

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Edición en Español

Redacción: Sección de Información Pública (Kōhōkōchoka)

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

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

Email: s102000@city.hamura.tokyo.jp

15 de Octubre de 2013

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

44^{ta} FERIA INDUSTRIA DE HAMURA

(Dai yonyūjonkai Hamurashi sangyōsai)

En el Parque Fujimi, se realizará la famosa feria industrial, los días 2 y 3 de Noviembre a partir de las 10:00 a.m. hasta las 4:00 p.m. Se presentarán productos que se cosechan y fabrican en nuestra ciudad, así como vegetales y otros artículos.

Para mayores detalles puede entrar a la página web de la ciudad de Hamura o dentro del periódico del día 1 de Noviembre. <http://www.city.hamura.tokyo.jp>

En esta feria industrial podrán encontrar:

■ Productos agrícolas de la ciudad, tanto verduras como flores.

■ Venta de productos y bebidas.

■ Productos industriales.

■ Productos regionales.

■ Clase para niños de como armar máquinas calculadoras (5 veces)

Fecha y hora: 2 de noviembre, a partir de las 10:30 a.m. Costo: gratuito Capacidad: 12 personas.

■ Curso para imprimir en polos originales (3veces)

Fecha y hora: 3 de noviembre, a partir de las 10:30 a.m. Costo: gratuito Capacidad: 12 personas.

■ Como cuidar el planeta Tierra.

■ Sorteos.

Fecha y hora: 2 de noviembre, a partir de las 10:00 a.m.

■ Exposición del consumidor.

■ Evento especial: Tōhoku Fukkō Shien Būsu.

■ Hamura B Kyu Gourmet

Informes: Daiyonyūjonkai Hamurashi Sangyōsai Jikkoiinkai Sangyōka, anexo 658.



CONCIERTO EN HAMURA DE LA ORQUESTA SINFONICA DE TOKYO METROPOLITANO

(Tōkyō to kōkyō gakudan premium concert Hamura kōen)

Concierto de música clásica de la Orquesta Sinfónica Metropolitana de Tōkyō en Hamura y la invitación gratis.

No sólo escucharán las famosas melodías de instrumentos verdaderos, también podrán tocarlos.

Este concierto a la gran generación, para que sientan, se familiarize con la música clásica.

Fecha: El 1 de diciembre de 3:00 a 4:10 p.m. (sin descanso).

Lugar: Yutorogi. **Dirigido:** a personas mayores de 4 años de edad. **Entrada:** libre.

Capacidad limitada: 850 personas (si sobrepasara el número, se efectuaría un sorteo).

La inscripción: del 15 de octubre hasta el 13 de noviembre favor de ver la página web Tōkyō to kōkyō Gakudan o enviando una tarjeta postal con respuesta pagada dirigida a Premium Concert Hamura Kōen Jimukyoku 〒103-0014 Chūōku Nihonbashi kakigarachō 2-13-9 kyōei buid 1kai.

PERSONAJE OFICIAL "HAMURIN"

("Hamurin" ni ichinichi ichi hyo wo onegaishimasu)



El personaje oficial de la Ciudad de Hamura "HAMURIN", participará en el Grand Prix 2013 de Personajes.

Solicitamos la votación y la animación de todos!

Forma de votación: se podrá realizar la votación a través de computadoras, smart phone, celulares.

Período de votación: hasta el 8 de Noviembre.

Para mayores informes y consultas: Kikaku Seisakuka Kikaku Seikaku tantō, Anexo 314.

PROGRAMA POR EL 44^{VO} DIA DE LA CULTURA EN LA CIUDAD DE HAMURA

(Dai yonjuyonkai Hamura shi Bunkasai purogramu)

12 de octubre (sab) ~ 3 de noviembre (dom)

HALL PRINCIPAL

LUGAR: YUTOROGI

FECHA	APERTURA	EVENTO
12 de Octubre (Sáb)	11:45 a.m.	Festival de música de los colegios de primaria y secundaria.
14 de Octubre (Lun)	10:30 a.m.	Espectáculo.
19 de Octubre (Sáb)	12:30 a.m.	Coros.
20 de Octubre (Dom)	10:30 a.m.	Música Instrumental Occidental.
26 de Octubre (Sáb)	10:30 a.m.	Espectáculo. (Salón Pequeño)
26 de Octubre (Sáb)	10:45 a.m.	Baile Oriental.
27 de Octubre (Dom)	10:30 a.m.	Baile Occidental.
2 de Noviembre (Sáb)	10:00 a.m.	Música Tradicional de Japón.
3 de Noviembre (Dom)	12:30 a.m.	Baile Occidental.

