

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redaccion: Kōhōkōchoka

Tel. 042-555-1111 Fax. 042-554-2921

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

Edición en Español

15 de Diciembre del 2011

"Latinos al día"

Distribución Gratuita

GRAN ENCUENTRO CON EL ALCALDE DE HAMURA(shichō to tōku)

El día 24 de enero de 7:00 a 9:00 p.m. en el Centro de ciudadanos de Shinmeidai, podrá usted conversar con el alcalde. El tiempo para cada persona es de 15 minutos. Podrán participar personas que vivan y/o trabajen en Hamura. Las preguntas no podrán ser hechas por el jefe de un grupo sino que deberán ser personales. Si por alguna razón no pudiese responder inmediatamente se le hará llegar la respuesta en unos días. Podrá preguntar sobre problemas en su forma de vida, trabajos de la prefectura, dar ideas sobre como mejorar la ciudad, etc. Se guardará absoluta discreción sobre sus interrogantes. Puede usted asistir con toda tranquilidad.

GRAN ENCUENTRO N°26 "JALANDO LA SOGA"

(Dai nijūrokkai Hamura shi fureai tsunahiki taikai)

Este gran encuentro se realizará el día 22 de enero. La ceremonia de inauguración será a las 0:30 p.m. y el juego comenzará a la 1:00 p.m. en el hall N°1 del Centro deportivo de Hamura. Cada grupo debe tener 8 personas(se pueden inscribir hasta 10 personas). Las inscripciones serán el día 8 de enero hasta las 5:00 p.m. llenando el formulario que le será entregado en el segundo piso del Centro deportivo(NPO Hōjin Hamura shi taiiku kyōkai). La reunión para los grupos se realizará el día 13 de enero a las 7:15 p.m. en el Centro Deportivo en el salón de reuniones del segundo piso(kaigishitsu). Más información en NPO Hōjin Hamurashi taiikukyōkai jimukyoku (2do. piso en el Centro deportivo)☎555-1698.

CHARLAS "A QUE SE LE LLAMA IMPEDIMENTO FUNCIONAL DEL CEREBRO"

(Kōjinōkinōshōgaittenani?)

Después de una enfermedad en el cerebro o de un accidente de tránsito podría presentarse el problema de no poder realizar lo que hasta el momento esa persona hacía con toda normalidad.

En ese momento se podría pensar que tiene la enfermedad en que pierde el normal funcionamiento del cerebro. En esta reunión se quiere guiar a las personas que tengan en casa a personas con este impedimento o que corre el riesgo de tenerlo en algún momento.

La actividad se realizará el día 27 de enero de 7:30 a 9:00 p.m. en forma gratuita en el gran salón de reuniones del primer piso del centro de bienestar social. La capacidad es para 50 personas. Gratis. No es necesario inscribirse antes, puede ir directamente al centro. Mayor información con el encargado de la ayuda a las personas con discapacidad de la sección de bienestar al discapacitado.

PREPAREMOS DANGO(Mayudamadangowo tsukurou)

Se enseñará a preparar Dango, las famosas bolitas de harina de arroz, el día 7 de enero completamente gratis de 1:30 a 3:30 p.m. en el salón de orientación del museo Kyōdo de Hamura. Esta clase es para 30 niños de escuelas primarias. Deberán llevar a la clase un mandil, pañuelo para la cabeza y toallita para las manos. Las inscripciones para los interesados es a partir del día 17 de diciembre desde las 9:00a.m. acercándose al museo personalmente o llamando por teléfono al tel. 558-2561.

CAMBIARA EL SISTEMA DE REGISTRO DE EXTRANJEROS

(Gaikokujin tōroku seidoga kawarimasu)

El nuevo sistema, está programado para que rija desde el mes de julio del 2012.

Se trata de una revisión y modificación de las leyes que se aplican en el control de inmigraciones del año 2009. Cambiará la forma y el lugar del trámite que hasta ahora se hacía en las municipalidades.

◆Si desea recibir información detallada en cuanto a lo relacionado con la tarjeta y estatus de

residencia, puede comunicarse con el centro de informaciones de inmigraciones: 0570-013-904.

