

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redaccion: Kōhō Kōchōka

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

Tel.042-555-1111

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

Edición en Español 2012

1 de Diciembre

Preparado por el grupo

"Latinos al dia"

Distribución Gratuita

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

## **PRESENTACION TEATRAL DE LOS ALUMNOS DE LA CLASE ESPECIAL DE LOS COLEGIOS DE HAMURA**

**(Hamurashi tokubetsu shiengakkyū happyōkai)**

Las clases especiales de los colegios de primaria y secundaria de la ciudad de Hamura presentarán sus trabajos de arte en la sala de exposiciones del Centro Yutorogi los días 7 al 9 de diciembre de 9:00 a.m. a 5:00p.m. y el día 11 de diciembre de 9:00 a.m.a 2:00 p.m.

Participarán los colegios Sakae "Clase Kunugi", Musashino "Clase Musashino", Hamura Higashi "Clase de Comunicación", Shōrin "Clase de Comunicación", Hamura Dai Icchū "Clase Maronie", "Clase Tochinomi, Hamura Dai Sanchū "Grupo E".

En cuanto a la presentación teatral se realizará el día 8 de diciembre de 9:30a.m. a 0:20p.m.(recepción comienza 9:15 a.m.) en el escenario del hall principal (hall grande) del Centro Yutorogi.

Participarán los colegios Sakae "Grupo Kunugi", Musashino "Clase Musashino", Hamura Dai Icchū "Clase Maronie", Hamura Dai Sanchū "Grupo E".

Para mayor información llamar al colegio Hamura Dai sanchū ☎555-5131.

## **CEREMONIA MAYORIA DE EDAD (Heisei nijūgonenn Sējin shiki)**

Este año les corresponde a los nacidos entre el 2 de abril del año 1992 al 1ro de abril de 1993.

En la primera quincena del mes de diciembre estarán recibiendo por correo las invitaciones para este homenaje por la mayoría de edad.

La ceremonia se llevará a cabo el día lunes 14 de enero a las 11:00a.m. (la recepción comenzará a partir de las 10:30 a.m.) en el escenario del hall principal del Centro Yutorogi. Para este día deberán traer la invitación y presentarla en recepción. Informes en Centro Yutorogi (anexo 363).

## **CLASE PARA MEJORAR LA MANERA EN QUE RECICLAMOS**

**(Namagomi shorini hito kōfu)**

Desde el mes de abril de 2012, la ciudad subvenciona parte de la compra del triturador para alimentos. Existen diferentes clases, colores y forma de uso. Participe en estas clases le ayudará a encontrar la máquina que más le conviene antes de realizar la compra.

Fechas: ① 8 de diciembre a partir de la 1:30 p.m y ② 9 de diciembre a partir de las 10:00 a.m.

※ Ambas fechas aproximadamente 1 hora.

Lugar: En el Centro del servicio al consumidor.

Dirigido a: Personas que residan en la ciudad.

Capacidad: Para 30 personas.

Utiles necesarios: Lo necesario para tomar apuntes.

Inscripciones e informes: Llamar o acercarse a Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari (anexo 204) antes del día de la clase.

## SHIZEN KYŪKAMURA KARA

### CALENDARIO DE BAÑO EN DICIEMBRE

Este mes corresponde "Baño de Mandarina" (Mikan no yu)

### EVENTOS DE DICIEMBRE

**Plan para reuniones de despedida del año (Bonenkai)** hasta el 28 de diciembre.

**Habitación+cena+desayuno....**por persona ¥5,500, aparte si desea bebida consumo libre(Nomihodai)2 horas ¥1,500.

Por favor las reservaciones hasta 3 días antes, en lo posible haga su reservación lo más pronto.

Las personas que vivan en otras ciudades pueden llamar para obtener más información.

**Regalos de navidad:** 24 y 25 de diciembre Papa Noel entregará regalos a los niños durante la cena.

**Durante los días 29 de diciembre al 3 de enero se cobrará ¥1000 más por adulto al precio normal y ¥500 por niño**

Para mayor información llamar a Shizen Kyūkamura al ☎0120-47-4017 ó ☎0551-48-4017.

