

# 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 Marzo de 2015**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

## FESTIVAL DE LAS FLORES Y AGUA EN HAMURA 2015 26 DE MARZO ~ 26 DE ABRIL

(Hamura Hana to Mizu no Matsuri 2015. Kikan Sangatsu nijūrokunichi ~ shigatsu nijūrokunichi)

Informes: Hamura-shi Kankōkyōkai (Hamura Shiyakusho Nishibunshitsunai) ☎555-9667/ Sangyōka Shōkō Kankō kakari, anexo 658.

### PRIMERA ETAPA

#### FESTIVAL DE LOS CEREZOS (Zenki Sakura Matsuri)

El resplandor del río Tamagawa, el color natural del cerezo al florecer, por otro el tulipán son señales del inicio de la primavera. El festival se realizará en los alrededores bajo el puente (*Hamura Zekishūhen*) y otros lugares en la ciudad. Tendrán oportunidad de apreciar la hermosura de los cerezos que son aproximadamente 200 árboles, asimismo el río Tamagawa y el paisaje maravilloso en primavera. Habrá puestos de ventas en donde encontrarán galletas de arroz (*karuta senbei*), agua de Hamura (*Mizu Hamura*) en los envases plásticos, tarjetas postales, etc.

Fecha y hora: 26 de marzo (jue) ~ 12 de abril (dom), 10:00 am ~ 8:30 pm

\* Las luces iluminarán el lugar a partir de las 6:00 pm ~ 8:30 pm



#### ❖ CEREMONIA DE INICIO (Opening Ceremony)

Sábado 28 de marzo, a partir de las 2:00 pm, frente a la estatua de los hermanos Tamagawa.

#### ❖ BAÑO DE PIES (Ashiyu)

Durante el período del Festival del Cerezo, los días viernes, sábados y domingos, de 10:00 am ~ 4:00 pm

Lugar: Tamagawa Jōsui Yūhodō tokusetsu tento (cerca del puente Hamura).

#### ❖ AUTOMOVILES HINO S.A. FESTIVAL DE CEREZOS EN LA PLANTA DE HAMURA

(Hino Jidōsha Kabushikigaisha) (Hamura Kōjō Sakura Matsuri)

Fecha y hora: Sábado 4 de abril, de 10:00 am ~ 3:00 pm

Lugar: Hino Jidōsha Hamura Kōjō.



#### ❖ ENTRADA LIBRE AL PARQUE ZOOLOGICO (Dōbutsukōen Muryō Kaihō)

Podrán contemplar el túnel de cerezos de más de 100 mts en el Zoológico.

Fecha y hora: Domingo 5 de abril, de 9:00 am ~ 4:30 pm



#### ❖ FESTIVAL DE PRIMAVERA DE LOS TEMPLOS EN LA CIUDAD (Shinai jinja no Haru Matsuri)

Sábado 11 de abril: "Víspera del Festival" (Yoimatsuri) Domingo 12 de abril: "Día del Festival" (Honmatsuri)

#### CARROZAS DE FESTIVAL (Dashi no Hikiawase)

Fecha y hora: Sábado 11 de abril, a partir de las 3:00 pm ~ Lugar: Estación de Hamura, salida oeste.

#### CARROZAS DE FESTIVAL ATRAVEZANDO EL RIO DEL TEMPLO "YAKUMO" (Yakumo Jinja no Mikoshino Kawaire)

Fecha y hora: Domingo 12 de abril, a partir del mediodía ~ Lugar: Hamura Sekishita.

**SEGUNDA ETAPA**  
**FESTIVAL DE LOS TULIPANES (Kōki. Chūrippu Matsuri)**

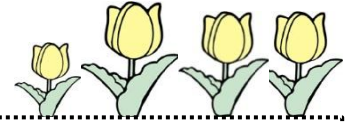


Habrá más de 35 variedades diferentes de tulipanes y aproximadamente 400 mil flores. En el campo de tulipanes tendrán un panorama bellissimo para contemplar. Habrá puestos de ventas en donde encontrarán regalos regionales!!

Fecha y hora: jueves 9 ~ domingo 26 de abril, de 10:00 am ~ 5:00 pm Lugar: Negaramimae Suiden.

❖ **MOLINO DE AGUA EN MINIATURA (Miniature suisha no tenji)**

Durante el período del festival, se podrá ver funcionando el molino en miniatura.



