

VIVA! ひめじ

junio 2018 Vol.65

Revista informativa para los residentes extranjeros que viven en Himeji

Cuando tiene golpe de calorP1
 Información para salirP2・3
 ~¡Vamos a Tegarayama usando el autobús “Loop Bus”!~
 Fideos típicos de verano, Nota de la Redacción...P4

Español

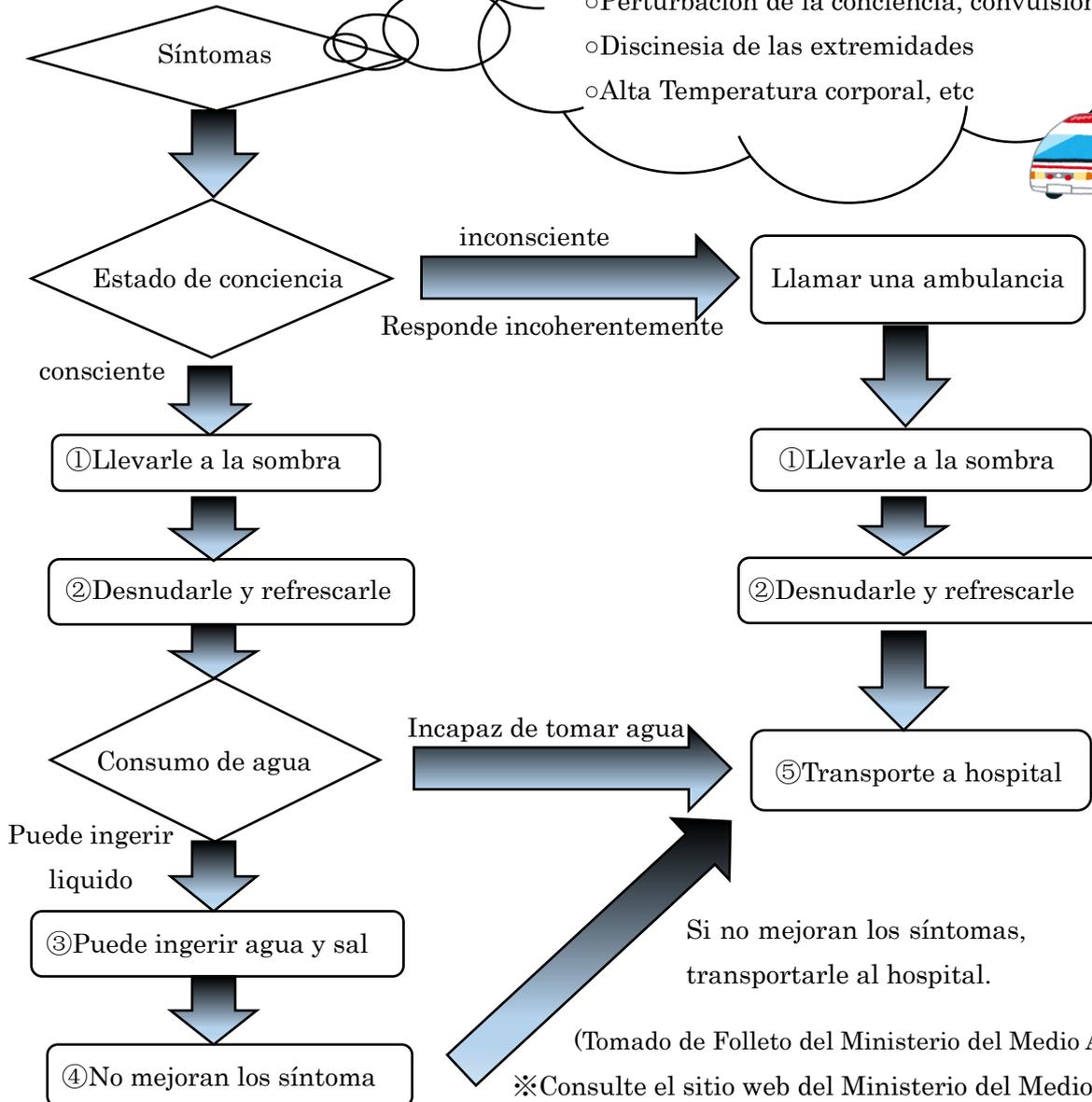
Grupo voluntario que edita la revista informativa de la Fundación cultural e intercambio internacional de HimejiURL <http://www.himeji-iec.or.jp/>

★Cuando tiene golpe de calor★

Existe mayor riesgo de sufrir un golpe de calor cuando hay mucha humedad no sopla viento y no está aclimatado al calor.

