

# VIVA ! ひめじ

< Versión en Español > Marzo del 2006 No. 16

Grupo voluntario que edita la revista  
informativa de la Asociación  
Internacional de Himeji  
URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

GENTE <Entrevista> Joanna Izutsu (Swieradow Zdroj, Polonia)	P1
¿Qué es el Hokenjo?	P2,3
Modales en una entrevista	P4
Consejos para estudiantes extranjeros	P5
Información acerca de la Asociación Internacional de Himeji	P6

<Gente>Entrevista Joanna Izutsu (Swieradow Zdroj, Polonia)

P(regunta): ¿Qué te trajo a Japón?

Sra. Izutsu: Conocí a un japonés cuando estudiaba en Inglaterra. Me casé, y vine a Japón hace 12 años y medio. Yo había estudiado japonés como alumno internacional durante 2 años. Cuando llegué a Japón, viví con mi esposo en casa de sus padres por un tiempo. En esa época, ellos me ayudaron mucho ya que yo era nueva aquí.

Q: Te ves muy joven, pero oí que tienes hijos, ¿cuantos tienes?

Sra. Izutsu: Tengo 3, un niño de 10, una niña de 7 y otra de 4.

Q: ¿Cómo disfrutas tus ratos libres con tu familia?

Sra. Izutsu: En Japón vamos de campamento. En el verano, fuimos a Polonia. Primero visitamos a mi hermana que vive en Austria. Luego junto con mi hermana, nos fuimos en auto hasta mi país. El paisaje es muy diferente al de Japón. Mientras nos acercábamos a Polonia, ya no nos encontrábamos con ningún japonés. Disfrutamos manejando unas 5 a 6 horas hasta mi ciudad. Mis hijos disfrutaron mucho con mi padre. Mi esposo adora el paisaje de Polonia, el pudo relajarse y disfrutar de sus vacaciones allá.

Q: ¿Qué actividades realizas en Japón?

Sra. Izutsu: Espero participar en el Festival Internacional. Pertenezco al PTA de la escuela de mis hijos y además formo parte del coro del PTA. Tuve la oportunidad de conocer un profesor muy bueno en el coro, a veces enseñó inglés.

Q: Pienso que hay muchas diferencias entre las costumbres y la cultura entre Polonia y Japón. Cuándo te enfrentas a estas diferencias, ¿qué haces?

Sra. Izutsu: Hay demasiadas diferencias entre los 2 países y no podría contarlas. Prefiero encontrar algo en común y ser positiva.



Junto a su hija en el festival internacional

## ¿Qué es el Hokenjo ?

No.1

¿Has oído la palabra “Hokenjo (centro de salud)”? El centro de salud ofrece varios servicios relativos a salud, dando consejos e instrucciones en cuanto a cuidados de salud física y mental, hace exámenes médicos y pone vacunas, otorga consultaría pre-natal y post-natal así como cuidados del niño, provee informes acerca de alimentos contaminados y virus tóxicos. Esta y las siguientes ediciones de este informativo te enseñara parte de sus servicios, los cuales están muy relacionados a nuestra vida diaria.

### 1 Examen médico (en caso sea necesario el certificado médico)

Exámenes médicos para residentes de Himeji que necesiten el certificado médico en caso de ingresar en una compañía, entrar en una escuela u otras entidades.

No se hacen certificados en otros idiomas, solo en japonés.

○Lugar y horario:

Centro de Salud, (Edificio Oeste 2do. Piso), todos los martes y miércoles  
 (Tel:079-289-1641 anexo 209) 9:00am~10:30am

Centro de Salud Norte todos los Miércoles (Tel:079-236-1473) 9:00am~10:30am

Está cerrado los feriados, fines de semana y del 28 dic. al 4 ene..

○Costo: El interesado pagara todos los gastos.(El precio varia dependiendo del examen)

○Resultado de reconocimiento: El resultado del examen estará listo después de una semana.

○Reservaciones: hacer la reserva con anticipación en el lugar donde desea hacer el examen.

