

# VIVA! ひめじ

やさしい日本語

- |                  |             |              |        |        |
|------------------|-------------|--------------|--------|--------|
| ひめじ<br>姫路を       | うつく<br>美しい  | まち<br>町に     | しましよう  | ・・・ P1 |
| こうえん<br>公園で      | あそ<br>遊ぼう①  |              |        | ・・・ P2 |
| せかい<br>「世界の      | りょうり<br>料理」 | しょうかい<br>紹介③ | 【小籠包】  | ・・・ P3 |
| けいこうらん<br>蛍光ランプを | つく<br>作らなく  | なります         |        | ・・・ P4 |
| <People> インタビュー  |             |              |        | ・・・ P5 |
| 「#スキヒメ」で         |             |              | つぶやこう！ | ・・・ 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ほらんていあ  
情報誌作成ボランティア

## ひめじ うつく まち 姫路を 美しい 町に しましよう

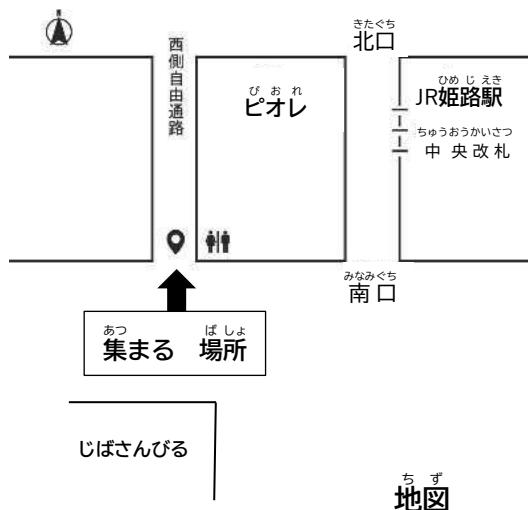


ひめじ 姫路に 「姫路を 美しくする 会」が あります。  
ひめじえき 姫路駅の ごみを 拾います。 毎月 1回 朝に  
します。 70分 します。 そのあと、 ごみを 分  
けます。 終わった後、 みんなで 話します。「気  
持ちが いい」「すっきりした」「ごみが 多い  
から 大変だった」「だれが なぜ 道に ガムを  
捨てたのだろう」「きれいに なったから 道が  
喜んでいると 思う」と、 いろいろ 話します。  
夏は ペットボトル、 冬は カイロや マスクが

たくさん 落ちています。 ごみも 季節で 変わるから おもしろいです。 子どもも おとなも  
いろいろな 年の 人が 参加します。 20人くらい います。 雨の 日も します。 トングと ご  
みの 袋は あります。 よく 動くことができる 服で 来て ください。

あつ 集まる 時間： 每月 3回目の 土曜日 午前6時30分から  
あつ 集まる 場所： 「姫路駅西側自由通路」 南の トイレ前  
(じばさんびるの 北)  
※青い 服の 人に 聞いて ください。

お金 いりません。  
用意する 物： 車手<くてぶくろ>、  
タオル(汗を 吸く ため)、 帽子、  
姫路を 美しくする 気持ち



# 公園で遊ぼう①

姫路市にはきれいな公園がたくさんあります。近くの公園で遊びませんか？

## みんなのさくら広場

2024年4月にできた公園です。手柄山平和公園の中にあります。姫路で初めてのバリアフリーの公園です。バリアフリーとは、体が自由に動かない人や年を取った人の不便をなくす考え方です。この公園は、いろいろな人の声を聞いて作りました。「ひょうご県民ユニバーサル施設」になっています。ユニバーサル施設とは、すべての人が使いやすい場所です。スロープがあるのでも、車いすやベビーカーの人も安心です。遊具<遊ぶ道具>の下はやわらかいです。ころんでもけがをすることが少ないです。トイレもバリアフリーです。子どもと一緒に入ることができます。トイレもあります。おむつの交換もできます。屋根があるベンチもあります。ひもを付ければ犬の散歩もできます。



場所：姫路市延末188-1 山陽電鉄手柄駅から歩いて6分

駐車場：1回200円 35台

(車がいっぱいのときは手柄山立体駐車場を使ってください。)

