

# 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 Diciembre de 2014**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

## 28 º COMPETICION DEPORTIVA JUEGO DE TIRO DE CUERDA CIUDAD DE HAMURA

(Dai 28 kai Hamura shi fureai tsunahiki taikai)

En invierno tendemos a la falta de ejercicios. Vamos a transpirar haciendo el juego de tiro de cuerda!

Fecha y horario: Domingo 25 de enero Apertura: 0:30 pm ~ Competición: 1:00 pm~

Lugar: Centro de Deportes, hall 1

Requisitos para participar: 1 equipo de 8 personas (podrán inscribirse hasta 10 personas).

◆ Grupo barrial · hombres autónomos: equipo conformado por estudiantes de secundaria y mayores residentes de la ciudad.

◆ Grupo de hombres general: conformado por estudiantes de secundaria, residentes y trabajadores de la ciudad.

◆ Grupo de mujeres: conformado por estudiantes de secundaria, residentes y trabajadores de la ciudad.

◆ Grupo mixto: conformado por estudiantes de secundaria, residentes y trabajadores de la ciudad.

◆ Grupo primaria: equipo conformado por estudiantes de primaria de 4to ~ 6to grado.

\*No hay restricciones de peso en ningunos de los grupos.

\*En el grupo mixto, el equipo estará formado por 4 hombres como máximo.

Inscripciones: hasta el día viernes 9 de enero 5:00 pm, llenando el formulario y entregándolo directamente al NPO Institución de Educación Física de Hamura (Centro de Deportes, 2do piso) ☎555-1698.

Los formularios de inscripción podrán retirarse en la Institución ó bajándolo de la página web.

## PREPAREMOS [MAYUDAMA]BOLAS DE HARINA DE ARROZ

(Mayudama dango wo tsukuro!)

Desde la antigüedad, en la próspera sericultura de Hamura, se realizaban en el Año Nuevo el "meedama" (mayudama) bolas de harina de arroz con forma de capullos de gusano de seda. Se adornaban en los árboles de los ciruelos japoneses (ume), y pedían por una buena cosecha de capullos. Experimentaremos la realización de capullos con harina de arroz y adornaremos el árbol. No desean participar?

Fecha y hora: 10 de enero (sáb), 1:30 pm ~ 3:30 pm

Lugar: Hall de orientación - Antigua vivienda Shimoda (kyū Shimoda kē jūtaku)

Participantes: 30 personas (por orden de llegada) \* Estudiantes menores de 4to grado acompañados por un tutor.

Traer: delantal, pañoleta, toalla de mano. Costo: gratis.

Inscripciones · consultas: a partir del 17 de diciembre 10:00 am, telefónicamente o directamente en el Museo Local de Ciencias Naturales (Kyōdo Hakubutsukan) ☎558-2561.

### En esta Edición

Recolección de Basura de Fines y Comienzo del Año .....	-2-
Descanso de las Instituciones Públicas .....	-3-
Salud: 4to examen de descarte de Cáncer de estómago y aparato respiratorio .....	-6-
Convocatoria a las Viviendas Municipales Hamura (Mihara Danchi).....	-9-

## RECOLECCION DE BASURA DE FINES Y COMIENZO DEL AÑO

(Nenmatsu · Nenshi no shigen · gomi no shūshūbi)

