

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

15 de mayo de 2022

Redacción: Sección de Secretaría y Relaciones Públicas (Hissho Kōhōka)

〒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>

Edición en Español. Distribución Gratuita



新型コロナウイルスのワクチン接種 その25

VACUNACION CONTRA EL VIRUS CORONA 25 (Shingata corona virus wakuchin sono 25)

COMENZARA LA VACUNACION DE REFUERZO (CUARTA DOSIS)

Personas objetivo para la cuarta vacunación.

(1) Personas mayores de 60 años que hayan recibido la tercera vacuna.

(2) Mayores de 18 años de edad con enfermedades subyacentes o que el médico haya reconocido que tiene alto riesgo de agravamiento.

*Incluso si es trabajador de salud, no será elegible si no se encuentra dentro de los puntos (1)(2).

Costo: Gratis.

Período de aplicación: Debe haber transcurrido más de 5 meses desde la tercera inoculación.

*Las personas que concuerdan con el (1), un mes antes del momento de la inoculación, le enviaremos la boleta de inoculación pre-examen para la cuarta vacunación.



Calendario de la 4ta inoculación y cronograma de envío de las boletas de inoculación (Planificado).

Período en que recibió la 3ra vacuna	Cronograma de envío de la boleta de la 4ta vacunación	Cronograma de la 4ta vacunación
Diciembre	Mediados de mayo	De mayo a junio
Enero	Mediados de mayo	Junio
Febrero	Junio	Julio
Marzo	Julio	Agosto
Abril	Agosto	Setiembre

*Cronograma de envío de boletos de inoculación (Podría haber cambios).

PERSONAS QUE DEBEN SOLICITAR LA BOLETA DE INOCULACION

PERSONAS CON ENFERMEDADES SUBYACENTES O QUE EL MEDICO HAYA RECONOCIDO QUE TIENE ALTO RIESGO DE AGRAVAMIENTO

Las personas entre 18 y 59 años de edad que tienen enfermedades subyacentes y desean recibir la cuarta vacunación, deben solicitar el boleto de vacunación.

Método de aplicación: Cualquiera de los siguientes métodos.

- ① Solicítelo desde internet, accediendo a la página oficial de Hamura, complete los datos requeridos en el formulario de solicitud de emisión de boleto de la cuarta vacunación y envíelo.
- ② Solicitud por teléfono, llamando a *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center.

Enfermedades subyacentes:

1 Aquellos que son pacientes ambulatorios u hospitalizados debido a las siguientes enfermedades

- ① Enfermedad respiratoria crónica.
- ② Enfermedad cardíaca crónica (Incluída la hipertensión arterial).
- ③ Enfermedad renal crónica.
- ④ Enfermedad hepática crónica (Cirrosis, etc).
- ⑤ Enfermedad de diabetes con insulina o medicamentos orales. Diabetes con otras enfermedades.
- ⑥ Enfermedad sanguínea (Excepto anemia ferropénica).
- ⑦ Enfermedades que reducen la función inmunológica (Incluye tumor maligno en tratamiento).
- ⑧ Tratamiento que reduce la función inmunológica como los esteroides.
- ⑨ Enfermedades neurológicas y neuromusculares asociadas a trastornos inmunitarios.
- ⑩ Enfermedad neurológica, estado de función corporal debilitada debido a enfermedad neuromuscular, trastorno respiratorio, etc.
- ⑪ Anomalía cromosómica.
- ⑫ Discapacidad física y mental grave (Discapacidad física grave y discapacidad intelectual grave a la vez).
- ⑬ Síndrome de apnea del sueño.
- ⑭ Enfermedad mental grave (Estar hospitalizado para un tratamiento de enfermedad mental, si tiene la libreta de salud y bienestar para personas con impedimentos mentales o si tiene asistencia médica de apoyo para la independencia (Atención psiquiátrica para pacientes ambulatorios) y esta grave continuamente, o si tiene una discapacidad intelectual (libreta de discapacidad intelectual).

2 Personas obesas con un B.M.I. (Body Mass Index) de 30 o más.

*BMI= peso (kg) ÷ talla (m) ÷ talla (m)

Por ejemplo BMI 30 es aproximadamente una persona que mide 170cm y pesa 87 kg, mide 160 cm y pesa 77kg.

