

VIVA! ひめじ

中文简体

让姬路成为令世界瞩目的美丽城市	・・・P1
在公园玩耍①	・・・P2
「世界料理」介绍③【小笼包】	・・・P3
将全面停止荧光灯的生产	・・・P4
〈People〉人物访谈	・・・P5
用「#スキヒメ」发推吧！	・・・P6

发行 公益財団法人姫路市文化国際交流財団
信息杂志编辑志愿者小组

让姬路成为令世界瞩目的美丽城市



“姬路美化协会”是一个由热心市民组成的志愿者团体，每月一次定期在姬路车站周边开展清晨清扫活动。活动时长约 70 分钟，志愿者们会认真清理每一处垃圾，并进行细致的分类整理。活动结束后，大家会一起分享心得。比如“很开心”、“心情很舒畅”、“垃圾太多，清理起来真不容易”，“口香糖粘在地面上很难清理，不知道是谁丢在这里的”，“感觉道路都很开心”等等。夏季以塑料瓶等饮料容器为主，冬季则多见暖宝宝、口罩和关东煮的容器，从垃圾的种类中也可以感受到

季节的变化，十分有趣。该活动不分男女老少，包含各个年龄段的人群，每次大约有 20 人参加。

无论晴雨，活动如期举行！我们提供垃圾夹和垃圾袋，请穿着便于活动的服装参加。欢迎大家积极参与加入，一起让姬路更加美丽！

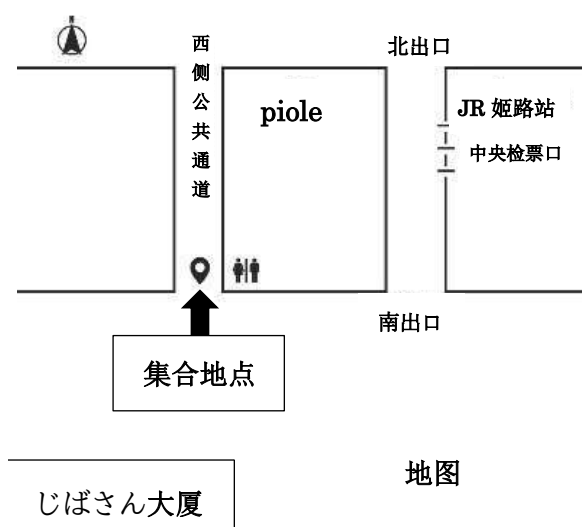
集合时间：每月的第三个星期六 早上 6 点 30 分

集合地点：姬路车站西侧通道南 卫生间附近
(じばさん大厦北侧)

※请与穿蓝色制服的人员联系

参加费用：免费

携带物品：工作手套、毛巾（擦汗用）、
帽子及让姬路变美丽的心情



地图

去公园玩耍①

正是出游好时节！市内多个设施完善的公园等您来畅玩！

大众樱花广场

大众樱花广场是 2024 年 4 月建成的姬路市首个无障碍公园。该公园在设计时吸收了众多使用者的意见，因此获得“兵库县公共通用设施”认证。坡道设有围栏，所以轮椅和婴儿车也可以畅通无阻。人行道上还铺设了橡胶片，以减少摔倒时受伤的风险。这里还设有可更换尿不湿的家庭用卫生间和无障碍卫生间，带婴幼儿的家长也可以安心使用，设施内还设有带顶棚的长椅。只要牵着狗绳，就可以在公园散步。



地 点：姬路市延末 188-1，从山阳电铁手柄站步行 6 分钟

停车场：每次 200 日元，35 车位，车位停满时，请使用手柄山立体停车场

御立公园

园内展示着真实的蒸汽火车和铁路道口护栏。宽敞的公园里设有各种游乐设施，适合从学龄前儿童到小学高年级学生游玩。潜水艇、火箭等造型独特的游乐设施趣味十足，滚筒滑梯、户外拓展器材和迷你滑行索道（如图）尤其受欢迎。还有幼儿可以玩耍的小型滑梯和桶式秋千。公园按年龄分区设计，确保孩子们安全游玩。园内道路适合推婴儿车或骑三轮车，草坪区域可以铺野餐垫或搭帐篷。公园紧邻梦前川，春天还能欣赏到美丽的樱花。



地 点：姬路市御立西 4 丁目 1766-1

从神姬巴士田井桥站步行 约 3 分钟

停车场：免费，32 个车位



※迷你滑行索道

「世界料理」介绍③ 【小笼包】

(来自于姬路国际交流节)

介绍在今年「姬路国际交流节」之「世界料理」展区中人气料理的制作方法。

★ 材料 (30 个)

1. 皮

- 面粉 (中筋粉) 300g
- 温水 150ml

2. 馅料

- 猪肉馅 300g
- 洋葱 (切碎) 100g
- 大葱 (切碎) 3 根
- 生姜 (切碎) 1 大勺

3. 调味料

- 料理酒 1 大勺
- 酱油 1 大勺
- 椒盐粉 1 小勺
- 蚝油 1 大勺
- 香油 1 大勺
- 鸡精 1 小勺
- 十三香 1 小勺

(如果没有十三香, 可用花椒粉代替)



★做法

- ①盆中放入面粉, 一边一点点加入温水一边用筷子搅拌。面粉变成絮状后用手揉成一个面团。
- ②用手反复折叠拉伸面团 90 次, 使其变得光滑。
- ③盖上保鲜膜, 放置 30 分钟。
- ④在另一个盆里放入猪肉馅和【洋葱、大葱、生姜】, 加入【调味料】, 搅拌至肉馅起胶 (粘稠有弹性)
- ⑤将面团分成 30 等份, 揉圆。请看 YouTube 视频。
- ⑥将揉圆的面团用手掌压扁, 用擀面杖擀成中间厚边缘薄的圆形面皮。
- ⑦在面皮中央放上馅料, 边捏褶子边包起来。
- ⑧蒸锅上汽 (水开后蒸汽大量冒出) 后, 放入包好的⑦蒸 8 分钟。



