

Revista informativa para los residentes extranjeros que viven en Himeji

VIVA! ひめじ

vol.

50

51

Español

2014.10



Acontecimientos anuales en Harima	・ ・ ・ ・ ・ P1 ~ P4
Ayuda de la ciudad de Himeji para la crianza	・ ・ ・ ・ P5、 P6
Clean Calendar for General Households	・ ・ ・ ・ ・ P7、 P8
Prevención de desastres	・ ・ ・ ・ ・ P9 ~ P11
Aprendizaje de japonés	・ ・ ・ ・ ・ P12
Ventanillas de consulta	・ ・ ・ ・ ・ P13、 P14
Apéndice ・ ・ ・ Servicios de emergencia por la noche o días feriados, la hoja de información médica (Desprenda y guarde estas páginas para usarlas)	



PRIMAVERA

MARZO

◆ Festival Internacional de Primavera (en Egret Himeji)

- Concurso de oratoria en japonés para residentes extranjeros
- Cafetería
- Area de exhibición, etc.

ABRIL

◆ Flor de cerezo-ver en Castillo Himeji (Plaza Sannomaru, Jardín Nishinomaru)

- “Kan ou kai”....un concierto de *koto* (arpa japonesa) y *taiko* (tambores japoneses)



- “Yozakura kengaku kai”.... puede disfrutar de los cerezos iluminados por la noche.

◆ Festival de Peonía Senhime

(Fin de semana a finales de abril, en el Jardín de peonía Senhime en el Castillo de Himeji)

MAYO

◆ Festival del Castillo de Himeji

(Calle Otemae, Plaza Otemae)

Es el festival más grande de Himeji y comenzó por iniciativa de los ciudadanos en 1947. A partir de 2015 se realizará cada año en mayo. Es famoso por el Baile Banshu Ondo y por el desfile.

◆ Festival de Barco de Dragón en Aioi (Aioi Peron Matsuri)

(Último domingo, Bahía de Aioi en Ciudad Aioi)

* * Festival de Temporada * *

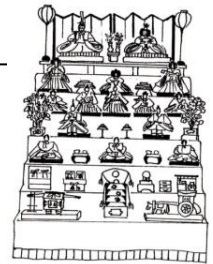
Es un evento para rezar por la buena salud, buenas cosechas y prosperidad de los descendientes, en la transición de la temporada.

El 3 de Marzo *Hinamatsuri*

También es conocido como “*Momo no sekku* (Festival del durazno)” porque se decora con esta flor. Se ofrecen *hina ningyo* (muñecas), flor de durazno, y *hishimochi* para rezar por el saludable crecimiento de las niñas.



hishimochi

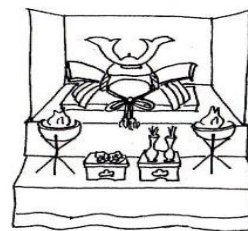


hina ningyo

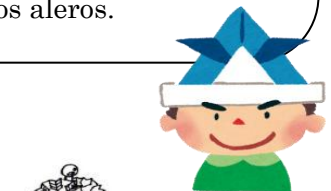
El 5 de Mayo *Tango no Sekku*

Actualmente es llamado “el Día de los Niños (Día festivo nacional)”. Se decora con “*yoroi kabuto*”, “*koinobori*” y se ofrece “*kashiwamochi*”. Para pedir por el crecimiento de los niños.

Se eliminan las vibraciones negativas de la casa decorando con hojas de iris y artemisia abajo de los aleros.



kabuto



koinobori



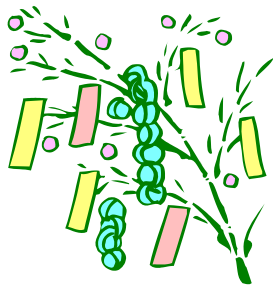
kashiwamochi



VERAN

El 7 de Julio *Tanabata*

Originalmente era un evento budista celebrado el 7 de julio del calendario lunar para dar la bienvenida al Festival *Obon*. La gente escribe deseos en tiras delgadas de papel de colores y las ponen en hojas de bamboo (*sasadake*).



sasadake

** *Bon u Obon* **

Es un rito anual para dar la bienvenida a las almas de los antepasados que se cree visitan sus hogares alrededor del 15 de agosto. En algunas regiones, se usan faroles y hogueras. El festival de *Bon* (*Bon matsuri*) se celebra en los pueblos y ciudades de todo el país.

Bon matsuri

Baile *Obon*

En el centro de una explanada se levanta una torre y la gente baila a su alrededor al compás de tambores *taiko* (tambor japonés) y flautas.



JUNIO

◆ Festival de *Yukata*

(del 22 al 24, en el santuario Osakabe)

Es un festival que ha continuado desde 1742. Se originó del hecho de que personas visitaron el Santuario con *Yukatas* (*kimono* de verano).



◆ Yasutomi Festival del Hortensia

(Domingo a finales de junio, en Yasutomi Parque Hortensia)

◆ Festival *Wanuke*

(día 30, Harimanokuni Sohsha, etc.)

JULIO

◆ Piscina Municipal de Himeji (apertura)

(desde primer sábado de julio hasta el primer domingo de septiembre.)



◆ Festival de Himeji Minato Fuegos artificiales Marinos

(El último sábado, en el Puerto Shikama) Puede disfrutar cerca de 3,000 fuegos artificiales y desfile marino con cañones de agua.

◆ Festival de Ieshima Tenjin

(Días 24 y 25, en Santuario de Ieshima)

AGOSTO

◆ Festival de Barco de Dragón en Boze

(El primer sábado de agosto, en Puerto Pesquero de Boze Nishinoura) 20 personas por equipo abordan el barco dragón y unen sus fuerzas para competir en la carrera de velocidad.

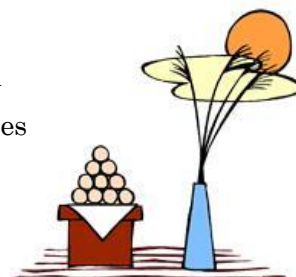


OTOÑO

* * Tsukimi * *

La luna llena que aparece el 15 de Agosto del antiguo calendario lunar se le llamaba la luna de medio otoño (*chushu no meigetsu*). Este día, la gente realiza ofrendas de bolas de masa hervidas (*dango*) y una especie de planta gramínea llamada *susuki*.

