

ようこそ座間市へ！

Bienvenidos a ZAMA !

Cualquier persona que comienza su vida en Japón, se debe adaptar a las reglas de la sociedad. En ocasiones esto puede ser un poco frustrante.

**どなたでも、日本で暮らし始めると、日本やその地域に特有の生活習慣や社会生活ルールに接して、戸惑うことがあると思います。**

En este manual se describen algunas de estas reglas para evitar este tipo de situaciones que pueden llegar a ser vergonzosas o frustrantes en caso de ser ignoradas.

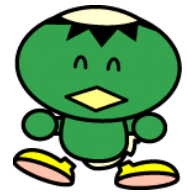
**この冊子では、そのような、知らない戸惑ってしまうと思われる、日本に特有の生活習慣や社会生活ルールの中のいくつかを取り上げてみました。**

Esperamos que este manual le sea de utilidad al momento de enfrentarse a este tipo de situaciones y así pueda llevar una mejor vida durante su tiempo en Japón.

**皆さんが、一日でも早く、日本での生活に慣れ、より快適に過ごせるように、この冊子がお役に立てば大変うれしく思います。**



# aspectos de la Prefectura de Kanagawa. 神奈川とは



## Geografía, Clima y Población 地理・地形・気候・人口

La Prefectura de Kanagawa se ubica en la zona central de la isla principal de Japón., junto a la Prefectura de Tokyo.

神奈川県は日本列島のほぼ中央に位置し、首都東京に隣接しています。

Tiene un área de 2416 km<sup>2</sup> y es la quinta prefectura mas pequeña de Japón.

面積は約2416km<sup>2</sup> で国内で5番目に小さい県です。

El mar en el área sur es muy calmo, mientras que al oeste se encuentran montañas y lagos. Los paisajes naturales que la rodean son majestuosos.

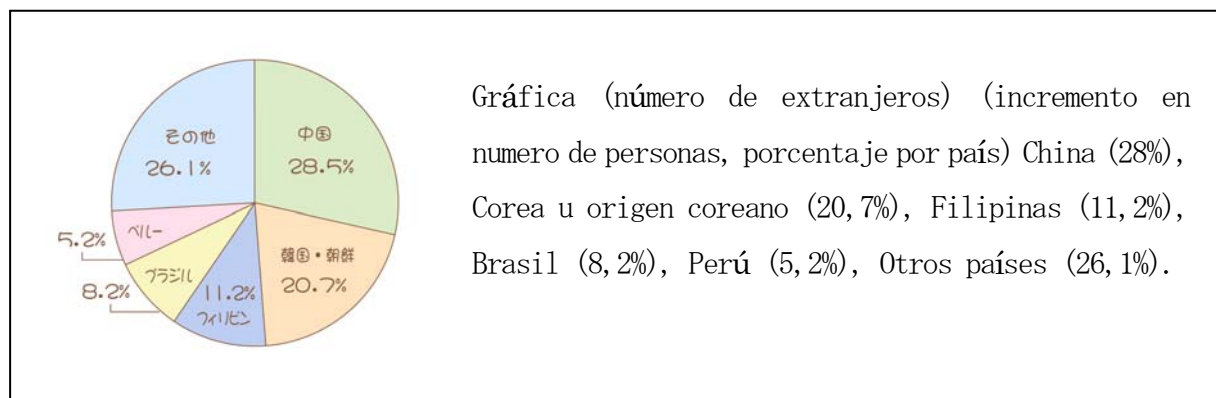
南部のなだらかな海岸線や西部の山々そして湖など、美しい自然に恵まれています。

Debido a las corrientes marinas cálidas del Océano Pacífico, esta zona cuenta con un clima muy benigno.

太平洋を流れる暖流の影響で気候は温暖です。

Tiene una población de 8 millones 900 mil habitantes, siendo la segunda prefectura mas poblada de Japón. En esta prefectura viven 170 mil extranjeros, es decir, 1 de cada 53 habitantes es extranjero (datos oficiales a Diciembre de 2007).

人口は約890万人で全国第2位となっています。また、外国籍県民の数は、約17万人に達し、県民の53人に1人が外国籍県民(2007年12月末現在)となっています。



## Entorno de vida. 生活環境

Debido al proceso de urbanización, la Prefectura de Kanagawa consta con una buena red de transporte y establecimientos de servicios públicos, lo que la hacen muy cómoda para vivir.

神奈川県では、都市化の進展により、交通網や公共サービス施設等の都市施設が集積し、生活利便性は高くなっています。

# Desastres naturales 自然災害

## Huracanes 台風

En la isla principal de Japón, los huracanes son frecuentes entre el verano y parte del otoño. Cuando se aproximan los huracanes, comienzan lluvias con vientos muy fuertes. Es muy importante estar preparado para tales eventualidades y así evitar males mayores. Cuando algún huracán se aproxima, por radio y televisión se dan las alarmas respectivas y advertencias con respecto a las probables trayectorias de éstos.

台風は、夏から秋にかけて日本列島にやってきます。台風がやってくると、強い雨が降ったり、強い風が吹きますので、被害に遭わないよう、災害に対する備えをすることが大切です。

台風が日本に近づいてくると、テレビやラジオでは台風の動きや警戒しないといけないことを伝えるので、情報によく注意して行動しましょう。

## Terremotos 地震

La superficie de la tierra y por ende, los continentes, están compuestos por placas terráqueas (como placas de rocas), las que se encuentran en constante movimiento. Japón se encuentra en una zona donde conjugan 4 placas terráqueas. Los terremotos ocurren cuando alguna de estas placas avanza y se desplazan una por debajo de la otra.

地球上の大陸はプレート(板のような大きな岩盤)の上に乗って移動しています。日本付近は、ちょうど4枚のプレートがぶつかりあう場所になっています。プレートがほかのプレートの下にもぐり込むときに、よく地震が起こります。

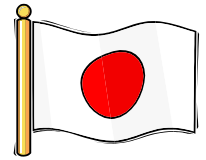


Entre los terremotos recientes, entre los más severos se puede mencionar: Terremoto de Kobe (1995), Terremoto de Okachioki (2003), Terremoto de la zona central de Niigata (2004), Terremoto de la zona occidental de Fukuoka (2005), Terremoto de la península de Noto (2007), Terremoto de la zona central costera de Niigata (2007).

1995年の阪神・淡路大震災のあと、十勝沖地震(2003年)、新潟県中越地震(2004年)、福岡県西方沖地震(2005年)、能登半島地震(2007年)、新潟県中越沖地震(2007年)と、大きな地震が続いています。

神奈川県内にも、将来地震を引き起こす可能性がある断層があるので、日ごろから地震に対する備えをしておくことが大切です。

# Costumbres de vida japonesas. 日本人の暮らし



## La familia japonesa tradicional. 標準的な家族形態

De acuerdo a la ley actual, el matrimonio tiene que elegir sólo un apellido, el del esposo o el de la esposa. Mayoritariamente se escoge el del esposo. Antiguamente existía la costumbre de vivir con los abuelos (muchas generaciones bajo el mismo techo), aunque esta costumbre ha ido cambiando hacia núcleos familiares más pequeños.

