

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Edición en Español

Redacción: Sección de Información Pública (Kōhōkōchōka)

〒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 Agosto de 2016

editado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

総合防災訓練

## PARTICIPEMOS EN EL ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN CONTRA EL SISMO (9 gatsu 4 nichi (nichiyōbi) wa Sōgō Bōsai Kunren)

El tema de este año: "FORTALECIMIENTO DE MEJORA DE LA FUERZA LOCAL  
EN PREVENCIÓN DE DESASTRES"

(Kotoshi no tēma Chiiki Bōsairyoku no kōjō to renkei no kyōka).

**Fecha y hora:** Domingo 4 de septiembre, 9:00 am **Lugar:** Escuela Primaria Fujimi.

**Informes:** Bōsai Anzenka Bōsai kakari. Anexo 207

### QUE HACER CUANDO SUCEDE UN GRAN TERREMOTO



まず低く 頭を守り 動かない

(1) agacharse → (2) cubrirse → (3) no moverse

Este año se realizará el día domingo 4 de septiembre a las 9 am~ el entrenamiento para la evacuación (ruta de evacuación, lugar de refugio, confirmación del lugar de encuentro para los momentos cruciales), en el patio de la Escuela Primaria Fujimino que será el lugar principal de esta práctica, y simultáneamente se estará realizando en 10 lugares diferentes dentro de la ciudad.

Tenemos que aprender a protegernos para poder proteger a nuestra familia. Hagamos lo posible para que la familia participe en este entrenamiento.

**Antes de las 9:00 am (aprox.8:58) se transmitirá la información sobre la emergencia del terremoto** (transmisión del entrenamiento), y luego a las 9:00 am, suponiendo que ha ocurrido un gran terremoto de 6 grados, sonará la sirena de alerta.

\*En caso de mal tiempo se suspendería la actividad y los encargados estarían comunicando a los ciudadanos a las 7:00 am por altavoz y por correo electrónico.

緊急速報メールを送信します

### ENVIO DEL AVISO ELECTRONICO DE EMERGENCIA. (Kinkyū sokuho mail wo sōshin shimasu).

Envío de información como parte del entrenamiento.

Después de las 9:00 a.m. a los teléfonos móviles, smart phone de los usuarios que se encuentren en la ciudad de Hamura se les enviará un aviso electrónico de emergencia. (NTT Docomo, Au, Soft Bank).

El envío del correo será simultáneamente, a las personas que estén o no registradas para este servicio.

Para obtener mayor información sobre la configuración del correo electrónico, consultar con la compañía del teléfono móvil o dirigirse al sitio web.

\* Cabe señalar, el servicio de entrega de correo electrónico Hamura (informaciones de desastres), solo se envían a los suscriptores.

Véase el método de registro en la página 2 del boletín informativo de la versión en japonés.

## =PROCEDIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO= (kunren wa tsugi no yōni susumeyō!)

### ①Ante todo asegurarse uno mismo (Mazu wagami no anzen)

Si sucediera un terremoto lo primero que debemos hacer es protegernos bajo una mesa o escritorio resistente.



Son movimientos simples, pero extremadamente importantes en el momento del terremoto.

Realice la práctica teniendo en cuenta la hora, lugar y la situación de cada miembro de su familia.

### ②Asegúrese de haber apagado el fuego (Hi no shimatsu)



En caso de haber tenido la cocina prendida.

Después de haberse asegurado de esto inmediatamente apague la llave general de la luz y la llave del gas.

### ③Entrenamiento para refugiarse (Jissai wo sōtei shita hinan kunren)

En caso que en el vecindario el fuego se esté propagando y fuera necesario ir a los lugares de refugio. Las familias deberán asegurar la ruta hacia los refugios y la forma de comunicación que tendrían con su familia.

### ④Participe con la Organización de Previsión contra desastre (Jishubōsaisoshiki no kunren ni sankā)

En cada grupo de barrio donde se realizará el entrenamiento habrá práctica de fuego dando lugar a prácticas como apagar el fuego, primeros auxilios, etc. Es muy importante que participe para aprender y poder actuar.

