

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

1 de Mayo de 2015

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

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Email: s102000@city.hamura.tokyo.jp

Distribución Gratuita

PARTICIPAMOS TODOS EN EL DIA DE LA SALUD EN HAMURA

(Hamura kenkō no hi · shitteimasuka? Kenkō Hamura 21 ~chotto jikkō zutto kenkō~)

Fecha y hora: Domingo 17 de mayo, a partir de las 10:00 am ~ 2:00 pm

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

Lugar: Centro de salud (*Hoken Center*) * Por favor abstenerse de ir en automóvil.

Informes: llamando al Centro de Salud ☎555-1111. Anexo 624.

En la Ciudad, con la prevención de las enfermedades del estilo de vida, y el mantenimiento de la salud mental, y con el objetivo de realizar una sociedad que viva plenamente, se ha creado "Kenkō Hamura 21". El tema del Día de la Salud de Hamura de este año es "Chokotto jikkō, zutto kenkō". El mismo día se presentará en forma clara "Kenkō Hamura 21". Los invitamos a participar del Día de la Salud, pregunte todas sus inquietudes. Lo esperamos con su familia!

☆ **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: Hamburguesas de tofu y hijiki (*Tōfu to hijiki no jitan hamburger*), arroz colorido (*colourful gohan*).

☆ **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 los siguientes horarios:

① 10:30 am ~ 11:00 am, dirigido a: bebés de 4 meses ~ 1 año y 6 meses al 17 de mayo.

② 11:30 am ~ mediodía, dirigido a: bebés de 1 año 7 meses ~ menores de 3 años al 17 de mayo.

Capacidad: 10 grupos por cada curso (por orden de llegada)

Inscripciones: a partir del viernes 1 de mayo, de 8:30 am ~ telefónicamente al Centro de Salud.

* No habrá cuidados de niños.

☆ **PR ESQUINA DEL EXAMEN MEDICO (Kenshin PR corner)**

Por qué es conveniente realizar el examen médico todos los años? Responderemos todas las dudas.

☆ **MASAJE DE PIES GRATIS (Ashi momi muryō taiken corner)**

Todos podemos realizar masajes en los pies y mantenernos saludables. Experimente lo refrescante que es luego de un masaje de pies. Presentaremos un fácil auto-cuidado.

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

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

■ De 10:10 am ~ 10:40 am (Presentación del síndrome locomotive)

Se dará explicaciones sobre el [pole walking] centro de atención en estos momentos.

■ De 11:15 am ~ 11:45 am (Hamusupo hatsu [sawayaka excersise] shucchō kōza)

Se presentarán ejercicios de estiramiento de músculos, y revitalización mental.

■ De 0:40 pm ~ 1:10 pm (Kokoro no kenkō wo takameyō ~warai yoga niwa fukukitaru~)

Refresquémonos practicando todos juntos el Yoga de la risa!

☆ **MEDICION DE LA DENSIDAD DEL HUESO (Kotsumitsudo sokutei)**

¿En qué condiciones se encuentra sus huesos? Pueden realizar este chequeo residentes 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 trasmite 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. Personas mayores de 18 años se les tomará radiografía del pecho.

☆ **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.



PLAN DE DIVERSION (Otanoshimi kikaku)

Desafíemos el Keyword Quiz! Encontremos las palabras dentro del lugar, y las personas que completen el keyword, se le entregará un presente!

Para familias con niños, de regalo pañales descartables!

Para las familias que han respondido correctamente las preguntas Keyword Quiz Los invitamos a participar!!!* Hay pañales en las medidas S · M · L

Hamurin los estará esperando!!

Vendrá Hamurin, el personaje oficial de Hamura, al Centro de Salud!

LA FUERZA FISICA DE ¿CUANTOS AÑOS TIENES? COMPROBEMOSLO

(Anata no tairyoku wa nansai? Tairyoku sokutei de tashikameyō!)

Para los residentes en la Ciudad entre los 20 y 79 años que deseen medir su fuerza muscular.

Fecha y hora: Domingo 31 de mayo, de 10:00 am ~ mediodía para las personas de 65 a 79 años de edad .

