

VIVA! ひめじ

中文简体

2018 年 6 月 Vol.65

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

人物采访P 1
外出信息	..P 2・3
～乘坐周游巴士去手柄山！～	
适合夏天的凉面P 4
中暑了怎么办P 5
编辑后记P 6

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

<PEOPLE> 马得. 恩格拉. 阿迪顽萨. 威格拉哈先生 (印度尼西亚・巴厘岛出身)

阿迪先生去年来日本留学，在姬路市的创智国际学院学日语。2 月份在“イーグレひめじ”举行的第 13 届日语演讲赛中，他的演讲“日本的能和统培舞”获得了银奖。



Q: 你为什么来日本？

A: 从高中时我就对日本文化很感兴趣。我在家乡学日语时，创智国际学院的老师邀请我来日本。

Q: 你觉得演讲赛怎么样？

A: 演讲比赛时非常紧张。老师指导我写原稿，经过每天练习，做到了流畅演讲。演讲之后，我表演了我国传统艺术“统培舞”

Q: 什么是“统培舞”？

A: 统培舞是戴着假面、伴随着甘美兰(指以打击乐为主的合奏音乐)的演奏而表演的一种神舞，类似于日本的“能”。我们从小就接触“统培舞”，但是最近跳舞的人越来越少，我想保存自己国家的文化。



Q: 在日本有什么感到不方便的地方吗？

A: 在印度尼西亚主要交通手段是摩托，来日本以后看到很多自行车，觉得很惊讶。现在对汉字还不熟悉，在车站由于读不懂电子显示盘，经常坐错电车。

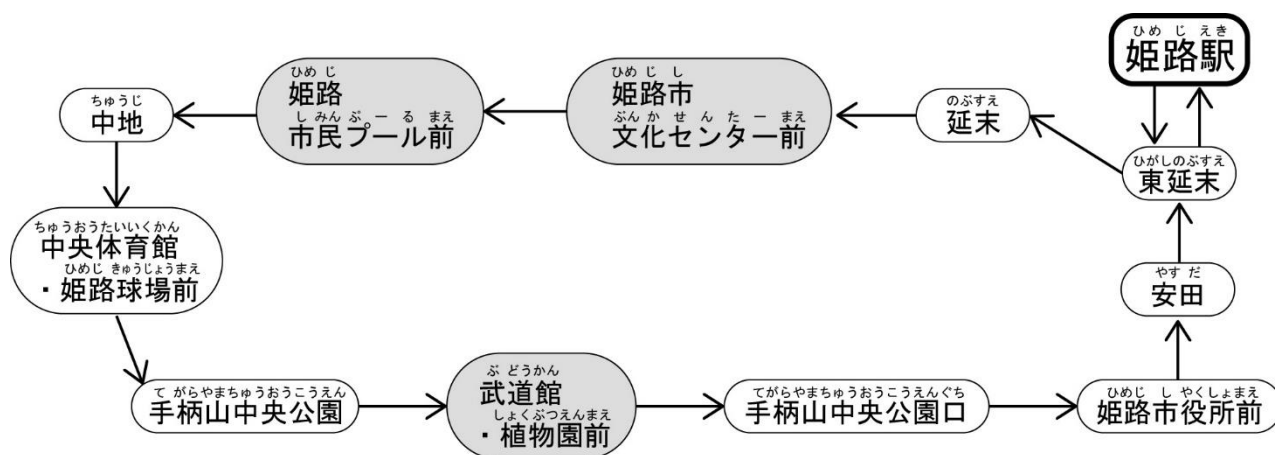
Q: 你的梦想是什么？

A: 我想考进日本的大学，学测地工学，研究地层和化石。印度尼西亚发生不少地震、洪水等自然灾害，有些地方现在还没有重建。日本受灾以后的重建非常快，真是让人吃惊。我要研究地层、化石来调查灾害的原因，想对家乡的重建做出贡献。

