

VIVA! ひめじ

日本語 (にほんご)

2020年 9月 Vol.74

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	・・・ P1
国勢調査に答えましょう!	・・・ P2
新しい生活様式について	・・・ P3
紅葉スポット	・・・ P4
炊き込みご飯で秋を感じよう!	・・・ P5
お知らせ、編集後記	・・・ P6

はっこう こうえきざいだんほうじんひめじ し ぶん か こくさいこうりゅうざいだん じょうほう し さくせい
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 <https://www.himeji-iec.or.jp>



<People> බුද්දික විරසිංහ සාන් (スリランカ)

ブディカさんはコロンボ(スリランカの前の首都)から南に20kmほどの所にあるモラトゥワの出身です。モラトゥワは、漁業と木工製品の生産が盛んな都市です。フリーランスの写真家として、関西を中心に活動されています。姫路市文化国際交流財団の事業の1つである国際理解出前講座では、講師をされています。

Q: スリランカについて教えてください。

A: スリランカの公用語はシンハラ語とタミル語で、私の地域ではシンハラ語を話します。家庭や学校ではシンハラ語を使うことが多いですが、英語もよく使われています。特に銀行など、大きな会社に就職するためには、英語の習得が必須です。
食事はカレーをよく食べます。スリランカでは日本と同じように、カレーはお米と一緒に食べます。

Q: どのような経緯で日本に来られたのですか?

A: スリランカの新聞社でフォトジャーナリストとして働いていたころ、日本人の女性と知り合い、結婚しました。2009年から日本に住んでいます。

Q: 写真家としてどのような活動をされていますか?

A: 日本に来てからは、スポーツの世界大会や報道の写真を撮ったり、関西周辺部の伝統的な祭り、姫路城の写真などを撮っています。望遠レンズなど、様々な種類のレンズやカメラを、それぞれの場面に合わせて使い分けます。それらの写真を、契約している国際的な通信社を通して発表しています。

Q: 今後の予定や夢などを教えてください。

A: スリランカで撮っていた内戦の様子や、その当時の人々の暮らしの様子を写真集としてまとめて発表したいと考えています。

こくせいちょう さ こた 国勢調査に答えましょう！

ことは ねん いち ど こくせいちょう さ おこな
今年は5年に一度の国勢調査が行われます。国籍や年齢を問わず、すべての世帯
が参加しなければならない重要な調査です。調査から得られる様々な統計は、国
や地方公共団体の福祉や防災対策など、生活を豊かにするために役立てられます。
必ず、回答してください。



Q: だれ たい おこな
誰に対して行われますか？

A: ねん がつ たい ち に ほん こく ない す
2020年10月1日に日本国内に住んでいるすべての人と世帯です。外国籍の人に対象です。

Q: どのような方法で行われますか？

A: 9月 中 旬 から 調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配ります。今年は、新型コロナウイルス感染症
の発生と感染拡大を防止するため、調査の趣旨などの説明はインターホン越しに行います。調査書類
は郵便受けなどに入れて配ります。不在の場合は、調査員による説明を省きます。

Q: どのように回答しますか？

A: 10月7日までに、インターネットまたは郵送で回答してください。インターネット
では、英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語の6
言語でも回答することができます。



Q: どのような項目がありますか？

A: 世帯員について「男女の別」、「出生の年月」など15項目です。世帯について「世帯員の数」、「世帯
の種類」、などの4項目です。

Q: 調査の結果は公表されますか？

A: 最初に「人口速報集計」が2021年2月に公表されます。その後、年齢別人口や世帯の状況などを
集計した「人口等基本集計」が2021年9月までに公表される予定です。ただし、今年は新型コロナ
ウイルス感染症の影響で遅れることがあります。
公表した調査結果は、総務省統計局のホームページや、都道府県立図書館などで調べることがで
きます。

※提出された回答は統計以外の目的に使われることは一切ありません。



総務省統計局 ホームページ (<https://www.stat.go.jp/index.html>) を編集して作成

国勢調査2020
総合サイト

あたらしい生活様式について

新型コロナウイルスが全世界で大流行し、多くの感染者や死者が出ています。感染しても無症状の人もありますが、肺炎を併発し急に重症化することもある、怖い病気です。

日本では、緊急事態宣言が発令され、外出自粛要請が出ました。スポーツの大会や劇場での催し物などが中止や延期になり、私たちの生活にも大きな影響がありました。

いったん収束しても、ウイルスがいなくなったわけではありません。これからは、いかに感染を防ぎながら日常生活を過ごすかが大切です。新しい生活様式で気を付けたい点を紹介します。

