

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redaccion: Kōhōkōchoka

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

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

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

Edición en Español

1° de mayo de 2012

Preparado por el grupo

“Latinos al día”

Distribución Gratuita

PARTICIPEMOS TODOS EN EL DIA DE LA SALUD EN HAMURA

(Watashimo anatamo minna sankā (5gatsu hatsukawa)Hamura kenkō no hi)

REUNAMONOS EN EL CENTRO DE SALUD EL DIA DOMINGO 20 DE MAYO (Gogatsu hatsukawa Hoken Center ni atsumare!!).

No es suficiente los chequeos médicos y resultados de éstos en la rutina diaria para mantener una buena salud.

Asista a este evento “Hamura kenkō no hi” allá encontrará informaciones sobre la salud.

DIA Y HORA: Día domingo 20 de mayo a partir de las 10:00 a.m. hasta las 2:00 p.m. (si lloviera ese día se cambiaría parte de las actividades programadas).

LUGAR: El Centro de salud (Hoken Center) y su playa de estacionamiento.

※ Por favor abstenerse de ir en automóvil.

※ Informes llamando al Centro de Salud ☎555-1111.

☆ **MOTIVACIONES PARA MANTENERSE SALUDABLE (Kenkō dukuri suishinin corner)**

Se le presentará una serie de información para que resulte favorable y divertido hacer ejercicios.

Tres puntos para llevar una vida saludable: nutrición, cuerpo, mente. Lo importante es aplicar el balance de éstos en la vida diaria. Persona especializada le brindará consejos, etc.

- Anotará el balance de su salud que debe llevar.
- Repetir diariamente el balance a seguir.

☆ **PRESENTACION Y DEGUSTACION DE COMIDAS RECOMENDABLES PARA MANTENERSE SALUDABLE (Kenkō dukuri suishinin no osusume recipe to shishoku)**

☆ Se dictará unas recetas y puntos básicos para estar sanos, habrá degustación de los platos preparados a partir de las 11:00 a.m. hasta que se acaben éstos.

Se preparará una salsa con cebollita china.

El menú arroz con enlatado de atún (tsuna no takikomigohan), saltadito de papa, zanahoria (jyagaimo to ninjin kimpira).

ESQUINA DE LA NUTRICION (Eiyō naruhodo corner)

MAGOTACHIWAYASASHII” shokuhin wo tsukatta ryōrimo shōkai to shishoku), recomendaciones cómo mantenerse saludable.

¿Conoce los alimentos que se encuentran escondidos dentro esta frase “MAGOWAYASASHII”?

MA (mame = frijoles), **GO** (goma = ajonjolí), **TA** (tamago=huevo), **CHI** (chichi=leche),

WA (wakame = algas marinas), **YA** (yasai = verduras), **SA** (sakana = pescado),

SHI(shiitake = hongos), **I**(imo = tubérculos).

☆ **MINICURSILLO SEAMOS SALUDABLES (Kenkō dukuri minikōza)**

Una buena nutrición, el cuerpo y la mente sana nos ayudará.

■ De 10:15 a.m. a 10:40 a.m.

Las hierbas dan buenos resultados como relajantes y hay manera eficiente para saborear al máximo(se dará breve explicación al respecto).

■ De 10:50 a.m. a 11:20 a.m.

Se realizarán movimientos del cuerpo, ejercicios que se podrán efectuar sentaditos y estiramientos. para fortalecer los huesos.

■ De 11:30 a.m.hasta el mediodía.

1ª parte Divirtiéndose con la música, de profesionales en este campo.

Se chequeará la mente, relajación y tranquilidad para la mente

■ Desde el 0:10p.m. hasta las 0:20 p.m.

Bailemos con Yurīto("Yurīto to dance wo shiyo") La carátula de Yurīto alentado por el grupo infantil.

■ De 0:30 p.m.a 1.00p.m.

Alistándose para almorzar "MAGOTACHIWAYASASHII"

Presentacion de dulces sanos.

Se dictarán unas recetas y habrá degustación.

■ De 1:10 p.m. a 1:40 p.m.

Alumnos del grupo de música de la escuela secundaria N°1 nos brindaran momento de relajación y tranquilidad para la mente utilizando instrumentos de viento.