Y para las personas de 20 a 64 años, a partir de las 2:00 pm ~ 4:00 pm

Lugar: Centro Deportivo, Hall 1 Costo: ¥100 Traer: Ropa deportiva, zapatillas, bebida y toalla.

Las inscripciones: Sábado 2 ~ 30 de mayo (excepto los días 11, 18, y 25), desde las 9:00 am ~ las 3:00 pm , informando la [Dirección, nombre, teléfono, edad al 1 de abril] telefónicamente, fax o Email al Centro Deportivo, salón de entrenamientos 2do piso ☎555-1698, FAX:555-1699, Email: taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

* No habrá inscripciones el mismo día.

* El domingo 31 de mayo, el programa (ejercicios para la salud y aerobics 3) no se realizará.

SHIZEN KYUKAMURA ☎0120-47-4017

◆SHIZEN KYUKAMURA Venga a disfrutar en Kyukamura!

Tarifa: 1 adulto, 1 estadia, 2 comidas, desde ¥6000.-~ *para ciudadano de Hamura.

Comenzamos Facebook! Visítenos en 「Facebook Hamurashi Shizen Kyukamura」

◆CALENDARIO DE BAÑO EN MAYO Este mes corresponde al baño de "Artemisa" (Yomogi no yu)

◆NOTICIAS DE LOS ALREDEDORES DE KYUKAMURA

Festival del Koinobori en Nagasawa

Se podrá apreciar unos 500 koinobori durante el festival, desde fines de abril a mediados de mayo!

◆KYUKAMURA EN MAYO

Eventos del Golden Week: La observación astronómica que se lleva a cabo todos los sábados, se realizará todos los días durante el Golden Week. Los esperamos! *Dependiendo del tiempo podría suspenderse.

Informes: llamando a Shizen Kyūkamura ☎0120-47-4017 ☎0551-48-4017.

4ta FIESTA DE COMIDAS TAMAGETA

(Dai 4 Kai Tamageta shoku no saiten · Ootama B kyū gourmet)



Se realizará nuevamente este año la Fiesta de Comidas Tamageta Shoku no Saiten · Ootama B Kyu Gourmet, teniendo 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 16 de mayo, a partir de las 11:00 am ~ 4:00 pm

Domingo 17 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.

FESTIVAL DE SEGURIDAD VIAL

(Kōtsu anzen festival)

Habrán cursos de seguridad vial y atracciones a cargo de la Agrupación de Seguridad Vial de Fussa.

Fecha y hora: Sábado 9 de mayo, de 2:00 pm ~ Lugar: Yutorogi, salón grande

Entrada: gratuita * Ir directamente al establecimiento. *Hay límite de estacionamiento.

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

CURSO PARA FORTALECIMIENTO CORPORAL Y PREVENCIÓN DE CAIDAS

(Tentō yobō · Tairyoku kōjō kyōshitsu)

Fecha y hora: Viernes 5, 12, 19, 26 de junio. (Total 4 clases), de 1:30 pm ~ 3:30 pm

Lugar: Centro Deportivo 2do piso, hall 3

Dirigido: Residentes mayores de 65 años. Capacidad: 30 personas Traer: Ropa de gimnasia, toalla, bebida.

Inscripciones e informes: Anticipadamente, telefónicamente o directamente en Kōrei Fukushi Kaigoka Chiiki Hōkatsu Shien Center kakari. Anexo 197.

PARQUE ZOOLOGICO ☎579-4041

◆◆NIÑOS GRATIS EN EL DIA DEL NIÑO◆◆

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

CONSTRUYAMOS EL NIDO DE LOS PAJAROS (Oyako de kotorisan no subako wo tsukurō!)

Realizaremos los nidos para los pájaros "Botan Inko"

Fecha y hora: Sábado 16 y domingo 17 de mayo, de 1:45 pm ~ Lugar: Frente al Wellcome garden

Participantes: 15 grupos Costo: Gratis (excepto la entrada)

PARA LAS PERSONAS QUE UTILIZAN LAS BICICLETAS

(Jitensha wo riyōsuru minasan e)

La bicicleta es un objeto práctico para movilizarnos, ecológico, y beneficioso para la salud. Sin embargo, la bicicleta es considerado un “vehículo”, en consecuencia, mantengamos las normas de tránsito, evitando accidentes y asegurémoslo.

