

ふれあい通信



Fureai Tsushin

公益財団法人 西宮市国際交流協会
〒662-0911 西宮市池田町11番1号
(フレンテ西宮4F)
TEL (0798) 32-8680
FAX (0798) 32-8678
E-mail : nia@nishi.or.jp
WEBSITE▶



向珍爱的人亲授防灾特集①

1 2024年伊始,发生了一场地震...

2 让我们再次思考防灾问题

震災很辛苦

3 我真希望能把这些告诉外国人。

@NIA

4 ...因此,从本期开始,我们将逐步为外国人提供防灾信息。非常感谢您的合作。

灾害随时可能发生,但也可能明天就来。因此,第一期介绍了便于外国居民使用的灾害信息工具。

①兵库县防灾网。该网站还提供12种语言版本。它提供各市町发布的天气警报和紧急信息。请登记您的居住地区。当发布紧急信息时,您将收到一封更新通知电子邮件(英语)和12种语言翻译页面的链接。使用移动设备搜索“兵库防灾”。



②日本气象厅主页,提供14种语言版本。提供天气警报、注意警报、台风信息、灾害分布、地震和海啸信息。搜索“气象厅”。首页中央有一个语言选择按钮。



避难所地图 Vol.1 北部

西宫市网站上有避难中心地图。发生灾害时,了解最近的避难所位置非常重要。本节将分几个部分介绍西宫市的避难所。首先是北部地区。

沿河和国道涂上的这些颜色代表什么? 请翻到下一页查看答案和解释。

有大雨警报时, JR电车会停止运行 要注意

请确认 市的防灾地图、避难所

不撤离可能更安全。查看“兵库防灾网”和其他网站上的警报级别,并据此做出决定。此外,还可获取有关避难中心开放的信息。



避难时的预备知识



日本地震、台风、暴雨和洪水等自然灾害的多发国家。现在，我们将向您发送一系列文章，介绍您所在地区应注意的事项以及发生灾害时应采取的行动。让我们再次确认这些信息，并将其传递给在本地居住的外国居民。

如果您的房屋处于危险之中，例如暴雨可能导致山体滑坡或地震可能摧毁您的房屋，您必须撤离到安全的地方。在这种情况下，您应该避难疏散到哪里？

发生灾害时，西宫市根据灾害的种类和程度开设指定的避难所。

在西宫市发行的“西宫市防灾地图”中，按地区和灾害列出了避难所的一览表。公立小学、初中、高中和社区中心被指定为避难所，但根据灾害类型可能无法开放。请你和家人根据居住地就近确认避难所。

当您认为需要避难时，首先要做的就是查看避难中心的开放情况。灾害发生时，避难所的开放信息会通过“西宫防灾网”的电子邮件和“兵库防灾网”的应用程序发布。两者都需要提前注册或下载到手机或智能手机上，因此请尽快注册。

一旦确认疏散中心开放，应尽快撤离，以便有充足的时间前往疏

散中心。撤离时，切记带上食物和饮料、换洗衣物和药品等必需品。大多数疏散中心也允许携带宠物，但宠物会有自己单独的疏散空间。对于在某些情况下希望驾车撤离的人员，撤离中心的停车场将开放。

然而，撤离到避难所并不是唯一的撤离方式。留在自己安全的家中，以及考虑将居住在安全地区的亲戚和熟人的家作为疏散中心，也是可以考虑的其他选择。

撤离时，不要忘记关闭煤气总阀、关闭断路器并锁好房门。(Y. I)

第1页问答题答案 可能发生山体滑坡的地区



土耳其的 Ashure

提供：土耳其的伊斯麦尔先生

材料 (5~6人份)

- 糯米…………… 1杯糯米(150克)
加300毫升水，浸泡1小时，
按煮白米饭键煮熟
- 鹰嘴豆……………1杯鹰嘴豆(200毫升)
在水中浸泡半天后煮沸
- 白芸豆…………… 1杯白芸豆(200cc)
在水中浸泡半天后煮沸
- 坚果…………… 1杯
(核桃、杏仁、榛子等)
- 果脯…………… 1杯
(葡萄干、杏仁脯、无花果等)
- 盐…………… 少许
- 砂糖…………… 2大匙~自己喜欢的量
- 顶部配料：
肉桂、葡萄、开心果、小红莓、石榴、橙等加入自己喜欢的品种

