

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 2018

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

はむら花と水のまつり 2018

FESTIVAL DE LAS FLORES Y AGUA EN HAMURA 2018 24 DE MARZO ~ 9 DE ABRIL (Hamura hana to mizu no matsuri 2018)

Informes: Hamura-shi Kankōkyōkai ☎042-555-9667/ Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari, anexo 655 ~ 657.



PRIMERA ETAPA

FESTIVAL DE LOS CEREZOS (Zenki Sakura Matsuri)



Podrán apreciar cerca de 200 arboles de cerezo en los alrededores del río. En las noches estos se iluminarán y tendrán un aspecto diferente, como si fueran una ilusión.

Habrán puestos de venta, presentaciones en la calle, baño de pies.

Fecha y hora: Sábado 24 de Marzo ~ Lunes 9 de Abril, 10:00 am ~ 8:30 pm.

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

Lugar: en los alrededores de Hamurazeki



❖ CEREMONIA DE INICIO (Opening Ceremony)

Sábado 24 de Marzo, a partir de las 2:00 pm, frente a la estatua de los hermanos Tamagawa.

□ Se presentará la banda instrumental del Colegio secundario Hamura N°1.

□ El grupo de animadoras Hamusupo Junior Cheer Dance bailará el baile de Hamurin.

※ Se suspenderá en caso de lluvia.

❖ PRESENTACION EN LA CALLE (Daidōgei)

Durante el período del Festival del Cerezo, habrá presentación de monos y arte en globos.

❖ ENTRADA LIBRE AL PARQUE ZOOLOGICO (Dōbutsukōen muryō kaihō)

Podrán contemplar el túnel de cerezos de más de 100 mts en el zoológico. Entrada gratis.

Fecha y hora: Domingo 1 de Abril, 9:00 am ~ 4:30 pm (última entrada a las 4:00 pm).

❖ FABRICA HINO S.A. FESTIVAL DE CEREZOS EN LA PLANTA DE HAMURA (Hino Jidōsha Kabushikigaisha Hamura kōjō sakura matsuri)

Fecha y hora: Sábado 7 de Abril, 10:00 am ~ 2:30 pm. ※ Se suspenderá en caso de lluvia.

Lugar: Hino Jidōsha Hamura Kōjō.

❖ FESTIVAL DE PRIMAVERA DE LOS TEMPLOS EN LA CIUDAD (Shinai jinja no haru matsuri)

"Víspera del Festival" (Yoimatsuri) : Sábado 7 de Abril.

"Día del Festival" (Honmatsuri) : Domingo 8 de Abril.

CARROZAS DEL FESTIVAL (Hikiawase)

Salida de carrozas (carroza decorada que se utiliza en los desfiles festivos).

Fecha y hora: Sábado 7 de Abril, a partir de las 3:00 pm ~

Lugar: estación de Hamura, salida Oeste.

"MIKOSHI" (Altar portátil sintoísta) ENTRANDO AL RIO (Mikoshino kawaire)

Fecha y hora: Domingo 8 de Abril, a partir del mediodía ~ **Lugar:** Hamurazeki shita.





SEGUNDA ETAPA FESTIVAL DE LOS TULIPANES (Kōki Chūrippu Matsuri)



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

Fecha y hora: Viernes 6 ~ Miércoles 25 de Abril, 10:00 am ~ 5:00 pm.

Lugar: Negaramimae Suiden.



❖SE PRESENTARAN HAMURIN Y LIFriends!

Fecha y hora: Viernes 6 de Abril, 1:00 pm ~ 3:00 pm **Lugar:** Festival de Tulipanes.

❖ADORNOS KOINOBORI (las banderas de carpas)

Fecha y hora: Jueves 12~ Domingo 15 de Abril, 10:00 am ~ 5:00 pm **Lugar:** Festival de Tulipanes.

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

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

Fecha y hora: Viernes 6 de Abril, 1:00 pm ~ 3:00 pm. **Lugar:** Festival de Tulipanes.

❖BAÑO DE PIES (Ashiyu)

Durante el período del festival del cerezo, los días Sábado 24, Domingo 25, Viernes 30 ~ Domingo 1 de Abril, Viernes 6 ~ Domingo 8 de Abril, 10:00 am ~ 4:00 pm.

Lugar: Hamurabashi fukin (cerca del puente Hamura).

Durante el período del festival de tulipanes, los días Viernes 13 ~ Domingo 15, Viernes 20 ~ Domingo 22 de Abril, 10:00 am ~ 4:00 pm.

Lugar: Miyanoshita undō kōen chūshajō (estacionamiento del parque Miyanoshita).

❖PUESTOS DE VENTA (Mogiten)

Durante el período del festival del cerezo, Sábado 24 de Marzo ~ Lunes 9 de Abril, 10:00 am ~ 8:30 pm.