REGLAS BASICAS DEL USO DE BICICLETA

1. Circule en la calle, no sobre la vereda.

En las calles en donde están diferenciadas por una línea o calzada, las bicicletas deben circular sobre la calle. En los siguientes casos, como excepción, se puede circular por la vereda.

- Cuando haya una señal de tránsito que así lo permita.
- Cuando es un menor de 13 años, un mayor de 70 años, o una persona
- Cuando la bicicleta no puede circular por el lado izquierdo debido a las construcciones, vehículos estacionados, o cuando el tránsito es congestionado es peligroso.

2. Circule el lado izquierdo de la calle.

La bicicleta debe circular por el lado izquierdo de la calle. Está prohibido la circulación sobre el lado derecho. Cuando haya una línea blanca, también deberá circular por el lado izquierdo.

3. Los peatones tienen prioridad en la vereda, bicicletas deben circular despacio sobre la calle.

Si tiene que circular con la bicicleta por la vereda, hágalo despacio bordeando la calle, evitando interrumpir a los peatones. En caso de tener que adelantarse, baje de la bicicleta y camine con su bicicleta.

4. Obedecer las reglas de tránsito

- No beber bebida alcohólica si conduce.
- No conducir en fila, lado a lado (excepto lugares permitidos)
- No conducir de a dos (excepto si es menor de 6 años de edad)
- Obedecer los semáforos. Parar una vez, y constatar que no haya peligro en el avance.
- Encender las luces cuando se transita de noche.
- Es infracción si usa paraguas, habla por celular o envía mail mientras conduce.

5. Niños deben usar el casco.

Asegurar que los menores de 13 años utilicen el casco al subir en una bicicleta.

INGRESAR AL SEGURO



Se están produciendo muchos accidentes por los usuarios de bicicletas. Conductores de bicicletas, deberán ser más concientes y responsables siendo “conductores de vehículos” y entrar en un seguro.

SISTEMA MARCA TS: Además del Seguro contra terceros, la marca TS se adhiere en la bicicleta una vez pasado la inspección • mantenimiento, confirmando como un vehículo seguro.

El Sistema Marca TS se puede comprar en las bicicleterías certificadas, en el momento de la compra de la bicicleta, o cuando realiza una inspección o mantenimiento.

(Período de validez 1 año)

Bicicletas abandonadas, mal estacionadas

Dejar las bicicletas abandonadas y/o mal estacionadas trae las siguientes consecuencias:

- Se estrecha la senda peatonal, y es un estorbo para los peatones. Asimismo, si se deja la bicicleta sobre los bloques braille amarillos, estorba el paso a las personas con dificultad visual.
- Estorba el paso al área de evacuación en caso de desastres.
- Afecta el paisaje urbano.

ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS CERCA DE LA ESTACION

Favor ver el mapa de localización de los estacionamientos en el Boletín de Hamura del 1 de mayo, edición en Japonés. Mapa de los estacionamientos permitidos.

• Cerca de la Estación JR Hamura (mapa de la derecha) 8 estacionamientos.

* Para bicicletas motorizadas, favor usar solo el Estacionamiento Nishiguchi No.3

• Cerca de la Estación JR Ozaku (mapa de la izquierda) 4 estacionamientos.

* Para bicicletas motorizadas, favor usar solo los Estacionamientos Higashiguchi No.1, Nishiguchi No.1 y 2

Lugares permitidos para estacionar bicicletas • prohibido mal estacionamiento cerca de la estación Las áreas dentro de los 400mts. de diámetro de las estaciones de Hamura y Ozaku están designadas como Estacionamiento permitido para bicicletas • prohibido el mal estacionamiento o abandono de bicicletas. Las bicicletas estacionadas en éstas áreas serán llevadas al almacén de bicicletas. Para retirar las bicicletas deberán abonar una multa (Bicicleta: ¥2000, Bicicletas eléctricas ¥3000)

Almacén de bicicletas: Sakaechō 2-28-2 ☎579-4815

Lun • Mar • Jue • Vie 9:00 am ~ 4:00 pm / Mie 9:00 am ~ 7:30 pm/ Sáb 9:00 am ~ mediodía / Domingos y feriados : cerrado.

