

VIVA! ひめじ 日本語（にほんご）

2018年 6月 Vol.65

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

....P 2・3

～ループバスを利用して手柄山へ行こう！～

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・シグラー・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、「日本の能とトペン」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「トペン」を披露しました。

Q: 「トペン」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)の演奏に合わせながら仮面をかぶって神にさげる踊りで、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いますが、自分の国の中を守っていきたいです。



Q: 日本に住んで大変なことはありますか？

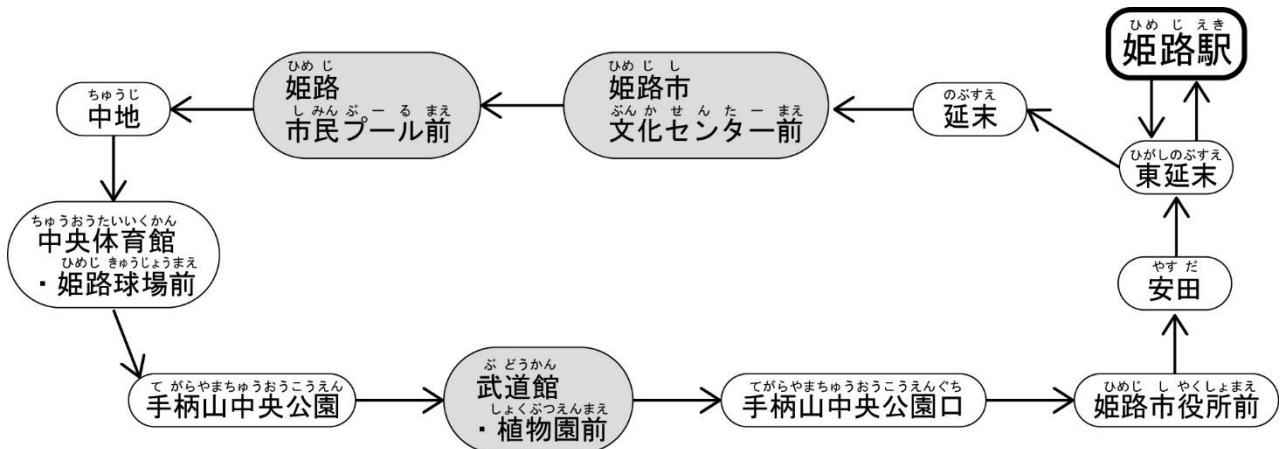
A: 私の故郷の主な交通手段はバイクなので、自動車の多さには驚きました。まだ漢字に慣れていないので、駅の電光掲示板が読めずに電車をたびたび乗り間違えました。

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。

じょうほう る 一 ぶ ば す り よう て が ら や ま い 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、いくつか施設を紹介しましょう。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

●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。

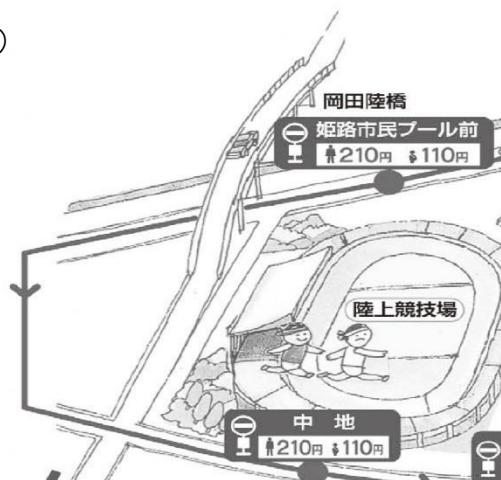


【開館時間】午前9時～午後5時（入場は午後4時30分まで）

【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。



総合スポーツ会館 勤労市民会館 へは「中地」バス停下車、南約300mです。

大人運賃 小児運賃 (姫路駅からの運賃)



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

●ひめじ手柄山遊園（市民プール） ☎079-296-0503 「姫路市民プール前」下車

長い間、姫路市民から愛されてきた遊園地です。
夏にはプールが楽しめます。



【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)

