

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redacción: Sección de Información y Publicación (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

Página oficial de Hamura: <https://www.city.hamura.tokyo.jp>



15 de mayo de 2021

Edición en Español

Distribución Gratuita

市政運営に全力で取り組んでまいります

HAREMOS TODO LO POSIBLE PARA GESTIONAR LA ADMINISTRACION DE LA CIUDAD

(Shisei Un ei ni Zenryokude Torikunde mairimasu)

HIROTAKA HASHIMOTO, ALCALDE DE LA CIUDAD DE HAMURA (Hamura Shichō Hashimoto Hirotaka)

Con el apoyo de la ciudadanía, he sido nombrado alcalde de la ciudad de Hamura.

Estamos orgullosos de nuestra ciudad natal Hamura, que está rodeada de abundante agua, flores y vegetación, y nos gustaría proteger cuidadosamente esta maravillosa cultura y propiedad de Hamura para el futuro. Haremos todo lo posible para crear una ciudad donde los niños, los ancianos, las personas con discapacidades y todos los que liderarán en el futuro puedan vivir en seguridad, protección y comodidad.

5月23日 (日) みんなでまちをきれいに!

ACTIVIDADES DE PRIMAVERA PARA EMBELLECEER LA CIUDAD

(5 gatsu 23 nichi minna de machi wo kirei ni!)

LIMPIEZA DE LA CIUDAD (Shinai issei bika undō)

Fecha: Domingo 23 de mayo.

Esta actividad se realiza dos veces al año en cooperación con las agrupaciones y asociaciones del vecindario. Se recolecta la basura de los establecimientos públicos, calles, parques y otros. Esperamos contar con la cooperación de todos los ciudadanos.

Modo de recolección: Separar la basura incinerable y no incinerable, llevarla antes de las 9:00 am al lugar indicado por las asociaciones del vecindario.

*Las bolsas de voluntarios que se utilizaran en esta actividad se distribuirán en las asociaciones y agrupaciones del vecindario.

*No se puede recolectar basura de las casas.

*Para prevenir el contagio del corona virus tener cuidado de que no se reúna demasiada gente en un solo lugar.

Informes: Sección del Medio Ambiente en la Vida Diaria (Seikatsu Kankyōka), anexo 205.

EMBELLECIMIENTO DE LA CIUDAD CON FLORES (Haru no hana ippai undō)

Fecha: Domingo 23 de mayo.

Se plantarán aproximadamente 79,000 plantas en total, salvia, calendula y begonia. Solicitamos la colaboración de todos los ciudadanos.

Las flores que se planten este día, participarán en el concurso en julio.

Informes: Sección de Planificación Industrial, División de Administración Agrícola (Sangyō Shinkōka Nōsei kakari), anexo 663 / Asociación de Turismo de Hamura (Hamura shi Kankō Kyōkai) ☎042-555-9667.

NOS ESTAMOS PREPARANDO VACUNACION CONTRA EL VIRUS CORONA (6)

De una botella de la vacuna Pfizer se pueden sacar hasta 6 dosis pero una vez abierta la botella esta se debe usar dentro de las 6 horas. Por lo tanto, sería un desperdicio si sobran vacunas por cancelación de reservas el mismo día. Para esto, se realizará una convocatoria a colaboradores en espera de cancelación de la vacuna contra el corona virus (*Shingata corona wakuchin tōjitsu kyanseru machi kyōryokutai*).

QUIENES PUEDEN REGISTRARSE?

Personas que cumplen con todos los siguientes requisitos

- ① Personas que cumplen 65 años o más este año fiscal Reiwa 3 (1 de abril de 2021 a 31 de marzo de 2022).
- ② Personas que no se han vacunado contra el corona virus ni una sola vez.
- ③ Personas que pueden esperar siguiendo los pasos que se explican a continuación.

*Si tiene su reserva pero la fecha de la primera dosis es después del miércoles 16 de junio, puede registrarse.

*La vacunación para las personas registradas en espera de cancelación será a partir del miércoles 9 de junio.

COMO REGISTRARSE?

Período de registro: Sábado 15 a lunes 31 de mayo.

Registrarse de la siguiente manera:

(1) Correo postal: 〒205-0003 Hamura shi Midorigaoka 5-5-2

Hamura shi Hoken Center Shingata Corona Wakuchin Tōjitsu Kyanserumachi Kyōryokutai Tantō

(2) Correo electrónico e-mail: s305000@city.hamura.tokyo.jp

Título: Shingata Corona Wakuchin Tōjitsu Kyanserumachi Kyōryokutai Tōroku Kibō

(3) FAX: 042-554-4767

Elegir la forma de registrarse y enviar los siguientes datos

- ① Nombre, ② Fecha de nacimiento, ③ Número del boleto 10 dígitos, ④ Número de teléfono donde pueda responder inmediatamente, ⑤ Si desea o no que lo contacten en caso de que la vacunación sea para el horario nocturno. Si desea que lo contacten escribir "Kibō suru", si no desea que lo contacten "Kibō shinai".

