

# VIVA!

2024年6月 Vol.89

## ひめじ

中文简体

「世界的料理」介绍②	・・・P1
做好防震准备①	・・・P2,3
更新家电等可以节省能源	・・・P4
让我们去阿童木馆吧!	・・・P5
育儿支援小程序“Himekko手册”	・・・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

## 「世界料理」介绍②

(来自于姬路国际交流节)

这次介绍的是阿根廷料理「馅饼 (Empanadas)」。此料理曾在去年的「姬路国际交流节」时出摊销售，以下为该料理的材料及制作方法。

### 材料 (约 20 个)

皮：小麦粉 500g，水 1 杯，盐 1.5 小勺，鸡蛋 1 个，

猪油 150g (也可以使用饺子皮)

馅儿：玉米 1 罐，火腿 3 片儿 (切碎)，披萨饼用的芝士 80g



### 做法 (使用饺子皮的话，请从 3 开始)

1. 【和面】 小麦粉、水、盐、鸡蛋等顺次加入，搅拌均匀后再加入猪油和好。
2. 【擀面】 把面和到类似耳垂的硬度后放置 30 分钟左右。把面分成 20 个。再用擀面杖 (※1) 擀成直径 7~8cm 左右的圆皮。
3. 馅儿的材料全部搅拌好。
4. 把适量的馅儿放到皮的中央，对半折起。再把皮的边缘合住，把口儿捏合住。
5. 锅中的油加热到 180° C 将馅饼炸至表面金黄色。

※其他种类的馅儿的材料，菠菜 1 把 (切碎)、鱼罐头 1 个 (去掉油)、盐、胡椒等。

将这些材料翻炒后，再加入融化的披萨饼用的芝士和白沙司 (ホワイトソース) 搅拌均匀。这样的馅儿也非常可口美味。



※1

今后还还会介绍各种世界料理和做法。敬请期待。

## 做好防震准备①

今年 1 月 1 日北陆地区发生了大地震。气象厅预测南海海沟大地震今后 30 年发生的几率为 70~80%。预计姬路也会由于山崎断层而引发 6 级以上地震（不能够正常站立）。在此介绍一些对收集信息有用的免费网页，应用程序。请提前下载安装，跟家人友人共享以做好预防地震准备。