Barrio	Reciclable tipo A	Reciclable tipo B	Plástico duro, botella plástica	Basura no quemable (metales)	Basura dañina	Basura quemable	Envases, envolturas de plástico
Kawasaki, Tamagawa, Sēryū	24/12(mi) 7/1 (mi)	23/12(ma) 6/1(ma)	26/12(vi) 16/1(vi)	9/1(vi)	19/12(vi) 23/1(vi)	30/12(ma) (extra)	29/12(lun) (extra)  *latas y vidrios no podrán botarse.
Hanehigashi	24/12(mi) 7/1(mi)	26/12(vi) 9/1(vi)	16/12(ma) 6/1(ma)	23/12(ma) 27/1(ma)	13/1(ma)		
Hanenaka	23/12(ma) 6/1(ma)	26/12(vi) 9/1(vi)	17/12(mi) 7/1(mi)	24/12(mi) 28/1(mi)	14/1(mi)		
Hanekami, Hanenishi	24/12(mi) 7/1(mi)	23/12(ma) 6/1(ma)	26/12(vi) 16/1(vi)	19/12(vi) 23/1(vi)	9/1(vi)		
Ozakudai	23/12(ma) 6/1(ma)	26/12(vi) 9/1(vi)	17/12(mi) 7/1(mi)	14/1(mi)	24/12(mi) 28/1(mi)	5/1(lu)	
Shinmeidai 1,2 chōme	26/12(vi) 9/1(vi)	24/12(mi) 7/1(mi)	23/12(ma) 13/1(ma)	6/1(ma)	16/12(ma) 20/1(ma)		
Shinmedai 3,4 chōme	22/12(lu) 5/1(lu)	24/12(mi) 7/1(mi)	18/12(ju) 15/1(ju)	25/12(ju) 22/1(ju)	8/1(ju)	30/12(ma) (extra)	
Futabachō, Midorigaoka 3-chōme, Hane Musashino, Gonokami Musashino, Kawasaki Musashino	24/12(mi) 7/1(mi)	22/12(lu) 5/1(lu)	25/12(ju) 15/1(ju)	8/1(ju)	18/12(ju) 22/1(ju)		
Fujimidaira	25/12(ju) 8/1(ju)	24/12(mi) 7/1(mi)	15/12(lu) 5/1(lu)	22/12(lu) 26/1(lu)	12/1(lu)		
Gonokami	24/12 (mi) 7/1(mi)	25/12(ju) 8/1(ju)	15/12(lu) 5/1(lu)	12/1(lu)	22/12(lu) 26/1(lu)		
Midorigaoka 1,2,4,5 chōme	22/12(lu) 5/1(lu)	25/12(ju) 8/1(ju)	24/12(mi) 14/1(mi)	7/1(mi)	17/12(mi) 21/1(mi)		
Sakaechō	25/12(ju) 8/1(ju)	22/12(lu) 5/1(lu)	24/12(mi) 14/1(mi)	17/12(mi) 21/1(mi)	7/1(mi)		

\*Se deberá sacar la basura correspondiente al día, hasta las 8:00 am.

\*[Envases y envolturas de plástico] y [la basura reciclable tipo B] como se menciona arriba, tendrán un día especial con un horario diferente al normal para la recolección de la basura. Favor tomar cuidado.

### ◆ **Calendario de recolección de basura –hasta marzo–** ◆ (Shigen shūshū karendā wa 3gatsu made)

El calendario de recolección de basura que se encuentran utilizando tiene vigencia hasta marzo del 2015. El calendario correspondiente al año 2015 (abril 2015 ~ marzo 2016) se distribuirá junto con el Boletín de Hamura edición en japonés del 15 de marzo.

### **Basura de gran tamaño (sōdai gomi)**

→ **Recolección domiciliaria:** Llamando al Centro de Reciclaje ☎570-7733 se recibirá basura de gran tamaño hasta el 26 de diciembre. Llamadas recibidas el 26 serán para ser recogidas el próximo año.

→ **Llevándolo al Centro de Reciclaje:**

Atención hasta el 26 de diciembre (vie) 4:00 pm y a partir del 4 de enero (dom) 9:00 am ~

\*Mayores detalles sobre la basura de gran tamaño, en el manual de reciclaje de la ciudad.

**Botellas de plástico, bandejas blancas, envases de cartón** Se recogerán hasta el 29 de diciembre (lun)

<Las cajas de recolección se cerrarán el 30 de diciembre (mar) y se abrirán nuevamente el 5 de enero (lun) a partir de las 8 am ~ >

**Desechos humanos** El 26 de diciembre será el último día de extracción residual. Los interesados llamar hasta el 25 de diciembre (jue) ~ 3:30 pm al centro ☎570-7733 para su recepción. Las recepciones después de las 3:30 pm del día 25 hasta el día 26, la extracción residual se realizará a partir del 5 de enero (lun).

**Informes:** Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 205.

## DESCANSO DE LAS INSTITUCIONES PUBLICAS

(Nenmatsu nenshi no oshirase [Shisetsu no oyasumi])

