

VIVA! ひめじ

2023年 3月 Vol.84

日本語 (にほんご)

にゅうがくじゅん び がっこうせいかつ 入学準備・学校生活	・・・P1
わたし 私たちにできる SDGs	
～エシカル消費してますか？～	・・・P2,3
やさい そだ 野菜を育ててみませんか？	・・・P4
<People> インタビュー	・・・P5
こうきょうりょうきん とく へんしゅうこう き 公共料金をお得に / 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
発行／公益財団法人姫路市文化国際交流財団
じょうほう し さくせい
情報誌作成ボランティア

にゅうがくじゅん び がっこうせいかつ 入学準備・学校生活

がっこう し ごと がつ あたら せいかつ はじ
学校や仕事など、4月から新しい生活が始まります。日本特有の習慣を紹介します。

にゅうえん にゅうがくしき ふくそう 入園・入学式の服装

こ ぼ ごしゃ
子ども、保護者ともに、スーツやワンピースなどのカジュアルすぎない服装
えら じよせい
を選びましょう。女性は、ひじ・ひざが隠れる服がいいです。

にゅうえん にゅうがくじゅん び 入園・入学準備

しょう ちゅうがっこう つか きょう かしょ むりょう
小・中学校で使う教科書は無料です。

にゅうがく こうにゅう もの 入学までに購入する物

せいふく つうがく つうがく ほじょ つうがくぼう うわ ば たいそうふく
制服、通学かばん、通学補助かばん、通学帽、上履き、体操服など

がっこう かくにん してい もの よう い
※学校に確認し、指定の物を用意しましょう。

にゅうがく こ こうにゅう もの 入学後、購入する物

さんすう え ぐ しゅう し さいほう けんばん みず ぎ
算数セット、絵の具セット、習字セット、裁縫セット、鍵盤ハーモニカ、リコーダー、水着など



◆その他、学校生活で気をつけること

- ・ 諸費・給食費は、毎月または学期ごとに徴収されます。学校指定の金融機関に口座が必要です。
- ・ 運動会や遠足などの時は、給食がないので食べるものを持っていけます。学校行事は、学校からのお知らせや学校の Web サイトで確認してください。
- ・ すべての持ち物（鉛筆1本にも）に名前を書いてください。名前シールを使うと便利です。
- ・ 日本の学校では児童・生徒が教室などを掃除します。ぞうきんを持っていけます。
- ・ 水筒を持っていくときは、みず かお茶を入れてください。
- ・ 給食係のエプロンなどを持ち帰った場合は、洗濯してアイロンをかけて持っていけます。
- ・ 集団登校の場合、集合場所と時間を確認してください。また、保護者が通学時間に交差点などで誘導する「旗当番」があります。



わたし しょう ひ 私たちにできる SDGs～エシカル消費していますか？～

ひと しゃかい かんきょう ことを 考 えて 消費 することを エシカル 消費 といいます。わたしの 日々の 買い物 の 選択 が 不 平 等、不 公 正 な 社会 を 作る こと に つな が っ て い る か も し れ ま せ ン。た と え ば、食 品 や い ろ い ろ な 製 品 を 作る 現 場 で、違 法 労 働 や 環 境 破 壊 な ど が 起 こ っ て い ます。マイ バッグ や マイ ボトル を 持 っ て い く、節 電 する な ど も エシカル 消費 ですが、そ れ 以 外 に も できる こと を 考 えて み ま し ょ う。

○フェアトレード商品を選ぶ

フェアトレードとは「公平、公正な貿易」という意味で、その商品には認 証 マークがついています。国際フェアトレード認証ラベルは Fairtrade International が所有及びライセンスをしている国際登録商標です。安い 価 格 で 売 ら れ て い る も の の 中 に は、人 件 費 や 材 料 が 安 い 発 展 途 上 国 で 生 産 さ れ て い る も の が 多 く 含 ま れ て い ます。安 さ を 実 現 す る た め に、 適 切 な 対 価 が 生 産 者 に 支 払 わ れ て い な い こ と が あ り ます。フェアトレードはそれらのものを適正な価格で購入し、生産者の労働環境や生活を 改 善 す る こと を 目 的 に し て い ます。



国際フェアトレード
認証ラベル

○地産地消をする

その土地で生産された商品とその土地で消費することです。 消 費 者 は 新 鮮 で 安 い 農 産 品 を 身 近 な 場 所 で 買 う こ と が でき ます。無 駄 な 輸 送 費 が か か ら な い の で、環 境 に も や さ し い で す。生 産 者 の 利 益 に も つ な が り ます。

