

# 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 septiembre de 2021

Edición en Español

Distribución Gratuita

新型コロナウイルス感染症で自宅療養している方に食料品をお届けします

## ENTREGAREMOS VIVERES A QUIENES ESTEN RECIBIENDO ATENCION MEDICA DOMICILIARIA DEBIDO A LA INFECCION POR EL VIRUS CORONA

(Shingata Corona Virus kansenshōde jitaku iryōshiteiru kata ni shokuryōhin wo otodokeshimasu)

La ciudad de Hamura entregará comida para tres días hasta que le llegue la comida desde Tokyo, a quienes estén recibiendo tratamiento médico en casa por la infección del virus Corona. Por favor contactarse si le corresponde.

**Dirigido:** Aquellos que se consideran dentro del 1 al 3.

1. Persona que viva en la ciudad y esté recibiendo el tratamiento médico en casa debido a la infección por el virus Corona. (Incluidos miembros de la familia que hayan tenido contacto, que viven juntos).
2. Aquellos que no han recibido suministros de ayuda de Tokyo.
3. Aquellos que tienen dificultades para conseguir comida porque no hay alguna persona en la vecindad que pueda ayudarlo.

**Comestibles que se entregarán:** Arroz, papillas, enlatados (Productos enbolsados retort), agua, etc. para 3 días.

- El contenido de los comestibles podrían variar.
- No se puede escoger los productos.
- No es posible tomar medidas individuales, para alergias alimentarias. Si tiene alergias, lea detenidamente la etiqueta de los ingredientes del producto.

**Método de entrega:** Se dejará el paquete con los comestibles en la puerta de su casa (no es posible la entrega en persona).

### Inscripciones:

Por teléfono a la línea especial ☎070-3190-1222.

**Horario de recepción:** A partir de las 9:00 am hasta las 5:00 pm (excepto los días sábados, domingos y feriados).

◆Las recepciones hechas hasta el mediodía, se programarán para entregar al día siguiente.

### Qué decir al presentar la solicitud:

- Que ha recibido el resultado positivo (*yōsei hantei*) de la prueba de infección por el virus Corona por el médico y está en casa recibiendo el tratamiento médico (*jitaku ryōyōsha*).
- Su dirección, nombre, número de teléfono.
- Número de miembros en el hogar (número de personas objetivo) (*Setai-in no ninzū*).

\*Si tuviera dificultad para hacer la solicitud por teléfono por problemas de audición, puede enviar un fax al 042-579-2590.

\*Para obtener más información, consulte el sitio web oficial de Hamura.

**Informes:** Sección de Planificación Industrial, División de Turismo Comercio e Industria (*Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari*), anexo 655.

## ESTAN AUMENTANDO LOS JOVENES CON CORONA VIRUS

### (Kyūzō Hamura shi demo jakunensō no shingata corona virus kansenshō kanja ga fueiteimasu)

- ① Tasa de vacunación contra el corona virus  
 General (mayores de 12 años)...49,684 personas  
 [Primera vacuna] 27,254 personas (54.9%), [Segunda vacuna] 18,798 personas (37.8%)  
 Mayores de 65 años...14,636 personas.  
 [Primera vacuna] 13,008 personas (88.9%), [Segunda vacuna] 12,594 personas (86.0%)
- ② Cantidad de personas infectadas por mes en Hamura  
 La cantidad de personas infectadas por el corona virus en el mes de agosto fué 4 veces más comparando con el mes anterior. De esa cantidad, casi la mitad tienen 20 años o menores. En Hamura también está aumentando el contagio de jóvenes. Protejamonos, protejamos a nuestra familia, amigos y demás personas del corona virus.

### PENSEMOS EN EL CORONA VIRUS COMO UN PROBLEMA NUESTRO

Cuando salen o están en movimiento

- Ponerse mascarilla, lavarse las manos y ventilar los lugares.
- No salir si no es necesario! Especialmente después de las 8:00 pm.
- Ir de compras sólo o en grupos pequeños. Si siempre va dos veces de compras, tratemos de ir una sola vez.
- Trate de no ir a otras prefecturas.

En el trabajo

- Trabajar por teletrabajo.
- Comenzar a trabajar en diferentes horarios, utilizar bicicleta para reducir el contacto con otras personas.
- Lavarse las manos apenas llega al trabajo.
- Tratar de no conversar.
- A la hora de descanso tratar de que no se junten muchas personas.
- Ventilar el lugar de trabajo.
- Descansar si se siente mal.

