

# 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 Septiembre de 2020

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

フレイル・認知症を予防しましょう！

## COMO PREVENIR LA FRAGILIDAD Y LA DEMENCIA SENIL

(Fureiru, ninchishō wo yobō shimashō!)

### EJERCICIOS PARA EVITAR LA FRAGILIDAD (Fureiru yobō taisō kyōshitsu)

Estiramiento y ejercicios para desarrollar la fuerza muscular.

**Dirigido:** mayores de 65 años.

**Fecha y hora:** 3er Martes todos los meses, 9:30 a 11:30 am.

**Lugar:** Community Center 1er piso Rōjin shūkaishitsu.

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

**Llevar:** toalla para el sudor, bebida, útiles para tomar apuntes, ir con ropa cómoda.

\*Los ejercicios se realizarán en el tatami, no se usarán sillas.

### PUNTOS PARA EVITAR Y MEJORAR LA FRAGILIDAD

- ① Relacionarse con otras personas! Ir de compras, al hospital o a caminar también es una forma de participar en la sociedad. Ponerse como objetivo salir de casa una vez al día, siempre teniendo cuidado con las enfermedades contagiosas. Participar en cursos que le interesan o ayudar como voluntario también es una manera de hacer trabajar el cerebro.
- ② Comer bien! Comer 3 comidas al día. Proteínas (carne, pescado, huevo, leche, otros) y carbohidratos (arroz, pan, fideos, otros) son los nutritivos más importantes.
- ③ Actividad física! Para ejercitar los músculos de las piernas es importante caminar y hacer ejercicios para desarrollar la fuerza muscular. También es eficiente reducir el tiempo que pasamos sentados.
- ④ Cuidemos nuestra boca! Los problemas bucales hacen que las personas de edad se debiliten más fácilmente. Mantener la higiene bucal y masticar bien a la hora de comer.

骨太教室 動いて 食べて 骨元気!

## CHARLA PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

(Honebuto kyōshitsu ugoite tabete hone genki!)

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos. Esta enfermedad es uno de los motivos por el que algunas personas necesitan de cuidado. La densidad ósea se ve afectada por la edad y la reducción de hormonas.

Hay personas que contraen la enfermedad a temprana edad.

Se hablará sobre ejercicios y comida para mantener nuestros huesos saludables.

**Fecha y hora:** Miércoles 14 de Octubre, 2:00 a 4:00 pm (recepción a partir de la 1:45 pm).

**Lugar:** Yutorogi reception hall.

**Capacidad:** 21 personas (por orden de inscripción).

**Llevar:** útiles para tomar apuntes, bebida.

\*Asistir con mascarilla, ropa y zapatos cómodos.

Se hablará sobre: ①Qué es la osteoporosis?, ②Ejercicios para mantener los huesos fuertes (se harán ejercicios), ③Comida para mantener la densidad ósea de los huesos.

**Inscripciones e informes:** a partir del Miércoles 16 de Septiembre por teléfono a Kenkōka (Hoken Center), anexo 625.

## REGALO POR EL DIA DE LOS ANCIANOS (75 sai ijōno kata ni "keirō no hi" kinenhin)

Se entregará un regalo (cupones) a las personas mayores de 75 años como agradecimiento por el día en honor de los ancianos.

Utilicen los cupones para salir a comprar, de esa manera pueden prevenir la fragilidad y también la demencia senil.

**Regalo:** cupones de ¥2,000 en total (¥500 x 4).

**Dirigido:** residentes mayores de 75 años o que cumplen 75 este año (nacidos entre el 2 de Abril, 1945 a 1 de Abril, 1946). \*Los cupones se enviarán por correo después del Sábado 19 de Septiembre.

**Informes:** Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari, anexo 176.

## SEGUNDA TEMPORADA EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER (Dainiki nyūgan kenshin, shikyū keigan kenshin)

### ◆CANCER DE MAMAS (Nyūgan kenshin)

**Período:** Jueves 1 de Octubre a Lunes 28 de Diciembre.

**Lugar:** Kōritsu Fussa Byōin, Taisei Byōin (Fussa), Shinmachi Clinic (Ome).

**Dirigido:** residentes de 40 años o más cumplidos hasta el día del examen, que el año pasado no hayan realizado el examen.