Lugar: Tamagawa jōsuirō (por el canal de agua del Tamagawa)

Durante el período del festival de tulipanes, Viernes 6 ~ Miércoles 25 de Abril, 10:00 am ~ 5:00 pm.

Lugar: Miyanoshita undō kōen chūshajō (estacionamiento del parque Miyanoshita).

Cerca del dique de Hamura, todos los Sábados y Domingos, 10:00 am ~ 4:00 pm durante el período del festival de las flores y agua.

Lugar: cerca de la entrada No1 del dique de Hamura.

❖CAMPAÑA DE APOYO AL RESTABLECIMIENTO DE FUKUSHIMA (Fukushima fukkō ōen booth, tokusanhin hanbai)

Festival de Cerezos: Domingo 25, Sábado 31, Domingo 1 de Abril, Sábado 7, Domingo 8, 10:00 am ~ .

Festival de Tulipanes: Sábado 14, Domingo 15, Sábado 21, Domingo 22 de Abril, 10:00 am~.

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

❖TRANSITO POR EL DIQUE DE HAMURA (Hamura Shususeki dai ichi suimon wo tsūkō dekimasu)

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

Fecha y hora: los días Sábado 24 y Domingo 25, Sábado 31 de Marzo, Domingo 1, Sábado 7 y Domingo 8 de Abril, 10:00 am ~ 4:00 pm. *No se puede pasar en bicicleta, con mascotas, ni con el coche abierto.

*No detenerse en el camino.

ASOCIACION DE TURISMO (Kankō annaijo wo kaisetsu shimasu)

La oficina de turismo, además de presentar los lugares turísticos y los cursos de caminatas, vende productos de Hamurin y alquilan bicicletas. 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.

Lugar: Asociación de Turismo: Hamura-shi Hanehigashi 1-13-15 (Estación de Hamura, salida Oeste).

Período de apertura de Hamura marche:

Sábado 24 de Marzo ~ Lunes 9 de Abril, 9:00 am ~ 5:00 pm.

Martes 10 ~ Miércoles 25 de Abril, 9:00 am ~ 4:00 pm.

Alquiler de bicicletas:

*Costo: menos de 3 horas ¥300. Por un día ¥500. *Preguntar la hora en que debe devolver la bicicleta.

*Necesita llenar un formulario y presentar un documento de identidad a la hora del alquiler.

Informes: Hamurashi Kankō Kyōkai, ☎042-555-9667.

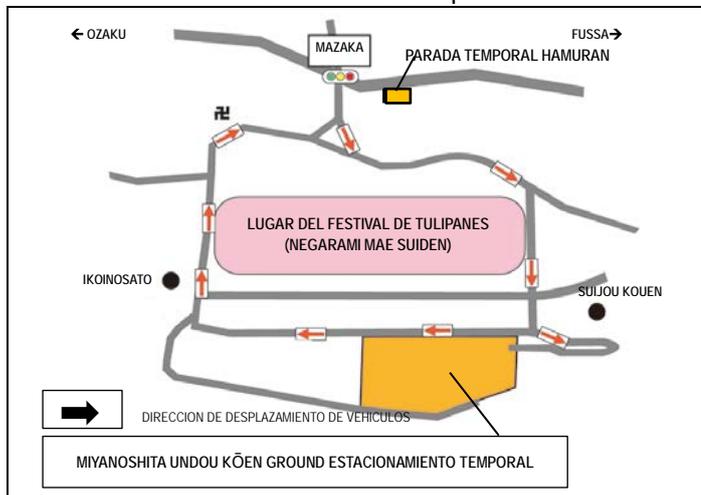
MEDIDAS DE TRANSITO DURANTE EL FESTIVAL DE LAS FLORES Y AGUA DE HAMURA

(Hamura hana to mizu no matsuri kaisai kikanchū no kōtsū annai)

FESTIVAL DE LOS TULIPANES ~ ESTACIONAMIENTO

TEMPORAL~

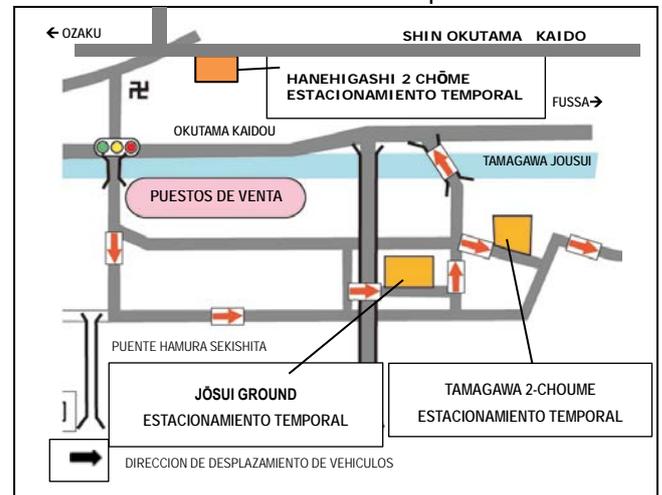
Viernes 6 ~ Domingo 25 de Abril
9:00 am ~ 5:30 pm



FESTIVAL DE LOS CEREZOS ~ ESTACIONAMIENTO

TEMPORAL~

Sábado 24 de Marzo ~ Lunes 9 de Abril
9:00 am ~ 9:00 pm



■ USO DEL ESTACIONAMIENTO

En caso de utilizar el estacionamiento, chequear los mapas donde se indican los estacionamientos temporales.

