

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

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



Edición en Español

15 de Diciembre de 2016

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

年末・年始のお知らせ ◇施設のお休み◇

DESCANSO DE LAS INSTITUCIONES PUBLICAS

(Nenmatsu nenshi no oshirase [Shisetsu no oyasumi])

Institución	Período	Observaciones
Municipalidad, Anexos de la Municipalidad, Oficina de Servicio de Agua, Centro del Consumidor, Sala de Consultas sobre Educación, Centro de Salud, Centro de Atención de Emergencia Médica Nocturna, Centro de Actividades del Ciudadano de Hamura (Dentro de la Municipalidad, Asahi), Centro Comunitario, Centro de Bienestar, Ikoi no sato, Centros Recreativos Chūō, Nishi, Higashi. Cada Gakudō Club, Guardería Shiraume, Club House Parque Fujimi, Centro de Apoyo para la Industria, Centro deportivo, Centro de Natación, Centro de Tiro al Arco, Biblioteca, Yutorogi, Museo Kyōdo	29(jue) de diciembre ~ 3(mar) de enero	[Municipalidad] 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. [Centro de Atención de Emergencia Médica Nocturna] <u>Atención:</u> 2(lun) y 3(mar) de enero de 2017 [Centro de natacion] Favor ver página 15 [Guardería Shiraume] <u>Atención:</u> 29(jue) y 30(vie) de dic
Parque Zoológico ☎042-579-4041	1(dom) de enero	• Abierto excepto 1(dom) de enero
Centro de Ventas de Productos Agrícolas ☎042-579-5467	31(sáb) de diciembre ~ 5(jue) de enero	
Freshland Nishitama (☎042-570-2626)	30(vie) de diciembre ~ 1 de ener(dom)	[Baños] 2 de enero (lun), desde el mediodía. [Gimnasio] 29(jue) de dic ~ 3(mar) de enero CERRADO, a partir del 4 de enero (mié) ABIERTO. ※Clases de Hula Dance desde el 4(mié) de enero y de Yoga desde el 5(jue) de enero.
Velatorio Fujimi (☎042-555-6269)	1 (dom) y 2 (lun) de enero ※Se recepcionarán llamadas.	• Funerales hasta el 31(sáb) de diciembre • Velatorios a partir del 3(mar) de enero
Velatorio Mizuho (☎042-557-0064)	1 (dom) y 2 (lun) y 3(mar) de enero, 8:30am ~ 8:00pm ※Se recepcionarán llamadas.	• Funerales hasta el 31(sáb) de diciembre • Velatorios a partir del 3(mar) de enero *Crematorio • hasta el 31(sáb) de diciembre, 0:30pm. • a partir del 4(mié) de enero, 9:30am~.



RECOLECCION DE BASURA DE FINES Y COMIENZO DEL AÑO
(Nenmatsu・Nenshi no shigen・gomi no shūshū)

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, Seiryū	28/12(mi) 4/1(mi)	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 13/1(vi)	6/1(vi)	16/12(vi) 20/1(vi)	30/1+2(vi) (extra) 5/1(ju)	29/12(ju) (extra)
Hanehigashi	28/12(mi) 4/1(mi)	23/12(vi) 6/1(vi)	20/12(ma) 17/1(ma)	27/12(ma) 24/1(ma)	10/1(ma)		
Hanenaka	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 6/1(vi)	21/12(mi) 4/1(mi)	28/12(mi) 25/1(mi)	11/1(mi)		
Hanekami, Hanenishi	28/12(mi) 4/1(mi)	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 13/1(vi)	16/12(vi) 20/1(vi)	6/1(vi)		
Ozakudai	27/12(ma) 10/1(ma)	23/12(vi) 6/1(vi)	21/12(mi) 4/1(mi)	11/1(mi)	28/12(mi) 25/1(mi)		
Shinmeidai 1,2 chōme	23/12(vi) 6/1(vi)	28/12(mi) 4/1(mi)	27/12(ma) 17/1(ma)	10/1(ma)	20/12(ma) 24/1(ma)		
Shinmedai 3,4 chōme	26/12(lu) 9/1(lu)	28/12(mi) 4/1(mi)	15/12(ju) 5/1(ju)	22/12(ju) 26/1(ju)	12/1(ju)	*latas y vidrios no podrán botarse.	
Futabachō, Midorigaoka 3-chōme, Hane Musashino, Gonokami Musashino, Kawasaki Musashino	28/12(mi) 4/1(mi)	26/12(lu) 9/1(lu)	22/12(ju) 12/1(ju)	5/1(ju)	15/12(ju) 19/1(ju)		
Fujimidaira	22/12(ju) 5/1(ju)	28/12(mi) 4/1(mi)	19/12(lu) 16/1(lu)	26/12(lu) 23/1(lu)	9/1(lu)		
Gonokami	28/12(mi) 4/1(mi)	22/12(ju) 5/1(ju)	19/12(lu) 16/1(lu)	9/1(lu)	26/12(lu) 23/1(lu)		
Midorigaoka 1,2,4,5 chōme	26/12(lu) 9/1(lu)	22/12(ju) 5/1(ju)	28/12(mi) 11/1(mi)	4/1(mi)	21/12(mi) 18/1(mi)		
Sakaechō	22/12(ju) 5/1(ju)	26/12(lu) 9/1(lu)	28/12(mi) 11/1(mi)	21/12(mi) 18/1(mi)	4/1(mi)		

