

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

1 de Mayo de 2014

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

PARTICIPAMOS TODOS EN EL DIA DE LA SALUD EN HAMURA

(Watashimo anatamo minna sankā · Hamura kenkō no hi)

REUNAMONOS TODA LA FAMILIA! PADRES Y MADRES ATAREADOS TAMBIEN PUEDEN CUIDAR SU SALUD. (Kazoku Zeiinn Shūgō! Isogashii otōsan & okaasanmo korenara dekiru! Kenkō zukuri).

No es suficiente los chequeos médicos y resultados de éstos en la rutina diaria para mantener una buena salud. Asista a este evento "Hamura kenkō no hi" allá encontrará informaciones sobre la salud.

Fecha y hora: Día domingo 18 de mayo, a partir de las 10:00 am ~ 2:00 pm

(si lloviera ese día se cambiaría parte de las actividades programadas).

Lugar: El Centro de salud (*Hoken Center*)

* Por favor abstenerse de ir en automóvil.

Informes: llamando al Centro de Salud ☎555-1111. Anexo 626.

☆ **MOTIVACIONES PARA MANTENERSE SALUDABLE (Choitashi kenkōhō corner)**

Para las personas que les resulta difícil continuar con los ejercicios y una correcta alimentación, les presentaremos una forma práctica y sencilla para mantenerse saludable.

- Movilizar el cuerpo en forma constante en la vida diaria.
- Formas de ingerir calcio y una alimentación para prevenir la suba del valor de la glucemia.

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

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

■ De 10:10 am ~ 10:40 am

Se dará breve explicación sobre la eficacia de 「choitashi kenkōhō」 en el control de los valores de glucemia.

■ De 11:05 am ~ 11:35 am

Prevenimos el Síndrome Locomotriz! Especialistas presentarán un entrenamiento para prevenir el síndrome locomotriz.

■ De 11:45 am ~ 0:10 pm

Curso de Juegos de manos que podrán realizar padres e hijos, presentado por las maestras.

Se chequeará la mente, relajación y tranquilidad para la mente

■ Desde el 0:20 pm ~ 0:50 pm

Cantemos y refresquemos nuestro humor, junto con los profesores de música de Yamaha Fussa Center!

☆ **ESQUINA PREVENCION DEL SINDROME LOCOMOTRIZ (Locomotive syndrome yobō corner)**

Llamamos síndrome locomotriz cuando baja la independencia en la vida diaria, necesitando asistencia personal, producido por el envejecimiento de los huesos, articulaciones y músculos.

Les presentaremos ejercicios para prevenir el síndrome locomotriz.

☆ **MASAJES PARA EL CUIDADO DEL BEBE (Baby touch care)**

Cuidados del bebé mediante el tacto y masajes, para profundizar los lazos entre padres e hijos.

El curso está destinado a los bebés y sus padres, en el horario ①10:30 am ~ 11:15 am ②1:00 pm ~ 1:45 pm

Inscripciones: a partir del viernes 2 de mayo, de 8:30 am ~ telefónicamente al Centro de Salud. (por orden de llegada). * No habrá cuidados de niños.

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

El tema de este año será "reunamos los 5 colores en los productos" Reuniendo los 5 colores blanco, amarillo, negro, verde y rojo en los productos diarios, tendremos balanceado la dieta alimentaria.

Se dictará unas recetas y puntos básicos para estar sanos, habrá degustación de los platos preparados a partir de las 10:45 am hasta que se acaben éstos.

Menú degustación: Ensalada de algas hijiki y atún (*Hijiki to tuna no salad*), huevo revuelto con tōfu y verduras (*kōyadōfu to yasai no irodori tamagoyaki*).

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

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

☆ MEDICION DE LA DENSIDAD DEL HUESO (Kotsumitsudo sokutei)

¿En qué condiciones se encuentra sus huesos? Pueden someter a este chequeo personas mayores de 18 años.

* Para someterse al chequeo deberán tener un ticket que se repartirá en la entrada del Centro de Salud a partir de las 9:45 am ~ 1 ticket por persona, límite hasta 220 personas.

☆ EXAMEN DE DESCARTE DE TUBERCULOSIS (Kekkaku kenshin)

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

☆ PR ESQUINA DEL EXAMEN MEDICO (Kenshin PR corner)

Explicaciones acerca de los exámenes chequeos médicos que ofrece la ciudad una vez al año y los exámenes para descarte de cáncer. Se distribuirá el Cuadernillo de Salud (*Kenkō Techō*).