Costo: 1 día 1 vehículo ¥700. *Los días Sábado 31 de Marzo y Domingo 1 de Abril, en caso de que los estacionamientos estén llenos se abrirá el parque Miyanoshita Undō como estacionamiento. *De acuerdo al florecimiento de los tulipanes, puede ser que los estacionamientos estén abiertos antes de lo previsto.

■ 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: los Sábados, Domingos y feriados a partir del Sábado 24 de Marzo ~ Domingo 13 de Mayo.

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

Favor de utilizar el ómnibus comunitario Hamurán.

■ OMNIBUS HAMURAN~ CAMBIO DE PARADEROS (Community bus Hamuran basutei no henkō)

Durante el período del festival de tulipanes, los días Sábados y Domingos 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.

UN INSTANTE EN LA PRIMAVERA DE HAMURA

(Shashin konkuru sakuhin boshū)

Convocatoria general al “Concurso de fotografía”. Tema “Festival de la flor y agua de Hamura 2018” 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 A4 (210 mm x 297 mm) ó (254 mm x 305 mm).

Inscripciones e informes: Llenar los datos necesarios en el formulario, pegar la foto en la parte de atrás y enviarlo por correo para que llegue hasta el Lunes 21 de Mayo o llevarlo personalmente a Hamurashi Kankō Kyōkai, dirección: 205-0014 Hamurashi Hanehigashi 1-13-15, ☎042-555-9667. Lunes a Viernes, 9:00 am ~ 5:00 pm, excepto Sábados, Domingos y feriados. *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.

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

Fecha y hora: Lunes 26 de Marzo, 10:30 am ~ 11:45 am. Recepción a partir de las 10:00 am.

Lugar: Hoken Center.

Dirigido: padres con hijos de 1 año a 1 año 2 meses, residentes de la ciudad (que no hayan participado antes). * No podrán participar otros niños, ni los hermanos. **Costo:** gratis.

Contenido: características de los niños de 1 año, ritmo de vida, destete, como jugar con ellos, como prevenir accidentes.

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

Inscripciones e informes: con anticipación por teléfono o personalmente en Kosodate Sōdanka Sōdan kakari (dentro del Hoken Center), anexo 693. De 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados).

CURSO DE ORIENTACION PARA FUTUROS PADRES (Harō Akachan kurasu 「Ryōshin gakyū」)

Fecha: Sábado 21 de Abril en dos horarios, ①10:00 am ~ mediodía ②2:00 pm ~ 4:00 pm
*elegir uno de los dos horarios.

Lugar: Hoken Center. **Dirigido:** madres gestantes y/o sus familiares (pueden participar solos).

Capacidad: 15 parejas (por orden de llegada).

Llevar: libreta de salud de la madre y el niño (*Boshi techō*), Chichioya hand book (les fue entregado junto con el Boshi kenkō bag), útiles para tomar apuntes.

Inscripciones e informes: con anticipación por teléfono o personalmente en Kosodate Sōdanka Sōdan kakari (dentro del Hoken Center), anexo 693. De 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados).

CLASES DE COCINA SALUDABLE PREVENIR LA DIABETES (Kenkō ryōri kōshūkai. Tōshitsu no jōzu na torikata tōnyōbyō yobō)

Hablaremos de las formas de ingerir carbohidratos para que no suba el azúcar en la sangre. Presentaremos comidas con bajos carbohidratos que puede comer toda la familia.

Fecha y hora: Miércoles 25 de Abril, 9:30 am ~ 12:30 pm. **Lugar:** Hoken Center.

Capacidad: 30 personas (por orden de reserva).

Costo: ¥300 (por el material).

Llevar: pañuelo para el cabello, delantal, útiles para tomar apuntes, libreta de salud (sólo los que tienen).

*Si desean medir la cantidad de sal que contiene su misoshiru, traer 50ml de misoshiru.

Inscripciones e informes: a partir del Viernes 16 de Marzo por teléfono o personalmente al Hoken Center, anexo 625. *De 8:30 am ~ 5:00 pm, excepto Sábados, Domingos y feriados.

APLICACION DE SOPORTE PARA LA CRIANZA TOKYO PASSPORT (Kosodate ōen Tōkyō passport no apuri haishin ga start shimashita)

En Tōkyō hay compañías y tiendas que ofrecen servicios a familias con niños de secundaria o menores y a embarazadas, los tipos de servicio que dan son descuentos o servicios como regalar agua caliente para el biberon del bebé. Este servicio se llama "Kosodate ōen Tōkyō passport jigyō".

