

# 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 Enero de 2017

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

平成 29 年度住民税 (市民税・都民税) の申告

## DECLARACION DE IMPUESTOS DEL CIUDADANO AÑO FISCAL 2017 (IMPUESTO MUNICIPAL, IMPUESTO DEPARTAMENTAL)

Heisei 29nendo Jūminzei (shiminzei・tominzei) no shinkoku

Declaración de la renta del año 2016 a la Municipalidad



Período de recepción: miércoles 8 de febrero ~ miércoles 15 de marzo (excepto sáb, dom).

Horario de recepción: 9:00 am ~ 11:00 am y 1:00 pm ~ 3:30 pm

Lugar de recepción: salón principal de reuniones, 4to piso de la municipalidad

\*A partir de ahora, se realizará la declaración ingresando los datos en la computadora. Se estima unos 30 minutos de espera en el lugar. Solicitamos venir con tiempo.

### PERSONA OBLIGADA A PRESENTAR LA DECLARACION

- Toda persona que tenga ingreso por remuneración y su centro de trabajo no hubiera enviado la información de las remuneraciones pagadas (deberá cerciorarse antes).
- Persona de negocio, inmobiliaria, de reparto, pensión de jubilación u otro ingreso durante el año, y personas que no necesiten presentar la declaración del impuesto a la renta.
- Las personas que por sus ingresos están exento de impuestos (*Hikazei shotoku*) (pensión de herederos, pensión de minusválidos, seguro de desempleado, ayuda económica para sobrevivencia).
- Personas que no hayan tenido ingresos. (No es necesaria la presentación si está siendo mantenido por alguien de la ciudad).
- Oficinas, centros de trabajos ubicados en la ciudad y que sus propietarios no tienen su domicilio registrado en esta ciudad.
- \* Persona inscritas en el Seguro Social de Salud (*Kokumin Kenkō Hoken*) y sistema de atención médica para las personas de tercera edad (*Kōki Kōreisha Iryō Seido*), favor de realizar la declaración aunque el año anterior no hubieran tenido ingresos.

### PERSONA NO OBLIGADA A PRESENTAR LA DECLARACION

- Persona que presentara su declaración de renta de impuestos directamente en la Oficina de Impuestos.
- Persona que su ingreso del año 2016 corresponda a un solo centro de trabajo; que su centro de trabajo haya presentado a la municipalidad el ajuste de fin de año (verificar antes con su centro de trabajo).
- Persona mayor de 65 años de edad al 1ro de enero que solo percibe pensión. Persona que su pensión fuese inferior a ¥ 1,515,000 (pensión de heredero, pensión de minusválidos, etc. en caso de ser exento de impuestos será necesario hacer la declaración).
- Los que dependen de las personas del mismo hogar, no necesitan realizar ningún trámite. (Los que viven en el mismo hogar y son dependientes, pero tienen su registro de empadronamiento de ciudadano por separado será necesario la presentación de su declaración).

### DOCUMENTOS NECESARIOS PARA EFECTUAR LA DECLARACION\*

- ① Formulario de declaración y el sello personal.
- ② Comprobante de las deducciones efectuadas de los ingresos percibidos durante el año o recibo de sueldos. (Comprobante Gensen)
- ③ Comprobante de recibir pago de pensiones.
- ④ Certificado de deducciones del seguro nacional de pensiones.

- ⑤ Comprobante de pago del Seguro Social de Salud del Centro de Trabajo *Shakai Hoken* (pagos efectuados del Seguro Nacional de Salud (*Kokumin Kenkō Hoken*), Atención Médica para Personas de la Tercera Edad (*Kōki Kōreisha Iryō Hokenryō*, etc) en el año 2015).
  - ⑥ Comprobante de deducciones por seguro de vida, seguro de daños por terremoto.
  - ⑦ Comprobantes de pagos realizados por atención médica (adjuntar recibos de hospitales, farmacia, etc)
  - ⑧ En caso de haber hecho donaciones, recibo de haber realizado la donación.
  - ⑨ Deducción como persona incapacitada, libreta de incapacitado físico o psicosomático, etc.
  - ⑩ Persona que tiene deducciones especiales de cónyuge, documento que acredite ingreso del cónyuge.
  - ⑪ Registro efectuado en libros contables de los ingresos percibidos por diversas actividades o negocios, etc
  - ⑫ La persona sujeta a declarar por los familiares dependientes que residen en el extranjero, tienen exención por dependientes, deducción de cónyuge, deducción especial de cónyuge; presentar los documentos de parentesco (registro suplementario familiar, registro familiar, certificado de nacimiento de la familia, certificado de matrimonio, etc.) y los documentos relacionados con las remesas (como el formulario de solicitud de remesas).
- ※ Si ha sido elaborado el documento en un idioma extranjero, necesitará que se han traducido en japonés.
- ⑬ Los documentos personales de identificación, como "Mi tarjeta" o número de identificación de documento, tales como una tarjeta de notificación y licencia de conducir.

※ En caso de ser el declarante una tercera persona, también se necesitará un poder y documentos de identificación de la persona interesada que pueda confirmar la concesión.

#### **DECLARACION DE IMPUESTO MEDIANTE EL ENVIO DE DOCUMENTACION POR CORREO**

La declaración de impuestos se podrá efectuar enviando el formulario determinado para este fin y adjuntando el comprobante de las deducciones de ingresos percibidos durante el año anterior o boletas de sueldos y los documentos que sean necesarios para efectuar el trámite.

