

VIVA! ひめじ 日本語 (にほんご)

2021年 3月 Vol.76

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
山歩きに行こう！	・・・P2
山歩きのお供に	・・・P3
あおり運転に対する罰則ができました	・・・P4
引っ越し	・・・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> マイケル レヘム Michael Lehemuさん (タンザニア)



マイケルさんは、東アフリカに位置するタンザニアの出身です。マサシ州ンブユニで生まれました。ティンガティンガという東アフリカを代表するモダンアートの画家です。アフリカと日本を歩き来しながら活躍しています。度々、姫路でも展示会を開いています。国際的なコンクールで優勝した経験があり、2005年の愛知万博を始め、2010年、2012年、2015年の万博で実演をしました。

Q: ティンガティンガアートはどのようなものですか？

A: このアートは 1960年代にタンザニアの首都、ダルエスサラームで誕生しました。創始者である画家エドワード・S・ティンガティンガ（1937～1972）の名前から名付けられました。彼は私の叔父です。ポップアートの手法で主に動物や植物などをアフリカらしい色づかいで描きます。特にヨーロッパで高く評価されています。

Q: 画家としての経歴について教えてください。

A: 幼いころから絵を描くことが得意でした。10歳の時に一人でダルエスサラームへ行き、ティンガティンガアートを学びました。3年後、叔父の教えを引き継ぎ、プロの画家として活動を始めました。その後スイスで行われたコンクールで優勝し、海外での活動を始めました。

Q: 日本へ来たきっかけは何でしたか？

A: 2004年にタンザニア大使館の招待で初めて日本に来ました。その後日本各地で実演会や個展を開きました。2006年から日本を中心に活動しています。

Q: 将来の夢について教えてください。

A: タンザニアか日本でアートスクールを開きたいです。そして絵を描くことの楽しさを広めていきたいです。

やまある い 山歩きに行こう！

兵 庫 県 内 には、山 歩 き に 適 した 1000m 以 下 の 山 や 岩 場 など が た く さ ん あ り ま す。
初 心 者 が 挑 戦 し や す い 山 も 多 い で す。新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス の 感 染 対 策 を し て、密
を 避 け な が ら 山 歩 き に 行 っ て み ま せ ん か？



1. 書 写 山 (初 心 者 向 け)

山 の 上 に は、映 画 「ラ ス ト サ ム ラ イ」 の ロ ケ 地 に も な っ た 書 写 山 圓 教 寺 が あ り ま す。6 つ の 登 山
ル ー ト の 中 で も、東 坂 ル ー ト は 景 色 も 良 く、初 心 者 に お す す め で す。疲 れ た と き は ロ ー プ ウ ェ イ
で 下 山 す る こ と も で き ま す。

所 要 時 間：片 道 約 1 時 間

ア ク セ ス：J R 姫 路 駅 か ら 神 姫 バ ス 30 分 「書 写 山 ロ ー プ ウ ェ イ 駅」 下 車

料 金：圓 教 寺 志 納 金 500 円 (ロ ー プ ウ ェ イ 片 道：大 人 600 円、子 ども 300 円)

2. 高 御 位 山 (初 心 者 か ら 中 級 者 向 け)

高 御 位 山 は 播 磨 富 士 と も 呼 ば れ て い ま す。天 気 が 良 け れ ば 淡 路 島 や 姫 路 城 が 見 渡 せ る コ ー ス で
す。岩 場 を 歩 く こ と が で き ま す。日 陰 が 少 な い の で 熱 中 症 に 注 意 し て く だ さ い。

	周 回 ル ー ト (中 級 者 向 け)	成 井 登 山 口 (初 心 者 向 け)
所 要 時 間	約 4 時 間	約 1 時 間 半
ア ク セ ス	J R 曾 根 駅 か ら 神 姫 バ ス 10 分 「鹿 島 神 社」 下 車	J R 宝 殿 駅 か ら、か こ バ ス ミ ニ 志 方 西 ル ー ト 20 分 「フ ロ ッ シ ュ 前」 下 車

3. 雪 彦 山 (中 級 者 か ら 上 級 者 向 け)

