

提供给在住外国人的生活信息杂志

# VIVA! ひめじ

发行 (财)姫路市文化国际交流财团  
信息杂志编制志愿者小组  
URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

〈中文简体版〉 2011年9月 Vol.38

人物采访	.....P1
第16届国际交流节	.....P2
你在“节约用电”吗	.....P3
第6届 姫路 B-1 大奖	.....P4
秋季出行信息	.....P5
通知	.....P6



<人物>周 楚楚 同学

就读于姫路独协大学的留学生周楚楚同学来自于中国广东省。在今年2月举办的日语演讲比赛中，她以《成为配音演员的梦想》为题，获得了演讲比赛第一名，并获得了《春之节大奖》。

Q:恭喜你获得了大奖。可以告诉我们参加演讲比赛的感想吗?

A:轮到我出场的时候，刚开始非常紧张。因为其他参赛者的演讲都非常成功，所以对自己能否发挥良好而感到很不安。不过开始演讲后，我逐渐也适应了，可以从容镇静地环视下面的观众。最后得知自己得奖时感到又吃惊又高兴。

Q:为了演讲比赛，你做了哪些准备呢?

A:除了背诵原稿和矫正发音以外，为了适应会场气氛还做了意象练习以及以电视机的声音作为背景音乐进行了发声练习。我非常感谢给我的练习提供了大力支持和帮助的独协大学的老师和同学们以及姫路市文化国际交流财团的工作人员。

Q:本次演讲以配音演员为题，那么你是从什么时候开始对日本动漫感兴趣的呢?

A:是从初中时看了《美少女战士》和《灌篮高手》开始的。从日本动漫里，我得到了很多动力，对将来的梦想产生了很大的影响。除了动漫以外，还常常听安室娜美惠的歌来学习日语。

Q:对姫路的城市印象怎么样?

A:比我的家乡垃圾少，感觉是一个很干净的城市。还有在路上行走的时候，大家总是亲切的和我搭话。截止8月我将结束一年的留学生活，回到中国的大学，回去以后我还想再来拜访姫路。

Q:请给下次想挑战演讲比赛的读者们一些建议?

A:虽然想做到不紧张很困难，但是如果进行了大量的练习，就能沉着冷静地演讲。此外，还向大家推荐通过观看他人演讲的录像来进行模仿练习的方法。请参赛的各位加油!

(本次采访于2011年6月实施)

## 第 16 届 国际交流节

日期：2011 年 10 月 23 日（星期日）

10：00～15：00(雨天照常举行)

地点：大手前公园（从姬路站徒步 10 分钟）

《国际交流节》是一个为居住在姬路以及姬路附近的外国人与姬路市民进行交流的活动，主要由“玩”、“吃”、“看”、“交流”四个内容构成。

### ① 玩（有些节目收费）

不仅有穿着世界各国的鲜艳民族服装进行摄影的活动、还有体验外语会话讲座、以及澳大利亚的原住民族艺术和脸彩等活动区，可以体验到世界各国的文化。

### ② 吃

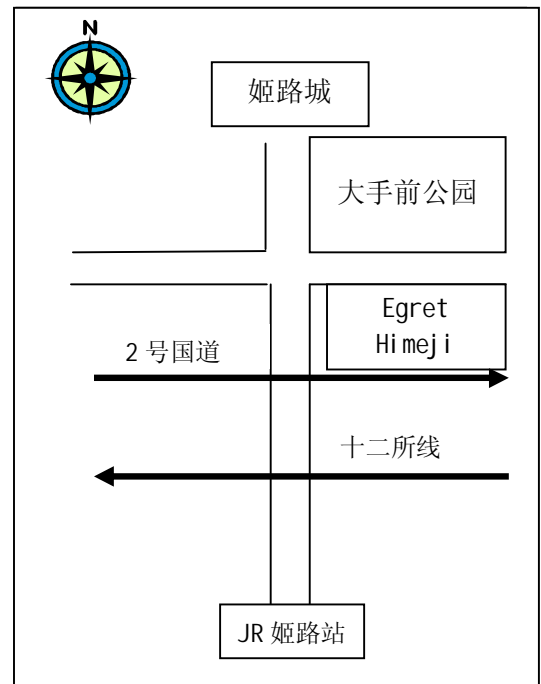
在世界佳肴区可以享受泰国的“酸辣汤”、菲律宾风味炒米粉等 13 个国家的 16 种料理。各种料理均为 150 日元。

