

# VIVA! ひめじ

## 日本語 (にほんご)

2018年 6月 Vol.65

ざいじゅうがいこくじん かた せいかつじょうほうし  
在住外国人の方のための生活情報誌

＜PEOPLE＞インタビュー	・・・P 1
お出かけ情報 ～ループバスを利用して手柄山へ行こう！～	・・・P 2・3
夏の涼しい麺	・・・P 4
熱中症になったとき	・・・P 5
編集後記	・・・P 6

発行／公益財団法人姫路市文化国際交流財団 情報誌作成ボランティア <http://www.himeji-iec.or.jp/>

＜PEOPLE＞マデ・ングラー・アディワンサ・ウィグラハさん(インドネシア・バリ島出身)

アディさんは昨年来日し、姫路市内の創智国際学院で留学生として日本語を学んでいます。2月にイーグレひめじで行われた第13回日本語スピーチコンテストにおいて、「日本の能とトベン」というテーマで銀賞を受賞されました。



Q: 日本に来たきっかけは何ですか？

A: 高校の時から日本の文化に興味を持っていました。その後、地元で日本語の勉強をしていた時に、創智国際学院の先生に誘われて来日しました。

Q: スピーチコンテストはいかがでしたか？

A: とても緊張しました。しかし先生のアドバイスを受けて書いた原稿を毎日練習したので、うまく話すことができました。スピーチの最後に私の国の伝統芸能「トベン」を披露しました。

Q: 「トベン」とはどんなものですか？

A: ガムラン(ドラや鍵盤打楽器による合奏)の演奏に合わせて仮面をかぶって神にささげる踊りで、日本の「能」と似ています。子供のころから慣れ親しんできました。最近は踊り手が減ってきていますが、自分の国の文化を守っていきたくです。



Q: 日本に住んで大変なことはありますか？

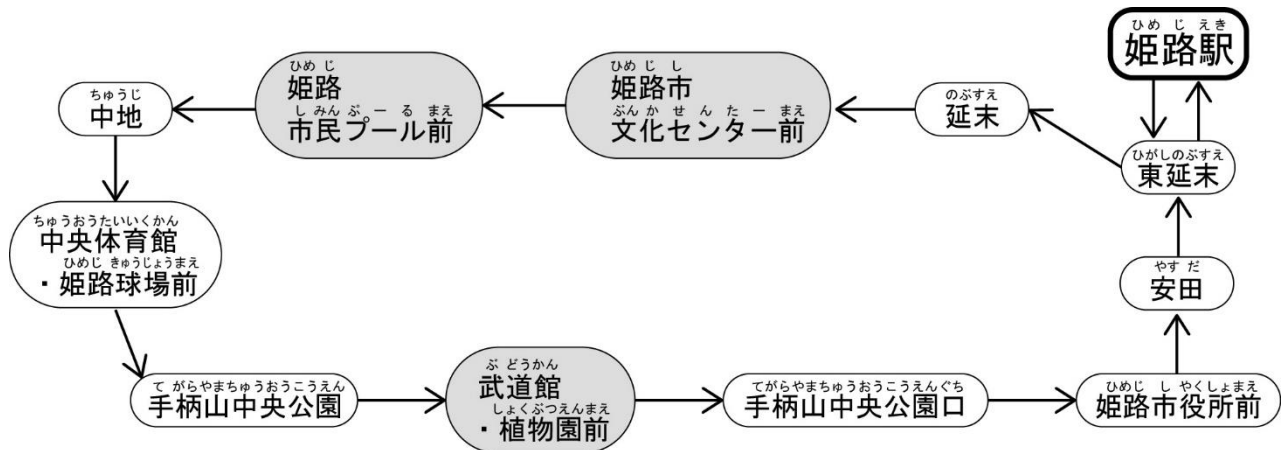
A: 私の故郷の主な交通手段はバイクなので、自動車の多さには驚きました。まだ漢字に慣れていないので、駅の電光掲示板が読めずに電車をたびたび乗り間違えました。

