

VIVA! ひめじ

<日本語版> 2013年 6月 Vol.45

<People>インタビュー	・・・ P1
お出かけ情報(2013年・夏)／ひめじ警察便り	・・・ P2・P3
梅雨のかび対策と布団干し	・・・ P4
カメルーンからの味・バナナミルク	・・・ P5
お知らせ	・・・ P6



<People> Evelyn Monton (エヴェリン モントンさん)

エヴェリンさんはフィリピンのミンダナオ島、ダバオ州の出身です。初めて来日したのは18歳の時。2004年からは、家族と姫路で生活しています。

Q: 故郷のダバオを紹介してください。

A: ダバオはフィリピンの中でも大きな町ですが、海がきれいで緑が多くて住みやすいです。40年前の日本に似ているという人もいます。食べ物では果物のドリアンが有名で、空港に降りるとドリアンの臭いがします。日本に初めて来たときは、りんごのようないい香りがしました。

Q: フィリピンでは何語が話されていますか？

A: 公用語はタガログ語と英語です。私の住んでいた町では、ビサヤ語を使っています。フィリピンはたくさんの島から成り立っているので、お互いに意思疎通できないほど多様な言語があります。

Q: フィリピンで人気の料理は何ですか？

A: KARE-KARE (牛肉のテールや野菜をピーナッツバターで煮込んだもの)、ADOBO (酢・醤油・砂糖・香辛料を使って肉を甘辛く煮込んだもの) が人気です。お祝いなど特別な日には、LECHON (子豚の丸焼き) を食べます。

Q: 日本での生活はどうですか？

A: 初めは日本語がまったく話せなかったのですが、職場での人間関係に苦労しました。今は親身に話を聞いてくれるママ友もでき、幸せです。

Q: 夢はありますか？

A: 私は料理に興味があります。和食も大好きなので、日本の料理をもっと覚えたいです。将来、自分でお店ができればいいなと思っています。

おでかけ情報(2013年・夏)

今年の春の姫路は、播磨国総社の「三ツ山太祭」や、駅前のグランフェスタ(地下街)とピオレ(新駅ビル)のオープンなどおでかけの話題がいっぱいありました。続いて夏の楽しいイベントやおでかけスポットを紹介します。

《イベント》

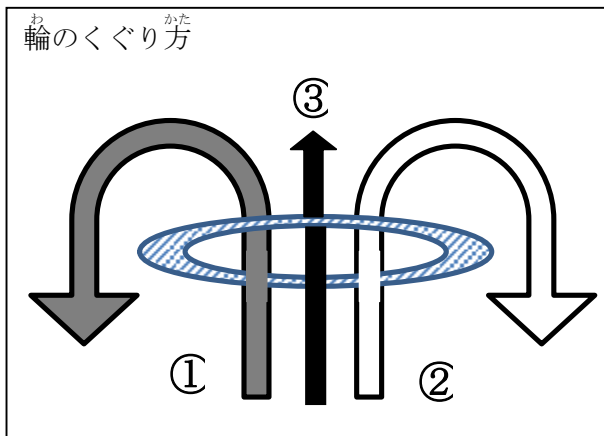
☆姫路ゆかたまつり☆ 6月22日(土)～24日(月)

姫路城の守り神である長壁神社を中心に、大手前公園などでも開かれる夏祭りです。祭りの期間中にゆかたを着ていれば、「神姫バスの料金半額」「映画館の入場料1,000円」「姫路城周辺施設の入場無料」などさまざまな特典を受けられます。



☆輪ぬけ祭り☆ 6月30日(日) 7月1日(月) 播磨国総社

今年前半の厄を祓い清め、後半を無事に過ごせることを祈願するお祭りです。神門前に設けられた大きな輪を三度くぐりぬけてから本殿にお参りします。



(輪のくぐり方)

- ① 左回りで進んで元の位置に戻ります。
- ② 右回りで進んで元の位置に戻ります。
- ③ そのまま真っ直ぐにくぐり抜けます。

☆第64回お城まつり☆ 8月2日(金)～4日(日) 大手前公園、大手前通りなど

姫路市民の手によって世界遺産姫路城の素晴らしさを広く伝えるために開かれたお祭りです。今年是世界遺産登録20周年を祝って、「新能」「大パレード」「良さ恋祭り」などさまざまなイベントが各地で行われます。

