

# 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

**1 de Diciembre de 2019**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

インフルエンザを予防しよう

## PROTEJAMONOS DE LA INFLUENZA

(Influenza wo yobō shiyō)

En esta temporada cuando baja la temperatura y el ambiente se seca, las posibilidades de que se propague la influenza es mayor. Tomemos las precauciones necesarias para evitar el contagio.

★Etiqueta de tos

○Cuando tiene tos o estornuda mucho, utilizar siempre una mascarilla.

○Cubrirse la nariz y la boca con papel o pañuelo al estornudar o toser.

○Botar inmediatamente a la basura, los papeles con mucosa o flema y lavarse las manos enseguida.

○Evitar los lugares con mucha gente cuando presente síntoma de tos.

★Descansar lo suficiente y mantener una nutrición balanceada.

★Ponerse la vacuna de prevención.

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

病院？救急車？迷ったら...

## VOY AL HOSPITAL O LLAMO A LA AMBULANCIA? CUANDO NO SABE QUE HACER

(Byōin? Kyūkyūsha? Mayottara...)

### GUIA DE EMERGENCIA DEL AREA DE TOKYO #7119

A fin y comienzos de año es cuando se propagan las enfermedades como gripe o influenza, y debido a las celebraciones de fin y comienzo de año es que hay casos de intoxicación alcohólica aguda. Esta es la temporada en donde la gente más llama a la ambulancia.

Cuando no sepa si ir al hospital o si llamar una ambulancia, puede llamar al centro de consultas de emergencia del departamento de bomberos de Tōkyō llamando al #7119.

En "Tōkyōban kyūkyū jushin guide" podrá leer sobre los síntomas que tiene y leer los consejos que dan para esos casos.

Puede entrar a la página fácilmente desde la página de Tōkyō Shōbō Website.

### APLICACION DEL DEPARTAMENTO DE BOMBEROS

Información sobre prevención de incendios y emergencias, es una herramienta para conseguir

información fácilmente. Se puede chatear, usar el mapa, tiene varias funciones que se pueden utilizar de acuerdo al interés de cada uno.

**Informes:** Fussa Shōbōsho Yobōka Bōka Sasatsu kakari ☎042-552-0119.

新成人の皆さん、成人式に参加しましょう

## CEREMONIA DE LA MAYORIA DE EDAD

(Shinseijin no minasan, seijinshiki ni sankā shimashō)

Se celebrará la ceremonia de la mayoría de edad a aquellas personas nacidas entre el 2 de Abril de 1999 ~ 1 de Abril de 2000.

**Fecha y hora:** Lunes 13 de Enero, 11:00 am. Recepción a partir de las 10:30 am.

**Lugar:** Yutorogi, sala principal.

\*El mismo día debe llevar la postal que se el enviará a comienzos de Diciembre.

**Informes:** Shōgai Gakushū Sōmuka Shōgai Gakushū Suishin kakari, anexo 363.

## SEMANA DE PATRULLAJE: PREVENCIÓN DE DELINCUENCIA, SEGURIDAD VIAL, PREVENCIÓN DE INCENDIOS

(Nenmatsu bōhan, kōtsū anzen, kasai yobō patororu shūkan)

Para poder vivir tranquilos y seguros ciudadanos de la asociación de vecinos, personas relacionadas con el colegio, policía de Fussa, bomberos de Fussa, bomberos de Hamura, comité de seguridad vial de Hamura, asociación para prevenir la delincuencia departamento de Hamura dentro de la policía de Fussa patrullará los siguientes días.

### SEMANA DE PATRULLAJE (Patororu shūkan)

**Período:** Miércoles 18 ~ Martes 24 de Diciembre.

**Lugar:** toda la ciudad de Hamura.

### CEREMONIA DE PARTIDA Y PATRULLAJE POR EL CENTRO DE LA CIUDAD (Shuppatsushiki, hankagai patororu)

**Fecha:** Miércoles 18 de Diciembre, 6:30 pm.

**Lugar:** rotary de la estación de Ozaku y alrededores.

**Informes:** Bōsai Anzenka Bōhan, Kōtsū Anzen kakari, anexo 216.

## BOLAS DE MASA DE ARROZ COMO ADORNO

(Taiken gakushūkai Mayudama kazari wo tsukurō)

Desde la antigüedad en año nuevo se preparaban bolas de masa de arroz (*mayudama dango*) con la forma de capullos de gusanos de seda. Estos se adornaban en los árboles y se pedía por una buena cosecha, Preparemos estos adornos para el árbol. Podrán apreciar el árbol hasta el Lunes 13 de Enero 2020.

**Fecha y hora:** Domingo 5 de Enero 2020, 1:00 pm ~ 3:00 pm.

**Lugar:** Kyōdo Hakubutsukan Orientation Hall y la antigua casa de la familia Shimoda.

**Dirigido:** todos pueden participar \*Menores de 4to grado de primaria, venir acompañados por un tutor.

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

**Llevar:** delantal, pañolón para el cabello, toalla.

**Inscripciones e informes:** a partir del Domingo 1 de Diciembre, 9:00 am por teléfono o directamente al museo Kyōdō ☎042-558-2561.

## CONCIERTO FAMILIAR DE KEROPONZU

(Hamura kazoku project "Keroponzu family concert in Hamura")

### SORTEO PARA INVITAR A 750 PERSONAS! (Chūsen de 750nin wo muryō de shōtai!)

Este año vendrá Keroponzu el duo conocido por su canción "Ebikanikusu".

