

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redacción: Sección de Secretaría y Relaciones Públicas (Hisho 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 enero, 2023



ゆとろぎのお正月

AÑO NUEVO EN YUTOROGI (Yutorogi no oshōgatsu)

CULTURA TRADICIONAL EN YUTOROGI (*Dentō bunka kōryū jigyō in yutorogi*)

Espectáculo de marionetas en el que una persona se sienta en un carro llamado torno de alfarero y se mueve hacia delante, hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha para manipular los muñecos.

Fecha y hora: Domingo 15 de enero, 2:00 pm (apertura a la 1:15 pm).

Lugar: Primo Hall *Yutorogi, dai hall*.

Capacidad: 824 personas (todos los asientos reservados).

Boleto: General 500 yenes, estudiantes de secundaria superior y menores gratis. (Prohibido el ingreso a menores en edad preescolar).

Venta de entradas:

■Primo Hall *Yutorogi* (9:00 am a 8:00 pm excepto los lunes festivos).

■S&D Sports Arena *Hamura* (Sports Center) (9:00 a 5:00 pm, excepto los días lunes festivos)

☎042-555-0033.

■*Nishitama Shinbunsha* Ticket Service ☎0120-61-3737.

■*Yutorogi* Online Ticket (internet). *En internet no se puede elegir el asiento.

ACTIVIDADES DE AÑO NUEVO Y CONCIERTO EN YUTOROGI (*Yutorogi de oshōgatsu wo asobō! & hōgaku salon concert*)

Fecha: Domingo 8 de enero.

ACTIVIDADES DE AÑO NUEVO

11:00 am a 2:00 pm. Ceremonia del té, trompo, caligrafía, arreglos florales, venta de artículos de barro.

*Sólo para la ceremonia del té se necesita pagar ¥200 por persona.

CONCIERTO

Mediodía a 1:00 pm. Sala pequeña (*shō hall*), capacidad para 200 personas (por orden de llegada).

*Favor de cooperar midiéndose la temperatura y utilizando mascarilla.

Informes: Primo Hall *Yutorogi* ☎042-570-0707. Descanso los lunes que no son feriados.

伝承行事 どんど焼き

COSTUMBRE JAPONESA DONDOYAKI (Denshō gyōji dondoyaki)

El dondoyaki es una costumbre japonesa que consiste en la construcción de pequeñas chozas de paja y bambú, alrededor de estas se ponen los adornos que se utilizaron en los hogares en año nuevo para quemarlos y pedir por un año de salud.

Fecha y hora: Lunes 9 de enero, 8:00 am (prenderán el fuego a las 8:30 am).

*En el caso de mal tiempo se realizará el domingo 15.

Lugar: [*Higashi Chiku*] *Hamura Sekishitabashishita Tamagawa Kasenjiki*. [*Nishi Chiku*] *Miyanoshita Undō Kōen* (lado de *Fussa*).

*Los adornos los deben traer hasta las 8:00 am el mismo día.

*No traer adornos de plástico, metal, productos de vinil, muñecos ni peluches.

*Favor de utilizar transporte público, bicicleta o ir caminando.

*Este año no se venderá comida ni bebidas.

Informes: *Seishōnen Taisaku Higashi Chiku Iinkai Kaichō Yamamoto* ☎080-3402-3200 / *Seishōnen Taisaku Nishi Chiku Iinkai Kaichō Hirota* ☎090-8118-5086.

ヒノトントン ZOO～新年は 1 月 2 日 (月) から～

ENTRADAS PARA EL PARQUE ZOOLOGICO (Dōbutsu kōen)

Esta será el último diseño que realizará el artista *Tsunenobu Namiki* quien ha venido realizando el diseño de las entradas por 40 años. También se realizará una exposición del artista.

Fecha de venta: A partir del lunes 2 de enero, 9:00 am.

Lugar de venta: En la boletería en la puerta principal del parque zoológico.

Cantidad limitada: 2000 entradas.

Costo: ¥400 por entrada (válida hasta el domingo 31 de diciembre).

EXPOSICION (*Tenrankai*)

Período: Hasta el domingo 15 de enero.

Lugar de la exposición: Study Room.

Informes: *Hino Tonton Zoo* ☎042-579-4041.



