



## Noticias Hanno 1 de Diciembre 2021



### Universidad Surugadai participa en Hakone Ekiden



El sábado 23 de octubre se llevó a cabo la 98ª sesión de clasificación de la Carrera Universitaria de Hakone Ekiden y la Universidad Surugadai ocupó el puesto 8. Obtuvo el derecho a participar en la carrera principal por primera vez. Hakone Ekiden se celebra el 2 y 3 de enero entre Tokio y Hakone de 10 secciones (217,1 km). Participan 21 equipos.

La ciudad de Hanno y la Universidad de Surugadai han firmado un acuerdo y estamos trabajando en colaboración con varios proyectos.

#### ¡Cuidado con los accidentes de tráfico provocados por las heladas en invierno! (冬の凍結事故に注意) Seikatsu anzen-ka 973-2126

Tenga cuidado con los accidentes de automóvil en carreteras nevadas o heladas

Accidentes en vías peatonales nevadas.

Medidas contra las fuertes nevadas que se pueden hacer en cada hogar. ~Preparemonos antes de la temporada de nevadas~

#### Del 3 al 9 de Diciembre es la Semana de la Discapacidad (障害者週間) Shougaisya Fukusi-ka (Tel: 986-5072)

La semana se inicia el "Día Internacional de las Personas con Discapacidad" el 3 de diciembre, hasta el "Día de las Personas con Discapacidad" el 9 de diciembre, haciendo la "Semana de la Discapacidad". Esta "Semana" tiene como objetivo profundizar el interés y la comprensión del público sobre el bienestar de las personas con discapacidad y motivarlas a participar activamente en actividades en todos los campos, como la sociedad, la economía y la cultura.

-Exposición de Arte Fureai de 2021

Realizaremos una exposición de obras de personas que tienen dificultades para vivir por enfermedad o discapacidad, o que realizan actividades artísticas en oficinas de asistencia social, escuelas especiales, hospitales, etc.

Periodo: 3 de diciembre (viernes) al 9 de diciembre (jueves)

Hora 10: 00~19: 00

Lugar: Shimin Katsudou Center (Séptimo piso de Maruhiro Hanno)

-Asesoramiento jurídico gratuito para personas con discapacidad por teléfono patrocinado por la Asociación de Abogados de Saitama

Aceptamos consultas no solamente de personas con discapacidad sino también de familiares y partes relacionadas.

Fecha y hora: jueves 9 de diciembre, 10: 00~16: 00

Solo para consulta: Tel: 048-864-5526, Fax: 048-864-5528

\* Los gastos de teléfono correrán a cargo del consultor.

Pregunta: Centro de Asesoramiento Jurídico de la Asociación de Abogados de Saitama (048-710-5666)

-Help Mark (Marca de Ayuda)

HELP MARK es la marca que posee la persona que necesita ayuda o consideración de las otras personas. Cuando encuentra alguna persona que tiene esta marca ayúdela por favor.



#### Aviso sobre vacunación (ワクチン接種に関するお知らせ)

Pregunta: Centro de llamadas de vacunación contra el coronavirus (Tel 0570-019-456 (de lunes a viernes de 9: 00-17: 00))

#### Aviso sobre la tercera vacunación (3回目のワクチン接種のお知らせ)

Ciudad de Hanno hace la adicional vacunación (tercera vacunación) de forma secuencial según gobierno.

Persona objetivo y número de vacunación	Personas más de 18 años que han completado la segunda vacunación y han pasado 8 meses.
Hora de inicio de la vacunación	Después de aproximadamente 8 meses o más después de la segunda vacunación
Envío de comprobante previo al examen y certificado.	Se enviará a la persona que pasó 6 meses después de la segunda vacunación al final de mes

#### Sobre la confirmación de la fecha de tercera vacunación y reservación (3回目の接種日確認・予約について)

Ciudad de Hanno hace la adicional vacunación (tercera vacunación) de forma secuencial según gobierno.

Persona objetivo	Método de reservación
Mayor de 65 años	La municipalidad especificará la fecha y el lugar indicando en el cupón. * No se especifican las personas que viven en una casa de ancianos o que han completado la segunda vacunación después del octubre de este año.
Menor de 64 años	Ⓞ Confirme la fecha de inicio de la reserva Aproximadamente 7 meses después de la segunda vacunación es la fecha de inicio de la reservación. (Se indicará en el cupón enviado). * Persona que se vacunen fuera de la ciudad o en una institución médica en la ciudad, comuníquese directamente con el sitio de vacunación para hacer una reserva independientemente de la "fecha de inicio de la reserva". Ⓞ Hacer una reservación Haga una reservación por teléfono (centro de llamadas TEL 0570-019-456) o por Internet (sitio de reserva) después de la fecha de inicio de la reservación. Haga clic aquí para hacer una reserva en línea



### La ciudad de Hanno utiliza la vacuna de Pfizer.

\* El contenido de la tercera vacunación está programado a partir del 15 de noviembre. Puede cambiar dependiendo de la política nacional en el futuro.

