

VIVA! ひめじ

junho / 2018 Vol. 65

Destinado aos Estrangeiros Residentes em Himeji

Português

No caso de insolaçãoP1
Informações de passeios ~Vamos ao Tegarayama usando o Loop Bus !~P2, P3
Macarrão de Verão e Nota da EdiçãoP4

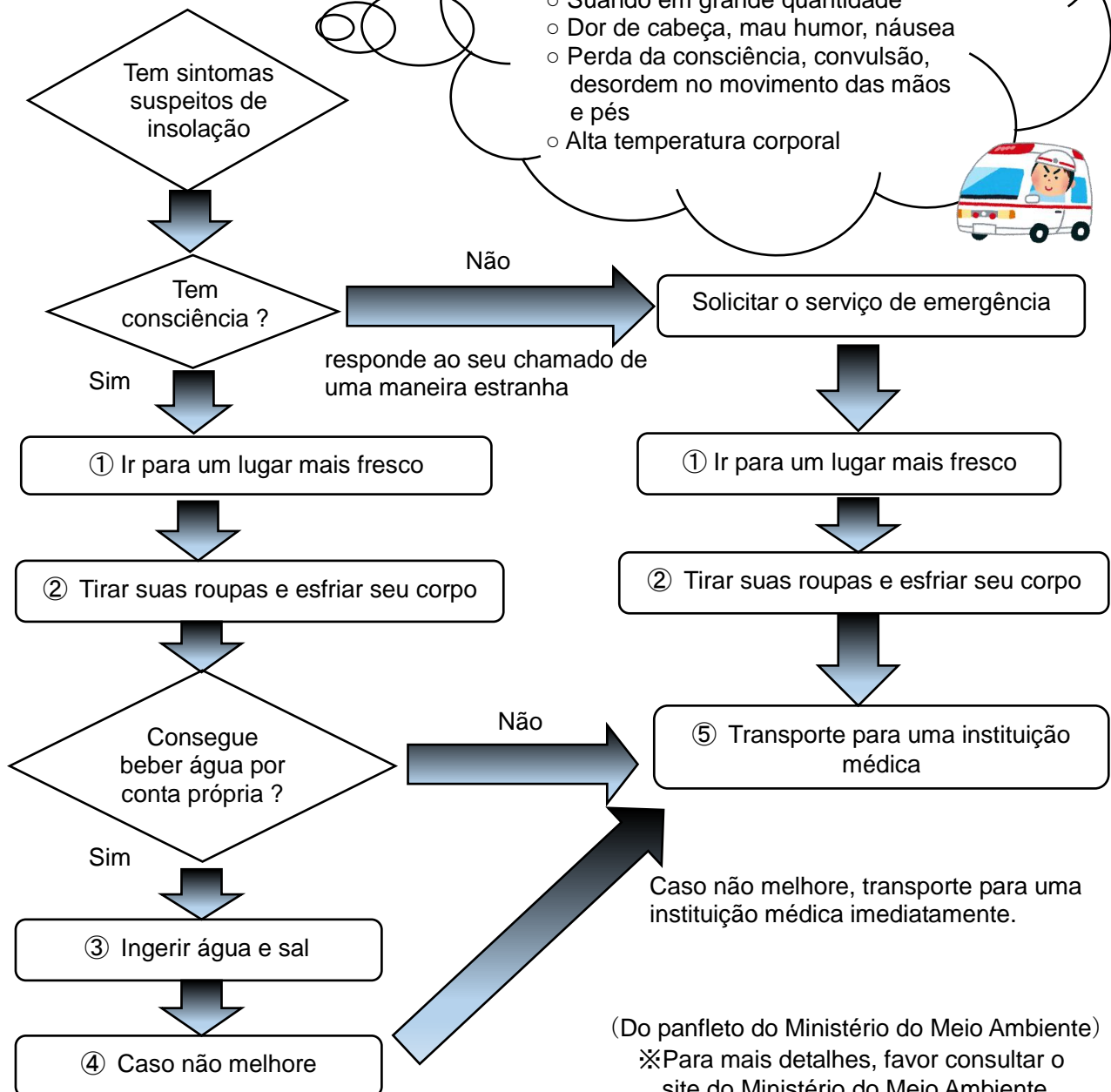
Informativo editado pelos voluntários da
Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji
<http://www.himeji-iec.or.jp/>

★ No caso de insolação ★

Mesmo que a temperatura não esteja tão alta, caso a umidade esteja alta, o vento esteja fraco e o corpo não esteja acostumado ao calor, é necessário tomar cuidado.

