

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

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



1 de diciembre de 2021

Edición en Español

Distribución Gratuita

新型コロナウイルスのワクチン接種 その16

VACUNACION CONTRA EL VIRUS CORONA 16

(Shingata corona virus no wakuchin sesshu sono 16)

Informes: Centro de Llamadas de la Vacuna contra el Corona Virus en Hamura (*Hamura shi Corona Wakuchin Call Center*) ☎0570-030207. Recepción telefónica a partir de las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. (Incluido los días sábados, domingos y feriados).

PREPARANDONOS PARA LA TERCERA INOCULACION (Tsuika sesshū [sankaime no sesshu] no junbi wo susumeteimasu)

Se administrará la vacuna de refuerzo contra el virus Corona (Tercera vacunación), según el período de efecto de la vacunación y las tendencias de infección en Japón y en el extranjero.

La ciudad está haciendo preparativos en colaboración con el gobierno. Para mayores detalles, la sección de relaciones públicas de la ciudad publicará en el boletín informativo del 15 de diciembre.

A los trabajadores de salud que recibieron la segunda vacunación en el mes de marzo y en el mes de abril del tercer año de Reiwa.

El 19 de noviembre se envió el boleto de inoculación adicional.

Si aún no lo ha recibido, comuníquese con el Centro de Llamadas de Vacunas Corona de la ciudad de Hamura.

SE EXTENDERA EL PERIODO QUE NO SE PUEDE ALQUILAR LA SALA 2 DEL CENTRO DEPORTIVO (Sports Center kashidashi dekinai kikan wo enchō shimasu)

Gracias por su comprensión y cooperación.

Período: Domingo 31 de julio de 2022.

Informes: Centro Deportivo (Sports Center) ☎042-555-0033.

PayPay キャンペーン in 羽村～はむらのお店でお得に買い物～

CAMPAÑA PAY PAY EN HAMURA, VENTAJA COMPRANDO EN LAS TIENDAS

(PayPay kyanpen in Hamura. Hamura no omise de otoku ni kaimono)

Período: A partir del día miércoles 1 hasta domingo 26 de diciembre.

Tiendas afiliadas: Todas las tiendas de la ciudad que tengan el cartel de la campaña.

*Puede consultar las tiendas afiliadas a la campaña desde la aplicación PayPay así como también, podrá ver algunas de las tiendas afiliadas en el folleto distribuido con el boletín de Hamura del 1 de diciembre.

■Para aquellos que quieren saber cómo utilizar Paypay.

Puede consultar en las tiendas Softbank de la ciudad o en el mostrador de atención al cliente (*kasutama sapoto center*), también puede consultar las personas que no utilizan teléfonos móviles Softbank.

Tiendas donde pueden consultar Softbank Hamura ☎042-569-8161, Softbank Ozaku ☎042-570-7747.

Ventanilla de atención al cliente PayPay ☎0120-990-634.

Informes: Cámara de Comercio de la ciudad de Hamura (*Hamura Shi Shōkōkai*) ☎042-555-6211, Sección de Planificación Industrial (*Sangyō Kikakuka*), anexo 667.

*La cantidad límite de puntos que se otorgarán en un pago es de 3,000 puntos (1 punto=1 yen) y el límite superior de puntos que se otorgarán dentro del período de la campaña es de 10,000 puntos.

ULTIMO EXAMEN DEL AÑO EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO, PULMON Y MAMA (Dai 4 ki igan, haigan, nyūgan kenshin)

*El domingo 6 de febrero puede realizar el examen de estómago, pulmón y mama el mismo día.

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE ESTOMAGO Y PULMON

Fecha: Domingo 6 y lunes 7 de febrero de 2022.

Hora: 8:00 am a mediodía (no se puede elegir el horario. La hora estará especificada en el cupón).

Dirigido: Residentes mayores de 40 años que aún no han realizado el examen este año (análisis de saliva a partir de los 50 años).

-Análisis de saliva...personas que cumplen con las siguientes condiciones

1. Mayores de 50 años el día del examen.

2. (Cantidad de cigarros que fuma en un día) x (cantidad de años fumando) = más de 600 cigarros.

*Si desea realizar el análisis de saliva debe escribir las cantidades del 2. No se puede realizar sólo el análisis de saliva.

*Si desea realizar el análisis de saliva pero no cumple con las condiciones, no se le enviará el envase para este fin.

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE MAMA

Fecha: Domingo 6 de febrero.

Hora: 8:00 am a 4:00 pm (no se puede elegir el horario).

Dirigido: Mujeres residentes mayores de 40 años que no han realizado el examen en el año fiscal Reiwa 2 o 3.

Costo: ¥1600 (las personas que poseen el cupón no necesitan pagar).

DETALLES PARA TODOS LOS EXAMENES

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

Capacidad: Aproximadamente 80 personas por día (en caso de sobrepasar la cantidad se llevará a sorteo).