### ③ 看

特设舞台上越南的舞狮、菲律宾的传统舞蹈、澳大利亚的原住民族乐器的演奏等表演，另外还有民族舞蹈和民族服装表演会等节目。

### ④ 交流

在多文化共生广场通过进行用英语的小组竞赛、以及通过比较世界各国 1 星期的饮食材料等，体验各国之间的文化和生活差异，以及语言不通是一种什么样的情况等。另外还设有用外语对国际交流进行探讨的谈话区，你可以在这里挑战你的外语。



<伊藤贤一郎·国际交流节执行委员长致辞>

这次迎来第 16 届国际交流节，包括外国朋友在内超过 900 人的志愿者在“愉快开心”的宗旨下正在准备。敬请大家携带您的家人来“玩”、“吃”、“看”、“交流”，体验异国文化。

## 你在“节约用电”吗

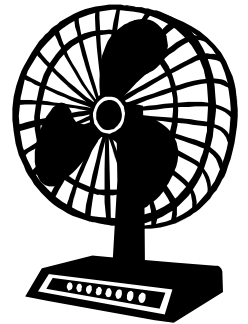
高温炎热的日子还在继续。日本的夏日白天气温高达 **35** 度以上，而且湿度多数在 **80%** 左右，对身体是个严峻的考验。另外还应注意保持食物的新鲜，不要使其发生细菌繁殖的现象。

在这个季节最活跃的就是空调和冰箱，这些电器的能源都来自于发电站生产的电力。但是，目前电力不足情况非常严重。其原因是占日本总发电量 **30%** 的 **54** 座核发电设备因受地震和定期检查的影响、只有 **19** 座在运转。今后利用何种能源发电已成世界性的热门话题，同时我们这些能源消费者也应该对自己的生活方式进行重审。

在日本节约用电简称为“节电”。

在电视或报纸上可看到下列的意见和办法。大家看后觉得可取呢，还是觉得有更好的方法呢？让我们大家集思广益为节能、特别是节电一起努力吧。

- 把便利店当作自家的冰箱，不购买囤积。
- 在冰箱内的每一层做个塑料挂簾保持冰箱内温度。
- 把冰箱的设定温度提高 **1~2** 度。容易腐烂的的食物尽快处理。
- 改变饮用冰镇饮料的习惯。（从健康角度考虑亦应如此。）
- 在用吸尘器打扫之前，先把碍事的东西挪开，迅速完成。
- 吸尘器一周最多使用一次，平时用黏着胶带处理。
- 和家人商定好空调从傍晚 **6** 点开到 **10** 点。
- 靠电风扇和冷水澡来解暑度过炎热的夏天。不使用电吹风。
- 上班时打开门窗通风。因为家里没有害怕被盗的东西。（住单身一居室）



※请各自谨慎从事。

- 将洗衣机的脱水时间设定在最短。
- 将两天洗一次衣服改成三天一次。多买了一些备用的短裤和袜子。
- 在煤气炉上用高压锅做饭，不使用电磁炉等电器。
- 在凉台上搭制苦瓜藤或绿色的植物挂簾。
- 晚 **10** 点睡，早 **5** 点起。睡觉与起床都比以前提前 **2** 个小时。

