

VIVA! ひめじ

2015 diciembre Vol.55

Revista informativa para los residentes extranjeros que viven en Himeji

Español

¡Vamos al <i>Onsen</i> !	• • • P1
Información de eventos 2015-2016 invierno	• • • P2
Cuidando la salud durante el invierno	• • • P3
Información para esquiar y jugar en la nieve	• • • P4

Grupo voluntario que edita la revista informativa de la Fundación cultural e intercambio internacional de Himeji
URL <http://www.himeji-iec.or.jp/>

¡Vamos al *Onsen*!

Es muy popular ir al *Onsen* (balneario) en el frío invierno. El *Onsen* tiene efectos no solo de calentar el cuerpo, sino también de curar enfermedades y heridas. Cuando pensamos en *Onsen*, es común pensar en alojarse en los hoteles o pensiones que tienen *Onsen*, pero hay muchos lugares en los que se puede uno utilizar sin tener que hospedarse.

♪ El Centro de intercambio de Hayashida en la ciudad de Himeji “Yutarin” ♪

<http://yutarin.net/>

<Tarifa>	Adultos: 600 yenes, Niños de la escuela primaria: 300 yenes
<Horario>	10:00~22:00 (recepción disponible hasta 21:30)
<Los días cerrados>	El segundo lunes de cada mes (en caso de que el segundo lunes sea día festivo, el siguiente día estará cerrado.), 31 de diciembre
<Acceso>	Tomar Shinki Bus (el número 31, 32) y bajar en la parada, “Hayashida-bashi”. Se tarda 10 minutos andando desde la parada hasta el destino.

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

<Tarifa>	Adultos: 700 yenes, Niños desde 4 años de edad hasta la escuela primaria: 500 yenes
<Horario>	10:00~20:00 (recepción disponible hasta 19:30)
<Los días cerrados>	Abre todos los días del año.
<Acceso>	Tomar Shinki Bus (el número 51, 52 o 53) y bajar en la parada, el Puente de Shimizu “Shimizu-bashi”. Se tarda 20 minutos andando desde la parada hasta el destino. *Desde la parada de la Estación Himeji del Shinki bus, dos veces al día el autobús número 53 tiene el destino “Sunpia Himeji Yumesaki”, en caso de que usted tome este autobús lo deja en el lugar.



♪ Seppiko Onsen ♪

<Tarifa>	Adultos: 800 yenes, Niños desde 1 año de edad hasta la escuela primaria: 400 yenes
<Horario>	10:00~19:00 (recepción disponible hasta 18:30)
<Los días cerrados>	Desde el 30 de diciembre hasta el 1 de enero.
<Acceso>	Tomar Shinki Bus (el número 51) y bajar en la parada, “Kouraguchi”. Se tarda 2 minutos andando desde la parada hasta el destino.

◎ Los modales cuando se baña en *Onsen* ◎

- ① No entrar en bañera con el traje de baño
- ② Lavar bien el cuerpo antes de entrar en la bañera
- ③ No remojar la toalla en la bañera
- ④ No nadar en la bañera
- ⑤ Secar bien el cuerpo, antes de volver al vestuario.



Cada instalación puede tomar descanso temporario para mantener o mejorar sus instalaciones. Antes de visitarlo, por favor chequea si el *Onsen* está en operación. Hay lugares en los que se debe comprar jabón, toalla y champú.

Información de eventos (2015-2016 invierno)

Con la llegada de diciembre, por una cosa o por otra estamos ocupados.
¡Vamos a salir a disfrutar de los eventos de temporada!

1 Enero (Vie. Año Nuevo) - 3 Enero(Dom.) **Hatsumōde**

Vamos a santuarios a hacer deseos para el año nuevo y comprar del *omikuji*, una especie de oráculo que determina la suerte del año nuevo.

- Harima no kuni Sohsha, Himeji Gokoku Jinja (ambos frente del Parque Otemae)
- Anji Kamo Jinja (407 Anji, Yasutomi-cho, Himeji)
Famoso por los ornamentos de *eto* (zodiaco) grandes hechos de paja. 2016 es el año del Mono.
- Kashima Jinja (279 Jitoku, Amida-cho, Takasago City)



6 Enero (Mie.) - 28 Febrero (Dom.) **“El camino a Angkor Wat- Esculturas de Divinidades”** en Museo de Arte y Artesanía de Shosha no Sato.