Si le preocupa algo puede consultar en los siguiente teléfonos

	<b>Informes</b>
Si tiene síntomas	Primero consulte con el medico de la familia
Si no puede ir al medico o no tiene un medico de la familia	Llame al Centro de Consultas cuando tiene síntomas de fiebre ( <i>Tōkyō to Hatsunetsu Sōdan Center</i> ) (incluye sábados, domingos y feriados) ☎03-5320-4592 atiende las 24 horas *Atienden en español y otros idiomas.
Si tiene alguna preocupación u otros -Quiere saber como prevenir el contagio -Puede que me haya contagiado -No sabe si debe realizar el examen PCR	Centro de Consultas sobre el Corona Virus ☎0570-550571 de 9:00 am a 10:00 pm (incluye sábados, domingos y feriados) *Atienden en español y otros idiomas.
Desea realizar el examen PCR por su cuenta.	Buscar en internet 厚労省 自費検査 ( <i>kōrōshō jiji kensa</i> ) (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar examen PCR por cuenta propia)
Como tratar con personas infectadas o las que han tenido contacto cercano	Centro de Salud Nishitama ( <i>Nishitama Hokenjo</i> ) ☎0428-22-6141 9:00 am a 5:00 pm (excepto sábados, domingos y feriados)

**Informes:** Sección de Salud (*Kenkōka*) en el *Hoken Center*, anexo 622 a 626.

## VACUNACION CONTRA EL CORONA VIRUS 13 (Shingata corona virus no wakuchin sesshū)

**Informes:** Centro de llamadas de la vacuna contra el Corona virus en Hamura ☎0570-030207. Recepción telefónica de 9.00 a.m. a 5.00 p.m. (incluye los días sábados, domingos y feriados). Si tiene dificultades para hacer consultas por teléfono, por dificultades auditivas, envíe un fax al 042-554-4767.

Si utiliza el servicio de retransmisión telefónica, no será conectado al Centro de llamadas, por lo tanto debe llamar al Centro de Salud (*Hoken Center*) ☎042-555-1111 anexo 627 al 630.

### Prioridad para la vacunación a las mujeres embarazadas y sus familias

Si está infectada con el virus Corona durante el embarazo, es probable que se agrave especialmente en la segunda mitad del período de embarazo.

Se dice que la infección con el virus Corona durante el embarazo aumenta el riesgo de parto prematuro, especialmente en la segunda mitad del embarazo, por lo que el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar recomienda la vacunación para mujeres embarazadas.

La ciudad de Hamura proporcionará vacunación prioritaria de la vacuna contra el virus Corona a las mujeres embarazadas y sus familias.

Consulte el sitio web oficial de Hamura para obtener más detalles.

**Dirigido:** ①Mujeres embarazadas. ②Familiares mayores de 12 años que viva con la persona embarazada.

**Método de reservar:** Solicite la reserva por teléfono llamando al Centro de llamadas de la vacuna contra el Corona virus en Hamura.

\*No puede hacer reservaciones por prioridad a través del internet. Asegúrese de comunicarse con el Centro de llamadas de la vacuna contra el Corona virus en Hamura.

\*Prioridad a las personas embarazadas los días martes a viernes por la mañana y tarde en las horas determinadas (excepto los días feriados).

\*Aquellos que han hecho su reserva regular pueden cambiarla a reserva prioritaria.

\*Así haga su reserva regular, en lo posible trate de que sea de martes a viernes (excepto feriados) en el horario de la mañana o en la tarde.

### PUEDE VACUNARSE EN LOS LUGARES DE VACUNACION A GRAN ESCALA

Puede usar el boleto de vacunación recibido en la ciudad de Hamura para recibir las vacunas en lugares fuera de la ciudad. Para que más solicitantes reciban la vacuna contra el virus Corona, existen lugares de vacunación a gran escala incluso en las áreas nacionales y metropolitana.

Consulte el sitio web de Tokyo para obtener detalles como el objetivo y la información de contacto.

