

# VIVA!

## ひめじ

### Español

Preparamos una mochila de emergencia en caso de desastre	• • • P1
¿Por qué no subir el monte Shosha?	• • • P2
Utilice el Cupón gratuito de chequeo del cáncer	• • • P3
Corre en la Maratón del Castillo de Himeji – Patrimonio Mundial	• • • P4

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

#### Preparemos una mochila de emergencia en caso de desastre

Nadie puede saber dónde y cuando ocurrirá un desastre. Por eso, es muy útil tener preparada una mochila en tu lugar de trabajo y otros lugares. Prepara tu mochila de emergencia con cosas que se pueden comprar en las tiendas de 100 yenes.

- Bolsa de agua: Está doblada. Debes abrirla cuando la vayas a usar.
- Manta: Es muy ligera porque está hecha de aluminio, puede usarse para mantener el cuerpo caliente cuando hace frío o para protegerse del sol cuando hace calor.
- Inodoro portátil: Debe colocarse sobre un inodoro. Cuenta con una función desodorante y puede desecharse como basura combustible, ya que el gel solidifica los deshechos.
- Linterna: Se puede usar como lámpara, colocando una botella de plástico con agua sobre ella.
- Silbato: Sirve para señalar tu ubicación si estás atrapado en algún lugar.
- Bolsa de plástico: Hay dos tipos. Una tiene función desodorante y la otra permite calentar alimentos.
- Artículos de higiene: Toallitas para limpiar el cuerpo, cepillo y pasta de dientes, cubrebocas y curitas.
- Dinero en efectivo: Por si no se puede pagar con tarjeta o métodos electrónicos.
- Otros: Guantes, kairo (bolsa pequeña con polvo de hierro para calentar el cuerpo), vaso plegable, toallas, toallitas desinfectantes y alimentos en conserva.

※Incluye una nota con tu información de emergencia (tu nombre, número de teléfono, grupo sanguíneo, nombre de los medicamentos que tomas habitualmente y el nombre y número de teléfono de tu contacto de emergencia)



Guarda todo en una bolsa con cierre.



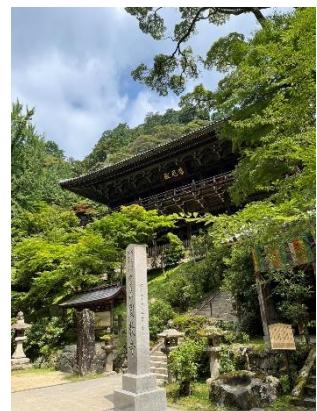
## ¿Por qué no subir el monte Shosha?

En el monte Shosha está el famoso templo llamado Engyoji. Hay seis senderos en el monte: Higashi-saka, Nishi-saka, Rokaku-zaka, Katanade-zaka, Nenbi-zaka y Okishio-zaka. Todos los senderos se pueden subir en aproximadamente una hora. También es posible ver plantas muy raras y hermosas y paisajes maravillosos. Si tiene suerte, podrá observar aves poco comunes como el Hachikuma (halcón abejero) y el Ootaka (gavilán azor). Esta vez se presentan tres senderos.

### Higashi-saka

¡La ruta con las mejores vistas!

Este sendero comienza en la parada de autobús "Shosha Higashi-saka", donde se baja y se inicia la caminata atravesando una zona residencial. En la ruta se encuentra el estanque más pequeño de Japón y en el mirador hay una cómoda roca para sentarse, desde donde se tiene una vista impresionante de la ciudad de Himeji. Es el sendero más popular, y está bien mantenido para los senderistas noveles. Además, se puede escalar desde la estación de teleférico de Shosha.



### Nishi-saka

¡Para los más fuertes!

Este sendero comienza en la parada de autobús "Nishi-saka", pasa al este del campus de ingeniería de la Universidad de Hyogo. El camino es ancho pero desde el inicio es muy empinado. Es una ruta tranquila, con pocos senderistas y buenas vistas.

Ideal en primavera y otoño, temporadas de verdor fresco o colores del otoño. Si no tienes buena condición física, es mejor elegir otro camino.



### Katanade-zaka

¡Naturaleza en su máximo esplendor!

Este sendero comienza en la parada de autobús "Katanade", desde allí, se entra en el bosque al lado de una planta solar. El camino es suave y quizás más fácil que Higashi-saka, ideal para principiantes. Hay arroyos y cascadas. Se camina en zonas con sombra y luz, se cruza el río, lo que hace la subida muy agradable.