## 御立公園

公園には、昔の汽車があります。広い公園の中には、小さな子から小学生まで、みんなが楽しむことができる遊具がたくさんあります。口ケットの形の遊具は、見ても楽しいです。長い滑り台やアスレチック<体を動かして遊ぶところ>やミニジップライン(※)はとても人気です。小さな子には、小さな滑り台やブランコもあります。年に合わせて遊ぶ場所が分かれているので、安心です。ベビーカーや三輪車で散歩ができます。芝生の場所はシートを敷いたり、テントを立てることができます。公園は夢前川の近くにあります。春は桜を見ることができます。



場所：姫路市御立西4丁目1766-1

駐車場：神姫バス「田井橋」から歩いて3分

駐車場：お金はいりません。32台



※ミニジップライン

# 「世界の 料理」紹介③ 【小籠包】

(ひめじ国際交流フェスティバルから)

「ひめじ国際交流フェスティバル」の 「世界の料理」で 今年 出る 料理の 作り方を 紹介します。

## ★材料 (30個分)

### 1.皮 (生地)

- ・小麦粉 (中力粉) 300g
- ・温かい水 150ml  
(50°C くらい)

### 2.餡 (皮の中に入れる肉など)

- ・豚挽き肉 300g
- ・玉ねぎ (みじん切り) 100g
- ・長ねぎ (みじん切り) 3本
- ・生姜 (みじん切り) 大さじ1

### 3.調味料 (餡に味を付けるもの)

- ・料理酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・塩こしょう 小さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・中華十三香 小さじ1  
(なければ粉山椒)



## ★作り方

- ① ボウルに 小麦粉を 入れます。 温かい水を 少しずつ 入れて 箸で 混ぜます。  
その後 手で 混ぜて、 1つに します。 これが 皮です。
- ② 皮を 手で 折って 伸ばします。 これを 90回します。
- ③ それに ラップを かけて 30分 置きます。
- ④ 別の ボウルに 豚挽き肉・玉ねぎ・長ねぎ・生姜・調味料を  
入れて よく混ぜます。
- ⑤ 皮を 30個に 分けて、 丸くします。 YouTubeで 見て ください。
- ⑥ 丸くした 皮を 手のひらで 広げます。 麺棒で 丸く 薄く 伸ばします。  
(まん中は 少し あつく、 まわりは 薄くします)
- ⑦ 皮の まん中に 餡を のせて、 ひだを 寄せながら 餡を 包みます。
- ⑧ 蒸し器の 蒸気が 出てきたら、 ⑦を 蒸し器に 入れて 8分の間 蒸します。



↑  
YouTube

- ◆ 第27回 「ひめじ国際交流フェスティバル」の お知らせ ◆
- ◆ 日時 : 10月26日 (日曜日) 午前10時から 午後3時 (雨でも します) ◆
- ◆ 場所 : 大手前公園 ◆

# 自分で 蛍光ランプを 作らなく なります

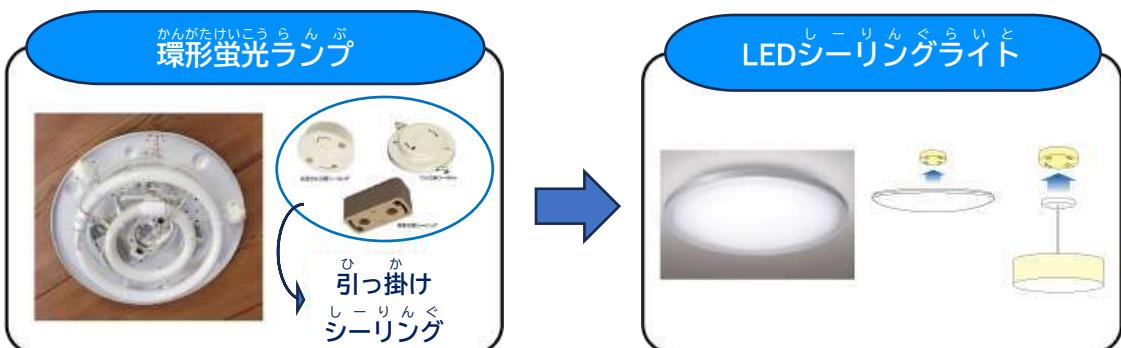
蛍光ランプは 水銀が 入っています。 水銀は 自然を 汚します。 だから、 2027年までに、 蛍光ランプを 作ることを やめます。 今 使っている ランプは そのまま 使えます。 次に交換するときは、 LEDランプ (水銀が 入っていない ランプ) にして ください。

