

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redacción: División 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 E-mail: s102000@city.hamura.tokyo.jp

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

1 de abril, 2024



国民健康保険のお知らせ

SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin kenkō hoken no oshirase)

REVISION DE LA TASA DEL IMPUESTO DE SALUD (*Hoken zeiritsu no kaitei*)

La tasa impositiva del seguro de salud del año 2024 (*Reiwa 6*) es como se menciona en la tabla a continuación.

■Tasa de impuesto del seguro nacional de salud de *Reiwa 6* (2024)

Título		<i>Reiwa 6 (2024)</i>
Tratamiento médico (<i>Iryōbun</i>)	Tasa de impuesto sobre la renta	6.43%
	Tasa per capita	27,300 yenes
	Cantidad límite	650,000 yenes
Apoyo a personas de edad avanzada (<i>Kōki kōreisha shienbun</i>)	Tasa de impuesto sobre la renta	2.33%
	Tasa per capita	11,200 yenes
	Cantidad límite	240,000 yenes
Seguro de cuidado y atención (<i>Kaigo hoken</i>)	Tasa de impuesto sobre la renta	2.15%
	Tasa per capita	13,100 yenes
	Cantidad límite	170,000 yenes

TRAMITE DE INSCRIPCION O RENUNCIA (*Kokumin kenkō hoken kanyū, sōshitsu tetsuzuki wo*)

■Inscripción (*Kanyū*)

Personas que han renunciado al trabajo a fines de marzo y dejado el seguro de salud de la compañía necesitan inscribirse en el seguro nacional de salud. Para el trámite es necesario presentar el certificado de descalificación del seguro de salud (*Kenkō hoken no shikaku sōshitsu shōmeisho*).

■Renuncia (*Sōshitsu*)

Las personas que comenzaron a trabajar en abril y se inscribieron en el seguro de salud de la compañía necesitan renunciar al seguro nacional de salud. Para el trámite es necesario presentar la tarjeta del seguro de salud de la compañía.

*Para inscribirse o renunciar es necesario presentar un documento de identidad.

*Para más información sobre la inscripción o renuncia consultar la página oficial de *Hamura* o en ventanilla.

ENVIO DE LA NOTIFICACION DE PAGO (*Nōzei tsuchisho no sōfu*)

A mediados de julio se enviará la notificación de pago del seguro nacional de salud del año *Reiwa 6*.

REDUCCION DEL IMPUESTO (*Kokumin kenkō hokenzei no keigen*)

Si el ingreso familiar está por debajo de cierta cantidad, es elegible para la reducción del impuesto del seguro nacional de salud. No es necesario hacer el trámite, sin embargo si no hizo la declaración de impuestos el año anterior no será elegible.

Debido a la reforma fiscal del año *Reiwa 6*, los criterios para la reducción es como se menciona a

continuación.

	Requisitos
Reducción del 70%	Si la cantidad de ingresos familiar de la persona asegurada es menor a 430,000 + 100,000 x (personas que reciben sueldo - 1).
Reducción del 50%	Si la cantidad de ingresos familiar de la persona asegurada es menor a 430,000 + cantidad de personas aseguradas x 295,000 + 100,000 x (personas que reciben sueldo - 1)
Reducción del 20%	Si la cantidad de ingresos familiar de la persona asegurada es menor a 430,000 + cantidad de personas aseguradas x 545,000 + 100,000 x (personas que reciben sueldo - 1)

*La cantidad en letras negritas ha aumentado, por lo que más personas corresponden con la reducción de impuestos.

*Cantidad de personas que reciben sueldo...Personas que tienen ingresos de más de 550,000 yenes, menores de 65 años (excepto los que reciben salario) que tienen ingresos de pensión que pasan los 600,000 yenes, mayores de 65 años que tienen ingresos de pensión de más de 1,250,000 yenes.

Informes: División del Ciudadano, Sección de Seguro de Salud (*Shiminka Hoken kakari*), anexo 127.

国民年金のお知らせ

PENSION NACIONAL (**Kokumin nenkin no oshirase**)

PAGAR LA PENSION NACIONAL DENTRO DE LA FECHA INDICADA (*Kokumin nenkin hokenryō wa nōkigennai ni osamete kudasai*)

A partir del mes de abril, la cuota mensual de la pensión nacional subirá ¥460 a ¥16,980. Las boletas de pago llegarán a comienzos de abril.

Si no paga, no solo recibirá menos a la hora de recibir la pensión sino que hay casos en que tal vez no la pueda recibir. Verifique la boleta y efectúe el pago a tiempo.

Si desea que la cuota sea descontada de su cuenta bancaria, necesita hacer el trámite en la entidad bancaria o en el correo. Este sistema es más conveniente. Sobre el pago con tarjeta de crédito, debe consultar en la oficina de pensión de Ōme (*Ōme Nenkin Jimusho*).

EXONERACION, APLAZO DEL PAGO (*Kokumin nenkin hokenryō no menjo, nōfu yūyo*)

El seguro de pensión nacional tiene un sistema de exoneración (*menjo*) o aplazo (*nōfu yūyo*) cuando el ingreso es inferior al fijado. Así como también si ha perdido el trabajo hay una ley especial en la que cabe la posibilidad de que sea exonerado del pago. (Los estudiantes pueden hacer uso del régimen para estudiantes (*gakusei nōfu tokurei seido*)).

Período de solicitud:

- Período pasado...Desde el mes que lo solicita hasta 2 años y 1 mes pasado. *Sin contar los meses que ya están pagados.
- Período futuro...Hasta el mes de junio más cercano.