\*Las personas que necesitaran una constancia de haber efectuado su declaración a través de la oficina de correo, deberá incluir un sobre timbrado con su nombre y dirección para vuelta de correo dirigido a 〒205-8601 Hamura shi kazeika shiminzei kakari (no es necesario escribir la dirección)

#### ● PRECAUCION

--Para certificaciones de deducciones sobre pagos de seguro nacional de pensiones, contactarse con la Central especializada del seguro de jubilación (Nenkinkanyūsha daial) ☎0570-003-004) o a la Oficina de Seguro de Jubilación (*Ōme Nenkin Jimusho*) ☎ 0428-30-3410

--Presentación de la declaración hasta el día martes 15 de marzo.

Si no llegara a realizar la declaración, podría atrasarse la determinación de impuestos del año 2017, tampoco podrá emitirse el certificado de pago de impuestos o exoneración de impuestos.

--Considerar que la ciudad de Hamura y ciudades, distritos de la zona de Nishitama con el fin de proteger y de acuerdo a lo establecido por la ley, los centros de trabajos están obligados a hacer el descuento especial de impuestos del ciudadano a través del sueldo.

Informes: Kazeika Shiminzei kakari (Sección de Tributación de Impuestos) anexo 189

平成 28 年分所得税の確定申告

### **DECLARACION DE IMPUESTOS SOBRE LA RENTA DEL AÑO 2016**

(Heisei 28nenbun Shotokuzei no kakutei shinkoku)

**Declaración de la renta del año 2016 a la Oficina de Impuestos**

#### **DECLARACION DE IMPUESTOS SOBRE LA RENTA Y LA RECONSTRUCCION DE IMPUESTOS ESPECIALES.**

※ La presentación y declaración de impuestos sobre la renta, el pago y la reconstrucción de impuestos especiales, será a partir del jueves 16 de febrero hasta el miércoles 15 de marzo.

※ La declaración para el reembolso, la retención sobre los ingresos percibidos por salario, pensiones, etc. podrán ser reembolsado si efectúa el trámite correspondiente, presentando deducción por gastos médicos, etc.

※ Impuestos sobre el consumo, declaración de impuestos de negocios y los pagos, hasta 31(vie) de marzo.

※ Presentación y la declaración sobre las donaciones, 1 (mié) de febrero ~ 15(mié) de marzo.

## CONSULTA • RECEPCION EN LA OFICINA DE IMPUESTOS DE ŌME

Período de recepción: Jueves 9 de febrero ~ miércoles 15 de marzo(excepto sábados, domingos y feriados).

\*Si no paga antes del día del límite, se empezará a adicionar los intereses por el atraso.

Horario de recepción: 9:00 am ~ 5:00 pm

Lugar de recepción: Oficina de Impuestos de Ōme (Ōme Zeimusho)

### [CONSULTA Y RECEPCION, LOS DIAS DOMINGOS]

En la Oficina de Impuestos de Ōme no se recibirán consultas los domingos. Se atenderá limitadamente los días domingos 19 y 26 de febrero en **la Oficina de Impuestos de Tachikawa**. Prever la aglomeración y realice su trámite con anticipación.

\*La oficina no brinda atención telefónica los días domingos.

\*Ese día no se expedirán recibos sobre tributación nacional. Efectuar las transferencias tributarias a través de una entidad bancaria antes del vencimiento.

### [CONFECCION DE LA DECLARACION EN LA OFICINA DE IMPUESTOS]

En las computadoras de la Oficina de Impuestos de Ōme se podrá confeccionar la declaración siguiendo todos los pasos que se indican en la computadora y realizar la presentación desde allí mismo por envío electrónico. Es muy sencillo y práctico.

## CONSULTA • RECEPCION EN LA MUNICIPALIDAD

Período de recepción: miércoles 8 de febrero ~ miércoles 15 de marzo(excepto sábados, domingos y feriados).

Lugar de recepción: Municipalidad 4to piso, sala de reuniones.

Horario de recepción:

8(mié) ~ 10(vie) de febrero, 9:00 am~ 11:00 / 1:00 pm ~3:30 pm.

13(lun) ~ 15(mié) de febrero, 9:30 am ~ 11:00 am / 1:00 pm ~ 3:00 pm.

16(jue), 17(vie), 20(lun) y 21(mar) de febrero:

22(mié)~24(vie), 27(lun) y 28mar) de febrero:

1(mié)~3(vie), 6(lun)~10(vie), 13(lun)~15(mié) de marzo:

} 9:00 am~ 11:00 / 1:00 pm ~3:30 pm.

### ◆ DOCUMENTOS NECESARIOS PARA EFECTUAR LA DECLARACION

Igual a los documentos requeridos para la Declaración de Impuestos del Ciudadano año fiscal H29. (Ver \*pág. 1~2). Y también traiga la copia de la declaración de impuestos sobre la renta del año 2015(H27) y mi numero personal.

### ◆ RECEPCION • ENVIO POR CORREO

Adjuntar el formulario de declaración de impuestos sobre las rentas completo, el comprobante de ingreso anual (gensen) y las documentaciones necesarias para efectuar las deducciones; y enviarlo a la Oficina de Impuestos de Ōme.

