



2 NOTICIAS HANNO

No.1561

Estas Buscando Muebles para tu casa ? ¡Colabora con el REUSE de muebles!

El Clean Center de Hanno, repara los muebles que fueron llevados para botarlos y los vende a un precio muy cómodo. ¡Así ayudamos a reducir la basura y a nuestra economía también!

Día: 15 de Febrero 9:30~11:00 Lugar: Clean Center sector cosas reuse

Solicitud: Desde el 6 de Febrero Tel 0429-73-1010 hasta 50 personas (2 personas por grupo)



■ Ya hizo su declaración de impuestos?

-Puede hacerla por correo, o puede hacer una reserva en la municipalidad siempre y cuando no tenga cargas familiares en el extranjero. (vea noticias Hanno mes de Enero)

-Si usted envía dinero a sus familiares en el extranjero y su empresa no le ha hecho el tramite para mostrar sus cargas familiares, puede hacer su declaración por correo o deberá hacer su declaración en la oficina de impuestos de Torokorozawa. Informaciones Tel 0429-93-9111.

■ La Vacuna contra el Corona Virus

Se continuará colocando de manera gratuita hasta el 31 de Marzo del presente año, si desea recibirla haga rápidamente su reservación

Vacuna correspondiente al Omicron- para mayores de 12 años

Vacuna para niños- de 5 a 11 años

Vacuna infantil- de 6 meses a 4 años

■ Noticias sobre Consultas de Educación (Centro Educativo de Hanno Tel 0429-73-1400)

Sobre el efecto "Catarsis"

¿Alguna vez ha experimentado algo como esto?

¡LEA ESTO!

-Cuando confío a alguien mis problemas, me sentí renovada y relajada, y pude pensar en mis problemas desde un ángulo diferente.

-Me siento conmovido o triste cuando veo novelas o películas, me pongo a llorar y luego mi corazón se siente renovado.

A esto se le llama "**Efecto Catarsis**" un fenómeno que **alivia el dolor** y te hace sentir mas ligero cuando liberas emociones negativas **como la ansiedad, la ira y el dolor** al hablar con alguien.

O, al contrario, ¿alguna vez ha experimentado algo como esto?

-Consulté a alguien sobre mis problemas, pero en vez de aliviarme me sentí mas confundido.

Hablar debería tener un "**Efecto Catártico**", entonces, ¿por qué tuvo un efecto contrario?

¿Como reacciono la persona cuando hablaste de tus problemas y te sentiste confundido?

"Todos los chicos son así", "Tu reacción esta equivocada", "En mi caso, fue ●●" etc. ¿Alguna vez te convertís en el oyente cuando buscabas ser escuchado?

El **Efecto Catarsis** se siente cuando la otra te persona escucha tu historia con empatía y de manera positiva, diciendo: "Si, fue difícil".

Un punto muy importante es, quien es la persona a quien le vas a contar.

A veces puede ser fácil hablar con personas cercanas a ti, y si es un familiar o conocido, quizás te puedas ahorrar la molestia de tener que explicar la situación porque ya la conocen. Sin embargo,



es más importante poder hablar con confianza y sin temor. Debido a la cercanía podemos tener miedo de la reacción de la otra persona o puede que la reacción no sea lo que esperábamos. Por eso a veces es más fácil hablar con personas que no tienen ninguna relación contigo.

En el Centro Educativo (Kyouiku Center) se ofrece este tipo de consejería

Cuentan con especialistas en educación y psicología que trabajan cerca de los estudiantes para resolver sus preocupaciones y ayudarlos a encontrar pistas para encontrar soluciones. También se aceptan consultas de padres que están preocupados por la crianza de sus hijos, hijos que se niegan a ir a la escuela, hijos con discapacidad del desarrollo o problemas de conducta.

Para niños en edad infantil, primaria y secundaria.