Síntomas de golpe de calor

- Mareo, desmayo
- Mucha sudoración,
- Dolor muscular, rigidez muscular
- Dolor de cabeza, sensación de malestar, náuseas
- Perturbación de la conciencia, convulsión,
- Discinesia de las extremidades
- Alta Temperatura corporal, etc



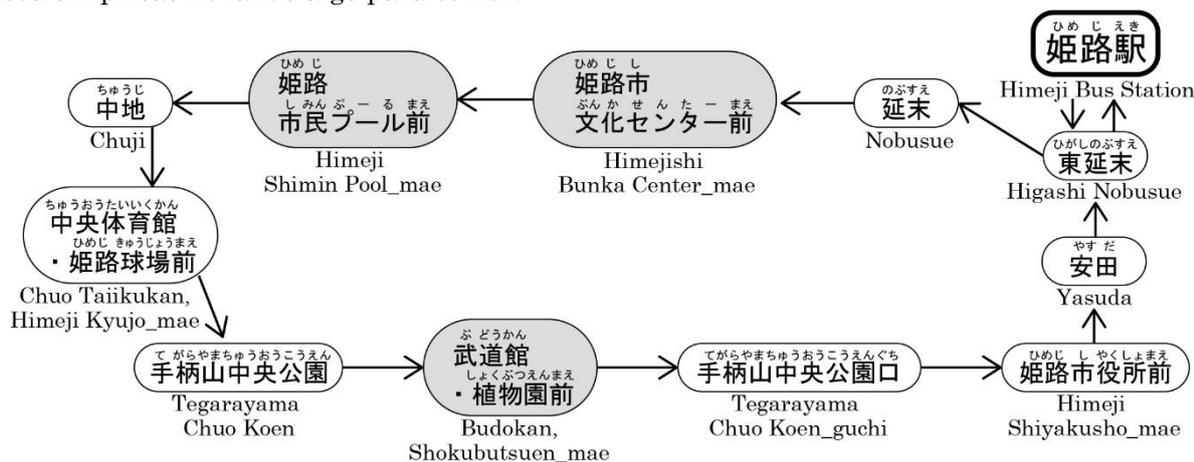
(Tomado de Folleto del Ministerio del Medio Ambiente)

※Consulte el sitio web del Ministerio del Medio Ambiente

Información para salir

～¡Vamos a Tegarayama usando el autobús “Loop Bus” !～

Hay muchos lugares que las familias pueden disfrutar alrededor de Tegarayama situados al suroeste de la estación de Himeji. Para ir puede usar el servicio del autobús “Loop Bus” que circula alrededor de Tegarayama desde la estación de Himeji los sábados, domingos y días festivos. Le presentamos lugares que están en la ruta de este servicio de autobús. Además, puede pasear en el parque. ¿Por qué no pasea sin prisas llevando algo para comer?



Página de Shinki Bus (Autobús “Loop Bus” de Tegarayama): https://www.shinkibus.co.jp/rsn/loopbus/loopbus_tegara.html

●Acuario de la Ciudad de Himeji ☎079-297-0321

Bajar en la parada “Himejishi Bunka Center_mae”

Se exhiben tortugas, pingüinos, organismos acuáticos y seres vivos que habitan en la región de Harima. Puede adquirir conocimiento de seres acuáticos allí.



【Horario】 De 9 am a 5 pm (La última entrada es a las 4:30 pm)

【Días que cierra】 Los martes (En caso de que el martes sea día festivo, el día siguiente será el de descanso.), del 29 de diciembre al 1 de enero

【Tarifa de entrada】 510 yenes por adultos y

200 yenes por estudiantes de primaria y secundaria.

En la estación para intercambio de Tegarayama, se exhibe el monorriel que circulaba antes.



Tarifa desde la estación de Himeji: adultos 210円, niños 110円

Horario								
(Sur de la Estación de Himeji: Parada 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 el 1 de abril de 2018



●**Parque de atracciones de Himeji Tegarayama (Piscina de la ciudad)** ☎079-296-0503

Bajar en la parada “Himeji Shimin Pool_mae”

Este es un parque de atracciones que los vecinos del municipio han gozado por mucho tiempo. Puede nadar en la piscina del parque en el verano.