PLAN DE DIVERSION (Otanoshimi kikaku)

Campeonato del pañal descartable! Exclusivo para familias con niños

Para las familias que han visitado la cabina de "Choitashi Kenkō Corner" podrán participar del campeonato del pañal descartable. Los invitamos a participar!!!

*Una persona podrá participar una vez. * Hay pañales en las medidas S · M · L

Saquemos una foto con Hamurin!!

Vendrá Hamurin, el personaje oficial de Hamura, al Centro de Salud! No desean sacarse una foto con el personaje Hamurin, en recuerdo al Día de la Salud? * Favor de traer cámara.

PARTICIPACION PARA DESENTERRAR BULBOS DE TULIPANES

(Chūrippu kyūkon no horitori ni sankā shimasenka)

Nuevamente este año han florecido con orgullo los tulipanes en "Negaramimae Suiden" 根がらみ前水田

Cuando termine su floración se desterrarán los bulbos de tulipanes para la preparación del arrozal en junio.

Se convoca a todos los que puedan participar en este trabajo.

Fecha y hora: Días 8 (Jue) · 9 (Vie) · 11 (Dom) · 12 (Lun), de 9:00 am ~ mediodía.

Lugar de encuentro: Odorikosō Kōen (踊子草公園)

Traer: guantes, ropa adecuada para el trabajo.

Inscripciones y consultas: Hasta el día miércoles 7 de mayo (excepto sáb., dom. y feriados) indicando su nombre y número de teléfono, telefónicamente ó fax a Hamura shi Kankō Kyōkai. ☎555-9667 Fax: 555-9673

DUEÑOS DE TULIPANES: los dueños de tulipanes podrán participar en el desentierro de los bulbos el día domingo 11 de mayo, a partir de las 9:00 am ~ mediodía y llevarlos consigo.

COCINA DE HOMBRES ~PARTE 1~

(Men's Kitchen Part 1 ~ Yasai gorogoro! Otokono lunch~)

Presentaremos comidas prácticas para padres, con los alimentos que tengan en la heladera. Participe!

Fecha y hora: 3 de junio (Mar), de 9:30 am ~ 0:30 pm Lugar: Centro de Salud

Dirigido: Hombres residentes en la Ciudad. Participantes: 20 personas (por orden de llegada).

Contenido: Mini curso sobre la Salud y prácticas de cocina. Costo: ¥300 (materiales)

Traer: pañoleta o bandana, delantal, material para tomar apuntes, libreta de salud (personas que lo posean).

Inscripciones y consultas: Desde el día viernes 2 de mayo, de 8:30 am ~, telefónicamente o directamente en el Centro de Salud. ☎555-1111. Anexo 625.

PARQUE ZOOLOGICO

(Dōbutsukōen☎579-4041)

CARPAS QUE NADAN EN EL CIELO (Oozora wo oyogu koinobori)

Podrán apreciar de los Koinoboris sobre la cascada hasta el martes 6 de mayo!

==NIÑOS GRATIS EN EL DIA DEL NIÑO==

El lunes 5 de mayo "Día del Niño" , los niños (secundario inferior, hasta 15 años) podrán ingresar gratis!!!



3ra FIESTA DE COMIDAS TAMAGETA

(Dai 3 Kai Tamageta shoku no saiten · Ootama B kyū gourmet)

Se realizará nuevamente este año la Fiesta de Comidas Tamageta · Ootama B Kyū Gourmet, como tema "La comida y el turismo", "Consumo de producción local", con la participación de 10 ciudades de la región de Ootama y 20 productos.

Desde Hamura, saldrán a la venta "hamuraisubagā", "croquetas de jamón y arroz" elaborados con el arroz local, y las "papas maimaizu".

Fecha y hora:

Sábado 17 de mayo, a partir de las 11:00 am ~ 4:00 pm

Domingo 18 de mayo, a partir de las 10:00 am ~ 3:00 pm

Lugar: Municipalidad de Ōme, en el estacionamiento.

Informes: Sangyōka Shōko Kankō kakari. Anexo 658.



SHIZEN KYUKAMURA

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

ESTABLECIMIENTOS DE BAÑOS TERMALES HOKUTOSHI

Los ciudadanos de Hamurashi, podrán hacer uso de una parte de los establecimientos de Baños termales de Hokutoshi al mismo precio que los ciudadanos de Hokutoshi.

Baños termales adheridos: Izumi Onsen Kenkō Center, Panorama no Yu, Takane no Yu, Fossa Magna no Yu, Mukawa no Yu, Akeno Onsen Taiyōkan, Ojira no Yu, Enmei no Yu.