## REGALO POR EL DIA DE LOS ANCIANOS (Keirō no hi ni awasete kinenhin wo okurimasu)

Se entregará un regalo (cupones) a las personas de edad avanzada 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 cumplan 75 este año fiscal (nacidos entre el 2 de abril de 1946 a 1 de abril de 1947). \*Los cupones se enviarán por correo certificado a partir del viernes 17 de septiembre.

**Informes:** Sección y División de Bienestar y Cuidado para Personas de Edad Avanzada (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari*), anexo 178.

10月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

## MY NUMBER CARD SE PODRA UTILIZAR COMO TARJETA DE SEGURO DE SALUD, DESDE EL MES DE OCTUBRE

Es necesario aplicar para solicitar el uso de la tarjeta My number como tarjeta de seguro de salud. Puede usar el internet para solicitarlo usted mismo.

Alistar lo siguiente:

- My Number Card del solicitante y el PIN (número secreto de 4 cifras) que fijó anteriormente en la municipalidad.
- El teléfono móvil (o la PC + el lector de tarjeta IC card reader).
- Instalación de la aplicación Maina Portal (código QR en la página 4 del boletín en japonés).

Paso 1 Activar la aplicación Maina portal.

Paso 2 Haga clic en "Solicitar Tarjeta de Seguro de salud" (健康保険証利用申込 *Kenkō hokenshō riyō mōshikomi*).

Paso 3 Verifique y acepte los términos de uso.

\*Al mismo tiempo, puede registrarse para utilizar Maina Portal.

Paso 4 Leer My Number Card. Ingrese su PIN (Número secreto de 4 dígitos), coloque My Number Card en su teléfono móvil y presione el botón de inicio de lectura (読み取り開始 *yomitori kaishi*).

SI REALIZO LOS PASOS ANTERIORES, SU SOLICITUD HA FINALIZADO.

También se pueden utilizar los lectores en las instituciones médicas y farmacias y en el cajero automático de Seven Ginkō.

También puede realizar su trámite en la municipalidad, ventanilla de la División del Seguro de Salud (*hoken kakari*) y ventanilla de la División de Atención Médica para Personas de Edad Avanzada y Jubilación (*kōrei iryō, nenkin kakari*)

Alistar lo siguiente

- My Number Card
- PIN (4 dígitos establecido de antemano en la municipalidad).

### ¡TIENE MUCHOS MERITOS!

●Se puede utilizar como tarjeta de seguro de salud.

Puede utilizar la tarjeta de seguro médico todo el tiempo. Si usa My Number Card puede ir al médico sin necesidad de cambiar su tarjeta de seguro médico, incluso si consigue un trabajo, cambia de trabajo o se mudara. Sin embargo, de todas maneras es necesario informar si hubiera cualquier cambio.

●Podrá obtener fácilmente la confirmación de las calificaciones del seguro de salud.

Puede verificar su calificación de seguro de salud con el lector de tarjetas instalado en la institución médica y puede acelerar el papeleo en la recepción de la institución médica o farmacia.

●No es necesario pagar más del límite.

Incluso si no realiza la solicitud para obtener un certificado de aplicación del monto límite (*gendogaku tekiyō ninteishō*), no necesita pagar más que el monto límite bajo el sistema de atención médica de alto costo (*kōgaku ryōyōhi seido*) en la ventanilla de la institución médica (es posible que no pueda realizarlo si está atrasado en el pago de impuesto de su seguro).

\*Es necesario que se instale el lector de tarjeta en las instituciones médicas, etc, y está previsto la instalación en todas las instituciones médicas a finales del mes de marzo del 2023 (año 5 de Reiwa).

\*La fecha de inicio de uso depende de la institución médica y la farmacia.

Consulte el sitio web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social (*Kōsei Rōdōshō*), Fondo de Pago de Cuotas Médicas del Seguro Social (*Shakai Hoken Shinryō Hōshū Shiharai Kikin*).

**Informes:** Sección del Ciudadano, División del Seguro de Salud (*Shiminka Hoken kakari*), anexo 126.

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

**(Shintai shōgai, chiteki shōgai no aru kata no taxi, gasolin hiyō jōhankibun wo josei shimasu)**

A las personas que pueden aplicar para esta ayuda se les enviará a fines de septiembre la notificación. Favor de verificar los detalles.

En octubre no funcionaran las ventanillas sábados ni domingos, el trámite lo puede hacer por correo postal o de lunes a viernes en el horario nocturno.