Admisión general 300 yenes, Estudiantes de universidad/ preparatoria 200yenes, Secundaria/ Primaria 50 yenes.

20 Febrero (Sab.) - 9 Marzo (Mie.) **Festival de las Flores de Ciruelo (Baikaten)** en Kokoan

Admisión general 300 yenes, Estudiantes de preparatoria/ secundaria/ primaria 150 yenes

*Gratis para estudiantes extranjeros con la presentación del “Hyogo culture pass” e identificación con foto.

21 Febrero (Dom.) **Concurso de Oratoria japonesa** en salón I-messae del 3 ° piso Egret Himeji. El concurso de oratoria japonesa por extranjeros.

28 Febrero (Dom.) **Patrimonio Mundial Castillo de Himeji Maratón 2016**

¡Vamos a animar a los corredores a lo largo de la carretera!

◆ **Oni-oi** (Baile de diablo)

Deshágase del mal espíritu, ore por la salud y la buena cosecha.

Aka-Oni (el diablo rojo), *Ao-Oni* (el diablo azul), realizan un baile ritualista.

7 Enero (Jue.) **Templo de Hattokusan Hachiyoji**

(1066 Aisaka, Kodera-cho, Himeji)

Los niños vestidos de diablos llevan un santuario portátil.

18 Enero (Lun.) **Templo de Shoshazan Engyoji** (2968 Shosha, Himeji)

Es famosa por la poderosa danza diablo. Durante el servicio budista, “*Oni no Hashi*” (Palillos de los diablos) se distribuyen y la gente que los recibe, como ellos dicen, puede vivir más largo.

11 Febrero (Jue. la fundación de la nación) **Templo de Masuizan Zuiganji** (shirakuni, Himeji)

3 diablos y unos diablillos bailan al compás de la caracola y la campana. Hay un evento de esparcir las tortas de arroz.

Finales de Marzo (Fiesta de Bushinsai) **Usuki Hachiman Jinja** (193 Miyauchi, Aboshi-ku, Himeji)

Cuando las personas oraron en este Shirine por la victoria contra la invasión extranjera en el tiempo antiguo, se dice que 5 diablos hundieron la nave enemiga. Puede apreciar el espectáculo del baile del diablo sobre este cuento antiguo.



CUIDANDO LA SALUD DURANTE EL INVIERNO

Empieza la época más fría del año, y es por eso que en esta ocasión hablaremos acerca de como prevenir las enfermedades más comunes durante estos días.

1. GRIPE O INFLUENZA:

Esta enfermedad se propaga al mismo tiempo que el frío empieza a aumentar y por eso es necesario tomar precauciones en el periodo desde el fin del año hasta el mes de febrero, porque es cuando es más contagiosa; aumentando el riesgo de muerte entre los niños pequeños y los ancianos, ya que se propaga rápidamente a través de las salpicaduras de tos y estornudos de la gente con gripe. Los síntomas más comunes son: fiebre alta de 38 grados o más, dolor en las articulaciones o coyunturas de los huesos y dolor de cabeza.



Debido a todo esto es muy importante evitar el contagio. También es importante recibir asistencia médica dentro de las 48 horas a partir de que aparecen los primeros síntomas. Es necesario prevenir la enfermedad, ya sea esta leve o grave, vacunándose con anticipación. La vacuna es pagada, pero la Municipalidad de Himeji tiene un programa de ayuda para que las personas mayores de 65 años puedan tener acceso a dicha vacuna, a un precio más económico. Para mayor información comunicarse a la Oficina de Salud Pública de Himeji (Hokensho yobouka Tel.: 079-289-1635).

2. NOROVIRUS:

Esta enfermedad se desarrolla por la ingestión de alimentos que no han sido preparados o cocinados debidamente. Los síntomas característicos son: vómitos, dolor de estómago, diarrea y fiebre alta. Puede desarrollarse en cualquier época del año, pero es más frecuente durante el invierno. La magnitud del contagio es muy fuerte y puede desarrollarse en grupos de personas y también puede repetirse. Deberan tomarse las precauciones necesarias, ya que no hay un medicamento que se haya probado efectivo para combatir la enfermedad.



