

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

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

1 de setiembre, 2022



9/30 日まで 市民税非課税世帯などへの臨時特別給付金の申請

PAGO ESPECIAL TEMPORAL A LOS HOGARES EXENTOS DE IMPUESTO A LA RESIDENCIA HASTA EL 30 DE SETIEMBRE

(9/30 nichī made shiminzei hikazei setai nado he no rinji tokubetsu kyūfukin no shinsei)

La fecha límite para aplicar a este pago especial de ¥100,000 que se proporciona a los hogares exentos del impuesto a la residencia es el viernes 30 de setiembre.

Dirigido: Hogares exentos del impuesto de residencia en el año 2021 (*Reiwa 3*) o 2022 (*Reiwa 4*) o hogares con cambios bruscos en el presupuesto familiar debido a los efectos del virus corona, hogares cuyos ingresos hayan disminuído a un nivel considerado como los hogares exentos del impuesto de residencia.

*Hay otros requisitos que se deben cumplir. Favor de consultar la página oficial de *Hamura* o contacte al Call Center.

*El pago se realiza una sola vez.

Precauciones:

*Las personas que se mudaron a *Hamura* después del 2 de enero de 2021, puede que necesiten aplicar. Si coincide con los requisitos y no ha recibido el formulario, favor de llamar al Call Center.

*Si luego de la declaración de impuestos del año 2021 y 2022 hizo arreglos en la declaración y debido a eso quedo exento del pago de impuestos municipales deberá aplicar por su cuenta. Si cree que coincide favor de llamar al Call Center.

Informes: *Jūminzei Hikazei Setaitō ni tai suru Rinji Tokubetsu Kyūfukin* Call Center ☎0570-092921 (línea directa).

Horario de recepción: Lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm (excepto del mediodía a 1:00 pm y los días festivos).

Ventanilla: 201 *kaigishitsu* en el 2do piso de la municipalidad.

*Tenga en cuenta que si se pasa la fecha límite no podrá recibir los ¥100,000. Si cree que coincide con los requisitos favor de hacer el trámite inmediatamente.

敬老金をお届けします

ENTREGA DE DINERO POR RESPETO A LA ANCIANIDAD (*Keirōkinwo otodoke shimasu*)

En *Hamura* se hará entrega de un dinero en efectivo para honrar a los ancianos y como celebración para que tengan una larga vida.

A las personas de 100 años, el alcalde visitará su casa para entregarles el dinero personalmente. A las personas que cumplieron 88 años, el encargado del área del lugar donde vive se acercará a su casa para entregarle el dinero hasta aproximadamente el lunes 19 de setiembre.

Edad y cantidad:

○100 años cumplidos (nacidos entre el 2 de abril, 1922 hasta el 1 de abril, 1923)...¥50,000.

○88 años cumplidos (nacidos el 2 de abril, 1934 hasta el 1 de abril, 1935)...¥20,000.

*Este dinero está dirigido a las personas que están registradas en *Hamura* el 1 de setiembre actual y cumplieron o cumplieran la edad mencionada durante el año fiscal *Reiwa 4*.

Informes: *Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari*, anexo 177.

家族介護慰労金を支給します

AGRADECIMIENTO A LAS FAMILIAS QUE APOYAN EN EL CUIDADO Y ATENCION DE SUS FAMILIARES

(Kazoku kaigo irōkin wo shikyū shimasu)

Personas que se hacen cargo de familiares de edad con necesidad de cuidado nivel 4 o 5, que reciben cuidado en sus domicilios y que cumplan con todas las siguientes condiciones.

- Que vivan en *Hamura* con la persona que recibe el cuidado nivel 4 o 5, o que la persona que recibe el cuidado viva en una casa aparte dentro del mismo terreno, o que la persona que brinda el cuidado viva en otra ciudad y lleva cuidando a la persona en su casas desde hace un año atrás o más contando desde el día en que aplicó.
- Que la persona que necesita el cuidado, el familiar que lo cuida y toda la familia haya estado exonerada del pago de impuestos municipales el año anterior al día en que aplicó.
- Que la persona que necesita cuidado no haya utilizado los servicios del seguro de cuidado en el ultimo año (excepto la estadía corta por menos de 7 días en total).
- Que la persona que necesita cuidado no haya sido internado por más de 90 días en el último año.

Cantidad anual: ¥100,000 por familia.

*Luego de la consulta, un trabajador visitará su casa para confirmar que cumple con las condiciones.

Informes: *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō, Chiiki Shien kakari*, anexo 456.

令和 5 年 4 月に小学校に入学するお子さんの健康診断を行います

EXAMEN MEDICO PARA ALUMNOS QUE ENTRARAN A PRIMARIA EN ABRIL 2023

(Reiwa 5 nen 4 gatsu ni shōgakkō ni nyūgaku suru okosan no kenkō shindan wo okonaimasu)

Este examen está dirigido a los niños que ingresarán a la escuela primaria en el mes de abril, 2023.

Hasta mediados de setiembre, a las familias que les correspondiera se les enviará un aviso indicando el nombre de la escuela en donde deberá realizar el examen médico. Si no le llega el aviso o desea realizar el examen en otra escuela, favor de contactar a *Gakkō Kyōikuka Gakumu kakari* en el 3er piso de la municipalidad.

| Nombre de la escuela | Fecha |
|--------------------------------|---------------------------|
| <i>Hamura Higashi Shōgakkō</i> | Lunes 31 de octubre |
| <i>Hamura Nishi Shōgakkō</i> | Viernes 28 de octubre |
| <i>Fujimi Shōgakkō</i> | Lunes 7 de noviembre |
| <i>Sakae Shōgakkō</i> | Viernes 21 de octubre |
| <i>Shōrin Shōgakkō</i> | Miércoles 30 de noviembre |
| <i>Ozakudai Shōgakkō</i> | Lunes 3 de octubre |
| <i>Musashino Shōgakkō</i> | Viernes 11 de noviembre |

Horario de recepción: 1:15 a 1:30 pm.