Q: 将来の夢は何ですか？

A: 日本の大学に進んで、測地工学で地層や化石について研究したいです。インドネシアでは地震や洪水などの災害が多く、今でも復興できていないところがあります。日本では災害からの復興がとても早く、驚いています。私は地層や化石から災害の原因を究明していくことで、故郷の復興に少しでも役に立ちたいと思います。

## おでかけ情報 ～ループバスを利用して手柄山へ行こう！～

姫路駅から南西にある手柄山周辺には、家族で楽しめる施設がたくさんあります。土曜、日曜、祝日には姫路駅から手柄山周辺をめぐる便利なループバスが運行されています。ループバスの運行ルートに沿って、いくつか施設をご紹介します。また、公園内は歩いて移動できます。お弁当を持ってゆっくり散策してみませんか？



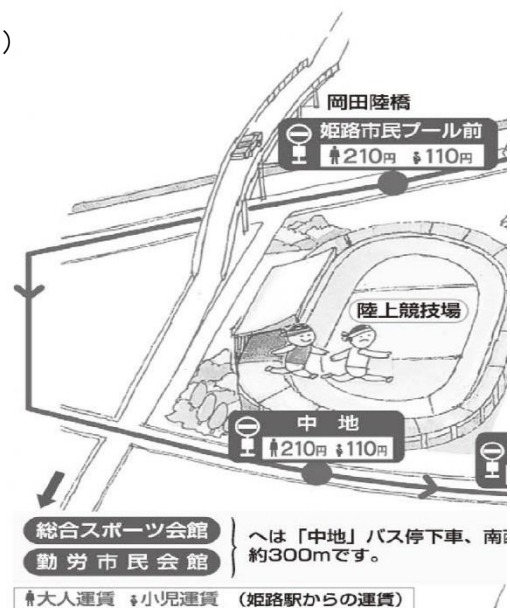
神姫バスHP (手柄山ループバス) [https://www.shinkibus.co.jp/rsn/loopbus/loopbus\\_tegara.html](https://www.shinkibus.co.jp/rsn/loopbus/loopbus_tegara.html)

● 姫路市立水族館 ☎079-297-0321 「姫路市文化センター前」下車  
カメ、ペンギン、水生生物や播磨地方で見られる身近な生き物が展示されています。遊びながら、いろいろな生き物の知識を学ぶことができます。



【開館時間】午前9時～午後5時（入場は午後4時30分まで）  
【休館日】火曜日（祝日の場合は翌日）、12/29～1/1  
【入館料】大人510円、小・中学生200円