郷土博物館のお正月 ～新年は 1 月 4 日 (水) から開館～

MUSEO KYODO (Kyōdo hakubutsukan no oshōgatsu)

ADORNOS DE AÑO NUEVO (*Oshōgatsu kazari*)

Fecha y hora: Miércoles 4 a lunes 9 de enero.

Lugar: Orientation hall.

ARTICULOS ANTIGUOS (*Mukashi no kurashi*)

Período: Miércoles 4 a domingo 22 de enero.

Lugar: *Gakushūshitsu*.

ADORNOS DE BOLAS DE MASA DE ARROZ (*Mayudama kazari*)

Período: Lunes 9 a domingo 15 de enero.

Lugar: Orientation hall, casa antigua *Shimoda*.

Informes: *Kyōdo Hakubutsukan* ☎042-558-2561. Horario 9:00 am a 5:00 pm, la casa antigua *Shimoda* hasta las 4:00 pm. Descanso los lunes que no son feriados.

活力市 だるま市

VENTA DE DARUMA (Katsuryokuichi darumaichi)

Compramos un *daruma* y oremos por un año de salud, prosperidad, buenas ventas en los negocios, etc. Habrán *daruma* de varios tamaños y colores.

Fecha y hora: Sábado 7 y domingo 8 de enero, 9:30 am a 4:00 pm.

Lugar: Estacionamiento en el sótano de la municipalidad. *El lugar ha cambiado con el del año pasado.

Informes: *Hamura shi Shōgyō Kyōdō Kumiai* ☎042-555-5421 / *Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari*, anexo 667.

Puede pedir que le graben su nombre en el daruma (se cobrará un costo adicional), para esto deberá solicitarlo con anticipación en la Cooperativa Comercial de *Hamura (Shōgyō Kyōdō Kumiai)*, si lo solicita los días mencionados arriba, se le entregará aproximadamente una semana después.

IMPUESTO DE RESIDENTE Y REFORMA FISCAL EN EL AÑO FISCAL 2023 (Reiwa 5 nendo juminzei no zeisei kaisei nado)

Ampliación del plazo de solicitud y revisión del límite de deducciones de préstamos para vivienda.

Aquellas personas que se hayan mudado entre el 1 de enero del año 2022 y el 31 de diciembre del año 2025 son elegibles para la deducción de préstamo para vivienda.

Revisión de los límites de deducción de préstamos de vivienda para el impuesto de residente individual.

Fecha de mudanza	Desde enero del 2009 hasta marzo del 2014	Desde abril del 2014 hasta diciembre del 2021	Desde enero del 2022 hasta diciembre del 2025
Límite de deducción	5% de la base imponible del impuesto sobre la renta (Monto máximo de 97,500 yenes).	7% de la base imponible sobre la renta (Monto máximo de 136,500 yenes).	5% de la base imponible del impuesto sobre la renta (Monto máximo de 97,500 yenes)

*Precaución N°1

Limitado a los casos en que la tasa impositiva como el impuesto al consumo incluida en el monto de la contraprestación de la vivienda o el monto de los gastos sea del 8% o del 10%.

*Precaución N°2

Para las casas nuevas que reciban la autorización de construcción después del 2024, si no cumplen con ciertos estándares de conservación de energía no podrá recibir la deducción para vivienda.

Las personas mayores de 18 años son tratadas como adultos y serán evaluadas para decidir si estarán exentas del impuesto de residencia individual.

Como la mayoría de edad se ha reducido a 18 años, a partir del año fiscal 2023 aquellos que hayan cumplido 18 años o más a partir del 1 de enero serán tratados como adultos a la hora de determinar si el impuesto de residencia individual está sujeto a impuesto o no. Si la cantidad total de ingresos del año anterior pasan los 415,000 yenes puede que deba pagar impuestos.

Informes: *Kazeika Shiminzei kakari*, anexo 162.

VACUNA CONTRA EL CORONA VIRUS DESDE LOS 6 MESES HASTA LOS 4 AÑOS (Shingata corona wakuchin seigo rokkagetsu kara 4 sai no sesshu)

IMPORTANTE: LA PRIMERA VACUNA DEBE RECIBIRLA HASTA EL VIERNES 13 DE ENERO.

La vacuna contra el corona virus para bebés de 6 meses hasta 4 años es una serie de 3 vacunas.