Como solicitar: En la ventanilla de pensión en la municipalidad o en la oficina de pensión de Ōme (*Ōme Nenkin Jimusho*).

Llevar: Libreta de pensión (*nenkin techō*), tarjeta de notificación del número de pensión (*kiso nenkin bangō tsūchisho*).

*En caso de hacer el trámite debido a que ha perdido el trabajo, puede que sea necesario presentar la constancia de desempleo (*koyō hoken hihokensha rishokuhyō*). Consultar con anticipación.

REGIMEN PARA ESTUDIANTES (*Gakusei nōfu tokurei seido*)

Es un sistema de aplazamiento para los estudiantes de universidades o escuelas especiales que tienen ingresos, sin embargo el ingreso del año anterior es inferior al fijado y tienen dificultades para pagar las cuotas.

Período de solicitud:

En los siguientes períodos si tiene más de 20 años y es estudiante.

●Período pasado...Desde el mes que lo solicita hasta 2 años y 1 mes pasado.

●Período futuro...Hasta fines del presente período fiscal.

*Sin contar los meses que ya están pagados.

Como solicitar: Si el año anterior presentó la solicitud, la oficina de pensión le enviará el aviso para confirmar su situación y continuación. Llenar los datos necesarios y enviarlo a la oficina de pensión (*Nihon Nenkin Kikō*).

Si no le llegara ningún aviso o si fuera la primera vez que va solicitarlo, dirigirse a la municipalidad o a la oficina de pensión.

Llevar: Libreta de pensión (*nenkin techō*), tarjeta de notificación del número de pensión (*kiso nenkin bangō tsūchisho*), carnet de estudiante (*gakuseishō*) o certificado de estudios (*zaigaku shōmeisho*).

*En caso de hacer el trámite debido a que ha perdido el trabajo, puede que sea necesario presentar la constancia de desempleo (*koyō hoken hihokensha rishokuhyō*). Consultar con anticipación.

Informes: Oficina de Pensión de Ōme (*Ōme Nenkin Jimusho*) ☎0428-30-3410 / División del Ciudadano Sección de Atención Médica para Personas de Edad Avanzada y Pensión (*Shiminka Kōrei Iryō, Nenkin kakari*), anexo 140.

温泉センター割引利用券配布

VALES DE DESCUENTO DE BAÑOS TERMALES PARA LOS ASEGURADOS DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (*Onsen center waribiki riyōken haifu*)

Se distribuirán los cupones a las personas afiliadas al seguro nacional de salud.

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

*Para recibir los cupones necesita presentar sin falta su tarjeta del seguro nacional de salud.

*Personas que poseen otros seguros de salud no son elegibles.

Fecha límite de uso: 31 de marzo 2025.

Establecimientos donde se pueden utilizar los vales:

■*Hinohara Onsen Center* ☎042-598-6789

■*Okutama Onsen* ☎0428-82-7770

■*Akigawa Keikoku* ☎042-595-2614

■*Shōgai Seishun no yū* ☎042-597-1126

*Para más información sobre cada establecimiento, favor de consultar la página web o por teléfono.

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

後期高齢者医療保険料~75歳以上の方の医療保険~

SISTEMA DE ATENCION MEDICA PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA (*Kōki kōreisha iryō hokenryō ~75 sai ijō no katano iryō hoken~*)

SISTEMA DE ATENCION MEDICA PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA (*Kōki kōreisha iryō hoken no hokenryō*)

La cuota del sistema de atención medica se determina cada 2 años. La cantidad básica a pagar dentro de *Tōkyō* es igual para todos.

CUOTAS DEL SEGURO (*Hokenryō no kimekata*)

El seguro de salud se cobra a todos los asegurados. El impuesto del seguro se paga de la siguiente manera, se paga uniforme (*kintōwarigaku*) y de acuerdo a los ingresos del año anterior del asegurado (*shotokuwarigaku*).

Cantidad uniforme 47,300 yenes +

Cantidad de porcentaje de acuerdo a los ingresos del año anterior... $\text{ingresos}(*1) \times 9.67\%(*2) =$

Cantidad que debe pagar anual (la cantidad máxima es 730,000 yenes)

(*1)El importe de los ingresos en que se basa el gravamen. . . . El monto obtenido deduciendo el monto de la deducción básica (Si el ingreso total es de 24 millones de yenes o menos 430,000 yenes) del total de los ingresos brutos del año anterior, ingresos forestales, acciones, ingresos por transferencias a largo (corto plazo), etc. (Pérdida miscelánea) (El monto de la deducción remanente no se deducirá).

(*2)Porcentaje de ingresos. En el año fiscal 2024, el impuesto se aplicará al 8.78% para aquellos cuyos ingresos sean de 580,000 yenes o menos, y el 9.67% para aquellos con ingresos superiores a 580,000 yenes. A partir del año fiscal 2025, el porcentaje de ingresos de todos los asegurados será del 9.67%.

REDUCCION DE LAS CUOTAS DEL SEGURO (*Hokenryō no keigen ni tsuite*)

Si el ingreso del asegurado y su familiar está por debajo de cierta cantidad, es elegible para la reducción del impuesto. Para más información vea el panfleto sobre el sistema de tratamiento médico para personas de edad avanzada (*kōki kōreisha iryō seido no hokenryō ni tsuite*) que se enviará junto con la notificación a mediados de julio. (Hay casos en que es necesario hacer la declaración de impuestos para la reducción de las cuotas).