YouTube

第 27 回「姬路国际交流节」的通知

- ◆ 日期和时间: 10 月 26 日 (周日) 上午 10 点到下午 3 点 (雨天照常举行) ◆
- ◆ 地 点: 大手前公园 ◆

将全面停止荧光灯的生产

根据防止水银污染环境的法律，到 2027 年为止将逐步停止生产和进口荧光灯。

使用中的产品可以继续使用，但建议您有计划地更换荧光灯

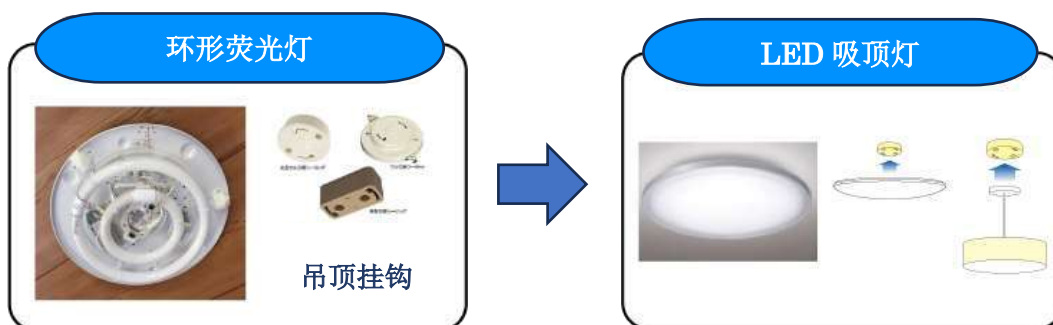
自己可以更换的荧光灯

○对于灯泡形荧光灯，请购买尺寸和灯头匹配的 LED 灯



○环形荧光灯（带吊顶挂钩的）

可更换为 LED 吸顶灯，请仔细阅读产品使用说明书



自己难以更换的荧光灯

○环形荧光灯（没有吊顶挂钩的）

有些可能需要由专业人员进行施工，请不要自己更换。

○直管荧光灯

灯具设备更换需要由专业人士操作。仅更换灯泡也可能需要专业人士操作。

如果灯具已使用 10 年以上，建议您更换整个照明设备。详细请咨询附近的电器店等。

如果 LED 灯的种类或安装方法错误，可能会导致严重事故（例如冒烟或起火）。请切勿自行更换 LED 灯具。

关于阳介（日本）



和歌山出身的大鼓演奏家阳介还是活跃于舞台艺术的作曲家和演出家。现居姬路。不仅在日本国内，其艺术足迹遍布全球 37 国，常根据巡演地的气候特性精选不同太鼓，还会使用姬路特产皮革鼓。

Q 日式大鼓是从何时，因为怎样的契机开始的？

A 是17岁上高中生时开始的。当时参加了课外活动的大鼓部。毕业前跟老师一起观看叫做“鼓童”的大鼓艺术团的表演时非常感动，滋生了我也想加入的想法，毕业以后就加入了“鼓童”。

Q 怎么会想到搬到姬路居住呢？

A 以前住在有“鼓童”研修所的佐渡岛（新潟县）。结婚以后搬到姬路。因为工作关系去出云大社（岛根县）以及伊势神宫（三重县）的机会比较多，就选择了地理位置中间的姬路。姬路交通方便宜居，而且水和清酒都很好喝，我很喜欢这里。

Q 印象比较深的国家和喜欢的国家是哪里？

A 对10年前去过的以色列印象很深。当时正在战争时期，离表演会场20公里处便是警戒线，当时会场竟然座无虚席，我感到非常吃惊。喜欢的国家是葡萄牙，24岁时一个人巴士旅行了一个月。非常喜欢古老美好的南欧氛围。

Q 秋天在书写山的圆教四寺有表演，请问看点是什么。

A 今年是在大讲堂演奏。同时还有和市民团体“尊鼓音会”的演奏。是非常有感染力的演出，一定不要错过。

如果想知道更多关于阳介的信息，可以参考网页。



用「#スキヒメ」发推吧！

根据从今年 1 月到 2 月举行的市民投票的结果，姫路市的品牌标语和标志正式确定为“越住越喜爱的姫路之城”。所有想宣传姫路市魅力、喜爱姫路市的人都可以使用。大家可以自由发挥创意，在各种场合使用。别忘了加上关键词「#スキヒメ」哦！



住むほどに
好きが深まる
姫のまち



编辑后记

从六月就酷暑袭来的炎夏已近尾声。这个夏天，我暂别姫路，在信州的山林间呼吸清凉，于南国岛屿的碧海畔拾取浪花。不知各位是如何编织夏日回忆的呢？当您还沉浸在西瓜与蝉鸣的余韵中时，不妨将目光投向即将到来的秋天，秋天不但有很多美食，也有众多美景，让我们以各自喜爱的方式，邂逅属于这个秋天的感动吧。

本期制作担当人员名单如下

日语：三原千草、國光美奈子、中川宏江、重田房子、小西保惠、鈴木和博

中文：关丽、夷谷澄美惠、于恒红、顾蔚红、夏文、吉田贤一、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://himeji-iec.or.jp/>）上阅览。下一期预定在 2025 年 12 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