Normalmente se debe dejar 3 semanas entre la 1ra y 2da vacuna, 8 semanas entre la 2da y 3ra vacuna. El período de vacunación es hasta el viernes 31 de marzo, por lo tanto para administrar la 3ra vacuna dentro del período en *Hamura*, deben recibir la 1ra vacuna hasta el viernes 13 de enero. Las personas que están pensando en la vacunación, verifiquen las fechas y hagan su reserva. Para más información consultar la página oficial de *Hamura*.

YA COMENZO LA VACUNACION CONTRA LA CEPA OMICRON BA.4-5 FABRICADA POR MODERNA PARA MAYORES DE 12 AÑOS

Hasta ahora la vacuna Moderna contra la cepa omicron era para mayores de 18 años. A partir de diciembre comenzó la vacunación para mayores de 12 años. Puede hacer sus reservas en *Hamura*.

Reservas e informes: *Hamura shi Corona Wakuchin* Call Center ☎0570-030207. Recepción telefónica a partir de las 9:00 a. hasta las 5:00 pm (Incluido los días sábados, domingos y feriados).

UTILICEMOS EL CENTRO TEMPORAL DE CONSULTAS SOBRE FIEBRE (Tōkyō to rinji online hatsunetsu shinryō center wo riyō shite kudasai)

En *Tōkyō* hay un centro de consultas en línea para cuando tiene fiebre o se siente mal y desea consultar o que le receten medicinas.

Dirigido: Personas que cumplen con todas las condiciones *1.

- ① Residentes de *Tōkyō* (sólo las personas que se encuentran en *Tōkyō* a la hora de la consulta en línea).
- ② Mayores de 13 años y menores de 64 años (no se aceptan consultas de personas con enfermedades subyacentes o embarazadas) *2.
- ③ Personas que hayan realizado el test del corona virus con el kit de prueba (no puede utilizar el kit de prueba de antígenos cuantitativa de investigación *kenkyūyō no kōgen teisei kensa kit*).
- ④ Personas que tengan síntomas como fiebre u otros y haya posibilidades de que sea corona virus o influenza.

*1 No se aceptan consultas de personas que han dado positivo en instituciones médicas o que estén registradas en el Centro de registro de personas que dieron positivo de *Tōkyō* (*Tōkyō to Yōseisha Tōroku Center*). Estas personas deben consultar con su medico de cabecera o en *Uchisapo Tōkyō* ☎0120-670-440 (atención las 24 horas).

*2 Personas con alto riesgo de agravamiento (personas con enfermedades subyacentes, mayores de 65 años, embarazadas), estudiantes de primaria o menores deben consultar a su medico de cabecera o a las instituciones médicas donde se pueden hacer consultas ambulatorias sobre fiebre.

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

Costo: Debe pagar un costo igual como en las instituciones médicas. El costo varia de acuerdo al contenido de la consulta.

Medicamentos: Recogerlo en alguna farmacia dentro de *Tōkyō* (sólo farmacias que aceptan el envío electrónico de la receta) o envío directamente a su dirección (envío gratis).

Inscripciones: En la página web de *Tōkyō to Rinji Online Hatsunetsu Shinryō Center*.

Informes: *Kenkōka* en el *Hoken Center*, anexo 626.

青梅税務署から

COMUNICADOS DE LA OFICINA DE IMPUESTOS DE OME (Ōme zeimusho kara)

DECLARACION DE IMPUESTO A LA RENTA Y CONSULTAS (*Reiwa 4 nendobun shotokuzei nado no kakutei shinkoku zeirishi ni yoru muryō shinkoku sōdan*)

Podrá realizar consultas gratis con un contador fiscal (*zeirishi*) que le ayudará a llenar el formulario. Las reservas pueden ser en línea o por teléfono con anticipación.

Período: Lunes 6 a jueves 9 de febrero, 9:00 am a 4:00 pm (reservas cada 30 minutos).

Lugar: *Daikaigishitsu* en el 4to piso de la municipalidad.

*Para más información como los documentos necesarios, consultar la página oficial de *Hamura*.

*Sobre la declaración de impuestos de renta se notificará en el boletín de *Hamura* del 15 de enero.

*No se aceptarán consultas sobre terrenos, construcciones o acciones.