基本的な対策

○体が熱っぽいと感じたら外出しない。

○外出時には必ずマスクを着用する。



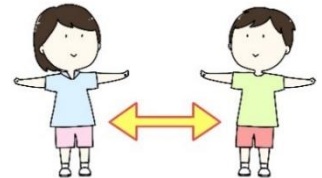
○帰宅したら、手洗いや手の消毒をする。

手洗いは、せっけんをよく泡だて、手のひら、手の甲、指の間、爪の先、手首まで丁寧に洗う。その後、流水で洗い流す。

○部屋のテーブル、いす、ドアノブなどは、こまめに除菌する。

○できるだけ『三密』を避ける。

- ・密閉 …窓がなかったり、換気ができなかったりする場所
部屋の冷暖房中も、窓やドアを開けて定期的に換気をしましょう。
- ・密接 …近い距離で会話や運動などをすること
他の人との間隔を約2m（両手を広げた幅）あけましょう。
- ・密集 …たくさんの人が集まったり、少人数でも近い距離で集まること
買い物に行くときは、空いた時間帯に、少人数で行きましょう。
購入品をメモしておき、短時間で済ませるようにしましょう。



これからの生活

○リモートワークや時差出勤などが可能な人は、取り入れましょう。

○マスクや消毒液などは、ローリングストック法を取り入れ、使ったら買い足しておきましょう。いつも少し蓄えておくと、いざというときに役に立ちます。

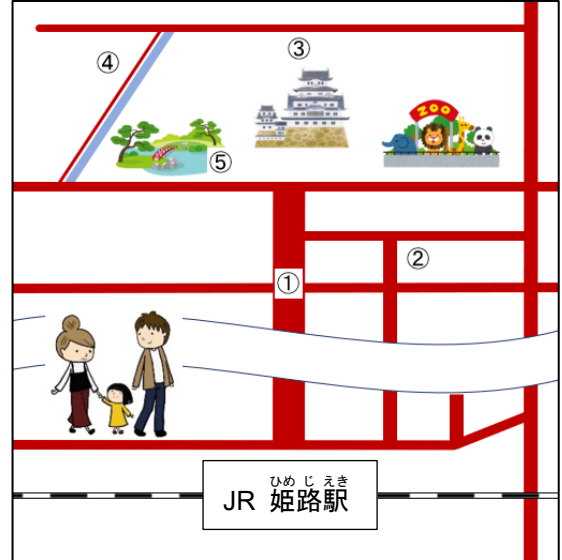
○オンラインでの学習やショッピングを活用しましょう。友達同士の集まりも、リモートでの参加が増えています。環境を整えたり、備品をそろえておくなど、できることから取り組んでいきましょう。

紅葉スポット

朝晩の冷え込みが感じられる頃、木々の葉は赤や黄色に色を変えていきます。姫路には、身近に美しい紅葉を楽しめる場所がたくさんあります。

◆ 姫路城 周辺

- ① 大手前通りのイチョウ並木
姫路城をバックに黄色く色づいたイチョウ並木は、写真撮影にぴったりです。
- ② イーグレひめじ屋上
姫路城周辺の紅葉を見渡せ、絶景です。
- ③ 姫山公園
姫路城北側に広がるモミジの美しい公園です。
- ④ 千姫の小径
姫路城西側の川沿いに作られた散策道には、イロハモミジが植えられています。
- ⑤ 好古園
日本庭園と紅葉を同時に楽しめる人気スポットです。



イロハモミジ、ヤマモミジ、シダレモミジ、カエデなどが植えられています。

【入園時間】午前9時から午後5時

【入園料】大人（18歳以上）310円、小、中、高生 150円

好古園HP <http://www.himeji-machishin.jp/ryokka/koko-en>



好古園

◆ 書写山園教寺

例年、紅葉の見頃に合わせ、「書写山もみじまつり」が開催されます。

開催中はライトアップや文化財の特別公開も行われます。

カエデ、モミジ、イチョウなどが紅葉します。

【入山料】大人500円、高校生以下無料

【ロープウェイ利用料】大人：片道600円 往復1,000円
小人：片道300円 往復500円

書写山園教寺HP <http://www.shosha.or.jp/>

書写ロープウェイ HP <https://www.mt-shosha.info/>



書写山園教寺



書写ロープウェイ

◆ 桜山公園

姫路西部に位置し、姫路科学館、星の子館、兵庫県立こどもの館、姫路市自然観察の森、大芝生広場があるエリアです。春には山桜、秋には紅葉がきれいな場所で、自然に触れ、学ぶことができるエリアです。

桜山公園HP <https://www.city.himeji.lg.jp/atom/sakurayama>



桜山公園

※お出かけの際は、事前に確認してください。

炊き込みご飯で秋を感じよう！

いろいろな具材と一緒に合わせて炊くご飯を「炊き込みご飯」といいます。

炊き込みご飯の具には、豆、きのこ、芋、海藻、根菜類など、食物繊維の多い素材が合います。肉類、または魚介類を入れてもおいしいです。野菜と一緒に入れることで、栄養バランスが良くなります。

