

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

# VIVA! ひめじ

〈中文简体版〉 2013年6月 Vol.45

发行 公益財団法人姫路市文化国際交流財団

信息杂志编辑志愿者小组

URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

人物采访	・・・P1
出行信息（2013年・夏）/姫路警察温馨提示	・・・P2・P3
梅雨季节防霉和晒被子的方法	・・・P4
来自喀麦隆的美味・香蕉牛奶	・・・P5
通知	・・・P6



<人物> **Evelyn Monton**（伊芙琳 摩登）

伊芙琳 摩登 出生于菲律宾棉兰老岛的港口城市达沃。18岁初次来日本，2004年起同家人开始了在姬路的生活。

Q: 请介绍一下你的故乡达沃。

A: 达沃是菲律宾大城市之一，面临大海，绿树成荫，气候宜人。有人说，达沃和四十年前的日本很相似。达沃的水果以榴莲最为出名，一下飞机便会闻到榴莲味儿。初次来到日本的时候，似乎闻到了像苹果一样的香味儿。

Q: 在菲律宾讲什么语言？

A: 官方语言是他加禄语和英语。我所居住的城市使用的是米沙鄢语。由于菲律宾是由很多岛屿组成的，所以有着很多种语言，有些时候相互甚至无法沟通。

Q: 在菲律宾有名的料理是什么？

A: **KARE-KARE**（将牛尾和蔬菜放在花生酱里煮的一道菜），**ADOBO**（使用醋、酱油、砂糖、调味料将肉炖成甜辣味的菜）非常有名。有庆祝或是在特别的日子，会吃 **LECHON**（猪肉丸子）。

Q: 在日本的生活怎么样啊？

A: 起初日语一点儿也不会，在工作场所人际关系很吃力。现在结识了能仔细听我诉说的妈友，觉得特别幸福。

Q: 你有什么梦想吗？

A: 我对做菜很感兴趣。我非常喜欢日本料理，也特别希望能学会日本料理。将来，希望开一间属于自己的料理店。

## 出行信息（2013年·夏）

今年春天，姬路播磨国总社举办了「三座山大祭」，而且姬路车站地下街和 **piole** 购物广场也正式开业等，吸引人外出的活动很多。接下来向大家介绍夏季有趣的各种活动和户外运动。

### 《活动》

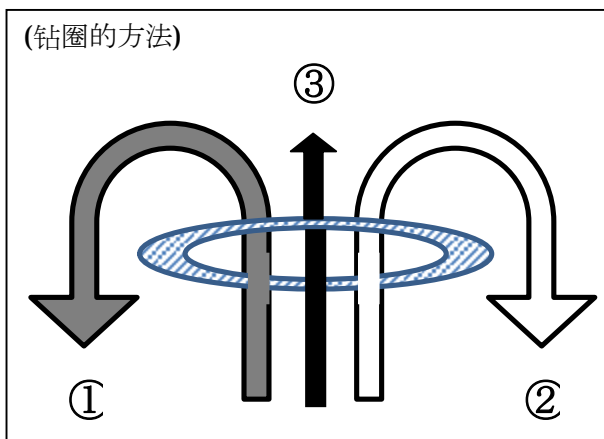
#### ☆姬路浴衣节☆ 6月22日（星期六）～24日（星期一）

浴衣节是以姬路城的守护神长壁神社为中心，在大手前公园等也举行的夏季节日。在节日期间，如穿着传统浴衣，可以享受「神姬巴士半价」、「1000日元电影票」、「姬路城周边设施门票免费」等各种优惠。



#### ☆钻圈祭祀☆ 6月30日（星期天）7月1日（星期一）播磨国总社

这是为了清除今年前半年的厄运，给后半年平安祈福的祭祀。祈福的方法是先钻过神门前设置的大圈三次以后，再到本殿里祭拜。



(钻圈的方法)

