

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>

15 de agosto, 2023



いざという時、慌てないために総合防災訓練

ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

(*Iza toiu toki, awatenai tameni sōgō bōsai kunren*)

Este año, el entrenamiento de prevención de desastres de la ciudad de Hamura se realizará principalmente en el colegio Sakae, y en otros 15 lugares incluyendo colegios primaria y secundaria y lugares de evacuación.

*En el caso de mal tiempo se cancelará y se informará por los parlantes de la ciudad y por correo electrónico a las 7:00 am.

Informes: *Bōsai Anzenka Bōsai / Kiki Kanri kakari*, anexo 206.

LA ESCUELA PRIMARIA SAKAE, LA SEDE PRINCIPAL DE ESTE AÑO (*Kotoshi no mein kaijō Sakae Shōgakkō dewa*)

- Capacitación sobre el suministro de energía eléctrica con vehículos eléctricos, etc.
- Introducción de actividades en casos de desastres por parte de la Fuerza de Autodefensa Terrestre, etc.
- Experiencia de embarque en camiones con escalera a cargo del Departamento de Bomberos de Fussa (1 grupo, 2 personas, los primeros 20 grupos) y experimentar la casa con humo.
- Exposiciones relacionadas con el gas, la electricidad, los diales con mensajes en caso de desastre, etc.
- Simulacros de suministro de agua de emergencia con camiones cisterna.
- Simulacros de restauración de carreteras realizados por la Asociación de Cooperación para la Prevención de Desastres en la Construcción y el Departamento de Desarrollo Comunitario de la ciudad de Hamura.

Participar en simulacros integrales de desastre

◆ Cada persona debe reflexionar para protegerse por sí misma sobre un desastre en caso de emergencia. Cada uno de los ciudadanos, piense en acciones para Proteger su propia vida en caso de un desastre y aprenda los conocimientos de prevención de desastres necesarios en situaciones de emergencia.

◆ Para todos los que viven en la ciudad.

Es importante que no solo los adultos sino también los niños participen en la entrenamientos para mejorar las capacidades de prevención de desastres de toda la región. Trabajemos para mejorar aún más las capacidades regionales de prevención de desastres mediante la participación activa en los simulacros de desastres.

◆ Por mi valiosa familia.

Asuma diferentes situaciones y participe en la formación con toda la familia.

J-Alert emitirá una alerta de terremotos antes de las 9:00 a.m.

Se emitirá una alerta de terremoto (Transmisión de entrenamientos) mediante J-Alert. Luego, suponiendo que se produjo un terremoto con una intensidad sísmica de 6 grados a las 9:00 a.m. sonará la sirena.

SIGAMOS CON EL ENTRENAMIENTO

① Mantenerse a salvo.

Cuando ocurra un terremoto, ¡El primer remezón! Es importante tomar medidas que lo protejan, como meterse debajo de una mesa o un escritorio resistente. Realice un entrenamiento que comprenda diversas situaciones con su familia o en el trabajo.

*¿Qué es el remezón?

Cuando ocurre un terremoto

(1) Mantenerse en posturas bajas.

(2) Protéjase la cabeza y el cuerpo.

(3) Se trata de realizar las 3 acciones de permanecer inmóvil hasta que el temblor cese. Es una acción sencilla pero muy importante. Se considera una acción de seguridad básica que cualquier persona, desde niños hasta adultos, pueden realizar.

② Apagar el fuego.

Una vez que haya garantizado su seguridad, el siguiente paso es apagar el fuego. Cierre la llave de gas, etc. y entrene para no provocar un incendio.

③ Los preparativos en casa.

Compruebe lo que necesita durante una epidemia de enfermedad infecciosa. Mascarillas, desinfectante, etc. y lo que debe llevar consigo durante un corte de energía como linternas.

④ Simulacro de evacuación en caso de un desastre.

Compruebe las rutas de evacuación y los métodos de comunicación con su familia y evacúe a un lugar de reunión, centro de evacuación temporal en caso sea necesaria la evacuación, por ejemplo, cuando se emite un orden de evacuación o se produce un incendio en el vecindario.

⑤ Participe en la capacitación de organizaciones voluntarias de prevención de desastres.

Las organizaciones voluntarias de prevención de desastres integradas por asociaciones de vecinos y comunidades llevan a cabo simulacros de primeros auxilios, simulacros iniciales de extinción de incendios, simulacros de construcción de centros de evacuación, etc. Además, impartiremos cursos sobre cómo tratar a las personas que necesitan apoyo durante un desastre (Las que necesitan apoyo en las acciones de evacuación).

Participe en los entrenamientos todos los años, aprenda acciones repitiéndolas, así aumentará su propia capacidad de prevención de desastres y su conciencia sobre la prevención de desastres ayudándose unos a otros con su familia y sus vecinos.

⑥ Si no pudiera regresar a casa.

Para evitar confusiones durante un desastre, no moverse innecesariamente y espere un período fijo de tiempo en el trabajo o mientras viaja. Incluso después de garantizar la seguridad, se espera que las personas regresen a sus hogares caminando debido a las interrupciones del transporte, etc. Asegúrese de comprobar la ruta por la que suele caminar hasta su casa.

Analizamos el dial de mensajes de desastre (171), cómo usar el teléfono móvil (Tablero de mensajes de desastres) y las formas de contactar con los familiares y parientes.

