

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

1 de agosto 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](mailto:s102000@city.hamura.tokyo.jp)

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

Edición en Español. Distribución Gratuita



令和4年度8月都営住宅入居者募集

## CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS PUBLICAS DE TOKYO (Toei jūtaku nyūkyōsha boshū)

(1) Convocatoria por puntos (solo para familias)

Familias monoparentales, familias compuestas por personas de edad avanzada, familias con miembros con impedimentos, familias con varios hijos, familias con bajos ingresos, familias con miembros que usan silla de ruedas.

\*Convocatoria por puntos...no es por sorteo, es la calificación de entrada a la vivienda según el grado de necesidad.

(2) Convocatoria general.

(3) Departamentos donde han fallecido personas debido a enfermedades u otros.

**Requisitos:** Hay restricciones de ingresos. Para más información consultar la guía.

**Inscripciones:** Enviándolo hasta el martes 16 de agosto (sin falta) al correo de Shibuya.

**Sorteo:** Viernes 16 de setiembre, 9:30 a 10:30 am en *Tochō Daini Honchōsha 1 kai* hall.

**Período de distribución de la guía:** Lunes 1 a martes 9 de agosto.

**Lugar:** *Kenchikuka* en el 2do piso de la municipalidad, información (*annai*), ventanilla en la entrada del sótano (*kanri-inshitsumae*).

\*El formulario se puede descargar también de la página web de *Tōkyōto Jūtaku Kyōkyū Kōsha*.

**Informes:** *Tōkyōto Jūtaku Kyōkyū Kōsha Toei Jūtaku Boshū* Center (lunes 1 a martes 16 de agosto) ☎0570-010-810 / otras fechas ☎03-3498-8894 (excepto sábados, domingos y feriados).

平和の企画展

## PROYECTO SOBRE LA PAZ (Heiwa no kikakuten)

**EXPOSICION** (*Tenji*)

**Fecha y hora:** Sábado 6 a domingo 21 de agosto, 9:30 am a 8:00 pm (excepto los lunes).

**Lugar:** *Primo Library Hamura (toshokan)*, frente a la ventanilla en el 1er piso.

**LECTURA** (*Rōdoku*)

**Fecha y hora:** Sábado 20 de agosto, 2:45 a 3:45 pm.

**Lugar:** *Primo Hall Yutorogi shō* hall.

**UN MINUTO DE SILENCIO** (*Mokutō ni gokyōryoku wo*)

El 15 de agosto es el aniversario del fin de la guerra. Rendiremos homenaje a todas las personas que perdieron la vida durante la Segunda Guerra Mundial, a las personas que perdieron la vida con las bombas nucleares en Hiroshima y Nagasaki y también pediremos por la paz mundial. Agradecemos su cooperación.

**Fecha y hora:** Lunes 15 de agosto, al mediodía por un minuto.

家庭で不要になったパソコンを無料回収します

## RECOLECCION GRATUITA DE COMPUTADORAS (Katei de fuyō ni natta pasokon wo muryō kaishū shimasu)

Desde el 1 de julio la ciudad de *Hamura* en conjunto con la compañía Renet Japan Recycle están recolectando gratuitamente computadoras que ya no utiliza en su casa.

El modo de uso es de la siguiente manera:

- ① Solicitud a Renet Japan <https://www.renet.jp>
  - ② Empaquetar la computadora en una caja.
  - ③ Recolección, la compañía recolectará la caja en su casa el día indicado.
- La información que contiene la computadora la debe borrar uno mismo (también tienen servicio de programa gratuito para borrar información).
  - También se puede recolectar impresoras u otros artículos relacionados.
  - El costo por una caja de cartón que incluye la computadora será gratuito (el total de los 3 lados alto, largo, ancho de la caja debe medir máximo 140cm y pesar menos de 20 kg).
  - Las personas que no tienen internet, favor de consultar por teléfono.

**Solicitud e informes:** Renet Japan Recycle, <https://www.renet.jp> (buscarlo en internet como *Rinetto Japan*) ☎0570-085-800, 10:00 am a 5:00 pm.

**Informes:** *Seikatsu Kankyōka*, anexo 204.

マイナポイント第2弾の全サービスに申し込めるようになりました！

## MAINA POINT SEGUNDO LANZAMIENTO SE PUEDEN UTILIZAR TODOS LOS SERVICIOS!

(Maina point dai 2 dan no zensābisu ni mōshikomeru yōni narimashita!)

Ya se puede aplicar para utilizar todos los servicios de maina point!

Las personas que solicitan su tarjeta my number hasta setiembre de este año podrán aplicar para *maina point dai 2 dan*.