INFORMACION DE LOS EVENTOS EN MAYO

Eventos del Golden Week: Durante el sábado 3 ~ martes 6 de mayo, se realizará la Feria del Niño y el mercado matinal de verduras (Asaichi)

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

CONCURSO CORTINA VERDE 2014

(H26 Nendo Green Curtain Contest ni ōbo shimasenka)

No desean participar en el concurso de la "cortina verde de Gōya"?

Destinado: a los ciudadanos que han instalado la cortina verde en la ciudad y empresas.

Período de convocatoria: 1 de julio (Mar) ~ 30 de septiembre (Mar)

Formas de participación: adjuntar una foto (medida mayor a A4) de la cortina verde de Gōya en el formulario de participación, dentro del período de la convocatoria, enviándolo por correo, email o personalmente al solicitante. * Los formularios se distribuyen en la Municipalidad 2do piso, Kankyō Hozenka, o podrán bajarlo del sitio oficial.

Anuncio del resultado: Se anunciará al ganador en el boletín de Hamura y en la página web. Al seleccionado, se le entregará un certificado y al ganador, se le hará entrega de un premio en el 4to Festival de Medio Ambiente Hamura del 2015.

Inscripciones y consultas: Hamurashi Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari. Anexo 226.

〒205-8601 (no se requiere escribir la dirección). ✉s205000@city.hamura.tokyo.jp



VACUNAS PREVENTIVAS – CAMBIO EN UNA PARTE DE LA APLICACION-

(Yobōsesshu · Ichibu no sesshu hōhō ga henkō to narimashita)

Se ha moderado el intervalo de las aplicaciones de las vacunas preventivas Hib, Triple, Cuádruple y la Encefalitis Japonesa. Los principales cambios es como sigue:

HIB (Hibuwakuchin) Comienzo de aplicaciones para infantes de 2 meses ~ 7 meses de edad, aplicar con intervalos de más de 27 días de la primera aplicación, 3 veces. Para refuerzos de vacuna, aplicar luego de 7 meses de intervalo de la primera aplicación, 1 vez.

CUADRUPLE · TRIPLE (Yonshu kongo · Sanshu kongo) Intervalo de más de 20 días de la primera aplicación, 3 veces. Para refuerzos de vacuna, aplicar luego de un intervalo de 1 año ~ 1 año y 6 meses de la primera aplicación.

ENCEFALITIS JAPONESA (Nihon nōen) Intervalo de más de 6 días de la primera aplicación, 2 veces. Para refuerzos de vacuna, aplicar luego de un intervalo de 6 meses de la primera aplicación.

Informes: Centro de Salud (Hoken Center) ☎555-1111. Anexo 626.

CLASE DE MASTICACION PARA BEBES DESDE 7 MESES DE NACIDO.

(Mogumogu kyōshitsu ~ Rinyūshoku seigō 7kagetsu ikō kōza~)

Cuando el bebé consiga tragar los alimentos podrá aprender la masticación de alimentos.

Dietista - nutricionista presentará en este curso, el tamaño, dureza de la comida para su bebé asimismo la manera de aumentar y el tipo de alimento con un menú sencillo.

Fecha y hora: 5 de junio (jue) de 10:00 ~11:30 am.

Lugar: Centro de Salud. Dirigido bebé nacido entre el 1 de agosto~15 de octubre de 2013 y sus padres.

Contenido: Punto clave de los alimentos para el bebé. Cocina y demostración de alimentos. Degustación de los padres. Se hablará sobre la comida del bebé y el cuidado de los niños.

Inscripción: 2 de mayo (mar) a partir de las 8:30 am, llamando al Centro de Salud 555-1111. Anexo 625.

*Abstenerse de llevar niños que no participarán en la clase.

MEDIDAS DE EMPLEO Y ORIENTACION PROFESIONAL

(Koyō Taisaku · Shokugyō Sōdan)

El personal de la oficina de desempleo de Ōme estará asistiendo a los que deseen.

También se elaborará carta de presentación.

Fecha y hora: El 14(mié) y 28(mié) de mayo, a partir de la 1:30 pm ~ 4:30 pm.

Lugar: Sangyō Fukushi Sentā 2kai Kaigishitsu☎579-0156 (sólo los días indicados).

Informes: Sangyōka Kēzai Taisaku kakari. Anexo 657.