ESTEMOS PREPARADOS POR SI OCURREN TERREMOTOS MIENTRAS DORMIMOS (*Shūshinchū no jishin ni sonaete*)

Fijar los muebles y pensar bien el lugar donde los ponemos.

No hay peligro de que el reloj de pared o las pinturas que tiene colgadas se caigan?

Protejamos nuestro cuerpo utilizando el colchón (*futon*) y almohadas si es necesario.

Tener listo unas pantuflas o zapatos para no pisar pedazos de vidrio.

Cerrar la cortina mientras dormimos para evitar que salgan volando pedazos de vidrio de la ventana.

UTILICEMOS LOS CURSOS DEMAЕ (*Demae kōza wo katsuyō shiyō*)

Trabajadores de la municipalidad u otras oficinas públicas participan como instructores en clases organizadas por los ciudadanos.

■ Curso de aprendizaje permanente para el desarrollo de la ciudad (*Hamura shi shōgai gakushū machizukuri demae kōza*)

Terremotos mejor estar preparados antes de lamentarnos.

Daños por vientos, lluvias fuertes, inundaciones, deslizamiento de tierra.

Horario: Desde las 9:00 am a 9:00 pm por no más de 2 horas (Excepto fin y comienzo de año).

Inscripciones: Primo Hall *Yutorogi* ☎042-570-0707.

▶ Curso de primeros auxilios.

▶ Experimentemos el entrenamiento de prevención de desastres!

Horario: Desde las 9:30 am a mediodía por no más de 2 horas (Excepto fin y comienzo de año).

Inscripciones e informes: *Fussa Shōbōsho Hamura Shucchōjo* ☎042-554-0119.

■Seminario de aprendizaje de prevención de desastres de *Tōkyō (Tōkyō bōsai gakushū seminar)*

▶Curso sobre los 100 años desde el terremoto de *Kantō*.

Dirigido: Asociación del área (*Chōnaikai*), asociación comunitaria (*Jichikai*), ciudadanos, encargados de seminarios o grupos de la universidad.

Inscripciones: A partir del jueves 17 de agosto a martes 31 de octubre desde los códigos QR en la página 2 del boletín en japonés.

RECOLECTEMOS INFORMACION EN INTERNET (*Internet wo katsuyō shite bōsai jōhō wo shūshū shimashō*)

▶*Tōkyō bichiku nabi*

Respondiendo a 3 preguntas aparecerá una lista con los artículos y la cantidad que necesitará.

▶*Tōkyō to bōsai apuri*

Aplicación oficial de Tōkyō para prevención de desastres. Tiene información que nos será útil en momentos de desastres.

▶NHK News *bōsai*

Con esta aplicación podrá ver las noticias y el tiempo, última información sobre desastres.

▶Yahoo *bōsai sokuhō*

Cuando ocurren desastres o van a ocurrir se envía el aviso de emergencia, si tiene un smartphone esta aplicación le será de mucha utilidad.

★**LISTA DE INVENTARIO DE EMERGENCIA**★ (*Hijōji no mochimono risuto*)

Alimentos (Incluyendo agua potable, etc).

Medicamentos domésticos, suministros médicos de emergencia, etc.

Dinero en efectivo, monedas, libretas de cuenta bancaria, sello personal, etc.

Ropa, toallas, bolsa de dormir, etc.

Cuchillo, abrelatas, termo, etc.

Linterna y baterías de radio (Pilas de repuestos).

Teléfono móvil, batería móvil.

Leche en polvo, biberones, pañales desechables, toallas sanitarias.

Productos para la prevención de infecciones.

LA UNICA PERSONA QUE PUEDE PROTEGER A SU MASCOTA ES EL DUEÑO (*Petto wo mamoru nowa kainushi desu*)

En casos de emergencia, la única persona que puede salvar a su mascota es su dueño. Su mascota debe tener identificación y debe alistar suministros para casos de emergencia.

En los lugares de evacuación, existen reglas para que las personas puedan convivir. Escuche las indicaciones del encargado, ponga a su mascota en una jaula y hágase responsable de este.

QUE ES J-ALERT (*Zenkoku shunji keihō system*)

El gobierno emite la alerta de información sobre terremotos, clima, protección de los ciudadanos u otros y esta información se envía a los ciudadanos mediante correo electrónico y por los parlantes de la ciudad para informarles inmediatamente.

QUE INFORMACION EMITE J-ALERT (*J arāto de oshirase suru koto*)

<Terremotos> Cuando ocurre un temblor de grado 5 o un sismo de largo período de grado 3 o más dentro de la ciudad.

<Clima> Cuando hay lluvias fuertes, alerta por inundaciones, alerta por deslizamiento de tierra, alerta especial por lluvias fuertes dentro de la ciudad.

<Protección de los ciudadanos> Cuando hay peligro de que caiga un misil o que ocurra algún acto de

terrorismo dentro de la ciudad.

QUE DEBEMOS HACER CUANDO EMITEN J-ALERT (*J arāto ga hasshin saretara*)

<Como actuar cuando hay terremotos>

○Remezón

○No salir desesperado afuera

○Si siente un temblor cuando esta fuera, no se acerque a las paredes de bloques.

