

# 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 Agosto de 2019

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

防災訓練に参加しよう！

## **PARTICIPEMOS EN EL ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN DE DESASTRES** (Bōsai kunren ni sankā shiyō)

**Fecha y hora:** Domingo 1 de Septiembre, 9:00 am. **Lugar:** escuela primaria Shōrin.

Este año se realizará en el patio de la escuela primaria Shōrin que será el lugar principal de esta práctica, y simultáneamente se estará realizando en 10 lugares diferentes dentro de la ciudad.

\*En caso de mal tiempo se suspendería la actividad y los encargados estarían comunicando a los ciudadanos a las 7:00 am por altavoz y por correo electrónico (sólo para las personas que están registradas).

### **PARTICIPEMOS EN EL ENTRENAMIENTO**

Tenemos que aprender a protegernos para poder proteger a nuestra familia. Hagamos lo posible para que la familia participe en este entrenamiento. Así tendremos más conocimiento de lo que debemos hacer en estos casos.

### **PARA PROTEGER A TODAS LAS PERSONAS DEL VECINDARIO**

Los niños también deben participar en este entrenamiento para que sean concientes. Este año esperamos que participen más estudiantes de secundaria, así mejoraremos las habilidades para prevenir desastres.

### **LA ESCUELA PRIMARIA SHORIN SERA LA SEDE PRINCIPAL ESTE AÑO**

- Todos los estudiantes participarán en el entrenamiento.
- El cuerpo de bomberos de Fussa y organizaciones relacionadas instalarán cabinas para experimentar el humo en una casa y habrá exposiciones.
- Stand de exposición de expertos en la materia; exhibirán provisiones y se instalarán elementos de emergencia.
- El día antes del evento, las organizaciones de prevención de desastres, llevarán a cabo prácticas de alojamiento en los lugares de refugio.

### **ANTES DE LAS 9:00 AM SE TRANSMITIRÁ EL AVISO DE EMERGENCIA DEL TERREMOTO**

Antes de las 9:00 am se utilizará el sistema de aviso J-alert para notificar sobre el terremoto (transmisión de la alerta de entrenamiento), y luego a las 9:00 am, suponiendo que ha ocurrido un gran terremoto de 6 grados, sonará la sirena de alerta.

### **ENVÍO DEL AVISO ELECTRONICO DE EMERGENCIA**

Después de las 9:00 am se enviará un correo electrónico de emergencia a los teléfonos móviles, smart phone de los usuarios que se encuentren en la ciudad de Hamura (NTT Docomo, Au, SoftBank).

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

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

### **SERVICIO DE ENVÍO DE CORREO ELECTRONICO DE LA CIUDAD DE HAMURA (INFORMACION DE DESASTRES)**

El servicio de envío de correo electrónico Hamura (informaciones de desastres), solo se envía a los suscriptores. Véase el método de registro en la siguiente página.

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

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

Si sucediera un terremoto lo primero que debemos hacer es llevar a cabo el shake out.

\*Qué es el shake out?

(1) agacharse, (2) proteger nuestra cabeza y cuerpo, (3) esperar hasta que pase el movimiento.

Son movimientos simples, pero extremadamente importantes en el momento del terremoto. Lo pueden llevar a cabo niños y adultos.

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

Después de estar a salvo uno mismo, inmediatamente apague la llave general de la luz y la llave del gas.

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

En caso de que el fuego se esté propagando en el vecindario y fuera necesario ir a los lugares de refugio; cada miembro de la familia debe confirmar la ruta hacia estos lugares y como se comunicarán entre ellos.

### **④ Participe con la organización de prevención contra desastres (jishubōsai soshiki no kunren ni sankā)**

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

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

De producirse un terremoto se suspendería la circulación del tráfico, no pudiendo regresar a su hogar ese mismo día, espere en su lugar. Si decidiera regresar caminando asegúrese la ruta que debe seguir y de alguna manera haga saber a su familia. También se puede utilizar el servicio para dejar mensajes en caso de desastres (☎171). Aprenda y hable con su familia para que todos aprendan a utilizarlo.

**Informes:** Bōsai Anzenka Bōsai Kiki Kanri kakari, anexo 207.

## **LAS MASCOTAS DEBEN SER PROTEGIDAS POR SUS DUEÑOS (Petto wo mamoreru nowa kainushi desu!)**

Estemos preparados para cualquier desastre controlando la salud de nuestras mascotas y haciendo que lleven consigo los datos del dueño. Así como también, chequeemos con anticipación los lugares de refugio donde se puede refugiarse con su mascota. Existen reglas que debemos seguir ya que todos deben convivir en estos lugares. Seguir las instrucciones del encargado del lugar y hágase responsable de la salud de su mascota en el lugar indicado.

羽村市メール配信サービスに登録しよう

## **COMO REGISTRARSE PARA RECIBIR LA INFORMACION DE DESASTRES**

### **(Hamurashi mēru haishin sābisu ni tōroku shiyō)**

(1) Enviar un correo electrónico a [hamura@entry.mail-dpt.jp](mailto:hamura@entry.mail-dpt.jp) (sin título ni contenido).

(2) Hacer click en la dirección que aparece en el correo que le llegará. Registrarse en menos de 30 minutos.

(3) Marcar que tipo de información desea recibir.

(4) Le llegará un correo electrónico informando que ya está registrado.

