

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

**Edición en Español 2011**

Redaccion: Kōhō kōchōka

1ero. de setiembre

〒205-8601 Tōkyō to, Hamura shi, Midorigaoka 5-2-1

Preparado por el grupo

Tel.042-555-1111

“Latinos al día”

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

Distribución Gratuita

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

## **PREPARARSE PARA ESE DIA. PARTICIPEMOS EN EL ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN CONTRA SISMO**

**「Sono hi ni」sonaete (Kugatsu yokka[ nichiyōbi ]wa sōgō bōsai kunren)**

**El tema este año relación con el vecindario(Kotoshi no te-ma 「chiki no kizuna・sōteigai e no taiō」** Participa con la Organización de prevención contra el desastre. El tema este año “Relación con el vecindario”.

Este año el día 4 de setiembre a partir de las 9:00 a.m. en el patio de la escuela secundaria No.1 de Hamura será el lugar principal de esta práctica, simultáneamente se estará realizando en 19 diferentes zonas de la ciudad.

Protegerse uno y a la familia. En lo posible para que todos los miembros de la familia participen en el entrenamiento.

※ En caso de mal tiempo se suspendería la actividad y la Organización de prevención contra el desastre estaría comunicando a los ciudadanos a las 7:30 a.m. o la Información de emergencia a través del correo electrónico.

Más detalles llamando a Seikatsu anzenka bōsai kakari.

El cuerpo encargado desea conocer de que manera las familias, los grupos de distintas áreas actuarían en una situación similar.

### **☆SIRENA A LAS 9:00 A.M. SEÑAL DE INICIO DEL SISMO (TERREMOTO DE MAGNITUD 6):**

① Ante todo asegurarse uno mismo.

Si sucediera un terremoto, lo primero que debemos hacer es protegernos bajo una mesa o escritorio resistente. Tengan en cuenta la hora, lugar y la situación de cada miembro de su familia y realice su práctica.

② Asegurarse de las condiciones del fuego, inmediatamente apagar la luz, cerrar la llave del gas evitando la salida de ésta.

③ Entrenamiento para refugiarse. Si hubiera instrucciones de refugiarse porque en el vecindario el fuego se está propagando y fuera necesario ir a los lugares de refugio. Las familias deberán asegurar la ruta hacia los refugios y la forma de comunicación que tendrían con sus miembros.

④ Participe con la Organización de previsión contra desastre. En cada grupo de barrio donde se realizará el entrenamiento habrá prácticas de fuego dando lugar a prácticas como apagar el fuego, primeros auxilios, etc. Es muy importante que participe para saber y poder actuar.

⑤ Si no pudiera regresar a casa. De producirse un terremoto se suspendería la circulación del tráfico, no pudiendo regresar a su hogar ese mismo día si la distancia fuera más de 20 kms; si decidiera regresar caminando asegurarse la ruta que tomaría y de alguna manera haga saber a su familia.

Informes en Seikatsu anzenka bosai kakari.

## **PREVENGA LA CAIDA DE LOS MUEBLES EN CASO DE DESASTRE**

**(Kagu tentōbōshi kigu wo mushō de shikyūshimasu)**

### **UNA SOLICITUD POR FAMILIA**

Esta oportunidad de poder asegurar los muebles en los hogares está limitado al presupuesto con que se cuenta, en lo posible presentar la solicitud con anticipación.

Para personas de la tercera edad o personas con impedimentos sin costo alguno.

Muchas familias están tomando precauciones de fijar sus muebles.

Más detalles en Seikatsu anzenka bōsai kakari.

### **¡ENVIO DE INFORMACION A TRAVES DE CORREO ELECTRONICO EN CASO DE DESASTRE!**

**(Bōsai kunren tōjitsu ni bōsai jōhō nado wo mēru haishin!)**

### **REGISTRANDOSE OBTENDRA SERVICIO DE ENTREGA DE CORREO ELECTRONICO CON INFORMACION DE LA CIUDAD DE HAMURA**



**(Hamura shi mēru haishin sābisu ni tōroku shiyō)**

Si ocurriera un desastre la congestión en la línea comunicativa sería inevitable. Es muy importante recibir una información correcta de lo que sucede. A través del teléfono celular conseguirá la información de lo que está aconteciendo. Se puede inscribir desde teléfonos celulares totalmente gratis, la recepción de correos será pagado por el registrante.

Los pasos para registrarse desde un teléfono celulares, como sigue:

① **ENVIAR UN CORREO ELECTRONICO EN BLANCO.**

1era.forma enviar el correo a [hamura@entry.mail-dpt.jp](mailto:hamura@entry.mail-dpt.jp) (texto y título en blanco)

2da. forma Utilizar el QR code que aparece al lado derecho y enviar el correo.

② **HACER CLICK EN URL PARA EL REGISTRO DEL USUARIO.**

Inmediatamente recibirá un correo como señal de un registro provisional; luego deberá seguir los pasos para el registro. Para realizar el registro hacer click en URL.

③ **CHEQUEO DE LAS CATEGORIAS DE LAS INFORMACIONES QUE DESEE RECIBIR.**

Elegir las opciones de informaciones que desee recibir y registrarse, verificar los términos y dar su conformidad.

