

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 Email: s102000@city.hamura.tokyo.jp

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

15 de mayo, 2026



防災気象情報が新しくなります

SE ACTUALIZARA LA INFORMACION METEOROLOGICA PARA LA PREVENCION DE DESASTRES (Bōsai kishō jōhō ga atarashiku narimasu)

Informes: Observatorio Meteorológico Regional de Tōkyō (*Tōkyō Kanku Kishōdai*) ☎042-497-7216.

El Ministerio de Tierras, Infraestructura, Transporte y Turismo, Oficina de Gestión de Agua y Conservación de Tierras junto con la Agencia Meteorológica de Japón, llevará a cabo un nuevo sistema de información meteorológica para la prevención de desastres el 29 de mayo.

Este nuevo sistema combinará las alertas por inundaciones fluviales, lluvias torrenciales, deslizamientos de tierras y marea de tormenta con un sistema de alerta de cinco niveles que corresponde a las medidas de evacuación, e incluirá un nivel numérico en el nombre de alerta para indicar el grado de riesgo del desastre. Las alertas y avisos actuales por fuertes lluvias se modificarán significativamente, incluyendo la introducción de nuevas alertas especiales por inundaciones fluviales equivalentes al nivel de alerta 5 y alertas de peligro equivalentes al nivel de alerta 4.

Si se emite una alerta de nivel 3 o una alerta de peligro de nivel 4, siga las instrucciones de evacuación de su zona.

Consulte el mapa "Kikikuru", que muestra las zonas con mayor riesgo debido a las fuertes lluvias, y la información sobre el nivel del agua de los ríos. Considere la posibilidad de evacuar con anticipación si se encuentra en una zona peligrosa.

La página web de la Agencia Meteorológica de Japón (*Kishōchō*) cuenta con una página especial con diversos materiales sobre información meteorológica actualizada para la prevención de desastres.

Decida con anticipación, en su hogar, empresa u organización, qué medidas tomar cuando se emita la información meteorológica para la prevención de desastres.

| NIVEL DE ALERTA | INUNDACIONES FLUVIALES | LLUVIAS INTENSAS | DESLIZAMIENTOS DE TIERRA | ALERTA ESPECIAL POR MAREA ALTA |
|---------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Equivalente a nivel de alerta 5 | Alerta especial de inundación de nivel 5 | Alerta especial de lluvias intensas de nivel 5 | Alerta especial de nivel 5 por desastres relacionados con sedimentos. | Alerta especial por marea alta de nivel 5 |
| Equivalente a nivel de alerta 4 | Alerta de inundación de nivel 4 | Alerta de lluvias intensas de nivel 4 | Advertencia de peligro de deslizamiento de tierra de nivel 4 | Alerta de marea alta de nivel 4 |
| Equivalente a nivel de alerta 3 | Alerta de inundación de nivel 3 | Alerta de lluvias intensas de nivel 3 | Alerta de deslizamiento de tierra de nivel 3 | Alerta de marea alta de nivel 3 |
| Nivel de alerta 2 | Aviso de alerta de inundación de nivel 2 | Aviso de alerta de lluvias intensas de nivel 2 | Aviso de alerta de deslizamiento de tierra de nivel 2 | Aviso de alerta de marea alta de nivel 2 |
| Nivel de alerta 1 | Información rápida de alerta | | | |

¿SABE LO QUE ES J-ALERT? (SISTEMA NACIONAL DE ALERTA INSTANTANEA) (Gozonji desuka J-Alert zenkoku shunji keihō system)

QUE ES J-ALERT? (J-Alert towa)

Cuando ocurre una situación de emergencia, el gobierno envía información a los residentes como informes de terremotos, meteorológica, información de protección civil, etc. e información instantánea sobre la información del gobierno utilizando parlantes de radio administrativos de prevención de desastres y servicios de correo electrónico en las ciudades, barrios y pueblos.

QUE NOTIFICA J-ALERT? (J-Alert de oshirase suru koto)

Alerta temprana de terremotos (Kinkyū jishin sokuhō)

Cuando ocurre en la ciudad un sismo de magnitud 5 o superior o un sismo de período largo de clase 3 o superior.

Información meteorológica (Kishō jōhō)

Cuando se anuncian en la ciudad lluvias fuertes, advertencia de inundación, información de advertencia de deslizamientos de tierra, advertencia especial de lluvias fuertes, etc.

Información de protección civil (Kokumin hogo jōhō)

Cuando existe peligro en la ciudad por misiles balísticos, ataques terroristas a gran escala, etc.

SI SE EMITE LA ALERTA (J-Alert ga hasshin saretara)

[Acciones durante un gran terremoto]

- Cuando sienta temblores o reciba una alerta temprana de terremoto, priorice su propia seguridad.
- Si está utilizando fuego, apague el fuego sin desesperarse cuando haya disminuido el temblor.
- No salga corriendo con prisa.
- Si siente temblores cuando esta afuera, manténgase alejado de las paredes de bloques, etc.