### 2 Examen médico (en caso sea no necesario el certificado médico)

(1) Examen médico en grupo

Los tipos de exámenes se especifican a continuación. Por favor confirme el lugar y la hora para cada examen de acuerdo al horario.

Tipo	Descripción	Edad	Costo	Reservación
Examen básico	Medición corporal (estatura y peso), orina, presión arterial, consultas al doctor ( en caso necesario), electrocardiograma (en caso necesario), vista (en caso necesario) *a los mayores de 65 años se les preguntara sobre sus hábitos diarios.	Mayores de 40 años	Gratis	No es necesaria reservación.
Examen de la próstata	Examinara si existen tumores o marcas. * Este examen se hace conjuntamente con el examen básico.	Mayores de 50 años (solo hombres)	1,300 yen	
Examen de cáncer al pulmón	Rayos X al tórax	Mayores de 40 años	200 yen	
	Rayos X al tórax y la presencia de sangre en la saliva * para aquellos que fuman por más de 20 años, 30 cigarrillos al día o que presentan síntomas.		1,500yen	Es necesario reserves con 3 semanas de anticipación. Tel. 079-235-0320
Examen del cancer al colon	Examen de heces.	Mayores de 40 años	500 yen	

— El chequeo médico en grupo para mayores de 70 años , para familias que son exentas del

impuesto municipal o quienes reciben ayuda de subsistencia es gratuito.

- El examen de saliva y el examen de la próstata cuestan 1000 y 1300 yenes respectivamente para personas mayores de 70 años.
- También se realizan exámenes del cáncer al estómago, cáncer a la mama, cáncer al útero y osteoporosis.

Para mayores informes por favor llamar al Centro de Salud Sur al 079-235-0320.

( 2 ) Exámenes médicos individuales

Los siguientes exámenes médicos están disponibles en hospitales y clínicas para aquellos que no pueden usar el servicio de exámenes médicos en grupo.

○ **Examen Básico**

Descripción	Edad	Costo
Medición corporal (estatura y peso), orina, presión arterial, sangre consultas al doctor * A los mayores de 65 años se les preguntara sobre sus hábitos diarios	Mayores de 40 años	1,000yen

○ **Examen de cáncer al estómago**

Descripción	Edad	Costo
Rayos X area gastrica (radiograma directo) con Bario	Mayores de 40 años	3,800yen

○ **Examen del cáncer a las mamas**

Descripción	Edad	Costo
Chequeo visual y de tacto de las mamas	Mayores de 30 años (cada 2 años)	900 yen

○ **Examen del cáncer al útero**

Descripción	Edad	Costo
Para el cáncer al cuello del útero	Mayores de 20 años (cada 2 años)	2,200yen
Para el cáncer al cuello del útero y del útero (Este ultimo será necesario a recomendación del doctor)		3,200yen

- Para saber en que hospitales y clínicas se puede hacer los exámenes médicos individuales, por favor revise el *Kenko Techo* (tarjeta de seguro medico) y haga sus reservas con anticipación
- La tarjeta del seguro medico es otorgada por los Centros de Salud, el Centro de Bienestar de la Salud y la municipalidad.
- Exámenes dentales también hay disponibles.
- Las tarifas pueden cambiar sin previo aviso.
- El chequeo médico en grupo para mayores de 70 años , para familias que son exentas del impuesto municipal o quienes reciben ayuda de subsistencia es gratuito.

Dietas diarias balanceadas, tipo de vida regular y exámenes médicos periódicos contribuirán a mantener tu salud. Favor de usar nuestros servicios.

Mayores informes llame al Centro de Salud del Sur 079-235-0320.



## Modales en una entrevista

¿Qué es lo que debes de prestar atención, cuando tienes una entrevista para un examen de ingreso o una entrevista de trabajo?

Primero, debes de tocar la puerta con confianza 2 o 3 veces antes de entrar a la oficina.