(1) Inscripción para consultas en línea

Período de inscripción: Martes 10 de enero, 9:00 a lunes 6 de febrero, 3:30 pm.

*Para más información consultar la página web "*Zeirishi ni yoru muryō shinkoku sōdan*".

(2) Inscripción para consultas por teléfono

Período de inscripción: Martes 10 de enero a lunes 6 de febrero, 9:00 am a 5:00 pm (excepto sábados y domingos) por teléfono al ☎03-6634-5310.

*Informar a la operadora "*Ōme Zeimusho*", "fecha y lugar en que desea consultar", "su nombre y número de teléfono". La inscripción sólo se puede hacer llamando a este número.

Informes: *Ōme Zeimusho* ☎0428-22-3185, presione el número "2".

*Si sólo va presentar el formulario, lo puede enviar por correo postal a la Oficina de Impuestos de Ōme (*Ōme Zeimusho*).

DECLARACION DE IMPUESTOS DESDE EL CELULAR (*Kotoshi koso, kakutei shinkoku wa sumaho de e-Tax sumaho ni yoru kakutei shinkoku no kōshūkai*)

Reunión explicativa por trabajadores de la Oficina de Impuestos para realizar la declaración de impuestos desde su smartphone. Las personas que no tienen su tarjeta My Number pueden solicitar su ID y contraseña.

Fecha y hora: Sábado 14 de enero, (1)10:30 a 11:30 am, (2)1:30 a 2:30 pm, (3)3:00 a 4:00 pm.

Lugar: Aeon Mall *Hinode* (2do piso).

Llevar: Smartphone, tarjeta My Number (sólo si tiene).

*Si desea solicitar su ID y contraseña debe presentar un documento de identidad.

Informes: Ōme Zeimusho *Kojin Kazei Dai 1 Bumon* ☎0428-22-3185 (presionar el número 2).

TENGA CUIDADO, NO SE ENVIARA EL FORMULARIO PARA LA DECLARACION DE IMPUESTOS A LA RENTA (*Chūi! Kakutei shinkoku yōshi wa, gensoku, sōfu saremasen*)

Así haya realizado la declaración de impuestos a la renta el año pasado, generalmente la Oficina de Impuestos de Ōme (Ōme Zeimusho) no envía el formulario para la declaración del año *Reiwa* 4.

Debe hacer la declaración vía e-Tax o debe recoger el formulario en la municipalidad o Ōme Zeimusho.

También la puede descargar de la página web de la Oficina Nacional de Impuestos (*Kokuzeichō*).

Distribución en la municipalidad: A partir del lunes 23 de enero en el 1er piso.

*Para más información, favor de consultar.

Informes: Ōme Zeimusho *Kojin Kazei Dai Ichi Bumon* ☎0428-22-3185 (presionar el número 2).

TENGA CUIDADO CON LAS PERSONAS QUE SE HACEN PASAR POR CONTADORES (*Nise zeirishi, nise zeirishi hōjin ni chūi!*)

Está prohibido que personas que no tienen licencia reciban consultas fiscales o preparen documentos. Cabe la posibilidad de que por falta de conocimientos el solicitante sufra daños. Los contadores siempre llevan su tarjeta y su insignia.

Informes: *Tōkyō Zeirishikai* ☎03-3356-4461.

固定資産税に関する届け出・申告を忘れずに

DECLARACION DE IMPUESTOS SOBRE BIENES E INMUEBLES

(*Kotei shisanzei ni kan suru todokede, shinkoku wo wasurezuni*)

NOTIFICACION DE DEMOLICION DE VIVIENDA (CONSTRUCCIONES) (*Torikowashi omoya no todokede wo*)

Si durante el año *Reiwa* 4 (2022) ha demolido totalmente o una parte de su vivienda, es necesario notificar.

■En caso de que la vivienda esté registrada...realice el trámite en *Tōkyō Hōmukyoku Nishitama Shikyoku*.

■En caso de que la vivienda no esté registrada...realice el trámite en *Kazeika Shisanzei kakari*, presentando la declaración de demolición de vivienda (*omoya torikowashi shinkokusho*).

*Si no hace la declaración, cabe la posibilidad de que le sigan cobrando impuestos aún en el año *Reiwa* 5.