[Acciones a tomar durante daños por viento e inundaciones o tifones]

Puede tomar precauciones contra los daños causados por el viento y las inundaciones causadas por tifones, etc., haciendo lo siguiente:

- Consulte el mapa de peligros con anticipación para comprobar los peligros para los que se está preparando.
- Cuando se acerque un tifón, obtenga información en la televisión o en Internet.
- De acuerdo con la situación, tome las medidas adecuadas anticipadamente y si debe evacuar hacerlo enseguida.

[Acciones de preparación ante la caída de un misil balístico]

- Si está al aire libre, evacue a algún edificio o subterráneo.
- Es peligroso estar cerca de la ventana. Muévase a un lugar donde no pueda ver el exterior.
- Si no puede escapar a algún edificio, escóndese, manteniéndose agachado y protegerse la cabeza.

SE REALIZAN TRANSMISIONES DE PRUEBA CON REGULARIDAD (Teikiteki ni shiken hōsō wo okonatteimasu)

La ciudad lleva a cabo pruebas operativas cuatro veces al año para garantizar que la información de J-Alert pueda transmitirse de manera confiable, el próximo control operativo será como se detalla a continuación.

Fecha y hora: Miércoles 3 de junio, 11:00 am.

Este día, después de avisar con anticipación, se escuchará en altavoz un mensaje que dirá "Esta es una prueba de J-Alert" a través del sistema de radio administrativo de prevención de desastres de la ciudad. Esta es una sesión de entrenamiento, así que tenga cuidado de no cometer ningún error.

*Este no es un sonido de sirena real, sino un sonido para notificarle que comenzará una transmisión de prueba.

Informes: División de Seguridad y Prevención de Desastres, Sección de Gestión de Crisis (Bōsai Anzenka

Bōsai Kiki Kanri kakari), anexo 217.

6月1日～7日は水道週間

SEMANA DEL AGUA

(6 gatsu tsuitachi kara nanoka wa suidō shūkan)

No desean saber más sobre los proyectos de agua de la ciudad?

Parte de la instalación estará abierta al público para aumentar la comprensión y el interés en el suministro de agua, coincidiendo con la semana del agua. Además se exhibirán acueductos con excelente resistencia a los terremotos.

Los días 1 de todos los meses (en caso de coincidir con el descanso el día siguiente) se puede subir a la torre de agua. Vengan a visitar la instalación.

Fecha y hora: Lunes 1 de junio...9:00 am a mediodía, 1:00 a 5:00 pm (recepción...hasta las 4:30 am).

Lugar: Torre de agua 1 (*dai 1 haisuitō*) en la oficina de servicio de agua.

*En caso de lluvia o rayos puede que se cancele.

Informes: Oficina de Servicio de Agua (*Suidō Jimusho*) ☎042-554-2269, FAX:042-554-2573.

証明書のコンビニ交付を停止

SUSPENSION TEMPORAL DE EMISION DE CERTIFICADOS EN LAS TIENDAS DE CONVENIENCIA

(Shōmeisho no conbini kōfu wo teishi)

Se suspenderá el servicio de expedición de certificados en las tiendas de conveniencia debido a mantenimiento del sistema.

Si necesita copia del certificado de impuestos favor de acercarse a la ventanilla en la municipalidad.

Fecha de suspensión: Domingo 7 a martes 9 de junio (todo el día).

*Para más información consulte la página oficial de Hamura.

Informes: Sobre el certificado de impuestos...División de Tasación de Impuestos, Sección de Impuestos Municipales (*Kazeika Shiminzei kakari*), anexo 162 / sobre la tarjeta my number o expedición de otros documentos...División del Ciudadano, Sección de Recepción (*Shiminka Uketsuke kakari*), anexo 122.

介護保険料が年金引き落としに変わる方

NOTIFICACION SOBRE LA RECAUDACION ESPECIAL DEL SEGURO DE CUIDADO Y ATENCION

(Kaigo hokenryō ga nenkin hikiotoshi ni kawaru kata he)

A las personas que pagaron las primas de seguro de cuidado y atención (*kaigo hoken*) con la factura o por transferencia de cuenta y que desde junio de este año se le deducirá de la jubilación, se le enviará la "notificación de recaudación especial de las primas de seguro de cuidado y atención" (*kaigo hokenryō tokubetsu chōshū kaishi no oshirase*) a fines de mayo.

El monto a pagar en junio y agosto es una cantidad aproximada. La cantidad exacta se decidirá y notificará a comienzos de julio.

*Sólo se les deducirá a los que reciben más de ¥180,000 de jubilación.