外出信息 ～ 乘坐周游巴士去手柄山！～

坐落于姬路站西南方向的手柄山周边，有很多适合全家老小游玩的地方。

从姬路车站始发的手柄山周游巴士在周六、周日和节假日运行，非常方便。下面，介绍一下沿途的景点。还可以在当地的公园里散步。何不带着便当度过悠闲的一天呢。



神姬巴士网页（手柄山周游巴士）https://www.shinkibus.co.jp/rsn/loopbus/loopbus_tegara.html

●姫路市立水族館 ☎079-297-0321

在「姫路市文化センター前」下车

展示着乌龟、企鹅、水生生物和在播磨地方日常能看到的生物。一边游玩，一边可以学到很多有关生物的知识。



【开馆时间】上午 9 时～下午 5 时（最后入场时间为下午 4 时 30 分）

【休馆日】星期二（节假日的时候次日）、12/29～1/1

【入馆门票】成人 510 日元、小・中学生 200 日元

旁边的手柄山交流展台，
展示着以前使用过的高架有轨电车



姫路站始发的票价
成人票价 儿童票价

时刻表 (姫路站 南③站台)								
8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	15	15	15	15	15	15	15	15
45	45	45	45	45	45	45	45	45

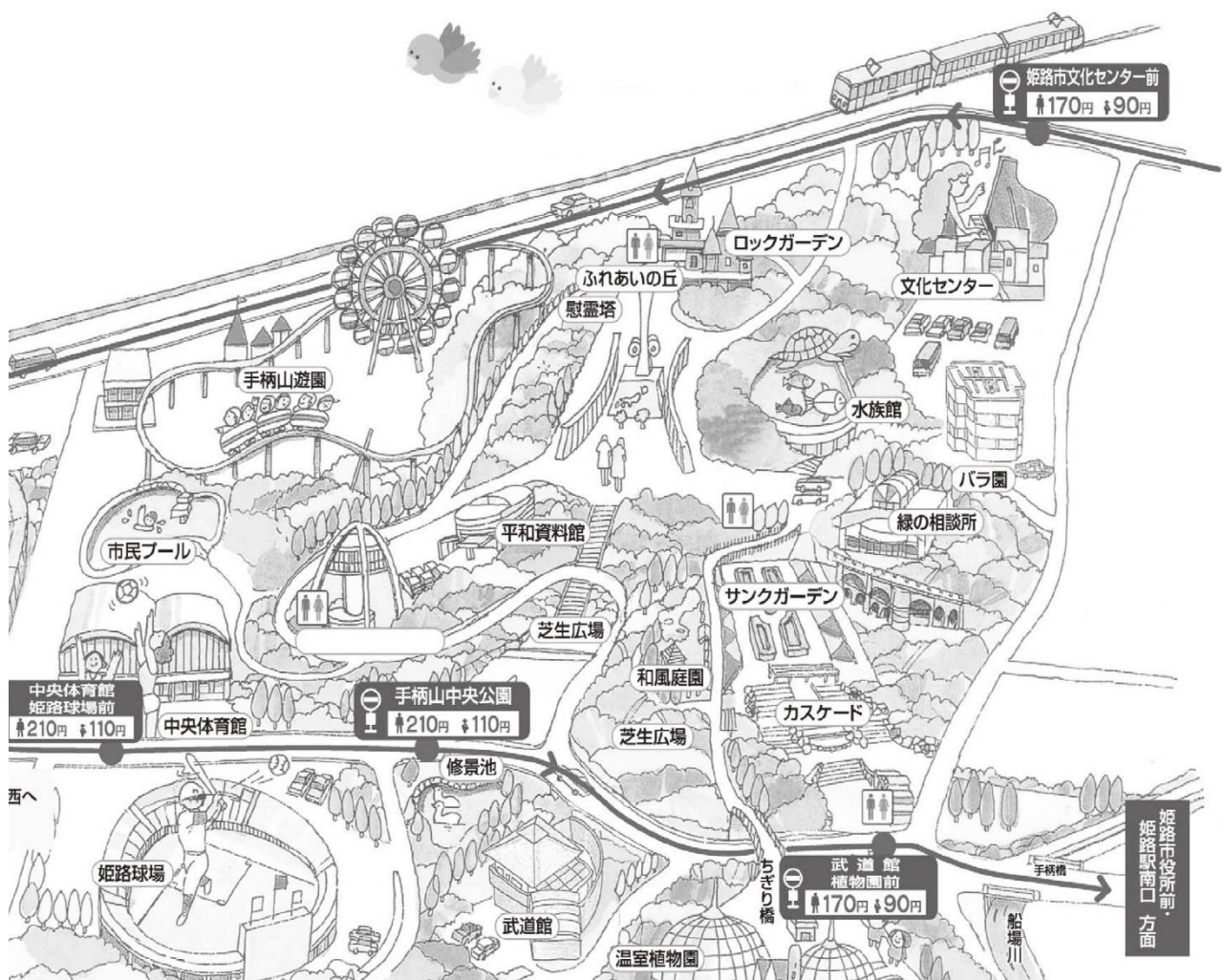
2018.4.1 实施

神姫バス

【游泳池开放期间（2018年）】7月7日～9月2日
 【开放时间】上午9时30分～下午6时（最后入场时间为下午5时）
 【休园日】游泳池开放期间无休
 【门票】成人（中学生以上）1,100日元、儿童（4岁以上）500日元
 ※游泳池开放期间以外的门票 100日元（4岁以上）