### ⑤Si no pudiera regresar a casa (Gaishutsusaki kara kaerenai kotomo)

De producirse un terremoto se suspendería la circulación del tráfico, no pudiendo regresar a su hogar ese mismo día, espere en su lugar. Si decidiera regresar caminando asegúrese la ruta que debe seguir y de alguna manera haga saber a su familia. Vamos a hablar sobre cómo nos comunicamos de antemano.

糖尿病 1 日教室

## CLASES SOBRE DIABETES

(Tōnyōbyō ichinichi kyōshitsu)

Aprenderemos todo sobre la diabetes (*tōnyōbyō*)

Fecha y hora: sábado 10 de septiembre, de 2:00 pm ~ 4:00 pm

Costo: gratis.

Lugar: Publico Akiru Iryō Center, sala del primer piso de sótano.

Dirigido: Personas con diabetes y su familia, persona que simdrome de pre-diabetes, parsona que está valor alto de dlucemina, persona que tiene interes de diabetes.

Contenido:

- La clase de “¿Que es la diabetes?” A partir de 2:00 pm. ~ (Dr.Hiroshi Takamura de Clícnica Takamura)
- La clase básica del régimen de comida a partir de 2:40 pm. ~ (Nutricionista Akiko Noda de Nishi Tokyo Rinshō Tōnyōbyō kenkyūkai)
- La clase del tratamiento con ejercicios. La clase es divertida y segura, se puede participar aunque sea una persona de edad avanzada, a partir de 3:20 pm. ~ (Entrenadora Tomi Ikeda de Clícnica Takamura)
- La sección de preguntas y respuestas a partir de 3:50 pm. ~

Informes: Nishitama Ishikai ☎0428-23-2171 10:00 am~4:00pm.(excepto sábados,domingos y feriados)

## PAGO DEL APOYO TEMPORAL DE BENEFICIOS SOCIALES A PENSIONISTAS (Nenkin seikatsusha nado Shien Rinji Fukushi Kyūfukin wo shikyūshimasu)

La realización de una salida a la sociedad, apoyar la parte baja de ingresos anuales, con el fin de elevar el consumo personal del año fiscal 2016 ", pensionistas, etc. apoyar los beneficios sociales temporales.

Dirigido: A los ciudadanos con residencia en la ciudad de Hamura al 1 de enero de 2016, para las personas que no se ha gravado aún el impuesto municipal (*Jūminzē*), correspondiente al período 2015.

\* No podrán percibir este subsidio, personas que sean dependientes de las personas que paguen los impuestos municipales (*Jūminzē*), o personas que se encuentren bajo la Asistencia Social (*Seikatsu Hogo*).

Pago: ¥3,000/por persona.

A principios del mes de septiembre, se enviarán los formularios de solicitud a la persona que corresponda, por favor presentar la solicitud en la ventanilla especial dentro de la fecha que se indique.

(puede enviar por correo).

### Ventanilla especial

Fecha y hora de Lunes 5 de septiembre ~ Lunes 5 de diciembre, 9:00 am ~ 4:30 pm. (excepto sábados, domingos y feriados)

\*Sábado 10, domingo 11, sábado 17 y domingo 18 de septiembre sin embargo se recepcionará.

Lugar: En la municipalidad, primer piso sala de reuniones

Informes: Rinji fukushi kyūfukin tokubetsu daial ☎0570-099-077

## DISCAPACITADOS DE BAJOS INGRESOS.

### APOYO TEMPORAL PARA FAMILIA DE DIFUNTOS PENSIONISTAS (Pensión básica).

(Tēshoku no shōgai/izoku kiso nenkin jukyūsha muke no nenkin seikatsusha nado shien rinji fukushikyūfukin).

#### Pago subordinado.

Beneficios sociales de carácter temporal del año fiscal 2016, los que en el mes de mayo de este año son beneficiarios de pensiones de discapacidad o pensión de supervivencia basada en la Ley nacional de Pensiones (Ley N° 141 de 1959).

