

《目录》

- P. 1 闪亮的人
- P. 2~P. 3 秋田县内的日语教室一览
- P. 4 简单的日本家庭料理

《目次》

- P.1 輝き人 P.2~P.3 秋田县内の日本語教室一覧
- P.4 日本の簡単な家庭料理

闪亮的人

かがや ひと
輝き人

在“闪亮的人”栏目里，我们将为您介绍秋田县内“闪亮”的外国人。

あきた けんざいじゆう かがや がいこくしゅつしん かた しょうかい
秋田县在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。

本期为您介绍的人物是在KANARIYA托儿所教法语的Romain Marie。

こんかい へいこくえん こ おし
今回は、カナリヤ保育園でフランス語を教えているマリ・ロマンさんです。



Romain Marie (M)

姓名: Romain Marie (男)	なまえ 名前 :マリ・ロマンさん 男性
来自国家: 法国	しゅつしんこく 出身国: フランス
在日时间: 3年	ざいにちれき ねん 在日歴: 3年
职业: 法语讲师	しよくぎょう ごとくし 職業 : フランス語講師

在 秋田的生活觉得怎么样?

来日本3年了，在秋田已经过了2年。秋田的冬天非常的冷，夏天很闷热。我还在法国的时候就对日本的历史和文化很感兴趣。特别喜欢围棋和漫画。所以进了能够学习到日本文化的大学，读研究生的时候曾来日本留过学。秋田的生活很舒适，秋田的人们也很亲切，但却很内向。看到我的外表会觉得很稀奇，即使我用日语与大家打招呼，大家也会用英语与我交谈，这点让我有点儿不习惯，毕竟我是法国人。我现在在托儿所教法语，还在秋田市开办了法语教室。因为非常喜欢小孩子，所以更加感觉这份工作很有意义。有孩子们围绕在身边是件非常幸福的事情！

秋田での生活はどうか。

日本に来て3年、秋田に来て2年が経ちました。秋田はフランスの気候と異なり、冬はとでも寒く、夏は蒸し暑さが特徴です。私はフランスに住んでいた時から、日本の歴史や文化に興味を持っていました。特に囲碁とマンガが好きです。大学も日本文化を学ぶ大学に入学し、大学院の時、日本へ留学しました。秋田での生活はとでも快適です。秋田の方はみんな優しいですが、とてもシャイですね。私は見た目珍しがられ、日本語で話しかけても英語で返されるのはちょっと嫌ですね。フランス人ですから。現在は保育園でフランス語を教えています。また秋田市を中心にフランス語教室を開いています。子どもが大好きなので、この仕事にとでもやりがいを感じています。子どもたちに囲まれるのは本当に幸せですね。

写 给秋田人民的话

日本真的是个非常了不起的国家，历史文化和传统也很有魅力。在欧洲，特别是在法国，对日本的评价很高。因此，我希望大家能为自己国家的文化感到自豪。秋田也是一样。对于那些因工作和风土等原因离开秋田的人们，我感到十分遗憾。将来，我想要建立一家与法国有关的企业，经营法语教室、法国旅游计划、法国料理教室，等等。我想要不断的向秋田推广法国。我会为此而加油努力。

秋田の方々にメッセージをお願いします。

日本は本当に素晴らしい国です。歴史ある文化や伝統もとても魅力的で、ヨーロッパ、特にフランスでは、日本を高く評価しています。なので、日本のみなさんは、もっと自分たちの文化に誇りを持って欲しいと思います。秋田も同じです。雇用や風土の理由で、秋田から離れる方がいるのは残念です。将来は、フランスに関わる会社を立ち上げ、フランス語教室やフランス旅行企画、フランス料理教室などを運営し、どんどん秋田にフランスをアピールしていきたいと思っています。頑張ります!