### CALENDARIO DE RECOJO DE LA BASURA EN DICIEMBRE

(12gatsu <nenmatsu>no shigen-gomi saishū shūshūbi)

Lugares	Reciclable tipo A	Reciclable tipo B	Plástico duro, botella de plástico.	Basura no quemable (metal)	Basura dañina
Kawasaki, Tamagawa, Sēryū	26(miérc.)	25(martes)	28(viernes)	7(viernes)	21(viernes)
Hanehigashi	26(miérc.)	28(viernes)	18(martes)	25(martes)	11(martes)
Hanenaka	25(martes)	28(viernes)	19(miérc.)	26(miérc.)	12(miérc.)
Hanekami, Hanenishi	26(miérc.)	25(martes)	28(viernes)	21(viernes)	7(viernes)
Ozakudai	25(martes)	28(viernes)	19(miérc.)	12(miérc.)	26(miérc.)
Shinmeidai 1,2 chōme	28(viernes)	26(miérc.)	25(martes)	4(martes)	18(martes)
Shinmedai 3,4 chōme	24(lunes)	26(miérc.)	20(jueves)	27(jueves)	13(jueves)
Futabachō, Midorigaoka 3 chōme, Hanemusashino, Gonokamimusashino, Kawasakimusashino	26(miérc.)	24(lunes)	27(jueves)	6(jueves)	20(jueves)
Fujimidaira	27(jueves)	26(miérc.)	17(lunes.)	24(lunes)	10(lunes)
Gonokami	26(miérc.)	27(jueves)	17(lunes)	10(lunes)	24(lunes)
Midorigaoka 1,2,4,5 chōme	24(lunes)	27(jueves)	26(miérc.)	26(miérc.)re-cojo especial	19(miérc.)
Sakaechō	27(jueves)	24(lunes)	26(miérc.)	19(miérc.)	5(miérc.)

Horario especial, el recojo se efectuará en el horario acostumbrado, sacar la basura hasta las 8:00a.m. por favor. Envases, envolturas de plásticos el último día será el 29 de diciembre.

Basura quemable, habrá recojo de basura hasta el día 30 de diciembre.

Las botellas de plástico, las bandejas de teconopor blanco y envases de cartones de leche, se recogerán hasta el 29 de diciembre. Desde el 30 de diciembre no se podrá botar las cajas vacías de leche, ni las botellas retornables, ni las bandejas blancas de ternopol en los diferentes lugares de la ciudad.

En las cinco zonas de **midorigaoka (1, 2, 4, 5 chōme) la basura no quemable** se recoge el 1er miércoles de todos los meses pero el próximo año en **enero** será el día **26(miérc.)**.

En el centro de reciclaje se recepcionará las llamadas de Basura de gran tamaño(sōdai gomi) hasta el 28 de diciembre llamando al ☎570-7733. Hay casos en que no se podrá recoger la basura hasta el siguiente año. Las llamadas que se recepcionen el 28 serán para recién ser recogidas el próximo año.

**El recojo de basura el próximo año en toda la ciudad será desde el día 4.** Agradecemos su comprensión. A partir del 4 de enero el recojo de basura será normal en sus domicilios. Si desean ir personalmente hasta el Centro de reciclaje el último día de recepción también será el día 28 de diciembre a las 4:00p.m. (detalles en el manual de reciclaje de la ciudad).

Informes Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari, anexo 205.

## **DEL 3 AL 9 DE DICIEMBRE SEMANA DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS**

**(Jūnigatsu mikka kara kokonokawa 「Shōgaisha shūkan」 )**

Todos los años a partir del día 3 de diciembre se realiza la semana del discapacitado. Durante esta semana se resaltan los derechos que tienen estas personas en la sociedad, las comodidades que se les debe brindar y que son necesarias para que estas personas puedan desenvolverse normalmente en cualquier lugar. Su colaboración y apoyo para estas personas es muy importante.

Mayor información con el encargado en la sección de apoyo al discapacitado (Shōgai fukushika shōgai fukushi kakari anexo 173).

## **INFORMACION SOBRE LOS EVENTOS DEL PARQUE ZOOLOGICO**

**(Dōbutsu kōen ibento jōhō)**

*DECORACION NAVIDEÑA* Desde el día 4 hasta el 25 de diciembre en el Welcome Garden podrá ver la nueva versión de la decoración navideña. Únicamente deberá pagar la entrada al parque.