### **Detalles de maina point dai 2 dan:**

- (1) Se otorgarán puntos por el valor de hasta ¥5,000 a las personas que obtengan su tarjeta.  
Si carga o compra con un servicio de pago sin efectivo (pago con código QR, dinero electrónico u otros) podrá obtener puntos por hasta ¥5,000 dependiendo de la cantidad utilizada.  
\*Aquellas personas que obtuvieron los puntos en el primer lanzamiento, no son elegibles.
- (2) Se otorgarán puntos por el valor de ¥7,500 a quienes soliciten su uso como seguro de salud.  
Podrá obtener puntos por hasta ¥7,500 si aplica para hacer uso de la tarjeta my number como seguro de salud.
- (3) Se otorgarán puntos por el valor de ¥7,500 a quienes registren una cuenta bancaria.  
Podrá obtener puntos por hasta ¥7,500 si registra una cuenta bancaria.

\*Los servicios de liquidación y la forma de uso varía de acuerdo al servicio. Para más información consultar la página web de maina point "taishō to naru kessa sabisu kensaku".

**Fecha límite de solicitud:** Martes 28 de febrero de 2023.

### **Cómo solicitar maina point?:**

- ① Solicitar con el teléfono celular  
Se puede solicitar desde la aplicación maina point. La aplicación se puede descargar desde el código QR en la página 3 del boletín de información de *Hamura* en japonés.  
\*Hay algunos teléfonos celulares que no se pueden utilizar.  
\*Con un sólo teléfono celular se puede hacer la solicitud de varias personas.
- ② Solicitar en los lugares de procedimiento de maina point  
Puede verificar los lugares de procedimiento de maina point como oficina del correo, tiendas de conveniencia, tiendas de teléfonos celulares de la ciudad, en la página web de maina point buscándolo en *maina point tetsuzuki supotto kensaku*.

③ Solicitar en la municipalidad

Si no puede solicitar los puntos desde su teléfono celular o en los lugares de procedimiento, puede solicitarlo en la ventanilla de la municipalidad.

\*Hasta fines de agosto la ventanilla estará congestionada.

**Horario de recepción:** Lunes a viernes (excepto feriados) de 8:30 am a 4:30 pm (excepto de 11:30 am a 1:00 pm).

Los sábados que atiende la municipalidad (2do y 4to) de 8:30 a 11:30 am.

**Lugar de recepción:** *Shiminka Uketsuke kakari* en el 1er piso.

**Documentos necesarios:**

-Tarjeta my number

-Contraseña de 4 dígitos que registró cuando recogió su tarjeta my number.

-Método de pago sin efectivo para solicitar los puntos (tarjeta IC, aplicación especial u otros).

-Detalles de su cuenta de banco (libreta del banco, tarjeta u otros). Este será necesario sólo si desea registrar su cuenta.

**Precauciones:**

\*Deben solicitar los puntos de (1), (2) y (3) con el mismo método de pago.

\*Las personas que solicitaron el (1) antes del 30 de junio, pueden utilizar otro método de pago sin efectivo para el (2) y (3).

\*Después de terminada la solicitud, no se pueden hacer cambios.

**\*Para la solicitud, se necesita la tarjeta my number.**

**\*La solicitud no se puede realizar con la tarjeta de notificación.**

**Informes:** Sobre el sistema o los puntos...*Jōhō Seisakuka*, anexo 518. Sobre la obtención de la tarjeta my number card...*Shiminka Uketsuke kakari*, anexo 122.

特別児童扶養手当「現況届」の提出を

**NO OLVIDE PRESENTAR EL INFORME DE ESTADO ACTUAL PARA SEGUIR  
RECIBIENDO EL SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES ESPECIALES  
(Tokubetsu jidō fuyō teate [genkyōtōdoke] no teishutsu wo)**

Las personas que reciben el subsidio de crianza de menores especiales (*tokubetsu jidō fuyō teate*) o las que tienen posibilidades de recibirla, deben presentar los documentos necesarios durante el período que se menciona abajo. A las personas que corresponden, se les enviará una notificación a comienzos de agosto.

**Fecha y hora:** Lunes 1 a miércoles 31 de agosto, 8:30 am a 5:00 pm (excepto de 11:45 am a 1:00 pm).

\*Se trabajará las siguientes fechas: sábado 20, domingo 21, sábado 27 y domingo 28 de agosto.

**Lugar de entrega e informes:** *Kosodate Sōdanka Teate, Josei kakari* en el 2do piso de la municipalidad.

QUE ES EL SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES ESPECIALES (*Tokubetsu jidō fuyō teate towa*)

Esta ayuda se brinda a los padres o tutores que cuidan de niños con impedimentos.