◆En cuanto a lo relacionado con la cedula de registro civil, puede comunicarse con la ventanilla de consultas para el extranjero: 0570-066-630.

**LA ROPA ROTA Y SUCIA PUEDE PONERSE EN BASURA RECICLABLE A?
(Ananoaitafukuya shiminotsuitafukudemo shigen "A" dedaseruno?)**

¿Si la ropa que ya no necesita esta rota o manchada puede botarse en basura "shigen A"? rota no hay problema pero si esta sucia o manchada deberá lavarla, si a pesar de esto sigue muy manchada entonces deberá cortarla y botarla a la basura quemable, poniendo fuera de la bolsa de basura una nota que diga qué contiene.

**AVISO DE FIN DE AÑO Y DEL AÑO NUEVO
(Nenmatsu · nenshi no oshirase)**

DIAS DE RECOLECCION DE BASURA FIN DE AÑO Y DEL AÑO NUEVO (Nenmatsu [saishū]·nenshi[saishō] no gomi no shūshūbi)

Lugares	Reciclable tipo A	Reciclable tipo B	Plástico duro, botella plástica	Basura no quemable (metal)	Basura dañina	Basura quemable	Envases, envolturas de plástico
Kawasaki, Tamagawa, Sēryū	28/12(mi) 4/1 (mi)	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 13/1(vi)	6/1(vi)	16/12(vi) 20/1(vi)	30/12(vi) extra. 5/1(ju)	29/12 (ju) (extra)
Hanehigashi	28/12(mi) 4/1(mi)	23/12(vi) 6/1(vi)	20/12(ma) 17/1(ma)	27/12(ma) 24/1(ma)	10/1(ma)		
Hanenaka	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 6/1(vi)	21/12(mi) 4/1(mi)	28/12(mi) 25/1(mi)	11/1(mi)		
Hanekami, Hanenishi	28/12(mi) 4/1(mi)	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 13/1(vi)	16/12(vi) 20/1(vi)	6/1(vi)		
Ozakudai	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 6/1(vi)	21/12(mi) 4/1(mi)	11/1(mi)	28/12(mi) 25/1(mi)		
Shinmeidai 1,2 chōme	23/12(vi) 6/1(vi)	28/12(mi) 4/1(mi)	27/12(ma) 10/1(ma)	10/1(ma) (extra)	20/12(ma) 17/1(ma)		
Shinmedai 3,4 chōme	26/12(lu) 9/1(lu)	28/12(mi) 4/1(mi)	15/12(ju) 5/1(ju)	22/12(ju) 26/1(ju)	12/1(ju)		
Futabachō, Midorigaoka 3 chōme, Hanemusashino, Gonokamimushino, Kawasaki musashino	28/12(mi) 4/1(mi)	26/12(lu) 9/1(lu)	22/12(ju) 12/1(ju)	5/1(ju)	15/12(ju) 19/1(ju)	30/12(vi) extra 6/1(vi)	
Fujimidaira	22/12(ju) 5/1(ju)	28/12(mi) 4/1(mi)	19/12(lu) 16/1(lu)	26/12(lu) 23/1(lu)	9/1(lu)		
Gonokami	28/12 (mi) 4/1(mi)	22/12(ju) 5/1(ju)	19/12(lu) 16/1(lu)	9/1(lu)	26/12(lu) 23/1(lu)		
Midorigaoka 1,2,4,5 chōme.	26/12(lu) 9/1(lu)	22/12(ju) 5/1(ju)	28/12(mi) 11/1(mi)	4/1(mi)	21/12(mi) 18/1(mi)		
Sakaechō	22/12(ju) 5/1(ju)	26/12(lu) 9/1(lu)	28/12(mi) 11/1(mi)	21/12(mi) 18/1(mi.)	4/1(mi)		

※ Se deberá sacar la basura hasta las 8:00 a.m.

※ El día lunes 29 será el recojo extraordinario. Envases y envolturas de plástico, la basura reciclable tipo B. Las latas y vidrios no podrán botarse.