Descanso sólo el 1 de enero. Para mayor información llamar al parque zoológico al ☎579-4041.

## **SEMANA DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE**

**(Jūnigatsu yokka kara tōkawa 「Jinken shūkan」 )**

La semana de los Derechos Humanos se celebra desde el día 4 hasta el 10 de Diciembre.

Tenemos que luchar contra la violencia doméstica y contra los abusos sexuales a la mujer.

También es importante proteger a nuestros niños que muchas veces son objetos de violencia familiar y de hostigamiento en el colegio. Debemos darles la mejor calidad de vida pues ellos son el futuro.

En nuestra sociedad existen la discriminación a las personas que padecen de enfermedades contagiosas, a las personas de la tercera edad, a las personas que cometió un delito, a las víctimas, entre otros problemas urgentes que debemos solucionar.

No permitamos los abusos dentro de internet pues este es un medio para denigrar al ser humano y que sólo nosotros podemos detener.

Todas las personas tenemos derechos desde el momento que nacemos. Estos derechos no diferencian a hombres ni mujeres.

Informes en Sōmuka, sōmuka kakari, anexo 332.

Exposición mensajes escritos por personajes famosos de todos los ámbitos de la vida Desde el 1 al 10 de diciembre de 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. en lobby del primer piso de la municipalidad.

Informes Sōmuka, sōmuka kakari, anexo 333.

Los derechos humanos no deben quedar en palabras.

### **Respetemos y Hagamos Respetar Nuestros Derechos Humanos!!!**

SERVICIO NOCTURNO PARA CONSULTA LEGAL (en japonés). Esta línea estará a cargo de un abogado y estará a su disposición el día 7 de diciembre de 5:00p.m. a 8:00p.m. para cualquier consulta legal. El tiempo será de 10 minutos aproximados por persona completamente gratis. Los teléfonos son: ☎03-5824-9486 / ☎03-5824-9487.

Mayor información llamando al Centro de los Derechos Humanos de Tōkyō, ☎ 03-3871-0212 (kōzai) Tōkyō to Jinken keihatsu sentā. (en japonés) y al ☎03-3876-5373.

CONSULTAS EN HAMURA el tercer jueves de cada mes de 1:30 a 4:30 p.m., en la sección de consultas del primer piso de la municipalidad. Informes en Kōhō kōchōka shimin sōdan kakari (anexo 199)

## **SEMANA DE REFORZAMIENTO PARA DETENER LA FALTA DE PAGO**

**(All Tōkyō tainō STOP kyōka gekkan)**

El mes de diciembre será "La semana de reforzamiento para detener la falta de pago de impuestos" como contribuyente estamos obligados a pagar nuestros tributos. La falta de pago genera mora a partir de los 20

días vencido la obligación. Si no hubiera el pago íntegro se procederá al embargo de los bienes. Desea realizar el pago pero no puede hacerlo por diversas razones, no olvide sus obligaciones y consulte al respecto.

Informes Nōzeika Nōzei tanto, anexo 168.

## **CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE TŌKYŌ** **(Tōkyō kōtsū anzen kyanpēn)**

A partir del día sábado 1º hasta el viernes 7 de diciembre se realizará la campaña de seguridad vial de Tōkyō, tiene 5 puntos importantes que debemos considerar:

1. Prevenir accidentes a las personas de tercera edad (mayores de 65) el porcentaje de muertos es el 40%.
2. Accidentes en bicicletas, ignorar los semáforos, etc, infringir las reglas de tránsito y ocasionar accidentes y muertes.
3. Conducir en estado de ebriedad. En la zona de Tōkyō solamente a fines del mes de setiembre se han registrado 152 casos. "Si toma no maneje, si maneja no tome"
4. Prevenir accidentes en bicicletas. En la zona de Tōkyō el porcentaje de muertos es aproximadamente del 20% y está aumentando.
5. Estacionar automóviles en lugares prohibidos, no solo causa aglomeramientos en el tránsito sino también accidentes.

Informes: Sección de Seguridad de prevención contra accidentes (Bōsai anzenka kotsūbōhan kakari, anexo 216).