**Fecha y hora:** Sábado 15 de Febrero 2020, 1:30 pm ~ 3:30 pm (el lugar estará abierto a la 1:00 pm).

**Lugar:** Yutorogi sala grande (todos los asientos reservados).

**Capacidad:** 750 personas (se llevará a sorteo en caso de sobrepasar la cantidad).

**Inscripciones:** a partir del Lunes 2 de Diciembre, 9:00 am ~ 20 de Enero 2020, mediodía.

Para inscribirse entrar a la página oficial de la ciudad "Hamura Kazoku Project Keroponzu Family Concert in Hamura" (buscarlo como "羽村市 ケロポンズ" (*Hamurashi Keroponzu*)).

☆Luego se le enviará un correo electrónico automático, la dirección termina con @city.hamura.tokyo.jp, por favor hacer los ajustes necesarios para poder recibirlo.

☆El resultado del sorteo lo puede chequear en la página oficial de la ciudad y se enviará por correo electrónico.

[Precauciones]

◇Los niños pequeños deben participar junto con sus padres.

◇A las personas que salieron sorteadas se les enviará una postal que servirá de entrada el día del evento.

**Informes:** City Promotion Suishinka, anexo 342.

リサちゃんといくるちゃんのこれ知ってる？

## SABIAN QUE...RISA E IKURU

(Risachan to ikuruchan no kore shitteru?)

### Comencemos la limpieza general con tiempo (Ōsōji wa hayameni start!)

El centro de reciclaje se congestiona para fin de año. Comencemos la limpieza general con tiempo y programémonos bien para botar la basura. No se olvide de botar también la basura que sólo se recoge una vez al mes como: basura tóxica (*yūgai gomi*), basura no incinerable (*moyasenai gomi*), objetos metálicos (*kinzoku*).

**Informes:** *Seikatsu Kankyōka*, anexo 204.

ご存知ですか避難行動要支援者制度

## SISTEMA DE APOYO PARA EVACUAR

(Gozonji desuka? Hinan kōdō yōshiensha seido)

### •QUE ES EL SISTEMA DE APOYO DE EVACUACION?

En caso de desastres los ancianos, personas discapacitadas y otros que necesitan apoyo al momento de evacuar podrán hacer uso de este sistema. El municipio preparará con anticipación una lista para ayudar a confirmar la seguridad y evacuación en caso de desastres.

### •REGISTRO DE NOMINA DE PERSONAS QUE REQUIEREN APOYO PARA EVACUAR.

Las personas que se pueden registrar se deciden, basándose en la ley fundamental de contramedidas de desastres. Esta lista se distribuye a los lugares de apoyo de evacuación y otros relacionados en el caso de desastres. Además, si se obtiene el consentimiento, será distribuido con anticipación y se utilizará para proteger la seguridad de estas personas y en los entrenamientos de evacuación en caso de desastres.

### •CONDICIONES PARA REGISTRARSE

Residentes de la ciudad que cumplan con uno de los siguientes (excepto las personas que se encuentran en alguna institución o personas internadas a largo plazo).

- ① Familias en donde todos los miembros tienen 75 años o más.
- ② Tener el grado 3 en necesidad de cuidado del seguro de cuidado prolongado (*yōkaigo 3*).
- ③ Tener la libreta de discapacidad física de grado 1 ó 2 (*shintai shōgaisha techō*).
- ④ Tener la libreta de discapacidad intelectual de grado 1 ó 2 (*ai no techō*).
- ⑤ Tener la libreta de discapacidad mental de grado 1 ó 2 (*seishin shōgaisha hoken fukushi techō*).
- ⑥ Personas con enfermedades de difícil cura (*nanbyō*), que necesiten ayuda para evacuar.
- ⑦ Si se considera necesario apoyo y el alcalde lo autoriza.

\*Incluso si usted no se encuentra dentro de ① ~ ⑥, pero necesita apoyo para evacuar, consultar con la sección *Bōsai Anzenka*.

### •INFORMACION QUE SE PROPORCIONA EN LA LISTA

[Nombre, sexo, fecha de nacimiento, dirección, teléfono, motivo por el que necesita apoyo para evacuar]

### •INSTITUCIONES QUE RECIBIRAN LA INFORMACION

Asociación de vecinos, Asociación de residentes, Organización de prevención de desastres voluntaria, el Servicio del consumidor y el Comité de niños, Bienestar Social de Hamura, Grupo de bomberos de Hamura, Comité de Promoción de Seguridad en el Transporte Hamura, la Estación de Policía de Fussa, Estación de Bomberos de Fussa y otras personas que el alcalde considere necesario.

\*En caso de desastres, es posible que se proporcione información necesaria incluso sin haber obtenido el consentimiento de la persona.

### •SE ENVIARA UNA NOTIFICACION A LAS PERSONAS QUE CALIFICAN PARA SER REGISTRADAS

A las personas que cumplen con los requisitos se les enviará una notificación hasta el mes de Diciembre, recibirá una guía explicando sobre el sistema y la "carta de autorización" para poder enviar con anticipación la lista a las instituciones relacionadas para el apoyo de evacuación. Si existiera alguna duda contactarse con *Bōsai Anzenka*.