※ Basura de gran tamaño, cajas de recolección y baño portatil provisional, ver el boletín del 1º de diciembre.

Informes en Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari.

■ CALENDARIO DEL RECOJO DE LA BASURA VALIDO HASTA EL MES DE MARZO (Shigen shūshū karendāwa sangatsu made).

El calendario actual para el recojo de basura es vigente hasta el mes de marzo del 2,012. El nuevo calendario correspondiente al período abril 2,012 a marzo del 2,013 se distribuirá con el boletín informativo de Hamura edición en japonés del 15 de marzo.

Informes en Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari.

DESCANSO DE LAS INSTITUCIONES PUBLICAS

(Shisetsu no oyasumi)

Intituciones	Periodo	Observaciones
Municipalidad, Anexos de la municipalidad, Oficina de servicio de agua, Centro de Salud, Centro deportivo, Centro de natación, Centro de tiro al arco, Biblioteca, Yutorogi, Museo Kyōdo, Centro de bienestar, Centro de bienestar agrícola, Centro comunitario, Centro de voluntarios de actividades del ciudadano de Hamura, Sala de consulta sobre educación, Centro de atención nocturna de emergencia, Iko no sato.	Del 29 (ju)de diciembre al 3(ma) de enero.	Municipalidad Recepción de Nacimiento, defunción, matrimonio, divorcio, etc, se atenderá por la entrada oeste (por el lado de la línea de trenes de Ōme), en la ventanilla de control de la entrada del sótano. Centro de Atención Nocturna de Emergencia el 29(ju),30(vi)y el 31(sá) de diciembre. Centro de Natación la piscina y la sala de sauna atenderán hasta el 24(sá)de diciembre.
Las guarderías Higashi, Nishi, Sakura, Shiraume.	Del 29(ju) de dic. al 3(ma) de enero.	Atención los días 29(ju) y 30(vi).
Los centros recreativos Chūō, Nishi, Higashi y guarderías escolares.	Desde el día 29(ju) de dic.al 3(ma) de enero.	
Parque zoológico.	1º(do)de enero.	Excepto el día 1º(do)habrá atención.
Centro de venta de productos agrícolas.	Desde el 31(sá)de dic.al 5 (ju) de enero.	
Kurabu hausu del parque Fujimi.	Desde el día 1º(do) al 3(ma)de enero.	O Hasta las 6:00 p.m.el 31(sá) de dic. O Del 29(ju) al 31(sá) de dic. solo ventanilla.
Freshland Nishitama (☎570-2626).	Desde el día 30(vi) de diciembre al 1º(do) y 4(mi) de enero.	Baños el 2(lu) de enero a partir del mediodía hasta las 10:00 p.m.※A partir del 3(ma) de enero se atenderá. Gimnasio lugar de reunión a partir del 5(ju) de enero.
Velatorio Fujimi (☎555-6269).	Los días 1º(do)y 2(lu).	Funerales hasta el 31(sá) de diciembre. Velatorio a partir del 3(ma) de enero.
Velatorio Mizuho (☎557-0064).	※Se recepcionará llamada.	Funerales hasta el 31 (sá)de diciembre Velatorio a partir del 3(ma) de enero (crematorio a partir del día 4(mi)).

● **OMNIBUS COMUNITARIO "HAMURAN" CIRCULARA EN FIN DE AÑO Y EL AÑO NUEVO (Comyuniti basu Hamuran nenmatsu, nenshi no unkō).**

Desde el día jueves 29 de diciembre al día martes 3 de enero (con el horario de días feriados). Tener presente que, en el recorrido no se incluirá la ruta ida-vuelta hasta el Hospital de Fussa.

Informes en la Sección de seguridad de prevención contra accidentes (Seikatsu anzenka kōtsū bōhan kakari).