**Dirigido:** Residentes, padres o tutores de menores de 20 años de edad con alguna de las condiciones mencionadas abajo.

① Menores que poseen libreta de discapacidad física (*shintai shōgaisha techō*) nivel 1 a 3.

② Menores que poseen libreta de discapacidad intelectual (*ai no techō*) nivel 1 a 3.

③ Niños con el mismo nivel de enfermedad o trastorno físico o mental que los mencionados en ① y ②.

**Monto del subsidio:** Nivel 1 ¥52,400; nivel 2 ¥34,900.

**Restricciones:** Podría no recibir la ayuda si está considerado dentro de los siguientes casos:

① Si el ingreso de los padres o tutores es igual o mayor a la cantidad básica indicada.

② Si el menor se encuentra internado en alguna institución.

③ Si el menor está recibiendo una pensión pública por motivo de discapacidad.

\*Los documentos necesarios varían de acuerdo a cada persona, para más información, favor de consultar.

**Informes:** *Kosodate Sōdanka Teate, Josei kakari*, anexo 235.

## CLASES PARA PADRES DE NIÑOS DE UN AÑO (Issaiji kyōshitsu “Issaichan atsumare!”)

**Fecha y hora:** Martes 23 de agosto, 9:30 ~ 11:00 am.

**Lugar:** Hoken Center.

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

**Dirigido:** Padres con niños que cumplen un año en agosto, residentes de *Hamura* (se dará prioridad a las personas que participan por primera vez). \*No pueden participar otros niños, ni los hermanos.

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

**Inscripciones e informes:** A partir del miércoles 3 de agosto, 9:00 am por teléfono o directamente a *Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari* en el Hoken Center, anexo 695.

基本チェックリストに回答して、フレイルを予防しよう！

## PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD RESPONDIENDO A LA ENCUESTA BÁSICA

(Kihon check list ni kaitō shite, fureiru wo yobō shiyō!)

Se enviará la lista básica (*kihon* check list) a las personas que corresponden para chequear su condición de salud.

Para prevenir la propagación de enfermedades contagiosas reducen las oportunidades de salir o encontrarse con otras personas. No desean chequear si sus músculos o fuerza física está disminuyendo? Las personas que responden a la encuesta recibirán el resultado de su situación de salud y consejos para mejorar su situación.

\*Las personas que necesitan ayuda inmediata puede que el centro de apoyo integral (*Chiiki hōkatsu shien center*) lo contacte.

**Dirigido:** Residentes que el 1 de julio tienen de 75 a 77 años y no están reconocidos como que necesitan ayuda (*yōshien*) o cuidado (*yōkaigo*)

**Fecha límite:** Lunes 15 de agosto.

**Informes y lugar de entrega:** *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō, Chiiki Shien kakari*, anexo 196.

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 TRANSMISIÓN DE ALERTA AUTOMÁTICA EN TODO EL PAÍS

(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 10 de agosto, 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.

プリモホールゆとろぎ

## PRIMO HALL YUTOROGI

(☎042-570-0707)

**EXPOSICIÓN DE TRABAJOS EN METAL DE NOGUCHI YUJI** (*Noguchi Yūji tankinten*)

Exposición del creador del hipopotamo de metal en el parque *Mizuki kōen*.

**Período:** Miércoles 31 de agosto a domingo 11 de setiembre, 10:00 am a 5:00 pm (el último día hasta las 4:00 pm).

**Lugar:** Primo Hall *Yutorogi tenjishitsu*.

**PRIMO LIBRARY HAMURA (BIBLIOTECA)**  
**(Primo library hamura toshokan ☎042-554-2280)**

CUENTOS DE TERROR PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA (*Oumagatoki*)

Se contarán cuentos de terror en esta noche de verano para sentirnos más frescos.

**Fecha y hora:** Viernes 19 de agosto, 5:00 a 5:30 pm.

**Lugar:** Toshokan borantashitsu.

**Dirigido:** Estudiantes de primaria (los padres los deben llevar y recoger).

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

**Inscripciones:** A partir del sábado 6 de agosto, 10:00 am por teléfono o directamente a la biblioteca toshokan.

DESCANSO

Martes 16 de agosto.