現在の法律では、結婚したら夫か妻の姓のどちらかを選択することになっていますが、夫の姓を継いでいくことが多いです。昔は、何世代もの大家族で住むことがありましたが、現代では核家族化が進んでいます。

## El sistema educacional. 教育システム

La educación obligatoria corresponde a, la escuela primaria por 6 años, sumada a la escuela secundaria, que son 3 años, en total 9 años, para niños desde los 6 años a 15 años. Después hay 3 años de escuela secundaria superior o 5 años de escuela técnica; luego se pasaría a la universidad (para carreras de 4 o 2 años) o al colegio especialidad, entre otros. Es común que los estudiantes sigan a la escuela secundaria superior o más, después de terminar la enseñanza obligatoria. Generalmente, año escolar es de abril a marzo del año siguiente, el ingreso es abril y la graduación es marzo. (También existen algunas universidades que comienzan en septiembre).

小学校6年間、中学校3年間(6歳から15歳)の9年間が義務教育になっています。その後、高等学校(3年)または高等専門学校(5年)があり、さらにその後、大学(4年)、短期大学(2年)、専修学校(1年以上)、などがあります。

多くの人が、義務教育が終了した後も、高校などに進学しています。

一般に、学校は、4月から翌年3月までを1年度とし、4月に入学、3月に卒業となります(大学などでは、9月に入学というところもあります)。

## El artículo 'El japonés típico' ( Por supuesto que varía de personas en persona).

コラム「平均的な日本人」もちろん、人によって違います。

- Se piensa que es importante cumplir con las reglas y ser puntual (respetar los horarios).
- Hay una tendencia fuerte a pensar que las personas que vienen desde afuera, tienen que obedecer las reglas de la comunidad local.
- Se habla indirectamente (no frontalmente, se intenta evitar el conflicto directo) cuando dice algo negativo o se corrige a una persona. (es considerado respetuoso el no hablar directamente, considerando correcto el decir las cosas negativas discretamente con sentido indeciso).
- Hay una tendencia fuerte a esperar a que la otra persona entienda su intención y su pensamiento aunque las cosas no se digan directamente. ( Como "Transmisión del pensamiento", se esfuerza comprender el sentimiento de otra persona).
- Aunque tiene la amistad, se respeta su posición y su puesto en el lugar público.
- 時間やルールを守ることを大事だと考えている。●よその土地から来た人は、地元のルールに従うべきだと考える傾向が強い●相手に対して否定的なことや言いにくいことを話すときは、婉曲な言い方をする。(相手を立て、はっきりと言わず、曖昧さを含んだ控えめな言い方をする)●自分の意図や考えを相手に察してもらいたいと期待する傾向が強い(いわゆる「以心伝心」。自分も相手の気持ちを察しようと努める。)●親しい仲でも、公の場では相手の立場や地位を重んじる。

# Lo que es recomendable saber cuando salimos (El de transporte público). **出かけるときに知っておきたいこと**

## **Ferrocarril ( Tren) 鉄道(電車)**

Ferrocarril ( Tren) administrado por varias empresas. En la ciudad metropolitana hay muchas líneas y también existe muchas alianzas de líneas de diferentes empresas. Por lo complicado de las líneas en la ciudad, es mejor llevar un mapa de las líneas de trenes. Se puede conseguir en la estación de trenes.

鉄道(電車)は、さまざまな鉄道会社が運営しています。都市部には、たくさんの路線があり、ほかの会社の路線と相互乗り入れをしているものも多くあります。都市部では路線が入り組んでいてわかりにくいので、路線地図を持っていると便利です。路線地図は、駅でもらえます。



Recientemente, se vende el pasaje como tarjeta digital o magnética. Con ese tipo de tarjeta, no hay que comprar el boleto cada vez que suba al tren .

## **El pasaje 乗車券(切符)**

Normalmente, se compra el pasaje en la máquina automática después de revisar el precio de destino. El precio desde la estación de origen al destino sale en la tabla de tarifa al lado de la máquina automática. Existe el precio de adulto y el de menores (hasta escuela primaria). Para infantes (de 1 a 6 años) o bebés (menos de 1 año) es gratis, pero en el caso de que un adulto lleve más de un niño, tiene que pagar desde segundo niño.

普通、鉄道(電車)の乗車券は、目的地までの料金を確かめてから、自動販売機で買います。その駅から目的地までの料金は、自動販売機のそばに掲示してある路線図に書いてあります。大人と子ども(小学生)では料金が違います。幼児(1~6歳)や乳児(1歳未満)は無料ですが、1人の大人がたくさんの幼児を連れている場合は、2人目以上が子ども料金になります(3人目以上という場合もある)。

Los tipos. 種類	Contenido 内容
El boleto de ida 片道乗車券	El boleto de ida o vuelta, que se puede utilizar sólo una vez. 片道のみ乗車
El boleto de ida y vuelta 往復乗車券	Un paquete de boletos con ida y vuelta 行きと帰りがセットになっているもの
El pase de abono 定期券	Lo que define el período y el recorrido. 乗る区間と期間がきまっているもの
Talonario de boletos 回数券	Un paquete que lleva un número definido de boletos del mismo recorrido. 同じ乗車券が何枚もセットになっているもの
El pase por un día. 一日乗車券	Se puede usar cuantas veces lo desee durante un día 同じ日なら何度でも乗れるもの

## El bus バス

El bus tiene muchas líneas entre la estación de tren y las áreas residenciales. El medio del pago es depende de la empresa o la línea, como el caso de al bajar o al subir. Ha aumentado la cantidad de buses en los cuales se puede pagar por medio de tarjeta digital o magnética.

バスは、住宅地と鉄道の駅を結んで運行される路線が多いです。料金の払い方は、乗るときに払う、降りるときに払うなど、バス会社や路線によって違います。磁気カードやICカードで料金が払えるバスも増えています。



En el bus se anunciará por altoparlante el nombre de la parada siguiente, y adicionalmente en una tabla electrónica. Cundo quiera bajarse, avise con anticipación al chofer mediante un botón.

Si tiene dudas de la parada que quiere bajarse, mejor pedir al chofer para que le avise cuando llegue.

バスの中では次に停まる停留所の名前が放送され、車内の電光掲示板に表示されますので、降りたいときは降車ボタンを押して運転手に連絡します。降りる停留所がわからないときや不安なときは、運転手にその停留所に着いたら教えてくれるように頼んでおきましょう。

## El taxi タクシー

En las estaciones grandes generalmente hay parada de taxis. Para parar un taxi, levantar la mano. Se puede llamar por el teléfono y el taxi llegará al lugar indicado.

大きな鉄道の駅にはタクシー乗り場があります。また、道路を走っている空車のタクシーは手をあげて止めます。タクシー会社に電話して、指定した場所に来てもらうこともできます。

Se sube al taxi y se dice el destino. La tarifa se define por la distancia recorrida y/o el tiempo transcurrido. La tarifa sale en el taxímetro, se paga al bajar, no es necesario dejar propina. La puerta atrás abre y cierra por control del chofer.

