2023 junio, Vol. 85



Revista informativa para los residentes extranjeros que viven en Himeji

• • • P1 Ha llegado la Temporada de Moho · • • P2 El pago de impuestos es más cómodo

Podemos hacer para SDGs

• • • P3 -Vamos a trabajar en las 3R-

¿Qué es el coste de los servicios médicos adicionales?

· • P4

Personas -Entrevista-• • P5

¡ Prevengamos la intoxicación alimentaria! · · · P6

Grupo voluntario que edita la revista informativa de la Fundación cultural e intercambio internacional de Himeji

除湿

deshumidificador (%1)

Agente

Ha llegado la Temporada de Moho

Llueve por días consecutivos durante la temporada de lluvia. Se acumula humedad en casa y se generará moho si no toma medidas para prevenirlo. Especialmente, tiene que prestar atención en los rincones de las habitaciones, baño, cocina, armarios, etc. El moho causa alergias como bronquitis y rinitis. ¡Prevengamos el moho, comprendiendo el entorno que le gusta y tomando medidas para controlar la humedad!



El entorno que le gusta al moho

El moho crece a mas o menos 25 centígrados de temperatura y más de 60% de humedad. Al moho le gusta la suciedad como el polvo y la grasa de la piel.

Para que no incremente del moho

- · Hacer la limpieza regularmente.
- · Reducir la humedad (a menos del 60%) utilizando el deshumidificador y el aire acondicionado.
- · Ventilar bien y hacer circular el aire, (Sacar pronto el vapor de la cocina y bañera).
- · Secar el futón (colchón) al sol.
- · Poner productos que funcionan contra la humedad en zapateros y armarios.

(Agente deshumidificador (%1), Sunoko (%2), Tapete deshumidicador colocado en el colchón, carbón, periódico, etc. Lo venden en las tiendas para el hogar, tiendas de 100 yenes, etc.)

En caso de que haya moho

Quite el moho con alcohol para desinfectar, lejía o productos que venden para quitar moho. Cuando quite el moho, use guantes de hule y mascarilla, tenga la precausión de abrir las ventanas para ventilar.



Sunoko (%2



El pago de impuestos se volvió más cómodo

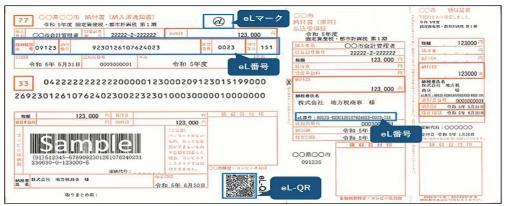
Ha empezado el pago de los impuestos con el código de QR en todo el Japón. El pago ahora se puede hacer en organizaciones financieras, en Japan Post Bank y en ventanillas de la oficina de correos de las seis prefecturas de la región de Kinki en donde antes no se podía pagar.

Impuestos y las tarifas de seguro que se pueden pagar con este sistema

Impuesto ciudadano y municipal (recaudación usual), impuesto sobre la propiedad inmobiliariaplanificación urbana, impuesto sobre vehículo ligero (por categoría).

Tarifas de seguro (tarifa de seguro nacional de salud, tarifa de seguro de asistencia médica para las personas mayores y tarifa de seguro de asitencia pública para ancianos)

Tarifas de guadería infantil (tarifa de guardería infantil/comida suplementaria y tarifa del club infantil después de clases)





*Se pueden pagar los recibos que tengan la "Marca eL (eL $\neg\neg\neg$)" y "Código de QR (QR $\neg\neg$ F)". Si el monto del pago excede trescientos mil yenes, no se puede pagar de esta manera.

Le presentamos los nuevos métodos de pago que hay. Puede hacer el pago en casa o en cualquier lugar las 24 horas del día.

No se da comprobante de pago usando estos métodos.

- ·Usando una aplicación de pago con smartphone. (Pago de facturas con dinero electrónico) Consiste en escanear el código de barras del recibo con la respectiva aplicación y hacer el pago.
- ·Usando la banca en línea y pago directo. "El Sitio WEB de pago para impuestos locales" ofrece esta posibilidad de pago.

Además, se puede pagar con los métodos convencionales.

- · Pago en la ventanilla de organizaciones financieras y sucursales de Japan Post Bank de todo el país, (se han incrementado las tiendas convenientes en las que se puede pagar).
- ·Pago utilizando la tarjeta de crédito.



