

City Information

City Hall Phone Number: 562.420.2641

General Information	x200
City Administrator's Office	
Executive Assistant	x201
City Clerk	
City Clerk/Records Manager	x251
Community Development	x208
Human Services	
Executive Assistant	x225
Transportation	x241
Direct line	562.421.5921
Senior Nutrition Program	x238
Senior Citizen Programs	x205
Recreation Programs & Services	x229
Library	562.496.1212
Finance	x236
Public Works	x202
City Hot Line	x222

IN CASE OF EMERGENCY DIAL 911

Sheriff's Department	562.623.3500
Safety Center	562.496.1026
Fire Department (Station No. 34)	562.868.0411

Mayor	Michael Gomez
Mayor Pro Tem	Michiko Oyama – Canada
Councilmember	Victor Farfan
Councilmember	Barry Bruce
Councilmember	Reynaldo Rodriguez

Public Utilities	
Consolidated Disposal	800.299.4898
Edison	800.655.4555
The Gas Company	800.342.4545
Time-Warner Cable	888.255.5789
Golden State Water Company	800.999.4033
Verizon	800.483.4000
HG Post Office	800.275.8777
	562.809.8729
Food Bank	562.860.9097
Animal Control	562.940.6899
ABC School District	562.926.5566

You can visit the City of Hawaiian Gardens on Cable Channel 36 or at www.hgcity.org

Numeros de la Ciudad

Número de teléfono de la Municipalidad: 562.420.2641

Informacion General	x200
Oficina del Administrador	
Asistente Ejecutiva	x201
Secretaría de la Ciudad	
Secretario de la Ciudad/Gerente de Expedientes	x251
Desarrollo Comunitario	x208
Servicios Comunitarios	
Asistente Ejecutiva	x225
Transportacion	x241
Linea Directa	562.421.5921
Programas de nutricion para personas mayores	x238
Programas para Personas de la Tercera Edad	x205
Servicios y Programa Recreativos	x229
Biblioteca	562.496.1212
Finanzas	x236
Obras Públicas	x202
Línea de Acceso Directo	x222

EN CASO DE EMERGENCIA, MARQUE AL 911

Departamento del Alguacil	562.623.3500
Centro de Seguridad	562.496.1026
Departamento de Bomberos (Estación No. 34)	562.868.0411

Alcalde	Michael Gomez
Alcalde Provisional	Michiko Oyama-Canada
Miembro del Ayuntamiento	Victor Farfan
Miembro del Ayuntamiento	Barry Bruce
Miembro del Ayuntamiento	Reynaldo Rodriguez

Entidades de Servicios Públicos	
Disposición Consolidada	800.299.4898
Edison	800.655.4555
La Compañía de Gas	800.342.4545
Time-Warner Cable	888.255.5789
Compañía de Agua Golden State	800.999.4033
Verizon	800.483.4000
HG Oficina de Correos	800.275.8777
	562.809.8729
Banco de Alimentos	562.860.9097
Control de Animales	562.940.6899
ABC Distrito Escolar	562.926.5566

Visite la Ciudad de Hawaiian Gardens en el canal 36 de cablevisión, en la página de Internet www.hgcity.org



City of Hawaiian Gardens
21815 Pioneer Boulevard
Hawaiian Gardens, CA 90716
562.420.2641

ECRWSS
Postal Patron Local

PRST STD
U.S POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 47
CYPRESS, CA

February 2011

21815 Pioneer Blvd. Hawaiian Gardens CA 90716

tel. (562) 420-2641 | (562) 496-3708

www.hgcity.org



PRESIDENTS DAY



BLACK HISTORY MONTH



THE CHINESE NEW YEAR

Responsible Pet Owner Month

Pets; they're cute and cuddly or big and protective, but are we doing all we can to be responsible pet owners? Owning a pet is as much a responsibility as it is a pleasure. Your pet doesn't have the option of selecting his caretaker, and when you choose to become a pet owner, it's on you to be the best you can be. Your pet is counting on it. Here are some helpful tips to ensure you are the most responsible owner you can be:



1. Training is important. It takes a little effort at first, however the rewards are plentiful. With training pets are obedient, safer, and socialize better.
2. Having your pet spayed or neutered you can help control the animal population, and assist in protecting dogs and cats from various diseases, including cancer.
3. Feeding your dog properly is very important for its health. Many human foods can be harmful or poisonous to your pet. Check with your local veterinarian for a list of foods.
4. Finally, to stay in compliance with the law, avoid fines and overall health, it is imperative to clean up after your pet (carrying a bag for waste) and vaccinate them. For more info on low cost vaccinations see page 3.



Mes de responsabilidad hacia las mascotas

Algunas mascotas son pequeñas y adorables, otras grandes e imponentes, pero ¿hacemos todo lo posible para ser responsables con ellas? Tener una mascota es una gran alegría, pero también una responsabilidad. Las mascotas no seleccionan a sus dueños, por lo que éstos deben siempre actuar responsablemente; las mascotas dependen de ello. Aquí les damos unos consejos para ayudarles en sus responsabilidades hacia sus mascotas.