乗り込んだら、行き先を言います。料金は、走った距離や時間によって決まります。料金は車内のメーターに表示されるので、降りるときに支払います。チップは必要ありません。後部の客席のドアは運転手が開閉してくれます。

### El artículo "Onigiri (La bola de arroz)" コラム「おにぎり」

¿Cuándo vas de excursión, qué comida llevarías? Una comida representativa de Japón es "Onigiri". "Onigiri" se hace con arroz cocido en agua, y se forma apretando entre las manos. Se puede disfrutar con muchas variedades, como el tipo envuelto por la hoja de algas y/o agregar rellenos dependiendo del gusto de cada persona. Recientemente también se lo puede comprar en tiendas y mini-supermercados (tienda de conveniencia), pero el de hecho a mano es aún muy popular por la diferencia del sabor característico de cada hogar. "Onigiri" se come con la mano.

ピクニックに出かけるとき、あなたは何をお弁当にしますか？

日本で最もポピュラーなお弁当の一つに、「おにぎり」があります。「おにぎり」は、炊いたご飯を手で握って形を整えて作ります。好みに応じて、具を入れたり、のりを巻いたりすると、いろいろなバリエーションが楽しめます。最近では、コンビニエンスストアでもいろいろなおにぎりが売られるようになりましたが、家庭ごとに個性があるので、手作りも好まれています。「おにぎり」は手づかみで食べます。



## Manera de pedir indicaciones de caminos. 道を尋ねるときの言い方

En Japón no hay mucha gente que habla otro idioma. A la persona que le va a preguntar, primero dígame 「すみません (Sumimasen)」 para llamar su atención.

日本では、外国語を話す人はとても少ないです。道を尋ねようとする相手に、まず「すみません」と声をかけて呼び止めます。

Cuando pida indicaciones a una persona diga 「〇〇はどこですか (OO wa doko desuka?) (Dónde está 〇〇?)」 「〇〇に行きたいです(OO ni ikitai desu.) (Quiero ir a 〇〇)」. Si tiene un mapa, la persona podría explicarle fácilmente.

相手が止まってくれたら、「〇〇はどこですか」「〇〇に行きたいです」と言しましょう。地図を持っていると、相手も説明しやすくなります。

Cuando quiera preguntar otro idioma, primero pregunte, 「〇〇語が話せますか (OOgo ga hanasemasuka?) (¿Puede hablar en 〇〇?)」 「〇〇語が話せる人はいませんか (OOgo ga hanaseru hito wa imasenka? (¿Hay alguien que puede hablar en 〇〇?)」

あなたの国の言葉で聞きたいときは、「〇〇語が話せますか」、「〇〇語が話せる人はいませんか」などと聞いてみましょう。

## El puesto de policía 交番(KOBAN)

「交番(KOBAN)(El puesto de policía)」 está instalado generalmente en frente de la estación o en centro donde siempre está lleno de gente, y los policías trabajan turnos durante las 24 horas en KOBAN. La instalación sale KOBAN, Police box, y etc.

「交番(KOBAN)」<Police Box>は、駅前や混雑する交差点などに設置されていて、24 時間、警察官が交代で勤務しています。交番のある建物には、KOBAN, Police box などと表示されています。

Consulte al policía en KOBAN cuando se pierde el camino, pierda algún objeto personal, hay algún accidente o tiene algún tipo de problemas pertinentes. También el policía de KOBAN recorre en el pueblo para mantener la seguridad.

道を尋ねたいとき、落とし物をしたとき、事故が起きたとき、困ったことがあったときなどには交番で警察官に相談しましょう。また、交番の警察官は、付近をパトロールして、町の治安の維持に務めています。



## El correo, la mensajería. 郵便、宅配便

La tarifa del correo y la mensajería depende del destino, el tamaño y/o el peso. Se puede enviar una carta o una postal echándola en el buzón o también se puede llevar directamente al correo.

郵便や宅配便は、大きさや形、重さ、相手の地域によって料金が異なります。

手紙やはがきなどの郵便物は、ポストに投函したり、郵便局に持ち込んで、送ることができます。



# Importante saber en caso de una emergencia

## 緊急時に備えて知っておきたいこと

Se puede llamar a cualquier hora, sin costo, desde cualquier lugar del país.

※24時間、無料で、全国どこからでも電話がかけられます。

### Quando implica algún accidente o crimen, se debe llamar al número 110

#### 事故、犯罪にまきこまれたとき→110番

Quando se trata de violencia, por algún robo o el caso de un accidente de tráfico, marque el número 110 y llame a la policía. Si no puede hablar en japonés, pida la ayuda a la gente de su alrededor.

どろぼうや暴力の被害にあったとき、交通事故のとき、事件や事故に出会ったとき、「110」(警察)に電話して、警察官を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Al llamar al 110 contactará a la policía. 110に電話をして、警察がでたら、



Avise que qué ocurrió (Es un asunto simple o un accidente más grave) 何があったか(事件です、または事故です)



Cuándo sucedió (ocurrió hace ○ minutos) いつ(いまから○分前です)



En dónde (El nombre del lugar o puntos de referencias cercanos) どこで(場所や目印になる建物など)



La cara de autor del crimen, la ropa que llevaba puesta, las características del automóvil.

犯人のかお、着ていた服、車の特徴



Su nombre, y su número de teléfono. あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

### En caso del incendio o emergencia médica, llame al número 119

#### 火事、急病のとき→119番 <Incendio> <火事>

Grite en voz alta 「火事だ(KAJI DA)」 <i>Incendio!>, para dar aviso a los vecinos. Llame a bomberos. Es peligroso intentar apagar el incendio sin ayuda. Si no puede hablar en japonés, pida ayuda a alguien que pueda hablar en japonés.

大きな声で「火事だ(KAJI DA)」と近所の人に知らせます。「119」(消防)に電話して、消防車を呼びます。自分ひとりで、消そうとすると危険です。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Llame al 119 y contactará a bomberos. 119に電話をして、消防が出たら、



Avise que se trata de un incendio. 火事(かじ)であること



Indique la dirección y el nombre del edificio. 住所や建物の名前



Que tipo de incendio es (lo que está quemando). 燃えているもの



Puntos de referencia cercanos. 近くの目印になる建物など



Indique su nombre y el número de teléfono. あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。





## Urgencia médica. <急病>

Marque al 119 y pida una ambulancia cuando se trate de una enfermedad repentina o heridas graves. Si no puede hablar en japonés, pida ayuda a alguien que pueda hablar en japonés. 急病や大けがのとき、「119」(消防)に電話して、救急車を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Llame al 119 y contactará a bomberos. 119に電話して、消防が出たら、



Avisé que es urgente 救急(きゅうきゅう)であること



Qué le pasó (estado de la enfermedad o la herida) どうしたのか(病気やけがの状態)



La dirección o el lugar donde se encuentra. 住所または場所



Indique su nombre y el número de teléfono. あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

※Hay unos hospitales de turno, que atienden las 24 horas, incluso en días festivos. 休日や夜間でも、診療してくれる病院があります。

Zama City Holiday Emergency Center 休日急患センター

Medicina interna (内科) TEL 046-252-9090

Pediatría (小児科) TEL 046-255-9333

Odontología (歯科) TEL 046-252-8217

## En caso del temblor. 地震のとき

Recuerde que siempre primero está su integridad física. Luego apague el fuego (corte el gas). Acuda a los refugios después de que termine de temblar. まずは、身を守ります。火を消す。揺れが収まってから避難します。

## Los Modales en lugares públicos

### まち(公共的な場所)でのマナー

#### Espere su turno en una fila. 並んで順番を待つ

En Japón, cuando uno espera el tren o el bus, su turno para ir al baño, o en un restaurante que está muy lleno, se forma una fila.