Informes: División de Bienestar y Cuidado para Personas de Edad Avanzada, Sección de Seguro de Cuidado y Atención (*Kōrei Fukushi Kaigoka Kaigo Hoken kakari*), anexo 149.

今、なぜ太陽光発電？住宅に設置するメリットと留意点および導入方法

POR QUE ENERGIA SOLAR AHORA? EN QUE TENER CUIDADO

(Ima, naze taiyōkō hatsuden? jūtaku ni secchi suru merito to ryūiten oyobi dōnyū hōhō)

Se hablará sobre el costo de instalación, mantenimiento y otros en general.

Fecha y hora: Sábado 13 de noviembre, 10:00 a mediodía.

Lugar: Primo Hall *Yutorogi*, sala de estudios (*gakushūshitsu*).

Capacidad: 30 personas (por orden de inscripción).

Inscripciones e informes: A partir del lunes 25 de mayo a jueves 11 de junio desde el formulario de inscripción en la página 5 del boletín en japonés (segundo contando desde arriba), o por teléfono a la División de Política Ambiental (*Kankyō Seisakuka*), anexo 226.

飼い主のいない猫の不妊去勢手術費を助成

SUBSIDIO DEL COSTO DE CASTRACION A LOS GATOS SIN DUEÑO **(Kainushi no inai neko no funin kyosei shujutsuhi wo josei)**

En la ciudad de *Hamura*, apoyamos con una parte de los costos de operación a los grupos que realizan la cirugía de castración a los gatos que no tienen dueños.

Dirigido: Organizaciones o grupos que cumplan con todos los siguientes requisitos.

(1) Grupos que constan de tres o más personas (2 o más deben ser adultos) que realizan actividades adecuadas de prevención de reproducción.

(2) El representante del grupo debe tener registrada su dirección en *Hamura*.

(3) El grupo debe estar registrado en *Hamura*.

*Actividades adecuadas de prevención de reproducción en la ciudad... Actividades para prevenir los efectos en el entorno de vida, como la contaminación causada por la reproducción irrazonable de gatos sin dueño en la ciudad.

Contenido del subsidio: Para las hembras importe máximo 10,000 yenes, para los machos 5,000 yenes.

*Para obtener detalles sobre cómo registrar un grupo; consulte dirigiéndose a la página oficial de la ciudad o pónganse en contacto.

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

生ごみ堆肥化講習会

CURSO CONVIRTIENDO RESIDUOS DE COMIDA EN ABONO **(Namagomi taihika kōshūkai)**

Se probarán 2 formas, una utilizando una caja de cartón y la otra utilizando un acelerador de fermentación (contiene microorganismos). El abono se puede utilizar para cultivar verduras.

Fecha y hora: Sábado 6 de junio, 10:00 a 11:30 am.

Lugar: S&D Sports Park *Fujimi Club House*, espacio libre en el 1er piso.

Dirigido: Residentes o trabajadores de la ciudad.

Capacidad: 15 personas (por orden de inscripción).

Inscripciones e informes: A partir del lunes 18 a viernes 29 de mayo por teléfono o directamente a la División del Medio Ambiente en la Vida Diaria (*Seikatsu Kankyōka*), anexo 204.

子宮頸がん検診・乳がん検診 <第1期>

EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER DE MAMA Y CUELLO UTERINO **(Shikyū keigan, nyūgan kenshin)**

ENVIO DEL CUPON GRATUITO PARA EL EXAMEN DE DESCARTE DE CANCER PARA MUJERES (*Josei tokuyū no gankenshin muryō kūponken*)

La ciudad envía el cupón y la libreta para el examen de descarte de cáncer de mama y cuello uterino a mujeres de una cierta edad a fines de mayo. Con este cupón el examen de descarte de cancer de cuello uterino (aproximadamente 5,000 yenes) y el examen de descarte de cancer de mama (aproximadamente 10,000 yenes) son gratuitos.

El cupón de este año (*Reiwa 8*) está dirigido a las siguientes personas:

-Examen de cáncer de mama (*nyūgan kenshin*)...nacidas entre el 2 de abril de 1985 a 1 de abril de 1986.

-Examen de cuello uterino (*shikyū keigan kenshin*)...nacidas entre el 2 de abril de 2005 a 1 de abril de 2006.

*Para más información, ver los detalles en la guía que se enviará adjunta.

Informes: División de Salud (*Kenkōka*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 625.

CANCER DE MAMA <PRIMER PERIODO> (Nyūgan kenshin)

Lugar: Kōritsu Fussa Byōin, Taisei Byōin (Fussa), Shinmachi Clinic (Ōme).

*El examen en el Centro de Salud (Hoken Center) se realizará en setiembre y diciembre. Aproximadamente en julio y octubre se realizará la convocatoria.

Dirigido: Mujeres registradas en Hamura mayores de 40 años el día del examen, que no hayan realizado el examen el año pasado.

