

NOTICIAS DE HAMURA

Sección de Información Pública (Kōhō Kōchōka)

〒205-8601 Tokyo To Hamura-shi Midorigaoka 5-2-1

Tel. 042-555-1111

e.mail s102000@city.hamura.tokyo.jp

Edición en Español

Preparado por el grupo "Latinos al día"

15 de setiembre del 2009

Distribución Gratuita

※ **LAS INFORMACIONES, SERVICIOS, CLASES QUE SE DAN EN LAS INSTITUCIONES QUE SE MENCIONAN EN ESTE BOLETIN SON EN EL IDIOMA JAPONES.**

NOVENO FESTIVAL TRADICIONAL DE HAMURA

(DAIKYŪKAI HAMURA FURUSATO MATSURI)

A realizarse el día sábado 26 a partir de la 1:00 ~ 7:30 p.m. y día domingo 27 de setiembre desde la 1:00 hasta las 6:00 p.m. en la plazuela del lado este de la estación de Ozaku (Habrà restricción del tráfico en los alrededores de la salida este de la estación a partir de las 11:00 a.m. hasta las 8:00 p.m.).por lo que solicitamos su comprensión y cooperación.

PROGRAMA DEL NOVENO FESTIVAL TRADICIONAL DE HAMURA

(DAI KYŪKAI HAMURA FURUSATO MATSURI PROGRAM)

SABADO 26

Alumnos de las escuelas primarias, jardines de la infancia, guarderías de Hamura, el grupo Sōran, etc. estarán haciendo sus presentaciones.

- 1:00 p.m.~ Podrán apreciar Yosakoi Sōran, bailes, a los tambores japoneses,etc.
- 2:30 p.m. ~ Ceremonia de apertura.
- 2:45 p.m. ~ estudiantes de las escuelas primarias de la ciudad ¡Bailemos! Sōran
- 3:00 p.m. ~ Yosakoi Sōran, Hula-Hula, Hip-Hop y otros.

DOMINGO 27

Estudiantes de las escuelas primarias de Hamura y de otras ciudades y el grupo Sōran se estarán presentando.

- 1:00 p.m.~ Yosakoi Sōran, tambor japonés, etc.
- 5:45 p.m. ~ Las agrupaciones, Sōran el final
- 6:00 p.m.~ Ceremonia de clausura.

62 avo. FESTIVAL DEL DEPORTE EN HAMURA

(DAI ROKUJYŪNIKAI HAMURASHI SHIMINTAIKUSAI)

El Festival otoñal de la ciudad se realizará el día 11 de octubre desde las 8:45 a.m. en el parque Fujimi(en caso de lluvia se realizará el día 12), las competencias comenzará a las 9:30 a.m.; las personas participantes y los espectadores podrán disfrutar y divertirse ese día.

※ El programa del festival se repartirá con los periódicos los primeros días del mes de octubre.

Más detalles en el Centro Deportivo ☎555-0033.

18avo. FERIA DE SALUD

(DAIJYŪJHACHIKAI HAMURASHI KENKŌ FEA)

En el Festival del Deporte el día 11 de octubre también habrá chequeo de salud para las personas que lo deseen (de audición, dentadura, presión arterial, medida de la vista, medición de la cantidad de grasa en el cuerpo, exámen de tuberculosis y otros) desde las 10:00 a.m. hasta las 2:00 p.m. (la recepción hasta la 1:00 p.m. en el Ground C y en el club House), asimismo las personas que deseen podrán hacer donación de sangre.

※ Habrá chequeo de los dientes. Favor cepillarse los dientes antes de someterse al chequeo.

Informes en el Centro de Salud ☎555-1111

CONVOCATORIA HAMUSUPO

(HAMUSUPO KAIIN BOSHŪ)

Están abiertas las inscripciones para registrarse correspondiente al año 21.

No es necesario que resida en la ciudad de Hamura.

※ Forma de pago y registro en el boletín del 1º de abril o en la home page de hamusupo.

Informaciones: Hamusupo Renraku Jimushō ☎519-5712 (Los días martes de 1:00p.m. a 3:00p.m.; los jueves y sábados a partir de las 10:00a.m. a 12:00 m.) **e-mail:** info@hamu-spo.org

Programas: ※Las horas y los días podrían sufrir algunos cambios, verifique el programa a la hora de inscribirse por favor. ※ Para participar en cualquiera de los programas aparte del pago de inscripción es necesario hacer otro pago por participar dependiendo del programa elegido.

