



ふれあい通信



外国人必知的日本防灾特集④

储备完美!

...但是什么时候应该撤离呢?

1 房屋受损严重,可能因余震而倒塌

2 附近有火灾或山体滑坡风险

3 发布避难信息

没关系!
来进行 保护生命 的意象训练吧!

在上一期中,我们介绍了灾难发生后您需要立即取出的第一次避难携带物。本期我们就来回顾一下需要取出的第二次避难携带物。“第二次避难携带物”是指在自家的煤气、水源被切断的状态下居住时,或者避难后还有时间,确认可以安全返回时,需要带到避难所的物品。想象一下在避难所的生活并准备您认为可能需要的物品。

●第二次避难携带物品清单

- 饮用水
- 食物
(请事先把可以长期保存的食物做循环式储备。)
- 便携式燃气炉 携带厕所
- 洗漱用具 塑料袋
- 保鲜膜 报纸
- 传染病预防用品(口罩等)

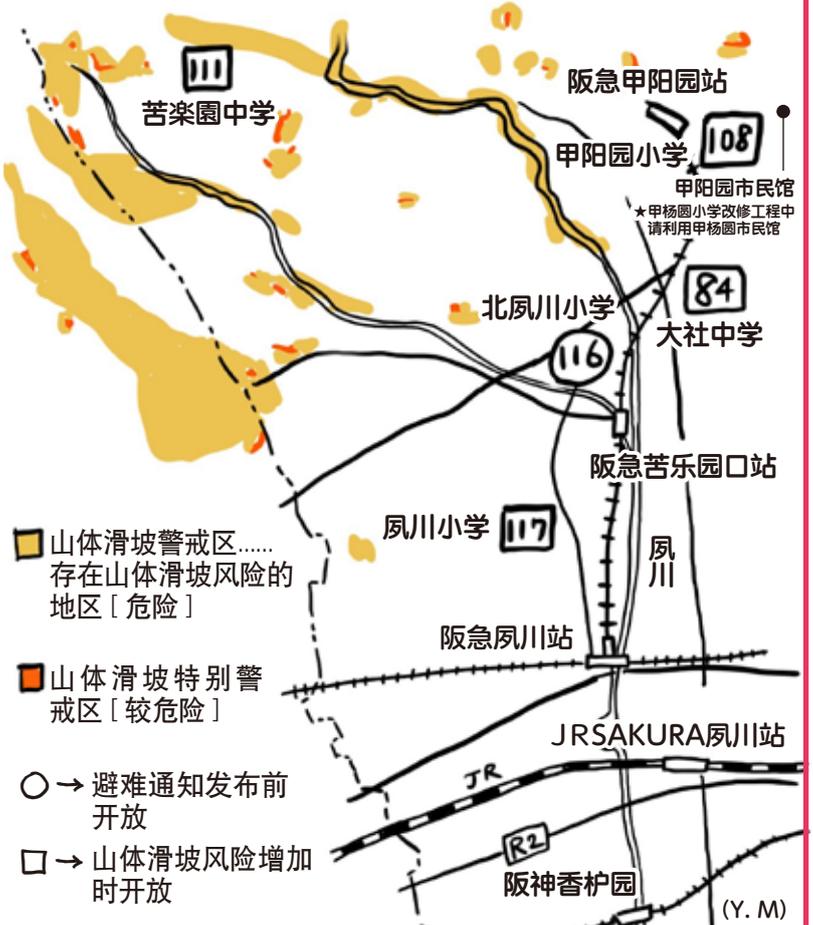
※以上清单是根据消防灾害管理局网站编制的。



Q 建议储存多少天的饮用水和应急食物呢?
(请在下一页查看答案和解释)

避难所地图 VOL.4 夙川 - 苦乐园

发生灾害时,知道最近的避难所在哪里很重要。本次将分几次介绍西宫市的紧急避难所。第四站是从夙川到苦乐园。



不避难安全的可能性也有。查看“西宫市防灾网”及其他网站,并确认最新气象信息和市政府发出的避难信息后,做出决定。此外,还有确认紧急避难所的信息。



灾难时需要取出的第二次避难携带物有哪些



在避难,我们把拿出来的一次避难物品度过了一天。不过,你也需要做好准备,因为你可能无法返回家园,或者虽然可以返回,但无法使用电力和天然气等基本服务。当然,救援物资会被送来,但不会马上到达。与此同时,如果您准备了可供灾难发生后三天左右使用的“第二次避难携带物”,那么您就可以放心了。