Intitución	Período	Observaciones
Anexos de la Municipalidad, Oficina de Servicio de Agua, Centro de Salud, Sala de Consultas sobre Educación, Centro del Consumidor, Centro de Actividades del Ciudadano de Hamura. (Dentro de la Municipalidad, Asahi)	27 de diciembre (sáb) ~ 4 de enero (dom)	
Iko no sato	28 de diciembre (dom) ~ 3 de enero (sáb)	
Municipalidad, Centro deportivo, Centro de Natación, Centro de Tiro al Arco, Biblioteca, Yutorogi, Museo Kyōdo, Centro de Bienestar, Centro de Bienestar Agrícola, Centro Comunitario, Centro de Atención de Emergencia Médica Nocturna, Centros Recreativos Chūō, Nishi, Higashi.	29 de diciembre (lun) ~ 3 de enero (sáb)	<b>[Municipalidad]</b> <u>Atención sábado y domingo:</u> 27 (sáb), 28 (dom) de dic, 4 (dom) de enero. Recepción de Nacimiento, defunción, matrimonio, divorcio, etc, se atenderá por la entrada oeste (por el lado de la línea de trenes de Ōme), en la ventanilla de control de la entrada del sótano. <b>[Centro de Bienestar]</b> <u>Atención:</u> 28 de diciembre (dom) ~ 9:30 pm <b>[Centro de Atención de Emergencia Médica Nocturna]</b> <u>Atención:</u> 29 de dic (lun) y 4 de enero(dom).
Guardería Shiraume	28 de diciembre(dom)	<u>Atención:</u> 29 (lun) y 30 (mar) de diciembre.
Cada Gakudō Club	~4 de enero (dom)	
Parque Zoológico	1 de enero (jue)	Abierto excepto el jueves 1 de enero.
Centro de Ventas de Productos Agrícolas	31 de diciembre (mié) ~5 de enero (lun)	
Club House Parque Fujimi.	1 (jue) ~ 3 de enero (sáb)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 31 de diciembre (mié), hasta las 6:00 pm</li> <li>• 29 (lun) ~ 31 (mié) de diciembre, solo recepción en ventanilla.</li> </ul>
Freshland Nishitama (☎570-2626).	30 de diciembre (mar) ~ 1 enero (jue)	<b>[Baños]</b> 2 de enero (vie), desde el mediodía. <b>[Gimnasio]</b> 29 de dic (lun) ~ 3 de enero (sáb) CERRADO, a partir del 4 de enero (dom) ABIERTO. ※Clases de Hula Dance desde el 7 de enero (mié) y de Yoga desde el 8 de enero (jue).
Velatorio Fujimi (☎555-6269).	1(jue) y 2 (vie) de enero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funerales hasta el 31 de diciembre (mié)</li> <li>• Velatorios a partir del 3 de enero (sáb).</li> </ul>
Velatorio Mizuho (☎557-0064).	※Se recepcionarán llamadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funerales hasta el 31 de diciembre (mié)</li> <li>• Velatorios a partir del 3 de enero (sáb) (Crematorio a partir del día sábado 4)</li> </ul>

## CIRCULACION DEL BUS HUMURAN FINES Y PRINCIPIOS DEL AÑO

(Community Bus Hamuran Nenmatsu, Nenshi no unkō)

El bus Hamurán circulará desde el día sábado 27 de diciembre ~ domingo 4 de enero, con el horario de días feriados. Tener presente que en el recorrido no se incluirá la ruta ida-vuelta hasta el Hospital de Fussa.

\*Para ir al Hospital de Fussa, favor utilizar el recorrido [Hamura Chūo Course].

Informes: Bōsai Anzenka Kōtsū · Bōhan kakari, anexo 216.



## SERIE: MEDIDAS CONTRA EL CALENTAMIENTO GLOBAL

(Shirizu Chikyū Ondanka Taisaku)

¡Debemos comenzar ahora! N° 15 Eco también en Año Nuevo!

Contactarse: Sección Protección del Medio Ambiente, encargado Protección del Medio Ambiente, anexo 226.

### Cuando realizamos la Gran Limpieza...

**Eco:** Fin de año es la época de la gran limpieza! Si limpiamos el filtro del aire acondicionado mejoraremos el rendimiento de la calefacción!

**Cool Sensei:** Renovemos por las lámparas LED! Que reducen el consumo eléctrico del hogar hasta un 13% y es el 2do en gastos de consumo luego de la heladera!

### Calentar dentro de la casa...

**Eco:** Cómo podemos calentar la habitación en invierno?

**Cool Sensei:** Si colocamos cortinas gruesas, evitamos que el calor se vaya y al mismo tiempo evitamos la entrada del aire frío.

**Eco:** Además, podemos utilizar el agua caliente del baño para la bolsa de agua caliente y calentar las frazadas!

### Cuando salimos...

**Eco:** Deseo salir de compras y visitar el templo.

**Cool Sensei:** Cuando salimos, utilicemos los medios de transportes como trenes y colectivos. Como pueden transportar muchas personas, la cantidad de emisión de CO2 por persona es menor que el auto. En caso de utilizar el auto, probemos el [eco drive]!

### Cuando cocinamos...

**Eco:** Al cocinar en cantidad, tendremos más basura quemable...

**Cool Sensei:** Primero, acabar la comida. Compremos la cantidad necesaria solamente. Segundo, utilizar todo. Utilizar las hojas que cubren a las verduras y troncos. Por ultimo, quitar bien el agua de la basura.

