

VIVA! ひめじ

2024年 6月 89号

日本語 (にほんご)

「世界の料理」紹介②	・・・P1
地震に備える①	・・・P2,3
買い替えによる省エネ対策	・・・P4
アトムの館へ行こう!	・・・P5
子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」	・・・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 さくせい
情報誌作成ボランティア

「世界の料理」紹介②

(ひめじ国際交流フェスティバルから)

昨年さくねんの「ひめじ国際交流フェスティバル」の「世界の料理」で出店された料理のレシピを紹介し
ます。今回はアルゼンチンの料理「エンパナーダス (Empanadas)」です。

材料 (約20個分)

皮 : 小麦粉500g 水1カップ 塩小さじ1½ 卵1個 ラード150g
(餃子の皮で代用可能)

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 (餃子の皮を代用する場合は、3から)

- 【生地を混ぜる】小麦粉、水、塩、卵の順に混ぜながらラードを入れてこねる。
- 【生地を伸ばす】耳たぶ位の固さになったら約30分おく。生地を20個に分ける。それをめん棒(※1)で伸ばし、直径7~8cmくらいの丸い形にし、皮を作る。
- 具材の材料を全て混ぜる。
- 皮の中央に具材をのせ、半分に折る。皮の端をつまみ、口をしっかりとじる。
- 180℃の油で表面が少し茶色になるまで揚げる。

※具材を、ほうれん草1束 (小さく切る)、ツナ1缶 (油をきる)、塩、こしょう

これらを炒めて、ピザ用チーズやホワイトソースを混ぜた物に変えてもおいしいですよ。

今後も世界の料理レシピを紹介予定です。お楽しみに。



※1

地震に備える①

今年1月1日に北陸地方で大きな地震がありました。気象庁によると、南海トラフ巨大地震は、今後30年の間に70～80%の確率で起こると言われています。また、姫路市では山崎断層帯による地震でも震度6強（立っていることができないくらい）の揺れが予想されています。情報収集に役立つ無料のサイト、アプリを紹介するので、前もって入れてください。家族や友人と共有して地震に備えてください。



緊急地震速報

気象庁が地震の発生直後に、各地の強い揺れの到達時刻や震度などの予想を発表します。発表から強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から数十秒です。前もって携帯電話で緊急速報メールを受信するように設定をしてください。

Safety Tips

外国人旅行者向け災害情報提供アプリです。

緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、避難勧告等がプッシュ通知されます。

対応言語：英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語など14言語

すでにダウンロードしている場合はバージョン「3.11」へ更新が必要です。

NHK ワールド JAPAN

災害、非常時に多言語で情報を確認できるサイトを開設しています。

対応言語：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19言語

NHKでは総合テレビ、BS1、BSプレミアムの副音声とラジオ第2で外国人向け放送を行います。

姫路市LINE公式アカウント

「友だち」追加しておくことで、市からのさまざまな通知を受け取れます。また、避難所検索

機能やハザードマップ、気象観測情報などへのリンクがあり、災害時に必要な情報を

確認できます。



さいがいようでんごんぼん
災害用伝言版 (WEB171)

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言版です。インターネット
を接続できる環境があれば海外からも利用できます。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんごくご
対応言語：英語、中国語、韓国語



00000JAPAN (ファイブゼロジャパン)

さいがいじ りよう
災害時に利用できるフリーWi-Fi サービスです。スマートフォンのWi-Fi画面のネットワーク一覧から
00000JAPAN を選んで接続してください。

Voice Tra

はな
話しかけると外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご べトナムご スペインご ポルトガルご など 36言語
対応言語：英語、中国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語など 36言語

※NHK ワールド JAPAN、Safety Tips、Voice Tra は App Store または Google Play からダウンロード
してください。

さいがいじ ふだんき な
災害時には普段聞き慣れていない防災用語が使われます。「VIVA!ひめじ」では防災関連用語を載せて
います。できるだけ覚えておきましょう。

こんごう ぼうさいかんれんようご
今号の防災関連用語

に じさいがい さいしよ お
二次災害：最初に起こった災害を原因として発生する別の災害

れい じしん あと つなみ かさい
例) 地震の後、津波、火災などの二次災害に気をつけましょう。



買い替えによる省エネ対策

近年、地球温暖化による集中豪雨や大風の被害が世界中で発生しています。二酸化炭素の排出量を減らし、地球にやさしい環境を作るため、私たちにできることは何でしょうか？

古い家電を壊れるまで使うのではなく、新しく買い替えれば、以下のように省エネになります。

■エアコン・・・約17%

自分の部屋に見合った容量のエアコンを購入してください。新しい機種では、つける時の電力も抑えられています。エアコンのオンオフは季節や状況に合わせて省エネにつながります。

