

VIVA! ひめじ Português

dezembro / 2015 Vol. 55

Destinado aos Estrangeiros Residentes em Himeji

Vamos ao <i>Onsen</i> ! (Águas Termais)P1
Inform. dos Eventos de Inverno 2015-2016P2
Saúde no InvernoP3
Informações sobre Esqui e Brincando na NeveP4

Informativo editado pelos voluntários da
Fundação Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji
<http://www.himeji-iec.or.jp/>

Vamos ao *Onsen* ! (Águas Termais)

Na estação de inverno o frio é rigoroso e prolongado e uma opção muito popular de passeio é ir ao *onsen* (águas termais). No *onsen*, além de esquentar o corpo, é indicado para a cura de doenças e sarar lesões. Por falar em *onsen*, o normal é pousar mas, também há vários locais onde pode se entrar no *onsen* sem pousar, voltando no mesmo dia.

Himeji-shi Hayashida Koryu Center -“Yutarin” <http://yutarin.net/>

<entrada> Adulto ¥600, Crianças (até o *shogakko* (primário)) ¥300
<horário> 10:00~22:00 (recepção até às 21:30)
<fechado> 2ª segunda-feira do mês (se for feriado, no dia seguinte), 31/dez
<acesso> Ônibus Shinki (Nº 31, 32). Descer no ponto “*Hayashida-bashi*”,
andar 10 min.

New Sunpia Himeji Yumesaki <http://www.ns-yumesaki.jp/>

<entrada> Adulto ¥700, Crianças (4 anos de idade ~ *shogakko* (primário)) ¥500
<horário> 10:00~20:00 (recepção até às 19:30)
<funcionamento> todos os dias
<acesso> Ônibus Shinki (Nº 51, 52, 53). Descer no ponto “*Shimizu-bashi*”, andar 20 min.
※2 vezes ao dia, o ônibus Shinki (Nº 53) faz parada no ponto “*Sunpia Himeji Yumesaki*”.



Seppiko Onsen <http://www.e-yamasa.com/seppiko/>

<entrada> Adulto ¥800, crianças (1 ano de idade ~ *shogakko* (primário)) ¥400
<horário> 10:00~19:00 (recepção até às 18:30)
<fechado> 30/dez ~ 1/jan
<acesso> Ônibus Shinki (Nº 51) Descer no ponto “*Kouraguchi*”, andar 2 min.

◎ Os modos e maneiras de entrar no *Onsen*

- 1 Não entrar de biquini ou roupas de mergulho.
- 2 Lavar o corpo antes de entrar.
- 3 Não colocar a toalha dentro da banheira.
- 4 Não nadar na banheira.
- 5 Antes de voltar ao vestiário, enxugar bem o corpo.



Há dias em que os *onsen* (águas termais) são fechados para manutenção. Checar antes de ir ao *onsen*.
Há locais que cobram pela toalha, shampoo e sabonete.

Informações dos Eventos de Inverno - 2015-2016

Já estamos no final do ano de 2015 e o tempo passa muito rápido.
Está frio lá fora, mas vamos sair para participar dos diversos eventos ! !



1-3 de janeiro Hatsumoude

Costuma-se ir aos templos xintoístas (*jinjas*) para rezar por felicidade no ano novo.
Também é interessante pegar o *omikujii* para ver como será a sua sorte durante o ano.

● **Harima no kuni Sohsha, Himeji Gokoku Jinja** (Os dois ficam perto do Parque Otemae)

● **Anji Kamo Jinja** end.: Himeji-shi Yasutomi-cho Anji 407
É famoso pela grande decoração, feito de palha. **2016 é o ano do macaco.**



● **Kashima Jinja** end.: Takasago-shi Amida-cho Jitoku 279

6 de janeiro – 28 de fevereiro Exposição "O Caminho para Angkor Wat , Estátuas Divinas"

<local> Museu de Artesanato Shosha no Sato

<entrada> Adulto ¥300, Estudantes da Universidade e do *koko* (ensino médio) ¥200

Estudantes do *chugakko* (ginásio) e *shogakko* (primário) ¥50

20 de fevereiro – 9 de março Exposição de Flores da Ameixa <local> Jardim Japonês Koko-en

<entrada> Adulto ¥300, Estudantes do *shogakko* (primário) - *koko* (ensino médio) ¥150

※Entrada franca para os intercambistas que apresentarem o *Hyogo Culture Pass* e um doc. de identidade com foto.