<ホームページ> <http://www.city.himeji.lg.jp/contents/oshirofes/>

《おでかけスポット》

R姫路市民プールR 7月6日(土)～9月1日(日)予定

<アクセス> JR姫路駅南側より神姫バス(95、96系統)で「姫路市民プールのまへ」下車(200円)

<入場料> 大人(中学生以上)1,000円、子供(4歳以上)500円

<営業時間> 9時30分～18時

<ホームページ> <http://himeji-machishin.jp/tegarapool>

R的形海水浴場R 7月1日(月)～8月31日(土)

長い白砂の自然あふれる海岸が特徴です。5,000人収容の大休憩所にはシャワー、更衣室、売店などがあります。

<アクセス> 山陽電鉄的形駅より徒歩17分

<入場料> 大人(中学生以上)700円、子供(4歳以上)500円

R白浜海水浴場R 7月1日(月)～8月31日(土)

家族や友人など大勢でにぎやかに楽しめる海水浴場です。休憩所は7ヶ所あり、それぞれにシャワーやトイレがあります。

<アクセス> 山陽電鉄白浜の宮駅より徒歩10分

<入場料> 大人(中学生以上)1,000円、子供(小学生)600円、幼児(3歳以上)200円

ひめじ警察便り

～夕暮れ時と夜間の歩行等の注意事項～

夕暮れ時や夜間は、視認性が低下します。歩行者及び自転車利用者の皆さんは、衣服、履物などの身の回り品に反射材を付けるなどしましょう。自転車は点検整備をしましょう。

【歩行中の注意事項】

- 歩道と車道の区分のある道路や街灯のある明るい道路を選んで通行。
- 急に走りだしたり、道路を横切ったりしない。



【自転車乗車中の注意事項】

- 自転車は、車道が原則、車道は左側を通行。歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行。
- 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止。
- 夜間はライトを点灯。(早めに)
- 交差点での信号厳守と一時停止、安全確認。
- 被害の軽減を図るため、ヘルメットを着用。小さい子供は必ず着用。





梅雨のかび対策と布団干し

もうすぐ、高温多湿の梅雨がやってきます。不快なこの時期を少しでも快適に過ごすために、かび対策と正しい布団の干し方を紹介します。

梅雨のかび対策

かびは湿度、温度、栄養（食べかすなど）、酸素の4つがあると発生します。この4つの条件のいずれかをなくすことによってかびを防止することができます。

浴室・・・入浴後は石鹸かすや皮脂汚れをシャワーで流し、タオルなどで水分を拭き取って換気をする。

キッチン・・・調理中は換気扇を回しておく。冷蔵庫はエタノールで消毒する。

居間・寝室・・・家具は壁から5cmぐらい離しておく。水槽や観葉植物は風通しのよい場所に置く。

エアコン・・・こまめにフィルターの掃除をし、消毒用エタノールをスプレーする。

洗濯物・・・洗濯物の生乾きのおいにはかびが原因ともいわれています。部屋干しする時は、扇風機や除湿機を使ってできるだけ短時間で行なう。部屋干し用の洗剤や除菌効果のある柔軟剤を使う。

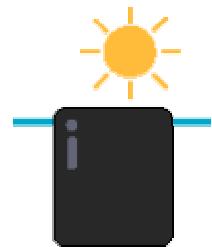
梅雨の時期は部屋を閉め切っていることが多くなります。ほこりがたまりやすくなり、そこにかびの菌やダニが付着します。できるだけ、換気をするように心がけましょう。

★浴室にかびが生えてしまったら・・・

まず、エタノールで拭き取ります。それでも落ちないときは、市販のかび取り剤を使用しましょう。

かび掃除の時は、必ず十分に換気をし、マスクと手袋をしましょう。

塩素系かび取り剤は酸性のものと混ぜないこと。エタノールは火気厳禁です。



布団の干し方

布団はこまめに干すのがよいのですが、晴れていてもまだ地面が濡れている時は、屋外に干すのはやめましょう。地面から蒸発した水分を布団が吸ってしまいます。長期に干せない時は、布団用の除湿シートや布団乾燥機などを活用しましょう。