Contacto directo para consultoría: 0429-73-1400 ✉ soudan@city.hanno.lg.jp

■ Sistema de apoyo a la asistencia escolar 2023 de la ciudad de Hanno

¡MUY BUENO!

Hanno está aceptando Solicitudes para el sistema de apoyo a la asistencia escolar 2023.

Para los padres que por motivos económicos tienen dificultad para comprar útiles o para pagar el almuerzo escolar, se les otorgara una ayuda con los gastos.

Tipo de ayuda: Gastos de almuerzos escolares, útiles escolares, viajes escolares, etc.

Pueden aplicar los padres que tengan hijos en los colegios de primaria y secundaria en la ciudad de Hanno y se encuentren en una de las siguientes situaciones:

- ① Hogares que han sido suspendidos o suprimidos de la protección de la ley
- ② de Asistencia pública (Seikatsuhogo)
- ③ Hogares que reciben subsidio de crianza.
- ④ Hogares exentos de impuestos en el año fiscal 4.
- ⑤ Hogares exentos o con aplazamiento del pago de la pensión nacional (kokumin nenkin).
- ⑥ Hogares exentos de impuesto comercial individual o impuesto a la propiedad.
- ⑦ Hogares con exención o aplazamiento de impuestos del Seguro Nacional de Salud.
- ⑧ Hogares que no se encuentran dentro del ① ~ ⑥ pero que tienen dificultades financieras (equivalente a una situación de seikatsuhogo).



Como aplicar: Hasta el 17 de Abril, en la división de Educación Escolar (Gakko kyoikuka) o llenar los formularios que se encuentran en cada escuela primaria o secundaria. Adjuntar los requisitos y entregarlos en la división de Educación Escolar (Gakko kyoikuka) o en la escuela correspondiente.

*Debido a que la certificación es para cada año fiscal, se requieren nuevas solicitudes para quienes se certificaron en 2022 y quienes recibieron la tarifa de útiles escolares para los niños recién matriculados antes de ingresar a la escuela.

*Es posible aplicar a la mitad de año, pero la certificación será mensual. Si desea recibir la ayuda desde el comienzo del nuevo año académico, debe presentar la solicitud antes de la fecha límite.

Información: División de Educación Escolar (Gakko Kyoikuka) Tel 0429-73-3018

¡¡Cuidado con las ESTAFAS de reembolso!!

Llaman afirmando ser empleados de la municipalidad diciendo que hay un reembolso por gastos médicos o un reembolso del seguro de Kaigo y dicen:

- *Que enviaron un sobre y que por lo visto no lo ha recibido.
- *El dinero será devuelto inmediatamente por eso debe hacer rápidamente los tramites.
- *Debe de ir al banco o al ATM de convini

Si recibe una llamada como esta, cuelgue y llame a su familia o a la policía.

Hasta ahora en Hanno no se ha escuchado de estafas con extranjeros por la dificultad del idioma tal vez, pero sus hijos o nietos pueden ser víctima de estas estafas.

¡Tengan CUIDADO! Policía de Hanno Tel 0429-72-0110



(Kenkou zukuri sien ka) en HOKEN-CENTAR (Centro de salud pública) Tel: 042974-3488,
HOKEN-CENTAR Naguri Bunshitsu Tel: 042979-1100