**CENTRO DE NATACION**  
**(Swimming Center ☎042-579-3210)**

**CLASES DE NATACION PERIODO 3** (*3 ki kyōshitsu annai*)

**Período:** Jueves 1 de setiembre a miércoles 26 de octubre (las clases personales hasta el sábado 24 de setiembre).

Clase	Horario	Dirigido	Capacidad	Costo
Clases para niños	-Martes a viernes: 3:00 a 3:50 pm, 4:00 a 4:50 pm	Niños de 3 a 6 años	20 personas por clase	¥6,400 por 8 clases
Clases para estudiantes de primaria	-Miércoles y viernes: 4:00 a 4:50 pm, 5:00 a 5:50 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.	Estudiantes de primaria	20 personas por clase	¥6,000 por 8 clases
Swimmers	-Martes y viernes 7:00 a 7:50 pm -Sábados 3:00 a 3:50 pm	Estudiantes de primaria y secundaria elemental	15 personas por clase	¥6,800 por 8 clases
Clases personales	Mes de setiembre, sábados 4:00 a 4:50 pm, 5:00 a 5:50 pm	Estudiantes de primaria y secundaria elemental	Una persona por clase	¥20,000 por 4 clases
Clases para adultos	Domingos 7:00 a 7:50 pm	Desde estudiantes de secundaria elemental	40 personas por clase	¥7,000 por 8 clases
Clases de waterpolo	Los lunes desde el 22 de agosto a 24 de octubre (excepto los feriados) 5:00 a 5:50 pm, 6:00 a 6:50 pm, 7:00 a 7:50 pm	Estudiantes de primaria y secundaria elemental	20 personas por clase	¥16,000 por 8 clases

\*Para más información favor de consultar.

**Inscripciones:** Domingo 14 a 28 de agosto, 9:00 am a 8:50 pm (excepto los lunes) directamente en el Swimming Center.

\*Para las clases de waterpolo se debe inscribir a partir del domingo 14 a 21 de agosto.

\*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.

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

### RENOVACION DE FRESHLAND NISHITAMA

A partir del otro año 2023 se realizará la reconstrucción de esta institución por casi 2 años. Se está programando reabrir en el año 2024 para que puedan disfrutar de las aguas termales naturales.

### UTILIZAR LOS BOLETOS Y PUNTOS ANTES DE LA FECHA LIMITE (*Kakutoku pointo oyobi kaisūken no riyō wa kigennai ni*)

Cuando comience la construcción cerrará toda la institución. Utilice los puntos que tiene hasta marzo de 2023 y los boletos hasta la fecha indicada.

### EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS (*Shashin sakuhinten*)

Fotografías de paisajes del grupo Foto Maimaizu.

**Período:** Martes 2 a domingo 14 de agosto.

国民年金保険料の納付は、口座振替・前納がお得です

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

(*Kokumin nenkin hokenryōno nōfuwa kōza furikae · zennōga otoku desu*)

Efectuar el pago anticipado de la pensión nacional por 6 meses en una sola vez, es más ventajoso y el monto a pagar es más bajo. Si desea realizar el pago mediante descuento de su cuenta de banco, necesitará hacer el trámite hasta fines de agosto. Una vez hecho el trámite, la siguiente vez también le descontarán de la misma manera.

**Fecha límite:** Miércoles 31 de agosto (los documentos deben llegar a *Nenkin Jimusho* hasta esa fecha).

\*Para más información favor de consultar la página web de *Nihon Nenkin Kikō* o por teléfono.

**Informes:** *Ōme Nenkin Jimusho* ☎0428-30-3410.

第71回はたらく消防の写生会の優秀作品・消防隊の写真を展示します

### EXPOSICION DE DIBUJOS DEL CAMION DE BOMBEROS

(*Dai 71 kai hataraku shōbō no shaseikai no yushū sakuhin, shōbōtai no shashin wo tenji shimasu*)

Exposición de los mejores 36 dibujos elegidos de entre 508 dibujos (7 colegios de *Hamura*). También habrán fotos del cuerpo de bomberos.

**Período:** Jueves 11 a domingo 21 de agosto.

**Lugar:** *Seiyū Hamura* 3er piso, al lado de la escalera eléctrica.

**Informes:** *Fussa Shōbōshō Yobōka* ☎042-552-0119.

防災救急フェア

### FESTIVAL DE MEDIDAS DE EMERGENCIA Y PREVENCION DE DESASTRES (*Bōsai kyūkyū feā*)

Vehículos de experiencia de desastres en realidad virtual (sólo el día 2), vehículo para experimentar terremotos (se cancelará en caso de lluvia) hay restricciones de edad y tamaño. También podrán experimentar mini carros a batería, experiencia con mangueras, formación en primeros auxilios.

Para más información consultar la página web de *Fussa Shōbōshō*.

