

Help

日本語・Español (汉语・English・Português)

Boletín Informativo en 5 idiomas Para los Residentes en Saitama-ken

埼玉県に住むために役立つ5言語による情報

発行：財団法人 埼玉県国際交流協会
発行日：2013年1月7日



♣No.65♣ Enero- Febrero 2013

◆ 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」



2013年は巳年 (へび)

◆ Contenido ◆

- [P. 1] La mejor manera de pasar el invierno en Japón
- [P. 2] Eventos y costumbres en los meses de ene y feb
- [P. 3] Preguntas y Respuestas:
P.35) Seguro contra accidentes de trabajo
- [P. 4] Información General & Serie (1)
“Medidas preventivas para la salud según la época del año” (1) “Ambiente seco”

あけまして おめでとうございます！

2013年が、世界中の人々にとって
平和で良い年でありますように！

¡Feliz Año Nuevo Amigos!
Los mejores deseos de paz y
prosperidad para todos ustedes.

～日本の冬を快適に過ごすための工夫～

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と思われます。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され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。

La mejor manera de pasar el invierno en Japón

¿Cómo están? ¿Pasaron el Año Nuevo sin ningún contratiempo? En Japón los meses más fríos son enero y febrero. Con el paso de los días, éste se acrecentará y será mucho más riguroso. Para poder pasar un invierno más agradable en Japón, contamos con algunas vestimentas y en algunos casos hacemos uso de la calefacción. En esta edición les informaremos sobre algunos recursos y tendencias recientes para contrarrestarlo.



【Sobre la ropa】：■ Uso de ropa interior “delgada pero abrigadora”, el denominado “forro polar o vellón polar”, “chaqueta o abrigo rellena de plumas” y otras son muchas de las prendas finas, ligeras pero abrigadoras de uso muy popular para esta época del año. ■ Encharpe: (bufanda, pañuelo y cubrecuello) son otros de los accesorios que muchas personas suelen usar. Cubriendo la parte del cuello nos calienta como si estuviéramos vistiendo una ropa adicional. Podemos llevarla con elegancia y a la vez protegernos del frío. Existen varias manera de usar y vestirlas dependiendo de la conveniencia y forma del mismo para regular la temperatura. Los guantes también poseen una gran protección contra el efecto del frío. ■ La mayoría de mujeres suelen usar guantes para evitar el sabañón (enfermedad producida por el efecto repetido o prolongado del frío). Podemos disfrutar de la gran variedad de diseños, modelos y materiales. ■ Muchas mujeres para protegerse del frío y estar a la moda suelen usar botas. ■ Se venden en el mercado elegantes sombreros tejidos que poseen protección en la parte de las orejas. ■ Dentro de los grandes almacenes y trenes, algunas veces la calefacción es sofocante y si visten demasiada ropa podrán ocasionarle algún tipo de malestar, por ende es imprescindible vestir una chaqueta (ropa) que pueda sacarsela fácilmente.

【Sobre la calefacción】：En la gran mayoría de hogares de Japón no suelen emplear la calefacción en todo el predio a cambio de eso se hace muy común el uso del denominado “kotatsu” (marco de madera cubierto por un futón sobre el cuál se apoya la superficie de la mesa. Debajo hay una estufa). Además de los pequeños calentadores ahorradores de energía, alfombras eléctricas y bolsa de agua caliente que pueden usarla principalmente para calentarse los pies. Existen muchas variedades de “kairo” (calentador de bolsillos) que pueden ser utilizados convenientemente.

