

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 2020

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

～ご利用ください～ファミリー・サポート・センター！

UTILICEMOS EL CENTRO DE SOPORTE A LA FAMILIA (Goriyō kudasai, family support center!)

El centro de soporte a la familia es un sistema en el que las personas que necesitan ayuda y las que brindan ayuda se registran como miembros para apoyarse entre ellos.

Se puede utilizar en casos como por ejemplo, aquellas personas que están preocupadas porque puede que no lleguen a tiempo para ir a recoger a sus hijos a la guardería, o no quieran dejar solos a sus hijos en casa, o por otros motivos como estos, etc. Para hacer uso de este sistema, necesita registrarse con anticipación.

También se pueden registrar personas que deseen ayudar en su tiempo libre. Se puede registrar para ambos, ayudar y recibir ayuda. También se realizan charlas dirigidas a las personas que brindan ayuda.

Detalles: llevar y recoger a los niños de la guardería, jardín de infancia, club del colegio, clases aparte del colegio, acompañar al niño en casa hasta que regresen sus padres, etc.

Dirigido:

◇Personas que necesitan ayuda...padres con hijos de 6 meses ~ 6to grado de primaria.

◇Personas que brindan ayuda...personas saludables, mayores de 18 años.

Costo por hora: días laborales y Sábados de 9:00 am ~ 5:00 pm...¥700. Otros horarios...¥850 / Domingos y feriados...¥850.

Inscripciones: con anticipación por teléfono o directamente a Family Support Center (dentro del Fukushi Center) ☎042-554-0304 de 8:30 am ~ 5:15 pm excepto Sábados, Domingos y feriados.

*Para consultas sobre cuidado temporal de niños consultar a Katei Shien Center ☎042-578-2882.

介護保険料の特別徴収開始

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

Para quienes pagaron las primas de seguro del año fiscal 2019 con la boleta de pago o por transferencia de cuenta; y que la prima del seguro de cuidado y rehabilitación se le deducirá desde Abril de la pensión, a mediados de Marzo se le enviará una "notificación 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 2019, se dividirá en 6 cuotas (Abril, Junio, Agosto, Octubre, Diciembre, Febrero).

*El aviso de determinación se enviará a comienzos de Julio.

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

所得税の確定申告・納付期限の延長

EXTENDIERON EL PERIODO PARA LA DECLARACION Y PAGO DE IMPUESTO A LA RENTA

(Shotokuzei no kakutei shinkoku, nōfu kigen no enchō)

Extendieron el período para la declaración de impuestos por un mes más, hasta el Jueves 16 de Abril.

La declaración a partir del Martes 17 de Marzo la debe realizar en la oficina de impuestos de Ōme.

*La recepción de los documentos en la municipalidad solo se llevará a cabo hasta el Lunes 16 de Marzo.

*La declaración de impuestos municipales a partir del Martes 17 de Marzo, realizarlo en la ventanilla de tributación de impuestos (Kazeika).

Informes: Kazeika Shiminzei kakari, anexo 162.

ENVIO DEL AVISO DEL IMPUESTO SOBRE INMUEBLES

(Kotei shisankazei meisaiho no sōfu)

A principios de Mayo se enviará la notificación tributaria del impuesto sobre bienes e inmuebles.

Informes: Kazeika Shisanzei kakari, anexo 157.

NO OLVIDE REALIZAR EL TRAMITE DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD

(Kokumin kenkō hoken todokede, tetsuzuki wo wasurezuni)

Si se presentara cualquiera de los casos que se indican más adelante en la tabla, 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 el jefe de familia no puede venir, otro miembro de la familia que se presenta en ventanilla debe traer la tarjeta de seguro del jefe de familia y una copia de algún documento de identidad como el zairyū card del jefe de familia.

*En caso se presentará alguien que no es de la misma familia, necesitará de todas formas una carta de poder (*ininjō*).

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

① Documento de identidad de la persona que viene a ventanilla (zairyū card, my number con foto), expedido por una entidad gubernamental.

② Tarjeta my number o la tarjeta de notificación de todas las personas que hicieron el cambio.

Horario de recepción: 8:30 am ~ 5:00 pm, excepto Sábados y Domingos de 11:45 am ~ 1:00 pm y feriados.