旬の素材を入れると、四季折々の味を楽しめます。今回は、秋が旬のきのこを使った炊き込みご飯を紹介します。

きのこの炊き込みご飯

《材料(4人分)》

米	3合	A	しょうゆ	大さじ 3
生しいたけ	4～6枚		酒	大さじ 2
しめじ	1袋		塩	小さじ 1/2
えのきたけ	1袋		顆粒だし	大さじ 1
油揚げ	2枚			



《作り方》

- ① 米を洗い、30分ほどザルに入れて水気を切ります。
- ② きのこ類は石づきを切り取ります。生しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのきたけは半分の長さに切ります。油揚げは熱湯をかけてから、縦半分に切り、5mm幅の細切りにします。
- ③ 炊飯器に、①の米と A の調味料を入れて、炊飯器の白米の3合の目盛りまで水を注ぎます。②の具材を乗せて炊きます。おいしく炊くコツは、米と具材を混ぜないことです。
- ④ 上下を返して軽く混ぜ、器に盛ります。
ぎんなんや、さやえんどうなどを、ご飯の上に散らすと料理がより引き立ちます。

※炊き込みご飯は保温状態で時間が経つと、味が変わってしまいます。保存する場合は、保存容器に入れて、冷蔵庫や冷凍庫に入れてください。

米を美味しく炊くために

米はとても繊細な食材です。季節や米の種類によって水加減や炊き上がりの状態が違ってきます。

米を正確に計る、米を研ぐ、ザルに上げて水を切る、炊き上がったらずぐにほぐすなどの基本を守ることでおいしいご飯を炊くことができます。



こうきざいだんほうじんひめじしぶんかこくさいこうりゅうざいだん
☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団からのお知らせ☆☆☆

にほんご かいせつ
■日本語ひろばキッズ開設

にほんご べんきょう しょう ちゅうがくせい にほんご きょうしつ にほんご
日本語を勉強している小・中学生のための日本語教室、日本語ひろばキッズが
9月から始まりました。毎週日曜日の午後2時45分から4時15分に、イーグレひめじ
4階で開催しています。参加は無料です。学期の途中からの参加も可能です。日本
語をもっと勉強したい、宿題をサポートしてもらいたい、学校以外で友達を作りたい
小・中学生は、ぜひ参加してください。お問い合わせは下記の連絡先まで。



へんしゅうこうき
◆◆◆編集後記◆◆◆

今年の夏は、蒸し暑さに加え、新型コロナウイルス感染予防のためにマスクを着ける機会が多く、過
ごしにくかったですね。楽しみにしていた花火大会などのイベントも中止になりました。まだまだ油断
はできませんが、過ごしやすい気候になり、外出する機会が増えると思います。新しい生活様式を守
りながら、楽しみましょう。



こんごう ぼうさいかんれんようご
今号の防災関連用語

しんすい たてもの なか みず はい
浸水 (建物の中に水が入ること)
(例) ゆかしたしんすい ゆか した みず はい
床下浸水 (床の下に水が入ること)
ゆかうえしんすい ゆか うえ みず はい
床上浸水 (床より上に水が入ること)

ほんし さくせい てつだ かた
本誌作成のお手伝いをしていただいた方

にほんご もちづきとしはる くにみつ み な こ しげ た ふさ こ みやもと み か ほんじょうまさこ さだ やす こ
日本語：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

えいご おおの ゆうぞう いたにめぐみ ふくい けんぞう よこやま ま な み やまなみ み え うごうこう
英語：大野有三、井谷恵、福井賢造、横山真菜美、山南美枝、于恒紅、Tiffany Gibson

ちゅうごくご はしもとえいぐん つ た み か こうぎょくえい かんしゅく そうすん りくらく そねい
中国語：橋本衛群、津田美花、洪玉英、韓燦、宋素論、陸榮、曾寧

ベトナム語：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

スペイン語：吉井静香、服部智恵、清水健一郎、橋積ルクレシア

ポルトガル語：山本由布、滝浪えに、西村ネルソン、長尾美咲、大里誠治

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（<https://www.himeji-iec.or.jp/>）からも閲覧できます。次号は、2020年12月発行予定です。

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
ける方も募集しています。興味のある方は下記連絡先まで、是非ご連絡ください。

れんらくさき
連絡先

こうきざいだんほうじんひめじしぶんかこくさいこうりゅうざいだん
公益財団法人姫路市文化国際交流財団

〒670-0012 ひめじしほんまち 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-iec@himeji-iec.or.jp