隣接する手柄山交流ステーションでは、かつて姫路のまちを走っていたモノレールが展示されています。



時刻表 (姫路駅 南③のりば)								
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

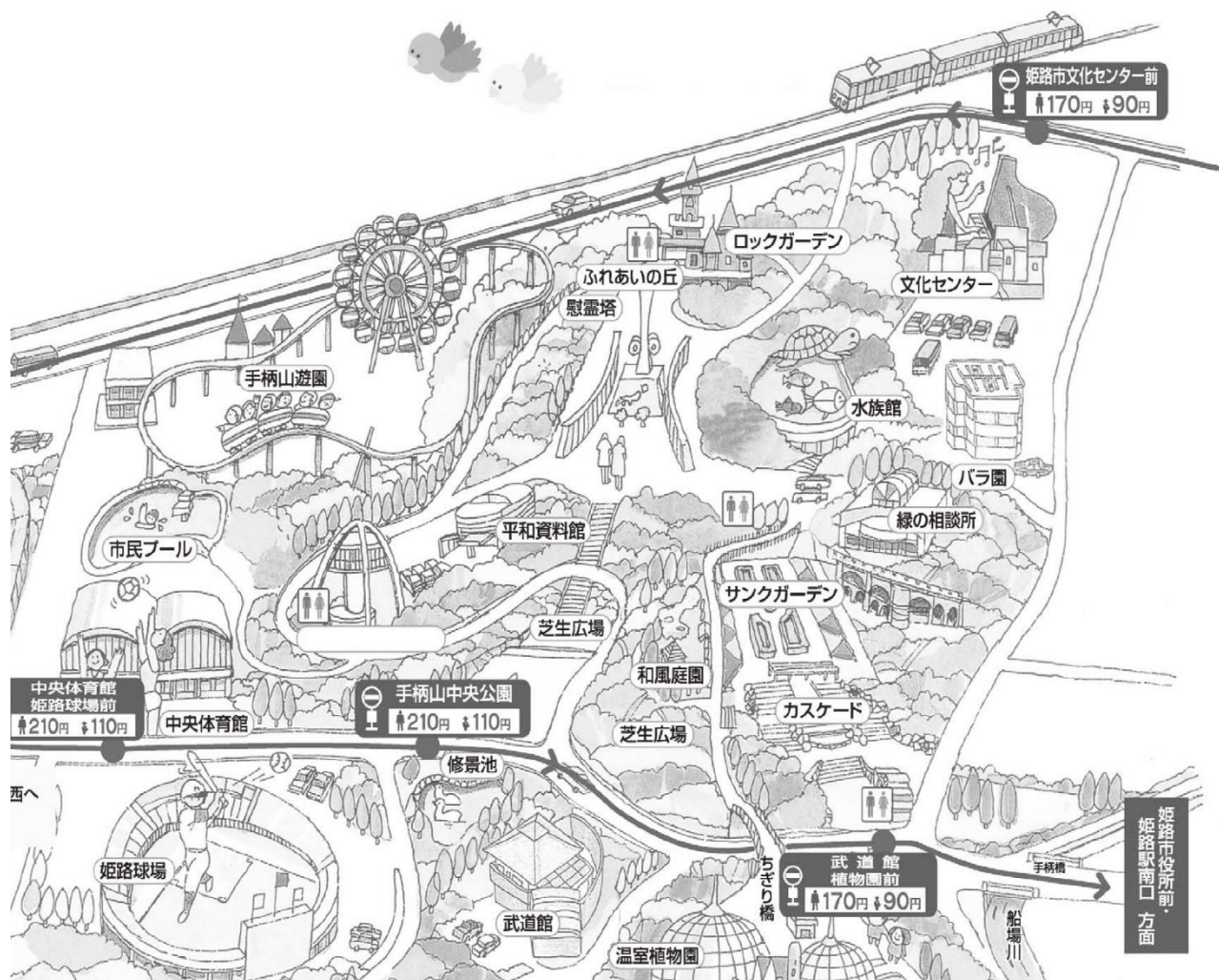
2018.4.1 改正

神姫バス

## A large outdoor swimming pool filled with people. In the background, there is a Ferris wheel and a roller coaster. A large, colorful umbrella-shaped structure is in the pool. The sky is blue and the surrounding area is green with trees.

**【プール営業期間（2018年）】**7月7日～9月2日  
**【営業時間】**午前9時30分～午後6時（入場は午後5時まで）  
**【休園日】**プール営業期間中は無休  
**【入園料】**大人（中学生以上）1,100円、こども（4歳以上）500円  
 ※プール営業期間外の入園料は100円（4歳以上）

【開園時間】午前9時～午後5時（入場は午後4時30分まで）  
 【休園日】金曜日（祝日の場合はその前日）、12/29～1/1  
 【入園料】大人（中学生以上）200円、小学生以下100円  
 6歳未満は無料