*A las personas que salieron sorteadas se les enviará los documentos necesarios aproximadamente el viernes 14 de enero de 2022.

*A las personas que no salieron sorteadas también se les informará.

■Las siguientes personas no podrán realizar el examen

- ① Personas que necesitan ayuda a la hora de realizar el examen.
- ② Embarazadas, con posibilidades de estar embarazadas o si está dando de lactar.
- ③ Si tiene alguna enfermedad en la parte del cuerpo que desea realizar el examen y está en tratamiento o bajo observación.
- ④ Personas que tienen la posibilidad de realizar este tipo de examen en su centro de trabajo.

Inscripciones: Miércoles 1 a 15 de diciembre (sin falta), por inscripción electrónica o correo postal al Centro de Salud (*Hoken Center*). Dirección: 205-0003 Hamura shi Midorigaoka 5-5-2. Hamura shi Hoken Center Gan Kenshin Tantō.

■Datos necesarios si se inscribe por correo postal

1. Fecha en que desea realizar el examen (primera fecha, segunda fecha. Puedo ambos días (*ryōjitsu ka*). Elegir de una de las dos fechas).
2. Nombre del examen que desea realizar.
3. Dirección.
4. Nombre.
5. Fecha de nacimiento, edad.
6. Número de teléfono (donde se le pueda contactar durante el día).

*La inscripción por correo postal puede ser en cualquier hoja.

*Si varios miembros de la familia desean someterse al examen, debe enviar una inscripción por persona.

*No se distribuirán formularios en la ventanilla.

*El formulario lo puede descargar de la página oficial de Hamura.

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

CHEQUEO DE FUERZA CORPORAL Y CONSULTAS (Kyōrin daigaku kyōsai undo kenkō zōshin puroguramu)

Fecha y hora: Sábado 18 de diciembre.

Mañana: ①9:40 a 10:30 am, ②10:10 a 11:00 am, ③10:40 a 11:30 am, ④ 11:10 am a mediodía.

3 personas por horario (por orden de inscripción).

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. 2 personas por horario (por orden de inscripción).

Lugar: Centro Deportivo (Sports Center), salón en el 2do piso. *No necesita traer zapatillas para interior.

Dirigido: Residentes de 20 a 79 años (1 de abril 2021).

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

*Personas a las que el médico no les ha prohibido hacer ejercicios.

Llevar: Bebida, toalla, útiles para tomar apuntes.

*Ponerse mascarilla y asistir con ropa cómoda.

Inscripciones e informes: Jueves 2 a miércoles 15 de diciembre, por teléfono a la Sección de Salud (Kenkōka) en el Centro de Salud (Hoken Center), anexo 624.

小型家電製品を出すときはご注意を！

TENER CUIDADO CUANDO BOTAR ELECTRODOMESTICOS PEQUEÑOS (Kogata kaden seihin wo dasu toki wa gochūi wo!)

Cuando botamos electrodomesticos pequeños como basura no incinerable o en las cajas de recolección, debemos sacar las pilas o baterías primero.

Las pilas o pilas de botón se botan como basura tóxica (*yūgai gomi*).

Las pilas o baterías recargables se deben botar en las tiendas o lugares de recolección para este motivo.

Si no sacamos las pilas o baterías de los electrodomesticos puede que estas causen fuego mientras están en el camión de recolección o en el establecimiento.

*Las pilas o baterías recargables son las de níquel-cadmio (*nikado denchi*), níquel-metalhidruro (*nikkeru suiso*), ion de litio (*richiumu ion*).

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

中学生向けお仕事体験 2021

EXPERIMENTANDO VARIOS TIPOS DE TRABAJO 2021 (Chūgakusei muke oshigoto taiken 2021)

Fecha y hora: Sábado 11 de diciembre, 10:30 am a 4:30 pm (última entrada: 4:00 pm).

Lugar: Instituto Tōkyō Beauty & Bridal (*Tōkyō Byuti & Buraidaru Senmon Gakkō*) (Dirección: Tachikawa shi Akebono chō 2-19-12).

Dirigido: Estudiantes de secundaria elemental (*chūgakusei*).

Capacidad: Aproximadamente 100 personas (por orden de inscripción).

Inscripciones e informes: Con anticipación al Instituto Tōkyō Hoiku Iryō Hisho (*Tōkyō Hoiku Iryō Hisho Senmon Gakkō*) ☎0120-901-559.

災害時に備えて避難行動要支援者制度

SISTEMA DE APOYO PARA EVACUAR EN CASO DE DESASTRES (Saigaiji ni sonaete hinan kōdō yōshiensha seido)

QUE ES EL SISTEMA DE APOYO DE EVACUACION? (Hinan kōdō yōshiensha seido towa)

En caso de desastres los ancianos, personas discapacitadas y otros que necesitan apoyo al momento de evacuar podrán hacer uso de este sistema. El municipio preparará con anticipación una lista de nombres para ayudar a confirmar la seguridad y evacuación de estas personas en caso de desastres.