FECHA	HORARIO	EXPOSICIONES
16~20 de Octubre	10:00~17:00	1er Grupo.
23~27 de Octubre	10:00~17:00	2do Grupo.
30 Oct.~3 de Noviembre	10:00~17:00	3er Grupo.

FECHA	HORARIO	ESPACIO DE INTERCAMBIO
26 de Octubre	16:00~17:00	Baile Oriental.
27 de Octubre	12:00~13:00	Baile Occidental.

FECHA	HORARIO	PROGRAMA ESPECIAL
20 de Octubre	18:30~	Cine "Dear Doctor" Lugar: Hall pequeño Yutorogi Capacidad: 250 personas.
3 de Noviembre	14:00~	"Opera wa Tanoshii" Lugar: Hall pequeño Yutorogi Capacidad: 250 personas

Para mayor información puede llamar al Centro Yutorogi al ☎570-0707.

Clases experimental (club) Habrán varios clubs que darán clases de prueba, puede ver la hora y el lugar leyendo el programa de actividades.

NO OLVIDE EL REGISTRO DE PERROS Y LA INYECCION ANTIRABICA

(Inu no tōroku to kyōkenbyō yobo chusha wo wasurezuni)

En Julio del presente año en Taiwan, se confirmó la aparición de la rabia, luego de 54 años.

Se ha producido el contagio a animales salvajes (ratas) y un perro.

En la mayoría de los países de la región asiática, excepto Japón, se está generando la rabia.

Puede producirse de repente la rabia en Japón como en Taiwan, por ello, solicitamos a aquellas personas que estén criando perros, el registro del animal, realizar la vacuna antirrábica y presentarlo ante el Municipio.



REGISTRO Y VACUNACION DEL PERRO

■ El registro tiene que realizarlo el día que ha recibido el perro, o bien dentro del mes luego de los 90 días del nacimiento.

■ La vacuna antirrábica se tendrá que aplicar todos los años, durante los meses de abril a junio.

Si decidiera criar un perro de más de 91 días de nacido, tiene que registrarlo y vacunarlo dentro de los 30 días de comenzar a criarlo y deberá ser vacunado una vez al año.

■ Al recibir un perro, o si ha aplicado la vacuna antirrábica, presentarlo ante la Municipalidad. Recibirá una licencia o permiso, una constancia de haber sido vacunado que deberá conservar.

■ En caso de extravío de la licencia o permiso y la constancia de vacunación antirrábica, solicitar un duplicado del mismo.

Para mayores detalles Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari. Anexo 226.

INTERCAMBIO DE CULTURA TRADICIONAL EN EL YUTOROGI

(Dentōbunka kōryū jigyō in Yutorogi)

Las canciones populares y danzas de la prefectura de Toyama, etc. (estilo Owara) La importancia en conservar la tradición cultural: La presentación se dará en dos partes, con música, canciones, bailes, etc.



Presentación de la Danza Ryūkyū (Danza Clásica y Danza Original)

Fecha y hora : El día Sábado 11 de Enero de 2014 a partir de la 5:00 p.m. (el ingreso desde las 4:30 p.m.).

PROGRAMA I: Baile Creativo Ryūkyū. (Ryūkyū Sōsaku Buyo)

PROGRAMA II: Baile Clásico Ryūkyū. (Ryūkyū Kōten Buyo)

Importe de la entrada: Adultos ¥ 2,000, estudiantes de secundaria superior y menores ¥ 500.

