



ふれあい通信



外国人必知的日本防灾特集③

1 查看灾害避难地图



2 确保信息获取的渠道



3 防灾包也要准备妥当



4 最后的决定性因素是邻里关系!



在迎接新年之际,我们也要检查防灾用品。本期将回顾在避难所避难时的“紧急携带物品”。其中,“一次性携带物品”是为了渡过避难的第一天所需的物品。请将其整理放进背包并放置在便于携带的地方。

●一次性携带物品清单

- 贵重物品、现金(10日元的硬币)
- 头盔、军用手套、运动鞋
- 便携式毛毯、毛巾、衣服
- 半导体 手电筒
- 小刀、开罐器
- 急救用品
- 饮用水、食品

每个人的备灾需求不同,请根据自己的需求进行安排和准备。
※参考消防和灾害管理局网站编制的清单。



(Y. M)



一次携带的物品大概重量大约是多少?
(请在下一页查看答案和解释)

避难所地图

VOL.3 北口・瓦木-上甲子园



西宮市的网站上有避难所地图。

发生灾害时,掌握最近的避难所位置非常重要。本节将分几个部分介绍西宮市内的避难所。特集③是介绍从北口、瓦木到上甲子园。

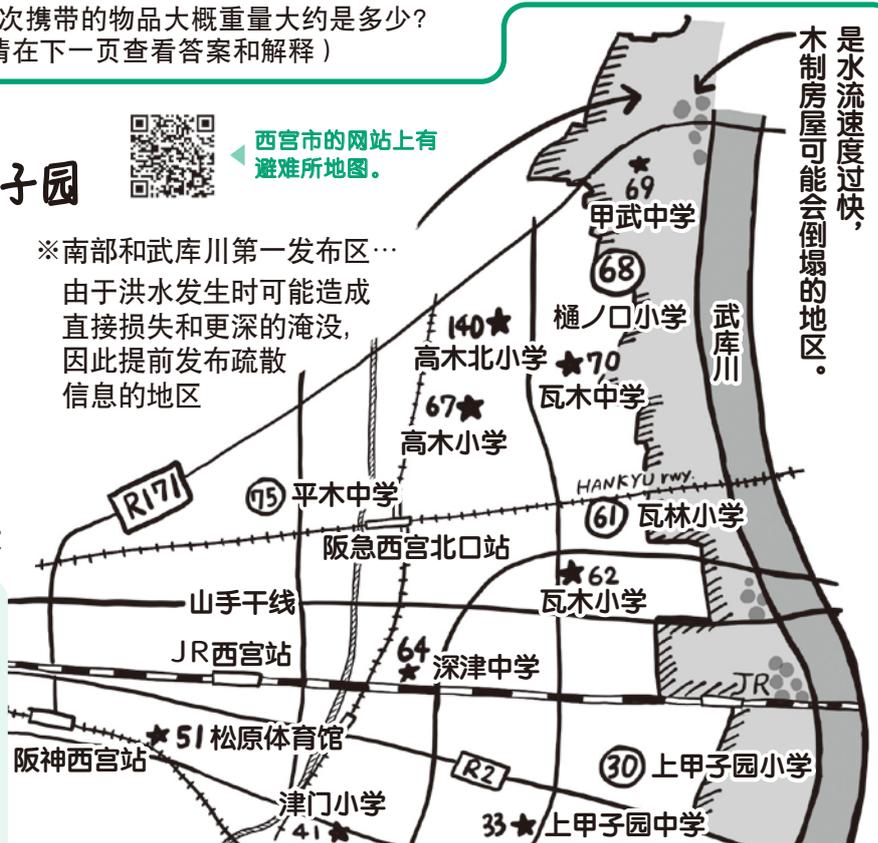
※南部和武库川第一发布区…
由于洪水发生时可能造成直接损失和更深的淹没,因此提前发布疏散信息的地区

是水流速度过快,木制房屋可能会倒塌的地区。

○→ 在避难信息发令前开设

★→ 在洪水泛滥危险性增大时开设

确认市政府发出的避难情报和避难所开设信息后进行避难。“西宮防灾门户网站”显示避难所多国语言(机器翻译)的开设信息。





应急包内需要的物品



你是否认为指定避难中心的必需品都是齐全的对吗?事实上,指定为避难中心的设施主要是小学和中学,并不是永久性的专门避难中心。他们虽然有储备应急物品,但并不是什么都有,也不是每个人都够用。最好将其视为“安全场所”。因此,你必须带上你所需要的东西。那么,您在避难所需要哪些东西呢?