●USO DE LA LISTA DE PERSONAS QUE REQUIEREN APOYO PARA EVACUAR

Las personas que se pueden registrar se deciden, basándose en la ley fundamental de contramedidas de desastres. Esta lista se distribuye a los lugares de apoyo de evacuación y otros relacionados en el caso de desastres. Además, si se obtiene el consentimiento, será distribuido con anticipación y se utilizará para proteger la seguridad de estas personas y en los entrenamientos de evacuación en caso de desastres.

*En el entrenamiento de evacuación realizado por la asociación de vecinos se utiliza esta lista.

●CONDICIONES PARA REGISTRARSE

Residentes de la ciudad que cumplan con uno de los siguientes (excepto las personas que se encuentran internadas en alguna institución o personas internadas a largo plazo).

- ① Familias en donde todos los miembros son mayores de 75 años.
- ② Tener el grado 3 o más en necesidad de cuidado del seguro de cuidado prolongado (*yōkaigo 3 ijō*).
- ③ Tener la libreta de discapacidad física de grado 1 ó 2 (*shintai shōgaisha techō 1kyū mata wa 2 kyū*).
- ④ Tener la libreta de discapacidad intelectual de grado 1 ó 2 (*ai no techō 1 kyū mata wa 2 kyū*).
- ⑤ Tener la libreta de discapacidad mental de grado 1 ó 2 (*seishin shōgaisha hoken fukushi techō 1 kyū mata wa 2 kyū*).
- ⑥ Personas con enfermedades de difícil cura (*nanbyō*), que necesiten ayuda para evacuar.
- ⑦ Si se considera necesario apoyo y el alcalde lo autoriza.

*Incluso si usted no se encuentra dentro de ① a ⑥, pero necesita apoyo para evacuar, puede consultar con la Sección de Seguridad y Prevención de Desastres (*Bōsai Anzenka*).

●INFORMACION QUE SE PROPORCIONA EN LA LISTA

[Nombre, sexo, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono para casos de emergencia, motivo por el que necesita apoyo para evacuar, otros]

●INSTITUCIONES QUE RECIBIRAN LA INFORMACION

Asociación de vecinos (*chōnaikai*), Asociación de residentes (*jichikai*), Organización de prevención de desastres voluntaria (*jishu bōsai soshiki*), comisionado del bienestar público (*minsei-in*), el Comité de niños (*jidō iin*), Comité de Bienestar Social de Hamura (*Hamura shi Shakai Fukushima Kyōgikai*), Grupo de bomberos de Hamura (*Hamura shi Shōbōdan*), Comité de Promoción de Seguridad en el Transporte Hamura (*Hamura shi Kōtsū Anzen Suishin Iinkai*), Estación de Bomberos de Fussa (*Fussa Shōbōshō*), Estación de Policía de Fussa (*Fussa Keisatsushō*) y otras personas relacionadas que el alcalde considere necesario.

*En caso de desastres, es posible que se proporcione información necesaria incluso sin haber obtenido el consentimiento de la persona.

●SE ENVIARA UNA NOTIFICACION A LAS PERSONAS QUE CALIFICAN PARA SER REGISTRADAS

A las personas que cumplen con los requisitos se les enviará una notificación a fines de diciembre, recibirá una guía explicando sobre el sistema y la "carta de autorización (*dōi kakuninsho*)" para poder enviar con anticipación la lista a las instituciones relacionadas para el apoyo de evacuación.

Informes: Sección de Seguridad y Prevención de Desastres, División Gestión de Crisis (*Bōsai Anzenka Bōsai, Kiki Kanri kakari*), anexo 217.

日本語教室

CLASES DE JAPONES DIRIGIDAS POR VOLUNTARIOS (Nihongo kyōshitsu)

Clases de japonés dirigidas por voluntarios.

Grupo	Horario	Lugar	Inscripciones	Informes
Tsubasa no kai (noche)	Martes 7:30 pm a 9:15 pm	Community Center	¥100 por clase ¥250 matricula	Yoshida Toshio ☎090-4241-1852 yfa20336@nifty.com
Hamura Nihongo Gakushūkai	Lunes 1:00 pm a 4:00 pm 7:30 pm a 9:00 pm Sábados 10:00 am a 1:00 pm	Fukushi Center	¥300 mensual	Nagai ☎090-2023-1770

SUBSIDIO DE ATENCION MEDICA PARA LAS FAMILIAS MONOPARENTALES (Hitorioya kateitō iryōhi josei)

A las familias monoparentales con hijos de 18 años cumplidos hasta el 31 de marzo del año fiscal (en caso de que su hijo tenga alguna discapacidad hasta antes de cumplir 20 años), se les ayudará pagando el total o una parte de los gastos de atención médica.