La boleta para la vacunación lo puede solicitar cada uno. No se requiere certificado médico para solicitar la emisión del boleto de vacunación, puede aplicar por autoinforme. Sin embargo si en el chequeo previo a la vacunación se detecta que no tiene ninguna enfermedad subyacente no podrá vacunarse.

*Si no sabe si la enfermedad concuerda con alguna de las mencionadas, consulte con su médico.

ASI TENGA MAS DE 60 AÑOS LAS SIGUIENTES PERSONAS DEBEN SOLICITAR LA EMISION DEL BOLETO DE VACUNACION

(1) Aquellos que se han mudado a la ciudad de Hamura después de recibir la 3ra vacunación en otro municipio.

(2) Aquellos que recibieron la 3ra vacunación usando las vacunas Pfizer o Takeda Moderna por cualquiera de los siguientes métodos.

- ◆ Vacunación contra el virus corona para residentes japoneses en el extranjero.
- ◆ Vacunación de empleados de las Fuerzas de EE.UU. en Japón.
- ◆ Ensayos clínicos de fabricantes farmacéuticos.
- ◆ Vacunación en el extranjero (excluyendo vacunas no aprobadas en Japón).
- ◆ Los que hayan sido vacunados por circunstancias especiales (personas que han evacuado a lugares distintos a la dirección registrada en la tarjeta de residencia por violencia doméstica, extranjeros que no poseen la tarjeta de residencia, etc.).

(3) Aquellos que no hayan sido vacunados en el examen previo el día de la vacunación y hayan utilizado el formulario de cuestionario con la boleta de vacunación solo para el examen previo (*yoshin*).

(4) Si han extraviado la boleta de vacunación.

Aquellos que se encuentren entre (1) o (2) deben aplicar por lo menos un mes antes de la fecha de la vacuna de refuerzo. Para obtener detalles sobre cómo presentar la solicitud, consulte el sitio web oficial de la ciudad o comuníquese a *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center.

LUGAR DE VACUNACION

Sports Center Dai 2 Hall.

*Es posible que pueda recibir la vacuna en lugares de vacunación a gran escala establecido por el país o la capital.

*Quienes estén hospitalizados o en instituciones, cabe la posibilidad de que puedan ser vacunados en el establecimiento.

*Es posible que pueda vacunarse en la institución médica si tuviera medico de cabecera.

HAGA SU RESERVA CUANDO RECIBA LA BOLETA DE INOCULACION

Le enviaremos la boleta de inoculación pre examen. Cuando la reciba haga su reserva por teléfono a *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center o desde el sitio de reserva en internet.

PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS DURANTE EL AÑO 2022 (AÑO 4 DE REIWA)

Se aplica a todos los que se consideren entre el ① al ④. Se indicará con antelación la fecha y hora de la 4ta inoculación. Además de la boleta, recibirá una notificación con la fecha y hora indicada.

Si desea cambiar la fecha o si no recibirá la vacuna, favor de llamar a *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center.

- ① Quienes tengan su dirección registrada en la ciudad de Hamura al momento de enviar la boleta de inoculación pre examen.
- ② Aquellos que cumplirán 65 años o más durante el 2022 (4to. Año de Reiwa).
- ③ Los que hayan recibido la tercera vacunación en cualquiera de los siguientes lugares:
Sports Center de Hamura
Hoken Center de Hamura
Kōritsu Fussa Byōin
Jieitai Tōkyō Daikibo Sesshu Kaijō (lugar de inoculación a gran escala de las Fuerzas de Autodefensa).
- ④ Aquellos que recibieron la tercera inoculación hasta el mes de mayo de 2022.

*No podrá cambiar la fecha, para antes de 5 meses del día en que se completó la tercera inoculación.

*Dependiendo del estado de reserva, es posible que no pueda cambiar la fecha y hora deseada.

***Incluso si tiene 65 años de edad o más, es posible que no sea elegible para recibir la boleta con la fecha y hora indicada, asegúrese de verificar los requisitos.**

►También estamos realizando las 1ra, 2da, 3ra inoculación.

Para las personas objetivas y quienes aún no han podido recibir la inoculación.

Reciba la inoculación, después de hacer su reserva.

Informes: *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center ☎0570-030207.