*El registro no puede ser por teléfono ni en ventanilla.

COMO SE DECIDIRA EL ORDEN

El sistema electrónico decidirá aleatoriamente el orden.

*El resultado se publicará en la página oficial de Hamura el lunes 7 de junio (solo se publicará el número del boleto, no los nombres).

PROCEDIMIENTO

- ① Todos los días se contactará a 5 personas registradas para que esperen en el lugar de vacunación de 4:00 a 4:30 pm (las personas registradas para el horario nocturno de 8:30 a 9:30 pm).
- ② La cantidad de vacunas sería solo lo que sobró ese día.
- ③ Debe recibir la segunda dosis 3 semanas después, el mismo día a la misma hora. Si ya tiene su reserva, debe dar prioridad a la vacuna en caso de cancelación y su reserva normal se borrará automáticamente.

PRECAUCIONES

*No se sabe la cantidad de vacunas que sobrarán en un día. En el caso de que no sobren vacunas, así esté esperando cabe la posibilidad de que no pueda recibir la vacuna. Debe tener en cuenta esto antes de registrarse.

*Si no responde al teléfono o no puede ir ese día, se contactará a la siguiente persona en la lista. Así devuelva la llamada puede que ya no haya cupos para ese día. En ese caso, ya que el orden no cambiará, se le contactará de nuevo al día siguiente.

*Este proyecto puede que termine sin previo aviso.

Informes: Centro de llamadas de la vacuna contra el corona virus en Hamura (*Hamura shi corona wakuchin call center*) ☎0570-030207. Horario: 9:00 am a 5:00 pm (excepto domingos y feriados).

PROCEDIMIENTO MANEJO DE TRAFICO POR MOTIVO DE LOS JUEGOS DE TOKYO 2020

(Tōkyō 2020 taikai ni tomonau kōtsū taisakuga okonawaremasu).

Período: A partir del día lunes 19 de julio hasta el domingo 5 de septiembre.

(Excepto desde el día martes 10 al lunes 23 de agosto).

*Antes y después de este período, se aplicarán las restricciones de tráfico parciales para el mantenimiento del lugar y las restricciones de tráfico relacionadas con el relevo de la antorcha.

<Medidas de tránsito en las autopistas> (Kōsoku dōro no kōtsū taisaku)

Se impondrán restricciones de tránsito en las casetas de peaje de las autopistas y se cerrará algunos sectores según las condiciones del tránsito. Los ajustes se llevarán a cabo en algunas carreteras generales.

Agradecemos su cooperación.

<La tarifa de la vía expresa metropolitana varía según la hora> (Shuto kōsoku dōro)

Habrán descuentos en la tarifa nocturna y se agregará la tarifa diurna.

Período aplicable:

Desde el día lunes 19 de julio hasta el día lunes feriado 9 de agosto, martes 24 de agosto hasta el domingo 5 de septiembre.

*Sobre el tipo de vehículo objetivo, consultar en los sitios web de la Vía Expresa Metropolitana de Tōkyō y Vía Expresa Metropolitana de Tōkyō Co., Ltd.

| | Horario | Tarifa | Objetivo |
|---------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| Descuento de noche. | Medianoche a 4.00 a.m. | 50% de descuento | Coche equipado con ETC. |
| Cargos adicionales. | De 6.00 a.m. a 10.00 p.m. | 1,000 yenes adicional. | Auto particular, etc. |

(Procedimientos para evitar cargos adicionales)

Personas con discapacidad, vehículos relacionados con el sector de bienestar.

Los vehículos conducidos por el titular de libreta de discapacidad o en los que van como pasajeros, y los vehículos relacionados con el sector de bienestar no son elegibles para el cargo adicional si presenta la solicitud con anticipación al Departamento Metropolitano de Tōkyō (Sólo para vehículos equipados con ETC). Solicítelo antes del día miércoles 30 de junio.

*Aquellos que están considerados por el sistema de descuento por discapacidad en las carreteras de peaje no necesitan presentar una solicitud y no son elegibles para peajes adicionales.

Para obtener detalles sobre el procedimiento de solicitud, consulte los sitios web del Departamento Metropolitano de Tōkyō y La Vía Expresa de la Capital Co., Ltd.