**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*) que hayan sido reconocidos.

\*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:** Viernes 1 a 8 de octubre, 8:30 am a 8:00 pm (favor de respetar el horario).

\*No se atenderá sábados ni domingos.

**Ventanilla:** Municipalidad 1er piso, Sección de Bienestar para Personas con Impedimentos (*Shōgai Fukushika*).

**Llevar:** Recibos de taxi o gasolina de abril a septiembre de 2021 (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

\*El interesado debe pagar por la estampilla.

**Período de solicitud:** Hasta el domingo 10 de octubre (es válido si tiene el sello del mismo día).

**Requisitos para la solicitud:** ① Recibos de abril a septiembre de taxi o gasolina (no se aceptan remites (*nōhinsho*) ni boletas de tarjetas de crédito (*uriagehyō*)), 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 escribir la dirección) Hamurashi Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari.

### PRECAUCIONES

\*Si no llega a hacer el trámite esta vez, lo puede hacer en abril 2022, junto con lo que queda del año 2021 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:** Sección y División de Bienestar para Personas con Impedimentos (*Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari*), anexo 173.

## COCINA PARA HOMBRES

**(Mens kitchen sugu ni yakudatsu! Otoko no uchi gohan kōza)**

**Fecha y hora:** Martes 19 de octubre, 10:00 a 11:45 am.

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

**Dirigido:** Varones residentes de Hamura.

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

**Llevar:** Útiles para tomar apuntes, libreta de salud (*kenkō techō*) si tiene, utilizar mascarilla.

**Inscripciones e informes:** A partir del jueves 16 de septiembre, por teléfono a la Sección de Salud (*Kenkōka*) dentro del *Hoken Center*, anexo 625.

10月1日は乳・子医療証の更新日です

## SE ENVIARAN LAS NUEVAS TARJETAS DE ATENCION MEDICA PARA NIÑOS (10 gatsu tsuitachi wa marunyū, maruko iryōshō no kōshinbi desu)

Las nuevas tarjetas de atención médica para bebés (*marunyū iryōshō*) y para niños (*maruko iryōshō*) tienen validéz a partir del 1 de octubre hasta el 30 de septiembre de 2022 y se enviarán a fines de septiembre. El color ha cambiado a anaranjado.

\*La tarjeta de atención médica para niños de 6 y 15 años son válidas hasta el 31 de marzo de 2022. A los niños de 6 años se les enviará a fines de marzo de 2022 la tarjeta *maruko* (válida desde el 1 de abril de 2022 a 30 de septiembre de 2022).

\*En caso de haber cambiado su seguro de salud, haberse mudado de la ciudad, cambiado de nombre favor de acercarse a la sección Kosodate Shienka en el 2do piso de la municipalidad y traer la tarjeta del seguro de salud de su hijo.

\*La tarjeta pasada la pueden devolver en ventanilla o botarla.

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

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:** Comienzos de octubre hasta mediados de noviembre.

**Costo:** ¥2,200 por lote (10 plantas).

**Lugar y cantidad de lotes:** ①Ozakudai 5-16 (40 lotes) / Miyamoto ☎042-554-6943.

②Sakaechō 2-20 (20 lotes) / Katō ☎042-554-2044. \*Ambos por orden de inscripción.

**Inscripciones:** Lunes 4 de octubre, 9:00 am a mediodía directamente en la Sección de Planificación Industrial División de Administración Agrícola (*Sangyō Shinkōka Nōsei kakari*).

\*Después del mediodía del lunes 4 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.

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

羽村市スポーツ奨励賞表彰該当者を募集します

## PREMIO DE INCENTIVO A PERSONAS SOBRESALIENTES EN EL DEPORTE (Hamura shi sports shōreishō gaitōsha wo boshū shimasu)

Este premio es para honrar a aquellas personas que hayan logrado excelentes resultados en el deporte.

**Dirigido:** Residentes de Hamura o grupos (desde estudiantes de secundaria superior *kōkōsei*) que realizan actividades en la ciudad y cumplen con los siguientes criterios en los campeonatos celebrados desde el 1 de septiembre 2020 hasta el 31 de agosto 2021.

- ① Estudiantes de secundaria superior (*kōkō*), universitarios u otros...que participaron en torneos en el área de Kantō, torneos nacionales o internacionales.
- ② Grupos u otros que no sean estudiantes...que participaron en competencias del área de Kantō y quedaron dentro del 8vo lugar o que hayan participado en competencias nacionales o internacionales.

