

# 中文 生活信息杂志 免费!

# えいあいえい!!!

Vol. 2

《Contents》

- P.1  
辉煌的人 ▶  
名言名句 No.2
  - P.2  
一起活动吧!
  - P.3  
制作了为应对紧急灾害情况的“外国人急救卡”!
  - P.4  
简单的日本家常菜
- もくじ  
《目次》
- P.1  
かがや ひと  
輝き人 ▶  
めいげんめい く  
名言名句 No.2
  - P.2  
いっしょ かつどう  
一緒に活動しよう!
  - P.3  
災害・緊急時の「外国人レスキューカード」を作成しました!
  - P.4  
にほん かんたん かにいりょうり  
日本の簡単な家庭料理

かがや ひと  
辉煌的人 ▶ 輝き人 ▶

下面“辉煌的人”栏目里介绍，住在秋田县里的外国朋友。  
「輝き人▶」のコーナーでは、秋田県在住の活躍している外国出身の方をご紹介します。



姓名：鈴木Olga（澳尔加）  
性別：女性  
出身国家：乌拉圭  
居日经历：十五年  
职业：幼儿园保育员

なまえ すずき  
名前：鈴木オルガ  
せいべつ じょせい  
性別：女性  
しゅつしんこく  
出身国：ウルグアイ  
まいにちれき ねん  
在日歴：15年  
しよくぎょう ようちえん せんせい  
職業：幼稚園の先生



問一：请介绍一下您的国家。

我是南美乌拉圭人，是邻接巴西和阿根廷，南边面向大西洋的国家。我以前住在首都蒙得维的亚。我们的国标是“不自由毋宁死(Libertad o Muerte)”，人们非常重视自由。我认为拉美人有开朗的形象，我们乌拉圭人也不例外。我们每星期六开舞会跳舞跳到天亮，星期天算是“睡觉天”啦（笑）。

しゅつしんこく おし  
①出身国について教えてください。

南米のウルグアイ出身です。ブラジルとアルゼンチンに接し、南は大西洋に面しています。首都のモンテビデオに住んでいました。国の標語は国歌にも書かれています、「自由か死か(Libertad o Muerte)」です。それほど人々にとって自由であることは大切なのです。中南米には陽気なイメージがあると思いますが、ウルグアイもそうです。週末の土曜はダンスパーティで踊り明かし、日曜は「寝る曜日」になっています（笑）。

問二：您在日本的生活怎么样？

我来日本十五年了。老公是在乌拉圭的一家日本料理店里认识的。2002年以后在秋田市里托儿所看零岁至三岁的孩子们。因为是24小时轮班制，连夜里都坚持干活。我虽然没有孩子，但特别喜欢孩子。每天看到他们的笑脸，就给我带来了活力。我将来的梦想是开一家咖啡店。

にほん せいかつ おし  
②日本での生活について教えてください。

日本に来て15年目になります。旦那さんとは、ウルグアイの日本食レストランで出会いました。2002年から秋田市の保育園で、0歳から3歳までの子供たちの保育をしています。24時間体制なので、夜も仕事を頑張っています。私には子供がいませんが、子供が大好きで、毎日子供たちの笑顔を見て元気をもらっています。将来の夢は、コーヒーショップを経営することです。

[名言名句 No.2]

最大の财富是知足常乐。

めいげんめい く  
[名言名句 No.2]

さいだい とみ まんぞく こころ  
最大の富は、わずかなものに満足できる心のことである。

# 一起活动吧! ・一緒に活動しよう!

“一起活动吧!” 是面向秋田县民及在日外国人, 介绍志愿者、体育运动、文艺活动及各各欢迎外国人士团体的活动, 快来参加他们的活动吧。

「一緒に活動しよう!」のコーナーでは、秋田県に在住してる外国人を含む全ての県民の方に向けて、ボランティア・スポーツ・イベント等、外国の方を歓迎する団体さんを紹介しします。ぜひ参加してみたいかがでしょうか!

