

同一个世界



3月8日,GIC国际交流员的沙利(澳大利亚籍),森下(巴西籍),龚(中国籍),在岐阜市梦想剧院举行了ABC国际料理教室。

A(澳大利亚)B(巴西)C(中国)料理教室的参加者和国际交流员们一起享受了三国料理的制作过程。

大家在制作各国料理的同时,和讲师、参加者交流,气氛非常愉快。



▲ABC国际料理教室的情景

中国~江西省赣州市~介绍 P2
谌国际交流员(中国)的问候

事业报告 P3
●岐阜县在住外国人与知事恳谈会
世界文化介绍
●菲律宾~美食·哈罗哈罗~

想告诉外国人的一些事情... P4~5
●节约用电的窍门
●适合夏季使用的公共设施介绍

岐阜县国际交流员离别问候... P6
●蒂姆希(澳大利亚籍)
●蒂勃(法国籍)

活跃在岐阜县内的团体介绍
●羽岛市日语广场 P7

JICA岐阜代表角
GIC的通知 P8
●GIC国际交流员博客·Facebook
●赞助会员·广告招募



国际交流员的故乡

中国~江西省·赣州市

赣州市位于江西南部，素有“江西省的南大门”之称。赣州市四面环山，三面抱水，是风光明媚的城市。全市总面积3.94万平方公里，总人口923万人。全年多雨，气候宜人。森林覆盖率达76.2%，是全国十大森林覆盖率最高的城市之一，被称为“生态家园”。

○惠顾于丰富的自然环境，赣州市素来被称为“鱼米之乡”，盛产大米、茶叶、茶油、橙等农产品，赣州矿产资源丰富，钨储量世界第一，稀土储量世界第三，素有“世界钨都”和“稀土王国”的美誉。

赣州市历史文化底蕴深厚，拥有2200多年的历史，是“中国历史文化名城”之一。至今仍保存有

3600米的宋代古城墙，因此也被称“宋代博物馆”。赣州也是“中华人民共和国摇篮”，是中华苏维埃共和国临时中央政府所在地。同时，这也是客家人的聚居地，客家人的故乡。赣州市是山清水秀的地方，景色宜人，名胜古迹遍及全市各地。宋代的古城墙、江南名楼郁孤台、江南石窟通天岩、客家围屋、革命胜地中华苏维埃共和国中央政府等著名景点，欢迎国内外的游客。

此外，赣州市交通非常便利。京九线，赣龙线，赣韶线为主要干线，已经形成通往省内外的道路网络。同时，从赣州可以真飞北京、上海、广州、厦门等城市。



大家好，我是新来的国际交流员，请多关照！



大家好，我是来自江西省赣州市的谌萍。小时候，电视上身穿和服的日本女性，那举手投足显露出来的优雅美丽，深深的吸引了我，梦想着自己也能有那样的可爱、优雅与漂亮。

在樱花盛开的春天，怀着儿时的梦想，我有幸作为国际交流员，来到素有“飞山浓水”美称的岐阜县，感到无比的高兴。同时，也希望通过与岐阜的各位多方面接触，交流，让岐阜人民更多地了解中国。我们中心将定期召开中国语语言讲座，文化沙龙等活动。有兴趣的朋友，请踊跃参加。热忱期待您的到来。

在岐阜生活的中国朋友，无论是生活上，还是学习上遇到困难的时候，都可以联系我，我将为你们提供力所能及的帮助。

请大家多多关照！谢谢！



岐阜县内居住的外国人与知事恳谈会

5月17日，来自巴西、中国、美国、印尼、斯里兰卡等9国的岐阜县内居住的外国人9人同古田知事在县厅热切交流，就向全世界推介岐阜及如何让更多的人来岐阜旅游等方面交流了意见。

在恳谈前，召开了飞騨、美浓战略项目的说明会。为了吸引亚洲诸国的更多游客前来岐阜观光，知事亲自介绍了以白川乡为代表的“观光资源”、飞騨牛、柿子等“美食”，最初的“制造”文化发展到现在的汽车零件及航空宇宙产业等产业集群，即“三位一体”所取得的成绩。同时近几年，来自新加坡、泰国的游客也在急速增长。