Lugar de recepción: Municipalidad 1er piso, hoken kakari.

*Si se demora en hacer el trámite sin ningún motivo en especial, cabe la posibilidad de que no le puedan devolver el dinero por el tiempo que se estuvo chequeando sin seguro de salud.

Informes: Shiminka Hoken kakari, anexo 125.

	NECESITA HACER EL TRAMITE	NECESITA TRAER LO SIGUIENTE
Ingreso al seguro nacional de salud	Si se mudara desde otra ciudad a Hamura	Sello personal, certificado de mudanza (<i>tenshutsu shōmeishō</i>)
	Si renunciara a otro tipo de seguro de salud	Certificado de retiro del seguro de salud (<i>kenkō hoken no shikaku sōshitsu shōmeishō</i>)
	Si dejara de recibir la ayuda de asistencia social (<i>seikatsu hogo</i>)	Aviso de derogación de la ayuda de asistencia social (<i>seikatsu hogo haishi kettei tsūchisho</i>)
	Por el nacimiento de un hijo	Sello personal, tarjeta del seguro de salud (<i>hokenshō</i>), libreta de salud de la madre y el hijo (<i>boshi techō</i>)
Retiro del seguro nacional de salud	Si se mudara a otra ciudad	Sello personal, tarjeta del seguro de salud (<i>hokenshō</i>)
	Si ingresara a otro tipo de seguro de salud	Sello personal, tarjeta del seguro nacional de salud u otras tarjetas del seguro de salud
	Cuando comienza a recibir la ayuda de asistencia social (<i>seikatsu hogo</i>)	Tarjeta del seguro de salud (<i>hokenshō</i>), aviso de aprobación de la ayuda de asistencia social (<i>seikatsu hogo kaishi kettei tsuchishō</i>)
	En caso de fallecimiento	Sello personal, tarjeta del seguro de salud, recibos del funeral, datos de su cuenta de banco
Otros	Si cambiara de dirección, jefe de familia o nombre	Tarjeta del seguro de salud
	Si determinara cambiar su domicilio por motivo de estudios	Sello personal, tarjeta del seguro de salud, certificado de estudios
	Si perdiera o se deteriorara la tarjeta del seguro de salud	Sello personal, tarjeta del seguro de salud deteriorada

DONDE CONSULTAR SOBRE EL CORONAVIRUS

(Shingata coronavirus kansenshō sōdan ya jushin wo shitai toki wa?)

Los síntomas de fiebre o gripe en este punto, son mayormente debido a otras enfermedades que no son el coronavirus. Si cree que puede ser gripe o influenza, favor de consultar con su medico de cabecera como hasta ahora.

Si cree que está infectado con el coronavirus y cumple con los puntos mencionados abajo por favor llame a la ventanilla de consulta.

Cuando consultar

● Si tiene síntomas de gripe o si su temperatura es de más de 37.5 grados por más de 4 días (incluyendo los casos en que debe tomar medicinas para bajar la fiebre).

● Cuando siente el cuerpo débil y tiene dificultades para respirar.

Las personas de edad avanzada, personas con enfermedades [diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedades del aparato respiratorio (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)], personas que realizan diálisis o que están en tratamiento inmunosupresor o para combatir el cáncer, etc.

● Si tiene síntomas de gripe o si su temperatura es de más de 37.5 grados por más de 2 días, siente el cuerpo débil o si tiene dificultades para respirar.

○ Ventanilla de consultas (call center)

■ Nishitama Hokenjo (ventanilla de consultas sobre el coronavirus)

☎ 0428-22-6141, 9:00 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados).

*Aparte del horario mencionado ☎ 03-5320-4592.

■ Tōkyōto Denwa Sōdan Shingata Coronal Call Center (ventanilla de consultas de Tōkyōto)

☎ 0570-550571, 9:00 am ~ 9:00 pm (atiende Sábados, Domingos y feriados).

■ Kōsei Rōdōshō Denwa Sōdan (ventanilla de consultas del Ministerio de Salud)

☎ 0120-565653 (free dial), 9:00 am ~ 9:00 pm (atiende Sábados, Domingos y feriados).