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

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 (Vie) • 10 (Dom) • 11 (Lun) • 12 (Mar), 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 jueves 7 de mayo (excepto sáb., dom. y feriados) de 8:30 am ~ 5:00 pm, 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 10 de mayo, a partir de las 9:00 am ~ mediodía y llevarlos consigo.

44° MERCADO AL AIRE LIBRE

(Dai yonjūyonkai Aozoraichi)

A todos los ciudadanos que deseen comprar objetos, productos de uso diario, vestimenta sin uso, ésta es una oportunidad que no deberán perder. *Se suspenderá en caso de lluvia.

Fecha y hora: Sábado 16 de mayo, de 9:00am ~ mediodía Lugar: Parque Fujimi Campo “C”

Informes: Shōhi Seikatsu Center ☎555-1111, anexo 640.

COCINA DE HOMBRES ~PARTE 1~

(Men's Kitchen Part 1 ~ Korewo mamoreba oishiku dekiru! Ryōri no kihon~)

Para quienes quieran comenzar a cocinar, enseñaremos las reglas básicas para una deliciosa comida!

Fecha y hora: martes 2 de junio, 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 8 de mayo, de 8:30 am ~, telefónicamente o directamente en el Centro de Salud. ☎555-1111. Anexo 625.

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.

Cálculos: número de personas (excluyendo al jefe de familia) x ¥260,000 + menos de ¥330,000

■ Porcentaje de reducción del 20% del importe básico.

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

Cálculos: número de personas (incluyendo al jefe) x 470,000+ 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 del desempleo hasta finales del siguiente año fiscal.

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

Personas que encuadren en los siguientes casos, mediante una solicitud, serán exentos del pago del seguro nacional.

- 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.

- ① Damnificados que tienen dificultades en la vida cotidiana.
- ② Negocios que hubieran cerrado, pérdida laboral y en consecuencia dificultades en la vida cotidiana.
- 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 enviará a fines de mayo 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 30%~50% más baratos. Consulte a su médico o farmacéutico acerca del uso de la medicina genérica (*generic iyakuhin*).

Judo Therapist (Jūdōseifukushi “seikotsuin · sekkotsuin” niwa tadashiku 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 (*katakori*), dolor de espalda frecuentes de la vida cotidiana. Cansancio muscular debido a deportes, etc.

Informes: Shiminka Hoken kakari. Anexo 129.

LOS QUE POSEAN EL TOKUBETSU EIJŪSHA en el GAIKOKUJIN TŌROKU SHŌMEISHO

(Gaikokujin Tōroku Shōmeisho wo motteiru Tokubetsu Eijūsha no kata e)

El día 9 de julio se derogará el Sistema de Registro de Extranjeros (*Gaikokujin Tōroku Seido*).

Los que posean 「Tokubetsu Eijūsha」 en el Gaikokujin Tōroku Shōmeisho deberán cambiar al Tokubetsu Eijūsha Shōmeisho del nuevo sistema.

Solicitamos favor de realizar la renovación hasta el vencimiento indicado según corresponda:

Dirigido		Fecha de vencimiento
Mayores de 16 años	Próxima renovación hasta la fecha 2015/7/8	(Heisei 27) 2015/07/08
	Fuera del período mencionado arriba.	Próxima renovación fecha de cumpleaños
Menores de 16 años		En el Cumpleaños 16

*Próxima renovación fecha de cumpleaños, lo podrá comprobar en la frente del Gaikokujin Tōroku Shōmeisho.

Las solicitudes y entrega de documentaciones se realizará de lunes a viernes (excepto feriados) de 8:30 am ~ 5:00 pm, en el 1er piso de la Municipalidad, en la ventanilla de Shiminka Uketsuke kakari.