雪 彦 山 で は、古 く か ら 山 岳 信 仰 の 修 行 が 行 わ れ て き ま し た。上 級 者 向 け の 岩 場 ル ー ト は ロ ッ
ク ク ラ イ ミ ン グ の 名 所 と し て も 有 名 で す。一 般 ル ー ト は 中 級 者 で も 楽 し め ま す。ま た、下 山 後
に は 近 く の 雪 彦 温 泉 で 温 泉 に 入 る こ と が で き ま す。

所 要 時 間：片 道 約 2 時 間

ア ク セ ス：J R 姫 路 駅 か ら 車 で 約 1 時 間

そ の 他：雪 彦 温 泉 入 浴 料 (大 人：800 円、子 ども：400 円)

「山 歩 き」 の マ ナ ー

- ・ ゴ ミ は 必 ず 持 ち 帰 り ま し ょ う。ま た、カ ッ プ 麵 の ス ー プ な ど を 山 に
捨 て る と、食 べ 物 の に お い で 熊 な ど の 野 生 動 物 が や っ て き ま す。野
生 動 物 と 遭 遇 す る と、大 変 危 険 で す。
- ・ 登 り と 下 り で は、登 り が 優 先 で す。下 り の 人 は 道 を 譲 り ま し ょ う。
- ・ 歩 く と き は、1 列 で 歩 き ま し ょ う。

やまある とも 一山歩きのお供に一

自然の中で食べる弁当は特別おいしく感じます。おにぎり、卵焼き、ウィンナー、茹でたブロッコリーなどを入れて弁当を作り、山歩きに行きましょう！

おにぎりの作り方



- ① ラップを手の上にのせ、軽く塩を振ります。ラップの中央にご飯を置きます。



- ② 具を入れる場合は中央にくぼみを作り、その中に好きな具を入れてご飯で包みます。



- ③ ご飯をラップで包み、手の上にのせます。反対の手を「く」の字にして、やさしく回しながら、三角に形を整えます。お好みで海苔を巻きます。

2000年前には、すでにおにぎりが食べられていました。まさに日本の伝統食と言えます。



卵焼きの作り方

材料：卵…3個
砂糖…小さじ 1
塩…小さじ 1/4
サラダ油…適量

- ① ボウルに卵、砂糖、塩を入れて混ぜます。
② 中火～弱火にして、サラダ油を引いた卵焼き器に①の半量を入れます。

※ 卵焼き器が無い場合はフライパンでも作れます。

- ③ 卵が半熟になったら、手前から巻いていきます。



- ④ ③を手前に移動させ、空いたところに②の残りを入れます。

- ⑤ ③を繰り返します。

- ⑥ 冷めてから 2cm程の幅に切ります。



たこさんウィンナーの切り方

- ① ウィナーの半分まで縦に切りこみを入れます。
② 90度回し、さらに切りこみを入れます。



かにさんウィンナーの切り方

- ① ウィナーを縦半分に切りま
② 絵のように切れ目を入れます。



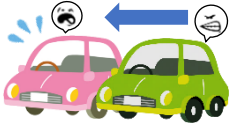
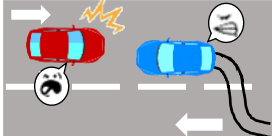
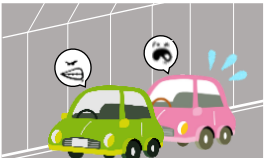
フライパンに油をひき、それぞれを軽く焼きます。



あおり運転に対する罰則ができました

みなさんは車で道路を走行中、急に車が割り込んできた経験はありませんか。このような危険な運転を「あおり運転」といいます。「あおり運転」は重大な事故につながることがあります。このような悪質な運転を取りしめるための法律（妨害運転罪）ができました。

罰則の対象となる10種類の違反

①危険な幅寄せなど 	②急にブレーキを踏むこと 	③危険な進路変更を行うこと 	④危険な追い越しをすること 
⑤車間距離を極端に詰めること 	⑥逆走、対向車線を走ること 	⑦執拗にクラクションを鳴らすこと (自転車はベル) 	⑧執拗なパッシングなど 
⑨高速道路で最低速度以下で走ること 	⑩高速道路で駐停車をすること 	これらに違反した場合には、懲役や罰金、運転免許の取り消しなどの厳しい罰則があります。	

