

VIVA! ひめじ

2015年12月 Vol.55

中文简体

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

人物采访	・・・P1
泡温泉去!	・・・P2
滑雪・玩雪信息	・・・P3
活动信息 2015-2016 冬	・・・P4
冬季保健	・・・P5
通知	・・・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 <http://www.himeji-iec.or.jp/>

<人物> Ms.Sayibbaywa Muazzam (萨依巴艾娃·木阿萨姆)

木阿萨姆女士来自于乌兹别克斯坦。2009年由于丈夫在日本的工作关系来到东京。2011年跟随工作调动的丈夫搬迁到高砂市。现在和丈夫、孩子三人生活在一起。



Q: 请您介绍一下您母国的情况。

A: 乌兹别克斯坦位于中亚，靠近欧洲，拥有众多的遗迹，被称为「丝绸之路上的沙漠绿洲」。虽然夏天气温在 40°C 左右，但和日本不同，白天生活在室内也是干爽舒适，到了夜晚竟有些清凉的感觉了。水果是当地的土特产之一。特别是熟透的桃子、蜜瓜、西瓜又大又甜，很便宜就可以买到。非常美味可口，真想拿来让日本的朋友们品尝。

Q: 对日本的印象怎么样?

A: 刚到东京的时候看到年轻女孩穿着那么短的裙子，感到非常吃惊。在我的母国从来没有看到过这样的服装。后来到了高砂市，周围人们的亲切关怀让我感到非常温馨。刚搬过来不久，有一次看见怀孕的我拎着沉重的行李走在路上，邻居非常关心，开车把我送回了家。在乌兹别克斯坦人与人之间连带感很强，彼此非常亲切，在日本的生活也让我感到舒心愉快。

Q: 如何度过假日?

A: 经常和家人一起开车旅行。前几天，我们开车去了香川县、到了一家事先在网上查到的口风挺好的乌冬店。刚下好的乌冬面非常可口，就连孩子们也给了很高的评价。下次出远门，我们打算去山梨县的野营区。

Q: 今后有什么计划?

A: 我在国际交流财团做了外派讲座讲师的登记，我想通过讲座让更多的人可以了解乌兹别克斯坦。另外，在日本我受到了许多的关怀和照顾，我想通过这些来报答大家的恩情。

泡温泉去！

在寒气逼人的冬季，泡温泉是非常有人气的度假方式。温泉不但能暖身御寒，还可以治疗各种疾病和外伤。说到泡温泉，人们都会联想到温泉酒店，其实不用住宿的温泉也很多。

在这里我们将介绍姬路近可以当天往返的温泉设施，除了有温泉以外，还有餐厅及土特产小商场。带上亲朋好友们一起去泡温泉吧！

♪ 姬路市はやしだ交流中心---ゆたりん ♪ <http://yutarin.net/>

- <费用> 成人 600 日元 小学生 300 日元
- <时间> 10:00~22:00 (入场时间截止到 21:30)
- <休息日> 每月第二周的周一 (遇上节假日顺延), 12 月 31 日
- <交通方式> 乘坐神姬巴士 (31/32 号) 到「林田橋」巴士站下车, 再走十分钟



♪ NEW SUNPIA 姬路ゆめさき温泉 ♪ <http://www.ns-yumesaki.jp/>

- <费用> 成人 700 日元 小孩 (4 岁~小学生) 500 日元
- <时间> 10:00~20:00 (入场时间截止到 19:30)
- <休息日> 无
- <交通方式> 乘坐神姬巴士 (51/52/53 号) 到「清水橋」巴士站下车, 再走 20 分钟
或者乘坐神姬巴士 53 号到「サンピア姫路ゆめさき」巴士站下车即到, 该巴士一天只有两趟。

♪ 雪彦温泉 ♪ <http://www.e-yamasa.com/seppiko/>

- <费用> 成人 800 日元, 小孩 (1 岁~小学生) 400 日元
- <时间> 10:00~19:00 (入场时间截止到 18:30)
- <休息日> 12 月 30 日~1 月 1 日
- <交通方式> 乘坐神姬巴士 51 号到「河原口」巴士站下车, 再走 2 分钟

♪ ペーロン温泉 (相生市) ♪ <http://peironjo.jp/>

- <费用> 成人 750 日元, 小学生 400 日元, 幼儿 (0 岁~) 100 日元
- <时间> 10:30~22:00 (入场时间截止到 21:30)
- <休息日> 每周二 (遇到节假日顺延)
- <交通方式> JR 相生车站乘坐神姬巴士到「白龍城」巴士站下车, 再走 2 分钟。