Informes: *Gakkō Kyōikuka Gakumu kakari*, anexo 358.

災害時、避難所で無料の Wi-Fi が使えます

WI-FI GRATUITO EN LOS LUGARES DE EVACUACION EN CASOS DE DESASTRES

(Saigaiji, hinanjo de muryō no wi-fi ga tsukaemasu)

El 1 de setiembre es el día de prevención de desastres, informémonos sobre 00000JAPAN.

La ciudad de *Hamura* en conjunto con Tama Cable Network, comenzarán a operar el servicio de Wi-Fi gratuito en los lugares de evacuación en casos de desastres.

El equipo se instalará en 10 lugares de evacuación (escuelas primaria y secundaria elemental).

La instalación comenzará desde los lugares donde hay más peligro de deslizamiento de tierra.

Los lugares donde se realizará la instalación este años son: *Hamura Higashi Shōgakkō, Hamura Nishi Shōgakkō, Fujimi Shōgakkō, Sakae Shōgakkō, Ozakudai Shōgakkō, Hamura Daiichi Chūgakkō.*

*En los demás lugares de evacuación se realizará la instalación a partir del siguiente año.

Informes: *Kikaku Seisakuka*, anexo 312.

SETIEMBRE MES MUNDIAL DEL ALZHEIMER

(9 gatsu wa sekai arutsuhaimā gekkan)

CHARLA POR EL MES MUNDIAL DEL ALZHEIMER (*Hamura shi sekai arutsuhaimā gekkan kōenkai*)

Fecha y hora: Domingo 11 de setiembre, 2:00 a 4:00 pm.

Lugar: Primo Hall *Yutorogi shō* hall.

Capacidad: 100 personas (por orden de inscripción).

EXPOSICION DE LIBROS (*Shoseki no tenji*)

Exposición y préstamo de libros relacionados al Alzheimer y demencia senil.

Lugar: Primo Library *Hamura*.

Período: Jueves 1 a viernes 30 de setiembre.

ILUMINACION ANARANJADA EN HINO TONTON ZOO (*Hino Tonton Zoo orenji raito appu*)

Se iluminará la entrada de *Hino Tonton Zoo* con el color anaranjado, símbolo de apoyo a las personas con demencia senil.

Período: Jueves 1 a viernes 30 de setiembre, desde el atardecer hasta las 9:00 pm.

Inscripciones e informes: *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō, Chiiki Shien kakari*, anexo 456.

Correo electrónico: s304200@city.hamura.tokyo.jp

SISTEMA DE ATENCION MEDICA PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

(*Kōki kōreisha iryō hoken madoguchi futan wariai no minaoshi ni tomonau 2 kai me no hihokenshashō issei kōshin*)

LA TARJETA CAMBIARA A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE (*10 gatsu tsuitachi kara hokenshō ga kawarimasu*)

La tarjeta lila de atención médica para personas de edad avanzada es válida hasta el viernes 30 de setiembre.

A partir del sábado 1 de octubre deberán utilizar la tarjeta color celeste. A mediados de setiembre se enviará por correo certificado (el trabajador del correo se lo entregará en mano) a la dirección que aparece en el certificado de domicilio (*jūminhyō*).

Si no se encuentra en su casa le dejarán un aviso (*fuzaihyō*), pida que se lo lleven de nuevo a su casa o recojalo en la ventanilla del correo.

TASA DE GASTOS MEDICOS (*Kōki kōreisha iryō seido iryōhi no futan wariai*)

A partir del 1 de octubre aumentará una tasa más de gastos medicos del 20%. Por lo tanto habrán 3 tasas de pago, del 10%, 20% y 30%.

Las personas que tienen ingresos excepto de las personas que tienen ingresos como trabajadores activos (30%) deberán pagar el 20%. Una parte de la tasa de pago se calcula el 1 de agosto todos los años de acuerdo a los ingresos del año anterior.

Desde el 1 de octubre

| | Tasa de pago |
|---|--------------|
| Trabajadores activo | 30% |
| Personas que tienen ingresos arriba de cierto nivel | 20% |
| Personas con ingresos generales u otros | 10% |

■Personas que pagan el 30%...cuando los ingresos gravables de todos los miembros de la familia superan los 1,450,000 yenes.

■Personas que pagan el 20%...①cuando los ingresos gravables de todos los miembros de la familia es entre 280,000 yenes y no llega a 1,450,000 yenes. ②cuando el total de los ingresos de pensión más otros ingresos es más de 2,000,000 yenes por una persona o más de 3,200,000 yenes por 2 personas o más.

■Personas que pagan el 10%...cuando los ingresos gravables de todos los miembros de la familia no superan los 280,000 yenes o si coincide con el ① mencionado arriba pero no con el ②.

*Las personas exentas del pago de impuesto municipal pagan el 10%.

ASISTENCIA MEDICA POR COSTOS ALTOS PARA PERSONAS ELEGIBLES PARA EL PAGO DEL 20% (MEDIDA DE CONSIDERACION) (2 wari futa taishōsha he no kōgaku ryōyōhi hairyo shochi)

Período: 1 de octubre de 2022 a 30 de setiembre de 2025 por 3 años.

Detalles: El monto adicional máximo de pago en un mes será de ¥3,000.

*Si se pasa el monto máximo se le devolverá como asistencia médica por costos altos (kōgaku ryōyōhi).

*Las personas que no tienen registrada su cuenta de banco para este fin, se les enviará un formulario a mediados de setiembre. Llenar la información, adjuntar los documentos necesarios y enviarlo en el sobre hasta la fecha indicada.