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

*[Envases y envolturas de plástico] 29/dic.(jue) y [la basura quemable] 30/dic(vie) tendrán un día extra con un horario diferente al normal para la recolección de la basura.

*En los barrios de "Shinmeidai 1,2 chōme", tenga en cuenta que los días de la recolección de enero se hará en semanas distintas. Confirмен con el calendario recolección de basura por favor.

◆**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 2017. El calendario correspondiente al año 2017 (abril 2017 ~ marzo 2018) se distribuirá junto con el Boletín de Hamura edición en japonés del 15 de marzo.

Botellas de plástico, bandejas blancas, envases de cartón Se recogerán hasta el 29 de diciembre (jue) <Las cajas de recolección se cerrarán el 30 de diciembre (vie) y se abrirán nuevamente el 4 de enero (mié) a partir de las 8:00 am ~ >

Basura de gran tamaño (sodai gomi)

→Fin del año

Recolección domiciliaria: Llamando al Centro de Reciclaje ☎042-570-7733 se recepcionará basura de gran tamaño hasta el 28 de diciembre (mié). Llamadas recepcionadas el 28 serán para ser recogidas el próximo año.

→Comienzo del año

Recolección domiciliaria: Llamando al Centro de Reciclaje ☎042-570-7733 se recepcionará basura de gran tamaño a partir del 4 de enero(mié). Llamadas recepcionadas el 4 de enero serán para ser recogidas el día 5 de enero(jue)

→Llevándolo al Centro de Reciclaje:

Atención hasta el 28 de diciembre (mié) 4:00 pm y a partir del 4 de enero (mié) 9:00am~.

Día abidrto domingo en enero será 8.

*Mayores detalles sobre la basura de gran tamaño, en el manual de reciclaje de la ciudad(p.36 ~ 39).

Desechos humanos

El 27 de diciembre(mar) será el último día de extracción residual. Los interesados llamar hasta el 26 de diciembre (lun) ~ 3:30 pm al centro ☎042-570-7733 para su recepción. Las recepciones después de las 3:30 pm del día 26, la extracción residual se realizará a partir del 6 de enero (vie).

*Recepción empezará desde 4 de enero(mié).

Informes: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 205

はむらんバスの年末年始の運行

LA CIRCULACION DEL BUS HUMURAN A FINES Y PRINCIPIOS DEL AÑO 2016

(Community Bus Hamuran Nenmatsu, Nenshi no unkō)

La ruta este del bus Hamuran circulará en el horario de días feriados a partir del día 30(vie) de diciembre hasta el día 3(mar) de enero. No se van al hospital Fussa. En caso de ir al hospital Fussa, fovor de tomar la ruta central del bus Hamuran. Esperamos su atención.

Informes: Bōsai Anzenka Kōtsū · Bōhan kakari, anexo 276

年末年始の貸し出し期間の変更

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.

Duranet el período descanso, solo será posible el préstamo de revistas, desde el sábado 24 de diciembre.

Informes: Biblioteca ☎042-554-2280

住民票・印鑑登録証明書自動交付機の停止

SUSPENDERAN MAQUINA EXPENDEDORA DE CERT. DOMICILIARIO Y REGISTRO DEL SELLO

(Jūminhyō · Inkan tōroku shōmeisho jidōkōfuki no tēshi)

Desde el jueves 29 de diciembre ~ martes 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

公共施設予約システムの停止

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 (dom) 0:00 am ~ 4 de enero (mié) 9:00 am.

