

# 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

**15 de Junio de 2014**

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

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Email: s102000@city.hamura.tokyo.jp

Distribución Gratuita

## SEGURO NACIONAL DE SALUD "KOKUMIN KENKŌ HOKEN"

(Subete no katano anshin no tameni Kokumin Kenkō hoken no oshirase)

### Las personas que ingresan al Seguro Nacional de Salud (Kokumin Kenkō Hoken ni kanyū suru kata)

En Japón, como norma general, todos los ciudadanos deben estar inscritos en algún seguro de salud.

El Seguro Nacional de Salud (*kokumin kenkō hoken*) está dirigido a personas como negociantes, personas que trabajan a tiempo parcial, que no puedan inscribirse en el seguro de salud de sus centros de trabajo, tengan un seguro de atención médica en caso de enfermedad, accidentes.

Aquellas personas que posean el seguro de salud de la empresa, luego de su retiro por jubilación, entrarán en el Seguro Nacional de Salud – kokumin kenkō hoken-

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

Si el ingreso total familiar fuera bajo podría solicitar reconsideración para rebajar el importe tributario.

Las personas que no hicieran su declaración de renta no podrán presentar esta solicitud.

#### ■ Porcentaje de reducción del 70% del importe básico.

Si el ingreso anual de asegurado resultara menos de ¥330,000

#### ■ Porcentaje de reducción del 50% del importe básico.

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

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

#### ■ Porcentaje de reducción del 20% del importe básico.

Si el ingreso anual de asegurado sobrepasara ¥450,000. (anteriormente ¥350,000)

Calculos: número de personas (incluyendo al jefe) x 450,000+menos de ¥330,000

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

- ① Personas menores de 65 años que han dejado de trabajar.
- ② Personas que han dejado de trabajar después del 31 de marzo del 2009.
- ③ Documento necesario que certifiquen la quiebra del negocio, o retiro del trabajo. (Motivo de cese del trabajo, etc.) persona que se encuentre recibiendo el pago del seguro de desempleo.

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

\*El trámite se realiza en el Hello Work.

Duración de la reducción. A partir del día siguiente de haber dejado de trabajar hasta finales del siguiente año fiscal.

### Medida de exención del pago del seguro nacional(Hokenzei no genmetsu sochi)

Personas que encuadren en los siguientes casos, serán exentos del pago del seguro nacional. Se requiere la inscripción.

- En casos de desastres, ó por alguna razón muy especial, se le dificulta la vida cotidiana.
- Persona que posea el seguro de salud de la empresa, es transpasado al Sistema de Medicina para mayores (Kōki kōreisha Iryō Seido, a partir de los 75 años) y tenga a su cargo una persona mayor a 65 años en el Seguro Nacional de Salud.

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

A las personas que correspondieran los siguientes términos, y se encuentren pasando apuros económicos, podrán solicitar la subvención o prórroga para los pagos en la ventanilla de la Institución Médica. Se requiere de la solicitud.

- ① Damnificados que tienen dificultades en la vida cotidiana.
- ② Negocios que hubieran cerrado, hubieran dejado de trabajar.
- ③ Otros, condiciones que fueran reconocidas para acogerse a la reducción.

\*Hay condiciones. Favor consultar para mayor información.

## **Controlar el crecimiento de los gastos de atención médica (Iryōhi no nobi wo osaeru tameni)**

En la actualidad, enfermedades por el ritmo de vida actual como la presión alta y enfermedades cardíacas, son causas del aumento de gastos de atenciones médicas. Se solicita la cooperación y colaboración de los ciudadanos, reflexionando sobre el ritmo de vida, e incorporando ejercicios y una dieta balanceada, para mantener y llevar una vida saludable.

**Recepción de Exámen Médico Especial (Tokutei kenkō shinsa no jushin wo!)** Para prevenir las enfermedades del estilo de vida (生活習慣病), el sistema del Seguro Nacional de Salud ofrece el Exámen Médico Especial a las personas inscritas desde 40 años hasta los 74 años de edad. Se ha enviado los cupones para realizar el chequeo.

**Aprovechando la medicina genérica (Generic iyakuhin no katsuyō wo !).** La medicina genérica es la medicina que ha pasado el período de patente, contiene los mismos componentes que la medicina nueva, con un valor 50% más baratos. Consulte a su médico o farmacéutico acerca del uso de la medicina genérica (*generic iyakuhin*).

## **Judo Therapist (Jūdōseikufushi "seikotsuin · sekkotsuin" niwa datashiku kakarimashō)**

No todos los Judo Therapist (柔道整復師) es cubierto por el seguro de salud. Favor tomar precaución en el momento del uso.