<Como actuar cuando hay tifones o inundaciones>

○Ver con anticipación el peligro que puede haber cerca de su casa utilizando el mapa de peligros.

○Cuando se acerque el tifón, recolectar información en la television o internet.

○De acuerdo a la situación, tomar las medidas necesarias con anticipación. Evacue con tiempo.

<Como actuar cuando va caer un misil>

○Si esta afuera, evacuar dentro de un edificio o sótano.

○Es peligroso estar cerca de las ventanas. Vaya a un lugar donde no se vea afuera.

○Si no llega a entrar a algún edificio, trate de esconderse detrás de algo, agacharse y cubrir su cabeza.

介護予防リーダー養成研修参加者募集

CAPACITACION PARA LIDERES DE PREVENCIÓN DE CUIDADO

(*Kaigo yobō riidā yōsei kenshū sankasha boshū*)

Los líderes de prevención de cuidado son voluntarios que apoyan al grupo "*Maimaizu kenkō kyōshitsu*" donde hacen ejercicios junto con personas de edad avanzada. No es necesario tener experiencia, cualquiera puede participar.

Período: Martes 3 de octubre a martes 19 de diciembre, todos los martes de 9:30 a 11:30 am. (Total 12 clases).

Lugar: Community Center, *Kinō Kaifuku Kunrenshitsu* en el sótano.

Dirigido: Mayores de 18 años residentes de la ciudad que puedan participar como líderes de prevención de cuidado terminada la capacitación.

Capacidad: 10 personas (Por orden de inscripción). Llevar: Útiles para tomar apuntes, bebida, toalla.

Inscripciones e informes: Hasta el miércoles 27 de setiembre, por teléfono, correo electrónico, formulario de aplicación o directamente a *Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Yobō / Chiiki Shien kakari*, anexo 456.

✉s304200@city.hamura.tokyo.jp

*Si se inscribe por correo electrónico poner como título [*Kaigo yobō leader kenshū mōshikomi*] y en el contenido [①Dirección, ②Nombre, ③Número de teléfono].

引っ越し手続きはオンラインで!

TRAMITES DE MUDANZA EN LINEA

(*Hikkoshi tetsuzuki wa online de!*)

Las personas que tienen la tarjeta My Number pueden realizar el trámite de mudanza en línea. Las personas que tienen smartphone Android así no tengan la tarjeta a la mano pueden realizar el trámite en línea.

SERVICIO EN LINEA PARA TRAMITES DE MUDANZA (*Hikkoshi tetsuzuki online service*)

Utilizando Myna Portal se puede hacer reserva para entregar la notificación de mudanza entrada o salida.

SERVICIO DE CERTIFICADO ELECTRONICO PARA SMARTPHONE (*Sumahoyō denshi shōmeisho tōsai service*)

Con el smartphone Android se puede cargar la misma función de certificado electrónico que tiene la tarjeta My Number. Por eso, así no tenga la tarjeta My Number a la mano puede realizar el trámite sólo con su smartphone.

Informes: *Shiminka Uketsuke kakari*, anexo 121.

DISFRUTEMOS CAMINANDO (Hamura enjoy walking)

Caminaremos por la ciudad para medir nuestra fuerza corporal.

Fecha y hora:

Cantidad	Fecha	Recorrido	Detalles
1	Domingo 24 de setiembre	Aproximadamente 3km	Beneficios de caminar
2	Domingo 15 de octubre	Aproximadamente 5km	Calentamiento y ejercicios musculares
3	Domingo 5 de noviembre	Aproximadamente 7km	Forma y postura
4	Domingo 26 de noviembre	Aproximadamente 7km	Trucos para continuar con los ejercicios

*Reunirse a las 9:00 am en el *Hoken Center*. (El evento terminará al mediodía).

Dirigido: Personas que coinciden con todos los requisitos del ① al ④.

- ① Personas registradas en la ciudad.
- ② Personas que desean continuar haciendo ejercicios, personas que desean comenzar a hacer ejercicios de nuevo, personas a las que el medico les ha recomendado hacer ejercicios.
- ③ Personas que pueden caminar durante una hora (El ultimo día está programado caminar por 2 horas).
- ④ Personas que pueden participar las 4 fechas.

*Personas que están reconocidas que necesitan cuidado (*Kaigo nintei*) o personas que ya participaron en un evento similar de abril a julio no pueden participar.

Capacidad: 20 personas (Por orden de inscripción).

Llevar: Toalla, bebida, ropa y zapatos cómodos para caminar, gorro.

*De acuerdo a su presión arterial del día puede que no pueda participar.

Inscripciones e informes: A partir del miércoles 16 de agosto a viernes 1 de setiembre, por teléfono o correo electrónico a *Kenkōka*, anexo 626. ✉s305000@city.hamura.tokyo.jp

*Si se inscribe por correo electrónico poner como título [*Hamura Enjoy walking sankā kibō*] y en el contenido [①Dirección, ②Nombre, ③Edad, ④Número de teléfono].

*Si no recibe una respuesta pasados los 3 días, favor de consultar.

30歳・35歳健康診査【集団・無料】を日曜日に行います！

CHEQUEO DE SALUD PARA PERSONAS DE 30 Y 35 AÑOS SE REALIZARA UN DOMINGO

(30 sai / 35 sai kenkō shinsa [shūdan / muryō] wo nichiyōbi ni okonaimasu)

Las personas que no pueden realizar el examen días hábiles debido al trabajo, aprovechen esta oportunidad.