■冷蔵庫・・・約40%から47%

購入時には容量や外部寸法、機能などを考慮して決めます。容量が多いと消費電力も大きくなります。特に冷凍室は消費電力が大きく、ライフスタイルに合わせて選ぶといいでしょう。

■照明器具・・・約86% (LED ランプに買い替え)

単価は高いのですが、取り換え時に順次LEDに交換していくようにするといいでしょう。

■テレビ・・・約42%

画面が大きいと、消費電力も多く経費もかかります。部屋の大きさや家族構成なども考えましょう。

■車

買い替え時に、電気や水素を使って走る車も選択肢にします。

電気自動車、燃料電池車、天然ガス自動車(2018年排出ガス規制適合)、プラグインハイブリッド車は車を購入し、新車新規登録し、1年以上使用すると、税金の免除が受けられます。

買い替えの参考になるのが、統一省エネラベルです。

☆の横の数字は製品の省エネ性能を表しています。高い順に5.0～1.0まで41段階です。

参考にしてください。



アトムやかた いの館いへ行こう！

姫路科学館ひめじ かがくかんは、アトムやかたの館いと呼ばれています。地球・郷土ちきゅう きょうどの自然・科学・宇宙しぜん かがく うちゅうの4つをテーマにしています。アトムやかたの館いに行って科学の楽しさやふしぎを感じてください。



開館時間：午前9時から午後5時

休館日：毎週火曜日、年末年始（12/27～1/3）

入館料：姫路市近郊の4歳児から中学生は、どんぐりカード持参で無料（常設展のみ）

詳しくは、右のQRコード参照。



アクセス：JR姫路駅北口バスターミナルから神姫バス37系統「太市」行きで、「星の子館前」で下車

駐車場：無料

1階 特別展示、プラネタリウム

プラネタリウムは世界有数の大きさです。直径27mの大型ドームです。今夜見える星空の案内と、月替わりで宇宙の話題を紹介しています。

エントランスではフーコー振り子（※1）、化石が展示されています。

2階 地球と郷土の自然の展示

恐竜の骨の模型、昆虫や鳥の標本などが展示されています。

3階 身の回りの科学

体験しながら生活の中のふしぎなことを学べます。サイエンスショーもあります。

4階 私たちの宇宙

宇宙や隕石などについて学ぶことができます。

5階 展望室

大きな双眼鏡で姫路城を見ることができます。



※1

2024年イベント情報

春の企画展：「むし・ムシ大集合～超スゴイ！蝶の世界～」 4/27～7/7

夏休み特別展：「暮らしを支える土木展」 7/27～9/1

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

▼イベント



工作会や教室

申込が必要なものがありますので、右のQRコードを確認してください。

▼工作会や教室



子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」

「ひめっこ手帳」は、姫路市から配信されている無料のアプリで、スマートフォンやタブレット、パソコン等で使うことができます。妊婦や子どもの健康データの記録管理や予防接種のスケジュール管理ができるほか、子育てに役立つ情報が満載です。

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」をインストールします。
3. アプリを開いてログインします。
4. 自宅の郵便番号を登録すると、「ひめっこ手帳」につながります。



お問い合わせ：姫路市保健所 こどもの未来健康支援センター TEL: 079-263-7863



いよいよ花火大会の季節ですね。花火の思い出は、京都の宇治川花火大会を観に行ったとき、今にも火の粉がかかってきそうだったことです。間近で花火が上がって、とても「迫力満点」でした。皆さんも今年の夏は、どこか花火大会に行ってみてはいかがでしょうか。

本誌作成のお手伝いをいただいた方

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、北都子、片山真衣子、高嶋俊男、趙傑

英語：黒川衣代、松井陽子、宮嶋美那子、田中恵莉、AHEARNE Andrew

中国語：于恒紅、夏文、馬俊堯、顧蔚紅、吉田賢一、曾寧

ベトナム語：Dinh Thi Thu Trang、Le Van Long、加山ミサ、Pham Thi Le Thuy、Hoang Nam Phuong、

Pham Thi Thu Trang

スペイン語：清水健一郎、大歳善朗、吉井静香、服部智恵

ポルトガル語：山本由布、藤崎もも子、長尾美咲、大里誠治

許可をいただいた方のみ掲載しています。ご協力ありがとうございました。

過去の「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）のホームページで見ることができます。次号は、2024年9月発行予定です。

皆様からのご意見・感想をお待ちしています。また、翻訳・ネイティブチェックをお手伝いいただける方も募集しています。興味のある方は右の連絡先まで、是非ご連絡ください。



ウェブサイト

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/>