### -A la persona que no ha completado la primera o segunda vacunación. (1・2回目の接種を終えていない方へ)

Seguimos la vacunación para la persona que no ha completado la vacunación por mala condición física o que cumplió 12 años hasta fin de febrero de 2022.

### -No se permite discriminación, prejuicio o acoso con respecto a la vacunación. (ワクチン接種に関する差別・偏見・いじめは許されません)

La vacunación no es obligatoria y solo se administrará con el consentimiento del receptor. Nunca fuerce la vacunación a las trabajadoras o quienes le rodean, o acto que genere prejuicios o discriminación contra personas que no han sido vacunadas, violaciones de derechos humanos o calumnias.

### Aviso sobre la Pensión Nacional (Kokumin Nenkin) para la persona que cumplió 20 años. (国民年金:20歳になった方へ)

Personas que viven en Japón y tienen entre 20 y 59 años deben ser asegurados de la Pensión Nacional (Kokumin Nenkin).

Para la persona que cumplió 20 años, el Organismo de Pensiones de Japón (Nihon Nenkin Kikou) le enviará los siguientes documentos en un plazo de aproximadamente 2 semanas a partir del cumpleaños. Complete los procedimientos, como el pago de las primas del seguro.

- Aviso de afiliación a la pensión nacional (asegurado numero 1)
- Comprobante de pago de la prima del seguro de pensión nacional
- Información sobre la afiliación y la prima.

\* Excluidos las personas que pertenece al Seguro Social (Kousei Nenkin Hoken).

Para obtener información detallada, consulte la página web del Nihon Nenkin Kikou. Hay un video de guía para las personas que recién cumplió 20 años.

Preguntas Oficina de pensiones de Tokorozawa TEL 04-2998-0170

### La reservación del chequeo de Cáncer en hospitales (医療機関でのがん検診予約) Kenkou dukuri Shien-ka (974-3488)

La inscripción para chequeo de cáncer en hospitales es hasta 24 (Vie.) de Diciembre por teléfono (974-3471: Línea especial para la reservación en Kenkouzukuri Shien-ka. Si se llega hasta la plaza limitada se cierra la inscripción antes del 27 de Diciembre. La inscripción para chequeo médico para personas de 18 a 39 años es también hasta 24 de diciembre.

### -Chequeo de salud especial (特定健康診断) Hoken Nenkin-ka (Anexo 142, 143)

Las personas que pertenecen al Kokumin Kenkou-hoken de Hannou y tienen 40 a 74 años pueden recibir el Chequeo de Salud Especial solamente una vez en un año. El período es hasta 31 de Marzo.

### -Consulta de Emergencia por teléfono (Atiende 24 horas 365 días)

\* Consulta de AI: Consulta forma de Chat. Puede conectar con smart phone.



\* Cuando tiene problema de enfermedad o herida repentina. Atiende la enfermera para la llamada de consulta de emergencia de la prefectura Saitama.

# 7119

048-824-4199

\* Atiende la Enfermera para la llamada de consulta de emergencia 24 horas 365 días. (Enfermedad o herida etc.)

Niño

# 8000 o 048-833-7911

Hospitales y Clínicas de Emergencia) Vea el Koho español de junio.

### INFORMACIÓN y CONSULTA DE LA SECCIÓN de APOYO sobre SALUD (Kengkou zukuri sien ka) en HOKEN-CENTAR (Centro de salud pública) Tel: 974-3488, HOKEN-CENTAR Naguri Bunshitsu Tel: 979-1100

Consulta sobre bebé de 2 meses: (2ヶ月児相談)	4 Enero (Mar.) Para el bebé que nació en Octubre de este año. Avisamos individualmente el horario. Hoken Center. Medición de talla y peso, consulta sobre la crianza del bebé. Llevar Bosi-techo y toalla de baño.
Chequeo de Salud del bebé (乳児健診)	11 Enero (Mar.) Para el bebé que nació en Agosto de este año. Hoken Center. Llevar Bosi-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)	18 Enero (Mar.) Para el niño que nació en Junio de 2020. Hoken Center. Llevar Bosi-techo y talla de baño, cepillo dental. Hay chequeo dental, limpiarle 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)	25 Enero (Mar.) Para el niño que nació en Septiembre de 2018. Hoken Center. Llevar Bosi-techo, cepillo dental. Hay chequeo dental limpiar dientes antes de ir. Avisamos a la familia que corresponde individualmente el horario.
Consulta sobre: niño y bebé (乳幼児相談)	15 Diciembre (Mie.) en Minami Koma-chiku Gyousei Center, 10:00~11:00. Para los niños preescolares. Llevar Bosi-techo y toalla de baño.
Consulta de salud (健康相談) Para la persona que vive en la Ciudad de Hanno.	15 Diciembre (Mie.) 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)	10 (Vie.), 15 (Mie.), 23 (Jue.) de Diciembre 9:00~16:00 en Hoken Center.