Costo: ¥1,600 (las personas que se encuentren bajo la asistencia social (seikatsu hogo) están exonerados del pago).

*Realizar el pago en la institución médica el día del examen.

*Personas que reciben la asistencia social (seikatsu hogo) favor de presentar el certificado (seikatsu hogo jukyūsha shōmeisho) en la institución médica.

No pueden someterse a este examen las siguientes personas:

- Embarazadas, mujeres que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazadas o si están dando de lactar.
- Personas que se hayan sometido a operaciones de aumento de seno.
- Personas que tengan marcapasos, una derivación ventriculoperitoneal (VP shanto) u otros artículos.
- Personas en tratamiento u observación por enfermedades de la glándula mamaria (nyūsen shikkan).
- Personas que pueden realizar el examen en el lugar de trabajo.

CANCER DE CUELLO UTERINO <PRIMER PERIODO> (Shikyū keigan kenshin)

Lugar: Yorimitsu Ladies Clinic, Hamura Himawari Clinic, Wakakusa Iin, Kōritsu Fussa Byōin, Taisei Byōin (Fussa).

Dirigido: Mujeres registradas en Hamura mayores de 20 años el día del examen, que no hayan realizado el examen el año pasado.

No pueden someterse a este examen las siguientes personas:

- Personas en tratamiento o en observación por enfermedades del útero.
- Personas a las que les han extirpado todo el útero (hay casos en que si se puede, favor de consultar).
- Personas que pueden realizar el examen en el lugar de trabajo.

DETALLES PARA AMBOS EXAMENES

Período: Los días indicados entre el lunes 1 de junio a miércoles 30 de setiembre (excepto domingos y feriados).

*Por orden de inscripción. La cantidad de personas es limitada en cada institución médica.

Inscripciones: A partir del viernes 15 de mayo desde el código 2D en la página 6 del boletín en japonés parte de arriba (lado izquierdo examen de cuello uterino, lado derecho examen de mama) o enviando una postal o sobre con los siguientes datos: (1) nombre del examen que desea realizar, (2) nombre de la institución médica, (3) dirección, (4) nombre *furigana*, (5) fecha de nacimiento, edad, (6) número de teléfono donde se le pueda contactar de día.

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

○Puede aplicar para ambos exámenes descarte de cáncer de mama y cuello uterino con una sola postal o sobre.

○Después de dos semanas se le enviará el boleto. Cuando lo reciba, verifique los detalles y haga su reserva en la institución médica.

○El resultado demora aproximadamente un mes.

*Si tiene síntomas debe ir al médico y no esperar hasta el día del examen.

Informes: División de Salud (Kenkōka) en el Centro de Salud (Hoken Center), anexo 625.

CHEQUEO DE FUERZA CORPORAL Y EJERCICIOS

(Kyōrin daigaku kyōsai undō kenkō zōshin program tairyoku sokutei to undō kōza)

De acuerdo al resultado del chequeo de fuerza corporal, el fisioterapeuta y el instructor en ejercicios les darán algunos consejos.

Fecha: Sábado 13 de febrero.

●En la mañana (65 a 79 años)...10:00 am a mediodía.

●En la tarde (20 a 64 años)...1:00 a 2:30 pm.

*El horario varia de acuerdo a la edad, por lo que no se puede elegir el horario.

Lugar: S&D Sports Arena *Hamura* (Sports Center), sala de conferencias (*kaigishitsu*) en el 2do piso y en el hall 3.

Dirigido:

○Residentes de la ciudad de 20 a 79 años el 1 de abril.

○Personas que no hayan participado antes.

○Personas que no tienen restricciones para hacer ejercicios.

Capacidad: 16 personas por horario (por orden de inscripción).

*De acuerdo a su presión arterial del día puede que no pueda realizar algunos chequeos.

*Para más información consultar la página oficial de la ciudad o póngase en contacto.

Inscripciones: A partir del sábado 16 de mayo hasta el miércoles 10 de junio, por teléfono o directamente a S&D Sports Arena *Hamura* ☎042-555-0033.

Informes: División de Salud (*Kenkōka*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 625.

CLASES DE COCINA PARA HOMBRES

(Mens kitchen kankinō wo mamorō! Sakana de totonou daimanzoku menu)

Fecha y hora: Miércoles 25 de junio, 10:00 am a 12:30 pm.

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

Dirigido: Varones residentes de la ciudad.

Capacidad: 16 personas (por orden de inscripción).

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

Llevar: Delantal, pañolón para la cabeza, mascarilla.

Inscripciones e informes: A partir del lunes 18 de mayo, enviando los datos necesarios por correo electrónico o por teléfono a la División de Salud, (*Kenkōka*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 625.

