

# 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](mailto:s102000@city.hamura.tokyo.jp)

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



1 de febrero de 2022

Edición en Español

Distribución Gratuita

新型コロナウイルスのワクチン接種 その19

## VACUNACION CONTRA EL VIRUS CORONA 19

(Shingata corona virus wakuchin sesshu sono 19)

### VACUNAS QUE SE UTILIZARAN PARA LA TERCERA INOCULACION

La vacunación de refuerzo puede ser la vacuna Pfizer o Takeda Moderna independientemente del tipo de vacuna que inculó en la primera y segunda dosis. En el lugar de inoculación masiva en la ciudad de Hamura, las vacunas Pfizer y Takeda Moderna se usarán a partir del mes marzo.

Para aquellos a los que se les indique la fecha y hora, el tipo de vacuna también se le indicará con anticipación, pero se puede cambiar. Sin embargo debido al número limitado de cambios que se pueden realizar, la fecha de inoculación puede ser posterior a la fecha planificada. Si desea cambiar la vacuna, comuníquese con el Centro de Llamadas de Vacunas Corona de la ciudad de Hamura cuando reciba la notificación de la fecha y hora especificadas.

### Seguridad y eficacia de la tercera inoculación

Dentro de los siete días posteriores a la tercera inoculación de las vacunas Pfizer y Takeda Moderna, ambas reacciones adversas fueron similares a las de la primera y segunda vacunas. Se ha informado que menos personas que han sido vacunadas por tercera vez se infectan o empeoran con el virus corona que aquellas que no lo han hecho.

Tasa de Expresión	Síntomas (2ºy3ºvacunación)	Takeda Moderna (2ºy3ºvacunación)
Más de 50%	Dolor(78.3%-83%), fatiga(59.4%-63.7%)	Dolor(88.3%-83.8%), fatiga(65.4%-58.7)
10 - 50%	Dolor de cabeza (54.4%-48.4%), dolor muscular (39.3%-39.1%), escalofríos (37.8%-29.1%), dolor de articulaciones (23.8%-25.3%).	Dolor muscular (58.1%-49.1%), dolor de articulaciones (42.9%-41.3%), escalofríos (44.3%-35.3%), linfadenopatía (14.2%-20.4%).
1 - 10%	Más de 38ºde fiebre (16.4%-8.7%), hinchazón (6.8%-8%), enrojecimiento (5.6%-5.9%), linfadenopatía (*) (0.4%-5.2%).	Más de 38ºde fiebre (15.5%-6.6%), hinchazón, endurecimiento (12.3%-5.4%), eritema, enrojecimiento (8.7%-4.8%).

\*Número de personas

Segunda dosis Pfizer 16 años a 55 años 2682 personas.

Tercera dosis Pfizer 18 años a 55 años 289 personas.

Moderna segunda dosis 18 años y más 14,691 personas.

Moderna tercera dosis 18 años y más 167 personas.

\*La vacuna de Takeda Moderna se inculó con 100 ug para la primera y segunda dosis y 50 ug para la tercera dosis.

\*Para la linfadenopatía de la vacuna Pfizer, se describen los datos después del mes de la inoculación.

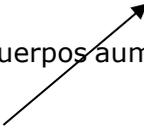
### Seguridad y eficacia al inocular por tercera vez con una vacuna diferente a la primera y segunda vez

La seguridad y las reacciones secundarias de las vacunas alternativas (Diferentes tipos de vacunas para la vacunación inicial y la vacunación de refuerzo) se han informado de la siguiente manera. (Según el folleto del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar).

Seguridad dentro de los siete días posteriores a la tercera inoculación. Reacciones a la vacuna.

## Efectos

En términos de seguridad ya sea que se administre la misma vacuna que la primera o la segunda dosis o una vacuna diferente.

Combinación de vacunas	Anticuerpos
● Pfizer ● Pfizer ● Moderna	Los anticuerpos aumentan 
● Pfizer ● Pfizer ● Pfizer	

Los anticuerpos aumentan lo suficiente en ambos casos donde una persona que recibió la vacuna Pfizer en la primera y segunda inoculación recibió la vacuna Pfizer en la tercera dosis o la vacuna Takeda Moderna.

\*El resultado que se muestra es en el caso de que la tercera inoculación con la vacuna Takeda Moderna sea de 100 ug.

## Preguntas frecuentes Preguntas "P", Respuestas "R"

**P** ¿Es cierto, que las vacunas Takeda Moderna tienen fuertes reacciones secundarias?.

**R** La tercera inoculación de la vacuna Takeda Moderna es la mitad de la cantidad utilizada en la primera y segunda inoculaciones.

Se ha informado que hay menos síntomas como fiebre y fatiga en comparación con después de la segunda inoculación.

\*De los síntomas post inoculación, la linfadenopatía aparece más en la tercera inoculación que en la segunda.