DECLARACION DE TERRENO PARA VIVIENDA HASTA EL MARTES 31 DE ENERO (*Jūtaku yōchi nado no shinkoku wa 1 gatsu 31 nichi made*)

Aquellas personas que tienen terrenos en la ciudad y durante el año 2022 corresponden con lo siguiente deben hacer la declaración.

-Utilizó el terreno que tiene como terreno para vivienda.

-Dejo de utilizar el terreno como terreno para vivienda.

-Construyó o amplió una parte o todo el terreno de vivienda para negocios.

-Ha cambiado la vivienda para uso de negocio.

EXCEPCION PARA TERRENOS RESIDENCIALES EN RECONSTRUCCION (SOLO PARA

RECONSTRUCCION) HASTA EL MARTES 31 DE ENERO (*Jūtaku tatekaechū no jūtaku yōchi ni tokurei ga arimasu [tatekae tokurei] wa 1 gatsu 31 nichi made*)

No es aplicable para terrenos residenciales donde no se ha construido una casa residencial. Sin embargo, si el 1 de enero no existe la vivienda porque ha sido demolida para ser reconstruída o si ha comenzado a construir una casa nueva y cumple con los demás requisitos, si puede aplicar.

Para aplicar es necesario que el propietario del terreno haga la declaración.

PRESENTACION DE LA DISMINUCION DEL IMPUESTO SOBRE LOS BIENES (*Kotei shisanzei [omoya] no gengaku sochi*)

Puede aplicar a la reducción de impuestos sobre bienes e inmuebles en los siguientes casos: si ha reformado la vivienda con "libre barreras – baria furi", reformas antisísmicas, reformas con algún sistema de ahorro de energía. Se necesita notificar dentro de los 3 meses luego de hacer las remodelaciones.

*Para más información, favor de consultar.

Declaraciones e informes: *Kazeika Shisanzei kakari*, anexo 158.

軽自動車税（種別割）の継続減免回答書の提出を

SOLICITUD PARA CONTINUAR CON LA REDUCCION DEL IMPUESTO DE VEHICULOS LIGEROS

(Keijidōshazei no keizoku genmen kaitōsho no teishutsu wo)

A las personas que recibieron la reducción o exención de impuestos para vehículos ligeros en el año fiscal *Reiwa* 4, se les enviará el formulario a comienzos de Enero para confirmar si podrá continuar con la reducción o exención en el año fiscal *Reiwa* 5. Favor de completarlo y devolverlo directamente a la ventanilla o por correo postal.

Fecha límite: Martes 31 de enero (sin falta).

*Si no hay respuesta hasta la fecha límite, no podrá continuar con la reducción o exención de impuestos.

*Si se determina que puede continuar con la reducción o exención, le enviaremos el aviso a comienzos de junio, en el caso contrario se le enviará la boleta de pago a comienzos de mayo.

Ventanilla de entrega e informes: *Kazeika Shiminzei kakari*, anexo 165.

入学期日および学校指定通知の送付

NOTIFICACION DE LA FECHA DE INGRESO Y COLEGIO QUE LE CORRESPONDE **(Nyūgaku kijitsu oyobi gakkō shitei tūchi wo sōfu shimasu)**

A todas las familias, cuyos hijos entrarán a la escuela primaria o secundaria en abril 2023, se les estará enviando una notificación indicando la fecha de ingreso y el colegio correspondiente (*nyūgaku kijitsu oyobi gakkō shitei tsūchisho*).

Dirigido:

Colegio primaria...niños nacidos entre el 2 de abril de 2016 hasta 1 de abril de 2017.

Colegio secundaria...niños nacidos entre el 2 de abril 2010 hasta 1 de abril de 2011.

Si por algún motivo no recibe la notificación hasta fines de enero o se diera el caso de alguno de los puntos que se indican a continuación, favor de informar.

Se piensa mudar hasta fines marzo.

Si decidiera inscribir a su hijo en un colegio privado.

Si fuera de nacionalidad extranjera y desea inscribirse en el colegio municipal de *Hamura*.

Si tuviera su dirección registrada dentro de la base militar *Yokota*.

*En los siguientes casos podrá cambiar la escuela indicada.

Si por razones de compra o construcción de su vivienda, debe mudarse fuera del distrito escolar que le fuera designado.

En el caso de que haya cambiado de colegio primaria y desee ir al colegio secundaria de la misma área del colegio primaria a donde asiste actualmente.