☆ **MEDICION DE LA DENSIDAD DEL HUESO (Kotsumitsudo sokutei)**

Se pueden someter a este chequeo personas mayores de 18 años.

Límite hasta 220 personas.

Para someterse al chequeo deberán tener un ticket que se repartirá en la entrada del Centro de Salud a partir de las 9:45 a.m. Este ticket es uno por persona.

¿Cómo encuentra las condiciones de sus huesos?

☆ **SALON DE LA SALUD DE LA CIUDAD (Machi no hokenshitsu)**

Enfermeros de la zona de Tama que integran la Asociación de enfermeros de Tōkyō to tendrán a su cargo el chequeo de la salud de las personas que deseen (presión arterial, peso, grasa corporal, grasa visceral, metabolismo basal, tipo de músculo esquelético, edad del cuerpo)darán una explicación del resultado del mismo. La recepción hasta la 1:00 p.m.

☆ **EXAMEN DE DESCARTE DE TUBERCULOSIS (Kekkaku kenshin)**

No es una enfermedad de antes, es una enfermedad que se trasmite de persona a persona por contagio. Es horroroso sin darse cuenta uno contrae la enfermedad y contagia a las personas que se encuentran en los alrededores.Para las personas mayores de 18 años se les tomará radiografía del pecho.

☆ **PR ESQUINA DEL EXAMEN MEDICO (Kenshin PR corner)**

Explicaciones acerca de los exámenes chequeos médicos que ofrece la ciudad una vez al año y los exámenes para descarte de cáncer.

☆ **(Kenkō dukuri jōhō corner)**

Se brindará diversas informaciones relacionadas con la salud.

■ No importa la edad que tenga, preparar el cuerpo para conseguir salud, lucir bella y mantenerse siempre joven.

Prevenciones contra la obesidad, descalcificación, secretos para conservar la belleza.

■ ¿Qué les parece unos deliciosos dulces bajos en calorías y ricos en calcio?

■ Presentación de ejercicios y formas efectiva para desaparecer el estresamiento acompañados de ejercicios de relamientos de yoga. Se explicará la manera efectiva de consumir calcio en las comidas.

● Presentación de rutas para realizar caminatas.

● Se distribuirá un cuaderno para registrar la manera correcta de caminar, resultados de los ejercicios, el placer de caminar, etc.

Consejos para mantenerse siempre espléndido y joven. Informes en el Centro de salud.

CURSO EXPERIMENTAL PARA NIÑOS Y BUSCA DE JOVENES LIDERES PARA UNA ISLA

(Ōshima • kodomo taikenjuku lider boshū)

A este seminario podrán asistir jóvenes del 5to. y 6to. año que residan en las ciudades de Hamura ó Akiruno. Los jóvenes como si fueran hermanos o hermanas mayores compartirán estos pocos días las mismas experiencias, ayudando a los niños.

BUSCA DE UN LIDER (Lider no boshū)

A partir de estudiantes de secundaria superior saludable que tengan interés y puedan participar en este curso.

※ Vacantes para 10 jóvenes que residan en la ciudad de Hamura y Akiruno.

※ Los formularios para la inscripción podrán obtenerlo en la sección juvenil (Jidōseishōnenka madoguchi) en el 2do piso de la municipalidad o descargándolo del homepage y presentarlo hasta el día 20 de mayo.

※ Guía para los estudiantes, control de la salud.

CURSO EXPERIMENTAL PARA NIÑOS • LA ISLA (Ōshima • kodomo taikenjuku)

PROGRAMA(PLAN):

Ceremonia de apertura, formación de grupos.....29 de julio

Estadía en la isla Izu Ōshimadesde el miércoles 8 hasta el domingo 12 de agosto (4 noches y 5 días, incluida una noche en el barco) Miharayamatōza, baños en el mar y otras experiencias.

Reunión de información sobre el viaje..... miércoles 22 de agosto

※ Aparte la reunión del líder y el staff está programado para mediados del mes de junio.

※ Detalles de la convocatoria para el curso experimental para niños • la isla Ōshima en el boletín informativo del 1° de junio.

Más informaciones llamando al Jidō Seishōnenka Seishonen Kakari.