Sintomas suspeitos de insolação

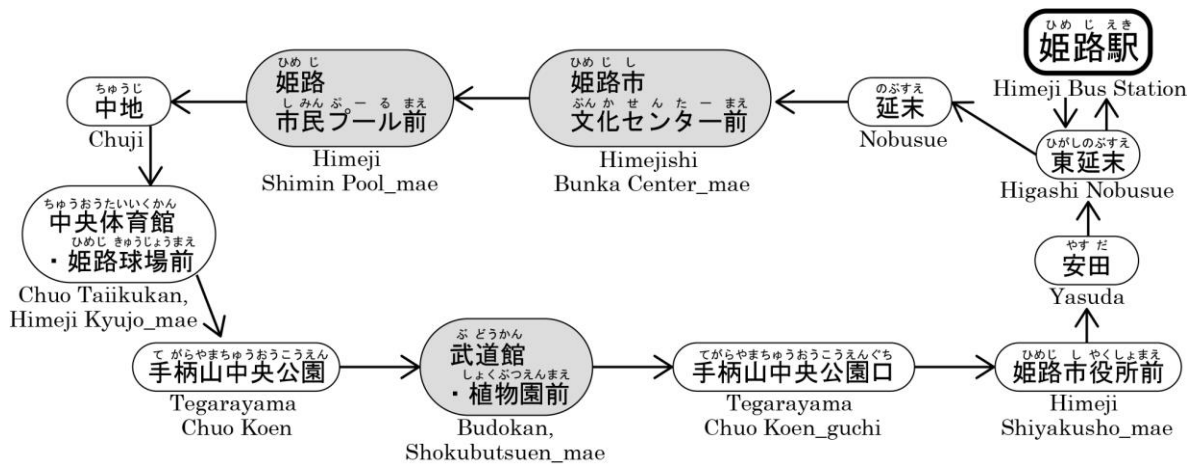
- Tontura, síncope
- Dor muscular, rigidez muscular
- Suando em grande quantidade
- Dor de cabeça, mau humor, náusea
- Perda da consciência, convulsão, desordem no movimento das mãos e pés
- Alta temperatura corporal



(Do panfleto do Ministério do Meio Ambiente)
※Para mais detalhes, favor consultar o site do Ministério do Meio Ambiente.

Informações de passeios ~Vamos ao Tegarayama usando o Loop Bus!~

Saindo da estação de Himeji na direção sudoeste onde se localiza o monte Tegarayama e nas suas redondezas, há vários locais onde é possível passar momentos agradáveis com a família. Nos sábados, domingos e feriados é possível usar o “Loop Bus” (ônibus circular) que é prático e sai da estação de Himeji circulando nas redondezas do monte Tegarayama. Vamos apresentar alguns locais localizados ao longo do trajeto do Loop Bus. E, dentro dos parques é possível passear andando. Que tal levar um lanche e passear com tranquilidade?



Site do SHINKI BUS (Loop Bus Tegarayama) https://www.shinkibus.co.jp/rsn/loopbus/loopbus_tegara.html

●Aquário Municipal de Himeji ☎079-297-0321

descer no ponto *Himejishi Bunka Center_mae*
(Frente ao Centro Cultural de Himeji)



Estão expostos tartarugas, pinguins, criaturas aquáticas e seres vivos da região de Harima. Brincando pode-se aprender sobre os vários seres vivos.