**Saludo** Abre la puerta, detente y di “Shitsureishimasu” o “Shitsurei itashimasu” antes de entrar a la habitación. Es una falta de respeto decir “Shitsurei shima---su.” No debes de alargar la terminación de la frase.

**Reverencia** Inclínate (agacha tu cabeza) después de decir “Yoroshiku onegai shimasu.”

**Al sentarse** Sientate después de oír “Okakekudasai” o “Osuwari kudasai”. No deberás sentarte con tu espalda apoyada en el respaldar de tu silla. Siéntate con tu espalda derecha y tus pies en el suelo. No cruces las piernas. Los hombres pondrán sus manos sobre sus piernas, las mujeres pondrán una mano sobre la otra.

**Al hablar** Sonríe y mira a los ojos de la persona a quien hablas. Ten cuidado de no mirar fijamente. Si se te hace difícil mirarlo a los ojos, puedes mirar a sus labios o el nudo de su corbata.

**Inclinarse** (1) Posición de las manos.

Hombres, con las manos pegadas al cuerpo.

Mujeres, con una mano encima de la otra y ambas delante del cuerpo..

(2) Inclínarse hacia adelante. No inclinar solo el cuello.

(3) Al detener de inclinarse, luego inclinarse lentamente.



**Lenguaje** Es mejor usar expresiones de respeto. Los japoneses usan estas expresiones cuando hablan con mayores, jefes, profesores entrevistadores etc. Hay 3 tipos:

(1) Lenguaje de respeto (para expresar la acción de la persona)

Ej. Shacho(jefe) ga iu.---Shacho ga ossharu.

(2) Lenguaje modesto (Para expresar tu propia acción)

Ej. Watashi wa sensei no otaku e iku.---Watashi wa sensei no otaku e ukagau. (mairu)

(3) Lenguaje cortes (Para expresiones de cortesía)

Para comunicarse con respeto, usar la terminación “desu” o “masu” al final de la oración.

Ej. Watashi wa -----da.---Watashi wa -----desu.

Watashi wa Kobe e iku.----Watashi wa Kobe e ikimasu.

El uso de “desu” y “masu” y el aprendizaje de como usar los lenguajes de modestia de respeto lleva tiempo. Lo importante es ser considerados con las personas y hablar con respeto.

## Consejos para estudiantes extranjeros

Sun Chuanxi

Los estudiantes extranjeros tienen dos cosas que hacer. Una es estudiar, y la otra es conversar con los japoneses. Aprendemos la cultura y el lenguaje, y a tener comunicación con la gente. Podemos ser un puente entre los países, el tuyo y Japón.

Según estudios, Japón ha tenido un crecimiento económico espléndido después de la Segunda Guerra Mundial. La clase de conocimiento y tecnología mundial ha estado ayudándolo. Los estudiantes pueden estudiar varias materias como electrónica, literatura japonesa, ciencias medicas e administración de negocios internacionales en universidades y escuelas. Un buen número de estudiantes extranjeros han estudiado duro y consiguieron éxito.



Por otro lado me sorprende que los estudiantes extranjeros no se comunican lo suficiente con las personas. Un trabajo de medio tiempo podría ser la solución para los estudiantes, la forma más común de comunicarse. Pero ¿es esto suficiente? Cuando estaba en el segundo año, intervine en el *onna-maturi* – el festival de las mujeres – como parte del staff. Y hasta ahora sigo en contacto con personas a través de las clases de chino. Estas me ayudan a enriquecer mi vida.

Gracias a mi profesor de japonés, quien era voluntario y otros estudiantes que vinieron a Japón antes que yo. Pude tener las chances de relacionarme con gente. Sé que es inesperadamente difícil de lograr esas oportunidades. Los estudiantes que vienen a un país diferente y que viven solos, pues se sienten solos. Pienso que algo que ellos quieren es estar con la gente. Es importante de tomar parte en algunos eventos en la ciudad, hablar y sonreírle a la gente, pero a veces es difícil conseguir esa información. La casa internacional de Himeji te ayudara. Algunos de ustedes los saben, pero muchos alumnos pueden no usar correctamente esta información. Ellos consiguen mucha información de la ciudad. Conseguirás información sobre algunos eventos clases gratuitas de japonés y actividades civiles para la comunicación internacional en la ciudad. Estoy segura que ellos harán de tu estadía en Japón tenga mas sentido. La comunicación con la gente de la ciudad te hará entender mejor la ciudad y conseguirás Buenos consejos para tu vida..