**Costo:** ¥1,600.

\*Pagarlo el mismo día en el hospital. \*En el hospital de Fussa Kōritsu Fussa Byōin, no realizan el chequeo de palpación. \*Las personas que se encuentren bajo la asistencia social (*seikatsu hogo*) estarán exentos del pago total. Favor de presentar el certificado (*seikatsu hogo jukyūsha shōmeisho*) al hospital.

No pueden someterse a este examen las siguientes personas:

- Gestantes o que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazadas.
- Personas que estén dando de lactar.
- Personas que se hayan sometido a operaciones de aumento de seno
- Personas que tengan una derivación ventriculo-peritoneal (*VP shanto*).
- Personas con historial de cancer de mama (*nyūgan*) o en tratamiento por enfermedades de la glándula mamaria (*nyūsen shikkan*).

### ◆CANCER DEL CUELLO UTERINO (Shikyū keigan kenshin)

**Período:** Jueves 1 de Octubre, 2020 a Sábado 27 de Febrero, 2021.

\*El chequeo en instituciones médicas fuera de la ciudad solo hasta el Lunes 28 de Diciembre.

**Lugar:** Hamura...Yorimitsu Ladies Clinic, Hamura Himawari Clinic, Wakakusa Iin. Fuera de la ciudad...Kōritsu Fussa Byōin, Taisei Byōin en Fussa.

**Dirigido:** residentes mayores de 20 años que no hayan realizado el examen el año pasado.

**Costo:** gratis.

### DETALLES PARA AMBOS

**Inscripciones:** a partir del Martes 15 de Septiembre por inscripción electrónica o por correo postal al Hoken Center. 〒205-0003 Hamurashi Midorigaoka 5-5-2 Hamurashi Hoken Center nyūgan, shikyū keigan kenshin tantō

\*La cantidad de personas que pueden realizar el examen es limitado.

\*Luego de inscribirse le llegará por correo el cupón.

\*El resultado demorará aproximadamente un mes.

\*Si tiene síntomas que le preocupan, consulte con su médico.

\*El ultimo mes las instituciones médicas estarán congestionadas, favor de realizar el examen con tiempo.

## A LAS PERSONAS QUE TIENEN EL CUPON

A las mujeres de cierta edad se les envía un cupón para el examen de descarte de cancer de mamas y cuello uterino, este se envía a fines de Mayo junto con la libreta de chequeos.

Si ha extraviado el cupón, consulte en el Hoken Center para pedir uno Nuevo.

## COMO LLENAR LA POSTAL

(anverso)	( reverso)
〒205-0003 Hamura-shi Midorigaoka 5-5-2 Hamura-shi Hoken Center Nyūgan, shikyū keigan kenshin tantō	■Dirección ■Nombre (Furigana) ■Fecha de nacimiento ■Número de teléfono (donde se le pueda llamar en la tarde). ■Cáncer de mama (nombre del hospital) ■Cáncer de cuello uterino (nombre del hospital) [Sólo las personas que deseen someterse al examen de cancer de mamas] ■No coincido con ninguno de los puntos por los que no puedo realizar el examen de cancer mamas.

**Informes:** Kenkōka (Hoken Center), anexo 623.

国勢調査2020通信④

## COMUNICADO DEL CENSO 2020 ④ (Kokusei chōsa 2020 tsūshin 4)

### Inicia el Censo 2020

Para todas las personas (Incluidos los de nacionalidad extranjera) que viven en Japón el 1 de Octubre . A partir del Lunes 14 de Septiembre, los encuestadores distribuirán los documentos de la encuesta del censo a todos los hogares.

Para prevenir infecciones por el virus Corona, pedimos su cooperación enviando las respuestas usando internet o envío por correo.

■Consultas de cómo completar los formularios de encuestas.

●Como llenar los formularios, las respuestas y la forma de envío de las encuestas.

(Centro de llamadas establecido por el Ministerio del Interior y Comunicaciones).

**Período:** Hasta el Lunes 30 de Noviembre de 8:00 am a 9:00 pm.

☎0570-07-2020 ☎03-6636-9607.