**P** ¿Hay alguna diferencia en la efectividad de las vacunas de Pfizer y Takeda Moderna?.

**R** En la primera y segunda vacunación, tanto Pfizer como Takeda Moderna han mantenido el efecto de prevención de agravamiento. Aproximadamente medio año después de la segunda vacunación. En un estudio observacional que comparó los efectos de la primera y la segunda vacuna Takeda Moderna fue más eficaz para prevenir la infección, la aparición y el agravamiento. La prevención del agravamiento incluye la prevención de la hospitalización.

福生病院でも追加接種（3回目）を受けることができます

## TAMBIEN PUEDE RECIBIR LA TERCERA VACUNA DE REFUERZO EN EL HOSPITAL FUSSA

(Fussa Byōin demo tsuika Sesshu 3kaime wo ukeru kotoga dekimasu)

**Fecha y hora:** Martes 8 de febrero hasta el día miércoles 18 de mayo, todos los miércoles de mediodía a 1:30 pm (excepto los días festivos y miércoles 6 de abril).

\*También se llevará a cabo todos los días martes durante el mes de febrero.

**Lugar:** Hospital Público Fussa, sala de multiusos en el primer piso.

**Inscripciones:** Llame al Centro de Llamadas de Vacunas Corona de la ciudad de Hamura o haga una reserva desde el sitio de reservas por Internet después de recibir el comprobante de examen previo adjunto con el boleto de vacunación.

\*El Hospital Fussa no acepta reservas. \*Las reservas se cierran 6 días antes del último día.

\*Si tiene su tarjeta del Hospital Fussa, tráigala con usted. \*Si olvidara el comprobante de examen previo integrado del boleto de vacunación en el momento de vacunación no podrá inocular.

\*Por favor venga a la hora reservada para evitar aglomeraciones.

\*Para obtener más información, consulte el sitio web oficial o comuníquese con el Centro de Llamadas de vacunas Corona de la ciudad de Hamura.

**Informes:** Centro de Llamadas de Vacunas Corona de la ciudad de Hamura ☎0570-03-0207.

Recepción telefónica de 9:00 am a 5:00 pm incluidos los días sábados, domingos y feriados.

\*Aquellos que deseen utilizar el servicio de retransmisión telefónica, no pueden utilizar el centro de llamadas, así que llame a la sección de salud del Centro de Salud de Hamura, ☎042-555-1111 anexo 627 a 630.

## VENTANILLA DE CONSULTAS PARA LA INDEPENDENCIA

(Seikatsu jiritsu sōdan wo goriyō kudasai)

SOPORTE PARA LA INDEPENDENCIA (*Jiritsu sōdan shien jigyo*)

Escucharemos sus problemas sobre la vida diaria y el trabajo, junto con entidades relacionadas le daremos soporte para que se pueda independizar social y económicamente.

SUBSIDIO DE ALQUILER (*Jūkyo kakuho kyūfukin*)

Si está pasando apuros por haber dejado su empleo u otros, le brindamos apoyo pagándole el alquiler equivalente (plazo fijo) y ayudándole en la búsqueda de empleo (hay requisitos necesarios para recibir este subsidio).

PROYECTO DE APOYO PARA MEJORAS DEL PRESUPUESTO FAMILIAR (*Kakei sōdan shien jigyo*)

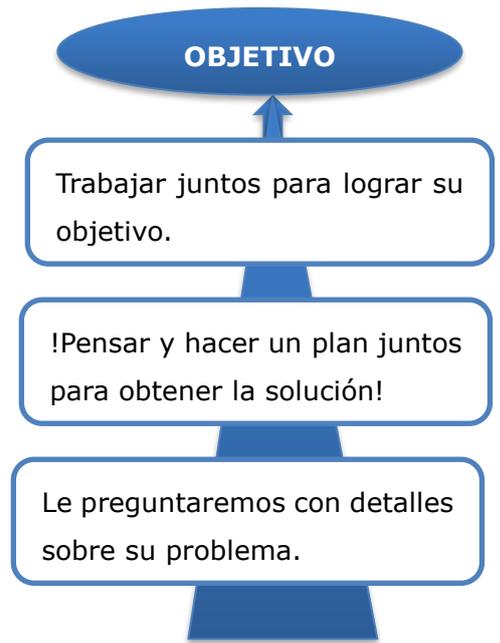
Aclarar la situación económica del hogar e incrementar la capacidad de administrar las finanzas del hogar y el apoyo para regenerar su vida.

PROYECTO DE APOYO AL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS (*Kodomo no gakushū shien jigyo*)

Para los hogares con niños en secundaria elemental en condiciones económicas difíciles, se ofrece apoyo de aprendizaje; una vez por semana. Se ayuda con el estudio y a pensar en su futuro.

**Consultas e informes:** Sección de Bienestar Social, División de Asuntos Generales (*Shakai Fukushima Shomu kakari*), anexo 107.

\*Consultar por teléfono primero. Si se le hace difícil por teléfono, ir directamente a la ventanilla.



## MUTUAL "CHOKOTTO" PARA ACCIDENTES DE TRANSITO

(*Kōtsū saigai kyōsai "chokotto kyōsai" rewa 4 nendo no yoyaku uketsuke kaishi*)

Este sistema de ayuda mutua funciona de la siguiente manera: se junta la inscripción pagada por todos los residentes de los 39 municipios de Tokyo para recibir un dinero de apoyo en caso de tener algún accidente de tránsito.

