

# VIVA! ひめじ

## 中文简体

2019 年 9 月 Vol.70

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 人物采访                     | ．．．P1   |
| 做好防灾准备!!                 | ．．．P2,3 |
| 让我们一起来支持 Victorina 姬路队吧! | ．．．P4   |
| 第 24 回姬路国际交流节            | ．．．P5   |
| 通知 编后记                   | ．．．P6   |

发行 公益財団法人姫路市文化国际交流財団  
信息杂志编辑志愿者小组  
<http://www.himeji-iec.or.jp/>

### <人物> Marcin Drozdowski 先生

Marcin 先生出身于波兰，从首都华沙往东北方向车程约 2 个小时的比亚韦斯托克（Bialystok）小镇是他的故乡。小镇湖泊众多，历史建筑林立。现在，Marcin 先生和日本夫人住在姬路市内。



Q:请谈下您来日本前的一些情况。

A:我在波兰的大学取得了图书馆管理员资格证，并学习了哲学及心理学。之后，以工程师身份在波兰的欧盟机构上班。

24 岁时移居英国。在伦敦是一名建筑家，擅长于艺术性涂装。顾客中有非常有名的人。然后，和美容师的夫人相识，于 11 年前结婚。

Q:在日本的生活如何？

A:今年 4 月来到夫人的故乡姬路。看到在新干线车站对车辆内进行清扫时，其更换座套、清扫垃圾速度之快令人震惊。这是个日常垃圾分类细致、非常干净的国家。

最近，和妻子到四国、中国地区旅游。濑户内海浮现的众多小岛与海空连成一线，景色极美，非常令人感动。对我来说，一切都新鲜而美好。但对日本长大的妻子来说，是很理所当然的事，这种截然不同的感觉很有趣。

Q:您的兴趣是什么？

A:我有很多兴趣爱好，尤其是看电影和画展。关于音乐，我喜欢摇滚乐。此外，还下功夫自学了电脑的程序设计技术。

Q:请谈下您对将来的展望。

A:我对心理学和哲学很感兴趣，经常读柏拉图等。希望将来能写出自己的书籍。

# 做好防灾准备 !!

最近几年多次发生了大规模自然灾害。《VIVA! ひめじ》也时常刊登防灾知识。为了保护自己和家人的生命安全必须做好充分准备。借这次机会，大家不妨再次确认对自然灾害是否准备充分。



## 1. 正确理解防灾信息！

气象厅、自治体发表的防灾信息分 5 个等级。预警 5 级是属于已经发生了灾害。大家需要在预警达到 5 级之前做好避难准备。

| 危险度<br>高<br>↑ | 预警等级 | 行动指南                 | 避难信息                                                                             |
|---------------|------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|               | 5    | 立刻采取保护生命安全的措施        | ・灾害已发生                                                                           |
|               | 4    | 全体立即避难               | ・避難指示(緊急) <i>Hinan Shiji</i><br>- 避难指示、(紧急)<br>・避難勧告 <i>Hinan Kankoku</i> - 避难劝告 |
|               | 3    | 避难需要时间的人开始避难<br>避难准备 | ・避難準備 <i>Hinan Junbi</i> - 避难准备<br>・老年人等开始避难                                     |
|               | 2    | 确认避难步奏               | ・注意信息                                                                            |
|               | 1    | 关注最新信息               | ・早期注意信息                                                                          |

※避难信息 1, 2 由气象厅发表, 3~5 由市村等自治体发表

## 2. 准备非常时携带的物品！

- |      |                                                                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 贵重物品 | <input type="checkbox"/> 现金 <input type="checkbox"/> 存折 <input type="checkbox"/> 印章 <input type="checkbox"/> 驾照 <input type="checkbox"/> 保险证           |
|      | <input type="checkbox"/> 护照 <input type="checkbox"/> 在留卡 等                                                                                             |
| 紧急食品 | <input type="checkbox"/> 罐头等速食食品                                                                                                                       |
| 应急药品 | <input type="checkbox"/> 救护药箱 <input type="checkbox"/> 日常服用的药 <input type="checkbox"/> 自己的药 等                                                          |
| 生活用品 | <input type="checkbox"/> 衣服 (内衣、外套) <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 纸巾 <input type="checkbox"/> 卫生巾 <input type="checkbox"/> 婴儿用品 |
| 其他   | <input type="checkbox"/> 小型收音机 <input type="checkbox"/> 手电筒 <input type="checkbox"/> 电池 <input type="checkbox"/> 充电宝或充电器                               |
|      | <input type="checkbox"/> 防灾头巾 <input type="checkbox"/> 安全帽 等                                                                                           |