## LOS HERMANOS TAMAGAWA

### SABEN LOS DIAS DE RECOLECCION PROVISIONAL DE BASURA EN FIN DE AÑO?

(Nenmatsu no gomi no rinjishūshütte shitteiru? no maki)

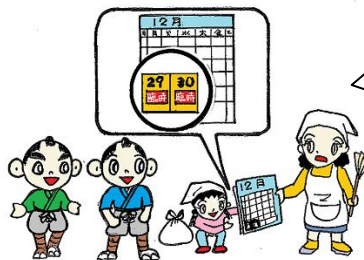
Buenos Días!

Qué bien, han terminado con la limpieza!



Buenos Días!

Todos los años, los días 29 y 30 de diciembre, se recolectan la basura en forma provisional.



Estoy sacando la basura viendo el calendario de recursos reciclables, pero cuándo es la recolección provisional?

Sólo que el día 29 es diferente al [Recursos naturales B]. Este día no se podrán tirar latas y botellas! Por favor tengan cuidado



Los días de recolección provisional son:  
El 29 -[Envolturas plásticas]  
El 30 -[basura quemable]

Confirmen con el calendario de recolección de recursos!



Entendido!  
Como fines y principios de año hay fechas que no recojen la basura tendré cuidado!

## BIBLIOTECA ~ CAMBIO EN EL PERIODO DE PRESTAMO

(Toshokan Nenmatsu · Nenshi no kashidashi kikan no henkō)

Durante el descanso de Fin de Año y del Año Nuevo estará cerrado el local principal, anexos de la biblioteca, las salas de lecturas, tampoco funcionarán los buzones para libros.

Durante el período de descanso, solo será posible el préstamo de revistas, desde el domingo 21 de diciembre.

Informes: Biblioteca ☎554-2280.

## SUSPENDERAN MAQUINA EXPENDEDORA DE CERT. DOMICILIARIO Y REGISTRO DEL SELLO

(Juminhyō · Inkan tōroku shōmeisho jidōkōfuki no tēshi)

Desde el lunes 29 de diciembre ~ sábado 3 de enero, se encontrarán suspendidas el servicio de las máquinas expendedoras de los certificados de domicilio y registro de sello.

Informes: Shiminka Uketsuke kakari, anexo 122.

## SUSPENDEN EL SISTEMA DE RESERVA DE LAS INSTITUCIONES PUBLICAS

(Kōkyō shisetsu yoyaku shisutemu no teishi).

La suspensión del sistema impedirá a los ciudadanos diferentes trámites en las instituciones de la ciudad.

No podrán efectuarse inscripciones 1° de enero (jue) 0:00 am ~ hasta el 4 de enero (dom) 9:00 am.

No se podrán realizar reservas 31 de diciembre (mié) 5:00 pm ~ hasta el 4 de enero (dom) 8:40 am

Anuncio de los resultados del sorteo 4 de enero (dom), 8:40 am

Informes: Yutorogi ☎570-0707.

## CENTROS MEDICOS EN DIAS FERIADOS DE FINES Y COMIENZO DEL AÑO

(12gatsu kōhan · Nenmatsu · Nenshi no Kyūjitu Shinryō)

Fecha		Centros Médicos / Teléfonos		Dentista / Teléfonos
		9:00 am ~ 5:00 pm	5:00 pm ~ 10:00 pm	9:00 am ~ 5:00 pm
21/12	Dom	Izumi Clinic ☎555-8018	Fussa-shi Hoken Center ☎552-0099	Okikura Shika ☎555-4331
23/12	Mar	Yamaguchi Naika Clinic ☎570-7661	Nanohana Clinic (Mizuho Machi) ☎557-7995	Ozawa Shika Clinic ☎579-1500
28/12	Dom	Nishitama Byōin ☎554-0838	Fussa-shi Hoken Center ☎552-0099	Katō Shika Clinic ☎554-8887
29/12	Lun	Matsuda Iin ☎554-0358	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎555-9999	Moriya Shika Iin ☎555-9872
30/12	Mar	Hamura Sōgo Shinryōjo ☎554-5420	Ishihata Shinryōjo (Mizuho machi) ☎557-0072	Yano Shika Iin ☎555-3363
31/12	Mie	Yamakawa Iin ☎554-3111	Yamaguchi Geka Iin (Fussa-shi) ☎553-1177	Usui Shika Iin ☎579-1199
1/1	Jue	Sakaecho Shinryōjo ☎555-8233	Taisei Byōin (Fussa-shi) ☎551-1311	Uno Shika Iin ☎555-8241
2/1	Vie	Yokota Clinic ☎554-8580	Kurihara Iin (Mizuho machi) ☎557-0100	Okikura Shika ☎555-4331
3/1	Sáb	Shinmeidai Clinic ☎554-7370	Hikari Clinic (Fussa shi) ☎530-0221	Ozawa Shika Clinic ☎579-1500
4/1	Dom	Yanagida Iin ☎555-1800	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎555-9999	Kaneko Dental Clinic ☎554-1503

\*El centro médico de turno podría ser cambiado, favor cerciorarse antes.