Consulta sobre bebé de 2 meses: (2ヶ月児相談)	6 de Marzo 2023. Para el bebé que nació en Diciembre del 2022. Avisamos individualmente el horario, Hoken Center, Medición de talla y peso, consulta sobre la crianza del bebé, Llevar Boshi-techo y toalla de baño.
Chequeo de Salud del bebé (乳児健診)	7 de Marzo 2023. Para el bebé que nació en Octubre de 2022, Hoken Center, Llevar Boshi-techo y toalla de baño, Avisamos a la familia que corresponde individualmente el horario.
Chequeo de Salud de Niño de 1 año y 6 meses (1歳6ヶ月児健診)	14 de Marzo 2023. Para el niño que nació en Agosto de 2021, Hoken Center, Llevar Boshi-techo y toalla de baño, cepillo dental. Hay chequeo dental, cepillar los dientes antes de ir, Avisamos a la familia que corresponde individualmente el horario.
Chequeo de Salud: Niño de 3 años (3歳児健診)	28 de Marzo 2023. Para el niño que nació en Noviembre de 2019, Hoken Center, Llevar Boshi-techo. Hay chequeo dental, cepillar los dientes antes de ir, Avisamos a la familia que corresponde individualmente el horario.
Consulta de salud (健康相談) Para la persona que vive en la Ciudad de Hanno.	15 de Febrero 9:30~11:00 en Hoken Center Consulta de salud para mejorar las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, Examen de presión arterial, medida de grasa del cuerpo y osteoporosis etc. Si tiene Kenkou Techou (libreta de salud) llévela.
Consulta dietética (栄養相談) Casi 50 minutos de consulta por persona	13(Lun.), 17(Vie.), 27(Lun.) de Febrero y 1(Mie.) de Marzo. 9:00~16:00 en Hoken Center. Consulta dietética para los problemas de presión arterial alta, glicemia alta, gota, osteoporosis, enfermedad de riñón y personas que necesitan régimen alimenticio.
Shugai Soudan (酒害相談) Consulta sobre alcoholismo	17 de Febrero 14:00~16:00 en Sougou Fukushi Center. Persona que no puede dejar de beber o tiene alguien cerca de usted con problema de esta enfermedad. Inscríbese en la sección de Kenkouzukuri Shien-ka (974-3488).
Consulta de Salud Mental (うつ病に関する相談会)	17 de Febrero 2023, Desde la 13:30 en Hoken Center Para quienes tienen varias preocupaciones y ansiedad, como relaciones personales y estrés en el hogar, la escuela, el lugar de trabajo, cansado, pero no puede dormir, o si tiene algún familiar con esas características. Consulta con Psicólogo clínico. Se debe solicitar en la sección de Kenkouzukuri Shien-ka (974-3488).
Medición de talla y peso (身体計測会) Curso de como cocinar los alimentos para los bebés: (離乳食講習)	Hoken Center 10:00~11:00, Dividimos la persona preescolar según su domicilio. Llevar Boshi-techo y toalla de baño. 16 de Febrero (Jue.): Que viven en Seimei, Misugidai, Minami koma, Haraichiba, Naguri 2 de Marzo (Jue.): Que viven en Hanno (incluye Akanedai), Kaji, Agano, Higashi Agano.

¿Te gustaría formar parte de un grupo de bomberos que protege un futuro brillante?

El Cuerpo de Bomberos de Hanno ha estado activo durante unos 130 años desde que se organizó su predecesor en 1892. Actualmente la ciudad de Hanno está dividida en 11 áreas, a cada área se le asigna un grupo a cargo. El número total de miembros fijos es de 365.

Cuerpo de Bomberos=Amigos Locales

Cuando se une al cuerpo de Bomberos de Hanno, se le asignará a la sucursal local donde vive o trabaja. Al trabajar en la comunidad, puede hacer muchos amigos confiables y profundizar la amistad con los ciudadanos locales. Si tiene más de 18 años y vive y trabaja en Hanno, cualquiera puede unirse. Siéntase libre de contactarse! Contacto: 042-973-2723 Oficina de gestión de Crisis y prevención de desastres de Hanno