\*Asegúrese de que podrá recibir correos electrónicos de [mail@city.hamura.tokyo.jp](mailto:mail@city.hamura.tokyo.jp)

**Informes:** Kōhō Kōchōka Kōhō kakari, anexo 339.

健康手帳の活用を

## **APROVECHAR LA LIBRETA DE SALUD**

### **(Kenkō techō no katsuyō wo)**

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

**Lugar de distribución:** Hoken Center · Municipalidad 1er piso Shiminka Hoken Kakari.

**Informes:** Hoken Center, anexo 626.

## MUSEO KYODO

(Kyōdo hakubutsukan ☎042-558-2561)

Se están haciendo arreglos en la casa antigua Shimoda. Debido a esto, no se podrá entrar. Pueden ver como van avanzando con los arreglos, desde el jardín.

**Período:** Martes 27 de Agosto ~ Sábado 28 de Diciembre.

四季のウォーク I 見どころ満載のユニークな街・四ツ谷へ

### CAMINATA DE LA TEMPORADA: YOTSUYA UNA CIUDAD INCOMPARABLE

(Shiki no walk "I" midokoro mansai no yuniku na machi Yotsuya he)

Caminaremos por el palacio de visitantes (*Geihinkan*) hasta el estadio (*Shinkokuritsu Kyōgijo*), Templo Oiwa Inari (*Oiwa Inari Jinja*), Museo de historia en Shinjuku (*Shinjuku Rekishi Hakubutsukan*) y otros. Se partirá y se regresará a la estación de Yotsuya. No se necesita reservar con anticipación.

**Fecha y hora:** Domingo 29 de Septiembre de 9:10 am ~ mediodía (se realizará en caso de llovizna y se cancelará en caso de mal tiempo).

**Lugar de reunión, recepción:** estación Yotsuya de la línea JR (salida Akasaka) a las 9:10 am. La caminata comenzará apenas termine la recepción (el recorrido es de aproximadamente 6 km).

\*Ir directo al lugar de reunión. \*Habrán encargados en las estaciones de Hamura y Ozaku (desde Ozaku partirán en el tren de las 7:55 am y desde Hamura en el tren de las 7:58 am con sentido a Tachikawa).

**Dirigido:** personas saludables que puedan caminar solas (estudiantes de primaria o menores deben ir acompañados de sus padres).

**Costo:** estudiantes de primaria o mayores ¥300, niños en edad preescolar ¥100 (incluye el seguro. Se recolectará el mismo día). \*El pasaje de ida y vuelta y el costo de la comida lo debe de pagar uno mismo.

**Llevar:** ir con ropa y zapatillas cómodas, teléfono celular (sólo las personas que tienen), paraguas o capa para la lluvia, bebida, copia de la tarjeta del seguro, etc.

**Contacto el día de la caminata:** ☎080-4325-1295 (Sports Suishinka 6:00 am ~ mediodía).

**Informes:** Sports Center ☎042-555-0033.

\*Si está registrado para recibir los mensajes de la ciudad, se le informará en caso el evento se cancele.

羽村駅周辺でも「はむら City Wi-Fi」が使えます

### WI-FI EN LA ESTACION DE HAMURA

(Eki shūhen demo hamura city-wi-fi ga tsukaemasu!)

Desde el Sábado 27 de Julio se puede utilizar Wi-Fi gratis en los alrededores de la estación de Hamura.

**Tiempo de uso:** 60 minutos por vez (se puede conectar hasta 4 veces en un día).

**Cantidad de líneas que pueden usar al mismo tiempo:** 500 líneas por vez (entre Hamura y Ozaku).

**Costo:** gratis.

**Idiomas:** japonés, inglés, chino, coreano, español.

★Se necesita hacer un procedimiento de certificación personal.

★Esta certificación sólo dura por un día. Necesitará hacer este procedimiento todos los días.

**Modo de uso:**

- ① Conectarse a la señal de wi-fi: Hamura\_City\_Free\_Wi-Fi
- ② Abrir la página.
- ③ Leer las condiciones de uso.
- ④ Procedimiento de certificación. Hay 3 formas de hacerlo:
  1. Utilizando su cuenta de SNS.
  2. Por correo electrónico.
  3. Call back, poner su número de teléfono y luego le envían un mensaje con una dirección para conectarse.
- ⑤ Conectarse a internet.

**Informes:** Kikaku Seisakuka, anexo 315.

## CLASES PARA PADRES DE NIÑOS DE UN AÑO (1saiji kyōshitsu "1sai chan atsumare!")

**Fecha y hora:** Martes 27 de Agosto, 10:00 am a mediodía. Recepción a partir de las 10:00 am.

\*A partir de las 10:00 am en orden se pesará, medirá la talla, se tomará una muestra de la palma de la mano y de la planta del pie. \*La clase comenzará a las 10:30 am. **Lugar:** Hoken Center.

**Dirigido:** padres con hijos de 1 año a 1 año 2 meses, residentes de la ciudad.

\*Sólo pueden participar personas que no han participado antes.

\* No podrán participar otros niños, ni los hermanos.

**Capacidad:** 20 personas (por orden de reserva).

**Llevar:** libreta de salud de la madre y el niño (*Kenkō boshi techō*).

**Inscripciones:** por teléfono o directamente a Kosodate Sōdanka Sōdan kakari, anexo 693.

## PROTEGIENDO LOS DIENTES CON FLUOR IONICO (Fusso ion dōnyū)

**Fecha y hora:** Jueves 5, Sábado 7, Lunes 9 ~ Jueves 12 de Septiembre, 9:15 am ~ 10:30 am.

\*El día Sábado 7 de Septiembre se atenderá a los estudiantes de primaria. Se avisa de antemano que ese día el lugar estará congestionado.