秋田县的日语班

あき たけんない にほんご きょうしつ いちらん
秋田県内の日本語教室一覧

①教室名 / 教室名 ②活动时间 / 開催日時 ③地点 / 開催場所 ④費用 / 受講料 ⑤电话号码 / 連絡先

【鹿角市 / 鹿角市】	【大馆市 / 大館市】
<p>①鹿角市日语班 / 鹿角市日本語教室</p> <p>②周六 / 土曜 13:30-15:30</p> <p>③花轮市民中心 / 花輪市民センター</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤生涯学习课 / 生涯学習課 ☎0186-30-0293</p>	<p>①大馆市日语班 / 大館市日本語教室</p> <p>②周一 / 月曜 17:30-19:30 周三 / 水曜 10:00-12:00</p> <p>③县北部男女共同参画中心 / 県北部男女共同参画センター</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤企画调整课 / 企画調整課 ☎0186-43-7027</p>
【北秋田市 / 北秋田市】	【能代市 / 能代市】
<p>①北秋田市日语班 / 北秋田市日本語教室</p> <p>②周日 / 日曜 10:00-12:00</p> <p>③北秋田市文化会馆 / 北秋田市文化会館</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤生涯学习班 / 生涯学習班 ☎0186-62-1130</p>	<p>①日语讲座 / 日本語講座</p> <p>②周二 / 火曜 周四 / 木曜</p> <p>③(周二)能代市中央公民馆 / (火)能代市中央公民館</p> <p>③(周四)能代市上班妇女家庭 / (木)働<婦人の家</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤企画部市民活力推进课 / 企画部市民活力推進課 ☎0185-89-2148</p>
【上小阿仁村 / 上小阿仁村】	【藤里町 / 藤里町】
<p>①互相学习班 / ふれあい学級</p> <p>②周六 / 土曜 19:00-</p> <p>③上小阿仁村生涯学习中心 / 上小阿仁村生涯学習センター</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤教育委员会 / 教育委員会 ☎0186-60-9000</p>	<p>①藤里町日语班 / 藤里町国際交流協会日本語教室</p> <p>②周三 (每月2次) / 水曜 (月2回)</p> <p>③藤里町三世代交流馆 / 藤里町三世代交流館</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤教育委员会 / 教育委員会 ☎0185-79-1327</p>
【三種町 / 三種町】	【八郎泻町 / 八郎瀧町】
<p>①三種町日语班 / 三種町にほんご教室</p> <p>②第一、三周二 / 第一・3火曜 10:00-12:00</p> <p>第二、四周五 / 第二・4金曜 10:00-12:00</p> <p>③八龙公民馆 / 八竜公民館</p> <p>④只需交教材费 / テキスト代のみ</p> <p>⑤八龙公民馆 / 八竜公民館 ☎0185-85-2177</p>	<p>①日语班八郎泻会场 / 日本語教室八郎瀧会场</p> <p>②第一、二、三、四(6月~3月) / 第一、二、三、木曜 19:00-21:00(6月~3月)</p> <p>③浪漫之乡 / ロマンの里</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤儿玉先生家 / 児玉さん宅 ☎018-875-2092</p>
【男鹿市 / 男鹿市】	【泻上市 / 瀧上市】
<p>①男鹿市日语班 / 男鹿市日本語教室</p> <p>②周六 (每月2~3次) / 土曜 (月2~3回)</p> <p>③男鹿市中央公民馆 / 男鹿市中央公民館</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤男鹿市中央公民馆 / 男鹿市中央公民館 ☎0185-23-2251</p>	<p>①泻上市日语班 / 瀧上市日本語教室</p> <p>②周日 (每月2~3次) / 日曜 (月2~3回)</p> <p>③泻上市天王公民馆 / 瀧上市天王公民館</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤田仲 拓也家 / 田仲拓也さん宅 ☎018-878-4111</p>
【由利本荘市 / 由利本荘市】	【由利本荘市 / 由利本荘市】
<p>①由利本荘市日语班 / 由利本荘市日本語教室</p> <p>②周五 / 金曜 18:45-20:45 (4/5~12/20)</p> <p>③文化交流馆[カダーレ] / 文化交流館「カダーレ」</p> <p>④只需交教材费3000日元 / テキスト代のみ3000円</p> <p>⑤中央公民馆 / 中央公民館 ☎0184-22-0900</p>	<p>①由利本荘市日语汉字班 / 由利本荘市日本語漢字教室</p> <p>②周三 / 水曜 10:00-12:00 (4/5~12/20)</p> <p>③文化交流馆[カダーレ] / 文化交流館「カダーレ」</p> <p>④只需交教材费2000日元 / テキスト代のみ2000円</p> <p>⑤中央公民馆 / 中央公民館 ☎0184-22-0900</p>