**EVENTOS ESPECIALES (Tokubetsu event)**

❖ **Estarán presentes HAMURIN Y LIFriends!**

Fecha y hora: Miércoles 22 de abril, de 2:00 am ~ 4:00 pm Lugar: Festival de Tulipanes

❖ **Dique de Hamura (Hamura Shususeki dai ichi suimon wo tsūkō dekimasu)**

Se podrá transitar por la entrada N°1 del dique de succión Hamura

Fecha y hora: Los días sábado 28 y domingo 29 de marzo, sábado 4, domingo 5, sábado 11 y domingo 12 de abril, de 10:00 am ~ 4:00 pm

❖ **Campaña de apoyo al restablecimiento de Fukushima (Fukushima Fukkō Shien Campaign, Tokusanhin Hanbai)** Con el fin de brindar asistencia al restablecimiento de la prefectura de Fukushima, se venderán productos originales de la zona.

**Festival de Cerezos:** sábado 28 y domingo 29 de marzo, sábado 4 y domingo 5 de abril, de 10:00 am ~

**Festival de Tulipanes:** sábado 11, domingo 12, sábado 18 y domingo 19 de abril, a partir de 10:00 am ~

\* Si se agotaran los productos se dará por terminado ese día.

**ASOCIACION DE TURISMO**

**(Kankō Annaijo wo Kaisetsu shimasu)**

La oficina de Turismo, además de presentar los lugares turísticos y los cursos de caminatas, venden productos de Hamurín. Asimismo, se relizará la venta de productos regionales "Hamura Marche" que se encontrará abierta durante el período del Festival de la Flor y el Agua de Hamura (26 de marzo ~26 de abril).

- 26 de marzo (Jue) ~ 12 de abril (dom), de 9:00 am ~ 5:00 pm
- 13 de abril (lun) ~ 26 de abril (dom), de 9:00 am ~ 4:00 pm
- 27 de abril (lun) ~ 31 de mayo (dom), de 9:00 am ~ mediodía

Lugar: Asociación de Turismo: Hamura-shi Hanehigashi 1-13-10 (Estación de Hamura, salida Oeste)

**SE REALIZA CON LA COOPERACION DE TODOS USTEDES**

**(Minasan no kyouryoku de okonawarete imasu)**

Se busca voluntarios para poder cooperar en la gestión de los eventos "Concurso de las flores" y "Sistema de propietario de los tulipanes" con los ejecutivos de voluntariado y la Asociación de Turismo.

Inscripción e informes: Asociación de Turismo ☎555-9667.

**UN INSTANTE EN LA PRIMAVERA DE HAMURA**

**(Hamura no haru no issun wo kiritotte....)**

Convocatoria general al "Concurso de fotografía". Tema "Festival de la flor y agua de Hamura 2015" paisaje de los cerezos, tulipanes, acontecimientos del festival, paisajes de la fiesta de los santuarios.

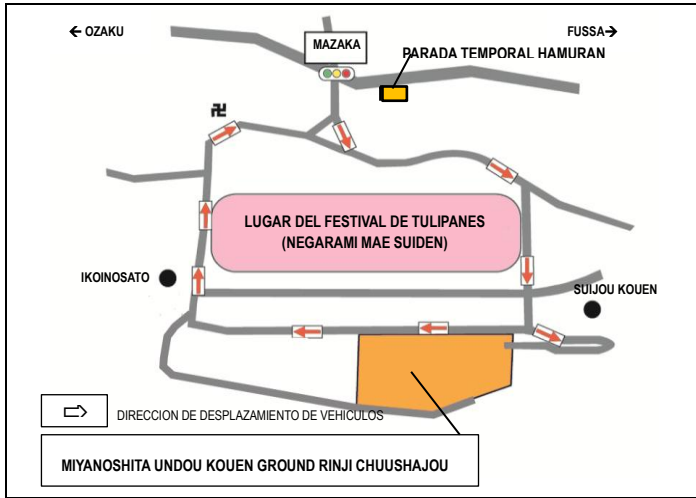
Normas: - Impresión digital, impresión a color (síntesis y fotos pegadas no se aceptarán).

- Medidas (210 mm x 297 mm) ó (254mm x 305 mm).

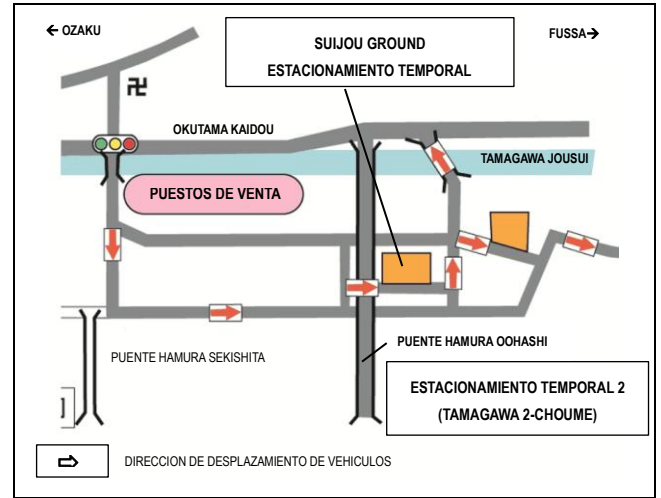
\*mayores informes en el sitio web de la Asociación de Turismo o vea el panfleto que se distribuye sobre el Concurso de fotografía en la oficina de turismo. Informes: Asociación de Turismo ☎555-9667.

