

NOTICIAS DE HAMURA

Sección de Información Pública (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
15 de Agosto del 2013
Preparado por el grupo "Latinos al día"
Distribución Gratuita

FESTIVAL DEL DEPORTE TOKYO 2013 (Supōtu sai Tōkyō 2013)

68avo Fiesta Nacional De Atletismo

Período de apertura: Sábado 28 de Setiembre ~ Martes 8 de Octubre.

13er Fiesta Nacional del Deporte personas con impedimentos.

Período de apertura: Sábado 12 de Octubre ~ Lunes 14 de Octubre.

Les presentamos las competiciones de la Región de Nishitama! En las vecindades de la Región de Nishitama se celebrarán diversos actos y se desplegará una gran competencia.

- Disfruten del B Kyu Gourmet de la Ciudad de Hamura viendo las competiciones. También habrá sopa de hongos (gratis).
- JR Estación Hamura ⇔ Lugar de competición. (Estacionamiento provisorio).
Parque Deportivo Miyanoshita ⇔ Lugar de competición. (Shuttle bus)

	Competición Oficial	Período de Apertura	Lugar
Hamura	●Volley Ball Femenino <Adultos>	29 de Setiembre (Dom.)~ 2 de Octubre (Miércoles)	Centro Deportivo Hamura
	<u>Deporte Demostración:</u> ●Juego de tiro de cuerda	8 de Setiembre (Domingo)	Centro Deportivo Hamura
Ome	●Canoa	4 de Octubre (Viernes)~ 7 de Octubre (Lunes)	Lugar especial para cometencias de canoas Mitake Keikoku
	●Goal Ball (Competición Deportiva personas con impedimentos)	12 de Octubre (Sábado) · 13 de Octubre (Domingo)	Gimnasio de Ome (Ome-shi Sōgo Taiiku Kan)
Mizuho	●Softbol masculino <Adolescentes>	29 de Setiembre (Dom.)~ 1 de Octubre (Martes)	Parque Deportivo Cyclamen · Chōei Campo 2
Fussa	●Softbol Femenino <Adultos>	29 de Setiembre (Dom.) ~ 1 de Octubre (Martes)	Campo de Beisbol Fussa
Hinode	●Futbol Femenino	30 de Setiembre (Lunes) · 1 de Octubre (Martes)	Campo de Futbol Yatozawa
Akiruno	●Equitación	3 de Octubre (Jueves) ~ 7 de Octubre (Lunes)	Hípico Akirunoshi
	●Ciclismo	29 de Setiembre (Domingo)	※ Circuito especial
	●Softbol Femenino <Adolescentes>	29 de Setiembre (Dom.) ~ 1 de Octubre (Martes)	Campo de Beisbol Akirunoshi
Hinohara	●Ciclismo	29 de Setiembre (Domingo)	※ Circuito especial
Okutama	●Ciclismo	29 de Setiembre (Domingo)	※ Circuito especial

※ Circuito especial de carrera: Hachiōji Shiyakusho → Akirunoshi → Hinoharamura → Okutamako.

Consultas: Centro Deportivo de Hamura ☎578-8788

PARTICIPEMOS EN EL ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN CONTRA EL SISMO

(9 gatu 1tuitachi (nichijōbi) wa Sōgo Bōsai Kunren)

Este año el día 1 de setiembre a partir de las 9:00 a.m. en el patio de la escuela primaria Ozakudai que será el lugar principal de esta práctica, simultáneamente se estará realizando en 18 diferentes lugares dentro de la ciudad.

Tenemos que aprender a protegernos para poder proteger a nuestra familia. Hagamos lo posible para que la familia participe en este entrenamiento.

※ En caso de mal tiempo se suspendería la actividad y los encargados estarían comunicando a los ciudadanos a las 7:30 a.m. por altavoz y por correo electrónico.

El objetivo es observar a las familias y a los grupos de distintas áreas como actuarían en una situación similar.

①**Ante todo asegurarse uno mismo.** Si sucediera un terremoto lo primero que debemos hacer es protegernos bajo una mesa o escritorio resistente. Tengan en cuenta la hora, lugar y la situación de cada miembro de su familia y realice su práctica.

②**Asegúrese de haber apagado el fuego** en caso de haber tenido la cocina prendida. Después de haberse asegurado de esto inmediatamente apague la llave general de la luz y la llave del gas.

③**Entrenamiento para refugiarse.** en caso que en el vecindario el fuego se esté propagando y fuera necesario ir a los lugares de refugio. Las familias deberán asegurar la ruta hacia los refugios y la forma de comunicación que tendrían con su familia.