之后，在岐阜善意翻译导向网络代表河合雅子的说明会上，大家从外国人的视点出发，针对推动县观光产业发展提出了许多建议，如“为方便外国人，建立英文版网上预订住宿系统”、“清流给我留下了好印象”、“随着大家越来越重视空气质量，现在应该是个好契机”等，同知事积极地交换了意见。



菲律宾

● ● 世界文化介绍 ● ●

Halo halo 哈罗 哈罗



食文化是菲律宾文化的重要组成部分。问候时，不是“你好吗？”，而是“你吃过了吗？”。菲律宾是个热衷于吃的国家，吃也成为一种爱好。典型的菲律宾人，一天要吃六顿，分别是早饭、小吃、中午饭、下午茶、晚饭、睡前小食。在菲律宾，食物是好客和友情的体现。聚会时，准备丰盛的食物款待客人，这是爱的象征。

一到夏天，菲律宾的人气甜点是哈罗哈罗。大家知道如何将菲律宾的哈罗哈罗改造成日本风吗？

材料是糖化的扁豆、小豆、椰肉、椰胚肉、椰子发酵汁、红薯、醉谷物(也可以换成水果、豆类及其他糕点)，将所有材料放入高杯子中，顶层铺上刨冰，上面是布丁、紫山芋，然后是冰淇淋，最后浇成炼乳即成，有点类似于日本刨冰、冷糕类的甜点。超好吃哦，大家也来挑战下吧！



节电的小窍门

节约用电，安度盛夏！

~空调~

夏季家庭节电最能出效果的就是空调。

将温度设定在28~30度间

只要把空调的温度提高2℃以上，就可以节约10%的电量。

与电风扇配套

使用电风扇不仅可以有效地促进室内空气循环，使室内的温度急骤下降，同时也可以节省电费。

您清洗了吗

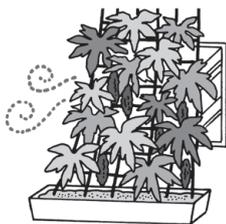
过滤器脏，堵的时候，将会耗去额外的电量。所以过滤器最好一个月清洗一次。

窗帘的灵活运用

拉上窗帘，可以有效地隔热。同时也可以防止空调状态下的冷空气跑掉。

绿色窗帘

根据遮阳对策，节省电费。除窗帘、百叶窗之外，推荐种植青菜和苦瓜等蔬菜及苦瓜等葫芦科植物，适用于公寓和高级公寓的阳台种植的植物组套也是非常不错的选择。若能结果的话，也不失为解除苦夏的美味食物。



☆节电很重要，但是。

据说不使用空调可以节约50%的电量。可是，对老年人来说空调可以防暑，所以请别太忍耐，酌情使用。

~电冰箱~

除了把温度从【强】设定到【中】，大家还知道其他的节电方式吗？

塞满？还不别塞满？

据说冰箱的空间使用率，70~80%比100%塞满时可以节电10%。但是，冷冻箱塞满时，节电效果会更好。另外，尽量不要捂住吹风口，冷却效果将会提升。

收纳所？

放置在通风、凉快的地方，离墙10cm以上，太阳晒不到的地方。

~电脑~

关源关了，还是没关

据说电脑启动时消耗的电量，比持续使用1小时更多。比起重复性的开关机，保持开机更能节电。即使是休息，也无须切断电源，只要调节到省电模式即可。

不要的东西丢掉

另外，电脑启动时间的减少，消耗的电量也会相应减少。启动电脑时，尽量减少应用程序的启动。应该删除那些不常使用的应用程序。

~厕所~

带暖气功能的马桶，盖上比敞开盖子的时候，可以节电10%。

请将马桶的水温和便座温度的设定在【弱】或者【低】的位置。此外，如果外出旅行或长时间不在家时，请预先拔掉电源插座。

~打扫，洗衣服~

吸尘器必要？

每次使用吸尘器的时候，先考虑有没有使用吸尘器的必要。每天使用吸尘器的，可以改为2天1次，试试用扫帚或地板抹布进行清扫。

衣服一块洗

衣服量少时，可以考虑集中清洗。

~其他~

拔掉暂时不用的插座

连接的插座所消耗的电量被称为待命电量。在家庭耗电中，待命电量的比例不小。不使用电源插座时，应该将主电源关断。长时间不使用的电器产品，只要拔掉电源插座，就可以节电。