\*El panfleto que contiene el formulario de inscripción se distribuirá a todos los hogares a mediados de febrero.

**Dirigido:** Personas que viven y tienen registrada su dirección en la ciudad el día que se inscriben en el mutual.

**Período:** Viernes 1 de abril a 31 de marzo de 2023 (si se registra después del viernes 1 de abril, el período de inscripción será desde el día siguiente a la inscripción hasta el 31 de marzo de 2023).

**Período de inscripción anticipada:** Martes 1 de febrero a jueves 31 de marzo.

**Lugar de recepción:**

- ① Municipalidad (Ventanilla de Nishitama Nōgyō Kyōdō Kumiai)...9:00 am a 5:00 pm.
- ② Entidades bancarias (Nishitama Nōgyō Kyōdō Kumiai, Seibu Shinyō Kinko, Tama Shinyō Kinko, Ōme Shinyō Kinko, Chūō Rōdō Kinko, Yamanashi Chūō Ginkō)...dentro del horario de atención de cada entidad bancaria.
- ③ Internet...A partir del martes 1 de febrero, 9:00 am.

\*Se puede inscribir en cualquier momento.

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

## CLASES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

(Ikoi no sato, jurakuen reiwa 4 nendo ikiiki kōza, borantia kōza, okonomi kōza jukōsei boshū)

DETALLES PARA TODAS LAS CLASES

**Período:** Abril 2022 a marzo 2023.

**Dirigido:** Mayores de 60 años residentes de Hamura, el 1 de abril de 2022.

**Costo:** Gratis (debe pagar por el costo de los materiales).

\*Las clases de voluntarios son dirigidas por profesores voluntarios.

\*Todas las clases son para principiantes (excepto las clases de pinturas con acuarela (*suisaiga*)).

IKOI NO SATO

**Lugar:** Ikoi no Sato.

**Inscripciones e informes:** A partir del lunes 14 a 28 de febrero, 9:00 am a 4:00 pm por teléfono o directamente a Ikoi no Sato ☎042-578-0678 (excepto el miércoles 23 y domingo 27).

**Notificación:** Se le enviará un aviso después del miércoles 9 de marzo.

\*Un curso por persona.

\*En caso de sobrepasar la cantidad se llevará a sorteo.

\*El viernes 11 de marzo se anunciarán los cursos en los que aún hay vacantes para una segunda convocatoria (recepción hasta el viernes 18 de marzo).

Clases Ikiiki

Curso	Fecha y hora	Capacidad
Cerámica ( <i>tōgei</i> )	1ro, 2do y 3er lunes, 10:00 am a mediodía	20
Arreglo floral ( <i>kadō</i> )	1ro y 3er lunes, 10:30 am a mediodía	20
Dibujos con tinta china ( <i>suibokuga</i> )	1ro y 3er martes, 10:00 am a mediodía	20
Esmalte alveolado ( <i>shichihōyaki</i> )	1ro y 3er miércoles, 10:00 am a mediodía	15
Pinturas con acuarela ( <i>suisaiga</i> )	1ro y 3er miércoles, 1:00 a 3:30 pm	20
Pinturas con acuarela ( <i>suisaiga</i> ) para personas con experiencia	2do y 4to viernes, 1:00 a 3:30 pm	20
Poesía ( <i>haiku</i> )	1ro y 3er miércoles, 10:00 am a mediodía	20
Arpa japonesa ( <i>taishōgoto</i> )	2do y 4to martes, 10:00 am a mediodía	20
Caligrafía ( <i>shodō</i> )	1ro y 3er viernes, 10:30 am a mediodía	20

Clases Borantia

Curso	Fecha y hora	Capacidad
Poesía ( <i>shigin Shinpūryū</i> )	2do y 4to miércoles, 10:00 am a mediodía	20
Poesía ( <i>shigin</i> )	1ro y 3er jueves, 1:30 a 3:30 pm	20
Fotografía ( <i>shashin</i> )	2do jueves, 10:00 am a mediodía	20
Cartas japonesas ( <i>hyakunin issu</i> )	1ro y 3er viernes, 10:00 a mediodía	20
Cartas ilustradas ( <i>etegami</i> )	2do martes, 1:30 a 3:30 pm	20
Armónica ( <i>hamonica</i> )	2do y 4to jueves, 1:00 a 3:00 pm	20
Ejercicios de estiramiento ( <i>sutorecchi taisō</i> )	2do y 4to jueves, 1:30 a 3:00 pm	20
Origami original ( <i>hitoaji chigau origami</i> )	4to lunes, 1:30 a 3:30 pm	20
Arreglo floral ( <i>furawa arenjimento</i> )	2do viernes, 1:15 a 2:15 pm	15
Ejercicios con bailes regionales ( <i>minyō taisō</i> )	2do y 4to martes, 10:00 am a mediodía	20

\*En Ikoi no sato, hay más variedad de cursos. Para más información, consultar.