**Fecha y hora:** Jueves 1 a sábado 3 de setiembre, 10:00 a 3:00 pm.

**Lugar:** *Fussa Shōbōshomae Hiroba*.

**Informes:** *Fussa Shōbōshō Yobōka* ☎042-552-0119.

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

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

**Dirigido:** Residentes de Hamura o grupos (desde estudiantes de secundaria superior *kōkōsei*) que realizan actividades en la ciudad y cumplen con los siguientes criterios en los campeonatos celebrados desde el 1 de setiembre 2021 hasta el 31 de agosto 2022.

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

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

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

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

\*Estudiantes de primaria o secundaria elemental no pueden aplicar.

**Inscripciones e informes:** Hasta el domingo 4 de setiembre (excepto los lunes), 9:00 am a 5:00 pm por teléfono o directamente al Sports Center ☎042-555-0033.

## CONVOCATORIA AL CONCURSO DE CARTEL DE PROMOCION 3R (3R sokushin posta konkuru sakuhin)

Convocatoria al concurso de cartel de promoción del Ministerio del Medio Ambiente (*Kankyōshō*).

**Tema:** 3R (reducir, reutilizar y reciclar).

**Dirigido:**

- ① Estudiantes de primaria grados menores (1ro y 2do grado).
- ② Estudiantes de primaria grados intermedios (3ro y 4to grado).
- ③ Estudiantes de primaria grados superiores (5to y 6to grado).
- ④ Estudiantes de secundaria elemental.

**Condiciones:** Los trabajos deben ser a mano, en papel cartulina (380mm x 540mm) o en tamaño B3 (364mm x 515mm). No se aceptarán en otros tamaños.

**Inscripciones e informes:** Hasta el miércoles 31 de agosto entregándolo en *Seikatsu Kankyōka* en el 2do piso de la municipalidad, anexo 205. En la parte posterior del poster deben pegar una hoja con los siguientes datos (nombre, edad, grado, comentario sobre el poster en menos de 50 letras, nombre del colegio, dirección del colegio, número de teléfono del colegio). No doblar ni enrollar el poster.

\*La hoja para pegar en la parte de atrás la pueden descargar de la página oficial de *Hamura*.

## CHARLA EN HAMURA SOBRE EL ALZHEIMER EN EL MUNDO (Hamura shi sekai arutsuhaima gekkan kōenkai)

Un doctor especialista en Alzheimer u otras enfermedades de demencia senil nos explicará el motivo y como prevenir esta enfermedad, también lo necesario para vivir tranquilos.

**Fecha y hora:** Domingo 11 de setiembre, 2:00 a 4:00 pm. **Lugar:** Primo Hall *Yutorogi*, *shō hall*.

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

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

**Inscripciones e informes:** Hasta el viernes 2 de setiembre (excepto sábados, domingos y feriados), 9:00 am a 5:00 pm por teléfono, correo electrónico o directamente a *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō*, *Chiiki Shien kakari*, anexo 456 [s304200@city.hamura.tokyo.jp](mailto:s304200@city.hamura.tokyo.jp)

\*Si se va inscribir por correo electrónico, poner como título "*Sekai Arutsuhaimā Gekkan Kōenkai*" en el contenido dirección, nombre y número de teléfono.

## RENOVACION DE PASE DE OMNIBUS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA (Tōkyōto shirubā pasu no kōshin)

Los trámites de renovación se realizarán por correo

Las personas que poseen el pase actualmente, recibirán por correo a mediados de agosto (en un sobre rojo o azul) el formulario para hacer el trámite de renovación del pase. Las personas que deseen renovarlo deben leer la guía y hacer el trámite necesario.

**Informes:** Tōkyō Bus Kyōkai Silver Pass Senyō Denwa ☎03-5308-6950 (9:00 am a 5:00 pm, excepto sábados, domingos y feriados).

## CHEQUEO DE FUERZA CORPORAL Y EJERCICIOS (Kyōrin daigaku kyōsai undō 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 20 de agosto. \*50 minutos. \*Elegir uno de los horarios del ① al ⑧.

### **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 (no se necesita zapatillas para interior).

**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.

**Llevar:** Bebida, toalla, útiles para tomar apuntes.

\*Utilizar mascarilla y asistir con ropa cómoda.

**Inscripciones e informes:** A partir del miércoles 3 a 17 de agosto, por teléfono a Kenkōka en el Hoken Center, anexo 624.

## MERCADO DEL DIA 15 (15 nichi ichi wo okonaimasu)

Venta de yakisoba, croquetas, dulces japoneses, arroz de Hamura y otros.