21 de fevereiro Concurso de Oratória em Japonês <local> I-messae Hall, Egret Himeji 3F

Concurso de oratória em japonês voltado para os estrangeiros.

28 de fevereiro Maratona 2016 do Castelo de Himeji - Patrimônio Mundial

Ao longo do percurso da maratona, vamos torcer pelos corredores ! !

◆ Oni-oi

É um evento tradicional do Japão no qual retiramos as almas más e rezamos pela saúde e uma boa colheita. Normalmente os dois *onis* (diabos), um vermelho e um azul, fazem apresentações de dança.

7 de janeiro Templo Hattokusan Hachiyo-ji (Himeji-shi Kodera-cho Aisaka 1066)

Crianças vestidas de *oni* desfilam, carregando os *mikoshis*.

18 de janeiro Templo Shoshazan Engyo-ji (Himeji-shi Shosha 2968)

É famoso pelas danças dinâmicas do *oni*. "*Oni no hashi*" (*hashis*) são distribuídos como amuletos durante a cerimônia. Dizem que, quem receber esse *hashi* terá uma vida longa.

11 de fevereiro Templo Masuizan Zuigan-ji (Himeji-shi Shirakuni)

Três *onis* e dois *onis* crianças (menino e menina) apresentam danças, usando conchas e gongos.
Há também a distribuição de *mochi* (bolinho de arroz).

Final de março (Festival Bushin) Templo Xintoísta Usuki Hachiman Jinja

(Himeji-shi Aboshi-ku Miyauchi 193)

Diz a lenda que, antigamente, houve uma invasão por outro país, e as pessoas rezaram pela vitória neste templo xintoísta. Então, cinco *onis* afundaram os navios inimigos. Haverá uma dança que reproduz essa lenda.



Saúde no Inverno

A estação mais fria do ano está chegando. Nessa página, apresentaremos as doenças desta época e a maneira de se prevenir contra elas.

1 - INFLUENZA

O pico da propagação da influenza ocorre no pico do frio. É necessário tomar muito cuidado do final do ano até o mês de fevereiro. A força de contágio é muito alta e a taxa de mortalidade de bebês, crianças e idosos também é alta. A causa principal de contágio é através de tosses e espirros dos pacientes. Os sintomas são febres acima de 38°C, dor nas articulações, dor de cabeça. Tomar cuidado para não pegar e não passar a influenza para outras pessoas.



Devido ao fato de ser importante tomar os remédios anti-influenza nas primeiras 48 horas após o começo dos sintomas, ir ao hospital o mais rápido possível. Além disso, uma boa maneira de se prevenir contra a doença e dos sintomas mais graves, é tomar a vacina contra influenza. A vacina é paga, mas a cidade de Himeji tem um sistema de desconto para as pessoas com mais de 65 anos. Sobre mais detalhes, contatar o Centro de Saúde de Himeji - Seção de Prevenção (telefone : 079-289-1635).

2 - NOROVÍRUS

O contágio ocorre ao comer os moluscos bivalves (*nimai-gai*) contaminados com o norvírus que não foram bem cozinhados. Os sintomas principais são vômito, diarreia, dor de barriga e febre. Ocorre durante o ano inteiro, mas no inverno se propaga com mais facilidade. A força de contágio é muito alta, podendo causar contágio secundário ou contágio em grupo. Também, tomar cuidado pois não há nenhum remédio eficaz contra este vírus.



