

# NOTICIAS DE HAMURA

Sección de información pública (Kōhō ka)

〒205-0003, Tōkyō 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 Junio 2012

Distribución Gratuita

## RECTIFICAN PORCENTAJE TRIBUTARIOS DEL SEGURO SOCIAL

(Kokumin Kenkō Hoken no Zēritsu nado wo Henkō Shimashita)

**¿Qué es el Seguro Nacional de Salud? (Kokumin kenkō hoken 「kokuho」 toha?).** El Seguro Nacional de Salud, es un sistema para que las personas como negociantes, las personas que trabajan a tiempo parcial, que no pueden inscribirse en el seguro nacional de salud en sus centros de trabajo tengan un seguro de atención médica en caso de enfermedad, accidentes. Con el pago que realizan estas personas inscritas al seguro nacional de salud se efectúan los pagos de atención médica.

**Organización del Seguro Nacional (Kokuho no Shikumi).** Las personas inscritas en el Seguro Nacional de salud, en caso de hospitales, medicinas. En las ventanillas de los centros médicos solamente pagarán una parte y la diferencia será cubierta con el pago que realizan los asegurados. Los gastos médicos en esta ciudad con la ayuda económica del gobierno y por el departamento y los pagos de impuestos que efectúan los residentes.

**Condiciones actuales del Seguro Nacional de Salud (Kokuho no genjō).** Los gastos por atención médica exagerados que se compensan con los pagos que efectúan los residentes inscritos en el seguro de salud. Los cantidades son compensadas con estos.

**Controlar el crecimiento de los gastos de atención médica (Iryōhi no nobi wo osaeru tameni)** En la actualidad presión alta, enfermedades cardíacas, enfermedades por el ritmo de vida actual; son causas del aumento de gastos de atenciones médicas.

**Recepción de examen médico especial (Tokutei kenkō shinsa no jushin wo!)** Rogamos la cooperación y colaboración de los ciudadanos para que cuiden en hacer ejercicios, de los alimentos y mantener y proteger la salud.

El sistema del Seguro Nacional de Salud ofrece examen médico anual a los personas desde 40 años hasta los 74 años de edad y a los ancianos que se encuentren inscritos en el Seguro Nacional de Salud. Agradeceremos someterse al examen médico annual y prevengamos de las enfermedades del ritmos de vida.

**Aprovechando medicina genérica (Generic iyakuhin no katsuyō wo !).** Esta medicina tienen los componentes similares y con un valor 50% más baratos.

Acerca del uso de esta medicina, hacer la consulta a su médico.

**Se rectifica el porcentaje tributario (Zēritsu wo kaiteishimashita).** Los gastos por atención médica que van en aumento resulta para el gobierno difícil situación que obliga a compensar las diferencias con los pagos que realizan los ciudadanos inscritos.

El envejecimiento de la población, atención médica año y año va en aumento. Para nivelar esa deficiencia, el presupuesto que tiene la ciudad por ciudadano transfiere para compensar situación que continúa.

En el año 2012 se rectificaría el porcentaje tributario, pedimos la comprensión y cooperación de parte de los ciudadanos.

## **Medida de reducción del pago del seguro nacional tributario (Hokenzei no keigen sochiarimasu).**

Si el ingreso total familiar fuera bajo podría solicitar reconsideración para rebajar el importe tributario. Las personas que no hicieran su declaración de renta no podrán presentar esta solicitud.

■ Si el ingreso anual de asegurado resultara menos de ¥330,000..... Porcentaje de reducción del 70% del importe básico.

■ Si el ingreso anual de asegurado sobrepasara ¥330,000.

Calculos: número de personas (excluyendo al jefe de familia) x ¥245,000+menos de ¥330,000.....Porcentaje de reducción del 50%.

■ Si el ingreso anual de asegurado sobrepasara ¥330,000.

Calculos: número de personas (incluyendo al jefe) x 350,000+menos de ¥330,000.....Porcentaje de reducción del 20%.

## **Desempleados(Kaiko nado de shitsugyō shita kata).**

① Personas menores de 65 años que han dejado de trabajar.

② Personas que han dejado de trabajar después del 31 de marzo del 2009.

③ Documento necesario que certifiquen la quiebra del negocio, o retiro del trabajo. (Motivo de cese del trabajo, etc.) persona que se encuentre recibiendo el pago del seguro de desempleo.

**Documentos necesarios.** Constancia de recibir pago del seguro de desempleo.

※ El trámite se realiza en el Hello Work.