●Falta de formularios de encuestas, distribución de los formularios, recolección de las encuestas, etc.

(Encargado en la sección de Asuntos Generales, sección de Asuntos Generales, ciudad de Hamura) Sōmuka.

**Período:** Hasta el Sábado 31 de Octubre de 8:30 am a 9 pm (incluyendo Sábados, Domingos y feriados).

En una hoja del cuestionario puede llenar hasta 4 personas. Para los hogares conformados por 5 personas o más necesitará una hoja adicional, por favor ponerse en contacto para su adquisición.

■**Método de respuesta sin contacto.**

●Respuesta a través del internet.

Responder desde un PC o un teléfono móvil, etc. De acuerdo con la guía "Respuesta por Internet" incluido en el sobre de los documentos de la encuesta que recibió.

Fecha de recepción de los documentos de la encuesta hasta el Miércoles 7 de Octubre.

●Envío por correo.

Si tiene dificultades para la conexión a través de Internet debido al congestionamiento, puede enviar el cuestionario por correo.

**Período:** Desde el día jueves 1 de Octubre hasta el Jueves 7 de Octubre.

**Informes:** Sección de Asuntos Generales Sección de Asuntos Generales, anexo 348. Sōmuka

## VACUNACION GRATUITA CONTRA EL VIRUS ROTA A PARTIR DEL JUEVES 1 DE OCTUBRE

(Rota virus yobōsesshuga 10gatsu tsuitachi {Mokuyōbi} kara muryō ni)

**Informes:** Salud materno infantil, División de consultas sobre cuidado infantil, anexo 695 (En el Centro de Salud). Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari (Hoken Center), anexo 695.

▼ A partir del día Jueves 1 de Octubre inicia la vacunación contra el rotavirus cambiará de vacunación voluntaria (por cuenta propia) a vacunación regular (gratuita). Dirigido a niños de 0 años nacidos después del 1 de Agosto del 2020.

▼ ¿Qué es la infección por rotavirus? Gastroenteritis aguda, que es una enfermedad que suele aparecer durante la infancia (alrededor de los 0 a 6 años), principales síntomas que se presentan son diarrea, náuseas, vómitos, fiebre y dolor abdominal.

Se dice que casi todos los niños se infectan hasta los 5 años y que el 40% al 50% de los pacientes hospitalizados con gastroenteritis aguda hasta los 5 años son causados por rotavirus. Se informa que la vacunación podría reducir el número de pacientes hospitalizados debido a gastroenteritis por rotavirus entre un 70% y un 90%.

Información de la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar.

▼ Período de vacunación y número de veces

Hay dos tipos de vacunas. Consulte a su médico para elegir qué vacuna deberá utilizar.

Rotarix .. .. Bebes de 6 a 24 semanas de nacido (168 días) 2 veces, (Mínimo con 4 semanas de intervalo).

Rotatech .. .. 6 semanas a 32 semanas (224 días) 3 veces, (Intervalo de 4 semanas o más).

\*Desde el punto de vista de seguridad, aplicar la primera vacuna hasta las 14 semanas y 6 días (hasta los 3 meses y medio de nacido).

\*El número de vacunaciones varía según la vacuna, pero no hay diferencia en cuanto a eficacia o seguridad.

### PRECAUCIONES

\*Esta es una vacuna para administrarse internamente. Aproximadamente 30 minutos antes de la inoculación, absténgase de amamantar si es posible.

\*Si después de la vacuna tiene síntomas de invaginación intestinal (pesadez, mal semblante, complexión, vómitos repetidos, diarrea recurrente, heces con sangre, hinchazón) después de la inoculación, consulte a un médico de inmediato.

\*Hasta el Miércoles 30 de Septiembre, las vacunas serán voluntarias y no estarán cubiertas por subsidios públicos.

\*Para los niños nacidos después del 1 de Agosto de 2020, la notificación y el comprobante de examen previo se enviarán en el mes siguiente al mes de nacimiento junto con el aviso del chequeo médico del bebé.

Haga su cita en una institución médica para la vacunación.