Presentación de Kaze no Owara (Minyou de la Región de Etchu Toyamaken)

PROGRAMA I: Tamashi no Tsugaru Shamisen.

PROGRAMA II: Minyou de Etchu Owara Bushi, Toyamaken.

Fecha: El día sábado 18 de Enero de 2014 a partir de las 5:00 p.m. (el ingreso desde las 4:30 p.m.).

Importe de la entrada: Adultos ¥1,000 y hasta estudiantes de secundaria superior ¥500.

Generalidad

Lugar: Salón principal del Yutorogi.

Entradas: A partir del día jueves 17 de octubre, desde las 9:00 a.m., en la ventanilla del Yutorogi, Centro Deportivo, Nishitama Shinbunsha ticket sabisu(excepto sábados y domingos), Marufuji (Ōme, Hamura y en siete establecimientos de la ciudad de Fussa).

※ Yutorogi y Centro Deportivo descansan los días lunes.

※ Habrá guardería para niños (Deberá pagar por el servicio, la inscripción de la guardería para "Kaze no Owara" hasta el 4 de enero, y para " Ryūkyū Buyō Kōen" hasta el 9 de enero, personalmente en el Yutorogi).

Yutorogi ☎570-0707.

※ Desde el día 11 al 19 de enero en el Yutorogi se celebrará la Semana de Cultura Tradicional, pormenores en el próximo boletín informativo de Hamura.

CIERRE TEMPORAL DEL SERVICIO ATENDIMIENTO SABADO Y DOMINGO EN LA MUNICIPALIDAD (Shiyakusho do · nichī madoguchi heicho nado no oshirase)

Se encontrará cerrada las ventanillas de atendimento de los días sábados y domingos en la Municipalidad de Hamura, por realizarse trabajos de reconstrucción del sistema de información del ciudadano. Período: días 2 (sáb) 3 (dom), 23 (sáb) y 24 (dom) de Noviembre.

Asimismo, se encontrará fuera de servicio por reparaciones, las máquinas automáticas para la expedición del Certificado de Residencia (Juminhyo). Período: sábado 23 y domingo 24 de Noviembre.

Informes: Kikaku Seisakuka Kikaku Seisaku tantō, Anexo 312.

CAMPAÑA DE LIMPIEZA PARA ERRADICAR BICICLETAS MAL ESTACIONADAS (Ekimae hōchi jitensha kurin kyanpēn)

Entre los días 22 al 31 de Octubre en las estaciones de trenes de Hamura y Ozaku se llevará a cabo esta campaña para erradicar las bicicletas mal estacionadas.

¡¡ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS!!

□ Las bicicletas que estacionan sobre las franjas amarillas que hay en las calles, dificulta a los invidentes transitar tranquilamente.

□ Estacionar bicicletas alrededor de la estación vuelve la calle más estrecha, ocasionando molestias a las personas que llevan bebés en sus coches, invidentes, personas que necesitan de sillas de ruedas para movilizarse.

□ Asimismo a las personas ancianas, personas que llevan niños, los negocios que se encuentran en los alrededores de la estación.

Si va a estacionar su bicicleta hágalo en los lugares determinados.

Estacionamientos de bicicletas prohibidos dentro de los 400mt. alrededor de las estaciones de Hamura y Ozaku. Las bicicletas y motocicletas que se encuentran estacionadas en lugares prohibidos son llevadas a un almacén donde quedan bajo custodia, deberá de pagar una multa para retirarla.

Informes: Bōsai Anzenka Kōtsū. Bōhan kakari, anexo 216. Hamura shi Jitensha Hokanjo ☎579-4815.

CONFERENCIA POR EL DIA DE LA PROTECCION (Kaigonohi kōenkai, Ninchisho wo fusegutame no 30 no hōhō)

El día 12 de Noviembre en el Hall del 3er piso del Centro Comunitario de Hamura a partir de las 2:00 p.m. se dará una conferencia que tiene como tema central cómo evitar la enfermedad de la pérdida de memoria y sobre una guía de cómo cuidar a estas personas. La conferencia estará a cargo de un especialista y está dirigida a los residentes de la ciudad. La capacidad es para 180 personas. La entrada es gratuita y en orden de llegada.