④ **REGISTRO FINALIZADO**

Deberá recibir un correo electrónico una vez finalizado el registro.

El registro también puede ser desde una computadora dirigiéndose al home page de la ciudad.

※ En caso de tener medida contra correos no deseado, establecer antes de efectuar el registro dirigiéndose a [mail@city.hamura.tokyo.jp](mailto:mail@city.hamura.tokyo.jp)

Los que no supieran la manera de establecer la medida contra correos no deseado, ver el manual de instrucciones del teléfono celular o contactarse con la compañía de su teléfono.

Informes: Kōhō kōchōka kōhō kakari.

## **VEINTE ANIVERSARIO DE HAMURA COMO CIUDAD**

**(Hamurashi shiseishikō 20shūnenkinen jigyo)**

### **REUNION PARA LOS ANCIANOS (Keirō no tsudo)**

**“DÍA DE LA ANCIANIDAD”** El lunes 19 de setiembre en el hall principal del Yutorogi se celebrará el “Día de la ancianidad”. A las personas mayores de 73 años se les enviará una tarjeta de invitación que deberá presentarla ese día al ingresar.

Por el gran número de asistentes se realizará en 4 horarios de acuerdo a las zonas:

El primer horario de 9:30 ~11:00 a.m.

El segundo horario desde el mediodía ~1:10 p.m.

El tercer horario de 2:10 ~ 3:20 p.m.

El cuarto horario de 4:20 ~ 5:30 p.m. solamente podrá ingresar la persona invitada.

## **COOPERANDO EN EL DESVIO DEL TRANSITO (Ukai ni gokyōryoku kudasai).**

Delante del Yutorogi se detendrá el ómnibus en los siguientes horarios:

De 9:00 a 9:15 a.m, de 10:55 a 11:45 a.m., de 1:05 a 1:55 p.m, de 3:15 a 4:05 p.m, de 5:25 a 6:00 p.m.

### **PRECAUSIONES**

- Habrá movilidad de ida y vuelta, deberá confirmar el horario en la tarjeta.
  - Las personas que hacen uso de silla de ruedas no pueden subir al ómnibus, se pide a los familiares acompañarlo hasta el local.
  - Entregar la invitación en la recepción que será canjeado con un recordatorio.
  - Las personas que no asistieran ese día, deberán traer la tarjeta para canjearlo con el presente recordatorio entre el 20 al 30 de setiembre a partir de las 8:30 a.m.hasta las 5:15 p.m. (excepto los días sábados, domingos y feriados).
  - Solo podrá ingresar el interesado.
  - No habrá parqueo, favor de hacer uso del ómnibus Hamurán.
  - En caso no hubiera asientos en el salón principal, sírvanse pasar al salón pequeño allí se proyectará en una pantalla directamente.
- Informes en (Kōrei fukushi kaigoka kōrei fukushi kakari).

## **MEDIDAS DE BIENESTAR IMPORTANTES PARA LAS PERSONAS TERCERA EDAD (Kōreinokata e no omona fukushishisaku) BRINDAR SIEMPRE TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD PARA SEGUIR VIVIENDO EN LA CIUDAD (Itsumomademo anshin shite kurashite ikutameni~)**

1. AYUDA ECONOMICA EN LOS GASTOS DE SERVICIO DE AGUAS. Para mayores de 70 años solos.  
※Limitado al ingreso anual.
2. TELEFONOS PARA ANCIANOS. Para mayores de 65 años solos, mayores de 70 años ayuda en gastos de la tarifa de teléfono básica mensual y hasta 60 llamadas.  
※Limitado al ingreso anual.
3. ENTREGA DE LOS ANCIANOS SERVICIO DE COMIDA (¥600 por cada cena, hasta 6 veces en una semana). Para personas mayores de 60 años.
4. PAÑALES DESECHABLES. Para mayores de 65 años que se encuentren en casa y tengan reconocimiento para adquirir el servicio de cuidados. Cantidad máxima por persona ¥4,000 por mes.
5. SECADO DE ROPA DE CAMA. Para mayores de 65 años que se encuentren postrado en cama. Se le brindará el servicio de secado de ropa de cama, hasta 5 piezas en un mes.
6. LAVADO DE FUTON. Para mayores 65 años postrados en cama, se le lavará el futón hasta 2 veces en un año .
7. RENOVACION DE VIVIENDA. Para mayores 65 años que deseen reformar sus viviendas se someterá a investigación y después de la determinación pagará solo el 10% del total de los gastos (informarse de las cantidades máxima limitadas).
8. SISTEMA DE INFORMACION EN CASO DE EMERGENCIA. Para personas mayores de 65 años que padecen enfermedades y que requieren cuidados durante la vida cotidiana. Se les dará en calidad de préstamo el aparato o pagando una parte si tuviera ingresos.
9. SISTEMA DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS. Sistema contra incendios para mayores 65 años. Se les dará en calidad de préstamo o pagando una parte si tuviera ingresos.
- 10.SERVICIO DE BUSQUEDA DE PERSONAS DESAPARECIDAS. Mayores 65 años que desaparecen o se pierden por diversas razones, pérdida de memoria, etc. y realizar la búsqueda lo antes posible se ofrece este servicio.