\*Sin embargo, los que durante la primera mitad del año fiscal recibieron el pago de apoyo de beneficios sociales de carácter temporal de bajos ingresos de los pensionistas, no serán considerados.

#### **Precauciones:**

Para la solicitud. Traer el formulario de solicitud y los documentos que se detallan a continuación:

\*En el caso de envío por correo, favor asegúrese de incluir una copia de los documentos.

① Documentos de identidad, como licencia de conducir, pasaporte, la tarjeta "My number" tarjeta de seguro de salud u otro.

\* En caso de tarjeta de seguro de salud u otro documento que no tiene la foto (para certificar la identidad del solicitante) deberá incluir otro documento que tenga registrado el nombre.

② Documentos de identificación de la entidad bancaria del beneficiario, como libreta o tarjeta del banco.

\*Si desea transferir a la cuenta de la entidad bancaria designada, no es necesario describir en el formulario de solicitud.

③ Si está recibiendo el pago de pensiones de discapacitado o de supervivencia de mayo del 2016 (documento de beneficiario como copia de la notificación de pensiones del importe revisado).

\*En caso de un representante, deberá anotar en el formulario en la parte de representante.

\*Llevar un documento de identidad para verificar.

\*El pago de los beneficios será transferido a la cuenta bancaria designada que se indica en el formulario.

En cualquier caso, no habría pago, si falleciera antes de la determinación del pago.

**Inscripción y contacto:** Shakai Fukushika Shomuka kakari, anexo 112 T205-8601 (No es necesario anotar la dirección).

## SE REALIZARA EL EXAMEN MEDICO ESPECIFICO

(Shūdan tokutē kenkōshinsa nichiyoubi niokonaimasu)

Para aquellas personas que este año han recibido el "Hamurashi tokutē kenkō shinsa" y debido al trabajo durante la semana no hayan podido realizar el examen de salud, se realizará un domingo el examen médico específico en forma grupal. Si aún no ha realizado su examen, tiene la posibilidad de solicitarlo.

Fecha y hora: Domingo 23 de octubre, 1:00 pm ~ 4:30 pm.

Lugar: Centro de Salud(Hoken Center)

Dirigido: a las personas que cumplan los siguientes requisitos.

- 1- Persona que haya recibido el ticket para realizar el chequeo de salud (*Hamurashi tokutē kenkō shinsa jushinken*) y se encuentre registrado en el Kokumin Kenkō Hoken de Hamura.
- 2- Menor de 74 años de edad al 23 de octubre de 2016.
- 3- Persona que durante este año no haya realizado dicho examen. \*Embarazadas no podrán realizar el chequeo.

Capacidad: Primeras 100 personas

Período de solicitud: martes 16 de agosto ~ viernes 30 de septiembre, 8:30 am ~ 5:00 pm

\*No habrá recepción los días sábados, domingos ni feriados.

Formas de solicitud: Directamente en la ventanilla del Centro de Salud o llamando por teléfono

### ❖Aprovechamiento de la Libreta de Salud (kenkō techō no katsuyō wo)

Se están distribuyendo las Libretas de Salud en forma gratuita, a las personas mayores de 40 años. Favor de utilizarlo para un mejor aprovechamiento del control de salud, para anotaciones de los resultados de los exámenes médicos generales y exámenes de descarte de cáncer, anotaciones en los cambios de presión arterial y peso.

Lugar de Distribución: Centro de Salud • Municipalidad 1er piso, Shiminka Hoken Kakari.

### ❖Consultas sobre Salud (Kenkō nandemo sōdan no riyō wo)

Atendemos todas las consultas relacionadas a la salud. También respondemos aquellas dudas que se presenten en el resultado del Examen Médico General.

Fecha y hora de atención: 2do y 4to jueves de cada mes(excepto feriado). A partir de las 1:30 pm ~ 3:00 pm.

Lugar: Centro de Salud.