等等。

大家还有没有更有效、更出人意料的办法呢？

## 第6届 姫路 B-1 大奖

B 级地方美食之盛典「B-1 大奖」决定将在姫路举行。

B-1 大奖不仅是提供美食，更是“城市的推销。是一个以展现城市，提高城市活力为目的的「城市总动员」活动。

时 间：2011 年 11 月 12 日（星期六），13 日（星期日） 9:30~15:30（雨天照常举行・不延期）

场 所：姫路城周边

第 1 会场 SHIROTOPIA 纪念公园・姫路城北停车场

第 2 会场 大手前公园

第 3 会场 家老屋敷迹公园・大手前停车场



展出团体：来自全国约 60 个团体

入 场：免费。饮食收费为 300 日元至 500 日元不等。购买饮食不能使用现金。

必须使用兑换券。在会场可以购买到一套为 10 张每张 100 日元的兑换券。也可以提前购买。B-1 大奖活动当天，预计会有很多人到场，所以建议提前购买。

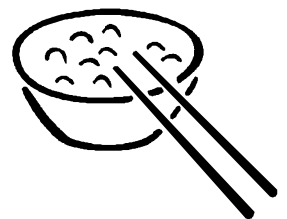
所谓 B 级地方美食，是指在具有地方特色的美食中，味道是 A 级，而价格为 B 级，既便宜又好吃，在当地深受喜爱的美食。

在姫路，「姫路关东煮」是非常有名的 B 级美食。



另外，在品尝完美食之后，可以将一次性卫生筷投入喜欢的美食投票箱内进行投票。

根据卫生筷的总重量，评选出金、银、铜各项大奖。每人可使用一双（2 支）筷子进行投票。2 支筷子可以分别投给 2 个不同的团体，也可以同时投给同一家团体。



「姫路食博 2011」（姫路美食博览会 2011）也将在同时举行。会场设在东御屋敷迹公园和姫山停车场，将会有来自姫路周边的约 70 个团体参加。

这两天的活动将姫路的街市以「食」融为一体，请您一定前来参加品尝。

## 秋季出行信息



### ☆☆☆秋季的祭祀活动☆☆☆

播州平原如黄金般熠熠生辉的秋季，各地将举行各种秋季的祭祀活动。感谢神灵赐予丰收的喜悦，并向神灵祈求来年也能获丰收。难道你不想一起去参加祭祀，分享祭祀活动的巨大能量吗？很多的祭祀都被指定为县或市的重要无形民族文化财产。

#### ○ 10月8日（星期六）、9日（星期日）

惠美酒宫天满神社 这个祭祀是以**24**个壮汉抬着重达**2**吨的台座的“台场练”而著名。从山阳电车饰磨站下车徒步**10**分钟。

滨之宫天满宫 把推车高高地举上头顶的“台场指”很有名。从山阳电车饰磨站下车徒步**20**分钟。

犬饲·土师的狮子舞 这是供奉香寺町犬饲神明神社和同町的土师大岁神社的狮子舞的活动。在神姬巴士姬路站北②站台乘坐福崎方向**86**路车到犬饲下车，从**JR**播但线沟口站下车徒步约**800**米。

正八幡神社 这里的龙王舞很有名。带着高鼻子面具，穿着胸前配有三个巴纹的深红色服装的**1**人舞蹈，并有吹笛的**5**人、太鼓**1**人进行伴奏。从**JR**播但线沟口站下车往东徒步**10**分钟。