\*Las personas que necesitaran una constancia de haber efectuado su declaración a través de la oficina de correo, deberá incluir un sobre timbrado con su nombre y dirección para vuelta de correo dirigido a:  
〒198-8530 Ōme shi Higashi Ōme 4-13-4, Ōme Zeimusho

Informes: Oficina de Impuestos de Ōme (Ōme Zeimusho) ☎ 0428-22-3185

税務署からのお知らせ

## COMUNICADO DE LA OFICINA DE IMPUESTOS

(Zeimusho kara no oshirase)



NO SE RECIBIRAN DECLARACIONES LOS DIAS SABADOS, DOMINGOS Y FERIADOS (Ome Zeimusho dewa doyōbi・nichiyōbi, shukujitsu no shinkoku uketsuke wa okonaimasen) En las Oficinas de Impuestos de Ome, sólo podrán realizarse la confección y presentación de las declaraciones de impuestos de lunes a viernes. Favor tener cuidado que no se recibirán los días sábados, domingos y feriados.

\*En la Oficina de Impuestos de Tachikawa, se atenderá en forma limitada el 19 y 26 de febrero (dom).

NO SE PODRA USAR EL ESTACIONAMIENTO (Chūshajō ga riyō dekimasen)

Durante el período 1(mié) de febrero al 31(vie) de marzo, no se podrá usar el estacionamiento de la Oficina

de Impuestos de Ōme, a excepción de los vehículos para impedidos físicos. Favor utilizar los medios de transportes públicos o bien los coin parking.

DECLARACION DE PERSONAS QUE COBRAN PENSIONES (Kōteki Nenkin Jukyūsha no shinkoku)

A partir del 2011 (H.23) en adelante, cuando el importe total de ingresos por pensiones es menor a ¥4,000,000 y la suma total de ingresos es inferior a ¥200,000 no es necesario la declaración de impuestos sobre la renta. En caso de solicitar la devolución de impuestos, deberá realizar el trámite.

Aunque no sea necesario la declaración de impuestos sobre la renta, podría llegar a requerir la declaración del impuesto al residente.

UTILICEMOS EL e-TAX (e-TAX wo riyō shimashō)

Sistema de tributación nacional e-Tax. Desde las computadoras de los hogares es posible realizar la declaración y su presentación. Para el envío electrónico es necesario un trámite previo. Detalles en e-Tax home page u e-Tax help desk ☎0570-01-5901

\*Al enviar una declaración de impuestos a través del Internet, se necesitará un "certificado digital".

\*Un "certificado digital" será instalado en una tarjeta con un numero personal que se expide desde este mes.

\*Los que tienen el certificado digital mencionado en el Registro Básico del Residente podrán usarlo hasta su fecha de expiración.

\* **Se acepta declaración de impuestos usando formulario bajado de Web-site de e-Tax de Kokuzeichō.**

LAS PERSONAS QUE EL AÑO PASADO HUBIERA REALIZADO SU DECLARACION A TRAVES DE INTERNET.

(Sakunen denshi shinkoku wo riyōshita kata e) A las personas que enviaron su declaración de impuestos el año 2015 a través de internet no se les enviará los formularios para la declaración. Favor continuar utilizando este sistema para la presentación de la declaración del año 2016.

EFFECTUAR LA DECLARACION HASTA EL MARTES 15 DE MARZO (Shotokuzei no shinkoku to nōfu wa 3/15

madeni! Se recomienda efectuar la declaración y el pago de impuestos con anticipación, al aproximarse la fecha límite de presentación y pago de impuestos se congestionan las ventanillas de atención.

Si no pagara antes de la fecha de vencimiento, se empezará a adicionar los intereses por el atraso de pago.

**INTRODUCCION DEL SISTEMA DE NUMERO DE IDENTIFICACION FISCAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL.**

Con la introducción del Sistema de número de identificación fiscal de la Seguridad Social, se requiere "Mi número" de la declaración de impuestos, tal como se requiere impuesto sobre la renta, deberá presentar o copia de los documentos de identificación personal.

Por favor, tener listo documento de identificación personal, como "Mi número" o la tarjeta de de notificación y licencia de conducir.

Para obtener más información, consulte la sección "Sistema de número de identificación fiscal de la Seguridad Social (Mi número)" Kokuzeichō web site "Shakai Hoshō Zeibangō seidō My number"

Ōme Zeimusho ☎0428-22-3185.

Informes: Oficina de Impuestos de Ōme (Ōme Zeimusho) ☎ 0428-22-3185

要支援・要介護の方および要支援・要介護の方を介護している方へ

**DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA DECLARACION DE LA RENTA,  
A PERSONAS QUE RECIBEN Y A LAS QUE BRINDAN CUIDADO  
(Yōshien · yōkaigo no kata oyobi yōshien · yōkaigo no kata wo kaigo shite iru kata e)**

**SE EMITIRAN CERTIFICADOS PARA SER UTILIZADO EN EL TRAMITE DE LA DECLARACION DE IMPUESTOS (Kakutei shinkoku tetsuduki ni kakaru ninteisho wo hakkō shiteimasu)**

Las personas (más de 65) que no tengan las libretas de incapacitación(Shintai Shōgaisha techō), pero tuvieran reconocimiento para cuidados, de incapacitación, se le expedirá una constancia para que sea adjuntada a la declaración en el momento de la presentación. Pueden solicitarla persona interesada y sus familiares (persona dependiente).

CERTIFICADO DEDUCCIONES PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (Shōgaisha kōjo)

Las personas con impedimentos según sea el grado podrán efectuar deducciones de sus gastos, de acuerdo a los resultados de reconocimiento para cuidados que posean (Rank A) / con demencia senil, grado de desenvolvimiento en la vida diaria II o III

□ CERTIFICADO DEDUCCIONES PERSONAS CON IMPEDIMENTOS CASOS ESPECIALES (Tokubetsu Shōgaisha kōjo)

Que se encuentren en estado de postración, persona que requiere de ayuda para desenvolverse dentro de la casa, etc. (Rank B en adelante) / con demencia senil, grado de desenvolvimiento en la vida diaria IV en adelante / estado vegetativo.