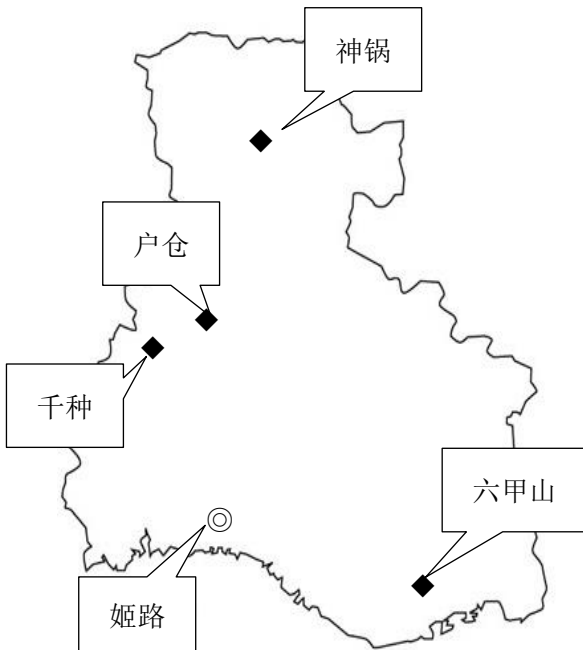
温泉的礼节

- ① 不能着泳装泡温泉
- ② 进入浴槽前先把身体洗干净
- ③ 不能把毛巾带入浴槽
- ④ 不能在浴槽内游泳
- ⑤ 身体擦干后才能进入更衣室



各温泉由于维修等原因，会有临时休息日。在出行前请先确认。
有些温泉的毛巾、洗发水及香皂需要收费。

滑雪・玩雪信息



作为冬天的娱乐活动，想不想试一试滑雪和玩雪呢？

兵库县内有多所滑雪场。滑雪场基本上都可以出租滑雪服以及滑雪用具，并针对滑雪初学者，开设有相关的教室。

另外，对于不滑雪的顾客以及小朋友，滑雪场也专门设有可以玩雪以及滑雪橇的场所。

针织帽、护目镜等等小物品，大部分滑雪场都不能租借，建议顾客自行携带到滑雪场。另外，即使是在冬天运动量较大也会流汗，因此也请带上换洗的衣服。



※租借、滑雪索道券、积雪・天气信息等，请咨询滑雪场。

◆ちくさ高原滑雪场

宍粟市千种镇西河内 1047-218

TEL:0790-76-3555

<http://www.chikusakogen.com/>

从姫路市中心驾车出发，时程约为 1 小时 40 分钟。该滑雪场从初级水平到高级水平均可使用。

◆ばんしゅう户仓滑雪公园

宍粟市波贺镇户仓 207

TEL:0790-73-0324

<http://www.bansyu-tokura.com/>

滑雪场针对初学者设有坡度较低的滑雪场、玩雪场以及雪橇专用雪场。从姫路・加古川出发有旅行社组织的大巴旅行。

◆神锅高原 アップかなべ

丰冈市日高镇栗栖野 739-1

TEL:0796-45-1545

<http://www.kannabe.co.jp/>

滑雪场的 80%是针对初中级学者的斜面。从姫路出发使用播但线及巴士即可前往。

◆六甲山滑雪公园

神戸市灘区六甲山镇北六甲 4512-98

TEL:078-891-0366

<http://www.rokkosan.com/ski>

位于六甲山顶附近的滑雪场，可以使用公共交通前往。

活动信息 2015-2016 冬

2015 年终于又到了腊月，年底每天都觉得忙忙碌碌。户外虽然寒冷，但是让我们打起精神外出走走。



1 月 1 日（星期五，节假日）～3 日（星期日）新年参拜
为祈求新年的幸福一定要去参拜神社。可以试试运气，抽签占卦，以助余兴。

●播磨国总社、姫路护国神社（二者都在大手前公园附近）

●安志加茂神社 姫路市安富町安志 407

用草绳编制的大型新春生肖装饰「干支飾り」非常有名。2016 年是猴年。

●鹿鸣神社 高砂市阿弥陀町地徳 279



1 月 6 日（星期三）～2 月 28 日（星期日）「通往吴哥窟之路 诸神雕像」 书写の里美术工艺馆
入场券 大人 300 日元、大学生・高中生 200 日元、小・中学生 50 日元。