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

## CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE TOKYO (Tōkyō kōtsū anzen kyanpen)

Se realizará la Campaña de Seguridad Vial de Tokyo a partir del Domingo 1 ~ Sábado 7 de Diciembre. Recordemos estos 6 puntos importantes:

### ① **Prevención de accidentes de tránsito de niños y ancianos (Kodomo to kōrei no katano anzen na tsūkō no kakuhō)**

A los niños enseñarles que así el semáforo este en verde deben mirar izquierda y derecha antes de cruzar, que es peligroso jugar en la calle y salir corriendo. Los adultos debemos de mostrarles el ejemplo.

La muerte en accidentes de tránsito de los ancianos representaron alrededor del 40% de los cuales el 60% fueron peatonales. Respetemos las reglas haciendo caso al semáforo y crucemos la calle en los lugares indicados.

### ② **Prevención de accidentes de tránsito de conductores mayores de adultos (Kōreiuntensha no kōtsūjikō bōshi)**

Prevención de accidentes de tránsito para conductores mayores adultos.

Absténgase de conducir cuando no se sienta bien. Medite en usar un automóvil con características de seguridad preventivas como el frenado automático.

Para los adultos mayores, Tōkyō está ofreciendo asistencia en la compra e instalación de medidas para evitar una aceleración repentina en caso de falla del pedal.

Si ya no tiene confianza en sí mismo para conducir, considere la opción de devolver su licencia de conducir.

### ③ **Prevenir los accidentes con bicicleta (Jitensha no kōtsūjikō bōshi)**

Alrededor del 50% de los accidentes de tránsito de bicicletas se debe a violaciones de las señales de tránsito. Respetemos las reglas de tránsito y mantengamos los buenos modales.

En Tōkyō desde el 1 de Abril 2020, será un deber afiliarse a algún seguro contra accidentes si va manejar bicicleta.

### ④ **Prevención de accidentes de tránsito de vehículos de 2 ruedas (Nirinsha no kōtsūjikō bōshi)**

Las muertes en carretera de vehículos de dos ruedas en Tōkyō representan aproximadamente el 30% de todas las muertes de tránsito. De los cuales el 30% es por golpe en la cabeza y el 60% por golpe en el pecho. Utilicemos ropa de manga larga, pantalones largos, protectores en el pecho y el casco correctamente.

### ⑤ **Accidentes de tránsito fatales causados por conducir ebrio (Inshu unten no konzetsu)**

Conducir ebrio es un delito. Ocurre lo mismo, en caso de conducir una bicicleta.

### ⑥ **Estacionar ilegalmente (Ihō chūsha taisaku no suishin)**

Estacionar ilegalmente causa congestión y accidentes de tránsito. No estacionarse en las esquinas o cerca a estos lugares. A fin de año los vehículos aumentan asegurarse del lugar de estacionamiento con anticipación cuando salga en auto o en vehículos de dos ruedas. Así fuera por corto tiempo utilicemos los estacionamientos.

**Informes:** Bōsai Anzenka Bōhan · Kōtsū Anzen kakari, anexo 216.

## NARRACION DE HISTORIAS COMICAS RAKUGO EN HAMURA (Dai 50 kai tomin yose Hamura kōen)

**Fecha y hora:** Viernes 21 de Febrero 2020, 6:00 pm (el lugar estara abierto a las 5:00 pm).

**Lugar:** Yutorogi sala grande (todos los asientos libres).

**Dirigido:** residentes de la ciudad. \*Prohibida la entrada a niños en edad preescolar.

**Capacidad:** 100 personas (se llevará a sorteo en caso de sobrepasar la cantidad).

**Inscripciones:** hasta el Miércoles 8 de Enero 2020 (el sello puede ser del mismo día) enviando una postal con respuesta pagada con los siguientes detalles [dirección del representante, nombre, edad, número de teléfono, cantidad de personas (en una postal sólo pueden inscribirse hasta 2 personas)]. Enviar la postal

a 〒205-0003 Hamura shi Midorigaoka 1-11-5. \*Si los datos no están completos la inscripción no será válida.

**Informes:** Yutorogi ☎042-570-0707.

動物公園 NEWS

## PARQUE ZOOLOGICO

(Dōbutsu kōen)

### ●SELLO CON LA FIGURA DE LOS SIGNOS DEL ZODIACO CHINO (*Eto sutanpu o tsukurō*)

Tallemos un sello original! Este lo podremos usar también para ponerlo en la postal de fin de año (*nengajō*).

**Fecha y hora:** Domingo 1 de Diciembre, 11:00 am ~ 1:00 pm.

**Lugar:** study room en el parque zoológico. **Costo:** ¥300 por sello (no incluye la entrada al parque).

**Capacidad:** 20 personas (por orden de llegada, niños hasta 3er grado de primaria deben venir acompañados de un tutor).

### ●FELIZ NAVIDAD! VAMOS A TOMARNOS FOTOS JUNTO CON UN VENADO (*Tonakai to tsushotto shashin wo torō*)

**Fecha y hora:** Sábado 21, Domingo 22, Martes 24, Miércoles 25, 11:30 am ~ mediodía.

**Lugar:** frente a la cerca de los venados. **Costo:** gratis (la entrada al parque se paga aparte).

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

\*Cabe la posibilidad de que el evento se cancele de acuerdo a la condición de los venados.

### ●DESCANSO DE FIN Y COMIENZO DE AÑO (*Nenmatsunenshi no oshirase*)

Fin de año: estará abierto desde el Domingo 29 ~ Martes 31 de Diciembre.

Comienzos de año: cerrará el Miércoles 1 de Enero, estará abierto a partir del Jueves 2 de Enero.

### ●DESCANSO (*Kyūenbi*)

Lunes 2, 9, 16 y 23.

