

2020年9月 Vol.74

# VIVA!

# ひめじ

中文简体

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

人物采访	・・・P1
协助人口普查	・・・P2
关于新日常生活模式	・・・P3
红叶景点	・・・P4
从焖锅饭来感受秋天吧	・・・P5
通知・编者后记	・・・P6

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



## <People> Buddihka Weerasinghe 先生（斯里兰卡）

Buddihka 先生来自莫拉图瓦,距离科伦坡(斯里兰卡前首都)以南 20 公里左右。莫拉图瓦是一个渔业和木工产品生产兴盛的城市。作为自由摄影师,以关西为中心进行活动,并在姬路市文化国际交流财团的事业之一的国际理解外勤讲座中担任讲师。

Q: 请介绍一下斯里兰卡的情况。

A: 斯里兰卡的官方语言是辛哈拉语和泰米尔语,在我的地区说辛哈拉语。在家庭和学校里经常使用辛哈拉语,但是也经常使用英语。特别是为了在银行等大公司就职,必须学习英语。吃饭经常吃咖喱。在斯里兰卡和日本一样,咖喱和大米一起吃。

Q: 请介绍一下你是怎样来日本的?

A: 当我在斯里兰卡的一家报社当摄影记者的时候,我认识了一位日本女性并结婚了。我从 2009 年开始住在日本。

Q: 作为摄影师是怎样开展活动?

A: 来日本以后,拍摄体育国际比赛及报道的照片,还有关西周边的传统节日以及姬路城的照片等。根据不同场合将望远镜头等各种的镜头和相机组合使用,通过已签约的国际通讯社发表这些照片。

Q: 请告诉我今后的梦想和计划。

A: 我想把在斯里兰卡拍到内战的情况和当时人们生活的情况作为写真集汇总发表。

## 协助人口普查

今年将实施每 5 年 1 次的人口普查。人口普查是一个不论国籍年龄，只要居住在日本的所有家庭都必须参加的重要调查。从人口普查中收集到的资料和数据将利用于国家及公共团体实施福利及抗灾救灾等政策中，能提高我们的生活质量，请大家一定要协助调查。



Q: 人口普查对象是什么人？

A: 2020 年 10 月 1 日为准，住在日本的所有人，包括外国人。

Q: 怎么进行人口普查？

A: 9 月中旬调查人员将访问各个家庭，发放调查资料。今年为了防止新型冠状病毒扩散，调查人员通过对讲门玲说明调查内容，调查资料投入信箱。如果家中无人，会将调查资料直接投入信箱，不另进行说明。

Q: 怎么回答人口普查？

A: 通过网上或者邮寄进行回答，截止日期是 10 月 7 日。网上可以用英文、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语及越南语 6 种语言回答。



Q: 调查有那些项目？

A: 就家庭成员有“性别”、“出生年月日”等 15 项，家庭方面有“家庭成员人数”及“家庭的种类”等 4 项内容。

Q: 调查结果会公布吗？

A: 首先于 2021 年 2 月公布《人口速报统计》，之后预计于 2021 年 9 月公布各年龄层人口、家庭状况等数据的《人口等基础统计》。今年受新型冠状病毒疫情影响，公布有可能会延期。人口普查结果可以在总务省统计局网页或都道府县立图书馆等地方阅览。

※个人提出的调查资料只用在统计，不会利用在别处。



此文内容摘自总务省统计局网页 (<https://www.stat.go.jp/index.html>)