No se podrán confirmar reservas 31 de diciembre (sáb) 5:00 pm ~ 4 de enero (mié) 8:40 am

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

Informes: Yutorogi ☎042-570-0707

CUARTO EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO, APARATO RESPIRATORIO

(Dai4ki. 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 jueves 9, viernes 10 y domingo 12 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 en el día del examen

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

- ① Las personas gestantes o la que tuviera alguna posibilidad de estar embarazada.
- ② La persona que padece de enfermedad del estómago o de los pulmones y estuviera 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 *En caso de sobrepasar el número de personas inscriptas se llevaría a cabo un sorteo (Se les informará los resultados a las personas que no salieran favorecidas).

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 viernes 16 de diciembre hasta el martes 24 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.

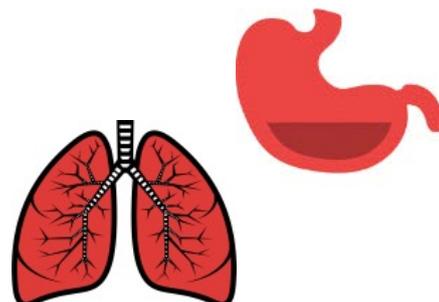
- ① Tener flema mezclada con sangre (en los últimos 6 meses).
- ② (Cantidad de cigarrillos/día) x (cuántos años) = más de 400.

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

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

Informes: Centro de Salud

☎042-555-1111, anexo 623



30ª COMPETICION DEPORTIVA JUEGO DE TIRO DE CUERDA CIUDAD DE HAMURA (Dai 30 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 29 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 6 de enero 5:00 pm, llenando el formulario y entregándolo directamente al NPO Institución de Educación Física de Hamura (Centro de Deportes, 2do piso) ☎042-555-1698(9:00 am ~ 5:00 pm, excepto lunes, fines y comienzo del año.)

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

CLASE DE PREPARACION PARA LOS FUTUROS PADRES (Hello Akachan Class [Ryōshin Gakkyū])



Fecha y hora: domingo 15 de enero en dos horarios:

①10:00 am ~ mediodía

②2:00 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 (por orden de llegada)

Traer: libreta de materno infantil (Boshi 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

☎042-555-1111 anexo 626, 8:30 am ~ 5:00 am (excepto sábado, domingo y feriado)

CLASE ESPECIAL DE MENUS PARA BEBES DESDE LOS SIETE MESES DE NACIDO (Mogumogu Kyōshitsu~rinyūshoku seigo 7kagetsu ikō kōza~).



Fecha y hora: Se llevará a cabo el día miércoles 18 de enero, 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 2016.

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 viernes 16 de diciembre 8:30 am ~, telefonicamente o acercándose al Centro de Salud, ☎042-555-1111 anexo 625(excepto sábado, domingo y feriado)

*Abstenerse de traer niño que no sea el interesado.

ENVIO DE LA NUEVA TARJETA DE ATENCION MEDICA

(Atarashii (親) 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 rosa** 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 ~ 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 Kosodate shien kakari, anexo 236

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 septiembre 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.

PEDIDO DESDE LAS OFICINAS DE AGUA

(Samui fuyu ni mukete Suidō Jimusho kara no onegai)



❖Medidas para protección del frio (Bōkan taisaku no Jisshi wo)

Durante el período de invierno, se producen roturas o mal funcionamiento de los medidores de agua, debido al congelamiento de las cañerías. Comencemos protegiendo los grifos que se encuentran fuera de la casa, cubriéndolos con frazadas en desuso, y colocando telgopor dentro de la caja del medidor de agua.

❖Cuidado con las pérdidas de agua (Rōsui ni chūi shitekudasai)

Las cañerías que se encuentran dentro de los hogares, deben de llevar el control los usuarios. Favor de chequear los alrededores del medidor de agua. Puede estar la superficie húmeda, no estar usando el agua y puede estar corriendo el medidor. En estos casos se piensa de la pérdida de agua. Contáctese con las Oficinas de Agua o con la empresa reparadora de cañerías de agua fijada por la Ciudad. (Ver página oficial).