Desde Febrero de este año existe la aplicación para recibir estos servicios.

Existen más de 2000 tiendas afiliadas, lugares de asistencia médica para niños, alquiler de bicicletas temporal, variedad de servicios que serán de mucha ayuda. Busque en google o en app store la aplicación "Kosodate ōen Tōkyō Passport".

Informes: Tōkyō to Fukushi Hokenkyoku Keikakuka Kosodate Ōen Jigyō tantō ☎03-5320-4115.

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. El trámite lo debe hacer el jefe de familia. Si en caso esa persona no puede venir, la persona que se presenta en ventanilla debe traer una carta de poder, la tarjeta de seguro del jefe de familia y una copia de algún documento de identidad como brevete o zairyu card.

Aparte de los documentos que se piden en la tabla también se necesitará:

- ① Documento de identidad de la persona que viene a ventanilla (brevete, pasaporte, algún documento con foto) expedido por una entidad gubernamental.
- ② Tarjeta de notificación de my number ó la tarjeta my number del jefe de familia y de los demás integrantes de la familia.

Horario de recepción:

○ Lunes a Viernes: 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto feriados).

○ Sábados y Domingos: 8:30 am ~ 11:45 am y 1:00 pm ~ 5:00 pm.

Lugar de recepción:

Sección del Ciudadano-encargado de Seguros (*Shiminka Hoken kakari*) en el primer piso de la municipalidad.

*Si no hubiera motivo especial y se atrazara en realizar el trámite, en caso hubieran gastos médicos deberán ser pagados por el interesado.

Informes: Shiminka Hoken kakari, anexo 128.

EN ESTOS CASOS		NECESITA TRAER
INGRESO AL SEGURO NACIONAL DE SALUD	Si se mudará desde 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 (<i>Shikaku sōshitsu shōmeisho</i>)
	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 haishi kettei tsūchishō</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.	Tarjeta del seguro nacional de salud u otra tarjeta de salud a la que ingresara.
	Cuando comienza a percibir la Ayuda de Asistencia Social (<i>Seikatsu hogo</i>)	Tarjeta del Seguro de Salud, Aviso de aprobación de la Asistencia Social (<i>Seikatsu Hogo kaishi kettei tsūchishō</i>)
	En caso de fallecimiento.	Sello personal, tarjeta del seguro de salud y el certificado de defunción, cuenta de banco.
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, certificado de domicilio.
	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).

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN EL CENTRO DEPORTIVO 2018**(Heisei 30endo sports center training room studio program)****Horario:** 9:00 am ~ 9:45 pm (se puede ingresar hasta las 9:00 pm).**Costo:** Residentes, trabajadores de la ciudad: adultos ¥150 y estudiantes de secundaria ¥70. Para residentes de otras ciudades ¥220 adultos y estudiantes de secundaria ¥110.

*Los estudiantes de secundaria no pueden utilizar las maquinas. Pueden participar en cualquiera de los programas pero 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 (no se aceptará el ingreso con pantalones jeans, blusa o camisas, pantalones de vestir, correa, etc.) y dirigirse a la sala de entrenamientos.

□ Llevar zapatillas para usar dentro del local (si las olvida no podrá ingresar).

□ No se puede utilizar el salón desde una hora antes hasta media hora después de cada programa. Tampoco lo podrán utilizar si vienen en grupos de más de 10 personas. Aparte de estos requisitos cualquiera puede utilizar el salón.

*Si hubiera alguna otra duda 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	Aeróbicos principiantes 9:45 am ~ 10:45 am Capacidad: 70 personas ★★★★☆	Aeróbicos N°2 11:00 am ~ mediodía Capacidad: 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 ★★★★☆		Steps N° 1 2:00 pm ~ 3:00 pm (30 personas) ★★★★☆	Aeróbicos N°1 7:00 pm ~ 8:00 pm (50 personas) ★★★★☆
Jueves	Primeros pasos & shape 9:45 am ~ 10:45 am Capacidad: 30 personas ★★★★☆	Steps N° 2 11:00 am ~ mediodía Capacidad: 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 Capacidad: 70 personas ★★★★☆	Aeróbicos N°1 11:00 am ~ mediodía Capacidad: 50 personas ★★★★☆	Aeróbicos N°2 2:00 pm ~ 3:00 pm (50 personas) ★★★★☆	-
Domingo	Ejercicios para la salud para principiantes 10:00 am ~ 11:00 am No hay límite en el número de personas ★★★★☆		Aeróbicos N°3 2:00 pm ~ 3:00 pm (50 personas) ★★★★☆	-

Las ★ indican la cantidad de energía del ejercicio, a mayor cantidad de ★ requerirá mayor resistencia física. Ejercicios para la salud...luego de los ejercicios de cardio de 30 minutos (caminata, etc.) se hacen ejercicios para aliviar la rigidez de los hombros, dolor de cintura, etc.