## **TELEVISION "HAMURA"** **(Jūnigatsu no Terebi Hamura)**

### **Topic**

### **Tema para siguiente transmisión**

Temas sobre la estación.

Las transmisiones de TV Hamura a través de Tama Cable Network (TCN) se realizan en tres horarios de jueves a miércoles todas las semanas:

- ① 9:00 a.m. a 9:30 a.m.
- ② 5:00 p.m. a 5:30 p.m.
- ③ 9:00 p.m. a 9:30 p.m. en el canal 55.

▪ Los últimos programas podrán ver las imágenes en el home page.

### **Cambio de horario de la transmisión de Terebi Hamura.**

El 16 de diciembre se efectuará el proceso electoral en diferentes distritos de Tōkyō.

Los días sábados ① De 1:30 p.m. ② De 5:30 p.m. ③ De 9:00 p.m. (TCN) en el canal 101.

El programa que se transmite a las 9:00 p.m. será a las 8:30 p.m.

**Programa televisivo especial.** Se retransmitirán los mejores programas de este año según las encuestas realizadas y se elegirá el número uno.

### **Line up tema para la siguiente transmisión.**

El Festival musical de los colegios de primaria y secundaria de Hamura, temas de las estaciones, etc.

Informes con el encargado en la Sección de Información Pública (Kōhō Kōchōka Kōhō kakari), anexo 505.

## **DESDE LA OFICINA DE SERVICIO DE AGUA Y ALCANTARILLADO** **(Suidō jimusho kara no onegai)**

**Medidas de protección contra el frío (Bōkan taisaku no jisshi wo).** Las tuberías se congelan en temporada de invierno evitando el paso del agua, 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 éste del frío, etc.

**Cuidado con las inundaciones ((Rōsui ni chui kudasai)** Periódicamente es recomendable chequear el

medidor de agua de su vivienda. Observar si alrededor del medidor no esté húmedo, si no estuviera usando agua en ese momento, 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.

## **IMPUESTOS (zēkin)**

### **Declaración de amortización del préstamos sobre la propiedad (Heisei 25 nendobun Shōkyakushisan shinkokusho no sōfu).**

Se pone en conocimiento que se comenzará a enviar los formularios para la declaración de las amortizaciones del préstamo sobre las propiedades a principios del mes de diciembre. En caso no le llegara el formulario por favor acercarse a la sección de Tasación de Impuestos de la municipalidad.

※ Se recepcionará declaraciones electrónicas, los pormenores en el home page de la ciudad.

Se podrá presentar la declaración a partir del día 4 al 31 de enero (excepto feriados). La declaración correspondiente al año 2,013 no es aceptable durante el año 2,012.

Informes con el encargado en Tasación de Impuestos sobre los Bienes (Kazēka Shisanzēi kakari, anexo 157).

## **CRIANZA (Kosodate)**

### **Charla del mes de diciembre (Jūnigatsu no Oshaberiba)** Tema este mes "Iyaiyakitono tsukiai"

Chūo Jidōkan el día jueves 13 de diciembre.

Nishi Jidōkan el día viernes 14 de diciembre.

Higashi Jidōkan el día martes 18 de diciembre.

En todos los Centros de Recreación (Jidōkan) el horario será de 10:30 a 11:30 a.m.

Ir directamente al lugar deseado, no requiere de inscripción.

Mayores detalles en el Centro de Apoyo para el Niño y la Familia (Kodomo Katei Shien Sentā)☎ 578-2882.

### **Ayuda para la crianza y cuidado del niño(Jidōfuyōteate no shikyū).**

El pago de esta ayuda está programado para el día 14 de diciembre, favor de verificar el depósito en su cuenta.

Información en el Centro de Apoyo para la Crianza del Niño (Kosodate Shienka Shien kakari,anexo 236).

**Sistema de ayuda de atención médica (Jūnigatsu Nijūhachinichi made Hitorioya katei tō iryōhi josē no shinsē)** Para padres solos con hijos hasta la edad de 18 años (hasta el día 31 de marzo después de cumplir los 18 años).

La persona que desee recibir esta ayuda deberá presentar la solicitud hasta el día 28 de diciembre de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.(excepto desde el mediodía hasta la 1:00 p.m.).