※El mes de agosto del calendario lunar es casi equivalente al actual mes de septiembre.



* * Festival de Otoño * *

Festival de otoño se celebra a lo grande en Banshu en octubre. Es un festival para agradecer la cosecha del otoño.



* * Shichi go san * *

El día 15 de noviembre es un día para visitar los santuarios sintoístas con niños de cinco años y niñas de tres y siete años para rezar por su seguridad y crecimiento saludable.



SEPTIEMBRE

◆ Kangetsu kai

(Plaza Sannomaru en Castillo Himeji,
Jardín Koko-en)

Disfrute escuchando un concierto de *koto* y *taiko*, mientras ve el Castillo y la luna.

OCTUBRE

◆ Festival de Otoño de Himeji

《Fiestas principales》

- ☆ Ebisunomiya Tenman Jinja (8,9)
- ☆ Matsubara Hachiman Jinja (14,15)
- ☆ Oshio Tenmangu (14,15)
- ☆ Usuki Hachiman Jinja (21,22)

◆ Festival Internacional de Himeji

(Plaza Otemae)

Se ha sostenido desde el año 1996 con el fin de promover la convivencia de los ciudadanos y los extranjeros que viven en Himeji y sus alrededores.

◆ Le Pont Fiesta Internacional de Música

(Cd. de Himeji y Cd. Ako)

NOVIEMBRE

◆ Taishi Asuka Furusato Matsuri

(Día 3, en Salón Asuka)

◆ Kokoro no Matsuri

(Día 11, en varios lugares de la Cd. de Himeji)

◆ Shimotsuki Taisai

(13-16, Harimanokuni Sohsha)

Se le llama festival de Himeji, y cierra el festival de otoño en Banshu.



INVIERN

* * Ohmisoka (el 31 de diciembre) * *

Hay una costumbre de comer *soba* el 31 de diciembre con la esperanza de longevidad.



Justo antes de medianoche, los templos budistas de todo el país empezarán a tocar sus campanas en una práctica llamada *jyoya no kane*. Las campanas sonarán 108 veces, simbolizando una purificación de lo que se dice son los 108 deseos terrenales (*bonno*). Luego empezará el año nuevo con las fiestas del *shogatsu*.

* * Shogatsu (Año Nuevo) * *

Las personas dan gracias por haber pasado bien el año que terminó, y piden para tener un buen año.

★ Hatsumode

Primeras visitas del año a santuarios y templos.

★ Kadomatsu · Shimenawa

Son decoraciones que se ponen en las entradas de las casas para dar la bienvenida a lo dioses.

★ Kagami mochi

Ofrenda de tortas de arroz decorado con cosas que son auspiciosas.

★ La comida “Osechi”

Originalmente se ofrecía a los Dioses. Cada plato es una petición, como una cosecha buena y fertilidad.



DICIEMBRE

◆ Fiesta de Ako Gishi (Día 14, Cd. Ako)

◆ Wanuke Shinji

(Día 31, Harimanokuni Sosha)

Para limpiar los pecados de un año, pasar por el gran aro 3 veces antes de visitar el santuario.

ENERO

◆ Fiesta de Hatsu Ebisu

(14-16, Harimanokuni Sosha)

Oran por el éxito en los negocios y la seguridad de la familia

◆ Persiguiendo a los demonios en Shosha

(Día 18, Templo Shoshazan Engyou-ji)

◆ Seijin shiki (Mayoría de Edad, Segundo lunes)



FEBRERO

◆ Festival de Setsubun (Día 3)

«Lugares principales»

☆ Harimanokuni Sosha

☆ Himeji Jinjya

☆ Hirominezan Hiromine Jinjya

☆ Shoshazan Engyo ji

◆ Persiguiendo a los demonios en Zuiganji Templo

(Día 11, Templo Masuiyama Zuigan-ji)

Se puede ver la interpretación impresionante del demonio Rojo y del demonio Azul con la antorcha.

◆ Abertura de Meilin en Mt. Ayabe

(Del 11 de febrero al 21 de marzo,
En Mitsu de la ciudad Tatsuno)

Ayuda de la ciudad de Himeji para la crianza

Si Dios les ha bedecido con un bebe

● **Agenda de la madre (*boshi kenkou techo*)** . . . esta agenda es muy importante para las mujeres durante el embarazo y después del parto, y para registrar la salud de los recién nacidos. Tan pronto se confirme el embarazo, haga el informe lo más rapido posible para recibir esta agenda. También esta agenda da cupones de ayuda para hacerse reconocimientos médicos prenatales (En el caso de Himeji).



Para recibir la agenda (en el caso que la embarazada viva en Himeji)

Por favor adquiera la declaración de embarazo, y preséntela al servicio de salud (hoken center) o a las dependencias. (hay 6 oficinas en Himeji)

Recepción: días entre semana 8:35~17:20

(con excepción de fines de semana, días festivos y del 29 de diciembre al 3 de enero)

* Hay recepción los sabados sólo en Minami hoken center.

* Esta agenda está publicada en varios idiomas. De ser posible la mujer embarazada es quien debe de ir a hacer el trámite porque el personal de salud pública le va a preguntar sobre el embarazo y parto.

Subvención para reconocimiento médico

Los cupones para los reconocimientos médicos (1 cupón de 8,500 yenes, 13 cupones de 5,000 yenes) puede usar solo uno de ellos en cada reconocimiento médico. Si sobrepasa el presupuesto, debe de pagarlo por su cuenta. Hay hospitales, clinicas, (fuera de Himeji, etc) en los que no se puede usar los cupones. Pueden reclamar el reembolso durante los 3 meses después del alumbramiento, por eso guarde bien los recibos.

Más información: Departamento de Salud Pública (*hokensho kenkouka*) Tel: 079-289-1641

● **Shussan ikuji ichiji kin seido (subsidio de natalidad)** . . . Este sistema da un subsidio fijo cuando las aseguradas del seguro de salud particular o seguro nacional de salud dan a luz.

Importe: 420,000 yenes (hay casos que es 390,000 yenes)

* Sobre los documentos para hacer la solicitud, pregunte en la ventanilla del seguro de salud de la persona que va a dar a luz.