1. El entrenamiento es muy importante. Al principio cuesta trabajo, pero las recompensas son grandes. Las mascotas obedientes están más seguras y socializan mejor.
2. Esterilizar a su mascota ayuda a controlar la población animal, y puede ayudar a proteger a los perros y gatos de ciertas enfermedades, como el cáncer.
3. La alimentación adecuada es muy importante para la salud de su mascota. Muchos alimentos para humanos pueden ser dañinos o peligrosos para su mascota. Consulte a su veterinario.
4. Finalmente, para cumplir la ley y evitar multas, y por salud en general, es muy importante recoger los desechos de su mascota (utilice una bolsa de basura), y vacunarles. Para mayor información sobre vacunas a bajo costo, vea la página 3.

What's Inside

• Responsible Pet Owner Month..... 1

Community

• ABC USD Magnet Schools Recruitment Fair..... 2

Special Events

• Pet Vaccination Clinic..3
• Volunteer Recognition Dinner3

Public Safety

• Continuing Our Effort 4
• Discard The Bulk.....5
• Courteous Communities 5

Recycling

• Green House Effect6

Public Works

• Better Health7

Human Services

• Tutoring Programs..... 8
• Facility Rentals 8
• Adult Scholarship Program.....9
• ABC ESL Classes.....9
• Boxing Show 9

• Senior of the Month10

• Senior Excursions10

Calendar and

Important Dates.....12

Directory.....12



Community / Comunidad

You're invited...

ABCUSD is holding a magnet schools recruitment fair. Thursday, February 10 from 6pm – 8pm at the ABCUSD district office. Located at 16700 Norwalk Blvd., Cerritos, CA 90703.

ABCUSD is excited to announce its 3 new magnet schools! Aloha elementary, health medical academy, Tetzlaff middle school, accelerated learning academy, Nixon elementary, academy of multimedia arts.

Some may ask... "What are Magnet Schools"? Magnet Schools are special programs that offer theme-based curriculum to attract students with special interests. Magnet elementary, middle and high schools exist in many districts throughout the United States.

Or, you may wonder... "How do I choose the Magnet Program that's right for my child"? Deciding on a school for your child is a very important and personal decision. The best way to begin is to learn more about our magnet programs, attend one or more of our informational events, and call the school or schools in which you are interested. Each school has a Magnet Site Coordinator who can answer your questions and provide you with more information.

So here's your opportunity to send your children to one of the top school districts in California!

For more information please visit www.abcusdmagnetschools.com, or call the district magnet office: (562) 926-5566 ext. 21075

ALOHA ELEMENTARY
Health Medical Academy



TETZLAFF MIDDLE SCHOOL
Accelerated Learning Academy



Están cordialmente invitados

El Distrito Escolar Unificado ABC lo invita a una Feria de Reclutamiento para sus escuelas Magnet, el jueves 10 de febrero, de 6 a 8 p.m., en las oficinas del Distrito ABC, ubicadas en 16700 Norwalk Blvd., Cerritos, CA 90703.

El Distrito Escolar Unificado ABC se complace en anunciar tres nuevas escuelas Magnet. La Academia de Salud y Medicina de la escuela primaria Aloha, la Academia de Aprendizaje Acelerado de la escuela media Tetzlaff, y la academia de arte multimedia de la primaria Nixon.

Algunos se preguntarán, "¿Qué son las escuelas Magnet?" Las escuelas Magnet son programas escolares especiales que ofrecen materias con énfasis en algún tema, para atraer a los estudiantes con intereses específicos. Las escuelas Magnet en primarias, secundarias y bachillerato existen en muchos distritos escolares a lo largo de Estados Unidos.

Quizá usted se pregunte, "¿Cómo escojo el Programa Magnet más adecuado para mi hijo/a?" La selección de una escuela para su hijo/a es algo muy importante y personal. La mejor forma de conocer los programas Magnet, es participando en uno de nuestros eventos informativos o bien llamando a la escuela o escuelas de su interés. Cada escuela Magnet tiene un coordinador que puede contestar sus preguntas y darle más información.

Aproveche la oportunidad de enviar a sus hijos a una de las mejores escuelas de California.

Para mayor información, visite www.abcmagnetschools.com o llame a la oficina del Distrito ABC Magnet al (562) 926-5566, Ext. 21075.

NIXON ELEMENTARY
Academy of Multimedia Arts



Special Events / Eventos Especiales

Low Cost Pet Vaccination Clinic for Cats and Dogs

Vaccinations are probably the single most important part of your pet's health care. Nothing is more tragic than a wonderful, loyal pet coming down with a deadly disease that was preventable if the guardian had only kept the pet current on vaccinations.

So bring your beloved pet to the C. Robert Lee Center (Tennis Courts) on March 10 from 6pm – 7:30pm for the following vaccinations to prevent diseases, such as rabies, worms, and other harmful parasites (Cash only):

Cats Fees		Dogs Fees	
Rabies	\$10.00	Rabies	\$10.00
FVRCP	\$16.00	Bordetella	\$13.00
FELV	\$18.00	DHPP	\$16.00
Purevax	\$20.00	Lyme	\$22.00
Lyme	\$22.00	Free microchips for dogs	
Microchip	\$28.00		

Clínica de vacunación de bajo costo para perros y gatos

Las vacunas son muy importantes para la salud de su mascota. Es una tragedia cuando una mascota querida, leal y maravillosa contrae una enfermedad mortal que se hubiera podido prevenir mediante la vacunación adecuada.