「にじいろフリーマーケット」出店者募集

CONVOCATORIA DE VENDEDORES PARA EL MERCADO DE PULGAS "NIJIRO" ("Nijiuro flea market" shuttensha boshū)

Puede utilizar su carro para la venta, también puede traer sus cosas en su bicicleta, en maletas de viaje u otros.

Fecha y hora: Domingo 19 de Abril, 10:00 am ~ 1:00 pm (se suspenderá en caso de mal tiempo).

Condiciones: residentes o trabajadores de Hamura mayores de 20 años, de forma individual o en grupo.

*El objetivo es que otros puedan utilizar cosas que no necesitamos, no podrá participar si su objetivo es ganar dinero.

Lugar: Sangyō Fukushi Center.

Cantidad de espacios: 25 espacios.

Costo: ¥500 por un espacio de 2.5m x 6m (se paga el día del evento).

Inscripciones e informes: Lunes 16, 9:00 am ~ Lunes 30 de Marzo, 5:00 pm llamando por teléfono a Seikatsu Kankyōka, anexo 205 o desde la página "Seikatsu Kankyōka Nijiuro Flea Market".

*Lea el contenido de la página y las reglas antes de inscribirse.

3月下旬に介護保険給付費通知を送ります

AVISO DE GASTOS DEL SEGURO DE CUIDADO Y REHABILITACION (3 gatsu gejun ni kaigo hoken kyūfuhi tsūchi wo okurimasu)

A fines de Marzo, se enviará la notificación del uso del seguro de cuidado y rehabilitación. Esta notificación sirve para verificar los servicios que ha utilizado, la cantidad que pagó y también para que tenga más conocimientos sobre este seguro.

Dirigido: las personas que utilizaron el servicio en casa de Diciembre 2019 ~ Enero 2020 (excepto las personas que están internadas en alguna institución).

*Esta notificación no es una factura ni recibo. *No es necesario hacer ningún trámite, ni pago. Este documento tampoco se puede utilizar para hacer la declaración de impuestos.

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

SUSPENDIDO EL FESTIVAL DE LAS FLORES Y EL AGUA 2020 DE HAMURA (Hamura hana to mizu no matsuri 2020 chūshi no oshirase)

Para evitar la propagación del coronavirus, el festival de flores y agua de Hamura (festival del cerezo y de tulipanes) se ha suspendido. El Lunes 30 de Marzo el zoológico tampoco abrirá. Así como también el festival del cerezo de la fábrica Hino Jidōsha que se pensaba realizar el Sábado 4 de Abril ha sido suspendido. Pedimos por su comprensión y cooperación.

Informes: Hamura Hana to Mizu no Matsuri Jikkō Iinkai Jimukyoku (Hamurashi Kankō Kyōkai ☎042-555-9667) / Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari, anexo 655.

SUSPENDEN Y APLAZAN EVENTOS ORGANIZADOS POR HAMURA (Shi shusai ibento nado wa 3 gatsu 31 nichi made chūshi, enki)

Para proteger la salud de los ciudadanos y prevenir la propagación del coronavirus, la ciudad ha decidido suspender y/o aplazar todos los eventos que patrocina Hamura hasta el Martes 31 de Marzo.

Sin embargo, pueden haber cambios de acuerdo a la situación.

Sobre la atención en cada institución de la ciudad por favor consultar directamente.

Para más información consultar la página oficial de Hamura.

SE DECIDIERON LOS DETALLES DEL 45º FESTIVAL DE VERANO DE HAMURA (“Dai 45 kai Hamura natsu matsuri” kaisai jikan oyobi kaijō kettei)

Tema: Vibrar.

Fecha y hora: Domingo 21 de Junio, 11:00 am ~ 8:00 pm.

Horario de la restricción del tránsito: 10:00 am ~ 9:00 pm.

Lugar: salida Este de la estación de Hamura y alrededores.

Contenido: ceremonia de apertura, desfile de jóvenes, baile típico japonés (*minyō nagashi, gorin ondo*), baile típico de Hamura (*ninba odori, mandō gyōretsu*), desfile de samba, show de samba, baile típico awa odori, ceremonia de clausura, bandas musicales de estudiantes de primaria, masureibayashi de Hamura, Gionbayashi, pat golf, presentaciones en el escenario, puestos de venta, etc.