**Duración de la reducción.** Al día siguiente de haber dejado de trabajar hasta finales del siguiente año fiscal.

## **Reducción en el pago en ventanilla (Madoguchi futan no genmen · chōshūyūyo).**

El pago en la ventanilla de los centros médicos es de una parte de los gastos médicos. Los ciudadanos que están pasando apuros económicos podrán solicitar subvención para los pagos. Los ciudadanos que atraviezan momentos difíciles realizar la consulta.

① Damnificados que tienen dificultades en la vida cotidiana.

② Negocios que hubieran cerrado, hubieran dejado de trabajar.

③ Otros, condiciones que fueran reconocidas para acogerse a la reducción.

En el caso ② si estuviera en tratamiento por internamiento hospitalario y su ingreso económico fuera inferior al estandar de sobrevivencia, etc.

Informes en Shiminka Hoken kakari.

## **RECTIFICACION PARA CALCULOS DEL SEGURO DE ATENCION MEDICA DE LAS PERSONAS MAYORES**

**(Kōki kōreisha iryōhokenryōga kimarimashita).**

**Rectificación para cálculos del seguro de atención médica de las personas mayores (Kōki kōrēsha iryōhokenryō).**

La rectificación para los cálculos del seguro de atención médica se efectúa cada dos años. El promedio de gastos médicos para las personas ancianas.

Para los años 2012 y 2013 (Heisei 24 y 25)el porcentaje de gastos seguro de salud aumentará. Solicitamos de antemano la comprensión y cooperación de parte de los ciudadanos.

**Medida de reducción del pago del seguro nacional(Hokenryō no keigen).** La reducción del importe del seguro dependerá del ingreso económico anual.

**Reducción del importe básico de seguro.** Se calculará en base al ingreso económico familiar.

**Dependiente de asegurado de una compañía.** La persona que hubiera sido dependiente de un asegurado de una compañía hasta un día antes de haberse inscrito al Seguro de atención médica de las personas mayores (excepto Seguro nacional de salud o mutuales asociaciones del Seguro Nacional de Salud), sin ingreso económico, sería el 90% del valor reducido.

**Cargo de una parte de los gastos médicos (Iryōhi no ichibufutan).** El sistema de tratamiento médico de las personas de tercera edad según sea el ingreso los gastos médicos podría variar de 10 ó 30%. El porcentaje de la carga, según tenga registrado en la tarjeta de asegurado.

**Pago del 10%,** para las personas que el ingreso anual estuviera debajo de 1'450,000 yenes.

**Pago del 30%,** para las personas y miembros de familia que el impuesto estuviera en base a un ingreso anual que supere 1,450,000 yenes.

**Otras reducciones de carga (Hokano futan keigen).** Aligeran otros gastos médicos, en caso de hospitalización, tratamiento de larga duración.

Informes en Shiminka Kōrēiryō · Nenkinkakari.

## **32va COMPETENCIA DEPORTIVA DE LAS PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (Dai sanjūnikai shōgaisha supōtsu rekuriēshon no tsudoi)**

Esta competencia se realizará el día 24 de junio de 10:00a.m.hasta el mediodía en el hall Nº1 del Centro deportivo de Hamura. Dentro del programa habrán muchas competencias y juegos. Por favor, en lo posible les pedimos asistir a este encuentro con ropa cómoda para hacer deporte y zapatillas limpias para usar dentro del centro deportivo.

Informes Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari.

## **INSCRIPCIONES PARA PARTICIPAR DEL FESTIVAL DE VERANO Nº37 DE HAMURA (Dai sanjūnanakai Hamura natsumatsuri sankasha boshū)**

**FESTIVAL DE HAMURA** Día y hora: 28 de julio y 29 de Julio de 3:00 a 8:30p.m. Lugar: En los alrededores de las dos salidas de la estación de Hamura(Higashiguchi y Nishiguchi). Dependiendo del clima puede haber cambios o cancelación del festival. Informaciones: Comité del Festival de Hamura (Dai sanjūnanakai Hamura Natsumatsuri Jikkōinkai).

**BAILE NINBA (NINBA ODORI)** Se realizará el día sábado 28 de julio. Podrán participar grupos de 5 ó más personas. ※La ropa a vestir es libre.

**PRESENTACION ARTISTICA** Invitamos a todas las personas de diferentes nacionalidades a participar en este evento anual. Pueden inscribirse en forma particular como también grupal, presentando bailes, teatro,música, etc.