※ El ingreso estará limitado, sírvase hacer la consulta.

Informes llamando al Centro de Apoyo para la Crianza del Niño (Kosodate Shienka Shien kakari, anexo 236).

### **Inscripciones para el club escolar(Gakudō Kurabu nyūsho shinseisho no haifu).**

El formulario para la solicitud de ingreso a las guarderías de las escuelas primarias para el 1º de abril del año 2,013. El niño deberá estar cursando entre el 1ro. y 3er año de primaria.

**Distribución de formularios:** Se repartirán desde el 3 de diciembre en la sección de los niños y jóvenes (Jidō Seishōnenka) en el 2do. piso de la municipalidad, en los anexos y en las respectivas guarderías de las escuelas. Para que el niño continúe asistiendo al Gakudō Kurabu es necesario presentar la solicitud.

**Período para la presentación de la solicitud** desde el día 7 de enero hasta el 21 de enero del 2013 de 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. (excepto los días feriados).

※ Se atenderá sábado y domingo durante el período para la presentación (excepto de 11:45 a.m. hasta la 1:00 p.m.).

※ El formulario de inscripción se puede obtener descargándolo de la página web de la ciudad.

Informes en la sección de los niños y jóvenes (Jidō Seishōnenka Jidōseishōnen kakari, anexo 263).

## **VIVIENDAS COMUNALES DE TŌKYŌ**

(「Tomín jūtaku Tōkyō to shikōgata」 nyūkyōsha )

El número de viviendas disponibles 128, para familias que estén viviendo en la ciudad de Tōkyō. No podrá inscribirse persona sola.

Las inscripciones hasta el día 14 de diciembre a Tōkyō to Jutaku Kyōkyū Kōsha Boshū Center.

※ Los formularios para la inscripción se podrán obtener descargándolo del home page durante el tiempo que dure la distribución de éstos.

**Guía para la convocatoria de viviendas comunales de Tōkyō, durante el período de distribución de los formularios de inscripción (Boshū annai haifu).**

Desde el día 3 al 11 de diciembre.

- En el segundo piso de la municipalidad (Kenchikuka, a partir de las 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. (días sábados y domingos en el primer piso, en información).
- En cada uno de los anexos de la municipalidad (Shiyakusho kakurenrajujo), a partir de las 9:00 a.m. hasta las 1:00 p.m solamente días laborales.

Informes en JKK Tōkyō (Tōkyō Jutaku Kyōkyū Kōsha) Boshū Center. Toei Boshūka ☎03-3498-8894.

## **FRESHLAND NISHITAMA**

**Información de los eventos.(Ibento annai).**

**Venta de las entradas a los baños. (Nyūyoku kaisūken 20% waribiki hanbai).**

Descuentos del 20% en las entradas a los baños para 11 veces (hasta 3 horas de uso).

Período de venta: A partir del día 8 hasta el 21 de diciembre(excepto los días de descanso del local).

Podrán adquirir estas entradas las personas que residen en las ciudades de Hamura, Ōme, Fussa y Mizuho.

**Costo:** adultos ¥4,000 y los niños ¥2,000.

**Baños termales de Yuzu. (Rotenburo).**

El "Baño de Cidra" (Yuzu no yu) el día jueves 21 de diciembre.

**Evento de Navidad.(Christmas ebento).**

Desde el día sábado 22 hasta el lunes 24 de diciembre los niños en edad preescolar, recibirán un regalo.

**Descanso día de fiesta.(Nenmatsu nenshi no eigyō).**

Desde el día domingo 30 hasta el día martes 1.

Los baños abrirán a partir del 2 de enero desde el mediodía.

Desde el día sábado 5 de enero la atención será en forma normal.

La sala de clases: De baile (Fura dance) a partir del 9 de enero, yoga desde el 10 de enero.

Informes en el Freshland Nishitama ☎570-2626 y en el homepage de Freshland Nishitama.