JURAKUEN

**Lugar:** Jurakuen, en el Centro Comunitario (*Comyuniti Center*).

**Inscripciones e informes:** A partir del lunes 14 a 28 de febrero por teléfono o directamente a la Sección y División de Bienestar y Cuidado para Personas de Edad Avanzada (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari*), anexo 178.

\*Por orden de inscripción. Apenas se llenen los cupos se cerrarán las inscripciones.

Clases Okonomi (Lugar: sala de reunión de personas de edad avanzada (*rōjin shūkaishitsu*))

Curso	Fecha y hora	Capacidad
Baile japonés ( <i>Minyō Shinbuyō</i> )	Todos los martes, 1:30 a 4:30 pm	20
Igo	Todos los viernes, 10:00 am a mediodía	25
Ajedrez japonés ( <i>Shōgi</i> )	Todos los viernes 1:00 a 4:30 pm	20
Arreglo floral ( <i>Kadō</i> )	1ro y 3er jueves, 9:15 am a mediodía	25

\*Para las clases de arreglo floral se necesita pagar aparte por las flores.

Clases Borantia

Curso	Fecha y hora	Lugar	Capacidad
Corte de papel ( <i>Kirie</i> )	2do y 4to miércoles, 9:30 a 11:30 am	Sala de reunión para personas de edad avanzada ( <i>rōjin shūkaishitsu</i> )	18
Ceremonia del té ( <i>Sadō</i> )	2do martes, 1:00 a 4:00 pm	Sala de capacitación ( <i>dai 2 kenshūshitsu</i> )	8
Poesía ( <i>Shigin</i> )	1ro y 3er jueves, 1:00 a 4:30 pm	Sala de reunión para personas de edad avanzada ( <i>rōjin shūkaishitsu</i> )	9

\*Para la clase de la ceremonia del té, se necesita pagar ¥500 por los dulces.

撮影にご協力をお願いします

## PEDIMOS SU COOPERACION

### (Kōhō hamura no satsuei ni gokyōryoku wo onegaishimasu)

Los encargados de la Sección de Relaciones Públicas y Audición (*Kōhō Kōchōka*) tienen el consentimiento del organizador de los eventos para tomar fotos o filmar. El día del evento, no se pide el consentimiento de cada una de la personas que asisten, por lo tanto, si no desea aparecer en las grabaciones o no desea que le tomen fotos, por favor avisar a los encargados que llevan el brazalete.

\*El boletín de Hamura también se puede ver en la página oficial.

SI APARECE EN ALGUNA FOTO DEL BOLETIN, LE REGALAMOS UNA COPIA

Si aparece en alguna foto del boletín de Hamura, puede llamar para pedir una copia gratis. \*Sólo fotos recientes.

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

パトロール隊員募集

## CONVOCATORIA DE MIEMBROS PARA PATRULLAR

### (Patororu taiin boshū)

La Corporación NPO Centro de Patrullaje Hamura realiza actividades de patrullaje voluntario para mantener la seguridad de la ciudad. Se patrulla en vehículos con circulina azul o caminando para prevenir los crímenes e incendios. No desea participar y pasar un rato agradable con los demás miembros?

**Informes:** Corporación NPO Centro de Patrullaje Hamura (NPO *Hōjin Shimin Patororu Center*)

☎042-555-8101.

## FESTIVAL DE COMIDAS PICANTES (Dai 6 kai Hamura gekikara fesu 2022)

### PICANTE PERO DELICIOSO (Konna ni karakute naze umai?!)

Podrán probar comidas preparadas con el ají de Hamura. También habrán comidas en las que usan "Carolina Reaper", el ají que tiene el record Guinness como el más picante del mundo. Por supuesto también habrán comidas no tan picantes. Olvidemonos del frío de febrero con comidas picantes pero deliciosas.

**Período:** Martes 1 a Lunes 28 de febrero.

**Lugar:** 34 establecimientos, miembros de la Cámara de Comercio e Industria de Hamura.

\*Las personas que prueban los menús picantes podrán juntar stickers y cambiarlos por artículos originales o con cupones que puede usar en los establecimientos que son miembros de la Cámara de Comercio e Industria de Hamura.

\*Juntando 25 stickers puede participar en el sorteo por ¥10,000, si junta 34 stickers de todos los restaurantes se podría ganar un cupón de ¥20,000!.

**Período de intercambio, inscripción:** Lunes 7 de febrero a viernes 11 de marzo.

\*Puede que el horario de los establecimientos cambien. Para más información, consultar la página web de gekikara fesu.

**Informes:** Cámara de Comercio e Industria de Hamura (*Hamura shi Shōkōkai*) ☎042-555-6211.

\*Se realizará el evento tomando las medidas necesarias contra las enfermedades contagiosas.

## CLASES PARA VOLUNTARIOS QUE DESEEN ENSEÑAR JAPONES (Nihongo gakushū shien borantia nyūmon kōza)

Clases de capacitación para personas que deseen enseñar japonés a extranjeros. No se necesita saber otros idiomas, tener experiencia o conocimientos especiales.

