

VIVA!

ひめじ

Português

Vamos Preparar uma Mochila de Emergência

. . . P1

Que tal Subir o Monte Shosha ? . . . P2

Vamos Utilizar o Cupom Gratuito para o Exame de Câncer . . . P3

Vamos Correr na Maratona do Castelo de Himeji, Patrimônio Mundial . . . P4

Informativo editado pelos voluntários da Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji

Vamos Preparar uma Mochila de Emergência

Desastres naturais podem acontecer em qualquer lugar. É útil ter uma mochila de emergência preparada no local de trabalho, entre outros lugares. Monte sua própria mochila de emergência utilizando produtos de lojas de 100 ienes e similares.

Bolsa de água dobrável	Como está dobrada, deve ser aberta quando for usar.
Cobertor térmico	O cobertor de alumínio é leve e pode ser utilizado para aquecer o corpo no frio ou para proteger do sol no calor.
Banheiro portátil	Para usar, coloque sobre o vaso sanitário. Há função de eliminar odores e o gel solidifica os dejetos, permitindo o descarte como lixo combustível.
Lanterna	Se colocar uma garrafa pet com água em cima da lanterna, ela pode ser usada como um lampião.
Apito	Pode ser usado para informar sua localização caso você esteja preso.
Sacos plásticos	Existem produtos com função de eliminar odores e outros que são resistentes ao calor e podem ser usados para aquecer comidas.
Itens de higiene pessoal	Lenços umedecidos para o corpo, escova e pasta de dentes, máscara, curativos adesivos.
Dinheiro em espécie	Os sistemas de pagamento eletrônico podem parar após o desastre.
Outros itens	Luvas de proteção, bolsa de calor instantâneo, copo dobrável, toalha, lenços desinfetantes, alimentos não perecíveis

*Coloque na mochila um bilhete com informações de emergência (seu nome, número de telefone, tipo sanguíneo, nomes de medicamentos que você toma regularmente, seu contato de emergência etc.)



Coloque todos os itens numa sacola de armazenamento com fecho hermético.

Que tal Subir o Monte Shosha?

No Monte Shosha, em Himeji, está localizado o famoso templo Engyo-ji. Existem seis trilhas para subir a montanha: Higashi-saka, Nishi-saka, Rokkaku-zaka, Katanade-zaka, Nembi-zaka e Okishio-zaka. Cada trilha pode ser percorrida em cerca de 1 hora. Durante o trajeto, é possível apreciar uma vegetação rara e belas paisagens. Com um pouco de sorte, você pode até encontrar pássaros raros como o *Hachikuma* ou o *Ootaka*. Aqui vamos apresentar três dessas trilhas:



Higashi-saka

Para quem quer curtir a paisagem

Após descer no ponto de ônibus *Shosha Higashi-saka* e passar por áreas residenciais, inicia-se a subida. Você passa pelo lago mais pequeno do Japão; no local da vista panorâmica há pedras que podem ser usados como cadeiras para se sentar; e ter uma bela vista geral da cidade de Himeji. É a trilha mais popular entre os iniciantes. Você também pode começar sua caminhada a partir da estação *Shosha* do teleférico.



Nishi-saka

Para quem tem confiança no seu preparo físico

Esta trilha começa a partir do ponto de ônibus *Nishi-saka*, começando a subir pelo lado leste do Campus de Himeji da Universidade Provincial de Hyogo. A trilha é íngreme desde o início e tem trechos difíceis, mas a trilha é larga e muito tranquila, com poucas pessoas e boas vistas, principalmente no início da primavera com o verde dos vegetais e no outono, na troca das cores das folhas (*koyo*). Recomendamos para pessoas com experiência ou com bom preparo físico. Se você não tem confiança em sua resistência, talvez seja melhor escolher outra trilha.

Katanade-zaka

Para quem quer aproveitar a natureza

Esta trilha começa no ponto de ônibus *Katanade*, próximo a uma grande instalação de geração de energia solar. O caminho passa por dentro da floresta, com subidas suaves e tranquilas, ideal para iniciantes, mais que a trilha Higashi-saka. Há também pequenos riachos e pontos onde se cruza o rio, o que torna a caminhada bem agradável. É uma boa opção para uma trilha leve em meio à natureza.