*Consultar en caso que desee hacer algún cambio.

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

NOTIFICACION DE GASTOS MEDICOS PARA LOS AFILIADOS AL SISTEMA DE ATENCION MEDICA PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

(Kōki kōreisha iryō seido no hihokensha no kata he iryōhitō tshuchisho wo okurimasu)

La notificación contiene datos como fecha de la consulta, nombre de la institución médica, importe total (100%), importe que uno pago. Verifique que los datos son correctos. Esta se enviará a fines de enero.

Dirigido: Personas afiliadas al seguro de salud para personas de edad avanzada, que hayan utilizado el seguro durante el período de setiembre 2021 a agosto 2022 y hayan sobrepasado los ¥50,000 en un mes.

*Esta notificación no se le envía a los afiliados que fallecieron entre el 2 a 16 de diciembre.

Puede utilizar esta notificación para la declaración de impuestos (gastos medicos), así no necesitará describir los detalles de enero a agosto.

*Lo que corresponde de setiembre a diciembre de 2022 necesitará adjuntar los recibos.

*Para más información favor de consultar.

Informes: Tōkyō to Kōki Kōreisha Iryō Kōiki Rengō Otoiawase Center ☎0570-086-519 / Shiminka Kōrei Iryō, Nenkin kakari, anexo 140.

CAMBIO EN LA PRESENTACION DEL CONCIERTO DE CANCIONES DE ANIME

(Takarakuji bunka kōen anison fantasic concert shutsuensha no henkō)

A cambio del cantante Mizuki Ichirō se presentará Takahashi Yōko (Shinseiki Evangelion).

Las personas que desean cancelar la compra de su entrada lo pueden hacer de la siguiente manera.

■ Las personas que compraron la entrada en la ventanilla de Yutorogi...hacer el trámite hasta el domingo 19 de febrero, 5:00 pm. El dinero se depositará en su cuenta de banco.

Llevar: Entrada, detalles de su cuenta de banco, sello *inkan*.

■ Las personas que compraron la entrada en Yutorogi Online Ticket...favor de leer el correo que le llegó de CN Play Guide para realizar el trámite.

Informes: Primo Hall Yutorogi ☎042-570-0707.

DONACION DE SANGRE

(Dai 33 kai Hamura shi kenketsu kyanpen)

Fecha y hora: Miércoles 18 de enero, 10:00 am a mediodía, 1:15 a 4:00 pm.

Lugar: Gonokami Kaikan (Hamuraeki Higashiguchi).

Dirigido: Personas de 16 a 69 años (mayores de 65 años que hayan donado sangre entre los 60 y 64 años).

*No hay estacionamiento

Informes: Kenkōka en el Hoken Center, anexo 623.

EXTENDERAN EL PERIODO DE PAGO DEL SUBSIDIO POR LESIONES Y ENFERMEDADES

(Kokuho kōki kōrei shōbyō teatekin shikyū tekiyō kikan wo enchō)

Si las personas inscritas en el seguro nacional de salud (*kokumin kenkō hoken*) o seguro de atención médica para personas de edad avanzada (*kōki kōreisha iryō seido*) se contagiaron del corona virus o si tienen síntomas como fiebre y hay sospechas de que se haya contagiado de la enfermedad por lo que no pudo trabajar durante ese período, podrá recibir el subsidio por lesiones y enfermedades (*shōbyō teatekin*).

Período: A partir del 1 de enero de 2020 hasta el 31 de marzo de 2023.

*Para más información sobre las condiciones y como aplicar, favor de consultar por teléfono.

Informes: Sobre el seguro nacional de salud...*Shiminka Hoken kakari*, anexo 127 / sobre el seguro de atención médica para personas de edad avanzada...*Shiminka Kōrei Iryō*, *Nenkin kakari*, anexo 138.

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

Fecha y hora: Martes 31 de enero, 9:30 a 11:00 am. **Lugar:** Hoken Center.

Dirigido: Padres con hijos que cumplen un año en enero (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 martes 10 de enero, 9:00 am por teléfono o directamente a *Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari* en el Hoken Center, anexo 695.



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

NUEVO BUZON DE LIBROS EN LAS ESTACIONES DE HAMURA Y OZAKU (*Hamura eki, Ozaku eki ni bukku posuto wo secchi shimashita*)

Puede devolver los libros que pidió prestados en la biblioteca de *Hamura* en los buzones de las estaciones de *Hamura* y *Ozaku*.