**Fecha y hora:** Sábado 5 de marzo, 1:00 a 3:00 pm.

**Lugar:** Centro de Bienestar (*Fukushi Center*) sala grande (*daikaigishitsu*).

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

**Costo:** 100 yenes (por el material).

**Llevar:** Útiles para tomar apuntes.

**Inscripciones e informes:** Con anticipación llamando por teléfono, enviando un correo electrónico o directamente a la Sección de Promoción Regional, División del Centro de Actividades de los Ciudadanos (*Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center*), anexo 631, correo electrónico: s107000@city.hamura.tokyo.jp

\*El grupo Hamura Nihongo Gakushū, está buscando miembros para enseñar juntos. Así no puedan participar en la clase pueden consultar.

## EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CUIDADOS (Minna de tsuzukeru! Kaigo yobō taisō)

**Fecha y hora:** Viernes 25 de febrero, 10:00 am a mediodía.

**Lugar:** Centro Comunitario 3er piso (*Comyuniti Center*). **Dirigido:** Residentes de Hamura.

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

**Llevar:** Toalla, bebida, útiles para tomar apuntes.

**Inscripciones e informes:** A partir del jueves 3 a 24 de febrero, 9:00 am a 5:00 pm por teléfono, correo electrónico o directamente a la Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada, División de Prevención de Cuidado y Apoyo Comunitario (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō, Chiiki Shien kakari*), anexo 456. Correo electrónico: s304200@city.hamura.tokyo.jp.

\*Si se inscribe por correo electrónico, poner como título "kaigo yobō taisō mōshikomi" y en el contenido su dirección, nombre y número de teléfono.

\*Mayores de 65 años pueden participar en las clases que se realizan todos los meses. Para más información ver la página 15 del boletín en japonés.

## NO OLVIDE LAS VACUNAS DE SU HIJO (Wasureteimasenka okosan no yobō sesshū)

Si se pasa el período de aplicación, ya no podrá recibir las vacunas de forma gratuita, por lo tanto debe aplicar las vacunas lo más rápido posible.

**Tipo de vacunas:** Rotavirus (*Rota*), hepatitis B (*B gata kanen*), HIB (*Hibu*), pediátrica neumococo (*shōniyō haien kyūkin*), combinada 4 tipos (4 *shu kongō*), polio (*fukatsuka porio*), BCG, varicela (*mizubōsō*), sarampión y rubeola (*mashin, fūshin*), encefalitis japonesa (*nihon nōen*), combinada 2 tipos (2 *shu kongō*), cáncer del cuello uterino (*shikyū keigan*).

■ Para más información, consultar la página entrando desde el código QR en el boletín de Hamura en japonés página 9.

\*El 2do período de aplicación de la vacuna de sarampión y rubeola es hasta el jueves 31 de marzo.

\*Sobre la vacuna de encefalitis japonesa: los nacidos entre el 1 de febrero de 2002 hasta 1 de abril de 2007, pueden aplicarse la vacuna de forma gratuita hasta un día antes de cumplir los 20 años. Para los nacidos entre el 1 de febrero hasta el 1 de octubre de 2009, pueden aplicar la vacuna 1er y 2do período de forma gratuita desde los 9 años hasta un día antes de cumplir 13 años.

\*El formulario para la vacuna de cancer del cuello uterino, se entregará a las personas que desean inocularse. Traer la libreta de salud de la madre y el niño (*boshi kenkō techō*) a la Sección de Consultas sobre Crianza, División de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken Sōdan*) dentro del Centro de Salud *Hoken Center*.

\*Para aplicar la vacuna es necesario reservar en una institución médica. En marzo, los lugares se congestionan. Haga su reserva con anticipación.

\*Si ha extraviado el formulario o recién se ha mudado a Hamura, dirigirse al Centro de Salud (*Hoken Center*) llevando la libreta de salud de la madre y el niño (*boshi techō*).

**Informes:** Sección de Consultas sobre Crianza, División de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken Sōdan*) dentro del centro de salud, anexo 693.

## VACUNA CONTRA NEUMOCOCOS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA HASTA EL 31 DE MARZO

(**Joseiken no yūkō kigen wa 3 gatsu 31 nichi! Kōreisha haien kyūkin wakuchin yobō sesshu**)

A las personas que les corresponde recibir la vacuna, se les envió una postal a comienzos de abril 2021. La deben usar antes de la fecha límite.

**Dirigido:** Residentes de Hamura que no hayan recibido la vacuna contra neumococos y cumplan con uno de los siguientes requisitos.

- ① Personas que en Reiwa 3 cumplieron o cumplirán 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 años.
- ② Personas que el día de la vacunación cumplen o tienen de 60 a 64 años que padecen de enfermedades del corazón, riñón, aparato respiratorio o tengan las defensas inmunitarias bajas y posean el grado 1 en la libreta de discapacidad física (*shintai shōgaisha techō 1 kyū*), favor de presentar la libreta en la institución médica.

**Subvención:** ¥6,500.

\*Si el costo es más de la subvención, la cantidad restante la debe pagar uno mismo.