**Intervalos de vacunación de diferentes inoculaciones desde el día Jueves 1 de Octubre. No hay restricción en algunos casos.**

◆ Vacuna viva → Vacuna viva 27 días o más.

◆ Vacuna viva → Vacuna inactivada.....Sin límite.

◆ Vacuna inactivada → Vacuna viva, vacuna inactivada.....Sin límite

\*Por favor tenga cuidado, que si se necesita inyectar la misma vacuna varias veces, hay un intervalo establecido para cada una.

## EXHIBICION DE LA TEMPORADA [APRECIACION DE LA LUNA] (Kisetsukazari "otsukimikazari")

**Fecha y hora:** Sábado 26 de Septiembre a Domingo 4 de Octubre, 9:00 am a 5:00 pm (excepto los Lunes que no son feriados). \*La Antigua casa Shimoda hasta las 4:00 pm.

**Lugar:** Kyōdo hakubutsukan orientation hall, kyū shimodake jūtaku.

**Informes:** Kyōdo Hakubutsukan ☎042-558-2561.

## SUBSIDIO DE GASTOS DE TAXI Y GASOLINA PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS

**(Shintai shōgai oyobi chiteki shōgai no aru kata no taxi, gasoline hiyō jōhankibun wo josei)**

A las personas que pueden aplicar para esta ayuda se les enviará a fines de Septiembre la notificación. Esta vez para prevenir el contagio del corona virus, el trámite se puede realizar por correo postal.

**Dirigido:** personas que tienen la libreta de discapacidad física (*shintai shōgaisha techō*) grado 1 o 2, en algunos casos grado 3, libreta de discapacidad intelectual (*ai no techō*) de grado 1 o 2, parálisis cerebral (*nōsei mahi*), amiotrofia progresiva (*shinkōsei kin-ishukushō*).

\*Para recibir este subsidio es necesario aplicar con anticipación y haber recibido la confirmación.

**Monto límite del subsidio:** hasta ¥15,000 (desde Abril a Septiembre).

\*En caso de solicitar el subsidio a mediados del período, el importe límite variará.

TRAMITE EN VENTANILLA

**Período:** Jueves 1 a Sábado 10 de Octubre.

\*El Domingo 4 de Octubre no se atenderá.

\*Horario de atención los Sábados: 8:30 a 11:45 am, 1:00 a 5:00 pm.

**Ventanilla:** municipalidad 1er piso, Shōgai Fukushima.

**Llevar:** recibos de taxi o gasolina de Abril a Septiembre 2020 (no se aceptan remites (*nōhinsho*) ni boletas de tarjetas de crédito (*uriagehyō*), sello personal (*inkan*), libreta de discapacidad (*shintai shōgaisha techō* o *ai no techō*).

TRAMITE POR CORREO POSTAL

**Período de solicitud:** hasta el Sábado 10 de Octubre.

**Requisitos para la solicitud:** ① recibos de Abril a Septiembre, ② el documento que se le enviará junto con la notificación, llenar los datos necesarios y poner su sello.

**Enviar a la siguiente dirección:** 〒205-8601 (no necesita poner la dirección) Hamurashi Shōgai Fukushima Shōgai Fukushi kakari.

\*El costo del envío lo debe pagar el interesado.

DETALLES PARA AMBOS TIPOS DE TRAMITE

\*Si no llega a hacer el trámite esta vez, lo puede hacer en Abril 2021, junto con lo que queda del año 2020 a partir de Septiembre.

\*Para más información ver la notificación que le llegará a fines de Septiembre o consulte la página oficial de Hamura.

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

## SE ENVIARAN LAS NUEVAS TARJETAS DE ATENCION MEDICA

**(Atarashii marunyū, maruko iryōshō no sōfu)**

Las nuevas tarjetas de atención médica para bebés (*marunyū iryōshō*) y para niños (*maruko iryōshō*) tienen validéz a partir del 1 de Octubre y se enviarán a fines de Septiembre. Favor de devolver a la municipalidad o botar la tarjeta con vencimiento de 30 de Septiembre.

En caso de haber cambiado su seguro de salud o haberse mudado de la ciudad, favor de informar en la sección Kosodate Shienka en el 2do piso de la municipalidad.