ENVIO DE LA NOTIFICACION DE PAGO DEL AÑO REIWA 6 (*Reiwa 6 nendobun no kōki kōreisha iryō hokenryō nenkangaku wo oshirase shimasu*)

A mediados de julio se enviará la notificación de pago del seguro. Verifique los detalles.

*Si no ha realizado la declaración de impuestos del año *Reiwa 6*, se le enviará el formulario *kōki kōreisha iryō kan-i shinkokusho*.

Informes: Sobre el sistema...Centro de Consultas de la Unión Regional (*Kōiki Rengō Otoiawase Center*) ☎0570-086-519 (Si llama con teléfono IP o PHS ☎03-3222-4496), Fax: 0570-086-075 / Para consultas personales o información personal...División del Ciudadano Sección de Atención Médica para Personas de Edad Avanzada y Pensión (*Shiminka Kōrei Iryō, Nenkin kakari*), anexo 140.

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

VACUNA CONTRA NEUMOCOCOS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA (*Kōreisha haien kyūkin wakuchin yobō sesshu*)

Dirigido: Residentes registrados en *Hamura* que hasta ahora no hayan recibido la vacuna (incluyendo si recibió la vacuna pero tuvo que pagar por esta) y que reúnan uno de los siguientes requisitos (solo las personas que deseen).

- ① Personas de 65 años.
- ② Personas que el día de la vacunación tienen entre 60 y 64 años que padecen del corazón (*shinzō*), riñon (*jinzō*), aparato respiratorio (*kokyūki*), personas que debido al virus de inmunodeficiencia humana (*hito men-eki fuzen virus*) causado por el SIDA se ha deteriorado su función inmunológica, ó personas que poseen el grado 1 de la libreta de discapacidad física (*shintai shōgaisha techō*) (debe presentar la libreta en la institución médica).

Importe del subsidio: ¥6,500 (Debe pagar el restante en la institución médica. Sólo una vez).

*La cantidad mencionada arriba es en el caso de que reciba la vacuna durante el año fiscal *Reiwa* 6 (2024). Puede que el importe cambie en el año *Reiwa* 7.

Lugar: Instituciones médicas indicadas dentro de la ciudad. (Debe hacer la reserva por teléfono).

Período: Desde un día antes que cumpla 65 años hasta un día antes de que cumpla 66 años.

*Si recibe la vacuna pasado el período o en instituciones médicas no indicadas debe pagar el monto completo. Así como también si recibió la postal pero ya se ha vacunado antes, no será elegible para este subsidio.

A las personas que concuerdan con el ①

*Personas nacidas entre el 2 de abril de 1959 a 1 de abril de 1960, se le enviará el cupón en forma de postal a fines del mes anterior a su cumpleaños.

*A las personas nacidas entre el 2 de abril de 1958 a 1 de abril de 1959, se les envió el cupón el año pasado en *Reiwa* 5. La fecha límite aparece como 30 de marzo de 2024, sin embargo lo puede utilizar hasta un día antes de su cumpleaños número 66. Si ha extraviado el cupón, favor de consultar en el Centro de Salud (*Hoken Center*).

*La lista de instituciones médicas indicadas la puede ver en el cupón que se le enviará o en la página oficial de *Hamura*. También puede consultar por teléfono.

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

狂犬病予防注射を忘れずに！

NO OLVIDE LA VACUNA CONTRA LA RABIA **(Kyōkenbyō yobō chūsha wo wasurezuni!)**

◇Programación (Se llevará a cabo así llueva)

	Lugar	Dirección	Horario
Jueves 18 de abril	<i>Azuma Kaikan</i>	<i>Hanehigashi 3-11-32</i>	10:00 a 10:45 am
	<i>Seibu Chiiki Bichiku Sōko</i>	<i>Ozakudai 5-19-4</i>	11:05 a 11:55 am
Viernes 19 de abril	<i>Mitsuya Kaikan</i>	<i>Shinmeidai 4-4-9</i>	10:00 a 10:50 am
	Municipalidad de <i>Hamura</i>	<i>Midorigaoka 5-2-1</i>	11:10 a mediodía

Costo: ¥3,750 (Vacuna ¥3200, comprobante ¥550)

*A fines de marzo, se envió el formulario para la vacunación (color verde limón) del año *Reiwa* 6, llenar los datos necesarios en la parte de atrás y llevarlo el día de la vacuna.

*No se puede registrar en los lugares donde aplican las vacunas. Debe registrarlo primero en los lugares indicados para recibir la vacuna.

PRECAUCIONES (*Chūi jiko*)

-Si su perro está enfermo o preñada, debe informar al veterinario antes de recibir la vacunación.

-Los perros menores de 3 meses o perros que en menos de 2 semanas han mordido a alguien, no podrán recibir la vacuna.

-Para evitar accidentes, ponerle el collar, agarrar la cuerda para que quede más corta y debe ir alguien que pueda controlar al perro.

-Llevar a su perro limpio y llevarse el excremento a su casa.

-No puede hacer el trámite para posponer la vacuna con el formulario que recibirá (Necesita hacer un trámite aparte).

Puede pedir el comprobante en las veterinarias:

En las siguientes veterinarias que tienen contrato con la municipalidad puede pedir el comprobante de la vacuna.

Nombre	Dirección	Teléfono
<i>Seki Dōbutsu Aigo Byōin</i>	<i>Shinmeidai 1-5-19</i>	042-579-3816
<i>Hamura Ozaku Dōbutsu Byōin</i>	<i>Ozakudai 1-28-7 K2 biru 1F</i>	042-554-1100
<i>Hamura Chūō Dōbutsu Byōin</i>	<i>Midorigaoka 1-5-22</i>	042-578-3138
<i>Hachi Dōbutsu Byōin</i>	<i>Shinmeidai 1-33-20 Sharumu An 1F</i>	042-578-8513

*Aparte de los 550 yenes por el comprobante, deberá pagar por la vacunación. Para más información consultar en cada veterinaria.