Informes Kōrei fukushikaigoka kōrei fukushi kakari.

## VEINTE ANIVERSARIO DE HAMURA COMO CIUDAD

(Hamurashi shiseishikō 20 shūnenkinen jigyo)

### 64 AVO. FESTIVAL DEPORTIVO DE HAMURA

(Dai rokjūyonkai Hamurashi shimin taiikusai sankasha boshū)

El festival será el día domingo 9 de octubre en los campos del parque Fujimi de Hamura, si lloviera se realizará el día lunes 10.

①**COMPETENCIA DE CARRERA CON RELEVOS** Se invita a las personas que residen o trabajan en la ciudad a participar en las competencias de carrera a realizarse en el evento deportivo. El grupo deberá estar conformado por 4 personas (más de uno debe ser mujer).

※ La distancia a correr 100 metros. Límite de 18 grupos.

②**DESFILE** Todos los grupos deportivos y agrupaciones podrán participar en el desfile a realizarse a mediodía.

Las inscripciones para ①y②el 21 de setiembre hasta las 5:00 p.m. directamente en NPO Hōjin Hamurashi taiiku kyōkai jimukyoku (2do.piso del Centro deportivo) ☎555-1698.

## ARREGLO DE CALLES DE LA SALIDA OESTE DE LA ESTACION DE HAMURA

(Hamuraeki nishiguchimae shūhen sēbi - ekimae shūhen dōro no kōtsū shori wo henkō shimasu)

En los alrededores de la estación de Hamura se realizarán reparaciones en las calles. Habrá cambios en la circulación del tránsito mientras dure la obra.

**Inicio de la obra:** desde mediados del mes de setiembre hasta fines del mes de febrero del 2,012.

Se procurará en lo posible:

- Tomar precauciones que, con el arreglo de calles no se podrá circular por las calles que actualmente se vienen usando.
- El paradero del ómnibus comunitario Hamurán se cambiará de lugar a partir del 1º de octubre.
- Sobre los arreglos en los alrededores de la salida oeste de la estación podrán informarse en el puesto policial que se encuentra en la misma salida de la estación.

Informes: Kukaku sēri jigyoōka jigyo kakari. ☎570-7474.



## COMENZEMOS DE INMEDIATO, HACIENDO LO QUE PODAMOS AHORRANDO ENERGIA ELECTRICA

(Hajimeyō. Setsuden. Ima, watashitachini dekirukoto)

**ULTIMA SERIE: EL AHORRO DE CORRIENTE ELECTRICA. OFF CUANDO NO USEMOS LOS APARATOS (Shirizu setsuden tokushū saishūkai ~ tsukawanaitokiwa dengen OFF hen~)**

Aparatos	clase	Efectos del ahorro de energía		
		Cantidad Energía (kWh/)	Gastos Energía(円)	Reducción del CO2(kg)
Aire acondicionado	Refrigeración 28°C	18.8	430	7.2
Computadora	De escritorio	31.6	720	12.1
	Lap top	5.5	130	2.1
Televisor	Rayos catódicos(32")	45.7	1,040	17.5
	Líquido cristalizado (37")	40.4	920	15.4
	Plasma (37")	47.1	1,080	18.0
Iluminación	Bombilla blanca (54W)	19.7	450	7.5
	Fluorescente (12W)	4.4	100	1.7

Cortar la corriente si no utiliza el aparato eléctrico.

Quitar el enchufe si no va a utilizar el aparato por largas horas.

Es práctico el uso de enchufes múltiples.

※Las cantidades podrían cambiar dependiendo del artefacto. ※ Datos tomados del hand book ahorro de energía eléctrica familia de Tōkyō.

Informes en Kankyō hozenka kankyō hozen kakari.

## **INFORMACION DEL MOVIMIENTO DE SEGURIDAD VIAL (Kōtsu anzen ibento annai)**

### **CURSILLO DE SEGURIDAD VIAL**

En el salón pequeño "Yutorogi" se realizará los días 13 y 14 de setiembre a partir de las 7:00 p.m.~ 8 p.m. (la recepción a partir de las 6:30 p.m.).

※ En lo posible abstenerse de venir con automóvil, el parqueo para autos es limitado,

※ Venir directamente al local.

### **FESTIVAL DE SEGURIDAD VIAL**

Se realizará el 18 de setiembre a partir de las 2:00 p.m. en Fussa shiminkaikan.

Habrará shows, canciones, etc. Ir directamente al lugar del evento.

### **CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE OTOÑO A NIVEL NACIONAL**

A realizarse entre los días 21 al 30 de setiembre.

El eslogan este año "Corramos en las calles, autopistas con mucho cuidado".

El lema de la campaña "Proteger a las personas de la tercera edad y a los niños contra accidentes".

Para mayores detalles Seikatsu anzenka kōtsū bōsai kakari.

## **REVISION DE LOS BLOQUES DE PAREDES Y CERCAS ANTIGUAS (Burokkuhei · mannenhei no tenken wo)**

¿Sí ocurriera un sismo las cercas de las casas estarán seguras? Revisar si no tienen rajaduras, no estén inclinados, de producirse el movimiento podría ocasionar la caída de los muros y daños. Los bloques de calles y terreno del vecindario que llegan a su límite requieren de revisión y reparación.

