

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redacción: Sección de Relaciones Públicas (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



15 de Enero de 2021

Edición en Español

Distribución Gratuita

青梅税務署および税理士による申告受付・相談・お知らせ

## RECEPCION DE LA DECLARACION, CONSULTAS, COMUNICADOS DE LA OFICINA DE IMPUESTOS DE OME Y DEL CONTADOR FISCAL

(*Ōme zeimusho oyobi zeirishi ni yoru shinkoku uketsuke, sōdan, oshirase*)

**Período:** Martes 16 de febrero a lunes 15 de marzo (excepto sábados, domingos y feriados).

*KAKUTEI SHINKOKU* ES LA DECLARACION DE IMPUESTOS A LA RENTA (IMPUESTOS NACIONALES)

○La fecha de entrega de la declaración y pago de impuestos a la renta es a partir del martes 16 de febrero hasta el lunes 15 de marzo.

○Los trámites para la devolución de impuestos (*kanpu shinkoku*) se pueden hacer antes del lunes 15 de febrero.

\*Declaración para devolución (*kanpu shinkoku*)...las personas que reciben sueldo o pensión y les descuentan el impuesto a la renta pueden hacer la declaración para la devolución del impuesto a la renta, declarando los gastos por atención médica.

○La fecha de declaración y pago de impuestos de consumo para las personas que tienen negocio propio es hasta el miércoles 31 de marzo.

○El formulario para la declaración de impuestos, se distribuirá a partir del jueves 21 de enero en el 1er piso de la municipalidad.

○Aunque no sea necesario hacer la declaración de impuestos a la renta (*kakutei shinkoku*), hay casos en que es necesario hacer la declaración de impuestos municipales (*jūminzei no shinkoku*). Para más información consultar el boletín de Hamura del 1 de febrero.

## RECEPCION Y CONSULTAS EN LA OFICINA DE IMPUESTOS DE OME

**Período:** Martes 16 de febrero a lunes 15 de marzo (excepto sábados, domingos y el martes 23 de febrero).

**Hora:** 8:30 am a 4:00 pm (consultas de 9:00 am a 5:00 pm).

**Lugar:** Oficina de Impuestos de Ōme (*Ōme Zeimusho*).

\*Para entrar al lugar donde se hace la declaración de impuestos se necesita un boleto de admisión (*nyūjō seiriken*) que se repartirá el mismo día o también lo puede obtener desde la aplicación de LINE (debe añadir como amigo la cuenta de la Agencia Nacional de Impuestos (*Kokuzeichō* 国税庁)).

\*De acuerdo a la cantidad de gente, puede que la distribución de los boletos de admisión termine antes de la hora.

## CONSULTA CON EL CONTADOR FISCAL

Podrá realizar consultas gratis con el contador fiscal.

## SISTEMA DE DECLARACION ELECTRONICA E-TAX O POR CORREO POSTAL

Se puede elaborar el formulario de declaración de impuestos, desde la página web de la agencia nacional de impuestos (*kokuzeichō*) en su computadora o smart phone, también lo puede enviar por correo postal.

Para más información visite el código QR que aparece en la página 4 del boletín de Hamura en japonés.

### ■ENVIO POR CORREO POSTAL

Ōme zeimusho 〒198-8530 Ōmeshi Higashi Ōme 4-13-4.

\*Si necesita la constancia del trámite realizado debe informar e incluir un sobre con estampilla con su nombre y dirección para poder enviárselo de vuelta.

## COMUNICADOS DE LA OFICINA DE IMPUESTOS DE OME

■No se recibirán declaraciones los días sábados, domingos ni feriados. Sin embargo, en la Oficina de Impuestos de Tachikawa (*Tachikawa Zeimusho*), se atenderá de forma limitada los domingos 21 y 28 de febrero. (Es necesario el boleto de admisión para entrar).

■No se podrá usar el estacionamiento de la Oficina de Impuestos de Ōme a partir del lunes 1 de febrero hasta lunes 15 de marzo a excepción de los vehículos para personas con impedimentos físicos. Favor de utilizar el estacionamiento de Ion style en la estación de Kabe o utilizar transporte público.

■A partir de la declaración del año 2017 se necesita adjuntar el documento de detalles para la deducción por gastos médicos (*iryōhi kōjo no meisaiho*), favor de prepararlo con anticipación. No será necesario presentar los recibos pero debe conservarlos

durante 5 años y presentarlo en la oficina de impuestos en caso sea necesario.

■Incluso si no es necesario la declaración de impuestos a la renta (*kakutei shinkoku*), es posible que sea necesario hacer la declaración de impuestos municipales (*jūminzei no shinkoku*).

Si el monto total de ingresos de la pensión pública es de 4 millones de yenes o menor y el monto total de ingresos aparte de los ingresos diversos relacionados con la pensión pública es de 200,000 yenes o menor, no es necesario hacer la declaración de impuestos a la renta (excepto los que reciben una pensión extranjera). Sin embargo, incluso en este caso puede presentar el formulario para la devolución de impuestos.