Horario de atención: 9:00 am a 5:00 pm (incluidos los días sábados, domingos y feriados).

Si desea utilizar el servicio de retransmisión telefónica llame a la Sección de Salud (*Kenkōka*),

☎0425-555-1111, anexo 627 a 630. Fax: 042-554-4767.

羽村フィルハーモニー管弦楽団 第30回定期演奏会

CONCIERTO 30 DE LA ORQUESTA FILARMONICA DE HAMURA

(Hamura firuhamoni kangen gakudan dai 29 kai teiki ensōkai)

Fecha y hora: Domingo 19 de junio, 2:00 pm (el lugar abrirá a la 1:00 pm).

Lugar: *Yutorogi, dai hōru*.

Capacidad: 800 personas (por orden de llegada). Todos los asientos libres (puede que la cantidad de asientos cambie de acuerdo a la situación del momento).

Informes: *Hamura Firuhāmōni Kangen Gakudan* Kanda ☎080-5037-4032.

CAMBIO DE HORARIO DEL CENTRO DE EMERGENCIA DE ATENCION NOCTURNA DESDE JUNIO

(Hamura shi heijitsu yakan kyūkan center 6 gatsu kara shinryōbi ga kawarimasu)

Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999.

Dirección: Midorigaoka 5-1-2

Días de atención: A partir de junio, lunes, jueves y sábados.

Horario de atención: 7:00 pm a 10:00 pm (Recepción hasta las 9:45 pm).

Especialidades: Medicina interna (*naika*) y pediatría (*shōnika*).

A partir de junio, si se siente mal por las noches los días lunes, jueves o sábados lo podrán atender en *Heijitsu Yakan Kyūkan Center*.

*Llamar por teléfono con anticipación.

*Estas consultas son para medidas de urgencia, puede que de acuerdo a su edad o síntomas se le derive a otra institución médica.

*Necesitará su tarjeta del seguro de salud (*hokenshō*).

*Hasta el martes 31 de mayo, el lugar atenderá de lunes a sábado por las noches como hasta ahora.

*Los domingos, feriados, golden week, descanso de fin y comienzo de año pueden atenderse en las instituciones que aparecen en la lista de atención médica (*kyūjitsu shinryō*) en el boletín de Hamura.

SI DESEA SABER SOBRE LAS INSTITUCIONES MEDICAS EN TOKYO QUE ATIENDEN LOS DIAS DE DESCANSO
Tōkyōto Iryō Kikan Annai Sābisu "Himawari" ☎03-5272-0303 (atiende las 24 horas).

-Si tiene problemas auditivos...FAX 03-5285-8080.

-Consultas en idiomas extranjeros (inglés, chino, coreano, tailandes, español) ☎03-5285-8181 (9:00 am a 8:00 pm)

SI SE ENFERMA O ACCIDENTA

Si no sabe si ir al hospital o llamar a la ambulancia, llame al #7119 (*Kyūkyū Sōdan Center*) (atiende las 24 horas).

*Puede llamar también al ☎042-521-2323.

CONSULTAS SOBRE NIÑOS, SALUD, ENFERMEDAD O EMERGENCIAS

Shōni Kyūkyū Sōdan #8000

Pediatras lo aconsejarán sobre las medidas que debe tomar o al hospital que debe ir (Lunes a viernes...6:00 pm a 8:00 am / sábado, domingos, feriados, fin y comienzo de año 8:00 am a 8:00 pm).

*Si no se puede comunicar puede llamar al ☎03-5285-8898.

Informes: *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 622.

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EXPERIMENTANDO EN LOS CENTROS DE TRABAJO

(*Chūgakusei ga shokuba taiken gakushū wo okonaimasu*)

Estudiantes del segundo año de *Hamura Daini Chūgakkō*, 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 23 a viernes 27 de mayo.

Informes: *Gakkō Kyōikuka Shidō kakari*, anexo 376.

6月1日～7日は水道週間

SEMANA DEL AGUA

(6 gatsu tsuitachi kara nanoka wa suidō shūkan)

VISITEMOS LA TORRE DE AGUA EN LA OFICINA DE SERVICIO DE AGUA (Haisuitō wo kengaku shiyō)

Desde la azotea podrán ver toda la ciudad. También habrá exposición de los tubos de agua de resistencia sísmica (*taishinsei*).