A partir del miércoles 4 de enero en la tarde.

*No se puede meter CD, DVD o libros que pidió prestados en bibliotecas de otras ciudades.

EVENTO FUKUBOOK (*Reiwa 5 nendo shinshun ibento fukubukku*)

Libros recomendados por los trabajadores de la biblioteca, libros relacionados con el año nuevo estarán forrados con papeles originales. Disfruten leyendolos!

Período: Hasta el martes 10 de enero (hasta que se acaben).

DESCANSO (*Kyūkanbi*)

Martes 17 de enero.



FRESHLAND NISHITAMA (☎042-570-2626)



REGALO DE AÑO NUEVO

Las primeras personas que entren recibirán un regalo (cantidad limitada).

*Las bañeras funcionaran a partir del lunes 2 de enero al mediodía. El gimnasio y sala de reuniones a partir del miércoles 4 de enero.

EXPOSICION DE AÑO NUEVO

Manualidades, origami, etc.

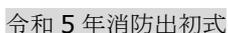
Período: Lunes 2 a 9 de enero.

CLASES

Baile Hula...todos los miércoles de 1:00 a 2:00 pm. Yoga...todos los jueves de 1:30 a 2:30 pm.

Costo: Residentes de *Hamura, Ōme, Fussa, Mizuho*...¥800, residentes de otras ciudades ¥1,100 (el costo es por la clase y 3 horas de baño).

*No se pueden utilizar otros boletos.



CEREMONIA DEL CUERPO DE BOMBEROS (Reiwa 5 nen shōbō dezomeshiki)

Se realizará la ceremonia tradicional de año nuevo del cuerpo de bomberos de *Hamura*. Sin embargo, este año se realizará una ceremonia pequeña.

Fecha y hora: Domingo 8 de enero, 10:00 am.

Lugar: *Hamura Daiichi Chūgakkō*.

Informes: *Bōsai Anzenka Bōsai Kiki Kanri kakari*, anexo 207.

PROYECTO DE APOYO JUVENIL CUMPLIENDO NUESTRO SUEÑO (Seishōnen ōen project @ Hamura Yume challenge seminar)

El grupo teatral de *Takarazuka* siempre impresiona con sus espléndidos escenarios. La instructora que hizo que varios escenarios sean exitosos enseñará hermosas posturas, forma de caminar y ejercicios. Aprendan la manera de verse radiantes y sigan avanzando para cumplir su sueño.

Fecha y hora: Sábado 4 de febrero, 1:30 a 3:00 pm (ingreso: 1:00 pm).

Lugar: Community Center 3er piso.

Dirigido: Estudiantes de primaria y secundaria elemental residentes de *Hamura*.

Capacidad: 60 personas (se llevará a sorteo si sobrepasa la cantidad).

Inscripciones e informes: Hasta el viernes 20 de enero, 5:00 pm llenando el formulario *sanka mōshikomishō* y enviándolo por fax, correo postal o entregándolo directamente en *Kosodate Shienka Jidō Seishōnen kakari* en el 2do piso de la municipalidad, anexo 263. FAX 042-554-2921

Destinatario: Código postal 205-8601 (no necesita escribir la dirección) *Kosodate Shienka Jidō Seishōnen kakari*.

*El horario de recepción en ventanilla es de lunes a viernes de 8:30 am a 5:00 pm (excepto sábados, domingos, feriados y descanso de fin y comienzo de año).

*El formulario se repartirá en los colegios primaria y secundaria elemental de la ciudad, instituciones públicas y se puede descargar de la página oficial de *Hamura*.

COMO MANTENERNOS SALUDABLES

(Shingata corona virus kansenshō ni makenai! Kenkō kanrijutsu)

ARREGLEMOS NUESTRO RELOJ BIOLÓGICO A COMIENZOS DE AÑO PARA DORMIR BIEN (*Toshi no hajime ni tainaidokei wo totonoete, gussuri nemurimashō!*)

En el descanso de fin de año pasamos más tiempo en casa por lo que se suele dormir más tarde. Pensemos en nuestro reloj biológico para mejorar nuestros hábitos de sueño.