Fecha y hora: Domingo 1 de octubre, 9:00 am a 4:00 pm.

Lugar: *Hoken Center*.

Dirigido: Personas que cumplen con todos los siguientes requisitos.

- ① Personas que cumplen 30 o 35 años durante el período fiscal *Reiwa 5* (Nacidos entre el 2 de abril de 1993 a 1 de abril de 1994 o 2 de abril de 1988 a 1 de abril de 1989).
- ② Personas que no tienen oportunidad de realizar un chequeo médico en el lugar de trabajo.

*Excepto embarazadas y personas que ya realizaron el examen en alguna institución médica.

Capacidad: 30 personas (Por orden de inscripción).

*El contenido del examen es igual al que se realiza en las instituciones médicas.

*El examen sólo se puede realizar una vez por persona durante el año fiscal. (Si realiza el examen varias veces, días después se le cobrará el costo del examen).

Inscripciones: A partir del martes 15 de agosto a viernes 1 de setiembre por inscripción electrónica o enviando el formulario por correo postal.

*Días después se le enviará el cupón.

Destinatario: Código postal 205-0003, *Hamura shi Midorigaoka 5-5-2*.

Hamura shi Hoken Center 30 sai, 35 sai Kenshin (Shūdan) Tantō.

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

*No se puede elegir el horario. La hora se informará más adelante. El examen demora aproximadamente una hora.

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

一緒に盛り上げませんか はむら市民と産業のまつり 2023

VAMOS A ANIMAR EL FESTIVAL DE CIUDADANOS E INDUSTRIAL DEL 2023 (*Isshoni moriagemasenka? Hamura shimin to sangyō no matsuri 2023*)

Convocatoria a personas que deseen animar el festival *Hamura Shimin to Sangyō no Matsuri 2023*.

Fecha y hora: Sábado 4 y domingo 5 de noviembre, 10:00 am a 4:00 pm.

Lugar: S&D Sports Park *Fujimi (Fujimi Kōen)*.

Detalles: Puestos, personas que deseen utilizar el escenario para algun show, voluntarios para ayudar.

Período de inscripción: Viernes 1 a 15 de setiembre.

*Los detalles de las condiciones e inscripciones se informará en el boletín de *Hamura* del 1 de setiembre y en la página oficial de la ciudad.

Informes: *Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari*, anexo 667.

特定健診・大腸がん検診【集団・無料】を日曜日に行います！

EL EXAMEN MEDICO ESPECIFICO Y EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE COLON SE REALIZARA UN DOMINGO

(Tokutei kenshin / daichōgan kenshin [shūdan/muryō] wo nichiyōbi ni okonaimasu)

Fecha y hora: 1er día...Domingo 1 de octubre, 9:00 am a 4:00 pm / 2do día...Domingo 12 de noviembre, 9:00 am a mediodía.

Lugar: *Hoken Center*.

Dirigido:

(1) Examen medico específico (*Tokutei kenshin*)

Personas que cumplen con todos los puntos del 1 al 3.

- ① Personas que recibieron este año el cupón para el examen médico específico, que el día del examen están afiliados al seguro nacional de salud (*Kokumin kenkō hoken*).
- ② Personas de 40 a 74 años el día del examen (También las personas que cumplen 40 años este año fiscal).
- ③ Personas que este año aún no han realizado el examen medico específico.

*Mujeres embarazadas no pueden participar.

(2) Examen de descarte de cancer de colon (*Daichōgan kenshin*)

Personas que realizarán el examen medico específico, que el día del examen tienen más de 40 años y que aún no han realizado el examen de descarte de cancer de colon.

Capacidad: (1)Aproximadamente 100 personas por día. (2)Aproximadamente 70 personas por día.

*El contenido del examen es igual al que se realiza en las instituciones medicas.

*No puede realizar sólo el examen de descarte de cancer de colon.

*El resultado del sorteo se informará a todas las personas que aplicaron.

Inscripciones: 1er día...Martes 15 de agosto a viernes 1 de setiembre / 2do día...Martes 15 de agosto a viernes 22 de setiembre llenando los datos necesarios y enviándolos por correo postal o inscripción electrónica a *Kenkōka* en el *Hoken Center*.

Destinatario: 205-0003 *Hamura shi Midorigaoka 5-5-2 Kenkōka Tokutei (Shūdan) Kenshin Tantō*.

Datos necesarios: Dirección, nombre (*furigana*), fecha de nacimiento, edad, elegir una de las dos fechas (1 de octubre o 12 de noviembre), número de teléfono, si desea o no realizar el examen de descarte de cancer de colon.

*No se puede elegir el horario. Días después se avisará la hora y las cosas que debe llevar. El examen dura aproximadamente una hora.

*El examen medico específico y examen de descarte de cancer de colon sólo se puede realizar una vez por persona durante el año fiscal. (Si realiza el examen varias veces, días después se le cobrará el costo del examen).

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

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE COLON (Daichōgan kenshin jisshichū)

Período: Hasta el martes 31 de octubre.

Dirigido: Residentes de la ciudad que el día del examen tienen 40 años o más.

*Una vez por persona en un año.