## ①◀ “一天厨师食堂” ・ワンデイシェフの店 ▶



这家“一天厨师食堂”是谁都可以当厨师的店。目前当厨师的外国人只有泰国人, 以前还有过中国人、印度尼西亚人、菲律宾人、美国人。他们都在自己方便的时候来做厨师, 比如每周两次, 每月一次等等。开店以后六年了, 一共有十六名厨师, 已经有好多回头客来欣赏每天不同的厨师手艺。当厨师的条件只是验便, 每年体检两次。销售额全部属于厨师, 不过还得准备1300日元的材料费和半天设备利用费, 还要600日元的送饭费, 因为把送饭服务委托给残疾人团体“向日葵会(ひまわりの会)”, 以满足不能来的顾客的要求(在冬季另外还要200日元供暖费)。在店里相识的人们成为了朋友, 在愉快的交流。希望您也能来当一天厨师, 一试身手吧?

【联系人】“一天厨师食堂”老板畑泽贵美子女士(电话: 0186-42-5577)

接待日语咨询

この「ワンデイシェフの店」は、誰でもシェフになれるお店です。現在、外国の方でシェフをしているのはタイの方だけですが、以前は韓国、中国、インドネシア、フィリピン、アメリカの方もいました。週に2回、月に1回など、皆さんご自分の都合の合う時にシェフとして活動しています。開店して6年、現在シェフの数は16名ですが、毎日変わるシェフの味を楽しみにリピーターのお客様がたくさんいらっしゃいます。

シェフになれる条件は、1年に2回検便をするだけです。売上は全部シェフのものですが、食材費とお店の半日の利用料として1300円、また、来店できないお客様のため出前での配達を障がい者団体「ひまわりの会」さんをお願いしているため配達代として600円が必要です。(冬は暖房費として、さらに200円が必要)このお店で出会った人たちが友達になり、楽しい交流をしています。

ぜひ皆さんもワンデイシェフとして活躍してみませんか?

【連絡先】「ワンデイシェフの店」オーナー畑沢貴美子さん (TEL:0186-42-5577) 日本語対応 (Eメール: [mahiroyura@agate.plala.or.jp](mailto:mahiroyura@agate.plala.or.jp))

## ②◀ “装道和服学习班” ・装道きもの教室 ▶

装道和服学习班的活动目的是: 通过讲习和服的穿法(着付け)让大家进一步关心和了解日本的历史、传统、文化。大家想不想穿着“浴衣(ゆかた)”参加今年的节日庆典? 学习班里为大家准备了和服, 请随便来看看。



【讲习日期、时间和地点】

每周二19:00至21:00 さかえ館 (横手市大屋新町字堂之前32-1 电话: 0182-33-5320)

每月一次(日期每次要确认) 10:00至12:00 Y2プラザ (横手市駅前1-10 电话: 0182-32-2119)

【联系人】高桥百合子(电话: 0182-32-9261) 接待日语咨询【自备物品】无

※外国人士的咨询请拨打AIA的电话⇒TEL: 018-884-7050

装道きもの教室では、日本の伝統文化であるきもの着(着付け)をとおして、日本の歴史・伝統・文化に対する関心や理解が少しでも深まることを目的として活動しています。皆さん、今年のお祭りはゆかたを着て参加してみませんか?きものは教室でご用意しておりますので、お気軽においでください。

【開講日時・場所】①毎週火曜日 19:00~21:00 ・さかえ館 (横手市大屋新町字堂の前32-1 TEL:0182-33-5320)

②毎月1回(そのつど確認) 10:00~12:00 ・Y2プラザ (横手市駅前1-10 TEL:0182-32-2119)

【連絡先】高桥百合子(TEL:0182-32-9261) 日本語対応 【必要な物】なし

※外国語での問い合わせはAIAまで ⇒ TEL:018-884-7050

# 制作了为应对紧急灾害情况的“外国人急救卡”！

災害・緊急時の「外国人レスキューカード」を作成しました。

三月十一日の大地震给东北地方带来了巨大的损失。虽然我们秋田县的受害不像靠太平洋的三个县（岩手县、宫城县和福岛县）那么严重，但这里也能听到很多外国朋友异口同声地说，“我第一次体验地震了！”“那时候我不知道该怎么办。”等等。