■Es necesario poner el número personal my number cada vez que presenta una declaración en la oficina de impuestos.

■Cuidado con los fraudes. La Oficina Nacional de Impuestos (*kokuzeichō*) y las Oficinas de Impuestos (*zeimushō*) no le pedirá lo siguiente:

Hacer encuestas sobre el sistema de la pensión o del sistema my number por teléfono. Enviarle correos electrónicos pidiéndole los datos de su cuenta de banco para hacerle alguna devolución.

Si alguien que se hace pasar por trabajador de la oficina de impuestos lo llama por teléfono, no responda a ninguna pregunta. Apunte el nombre de la persona, pídale su número de teléfono y cuelgue. Para verificar los datos de esta persona puede llamar a la Oficina de Impuestos de Ōme ☎0428-22-315, marque el número 2.

■A las personas que hayan sido víctimas de desastres, pueden hacer trámites como extensión de la fecha de declaración, pago u otros. Una vez que la situación esté calmada consulte en la oficina de impuestos.

**Informes:** Oficina de Impuestos de Ōme (*Ōme Zeimusho*) ☎0428-22-3185.

要支援・要介護の方および介護をしている方へ 確定申告手続きに利用できる認定書を発行します

## **CERTIFICADO PARA LA DECLARACION DE IMPUESTOS A LAS PERSONAS QUE RECIBEN Y LAS QUE BRINDAN CUIDADO Y APOYO** (*Yōshien · yōkaigo no kata oyobi kaigo wo shite iru kata e*)

Las personas (65 años o mayores) que no tengan las libretas de discapacidad (*Shintai shōgaisha techō*), pero han sido reconocidas para cuidados de incapacitación, se le expedirá una constancia (*shōgaisha kōjo taishōsha ninteisho*) para que la adjunte a la hora de hacer la declaración de impuestos. La persona con impedimentos y el familiar que lo cuida puede realizar la deducción por personas con impedimentos o impedimentos en casos especiales.

DEDUCCIONES PERSONAS CON IMPEDIMENTOS (*Shōgaisha kōjo*)

- Las personas con impedimentos según sea el grado podrán efectuar deducciones de sus gastos, de acuerdo a los resultados de reconocimiento para cuidados que posean (Rank A).
- Demencia senil, grado de desenvolvimiento en la vida diaria II o III.

DEDUCCIONES PERSONAS CON IMPEDIMENTOS CASOS ESPECIALES (*Tokubetsu Shōgaisha kōjo*)

- Personas que requieren de ayuda para desenvolverse dentro de la casa, etc. Rank B o más.
- Con demencia senil (*ninchishō*), grado de desenvolvimiento en la vida diaria IV o más.
- Que se encuentren postradas en cama (*netakiri*).

■**Grado de desenvolvimiento en la vida diaria – referencia (Nichijō seikatsu Jiritsudo no kubun)**

Rank A...Independiente en la vida diaria, pero requiere de asistencia para salir.

Rank B o más...Necesitan ayuda para desenvolverse en la vida diaria y que normalmente tenga que estar en cama todo el día.

Nivel II, III...Demuestran cierta dificultad en el desenvolvimiento en la vida cotidiana.

Nivel IV o más...Presentan dificultad con frecuencia en el desenvolvimiento en la vida cotidiana.

■**Quienes pueden solicitarlo:** el interesado y su familia (que tiene a cargo).

No se brindará información por teléfono por tratarse de información confidencial.

\*El reconocimiento para las deducciones se expiden en la Sección y División de Bienestar para Personas de Edad Avanzada (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari*) en el primer piso de la municipalidad.

**Informes:** Sección y División de Bienestar para Personas de Edad Avanzada (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari*), anexo 176.

## LA CUOTA DEL SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION ES CONSIDERADO PARA LAS DEDUCCIONES DEL SEGURO SOCIAL

(Kaigo hokenryō wa shakai hokenryō kōjo no taishō desu)

A las personas que pagan el seguro de cuidado y atención (*kaigo hokenryō*) se les considerará los importes abonados para las deducciones correspondientes en el momento que efectúa su declaración de impuestos.

\*A las personas que se les descuenta el seguro de cuidado mediante el descuento automático del seguro de jubilación, sólo se le considerará como deducciones del seguro social (*shakai hoken kōjo*) a la persona que se encuentra cobrando el seguro de jubilación.

**Informes:** Sobre la declaración y los trámites... Oficina de Impuestos de Ōme (*Ōme Zeimusho*)

☎0428-22-3185 / Sobre el sistema de seguro de cuidado y atención... Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada División de Seguro de Atención y Cuidado (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*), anexo 142.