**Dirigido:** niños que hasta el 30 de Septiembre de este año, tienen 3 años cumplidos ~ niños de 3er grado de primaria, residentes de la ciudad.

**Lugar:** Hoken Center

**Llevar:** toalla para secarse la saliva, un gancho para colgar ropa y la hoja de inscripción.

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

\* Los niños deberán ir acompañados de sus padres o un tutor.

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

**Informes:** Hoken Center, anexo 623.

## EL EXAMEN MEDICO ESPECIFICO SE REALIZARA UN DOMINGO (Tokutei kenshin (shūdan kenshin) wo nichiyōbi ni jisshi shimasu)

Las personas que no puedan someterse al examen medico en días laborales, pueden asistir este día.

**Fecha y hora:** ①Domingo 20 de Octubre, 9:00 am ~ 4:00 pm, ②Domingo 17 de Noviembre, 9:00 am ~ mediodía.

**Lugar:** Hoken Center.

**Dirigido:** las personas que cumplen con todos los requisitos.

(1)Examen medico específico

1- Personas que hayan recibido el ticket para realizar el chequeo de salud (*Hamurashi tokutē kenkō shinsa jushinken*) y se encuentre registrado en el seguro nacional de salud de la ciudad (*Kokumin Kenkō Hoken*).

2- Que el día del examen tengan 40 años cumplidos hasta los 74 años (las personas que cumplen 40 años este año también pueden someterse al examen).

3- Personas que durante el año no hayan realizado este examen.

(2)Examen de descarte de cáncer de colon

Las personas que realicen el examen medico específico y deseen hacer este examen (personas de 40 años o más).

**Capacidad:** (1)200 personas (100 personas por día), (2)140 personas (70 personas por día) (por orden de inscripción).

**Inscripciones e informes:** primera fecha Viernes 16 de Agosto ~ Martes 17 de Septiembre, segunda fecha Viernes 16 de Agosto ~ Martes 15 de Octubre, por teléfono o directamente en el Hoken Center, anexo 623 ~ 627.

児童扶養手当などの現況届の提出を忘れずに

## NO OLVIDE PRESENTAR LA DECLARACION DE ACTUALIZACION DE SU SITUACION DEL SUBSIDIO PARA LA CRIANZA DEL NIÑO

(Jidō fuyō teate nado no genkyō todoke no teishutsu wo wasurezuni).

Para aquellos que han estado recibiendo el subsidio de crianza de los hijos (*Jidō Fuyō Teate*), subsidio por padres solteros y subvención de gastos médicos (*Hitori Oya Katei tō Iryōhi Josei*), subsidio especial de crianza de los hijos con impedimentos (*Tokubetsu Jidō Fuyō Teate*) se les ha enviado la declaración de actualización de la situación del subsidio para la crianza del niño para su presentación. Si no lo ha presentado todavía, por favor hágalo a la brevedad posible.

\*Si no presentan la actualización, no será posible la evaluación para la continuidad del subsidio, por lo que se suspenderá el pago y la emisión de la tarjeta de atención médica.

**Informes:** Kosodate Shienka Shien kakari, anexo 237.

30歳・35歳健康診査（集団健診）を日曜日に実施します！

## CHEQUEO DE SALUD PARA PERSONAS DE 30~35 AÑOS

(30 sai · 35 sai kenkō shinsa (shūdan kenshin) wo nichiyōbi ni jissshi shimasu)

El cuidado de la salud a temprana edad, se conecta con la prevención de las enfermedades del estilo de vida en el futuro. Aquellas personas que no tienen la oportunidad de realizar un chequeo médico, esta es su oportunidad!

**Fecha:** Domingo 20 de Octubre, 9:00 am ~ 4:00 pm.

**Lugar:** Hoken Center (centro de salud).

**Dirigido:** las personas que cumplen con todos los requisitos.

- ① Residentes de la ciudad.
- ② Aquellas personas que cumplan 30 años y 35 años durante el año fiscal Reiwa 1 (2019).  
(Nacidos entre 2 de Abril de 1989 ~ 1 de Abril de 1990, o los nacidos entre 2 de Abril de 1984 ~ 1 de Abril de 1985).
- ③ Personas que no tienen oportunidad de realizar un chequeo de salud con el mismo contenido en su centro de trabajo.

**Capacidad:** 50 personas (por orden de inscripción).

**Inscripciones e informes:** a partir del Viernes 16 de Agosto ~ Martes 17 de Septiembre por teléfono o directamente en el Hoken Center, anexo 623 ~ 627.

\*El contenido del examen es el mismo que el que se realiza en las instituciones medicas de la ciudad.

\*Las mujeres embarazadas no podrán someterse al examen.

\*No puede elegir el horario. La hora se le informará luego. Demora aproximadamente una hora.

\*En caso de no sobrepasar la cantidad de personas, se podrán inscribir aún pasada la fecha mencionada. Por favor consultar.