Nº	Categoría	Fecha de inicio y horario de las clases	Lugar
1	Aqua & swim	16 de setiembre~ los miércoles de 2:00~4:00 p.m.	Centro de Natación.
2	Corramos en la Maratón de "Ōme"	27 de setiembre~ el cuarto domingo de 10:00 ~11:30 a.m.	Parque Fujimi y otros.
3	Arreglo de flores (2)	26 de setiembre de 10:00 a 12:00 m. (previa inscripción)	Centro Deportivo
4	Adornos navideños y para el Año nuevo	28 de Noviembre de 10:00 a.m. ~ 12:00 m. (previa inscripción)	Centro Deportivo
5	Clase de caligrafía	16 de setiembre~ El primer y tercer miércoles 3:00~5:00 p.m.	Centro Deportivo
6	Ejercicios energéticos	16 de setiembre~ El primer y tercer miércoles 7:00~9:00 p.m.	Centro Deportivo
7	Sopa de chanco y pollo asado	25 de octubre~ 10:00 a 2:00p.m (previa inscripción)	Campo de Recreación
8	Un estilo de yoga (Hata yoga)	18 de setiembre ~ Los viernes de 8:45~9:45 p.m	Centro Deportivo
9	Ejercicios animados	17 de setiembre~ los jueves de 10:00 ~11:00 a.m.	Centro Deportivo
10	Badminton	18 de setiembre~ los viernes de 7:30~9:30 p.m.	Centro Deportivo
11	Masajes para bebés & mamabics	18 de setiembre~ El primer y tercer viernes de 10:00~11:30 a.m	Centro Deportivo
12	Ejercicios tipo boxeo	6 de octubre~ Los martes de 7:30~9:00 p.m	Yutorogi
13	Clases de natación por la noche	17 de setiembre~ Los jueves de 7:00 ~ 9:00 p.m.	Centro de Natación

CENTRO DE NATACION

(SWIMMING CENTER)

Programa de martes a sábado. Después de las lecciones podrán ingresar a la sala de entrenamiento totalmente gratis. A las personas que por primera vez asistieran se le dará una explicación.

Traer zapatillas para usar dentro de la sala de entrenamientos.

※ Detalles del programa llamando al Centro de Natación ☎579-3210



DIAS	MAÑANA	TARDE	NOCHE
MARTES			AEROBICOS SENCILLOS de 7:00 ~7:45 p.m. sala de entrenamientos. ¥500
MIERCOLES	YOGA SALUD De 11:00~12:00 m. Sala de reuniones 2do.piso. ¥800	EJERCICIOS TIPO BOXEO De 2:00~2:45p.m. Sala de entrenamientos ¥500	EJERCICIOS TIPO BOXEO PARA LA FIGURA De 7:00~7:45 p.m. Sala de entrenamientos ¥500
JUEVES	CUIDADOS PARA EL CUERPO De 11:00~12:00 m. Sala de reuniones 2do.piso. ¥800	PREVENCION ATENCION Y LOS CUIDADOS De 1:30~2:30 p.m. Sala de reuniones 2do.piso ¥300	YOGA BASICO De 7:00 ~8:00 p.m. Sala de reuniones 2do.piso. ¥800
VIERNES	YOGA BASICO De 11:00 ~12:00m. Sala de reuniones 2do.piso. ¥800	EJERCICIOS SENCILLOS De 2:00 ~2:45 p.m. sala de entrenamientos. ¥500	
SABADO	EJERCICIOS MUY SENCILLOS De 11:00 a.m.~ 12:00m. sala de entrenamientos. Ticket de entrada al gimnasio		

SINDROME METABOLICO

(HITOGOTOTO OMOTTEIMASENKA? NAIZŌSHIBŌ SHŌKŌGUN~METABOLIC SINDROME~ DAINIKAI)

En el boletín anterior del 1º de setiembre se publicó sobre el síndrome del metabolismo.

A continuación, en caso de contraer la enfermedad, como influiría en la familia, en el presupuesto.

Si no se preocupa y lo deja afectarán el corazón y luego el cerebro pudiendo producir un paro cardíaco o derrame cerebral.

El síndrome del metabolismo podría causar diabetes, anomalía en la grasa corporal, presión alta, obstrucción en el paso del fluido sanguíneo.

Además, padecer esta enfermedad ocasionaría incremento en los gastos de tratamiento médico, y reduciendo el ingreso familiar.

①AUMENTOS DE LOS GASTOS

Para el tratamiento de esta enfermedad no solo son gastos en los consultorios, hay gastos de

operación, hospitalización, comidas, cama, viáticos, gastos en el período de rehabilitación después de la hospitalización. afectando enormemente el presupuesto familiar.