国情调查 2020  
综合网页

## 关于新日常生活模式

新型冠状病毒在全世界大流行，造成大量的感染和死亡。有的人虽然感染却没有任何症状，也有出现肺炎并发症而变成重症的人，是个非常可怕的疾病。

日本发布了紧急事态宣言，劝告大家不要外出。体育比赛、剧场演出等大型活动被取消或者延期，我们的日常生活受到了严重影响。

即使一时有好转，但是病毒并没有消亡。从现在开始，如何防止被感染是日常生活的重要课题。这里将介绍一些新日常生活模式中应注意的问题。

### 基本对策

○ 感到发热时不要外出。



○ 外出时必须戴口罩。

○ 回到家之后，立即洗手消毒。

洗手时，用香皂（洗手液）认真地清洗手心、手指、指甲缝、指甲、手腕之后，用自来水充分冲洗。

○ 房间内的桌子、椅子、门把等要经常消毒。

○ 尽可能地避开【三密】

· 密闭 … 没有窗户或者无法换气地地方

开暖气冷气的房间也要定期的换气

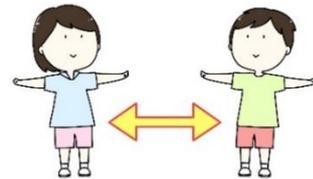
· 密切 … 近距离的对话和运动

人与人的间隔大约保持 2 米以上（两手平摊）

· 密集 … 人员混杂的地方，人少但是过于近距离

请选择比较闲散时间段，少人数去购物

需要购买的物品事先记下，尽可能在短时间内结束



### 从现在开始的生活

○ 尽可能采用在家办公或者错时上班。

○ 口罩、消毒液等要保持一定的库存。用掉一部分就要补给，预防万一。

○ 充分利用在线学习及网络购物，网上聚会也是不错的选择。尽可能完善生活环境以及准备好各种备用物品。

## 红叶景点

伴随早晚寒气的到来，树叶也开始变黄、变红。姬路有很多赏红叶的景点。

### ◆ 姬路城周边

#### ① 大手前通的银杏树

以姬路城为背景是拍摄黄色银杏树的绝佳地点。

#### ② イーグレひめじの屋顶

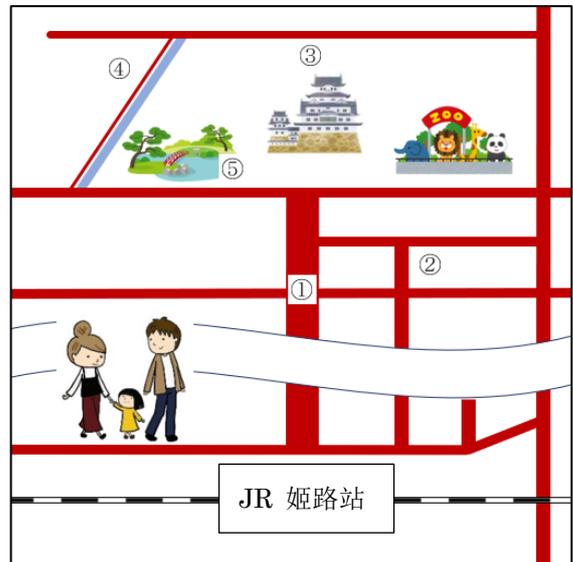
可以俯瞰姬路城周边的红叶美景。

#### ③ 姬山公园

在姬路城北侧，被红色包裹的美丽公园。

#### ④ 千姬小路

姬路城西侧的河岸散道上也有很多枫叶。



#### ⑤ 好古园

可以同时鉴赏日本庭园和红叶，是非常有人气的景点。

种植有日本枫叶、山枫等各种枫树。

【开园时间】上午9点到下午5点

【门票】成人（18岁以上）310日元，小中高学生150日元

好古园网站 <http://www.himeji-machishin.jp/ryokka/kokoen>



好古园

### ◆ 书写山圆教寺

每年在赏红叶的季节，会举办“书写山红叶祭”。

活动中会举行文化遗产的特别开展还会点灯。

有银杏、枫树等各种红叶。

【门票】成人500日元，高中学生以下免费

【缆车票】成人：单程600日元，往返1000日元

儿童：单程300日元，往返500日元

书写山圆教寺网站 <http://www.shosha.or.jp/>

书写山缆车网站 <https://www.mt-shosha.info/>



书写山圆教寺



书写山缆车

### ◆ 樱山公园

位于姬路西部，那里有姬路科学馆、星之子馆、兵库县立儿童馆、姬路市自然观察森林，及大草坪广场。春季有山樱，秋天有红叶，是亲近自然的好地方。

樱山公园网站 <https://www.city.himeji.lg.jp/atom/sakurayama>



樱山公园

※出门前请提前确认景点信息。

## 从焖锅饭来感受秋天吧

把各种食材和大米放在一起焖的饭叫做焖锅饭。焖锅饭的材料有豌豆、蘑菇、山芋海带及根菜类等，很适合膳食纤维多的食材，肉或者鱼放进去也好吃，蔬菜一起放进去的话，营养会更均衡。