Informes: División de Política Ambiental (*Kankyō Seisakuka*), anexo 226.

障害のある方のタクシー・ガソリン費用などを助成します

SUBSIDIO DE GASTOS DE TAXI Y GASOLINA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

(Shōgai no aru kata no taxi, gasorin hiyō nado wo josei shimasu)

Ya se envió la notificación a fines de marzo. Favor de verificar el contenido y hacer el trámite. El trámite se puede hacer por correo postal o de lunes a viernes horario nocturno.

RECEPCION EN VENTANILLA (*Madoguchi deno uketsuke*)

Período: Lunes 1 a miércoles 10 de abril (sin retraso).

*El domingo 7 de abril no funcionará la ventanilla.

Horario de atención: 8:30 am a 8:00 pm (El sábado 6 hasta el mediodía).

*Si se pasa el período de solicitud no podrá recibir el subsidio.

Lugar: Sala *tamokutekishitsu* en el 1er piso de la municipalidad.

Llevar: Recibos de taxi o gasolina, sello personal, libreta de discapacidad física o libreta de discapacidad intelectual (*Shintai shōgaisha techō, ai no techō*).

TRAMITES POR CORREO (*Yūsō deno uketsuke*)

Fecha límite: Miércoles 10 de abril (La fecha del sello puede ser hasta el 10 de abril).

Documentos necesarios: ①Recibos de taxi o gasolina, ②Formulario (Este se le enviará por correo), llenar los datos necesarios y el sello.

Destinatario: 205-8601 (No necesita escribir la dirección). *Hamura shi Shōgai Fukushima Shogai Fukushi kakari*. *El costo de la estampilla lo debe pagar cada uno.

COSTO DE SERVICIO DE PELUQUERIA, MASAJES (*Riyō, biyō service hiyō, kinō kaifuku sejutsu hiyō*)

Los boletos se enviaron por correo a fines de marzo a las personas elegibles (no es necesario hacer ningún trámite).

DETALLES PARA AMBOS SUBSIDIOS (*Kyōtsū jikō*)

*Para recibir el subsidio, es necesario aplicar con anticipación y recibir la autorización.

*Para más información lea el aviso que se le envió o consulte la página oficial de *Hamura*.

Informes: División y Sección de Bienestar para Personas con Impedimentos (*Shōgai Fukushima Shōgai Fukushi kakari*), anexo 174.

介護保険料が改定されました

SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION **(Kaigo hokenryō ga kaitei sare mashita)**

Se ha revisado el seguro de cuidado y atención. Las primas del seguro de cuidado y atención para personas

mayores de 65 años se calculan sobre la base de tres años como un solo plazo, y se calculan los costes de los servicios de cuidados de enfermería necesarios para ese período, de los cuales el 23% lo pagan las personas mayores de 65 años y el importe restante corre a cargo de las personas de entre 40 y 64 años, así como del gobierno nacional, *Tōkyō* y la ciudad de *Hamura*.

Recientemente revisamos nuestro plan de negocios del seguro de cuidado a largo plazo y decidimos las primas del seguro de cuidado a largo plazo para 2024-2026. Las primas del seguro de cuidado y atención para el año fiscal 2024 se anunciarán en un aviso de determinación en el mes de julio.

*Consulte la página oficial de la ciudad para adquirir detalles sobre las primas de seguro para cada nivel de ingresos.

Informes: División de Bienestar para Personas de Edad Avanzada, Sección de Bienestar para Personas de Edad Avanzada (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*), anexo 144.

子宮頸がん予防接種キャッチアップ接種

VACUNA CONTRA EL CANCER DE CUELLO UTERINO

(*Shikyū keigan yobō sesshu kyacchi appu sesshu*)

Las personas nacidas entre el 2 de abril de 1997 a 1 de abril de 2008, en el período en que no se recomendaba la vacuna contra el cancer de cuello uterino y no han recibido la vacuna, pueden recibir la vacuna gratuitamente (vacunas para ponerse al día).

Período: Hasta marzo del 2025.

*La vacunación son 3 veces, ya que demorará 6 meses en recibir las vacunas, si desea recibir la vacunación se recomienda que reserve con anticipación en las instituciones médicas.

Nombre	Teléfono
<i>Wakakusa Iiin</i>	042-579-0311
<i>Matsuda Iin</i>	042-554-0358
<i>Sakaechō Shinryōjo</i>	042-555-8233
<i>Yorimitsu Ladies Clinic</i>	042-570-5130
<i>Baba Kodomo Clinic</i>	042-555-3788
<i>Ozaki Clinic Hamurain</i>	042-554-0188
<i>Shinmeidai Clinic</i>	042-554-7370
<i>Hamura Hifuka, Keisei Geka, Naika Clinic</i>	042-578-8785

Informes: División de Consultas sobre Crianza, Sección de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken Sōdan kakari*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 697.

子宮頸がん予防接種費用の償還払い

REEMBOLSO DEL COSTO POR LA VACUNA PARA LA PREVENCIÓN DE CANCER DE CUELLO UTERINO

(*Shikyū keigan yobō sesshu hiyō no shōkanbarai*)

Este año *Reiwa 6* (2024) también se aceptará el reembolso del costo de la vacuna contra el cáncer de cuello uterino a las personas que se vacunaron y tuvieron que pagar el costo por su cuenta. Las personas elegibles deben hacer el trámite a la brevedad posible.