**STAFF DE VOLUNTARIOS** Las personas que deseen ayudar en los arreglos y en la limpieza del lugar.

**La inscripción** se realizará hasta el día 29 de junio hasta las 5:00 p.m. por e-mail ✉s206000@city.hamura.tokyo.jp o personalmente.

**Formularios para la inscripción** En el segundo piso en el anexo(Nishibunshitsu) de la municipalidad en la sección Sangyōka enviando el formulario al e-mail s206000 @ city.hamura.tokyo.jp o descargándolo del home page.

**ALQUILER DE PUESTOS DE VENTA PARA EL FESTIVAL DE VERANO** Podrán alquilar estos puestos para ventas de comida o artículos para los días 28 y 29 de julio. La inscripción será el día 22 de junio hasta las 5:00 p.m. llenando el formulario personalmente, acercándose al Centro de Industria y Comercio de

Hamura(Hamura Shōkōkai) donde le darán los datos del pago y que tipo de comercio se puede presentar.

※ Si no recibiera la aprobación del Centro de salud (control sanitario) no podrá colocar su puesto de venta.

Informes: Dai sanjūnanakai Hamura natsumatsuri Jikkōiin kaijimukyoku.

■ Sangyōka (Shiyakusho nishibunshitsu nikai). ✉ s206000@city.hamura.tokyo.jp

■ Hamura shi Shōkōkai ☎ 555-6211.

## **A LAS PERSONAS DE NACIONALIDAD EXTRANJERA**

### **CAMBIARA LA TARJETA DE REGISTRO DE EXTRANJERO**

**(Gaikokujin juminnokata e 「Gaikokujin tōroku shomēsho」 ga kawarimasu)**

El sistema de registro de extranjeros quedará derogado el 9 de Julio, en reemplazo a la tarjeta de registro de extranjeros se expedirá la tarjeta de residencia temporal o provisional y la tarjeta de residencia permanente.

La tarjeta de registro de extranjero seguirá teniendo validez incluso después de la aplicación del nuevo sistema, no es necesario realizar un trámite de inmediato.

**Tarjeta de residencia temporal o provisional.** La tarjeta de residencia a los residentes de mediano y largo plazo, el período de vencimiento dependerá desde la autorización de ingreso al país, concesión de una prórroga permiso para cambio de estado de residencia, etc. Será en la Oficina de Inmigraciones.

**Tarjeta de residencia permanente especial.** El lugar de expedición de esta tarjeta, en la ventanilla de la municipalidad.

Por el momento se expedirá después del día 9 de julio.

**Período corto de permanencia (menos de 3 meses).** Posteriormente al 9 de julio, la tarjeta de registro de extranjeros quedará abolida. No tendrá registro de tarjeta de residencia.

**Residente permanente (mayor de 3 años)** después de la fecha efectiva, podrá cambiarla.

**Residente de permanencia especial.** Menos de 3 años de permanencia desde el primer el plazo será de 3 años.

Si sobrepasara los 3 años después de entrar en vigencia el nuevo sistema, se chequeara para la próxima vez el período de aplicación.

## **NO HABRA ATENCIÓN AL PÚBLICO SÁBADO 7 Y DOMINGO 8 EN LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA**

**(Shiyakusho do.nichi mado guchi hēchō no oshirase)**

■ Por mantenimiento del sistema, los días 7 y 8 de julio, no se atenderá en la municipalidad. Estos días sólo podrá utilizar la máquina automática del sótano.

■ Desde el día 9 al 13 de julio, las máquinas automáticas se suspenderán por motivo de rectificación del funcionamiento de la máquina pero podrá realizar trámites acercándose a la ventanilla de la sección del ciudadano en el primer piso de la municipalidad, desde las 5:00p.m. hasta las 9:00 p.m. durante estos días.

Informes Kikaku seisakuka kikakuseisaku tantō.

## **AVISO DE LA SECCION DE AYUDA Y BIENESTAR EN LA CRIANZA DEL NIÑO (Kosodate ōen nyūsu)**

**Estadía para el niño** En caso de enfermedad o accidente de los padres, los niños podrán usar este servicio de cuidados durante una semana.

Los niños deberán tener por lo menos 57 días de nacidos hasta la edad preescolar. Este centro para el cuidado del menor queda en Ōme shi Tomoda machi 2-714-1 ☎0428-23-0241.

**Horario básico** de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

**Costo de la estadía** Hasta 10 horas.....¥3,000

Más de 10 horas.....¥4,000 (incluye la noche)

En algunos casos se cobrará algo más dependiendo si el niño está enfermo etc. Puede consultar.