あきたし 【秋田市 / 秋田市】	あきたし 【秋田市 / 秋田市】
<p>①いろは倶楽部 / いろは倶楽部</p> <p>②周二 / 火曜 18:00-19:30</p> <p>③アトリオン6階/ハーモニープラザ/アトリオン6階/ハーモニープラザ</p> <p>④1000日元(一次) / 1000円(1回)</p> <p>⑤佐藤雅彦先生家 / 佐藤雅彦さん宅 ☎018-864-1706</p>	<p>①日本語班ジャルサ / 日本語教室ジャルサ</p> <p>②周二初級/火曜14:30-15:30(初級) 周三 中級/水曜 13:00-14:30(中級)</p> <p>③にぎわい交流館AU / にぎわい交流館AU</p> <p>④3000日元(4次) / 3000円(4回)</p> <p>⑤高橋女史家 / 高橋さん宅 ☎018-835-2009</p>
あきたし 【秋田市 / 秋田市】	あきたし 【秋田市 / 秋田市】
<p>①秋田市日本語班 / 秋田市日本語教室</p> <p>②周四 / 木曜 18:30-20:00</p> <p>③ジョイナス / ジョイナス</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤佐藤先生 / 佐藤さん ☎090-5442-9919</p>	<p>①日本語班ニジマス / 日本語教室ニジマス</p> <p>②周三 / 水曜 10:00-11:30</p> <p>③ジョイナス / ジョイナス</p> <p>④1500日元(毎月)(不含课本费) / 1500円(月額)(テキスト代別)</p> <p>⑤堀野女史家 / 堀野さん宅 ☎018-839-7086</p>
だいせんし せんぼくし みさとちょう 【大仙市 / 大仙市 仙北市 / 仙北市 美乡町 / 美郷町】	だいせんし せんぼくし みさとちょう 【大仙市 / 大仙市 仙北市 / 仙北市 美乡町 / 美郷町】
<p>①大仙・仙北広域圏日本語班 / 大仙・仙北広域圏日本語教室</p> <p>②周日 / 日曜 10:00-12:00</p> <p>③角館交流中心 / 角館交流センター</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤大仙市教育委員会生涯学習部生涯学習課 / 大仙市教育委員会生涯学習部生涯学習課 ☎0187-63-1111 (分机/内線 339)</p>	<p>①大仙・仙北広域圏日本語班 / 大仙・仙北広域圏日本語教室</p> <p>②周二 / 火曜 19:00-21:00 周三 / 水曜 10:00-12:00</p> <p>③大曲交流中心 / 大曲交流センター</p> <p>④免费 / 無料</p> <p>⑤大仙市教育委員会生涯学習部生涯学習課 / 大仙市教育委員会生涯学習部生涯学習課 ☎0187-63-1111 (分机/内線 339)</p>
よこてし 【横手市 / 横手市】	よこてし 【Yokote City / 横手市】
<p>①横手市日本語班 / 横手市日本語教室</p> <p>②周五 / 金曜 10:00-12:00</p> <p>③Y2中心 / Y 2びらざ</p> <p>④3000日元(半年) / 3000円(半年)</p> <p>⑤男女共同参画・市民協働推進室 / 男女共同参画・市民協働推進室 ☎0182-35-2158</p>	<p>①周二志愿者日语教室 / 火曜日のボランティア日本語教室</p> <p>②周二 / 火曜 17:00-20:00</p> <p>③Y2中心 / Y 2びらざ</p> <p>④免费(只收教材复印费) / 無料(教材コピー代のみ)</p> <p>⑤新田女史家 / 新田先生 ☎0182-23-5337</p>
ゆざわし 【汤泽市 / 湯沢市】	ゆざわし 【汤泽市 / 湯沢市】
<p>①汤泽市日本語班雄勝会場 / 湯沢市日本語教室雄勝会場</p> <p>②周四(5月~11月) / 木曜 19:00-21:00(5月~11月)</p> <p>③雄勝文化会館 / 雄勝文化会館</p> <p>④教材費、课外教学实际费用由个人承担 / 教材費・課外授業実費は自己負担</p> <p>⑤汤泽市教育委員会生涯学習課 / 湯沢市教育委員会生涯学習課 ☎0183-42-5810</p>	<p>①汤泽市日本語班湯沢会場 / 湯沢市日本語教室湯沢会場</p> <p>②周三(4月~12月) / 水曜 10:00-12:00(4月~12月)</p> <p>③汤泽市勤劳青少年家 / 湯沢勤劳青少年ホーム</p> <p>④教材費、课外教学实际费用由个人承担 / 教材費・課外授業実費は自己負担</p> <p>⑤汤泽市教育委員会生涯学習課 / 湯沢市教育委員会生涯学習課 ☎0183-42-5810</p>
し 【仁贺保市 / にかほ市】	
<p>①仁贺保市日本語班交流会 / にかほ市日本語教室交流会</p> <p>②周三(毎月4次) / 水曜 10:00-12:00(月4回)</p> <p>③象潟公民館 / 象潟公民館</p> <p>④教材費5000日元左右 / テキスト代5000円程度</p> <p>⑤总务部企画信息课 / 総務部企画情報課 ☎0184-43-7510</p>	