\*Tōkyō to Iryōkikan Annai Service Himawari, atención las 24 horas del día ☎03-5272-0303.

Informes: Centro de Salud ☎555-1111, anexo 627.

## SALUD (Kenkō)

### CUARTO EXAMEN DE DESCARTE DE CÁNCER AL ESTÓMAGO, APARATO RESPIRATORIO (Daiyonki.

Igan Kokyūki 「Haigan. Kekkaku」 kenshin)

El cuarto examen de descarte de cáncer al estómago, aparato respiratorio (descarte de cáncer al pulmón, tuberculosis).

Fecha y hora: examen será el viernes 13, sábado 14 y lunes 16 de febrero a partir de las 7:30 am hasta el mediodía (no se podrá escoger la hora). La hora será indicada en la tarjeta para recibir el examen.

Lugar: Centro de salud.

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

\*Las personas que se encuentren en los siguientes casos no podrán someterse a estos exámenes:

- ① Las personas gestantes o la que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazada.
- ② La persona que padece de enfermedad del estómago o de los pulmones y estuvieran en tratamiento.
- ③ Las personas que en su centro de trabajo se sometiera a examen médico.
- ④ Las personas que este año se sometieron al examen médico que ofrece la ciudad.

Capacidad: 100 personas por fecha.

Costo: Totalmente gratis en el Centro de Salud.

Se les tomará radiografía al estómago y a los pulmones; así como el examen de esputo.

Inscripción: A partir del martes 16 de diciembre hasta el jueves 22 de enero.

- ① Llenando el formulario establecido 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 distribuyen en el Centro de salud, en el primer piso de la municipalidad, en los anexos de la municipalidad, bajándolo del home page.

### PRECAUCIONES

■ Para el examen del estómago, no deberá comer, ni beber después de las 9:00 pm del día anterior.

■ Para el examen de esputo, anotar el motivo por qué desea someterse al examen.

- ① Tener flema mezclada con sangre (en los últimos 6 meses).
- ② (Cantidad de cigarros/día) x (cuántos años)=más de 400.

(anverso)	( reverso)
Código postal 205-0003	<input type="checkbox"/> Nombre (Furigana), Fecha de nacimiento, Dirección, Nro de teléfono
Hamura shi midorigaoka 5-5-2.	<input type="checkbox"/> Fecha que desee elegir.
Hamura shi Hoken Center.	<input type="checkbox"/> primera opción.....anotar el día.
Gan kenshin tantō.	<input type="checkbox"/> segunda opción.....anotar el día.
	<input type="checkbox"/> Examen al que desee someterse
	Solamente del estómago, solo respiratorio. Ambos del estómago y respiratorio.
	<input type="checkbox"/> Si desea o no un examen del esputo.
	※ Explicar la razón.

\*Si la pareja o miembro de la familia desee tomar el examen, será necesario inscribirse.

Informes: Centro de Salud ☎555-1111, anexo 623.

## **CLASE DE PREPARACION PARA LA FUTURA MADRE (Hello Akachan Class [Ryōshin Gakkyū] )**

Fecha y hora: domingo 18 de enero en dos horarios:

①A partir de las 10.00 am ~ mediodía.

②A partir de las 2:00 pm ~ 4:00 pm, podrá elegir el horario que más le convenga.

Dirigido: A las personas embarazadas y/o su familia que residen en la ciudad.

Lugar: Centro de Salud.

Cantidad limitada: 15 parejas por horario.

Traer: libreta de materno infantil (Bōshi Kenkō techō), Chichioya handbook, papel y lápiz.

Se conversará sobre el baño, cambio de pañales, preparación del biberón, etc. del recién nacido.

Inscripción: Con anticipación, por teléfono o personalmente directamente al Centro de Salud. Anexo 626.

## **CLASE ESPECIAL DE MENUS PARA BEBES DESDE LOS SIETE MESES DE NACIDO (Mogumogu Kyōshitsu~rinyūshokuseigo nanakagetsu ikō kōza~).**

Fecha y hora: Se llevará a cabo el día jueves 21 de enero, de 10:00 am ~11:30 am

Lugar: Centro de Salud.

Cantidad limitada: 15 parejas por orden de inscripción.

Dirigido: A padres de bebés nacidos entre 16 de marzo y 31 de mayo del año 2014.

Contenido de la clase: Demostración de la preparación de la comida, degustación (para los padres), cursillo sobre la crianza del bebé y el destete.