Las solicitudes nuevas serán a partir del 1 de enero de 2022.

Fecha límite de solicitud: Martes 28 de diciembre.

*Para más información sobre las condiciones o limitaciones de ingresos, favor de consultar.

Las personas que ya poseen el certificado (*iryōshō*).

El certificado cambiará desde el 1 de enero de 2022. El nuevo certificado se enviará a fines de diciembre y será de color lila. Las personas que no han entregado el informe de estado actual (*genkyō todoke*), por favor hacerlo a la brevedad posible.

Informes: Sección de Apoyo a la Crianza, División de Apoyo (*Kosodate Shienka Shien kakari*), anexo 237.

SEMANA DE PATRULLAJE: PREVENCIÓN DE DELINCUENCIA, SEGURIDAD VIAL, PREVENCIÓN DE INCENDIOS

(Nenmatsu bōhan, kōtsū anzen, kasai yobō, patororu shūkan)

Para poder vivir tranquilos y seguros, ciudadanos de la asociación de vecinos, personas relacionadas con el colegio, policía de Fussa, bomberos de Fussa, bomberos de Hamura, comité de seguridad vial de Hamura, asociación para prevenir la delincuencia departamento de Hamura dentro de la policía de Fussa patrullará los siguientes días.

SEMANA DE PATRULLAJE (Patororu shūkan)

Período: Lunes 20 a domingo 26 de diciembre.

Lugar: Toda la ciudad de Hamura.

PATRULLAJE POR LOS ALREDEDORES DE LA ESTACION DE HAMURA (Hamura eki higashi guchi)

Fecha: Lunes 20 de diciembre.

Lugar: Alrededores de la estación de Hamura.

*El patrullaje siempre se realizaba en los alrededores de la estación de Ozaku, sin embargo este año será en los alrededores de la estación de Hamura, salida este.

*Para evitar la propagación del corona virus, no se realizará la ceremonia de partida.

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

PROTEJAMONOS DE LA INFLUENZA (Infuruenza wo yobō shiyō)

Aparte de recibir la vacuna, tomemos las medidas necesarias para no contagiarnos.

- ① Lavarse las manos cuando regresa a casa...desinfectarse las manos con alcohol también es efectivo.
- ② Humidificar el cuarto moderadamente...es efectivo mantener el ambiente con un porcentaje de 50 a 60% de humedad.
- ③ Comer balanceado y descansar lo necesario para aumentar las defensas del cuerpo.
- ④ Evitar lugares concurridos.

Cumplir con la etiqueta de tos!

●Utilizar mascarilla.

●No toser, ni estornudar hacia los demás.

●Los tissues que utilizó para limpiar mocos o flema, botarlos inmediatamente a la basura y lavarse las manos.

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

PRESTAMO PARA ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA ELEMENTAL Y SUPERIOR

(Jukensei charenji shien kashitsuke jigyō)

En Tōkyō se dan préstamos sin intereses a las familias de bajos ingresos para pagar academias (*juku*), gastos del examen de ingreso (*juken hiyō*) a la secundaria superior (*kōkō*), universidad (*daigaku*) u otros. Si el estudiante llega a ingresar al lugar donde postuló, cabe la posibilidad de que no necesite devolver el préstamo. Las consultas son sólo hasta fines de enero de 2022, consultar con anticipación.

Dirigido:

- ① La persona que aplica debe ser la que mantiene a la familia.
- ② Los ingresos de la familia (padres o tutores) deben ser menor de la cantidad designada.
- ③ Los ahorros de la familia deben ser menor a 6 millones.
- ④ No pueden tener terrenos ni construcciones a su nombre (aparte de su vivienda actual).
- ⑤ Debe tener viviendo más de un año en Tōkyō (su dirección debe estar registrada).

Objetivo del préstamo, cantidad límite:

- ① Clases en academias...hasta ¥200,000. (No cubre en caso de profesores particulares (*katei kyōshi*)).
- ② Gastos para el examen de ingreso...secundaria superior (*kōkō*) hasta ¥27,400 / universidad (*daigaku*), institutos academias (*senmon gakkō*) hasta ¥80,000.

■Días de consultas especiales sábados, domingo y nocturnas.

Fecha y hora:

1. Domingo 12 de diciembre, 10:00 am a 4:00 pm.
2. Sábado 15 de enero de 2022, 10:00 am a 4:00 pm.
3. Martes 21 de diciembre, 8:30 am a 8:30 pm.
4. Viernes 21 de enero de 2022, 8:30 am a 8:30 pm.

*Para más información, favor de consultar.

Informes: Comité de Bienestar Social (*Shakai Fukushi Kyōgikai*) ☎042-554-0304.

CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE TOKYO

(12 gatsu tsuitachi kara nanoka wa Tōkyō kōtsū anzen kyanpen)

Los 5 puntos más importantes son:

1. Garantizar una vía segura para los peatones, especialmente niños y ancianos.
2. Prevención de accidentes de conductores ebrios o agresivos, proteger a los peatones y concientizar a los conductores a manejar con seguridad.
3. Prevención de accidentes de tránsito en bicicletas.
4. Prevención de accidentes de tránsito en vehículos de dos ruedas.
5. Promoción de medidas contra el estacionamiento ilegal.

Conductores y peatones debemos actuar cumpliendo con las reglas.

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

MERCADO DEL DIA 15

(15 nichi ichi wo okonaimasu)

Habrará yakisoba, croquetas, dulces japoneses, arroz de Hamura, etc. Los esperamos!

Fecha y hora: Miércoles 15 de diciembre, 9:00 am a 3:00 pm.

Lugar: Oficina de Información Turística (*Kankō Annaijo*) (Dirección: Hanehigashi 1-13-15).

Informes: Cooperativa Comercial de Hamura (*Shōgyō Kyōdō Kumiai*) ☎042-555-5421.

COMO MANTENERNOS SALUDABLES

(Shingata corona virus ni makenai! Kenkō kanrijutsu)

CONTROLEMOS NUESTRA PRESION ARTERIAL EN INVIERNO PARA PREVENIR ATAQUES CARDIACOS E INFARTOS CEREBRALES!

Uno de los motivos por los que se agrava el corona virus es la presión arterial alta. La variación de la presión arterial puede causar varias enfermedades.

Qué es la presión arterial?

Es la fuerza de la sangre al empujar contra las paredes de las arterias. La presión arterial sube en las tardes y baja en las noches. Aparte de esto la presión sube temporalmente cuando la temperatura del ambiente baja repentinamente, cuando uno está nervioso, emocionado, hace ejercicios fuertes, toma bebidas alcohólicas, no duerme bien, cuando conduce un vehículo, mientras está defecando y también cuando siente estrés.

Por qué es necesario controlar la presión arterial en invierno?

Nuestro cuerpo está hecho para que cuando haga frío, las venas se contraigan y no se escape el calor. Cuando las venas se contraen la presión sube. Por ejemplo, cuando uno sale de repente de un lugar caliente a uno frío, la presión sube repentinamente y esto puede causar ataques cardíacos o infartos cerebrales.

Asi como también, si la sangre está espesa por falta de líquidos o si la circulación de la sangre no es buena, esto hace que la presión arterial suba fácilmente.

Como prevenir los ataques cardíacos o infartos cerebrales en invierno.

- Si va salir afuera, abrigarse.
- Mantener caliente no sólo el cuarto, sino también el baño y el espacio donde se cambia cuando se baña.
- Si va al baño de noche, abrigarse para que no se enfríe el cuerpo.
- No actuar apenas se levanta.
- Mantener la temperatura de la tina en 40 grados o menos. A la hora de salir de la tina, hacerlo despacio.
- Tomar un vaso de agua tibia o a temperatura normal cuando se levanta, antes y después de bañarse.
- No tomar bebidas alcohólicas antes de bañarse.

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

CENTRO DEPORTIVO

(Sports Center ☎042-555-0033)

CLASES PARA MEJORAR NUESTRA FORMA DE CAMINAR (Arukikata kyōshitsu)

Aprenderemos lo necesario para ejercitar las piernas. No importa si normalmente no hace ejercicios. El curso durará 2 días.

Fecha y hora: 1.Sábado 8 de enero de 2022, 2:00 a 4:00 pm (charla). 2.Sábado 22 de enero de 2022, 10:00 am a mediodía (práctica).

Lugar: 1.Centro Deportivo, sala de reuniones (Sports Center, *kaigishitsu*). 2.Centro Deportivo, sala 1 (Sports Center, *dai 1 hōru*).

*Ponerse la mascarilla cuando no esté haciendo ejercicios.

Dirigido: Residentes de Hamura. **Capacidad:** 30 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Ir con ropa cómoda, bebida, útiles para tomar apuntes, mascarilla, lista de chequeo de salud (*taichō kanri chekku shiito*).

Inscripciones: Hasta el martes 28 de diciembre, 5:00 pm por teléfono o directamente al Centro Deportivo (Sports Center). *La lista de chequeo de salud se distribuye en el centro deportivo y se puede descargar de la página oficial de Hamura.

RECEPCION DE LA BASURA DE TAMAÑO GRANDE

(Sodai gomi no nichiyōbi chokusetsu mochikomi uketsuke)

Fecha y hora: Domingo 5 de diciembre, 9:00 a 11:45 am, 1:00 a 4:00 pm.

Informes: Centro de Reciclaje (Recycle Center) ☎042-578-1211.

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS COMUNALES DE TOKYO (Tōkyō to sekōgata tomin jūtaku nyūkyōsha boshū)

Número de viviendas disponibles: Por sorteo para familias, 27 viviendas (9 edificios). Incluye un departamento donde ha fallecido una persona por enfermedad.