MUSEO ARTESANAL

(Kyōdo hakubutsukan)

APRECIACION DE LAS AVES –¡VEAMOS A LAS AVES EN LA ESTACIONES! GUIA EN EL MES DE JUNIO (Yachō kansatsukai. 「Tsuyu hajimeno zōkibayashi de toriwa nani wo shiteiru nokana?」)

A las aves también les llega la época del amor, ellos cantan canciones de amor en esta temporada.

FECHA: 9 de junio de 8:45 a.m. hasta las 10:45 a.m. (Si lloviznara se realizará la actividad).

LUGAR: Kusabanakyūryō haikingu kōsu.

NUMERO LIMITADO: 30 personas.

※ Los menores que estudiantes de primaria deberán estar acompañados de sus padres.

TRAER: útiles para tomar apuntes, binoculares(la persona que los tuviera), bebida, sombrero, implementos para la lluvia.

COSTO: gratis.

※ Traer zapatos cómodos.

INSCRIPCION E INFORMES: A partir del día jueves 3 de mayo a partir de las 9:00a.m.por teléfono o personalmente en el museo ☎558-2561.

CORTINA DE PLANTA – SEMILLAS DE BALSAMINA GRATIS

(Green garden yōshushi [gōya]no muryō haifu)

Se distribuirían semillas de balsaminas gratis, es una medida para economizar energía eléctrica. Colocar una planta de estas dentro de la habitación reduce la temperatura del ambiente en 2 a 3 grados. Este año también la energía eléctrica sería insuficiente para el consumo de la población por lo que debemos colaborar ahorrando corriente.

Fecha de distribución: 1^o de mayo a partir de las 8:30 a.m.(excepto sábado, domingo y feriado).

Cantidad a distribuir: 1000 bolsitas.

※ Una bolsita por persona.

Lugar: Kankyō Hozenka en el segundo piso de la municipalidad.

Informe: Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari.

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION DE DIOXINA

(Dioxin ruinōdo no chōsa kekka)

Los resultados de la investigación de dioxina que realizó la Oficina de seguridad del medio ambiente de la ciudad no encontró anomalías. A continuación se detalla los resultados:

■ en 1m³ de un tipo de dioxina.

Fecha del análisis	Lugares de medición	Medición	Promedio ambiental
Del día miércoles 1 al día 8 de febrero.	Azotea de la municipalidad (midori gaoka 5-2-1)	0.028 pikogramos	0.6 pikogramos
	Azotea de la escuela secundaria No. 1 (Hanenaka 3-6-33)	0.027 pikogramos	

Informes Sección de seguridad y protección del medio ambiente (Kankyō hozenka kankyō hozen kakari).

INFORME DEL RECOJO DE BASURA EN EL AÑO FISCAL 2012 MES DE MAYO “FORTALECIENDO LA SEPARACION DE LA BASURA INCINERABLE”

(Hēsē 23 nendo shigen · gomi shūshūryō hōkoku ~gogatsuwo

[moyaserugomi bunbetsukyōka gekkan] ni~)

Se agradece la colaboración de los residentes, la cantidad de basura no incinerable ha disminuído más no así la basura incinerable.

Con la finalidad de disminuir la cantidad de basura incinerable que se bota, se ha determinado el mes de mayo para reforzar este objetivo.

No se estará botando productos que se pueden reciclar junto con la basura incinerable?

Si hubiera producto para ser reciclado, no deberá botarlo con la basura incinerable sino separarlo para ser reciclado.

REFORZAMIENTO PARA LA BUENA SEPARACION DE LA BASURA (Moyaserugomi bunbetsukyōka gekkan). En la ciudad de Hamura la cantidad de basura incinerable ha aumentado.

Colocar en cada habitación basureros. Uno para papeles, revistas, envolturas de dulces, periódicos, otro para los envases de plásticos limpios y el último para papel tissúe, etc.

Los residuos de la comida, escurrir el líquido antes de botarlo.

Plásticos sucios, limpiarlos y lavarlos si fuera necesario antes de botarlo como reciclable.

Comprar lo necesario, lo que va a consumir solamente.

Más detalles Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari.

MANERA DE BOTAR UNA SARTEN Una sartén lo mismo que un cuchillo que tiene el mango de madera ¿Que día se deberá botar?