**Lugar de aplicación:** Instituciones médicas de la ciudad.

\*Para más información sobre las instituciones médicas, ver la parte de atrás de la postal o consulte por teléfono.

\*La vacuna se aplicará sólo en el caso de que la persona lo desee, después de entender la necesidad y efectos secundarios

\*Si ha extraviado la postal, favor de consultar.

\*Deben pasar más de 14 días con la vacuna del corona virus.

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

2月は「燃やせるごみ分別強化月間」

## FEBRERO "REFORZAR LA SEPARACION DE BASURA INCINERABLE"

(2 gatsu wa "moyaseru gomi bunbetsu kyōka gekkan")

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

### **Puntos para separar la basura:**

◇Residuos de comida (*namagomi*): escurrirlo bien.

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

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

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

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

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

### **REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS (Shokuhin rosu wo herasō)**

No tiene comida guardada en su refrigeradora que no ha usado? Debemos reducir el desperdicio de alimentos para reducir la cantidad de basura.

Peguemos el recibo de las compras en la refrigeradora y cuando use algo tachelo con un plumón, así sabrá lo que ha usado y lo que queda. Además cuando guarda las cosas, ordenelas de manera que las que duran menos queden en la parte de adelante.

### **CONVERTIR LOS RESIDUOS DE COMIDA EN ABONO**

Convirtiendo los residuos de comida en abono podemos reducir la cantidad de comida quemable y el abono lo podemos utilizar para plantar verduras y flores.

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

生ごみ堆肥化講習会

## CLASE RESIDUOS DE COMIDA A FERTILIZANTES

(*Namagomi taihika kōshūkai*)

Se utilizará una caja de cartón para armar un compost (un envase donde las sobras de comida se convierten en abono). Vamos a reducir la basura y utilicemos el abono para cultivar verduras.

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

\*Después de la clase se les entregará la caja y otros materiales.

**Fecha y hora:** Sábado 19 de febrero, 10:00 am a 11:30 am.

**Lugar:** Centro Comunitario (*Comyuniti Center*) 2do piso, sala de capacitación 1 (*kenshūshitsu*).

**Dirigido:** Residentes o trabajadores de Hamura.

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

**Inscripciones e informes:** A partir del miércoles 2 a martes 15 de febrero, llamando por teléfono o directamente a la Sección y División del Medio Ambiente en la Vida Diaria (*Seikatsu Kankyōka*), anexo 204.

1歳児教室「1歳ちゃん♪集まれ〜！」

## CLASES PARA PADRES DE NIÑOS DE UN AÑO

(*Issaiji kyōshitsu [1 saichan atsumare!]*)

**Fecha y hora:** Martes 22 de febrero, 9:30 a 11:00 am. **Lugar:** Centro de Salud (*Hoken Center*).

**Dirigido:** Padres con hijos que cumplen un año en febrero (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 7 de febrero, 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.

## CURSO SOBRE LA DEMENCIA SENIL (Ninchishō sapota yōsei kōza sankasha boshū)

Todos podemos llegar a padecer demencia senil. Para seguir viviendo en el lugar de ahora así tengamos esta enfermedad, es necesario el apoyo de las personas que nos rodean. No es necesario hacer algo en especial. Lo esencial es tener los conocimientos necesarios, encontrar la manera de llevarnos bien y apoyar en lo que se pueda a la persona y su familia.

A las personas que participan en el curso se les entregará la pulsera anaranjada (*orenji ringu*).

**Fecha y hora:** Miércoles 2 de marzo, 10:00 a 11:30 am (recepción: a partir de las 9:30 am).

**Lugar:** Yutorogi sala de charlas (*kōzashitsu*) 1 en el 2do piso.

**Dirigido:** Residentes, trabajadores, estudiantes de Hamura mayores de 15 años (excepto estudiantes de secundaria elemental).

**Capacidad:** 15 personas (por orden de inscripción). **Llevar:** Útiles para tomar apuntes.

**Inscripciones e informes:** Por teléfono o directamente al Centro Comunitario de Asistencia Integral Akashia (*Chiiki Hōkatsu Shien Center Akashia*) ☎042-578-5508.

## CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS PÚBLICAS DE TOKYO (Reiwa 3 nen 2 gatsu toei jūtaku nyūkyōsha boshū)

**Tipo de vivienda:** (1) Por puntos (solo para familias)...1,390 departamentos.

\*Por puntos no significa por sorteo, sino por nivel de necesidad.

(2) Personas que viven solas, personas en sillas de ruedas, silver pia (personas de edad avanzada que viven solas, familias de 2 personas)...322 departamentos.

(3) Departamentos donde han fallecido personas por enfermedad u otros...145 departamentos.

\*Favor de ver la guía para obtener más información como la cantidad límite de ingresos.

**Período de distribución de la guía:** Martes 1 a miércoles 9 de febrero.

**Lugar de distribución:** 2do piso de la municipalidad Sección de Planificación Urbana (*toshi keikakuka*), 1er piso en recepción, en la entrada del sótano (sábados, domingos, feriados sólo en la entrada del sótano).