3月11日の大震災で東北地方は大きな被害を受けました。秋田県は、太平洋側の3県（岩手県、宮城県、福島県）に比べると被害は少なかったものの、「初めて地震を経験した」「どうすればよいかわからなかった」という外国出身の方の声を多く聞きました。

## 1 地震发生的那时候您正在做什么？

“我正在岗位上工作呢。”

## 2 地震刚发生的时候你先做什么？避难去了吗？跟谁联系了吗？

“马上跑到外面去了。电话也打不通，电灯也打不开，非常不放心。而且还下着雪，我跟女儿两个人一直待在冷冷的房间里呢。后来才知道有避难所。”

## 3. 亲历地震后，有什么样的感受吗？

“因为韩国地震很少，虽然不好说我们国家怎么样，但是能知道日本地震这么多的国家，还没有准备好对外国人遭遇灾害时的支援体制。我没听过避难所等关于防灾方面的启示，希望能有一些灾害的相关制度、资料等，可以引导不会语言的外国人去避难所。”



- 韩国人男性
- 公司职员
- 秋田市
- 韩国人男性
- 会社員
- 秋田市

## ① 地震が起きたとき何をしていましたか？

「職場にいて、作業をしていました。」

## ② 地震後は何をしましたか？避難した？誰かに連絡をした？

「すぐに外に飛び出しました。電話も通じず、電気もつかず、とても不安でした。雪が降っていたので、娘と2人でずっと寒い家の中にいました。避難場所があることを後で知りました。」

## ③ 地震を体験して感じたことは何ですか？

「韓国は地震が少ないのですが、日本はこんなにも地震が多い国なのにも関わらず、外国人に対する災害時支援が整備されていないことがわかりました。避難場所の説明や防災に対する話も聞いたことがないので、言葉ができない外国人でも災害発生時に避難所などに連れて行ってくれるような制度や資料があればいいと思いました。」

据说发生灾害时，人的思考能力、语言能力等往往会降低。这次我们AIA制作了“外国人急救卡”，以便外国人在灾害等紧急情况时使用。使用方法是，紧急的时候出示卡片给日本人看。（有三种语言，英文版、中文版、韩文版。）

災害時は、思考能力や言語力などが低下するとされています。このたびAIAでは、外国出身の方が災害などの緊急時に使用できる「外国人レスキューカード」を作成しました。緊急時には、このカードを日本人に提示するなどとしてご使用ください。（※英語・中国語・韓国語の3か国語版あり）

日本語ができません

## 中文 助けてください!!!

県民のみならず、これは緊急時・災害時用のカードです。このカードの提示がありましたら、少しの間あなたがいご協力をお願いいたします。

●今、何が起きているのですか？ 现在发生什么事情了？

地震

津波

洪水

台風

●逃げた方がいいですか？ 能逃跑吗？

●私を避難所へ連れて行って下さい。 请带我到避难所。

## 緊急联络方式 SOS 緊急連絡先

事故・緊急情况 事故・事件

电话 110

火灾・急救 火事・救急

电话 119

海难事故 海難事故

电话 118

↓↓↓ 中文服务请看这里 ↓↓↓

中国語でのお問合せはこちらへ

问询：外国人帮助中心 [接待语言] 英语 汉语 韩语  
 【电话】018-884-7050 【邮箱】soudan21@aiahome.or.jp  
 連絡先：外国人相談センター 【対応言語】英语、中国語、韓国語  
 【電話】018-884-7050 【メール】soudan21@aiahome.or.jp

希望邮寄“外国人急救卡”的人，请您通知我们协会要多少份，要哪种语言。（可以从AIA网站下载）  
 （财团法人）秋田县国际交流协会（AIA）【咨询电话号码】018-884-7050 【咨询电子邮件】soudan21@aiahome.or.jp

「外国人レスキューカード」の郵送を希望される方は必要部数、言語を当協会までご連絡ください。（※AIAホームページからダウンロード可）  
 （財）秋田县国际交流协会（AIA）【相談電話番号】018-884-7050 【相談メール】soudan21@aiahome.or.jp

-3-

# にほん かんたん がていりょうり 简单的日本家常菜・日本の簡単な家庭料理

这里介绍一道简单的日本家常菜。做给家人、朋友们吃，叫他们喊一声“好吃！”吧！

ここでは、「日本の簡単な家庭料理」をご紹介します。ご家族の方、お友達に作って「おいしい〜!」と言わせちゃいましょう!