SUBSIDIOS ESPECIALES

(Rinji fukushi kyūfukin · Kosodate setai rinji tokurei kyūfukin ni tuite)

A partir de abril, de acuerdo al aumento del impuesto al consumidor al 8%, para aminorar el efecto a aquellas personas de bajos ingresos y/o familias con hijos, se pagará como medida especial los subsidios 「Rinji fukushi kyūfukin」 「Kosodate setai rinji tokurei kyūfukin ni tuite」

Los detalles de la solicitud y formas de pagos, se informarán en el boletín oficial del 1 de junio y en la página web de la municipalidad.

◆SUBSIDIO ESPECIAL DE BIENESTAR (Rinji fukushi kyūfukin) ◆

Dirigido: a los ciudadanos con residencia en la ciudad de Hamura al 1 de enero de 2014, para las personas que no se ha gravado aún el impuesto del ciudadano (*Shiminzei*) correspondiente al período 2014 (proporcional).

* No podrán percibir este subsidio, personas que se encuentren bajo la Asistencia Social (*Seikatu Hogo*).

* Gravación del impuesto al ciudadano (*Shiminzei*) correspondiente al período 2014 se determinará en junio.

Importe a pagar: ¥10,000/persona que cumpla con los requisitos mencionados.

*Se le adicionará ¥5000 a las personas dentro de las asignadas, y que correspondan a los siguientes puntos:

- Personas que cobren alguna jubilación (*Rōrei Kiso Nenkin · Shōgai Kiso Nenkin · Izoku Kiso Nenkin*)
- Personas que cobren algún subsidio (*Jidō Fujō Teate · Tokubetsu Shōgaisha Teate*)

◆SUBSIDIO ESPECIAL CASOS ESPECIALES PARA CRIANZA (Kosodate setai rinji tokurei kyūfukin)◆

Dirigido: Personas que se encuentren cobrando el Subsidio por hijo (*Jidō Teate*) correspondiente al período enero de 2014 y los ingresos del año 2013 no alcancen al importe límite de ingresos del Subsidio por hijo.

*Personas que sean determinadas para el cobro del Subsidio Especial de Bienestar (*Rinji Fukushi Kyūfukin*) y personas que se encuentren bajo la Asistencia Social (*Seikatsu Hogo Jukyūsha*) no podrán acceder a este subsidio.

Importe a pagar: ¥10,000/niño.

Informes: Subsidio Especial de Bienestar →Shakai Fukushika Shōmu kakari. Anexo 112.

Subsidio Especial Casos Especiales para Crianza →Kosodate Shienka Shien kakari. Anexo 235.

AYUDA PARA LA CRIANZA

(Kosodate shien news)

TENGA CUIDADO CUANDO HAGA USO DE LA ASISTENCIA DE BABY-SITTER! (Kyotsukete kudasai! Baby-sitter nado wo riyō suru toki no ruiten).

El pasado 17 de marzo, se ha encontrado un niño fallecido (Saitama) en la casa de un hombre llamándose baby-sitter. Para que no vuelvan a ocurrir este lamentable hecho, favor tenga en cuenta los siguientes puntos cuando contrata un baby-sitter.

- ① Recolectemos información sobre la empresa de baby-sitter.
- ② Realicemos una entrevista antes de encargar a su hijo.
- ③ Confirmemos el nombre de la empresa, el nombre de la persona, dirección y número de contacto.
- ④ Confirmemos el lugar donde cuidarán a los menores.
- ⑤ En caso de que la persona tenga título de baby-sitter, comprobemos si está registrado.
- ⑥ Previendo en caso de accidentes, confirmemos si está asegurado.
- ⑦ Confirmemos el estado del hijo por teléfono, mail, durante el tiempo que lo deja encargado.
- ⑧ En caso de anomalías repentinas del estado de salud del hijo, dejar una forma de contacto para casos de emergencia.
- ⑨ Luego de finalizado el trabajo del cuidado del niño, solicitemos el reporte del cuidado efectuado.
- ⑩ Consultemos con la empresa contratista todas las dudas e insatisfacciones que tengamos sobre el baby-sitter.

Informes: Kodomo Katei Shien Center ☎578-2882.

RECURSOS AÑO FISCAL 2013 Y LA CANTIDAD DE RECOLECCION DE BASURA MES DE MAYO "CONCIENTIZACION DE CLASIFICACION DE RESIDUOS QUEMABLE"

(25nendo shigen gomi shūshūryō hōkoku ~ 5gatsu wa 「Moyaseru gomi bunbetsu kyōka gekkan」 desu)

Promoviendo el reciclaje y la reducción de basura, se ha establecido un objetivo hasta el año fiscal 2016 en la ciudad. Comparando la cantidad de basura y el valor real del valor objetivo (año fiscal 2013) es necesario reducir la cantidad 1705 toneladas es decir 27 kg. per cápita en la cantidad total de basura.