**Fecha y hora:** Lunes 15 de agosto, 9:00 am a 3:00 pm.

**Lugar:** Kankō Annaijo (Hanehigashi 1-13-15).

**Informes:** Hamura shi Shōgyō Kyōdō Kumiai ☎042-555-5421.

## CAMBIO LA PISTA PRIORITARIA FRENTE AL CORREO FUJIMI (Kōsaten no yūsen dōro ga henkō ni narimashita)

Debido al cambio de la pista prioritaria en la esquina del correo Fujimi en Gonokami 2-8, han cambiado las señales de stop (ichiji teishi).

Favor de verificar bien las señales de tránsito y manejar con cuidado.

**Informes:** Keishichō Fussa Keisatsushō Kōtsū Kisei kakari ☎042-551-0110.



## COMO MANTENERNOS SALUDABLES

(Kenkō kanrijutsu)

**REALIZAR EL EXAMEN MEDICO AUN EN TIEMPOS DE CORONA** (*Kenshin no susume, coronaka demo teikiteki ni ukeyō*)

■Por qué debemos tener miedo a las enfermedades relacionadas con el estilo de vida? (*Seikatsu shūkanbyō wa naze kowai*)

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida como la presión alta, dislipidemia, diabetes u otros son las que padecemos cuando no nos alimentamos bien, no hacemos ejercicios, fumamos u otros.

Si se junta la obesidad con las enfermedades del estilo de vida esto hará que la arteriosclerosis avance y pueda causar derrame cerebral o enfermedades del corazón que son enfermedades potencialmente mortales. Además, al comienzo de las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, la mayoría no tiene síntomas, por lo que esta sigue avanzando sin darnos cuenta.

Para detectar y tratar estas enfermedades rápidamente, es necesario realizar el examen medico periódico, así estaremos al tanto de nuestra condición de salud.

EXAMEN MEDICO ESPECIFICO Y EXAMEN MEDICO PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA (*Hamura shi no tokutei kenkō shinsa, kōki kōreisha iryō kenkō shinsa*)

La ciudad realiza el examen medico específico a las personas inscritas en el seguro nacional de salud (*kokumin kenkō hoken*) y las personas de edad avanzada inscritas en el sistema de atención medica para personas de edad avanzada (*kōki kōreisha iryō seido*). Este año 2022 se realiza desde junio a octubre.

En octubre las instituciones estarán congestionadas, por lo que es mejor realizar el examen con tiempo.

\*Si tiene síntomas no espere hasta el examen medico, realice el chequeo en cualquier institución médica de inmediato.

\*Si el resultado dice que debe realizar un examen más detallado o que necesita tratamiento, favor de consultar en alguna institución médica.

**Informes:** *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 625.

## SIMULACRO DE EVACUACION DURANTE EL CONCIERTO MUSICAL EN CONJUNTO CON KOKURITSU ONGAKU DAIGAKU

(*Kokuritsu ongaku daigaku rentai yutorogi hinan kunren konsāto*)

Se realizará un simulacro de evacuación como si hubiera ocurrido un desastre durante el concierto musical. Se presentarán los estudiantes actuales de la Universidad y graduados, tocarán el violín, viola, violonchelo y piano. Luego de el simulacro podrán seguir disfrutando del concierto.

**Fecha y hora:** Sábado 24 de setiembre, 2:00 pm (el lugar abrirá a la 1:30 pm).

**Lugar:** Primo Hall *Yutorogi shō hall*. \*Prohibida la entrada a niños en edad preescolar.

**Capacidad:** 150 personas (por orden de inscripción, es necesario el ticket de entrada).

**Distribución del ticket de entrada:** A partir del martes 16 de agosto, 9:00 am a 8:00 pm directamente en la ventanilla de Primo Hall *Yutorogi* (cerrado los lunes que no son feriado).

\*Hasta dos tickets por persona. \*Todos los asientos reservados. \*Puede que la programación cambie.

## HINO TONTON ZOO NEWS

(Hino tonton zoo ☎042-579-4041 )

**DESCANSO** (*Kyūenbi*)

Agosto: Lunes 1, 8, 15, 22, 29.

Setiembre: Lunes 5, 12, 26. \*El lunes 19 estará abierto.

8月31日（水）が納期限の税金・保険料

## **FECHA LIMITE PARA EL PAGO DE IMPUESTOS (8 gatsu 31 nichi ga nōkigen no zeikin, hokenryō)**

La fecha límite para el pago del impuesto municipal (*shi,tominzei*), 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:** *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 7 de agosto, 9:00 a 11:45 am, 1:00 a 4:00 pm.