**Inscripciones:** Las solicitudes deben llegar sin falta hasta el miércoles 16 de febrero, (1) al Centro de Convocatoria de la Corporación de Suministro de Viviendas de Tōkyō hasta las 6:00 pm, (2)(3) al correo de Shibuya.

**Resultados:** Sorteo el viernes 18 de marzo, 9:30 a 10:30 am.

**Informes:** Corporación de Suministro de Viviendas de Tokyo, Centro de Convocatoria para las Viviendas Públicas de Tokyo (*Tōkyō to Jūtaku Kyōkyū Kōsha Toei Jūtaku Boshū Center*) desde el martes 1 hasta el miércoles 16 de febrero...☎0570-010-810 / fuera del período mencionado... ☎03-3498-8894.

## FRESHLAND NISHITAMA (☎042-570-2626)

### EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS (Shashin sakuhinten)

**Período:** Martes 8 a domingo 20 de febrero.

### CONCURSO DE CALIGRAFIA POR EL FESTIVAL DE LAS NIÑAS (Hinamatsuri shūji taikai)

**Dirigido:** Estudiantes de primaria o menores. **Tema:** Festival de las niñas (*hinamatsuri*).

**Inscripciones:** En una hoja especial para caligrafía (*hanshi*) escribir en vertical hinamatsuri, poner también el nombre de la ciudad donde vive, grado y nombre.

\*Niños en edad preescolar y de 1ro y 2do grado de primaria pueden utilizar lapiceros pincel (*fudepen*).

**Como aplicar:** A partir del martes 15 de febrero a domingo 6 de marzo presentandoló directamente en Freshland Nishitama.

**Período de exposición:** Martes 22 de febrero a lunes 21 de marzo.

## ES VENTAJOSO EL PAGO ANTICIPADO Y TRANSFERENCIA BANCARIA DE LAS CUOTAS DE LA PENSION NACIONAL

(Kokumin nenkin hokenryō no nōfu wa kōza furikae, zennō ga otoku)

Efectuar el pago total anticipado del Seguro Nacional de Pensión es más barato. Además si en vez de pagar en efectivo hace el trámite para que le descuenten de su cuenta del banco, el monto a pagar baja un poco. Quienes deseen realizar el pago mediante el banco, necesitará realizar el trámite anticipadamente, este se efectúa una sola vez.

Fecha de pago desde la cuenta	Fecha límite para realizar el trámite
Fines de abril (pago de 2 años, pago de 1 año, pago de 6 meses desde abril a septiembre)	Fines de febrero
Fines de octubre (octubre a marzo del siguiente año)	Fines de agosto

\*En el caso de que el día de pago sea sábado, domingo o feriado, se cobrará el siguiente día hábil.

\*También hay otras formas de pago anticipado en efectivo o con tarjeta de crédito. Consulte para más información.

**Informes:** Oficina de Jubilación de Ōme (Ōme Nenkin Jimusho) ☎0428-30-3410.

ゆとりぎ

### YUTOROGI

(☎042-570-0707)

#### TRANSMISION DEL PROGRAMA NIHON NO UTA EL DOMINGO 13 DE FEBRERO (2 gatsu 13 nichi hōsō "Shin BS Nihon no uta")

Se transmitirá el programa Shin BS Nihon no uta que fué grabado en Yutorogi el 27 de enero.

**Fecha y hora:** Domingo 13 de febrero, 7:30 a 8:59 pm. Se volverá a transmitir el sábado 19, mediodía a 1:29 pm y el viernes 25, 4:30 a 5:59 pm.

#### EXPOSICION POR LOS 30 AÑOS DE HAMURA (Hamura shi sekō 30 shūnen kinen)

Exposición de poemas, artículos tejidos, trabajos en telas hawaianas u otros realizados por grupos, miembros de la Asociación de Cultura.

**Período:** Jueves 10 a domingo 13 de febrero, 10:00 am a 4:00 pm (el primer día desde la 1:00 pm, el último día hasta las 3:00 pm).

**Lugar:** Yutorogi, sala de exposiciones (tenjishitsu) en el 1er piso.

#### CLASES DE PRUEBA (Hajime no ippo taiken kyōshitsu)

**Período:** Viernes 11 a domingo 13 de febrero, 10:00 am a 3:00 pm.

**Lugar:** Sala de manualidades (sōsakushitsu). **Clases:** Tejido, poesía, coro, etc.

**Informes:** Secretaría de la Asociación de Cultura de Hamura (Hamura shi Bunka Kyōkai Jimukyoku)

☎042-579-2772.

児童手当・児童育成手当(10月~1月分)を支給します

### PAGO DEL SUBSIDIO PARA MENORES Y DE EDUCACION DE MENORES

(Jidō teate, jidō ikusei teate wo shikyū shimasu)

Los subsidios para la crianza y educación de menores correspondiente a los meses de octubre a enero, serán depositados el lunes 14 de febrero en la cuenta bancaria registrada. Las personas que aún no han presentado el informe de estado actual (genkyō todoke), favor de entregarlo inmediatamente.