◎准备随身携带的第二次避难携带物

第一、饮用水。食物可以直接食用或经过简单烹饪即可食用。罐头食品、预煮食品、储存的面包、巧克力等。另外便携式炉灶和煤气瓶也是必需的。便携式户外炉也是个好主意。请参考另一侧的列表并准备您认为需

要的物品然后,将携带的第二次避难携带物放在厨房、壁橱或储藏室中易于携带的盒子中也很有用,以备紧急情况。

再有要学会如何使用自己准备的防灾物资也很重要。日常生活中学习如何使用携带厕所、如何处理伤口等是很重要的,这样在发生灾难时就不会感到困惑,平时就要掌握这些物品的使用方法。

◎循环式储备

作为应急物资储存的食品,如大米、硬面包和蒸煮食品等长期保存食品,保质期可长达五年以上。如果不小心,您可能会发现当您需要它时已经过了有效期。因此我们推荐一种叫做循环式储备物品的方法。这样做

的目的是无论发生什么灾难,都要定期食用这些食物并储备新的食材。

每个家庭可以指定一个日期作为“我们家庭的防灾日”,例如1月17日(阪神淡路大地震发生日)或3月11日(东日本大地震发生日)。检查储存食物的保质期,食用过期食物并补充新食物。这样可以防止在紧急情况下惊慌失措。同时,别忘了与家人确认避难地点和联系方式,检查药品和电池的有效期。

●消防防灾博物馆网页●

<https://www.bousaihaku.com/survival/>

(Y. I)

头版问题答案

三天。饮用水:每人每天



法国的 费南雪蛋糕

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。

材料 (费南雪蛋糕8块)

- 无盐黄油 60g
- 蛋清 2个(60g)
- A 砂糖 4大匙(48g)
- A 蜂蜜 1小匙(7g)
- B 面粉 不到3大匙(24g)
- B 杏仁粉 6大匙(36g)

准备

- 用黄油给非硅胶模具抹油后待用。
- 将B一起过筛后待用。
- 将水倒入碗中(碗要能足够容纳步骤①中的小锅)。
- 将烤箱预热至200℃。

制作方法

①制作焦黄黄油:

将黄油放入小平底锅,用中火加热。当黄油融化并出现大气泡时,将火调至小火。偶尔摇晃锅,直到开始形成细小的白色气泡并且气泡下方出现棕色沉

淀物,然后迅速将锅放入碗中并冷却

②将蛋白放入另一个碗中,用打蛋器打发。添加A以画圆的方式搅拌混合。

③将过筛的B加入到②中,搅拌至无粉末。将步骤①中焦黄的黄油一点一点加入,搅拌均匀

④③将面糊用勺子舀入模具,直至九分满

⑤将烤箱温度调低至180℃,将模具放在烤盘上,烘烤10至12分钟。(依熟度调整温度和时间)

⑥烤好后,将烤盘倒扣在金属架上,放置冷却。



费南雪是一种用大量杏仁和黄油制作的烘焙糕点,在法语中是“金融家”的意思。它在19世纪下半叶开始流行,当时证券交易所附近的一家糖果店的糖果师开始出售形似金条的矩形烘焙食品,方便忙碌的金融家食用。修女糕的原型是一种名为Visitandine(修女)的糕点,由Lorraine地区的圣母访问会于17世纪创制。当时,蛋黄被用作宗教画的颜料,所以这是用大量剩余的蛋清创作的。从食谱中我们可以看到,其中使用了小麦、蜂蜜、杏仁粉和黄油等原料,也可以看出,中世纪的修道院虽然过着虔诚的生活,但他们也作为封建领主,拥有丰富的原料,这使他们在烘焙方面得以蓬勃发展。制作费南雪的关键是诺伊塞特黄油,但制作起来却出奇的简单。它还可以用于烹饪,所以一定要尝试一下! (Y. U)

这个世界甜品是最后一集了。
你喜欢吗?