Para mayor información puede comunicarse con el encargado de la Sección de Bienestar Social para las Personas Mayores (Kōreifukushi Kaigoka Kōreifukushi kakari, anexo 176).

SISTEMA DE PRIMAS DE PENSION NACIONAL (Kokumin nenkinhokenryō no kounōseido)

A la persona que se olvidó pagar las primas de pensiones nacionales.

No se puede pagar las primas después de dos años del vencimiento pero, entre el mes de octubre del 2012 hasta el mes de setiembre del 2015 es posible efectuar el pago de las primas en los últimos 10 años si olvidó hacerlo(no se considera a las personas que estén recibiendo pensión de vejez).

En algunos casos porque el período de pago no es suficiente, no pudiendo ser beneficiario de la pensión.

Es necesario inscribirse para acogerse al sistema.

Informes en Ōme Nenkin jimusho ☎0428-30-3410/Kokumin Nenkinhokenryō Senyō dial ☎0570-011-050.

31ra COMPETICION DE DODGE BALL DEL COLEGIO PRIMARIO

(Dai Sanjūikkai shōgakusei doji bōru taikai)

Unamos todas nuestras fuerzas del equipo y ganemos el campeonato!

Fecha y día: Sábado 7 de Diciembre, a partir de las 9:20 a.m.~

Lugar: Centro Deportivo.

Equipo: Asociación de vecinos y grupos autónomos (excepto las escuelas), y estudiantes del Colegio primario, de 3ro~6to grado de la Ciudad de Hamura.

※**Registro:** No hay restricciones en cuanto a la cantidad de suscripciones, habrá sólo 30 medallas para los ganadores.

※El miembro a participar será de 16 personas por encuentro. (Máximo 8 hombres. Para el curso 6to grado 8 personas, de los cuales 4 hombres como máximo)

※Podrán suscribir más de dos equipos por cada asociación, grupo o colegio.

Suscripciones e informes: hasta el día domingo 27 de Octubre, 5:00 p.m., llenando los formularios que se han enviado a las asociaciones y entidades, y entregándolo en el Centro Deportivo. ☎555-0033

ENTRENADOR (PERSONA RESPONSABLE) ELECCION DE COMBINACION DE GRUPO Y REUNION

Fecha y hora: miércoles 6 de Noviembre, a partir de las 7:15 p.m.~

Lugar: Centro Deportivo, 2do piso, Sala de reuniones.

APERTURA DEL LUGAR PARA LAS PRACTICAS

Fecha y hora: Días 27 y 29 de Noviembre, 4 y 5 de Diciembre, desde las 6:00 p.m.~9:00 p.m.

Lugar: Centro Deportivo, estadio 1. ※Solicitamos la participación con ropa deportiva y zapatillas.

CENTRO DE ESTUDIOS DEL IDIOMA JAPONES HAMURA

(Hamura nihongo gakushukai)

Estamos estudiando el idioma japonés dividiendo las clases según el nivel.

Comenzamos aprendiendo a leer y escribir hiragana y katakana, luego aprendemos la gramática y practicamos a utilizarlo.

Actualmente estamos estudiando junto a personas de diversos países, tales como Perú, Colombia, Brasil, España, Filipinas, China, Taiwan, Tailandia, Vietnam y Myanmar.

Todos los profesores son voluntarios y hay quienes son profesionales titulados. Algunos profesores se perfeccionan todos los meses en las técnicas de enseñanza y gramática.

Las clases están abiertas: los miércoles de 1:00 p.m.~3:00p.m., 3:00p.m.~5:00 p.m., 7p.m.~9p.m., y los sábados de 10:00 a.m.~mediodía.

En total hay 12 clases, y pueden participar a las clases de acuerdo al nivel que posea las veces que desee dentro del mes. **La cuota mensual** es de ¥300.

El lugar es en el Centro de Bienestar Social (Fukushi Center, Sakaecho2-18-1).

※ Favor de abstenerse de venir con niños a la clase.