### A LOS QUE SOLICITEN EL CERTIFICADO DE IMPORTE MAXIMO DE CARGAS DEL SEGURO DE CUIDADO (Kaigo hoken futan gendogaku ninteishō wo shinsei suru kata he)

Este certificado lo pueden solicitar las personas que tienen la exención de pago de impuestos municipales (*Jūminzei hikazei setai*). Para solicitarlo, debe realizar la declaración de impuestos a la renta (*kakutei shinkoku*) o la declaración de impuestos municipales (*jūminzei no shinkoku*).

**Informes:** Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada División de Seguro de Atención y Cuidado (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*), anexo 142.

## SOLICITUD PARA DEDUCCION DE GASTOS DE PAÑALES POR TRATAMIENTO MEDICO

(Omutsudai ni kakaru iryōhi kōjo no shinsei)

Las personas que se encuentren postradas en cama (*netakiri*) o las personas que están recibiendo tratamiento terapéutico, podrán deducir los gastos de pañales como "deducciones de gastos médicos" al momento de efectuar su declaración de renta, adjuntando los recibos por gastos de pañales (*omutsudai no ryōshūsho*) y la constancia del uso de pañales (*omutsu shiyō shōmeisho*) expedido por el médico que lo atiende de acuerdo a la opinión médica.

Presentar esa constancia en el primer piso de la municipalidad con el encargado en *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Nintei kakari*.

**Informes:** Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada División de Certificación del Seguro de Atención y Cuidado (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Nintei kakari*), anexo 145.

## A LAS PERSONAS QUE UTILIZAN EL SERVICIO DEL SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION

(Kaigo hoken sabisu wo riyō shiteiru kata he)

### QUE TIPOS DE SERVICIOS APLICAN PARA LA DEDUCCION (Taishō to naru sabisu)

#### PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN CASA (Zaitaku no kata)

- ① Servicios en el hogar que se pueden poner como deducción por atención médica (incluyendo los servicios médicos y de prevención de cuidados)
  - Personas que reciben visita de enfermeras.
  - Personas que reciben visita para rehabilitación.
  - Personas que reciben orientación de control de cuidado en el domicilio.
  - Personas que asisten al centro de rehabilitación.
  - Personas que reciben asistencia médica con internación a corto plazo.
  - Personas que reciben visita periódica y asistencia a domicilio tipo atención permanente (deben cumplir con algunas condiciones).
  - Personas que reciben servicios compuestos (sólo en caso de recibir servicios que incluyen servicios médicos, sin contar el servicio de visita para cuidado centrado en apoyo en la vida diaria).

- ② Servicios que se pueden poner como deducción por atención médica, sólo en el caso de que reciba también los servicios del ①
- Visita para cuidado en el domicilio (excepto las personas que reciben servicio de visita para cuidado en apoyo en la vida diaria *seikatsu enjo chūshingata*).
  - Visita nocturna para cuidado en el domicilio (excepto los servicios de visita para cuidado centrado en apoyo en la vida diaria).
  - Personas que reciben ayuda de baño en el domicilio.
  - Personas que asisten al centro de asistencia diurna.
  - Ingreso a una institución a corto plazo para recibir asistencia.
  - Centro de asistencia diurna tipo servicios comunitarios.
  - Centro de asistencia diurna para personas con demencia senil.
  - Asistencia multifuncional de pequeña escala en el domicilio.
  - Personas que reciben visita periódica y asistencia a domicilio tipo atención permanente (deben cumplir con algunas condiciones).
  - Personas que reciben servicios compuestos (sólo en caso de recibir servicios que no incluyen servicios médicos, sin contar el servicio de visita para cuidado centrado en apoyo en la vida diaria).
  - Visita o asistir al centro de asistencia diurna para prevención de cuidado o apoyo en la vida diaria.
- \*Todos los servicios deben ser basados en el plan de servicios.

### **PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN INSTITUCIONES PARA CUIDADOS (Kaigo hoken shisetsu ni nyūsho shiteiru kata)**

- ① **Personas que se encuentren en una institución de bienestar social para cuidado de personas de edad**  
10% a 30% de las cargas personales del servicio de cuidados y el 50% de la suma de los gastos personales por alimentos y permanencia serán considerados para las deducciones.
- ② **Personas que se encuentren en una institución de salud para cuidados por tratamiento médico**  
10% a 30% de las cargas personales del servicio de cuidados y la suma de los gastos personales por alimentos y permanencia serán considerados para las deducciones.

**Informes:** Sobre los trámites...Oficina de Impuestos de Ōme (*Ōme Zeimusho*) ☎0428-22-3185 / Sobre el sistema de seguro de cuidado y atención... Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada División de Seguro de Atención y Cuidado (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*), anexo 142.

親子であそぼ！

## **JUGUEMOS CON NUESTROS HIJOS! (Oyako de asobō!)**

PLAZA WANWAN (Wanwan hiroba)

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios.

**Fecha:** Martes 9 de febrero.

**Lugar:** Centro Recreativo *Higashi*.

**Dirigido:** Padres con hijos de hasta 8 meses.

PLAZA KOGUMA (Koguma hiroba)

Un espacio para divertirse con sus hijos y hacer amigos.