**MEDIDAS DE TRANSITO DURANTE EL FESTIVAL DE FLORES Y AGUA DE HAMURA 2015**  
**(Hamura Hana to Mizuno Matsuri Kaisaikanchū no Kōtsūshudan)**

**FESTIVAL DE LOS TULIPANES ~ ESTACIONAMIENTO TEMPORAL~**  
 9 de abril (Jue) ~ 26 de abril (dom) 9:00 am ~ 5:30 pm



**FESTIVAL DE LOS CEREZOS ~ ESTACIONAMIENTO TEMPORAL~**  
 26 de marzo (jue) ~ 12 de abril (dom) 9:00 am ~ 9:00 pm



■ **JR CHUOSEN CHOKUTSU ~ SERVICIO RAPIDO DE OKUTAMA EN DIAS FERIADOS -PARADAS ESPECIALES – (Jr.Chūōsen chokutsu [Holiday Kaisoku Okutamagō] Rinjiteisha)**

El tren 「Holiday Kaisoku Okutama gō」 con dirección Okutama -Tōkyo, tendrá una parada especial en Hamura.  
Período: Sábado 28, domingo 29 de marzo. Sábado 4, domingo 5, sábado 11, domingo 12, sábado 18, domingo 19, sábado 25 y domingo 26 de abril.

■ **OMNIBUS HAMURAN~ CAMBIO DE PARADEROS (Community bus Hamuran Basutei no Henkō)**

Durante el tiempo que dure el Festival de Tulipanes, los días sábado y domingo se suspenderá el recorrido del ómnibus Hamurán en el tramo del cruce de la Avenida Okutama (Okutamakaidō Mazakakōsaten) hasta la Casa de reposo Ikoinosato. Los ómnibuses no se detendrán en los paraderos de Ippōin e Ikoinosato. El paradero provisional será del lado oeste de Tamagawa Jinja.

Informes: Bōsai Anzenka Kōtsū Bōhan kakari, anexo 216.

■ **NO CIRCULARA OMNIBUS GRATUITO (Muryō shuttle bus wa unkō shimasen)**

Favor de utilizar el ómnibus comunitario Hamurán.

**CAMINATA DE LAS CUATRO ESTACIONES “II”**  
**(Shiki no walk II) Kura no machi · Koedo Kawagoe Sanpo)**

**KURA NO MACHI KOEDO KAWAGOE**

La caminata de 6km comenzará desde la estación de Kawagoe JR Hachikōsen, recorriendo el pueblo de los almacenes (Kura no machi) · Koedo Kawagoe.

Fecha y hora: domingo 29 de marzo, de 9:00 am ~ mediodía.

(Se suspenderá por mal tiempo. Se llevará a cabo si fuera llovizna).

Punto de reunión y recepción: el mismo día, de 9:00 ~ 9:15 am, en la estación Kawagoe, salida Este.

Dirigido: Persona saludable que pueda caminar sola. \*estudiantes de primaria deberán estar acompañados por un mayor.

Costo: A partir de estudiantes de primaria ¥300.- Infantes: ¥100.- (incluye el seguro)

\*Se recolectará el dinero el mismo día. \*Viáticos y gastos de almuerzo, por cuenta del participante.

Traer: Celular, impermeable, bebida, copia del Seguro de Salud. Ropa y calzado cómodos.

Contacto de la persona a cargo: ☎080-4325-1295 (7:00 am ~ hasta el horario de disolución)

Informes: Centro Deportivo ☎555-0033.

# MUSEO KYŌDO ☎558-2561

## EXPOSICION ~ KIMONO PARA CELEBRACION (Iwai no Kimono)

La primera visita al Templo sintoísta del recién nacido (*Miyamairi*), Fiesta de los niños y niñas de 3,5,7 años (*Shichigosan*) y la ceremonia de casamiento (*Kekkonshiki*), son para rogar la felicidad y el crecimiento del niño. Y el Kimono es infaltable en estas ceremonias.

Fecha y hora: sábado 21 de marzo ~ domingo 26 de julio, de 9:00 am ~ 5:00 pm

Lugar: Esquina de las exposiciones. Entrada: Libre



## SERIE: MEDIDAS CONTRA EL CALENTAMIENTO GLOBAL

¡Debemos comenzar ahora! (**Shirizu Chikyū Ondanka Taisaku**)

### N° 18 Qué es la adquisición de verde

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

Eco: En las librerías donde venden artículos escolares, vemos frecuentemente green kōnyū, que significa esto?