(Necesita cita con Kenkouzukuri Shienka 974-3488) Casi 50 minutos de consulta.	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 Diciembre. (Vie.) 14:00~ 16:00 en 2do piso de municipalidad edificio anexo. Persona que no puede dejar de beber o tiene alguien cerca de usted con problema de esta enfermedad. Inscriba en la sección de Kenkouzukuri Shien-ka (974-3488).
Consulta sobre Salud Mental (こころの健康相談) Necesita cita a Kenkouzukuri Shien-ka 974-3488	14 de Enero (Vie.) Desde las 13:15 en Hoken Center Persona que tiene problema como no puede dormir bien, se siente deprimido, tiene preocupación seguida, se siente mal de salud sin razón, etc. o su familia.
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 Bosi-techo y toalla de baño. 16 Dic. (Jue.): Que viven en Seimei, Misugidai, Minami koma, Haraichiba, Naguri 6 Ene. (Jue): Que viven en Hanno (incluye Akanedai), Kaji, Agano, Higashi Agano.
Clases para Madres: Curso de Enero (母親学級 1月コース) Inscripción para Kosodate-sedai Houkatsu Shien Center (Tel: 974-7500.) Plaza limitada: 8 (Orden de inscripción)	Para la persona embarazada de aproximadamente 5 a 7 meses. Lugar: Kosodate Sedai Houkatsu Shien Center en Hoken Center 1er día: 7 Enero (Vie) 9:30~12:00. Salud durante embarazo. Salud dental. Alimento de madre y bebé. 2do día: 14 Enero (Vie) 9:30~12:00. Ejercicio de mujer embarazada, proceso de dar a luz, forma de dar leche materna, forma de la vida diaria del post parto 3er día: 21 Enero (Vie) 9:30~12:00. Vida con bebé. Intercambio con madres que tienen experiencia.

## Hospitales y Clínicas de Emergencia Fin de año y comienzo del año (年末年始の救急医療機関)

\* Primero llame por teléfono antes de ir. Fines y comienzo de año hay cambio de turnos de emergencia.

Hospital		Diciembre				Enero			
		28	29	30	31	1	2	3	4
Hanno-Seikeigeka Byouin (Ortopedia) (Tel:975-7575)	Día	○	○	○	○ Tarde▲	▲	○ Tarde▲	▲	○
	Noche	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Hanno-Chuou Byouin (Medicina Interna, Pediatría, Cirugía) (Tel:972-6161)	Día	○	○	○	○	○	○	○	○
	Noche	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Sase-Byouin (Ortopedia) (Tel:973-9191)	Día	○	—	▲	—	—	—	—	▲
	Noche	—	—	▲	—	—	—	—	▲
Asahigaoka Byouin (Hidaka shi) (Cirugía) (Tel:989-1121)	Día	○	○	○	▲	▲	▲	▲	○
	Noche	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Okamura Kinen Clinic (Hidaka shi) (Interna, Cirugía) (Tel:986-1110)	Día	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	○
	Noche	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Musashidai Byouin (Hidaka shi) (Medicina Interna, Ortopedia) (Tel:982-2222)	Día	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○
	Noche	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

\*Horario: Día: 8:00~18:00, Noche: 18:00~8:00 de día siguiente, ○: Atiende normal, ▲: Sólo emergencia

Turno de Dentista (Horario: 9:00~12:00)

29 Dic.	Machida Shika (974-1818)	1 Ene.	Aoshika Shika Kyousei (974-3747)
30 Dic.	Gotou Shika Iin (Hidaka-shi) (985-1311)	2 Ene.	Arai Shika Iin (Hidaka shi) (982-0778)
31 Dic.	Maruyama Shika Iin (973-8680)	3 Ene.	Katou Shika Iin (974-2430)

## ¡Extendamos la vida saludable! (Prevención de la demencia) (健康寿命を延ばそう) Kaigo Fukushi-ka 973-3753

### Entrenamiento de la función cerebral que puede hacer uno mismo

Se sabe que al inicio de la demencia comienza a bajar tres funciones cerebrales. Usar y entrenar estas habilidades en la vida diaria ayudará a prevenir la demencia.