8月30日~9月5日は防災週間

## SEMANA DE PREVENCION DE DESASTRES

(8gatsu 30nichi ~ 9gatsu itsuka wa bōsai shūkan)

La estación de bomberos de Fussa, realizará un festival de prevención de desastres y emergencias, también

### FESTIVAL DE PREVENCION DE DESASTRES Y EMERGENCIAS (Bōsai kyūkyū fair)

**Fecha y hora:** Sábado 7 de Septiembre, 1:30 pm ~ 4:30 pm.

**Lugar:** Fussa Shimin Kaikan.

### CLASES DE PRIMEROS AUXILIOS (Futsū kyūmei kōshū no goannai)

**Fecha y hora:** Sábado 14 de Septiembre, 9:00 am ~ 1:00 pm.

**Lugar:** Fussa Shōbōsho (estación de bomberos de Fussa).

**Capacidad:** 20 personas (por orden de reserva). **Costo:** preguntar a la hora de la inscripción.

**Inscripciones e informes:** hasta el Viernes 13 de Septiembre, llamando por teléfono a Fussa Shōbōsho Yobōka ☎042-552-0119.

コンビニ・自動交付機での証明書の交付を一時停止します

## SUSPENDERAN SERVICIO DE MAQUINA EXPENDEDORA Y EN LAS TIENDAS DE CONVENIENCIA

(Conbini, jidō kōfuki deno shōmeisho no kōfu wo ichiji teishi shimasu)

Debido a mantenimiento se suspenderá el servicio de las máquinas expendedoras en la municipalidad y en las tiendas de conveniencia. Pedimos por su comprensión y cooperación.

### **Fechas en que no se podrán utilizar las máquinas en las tiendas de conveniencia**

-Viernes 6 de Septiembre, 1:00 pm ~ 11:00 pm.

\*No se podrá expedir registro civil familiar (*koseki tōhon*), registro civil individual (*koseki shōhon*).

-Jueves 12 de Septiembre, 1:00 pm ~ 11:00 pm.

-Viernes 20 de Septiembre, 6:30 am ~ 11:00 pm.

-Jueves 26 de Septiembre, 1:00 pm ~ 5:00 pm.

-Lunes 30 de Septiembre, 9:00 pm ~ 11:00 pm.

\*No se podrá expedir certificado de domicilio (*jūminhyō*), certificado de sello (*inkan tōroku shōmeisho*), registro civil familiar (*koseki tōhon*), registro civil individual (*koseki shōhon*), certificado de tributación o no tributación de impuestos (*kazei hikazei shōmeishō*).

### **Fechas en que no se podrá utilizar la máquina en la municipalidad**

-Viernes 6 de Septiembre, 1:00 pm ~ 9:00 pm.

-Viernes 20 de Septiembre, 8:30 am ~ 9:00 pm (todo el día).

\*No se podrá expedir registro civil familiar (*koseki tōhon*), registro civil individual (*koseki shōhon*).

**Informes:** Shiminka Uketsuke kakari, anexo 122.

図書館三分室の開室時間を変更します

## CAMBIA EL HORARIO DE APERTURA DE LAS 3 BIBLIOTECAS PEQUEÑAS

(Toshokan sanbunshitsu no kaishitsu jikan wo henkō shimasu)

Desde Septiembre a Diciembre, por 4 meses cambiará el horario de apertura de estas bibliotecas. El objetivo es hacer un estudio para ver el horario en que la gente usa más la biblioteca. Agradecemos su comprensión y cooperación. El otro año en Enero se informará de nuevo sobre el horario.

**Período:** Martes 3 de Septiembre ~ Sábado 28 de Diciembre.

**Horario:** Martes y Viernes de 10:00 am ~ 2:00 pm. Miércoles y Sábados de 1:00 pm ~ 5:00 pm.

**Días de descanso:** Domingos, Lunes, Jueves, feriados, días de mantenimiento.

**Lugares:** Kami bunshitsu (Hanekami 3-10-12 dentro de Kami Kaikan), Fujimidaira bunshitsu (Fujimidaira 1-18), Kawasaki bunshitsu (Kawasaki 4-2-4).

**Informes:** Toshokan ☎042-554-2280.

地域の多世代交流 子どもの集い場

## LUGAR DE REUNION PARA PERSONAS DE TODAS LAS EDADES

(Chiiki no tasedai kōryū kodomo no tsudoiba)

Personas de varias edades, desde niños hasta ancianos podrán disfrutar de juegos, comida, origami juntos.

**Fecha y hora:** Sábado 14 de Septiembre, mediodía ~ 3:00 pm.

**Lugar:** Yorimichi Salon Fujimi (Fujimidaira 1-4-1 Copo Matsuzawa 103).

**Dirigido:** estudiantes de primaria o menores, ancianos, acompañantes, personas a las que les gustan los niños.

**Capacidad:** 30 personas (por orden de inscripción). **Costo:** 200 yenes (por la comida).

\*No habrá comida especial para personas con alergia.

\*Los niños en edad preescolar deben ir acompañados de sus padres.

**Inscripciones:** Jueves 15 de Agosto ~ Martes 10 de Septiembre, por teléfono o directamente a Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center kakari, anexo 631.

**Informes:** Yorimichi Salon Fujimi ☎070-5517-6423.

## SEMANA DE REFUERZO SOBRE LOS "DERECHOS DE LOS NIÑOS"

(Kodomo no jinken hyakutoban kyōka shūkan denwa sōdan)

Recibiremos consultas sobre los derechos de los niños, sobre violencia, acoso u otros. Puede consultar libremente, así sea un problema pequeño.

**Fecha y hora:** Jueves 29 de Agosto ~ Miércoles 4 de Septiembre, 8:30 am ~ 7:00 pm (Sábados y Domingos de 10:00 am ~ 5:00 pm) ☎0120-007-110.