Las personas que deseen asistir, deben inscribirse con anticipación.

Período: Miércoles 1 a martes 7 de junio, 9:00 am a 4:00 pm. *30 minutos por grupo.

Capacidad: 12 grupos por día (Hasta 3 personas por grupo. Por orden de inscripción).

*Si es un grupo de 4 personas o más, favor de consultar a la hora de inscribirse.

Inscripciones: A partir del miércoles 18 a viernes 27 de mayo, por teléfono o directamente a *Suidō Jimusho*.

*Asistir con mascarilla.

*Para subir a la azotea se utiliza el elevador y se limitará la cantidad de personas para evitar la aglomeración.

Informes: *Suidō Jimusho* ☎042-554-2269.

春の市内いっせい美化運動

ACTIVIDADES DE PRIMAVERA PARA EMBELLECCER LA CIUDAD

(Haru no shinai issei bika undō)

Esta actividad se realiza 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.

Fecha: Domingo 22 de mayo.

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 utilizarán 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 reuna demasiada gente en un solo lugar.

Informes: *Seikatsu Kankyōka*, anexo 205.

生ごみ堆肥化講習会に参加しませんか

CLASE RESIDUOS DE COMIDA A ABONO

(Namagomi taihika kōshūkai)

Se utilizará una caja de cartón para armar un compost (un envase donde las sobras de comida se convierten en abono).

Fecha y hora: Sábado 18 de junio, 10:00 am a mediodía.

Lugar: *Sangyō Fukushi Center, dennō kaigishitsu* en el 2do piso.

Dirigido: Residentes o trabajadores de Hamura.

Capacidad: 10 personas (por orden de inscripción).

*Días después se le pedirá su cooperación para responder a una encuesta.

*Después de la clase se puede llevar la caja y otros materiales.

*Favor de asistir con mascarilla.

Inscripciones e informes: A partir del martes 17 de mayo a martes 14 de junio, llamando por teléfono o directamente a *Seikatsu Kankyōka*, anexo 204.

MAQUINA EXPENDEDORA DE NUMEROS PARA REALIZAR TRAMITES

(Shiminka no uketsuke kakari de bangō hakkenki no shiyō ga hajimatteiru)

Para pedir documentos o hacer trámites ahora debe sacar su número de espera. Llenar primero la hoja y luego sacar el número.

Como se usa la máquina:

- ① Ir a la ventanilla *Shiminka*.
- ② Llenar el formulario.
- ③ Luego de llenar el formulario ir a la máquina.
- ④ Presionar el botón del trámite que desea hacer.
 - A. Expedición de documentos (certificado de domicilio, otros)
 - B. Trámites (cambio de dirección, otros)
 - C. Tarjeta my number
- ⑤ Salen 2 boletos pegados (no despegarlos).
- ⑥ Esperar a que lo llamen.
- ⑦ Su número aparecerá en la pantalla.
- ⑧ Llevar el boleto junto con el formulario.

*Esta máquina sólo expide números para la sección *Shiminka*, si desea pedir documentos relacionados a impuestos, le entregarán un número en ventanilla después de entregar el formulario como hasta ahora. Si va realizar trámites en ambos lugares, avise en la ventanilla de impuestos que ya tiene un boleto y muéstrelo para que lo llamen con el mismo número.

CHEQUEO DE FUERZA CORPORAL Y EJERCICIOS

(Kyōrin daigaku kyōsai undo kenkō zōshin program mini tairyoku sokutei to kobetsu sōdankai)

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

Fecha: Sábado 11 de junio. *50 minutos.

Horario:

- ①9:40 a 10:30 am, ②10:10 a 11:00 am, ③10:40 a 11:30 am, ④11:10 a mediodía.
⑤1:10 a 2:00 pm, ⑥1:40 a 2:30 pm, ⑦2:10 a 3:00 pm, ⑧2:40 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: Sports Center, *kaigishitsu* en el 2do piso.

Dirigido:

-Residentes de 20 a 79 años cumplidos el 1 de abril de 2022.

-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 médico 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 miércoles 18 de mayo hasta el miércoles 8 de junio, por teléfono a *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 624.