*El formulario se le enviará por correo postal.

El ministerio de salud, trabajo y bienestar (kōsei rōdōshō) así como la municipalidad nunca le pedirá por teléfono o lo visitará para pedirle sus datos de cuenta de banco, que manibre algún cajero o le pedirá su tarjeta o libreta del banco. Si recibe alguna llamada sospechosa, no dude en llamar a la policía #9100 o a shōhisha hotline 188.

Informes: Shiminka Kōrei Iryō, Nenkin kakari, anexo 138.

第20回はむらふるさと祭り

FESTIVAL TRADICIONAL DE HAMURA NUMERO 20 **(Dai 20 kai Hamura furusato matsuri)**

Fecha y hora: Sábado 17 de setiembre, 1:00 a 6:30 pm (se realizará así llueva).

Lugar: En los alrededores de la salida este de la estación de Ozaku.

Programación:

| Hora | Presentación |
|---------|--|
| 1:00 pm | Ceremonia de apertura |
| 1:15 pm | Niños de los jardines de infancia y guarderías de Hamura |
| 2:00 pm | Estudiantes de las escuelas primarias de la ciudad |
| 4:00 pm | Estudiantes de escuelas de baile de la ciudad |
| 6:00 pm | Ceremonia de clausura |

*No habrán puestos de venta.

RESTRICCIÓN DEL TRANSITO (Kōtsū kisei wo okonaimasu)

Hora: 10:00 am a 7:00 pm. **Lugar:** En los alrededores de la estación de Ozaku.

Informes: Hamura Furusato Matsuri Jikkō Iinkai / Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari, anexo 667.

CAMBIO EN EL RECORRIDO DEL OMNIBUS HAMURAN (Hamuran no unkō kukaku mo henkō shimasu)

Ruta: Ozaku y Hamura Chūō.

Paradero: No parará en Ozakueki Higashiguchi sino en Ozakueki Higashiguchi Rinji Basutei (en la esquina norte lado sur de la estación de Ozaku).

Informes: Toshi Keikakuka Toshi Keikaku kakari, anexo 288.

市営小作駅前駐車場を閉鎖します

CERRARAN EL ESTACIONAMIENTO FRENTE A LA ESTACION DE OZAKU **(Shiei Ozaku eki mae chūshajō wo heisa shimasu)**

El viernes 30 de setiembre, cerrarán el estacionamiento municipal frente a la estación de Ozaku. Muchas gracias por su comprensión y cooperación hasta ahora. El estacionamiento no se podrá usar a partir del miércoles 28 de setiembre, 4:00 pm.

Dirección del estacionamiento: Hamura shi Ozakudai 1-16-1.

Informes: Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari, anexo 666.

SETIEMBRE "REFUERZO EN LA SEPARACION DE BASURA INCINERABLE" (9 gatsuwa "moyaseru gomi bunbetsu kyōka gekkan")

Comencemos por donde podemos! Disminuyamos la basura.

PUNTOS PARA DISMINUIR LA BASURA (*genryō no pointo wa gomi*)

- Ecurrir bien la basura...antes de meterla a la bolsa de basura, escurrirla una vez más.
- No mojar la basura de comida...meter la basura que sale cuando pelan las verduras directo en la bolsa.
- No dejar comida...no comprar de más, comprar la cantidad necesaria para preparar la comida.
- Utilizar contenedores que procesan la basura...convertir la basura en abono y utilizar este para las plantas.

PUNTOS PARA SEPARAR LA BASURA (*bunbetsu no pointo*)

○COLOCAR 3 BOLSAS DE BASURA

Una para papeles, una para los plásticos y otra para la basura incinerable. De esta manera será más fácil de separar.

○SEPARAR ENVASES DE PLASTICO

Los envases que tienen la marca プラ se clasifican como envases de plástico. Los recipientes de champú y envases de comida se deben lavar y botarlos en los días de recolección de recurso B en una bolsa transparente o semi transparente.

○SEPARAR LAS TELAS Y ROPA VIEJA

Las cortinas, sábanas y retazos de tela se botan como "telas viejas" recurso A. Aunque estén un poco sucias o rotas servirán para ser recicladas, pero si estas se mojan con la lluvia ya no se podran usar. Evite botarlo los días de lluvia.

Informes: *Seikatsu Kankyōka*, anexo 204.

AVISOS DE RISA E IKURU (Risa chan to Ikuru chan kara no oshirase)

COMO BOTAR LOS EXTINTORES DE CASA (*Shōkaki no shobun hōhō ni tsuite!*)

Cómo se botan los extintores? La ciudad no los puede recolectar por lo que se debe preguntar en las tiendas donde los venden o las compañías donde los fabrican.

Chequear la fecha de vencimiento.

*Para más información ver la página oficial de *Kabushikigaisha Shōkaki Recycle Suishin Center*

☎03-5829-6773.

Informes: *Seikatsu Kankyōka*, anexo 205.

EXAMEN DENTAL PARA MAYORES DE 65 AÑOS (Seijin shika kenkō shinsa)

Aprovechemos esta oportunidad ya que el examen es gratuito.

Período: Jueves 1 de setiembre a lunes 31 de octubre.

Dirigido: Residentes mayores de 65 años el 1 de junio de 2022 (una vez al año).

Procedimiento: Reservar una fecha con anticipación en una de las instituciones médicas autorizadas.

*Las personas que se encuentran en tratamiento y las que tienen oportunidad de realizar el examen en su centro de trabajo, no podrán someterse a este examen.

*Llevar su tarjeta del seguro de salud.

*Para más información sobre las instituciones médicas autorizadas, favor de consultar la página oficial de la ciudad.