CURSILLO HACIENDO PEQUEÑOS TRABAJOS CON RETAZOS

(Hagire wo tsukatta komono zukuri kōshūkai)

Utilizando pequeños cortes de tela en desuso se pueden idear un nuevo producto, y colaborar con las obras caritativas. Esta vez realizaremos sombreros con los retazos de polleras y pantalones.

Fecha: Miércoles, días 20 y 27 de noviembre de 10:00 p.m. ~ 12:00 a.m. (2 clases).

Número limitado: 25 personas por orden de llegada.

Costo: ¥200. Traer: Elementos de costura y retazos de tela de 30cm x 15cm, 6 unidades.

Lugar: Centro de Bienestar Actividades de voluntarios(Fukushi Center-Borantia Katsudōshitsu).

Inscripciones e informes: Desde el día el 15 al 31 de octubre de 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. por teléfono o directamente en Hamura shi Shakai Fukushi Kyōgikai ☎554-0304.



LOS HERMANOS TAMAGAWA

SACAR Y DEJAR LA BASURA EN EL LUGAR ACOSTUMBRADO

(Tamagawa Kyōdai: Gomi wa itumo onaji basho ni dasōne)



① Hoy saqué los papeles reciclables a la hora indicada y no lo han recogido.

Buenas tardes

② Los papeles se pueden reciclar, aunque estén húmedos.

Si cambia el lugar, aunque saque la basura no se sabe.

③ Debido a la lluvia, lo puse cerca a la entrada.

Has puesto en el mismo lugar de siempre la basura?

④ Entendí, tendré mas cuidado.

Es por eso que aunque llueva la basura debe colocarse en el mismo lugar



SERIE. MEDIDAS CONTRA EL CALENTAMIENTO GLOBAL

N° 4 COMENZEMOS EN EL HOGAR CON EL AHORRO DE ENERGIA

(Shirizu chikyū ondankataisaku. Daiyonkai. Ima, kōdōshiyō! Kateide shōene wo hajimeyou) Ponerse en contacto con Kankyō Hozenka Kankyō Hozenkakari, anexo 226.

▼Cool Sensei

Ecochan▼



Eco: ¿Hay algo que pueda hacer enseguida para ahorrar energía?

Cool sensei: ¡Por supuesto! Empieza en la casa, revisa un poco y veras que en muchas se puede ahorrar energía. Por ejemplo el refrigerador.



▲クール先生

▲エコちゃん

- ① Instalar el refrigerador a una distancia apropiada contra la pared.
- ② No abrir y cerrar en vano.
- ③ No meter cosas en exceso.
- ④ Graduar la temperatura, de acuerdo a la estación.
- ⑤ Ordenar su refrigerador.
- ⑥ No es recomendable meter demasiadas cosas.



Eco: Con un poco de idea, ahorraremos energía que aliviaría la economía familiar.

Cool sensei: Podría aumentar el efecto si mucha gente trabajara en esto.

¡Vamos, actúemos en lo que podamos!

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EXPERIMENTANDO EN LOS CENTROS DE TRABAJO

(Chūgakusēno shokubataiken gakushū wo okonaimasu)

En el programa educativo para el segundo año de secundaria se incluye el estudio experimental de trabajar en los diversos centros laborales de la ciudad durante 5 días, período que no asistirán a la escuela debiendo ir al lugar determinado para el entrenamiento. Gracias por su comprensión y cooperación

※ El programa de las escuelas es el siguiente:

La escuela secundaria No. 1, desde el día 21 al 25 de octubre.

La escuela secundaria No. 3, desde el día 5 al 8 de noviembre.

La escuela secundaria No. 2, realizó su entrenamiento entre el 20 al 24 en el mes de mayo pasado.

※ Los negocios y empresas que deseen inscribirse lo pueden hacer en cualquier momento.

Para mayor información dirigirse al home page o en Gakkō Kyōikuka Shidōkakari, anexo 377.

ENTREGA DE BOLSAS PARA LA BASURA, EXHONERADAS DEL PAGO

(Haikibutsushori tesūryō menjo taishōsha ni hēsei 25 nendobun no shitei shūshūbukuro wo kōfu shimasu).