Informes: Dai 45 kai Hamura Natsumatsuri Jikkō Iinkai Jimukyoku (*Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari*), anexo 655.

MOVIMIENTO DE SEGURIDAD VIAL DE PRIMAVERA (Haruno zenkoku kōtsū anzen undō)

Período: Lunes 6 ~ Miércoles 15 de Abril.

□4 PUNTOS IMPORTANTES

- ①Prevención de accidentes peatonales, especialmente de niños.
- ②Prevención de accidentes causados por conductores de edad avanzada.
- ③Uso seguro de la bicicleta.
- ④Prevención de accidentes de vehículos de 2 ruedas.

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

CURSO DE ORIENTACION PARA FUTUROS PADRES (Hello akachan class “Ryōshin gakkū”)

Se hablará sobre el baño del bebe, como cambiar el pañal, como preparar la leche y otros.

Fecha y hora: Sábado 18 de Abril, ①10:00 am ~ mediodía, ②2:00 pm ~ 4:00 pm.

*Elegir uno de los dos horarios ① o ②.

Lugar: Hoken Center.

Dirigido: madres gestantes y/o sus familiares (pueden participar solos).

Capacidad: 14 familias (por orden de inscripción).

Llevar: libreta de salud de la madre y el hijo (*boshi techō*), guía para los padres (*chichioya hand book*), útiles para tomar apuntes.

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

CONCIERTO PREMIUM FILARMONICA DE TOKYO

(Premium concert ~mirai he no harmony~)

Fecha y hora: Martes 12 de Mayo, 7:00 pm (hora de finalizar 8:10 pm, sin descanso).

Lugar: Yutorogi, sala grande. **Entrada:** gratis, todos los asientos reservados (reserva anticipada).

Capacidad: 850 personas (en caso de sobrepasar la cantidad, se llevará a sorteo).

Inscripciones: enviando una postal con respuesta pagada o por internet (hasta las 6:00 pm), hasta el Viernes 10 de Abril.

往信 〒103-0014 Tōkyō to Chūō ku Nihonbashi Kakigara chō 2-13-9 Kyōei biru 1F Premium Concert Hamura kōen Jimukyoku	*No escribir nada
---	-------------------

返信 〒 Llenar su nombre y dirección	-Dirección del representante Nombre (Furigana) Teléfono -Cantidad de personas (máximo 3 personas incluyendo al representante) Nombre de todas las personas (furigana)
---	---

*Si utiliza silla de ruedas, poner por favor la cantidad de silla de ruedas. *No se acepta la entrada a niños menores de 4 años. *Habrá cuidado de niños (mayores de 1 año, ¥2,000 por niño).

Informes: Premium Concert Hamura Kōen Jimukyoku ☎03-3669-8551 (de 10:00 am ~ 6:00 pm durante el período de inscripciones. Excepto Sábados, Domingos y feriados).

「歩いて帳」を差し上げます

REPARTIRAN LIBRETA "ARUITECHO"

("Aruitechō" wo sashiagemasu)

La caminata es una forma de mantenerse saludable y un ejercicio que cualquiera puede hacer. A partir del Martes 17 de Marzo, se repartirá la libreta aruitechō para que pueda apuntar cuantos pasos y la distancia que caminó. Esperamos que lo utilicen para que continuen con esta buena costumbre.

Dirigido: residentes y trabajadores de Hamura. **Lugar de distribución:** Sports Center, Swimming Center.

Informes: Sports Center ☎042-555-0033.

郷土博物館

MUSEO KYODO

(Kyōdo hakubutsukan ☎042-558-2561)

EXPOCISION KOINOBORI Y ADORNOS DE MAYO (Koinobori to gogatsu ningyōten)

Fecha y hora: Miércoles 1 de Abril ~ Domingo 10 de Mayo, 9:00 am ~ 5:00 pm (la Antigua casa Shimoda hasta las 4:00 pm. Los Lunes que no son feriados está cerrado).

図書館

BIBLIOTECA

(Toshokan ☎042-554-2280)

Regístrese para recibir información de la biblioteca (Toshokan mail magazine wo goriyō kudasai)

Si se registra podrá recibir información sobre libros nuevos, eventos de la biblioteca, etc.