Traiga a su mascota al Centro C. Robert Lee (en las canchas de tenis), el 10 de marzo, de 6 p.m. a 7:30 p.m., para recibir las siguientes vacunas preventivas contra la rabia, lombrices y otros parásitos. (Sólo se aceptan pagos en efectivo)

Precios: Gatos		Precios: Perros	
Rabia	\$10.00	Rabia	\$10.00
FVRCP	\$16.00	Bordetella	\$13.00
FELV	\$18.00	DHPP	\$16.00
Purevax	\$20.00	Lyme	\$22.00
Lyme	\$22.00	El microchip es gratuito para los perros	
Microchip	\$28.00		

Volunteer Recognition Dinner

Many successful city sponsored programs and services are made possible due to the hours of service dedicated by our volunteers.

The dedication displayed by volunteers is very instrumental in providing services to our community. In the year 2010 we had 85 volunteers with approximately 7,745 hrs of volunteer work provided by all of you, and for this, the City of Hawaiian Gardens is very grateful.



The two volunteers of the year for 2010 were Irma Perez and Juan Carlos Galvez. Irma Perez volunteered over 800 hours at the senior center. Juan Carlos Galvez volunteered over 600 hours at the C. Robert Lee Center.

On behalf of the City of Hawaiian Gardens, we would like to thank you very much for your time, dedication, and commitment to our programs.

Cena de reconocimiento a los voluntarios

Muchos de los exitosos programas y servicios que patrocina la Ciudad son posibles gracias al número de horas de servicio que donan nuestros voluntarios.

La dedicación que ellos demuestran permite que nuestra comunidad goce de múltiples servicios. En el 2010 tuvimos 85 voluntarios que donaron aproximadamente 7,745 horas de servicio a nuestra comunidad. La Ciudad de Hawaiian Gardens expresa a todos su más sincero agradecimiento.

Los dos voluntarios del año 2010 fueron Irma Pérez y Juan Carlos Gálvez. Irma Pérez colaboró 800 horas en el centro para gente mayor, y Juan Carlos Gálvez cumplió más de 600 horas en el Centro C. Robert Lee.

En nombre de la Ciudad de Hawaiian Gardens, queremos darles las gracias por su tiempo, dedicación y compromiso con los programas de la Ciudad.



Public Safety / Seguridad Pública

Crime Stats / Estadísticas de Delincuencia

City of Hawaiian Gardens Actual Crimes as of December 2010
Delitos registrados en la ciudad de Hawaiian Gardens en Diciembre del 2010

Crimes Against Persons Delitos Contra Personas			Crimes Against Property Delitos contra La Propiedad		
Crime Delito	Number Cantidad	YTD En el Año	Crime Delito	Number Cantidad	YTD En el año
Homicide Homicidio	0	3	Burglary Robo con Escalamiento	4	53
Rape Violación	2	5	Other Theft Otros Hurtos	5	131
Aggravated Assault Asalto con Agravante	0	43	Auto Theft Hurto de Autos	8	53
Robbery Robo	0	32	Arson Incendios Premeditados	0	2
Total	2	83	Total	17	239

Continuing Our Efforts...

The Los Angeles County Sheriff's Department would like to take this opportunity to thank the residents of Hawaiian Gardens for their continued support. Our continued efforts in reducing crime and maintaining a safe City can only be accomplished with your help. We are proud of the strides we have made in promoting public safety in our schools and community; and we would like to continue doing so.

That said, we would like to extend an invitation and remind the community of our monthly Crime Prevention/ Neighborhood Watch meetings, which are held the first Wednesday of every month at the Public Safety Center located at 11940 Carson St., 2nd floor at 6pm. Attending Neighborhood Watch meetings is a great way to be involved with the community and help in the fight against crime. Each and every one of our members has contributed in the continued improvements in low crime rates.

The Sheriff's Department remains committed to maintaining the highest professional standards in order to better serve the community. We are available to receive any commendations, complaints, suggestions, and opinions in order to better serve you. In these efforts to better serve the community a second Community Service Assistant (CSA), Roxann Acuna, has been brought in to assist our current staff with serving the community.

Having a second Community Service Assistant will assist with providing quality and timely law enforcement services to the community. We hope to continue the efforts we have made towards fighting crime and we want to remind you all that we are here to protect and serve. If you have any questions or concerns please contact the Public Safety Center at (562) 496-1026.

Continuando nuestro Esfuerzo

El Departamento del Alguacil del Condado de Los Ángeles quiere aprovechar esta oportunidad para agradecer a todos los residentes de Hawaiian Gardens su continuo apoyo. Nuestro objetivo perenne de reducir la delincuencia y mantener la seguridad de la Ciudad sólo se pueden lograr con su ayuda. Estamos orgullosos de los avances logrados en el fomento de la seguridad en nuestras escuelas y comunidad, y debemos continuar en este esfuerzo.

Dicho esto, queremos extender una invitación y recordatorio a la comunidad para que asistan a nuestras juntas de Prevención de la Delincuencia y Vigilancia Vecinal, que se llevan a cabo el primer miércoles de cada mes en el Centro de Seguridad Pública, ubicado en 11940 Carson St., 2o piso, a las 6 p.m. La participación en las juntas de Vigilancia Vecinal les ayudará a mantenerse involucrados en la comunidad y ayudar en la lucha contra la delincuencia. Cada uno de nuestros miembros ha contribuido en las mejoras continuas que ayudan a disminuir los niveles de delincuencia.