Se entregará bolsas para la basura correspondiente al período del año fiscal 2013 (período: de diciembre de 2013 a noviembre de 2014) a las siguientes personas:

Dirigido a:	Bolsas para basura incinerable	Bolsas para basura no incinerable
1. Familias que estén recibiendo ayuda económica para sobrevivencia.	Familia hasta 4 personas, 110 bolsas de tamaño mediano. Familia de más de 5 personas, 100 bolsas de tamaño grande. ※ 10 bolsas de tamaño grande podrán ser cambiadas por 20 bolsas de tamaño mediana.	Familia hasta 4 personas, 30 bolsas mediana.
2. Subsidio familiar para la crianza de los hijos.		Familia de más de 5 personas, 30 bolsas grande.
3. Familias con niños con impedimentos que estén recibiendo la ayuda especial.		※ 10 bolsas de tamaño grande podrán ser cambiadas por 20 bolsas de tamaño mediana.
4. Personas con impedimentos físicos de grado 1 o grado 2 (incluye los exentos de impuestos).		
5. Personas con impedimento razonamiento, conocimiento de grado 1 o grado 2 (incluye los exentos de impuestos).		
6. Personas con problemas psicosomáticos de grado 1 (incluye los exentos de impuestos).		
7. Personas que reciben pensión de jubilación (Libreta de pensión de color verde).	110 bolsas de tamaño pequeño.	30 bolsas de tamaño pequeño.

※ Las personas consideradas de ① al ⑦ podrán presentar la solicitud una vez.

※ Se entregará la cantidad correspondiente al período fijado. Si presentara la solicitud después de la fecha indicada, recibirá la cantidad de bolsas por los meses restantes.

※ Llevar una bolsa para poder traer la cantidad de bolsas que le entregarán.

Recepción: a partir del día viernes 1^o al viernes 29 de noviembre (excepto los días sábados, domingos y feriados) desde las 9:00 a.m. hasta el mediodía y de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

※ Los días miércoles 13, 20, y 27 se atenderá hasta las 8:00 p.m. para el canje.

Lugar: salón de reuniones 101 en el primer piso de la municipalidad de Hamura.

Documentos necesarios: sello personal (inkan), documento de identidad (libreta, documento de prueba, etc).

※ De ④ al ⑥ en caso se presentara el día miércoles pasada las 5:00 p.m. será necesario presentar certificado de exoneración de impuestos de todos los integrantes de la familia.

※ En caso de que el trámite lo hiciera una persona apoderada, ésta deberá presentar licencia de conducir, tarjeta de seguro de salud u otro documento de identidad y llevar su sello personal.

Informes: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 205.



CRIANZA (Kosodate)

DISTRIBUIRAN FORMULARIOS DE SOLICITUD DE INSCRIPCION PARA LAS GUARDERIAS

(Hoikuen nyūen mōshikomisho no haifu).

A partir del día 1^o de noviembre se distribuirán los formularios de inscripción para el ingreso a las guarderías en el mes de abril en el 2014.

※ Distribución de formularios de inscripción en la ventanilla de la sección de guarderías en el segundo piso de la municipalidad, en los anexos de la municipalidad, en cada una de las guarderías y en los centros de recreación.

※ Los formularios de solicitud se pueden descargar del home page de la ciudad.

Recepción de las solicitudes de inscripción: Para los que ingresan por primera vez, para los que deseen ingreso por traslado, deberán de presentar su solicitud de inscripción entre el 1^o al 14 de diciembre.

Mayores detalles posteriormente en el boletín informativo de Hamura y otros medios de información.

※ Para las personas que desean continuar en las guarderías, la presentación de la solicitud será a partir del mes de enero.

Los interesados en hacer traslado fuera de la ciudad, ponerse en contacto tan pronto como sea posible.

Informes en Hoikuka Hoiku kakari, anexo 234.

Salón de clase para futuras mamás (Premama salon Hahaoya gakkū).

En estas clases se conversará, explicará desde el embarazo, parto y sobre la vida del recién nacido, etc.