Cool Sensei: Green kōnyū (adquisición de verde) es el siguiente pensamiento:

- 1 – Pensar antes de la compra si realmente es necesario o no.
- 2 – Comprar productos que sean de baja carga para el medio ambiente.



Productos que se puedan usar por largo tiempo, al terminar de utilizar no produzca tanta basura, que tengan poco envoltorio, comprar pensando en el medio ambiente.

Eco: Cómo podremos saber si es un producto ECO?

Cool Sensei: Habrás visto alguna vez la marca de Eco? Esta marca, es de baja carga para el medio ambiente, y los productos reconocidos para el mantenimiento del medio ambiente llevan esta marca.

Se está utilizando material reciclable.



Eco: Al hacer compras, es muy importante tener en cuenta los productos elegir!

## TAMAGAWA KYODAI

(Hikkoshi no sai no moyasenai gomi no dashikata wa? no maki)

De repente, me han trasladado lejos por trabajo!

Buenos Días!  
Eh! Se está mudando?

Ha pasado la fecha de recolección y me ha quedado esto.

Quiere tirar la basura no quemable que se recolecta una vez por mes?

Además puede solicitar el retiro domiciliario reservando en Sodai Gomi Uketsuke Center ☎570-7733

En esos casos puede llevarlo directamente al Centro de Reciclados. \*Le cobrará una tarifa.

Muchas gracias por todo!  
No los olvidaré!

Si no supiera de otras cosas, consulte en Seikatsu Kankyōka.

市指定収集袋に  
入れる必要なし

45リ相当の袋  
(10kg未満)  
1袋...200円  
シール

1kg...20円  
(5kg単位)

## CENTRO DEPORTIVO ☎555-0033

### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN EL CENTRO DEPORTIVO

(Supōtsu sentā torēningu puroguramu)

**Horario:** El Centro deportivo abierto desde las 9:00 am ~ 9:45 pm (se puede ingresar hasta las 9:00 pm)

**Tarifa:** Residentes, trabajadores en la Ciudad y estudiantes secundaria superior - ¥100 adultos y estudiantes de secundaria inferior ¥50. Para residentes de otras ciudades ¥150 adultos y estudiantes de secundaria ¥70. Los estudiantes de secundaria pueden participar en cualquiera de los programas (a partir de las 7:00 pm deberán estar acompañados de una persona mayor de 16 años).

**Precauciones:**

- Comprar el boleto para ingresar el mismo día, llevar ropa cómoda y dirigirse al gimnasio.
- Llevar zapatillas para usar dentro del local (No se permitirá el ingreso en caso de olvido).
- Es necesario comprar el boleto para el ingreso para cada programa, para el uso del gimnasio.

\*Si hubiera algún otro punto dirigirse al home page de NPO Hōjin Hamura shi Taiiku kyōkai o en los informativos de la sala de entrenamientos.

**Informes:** NPO Hōjin Hamura shi Taiiku Kyōkai Jimukyoku ☎555-1698.

#### Programa de entrenamiento

Días	Mañanas		Tardes	Noches
Martes	Aeróbico principiantes 9:45 am ~ 10:45 am Límite: 70 personas ★☆☆☆☆	Aeróbico N°2 11:00 am ~ mediodía Límite: 60 personas ★★★★☆	-	Circuitos de step 7:00 pm ~ 8:00 pm (30 personas) ★★★★☆
Miércoles	Ejercicios para la salud 10:00 am ~ 11:20 am No hay límite en el número de personas ★☆☆☆☆		Step N° 1 2:00 pm ~ 3:00 pm (30 personas) ★★★★☆	Aeróbico N°1 7:00 pm ~ 8:00 pm (60 personas) ★★★★☆
Jueves	Primeros pasos & métodos formar el cuerpo 9:45 am ~ 10:45 am Límite: 30 personas ★☆☆☆☆	Step N° 2 11:00 am ~ mediodía Límite: 25 personas ★★★★☆	-	-
Viernes	Ejercicios para la salud 10:00 am ~ 11:20 am No hay límite en el número de personas ★☆☆☆☆		-	-
Sábado	Aeróbicos principiantes 9:45 am ~ 10:45 am Límite: 70 personas ★☆☆☆☆	Aeróbico N°1 11:00 am ~ mediodía Límite: 60 personas ★★★★☆	Aeróbico N°2 2:00 pm ~ 3:00 pm (60 personas) ★★★★☆	-
Domingo	Ejercicios para la salud 10:00 am ~ 11:20 am No hay límite en el número de personas ★☆☆☆☆		Aeróbico N°3 2:00 pm ~ 3:00 pm (60 personas) ★★★★★	-

★ símbolo que indica la cantidad de energía del ejercicio, a mayor cantidad de ★ requerirá mayor resistencia física. Cinco minutos después de iniciada la clase no se podrá ingresar. Los días martes, jueves y sábados no se podrá tomar dos clases consecutivas.