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE MAMA Y CUELLO UTERINO (Shikyū keigan, nyūgan kenshin)

Período: Miércoles 1 de junio a viernes 30 de setiembre, los días indicados (excepto domingos y feriados).
CANCER DE CUELLO UTERINO <PRIMER PERIODO>

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

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

*Primero debe realizar su solicitud en el *Hoken Center* y esperar a que le llegue el boleto para chequearse.

CANCER DE MAMA <PRIMER PERIODO>

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

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

Costo: ¥1600 (pagarlo en la institución médica el día del examen).

*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 ventriculoperitoneal (*VP shanto*) u otros artículos artificiales en el cuerpo.

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

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

DETALLES PARA AMBOS EXAMENES

Inscripciones: A partir del miércoles 18 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.

Destinatario: 205-0003 Hamura shi Midorigaoka 5-5-2 Hamura shi Hoken Center Shikyū Keigan, Nyūgan Kenshin Tantō.

*La reserva para el examen en *Kōritsu Fussa Byōin* se hace en el *Hoken Center*. Cuando le llegue el boleto debe llamar al *Hoken Center*.

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

*El examen de descarte de cancer de mama grupal se realizará en diciembre y febrero, junto con el examen de estomago y pulmón.

Informes: *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 623.

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 el cupón y la libreta para el examen de descarte de cáncer de mamas y cuello uterino a mujeres de una cierta edad a fines de mayo. Con este cupón puede realizar el examen gratuito, solo debe hacer su reserva en la institución médica.

El cupón de este año está dirigido a las siguientes personas:

◎Examen de cuello uterino (*shikyū keigan*)...mujeres que cumplieron 20 años en el año fiscal Reiwa 3. ◎

Examen de cancer de mamas (*nyūgan*)...mujeres que cumplieron 40 años en el año fiscal Reiwa 3.

*Para más información, ver los detalles en el panfleto.

Informes: *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 623.

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

Oportunidad para realizar el examen médico gratuito.

Período: Miércoles 1 de junio a lunes 31 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 4 (nacidos entre el 2 de abril de 1992 a 1 de abril de 1993, 2 de abril de 1987 a 1 de abril de 1988).
- 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 miércoles 25 de mayo por inscripción electrónica o enviando el formulario por correo postal al *Hoken Center*.

Destinatario: 205-0003 *Hamura shi Midorigaoka 5-5-2 Hoken Center 30 sai, 35 sai kenkō shinsa tantō*.

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

*Debe hacer su reserva con anticipación en la institución médica y consultar los tipos de exámenes que realizarán.

Informes: *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 623.

JUGUEMOS CON NUESTROS HIJOS (Oyako de asobō!)

WANWAN HIROBA

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios.

Fecha: Miércoles 1 de junio, 10:00 am (aproximadamente 30 minutos).

Lugar: *Nishi Jidōkan*.

Dirigido: Padres con hijos de hasta 8 meses, hasta 10 familias, por orden de llegada.

KOGUMA HIROBA

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios.

Fecha, hora y lugar: Jueves 2 de junio...*Chūō Jidōkan*, martes 7 de junio...*Higashi Jidōkan*, miércoles 15 de junio...*Nishi Jidōkan* a las 10:00 am (aproximadamente 30 minutos).

Dirigido: Padres con hijos menores de 2 años, hasta 10 familias, por orden de llegada.

ASOBI NO POCKET

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

Fecha: Martes 21 de junio...*Higashi Jidōkan*, jueves 23 de junio...*Chūō Jidōkan* a las 10:00 am (aproximadamente 30 minutos).

Dirigido: Padres con hijos en edad preescolar con 2 años cumplidos, hasta 10 familias, por orden de llegada.

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

*No se necesita reservar con anticipación.

COMIDA PARA BEBES DESDE LOS 7 MESES

(Mogumogu kyōshitsu rinyūshoku seigo 7 kagetsu ikō kōza)

Se enseñará el tamaño y dureza de la comida que pueden comer de acuerdo a la edad del bebé y aprenderemos a preparar comidas fáciles.

Fecha y hora: Miércoles 8 de junio, 10:00 a 11:15 am.

Lugar: Hoken Center.

Dirigido: Padres con bebés nacidos entre el 16 de julio a 30 de noviembre de 2021.