**Informes:** Dōbutsu Kōen ☎042-579-4041.

自然休暇村から

## NOTICIAS DEL CENTRO VACACIONAL SHIZEN KYŪKAMURA

(Shizen kyūkamura kara)

### ●EXPOSICION DE DIBUJOS DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PRIMARIA HAMURA HIGASHI (*Jidō kaigaten*)

**Fecha y hora:** Jueves 5 de Diciembre ~ Domingo 5 de Enero 2020.

### ●FIDEO SOBA PARA PASAR EL AÑO NUEVO (*Toshikoshi teuchi soba*)

Se necesita reserva para probar el delicioso soba preparado por el staff de kyūkamura.

**Fecha y hora:** Martes 31 de Diciembre, 6:00 pm.

**Lugar:** comedor de Shizen Kyūkamura.

### ●FESTIVIDAD DE AÑO NUEVO (*Oshōgatsu ennichi*)

Terminemos y comencemos el año jugando en familia.

**Fecha y hora:** Sábado 28 de Diciembre ~ 4 de Enero 2020.

### ●DESCANSO EN DICIEMBRE (*12 gatsu no kyūkanbi*)

Miércoles 11 y Jueves 12.

**Informes:** Shizen Kyūkamura ☎0120-47-4017, desde celular ☎0551-48-4017.

ひとり親家庭等医療費助成の申請は12月27日(金)まで

## SISTEMA DE SUBSIDIO POR ATENCION MEDICA A LAS FAMILIAS MONOPARENTALES

(*Hitorioya katei tō iryōhi josē no shinsei wa 12gatsu 28nichi made*)

Para padres solos con hijos hasta la edad de 18 años cumplidos hasta el 31 de Marzo, se les ayudará pagando el total o una parte de los gastos de atención médica. Las personas que deseen recibir esta ayuda deben presentar la solicitud hasta el Viernes 27 de Diciembre.

\*Hay limitaciones según el ingreso de renta. Para más información favor de consultar.

\*A los que tienen las tarjetas de atención médica pero todavía no han realizado la presentación de su estado actual, por favor hacerlo a la brevedad posible.

**Informes:** Kosodate Shienka Shien kakari, anexo 236.

12月は「オール東京滞納 STOP 強化月間」

## **DICIEMBRE MES DE REFUERZO "NO AL IMPAGO DE IMPUESTOS EN TOKYO"**

**(12 gatsu wa "All Tōkyō tainō STOP kyōka gekkan)**

### **●EL IMPUESTO MUNICIPAL ES UNA FUENTE DE INGRESOS IMPORTANTE PARA LA PRESTACION DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS**

En la ciudad, para la mejora de la educación, cultura, bienestar, la promoción de la industria, tales como el desarrollo urbano, se utilizan los impuestos municipales en distintos servicios administrativos.

El pago de impuesto es una obligación nacional. Por favor colabore pagando a tiempo.

### **●AGRADECEMOS SU COOPERACION EN EL PAGO DE LOS IMPUESTOS A TIEMPO**

Al reverso de los recibos de pago de impuestos puede ver las entidades financieras, tiendas de conveniencia en donde puede efectuar el pago de impuesto (pago limitado hasta ¥300,000). Importes mayores deberán pagarse en la municipalidad o en cualquiera de las oficinas anexas.

También puede realizar transferencia de su cuenta (descuentos automáticos de su cuenta de ahorro). El trámite lo debe realizar en la entidad financiera.

### **●AVISO AUTOMATICO DE RETRASO POR TELEFONO**

Las personas que no han pagado los impuestos hasta la fecha de vencimiento se les notificará mediante una llamada automática por teléfono. El número de teléfono de donde recibirá la llamada será el ☎042-578-8462. La fecha límite de pago aparece en las boletas, efectúe el pago a tiempo.

### **●CON EL FIN DE MANTENER IMPARCIALIDAD DE IMPUESTOS, SE TOMARAN MEDIDAS CONTRA LOS IMPUESTOS MOROSOS**

En la ciudad de conformidad con lo dispuesto en impuesto nacional y de acuerdo a las leyes fiscales locales se toman medidas disciplinarias contra los morosos maliciosos que pueden pagar y no lo hacen.

Para aquellos que no pagan dentro del plazo de vencimiento, se les envía un aviso recordatorio de vencimiento de pago. Sin embargo, si a pesar de recibir la notificación no efectuara el pago correspondiente, se realizará un estudio de sus bienes con el fin de mantener equidad y efectuar el embargo.

### **●SI SE LE HACE DIFICIL REALIZAR EL PAGO DE IMPUESTO, CONSULTE CON EL ENCARGADO**

Si no puede efectuar el pago por alguna razón, como enfermedad o desempleo; existe un sistema de aplazamiento de pago temporal.

Si no contactara y continuara atrasandose en el pago, se procederá al trámite por falta de pago.

Por favor consulte con la sección de impuestos tan pronto como sea posible, no lo deje pasar.

**Informes:** Nōzeika, anexo 169.

第 79 回ゆとりぎサロンコンサート

## **CONCIERTO EN YUTOROGI N°79**

**(Dai 79 kai yutorogi salon consato)**

### **CARNAVAL LATINO**

Disfrutemos las canciones de navidad y música latina.

**Fecha y hora:** Sábado 14 de Diciembre, mediodía ~ 12:45 pm.

**Lugar:** Yutorogi Sōsakushitsu 1 en el 3er piso.

**Informes:** Yutorogi ☎042-570-0707.

15 日市を行います!