- Puede hacer uso del seguro: en torcedura traumática, fractura o dislocamiento.
- Casos en donde no puede usar el seguro: Cansancio, dolores de hombros (*kata kori*), dolor de espalda frecuentes de la vida cotidiana. Cansancio muscular debido a deportes, etc.

Informes: Shiminka Hoken kakari. Anexo 129.

## **34° REUNION DEPORTIVA · RECREATIVA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS**

### **(Dai 34 kai shōgaisha supōtsu · recreation no tsudo)**

Personas con y sin impedimentos pueden relacionarse através de la recreación del deporte, estrechando la amistad. Todos pueden participar! Pasemos un grato momento juntos! Los aguardamos!

Fecha y hora: Domingo 22 de junio, de las 10:00 am ~ 0:30 pm. Lugar: Centro de Deportes, Hall 1

#### <Programa>

- |  |   |
|--|---|
| - Carrera de relevos, "pin taoshi"             | - Yosakoi Sōran                               |
| - Presentación de competencia Gol ball         | - Baile folklórico                            |
| - Competencia de comida de pan (pan kui kyōsō) | - Cantemos con las señas (shuwa de utaimashō) |
| - Competencia pelotas al cesto (tamaire)       | - Interpretación banda de trompetas           |

\*El programa podría tener cambios. \*Dirigirse directamente al Centro deportivo \*Favor asistir con ropa adecuada para deportes.

Informes: Shōgai Fukushima Shōgai Fukushi kakari. Anexo 173.

## **MUNICIPALIDAD ~ ESTACIONAMIENTO**

### **(Shiyakusho no chūshajō no ichibu ga riyō dekimasen)**

Por reformas antisísmicas en la Municipalidad, no podrá utilizarse el estacionamiento Dai 2 hasta enero del 2015. A partir de octubre de este año, podrá utilizarse sólo una parte. Solicitamos la comprensión y cooperación de todos. Nos disculpamos por las molestias ocasionadas.

Informes: Keiyaku Kanzaika Kanzai Kakari. Anexo 396.

## MUSEO KYŌDŌ ☎558-2561

### Adornos TANABATA (Kisetsu tenji 「Tanabata kazari」)

Se exhibirán los adornos de Tanabata en dos lugares, dentro del Museo y en la Antigua Casa Shimoda. Vengan a disfrutar, realizando los adornos y escribiendo los deseos durante el período de exposición!

Fecha y hora: 28 de junio (sáb) ~ de julio (dom), 9:00 am~6 pm (Antigua Casa Shimoda hasta las 5 pm)

Lugar: Sala de Orientación · Kyū Shimodakē Jūtaku Informes: Museo Kyōdo

### Observación de la naturaleza (Shizen Kansatsukai)

Se llama Shokusō (食草) a los insectos que comen un determinado vegetal. En esta oportunidad, observaremos cómo comen éstos insectos los vegetales.

Fecha y hora: 5 de julio (sáb), a partir de las 8:30 am ~ 10:30 am (no se suspende por llovizna)

Lugar de observación: alrededores del Museo Kyōdo. Lugar del encuentro: Museo Kyōdo.

Participantes: Primeras 20 personas. \*Menores deberán ir acompañados por sus padres.

Costo: Gratis. Traer: Lupa, útiles para tomar apuntes, repelente, cantimplora, gorro.

Inscripciones e informes: 17 de junio, telefónicamente o directamente en el Museo Kyōdo.

## HAMURAN ~ REFORMAS EN RUTA Y PROGRAMA DE HORARIO

### (Hamuran rŭto · daiya kaisei)

**Mayor comodidad! (motto benrini!)** A partir del 1 de julio, el bus comunitario Hamuran que circula en la Ciudad, prolongará la ruta de "Hamura Chūo kōsu" y modificará el programa de horarios de Hamura Nishi · Ozaku · Hamura Chūo kōsu. Las modificaciones es de acuerdo como sigue:

❖Prolongamiento de la ruta Hamura Chūo Kōsu:

▶Prolongamiento de la ruta hasta el Hospital de Fussa. (Funcionará también los días feriados).

▶Nueva parada en Shinmeidai 1 chōme.

❖Enmienda del programa de horarios: Rutas Hamura Nishi · Ozaku · Hamura Chūo kōsu.

❖Adición de un paradero de conexión: podrá descender en el paradero Ozaku-eki Higashiguchi y hacer la conexión en Ozaku-eki Nishiguchi. \*se expedirá un ticket gratis para la transferencia.