*Para los ejercicios para la salud por favor traer zapatillas, para fuera del centro en caso de buen tiempo y para adentro en caso de lluvia. *Los ejercicios de cardio durante las clases de ejercicios para la salud duran sólo 20 minutos durante el verano (Julio a Septiembre), por lo tanto las clases terminan a las 11:10 am.

*Los ejercicios de cardio en los ejercicios para la salud para principiantes durarán máximo 20 minutos.

*Cinco minutos después de iniciada la clase no se podrá ingresar. *Los días Martes, Jueves y Sábados no podrá tomar dos clases consecutivas. *La recepción de cada programa es desde una hora antes.

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 2018 ~ Febrero del 2019.

Lugar y hora: centro recreativo Chuō (Martes), centro recreativo Nishi (Viernes) y centro recreativo Higashi (Miércoles). En cada centro, 10:30 am ~ (una hora aproximada).

Dirigido: residentes de la ciudad de Hamura, niños que tengan más de 2 años de edad y que no estén cursando el Jardín de Infantes el 1 de Abril del 2018. Deberán ir acompañados por sus padres.

Capacidad: cada centro, 20 grupos. Se realizará un sorteo si supera el límite de asistentes.

Cuota anual: ¥5,000.

Repartición del programa: Jueves 15 de Marzo (el centro recreativo Higashi el Viernes 16 de Marzo) a partir de las 9:00 am ~.

Inscripciones: desde el Domingo 1 de Abril ~ Sábado 14 de Abril, 9:00 am ~ 5:00 pm en el centro recreativo en que deseen participar.

*No podrán inscribirse en varios centros recreativos. * Deberán inscribirse personalmente.

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

★ Centro recreativo Chūō: Martes 17 de Abril, 2do piso.

★ Centro recreativo Nishi: Viernes 20 de Abril, 1er piso.

★ Centro recreativo Higashi: Miércoles 18 de Abril, 1er piso.

Informes: para mayor información comuníquese con el centro recreativo respectivo:

centro recreativo Chūō ☎042-554-4552, centro recreativo Nishi ☎042-554-7578,

centro recreativo Higashi ☎042-570-7751.

多言語アプリを活用しよう!!

UTILICEMOS LA APLICACION DE TRADUCCION (Tagengo apuri o katsuyō shiyō!!)

Si tiene un smart phone o una tablet, puede descargar una aplicación de traducción gratis.

Si va a la municipalidad ó si se va de compras y necesita explicar algo pero se le hace difícil hacerlo en japonés puede utilizar esta aplicación de traducción instantanea, esta aplicación se llama "VoiceTra". Tal vez le sirva también para aprender un poco de japonés.

*El planfleto de esta aplicación lo puede encontrar en la ventanilla Shiminka No. 2 y en la ventanilla de bienestar social No. 6 en el primer piso de la municipalidad.

Informes: Kōhō Kōchōka Shimin Sōdan kakari, anexo 540.

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 o de revista y colocarlo en una bolsa de plástico.
- 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 Shōmu kakari, anexo 114.

CAMINATA DE LA TEMPORADA VISITA AL BARRIO DONDE VIVIO DAZAI OSAMU

(Shiki no walk “Ⅱ” Dazai Osamu ga kurashi aruki shippitsu shita Mitaka kaiwai)

Será una caminata donde atravesaremos el tiempo y seguiremos los pasos que dió Dazai Osamu en el barrio de Mitaka.

Fecha y hora: Sábado 24 de Marzo, 8:40 am ~ 11:00 am (en caso de mal tiempo se suspenderá, en caso de llovizna se llevará a cabo).

Recepción y lugar de encuentro: estación de Mitaka JR, salida Sur a las 8:40 am, se comenzará apenas termine la recepción (aproximadamente 5 km).

*Ir directamente al lugar.

*Habrá staff en la estación de Hamura y Ozaku (se partirá de Ozaku en el tren de las 7:45 am y de Hamura a las 7:47 am, en el tren que va a Tachikawa).

*Ida: punto de partida Ozaku o Hamura → estación de Tachikawa (JR línea Chūō tren rápido con dirección a Tōkyō) → se llega a la estación de Mitaka a las 8:30am (el pasaje desde Ozaku o Hamura es ¥470, solo de ida).

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

Costo: estudiantes de primaria o mayores ¥300, infantes ¥100 (incluye el seguro. Se recolectará el dinero el mismo día).

*El pasaje y el costo del almuerzo lo debe pagar uno mismo.

Llevar: ropa cómoda, zapatillas, teléfono celular (las personas que tienen), impermeable, bebida, copia de su tarjeta del seguro (*hokenshō*).

Contacto el mismo día: ☎080-4325-1295.

Informes: Sports Center ☎042-555-0033.