\*Debe aplicar uno mismo o puede ser recomendación de una tercera persona.

\*Presentar copia de la programación del campeonato, diploma donde aparece el nombre del campeonato o algún documento donde aparece el premio que ganó.

\*Personas que han sido reconocidas anteriormente no pueden aplicar.

\*Estudiantes de primaria o secundaria elemental no serán aceptadas.

**Inscripciones e informes:** Hasta el viernes 15 de octubre (excepto los lunes), 9:00 am a 5:00 pm por teléfono o directamente al Centro Deportivo ☎042-555-0033.

9月21日（火）～30日（木）は令和3年 秋の全国交通安全運動

## CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE OTOÑO

(9 gatsu 21 nichi kara 30 nichi wa Reiwa 3 nen Aki no zenkoku kōtsū anzen undō)

### PUNTOS IMPORTANTES

- ① Asegurar el camino de peatones, especialmente de niños y ancianos.
- ② Concientizar a las personas para que manejen de forma segura y evitar accidentes en las tardes y noches.
- ③ Respetar las reglas de tránsito y garantizar la seguridad de bicicletas.
- ④ Acabar con los actos maliciosos como, manejar después de tomar bebidas alcohólicas o maniobras peligrosas mientras maneja.
- ⑤ Prevención de accidentes de vehículos de dos ruedas.

### A LOS PADRES DE FAMILIA

Para proteger a sus hijos de accidentes de tránsito, por favor orientarlos para que actúen de manera segura.

- ① No salir corriendo a la calle.
- ② Así el semáforo esté en verde, puede que pase un vehículo. Verificar izquierda y derecha antes de cruzar.
- ③ No cruzar por la parte de adelante o atrás de un vehículo parado.
- ④ Tener cuidado con los camiones ya que por su tamaño a veces no ven a los peatones.

Cuando caminan con niños pequeños

Actuemos de manera que podamos protegerlos, por ejemplo: no perderlos de vista, caminar agarrados de la mano.

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

飼い猫の飼育マナーアップ！～みんなが気持ち良く生活できる街を目指しましょう～

## SI TIENE MASCOTAS DEBE CUMPLIR CON LAS REGLAS

(Dōbutsu wo kau toki wa ruru wo mamorō)

Si va comprar una mascota, el dueño tiene el deber de que el animal este saludable y debe cuidar de este toda su vida, así como también debe hacerse responsable de no molestar a los vecinos. La moral del dueño es importante para que personas y mascotas vivan en armonía.

### TENER CUIDADO CON LO SIGUIENTE

- ① Tratar de tenerlos dentro de casa.
- ② Ponerles un chip o su collar con la información necesaria.  
Esta información servirá en el caso de que se pierda y también para saber cuales son los gatos sin dueño.
- ③ Cirugías de infertilidad o castración.
- ④ Tener preparado un lugar donde lo puedan dejar en casos de emergencia.  
Si el dueño se enferma o accidenta no podrá cuidar del animal. Pensar con anticipación en un lugar donde lo puedan dejar.

**Informes:** Sección de Protección del Medio Ambiente (*Kankyō Hozenka*), anexo 226.

9月24日（金）～30（木）は結核予防週間

## 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 el centro de salud de Nishitama el año pasado se le diagnosticó la enfermedad a 30 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:** Centro de Salud Nishitama, Sección de Control de Enfermedades Infecciosas, Encargado de Medidas Sanitarias (*Nishitama Hokenjo Hoken Taisakuka Kansenshō Taisaku Tantō*) ☎0428-22-6141.

## 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 28 de octubre, 10:00 a 11:00 am. **Lugar:** Centro de Salud (*Hoken Center*).

**Dirigido:** Padres con bebés nacidos entre el 1 de diciembre de 2020 a 15 de abril de 2021.

**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.

がん検診クーポン券を持っている方へ忘れずに活用してください

## SI RECIBIO EL CUPON DE DESCARTE DE CANCER, USELO SIN FALTA (Gan kenshin cuponken wo motteiru kata he wasurezuni katsuyō shite kudasai)

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.

**Dirigido:**

Cáncer del cuello uterino...Personas que han cumplido 20 años en el año Reiwa 2.