*No existen este tipo de departamentos dentro de la ciudad de Hamura.

Distribución de la guía:

Período...Miércoles 1 a jueves 9 de diciembre.

Lugar...Sección de Planificación Urbana (*Toshi Keikakuka*) en el 2do piso de la municipalidad, información en el 1er piso, ventanilla en el sótano.

*Sábados, domingos y feriados sólo en la ventanilla en el sótano.

*Para más información sobre los requisitos, favor de consultar la guía.

*A partir del año 2022 (*Reiwa 4*), las inscripciones serán por orden de llegada. Para más información consultar la página web de la Corporación de Suministro de Viviendas de Tokyo (*Tōkyō to Jūtaku Kyōkyū Kōsha Toei Jūtaku Boshū Center*).

Inscripciones e informes: Hasta el martes 14 de diciembre (sin retraso), por correo postal a la Corporación de Suministro de Viviendas de Tōkyō ☎03-3498-8894.

CARNAVAL DE AEROBICOS (Earobikusu kanibaru)

AEROBICOS PARA PRINCIPIANTES (Bigina earobikusu)

Fecha y hora: Sábado 25 de diciembre, 10:00 a 11:00 am.

Lugar: Centro Deportivo (Sports Center), sala 1 (*dai 1 hōru*).

Dirigido: Desde estudiantes de secundaria elemental.

Capacidad: 100 personas (por orden de inscripción).

Costo: Residentes y trabajadores ¥150 (estudiantes de secundaria elemental ¥70) / residentes de otras ciudades ¥220 (estudiantes de secundaria elemental ¥110).

Llevar: Zapatillas para interior, ticket para participar (*sankaken*), boleto, lista de chequeo de salud (*taichō kanri chekku shiito*), toalla, bebida (botella con tapa).

*Ir con ropa cómoda.

Inscripciones: Miércoles 1 a sábado 18 de diciembre, 8:40 am a 4:00 pm se distribuirá el ticket para participar (*sankaken*), en el Centro de Deportes (Sports Center), sala de entrenamiento (*toreningu rumu*) 2do piso (cerrado los lunes).

Informes: Asociación Atlética de Hamura (*Hamura shi Taiiku Kyōkai*) ☎042-555-1698.

YUTOROGI (☎042-570-0707)

CINE DEL RECUERDO 20 "JAILHOUSE ROCK" (Dai 20 kai Yutorogi omoide no eigakan "kangoku rokku") Musical protagonizado por Elvis Presley. Con subtítulos y en blanco y negro. Dura 102 minutos.

Fecha y hora: Domingo 30 de enero de 2022, 2:00 pm (el lugar estará abierto a la 1:15 pm).

Lugar: Sala pequeña (*shō hōru*) (prohibida la entrada a niños en edad preescolar).

Capacidad: 252 personas (por orden de inscripción). **Entrada:** ¥500.

Venta de entradas: A partir del jueves 2 de diciembre, 9:00 am.

Ventanilla de venta:

-Yutorogi...☎042-570-0707 (9:00 am a 8:00 pm. Cerrado los lunes).

-Centro Deportivo (Sports Center)... ☎042-555-0033 (9:00 am a 5:00 pm. Cerrado los lunes).

-Nishitama Shinbun Ticket Service... ☎0120-61-3737 (lunes a viernes, 9:00 am a 5:00 pm).

CURSO DE JAPONES FACIL (Yasashii nihongo kōza)

Japonés fácil (*yasashii nihongo*) es el japonés simple y fácil que se usa para las personas que su lengua materna no es el japonés.

Fecha y detalles:

1. Viernes 7 de enero: conocimientos básicos y como simplificar el japonés.
2. Viernes 14 de enero: forma de hablar de los japoneses viendolo desde el punto de vista de un extranjero, como hablar en japonés fácil.

*El horario es de 2:00 a 4:00 pm. *Es posible participar sólo una de las dos fechas.

Lugar: Yutorogi, sala de recepción.

Dirigido: Residentes, trabajadores o estudiantes de Hamura o Fussa.

Capacidad: 20 personas por fecha (en caso de sobrepasar la cantidad se llevará a sorteo).

Inscripciones e informes: Miércoles 1 a lunes 20 de diciembre, 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 kakari*), anexo 632. ✉s107000@city.hamura.tokyo.jp

FRESHLAND NISHITAMA (☎042-570-2626)

EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS (Shashin sakuhinten)

Exposición del grupo *Sakura sakuru*.

Período: Martes 7 a domingo 19 de diciembre.

BAÑO DE YUZU (Yuzuyu)

Vengan a calentarse y relajarse con el baño de Yuzu.

Fecha: Miércoles 22 de diciembre.

EVENTOS DE NAVIDAD (Kurisumasu ibento)

Regalo sorpresa para los niños de primaria o menores que entran a bañarse (cantidad limitada).