以上日语班信息有时会有变更。

详情请向各咨询处咨询。

小坂町，八峰町，五城目町，井川町，大泻村，羽后町，
东成瀬村现在不开办日语班。

2013年6月15日现在

これらの日本語教室の情報は変更される場合があります。

詳しくは各連絡先へお問い合わせください。

小坂町、八峰町、五城目町、井川町、大瀧村、羽後町、
ひがしなるせ村

東成瀬村では現在日本語教室を開催していません。

平成25年6月15日現在

日本 简单的 家常菜

にほん かんたん かていりょうり
日本の簡単な家庭料理

- 夏天蔬菜咖喱 -

这次向您介绍以夏季蔬菜（番茄、茄子、黄瓜等）为食材制作的日本家庭料理。

由于夏季蔬菜富含钾和水分，能有效预防中暑、消除苦夏。钾有利尿作用，可以同水分一起把身体内多余的热量排除体外，减轻身体疲劳。此外，夏季蔬菜还含有丰富的维生素C，因此对因紫外线引起的皮肤问题能起到一定的改善作用。

トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜を使った日本の家庭料理を紹介します。夏野菜はカリウムと水分を含んでいますので、ねっつゆうよぼう なつ よぼう りょうさよう すいぶん からだ よぶん わつ たいがい ほうしゅう からだ 熱中症予防や夏バテ予防になります。カリウムには利尿作用があり、水分とともに体の余分な熱を体外に放出し、体をクールダウンさせる効果があります。また、ビタミンCも豊富で紫外線による肌のトラブルにも効果的です。

菜谱制作：菊地景子（（株）彩虹街 管理营养师）

レシピ協力者：菊地景子さん（（株）虹の街 管理栄養士）

- 夏天蔬菜咖喱 -

なつやさい
夏野菜カレー

夏天蔬菜咖喱（4人量）		ざいりょう 材料（4人分）	
南瓜（小）	1/4个	かぼちゃ	小1/4個
长茄子	1~2根	なす	1~2本
彩椒	1/2个	パプリカ	1/2個
彩椒	4根	おくら	4本
大蒜	1瓣	にんにく	1かけ
洋葱	1个	たまねぎ	1個
胡萝卜	1/2根	にんじん	1/2本
番茄	2个	トマト	2個
猪肉馅	200 g	ぶたにく 豚ひき肉	200 g
小麦粉	1小勺	こむぎこ 小麦粉	小さじ1
咖喱	如有不同厂家生产的同一口味的咖喱可以各放1块	カレールウ	市販のもの2種類あるとよい
水	500 cc	みず 水	500 c c



※先把米饭作好

- ① 南瓜和茄子切成5mm宽，彩椒切成1.5cm宽的片。秋葵不用切，放入中温油锅内干炸3~4分钟后捞出，待用。
- ② 把大蒜切碎，洋葱和胡萝卜切成小碎块，番茄用热水烫三秒钟后去皮把籽去掉切成大块。
- ③ 锅里倒入油，把切好的蒜末放入，炒出香味后再把切好的洋葱放入，之后再加入胡萝卜和肉末翻炒（注意不要炒焦）。
- ④ 在③里加入小麦粉一起炒，再把切成大块的番茄和500cc的水加入，一边搅拌一边煮（注意火候，防止烧焦）。
- ⑤ 等稍微煮烂后，放入咖喱后小火煮。
- ⑥ 如图片一样盛出即可食用。