○オーガニック製品を選ぶ

オーガニック製品には人間が作った化学物質などが含まれていないので、食 べ たり、皮 膚 に つ け たり し て も 安 全 で す。日 本 で は 「有 機」とい います。また、 地 球 の 生 態 系 を 守 る こ と に も つ な が り ます。



そのほか、下記もエシカル消費といえます。

- ・リサイクル素材を使ったものや省エネ製品などの環境に配慮した商品を買う
- ・被災地の生産品を買う（被災地支援）
- ・福祉施設で作られた製品を買う（障害者の自立支援）
- ・寄付付き商品を買う

エシカルな商品を選ぶときに、参考になるのが認証マークです。マークを見て買えば、だれでも簡単にエシカル消費を始められます。

エコマーク

「生産」から「廃棄」までの全体の過程で環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品に付けられます。



牛乳パック再利用マーク

使用済み牛乳パックを原料として作られた商品に付けられます。



グリーンマーク

原則として古紙を40パーセント以上利用して作られた商品に付けられます。

(トイレットペーパーは100パーセント。新聞紙、コピー用紙は50パーセント以上)



リサイクルマーク

下記のマークの付いた商品を捨てるときは、正しく分別しましょう。



SDGsの目標を知ろう！



11. 住み続けられるまちづくりを

すべての人が適切な価格で安全な住宅や公共サービスを利用できるようにする。そして、誰も排除しない、差別のないまちをつくる。



12. つくる責任、つかう責任

必要なものを、必要な量だけ生産し、消費する。また、材料の調達、生産、廃棄の過程で自然への悪影響を最小限に抑える。



野菜を育ててみませんか？



3月になると、日本では待ちに待った春がやって来ます。暖かい日が続く、今まで土の中で眠っていた動物や植物が地上に顔を出します。野菜や草花を植えるにはとても良い季節です。あなたの好きな野菜を、安心して食べられる無農薬で育てることもできます。日々の成長を眺めたり、収穫を楽しんだりして、心豊かな生活を手に入れましょう！

いろいろな育て方

- 植木鉢やプランターなどでも育てることができます。野菜の種や苗は、ホームセンターなどで買えます。ネギやミニトマト、ピーマンなどが適しています。
- ゴーヤ、ヘチマ、キュウリなどの蔓のある野菜の蔓を窓辺に這わせると、夏には室内の温度の上昇を抑えることができます。目にも爽やかで、快適に過ごせます。
- しっかりした丈夫な袋で、ジャガイモや大根などを育てることもできます。



もっと本格的に農業を始めたいなら…

一年を通じて農業を体験できる市民農園やレクリエーションファームがあります。市民農園には駐車場・トイレ・水道などがあります。姫路市内に3か所あり、交流会・栽培講習会なども行われています。レクリエーションファームは約50か所あります。



市民農園



レクリエーションファーム

手軽に収穫体験をしたいなら…

姫路市内に観光農園がたくさんあります。旬の野菜や果物（イチゴ、ジャガイモ、サツマイモなど）の収穫を体験できます。



People インタビュー



セレステ プラク Celeste Plak さん（オランダ）

プラクさんは、女子バレーボールのオランダ代表選手です。リオデジャネイロオリンピックでは4位入賞に貢献しました。2021年から姫路市に拠点を置くVリーグ1部リーグの「ヴィクトリーナ姫路」のアウトサイドヒッターとして活躍しています。

Q 子どものころについて教えてください。

A タイトジェンホルン（Tuitjenhorn）という、首都のアムステルダムから約40kmほど離れた街で育ちました。海に近く農業と畜産が盛んな、とても穏やかないい街です。子どものころは、チューリップ畑で花がらをたくさん摘みました。花が咲いてからすぐに花がらを取り除くと、いい球根ができます。また、トラクターの後ろに乗ってキャベツの収穫を手伝ったこともあります。

Q なぜバレーボールの選手になりましたか？

A 私の家族は全員スポーツをしていました。父はムエタイの世界王者でした。私は6歳のころ柔道を習い始め、その後、バレーボールを始めました。学生のころ、サッカーにも興味を持ちましたが、最終的にバレーボールをしようと決めました。室内競技であるし、バレーボールの方がよりチーム全員の力を合わせるスポーツだと感じたからです。