● **SUSPENDEN RESERVA DEL SISTEMA DE LAS INSTITUCIONES PUBLICA (Kōkyō shisetsu yoyaku shisutemu no teishi).**

La suspensión del sistema impedirá a los ciudadanos diferentes trámites en las instituciones de la ciudad. No podrán efectuarse inscripciones desde el domingo 1° de enero a partir de las 0 horas hasta las 9:00 a.m. del día miércoles 4 de enero, ni realizar reservas a partir de las 5:00 p.m. del día 31 (vi) de diciembre hasta las 8:40 a.m. del día miércoles 4 de enero. Pronunciado de los resultados del sorteo a las 8:40 a.m. del día miércoles 4 de enero.

Informes en el Yutorogi ☎570-0707.

CENTROS MEDICOS. DIAS FERIADOS DE FIN DE AÑO Y DEL AÑO NUEVO (Nenmatsu, nenshi no kyūjistu no shinryō).

Fecha		Centros médicos / Teléfonos		Dentista/ Teléfonos
		9:00a.m.– 5:00 p.m.	5:00 p.m. – 10:00 p.m.	9:00a.m.–5:00p.m.
29/12	Ju.	Futaba clinic ☎570-1588	Heijitsu yakan kyūkan center ☎555-9999	Usui shika iin ☎579-1199
30/12	Vi.	Matsubara naika iin ☎554-2427	Heijitsu yakan kyūkan center ☎555-9999	Uno shika iin ☎555-8241
31/12	Sá.	Matsuda iin ☎554-0358	Heijitsu yakan kyūkan center ☎555-9999	Okikura shika clinic ☎555-4331
1/1	Do	Hamura sōgo shinryōjo ☎554-5420	Yamaguchi geka iin (Fussa shi) ☎553-1177	Ozawa shika clinic ☎579-1500
2/1	Lu	Ozaku ekimae clinic ☎578-0161	Watanabe iin (Fussashi) ☎553-0815	Katō shika clinic ☎554-8887
3/1	Ma	Yanagida iin ☎555-1800	Taisei byōin (Fussa shi) ☎551-1311	Kaneko dental clinic ☎554-1503

※ El centro médico de turno podría ser cambiado, favor cerciorarse antes.

※ Tokyo to iryōkikan annai service himawari (en japonés) las 24 horas del día ☎03-5272-0303.

Informes en el centro de salud.

AVISO DE FIN DE AÑO Y DEL AÑO NUEVO DE LA BIBLIOTECA (Toshokan nenmatsu · nenshi no oshirase)

Durante el descanso de fin de año y de año nuevo que estará cerrado el local principal, anexos de la biblioteca, las salas de lecturas, tampoco funcionarán los buzones para libros.

Será posible préstamo de revistas desde el viernes 23 de diciembre.

Informes en la Biblioteca ☎554-2280.

SUSPENDERAN MAQUINAS EXPENDEDORAS DE CERTIFICADOS DOMICILIARIO Y CERTIFICADO DEL REGISTRO DEL SELLO (Juminhyō · Inkanshōmeisho jidōkōfuki no tēshi)

Desde el día jueves 29 de diciembre hasta el martes 3 de enero, la máquina que expende certificado

domiciliario y registro de sello no funcionará.

Informes con el encargado de recepción de la sección del ciudadano.

MEDICION DE RADIACION EN LA CIUDAD

(Shinai no hōshasenryō no sokutē ni tsuite)

En el parque Fujimi de la ciudad se viene midiendo la cantidad de radiación.

■ **Forma de medición:** 5cm, 50cm y desde 1 m. del suelo durante un minuto cinco veces (obteniendo un promedio).

■ **Aparato utilizado para la medición:** Un monitor de radiación del medio ambiente Radi (PA-1000) (Shinchirēshonshiki).

Día de medición Todos los días(9:00 a.m.)	Clima	Altura de la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
Lunes 5 de diciembre	soleado	0.072	0.076	0.076
Viernes 2 de diciembre	lluvioso	0.073	0.082	0.084
Miércoles 30 de noviembre	soleado	0.068	0.076	0.074
Lunes 28 de noviembre	nublado	0.073	0.080	0.079
Viernes 25 de noviembre	soleado	0.074	0.083	0.078
Miércoles 23 de noviembre	soleado	0.069	0.069	0.071

■ **Lugar de medición:** en el parque Fujimi.