\*Así no sea la semana de refuerzo puede hacer consultas de 8:30 am ~ 5:15 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados).

**Informes:** Tōkyō Hōmukyoku Jinken Yōgobu Dainika ☎03-5213-1234, anexo 2513.

## CLASES PARA VOLUNTARIOS QUE DESEEN ENSEÑAR JAPONES

(Nihongo shien borantia nyūmon kōza)

Se llevarán a cabo unas clases de capacitación para los voluntarios que deseen enseñar japonés a extranjeros. No hay problema si no sabe hablar otros idiomas o si tiene experiencia o conocimientos. Las actividades se llevan a cabo en japonés. Se enseñará gramática y se darán indicaciones sobre la forma de enseñar.

**Fecha y hora:** Sábado 7 de Septiembre, 1:00 pm a 3:00 pm.

**Lugar:** Fukushi Center, salón de reunión en el segundo piso.

**Dirigido:** personas interesadas en ayudar en el estudio del japonés.

**Capacidad:** 20 personas (por orden de inscripción). **Costo:** ¥100 (por el material).

**Llevar:** útiles para tomar apuntes.

**Inscripciones e informes:** llamando por teléfono o enviando un correo electrónico a Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center kakari, anexo 632. ✉s107000@city.hamura.tokyo.jp

## EJERCICIOS PARA FORTALECER EL CUERPO Y LA MENTE

(Karada mo atama mo kasseika! Nagaiki lesson)

Programa para personas mayores de 60 años. Sentadillas y otros ejercicios simples pero efectivos.

**Fecha y hora:** Sábado 14 de Septiembre 2019 ~ Viernes 31 de Enero 2020 (10 clases en total).

**Primera vez:** Sábado 14 de Septiembre, 9:30 am ~ 11:30 am (consultar en Hamusupo sobre la segunda clase).

**Lugar:** Sports Center, kaigishitsu.

**Capacidad:** 40 personas (por orden de inscripción).

**Dirigido:** mayores de 60 años, que su médico de cabecera no le haya prohibido hacer ejercicios.

**Costo:** ¥500 (gratis para los miembros de Hamusupo). **Llevar:** ropa cómoda para hacer ejercicios.

**Inscripciones e informes:** a partir de las 3:00 pm del Martes 3 de Septiembre, por teléfono o directamente en Hamura Sōgōgata Sports Club Hamusupo ☎042-519-5712.

## CLASES SOBRE PLANTAS SUCULENTAS

(Shoshinsha kōza "Arenji jizai! Taniku shokubutsu yoseue kōza")

Estas plantas son lindas y fascinantes. Lo mejor de todo es que son fáciles de cuidar.

**Fecha y hora:** Sábado 14 y 21 de Septiembre, 2:00 pm ~ 4:00 pm.

**Lugar:** Yutorogi sōsakushitsu en el 3er piso. **Costo:** ¥1,000 (por los materiales de las 2 clases).

**Dirigido:** residentes, trabajadores, estudiantes mayores de primaria que puedan asistir a las 2 clases.

**Inscripciones:** Lunes 2 de Septiembre hasta las 5:00 pm, llamando por teléfono, enviando fax o correo electrónico, o directamente a Shōgai Gakushū Sōmuka Shōgai Gakushū Suishin kakari, anexo 363.

Fax: 042-578-0131 ✉s703000@city.hamura.tokyo.jp \*En caso de inscribirse por fax o correo electrónico por favor escribir lo siguiente: nombre, dirección, no. de teléfono.

## PREVENIR LA PRESION ARTERIAL ALTA

(Karada ni yasashii shio no torikata kōza ~Kōketsuatsu yobō~)

No es necesario preocuparse de la sal si no tengo presión alta?, es mejor tomar más sal los días de mucho calor?, como puedo reducir la cantidad de sal sin que cambie el sabor de la comida? Son una de las cosas que se explicarán en este curso.

**Fecha y hora:** Miércoles 18 de Septiembre, 9:30 am ~ 12:30 pm.

**Lugar:** Hoken Center.

**Capacidad:** 30 personas (por orden de inscripción).

**Dirigido:** residentes, trabajadores, estudiantes de la ciudad. **Costo:** ¥300 (por los ingredientes).

**Llevar:** pañolón para el cabello, delantal, pañuelo, útiles para tomar apuntes, libreta de salud (kenkō techō) sólo las personas que tienen..

**Inscripciones:** a partir del Viernes 16 de Agosto, llamando por teléfono o directamente en el Hoken Center, anexo 625.

## CLASES EXPERIMENTALES REALIZADAS POR GRUPOS CULTURALES

(Dai 5kai bunka sakuru taiken kyōshitsu to shōkai taiken kyōshitsu)

**Fecha y hora:** Domingo 1 de Septiembre, 1:00 pm ~ 4:00 pm.

**Lugar:** Yutorogi 3er piso sōsakushitsu 1, sōsakushitsu 2.

**Contenido:**

Tamasudare, 1:00 pm ~ 2:00 pm, salón 1. Tejido, 2:00 pm ~ 4:00 pm, salón 1.

Poesía, 1:00 pm ~ 3:00 pm, salón 2.

\*También habrá pintura, caligrafía, cerámica, ikebana, canto, instrumentos musicales, baile japonés.