EJERCICIOS SALUDABLES

(Hajimeyō! Kenkō taisō)

Fecha y hora: Domingo 1 de Abril, 10:00 am ~ 11:30 am.

Lugar: Sports Center, sala de entrenamientos en el segundo piso.

Dirigido: estudiantes de secundaria o mayores.

Costo: residentes o trabajadores de la ciudad...¥150 (estudiantes de secundaria ¥70), residentes de otras ciudades ¥220 (estudiantes de secundaria ¥110).

Llevar: zapatillas para interior, toalla, bebida en botella con tapa.

Inscripciones: comprar su ticket en el primer piso del Sports Center o llevar uno de los cupones que compró con anticipación (*kaisūken*) a la sala de entrenamientos en el segundo piso.

Informes: NPO Hōjin Hamurashi Taiiku Kyōkai ☎042-555-1698, de 9:00 am ~ 4:00 pm (excepto los Lunes).

EXPOSICION DE BANDERAS DE CARPAS Y ADORNOS DE MAYO

(Kikakuten “koinobori to gogatsu ningyō)

La banderola de carpas y adornos sirven para desear salud a los varones.

Se regalan estos adornos para que crezcan saludables.

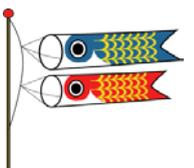
Esta vez podrán apreciar la banderola de peces (Koinobori) de varios tamaños en la antigua casa de la familia Shimoda a partir del Martes 24 de Abril.

Fecha y hora: a partir del Sábado 24 de Marzo ~ Domingo 13 de Mayo, de 9:00 am a 5:00 pm (la antigua casa de la familia Shimoda hasta la 4:00 pm).

*Cerrado los días Lunes. El día Lunes 30 de Abril estará abierto.

Lugar: sala de orientación antigua casa de la familia Shimoda. **Entrada:** gratis.

Informes: Museo Kyōdo ☎042-558-2561.



REPARTIRAN UNA LIBRETA A LAS PERSONAS QUE LES GUSTA CAMINAR (Aruitechō no haifu)

Caminar es un ejercicio que cualquiera puede hacer. A partir del Martes 20 de Marzo se repartirá gratuitamente una libreta donde podrá apuntar cuántos pasos ha dado y cuánto ha recorrido en un día. Esperamos les sirva para que sigan con las caminatas.

Dirigido: residentes y trabajadores de la ciudad. **Lugar:** Sports Center, Swimming Center.

Informes: Sports Center ☎042-555-0033.

REUTILICEMOS LOS PLATOS Y CUBIERTOS (Chikyū ondanka taisaku dai 37kai reuse shokki o tsukaō)

Cool sensei: Eco chan, sabes lo que significa reuse shokki?

Eco chan: Reuse significa utilizar de nuevo. Cuando reutilizamos cosas la cantidad de basura va disminuyendo.

Cool sensei: Si Eco chan! En la ventanilla Kankyō Hozenka se pueden pedir prestados platos y cubiertos. Si este servicio se utilizara más, dejaríamos de usar tantos platos de papel y palitos (*ohashi*) que se usan y se botan.

Eco chan: Yo también he utilizado este servicio. Me gusta porque no se necesitan lavar los platos a la hora de devolverlos.

Cool sensei: En el año fiscal 29, se utilizaron 42,646 platos y cubiertos en 71 eventos. Esto quiere decir que la cantidad de basura que se redució fué de 482.43kg. Y con eso también se redució la cantidad de monóxido de carbono.

Eco chan: Estas pequeñas cosas son las que hacen que se reduzca el monóxido de carbono. Este sistema lo pueden utilizar las compañías o grupos de la ciudad, también puede ser para uso personal si se va realizar un evento donde asistirán más de 20 personas.

Cool sensei: Sí, sería bueno que lo usen en los festivales del vecindario o de las compañías. Para más detalles consultar en la ventanilla Kankyō Hozenka.

Informes: Kankyō Hozenka Kankyō Hozen kakari, anexo 226.

SE INICIA RECAUDACION ESPECIAL DE LA PRIMA DE SEGURO Y PENSIONES (Kaigo hokenryō no tokubetsu chōshū kaishi)

Para quienes pagaron las primas del seguro en el formulario de pago o con transferencia de la cuenta del año fiscal 2017; pago de la cuota del mes de Abril (pago de la pensión deducido de la cuenta bancaria), correspondiente al año fiscal 2018. Se enviará una notificación a mediados del mes de Marzo de la recaudación especial de primas de seguro de cuidado.

En el mes de Abril y Junio, el monto de la prima se calcula dividiendo la prima anual calculada provisionalmente en función a la escala de ingresos de la prima del seguro del año fiscal 2017, se dividirá en 6 cuotas (Abril, Junio, Agosto, Octubre, Diciembre y Febrero).

※ Para el pago del seguro de cuidado se enviará el aviso de determinación a principios del mes de Julio.