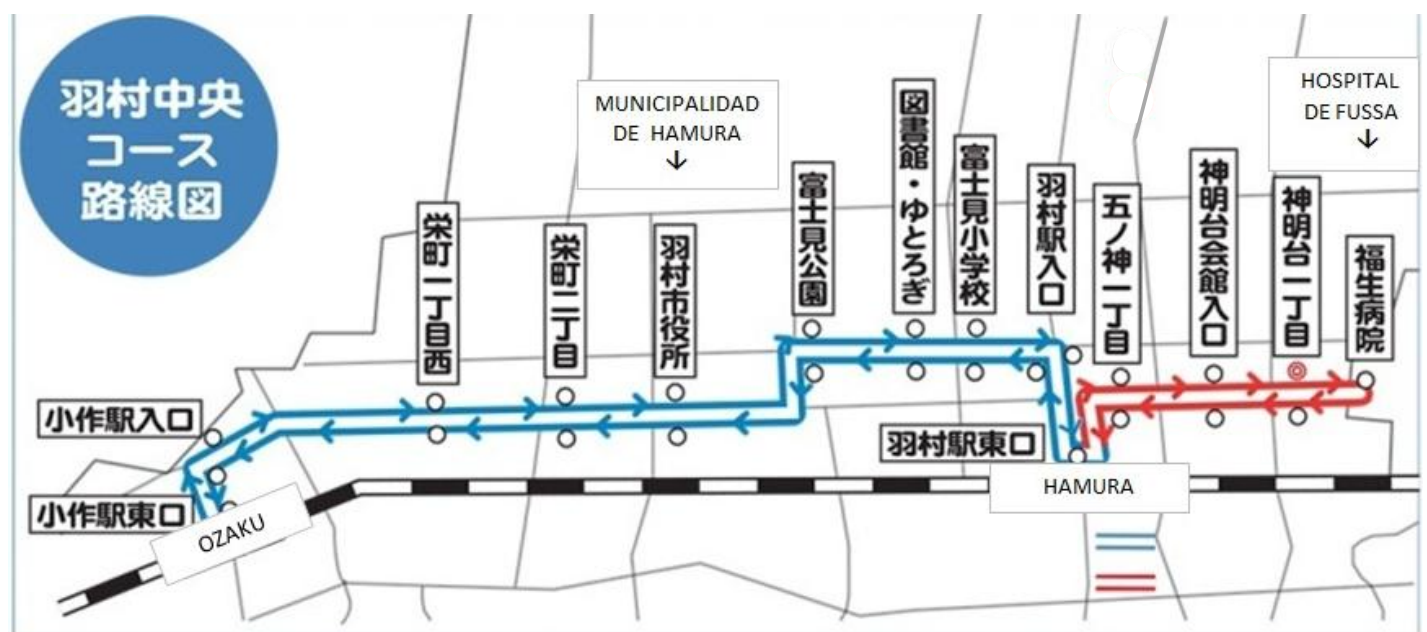
❖Cambio de nombre de paraderos:

Paradero "Dōbutsu Kōen Nishi" → "Hamura Danchi Kita" はむらだんちきた 羽村団地北

Paradero "Hamura Kōkō" → "Hamura Kōkō · Sankei Byōin" はむらこうこう 羽村高校 · さんけいびょういん 三慶病院

Informes: Bōsai Anzenka Kōtsū · Bōhan kakari. Anexo 216.

## RUTA HAMURA CHŪO



## CHEQUEO DE SALUD JOVENES DE 30~35 AÑOS

(30 sai · 35 sai Kenkō shinsa no jushin wo)

El cuidado de la salud a temprana edad, se conecta con la prevención de las enfermedades del estilo de vida en el futuro. Aquellas personas que no han realizado el chequeo de salud por falta de tiempo, favor de realizarlo en esta oportunidad!

Período de chequeo: **hasta el viernes 31 de octubre.**

Dirigido a:

- 1- Residentes en la Ciudad.
- 2- Aquellas personas que cumplan 30 años durante el año fiscal 26 (2014) y los que cumplan 35. (Nacidos entre 1984, 2 de abril ~ 1985, 1 de abril, o los nacidos entre 1979, 2 de abril ~ 1980, 1 de abril).
- 3- Personas que no tienen oportunidad de realizar chequeo de salud del mismo contenido.  
\*Mujeres embarazadas no podrán someterse a este examen.

Costo: gratis.

Procedimiento: Llevar el cupón para la examinación emitida por el Centro de Salud, y examinarse en las siguientes Instituciones Médicas.