*(Si da a luz en Japón) Hay un sistema en el que las instituciones médicas pueden tramitar y recibir el importe del subsidio de natalidad en nombre de la madre. El dinero del subsidio de natalidad se le dará directamente a la institución médica y por eso al salir del hospital no será necesario pagar el importe total del hospital. Las personas que estén interesadas en hacer uso de este sistema consulten directamente en el hospital en el que tienen planeado dar a luz.

● La ciudad de Himeji imparte cursos educativos con relación a embarazo, partos, educación y crianza de niños en diferentes lugares de la ciudad; esta información la podrá obtener en el sitio de internet Himeji-shi wakuwaku child.

<http://www.city.himeji.lg.jp/waku2child>



Si da a luz un bebé en Japón

●Aviso de Nacimiento (*Shushshou todoke*)

Cuando dé a luz un bebé deberá notificarlo en la ventanilla correspondiente de la oficina municipal del domicilio legal de los padres, de la ciudad donde nace el bebé o en la ciudad donde reside la persona que hace el trámite, dentro del plazo de los 14 días a partir del día del nacimiento.



●Adquisición de la Nacionalidad (*Kokuseki no shutoku*)

(1) a) En el caso de que uno de los padres es Japonés, el niño / niña, puede adquirir la nacionalidad Japonesa. b) Si desea adquirir de la nacionalidad del otro de los padres, deberá consultar el trámite a seguir en la embajada o consulado de ese país.

(2) En el caso de que ambos padres sean extranjeros, el niño / niña NO puede adquirir la nacionalidad japonesa, por lo que deberá consultar a la embajada o consulado del país de origen de los padres, para realizar el trámite legal que le corresponda. Por otro lado, para el niño / niña de nacionalidad extranjera que va a residir en Japón, es necesario hacer la solicitud correspondiente para tramitar la residencia de extranjero dentro del plazo de los 30 días a partir del nacimiento. (Deberá respetar estrictamente el plazo.)

*Para mayor información puede comunicarse a la oficina de Control de Inmigración de Osaka con oficina regional en el Puerto de Himeji Tel: 079-235-4688

●Subsidio financiero para niños menores (*Yidoo teate*)

Este subsidio es proporcionado a los niños a partir del nacimiento hasta la culminación de los estudios en la escuela secundaria. Para obtenerlo deberá realizar el trámite correspondiente en la oficina municipal de su domicilio, y en el caso de cambio de domicilio por mudanza, deberá solicitar comprobación de domicilio en la oficina municipal correspondiente.

●Sistema de subsidio para gastos médicos para los niños en la edad comprendida de los 0 años hasta llegar a la edad del 3^{er} año de la escuela primaria

Los menores que han sido inscritos en el servicio de salud (*Kenko hoken*) pueden recibir este subsidio que funciona como un descuento a la cantidad de dinero que se paga por los servicios médicos recibidos en algún hospital o clínica. Para lo cual es necesario obtener un carnet que compruebe la identidad del portador, por lo que deberá solicitarlo con anticipación.

<Oficinas de Información>

Municipalidad u oficina municipal regional, ubicada cerca de la estación de trenes, o al centro de servicios municipales más cercano a la zona de su domicilio

●El examen de salud para los recién nacidos Es gratis.

Visita al recién nacido

Una persona del servicio de salud hará una visita al recién nacido en su casa, para chequear su peso y medidas y a la vez escuchará las consultas acerca de la crianza del bebé, por parte de los padres.

Examen médico del bebé al cumplir los 4 y 10 meses de edad.

Le enviarán un cupón para estos exámenes a los bebés. Por favor, realicen los chequeos en las instituciones médicas que ofrecen chequeos médicos para los bebés dentro del período de tiempo dado.

Examen médico del niño al cumplir 1 año y medio y 3 años de edad.

Le será notificado la fecha, hora y lugar para estos exámenes por medio de una postal. Por favor realice el examen médico en los Centros de Salud o subcentros designados.

*Más información: Departamento de Salud Pública (*hokensho kenkouka*) Tel: 079-289-1641

●Vacunación Preventiva

La vacunación preventiva es muy importante para la salud del niño, es necesario que verifique con anticipación las temporadas de vacunación, con relación a la edad del niño, para lo cual necesita tener una especie de cupón o sticker, que le enviará con anticipación por correo el Servicio de Salud, por lo que deberá conservarlo en un lugar seguro para que no se pierda, pues es muy importante.

*Más información: Departamento de Salud Pública (*hokensho yobouka*) Tel: 079-289-1635



Clean Calendar for General Households for the Year 2014 (April 2014~March 2015)

This calendar is not for food-related businesses.



For enquiries about the waste collecting service, please contact Recycle Promotion Section. ☎221-2404
http://www.city.himeji.lg.jp (For further information, please also refer to the contact list for enquiries as shown on the back page.)

●Items the city collects (Domestic garbage) ※Please note that there is no collection for burnable garbage, plastic containers and packs, or paper wastes from May 3 to 5 and January 1 to 3.

Burnable Garbage		Plastic containers and packs		Paper wastes		Caution							
Weekly:		Weekly:		Week:									
Kitchen garbage (Please drain as much water as possible from kitchen garbage) (vegetable garbage, tea dregs, etc.)		Styrofoam Egg packs Covers Labels Bags, trays, covers, bottles, packs, nets, wrapping sheets, and Polystyrene. ※Containers and packs with ♻ ※Separate the above wastes as burnable garbage if food is attached to the wastes. ※Garbage larger than the bag should go to the plastic items category.		Recyclable paper wastes Wrapping paper, paper bags, cartons, paper cans, pasteboard, and recyclable paper wastes other than paper containers and cartons (e.g., notebooks, copy paper, postcards). ※Separate the above wastes as burnable garbage if food is attached to the wastes.									
Other burnable garbage Shoes, slippers, bags, wood pieces, natural flowers, shells, disposable lighters, cassette tapes, videotapes, stuffed animals, disposable diapers, and non-recyclable paper (e.g., carbon paper), CDs, and MDs. (Note) For paper diapers, dispose of filth in a toilet and place the diaper in a plastic bag. Put them out with burnable garbage.		Garbage bag		Disposal bag									
April		July		October		January		May					
th		th		th		th		th					
th		th		th		th		th					
May		August		November		February		June					
th		th		th		th		th					
th		th		th		th		th					
June		September		December		March							
th		th		th		th							
th		th		th		th							

● When taking out garbage, burnable garbage must be in designated garbage bags for burnable garbage, plastic containers and packs must be in designated garbage bags for plastic containers and packs and paper wastes must be in paper bags.