Para mayores informes favor verificar en la página web de inmigraciones:

Website Inmigraciones: <http://www.immi-moj.go.jp/keiziban/pdf/kirikaenoosirase.pdf>


Inscripciones e informes: Shiminka Uketsuke kakari. Anexo 122.

SALA DE DESCANSO PARA BEBES

(Akachan kyukeishitsu no riyō wo)

La sala de descanso para bebés (*akachan kyukeishitsu*), es un espacio donde podrá cambiar los pañales, obtener agua caliente para preparar la leche de su bebé y/o amamantar. En la municipalidad, Yutorogi, cuentan con un espacio público, asimismo los jardines de infancia, guarderías, y con la colaboración de locales de la Ciudad, hay 40 salas de descanso. El uso es gratuito.

Nuevas salas de descanso para bebés

Nuevos establecimientos		
<u>Informes</u> : Kodomo Katei Shien Center ☎578-2882		
Beauty Crayon Ozaku	Ozakudai 5-15-16	
Sōgo Iryō Shimoda	Hanenishi 2-5-13	

Akachan Kyukeishitu

CULTURA · EDUCACION (Bunka · Kyōiku)

AVISO PARA LOS PADRES DE NIÑOS QUE EL PROXIMO AÑO INGRESARAN A LA ESCUELA PRIMARIA (Rainen Shōgakkō e nyūgaku suru jidō no hogosha no minasan e undōkai no oshirase)

Aviso dirigido a los padres. En cada una de las escuelas primaria de la ciudad se realizará el Festival deportivo para los niños que ingresarán a la escuela primaria en el mes de abril del 2016.

Escuela y fecha a realizarse el Undōkai

Hamura Higashi Shōgakkō	23 de mayo	☎554-5663
Hamura Nishi Shōgakkō	16 de mayo	☎554-2034
Fujimi Shōgakkō	30 de mayo	☎554-6449
Sakae Shōgakkō	30 de mayo	☎554-2024
Shōrin Shōgakkō	30 de mayo	☎554-7800
Ozakudai Shōgakkō	23 de mayo	☎554-1431
Musashino Shōgakkō	23 de mayo	☎555-6904

Informes: Gakkō Kyōikuka Gakumu kakari, anexo 358.

MES DE MAYO “CONCIENTIZACION DE CLASIFICACION DE RESIDUOS QUEMABLE”

(5gatsu wa 「Moyaseru gomi bunbetsu kyōka gekkan」 desu)

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 residuos y clasificación (Gomi no genryō · bunbetsu no point)

- ☐ 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. Comprar solo lo necesario.

Exposición sobre formas de clasificación y reducción de residuos (Tenjikai wo okonaimasu)

Fecha y hora: viernes 1 de mayo ~ viernes 15 de mayo, a partir de 8:30 am ~ 5:00 pm

Lugar: Lobby de la Municipalidad, 1er piso.

Informes: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari. Anexo 204.

ENVIO DE AVISO DE IMPUESTO DE VEHICULOS LIGEROS

(Keijidōshazē nōzētsuchisho 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 (Conbiniensu 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 de un sólo vehículo. Hay casos en que la exención no es aplicable. Favor verificar.

►Fecha límite para presentar la solicitud ~lunes 25 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 e informes: Kazēka Shiminzē kakari. Anexo 165.

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS PUBLICA DE TŌKYŌ

(Toējūtaku nyūkyosha boshū)

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 Tochōdai 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

Período de distribución de formularios: Jueves 7 de mayo ~ viernes 15 de mayo.

✧ En la Municipalidad 2do piso, Kenchikuka y en Informaciones, 1er piso: de 8:30 am ~ 5:00 pm (sábados y domingos, se atenderá solo en Informaciones 1er piso)

✧ En las oficinas anexas sólo se atenderá día de semana de 9:00 ~ 1:00 pm

Informes: A partir del jueves 7 ~ viernes 15 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).

