

VIVA! ひめじ

2023 年 6 月 Vol.85

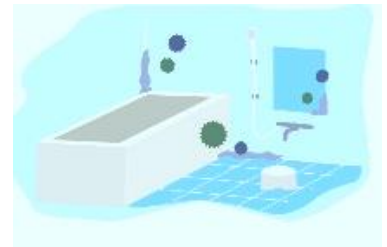
中文简体

霉变高发期到来	・・・P1
缴税手续变简便了	・・・P2
我们力所能及的 SDGs～从 3R 开始吧～	・・・P3
什么是选定医疗费？	・・・P4
People 一人物访谈一	・・・P5
预防食物中毒、编辑后记	・・・P6

发行 公益財団法人姫路市文化国际交流財団
信息杂志编辑志愿者小组

霉变高发期到来

梅雨时期阴雨连绵。家里面会聚集湿气，如果不采取对策则容易发霉。特别是房间的角落、浴室、厨房、壁柜等地方需要注意。霉菌是诱发支气管哮喘和鼻炎等过敏疾患的原因。掌握容易发霉的环境条件，尽早采取除湿对策，遏制发霉！



容易发霉的环境

室温 25°C 前后，湿度在 60% 以上的条件下霉菌容易繁殖。喜好寄宿在灰尘或皮屑上。

除湿防霉小知识

- 定期打扫
- 有效利用除湿机和空调，降低湿度（60% 以下）
- 进行通风、换气（尽快排出厨房和浴室的水蒸气）
- 晒被子
- 在鞋柜和壁柜中放置遏制湿气的小物件
（除湿剂（※1），木格栅（※2）、放在被褥下面的除湿垫、木炭、报纸等。在家居中心和百元店等都可以买到。）



除湿剂（※1）



木格栅（※2）

如果发霉了

使用消毒用酒精、漂白剂、商场出售的除霉剂来处理。在使用以上药品时，请佩戴橡胶手套和口罩，打开窗户通风。



缴税手续变简便了

使用二维码的缴税方法在全国各地同时开始了。至今不能缴纳税款的金融机构以及近畿地区 2 府 4 县的邮政银行以及邮局窗口也可以缴纳税款了。

详细内容请见姫路

市纳税科的网页

可以利用的税金和保险等

市县民税（普通征收）、固定资产税、城市规划税、轻自动车税（按项目）

保险费（国民健康保险费、后期高龄者医疗保险费、介护保险费）

保育费等（保育费/副食费、放学后儿童俱乐部负担金）



※二维码缴税仅限于带有“eL 标志”或“QR 码”的缴纳书。金额超过 30 万日元无法缴纳。

下面是新的缴付方法。可在家 24 小时随时进行缴纳。

不提供发票

- 用各种手机软件（电子货币缴付单支付）读取缴付单的条形码进行缴纳的方法。
- 网银直接缴纳

可通过「地方税支付网页」提供的网银直接支付功能进行缴纳。



以前的结算方法也可以缴纳。

- 在全国各地金融机构以及邮政银行的营业厅窗口缴纳
（可办理缴纳业务的便利店增多了）
- 用信用卡进行缴纳



我们力所能及的 SDGs～从 3R 开始吧～

3R 是指为了保护环境而减少垃圾的一种活动。它代表着三个词：减少（Reduce）、再利用（Reuse）和回收（Recycle）。让我们通过支持 3R，来减少对环境的负担，并朝着“循环型社会”的实现而迈进。

○ 减少（Reduce）：节约使用东西，减少产生垃圾。

例 1：购物时带上自己的购物袋，选择简包装的产品。

例 2：使用租赁和共享系统。

○ 再利用（Reuse）：能循环使用的东西就循环使用。

例 1：选择可二次灌装的产品。

例 2：将不再需要的物品相互转让（充分利用二手市场）。

○ 回收（Recycle）：将垃圾作为资源再次利用。

例 1：正确分类垃圾。

例 2：积极利用再生产品。

姬路市与当地企业合作，开始了塑料瓶 to 塑料瓶回收业务。通过将 塑料瓶循环回收来减少废弃物。塑料瓶的再利用与制造新瓶子相比，预计可以减少约 60% 的温室气体排放量。