En caso tuviera que rectificar las cercas se ofrecerá una ayuda.

Informes: Seikatsu anzenka bōsai kakari, Dobokuka dōro kanri kakari,

Restauración de la cerca(Ikegaki no kaishū) .....Kankyō hozenka kankyōhozen kakari.

## **MIDIENDO LA CANTIDAD DE RADIACION EN LA CIUDAD (Shinai no hōshasenryō no sokutei ni tsuite).**

La ciudad de Hamura mide la cantidad de radiación del ambiente para conocer la situación en forma periódica. En el parque Fujimi, etc. se está realizando desde el miércoles 6 de julio.

**La forma de medición:** del suelo 5cms, 50cms y 1m. de altura durante un minuto cinco veces, de allí se calcula el promedio (cantidad de rayos gamma).

Medición(9:00 a.m.) en el mes de agosto	Clima	Medición de la altura		
		5cm.	50cm.	1m.
Lunes 22	lluvia	0.083	0.092	0.085
viernes 19	nublado	0.074	0.081	0.079
miércoles 17	soleado	0.088	0.085	0.079
lunes 15	soleado	0.077	0.086	0.078
viernes 12	soleado	0.076	0.080	0.086
miércoles 10	soleado	0.080	0.079	0.085

**Lugar:** parque Fujimi. Utilizando un monitor Radi (PA-1000). Localización del sistema Scintillation. Comúnmente la cantidad de radiación máxima que puede recibir una persona sin ser afectada es de 1mSV por año. Mayores informes en Kankyō hozenka kankyō hozen kakari.

## DISEÑO UNIVERSAL ESPEJO Y PASAMANO DEL ASCENSOR

(Yunibāsaru dezain 「erebētā no tesurikagami」 )

¿Sabían por qué en los ascensores hay espejos y pasamanos? Los pasamanos y espejos en los ascensores son para dar seguridad y tranquilidad a las personas que hacen uso de el.

Los pasamanos para facilitarles a las personas ancianas, personas con impedimentos físicos el movimiento y los espejos para las personas que deben trasladarse en sillas de ruedas puedan ver detrás al bajar de los ascensores.

Informes Shōgai fukushika shōgai fukushi kakari.

## SOBRE LA CANTIDAD DE RADIATIVIDAD EN EL AGUA DE LOS GRIFOS

(Suidōsui no hōshanō no sokutei ni tsuite).

Análisis realizados (a las 9:00a.m.todas las fechas)	Análisis realizados (Unidad: becquerel/kg)		
	Radioactividad Yodo 131	Radioactividad Cesium 134	Radioactividad Cesium 137
Jueves 18/8	No se detecta. Los límites de la prueba (7.1)	No se detecta. Los límites de la prueba (8.2)	No se detecta. Los límites de la prueba (13)
Lunes 15/8	No se detecta. Los límites de la prueba (8.2)	No se detecta. Los límites de la prueba (9.3)	No se detecta. Los límites de la prueba (11)
Jueves 11/8	No se detecta. Los límites de la prueba (8.3)	No se detecta. Los límites de la prueba (8.2)	No se detecta. Los límites de la prueba (8.3)
Valor indicado(※1)	300	200	
Valor indicado (※2)	100	----	

El agua de los grifos de nuestra ciudad también se someten a exámenes en forma regular para determinar la cantidad de radioactividad que contienen. Se puede ver los resultados en el home page de la ciudad así como en el boletín informativo de Hamura.

(※1) Indicadores de valor. Límite de

consumo de alimentos establecidos por la comisión de seguridad nuclear.

(※2) Informes de la Oficina de servicio de agua potable.(Suidōjimusho) ☎554-2269.

## SEMANA PROTECCION A LOS ANIMALES DEL 20 AL 26 DE SETIEMBRE

(Kugatsu hatsukakara nijūrokunichiwa dōbutsu aigo shukan)

Las leyes que protegen y administran el control de los animales

No se puede perdonar a la personas que maltratan animales, lo botan o dejan para deshacerse de el.

### FESTIVAL DE RELACION DE PROTECCION DE ANIMALES

**Fecha y hora:** El 17 de setiembre de 1:00 hasta las 4:00 p.m.

**Lugar:** Parque zoológico de Ueno.

Habrán clases para enseñar al animal, panel de exhibición de sismos.

※ Ir directamente al lugar del evento. ※ Pueden llevar al animal, pero ese día no se dictará la clase.

### SIMPOSIO DE LA PROTECCION DE ANIMALES

**Fecha y hora:** El día 23 de setiembre de 1:00 hasta las 4:30 p.m.

**Lugar:** Tōkio kokuritsu hakubutsukan Heisei kankōdō.

**Capacidad:** 390 personas.

**Inscripciones:** hasta el mediodía del 22 de setiembre. Nihon dōbutsu Tōkio tō fukushi kyōkai☎03-5740-8856.

Informes (Kōsha) Nihon dōbutsu Tōkio tō fukushi kyōkai☎03-5740-8856. Tōkio tō fukushi hokenkyoku kenkō anzenbu kankyō eiseika ☎03-5320-4412.