## 3. 确认储备品！

- |                                 |                                |                                |                                            |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 速食食品   | <input type="checkbox"/> 速食米饭  | <input type="checkbox"/> 营养食品  | <input type="checkbox"/> 水 (1 人 1 天 3 升为准) |
| <input type="checkbox"/> 打水用水桶  | <input type="checkbox"/> 小型煤气炉 | <input type="checkbox"/> 纸杯、纸盘 | <input type="checkbox"/> 保鲜膜               |
| <input type="checkbox"/> 干洗用洗发水 | <input type="checkbox"/> 洗漱用具  | <input type="checkbox"/> 简易式厕所 | <input type="checkbox"/> 纸巾                |
| <input type="checkbox"/> 湿纸巾    | <input type="checkbox"/> 塑料袋 等 |                                |                                            |

★紧急用储备食品需要 3 天的量。紧急用食品要定期更新、补充新的食品，消费掉的需要及时补充。

#### 4. 下载防灾软件！

##### <全国避难所指南>

- 搜索离现在地最近的避难所
- 设置自动提示所在地的避难信息、地震信息、海啸信息、国民保护信息等有效信息。
- 在所在地及避难所可以登录及确认人身安全信息。
- 显示到达避难所的路程和距离。
- 显示警告区域、活断层。
- 可以使用推特（Twitter），多语种（英语、中文、韩语）

Android



iOS



##### <兵库防灾网>

该网使用英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语、越南语等 13 种语言提供兵库县以及兵库县内的市町的避难、防灾等各种信息。

Android



iOS



##### <警告地区地图>

该地图表示洪水、滑坡、涨潮、海啸等各种自然灾害的危险程度。利用这个地图确认家、避难所、上班处、学校、商店等位置及安全性。

兵库县 CG  
警告地区地图



姬路市 Web  
地图



各个避难所有《灾害用语示例表》，用 13 种语言提供在避难所中常用的会话。

要有自己保护自己生命安全的意识。日常和邻居保持交流，万一有难时大家可以互相帮助。2014 年 10 月发行的《VIVA! ひめじ》（50/51 合刊）上也有专题报道，尽请参考。在姬路市文化国际交流财团网页上可以查看过去的期刊。（[http://www.himeji-iec.or.jp/viva\\_himeji.html](http://www.himeji-iec.or.jp/viva_himeji.html)）



在《姬路防灾广场》（姬路防灾中心 1 楼）可以免费体验灾害、防灾。不妨大家去体验一下。详细请看下面的网页。  
（<http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza.html>）





让我们一起来支持 Victorina 姬路队吧！



日本的排球联赛「2019-20 V.LEAGUE」即将在 10 月开幕。在上个赛季的 2 部 V2 联赛中获得冠军的「Victorina 姬路」队将在本赛季初次参战 1 部的 V1 联赛！

我们采访了以姬路市为根据地的女子排球队「Victorina 姬路」队的新队长高桥咲妃惠选手。

**Q. Victorina 姬路是一支什么样的排球队呢？**

是一支朝气蓬勃、很有活力的团队。年轻的队员很多，也很有个性。  
在比赛中只要取得 1 分，队员们会振臂挥拳来增加士气。

**Q. 本赛季的目标是什么呢？**

在 V1 联赛中获得冠军。  
所以在开幕为止的这段时间，会尽力提高个人和团队的水平。  
作为专业团队在联赛中取得好成绩，来回报大家的支持和支援。



高桥咲妃惠 选手  
位置：自由人

**Q. 请说一下你想对在日本居住的外国人说的话。**

我对海外的文化和排球很感兴趣。  
外国人很善于表现自己，我很尊敬他们。海外选手不依赖周围的人，很有主见，我觉得他们特别刚强。  
同样的体育运动，日本和海外的打球风格截然不同，我们是身高比较低的团队，一直在考虑怎样去战胜身高比较高的海外选手。  
我们 Victorina 姬路队的比赛将于 11 月和 12 月在姬路举行。请大家一定来会场支持我们。



