

# 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 Marzo de 2017**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

はむら花と水のまつり 2017



## FESTIVAL DE LAS FLORES Y AGUA EN HAMURA 2017 24 DE MARZO ~ 9 DE ABRIL (Hamura Hana to Mizu no Matsuri 2017)



Informes: Hamura-shi Kankōkyōkai (Hamura Shiyakusho Nishibunshitsunai) ☎042-555-9667/  
Sangyō Shinkō ka Shōkō Kankō kakari, anexo 657.

### PRIMERA ETAPA

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

El resplandor del río Tamagawa, el color natural del cerezo al florecer, por otro el tulipán son señales del inicio de la primavera. El festival se realizará en los alrededores bajo el puente (*Hamurazeki shūhen*) y otros lugares en la ciudad. Tendrán oportunidad de apreciar la hermosura de los cerezos que son aproximadamente 200 árboles, asimismo el río Tamagawa y el paisaje maravilloso en primavera.

Habrá puestos de ventas en donde encontrarán agua de Hamura (*Mizu Hamura*) en los envases plásticos, tarjetas postales, etc.

Fecha y hora: 24 de marzo (vie) ~ 9 de abril (dom), 10:00 am ~ 8:30 pm

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

Lugar: Alrededor de Hamurazeki

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

Sábado 25 de marzo, 2:00 pm, frente a la estatua de los hermanos Tamagawa.

Actuará la banda instrumental del Colegio secundario Hamura N°1

※ Se suspenderá en caso de lluvia.

#### ❖ BAÑO DE PIES (Ashiyu)

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

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

#### ❖ Actuación en la calle (Daidogei)

Durante el período del Festival del Cerezo, presentarán la interpretación de los monos y el arte de globos.

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

(Hino Jidōsha Kabushikigaisha) (Hamura Kōjō Sakura Matsuri)

Fecha y hora: Sábado 1 de abril, 10:00 am ~ 2:30 pm

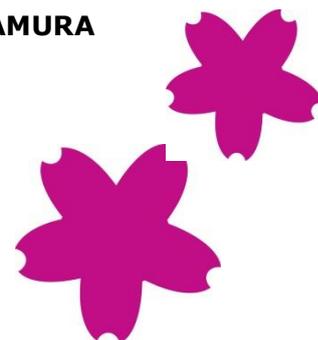
※ Se suspenderá en caso de lluvia.

Lugar: Hino Jidōsha Hamura Kōjō.

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

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

Fecha y hora: Domingo 2 de abril, 9:00 am ~ 4:30 pm



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

“Víspera del Festival” (Yoimatsuri) :sábado 8 de abril.

“Día del Festival” (Honmatsuri) :domingo 9 de abril.

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

Salida de andas(carroza vistosamente decorada que se Utilizan en los desfiles feftivos).

Fecha y hora: Sábado 8 de abril, a partir de las 3:00 pm ~

Lugar: Estación de Hamura, salida oeste.

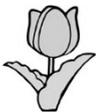


**“MIKOSI”(Altar portátil sintoísta)DE FESTIVAL ATRAVEZANDO EL RIO DEL TEMPLO “YAKUMO” (Yakumo Jinja no Mikoshino Kawaire)**

Fecha y hora:domingo 9 de abril, a partir del mediodía ~ Lugar: Hamurazeki shita.

後期 チューリップまつり

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



Habrá más de 60 variedades diferentes de tulipanes y aproximadamente 400 mil flores. En el campo de tulipanes tendrán un panorama bellissimo para contemplar. Habrá puestos de ventas en donde encontrarán regalos regionales!!

Fecha y hora: miércoles 5~ domingo 23 de abril, 10:00 am ~ 5:00 pm.

Lugar: Negaramimae Suiden.



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

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

**EVENTOS ESPECIALES (Tokubetsu event)**

❖ **Estarán presentes HAMURIN Y LIFriends!**

Fecha y hora:miércoles 5 de abril, 1:00 pm ~3:00 pm Lugar: Festival de Tulipanes

❖ **Adornarán Koinobori** (las banderas de carpas)

Fecha y Horas:jueves 13~ domingo 16 de Abril, 10:00 am ~ 5:00 pm Lugar:Festeval de Tulipanes

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

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

Fecha y hora: los días 25(sáb) y 26(dom) de marzo, 1(sáb), 2(dom), 8(sáb) y 9(dom) de abril, 10:00 am ~ 4:00 pm

\*No se pueden transitar en bicicleta y con animales domésticos.