**Distribución de la Libreta de caminata (Aruitechō "Heisei 27 nendoban" no haifu)**

La caminata es un ejercicio para la salud que podemos hacer todos. La libreta de caminatas, en donde podrá anotar la cantidad de pasos, distancias realizadas durante un día, serán distribuidos en forma gratuita a partir del 18 de marzo en el Centro Deportivo, a todos los residentes y trabajadores en la ciudad.

## NO OLVIDE REALIZAR EL TRAMITE DE DECLARACION DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin Kenkō Hoken todokede · Tetsuzuki wo wasurezuni!)

Llegó la temporada de las mudanzas, traslados desde otras ciudades y a otras ciudades.

Si se presentara cualquiera de los casos que se indicarán más adelante será necesario realizar el trámite en la municipalidad, dentro de los 14 días de producirse el cambio.

### HORARIO DE RECEPCION (Uketsuke nichiji)

○ De lunes a viernes: de 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto días feriados).

○ Días sábados y domingos: de 8:30 am ~11:45 am y de 1:00 pm ~ 5:00 pm

### LUGAR DE RECEPCION (Uketsuke basho)

Sección del Ciudadano-encargado de Seguros en el primer piso de la municipalidad.

### PRECAUCIONES

- Si no hubiera motivo especial y se atrasara en realizar el trámite, en caso hubieran gastos médicos deberán ser pagado por el interesado. Si fuera a retrazarse en el trámite contactarse de inmediato.
- La tarjeta de seguro de salud será enviada por correo.

En caso de efectuar el recojo personalmente, presentar un documento de identidad que tenga fotografía (licencia de conducir, pasaporte, etc.) expedido por una entidad gubernamental.

Informes: Sección del Ciudadano encargado de Seguro (Shiminka Hoken kakari, anexo 128).

EN ESTOS CASOS		NECESITA TRAER
INGRESO AL SEGURO NACIONAL DE SALUD	Si llegara de otra ciudad, distrito, etc.	Sello, y certificado de salida o mudanza ( <i>Tenshutsu todoke</i> )
	Si renunciara a otro tipo de seguro de salud.	Sello y certificado de retiro del seguro de salud.
	Si dejara de percibir la Ayuda de Asistencia Social ( <i>Seikatsu hogo</i> )	Sello personal, el aviso de derogación de la ayuda de la Asistencia Social ( <i>Seikatsu hogo</i> )
	Por el nacimiento de un hijo.	Sello personal, tarjeta del seguro de salud, libreta materno infantil ( <i>boshitechō</i> ).
RETIRO DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD	Si se trasladara a otra ciudad, etc.	Sello personal y tarjeta del seguro de salud.
	Si ingresara a otro seguro social de salud.	Sello personal, tarjeta del seguro nacional de salud u otra tarjeta de salud que ingresara.
	Cuando comienza percibir la Ayuda de Asistencia Social ( <i>Seikatsu hogo</i> )	Tarjeta del Seguro de Salud, Aviso de aprobación de la Asistencia Social ( <i>Seikatsu Hogo</i> )
	En caso de fallecimiento.	Sello personal, tarjeta del seguro de salud y el certificado de defunción.
OTROS CASOS	Si cambiara de domicilio, el jefe de familia o de nombre.	Tarjeta del seguro de salud.
	Si determinara cambiar de domicilio por motivo de estudios.	Sello personal, tarjeta del seguro de salud, constancia de estudiante.
	Si perdiera o se deteriorara la tarjeta del seguro de salud.	Sello personal, tarjeta de seguro de salud deteriorada, documento de identidad (con fotografía y expedido por una entidad gubernamental).

## APOYO PARA LA CRIANZA

(Kosodate ōen news)

### **CENTRO DE APOYO DE FAMILIAR (Family Support Center Jigyō no Taishō Nenrei wo Kakudaishimasu)**

Family Support Center, para crear un ambiente seguro para la crianza de los hijos dentro la región, trabaja con el apoyo mutuo entre las personas que brindan y necesitan apoyo. Deberán registrarse como miembros. A partir de abril de 2015, el cuidado de niños de primaria hasta 3er grado, se extenderá hasta los niños de primaria 6to grado. Para aquellas personas que durante la crianza del niño, no lleguen a horario para ir a buscar al niño a la guardería por cuestiones laborales, o no quieran dejar solo en la casa al niño, por favor regístrese como miembro y utilice el sistema.

#### **Dirigido:**

Personas que necesitan apoyo: Padres de niños desde los 6 meses ~ hasta niños de 6to grado de primaria.