● Take your garbage to the burnable garbage collection spot in your area.

● Garbage must be taken out **before 8 a.m.** on each collection day. **(By 10 p.m. for** nighttime collection districts.)

It is generally **PROHIBITED** by law to **INCINERATE (BURN)** waste materials **OUTDOORS**. Do not burn garbage and cause smoke in the neighborhood.

Large Garbage (Twice a Month)		April	May	June	July	August	September	October	November	December	January	February	March	Caution	
		th	th	th	th	th	th	th	th	th	th	th	th		
		th	th	th	th	th	th	th	th	th	th	th	th		
Wood items (broken, in bundles) Wood items (desks, chairs, beds, drawers, etc.), wood pieces, wooden boxes, fusuma doors, reed screens, items composed mainly of wood.		Metal items Bicycles, steel products, metal screens, long metal pieces, metallic doors, irons, sewing machines, electric fans, heaters (fuel drained and batteries removed), Video decks, CD players, air purifiers, items composed mainly of metal ※For edged tools, please wrap newspaper around the blade, etc. before discarding.		Plastic items Plastic pipes, hoses, helmets, clocks, items composed mainly of plastic, lighting fixtures, large styrofoam, Portable fuel tanks (with contents removed) ※If the garbage comprised only of plastics and can fit in a designated garbage bag, place in a burnable garbage.		Bedding / rugs (Tie the top well with strong string) Carpet, mattress, blanket, robe, spring-incorporated mat, curtain, electric carpet, cloths/clothing. ※Dispose clothes in a bag that allows the contents to be seen.		China and porcelain (ceramics)/glasses other than empty bottles used to contain beverages and foods (in a sturdy bag) Mirrors, flowerpots, sand for pets, teacups, horticulture earth and sand, heat-resistant glass, sheet glass, Clothes drying platforms, opalescent glass (cosmetic bottles, etc.), glass tumblers ※Contact Recycle Promotion Section for household articles containing asbestos. (☎221-2404)		Empty cans (Contents must be emptied. Remove the caps and covers. Do not put them in plastic bags when throwing them away) Empty cans less than 20 liters in size. ※Spray cans and gas cylinders for home cooking can cause explosions and/or fire. Make sure you use up the contents and punch a hole in each can before throwing them away.		Dry batteries Return rechargeable batteries to shops for recycling.			
Food and beverage containers		Empty bottles (emptied, caps and lids removed, and taken out of bags) Transparent Brown Other ※Glass bottles that contained materials other than drink or food, are made of heat resistant glass (glass pots and covers) and glass cosmetics bottles must be categorized as ceramics for garbage disposal.		Plastic bottles (Wash, remove covers and labels, crush.) PET Garbage with the "Material Indication Mark" ※Take off covers and labels, and throw them out as plastic container packages.		Paper cartons (washed, open and dried) Paper packages of 500ml or bigger ※Throw paper package of less than 500ml in size as a "mixed paper". ※When the inside of a package is brown or contains aluminum foil, treat it as burnable garbage.									

●Used paper (Lend cooperation to local collection centers. However, for districts with no local collection agencies available, dispose of them as Large Garbage.)

Newspaper (including advertising leaflets)	Magazines (including books)	Corrugated cardboard	In order to conduct a stable recycling system which is not affected by the market condition of used paper products (newspapers, magazines, cardboard), Himeji City has a financial incentive (5 yen/kg) system for the neighborhood collection of used papers. Residents' associations, children's support groups and PTAs that collect used paper can receive financial incentives. Profits earned from used paper collection with the cooperation of these groups can be applied to group activity costs of such groups as well as being a valuable financial resource for the city. Please support the city by using this financial incentive grant system (issued twice a year) to recycle used papers. For more information, please contact: Recycling Promotion Section (221-2406)		●Residents living in areas conducting group garbage collection: Please dispose of garbage at the designated place on the designated days for your area. ●Residents living in areas not conducting group garbage collection: Please take your garbage out on "Large Size Garbage Disposal Day". ●Please separate paper products into "newspaper", "magazines" and "cardboard" and tie them crosswise with strings/ropes.		Aluminum made materials, etc.		●Put same items together and take them to the designated place on the designated days in your neighborhood. ●If you cannot sell them to local collection agencies, treat aluminum materials as "cans".	
--	-----------------------------	----------------------	---	--	---	--	-------------------------------	--	---	--

●Items the city does not collect (These cannot be put out at garbage collection spot.)

Designated Home Electric Appliances	Personal computers for home use	Dangerous garbage, etc.	Excessive amount of garbage	Industrial garbage
Televisions (including liquid-crystal TV and plasma TV), refrigerators, freezers, washing machines, clothes dryers, air conditioners (including outdoor equipment) cannot be collected as large garbage or taken to the city's large garbage handling center. Please ask a retail store or handling agency near you. (See the back page.)	For collection of used PCs, please contact PC Promotion Association ※For further information, please contact PC 3R Promotion Association http://www.pc3r.jp (TEL: 03-5282-7685). (See the back page.)	These items should be returned to the shop or store where the item was purchased. Gas bottles, scuba bottles, fire extinguishers, tires, batteries, residual paint, kerosene, poisons, tatami mats, safes, pianos, and Motorbikes, etc.	Massive amounts of waste that are the result of moving, objects 50kg or heavier, and large amounts of wood waste or pruned tree branches cannot be taken to regular garbage disposal sites. 1 Sort and take them directly to Eco Park Aboshi. (See the back of this paper for the address and a map) For more details, please contact Eco Park Aboshi at 272-5540. 2 Or, request a collection business designated by the city to collect these items. (Charged service) For more information, please contact: Recycling Promotion Section (221-2404)	According to the law, it is the responsibility of each industry to dispose of their own industrial garbage. 1 Try to recycle/return items back to resources. 2 Dispose of the item by yourself. 3 Ask city approved garbage collection dealers to dispose of the item. (for a fee)

Prevención de desastres

No sabemos cuando, donde o como ocurrirá un desastre. En caso de ocurrir uno, es importante obtener la información adecuada y actuar de forma correcta sin perder la calma. Debemos estar preparados para ello de manera habitual.