El Departamento del Alguacil se compromete a mantener la calidad profesional para servir a la comunidad. Nos ponemos a su disposición para recibir recomendaciones positivas, quejas, sugerencias y opiniones que nos ayuden a servir adecuadamente a la comunidad. Uno de estos esfuerzos ha sido el de añadir a una segunda asistente de servicios a la comunidad (CSA). Roxann Acuna será la persona que ayudará a nuestro personal para servir a la comunidad.

El hecho de contar con una segunda asistente de servicios a la comunidad nos permitirá mantener el alto nivel de calidad en los servicios de seguridad pública que ofrecemos. Seguiremos esforzándonos en la lucha contra la criminalidad, y queremos recordarles que estamos aquí para proteger y servir. Si tienen dudas o preguntas, por favor sírvanse llamar al Centro de Seguridad Pública al (562) 496-1026.

Discard the Bulk

Maybe your family just acquired a new couch and now the old one needs a final resting place, possibly the old fridge or television? Now you find yourself wondering... "How do I remove this bulky item from my property?" There is a solution... Consolidated Disposal!



When you are planning to discard "bulky items" you must contact Consolidated Disposal at 562-946-6441 and request a pick up by Tuesday 4pm, before trash day on Wednesday. After scheduling a pick up, place the items curbside on Tuesday afternoon. Each household is allowed up to four pickups per year with up to six items in each pickup. Please note that should your items not be picked up, you need to remove the items and return them to private property.

It is illegal per Hawaiian Gardens Municipal Code Section 6.12.010 for any person to place, deposit, or throw any garbage or rubbish of any nature on any public or private property whatsoever. This includes putting a discarded item out to the curb hoping someone will take it. Persons conducting such violations are subject to warning notice and/or citation.

So let's all help keep Hawaiian Gardens looking its very best by using our available collection services. Should you have any questions about the pickup program, please feel free to contact the City at 562-420-2641, Ext. 221.

Courteous Communities Starts with You

Excessive noise levels from residential celebrations not only affect the quality of life of citizens, but are also against the law. Section 9.29.120 (Excessive Noise) of the Hawaiian Gardens Municipal Code give deputies the discretion to cite person(s) hosting such celebrations which are deemed to be in violation of this section. The penalties for violating this section can range from a Warning Citation to fines ranging from \$100.00 to \$500.00. The sheriff's Department encourages the citizens of Hawaiian Gardens to enjoy their time with family and friends while hosting summertime celebrations and please remember to be courteous to your neighbors and entertain responsibly by keeping the music at a reasonable noise level.

Basura Voluminosa

¿Acaba usted de comprar un sillón nuevo? ¿Tiene un refrigerador viejo o una televisión que ya no sirve y se pregunta cómo deshacerse de estos objetos? Pues bien, la solución es... Consolidated Disposal.

Si usted tiene objetos voluminosos y quiere deshacerse de ellos debe llamar a Consolidated Disposal al 562-946-6441 (antes de las cuatro de la tarde del martes previo al día de recolección habitual de la basura) y solicitar que se los recojan. Después de que haya hecho la cita, ponga los artículos en la calle, cerca de la banqueta el martes en la tarde. Cada casa habitación tiene derecho a cuatro recolecciones anuales, con derecho a seis artículos voluminosos en cada una de las recolecciones. Si por alguna razón no recogieron sus artículos, haga favor de regresarlos a su propiedad.

De acuerdo con el Código Municipal de Hawaiian Gardens, artículo 6.12.010, es ilegal para cualquier persona depositar, dejar o arrojar basura o desperdicios de cualquier naturaleza en propiedad pública o privada. Esto incluye poner artículos en la calle con la esperanza de que alguien se los lleve. Las personas que quebranten ésta ley podrían recibir una advertencia o una notificación legal.

Así que mantengamos nuestra Ciudad de Hawaii Gardens limpia, utilizando los servicios de recolección disponibles. Si usted tiene preguntas sobre este programa, llame a la Ciudad al 562-420-2641, Ext. 221.

Una comunidad considerada empieza con usted

El ruido excesivo como consecuencia de los festejos en las casas no solo afecta la calidad de vida de los habitantes, sino que también es contra de la ley. El artículo 9.29.120 del Código Municipal de Hawaiian Gardens permite a los asistentes del alguacil utilizar su discreción para multar a la(s) persona(s) que estén quebrantando esta ley. Las multas por el quebrantamiento de este artículo pueden ser desde una advertencia hasta multas de \$100 a \$500. El Departamento del Alguacil anima a que todos los habitantes de Hawaiian Gardens, al disfrutar con la familia y amigos durante las fiestas de verano, sean considerados con sus vecinos y mantengan la música y el ruido a un volumen razonable.



What is the "Greenhouse Effect"? And How Can We Help?



What Causes the Greenhouse Effect?

Life on earth depends on energy from the sun. About 30 percent of the sunlight that beams toward Earth is deflected by the outer atmosphere and scattered back into space. The rest reaches the planet's surface and is reflected upward again as a type of slow-moving energy called infrared radiation.

The heat caused by infrared radiation is absorbed by "greenhouse gases" such as water vapor, carbon dioxide, ozone and methane, which slows its escape from the atmosphere.