**Grado de desenvolvimiento en la vida diaria – referencia (Nichijō seikatsu Jiritsudo no meyasu)**

Rank A.	Puede desenvolverse independiente en la vida diaria, pero requiere de asistencia para salir.
Rank B. en adelante	Persona postrada en cama que necesita ser atendida.
Nivel II, III.	Persona que a veces demuestra cierta dificultad en el desenvolvimiento en la vida cotidiana.
Nivel IV.	Persona que presenta dificultad con frecuencia en el desenvolvimiento en la vida cotidiana

Quienes pueden solicitarlo: El interesado y su familia (que tiene a cargo)

\*No se brindará informes por teléfono por tratarse de información confidencial.

\*El reconocimiento para las deducciones se expiden directamente en la sección de Centro de Bienestar de Cuidados de Personas de Tercera Edad, en el primer piso de la municipalidad.

Informes: Kōrei Fukushi Kaigoka Kōreifukushi kakari (Centro de Bienestar de Cuidados de Personas de Tercera Edad), Anexo 177.

介護保険サービスを利用している方へ

**PERSONAS QUE UTILIZAN EL SERVICIO DEL SEGURO DE CUIDADOS  
(Kaigo hoken service wo riyō shiteiru kata e)**

Con la Declaración de rentas podría ser posible la deducción del pago de la Atención médica.

**CASOS PARA LA PRESENTACION DE LA DECLARACION Y LA DEDUCCION DEL PAGO DE ATENCION MEDICA (Kakutei shinkoku de iryōhi kōjo no taishō to naru baai ga arimasu)**

■ PERSONAS QUE SE ENCUENTRE EN CASA (Zaitaku no kata).

La persona que está pagando el seguro para cuidados y está utilizando los servicios podrá deducir los pagos según sea el caso (10% o 20% de las cargas personales del servicio de cuidados).

- ① Persona que recibe el servicio en el hogar de acuerdo con el plan.
- ② Persona que recibe planeamiento del servicio de cuidado en el hogar lo siguiente.

Persona que recibe la visita de enfermera o que recibe rehabilitación.

Persona que asiste al Centro de rehabilitación.

Persona que recibe indicaciones para el control nutricional.

Persona que ingrese a una institución por un corto tiempo.

- ③ Persona que se considera con los servicios del ②.

Persona que recibe los servicios de cuidados en su hogar.

Persona que recibe ayuda para tomar el baño.

Persona que asiste al Centro para el servicio de cuidados.

Persona que ingrese a una institución por un corto tiempo.

Persona que padece de enfermedad cognitiva y recibe servicio de cuidados.

■ PERSONA QUE SE ENCUENTRE EN UNA INSTITUCION PARA CUIDADOS (Kaigo Hoken Shisetsu ni nyūsho shiteiru kata)

- ① Se encuentre en una Institución de Bienestar Social para Cuidados de Tercera Edad, [10% o 20% de las cargas personales del servicio de cuidados y el 50% de la suma de los gastos personales por alimentos y permanencia] serán considerados para las deducciones.

- ② Se encuentre en Institución de Salud para Cuidados por Tratamiento Médico [10% de las cargas personales del servicio de cuidados y la suma de los gastos personales por alimentos y permanencia] serán considerados para las deducciones.

\*Serán considerados para las deducciones, los recibos de pagos efectuados a los Servicios de Cuidados de Salud, en donde deberán estar detallados el monto deducible por los gastos médicos.

■ INFORMES: Sobre declaración y trámites: Ōme Zeimusho (Oficina de Impuestos de Ōme) ☎0428-22-3185  
Sobre el Sistema de Seguro para Cuidados (deducciones)(Kaigo hoken seido): Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari, anexo 142



介護保険料は社会保険料控除の対象です

## **PAGO DE SEGURO PARA CUIDADOS Y DEDUCCIONES EN EL SEGURO SOCIAL (Kaigo hokenryō wa shakai hokenryō kōjo no taishō desu)**

A la persona que paga el Seguro para Cuidados(*kaigo hokenryō*) se le considerará los importes abonados para las deducciones correspondientes en el momento que efectúa su declaración.

\*La persona que realiza el pago del Seguro de Cuidados (*Kaigo Hokenryō*) mediante el descuento automático del Seguro de Jubilación, solamente serán consideradas como Deducciones del Seguro Social (*Shakai Hoken Kōjo*) a las personas que se encuentren cobrando el seguro de jubilación.

### ■ INFORMES

Sobre declaración y trámites: Oficina de Impuestos de Ōme (Ōme Zeimusho) ☎ 0428-22-3185

Sobre el Sistema de Seguro para Cuidados (Kaigo Hoken Seido): Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari, anexo 142

## **A LOS QUE SOLICITEN EL CERTIFICADO DE IMPORTE MAXIMO DE CARGAS DEL SEGURO DE CUIDADOS (Kaigo Hoken Futan Gendogaku Ninteishō wo shinsei suru kata e)**

El Kaigo Hoken Futan Gendogaku Ninteishō está dirigida a las personas que tienen la exención de pago del impuesto del ciudadano (*Jūminzei Hikazeisetai*). Para solicitar la certificación, deberá realizar la declaración de impuestos del ciudadano o la renta del año

■ INFORMES: Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari. Anexo 142

おむつ代に係る医療費控除の申請

## **SOLICITUD PARA DEDUCCIONES DE GASTOS DE PAÑALES POR TRATAMIENTO MÉDICO (Omutsudai ni kakaru iryōhi kōjo no shinsei)**

Las personas que se encuentren en estado vegetativo o a las personas que están recibiendo tratamiento terapéutico, podrán deducir los gastos de pañales como "deducciones de gastos médicos" en el momento de efectuar su declaración de renta, adjuntando los recibos por gastos de pañales y la constancia del uso de pañales expedido por el médico que lo atiende de acuerdo a la opinión médica.