让我们了解 SDGs 的目标！



12. 负责任消费和生产

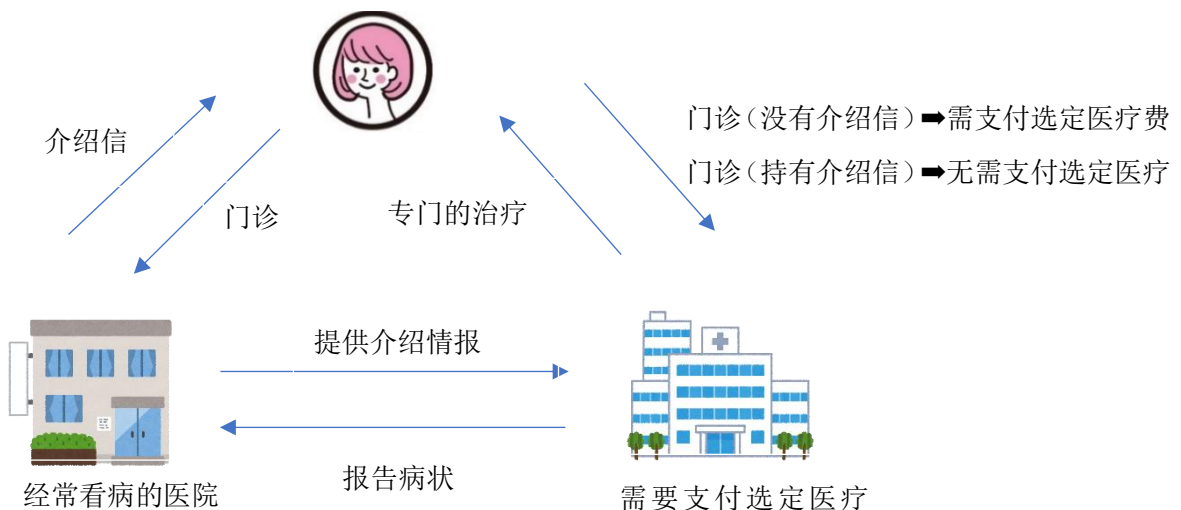
只生产消费必要的产品及必要的量。而且，在采购材料、生产、废弃的过程中要将对自然的不良影响控制到最小。



13. 气候行动

所有的国家都要尽快施行对策以减缓气候变动的速度。另外，要构筑能灵活应对自然灾害的社会。

什么是选定医疗费？



姫路市内，以下医院需要支付选定医疗费。初诊时，牙科 5,500 日元，除此以外 7,700 日元。

○姫路聖マリア病院（仁豊野）

○姫路赤十字病院（下手野）

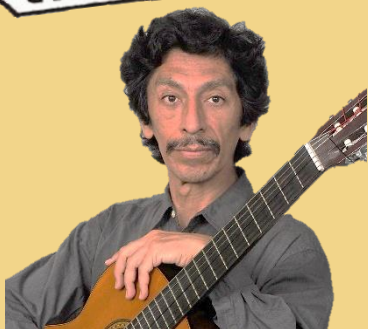
○三栄会ツカザキ病院（網干区）

○はりま姫路総合医療センター（神屋町）

○姫路医療センター（本町）

People-人物采访-

Miguel Ponce 先生（秘鲁）



Miguel 先生出生在距离首都利马以北 800km 的马卡斯马约。在法国留学时，结识一位日本女性，因此于 1982 年来到日本。现在以翻译家，外语讲师（西班牙语、英语、法语、德语、意大利语），音乐家，影像制作者等多种身份，活跃在多个领域。

Q 希望能够请教一些关于秘鲁的事情。

A 在马卡斯马约，孩子们从小就潜水捉鱼玩耍。捉上来的鱼跟青菜，米（印度米），红薯一起煮成稀粥吃。气候四季都温暖，从不下雪。有名的观光景点有马丘比丘以及亚马逊丛林。我曾经在那儿做过导游。阿雷基帕城有个密斯蒂山。密斯蒂山古语的意思是白，是指山上的积雪的白色。来日本初次看到富士山想起密斯蒂山，感觉很亲切。

Q 关于日本的印象如何。

A 从巴黎的朋友那里听说日本的笛子跟秘鲁的盖那笛很像，从而对日本产生了兴趣。日本饮食中的鱼料理很丰富，非常好吃。纳豆开始有一些不适应，现在已经习惯了。吃纳豆米饭，有时把生鸡蛋浇上。喜欢日式煎饼的大阪烧和生鱼片，生鱼片蘸酱油芥末。秘鲁有山芥末（辣根），跟日本芥末的风味不同。



盖那笛 (QUENA)

Q 将来的梦想是什么？

A 想在明石、加古川以及神户举办小型音乐会。也想举办通过我的伴奏，轻松享受美国或法国音乐的活动。另外，还想拍一些还能体现日本传统风格的京都的古街旧迹，和北海道大自然的照片，在姬路办个展。为此，怕错过拍摄的机会，走到哪里都背着相机。

预 防 食 物 中 毒

夏天天气炎热，容易造成细菌和真菌繁殖，食物易腐败变质，是食物中毒的高发季节。为了降低食物中毒的机率，食物尽量只做必需的量，如果吃不完的话，请早点盖上食品薄膜放入冰箱里。购买食物时，要考虑食物的新鲜程度和保质期，过期的食品就处理掉。

食物中毒的原因多种多样。为了更好的预防食物中毒，让我们从饭前洗手做起。



本期的防灾相关用语

ちゅういほう
注意報 (Chyu-i-hou) 注意警报：

由于大雨等原因，可能会引起灾害时的警报。

つなみちゅういほう
例) 津波注意報 (Tsunami Chyu-i-hou) 海啸
注意警报：

海啸发生可能会引起灾害时的警报。



编辑后记

随着天气变暖，日照也变得越来越强了。外出时，一定要充分补充水分，防止晒伤和中暑的发生。感觉身体不适的时候，一定要立刻到阴凉处休息。

本期制作担当人员名单如下

日语：宫本美香、重田房子、望月利春、國光美奈子、本城政子、呉思雪

中文：于恒红、金永真依、马俊尧、陸楽、夏文、安谷达夫、曾宁

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姫路市文化国际交流财团（国际交流担当）的网页 (<https://www.himeji-iec.or.jp/>) 上阅览。下一期预定在 2023 年 9 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

公益财团法人姫路市文化国际交流财团

〒670-0012 姫路市本町 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