**◎在 Wink 体育馆（姬路市立中央体育馆）举行的主场比赛**

| 日程             | 开始时间   | 对手              |
|----------------|--------|-----------------|
| 11 月 16 日(星期六) | 下午 2 点 | 久光制药 Springs    |
| 12 月 28 日(星期六) | 下午 1 点 | NEC Red Rockets |
| 12 月 29 日(星期天) | 下午 1 点 | 岡山 Seagulls     |

※观赛券可以在 Victorina 姬路队的官方网站中购买。

主场比赛以外的比赛日程和队员的详细情况，可以在官方网站 (<https://victorina-vc.jp>) 中看到。也可以扫右边的二维码进入官网。



## 第 24 届姬路国际交流节

作为姬路秋季活动而为人们所熟知的姬路国际交流节今年也将举行。通过料理、文化等在大手前公园环游世界吧。

日時：2019 年 10 月 27 日(星期天)

上午 10 点～下午 3 点

雨天正常举行

地点：大手前公园（从姬路车站向北徒步 10 分钟）



### 吃（世界各地料理）

可以品尝到 12 个国家的 15 种料理。今年有法国的可丽饼和孟加拉国的咖喱登场。一盘 200 日元。上午 11 点开始卖餐券。售完结束请尽早行动！



法国「可丽饼」

一吃就会让你满面笑容，真正的法国味道



孟加拉国「咖喱」

没有粘稠感、比较辛辣的咖喱。放酸奶提味

### 看（舞台表演）

舞台上，以拥有越南血统的小学生穆朗为首，将上演世界各国和日本的民族舞蹈、音乐以及以及泰国的水果卡宾等的表演。也有由居住在日本的外国人介绍本国的文化。

### 玩（体验异国文化）

○民族服装试穿 或 摄影 300 日元（父母和子女两个人的是 500 日元）

夏威夷 Muu muu，日本浴衣等

○澳大利亚原住民艺术，脸部彩绘。各 150 日元

○外语讲座（约 10 分 150 日元） 中文，韩语，越南语，英语

○日本茶座(300 日元)

### 交流（多文化共生广场）

将令人轻松愉快的游戏和《葫芦岛问题》做为教材，通过游戏等加深关于多文化共生的理解的研讨会，任何人都可以参加。



# ☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団の通知☆☆☆

## ■异文化出差讲座通知（招募讲师）

姫路市文化国際交流財団为了让市民更深入的了解异国文化，开设了异文化出差讲座。在日本居住的外国人或有海外一年以上生活经验的讲师去市内各小学、中学及高中、公民馆等地简单的介绍一下异国生活习惯、文化及娱乐等。一次讲座最长为 1 个半小时。通过这个讲座可以让更多姫路市民了解你的国家。有兴趣的朋友们可以按以下方式咨询。

## ※※※编辑后记※※※

酷暑接近尾声，大家是否知道四年一次的橄榄球世界杯今年将在日本开幕？从 9 月 20 号开始在全国 12 个会场将展开激烈比赛。上一届是南非大会日本队打了一场令人感动的比赛，希望能再次看到这种场面，让我们为各国球队加油的同时让秋天的气氛也热烈起来！



### 本月防灾用语

ひなん  
避難 *Hinan* → 逃难，避难

ひなんじょ  
(例) 避難所 *Hinan-jo* → 避难地方

### 翻译和校对者

英语：冨永雅久、井谷恵、滝本智子、岡部 Rosie、戸田利則、Nicole Collins

中文：洪玉英、津田美花、翁月英、韓菲莉、橋本衛群、曾寧

西班牙语：Joshua Maldonado、清水健一郎、橋積 Lucrecia

葡萄牙语：西村 Nelson、山本由布、長尾美咲、市位 Rose、大里誠治

越南语：Pham Thi Minh Xuan、Hoang Nam Phuong、加山 Misa、Le Van Hao、  
Dang Van Lam、Pham Thi Thu Trang

「VIVA! ひめじ」の背面载有公益財団法人姫路市文化国際交流財団（国際交流担当）の网页，  
(<http://www.himeji-iec.or.jp/>)从这里也可以阅览本报。

下一期预计在 12 月发行。敬请期待。我们期待着各位的意见和感想。如有兴趣成为志愿者，进行翻译，  
母语的确认，也请按下面的方式联系我们。

### 联系方式

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 国際交流中心 3 楼

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

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