## **DEDUCCION DEL IMPUESTO AL VEHICULO PARA LAS PERSONAS DISCAPACITADAS**

### **(Jidōshazei no shōgaisha genmensehinsei no uketsuke)**

Este sistema es para persona<sup>s</sup> que posee la libreta de discapacidad física, la libreta de problemas psicossomática, o libreta de discapacidad herido de la guerra. En cualquiera de los casos si tuviera automóvil, el impuesto a pagar sería rebajado.

Las personas que hasta la fecha no hubieran presentado la solicitud podrán presentarlo hasta el mes de mayo del 2,013. La persona que compró su automóvil después del 1 de abril tiene un mes de plazo después de haberse registrado en la municipalidad para presentar la solicitud para la deducción.

Informes Tozei Sōgō Jimu Center Jidōshazeika chōsa kakari ☎0570-064-171 (IP denwa) en caso de usar PHS ☎03-5985-7814.

## **BIBLIOTECA**

**(Toshokan) ☎554-2280.**

### **El Festival de los sueños.(Ohanashi yume festival).**

Desde bebés hasta persona adulta se divertirán escuchando las conversaciones, cuentos. Inviten a sus amigos a participar.

#### **Participación en los círculos.(Sanka circle)**

Ohanashi pocket, dirigido a bebés. Utilizando libros de cuentos, música se realiza el relato de los cuentos. Teatro panel, para niños en edad preescolar.

Arbol de los libros: Se leerá libros a los niños.

Frambuesa: lectura para estudiantes de primaria.

**Fecha:** 8 de diciembre a partir de las 10:45 a.m. hasta las 11:45 a.m.

**Lugar:** en la sala de Voluntarios en el segundo piso.

※ Ir directamente al local.

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

### **Pasos de Biginās & ponerse en forma (Biginās step& shape)**

Utilizar una grada o una plataforma para este ejercicio. Subir y bajar tratando de procurar no perder el equilibrio del cuerpo.

**Fecha:** Todos los jueves de 2:00 p.m. a 3:00 p.m. (hasta el mes de diciembre).

**Llugar:** En el salón de entrenamiento en el segundo piso.

Número limitado de 20 personas.

**Costo:** ¥ 500 por vez.

**Traer:** Zapatos para usar dentro de los salones, ropa adecuada para hacer deporte, bebida, toalla.

**Inscripciones:** el mismo día. Ir directamente a la recepción del sauna.

## **CENTRO DE SALUD**

**(Hoken Sentā) ☎555-1111, anexo 627**

### **Salón de clase para futuras mamás([ Premama salon] Haha oya gakkyū).**

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

**Días y horas:** 10, 17 y 31 de enero de 2,013 (3 clases) desde la 1:15 p.m. hasta las 3:45 p.m.

**Sin costo alguno.**

**Traer:** libreta de salud de madre-hijo (Boshi kenkō techō), útiles para tomar apuntes, Chichi-oya hand book (que le entregaron junto con Boshi kenkō bag).

※ Ir directamente al Centro de Salud.

※ A las gestantes se les recomienda, aprovechar en tomar las clases en su mejores condiciones.

※ La persona que tuviera que llevar a su niño a las clases, deberá hacer previa consulta.

### La combinación de cuatro tipos de vacunas (Yonshukongō wakuchin)

La nueva vacuna será la vacuna DPT (que es una mezcla de tres vacunas que inmunizan contra la difteria, tos ferina y tétanos) a la que se le incluirá la vacuna contra la polio.

※ La nueva vacuna está siendo utilizada a partir de noviembre.

※ Por la escasez de vacunas podría no recibirla de inmediato, por lo que pedimos comprensión y disculpas por las molestias.

Mayores detalles en el Centro de salud, anexo 623.

### Protegernos contra la Influenza (Influenza wo yobō shiyō).

De ahora en adelante en donde baja temperatura y el ambiente seca, las posibilidades de que se propague la enfermedad de la influenza mayor. Tomar las medidas de precauciones para evitar el contagio.

Puntos claves:

- ▣ Etiquet o bolsa para la tos.
- ▣ Cuando aparezca tos o estornudos taparse la boca con una mascarilla(mask), no vaya a frotarse la cara con pañuelo que haya utilizado para limpiar la boca o sonado la nariz. Los papeles tissues que estuvieran con moco o flema tirarlos enseguida al basurero y lavarse las manos. En caso hubiera síntomas de tos evitar salir a la calle.
- ▣ Dormir lo suficiente, tomar alimentos para mantener una nutrición balanceada.
- ▣ Recibir la vacuna de prevención.