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

**Festival de Cerezos**: 25(sáb), 26(dom) de marzo, 1(sáb) y 2(dom) de abril, 10:00 am ~.

**Festival de Tulipanes**: 8(sáb), 9(dom) y 15(sáb) de abril, 10:00 am~.

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

**ASOCIACION DE TURISMO**

**(Kankō Annaijo wo Kaisetsu shimasu)**

La oficina de Turismo, además de presentar los lugares turísticos y los cursos de caminatas, venden productos de Hamurín. Asimismo, se relizará la venta de productos regionales “Hamura Marche” que se encontrará abierta durante el período del Festival de la Flor y el Agua de Hamura (24 de marzo ~23 de abril).

- 24 de marzo (Vie) ~ 9 de abril (dom), 9:00 am ~ 5:00 pm.
- 10 de abril (lun) ~ 23 de abril (dom), 9:00 am ~ 4:00 pm.
- 24 de abril (lun) ~ 31 de mayo (mié), 9:00 am ~ mediodía.

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

※Durante el período del Festival del Cerezo, habrá el sevicio de “bicicleta de alquiler”

Costo: menos de 3 horas ¥300. Más de 3 horas ¥500.

\*Se necesita un documento oficial.

**Informaciones:** Asociación de turismo.

## UN INSTANTE EN LA PRIMAVERA DE HAMURA

(Hamura no haru wo kiritotte....)

Convocatoria general al "Concurso de fotografía". Tema "Festival de la flor y agua de Hamura 2017" paisaje de los cerezos, tulipanes, acontecimientos del festival, paisajes de la fiesta de los santuarios.

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

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

\*mayores informes en el sitio web de la Asociación de Turismo o vea el panfleto que se distribuye sobre el Concurso de fotografía en la oficina de turismo. **Informes:** Asociación de Turismo ☎042-555-9667.

はむら花と水のまつり開催期間中の交通手段

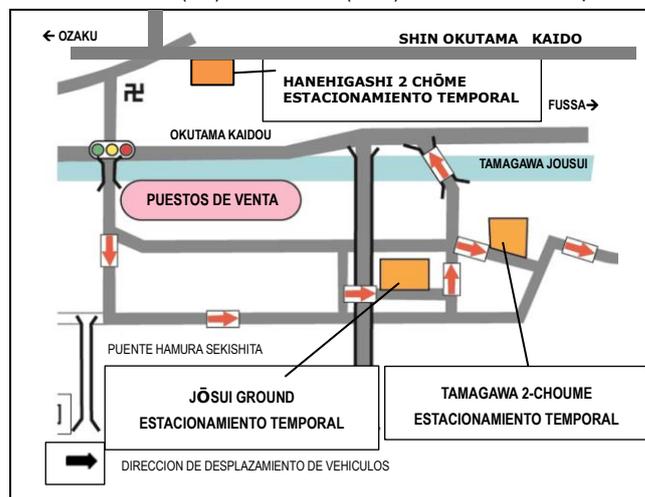
### MEDIDAS DE TRANSITO DURANTE EL FESTIVAL DE FLORES Y AGUA DE HAMURA 2017

(Hamura Hana to Mizuno Matsuri Kaisaikanchū no Kōtsūshudan)

FESTIVAL DE LOS TULIPANES ~ ESTACIONAMIENTO TEMPORAL~  
5 (mié) ~ 23(dom) de abril 9:00 am ~ 5:30 pm



FESTIVAL DE LOS CEREZOS ~ ESTACIONAMIENTO TEMPORAL~  
24 de marzo (vie) ~ 9 de abril (dom) 9:00 am ~ 9:00 pm



#### ■ JR CHUŌSEN CHOKUTSU ~ SERVICIO RAPIDO DE OKUTAMA EN DIAS FERIADOS -PARADAS ESPECIALES -

(Jr.Chūōsen chokutsu [Holiday Kaisoku Okutamagō] Rinjiteisha)

El tren 「Holiday Kaisoku Okutama gō」 con dirección Okutama -Tōkyo, tendrá una parada especial en Hamura. **Período:** 25(sáb), 26(dom) de marzo.