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

CLASES DE COCINA PARA HOMBRES (Mens kitchen otoko ga tsukuru papatto kenkō gohan)

Estas clases no son solo para principiantes sino también para los que están acostumbrados a cocinar.

Fecha y hora: Miércoles 5 de octubre, 10:00 am a 12:30 pm.

Lugar: Hoken Center.

Dirigido: Hombres residentes de Hamura.

Capacidad: 12 personas (por orden de inscripción).

Costo: ¥300 (por la clase).

Llevar: Útiles para tomar apuntes, delantal, pañolón para la cabeza, libreta de salud (*kenkō techō*) sólo los que tienen, asistir con mascarilla.

*Puede que la clase de cocina cambie a demostración.

Inscripciones e informes: A partir del viernes 2 de setiembre, por teléfono a *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 625.

PARO TEMPORAL DE RECEPCION DE LA BASURA DE TAMAÑO GRANDE (Sodai gomi no ukeire wo ichiji kyūshi shimasu)

Debido a reparación de las instalaciones, el centro de reciclaje hará un paro temporal de la recepción de basura de tamaño grande. Por lo que no se podrá hacer reservas para recoger basura de tamaño grande desde los domicilios en el período mencionado. Agradecemos su comprensión y cooperación.

Período: Lunes 19 a viernes 23 de setiembre.

*Si por motivos de mudanza necesita botar basura de tamaño grande, favor de consultar con anticipación.

Informes: Recycle Center ☎042-578-1211.

PERSONAS OBJETIVO PARA LA CUARTA VACUNA CONTRA EL CORONA VIRUS (Shingata corona virus wakuchin 4 kaime no sesshu taishōsha wo kakudai)

Personas que pueden aplicar para la 4ta vacuna.

(1) Personas mayores de 60 años.

(2) Personas de 18 a 59 años

- ① Que tienen enfermedades subyacentes (*kiso shikkan*).
- ② Que el médico haya reconocido que tiene alto riesgo de agravamiento.
- ③ Mujeres embarazadas.
- ④ Personal médico.
- ⑤ Personal que trabaja en instituciones para personas de edad avanzada o con discapacidades.
- ⑥ Personal que trabaja en instituciones de servicios para personas de edad avanzada aparte del ⑤.

Personas de 18 a 59 años deben aplicar para recibir el boleto.

Como aplicar: Hacerlo de una de las siguientes maneras

① Internet

Entrar a la página oficial de *Hamura*, ingresar los datos necesarios en el formulario (4 *kaime yō sesshukun hakkō shinsei fōmu*) para recibir la boleta y enviarlo.

② Teléfono

Llamando a *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center.

*A las personas mayores de 60 años que ya se han vacunado 3 veces se les enviará la boleta aproximadamente un mes antes de la fecha en que pueden recibir la 4ta vacuna. Cuando la reciba debe hacer su reserva por teléfono o internet.

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 *Kenkōka*, ☎0425-555-1111, anexo 627 a 630.

VACUNA CONTRA LA SEPAOMICRON (*Omikuron kabu taiō wakuchin*)

Siguen los preparativos para la vacuna que comenzará a mediados de octubre. Por ese motivo, el período de inoculación que iba ser hasta fines de setiembre, se extenderá.

9月24日～30日は結核予防週間

SEMANA DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS (9 gatsu 24 nichi kara 30 nichi wa kekkaku yobō shūkan)

La tuberculosis no es una enfermedad del pasado. En el centro de salud *Nishitama* en el año 2020 se le diagnosticó la enfermedad a 1,589 personas. Los primeros síntomas de la tuberculosis son muy parecidos a una gripe. Si tiene tos y flema por más de 2 semanas, visite a su médico.

Las personas de edad avanzada pueden no tener ningún síntoma, sin embargo sería apropiado hacerse un chequeo y sacarse una radiografía una vez al año.

Informes: *Nishitama Hokenjo Hoken Taisakuka Kansenshō Taisaku Tantō* ☎0428-22-6141.

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金の申請期間を延長

EXTENDERÁN EL PERIODO DE SOLICITUD DEL FONDO DE APOYO A LA INDEPENDENCIA DE PERSONAS NECESITADAS DEBIDO AL CORONA VIRUS (Shinsei kikan wo enchō shimasu shingata corona virus kansenshō seikatsu konkyūsha jiritsu shienkin)

Se proporcionará la ayuda a los hogares necesitados debido a los efectos de la infección del virus corona, que hayan terminado de cobrar el primer préstamo de los fondos de apoyo integral de Bienestar Social de Tokyo (*Sōgō Shien Shikin*) y cumplan con los requisitos de ingresos, activos y de búsqueda de trabajo.

Fecha límite: Viernes 30 de setiembre.

Inscripciones: Entregar los documentos en *Shakai Fukushima Shōmu kakari* en el 1er piso de la municipalidad o enviarlo por correo postal.

Cantidad: Hogar unipersonal... 60,000 yenes mensual; hogar de dos personas... 80,000 yenes mensual; de 3 personas o más... 100,000 yenes mensual.

Período de soporte: Tres meses, desde el mes de solicitud.

*Existen otros requisitos como búsqueda de trabajo, favor de consultar la página oficial de *Hamura*.

Informes: *Shakai Fukushima Shōmu kakari*, anexo 478.

Lugar de envío: Código postal 205-8601 (no es necesario escribir la dirección). Sección *Hamura shi Shakai Fukushima Shōmu kakari*.

新型コロナウイルス感染症に負けない！健康管理術

COMO MANTENERNOS SALUDABLES (Shingata corona virus kansenshō ni makenai! Kenkō kanrijutsu)

TOMEMOS PRODUCTOS LACTEOS A DIARIO (*Mainichi totteimasuka nyūseihin*)

Nuestra salud viene de la comida diaria.