日本では、電車やバスを待つとき、トイレの順番を待つとき、混雑しているレストランに入るとき、などには、列を作って並びます。



## En trenes y buses hay asientos de prioridad. 電車やバスには優先席がある

En trenes y buses hay asientos de prioridad para ancianos, discapacitados, y mujeres embarazadas. Se puede sentar cuando el tren o bus va vacío, pero si se monta una persona que lo necesita, se debe ceder el asiento. Se cede el asiento a los necesitados aunque no sea asiento de prioridad.



電車やバスには、お年寄りや体の不自由な人、妊娠中の人などのための優先席があります。車内が空いているときは座っても構いませんが、その席を必要とする人が乗ってきたら、席を譲ります。優先席でなくても、お年寄りなどには席を譲りましょう。

## El uso de celulares dentro del vehículo. 乗り物の中での携帯電話の使用

Es prohibido hablar por celular dentro de trenes o buses. Apaguemos el celular cuando estamos cerca de asiento de prioridad, ya que puede afectar el marcapasos.

電車やバスの中では、携帯電話で話をしてはいけません。優先席の近くでは、心臓ペースメーカーなどに影響することがあるため、電源を切っておきます。



## El uso de celulares en lugares donde se concentran muchas personas.

### たくさんの人が集まる場所での携帯電話の使用

En el hospital, se debe apagar el celular por que puede afectar los instrumentos médicos. En el teatro, cinema u otros lugares se debe apagar el celular o ponerlo en silencio. Tengamos cuidado al usar el teléfono celular en lugares donde hay muchas personas, ya que les puede molestar a los que se encuentran alrededor.

病院では、携帯電話が医療機器に影響を及ぼすことがあるため、電源を切っておかなくてはいけません。劇場、映画館などでも電源は必ず切るか、呼び出し音がしないように(マナーモード)しておきます。たくさんの人が集まるような場所で携帯電話を使うと、周囲の人に不快な思いをさせてしまうことがあるので、気をつけましょう。

## Prohibido fumar. 禁煙

En Japón se separa al área de fumado y área de no fumado. En edificios o lugares donde se concentran muchas personas, generalmente hay un lugar designado para fumadores. Se prohíbe fumar dentro de trenes o buses. También se prohíbe fumar en tren bala, taxis, o en trenes de larga distancia.

Recientemente, se prohíbe fumar en la calle o en lugares públicos al aire libre, y generalmente se multa al infractor.

日本ではたばこを吸える場所と吸えない場所の分煙化が進んでいます。たくさんの人が集まる建物などでは、大抵、喫煙場所が決められています。電車やバスの車内は禁煙。新幹線などの長距離列車やタクシーも禁煙が増えています。最近では、路上など屋外の公共の場所での喫煙を禁止して、違反者から罰金を徴収するところが多くなりました。



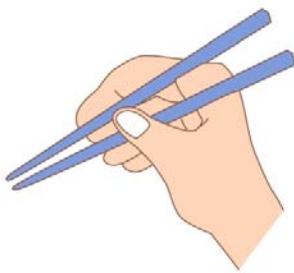
# Modales en la vida diaria 日常生活のマナー

## Quitarse los zapatos. 靴を脱ぐ

En Japón, siempre se quitan los zapatos en la entrada de una casa. A excepción de la habitación de tatami, usualmente se usan pantuflas dentro de la casa. En muchas escuelas, se debe usar zapatos diferentes para caminar adentro y afuera de la escuela.

日本の家では、玄関で履物を脱ぎます。板張りの部屋ではスリッパや室内履きを履くことがありますが、畳の部屋では履きません。学校では、外を歩くときの外履きと校舎内で履く上履きを区別しているところが多いです。

## En el comedor (Cuando es comida japonesa) 食卓では(和食を食べるとき)



箸の持ち方



Es de malos modales colocar el recipiente en la mesa y acerca la cara para comer.  
器をテーブルに置いたまま、顔を近づけて食べるのはマナー違反です。



No se pasa la comida con los palillos.

箸から箸へ食べ物を渡しません



No se clavan los palillos en la comida.

箸を食べ物に突き刺しません



No se atrae hacia uno el recipiente con los palillos.

箸で器を引き寄せません

☆El tazón del arroz o sopa se toma con las manos cuando se come.

☆Platos más grandes que tu mano, no se levantan con la mano.