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS MUNICIPALES

(Shiējūtaku nyūkyosha boshū)

Se convoca al registro de ingreso a las viviendas para el público en general y a las viviendas para personas de la tercera edad, durante el año 2015. Para que la persona interesada pueda ingresar inmediatamente, en caso de abrirse una vivienda, se sorteará el orden de entrada por anticipado, y será registrado.

Período de Registro: abril ~ marzo del 2015.

Requisitos para el ingreso a la vivienda: El solicitante deberá tener una antigüedad de dos 2 años en la ciudad, sin pendientes de pago de impuestos y seguros, hay límites de ingresos.

◆ VIVIENDA PARA EL PUBLICO EN GENERAL (一般世帯用住宅) ◆

- ① Sakaecho Danchi (Sakaechō 2-28-1)
- ② Tamagawa Danchi (Tamagawa 2-9-4 · 5)
- ③ Mihara Danchi (Hananishi 1-7-7)
- ④ Masaka Danchi (Hanekami 2-13-1 · 2)
- ⑤ Hanekami Danchi (Hanekami 1-1-4)

◆ VIVIENDAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD (高齢者住宅) ◆

- ① Fujimidaira Kōreisha Jūtaku (Fujimidaira 1-2-29)
- ② Mihara Danchi (Hananishi 1-7-6)
- ③ Hanekami Danchi (Hanekami 1-1-4)

Inscripciones: Jueves 7 de mayo ~ viernes 15 de mayo (excepto sábado y domingo) a partir de las 8:30 am ~ 5:00 pm, directamente en el 2do piso de la Municipalidad, Sección Construcción y Planeamiento. El SORTEO se realizará el día martes 26 de mayo, 2:30 pm ~ en el Centro Comunitario 2do piso, Sala de estudios I.

DISTRIBUCIÓN DE FORMULARIOS PARA LAS VIVIENDAS

Período de distribución de formularios: Jueves 7 de mayo ~ viernes 15 de mayo.

✧ En la Municipalidad 2do piso, Kenchikuka y en Informaciones, 1er piso: de 8:30 am ~ 5:00 pm (sábados y domingos, se atenderá solo en Informaciones 1er piso)

✧ En las oficinas anexas sólo se atenderá día de semana de 9:00 ~ 1:00 pm

Informes: Sección Construcción y Planeamiento (Kenchikuka iji kanri kakari). Anexo 256.

COOPEREMOS CON DONACIONES A LA CRUZ ROJA

(Sekijūji katsudō shikin no kifu ni gokyōryoku wo)

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

Informes: Shakai Fukushima Shomu kakari. Anexo 114.

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: Jueves 4 de junio, de 10:00 am ~ 11:30 am.

Lugar: Centro de Salud. Dirigido bebé nacido entre el 1 de agosto~15 de octubre de 2014 y sus padres.

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

Inscripción e informes: A partir del jueves 7 de mayo, 8:30 am ~, llamando al Centro de Salud 555-1111. Anexo 625. *Abstenerse de llevar niños que no participarán en la clase.

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: Sábado 23 de mayo, de 10:00 am ~ 10:50 am

Dirigido: Mayores de 16 años de edad. Capacidad: 30 personas (por orden de llegada)

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.

TRAINING PROGRAM

*PILATES: Todos los jueves a partir de las 11:00 am ~ mediodía.

*BELLY SHAPE DANCE: Todos los viernes a partir de las 9:30 am ~ 10:30 am

<Para ambas clases> Lugar: Sala de reuniones 2do piso. Capacidad: 20 personas (por orden de llegada)

Costo: ¥800/clase Traer: Ropa de gimnasia, toalla, bebida.

Inscripciones: el mismo día, en la recepción del sauna, 2do piso.

FRESHLAND NISHITAMA☎570-2626

SEMANA DEL GOLDEN WEEK Abierto del Viernes 1 ~ miércoles 6 de mayo, y cerrará el jueves 7.

Información de Eventos Martes 5 de mayo

- ▶Se les entregará regalos a los niños que estén en la escuela primaria o menores. ¡Los esperamos!
- ▶Disfrute de los momentos de tranquilidad en Shōbuyu (菖蒲湯) del Día del Niño.
- ▶Exposición de bonsai, trabajos en mineral: Desde el viernes 8 de mayo ~ domingo 24 de mayo.

