

VIVA! ひめじ

2023年 6月 85号

やさしい日本語

ひめじ 姫路に 住んでいる 外国人のための おしらせ

かび きせつ カビができる季節です	・・・P1
ぜいきん はら ほうほう べんり 税金を払う方法が便利になりました	・・・P2
わたし 私たちにできる SDGs～3R をしてみよう～	・・・P3
せんていりょうよう ひ なん 選定療養費とは何ですか？	・・・P4
People インタビュー	・・・P5
しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう・あいさつ	・・・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 ざくせい ぼ ら ん て い あ
情報誌作成ボランティア

カビ＜物が 腐ったり 人が 病気になる菌の 種類＞が できる 季節です

6月は 毎日 雨が 降ります。 この 季節を 梅雨と 言います。
雨が たくさん 降ると 家の 中に カビが できます。 カビは 部屋
の 端、 風呂場、 台所＜料理をする所＞、 押し入れ＜物を しま
う所＞などに できます。 カビが できると 病気になりやすいです。
気管支ぜんそく＜のどの 病気＞、 鼻炎＜鼻の 病気＞、アレルギー＜
体が 赤くなったり かゆくなること＞などです。



カビは どんなときに できますか。 どこに できますか。
温度は 25℃ぐらいです。 湿度＜空気の 中の 水の 量＞が 60%以上です。
ほこり＜小さい ちり＞や 人の 手や 汗などで 汚い 場所です。

カビを 増やさないために 何を しますか

- ・日を 決めて 掃除をします。
- ・水の 量が多い 空気の ことを 湿気と 言います。
湿気を 取ることを除湿と 言います。 エアコンなどを
使って 除湿します。(60%以下)
- ・新しい 空気を 入れます。
- ・布団を 干します。
- ・靴を 入れているところや 押し入れに、
(除湿剤(※1)、 すのこ(※2)、 炭、
布団の 下に 除湿マットを 置きます。 ホームセンターや
100円ショップで 買うことが できます。)



カビが できたら 取ります

消毒用＜菌を 殺す＞アルコール、 カビを 取る 薬を 使います。 カビ
を 取る時は 窓を 開けて ください。 マスクや ゴムの 手袋を つけま
す。



税金＜国などに 払う お金＞を 払う 方法が 便利になりました

2023年4月1日から QRコードを 使って 税金を 払うことができます。銀行、ゆうちょ銀行、郵便局＜切手を 買ったり 手紙を 出したり するところ＞の 窓口へ 行ってください。保険料＜病気や 事故にあったときに 使う お金＞を 払うことも できます。

払うことができる 税金や 保険料
市県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種目別）
保険料（国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料）
保育料等（保育料／副食費、放課後児童クラブ負担金）

▼姫路市納税課の
ホームページ



納付書＜払うときに 使う 紙＞は、「eLマーク」と「QRコード」が 書いてあります。30万円以上は できません。

新しい 払いは 次の 2つです。家で いつでも 払うことができます。

領収書＜お金を 払った時に もらう紙＞は もらうことが できません。

①スマホ決済アプリ（電子マネー請求書で 払う）を 使って 払います。

納付書の バーコードを 読み取って 払う 方法です。

②インターネットバンキング、ダイレクト納付を 使って 払います。

「地方税お支払 サイト」のページの インターネットバンキング、ダイレクト納付で 払うことができます。

今までの 方法でも 払うことができます。

② 銀行や 郵便局や コンビニでも 払うことができます。

② クレジットカードで 払うことも できます。



わたし

私たちにできる SDGs ～3R をしてみよう～

3R は、地球を 守るために ごみを 少なくすることです。 Reduce・Reuse・Recycleの 3つです。 3Rをして、地球に 良いことを して ください。

○Reduce 物を 大切に 使います。 ごみを 少なくします。

例1：買い物の時、 袋を 持っていきます。

例2：同じものを みんなで 使います。

○Reuse 使うことが できる物を 何回も 使います。

例1：詰め替えることが できる物（シャンプー・洗剤など）を 選びます。

例2：いらぬ物を 他の人に あげます。 他の人から もらいます。

フリーマーケットも 利用します。



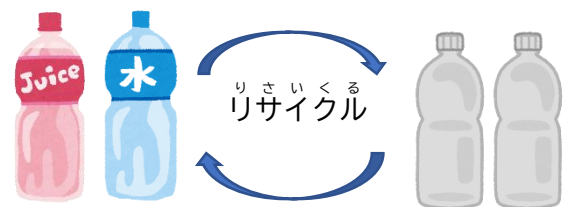
○Recycle ごみを きれいに して 利用します。

例1：ごみを 正しく 捨てます（プラスチック・ガラスなどを 分けます）

例2：リサイクルの 物を 利用します。

姫路市は 会社と 一緒に ボトル to ボトルリサイクルを 始めました。 ペットボトルから また ペットボトルを 作ります。 新しく 作るよりも 温室効果ガス（CO²）が 60% 少ないです。