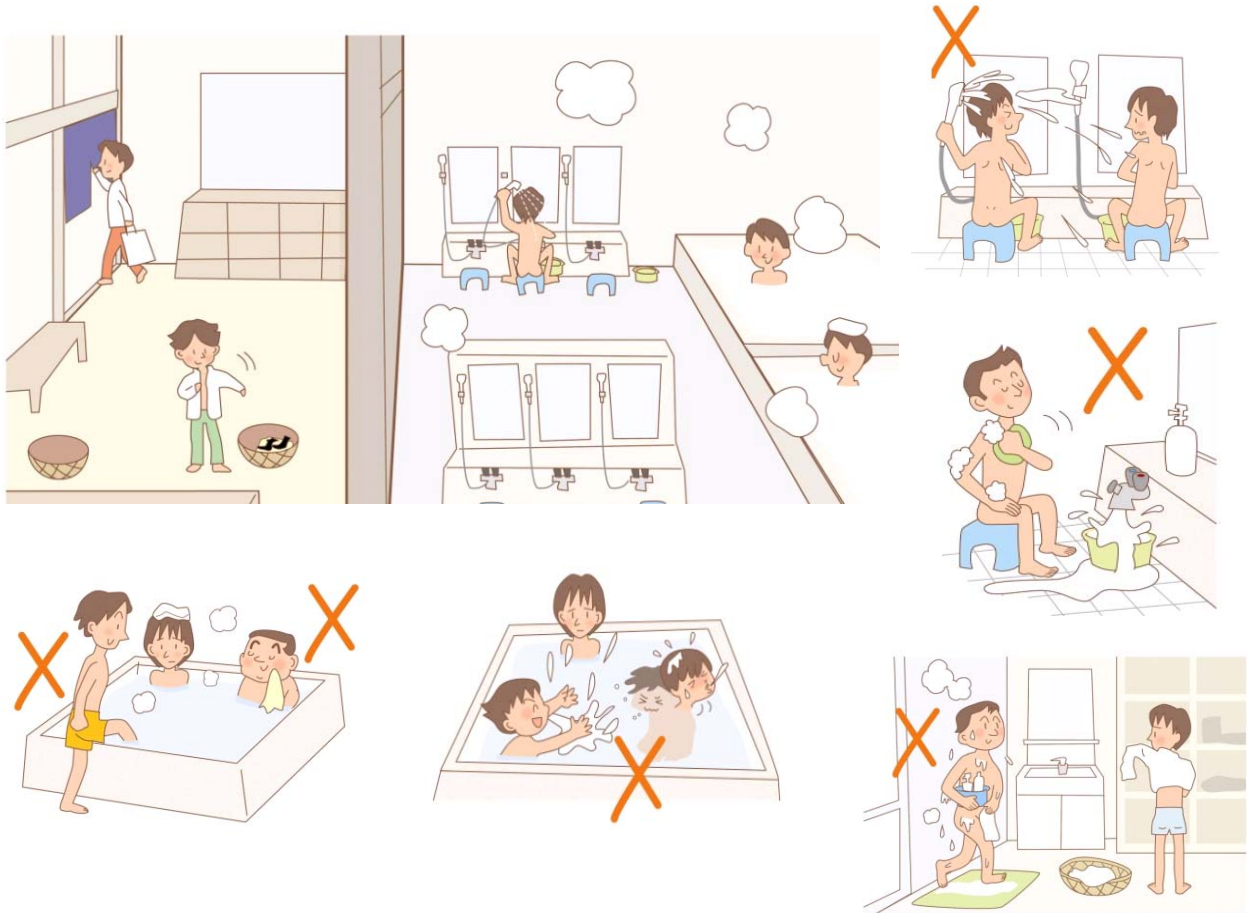
ご飯茶碗や汁の椀は、手で持って食べます。

大きな皿など、手のひらより大きなものは持ち上げません。

## Al tomar un baño 入浴するとき

Hay modales que tener en cuenta cuando se va a los baños termales o en baños públicos.

温泉宿や公衆浴場のお風呂は、たくさんの人が利用するので、みんなで気持ちよく利用するためのマナーがいくつかあります。



- Se quita la ropa en el vestuario y se deja en un armario
- Para no ensuciar el agua se debe duchar antes de entrar a la bañera. Procurar que el agua y jabón que usas para lavarte tu cuerpo y cabello no toque a la persona a tu lado.
- Procurar no desperdiciar el agua.
- La bañera es para calentar el cuerpo. Mantengamos la bañera limpia ya que muchas personas usan la misma bañera.
- No meter la toalla o entrar a la bañera con ropa interior.
- No nadar o jugar en la bañera.
- Se seca bien el cuerpo al salir de la bañera y regresar al vestuario.

●脱衣所では服を脱いでロッカーなどに入れておきます。●湯船に入る前に、まず洗い場で体を洗います。湯船に汚れを持ちこまないためです。体や髪を洗うときは、まわりの人に石鹸の泡やシャワーの湯がかからないように気をつけましょう。●湯や水を出しっぱなしにしないよう、節水にも気をつけます。●湯船は、湯につかって体を温めるところです。たくさんの人が入るので、湯船を清潔に保つようにします。●湯船にはタオルを入れない、下着をつけて入らない、などのことに気をつけましょう。●湯船で泳いだりもぐったりして遊んではいけません。●湯船で泳いだりもぐったりして遊んではいけません。湯から上がって脱衣所に戻るときには、体をよく拭きます。

# Modales para el trato con los vecinos. 近所付き合いのマナー

## Saludo 挨拶

El saludo facilita la comunicación con los demás. Acostumbrarse.

あいさつは、相手とのコミュニケーションをスムーズにします。習慣づけるようにしましょう。

El contenido del saludo 内容	表記(ひらがな)	読み方
Buenos días	おはよう	ohayou
Buenas tardes	こんにちは	kon nichiya
Buenas noches	こんばんは	kon banwa
Mucho gusto.	はじめまして	hajime mashite
Adiós	さようなら	sayounara
Gracias	ありがとう	arigatou
Discúlpeme	ごめんなさい	gomen nasai

## Cómo llamar a las personas 人の呼び方(敬称)

Se llamar sólo por el nombre si se tiene mucha confianza, pero usualmente se le agrega "san" al nombre de los demás. Al nombre de los niños se le agrega "chan". Se le agrega "sama" a los clientes de un negocio.

とても親しい場合は、名字や名前だけで呼ぶことがありますが、普通、大人同士の付き合いでは、名字に「～さん」をつけて呼びます。「～ちゃん」は、小さな子どもに親しみを込めて呼ぶときに使います。「～様」は、ビジネスで大事なお客様の名前や職名につけて使います。

## Como tirar la basura. ゴミの捨て方

En Japón, se separa la basura para el ahorro de energía y recursos naturales. Cada zona tiene una específica manera y día para tirar la basura. Verificar como está designado en tu zona. A la hora de deshacerse de electrodomésticos o basura de gran tamaño, es regla pedirle a tienda donde lo compraste que llegue a encargarse de ellos, o sino preguntarle a la oficina de municipio de tu ciudad.

座間市役所 TEL 046-252-7985(資源推進課 *Shigensuishin-ka*)046-252-7641(清掃課 *Seisou-ka*)

日本では、省エネルギー、省資源の取組みを進めるため、ゴミを分類して収集しています。ゴミの出し方、出す日は、地域ごとに決まっていますので、よく確かめましょう。使わなくなった大型の家庭電化製品などは、購入したお店などに引き取ってもらうか、粗大ゴミとして自治体や専門業者に頼んで処分してもらうのが原則です。

座間市役所 資源推進課 清掃課

## Ruido 騒音

En Japón, las casas están muy pegadas las unas a las otras y por lo tanto ocasiones problemas con el ruido que se hace en la vida diaria. Es posible que a los vecinos les moleste que pongas música a alto volumen, que hables en voz alta o que uses la lavadora o aspiradora muy temprano por la mañana o la noche. En apartamentos o condominios, hacer mucho ruido al caminar o correr en la habitación le puede molestar a la persona que vive en el piso de abajo.



日本では、家と家が接近しているため、生活上の騒音が問題になることがあります。深夜に大きな音量で音楽を聴く、大声でおしゃべりする、早朝や夜中に洗濯機や掃除機を使うなどは、近所の人にうるさいと思われるかもしれません。マンション、アパートなどの集合住宅では、部屋で走り回ったりすると、下の階の人には騒音になります。

## Asociación de vecinos 自治会・町内会

La asociación de vecinos es una asociación de personas que residen en una misma área y que trabajan para el mejoramiento de vida cotidiana en esa área. En cada región se hacen eventos (festivales) y simulacros para la prevención de desastres, para conservar la solidaridad y buen trato entre los vecinos. La asociación de vecinos hace circular avisos a todos los hogares. Participemos en estas actividades para hacer conocidos y para la buena comunicación en tu vecindad.