Personas que brindan apoyo: Persona saludable, mayor de 18 años.

Contenido: Llevar y traer a los niños desde sus hogares a la Guardería, Jardín de infantes, GakudōClub y escuela primaria y acompañamiento del niño hasta el regreso de sus padres.

#### **Utilización por 1 hora (Riyō ryōkin 1 jikan)**

Días de semana y sábado: 9:00 am ~ 5:00 pm ...¥700.-, fuera de esos horarios, domingos y feriados: ¥850.-

Inscripciones e informes: telefónicamente o directamente en Family Support Center (dentro de Shakai Fukushi Kyōgikai) ☎554-0304. \*Por otras consultas del niño: Kosodate Shien Center ☎578-2882.

## **CRIANZA (Kosodate)**

### **CURSO HOLA BEBE "Hello Akachan Class" (Ryōshin gakkū)**

Fecha y hora: Sábado 18 de abril ①10:00 am ~mediodía ②2:00 pm ~4:00 pm \*Elegir 1 o 2 en la solicitud.

Lugar: Centro de Salud.

Dirigido: Residentes embarazadas y sus familiares. (puede participar sola también).

Contenido de las clases: Cómo bañar al bebé, cambio de pañales, preparación de la leche, etc.

Participantes: 15 grupos por turno. (en orden de llegada)

Traer: Libreta de salud maternal (boshi kenkō techō), Chichioya handbook, útiles para tomar apuntes.

Inscripción: anticipadamente por teléfono o directamente en el Centro de Salud. ☎555-1111, anexo 626.

## **SE ABRE LA INSCRIPCION PARA PERTENECER AL GRUPO 「KIRAKIRA HIROBA」**

(「Kirakira Hiroba」 Otomodachi Boshū)

Kirakira Hiroba es el espacio en donde los niños en edad preescolar pueden venir a jugar.

Período: A partir de mayo del 2015 ~ febrero del 2016.

Lugar y hora: Centro de Recreación Higashi (miércoles), Centro de Recreación Nishi (viernes) y en el Centro de Recreación Chuō (martes). En cada Centro, a partir de las 10:30 am ~ (una hora aproximada).

Requisitos: Residentes en la ciudad de Hamura y que tengan más de 2 años de edad y que no esten cursando el Jardín de Infantes al 2 de abril del 2015. Deberán ir acompañados por sus padres.

Límite de asistentes: Cada Centro, 20 grupos. Se realizará un sorteo si supera el límite de asistentes.

Cuota anual: ¥5,000. Repartición del programa: Domingo 15 de marzo, a partir de las 9:00 am ~

Inscripciones: Desde el 1 de abril, 9:00 am ~ mediodía del lunes13 de abril, en el Centro Recreativo.

\*No podrán inscribirse en varios Centros Recreativos. \* Deberán inscribirse personalmente.

Sorteo y reunión para la respectiva explicación: Después de celebrarse el sorteo, solicitamos que asistan sin falta a las reuniones explicativas. \* En todos los Centros, a partir de las 10:30 am ~

★ Centro de recreación Nishi: 17 de abril (viernes), 1er piso

★ Centro de recreación Chūo: 21 de abril (martes), 2do piso

★ Centro de recreación Higashi: 22 de abril (miércoles), 1er piso

Informes: Para mayor información comuníquese con el centro de recreación respectivo: Centro de recreación Nishi ☎554-7578, Centro de recreación Chūo ☎554-4552. Centro de recreación Higashi ☎570-7751.

## **SALUD (Kenkō)** **CENTRO DE SALUD ☎555-1111**

### **PROGRAMA DE SALUD E HIGIENE 2015**(Heisei 27 nendo Hoken Eisei Jigyō Nitteihyō, Nyūyōji ban · Seijinban)

Se ha distribuido el Programa de Salud e Higiene 2015 junto con el Boletín de Hamura, edición en japonés del 15 de marzo. En dicho programa podrá ver el control de salud, las vacunas preventivas para el niño y el cronograma de los exámenes médicos para mayores.

Informes: Centro de Salud, ☎555-1111, anexo 624.

### **CURSILLO: COMIDA BALANCEADA (Kenkō Ryōri Kōshūkai)**

**Delicioso! Saludable!** Un menú simple de almuerzo para mantener el control del peso.

Se presentará un menú del almuerzo saludable y rápido de preparar.

Fecha y hora: Jueves 22 de abril, de 9:30 am ~ 0:30 pm

Lugar: Centro de Salud Capacidad: 30 personas (por orden de llegada) Costo: ¥300 (ingredientes)

Llevar: Pañoleta, delantal, material para tomar apuntes, libreta de salud los que lo posean (kenkō techō).