制作方法

- ①将糯米放入大锅中，加入500毫升水并开火加热，煮沸后转小

火煮至软烂，偶尔搅拌并加入更多的水。加入豆子，煮至变软，偶尔搅拌一下。

②将坚果粗略切碎，放入另一个平底锅中，加入足够的水浸泡，轻轻煮沸，然后将果汁加入①中。

③将坚果切碎，拌入①中。用一小撮盐和糖调味。加入热水以保持混合物湿润。

④当混合物粘稠成粥状时，撒上肉桂粉后关火。冷却后，装入碗中，撒上自己喜欢的配料。



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。

Ashure是土耳其最古老的糖果之一，含有小麦、豆类、坚果和干果。Ashure也被称为“诺亚方舟布丁”，是诺亚方舟经过漫长漂流到达陆地时，为了感谢上帝而将所有剩余配料煮在一起制成的庆祝食品。Ashure这个名字源于阿拉伯数字“Ashura”，即10，因为诺亚一行登陆的日子是伊斯兰历1月10日。在Ashure节的一个月里，每家每户都会煮好Ashure，装在碗里，然后在邻里之间说“吃吧”。在寺庙前和市场上，人们会摆上大锅，分发给路人，保佑大家平安。Ashure的这一传统已经延续了数千年，据说是要告诉人们，治愈和分享会带来丰硕的果实。粥的味道温和，还有各种坚果。试试吧。

(Y. U)

本次我们采访了来自美国的詹姆斯-库西克 (JamesCusick)。詹姆斯目前居住在西宫市, 退休后在NIA学习日语, 享受着自由自在的生活。

返回美国之前, 他曾在一家日本公司担任漫画家, 还在朋友的蔬菜摊位上帮忙。但在两年里, 遇到了一位日本女士, 并发现日本的生活很愉快。

上退休, 并将住所迁回日本。他说, 之所以在2022年搬回日本, 是因为配偶的老父亲身体不好, 他想尽可能多地陪伴在父亲身边, 同时也是为了感谢妻子接受他在远离家乡30年的纽约生活。与之前在日本的生活不同, 他在了解日本现状的同时, 也享受着自由职业者的生活。按照自己的节奏学习日语, 在能势拥有一栋日式别墅, 还喜欢园艺, 作为一名IT顾问参加各项活动, 也作为志愿者参加理事的活动。

世界舞台上的IT顾问

世界平均寿命接近80岁, 退休后如何生活可能是人生规划中最大的挑战之一。在这次采访中, 我觉得自己看到了一个很好的例子。虽然已经退休, 但詹姆斯仍然是世界上最大的专业组织--电气和电子工程师协会(IEEE)的资深会员, 同时也是一名面向全球市场的自由IT顾问和应用研究员。他与日本的接触点可以追溯到40年前。



回到美国后, 他专注于原来的事业, 担任工程师和研究员, 同时在哥伦比亚大学担任助教。他曾在戴尔、贝尔实验室、AT&T实验室等公司任职, 职位也一个高过一个。在纽约生活期间, 他游历了世界各地。

詹姆斯先生第一次访问日本是在1985年。当时, 日本正处于经济繁荣和泡沫经济时期。在1987年

直到2022年, 他才从这些职位

詹姆斯喜欢与妻子共度美好时光, 在日本生活并未感到不便, 希望在可能的情况下, 尽快将不美观、不安全的电线杆和电线埋入地下。此外, 他还建议日本为世界做出更多贡献, 提供技术和人力资源, 并让妇女更多地参与社会。向她们的合理建议致敬! (M. M)

NIA 活动信息

INFORMATION



你也来参加
「元気印 国际交流」
的广播演出吗?



播放日

每个月第3/第4个星期六播放
上午11:30 ~ 11:50

家乡的话题和在日本的生活用日语来播送的广播节目。能在这个广播节目中登场的外国人请打电话给国际交流协会。

🌸 烹饪教室

试着做日本时令菜、及外国料理。



日期	内容	对象	地点
9月8日(周日) 10:00 ~ 14:00	赏月	外国人	若竹生活文化会馆



🌸 国际儿童俱乐部

~外国血统的儿童(学龄前儿童)和家长交流会~

日期	内容	地点
9月7日(周六) 10:30 ~ 11:30	亲子体操	NIA 会议室

参加费: 免费



🌸 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
7月21日(周日) 13:00~16:00	在留资格咨询	NIA 会议室
9月8日(周日) 13:00~16:00		

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5月底现在 西宫市的调查数据

国籍	人数	比例
韩国·朝鲜	3,117	36.37%
中国	1,456	16.99%
越南	1,136	13.26%
菲律宾	400	4.67%
尼泊尔	335	3.91%
印度尼西亚	281	3.28%
美国	266	3.10%
缅甸	231	2.70%
台湾	176	2.05%
巴西	124	1.45%
泰国	109	1.27%
英国	87	1.02%
孟加拉国	79	0.92%
其他	73	0.92%
计	8,570	100.00%

西宫市总人口 481,941
外国居民的比例 1.78%

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



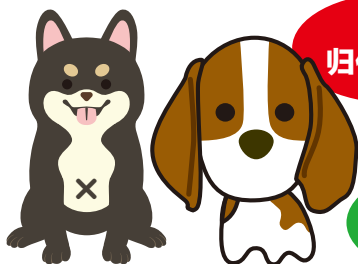
日本管財株式会社
www.nkanzai.co.jp

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