*En caso de enviarlo por correo electrónico poner en el contenido [(1)nombre, (2)edad, (3)número de teléfono, (4)dirección]. ✉s305000@city.hamura.tokyo.jp

COMO MANTERNOS SALUDABLES

(Kenkō kanrijutsu)

CUIDADO PERSONAL PARA MANTENER NUESTRO CUERPO Y MENTE (*Karada to kokoro wo totonoeru serufukea*)

Ya paso un mes desde que comenzó el nuevo año en abril. En este tiempo es cuando más aparecen problemas de salud y mental debido al cambio de ambiente y el cansancio.

Cuando tiene mucho estrés, hay posibilidades de que el balance de las hormonas se desequilibre y la función del sistema nervioso empeore por lo que es importante tratarlo lo más rápido posible.

SEÑALES CORPORALES (*Karada no sain*)

-No puede dormir, se levanta muy temprano.

-Siente fatiga, siempre está cansado.

-Dolores de cabeza y hombros rígidos.

-Pérdida de apetito, problemas estomacales.

SEÑALES MENTALES (*Kokoro no sain*)

- No se siente bien.
- No tiene ganas de hacer nada.
- Se siente deprimido.
- No se divierte haciendo lo que antes le gustaba o le da pereza hacerlo.

COSAS QUE PUEDE HACER DESDE HOY (*Kyō kara dekiru koto*)

- Salga a tomar sol
El reloj biológico interno se arreglará y se sentirá de mejor humor.
- Respire hondo
Inhale por la nariz despacio y exhale por la boca lentamente. Mientras el tiempo de exhalación sea más largo que la inhalación, será más fácil que su cuerpo y mente se relajen.
- Mueva su cuerpo
Así sea por un corto tiempo camine o haga estiramientos. Mejorará el flujo sanguíneo, reducirá el estrés y cambiará su estado de ánimo.
- Converse con alguien
Sólo con saludar o conversar con alguien cambiará su estado de ánimo.
- Cuidarse uno mismo
Valorar los pequeños logros del día mejora la autoestima y le causa tranquilidad.

Cuando siente que algo no está bien, no intente resolver el problema sólo, si pasa mucho tiempo en este estado, no se esfuerce demasiado y consulte con alguien cercano. En la División de Salud (*Kenkōka*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*) las enfermeras y enfermeros aceptan consultas sobre salud mental.

Informes: División de Salud (*Kenkōka*), anexo 624.

市からののお知らせはこんな方法で発信しています

LOS AVISOS DE LA CIUDAD SE INFORMAN DE ESTA MANERA **(Shi kara no oshirase wa konna hōhō de hasshin shiteimasu)**

La ciudad emite varios tipos de avisos, eventos, información administrativa, información de prevención de desastres, etc. El contenido y rapidéz varían de acuerdo a la situación de cada persona, por lo que hay varias formas de emitirlos.

-Boletín informativo (*Kōhō Hamura*)

Se emite 2 veces al mes, día 1ro y 15 y se distribuye a todas las casas y compañías. Si no ha recibido el boletín o no desea recibirlo llame a la División de Secretaría y Relaciones Públicas (*Hisho Kōhōka*). El contenido lo puede ver también desde la página oficial de la ciudad.

-Página de Promoción de la Ciudad *Haneyasume* (*Shi Kōshiki PR Saito Haneyasume*)

El tema de esta página es "Una ciudad en *Tōkyō* donde pueden criar a sus hijos fácilmente". En esta página se emite la sonrisa de las familias y lo atractivo de la crianza en la ciudad.

-*Terebi Hamura*

Se utiliza el canal de *Tama Cable Network* para emitir las noticias de la ciudad 2 veces al mes (1ro y 15). Si desea ver noticias más recientes, puede verlas en la página de YouTube.

Informes: División de Secretaría y Relaciones Públicas (*Hisho Kōhōka*), anexo 505.

-Radio Administrativa de Prevención de Desastres (*Bōsai Gyōsei Musen*)

Se emiten informes de emergencia como incendios, prevención de delitos u otros. El contenido lo pueden escuchar también llamando al free dial ☎0120-554-994.

Informes: División de Seguridad y Prevención de Desastres (*Bōsai Anzenka*), anexo 207.

-Página Oficial de la Ciudad (*Shi Kōshiki Saito*)

Avisos importantes, información para la vida diaria, prevención de desastres, turismo y otros.

-Servicio de envío de mensajes (Mail *haishin* service)

Puede elegir los informes que desea recibir entre 7 categorías. El costo es gratuito. Se puede registrar desde su teléfono o computadora.

-X @hamura_tokyo

Información administrativa, eventos. También se emite información en casos de emergencia.

-Cuenta de LINE (*Hamura shi LINE Kōshiki Akaunto*)

Recibirá información administrativa, eventos, puede buscar como botar y separar la basura, puede consultar con un robot IA sobre las preguntas que tiene. También se emite información en casos de emergencia.