Costo: Gratuito

Informes: Centro de Salud (Hoken Center) ☎555-1111, anexo 627

### ENVIO DEL AVISO ATENCION MEDICA DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin kenkō hoken iryōhi tsūchi no sōfu)

A los asegurados del Seguro Nacional de Salud que han tenido atención médica en el mes de mayo y personas que han utilizado para fisioterapia (*Jūdō Therapist*), por un monto superior a ¥3,000 se le enviará un aviso de la atención médica realizada. El monto que se menciona en el aviso corresponde al total (100%) de los gastos médicos que ha pagado, no incluyendo gastos de cama, etc.

\*Es solamente un aviso, no es necesario realizar ningún tipo de trámite.

Informes: Shiminka Hoken kakari. Anexo 129.

新しい(障)受給証を送付します

## ENVIARAN LA NUEVA TARJETA DE BENEFICIARIO CON DISCAPACIDAD.(Atarashii jukyūshashō wo sofushimasu)

A partir del 1º de setiembre la nueva tarjeta de beneficiario con discapacidad, será enviada a finales de agosto.

Fecha de caducidad (31 de agosto del 2016) de la tarjeta de beneficiario con discapacidad, favor devolverla en la sección de Bienestar social para discapacitados del municipio de la ciudad (Shōgaifukushika) pasada esta fecha. Además, si hubiera modificación en la tarjeta de seguro de salud, se mudara, por favor póngase en contacto con la sección de Bienestar social para discapacitados.

心身障害者医療費助成制度 (障)とは

## SISTEMA DE SUBSIDIO DE GASTOS MEDICOS PARA DISCAPACIDAD FISICA O MENTAL(Shinshin shōgaisha Iryōhi josei seidō).

Certificado de discapacidad física de grado 1 y 2 (Desde el grado 1 al 3 incluyendo insuficiencia interna), es el Sistema de subsidio de gastos médicos para persona de 1 y 2 grados de discapacidad intelectual.

Sin embargo dependiendo de los ingresos y la edad puede ser excluido.

**Informe:** Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari, anexo 173.

児童扶養手当などの現況届の提出を忘れずに

## NO OLVIDE PRESENTAR LA DECLARACION DE ACTUALIZACION DE SU SITUACION DEL SUBSIDIO PARA LA CRIANZA DEL NIÑO (Jidō fuyō teate nado no genkyō todoke no teishutsu wo wasurezuni).

Para aquellos que han estado recibiendo el Subsidio de Crianza de los Hijos (*Jidō Fuyō Teate*), Subsidio por Padres Solteros y Subvención de Gastos Médicos (*Hitori Oya Katei tō Iryōhi Josei*), Subsidio Especial de Crianza de los Hijos Impedimentos (*Tokubetsu Jidō Fuyō Teate*) se les ha enviado la Declaración de Actualización de la Situación del Subsidio para la Crianza del Niño para su presentación. Si no lo ha presentado todavía, por favor hágalo a la brevedad posible.

**\*Si no realiza la presentación de la actualización, no será posible la inspección para la continuidad del Subsidio, por lo que se suspenderá el pago y la emisión de la tarjeta de atención médica.** Informes: Kosodate Shienka Shien kakari, anexo 236

転倒予防・体力向上教室

## CURSO PARA FORTALECIMIENTO CORPORAL Y PREVENCIÓN DE CAIDAS (Tentō yobō · Tairyoku kōjō kyōshitsu)

Fecha y hora: los viernes 23, 30 de septiembre y 7, 14 de octubre (Total 4 clases), 1:30 pm ~ 3:30 pm.

Lugar: Centro Deportivo de Nishitama fresh land.

Costo: Gratis.

Dirigido: Residentes mayores de 65 años.

Capacidad: 30 personas (por orden de llegada)

Traer: Ropa de gimnasia, toalla, bebida, zapatillas.

Inscripciones e informes: Anticipadamente, telefónicamente o directamente en Kōrei Fukushi Kaigoka kōrei fukushi kakari. Anexo 178

\*En caso de llamar por telefono a partir de 8:30 am~5:00pm (excepto sábados, domingos y feriados)



## **POR QUE NO CONSULTA? VENTANILLA DE CONSULTA SOBRE LA VIDA INDEPENDIENTE.**

**(~Sōdan shitemimasenka? ~ Seikatsu Jiritsu sōdan madoguchi).**

Hagámos la consulta sobre la vida independiente, problemas de trabajo, apuros en la vida diaria, perturbado por la inseguridad, solicite ayuda. Su vida podría cambiar!