QUE ES EL MARYUNYU Y MARUKO

Es un servicio para los niños desde que nacen hasta tercero de secundaria elemental (*chūgakko*), que cubre una parte o el costo total de la atención médica. Las personas que no tienen esta tarjeta deben realizar el trámite necesario.

\*La tarjeta es válida hasta el 30 de Septiembre 2021, sin embargo en caso de que su hijo entre a primaria o secundaria en Abril, la fecha de validéz sería el 31 de Marzo, 2021.

\*A los niños que entran a primaria en Abril 2021, se les enviará la tarjeta (*maruko*) a fines de Marzo.

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

75歳以上の方に「敬老の日」記念品

## REGALO POR EL DIA DE LOS ANCIANOS (75 sai ijōno kata ni "keirō no hi" kinenhin)

Se entregará un regalo (cupones) a las personas mayores de 75 años como agradecimiento por el día en honor de los ancianos.

Utilicen los cupones para salir a comprar, de esa manera pueden prevenir la fragilidad y también la demencia senil.

**Regalo:** cupones de ¥2,000 en total (¥500 x 4).

**Dirigido:** residentes mayores de 75 años o que cumplen 75 este año (nacidos entre el 2 de Abril, 1945 a 1 de Abril, 1946). \*Los cupones se enviarán por correo después del Sábado 19 de Septiembre.

**Informes:** Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari, anexo 176.

秋の味覚 サツマイモ区画売り

## VENTA DE LOTES DE CAMOTE (Akino mikaku satsumaimo kukakuuri)

Vamos a disfrutar de la cosecha de camotes en familia o en grupos.

**Período de cosecha:** mediados de Octubre hasta comienzos de Noviembre.

**Costo:** ¥2,000 por lote (10 plantas).

**Lugar y cantidad de lotes:** ①Ozakudai 5-16 (50 lotes) / Señor Miyamoto ☎042-554-6943.

②Sakaechō 2-20 (20 lotes) / Señor Katō ☎042-554-2044.

**Inscripciones e informes:** Viernes 2 de Octubre, 9:00 am a mediodía directamente en Sangyō Shinkōka Nōsei kakari (Shiyakusho Nishi bunshitsu), anexo 663.

\*Después del mediodía del Viernes 2 de Octubre, las inscripciones son directamente con el propietario de la plantación.

\*Personas de otras ciudades también pueden inscribirse.

\*El pago se hace el mismo día, favor de llevar el monto exacto.

ご存じですかヘルプカードとヘルプマーク

## TARJETA PARA PEDIR AYUDA HELP CARD, HELP MARK (Gozonji desuka help card to help mark)

### HELP CARD

Esta tarjeta la portan personas con impedimentos o que necesitan algún tipo de ayuda. En esta está escrito la ayuda que necesitan. Si ve alguna persona con esta tarjeta que necesita ayuda, ayudemos siguiendo las instrucciones de la tarjeta.

**Dirigido:** personas que tienen la libreta de discapacidad física (shintai shōgaisha techō), libreta de discapacidad intelectual (ai no techō, seishin shōgaisha hoken fukushi techō).

### HELP MARK

Esta tarjeta la portan personas que necesitan ayuda pero que no se puede percibir solo viéndolo desde afuera. Si ve alguna persona con esta tarjeta, actúe con consideración, podemos ceder nuestro asiento u otros.

**Dirigido:** personas con pierna ortopédica, articulaciones artificiales, problemas internos, enfermedades de difícil cura, embarazadas en sus primeros meses u otros.

### LUGAR DE DISTRIBUCION

Primer piso de la municipalidad Shōgai Fukushika

\*La tarjeta help mark se distribuye en la municipalidad. También las distribuyen en las estaciones de tren Toei chikatetsu, Yurikamome, Tamatoshi monoriel (excepto en algunas estaciones).

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



サマーランド羽村市民デーが開催されます！

## INVITACION ESPECIAL A TOKYO SUMMERLAND PARA LOS CIUDADANOS DE HAMURA

(Summerland Hamura shiminde ga kaisai saremasu!)

El costo del free pass (entrada, juegos mecánicos y piscina) será gratis!