◎应急包

应急包有三种类型,随时随身携带的“常备应急包”、发生灾难时可迅速拿出携带的“一次应急包”还有避难生活3天所需的“二次应急包”。

首先,让我们考虑一下撤离第

一天需要携带的主要物品的“一次应急包”。

◎“一次应急包”中的物品

“一次应急包”是在发生灾难时可以迅速带走并用于逃生的最起点的必需品。需要随身携带的特定物品清单上的主要物品已在首页列出。在现金中,10日元硬币很有用的。这是使用公用电话时需要用的,以防手机无法使用。根据经验,您应该准备两到三瓶500毫升的塑料瓶装水和无需烹饪即可食用的食物。纸巾、塑料袋、书写用具和雨具也很有用。即使没有放进应急包,平时服用的药品和手机电池也是撤

离时必不可少的。

不同的家庭结构和家庭环境需要不同的物品,例如有婴儿的家庭需要婴儿食品、尿布和最喜欢的玩具,有老人的家庭需要假牙和护理食品。请考虑对您来说“不可缺少物品”是什么。

对于背包来说,可以解放双手的背包很实用。在装满所需物品后,确保背包不会太重。将背包存放在玄关或卧室等随时可以拿出来的地方。您也可以在汽车后备箱里放一个备用的。(Y. I)

头版页面问答题答案

一般经验法则是成年男性15千克,成年女性10千克。



西班牙的“波波龙”酥糖

提到点心,男女老少爱不释手,甚至得到放松抚慰心灵。在这里介绍在世界各地盛行的,在当地活动不可缺少的点心以及不到季节尝不到的糖果。

“波波龙”酥糖是一种传统的安达卢西亚糕点。其名称来自西班牙语“polvo”,意为“粉末”。由于它的口感,它被人们称为“带来幸福的糖果”,在它入口融化之前,如果你念叨三遍 polvorón (波波龙),你的愿望就会实现。历史表明,从8世纪开始,“波波龙”酥糖在穆斯林王朝的统治下变得非常流行。据说从13世纪开始,基督教的复国运动开始流行,为了排斥穆斯林,修道院里用来制作波尔沃隆的黄油被改成了猪油,而穆斯林认为猪油是“哈拉玛”(诅咒)。自15世纪以来,“波波龙”酥糖一直在根据不同国家的口味进行改良后产生的甜品。

圣诞节必备糖果之一。制作简单。快来试试吧。(Y. U)

材料 (16个的用量)

- 薄力面粉 80g
- 杏仁粉 30g
- 无盐黄油バター 55g
- 砂糖粉 40g
- 肉桂 1/2 小汤匙
- * 将黄油放入一个大碗中。放在常温中待用。
- * 最后装饰用糖粉

制作方法

- ① 将面粉放入煎锅中,用中小火加热,用锅铲搅拌。待呈浅金黄色时,移至案板上晾凉。
- ② 在碗中加入黄油和糖粉搅至奶油状。
- ③ 将②的碗里放入杏仁粉搅拌均匀,筛上①中的粉末和肉桂粉,用橡皮刮刀搅拌,直到整个混合物粘稠。
- ④ 将第③步骤中的面团放在一起,用保鲜膜紧紧包裹成球形,

静置30分钟。

⑤ 将④中的面团一分为二,放在一张纸上,分别擀成直径约3厘米的圆条,然后用保鲜膜重新包裹成型。

⑥ 将烤箱预热至150°C。将面团切成8等份(1~1.5厘米厚),放在铺了烤盘纸的烤架上,烤15~20分钟。

⑦ 由于烤好后很容易碎,在撒上糖粉之前,先将它们放在烤盘上冷却。



我们这次采访的是来自摩洛哥的阿尤布·艾尔博尼先生。阿尤布先生是关西学院大学的留学生, 同时也在NIA学习日语的阅读和写字。

被电影「最后的武士」感动

阿尤布获得了日本国际协力事业团的奖学金, 目前正在关西学院大学攻读工商管理硕士课程。他于2024年4月来到日本, 经过大约六个月的时间, 他已经适应了日本的生活, 并愉快地享受着当下的每一天。

阿尤布第一次接触日本是在他七岁的时候, 当时摩洛哥正在播放日本动画片, 《罗密欧的蓝天》和《翼船长》等节目很受欢迎。日本制造的电器和汽车也让他对日本有了更深的了解。但更重要的是, 当

他看到2003年的电影《最后的武士》时, 他被日本文化和日本人的精神世界深深震撼了, 他非常想去日本。在摩洛哥时, 我还能从NHK有时播放的纪录片中获得足够的信息, 了解日本的生活和日本的街道。阿尤布在2016年申请了留学项



目, 并一直参加考试, 但都没有通过, 于是他放弃了, 一度参加工作, 成为了一名上班族。然后在2024年, 他时隔很久再次尝试, 并通过

了考试。在众多的大学中, 他选择了关

西学院大学。他想学的东西很多, 其中他对学习汉字非常感兴趣。与字母表不同, 汉字在一个字符中具有不同的含义、结构和读法。这是其他语言所没有的。当请他告诉我们他最喜欢的一个汉字时, 他回答说“是‘整’字”。他说“在学习这个字时, 老师告诉她这个字的意思是‘女人的头发梳得整整齐齐’”。我认为这个选择体现了阿尤布认真的个性和对日本文化的尊重。