自治会や町内会は、同じ地域に住んでいる住民が地域生活の向上のために作る自治組織です。地域ごとの行事(祭り)や防災訓練などを行い、住民同士の連帯や助け合いを保つ働きをします。町内会のお知らせは、回覧板というお知らせ用のファイルで、各家庭に回されます。近所に知り合いをつくり、コミュニケーションをよくするために、なるべく参加しましょう。

## Procedimientos en la ventanilla de la municipalidad 市町村の窓口で行う手続

Hacer los siguientes procedimientos en la ventanilla de tu municipalidad こんなときは、市町村の次の窓口で手続きをしてください

- Registro de extranjeros 外国人登録関係
  - Cambio de domicilio Cambiar de domicilio 転入・転出届
  - Cuando se va a casar (registro de matrimonio, los procedimientos dependen de la nacionalidad de la pareja) 婚姻届
  - Cuando se va a divorciar Cuando nace un hijo Cuando fallece un familiar 離婚、出生、死亡届
  - Cuando registra su sello 印鑑登録
- } Koseki jyuumin-ka  
戸籍住民課  
TEL 046-252-8084
- Cuando se inscribe a un seguro de salud o jubilación 国民健康保険  
Kokuho nennkin-ka 国保年金課 TEL 046-252-7003
  - Cuando pide la colección de basura. 粗大ゴミ Shigen suishin-ka 資源推進課 TEL046-252-7985

Caer en un acto criminal Los siguientes son considerados actos criminales en Japón

## 陥りやすい犯罪行為 ~こんなことをしたら、日本では犯罪になるので、気をつけましょう~

- Personas menores de 20 años tomando bebidas alcohólicas o fumando.
  - Manejar bajo la influencia del alcohol.
  - Ofrecer o inducir a tomar alcohol a la persona que debe conducir.
  - Manejar mientras habla por teléfono celular.
  - Montar dos personas en una bicicleta.
  - No encender la lámpara de la bicicleta en noche.
  - Usar la violencia en la casa, maltratar a niños
- 20歳になっていない人(未成年)がお酒を飲む、タバコを吸う・酒を飲んで自動車、自転車を運転する・これから運転する人に酒を勧める、提供する・携帯電話をかけながら自動車や自転車を運転する・自転車で二人乗りする・夜にライトをつけないで自転車に乗る・家族に暴力を振るう、幼児を虐待する

## Días de fiesta nacional 国民の祝日

Los siguientes son designados por la ley días de fiesta nacional.  
法律によって、下記の「国民の祝日」が定められています。国民の祝日は、休日です。

Día de Año Nuevo	元日
Día de la mayoría de edad	成人の日
Día de la fundación nacional	建国記念の日
Día del equinoccio de primavera	春分の日
Día de Showa	昭和の日
Día de la constitución	憲法記念日
Día del Medio Ambiente	みどりの日
Día de los niños	こどもの日
Día del Mar	海の日
Día en honor a los ancianos	敬老の日
Día del equinoccio de otoño	秋分の日
Día del deporte	体育の日
Día de la cultura	文化の日
Día de agradecimiento al trabajo	勤労感謝の日
Cumpleaños del emperador	天皇誕生日

# Eventos anuales 年中行事

## 'ganjitsu' Primero de enero 1月1日 元日

Se coloca un pino ornamental en el portal, y se le ofrece tarta de arroz a los dioses para celebrar el Año Nuevo.

Muchas personas acostumbran visitar los templos desde la noche hasta la mañana siguiente

Se prepara una comida especial de año Nuevo

"Toso". Se toma sake sazonado con varias especias que se prepara para rezar por la salud. Comida de la estación. (Reciben junto con los dioses el "mochi" o torta de arroz y productos de la región) De 1 a 3 días al mes no se hace comida, por lo tanto existe mucha comida de reserva. "zoni" (sopa que lleva torta de arroz e ingredientes propios de la región)



新しい年の始まり。正月にやってくる年神を迎えるため、門松を飾り、鏡餅を供えます。大晦日の晩から元日の朝にかけて、地域の神社に参拝するという人も多くいます(初詣)。正月には、その時期に食べる、特別な料理があります。

お屠蘇(みりんや日本酒に屠蘇散という漢方薬を入れて飲む。無病を祈る)

お節料理(年神に供えた餅や地域の産物を、神と一緒にいただくという意味がある。)

1月1~3日の間は食事をつくらなくていいよにという知恵から、保存食が多い)

雑煮(餅の入ったスープ。味付け、一緒に入れる具には、地方ごとの特色がある)

## 7 de enero 1月7日 七草がゆ

Se come un cocido de arroz que lleva 7 tipos de verduras para curar enfermedades. Se deshace de la cause de enfermedades malignas. Los 7 tipos de verduras son enante, bolsa de pastor, pampolina, Lamium amplexicaule, nabo, y rábano japonés. Se le llaman los primeros siete (o quince) días del Año Nuevo.

7種類の野菜が入った粥を食べて邪気(病気の元になる悪い気)を払います。七草とは、セリ(芹)、ナズナ(ぺんぺん草)、ゴギョウ(母子草)、ハコベラ(はこべ)、仏の座(タビラコ)、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)。この日までを「松の内」といって、正月と考える地方が多いです。

## 11 de enero 1月11日 鏡開き

Se come la torta de arroz ofrecida a los dioses. Se toma sopa de frijoles (azuki o frijoles rojos con torta de arroz).

神に供えた鏡餅を下げて食べる。あずきを煮て、汁粉(あずきの汁に餅を入れたもの)にして食べます。

## 15 de enero 1月15日 小正月

Se recogen ramas de pino y se hace una fogata. Esta fogata tiene diferentes nombres en cada región. Se acostumbra comer cocido de frijoles (azuki)

正月の松飾りを集めて焼き上げます。地方によって、とんど、左義長、どんどん焼き、などと呼ばれます。この日は、あずき粥を食べます。



### 3 de febrero 2月3日 節分

Al comienzo de la primavera se le considera como el comienzo de un nuevo año. Aventar los frijoles dentro y fuera de la casa diciendo 「Oni wa soto, fuku wa uchi」(lit. Malos espíritus vayan afuera y buenos espíritus vengan a casa) Después comen sojas de acuerdo con la edad de la persona, En grandes templos se esparcen sojas para expulsar a los demonios.

立春を新しい年の始まりと考えると、大晦日に当たります。各家庭では、鬼を追い払い、福を呼び込むために、「鬼は外、福は内」と叫びながら家の外や室内に豆を撒きます。そしてその後で、自分の年の数だけ豆を食べます。大きな神社では大規模な豆まきが行われます。

### 4 de febrero. Primer día de la primavera 2月4日 立春

### 3 de marzo. Fiesta de las niñas en Japón 3月3日 ひな祭り

Fiesta de las muñecas. Muñecos de la fiesta de las niñas en Japón y tortas de arroz ("mochi" en rojo, blanco, y verde cortados en forma de rombo). Se decora con flor de melocotón y se celebra el crecimiento de las niñas. Se come chirashi-sushi y sopa de almejas. 桃の節句ともいいます。ひな人形や菱餅(赤、白、緑の三色の餅。菱形に切っている)、桃の花などを飾って、女の子の成長を祝います。ひなあられ、ちらし寿司とハマグリに吸い物(スープ)を食べます。



### Alrededor del 20 de marzo. Comienza la Primavera. (Primer día del equinoccio de la primavera) 3月20日前後 春分(彼岸)

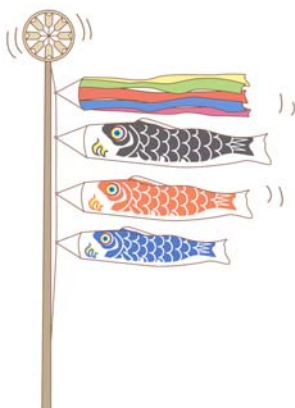
Equinoccio primaveral y otoñal (los 7 días principales del equinoccio de primavera y otoño) se visita la tumba de los antepasados. En el día del equinoccio se come "botamochi" (también se le llama Ohagi). "botamochi" Es torta de arroz machacado en forma de bola cubierta con una pasta azucarada.