1(sáb), 2(dom), 8(sáb), 9(dom), 15(sáb), 16(dom), 22(sáb) y 23(dom) de abril.

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

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

**Informes:** Toshi Keikakuka, Jūtaku Kōtsu kakari anexo.276.

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

Favor de utilizar el ómnibus comunitario Hamurán.

## **PREVENCION DE CUIDADOS. COMENZARA AYUDA EN LA VIDA COTIDIANA (Kaigo yobō. nichijō seikatsu shien sōgō jigyō (Sōgō Jigyō)ga hajimarimasu)**

De acuerdo a la modificación de la Ley del seguro de cuidado a largo plazo de enfermería y el apoyo a la vida diaria, comenzará a partir del mes de abril el nuevo "Prevención del cuidado y Apoyo a la vida diaria. Hasta el momento la prevención del cuidado de visita, prevención de los servicios de cada tipo Si una persona tiene interés por el apoyo principal 1 y 2, se determinará que la persona es apropiada mediante la lista de comprobación básica.

◆Si desea la asistencia de tareas domésticas diarias, para llevar una vida libre. Su objetivo mejora de su fuerza física mediante consulta con el director, recibir guía profesional médica y de salud.

◆Si desea servicio de tipo de visita o distinto favor solicitarlo para recibir la determinación.

### **TIPOS DE SERVICIOS QUE PUEDEN UTILIZAR**

Nombre de los servicios		Contenido
Servicio de visita	Servicio de visitas I	La atención de la visita y la asistencia de la vida cotidiana son los mismos hasta el momento, sin cambio en los costos.
	Servicio de visitas II	Visita de ayudante a domicilio(home helper), para asistir en las tareas del día, tales como limpieza, lavado, cocina, excepto para el cuidado físico. Este tipo de servicio la carga para el usuario es mínima.
	Programa de independencia en la vida diaria	La visita del personal profesional de la rehabilitación es para dar orientación general durante tres meses individuo que él mismo obtenga la independencia de salir y poder realizar el trabajo de la casa. Está previsto que comience a partir de octubre.
Servicio de visita externa	Servicio de visita externa.	Se puede utilizar para llevar a cabo entrenamiento funcional que ha recibido la designación de los servicios del tipo de cuidado diurno. Usted puede recibir la prestación de traslado y almuerzo (gastos por cuenta del usuario), el costo es el mismo.
	Forma de visita externa. Mejoramiento de la fuerza física	La prevención de caídas y el mejoramiento de la función oral, etc. del servicio de forma ambulatoria; llevado a cabo mediante ejercicios, cursos para mantener el cerebro y el cuerpo sano.
	Clase de ejercicios para la prevención de caídas.	Esta clase de ejercicios que se especializa en la prevención de caídas llevado a cabo en la ciudad en clínica ortopédica (especificado); un curso es de aproximadamente tres meses. Está previsto que comience a partir de octubre.

### **Centro Regional de Soporte Integral.**

Si desea utilizar estos servicios, por favor consulte el Centro Regional de Apoyo Integral están a cargo de estos asuntos.

Después de eso, se planificará el utilización de los servicios adecuado para el usuario con el objetivo de enviar la vida independiente.

Si tiene reconocimiento para el uso del servicio de atención de 1 al 5, los servicios de cuidado continuarán como hasta el momento.

### **Prevención de cuidados en general.**

De modo que podamos mantener la vida muy animada lleno de energía, hacemos las clases y conferencias de ejercicios de prevención de cuidado. Los que tengan 65 años de edad o más pueden unirse.

También se hacen entrenamiento de voluntarios para mantener la prevención del cuidado; aquí no importa la edad.

Para obtener más información acerca de ello, ver el boletín informativo quincenal de la ciudad.