~清凉商务(COOLBIZ)~

不系领带，不穿西装的“夏季清凉商务”(COOLBIZ)，在行政机关得以推行。今年的“清凉商务”期间是从5月1日到10月31日。特别是，今年的“超级清凉”的普及启发活动是从6月1日到9月30日。

为了提高国民的节能意识，结合全球变暖对策，2005年环境省呼吁将空调温度设置在28℃，推行“清凉商务”舒适度夏。现在接受职场轻装的民营企业也在不断增加。



适合夏季使用的公共设施介绍

酷暑苦夏，身体都热坏了，要是能使用游泳馆等公共设施的话，就能减少暑意，轻松度过炎热的夏天呢！

现在我来介绍岐阜市及周边地区的公共设施，供您参考。

除此之外，还是各种各样的设施，您还可以咨询身边的朋友、同事及附近的国际交流协会。

游戏馆

一到夏天，大家就不愿意外出运动了。。。不如去挑战下游泳吧！



*挂洞广场

www.kk-giken.jp/kakebora/ (日本語)

地址：岐阜市奥1丁目104番地

· 本巢郡、岐阜北郊俱乐部附近

时间：周一休馆，7月21日-8月31日无休。

费用：400円仅限当日。儿童及老人享有折扣

交通：岐阜站乘坐电车40分钟，私车使用不可。

*长良游泳广场

<http://www.gifuspo.or.jp/GMC/100/101-9.html> (日语)

地址：岐阜市长良福光大野2675-28

· 岐阜纪念中心内

时间：7月1日~8月31日(冷水期)

平日 13:00~20:30

周六 10:00~18:00

费用：18岁以上320円·不满18岁160円

休馆日：每周二

※可能会有租馆情况，来之前请先确认是否开放。

点击 <http://www.gifuspo.or.jp/GMC/100/swimming.html> (日语)查看当日安排，标注“开放”的，视为可供使用。

交通：岐阜站出发乘坐巴士20分，少量停车场。

*市民游泳馆(岐阜市)

<http://www.city.gifu.lg.jp/5145.htm>

岐阜市有以下三个公众游泳馆。

只限夏季，时间、费用一样。

时间：7月13日~9月14日

10:00~17:00

※岐阜市中小学校的暑假、从9月1开始，周六、日开放

费用：普通票200円，各种打折及免票。

①南部市民游泳馆

地址：岐阜市南鹈4丁目120番地

· 揖斐川1号线交汇点附近

停车场：有

②北部市民游泳馆

地址：岐阜市正木1020-2

· 77号线和78号线的交汇处附近

停车场：有

③本庄市民游泳馆

地址：岐阜市寿町2丁目13番地 本庄公园内

· 加纳西小学的西侧

停车场：无

*使用游泳馆的注意事项

请佩戴泳帽。

小学2年级以下的儿童，必须在大人陪伴下入场。

需要带尿片的婴幼儿不准入场。

刺青、纹身、带酒气、传染病者不准入场。

请卸妆。

请摘去耳环、项链、手表等饰品及眼睛。

图书馆

馆内十分凉爽，同时提供大量读物(书、杂志)。您可以在图书馆一边读书，一边享受清凉。



*岐阜市图书馆

www.library.pref.gifu.lg.jp/language/top.html
(多语言)