来日本后, 他还吃了纳豆(发酵大豆), 吃了在其他国家因不信任而不吃的生鱼片寿司, 还吃了章鱼烧(章鱼丸子), 这是他逗留日本家庭时请人吃的, 他很喜欢。他来到了向往已久的日本, 并非常享受在日本的生活, 这正如他所期望的那样, 两年后他可能会完全熟悉日本文化。(M. M)

NIA 活动信息

第29届西宫国际交流日举行

惯例的西宫国际交流日是于2月8日周六在西宫フレンテ4楼、5楼举行。本协会的志愿者们、西宫市的姐妹城市团体及特定非营利活动法人(NPO)·非政府组织(NGO)等、以及外国人市民的协助下, 举办丰富多彩的活动。等待着大家的到场。

为外国人开设的免费咨询会

司法书士·行政书士免费咨询(严守个人隐私) 有志愿者翻译, 无需担心语言的沟通问题。 请用电话或邮件预约。

日期	内容	地点
1月26日(周日) 13:00 ~ 16:00	在留资格咨询	NIA 会议室
3月16日(周日) 13:00 ~ 16:00		

国际儿童俱乐部

~具有外国血统的孩子(学龄前儿童)·家长交流会~

日期	内容	地点
1月25日(周六) 10:30 ~ 11:30	亲子共享 音乐世界	NIA 会议室
3月1日(周六) 10:30 ~ 11:30	初遇古筝	

参加费: 免费



NIA 活动信息

◇ 招募志愿服务人员 ◇

本协会现在招募下列各类志愿服务人员。

- 发送服务：每年4次，「ふれあい通信」寄送时装入信封的工作。
- 中国语、朝鲜 / 韩国语、越南语、葡萄牙语等翻译服务：
从简单的日常会话的口译到机关杂志的翻译，寻找各种水平的志愿翻译人员。



◇ 招募赞助会员 ◇

为推动本协会的国际交流事业，请大家给与大力支援。

- 年会费：团体·法人 / 一份20,000日元
个人 / 一份3,000日元
志愿者 / 一份2,000日元
- 优惠：免费出借图书。优惠使用会议室和展示角。优先通知协会主持的各种活动。市内的娱乐场所入场费减免。

为各种活动、灾难提供多种语言的信息。
西宫市国际交流协会 (NIA)

Facebook



请求你的朋友登陆脸书账号

西宫市外国人的居住状况

※2024年11月底现在 西宫市的调查数据

国籍	人数	比例
韩国·朝鲜	3,088	35.00%
中国	1,465	16.61%
越南	1,241	14.07%
尼泊尔	417	4.73%
菲律宾	398	4.51%
印度尼西亚	319	3.62%
美国	255	2.89%
缅甸	250	2.83%
台湾	179	2.03%
巴西	122	1.38%
泰国	106	1.20%
孟加拉国	95	1.08%
英国	81	0.92%
其他	806	9.14%
计	8,822	100.00%

西宫市总人口 482,687
外国居民的比例 1.83%

招募新闻编辑志愿者

本协会的「ふれあい通信」是由志愿者和协会的工作人员共同制作的。
现招募一起参加该活动的志愿者。如有兴趣者请把感想投稿至本协会并和协会联系。



广告大募集

◆ 发行语言

日语 / 英语 / 中文 / 韩语·朝鲜语 (年4次发行)

◆ 发布对象

赞助会员、外国人会员、志愿者会员、其他的一般市民、其他相关的协会、西宫市内的公民馆、市民馆、图书馆、市内的高校、大学等

◆ 网络登载

本协会网页登载1年

◆ 广告刊登价格表

价 格
大: 整年度40,000日元 (含团体会员费20,000日元)
小: 整年度32,000日元 (含团体会员费20,000日元)



NISHINOMIYA

フレンテ西宮

〒662-0911 西宫市池田町11番1号

Tel.0798-32-8550

HPアドレス <http://www.frente-nishinomiya.com/>

官网脸书账号的信息传送

<https://www.facebook.com/frentenishinomiya>



フレンテ西宮专门店街



超市



品质价格以上

居家用品商店

专门店街 营业时间 10:00 ▶ 20:00

1F 美食街营业至 20:00 以后。

官方APP的信息传送



日本管財株式会社
www.nkanzai.co.jp

最舒适的环境，最舒服的生活



●本 店：〒662-8588 兵庫県西宫市六湛寺町9-16
●本 社：〒103-0027 東京都中央区日本橋2-1-10 柳屋ビルディング
●設立年月日：昭和40年10月27日
●事業内容：○建物管理運営事業 ○住宅管理運営事業 ○環境施設管理事業
○不動産ファンドマネジメント事業 ○その他の事業

行政书士 高田正事务所



入管
归化·永住

建设·经审
招标·废物处理

各种证件的认证

作为「市区的法律专家」
成为支持你最强的伙伴!

比起工作的速度，
更注重工作的准确性!

是长期以来
可以信赖和有着业绩的
行政书士。

☎ 078-242-3497 FAX 078-251-6138 お気軽にご相談ください

〒651-0093 神戸市中央区二宮町2丁目10-24 (阪急·阪神·JR三宮站步行10分钟)

●请用 akatajimuso@nifty.com 进行问询