RISACHAN E IKURUCHAN PREGUNTAN SOBRE LA
SEPARACIÓN DE LA BASURA

< PUEDES HACER LA SEPARACION DE LA BASURA DEL CD DE MUSICA >



Q1. RECICLABLE "A" Q2. BASURA QUEMABLE Q3. PLASTICO RIGIDO

Clasificación de residuos quemable para el mes de concientización.

Febrero, mayo y setiembre son los meses de concientización sobre la separación de basura combustible.

Lo que puede ser un recurso no lo coloque en una basura combustible por favor. Separemos correctamente.

Punto de reducción de basura y la separación.

- Coloque el basurero de tres tipos: "revistas" "envases de plásticos" "basura combustible" para separar.
- A los desperdicios de comida, quitarle todo el líquido posible.
- A los envases de plásticos y embalajes sucios, quitarle la suciedad y separarlos como 「envase y embalajes de plástico reciclable」 lavarlos y secarlos, etc. Solo comprar lo necesario.

Informes: Seikatsu Kankyō Seikatsu Kankyō kakari. Anexo 205.

ADICIONA LUGAR DE VENTA DE SELLOS PARA DESECHOS HUMANOS (Shinyōshiru toriatsukai ten no tsuika).

Se adiciona como distribuidor de los sellos de desechos humanos FamilyMart ubicado en Sakaechō 2-8-7 de Hamura. Para conocer otros lugares de ventas dirigirse al homepage de la ciudad o al manual de reciclaje.

Informes: Sēkatsu Kankyō Seikatsu Kankyō kakari. Anexo 205.

SILVER JINZAI SENTĀ KARA ☎554-5131

Estudiantes para el curso PC. El aprendizaje puede ser divertido, tendrá instrucciones individuales.

Fecha y hora: Todos los lunes de 10:00 ~ mediodía; miércoles, jueves y viernes de 10:00 am ~ mediodía y de 1:00 ~ 3:00 pm.

Contenido: Word, Excel, Internet, e-mail, fotografías en la cámara digital, preparación de álbum, elaboración de películas, poster, etc. Costo: ¥1000 por 2 horas.

Inscripciones e informes: Con anticipación por teléfono o directamente en el lugar.

- VENTANILLA DE CONSULTA- PARA RESIDENTE EXTRANJERO (Gaikokuseki shimin seikatsu sōdan wo riyōshite kudasai)

Con la colaboración de los voluntarios inscritos, estamos ofreciendo "Consultas de información para los ciudadanos de nacionalidad extranjera", las consultas son gratis. Idiomas Español y Coreano. Es necesario reservar cita. Cerciorarse en el momento de la inscripción, podría ser diferente el idioma ese día.

Fecha y hora: El 2do. y 4to. viernes del mes, de 1:30 ~ 3:30 pm.

Inscripción e informes: Con anticipación por teléfono o directamente en Kōhō Kōchōka Shimin Sōdan kakari. Anexo 199.

ENVIO DE AVISO DE IMPUESTO DE VEHICULOS LIGEROS

(Keijidōshazē nozētsuchisho wo sōfu shimasu)

A principios de mayo se enviaría la liquidación tributaria del impuesto del vehículo ligero (matrícula amarilla). El impuesto del vehículo recae sobre el propietario del vehículo el 1 de abril de cada año. Tener en cuenta, si hubiera cambio de nombre o desechado éste después del 2 de abril, se gravará al propietario del 1 de abril.

Pago en la tienda de conveniencia (Conbini store nōfu)

Además de las instituciones financieras, podrá efectuar el pago del recibo en la tienda de conveniencia, ver en la parte posterior de su aviso de impuestos.

Exención de impuestos de vehículos ligeros (Keijidōshazei no genmen)

Persona con incapacidad mental o física, persona con problemas al caminar que usa el vehículo, está exento de impuesto. Se considera sólo un vehículo.

Hay casos en que la exención no es aplicable, para mayor información póngase en contacto.

Fecha límite para presentar la solicitud ~lunes 26 de mayo~ (Shinsei kikan)

Si usted ha recibido el aviso para continuar la exención no necesitará hacer ningún trámite. Si cambiara el vehículo si deberá presentar la solicitud de trámite..

