

VIVA! ひめじ

2024年 6月 89号

やさしい日本語

ひめじに 住んでいる 外国人のための おしらせ

- 「世界の料理」を 紹介します② …… P1
地震のときに 役に立つ アプリを 紹介します …… P2,3
省エネ 商品を買おうと 電気を減らすことが
できます …… P4
アトム館へ 行こう! …… P5
子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」 …… P6

発行/公益財団法人姫路市文化国際交流財団
情報誌作成ボランティア

「世界の料理」を 紹介します② (ひめじ国際交流フェスティバル から)

アルゼンチンの料理 「エンパナーダス」の 作り方を 紹介します。

材料 (約 20個分)

皮<材料を 包む 生地>:
小麦粉 500g、水 1カップ、塩 小さじ1½、
卵 1個、ラード 150g (餃子の皮を使うことができます)
具材: コーン 1缶 ベーコン 3枚 (小さく 切る) ピザ用チーズ 80g



作り方 (餃子の皮を使うときは 3から 始めます)

- 【生地を混ぜる】小麦粉に 水を入れて 混ぜます。そこに 塩と 卵を入れて 混ぜます。ラードを入れます。力を入れて 強く 混ぜます。
- 【生地を伸ばす】耳たぶの 固さに します。約30分 おきます。生地を 20個に 分けま す。それを めん棒 (※1) で 伸ばして 皮を 作ります。7~8cmの 丸い 形に します。
- 具材の 材料を 全て<全部> 混ぜます。
- 皮の 真ん中に 具材を のせます。半分に 折ります。皮の 端を しっかり とじます。
- 少し 茶色くなるまで 180°Cの 油で 揚げます。



※1

※かわりに 使うことができる 具材

ほうれん草 1束 (小さく 切る)、ツナ 1缶 (油を 捨てる)、塩、こしょうを 一緒に 炒めます。ピザ用チーズや ホワイトソースを 混ぜます。

これからも 世界の料理の 作り方を 紹介します。楽しみにして ください。

地震のときに役に立つアプリを紹介します

今年の1月1日に北陸地方で大きな地震がありました。気象庁※1は、南海トラフ巨大地震<南海トラフが起こす大きな地震>が、これから30年の間に70~80%起きると言いました。姫路市でも、震度6強※2<立っていることができないくらい揺れます>の地震が起きるかもしれません。地震のときに役に立つサイトやアプリを紹介します。
(お金は いりません。) 家族や 友達に 教えて ください。



※1 気象庁…天気や地震などの情報を知らせるところ

※2 震度…揺れる強さを表します

緊急地震速報

気象庁は地震が起きたらすぐにいつから揺れるか、震度はどれくらいかを知らせます。発表から強く揺れるまで、少し時間<数秒から数十秒>がかかります。スマートフォン (smartphone) で緊急速報メール<気象庁が地震などの情報を知らせます>を見ることができるようになってください。

Safety Tips

外国人旅行者のための災害の情報 (緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、避難勧告など) を知らせるアプリです。

災害の情報がプッシュ通知<スマートフォンに新しい情報を知らせます>されます。

言葉: 英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語 など

前にこのアプリを入れている人は、Ver.3.11より新しくしてください。

NHKワールドJAPAN

災害や緊急のときに、いろいろな言葉で情報を見ることが出来るサイトです。

言葉: やさしい日本語、英語、中国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語 など

NHKでは、総合テレビ、BS1、BSプレミアムの副音声 (英語) と、ラジオ第2でいろいろな言葉の放送が聞けます。

姫路市LINE公式アカウント

「友だち追加」をすると、姫路市からいろいろな情報が入ります。また、避難所検索機能※3 や ハザードマップ※4、気象観測情報※5などを調べることが出来ます。災害のときに必要な情報を見ることが出来ます。



- ※3 避難所検索機能…近くの安全な場所を調べることが出来ます。
- ※4 ハザードマップ…どこでどんな災害が起きるのかを地図で見ることが出来ます。
- ※5 気象観測情報…警報や注意報<災害が起きそうな天気>のときに知らせます>が出ているか調べることが出来ます。

災害用伝言版 (WEB171)

インターネット (Internet) を使って被災地<地震などがあつた場所>の人が大丈夫かどうかがわかります。インターネットを見ることができれば、外国からも使うことが出来ます。

言葉：英語、中国語、韓国語



00000JAPAN (ファイブゼロジャパン)

災害のときに使うことが出来る Free Wi-Fi です。スマートフォンの Wi-Fi の画面で 00000JAPAN を選んでください。

Voice Tra

言葉を言うと、外国語に訳します。

言葉：英語、中国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語 など

※紹介したアプリは App Store または Google Play にあります。

災害のときはあまり聞かない言葉が多く出てきます。「VIVA!ひめじ」では防災関連用語を紹介しています。覚えましょう。

今号の防災関連用語

二次災害：最初に起きた災害が原因で、別の災害が起きること

例) 地震が起きた後は、津波や火災などの二次災害に気を付けましょう。



省エネ商品を買くと電気の量を減らすことができます

地球の温度が上がっています。世界中で雨がたくさんふったり、強い風が吹くことが増えています。CO₂を減らして地球にやさしくするため、私たちは何ができるでしょうか？

古い家電<冷蔵庫やテレビなど>を壊れるまで使わずに新しい物を買って省エネ<電気の量を減らす>になります。

■エアコン<部屋を涼しくしたり暖かくする機械>・・・約17%<17%ぐらい>電力<電気の量>を減らすことができます

自分の部屋の大きさに合うエアコンを買います。新しいエアコンは、つけるときの電力を減らせます。

■冷蔵庫・・・約40%から47%電力を減らすことができます

買うときは入る量や大きさ、機能<どんな働きをするか>などを考えて決めます。入る量が多いと消費電力<使う電気>も大きくなります。特に冷凍室は消費電力が大きくなります。生活に合わせて選びます。