“ぼたもち” (念“波他磨其”，牡丹饼，也叫“おはぎ藕哈给”)是把糯米磨起来拌上豆沙的点心，特别是在庆祝会上、春分秋分扫墓等时候，大家一起吃。

「ぼたもち」は、お米をすりつぶして、あんこをつけた食べ物で、お彼岸やお祝いの席で食べます。「ぼたもち」は、時に「おはぎ」と呼ばれます。

## ●波他磨其 ●ぼたもち●



菜谱提供者：菊池景子 (“安穩之乡”管理营养师)

レシピ協力者：菊池景子さん(やすらぎの郷 管理栄養士)

### ★材料 (20个至22个)

#### 《豆馅》

- ・红豆 2量杯 (300克)
- ・砂糖 2量杯 (240至300克)
- ・水 1200毫升
- ・盐 少许

#### 《年糕》

- ・糯米 2量杯
- ・水 将近2量杯 (380毫升)

### ★材料 (20個~22個分)

#### 《あんこ》

- ・小豆 2カップ (300g)
- ・砂糖 2カップ (240~300g)
- ・水 1200cc
- ・塩 少々

#### 《もち》

- ・もち米 2カップ
- ・水 2カップ弱 (380cc)

### ★做法★

- ①先放入红豆，加水后烧开，把水倒出，再重新加水用中火慢慢煮，红豆够软了就关火。
- ②熬制的非常软的红豆加入糖，用小火慢慢熬，一边煮一边用木板勺把豆粒弄碎，一点一点地熬成馅儿。尝尝味道，加少许盐。
- ③洗好糯米后马上加水煮。糯米饭烧好了，用淋上水的搥槌磨糯米饭，磨到发黏。
- ④用湿手，把③项里捣好的年糕揉成小团，一个要小鸡蛋那么大。
- ⑤年糕上抹红豆馅，就完成了!

### ★秘诀★

- ・一般来说，秋田人放多半倍到一倍砂糖，做甜甜的红豆馅。
- ・也可以利用商店里卖的水煮红豆罐头、包装豆沙等，能使制作更简单。
- ・年糕上抹豆馅以外，还有黄豆面、黑芝麻末，都和砂糖搅拌在一起以后抹在年糕上吃，也很好吃。

### ★作り方★

- ①小豆に水を加えて沸騰させ、そのお湯は捨て、再び水を加えて中火で十分に柔らかくなるまでゆっくり煮ます。
- ②十分に柔らかくなった小豆に砂糖を加え、弱火で15分ほど木のしゃもじでつぶしながらゆっくり練ります。味見をして、塩を少々加えます。
- ③もち米を洗ったらすぐに炊きます。炊き上がったもち米を、水で濡らしたすりこ木で粘りがでるまで潰します。
- ④手で水をぬらし、③でついたお餅を小さ目な卵の大きさと同じくらいに丸めます。
- ⑤あんこをまぶして、完成!

### ★ポイント★

- ・秋田では、砂糖をこのレシピの1.5倍~2倍ほど入れ、甘いあんこにするのが一般的です。
- ・あんこは、缶詰やパックの出来上がったものを使用すると簡単に作れます。
- ・あんこの代わりに、きな粉やすりごま(黒)に砂糖を混ぜたものをお餅にまぶしても美味しく食べられます。



財団法人 秋田県国際交流協会  
(AIA: Akita International Association)

〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階

秋田市中通2-3-8 ATORION1楼

【电话号码】018-893-5499 【传真号码】018-825-2566

【主页】<http://www.aiahome.or.jp> 【电子邮件】[aia@aiahome.or.jp](mailto:aia@aiahome.or.jp)

【开馆时间/開館時間】木(星期四) 9:00~20:00

月(星期一)~水(星期三)・金(星期五)・第1/第3土(第1第3星期六) 9:00-18:00