Período: Miércoles 22 a sábado 25 de diciembre.

ATENCION DURANTE EL DESCANSO DE FIN DE AÑO (Nenmatsu nenshi no eigyō)

●Baños

Descanso...Jueves 30 de diciembre a sábado 1 de enero, martes 4 de enero de 2022.

*Abierto desde el domingo 2 de enero, mediodía.

*Se entregará un pequeño presente a las personas que entren a bañarse (cantidad limitada).

●Gimnasio, sala de reuniones...Miércoles 29 de diciembre a martes 4 de enero de 2022.

*Abierto desde el miércoles 5 de enero.

*Las clases de hula a partir del miércoles 5, las clases de yoga a partir del jueves 6 de enero.

CLASES PARA PADRES DE NIÑOS DE UN AÑO (Issaiji kyōshitsu [1 saichan atsumare!])

Fecha y hora: Martes 28 de diciembre, 9:30 a 11:00 am.

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

Dirigido: Padres con hijos que cumplen un año en diciembre (se dará prioridad si es su primer hijo).

*Sólo puede participar su hijo que cumple un año. No pueden participar los hermanos.

Capacidad: 8 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Libreta de salud de la madre y el niño (*boshi kenkō techō*), toalla grande (*basu taoru*), bebida.

Inscripciones e informes: A partir del lunes 6 de diciembre, 9:00 am por teléfono o directamente a la Sección de Consultas sobre Crianza, División de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari*), anexo 695.

MUSEO LOCAL

(Kyōdo hakubutsukan ☎042-558-2561)

ADORNOS: BOLAS DE MASA DE ARROZ (Mayudama kazari wo tsukurō!)

Desde la antigüedad, en año nuevo se preparaban bolas de masa de arroz (*mayudama dango*) con la forma de capullos de seda. Estos se adornaban en los árboles y se pedía por una buena cosecha.

Las bolas de masa de arroz se exhibirán hasta el domingo 16 de enero de 2022.

Fecha y hora: Domingo 9 de enero de 2022, 1:00 a 3:00 pm.

Lugar: Sala de orientación (*orienteshon horu*), casa antigua Shimoda (*shimodake jūtaku*).

Dirigido: Residentes y trabajadores de Hamura.

*Estudiantes de primaria o menores deben venir acompañados de sus padres.

Capacidad: 15 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Delantal, pañolón para la cabeza, toalla.

Inscripciones: Sábado 4 de diciembre a 8 de enero de 2022, 9:00 am a 5:00 pm, por teléfono o directamente al Museo Local (*Kyōdo Hakubutsukan*).

INSCRIPCIONES PARA KIRAKIRA HIROBA

(Chūō jidōkan [kirakira kurabu dai 3 ki] otomodachi boshū)

Proyecto para que los padres tengan más contacto con sus hijos, haciendo manualidades y divirtiéndose juntos.

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

Período: Enero a marzo.

Fecha y hora: Martes (2 veces al mes), 10:00 am (aproximadamente 30 minutos).

Capacidad: 7 familias (por orden de inscripción).

Inscripciones: Miércoles 1 a martes 28 de diciembre, 9:00 am a 4:30 pm llenando el formulario que se distribuye en cada Centro Recreativo (*jidōkan*) o en la Sección de Niños y Jóvenes (*Jidō Seishonenka*) en el 2do piso y entregarlo directamente en el Centro Recreativo Chūō (*Chūō Jidōkan*).

Informes: Centro Recreativo Chūō (*Chūō Jidōkan*) ☎042-554-4552 (cerrado los viernes).

SUBSIDIO DE GASTOS MEDICOS PARA ENFERMEDADES DE DIFÍCIL CURA

(Nanbyō iryōhitō josei seido no taishō shippei [shitei nanbyō] wo kakudai shimasu)

A partir del 1 de noviembre el subsidio de gastos médicos para enfermedades de difícil cura servirá para 338 enfermedades. Para más información sobre el sistema o el trámite, favor de consultar.

Informes: Oficina de Salud y Bienestar, Sección de Medidas contra Enfermedades, Ventanilla de Consultas (*Tōkyō to Fukushi Hokenkyoku Shippei Taisakuka Call Center*) ☎03-5320-4004 / Sección y División de Bienestar para Personas con Impedimentos (*Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari*), anexo 173.

FECHA LIMITE PARA EL PAGO DE IMPUESTOS

(12 gatsu 27 nichi ga nōkigen no zeikin, hokenryō)

La fecha límite para el pago de los impuestos sobre bienes e inmuebles (*kotei shisanzei*), impuestos a la planificación urbana (*toshi keikakuzei*), seguro nacional de salud (*kokumin kenkō hokenzei*), seguro de cuidado y atención (*kaigo hokenryō*), seguro médico para personas de edad avanzada (*kōkikōreisha iryō hokenryō*).