**Fecha y lugar:** Martes 2 de febrero...*Higashi Jidōkan*, jueves 4 de febrero...*Chūō Jidōkan*, miércoles 17 de febrero...*Nishi Jidōkan*.

**Dirigido:** Padres con hijos de 9 meses hasta antes de cumplir 2 años.

BOLSILLO DE JUEGOS (Asobi no pocket)

Un espacio para hacer ejercicios, jugar, hacer manualidades y otros.

**Fecha y lugar:** Miércoles 3 de febrero...*Nishi Jidōkan*, martes 16 de febrero...*Higashi Jidōkan*, jueves 25 de febrero...*Chūō Jidōkan*.

**Dirigido:** Padres con hijos en edad preescolar mayores de 2 años.

DETALLES PARA TODOS LOS EVENTOS

**Hora:** 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

**Capacidad:** 5 grupos (por orden de llegada).

**Informes:** Centro Recreativo *Chūō* (*Chūō Jidōkan*) ☎042-554-4552, Centro Recreativo *Nishi* (*Nishi Jidōkan*) ☎042-554-7578, Centro Recreativo *Higashi* (*Higashi Jidōkan*) ☎042-570-7751.

## PREPARANDONOS PARA LA NIEVE (Yuki ni sonaete)

En Hamura hay casos en que nieva, aun así no sea mucha la cantidad esto afecta nuestra vida diaria. A veces nos toma desprevenidos, por eso debemos estar bien preparados para estos casos.

ANTES DE QUE NIEVE (*Yuki ga furu mae*)

- Compre una pala para la nieve antes de que se acaben en las tiendas.
- Asegure el techo de su almacén y estacionamiento.
- Haga las compras necesarias con anticipación.
- Esté atento a las noticias de la radio y TV para que no le sorprenda la nevada.

CUANDO NIEVA (*Yuki ga futtara*)

- En lo posible trate de no salir, pero si tuviera que hacerlo, hágalo con tiempo y use zapatos que no resbalen en la nieve.
- Ponga llantas para la nieve (*sutaddoresu taiya*) o cadena a su vehículo, maneje despacio y mantenga la distancia con los vehículos delante suyo.
- Tenga cuidado con la nieve que cae desde los techos y árboles.

RETIRANDO LA NIEVE (*Josetsu ni tsuite*)

Si se acumula nieve, esta se retirará para no causar problemas en la vida cotidiana. Sin embargo, las calles fuera de su casa u otras calles pequeñas se deben de limpiar en conjunto con los vecinos del área. En ese caso, favor de tener cuidado con lo siguiente:

1. No tirar la nieve a la calle  
Cuando tiran la nieve hacia la calle esta impide el paso a los peatones y podría causar accidentes. Así como también evite acumular la nieve cerca de los tanques de agua e hidrantes de incendios.
2. No estacionar en la calle  
Estacionar en la calle impide sacar la nieve acumulada. Favor de utilizar los estacionamientos.
3. No utilizar gradas  
Esta prohibido utilizar gradas para los desniveles de la entrada del garaje. Estas gradas no se ven con la nieve, por lo tanto puede causar accidentes de los vehículos que tienen la labor de sacar la nieve.
4. Comprensión de la labor nocturna  
Ya que la circulación de autos es menor que durante el día, se trabaja durante la noche. Habrá casos en que se hará ruido, cierre de camino temporal usando sólo una vía. Así como también es posible que se pida prestado temporalmente un espacio al propietario de la vivienda para el almacenamiento de la nieve que se retire.
5. Colaborar limpiando su entrada  
Para que el trabajo sea más rápido y efectivo, favor de colaborar retirando la nieve de la entrada de su casa y garaje.

**Informes:** Calles de la ciudad...Sección de Obras, División Gestión de Carreteras (*Dobokuka Dōro Kanri kakari*), anexo 294 / Calles metropolitanas...Oficina de Construcción Tōkyō Nishitama Sección de Gestión (*Tōkyō to Nishitama Kensetsu Jimusho Kanrika*) ☎0428-22-7219.

REGISTRESE PARA RECIBIR INFORMACION DE HAMURA

Con este servicio puede recibir correos electrónicos especiales en su teléfono o en la computadora en casos de desastres. También puede elegir que tipo de información desea recibir, como por ejemplo: delincuencia, eventos, u otros.

**Informes:** Sección de Relaciones Públicas y Audición, División de Relaciones Públicas (*Kōhō Kōchōka Kōhō kakari*), anexo 339.

## CONVOCATORIA PARA ESTUDIAR EN HOSO DAIGAKU (Hōsō daigaku 4 gatsu nyūgakusei boshū)

Convocatoria para estudiar en Hōsō daigaku, 1er período de 2021 (ingreso en Abril).