自転車でのあおり運転について

自転車も、自動車と同じ車両です。上の①～⑦に違反した場合には懲役や罰金の刑事罰が科せられます。

もし、あおり運転をされたら？

人目のある駐車場やパーキングエリアなどに移動し、警察に110番通報しましょう。危険ですので、道路上に停車しないでください。車を止めたら、ドアをロックし、警察が来るまで待ちます。車にドライブレコーダーを取り付けることも効果があります。



引っ越し

4月から新年度が始まります。進学や就職で引っ越しをする機会が増えます。今回は、引っ越しをするときの注意点や必要な手続きなどを紹介します。



引っ越しが決まったら・・・

- ・賃貸住宅に住んでいる場合は、1か月以上前に退去時期を貸主に知らせましょう。
- ・引っ越しを業者に頼む場合は、複数の業者に見積もりを取って決めましょう。

★引っ越しのときに必要な手続き

・市外に引っ越しをする場合

現在住んでいる地域の役所に「転出届」を出して、「転出証明書」をもらいます。引っ越しをした日から14日以内に引っ越し先の地域の役所に「転入届」を出します。その際に、転出証明書と在留カードを一緒に出すと、在留カードの住所変更を同時に行うことができます。

・市内に引っ越しをする場合

引っ越しをした日から14日以内に地域の役所に「転居届」を出します。



子どもの転園、転校の手続きや電話会社、金融機関やクレジットカードの住所変更も行いましょう。電気会社、ガス会社、水道局などに引っ越しの連絡をしましょう。郵便局で手続きをすると、その日から1年間、前の住所宛の郵便物などを新しい住所に無料で送ってくれます。

引っ越しをしたら・・・

地域の自治会長やアパートの管理人などに連絡をして、ごみの出し方や地域の決まりを聞いておきましょう。また、ハザードマップで避難場所の確認もおきましょう。

賃貸住宅に引っ越しをする場合は、敷金・礼金がかかる場合があります。

敷金とは…家賃を払わなかった場合や、部屋を壊したり、汚した場合の修理の費用として、先に預けておくお金です。修理の必要がなければ、退去するときに戻ってきます。

※内装を変えたい場合は、変えてもよいかどうか、事前に貸主に聞いておきましょう。

礼金とは…貸主へのお礼です。（退去しても戻ってきません。）

※敷金・礼金がいない部屋もありますが、家賃が高くなっている場合や、退去のときに修理やクリーニングの費用を請求されることがあります。

☆☆☆公益財団法人姫路市文化国際交流財団からのお知らせ☆☆☆

■「VIVA!ひめじ」やさしい日本語版翻訳ボランティア募集！

現在、VIVA!ひめじは6言語で情報をお届けしていますが、より多くの在住外国人にわかりやすく情報を届けるため、やさしい日本語版の発行を予定しています。そこで、日本語の原稿をやさしい日本語に翻訳するボランティアを募集しています。興味のある方は、下記の連絡先にご連絡ください。



◆◆◆編集後記◆◆◆

冬の間の「おうち時間」はいかがでしたか？日本では、春は卒業や入学、就職などで新しい生活が始まる季節です。だんだん暖かくなり、昼間の時間も長くなりました。美しい花や、若葉が気持ちを明るくしてくれます。密を避けながら、近場で春を探しに出かけてみてはいかがですか？



今号の防災関連用語

倒壊（建物が壊れること）
 （例）半壊（壁や屋根が剥がれたり、壊れること）
 全壊（建物全体が歪んだり、壊れること）



本誌作成のお手伝いをいただいた方

日本語：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

英語：井谷恵、吉田彩乃、福井賢造、滝本智子、福水弥生、Tiffany Gibson

中国語：馬俊堯、韓燦、橋本衛群、于恒紅、夏文、李果、曾寧

ベトナム語：Le Van Long、Nguyen Viet Dan、Tran Thi Thanh Ha、Hoang Nam Phuong、Dinh Thi Thu Trang、Le Van Hao、Pham Thi Thu Trang

スペイン語：吉井静香、清水健一郎、服部智恵

ポルトガル語：山本由布、長尾美咲、西村ネルソン、滝浪えに、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、2021年6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だ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。

連絡先

公益財団法人姫路市文化国際交流財団（長嶋・前田・谷）

〒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-iec@himeji-iec.or.jp