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

⑤**Si no pudiera regresar a casa.** De producirse un terremoto se suspendería la circulación del tráfico, no pudiendo regresar a su hogar ese mismo día si la distancia fuera más de 20 kms. Si decidiera regresar caminando asegúrese la ruta que debe seguir y de alguna manera haga saber a su familia. Informes en Bōsai Anzenka Bōsai kakari.

MEDICIÓN DE RADIACIÓN 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:** miércoles 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.
Miércoles 31 de Julio	Nublado	0.058	0.062	0.059
Miércoles 24 de Julio	Lluvioso	0.058	0.062	0.066
Miércoles 17 de Julio	soleado	0.062	0.062	0.061
Miércoles 10 de Julio	soleado	0.057	0.060	0.062

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

SOBRE LA CANTIDAD DE RADIATIVIDAD EN EL AGUA DE LOS GRIFOS (Suidōsui no hōshanō no sokutei ni tsuite).

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:** Yūrofin Nihon Kankyō Kabushiki Gaisha.

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

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

Análisis realizados (A las 9:10 a.m.)	Análisis realizados (Unidad: becquerel/kg)	
	Radioactividad Cesium 134	Radioactividad Cesium 137
Martes 16 de Julio	No se detecta. Los límites de la prueba (0.6)	No se detecta. Los límites de la prueba (0.6)
Valor indicado (※1)	10	

(※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.

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

SALUD (Kenkō)

EXAMEN GRATUITO PARA DESCARTE DE CANCER AL CUELLO UTERINO EN EL HOSPITAL DE FUSSA (Shikyū Keigan Kenshin Kōritu Fussa Byōinde jushin dekimasu).

Podrán someterse a este examen desde el 1 de Junio y a partir del mes de setiembre en el Hospital General de Fussa. Los interesados en someterse el examen en el Hospital General de Fussa deberán inscribirse en el Centro de Salud, el examen es a partir de las 8:15 a.m. confirmar la hora de la cita.

Tener en cuenta que (las personas que tengan el cupón) podrán atenderse en Yorimitsu Ladys Clinic, en el Hospital General de Fussa, Taisei Byōin. ※Leer el aviso adjunto al sobre.

En la Clínica de Ginecología y Obstetricia Ogata(Ogata Sanfujinka Clinic) de acuerdo a circunstancias los exámenes concluyeron el 31 de julio.

Informes en el Centro de Salud, anexo 623.

PROTEGIENDO LOS DIENTES CON FLUOR IONICO (Fussoion dōnyū).

Se le aplicará el flúor iónico para proteger la dentadura contra la caries.

Fecha y hora: entre el día miércoles 11 al sábado 14, martes 17 y miércoles 18 de setiembre de 9:15 a.m.a 10:30 a.m.

Lugar: en el Centro de salud.

Dirigido: A los niños desde los 3 años hasta el 3er. año de primaria.

Costo: completamente gratis.

Traer: toalla para secarse la baba, un gancho de colgar ropa y la hoja de inscripción.

※ El día sábado 14 de setiembre es para los estudiantes de primaria, rogamos preveer el congestionamiento.Los que no tuvieran el formulario de solicitud, el mismo día en el Centro de Salud favor de rellenar el formulario.

Informes: en el Centro de Salud, anexo 623.

NO OLVIDE REALIZAR TODOS LOS AÑOS EL EXAMEN MEDICO GENERAL

(Wasurezu ni maitoshi ukeyō! tokutei kenkō shinsa)

A fines de mayo se han enviado los documentos para realizar los exámenes médicos, a los asegurados (Komumin o Shakai) entre los 40 y 74 años.

El examen médico general se realizará hasta el 31 de Octubre. Solicitamos favor de realizar el examen médico a la brevedad posible, toda aquella persona que no lo ha realizado aún, dado a que las Instituciones Médicas se encuentran llenas en Octubre.

Consultas en el Centro de Salud. ☎555-1111, anexo 624.

Qué es el Examen Médico General? Se realiza todos los años?

El Examen Médico General se realiza aunque no se presenten síntomas, y es un estudio para observar el Síndrome Metabólico, el cual aumenta la aparición de la Arteriosclerosis. No sólo se puede saber las anomalías del cuerpo actual, sino también prever los riesgos posibles de futuras enfermedades. Es muy importante chequear los cambios de los datos de los estudios.

→ Se podrá reimprimir el documento en caso de extravío.