Habilidad para mantener	Entrenamiento efectivo
Memoria episódica	Memoria de lo que ha experimentado en el pasado. Escribir un diario con uno o dos días de retraso o llenar un libro de cuentas sin mirar el recibo es eficaz para mantener la función de la memoria episódica.
Atención dividida	Capacidad para pensar en dos cosas al mismo tiempo. Cocinar varios platos al mismo tiempo o conversar en un grupo de 5 a 6 personas puede entrenar la capacidad para dividir la atención.
Capacidad de Planear	Capacidad para pensar en procedimientos y configuraciones. Planear un viaje, jugar juegos que usen la cabeza, intentar nuevos pasatiempos son formas efectivas de mantener la capacidad de planificación.



# Doyo Hanno Latin Club y S.O.S

## Sección Consejería y Desarrollo Humano



**DE NOSOTROS DEPENDE NO AL CORONA VIRUS "SIEMPRE EN ALERTA" No bajemos guardia**



Este mes de Diciembre pongamos Cuidado: Al Planeta. A la Salud física y mental.

**La Consejería Psicológica y el Salón de Socialización de los 2dos. Sábados, este mes será el 11 de Diciembre**

SALAS VIRTUALES A TRAVÉS DEL ZOOM La Consejería es de 10:00 a 13:00 contactar citas al 090-2216-7492

Socialización de 14.50 a 16.00 contactar 080-5086-4705. Se envía el link a los inscritos.

Este mes un programa Zoom Navideño Jugando, aprendiendo nos socializamos en tiempo de Navidad

**☎ La Ventanilla de consulta en español de la Municipalidad** es el Cuarto lunes de 9:00~12:00 Este mes

Lunes 27 Atienden por reservación e-mail ✉, jiti2@city.hanno.lg.jp Por teléfono ☎042-973-2626..

**Hay "Un sitio para ti" por ZOOM.** Un lugar para acompañarte. Tiene que solicitar un enlace al e-mail [mascaminosparati@gmail.com](mailto:mascaminosparati@gmail.com)

**Exposición de Navidad en el Shimin Katsudo Center,** desde el 1 al 25 de Diciembre (Hanno Maruhiro 7mo. piso)

**"Día 2021 de la Ciudad de Hanno no usar coche". "No My Car Day"** (2021 はんのう市ノーマイカーデー) Kotsuu

Seisaku Shitsu (Anexo 612)

Es un esfuerzo no utilizar coches y salir en tren, ómnibus, bicicleta o ir a pie, etc.

Período: Mes de diciembre Objeto: Persona que vive o trabaja en la ciudad de Hanno

**Cómo participar:** Registre el nombre, área de residencia y dirección de correo electrónico en la aplicación electrónica de la ciudad de Hanno. Se le enviará un certificado de participación a su correo electrónico..

Durante el período (del 1 al 31 de diciembre), los participantes del "No My Car Day" pueden abordar el bus de comunidad (Hanno Noriai Wagon) vagón de la ciudad de Hanno de forma gratuita.

Al subir muestre la pantalla del certificado de participación al chofer. (QR code está en Koho Hanno de versión japonés).

**OJO: Consultas para Diciembre** La consulta es gratuita es personal y confidencial.

Consulta laboral (労働相談) Necesita la cita	10 y 24 de Diciembre (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 Diciembre (Mie.) 10:00~15:00. Sougou Fukushi Center, Tel 973-0022 Hay plaza limitada: Recibe desde las 8:30

**Apunte en su calendario Consultas para Enero (1月の相談)** La consulta es gratuita es personal y confidencial.

Sobre economía de hogar (家計相談) Necesita la cita	12 y 26 Enero (Mie.) 9:00~17:00. Chiiki Seikatsu Fukushi-ka, Tel 978-5602 Sobre problema económico como disminución de entrada, deudas, etc.
Sobre trabajo de la persona discapacitada (障害者就労相談)	Lunes a Viernes 10:00~18:00. Necesita la cita. Shougaisha Shuurou Shien Center, Tel 971-2020
Trabajo suplementario (内職相談)	Martes y jueves menos 4 de Enero, 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	14 y 28 de Enero (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)	19 Enero (Mie.) 10:00~15:00. Sougou Fukushi Center, Tel 973-0022 Hay plaza limitada: Recibe desde las 8:30



**Para Todos y cada uno Una Feliz Navidad Que todo sea Prosperidad**

発行：飯能市地域活動支援課



林文化都市  
飯能市

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