ボトル to ボトルリサイクルイメージ図



SDGs の目標を知ろう！

12

つくる責任
つかう責任



12. つくる責任、つかう責任

必要なものを 必要な 量 <物の 多い・少ない>だけ 作って、使います。 運ぶとき・作るとき・捨てる時に 地球に 悪いことが 起こらないように します。

13

気候変動に
具体的な対策を



13. 気候変動に具体的な対策を

全部の国で、 温室効果ガス（CO²）が 増えないように 急いで 考えます。 台風や 地震などが 起きても、 大丈夫な 社会にします。

せんていりょうよう ひ なん
選定療養費とは 何ですか？

きのう たくさん た 食べて、おなか が いた 痛くなりました。○×病院に 行きました。診察<医者が 病気の 人を みること>の お金より たくさん はら 払いました。 どうしてですか？



Aさん



Bさん

○×病院は 大きな 病院です。むずかしい 病気を よくする 病院です。たくさん 検査をします。だから、大きな 病院へ 行くと、特別な お金(選定療養費)を 払わなければいけません。でも、紹介状を持っていれば、払わなくても いいです。

しょうかいじょう は なん 何ですか？

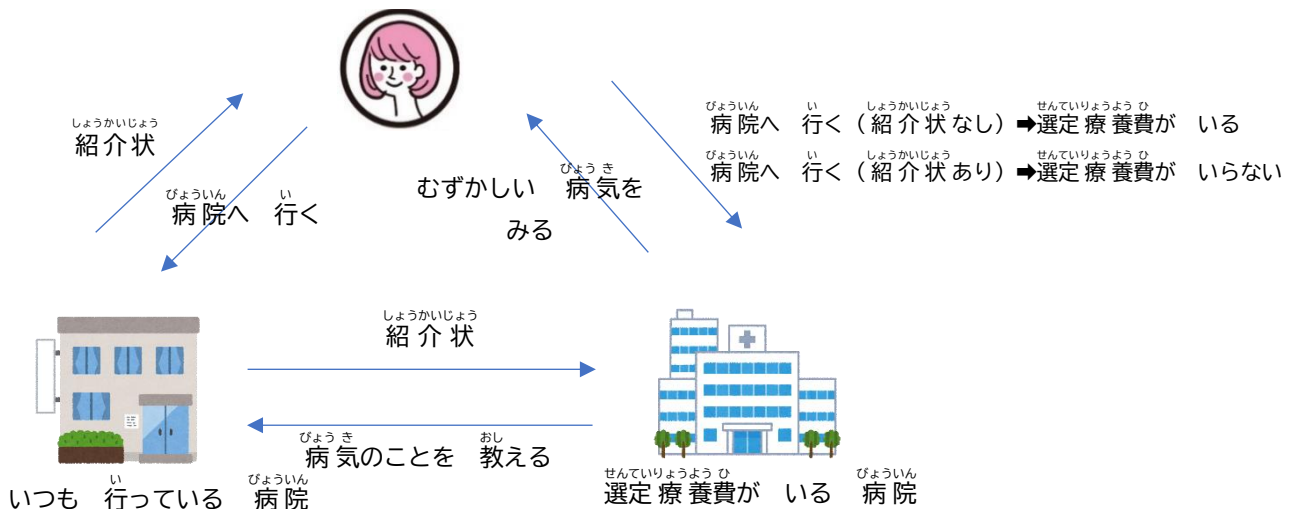


いつも 行っている 病院が 大きな 病院の 医者に書く 手紙です。

これからは、最初に 近くの 病院へ 行きます。必要な時に 紹介状を もらいます。



どのように 痛いかが 言えない時は 日本語で 書いてもらって ください。



姫路市では、下の 5つの 病院で 選定療養費が かかります。初診<はじめて 病院で みてもらう>のとき、歯医者 は 5,500円、それ以外は 7,700円です。

○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 インタビュー



ミゲル ポンセ ベルー Miguel Ponceさん (ペルー)