Dirigido: Personas que cumplen con todos los siguientes.

- ① Personas que están registradas en *Hamura* el 1 de abril, 2022.
- ② Mujeres nacidas entre el 2 de abril, 1997 y 1 de abril, 2005.
- ③ Personas que no hayan recibido la vacuna para ponerse al día (*Kyacchi appu*) por las vacunas que desean

solicitar el reembolso.

- ④ Personas que han recibido la vacuna contra el cáncer de cuello uterino hasta el 31 de marzo de 2022 dentro de Japón y que hayan pagado el costo real.

Tipos de vacunas: Cervarix 2 y Gardasil 4.

Monto de la subvención: El costo que pago en la institución médica o el precio del contrato de la ciudad del año en que lo solicita. Uno de los dos, el costo más bajo. (Máximo hasta por 3 vacunas).

Documentos necesarios: Formulario para solicitar el reembolso de la vacuna, para llenar el formulario se necesita el sello personal, comprobante del pago de la vacuna (recibo o copia del certificado), algún documento donde aparezca la fecha de la vacunación (libreta de salud materno-infantil).

*Si no tiene los documentos necesarios, favor de consultar.

Inscripciones: Hasta el viernes 28 de marzo de 2025 enviando por correo o entregando directamente los documentos necesarios.

Lugar de entrega o envío e informes: División de Consultas sobre Crianza Sección de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken Sōdan kakari*), en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 697.

Código postal 205-0003 *Hamura shi Midorigaoka 5-5-2*

Hamura shi Kosodate Sōdanka Boshi Hoken, Sōdan kakari.

胃がん検診・肺がん検診 (第 1 期)

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO Y PULMON (Dai 1 ki igan, haigan kenshin)

Fecha y hora: Miércoles 12 a sábado 15 de junio, 8:00 am a mediodía (No se puede elegir el horario. La hora estará indicada en el cupón).

Lugar: Centro de Salud (*Hoken Center*).

Dirigido:

[Examen al estómago y pulmón] Residentes registrados en la ciudad mayores de 40 años el día del examen.
[Examen de saliva] Residentes registrados en la ciudad que deseen realizar el examen y cumplan con ambos requisitos:

(1) Tener más de 50 años el día del examen.

(2) (Cantidad de cigarros que fuma en un día) x (cantidad de años fumando) = más de 600 cigarros.

*Debe llenar sus datos para verificar que cumple con los requisitos. No se puede realizar sólo el examen de saliva.

*Si no cumple con los requisitos o no llena los datos necesarios no se le enviará el envase para el examen.

LAS SIGUIENTES PERSONAS NO PODRAN REALIZAR LOS EXAMENES

Examen de descarte de cáncer al estómago...Si coincide con alguno del ① al ⑫.

Examen de descarte de cáncer al pulmón...Si coincide con el ①, ⑪ y ⑫.

- ① Mujeres embarazadas o con posibilidad de estarlo.
- ② Personas sensibles al bario. Que hayan tenido historial de urticaria, dificultad para respirar u otros.
- ③ Si le han extraído polipos dentro de los 2 meses.
- ④ Si se ha sometido a operaciones del estómago u ortopedia en un año.
- ⑤ Si tiene antecedentes de obstrucción intestinal (*Chōheisoku*).
- ⑥ Si tiene restricciones de líquidos debido a enfermedades del riñon (*Jinzō*).
- ⑦ Si ha tenido infarto al corazón, cerebral u otras enfermedades en un año.
- ⑧ Si necesita ayuda durante el examen.
- ⑨ Si tiene desfibrilador implantable o marcapasos en el estómago o aquellos que no saben en que parte lo

tienen implantado.

- ⑩ Personas que pesan más de 120 kg.
- ⑪ Si tiene alguna enfermedad en la parte del cuerpo que desea realizar el examen y está en tratamiento o bajo observación.
- ⑫ Personas que tienen la posibilidad de realizar el examen en el lugar de trabajo.

Capacidad: Aproximadamente 80 personas por día (se llevará a sorteo si sobrepasa la cantidad).

*A las personas que salieron sorteadas se les enviará el boleto a comienzos de mayo. También se avisará a las personas que no salieron sorteadas.

Costo: 500 yenes por cada examen.

*Las personas que reciben la asistencia social (*seikatsu hogo*) estarán exoneradas del pago, si presentan el certificado de recepción de la asistencia social el mismo día.

Llevar: Estará especificado en el boleto.

Inscripciones e informes: Lunes 1 a 15 de abril (sin retraso) por inscripción electrónica o enviando una postal con los datos necesarios a *Kenkōka* en el *Hoken Center*.

Destinatario: 205-0003, *Hamura shi Midorigaoka 5-5-2, Hamura shi Hoken Center Gan Kenshin Tantō*.

Datos necesarios: ①Fecha del examen, poner 2 fechas como opción o poner *itsu demo ka* (Que significa cualquier día), ②Examen al que desea someterse, ③Dirección, ④Nombre, ⑤Fecha de nacimiento y edad, ⑥Número de teléfono (Un número a donde se le pueda contactar de día), ⑦Datos del resultado de las condiciones para el examen de saliva.

*No es necesario enviar una postal con respuesta pagada, puede ser la postal normal.

*En caso de que toda la familia desee realizar el examen, se necesitará una inscripción por cada persona.

Informes: División de Salud (*Kenkōka*), anexo 626.