黒い布団干し袋に入れて干すとほこりや花粉などの防止にもなり、高温になるのでダニの駆除にも効果的です。布団干し袋はホームセンターなどで購入できます。

カメルーンからの味・バナナミルク

雨が^{あめ}多く^{おお}蒸し^{あつ}暑い^{まいにち}毎日、^{かぞく}家族^{そろって}そろって冷たい^{つめ}飲み物^のものを作り^{つく}りませんか。
家庭料理^{かていりょうり}は、作る^{つく}のも食べる^たのも大変^{たいへん}楽しく、とても作り^{つく}甲斐^{がい}があります。
今回は^{こんかい}太陽^{たいよう}あふれる^{くに}国、カメルーンからのバナナミルク^{ばななみるく}を取り^と上げ^あます。



バナナミルク (所要時間約10分)

※おもな材料※

バナナ



ココア (実)



ヘーゼルナッツ



ミルク



材料

- ◎ バナナ (3本)
- ◎ 卵 (1個)
- ◎ ココア (大さじ2杯)
- ◎ 細かく刻んだヘーゼルナッツ (50g)
※ピーナッツでも代用OK
- ◎ ミルク (800ml)
- ◎ 生クリーム (100ml)
- ◎ 砂糖 (少々)
- ◎ チョコブリッツ (4本)

作り方

- ① バナナの皮を取り、薄く切り、ボールに入れる。
- ② ①に卵を加えてすりつぶす。
- ③ ②にココアとヘーゼルナッツを加える。
- ④ ③にミルクと生クリームを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④に好みの量の砂糖を加える。
- ⑥ ⑤をグラスに注ぎ、チョコブリッツをグラスの上^うに飾り、出来上がり。

※できあがったら、早めにお召し上がりください。

カメルーンの紹介

アフリカ中部、ギニア湾に面する共和国。

首都はヤウンデ 人口1,488万人。

バナナ、ココア、コーヒー、ヤシ油等の生産が盛んです。

またサッカーの盛んな国として、有名です。

こうえきざいだんほうじんひめじしぶんかこくさいこうりゅうざいだん
☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団からのお知らせ☆☆☆

当財団の事業計画や報告をウェブサイト (<http://www.himeji-iec.or.jp/>) でもご覧いただけます。
日本語講座の新しい情報がすぐ手に入ったり、イベント情報も随時アップしています。姫路市の「子
そだてガイドブック」もふりがなつきで読むことができます。また、多言語での医療問診票や生活ガイド
など情報豊富なリンクも充実しています。そして、トップページの「相談・生活情報」の欄にある
「VIVA!ひめじ」をクリックしていただくと、バックナンバーが閲覧できますので、ぜひご覧ください。

※※※編集後記※※※※

6月です。夏の訪れが待ち遠しいですね。今年の夏、みなさんはどこで何をする予定ですか。
これは、若くして余命の限られた人がブログにつづった言葉です。
「みなさんに明日が来ることは奇跡です。それを知ってるだけで、日常は幸せなことだらけで溢れて
ます。」一度きりの2013年の夏、暑いけど、思いっきり楽しみましょう。

「VIVA!ひめじ」46号は、9月発行予定です。どうぞお楽しみに。皆様からのご意見・ご感想
をお待ちしています。下記連絡先まで、是非お寄せください。

翻訳・ネイティブチェックのお手伝いをしていただいた方

英語：上杉泰造、大庭美保子、滝本智子、原誠、Adam Anania

中国語：甘文君、朱翔宇、津田美香、樊捷、曾寧

スペイン語：園田武志、高濱つかさ、堀井小織、若松玲奈

ベトナム語：Huyen Tien Thong、Phan Thi Minh Xuan、Hoang Nam Phuong、Pham

ポルトガル語：國光由布、長尾美咲、滝浪えに

許可をいただいた方のみ掲載しています。ご協力ありがとうございました。

「VIVA!ひめじ」では、常時、翻訳・ネイティブチェックをお手伝いいただける方を募集
しています。興味のある方は、下記までご連絡ください。ご連絡をお待ちしています。

連絡先

公益財団法人姫路市文化国際交流財団

〒670-0012 姫路市本町68-290 イーグレひめじ3階

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

Email: info@himeji-iec.or.jp