ESTABLECIMIENTO	TELEFONO
Izumi Clinic	555-8018
Ozaki Clinic	554-0188
Ozaku Ekimae Clinic	578-0161
Sakaechō Shinryōjo	555-8233
Shinmeidai Clinic	554-7370
Nishitama Byōin	554-0838
Hamura Sankei Byōin	570-1130
Hamura Seikei Geka Rheumatic Clinic	570-1170
Hamura Sōgo Shinryōjo	554-5420
Futaba Clinic	570-1588
Matsuda Iin	554-0358
Matsubara Naika Iin	554-2427
Yanagida Iin	555-1800
Yamakawa Iin	554-3111
Yamaguchi Naika Clinic	570-7661
Yokota Clinic	554-8580

Inscripciones e informes: Completando el formulario de solicitud y enviándolo por correo ó entregándolo directamente al Centro de Salud ☎555-1111, anexo 627. 〒205-0003 Hamurashi Midorigaoka 5-5-2.\*Personas que completen la solicitud en la ventanilla del Centro de Salud, se le entregará ahí mismo el cupón para el examen. \*Podrá obtener el formulario de solicitud en el Centro o bien bajándolo del sitio web.

### **12 · 13 DE JULIO NO PODRAN EMITIRSE CERTIFICADO DE KOSEKI (Koseki ni kansuru shōmei no kōfuga okonaemasen)**

Por motivos de cambios en el sistema de las máquinas expendedoras de los certificados relacionados a la partida de nacimiento (Koseki), no se podrán emitir dichos documentos los días 12 y 13 de julio .  
Agradeceremos la comprensión de todos.

Consultas: Shiminka Uketsuke kakari, anexo 123 – para consultas relacionadas al koseki.

## CONVOCATORIA A LAS CLASES DE SALUD "MAIMAIZU"

### (Maimaizu Kenkō kyōshitsu sankasha tsuika boshū)

Se está llevando a cabo las clases de salud para mayores "Maimaizu Kenkō Kyōshitsu" que consiste en la prevención a la asistencia de cuidados "kaigo yobō". No desea participar de las clases y pasar un momento agradable con el relacionamiento con otras personas?

Dirigido: Residentes mayores de 70 años y puedan trasladarse hasta los establecimientos.

Costo: ¥2000 (por el total de las clases, incluye seguro de discapacidad)

Traer: Útiles para tomar apuntes, ropa cómoda para gimnasia, toalla, toalla para baño, bebida.

Contenido: Entrenamiento de musculación y stretching para personas mayores.

#### FUJIMIDAIRA KAIKAN (Fujimidaira 2-7-3)

Fecha y hora: Martes, a partir de 10:00 am ~ 11 am (Total 31 clases)

Convocatoria participantes: primeras 7 personas \*Comenzará la clase el martes 7 de julio.

#### OZAKU HONCHŌ KAIKAN (Hanenishi 3-5-17)

Fecha y hora: Lunes, a partir de 10:00 am ~ 11 am (Total 29 clases)

Convocatoria participantes: primeras 2 personas. \* Comenzará la clase el lunes 7 de julio.

Inscripciones e informes: miércoles 18 ~ 25 de junio, de 8:30 am ~ 5:00 pm, telefónicamente o directamente en Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari. Anexo 176.

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

### (6gatsu 23nichi ~29nichi wa 「danjo kyōdo sankaku shūkan」)

La igualdad entre hombres y mujeres se celebra en el Japón desde el 23 de junio durante una semana. Esta actividad tiene como objetivo mejor comprensión de la finalidad y filosofía de la igualdad de género humano cada año, desde el 23 al 29 de junio.

Con el fin de llevar mejor la vida familiar, el hombre como miembro de familia, como empleado de una empresa, participante en las tareas domésticas, cuidados de los hijos, cuidado de la familia, etc, es reducir largas horas de trabajo. El gabinete de ministros decidió "Fuerza del padre en las tareas del hogar" El hombre, la mujer en el trabajo, en la escuela, en el vecindario, en el hogar requiere de su esfuerzo y de todos para su desarrollo. ¿Por qué no pensar en la sociedad de los hombres y las mujeres?

Con el fin de lograr el objetivo básico, la ciudad formuló "Hamura Plan Básico para la Igualdad de Género" (en el año fiscal 2012 al 2016), en la actualidad se está trabajando en varias medidas.

"Hamura Plan Básico para la Igualdad de Género" "Plan de Ejecución" "Informe de progreso" se pueden encontrar en la sección política de planificación, en la biblioteca, en la página web.

Informes: Kikaku Seisakuka Kikakuseisaku tantō, anexo 315.