姬路市内各地还举行其他祭祀。

#### ○ 10月14日（星期五）、15日（星期六）

松原八幡神社 以滩的争斗祭祀而出名，每年都有很多人专门前往。推车与推车激烈碰撞竞争。从山阳电车白滨宫站下车往南**3**分钟。

大盐天满宫 **8**地区的**8**头狮子舞很有名。从山阳电车大盐站下车徒步**5**分钟。

#### ○ 10月21日（星期五），22日（星期六）

鱼吹八幡神社 前晚有提灯炼，当晚有绚烂豪华的花车和狮子舞供奉。从山阳电车纲干站下车徒步**10**分钟。

#### ○ 11月13日（星期日）～16日（星期三）

播磨国总社 霜月大祭。这是被称为姬路祭祀的播磨地区最后的秋季祭祀。从**13**日的前夜的盐搔仪式开始，在祭祀中以七岁五岁三岁的孩子们为中心一起喧闹。

### ☆☆☆红叶景点☆☆☆

祭祀结束后，各种树木开始逐渐染上红色，这时可以在姬路的近郊欣赏红叶。

#### ○ 书写山圆教寺

摩尼殿与京都清水寺舞台的建筑格式相同，从摩尼殿上眺望的景观无以伦比。

#### ○ 好古园

姬路城西御屋敷迹的日本庭院虽小但极其精巧的布置，可以让你赏心悦目。

#### ○ 安富绿色平台鹿壶

山的绿色和树叶的红色交织成一幅全景立体图画，很值得一看。还可以进行郊游和室外烧烤等活动，或攀登附近的雪彦山。

咨询：〒671-2416 姬路市安富町关 775

电话：0790-66-3505 传真：0790-66-4445 星期二休息。

交通：在神姬巴士姬路站北③站台乘坐「Green Station 鹿壶」方向**34**路车**1**小时左右到终点站下车。只有上午**9:10**和下午**13:25**两班车。

## ☆☆☆（财）姬路市文化国际交流财团的通知☆☆☆

### 外国人生活咨询（姬路发世界）的介绍

为了方便居住在姬路的各位外国朋友们，在姬路市国际交流中心 4 楼正在提供面向外国人的生活咨询服务。各位可以就在日本生活中遇到的困难或不明白的问题等进行咨询。有英语、葡萄牙语、西班牙语、越南语和汉语服务。并且，根据实际情况还可以提供信息、介绍专家进行面谈。咨询为免费，并为各位严守个人隐私。

咨询时间：每月第 2、第 4 个星期日 14:00-17:00

咨询电话：079-287-0821

咨询窗口：姬路市国际交流中心 4 楼 相谈室

（姬路市本町 68-290 Egret ひめじ 4F）



※※※※ 编辑后记※※※※

这次的东日本大震灾给人们带来了巨大的灾害，留下了令人难以想象的后果。日本人不但与四季分明气候，而且以地震、台风、干旱、寒流等自然灾害为邻生活至今。自古以来人们对这些自然现象充满了敬畏的心情。因此，为防备灾害人们相互扶持、遵守规则，并且积累了许多防灾和食物保存的技术。这对日本丰富的饮食文化和国民性的形成产生了巨大的影响。在每天的日常生活中请各位做好防灾的准备。

本次震灾还收到了来自世界各国的爱心支援和捐款，这给灾区人民乃至全国人民带来了莫大的感动和勇气。

下期「VIVA!ひめじ」Vol.39 将于 2011 年 12 月发行。承蒙各位厚爱，为了把这个信息杂志办的更好，我们期待着各位的意见和感想。

#### 翻译和校对者

英语：实光知世、篠原弘树、加茂田かおり、桥本关贵子、Tara Bricchetto

中文：甘文君、津田美花、川内玲子、朱翔宇、曾宁

西班牙语：一井美香子、若松玲奈、阿保景子

葡萄牙语：德尾正志、东村稍

越南语：Nguyen Thu Huyen、Hoang Nam Phuong、Vo Minh Nhut、Phan Thi Minh Xuan、Pham

在此仅登出获得同意的义务人员的名单，谢谢大家的帮助。

「VIVA!ひめじ」一直在募集翻译和校对的义工，有兴趣者请与以下联络处联系。

#### 联系方式

财团法人 姬路市文化国际交流财团

**Himeji Cultural and International Exchange Foundation**

〒670-0012 姬路市本町 68-290 Egret ひめじ 3 楼

TEL:079-282-8950 FAX:079-282-8955

Mail to: [info@himeji-iec.or.jp](mailto:info@himeji-iec.or.jp)