●手柄山温室植物園 ☎079-296-4300 「武道館・植物園前」下車

観葉植物や食虫植物、サボテンなど約1500種類の植物が展示されています。

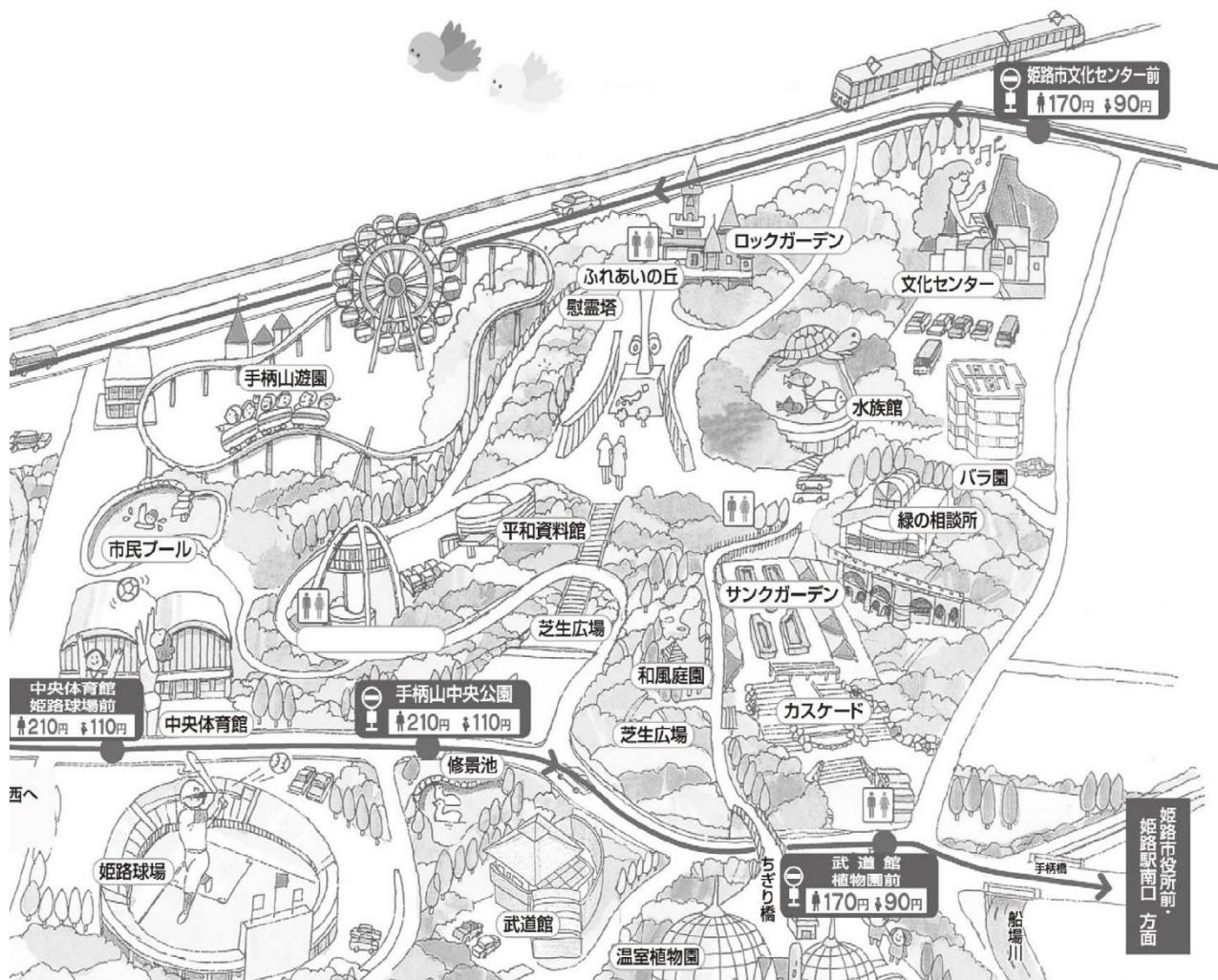


【開園時間】午前9時～午後5時 (入場は午後4時30分まで)

【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



なつ すず めん しょくよく すす つめ めん しょうかい 夏の涼しい麺（食欲の進む冷たい麺の紹介です）

[1] ちゅうごく めん りやんぴ ふたりぶん
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を少しづ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。ごま油少々を混せて1カップの水を少しづつ加えて混ぜる。

- 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なる。

<麺を作る>

- ⑥ 平たい鍋やパイ皿などに油を塗り、②を薄く流しいれる。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。

⑦⑧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、混せて食べる。

麺を薄く平たく太めに切ってもおいしくできます。

[2] にほん めん ひ ふたりぶん
日本の麺（冷やしそうめん）二人分
材料：そうめん（乾） 3束
しょうが 1かけ
青ネギ
水

たまご	2個
薄切りハム	1パック(4枚)
きゅうり	1/2本
そう麺つけ（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。つけにしょうが、ねぎ、錦糸卵、きゅうり、ハムを入れて食べる。麺つけは、水で薄めて使うものと、そのまま使うものがあります。