El norovirus común es vulnerable al calor, por lo que los alimentos deberán cocinarse perfectamente. También deberá tenerse mucho cuidado con el manejo de las heces fecales y vómitos del enfermo, aunque sean pequeñas cantidades, pues son el foco más directo de contagio. Al momento de manejarlas deberá utilizar guantes y mascarillas (cubre boca), y para limpiarlas deberá hacerlo con toallas de papel desechables y debe colocarlas en bolsas de plástico también desechables antes de depositarlas en la basura.

*Para prevenir el contagio de Influenza y Norovirus, es necesario lavarse las manos con frecuencia. Para más información consultar los volúmenes anteriores de “VIVA! ひめじ” números 30, 35 y 43.

3. HEAT SHOCK (Choque térmico):

Se presenta debido a los repentinos cambios de temperatura y se caracteriza con la baja de Presión Arterial y cambios bruscos en el ritmo de las pulsaciones. Es común que se presente a la hora de tomar el baño (*Ofuro*) o cuando la persona se traslada de una habitación con temperatura caliente a un ambiente frío. Hay riesgo de que se presente ya sea, una hemorragia cerebral, derrame cerebral o un ataque cardíaco, los cuales pueden ser mortales. Es por esto que deberá colocar pequeños calentadores en la habitación donde se cambia la ropa y en el inodoro, para que estén calientes al momento de usarlos.

☆Información para esquiar y jugar con la nieve☆

¿Le apetece ir a esquiar o a jugar con la nieve? Hay unas pistas de esquí en la prefectura de Hyogo. Puede alquilar la ropa para esquiar y el equipo en la mayoría de los lugares para esquiar. También hay clases para principiantes.

Para los niños pequeños y la gente que no desea esquiar o hacer snowboard, hay lugares especiales para jugar con la nieve o con el trineo.



※Para información sobre el alquiler, los boletos de telesilla, cantidad de nieve y del estado del tiempo, pregunte directamente a la estación de esquí.

<p>◆ Estación de esquí de Chikusa Kogen 1047-218 Nishigouchi, Chikusa-cho, Shiso TEL:0790-76-3555 http://www.chikusakogen.com/</p> <p>Se tarda una hora y media más o menos en coche desde el centro de Himeji. Hay pistas para esquiar de varios niveles, desde el nivel elemental hasta el avanzado.</p>	<p>◆ Banshu Tokura Snow Park 207 Tokura, Haga-cho, Shiso TEL:0790-73-0324 http://www.bansyu-tokura.com/</p> <p>Hay una pista suave para principiantes y un lugar para jugar con la nieve y subir al trineo. Hay autobús de ida y vuelta que sale de Himeji y de Kakogawa.</p>
<p>◆ Kannabe Kogen Up Kannabe 739-1 Kurisuno, Hidaka-cho, Toyooka TEL:0796-45-1545 http://www.kannabe.co.jp/</p> <p>El 80 % de las pistas son para el nivel elemental e intermedio. Desde Himeji puede ir allí usando la línea de Bantan y el autobús.</p>	<p>◆ Rokkosan Snow Park 4512-98 Kitarokko, Rokkosan-cho, Nada, Kobe TEL:078-891-0366 http://rokkosan.com/ski</p> <p>Está situado cerca de la cumbre del Monte Rokko y puede ir allí en el transporte público.</p>

Los asistentes de traducción y los correctores nativos

Español: Eiko Igama, Coronado Hashizumi Lucrecia, Kenichiro Shimizu, Shizuka Yoshii

Solo ponemos los nombres de quienes permitieron imprimir.

Agradecemos su ayuda.

Lea los números anteriores de 「VIVA!ひめじ」 en nuestro sitio web (<http://www.himeji-iec.or.jp/>).

El próximo número saldrá en marzo. ¡Esperelo!. Esperamos sus opiniones y comentarios.

Buscamos asistentes que ayuden a la traducción y corrección. Por favor póngase en contacto con nosotros en la siguiente dirección de contacto.

Himeji Cultural and International Exchange Foundation
Egret Himeji 3F, 68-290 Honmachi, Himeji, 670-0012
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955
Email: info@himeji-iec.or.jp