**Período de convocatoria:** Hasta el Martes 16 de Marzo.

\*Si es necesario le enviaremos el panfleto gratis. Si tiene alguna duda llame por teléfono o visite la página web.

**Informes:** Universidad Hōsō (*Hōsō Daigaku Tōkyō Tama Gakushū Center*) ☎042-349-3467.

## TERRENOS DE CULTIVO EN LA CIUDAD

### (Nōsakumotsu wo saibai shimasenka shimin nōen shiyōsha boshū)

Se alquilan terrenos de cultivo en Hamura para cultivar lo que desee.

**Período de uso:** Lunes 1 de marzo a martes 31 de enero de 2023.

**Dirigido:** Residentes de la ciudad (no pueden ser empresas).

**Costo:** ¥4000 (durante el período de uso).

**Lugar:**

Nombre del campo de cultivo	Dirección	Cantidad de lotes
Dai 1 Shimin Nōen	Midorigaoka 5-4-14, 49	45
Dai 2 Shimin Nōen	Midorigaoka 5-6-14, 15	39
Dai 3 Shimin Nōen	Ozakudai 4-6-8	48
Dai 8 Shimin Nōen	Sakaechō 1-14-9	35

\*Cada lote mide aproximadamente 20 metros cuadrados.

\*Sólo el campo de cultivo Dai 2 Shimin Nōen tiene estacionamiento.

\*Favor de verificar el lugar del campo antes de inscribirse.

**Inscripciones:** Enviando o llevando directamente una postal con respuesta pagada (*ōfuku hagaki*) con los datos necesarios hasta el martes 26 de enero (sin falta) a la Sección de Planificación Industrial, División de Administración Agrícola (*Sangyō Shinkōka Nōsei kakari*).

\*En caso de sobrepasar la cantidad de inscripciones, se realizará un sorteo el viernes 29 de enero, 9:00 am en la sala de reuniones en el 2do piso del edificio Oeste (*Nishi*) de la municipalidad.

\*Sólo se aceptará una solicitud por familia (si envía varias solicitudes, todas serán rechazadas).

\*Si algún miembro de la familia ya está utilizando los terrenos de cultivo actualmente, no podrá aplicar esta vez.

\*Se informará el resultado a todas las personas que enviaron la solicitud.

Anverso(往信用)	Dirección	Reverso (返信用) (Sus datos)	No escribir nada
〒205-8601 Hamura shi Sangyō Shinkōka Nōsei kakari	Nombre y apellidos Número de teléfono Nombre del campo	〒205-□□□□ Dirección Nombre y apellidos	

**Informes:** Sección de Planificación Industrial División de Administración Agrícola (*Sangyō Shinkōka Nōsei kakari*), anexo 663.

## CHEQUEO DE FUERZA CORPORAL Y EJERCICIOS

(Kyōrin daigaku kyōsai undo kenkō zōshin program [mini tairyoku sokutei to kobetsu sōdan])

De acuerdo al resultado del chequeo de fuerza corporal, el fisioterapeuta y el instructor en ejercicios nos darán algunos consejos.

**Fecha y hora:** Sábado 13 de febrero (aproximadamente 50 minutos).

En la mañana...①9:40 a 10:30 am, ②10:10 a 11:00 am, ③10:40 a 11:30 am, ④11:10 am a mediodía.

En la tarde...⑤1:10 a 2:00 pm, ⑥1:40 a 2:30 pm, ⑦2:10 a 3:00 pm, ⑧2:40 a 3:30 pm.

**Lugar:** Centro Deportivo (Sports Center), sala de reunión (kaigishitsu) en el 2do piso.

**Dirigido:**

-Residentes de 20 a 79 años el 1 de Abril de 2020.

-Si ha realizado antes el chequeo de fuerza corporal, tiene que haber pasado más de medio año desde la última vez.

-Personas a las que el medico no les ha prohibido hacer ejercicios.

**Llevar:** bebida, toalla, útiles para tomar apuntes. \*No necesita traer zapatillas para interior.

\*Utilizar mascarilla y asistir con ropa cómoda.

**Inscripciones e informes:** A partir del miércoles 20 de enero a 10 de febrero, elija un horario y llame a la Sección de Salud (*Kenkōka*) dentro del Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 625.

国民健康保険に加入している方へ 特定健康診査後、病院に行きましたか

## VISITO A SU MEDICO DESPUES DEL EXAMEN MEDICO ESPECIFICO?

**(Kokumin kenkō hoken ni kanyū shiteiru kata he tokutei kenkō shinsago, byōin ni ikimashitaka)**

Si el resultado del examen medico específico fue que necesita tratamiento pero aún no se ha ido a chequear a alguna institución médica. La ciudad encargará a una compañía que le recomiende visitar a algún médico. Es mejor prevenir enfermedades, chequeandose a tiempo.