## 夏の涼しい麺（食欲の進む冷たい麺の紹介です）

### [1] 中国の麺（涼皮）二人分

材料：小麦粉、塩、水、ごま油、ラー油、黒酢、ごまペースト  
もやし、きゅうり、にんにく



#### <生地を作る>

- ①小麦粉カップ2、塩小さじ1を合わせて、水カップ1を少しずつ加えながらよく混ぜ、1時間寝かせる。
- ②冷水カップ1/2入れて、なめらかになるまで混ぜる。

#### <具を作る>

- ③もやし1袋を沸騰したお湯で20秒ゆでて、さっとあげる。きゅうり1本は千切りにする。

#### <たれを作る> 2種類

- ④にんにく2かけはよくつぶして、塩少々と混ぜる。ごま油少々を混ぜて1カップの水を少しずつ加えて混ぜる。

- ⑤ごまペースト（大さじ2）に水1カップを2回に分けて入れながらよく混ぜ、とろみがつくようにする。

#### <麺を作る>

- ⑥平たい鍋やパイ皿などに油を塗り、②を薄く流し入れる。蒸し器で3分ほど蒸す。蒸しあがったら生地を冷ましてはがす。生地どうしがくっつかないように油を塗って重ねていく。

- ⑦⑥を繰り返す。

- ⑧細く切って皿に盛り、ゆでたもやしときゅうりをのせ、にんにくだれ、ごまだれ、黒酢、ラー油をかけ、混ぜて食べる。

麺を薄く平たく太めに切ってもおいしくできます。

### [2] 日本の麺（冷やしそうめん）二人分

材料：そうめん（乾）3束 たまご 2個  
しょうが 1かけ 薄切りハム 1パック（4枚）  
青ネギ 青ネギ きゅうり 1/2本  
水 1/2カップ そうめんつゆ（市販のもの）



- ① そうめんをゆでる。大きめの鍋に湯を沸かし、そうめんを入れ、箸でかき混ぜ、麺が底にくっつかないようにする。吹きこぼれそうになったら、水を入れる。麺に芯が無くなったら流水でもみ洗いし、水を切る。

- ② 玉子は割りほぐし塩少々を入れ、油をひいたフライパンで薄く焼いて切る（錦糸卵という）。ハム、きゅうりを細切りにする。

- ③ しょうがはすりおろし、ねぎは輪切り（小口切り）にする。

- ④ 器に水と氷を入れ、そうめんを盛る。つゆにしょうが、ねぎ、錦糸卵、きゅうり、ハムを入れて食べる。麺つゆは、水で薄めて使うものと、そのまま使うものがあります。