## HAMURA DESARROLLO DEL PLAN BASICO DEL AMBIENTE Y EL AREA VERDE

### (Hamura shi kankyō to midori no kihon keikaku no sakutei)

Hemos marcado como objetivo "Seguir viviendo sanos y seguros en esta ciudad".

Con el fin de avanzar en las medidas generales ambientales de la ciudad y los planes de integración relacionados con el plan básico y la biodiversidad de la planificación básica del medio ambiente se ha formulado el plan integral en un período a largo plazo de 10 años a partir del 2014.

Informes: en Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari, anexo 226.

## EN CASO DE FUGA DE AGUA, REPARACION, RECONSTRUCCION Y ADICIONES

(Rōsui shūri · zōkaichiku no sai niwa) En caso de fuga de agua, renovación, reparación de fugas en el terreno residencial tales como cocina, baño, etc. solicitar los servicios a la empresa constructora que ha designado la ciudad (Hamurashi shitei kyūsui sōchi kōji jigyōsha) para medidas hidráulicas. Detalles en la página web de la ciudad. Informes: Suidō Jimusho ☎554-2269.

## AYUDA PARA LA CRIANZA

(Kosodate shien news)

### Estadía corta para infantes (Nyuyōji short stay)

Este sistema ofrece el cuidado de sus hijos por un tiempo de hasta 7 días, cuando los padres por razones como enfermedad, accidentes, ceremonias sociales, asistencia por enfermedad, no puedan cuidar a sus hijos en forma temporal. Dirigido: bebés de 57 días de nacido~infantes no escolarizados.

Guardería: Shakai Fukushi Hōjin Tōkyō Keimei Gakuen

Ōmeshi Tomoda Machi 2-714-1 ☎0428-23-0241. Horario de cuidado: 8:00 am ~ 7:00 pm

Costo (por una persona diaria)

- Hasta 11 horas: ¥3000.-
- Más de 11 horas (incluye estadía): ¥4000.-

Inscripciones y consultas: Kodomo Katei Shien Sentā ☎578-2882.

## REUNION DE ORIENTACION - CLASE ESPECIAL EDUCATIVA

(Shiritu shōgakkō tokubetsu shien gakyū kaikyū setsumeikai)

Hay clases especiales de educación en algunas escuelas municipales primarias y secundarias en Hamura. Estas clases fueron establecidas para el apoyo educacional de niños con discapacidad que afectan su habilidad en el aprendizaje. Hay clases de jornada completa ó parcial, los cuales pueden ser elegidos de acuerdo con el grado de asistencia necesaria. Las clases disponibles en este momento son:

- Para el nivel de educación primaria, escuelas Sakae y Musashino con jornada completa, y escuelas Higashi y Shourin con jornada parcial.
- Para el nivel de educación secundaria, escuelas Dai-ichi y Dai-san, ambas tienen jornadas completas y parciales.

Estas clases están diseñadas en dos tipos diferenciándose por el método de soporte, clases para estudiantes con problemas de desarrollo tales como Transtorno emocional, Autismo, Problemas de atención, Trastorno en el aprendizaje, etc. y clases para estudiantes con Discapacidad intelectual.

A partir de abril del 2015, abrirán dos nuevas clases especiales de educación. Uno en la Escuela Primaria Shourin para estudiantes con trastornos del desarrollo, y otro en la Escuela Primaria Nishi para estudiantes con discapacidad intelectual. Reuniones orientativas abiertas al público, se mantendrán en las siguientes fechas y en las respectivas escuelas.

- Clases en la Escuela Primaria Nishi:①9 de julio (Mié) ②18 de septiembre (Jue)③6 de febrero 2015 (Vie)
- Clases en la Escuela Primaria Shourin:①16 de julio(Mié)②29 de septiembre(Lun)③10 de febrero2015 (Mar)

Hora: 10:30 am ~ Reserva: No se requiere.

Contenido: ①&②Acerca de las clases especiales de educación en Hamura / ③ Contenido del aprendizaje a partir del año lectivo 2015.

\*No habrá disponible servicio de interpretación en estas reuniones, sin embargo, en la Municipalidad, hay servicio de interpretación en español e inglés con cita para consultas acerca de las clases especiales de educación.

Favor llamar Kyōiku Shienka Tokubetsu Shien Kyōiku kakari por una cita. Anexo 373.

## SILVER JINZAI SENTĀ ☎554-5131.

### CURSILLO DE MANUALIDADES (Tedsukuri koshūkai)

Se hará una almohadilla para ser utilizado en el altar budista de la casa(Orin futon).

Fecha y hora: Miércoles 9 de julio, a partir de las 10:00 am ~ 3:00 pm

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

Llevar: Almuerzo, libreta para tomar apuntes.

