



Noticias Hanno 1 de Mayo 2022

Marcha de dos días de Hanno Numero 20 Presentacion de la Ruta !

Deberá inscribirse con anticipación, no se aceptaran inscripciones ese mismo día. El lugar del evento se realizará en el edificio central de la municipalidad. No habrá ventas de comida ni de bebida.

※Puede ser cancelado debido a la situación de infección por coronavirus.

| | | |
|--|------|--|
| [Primer día] 28 de Mayo (Sábado) RUTA Mt. Tenran, Mt. Tamine, Minami Koryo, Naguri | | |
| Punto de partida /llegada | 5km | Mt. Tenran – Parque Central – Hannogawara – Área urbana |
| | 10km | Mt. Tamine – Mt. Tenran – Parque Central – Hannogawara – Área urbana |
| Municipalidad | 20km | Musashidai (Ciudad de Hidaka) – Planta de purificación de agua Koiwai – Distrito minami-Goryeo – Parque Observatorio Asahiya – Área urbana |
| Punto de partida estación de Agano | 30km | Lago Naguri – Planta de purificación de agua Koiwai – Distrito Minami-Goryeo – Parque Observatorio Asahiya – Área urbana |
| Llegada Municipalidad | | |

| | | |
|---|------|---|
| [Segundo día] 29 de Mayo (Domingo) RUTA Seimei, Miyazawa, Kaji, Agano | | |
| Punto de partida /llegada | 5km | Distrito de Seimei |
| | 10km | Miyazawa – Village Metsa – distrito de Seimei |
| Municipalidad | 20km | Distrito de Seimei – Tove Jansson Akebono Children’s Forest Park – Distrito de Kaji – Área urbana |
| Punto de partida estación de Agano | 30km | Estación de Agano–Kinchakuda(Ciudad de Hidaka)–Village Metsa–Distrito de Seimei |
| Llegada Municipalidad | | |



Atracción de la Ruta de Kaji
20km . Tove Jansson Akebono



Primer día, Ruta Lago de Naguri 30km



Segundo día, Ruta Viillage Metsa 10km,30km

Las inscripciones deben hacerse hasta el día 16 de Mayo, por transferencia postal, en la ventanilla de la sección de deportes o por internet (asachike). El día de la marcha no se aceptarán inscripciones.

En todas la Rutas de la Marcha, podrá apreciar y disfrutar de la naturaleza de la ciudad de Hanno.



<https://l-tike.com/st1/asahi-id-top-27>

Por favor, traiga su boleto a la recepción.

Sin comisiones de compra





¡Prevenamos el golpe de calor!

Puntos de acción de prevención de golpes de calor en nuestra "nueva forma de vida"
Tome medidas contra el golpe de calor evitando (1) asegurar la distancia física, (2) usar una máscara, (3) lavarse las manos y las 3 reuniones (densas, cercanas, cerradas), que son los tres conceptos básicos de la prevención de infecciones.

Vamos a quitar la mascarilla según corresponda.

Evite el ejercicio intenso y el trabajo cuando use una máscara, y cuando pueda asegurar una distancia suficiente (2 metros o más) de las personas al aire libre, quítese la máscara tanto como sea posible.



Manténgase Hidratado incluso si no tiene sed

- Hidratarse a 1,2 litros por día.
- Tenga en cuenta que debe beber un vaso cada hora, antes y después de bañarse o después de despertarse.
- No olvides tomar sal cuando sudas.



2.5 botellas de 500ml de agua o 6 vasos de agua. Se debe tomar 1.2L de agua diaria

Evita el calor

- Use ropa fresca, sombrillas y sombreros.
- Tenga especial cuidado en los días en que de repente hace calor, como después de la temporada de lluvias.
- Si no te sientes bien ni siquiera un poco, ve a un lugar fresco.



Revisemos nuestra condición física a diario

- Tome una medición de la temperatura corporal, verifique su salud y recupérese en casa en un ambiente fresco cuando no esté bien.
- Desde que comienza a calentarse el clima, en un "ambiente ligeramente caluroso", haga ejercicios "ligeramente fuertes" durante unos 30 minutos al día



¡No olvides mantenerte hidratado!

Ventilemos con frecuencia.

- Incluso mientras usa aires acondicionados, abra dos ventanas y puertas para ventilar.
- Use un ventilador o extractor juntos para ventilar con frecuencia.



Las personas mayores, los niños y las personas con discapacidades son propensos a los golpes de calor, así que tenga cuidado.

Por favor, sea proactivo con las personas que lo rodean mientras evita las reuniones densas, cercanas y cerradas.

Si no conoces la institución médica cercana...