15 日市を行います

MERCADO DEL DIA 15 (15 nichi ichi wo okonaimasu)

Fecha y hora: Lunes 15 de abril, 9:00 am a 2:00 pm.

Lugar: Centro de Información Turística (*Kankō Annaijo*) (Dirección: *Hanehigashi 1-13-15*).

Informes: Cooperativa Comercial de *Hamura (Shōgyō Kyōdō Kumiai)* ☎042-555-5421.

簡単! はかるだけ、効果的に理想のカラダへ～大人ダイエット 60 日コース～

DIETA PESANDOSE POR 60 DIAS

(**Kantan! hakaru dake, kōkateki ni risō no karada ~otona diet 60 nichi kōsu~**)

Fecha y hora: 1ra vez...Miércoles 15 de mayo / 2da vez...Jueves 30 de mayo / 3ra vez...Miércoles 17 de julio, 10:00 am a 12:30 pm.

Lugar: Centro de Salud (*Hoken Center*).

Dirigido: Residentes de 70 años o menores el 15 de mayo.

*Las personas que recibieron el aviso de orientación de salud no pueden participar.

*Las personas que no pueden participar todos los días indicados, favor de consultar.

Capacidad: 12 personas (por orden de inscripción).

Costo: ¥300 por cada practica de cocina la 1ra y 3ra vez.

*Será necesario una balanza digital que pese en unidades de 50 a 100g.

Inscripciones e informes: A partir del martes 2 de abril, desde el formulario de inscripción o por teléfono a la División de Salud (*Kenkōka*) en el *Hoken Center*, anexo 625.

MERCADO DE PULGAS NIJIRO (Hamura shi nijiro flea market)

Mercado de pulgas que apoya el estilo de vida SDGs. Podrá encontrar artículos viejos pero en buenas condiciones, artículos hechos a mano. Tal vez encuentre algo que siempre ha estado buscando.

Fecha y hora: Domingo 21 de abril, 10:00 am a mediodía (En caso de lluvia se realizará dentro del establecimiento y se cancelará en caso de mal tiempo).

Lugar: Estacionamiento de Sangyō Fukushi Center.

COLECTA DE ALIMENTOS (Food drive)

Alimentos que se pueden recibir...Arroz (si es arroz pulido, debe tener menos de un mes desde el proceso de pulido), alimentos enlatados, enbotellados, envasados, instantáneos, golosinas, bebidas.

*No se pueden recibir alimentos con menos de un mes de caducidad, ni alimentos sin fecha de caducidad.

Informes: División del Medio Ambiente en la Vida Diaria (*Seikatsu Kankyōka*), anexo 205.

COMPRA DE PASE DE OMNIBUS PARA PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS

(Tōkyō to silver pasu no shinki kōnyū 4 kara 9 gatsu bun wo shinki kōnyū suru kata he)

El silver pass es un pase que se debe comprar, con el que las personas mayores de 70 años que viven en Tōkyō pueden utilizar transporte público, tren, omnibus dentro de Tōkyō.

Fecha límite de uso: Desde la fecha expedida hasta el lunes 30 de setiembre.

Dirigido: Mayores de 70 años con dirección registrada en Tōkyō.

Inscripciones: Para más información sobre como comprarlo, favor de consultar en la Asociación de Omnibus de Tōkyō (*Tōkyō Bus Kyōkai*).

Informes: Asociación de Omnibus de Tōkyō (*Tōkyō Bus Kyōkai*) Silver Pass ☎03-5308-6950 (9:00 am a 5:00 pm, excepto sábados, domingos y feriados) / Oficina de Salud y Bienestar de Tokyo, División de Apoyo al Hogar Encargado de Promoción (*Tōkyō to Fukushi Hokenkyoku Zaitaku Shienka Shinkō Tantō*) ☎03-5320-4275.

COMMUNITY CENTER

(☎042-554-8584)

CLASES DE ILUMINACION Y SONIDO (*Shōmei, onkyō sōsa kōshūkai*)

Para utilizar el hall en el 3er piso del Community Center es necesario tomar las clases de práctica de iluminación y sonido. Las personas que piensan utilizarlo, favor de tomar las clases con anticipación.

Fecha y hora: Los viernes 12 de abril, 14 de junio, 9 de agosto, 11 de octubre, 13 de diciembre este año y 14 de febrero de 2025 a partir de las 6:30 pm (aproximadamente una hora y media).

Capacidad: 5 grupos (hasta 2 personas por grupo, por orden de inscripción).

Inscripciones: Por teléfono o directamente a la recepción del Community Center.

Informes: División de Promoción Regional Sección del Centro de Actividades de los Ciudadanos (*Chiiki Shinkōka Shimin Katsudō Center*), anexo 632.

CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE TOKYO

(Haru no zenkoku kōtsū anzen undō ~Sekai ichi no kōtsū anzen toshi TOKYO wo mezashite~)

Período: Sábado 6 a lunes 15 de abril.

4 puntos importantes de esta campaña.

- ① Garantizar un entorno de tránsito donde los niños puedan transitar seguros y practicar métodos de cruce seguros.
- ② Concientización para dar prioridad a los peatones y fomentar la consideración y dar paso a otros al conducir.
- ③ Concientizar a los conductores de bicicletas y patinetas eléctricas a utilizar caso y respetar las reglas de tránsito.
- ④ Prevención de accidentes de tránsito en vehículos de dos ruedas.