这次我们采访的人是乌莉安娜·普罗塔索,她出生于俄罗斯,在澳大利亚长大。乌莉安娜(Uliana)与家人住在西宫市北部的北六甲台,在一家园艺店工作,负责花园维护等工作。

喜欢日本的文化

乌莉安娜有着一头长长的紫色头发和深邃美丽的脸庞,看起来就像是动漫世界里走出来的一样。她说她喜欢日本民间故事中的破旧房屋,但是看到她的形象却让我震惊。

乌莉安娜出生于俄罗斯,两岁时随家人移居澳大利亚。从小就喜欢日本动漫,10岁看了《龙猫》后开始对日本乡村生活产生了兴趣。这种渴望一直延续到成年,当她结了婚并抚养两个孩子时,机会就出现了。2016年,她的爱人也热爱日本,他也得到了一份ALT的工作,他们一起搬到

了他被派往的滋贺县甲贺市。当时她已怀上第三个孩子,到日本三个月后,在一个乡村小镇生下了孩子。由于她不懂日语,助产士尽力用手势来帮助她。让她还感受到了许多其他温暖的善举,日本人民的慷慨让她心里感到温暖。在日本的第二年,租了一间老房子,搬进了一间有屏风和榻榻米的房子。这是一座童话般的



森林小屋,她一直想住在那里。然而,第六年之后,她丈夫的ALT合同结束了,是时候决定是否留在日本了。

经过多方寻找,她的丈夫在兵库县三田市找到了一份国际研究教师的工作,他们决定搬到西宫市北六甲台一所宽敞、价格实惠的家。

当然,考虑准备继续住在日本。现在居住的地区自然资源丰富,是一个不同于城市、充满人情味的小镇。邻居们给她送来自家地里种的萝卜,她还被邀请参加邻里协会会议,所以她似乎已经完全适应了日本的生活。日本人倾向于在了解你之前保持距离,但一旦了解你,他们就会像对待老朋友一样对待你,并会真正关心你。乌莉安娜还指出,日本是一个保留了古老文化的国家,同时又拥有最新信息和技术,这种鲜明的对比正是其独特和吸引力所在。她很享受在这里的生活,再过一年多一点的时间,她在这里就十年了,她期待着获得永久居留权。

乌莉安娜能说一口流利的日语,她说她的语言技能不是从语言学校获得的,而是从与朋友的交谈中获得的。她的口音非常完美,因为她从小就听最喜欢的动漫声优的台词。祝她在日本继续过得舒适。

(M. M)

NIA 活动信息

INFORMATION

外国人的日语教室 (各10次)		地点:NIA会议室
我们说日语吧! 我们学日语吧!	外国人的日语教室	日语聊天空间
5月11日~7月13日 每周的周日 10:00~11:30	5月12日~7月14日 每周的周一 18:30~20:00	5月15日~7月17日 每周的周四 10:30~12:00
中 级:初级课程结束的人 定 员:15人(按报名的先后次序) 讲 师:日本語教师 课程费:5,000日元(含教材费)	初 级:可以用日语进行简单对话的人 中 级:想要享受说日语乐趣的人 定 员:各班15人 (按报名的先后次序) 讲 师:日本語教师 课程费:5,000日元(含教材费)	1 班:第一次学日语或已经学习过一点人 2 班:能读和书写平假名和片假名,并能用日语进行简单的对话。 定 员:各班为7人各(按报名的先后次序) 课程费:2,000日元 ★报名截止日4月30日

※如果报名者少不开设日语教室的话我们会联系你。

为外国人开设的免费咨询会

司法书士及行政书士将提供免费咨询(严格保密)。将会有志愿者提供翻译,所以您不必担心语言问题。

日程	内容	地点
5月18日(周日)13:00~16:00	法律咨询	NIA 会议室
7月13日(周日)13:00~16:00	在留资格咨询	

第29届西宫国际交流日赞助机构

我们从下列组织获得了2月8日星期六举办的西宫国际交流日的赞助金。我们谨此表示诚挚的谢意。(排名不分先后)