Capacidad: 10 personas (por orden de inscripción).

Inscripciones e informes: Llamando por teléfono o directamente a *Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari* en el *Hoken Center*, anexo 696.

TOUR PARA VER LAS MARIPOSAS SASAKIA CHARONDA

(Kokuchō oomurasaki kengakukai sankasha boshū)

Fecha y hora: Sábado 25 de junio, ①8:30 a 11:30 am, ②10:00 am a 1:00 pm, ③1:00 a 4:00 pm.

Capacidad: 40 personas por horario (en caso sobrepase la cantidad se llevará a sorteo).

Inscripciones: Hasta el miércoles 15 de junio, desde la página web de *Junkan Kumiai* o enviando una postal con los siguientes datos: dirección, nombre (furigana), edad, sexo, número de teléfono.

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

Informes: *Tōkyō Tama Kōiki Shigen Junkan Kumiai* ☎042-597-6152.

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 certificados en las tiendas de conveniencia debido a mantenimiento. Si necesita documentos como certificado de domicilio (*jūminhyō*) o certificado de tributación de impuestos (*kazei shōmeisho*) o exención de impuestos (*hikazei shōmeisho*), favor de pedirlos en la municipalidad. Agradecemos su comprensión y cooperación.

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

*Para más información consulte la página oficial de Hamura.

Informes: Sobre los certificados de impuesto...*Kazeika Shiminzei kakari*, anexo 162 / sobre la tarjeta my number o expedición de otros documentos...*Shiminka Uketsuke kakari*, anexo 122.

CENTRO DE NATACION

(Swimming Center ☎042-579-3210)

PROGRAMACION DE FITNESS

Fecha y hora: -Relax night yoga: Martes...8:00 a 9:30 pm, jueves...7:00 a 8:00 pm.

-*Yuttari kenkō yoga*: Miércoles...11:00 am a mediodía.

Lugar: Swimming Center *kaigishitsu* en el 2do piso.

Dirigido: Desde estudiantes de secundaria elemental (*chūgakusei*) hasta adultos.

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada). **Costo:** ¥800 por clase.

Llevar: Ropa cómoda para hacer ejercicios, toalla, bebida, mascarilla.

Inscripciones: Recepción del sauna en el 2do piso.

*Si es estudiante de secundaria, después de las 7:00 pm una persona mayor de 16 años lo debe recoger.

CLASES DE NATACION

Período: Martes 31 de mayo a domingo 31 de julio (las clases personales hasta el sábado 25 de junio).

Clase	Horario	Dirigido	Detalles	Capacidad	Costo
Clases para estudiantes de primaria	-Miércoles y viernes: 4:00 a 4:50 pm, 5:00 a 5:50 pm, 6:00 a 6:50 pm -Jueves: 5:00 a 5:50 pm, 6:00 a 6:50 pm -Sábados: mediodía a 12:50 pm, 1:00 a 1:50 pm, 2:00 a 2:50 pm -Domingos: 11:00 a 11:50 am, mediodía a 12:50 pm	Estudiantes de primaria	Prácticas de acuerdo al nivel: desde meter la cara al agua hasta nadar en 4 estilos	20 personas por clase	¥6,000 por 8 clases
Clases de waterpolo	Lunes 5:00 a 5:50 pm, 6:00 a 6:50 pm, 7:00 a 7:50 pm	Estudiantes de primaria y secundaria elemental	Práctica básica y partidos	20 personas por clase	¥16,000 por 8 clases
Clases para adultos	Domingos 7:00 a 7:50 pm	Desde estudiantes de secundaria elemental	Prácticas para aprender a nadar de 25 a 50m en estilo libre	40 personas por clase	¥7,000 por 8 clases
Clases personales	Mes de junio, sábados 4:00 a 4:50 pm, 5:00 a 5:50 pm	Desde estudiantes de primaria	De acuerdo a lo que uno desea practicar	Una persona por clase	¥20,000 por 4 clases
Swimmers	-Martes y viernes 7:00 a 7:50 pm -Sábados 3:00 a 3:50 pm	Estudiantes de primaria y secundaria elemental	Práctica de los 4 estilos	15 personas por clase	¥6,800 por 8 clases
Clases para niños en edad preescolar	Martes a viernes 3:00 a 3:50 pm, 4:00 a 4:50 pm	3 a 6 años	Acostumbrarse al agua, meter la cara al agua, patlear, estilo crol	20 personas por clase	¥6,400 por 8 clases

*Una persona mayor de 16 años debe recoger a los niños de primaria después de las 5:00 pm, secundaria elemental después de las 7:00 pm.

