

入学准备・校园生活	• • • P1
我们力所能及的 SDGs	
~你有理性道德消费吗~	· · · P2,3
试试种菜吧!	• • • P4
People 一人物采访一	· · · P5
节省水电天然气费・编辑后记	· · · P6

发行 公益財团法人姬路市文化国际交流财团 信息杂志编辑志愿者小组

入学准备・校园生活

学校和工作的新生活都从 4 月份开始。在此介绍一些日本特有的习惯。

入园・入学仪式的服装

小朋友、家长均应选择西装或连衣裙等,注意不要过于休闲。 女士的服装最好盖过肘部和膝部。

入园・入学准备

小·中学使用的教材均免费提供。

入学前需要购买的物品

制服、通学书包、辅助用书包、通学用帽子、室内用鞋、体操服等 ※请向学校确认好,购买指定的用品。

入学后需要购买的物品

算术套件、绘画套件、练字套件、缝纫套件、键盘口琴、笛子、泳衣等

◆校园生活中需要注意的其他事项

- ·各种费用、伙食费按月或按学期进行缴纳。 需要在学校指定的金融机关开设账户。
- ·运动会或郊游时不供应午餐,需自行携带食物和饮料。关于学校的活动信息请确认学校的通知或查看学校网站。
- ·请在所有个人物品上写上儿童的名字(每支铅笔也需要写名字)。 使用姓名贴纸会很方便。
- 日本的学校是由学生自行打扫教室等的卫生,因此请携带抹布。
- ·携带水壶时,请装水或茶。
- ·如果儿童有带午餐时使用的围裙回家,请清洗并熨烫后带回学校。
- ·如果是集体排队上学,请确认好集合地点和时间。上学时间段需要家长在 交叉路口等拿着黄色旗子进行交通指挥,在日本称为"旗当班"。





我们力所能及的 SDGs~你有理性道德消费吗? ~

考虑到人类和社会,以及环境的协调关系后进行的消费被称为理性道德消费。我们日常购物的选择可能会促成一个不平等、不公正的社会。比如说,在食品或者各种各样产品的制造现场,正在发生着违法劳动或者破坏环境的行为。携带自己的水杯或者购物书包、节约用电等都属于理性道德消费,可除了这些让我们思考一下,我们还能做些什么?

〇选择公平贸易认证商品

国际公平贸易认证意为"公平、公正的贸易",商品附有认证标章。公平贸易认证标章是通过属于 Fairtrade-International 所有并授权的国际认证登录商标。低价销售的物品当中,有很多生产于人工费和材料便宜的发展中国家。为了追求低价格,会发生对生产者支付不合理价格的情况。用适当价格购入公平贸易商品,有助于改善生产者的劳动环境和生活。



国际公平贸易认证标章

〇地产地消

意思是当地生产的商品在当地消费。

消费者在本地可以购买到新鲜和便宜的农产品。不会产生多余的运输费用,有利于环保。也有利于生产者。

〇选择有机产品

因为有机产品不含人工合成的化学物质,食用、涂抹在皮肤上都很安全,而且还能保护地球的生态圈。日本称之为「**有機** (有机)」。



另外,以下购物也属于理性道德消费。

- ·购买了原材料为回收物品和省能源产品以及环保商品
- ·购买灾区的产品(支援灾区)
- ·购买福利设施制造的产品(支援残疾人)
- 购买捐赠品

选择理性道德消费的商品时,可以参考相关的认证标志。根据环保标志购买,无论谁都可以简单地进行理性道德消费。

环保标志

从「生产」到「废弃」的整个过程中对环境造成的负担小、有助于保护环境的产品上标有该标志。



牛奶纸盒再利用标志

以使用过的牛奶纸盒为原料的商品上标有该标志。



绿色标志

原材料中使用了 40%以上的再生纸的商品上标有该标志。(卫生纸的使用率为 100%。报纸、打印纸在 50%以上)



回收利用标志

处理有以下标志的商品时,请正确分类。



让我们了解 SDGs 的目标!



11. 可持续城市和社区

让所有的人都可以享受合理价格的住宅和公共服务。同时,创立不排斥任何人、没有歧视的城市和社区。



12. 负责任的消费和生产

只生产、消费必要的东西、必要的数量。另外,尽可能在材料的采购、生产、废弃 等过程中,将对自然环境造成的损害降到最低。



试试种菜吧!



每到三月,日本就会迎来期望已久的春天。温暖的天气持续不断,一直在土壤中休眠的动物和植物就会露出地面。正是适合种植蔬菜和花草的季节。可以无农药种植喜欢又安全的蔬菜。每天观察蔬菜的成长,享受丰收,过上内心丰足的生活吧!