【Horário】 9:00 horas da manhã~5:00 horas da tarde (entrada permitida até 4:30 horas da tarde)

【Fechado】 às terças-feiras (quando for feriado, no dia posterior) e de 29/dez ~ 1/jan

【Entrada】 ¥510 adulto
¥200 estudantes do primário e ginásio

Logo ao lado, na Estação de Intercâmbio Tegarayama está exposto o trem mono-rail que antigamente, circulava em Himeji.



Preço à partir da estação de Himeji
adulto criança

Tabela de Horário

(Estação de Himeji lado sul ponto ③)

8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	15	15	15	15	15	15	15	15
45	45	45	45	45	45	45	45	45

revisado em 01/abr/2018



● **Parque Himeji Tegarayama (piscina municipal)** ☎079-296-0503

descer no ponto Himeji Shimin Pool_mae (Frente a piscina municipal de Himeji)

É um parque de diversões que é muito apreciado pelos cidadãos de Himeji ao longo dos anos. No verão pode-se divertir na piscina.

【Período de funcionamento da piscina (2018)】 7/jul ~ 2/set

【Horário】 9:30 horas da manhã~ 6:00 horas da tarde
(entrada permitida até 5:00 horas da tarde)

【Fechado】 no período de funcionamento da piscina, não fecha.

【Entrada】 ¥1,100 adulto (acima do ginásio)
¥ 500 crianças (acima de 4 anos)

※Fora da temporada da piscina, o preço da entrada é de ¥100 (acima de 4 anos)



● **Jardim Botânico com Estufa Tegarayama** ☎079-296-4300

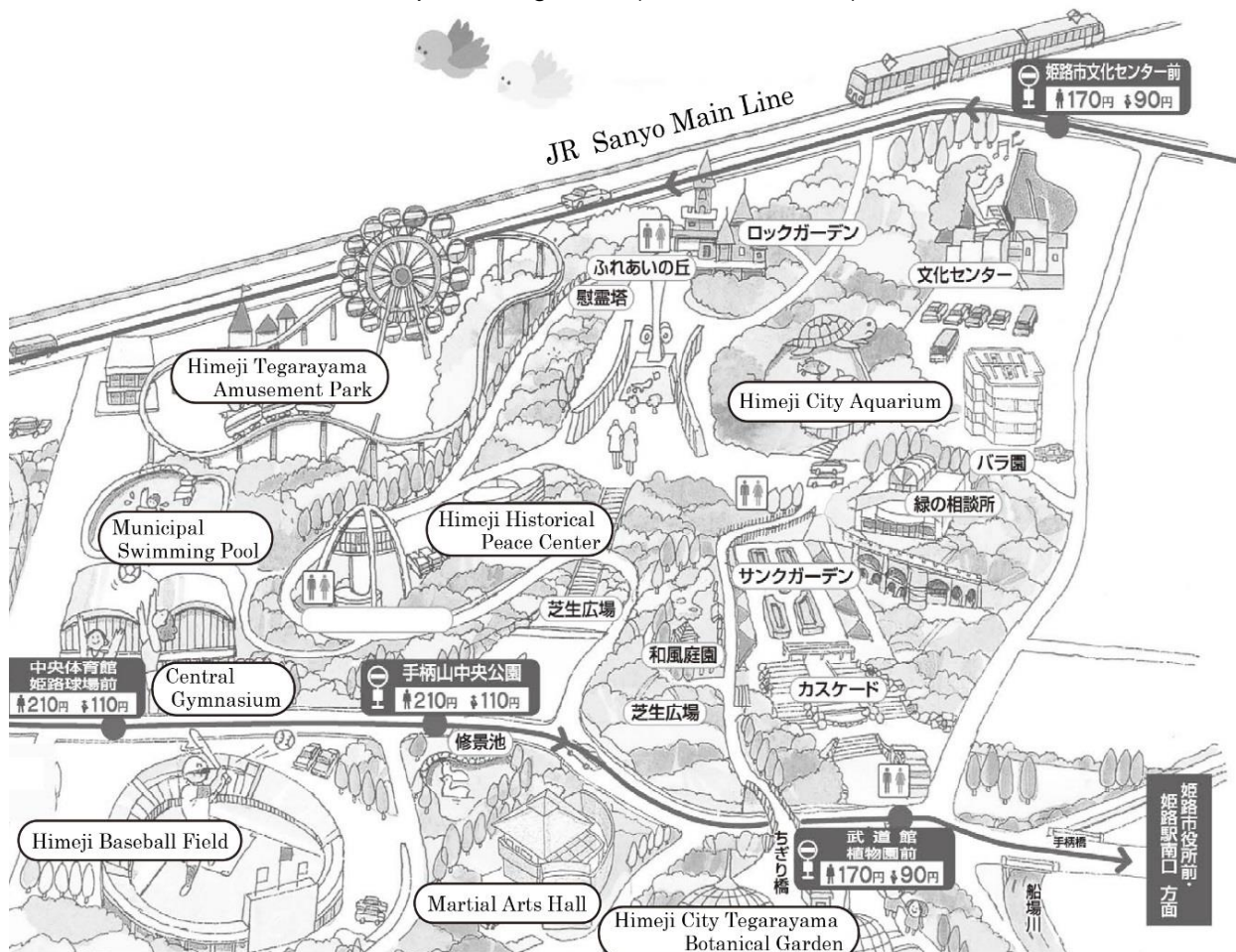
descer no ponto Budokan, Shokubutsuen_mae (Frente ao estádio de artes marciais e jardim botânico)