El ministerio de salud, trabajo y bienestar (*kōsei rōdōshō*) tiene el tema "Comida deliciosa y balanceada" y está promocionando lo siguiente "un plato más de verduras", "disminuir 2g de sal de nuestra comida", "tomar leche a diario".

□ La leche y productos lácteos que contienen bastante calcio, se absorben bien en el intestino. El calcio es un nutriente difícil de absorber, sin embargo se sabe que el calcio que contiene la leche y los yogures se absorben en el intestino (*Gyūnyū, nyūseihin ni ooku fukumareru karushiumu wa, chō kara no kyūshūritsu ga yūshū*)

El calcio que contienen los pescados pequeños y verduras verdes se absorben de 20 a 30% pero de la leche y yogures un 60%.

□ A los japoneses les falta calcio? (*Nihonjin wa karushiumu busoku?*)

La cantidad de calcio que toma una persona mayor de 20 años es de aproximadamente 500mg en un día. La cantidad recomendada es de 650mg para mujeres y 750 a 800mg para hombres, por lo que podemos ver que no llegan a la cantidad necesaria.

□ Agreguemos un vaso de leche diario (*Mainichi no kurashi ni koppu ippai no gyūnyū wo*)

Se recomienda tomar 200g de leche o productos lácteos en un día. Un vaso de leche o dos vasitos de yogurt es lo aproximado. Con esto tomaremos la 3ra parte de lo necesario en un día. También incluye proteínas, vitaminas y minerales.

□Sigamos tomando productos lácteos así termine el almuerzo de la escuela (*Gakkō kyūshoku ga owattemo nyūseihin wo mainichi toru shūkan wo*)

Después de los 15 años baja la cantidad de calcio que tomamos. Se cree que el motivo es porque se gradúa de la escuela y la mayoría deja de tomar leche. Un informe dice que una de cada 3 personas en la edad de 20 a 30 años, no toma productos lácteos. Tomemos productos lácteos todos los días para nuestra salud futuro.

□Si les preocupa la grasa, tomemos leche baja en grasas (*Nyūshibō ga kini naru kata wa teishibōnyū wo*) La grasa que contiene la leche y los productos lácteos es un tipo de grasa animal que aumenta el colesterol LDL (malo). Por lo que tampoco es bueno tomarlo en exceso. Es recomendable tomar productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

En el centro de salud, las enfermeras y nutricionistas aceptan consultas sobre salud, comida y del corazón. No dude en consultar.

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

証明書のコンビニ交付の一時停止

SUSPENSION TEMPORAL DE EMISION DE CERTIFICADOS EN LAS TIENDAS DE CONVENIENCIA

(*Shōmeisho no combini kōfu wo ichiji teishi*)

Se suspenderá el servicio de expedición de certificados en las tiendas de conveniencia por mantenimiento.

Período: Martes 6, 5:00 pm a miércoles 7 de setiembre, 6:30 am.

Servicios que se suspenderán: Registro civil familiar (*koseki tōhon*), registro civil personal (*shōhon*), registro para uso del domicilio legal (*honsekichi riyō tōroku*).

*Si se podrán emitir documentos como certificado de domicilio (*jūminhyō*), certificado de tributación de impuestos (*kazei shōmeisho*) o exención de impuestos (*hikazei shōmeisho*), certificado de registro de sello (*inkan tōroku shōmeisho*).

Informes: *Shiminka Uketsuke kakari*, anexo 133.

楽しい「卓球」

JUGANDO TENIS DE MESA

(*Tanoshii takkyū*)

Lugar: Sports Center *dai 1 hall*.

Dirigido: Desde estudiantes de secundaria elemental con experiencia.

Fecha y hora:

| | Fecha | Hora |
|---------------|--------------------------|-----------------|
| Primera parte | Sábado 8 de octubre | 12:30 a 2:30 pm |
| | Sábado 22 de octubre | 3:30 a 5:30 pm |
| | Sábado 5 de noviembre | 12:30 a 2:00 pm |
| | Domingo 13 de noviembre | 12:30 a 2:30 pm |
| Segunda parte | Sábado 14 de enero, 2023 | 9:30 a 11:30 am |
| | Domingo 15 de enero | 3:30 a 5:30 pm |
| | Sábado 21 de enero | 12:30 a 2:30 pm |
| | Domingo 12 de febrero | 12:30 a 2:30 pm |

Capacidad: 16 personas para la primera parte y 16 para la segunda parte (se realizará un sorteo si sobrepasa la cantidad).

Costo: ¥500 (4 veces en total). *Es necesario registrarse como miembro de *Hamusupo*.

Llevar: Zapatillas para interior, raqueta y uniforme.

Inscripciones e informes: A partir del jueves 1 a 15 de setiembre, enviando el formulario por fax, correo electrónico o directamente a *Hamura Sōgōgata Sports Club Hamusupo* (dentro del Sports Center)

☎042-519-5712, Fax: 042-519-5713, correo electrónico: hamusupo@gmail.com

*En caso de entregar el formulario directamente: martes a viernes de 3:00 a 5:00 pm.

SILVER JINZAI CENTER

(Silver jinzai center ☎042-554-5131)

CLASES DE MANUALIDADES "CEPILLO ACRILICO" (Akuriru tawashi)

Fecha y hora: Jueves 6 de octubre, 10:00 am a 3:00 pm.

Lugar: Silver Jinzai Center Keshūshitsu.

Costo: ¥800 (incluye el material).

Capacidad: 10 personas (se realizará un sorteo en caso sobrepase la cantidad).

Llevar: 2 palitos para tejer número 9 (sólo las personas que tienen), almuerzo, bebida.

Inscripciones e informes: Hasta el jueves 15 de setiembre, por teléfono a Silver Jinzai Center Jimukyoku.