No tiene confianza en sí mismo en trabajar de inmediato, pero desea pensar hacia más adelante; aproveche el momento tiene algo de ahorros. Juntos vamos a avanzar.

### **Apoyo de consulta de la independencia.**

Apoyo de la independencia económica y social, en cooperación con las organizaciones pertinentes; para las consultas sobre trabajo, apuro en la vida diaria.

### **Beneficio vivienda segura.**

Beneficios de la cantidad equivalente al alquiler a la persona que se encuentra en un estado de angustia por los pagos del alquiler de la vivienda. Apoyo para empleo (el beneficiario debe reunir algunos requisitos).

### **Diferencia entre el sistema de bienestar y el sistema de apoyo a la independencia.**

Sistema de apoyo a la independencia, no es un beneficio en dinero en efectivo, es un apoyo de consulta para la independencia económica y social.

### **En general.**

#### **Horario de recepción:**

De 8:30 a.m. hasta el mediodía y de 1:00 a 5:00 p.m. (excepto los sábados, domingos, fiestas, Año Nuevo).

**Ventanilla de consulta:** Shakai Fukushima en el primer piso en la municipalidad.

\* En primer lugar, póngase en contacto por teléfono, en caso sea difícil ir directamente a la ventanilla de consulta..

**Informes y contacto:** Shakai Fukushima Shomuka, anexo 107.

## **PROTEGIENDO LOS DIENTES CON FLUOR IONICO (Fussoion Dōnyū)**

Se le aplicará a los niños el fusso iónico para proteger la dentadura contra la caries.

**Fecha:** 8 (jue) ~ 10(sáb), 12 (lun) y 14(mié) de septiembre.

**Horario de recepción:** 9:15 am ~ 10:30 am **Lugar:** Centro de Salud. **Costo:** gratis.

**Dirigido:** Niños desde los 3 años ~ 3<sup>er</sup> año de primaria (al 30 de septiembre del 2016) residentes en la ciudad.

**Traer:** Toalla para secarse la baba, un gancho de colgar ropa y la hoja de inscripción.

\* El día sábado 10 de septiembre será para los estudiantes de primaria, los niños en edad preescolar podrán ser atendidos por lo que rogamos preveer el congestionamiento.

\* Si no tuviera la hoja de inscripción podrá solicitarlo y llenarlo el mismo día.

\* Los niños deberán ir acompañado de su padre o apoderado, ir directamente al Centro de Salud.

\* El parque de automóviles es limitado, por favor en lo posible ir caminando o en bicicleta.

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

## **AVISO DESDE LA BIBLIOTECA (Toshokan kara no oshirase)**

### **Súplica.**

Últimamente, está aumentando cortes y escritura en las páginas de las revista que se prestan; parece que continuará esta situación, habrá que considerar la baja obligada, hacer algunas restricciones. Los materiales de la biblioteca (revistas) es para uso de todos los ciudadanos. Además debemos pensar en la siguiente persona que hará uso de la revista, lo incómodo que se sentiría.

Por favor dar importancia a los materiales de la biblioteca.

## BUSCANDO SOLICITANTE DEL CEMENTERIO MUNICIPAL FUJIMI (Shiē Fujimi Rēen Bochi Shiyōsha Boshū)

**Cualificación de la aplicación (podrá aplicar si reúne todos los requisitos necesarios):**

**Acuerdo mantenimiento de restos mortales:**

Requisitos de residencia, estados de los restos, presidencia del ritual funerario. Relación del solicitante y los restos mortales, etc.

**Acuerdo en vida:**

Requisitos de residencia, presidencia del ritual funerario de los restos, relación (para dos cadáveras).

**Presidencia de la ceremonia**

Acuerdo de los parientes del difunto, como los servicios conmemorativo del funeral, protección de los restos actualmente y conllevar el entierro adelante. Persona encargada para el manejo del caso.

