

VIVA! ひめじ

中文简体

2021 年 3 月 Vol.76

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

人物采访	．．．P1
去爬山吧！	．．．P2
山间行走时带上它	．．．P3
危险驾驶（赌气车）的处罚办法出炉	．．．P4
搬家	．．．P5
通知・编辑后记	．．．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> Michael Lehemu 先生 （坦桑尼亚）



Michael 先生来自位于东非的坦桑尼亚。出生于 Masasi 州的 Mbuyuni。他是廷加廷加风格（东非代表性的现代艺术）绘画的画家，活跃并往来非洲和日本之间，有时还在姬路举办作品展。他曾在国际竞赛中获奖，还在 2005 年的爱知世博、2010 年、2012 年、2015 年的世博会展出。

Q: 请介绍一下廷加廷加艺术

A: 廷加廷加艺术于 1960 年代诞生在坦桑尼亚的首都达累斯萨拉姆。以创始者爱德华・S・廷加廷加（1937～1972）的名字命名。他是我的叔叔。廷加廷加艺术是以波普艺术的手法，用具有非洲特色的颜色描绘动植物。这种艺术尤其在欧洲得到好评。

Q: 请介绍一下你作为画家的经历。

A: 我从小开始就擅长画画。十岁的时候我就自己一个人前往达累斯萨拉姆，学习了廷加廷加艺术。三年后我师承叔叔，开始以专业画家进行活动。之后在瑞士的竞赛中获奖，开始在国外活动。

Q: 什么成为了你来日本的契机？

A: 在 2004 年我受到坦桑尼亚大使馆的邀请，首次来到日本。之后我在日本各地开展了现场表演会和个人作品展。从 2006 年开始以日本为中心进行艺术活动。

Q: 请介绍一下你对将来的梦想。

A: 我想在坦桑尼亚或日本开设美术学校，让更多人感受绘画的乐趣。

去爬山吧！

兵库县内有很多海拔低于 1000m 的山，非常适合在山间步行。同样适合初学登山者去挑战。新冠疫情期间，登山是避开密集人群的户外活动，一起去户外尝试下吧！



1. 书写山（面向初学者）

山顶上的书写山圆教寺是电影“最后的武士”的拍摄地。有 6 条登山路线，东坡路线景色优美，推荐给登山初学者。登山疲劳时，还可以乘坐缆车下山。

所要时间：单程约 1 小时

交通：从 JR 姬路站乘坐神姬巴士 30 分钟，到书写山缆车站下车

费用：圆教寺门票 500 日元（缆车 单程：成人 600 日元，儿童 300 日元）

2. 高御位山（面向初学者～中级者）

高御位山也被称为播磨富士。天气好的时候，还可以远望淡路岛和姬路城。也可以行走岩场。登山时日照比较强烈，小心中暑。

	周回路线（中级者）	成井登山口（初学者）
所要时间	约 4 小时	约 1 个半小时
交通	从 JR 曾根站坐神姬巴士 10 分钟，到「鹿岛神社」下车	从 JR 宝殿站坐加古巴士志方西路线，20 分钟，「フロッシュ前」下车

3. 雪彦山（面向中级者～专业登山者）

雪彦山自古就是山岳信仰修行圣地。岩场路线一直受到攀岩高手的青睐。中级者在一般路线上也可以享受到登山乐趣。另外，下山后还可以去雪彦温泉，洗去登山的疲劳。

所要时间：单程约 2 小时

交通：从 JR 姬路站开车 1 小时

其他：雪彦温泉门票（成人 800 日元，儿童 400 日元）

「登山」規則

- 请把垃圾带回去。另外，把方便面的汤等扔在山上，会招引熊等野生动物。是非常危险的行为。
- 请遵守登山优先原则，下山者请给登山者让路。
- 请在山上排成一列行走，不可并排行走。