→ Las personas que se encuentren realizando el Examen Médico General "Ningen Dokku" todos los años, pedimos la colaboración de presentar los resultados del examen al Centro de Salud. De acuerdo a los resultados del examen, podrá realizar consultas al Soporte de Salud en forma gratuita.

Aprovechamiento de la Libreta de Salud

Se están distribuyendo las Libretas de Salud en forma gratuita, a las personas mayores de 40 años. Favor de utilizarlo para un mejor aprovechamiento del control de salud, para anotaciones de los resultados de los exámenes médicos generales y exámenes de descarte de cáncer, anotaciones en los cambios de presión arterial y peso.

Lugar de Distribución: Centro de Salud · Shiyakusho 1 kai, Shiminka Hoken Kakari.

Consultas sobre Salud

Atendemos todas las consultas relacionadas a la salud. También respondemos aquellas dudas que se presenten en el resultado del Examen Médico General.

Fecha y hora de atención: 2do y 4to jueves de cada mes. A partir de las 1:30 p.m.~3:00 p.m.

Lugar: Centro de Salud. **Costo:** Gratuito

※ Presentarse directamente en el Centro de Salud.

BIENESTAR (Fukushi)

PREVENCION DE LAS CAIDAS POR FALTA DE FUERZA FISICA (Tentō yobō tairyoku kōjōkyōshitsu)

¿Piensa usted, que aunque pasen los años es importante tener vitalidad y estar sano para valerse por si mismo?. Se llevará a cabo cursos en donde se enseñará a prevenir las caídas.

Fecha y hora: Los días viernes 20, 27 de setiembre, 4 y 11 de octubre de 1:30 a 3:30 p.m.

Lugar: en el gimnasio del Freshland Nishitama.

Dirigido: A las personas mayores de 65 años que no tienen seguridad en su fuerza física, han perdido estabilidad de los pies y sufren caídas frecuentes; que deseen aprender ejercicios, formas de caminar para prevenir estas caídas y fortalecer los músculos.

Capacidad: 30 personas, si sobrepasara el número de inscritos se llevará a cabo un sorteo.

Cosas que necesitará llevar: zapatillas para usar dentro de los salones, ropa deportiva, toalla para el sudor y bebida.

Inscripción e informes: Por teléfono o personalmente en el Centro de Apoyo Integral de la zona para las personas mayores (Kōrei Fukushi Kaigoka Chiiki Hōkatsu Shien Sentā kakari), anexo 197.

A LAS PERSONAS QUE HAN INSTALADO TANQUE DE AGUA

(Chosuisōsuidō wo secchi shite iru kata e)

Edificios, apartamentos, escuelas, hospitales y otros que tengan instalado depósitos de agua. La ciudad aprovecha el agua antes de que llegue a los depósitos y es responsable de su instalación administrando gestiones de higiene apropiadas.

- ① Favor de efectuar la limpieza del interior del tanque de agua, una vez en un año.
- ② Favor de realizar inspecciones de los equipos y el tanque de agua, una vez en un año.
- ③ Controlar la calidad del agua. Comprobando regularmente por cualquier falla, el color, turbidez, olor, cloro residual en el agua.

Informes en la Oficina de Agua ☎554-2269.(Suidō Jimusho).

LOS HERMANOS TAMAGAWA

Cómo se realizan la recolección de la basura grande.

(Tamagawa kyōdai "Sodai gomi no zitaku kaishū wa dō yaru no?")

En primer lugar, tiene que llamar a la "Recepción de basuras grandes", solicitando una reserva para su recolección.

Cómo puedo hacer para que vengan a retirar una basura grande?

Tengan cuidado, porque dependiendo de cada basura, cambia el precio de la etiqueta.

Y, peguen la etiqueta correspondiente en cada basura hasta el día de su recolección.

Se pueden comprar en los supermercados y combinis de la Ciudad.

En dónde se compran esas etiquetas?

Tiene que dejar la basura grande en el mismo lugar donde se dejan habitualmente las basuras, el día que ha reservado para su recolección, hasta las 8 de la mañana.

Entendí! Entonces, haré la reserva de inmediato.

租元ごみ受付センター 570-7733

米元ごみリサイクルの種類

処理費 200円	布団	処理費 500円	ファンヒーター
処理費 700円	電子レンジ	処理費 1300円	ソファニ (三人以上用)
処理費 1900円	エレベーター		

資源リサイクル マニュアル 63ページ

取扱店

取扱店にはこのステッカーが表示されています

SEGURO Y PENSIONES (Hoken Nenkin)

ENVIO DEL AVISO ATENCION MEDICA DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin kenkō hoken iryōhi tsuchi no sōfu).