## Dirigido a los operadores.

Se ha creado un Q & A relacionadas con el negocio en general. Por favor aproveche puede ver el sitio oficial de la ciudad.

Contactos:

## Relacionado con las operaciones en general. de ancianos.

Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari, de 178.

## La aplicación principal de apoyo y cuidado de certificación, y acerca de la actualización.

Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Nintei kakari,, anexo 145.

## Oficina especificada, lo relacionado ordenanzas y reglamentos.

Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari, anexo 142.

## Problemas en la vida cotidiana y la utilización de servicios.

Ōme línea oeste. . . . Chiiki Hōkatsu Shien Center, anexo 195.

Ōme línea del este. . . Chiiki Hōkatsu Shien Center Asahi, ☎555-8815.

## Chiiki Hokatsu Shien Sentā

Dirección	Chiiki Hokatsu Shien Sentā	Horario de consulta
<b><u>Al oeste de Ōme sen:</u></b> Kawasaki 1 ~ 4, Hane(Seiryu chiku), Tamagawa,Hane Higashi, Hane Naka, Hanekami, Hane Nishi, Ozaku dai 3~5chōme.	Hamura shi Chiiki Hokatsu Sentā.(Municipalidad 1er.piso) ☎ 042-555-1111 anexo 198	Lunes ~ Viernes. 8:30am ~ 5:00PM
<b><u>Al este de Ōme sen:</u></b> Gonokami, Futaba-cho, Shinmeidai,Fujimidaira,Midorigaoka,Sakae-machi,Ozaku dai 1~2, Hane(Musashino) Kawasaki(Musashino)	Hamura shi Chiiki Hokatsu Sentā Asashi. Hamura Shi Fujimidaira 1-3-1 emu macion 1f. Habitación A ☎ 042-555-8815	

子育て応援ニュース 4月1日から母子健康手帳の交付場所が変わります。

## NOTICIAS DE APOYO DE CUIDADO DE NIÑOS (Kosodate Ōen news)

Se cambiará la ubicación de entrega así como la presentación de la libreta de la salud materno infantil a partir del 1 de abril.

En la ciudad, a partir del 1º de abril de 2017 para que usted pueda celebrar el nacimiento de su bebé con confianza se lleva a cabo entrevistas con los profesionales, como una enfermera de salud pública, se ha hecho para mejorar el apoyo del embarazo. Tiempo de la entrevista aproximado de 30 minutos. Para aquellos que recibieron la entrevista también hemos planeado distribución de regalo paquete de cuidado de niños.

※ Si el informe delegado, requiere un poder de representación.

**Qué necesito llevar:** Mi tarjeta del número(My number).

※ Si usted no tiene mi tarjeta de número, una copia de la tarjeta del residente de mi tarjeta de notificación número o Mi número descrito, tarjeta de identificación (licencia de conducir o documento expedido por un organismo público,con fotografía tales como pasaporte).

※ No es necesario certificado de embarazo, pero si es necesita la confirmación del embarazo por la institución médica, por favor venga después de recibir una indicación de la libreta de salud materno infantil emitida.

■Hoken Center, anexo 627 ☎555-1111.

■Kodomo Katei ShienCenter☎578-2882.

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

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

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

### HORARIO DE RECEPCION (Uketsuke nichiji)

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

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

### LUGAR DE RECEPCION (Uketsuke basho)

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

### PRECAUCIONES

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

En caso de efectuar el recojo personalmente, presentar un documento de identidad que tenga fotografía (licencia de conducir, pasaporte, la tarjeta de "Mi Número personal"(My Number) o tarjeta de notificación etc.) expedido por una entidad gubernamental.

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

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

引っ越しの際は、住所異動の届出を忘れずに

## **INO OLVIDE HACER LOS TRAMITES NECESARIOS EN EL CAMBIO DE DOMICILIO! Trámites importantes en la municipalidad en caso de mudanza**

Cuando se producen cambios en la dirección(domicilio), es necesario hacer unos trámites en la municipalidad. El período para hacer los trámites está definido. Debe realizar los trámites antes de trasladar la dirección(domicilio) y dentro de 14 días contados a partir del cambio de dirección(domicilio).