Inscripción: El día martes 16 de diciembre, desde las 8:30 am, telefónicamente o acercándose al Centro de Salud, anexo 625.

\*Abstenerse de traer niño que no sea el interesado.

## **ENVIO DE LA NUEVA TARJETA DE ATENCION MEDICA (Atarashii Maruoya iryōshō no sōfu).**

A partir del 1º de enero del próximo año se utilizará la tarjeta nueva de atención para padres solos, éstas se enviarán a fines del mes de diciembre. Una vez reciba la tarjeta de color melocotón, favor devolver la tarjeta vencida (color lila suave) en la sección de Ayuda para la Crianza y Cuidado. También se aceptará su devolución por correo.

Comunicar de inmediato si se encontrara en alguno de los siguientes casos:

- ① Si hubiera cambios en la situación de su familia, número de personas, (domicilio, etc).
- ② Si hubiera cambios en el seguro inscripto.
- ③ En caso ingresara en alguna institución, la persona que recibe ayuda económica médica.
- ④ En caso recibiera la tarjeta de atención médica para incapacitado (shinshin shōgaisha no iryōsho).
- ⑤ Situación verdadera del estado marital (convivencia, etc.) hubiera cambiado.

\*Si usted se encontrara entre los casos ③ al ⑤, no recibirá el subsidio.

\*Si se atrasara en realizar su trámite, los gastos médicos serán pagados en forma retroactiva.

\*Las personas que tienen la tarjeta para atención médica actualmente y que no haya presentado la actualización de su situación, apresurarse con el trámite.

Informes: Kosodate shienka, anexo 235.

## **SEGURO Y JUBILACION (Hoken Nenkin)**

**Envío de aviso de gastos del tratamiento médico del Seguro Nacional de Salud (Kokumin Kenkō Hoken iryōhi tsūchi no sōfu).** Los asegurados que hubieran recibido atención médica o se hubieran sometido a alguna operación en el mes de setiembre estarán recibiendo un aviso, si sus gastos médicos superaron los ¥3000 (10% del importe total). La diferencia que encontrará corresponde a gastos por uso de cama, etc. que no están considerados.

El presente es un aviso de los gastos médicos realizados, no es necesario realizar ningún trámite.

Informes: Shiminka hoken kakari, anexo 129.

## **CENTRO DE NATACION** **(Swimming Center ☎579-3210)**

### ◆ **Aviso de fin de año del Centro de Natación** ◆ (Nenmatsu nenshi no oshirase)

La atención de Fin de Año y del Año Nuevo como se detalla a continuación:

- ◻ El sauna y la piscina hasta el 24 de diciembre.
- ◻ La sala de entrenamientos hasta el 28 de diciembre.
- ◻ El Programa Fitness se dará hasta el 19 de diciembre (Sala de reuniones Nro.2).
- ◻ El Programa Fitness se dará hasta el 27 de diciembre (Sala de entrenamientos).
- ◻ El local estará cerrado desde el 29 de diciembre hasta el 3 de enero.

### ◆ **Programa de Formación** ◆ (Training Program)

Evento de disfraces de Navidad, el martes 23 de diciembre!

▶ **Zumba** Al compás de la música se harán movimientos fáciles, es un ejercicio eficaz de baile para principiantes.

Fecha y hora: martes 23 de diciembre de 11:00 am ~ mediodía. Capacidad: 20 personas. Costo: ¥800.

Llevar: Zapatillas y ropa para hacer ejercicios, bebida, toalla.

Inscripciones: el mismo día en la recepción del sauna, en el segundo piso.

#### ▶ **Belleza del cuerpo**

Conseguir el objetivo de la línea de la belleza corporal, dándole uso a la columna vertebral, homóplatos, la cintura pélvica, con sencillos movimientos fortaleciendo los músculos internos del cuerpo.

Fecha y hora: martes 23 de diciembre, de 2:00 pm ~ 3:00 pm Capacidad: 20 personas. Costo: ¥800

Llevar: Zapatillas y ropa para hacer ejercicios, bebida, toalla.

Inscripciones: El mismo día en la recepción del sauna, en el segundo piso.

#### ▶ **Lecciones para elevar su habilidad (Daredemo skill up lesson)**

Estas clases se hacen adecuando los objetivos del interesado, para los principiantes y para los que deseen progresar su estilo de natación.

Fecha y hora: Del 8 de enero al 26 de marzo, todos los jueves.

• Estudiantes de secundaria superior, a partir de las 4:00 pm ~ 4:50 pm

• Estudiantes de primaria y secundaria, a partir de las 5:00 pm ~ 5:50 pm

\*Los estudiantes de primaria deberán venir con sus padres.