### 紧急地震速报

气象厅在地震发生后，会迅速发布各地强烈震感的到达时间和地震强度的预测。发布以后到出现强烈震感的时间为数秒到数十秒之间。请提前在手机中设置接收紧急速报邮件。

### Safety Tips

是向外国游客提供的灾害信息应用程序。

推送紧急地震速报，津波警报，气象特别警报，避难劝告等通知。

对应语言：英语，汉语，西班牙语，葡萄牙语，越南语等 14 种语言

全部下载的话需要更新为「3.11」版本。

### NHK WORLD JAPAN

开设了在发生灾害以及非常情况时可以确认信息的多语言网页。

对应语言：简单日语，英语，汉语，越南语，西班牙语，葡萄牙语等 19 种语言

NHK 还会在综合电视频道，BS1，BSPremium 的副声道以及第 2 广播电台面向外国人播放各种信息。

### 姬路市 LINE 官方账号

追加「好友」就可以接收到市内各项通知。同时、可以通过链接查询避难所、观看灾害可视化地图及气象预测信息等确认灾害相关信息。



### 灾害用传言版（WEB171）

利用互联网对灾害地区进行安全确认的传言版。只要是连接互联网的环境下，在海外也可以使用。

对应语言：英语，汉语，韩语



### 00000JAPAN（五零日本）

灾害时可以使用的免费 Wi-Fi 服务。可以从智能手机的 Wi-Fi 网络一览中选择 00000JAPAN 进行连接。

### Voice Tra

可以通过语音自动翻译外语的语音翻译应用程序。

对应语言：英语，汉语，越南语，西班牙语，葡萄牙语等 36 种语言

※可以通过 App Store 或者 Google Play 下载 NHK WORLD JAPAN、Safety Tips、Voice Tra。

灾害发生时会使用一些平时不太使用的防灾用语。「VIVA!ひめじ」有刊登防灾用语相关内容，敬请利用。

### 本期防灾用语

にじさいがい  
二次災害（*Nijisaigai*）二次灾害：由最初的灾害而引发的其他灾害

例如）请注意地震后、海啸、火灾等二次灾害。



## 更新家电等可以节省能源

近年，由于全球温暖化造成的局部暴雨和暴风给世界各地带来了灾害。我们能做些什么，来降低二氧化碳的排放量，优化地球环境呢？

老旧的家电在用坏之前，置换新旧就可以达到以下的节能效果。

### ■空调・・・约 17%

请购买适合自己房间制冷量的空调。新的机种在开机工作的情况下也能节省电力。根据季节和具体情况开关空调，可以达到节能。

### ■冰箱・・・约 40%到 47%

购买冰箱时要根据容积、整机尺寸和功能决定购买哪个机种。容积大的冰箱消耗的电也越多。特别是冷冻需要消耗很多的电。根据自己的生活样式进行选购。

### ■灯具・・・约 86%（换装 LED 灯）

虽然 LED 灯单价高，但在换灯泡时逐渐换成 LED 灯会更节能。

### ■电视・・・约 42%

屏幕越大，消耗的电力就越多，电费也就更多。购买时需要考虑到房间的大小和家庭成员。

### ■车

在换车时，可以考虑电动车和氢能源车。

购买电动车、燃料电池车、天然气车（符合 2018 年排气规定的）、混动车的话，新车登记后使用 1 年以上，即可享受减税政策。

统一节能标签可以作为您买新换旧的参考。

☆符号旁边的数字代表着制品的节能性能。从高到低由 5.0~1.0 由 41 个等级。请作为参考。



# 让我们去阿童木馆吧！

姬路科学馆，也称之为阿童木馆。由地球、当地的自然、科学、宇宙四个主题组成。让我们去阿童木馆来体验科学的乐趣和奇妙。

开馆时间：上午 9 点至下午 5 点

休息日：每周二，年末年初（12/27～1/3）

门票费：姬路市及近郊在住的 4 岁～中学生，出示橡果卡者可免费（仅限常设展览）、详细请通过右图二维码确认

交通：JR 姬路站北口公交车站，乘神姬公交前往「太市」方向的 37 路，在「星之子馆前」下车

停车场：免费



## 1楼 特设展示厅 天文馆

天文馆规模是世界上屈指可数的，直径 27m 的大型圆顶展厅。

在这里我们可以观赏到今晚的可视星空以及每月会介绍各种宇宙信息。

入口处设有傅科摆，化石。



## 2楼 地球和当地自然展厅

有恐龙骨复制品、昆虫、鸟类标本等

## 3楼 日常生活中的科学

通过体验，可以学习生活中的诸多不可思议之处。还有科学表演。

## 4楼 我们的宇宙

可以学习有关宇宙、陨石知识

## 5楼 观景室

通过大型望远镜，可以观赏到姬路城

## 2024 年活动信息

春季企划展览：「昆虫大集合～超棒！的蝴蝶世界～」 4/27～7/7

暑假特别展：「支持我们生活的土木展览」 7/27～9/1

作品展：第 60 届「姬路市儿童科学作品展」科学手工篇 9/28～10/20

## 手工艺会及活动教室

有些活动需要事先申请。详细请通过二维码确认。



## 育儿支援小程序“Himekko手册”

“Himekko手册”是姬路市发布的免费App，可在智能手机、平板电脑和其他设备上使用。它可用于记录和管理孕妇和儿童的健康数据以及预防接种的时间表，还包含与育儿有用的信息。

1. 请读右边的二维码打开母子手帐的App“**母子モ**”。
2. 请安装“**母子モ**”。
3. 请打开App注册。
4. 注册住所的邮政编码，就可以连接到“Himekko手册（ひめっこ手帳）”。



咨询：姬路市保健所 儿童的未来健康支援中心

电话：079-263-7863



烟花大会的季节终于到了。我对烟火的记忆是去京都看宇治川烟火大会，火星好像就要落在身上。烟花近在咫尺，非常震撼。大家今年的夏天去各地看看烟花吧。

### 本期制作担当人员名单如下

日语：小西保惠、國光美奈子、重田房子、铃木和博、望月利春

中文：于恒红、夏文、马俊尧、顾蔚红、吉田賢一、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姬路市文化国际交流财团（国际交流担当）的网页（<https://www.himeji-iec.or.jp/>）上阅览。下一期预定在2024年9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

公益财团法人姬路市文化国际交流财团  
〒670-0012 姬路市本町 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](mailto:info-iec@himeji-iec.or.jp)