

# 中文

生活信息杂志  
免费!

せいかつじょうほう し  
生活情報誌

# えいあいえい!!!

第7号

## 《目录》

- P. 1 闪亮的人
- P. 2 冬季保暖
- P. 3 流感预防 !!
- P. 4 日本简单的家常菜

## もくじ 《目次》

- P.1 かがや ひと  
輝き人
- P.2 あただ ほうほうおし  
温まる方法教えます
- P.3 よ ほう  
インフルエンザを予防しよう!!
- P.4 にほん かんたん かていりょうり  
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。

「輝き人▶」のコーナーでは、秋田県在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。

本期为您介绍的是在全国范围内从事波斯地毯销售的 Farshad Manafi 先生。

今回は、全国でペルシヤじゅうたんを専門に扱う仕事をしているマナフィ・ファルシャドさんです。



姓名: Farshad Manafi 性別: 男  
 来自国家: 伊朗 在日时间: 大约10年  
 职业: Royal Bazar株式会社 董事长  
 店名: Royal Bazar 店铺主页: <http://royalbazar.co.jp/>  
 店址: 〒010-0877 秋田市千秋矢留町3 - 33

名前: マナフィ・ファルシャド (Farshad Manafi) さん 男性

出身国: イラン 在日歴: 約10年

職業: 株式会社ロイヤルバザール代表取締役

お店: ロイヤルバザール ホームページ: <http://royalbazar.co.jp/>

お店の場所: 〒010-0877 秋田市千秋矢留町3-33

### ①能介绍一下您的工作吗?

2011年10月，我随妻子来到她的老家秋田，开了这家名叫“Royal Bazar”的店铺。一晃已经一年了。本店主营波斯地毯，兼售各国杂货。店内有许多精美的商品，欢迎大家前来选购！妻子非常喜欢古巴风情的拉丁舞曲。目前正积极筹备带客人一起去古巴旅行等活动。

### ①お仕事について教えてください。

2011年10月に妻の実家がある秋田市に来て、「ロイヤルバザール」というお店を開き1年が経ちました。そこではペルシヤじゅうたんを中心に、様々な国の雑貨を販売しています。素敵な雑貨がたくさんありますので、ぜひ一度遊びに来てください。妻はキューバを中心としたラテン音楽が大好きです。キューバへ旅行者を連れて行くなど精力的に活動しています。

### ②您最喜欢的话是什么?

我最喜欢的一个词是“毅力”。在外国生活，要是没有毅力，就会无所作为、一事无成。未来，我想通过建立“伊朗馆”、开拓“伊朗旅游”等，改变大家对伊朗的不良印象。伊朗自古以来就通过丝绸之路与日本进行着文化交流。希望我的努力能成为加深伊朗与日本两国间国际交流的桥梁。

### ②好きな言葉を教えてください。

好きな言葉は「根性」です。やはり外国での生活は根性がないと何もできません。将来は「伊朗館」を建てたり、「伊朗ツアー」を作ったりなど、今の伊朗の良くないイメージを変えたいです。日本と伊朗(ペルシヤ)は、シルクロードを通じて昔から文化交流がありました。私は今の会社を通じて国際交流を深め、伊朗と日本の架け橋になりたいと思っています。

# 冬季保暖

## ぬぐだまるしび、おへるっす

あたた ぼうほうおし ※ 温まる方法教えます



秋田的冬天无时无刻不伴随着降雪和严寒。

现在我们就为您介绍一些防寒对策，帮您战胜寒冷，更好的度过这个冬天。

あきた ぶゆ ゆき きび さむ つづ さむ ま すこ かいてき す さむ たいさく と あ  
秋田の冬は、雪と厳しい寒さが続きます。寒さに負けず、少しでも快適に過ごしてもらえよう、寒さ対策を取り上げました。

しつないへん

## 室内篇 / 室内編

### 贴密封条：

房间不严的话，冷风就会乘缝而入。为了防风，建议在门窗上贴上密封条！密封条的一面是黏着面，另一面是海绵。

### スキマテープ：

へ や すきま つめ かげ なが こ  
部屋に隙間があると、どうしてもそこから冷たい風が流れ込んできます。それを防ぐために、隙間があるドアや扉に隙間テープを使いましょう。隙間テープは片面が粘着面となっており反対側はスポンジになっています。



### 缓冲气泡膜：

把邮递配送时包裹货物的缓冲气泡膜贴在窗户上。气泡膜中的空气，阻断了室内外的热交换，不仅预防热气外散，还能减少冷空气侵入。白天还能防止结霜。

### きぼうかんしょうざい 気泡緩衝材：

もの はいそう つつ まど は なか  
物を配送するときにおむシートを窓に貼ります。シートの中にも含まれる空気が、ガラスと部屋の中の空気を遮って、部屋から熱が奪われたり、外から冷気が入ってきたりするのを防ぎます。昼間は結露も防いでくれます。