Costo: ¥500 por vez. Llevar: Traje de baño, toalla, etc.

Inscripciones el mismo día en la recepción de la piscina.

#### ▶ **Clase de aeróbicos dentro el agua los meses de enero a marzo (Acuabics [suichū aerobics])**

¿Le gustaría divertirse realizando movimientos en el agua? no importa si no puede nadar.

Fecha y hora: Las clases se dictarán los días jueves, a partir del 8 de enero hasta el día 26 de marzo de las 3:00 pm ~ 3:50 pm en la piscina.

Dirigido: A personas mayores de 16 años. 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).

Llevar: traje, gorro de baño, toalla, etc. \*Instructores del NPO Hōjin Hamurashi Taiiku Kyōkai Sport trainer

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

#### ▶ **Clase de caminata dentro el agua (suichū walking kōshūkai)**

Se presentará una variedad de pasos, aprovechando las características del agua.

Fecha y hora: sábado 17 de enero, de 10:00 am ~ 10:50 am

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

Costo: ¥400/clase... Residentes en Hamura ¥600/clase Residentes en otras ciudades (incluye entrada y seguro)

Llevar: traje, gorro de baño, toalla, etc.

Inscripciones: el mismo día a partir de las 9:00 am ~ 9:50 am en la recepción frente a la piscina.



## CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS MUNICIPALES

(Shiei Jutaku nyūkyosha boshū)

Se convoca a la vivienda municipal que se encuentra actualmente vacante. Además, se convoca a las viviendas municipales que se deshabiten antes del 31 de marzo de 2015 en Mihara Danchi.

**Viviendas municipales (Shieijūtaku) ▶ Mihara Danchi (Hanenishi 1-7-7) 3DK** y viviendas que se desocupen en Mihara Danchi hasta el 31 de marzo.

\*El importe a pagar se determinará de acuerdo al ingreso anual familiar.

Requisitos para la inscripción: Podrán inscribirse las familias de más de 3 personas que estén viviendo más de dos años en la ciudad, no tengan pagos atrasados de los impuestos municipales, departamentales,

\*Mayores detalles en el folleto de inscripción.

Inscripción: desde el día lunes 15 hasta el miércoles 24 de diciembre (excepto los días sábados y domingos) a partir de las 8:30 am ~ 5:00 pm en la sección de Construcción y planeamiento de mantenimiento (Kenchikuka) en el 2do piso de la municipalidad de Hamura.

Fecha del sorteo público: martes 8 de enero en la municipalidad.

Distribución de formulario y fecha: desde el día lunes 15 ~ el miércoles 24 de diciembre a partir de las 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto feriados), en la sección de Construcción y planeamiento de mantenimiento (Kenchikuka) en el 2do piso de la municipalidad de Hamura.

Informes: Kenchikuka Ijikanri kakari, anexo 256.

## ~CONVOCATORIA~ SEMINARIO DE AYUDA PARA LA REINSENCION LABORAL

(Saishūshoku shien seminā sankasha boshū)

En este seminario, aprenderemos las distintas formas de trabajar, conocimientos sobre Shakai Hoken y Nenkin, y buenos modales de negocios.

Fecha y hora: Jueves 22 · 29 de enero y 5 de febrero , de 10:00 am ~ mediodía

Dirigido: Residentes que deseen reinsertarse laboralmente y pueda participar los 3 días.

Lugar: Yutorogi, 2do piso, sala 1 Capacidad: primeras 20 personas Costo: gratis

Contenido: ◇ 1er día: El medio ambiente que rodea a la mujer, buscar el trabajo adecuado.

◇ 2do día: Hagamos el plan de dinero y vida!

◇ 3er día: Expresarse! Preparatorias para entrevistas y buenos modales de negocios.

Guardería provisional: Dirigido a niños a partir de 1 año y 6 meses (sin escolaridad) ~

Capacidad: Primeras 8 personas. Costo: ¥150 (merienda)

\*Aquellas personas que deseen utilizar la guardería provisional, favor de comunicarlo en el momento de la inscripción.

Inscripciones e informes: hasta el martes 13 de enero, enviando los siguientes datos [dirección, nombre, nro. teléfono, dirección de mail] telefónicamente, mail o fax, a Kikaku Seisakuka Kikaku Seisaku tantō, anexo 315. Fax: 554-2921. ✉s101000@city.hamura.tokyo.jp

## ~CONVOCATORIA~ CURSO PREPARACION DE ABONO MEDIANTE LA BASURA QUEMABLE

(Namagomi taihika koshūkai jukōsha boshū)

Se realiza este curso con la finalidad de difundir el mejor aprovechamiento de los recursos naturales, reduciendo la cantidad de basura quemable, mediante la transformación de éstos en abono. Costo: gratis

■ Qué es el compost en cartón corrugado (damboru compost) Es la preparación del abono, mediante la utilización de la basura quemable y el agregado de un mejoramiento de suelo.