Presentar esa constancia en el primer piso de la municipalidad con el encargado en Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Ninteikai kakari.

INFORMES: Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Ninteikai kakari (Centro de Bienestar de Cuidados de Personas de Tercera Edad), anexo 146

「ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業」が始まりました。

## **INICIA PRESTAMO PARA FORMACION PROFESIONAL DE HOGAR MONOPARENTAL**

### **(Hitori oya katei Kōtō shokugyō kunren sokushin shikin kashitsuke jigyō)**

En la ciudad, se brinda apoyo al padre o madre de hogar monoparental interesado en recibir formación profesional.

En término de estudio de más de un año en el centro de formación. Si desea obtener una cualificación, tales como enfermera, guardería, peluquería; para aligerar los gastos de mantenimiento, la aplicación del préstamo de la formación profesional, para pagar los beneficios como límite superior de tres años.

Esta vez, el Consejo de Bienestar Social de Tokyo ha comenzado la ejecución de esta promoción. Los interesados en recibir para la inscripción y y gastos necesarios y durante el periodo de empleo,

Esta promoción de préstamo, deberá conseguir un trabajo dentro del año de obtener la cualificación.

Si el empleo continuara cinco años en Tokyo; hay una disposición sobre la devolución de la deuda estará exento.

Para recibir el préstamo se requiere de consulta previa.

Para mayor información, por favor póngase en contacto con Kosodate Shienka, Kosodate Shien kakari, anexo 239.

## APOYO A LAS PERSONAS CON DEMENCIA (Ninchishō no kata no Shien)

Cuando se trata de la demencia, salen diversos problemas; debido a las cosas para olvidar, debemos hacer frente a la ansiedad y la tensión. Además el estrés de la familia por el cuidado.

Por favor cooperar con estas personas entendiendo, actuando si surgiera la necesidad "Ayudémonos para el desarrollo urbano"

**La demencia se puede presentar en cualquier persona "Enfermedad cerebral"** (認知症は誰もがかかる可能性のある「脳の病気」です)

Una consulta en etapa temprana es muy importante.

La demencia es la destrucción de las células de cerebro por diversas razones; interfiere en el desarrollo de la vida diaria. El envejecimiento del ser humano es uno de los factores de riesgo,. Lo más común en la causa de la demencia, las células del cerebro se destruyen lentamente "Demencia tipo Alzheimer". Existen otro "Demencia Vasculare" una parte de las células del cerebro son destruidas por razones tales como un infarto cerebral.

Si hay sospecha de demencia, en primer lugar, favor consulte con una institución médica.

Sus síntomas cognitivos:

- ① Si la causa de la enfermedad, requiere de tratamiento médico.  
Si se detecta a tiempo puede tomar las medidas adecuadas.
- ② Cura de demencia.  
Si los síntomas son temporales; consulte con su médico.

### **Propaguemos el grupo Anillo Naranja**(ひろげようオレンジリングの輪)

En Hamura se comprende, se conoce, la demencia "La voz del vecindario" La formación de las personas que brindan apoyo a las personas con demencia. En los cursillos que se dictan se entrega el anillo naranja. Hasta el momento Hamura hay cerca de 2000 personas de apoyo.

### **Curso de formación de apoyo de la demencia** (認知症サポーター養成講座)

Entender correctamente la demencia, después de la persona y la familia de la demencia se sometieron a un curso sobre "Apoyo de demencia" no es necesario hacer algo especial. Tener una percepción correcta, para comprender cómo la relación, por favor apoyo dentro de la gama de posibilidades de los suyos.

**Fecha:** 4 de febrero (sábado) 10:00 am. hasta el mediodía

**Lugar:** Yutorogi segundo piso, salón 1

**Dirigido:** Personas residentes o trabajadores en la ciudad.

**Capacidad:** 50 personas

En Hamura, se realizan reuniones de intercambio de la familia que cuidan a persona con demencia y los que son sospechosos de demencia.

### **Interrelación de persona que dedican de cuidado del familiar**(家族介護交流会)

Apoyo soporte de la demencia y el curso de formación,.

Inscripciones para el intercambio de cuidado de la familia, directamente en Kōrei Fukushi Kaigoka Chiiki Hōkatsu Shien Center kakari de 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. (Excepto los días sábado, domingo y feriados).

### **Hay un comportamiento síntomas psicológicos y los síntomas cognitivos de la demencia** (～認知症には中核症状と行動心理症状があります～)

Síntomas principales que se producen en las células del cerebro que se rompen

Los síntomas como base de todo, síntomas psicológicos se producen en torno a la participación y el medio ambiente, una variedad de factores tales como el estado de su personalidad y el corazón intrincado.