Podemos hacer para SDGs - Vamos a trabajar en las 3R -

Las 3R es una iniciativa para reducir el volumen de los residuos o basura generada con el objeto de proteger el medio ambiente. Las 3R representan reducir, reutilizar y reciclar. Vamos a aligerar la carga sobre el medio ambiente y aspirar a una sociedad orientada al reciclado.

Reducir: Usar las cosas con cuidado y reducir los residuos.

- p. ej. 1:Cuando vaya de compras, lleve su propia bolsa y elija productos con empaquetados sencillos.
- p. ej. 2:Utilice sistemas de alquiler o de uso compartido.

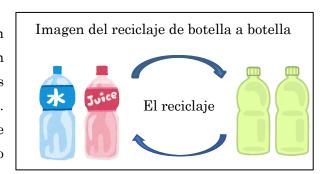
Reutilizar: Utilizar las cosas que puedan usarse una y otra vez.

- p. ej. 1: Elija productos rellenables.
- p. ej. 2: Regale las cosas que ya no se necesitan. (Aprovechar los mercadillos)

Reciclar: Volver a utilizar los residuos como recurso.

- p. ej. 1: Separe correctamente la basura.
- p. ej. 2: Utilice activamente productos reciclados.

La ciudad de Himeji ha puesto en marcha un proyecto de reciclaje de botellas en cooperación con empresas locales. El reciclado repetido de las botellas de plástico reduce los desperdicios. Comparado con fabricar otras nuevas, se espera que se reduzca las emisiones de gases de efecto invernadero en aproximadamente un 60%.



¡Vamos a conocer los objectives de SDGs!



12. Producción y consumo responsable

Producir y consumir solo lo que se necesita, en las cantidades requeridas. También minimizar el impacto negativo sobre la naturaleza durante la adquisición, producción y desecho de materiales.



13. Acción por el clima

Adoptar medidas urgentes para frenar el ritmo del cambio climático en todos los países. Asimismo, crear sociedades que puedan responder con flexibilidad cuando ocurran catástrofes.

¿Qué es el coste de los servicios médicos adicionales?

Ayer comí demasiado y me dolía el estómago, así que fui al hospital XXX. Además del coste de la consulta médica y los medicamentos, me han cobrado más dinero ¿Por qué?





El hospital XXX es un hospital donde puede recibir tratamiento especializado. Si va mucha gente con síntomas leves, no podrá tratarlos. Así que si usted va directamente a un hospital grande, tiene que pagar una tarifa especial. Pero si usted lleva una hoja de remisión, no tiene que pagarla.

¿Qué es una hoja de remisión?



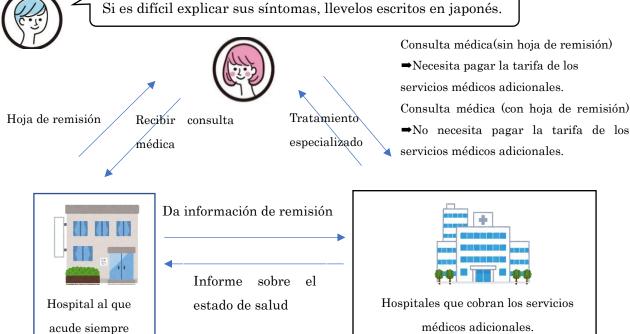


La hoja de remisión es una carta de un médico de su hospital habitual a un médico especialista, en la que se da información sobre los síntomas y la medicación del paciente.

A partir de ahora, cuando tenga síntomas leves, voy a ir a la clínica o dispensario más cercano. Si es necesario, voy a pedirle la hoja de remisión.







En Himeji, los siguientes hospitales cobran una tarifa por los servicios médicos adicionales. La tarifa para la primera consulta médica es de 5,500 yenes para odontología y de 7,700 yenes para el resto.

- OHospital Santa María de Himeji (Nibuno)
- oHospital Tsukazaki (distrito de Aboshi)
- oHimeji Medical Center (Honmachi)
- o Hospital de la Cruz Roja de Himeji (Shimoteno)
- o Harima Himeji General Medical Center (Kamiya-cho)



Sr. Miguel Ponce (Perú)



Miguel es de Pacasmayo, una ciudad ubicada a unos 800 km al norte de Lima, la capital de Perú. Cuando estaba estudiando en Francia conoció a una japonesa, lo que le motivó a venirse a Japón en 1982. Actualmente trabaja como traductor y maestro de idiomas (español, inglés, francés, alemán e italiano), y al mismo tiempo participa activamente en diferentes ramos como músico, creador de imágenes, etc.