■ Qué es monitor del abono en base a la basura quemable. Persona que utiliza el abono preparado en base a la basura quemable y luego colabora respondiendo un cuestionario.

Fecha y hora: 24 de enero (sáb), a partir de las 10:30 am ~ mediodía Lugar: Yutorogi 2do piso, sala 2

Dirigido: Residentes en la Ciudad Capacidad: 20 personas Traer: Material para tomar apuntes.

Contenido: Experiencia en preparación de compost en cartón corrugado, utilización del envase procesador de basura quemable, presentación del sistema de ayuda para la compra.

Informes e inscripciones: hasta el 14 de enero (mié), por teléfono o directamente en Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 204.

\*En la Ciudad, se subsidia con una parte del importe de la compra del envase procesador de basura quemable domiciliaria. El subsidio terminará el 31 de marzo del 2015. Mayores informes en la página web o contáctenos.

## REUNION DE CONSULTAS NISHITAMA KANYUKAI

(Nishitama Kanyūkai Sōdankai)

Se realizará una reunión de consultas dirigida a los pacientes que padecen Hepatitis C (*Kanen C gata*) y sus familiares. El remedio nuevo que ofrece el médico (pastillas) o el nuevo remedio que saldrá el verano próximo (pastillas), cuál elijirá. Al ser una reunión de pacientes, hay informaciones que podemos brindar. Por favor no padezca solo y participe!

Fecha y hora: 18 de diciembre (jue), desde 2:00 pm ~ Lugar: Akirunoshi Rupia, Sala de reuniones 4to piso.

Capacidad: 20 personas Costo: gratis.

Qué es el Nishitama Kantomokai? Nishitama Chiku Kanyūkai está afiliada a la corporación NPO. Diferente a los médicos, es un grupo de pacientes que junto con sus experiencias, responden a las consultas.

Inscripciones e informes: Telefónicamente o fax a Nishitama Kantomokai (Nishimoto) ☎/fax596-0646.

## BIBLIOTECA

(Toshokan ☎554-2280)

**Ventana del Invierno (Midori no mado fuyugō hakkō)**

En [Midori no mado fuyugō] que se edita dos veces al año en la biblioteca, se informan los libros que se han publicado recientemente, y dentro de éstos se presentan los libros recomendados para los estudiantes de primaria.

Período: 26 de diciembre (vie) ~ 31 de enero (sáb).

\*Por concentrarse los usuarios, libros presentados en Midori no mado fuyugō, se prestan dos libros por persona.

~ **Martes 23 de Diciembre** ~

### MUNICIPALIDAD

#### SUSPENDE TEMPORALMENTE EL SERVICIO EN LAS MAQUINAS AUTOMATICAS

(Shiyakusho Service wo ichijitēshi)

El día martes 23 de diciembre, de 8:00 am hasta las 9:00 pm, se suspenderán varios servicios por mantenimiento de los cables de energía eléctrica.

Los servicios que se suspenderán temporalmente son los siguientes:

1. El servicio de las máquinas para obtener documentos como certificados de dirección y sello personal.
2. Ver la página web de la ciudad.
3. Envíos de correos electrónicos a la municipalidad.
4. Recepción de correos electrónicos a la municipalidad.
5. Otros servicios de envío de correos electrónicos.

Informes: Kōho Kōchōka Kōho kakari, anexo 339.

#### NO OLVIDE SOLICITAR LOS BENEFICIOS DE BIENESTAR ESPECIAL

(Rinji Fukushi Kyūfukin no shinsei wo wasurezu ni)

No olvide presentar la solicitud para recibir beneficio de bienestar especial. La fecha límite de inscripción es hasta el 26 de diciembre. Puede enviar la solicitud por correo o presentarlo personalmente en la ventanilla de recepción (Sala de conferencia principal B).

Dirigido: Residente que esté registrado en la ciudad el 1 de enero de 2014, exento del impuesto de ciudadano.

Horario de recepción: De 9:00 am ~ 4:00 pm (No se atiende de 11:30 am ~ 1:30 pm; sáb · dom ni feriado).

Informes: Rinji Fukushi Kyūfukin Tokubetsu Madoguchi, anexo 427, 428.

**CENTROS MEDICOS EN DIAS FERIADOS FINES Y COMIENZO DEL AÑO Ver página 5**

(12 gatsu kōhan · Nematsu · Nenshi no Kyūjitu Shinryō 5 pēji wo gorankudasai)

**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.**