En el camino Nenbi-zaka hay muchas estatuas de Buda de piedra. En otoño, el poderoso espectáculo del tambor japonés (wadaiko) por Yosuke, un residente de la ciudad, atrae a muchas personas que suben al monte Shosha para escuchar su actuación. En el monte Shosha hay muchas cosas para disfrutar. ¡Te invitamos a subir y descubrirlas por ti mismo!

## Utilice el cupón gratuito de chequeo del cáncer

La ciudad de Himeji a mediados de mayo emite por correo cupones gratuitos para el chequeo del cáncer. Los cupones son para mujeres a partir de 20 años y hombres a partir de 40 años. Se selecciona a los destinatarios de acuerdo al tipo de cáncer a detectar, la edad y el sexo de las personas. Utilice los cupones gratuitos para someterse a los cribados del cáncer y detectarlo en una fase temprana.

### Contenido del sobre de cupones gratuitos.

- Cupones gratuitos para el chequeo del cáncer. (papel rosa) Válido de abril de 2025 a marzo de 2026.

○○(Nombre del cancer) cupón de chequeo gratuito

Nombre

Fecha de nacimiento

Dirección

- ◎ Fecha de caducidad - pueden utilizarse hasta esa fecha
- ◎ Contenido del reconocimiento - tipo del examen a realizar
- ◎ Importe de la contribución - el coste del chequeo sin cupón

Lleve el cupón cuando vaya a hacerse la revisión.

No pierda el cupón. Los cupones no se reexpedirán.

Si no lleva el cupón a la revisión, no tendrá derecho a la revisión gratuita.

- Lista de hospitales (papel verde claro)

Lista de hospitales en los que se pueden utilizar cupones gratuitos para el chequeo del cáncer. Contiene el nombre del hospital, el número de teléfono y el tipo de prueba de detección del cáncer disponible. Seleccione un hospital de esta lista y concierte una cita por teléfono.

- Lista de instituciones donde se realiza el chequeo del cáncer fuera de los hospitales (papel amarillo)

Si no puede asistir al reconocimiento del cáncer en uno de los hospitales, lo puede tener en la Asociación Médica de Himeji o en centros comunitarios, etc. La lista muestra los lugares y las fechas en los que se puede realizar la revisión, seleccione la fecha que desee. El número de personas por día es limitado, por eso llame lo más pronto posible al Centro de Salud Pública de la ciudad de Himeji (079-289-1555) para concertar su cita.

- Si desea someterse a un chequeo de cáncer específico para mujeres, elija la fecha que desee de la lista de fechas de cribado para mujeres. Llame a la Asociación Médica de Himeji (079-295-3530) para concertar una cita.

El chequeo del cáncer en los hospitales es muy concurrido en febrero y marzo. Pida cita con el médico lo antes posible.

## Corre en la Maratón del Castillo de Himeji – Patrimonio Mundial

La Maratón de Himeji comienza en el Castillo de Himeji, Patrimonio Mundial. Es posible disfrutar de lugares históricos y de la naturaleza. El camino tiene poco desnivel, por lo que es fácil correr y lograr buenos tiempos.

La gente local anima con música y bailes. Se reparten alimentos y bebidas en varios puntos.

También se entrega un boleto gratuito para entrar al Castillo de Himeji.

Además del maratón completo, hay carreras cortas (1 km, 1.5 km, 2 km y 5 km) para que muchas personas sin importar su edad, puedan participar y disfrutar corriendo.

La próxima Maratón de Himeji se realizará el domingo 22 de febrero de 2026.

Desde junio, los detalles estarán disponibles en el sitio web oficial: <https://www.himeji-marathon.jp/>  
Participar en esta maratón es una buena oportunidad para conocer la historia y la cultura de manera directa, algo que no se aprende en libros ni en la televisión.

Vale la pena vivir esta experiencia maravillosa junto con seres queridos o amistades.



sitio web

---

### Colaboradores de la redacción de esta edición

Japonés: SHIGETA Fusako, SUZUKI Kazuhiro, NAKAGAWA Hiroe, KAWAKAMI Tsuyoshi

Español: INAGAKI Rion, OTOSHI Yoshiro, KATAYAMA Maiko, YOSHII Shizuka

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

---

Lea los números anteriores de 「VIVA!ひめじ」 en nuestro sitio web (<https://www.himeji-iec.or.jp/>). El próximo número saldrá en septiembre 2025.

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,  
68-290 Honmachi Himeji, 670-0012  
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955  
Correo electrónico: [info-iec@himeji-iec.or.jp](mailto:info-iec@himeji-iec.or.jp)