*Las respuestas son en general, no se responde a cada uno.

Informes: División de Política de Información (*Jōhō Seisakuka*), anexo 515.

太極拳教室参加者募集!

CLASES DE TAICHI (Taikyokuken kyōshitsu sankasha boshū)

Son ejercicios de balance que tienen como objetivo la salud y vida larga.

Clases los jueves: Jueves 4 de junio a 27 de agosto, 10:00 a 11:30 am (descanso el 13 de agosto).

Clases los viernes: Viernes 5 de junio a 28 de agosto, 1:30 a 3:00 pm (descanso el 14 de agosto).

Lugar: S&D Sports Park *Fujimi* Meeting Room.

Capacidad: 20 personas.

Costo: 6,600 yenes por las 12 clases o 880 yenes por clase.

Inscripciones: Directamente a la ventanilla de S&D Sports Park *Fujimi* Club House.

Informes: Wing Park ☎042-555-4342.

Inscripciones: Por teléfono o directamente a *Fujimi Kōen* Club House ☎042-507-7626.

第9回もう一度花嫁

VESTIDA DE NOVIA NUMERO 9 (Dai 9 kai mō ichido hanayome)

No desea tener recuerdos vestida de novia? Le tomarán una foto y se la entregarán días después.

Fecha y hora: Domingo 28 de junio, 9:30 am a 3:00 pm.

Lugar: Primo Hall *Yutorogi*, sala de recepción A y B (reception hall).

Dirigido: Residentes o trabajadoras de la ciudad mayores de 60 años o menores de 60 años casadas, que no tuvieron la oportunidad de ponerse un vestido de novia.

Capacidad: 10 personas (por orden de inscripción). Costo: 2,000 yenes.

Inscripciones e informes: Viernes 15 de mayo a 12 de junio, 9:00 am a 5:00 pm por teléfono a la Cámara de Comercio e Industria de *Hamura* (*Hamura shi Shōkōkai*) ☎042-555-6211.

らるごはんマルシェ

MERCADO RARUGOHAN (Rarugohan marushe)

El restaurante comunitario *Rarugo* también estará presente. Niños, adultos hasta los perros podrán disfrutar de un día divertido.

Fecha y hora: Domingo 31 de mayo, 10:00 am a 5:00 pm.

Lugar: S&D Sports Park *Fujimi*, frente al Club House en la plaza de niños.

Informes: Wing Park ☎042-555-4342.

愛の献血にご協力を！

DONACION DE SANGRE

(Ai no kenketsu ni gokyōryoku wo)

Fecha y hora: Jueves 11 de junio, 10:00 am a mediodía, 1:15 pm a 4:00 pm.

Lugar: En la entrada principal de la municipalidad.

Dirigido: Personas de 16 a 69 años (si es mayor de 65 años; sólo si ha donado sangre entre los 60 y 64 años). *Hay casos en que no puede donar sangre.

Informes: División de Salud (*Kenkōka*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 627.

S&D スポーツアリーナ羽村

S&D SPORTS ARENA HAMURA

(Sports Center ☎042-555-0033 FAX 042-554-9974)

CHARLA SOBRE EL GOLPE DE CALOR (*Necchūshō taisaku kōshūkai*)

Aprendamos como prevenirlo.

Fecha y hora: Jueves 11 de junio, 7:00 a 8:00 pm.

Lugar: S&D Sports Arena *Hamura*, sala de conferencias (*kaigishitsu*) 2.

Capacidad: 40 personas (por orden de inscripción).

Inscripciones: Domingo 17 de mayo a jueves 4 de junio enviando [nombre, número de teléfono, nombre del grupo (si pertenece a alguno)] desde el formulario de inscripción en la página 12 del boletín en japonés (abajo a la derecha), por teléfono o directamente a S&D Sports Arena *Hamura*.

*Horario de atención de 9:00 am a 5:00 pm. Cerrado los lunes que no son feriados.

お子さんの発達に関する相談

CONSULTAS SOBRE EL DESARROLLO DE SUS HIJOS

(Okosan no hattatsu ni kansuru sōdan)

(1)Consultas generales sobre el desarrollo de sus hijos

Período: Lunes a viernes (excepto los feriados).

(2)Consultas sobre el habla

Fecha de consultas: Miércoles 3 y viernes 19 de junio.

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

Dirigido: Menores de 18 años.

Inscripciones e informes: Centro para Niños y Familias (*Kodomo Katei Center*) en el Centro de Salud (*Hoken Center*), anexo 694.

こそだて掲示板

ANUNCIOS SOBRE CUIDADO INFANTIL

(Kosodate keijiban)

HORARIO ESPECIAL PARA ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ELEMENTAL Y SUPERIOR (*Chūgakusei, kōkōsei no tame no tokubetsu na jikan*)

A partir de junio todos los centros recreativos tendrán un horario especial para estudiantes de secundaria elemental y superior una vez a la semana (excepto en el descanso de fin y comienzo de año).