**Cambio del domicilio desde la ciudad de Hamura a otro ciudad.**(羽村市から転出)

Cuando cambia de domicilio a otro municipio diferente, realice la notificación en la municipalidad del anterior domicilio y la notificación de ingreso en la municipalidad de su nueva dirección(domicilio) menos de 14 días de mudanza.

**Cambio del domicilio desde otra ciudad a la ciudad de Hamura.** (羽村市へ転入)

Realice la notificación de cambio del domicilio nuevo con el certificado del domicilio anterior menos de 14 días de la fecha del cambio de domicilio.

\*Documentos necesarios: carnet de extranjería, mi número personal, certificado de residencia permanente, etc.

Informaciones: Shiminka uketsuke kakari anexo 122.

「きらきらひろば」おともだち募集

## **SE ABRE LA INSCRIPCION PARA PERTENECER AL GRUPO 「KIRAKIRA HIROBA」 (「Kirakira Hiroba」 Otomodachi Boshū)**

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

Período: A partir de mayo del 2017 ~ febrero del 2018.

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

Requisitos: Residentes en la ciudad de Hamura y que tengan más de 2 años de edad y que no esten cursando el Jardín de Infantes al 1 de abril del 2017. Deberán ir acompañados por sus padres.

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

Cuota anual: ¥5,000.

Repartición del programa: miércoles 15 de marzo, a partir de las 9:00 am ~

Inscripciones: desde el sábado 1 de abril, 9:00 am ~ hasta el mediodía del Miércoles 12 de abril, en el Centro Recreativo en que deseen.

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

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

★ Centro de recreación Chūo: 18 de abril (martes), 2do piso

★ Centro de recreación Nishi: 21 de abril (viernes), 1er piso

★ Centro de recreación Higashi: 19 de abril (miércoles), 1er piso

Informes: Para mayor información comuníquese con el centro de recreación respectivo:

Centro de recreación Nishi ☎042-554-7578, Centro de recreación Chūo ☎042-554-4552.

Centro de recreación Higashi ☎042-570-7751.

子育て ハロー赤ちゃんクラス (両親学級)

## **CRIANZA (Kosodate)**

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

Fecha y hora: sábado 15 de abril ①10:00 am ~ mediodía ②2:00 pm ~4:00 pm \*Elegir ① o ② en la solicitud.

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

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

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

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

Inscripción: anticipadamente por teléfono o directamente en el Centro de Salud.

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

**CENTRO DEPORTIVO**  
**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN EL CENTRO DEPORTIVO 2017**  
**(Heisei 29nendo Suports Center training room program)**

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

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

**Precauciones:**

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

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

Informes: NPO Hōjin Hamura shi Taiiku Kyōkai Jimukyoku ☎042-555-1698

**Programa de entrenamiento**

Días	Mañanas		Tardes	Noches
Martes	Aeróbico principiantes 9:45 am ~ 10:45 am Límite:70 personas ★★★★☆	Aeróbico Nº2 11:00 am ~ mediodía Límite:50 personas ★★★★☆	-	Circuitos de step 7:00 pm ~ 8:00 pm (30 personas) ★★★★☆
Miércoles	Ejercicios para la salud 10:00 am ~ 11:20 am No hay límite en el número de personas ★★★★☆		Step Nº 1 2:00 pm ~3:00 pm (30 personas) ★★★★☆	Aeróbico Nº1 7:00 pm ~ 8:00 pm (50 personas) ★★★★☆
Jueves	Primeros pasos & métodos formar el cuerpo 9:45 am ~ 10:45 am Límite: 30 personas ★★★★☆	Step Nº 2 11:00 am ~ mediodía Límite:25 personas ★★★★☆	-	-
Viernes	Ejercicios para la salud 10:00 am ~11:20 am No hay límite en el número de personas ① ★★★★★		-	-
Sábado	Aeróbicos principiantes 9:45 am ~ 10:45 am Límite: 70 personas ★★★★☆	Aeróbico Nº1 11:00 am ~ mediodía Límite:50 personas ★★★★☆	Aeróbico Nº2 2:00 pm ~ 3:00 pm (50 personas) ★★★★☆	-
Domingo	Ejercicios para la salud 10:00 am ~ 11:00 am No hay límite en el número de personas ★★★★☆		Aeróbico Nº3 2:00 pm ~ 3:00 pm (50 personas) ★★★★☆	-

★ símbolo que indica la cantidad de energía del ejercicio, a mayor cantidad de ★ requerirá mayor resistencia física.