Procedimiento: Llevar su tarjeta del seguro de salud a la institución médica, recibir los envases y entregar la muestra de heces de 2 días. (No se puede realizar el examen con la muestra de un solo día).

Llevar: Tarjeta del seguro de salud (*Kenkō hokenshō*), tarjeta de la institución médica (*Shinsatsuken*) sólo si tiene.

*El resultado del examen se lo explican en la institución médica.

*Si el resultado es positivo, la ciudad lo contactará para estar al tanto de su situación.

*La lista de instituciones médicas la puede encontrar en la página oficial de la ciudad o puede llamar a consultar.

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

COCINA PARA HOMBRES (Menzu kicchin issō yakudatsu ajitsuke no kotsu)

Para mantener nuestro cuerpo lleno de energía debemos alimentarnos bien.

Fecha y hora: Martes 12 de setiembre, 10:00 am a 12:30 pm.

Lugar: *Hoken Center*.

Dirigido: Varones residentes de la ciudad.

Capacidad: 12 personas (Por orden de inscripción).

Costo: 300 yenes (Por la clase de cocina).

Llevar: Útiles para tomar apuntes, delantal, pañolón para el cabello, libreta de salud (*Kenkō techō*) sólo si tiene. *Desde el punto de vista de higiene alimentaria, por favor cooperar utilizando mascarilla durante la clase de cocina.

Inscripciones e informes: A partir del miércoles 16 de agosto, por teléfono o correo electrónico a *Kenkōka*, anexo 624. ✉s305000@city.hamura.tokyo.jp

*Si se inscribe por correo electrónico poner como título [*Menzu kicchin sankā kibō*] y en el contenido [① Nombre, ② Edad, ③ Número de teléfono, ④ Dirección].

TIENE SU LIBRETA DE SALUD? (Kenkō techō wa omochi desuka?)

Se están distribuyendo las libretas de salud (*Kenkō techō*). En estas puede apuntar los resultados del examen médico u otros exámenes, presión, peso u otros. Les servirá para apuntar los cambios que ha tenido y así poder cuidar su salud.

Lugar de distribución: *Hoken Center*, *Shiminka* en el 1er piso de la municipalidad.

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

RECOMIENDE A JOVENES TRABAJADORES Y JOVENES MODELO (Suisen shite kudasai seishōnen kenzen ikusei kōrōsha, mohan seishōnentō)

El sábado 11 de noviembre se llevará a cabo la premiación a la juventud sana, trabajadores exitosos y jóvenes modelo.

La recomendación debe ser de una asociación del área, asociación comunitaria, comité de distrito juvenil, escuela primaria, escuela secundaria, escuela secundaria superior, PTA (Asociación de padres y profesores) o una organización de desarrollo juvenil. Si conoce a alguien avise a cualquiera de los mencionados.

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

■Juventud sana, educación, trabajadores exitosos (*Seishōnen kenzen ikusei kōrōsha*)

Mayores de 18 años de edad que hayan participado en cualquiera de las siguientes actividades durante 5

años o más.

- ① Actividades de instrucción y capacitación para jóvenes o grupos de jóvenes.
- ② Actividades de purificación del entorno social de los jóvenes.
- ③ Actividades de desarrollo sólido para los jóvenes.

■ Joven modelo o grupo de jóvenes modelo (*Mohan seishōnen mata wa mohan seishōnen dantai*)

Mayores de 18 años que coincidan con uno de los siguientes

- ① Que haya participado en actividades de servicio público como embellecer el entorno social por más de 3 años.
- ② Que este comprometido en actividades comunitarias y reconocido como una buena imagen para los jóvenes.

*No son elegibles los que han sido premiados en el pasado.

*La edad debe ser la que tiene el 1 de abril de 2023 y la cantidad de años participando en actividades debe ser hasta el 1 de setiembre de 2023.

Fecha límite de nominación: Jueves 31 de agosto.

*Los elegidos serán determinados por el comité de selección (*Senkō iinkai*).

Informes: *Kosodate Shienka Jidō Seishōnen kakari*, anexo 263.

持続可能な緑のカーテンを！グリーンカーテン講習会

CURSO PARA APRENDER A HACER UNA CORTINA VERDE (Jizoku kanōna midori no kāten wo! Green curtain kōshūkai)

Proyecto donde puede recibir los puntos *Hamura* eco action si participa.

Fecha y hora: Domingo 27 de agosto, a partir de las 10:00 am (Aproximadamente una hora).

Lugar: Café Cactus (*Hamura shi Midorigaoka 5-9-1*).

Capacidad: 20 personas (Por orden de inscripción).

Inscripciones e informes: Hasta el viernes 25 de agosto, 5:00 pm por teléfono o directamente a *Kankyō Hozenka*, anexo 227 en el 2do piso de la municipalidad.

児童扶養手当等の現況届の提出を

NO OLVIDE PRESENTAR EL INFORME DE ESTADO ACTUAL PARA SEGUIR RECIBIENDO EL SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES U OTROS (Jidō fuyō teatetō no genkyō todoke no teishutsu wo)

Para las personas que están recibiendo el subsidio de crianza de menores (*Jidō fuyō teate*), subsidio de gastos médicos para familias monoparentales (*Hitorioya kateitō iryōi josei*), subsidio especial de crianza de menores especiales (*Tokubetsu jidō fuyō teate*) se les ha enviado un aviso a fines de julio. Si aún no han presentado el informe (*Genkyō todoke*), por favor hágalo a la brevedad posible.