Informes:

Sobre medidas generales de tráfico.

División de Transporte de la Oficina de Preparación Olímpica y Paralímpica de Tōkyō Metropolitano ☎03-5320-4244.

Sobre las normas de tráfico relacionadas con el torneo.

Ventanilla de consulta, ☎0570-09-2020.

Sobre las medidas de peaje.

Ventanilla de solicitud para la autopista Metropolitana de Peaje 2020 ☎03-6627-6319. (De lunes a viernes, excepto los días festivos, de 9.00 a.m. a 5.00 p.m.).

Personas que tienen dificultades para hacer consultas por teléfono, (Como las personas con problemas de audición) Fax 03-5388-1354.

CURSO PARA VOLUNTARIOS [HOSPITALIDAD CON LOS EXTRANJEROS]

(Gaikokujin omotenashi gogaku borantia ikusei kōza)

Se llevará a cabo un curso sobre hospitalidad para poder ayudar a los extranjeros que necesiten ayuda cuando no sepan llegar a algún lugar.

Se hablará sobre conocimiento básico y comprensión de otras culturas para poder comunicarnos.

Fecha y hora: Viernes 25 de junio, 1:00 a 4:30 pm.

Lugar: Yutorogi, *kōzashitsu* en el 2do piso.

Dirigido: Residentes, trabajadores, estudiantes de la ciudad.

Capacidad: 20 personas (se llevará a sorteo en caso sobrepase la cantidad).

Llevar: Útiles para tomar apuntes.

Inscripciones e informes: Hasta el viernes 18 de junio, 5:00 pm por teléfono, correo electrónico o personalmente a la Sección de Promoción Regional, División del Centro de Actividades de los Ciudadanos (*Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center kakari*), anexo 632. ✉s107000@city.hamura.tokyo.jp

MAYO REFUERZO EN LA SEPARACION DE BASURA INCINERABLE

(5 gatsu wa moyaseru gomi bunbetsu kyōka gekkan)

Febrero, mayo y septiembre son los meses donde se refuerza la separación de basura quemable. La basura que se puede reciclar, sepárela y no la bote en la basura quemable.

Puntos para separar la basura:

◇Residuos de comida (*namagomi*): escurrirlo bien, usarlo para crear abono.

◇Papeles del colegio u otros panfletos: botarlos como papeles en general (*zatsugami*).

◇Plásticos con la marca プラ: después de limpiarlos botarlos como envoltura plástica (*yōki hōsō purasuchikku*).

◇Sábanas, frazadas, ropa: atarlos con hilo y botarlo como ropa vieja, tela vieja (*furugi, furusen-i*).

*Si la ropa o telas se mojan ya no se podrá reciclar. Si está lloviendo o va a llover es mejor sacarlo la siguiente fecha de recolección.

◇Botellas de plástico (*petto botoru*): sacar la tapa y el label, botar la botella como PET (*petto botoru*), y la tapa y label como envoltura plástica (*yōki hōsō purasuchikku*).

◇Reducir el desperdicio de alimentos: Escribir en un papel lo que necesita comprar, así evitará comprar cosas de más.

Informes: Sección del Medio Ambiente Diario (*Seikatsu Kankyōka*), anexo 204.

CONCURSO CORTINA VERDE

(Green curtain contest sakuhin boshū)

No desea participar en el concurso de la cortina verde?

Dirigido: Empresas y ciudadanos que han instalado su cortina verde hecha de plantas.

Período de convocatoria: Jueves 1 de julio a 30 de septiembre.

Procedimiento: Adjuntar más de una foto (tamaño A4 o más) de todo el edificio y otra más de la parte de atrás de la cortina verde en el formulario de participación, y enviarlo por correo postal, correo electrónico o personalmente.

*El formulario lo puede encontrar en Kankyō Hozenka en el 2do piso de la municipalidad o lo puede descargar de la página oficial de la ciudad.

*Los ciudadanos que participan recibirán 200 eco action puntos.

Resultados: El comité evaluará cuidadosamente y entregará un diploma a las personas seleccionadas. El resultado se publicará en el boletín de Hamura cuando este sea decidido.

Inscripciones e informes: Sección de Protección del Medio Ambiente (*Kankyō Hozenka*), anexo 224.

〒205-8601 (no necesita escribir la dirección). ✉s205000@city.hamura.tokyo.jp

ENVIO DEL CUPON GRATUITO PARA EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER PARA MUJERES

(Josei tokuyū no gan kenshin muryō kuponken wo sōfu shimasu)

La ciudad envía un cupón para el examen de descarte de cáncer de mamas y cuello uterino a mujeres de una cierta edad a fines de mayo.