Inscripciones e informes : A partir del día 4 de julio por teléfono o directamente en Silver Jinzai Sentā.

## **CRIANZA (Kosodate)**

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

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

Fecha y hora: jueves 3 y 24 de julio, de 1:15 pm ~ 3:45 pm/ jueves 10 de julio, de 2:00 pm ~ 4:00 pm.

Lugar: Centro de Salud. Costo: gratis. Dirigido: A las gestantes residentes en la ciudad.

\*Llevar la libreta de salud materna-infantil (*Boshi kenkō techō*), útiles para tomar apuntes.

Contenido: 1er día: Curso de la partera. 2do día: obstetra, ginecólogo, nutricionista. 3er día: odontólogo.

\*Ir directamente al Centro de Salud. \*De los 3 días de clases se aceptará asistir hasta un día de clase.

\*Si pensara llevar niños consultar antes.

Informes: Hoken Sentā ☎555-1111, anexo 626.

### **HOLA BEBE - CURSO PARA LOS PADRES (Harō Akachan kurasu 「Ryōshin gakkū」 )**

Contenido: ¿cómo bañar al bebé, prepararle la leche, manera de cambiar el pañal?.

Fecha: Domingo 27 de julio en dos horarios, de ①10:00 am~mediodía ó de ②2:00 pm~4:00 pm

Dirigido: A los padres y madres. Número limitado: 15 parejas.

\*Llevar la libreta de salud materno-infantil(*Boshi kenkō techō*), Chichioya hand book, útiles para tomar apuntes.

Inscripción e informes: telefónicamente ó directamente en el Centro de Salud (*Hoken Sentā*) ☎555-1111, anexo 626.

## **ENTREGA DE SUBSIDIO A LOS PADRES DE HIJOS EN JARDINES DE INFANCIA (Shiritsu yōchien nado enji no hogosha e hojokin wo kōfu shiteimasu)**

En la ciudad, se otorgan subsidios con el objetivo de reducir la carga económica de los padres de niños en jardines de infancia.

Dirigido: Padres residentes en la Ciudad, cuyos niños se encuentren en Jardines de infancia privados.

① Subsidios del país y de la Ciudad.

② Subsidios del Gobierno Metropolitano de Tōkyo y de la Ciudad.

\*Toda subvención varía en función de la situación de la renta familiar.

Forma de solicitud: las solicitudes se entregarán en los Jardines de Infancia en donde concurren. Favor de realizar el trámite a través de la Institución.

Informes: Hoika Hoiku kakari, anexo 234.

## **CULTURA · EDUCACION (Bunka · Kyōiku)**

### **HAMURA Y EL 23° CONCIERTO REGULAR DE LA ORQUESTA FILARMONICA (Hamura Philharmonic Kangen Gakudan Dai 23 kai teiki ensokai)**

Fecha y hora: domingo 6 de julio, a partir de las 2:00 pm ~ (el ingreso a partir de la 1:30 pm.)

Lugar: Salón principal del Yutorogi. Capacidad: 840 personas.\*Sin costo alguno. Ir directamente al local.

Informes: Hamura Philharmonic Kangen Gakudan✉hpo@live.jp

## **CURSILLO PARA NIÑOS DE LA CULTURA TRADICIONAL DANZA JAPONESA (Dentōbunka Nihonbuyo Kodomo Kyōshitsu Sankasha Boshū)**

Convocatoria para las clases de cultura y baile tradicional japonés.

Aprenda la manera de vestir yukata (más ligero que el kimono), de doblar, la etiqueta sobre la cultura tradicional de la vida y la danza japonesa a través de la práctica de la danza.

Fecha y hora: Domingos 6 de julio ~ 21 de diciembre (Total 15 clases), de 2:00 pm ~ 4:00 pm.

Lugar: Sala de ensayo del Yutorogi. Dirigido: Estudiantes del primer al sexto año de primaria.

Número limitado: 20 estudiantes. Costo: ¥ 1000.

Inscripciones e informes: hasta el 25 de junio(mié), enviando una tarjeta postal con respuesta pagada (con su dirección, nombre, escuela, nombre del padre, número de teléfono)a Ms.Yasuko Matsumoto 〒205-0011 Hamura shi Gonokami 1-12-3 ☎555-8136.

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

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

Fecha: Viernes 11 de julio, a partir de las 10:00 am ~ mediodía, y de 1:15 pm ~ 4:00 pm

Lugar: Frente a la entrada principal de la municipalidad.