**RESPONSABILIDAD Y CARIÑO HASTA EL FINAL:** Las personas que adquiere animales están obligados a preocuparse por ellos hasta el final, desde el momento de su adquisición están aceptando esa responsabilidad.

**CASTRARLO SI LLEGARA EL MOMENTO** Someterlo a una operación si no desea la proliferación, facilitará su manejo y protegerá los órganos reproductores genitales.

**CRIAR GATOS DENTRO DE LA CASA** Adecuar los muebles para que pueda hacer ejercicios arriba y abajo, el baño, etc. viendo lo más apropiado.

**ENSEÑAR, EDUCAR AL PERRO** Los perros deben aprender modales. Llegar a realizar sus necesidad en lugares determinados, es muy importante en caso de ocurrir una catástrofe.

**RESPECTAR LAS REGLAS CUANDO REALIZE SUS PASEOS** Cuando lo lleva a las caminatas deberá ir al lado del perro por si el animal orinara inmediatamente echar agua en el lugar o recoger el excremento y llevar de regreso.

#### **IDENTIFICACION**

En caso se perdiera el animal y pudiera regresar al lado de su dueño colocarle una placa .

#### **PREPARACION EN CASO DE SISMO**

Si ocurriera un sismo, ante todo la vida de las personas. En el caso de tener que acudir a los lugares de refugios, llevarían al perro pero serán metidos en jaulas. Comprendan que hay personas que tienen miedo o no les agrada a los animales. Deberán alistar ración de agua y alimento.

Mayores detalles con el encargado de la Sección en protección del medio ambiente (Kankyō hozenka kankyō hozen kakari).

### **SETIEMBRE "CONSOLIDACION EN LA SEPARACION DE BASURA QUEMABLE" (Kugatsuwa 「moyaserugomi bunbetsukyōka gekkan」 )**

En el mes de setiembre el objetivo "Disminución de la basura quemable".

Todavía hay personas que tiran con la basura incinerable lo que son artículos reciclable, en esos casos esa bolsa de basura no será recogida y se le pegarán un aviso "TENER MAS CUIDADO".

Reciclemos todo lo que es posible.

#### **SUGERENCIA PARA SEPARAR LA BASURA DEBIDAMENTE**

En el caso de papeles depende el tipo de ellos, los que pueden ser reciclados. Los que contengan informaciones personales (cortar la parte privada y desecharlo con la basura quemable) y el resto puede botarse con la papelería reciclable.

Mayores detalles con el encargado Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari.

**RECOMENDAMOS COLOCAR TRES BASUREROS EN CADA CUARTO** Dejar en cada habitación tres basureros:

- ① para papeles (basura quemable),
- ② revistas o papeles.
- ③ plásticos reciclables "B"

Los recibos, papeles que contengan información particular cortar la parte importante y romper en pedacitos antes de ser desechado con la basura quemable, el resto del papel botarlo junto con los papeles reciclable.

**PARA SEPARAR LOS ENVASES DE PLASTICOS** ¿los envases de comida preparada que compran en los supermercados no se estarán botando tal como estén en basura incinerable? Limpiarlos, lavarlos, y botarlo como producto reciclable B.

#### **FUEGOS ARTIFICIALES**

Los fuegos artificiales que estén humedecidos no se pueden utilizar, se deberán mojar antes y botarlos con la basura incinerable.

Informes Sección del medio ambiente(Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari).

## **ESTRATEGIA ADMINISTRATIVAS DE DRUCKER (Dorakkā no keiei senryaku wo kangaeru(chūkyūhen) seminā)**

Las personas que no pudieron asistir al primer seminario pueden inscribirse en éste.

Drucker considera la gestión de seminario de estrategia.

Los ataques – los riesgos que superar, incertidumbres, las expectativas que enfrentar.  
"Planificación estratégica".

**Fecha:** jueves 15 de setiembre de 6:00 a 8:00 p.m.

**Lugar:** Sangyō fukushi sentā i hall.

**Capacidad:** 70 personas.

Sin costo alguno.

**Inscripciones e informes:** Hasta el viernes 9 de setiembre por teléfono ☎570-0040 ó fax 570-2590 a División desarrollo industria promoción agrícola oficina promoción al turismo (Sangyō kasseika suishinshitsu shōkōgyō shinkō kakari).

## **AVISOS DEL HOTEL DE DESCANSO (Shizen Kyūkamura kara)**

**EN SETIEMBRE LAS AGUAS CALIENTES** tendrán refrescante Aloe.

### **INFORMACION DE LOS EVENTOS EN EL MES DE SETIEMBRE**

- ① FESTIVAL DE MEJIMAGURO El día 10 de setiembre en la cena podrán comer la cantidad que deseen de atún completamente gratis.
- ② VERDURAS Podrá recoger la cantidad que desee de verduras por el precio de ¥1,000 (se entregará una bolsa grande).

Informes en Shizen Kyūkamura ☎0120-47-4017 ☎0557-48-4017.

## **PRÁCTICAS EN LA BASE AEREA YOKOTA (Yokota kichi no enshū)**

Entre los días lunes 12 y viernes 16 de setiembre están programadas las prácticas en la Base Aérea Americana Yokota. Durante estos días se escucharán ruidos de sirenas, silbatos, transmisiones, por lo que rogamos la comprensión de los ciudadanos.