Expresiones útiles en japonés

Cuando existe el peligro de que ocurran desastres como Fuertes lluvias, Fuerte viento, *Tsunami* o Terremoto, la Agencia Meteorológica anuncia oficialmente 「注意報 chuuijou」, 「警報 keijou」 etc. Según el anuncio, los municipios de las zonas afectadas dan información a los habitantes dependiendo de la necesidad.

★^{けいほう}警報 (Keijou) es el aviso de la Agencia Meteorológica en caso de que hay peligro de que ocurra desastre grave.

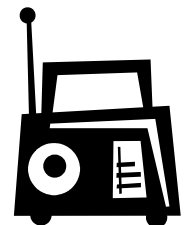
★^{ひなんかんこく}避難勧告 (Jinankankoku) es el aviso para recomendar a los habitantes refugio y mudanza.

★^{ひなんしじ}避難指示 (Jinansizi) es el anuncio oficial de que el desastre está a la vuelta de la esquina.

Esta orden es más fuerte que “jinankannkoku”

Esta información es vital para la supervivencia. Aprendan estos *kanji* y su pronunciación.

Y. A pesar de lo de arriba, si siente peligro tome las medidas necesarias pronto.



<Sitios de internet relacionados>

La pagina web de la Agencia Meteorológica <http://www.jma.go.jp/jma>

Himeji Bousai Plaza <http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza>

Himeji Bousai Web <http://www.city.himeji.lg.jp/bousai>

Hito to Bousai-Mirai Center <http://www.dri.ne.jp>

Si se registra en “Himeji Bousai Net Web” de la pagina web de Himeji Bousai web, podrá recibir sin cargo información sobre terremotos, avisos de refugio y el estado del tiempo.

Trueno

Cuando el cielo se pone oscuro con nubes gruesas y se escucha el ruido de un trueno, puede caer un rayo. Debe refugiarse inmediatamente en un lugar seguro como un edificio, etc. Cerca de un árbol es peligroso, debe mantenerse alejado y no usar paraguas.



Hacer conciencia de La Prevención en caso de Desastres todos los días

- ① Escuche la emisora FM Genki (79.3MHz) para obtener información de la comunidad.
- ② Siga obteniendo información en revistas, como 「VIVA!ひめじ」 y/o de otras publicadas por diversas organizaciones.
- ③ Participe en clase de lengua japonesa, y obtenga variedad de información.
- ④ Participe en actividades de la asociación de habitantes de donde usted vive, para profundizar el intercambio con gente del vecindario.
- ⑤ Participe en eventos de intercambio internacional, y comparta información con mucha gente.

Temas que debe hablar con su familia

- ★ ¿Dónde se guardan los artículos de emergencia? ¿Quién se hace cargo de cada cosa?
- LUGAR [] PERSONA []
- ★ Confirman como llegar al lugar del refugio.
- []
- ★ Decidan el orden de prioridad de los puntos de encuentro.
1. [] 2. [] 3. []
- ★ ¿Cómo se comunicarán en el caso de que no estén juntos?
- []

(El original es de “12 sai kara no hisaisyagaku”, NHK-editorial)

※Para confirmar el lugar de refugio ・ ・ Tel: 079-221-2200 (Oficina de Desastre)

※Para confirmar el estado de sus familiares • • Tel: 171 (El número de recado de desastre)

Mochila de emergencia

Para refugiarse agilmente, pongamos las cosas requeridas en una mochila para ponerse en la espalda para que pueda usar las manos y ponerla en un lugar a la vista de todos.

Prepare las provisiones
de acuerdo a los
miembros de su familia



Agua potable • Radio portátil • Ropa • Comestibles • Artículos de valor • Linternas • Pasaporte • Tarjeta de residencia etc.

Tornado

Un tornado produce fuerte viento que se desplaza destruyendo edificios y haciendo volar vehículos. Debe prestar atención a los truenos, nubes y cambios rápidos del viento. Cuando se acerca una nube cumulonimbus (nubes grandes), debe refugiarse en un edificio sólido o sótano.



Terremoto • *Tsunami*

Japón es un país donde ocurren muchos terremotos. En las zonas costeras puede llegar un tsunami después del terremoto. Para reducir los daños, debe tener cuidado en los siguientes puntos.

- ① Al ocurrir un terremoto, debe refugiarse en el lugar más seguro de la casa. Proteger la cabeza con un cojín etc de los objetos que se pueden caer. Si está en la calle, cuídese de los objetos que pueden caerse como letreros, tejas, muros, etc.
- ② Cuando pare el temblor, debe apagar todo lo que pudiera ser origen de un incendio como cocinas, calentadores, etc.
- ③ Después del terremoto, debe averiguar la situación a través de la radio o TV porque existe el peligro de otros remezones o *tsuami*.
- ④ Dependiendo del caso, debe evacuar a un refugio cercano.
Si no conoce el lugar de refugio, debe averiguarlo con antelación en la oficina municipal.



Tifones • Fuertes lluvias • Desastre de desprendimiento de tierra

En Japón llegan muchos tifones entre agosto y octubre. Algunas veces causan daños grandes como desprendimiento de tierra e inundaciones.



- ① Cuando se acerca el tifón, poner atención a la información meteorológica y cerrar las ventanas y contraventanas.
- ② Para estar preparado en caso de un corte de luz, debe tener velas, linternas y radio portátil.
- ③ Cuando dan aviso de refugio (*jinankankoku*) u orden de refugio (*jinansizi*), debe dirigirse rápidamente al refugio cercano.

Lluvia de Guerrilla

La lluvia de Guerrilla *Gouu* es una lluvia torrencial local que genera litros de lluvia durante un breve periodo de tiempo en una zona muy estrecha.

Si nota cualquiera de las siguientes condiciones, vaya a un lugar seguro Lo más pronto posible.

- ① El agua del río se pone barrosa y lleva escombros.
- ② Viento frío sopla de repente, y el cielo se oscurece.
- ③ Caen grandes gotas de lluvia y granizo.



Cursos de Japonés para Extranjeros Residentes

※Información de octubre 2014

◆Japonés para principiantes e intermedios

Impartido por maestro diplomado en la materia

Duración del curso 3 meses (10 clases) inscripción abierta

【Lugar】 Egret Himeji 4º piso

【Valor de la Inscripción】 ¥3,000 por curso, además del valor del texto

【Horario】 Principiantes: Domingos ①10:30-12:00 ②13:00-14:30 ③15:00-16:30

Intermedios: Sabados 10:30-12:00



◆Plaza de Idioma Japonés

Ven y participa con los maestros voluntarios en grupos pequeños (2 ó 3 personas) de conversación. Es una buena forma de practicar y aprender más el idioma.