Informes: Sección de Pago de Impuestos (*Nōzeika Nōzei Tantō*), anexo 190.

EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FRAGILIDAD (12 gatsu no fureiru yobō taisō)

Fecha y hora: Martes 21 de diciembre, 9:30 a 11:30 am.

Lugar: Centro Comunitario (Community Center), sala de reunión de personas de edad avanzada (*rōjin shūkaishitsu*).

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada).

Dirigido: Residentes de 65 años y mayores.

Llevar: Toalla para el sudor, bebida, útiles para tomar apuntes.

*Utilizar mascarilla y asistir con ropa cómoda.

*No se necesita reservar con anticipación.

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 198.

COMPETENCIA DE BOCHAS! (Sanka shimasenka! Boccha Hamura taikai)

No importa la edad o si tiene algún impedimento, los principiantes también se pueden divertir.

El grupo que gane participará en la competencia de Tōkyō como representante.

Fecha y hora: Sábado 15 de enero de 2022, 9:30 am a mediodía.

Lugar: Centro Deportivo (Sports Center) Sala 1.

Dirigido: Residentes y trabajadores de Hamura.

Capacidad: 12 grupos (por orden de inscripción). *Deben ser de 3 a 6 personas por grupo.

Llevar: Ropa cómoda para hacer ejercicios, zapatillas para interior, mascarilla, lista de chequeo de salud (*taichō kanri chekku shiito*).

*La lista de chequeo de salud se debe llenar desde una semana antes y presentarla el mismo día.

*La lista de chequeo de salud se distribuye en el centro deportivo y se puede descargar de la página oficial de Hamura.

Inscripciones: Domingo 5 a 19 de diciembre, por teléfono o directamente al Centro Deportivo (Sports Center), 9:00 am a 5:00 pm excepto los lunes.

*Debe utilizar la mascarilla incluso cuando estén jugando (lo mismo para la persona que lo acompaña para ayudarlo).

Informes: Centro Deportivo (Sports Center) ☎042-555-0033.

CONSULTA LABORAL HELLO WORK (Shucchō haro waku)

Los trabajadores de hello work lo ayudarán con las consultas y ayudándole a buscar trabajo. Todos los meses, 2do y 4to miércoles. Para más información, consultar la página oficial de Hamura.

Lugar: Centro de Bienestar Industrial (*Sangyō Fukushi Center*), sala de seminarios (*semina rūmu*) en el 2do piso.

Informes: Sección de Planificación Industrial (*Sangyō Kikakuka*), anexo 667 / Hello Work Ōme, División de Consultas Laborales (*Haro Waku Ōme Shokugyō Sōdan*) ☎0428-249163.

FORMACION PROFESIONAL EN HELLO WORK ŌME (Haro waku Ōme shokugyō kunren)

Período: 2 a 6 meses.

Costo por las clases: Gratis (se debe pagar por los libros).

Cursos: 20 cursos todos los meses (oficinista, computación, cuidado, técnico, otros).

Información: Hello Work Ōme, Encargado de Formación Laboral (Haro Waku Ōme Kunren Tantō)
☎0428-28-8808.

PARQUE ZOOLOGICO

(Dōbutsu kōen news ☎042-579-4041)

DESCANSO DE FIN Y COMIENZOS DE AÑO (Nenmatsu nenshi no oshirase)

Estará abierto desde el miércoles 29 a viernes 31 de diciembre. Después de año nuevo, abrirá el domingo 2 de enero de 2022. Sólo cerrará el sábado 1 de enero.

DESCANSO EN DICIEMBRE (Kyūkanbi)

Lunes 6, 13, 20 y 27.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS

(12 gatsu no kyūjitsu shinryō)

FECHA		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA / TELEFONO	
DICIEMBRE		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
5	Dom	Yamaguchi Naika Clinic	042-570-7661	Heijitsu Yakan Kyūkan Center	042-555-9999	Takada Shika Iin	042-555-5903
12	Dom	Nishitama Byōin	042-554-0838	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Inoue Shika Iin	042-554-7735
19	Dom	Yanagida Iin	042-555-1800	Kumagawa Byōin (Fussa)	042-553-3001	Usui Shika Kyōsei Shika	042-579-1199
26	Dom	Futaba Clinic	042-570-1588	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Uno Shika Iin	042-555-8241
29	Mie	Wakakusa Iin	042-579-0311	Hikari Clinic (Fussa)	042-530-0221	Kusaka Shika	042-555-7793
30	Jue	Ozaku Ekimae Clinic	04-578-0161	Taisei Byōin (Fussa)	042-551-1311	Inagaki Shika	042-555-6018
31	Vie	Hamura Sōgo Shinryōjo	042-554-5420	Mizuho Clinic (Mizuho)	042-568-0300	Nakano Shika Iin	042-554-7053

*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.**