

VIVA! ひめじ

〈中文简体版〉 2010年12月 Vol.35

人物采访	．．． P1
活动情报 2011	．．． P2
预防感冒	．．． P3
电视节目的地面数字广播（后篇）	．．． P4
关于防灾	．．． P5
通知	．．． P6

发行 (财)姫路市文化国际交流财团
情报杂志编志愿者小组
URL <http://www.himeji-iec.or.jp>



<人物> Mr. Taro Bilbo Starbuck

Starbuck 先生的出生地是美国奥林匹亚。奥林匹亚是与加拿大邻接的华盛顿州的首府。1989年来到日本，与当时在 **YMCA** 教英语文法的同事美津子女士结婚，之后便一直住在姬路。

Q: 请介绍一下您的出生地与地方特色。

A: 因为奥林匹亚是海洋性气候，全年温暖，冬天在平地也很少下雪。并且夏天不常下雨，气候非常的舒适。虽然是人口只有 **45,000** 左右的小城市，但是邻接西雅图，有很多有名的大学，港口则因为主要出口木材而繁盛，所以充满了活力。

亚洲、北欧的移民比较多，美国原住民也多，这也是其特色之一。该地区面对 **Puget** 海湾，有许多岛屿、湖泊、河流。也有三个国立公园，与巍巍群山构成壮观的景色。夏天可以享受钓鱼、远足、水上运动，冬天可以滑雪、坐雪橇，全年可以享受狩猎等室外运动。鲑鱼等海鲜类非常的丰富，所以美食也是非常受欢迎的。

Q: 请介绍一下您为什么会来日本，以及来日后的情况。

A: 我受到一位在西雅图创业的日本女性的影响，**1973** 年把原来的美国名字改成 “**Taro**”。之后在西雅图 **Saint Martin's University** 做教师的时候，受到做日语教师的日本朋友的邀请来到姬路。**1993** 年与妻子开办 “**Olympia School**” 英语补习班至今。我们广泛接收从幼儿到成人的学生。另外有学生或者朋友希望体验海外生活的话，我们可以介绍美国或者加拿大的寄宿家庭。

Q: 您在姬路居住的时间这么长，这个城市的魅力与不适应的地方是什么？

A: 不管怎么说关西人总是人情敦厚、喜欢交际、非常容易交流。懂得怎样让生活充满乐趣，所以跟他们在一起非常愉快。不能赞成的地方是摩托车团伙造成的噪音与已经常态化的违反条令的垃圾焚烧所造成的大气污染。日本的环境情况大幅落后于其他发达国家。

Q: 您的爱好与目标是什么？

A: 爱好是收集陶瓷器、运动风筝、拍照、演奏乐器、家庭菜园等。以后也希望能够起到一个桥梁的作用，一边享受与人们进行交流，一边向外国人介绍日本的优点。如果时间还有充裕的话，还想给外国人做姬路城的导游。



活动情报 2011



在这里介绍一下 2011 年正月以后在姬路市举办活动的情况。活动的日程及内容可能会根据情况而进行调整，请大家注意。

【书写山圆教寺】

除夕钟声・新春梦之书 1月1日(周六)

一般的市民也可以敲响除夕的钟声。另外，到了 1 月 1 日(周六)，能够看到圆教寺住持在大约 1.5 米长的方纸上墨书一字，也就是「新春梦之书」。从缆车上下车后到圆教寺的路较黑，最好带上手电筒之类的照明工具。

<线路指南>在 JR・山阳电车姬路站北口(山阳百货站前)的公交站，乘坐 8 路神姬巴士，到终点「ろーぶうゑいまま」下车，所需时间大约 30 分钟，巴士单程车费 260 日元。缆车往返需要车费 900 日元。巴士往返车票(姬路站～书写站)和书写山缆车的套票为 1300 日元。

<咨询电话>TEL.079-266-2006

<HP><http://www.shosha.or.jp/>

【播磨国总社】

初祭财神节 1月14日(周五)～16日(周日)

许多人为了希望能幸福的度过新的一年，到总社来参拜以祈祷交通安全、买卖兴隆等心愿。在财神节 1 月 14 日的晚上，以宝船为先头的列队会在姬路站周边巡行。

<线路指南>从 JR・山阳电车姬路站徒步约 15 分钟，或者到姬路バイパス「中地ランプ」北侧，开车大约 10 分钟。

<咨询电话>TEL.079-224-1111

【兵库县立历史博物馆】

特别企划展「姬路 今昔」1月8日(周六)～2月27日(周日)

10:00～17:00 (最终入馆时间 16:30)