HISTORIAS COMICAS DE DIANE KICHIJITSU

(Bilingual rakugoka Diane Kichijitsu rakugo kōenkai)

Fecha y hora: Sábado 15 de octubre, 2:00 a 4:00 pm (el lugar abrirá a la 1:30 pm).

Lugar: Fussa Shimin Kaikan shō hall.

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

Capacidad: 100 personas (por orden de inscripción).

Inscripciones e informes: A partir del jueves 1 de setiembre, 8:30 am a 5:00 pm por teléfono a Fussa shi Kyōdō Suishinka (excepto sábados, domingos y feriados) ☎042-551-1590.

PRINCIPALES SERVICIOS DE BIENESTAR PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

(Kōrei no kata wo taishō toshita omona fukushi sābisu)

Para recibir cualquiera de los servicios necesita aplicar con anticipación. De acuerdo al servicio, se necesita hacer una visita de investigación para determinar si se puede beneficiar de estos. Para más información favor de consultar.

Informes: Kōrei Fukushi Kaigoka Kōrei Fukushi kakari, anexo 178.

| Servicio | Dirigido | Detalles |
|---|--|---|
| Beneficio de pañales para personas de edad avanzada con necesidad de cuidado. | Personas de 65 años o mayores ○Certificadas con necesidad de cuidado nivel 3 o más. ○Necesidad de apoyo o cuidado nivel 1 o 2 con incontinencia constante debido a enfermedades (excepto las personas que reciben la asistencia social <i>seikatsu hogo</i>). | Pañales desechables indicados por la ciudad (máximo hasta ¥4,000 por persona por mes). *El 10% del costo será a cargo del interesado. |
| Servicio de secado de ropa de cama para personas de edad avanzada postradas en cama. | ○Personas de 65 años que viven solas o familias compuestas solo de personas de 65 años o mayores, con dificultades para secar las ropas de cama. ○Familias con personas de 65 años o mayores postradas en cama en su hogar. | Se pueden secar hasta 5 piezas, una vez al mes. Solo la ropa de cama de la persona que está postrada en cama. |
| Servicio de reforma de vivienda, apoyo a la independencia de personas de edad avanzada. | Personas de 65 años o mayores Reforma de vivienda: certificadas para usar el seguro de cuidado y atención que se les reconoce que es necesario reformar su vivienda Servicios de prevención: que no son consideradas para la certificación. | Cambio de bañera (máximo ¥379,000), cambio de lavabo (máximo ¥156,000) Instalación de pasamanos, eliminación de nivel de piso (máximo ¥200,000). *El 10 al 30% del costo será a cargo del interesado. *Favor de consultar antes de hacer cualquier reforma. |

| Servicio | Dirigido | Detalles |
|---|---|---|
| Servicio de notificación de emergencia para personas de edad avanzada. | Personas de 65 años o mayores que viven solas u otros que tienen enfermedades crónicas (corazón, sistema circulatorio u otros) que requieren constante atención. | Se instalará el equipo de sistema de aviso de emergencia. *Una parte del costo se cobrará de acuerdo a los ingresos. |
| Servicio de sistema de seguridad contra incendios para personas de edad avanzada. | Personas de 65 años o mayores que viven solas o familias compuestas solo por personas de edad avanzada, con enfermedades crónicas que requieren constante atención y necesitan consideración en la prevención de incendios. | Se instalará la alarma de incendios. *Una parte del costo se cobrará de acuerdo a los ingresos. |
| Servicio de búsqueda de personas de edad avanzada. | Personas que cuidan en su casa a mayores de 65 años con demencia senil y posibilidades de deambulación (<i>haikai kōdō</i>). | Se utiliza el sistema de búsqueda basado en GPS para saber la ubicación de la persona e informarle a la persona que lo cuida. *El 10% del costo corre por cuenta del interesado. Distribución de la etiqueta <i>anshin mimamori shiru</i> ...etiqueta con un código QR que se puede pegar en la ropa o bolso. Si la persona que la encuentra lee el código QR, le llegará un aviso al familiar o cuidador y así la persona podrá regresar a su casa rápidamente. *Puede pedir hasta 40 etiquetas gratis. |
| Subvención para el uso de agua y desagüe. | Familias compuestas de personas de más de 70 años, familias compuestas solo por personas de edad avanzada que coinciden con los siguientes ① Toda la familia debe estar exenta del pago de los impuestos municipales del año en que recibirá la subvención. ② Familias que no reciben la asistencia social (<i>seikatsu hogo</i>). ③ Que no tengan facturas impagas de agua y desagüe. | Se subvenciona la tarifa básica por el diámetro mínimo de la tarifa de suministro de agua y desagüe. |
| Servicio telefónico de bienestar. | ○Personas mayores de 65 años que viven solas, familias compuestas solo por personas de edad avanzada que no tienen teléfono en casa o personas mayores de 70 años que viven solas o familias compuestas solo de personas de edad avanzada que tienen teléfono que coinciden con los siguientes ① Que no tienen familiares dentro de la ciudad. ② Que el total del impuesto a la renta del año anterior del encargado de la familia sea menor a ¥42,000 y que necesite la confirmación de seguridad periódica. | Se subvenciona la tarifa básica y el cargo por llamadas (máximo ¥600 por mes). A los hogares que no tienen teléfono, se les prestará uno. |

CENTRO DEPORTIVO (Sports Center ☎042-555-0033)

CAMINATA DE LA TEMPORADA "I" (Shiki no walk "I")

Se hará una caminata con bastones disfrutando de la naturaleza.

Fecha y hora: Sábado 24 de setiembre, 9:00 am a mediodía (se llevará a cabo en caso de llovizna y se cancelará en caso de lluvias fuertes).

Rutas: Elegir una de las dos rutas.

① Hamura shi Kyōdo Hakubutsukan aproximadamente 6km (120 minutos).