Although greenhouse gases make up only about 1 percent of the Earth's atmosphere, they regulate our climate by trapping heat and holding it in a kind of warm-air blanket that surrounds the planet.

This phenomenon is what scientists call the "greenhouse effect."

How Do Humans Contribute to the Greenhouse Effect?

While the greenhouse effect is an essential environmental prerequisite for life on Earth, there really can be too much of a good thing.

The problems begin when human activities distort and accelerate the natural process by creating more greenhouse gases in the atmosphere than are necessary to warm the planet to an ideal temperature for example:

- Burning natural gas, coal and oil
- Some farming practices and land-use changes
- Deforestation
- Population growth

Ultimately, more greenhouse gases means more infrared radiation trapped and held which gradually increases the temperature of the Earth's surface and the air in the lower atmosphere.

What is Being Done to Reduce Global Warming?

To lessen those long-term effects, many nations, communities and individuals are taking action now to reduce greenhouse gas emissions and slow global warming by reducing dependence on fossil fuels, increasing the use of renewable energy, expanding forests, and making lifestyle choices that help to sustain the environment.

Information obtained from: <http://environment.about.com>

¿Qué es el efecto invernadero? ¿Cómo podemos ayudar?

¿Qué es lo que causa el efecto invernadero?

La vida en la tierra depende de la energía solar. Alrededor del 30% de la luz solar que llega a la Tierra es reflejada por la atmósfera y devuelta nuevamente al espacio. Lo demás llega a la superficie del planeta y se refleja nuevamente como un tipo de energía que se mueve lentamente llamada radiación infrarroja.

El calor que se genera por la radiación infrarroja se absorbe a su vez por los gases de efecto invernadero como lo son el vapor de agua, el bióxido de carbono, el ozono y el metano, haciendo que escapen más lentamente de la atmósfera.

Aunque los gases de efecto invernadero constituyen solo el 1% de la atmósfera terrestre, ellos regulan el clima, atrapando el calor y manteniéndolo al planeta como "envuelto en una cobija de aire caliente".

Es a este fenómeno al que los científicos denominan como el efecto invernadero.

¿Cómo contribuimos los humanos a este efecto invernadero?

Si bien el efecto invernadero es un requisito esencial del medio ambiente para la sobrevivencia de la vida en la Tierra, a veces puede ser demasiado.

Los problemas comienzan cuando las actividades del ser humano distorsionan y aceleran el proceso natural, al producir más gases de efecto invernadero en la atmósfera de los que se necesitan para mantener a la Tierra en la temperatura ideal, por ejemplo:

- Quemar gas natural, petróleo y carbón
- Algunos procedimientos agrícolas y cambios en el uso de tierra
- La deforestación
- El crecimiento en la población

En conclusión, mientras más gases de efecto invernadero existan, más radiación infrarroja quedará atrapada, lo cual hará que aumente la temperatura en la superficie de la Tierra y el aire en la atmósfera inferior.

¿Qué se está haciendo para reducir el calentamiento global?

Para disminuir los efectos a largo plazo, muchos países, comunidades e individuos están participando en los esfuerzos para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y detener el calentamiento global simplemente reduciendo su dependencia en los combustibles fósiles, aumentando el uso de energía renovable y tomando decisiones a nivel individual para reducir los gases y sostener el medio ambiente.

Esta información se obtuvo en: <http://environment.about.com>

Healthy Living / Vida Sana



A Pathway to Better Health

Maintaining a healthy balance of nutritious foods is an easy path

to a better life, but how do we start along this path? By adding a few things to your daily menu you too can be balanced, here's how:

1. Eat more vegetables!

Maybe you're not ready to eat them alone, so start by mixing them in a salad, or with a side dish, like rice, or with whole grain pasta. Vegetables are an important source of many nutrients, including potassium, dietary fiber, folic acid, vitamins A, E, and C. These nutrients not only lower cholesterol and blood pressure but also help reduce the risk of heart disease and certain cancers plus they make you look good as well with Vitamins A and E for the skin and C for healthy teeth and gums. Then there is the bonus of a stronger immune system once your body starts receiving adequate vitamins and nutrients.

2. Eat more fruit!

Fruits are naturally low in sodium, fat, and calories, so they offer a tasty snack to fight off hunger. They too contain potassium, dietary fiber, Vitamin C, and Folic Acid plus some contain helpful anti-oxidants so the health benefits are plentiful.

Remember, it's not about giving up the foods you love; rather about eating enough of the healthy foods your body needs. With so many options of fruits and vegetables out there why not try it for a month and feel difference!

El camino para mejorar la salud

¿Cómo podemos mejorar la salud? Una forma es mediante una dieta balanceada, y añadiendo alimentos saludables. He aquí ay unos consejos para lograrlo:

1. Coma más verduras.

Si a usted no le gusta comerlas solas, puede empezar por añadirles a una ensalada, o bien prepárelas como un pequeño plato aparte como el arroz, o usando pasta de grano integral. Las verduras son una fuente importante de muchos nutrientes como el potasio, la fibra, el ácido fólico, y las vitaminas A, E, y C. Estos nutrientes no solamente le ayudan a reducir el colesterol y a controlar la presión arterial, sino que también le ayudan a reducir ciertos tipos de cáncer y a reducir el riesgo de enfermedades cardíaca, además de que le ayudan a verse bien, gracias a la vitamina A y E para la piel, y a la vitamina C para la salud de los dientes y encías. Además de que le ayudarán a fortalecer su sistema inmune una vez que su cuerpo comience a recibir los nutrientes y las vitaminas adecuadas.