通过所展出的大量长年积累的捐赠资料，可以了解到「姬路」这一地区根深蒂固而又丰富多彩的文化生活。

<线路指南>从 JR・山阳电车姬路站乘坐神姬巴士，途经姬路医疗中心约 10 分钟，到「姬山公园北・博物馆前」下车，或乘坐城周边观光巴士约 10 分钟「博物馆前」下车即到。

<咨询电话>TEL.079-288-9011

除此之外，在姬路市内的各处寺院、神社、设施等还有各种活动。天气较冷，不管到哪里，外出时都请穿上保暖的衣物以免身体着凉。

预防感冒



到了容易感冒的季节了。

据说90%的感冒是因为病毒感染。因为个人体质，生活环境，饮食习惯，生活方式等方面的原因，有的人经常感冒，而有的人却很少感冒。在这个容易感冒的季节，让我们一起用心生活预防感冒吧！

●预防感冒的要点

「勤洗手」... 外出回来要用香皂仔细地洗手洗脸。

电车上的吊环和扶手等地方附着着很多的病菌。

手接触这些地方以后再去揉眼睛或者拿食物是造成感冒的原因之一。



「漱口」... 避免喉咙干燥，冲洗掉附着在喉咙的细菌。

「戴口罩」... 预防病毒侵入体内。避免咽喉，鼻腔等部位的粘膜干燥，可以抑制这些部位的病毒繁殖。

「充分的休息和营养」... 避免暴饮暴食，充分睡眠，保持体力。

「保温和加湿」... 因为冬季的流行病毒在湿润的空气中不易存活。所以可以使用加湿器保持身体暖和，或者在室内晾干衣物以增加室内湿度。

另外，要尽量少去人多拥挤的场所，这也是为预防感冒贡献一份力。

此外，接种对应去年的流感病毒疫苗也会非常的有效。但需要注意的是，虽然可以在就近的医疗机构接种疫苗，但是由于疫苗要2, 3周才能生效。所以需要接种疫苗的话，请尽早和医生商量。



<咳嗽的礼仪>

您听说过「咳嗽的礼仪」吗？

针对防止主要由咳嗽和感冒而引起的人和人之间流感传染等疾病，该礼仪是被广为推荐的感染对策之一。为了不把感冒传染给家人，在家也要注意！

(1)如果有了咳嗽之类的症状，就算原因不明也要佩戴口罩。

(2)如果没戴口罩，咳嗽和打喷嚏时要到离开周围人一米以外的场所，用手帕或纸巾掩住口鼻，并注意不要对着他人的脸直接咳嗽或打喷嚏。

(3)附着了鼻涕和痰的纸巾应该马上放入袋子，袋子扎紧封口后扔进垃圾桶。

电视节目的地面数字广播（后篇）

上期 Vol.34 篇介绍了「模拟广播和地面数字广播的差别」以及「图文广播」。
这次我们来介绍一下接收数字广播信号的 3 种方法。

I 新置数字电视机

能够接收地面数码信号的电视机只要接上 UHF 天线就能正常使用。

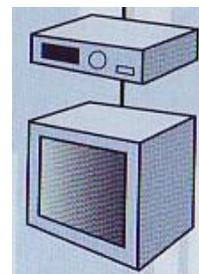
<价格> 大约 3 万日元~60 万日元左右 (根据电视机的大小而定)

I 购买数字信号机顶盒

如果想继续使用模拟电视机的话, 需要添置地面数字信号机顶盒或者使用有内置数字信号调谐器的录像机。然后接上 UHF 天线就能正常使用了。

<价格> [地面数字信号机顶盒] 约 1 万~数万日元左右

[内置式录像机] 约 5 万~30 万日元左右



地面数字机顶盒 (上)
+
模拟信号电视 (下)

※以上 2 种方法, UHF 天线是必需的。包含购买天线和工事安装费在内至少需要大约 3 万 5 千日元。如果居住的小高层或者多层住宅等有公用天线的话, 也可能需要进行个别的安装工事。在这种情况下, 请事先和管理人员或者管理单位商量之后再行准备。

I 接续有线电视(继续使用模拟电视机的场合)

不需要 UHF 天线。第 1 台电视机接上有线电视专用的信号接收器 (机顶盒 STB) 就可以正常使用了。第二台之后的电视机可以使用数字电视机或者带有数码调谐器的模拟电视机。

<价格> 需要签约有线电视公司。费用根据工事、STB 租金、有线电视服务费等签约内容的不同有所不同。详情请咨询附近的有线电视公司。

姬路有线电视

<TEL> 079-284-5511(免费电话 0120-129-130)