■ **Días de medición:** lunes, miércoles y viernes a las 9:00 de la mañana.

Día de medición	Clima	La altura tomada para la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
Martes 14 de noviembre				
Guardería Higashi	nublado, soleado, nublado	0.097	0.088	0.078
Guardería Nishi	soleado, nublado	0.083	0.081	0.083
Guardería Shiraume	soleado, nublado	0.093	0.091	0.086
Guardería Sakura	soleado	0.093	0.083	0.082
Jueves 17 de noviembre				
Escuela primaria Higashi	soleado	0.060	0.066	0.063
Escuela primaria Nishi	soleado	0.068	0.067	0.063
Escuela primaria Sakae	soleado	0.068	0.062	0.064
Escuela primaria Ozakudai	soleado	0.068	0.070	0.063
Viernes 18 de noviembre				
Escuela secundaria N°2	soleado	0.062	0.068	0.068
Escuela secundaria N°3	soleado	0.073	0.070	0.073
Lunes 21 de noviembre				
Escuela primaria Shōrin	soleado	0.071	0.070	0.071
Escuela primaria Musashino	soleado	0.076	0.075	0.069

Las guarderías, escuelas primarias y secundarias

NOTICIAS DE HAMURA Edición en español 15 de diciembre de 2,011 Publicado por la ciudad de Hamura

Redacción: Kōhōkōchōka 〒205-8601 Tōkyō to, Hamura shi, Midorigaoka 5-2-1 Tel.042-555-1111 Preparado por el grupo "Latinos al día"

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

Día de medición	Clima	La altura tomada para la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
Martes 22 de noviembre				
Escuela primaria Fujimi	soleado	0.065	0.071	0.068
Escuela secundaria N°1	soleado	0.060	0.071	0.067
Lunes 28 de noviembre				
Guardería escolar Sakae	soleado	0.076	0.076	0.069
Guardería escolar Fujimi	soleado	0.075	0.084	0.080
Musashino guardería escolar(Centro recreativo higashi)	soleado	0.106	0.103	0.099
Guardería escolar Higashi	soleado	0.100	0.089	0.088
Naka guardería escolar(Centro recreativo chūō)	soleado	0.106	0.093	0.092
Ozakudai guardería escolar(Centro recreativo nishi)	soleado	0.104	0.111	0.105
Guardería Nishi	soleado	0.085	0.079	0.076
Guardería ozakudai N°2	soleado	0.126	0.111	0.114
Martes 29 de noviembre				
Escuela primaria Shōrin	soleado	0.082	0.083	0.080

Día de medición	Clima	La altura tomada para la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
Martes 8 de noviembre				
Parque Kawasaki	nublado	0.096	0.093	0.096
Parque Maruyamashita jidō	nublado	0.103	0.097	0.091
Parque Musashino	soleado	0.086	0.082	0.080
Parque Asahigaoka	nublado	0.099	0.088	0.088
Parque Akebonosugi jidō	soleado	0.093	0.083	0.090
Parque Green trim	soleado	0.113	0.094	0.089
Parque Keyaki jidō	soleado	0.101	0.096	0.090
Parque Shirakaba jidō	soleado	0.111	0.095	0.095
Martes 15 de noviembre				
Parque Shinmei higashi jidō	nublado	0.081	0.083	0.080
Parque Asahi	nublado	0.067	0.065	0.076
Parque Donguriyama jidō	nublado	0.074	0.073	0.078
Parque Pelikan jidō	nublado	0.069	0.070	0.067

■ **Forma de medición:** en los parques de la ciudad que tienen más de 1,000 metros cuadrados.

■ **Día de medición:** martes 8 y 15 de noviembre.

Informes Sección de Protección del medio ambiente (Kankyō hozenka kankyō hozen kakari).

Las guarderías, escuelas primarias y secundarias, lugares de actividad de los niños.

Se ha realizado la medición en donde el porcentaje de radiación podría ser mayor (el agua de la lluvia, hojas caída de árboles) medición del porcentaje de radiación existente.

Mayores detalles en el home page.