Lo que necesita para presentar la solicitud (Shinsei ni hitsuyōna mono)

Libreta de discapacidad física, mental o psicosomática, la licencia de conducir, liquidación tributaria del impuesto del vehículo ligero.

Solicitud y contacto: Kazēka Shiminzē kakari. Anexo 165.

COOPEREMOS CON DONACIONES A LA CRUZ ROJA

(Sekijūji Katsudō Shikin no Kifu ni gokyōryokuwo)

El mes de mayo corresponde a las actividades del movimiento de la Cruz Roja.

A las familias suscriptas en las asociaciones de vecindario, asociaciones comunitarias, los funcionarios de las asociaciones irán a sus casas para pedir las donaciones de fondos para las actividades de la Cruz Roja. Agradeceremos su cooperación.

Los fondos recaudados serán utilizados para la capacitación de los esfuerzos de ayuda internacional, para los trabajos de socorro de desastres y de visita médica, centros de transfusión sanguínea, formación de las enfermeras para las actividades humanitarias de la Cruz Roja.

Informes: Shakai Fukushika Shomu kakari. Anexo 113.

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS PUBLICA DE TŌKYŌ

(Toējūtaku nyūkyosha boshū)

VIVIENDAS PUBLICA DE TŌKYŌ (Toējūtaku)

Esta inscripción está dirigida a familia en general, familia numerosa y familia joven.

La solicitud para la aplicación deberá llegar hasta el día 19 de mayo a la oficina de correos de Shibuya.

El sorteo público se realizará en Tochōdaini Honchōsha 1kai hall de la Oficina del Gobierno Metropolitano de Tōkyō del edificio Gubernamental el 24 de junio a partir de las 9:30 am.

DISTRIBUCIÓN DE FORMULARIOS PARA LAS VIVIENDAS

Los formularios para la inscripción se repartirán desde el día 7(mié) hasta el 15(jue) de mayo (excepto el día 10, de 8:30 am ~ 5:00 pm, en el 2do piso Kenchikuka en la municipalidad (días sábados y domingos será en el 1er piso información). En las oficinas anexas sólo se atenderá día de semana de 9:00 ~ 1:00 pm

Informes: A partir del 7(mié) hasta el 15(jue) de mayo en Tōkyō to Jūtaku Kyōkyū Kōsha Toei Jūtaku Boshū Sentā Toei Boshūka ☎0570-010-810/fuera de esa fecha☎ 03-3498-8894 (excepto sábados y domingos).

CENTRO DEPORTIVO
(Supotsu senta ☎555-0033)

EJERCICIOS ALEGRE (Hatsutsu ekusasaizu)

No desea participar en estos ejercicios alegres de estiramiento, aeróbicos; mediante la realización de movimientos de los músculos. Los músculos de todo el cuerpo se afloja y genera la activación del cerebro.

Fecha y hora: Desde el 15 de mayo ~ 26 de junio, todos los jueves en 6 clases, de 10:00 am ~ 11:15 am.
(excepto el 5 de junio)

Lugar: Centro Deportivo Hall 2. Costo: Residentes ¥600 y de otras ciudades ¥900.

Dirigido: Personas mayores de 40 años de edad. Capacidad: 20 personas.

*Será necesario llevar zapatillas y ropa para hacer ejercicios (jeans no se aceptará).

Inscripción: Del 1(jue) ~ 13 de mayo(mar) por teléfono, fax o personalmente en el Centro Deportivo.

Fax 554-9974. ✉s705005@city.hamura.tokyo.jp

CENTRO DE NATACION
(Suimingu Senta ☎579-3210)

CURSO DE CAMINATA EN EL AGUA (Suichū wokingu koshūkai).

Se presentará una variedad de la forma de caminar aprovechando las propiedades del agua.

Fecha y hora: 24 de mayo(sáb), de 10:00 am ~ 10:50 am.

Dirigido: Mayores de 16 años de edad. Capacidad: 30 personas.

Costo: Residentes ¥400 y otras ciudades ¥600 (incluye el ingreso y seguro).

Traer: Será necesario llevar traje de baño, gorro, toalla, etc.

Inscripción: El mismo día de 9:00 am ~ 9:50 am, en la recepción frente a la piscina.

MARTES 6 DE MAYO - EVENTOS POR LA SEMANA DE ORO- (Golden Week event).

<Artes marciales & Zumba>

Artes marciales. Golpes y patadas sencillas combinando con ligeros movimientos de los pies.

Zumba. Ejercicios realizando movimientos al compás de la música latina.