## **SE LLEVARA A CABO EL MERCADO DEL DIA 15**

**(15 nichi ichi wo okonaimasu!)**

Habrán dulces japoneses, flores de la temporada, verduras frescas, etc.

**Fecha y hora:** Viernes 13 de Diciembre, 9:00 am ~ 3:00 pm.

**Lugar:** Kankō Annaijo (Hamura shi Hanehigashi 1-13-15)

**Informes:** Hamura shi Shōgyō Kyōdō Kumiai Jimukyoku ☎042-555-5421.

第4期 胃がん・呼吸器（肺がん・結核）検診

**CUARTA TEMPORADA: EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO,  
APARATO RESPIRATORIO, PULMON, TUBERCULOSIS**  
(Dai 4ki igan, kokyūki (haigan, kekkaku) kenshin)

**Fecha y hora:**

Jueves 13 ~ Sábado 15 de Febrero 2020, 7:30 am ~ mediodía (no es posible escoger el horario. La hora estará especificada en el cupón de recepción del examen).

**Lugar:** Hoken Center.

**Dirigido:** residentes mayores de 40 años de edad, que no estén embarazadas, que no estén en tratamiento de enfermedades del estómago o pulmones, que no tengan oportunidad de someterse a este tipo de examen en el trabajo, que ya se han sometido al examen este año.

**Capacidad:** 100 personas por día. (en caso de sobrepasar la cantidad se llevará a cabo un sorteo).

\*A las personas que salieron sorteadas se les enviará el cupón después del Miércoles 8 de Enero. Se les informará los resultados a todas las personas así no hayan salido sorteadas.

**PRECAUCIONES**

- Se puede someter a los exámenes del estómago, respiratorio, tuberculosis al mismo tiempo.
- Para el examen del estómago, no puede comer, ni beber después de las 9:00 pm del día anterior.
- Para el análisis de saliva anotar el motivo por qué desea someterse al examen. \*Condiciones: (cuantos cigarros fuma al día) x (cuantos años tiene fumando) = más de 400 cigarros.

**Inscripciones:**

Lunes 2 ~ Viernes 20 de Diciembre llenar la información en la postal y enviarla (llenar los datos como se muestra en el ejemplo de arriba) o directamente en el Hoken Center.

\*Si aún quedan vacantes, también se podrá inscribir después del Viernes 20 de Diciembre.

\*Los formularios para la inscripción se distribuirán en el Hoken Center, en el 1er piso de la municipalidad, anexos de la municipalidad, o los puede descargar de la página web de la ciudad.

\*Si desean someterse al examen varios miembros de la familia, se necesita llenar un formulario por persona.

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

(Anverso)	(Reverso)
〒205-0003 Hamura shi Midori Gaoka 5-5-2 Hamura shi Hoken Center Igan, kokyūki kenshin tantō 行	●Nombre y apellido, fecha de nacimiento, dirección, teléfono. ●Fechas que desearía someterse al examen. Primera opción: Mes..12....Día..... Segunda opción: Mes...12...Día..... ●Exámenes a los que desea someterse: Solo el examen del estómago, solo el examen respiratorio, los exámenes del estómago y el aparato respiratorio. ●¿Desearía someterse el examen de saliva? Si No. Si respondiera "Si" (Anotar el motivo)

スイミングセンター

**CENTRO DE NATACION**

(Swimming center ☎042-579-3210)

●CLASES DE NATACION 5TA TEMPORADA (Suiei kyōshitsu dai 5ki mōshikomi)

**Período:** Domingo 5 de Enero ~ Sábado 29 de Febrero (una vez a la semana, 8 clases en total).

**Costo:** infantes (3 a 6 años) ¥5,600, estudiantes primaria ¥5,200, swimmers ¥6,000, adultos ¥8,800.

**Capacidad:** 20 personas por clase (por orden de inscripción).

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

**Inscripciones:** Domingo 15 ~ Sábado 28 de Diciembre, 9:00 am ~ 8:50 pm directamente en el Swimming Center (los Lunes que no son feriados está cerrado).

\*Los padres o una persona mayor de 16 años debe llevar y recoger a sus hijos de primaria después de las 5:00 pm y a los de secundaria después de las 7:00 pm.

しっかりサポート！大人ダイエット～計るだけダイエット 60日コース～

## AYUDA CON LA "DIETA PARA ADULTOS"

(Shikkari sapōto! Otona diet ~hakaru dake diet 60 nichi kosu)

Una forma fácil de hacer una dieta efectiva y saludable!

**Lugar:** Hoken Center.

**Dirigido:** residentes de la ciudad, menores de 70 años el 22 de Enero 2020.

\*Las personas que están recibiendo indicaciones especiales de salud, no pueden participar.

\*Las personas que no pueden participar en todas las clases por favor consultar.

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

**Costo:** 1ra y 3ra vez...¥300 (por los ingredientes).

**Llevar:** 1ra y 3ra vez...delantal, pañolón para el cabello, útiles para tomar apuntes. 2da vez...ropa cómoda para hacer ejercicios, zapatillas, toalla para el sudor, útiles para tomar apuntes.

\*Necesitará una balanza digital que pese en unidades de 50 ~ 100g para pesarse en su casa.