Estão expostos cerca de 1500 espécies de vegetais tais como plantas com folhagens, plantas carnívoras, cactos, etc.

【Horário】 9:00 horas da manhã~5:00 horas da tarde (entrada permitida até 4:30 horas da tarde)

【Fechado】 às sextas-feiras (quando for feriado, no dia anterior), e de 29/dez ~ 1/jan

【Entrada】 ¥200 adulto (acima do ginásio)
¥100 estudantes do primário, gratuito (menor de 6 anos)



Macarrão de Verão e Nota da Edição

Hiyashi-Somen (macarrão gelado) para 2 pessoas

Ingredientes: 3 feixes de *somen* (seco), 2 ovos, um pedaço de gengibre, um pacote de presunto (4 fatias), cebolinha quanto desejar, metade de um pepino, metade de um copo d'água, caldo de *somen* (à venda)



1. Ferver a água em uma panela grande, colocar o *somen*, mexendo para não grudar no fundo da panela. No caso de ferver bastante, acrescentar água.
Quando o *somen* estiver cozido, lavá-lo com água corrente e escorrer a água.
2. Partir os ovos, colocar um pouco de sal, cozer em uma camada fina na panela com óleo e depois cortá-lo bem fino (chama-se *Kinshi Tamago*).
Cortar o presunto e o pepino em fatias finas.
3. Moer o gengibre, cortar a cebolinha em rodela.
4. Colocar o *somen* com água e gelo em uma tigela.
Comer com caldo colocando gengibre, cebolinha, ovo cozido (*Kinshi Tamago*), pepino e presunto.
Tem 2 tipos de caldo, um que precisa diluir com água ou o outro que pode-se usar dessa maneira.

Dicas Fica gostoso, se preparar o *somen* com o fogo forte rapidamente e lavá-lo bem com água corrente. Para verificar o ponto de cozer, retirar um fio de *somen* e comê-lo verificando a sua dureza.

◆◆◆ Nota da Edição ◆◆◆

Nesta época de chuvas, é difícil secar as roupas. Há o risco da intoxicação alimentar por causa do mofo devido à umidade. Lavar as mãos e aquecer bem as comidas para evitar a intoxicação alimentar.

Neste ano, o Yukata Matsuri será no dia 22 / junho. Quem estiver vestido com o *yukata*, poderá receber vantagens no SHINKI BUS e nos locais turísticos. Que tal sair vestindo o *yukata*?

Colaboradores na Tradução • Checagem

Português : Yu Yamamoto, Misaki Nagao, Eni Takinami, 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 setembro. 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