**Período:** Sábado 3 a Lunes 5, Sábado 10 a Lunes 12 de Octubre, 6 días.

**Horario:** 10:00 am a 5:00 pm (la piscina hasta las 4:30 pm).

**Dirigido:** residentes y trabajadores de Hamura.

**Procedimiento:** entrar a la página especial para separar su ticket de reserva enumerado y con fecha (*hizuke shitei yoyaku seiriken*), se necesita un ticket por persona, en la ventanilla de boletos en Summerland presentar el ticket y algún documento donde aparece su dirección (brevete, carnet de estudio, etc) para recibir el free pass.

\*Por cada documento con dirección en Hamura pueden entrar hasta 5 personas).

**La página donde se separa el ticket de reserva comenzará a funcionar el Sábado 26 de Septiembre.** Lo pueden buscar en internet como “サマーランド 羽村市民デー” (*Samarando Hamura shiminde*).

\*Puede que el evento se cancele debido a la situación del corona virus. No se cambiará la fecha del evento.

\*El ticket de reserva enumerado no se puede separar en la página de Summerland.

**Informes:** Tōkyō Summerland Yoyaku Center ☎042-558-6511.

ハロー赤ちゃんクラス (両親学級)

## CLASE DE ORIENTACION PARA FUTUROS PADRES

(Hello akachan class ryōshin gakkū)

**Fecha y hora:** Sábado 17 de Octubre, ①9:30 a 10:45 am, ②11:00 am a 12:15pm, ③1:30 a 2:45 pm, ④3:00 a 4:15 pm (elegir uno de los 4 horarios).

**Lugar:** Hoken Center.

**Dirigido:** madres gestantes y/o sus familiares.

**Capacidad:** 4 grupos por horario (por orden de inscripción).

**Llevar:** libreta de salud de la madre y el niño (*boshi kenkō techō*), guía para los padres (*chichioya handbook*), útiles para tomar apuntes, bebida, toalla o pañuelo.

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

ご利用くださいリサイクルショップ

## UTILICEMOS LA TIENDA DE RECICLAJE

(Goriyō kudasai recycle shop)

Dentro de las cosas que botan en el recycle center hay mesas, sillas, muebles que aún se pueden utilizar. En la tienda dentro del centro de reciclaje, los miembros del Silver Jinzai Center arreglan los muebles y los venden a precios cómodos. Visiten la tienda, arreglar y revender las cosas hará que botemos menos basura.

**Horario:** Lunes a Viernes, 10:00 am 4:00 pm (excepto feriados, fin y comienzo de año), primer Domingo todos los meses 10:00 a 11:45 am, 1:00 a 4:00 pm (si el primer Domingo de Enero cae del 1 al 3, será el 2do Domingo).

**Informes:** Recycle Center ☎042-555-3534.

第74回赤い羽根共同募金にご協力を

## SOLICITAMOS SU COLABORACION PARA LA COLECTA 74º DE AKAIHANE

(Dai 74 kai akaihane kyōdō bokin ni gokyōryoku wo)

**Período:** Jueves 1 a Sábado 31 de Octubre.

**Colectas:** Fukushi Center y otras instituciones públicas.

**Informes:** Shakai Fukushi Kyōgikai Sōmuka Sōmu kakari, ☎042-554-0304.

## CURSO SOBRE EL CULTIVO DE LA CORTINA VERDE (Green curtain zukuri kōshūkai)

Aprendamos a hacer nuestra cortina verde para el verano que viene.

**Fecha y hora:** Domingo 27 de Septiembre, 10:00 a 11:30 am.

**Lugar:** Yutorogi kōryū hiroba (en caso de lluvia en sōsakushitsu 1 en el 3er piso).

**Dirigido:** residentes y trabajadores de Hamura. **Capacidad:** 15 personas (por orden de inscripción).

**Llevar:** útiles para tomar apuntes, foto de alguna cortina verde de plantas.

\*Las personas que deseen pueden comprar una planta de maracuyá a ¥100.

\*Asistiendo a esta clase puede ganar 50 eco puntos.