2. Coma más frutas.

Naturalmente las frutas contienen bajas cantidades de sal, grasa y calorías, por lo que son el refrigerio más adecuado para matar el hambre. Contienen también potasio, fibra, vitamina C, ácido fólico y anti-oxidantes, así que los beneficios son bastantes.

Recuerde, no solo se trata de dejar de comer lo que a usted más le gusta, sino de comer aquellos alimentos que el cuerpo necesita. Con tantas opciones de frutas y verduras, ¿por qué no trata estos consejos por un mes? Usted sentirá y verá la diferencia.

Planning Commission and Public Safety Commission

Attention Residents: There is one position available on the Public Safety Commission and the Planning Commission .

If you are interested in serving on the Commission, please send a letter or email to the City Clerk stating your qualifications. The City Clerk's email address is sunderwood@hgcity.org. If you would like more information about the Planning Commission or Public Safety Commission, please contact Sue Underwood, City Clerk at 562-420-2641 ext. 251.

Comisión de Planeación y Comisión de Seguridad Pública

Atención Residentes: Existe una plaza disponible en la Comisión de Seguridad Pública y Comisión de Planeación.

Si usted está interesado en una de estas Comisiones, por favor envíe una carta o correo electrónico a la Secretario de la Ciudad, detallando su experiencia y capacidad. La dirección electrónica del Secretario de la Ciudad es sunderwood@hgcity.org. Para más información acerca de ambas Comisiones, comuníquese con Sue Underwood, Secretaria de la Ciudad, al 562-420-2641, Ext. 251.

Human Services / Servicios Comunitarios

Spring Tutoring Programs

With the end of the school year quickly approaching there is no better time to take advantage of the tutoring programs the City has to offer. Tutors are available to assist participants from local City programs and are available at the following sites:



Lee Ware Recreation:

Monday – Thursday, 3pm – 5pm

C.R.L. Game Room: Monday – Friday, 2:30pm – 6pm

CRL Teen Center: Monday – Thursday, 3pm – 5pm

If you are between the ages 7-17 and are interesting in joining one of the mentioned programs please feel free to contact us as at the following numbers:

Lee Ware: (562) 420-2641 ext. 266

C.R.L. Game Room: (562) 420-2641 ext.263

C.R.L. Teen Center: (562) 420-2641 ext. 283

Tutoring will be offered to supplement homework, projects, or extended learning. If you need assistance in English, Math, Science, History, or any other subject please stop by and enroll in Study Hall located at all Game Rooms and Teen Centers. We are here to help you succeed!

Facility Rentals

Planning a social event in 2011? Why not host it in the City of Hawaiian Gardens. Social events such as Weddings, Quinceañeras, and Private Parties can be held in the C. Robert Lee Activity Center's multi-purpose rooms with an adjacent patio. A full size commercial kitchen provides an excellent space for banquets and dinners. Please call (562) 420-2641 ext. 229 for a quote and availability.

Primavera: Programas de Tutoría

El fin de año escolar se acerca rápidamente y es hora de aprovechar los programas de tutoría que ofrece la Ciudad. Los tutores están disponibles para ayudar a los participantes de los programas locales de la Ciudad en los siguientes lugares:

Lee Ware Recreation:

Lunes a jueves, 3pm - 5pm

Salón de juegos C.R.L.: Lunes a viernes, 2:30pm - 6pm

Centro Juvenil C.R.L.: Lunes a jueves, 3pm - 5pm

Los interesados deben tener de 7 a 17 años de edad para poder participar en uno de estos programas. Para mayor información, llame a los siguientes números:

Lee Ware: 562) 420-2641, Ext. 266

Salón de Juegos C.R.L.: (562) 420-2641, Ext. 263

Centro Juvenil C.R.L.: (562) 420-2641, Ext. 283

Los servicios de tutoría se ofrecen como suplemento de las tareas, proyectos o para aprendizaje a más largo plazo. Si necesitas ayuda en Inglés, Matemáticas, Ciencias, Historia o cualquier otra materia, puedes inscribirte en el Salón de Estudios ubicado en todos los Salones de Juegos y en el Centro Juvenil. ¡Te queremos ayudar!



Renta de Salon de Fiestas

¿Quiere planear algún evento en el 2011? Puede planearlo en la Ciudad de Hawaiian Gardens. Eventos sociales como quinceañeras, bodas y fiestas privadas pueden celebrarse en los salones multi-usos del Centro de Actividades C. Robert Lee, así como en el patio adyacente. Nuestra cocina comercial completa le permite planear un gran banquete o cenas. Llame el (562) 420-2641, Ext. 229 para averiguar precios y disponibilidad.

Human Services / Servicios Comunitarios

Opportunities await

The Second Annual Adult Scholarship Program is an opportunity for all qualifying residents in the City. Last year, this program awarded five scholarships to adults.



Scholarship applications are available at the C. Robert Lee Activity Center located at 21815 Pioneer Blvd. All applicants must be a Hawaiian Gardens resident with intentions of attending a college or higher learning institution. The Scholarship application package must be submitted by March 31, 2011, 5pm at the C. Robert Lee Activity Center. Please pick up an application by contacting or visiting the Human Services Department at the C. Robert Lee Activity Center, 562.420.2641, extension 229 or by visiting the City's website at www.hgcity.org.