Informaciones Centro de bienestar y ayuda al menor. Telf.578-2882.

## **HOMBRES Y MUJERES JUNTOS CONVERSEMOS, HAY UN FUTURO PARA TODOS. LA SEMANA DEL 23 AL 29 DE JUNIO**

(~Anataga iru, watashiga iru, miraiga aru ~ rokugatsu nijūsannichi kara nijūkunichi  
「danjo kyōdo sankaku shūkan」)

La igualdad entre hombres y mujeres se celebrará en el Japón desde el 23 de junio durante una semana. Esta actividad tiene como objetivo modernizar la ciudad con la colaboración de la comunidad sin distinción de sexo ni edades.

La ciudad de Hamura hizo un llamamiento a las personas de ambos sexos en el año 1997(Heisei 9).

En el año 2012 (Heisei 24) inicia su plan de trabajo de hombres y mujeres en el trabajo en conjunto.

**¿ QUE ES EL BALANCE DEL TRABAJO Y LA VIDA COTIDIANA?** Actualmente se puede observar que la inestabilidad laboral, la incertidumbre están afectando la salud de muchas personas.

Se deberá encontrar balancear estos dos puntos necesarios. El trabajo es importante porque es el apoyo para nuestra vida, al mismo tiempo los quehaceres del hogar, la crianza de los hijos y las relaciones con los vecinos.

Para mayor información Kikaku seisakuka kikakuseisaku tantō.

## **EVITEMOS EL RECALENTAMIENTO DE LA TIERRA EVITANDO EL USO DE DESCARTABLES (Riyūsu shokkiwotsukatte chikyūondankawo bōshi shiyō!)**

Comienza la época de las parrilladas y aumenta el uso de platos y utensilios descartables que como bien sabemos aumenta la cantidad de basura y no favorece al cuidado para evitar el calentamiento de la tierra.

El proyecto para prestarse estos utensilios está tomando fuerza, y será de forma gratuita en las 62 ciudades de Tōkyō y así proteger el medio ambiente. Se podrá rentar vasos, platos, cucharas, palitos, etc.

Informes en Kankyō hozenka kankyō hozen kakari.

## **APRENDAMOS A BOTAR LA BASURA NO QUEMABLE**

Revisar que los plásticos tengan la marca (プラ)

- **Si tuviera la marca** se botarán en bolsas de los supermercados transparentes o semi transparente  
\*Lavar los depósitos antes de botarlo.
- **Si no tuviera la marca** deberá fijarse por el espesor y dureza. En caso de plástico sea delgado y/o

- flexible se botará como basura quemable (bolsa de color azul que se utiliza en la ciudad de Hamura) y en caso de plástico grueso o duro se colocará en bolsa de supermercado transparente o semi transparente.

Más detalles llamando a Seikatsu kankyōka seikatsu kankyōgakari.

## **PROHIBIDO BOTAR BASURA, EXCREMENTOS DE LOS PERROS Y FUMAR EN LUGARES NO PERMITIDOS EN LA CIUDAD DE HAMURA**

### **Jōken no shikō (Hamura shi poi sute oyobi kaiinu no fun hōchi no kinshi narabi ni rojō kitsuen no seigen ni kansuru jōrei)**

Desde el 1 de julio comenzará a regir las normas que prohíbe botar basura y excrementos en las calles, en sitios públicos o en terrenos de particulares y/o fumar en sitios no permitidos, pensando en las molestias que se causa a las personas que nos rodean cuando fuman en la calle.

Desde el 1 de julio se pondrá multas de hasta ¥5,000 para quienes incumplan con estas normas. Pedimos su comprensión y colaboración.

Para mayor información por favor comunicarse con Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari.

## **MUSEO KYŌDŌ: EXHIBICION DE ADORNOS EN LA FIESTA DE LAS ESTRELLAS**

### **Kisetsu tenji "Tanabata kazari"**

Esta exhibición es completamente gratis y comenzará el día 26 de junio hasta el 7 de julio de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. en el hall de orientación.

Para mayores informes llamar por teléfono al museo ☎558-2561.

## **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 (rayos gamma) obteniendo un promedio.

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

Día de medición	Clima	Altura de la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
Todos los días(9:00 a.m.)				
Miércoles 6 de junio	lluvioso	0.069	0.072	0.068
Lunes 4 de junio	soleado	0.074	0.067	0.065
Viernes 1 de junio	soleado	0.069	0.067	0.067
Miércoles 30 de mayo	soleado	0.059	0.065	0.061
Lunes 28 de mayo	soleado	0.066	0.066	0.063
Viernes 25 de mayo	nublado	0.065	0.065	0.068

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

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

Las guarderías, jardines de infancia, escuelas primarias y secundarias.