西宫都市管理株式会社 学校法人 武库川学院 西宫市管理职员等组合 西宫市药剂师会 兵田印刷工艺株式会社
西宫ユネスコ协会 西宫·隆多里友好会 樱花广播株式会社 西宫-斯波坎姊妹城市协会

❖ 五月开课 英语母语者授课的英语会话课程 (各种课程共30次) ❖

星期/时间	课程 (定员)	对象 (中学生以上)	讲师	课程费 (30回、含税价*)	课程期间 (8/1 ~ 8/31, 12/23 ~ 1/13, 节假日休息)
周一 13:00~14:30	初级 (16)	具有初中毕业的英语水平	Linden	39,000 日元	2025年5月12日~ 2026年2月16日
周一 14:45~16:15	初级 (16)	具有初中毕业的英语水平	Linden	39,000 日元	2025年5月12日~ 2026年2月16日
周一 16:45~18:15	中级 (16)	英语能力相当于英检二级 能够主动发言的人	David	39,000 日元	2025年5月12日~ 2026年2月16日
周一 18:30~20:00	中级 (16)	英语能力相当于英检二级 能够主动发言的人	David	39,000 日元	2025年5月12日~ 2026年2月16日
周三 10:30~12:00	中级 (16)	英语能力相当于英检二级 能够主动发言的人	Becki	39,000 日元	2025年5月14日~ 2026年1月21日
周三 13:00~14:30	入门级 (16)	有学过一点英语会话经历的人	Becki	39,000 日元	2025年5月14日~ 2026年1月21日
周三 14:45~16:15	中级 (16)	英语能力相当于英检二级 能够主动发言的人	Becki	39,000 日元	2025年5月14日~ 2026年1月21日
周三 16:30~18:00	初级 (16)	具有初中毕业的英语水平	Becki	39,000 日元	2025年5月14日~ 2026年1月21日

* 需另外缴纳 2025 年度的赞助会费 (3000 日元) 及教科书。



↑ 英语讲座宣传单

👉 请扫左边的二维码, 可以查看详细宣传单

报名期间: 2025 年 3 月 12 日 (周三) ~ 4 月 9 日 (周三) **不是先报名为顺序的**。超过报名名额要抽签。

报名方法: 想参加的课程 可以写 2 个 名字, 邮政编码, 地址, 电话号码, 通过宣传单上的二维码报名, 电子邮件也可以报名。



NISHINOMIYA
フレンテ西宮
〒662-0911 西宮市池田町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

品质价格以上




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





www.nkanzai.co.jp

最舒适的环境, 最舒服的生活



- 本店: 〒662-8588 兵庫県西宮市六湛寺町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 高田正事務所



入管
归化・永住

建設・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

回顾一年的活动

NIA

2024年度 活动内容摘要

(公财)西宫市国际交流协会在2024年度开展的各种各样的交流活。

4月

「Nishinomiya City News(西宫市新闻摘录(英文翻译版)由西宫英语翻译志愿者协会全年发行 21次

1日~/西宫日本語志愿者1对1的形式进行日语学习会(每周1次每次90分钟,3月末结束)

6日~/FM樱花电台正式播放“和世界的人们联系在一起吧!!”(第1周中文、第2周英语、第3周葡萄牙语每周六12:00~12:15), International Kids Club 赏樱花」

11日/“日本語友好广场”(针对外国孩子·学生及家长的放学后日语教室)(每周四16:00~17:30至3月末)

14日~/构建地区日语教育体系“北部地区外国人日语辅导员培训”(~3/16)日语星期天教室。4/18日语星期四教室(每周的下午2点~3点30分)

15日~22日/法国西部的洛特河—加龙省以及阿让市友好活动周

20日/FM樱花电台开始播放“充满活力的国际交流”(第3·4周六11:30~11:50)

24日~/为外国血统的孩子开设的名为“铅笔盒”辅导各学科的学习教室(每周三至3月结束)



5月

8日~/“铅笔盒”在线教师每周周三1次(至3月结束)