Informe e inscripción: a partir del 17 de marzo, telefónicamente o directamente en el Centro de Salud ☎555-1111, anexo 625.

## **CENTRO DE NATACION**

(Swimingu Sentā) ☎579-3210

### **ACTIVIDAD ZONAL JUGUEMOS EN INGLES (Chiiki Kōken Jigyō Eigode Asobō!)**

Se realizarán juegos deportivos utilizando el inglés. Participen! Los esperamos!

Fecha y hora: Miércoles 26 de marzo, de 4:30 am ~ 5:00 pm

Lugar: Centro de Natación, sala de reuniones 2do piso

Dirigido: Hasta estudiantes del tercer año de primaria Costo: Gratis

\*Mayores detalles en el Centro de Natación o en la página web.

### **CLASES DE ACUABICS (Acuabics 「Suichu Aerobics」)**

No sabe nadar? No hay problema! Venga y disfrute realizando ejercicios en el agua!

Fecha y hora: Desde el 9 de abril hasta el 28 de mayo (todos los jueves), desde las 3:00 pm ~ 3:50 pm

Dirigido: mayores de 16 años. Capacidad: 35 personas (por orden de llegada).

Costo: Residentes y trabajadores en Hamura: ¥400 Residentes de otras ciudades: ¥600

Traer: ropa de baño, gorro, toalla. \* el costo incluyen seguro y entrada

Inscripción: el mismo día en la recepción de la piscina de 1:50 pm ~ 2:50 pm

## **CENTRO DE ESTUDIOS DEL IDIOMA JAPONES HAMURA**

(Hamura nihongo gakushukai)

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

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

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

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

**Las clases están abiertas:** los días miércoles de 1:30 pm ~ 2:30 pm, 2:30 pm ~ 4:00 pm, 4:00 pm ~ 5:30 pm, 7:30 pm ~ 9:00 pm, y los días sábados de 10:00 am ~ 11:30 am, 11:30 am ~ 13:00 pm

A partir del mes de abril, las clases de los días miércoles pasarán a los días lunes, en los mismos horarios.

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

**El lugar** es en el Centro de Bienestar Social (Fukushi Center, Sakaecho 2-18-1).

\*Favor de abstenerse de venir con niños a la clase.



## FORMAS DE SACAR LA BASURA EN LA MUDANZA

(Hikkosu tokino gomi no dashi kata)

Cuando necesitamos sacar gran cantidad de basura en una sola vez en la mudanza y en caso de no saber cómo clasificarla, consultar con el encargado de la sección de Medio Ambiente (Seikatsu Kankyōka, Seikatsu Kankyō kakari). \*Favor de tirar la basura en forma programada, de a poco.

Informes: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari. Anexo 205.

Artículo	Material · Tamaño		Clasificación	Formas de tirar la basura
Producto de iluminación	Producto	Hasta 50 cm	Basura no incinerable	bolsas estipulada por la Ciudad (amarilla)
		Más de 50 cm	Basura de gran tamaño	Recolección a domicilio/Llevar al centro.
	Tubo fluorescente,		Basura Tóxicas	En recipiente, bolsas transparentes o (semi)
	Bombilla		Basura no incinerable	En bolsas estipulada por la Ciudad (amarilla)
Cajas de ropa, Cómoda, estantes	Hasta 50cm	Productos metálicos	Objetos metálicos	En recipiente, bolsas transparentes o (semi)
		Productos plásticos	Plásticos rígidos	En recipiente, bolsas transparentes o (semi)
		Productos de madera	Basura incinerable	Bolsas estipuladas por la Ciudad (azul)
	Más de 50 cm		Basura Gran Tamaño	Recolección a domicilio/Llevar al centro.
Cortinas, frazadas, sábanas	Tela, fibra sintética		Telas y fibras sintéticas viejas. (Basura Reciclable A)	Atar con un hilo
Colchoneta (futon)	Más de 50cm		Basura de Gran Tamaño	Recolección a domicilio/Llevar al centro.
Vajillas	Vajillas de barro, vidrio		Basura no incinerable	En bolsas estipulada por la Ciudad (amarilla)
Cintas de Video CD/DVD	Cintas, disco, caja de cd		Basura incinerable	Bolsas estipuladas por la Ciudad (azul)
	Cajas duras		Plásticos rígidos	En recipiente, bolsas transparentes o (semi)
Calzado	Producto de cuero, fibra sintética		Basura incinerable	Bolsas estipuladas por la Ciudad (azul)
Juguetes	Hasta 50cm	Productos de madera, plástico blanco	Basura incinerable	Bolsas estipuladas por la Ciudad (azul)
		Plásticos duros	Plásticos rígidos	En recipiente, bolsas transparentes o (semi)
		Producto de material combinado	Basura no incinerable	En bolsas estipulada por la Ciudad (amarilla)
	Más de 50cm		Basura Gran Tamaño	Recolección a domicilio/Llevar al centro.