Se bota el día que corresponde el recojo de artículos de metal, igualmente la sartén que no tuviera el mango de metal se puede botar ese mismo día.

¡APROVECHEMOS LA PRESENCIA DE EMPLEADOS DEL HELLO WORK (iGoriyō kudasai! Shucchō Hello Work)

Personal especializado sobre trabajos de la Oficina Hello Work de Ōme conjuntamente con la ciudad de Hamura, están recepcionando a las personas que deseen hacer consultas relacionadas con trabajos. Habrá presentación de los centros de trabajos, de los ofrecimientos de la ciudad de Hamura y sectores cercanos. Las personas que estuvieran interesadas podrán comunicarse, en el momento se les elaborará la carta de presentación.

Fecha: El segundo lunes y el cuarto miércoles del mes a partir de la 1:30 p.m. hasta las 4:30 p.m.

※ Mayores detalles, el día primero todos los meses en el informativo de la ciudad, sección de consultas.

Lugar: Sangyō Fukushi Center 1^{er} piso.

Dirigido: A las personas interesadas en trabajar.

※ Ir directamente al local.

Informes: Sangyōka Keizai Taisaku kakari.

PARQUE ZOOLOGICO (Dōbutsukōen)

NACIMIENTO DE UN PUERCOESPIN (Indotategamiyamaarashi ni akachan tanjō)

En el mes de marzo nació un puercoespín en el parque zoológico de nuestra ciudad, la cría se encuentra en condiciones saludable, todavía se desconoce el sexo del animal. ¡Venga a visitarlo!

※ Dependiendo del clima y las condiciones del animal podrían no llegar a verlo.

Informes en el parque zoológico de la ciudad ☎579-4041.

ENVIO DEL TARJETA DE RESIDENTE PROVISIONAL A PERSONAS DE NACIONALIDAD EXTRANJERA Y A CASADOS CON JAPONESES

(Gaikokuseki no kata to sono nihonjin kazoku no kata e karijuminhyō wo sōfu shimasu)

El sistema de registro de extranjeros quedará derogado el día lunes 9 de julio. A las personas de nacionalidad extranjera se les elaborará el padrón provisional del residente, tal como se procede con los japoneses.

Sírvanse constatar el contenido del documento provisional que se enviará con anticipación a nombre del jefe de cada familia a principios del mes de mayo. Se transcribirá el día 7 de mayo fecha elegida para la elaboración de la tarjeta provisional del residente.

Si existiera disconformidad con el contenido, deberá de informarlo en la municipalidad hasta el día 6 de Julio. Informes: Sección de la Vida del Ciudadano - Recepción del Ciudadano (Shiminka Uketsuke kakari).

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).

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

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

Día de medición (todos los días a las 9:00 a.m.)	Clima	Altura de la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
Lunes 23 de abril	lluvioso	0.078	0.076	0.074
Viernes 20 de abril	nublado	0.069	0.068	0.067
Miércoles 18 de abril	soleado	0.064	0.068	0.072
Lunes 16 de abril	soleado	0.072	0.066	0.067
Viernes 13 de abril	soleado	0.063	0.068	0.065
Miércoles 11 de abril	lluvioso	0.079	0.071	0.076

Informes Sección de Seguridad y protección del medio ambiente(Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari).

SOBRE LA CANTIDAD DE RADIOACTIVIDAD 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 Cesium 134	Radioactividad Cesium 137
Jueves 18 de abril	No se detecta. Los límites de la prueba (0.8)	No se detecta. Los límites de la prueba (0.8)
Miércoles 4 de abril	No se detecta. Los límites de la prueba (0.8)	No se detecta. Los límites de la prueba (0.6)
Valor indicado (※1)	10	

El agua de nuestra ciudad también es sometido a exámenes dos veces al mes para determinar la cantidad de radio actividad que contienen. Se puede ver los resultados en el home page de la ciudad así como en el boletín informativo de Hamura.

■ **Medición:** Nihon Kankyō Chōsa Kenkyūjo.

■ **Aparato utilizado para la medición:** Germanium Handotai Kenshutsuki (ORTEC-GEM20-70).

■ **Forma de medición:** espectrómetro de rayos gamma.