ABC ESL Classes

ABC Adult School
ESL (ENGLISH as a Second Language)
Beginning, Intermediate and Advanced

Helen Rosas Center
22150 Wardham Ave.
Hawaiian Gardens, CA 90716

Monday – Friday: 8am – 12pm
Register: 9am – 1pm, Monday – Friday
Helen Rosa – Multi-purpose Room A
Cost: \$25 for each trimester
Call ABC Adult School at (562) 926-6734

Oportunidades en Espera

El Segundo Programa anual de Becas para Adultos otorga becas a los residentes que cumplan ciertos requisitos. El año pasado, cinco adultos recibieron esta beca.

Las solicitudes están disponibles en el Centro de Actividades C. Robert Lee, ubicado en el 21815 Pioneer Blvd. Todos los solicitantes deben ser residentes de Hawaiian Gardens y tener la intención de matricularse en la universidad o en una institución de estudios superiores. El paquete de solicitud de la beca debe ser entregado a más tardar el 31 de marzo del 2011, a las 5 p.m., en el Centro de Actividades C. Robert Lee. Recoja una solicitud visitando al Departamento de Servicios Humanos en el Centro de Actividades C. Robert Lee, o llame al 562-420-2641, Ext. 229. Puede también visitar el sitio Web de la Ciudad: www.hgcity.org

Clases de Inglés como un segundo idioma

Escuela para Adultos ABC
CLASES DE INGLÉS
Principiante, Intermedio y Avanzado

Helen Rosas Center
22150 Wardham Ave.
Hawaiian Gardens, CA 90716

Lunes a Viernes: 8a.m. – 12 p.m.
Inscripciones: 9 a.m. – 1 p.m., Lunes a viernes
Helen Rosas – Salón multi-usos A
Costo: \$25 por trimestre
¿Preguntas? Llame a la Escuela de Adultos ABC al
(562) 926-6734

Boxing Bout 2011

The City of Hawaiian Gardens is hosting their first boxing show of 2011 on February 5 starting at 12pm. We encourage all boxing clubs, parents, and guests to come and join us for this great event.



Several boxing clubs will be attending our show and as always, USA Boxing sanctioned our center to be one of the best facilities for putting on such an event. We have an average of 16 bouts, awards will be presented to all participants and the best boxers will receive special awards.

We ask for a donation of \$4.00 per person and children 8 and under are free with a paid adult.

Exhibición de Boxeo 2011

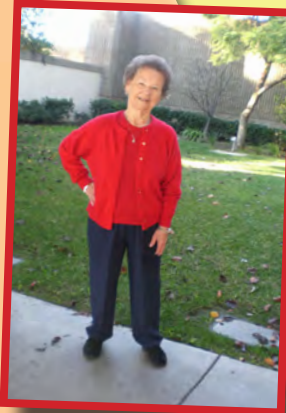
El día 5 de febrero, comenzando a las 12 p.m., la Ciudad de Hawaiian Gardens presentará el primer torneo de boxeo del 2011. Animamos a todos los clubes de boxeo, a los padres de familia e invitados a participar en este gran evento.

Varios Clubes de Boxeo participarán en el espectáculo, y como siempre, la organización USA Boxing ha dicho que nuestro centro es uno de los mejores para facilitar este evento. Tendremos aproximadamente 16 contiendas y habrá premios para los boxeadores, además de premios especiales para los dos mejores.

Solicitamos un donativo de \$4 por persona; los niños menores de 8 años entran gratis con la compra de un boleto de adulto.

Senior of the Month

February's senior of the month is Ms Velma De Long, Velma was born March 15, 1929 on a farm in Reedville Arkansas, where she was the oldest of three children. Her husband Harvey, a Navy man married in 1946 and moved to the City of Artesia in 1951 where they raised their three children all of whom attended Artesia High School and Velma volunteered in the PTA. Velma enjoys the time spent with her family as well as traveling in her golden years. One of her most cherished time spent is with her seven grandchildren, 11 great grandchildren and her great great grandchild.



Velma has been a big part of the City of Hawaiian Gardens as she served on an election board and helped incorporate the City and the name change to Hawaiian Gardens. She volunteered at the Senior Center since its opening and is on the Senior Advisory Board. Velma is proud to be part of the City said "Our Senior's are the best; the people in charge are great. I thank the Lord for all his blessings and making it possible for me to volunteer".

Senior Excursions

On December 4, 2010 the senior's visited the Tamale Festival in Indio, CA for a fun filled day of listening to music, shopping and tasting many different kinds of tamales, including strawberry, cranberry and chocolate. The seniors also went to see the Big Bands in the City of Escondido on December 10, 2010. Where performers dressed in the era of the 20's and 30's and sang Christmas tunes the seniors sang along to. This was a wonderful day of music, laughter and holiday cheer for the seniors to enjoy together.



Persona mayor del mes

Nuestra persona mayor del mes en febrero es la Sra. Velma De Long. Ella nació el 15 de marzo de 1929 en una granja en Reedville, Arkansas, siendo la mayor de tres hijos. en 1946 se casó con Harvey, miembro de la Naval, y ambos se mudaron a la ciudad de Artesia en 1951. Allí criaron a sus tres hijos, todos los cuales estudiaron en Artesia High School, donde Velma se involucró en la Asociación de Padres de Familia. Velma disfruta convivir con su familia y viajar en sus años dorados. Le encanta poder gozar a sus siete nietos, 11 bisnietos y a su tataranieto.