Cáncer de mama...Personas que han cumplido 40 años en el año Reiwa 2.

**Procedimiento:** Las personas que recibieron el cupón, llamar directamente a la institución médica. Para más detalles consultar la guía que se enviará junto con el cupón. Las personas que se han mudado a Hamura después de junio o si ha extraviado el cupón, consulte en el Centro de Salud (*Hoken Center*).

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

乳がん検診・子宮頸がん検診

## EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE MAMA Y CUELLO UTERINO (Nyūgan kenshin, shikyū keigan kenshin)

Recomendamos realizar el examen con tiempo ya que en noviembre y diciembre las instituciones médicas se congestionan.

◆**CANCER DE MAMAS (Nyūgan kenshin)**

**Período:** Viernes 1 de octubre a martes 28 de diciembre.

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

**Dirigido:** Residentes de Hamura mayores de 40 años, registradas en Hamura, que no hayan realizado el examen en el año Reiwa 2 y 3.

\*La cantidad es limitada (apenas llegue a la cantidad se cerrará la inscripción).

**Costo:** ¥1,600.

\*Pagar 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.

-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:** Viernes 1 de octubre a lunes 28 de febrero de 2022, la fecha indicada.

\*El chequeo en instituciones médicas fuera de la ciudad solo hasta el martes 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 de Hamura mayores de 20 años, que no hayan realizado el examen el año pasado, ni este año.

\*La cantidad es limitada (apenas llegue a la cantidad se cancelará la inscripción).

DETALLES PARA AMBOS EXAMENES

**Inscripciones:** A partir del miércoles 15 de septiembre por inscripción electrónica o por correo postal al Centro de Salud (*Hoken Center*). En una postal escribir su dirección, nombre, fecha de nacimiento, edad, examen al que se va someter y nombre de la institución médica.

**Destinatario:** 〒205-0003 Hamurashi Midorigaoka 5-5-2

Hamurashi Hoken Center nyūgan, shikyū keigan kenshin tantō

\*Puede inscribirse para ambos exámenes con una postal.

**Procedimiento:** Luego de inscribirse recibirá unos documentos del Centro de Salud (*Hoken Center*). Vea los detalles para realizar la reserva.

\*El resultado demorará aproximadamente un mes.

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

\*Los detalles sobre el examen de cancer de mamas grupal, consultar el boletín de Hamura del 15 de octubre.

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

東京都最低賃金が10月1日から改正

## TOKYO REVISA EL SALARIO MINIMO

(Tōkyō to saitei chingin ga 10 gatsu tsuitachi kara kaisei)

A partir del 1 de octubre, el salario mínimo en Tōkyō será ¥1,041 y se aplicará a todos los trabajadores de Tōkyō.

**Informes:** Oficina Laboral de Tokyo Departamento de Normas Laborales Sección de Salarios (*Tōkyō Rōdōkyoku Rōdō Kijunbu Chinginka*) ☎03-3512-1614 / Centro de Apoyo y Promoción de Reforma del Estilo de Trabajo de Tokyo (*Tōkyō Hatarakikata Kaikaku Suishin Shien Center*) ☎0120-232-865 / Centro de Llamadas de Subsidio para Mejoras Empresariales (*Gyōmu Kaizen Joseikin Call Center*) ☎03-6388-6155.

2021年度秋季弓道教室

## CLASES DE TIRO AL ARCO JAPONES

(2021 nendo shūki kyūdō kyōshitsu)

Clases para personas que desean experimentar y para las que desean retomar sus clases.

**Período:** Domingo 3 a 24 de octubre, todos los jueves de 6:30 a 8:00 pm, todos los domingos de 9:30 a 11:30 am (7 clases en total).

**Lugar:** Campo de tiro al arco (*Hamura shi kyūdōjō*).

**Dirigido:** Residentes de secundaria elemental o mayores (Estudiantes de secundaria elemental deben ir acompañados de un tutor).

**Capacidad:** 10 personas (por orden de inscripción). **Costo:** ¥3,500 (incluido el seguro).

**Llevar:** Ir con ropa para hacer ejercicios (que no tenga botones en la parte de arriba), con medias o tabi.

**Inscripciones:** Hasta el domingo 26 de septiembre por fax, correo electrónico o correo postal a la Asociación de Tiro al Arco de Hamura (*Hamura shi Kyūdōkai*)

FAX: 042-555-9255, ✉kyudo\_hamura@yahoo.co.jp, 〒205-0001 Hamura shi Ozakudai 4-2-8 Hamura shi Kyūdōjō.