*Si no presenta el informe de estado actual no podrá aplicar para la evaluación para seguir recibiendo los subsidios.

Informes: *Kosodate Sōdanka Teate, Josei kakari*, anexo 237.

親子であそぼ！

JUGUEMOS CON NUESTROS HIJOS (Oyako de asobō!)

Las personas que deseen participar deben ir el mismo día al lugar indicado.

WANWAN HIROBA

Hagamos amigos jugando, cantando y haciendo ejercicios.

Fecha y lugar: Miércoles 20 de setiembre...*Nishi Jidōkan*.

Dirigido: Padres con hijos de hasta 8 meses.

KOGUMA HIROBA

Un espacio para divertirse con sus hijos y para que padres e hijos hagan más amigos.

Fecha y lugar: Jueves 7 de setiembre...*Chūō Jidōkan*, martes 19 de setiembre...*Higashi Jidōkan*, miércoles 27

de setiembre...*Nishi Jidōkan*.

Dirigido: Padres con hijos de 9 meses hasta antes de cumplir los 2 años.

KIRAKIRA POCKET

Un espacio para jugar junto con el creador de juegos del centro recreativo haciendo ejercicios, juegos, manualidades y otros.

Fecha y lugar: Miércoles 13 de setiembre...*Nishi Jidōkan*, jueves 28 de setiembre...*Chūō Jidōkan*.

Dirigido: Padres con niños en edad preescolar mayores de 2 años.

DETALLES PARA TODOS LOS EVENTOS

Hora: A partir de las 10:00 am por aproximadamente 30 minutos.

Capacidad: 12 familias (Por orden de llegada).

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

お気に入りの本を持って、はむりんと一緒に写真を撮ろう！

ESCOJA SU LIBRO PREFERIDO Y TOMESE UNA FOTO CON HAMURIN (Okiniiri no hon wo motte, Hamurin to isshoni shashin wo torō!)

Elija su libro preferido de la biblioteca y tomese una foto con *Hamurin*.

Fecha y hora: Sábado 19 y domingo 20 de agosto, 10:15 a 10:45 am.

Recepción: A partir de las 10:00 am.

Lugar: Primo Library *Hamura Kodomo Toshoshitsu*.

Dirigido: Familias con hijos en primaria o menores, que no tienen problema con que se exhiba la foto dentro de la biblioteca.

Capacidad: 10 familias (Por orden de inscripción).

*La foto que les tomarán no se entregarán, por lo que es preferible que lleven su cámara.

Informes: Primo Library *Hamura* ☎042-554-2280.

プライムライブラリーはむら

PRIMO LIBRARY HAMURA (BIBLIOTECA) (Toshokan ☎042-554-2280)

CUIDEMOS LOS LIBROS (*Shiryō wa taisetsu ni atsukaimashō*)

Están ocurriendo varios casos en que ensucian o mojan los libros de la biblioteca. También que devuelven los libros con olor a cigarro. Hay algunos libros que ya no se pueden prestar por que están en mal estado.

Si dejan los libros mojados, las hojas se deforman, se pegan o en el peor de los casos se llenan de hongos. Cuando llevamos botellas o termos en la bolsa de los libros puede que estos se mojen, favor de meterlos en una bolsa plástica para evitar que se mojen.

Si el daño es grande puede que se le pida una compensación. Los artículos de la biblioteca pertenecen a todos los ciudadanos por lo que debemos cuidarlos.

ENCUESTA SOBRE REVISTAS (*Zasshi ankēto ni gokyōryoku kudasai*)

Encuesta para mejorar las revistas que hay en la biblioteca. Las personas que tienen alguna opinión, favor de llenar la encuesta.

Período: Miércoles 16 de agosto a domingo 17 de setiembre.

Lugar de entrega: Primo Library *Hamura*, biblioteca *Ozakudai*.

緑豊かな玉川上水さんぽ～江戸から続く歴史に触れて～

PASEO POR TAMAGAWA JOSUI DONDE ABUNDA LA NATURALEZA (Midoriyutakana Tamagawa Josui sanpo ~Edo kara tsuzuku rekishi ni furete~)

Tour de 2 días para caminar disfrutando de la naturaleza y corrientes de *Tamagawa Josui*. Colaboración de 3 ciudades.

Fecha y hora: 1er día...Miércoles 20 de setiembre, 8:50 am reuniéndose en la estación de *Seibu Tachikawa*

(Se cancelará en caso de lluvia) alrededores de *Hamura* y *Fussa* / 2do día...Miércoles 27 de setiembre, 8:50 am reuniéndose en la estación de *Haijima Higashiguchi* (Se cancelará en caso de lluvia) alrededores de *Haijima* y *Seibu Tachikawa*.

Costo: 500 yenes por día (Incluye el seguro).

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

*Asistir con sus zapatos de costumbre y ropa cómoda para caminar.

Inscripciones e informes: Hasta el viernes 1 de setiembre, 9:00 am a 5:00 pm por teléfono o directamente a *Hamura shi Kankō Kyōkai* ☎042-555-9667 (En agosto el descanso son los sábados y domingos).