**Informes:** Yutorogi ☎042-570-0707.

## CONSULTAS PROFESIONALES PARA RESIDENTES EXTRANJEROS

(Gaikokujinno tameno rire senmonka sōdankai)

Podrá consultar con especialistas en leyes, notarios, seguro social, médicos, educación, etc. en varios idiomas.

| Fecha  | Lugar  | Estación de tren                    | Informes  |
|--|--|-------------------------------------|---|
| Sábado 7 de Septiembre<br>13:00 ~ 16:00<br>Recepción hasta las 16:00 | Tachikawa shi<br>Josei Sōgō Center<br>AIM 5F | Línea JR Chūō<br>Estación Tachikawa | NPO Hōjin<br>Tachikawa Tabunka<br>Kyōsei Center<br>042-527-0310 |

## CENTRO DE NATACION

(Swimming Center ☎042-579-3210)

★AQUABICS (Aquabics)

**Fecha y hora:** Septiembre ~ Diciembre, 2do y 4to Jueves (excepto el Jueves 26 de Diciembre), 3:00 pm ~ 3:50 pm.

**Dirigido:** mayores de 16 años.

**Capacidad:** 35 personas (por orden de llegada).

**Costo:** adultos ¥400 (personas de otras ciudades ¥600).

\*Comprar el ticket por dos horas para la piscina. Si tiene los cupones, entregar la cantidad por 2 horas.

\*Podrá utilizar la piscina por 2 horas incluyendo la clase de aquabics.

**Llevar:** ropa de baño, gorro de natación, lentes, toalla, ¥100 (para el locker, luego se lo devuelven).

**Inscripciones:** el mismo día de 1:50 pm ~ 2:50 pm en la recepción de la piscina.

### ★CLASES PARA MEJORAR EN NATACION (Skill up lesson)

**Fecha y hora:** todos los Sábados del mes de Septiembre de 4:00 pm ~ 4:50 pm (estilo libre y pecho), 5:00 pm ~ 5:50 pm (espalda y mariposa).

**Costo:** ¥4,000 (por 4 clases).

**Dirigido:** estudiantes de primaria que deseen aprender a nadar 25m en estilo libre, pecho o mariposa.

### ★CLASES PARA MEJORAR EL TIEMPO EN NATACION (Time trial lesson)

**Fecha y hora:** todos los Sábados del mes de Septiembre de 6:00 pm ~ 6:50 pm (4 estilos).

**Dirigido:** estudiantes de primaria hasta adultos que se estén preparando para algún campeonato y quieran mejorar su tiempo. Pueden participar las personas que pueden nadar más de 25 metros seguidos en cualquiera de los 4 estilos.

**Costo:** ¥4,800 (por 4 clases)

DETALLES PARA AMBAS CLASES

**Capacidad:** 5 personas (por orden de inscripción).

**Llevar:** ropa de baño, gorro de natación, lentes de natación, toalla, moneda de ¥100 (para el locker).

**Inscripciones:** a partir del Sábado 31 de Agosto ~ Viernes 6 de Septiembre (excepto el Lunes 2 de Septiembre), 9:00 am ~ 8:50 pm directamente en el Swimming Center.

\*A las personas que asisten a todas las clases sin falta, se les regalará un boleto de dos horas gratis para la piscina.

\*A los estudiantes de primaria los deben llevar y recoger un tutor mayor de 16 años después de las 5:00 pm, a los de secundaria después de las 7:00 pm.

### ★SALA DE ENTRENAMIENTOS

**Fecha y hora:** entrenamiento con pesas todos los Jueves de 11:00 am ~ mediodía / miniball pilates, todos los Viernes de 9:30 am ~ 10:30 am.

**Lugar:** kaigishitsu.

**Dirigido:** desde estudiantes de secundaria elemental.

**Capacidad:** 20 personas.

**Costo:** ¥800 por clase.

**Llevar:** ropa cómoda para hacer ejercicios, toalla, bebida.

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

指定難病に係る医療費等助成制度の対象疾病（指定難病）が追加されます

### SUBSIDIO DE GASTOS MEDICOS PARA ENFERMEDADES DE DIFICIL CURA

(Shitei nanbyō ni kakaru iryōhiyō josei seido no taishō shippei ga tsuika saremasu)

Desde Julio se han añadido 2 enfermedades más a la lista del subsidio de gastos medicinales para enfermedades de difícil cura, ahora son 333 en total. Se requiere la tramitación de la solicitud para recibir este subsidio. Favor confirmar el contenido del subsidio y la tramitación.

**Informes:** Tōkyōto Fukushi Hokenkyoku Shippei Taisakakuka Call Center ☎ 03-5320-4004 / Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari, anexo 174.

全国瞬時警報システム（Jアラート）の試験放送を行います

### PRUEBA DEL SISTEMA DE TRANSMISION DE ALERTA AUTOMATICA EN TODO EL PAIS

(Zenkoku shunji keihō system no shiken hōsō wo okonaimasu)

Prueba del sistema de transmisión de alerta automática (J alert) se realizará en forma simultánea, en todo el país. En la ciudad, desde los parlantes de la Administración de prevención de desastres, se escuchará lo siguiente luego del timbre (\*): "Korewa, tesuto desu" (Esto es una prueba).

**Fecha y hora:** Miércoles 28 de Agosto, alrededor de las 11:00 am.

\*Este sistema sirve para informar sobre acontecimientos de emergencias como avisos de terremotos o alertas por el mal tiempo, misiles, u otros. (\*)timbre: no es la alarma que se escuchará en realidad sino un timbre para avisar que comenzarán las pruebas.