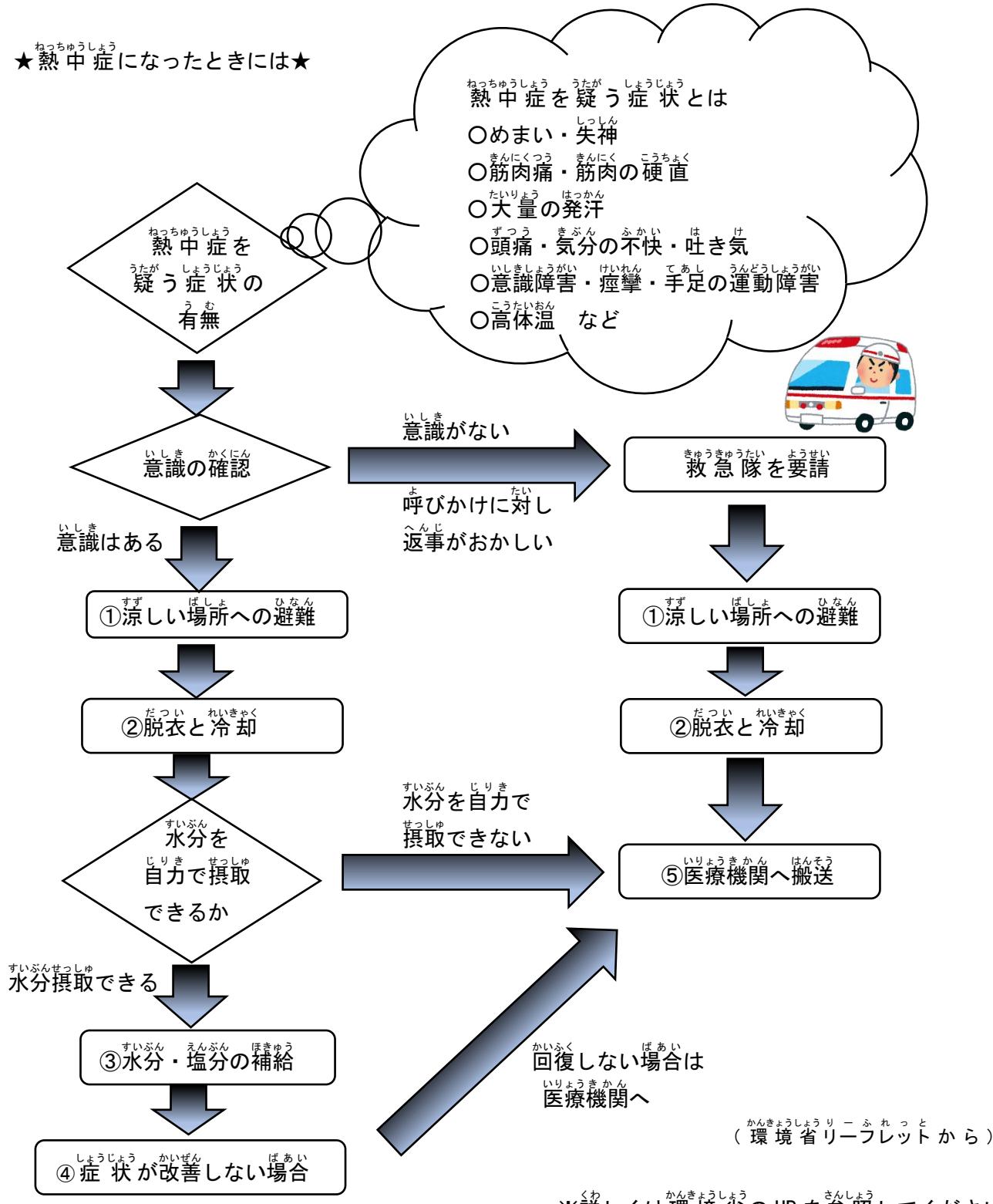
コツ そうめんは強火で手早くゆであげ、流水でよくぬめりを取ると、おいしくいただけます。
麺のゆで具合は、1本取り出し水にさらし、食べてみてかたさを確認するといいです。

熱中症になったとき



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。

★熱中症になったときには★



◇◆◇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んできました。
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沿いを歩きました。



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していただいた方

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