- ①穿过圈后往左走回原位。
- ②穿过圈后往右走回原位。
- ③直接穿过圈往前走。

#### ☆第64届姬路城节☆ 8月2日（星期五）～4日（星期天） 大手前公园、大手前通等

这是姬路的市民们为了让世界遗产姬路城盛名远扬而举办的节日。今年为了庆祝姬路城登录世界遗产20周年，还有「新能」「盛装游行」「好恋祭」等各种活动将在各地举行。

<官网> <http://www.city.himeji.lg.jp/contents/oshirofes/>

## 《外出景点》

### **R**姬路市民游泳池**R** 7月6日(星期六)~9月1日(星期天) 预定

<路线> JR 姬路站南侧乘坐神姬巴士(95, 96号线), 到「姬路市民游泳池前」下车(200日元)

<门票> 成人(初中生以上) 1000日元, 儿童(4岁以上) 500日元

<营业时间> 9点30~18点

<网址> <http://himeji-machishin.jp/tegara/pool>

### **R**的形海水浴场**R** 7月1日(星期一)~8月31日(星期六)

长长的海岸边上无数的白沙海滩、充满了自然魅力。可容纳5000人的休息场所里有淋浴、更衣室、小卖店等。

<路线> 山陽电铁的形站步行17分

<门票> 成人(初中生以上) 700日元, 儿童(4岁以上) 500日元

### **R**白滨海水浴场**R** 7月1日(星期一)~8月31日(星期六)

适合与家人及朋友等众多人一起娱乐的大型海水浴场。有7个休息处, 每个都备有淋浴和洗手间。

<路线> 山陽电铁白滨之宫站徒步10分

<门票> 成人(初中生以上) 1000日元, 儿童(小学生) 600日元, 幼儿(3岁以上) 200日元

## 姬路警察的温馨提示

### ~傍晚和夜间步行时的注意事项~

在傍晚和夜间, 人的视觉能力会下降。行人及骑自行车的各位, 在穿着的衣服、鞋子及随身携带的物品上请安装反光材料。自行车也望按期进行检修保养。

#### 【步行时的注意事项】

- 选择人行道和车道分开且街灯明亮的道路行走。
- 过马路时不要突然快跑、不要横穿马路。

#### 【骑自行车时的注意事项】

- 自行车原则上要走车道, 左侧通行。人行道是步行者优先, 请沿着车道侧徐行。
- 禁止酒后骑行、带人骑行、和并排骑行。
- 夜间要尽早开车灯。
- 严格遵守红绿灯和一时停止。做好安全确认。
- 为了减轻事故造成的伤害, 请戴安全帽。儿童骑车时必须戴安全帽。



## 梅雨季节防霉和晒被子的方法



闷热潮湿的梅雨季节即将到来。在这里介绍一下防止发霉及晒被褥的方法，帮你度过这个令人不适的季节。

### 梅雨季节的防霉方法

霉菌繁殖有 4 个要素：湿度、温度、营养（食品残渣等）、氧气。除掉这 4 个要素当中之一，即可防止发霉。

浴室· · · · · 洗澡之后，要冲洗掉肥皂沫和皮脂等污物，用毛巾等擦拭水滴，进行换气。

厨房· · · · · 做饭时开排气扇，冰箱用酒精消毒。

客厅·卧室· · 家具类和墙壁之间要割开 5cm 以上。水槽和花卉要放在通风处。

空调· · · · · 经常打扫过滤器，用酒精消毒。

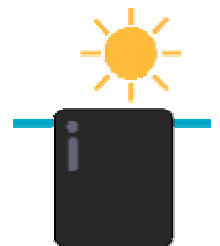
衣物· · · · · 衣服晾干以后发臭味，主要原因是霉菌。在屋子里晾衣服时，要用电扇、除湿器，量在短时间内晾干。