**Informes:** Sección de Salud (*Kenkōka*), anexo 625.

2月のカラダ塾

## CHARLA SOBRE SALUD (2 gatsu no karadajuku)

COMO PREVENIR LA DISLIPIDEMIA (*Shishitsu ijōshō yobō*)

En estas charlas aprenderá sobre ejercicios y comidas que nos permitirán estar más saludables. Esta vez se hablará sobre el colesterol no HDL, que indica la cantidad de colesterol malo. También se presentarán menús para mejorar nuestra comida.

**Fecha y hora:** Viernes 26 de febrero, 10:00 a 11:30 am.

**Lugar:** Centro de Salud (*Hoken Center*).

**Capacidad:** 12 personas (por orden de inscripción).

**Llevar:** Útiles para tomar apuntes.

\*Favor de cooperar utilizando mascarilla y desinfectandose las manos.

**Inscripciones e informes:** A partir del Lunes 18 de Enero por teléfono a la Sección de Salud (*Kenkōka*), anexo 625.

講演会 小惑星探査機「はやぶさ2の挑戦」

## CHARLA: SONDA ESPACIAL HAYABUSA (Kōenkai Shōwakusei tansaki [Hayabusa 2 no chosen])

La cápsula de la sonda espacial Hayabusa 2 regresó a la tierra el pasado 6 de diciembre. El encargado de la misión nos explicará sobre el proyecto más avanzado del mundo de la Agencia de Exploración Espacial JAXA. La charla se realizará en línea desde el laboratorio de JAXA.

**Fecha y hora:** Martes 23 de febrero, 10:00 am a mediodía.

**Lugar:** Yutorogi, sala grande.

**Dirigido:** Residentes, trabajadores o estudiantes de primaria o mayores (estudiantes de primaria deben venir acompañados de un adulto) de las siguientes ciudades: Hamura, Ōme, Akiruno, Fussa, Okutama, Mizuho, Hinode, Hinohara.

**Capacidad:** 350 personas (en caso de sobrepasar la cantidad se llevará a sorteo).

**Inscripciones:** A partir del sábado 16 de enero 10:00 am a domingo 24, 5:00 pm inscribiéndose por internet desde la página web. Utilice el código QR en la página 13 del boletín de Hamura en japonés.

\*La inscripción es una por persona. Puede aplicar hasta por 3 personas.

\*En caso de que se realice el sorteo, a las personas que salieron sorteadas se les enviará el boleto de admisión hasta el domingo 31 de enero. También se informará en la página web de Ōme Satō Zaidan.

\*De acuerdo a la situación del corona virus, puede que el evento se cancele.

**Informes:** Ōme Satō Zaidan ☎090-5195-3030.

誰にとっても“やさしい”コミュニケーション「やさしい日本語」講座

## APRENDIENDO JAPONES FACIL (Dare ni tottemo “yasashii” komyunikeshon [yasashii nihongo] kōza)

Japonés fácil de entender para extranjeros o personas de edad avanzada. Se aprenderá a cambiar oraciones con palabras complicadas a un japonés simple y fácil de entender.

**Fecha y hora:** Sábado 13 de febrero, 1:30 a 3:30 pm.

**Lugar:** Centro de Bienestar Industrial (*Sangyō Fukushi Center*), hall I.

**Dirigido:** Residentes, trabajadores o estudiantes de la ciudad de Hamura o Fussa.

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

**Inscripciones e informes:** Lunes 18 de enero a miércoles 10 de febrero, por teléfono, correo electrónico o directamente a la Sección de Promoción Regional División del Centro de Actividades de los Ciudadanos (*Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center*), anexo 632. ✉s107000@city.hamura.tokyo.jp

\*Favor de cooperar midiéndose la temperatura y utilizando mascarilla.

おうちで伝える性のおはなし〜からだのこと、性のこと、ネットのこと、親から子へどう伝える?〜

## **HABLEMOS CON NUESTROS HIJOS SOBRE NUESTRO CUERPO, SEXO E INTERNET (Ouchi de tsutaeru sei no ohanashi ~karada no koto, sei no koto, net no koto, oya kara ko he dō tsutaeru?)**

Aprendamos sobre educación sexual para que nuestros hijos aprendan más sobre su cuerpo y a protegerlo.

**Fecha y hora:** Domingo 31 de enero, 10:30 am a mediodía. **Lugar:** Yutorogi, sala grande.

**Dirigido:** Padres de estudiantes de primaria y secundaria, personas interesadas en el tema.

**Capacidad:** 414 personas (por orden de llegada).

**Informes:** Sección de Aprendizaje Permanente Asuntos Generales, División de Promoción de Aprendizaje Permanente (*Shōgai Gakushū Sōmuka Shōgai Gakushū Suishin kakari*), anexo 363.

社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書の再発行

## **ENVIO DEL CERTIFICADO DE DEDUCCIONES DEL SEGURO SOCIAL**

**(Shakai hokenryō [kokumin nenkin hokenryō] kōjo shōmeisho no saihaikkō)**

A comienzos de noviembre, se envió el certificado de deducciones del seguro social (*Shakai hokenryō [kokumin nenkin hokenryō] kōjo shōmeisho*) a todas las personas que aportan el seguro de jubilación y pensión nacional (*kokumin nenkin*).