**Vamos a entender los sentimientos de la persona con demencia**～認知症の方の心理を理解しましょう～)

Cualquier persona tiene emociones y autoestima y a cualquiera puede coger esta enfermedad, sólo porque se convirtió en una persona con demencia no significa que ya no siente nada. Una persona con demencia es una persona que había sido capaz hasta la fecha de hacer sus cosas; comete un sin número de fallas y llega a sentir inestable. Pero, aliviar la ansiedad y la confusión, calmar la mente la periferia de la persona y el medio ambiente dará lugar a la estabilidad de los síntomas.

**Persona con demencia. Tres actitud básica de cómo debe ser el contacto con ella** (認知症の方への接し方3つの基本姿勢)

La voz repentina sobre la persona, conseguirá confundir y asustarlo. En lugar hazle sentir tu presencia hablando desde la parte frontal.

○No apresurarlo.

Dejarle pensar poco a poco, y esperar a que actúe.

○No lastimar su autoestima.

Más fácil de sentir la incomodidad (del tono de mando), esto lo hiera.

**Para las familias que cuidan de personas de la demencia.** (～認知用の方を介護している家族へ理解と支援を～)

La atención de la familia a largo plazo es probable que sea emocional indivisible precisamente porque es la familia. Incluso si se comprende que la enfermedad es un conflicto que sienta aún ira, cuando la tristeza y la ansiedad existe en el estado de salud de la persona. La soledad y algo más de imaginación.

Para las personas que cuidan al familiar, es el primer paso la sensación de contacto y el cuidado.

**Consulta relacionada con la demencia** (認知症に関する相談先)

Tenemos que ayudar a mantener como centro de soporte zonal para el servicio médico y de enfermería, es necesario contar con un seguro que se reciba.

Si desea consultar sobre la demencia, por favor, póngase en contacto con Chiiki Hōkatsu Shien Center

Informes: Korei fukushi kaigo ka Chiikihoukatsu center kakari anexo 141

農作物を栽培しませんか 市民農園使用者募集

**～CONVOCATORIA～ TERRENOS DE CULTIVO EN LA CIUDAD ¿NO SE ANIMA A CULTIVAR?  
(Nōsakubutsu wo saibai shimasenka. Shimin Nōen shiyōsha boshū)**

Terrenos de cultivo de la ciudad. La partición para cultivo se dan en préstamo.

Nombre del campo de cultivo	Lugar	Cantidad de lotes
Shimin Nōen N°1	Midoriga oka 5-4-14・49	45
Shimin Nōen N°2	Midoriga oka 5-6-14・15	39
Shimin Nōen N°3	Ozakudai 4-6-8	48
Shimin Nōen N°8	Sakaechō 1-14-9	35

\*Cada lote mide aproximadamente 20 metros cuadrados.

\*No hay estacionamiento en los campos de cultivo.

\*Solicitamos favor de visitar el campo de cultivo previo a la inscripción.

Período: 1 de marzo hasta el 31 de enero del 2019.

Dirigido: Residentes en la Ciudad. Cuota: ¥4000 (durante el período de uso)

\*Se realizaría un sorteo si sobrepasara las personas inscriptas.

\*Se aceptará una solicitud sola por familia.

\*Se les informará el resultado a todas las solicitudes inscriptas.

Inscripciones e informes: Antes del 25(mié) de enero enviar una tarjeta con respuesta pagada por correo o personalmente a Sangyōka Nōsei kakari, anexo 663



Anverso	Reverso	Anverso	Reverso
〒205-8601 Hamura shi Sangyō shinkō ka Nōsei kakari	No escribir	〒205-□□□□ Dirección Nombre y apellidos	Dirección Nombre y apellidos N°Teléfono Nombre campo de Cultivo deseado.

## PROBEMOS CULTIVAR VERDURAS, BUSCAMOS USUARIO PARA LOS CAMPOS (Pro no yasai ni challenge!! Taiken nōen shiyōsha boshū)

No desea producir verduras frescas por su cuenta? En la experiencia de agricultura en la finca, se le enseñará directamente las técnicas de cultivo.

En el lote alquilado podrá entrar en el momento y las veces que desee. También es posible cultivar más de 20 clases de hortalizas por año, y la familia en general podrá experimentar la cosecha.

Semillas, plántulas, herramientas agrícolas necesarias para la producción y cosecha estarán a su disponibilidad por la finca.

Convocatoria para la finca: Shinmeidai Yasai Batake (Shinmeidai 2-8-4)

Dirigido: Residentes y trabajadores en la ciudad.

Disponible: 4 espacios. Costo: ¥ 38,000.

Período de uso: desde 1 de marzo ~ 31 de enero del 2018.

Inscripciones: hasta el martes 1 de enero, enviando una postal con respuesta pagada.

Informes: Ōno Tetsuo ☎554-2110 / Sangyōka shinkoka Nōsei kakari, anexo 663.

Anverso	Reverso	Anverso	Reverso
〒205-0021 Hamura shi Kawasaki 3-8-19 Ōno Tetsuo 行	Por favor no escriba nada.	〒 □□□-□□□□ Dirección Nombre y apellido	Dirección Nombre y apellido N°teléfono

駅伝

## 35° CAMPEONATO CARRERA DE RELEVOS DE LA CIUDAD DE HAMURA

(Dai sanjūgokai Hamura shi ekiden taikai ni sankā shimasenka?)

Como todos los años el campeonato de carrera de relevos de Hamura se realizará el día domingo.

Participamos ; Fecha: domingo 5 de marzo.

Hora y lugar de reunión: 8:30 am, Parque Fujimi(Fujimi kōen)

La primera carrera comenzará a las 9:30 am y la segunda carrera a las 10:20 am.