Fecha: 7, 14, y 28 de noviembre en (tres clases) todas las clases de 1:15 p.m. hasta las 3:45 p.m.

Dirigido: A todas las personas gestantes que residan en la ciudad de Hamura. **Lugar:** Centro de salud.

Llevar: libreta materno infantil (boshitechō), lápiz, papel para tomar apuntes.

La primera clase: curso dictado por una obstetrix.

La segunda clase: curso dictado por un nutricionista, ginecólogo.

La tercera clase: curso dictado por un odontólogo.

※Podrá participar asistiendo un solo día del curso de tres días.

※Ir directamente al lugar.

※Se aceptará que asista a un solo día de clase.

※Si tuviera que llevar niños deberá consultar con anticipación.

Informes en el Centro de Salud ☎555-1111, anexo 626.

CURSO DE COMIDA SANA (Kenkō Ryōri Kōshūkai)

Es un curso de comida sana para las madres que se encuentren criando a sus hijos y cuidando la salud de su familia. No les gustaría aprender unas ideas prácticas del balance energético y comidas rápidas utilizando vegetales? Pueden participar llevando a sus hijos.

Fecha: Martes 29 de Octubre, de 10:00 a.m.~0:30hs **Lugar:** Centro de Salud

Dirigido: Madres que se encuentren criando a sus hijos, residentes en la Ciudad de Hamura.

Capacidad: 15 personas (por orden de llegada). **Costo:** ¥300 (costo del material)

Traer: Pañoleta, delantal, anotador.

Inscripciones: A partir del 15 de Octubre, en el Centro de Salud. ☎555-1111, anexo 625.

SEGUNDO CURSO DEL CONSUMIDOR LO COMO PERO, NO HAY PELIGRO ?

(Dai 2dan shōhisēkatsu kōza [Tabeteirukedo daijōbu])

SE ENCUENTRA EN LA MAYORIA DE LOS ALIMENTOS , AUNQUE SE LAVEN BIEN. AMENAZA DE UN NUEVO INSECTICIDA NEONICOTINOIDE Comienza en Estados Unidos y Europa la muerte masiva de abeja, ¿Tiene efecto en los seres humanos?

Fecha: 18 de octubre de 10:00 hasta el mediodía. **Lugar:** El Centro del Consumidor, 2do piso.

Informes: por teléfono o directamente en el Centro del Consumidor ☎555-1111, anexo 640.

SALUD (Kenkō)

TERCER PERIODO. COMENZARA RECEPCION PARA LOS EXAMENES DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO, APARATO RESPIRATORIO (DESCARTE DE CANCER AL PULMON, TUBERCULOSIS) (Daisanki. Igan Kokyūki 「Haigan. Kekkaku」 kenshin uketsuke kaishi).

Fechas: El exámen será en tres fechas: 4, 5 y 8 de diciembre a partir de las 7:30 a.m. hasta el mediodía (no se podrá escoger la hora). Se indicará la hora en la tarjeta para someterse al exámen.

Lugar: En el Centro de Salud.

Dirigido: A personas desde los 40 años de edad que residan en la ciudad de Hamura.

No podrán someterse a estos exámenes las mujeres gestantes y las que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazada. La persona que padece de enfermedad del estómago o de los pulmones y estuvieran en tratamiento. Las personas que en su centro de trabajo se sometiera a exámen médico.

Número limitado: 100 personas por fecha. A partir del 20 de noviembre se enviará la tarjeta de confirmación para someterse al examen. En caso de pasar el límite de inscritos se procederá a un sorteo. No se informará a las personas que no salieran favorecidas. **Costo:** Gratis.

Inscripción: A partir del 16 de octubre hasta el 13 de noviembre.

① Llenar el formulario en el Centro de salud (excepto los días sábados y domingos).

② Es necesario llenar los datos en la tarjeta postal y enviarla por correo.

※ Los formularios para la inscripción se distribuirán en el Centro de salud, en el primer piso de la municipalidad, en los anexos de la municipalidad y/o bajándolo de la página web de la ciudad.