■ **Día de medición:** miércoles 16, lunes 21, martes 22, jueves 24 y viernes 25 de mayo.

Día de medición	Clima	La altura tomada para la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
<b>Miércoles 16 de mayo</b>				
Guardería Higashi	soleado, nublado lluvioso	0.077	0.079	0.073
Guardería Nishi	soleado	0.078	0.074	0.076
Guardería Shiraume		0.078	0.078	0.073
Guardería Sakura		0.079	0.074	0.076
<b>Viernes 25 de mayo</b>				
Escuela primaria Higashi	nublado	0.062	0.061	0.060
Escuela primaria Nishi		0.059	0.066	0.060
Escuela primaria Fujimi		0.069	0.068	0.063
Escuela primaria Sakae		0.061	0.060	0.059
Escuela primaria Shōrin		0.069	0.062	0.067
Escuela primaria Ozakudai		0.055	0.057	0.059
Escuela primaria Musashino		0.058	0.053	0.060
Escuela secundaria N° 1		0.066	0.067	0.064
Escuela secundaria N° 2		0.064	0.060	0.061
Escuela secundaria N° 3		0.066	0.066	0.066
<b>Lunes 21 de mayo</b>				
Guardería escolar Naka (Centro recreativo Chūō)	soleado	0.100	0.079	0.080
Guardería escolar Fujimi		0.073	0.073	0.066
Guardería escolar Shōrin		0.077	0.075	0.077
Guardería escolar Ozakudai (Centro recreativo Nishi)		0.095	0.095	0.094
Guardería escolar Musashino (Centro recreativo Higashi)		0.088	0.087	0.085
<b>Martes 22 de mayo</b>				
Guardería escolar Sakae	lluvioso	0.073	0.071	0.070
Guardería escolar Nishi		0.076	0.073	0.072
<b>Jueves 24 de mayo</b>				
Guardería escolar Higashi	soleado	0.088	0.079	0.078
Guardería escolar Ozakudai dai ni		0.107	0.104	0.096

■**Forma de medición:** en los parques de la ciudad que tienen más de 1,000 metros cuadrados (en 12 lugares dentro de los parques).

■**Día de medición:** Jueves 10 y viernes 11 de mayo.

Día de medición	Clima	La altura para la medición		
		5 cm.	50 cm.	1m.
<b>Jueves 10 de mayo</b>				
Parque Kawasaki	soleado	0.087	0.085	0.082
Parque Maruyamashita jidō		0.091	0.089	0.079
Parque Asahigaoka		0.090	0.084	0.085
Parque Akebonosugi jidō		0.085	0.087	0.083
Parque Green trim		0.102	0.087	0.085
Parque Keyaki jidō		0.089	0.080	0.084
Parque Shirakaba jidō		0.101	0.089	0.081
<b>Viernes 11 de mayo</b>				
Parque Shinmeihigashi jidō	soleado	0.075	0.077	0.076
Parque Asahi		0.062	0.062	0.059
Parque Musashino		0.087	0.072	0.068
Parque Donguriyama jidō		0.075	0.068	0.073
Parque Pelikan jidō		0.068	0.069	0.067

## **AYUDA ECONOMICA PARA REPARACION EN HOGARES QUE SUFREN INFILTRACION DE AGUA**

**(Usui shintō shisetsu secchihi no josē)**

Ayuda económica parcial para los hogares en el que el techo de sus viviendas se haya caído por causa de la lluvia y tiene necesidad de reparación.

Informes: Gesuidōka kōmu kanri kakari.

## **SMOG (NIEBLA TOXICA FOTOQUIMICA)**

**(Kōkagaku sumoggu no hassē ni chūi)**

Estamos en la temporada en que se produce el smog fotoquímico; las autoridades mantendrán informada a la población cada vez que suceda el fenómeno. Se avisará a los colegios, guarderías y lugares públicos así como por el altavoz de la ciudad. En ese caso trate en lo posible de no salir a la calle.

Niebla tóxica fotoquímica es la alteración que se da a partir de la mezcla del gas que expiden los automóviles y los rayos ultravioletas del sol. Los síntomas son irritación de los ojos, dolor en la garganta y sentirá el cuerpo en malas condiciones. Puede entrar a la página web de Tokio y así podrá enterarse más sobre este problema y en que niveles está el smog.