\*"Step" significa subir y bajar por escalera. Cinco minutos después de iniciada la clase no se podrá ingresar.

※Los días martes, jueves y sábados no se podrá tomar dos clases consecutivas.

※Favor de traer los zapatos para fuera del centro en caso de buen tiempo.

※No se puede participar 5 minutos después de comienzo de programa para evitar accidente.

#### 熱中症予防講習会

Se realizará un crucillo para la prevención de Insdolación(nechūshō) durante la actividad deportiva. ¡Venga y participe!

Fecha y hora: sabado 8 de abril, 10:00am ~ 11:15am.

Lugar: Centro Deportivo. 2do piso. Sala de reuniones.

Costo: gratuito.

Conferenciante: Sr. Masahiro Chiba(Ootsuka Seiyaku Kabushiki kaisha Tokyo Shiten.

\*Ir directamente al lugar.



#### 愛の献血ご協力を!

### **DONACION DE SANGRE DE MEDULA (Ai no kenketsu ni gokyōryoku wo!)**

▼ **Fecha:** miércoles 22 de marzo, 10:00am. ~ a mediodía y 1:15pm. ~ 4:00 pm.

**Lugar:** Frente a la entrada principal de la municipalidad.

#### **DONACION DE SANGRE**

**Dirigido a:** Las personas mayores entre 16 años hasta los 69 años (las personas que hayan hecho donación de sangre entre los 60 años y 64 años de edad).

※ Ir directamente al lugar.

#### 不要入れ歯などの回収にご協力を

### **COOPEREMOS! RECOLECCION DE DIENTES POSTIZOS EN DESUSO (Fuyōireba no kaishū ni gokyōryoku wo)**

En la ciudad se han colocado cajas de recolección de dientes postizos en desuso. NPO Hōjin Nihon Ireba Recycle Kyōkai reciclan los dientes postizos y de ese beneficio se donará una parte para actividades del Centro de Bienestar y Nihon Unicef Kyōkai. Se recolectarán dientes postizos que tengan metal y accesorios.

Forma de recolección:

- ① Limpiarlo, pasarlo por agua caliente, utilizar detergente para dientes (para desinfección).
- ② Envolverlo en papel periódico, de revista y colocarlo en bolsa plástica.
- ③ Meterlo en la caja de recolección con la bolsa.

Lugares donde están colocadas las cajas de recolección: en el lobby en el primer piso de la municipalidad, Centro de Salud, Ikoinosato, Shakai Fukushi Kyōgikai (en el Centro de Bienestar Social).

Informes: Shakai Fukushika Shomu kakari, anexo 114

#### 健康料理講習会

### **CURSO DE COMIDA SANA**

(kenkō ryōuri kōshūkai)

**Se encuentra “ la cantidad justa de la comida para mi”.**

**El metodo facil para medir con la palma de la mano ~ control de peso ~**

No necesitan hacer el cálculo de calorías.

Fecha y hora: miércoles 26 de abril, 9:30am ~ 0:30pm.

Lugar: Centro de salud(Hoken Center)

Capacidad: 30 personas (por orden de llegada)

Costo: ¥300 (para materiales)

Traer: pañoleta, delantal, útiles para apuntes, libreta de la salud (persona que tenga)

Informes e inscripcion: a partir de 16 (jue) de abril, llamar por telefono o ir directamente al centro.

Centro de salud (excepto sábados, domingos y feriados): ☎ 042-555-1111 anexo 625.

## LA PAGINA DE LOS NIÑOS

(Kodomo de page)

La página infantil.

### **Todo el mundo sabe? La enfermedad del Polen!**

Cuando el clima es soleado el polen aumenta y se dispersa con mayor facilidad.

Tomemos las medidas contra la enfermedad del polen.