Informes: Suidō Jimusho ☎042-554-2269

DECLARACION DEL IMPUESTO SOBRE LOS BIENES • MEDIDA DE REDUCCION (Kotei shisanzei no shinkoku • gengaku sochi nado)

Presentación de la declaración del impuesto sobre los bienes (Kotei shisanzei no shinkoku • todokede)

- Presentación de Demolición de vivienda (edificación).
Realizar la presentación de demolición si durante el año 2016 la vivienda no registrada fuera demolida total o parcialmente. En caso de estar registrada la vivienda, realizar el trámite en Tōkyō Hōmukyoku Nishitama Shikyoku (lugar de registro).
- Declaración de terreno para vivienda
Favor de realizar la declaración, aquellas personas que tuvieran terreno en la Ciudad, y durante el año 2016 encuadre en lo siguiente:
 - Construcción de vivienda, y ha utilizado el terreno como para vivienda.
 - Demoliciones realizadas
 - En el terreno ha realizado una construcción parcial o total para negocio.
 - Ha cambiado la vivienda para uso de comercio.

Período de declaración: martes 31 de enero de 2017.

Disminución del impuesto sobre los bienes (Kotei shisanzei wo gengaku shimasu)

Se reducirá el impuesto sobre los bienes en los siguientes casos:

- Si ha reformado la vivienda con algún sistema de ahorro de energía (*Shōene*)
- Si hizo reformas antisísmicas en la vivienda.
- Si ha adaptado la vivienda con "libre de barreras- barrier free"

Informese sobre detalles.

Declaraciones e información: Kazeika shisanzei kakari, anexo 157

BIBLIOTECA (Toshokan ☎042-554-2280)

Ventana del invierno(Midori no mado fuyu gō)

En Midori no mado fuyu gō 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.

Los libros se prestan a partir de el día 16(vie) de diciembre.

*Por concentrarse los usuarios, Libros presentados en Midori no Mado fuyu gō, se prestan dos libros por persona.

CLASE DE LA REPARACION DEL LIBRO

¿No desean aprender la reparación del libro?

Fecha y hora: ① miercoles 11 de enero,10:00 am~mediodía. ② jueves 19 de enero,10:00 am~mediodía.

Lugar:sala de voluntaria.

Dirigido: persona que tiene inters de apoyar en un trabajo como voluntario y persona que está ayudando para biblioteca

Cantidad: 20 personas(por orden de llegada) Costo:gratis.

Continido de la clase:① reparación de los libros generales que están desgarrados o grieta.

② reparacion de libro ilustrado para niño y cubrir con la cubierta de binilo.

Informes e inscripción: viernes 16 de diciembre ~ domingo 25 de enero,10:00am ~ 5:00pm(excepto lunes),llamar por telefono o presentar directamente al biblioteca ☎042-554-2280.

(*Para otra ciudadanos recepcionará a partir del martes 20 de diciembre.)

*Guarderia temporal: mayor de 6meses con 1 año ~ niños de pre-escolar

Capaciad: 4 persona(por orden de llegada) Costo:¥50 /por vez. Solicite en el mismo día de inscripción.

PARQUE ZOOLOGICO

ILUMINACION NAVIDEÑA (Christmas Illumination)

La iluminación claramente visible en la noche podrá disfrutarse también desde los jardines exteriores!

Fecha y hora: 6 de diciembre (mar) ~ 25 de diciembre (dom) (excepto lunes)

Lugar: Entrada al Zoológico

*Está prendido como 9:00 pm.



CENTRO DE NATACION ☎042-579-3210

◆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(sáb) de diciembre.

⇒La sala de entrenamientos hasta el 28(mié) de diciembre.

*Se empezarán desde 4(mié) de enero.

▶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.

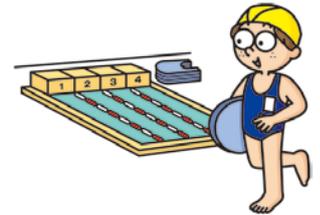
Fecha y hora: Las clases se dictarán los días jueves, a partir del 5 de enero hasta el día 30 de marzo,
3:00 pm ~ 3:50 pm.

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 1:50 pm ~ 2:50 pm en la recepción frente a la piscina.



SALA DE ENTRENAMIENTOS. PROGRAMA

Ejercicios para eliminar la flacidez del cuerpo (karada hikishie exercises).