注意

※如果加入红酒30cc、酱油5cc或Worcestershire sauce（辣酱汁），会更加美味。

※咖喱的辣有增进食欲的效果。含有维生素B1的猪肉，和洋葱、大蒜搭配在一起能促进营养的吸收。

※ご飯は炊いて置く。

- ① かぼちゃとなすは5mm幅、パプリカは1.5cm幅でスライスし、おくらには切らずに、中温の油で3~4分素揚げし、置いておく。
 - ② にんにくはみじん切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切り、トマトは3秒湯につけてから、皮をむき、種をとってざく切りにする。
 - ③ 鍋に油をひき、刻んだにんにくを炒め、香りが出たら、刻んだたまねぎをよく炒めてから、にんじんとひき肉を炒める。（焦がさないように炒める）
 - ④ ③に小麦粉を入れよく炒め、ざく切りしたトマトと水500ccを入れ、焦げないように混ぜながら煮込む。（焦がさないように火加減に気を付ける）
 - ⑤ 少しとろりとしたらカレールウを入れコトコト煮る。
 - ⑥ 写真のように盛り付ければできあがり。
- ポイント
※赤ワイン30ccやしょうゆ5cc、ウスターソース5ccを入れるとさらに味わいが出る。
- ※カレーのスパイスには食欲増進効果がある。ビタミンB1を含む豚肉はたまねぎとにんにくを組み合わせることで吸収率がアップする。

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

咨询电话

018-884-7050

公益財団法人 秋田県国際交流協会

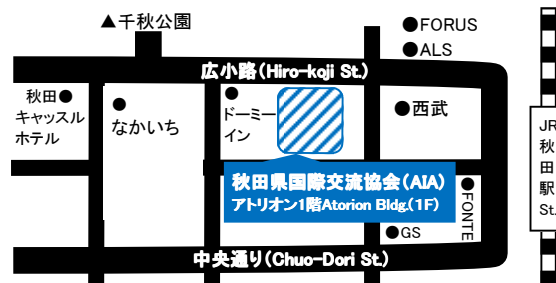
(AIA: Akita International Association)

〒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





参与“问题竞猜和问卷调查”，赢QUO卡！！

クイズとアンケートに答えて、QUOカードをもらおう!!

问题竞猜 本期“闪亮的人”栏目中介绍的人物出生于哪个国家？

- 问卷调查**
- 1 您是通过什么方式获取这本杂志的？
 - 2 本期杂志中，您认为哪一页的内容最有意思？
 - 3 您希望从杂志中获取什么样的信息？

奖品 我们将从参与问卷调查的读者中抽出5位幸运者，赠送价值500日元的QUO卡。



参与方式 在明信片的背面分别填写问题竞猜答案、问卷调查内容，以及您的住址、姓名、电话号码等，并请邮寄到AIA。也可以通过邮件参与。
编辑邮件：题目为「问题竞猜」，并将以上内容发送到 aia@aiahome.or.jp。

截止日期 7月31日（星期三），以邮戳为准。

中奖通知 以电话的方式进行联系。

クイズ 今回の輝き人の出身国はどこですか。

- アンケート**
- 1 この情報誌はどこで手に入れましたか。
 - 2 何ページが面白かったですか。
 - 3 どんな特集があったらいいですか。

プレゼント アンケート回答者の中から抽選で5名の方に、QUOカード 500円分を差し上げます。

応募方法 はがきの裏にクイズの答えとアンケートの回答、住所・氏名・電話番号を記入し、AIAに送ってください。Eメールでも応募できます。件名に「クイズ回答」とご記入し aia@aiahome.or.jpへ送ってください。

※ご応募の個人情報は、プレゼント抽選のみに使用します。

しめきり 7月31日（水）当日消印有効

当選者発表 お電話にてご連絡いたします。