**Inscripciones:** a partir del Martes 3 de Diciembre, por teléfono o directamente al Hoken Center, anexo 625.

	Fecha y hora (2020)		Detalles
①	Miércoles 22 de Enero	9:30 am ~	Así es como bajamos de peso! / Menu saludable, así podremos continuar con la dieta
②	Miércoles 5 de Febrero	12:30 pm	Consejos útiles para la dieta / Ejercicios
③	Jueves 26 de Marzo		Menú para satisfacer el cuerpo y la mente

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)

Vecinos desde niños hasta ancianos podrán disfrutar de comida, manualidades, cantando y jugando juntos.

**Fecha y hora:** Sábado 11 de Enero 2020, mediodía ~ 3:00 pm (mediodía ~ 1:15 pm...almuerzo, juegos / 1:15 pm ~ 2:15 pm...cantemos juntos).

\*La hora de entrada y salida es libre.

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

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

\*La comida que se servirá no será especial para personas con alergia.

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

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

**Inscripciones e informes:** a partir del Lunes 2 de Diciembre ~ Viernes 10 de Enero 2020, por teléfono o directamente a Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center kakari, anexo 631.

プレママサロン (母親学級)

## CURSO DE ORIENTACION PARA FUTURAS MAMAS

(Premama salon = hahaoya gakyū)

El curso comprenderá temas de embarazo, parto, nacimiento y cómo se desarrolla la vida del bebé.

**Fecha y hora:** Jueves 9, 16 y 30 de Enero 2020 (3 clases).

La primera y tercera clase 1:15 pm ~ 3:45 pm y la segunda clase 2:00 pm ~ 4:00 pm.

**Lugar:** Hoken Center. **Dirigido:** embarazadas residentes de la ciudad.

**Llevar:** libreta de salud de madre-hijo (*Boshi kenkō techō*), útiles para tomar apuntes.

\*De los 3 días de clase, pueden participar solamente de una clase.

\*La persona que tuviera que llevar a su niño a las clases, deberá hacer previa consulta.

**Informes:** Kosodate Sōdanka Sōdan kakari dentro del Hoken Center, anexo 693.

冬のお楽しみ、落ち葉焚き！はむら 1 日プレーパーク

## JUGUEMOS TODO EL DIA

(Fuyu no tanoshimi, ochibadaki! Hamura 1 nichi playpark)

**Fecha y hora:** Domingo 8 de Diciembre, 10:00 am ~ 2:30 pm (en caso de lluvia se realizará el 15 de Diciembre).

**Lugar:** Sekishita Recreation Hiroba (para más información consultar la página web de la ciudad).

**Informes:** Hamura Play Park no kai ☒ hamurappa@gmail.com ☎080-6548-9952.

都民住宅入居者募集

## CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS COMUNALES DE TOKYO

(Tomin jūtaku nyūkyōsha boshū)

Convocatoria a las viviendas comunales de Tōkyō a los residentes de ingreso medio. En la ciudad no hay este tipo de viviendas.

**Número de viviendas disponibles:** 70 viviendas (11 edificios).

**Dirigido:** ciudadanos con residencia en Tōkyō que su ingreso anual corresponda con el monto en la tabla, para más información consultar la guía.

**Inscripciones:** enviando el formulario a Tōkyōto Jūtaku Kyōkyū Kōsha Toei Jūtaku Boshū Center para que llegue hasta el Viernes 13 de Diciembre.

\*El formulario lo puede descargar de la página web de Tōkyōto Jūtaku Kyōkyū Kōsha.

**Día y lugar del sorteo:** Jueves 16 de Enero 2020, 10:00 am en el salón daikaigishitsu en el 3er piso de Tōkyōto Jūtaku Kyōkyū Kōsha.

**Distribución de la guía para la convocatoria:**

Período de distribución...Lunes 2 ~ Martes 10 de Diciembre.

Lugar de distribución, horario...

○En el 2do piso de la municipalidad Toshi Keikakuka, información en el 1er piso, ventanilla en el sótano...9:00 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados y Domingos).

○Anexos de la municipalidad...9:00 am ~ 1:00 pm (excepto Sábados y Domingos).

**Informes:** JKK Tōkyō (Tōkyōto Jūtaku Kyōkyū Kōsha) Toei Jūtaku Boshū Center Toei Boshū kakari, ☎03-3498-8894.

受験生チャレンジ支援貸付事業

## PRESTAMO PARA ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA ELEMENTAL Y SUPERIOR

(Jukensei challenge shien kashitsuke jigyō)

En Tōkyō se dan préstamos sin intereses a las familias de bajos ingresos para pagar academias (*juku*), gastos del examen de ingreso a la secundaria superior (*kōkō*), universidad (*daigaku*) u otros.

Si llega a ingresar al lugar donde postuló, cabe la posibilidad de que no necesite devolver el préstamo. Las consultas son sólo hasta fin de Enero, consultar con tiempo.

**Condiciones para aplicar:**

- ① La persona que aplica debe ser la que mantiene a la familia y debe ser mayor de 20 años.
- ② Los ingresos de la familia (padres o tutores) deben ser menor de la cantidad designada.
- ③ Los ahorros de la familia deben ser menor a 6 millones.
- ④ No pueden tener terrenos ni construcciones aparte de su vivienda actual.

⑤ Debe tener viviendo más de un año en Tōkyō (su dirección debe estar registrada).

**Objetivo del préstamo, cantidad límite:**

◆Clases en academias...hasta ¥200,000. (No cubre en caso de profesores particulares).

◆Gastos para el examen de ingreso...secundaria superior (*kōkō*) hasta ¥27,400 / universidad (*daigaku*) hasta ¥80,000.