**Informes:** Asociación de Tiro al Arco de Hamura (*Hamura shi Kyūdōkai*) ☎042-555-9255.

親子であそぼ!

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

WANWAN HIROBA

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios. **Capacidad:** 5 familias...por orden de llegada.

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

**Lugar:** Higashi Jidōkan.

**Fecha:** Martes 19 de octubre, 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

KOGUMA HIROBA

Un espacio para divertirse con sus hijos y para que padres e hijos hagan más amigos.

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

**Fecha, hora y lugar:** A partir de las 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

Martes 5 de octubre...Higashi Jidōkan, Miércoles 6 de octubre...Nishi Jidōkan, Jueves 14 de octubre...Chūō Jidōkan.

**Capacidad:** 5 familias...por orden de llegada.

ASOBI NO POCKET

Un espacio para jugar junto con el creador de juegos del centro recreativo haciendo ejercicios, juegos, manualidades y otros.

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

**Fecha, hora y lugar:** A partir de las 10:00 am (aproximadamente 20 minutos).

Jueves 21 de octubre...Chūō Jidōkan.

**Capacidad:** 5 familias...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.

子育てママのスッキリ教室

## EJERCICIOS PARA MAMAS (Kosodate mama no sukkiri kyōshitsu)

No le preocupa su peso, como se ve, tiene rigidez en los hombros, dolor de cintura, se siente cansada? Se puede refrescar haciendo ejercicios.

**Fecha y hora:** Miércoles 20 de octubre, ①10:00 a 10:45 am, ②11:00 a 11:45 am.

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

**Dirigido:** Mamas criando a hijos, residentes de Hamura.

**Capacidad:** 5 personas (por orden de inscripción).

**Llevar:** Útiles para tomar apuntes.

\*En lo posible asistir sin sus hijos (se pueden cuidar a niños menores de 3 años. Consulte a la hora de inscribirse).

**Inscripciones e informes:** A partir del jueves 16 de septiembre, por teléfono a la Sección de Salud (*Kenkōka*), dentro del *Hoken Center*, anexo 625.

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:** Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada, División de Seguro de Atención y Cuidado (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*), anexo 143.

瑞穂町がコミュニティバスの運行を始めます

## OMNIBUS COMUNITARIO DE LA CIUDAD DE MIZUHO (Mizuho machi ga community basu no unkō wo hajimemasu)

A partir del viernes 1 de octubre, comenzará a funcionar el omnibus comunitario de la ciudad de Mizuho. Con Hamuran compartirán el paradero "Freshland Nishitama". Tener cuidado de no equivocarse de omnibus.

**Pasaje:** ¥180 a ¥210 / vez.

\*Los ciudadanos de Hamura también pueden utilizar este omnibus.

\*Para más información, consultar la página oficial de Mizuho.

**Informes:** Sección de Planificación Urbana, División Vivienda y Transporte (*Toshi Keikakuka Jūtaku, Kōtsū kakari*), anexo 276.

郷土博物館

## MUSEO LOCAL

(Kyōdo hakubutsukan ☎042-558-2561)

APRENDAMOS SOBRE LAS ARAÑAS (*Shizen Kansatsukai Mitai! Shiritai Kumo no Koto*)

Observemos las arañas y aprendamos más sobre su encanto.

**Fecha y hora:** Sábado 16 de octubre, 1:30 a 3:00 pm (se llevará a cabo en caso de llovizna).

**Lugar:** En los alrededores del museo local (*kyōdo hakubutsukan*) (reunión y disolución).

**Dirigido:** Residentes y trabajadores de Hamura (niños de primaria o menores deben ir acompañados de un tutor).

**Capacidad:** 15 personas (por orden de inscripción).

**Llevar:** Bebida, impermeable o paraguas, malla y caja para atrapar insectos (solo las personas que tienen).

**Inscripciones:** A partir del sábado 18 de septiembre a viernes 15 de octubre, 9:00 am a 5:00 pm, por teléfono o directamente al museo local (*kyōdo hakubutsukan*).