La hermosura de la naturaleza podrán apreciarla en estos trabajos. Pinturas y trabajos en mármol.

Para mayor información: telefónicamente al ☎570-2626 o dirigirse al homepage de Freshland Nishitama.

SILVER JINZAI CENTER ☎554-5131

CURSO DE PC (Pasokon kyōshitsu Jukōsha boshū) Clases de computación con 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 básico hasta bajadas de las fotografías de cámara digital, y de los smartphones Costo: ¥1000/clase. *También podrán consultar por anomalías en su PC.

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

MANUALIDADES (Shugei kōshūkai 「candy ire」 kinchaku zukuri)

Realización de bolsitas para caramelos, pequeñas cosas, con tela crepe japonesa.

Fecha y hora: martes 26 de mayo, a partir de las 10:00 am~3:00 pm Lugar: Silver Jinzai Center Kenkyūsite

Capacidad: primeras 20 personas Costo: ¥700 (incluye materiales) Traer: elementos para costura, almuerzo.

PAGINA DE LOS NIÑOS

Chūō Jidōkan ☎554-4552, Higashi Jidōkan ☎570-7751, Nishi Jidōkan ☎554-7578,
Toshokan ☎554-2280, Yutorogi ☎570-0707

P R E P A R E M O S

CENTRO RECREATIVO HIGASHI (Higashi Jidōkan)

Clases de Manualidades ~Habataki yo-yo~ (Tezukuri omocha kyōshitsu ~habataki yo-yo~)

Fecha y hora: 9 de mayo (sáb), de ① 10:00 am ~ ②1:00 pm

Dirigido: Infantes ~ alumnos de primaria *Acompañado por sus padres Costo: Gratis.

*Acercarse directamente al establecimiento.

CENTRO RECREATIVO CHUO (Chūō Jidōkan)

Clases de Manualidades ~ Atsu atsu okonomiyaki~ (Tezukuri kyōshitsu 「Atsu atsu! Okonomiyaki」)

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

Dirigido: alumnos de primaria ~ 18 años, residentes en la Ciudad Capacidad: 20 personas Costo: ¥80

Traer: Zapatillas, delantal, pañoleta, toalla para manos, bebida.

Inscripciones: 2 (sáb) ~ 7 de mayo (jue), de 9:00 am ~ 5:00 pm, telefónicamente o directamente en el establecimiento.

J U G U E M O S

CENTRO RECREATIVO HIGASHI (Higashi Jidōkan)

Día del deporte ~Practiquemos line kubb!~ (Supōtsu no hi 「rainkubbu wo shiyō!」)

Fecha y hora: 20 de mayo (mié), de 3:00 pm ~ 4:00 pm

Dirigido: Alumnos en escolaridad primaria y secundaria inferior. *Ir directamente al establecimiento.

V E A M O S

YUTOROGI. Películas para niños (Kodomo eigakai)

Fecha y hora: 3 de mayo (dom), de 10:30 am ~ 11:30 am Entrada: gratis.

Se proyectarán "Green ballet monogatari" "Pōsan no kanū", "Yukaina taiyō", "Kuma no Pūsan, Pūsan to hachimitsu "

Colaboración: Hamura 16mm Eizō Kenkyūkai *Ir directamente al Yutorogi.

CENTRO RECREATIVO CHUO (Chūō Jidōkan)

Observemos la luna durante el día (Hiruma no tsuki no kansokukai)

Fecha y hora: 27 de mayo (mié), de 4:00 pm ~ 4:30 pm

Dirigido: Alumnos de primaria ~ 18 años. Costo: gratis.

*Acercarse directamente al establecimiento. *En caso de lluvia o mal tiempo se suspenderá.

Observaciones astronómicas (Family tentai kansokukai)

Fecha y Hora: 27 de mayo (mié), de 8:00 pm ~ 9:00 pm Costo: gratis.

Dirigido: Alumnos de primaria ~ 18 años.

*Niños hasta secundaria inferior, venir acompañados por un mayor. *Podría suspenderse por mal tiempo.