Llevar: Ropa de baño, gorro para natación, lentes, toalla, moneda de 100 yenes para el casillero (luego le devuelven la moneda).

Inscripciones: Miércoles 18 a domingo 29 de mayo, 9:00 am a 8:50 pm directamente en el Swimming Center.

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 18 de mayo, aproximadamente a las 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: Bōsai Anzenka Bōsai, Kiki Kanri kakari, anexo 217.

NOTIFICACION SOBRE LA RECAUDACION ESPECIAL DEL SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION

(Kaigo hokenryō ga nenkin hikiotoshi ni kawaru kata he)

A las personas que pagaron las primas de seguro de cuidado y atención (*kaigo hoken*) con la factura o por transferencia de cuenta y que desde junio 2022 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.

El monto a pagar en junio y agosto es una cantidad aproximada. La cantidad real se decidirá y notificará a comienzos de julio.

Informes: *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*, anexo 149.

今年もやります！グリーンカーテンコンテスト作品募集！

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: Viernes 1 de julio a 30 de setiembre.

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 entregarlo directamente.

*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: 〒205-8601 (no necesita escribir la dirección) *Hamura shi Kankyō Hozenka*. Correo electrónico: s205000@city.hamura.tokyo.jp

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
15 Dom	Sakaechō Shinryōjo ☎042-555-8233	Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001	Kusaka Shika ☎042-555-7793
22 Dom	Yokota Clinic ☎042-554-8580	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Takada Shika Iin ☎042-555-5903
29 Dom	Matsuda Iin ☎042-554-0358	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Hanenaka Shika Clinic ☎042-554-2202

*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 Sābisu "Himawari"* ☎03-5285-8181 (en español 9:00 am a 8:00 pm), ☎03-5272-0303 (en japonés las 24 horas). **Informes:** *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 (Kodomo no shisetsu kara)

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

■ADORNOS CON BOTELLAS DE PLASTICO Y BOLAS DE HILO (Petto botoru & kotton bōru fūrin)

Fecha y hora: Sábado 4 de junio, 1:30 a 2:30 pm.

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

Capacidad: 10 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Zapatillas para interior, útiles para tomar apuntes, toalla, bebida.

Inscripciones: A partir del lunes 16 de mayo a jueves 2 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! (Nawatobi)

Fecha y hora: Miércoles 25 de mayo, 3:00 a 4:00 pm.

Lugar: *Taiikushitsu*.

Dirigido: Estudiantes de primaria o secundaria elemental.

Llevar: Toalla, bebida.

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

■PELICULAS PARA NIÑOS (Kodomo eigakai)

Fecha y hora: Domingo 12 de junio, 10:30 am a 11:30 am. **Lugar:** *Kōzashitsu 1*.

Capacidad: 75 personas (por orden de inscripción).

Películas: "Donguri to yamaneko", "Shippo jiman no usagi", "Shiroi zō".

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

■CUENTOS (Ohanashikai)

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

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

Narración de "Kuroneko kasan."

CUENTOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA

Fecha y hora: Sábado 21 de mayo, 11:00 am.

Narración de "Fushigina shironezumi".

FUJIMIDAIIRA BUNSHITSU MINI CUENTOS

Fecha y hora: Miércoles 25 de mayo, 3:00 pm.

Narración de "Minna unchi".

AVISO DE LOS CENTROS RECREATIVOS (Jidōkan kara no oshirase)

■Cambio de horario

Las siguientes fechas, el horario de los centros recreativos será de 9:00 am a 3:00 pm debido a mantenimiento (desinfección) del establecimiento.

-Domingo 5 de junio...*Higashi Jidōkan*

-Domingo 12 de junio...*Chūō Jidōkan*

-Domingo 19 de junio...*Nishi Jidōkan*

Informes: *Kosodate Sōdanka Jidō Seishonen kakari*, anexo 269.