**Inscripciones e informes:** a partir del Lunes 14, 9:00 am al Jueves 24 de Septiembre, 5:00 pm llamando por teléfono o enviando un correo electrónico a Kankyō Hozenka, anexo 227. ✉econet.hamura@gmail.com

## SEMANA DE LOS ANIMALES DEL 20 AL 26 DE SEPTIEMBRE (9 gatsu 20 nichi kara 26 nichiwa dōbutsu aigo shūkan)

Las personas que adquieren animales como mascotas están obligados a preocuparse por ellos hasta el final, desde el momento de su adquisición están aceptando esa responsabilidad.

### ■CASTRARLO

Someterlo a una operación si no desea la proliferación, facilitará su manejo y protegerá de enfermedades los órganos reproductores genitales.

### ■IDENTIFICACION

Colocarle una placa de identificación para que en caso su mascota se perdiera, se le pueda contactar inmediatamente. Los dueños de perros tienen el deber de registrarlo y ponerle la vacuna contra la rabia.

### ■CRIAR A LOS GATOS DENTRO DE CASA

Pensando en la situación actual del tráfico y las casas, lo mejor es cuidar a los gatos dentro de casa.

### ■RESPETAR LAS REGLAS CUANDO PASEE A SU PERRO

Cuando lleve al perro a dar sus caminatas, deberá ir al lado del perro. Si el perro se orina, inmediatamente verter agua en el lugar, recoger el excremento y llevarse a su casa. Esto también es responsabilidad del dueño.

### ■PREPARARSE PARA CUALQUIER DESASTRE

Si ocurriera un desastre, lo primero que debe hacer es proteger la vida de las personas. Si el dueño no está a salvo, no podrá cuidar de su mascota. En caso de que sea necesario ir a los lugares de refugio, chequee con anticipación lugares en donde podrían cuidar de su mascota como la casa de algún amigo, hotel para mascotas o preguntar en el lugar de refugio si puede llevar a su mascota. Tener preparado comida y agua para su mascota como para 5 días. Enseñemosle también a entrar a su corral y a orinar en el lugar indicado.

**Informes:** Kankyō Hozenka, anexo 226.

## SEMANA DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS (9 gatsu 24 nichi kara 30 nichi wa kekkaku yobō shūkan)

La tuberculosis no es una enfermedad del pasado. En Tōkyō, todos los años aproximadamente 2000 personas son diagnosticadas con tuberculosis. En el centro de salud de Nishitama el año pasado se le diagnosticó la enfermedad a 47 personas. Los primeros síntomas de la tuberculosis son muy parecidos a una gripe. Si tiene tos y flema por más de 2 semanas, visite a su médico.

Las personas de edad avanzada pueden no tener ningún síntoma, sin embargo sería apropiado hacerse un chequeo y sacarse una radiografía una vez al año.

**Informes:** Nishitama Hokenjo Hoken Taisakuka Kansenshō Taisaku Tantō ☎0428-22-6141.



「学習教室」受講者募集！

## AULA DE APRENDIZAJE (Gakushū kyōshitsu jukōsha boshū!)

Clases de aprendizaje dirigidas por miembros que han trabajado como profesores anteriormente. Las clases son de pocas personas, por lo que se pueden dar indicaciones más detalladas. Se puede elegir el día de las clases.

**Dirigido:** estudiantes de primaria.

**Días:** todos los meses Martes, Miércoles y Jueves (excepto los feriados, fin y comienzo de año).

**Horario:** Martes...4:30 a 6:00 pm, Miércoles y Jueves...4:50 a 6:20 pm.

**Lugar:** Silver Jinzai Center kenshūshitsu.

**Cursos:** lenguaje (*kokugo*), matemáticas (*sansū*), ciencias sociales (*shakai*), tareas del colegio.

**Capacidad:** pocas personas por día.

**Costo:** ¥5,000 mensual (4 clases por mes).

**Informes:** Silver Jinzai Center ☎042-554-5131.

愛の献血にご協力を！

## DONACION DE SANGRE (Aino kenketsu ni gokyōryoku wo)

Personas que toman medicinas para el estómago, para bajar la presión o vitaminas también pueden donar sangre (sin embargo, puede que se le niegue la donación por motivos de salud).