Informes: Kankyō hozenka kankyō hozen kakari.



## EDUCACION (Kyōiku)

### USO DE LA GUIA PARA LA ORGANIZACION DE CIRCULOS DE APRENDIZAJE PERMANENTE

#### Shōgai Gakushu no tame no dantai · circle guide no riyō wo

Las actualizaciones con las últimas organizaciones deportivas y culturales y las organizaciones de una variedad de actividades en la ciudad. Como para cualquier persona que quiere ver trabajando en cosas nuevas y ver por todos los medios, por favor. Círculo de guía para los grupos. Organización que se ha descrito es una asociación de organizaciones culturales y miembros de organizaciones sociales relacionadas con la educación.

※ Agrupaciones, Círculo de guía, se distribuyen en todas las instituciones públicas de la ciudad y además en el home page.

Informes Shōgai Gakushu Sōmuka Shōgai Gakushu Suishin kakari.

## SILVER JINZAI SENTĀ KARA

### CURSILLO DE MANUALIDADES (Summer kiruto tsukuru kyandi ire kōshūkai).

Se hará una carterita en donde podrán echar caramelos, llaves, sellos, etc

**Fecha:** Los días miércoles 18 y el 25 de julio de 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m.

**Costo:** ¥800 para materiales. **Lugar:** Silver Jinzai Sentā. **Nºlimitado:** 20 de personas.

**Inscripciones:** A partir del día 13 de julio directamente en Silver Jinzai Sentā. ☎554-5131.

## BIENESTAR (Fukushi)

### EXPERIMENTANDO EN VACACIONES DE VERANO del 2012/06/08(2012 Natsu!taiken borantia sankasha boshū).

No le gustaría tener en estas vacaciones de verano una experiencia inolvidable, realizando labores de voluntarios en diversas áreas dentro de la ciudad: casas de reposo, guarderías infantiles, instituciones para minusválidos, etc. Esperamos la participación de numerosas personas!

**Período de realización de la actividad :** Del día lunes 23 de Julio hasta día el viernes 14 de setiembre.

**Dirigido a:** desde estudiantes del 4<sup>to</sup> año de primaria que residan, estudien o trabajen en Tōkyō (como reglamento, persona que pueda asistir mas de tres días).

**Costo:** Gratis. Los que no estuvieran inscritos al seguro de voluntarios deberán abonar la ¥300.

**Inscripción e informes:** Desde el día viernes 15 de junio hasta el día martes 10 de Julio de 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. por teléfono o directamente en Shakai Fukushi Kyōgikai ☎554-0304.

※ El límite de personas para cada clase es diferente. Se recepcionará por orden.

#### ✦ CONMEMORANDO BODAS DE ORO (Kinkonshiki wo mukaeru fūfu e).

Las parejas que contrajeron matrimonio entre el 1º de enero al 31 de diciembre de 1962 (Showa 37) este año están cumpliendo 50 años de vida matrimonial. Se aprovechará para la celebración el Día de los ancianos y la conmemoración de Bodas de Oro; podrán inscribirse hasta el día viernes 9 de julio por teléfono ☎554-0304 ó directamente con el encargado en la Junta de asistencia bienestar social (Shakai fukushi kyōgikai sōmuka sōmukakari).

※ Las parejas que deseen tener fotografía conmemorativa deberán abonar ¥4,000 e inscribirse.

## **ASOCIACION DE COMERCIANTES (Shōkōkai kara)**

### **IT SEMINARIO (IT Seminā)**

**Fecha:** Jueves 12 de diciembre de 2:00 a 4:00 p.m. **Lugar:** Sangyō Fukushi Center en el hall "i" 2º piso. **Número limitado:** 40 personas. **Costo:** gratis.

**Inscripción e informes:** Por teléfono a Shōkōkai ☎555-6211 (Si no se cubriera el número limitado, se podrán inscribir el mismo día).

## **LA SEMANA DEL FORTALECIMIENTO DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LOS NIÑOS N°110 EN TODO EL PAIS**

**(Asesoramiento telefónico)(Zenkoku issei 「 kodomo no jinken 110 ban 」 kyōka shūkan(Denwa sōdan).** Asesoramiento a las personas que están pasando momentos de maltratos, hostigamiento, etc.en la

semana de los derechos humanos del niño.

**Fecha:** día lunes 25 de junio hasta el domingo 1 de julio de 8:30 a.m. hasta las 7:00 p.m. (sábados y domingos de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.) ☎0120-007-110.