2 月 20 日（星期六）～3 月 9 日（星期三）梅花展 好古园

入场券 大人 300 日元 小・中学生・高中生:150 日元

留学生出示兵庫カルチャーパス和贴有照片的 ID 卡可以免费入场

2 月 21 日（星期日）日语演讲比赛 （イーグレひめじ三楼 あいめっせホール）

外国人之间进行的日语演讲比赛

2 月 28 日（星期日）世界遗产姫路城马拉松大赛 2016

请在道路两边为选手助威加油！

◆驱鬼式

为健康丰收祈祷，通常以红、蓝二鬼的献舞而进行的驱除恶魔的仪式。

1 月 7 日（星期四）八德山八叶寺 姫路市香寺町相坂 1066

由扮演小鬼的孩子们抬着神轿结队缓步游行。

1 月 18 日（星期一）书写山圆教寺 姫路市书写 2968

以很有气势的鬼之舞而闻名。法事中会散发辟邪的「鬼的筷子」。

据说得到这种筷子的人会长命百岁。

2 月 11 日（星期四，节假日）增位山随愿寺 姫路市白国

三头大鬼和男女小鬼伴着螺号和钟声展示舞蹈。其间会散发年糕。

3 月末（武神祭）鱼吹八幡神社 姫路市网干区宫内 193

据说从前，因遭受外国侵袭而到这所神社祈求胜利后，五头鬼前来助力，击沉了敌船。通过鬼之舞，再现了当时的情形。





一年中最寒冷的季节即将来临。这期我们来谈谈怎样预防冬季疾病。

1. 流行性感冒

寒冷高峰期也是流感的高发期，所以从年底到 2 月份要特别注意。这个时期容易感染流感，特别是婴幼儿和老人因流感的死亡率也逐渐升高。它的主要传染途径是唾液（咳嗽和打喷嚏）。症状为：38 度以上的高烧、关节痛、头痛等。建议大家尽量避免传染及被传染。



抗流感药物是否在发现症状以后 48 小时以内服用是关键，所以请尽早到医疗机关就诊。另外，打预防针可以有效地预防感染和防止症状加重。接种疫苗需要付费，但 65 岁以上的姬路市民可以享受折扣。详情请联系姬路市保健所预防课（079-289-1635）。

2. 诺如病毒

食用没有彻底加热且被病毒感染的大海贝类及牡蛎等是该病毒的主要传播途径。一般症状主要有呕吐、腹泻、腹痛、发烧等。诺如病毒的感染全年均可发生，尤以冬季较多。该病毒传染力极强。很容易二次感染或集团感染。目前尚无疫苗可预防，所以要特别注意。



一般病毒抗热性能弱，食物要彻底煮熟后食用。诺如病毒还可以通过由微量的患者排泄物和呕吐物造成传染，所以在清理时要使用一次性手套和口罩，使用后的手套、纸巾等放入垃圾料袋后及时处理。

※流行性感冒和诺如病毒的有效预防方法是洗手和漱口。详细请见我们的网页「VIVA!ひめじ」Vol.30, 35, 43。

3. 热休克

热休克是指突发的气温变化引起的血压和脉搏不稳定。冬天沐浴时、或从温暖的室内外时容易出现，会引发脑溢血や脑梗塞心肌梗塞等致命疾病。所以可以在更衣室、洗手间等安放小型的热暖气，沐浴前预热浴室减少温度的急剧变化。

☆☆☆来自公益財団法人姫路市文化国際交流財団の通知☆☆☆

■征集参加日本語演讲大赛的演讲者！

2016年2月21日（星期日），在イーグレひめじ内の「あいめっせホール」大厅，举行日本語演讲大赛。我们真诚的邀请广大外国人朋友前来参加。去年总共有14位参加，场景很是热闹。如有兴趣参加，敬请通过下方的联系方式联系（负责人：後藤）。另外，即使不直接参加演讲大赛，也欢迎您能前来为参赛人员加油助威！



■日本語講座 2015年度・第3期 学员招募中

以在留外国人为对象的日本語講座第3期，从1月份开始。有意愿参加的人员，请到イーグレひめじ的3楼的办公室报名参加。（12月28日至1月4日为休馆日。）

◇◆◇编辑后记◆◇◇

2015年，对您来说是怎么样的的一年呢？这一年，在姫路，世界文化遗产姫路城的改修工程结束，重新对外开放，迎来了很多人的来访，场面可谓是热闹而壮观。姫路站的东侧，还诞生了拥有多个屏幕以及最新设备的电影院（シネマコンプレックス），令人开心。

今年所剩日子也不多了，为了迎来愉快的新年，请您注意身体健康。我们预祝您在新的一年里2016年，能有更多的幸福和快乐陪伴您的左右！

翻译和校对者

英语：上杉泰造、大庭美保子、原明子、滝本智子、吉田真知子、Jessany Williams

中国語：李果、周燕芬、金貞善、洪玉英、曾宁

西班牙语：井釜瑛子、コロナド・ハシヅミ・ルクレシア、清水健一郎、吉井静香

葡萄牙語：滝浪えに、長尾美咲、山本由布、大里誠治

越南語：Huynh Then thong, Phan Thi Minh Zuan, Hoang nam Phuong, Vo Minh Nhut, Pham

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」の背面載有公益財団法人姫路市文化国際交流財団（国際交流担当）の网页，(<http://www.himeji-iec.or.jp/>)从这里也可以阅览本报。

下一期预计在3月发行。敬请期待。我们期待着各位的意见和感想。如有兴趣成为志愿者，进行翻译，母语的确认，也请按下面的方式联系我们。

联系方式

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楼

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

Email: info@himeji-iec.or.jp