(※1) Indicadores de valor.

※ () Límite de consumo de alimentos establecidos por la comisión de seguridad nuclear.

※ Los valores detectado podrían variar dependiendo del aparato utilizado, forma de medición y del medio.

※ Radioactividad Yodo 131, a partir del 1º de abril ha sido separado su colocación.

Informes de la Oficina de Servicio de Agua Potable.(Suidōjimusho) ☎554-2269.

IMPUESTOS (zēkin)

PAGO DE IMPUESTO AL RODAJE de Autos de placa amarilla deberán realizar sus pagos correspondientes. Las personas que hayan realizado cambio de nombre o ya no lo posean a partir del día 2 de abril considerar que los formularios para el pago, etc que se expedirán el 1 de abril de cada año los pagos de impuestos correspondientes al año 24.

CONVENIENCE STORE el pago de este impuesto podrá efectuarse en las tiendas de conveniencia (ver al reverso del recibo, las tiendas afiliadas para el pago del impuesto).

DEDUCCION EN EL PAGO, las personas con impedimentos físicos se le permitirá inscribirse para solicitar un descuento para el pago de impuesto al rodaje, debiendo presentar su libreta de minusválido hasta el 24 de mayo. Para mayor información contactarse con el encargado de la sección de Impuestos (Kazeika shiminzē kakari).

CRIANZA(Kosodate)

CHARLAS DEL MES "Mamá también merece relajarse"

Estas charlas se dan una vez al mes y se conversa de diferentes temas, en esta oportunidad se trata de dar ideas para que mamá también tome un descanso de 10:30 a 11:30 a.m.

Centro de Recreación Chūō (Chūō Jidōkan) 10 de Mayo, Centro de Recreación Higashi (Higashi Jidōkan) 22 de Mayo, Centro de Recreación Nishi (Nishi Jidōkan) 25 de Mayo.

Para mayor información comunicarse con el Centro de ayuda para la crianza del niño(Kodomo Katē Shien Center) ☎578-2882.

CURSILLO PARA EL CUIDADO DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE PERDIDA DE LA MEMORIA (Ninchishō · kazoku kōryūkai)

Este cursillo se llevará a cabo el día 28 de mayo de 1:30 a 3:00 p.m. en la sala de reuniones en el 2do piso del Centro de Bienestar Social(Fukushi Center kaigishitsu). Este cursillo tiene capacidad para 10 personas y está dirigido a la familia que tengan a su cargo el cuidado familiares de la tercera edad con problemas de perdida de memoria. Para su inscripción e informaciones, sirvase llamar a la sección de bienestar social para las personas de la tercera edad. (Kōrē Fukushi Kaigoka Chiiki Hōkatsu Shien Center kakari e).

COLABOREMOS CON LA CRUZ ROJA EN SUS DIFERENTES ACTIVIDADES PARA RECAUDAR FONDOS (Sekijūji katsudō shikinni gokyōryoku wo)

Durante el mes de mayo la Cruz Roja realizará diferentes actividades para recaudar fondos. Estas actividades se darán en diferentes grupos en la comunidad. Necesitamos de su colaboración. El dinero esta destinado a compra de remedios, actividades internacionales de ayuda,etc.

Para mayor información puede llamar al Shakai Fukushika Shomu kakari.

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS DE LA CIUDAD Y DE LA PREFECTURA DE TŌKYŌ (Shiējūtaku · Toējūtaku nyūkyosha boshū) CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS DE LA CIUDAD (Shiējūtaku)

Se convocará para la vivienda actualmente disponible para personas de la tercera edad : Mihara Danchi (Hane nishi 1-7-6- 1DK)

El requisito para poder ingresar a las viviendas: Persona mayor de 65 años, vivir en la ciudad por lo menos 2 años, no tener los pagos de impuestos y seguros pendientes de pago.

Inscripción del 7 al 15 de mayo(excepto sábado y domingo) a partir de las 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. El sorteo se realizará el 22 de mayo en la municipalidad.

VIVIENDAS COMUNALES DE TŌKYŌ(Toējutaku)

Esta inscripción está dirigida a familia numerosa, familia joven, persona sola(que vivan en Tōkyō más de tres años).