Informes Tōkyō Homukyoku jinken. ☎03-5213-1234.

✦ **PERSONAS QUE PADECEN POR DEUDAS (Shakkinde nayanderiru kata e).** Existe una ventanilla para hacer consultas, las personas que estuvieran padeciendo por deudas contraídas y deseen tener un asesoramiento, consultas acerca de ese problema podrán hacerlo.

Horario de recepción días laborables de 9:00 a.m. hasta el mediodía y de 1:00 p.m. hasta las 5:00 p.m.

Inscripción e informes:Kanto Zaimukyoku Tōkyō Zaimushojo Tajūsaimu Sōdan Madoguchi ☎03-5842-7475.

## **CENTRO DEPORTIVO(Supōtsu Sentā) ☎555-0033**

✦ **CURSILLO PARA PERSONAS MAYORES DE 40 AÑOS DE EDAD SOBRE LA SALUD(Chūkōnen no tame no kenko kōzaI).** Se realizará pequeños estiramientos y se tratará de resolver las interrogantes que tuvieran relacionadas con la salud.

**Fecha:** jueves 28 de junio .

**Horario de la clase:** A partir de las 10:00 a.m. hasta las 10:45 a.m.

**Horario de ejercicios de estiramientos:** A partir de las 10:55 a.m. hasta las 11:15 a.m.

**Capacidad:** 50 personas por orden de inscripción.

**Inscripción:** Desde el día martes 19 de junio por teléfono, fax554-9974,

✉ s705005@city.hamura.tokyo.jp o personalmente (nombre, número de teléfono, edad).

## **CENTRO DE NATACION(Suimingu Sentā) ☎579-3210**

✦ **PROGRAMA DE APTITUD FISICA(Fitnes program).**

**Yoga básica** Ejercicios de respiración que se adecuen a uno, movimientos para mejorar el espíritu y el cuerpo. Es para promover el flujo de sangre, tales como cuello rigido, sensibilidad al frio tiene el efecto.

**Fecha:** Todos los jueves de 7:00 p.m. a 8:00 p.m.(excepto los dias feriados).

**Lugar:** Salón N°2 en el segundo piso en el Centro de Natación. **Número limitado:** 20 personas.

**Costo:** Una vez ¥800. **Traer:** Ropa apropiada para hacer ejercicios, bebida, toalla.

✦ **Beli Shape Dance** Normalmente no se realizan movimientos con el estómago, movimientos de caderas que mejoran el flujo sanguíneo.

Ejercicios para que trabajen los músculos interiores (muscular profunda) y preparar la línea del cuerpo proporcionada.

**Fecha:** Todos los viernes de 9:30 a.m. a 10:30 a.m. (excepto los días feriados).

**Lugar:** Salón N°2 en el segundo piso en el Centro de Natación.

**Número limitado:** 20 personas. **Costo:** Una vez ¥800.

**Traer:** Ropa apropiada para hacer ejercicios, bebida, toalla.

※ El parqueo será limitado, en lo posible procure asistir caminando o en bicicleta.

**Inscripción:** Para ambas clases el mismo día, en la recepción del sauna en el segundo piso.

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

✦ **SALON PARA LAS MADRES EMBARAZADAS ( Puremama salón 「Hahaoya gakkū」 )**

El curso comprenderá temas de embarazo, parto, nacimiento y como se desarrolla la vida del bebé.

**Fecha:** el curso se realizará en 3 clases los días jueves 5, 12 y 26 de julio desde la 1:15 p.m. hasta las 3:45 p.m.

**Lugar:** Centro de Salud. **Costo:** gratis. **Dirigido:** A residentes gestantes.

Traer libreta de salud de madre-hijo (Boshi kenkō techō), útiles para tomar apuntes.

**Contenido:** Primer día curso de la matrona, el segundo día obstetra, ginecólogo, nutricionista; el tercer día un odontólogo.

※ Ir directamente al Centro de Salud.

※ De los 3 días de clases se aceptará asistir solo un día.

※ Si pensara llevar niños consultar antes.

✦ **HOLA BEBE(Curso para los padres) (Harō Akachan kurasu 「Ryōshin gakkū」 )**

**Dirigido:** a padres, madres. **Fecha:** el día 22 de julio en dos horarios de ①10:00 a.m.~ mediodía

②2:00 p.m.~4:30 p.m. **Número limitado:** 15 parejas. **Traer:** libreta de salud de madre-hijo(Boshi kenkōtechō), útiles, Chichioya hand book(les fue entregado junto con Boshi kenkō bag). **Contenido:** ¿cómo bañar al bebé, prepararle la leche, manera de cambiar el pañal?.