#### コツ

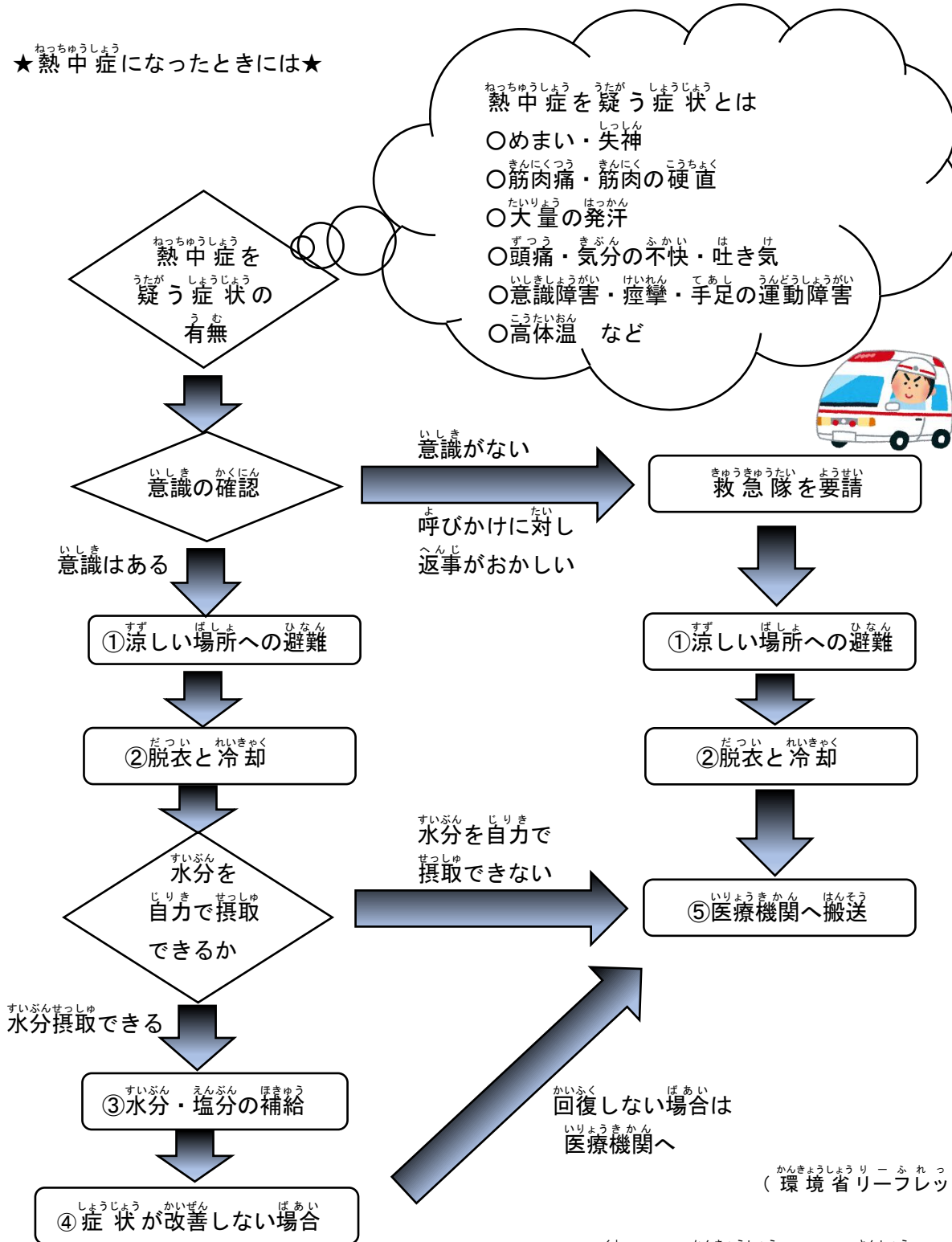
そうめんは強火で手早くゆであげ、流水でよくぬめりを取ると、おいしくいただけます。麺のゆで具合は、1本取り出し水にさらし、食べてみてかたさを確認するといいです。

# 熱中症になったとき



ねっちゅうしょう きおん かんきょうじょうけん たいちょう あつ たい な えいきょう  
熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響  
して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに  
慣れていないときは注意が必要です。

★ねっちゅうしょう  
★熱中症になったときには★



※詳しくは環境省のHPを参照してください

## ◆◆◆編集後記◆◆◆

60号で紹介した船場本徳寺～男山の町歩きを、翻訳・編集ボランティア有志で楽しめました。当日（3月19日）は小雨が降りましたが、姫路城を眺めながら川治いを歩きました。



雨の多いこの季節は、洗濯物が乾きにくくて困りますよね。湿度が高くなると、カビが発生しやすくなり、食中毒も多くなります。手洗いや、十分な加熱調理で食中毒を予防してくださいね。

さて、6月22日からは、恒例の『姫路ゆかたまつり』です。浴衣着用の方は神姫バスや観光施設などで特典を受けられます。この機会に是非浴衣を着て出かけてみてください。

### 翻訳・ネイティブチェックのお手伝いをいただいた方

英語：富永雅久、井谷恵、八田登志子、戸田利則、十倉若菜、Louis Gutry

中国語：金貞善、洪玉英、津田美花、于恒紅、原宏樹、曾寧

スペイン語：吉井静香、清水健一郎、小竹めぐみ

ポルトガル語：長尾美咲、滝浪えに、山本由布、大里誠治

ベトナム語：Le Van Long、Hoang Nam Phuong、Huynh Tien Thong、Pham Thi Le Thuy、  
Le Van Hao、Dinh Thi Thu Trang、Pham Thi Thu Trang

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」のバックナンバーは、公益財団法人姫路市文化国際交流財団（国際交流担当）のウェブサイト（<http://www.himeji-iec.or.jp/>）からも閲覧できます。

次号は、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。

また、翻訳・ネイティブチェックをお手伝いいただける方も募集しています。下記連絡先まで、是非ご連絡ください。

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