Este cupón esta dirigido a las siguientes personas:

◎Examen de cuello uterino...mujeres que cumplieron 20 años en el año fiscal Reiwa 2, nacidas entre el 2 de abril de 2000 a 1 de abril de 2001.

◎Examen de cancer de mamas...mujeres que cumplieron 40 años en el año fiscal Reiwa 2, nacidas entre el 2 de abril de 1980 a 1 de abril de 1981.

Como utilizarlo: No se necesita solicitar a la ciudad. Verificar el documento que le llegará adjunto.

Informes: Sección de Salud (*Kenkōka*) en el Centro de Salud *Hoken Center*, anexo 623.

がん検診 (第1期)

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER (PRIMER PERIODO)

(Gan kenshin)

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE MAMA (*Nyūgan kenshin*)

Fecha y hora: A partir del martes 1 de junio a jueves 30 de septiembre, la fecha indicada (excepto domingos y feriados).

*El examen en grupo está programado para diciembre y febrero.

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

Dirigido: Tener más de 40 años el día del examen y estar registrada en la ciudad. Si el año pasado ya realizó el examen, no podrá hacerlo de nuevo este año.

Capacidad: Por orden de inscripción (hay una cantidad límite).

Costo: ¥1,600.

*Pagarlo el mismo día en el hospital.

*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, o si están dando de lactar.

-Personas que se hayan sometido a operaciones de aumento de seno

-Personas que tengan una derivación ventriculo-peritoneal (*VP shanto*) u otras.

-Personas con historial de cancer de mama (*nyūgan*) que están bajo observación.

-Personas en tratamiento por enfermedades de la glándula mamaria (*nyūsen shikkan*).

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE CUELLO UTERINO (*Shikyū keigan kenshin*)

Fecha y hora: A partir del martes 1 de junio a jueves 30 de septiembre, la fecha indicada (excepto domingos y feriados).

Lugar: Yorimitsu Ladies Clinic, Hamura Himawari Clinic, Wakakusa Iin, Kōritsu Fussa Byōin, Taisei Byōin.

Dirigido: Tener más de 20 años el día del examen y estar registrada en la ciudad. Si el año pasado ya realizó el examen, no podrá hacerlo de nuevo este año.

Capacidad: Por orden de solicitud (hay una cantidad límite).

*Primero debe realizar su solicitud en el *Hoken Center*.

DETALLES PARA AMBOS EXAMENES

Inscripciones: A partir del lunes 17 de mayo por inscripción electrónica o enviando una postal con los siguientes datos: dirección, nombre, fecha de nacimiento, edad, número de teléfono, exámenes que desea realizar, nombre de la institución médica.

Lugar de envío: Hamura shi Hoken Center Nyūgan Shikyū Keigan Kenshin Tantō.

Procedimiento: Luego de inscribirse, le llegarán documentos del Centro de Salud *Hoken Center*. Haga su reserva en las instituciones médicas si es necesario.

*El resultado demorará aproximadamente un mes. Si tiene síntomas que le preocupan, favor de visitar a su médico.

*El siguiente examen de cáncer de mama y cuello uterino lo podrá solicitar en octubre, sin embargo después de noviembre puede que las instituciones estén congestionadas y no se pueda someter al examen por lo que recomendamos que lo realicen con tiempo.

*Con una postal puede solicitar ambos exámenes.

Informes: Sección de Salud (*Kenkōka*) dentro del Centro de Salud, anexo 623.

30歳・35歳健康診査の受診を

CHEQUEO DE SALUD PARA PERSONAS DE 30 Y 35 AÑOS (30 sai, 35 sai kenkō shinsa no jushin wo)

Oportunidad para realizar un examen médico gratuito.

Período: Martes 1 de junio a sábado 30 de octubre.

Dirigido: Personas que cumplen con todos los siguientes requisitos.

- ① Residentes de la ciudad.
- ② Personas que cumplen 30 o 35 años durante el período fiscal Reiwa 3 (nacidos entre el 2 de abril de 1991 a 1 de abril de 1992, 2 de abril de 1986 a 1 de abril de 1987).
- ③ Personas que no tienen oportunidad de realizar un chequeo médico con el mismo contenido.

*Mujeres embarazadas no pueden someterse a este examen, deben realizar el chequeo médico para embarazadas (*ninsanpu kenshin*).

*El examen solo se puede realizar una vez al año.

Inscripciones: A partir del martes 25 de mayo por inscripción electrónica o enviando el formulario por correo postal al Centro de Salud.

*El formulario se puede descargar de la página oficial de la ciudad.