Los formularios para la inscripción deberán llegar hasta el día 18 de mayo a Shibuya Yūbinkyoku.

Los formularios para la inscripción lo podrán obtener del homepage Tokio To Jutaku kyōkyū kōsha durante el tiempo que dure la distribución de éstos.

REPARTICIÓN DE FORMULARIOS PARA LAS VIVIENDAS

Los formularios para la inscripción se repartirá desde el día 7 hasta el 15 de mayo de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. en el segundo piso en la sección de planeamiento (días sábados y domingos será en el 1er piso). En las oficinas anexas sólo se atenderá día de semana de 9:00 a 1:00p.m.

Informes en la sección Construcción y planeamiento de mantenimiento (Kenchikuka iji kanri kakari).

FRESHLAND NISHITAMA

GOLDEN WEEK El 1 de mayo el local descansará. Desde el 2 al 6 de mayo el Centro Freshland Nishitama estará atendiendo normalmente.

DIA DEL NIÑO Se les entregará regalos a los niños que estén en la escuela primaria. Los esperamos! Para mayor información llamar al ☎570-2626.

CENTRO DE AYUDA PARA PERSONAS QUE TENGAN TRATAMIENTOS MEDICOS (Iryō Anzen Shien Center Kanja no Koe Sōdan Madoguchi).

Temas de consultas:

- Tener una consulta con médicos o enfermeras sobre su tratamiento
- Para quienes quieran tener una segunda opinión sobre su tratamiento
- Toda duda sobre su período de tratamiento.

Para mayor informes puede llamar al Centro de salud de Nishitama (Nishitama Hokenjo Hoken Taisakuka ☎0428-22-6141).

SE LLEVARA A CABO EXAMEN DE SIDA

(Aids kensa wo okonaimasu)

En una campaña a nivel de la prefectura de Tōkyō se llevará a cabo exámenes de sida para las personas que lo deseen en forma gratuita. El día del examen será el 5 de junio de 1:30 a 4:30p.m. en el 1er piso del Centro de salud de Nishitama y podrá acercarse directamente sin necesidad de inscripciones. Los resultados se darán el 12 de junio de 1:30 a 4:30p.m.

Informes en el Centro de salud de Nishitama Nishitama Hokenjo Hoken Taisakuka ☎0428-22-6141.

PAGO DE IMPUESTO AL RODAJE EN EL MES DE MAYO

(Gogatsuwa jidōshazē no nōkidesu)

El 1 de mayo se enviará por correo la boleta para pagar el impuesto de los autos del año 24. El último día de pago es el día 31 de mayo. El pago se puede hacer en el correo o en las tiendas de conveniencia(ver al reverso del recibo, las tiendas afiliadas para el pago del impuesto).

Para mayor información llamar al 042-644-1111 Oficina de Impuestos de Hachiōji o a la Oficina de Impuestos de Ōme al ☎0428-22-1152.

CENTRO DEPORTIVO (Sports Center)

42vo ENCUESTRO DE GOLF Para poder participar puede acercarse el día 26 de mayo (Recepción desde las 8:30 hasta las 9:00a.m.) en el parque Miyanoshita. La práctica comenzará a las 9:30a.m.(en caso que llueva la práctica se cancelará). El costo será es de ¥200 para las personas que vivan y/o trabajen en Hamura. Deberán vestir ropa de deporte y traer su bebida.

Las inscripciones serán del 11 al 20 de mayo llamando por teléfono, enviando un fax, E-Mail ó personalmente en el Centro deportivo. Fax:554-9974 E-Mail: s705005@city.hamura.tokio.jp (enviar escrito el nombre, dirección (lugar de trabajo en Hamura) teléfono y fecha de nacimiento).

HOTEL DE DESCANSO (Shizen Kyūkamura)

CALENDARIO DE BAÑO EN MAYO Este mes corresponde "Artemisa" (Yomogi no yu)

INFORMACION DE LOS EVENTOS EN MAYO

DIA DEL NIÑO: el 4 de mayo de 3:00 a 5:30p.m. en el centro de recreaciones en donde podrán jugar y comer algunas golosinas. El costo es de ¥300 por familia.

FESTIVAL DE KATSUO: Podrá disfrutar de diferentes platillos comiendo la cantidad que desee sin pago alguno el día 26 de mayo.