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

プリモライブラリーはむら

PRIMO LIBRARY HAMURA (BIBLIOTECA)

(Toshokan ☎042-554-2280)

HORARIO PARA LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA (*Shōgakusei dake no riyō jikan wa gogo 5 ji han made*)

A partir del martes 2 de abril a domingo 29 de setiembre, los estudiantes de primaria pueden estar solos en la biblioteca hasta las 5:30 pm.

Después de las 5:30 pm necesitan venir acompañados de uno de sus padres.

RENOVACION DE LA TARJETA (*Riyōsha card no kōshin wo*)

La tarjeta de la biblioteca se renueva cada 3 años. A las personas que deben renovar se les informa en la ventanilla desde un mes antes.

*Si no ha utilizado la tarjeta por más de 5 años, los datos personales se borran. Si desea utilizar la biblioteca necesitará registrarse nuevamente.

Que necesita para registrarse: Documento de identidad donde aparece su dirección.

*Las personas que no viven en *Hamura* pero estudian o trabajan en *Hamura*, deben presentar el documento mencionado más un documento donde aparezca la dirección del colegio o del lugar de trabajo.

*Si tiene la tarjeta que usaba antes, favor de traerla.

DESCANSO (*Kyūkanbi*)

Martes 16 de abril.

1歳児教室「1歳ちゃん♪集まれ〜！」

CLASES PARA PADRES DE NIÑOS DE UN AÑO

(*Issaiji kyōshitsu "Issaichan atsumare!"*)

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

Lugar: *Hoken Center*.

Capacidad: Aproximadamente 8 parejas (por orden de inscripción).

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

Llevar: Libreta de salud de la madre y el niño (*Kenkō boshi techō*), toalla, bebida.

Inscripciones e informes: A partir del lunes 1 de abril, 9:00 am por teléfono o directamente a la División de Consultas sobre Crianza Sección de Salud de la Madre y el Niño y Consultas (*Kosodate Sōdanka Boshi Hoken Sōdan kakari*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 692.

CAMBIO EN EL MONTO DEL SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES Y SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES ESPECIALES DESDE ABRIL

(Jidō fuyō teate no shikyūgaku ga 4 gatsu kara kawarimasu)

A partir del mes de abril, se modificarán los importes del subsidio de crianza de menores y el subsidio de crianza de menores especiales, como se indica a continuación:

■SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES (Jidō fuyō teate)

	Antes	Después
Pago total	¥44,140	¥45,500
Pago de una parte	¥44,130 a ¥10,410	¥45,490 a ¥10,740

<Monto adicional por el 2do hijo>

	Antes	Después
Pago total	¥10,420	¥10,750
Pago de una parte	¥10,410 a ¥5,210	¥10,740 a ¥5,380

<Monto adicional por el 3er hijo>

	Antes	Después
Pago total	¥6,250	¥6,450
Pago de una parte	¥6,240 a ¥3,130	¥6,440 a ¥3,230

■SUBSIDIO DE CRIANZA DE MENORES ESPECIALES (Tokubetsu jidō fuyō teate)

[Grado 1] ¥53,700 → ¥55,350

[Grado 2] ¥35,760 → ¥36,860

Informes: División de Consultas sobre Crianza Sección de Asignaciones y Subsidios (Kosodate Sōdanka Teate Josei kakari), anexo 235.

CAMBIO DE HORARIO DE LA TRANSMISION DE LAS CAMPANADAS

(Chaimu jikku no henkō)

A partir del lunes 1 de abril, cambiará el horario de las campanadas que se transmiten todos los días a 5:30 pm.

Informes: División de Seguridad y Prevención de Desastres Sección de Gestión de Crisis (Bōsai Anzenka Bōsai Kiki Kanri kakari), anexo 207.

PRIMO HALL YUTOROGI

(☎042-570-0707)

CONVOCATORIA PARA PARTICIPAR EN EL FESTIVAL DE TEATRO MERRY RIBON([Dai 9 kai HAMURA Meri Ribon engekisai] shutsuensha boshū)

Fecha y hora: Sábado 13 y domingo 14 de julio.

Lugar: Primo Hall Yutorogi shō hall.

Dirigido: Grupos de actuación de colegios de la zona de Tama o grupos que realizan actividades en la zona de Tama / Personal para apoyar el evento.

Capacidad: Aproximadamente 10 grupos (se llevará a sorteo si sobrepasa la cantidad).

Inscripciones: Hasta el miércoles 24 de abril, directamente en Yutorogi.

Grupos que desean participar...[Nombre del grupo, dirección, nombre y número de teléfono del representante, cantidad de participantes, historial del grupo, título y duración de la obra].

Personal para apoyar el evento...[Nombre, dirección, número de teléfono, en que desea ayudar].

*Son necesarios los siguientes datos: nombre del grupo, dirección y nombre del representante, número de teléfono, historial del grupo, detalles de la actuación que realizarán. Las personas que aplican para personal para apoyar deben enviar su dirección, nombre, número de teléfono y detalles de lo que pueden ayudar.

福生消防署普通救命講習

CLASES DE PRIMEROS AUXILIOS **(Fussa shōbōsho futsū kyūmei kōshū)**

Fecha y hora: 11 de mayo, 13 de julio, 14 de setiembre, 9 de noviembre, 11 de enero, 8 de marzo (todas las fechas son sábados), 9:00 am a mediodía.

Lugar: Departamento de Bomberos de Fussa (*Fussa Shōbōsho*).

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

Contenido: Masaje al corazón, respiración artificial, uso del desfibrilador externo automático, otros.

Costo: 1,500 yenes (1,200 yenes por los libros, 300 yenes por la mascarilla).