DESDE LA OFICINA DE SERVICIO DE AGUA Y ALCANTARILLADO

(Suidō jimusho kara no onegai)

Medidas de protección contra el frío. Las tuberías se congelan en temporada de invierno evitando el paso del agua en esta época, por lo que se recomienda envolver la llave del caño que se encuentra fuera con una franela y en la caja del medidor colocar tecnopor para proteger del frío, etc.

Cuidado con las inundaciones. Periódicamente es recomendable chequear el medidor de agua de su vivienda. Observar si alrededor del medidor no esté húmedo, si no usa el agua el medidor debe mantenerse estático.

Si se confirma que existe fuga de agua, contactarse de inmediato con la Oficina de servicio de agua y alcantarillado y para cualquier otro tipo de obras de instalaciones de agua.

Informes Oficina de servicio de agua y alcantarillado (Suidō jimusho) ☎554-2269.

SEGURO Y JUBILACION (Hoken Nenkin)

ENVIO DE AVISO GASTOS DEL TRATAMIENTO MEDIO DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin kenkō hoken iryōhi tsūchi no sōfu) Los asegurados que se atendieron en el mes de setiembre en hospitales o centros de masajes, acupuntura o sometidos a operaciones en el mes de octubre, estarán recibiendo un aviso si sus gastos médicos superaron los ¥3,000 (10% del importe total). La diferencia que encontrara corresponde a gastos de cama, etc. que no están considerados. No es necesario realizar ningún tipo de trámite.

Informes: Hoken nenkinka hoken kakari.

CRIANZA (Kosodate)

ENVIO DE LA TARJETA DE ATENCION MEDICA PARA PADRES SOLOS (Atarashii hitorioya iryōshō no sōfū). A partir del domingo 1º de enero del próximo año se utilizará la nueva tarjeta de atención para padre o madre solo, éstas se enviarán a fines del mes de diciembre, una vez llegada la nueva tarjeta de color lila suave, favor devolver la tarjeta vencida(color melocotón) en la Sección de ayuda para la crianza y cuidado (Kosodate shienka), también se acepta la devolución por correo. Comunicar de inmediato si se presentara alguno de los siguientes casos:

- ① Si hubiera cambios en la situación familiar, número de personas, (domicilio, etc).
 - ② Si hubiera cambios en el seguro inscrito.
 - ③ En caso ingresara en alguna institución, la persona que recibe ayuda económica médica.
 - ④ En caso recibiera la tarjeta de atención médica para incapacitado (shinshinshōgaisha no iryōsho).
 - ⑤ Situación verdadera del estado marital(vivir juntos,etc.)
- ※ Si su caso se encontrara entre el 3 al 5 no recibirá el subsidio.
※ Si se atrazara en realizar su trámite, los gastos médicos será pagado en forma retroactiva.
La personas que no actualizaron su situación civil actual, apresurarse con el trámite.
Informes llamando a Kosodate shienka shienkakari.

FALSOS ASESORES DE IMPUESTOS O ASESOR TRIBUTARIO

(Nisezeirishi nado ni chūi)

Las personas que no poseen título para realizar consultas de impuestos, llenado de documentos de tributación, o representar a la Oficina de Impuestos, la ley le prohíbe realizar actividades. Tener muchísimo cuidado con estas personas.

Mayores detalles en Tōkyō zeirishikai home page.

Informes en Tōkyō zeirishikai ☎03-3356-4461.

CENTRO DE NATACION (Suimingu sentā) ☎ 579-3210

CLASE DE ACUAROBIOS (AEROBIOS DENTRO EL AGUA) LOS MESES DE ENERO A MARZO (Acuabikusu [suichū earobikusu] ichi~sangatsu).

¿Le gustaría divertirse realizando movimientos en el agua? no es necesario poder nadar.

Día y hora: Las clases se dictarán los días jueves, a partir del 5 de enero hasta el día 22 de marzo a partir de las 3:00 p.m.hasta las 3:50 p.m. en la piscina.

Dirigido: Las clases para personas mayores de 16 años.