9月の休日診療

## ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (9 gatsu no kyūjitsu shinryō)

FECHA		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA / TELEFONO	
SEPTIEMBRE		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
19	Dom	Ozaki Clinic Hamura Iin	042-554-0188	Kumagawa Byōin (Fussa)	042-553-3001	Hanenaka Shika Clinic	042-554-2202
20	Lun	Izumi Clinic	042-555-8018	Kurihara Iin (Mizuho)	042-557-0100	Hamura Shika Iin	042-570-4618
23	Jue	Yamaguchi Naika Clinic	042-570-7661	Ishibata Shinryōjo (Mizuho)	042-557-0072	Hamura Station Dental Clinic	042-570-5621
26	Dom	Nishitama Byōin	042-554-0838	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Takada Shika Iin	042-555-5903

\*Cabe la posibilidad de que las clinicas 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.**

## EVENTOS PARA NIÑOS (Kodomono shisetsu kara)

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

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

**Fecha y hora:** Miércoles 13 de octubre, 4:00 a 4:30 pm.

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

**Fecha y hora:** Miércoles 13 de octubre, 6:30 a 7:30 pm.

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

DETALLES PARA AMBOS EVENTOS

**Dirigido:** Estudiantes de primaria hasta secundaria superior (*kōkōsei*).

**Capacidad:** 10 personas (por orden de inscripción, incluyendo a los padres).

**Inscripciones:** Jueves 16 de septiembre a martes 12 de octubre, llamando por teléfono o directamente a Chūō Jidōkan, 9:00 am a 4:00 pm.

■MANUALIDADES PORTAFOTOS CON LANA (*Keito de makimaki fotofuremu*)

**Fecha y hora:** Domingo 3 de octubre, 1:30 a 2:30 pm.

**Dirigido:** Estudiantes de primaria hasta secundaria superior (*kōkōsei*).

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

**Llevar:** Toalla para secarse las manos, bebida (Agua u ocha). \*Ir con ropa que se pueda ensuciar.

**Inscripciones:** Jueves 16 de septiembre a sábado 2 de octubre, 9:00 am a 4:00 pm, llamando por teléfono o directamente a Chūō Jidōkan.

### **★CENTRO RECREATIVO NISHI ☎042-570-7751 (Día de descanso: martes)**

■DÍA DE HALLOWEEN (*Halloween otanoshimi dee*)

**Fecha y hora:** Domingo 17 de octubre, 10:00 am a 2:00 pm.

**Dirigido:** Hasta estudiantes de secundaria superior (niños en edad preescolar deben ir con sus padres).

**Capacidad:** 90 personas (por orden de llegada, el boleto de entrada se repartirá con anticipación).

**Período de distribución del boleto:** Jueves 16 de septiembre a miércoles 13 de octubre, 9:00 a 4:00 pm.

\*Debe ir uno mismo a pedir el boleto a Nishi Jidōkan, no pueden pedir boleto para sus amigos.

\*Ese día sólo se realizará el día de Halloween, no se podrá entrar a otros sitios para jugar.

\*El sábado 16 de octubre en la tarde estará cerrado por los preparativos para el día siguiente.

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

■CONCURSO PARA COLOREAR (*Nurie contesto*)

**Período para colorear:** Sábado 9 a domingo 17 de octubre.

**Período de votación:** Miércoles 20 a 27 de octubre.

**Anuncio de los resultados:** Sábado 30 de octubre. **Dirigido:** Estudiantes de primaria.

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

■CUENTOS (*Ohanashikai*)

CUENTOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA

**Fecha y hora:** Sábado 18 de septiembre, 11:00 am. Narración de "Kanikani kosokoso"

KAMI BUNSHITSU OHANASHIKAI

**Fecha y hora:** Miércoles 22 de septiembre, 3:00 pm. "Dongurimura no panya san".

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

**Fecha y hora:** Sábado 9 de octubre, 11:00 am. Narración de "Otsukisama tte donna aji?".

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

■PELICULAS PARA NIÑOS (*Kodomo eigakai*)

**Fecha y hora:** Domingo 3 de octubre, 10:30 a 11:30 am.

**Lugar:** Sala de manualidades (*Kōzashitsu*) 1.

**Capacidad:** 35 personas (por orden de llegada).

**Películas:** "Nezumi san no ongaeshi", "Raito kyōdai monogatari", "Donarudo dakku to chokinbako".