Fecha y hora: 6 de mayo(mar) Artes marciales de 10:00 am ~ 10:45 am / Zumba de 11:00 am ~ mediodía.

Lugar: Sala de reuniones N°2 Capacidad: 20 personas.

Costo: Artes marciales ¥ 500; Zumba ¥800. Si tomara ambas clases ¥1000.

Traer: Será necesario llevar ropa para hacer ejercicios, bebida, toalla, zapatillas.

Inscripción: El mismo día en la recepción frente a la sala de sauna.

COMIENZAN RECEPCIÓN PARA LOS CURSOS DE NATACIÓN

Segunda etapa. Cursos para bebé, estudiantes de primaria y adultos. ¡Inscríbase!

Período: 3 de junio (mar) ~ 26 de julio (sáb), total 8 clases.

Inscripción y recepción: 4 de mayo (dom) ~ 18 de mayo (dom).

*Pormenores en el Centro de Natación o en el homepage de la ciudad.

FRESHLAND NISHITAMA☎570-2626.

GOLDEN WEEK Desde el 1(jue) al 6(mar) de mayo el local estará cerrado.

DIA DEL NIÑO Lunes 5 de mayo.

Se les entregará regalos a los niños que estén en la escuela primaria o menores. ¡Los esperamos!

Disfrutar de momentos de tranquilidad en Shōbuyu (菖蒲湯)del Día del Niño.

Exposición de bonsai, trabajos en mineral.La hermosura de la naturaleza podrán apreciarla en estos trabajos.

Pinturas de color, trabajos en mármol.

Las exposiciones estarán desde el 8(jue) ~ 25(dom) de mayo.

Para mayor información: llamar o dirigirse al homepage de Freshland Nishitama.

ESPACIO INFANTIL (Kodomo no Pēji)

CENTRO DE RECREACION CHŪŌ ☎554-4552

CLASE DE JUGUETES HECHOS A MANO-PAJARO CARPINTERO(Tedukuri Omocha Kyōshitsu

~Kitsutsuki~)Utilizando alambre en posición vertical se empuja el animalito hacia abajo para que baje.

Fecha y hora: 10 de mayo (sáb), en dos grupos: ①a las 10:00 am y ②a la 1:00 pm

Dirigido: a niños en edad preescolar hasta estudiantes de primaria. Costo: Totalmente gratis.

*Ir directamente al lugar el día de la actividad.

¡CRUJIENTES! ¡CALENTITO! PASTEL DE PAPAS (Tedukuri Kyōshitsu ~Potetopai~)

Fecha y hora: 25 de mayo (dom), de 10:00~11:30 am.

Dirigido: Desde estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años que residan en esta ciudad.

Capacidad: 20 personas. Costo: ¥ 80 (materiales).

Traer: Zapatillas para usar dentro de la sala, delantal, pañoleta, taza, toalla para secar las manos.

Inscripción: Del 7(mié) al 18 (dom) de mayo de 9:00 am ~ 5:00 pm telefónicamente o personalmente en el centro recreativo.

OBSERVANDO LA LUNA EN EL DIA (Hiruma no Tsuki no Kansokukai).

Fecha y hora: El 7(mié) de mayo, de 4:00 pm ~ 4:30 pm.

Dirigido: Desde estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años. Costo: Sin costo alguno.

*Si no se pudiera ver la Luna, la actividad sería suspendida. *Ir directamente al centro recreativo.

OBSERVACION ASTRONOMICA DE FAMILIA (Family Tentai kansokukai).

Fecha y hora: El 7(mié) de mayo, de 8:00~9:00 pm.

Dirigido: Desde estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años. Costo: Sin costo alguno.

*Los niños hasta estudiantes de secundaria por favor venir junto con los padres.

*Si hubiera mal tiempo, podrá suspenderse la actividad. La decisión se determinaría a las 3:00 pm. ese mismo día. Por favor asegúrese.

CENTRO DE RECREACION HIGASHI ☎570-7751

DIA DEL DEPORTE EN EL CENTRO RECREACIONAL INFANTIL(Higashi Jidōkan. Supōtsu no hi).

~¡Juguemos Dodgeball!~

Fecha y hora: El 21(mié) de mayo, de 3:00 pm ~ 4:00 pm.

Dirigido: a estudiantes de primaria y secundaria. *Ir directamente al centro recreativo.

YUTOROGI ☎570-0707

PELICULAS PARA NIÑOS (Kodomo eigakai).