② Fussa shi Kanizaka aproximadamente 8km (150 minutos).

Lugar de reunion, recepción: En la plaza en la entrada del Sports Center de 9:00 a 9:15 am.

Dirigido: Residentes o trabajadores de Hamura que puedan caminar solos.

Capacidad: 40 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Ir con ropa y zapatillas cómodas, bebida, lista de chequeo de salud (debe apuntar desde una semana antes), bastón para caminatas (sólo las personas que tienen).

*Prestaremos los bastones para caminar.

Inscripciones: Domingo 4 a viernes 16 de setiembre, enviando los siguientes datos: [nombre, número de teléfono, la ruta que desea caminar, si necesita o no pedir prestado los bastones] por teléfono, fax, correo electrónico o directamente al Sports Center.

*Horario de recepción 9:00 am a 5:00 pm, fax 042-554-9974, correo electrónico:

s705005@city.hamura.tokyo.jp

*Informes el mismo día al teléfono de Sports Suishinka 070-1355-3003 (9:00 am a mediodía).

*Si está registrado para recibir los mails de notificación de Hamura, recibirá un aviso en caso de que el evento se cancele.

*La lista de chequeo de salud se distribuye en el sports center o lo puede descargar de la página oficial de Hamura.

TARJETA PARA PEDIR AYUDA HELP CARD, HELP MARK (Gozonji desuka help card to help mark)

HELP CARD

Esta tarjeta la portan personas con impedimentos o que necesitan algún tipo de ayuda. En esta está escrito la ayuda que necesitan. Si ve alguna persona con esta tarjeta que necesita ayuda, ayudemos siguiendo las instrucciones de la tarjeta.

Dirigido: Personas que tienen la libreta de discapacidad física (*shintai shōgaisha techō*), libreta de discapacidad intelectual (*ai no techō*), libreta de bienestar y salud pública para personas con discapacidad psíquica (*seishin shōgaisha hoken fukushi techō*), personas con enfermedades de difícil cura (*nanbyō*) u otros.

HELP MARK

Esta tarjeta la portan personas que necesitan ayuda pero que no se puede percibir solo viéndolo desde afuera. Si ve alguna persona con esta tarjeta, actúe con consideración, podemos ceder nuestro asiento o ayudar de otras maneras.

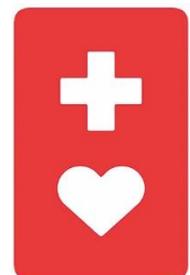
Dirigido: Personas con pierna ortopédica, articulaciones artificiales, problemas internos, enfermedades de difícil cura, embarazadas en sus primeros meses u otros.

LUGAR DE DISTRIBUCION

Primer piso de la municipalidad *Shōgai Fukushima*

*La tarjeta help mark se distribuye en la municipalidad. También las distribuyen en las estaciones de tren *Toei chikatetsu, Yurikamome, Tamatoshi* monoriel (excepto en algunas estaciones).

Informes: *Shōgai Fukushima Shōgai Fukushi kakari*, anexo 173.



9月20日～26日は動物愛護週間

SEMANA DE LOS ANIMALES DEL 20 AL 26 DE SETIEMBRE

(9 gatsu 20 nichi kara 26 nichi wa dōbutsu aigo shūkan)

Las personas que adquieren animales como mascotas están obligados a preocuparse por ellos hasta el final, desde el momento de su adquisición están aceptando esa responsabilidad. Si dañan, abusan o los abandonan serán castigados por la ley.

■CASTRARLO

Someterlo a una operación si no desea la proliferación, facilitará su manejo y protegerá de enfermedades los órganos reproductores genitales.

■IDENTIFICACION

Colocarle una placa de identificación para que en caso su mascota se perdiera, se le pueda contactar inmediatamente. Los dueños de perros tienen el deber de registrarlo y ponerle la vacuna contra la rabia.

■CRIAR A LOS GATOS DENTRO DE CASA

Pensando en la situación actual del tráfico y las casas, lo mejor es tener a los gatos dentro de casa.

■RESPETAR LAS REGLAS CUANDO PASEE A SU PERRO

Cuando lleve al perro a dar sus caminatas, deberá ir al lado del perro. Si el perro se orina, inmediatamente verter agua en el lugar, recoger el excremento y llevarselo a su casa. Esto también es responsabilidad del dueño.

■PREPARARSE PARA CUALQUIER DESASTRE

Si ocurriera un desastre y debe evacuar, deje a sus mascotas en casa de amigos o en hoteles para mascotas. También debemos tener preparada comida y agua para su mascota como para 5 días. Enseñarle también a entrar a su jaula rápidamente.

Informes: Kankyō Hozenka, anexo 226.

図書館

PRIMO LIBRARY HAMURA (BIBLIOTECA)

(Primo library hamura toshokan ☎042-554-2280)

PREMIACION DE LECTURA (*Dokusho techō no hyōshō wo okonaimasu*)

Se premiará a las personas que utilizan las libretas de lectura *dokusho techō* o *yomuchō*. Si ha llegado a leer la cantidad necesaria de libros acerquesé a la ventanilla de la biblioteca. Días después se le avisará sobre la fecha de premiación.

Período de convocatoria: Jueves 1 a viernes 30 de setiembre.

Cantidad de libros necesarios: Estudiantes de primaria o menores 500 libros (5 libretas de lectura) / estudiantes de secundaria elemental (*chūgakusei*) o superior (*kōkō*) 500 libros (incluyendo los libros leídos antes o 200 libros desde que entró a secundaria / general 1000 libros (sólo puede aplicar hasta 5 veces para la premiación).

Tipo de libros: Material tomado prestado de la biblioteca, libros de la biblioteca de la escuela, libros que tengan en casa (excepto revistas, manga, material audiovisual).