P ¿Platícanos acerca de Perú?

R En Pacasmayo, los niños se meten al mar desde pequeños para jugar y pescar. Se come el pescado capturado cocido con verduras, arroz (arroz indica), camotes, etc. El clima es cálido durante todo el año y no nieva. Machupicchu y las selvas del Amazonas son muy conocidos como lugares turísticos en Perú. He trabajado como guía de turistas en esos lugares. En un pueblo llamado Arequipa se encuentra el Volcán Misti, que su nombre proviene de una palabra antigua que significa color blanco, se le dio ese nombre por la blancura de la nieve que se puede apreciar en la cima. Cuando vi el Monte Fuji por primera vez en Japón, me acordé del Volcán Misti y sentí nostalgia.

P ¿Cuál es su impresión de Japón?

R Me interesó el comentario que me hizo una amiga en París, que el shakuhachi (instumento parecido a una flauta) de Japón es similar a la quena del Perú. La comida japonesa tiene mucha variedad de platillos con pescado y son deliciosos. Al principio me resistía un poco al natto (soya fermentada), pero ahora ya me acostumbré, y lo como con arroz y a veces le pongo un huevo crudo. Mi comida favorita es el okonomiyaki y el sashimi. Me gusta comer el sashimi con salsa de soya y wasabi. En



QUENA

Perú existe wasabi de monte (rábano picante), pero tiene un sabor diferente al de Japón.

P ¿Cuál es su sueño del futuro?

Me gustaría realizar un mini-live en Akashi, Kakogawa, Kobe, etc. También me gustaría llevar a cabo un evento donde se pueda disfrutar de manera casual de canciones de los Estados Unidos y de Francia con mi instrumento de fondo.

Además, me gustaría tomar fotografías de las calles antiguas de Kioto donde permanece la atmósfera japonesa, así como la gran naturaleza de Hokkaido, y realizar una exposición individual en Himeji. Para eso, siempre llevo una cámara conmigo para no perder la oportunidad de tomar una foto.

¡ Prevengamos la intoxicación alimentaria!

En verano, la comida es más propensa a descomponerse y se reproducen con facilidad los virus y las bacterias. Cocine la cantidad necesaria, si quedan sobras cubralas con plástico y guardelas en el refrigerador lo más pronto posible. Haga las compras pensando en la fecha de caducidad, fecha de consumo preferente y la frescura de los alimentos, deseche los productos alimenticios pasados de la fecha de caducidad.



La intoxicación alimentaria se produce por diversidad de causas. Siempre tome las precausiones necesarias para prevenirla, como lavarse bien las manos antes de comer, etc.

Terminos para la prevención de desastres de este número

注意報(Chu-i-hou) Aviso:

Pronóstico de la posibilidad de que ocurra un desastre por fuertes lluvias, etc.

Ejemplo: 津波洋意報(Tsunami chu-i-hou) Aviso de Tsunami:

Pronóstico emitido cuando se espera que ocurra un desastre debido a un *tsunami*



El sol se ha vuelto más fuerte últimamente. Cuando esté afuera, beba suficiente agua y tenga cuidado con las quemaduras solares y los golpes de calor. Si se siente enfermo, descanse a la sombra.

Colaboradores de la redacción de esta edición

Japonés: MIYAMOTO Mika, SHIGETA Fusako, MOCHIZUKI Toshiharu, KUNIMITSU Minako, HONJO Masako, Wu SiXue

Español: SHIMIZU Kenichiro, OTOSHI Yoshiro, HATTORI Chie, NAGOTANI Kazumi

Solo ponemos los nombres de quienes permitieron imprimir. Agradecemos su ayuda.

Lea los números anteriores de $\lceil VIVA! \mathcal{O} \mathcal{O} \mathcal{U} \rfloor$ en nuestro sitio web (https://www.himeji-iec.or.jp/).

El próximo número saldrá en Septiembre, 2023.

Esperamos sus opiniones y comentarios. Buscamos asistentes que ayuden a la traducción y corrección. Por favor póngase en contacto con nosotros en la dirección a la derecha en mención. sitio web



INFORMACIÓN

Fundación Cultural e Intercambio Internacional de Himeji Edificio Egret Himeji 3er. Nivel, $68\text{-}290 \; \text{Honmachi Himeji, } 670\text{-}0012$ $\text{TEL}: 079\text{-}282\text{-}8950 \quad \text{FAX}: 079\text{-}282\text{-}8955}$ Correo electrónico: info-iec@himeji-iec.or.jp