Número limitado: 35 personas, por orden de llegada.

Costo: ¥ 400 por cada vez para personas que residen en Hamura y ¥600 para las personas que residen en otra ciudad(incluye la entrada y seguro).

Traer: traje, gorro de baño, toalla, etc. Los instructores del NPO Hojin Hamura shi taiiku kyōkai supotsu torēnā.

Inscripciones: el mismo día a partir de las 1:50 p.m. hasta las 2:50 p.m. en la recepción frente a la piscina.

BIBLIOTECA (Toshokan) ☎554-2280

Edición invernal "Ventana verde" (Midori no mado fuyu gō)

Se edita dos veces durante el año, se selecciona entre los libros publicados recientemente y se dan a conocer a los estudiantes de educación primaria. Midori no mado fuyu gō lo podrá encontrar en el primer piso de la biblioteca en el rincón de exhibición de la institución hasta el día martes 31 de enero. Se mencionan los libros como "Kuma no gororin", "Tondetta ie", y presentación de libros interesantes.

※ El préstamo será hasta 2 libros por persona.

CENTRO DE SALUD (Hoken sentā) ☎555-1111

SEMINARIO DE SALUD. DIFERENCIAR Y CONOCER (DEPRESION Y EL NUEVO TIPO) Kenkō seminā 「Utsubyō to shingata utsu ni tsuite~ byōki eno rikai to taiō~ (rikaihen).

Se hablará de la depresión y el nuevo tipo la diferencia que existe entre estos tipos, los síntomas y más.

Fecha y hora: jueves 9 de febrero de 2:00 a 4:00 p.m. en el salón de cursillo 1.

Dirigido: Residentes o personas que trabajen en la ciudad.

Capacidad: 70 personas por orden de llegada.

Inscripción: A partir del 16 de diciembre por teléfono o directamente el el Centro de salud.

CLASE DE PREPARACION PARA LA FUTURA MADRE (Akachan junbi kurasu [Ryōshin gakkyū]).

Fecha y hora: el día domingo 15 de enero en dos horarios a partir de las 10.00 a.m. hasta el mediodía y a partir de las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m. que podrá elegir.

Lugar: en el Centro de Salud (Hoken Sentā).

Dirigido: El curso para las personas embarazadas y/o su familia que residen en la ciudad.

Cantidad limitada: 15 parejas.

Traer: libreta de madre-bebé (Bōshi kenkō techō), papel y lápiz para tomar apuntes.

Se conversará sobre el baño, cambio de pañales, preparación del biberón, etc. del recién nacido,

※ Llamar por teléfono o ir directamente al Centro de salud.

※ Aprovechar en recibir las clases cuando se encuentre en mejores condiciones.

DIETA SOLAMENTE PESANDOSE, CURSO DE 3 MESES (Hakaru dake daietto[3kagetsu kōsu])

Tema: "Dieta con solo pesarse"

Forma o método. Controlar el peso por la mañana y tarde llevar un registro en un gráfico acompañado de balance nutricional y ejercicios.

	DIA Y HORA	CONTENIDO
①	Viernes 13 de enero, 9:30a.m.~0.30p.m.	Aquí encontrará la ¡Razón de bajar de peso! ¡Comer y sentirse satisfecho! Almuerzo saludable (práctica de cocina).
②	Jueves 2 de febrero, 1:30p.m.~4:00 p.m.	Clave de la dieta, en el gráfico del peso. Ritmo de la caminata (práctica de ejercicio).
③	Martes 28 de febrero 9:30a.m.~0.30p.m.	Clave de la dieta, en el gráfico del peso. 500kcal menú(práctica de cocina).
④	Lunes 26 de marzo, 1:30p.m.~4:00 p.m.	No recuperar el peso perdido, realizar ejercicios para los músculos.

Traer: ① ③ delantal, pañoleta para el cabello, útiles para tomar apuntes.

② ④ ropa para hacer ejercicios, toalla para secar el sudor, útiles para tomar apuntes.

Lugar: Centro de salud.