El importe total del seguro de jubilación y pensión nacional es aplicable para la determinación de la declaración de impuestos (*kakutei shinkoku*) y la regulación de fin de año (*nenmatsu chōsei*).

En caso de que haya extraviado el documento y necesite uno nuevo, favor de consultar.

**Informes:** Ventanilla de Pensionistas (*Nenkin Kanyūsha Dial*) ☎0570-003-004 / Oficina de Jubilación de Ōme (*Ōme Nenkin Jimusho*) ☎0428-30-3410.

\*Horario de atención: Lunes a Viernes 8:30 am a 7:00 pm, segundo Sábado del mes 9:30 am a 4:00 pm.

\*No atiende otros Sábados, Domingos ni feriados.

市内で死亡事故発生! 横断歩道は歩行者優先です

## **ACCIDENTE EN HAMURA DONDE HUBIERON FALLECIDOS! PRIORIDAD A LOS PEATONES EN LOS CRUCES PEATONALES!**

**(Shinai de shibō jiko hassei! Odan hodō wa hokosha yūsen desu)**

Ambos las personas que manejan y los peatones debemos de cumplir con las reglas de tránsito por seguridad.

■A las personas que manejan

Cerca de los cruces peatonales debe manejar a una velocidad en que pueda parar, a menos de que se haya asegurado que no hay ningún peaton cerca. Asi como también, si hay peatones que van a cruzar o están cruzando la calle, debe parar antes del cruce para no impedirles el paso.

■A los peatones

Cerca de los lugares que tienen cruces peatonales o semáforos, debemos utilizar estos para cruzar. En otros lugares, no cruzar en diagonal ya que es muy peligroso.

**Informes:** Sección de Seguridad y Prevención de Desastres, División de Prevención de Delincuencia y Seguridad Vial (*Bōsai Anzenka Bōhan, Kōtsū Anzen kakari*), anexo 216.

はむら家族プロジェクト「#愛情はむら写真展」開催!

## **PROYECTO: FAMILIAS DE HAMURA**

**(Hamura kazoku project)**

Exposición de 100 fotos de 20 familias, tomadas por fotografos profesionales. Todas estas fotos están en la página de Instagram "#Aijō hamura" 愛情はむら.

También habrá un espacio para hacer manualidades. Los esperamos.

**Fecha y hora:** Martes 9 a Domingo 14 de Febrero, 9:00 am a 5:00 pm (el ultimo día hasta las 2:00 pm).

**Lugar:** Yutorogi 1er piso, sala de exhibición. \*Entrada gratis, no es necesario inscribirse.

**Informes:** Sección de Relaciones Públicas y Audición, División de Promoción de la Ciudad (*Kōhō Kōchōka City Promotion*), anexo 342.

## **PARA QUIENES SE DEDICAN AL CUIDADO DE UN FAMILIAR SE NECESITA UN LUGAR DONDE LOS CUIDADORES PUEDAN EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS**

**(Kazoku wo kaigo shite iru kata e Kaigo suru hitoga omoi wo katareru ba ga hitsuyō desu)**

RECOMENDAMOS ASISTIR A LA REUNION DE INTERCAMBIO DE CUIDADOS FAMILIARES

Desde hace mucho tiempo se dice que Japón es un país donde la sociedad es super envejecida, hay muchas personas que gozan de buena salud incluso si son mayores, pero el número de personas que necesitan de cuidados está aumentando. Actualmente en Diciembre de 2020 el porcentaje de ancianos es de 26.6%, de cada cuatro personas una tiene más de 65 años de edad. Están aumentando los casos en que la persona que cuida del familiar llega a caer en una situación crítica. Esta vez hemos conseguido el reportaje, de la reunion de intercambio para personas que cuidan de familiares.

### **Participan personas que cuidan de familiares de diversas situaciones y profesionales.**

Tres personas participaron en el encuentro de intercambio de cuidados familiares celebrado en el mes de setiembre.

En esta ocasión también participaron profesionales como asistentes sociales y fisioterapeutas del Centro de Apoyo Integral y de las instituciones médicas, se pudo hacer consultas sobre el cuidado de enfermería y otras preocupaciones de los participantes.

La situación de cada participante es diferente. Personas que han dejado su trabajo y se están dedicando al cuidado de familiares, personas cuyos padres se están enfermando y personas que no pueden visitar a sus madres enfermas en áreas rurales debido a la enfermedad del virus Corona. Lo que tienen en común estas personas es que están preocupados por sus padres y están pensando en lo que deben hacer por ellos. A menudo se toma el cuidado a expensas de la propia vida.