Lugar de envío: Hamura shi Hoken Center 30 sai, 35 sai kenkō shinsa tantō.

Procedimiento: Luego de inscribirse, le enviarán un cupón del Centro de Salud *Hoken Center*. Llevar el cupón a la institución médica el día del examen.

*Debe hacer su reserva con anticipación en la institución médica.

*Consultar en la institución médica los tipos de exámenes que realizarán.

Informes: Sección de Salud (*Kenkōka*) dentro del Centro de Salud *Hoken Center*, anexo 623.

大腸がん検診

EXAMEN DE DESCARTE DE CÁNCER DE COLON (Daichō gan kenshin)

Período: Martes 1 de junio a sábado 30 de octubre.

Dirigido: Residentes de la ciudad mayores de 40 años el día del examen.

Procedimiento: Llevar su tarjeta del seguro de salud a la institución médica.

*La lista de instituciones médicas la puede encontrar en la página oficial de la ciudad o puede llamar a consultar.

Informes: Sección de Salud (*Kenkōka*), dentro del Centro de Salud, anexo 623.

INSCRIPCIONES PARA LOS EXÁMENES MÉDICOS

<Correo postal>

Hamura shi Hoken Center

〒205-0003 Hamura shi Midorigaoka 5-5-2

<Inscripción electrónica>

Ingresar utilizando el código QR en el boletín de Hamura en japonés, página 12 (en la parte de abajo) o buscarlo como "Hamura shi Kenshin 羽村市 健診".

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: Sábado 12 de junio. Elegir un horario del ① al ⑧.

① 9:40 a 10:30 am, ② 10:10 a 11:00 am, ③ 10:40 a 11:30 am, ④ 11:10 a mediodía, ⑤ 1:10 a 2:00 pm, ⑥ 1:40 a 2:30 pm, ⑦ 2:10 a 3:00 pm, ⑧ 2:40 a 3:30 pm.

Capacidad: 3 personas por horario de ① a ④, 2 personas por horario de ⑤ a ⑧ (por orden de inscripción).

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

Dirigido:

-Residentes de 20 a 79 años cumplidos el 1 de Abril de 2021.

-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.

*No se puede inscribir el mismo día.

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 jueves 20 de mayo hasta el miércoles 9 de junio, por teléfono a la Sección de Salud (*Kenkōka*) dentro del Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 624.

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EXPERIMENTANDO EN LOS CENTROS DE TRABAJO

(**Chūgakusei ga shokuba taiken gakushū**)

Estudiantes del segundo año del Colegio Secundaria Hamura Dai 2, realizarán un estudio experimental del lugar de trabajo en las distintas empresas de la ciudad, durante 5 días. Durante este período se presentarán directamente en el lugar de trabajo.

Agradecemos su comprensión y cooperación.

Período: Lunes 31 de mayo a viernes 4 de junio.

Informes: Sección de Educación Escolar, División de Orientación (*Gakkō Kyōikuka Shidō kakari*), anexo 376.

CLASE ESPECIAL DE MENU PARA BEBES DESDE LOS 7 MESES

(**Mogumogu kyōshitsu rinyūshoku seigo 7 kagetsu ikō kōza**)

Se enseñará el tamaño y dureza de la comida de acuerdo a la edad del bebé y aprenderemos a preparar comidas simples.

Fecha y hora: Jueves 10 de junio, 10:00 a 11:00 am.

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

Dirigido: Padres con bebés nacidos entre el 16 de julio a 30 de noviembre de 2020.

Capacidad: 10 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Útiles para tomar apuntes.

*Para prevenir la propagación del corona virus, en lo posible asistir solo uno de los padres sin su hijo.

También puede hacer consultas personales sobre la comida del bebé.

Inscripciones e informes: Llamando con anticipación a la Sección de Consulta Sobre Crianza, División de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari*), dentro del Centro de Salud, anexo 696.

PREVENCIÓN DE CUIDADO, SERVICIOS DE APOYO

(Kaigo yobō, seikatsu shien sabisu jigyō)

Utilicemos los servicios necesarios para que el nivel de cuidado que necesitamos no empeore y podamos vivir tranquilos.

Estos sistemas están dirigidos para personas mayores de 65 años que de acuerdo a la lista de verificación básica (*kihon chekku risuto*) están reconocidas para recibir apoyo nivel 1 o 2, y personas que ya han sido reconocidas para recibir apoyo (*yōshien*) sin embargo después de abril de 2021 han sido reconocidas para recibir cuidado (*yōkaigo*) nivel 1 al 5.