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

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 16 de febrero, 11:00 am.

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

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

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

国民健康保険医療費通知を送付します

## ENVIO DE LA NOTIFICACION DE GASTOS MEDICOS DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD

(Kokumin kenkō hoken iryōhi tsūchi wo sōfu shimasu)

A los asegurados del seguro nacional de salud que han utilizado el seguro para atención médica desde Julio a Octubre de 2021, se le enviará la notificación de gastos médicos a nombre del jefe de familia.

\*Esta notificación es solo un aviso, no es necesario realizar ningún tipo de trámite.

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

2月のフレイル予防体操

## EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FRAGILIDAD (2 gatsu no fureiru yobō taisō)

**Fecha y hora:** Martes 15 de febrero, 9:30 a 11:30 am.

**Lugar:** Centro Comunitario (Comyuniti Center), 1er piso.

**Capacidad:** 20 personas (por orden de llegada). **Dirigido:** Residentes de Hamura mayores de 65 años.

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

\*Asistir con mascarilla y con ropa cómoda para hacer ejercicios.

\*No es necesario inscribirse con anticipación.

**Informes:** Sección de Bienestar y Cuidado de Personas de Edad Avanzada, División de Prevención de Cuidado y Apoyo Comunitario (Kōrei Fukushi Kaigoka Yobō, Chiiki Shien kakari), anexo 198.

防災バスツアー参加者募集

## TOUR EN OMNIBUS A LAS INSTALACIONES PUBLICAS RELACIONADAS CON LA PREVENCION DE DESASTRES (Bōsai basu tsua sankasha boshū)

Se visitarán los colegios que sirven como lugares de refugio, los almacenes de provisiones, instalaciones de los bomberos y otros lugares relacionados.

**Fecha y hora:** Sábado 12 de marzo, 9:00 am a mediodía.

**Lugar de reunión y disolución:** Municipalidad de Hamura, hall en el 1er piso.

**Dirigido:** Residentes, trabajadores, estudiantes de Hamura.

**Capacidad:** 20 personas (se llevará a sorteo si sobrepasa la cantidad).

**Inscripciones e informes:** A partir del miércoles 2 a lunes 14 de febrero, por teléfono o correo electrónico a la Sección de Seguridad y Prevención de Desastres, División de Gestión de Crisis (Bōsai Anzenka Bōsai, Kiki Kanri kakari), anexo 217, ✉s106000@city.hamura.tokyo.jp

\*Horario de recepción de llamadas 8:30 am a 5:00 pm, excepto sábados, domingos y feriados.

**CONSULTA LABORAL HELLO WORK****(Riyō shite kudasai shucchō haro waku)****Fecha:** 2do y 4to miércoles, todos los meses. Para más información ver la página oficial de Hamura.**Lugar:** Centro de Bienestar Industrial (*Sangyō Fukushi Center*), 2do piso.**Informes:** Sección de Planificación Industrial (*Sangyō Kikakuka*), anexo 667 / Hello Work Ōme

☎0428-24-9163.

2月28日（月）が納期限の税金・保険料

**FECHA LIMITE PARA EL PAGO DE IMPUESTOS****(2 gatsu 28 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 hoken*), seguro médico para personas de edad avanzada (*kōki kōreisha iryō hokenryō*) es el lunes 28 de febrero.

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

粗大ごみの日曜日直接持込受付

**RECEPCION DE LA BASURA DE TAMAÑO GRANDE****(Sodai gomi no nichiyōbi chokusetsu mochikomi uketsuke)****Fecha y hora:** Domingo 6 de febrero, 9:00 a 11:45 am, 1:00 a 4:00 pm.**Informes:** Centro de Reciclaje (*Risaikuru Center*) ☎042-578-1211.

2月の休日診療

**ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS****(2 gatsu no kyūjitsu shinryō)**

FECHA		HOSPITAL / TELEFONO		DENTISTA / TELEFONO
FEBRERO		9:00 am – 5:00 pm	5:00 pm – 10:00 pm	9:00 am – 5:00 pm
6	Dom	Ozaku Ekimae Clinic 042-578-0161	Heijitsu Yakan Kyūkan Center 042-555-9999	DenTrust 042-555-7064
11	Vie	Wakakusa Iin 042-579-0311	Takamizu Iin (Mizuho) 042-557-0028	Heizō Shika Iin 042-554-0066
13	Dom	Hamura Sōgō Shinryōjo 042-554-5420	Hikari Clinic (Fussa) 042-530-0221	Honda Shika Iin 042-554-5902
20	Dom	Shinmeidai Clinic 042-554-7370	Kumagawa Byōin (Fussa) 042-553-3001	Masuda Shika Iin 042-551-8686
23	Mie	Yamaguchi Naika Clinic 042-570-7661	Nanohana Clinic (Mizuho) 042-557-7995	Minagawa Sōgō Shika Clinic 042-555-8219
27	Dom	Nishitama Byōin 042-554-0838	Hikari Clinic (Fussa) 042-530-0221	Moriya Shika Iin 042-555-9872

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

**LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL****LUNES, MIÉRCOLES 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.**