◆**DONACION DE SANGRE**

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

Cantidad: la cantidad de sangre a donar es de 200ml a 400ml. \*Ir directamente al lugar.

◆**REGISTRO DEL BANCO DE MEDULA**

Dirigido: personas mayores entre 18 años ~ los 54 años.

Contenido: Explicación del registro, extracción de sangre (2ml), duración aproximada 20'.

Informes: Hoken Sentā ☎555-1111, anexo 623.

**SUBVENCION VACUNA CONTRA NEUMOCOCOS · PERSONAS DE TERCERA EDAD**  
**(Kōreisha Haienkyūkin yobōsesshu hiyō wo joseishimasu)**

**A partir del viernes 20 de junio empieza la recepción.** Se subvencionará una parte del costo de la vacuna contra Neumococos. Favor de inscribirse los interesados.

Dirigido: residentes que en los últimos cinco años no haya recibido esta vacuna y reúnan los siguientes requisitos.

- ① Persona mayor de 65 años de edad.
- ② Persona mayor de 60 años de edad y menor de 65 años de edad que padecen de corazón, riñón, aparato respiratorio o posean el grado 1 en la libreta de incapacitado por defensas inmunitarias bajas.

Si recibiera ayuda económica del gobierno necesitará presentar el documento que lo acredite.

La subvención es de: ¥4000 ( esta cantidad que deberá de descontar y pagar solo la diferencia que le indiquen en el centro médico).

Período de solicitud: 20 de junio (vie) ~ 25 de septiembre (jue).

Las inscripciones es como se indica a continuación:

- ① Llenando el formulario en el Centro de Salud (excepto sábado y domingo).
- ② Enviando una postal con respuesta pagada al Centro de Salud.

(delante)	(reverso)
205-0003 Hamura shi Midori gaoka 5-5-2 Hamura shi Hoken Center Haienkyūkin Yobosesshu tantō	-Dirección. -Nombre y Apellidos. -Fecha de nacimiento. -Nro. teléfono (durante el día) -Anteriormente ha recibido la vacuna SI NO *en caso de SI, indique fecha que la recibió.

Capacidad: 1000 personas (por orden de llegada).

Lugar: Centros médicos designados para este tipo de examen.

Período de aplicación de la vacuna: Desde el 25 de junio (mié) hasta el 30 de septiembre (mar).

Los formularios de inscripción se podrán encontrar en el Centro de Salud, en el lobby en el primer piso de la municipalidad, anexos de la municipalidad, descargándolo de la página web.

Informes: Hoken Center ☎555-1111, anexo 623.



## BIBLIOTECA

(Toshokan) ☎554-2280

### SUSPENSION DEL SISTEMA (System ichiji teishi shimasu)

Para realizar el mantenimiento de rutina del sistema, se hará una pausa en el sistema el día lunes 7 de julio. Al detenerse el sistema no será posible la búsqueda y reserva desde la página web de la biblioteca. Pedimos disculpas por las molestias, agradecemos su comprensión y su cooperación.

### ASOCIACION DE HIERBAS ORNAMENTALES (Herb Kanshōkai)

¿No desea un momento de relajación? Para empezar, la fragancia de lavanda. Podrá apreciar una variedad de hierbas. Habrá servicio de té de hierbas, así como tendrá oportunidad de experimentar la elaboración de stick lavanda.

Fecha y hora: 5 de julio (sáb), desde las 10:00 am ~ las 2:00 pm (en caso de llovizna se llevará a cabo el programa y en caso de mal tiempo se suspendería).

Lugar: Azotea de la biblioteca. \*Ir directamente a la biblioteca.

## CENTRO DE NATACION

(Suimingu Sentā)☎579-3210.

### LECCIONES DE ENTRENAMIENTO LIMITADO EN EL MES DE JUNIO (Training room 6gatsu gentei lesson).

Se recomienda estas lecciones a los principiantes. Lecciones de entrenamiento limitado para mujeres!! Para aquellas personas que usualmente no tienen posibilidad de mover el cuerpo, se les enseñará la forma de utilizar las máquinas, entrenamiento muscular y ejercicios de elongación. Asimismo, les presentaremos todo lo relacionado con la nutrición en el deporte.

Después de efectuar algunos ejercicios simples de calentamiento con acompañamiento de la música, se explicará sobre las máquinas y luego unos entrenamientos musculares.

Por último se presentará un poco de conocimiento de nutrición deportiva.

Fecha y hora: Desde el 1 al 29 de junio, todos los domingos, a partir de las 2:00 pm ~ 3:00 pm

Lugar: Sala de entrenamiento 2do. Piso, Centro de Natación.