利用晾在屋内时的洗衣粉剂，有防菌效果的柔顺剂洗衣服。

梅雨季节容易关闭屋子，这样屋子里容易沉积灰尘，霉菌易长在灰尘里。最好多换屋里的空气。

### ★如果浴室里发生了霉· · · · ·

首先用酒精擦拭，如果去不掉，要用一般销售的除霉剂。利用除霉剂时需要戴口罩和手套，要充分换气。氯系除菌剂千万不能和酸性物质混合，用酒精时要严禁明火。



### 晒被褥的方法

被褥要经常晾干，但是即使天晴，如果地面潮湿，就不要晒在外面。被褥会吸掉从地面蒸发的水分。长期不能晒被褥的时候可以利用除湿垫、被褥干燥器。

如果利用黑色的晒被褥的袋子，袋子内可以达到高温，既可以防止灰尘和花粉，也可以除掉虱子。布团袋子可以在杂货店购买。

## 来自喀麦隆的美味·香蕉牛奶

在多雨又闷热的日子里，想不想和家里人一起制作冷饮呢？  
家庭料理不管是做还是吃都是很愉快的事情，很有制作价值。  
这次介绍一款来自太阳之国喀麦隆的香蕉牛奶的制作方法。



### 香蕉牛奶（制作时间大约 10 分钟）

※ 主要材料 ※

香蕉



可可（果实）



榛子



牛奶



#### 材料

- ◎ 香蕉（3 根）
- ◎ 鸡蛋（1 个）
- ◎ 可可（2 大勺）
- ◎ 细粒榛子（50g）（切碎时颗粒不能太大，否则无法饮用）  
※可用花生代替
- ◎ 牛奶（800ml）
- ◎ 鲜奶油（100ml）
- ◎ 砂糖（少许）
- ◎ 巧克力棒（4 根）

#### 制作方法

- ① 香蕉去皮，切薄片，放入容器内。
- ② 在①内加入鸡蛋捣碎。
- ③ 在②内加入可可和榛子。
- ④ 在③内加入牛奶和鲜奶油，搅拌均匀。
- ⑤ 随您的喜好，在④内加入需要的砂糖。
- ⑥ 把⑤倒入玻璃杯，玻璃杯上装饰巧克力棒，完成。

※完成后请尽快品尝。

#### 喀麦隆的介绍

位于非洲西部，面向着几内亚湾的国家。首都雅温得，  
人口 1,488 万人。盛产香蕉、可可、咖啡、椰子油等。  
还是一个以盛行足球运动而著名的国家。

## ☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団の通知☆☆☆

本財団の事業计划和报告都可以从网页 (<http://www.himeji-iec.or.jp/>) 上浏览。您可以很快的得知日语讲座的信息，集会活动信息也在随时更新。姫路市的「育儿指导」标有注音假名，以便阅读。另外，可以浏览到多国语言的医疗问诊表等有关生活指导的连接也很丰富。点击主页「商谈・生活情报」一栏的「VIVA!ひめじ」，可以浏览到本刊已发行过的内容，请您一定看看哦。

### ※※※ 编辑后记※※※※

已经进入 6 月，夏天的脚步也越来越近了。今年的夏天，大家都有什么打算呢？

以下是一位将不久于人世的年轻人在博客上的留言。「明天的到来都是奇迹。仅仅知道这点，每天的生活将会充满幸福。」2013 年的夏天也会一去不回，尽管炎热难耐，还是让我们尽情享受吧。

「VIVA!ひめじ」46 期预定将在 9 月出版。尽请期待。我们也期待大家提出宝贵的意见和感想。请将您的意见和建议发送至下记地址，非常感谢。

#### 翻译和校对者

英语：上杉泰造、大庭美保子、泷本智子、原诚、Adam Anania

中文：甘文君、朱翔宇、津田美香、樊捷、曾宁

葡萄牙语：国光由布、长尾美笑、泷浪江

西班牙语：园田武志、高滨掴、堀井小织、若松玲奈

越南语：Huyen Tien Thong、Phan Thi Minh Xuan、Hoang Nam Phuong、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

公益財団法人 姫路市文化国際交流財団

**Himeji Cultural and International Exchange Foundation**

〒670-0012 姫路市本町 68-290 イーグレひめじ 3 楼

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

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