Informes con el encargado en la sección de Planificación (Kikakuka Kikaku tantō).

## **INCREMENTAN LUGAR DE VENTA DE BOLSAS DE BASURA AUTORIZADAS Y ETIQUETAS PARA LA BASURA DE GRAN TAMAÑO (Gomibukuro oyobi sōdaigomi seal no toriatsukaiten no tsuika)**

■Tienda CoCo ubicada en Midorigaoka 3-22-9.

※ Para informarse de otros lugares de venta entrar a la página web 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 Vida diaria. (Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō Kakari).

## **SEGURO DE SALUD, SEGURO DE JUBILACION (Hoken, nenkin)**

### **RENOVACION DE LA TARJETA DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD**

Las personas inscritas en el Seguro Nacional de Salud se les enviará hasta mediados del mes de setiembre las nuevas tarjetas por correo certificado, las tarjetas que tienen actualmente es válida hasta el 30 de setiembre. Las tarjetas de seguro nacional de salud se renuevan cada dos años.

Más información con el encargado en la Sección de Seguros y pensiones (Hoken Nenkin Hoken kakari).

## **BIENESTAR SOCIAL**

**(Fukushi)**

### **RENOVACION DE PASE PARA OMNIBUS**

Los pases de ómnibus para las personas de la tercera edad vencerán el 30 de setiembre. El canje de los pases se podrán realizar del día 1 al 2 de setiembre y del 26 al 30 de setiembre desde las 10:00 a.m. hasta las 4:00 p.m. en el primer piso de la municipalidad salón No. 101.

※ Fuera de estas fechas el canje lo podrá efectuar en la Oficina de Administración de Omnibús o en Centro de las personas de tercer edad los cinco primeros días laborables del mes.

### **PASE DE OMNIBUS DE TOKIO PARA PERSONAS DE TERCERA EDAD**

Las personas mayores de 70 años de edad pueden inscribirse para obtener el pase que le permitirá hacer uso del servicio en la Ciudad de Tokio.

Mayores detalles ☎03-5308-6950 Tokio Bus Kyōkai Silver Bus Senyō (Días laborables de 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.). Hamura Shi Kōrē Fukushi Kaigoka Kōrē Fukushi kakari.

### **CRIANZA(Kosodate)**

**CHARLAS DEL MES DE SETIEMBRE** "Como llevar la vida diaria" es el tema de este mes y se realizará desde las 10:30 hasta las 11:30a.m. en diferentes fechas en los centros de recreación infantil (Jidōkan): el día 8 en el Chūo Jidōkan, el día 9 en el Nishi Jidōkan, el día 13 en el Higashi Jidōkan. No es necesario inscripción adelantada, puede acercarse el mismo día al lugar elegido.

Más informes llamando al Kodomo Katei Shien Center al ☎ 578-2882.

### **FRESHLAND NISHITAMA**

**(Furesshu rando nishitama)**

**"DIA DE LA TERCERA EDAD"** Este evento es para las personas mayores de 70 años para los cuales el ingreso a los baños (ofuros) tendrán un descuento 50% desde el día 17 al 23 de setiembre (el 20 no se atenderá). El costo por tres horas es de ¥250 y por un día ¥350 para las personas que residan en las ciudades de Hamura, Ōme, Fussa y Mizuho y para las de otras ciudades el costo por tres horas es de ¥400 y por un día ¥600. Deberán demostrar su edad con un documento. Mayores detalles en el home page de la ciudad de Hamura.

Informes en Freshland Nishitama ☎570-2626.

### **AVISO DEL CENTRO PLATEADO**

**(Shirubā jinzai centākara)**

■ **FESTIVAL DEL CENTRO PLATEADO DE HAMURA POR EL 20° ANIVERSARIO** En este festival Habrá bazar, exposición de caligrafía, pintura, arreglo de flores(Ikebana), exposición de trabajos de arte, presentación de clases de computación, consultas sobre la salud, etc. El festival se realizará el día 10 y 11 de setiembre de 10:00 a.m. a 3:00 p.m. (el día domingo será hasta las 2:00p.m.)

○Las consultas sobre salud serán el día 10 de 10:00 a.m. hasta el mediodía.

○Servicio de consultas para los adultos mayores el día 10 de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

○El bazar el día 11 desde las 11:00 a.m.

Este festival tendrá lugar en el Centro plateado. Para mayor información llamar al ☎ 554-5131.

### **CONSULTAS SOBRE LOS DERECHOS HUMANOS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS FISICOS Y PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

**(Hēsē 23nendo zenkoku kōrēsha · shōgaisha no jinken anshin sōdan)**

Del 5 de al 11 de setiembre de 8:30a.m. a 7:00p.m.(Sábados y domingos de 10:00a.m. a 5:00p.m.)

Lugar: Asuntos de Derechos Humanos del Ministerio de Justicia. Anshin sōdan ☎ 0570-003-110.

Para información llamar a Asuntos de Derechos Humanos del Ministerio de Justicia ☎03-5213-1234.