E S C U C H E M O S

BIBLIOTECA (toshokan)

■ Para infantes (Yōji muke)

Se realizará el teatro panel 「Hara peko aomushi」

Fecha y hora: 9 de mayo (sáb), a partir de las 11:00 am ~

■ Cuentos para estudiantes de primaria (Shōgakusei muke)

Se narrarán cuentos como 「Nezumi no sumō」 entre otros.

Fecha y hora: 16 de mayo (sáb), a partir de las 11:00 am ~

■ Kamibunshitsu miniohanashikai

Realizaremos la lectura del libro ilustrado "Kakko waruiyō! Daifukukun".

Fecha y hora: 27 de mayo (mié), a partir de las 3:00 pm ~ *Ir directamente al establecimiento.

CONSULTA LABORAL HELLO WORK OME

(Koyō taisaku Shokugyō Sōdan Hello Work Ome to kyōdō jigyō)

Fecha y hora: 13 y 27 (mié) de marzo, a partir de las 1:30 pm ~ 4:30 pm

Lugar: Sangyō Fukushi Center, 2do piso, Sala de reuniones. ☎579-0156 (sólo para el día de reunión)

Informes: Sangyōka Keizai Taisaku kakari, anexo 657.

OSHABERIBA en MAYO

Tema del mes: **Elogiar • Reprender** Horario: En todos los centros, de 10:30 am ~ 11:30 am.

Centro recreativo Chūō: jueves 7 **Centro recreativo Higashi:** martes 19 **Centro recreativo Nishi:** viernes 22

Informes: Kodomo Katei Shien Center ☎578-2882. *Ir directamente al centro de recreación.

CONSULTAS en MAYO

CONSULTAS SOBRE LA VIDA COTIDIANA (Gaikokuseki Shimin Seikatsu Sōdan [español, coreano])

Días de consulta: Viernes 8 y 22 de mayo, de 1:30~3:30 pm, 1er piso de la municipalidad, previa cita.

CONSULTAS LEGALES (Hōritsu sōdan)

Días de consulta: 13(mié), 22(vie) y 30(sáb) de mayo y los días 3(mié), 12(vie) y 27(sáb) de junio, de 1:30 ~ 5:00 pm (sábados de 9:30 ~ 1:00 pm). Favor realizar la reserva con un mes de anticipación.

Informes: Shimin Sōdan Shitsu, Municipalidad 1er piso. Anexo 199.

TV HAMURA en MAYO

Las transmisiones de TV Hamura a través de Tama Cable Network (TCN) se realizan en tres horarios:

Jueves a miércoles por el canal 55: 9:00 am ~ 9:30 am

② 9:00 pm ~ 9:30 pm

Todos los sábados por el canal 101:

① 3:30 ~ 5:00 pm

② 5:00 pm ~

③ 9:00 pm ~

Programa Especial: Festival de Gonokamisha

Tópico: Festival de la Flor y el Agua 2015 Hamura. Festival del Tulipán.

◆**Cambio del canal de transmisión de TV Hamura**◆ Debido a la transmisión del Festival de Ome por el programa especial TCN, TV Hamura cambiará la transmisión como sigue:

Fecha y hora: domingo 3 de mayo, a partir de las 5:00 pm ~ TCN transmisión digital, canal 101.

Informes: Kōhō kōchōka kōhō kakari. Anexo 505.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A / TELEFONO	
Mayo		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
3	Dom	Yokota Clinic	554-8580	Ishihata Shinryōjo (Mizuho Machi)	557-0072	Yano Shika Iin	555-3363
4	Lun	Shinmeidai Clinic	554-7370	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Minagawa Sōgo Shika Clinic	555-8219
5	Mar	Ozaki Clinic	554-0188	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Hamura Station Dental Clinic	570-5621
6	Mié	Matsuda Iin	554-0358	Mizuho Clinic (Mizuho Machi)	568-0300	Masuda Shika Iin	551-8686
10	Dom	Yamaguchi Naika Clinic	570-7661	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Uno Shika Iin	555-8241

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.