**Informes:** Recycle Center ☎042-578-1211.

新型コロナウイルス

## **CORONA VIRUS (Shingata corona virus)**

### **CEPA OMICRON BA.5 RIESGO ALTO DE INFECCION, MEDIDAS FIRMES PARA PASAR UN BONITO VERANO** (*Kansenryoku no takai omicron kabu BA.5 shikari taisaku, sutekina natsu wo*)

- Vacunación : repele el virus.
- Ventilación: deshace del virus. Ventilación diligente teniendo en cuenta la hipertermia.
- Mascarilla: mantendrá el virus alejado. Use la mascarilla correctamente en áreas concurridas y durante las conversaciones!
- ★Tome las medidas de prevención contra la infección del virus asimismo prestando atención al calor.

### **PARA PROTEGERSE CONTRA EL CEPA OMICRON, DOS DOSIS SON INSUFICIENTE, SE REQUIEREN TRES DOSIS** (*Omicron kabu ni tai suru bōgyo no tameni wa 2kai sesshu de wa fujūbun de, 3 kai no sesshu ga hitsuyō desu*)

Mediante la vacunación de refuerzo.

-Se pueden obtener anticuerpos neutralizantes que ayudará a proteger contra la infección incluso para las cepas de Omicron.

-También se activa la inmunidad distinta de los anticuerpos neutralizantes, e incluso si se infecta, previene la aparición y el agravamiento.

-Suprime la excreción del virus infeccioso y reduce el riesgo de transmitirlo a otros.

### **SE PUEDE INDUCIR A ELEVAR EL NIVEL DE ANTICUERPOS NEUTRALIZANTES MEDIANTE UNA INOCULACION ADICIONAL** (*Tsuika sesshu ni yori takai chūwa kōtaika wo yūdō dekiru*)

- Hay una gran diferencia hasta la segunda inoculación, pero la diferencia se vuelve mucho menor después de la tercera inoculación.
- La diferencia es aún menor con la cuarta inoculación y el efecto puede mantenerse.

### **TOME LAS MEDIDAS ADECUADAS CONTRA LAS INFECCIONES POR EL VIRUS CORONA PARA PREVENIR LA INFECCION** (*Shingata corona virus kansenshō shikkari taisaku shite kansen wo fusegō*)

#### **1.Toma medidas de control contra las infecciones?** (*Kansen bōshi taisaku, totteimasuka?*)

(1) Ventilación diligentemente tomando las precauciones contra el calor.

La ventilación tiende a descuidarse en el verano cuando se usa aire acondicionado. Es efectivo abrir las puertas y ventanas de la habitación para el circulación de aire.

(2)Evitar en lo posible lugares y horarios concurridos (1.Lugares cerrados sin ventilación, 2. Lugares de reunión, y 3. Acercamiento, conversaciones prolongadas ).

(3)Usar la mascarilla.

Uso de la mascarilla, es muy importante como medida de control de infecciones especialmente cuando se habla con personas o se asiste a lugares concurridos.

**DESDE EL PUNTO DE VISTA DE PREVENCIÓN DEL CALOR EN EL VERANO, QUITESE LA MASCARILLA DEPENDIENDO DE LA SITUACIÓN** (*Natsuba wa, necchūshō yobō ni ōjite masuku wo hazushimashō*)

(Situaciones en la que se recomienda quitarse la mascarilla).

**Al aire libre**... Cuando puede mantener distancia con otra persona, incluso si no pudiera mantener distancia con una persona y tuviera poca conversación.

**En el interior**..... Cuando puede asegurar una distancia con las demás personas y no hubiera conversación.

\*La distancia entre personas debe ser de 2 metros o más.

(4) Para las comidas fuera de casa, utilizar un establecimiento que esté certificado por tomar las medidas requeridas a fondo. Usar mascarilla excepto al comer y beber.

(5) Lavado y desinfección de las manos con frecuencia.

**2. Acción para prevenir la infección**

(1) Si se presentan síntomas como fiebre o tos, vayamos a examinarnos rápidamente.

(2) Si siente dudas por si está infectado, hágase una revisión.

(3) Inocúlese las vacunas para protegerse contra el Omicron.

**CUANDO LE PREOCUPA LA INFECCIÓN DEL VIRUS CORONA** (*Shingata corona virus kansenshō ga shinpai na toki*)

**1. Cuando tiene síntomas como fiebre**

(1) Consulte con su médico de cabecera si hubiera alguna persona infectada con corona a su alrededor.

(2) Si no tiene médico de cabecera y no sabe a donde consultar llame a

① Centro de Consultas de Fiebre en Tokyo Tel 03-5320-4592, 03-6258-5780 (En 12 idiomas).

② Llamar para obtener información de instituciones médicas tel 03-6732-8864.

\*El ① y ② atiende las 24 horas.