### Dieta solo pesándose (Hakarudake diet sankagetsu kōsu)

¿Piensa que su fuerza de voluntad no es tan fuerte como hacer dieta?

La forma de realizar esta dieta es solamente pesándose.

Dirigido a las personas menores de 64 años el 1 de enero de 2013.

Número limitado de 20 personas.

Inscripción: A partir del día lunes 3 de diciembre a las 8:30 a.m. por teléfono anexo 625 o directamente.

	Tema	Horario	Costo	Cosas que llevar
Primera vez	Adelgazar con el (cerebro), solo con el mecanismo del control de peso. (práctica de cocina)	11 de enero de 2013 9:30 a.m. a 0:30 p.m.	¥300 (materiales)	Delantal, pañoleta para el cabello, implementos para escribir.
Segunda vez	1. Hacer entrenamientos musculares lentos	29 de enero de 2013 1:30 p.m. 4:00 p.m.	gratis	Ropa para hacer ejercicios, toalla, implementos para escribir.
Tercera vez	2. Dieta, con el estómago lleno (Práctica de cocina)	20 de febrero de 2013 9:30 a.m. 0:30 p.m.	¥300 (materiales)	Delantal, pañoleta para el cabello, implementos para escribir.
Cuarta vez	Prevención para no recuperar el peso perdido. Mantenerse saludable. Caminemos en el parque Fujimi.	26 de marzo de 2013 1:30 p.m. 4:00 p.m.	gratis	Ropa para hacer ejercicios, toalla, implementos para escribir.

※ Controlar el peso en su hogar por lo que deberá tener una balanza digital (50~100g. unidad).

※ La primera y tercera vez habrá práctica de cocina. ¥300 para ingredientes. Se cobrará el mismo día.

## REUNAMONOS PAGINA DE LOS NIÑOS (Minna atsumare! kodomo no pēji)

Centro de recreación infantil principal (Chūo Jidōkan) ☎554-4552.

■ Festival de Invierno, divirtiéndose en el Centro de recreación infantil.

**Día y hora:** el 16 de diciembre de 10:00 a.m. hasta el mediodía y partir de la 1:00 p.m. a 3:00 p.m. (excepto desde el mediodía hasta la 1:00 p.m.)



※ **Esquina de los alimentos:** de 10:30a.m. hasta las 2:00 p.m. (el último pedido a la 1:30 p.m.).

**Valor:** ¥100 (Hasta 100 boletos + 20 boletos el mismo día del festival).

Habrán juegos, trabajos manuales, espacio experimental.

※ La venta de las entradas a partir del día 1 al 13 de diciembre de 9:00 a.m. a 4:30 p.m.en el Centro de recreación infantil.

※ El mismo día se venderán 20 entradas, a partir de las 9:00 a.m. se repartirán los tickets.

※ El día 15 de diciembre el Centro de recreación infantil cerrará al mediodía para realizar los preparativos del festival y el día 16 de diciembre a las 3:00 p.m. para los arreglos al finalizar el evento.

**Centro de recreación infantil de la zona de Oriente(Nishi Jidōkan) ☎554-7578.**

■**Reunión de Navidad ☆ Preparando un mini panqueque. (Christmaskai☆ 「minipancake tabete chokotto seisaku」 )**.

**Día y hora:** 24 de diciembre de 10:00 a.m. hasta el mediodía.

**Dirigido:** desde estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años.

**Capacidad:** 20 personas.

**Costo:** gratis.

**Traer:** zapatos para usar dentro de los salones(uwabaki), pañuelo.

**Inscripción:** Desde el día miércoles 5 al 21 de diciembre de 9:00 a.m. a 4:30 p.m.por teléfono o directamente en el Centro de recreación.

**Centro de recreación infantil de la zona este(Higashi Jidōkan) ☎570-7751.**

■**Curso de juguetería~ arco(Tedukuri omocha kyōshitsu~yumi~ )**.