**Informes:** Bōsai Anzenka Bōsai, Kiki Kanri kakari, anexo 211.

## RENOVACION DE LA TARJETA DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin kenkō hihokenshashō no kōshin)

La tarjeta del seguro nacional de salud se renueva cada 2 años. La tarjeta actual es válida hasta el Lunes 30 de Septiembre. La tarjeta nueva se enviará por correo a nombre del jefe de familia a mediados de Septiembre.

**Informes:** Shiminka Hoken kakari, anexo 125.

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

La tarjeta de beneficiario con discapacidad se renovará el Domingo 1 de Septiembre, está se enviará a fines de Agosto.

La tarjeta con fecha de caducidad (31 de Agosto), favor devolverla en la sección de bienestar social para personas con discapacidad de la municipalidad (*Shōgaifukushika*) pasada esta fecha. Además, si hubiera modificación en la tarjeta de seguro de salud o se mudara, por favor póngase en contacto con la sección de bienestar social para personas con discapacidad.

### ■SISTEMA DE SUBSIDIO DE GASTOS MEDICOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FISICA O MENTAL (Shinshin shōgaisha iryōhi josei seido marushō towa)

Este sistema de subsidio de gastos medicos está dirigido para las personas que tienen la libreta de discapacidad física de grado 1 y 2 (Desde el grado 1 al 3 incluyendo insuficiencia interna) y personas con libreta de discapacidad mental grado 1 y 2.

Sin embargo dependiendo de los ingresos y la edad puede que no califique.

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

## RECOMENDACIONES: JUVENTUD EDUCACION SALUDABLE. TRABAJADORES EXITOSOS Y JOVENES MODELO

### (Suisen shite kudasai Seishōnen Kenzen Ikuseikōrōsha oyobi mohan Seishōnen nado)

El Sábado 9 de Noviembre se llevará a cabo la premiación a la Juventud sana educación trabajadores exitosos, día de la Educación Saludable de Jóvenes y anunciaremos a los jóvenes modelo.

La recomendación debe ser una recomendación de una asociación zonal, una asociación comunitaria, un comité de distrito juvenil, una escuela primaria, una escuela secundaria, una escuela secundaria superior, el PTA (Asociación de Padres y Profesores) y una organización de desarrollo juvenil. Aplicar en uno de los grupos si conoce a alguna persona con las condiciones que se mencionan.

**Objeto de adjudicación:** residentes, trabajadores o estudiantes de la ciudad.

Criterios de adjudicación

■Juventud sana educación trabajadores exitosos.

◇Cualquier persona mayor de 18 años de edad que haya participado en cualquiera de las siguientes actividades durante 5 años o más.

- 1.-Actividades de instrucción y capacitación para jóvenes y grupos de jóvenes.
- 2.-Actividades de purificación del entorno social, en torno a los jóvenes.
- 3.-Actividades de desarrollo sólido para jóvenes.

■Juventud modelo o grupo juvenil modelo.

◇Una persona menor de 18 años que se encuentre dentro de las siguientes casos

- 1)Persona que haya participado en actividades de servicio público como embellecer el entorno social durante más de 3 años.
- 2)Comprometido en actividades comunitarias y reconocido como un modelo para los jóvenes.

\*Los que han sido premiados en el pasado no son elegibles.

**Fecha límite de nominación:** Viernes 30 de Agosto. \*Los ganadores serán determinados por el Comité de Selección.

**Informes:** Jidō Seishonenka (Sección de Niños y Jóvenes), anexo 263.

注射針は市では収集・処理できません

## ◇LAS AGUJAS DE LAS INYECCIONES NO SE PUEDEN RECOGER NI PROCESAR EN LA CIUDAD◇

(Chusha hariwa shidewa shūshū, shori dekimasen)

Se han botado agujas de inyecciones como desecho no combustible.

Es muy peligroso botar las agujas de las inyecciones usadas junto con la basura no combustible, puede causar un accidente como infección secundaria. No botar las agujas usadas con la basura general.

La Asociación de Farmacéuticos de Hamura y la Asociación de Farmacéuticos de Tokyo, recolectan las agujas de las inyecciones usadas en las farmacias. Si tuviera alguna duda al respecto, comuníquese con la institución médica o farmacia prescrita.

\*Confirme en el sitio oficial de la ciudad, las farmacias que realizan la recolección de la aguja de las inyecciones.

**Informes:** Seikatsu Kankyōka (medio ambiente), anexo 204 y 205.

定住外国人向けしごとのための日本語

## CURSO DE CAPACITACION PARA PROMOVER EL EMPLEO ESTABLE PARA RESIDENTES EXTRANJEROS

(Teijū gaikokujinmuke shigotono tameno nihongo)

Curso de capacitación para promover el empleo estable para residentes extranjeros.

**Dirigido:** cónyuge o hijo de japonés, residentes permanentes, cónyuge o hijo de residente permanente o residentes de largo período.