Se puede registrar desde la página web de la biblioteca donde dice 「利用者メニュー」 (menu del usuario).

★Puede ver los eventos en la página de la biblioteca o registrarse para recibir la información por correo electrónico.

DURANTE LOS JUEGOS OLIMPICOS TOKYO 2020 COOPERE REDUCIENDO LA CONGESTION DEL TRAFICO

(Tokyo 2020 taikai kikanchū no kōtsū konzatsu kanwa ni gokyōryoku wo!)

Decisiones durante ese período:

Durante los Juegos de Tōkyō 2020, más de 10 millones de personas visitarán Tōkyō, por lo que se espera congestión ferroviaria y de carreteras en el momento de la competencia. Coopere con la preparación para evitar la congestión del tráfico durante la fecha del torneo.

- ★ Dejar hecha las compras de necesidades diarias.
- ★ Entregas fuera del período del torneo.
- ★ Horario de trabajo escalonado.
- ★ Teletrabajo.

*Teletrabajo.....trabajar fuera de la oficina utilizando equipos de información y comunicación.

- ★ Adquisición de vacaciones programadas.
- ★ Evitar las horas y las rutas de tráfico.

Período durante el cual solicitamos cooperación.

Desde el día Lunes 20 de Julio hasta el Lunes 10 de Agosto.

Desde el día Martes 25 de Agosto hasta el Domingo 6 de Septiembre.

Medidas de tráfico: las siguientes medidas se implementarán durante los Juegos.

- ★ Instalación de áreas prohibidas (alrededores del lugar) y vías exclusivas para vehículos relacionados con los torneos.
- ★ Adaptar el volúmen de tráfico en las autopistas (cierre de sectores, etc., según las condiciones del tráfico).

Sobre las medidas de peaje para la Autopista Metropolitana

Mostramos en la tabla a continuación, descuentos por la noche y tarifas adicionales durante el día que seran implementados.

	① Descuentos por la noche	② Adiciones durante el día
Horas determinadas	De las 00 horas hasta las 4:00 a.m.	De las 6:00 a.m. hasta las 10:00 p.m
Tarifas	50% descuento	1,000 yenes de más
Dirigido	Vehículos con ETC incorporado	Automóviles particulares y otros.

Período: desde el día Lunes 20 de Julio al Lunes feriado 10 de Agosto. Desde el día Martes 25 de Agosto hasta el Domingo 6 de Septiembre.

*"Los vehículos conducidos y abordados por titulares con discapacidad" y "Vehículos relacionados con el bienestar social", ETC. No son objeto de los cargos adicionales sólo en caso de tener ETC incorporado (se requiere una solicitud previa en Tōkyō antes del Viernes 22 de Mayo).

Periodo del torneo:

Juegos Olímpicos a partir del día Viernes feriado 24 de Julio hasta el Domingo 9 de Agosto.

Juegos Paralímpicos a partir del día Martes del 25 de Agosto hasta el Domingo 6 de Septiembre.

Informes: División de Transporte de la Oficina de Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tōkyō Metropolitano.

■ Sobre las medidas de tráfico durante el torneo.

Comité Organizador de Tōkyō 2020 ☎0570-09-2020.

■ Sobre las medidas de peaje para la Autopista Metropolitana.

División de Planificación Urbana - Oficina de Desarrollo Urbano Metropolitano de Tōkyō ☎03-5388-3390.

■ Sobre los Juegos de Tōkyō 2020.

Oficina de Preparación de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tōkyō de la ciudad de Hamura, anexo 345.

APOYO HAMURA 2020

(2020 Hamura supporter “Special support member” boshū!)

“Convocatoria para ser miembro de apoyo especial”.

Para animar los Juegos de Tōkyō 2020 desde la ciudad de Hamura, reuniremos voluntarios que participen en actividades de apoyo a los diversos eventos relacionados con Tōkyō 2020 organizados por la ciudad (Distribución de productos de relaciones públicas, apoyo para experiencia de bochas, etc.).

¡Trabajemos juntos y conectemos con muchas personas!

Fechas	Nombre de los Eventos	Lugares
Domingo 17 de Mayo	Feria de la salud	Yutorogi
Sábado 6 de Junio	Festival del medio ambiente	Yutorogi
Domingo 21 de Junio	Festival de Verano de Hamura	Alrededores de la salida Este de la estación de Hamura

*Todas las actividades aproximadamente por 3 horas y son gratuitas.