新しい(障)受給者証を送付します

ENVIARAN LA NUEVA TARJETA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

(*Atarashii marushō jukyūshashō wo sōfu shimasu*)

La tarjeta de beneficiario con discapacidad se renovará el viernes 1 de setiembre. A las personas que les corresponde, se le enviará la nueva tarjeta a fines de agosto. Además, si hubiera modificación en la tarjeta de seguro de salud o se mudará de *Hamura*, por favor póngase en contacto con *Shōgai Fukushika*.

■**SISTEMA DE SUBSIDIO DE GASTOS MEDICOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FISICA O MENTAL** (*Shinshin shōgaisha iryōhi josei seido marushō towa*)

Este sistema de subsidio de gastos medicos está dirigido para las personas que tienen la libreta de discapacidad física (*Shintai shōgaisha techō*) de grado 1 y 2 (Desde el grado 1 al 3 incluyendo insuficiencia interna) y personas con libreta de discapacidad mental (*Ai no techō*) grado 1 y 2, libreta de salud y bienestar por discapacidad mental (*Seishin shōgaisha hoken fukushi techō*) grado 1.

*Dependiendo de los ingresos y la edad puede que no califique.

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

国民健康保険被保険者証の更新

RENOVACION DE LA TARJETA DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD

(*Kokumin kenkō hoken hihokenshashō no kōshin*)

La tarjeta del seguro nacional de salud se renueva cada 2 años. La tarjeta actual es válida hasta el sábado 30 de setiembre. La nueva tarjeta de todos los miembros de la familia se enviará por correo certificado a mediados de setiembre a nombre del jefe de familia.

*No se puede reenviar a otra dirección.

Informes: *Shiminka Hoken kakari*, anexo 126.

全国一斉「こどもの人権 110 番」強化週間

SEMANA DE REFUERZO SOBRE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS EN TODO EL PAIS

(*Zenkoku issei [kodomo no jinken hyakutōban] kyōka shūkan*)

Consultas sobre los derechos de los niños, violencia, acoso u otros. Consulte libremente.

Fecha y hora: Miércoles 23 a martes 29 de agosto, 8:30 am a 7:00 pm (Sábados y domingos de 10:00 am a 5:00 pm).

Número para consultas: ☎0120-007-110 (El mismo número para todo el país, llamada gratis).

*Fuera del período mencionado arriba puede consultar de lunes a viernes, 8:30 am a 5:15 pm.

ドッグパークを行います！

PARQUE PARA PERROS!

(*Dog park wo okonaimasu!*)

Se abrirá una parte del parque para que los perros puedan correr.

Fecha y hora: Sábado 2 y 9 de setiembre, 9:30 am a mediodía.

Lugar: *Primo Park Musashino (Musashino Kōen)*, dentro de la cancha de béisbol.

Costo: 200 yenes (Como costo de cooperación para la limpieza). *El dinero se utilizará para la limpieza y desinfección).

PRECAUCIONES

- Los perros deben tener su placa y su vacuna contra la rabia.
- El excremento y basura se la debe llevar el dueño del perro.
- El espacio para perros no estará separado de acuerdo al tamaño o peso.
- No nos haremos responsables por los problemas que pueda haber entre los dueños o perros.
- Para instruir el cumplimiento de las reglas, en el caso de que alguien no cumpla con estas, se le pedirá salir del lugar.

*Para más información, ver la página oficial en facebook de *Kōentō Shitei Kanrisha Wing Park*.

Informes: *Kōentō Shitei Kanrisha Wing Park* ☎042-507-7626 / *Dobokuka Kōen Kanri kakari*, anexo 282.

しごとのための日本語

CURSO DE CAPACITACION PARA PROMOVER EL EMPLEO ESTABLE PARA RESIDENTES EXTRANJEROS (Shigoto no tame no nihongo)

Lugar	Nivel	Período y horario	Inscripciones	Prueba de nivel
<i>Tachikawa</i>	2	26 de setiembre a 15 de noviembre de 2023 Lunes a viernes, 9:30 am a 12:30 pm	8 de setiembre	15 de setiembre 9:30 am
<i>Akishima Ōme</i>	3	25 de setiembre a 13 de noviembre de 2023 Lunes a viernes, 9:30 am a 12:30 pm		14 de setiembre 9:30 am

Tipo de visa: Residente permanente (*Eijūsha*), cónyuge o hijo de japonés (*Nihonjin no haigūsha*), cónyuge o hijo de residente permanente (*Eijūsha no haigūsha*) y residente de largo período (*Teijūsha*).

Inscripciones: En la oficina pública de empleos Hello Work del área donde vive. Se necesita una foto y su tarjeta de residente (*Zairyū card*).

*Si hay muchas inscripciones, es posible que el plazo de inscripción finalice antes de la fecha programada.

Notas: Rendir la prueba de nivel es requisito básico para participar en los cursos. Según el resultado de estos exámenes, existe la posibilidad de no poder participar en el curso. Por favor llevar lápiz y borrador para el examen.

Informes: *Akishima, Tachikawa, Ōme:* Gisela Yagi ☎080-4336-1340 / tabunka21@softbank.ne.jp en japonés, inglés y español.