## 自分で 交換することができる 蛍光ランプ

○電球形 (電球の 形) の 蛍光ランプは 大きさと 口金 (※) (ランプの 下の 金属) が 合う LEDランプを 買って ください。



○環形<丸い 形> 蛍光ランプ (引っ掛けシーリングがあるもの) は LEDシーリングライトに交換することができます。



## 自分で 交換することができない 蛍光ランプ

○環形蛍光ランプ (引っ掛けシーリングがないもの)

○直管形<真っ直ぐで 長い 形>の 蛍光ランプ

工事が 必要です。 近くの 電気工事の 店に 聞いて ください。

LEDランプの 種類や 付け方を 間違えると 大きな 事故 (煙や 火が 出る) になることがあります。 自分で 交換しないで ください。

# People インタビュー

ようすけ にほん  
陽介さん (日本)



陽介さんは 和歌山県で 生まれました。今は 姫路に 住んでいます。陽介さんは 和太鼓<日本の 太鼓>や 音楽の 仕事を しています。37か国くらいで 仕事を しました。外国で 仕事を するときは その国の 天気に 合う 太鼓を 使います。姫路で 作った 革<動物の 皮>を 使っている 太鼓も あります。

**Q 和太鼓を 始めたのは いつですか？なぜ 始めましたか？**

**A** 17歳の 高校生の ときに 始めました。部活動<授業が 終わってから 音楽や 運動など を すること>では 和太鼓を していました。卒業する 前に 先生と “鼓童”という 太鼓を する人たちの 音楽を 聞きました。そのときに 「自分も ここに 入りたい」と 思いました。卒業した後 “鼓童”に 入りました。

**Q なぜ 姫路に 住んでいるのですか？**

**A** 前は 佐渡島(新潟県)に 住んでいました。結婚をして 姫路に 住むことになりました。仕事で 出雲大社(島根県)や 伊勢神宮(三重県)へ 行きます。姫路は 島根県と 三重県の まん中くらいに あります。だから 姫路に 住むことを 決めました。姫路は 便利で 住みやすいです。水も 日本酒<米を 使った 日本の 酒>も おいしいので 好きです。

**Q よく 覚えている 国や 好きな 国は ありますか？**

**A** イスラエルを よく 覚えています。10年以上 前に 仕事で 行きました。そのときの イスラエルも 安全では ありませんでした。しかし、たくさんの 人が 太鼓を 聞きに 来ました。驚きました。好きな 国は ポルトガル です。24歳のときに 1か月くらい バスに乗って 一人で 旅行を しました。昔のような 景色が 残っている 南ヨーロッパが 好きです。

**Q 秋に 書写山圓教寺で 陽介さんが 太鼓を します。誰と しますか？**

**A** 今年は 大講堂で “尊鼓音の会”(市民で 太鼓を する人たち)と 一緒に します。素晴らしい 太鼓の 音を ぜひ 聞きに 来て ください。

陽介さんの ことを もっと 知りたい 人は ホームページを 見て ください。



# すきひめ 「#スキヒメ」で つぶやこう！

姫路市の ブランドメッセージ&ロゴを 姫路市に 住んでいる 人が 選びました。 「住むほどに  
「好き」が 深まる “姫の まち” に 決まりました。 意味は、 「長く 住むと、 もっと 好き  
になる 姫路の まち」 です。 ブランドメッセー  
ジ&ロゴは、「姫路市の 良い ところを 伝えた  
い」 「姫路市が 好きです」と 思う みんなが 使  
うことが できます。  
自由に 使ってみましょう。  
ハッシュタグは 「#スキヒメ」 です！



住むほどに  
好きが深まる  
姫のまち



今年は 6月から とても 暑かったですね。 私は、 信州（長野県）の 山  
へ 行きました。 また、 南の 島の 美しい 海へ 行きました。  
みなさんは どんな 夏でしたか。 秋の 計画を 立てましょう。 おいしい  
ものを 食べたり、 美しい 景色を 見たりして ください。  
みなさんも 秋を 楽しんで ください。

## VIVA!ひめじを つくって つなげて ひと手伝いをしてくれた人

日本語：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

やさしい日本語：片山真衣子、長井愛、黒岩孝弘、北郁子、的野琴音、黒田明美、IRVINE Meg

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、  
2025年 12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、 しらせて くだ  
さい。 右の 電話番号や メールアドレスに 連絡し  
て ください。



Webサイト

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  
〒670-0012 姫路市本町68-290  
いーぐれひめじ 3階  
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955  
Email: info-iec@himeji-iec.or.jp  
HP: <https://himeji-iec.or.jp/>