

VIVA! ひめじ

やさしい日本語

ひめじ 姫路を うつく 美しい まち 町に しましろう	・・・P1
こうえん 公園で あそ 遊ぶ①	・・・P2
「せ かい 世界の りょう り 料理」 しょうかい 紹介③ 【しょうろんぼう 小籠包】	・・・P3
けいこうらんぶ 蛍光ランプを つく 作らなく なります	・・・P4
<People> いんたびゅう インタビュー	・・・P5
「すきひめ #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 せくせい ば ん て い あ
情 報誌作成ボランティア

ひめじ 姫路を うつく 美しい まち 町に しましろう



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

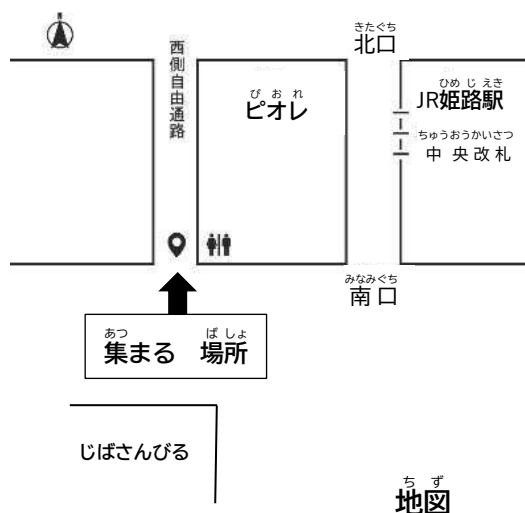
たくさん お 落ちています。 ごみも きせつ 季節で か 変わるから おもしろいです。 こ どもも おとなも
いろいろな とし 年の ひと 人が さんか 参加します。 にん 20人くらい います。 あめ 雨の ひも します。 とんぐ と ご
みの 袋は あります。 よく うご 動くことが できる 服で き 来て ください。

あつ 集まる 時間： まいつき 毎月 3回目の 土曜日 ごぜん 午前6時30分から
あつ 集まる 場所： ひめじ えきにしがわ じ ゆうつう ろ 南の トイレ前
(じばさんびるの きた 北)

※あお 青い 服の ひと 人に き 聞いて ください。

かね お金 : いりません。

ようい 用意する もの 物： ぐんて 軍手<てぶくろ>、
た おる タオル (あせ 汗を ふく ため)、 ぼうし 帽子、
ひめじ 姫路を うつく 美しくする き も 気持ち



ち ず
地図

公園で 遊ぶ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 考えかたです。 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、 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 入ることができる 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。 ロケットの 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 見ることも できます。

場所： 姫路市御立西4丁目1766-1
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℃ 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。そのあと 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

蛍光灯を 作らなく なります

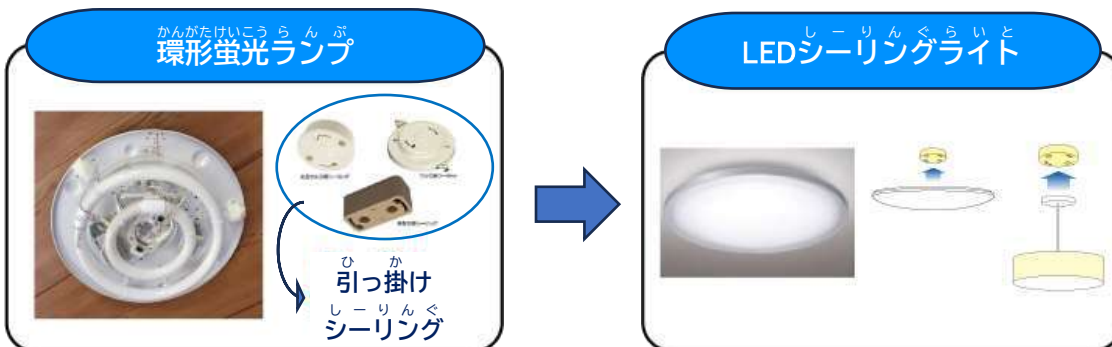
蛍光灯は 水銀が 入っています。水銀は 自然を 汚します。だから、2027年までに、
蛍光灯を 作ることを やめます。今 使っている ランプは そのまま 使えます。次に
交換するときは、LEDランプ（水銀が 入っていない ランプ）にして ください。

自分で 交換することが できる 蛍光灯

○電球形（電球の 形）の 蛍光灯は 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＞ 蛍光灯（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 蛍光灯

○環形蛍光灯（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 蛍光灯

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



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の音にきました。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きてください。

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 きれいな 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、きれいな 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 て 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、小西保恵、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

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://himeji-iec.or.jp/