Endurecer la flacidez del cuerpo con ejercicios, utilizando pelota para balance, bandas de jebe, para conseguir nuestro objetivo.

Se trabajará haciendo ejercicios de estiramiento, se sentirán refrescantes al final de realizar estos ejercicios sencillos, que las personas que participan por primera vez lo realizarán con facilidad y se divertirán.

Fecha y hora: Todos los viernes, a partir de las 2:00 pm. ~ 3:00 pm.

Lugar: Sala de entrenamiento del 2do piso.

Capacidad: Primeras 20 personas.

Costo: ¥500/clase.

Llevar: Ropa adecuada para deportes, zapatos para interior, bebida y toalla.

ARTES MARCIALES

Se realizarán movimientos fáciles de boxeo y patada al compás de la música, para la modelación en general de todo el cuerpo.

Fecha y hora: Todos los miércoles, a partir de las 2:00 pm. ~ 3:00 pm. y 7:00 pm. ~8:00 pm.

Todos los sábados, a partir de las 9:30 am. ~ 10:30 am.

Lugar: Sala de entrenamiento.

Capacidad: Primeras 20 personas.

Costo: ¥500/clase.

Llevar: Ropa adecuada para deportes, zapatos para interior, bebida y toalla.

PROTEJAMOS NUESTRO VECINDARIO

(Jibuntachi no chiiki wo jibun de mamoru)

RECLUTAMIENTO DE MIEMBROS PARA EL CUERPO DE BOMBEROS (Shōbōdanin boshū).

¿No desearía participar para mantener la seguridad y tranquilidad local? Por favor contactarse si tiene interés en pertenecer al miembro del equipo contra incendios.

Dirigido: Persona de 18 años que residente en la ciudad (no importan el sexo) menores de 45 año.

El Cuerpo de Bomberos es una organización contra incendios activo para proteger la seguridad local, en momento de fuego, tormenta y daño por inundación, un desastre de terremoto; para la protección, seguridad regional y paz espiritual.

Los miembros del Cuerpo de Bomberos desempeñan sus profesiones en la vida ordinaria; corren a la escena en el caso de incendios o desastres. Además en tiempos de paz, realizan diversas formaciones como salvar la vida, prevención de desastres, actividades de vigilancia entre otras.

TRATAMIENTO DESPUES DEL INGRESO AL CUERPO DE BOMBEROS(Nyūdango o taigū)

Préstamos de vestimenta tales como uniformes. Existe un sistema de compensación en el caso de lesiones, etc. si sufriera durante las actividades de apoyo.

BENEFICIOS DE INGRESAR AL CUERPO DE BOMBEROS (Nyūdan no merit).

Aprender cómo usar el extintor de incendios, el equipo paramédicos, primeros auxilios. Además, la oportunidad de relacionarse con personas de diversas ocupaciones al realizar las actividades de equipo de extinción de incendios. Experimentar algo diferente al centro de trabajo o la escuela que asisten.

SITUACION DEL GRUPO DE EXTINCION DE INCENDIOS (Shōbōdan no jōkyō).

En la ciudad el Cuerpo de Bomberos está dividido en 6 grupos; cada grupo tiene una persona encargada.

ACTIVIDADES DEL EQUIPO CONTRA INCENDIOS DE MUJERES (Josei shōbōdanin no katsudō)

Actividad del miembro de equipo contra incendios de la mujer. En el equipo contra incendios Hamura-shi, el equipo de mujeres no trabajan en lugares de incendios; sin embargo dan orientación y relaciones públicas de la formación para salvar vidas, actividades de vigilancia, emisión de bomberos.

Informes Bōsai Anzenka Bōsai kakari (Hamura shi Shōbōshōdan jimusho), anexo 207. (Con la persona a cargo de Prevención del desastre de la sección de seguridad de prevención del desastre Hamura-shi).

ゆとろぎ保育室を子育てサークル活動などで使用できるようになりました！

PARA CONSEGUIR EL MODO DE USAR EFICAZMENTE LA SALA DE PUERICULTURA EN EL YUTOROGI FUE CAMBIADO PARCIALMENTE.

(Yutorogi hoikuya no yūkō ni katsuyou shiteitadaku tame ni shiyō hōhō wo ichibu henkōshimashita).