—山间行走时带上它—

在大自然中品尝便当一定有一种别具一格的感觉。饭团、煎蛋、香肠以及煮过的西兰花等放入饭盒做好便当，然后让我们带上它去行走山间吧！

饭团的制作方法



- ① 保鲜膜放在手上，撒少许盐，把米饭放在中间。



- ② 如果要在饭团中间放配料的话，在中央部用手指下按，在下陷部位放入喜欢的配料，然后包起来。



- ③ 用保鲜膜包裹好米饭，另一只手放在上面，做成“く”字状，转动饭团，逐渐调整成三角形。根据自己的喜好，也可以用紫菜卷起来。

早在 2000 年前饭团就已经成为人们的盘中餐，可以说是日本的传统饮食。



鸡蛋卷的做法

材料：鸡蛋…3 个
砂糖…1 小匙
盐…1/4 小匙
色拉油…适量

- ① 将鸡蛋、糖和盐放入碗中搅拌。
② 中火～小火，在放了色拉油的煎蛋专用锅中放入一半①。
※如果没有煎蛋专用锅，也可以用平底锅。

- ③ 蛋液半熟后，从下自上卷起来。



- ④ 把③移动到底部，在上面空出的地方把剩下②倒入锅里。

- ⑤ 重复③。

- ⑥ 出锅放凉后 切成 2 厘米左右的块



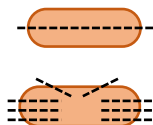
章鱼香肠的切法

- ① 竖着切到香肠的一半。
② 像画上一样，转 90 度在切一半了。



螃蟹香肠的切法

- ① 竖着把香肠切半。
② 如右图，切几条线



在平底锅里倒入油，煎炒后出锅即成。



危险驾驶（赌气车）的处罚办法出炉

大家正常驾车行驶时，有没有经历过突然被超车换道的情况呢？这类危险驾驶行为被称为“**あおり運転**”（路怒、赌气车）。这种行为会造成重大的事故隐患。为了取缔这种恶劣驾驶行为，（妨害驾驶罪）正式出炉。

属于处罚对象的 10 种违反行为



以上的违反行为，可处以判刑和罚款，吊销驾驶执照等严厉处罚。

关于自行车的危险驾驶（赌气车）行为

自行车和汽车一样属于车辆。如果违反上面的①～⑦条款，也会被处以判刑和罚款的刑事处罚。

如果遭遇了赌气车，该怎么办？

请停车于有人的停车场或者休息区，拨打 110 通知警察。为了规避危险，请不要在道路上停车。停好车后锁好车门等警察来。设置行车记录仪也是非常有效的手段。



搬家

四月是新年度的开始。因为升学就业等原因搬家的机会增多。这一回我们介绍一下搬家时的注意事项以及相关手续。



决定搬家以后・・・

- ・如果是租借的房屋，需要提前一个月以上告知房东准备搬出的日期。
- ・如果决定委托搬家公司，先委托多家搬家公司进行报价。

★搬家时必须的手续

- ・搬到市外的時候

需要向现居住地区的市役所提出「転出届」、取得「転出証明書」。搬家以后，从搬家日算起 14 日以内，向搬入地的市役所提交「転入届」。提交时，将転出証明書を和在留卡一起提出。在留卡上的地址也要变更。

- ・市内搬家时

从搬家日算起，14 日以内向所在地市役所提出「転居届」。



孩子转园、转校手续、电话公司、金融机关以及信用卡都需要进行住所更新手续。搬家时还要通知水、电、煤气公司。对邮局提出地址变更手续后，从申请之日算起一年以内会将寄到原地址的邮件免费转发到新地址。

搬家以后・・・

联系地方自治会长以及公寓管理人，确认扔垃圾的方法以及社区规定事项。另外，使用避难地图确认避难所的位置。

关于租借房屋的押金（敷金^{しききん}）和礼金（礼金^{れいきん}）

押金（敷金^{しききん}）…是预支没有支付房租、房屋有损害以及弄脏房屋时需修理时的费用。

如果房屋不需要修理等，搬出时会退回。

※想装修房屋时，提前跟房东确认是否可以。

礼金（礼金^{れいきん}）…是对房东支付的礼金。（搬出的时候不会退回。）

※也有不需要支付押金和礼金的出租房。但是租金可能会相对贵一些，而且在搬出去的时候有被另外要求支付修缮以及清洗费用的情况。

☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団の通知☆☆☆

■「VIVA!ひめじ」招募简易日语版翻译人员

目前「VIVA!ひめじ」发行了 6 种语言版本，但是为了能给更多的外国人提供信息，编辑部决定发行简易日语版本。现招募将日语原稿翻译成简易日语的翻译人员。有意者请用下面的联络方式联系编辑部。



◇◆◇编辑后记◇◆◇

您的冬季“居家时间”过得如何？在日本，春天是毕业、入学以及就业等新生活开始的季节，天气渐渐变暖，日照渐渐变长，鲜花盛开、新叶翠绿会带给我们愉悦的心情。避开密集人群，让我们到近郊去探春吧！



本期防灾用语

倒壊 とうかい *Toukai*: 倒塌

例: 半壊 はんかい *Hankai*: 指房屋的墙壁或房顶剥落、损坏

全壊 ぜんかい *Zenkai*: 指建筑物整体倒塌、损坏



本期制作担当人员名单如下

日语: 佐田康子、望月利春、本城政子、重田房子、國光美奈子、宮本美香

英语: 井谷惠、吉田彩乃、福井贤造、滝本智子、福水弥生、Tiffany Gibson

中文: 馬俊堯、韩乐、橋本衛群、夏文、于恒红、李果、曾宁

越南语: Le Van Long、Nguyen Viet Dan、Tran Thi Thanh Ha、Hoang Nam Phuong、
Dinh Thi Thu Trang、Le Van Hao、Pham Thi Thu Trang

西班牙语: 吉井静香、清水健一郎、服部智惠

葡萄牙语: 山本由布、长尾美咲、西村 Nelson、泷浪 Eni、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」的旧刊，可以从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 (<https://www.himeji-iec.or.jp/>) 上阅览。下一期预定在 2021 年 6 月发行。

我们期待着各位的意见和感想。同时，我们也在召集翻译、母语确认工作的志愿者，有意者请按通过面的联系方式联系我们。

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-iec@himeji-iec.or.jp