■ Servicio de visita a la casa

| En estos casos | Contenidos y frecuencia de uso | Costos |
|--|--|---|
| Deseo ayuda con las tareas cotidianas | Un home helper lo visita para ayudarlo a comer, a bañarse, con la limpieza de la casa, lavar la ropa, preparar la comida. | Dependiendo de la proporción de la carga del seguro de cuidado, debe pagar una parte. |
| Deseo movilizarme con seguridad dentro de mi casa, en las gradas de la entrada, a la hora de bañarme | Especialistas en rehabilitación le darán consejos para que pueda salir y hacer los quehaceres de la casa solo. Este servicio se puede utilizar de 3 a 6 meses. | Gratis |

■ Entrenamiento en establecimientos

| En estos casos | Contenido y frecuencia de uso | Costos |
|--|--|---|
| Deseo hacer ejercicios regularmente e interactuar con otras personas | Compañías designadas por la ciudad que dan servicios de soporte en la vida diaria y capacitación funcional (con movilidad) | Dependiendo de la proporción de la carga del seguro de cuidado, debe pagar una parte. |
| Deseo interactuar con las personas del área haciendo ejercicios o en actividades recreativas | Actividades y ejercicios dirigidos por encargados especialistas en prevención de cuidado (no hay movilidad) | Puede que deba pagar una cantidad. |
| Deseo hacer entrenamientos musculares y ejercicios bucales para mantenerme saludable | Orientación de especialistas en nutrición y ejercicios para la prevención de caídas y mejorar las funciones bucales. La clase dura de 3 a 6 meses (no hay movilidad) | Gratis |

La lista de verificación básica la puede encontrar en la Sección de Bienestar para Personas con Impedimentos, División de Cuidado y Atención (*Kōrei Fukushi Kaigoka*).

Informes: 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 196.

CURSO DE COCINA PARA HOMBRES

(Menzu kicchin tonikaku kantan! Otoko no uchi gohan kōza)

Fecha y hora: Miércoles 16 de junio, 10:00 a 11:45 am.

Lugar: Hoken Center.

Dirigido: Varones residentes de la ciudad.

Capacidad: 12 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Útiles para tomar apuntes, libreta de salud (*kenkō techō*) solo las personas que tienen, asistir con mascarilla.

Inscripciones e informes: A partir del lunes 17 de mayo por teléfono a la Sección de Salud (*Kenkōka*), anexo 625.

SUBSIDIO ECONOMICO PARA FAMILIAS MONOPARENTALES

(Kosodate setai seikatsu shien tokubetsu kyūfukin [hitorioya setaibun] wo shikyū shimasu)

Dirigido:

- ① Personas que recibieron el subsidio por crianza de menores (*jidō fuyō teate*) en el mes de abril (no es necesario solicitar).
- ② Personas que ya no reciben el subsidio por crianza de menores debido a que reciben la pensión pública (es necesario solicitar).
- ③ Las personas que no reciben el subsidio de crianza de menores debido a que sus ingresos son altos, sin embargo que debido al corona virus la situación económica de su hogar haya cambiado radicalmente, y el salario a partir del mes de Febrero 2020 haya bajado hasta el monto determinado para recibir el subsidio por crianza de menores (es necesario solicitar).

| Dirigido | Solicitud | Período | Día de pago | Monto |
|----------|-----------------|------------------------------------|---|-----------------------|
| ① | NO es necesario | | Programado para mayo | ¥50,000 por cada hijo |
| ② | SI es necesario | 1 de junio a 28 de febrero de 2022 | A mediados del siguiente mes en que presenta la solicitud | |
| ③ | SI es necesario | | | |

Documentos necesarios:

Para las personas que coinciden con el ② y ③...el panfleto y la solicitud se distribuirá en la ventanilla Kosodate Shienka en el 2do piso de la municipalidad y en información en el 1er piso (también se puede descargar desde la página oficial de Hamura).

Informes: Sección de Apoyo a la Crianza, División de Apoyo (*Kosodate Shienka Shien kakari*), anexo 235.

親子であそぼ！

JUGUEMOS CON NUESTROS HIJOS (Oyako de asobo!)

WANWAN HIROBA

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios.

Fecha: Miércoles 2 de junio, 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

Lugar: Centro Recreativo *Nishi*.

Dirigido: Padres con hijos de hasta 8 meses, hasta 5 familias.

KOGUMA HIROBA

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios.

Fecha, hora y lugar: Jueves 3 de junio...*Chūō Jidōkan*, martes 8 de junio...*Higashi Jidōkan*, miércoles 16 de junio...*Nishi Jidōkan* a las 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

Dirigido: Padres con hijos de 9 meses hasta antes de cumplir 2 años, hasta 5 familias.