② **DISMINUCION DE LOS INGRESOS**

Para poder realizar el tratamiento de esta enfermedad y recibir la debida atención médica necesitará descansar de su trabajo o disminuir las horas de trabajo, lo que reduciría su ingreso familiar. Dependiendo el caso podría necesitar de que un familiar descanse en su trabajo para atenderlo

CURARSE DEL SINDROME METABOLICO-FELICIDAD - FUTURO

Son gastos que llevará siempre sino se cura hoy.

Es por eso recomendamos someterse periódicamente a médicos.

El exámen médico gratuito podrían someterse en los centros médicos autorizados dentro de la ciudad hasta el 31 de octubre.

Para mayor información puede comunicarse con el encargado de la Sección de Seguro y Jubilación (Hoken Nenkinaka Hoken kakari).

CUIDADOS AL BOTAR A LA BASURA LAS NAVAJAS

(KAMISORINOHANO BUNBETSU)

Ultimamente se está tirando en la basura dañina las navajas de afeitar. Estas navajas se deben botar en la basura de metales y las navajas revestidas de plástico se deben botar en la basura no quemable.

Este tipo de basura puede producir heridas en los trabajadores de los centros de reciclaje y para evitar esto, se deberá envolver en papel y escribir en él, que son cuchillas o navaja de afeitar (kamisorinoha).

Tengan mucho cuidado con este punto por favor.

Para mayor información puede comunicarse con el encargado de la Sección de Protección del Medio Ambiente (Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari).

SEMANA PROTECCION A LOS ANIMALES

DEL 20 AL 26 DE SETIEMBRE

(DŌBUTSU AIGO SHUKAN)

Asi como el ser humano tenemos una vida, los animales también lo tienen.

Existe ley que protege a los animales y la debida multa para las personas que la infrigen. No se puede perdonar a la personas que maltratan animales, lo botan o dejan para deshacerse de el.

Los que tienen animales en sus hogares están obligados a preocuparse por ellos hasta el final, desde el momento que reciben el animal están aceptando esa responsabilidad.

Mayores detalles con el encargado de la Sección en Protección del medio ambiente (Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari)

INCREMENTAN LUGAR DE VENTA DE BOLSAS DE BASURA AUTORIZADAS Y ETIQUETAS PARA LA BASURA DE GRAN TAMAÑO

(HAMURASHI SHITEIGOMIBUKURO OYOBI SŌDAIGOMI SEAL NO TORIATSUKAITEN NO TSUIKA)

■ Nishitama Nōgyō Kyōdōkumiai que se encuentra ubicada en Gonokami 1-1-5 se incluye en la lista de lugares de venta de las bolsas determinada para la basura y las etiquetas para basura de gran volúmen.

※ Nishitama Nōgyō Kyōdōkumiai Honten ubicada en Hanehigashi 1-5-1 no hay ventas de las bolsas.

■ Ozakudai Nishikaikan ubicada en Ozakudai 5-6-4.

- ※ Detalles de los lugares de venta de las bolsas y etiquetas, visitar el home page de la ciudad.
- ※ Para informarse de otros lugares de venta dirigirse al homepage de la ciudad o la guía de reciclado de recursos de la ciudad de Hamura.

Informes con el encargado de la Sección del Medio Ambiente y la Vida. (Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō Kakari).

CRIANZA (KOSODATE)

Se comunica que la nueva tarjeta de ayuda para atención médica para bebés y ayuda para atención médica niños(iryōshō) será enviada por correo a fines del mes de setiembre y a partir del 1ro de octubre se deberá presentar en el consultorio u hospital a donde quiera llevar algún tratamiento. La tarjeta anterior deberá devolverla a la municipalidad. Si por algún motivo hubiera cambio en los datos registrados en el seguro de salud, se ha mudado, etc. deberá avisar lo más pronto posible.

- ※ Las personas que no tuviera la tarjeta, hacer el trámite a la brevedad.

Informes con el encargado en la Sección de Apoyo a la Crianza(Kosodate Shienka Shien kakari)

SEGURO Y JUBILACION (HOKEN NENKIN)

AVISO DE GASTOS DE TRATAMIENTO MEDICO DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD

A los inscritos en el Seguro Nacional de Salud les estará llegando aviso sobre los gastos de tratamiento médico hayan sido más de ¥3000.

- ※ Este aviso es solo para informar de la atención médica.
- ※ No es necesario realizar ningun trámite.
- ※ En el caso de cantidad exagerada; no se considera los gastos de habitación.