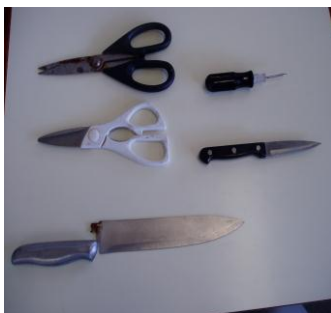
Capacidad: Primeras 10 personas. Costo: ¥800 por una vez. Llevar: traje de baño, gorro, toalla, etc.

Inscripción: el mismo día en la recepción de sauna en el segundo piso.

## MEZCLAR METALES CORTANTES EN LA BASURA PLASTICA ES PELIGROSO!

(Yōkihōsō plastic gomi ni hamono nado no konyū)

En la recolección de basura plástica de este año (meses de enero a marzo) se han encontrado entremezcladas objetos cortantes como cuchillo, tijeras,



destornillador. Es muy peligroso para el recolector dado a que puede lastimarse. Los objetos metálicos y cortantes deben envolverse en papel, escribir el contenido, y desechar en los días de basura de productos metálicos. Solicitamos la colaboración de todos.

Informes: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari. Anexo 205.

RISACHAN & IKURUCHAN  
<Rappu no bunbetsu wa wakarukana?>  
Conocen la clasificación de la basura del film transparente?



Respuestas: Q1. Basura quemable Q2. Recursos Naturales A (Revistas) Q3. Metales.

\* Las cuchillas del film, pueden ser de plástico o papel también. Favor tener cuidado en la separación

## CONFERENCIA SOBRE ADICCION EN EL CENTRO SANITARIO DE NISHITAMA (Nishitama Hokenjo Izonshō Kōenkai)

Se realizará esta conferencia para dar a conocer correctamente la adicción al juego, el licor, las drogas.  
Fecha y hora: 9 de julio (Mié), de 2:00 pm ~ 4:00 pm. Lugar: Hospital de Fussa, Salón del 1er piso  
Dirigido: A las personas que viven en la región de Nishitama. Capacidad: 70 personas previa cita.  
Inscripción e informes: Nishitama Hokenjo Hoken taisakuka Chiiki Hoken kakari ☎0428-22-6141.

### CLASES "A" DE FORMACION DE HIGIENE ALIMENTARIA (Shokuhin Eisei Jitsumu Kōshūkai "A" wo okonaimasu)

Información sobre las medidas de prevención de intoxicación alimentaria y la nutrición de la salud.  
Fecha y lugar: **Martes 1 de Julio**, en Tōkyō Summer land. // **Jueves 3 de Julio**, en Hamurashi Shōgai Gakushū Center Yutorogi. // **Miércoles 9 de Julio**, en Ōme Shiminkaikan.  
 El horario para todas las fechas es de 2:00 pm ~ 4:00 pm  
Dirigido: Comerciantes relacionados con productos alimenticios. Sin costo alguno.  
 \*Ir directamente al local que elija. \*Podrá recibir las clases en cualquiera de los lugares.  
Informes: Nishitama Hokenjo Shokuhin Eisei kakari ☎0428-22-6141.

### CLASES DE JAPONES PARA LOS EXTRANJEROS (Nihongo Kōza)

Bienvenidos a todos los extranjeros!  
 En la Ciudad de Hamura, se encuentran abiertas las Clases de Japonés dictado por profesores voluntarios, miembros de "Tsubasanokai". Para aquellas personas que deseen perfeccionar el idioma, en todos los niveles, conversación y gramática. Las clases son sin reservas, podrán presentarse directamente en el Centro Comunitario de Hamura 2do. Piso, al lado de la Municipalidad. Los esperamos!!!

<p><b><i>TSUBASANOKAI HIRUNOBU</i></b>                  CLASES DEL TURNO MAÑANA                  Todos los Jueves de 10:00 ~12:00 hs                  Cuota : ¥300/mes</p>	<p><b><i>TSUBASANOKAI YORUNOBU</i></b>                  CLASES DEL TURNO NOCHE                  Todos los martes de 19:30 ~21:00 hs                  Cuota: ¥500/dos meses</p>
--	--

### ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS ~JUNIO ~

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.	
15	Dom	Wakakusa Iin	579-0311	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Moriya Shika Iin	555-9872
22	Dom	Ozaku Ekimae Clinic	578-0161	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Yano Shika Iin	555-3363
29	Dom	Ozaki Clinic	554-0188	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	555-9999	Inagaki Shika	555-6018

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 ESPAÑO  
 LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES, EN EL HORARIO DE 9:00 ~16:00 HS.**