En el mes de junio a los asegurados del Seguro Nacional de Salud que hubieran utilizado más de ¥3,000 por atención médica en el mes de mayo, se les estará enviando un aviso. La cantidad anotada corresponde al 10% de los gastos médicos que ha pagado, no incluye gastos de cama, etc.

※ Es solamente un aviso, no es necesario realizar ningún tipo de trámite.

Informes: Sección del ciudadano con el encargado en seguro, anexo 129.(Shiminka Hoken kakari).

CENTRO DEPORTIVO (Supōtsu Sentā)☎555-0033

PARTE DE LAS INSTALACIONES NO ESTARAN DISPONIBLES EL 8 DE SETIEMBRE (Kugatsu yōkawa shisetsu no ichibuga riyō dekimasen).

El 8 de setiembre por los eventos deportivos correspondientes al 68 Festival Nacional de Deportes. Para la demostración de tirar y aflojar la cuerda. El tenis de mesa y el cuarto de bebés no estarán disponibles durante todo el día. Les pedimos comprensión y cooperación.

CENTRO DE NATACION (Suimingu Sentā)☎579-3210

CLASE DE AQUABICS (Acuabics [Suichūaerobikusu])

Personas mayores de 16 años que deseen hacer ejercicios dentro del agua, no es necesario que sepan nadar para participar.

Se darán clases de aeróbicos se dictarán dentro del agua.

Fecha: los días jueves a partir del 5 de setiembre hasta el 31 de octubre desde las 3:00 hasta las 3:50 p.m.

Lugar: en la piscina.

Costo: personas que residan o trabajen en Hamura ¥ 400 y para las personas de otras ciudades ¥ 600(Incluye la entrada y seguro).

Capacidad: 35 personas en orden de llegada. Traer: ropa de baño, gorro, toalla, etc.

Inscripciones: el mismo día entre las 1:50 p.m.~ 2:50 p.m. en la recepción frente a la piscina.

CURSILLO DE CAMINATA EN EL AGUA (Suichū wōkingu kōshūkai).

Las clases se dictarán a partir del día miércoles 14 de setiembre de las 10:00 a.m. a 10:50 a.m.

Número limitado para 30 personas mayores de 16 años de edad.

Costo: para las personas que residan o trabajen en Hamura ¥400 y para las personas de otras ciudades ¥ 600.

Traer: ropa y gorro de baño, toalla, etc.

Inscripciones: el mismo día en la recepción de la piscina de 9:00 a.m. hasta las 9:50 p.m.

Entrenadores de deportes Asociación de Atletas de Hamura (NPO Hōjin Hamurashi Taiiku Kyōkai Sports trainer).

JUGUETES Y LIBROS (Toy library)

Para los niños con problemas físicos o psíquicos se les proporciona juguetes en calidad de préstamo y se brinda instrucciones si lo deseara para que puedan jugar.

Horarios: El segundo y cuarto miércoles del mes de 1:00p.m. a 4:30 p.m. en el Chūō Jidōkan.

Es necesario que lo acompañe uno de los padres.

Informes: Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari. Anexo 173

RECOMENDACION AL JOVEN DESTACADO · FORMADORES DE JOVENES SOLIDOS Y DISTINGUIDOS. (Seishōnen Kenzen Ikusei Kōrōsha · Mohan Seishōnen nado no Suisen)

Si conoce algún residente en Hamura que considere ser digno de un reconocimiento público por sus esfuerzos en el soporte a la formación de jóvenes sólidos y distinguidos o bien un joven destacado en la comunidad, favor de enviarnos las recomendaciones del candidato.

El finalista será seleccionado dentro de los candidatos, en base a su distinción en reconocimiento a su valor, por el Juez de la Comisión. Recibirá un certificado por el mérito y un regalo conmemorativo el día sábado 9 de Noviembre, en el Día del soporte a la formación de jóvenes sólidos y distinguidos.

Dirigido a: Jóvenes residentes en Hamura, trabajadores, y estudiantes que reúnan las siguientes cualidades.

※ No podrán participar aquellas personas que hayan sido premiadas con anterioridad.

Categoría de Premio:

“Soporte en formación de jóvenes sólidos y distinguidos”

Aquellas personas que hayan desarrollado una de las siguientes actividades durante más de 5 años y ser mayor de 18 años.

- Orientación y enseñanza a jóvenes.
- Actividad para mejorar el medio ambiente social de jóvenes.
- Promoción de actividades de soporte a jóvenes.