ASOBI NO POCKET

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

Fecha: Miércoles 9 de junio...*Nishi Jidōkan*, martes 22 de junio...*Higashi Jidōkan*, jueves 24 de junio...*Chūō Jidōkan* a las 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

Dirigido: Padres con hijos en edad preescolar con 2 años cumplidos, hasta 5 familias.

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.

BIBLIOTECA (Toshokan ☎042-554-2280)

RECICLAJE DE LIBROS (Hon no risaikuru)

Se ofrecen de forma gratuita, libros que ya han pasado la fecha límite de conservación en la biblioteca.

Fecha y hora: Sábado 26 y domingo 27 de junio, 10:00 am a 3:00 pm.

Lugar: Yutorogi Reception Hall.

*Hasta 10 libros por persona. No se pueden reservar los libros anticipadamente, ni llamar a preguntar por los títulos. *El evento terminará apenas se acaben los libros. *No puede usar estos libros para generar ingresos.

*Si el lugar está congestionado puede que tenga que esperar.

CONVOCATORIA A VOLUNTARIOS (Unei borantia boshū)

Se busca voluntarios para ayudar los días de reciclaje de libros a tiempo completo o solo unas horas.

Fecha y hora:

- ① Jueves 24 y viernes 25 de junio, 9:00 am a mediodía (preparativos).
- ② Sábado 26 y domingo 27 de junio, para la administración durante el evento.
- ③ Domingo 27 de junio, 3:00 pm a 5:00 pm (ordenar).

Dirigido: Estudiantes de secundaria superior (*kōkō*) o mayores.

介護保険料が年金引落としに変わる方に通知を送ります

NOTIFICACION SOBRE LA RECAUDACION ESPECIAL DEL SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION

(Kaigo hoenryō ga nenkin hikiotoshi ni kawaru kata ni tsūchi wo okurimasu)

Dentro de las personas que pagaron las primas de seguro de cuidado y atención con la factura o por transferencia de cuenta y que desde junio 2021 se le deducirá de la jubilación (sólo los que reciben más de ¥180,000 de jubilación) se le enviará la "notificación de recaudación especial de las primas de seguro de cuidado y atención" (*kaigo hokenryō tokubetsu chōshū kaishi no oshirase*) a fines de mayo.

Sobre la prima del seguro del año fiscal 2021, se le enviará la notificación a comienzos de julio.

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 149.

「国蝶オオムラサキ見学会」参加者募集

TOUR PARA VER LAS MARIPOSAS SASAKIA CHARONDA (Kokuchō oomurasaki kengakukai sankasha boshū)

Fecha y hora: Sábado 6 de junio, ①8:30 a 11:30 am, ②10:00 am a 1:00 pm, ③1:00 a 4:00 pm.

Lugar de reunion y disolución: Estación de Kabe.

*La información detallada se enviará a las personas que salen sorteadas.

Dirigido: Residentes, trabajadores y estudiantes del área de Tama.

Capacidad: 40 personas por horario.

Inscripciones: Hasta el martes 15 de junio, enviando los siguientes datos.

Poner como título "Omurasaki Kengakukai Sanka Kibō"

- ① Nombre, ②edad, ③sexo, ④dirección, ⑤teléfono (donde se le pueda contactar durante el día),
- ⑥ lugar de trabajo o estudio (solo las personas que no son residentes del área de Tama).

Puede inscribirse enviando una postal o llenando el formulario en la página web de la Asociación de Reciclaje (*Junkan Kumiai*).

*No se puede elegir el horario. *Ese día se tomarán fotos y puede que los entrevisten.

*Para más información ver la página web de Junkan Kumiai o consulte por teléfono.

Inscripciones e informes: Tōkyō Tama Kōiki Shigen Junkan Kumiai "Omurasaki Kengakukai"

〒190-0181 Hinodemachi Ōaza Ōguno 7642 ☎042-597-6152.

証明書のコンビニ交付を一時停止します

SUSPENSION TEMPORAL DE EMISION DE CERTIFICADOS EN LAS TIENDAS DE CONVENIENCIA

(Shōmeisho no conbini kōfu wo ichiji teishi shimasu)

Se suspenderá el servicio de expedición de los certificados de domicilio (*jūminhyō*), tributación de impuestos (*kazei shōmeisho*) y certificado de exención de impuestos (*hikazei shōmeisho*) en las tiendas de conveniencia. Las personas que necesiten los documentos mencionados arriba por favor acercarse a la ventanilla de la municipalidad.

Pedimos disculpas por las molestias y agradecemos su cooperación.