\*Para más información por favor consultar.

**Informes:** *Shakai Fukushi Kyōgikai* ☎042-554-0304.

フレッシュランド西多摩

**FRESHLAND NISHITAMA**

(☎042-570-2626)

●**VENTA DE TICKETS PARA BAÑARSE, 20% DESCUENTO (*Nyūyoku kaisūken 20% waribiki hanbai*)**

Venta de 11 tickets (para bañarse por 3 horas) con 20% de descuento.

**Período:** Sábado 7 ~ Viernes 20 de Diciembre (excepto los días de descanso).

**Costo incluyendo el descuento:** □Residentes de Hamura, Ome, Fussa, Mizuho...adultos: ¥4000, niños: ¥2000. □Otros... adultos: ¥6400, niños: ¥3200.

●**EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS (*Shashin sakuhinten*)**

Se exhibirán fotografías del grupo "Digital Sakura".

**Período:** Martes 10 ~ Domingo 22 de Diciembre.

●**EVENTO POR NAVIDAD (*Chistmas ibento*)**

Regalo para los estudiantes de primaria y menores! (sólo para los que entran a bañarse / cantidad limitada).

**Período:** Jueves 19 ~ Miércoles 25 de Diciembre (excepto los días de descanso del lugar).

●**BAÑO DE YUZU (*Yuzuyu*)**

Descanse y relajese con el baño de *Yuzu*.

**Fecha:** Domingo 22 de Diciembre.

●**DESCANSO POR FIN DE AÑO (*Nenmatsu nenshi no eigyōni tsuite*)**

Bañeras...Lunes 30 de Diciembre ~ Miércoles 1 de Enero (abrirá el Jueves 2 de Enero al mediodía).

\*Se entregará un pequeño regalo a las primeras personas que entren a bañarse (cantidad limitada).

Gimnasio, sala de reuniones...Domingo 29 de Diciembre ~ Viernes 3 de Enero (abrirá el Sábado 4 de Enero).

\*Clases de hula a partir del Miércoles 8 de Enero, clases de yoga a partir del Jueves 9 de Enero.

**Informes:** *Freshland Nishitama* ☎042-570-2626.

\*Visite también la página web.

12月3日～9日は「障害者週間」

**SEMANA DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL 3 AL 9 DE DICIEMBRE**

(*Shōgaisha shukan*)

Esta semana se estableció con el fin de aumentar la motivación de las personas con discapacidad, para que participen en las actividades de todos los sectores sociales, economicos, culturales, etc. En la ciudad, se aspira a vivir en un entorno donde las personas con discapacidad y las personas sin esta respeten la individualidad entre sí y podamos apoyarnos unos a otros. Creemos una sociedad para vivir unidos!

**Informes:** *Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari*, anexo 172.

東京都ひきこもりサポートネット訪問相談

**AYUDA A LAS PERSONAS CON AUTOENCERRAMIENTO**

(*Tōkyōto hikikomori sapōto netto hōmon sōdan*)

Se adicionará a las consultas telefónicas y correos electrónicos que se realizaban hasta ahora, la visita a familias que tienen este problema. Estas consultas son gratuitas, máximo 5 veces por persona.

**Requisitos:** las familias que cumplan con todos los siguientes

① Persona con autoencerramiento (*hikomori no kata*) residente de Tōkyō.

② La persona con autoencerramiento debe tener más de 15 años, la edad en que se termina la educación obligatoria.

③ Personas que tienen más de 6 meses con autoencerramiento.

**Solicitudes:** Jidō Seishōnenka, anexo 263.

\*Para más información visitar la página "Tōkyōto Hikikomori Sapōto Net".

**Informes:** Jidō Seishōnenka, anexo 263 / Tōkyōto Fukushi Hokenkyoku Chiiki Fukushima Seikatsu Shien  
Tantō ☎03-5320-4039.

シルバー人材センターから

## SILVER JINZAI CENTER

(☎042-554-5131)

### ●CLASES DE COMPUTACION PARA HACER POSTALES DE AÑO NUEVO (*Pasokon kyōshitsu de nengajō wo tsukutte mimasenka*)

Utilicemos las fotos tomadas con el teléfono para hacer las postales de año nuevo.

**Fecha y hora:** todos los Lunes de 10:00 am ~ mediodía / todos los Miércoles, Jueves y Viernes de 10:00 am ~ mediodía, 1:00 pm ~ 3:00 pm.

**Costo:** ¥1,000 cada vez (2 horas).

\*Si tiene problemas con su computadora también puede consultar (se paga aparte).

### ●CLASES DE ARREGLOS FLORALES "FLORES DE AÑO NUEVO" (*Ikebana kyōshitsu "oshōgatsu no hana"*)

**Fecha y hora:** Viernes 27 de Diciembre, 10:00 am ~ mediodía.

**Lugar:** Silver Jinzai Center kenshūshitsu.

**Capacidad:** 15 personas (por orden de inscripción).

**Costo:** ¥1,600 (por los materiales).

**Llevar:** tijera para cortar flores (sólo si tiene), trapo, bolsar para llevarse las flores.

**Inscripciones e informes:** hasta el Lunes 16 de Diciembre (excepto Sábados, Domingos y feriados)  
llamando a Silver Jinzai Center.

\*El 3er Viernes de todos los meses hay clases de Ikebana. Las personas interesadas por favor consultar.