**Inscripciones:** en el hello work del área de su residencia.

**Costo:** gratis.

| LUGAR  | CURSO   | DURACION, HORARIO   | FECHA LIMITE DE INSCRIPCION | EXAMEN DE NIVEL           |
|--|---------|---|-----------------------------|---------------------------|
| Tachikawa shi<br>Shibasaki chō 1-16-3<br>Shibasaki kaikan              | Nivel 2 | 9 de Septiembre ~ 15 de Noviembre<br>Lunes ~ Viernes, 9:00 ~ 12:00  | 3 de Septiembre             | 6 de Septiembre<br>10:00  |
| Tachikawa<br>Tachikawa shi<br>Shibasaki chō 1-16-3<br>Shibasaki kaikan | Nivel 1 | 26 de Septiembre ~ 12 de Febrero<br>Martes ~ Viernes, 19:00 ~ 21:00 | 12 de Septiembre            | 17 de Septiembre<br>19:00 |

**Informes:** área de Tachikawa en español, japonés é inglés Gisela Yagi ☎080-4336-1340.

Página web: [https://www.jice.org/tabunka\\_kenshu/tabunka\\_gaiyo.htm](https://www.jice.org/tabunka_kenshu/tabunka_gaiyo.htm)

宝くじ文化公演

## CONCIERTO DE SAORI YUKI Y SHOKO YASUDA

(Takarakuji bunka kōen)

**Fecha:** Sábado 16 de Noviembre a las 6:00 pm (Desde las 5:30 pm estará abierto).

**Lugar:** Salón grande en Yutorogi.

**Boletos de entrada:** (Todos los asientos estarán numerados).

En general (compra anticipada) ¥2,500. Compra el mismo día ¥3,000.

\*Precio especial de acuerdo a la subvención del Tesoro Cultural.

\*No se permitirá el ingreso a los niños en edad preescolar.

★Las personas que deseen cuidado de niños inscribirse hasta el Miércoles 6 de Noviembre en la ventanilla del Yutorogi.

La venta de las entradas a partir del día Viernes 16 de Agosto de 9:00 a.m. ~ 8:00 p.m. directamente en Yutorogi (Los días lunes que no son feriados estará cerrado).

**Informes:** Yutorogi ☎042-570-0707.

**NOTA: INFORMAMOS QUE LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 9:00 AM A MEDIODIA, 1:00 PM A 4:00 PM POR FAVOR HACER SU RESERVA CON ANTICIPACION**

## PAGINA DE LOS NIÑOS (Kodomo no pēji)

### ★CENTRO RECREATIVO HIGASHI ☎042-570-7751 (Día de descanso: Jueves)

#### ■FESTIVAL DE NIÑOS WAKUWAKU (Wakuwaku kids matsuri)

**Fecha y hora:** Domingo 8 de Septiembre, 10:00 am ~ mediodía, 1:00 pm ~ 3:00 pm (cerrado del mediodía a 1:00 pm)

**Tickets de comida:** ¥100 por persona (cantidad limitada 180 tickets).

**Venta de tickets:** Sábado 17 de Agosto al Viernes 6 de Septiembre, en los 3 centros recreativos.

\*La venta termina cuando se acaben los tickets. Si aún quedan tickets el día del festival, se venderán el mismo día en Higashi Jidōkan. \*Sólo debe pagar por la comida, los demás juegos son gratis. \*Un día antes del festival cerraremos al mediodía. El día del festival abriremos de 10:00 am ~ 3:00 pm.

### ★CENTRO RECREATIVO NISHI ☎042-554-7578 (Día de descanso: Martes)

#### ■MANUALIDADES (Gacha gacha mashin wo tsukurō)

**Fecha y hora:** Sábado 7 de Septiembre, 10:00 am ~ mediodía

**Dirigido:** estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años residentes de la ciudad.

**Capacidad:** 20 personas (por orden de inscripción). **Costo:** ¥90.

**Llevar:** pañuelo, zapatillas para interior, bebida, ¥90.

**Inscripciones:** Lunes 19 de Agosto ~ Jueves 5 de Septiembre, 9:00 am ~ 5:00 pm, llamando por teléfono o ir directamente a Nishi Jidōkan.

#### ■CASA DEL TERROR

**Fecha y hora:** Jueves 22 de Agosto, 1:30 pm ~ 2:30.

**Dirigido:** estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años.

**Capacidad:** 50 grupos (por orden de llegada).

### ★CENTRO RECREATIVO CHŪŌ ☎042-554-4552 (Día de descanso: Viernes)

#### ■OBSERVACION DE LA LUNA DURANTE EL DIA (Hiruma no tsuki no kansokukai)

**Fecha y hora:** Viernes 13 de Septiembre, 4:00 pm ~ 4:30 pm.

#### ■OBSERVACION ASTRONOMICA EN FAMILIA (Family tentai kansokukai)

**Fecha y hora:** Viernes 13 de Septiembre, 7:00 pm ~ 8:00 pm.

\*Estudiantes de secundaria elemental o menores venir acompañados de sus padres. \*Este día sólo abrirá a la hora de estos dos eventos.

Detalles para ambos eventos:

**Dirigido:** estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años.

### ★BIBLIOTECA ☎042-554-2280 (Día de descanso: Lunes)

#### ■CUENTOS (Ohanashikai)

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

**Fecha y hora:** Sábado 14 de Septiembre, 11:00 am. Narración de "Mikazuki chan te wo tsunago"

KAWASAKI BUNSHITSU MINI OHANASHIKAI

**Fecha y hora:** Miércoles 21 de Agosto, 3:00 pm. Narración de "Oodako Masuton to kaizokusen no takara"

### ★YUTOROGI ☎042-570-0707 (Día de descanso: Lunes)

#### ■PELICULAS PARA NIÑOS (Kodomo eigakai)

**Fecha y hora:** Domingo 8 de Septiembre, 10:30 am ~ 11:30 am.

**Lugar:** sala pequeña.

**Películas:** "Serohiki no goshu", "Binbogami to fuku no kami", "Pikorino no bōken Norainu no arirōdo" (Cabe la posibilidad de que las películas cambien).