Informes: Korei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari, anexo 144.

SE ENVIARA AVISO DE GASTOS DEL SEGURO DE CUIDADO (Kaigo hoken kyūfuhi tsūchi o sōfu shimasu)

Se enviará el aviso de gastos del seguro de cuidado a fines de Marzo, para que el usuario confirme que no hay error en el servicio que usa y la carga realizada. Esto llevará a profundizar la comprensión de los costos del servicio. Los que hubieran utilizado el servicio entre los meses de Agosto a Diciembre del 2017 les llegará el aviso. El aviso que se enviará no es recibo del uso del servicio, ni factura, no es necesario realizar trámite alguno en el municipio y tampoco puede ser utilizado para la devolución en la declaración de impuestos anual.

Informes: Korei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari, anexo 149.

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

★CLASES DE NATACION PRIMERA TEMPORADA

Fecha y hora: Sábado 7 de Abril ~ Viernes 1 de Junio (8 clases en total).

Costo: (8 clases en total) infantes ¥5,600, niños de primaria ¥5,200, swimmers ¥6,000, adultos ¥8,800.

Inscripciones: a partir del Domingo 25 de Marzo ~ Viernes 6 de Abril, de 9:00 am ~ 8:50 pm personalmente en la recepción del swimming center (excepto los Lunes).

*El Domingo 25 de Marzo en la mañana se recepcionará en el salón de reuniones No.1.

Martes	Infantes	3:00 pm ~ 3:50 pm
		4:00 pm ~ 4:50 pm
		5:00 pm ~ 5:50 pm
	Swimmers	7:00 pm ~ 7:50 pm
Miércoles	Infantes	3:00 pm ~ 3:50 pm
		4:00 pm ~ 4:50 pm
	Estudiantes de primaria	4:00 pm ~ 4:50 pm
		5:00 pm ~ 5:50 pm
		6:00 pm ~ 6:50 pm
Jueves	Infantes	3:00 pm ~ 3:50 pm
		4:00 pm ~ 4:50 pm
	Estudiantes de primaria	5:00 pm ~ 5:50 pm
		6:00 pm ~ 6:50 pm
Viernes	Infantes	3:00 pm ~ 3:50 pm
		4:00 pm ~ 4:50 pm
	Estudiantes de primaria	5:00 pm ~ 5:50 pm
		6:00 pm ~ 6:50 pm
	Swimmers	7:00 pm ~ 7:50 pm
Sábado	Estudiantes de primaria	mediodía ~ 12:50 pm
		1:00 pm ~ 1:50 pm
		2:00 pm ~ 2:50 pm
	Swimmers	2:00 pm ~ 2:50 pm
Domingo	Estudiantes de primaria	11:00 am ~ 11:50 am
		mediodía ~ 12:50 pm
	Adultos	7:00 pm ~ 8:50 pm

★ZUMBA PARA NIÑOS (zumba kids)

*Los padres o una persona mayor de 16 años debe llevar y recoger a los niños.

Fecha y hora: todos los Jueves, 6:30 pm ~ 7:30 pm.

Lugar: sala de entrenamiento en el 2do piso.

Dirigido: estudiantes de primaria.

Costo: ¥500 / clase.

★YOGA RELAJANTE (yuttari kenkō yoga)

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

Lugar: salón de reuniones No.2 en el 2do piso.

Dirigido: estudiantes de secundaria o mayores.

Costo: ¥800 / clase.

★YOGA BASICA (kantan basic yoga)

Fecha y hora: todos los Jueves, 7:00 pm ~ 8:00 pm.

Lugar: salón de reuniones No.2 en el 2do piso.

Dirigido: estudiantes de secundaria o mayores.

Costo: ¥800 / clase.

DETALLES PARA LAS CLASES

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada).

Llevar: ropa cómoda, toalla, bebida, zapatillas para interior (sólo para zumba kids).

Inscripciones: el mismo día en la recepción del sauna en el segundo piso.

★ACUABICS (Suichū aerobics)

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

Fecha y hora: todos los Jueves a partir del 5 de Abril ~ 31 de Mayo, de 3:00 pm ~ 3:50 pm (excepto el 3 de Mayo).

Dirigido: mayores de 16 años. **Capacidad:** 35 personas (por orden de llegada).

Costo: residentes y trabajadores de Hamura: ¥400, residentes de otras ciudades: ¥600 (el costo incluye el seguro y la entrada).

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

Llevar: ropa de baño, gorro, toalla. **Informes:** Swimming Center ☎042-579-3210.

「パソコン教室」受講者募集中!

**CONVOCATORIA “CURSO DE COMPUTACION”
(Pasokon kyōshitsu jukōsha boshūchū)**

Clases de computación con instrucciones individuales. Verifiquemos en que nivel estamos y aprendamos más para llegar a nuestro objetivo.