【Período de operación de la piscina (2018)】 Del 7 de julio al 2 de septiembre

【Horario】 De 9:30 am a 6 pm (La última entrada es a las 5 pm.)

【Días que cierra】 No tiene días de descanso durante dicho período de operación

【Tarifa de entrada】 1,100 yenes por adulto (a partir de estudiantes de escuela secundaria) y 500 yenes por niño (mayores de 4 años)

※La tarifa de entrada fuera del período de la operación de la piscina es 100 yenes (mayores de 4 años).

●**Jardín bótanic del invernadero de Tegarayama** ☎079-296-4300

Bajar en la parada “Budokan, Shokubutsuen_mae” (Budokan, frente al jardín bótanic)

Se exhiben unos 1,500 tipos de plantas, incluyendo plantas de hojas ornamentales, plantas carnívoras y cactus.



【Horario】 De 9 am a 5 pm (La última entrada es a las 4:30pm.)

【Días que cierra】 los viernes (En caso de que el viernes sea día festivo, el día anterior será el de descanso.), del 29 de diciembre al 1 de enero

【Tarifa de entrada】 200 yenes por adulto (a partir de estudiantes de secundaria) y 100 yenes por estudiante de primaria.

Gratis para menores de 6 años



◆◆◆ Fideos típicos de verano ◆◆◆

SOMEN japonés, fideos o tallarines finos de trigo que se sirven fríos

Ingredientes (para 2 personas):

- 3 atados de fideos *Somen*,
- 1 trozo de raíz de jengibre,
- Cebolleta, cebollín o ciboulette a su gusto,
- Salsa para remojar fideos *Somen* (que se consigue en el supermercado)
- 1/2 taza de agua
- 2 huevos,
- 4 láminas de jamón,
- 1/2 pepino,



Preparación:

- 1) En una olla grande se hierve bastante agua y luego se agregan los fideos *Somen* para cocerlos. Se dejan hervir durante dos minutos aprox. hasta que estén cocidos, mientras los revuelve con palillos para que no se peguen. Luego se escurre el agua en un colador y se remojan en agua helada para enfriarlos. Después se colocan bajo agua corriente, y se lavan (*Momi Arai*) tomándolos con las manos hasta que se quite su pegajosidad y el aceite que traen los fideos. Luego se escurren nuevamente con un colador para drenar el agua.
- 2) Se baten bien los huevos en un bol, con un poco de sal. En sartén caliente con aceite untado, se hacen panqueques muy delgados de huevo. Cuando los panqueques de huevo estén fríos se enrollan y se cortan en forma de hilo (a esto se le llama *Kinshi Tamago*). El jamón y el pepino al igual que el huevo, se cortan en forma de hilo.
- 3) Rallar el jengibre y cortar en pequeños trozos la cebolleta, cebollín o *ciboulette* (*Negi*).
- 4) La salsa se prepara según la indicación de su empaque. Se venden salsas ya listas para servir y también hay otras en las que se necesita agregar agua para diluirlas. Para servirlos se ponen los fideos *Somen* en una fuente con hielos y media taza de agua para evitar que se peguen los fideos y también para mantenerlos fríos. En tazas individuales se sirve salsa y cada uno agrega acompañamientos a su gusto. Luego cada uno toma fideos *Somen*, se remojan en la salsa y se comen con los acompañamientos. No se bebe la salsa.

Consejo: Para comprobar si ya están cocidos, tomar un fideo y pasarlo por agua fría antes de probarlo. Para que tengan mejor sabor, cocer los fideos *Somen* rápidamente a fuego alto, cuando estén cocidos lavarlos bajo agua corriente fría para quitarles la pegajosidad que tienen.

◆◆◆ Nota de la Redacción ◆◆◆

En esta temporada de lluvia, cuesta secar la ropa y también con mayor humedad se genera un ambiente ideal para mohos, y así aumentan los casos de intoxicación alimentaria. Prevengámonos lavándonos las manos y cocinando bien los alimentos.

A partir del viernes 22 de junio se celebra el Festival de Yukata en Himeji. Si salen vestidos de *Yukata*, pueden gozar de descuentos en pasaje de autobús-Shinki y en entradas en establecimientos turísticos, ¡¡¡Aprovechen esta oportunidad para salir vestido de *Yukata*!!!

Los asistentes de traducción y los correctores nativos

Español: Shizuka Yoshii, Kenichiro Shimizu, Megumi Kotake

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 septiembre. ¡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