地址：岐阜市宇佐4-2-1

· 西岐阜站出发徒步10分钟

· 从车站出发往南，第二个信号灯往左后直走。

开馆日：周二~周五10:00~20:00

周六，日及节假日10:00~18:00

闭馆日：周一及每月最后一个周五

停车场：有

*岐阜市立图书馆本馆

<http://lib-gifu.city.gifu.gifu.jp/guidance-english.htm>
(英语，其他的岐阜市立图书馆的详情有。)

地址：岐阜市八寺町1丁目7番地

· JR岐阜站出发，沿长良川大道北行，到市政府南馆左拐右侧。

开馆日：周二~周五10:00~18:00

周六，日及节假日10:00~17:00

停车场：无

*岐阜市立图书馆分馆

地址：岐阜市桥本町1丁目10-23

· JR岐阜站内 心灵广场G1层

开馆日：每日 9:00~21:00

停车场：有(付费，向图书馆出示停车票1小时免费)

※详情请在本馆URL连接确认。

来自国际交流员的离别问候



蒂姆希·奥克丝(澳大利亚)



光阴如箭！2011年，我和岐阜签约，8后再来日本，我已经作好准备。离开日本的8年间，日本的记忆逐渐远去，我甚至担心“对于已经完全忘记日语的我，回到深受大地震影响需要支援的日本，有用吗？”。

第二天，岐阜县的担当打来电话，初次见面的寒暄之后，就直接进入业务内容。“正式委托你负责岐阜县市町村内60个外国指导助手及国际交流员的援助工作”。我想一定不能失去这个机会，一个能让我在澳大利亚企业锻炼时的领导才能得以活用的大好机会。这两年来，在日本自治体国际化协会和岐阜县市町村的大家的支持和帮助下，我觉得自己的咨询能力不断提高，有了作为担当和大家共同工作的实感。

国际交流方面，我参与了协助县民、公共团体、非营利组织开展多领域的活动，特别是岐阜县国际交流中心定期举办的英语语学讲座和“您好，岐阜！您好，世界！”活动，尤其令人难忘，是个亮点。我曾经在福冈县和神奈川县生活了很长一段时间，对于外国文化的最具好奇心的，还当属于岐阜县民。非常感谢他们对我们CIR的关心和支持。



扮演路易斯·弗雷斯
(摄于信长祭)



蒂勃·穆里斯(法国)

一晃就来岐阜2年了，离别的日子比想象的来得更早。

说实话，来之前对岐阜一无所知，这两年间有幸参观了郡上舞，去了几次高山白川乡，参加了美浓和纸艺术展，才真正领略了岐阜的魅力。借和驻日法国大使接触的机会，有幸翻译了“关的刀匠”，觉得非常有意义。

非常遗憾的是，在中心，与岐阜县民接触的机会比较少。我想借这个机会，对积极参加法语讲座及法国文化沙龙的县民们深表谢意。我的努力，在加深县民的异文化理解方面无法得到证实。但是，我确信，正是在大家的帮助下，让我开阔了视野，开始国际交流之路。

今后，我将灵活运用在岐阜学到的东西，更加努力地成长。

岐阜县的朋友们，承蒙照顾，谢谢！



初次白川乡之旅，享受！

羽岛市日语广场

●概要

羽岛市日语广场是以在羽岛市内及周边区域生活、工作的外国人为对象，就如何用日语进行日常交流方面提供指导。同时，通过相互交流，体验异文化交流的快乐，为培养活跃在多文化共生社会的人才和推动城镇国际化建设开展活动。

●日语援助教室

为了减少在住外国人日常生活中沟通的不便，通过一对一的形式，进行日语指导。

居住在羽岛市及周边地区的外国人与日本志愿者进行交流的同时，学习日语。

根据参加者的条件，设置学习参考资料等，对于希望参加日语能力测试者，开展应试训练。

- 设立：平成20年
- 会员：23名
- 代表：岩田 幸作
- 事务所：羽岛市小熊町外栗野3646
E-mail: iwata-ksk@hotmail.co.jp

举办时间：每月 原则是第1、第3个周日 上午10-2点(请参照羽岛市国际交流协会主页)