	Categoría de competencia	Costo Participación (1 equipo)		Distancia
		Residentes Hamura	Otros	
①	Equipo Asociación Vecindario	Gratis	--	7.6 km Barrio 1・3 2km Barrio 2・4 1.8km
	Colegio secundario inferior mujeres	Gratis	¥1,000	
	Adultos general mujeres	¥2,000	¥3,000	
	Adultos mayores de 50 años	¥2,000	¥3,000	
②	Colegio secundario inferior varones	Gratis	¥1,000	15.2km
	Adultos general	¥2,000	¥3,000	Barrio 1 3.8km

Inscripción: Las personas interesadas en participar podrán inscribirse a partir del día viernes 13 de enero ~ domingo 5 de febrero, hasta las 5:00 pm; directamente en NPO Hōjin Hamura Shi Taiiku Kyōkai Jimukyoku segundo piso del Centro Deportivo llevando el valor de la participación. ☎042-555-1698.

\*Formularios de inscripción se distribuyen en NPO Hōjin Hamura Shi Taiiku Kyōkai Jimukyoku o descargándolo de la página web. NPO Hōjin Hamura Shi Taiiku Kyōkai.

## CENTRO DE NATACION

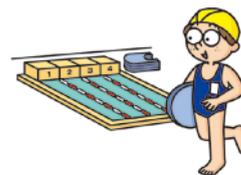
## CURSO DE NATACION A CORTO PLAZO (Tanki suieikyōshitsu)

A partir del mes de marzo empezará las clases de natación a corto plazo. Los formularios de solicitud de inscripción se distribuirán en el Centro de Natación.

Fecha de inscripción: 12 de febrero (dom) ~ 26 de febrero (dom), 9:00 am ~ 8:50 pm

Período de las clases: 1 de marzo (mié) ~ 28 de marzo (mar) total 4 veces.

Inscripciones e informes: Llenando la solicitud y presentándolo en la recepción del Centro de Natación (Swimming Center) ☎ 042-579-3210



CLASES	DIRIGIDO A	FECHA Y HORA	CUOTA ¥
Clase de natación para niños (3 ~ 6 años)	Todos los martes	3:00 pm ~ 3:50 pm o 4:00 pm ~ 4:50 pm	3,500
Swimars		7:00pm ~ 7:50pm	3,200
Clase de natación para niños (3 ~ 6 años)	Todos los miércoles	3:00 pm ~ 3:50 p	3,500
Clase de natación Estudiantes de primaria		4:00 pm ~ 4:50 pm o 5:00 pm ~ 5:50 pm o 6:00 pm ~ 6:50 pm	3,000
Clase de natación para niños (3 ~ 6 años)	Todos los jueves	3:00 pm ~ 3:50 pm o 4:00 pm ~ 4:50 pm	3,500
Clase de natación Estudiantes de primaria		4:00 pm ~ 4:50 pm o 5:00 pm ~ 5:50 pm	3,000
Clase de natación para niños (3 ~ 6 años)	Todos los viernes	3:00 pm ~ 3:50 pm o 4:00 pm ~ 4:50 pm	3,500
Clase de natación Estudiantes de primaria		4:00 pm ~ 4:50 pm o 5:00 pm ~ 5:50 pm o 6:00 pm ~ 6:50 pm	3,000
Swimars		7:00pm ~ 7:50pm	3,200
Clase de natación Estudiantes de primaria	Todos los sábados	Mediodía ~ 0:50pm o 2:00pm ~ 2:50pm o 3:00pm ~ 3:50pm	3,500
Swimars		7:00pm ~ 7:50pm	3,200
Clase de natación Estudiantes de primaria	Todos los domingos	11:00am ~ 11:50am o mediodía ~ 0:50pm	3,000
Clase de natación Adultos		7:00 pm ~ 8:50 pm	4,800

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS

リラックス モーニングヨガ

## RELAX DE YOGA DE MAÑANA

Se propaga la clase de yoga de mañana en días domingos. Las clases de yoga se lleva a cabo utilizando las diversas posturas y técnicas para respirar, con movimientos sencillos. Los principiantes pueden participar sin reparos.

Fecha y hora: 22 de enero ~ 19 de febrero todos los domingos, 11:00am ~ mediodía(excepto 5(dom) de Febrero)

Lugar: Sala de reuniones en el segundo piso.

Capacidad: 20 personas(por orden de llegada)

Costo: ¥800/una clase

Inscripcion: favor presentarse directamente en la recepción de sauna.

## PREPARANDONOS PARA LA NIEVE

(Yukini sonaete)

En la ciudad nieva unas 2 o 3 veces al año, se dice que sucede una vez cada varias décadas. Los daños dentro de la ciudad fueron tales como destrucción de garajes, vinyl house y paralizando el transporte. Además de ocasionar lesiones y otros.

Si volviera a producirse una nevada debemos estar preparados, abasteciéndonos de lo necesario y colaborar con el retiro de la nieve de la acera y la calzada. La asistencia mutua entre los vecinos es una gran fuerza para la recuperación rápida de la vida cotidiana.

### Antes de que nieve

- Compre una pala antes de que se acaben en el mercado.
- Asegure los techos de sus almacenes.
- Tenga en casa alimentos como reserva.
- Esté atento a las noticias de radio y TV. para que no le sorprenda la nevada.

### Despues de nevar

- En lo posible, no salga, pero si tuviera que salir, hágalo con tiempo.
- Ponga llantas para la nieve o cadana a su auto y maneje despacio.
- Tenga cuidado con la nieve que está sobre los techos y arboles.