Pueden relajarse solos, hablar o jugar con sus amigos o utilizar la instalación de otras maneras. En una parte de las instalaciones se puede utilizar Wi-Fi.

Días que abrirán:

Chūō Jidōkan...Martes.

Nishi Jidōkan...Jueves.

Higashi Jidōkan...Miércoles.

Horario:

Abril a setiembre...5:00 a 7:00 pm.

Octubre a marzo...4:30 a 7:00 pm.

*El horario para los estudiantes de primaria no cambiará.

*Para más información consultar la página oficial de la ciudad o póngase en contacto.

Informes: División de Apoyo a la Crianza Sección de Cuidado de Niños después de la Escuela y Centros Recreativos (*Kosodate Shienka Gakudō Club Jidōkan kakari*), anexo 263.

INFORMACION PARA ADULTOS (*Otonamuke*)

CAMBIO DE HORARIO DE LOS CENTROS RECREATIVOS DEBIDO A DESINFECCION (*Jidōkan no shōdoku sagyō wo okonau tame kaikan jikan wo henkō shimasu*)

| Fecha | Lugar | Horario de atención |
|---------------------|------------------------|---------------------|
| Domingo 7 de junio | <i>Higashi Jidōkan</i> | 9:00 am a 3:00 pm |
| Domingo 14 de junio | <i>Chūō Jidōkan</i> | |
| Domingo 21 de junio | <i>Nishi Jidōkan</i> | |

*Para más información consultar la página oficial de la ciudad o póngase en contacto.

Informes: División de Apoyo a la Crianza Sección de Cuidado de Niños después de la Escuela y Centros Recreativos (*Kosodate Shienka Gakudō Club Jidōkan kakari*), anexo 263.

INFORMACION PARA NIÑOS (*Kodomomuke*)

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

■EVENTO WAKUWAKU SPORTS (*Minna de fūsen barē wo tanoshimō*)

Fecha y hora: Miércoles 20 de mayo, 3:00 a 4:00 pm.

Dirigido: Estudiantes de primaria hasta secundaria elemental.

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada).

Llevar: Toalla, las personas que necesitan su termo con agua o té.

Inscripciones: El miércoles 20 de mayo a las 3:00 pm directamente en *Higashi Jidōkan*.

■CONCURSO PARA DIBUJAR (*Irasuto kontesuto*)

El tema es el arco iris, dibujen libremente!

Período de convocatoria: Sábado 6 a domingo 14 de junio.

Período de elección: Miércoles 17 a 24 de junio.

Resultado: Sábado 27 de junio.

Dirigido: Estudiantes de primaria.

Inscripciones: Directamente en *Higashi Jidōkan*.

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

■MANUALIDADES (*Kōsaku hiroba tsukurō! asobō! mini shiruchō to saramawashi*)

Fecha y hora: Sábado 30 de mayo, 1:30 a 3:00 pm (horario de reunión 1:15 pm).

Dirigido: Estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años.

Capacidad: 12 personas (por orden de inscripción, el mismo día por orden de llegada).

Llevar: Bolsa para llevarse su trabajo, las personas que necesitan su termo con agua o té.

Inscripciones: A partir del sábado 16 de mayo por teléfono o directamente a *Nishi Jidōkan*.

■JUGUETES HECHOS A MANO (*Odeko kazaguruma, kurukuru flyer*)

Fecha y hora: Sábado 13 de junio, ①10:00 am a mediodía, ②1:00 a 3:00 pm.

Dirigido: Hasta estudiantes de 3ro de primaria (niños en edad preescolar venir acompañados de un adulto).

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada).

El mismo día habrá

■JUEGO PARA BATEAR PITCHING MACHINE GAME

■HOSPITAL DE JUGUETES (*Omocha byōin*)

Puede consultar sobre juguetes que desea arreglar.

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

■MANUALIDADES (*Kōsaku hiroba yōyō fūsen*)

Fecha y hora: Sábado 30 de mayo, 1:30 a 2:30 pm (horario de reunión 1:20 pm).

Dirigido: Estudiantes de primaria hasta jóvenes de 18 años.

Capacidad: 12 personas (por orden de inscripción).

Llevar: Bolsa para llevarse su trabajo, pañuelo, las personas que necesitan su termo con agua o té.

Inscripciones: A partir del sábado 16 de mayo por teléfono o directamente a *Chūō Jidōkan*.

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

■CUENTOS (*Ohanashikai*)

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Fecha y hora: Sábado 13 de junio, 11:00 am.

Narración de "Ponta no jidō hanbaiki".