③ Consulte las instituciones médicas en el sitio web *Tōkyō to Kensa Kitto Chokusetsu Haisō Jimukyoku* para realizar la prueba.

**2. Cuando no se presenta ningún síntoma pero existe la posibilidad de contacto con personas infectadas** (*Shōjō wa nai keredo, nōkōsesshōkusha no kanōsei ga aru toki*)

(1) Esperar en casa durante 5 días.

(2) Pedir el kit para la prueba de anticuerpos para personas que estuvieron en contacto con personas infectadas.

*Tōkyō to Kensa Kitto Chokusetsu Haisō Jimukyoku* ☎0570-020-205 (Todos los días de 9:00 am a 7:00 pm).

\*El período de distribución se ha extendiendo (plazo indefinido).

**3. Cuando no hay síntomas y la lista de verificación de contacto con personas infectadas sea mínima** (*Shōjō wa naku, nōkōsesshokusha no kanōsei mo hikui toki*)

Aquellos que están en contacto con personas mayores o personas con enfermedades subyacentes, viajan, asisten a eventos, etc. (personas que necesitan confirmar los resultados negativos de la prueba) o personas que están preocupadas de estar infectadas.

(1) Realizar la prueba gratuita, PCR de *Tōkyō*. *Tōkyō to PCR tō kensa muryōka jigyō* ☎03-4405-4958 (Todos los días de 9:00 am hasta las 7:00 pm). A partir del 1 de agosto ☎03-6634-4612.

(2) Prueba con gastos a cargo del interesado. *Kōsei Rōdōshō Website jiji kensa wo teikyō suru kensa kikan ichiran* (Lista de instituciones de inspección que brindan pruebas a su cargo).

\*Información del 22 de julio.

**Informes:** *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 624.

## LISTA DE VERIFICACION DE CONTACTO CERCANO CON PERSONAS INFECTADAS

1. Han estado juntos durante al menos 15 minutos a una distancia que se pueden tocar (menos de 1m)?

\*La situación de contacto es (cara a cara, conversación, comida, bebida, en un lugar cerrado con poca ventilación), etc.

2. Se encontro con la persona sin usar la mascarilla?

\*Asi uno utilice la mascarilla si la persona infectada no tenía mascarilla, la mascarilla no estaba en su lugar o la tenía debajo de la nariz puede que coincida con personas de contacto cercano.

Si coincide con el 1 y 2 al mismo tiempo, hay posibilidades de que coincida con personas de contacto cercano con personas infectadas (*nōkō sesshokusha*).

3. Vivieron juntos o tuvieron un contacto prolongado (incluso en algún vehículo, avión, etc)?

4. Tocó algo que tenga adherido saliva o estornudos de la persona infectada?

\*Si no ha desinfectado los dedos o manos con alcohol después de tocarlos directamente también cuenta como personas de contacto cercano.

Si coincide con el 3 o 4 puede que coincida con personas de contacto cercano.

LA VACUNA CONTRA EL CORONA VIRUS ESTA DISPONIBLE HASTA EL VIERNES 30 DE SETIEMBRE.

Si es dentro del período puede recibir desde la 1ra a la 4ta vacuna gratis. Aun no está decidida la vacunación después de octubre.

**Destinatario e informes:** Hamura shi Corona Wakuchin Call Center en el Hoken Center ☎0570-030207 〒205-0003 Midorigaoka 5-5-2 ciudad de Hamura.

Hamura shi Corona Wakuchin Call Center, atiende todos los días, el horario de atención de 9:00 de la mañana hasta las 5:00 de la tarde (Incluido los días sábados, domingos y feriados).

\*La atención por teléfono es todos los días de 9:00 am a 5:00 pm, incluye sábados, domingos y feriados.

8月の休日診療

## ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS

(8 gatsu no kyūjitsu shinryō)

FECHA		HOSPITAL / TELEFONO		DENTISTA / TELEFONO
Agosto		9:00 am – 5:00 pm	5:00 pm – 10:00 pm	9:00 am – 5:00 pm
7	Dom	Yokota Clinic ☎042-554-8580	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Ikoma Shika ☎042-555-3139
11	Jue	Yanagida Iin ☎042-555-1800	Takamizu Byōin (Mizuho) ☎042-557-0028	Inagaki Shika ☎042-555-6018
14	Dom	Yamakawa Iin ☎042-554-3111	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Inoue Shika Iin ☎042-554-7735
21	Dom	Hamura Sōgo Shinryōjo ☎042-554-5420	Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001	Usui Shika Kyōsei Shika Clinic ☎042-579-1199
28	Dom	Wakakusa Iin ☎042-579-0311	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Uno Shika Iin ☎042-555-8241

\*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.**