【开园时间】上午 9 时～下午 5 时（最后入场时间为下午 4 时 30 分）
【休园日】星期五（节假日时变更为前日）、12/29～1/1
【门票】成人（中学生以上）200 日元、小学生一下 100 日元
6 岁未満免费



适合夏天的凉面（介绍刺激食欲的凉面）

【1】 中式凉面（凉皮）两人份

食材：面粉、盐、水、麻油、辣椒油、芝麻酱、香醋
豆芽、黄瓜、大蒜



〈面的制作方法〉

① 两杯面粉和一小勺盐混合在一起，再一点点地加一杯水好好搅拌，醒一个小时。

② 加半杯冷水，揉到光滑。

〈做菜码〉

③ 把一袋豆芽过 20 秒水。黄瓜切成细丝。

〈做面酱〉

④ 碾碎大蒜，加盐拌，再加一点麻油，最后一杯水一点点加入搅拌。

⑤ 分两次把两杯水加到芝麻酱（两大勺），搅拌，把酱搅拌得充分黏稠。

〈蒸面〉

⑥ 在平锅或耐热盘子上抹油，把②舀入锅上。用蒸锅蒸 3 分钟。蒸熟后把面放凉就揭开。每片蒸好的凉皮上涂上菜油，防止凉皮互相粘连。

⑦ 重复⑥的过程。

⑧ 把凉皮切成细丝，放过水的豆芽和黄瓜，浇大蒜酱、芝麻酱、香醋、辣椒油，好好搅拌吃。
把凉皮切成扁平状，或切成厚厚也好吃。

【2】 日式凉面（凉素面）两人份

食材：	干素面	3 把	鸡蛋	2 个
	姜	1 块	火腿片	1 盒（4 片）
	青葱	适量	黄瓜	半条
	水	半杯	素面汤汁（现成的）	



① 煮素面。用大锅滚开水，放素面，用筷子搅拌，防止素面粘在锅底。滚开水要溢出就加一点水。素面条煮透后，冲水揉洗，滤干。

② 磕鸡蛋后好好搅拌，放点盐，在抹油的平锅上煎成薄膜状、切成细丝（叫金丝煎蛋）。把火腿片和黄瓜切成细丝。

③ 碾碎姜，把葱切成圆片。

④ 在盘子放冷水和冰块，盛素面。在汤汁里放姜、葱片、金丝煎蛋、丝黄瓜、丝火腿吃。汤汁有两种：掺水用的和不掺水的。

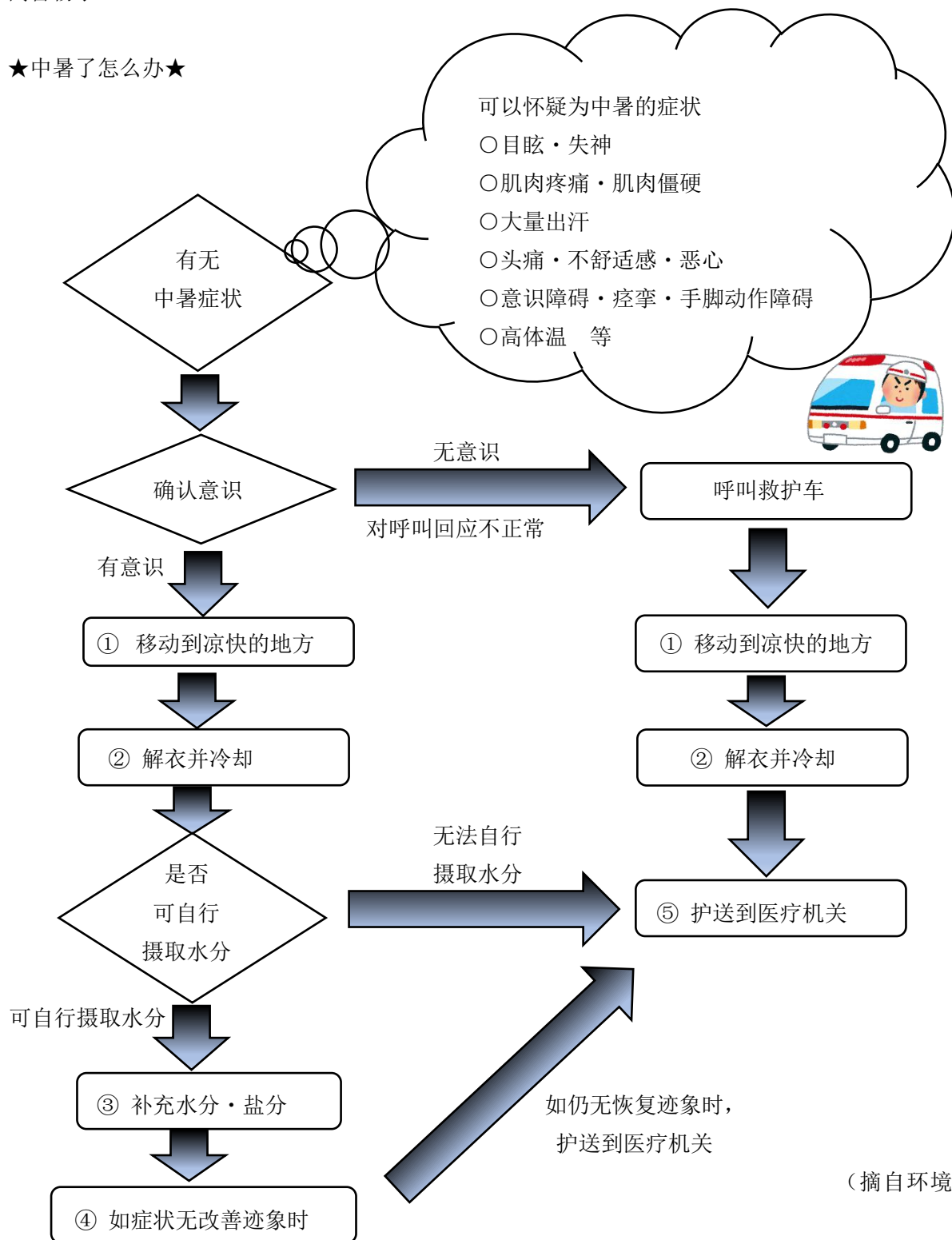
秘诀 素面旺火快速煮好后，以流水重去掉淀粉糊后吃起来会比较可口。
是否煮熟，拿上一根素面，水洗后尝一下确认韧性。