**Inscripción:** por teléfono o directamente al Centro de Salud.

※Se podrán inscribir hasta 15 parejas por teléfono o por orden de llegada. Totalmente gratis.

**DONACION DE SANGRE Y REGISTRO DEL BANCO DE MEDULA (Ai no kenketsu oyobi kotsuzui banku donā tōroku ni gokyōryoku wo!)**

▼ **Fecha:** El día 10 de julio entre las 10:00a.m. a mediodía y a partir de la 1:15p.m. hasta las 4:00 p.m.

**Lugar:** Frente a la entrada principal de la municipalidad.

**DONACION DE SANGRE**

**Dirigido a:** Las personas mayores entre 16 años hasta los 69 años (las personas que hayan hecho donación de sangre entre los 60 años y 64 años de edad).

**Cantidad:** la cantidad de sangre para donar de 200ml a 400ml.

※ Ir directamente al lugar.

**REGISTRO DEL BANCO DE MEDULA** Las personas mayores entre 18 años hasta los 54 años.

Contenido: Explicación del registro

Extracción de sangre(aproximadamente 2ml) tardará más o menos 20 minutos.

## PAGINA DE LOS NIÑOS(Kodomo no pēji)

### **CENTRO DE APRENDIZAJE (Shōgai gakushū sentā Yutorogi).**

El Centro de aprendizaje abrió sus puertas en el mes de abril de 2006, un lugar para crear un lugar para la cultura de Hamura, en el aprendizaje de los ciudadanos.

El nombre de Yutorogi con calma, sosiegado.espacio de relajación.

Yutorogi, tiene una sala grande con 854 asientos , sala pequeña con 252 asientos, sala de conferencia, sala de exposiciones, sala de creatividad.

Yutorogi realiza variedad de eventos y diversos salones de clase.

**Lugar:** Midorigaoka 1-11-5. **Horario de apertura:** 9:00 a.m. ~ 10:00 p.m. **Día de descanso:** Todos los lunes(en caso de día feriado se atiende),Año Nuevo.

**BIBLIOTECA (Toshokan).** La biblioteca de Hamura cuenta con 364,496 libros, tales como DC,DVD cuenta con 16,649 puntos. (Actualmente el año fiscal 2011) en una día cerca de 1,300 libros se prestan.

Anexo de Ozaku de la biblioteca, anexo de Kami, anexo de Fujimidaira y el anexo de Kawasaki.

Para solicitar libros presentados en la biblioteca, etc. usted debe registrarse. Venga a registrarse, seguramente encontrará bonitos libros.

**Lugar:** Midorigaoka 2-11-2. **Horario de apertura:** 10:00 a.m. ~ 8:00 p.m.

**Día de descanso:** Todos los lunes (en caso de día feriado se atiende), todos los 15 de cada mes(si cayera sábado, domingo se postergar hasta el siguiente martes), período de ordenación.

### **PARQUE ZOOLOGICO DE HAMURA(Hamura shi Dobutsukōen)**

Fue inaugurado en 1978, Parque zoológico de Hamura, tiene al 30 de abril de 2012, 101 clases de y 786 animales.

Hay tours y esquinas de diversión.

Esperamos a todos a que vengan a ver a los animales. Invite a sus amigos.

Año Nuevo.

**Lugar:** Hane 4122. **Horario de atencion al público:** marzo~octubre de 9:00 a.m. a 4:30 p.m. /noviembre~febrero 9:00 a.m. 4:00 p.m.

**Costo:** Menores de 3 años, mayores de 75 años de edad gratis, 4 años hasta estudiantes de secundaria ¥50, 15~64 años de edad ¥300 y de 65 ~74 años de edad ¥100.

## ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS EN EL MES DE MAYO

### (Rokugatsu kōhan no kyūjitsu no 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.	
17	Do	FUTABA CLINIC	570-1588	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	YANO SHIKA IIN	555-3363
24	Do	MATSUBARA NAIKA IIN	554-2427	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	WATANABE SHIKA IIN	570-1688

※ El horario de atención de cada centro médico podría ser diferente, favor cerciorarse antes.

※ Tōkyō To Iryōkikan Annai Service (Himawari) las 24 horas del día (en japonés). ☎03-5272-0303.

Informes en el Centro de Salud.