出張ハローワーク

## CONSULTA LABORAL HELLO WORK OME

(Shucchō hello work)

**Fecha y hora:** Miércoles 11 y 25 de Diciembre, 1:30 pm ~ 4:30 pm.

**Lugar:** Sangyō Fukushi Center 2do piso, seminar room.

**Informes:** Hello Work Ōme Shokugyō Sōdan Daiichi Bumon ☎0428-24-9163 / Sangyō Kikakuka, anexo 667

図書館

## BIBLIOTECA

(Toshokan ☎042-554-2280)

### ●CUENTOS PARA ADULTOS (*Otona no tameno ohanashikai*)

**Fecha y hora:** Jueves 19 de Diciembre, 11:00 am (aproximadamente 1 hora).

**Lugar:** Toshokan Borantiashitsu 2do piso.

### ●DESCANSO (*Kannai seiribi*)

Martes 17 de Diciembre.

日本語教室

## CLASES DE JAPONES DIRIGIDAS POR VOLUNTARIOS

(Nihongo kyōshitsu)

Clases de japonés dirigidas por voluntarios.

Grupo	Horario	Lugar	Inscripciones	Informes
Tsubasa no kai (en la mañana)	Jueves 10:00 am ~ 11:30	Community Center	¥300 mensual	Sumaki Setsumi ☎042-555-3994

	am			
Tsubasa no kai (en la noche)	Martes 7:30 pm ~ 9:15 pm	Community Center	¥100 por clase ¥250 matricula	Yoshida Toshio ☎090-4241-1852
Hamura Nihongo Gakushūkai	Lunes 1:00 pm ~ 4:00 pm 7:30 pm ~ 9:00 pm Sábados 10:00 am ~ 1:00 pm	Fukushi Center	¥300 mensual	Nagai ☎090-2023-1770

\*Ir directamente el día de las clases.

児童扶養手当の支給

## SUBSIDIO PARA LA CRIANZA Y CUIDADO DEL NIÑO (Jidōfuyōteate no shikyū)

El Martes 14 de Enero se realizará el pago del subsidio para la crianza y cuidados del niño. Favor de verificar el depósito en su cuenta. **Informes:** Kosodate Shienka Shien kakari, anexo 236.

年金生活者支援給付金の請求手続きはお早めに

## EFECTUE CON TIEMPO EL TRAMITE DE BENEFICIOS PARA PENSIONADOS (Nenkin seikatsusha shien kyūfukinno seikyū tetsuzuki wa ohayameni)

Efectúe el procedimiento para solicitar beneficios para pensionados lo más rápido posible.

Si le llegara el aviso sobre el procedimiento para los beneficios de pensión de jubilación del Servicio de Pensiones de Japón, envíela al Servicio de Pensiones de Japón hasta el mes de Diciembre.

Si lo envía durante el mes de Diciembre, se le pagará a partir del mes de Octubre de este año, pero si se recepcionara después del 1 de Enero de 2020, se pagará a partir del mes siguiente del día de la recepción.

\*Para obtener más información, consulte en la información pública sobre la edición del 15 de setiembre de Hamura, el sitio web oficial de la ciudad o el sitio web oficial del Servicio de Pensiones de Japón.

**Informes:** Servicio de pensiones de Japón "Dial de beneficios especiales" ☎0570-05-4092 (Navi Dial)(Nihon Nenkin Kikō) / Ōme Nenkin Jimusho ☎0428-30-3410 / Sección de Ciudadanos, atención médica de ancianos; encargado de pensiones, anexo 140.

粗大ごみなどの直接持込受付

## RECEPCION DE LA BASURA DE GRAN TAMAÑO (DOMINGO) (Sodai gomi nadono chokusetsu mochikomi uketsuke)

**Fecha y hora:** Domingo 1 de Diciembre, 9:00 am ~ mediodía, 1:00 pm ~ 4:00 pm.

**Informes:** Recycle Center ☎042-578-1211.

12月の休日診療

## ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (Kyūjitsu shinryō)

FECHA		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA / TELEFONO	
DICIEMBRE		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
1	Dom	Ozaku Ekimae Clinic	042-578-0161	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	042-555-9999	Uno Shika Iin	042-555-8241
8	Dom	Izumi Clinic	042-555-8018	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Okikura Shika	042-555-4331
15	Dom	Yanagida Iin	042-555-1800	Kumagawa Byōin (Fussa)	042-553-3001	Ozawa Shika Clinic	042-579-1500

22	Dom	Yamaguchi Naika Clinic	042-570-7661	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Katō Shika Clinic	042-554-8887
29	Dom	Wakakusa Iin	042-579-0311	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Watanabe Shika Iin	042-570-1688
30	Lun	Hamura Sōgo Shinryōjo	042-554-5420	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	042-555-9999	Honda Shika Iin	042-554-5902
31	Mar	Yokota Clinic	042-554-8580	Yamaguchi Geka Iin (Fussa)	042-553-1177	Asahi Kōen Dōri Shika Iin	042-555-7904

\*Cabe la posibilidad de que las clinicas de turno cambien. Por favor tener cuidado. \*Para otros horarios consultar en Tōkyōto Iryō Kikan Annai Service "Himawari" ☎03-5285-8181 (en español 9:00 am ~ 8:00 pm), ☎03-5272-0303 (en japonés las 24 horas). **Informes:** Hoken Center, anexo 623.

**NOTA: INFORMAMOS QUE LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL  
LOS  
DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 9:00 AM ~ MEDIODIA, 1:00 PM ~ 4:00 PM**