中暑了怎么办



不只有气温等环境条件会造成中暑，身体状况以及对炎热天气的习惯程度也会造成中暑。即使在气温并不高的天气，如果无风湿度高，加上身体还没来得及适应高温的时候，就需要提高警惕了。

★中暑了怎么办★



（摘自环境省传单）

※详情请见环境省网站

◆◆◆编辑后记◆◆◆

3月19日翻译・编辑志愿者一行，沿着60期中介绍的船场本德寺～男山町散步，十分尽兴。当天尽管下着小雨，大家一边眺望姬路城一边沿着河边漫步。



在这个多雨的季节，洗过的衣物不容易干，令人非常困扰。湿度太高的话，容易发霉，引发食物中毒。因此请勤洗手，做菜时充分加热以防止食物中毒。

6月22日起，为每年定期举办的“姬路浴衣节”。穿着浴衣的人士可享受神姬巴士及观光设施等的优惠。请一定借此机会穿浴衣出来玩。

翻译和校对者

英语：八田登志子、富永雅久、井谷惠、户田利则、十仓若菜、Louis Gutry

中国语：津田美花、金贞善、洪玉英、原宏树、于恒红、曾宁

西班牙语：吉井静香、清水健一郎、小竹めぐみ

葡萄牙语：长尾美咲、滝浪えに、山本由布、大里诚治

越南语：Hoang Nam Phuong、Huynh Tien Thong、Le Van Long、Pham Thi Le Thuy、
Le Van Hao、Dinh Thi Thu Trang、Pham Thi Thu Trang

在此仅登出同意刊登的志愿者名单，谢谢大家的合作。

「VIVA! ひめじ」的背面，刊登有公益财团法人姬路文化国际交流财团（负责国际交流）的网页，从（<http://www.himeji-iec.or.jp/>）可浏览本报。

下期预计在9月发布，敬请期待。我们也期待着各位的意见和感想。

此外，有志于成为翻译和校对志愿者的人士，请按下面的方式联系我们。

联系方式

公益财团法人姬路市文化国际交流财团

〒670-0012 姬路市本町 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