Fecha y hora: El 4(dom) de mayo, de 10:30~11:30 am. Sin costo alguno. Se proyectarán varias películas " Kinu to Chō " "Kenchan Mikachan no fushigina tabi" "Mata aerune Tsubamekun"(Podría haber cambio).

BIBLIOTECA (Toshokan) ☎554-2280

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (Yōji muke ohanashikai)

Fecha y hora: El 10(sáb) de mayo, a partir de las 11:00 am, se leerá el cuento "Soramamekun no beddo"

CUENTOS PARA NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA (Shōgakusei muke ohanashikai)

Fecha y hora: El 17(sáb) de mayo, a partir de las 11:00 am, se leerá el cuento "Fushigina Shiro Nezumi".

CUENTOS EN LA SALA DE LA BIBLIOTECA OZAKUDAI (Ozakudai toshokanshitsu ohanashikai)

Fecha y hora: El 21(mié) de mayo, a partir de las 3:00 pm, se leerá el cuento "Gatagotobantan".

*Ir directamente a la sala de la biblioteca los días mencionados.

CONVERSANDO EN EL MES DE MAYO (Gogatsu oshaberiba)

Como foro para el intercambio de información y de encuentro de las personas que crían a niños. ¡Por favor participe! Padres voluntarios vigilarán su hijo.

Tema: Disciplina de los niños.

Chūō Jidōkan: 22 de mayo(jue). **Nishi Jidōkan**: 23 de mayo(vie). **Higashi Jidōkan**: 27 de mayo(mar).

Hora: De 10:30 am ~ 11:30 am *Ir directamente al centro recreativo.

Informes: Kodomo KatēShien Sentā ☎578-2882.

FECHA DE CONSULTAS EN MAYO (Gogatsu no Sōdanbi)

Consultas de residentes extranjeros (español, coreano) se requiere reserva.

Viernes 9 y 23 de mayo, de 1:30 pm ~ 3:30 pm.

Consultas de asesoramiento legal.

Los días 8(jue), 16(vie), 24(sáb) de mayo y 5(jue), 13(vie), 28(sáb) de junio de 1:30 pm ~ 5:00 pm. y los sábados de 9:39 am ~ 1:00 pm. Con cita desde un mes antes de la aplicación.

TRANSMISION DE TV HAMURA DE MAYO (Gogatsu Terebi Hamura)

TV Hamura es un canal de cable Network "TCN" que se transmite por el canal digital 055.

La transmisión es durante una semana de jueves a miércoles en el siguiente horario:

① 9:00a.m.a 9:30 a.m. ②5:00p.m. a 5:30 p.m. ③9:00p.m. a 9:30 p.m.

Todos días sábados:①a partir de la 1:30 p.m.②a partir de las a 5:00 p.m.③a partir de las 9:00 p.m.TCN el canal 101 (digital)

Programa especial Festival de Primavera : Festival de Ozaku Honmachi.-

◆**TV HAMURA CAMBIO DE CANAL DE TRANSMISION** ◆

El programa especial TCN, por la transmisión del Matsuri de Ōme 2014, cambiará el canal de transmisión.

Fecha: Sábado 3 de mayo, 5 pm ~

Canal de transmisión: TCN transmisión digital canal 101.

Informes: Sección de información (Kōhō Kōchoka Kōhō kakari). Anexo 505.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS ~MAYO~

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A / TELEFONO	
Mayo		9:00 a.m. - 5:00 p.m.		5:00 p.m. - 10:00 p.m.		9:00 a.m. - 5:00 p.m.	
3	Sab	Yanagida Iin	555-1800	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	555-9999	Ikoma Shika Hamura Shinryōjo	555-3139
4	Dom	Izumi Clinic	555-8018	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Asahi Kōen Dori Shika Iin	555-7904
5	Lun	Nishi Tama Byōin	554-0838	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	555-9999	Honda Dental Clinic	554-4184
6	Mar	Matsubara Naika Iin	554-2427	Takamizu Iin (Mizuhomachi)	557-0028	Watanabe Shika Iin	570-1688
11	Dom	Matsuda Iin	554-0358	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Fukudome Shika Iin	555-7064

El horario de atención de cada centro médico podría cambiar, por favor llamar antes de ir.

"Himawari" Organismo que guía sobre los diferentes tratamientos médicos de Tōkyō (Tōkyō-to Iryōkikan Annai Service) "Himawari" ☎03-5272-0303 (24 horas del día). Mayores informes en el Centro de Salud.

NOTA: INFORMAMOS QUE LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES, EN EL HORARIO DE 9:00 ~16:00 HS.