Q 姫路の印象を教えてください。

A オランダでは、日本は「ポケモン、寿司、忍者」で有名です。私も日本のアニメをテレビで見ました。西洋とは違う文化や習慣に興味はありましたが、詳しく調べずに来日しました。姫路に来て、姫路城をはじめ、伝統建築や工芸品が素晴らしいと思いました。また、若者が多く、活気があふれていて、私も元気になれます。

Q これからしたいことを教えてください。また、子ども達へのメッセージをお願いします。

A 今の目標は、チームの勝利にもっと貢献することです。日本語も、もっと勉強して、チームメイトとより良いコミュニケーションを取りたいと思っています。また、見ている子ども達の手本になるようなプレーをしていきたいです。みなさん、決して夢をあきらめないでください。私も夢をあきらめないでよかったと思っています。自分自身を信じて、自分の心に従って進んでください。



こうきょうりょうきん とく 公 共 料 金をお得に



でん き りょうきん こうきょうりょうきん ね あ かく かてい ふ た ん けいやく
電気料金をはじめとする公共料金が値上がりし、各家庭の負担が増えています。契約アンペア
すう でんりょくがいしゃ けいやく み な お し はらいがく へ でん き わり
数や電力会社との契約を見直すと、支払額を減らせるかもしれません。電気とガスのセット割、
でん き わり かつよう
電気とスマートフォンのセット割なども活用しましょう。

いっぽう すいどうりょうきん ひめじ し ば あい れい わ ねん い こう ね あ りょうきん げつぶん
一方、水道料金については姫路市の場合、令和2年以降値上がりしていません。料金は、2 か月分
ごと すいどうりょうきん あ せいぎゅう
毎に下水道料金も合わせて請求されます。

※セット割とは、電気やガス、スマートフォンなどを同じ会社にすることで割引になるサービスです。

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 ど じ しん ゆ おお
震度：地震の揺れの大きさ

マグニチュード：地震そのものの強さ

れい しん ど
例）震度1、マグニチュード2

「マグニチュード」の小さい地震でも、震源からの距離
が近いと地面は大きく揺れ、「震度」は大きくなります。



はる あらわ けいちつ
春を表す「啓蛰」

こと ば
という言葉があり
ます。冬の間、土
なか ねむ
の中で眠っていた

い もの あた だ
生き物たちが、暖かくなって目覚める
ころ はな み
頃のことです。みなさんも、花見やハイ
キングなどに出かけませんか。

ほん し さくせい てつだ かた 本誌作成のお手伝いをいただいた方

にほん ご みやもと み か くにもつ み な こ ほんじょうまさ こ しげた ふさ こ もちづきとしはる
日本語：宮本美香、國光美奈子、本城政子、重田房子、望月利春

にほん ご きたいく こ なかつかまさ こ さかい けい こ なが い あい かたやま ま い こ ちょうけつ
やさしい日本語：北郁子、中塚正子、酒井桂子、長井愛、片山真衣子、趙傑

えい ご もりた ち か ふく い けんぞう とくらわかな MUKHYOPADHYAY Maitreya, わ だ すず か
英語：守田千佳、福井賢造、十倉若菜、MUKHYOPADHYAY Maitreya、和田涼花、LYN Yannick

ちゅうごく ご かねなが ま い う こうこう ましゆんぎょう りくらく よし だ けんいち そ ねい
中国語：金永真依、于恒紅、馬俊堯、陸楽、吉田賢一、曾寧

ベトナム語：Dinh Thi Thu Trang、Le Van Long、Le Van Hao、To Thanh My Ngoc、

Hoang Nam Phuong、Pham Thi Thu Trang

スペイン語：橋積ルクレシア、清水健一郎、MARQUEZ Jacqueline

ポルトガル語：市位ローズ、長尾美咲、山本由布、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。

か こ 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
過去の「VIVA!ひめじ」は、公益財団法人姫路市文化国際交 流
ざいだん こくさいこうりゅうたんどう
財団（国際交 流 担当）のホームページで見ることができます。
じ ごう ねん がつはこう ようてい
次号は、2023年6月発行予定です。

みなさま い けん かんそう ま
皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。
ほんやく てつだ
また、翻訳・ネイティブチェックをお手伝いいた
かた ぼしゅう きょう み かた みぎ
ける方も募集 しています。興味のある方は右の
れんらくさき ぜ ひ れんらく
連絡先まで、是非ご連絡ください。



ホームページ

れんらくさき 連絡先

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
公益財団法人姫路市文化国際交 流 財団

ひめじ し ほんまち
〒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

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