サマーランド 羽村市民感謝デー

TOKYO SUMMERLAND DIA ESPECIAL PARA LOS CIUDADANOS DE HAMURA (Tōkyō summerland hamura shimin day)

Pase para la piscina y juegos a un precio especial!

*1 day pass: Piscina de adentro, piscina de afuera (sólo sábados y domingos) + juegos mecánicos (excepto algunas atracciones y los juegos que necesitan meter monedas).

Período: Sábado 13 a lunes 15 de junio.

Horario:

●Sábados y domingos: 9:00 am a 6:00 pm (la piscina hasta las 5:00 pm).

●Lunes: 10:00 am a 5:00pm (la piscina hasta las 4:00 pm).

Dirigido: Residentes y estudiantes de la ciudad.

Tarifa preferencial:

| Tipo de boleto | Costo normal (Lunes / sábado y domingo) | Costo especial (Lunes / sábado y domingo) |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Adultos | 2,600 yenes / 3,600 yenes | 1,000 yenes / 1,500 yenes |
| Estudiantes secundaria elemental (<i>chūgakusei</i>) | 2,100 yenes / 3,200 yenes | 500 yenes |
| Estudiantes primaria (<i>shōgakusei</i>) | 1,500 yenes / 2,600 yenes | Gratis |
| Niños en edad preescolar Senior | 1,000 yenes / 1,900 yenes | |

*Edades: Adultos (estudiantes de secundaria superior *kōkōsei* hasta 64 años), niños en edad preescolar (3 años hasta antes de ingresar a primaria), senior (desde 65 años).

Procedimiento:

- ① Comprar el boleto para cada persona desde la página indicada con la fecha del día en que desea ir .
*Una persona puede comprar hasta 10 boletos (incluidos los gratuitos).
- ② En la encuesta a la hora de comprar las entradas debe responder si es residente o estudiante de *Hamura*.
*Puede que la venta de boletos termine si hay restricciones de ingreso.
*La encuesta es obligatoria a la hora de comprar los boletos. No se preguntará en la entrada.
*Puede comprar las entradas ingresando desde el código 2D en la última página del boletín en japonés (abajo a la derecha debajo de la foto).

PRECAUCIONES

La entrada especial para residentes de *Hamura* sólo se puede comprar por internet en la página indicada. No se puede comprar desde la página de *Tōkyō Summerland*, ni en la ventanilla.

Informes: *Tōkyō Summerland* ☎042-558-6511.

東京都多言語相談ナビ

CONSULTAS EN VARIOS IDIOMAS

(Tokyo tagengo sōdan nabi)

En la Fundación Metropolitana de *Tōkyō "TSUNAGARI"* tienen una sección para atender a los extranjeros residentes de la zona metropolitana de *Tōkyō* que deseen realizar consultas relacionadas con los problemas que se encuentren en la vida diaria. Atienden a las consultas que se realizan por teléfono. Las consultas son gratuitas.

Consulte en situaciones como estas:

- Sobre la vida y los trámites administrativos en Japón
- Sobre la familia y los hijos
- Sobre centros de enseñanza de japonés en su vecindario

Número de teléfono: ☎0120-142-142.

Horario: Días entre semana 10:00 am a 4:00 pm (excepto sábados, domingos, feriados y días de fin de año y año nuevo).

*Las llamadas son gratuitas. *Dependiendo del contenido de la consulta, le informaremos sobre un lugar adecuado para realizar la consulta. *Para solicitar servicios de interpretación, la solicitud debe venir de una institución pública. Los servicios de interpretación son gratuitos. *El tiempo que se emplea en la consulta y en la interpretación está limitado a una hora.

5月の休日診療

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS

(5 gatsu no kyūjitsu shinryō)

| Fecha | | HOSPITAL / TELEFONO | | DENTISTA / TELEFONO |
|-------|-----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Mayo | | 9:00 am – 5:00 pm | 5:00 pm – 10:00 pm | 9:00 am – 5:00 pm |
| 17 | Dom | <i>Yanagida Iin</i> ☎042-555-1800 | <i>Kumagawa Byōin (Fussa)</i> ☎042-553-3001 | <i>Hamura Chūrippu Shika</i> ☎042-578-8284 |
| 24 | Dom | <i>Nishitama Byōin</i> ☎042-554-0838 | <i>Hikari Clinic (Fussa)</i> ☎042-530-0221 | <i>Kusaka Shika</i> ☎042-555-7793 |
| 31 | Dom | <i>Yamaguchi Naika Clinic</i> ☎042-570-7661 | <i>Heijitsu Yakan Kyūkan Center</i> ☎042-555-9999 | <i>Takada Shika Iin</i> ☎042-555-5903 |

*Puede que debido a la edad o síntomas lo deriven a otra institución médica. Favor de llamar por teléfono con anticipación. *La atención en el horario tarde es sólo de medicina interna. *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 627.