“VIVA! Himeji”, es una revista de la Casa Internacional de Himeji, te da mucha información útil. Ha sido muy bueno para mí de tomar parte en varios eventos y actividades, y ahora tengo Buenos amigos y una Buena vida en Japón.

Las leyes japonesas y el servicio administrativo son también mencionados en “Viva Himeji”, además de...“La violencia domestica” y “una licencia de conducir para extranjeros”

Ahora, mantén en tu mente que será positivo si consigues información y te relacionas con la gente para llevar una vida tranquila en Japón.

☆☆☆ **Información acerca de la Asociación Internacional de Himeji** ☆☆☆

**Aviso para los voluntarios que pueden ayudarnos a editar nuestra revista, “VIVA!ひめじ”!!!**

Editamos una revista para extranjeros con información sobre la vida en Japón. Los artículos son traducidos en 5 idiomas, japonés, inglés, chino, portugués y vietnamita. Recopilamos información sobre la vida diaria como el trato de la basura, como solicitar el carnet de extranjería, la diferencia de los sistemas de las escuelas en diferentes países y escribimos un artículo..

Nos reunimos e intercambiamos información acerca de Himeji. Organizamos una fiesta de intercambio una vez al año, de esta manera las personas de diferentes países se reúnen e intercambian información. Agradeceremos cualquier tipo de participación, inclusive en tareas tan sencilla como el envío de las revistas. Nos gustaría ofrecer mucha información a los extranjeros que tengan dificultades para vivir en Japón o que necesiten alguna información útil.

Si estas interesado, por favor únete a nosotros! Estamos esperando tu participación!! No es importante si hablas japonés en forma fluida o no.

Asociación Internacional de Himeji -Revista Informativa  
editada por voluntarios Tel.0792-87-0820 Fax.0792-87-0824



※※※ **Nota del editor** ※※※

Este invierno ha sido muy frío. Han habido daños ocasionados por fuertes nevadas en varias partes de Japón. En Himeji, tuvimos mucha nieve también. Los niños se divirtieron con la nieve, por otro lado los adultos tuvieron días muy duros en el trabajo. En el calendario, la primavera vendrá pronto, podremos disfrutar viendo el sakura. ¿Qué tal si planeamos una excursión para esa temporada?

Estamos planeando la siguiente edición de “VIVA!ひめじ” No.17 para junio. Esperamos que disfrutes leyendo esta revista. Por favor danos tu opinión o impresión acerca de esta revista en cualquier momento.

Contáctanos a la siguiente dirección:

※※※※※

*Asistentes de traducción y correctores.*

Inglés: Mie Kurosaki, Megumi Tsuji, Mariko Goto, Kayoko Fujihata, Ayumi Fukuda

Kathy Wakamatsu, Susanne Chu

Chino: Li Jilin, Chen Jie, Li Haiyan, Sun Chuanxi

Portugués: Kozue Higashimura

Vietnamita: Ken Ishida, Hiroko Kajiwara, Búi QuangThái

Español: Aki Saito, Saori Horii, Chizuru Katayama, Gary Kayo

*Todos los articulos se han publicado con autorizacion. Apreciamos realmente toda su ayuda.*

Invitamos a traductores y correctores nativos para 「VIVA!ひめじ」.

Si tienes algún interés, por favor infórmalos a la dirección que a continuación mostramos.

Estaremos a la espera de muchas respuestas.

**Asociación Internacional de Himeji**

Egret Himeji 3F 68-290, Honmachi, Himeji,670-0012

Tel:0792-87-0820 Fax:0792-87-0824

E-mail: kokusai@city.himeji.hyogo.jp