【Lugar】 Egret Himeji 4º piso Plaza de Idioma Japonés (Nihongo Hiroba)

【Valor de la Inscripción】 gratis

【Horario】 Jueves, Viernes, Domingo

【Información】 Fundación para el Intercambio Cultural Internacional de la ciudad de Himeji (Himeji-shi Bunka Kokusai Koryu Zaidan)

Tel: 079-282-8950 E-mail: info@himeji-iec.or.jp

Web: <http://www.himeji-iec.or.jp>

Otros Cursos de Idioma Japonés

Nombre del curso	Horario	Información y Profesor Encargado
Hello Nihongo	Domingos 13:30-15:30	Tel. 080-1409-4244 Okada Sensei
Yoto Kyoshitsu	Jueves 19:00-20:30	Tel. 079-223-0970 Yamasaki Sensei
Yoto Terakoya	Sabados 13:30-15:30	Tel. 079-238-3442 Nakanishi Sensei
Yotomachi Hoshu Kyoshitsu	Sabados 13:30-15:00	Tel. 079-282-0921 Kanagawa Sensei
Nihongo Salón Wa	Viernes 19:00-20:30	Tel. 079-282-8950 Fundación para el Intercambio Cultural Internacional de la ciudad de Himeji
Ganbaroo Nihongo	Domingos 14:00-16:00	Tel. 090-2194-3102 Matsuda Sensei
Vietnam in Himeji	Domingos 19:30-21:00 No hay clase el primer domingo	Tel. 079-238-3027 Matsuba Sensei
Himeji Jinken network Cursos de idiomas extranjeros	El segundo y cuarto Viernes 19:00-21:00	Tel. 090-1134-2861 Kaneda Sensei

Ventanillas de consulta

Organización	Consultas	Teléfono	Horario	Idiomas
Centro Internacional de Himeji	De la vida en general	079-287-0820	Todos los días 8:35~17:20	Inglés
Fundación cultural e intercambio internacional de Himeji	Procedimientos administrativos	079-221-2107 En el Centro de Consulta Ciudadana de la municipalidad de Himeji	martes 13:00~16:00	Portugués, Chino Español
Sede de Asistencia a los refugiados, oficina en kansai	De la vida en general Para los refugiados y sus familias.	079-2212759 En el Centro de Consulta Ciudadana de la municipalidad de Himeji	El 2º y 4º martes 10:00~12:00 13:00~16:00	Vietnamita
		078-361-1720	lunes a viernes 9:30~12:30 13:30~17:00	Vietnamita, Inglés
Asociación Intenacional de Hyogo, Serv. De asesoria e infomación	De la vida general Cuestiones jurídicas	078-382-2052	lunes a viernes 9:00~17:00 Consulta legal disponible los Lunes, es necesario reservar 13:00~15:00	Inglés, Chino, Español, Portugués
Centro Com. Internacional de Kobe, Centro International para la cooperación y la comunicación de Kobe	De la vida general Servicios específicos de consulta(inmigración, la residencia, procedimientos administrativos	078-291-8441	lunes a viernes 10:00~12:00 13:00~17:00 Las consultas especializadas requieren reservar	Inglés, Chino, (lunes a viernes) Portugués, Español (mar, juev) Coreano(vier) Vietnamita (lun, mier) Filipino (mier)
Ofic.Púb.de Empleos de Himeji.Serv.Empleo para Extranjeros	Los servicios de empleo	079-222-4431	lunes a viernes 8:00~12:00 13:00~17:15	Inglés, Español Portugués (lun,mier 10:00~12:00 13:00~17:00) Chino (El 1º, 3º, 5º jueves 13:00~16:00) Vietnamita (El 2º,4º jueves) 13:00~17:00
Centro de información sobre inmigración (Kobe)	Inmigración, residencia	0570-013904 Para llamar desde el extranjero, PHS o Tel IP 03-5796-7112	lunes a viernes 8:30~17:15	Inglés, Chino, Portugués Español, Coreano
ONG GQ-Net	De la vida general	078-232-1290	viernes 13:00~20:00 Chino hasta las 18:00	Inglés, Chino, Portugués Español, Tagalo
Centro de Coexistencia Multicultural de Hyogo	Cuidado medico, salud	078-453-7440	viernes 13:00~18:00	Inglés, Portugués Español,Japonés

Consulta sobre la vida diaria en varios idiomas en “Himeji-Hatsu Sekai”

Fecha: el segundo y cuarto domingo todos los meses 14:00~17:00
Lugar: Sala de consulta (parte posterior de la biblioteca), 4º piso Egret Himeji
Lenguas: Inglés, Chino, Español, Portugués, Vietnamita, Japonés
Tel: 079-287-0821 (Solamente en días de consulta) E-mail: fromhimeji@msn.com
Precio: gratis
Si es necesario, podemos acompañarlo a las oficinas públicas, hospitales, etcétera
Y presentarle a abogado.

“Himeji-Hatsu Sekai” es una organización de NPO que realiza la actividad de dar consulta sobre la vida y dar soporte a los residentes extranjeros por más de 20 años.

Su lema es “Think globally, act locally (Pensar con una vista extensa, actuar a nivel local).”

Contenido de la consulta

- Explicación sobre información burocrática y ayuda para presentar documentos.
- Estado de visa, el matrimonio, el divorcio, el seguro médico, el sistema de seguridad social, etcétera.
- Problemas de trabajo, El procedimiento cuando pierde el trabajo, Buscar trabajo, etc.
(Información de trabajo y explicación sobre cómo escribir el currículo.)
- Inscripción en la escuela a medio curso, Asesoría sobre escuela preparatoria, información sobre lugares para aprender japonés



Se solicitan voluntarios

Se requiere personal voluntario para dar consulta a los residentes extranjeros.

En esta actividad, Usted puede dar uso a sus habilidades, intereses y tiempo de manera útil al mismo tiempo que Usted también aprende.