[Cuando dormimos menos de 6 horas el riesgo de contraer enfermedades aumenta]

Dormir causa los siguientes efectos: recuperarse del cansancio, fijación de la memoria, fortalecimiento del sistema inmunitario. Si no duerme lo suficiente el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el estilo de vida (presión arterial alta, diabetes, síndrome metabólico, etc), demencia senil, depresión aumentan.

[El reloj biológico y el sueño]

Los humanos tenemos un reloj biológico de aproximadamente 25 horas y un poco más, por lo que se produce una diferencia con las 24 horas del día. Si tomamos sol luego de levantarnos esa diferencia se arregla a 24 horas. Así como también, el mecanismo del cuerpo funciona de la siguiente manera, cuando tomamos sol en la mañana luego de 14 a 16 horas podemos dormir mejor.

[Cómo conseguimos un sueño de mejor calidad]

-Abrir las cortinas en la mañana para que entre el sol y avisemos a nuestro cuerpo que ya es de mañana.

-Dormir hasta tarde los días de descanso promueve mantenerse despierto hasta tarde. Es importante no dormir hasta tarde los días de descanso.

-Tomar desayuno hace que su estómago se mueva y su cuerpo se despierte.

-Si va tomar una siesta debe ser hasta las 3:00 pm por 20 a 30 minutos.

-Hacer ejercicios durante el día promueve el sueño.

-Es ideal bañarse de 1 a 2 horas antes de dormir.

-No usar el smartphone antes de dormir.

-Es importante tener un tiempo para relajarnos.

En la sección *Kenkōka* recibimos consultas físicas, sobre comida y mentales. Consulte sin compromiso.

Informes: *Kenkōka*, anexo 626.

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

Informes: Recycle Center ☎042-578-1211.

1月31日(火)が納期限の税金・保険料

FECHA LIMITE PARA EL PAGO DE IMPUESTOS (1 gatsu 31 nichi ga nōkigen no zeikin, hokenryō)

La fecha límite para el pago de los impuestos de residencia (*jūminzei*), seguro nacional de salud (*kokumin kenkō hoken*), seguro de cuidado y atención (*kaigo hoken*), seguro de atención médica para personas de edad avanzada (*kōki kōreisha iryō*) es el martes 31 de enero.

Informes: *Nōzeika Nōzei Tantō*, anexo 190.

今年も新鮮野菜で健康に！農産物直売所の初売り

VENTA DE VERDURAS Y FLORES (Nōsanbutsu chokubaijo no hatsuuri)

Primera venta del año de verduras y flores de agricultores de la ciudad.

Fecha y hora: Viernes 6 de enero, 9:30 am.

Lugar e informes: *Nōsanbutsu Chokubaijo* ☎042-579-5467.

1月の休日診療

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (1 gatsu no kyūjitsu shinryō)

FECHA		HOSPITALES / CLINICAS		DENTISTA
Enero		9:00 am – 5:00 pm	5:00 pm – 10:00 pm	9:00 am – 5:00 pm
1	Dom	Matsubara Naika Iin ☎042-554-2427	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Honda Shika Iin ☎042-554-5902
2	Lun	Yanagida Iin ☎042-555-1800	Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001	Masuda Shika Iin ☎042-551-8686
3	Mar	Yamaguchi Naika Clinic ☎042-570-7661	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Yano Shika Iin ☎042-555-3363
8	Dom	Hamura Sōgo Shinryōjo ☎042-554-5420	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Ozawa Shika Clinic ☎042-579-1500
9	Lun	Wakakusa Iin ☎042-579-0311	Arai Clinic (Mizuho) ☎042-557-0018	Katō Shika Clinic ☎042-554-8887
15	Dom	Sakaechō Shinryōjo ☎042-555-8233	Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001	Kusaka Shika ☎042-555-7793
22	Dom	Ozaku Ekimae Clinic ☎042-578-0161	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Takata Shika Iin ☎042-555-5903
29	Dom	Ozaki Clinic Hamurain ☎042-554-0188	Heijitsu Yakan Kyūkan Center ☎042-555-9999	Hanenaka Shika Clinic ☎042-554-2202

*Llamar por teléfono a la institución médica con anticipación, ya que puede que le indiquen una hora. *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), FAX: 03-5285-8080. **Informes:** *Kenkōka* en el *Hoken Center*, 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.