La sala de puericultura se puede utilizar en la actividades del círculo de cuidados de niños. Modo de empleo de la sala de puericultura, con el fin de conseguir el uso eficaz de ella, Yutorogi fue cambiado parcialmente. Hasta el momento, en el Yutorogi los servicios de guardería y el cuidado de los niños en las actividades del club era solo para ese caso. Si desea utilizar la otra habitación se podrá utilizar por sí mismo como un lugar como campo de juego desde el 15 de diciembre de este año.

- ※ Si se usa en combinación con otra habitación, se dará prioridad, por favor verificar la disponibilidad antes de registrarse.
- ※ Período para la inscripción a partir del día 16 del mes anterior a la fecha de uso (si fuera fecha de descanso del local, el día siguiente).

Informes: Yutorogi ☎570-0707.

A LOS CIUDADANOS QUE PAGARON DOS AÑOS ADELANTADO EL SEGURO NACIONAL DE PENSIONES

(Ninen Zenno de Kokumin Nenkin Hokenryō wo Nōfu shita kata e)

El importe total del Seguro Nacional de Pensiones (*Komin Nenkin Hokenryo*) es deducible de la Declaración de impuesto y ajustes de fin de año (*Kakutei shinkoku · nematsu chōsei*). Si desea deducir de los ingresos el importe aportado del Seguro Nacional de Pensiones en abril de 2014, puede elegir por la deducción del total del importe pagado del Seguro, en el año aportado, o bien deducir el importe parcial del Seguro en cada año correspondiente.

►En caso de deducir el importe total del Seguro Nacional de Pensiones en el año aportado.

Favor de presentar en el momento de realizar la Declaración Jurada de Impuesto (*Kakutei shinkoku*), el certificado de deducciones [*Shakai Hokenryō (Kokumin Nenkin Hokenryō) Kōjo Shōmeisho*] recibido en forma de tarjeta postal desde el Seguro Nacional de Pensiones.

►En caso de deducir el importe parcial del Seguro Nacional de Pensiones por cada año aportado.

Se le emitirá el Certificado de deducciones del impuesto detallado por la prima del seguro de los dos años [*Shakai Hokenryo (Kokumin Nenkin Hoken) Kōjogaku Naiwake Shōmeisho*]. Favor de solicitarlo en la Ōme Nenkin Jimusho y presentarlo al tramitar la Declaración Jurada de Impuesto (*Kakutei shinkoku*).

Informes: Ōme Nenkin Jimusho (Oficina de Jubilaciones y Pensiones Ōme) ☎0428-30-3410.



12月後半・年末・年始の休日診療

CENTROS MEDICOS EN DIAS FERIADOS DE FINES Y COMIENZO DEL AÑO

(12gatsu kōhan · Nematsu · 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
18/dic	Dom	Futaba Clinic ☎042-570-1588	Fussa-shi Hoken Center ☎042-552-0099	Fukudome Shika Iin ☎042-555-7064
23/dic	Vie	Yokota Clinic ☎042-554-8580	Takasawa Byōin (Mizuho machi) ☎042-556-2311	Heizō Shika Iin ☎042-554-0066
25/dic	Dom	Baba Kodomo Clinic ☎042-555-3788	Fussa-shi Hoken Center ☎042-552-0099	Honda Shika Iin ☎042-554-5902
29/dic	Jue	Ozaki Clinic ☎042-554-0188	Hikari Clinic (Fussa shi) ☎042-530-0221	Katō Shika Iin ☎042-554-8887
30/dic	Vie	Matsubara Naika Iin ☎042-554-2427	Hikari Clinic (Fussa shi) ☎042-530-0221	Kaneko Dental Clinic ☎042-554-1503
31/dic	Sáb	Matsuda Iin ☎042-554-0358	Nanohana Clinic (Mizuho machi) ☎042-557-7995	Kusaka Shika ☎042-555-7793
1/ene	Dom	Hamura Sōgō Shinryōjo ☎042-554-5420	Taisei Byōin ☎042-551-1311	Watanabe Shika Iin ☎042-570-1688
2/ene	Lun	Yamakawa Iin ☎042-554-3111	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Tsushima Shika Iin ☎042-579-1800
3/ene	Mar	Sakae chō Shinryōjo ☎042-555-8233	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Nakano Shika Iin ☎042-554-7053

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

*Tōkyō to Iryōkikan Annai Service Himawari ☎03-5272-0303 (atención las 24 horas del día)

Informes: Centro de Salud ☎042-555-1111, anexo 623

**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**