**Informes:** Centro de Salud, anexo 627 ☎555-1111.

### **¿Qué es la enfermedad del Polen?**

El polen de los árboles como el cedro y el ciprés es la causa, puede provocar síntomas de alergia tales como estornudos, nariz que moquea entre otros.

Cuando entra o vuela el polen de la planta, con el fin de botar la materia extraña que absorbe, saltar o se manifiesta con los estornudos, una nariz que moquea y lágrimas en algunos casos se sumará la picazón al mismo tiempo.

### **¿Cuál es el mecanismo de la enfermedad del polen como se desarrolla?**

Cuando se inhala una gran cantidad de polen, el anticuerpo rechaza el polen; pero cuando sobrepasa la cantidad puede causar síntomas de alergia y este anticuerpo es seguro para llegar a la cantidad.

Temporada del polen, en Tokio, se dice desde principios de febrero hasta el mes de mayo. La cantidad de polen volando seguirá aumentando gradualmente desde el inicio.

Además, en el día soleado y caluroso cuando es probable que vuele mayor cantidad:

- Temperatura máxima es de alta el día.
- Clima es agradable en el día siguiente después de la lluvia.
- Viento sopla con fuerza, el día era el sol seca.

En estos días, que están volando polen en mayor cantidad, por el calentamiento global. Ahora más que nunca tomar las medidas preventivas contra el polen.

### **Tratando de medidas de polen!**

La enfermedad del polen, no lo contrae si uno absorbe el polen. Además, los síntomas también serán ligero cuanto menos cantidad inhale; es importante evitar en lo posible absorber el polen.

Después de salir y cuando sales de casa. Tomas las siguientes medidas.

#### **● La máscara para cubrirse la nariz y boca.**

De esta manera para reducir la cantidad de polen que inhale por la máscara. Máscara especial para la enfermedad del polen puede impedir que se filtre más polen.

#### **● Ponga unas gafas.**

Se puede reducir el polen que entra en el ojo.

Si la distancia entre la cara es pequeña, menos probable que se introduzca el polen.

#### **● Usted debe hacer gargaras.**

Cuando regresa a casa no olvide es muy importante para eliminar el polen absorbido fuera, hacer gargaras.

### **¿Qué hacer si se manifieste los síntomas de la enfermedad del polen?**

Inicie el tratamiento tan pronto como sea posible, eso aligera los síntomas. Dormir bien, también es importante llevar una vida ordenada, dieta balanceada. Mantener un cuerpo para no contraer la enfermedad del polen.

## CLASES DE INGLES - CONVOCATORIA DE ESTUDIANTES (「Eikaiwa Kyōshitsu・Narashi Eikaiwa Kyōshitsu」Jukōsha boshūchū)

Clases de inglés acondicionada al aprendizaje del idioma extranjero.

Miembros con experiencia en el idioma inglés, dictarán las clases con delicadeza.

Puede venir a presenciar las clases en cualquier momento, contactándose antes.

### Clase entremental para los principiantes

Fecha y hora: los días martes (excepto el quinto martes del mes), 2:00 pm ~ 3:30 pm.

Capacidad: 5 personas.

### Clase básico :

Fecha y hora: los días martes (excepto el quinto martes del mes), 4:00 pm ~ 5:30 pm.

Capacidad: unos personas.

Dirigido: interesado en el idioma, viajero, hobby, conversación diaria

### Clase de inglés para motivar el estudio:

los días miércoles 4:00pm. ~ 5:30 pm. (excepto el quinto miércoles del mes),

Dirigido: Estudiantes de primaria del quinto o sexto año

Capacidad: 5 personas.

Lugar: Silver Jinzai Center Kenshūshitsu

Costo: ¥ 4,500 por 4 clases al mes (incluye texto)(una clase 1 hora y media)

Inscripciones e informes: Con anticipación por teléfono o directamente a Silver Jinzai Center

☎042-554-5131 (excepto sábados, domingos y feriados), 8:30 am ~ 5:00 pm

## EXPOSICION DE KIMONO DE NOVIA Y MUÑECAS. (Kikakuten hanayome ishō to gogatsu ningyō)

La exposición de kimono antiguo de la novia, muñecas y utensilios que han sido donados por los ciudadanos.