### **Es muy importante expresar sus sentimientos.**

En la reunión de intercambio, los participantes hablan principalmente sobre su situación. Incluso aquellos que se sienten tensos a veces lloran mientras hablan porque se sienten mejor ¿Es esta decisión realmente adecuada para mis padres? ¿Es mejor dejarla en una institución?. Me preocupa cuánto tiempo podré aguantar esta situación. Así continúan los días de angustia y las preocupaciones sin respuesta y esto los obliga a sentirse tensos..... Pude vislumbrar el interior de las personas que cuidan de su familia.

El personal del Centro de Ayuda Integral aconsejó:

Para aquellos que cuidan de familiares, necesitan un lugar donde pueda expresar sus sentimientos y compartirlos con otras personas. Hablen con varias personas, consultenles hasta que encuentren una respuesta que los satisfaga. En cada situación, todos se preguntarán a la hora de elegir. Para problemas económicos también pueden tener en cuenta la hipoteca inversa (reverse mortgage), etc, pensar en los centros de atención de enfermería como una de las opciones y hacer una visita de recorrido. No importa lo que uno elija, igual uno se arrepiente, así que lo primero es pensar en la salud de los cuidadores.

## **RECOPIRAR INFORMACION Y COMPARTIR EMOCIONES EN LAS REUNIONES DE INTERCAMBIO DE CUIDADOS FAMILIARES**

Para seguir cuidando de sus familiares, es importante tener la oportunidad de aliviar la tensión y el cansancio duradero. En la reunión de intercambio de cuidados familiares, las personas que están igualmente preocupadas por el cuidado, los que tienen experiencias de preocupaciones y los especialistas en cuidados se reúnen para tener un tiempo para aliviar sus corazones cansados.

También puede recopilar información de enfermería más reciente.

A veces, puede compartir pensamientos que solo las personas que están en esa situación puede entender o le puede ayudar escuchando la experiencia o las palabras de otras personas. La situación varía de acuerdo a cada familia, pero estamos seguros de que este encuentro será útil para los cuidadores.

**Informes:** Sección de Relaciones Públicas y Audición, División de Relaciones Públicas (*Kōhō Kōchōka Kōhō kakari*) anexo 338.

\*Sobre la reunión de intercambio de cuidados de familiares (*kazoku kaigo kōryūkai*) en la Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada, División de Prevención de Cuidado y Apoyo Comunitario (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō, Chiiki Shien kakari*) anexo 456.

## EVENTOS PARA NIÑOS (Kodomo no shisetsu kara)

★**CENTRO RECREATIVO HIGASHI ☎042-570-7751** (Día de descanso: jueves)

■CONCURSO PARA COLOREAR (*Nurie contesto*)

**Período de convocatoria:** sábado 6 a domingo 14 de febrero.

**Período de votación:** miércoles 17 a miércoles 24 de febrero.

**Resultados:** sábado 27 de febrero.

**Dirigido:** estudiantes de primaria. \*Venir al centro recreativo Higashi durante el período de convocatoria.

★**CENTRO RECREATIVO CHŪŌ ☎042-554-4552** (Día de descanso: viernes)

■JUGUETES HECHOS A MANO (*Tezukuri omocha kyōshitsu*)

**Fecha y hora:** sábado 13 de febrero, 1:00 a 3:00 pm.

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

[HOSPITAL DE JUGUETES]

Sábado 13 de noviembre, niños en edad preescolar...10:00 a 11:00 am, estudiantes de primaria...1:00 a 3:00 pm.

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

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

**Fecha y hora:** miércoles 17 de febrero, 4:00 a 4:30 pm.

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

**Fecha y hora:** miércoles 17 de febrero, 6:30 a 7:30 pm.

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

Detalles para ambos eventos

**Dirigido:** niños en edad preescolar hasta jóvenes de 18 años.

**Capacidad:** 10 personas (por orden de inscripción).

**Inscripciones:** sábado 16 de enero a martes 16 de febrero por teléfono o directamente a Chūō Jidōkan.

\*En caso de lluvia el contenido cambiará.

★**BIBLIOTECA ☎042-554-2280** (Día de descanso: lunes)

■CUENTOS (*Ohanashikai*)

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

**Fecha y hora:** sábado 13 de febrero, 11:00 am. Narración de "Waniwani no ofuro mitei".

★**YUTOROGI ☎042-570-0707** (Día de descanso: lunes)

■PELICULAS PARA NIÑOS (*Kodomo eigakai*)

**Fecha y hora:** domingo 14 de febrero, 10:30 am a 11:30 am. **Lugar:** kōzashitsu 1.

**Películas:** "Mumin Ojisan wa tejinashi?", "Chibimaruko chan Maruko tachi 1 nensei no sewa wo yaku", "Chippu to Tappu Mogura wo tsukamaero no maki".

**LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL  
LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 9:00 AM A MEDIODIA Y DE 1:00 PM A 2:00 PM.  
MARTES Y JUEVES DE 9:00 AM A MEDIODIA. HAGA SU RESERVA CON ANTICIPACION.**