Contacto: “Himeji-Hatsu Sekai” Representante, Toshio Takashima Tel: 080-5360-4297

“VIVA! ひめじ No.52” se va publicar en Marzo. Por favor tengan placer de verla. Esperamos sus opiniones e impresiones. Por favor envíenlas a la dirección escrita en la última página.

Los asistentes de traducción y los correctores nativos

Inglés: Taizo Uesugi, Mihoko Oba, Satoko Takimoto, Ayumi Togo, Akiko Hara, Catherine Burgemeister
Chino: Yuka Uekawa, Shou Yan Fen, Zhu Xiang Yu, Keiko Tachibana, Fang Jie, Li Guo, Li Mei Hui, Zeng Ning
Portugués: Yuu Kunimitsu, Lúcia M. M. Shimizu, Eni Takinami, Misaki Nagao, Seiji Osato
Español : Coronado Hashizumi Lucrecia, Takeshi Sonoda, Saori Horii, Shizuka Yoshii
Vietnamita: Hoang Nam Phuong, Huynh Tien Thong, Phan Thi Minh Xuan, Trinh Xuan Truong, Tran thi Gai, Pham

(Sólo ponemos los nombres que quienes permitieron imprimir)
Agradecemos su ayuda.

*Guarde esta página y la hoja de información medica para usarlas en caso de emergencia

Servicios de emergencia por la noche o días feriados

Medicina interna /Pediatría/oftalmología / Otorrinolaringología * Puede confirmar cuántos pacientes están en la lista de espera en Internet. http://www.neconome.com/110310	<u>CENTRO MÉDICO DE EMERGENCIA POR LA NOCHE Y DIAS FERIADOS</u> TEL 079-298-0119 Noche 21:00~6:00 (Medicina interna, Pediatría) Domingos, Feriados, 8/15,12/31~1/3 9:00~18:00
Odontología	<u>ASOCIACIÓN DENTAL DE HIMEJI</u> <u>CENTRO DE SALUD ORAL</u> TEL 079-288-5896 Domingos, Feriados, 8/14~8/15,12/30~1/3 9:30~12:00
Ortopedia	Ortopedista Los Domingos Durante el turno de Día Hable al Centro Médico de Emergencia (de arriba) para saber que médicos están dando consulta.
Consulta telefónica (Pediatría) * Cuando sus niños se ponen enfermos y usted no sabe si la enfermedad es lo suficientemente seria para ver a un medico, llame al teléfono del consejero.	<u>Línea telefónica de ayuda médica de emergencia</u> TEL 079-292-4874 Lunes a Sábados 20:00 ~24:00 Domingos, Feriados 9:00~18:00 20:00~24:00 <u>Línea telefónica de ayuda médica de emergencia para Niños de Hyogo</u> TEL #8000 (or 078-731-8899) Lunes a Sábados 18:00~24:00 Domingos, Feriados, vacaciones de Año Nuevo 9:00~24:00
Búsqueda en Internet	“Hyogo medical institution information system” (Sistema de información de instituciones médicas) Ayuda a encontrar la clínica o el hospital más cercano

* LO QUE DEBE LLEVAR CUANDO VISITA AL MÉDICO

El carné del seguro de salud (*hokensho*), Certificación de Demandante para Asistencia Médica
(para lactantes y los ancianos)

Libreta de Medicamentos (La lista de medicinas que usted toma)

Libreta de maternidad/ Vacunación / “*Kosodate techo* (cuando ve a pediatras)”

“MARQUE EL 119 EN CASO DE EMERGENCIA !!”

Explique con calma: Dirección (donde se encuentra) ・ Número de
teléfono ・ Los síntomas de la enfermedad., Usted puede usar 「el pliego de
información medico」 ①~③ para describir los síntomas.



エン エステ モメント ヴァモス ア エキサミナル ス コンヂシオン イ デスプエス ロ ジェヴァレモス ア アル オスピタル

En este momento vamos a examinar su condición y después lo llevaremos al hospital.

これから体の状態を確認して、病院に搬送します。

ヴァモス ア ウサル エステ フォルマリオ パラ エバルアル ス コンヂシオン スス レシオネス オ ス エンフェルメダ

Vamos a usar este formulario para evaluar su condición, sus lesiones o su enfermedad.

この用紙を使ってあなたのけがや病気の内容を確認します。

ボル ファヴォル エスクリバ ロス アスペクトス マス インボルタンテス オ セニアレロス コン エル デド

Por favor escriba los aspectos más importantes o señálelos con el dedo.

必要な事項を書くか、指さしてください。

¿Qué fue lo que ocurrió?

何がおきましたか。

Heridas o lesiones

けが

- | | |
|--|------------|
| ☐ se cayó | ころんだ |
| ☐ se cayó desde un lugar alto | 高いところから落ちた |
| ☐ se golpeó fuerte | 強く打った |
| ☐ se cortó | 切った |
| ☐ se hundió una cosa en el cuerpo | ものが刺さった |
| ☐ se quemó | やけどをした |
| ☐ otros | その他 |

Enfermedad repentina

急な病気

- | | |
|---|------------|
| ☐ dolor | 痛み |
| ☐ dolor continuo | ずっと痛い |
| ☐ a veces duele y a veces no | ときどき痛い |
| ☐ es un dolor como que aprieta | 締め付けるような痛み |
| ☐ es un dolor penetrante | 刺すような痛み |
| ☐ es un dolor leve | にぶい痛み |
| ☐ duele al moverse | 動かすと痛い |

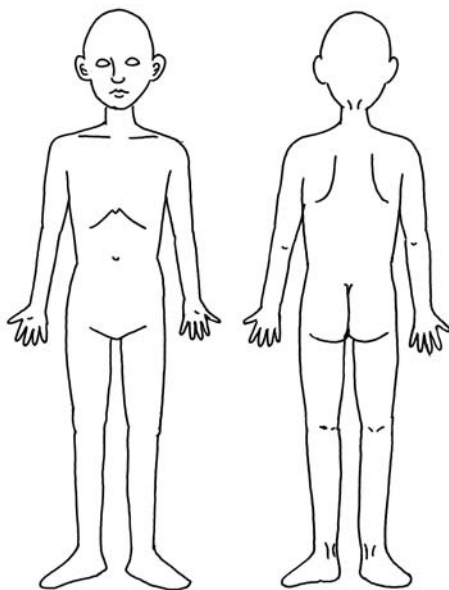
- | | |
|-------------------------------------|------|
| ☐ hemorragia | 出血 |
| ☐ mucha | たくさん |
| ☐ regular | 中くらい |
| ☐ poca | 少し |