9日~/向教育委员会“日语教室”派遣讲师(每周1次,至3月结束),日语聊天广场(每周周四10:30~12:00 至7月11日结束共10次)

11日/国际儿童俱乐部“亲子瑜伽”、“NIA咖啡活动”

12日/为在日居住者举办的日语讲座“说吧!学吧!”(每周周日10:00~11:30 至7月14日结束共10次)

13日~/为外国人开设的日语讲座 第1期18:30~20:00至7月10日结束共10次)

由英语母语人士教授的英语会话课程(入门课程、初级课程、儿童课程)(每周一、周三各班共30次)



18日/地球之子俱乐“说明会”

19日/为外国人开设的法律·生活咨询会

26日/西班牙语聊天会“厄瓜多尔,一个拥有四张面孔的美味国度”

9月

7日/国际儿童俱乐部“亲子体操”

8日/为外国人举办的在留资格咨询、为在日居住者举办的日语讲座“说吧!学吧”(11月24日结束)

13日/以外国留学生为对象的防灾教室(关西学院大学)

19日~/日语聊天广场(11月21日结束)

21日/地球之子俱乐部“韩国”

23日/参加「西宫祭」

29日/文化交流“和我们一起折纸吧”



30日~/为外国人举办的日语讲座 第2期(12月16日结束)、市民外语讲座“汉语会话入门”(每周以18:00~19:30 12月16日结束共10次)

6月

8~9日/为外国人留学生提供寄宿家庭和参观项目(6月中的每个周末)

8日/国际儿童俱乐部“小提琴的韵律操”

15日/文化交流“保加利亚是一个什么样的国家?”、地球之子俱乐部“不丹”

16日/为外国人举办的应急补贴讲座

29日/饮食文化交流“土耳其料理”

7月

7日/文化交流「浴衣日」

20日/地球之子「意大利」

21日/为外国人举办的在留资格咨询会

8月

3日~4日/参加“高须节”

10月

- 5日 / 世界儿童俱乐部万圣节活动
- 13日 / 西班牙语聊天会(安达卢西亚全景:传统、文化和魅力)
- 19日 / 地球之子俱乐部“塞浦路斯”
- 26日 / 展出“第49届西宫市民祭”



12月

- 7日 / 国际儿童俱乐部 圣诞派对、为外国人举办的普通救生培训课程



8日 / 「NIA咖啡活动」



11月

- 1日~11日 / 隆德里纳
- 8日 / 享受葡萄牙语
- 9日 / 国际儿童俱乐部“野餐”
- 9~10日 / 为外国人留学生提供寄宿家庭和参观项目 (11月的每个周末)
- 10日 / 文化交流“体验插花”、饮食文化交流“土耳其料理”



- 16日 / 地球之子俱乐部「中国」
- 17日 / 为外国人举办的法律·生活咨询会
- 25日~12月2日 / 中国绍兴周、享受汉语·特别讲座

- 11日~18日 / 斯波坎周、享受英语·特别讲座
- 14日 / 第10回举行世界·彩虹色·祭(县教委、关西学院大学等6个社会团体共同举办)
- 15日 / 西班牙语聊天会“圣地亚哥德孔波斯特拉和朝圣之路”
- 21日 / 地球之子俱乐部“印度尼西亚”

2025~

1月

- 18日 / 地球之子“国际交流日彩排”饮食文化交流“节分料理”(日本立春前一天称为节分)



- 19日 / 文化交流「和服日」
- 20日~ / 为外国人举办的日语讲座(每周周一18:30~20:00 3月17日结束共8次)
- 25日 / 国际儿童俱乐部“父母与孩子共同享受的声音世界”
- 26日 / 为外国人开设的在留资格咨询会

2月

- 8日 / 第29届西宫国际交流日

3月

- 1日 / 国际儿童俱乐部“第一次玩风筝”、国际理解讲座“一场穿越民间音乐的放松之旅”
- 2日 / 为外国人举办的防灾教师
- 15日 / 西班牙语聊天会“美丽无比的墨西哥”
- 16日 / 为外国人举办的在留资格咨询会