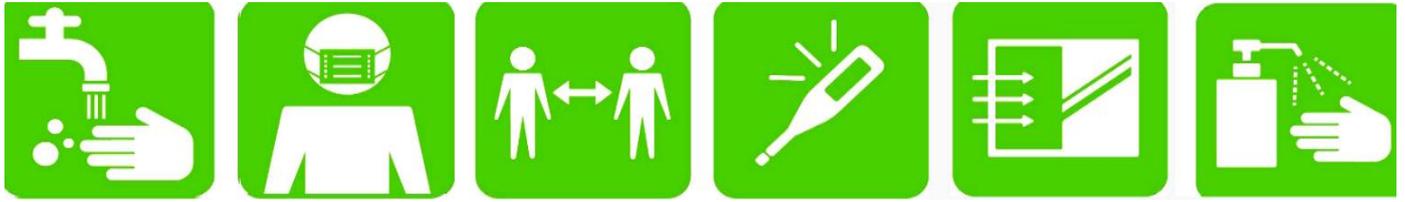
飯能市防災危機管理室



Doyo Hanno Latín Club y S.O.S

Sección Consejería y Desarrollo Humano

DE NOSOTROS DEPENDE "NO AL CORONAVIRUS CUIDAR Y CUIDARSE.SIEMPRE EN ALERTA"



Consultas de Marzo

Consulta sobre el cuidado de los niños (育児相談)	Lunes a Viernes de 13:30~17:00 Tsubomien Tel·Fax971-5522 Para quienes están preocupados por el crecimiento de sus hijos
Sobre el hogar infantil	Lunes a Viernes 8:30~17:15 Municipio Kosodate Shienka Tel 978-5627 Para niños menores de 18 años y sus tutores.
Sobre economía de hogar (家計相談) Necesita la cita	8 y 22 de Marzo (Mie.) 9:00~17:00, Chiiki Seikatsu Fukushi-ka, Tel 978-5602 Sobre problema económico como disminución de entrada, deudas, etc.
Consulta para mujeres (女性相談) Necesita la cita	Lunes a Viernes 10:00~17:00 Chiiki Katsudou Shien-ka, Tel 978-5085 Sobre problema de hogar, entre hombre y mujer, DV, etc.
Sobre trabajo de la persona discapacitada (障害者就労相談)	Lunes a Viernes 10:00~18:00, Necesita la cita. Shougaiha Shuurou Shien Center, Tel 971-2020
Trabajo suplementario (内職相談)	Martes y jueves, (menos el 21 y 30 de Marzo) 10:00~12:00, 13:00~16:00, Presentación o consulta sobre trabajo suplementario. Sección de Sangyou Shinkou-ka, Tel 986-5083
Consulta laboral (労働相談) Necesita la cita	10 y 24 de Febrero(Vie.) 10:00~12:00, 13:00~16:00. Sección de Sangyou Shinkou-ka, Tel 986-5083. Sobre problema de trabajo como desempleo, búsqueda de trabajo, trabajo para hijos, etc. Se puede consultar por teléfono también.
Cualquier consulta de ciudadano (市民よろず相談)	15 de Febrero (Mie.) 10:00~15:00. Sougou Fukushi Center, Tel 973-002218 Hay plaza limitada: Recibe desde las 8:30

☎La Ventanilla de consulta en español de la Municipalidad

Es el Cuarto lunes de cada mes , de 9:00~12:00 Atienden por reservación,e-mail ✉, jiti2@city.hanno.lg.jp

Por teléfono ☎042-973-2626, Consulta totalmente gratuita y confidencial.

La Consejería Psicológica y el Salón de Socialización de los 2dos. Sábados



SALAS VIRTUALES A TRAVÉS DEL ZOOM

La Consejería es de 10:00 a 13:00

contactar citas al 090-2245-4021/080-3156-9424/080-5086-4705

La Socialización es de 14:50 a 16:00 contactar 080-5086-4705/080-3156-9424

Se envía el link a los inscritos.

¡¡Contamos con la participación de niños y padres de diferentes nacionalidades y diferentes idiomas, te esperamos!!

ESTE MES LA REUNION SERA EL SABADO 11 DE FEBRERO VIA ZOOM



El corazón alegre
hermosea el rostro
Proverbios 15:13

発行: 飯能市市民協働推進課

Revisado / la cooperación
Doyo Hanno Latín Club
編集・協力: 土曜飯能ラテンクラブ