**Distribución del guía de aplicación:**

A partir del 15 de Agosto hasta el 14 de septiembre de 8:30 am ~ 5:00 pm adjuntando el sello personal directamente en Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari.

Se confirmará las condiciones en el momento de la aplicación.

Una persona solo podrá realizar una aplicación en un solo lugar.

**Método de la determinación:** El 16 de setiembre en la sala de reuniones 203, 204 de la municipalidad se llevará a cabo el sorteo público. Los resultados se comunicará a los aplicantes.

**Revisión de documentos:** Se requiere la presentación de los documentos necesarios del ganador, para llevar a cabo la revision de éstos.

Para mayores detalles consulte la guía de aplicación o dirigirse al home page de la ciudad.

**Informes:** Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 222

## CENTRO DE NATACION (Swimming Center)

### EJERCICIOS AJUSTE DE PELVIS (Kotsuban Chōsei Exercise)

El ejercicio consiste en el fortalecimiento de los músculos de la pelvis, mejorando el balance y posible distorcionamiento.

Fecha y hora: Todos los martes y domingo, 9:30 am ~ 10:30 am.

Capacidad: Primeras 20 personas. Costo: ¥800 por vez.

Lugar: En la sala de reuniones en el segundo piso.

Llevar: Ropa apropiada para hacer ejercicios, bebida y toalla.

### MINNA DE FURA LESSUN

Se efectuaran algunos ejercicios de la vaile fura con acompanamientos de la musica.

Fecha y hora: Todos los jueves, 9:30 ~ 10:30 am.

Lugar: En la sala de reuniones en el segundo piso.

Capacidad: Primeras 20 personas Costo: ¥800 por vez

Llevar: Ropa apropiada para hacer ejercicios, bebida y toalla.

**Inscripciones:** El mismo día en la recepción de la Sauna.



## CLASE DE AQUABICS (Acuabics [Suichūearobikusu])

No es necesario que sepan nadar! Para personas mayores de 16 años que deseen hacer ejercicios dentro del agua.

Fecha y hora: Todos los jueves del 1 de septiembre ~ 27 de octubre, 3:00 pm ~ 3:50 pm.

Capacidad: Primeras 35 personas.

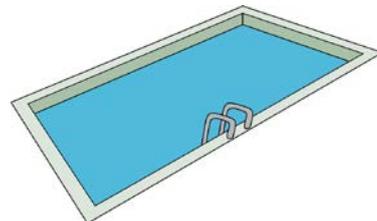
Costo: ¥400 residentes, trabajadores en Hamura,  
¥600 personas de otras ciudades (Incluye entrada y seguro)

Lugar: En la piscina.

Traer: Ropa de baño, gorro, toalla, etc.

Inscripciones: El mismo día, entre las 1:50 pm ~ 2:50 pm, en la recepción frente a la piscina.

Informes: Centro de Natación(Swimming Center) ☎579-3210



### スペイン語情報

### Información en español

**Página Web de Ciudad de Hamura** (羽村市役所のホームページ): <http://www.city.hamura.tokyo.jp/>

⇒Español

⇒NOTICIAS DE HAMURA (広報はむら)

⇒Mapa de Control de Desastres de la Ciudad de Hamura (防災マップはむら)

⇒Manual de Supervivencia al Sismo (サバイバルマニュアル)

Links

⇒Guía de orientación sobre la vida diaria en múltiples idiomas. <http://www.clair.or.jp/tagengo/>  
CLAIR "Consejo de Administraciones locales para las Relaciones Internacionales".

(多言語生活情報オリエンテーションガイドブック・クレア)



### ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS ~ AGOSTO ~

Fecha		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA / TELEFONO	
Agosto		9:00 a.m. – 5:00 p.m.		5:00 p.m. – 10:00 p.m.		9:00 a.m. – 5:00 p.m.	
21	Dom	Izumi Clinic	555-8018	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Hamura Station Dental Clinic	570-5621
28	Dom	Nishi Tama Byoin	554-0838	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Fukudome Shika lin	555-7064

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

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

**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**