- | | |
|------------------------------------|-----|
| ☐ vómito | 嘔吐 |
| ☐ alimentos | 食べ物 |
| ☐ sangre | 血液 |
| ☐ otros | その他 |

- | | |
|--|-------|
| ☐ se siente mal/ tiene nausea | 気分が悪い |
| ☐ esta mareado/ tiene vertigo | めまい |

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| ☐ diarrea | 下痢 |
| ☐ con sangre | 血がまじっている |
| ☐ sin sangre | 血はまじっていない |
| ☐ color | 色 |
| ☐ rojo | 赤 |
| ☐ negro | 黒 |
| ☐ marrón | 茶色 |

- | | |
|---|-----------|
| ☐ tiene dificultad para respirar | 息苦しい |
| ☐ tiene palpaciones fuertes | 心臓がどきどきする |
| ☐ esta entumecido | しびれる |
| ☐ tiene calambres | けいれん |
| ☐ tiene fiebre | 熱がある |



Información del paciente

患者の情報

nombre completo

氏名

edad (fecha de nacimiento)

年齢 (生年月日)

nacionalidad

国籍

idioma

言語

comprende japonés

日本語

☐ bastante

できる

☐ un poco

少しできる

☐ nada

できない

contacto(número de teléfono)

電話番号

Historia medica

これまでにかかった病気など

☐ presión alta/ hypertension

高血圧

☐ diabetes

糖尿病

☐ cancer

がん

☐ enfermedades del hígado

肝臓病

☐ enfermedades del corazón

心臓病

☐ enfermedades del cerebro

脳の病気

☐ asma

喘息

Medico de cabecera (hospital)

かかりつけ医

☐ sí (nombre:

) ある

☐ no

ない

Alergias

アレルギー

☐ es alérgico

ある

☐ a la medicina

薬

☐ a la comida

食べ物

☐ otros

その他

☐ no es alérgico

ない

Medicamento de uso actual

現在飲んでいる薬

☐ si está tomando

ある

☐ no está tomando

ない

Solamente para mujeres

女性のみ

☐ esta embarazada

妊娠している

☐ esta con la menstruación

生理中である

Tratamiento

処置

En este momento vamos a realizar lo siguiente:

これから、以下のことを行ないます。

☐ intubación traqueal

気管内挿管

☐ poner oxígeno

酸素吸入

☐ respiración artificial

人工呼吸

☐ masaje al corazón/ masaje cardiaco

心臓マッサージ

☐ contener la hemorragia

止血

☐ poner suero

点滴

☐ inmovilizar (un hueso fracturado)

固定 (骨折などの)

☐ dar tratamiento a la herida

傷の処置

エモス レシビド ラ アセプタシオン デル オスピタル イ ロ ヴァモス ア トラスラダル エン エステ モメント

Hemos recibido la aceptación del hospital y lo vamos a trasladar en este momento.

受け入れ病院が決まったので、これから搬送します。

ウナ ベルソナ マス ブエダ アコンパニアル アル パシエンテ エン ラ アンブランシア

Una persona más puede acompañar al paciente en la ambulancia.

救急車には患者さんのほかに、もう一人いっしょに乗ることができます。

ボル ファヴォル スバ ア ラ アンブランシア ウナ ベルソナ ケ ブエダ エキスプリカル ラコンダシオン デル パシエンテ

Por favor que suba a la ambulancia una persona que pueda explicar la condición del paciente.

患者さんの状態を説明できる人が乗ってください。

全身	Todo el cuerpo				
頭	cabeza	胸	pecho	性器	órgano genital
首	cuello	乳房	seno, pecho	そけい部	ingle
うなじ	nuca	乳首	pezón, tetilla	脚（下肢全体）	piernas
肩	hombro	みぞおち	boca del estomago	もも	muslo
腕（上肢）	brazo	腹	abdomen	膝	rodilla
上腕	parte superior del brazo	わき腹	costado del cuerpo	膝頭	rótula
前腕	antebrazo	へそ	ombligo	脚（膝から下）	parte inferior de la pierna
ひじ	codo	背中	espalda		
手首	muñeca de la mano	腰	cadera	ふくらはぎ	pantorrilla
わきの下	axila	尻	traseo, nalgas	すね	espinilla

顔	Cabeza	手	Mano	足	Pie
目	ojo	親指	dedo pulgar	足首	tobillo
鼻	nariz	人さし指	dedo índice	つま先	punta del pie
口	boca	中指	dedo de enmedio	足ゆび	dedos del pie
唇	labios	薬指	dedo anular	足の甲	talón
歯	dientes	小指	dedo meñique	足の裏	planta del pie
舌	lengua	手の甲	dorso de la mano	かかと	dorso del pie
耳	oído, oreja	爪	uñas		
あご	mandíbula	手のひら	palma de la mano		

内臓など	Órganos Internos				
骨	hueso	肺	pulmón	肝臓	hígado
筋（筋肉）	músculo	食道	esófago	腎臓	rinón
血管	vena	胃	estómago	膀胱	vejiga urinaria
脳	tráquea	小腸	intestino delgado	尿道	uretra
心臓	corazón	大腸	intestino grueso	子宮	útero
気管	cerebro	肛門	recto, ano	膣	vagina

検査	Exámenes		
体温	temperatura del cuerpo	心電図	electrocardiograma
脈拍	tomar el pulso	超音波検査	ultrasonido
血圧	presión sanguínea	コンピューター断層撮影（CT）	tomografía computarizada
尿検査	exámen de orina	磁気共鳴断層撮影（MRI）	tomografía por resonancia magnética
血液検査	exámen de sangre	内視鏡検査	endoscopia
X線検査	radiografía	カテーテル検査	exámen por sonda

診療科目	Especialidades en medicina		
内科	medicina interna	産婦人科	ginecología y obstetricia
外科	cirugía	泌尿器科	urología
整形外科	ortopedia	脳神経外科	neurología
眼科	oftalmología	精神科（神経科）	psiquiatría
耳鼻咽喉科	otorrinolaringología	麻酔科	anestesiología
皮膚科	dermatología	放射線科	radiología
形成外科	cirugía plástica	歯科	odontología
小児科	pediatría	口腔外科	otodoncia