## 商品篇 / グッズ編

※来自秋田本地员工的倾情推荐！ / ※こちらは秋田在住のスタッフからのおすすめです。

### 护膝毛毯：

在办公室和车里准备一条护膝毛毯，觉得冷的时候可以拿出来用，非常方便。

### ひざかけ：

しょくば くろま なか いちまい  
職場のデスクや車の中に一枚あると、ちょっと寒いとき使えて便利です。



### 暖水袋：

暖水袋的用途多种多样。比如，可以睡前放入被褥中，也可以办公时放在脚边。

### ゆ 湯たんぽ：

ね まえ ひとん なか お  
寝る前に布団の中に置いたり、デスクの足元に置いたりといくつかの使い方は様々です。



### 电热毯：

从脚下暖及全身，强烈推荐给那些不能使用暖炉的朋友。

### ホットカーペット：

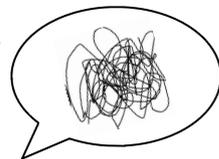
ストーブが使えない人におすすめです。足元から温かくなりますよ。



# 流感予防!!

よぼう

# インフルエンザを予防しよう!!



毎年12月进入流感高发期，流感除了会出现一般感冒的（咽痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等）症状之外，还会出现38℃以上的高烧、头痛、关节痛、全身肌肉酸痛等综合症状。如出现以上症状，请尽快就医。

まいとし がつごろ りゅうこう ふうつ かぜ しょうじょう いた  
毎年12月頃からインフルエンザが流行します。インフルエンザは、普通の風邪の症状（のどの痛み、はなみず、せき、ほか、いじょう、はつねつ、ずつら、かんせつつら、きんにくつら、ぜんしん、しょうじょう、あらわ）鼻水、くしゃみや咳などの他に、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れます。これらの症状があったら、早めに病院に行きましょう。



## 1) 接种流感疫苗 1) 流行前のワクチンの接種

接种流感疫苗可以减轻患流感后的症状。

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかった場合に重い症状になるのを防ぎます。



## 2) 外出归来后洗手、漱口 2) 外出後の手洗い、うがい

外出归来后洗手、漱口可有效去除附着在手指、咽喉等处的流感病毒。

外出後の手洗いとうがいは、手や指、喉など体に付着したインフルエンザウイルスを取るために有効です。



## 3) 保持适当的湿度 3) 適度な湿度の保持

空气干燥会降低口腔黏膜的抵抗力，易得流感。所以建议大家干燥的房间里使用加湿器。

湿度最好保持在50~60%。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥

しやすい室内では、加湿器などを使いましょう。適切な湿度は50~60%です。



## 4) 少去人多拥挤的地方 4) 人混みへの外出を控える

流感高发期时应少去人多拥挤的地方。外出时佩戴口罩可以有效预防灰尘及细菌入侵。

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。外出をする場合は、外から細菌の侵入を防ぐことができる、マスクをするのが有効です。





酒糟是一种发酵食品，是酿酒过程中过滤出的白色固体，具有驱寒暖身的功效。寒冷地区的人们冬天常吃用酒糟做的“醪糟汤”。

酒粕は、日本酒などのもろみをしぼった後に残る白い固形物の発酵食品で、体を温める効果があります。その酒粕を使った「粕汁」は寒い地方の冬によく食べられています。

## ◆ 醪糟汤 ◆ 粕汁 ◆



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)

## 材料 (5碗份) / 材料 (5碗分)

咸鲑鱼	200g	しあさげ 塩鮭	200g
萝卜	150g	だいこん 大根	150g
胡萝卜	50g	にんじん 人参	50g
牛蒡	50g	ごぼう	50g
魔芋	90g	こんにゃく	90g
油炸豆腐	1块	あぶらあ 油揚げ	1枚
大葱	1根	なが 長ねぎ	1本
酒糟	50g	さかす 酒粕	50g
大酱	40g	みそ	40g
水	1000cc	みず 水	1000cc

### ◆ 烹饪方法 ◆

- ①将咸鲑鱼切块 (大小适中即可)，放入漏勺中在开水中焯熟。
- ②将萝卜切成长4cm、宽8mm的条；胡萝卜和牛蒡切成长4cm、宽6mm的条。
- ③将魔芋焯水改刀，大小与②中的萝卜条大小相同。葱切成小段。
- ④将油炸豆腐过水，除去多余的油，切至细丝。
- ⑤将大葱、大酱、咸鲑鱼以及酒糟以外的材料全部放入锅内，加水煮开。
- ⑥牛蒡、萝卜、胡萝卜煮至变软，放入咸鲑鱼。待煮熟后，将准备好的大酱放入一半 (20g)。之后，再根据个人口味适当加入剩余的大酱。
- ⑦将酒糟用⑤的汤汁溶开，再放入锅中。小火，不要煮沸。然后再放入大葱即可完成。

### ◆ 作り方 ◆

- ①塩鮭は一口大に切り、ざるにあげ、さっと熱湯をかけます。
- ②大根は長さ4cm、厚さ8mmの長さに切り、人参とごぼうは長さ4cm、厚さ6mmの長さに切ります。
- ③こんにゃくは一度茹で、②の大根と同じ長さに切ります。ねぎは小口切りにします。
- ④油揚げはさっと熱湯をかけ、余分な油を抜き、細く切ります。
- ⑤鍋にねぎとみそ以外の具材を全部入れ、水で煮ます。
- ⑥ごぼう、大根と人参が柔らかくなったら、①の鮭を入れ、火が通ったら、半分の量のみそ (20g) を加え、味を確認しながら、残りのみそを調整して加えます。
- ⑦酒粕は少々⑤の汁で溶いてから鍋の中に入れ、火が通ったら沸騰させない程度にし、ねぎを放してできあがり。



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 ATORIION1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】月(周一)～金(周五) 9:00-18:00

咨询电话  
018-884-7050