*Para ver las horas de actividad detalladas, consulte los folletos y los sitios web oficiales de la ciudad distribuidos en las instalaciones públicas de la ciudad.

Dirigido: Aquellos que viven o trabajan en la ciudad, estudiantes de secundaria u otras personas que pertenecen a una organización activa en la ciudad.

*Los menores de edad necesitan el consentimiento de los padres.

Número de personas: aproximadamente 5 personas por cada evento.

Inscripciones e informes: Complete el formulario de solicitud al menos una semana antes del evento deseado y envíelo por fax, correo electrónico o presentarlo directamente a la Sala de Preparación de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tōkyō, anexo 344.

FAX 042-554-2921 ✉s109000@city.hamura.tokyo.jp

*El formulario de aplicación se encuentra en el reverso del folleto que puede encontrar en las instalaciones públicas de la ciudad. También se puede descargar del sitio oficial de la ciudad.

3月の休日歯科診療変更になりました

CAMBIO EN LA ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (3 gatsu no kyūjitsu shika shinryō henkō ni narimashita)

Fecha	Antes	Después
15 de Marzo	Moriya Shika Iin ☎042-555-9872	Yano Shika Iin ☎042-555-3363
20 de Marzo	Yano Shika Iin ☎042-555-3363	Moriya Shika Iin ☎042-555-9872

Informes: Hoken Center, anexo 623.

休日診療

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (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	
15	Dom	Matsubara Naika Clinic ☎042-554-2427	Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001	Yano Shika Iin ☎042-555-3363			
20	Vie	Matsuda Iin ☎042-554-0358	Takazawa Byōin (Mizuho) ☎042-556-2311	Moriya Shika Iin ☎042-555-9872			
22	Dom	Shinmeidai Clinic ☎042-554-7370	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Watanabe Shika Iin ☎042-570-1688			
29	Dom	Nishitama Byōin ☎042-554-0838	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Honda Dental Clinic ☎042-554-4184			

*Cabe la posibilidad de que las clínicas 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.

PAGINA DE LOS NIÑOS (Kodomo no peji)

ALERGIA AL POLEN (Kafunshō)

Qué tanta gente tiene alergia al polen?

En el año 2016, el resultado fue que la mitad de los residentes de Tōkyō tienen esta alergia (incluyendo a los de síntomas livianos).

En los informes de 1983 a 1987, el porcentaje de niños de 0 a 14 años con esta alergia era del 2.4%. En el año 2016 este porcentaje subió al 40.3%.

Cuando comienza a salir el polen?

En Tōkyō, comienza aproximadamente en Febrero. El polen del cedro se reduce en Abril, pero el de ciprés continúa hasta Mayo. Las personas que tienen síntomas de alergia pasado este período, puede que tengan alergia a otro tipo de plantas o al polvo.

Si en Junio sigue teniendo síntomas alérgicos, es mejor que consulte con el medico.

En que debemos tener cuidado?

① No resfriarse en esta temporada.

Cuando uno se resfría, la membrana mucosa se debilita y eso puede causar que los síntomas de la alergia empeoren.

② Comer comida balanceada.

③ Llevar un ritmo de vida equilibrado.

Aun no se ha encontrado un alimento que mejore los síntomas de esta alergia.

Comer comida balanceada, acostarse y levantarse temprano y mantener el ritmo de vida equilibrado es lo que podemos hacer para que nuestro cuerpo este en buenas condiciones.

Es efectivo usar mascarillas y lentes?

Sí, es efectivo usar mascarillas, lentes e incluso gorro. Con el gorro son menos las posibilidades de que el polen se pegue en el cabello. Si tiene cabello largo es mejor tenerlo amarrado.

Comparación de la cantidad de polen que se pega cuando usa o no usa mascarilla o lentes.

Sin mascarilla...1,848

Sin lentes...29.0

Con mascarilla de gasa...537

Con lentes normales...9.8

Con mascarilla especial...304

Con lentes especiales que cubre los lados...1.8

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 POR FAVOR HACER SU RESERVA CON ANTICIPACION