Fecha: Martes 8 de junio, 6:30 am a 11:00 pm (todo el día).

Informes: Sobre los certificados... Sección de Tasación de Impuestos, División de Impuestos Municipales (*Kazeika Shiminzei kakari*), anexo 162 / sobre la tarjeta my number... Sección del Ciudadano División de Recepción (*Shiminka Uketsuke kakari*), anexo 122.

全国瞬時警報システム (Jアラート) の試験放送を行います

PRUEBA DEL SISTEMA DE TRANSMISION DE ALERTA AUTOMATICA EN TODO EL PAIS

(Zenkoku shunji keihō system J-alart no shiken hōsō wo okonaimasu)

Prueba del sistema de transmisión de alerta automática (J-alart) se realizará en forma simultánea, en todo el país. Este sistema sirve para informar sobre acontecimientos de emergencia como avisos de terremotos o alertas por el mal tiempo, misiles u otros.

Fecha y hora: Miércoles 19 de mayo, 11:00 am.

*Ese día se escuchará desde los parlantes un timbre y un aviso "Kore wa, tesuto desu" (esto es una prueba).

*El timbre no es la alarma que se escuchará en realidad en casos de desastres, sino solo un timbre para avisar que comenzarán las pruebas.

Informes: Sección de Seguridad y Prevención de Desastres División de Gestión de Crisis (*Bōsai Anzenka Bōsai, Kiki Kanri kakari*), anexo 211.

5月の休日診療

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (5 gatsu no kyūjitsu shinryō)

| Fecha | | HOSPITAL / TELEFONO | | | | DENTISTA / TELEFONO | |
|-------|-----|-----------------------|--------------|------------------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| Mayo | | 9:00 am - 5:00 pm | | 5:00 pm - 10:00 pm | | 9:00 am - 5:00 pm | |
| 16 | Dom | Yokota Clinic | 042-554-8580 | Kumagawa Byōin (Fussa) | 042-553-3001 | Hamura Shika Iin | 042-570-4618 |
| 23 | Dom | Yamakawa Iin | 042-554-3111 | Hikari Clinic (Fussa) | 042-530-0221 | Hamura Station Dental Clinic | 042-570-5621 |
| 30 | Dom | Hamura Sōgō Shinryōjo | 042-554-5420 | Heijitsu Yakan Kyūkan Center | 042-555-9999 | Hirai Dental Partners | 042-533-5157 |

*Cabe la posibilidad de que las clínicas de turno cambien. Por favor tener cuidado. *Dependiendo de la edad y síntomas puede que lo deriven a otra institución médica. Consultar con anticipación. *La atención medica domingos y feriados es sólo de medicina interna. *Para otros horarios consultar en Tōkyōto Iryō Kikan Annai Service "Himawari" ☎03-5285-8181 (en español 9:00 am a 8:00 pm), ☎03-5272-0303 (en japonés las 24 horas). **Informes:** Sección de Salud (*Kenkōka*), anexo 623.

**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.**

～子どもの施設から～

EVENTOS PARA NIÑOS (Kodomo no shisetsu kara)

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

■ADORNOS DE TANABATA Y ABANICO CON PAPEL TEÑIDO (Kiraboshi no tanabata kazari & somegami uchiwa)

Fecha y hora: Domingo 6 de junio, 1:30 a 2:30 pm.

Dirigido: Estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años, residentes de la ciudad.

Capacidad: 8 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Zapatillas para interior, toalla para las manos, bebida (ocha).

*Ir con ropa que se pueda ensuciar y no se olviden de llevar mascarilla.

Inscripciones: A partir del domingo 16 de mayo a sábado 5 de junio, 9:00 am a 4:30 pm, llamando por teléfono o personalmente en *Chūō Jidōkan*.

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

■SALTEMOS SOGA! (Onawatobi wo shiyō!)

Fecha y hora: Miércoles 26 de mayo, 3:00 a 4:00 pm.

Dirigido: Estudiantes de primaria o secundaria elemental.

■JUGUETES HECHOS A MANO

Se distribuirá un kit para armar un juguete en forma de gaviota.

Fecha y hora: Sábado 12 de junio.

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

■CUENTOS (Ohanashikai)

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Fecha y hora: Sábado 12 de junio, 11:00 am.

Narración de "Haketa yo haketa yo".

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

■PELICULAS PARA NIÑOS (Kodomo eigakai)

Fecha y hora: Domingo 6 de junio, 10:30 am a 11:30 am. **Lugar:** Kōzashitsu 1 (sala de manualidades).

Capacidad: 40 personas (por orden de inscripción).