Fecha y hora: • todos los Lunes: 10:00 am ~ mediodía. • todos los Miércoles, Jueves y Viernes: 10:00 am ~ mediodía y de 1:00 pm ~ 3:00 pm. **Costo:** ¥1,000/una vez (2horas)

Contenido del curso: word y excel para principiantes, internet, mail, fotos, videos etc.

Inscripciones e informes: Silver Jinzai Center ☎042-554-5131, 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados). *También puede consultar sobre otras dudas o hacer preguntas. Llame a consultar (de acuerdo al contenido puede ser que se le cobre el costo de las clases o se le cobre una cantidad aparte).

「着付け教室」「絵手紙教室」受講者募集!

**CONVOCATORIA PARA CURSOS DE KIMONO Y CARTAS ILUSTRADAS
(“Kitsuke kyōshitsu”, “Etegami kyōshitsu” jukōsha boshū)**

★CURSO PARA APRENDER A VESTIRSE CON KIMONO (Kitsuke kyōshitsu)

Fecha y hora: 1ro y 3er Miércoles, 10:00 am ~ mediodía. **Costo:** ¥1,000 / una vez (2 horas).

Llevar: kimono y otras cosas que se necesiten.

★CURSO DE CARTAS ILUSTRADAS (Etegami kyōshitsu)

Fecha y hora: 3er Martes, 1:20 pm ~ 3:20 pm. **Costo:** ¥700 / una vez (2 horas).

Llevar: pigmento, carbón, pincel (las personas que no tienen consultar).

DETALLES PARA AMBAS CLASES

Lugar: Silver Jinzai Center *si hay estacionamiento de carros y bicicletas.

Inscripciones e informes: llamando por teléfono con anticipación o personalmente a Silver Jinzai Center ☎042-554-5131. De 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados).

3月後半の休日診療

**ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS
(3gatsu kōhan no kyūjitsu shinryō)**



Fecha		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA / TELEFONO	
Marzo		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
18	Dom	Baba Kodomo Clinic	042-555-3788	Fussa shi Hoken Center	042-552-0099	Asahi Kōen Dōri Shika Iin	042-555-7904
21	Mié	Yanagida Iin	042-555-1800	Takazawa Byōin (Mizuho)	042-556-2311	Nakano Shika Iin	042-554-7053
25	Dom	Futaba Clinic	042-570-1588	Fussa shi Hoken Center	042-552-0099	Inagaki Shika	042-555-6018

El horario de atención de cada centro médico podría cambiar, por favor llamar antes de ir.
“Himawari” Organización que guía sobre los diferentes tratamientos médicos de Tōkyō (Tōkyō-to Iryōkikan Annai Service) “Himawari” ☎03-5285-8181 (en español 9:00 am ~ 8:00 pm).
Mayores informes en el centro de salud, anexo 623.

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

PAGINA DE LOS NIÑOS

(Kodomo no page)

KAFUNSHŌ! ALERGIA AL POLEN!

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

Tomemos las medidas necesarias contra la alergia.

Informes: Hoken Center, anexo 627.

¿Qué es la alergia al polen?

El polen de los árboles como el cedro y el ciprés son la causa de estos síntomas, tales como estornudos, mocos, picazón en los ojos, entre otros. Cuando el polen entra al cuerpo, con el fin de botar la materia extraña que absorbemos, se manifiestan los estornudos, la nariz moquea y salen lágrimas; en algunos casos se sumará la picazón al mismo tiempo.

Este año volará el doble de polen.

La temporada en que más polen vuela en Tōkyō es de Febrero hasta comienzos de Mayo. La cantidad de polen que vuela es cada vez mayor. Este año se dice que volará el doble de polen comparando con el año pasado. Los días en que vuela más polen son los siguientes:

La temperatura es alta.

Un día después de que haya llovido y haya buen tiempo.

Cuando corre viento fuerte, hay sol y el clima está seco.



Evitemos el polen!

Si uno no inhala el polen, no se presentará ningún síntoma. Además, los síntomas serán ligeros cuanto menos cantidad se inhale; es importante evitarlo en lo posible.

Tomemos las siguientes medidas para evitarlo:

● Usar máscara para cubrirse la nariz y boca.

De esta manera podemos reducir la cantidad de polen que inhalamos. Si usa una máscara especial, se puede impedir que entre más polen.

● Usar lentes

Se puede reducir el polen que entra en los ojos. Si hay menos espacio entre la cara y los lentes, las posibilidades de que entre el polen es menor.



● Ponerse gorro

El polen también se pega en el cabello. Se puede evitar esto usando gorro. Si tiene el cabello largo será mejor que lo lleve amarrado.

● Hacer gárgaras

Hacer gárgaras cuando regresa de la calle. Esto sirve para botar el polen que se ha acumulado en la garganta.

● No resfriarse

Hay casos en que la alergia empeora debido a un resfrío. Descansar lo suficiente, hacer ejercicios, comer comida balanceada para evitar los resfríos y la alergia al polen.