*Para más información consultar la página web de JICE <https://www.jice.org/tabunka/course/> o JICE Facebook <https://www.facebook.com/jice.tabunka/>

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
20	Dom	Ozaku Ekimae Clinic ☎042-578-0161	Kumagawa Byōin (Fussa) ☎042-553-3001	Hamura Chūrippu Shika ☎042-578-8284
27	Dom	Yokota Clinic ☎042-554-8580	Hikari Clinic (Fussa) ☎042-530-0221	Kusaka Shika ☎042-555-7793

*Llevar el seguro de salud (*hokenshō*) sin falta. *Utilizar mascarilla cuando va a instituciones médicas.
*Dependiendo de la edad y síntomas puede que lo deriven a otra institución médica. Consultar con anticipación. *La atención medica domingos y feriados es sólo de medicina interna. *Para otros horarios consultar en *Tōkyōto Iryō Kikan Annai Sābisu "Himawari"* ☎03-5285-8181 (en español 9:00 am a 8:00 pm), ☎03-5272-0303 (en japonés las 24 horas). Informes: *Kenkōka*, anexo 623.

**LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL
LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 9:00 AM A MEDIODIA Y DE 1:00 PM A 2:00 PM.
MARTES Y JUEVES DE 9:00 AM A MEDIODIA. HAGA SU RESERVA CON ANTICIPACION.**

EVENTOS PARA NIÑOS (Kodomono shisetsu kara)

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

■OBSERVACION DE LA LUNA DURANTE EL DIA Y OBSERVACION ASTRONOMICA (*Hiruma no tsuki no kansokukai, tentai kansokukai*)

Fecha: Miércoles, 23 de agosto.

Hora: *Hiruma no tsuki no kansokukai*...4:00 pm/ *Tentai kansokukai*...7:30 pm.

Dirigido: Niños pequeños hasta jóvenes de 18 años.

*Estudiantes de secundaria elemental o menores deben venir acompañados de sus padres.

Capacidad: 46 personas (Por orden de llegada, incluyendo a los padres).

■JUGUETES HECHOS A MANO (*Tezukuri omocha kyōshitsu: sora tobu enban*)

Fecha y hora: Sábado 9 de setiembre, 10:00 am a mediodía, 1:00 a 3:00 pm.

Dirigido: Estudiantes de primaria o menores. Capacidad: 20 personas (Por orden de llegada).

<HOSPITAL DE JUGUETES (*Omocha byōin*)>

El mismo día podrán consultar también sobre juguetes rotos o malogrados que quieran arreglar.

■MANUALIDADES: SLIME (*Tezukuri kyōshitsu: Karā suraimu zukuri, sakiware supūn kyarakutā zukuri*)

Fecha y hora: Sábado 16 de setiembre, 1:30 a 2:30 pm.

Dirigido: Estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años, residentes de la ciudad.

Capacidad: 12 personas (Por orden de inscripción). Llevar: Bolsa, pañuelo, termo (Con agua o té).

Inscripciones: A partir del miércoles 16 de agosto, 9:00 am a 5:00 pm por teléfono o directamente a *Chūō Jidōkan*.

★CENTRO RECREATIVO NISHI ☎042-554-7578 (Día de descanso: martes)

■JUGUETES HECHOS A MANO (*Tezukuri kyōshitsu: Kamizara kōsaku kurukuru mawaru futatsu no keshiki*)

Fecha y hora: Sábado 2 de setiembre, 10:00 a 11:00 am.

Dirigido: Estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años, residentes de la ciudad.

Capacidad: 12 personas (Por orden de inscripción). Llevar: Bolsa, termo (Con agua o té).

Inscripciones: A partir del miércoles 16 de agosto, 9:00 am a 5:00 pm por teléfono o directamente a *Nishi Jidōkan*.

★CENTRO RECREATIVO HIGASHI ☎042-570-7751 (Día de descanso: jueves)

■EVENTO WAKUWAKU HAPPY DAY (*Wakuwaku happy day [Meiro ya gēmu de minna happy ni]*)

Fecha y hora: Domingo 10 de setiembre, 10:00 am a 2:00 pm.

Dirigido: Hasta jóvenes de 18 años y sus padres.

Capacidad: 150 personas (El boleto para participar se distribuirá con anticipación. No habrá boletos el mismo día).

★Ticket gratuito★ Se repartirá en la ventanilla de *Higashi Jidōkan* a partir del sábado 19 de agosto a 9 de setiembre, 9:00 am a 4:00 pm.

*El 9 de setiembre, un día antes del evento el centro recreativo cerrará al mediodía.

Detalles: Laberinto, juegos, sorteos, exposición sobre SDGs.

Llevar: Una bolsa grande para meter los premios que ganan.

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

■CUENTOS (*Ohanashikai*)

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Fecha y hora: Sábado 9 de setiembre, 11:00 am.

Narración de "*Doa ga hirakimasu!*".

CUENTOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA

Fecha y hora: Sábado 16 de setiembre, 11:00 am.

Narración de "*Shōjōji no tanukibayashi*".

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

■PELICULAS PARA NIÑOS (*Kodomo eigakai*)

Fecha y hora: Domingo 3 de setiembre, 10:30 a 11:30 am.

Lugar: *Shō hall*.

Capacidad: 252 personas (Por orden de llegada).

Películas: "*Harapeko aomushi*", "*Danmari koorogi*", "*Gochamaze kamereon*", "*Nezumi kun no chokki*", "*Ningyohime*".