Informes con el encargado en la Sección en Seguro y Jubilación (Hoken Nenkin Hoken kakari).

EXAMEN MEDICO PARA NUEVOS ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE PRIMARIA

(SHUGAKUJI KENKŌ SHINDAN)

Este exámen médico esta dirigido para los niños que ingresarán por primera vez a la escuela en el mes de abril del 2010, serán a partir de mediados de octubre hasta fines de noviembre.

- ※ Se les estará enviando una tarjeta a sus domicilios, de no llegar a tiempo la tarjeta podrán asistir al exámen médico a cualquier otro colegio, previo aviso a la sección de educación.

A continuación les presentamos las fechas y el lugar para el exámen médico de cada colegio de la ciudad de Hamura:

Hamura Higashi Shōgakkō 28 de octubre
 Hamura Nishi Shōgakkō 17 de noviembre
 Fujimi Shōgakkō 13 de noviembre
 Sakae Shōgakkō 19 de octubre
 Shorin Shōgakkō 30 de noviembre
 Ozakudai Shōgakkō 30 de octubre
 Musashino Shōgakkō 16 de Noviembre



- ※ La recepción a partir de 1:15 ~ 1:45 p.m. y la atención a partir de la 1:45 p.m.

Informes: encargado en la Sección de Educación de asuntos académicos (Kyōiku Shomuka Gakumu kakari)

YUTOROGI ☎570-0707

ACADEMIA Se presentará un documental sobre las mujeres que recién han dado a luz a sus hijos. Este

documental trata sobre lo que se siente y la crianza de los bebés. Se presentará el día 10 de noviembre de 10:00 a.m. a 12:00 m. en el salón N°1 dirigido a mujeres que recién estén criando a sus hijos o que pronto van a tenerlos. La capacidad es para 45 personas en orden de inscripción. Esta presentación es completamente gratuita. Habrá servicio de guardería(¥500 por niño). Las inscripciones serán a partir del 16 de setiembre desde las 9:00 a.m. , pueden llamar por teléfono o acercarse personalmente al Centro Yutorogi.

HALL Se presentará teatro de muñecos con el tema de la navidad. Será el día 23 de diciembre a partir de las 2:30p.m.(el hall estará abierto desde las 2:00p.m. en el Hall grande(dai hall). La entrada desde los 3 años hasta estudiantes de secundaria superior es de ¥1,500. Para las demás personas es de ¥2,500. Si compran más de 10 entradas tendrán un descuento de ¥500 por cada entrada. Si los niños menores de 3 años los sientan en sus rodillas , la entrada será gratuita para ellos. Si desean servicio de guardería deberán avisar hasta el día 15 de diciembre hasta las 5:00p.m.. los tickets estarán a la venta desde el día 28 de setiembre desde las 9:00a.m. , desde el 28 de setiembre en las tiendas de Marufuji (Hamura, Fussa, Ōme) o en el Servicio de venta de tickets del diario Nishitama(0120-61-3737) y desde el 29 de setiembre en el Centro Deportivo de Hamura.

MUSEO KYŌDO DE HAMURA ☎558-2561
(KYŌDŌ HAKUBTSUKAN)

Se pondrá en exhibición modelos de ropa en miniatura que se han creado desde la era de Meiji. Esta exhibición se presentará desde el día 27 de setiembre hasta el 20 de diciembre de 9:00 a.m. hasta las 5:00p.m. ※Hasta el 30 de setiembre podrá apreciarse hasta las 6:00p.m. ※Los días feriados 12 de octubre y 23 de noviembre, el museo atenderá normalmente. La entrada es libre. No necesita de inscripción, solo tiene que acercarse directamente al museo a la esquina de exhibiciones.

BIBLIOTECA (TOSHOKAN) ☎554-2280

Se leerá cuentos en el salón de voluntarios y la entrada es libre el día 3 de octubre de 2:00 a 3:00p.m. No se lo pierdan!!

TIRO AL ARCO (KYŪDŌJŌ) ☎555-9255

Nuevo curso para principiantes desde el 7 de hasta el día 28 de octubre, todos los miércoles y sábados de 7:00p.m. a 9:00p.m.(7 clases en total). En este curso pueden participar desde alumnos de secundaria superior. Los alumnos de secundaria sólo podrán participar con el permiso de sus padres y asistiendo con ellos al curso. La capacidad es para 15 personas en orden de inscripción.

El costo es de ¥3,000 todo el curso. Deberán venir con ropa deportiva de manga larga, sin botones y con medias. Las inscripciones serán hasta el día 30 de setiembre enviando una tarjeta postal con su dirección, nombre, edad y N° telf. , enviándola por correo o por fax al Centro de Tiro al Arco.