ミゲルさんは ペルーの パカスマヨ (Pacasmayo) から 来ました。
パカスマヨは リマの 北に ある 町です。 リマから 800km くらい 離れています。

ミゲルさんは 1982年に 日本に 来ました。 ミゲルさんは いろんなことが できます。 今は 翻訳家 <違う 国の 言葉に 変える 人>、 スペイン語、 英語、 フランス語、 ドイツ語、 イタリア語の 先生、 音楽家、 映像クリエイター <ビデオを つくる人>を しています。

Q ペルーについて 教えてください。

A パカスマヨは 1年中 暖かいです。 雪は 降りません。 パカスマヨの 子どもたちは、海で 魚を 取って 遊びます。 取った 魚を シチューにして 食べます。 野菜、 サツマイモ、 インディカ米を シチューに 入れます。 ペルーには 有名な 観光の 場所があります。 例えば マチュピチュや アマゾンの ジャングルです。 ペルーの アレキパという 町に ミステイ山が あります。 ミステイは ケチュア語で 白という 意味です。 ケチュア語は ペルーの 昔の 言葉です。 ミステイは 山の 上に 積もった 白い 雪の 意味です。 初めて 富士山を 見た時、 ミステイ山を 思い出しました。

Q 日本に ついて どう 思いますか。

A 友だちが、日本の 笛の 尺八と ペルーの 笛の ケーナ(Quena)が 似ていると 教えてくれました。 それで 日本に 興味を 持ちました。 好きな 日本の 食べ物は お好み焼きと 刺身です。 日本は 魚料理が たくさん あります。 とても おいしいです。 刺身は わさび醤油で 食べます。 ペルーには 白い 山わさび(ホースラディッシュ)が あります。 日本の 緑の わさびと 味が ちがいます。 納豆は 最初は 食べることができませんでした。 今は 慣れました。 時々、 生たまごを かけて 納豆ごはんを 食べます。



ケーナ (QUENA)

Q これから 何が したいですか。

A 明石、 加古川、 神戸で ミニライブを したいです。 誰でも 来ることができる イベントも したいです。 私は アメリカや フランスの 曲を 弾きます。 みんなに 楽しんでほしいです。 他には、 京都の 歴史の ある 町や、 北海道の 自然を 写真に 撮りたいです。 その 写真を みんなに 見てほしいです。 良い 写真を 撮るために、 いつも カメラを 持っています。

食中毒に 気をつけよう

食中毒は、食べ物が原因の病気のことです。夏になると、食べ物が悪くなって、細菌やウイルス＜病気の原因になるもの＞が増えます。今食べるだけ料理を作ってください。残ったときは空気が入らないように包んでください。そして早く冷蔵庫に入れてください。買う時は賞味期限＜その日までおいしく食べることができる日＞・消費期限＜まだ食べても大丈夫な日＞を考えましょう。消費期限が過ぎた食べ物は捨てましょう。



食中毒はいろいろな原因があります。ご飯を食べる前に手を洗ってください。食中毒にならないように気をつけましょう。

今号の防災関連用語

注意報：天気が悪くなって危ないときに 出るお知らせです。

例) 津波注意報：地震が起きて海から とても高い波が くるかも しれないときに 出る お知らせです。

あいさつ

暑い日が増えました。外にいるときは、水や お茶をたくさん飲んでください。日やけ＜強い陽を浴びて肌が赤くなること＞や熱中症＜気温や湿度が高い場所にいて病気になること＞に注意してください。気分が悪くなったときは、すぐに涼しい場所で休みましょう。

VIVA!ひめじを 作る 手伝いをしてくれた人

日本語：宮本美香、重田房子、望月利春、國光美奈子、本城政子、呉思雪

やさしい日本語：秋山加代子、黒岩孝弘、酒井桂子、中塚正子、片山真衣子、長井愛、趙傑

ありがとうございました。

「VIVA!ひめじ」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 Web サイトで 見る ことができます。次は、2023年 9月に 出る 予定です。

VIVA!ひめじを 読んで 思ったことや、VIVA!ひめじで 書いてほしいことが あったら、教えて ください。右の 電話番号や メールアドレスに 連絡し Web サイトで ください。



連絡先

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

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/>