## **TENER EN CUENTA LOS LIMITES DEL CUERPO Y LA MENTE**

**(Kiduite kudasai! Karada to kokoro no genkai sain)**

**TOKYO CONTRA LOS SUICIDIOS(Tōkyō to jisatsu sōdan dial~ kokoro no inochi no hotline)**

**CONSULTAS EN LA CIUDAD** En Hamura se atenderán consultas en el Centro de Salud (Hoken Center) llamando al ☎ 555-1111.

### **CONSULTAS ESPECIALES EN TOKIO**

*Consultas especiales* (durante 24 horas) el día 5 de setiembre desde las 0:00a.m. hasta las 0:00a.m del día 10 de setiembre llamando al ☎ 0570-087478.

*Llamada gratuita para consultas* sobre como detener el suicidio(durante 24 horas)el día 10 de setiembre desde las 8:00a.m. hasta el día 11 de setiembre hasta las 8:00a.m. llamando al ☎ 0120-738-556.

*Consulta especial sobre su preocupación en cuanto al trabajo* los días 7 y 8 de setiembre desde las 9:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. llamando al ☎0570-00-6110(Tōkyō to rōdō sōdan jōhō sentā).

## **CENTRO DEPORTIVO**

**(Sports center)**

**MEDICION DE LA FUERZA DEL CUERPO** Se realizará el día 23 de setiembre en el centro deportivo para personas de 20 a 79 años de edad.

Para las personas de 65 a 79 años será desde las 10:00a.m. hasta el mediodía.

Para las personas de 20 a 64 años será desde las 2:00 a 4:00p.m.

El costo es de 100 yenes y deberán traer zapatillas limpias para usar dentro del centro, bebida, toalla y lo que crean necesario.

Las inscripciones serán desde el 2 de setiembre desde las 9:a.m. hasta el día 22 de setiembre hasta las 4:00p.m. dando sus datos tales como dirección, nombre, edad y teléfono ya sea por teléfono, fax, email o personalmente acercándose al cuarto de entrenamiento del 2do piso del centro. Telf:555-1698 Fax:555-1699 email: [taikyou@herb.ocn.ne.jp](mailto:taikyou@herb.ocn.ne.jp).

**CUARTO DE ENTRENAMIENTO** programa de entrenamiento para personas que realizan ejercicios por primera vez. Este se llevará a cabo los días jueves desde el 6 de octubre hasta el 27 de octubre (total 4 clases) de 7:00 a 8:00 p.m. Estas clases están dirigidas a personas a partir de secundaria elemental. Menores de edad tendrán que tener el permiso de sus padres. La capacidad es para 30 personas. Para personas que viven en Hamura el costo es de 400 yenes y para otras ciudades 600 yenes. Alumnos de colegios de Hamura 200 yenes y de colegios de otras ciudades 280 yenes. Deberán traer zapatillas limpias, toalla y bebida. Las inscripciones serán desde el 2 de setiembre desde las 9:30a.m. hasta las 4:p.m. dando sus datos tales como dirección, nombre, edad y teléfono ya sea por teléfono, fax, email o personalmente acercándose al cuarto de entrenamiento del 2do piso del centro. Telf:555-1698 Fax:555-1699 email: [taikyou@herb.ocn.ne.jp](mailto:taikyou@herb.ocn.ne.jp).

## **BIBLIOTECA**

**(Toshokan)** ☎554-2280

**FABRICANDO SU PROPIO LIBRO** Se dará una clase de como fabricar su propio libro para el uso que desee,

Para sus propias memorias, su vida, cancionero, recetario etc. Esta clase se dará el día 29 de setiembre de 1:00 a 4:00p.m. en el Salón de Voluntarios(Borantia shitsu) en el 2do piso de la biblioteca de Hamura.

La capacidad es para 15 personas en orden de inscripción y el costo es de ¥500.

Desde el día 1 setiembre se pondrá en exhibición ejemplos de libros para que pueda darse una idea de los trabajos. Deberá traer para el día de la clase su manuscrito con un grosor de 1 a 2 cm. y en formato A4 ó B5. Las inscripciones serán desde el día 1 al 24 de Setiembre desde las 10:00 a.m. hasta las 8:00 p.m. llamando por teléfono o acercandose personalmente a la Biblioteca de Hamura.

## **CENTRO DE SALUD** **(Hoken sentā) ☎555-1111**

**DONACION DE SANGRE(Kenketsu ni gokyōryoku wo)** El día 13 de setiembre de 10:00 a 3:30 p.m. en la salida este de la estación de Ozaku. Pueden colaborar personas mayores de 16 hasta los 69 años. Se podrá donar entre 400ml y 200ml de sangre.

**VACUNA DE LA POLIO (Polio yobōsesshu)** Los días 27 de setiembre, 14 y 31 de octubre, 11 y 15 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 con 3 meses de nacido hasta los 7 años y 6 meses de edad.

※La siguiente puesta de vacuna será en abril del año 2012.

**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 la polio deberá haberse puesto la vacuna de la BCG en caso que aun no haya recibido esta vacuna.