Velma ha sido una pieza importante en la Ciudad de Hawaiian Gardens ya que formó parte de un consejo electivo y ayudó a que la Ciudad se incorporara y cambiara de nombre a Hawaiian Gardens. Desde que comenzó el Centro para gente mayor se apuntó como voluntaria y es parte del Consejo Directivo del mismo. Velma se enorgullece de formar parte de la Ciudad, y dice que "Nuestra gente mayor son los mejores, y los encargados son maravillosos. Doy gracias a Dios por todas sus bendiciones y por hacer posible que yo pueda ser voluntaria".

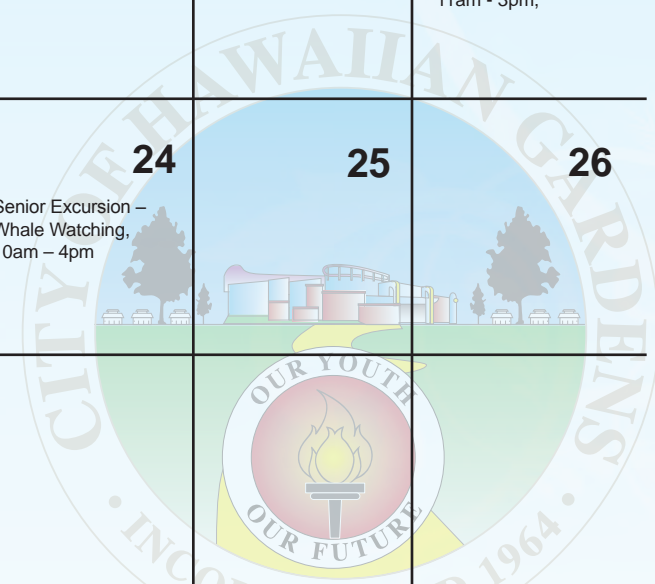
Excursiones para gente mayor

El pasado 4 de diciembre, nuestros excursionistas visitaron el Festival de Tamales en Indio, California, donde gozaron de un día muy divertido, con música, compras, y riquísimos tamales de diversos sabores como fresa, arándano, y chocolate. Después, el 10 de diciembre, fueron a la ciudad de Escondido a ver y oír la maravillosa música de las "Big Bands". Los músicos estaban vestidos de la época de los años veintes y treintas, e interpretaron canciones navideñas. El público también se unió en los cantos en este día de gran diversión, risas, y fiesta para todos.

February 2011

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 • Hawaiian Gardens Sunshine Club Meeting 12pm – 1pm	2 • Neighborhood Watch Meeting	3	4	5 • Senior Advisory Board Mtg @10am • Boxing Show, 1pm – 5pm
6	7	8 • City Council Meeting @ 6pm	9 • Golden Age Club Meeting, 12pm – 2pm	10	11 • City Hall Closed Lincoln's Day	12
13	14 • Senior Valentine Day Celebration 11am - 1pm	15 • Hawaiian Gardens Sunshine Club Meeting, 12pm – 1pm	16 • Recreation & Parks Commission Mtg, 6pm • Public Safety Commission Mtg @ 6 pm	17 • Queen Mary Excursion 10am – 4pm	18 • Senior Food Boxes, 10am – 2pm	19 • Tattoo Removal Clinic, Helen Rosas Center, 11am - 3pm,
20	21 • City Hall Closed Washington's Birthday • Senior Lunch Program Closed	22 • City Council Meeting, 6pm • Hawaiian Gardens Sunshine Club Meeting 12pm – 1pm	23 • Senior Monthly Birthday Celebration, 11am – 1pm	24 • Senior Excursion – Whale Watching, 10am – 4pm	25	26
27	28					

CUT HERE



Important Dates / Dias Importantes

Senior Programs & Activities

Senior's Arts & Crafts (free)
Every Monday, 1pm – 3pm

Home Delivered Meals

Mon – Fri, 10:30am – 11:30am

Billiards – Monday – Sat, 9am – 1pm

Upcoming Senior Excursions:

February 24 – Whale Watching, 10am-4pm

March 4 – Harrah's Casino, 8am – 6pm

March 22 – Chino Swap Meet – 9am – 4pm

Upcoming Events:

February 5 – Boxing Show, 1pm – 5pm
Fee \$4.00 Adults (12 and under with adult free)

Programas y actividades para gente mayor

Artes manuales (gratis)
Todos los lunes, 1 pm – 3 pm

Entrega de alimentos a domicilio

Lunes a viernes, 10:30 am – 11:30 am

Billar – Lunes a sábado, 9 am – 1 pm

Excursiones para gente mayor

24 de Febrero – Observación de Ballenas, 10am-4pm

4 de Marzo – Harrah's Casino, 8am – 6pm

22 de Marzo – Chino Swap Meet – 9am – 4pm

Eventos próximos

5 de Febrero – Espectáculo de Boxeo, 1 pm – 5 pm
Cuota: \$4 Adultos (los niños de 12 años o menos, entran gratis con el boleto de un adulto acompañante)