应季的蔬菜放进去，可以享受四季的味道，这次给大家介绍秋季应季蔬菜蘑菇的焖饭。

### 蘑菇焖饭

#### 《材料 四人份》

米·····三盒  
鲜香菇·····4-6个  
小蘑菇·····一袋  
金针菇·····一袋  
油豆腐·····两块

A { 酱油·····三大勺  
料酒·····两大勺  
盐·····半小勺  
颗粒高汤·····一大勺



#### 《做法》

- ① 洗米，放在淘米筐中控水约 30 分钟。
- ② 菌类去杂质，鲜香菇切片，小蘑菇一个个分开，金针菇横断切开，油豆腐过热水，竖切两半，切 5 厘米宽的细丝。
- ③ 电饭煲里放入①的米和 A 的调味料，放入做三杯米的水。再放入②的材料焖饭，焖好的秘诀是米和材料不要搅拌。
- ④ 上下轻轻搅拌盛在容器里。银杏和豌豆等洒在米上会更加增色添香。

※ 焖锅饭保温时间太长，味道会改变，要保存的话，请放在饭盒里进行冷藏或冷冻保存。

### 煮出香喷喷米饭的秘诀

米是非常精细的食材，根据季节、米的种类以及加水的量的不同，焖饭的效果会不一样。

精确的量米淘米用淘米筐控水，饭烧好后立刻搅散等基本技巧掌握好后饭就会很好吃。



## ☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団の通知☆☆☆

### ■開設日语广场少年班(日本語ひろばキッズ)

从9月开始开设了面向中・小学生的日语教室,日语广场少年班(日本語ひろばキッズ)。每周星期日下午从2点45分到4点15分,在イーグレひめじ4楼举行。免费参加。学期中途也可以插班加入。在加强日语学习的同时,还可以接受家庭作业的辅导,也能结识到校外朋友,欢迎中・小学生参加。具体情况可以通过下面的联系方式咨询。



### ※※※编辑后记※※※

在这个闷热的季节,加上预防新型冠状病毒感染而需要戴口罩的场合增多,今年的夏天大家都过得很辛苦吧。期盼已久的烟火大会等活动也被取消。目前还不能掉以轻心,但是等天气凉爽时,也许外出的机会就可以增加。让我们在遵守新的生活模式的同时,愉快地度过每一天。



#### 本期防灾用语

例: ゆかししたしんすい 床下浸水 しんすい *Sinsui* : 水漫入建筑物内  
ゆかうえしんすい 床上浸水 *Yukashita-Sinsui* : 积水高度在地板以下  
*Yukaue-Sinsui* : 积水高度在地板以上

#### 协助本刊制作的志愿者

日语: 望月利春、國光美奈子、重田房子、宮本美香、本城政子、佐田康子  
英语: 大野有三、井谷惠、福井贤造、横山真菜美、山南美枝、于恒红、Tiffany Gibson  
中文: 橋本衛群、津田美花、洪玉英、韩乐、宋素论、陸榮、曾宁  
越南语: Dang Van Lam、Tran Thi Thanh Ha、Le Van Long、Pham Thi Le Thuy  
Hoang Nam Phuong、Dinh Thi Thu Trang、Pham Thi Thu Trang  
西班牙语: 吉井静香、服部智惠、清水健一郎、桥积 Lucrecia  
葡萄牙语: 山本由布、滝浪 Eni、西村 Nelson、长尾美咲、大里诚治

在此仅登出获得同意的志愿者的名单,谢谢大家的帮助。

「VIVA!ひめじ」的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)的网页,  
(<http://www.himeji-iec.or.jp/>)从这里也可以阅览本报。下一期预计在2020年12月发行。

我们期待着各位的意见和感想。如有兴趣成为志愿者,进行翻译或母语的确认,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 イーグレひめじ3楼  
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955  
Email: [info-iec@himeji-iec.or.jp](mailto:info-iec@himeji-iec.or.jp)