Centro de Información Médica de Emergencia de Saitama

Le guiaremos a las instituciones médicas que se pueden visitar.

【Tel】 048-824-4199 (365 días al año, las 24 horas del día)

INFORMACIÓN y CONSULTA DE LA SECCIÓN de APOYO sobre SALUD (Kenkou 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) | 6 de Junio (Lun.) Para el bebé que nació en Marzo de 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 Junio (Mar.) Para el bebé que nació en Enero 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 Junio (Mar.) Para el niño que nació en Noviembre de 2020. Hoken Center. Llevar Boshi-techo y talla 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) | 21 de Junio (Mar.) Para el niño que nació en Febrero de 2019. Hoken Center. Llevar Boshi-techo, cepillo dental. 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. | 13 Mayo (Mie.) 10:00~11:00 en Hoken Center Naguri 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) (Necesita cita con Kenkouzukuri Shienka 974-3488) Casi 50 minutos de consulta. | 18 (Mie), 19 (Jue) de Mayo 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 | 20 Mayo (Vie.) 14:00~ 16:00 en Fukushi Center. Persona que no puede dejar de beber o tiene alguien cerca de usted con problema de esta enfermedad. Inscribese en la sección de Kenkouzukuri Shien-ka (974-3488). |
| Consulta de Salud Mental (こころの健康相談) | 13 de Junio(Lun) 14:00 ~15:30 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. 26 de Mayo (Jue.): Que viven en Seimei, Misugidai, Minami koma, Haraichiba, Naguri 2 de Junio. (Jue): Que viven en Hanno (incluye Akanedai), Kaji, Agano, Higashi Agano. |

Aviso de Vacunación

Póngase en contacto con la División de Kenkouzukuri Shien-ka (en el centro de salud)

TEL 974 - 3488 FAX 974 - 6558 {kenkouzukuri@city.hanno.lg.jp}

En abril se envió un aviso a las siguientes vacunas. Por favor, verifique los detalles e inocular antes de la fecha límite.

Vacunación de niños

| Vacuna | Niños |
|------------------------------|---|
| Sarampion,Rubeola(MR) Fase 2 | Un año antes de la escuela primaria (nacidos del 2 de abril de 2016 al 1 de abril de 2017) |
| 2Tipos Mlxto (DT) | Estudiantes de 6to grado de primaria |
| Encefalitis Japonesa Fase 2 | Estudiantes de 4to grado de primaria (sujetos a vacunas regulares), 18 años equivalentes al 3er año de KOKO(asignaturas especiales) |



Doyo Hanno Latín Club y S.O.S Sección Consejería y Desarrollo Humano

DE NOSOTROS DEPENDE “NO AL CORONA VIRUS **CUIDAR Y CUIDARSE. SIEMPRE EN ALERTA**”



Consultas para Abril La consulta es gratuita es personal y confidencial.

| | |
|--|---|
| Sobre economía de hogar (家計相談) Necesita la cita | 8 y 22 de Junio (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: Sección de Chiiki Katsudou Shien-ka, Tel 978-5085 Sobre problema de hogar, entre hombre y mujer, DV, etc. Atienda concejera. |
| 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 30 de Junio, 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 Junio(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 Junio (Mie.) 10:00~15:00. Sougouu Fukushi Center, Tel 973-0022 Hay plaza limitada: Recibe desde las 8:30 |

🗨️ **La Ventanilla de consulta en español de la Municipalidad** es el Cuarto lunes de 9:00~12:00 Este mes Lunes 25.
Atienden por reservación e-mail ✉️, jiti2@city.hanno.lg.jp Por teléfono ☎️042-973-2626.

Comenzamos una nueva etapa en Abril con La Consejería Psicológica y el Salón de Socialización de los 2dos. Sábados, este mes será el 14 de Mayo

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



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!!

Presentaciones:

- La Sra. Harumi Taba presento a la Asociación Internacional de Hanno (Hannies) en su asamblea general el 30 de Abril, las actividades de nuestra asociación en este tiempo de restricciones. La Consejería Psicológica, Socialización, Noticias Hanno Español y la Asociación Doyo Hanno Latin Club, participan de la asamblea Internacional con su representante ya que tenemos el objetivo y meta de la integración en la sociedad donde vivimos cuidando nuestras raíces culturales vivificando la comunidad internacional.
- La Sra. Teresa Kono, miembro de la sección de relaciones publicas de la Asociación Peruana Latina de Saitama Oeste, re inscribió a la Asociación en el Consulado Peruano.
- Hemos recibido la información de la ONG Tesoros de Dios ,la apertura de su centro de recreación para niños con discapacidad, consultar al teléfono ☎️090-6706-1311