Pegar la calcomanía que puede imprimir en la biblioteca o escribirlo a mano.

Fecha de premiación: Jueves 3 de noviembre, 10:00 am (aproximadamente 30 minutos).

DESCANSO (*Kyūkanbi*)

Jueves 15 de setiembre.

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 4 de setiembre, 9:00 a 11:45 am, 1:00 a 4:00 pm.

Informes: Recycle Center ☎042-578-1211.

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

CLASES DE CAMINATA DENTRO DEL AGUA (*Suichū wōkingu kōshūkai*)

Fecha y hora: Sábado 24 de setiembre, 10:00 a 10:50 am.

Dirigido: Mayores de 16 años. **Capacidad:** 30 personas (por orden de inscripción).

Costo: Residentes y trabajadores ¥410 / residentes de otras ciudades ¥610 (incluido el seguro y la entrada).

Llevar: Ropa de baño, gorro para natación, toalla y otros.

Inscripciones: Ir a la recepción del Swimming Center el mismo día de 9:30 a 9:50 am.

PERSONAL SWIMMING LESSON (*Pāsonaru suimingu lesson*)

Período: Octubre 1, 8, 15 y 22 (sábados), 4:00 a 4:50 pm, 5:00 a 5:50 pm.

Dirigido: Estudiantes de primaria y secundaria elemental.

Capacidad: Una persona por horario. **Costo:** ¥20,000 (4 clases en total).

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

Inscripciones: Domingo 11 a 25 de setiembre, 9:00 am a 8:50 pm directamente al Swimming Center.

CLASES PARA PADRES DE NIÑOS DE UN AÑO
(*Issaiji kyōshitsu [issaichan atsumare!]*)

Fecha y hora: Martes 27 de setiembre, 9:30 a 11:00 pm. **Lugar:** *Hoken Center*.

Dirigido: Padres con hijos que cumplen un año en setiembre (se dará prioridad a las personas que participan por primera vez). *No pueden participar los hermanos.

Capacidad: 8 personas (por orden de inscripción).

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

Inscripciones e informes: A partir del martes 6 de setiembre, 9:00 am por teléfono o directamente a *Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari*, anexo 695.

CONSULTAS DE TRABAJO
(*Hello Work no shucchō sōdan*)

Fecha y hora: Miércoles 14 y 28 de setiembre, 1:30 a 3:30 pm. **Lugar:** *Sangyō Fukushi Center*.

Informes: Hello Work *Ōme* ☎0428-24-9163.

COLABORE CON LA ENCUESTA BASICA DE ESTRUCTURA DE EMPLEO
(*Shūgyō kōzō kihon chōsa ni gokyōryoku wo*)

Se lleva a cabo una vez cada cinco años con el objetivo de conseguir los detalles de cada zona y obtener materiales básicos para la planificación de medidas administrativas como la política de empleo y la política económica en el país y las prefecturas.

El encuestador lo visitará durante el período de investigación portando la tarjeta de encuestador. Gracias por su cooperación.

Dirigido: Se seleccionarán hogares locales al azar por la Oficina de Estadísticas del Ministerio del Interior y Comunicaciones (*Sōmushō Tōkeikyoku*), personas mayores de 15 años.

Informes: *Sōmuka Sōmu kakari*, anexo 348.

消防用設備に関して相談を！

CONSULTAS SOBRE EQUIPOS PARA EXTINCION DE INCENDIOS (Shobōyō setsubi ni kanshite sōdan wo)

Para reducir los daños causados por el fuego, proteger la vida humana y las propiedades, es importante instalar, inspeccionar y hacer mantenimiento del equipo contra incendios periódicamente.

Cuando hace ampliaciones puede ser necesario renovar e instalar nuevos equipos contra incendios, y si no se instala, puede ser una infracción.

En cuanto a la instalación de equipos contra incendios, favor consulte con el departamento de bomberos.

Informes: Fussa Shōbōsho Yobōka Bōka Sasatsu kakari ☎042-552-0119.

9月30日(金)が納期限の税金・保険料

FECHA LIMITE PARA EL PAGO DE LOS IMPUESTOS (9 gatsu 30 nichi ga nōkigenno zeikin, hokenryō)

La fecha límite para el pago de los impuestos del seguro nacional de salud (*kokumin kenkō hokenzei*), seguro de cuidado y atención (*kaigo hokenryō*), seguro médico para personas de edad avanzada (*kōki kōreisha iryō hokenryō*) es el **viernes 30 de setiembre**.

Informes: Nōzeika, anexo 190.

9月の休日診療

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

| FECHA | | HOSPITAL / TELEFONO | | DENTISTA/TELEFONO |
|-----------|-----|---|---|--|
| Setiembre | | 9:00 am – 5:00 pm | 5:00 pm – 10:00 pm | 9:00 am – 5:00 pm |
| 4 | Dom | Ozaku Ekimae Clinic ☎042-578-0161 | Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999 | Okikura Shika ☎042-555-4331 |
| 11 | Dom | Ozaki Clinic Hamurain ☎042-554-0188 | Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221 | Masuda Shika Iin ☎042-551-8686 |
| 18 | Dom | Izumi Clinic ☎042-555-8018 | Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001 | Katō Shika Clinic ☎042-554-8887 |
| 19 | Lun | Yamaguchi Naika Clinic ☎042-570-7661 | Nanohana Clinic (Mizuho) ☎042-557-7995 | Kusaka Shika ☎042-555-7793 |
| 23 | Vie | Baba Kodomo Clinic ☎042-555-3788 | Maruno Iin (Mizuho) ☎042-556-5280 | Takata Shika Iin ☎042-555-5903 |
| 25 | Dom | Nishitama Byōin ☎042-554-0838 | Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221 | 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.**