蔬菜的各种栽培和趣味种植方法

- 蔬菜可以栽种在花盆或种植箱里。蔬菜的种子或幼苗可以在大型日用品店购买。比较适合的蔬菜有青葱、小番茄和青椒等。
- 苦瓜、丝瓜、黄瓜等有藤蔓的蔬菜,如果将藤蔓挂到窗边,到夏天就可以 抑制室内气温的上升。对视觉来说也是一种享受,让人过得更加舒适。
- 如果使用牢固的袋子,还可以种植土豆或白萝卜等。



如果想要正式开始做农业…

市内有一年四季都可以体验农业的<u>市民农园和休闲农地</u>。市民农园配备了停车场、公共厕所以及自来水, 姬路市内共设3处,有时会开展交流会和栽培讲座。休闲农地约有50片。









休闲农地

如果想要轻松地体验采摘蔬果…

姬路市内有许多观光农园。在观光农园可以体验采摘应时蔬菜和水果(草莓、土豆、番薯等)。







Celeste Plak 女士(荷兰)

普拉克曾经是荷兰女子排球国家队选手。在里约热内卢奥运会上为荷兰队夺得第四名做出了贡献。

从 2021 年起加入了以姬路市为基地的 V 联赛 1 部联赛的维克多力纳队「ヴィクトリーナ姫路」,作为主攻手大显身手。

- Q 请问童年是怎么度过的。
- A 我在离首都阿姆斯特丹大约四十公里的泰托间霍隆(Tuitjenhorn)长大。那是一个农牧业发达,安静 祥和的临海城市。小时候我们在郁金香花田里采过很多花。郁金香花刚开时就摘掉,才能得到优质的 球根。我们还坐在拖拉机后面,帮忙收割过卷心菜。
- Q 为什么会成为排球选手?
- A 我们全家都喜欢运动。父亲是泰拳的世界冠军。我六岁左右开始学习柔道,后来又学习了排球。学生时期对足球也产生了兴趣,但最终还是选择了排球。它是室内运动,而且我觉得排球是一种更需要团队精神的运动。
- Q对姬路的印象如何。
- A 在荷兰,日本以「精灵宝可梦、寿司、忍者」而闻名。我也在电视上看过日本的动画。虽然对不同于 西方的文化和风俗很感兴趣,但是来日本之前也没有仔细调查过。到了姬路才感知到日本传统建筑 和工艺品的精湛之处。另外这里年轻人很多,朝气蓬勃,让我也增添了活力。
- Q 请问你今后的计划以及给孩子们说几句吧
- A 我现在的目标是为球队的胜利做出更多贡献。努力学习日语,以便和球员们取得更好的沟通。另外我希望能给观看比赛的孩子们做好榜样。请大家不要放弃梦想。我也为没有放弃梦想而感到庆幸。请相信自己,遵从自己的心愿勇往直前。



节省水电天然气费



电费等的公共收费上涨,增加了每个家庭的负担。重新考虑签约的电量和电力公司的合同,可能会 节省费用。可以充分利用电力和天然气的套餐优惠(セット割)以及电力和智能手机的套餐优惠吧。 姬路市的水道费用自 2021 年以后没有上涨。费用是每两个月和下水道费用一起支付。

※「セット割」的意思是使用用一家公司的电力、天然气以及智能手机等时的优惠服务。

本期防灾用语

震度 shindo: 地震摇晃程度的大小。

マグニチュード magunichudo: 地震自身的强度。

例) 震度 1、マグニチュード 2

即使是「マグニチュード」很小的地震,如果离震源近,地面的摇晃也会剧烈,「震度」会变大。



日语有象征春天的"啓蟄"一词。 就是中文里的"惊蛰"。意思是生物冬 日蛰伏,至春又复出活动。春意盎然 的季节,然我们外出去赏花和郊游吧。

本期制作担当人员名单如下

日语: 宫本美香、國光美奈子、本城政子、重田房子、望月利春

简易日语: 北郁子、中塚正子、酒井桂子、長井愛、片山真衣子、赵杰

英语:守田千佳、福井贤造、十仓若菜、MUKHYOPADHYAY Maitreya、和田涼花、LYN Yannick中文:金永真依、于恒红、马俊尧、陸楽、吉田賢一、曾宁

越南语: Dinh Thi Thu Trang、Le Van Long、Le Van Hao、To Thanh My Ngoc、

Hoang Nam Phuong, Pham Thi Thu Trang

西班牙语:桥积 Lucrecia、清水健一郎、MARQUEZ Jacqueline

葡萄牙语: 市位 Rose、长尾美咲、山本由布、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,可以从公益财团法人姬路市文化 国际交流财团(国际交流担当)的网页 (https://www.himejiiec.or.jp/)上阅览。下一期预定在 2023 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,有意向的 人员请按 下面的联系方式联系我们。



网页

联系方式

公益财团法人姬路市文化国际交流财团 〒670-0012 姬路市本町 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 HP: https://www.himeji-iec.or.jp