**Fecha y hora:** Martes 29 de Septiembre, 10:00 am a mediodía, 1:15 a 4:00 pm.

**Lugar:** plaza al frente de la estación de Ozaku.

**Dirigido:** personas de 16 a 69 años (si es mayor de 65 años; solo si ha donado sangre entre los 60 y 64 años).

**Informes:** Kenkōka (Hoken Center), anexo 623.

緑の募金にご協力を

## COOPERANDO CON UNA DONACION (Midori no bokin ni gokyōryoku wo)

Hasta el Viernes 30 de Octubre, se instalará en la municipalidad y las instituciones de la ciudad las cajas destinadas para donaciones para la conservación de la naturaleza.

El dinero se destinará para el mantenimiento de los bosques de Tōkyō, plantación de flores en las calles y parques, etc.

**Lugares donde puede hacer su donación:** municipalidad en información 1er piso, Kankyō Hozenka 2do piso, Hoken Center, Yutorogi, Toshokan, Kyōdo Hakubutsukan, Sports Center, Swimming Center, Fukushi Center.

**Informes:** Kankyō Hozenka, anexo 226.

9月下旬に介護保険給付費通知を送ります

## SE ENVIARA LA NOTIFICACION DE USO DEL SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION (9 gatsu gejun ni kaigo hoken kyūfuhi tsūchi wo okurimasu)

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

**Dirigido:** personas que utilizaron el servicio en casa en Junio y Julio (no incluye a personas 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 143.

## EVENTOS PARA NIÑOS

(Kodomono shisetsu kara)

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

■OBSERVACION DE LA LUNA DURANTE EL DIA (*Hirumano tsukino kansokukai*)

**Fecha y hora:** Jueves 1 de Octubre, 4:00 a 4:30 pm.

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

**Fecha y hora:** Jueves 1 de Octubre, 6:30 a 7:30 pm.

\*Estudiantes de secundaria elemental o menores venir acompañados de un adulto.

DETALLES PARA AMBOS EVENTOS

**Dirigido:** niños hasta jóvenes de 17 años.

**Capacidad:** 8 personas (aproximadamente 3 grupos) (por orden de inscripción).

**Inscripciones:** Martes 15 a Miércoles 30 de Septiembre, llamando por teléfono o directamente al centro recreativo Chūō. \*En caso de lluvia solo se explicará sobre las estrellas de esa noche.

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

■CONCURSO PARA COLOREAR (*Nurie contesto*)

**Período para colorear:** Sábado 3 a Domingo 11 de Octubre.

**Período de votación:** Miércoles 14 a 21 de Octubre.

**Anuncio de los resultados:** Sábado 24 de Octubre.

**Dirigido:** estudiantes de primaria.

■JUGUETES HECHOS A MANO (*Tezukuri omocha "henteko glider"*)

**Fecha y hora:** Sábado 10 de Octubre, 1:00 a 3:00 pm.

**Dirigido:** estudiantes de primaria.

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

\*En la página de youtube pueden ver la forma de hacerlo en casa.

■HOSPITAL DE JUGUETES (*Omocha byōin*)

Se puede consultar sobre juguetes rotos.

**Dirigido:** niños en edad preescolar...10:00 a 11:00 am, estudiantes de primaria...1:00 a 3:00 pm.

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

■CUENTOS (Ohanashikai)

CUENTOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA

**Fecha y hora:** Sábado 19 de Septiembre, 11:00 am.

Narración de "Onigenbee no densetsu"

KAWASAKI BUNSHITSU OHANASHIKAI

**Fecha y hora:** Miércoles 23 de Septiembre, 3:00 pm.

"Otsukisama wa yoru nani wo shiteiru".

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

**Fecha y hora:** Sábado 10 de Octubre, 11:00 am.

Narración de "Oyaoyaoyasai".

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

■PELICULAS PARA NIÑOS (Kodomo eigakai)

**Fecha y hora:** Domingo 4 de Octubre, 10:30 a 11:30 am.

**Lugar:** kōzashitsu 1.

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

**Películas:** Moomin kienai obake, Kuma no Poohsan kisetsu tte nani, Mochimochi no ki.