Dirigido: Personas menores de 64 años el 13 de enero de 2,012. (Abstenerse las personas que hubieran tenido asesoramiento, indicaciones, guía).

Capacidad: 20 personas, se dará preferencia a la persona que pudiera asistir a todas las clases.

Costo: ①y③¥300(ingredientes) ②y④ gratis.

Inscripción: 16 de diciembre a partir de las 8:30 a.m. por teléfono o directamente en el Centro de salud.

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO, APARATO RESPIRATORIO (DESCARTE DE CANCER AL PULMON, TUBERCULOSIS) (Daisanki. Igan kokyūki 「Haigan. Kekkaku」 kenshin)

Totalmente gratis en el Centro de Salud, 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 lo deseen.

Fechas: El exámen será el viernes 10, domingo 12, martes 14, sábado 18 de febrero de 2,012 a partir de las 7:30 a.m. hasta el mediodía (no se podrá escoger la hora).

Capacidad: 100 personas por fecha.

Inscripción: A partir del jueves 15 de diciembre hasta el viernes 6 de enero.①Llenando el formulario establecido en el Centro de salud(excepto los días sábados y domingos). ②Es necesario llenar los datos en la tarjeta postal y enviarla por correo.

(Anverso)	(reverso)
Codigo postal	■Nombre (Furigana), Fecha de nacimiento, Dirección, número de teléfono,
Hamura shi midorigaoka 5-5-2	■Fecha que desee elegir
Hamura shi Hoken Center	○primera opción ○ mes ○ día
Gan kenshin tantō	○segunda opción ○ mes ○ día
	■Examen que desee someterse
	Solamente del estómago, solo respiratorio.
	Ambos del estómago y respiratorio.
	■Si desea o no un exámen del esputo. Explicar la razón.

El formulario lo podrá adquirir en el Centro de salud, en el 1er piso de la municipalidad o en los anexos de la municipalidad la cual deberán enviar por correo.

① No podrán someterse a estos exámenes las personas gestantes, la que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazada.

② La persona que padece de enfermedad del estómago o de los pulmones y estuvieran en tratamiento.

③ Las personas que en su centro de trabajo se sometiera a exámen médico.

※ Los formularios para la inscripción se distribuyen en el Centro de salud, en el primer piso de la municipalidad, en los anexos de la municipalidad, bajándolo del home page.

PRECAUCIONES

※ Se puede someter a los exámenes del estómago, respiratorio, tuberculosis al mismo tiempo.

※ Para el exámen de esputo anotar el motivo por qué desea someterse al exámen y ①tener flema mezclada con sangre (en los últimos 6 meses), ②(Cantidad de cigarros/día) x (cuántos años)=más de 400. ※ Miembro de la familia que desee tomar el exámen.

FORUM DE LA SALUD, VIDA SANA CON SALUD Y EJERCICIOS(Kenkō fōramu~ kenkō to undōde te ni ireru herushī raifu~)

Le brindamos una información útil sobre la salud, lugar y servicios.

Día y hora: sábado 14 de enero a partir de la 1:30 p.m. hasta las 4:30 p.m.

Lugar: en el salón pequeño del Yutorogi.

Capacidad: 200 personas.

Costo: gratis.

※ Ir directamente al Yutorogi.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS
(Jūnigatsu kōhan no kyūjitsu shinryō)

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				DENTISTA/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.	
18	Do	Ozaki clinic	554-0188	Fussa shi Hoken center	552-0099	Honda shika iin	554-5902
23	Vi	Izumi clinic	555-8018	Ishihata shinryōjo (Mizuho machi)	557-0072	Masuda shika iin	551-8686
25	Do	Yamaguchi naika clinic	570-7661	Fussa shi Hoken center	552-0099	Minagawa shika clinic	555-8219

※ El horario de atención de cada centro médico podría variar.

※ Servicio las 24 horas del día (en japonés) ☎03-5272-0303 (Tokyo to iryō kikan annai service "Himawari").

■ La atención médica los días de descanso de fin de año (desde el día jueves 29 hasta el sábado 31 de diciembre).

Informes en el Centro de salud.

※ **INFORMAMOS 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.**