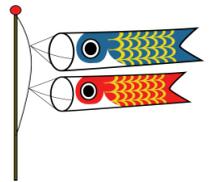
Podrán apreciar igualmente la banderola de peces (Koinobori) en la Antigua casa de la familia Shimoda a partir de 25(mar) de abril. En caso de viento fuerte no se izará la banderola

Fecha: del sábado 25 de marzo ~ el domingo 14 de mayo, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. (La Antigua casa de la familia Shimoda hasta la 4:00 p.m.) Cerrado los días lunes.

Lugar: sala de orientación antigua casa de la familia Shimoda

Entrada: libre

Informes: Museo Kyōdo ☎558-2561.



## SILVER JINZAI CENTER ☎554-5131

### CONVOCATORIA "PARTICIPANTES DEL CURSO DEL COMPUTADOR PERSONAL"

(Pasokon kyōshitsu Jukōsha boshū)

Clases de computación con instrucciones individuales. Será muy útil para conseguir un empleo

Fecha y hora: ● todos los lunes :10:00am ~ mediodía.

● todos los miércoles, jueves y viernes: 10:00am ~ mediodía y 1:00pm ~ 3:00pm.

Costo: ¥1,000/una vez(2horas)

Contenido de curso: word, excel, internet, fotos, mail etc.

Informe e inscripción: Silver Jinzai Center ☎042-554-5131, 8:30am ~ 5:00pm

(excepto sábados, domingos y feriados)

**CENTRO DE NATACION**  
(Swimming Center) ☎042-579-3210

**SALA DE ENTRENAMIENTOS.**

**Koba shiki taikan**

Endurecer la flacidez del cuerpo con ejercicios, utilizando bandas de jebe.

Participen por primera vez lo realizarán con facilidad y se divertirán

Fecha y hora: todos los jueves, 11:00am ~ mediodía.

**Hula paina**

Se efectuaran algunos movimientos de la valie Fura, disfrutando mover los musculos del cuerpo.

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

▶ **Acuabics [suichū aerobics]**

¿Le gustaría divertirse realizando movimientos en el agua? No es necesario poder nadar.

Fecha y hora: jueves 6 de abril ~ jueves 25 de mayo(excepto jueves 4 de mayo)

Dirigido: mayores de 16 años.

Capacidad: 35 personas (por orden de llegada).

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

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

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

放射線量の測定結果

**RESULTADO DE LA MEDICION DE RADIACION EN LA CIUDAD**

(hōshasenryō no sokutei kekka)

Día de medicion	Clima	Altura de la medición		
		5 cm.	50 cm.	1 m.
8 de febrero(mié)	soleado	0.055µsv/h	0.054µsv/h	0.051µsv/h

\*Lugar de mediación: parque Fujimi

Informes:Kankyo Hozenka Kankyo Hozen Kakari anexo 226

羽村市の水道水の放射性物質測定結果

**RESULTADO DE SOBRE LA CANTIDAD DE RADIATIVIDAD EN AGUA DE LOS GRIFOS**

(Hamurashi suidōsui no hōshasei busshitsu sokutei kekka) Informes:oficina de agua ☎ 042-554-2269

Análisis realizados	Análisis realizados(Unidad:becquerel/kg)	
	Radioactividad Cesium 134	Radioactividad Cesium 137
13 de febrero (lun) 9:10 am.	No se detecta Los Límites de la prueba(0.1)	No se detecta Los Límites de la prueba(0.2)
Valor indicado	10	

**ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS**

Fecha	H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A / TELEFONO	
	9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
20 Dom	Hamura Sōgō Shinryōjō	042-554-5420	Fussa-shi Hoken Center	042-552-0099	Okikura Shika	042-555-4331
21 Lun	Baba Kodomo Clinic	042-555-3788	Maruno Iin (Mizuho machi)	042-556-5280	Kusaka Shika	042-555-7793
27 Dom	Shinmeidai Clinic	042-554-7370	Fussa-shi Hoken Center	042-552-0099	Katō Shika Clinic	042-554-8887

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.**