### Para evitar daños de la nieve (yuki no saigai wo fusegu tameni)

Usted deberá saber de antemano la información meteorológica, con el fin de prevenir los daños. Prepararse con el fin de evitar lesiones o accidentes. Hacer las compras por adelantado entre otros.

Además en la ciudad, existen los medios de comunicación como radio, televisión y el servicio de entrega de correo electrónico que proporciona informaciones en caso de desastres, situaciones de emergencia para teléfonos móviles.

Para tener acceso a ese servicio debe de registrarse, enviando un correo en blanco a:

hamura@entry.mail-dpt.jp

Espere y luego siga las instrucciones que le indiquen (Todo es en japonés).

Informes: Kikikanrika Kikikanri kakari anexo 217.

### Retirando la nieve (josetsu ni tsuite)

No colocar la nieve que retire en las inmediaciones de los grifos de extinción y tanques de agua de prevención de fuego.

También para la seguridad y el trabajo de retiro de nieve de los caminos, tener en cuenta los siguientes puntos:

- ① No tirar la nieve hacia los caminos, impide el paso de los peatones y podría producir accidentes.
- ② No estacionar en la calle.
- ③ Eliminar las instalaciones hecha para los desniveles de la subida del auto al garaje.
- ④ Comprensión de la labor nocturna de los trabajadores (la circulación de autos es menor que durante el día) que estén retirando la nieve, etc. habrá caso de cierre de camino temporal usando solo una vía; es posible que se pida prestado temporalmente un espacio al propietario de la vivienda, para el almacenamiento de la nieve que se retire.
- ⑤ Colaborar retirando la nieve de la entrada de la casa y del garaje.

Informes: Shidō Dobokuka Dōro Kanri kakari, anexo 294. Tōdō Tōkyō Nishitama Kensetsu Jimushoka

☎0428-22-7219.

## ~CONVOCATORIA~ CURSO "DE RESIDUOS DE COMIDA A FERTILIZANTES" (Namagomi Taihika Kōshūkai Jukōsha Boshū)

Con el propósito de disminuir la cantidad de basura quemable se trata de aplicar medidas favorables para reciclar los desperdicios de la comida.

El mismo día de curso, en caso ha solicitado el monitor compuesto de desechos orgánicos, una vez finalizado

el curso podrá llevarse el composto que ha hecho (el tamaño aproximado es de una caja de mandarinas).

- Composto de cartón, los desperdicios de la comida que sale de las casas se coloca en interior de la caja y la descomposición de la basura por la fuerza del microorganismo es lo que hace el composto.
- El monitor de basura de composto. Después de hacer uso del composto de cartón, cooperar con la encuesta (Monitor limitado a las personas que trabajan o residen en la ciudad)

Fecha y hora: 11 (sáb) de febrero, de 1:30 pm ~ 3:00 pm.

Lugar: Centro del comunitario, sala de actividades 2do piso.

Dirigido: Residentes y trabajador en la ciudad.

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada).

Costo: Gratis.

Llevar: Útiles para tomar apuntes.

Inscripción e informes: lunes 16 de enero ~ viernes 10 de febrero, 8:30 am ~ 5:00 pm. (excepto sábado, domingo y feriado) por teléfono, ó directamente en Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 204.

1日限定 ウォーキング教室

### CURSILLO DE CAMINATA (Ichinichi Gentei Walking Kyōshitsu)

A caminar juntos, moviendo el cuerpo. A los principiantes, se le darán instrucciones sencillas para caminar.

**Fecha y hora:** domingo 19 de febrero, 11:00 am ~ el mediodía (Si hubiera mal tiempo se realizará el 26 de febrero). **Lugar:** Suijōkōen, Shinsuikōen

**Dirigido:** Mayores de 16 años de edad.

**Capacidad:** Primeras 20 personas **Costo:** ¥500. **Llevar:** Bebida, toalla, ropa cómoda y zapatos cómodo.

**Inscripciones e informes:** martes 17 de enero ~ domingo 12 de febrero, llenando los formularios de inscripción, enviarlo por correo, fax, o directamente a Suijōkōen Walking Kyōshitsu. Fax 042-579-3212, 〒205-0011 Hamura-shi Gonokami 319-3 ☎ 042-579-3210

\* Por correo, utilizar tarjeta postal con respuesta pagada (ōfuku hagaki) escrito "dirección, nombre, edad y número teléfono".

\* Solicitudes de inscripción se distribuyen en el Centro de Natación.

**Informes: Por teléfono en español** スペイン語による問い合わせ電話

Sobre el sistema de "Mi número personal" ☎0120-0178-26, días laborables 9:30 am ~ 8:00 pm

Sobre "Tarjeta de notificación", "Tarjeta del número personal" ☎0120-0178-27, días laborables 9:30 am ~ 8:00 pm

### ATENCIÓN MÉDICA DOMINGOS Y FERIADOS

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A / TELEFONO	
Enero		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
15	Dom	Yamaguchi Naika Clinic	042-570-7661	Fussa shi Hoken Center	042-552-0099	Moriya Shika Iin	042-555-9872
22	Dom	Nishitama Byōin	042-554-0838	Fussa shi Hoken Center	042-552-0099	Yano Shika Iin	042-555-3363
29	Dom	Yanagida Iin	042-555-1800	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	042-555-9999	Takada Shika Iin	042-555-5903

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 DÍAS LUNES Y MIERCOLES EN EL HORARIO DE 9:00 ~ 16:00 HS**