Além disso, na trilha Nembi-zaka, há muitas estátuas de pedra de Buda. No outono, há a apresentação fantástica do *taiko* (tambor japonês) feita pelo Yosuke, morador da cidade. Muitas pessoas sobem o Monte Shosha para assistir a essa apresentação. O Monte Shosha oferece diversas opções de lazer – venham subir e aproveitar!

Vamos Utilizar o Cupom Gratuito para o Exame de Câncer

Em meados de maio, a cidade de Himeji enviará os cupons gratuitos para os exames de câncer para mulheres acima de 20 anos e homens acima de 40 anos. Os cupons serão enviados conforme o tipo do exame de câncer, idade e sexo. Use o cupom para detectar a doença precocemente, através do exame de câncer.

O que foi enviado dentro do envelope junto com cupom gratuito

- Cupom para o exame gratuito de câncer gratuito de 2025 (papel cor-de-rosa)

Cupom Gratuito para o Exame de _____

Nome

Data de nascimento

Endereço

- ◎ Validade . . . até quando o exame poderá ser realizado.
- ◎ Descrição do exame . . . tipo de exame que será realizado.
- ◎ Custo ao paciente . . . quantia que seria paga caso não utilize este cupom.

Leve o cupom no dia do exame.

Caso perca o cupom, o mesmo não poderá ser reemitido.

Se esquecer o cupom, não poderá realizar o exame gratuitamente.

- Lista das Instituições Médicas (papel verde-claro)

Lista com nomes e telefones dos hospitais onde é possível realizar gratuitamente o exame de câncer, assim como os tipos de exames disponíveis.

Caso deseje realizar o exame em uma das instituições médicas, escolha uma delas e faça a reserva por telefone.

- Lista das Datas dos Exames de Câncer nos Centros Itinerantes (papel amarelo)

Caso não realize o exame de câncer em um dos hospitais, é possível realizá-lo na Associação Médica de Himeji ou nos Centros Comunitários (*kominkan*). Os locais e datas estão na lista para que possa escolher o dia que deseja realizar o exame.

Como o número de vagas é limitado, recomenda-se fazer a inscrição com antecedência, ligando para o Departamento de Saúde Pública de Himeji pelo telefone (079) 289-1555.

- No caso de exames para mulheres, escolha o dia consultando a “Lista das Datas dos Exames de Saúde para Mulheres”

Faça a reserva ligando para a Associação Médica de Himeji pelo telefone (079) 295-3530.

Entre fevereiro e março, as instituições médicas ficam mais movimentadas devido ao prazo de validade dos cupons. Assim, faça a reserva com antecedência.

Vamos Correr na Maratona do Castelo de Himeji, Patrimônio Mundial

Partindo do Castelo de Himeji, Patrimônio Mundial, você pode aproveitar e ter contato com os locais históricos e a natureza. Com pouca diferença de altitude, é um percurso fácil de correr, ideal para estabelecer novos recordes. Ao longo da percurso, os moradores locais apoiam você com apresentações musicais e danças. Comidas e bebidas são distribuídas em vários pontos. Além disso, você receberá um ingresso grátis para o Castelo de Himeji.



Além da maratona completa, há corridas com percurso mais curto - *Fun Run* (1 km, 1,5 km, 2 km, 5 km), onde as pessoas de todas as idades podem se divertir correndo.

A próxima Maratona do Castelo de Himeji está marcada para 22 de fevereiro de 2026 (domingo). Mais detalhes sobre a inscrição dos corredores serão publicados por volta de junho, no site oficial (<https://www.himeji-marathon.jp/>).

Ao participar de uma maratona, você pode vivenciar a história e a cultura, além de conhecer coisas que não pode aprender na televisão ou em livros. Você não gostaria de ter uma experiência maravilhosa com seus entes queridos ou amigos?



Site

Pessoas que colaboraram na elaboração deste informativo

Japonês: SHIGETA Fusako, SUZUKI Kazuhiko, NAKAGAWA Hiroe, KAWAKAMI Tsuyoshi

Português: YOKOTA Mayuko, NAGAO Misaki, NISHIMURA Nelson, YAMAMOTO Yu, OSATO Seidi

Constam somente os nomes das pessoas que autorizaram a sua publicação.

É possível ler os informativos anteriores no site da Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji. A próxima edição será publicada em setembro/2025.

Aguardamos as suas opiniões e impressões.

Estamos à procura de voluntários para a tradução e checagem do português.

Por favor, entre em contato conosco.



site da
Fundação

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-iec@himeji-iec.or.jp

site : <https://www.himeji-iec.or.jp/>