*El lugar varía de acuerdo a la fecha, favor de verificar a la hora de inscribirse.

Inscripciones e informes: Por teléfono al Departamento de Bomberos de Fussa Sección de Emergencia (*Fussa Shōbōsho Kyūkyū kakari*) ☎042-552-0119.

春の家畜ふれあいデー

EXPERIMENTANDO GANADERIA EN PRIMAVERA **(Haru no kachiku fureai day)**

Podemos ver de cerca a las vacas, aprendamos más sobre la ganadería.

Fecha y hora: Sábado 13 de abril, 9:30 am a 3:00 pm.

Lugar: *Tōkyō to Nōrin Suisan Shinkō Zaidan Ōme Chōsha*.

Detalles: Contacto con las vacas, preparar mantequilla, venta de productos ganaderos, carpintería, recoger flores, distribución gratuita de semillas de plantas.

Informes: Fundación de Promoción de Agricultura, Silvicultura y Pesca de Tōkyō (*Tōkyō to Nōrin Suisan Shinkō Zaidan*) ☎0428-31-2171.

*La entrada es gratis, sin embargo habrá que pagar para algunos eventos.

粗大ごみの日曜日直接持込受付

RECEPCION DE LA BASURA DE TAMAÑO GRANDE **(Sodai gomi no nichiyōbi chokusetsu mochikomi uketsuke)**

Fecha y hora: Domingo 7 de abril, 9:00 a 11:45 am, 1:00 a 4:00 pm.

Informes: Recycle Center ☎042-578-1211.

S&D スポーツアリーナ羽村トレーニングルーム利用案内

S&D SPORTS ARENA HAMURA SALA DE EJERCICIOS **(S&D Sports Arena Hamura training room riyō annai)**

Horario: 9:00 am a 9:45 pm (última hora de entrada 9:00 pm).

*Con un ticket puede utilizar la sala por 2 horas máximo.

Costo: Residentes y trabajadores...adultos ¥200, estudiantes de secundaria elemental (*chūgakusei*) ¥90 / residentes de otras ciudades...adultos ¥300, estudiantes de secundaria ¥130.

Llevar: Ropa cómoda para hacer ejercicios, zapatillas para interior, bebida, toalla, otros.

GIMNASIO (Gym)

Uso personal: Hay maquinas para hacer ejercicios que puede utilizar cualquier persona. Si no sabe como usarlas puede preguntar al entrenador.

*Se puede usar desde estudiantes de secundaria superior (*kōkōsei*).

SALA DE EJERCICIOS (Sutajio)

Programación: Hay varios programas en los que puede participar el mismo día. Para más información consultar la página oficial de la ciudad.

Uso personal: Se puede utilizar la sala hasta 30 minutos antes y 30 minutos después de que terminen los programas. Utilicenlo para prácticas de bailes u otros.

*Se puede usar desde estudiantes de secundaria elemental (*chūgakusei*). Sin embargo, después de las 7:00 pm, necesitan estar acompañados de una persona mayor de 16 años.

Informes: Asociación Atlética de Hamura (NPO *Hōjin Hamurashi Taiiku Kyōkai*) ☎042-555-1698.

4月の休日診療

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (4 gatsu no kyūjitsu shinryō)

Fecha		HOSPITAL / TELEFONO		DENTISTA / TELEFONO
Abril		9:00 am – 5:00 pm	5:00 pm – 10:00 pm	9:00 am – 5:00 pm
7	Dom	<i>Matsubara Naika Iin</i> ☎042-554-2427	<i>Heijitsu Yakan Kyūkan Center</i> ☎042-555-9999	<i>Katō Shika Clinic</i> ☎042-554-8887
14	Dom	<i>Matsuda Iin</i> ☎042-554-0358	<i>Hikari Clinic (Fussa)</i> ☎042-530-0221	<i>Hamura Shika Iin</i> ☎042-570-4618
21	Dom	<i>Sakaechō Shinryōjo</i> ☎042-555-8233	<i>Kumagawa Byōin (Fussa)</i> ☎042-553-3001	<i>Hamura Senrozoi Shika</i> ☎042-570-5621
28	Dom	<i>Izumi Clinic</i> ☎042-555-8018	<i>Hikari Clinic (Fussa)</i> ☎042-530-0221	DenTrust ☎042-555-7064
29	Lun	<i>Yanagida Iin</i> ☎042-555-1800	<i>Kobayashi Byōin (Iruma)</i> ☎04-2934-5121	<i>Hirai Dental Partners</i> ☎042-533-5157

■En el caso de utilizar el hospital *Kobayashi* en *Iruma*, se debe pagar un depósito de 10,000 yenes, días después debe ir en el horario normal para que le hagan el cálculo correcto.

*En el Centro de de Emergencias Nocturno, aparte de los días mencionados en la tabla, atienden los lunes, jueves y sábados de 7:00 a 9:45 pm (excepto feriados y fin y comienzo de año).

*Favor de llamar por teléfono antes de ir a la institución medica. Puede que le indiquen un horario o que el horario de atención varíe. *Llevar el seguro de salud (*Hokenshō*) sin falta. *Puede que debido a la edad o s íntomas lo deriven a otra institución médica. *Para otros horarios consultar en *Tōkyōto Iryō Kikan Annai Sābisu "Himawari"* ☎03-5285-8181 (Español, inglés, chino, coreano, tailandés de 9:00 am a 8:00 pm), ☎03-5272-0303 (En japonés las 24 horas), FAX: 03-5285-8080.

Informes: División de Salud (*Kenkōka*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 623.