2011 年 7 月 24 日为止, 模拟信号广播将结束, 到时模拟电视将完全不能播放, 敬请注意。
使用地面数字广播的话, 请和下面的联络部门进行咨询和商谈。

总务省·地面数字广播电话中心

<TEL> 0570-07-0101(接待时间 平日 9:00~21:00、星期六·星期天·节假日 9:00~18:00)

<HP> http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/dtv/index.html

总务省·兵库县电视接收支援中心 (兵库地面数字广播支援部)

<TEL> 078-330-0101

<HP> <http://www.digisuppo.jp/branch/hyogo/32/>

关于防灾



日本是世界上屈指可数的地震大国。灾害什么时候、在哪儿、怎样发生谁也
不知道。在灾害发生的时候，获取正确的情报，沉着冷静的应对是非常重要的。为此，要在平常的时候就做好充分的准备。

记住以下日语！

- ※ 警報・注意報・・・受大雨和台风的影响，有可能会发生重大灾害。
- ※ 避難勧告・避難指示・・・面临将会遭到台风、洪水、山体滑坡的危险时所发布的命令。请根据指示迅速转移到安全的避难场所。

这些都是和生命息息相关的重要消息。请大家记住日语的汉字和发音。

和家人一起商量！

- ★防灾用品放在何处？谁、怎样带出去？

防灾物品放置场所 [] 谁管理 []

- ★ 避难场所在哪里、怎么去。

[]

- ★安排集合场所的优先顺序。

1. [] 2. [] 3. []

- ★和家人分散后，怎样取得联系？

[]



(『从 12 岁开始的灾害学习』NHK 出版)

去防灾设施场所！

- 在「姫路防灾广场」，通过「看」·「了解」·「体验」学习防灾。

开馆时间：上午 9 点 30 分～下午 5 点（周一休馆） 入馆费：免费

电话：079-223-9977

- 阪神、淡路大地震后，在神戸市设立的「人和防灾未来中心」，可以通过实验、游戏、了解防灾知识。
另外、在本中心的剧场内可看到有关防灾的电影。

与防灾有关的网站

姫路防灾广场 <http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza.html>

人和防灾未来中心 <http://www.dri.ne.jp/index.html>

姫路防灾 Web <http://www.city.himeji.lg.jp/bousai/>

※在姫路防灾信息主页上登录电子邮箱地址后，可免费收到地震信息、避难劝告、气象情报等消息的「姫路防灾邮件」。

☆☆☆（财）姫路市文化国际交流财团的通知☆☆☆ 征集日语演讲比赛参加者！

明年 2 月 27 日（周日）在イーグレ姫路 3・4 楼将有春季庆祝活动。

届时将有为住在姫路市，或者在姫路学习或工作的外国人举办的日语演讲比赛。各位外国朋友，一起来参加日语演讲比赛吧。

有兴趣的人请与负责人联系。

另外，在主页上有详细的记载，请确认。

○联络处：（财）姫路市文化国际交流财团 负责人：松岗

※电话，邮件的联络方式请见下方。

另外，也可以直接到イーグレ姫路报名。



※※※※ 编辑后记※※※※

又到了空气干燥，气温降低，容易流行感冒的季节了。

从今年 10 月份开始可以接受接种的流感疫苗是新型和 A 香港型两种混合。所有的年龄层都会成为「病毒」的目标，所以可以在医疗机构接种，预防流感（去年一半的 2 回接种也是可以的）。外出时，在人多的地方要带上口罩，回家后别忘了要用肥皂洗手（尽量洗 15 秒）!!

翻译和校对者

英语：菅原智裕、酒井郁乃、上杉泰造、原誠、保罗·马库勒、太郎·星巴克

中国语：甘文君、贾丰海、橘桂子、森田沙耶加、朱翔宇

西班牙语：若松怜菜、一井美香子、阿保景子

葡萄牙语：国光由布、长谷川由真、德尾正志、东村梢

越南语：Nguyen Thu Huyen、Hoang Nam Phuong、Vo Minh Nhut、Pham、加山美沙

在此仅登出获得同意的义务人员的名单，谢谢大家的帮助。

「VIVA! ひめじ」长期募集翻译和校对的义工，有兴趣者请与以下联络处联系。
我们期待你的联络。

联系方式

财团法人 姫路市文化国际交流财团

Himeji Cultural and International Exchange Foundation

〒670-0012 姫路市本町 68-290 姫路国际交流中心 3 楼

TEL:079-282-8950 FAX:079-282-8955

Mail to: info@himeji-iec.or.jp