### PRODUCTOS ELECTRONICOS DETERMINADOS · COMO DESECHAR EL TELEVISOR

(Tokutei Kaden Seihin · pasokon no dashikata)

Los siguientes productos no se pueden reciclar en la Ciudad: TV (tubo de rayos catódicos, cristal líquido, plasma), heladeras, congeladoras, lavaropas, secadora de ropa, aire acondicionado y computadoras.

Favor ver las instrucciones para su desecho en la "Guía de Reciclado de Recursos de la Ciudad de Hamura, edición en español" pág 31~32 (Reciclado de electrodomésticos y computadoras)

### DISTRIBUCIÓN DEL CALENDARIO DE RECOLECCIÓN DE BASURA (Shigen Shūshū Calendar no Haifu)

Se ha distribuido el Calendario de recolección de basura año 2015 junto con el Boletín de Hamura, edición en japonés del 15 de marzo.

Consultas: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari. Anexo 205.

## DESEAN PARTICIPAR EN EL FESTIVAL DE MEDIO AMBIENTE?

(Kankyō Festival ni Shutten shimasenka?)

### 4º FESTIVAL de MEDIO AMBIENTE HAMURA

Fecha: Sábado 6 de Junio Lugar: Yutorogi, Sangyō Fukushi Center, Frente al Yutorogi, Biblioteca

#### ➤ CONVOCATORIA DE COMERCIANTES ➤ (Jigyōsha no Shuttensha Boshū)

No desean promocionar las actividades de la empresa en consideración al medio ambiente y presentar productos que cuidan el medio ambiente?

Requisitos para presentación: Venta de productos que cuiden el medio ambiente, Presentación de actividades en relación al medio ambiente de la empresa.

Espacio: 20 secciones (1 sección 1.8 m x 2.7 m) \*hasta 2 parcelas por empresa.

Costo de la participación: ¥7,000.- (Incluye mesa, carpa, línea telefónica)

#### ➤ CONVOCATORIA DE RESTAURANTES ➤ (Inshokuten Shuttensha Boshū)

Dirigido: persona que posea Restaurante o casa de comidas en la Ciudad.

Espacio: 6 secciones (1 sección 1.8 m x 2.8 m) \*Favor utilizar platos o recipientes que puedan reusar.

Costo de la participación: ¥3,000.- (Incluye mesa, carpa, línea telefónica)

#### ➤ CONVOCATORIA DE PARTICIPANTES PARA EL FREE MARKET ➤ (Free Market Shuttensha Boshū)

Dirigido: Estudiantes de secundaria superior residente en la Ciudad, que tenga interés en las actividades relacionadas al medio ambiente. Participación grupal o individual.

Espacio: 15 secciones (está programado 7 secciones internas y 8 secciones externas)

Costo de la participación: ¥2,000.- (Incluye mesa, carpa, línea telefónica)

#### ➤ PUNTOS EN COMUN ➤ (Kyōtsu Jikō)

- Horario de participación: 10:00 am ~ 4:00 pm
- Si excediera la cantidad de participantes, se llevará a sorteo.

#### ◆ PROCEDIMIENTO PARA PARTICIPACION ◆

Fecha de inscripción: Del 16 de marzo (lun) ~ 31 de marzo (mar), hasta las 5:00 pm, llenando el formulario de inscripción y adjuntando las documentaciones necesarias.

\*Formularios de inscripción se encuentran en el 2do piso de la Municipalidad, en la ventanilla de la sección Kankyō Hozenka o podrán bajarlo desde la página web. \*Dueños de restaurantes, deberán tener la autorización de los productos por el Servicio de Sanidad Pública.

Lugar de presentación e informes: Oficina de la Comisión del 4to Festival de Medio Ambiente Hamura. (Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari) Anexo 226. ☎205-8601 (no se requiere escribir la dirección)

✉: [s205000@city.hamura.tokyo.jp](mailto:s205000@city.hamura.tokyo.jp)

### ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS

Fecha		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA / TELEFONO	
Marzo		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
15	Dom	Yanagida Iin	555-1800	Fussa-shi Hoken Center	552-0099	Masuda Shika Iin	551-8686
21	Sáb	Shinmeidai Clinic	554-7370	Arai Clinic (Mizuho machi)	557-0018	Minagawa Sōgo Shika Clinic	555-8219
22	Dom	Yokota Clinic	554-8580	Fussa-shi Hoken Center	552-0099	Watanabe Shika Iin	570-1688
29	Dom	Sakaechō Shinryōjo	555-8233	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	555-9999	Honda Dental Clinic	554-4184

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.**