INFORMES llamando al Shizen Kyūkamura ☎0120-47-4017 ☎0551-48-4017.

ESPACIO INFANTIL (Kodomo no Pēji)

CENTRO RECREACIONAL INFANTIL CHŪŌ(Chūō Jidōkan)

Clase de juguetes hechos a mano(Tedukuri omocha kyōshitsu~Bunbunkaitenban~) Actividad totalmente gratis y dirigida a niños en edad preescolar hasta el 2do año de primaria. Esta clase se realizará el día 12 de mayo en dos grupos: a las 10:00 a.m. y a la 1:00 p.m. La actividad está dirigido por el grupo de voluntarios "Nejimawashi". La inscripción será el mismo día.

Clase de cocina(Tedukuri kyōshitsu ~Pizza margarita~) Actividad dirigida a niños en edad escolar hasta los 18 años. Esta clase se realizará el día 20 de mayo y el costo es de ¥90(para ingredientes) de 10:30 a.m. y a la 11:30 p.m. totalmente gratis. Se debe traer uwabaki, mandil, pañuelo para la cabeza, bebida(té) y toallita para las manos. La inscripción será desde el 1 al 13 de mayo de 9:00a.m. a 5:00p.m. acercándose personalmente o llamando por teléfono al centro.

BIBLIOTECA(Toshokan)

Cuentos para niños en edad preescolar (Yōji muke ohanashikai) el 14 de mayo a partir de las 11:00 a.m. se presentará Teatro panel "Kuroneko kaasan"

Cuentos para niños de educacion primaria (Shōgakusei muke ohanashikai)

el 19 de mayo a partir de las 11:00 a.m."Nanawa", etc

YUTOROGI

Películas para niños el 13 de mayo de 10:30 a.m. a 11:30 a.m. sin costo alguno. Se proyectarán varias películas " Sora tobutakarabako" "Mickie mouse o tanoshii yume" "Tacchi tobidashiwa out dayo!" "Rokuwa no hakuchō"

ZOOLOGICO

Por el "Día del niño" el 5 de mayo de 9:00 a 4:30p.m.(entrada hasta las 4:00p.m.) la entrada al parque será gratis para niños hasta estudiantes de secundaria(15 años).

CENTRO DE NATACION

Por el "Día del niño", dos horas gratis en la piscina el día 5 de mayo. Los niños, hasta estudiantes de secundaria elemental, podrán entrar a la piscina gratis durante dos horas (los alumnos hasta 3er año de primaria deberán ir con personas mayores a los 16 años). Con un adulto sólo podrán entrar 2 niños. El horario para poder entrar este día a la piscina es de 9:00 a.m. hasta las 8:30 p.m.

TRANSMISION DE TV HAMURA DE MAYO (Gogatsu Terebi 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:

①9:00a.m.a 9:30 a.m. ②5:00p.m. a 5:30 p.m. ③9:00p.m. a 9:30 p.m.

Todos 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.TCN el canal 111 (digital)

Por el 20vo aniversario, Terebi Hamura retransmitirán el festival del sakura.

Tema para la siguiente trasmision

Line up (rain appu)

Informes con el encargado de la sección de información (Kōhō Kōchoka Kōhō kakari).

ATENCION 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.	
3	Ju	OZAKI CLINIC	554-0188	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	OZAWA SHIKA CLINIC	579-1500
4	Vi	WAKAKUSA IIN	579-0311	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	OKIKURA SHIKA	555-4331
5	Sa	OZAKU EKI MAE CLINIC	578-0161	ARAI CLINIC (MIZUHO MACHI)	557-0018	UNO SHIKA IIN	555-8241
6	Do	MATSUDA IIN	554-0358	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	FUKUTOME SHIKA CLINIC	555-7064
13	Do	SHIOZAWA IIN	554-7370	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	HĒZO SHIKA IIN	554-0066

※ El horario de atención de cada centro médico podría variar, por favor cerciorarse antes de dirigirse al centro elegido.

※“Himawari” es un organismo que guía sobre los diferentes tratamientos médicos de Tokio (Tokio To Iryōkikan Annai Service) ☎03-5272-0303 (24 horas del día)

Mayores 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.