春と秋の彼岸(春分・秋分を中心の日とした7日間)には、先祖の墓参りをします。お彼岸には、「ぼた餅(おはぎともいう)」を食べます。ぼた餅は、もち米を炊いてつぶして丸め、あんやきな粉で包んだものです。

### 5 de mayo. Día de los niños (Fiesta de los niños) 5月5日 こどもの日(端午の節句)

Se le dice "tango no sekku" o fiesta de los niños. Se celebra la longevidad del niño con decoraciones de guerreros de muñecos, un casco y una bandera en forma de carpas. Se come "dango" una bola de masa de arroz hervida, envuelta en hojas de bambú y una torta del arroz que contiene pasta de soja envuelto en una hoja de roble

端午の節句ともいいます。鯉のぼりや、兜、武者人形を飾り、男の子の成長を祝います。ちまきや柏餅を食べます。



## 7 de julio. Tanabata 7月7日 七夕

Colocar una vara de bambú a la que se le cuelgan papeles con un deseo escrito

願い事を短冊に書いて笹竹に吊ります。

## 15 de julio. Obon 7月15日ごろ 盆

Se le llama Fiesta conmemorativa budista de los difuntos. El espíritu de los ancestros regresan durante este tiempo, se le hace una fogata para darles la bienvenida y otra para cuando se marchan.

En Kyoto se despide a los espíritus en los monasterios de Zen. En la actualidad en muchos lugares se realiza aproximadamente el 15 de agosto.

盂蘭盆会とも言います。この時期には、先祖の霊が家に戻ってくるので、迎え火を焚いて迎え、霊が帰るときには送り火を焚きます。京都の大文字五山の送り火はその一つです。現在では一月遅れの8月15日ごろに行われることが多いです

## 14 de septiembre. Noche de luna llena.(Admirar la belleza de la luna.) 十五夜(月見)

Se ofrece "dango" o una bola de harina hervida, a la luna, una patata, una soja verde y exhiben una hierba de pampa japonesa y admiran la luna llena

月見団子、芋、枝豆などを供え、ススキを飾って、満月を観賞します。

## 23 de septiembre. Equinoccio Otoñal. 9月23日前後 秋分(彼岸)

## 15 de noviembre Shichigosan 七五三

Se visitan los templos y se reza en celebración de los niños de 3 y 5 años y de las niñas de 3 y 7 años. Se celebra a niños de 5 años y a niñas de 3 y 7 años. "chitoseame" es bastón largo con caramelos de color rojo y blanco que representa la longevidad.

7歳、5歳、3歳の子どもの無事な成長に感謝し、将来の幸福を祈るために、神社に参拝します。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳で祝うことが多いです。千歳飴は、子どもの長生きを祈ってつくられた飴です。

## 31 de diciembre 大晦日

El último día del año, Se recibe el nuevo año comiendo soba y escuchando a las campanas. Por lo que la "soba" es fino y largo, sirve de nutrición para la familia, y representa la longevidad de las personas.

年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きながら新しい年を迎えます。そばは、細くて長いので、家の繁栄が長く続くように、長生きできるようにという願いを込めたものです。



En Japón también se celebran tradiciones occidentales como el Día de San Valentín( la mujeres acostumbran regalar chocolates al hombre que le gusta), Navidad, etc.

このほかに、現代では、バレンタインデー(2月14日、女性が好きな男性にチョコレートをあげる)、クリスマス(12月25日)など、西欧の習慣からきた行事も、日本人の季節の行事になっています。



# Las 24 estaciones en el calendario lunar. 二四節氣

El año se divide en primavera, verano, otoño e invierno. Después se divide cada una de estas en 6. Es un calendario de las estaciones dependiendo con el movimiento del sol. Presentamos algunas expresiones acerca del sentido de la estación en Japón.

1年を春夏秋冬に分け、さらにそのなかを6つに分けたもの。太陽の動きに合わせた季節の暦です。日本の季節感をよく表現しているので紹介します。

- Comienzo de la primavera. Aproximadamente el 4 de febrero. Comienza la primavera. Se decía que en este día comenzaba el año Nuevo 立春(りっしゅん):2月4日ごろ 春の始まり。この日が1年の始まりとされていた
- Aguas pluviales. Aproximadamente el 19 de febrero. La nieve o hielo de derrite y se vuelve en lluvia. 雨水(うすい):2月19日ごろ 雪や氷が溶けて雨になる
- El último día de hibernación de los insectos. Aproximadamente el 5 de marzo los insectos viviendo en la tierra salen a la superficie. 啓蟄(けいちつ):3月5日ごろ 土の中の虫が這いだしてくる
- Equinoccio de la primavera. Aproximadamente el 20 de marzo. El día y la noche tienen la misma duración. 春分(しゅんぶん):3月20日ごろ 太陽が春分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる
- Aproximadamente el 4 de abril. Los árboles empiezan a brotar. 清明(せいめい):4月4日ごろ 草木の芽が出て清らかなとき
- Aproximadamente el 20 de abril, empieza a llover y la semillas comienzan a crecer. 穀雨(こくう):4月20日ごろ 温かい雨が降り、穀物の芽が伸びる
- Comienzo del verano. Aproximadamente el 5 de mayo empieza el verano. 立夏(りっか):5月5日ごろ 夏の始まり
- Aproximadamente el 21 de mayo. Todos los seres vivos crecen y llegan a un tamaño. 小満(しょうまん):5月21日ごろ すべての生き物が成長し、一応の大きさに達する
- Especies de gramíneas. Temporada de la siembra de cereales. Nogi es la parte la flor de la planta de arroz que parece aguja. 芒種(ぼうしゅ):6月5日ごろ 穀物の種まきの時期。芒(のぎ)とは、イネ科の植物の花についでいる針のような部分
- Aproximadamente el 21 de junio es el día más largo del año- 夏至(げし):6月21日ごろ 昼間の長さがもっとも長いとき
- 7 de julio Comienza el calor verdadero. 小暑(しょうしょ):7月7日ごろ 本格的な暑さが始まる
- 22 de julio Hace cada vez más calor 大暑(たいしょ):7月22日ごろ もっとも暑くなる
- Comienzo del otoño. Aproximadamente el 7 de agosto. Comienza el otoño. 立秋(りっしゅう):8月7日ごろ 秋の始まり
- El calor empieza a apaciguarse. 処暑(しよしょ):8月23日ごろ 暑さが収まるころ
- El aire se enfría y empieza a helarse. 白露(はくろ):9月7日ごろ 空気が冷えて、霜がで始める
- El sol llega al equinoccio de otoño. La duración del día y la noche se vuelve igual 秋分(しゅうぶん):9月23日ごろ 太陽が秋分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる

- Un rocío frío aparece. 寒露(かんろ):10月8日ごろ 冷たい露ができる
- El rocío se enfría y cae escarcha. 霜降(そうこう):10月23日ごろ 露が冷気にあたって霜となって降る
- Comienzo del invierno. Aproximadamente el 7 de noviembre empieza el invierno.  
立冬(りっとう):11月7日ごろ 冬の始まり
- Empieza a nevar un poco. 小雪(しょうせつ):11月22日ごろ 少し雪が降り始める
- Comienza a nevar fuertemente. 大雪(たいせつ):12月7日ごろ 雪が激しくなる
- La duración del día es el más corto del año. 冬至(とうじ):12月21日ごろ 昼間の長さがもっとも短いとき
- Comienzo del frío verdadero 小寒:1月6日ごろ 本格的な寒さが始まる
- Hace más frío. 大寒:1月21日ごろ もっとも寒くなる

Aparte de las 24 estaciones de acuerdo con el calendario lunar, existen días para dividir el cambio de una estación a otra.

二四節気以外にも、季節の移り変わりの区分となる日があります。

Víspera del día inicial de la primavera.:

Quando pasa un estación. Originalmente se le llamaba (risshun, rikka, risshuy rittou) al día antes del comienzo de una nueva estación. Sin embargo, ahora solo se le llama "risshun" a todos.

Equinoccio:

Hay un período de 7 días en primavera y otoño.

Canícula :

Originalmente era 18 días antes del comienzo de la primavera, verano, otoño e invierno.

Pero ahora solo se le llama "risshu" a los 18 días antes.

節分:季節の移り変わるとき。本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前の日のこと。

しかし、現在では、「立春」の前日のことだけをいうようになっている。

彼岸:春は春分、秋は秋分を中心の日とした7日間。

土用:本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの18日前のこと。しかし、現在では、「立秋」の18日前のことだけをいうようになっている。

# médicas 医療

## Tipos de instituciones médicas 医療機関の種類

En Japón las instituciones médicas están divididas en grandes hospitales donde puedes ingresar y hacerte exámenes, o clínicas o consultorio cercanas a tu hogar.

日本の医療機関には、入院や検査の設備の整った大きな病院と、普段から身近なお付き合いをする医院や診療所に分かれます。

### Consultorio, clínica 医院・診療所・クリニック

Instituciones médicas con menos de 30 camas para casos de hospitalización. Hay consulta para aquellos que presenten síntomas leves.

入院設備が20床未満(ないところも多い)の医療機関。軽い症状の時に診察を受けます。

### Hospital 病院

Se cuenta con instalaciones para ingresarse y ser examinado. Hay casos en el que la consulta cueste más si no presentas recomendación o consulta médica. Primero consulta a un médico de la clínica, y si es necesario ver a un especialista, se recomienda ir a un hospital para obtener asistencia médica. Se puede consultar habitualmente en el consultorio más cercano. Es importante tener un médico de familia. Averigua con anticipación donde esta la institución médica más cercana a tu hogar..

入院設備や検査機材などがそろっています。医院等から紹介状がないとお金が多分にかかることもあります。まず医院(診療所)で診察し、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることを勧めます。近所の医院(診療所)に日頃から何でも相談できる、かかりつけの医者を持つことが大切です。病気の時にあわてないように、近くどんな医療機関があるか調べておきましょう。

## Conocimiento básico de la institución médica en Japón 日本の医療機関の基礎知識

### Reservación 予約制

Dependiendo de la institución médica, se necesita hacer reservación por adelantado. En lugares donde no toman reservación, el tiempo de espera puede demorar mucho tiempo ya que atienden en orden.

医療機関によっては、予約が必要なところがあります。予約制をとっていない医療機関では、受付順に診療をしますので、待ち時間が非常に長くなる場合があります。

### Examen 検査

Se hacen pruebas de orina y de sangre, o también examen radioscópico. Seguir la instrucciones del personal. 検査のために採尿や採血をしたり、レントゲンを撮ったりすることがあります。スタッフの指示に従ってください。

### Medicamentos 薬

El médico receta una medicina. El medicamento se recibe en una farmacia dentro del hospital. También puedes llevar la prescripción médica recetada por el doctor y conseguirla en otra farmacia. Debes pagar por la medicina si la compras en una farmacia aparte. La medicina que receta el médico no tiene instrucciones en tu idioma, por lo tanto, pide que te lo expliquen.

薬は医師が処方します。診療後、医療機関内の薬局で受け取ります。また、医師が交付した院外処方箋を扱う保険調剤薬局で薬を調剤してもらった場合もあります。院外の薬局で薬を受け取る場合は、そこでも支払いが必要です。医師が出す薬には、外国語の説明がありませんので、もらうときにはよく説明を受けてください。

## Especialidades 診療科目

Medicina interna, Pediatría, Cirugía, Ortopedia, Ginecología, Dermatología, Oftalmología, Otorrinolaringología, Odontología Hay muchas especialidades en hospitales grandes, pero si no sabe a donde ir, debe explicar cuales son los síntomas que presenta.

診療科目は、内科、小児科、外科、整形外科、産婦人科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科などにわかれています。大きな病院では、多くの診療科目がそろっていますが、どの科に行けばいいのかわからないときは、身体の症状を伝え、受付で聞いてください。

## Trabajador social ソーシャルワーカー

Un especialista en servicios sociales se encarga de solucionar cualquier problemas ayudando a pacientes económica, social y espiritualmente. El seguro de salud y servicios sociales en tu área se encarga de ayudar a pacientes a volver a la sociedad o a la convalecencia en casa. En una institución médica es mejor consultar con un trabajador social acerca de un problema.

社会福祉の専門家として、患者に関わる経済的、社会的、心理的な悩みなどの相談を受け、面接等を通して問題解決のお手伝いをしています。地域の医療・保健・福祉機関と、連絡をとりあい、社会復帰や在宅療養への準備などのお手伝いも行っています。ソーシャルワーカーのいる医療機関では、わからないことなどはソーシャルワーカーに相談するといいでしょ。

### Horas para tomar el medicamento 薬を飲む時間

Tipos de hora. 時間	Contenido 内容
Antes de la comida 食前 ( <i>shokuzen</i> )	30 minutos antes de comer 食事の30分ぐらい前
Después de la comida 食後 ( <i>shokugo</i> )	30 minutos después de comer 食事の30分ぐらい後
Entre comidas. 食間 ( <i>shokkan</i> )	En medio de las comidas. 2 horas después de haber comido. 食事と食事の間。食後2時間ぐらい
Antes de ir a dormir. 就寝前 ( <i>shushinmae</i> )	30 minutos antes de dormir 眠る30分ぐらい前。「食直前」食事のすぐ前

Information : 多言語生活情報 (財)自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

・企画

かながわ自治体の国際政策研究会

・制作

株式会社 アルク

J-Life 編集部

Tel: 03-3323-0026

Fax: 03-3323-2486

座間市役所秘書室渉外課 TEL 046-252-8035