**Día y hora:** Sábado 8 de diciembre. ① A partir de las 10:00 a.m.~ ②A partir de la 1:00 p.m.~

**Dirigido:** Niños pequeños con sus padres hasta estudiantes de los primeros años de primaria.

**Costo:** gratis.

Ir directamente al Centro de recreación.

■**Día del Deporte. Hagamos Indiaka**

**Día y hora:** 12 de diciembre de 3:00 a 4:00 p.m.

**Dirigido:** desde estudiantes de primaria y secundaria.

Ir directamente al Centro de recreación.

■**Preparando Hotcake**

**Día y hora:** el domingo 16 de diciembre de 10:00 a.m. hasta el mediodía.

**Dirigido:** residentes estudiantes de primaria.

**Número limitado:** 20 personas.

**Costo:** ¥90 (ingredientes).

**Traer:** delantal, pañoleta para el cabello, zapatos para usar dentro de los salones(uwabaki),toalla, ¥90, bebida (té), tenedor.

**Inscripción:** Desde el día viernes 7 al 14 a partir de las 9:00 a.m. hasta las 4:30 p.m. el interesado deberá llamar o ir directamente al Centro de recreación.

■**Reunión de Navidad. (Christmaskai).**

**Para niños pequeños:**

**Día y hora:** 21 de diciembre desde las 10:30 a.m.

**Dirigido:** Niños pequeños con sus padres.

**Costo:** gratis.

※ Ir directamente al Centro de recreación infantil de la zona de este.

**Para estudiantes de primaria:**

**Día y hora:** 22 de diciembre

Función matutina desde las 10:30 a.m.

**Dirigido:** estudiantes de primaria.

**Capacidad:** 35 estudiantes.

**Costo:** gratis.

※ Ir directamente al Centro de recreación infantil de la zona de este.

Se realizará trabajos manuales, juegos, etc.

**Inscripción:** a partir del miércoles 12 de diciembre hasta el sábado 19 de diciembre de 9:00 a.m. hasta las 4:30 p.m. por teléfono o directamente.

Función de tarde desde las 2:00 p.m.

**Dirigido:** desde estudiantes de primaria (Los niños pequeños junto con sus padres).

Habrán mini presentaciones, concursos de bingos.

※ Ir directamente al Centro de recreación.

**Biblioteca(Toshokan) ☎554-2280.**

■ **Para estudiantes de primaria** Se leerá cuentos "Hoshi no Kinka" y otros más.

**Día y hora:** 15 de diciembre a partir de las 11:00 a.m.

**Costo:** en ambos casos es gratis.

Ir directamente a la biblioteca.

**Yutorogi ☎ 570-0707**

Película para niños.

**Día y hora:** 9 de diciembre a partir de las 10:30 a.m. a 11:30 a.m.

**Costo:** Sin costo alguno.

Se proyectarán "Kuma no Christmas" "Disney no sanbiki no kobuta" "Micky Mouse no tanoshii yume" "Donald duck no bōka kunren" (pudiendo producirse cambios en el programa").

※ Ir directamente al local.

## DIAS DE CONSULTAS EN EL MES DE DICIEMBRE

### (Jūnigatsu no sōdanbi)

Sobre la vida cotidiana (español, coreano) Es necesario cita.	14 y 28 de diciembre	1:30 p.m. a 3:30 p.m.	En el primer piso en sala de consultas del ciudadano, ☎555-1111, anexo 199.
Leyes (Reservación de cita un mes antes) (en japonés)	6, 14 y 22 de diciembre 11,18 y 26 de enero	1:30 p.m. a 5:00 p.m. (sábado de 9:30 a.m. a 1:00 p.m.)	

## ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS

### (Jūnigatsu zenhan no kyūjitsu shinryō)

Fecha		Hospital/ Teléfonos				Dentista/ Teléfonos	
		9:00 a.m. – 5:00 p.m.		5:00 p.m. – 10:00 p.m.		9:00 a.m. – 5:00 p.m.	
2	Do	Nishitama Byōin	554-0838	Heijitsu yakan kyūkan center	555-9999	Ozawa Shika Clinic	579-1500
9	Do	Yanagida Iin	555-1800	Fussa shi hoken center	552-0099	Inagaki Shika	555-6018

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

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

Informes en el Centro de Salud.

※

※ **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.**