Dirección: 205-0001 Hamura shi Ozaku Dai 4-2-8 Fax:555-9255

CENTRO DE SALUD (HOKEN CENTER) ☎555-1111

VACUNA DE LA POLIO

Los días 9, 21, 26, 30 de octubre y 13 de noviembre (5 veces). Puede ir el día que prefiera. La recepción comienza a la 1:10 hasta las 2:00 p.m. en el Centro de Salud(Hoken Center)

※ Para los niños desde los 3 meses y 7años 6meses.

※ Puede asistir el día más conveniente para usted.

※ La siguiente campaña de vacunación será en abril del año 2010

Advertencia! En los siguientes casos no podrá aplicar a esta vacuna:

1. Si dentro de los 27 días se ha puesto alguna vacuna como BCG, Sarampión , varicela y MR.
2. Si dentro de los 6 días se ha puesto la vacuna triplex.
3. Si ha tenido alguna enfermedad contagiosa y no ha pasado el tiempo suficiente para el alta.
4. Si presenta vomitos y diarrea.

Antes de aplicar la vacuna de la polio deberá haberse puesto la vacuna de la BCG.

Mayor información llamando al Centro de salud al 555-1111

EXAMENES DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO Y PULMONES

Totalmente gratis en el Centro de Salud (Hoken Center), para personas desde los 40 años de edad que residan en la ciudad de Hamura. Se les tomará radiografía al estómago y a los pulmones así como el exámen de esputo para quienes deseen. El exámen será en dos fechas: 14 de octubre y el 29 de octubre a partir de las 7:30 a.m. para 50 personas ambas fechas.

No podrán someterse a estos exámenes las personas gestantes, las que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazadas y los que padecieran de enfermedad al estómago, pulmones y estuvieran en tratamiento. Las inscripciones serán por teléfono o acercándose personalmente desde el día 16 de setiembre a partir de las 8:30 a.m.

Mayor información llamando al Centro de salud al 555-1111

EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER AL UTERO, EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER DE MAMAS (Shikyūgan Nyūgan Kenshin).

Podrán someterse a estos exámenes hasta el 30 de noviembre,

※ Pormenores en el boletín del 15 de mayo.



ATENCIÓN MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (Sólo emergencias)

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A/TELEFONO	
		9:00 a.m. – 5:00 p.m.		5:00 p.m. – 10:00 p.m.		9:00 a.m. – 5:00 p.m.	
20	Do	TAKIURA IIN	555-2655	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	OKIKURA SHIKA	555-4331
21	Lu	YOKOTA CLINIC	554-8580	MIZUHO CLINIC (MIZUHO MACHI)	568-0300	OZAWA SHIKA CLINIC	579-1500
22	Ma	SAKAE CHO SHINRYŌJO	555-8233	KURIHARA IIN (MIZUHO MACHI)	557-0100	KATŌ SHIKA CLINIC	554-8887
23	Mi	YAMAKAWA IIN	554-3111	ISHIHATA SHINRYŌJO (MIZUHO MACHI)	557-0072	KANEKO DENTAL CLINIC	554-1503
27	Do	HAMURA SŌGO SHINRYŌJO	554-5420	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	KUSAKA SHIKA	555-7793

NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

LUGAR	TELEFONO/FAX	LUGAR	TELEFONO/FAX
Municipalidad /Centro de Salud-----	555-1111	Zoológico -----	579-4041
Shizen Kyūkamura -----	0551-48-4017	Centro Infantil Higashi-----	570-7751
Centro Comunitario -----	554-8584/554-8589	Centro Infantil Nishi-----	554-7578
Centro de Bienestar-----	554-0304	Centro Infantil Chūo-----	554-4552
Centro Deportivo-----	555-0033/554-9974	Centro de Apoyo Industrial -----	579-6425
Centro de Natación-----	579-3210/579-3212	Oficina de Agua y Desague-----	554-2269
Biblioteca -----	554-2280/554-2800	Comisaría de Fussa-----	551-0110
Museo Kyōdo -----	558-2561/558-9956	Centro de Reciclaje -----	578-1211
Centro Cultural “Yutorogi”	570-0707/570-642	Centro del Ciudadano Voluntario ----	578-5252

※ LE INTERESA SABER QUE LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO DE TRADUCCION EN EL IDIOMA ESPAÑOL LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES EN EL HORARIO DE 9:00 a.m. ~ 4:00 p.m.