El examen consiste en radiografía al estómago y a los pulmones. El exámen de esputo sólo para quienes lo deseen.

PRECAUCIONES

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

■ Las personas que se sometieran a los exámenes del estómago, no podrán ingerir alimentos después de las 9:00 p.m. el día anterior al examen.

■ Para el examen de esputo anotar el motivo por el cual desea someterse al examen

1. Tener flema mezclada con sangre (en los últimos 6 meses),

2. (Cantidad de cigarros/día x cuántos años fumando= Si es más de 400.)

Como llenar la tarjeta postal para el envío:

(anverso) 205-0003 Hamura shi midorigaoka 5-5-2 Hamura shi Hoken Center Gan kenshin tantō	(reverso) ■Nombre (Furigana), fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono, ■Fecha que desee elegir ○ primera opción. Fecha. ○ segunda opción. Fecha. ■Exámen que desee someterse Solamente del estómago, solo respiratorio. Ambos del estómago y respiratorio. ■Si desea o no un exámen del esputo. Explicar la razón.
---	--

Informes en el Centro de salud ☎555-1111, anexo 623.

PARO DEL SERVICIO DE LA BASE DE DATOS DEL CIUDADANO

(Jūmin Kiso Daichō Nettowāku Sisutemu no Kadōteishi)

Informamos que el Sistema de la Base de Datos del Ciudadano parará el servicio el día 29 de Octubre.

No se podrán realizar los siguientes trámites:

■Tarjeta de Base de Datos del Ciudadano. (Solicitud y expedición). ■Solicitud del Certificado de Residencia.

■Cambio de Domicilio. ■Certificaciones. Informes: Encargado de la Sección del Ciudadano. Anexo 122

CENTRO DE NATACION (Swiming Center) ☎ 579-3210

Clase de aeróbicos dentro el agua (Acuabics [suichū aerobics]).

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

Fecha: Las clases se dictarán los días jueves, a partir del 7 de noviembre hasta el día 19 de diciembre de las 3:00 p.m.a 3:50 p.m.

Dirigido: A personas mayores de 16 años. **Traer:** traje, gorro de baño, toalla, etc.

Número limitado: 35 personas por orden de llegada.

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

Los instructores del NPO Hōjin Hamura shi Taiiku Kyōkai Sport trainer.

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

Lecciones para mejorar su estilo(Daredemo sukiru up lesson). Las clases los días jueves desde el 7 de noviembre al 19 de diciembre.

Clases desde estudiantes de secundaria superior y mayores de 4:00 a 4:50 p.m.

Clase para estudiantes de primaria y secundaria de 5:00 a 5:50 p.m.

El costo de la clase es 500 yenes por clase. La inscripción es el mismo día antes de comenzar la clase.

※ Los estudiantes de primaria deberán venir con una persona mayor.

Programa de salud (Fitness program).

Clase de ejercicios de la pelvis.

Se harán ejercicios considerando el estómago y la pelvis como eje principal. Ejercicios alrededor del estómago para equilibrio y la rotación pélvica.

Salón de clases ideal para aquellos que van a iniciar estos movimientos y para los que se han acostumbrado a hacer estos ejercicios.

Fecha: Todos los martes de 11:00 a.m. hasta el mediodía, todos los domingos de 2:00 a 3:00 p.m.

Lugar: En la sala de entrenamientos en el segundo piso.

Capacidad: 20 personas. **Costo:** ¥500 por clase.

Traer: ropa cómoda para hacer ejercicios, zapatillas para usar dentro de la sala, bebida(té), toalla.

Inscripción: es el mismo día antes de comenzar la clase.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS ~ OCTUBRE ~

(Jūgatsu 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.	
20	Do	Yokota Clinic	554-8580	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Uno Shikaiin	555-8241
27	Do	Nishitama Byōin	554-0838	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Okikura Shika	555-4331

※ El horario de atención de cada centro médico podría ser diferente, tomar las precauciones debidas.

※ Tōkyō To Iryōkikan Annai Service(Himawari) presta servicio las 24 horas del día (en japonés)

☎03-5272-0303. 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.