

# Help

にほんご  
日本語・Português (English・汉语・Español)

INFORMAÇÕES ÚTEIS EM 5 LÍNGUAS PARA  
OS RESIDENTES EM SAITAMA

♣No.65♣ Janeiro - Fevereiro 2013

さいたまけん す やくだ げんご しゅうほう  
埼玉県に住むために役立つ5言語による情報

はっこう さいだんほうじん さいたまけんこくさいこうりゅうきょうかい  
発行：財団法人 埼玉県国際交流協会  
はっこうび ねん がつなか  
発行日：2013年1月7日



## ◆ 主な内容 ◆

- [P.1] 日本の冬を快適に過ごすための工夫
- [P.2] 1・2月の 暦・行事や習慣あれこれ
- [P.3] 「外国人総合相談センター」への相談から Q.35) 労災保険について
- [P.4] 耳より情報、新シリーズ「季節の健康対策」(1)「乾燥」



ねん までし  
2013年は巳年 (へび)

## ◆ Conteúdo ◆

- [Pág. 1] Dicas de como passar o inverno com conforto no Japão
- [Pág. 2] Calendário, Eventos e Costumes de Janeiro e Fevereiro
- [Pág. 3] Centro de Consulta Geral de Saitama Q.35) Seguro Contra Acidente de Trabalho
- [Pág. 4] Informações Gerais & <Série> ~ Medidas para preservar a saúde durante o Inverno ~ (1) "ressecamentos"

あけまして おめでとうございます！  
ねん せかいじゅう ひとびと  
2013年が、世界中の人々にとって  
へいわ よ とし  
平和で良い年でありますように！

Feliz Ano Novo!  
Que o ano de 2013 seja de paz e felicidade  
à todas as pessoas do mundo inteiro!

## にほん ふゆ かいてき す くふう ～日本の冬を快適に過ごすための工夫～

みな げんき しんねん むか がつ にほん  
皆さん、お元気で新年を迎えられましたか。1、2月は、日本  
では最も寒い季節です。これから、ますます寒さがきびしくな  
ることおられます。皆さんは、日本の冬を快適に過ごすため  
に、服装や暖房などで何か工夫をしていることはありますか。  
いくつか最近の傾向や一般的な工夫の例を挙げてみました。  
【服装について】：■薄手の「暖かい肌着」や「フリース」、  
「ダウンジャケット/コート」など、軽くて薄くて暖かい衣類が  
人気。■マフラー、スカーフ、ストールなどで首を温めると、  
洋服1枚分暖かい。巻き方の工夫や着脱などで温度調節も  
可能で便利、おしゃれも楽しめる。■手袋も防寒効果が大きい。  
手がしもやけにならないよう活用している女性が多い。様々な  
素材やデザインのものが楽しめる。■女性は、防寒とおしゃれ  
を兼ねて、ブーツをはく人が多い。■耳あてのついたおしゃれ  
なニット帽なども売られている。■電車やデパートなどの中は  
暖房が効いているので、厚着をし過ぎていると気分が悪くなる  
時もある。簡単に脱げる対策も必要。

【暖房について】：日本の家は、たいてい全館暖房ではないの  
で、こたつや小型の省エネ・ヒーター、ホットカーペット、湯  
たんぽなど、特に足もとを温める暖房器具が工夫されている。  
使い捨てカイロの種類も多いので、うまく活用すると便利。

## ～ Dicas de como passar o inverno com conforto no Japão ~



Como foi a sua passagem de Ano Novo? Com muita saúde? No Japão, o período de janeiro a fevereiro é considerado o mais frio do ano. Daqui para a frente, o inverno tende a ficar cada vez mais rigoroso. Que providências você tem tomado para passar o inverno confortavelmente, em relação a vestuários e modo de se aquecer? Daremos em seguida, algumas dicas em relação às últimas tendências e quanto à utilização de recursos costumeiros.

【Em relação a vestuários】：■As roupas íntimas preferidas são as leves, finas e que aquecem como: fleeces, jaquetas e casacos com forramentos de plumas. ■Cachecol, xale e estola : utilizados pela maioria das pessoas. Pois, ao aquecer o pescoço sente-se como se vestisse uma peça de roupa a mais. Estes itens são muito práticos, pode-se utilizá-los enrolando-os no pescoço de diversas maneiras e adaptando-os à temperatura local. ■As luvas são também, ótimas peças para o inverno, utilizadas pela maioria das mulheres na prevenção de queimaduras da pele pelo frio. Podemos encontrar luvas de vários modelos e materiais e desfrutar looks diferentes. ■As mulheres optam por botas contra o frio e também para se vestirem elegantemente. ■São comercializados também, bonés e gorros de lã com abas para cobrir as orelhas. ■Os interiores de trens e shoppings são bem aquecidos, por isso quando se estiver muito agasalhado poderá ter mal-estar. Assim, deve-se tomar cuidado ao vestir-se, para que um agasalho possa ser tirado e vestido facilmente.

【Em relação ao aquecimento residencial】： Geralmente as residências japonesas não possuem um sistema de aquecimento geral interno, por isso são usados vários aparelhos para aquecimento como: “kotatsu” (mesinha com aquecedor), aquecedores elétricos de pequeno porte, hot-carpet (carpete elétrico), “yutampo” (bolsa de água quente), em especial, os destinados para o aquecimento dos pés. Existem também variedades de “kairo” (aquecedor para o corpo, portátil e descartável) são de grande utilidade quando usados convenientemente.