■部屋の電灯・・・LEDに替えると約86%電力を減らすことができます

LEDランプの値段は高いです。しかし、LEDに替えると省エネになります。

■テレビ・・・約42%電力を減らすことができます

テレビが大きいと、消費電力も大きくなります。部屋の大きさや家族の人数なども考えましょう。

■車

新しい車を買ったときに、電気や水素を使って走る車も考えてください。

電気自動車 (EV)、燃料電池車 (FCV)、天然ガス自動車 (NGV)、プラグインハイブリッド車 (PHEV) などです。

右のような省エネラベルは新しい物を買うとき役に立ちます。

☆の横に数字があります。その数字でその商品がどれぐらい省エネできるかわかります。一番高い5.0から一番低い1.0まで、41に分かれています。

このラベルを見て買ってください。



あとむ やかた い アトムの館へ 行こう！

ひめじ かがくかん
姫路科学館の もうひとつの なまえは アトムの館です。
あとむ やかた かがく
アトムの館で 科学の ふしぎを 感じて ください。



あ 開いている 時間： 午前9時から 午後5時まで
しまっている 日： 毎週 火曜日、 年末年始 (12/27～1/3)

かかる お金： 姫路市の 4歳から 中学生までは、 どんぐりカードを もって
行くと 無料 (0円)。ただし、 特別な 展示は お金が かかります。
もっと 知りたいときは 右の QRコードを 見て ください。



い 行きかた： JR姫路駅北口バスターミナルから 神姫バス37系統「太市」行きに 乗ります。

「星の子館前」で おります。
くるま と
車を 停めるところ： 無料

1階 特別展示、プラネタリウム

せかい の なか おおきな プラネタリウムの ひとつです。 とても おおきな
ドームです。 今日 の 夜に 見える 星を 教えます。 毎月 いろいろな
宇宙の 話を 聞くことが できます。

いりぐち には フーコー振子 (※1) と 化石が あります。

2階 地球と郷土(西播磨)の自然の展示

きょうりゅう ほね こんちゅう とり みほん
恐竜の 骨や、 昆虫や 鳥の 見本が あります。

3階 身の回りの科学

いつもの 生活に ある ふしぎなことを 遊びながら 感じる ことができます。
サイエンスショーでは、 実験を 見る ことができます。

4階 私たちの宇宙

うちゅう や いんせき (うちゅう から ちきゅう に 落ちた 石) のことが わかります。

5階 展望室(高いところから遠くを見る部屋)

おおきな そうがんきょう (とくのものを見る 道具) が あります。 姫路城も 見えます。



※1

2024年の イベント情報 (お知らせ)

はる きかくてん
春の 企画展： 「むし・ムシ大集合～超スゴイ！蝶の世界～」 4/27～7/7

なつやす とくべつてん
夏休み特別展： 「暮らしを支える土木展」 7/27～9/1

さくひんてん だい かい ひめじ し じどうせい と かがくさくひんてん かがくこうさく ぶ
作品展： 第60回「姫路市児童生徒科学作品展」 科学工作の 部 9/28～10/20

こうさくかい きょうしつ 工作会や 教室

い 行きたい人は もうし込みが ひつようです。 右の QRコードを 見て ください。

▼ イベント



▼ 工作会や 教室



こそだ おうえん あ ぷり て ちょう
子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」

「ひめっこ手帳」は、姫路市からのアプリです。無料(0円)です。スマートフォンやパソコンで使うことができます。妊婦<おなかに赤ちゃんがいる人>や子どもの健康の情報を入れます。また予防接種<病気から守る注射>の日がわかります。子育てに便利な情報がたくさんあります。

1. 右のQRコードから、母子手帳アプリ「母子モ」を開きます。
 2. 「母子モ」をインストール<アプリを使うことができるようにすること>します。
 3. アプリを開いてログイン<メールアドレスとパスワードを入れます>します。
 4. 郵便番号(〒)を入れると、「ひめっこ手帳」につながります。
- 問い合わせ： 姫路市保健所 こどもの未来健康支援センター 電話番号： 079-263-7863



もうすぐ夏です。夏は花火大会の季節です。私が花火大会に行ったとき、花火の近くにいたので、火の粉がふってくるようでした。とてもすばらしかったです。
今年の夏、皆さんも花火大会に行きましょう。

VIVA!ひめじを 作る 手伝いをしてくれた人

日本語：小西保恵、國光美奈子、重田房子、鈴木和博、望月利春

やさしい日本語：秋山加代子、長井愛、北郁子、片山真衣子、高嶋俊男、趙傑

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サイトで見るができます。次は、2024年9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、教えて 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://www.himeji-iec.or.jp/>