地点：羽岛市民会馆

●交流活动

不定期地开展游戏交流、包括参观竹鼻别院在内的市内散步、日本文化体验(园形雕刻，荞麦面制作，茶道)、料理交流。今年二次，为在住外国人与本地高中生间的交流。和太鼓专业及箏曲专业的学生，用演奏、舞蹈表现，通过体验日本传统文化，和学生进行交流，加深相互间的理解。



▲おしゃべり(グループ)交流の様子

来自羽岛市日语广场的信息

已有2名在日本常住10年的中国籍会员参加，每次会员10-14人左右，外国学习者10-16人左右，气氛活跃。为了让对方理解，自己不知道的，或平时使用的话表达不清的，或模糊地记下来的，每次都会有新发现。日本人的想象力也的确是惊人。

JICA
角

报名咨询会@高山

4月13日(周六)在高山市NPO城市建设据点举行了“高山报名咨询会”。

春季志愿者募集期间，JICA已在全国举行了说明会。此次咨询会目的在于培养大家的兴趣，活动气氛非常活跃。



通过照片展及与合作队经验者开展恳谈会，拉近了参加者和合作队经验者之间的距离。我们也将为今后的活动策划继续努力。

非常感谢这次活动的参与者、协助者。

大家好。我是JICA岐阜代表的各务。炎炎夏日，大家还好吗？
我要冰啤酒！不，冰冻香蕉点心。健康，满足★试试吧！

下面是4月举行的活动的报告和国际理解教育讲座的通知！！



～通知～

国际理解教育讲座开讲！

我们一起来思考国际理解和方法吧！

- 日期：8月23日(周五)
- 时间：9:30～16:00
- 地点：综合教育中心
- 对象：教师
- 内容：教师海外研修及青年海外合作队经验者的感受、国际理解研习会等。欢迎大家参加！

～关于JICA志愿者及国际理解教育详情，敬请咨询～

JICA岐阜代表 岐阜县国际合作推进员 各務 茉莉

电话：058-263-8069 E-mail:jicadpd-desk-gifuken@jica.go.jp

您知道吗??

GIC主页不仅发布GIC及其他团体的通知，同时也刊登了国际交流员的博客。

国际交流员们分别从独自的视点，介绍本国文化，内容不定期更新。

国际交流员博客页面，从GIC主页 (<http://www.gic.or.jp/>)，如左侧标注处进入。



※照片仅供参考

同时，Facebook上也有GIC的主页。主页上没有的内容，在此可查询。期待大家的反馈。

岐阜县国际交流中心Facebook网页
<http://www.facebook.com/gifu.gic>

赞助会员，请多多支持！

GIC为推动多文化共生、国际交流、国际合作而开展着各种事业。本中心采取缴纳会费的形式招募会员，如果您同意我们的服务宗旨，欢迎加入成为本中心的会员。

- **会 费** 个人会员…3,000円/口 团体会员…5,000円/口
※年中入会，第一年会费按月计算。
- **优 惠** 国际交流、国际合作事业的参加指南
享有GIC主办的付费活动(语学讲座，料理教室等)的优先参加权及参加费用折扣。
赠送GIC发行的国际交流信息刊物「同一个世界」
享有赞助会员赞助企业、店铺的各种折扣
- **入会方式** 请直接联系GIC。

诚征广告!

诚征需要在GIC的主页(日语、英语、葡萄牙语、汉语、菲律宾语)，国际交流信息刊物「同一个世界」(日语、英语、葡萄牙语、汉语)投放广告的合作商。详情请联系GIC。

发行

公益財団法人岐阜县国际交流中心(简称GIC)

〒500-8875 岐阜市柳瀬通1-12 岐阜中日大厦2楼
电话 058-214-7700 传真 058-263-8067 三方电话 058-263-8066
E-mail gid@gic.or.jp URL <http://www.gic.or.jp>
开馆向导 开馆 周一~周五 9:30~18:00 休馆 周日、节假日、岁末年初