“Joven destacado”

Aquellas personas que hayan desarrollado una de las siguientes actividades y ser menor de 18 años.

- Desarrollo de una actividad voluntaria pública por más de 3 años.
- Desarrollo de una actividad comunitaria y reconocido joven destacado por la comunidad.

Fecha límite de recepción: Hasta el lunes 9 de Setiembre.

Informes: Jidō Seishōnen ka Jidō Seishōnen kakari. Anexo 264.

CRIANZA (Kosodate)

NO OLVIDE PRESENTAR LA DECLARACION DE ACTUALIZACION DE SU SITUACION PARA EL SUBSIDIO PARA LA CRIANZA DEL NIÑO (Jidō fuyō teate nado no genkyō todoke no teishutsu wo Wasurezuni)

Para la ayuda económica para la crianza del niño dependientes del sistema de atención médica con solo uno de los padres, se les enviará el documento por correo.

Las personas que aún no lo hayan presentado favor de hacerlo lo más pronto posible.

Si no lo presentará en la fecha indicada, no será revisada para su continuación por lo tanto se le suspendería el pago de la ayuda y la emisión de tarjeta de atención médica.

Informes en la Sección de Apoyo para la Crianza, anexo 235.(Kosodate Shienka Shien kakari).



※ **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.**

PAGINA DE LOS NIÑOS(Kodomo no pēji)

En esta oportunidad se describirá sobre el terremoto.

Todo el mundo sabe todo sobre el terremoto, veremos lo que podemos hacer para cuando se produzca un terremoto.

Informes: División de Seguridad-Prevención de catástrofes, anexo 237.(Bōsai Anzenka Bōsai kakari).

¿POR QUE OCURREN LOS TERREMOTOS?(Jishinwa dōshite okiruno?).

En la superficie de la Tierra está fragmentada por varias piezas de placas como un rompecabeza. Estas placas al chocar entre sí producirá el movimiento de la tierra. Al producirse el terremoto podrían caer los edificios, casas. Las montañas podrían derrumbarse, etc. El agitación del mar podrían originar enormes olas produciendo un maremoto.

¿QUE HACER POR RUTINA?(Fudankara dekiru kotowa?)

Si ocurriera un terremoto, hagamos lo siguiente:

★En la escuela:

Efectuar los simulacros de evacuación seriamente. Además, comprobar si hay algún lugar peligroso en el camino a la escuela en el momento de producirse el terremoto.

★En la casa:

Debemos hablar con la familia.

●Refugio: Si ocurriera un terremoto, puede que la familia no se encuentre junta. Decidir el lugar donde reunirse, refugiarse.

¿Qué llevar en caso de evacuar? Una vez que decidan las cosas a llevar en el momento de evacuar, colocarlo en una mochila y en un lugar de conocimiento de todos los miembros de la familia.

Además de esto, prometer en caso de producirse el terremoto, asegurarse de que no haya lugar peligroso en la casa.

EN PRIMER LUGAR ¿QUE HACER SI OCURRIERA UN TERREMOTO?(Jishinga okitara. Mazu, do shiyo?)

Cuando va a la escuela, cuando esta en casa lo importante es lo mismo.

Primeramente, proteger su cuerpo y a continuación.

① Pongase de cuclillas.

Lo mas bajo posible.

② Proteger la cabeza y el cuerpo.

Meterse debajo de un escritorio, se protegerá la cabeza y el cuerpo de las cosas que pudieran caer.

③ Esperar con paciencia hasta que pare el movimiento . Protegiendo la cabeza y el cuerpo.

PARTICIPA EN LA FORMACION DE PREVENCION DE DESASTRES (Sōgo bosai kunren ni sankā shimashō).

El domingo 1 de setiembre será la formación de prevención de desastres. Cuando ocurra un desastre como un terremoto. ¿Qué podemos hacer? Además de la familia y la gente de la comunidad.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS SEGUNDA QUINCENA DE AGOSTO

(Hachigatsu kōhan no kyūjitsu shinryō)

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A/TELEFONO	
		9:00 a.m. – 5:00 p.m.		5:00 p.m. – 10:00 p.m.		9:00 a.m. – 5:00 p.m.	
18	Do	OZAKI CLINIC	554-0188	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	HONDA SHIKA IIN	554-5902
25	Do	IZUMI CLINIC	555-8018	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	MASUDA SHIKA IIN	551-8686
SET /1	Do	YAMAKAWA IIN	554-3111	HEIJITU YAKAN KYŪKAN SENTA	555-9999	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 (Tōkyō to iryōkikan annai service "Himawari") Informes: Centro de Salud.