### **EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER DE MAMAS. 2do exámen(Nyūgan kenshin[dainiki])**

Podrán someterse a estos exámenes desde el 3 de octubre hasta el 28 de diciembre (excepto sábados, domingos y feriados) desde las 8:20 a.m. (el exámen demora 1 hora y 30 minutos más o menos) en el Hospital de Fussa. Este exámen es para 200 personas mayores de 40 años (de 2 a 5 personas por día). El costo es de 1,600 yenes. Las inscripciones serán desde el 2 de setiembre por teléfono o acercándose personalmente al centro de salud.

### **EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER AL UTERO 2do exámen (Shikyūgan kenshin[dai niki])**

Podrán someterse a estos exámenes desde el 1 de octubre hasta el 28 de diciembre. Este exámen es para 400 personas mayores de 20 años. El exámen es gratuito. Las inscripciones serán desde el 2 de setiembre por teléfono o acercándose personalmente al centro de salud.

Los resultados se harán conocer despues de un mes de haberse realizado el exámen. Las personas que se acerquen al centro de salud a inscribirse recibirán en ese momento el documento para el exámen.

**EXAMEN DENTAL** Exámenes gratuitos para personas mayores de 65 años desde el 1 de setiembre hasta el 31 de octubre. Puede acercarse a cualquiera de los consultorios de la ciudad de Hamura que pertenezca a la Asociación de Médicos de Hamura llevando consigo la tarjeta de salud (hokensho).

## **ESPACIO INFANTIL** **(Kodomo no pēji)**

### **CENTRO RECREACIONAL INFANTIL NISHI(Nishi Jidōkan) ☎554-7578.**

Preparemos Misanga...el día 10 de setiembre de 10:00 hasta el mediodía y está dirigido desde niños en edad escolar de primaria hasta los 18 años de edad. La capacidad es para 20 personas y el costo es de 20 yenes. Traer uwabaki. Las inscripciones serán desde el 1 al 9 de setiembre desde las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. La persona que asistirá a la clase deberá llamar o acercarse personalmente al Centro de Recreación Nishi.

### **CENTRO RECREACIONAL INFANTIL HIGASHI(Higashi Jidōkan) ☎570-7751.**

### **FESTIVAL DE LOS NIÑOS**

Se realizará el día 11 de setiembre de 10:00 hasta el mediodía y de 1:00 a 3:00p.m. La entrada será de ¥100 con una capacidad de 180 personas. Las entradas se venderán hasta el día 9 de setiembre en los diferentes centros recreacionales.

### **CENTRO RECREACIONAL INFANTIL CHŪŌ(Chūō Jidōkan) ☎554-4552.**

**CLASE DE JUGUETES HECHOS A MANO.** Totalmente gratis y está dirigido a niños en edad preescolar hasta estudiantes del 3er. año de primaria. Esta clase se realizará el día 10 de setiembre en dos

horarios a partir de las 10:00 a.m. y desde la 1:00 p.m. La actividad está dirigida por el grupo de voluntarios "Nejimawashi". La inscripción será el mismo día de la clase.

**ENCUENTRO FAMILIAR PARA VER LAS ESTRELLAS** El día 12 de setiembre de 7:30 p.m. hasta las 8:30 p.m. Podrán asistir jóvenes de primaria hasta los 18 años(niños de primaria deberán asistir con sus padres), totalmente gratis.

**BIBLIOTECA(Toshokan)** ☎554-2280.

**CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR** El 10 de setiembre a partir de las 11:00 a.m. se presentará Teatro panel "Unchi shitanowa dareyo".

**CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR** El 17 de setiembre "Māsha to kuma" a partir de las 11:00 a.m.

**YUTOROGI** ☎570-0707.

**PELÍCULAS PARA NIÑOS** el 11 de setiembre desde las 10:30 a.m. hasta las 11:30 a.m. sin costo alguno. Se proyectará 4 películas cortas.

### **TELEVISION HAMURA DE SETIEMBRE (Kugatsu no Terebi Hamura)**

**TELEVISION HAMURA** TV Hamura es un canal de cable Network "TCN" que se transmite por el canal digital 055.

La transmisión es durante una semana de jueves a miércoles en el siguiente horario:

① 9:00a.m. á 9:30 a.m. ② 5:00p.m. á 5:30 p.m. ③ 9:00p.m. á 9:30 p.m. y los días sábados:

①a partir de la 1:30 p.m. ②a partir de las a 5:00 p.m. ③a partir de las 9:00 p.m.en el canal 111 (digital).

#### **TOPIC SIMULACRO DE INCENDIOS**

**TELE HAMURA LINE UP** Retransmisión de los programas por su 20 aniversario.Más adelante series, relatos, temas de la estación,etc.

Informes: Kōhō Kōchōka Kōhōgakari.

### **ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (Kugatsu zenhan no kyūjitsu shinryō)**

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.	
4	Do	YAMAKAWA IIN	554-3111	HEIJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	HONDA DENTAL CLINIC	554-4184
11	Do	HAMURA SŌGO SHINRYŌJO	554-5420	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	IKOMA SHIKA HAMURA SHINRYŌJO	555-3139

※ El horario de atención de cada centro médico podría ser diferente, tomar las precauciones debidas.

※ Tokyo To Iryōkikan Annai Service (Himawari) presta servicio las 24 horas del día(en japonés)

☎03-5272-0303.

Informes en el Centro de Salud.

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