Normalmente, o vírus é fraco ao calor. Assim, é importante cozinhá-los bem, fazendo com que o calor vá até o centro dos alimentos. Além disso, o contágio pelo norovírus ocorre através das fezes e dos vômitos dos pacientes, mesmo em pequena quantidade. Ao limpar as fezes e os vômitos, usar luvas e máscaras descartáveis. Os panos ou toalhas de papel usados para a limpeza devem ser jogados dentro de um saco plástico.

※Para a prevenção da INFLUENZA e do NOROVÍRUS, é eficaz lavar as mãos e fazer gargarejos. Para maiores detalhes acessar o site do “VIVA ! Himeji” e ver os informativos anteriores : Vol.30, 35, 43.

3 - HEAT SHOCK (CHOQUE TÉRMICO)

Choque térmico é a ocorrência de uma grande oscilação na pressão sanguínea ou nos batimentos cardíacos devido a uma brusca alteração da temperatura. No inverno, pode ocorrer durante o banho ou quando saímos para fora de uma sala aquecida. Dependendo do caso, pode ser a causa de hemorragia cerebral, derrame cerebral, infarto do miocárdio, etc. que são muito perigosos para a vida de uma pessoa. Para se prevenir, pode-se colocar pequenos aquecedores nos banheiros e nos locais para trocar de roupa. Com relação ao banho, antes de tomar banho, deixar o ambiente aquecido.

Informações sobre Esqui e Brincando na Neve

Que tal esqui ou brincar na neve como entretenimento de inverno? Na Província de Hyogo há algumas estações de esqui. Pode-se alugar as roupas e os equipamentos na maioria das estações de esqui. Há também aulas de esqui para iniciantes.

Além disso, há um espaço exclusivo para brincar na neve ou usar o trenó, voltado para crianças e para quem não irá esqui (snowboard).



※ Sobre aluguel dos equipamentos, bilhetes do teleférico, neve e condições meteorológicas, etc. favor contatar diretamente as estações de esqui.

◆ Estação de Esqui Chikusa Koguen

Shiso-shi Chikusa-cho Nishigouchi 1047-218

TEL: 0790-76-3555

<http://www.chikusakogen.com/>

Leva-se 1h30m de carro do centro da cidade de Himeji. Atende a todos os níveis, do iniciante ao avançado.

◆ Estação de Esqui Banshu Tokura Snow Park

Shiso-shi Haga-cho Tokura 207

TEL: 0790-73-0324

<http://www.bansyu-tokura.com/>

Declive de suave inclinação para iniciantes. Espaço exclusivo para brincar na neve e com trenós. Há opções de ida e volta de ônibus partindo de Himeji e Kakogawa.

◆ Estação de Esqui Up Kan-nabe (Kan-nabe Koguen)

Toyooka-shi Hidaka-cho Kurisuno 739-1

TEL: 0796-45-1545

<http://www.kannabe.co.jp/>

80% dos declives são para iniciantes e intermediários. De Himeji, pode-se ir de trem JR (Linha Bantan) ou de ônibus.

◆ Estação de Esqui Rokkosan Snow Park

Kobe-shi Nada-ku Rokkosan-cho

Kita-rokko 4512-98

TEL: 078-891-0366

<http://www.rokkosan.com/ski>

Localizado próximo ao topo da montanha Rokko. Pode-se ir usando transportes públicos.

Colaboradores na Tradução • Checagem

Português : Eni Takinami, Misaki Nagao, Yu Yamamoto, Seidi Osato

Constam somente os nomes das pessoas que autorizaram a sua publicação.

Agradecemos a colaboração de todos.

É possível ler os informativos anteriores no site da Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji : <http://www.himeji-iec.or.jp/>

A próxima edição será publicada em março. Aguardamos as suas opiniões e impressões.

Estamos à procura de voluntários para a tradução e checagem do português.

Por favor, entre em contato conosco.

Contato :

Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji
〒670-0012 Himeji Honmachi 68-290 Egret Himeji 3º andar
TEL : 079-282-8950 FAX : 079-282-8955
Email : info@himeji-iec.or.jp