

交流圈内的人

“Selamat Pagi” (印尼语问候语, 意思是早上好。)

我叫云迪卡·尔吉安托 (Yudika Ergiyanto), 来自印度尼西亚。从今年4月起, 我们搬到了都城市。在此之前, 我们在奈良和大阪待了6年。



为了过更自然的生活方式, 我们决定搬来都城。花时间自己种植蔬菜, 过着十分环保健康的生活。而在我一周的另一半时间里, 我在这个城市的一家公司做工程师。在我的个人介绍结束后, 让我们谈谈我的祖国印度尼西亚。

印尼距离日本约5000公里, 面积是日本的5倍, 人口超过2.67亿, 是世界第四大人口大国。首都雅加达位于爪哇岛上。除了印度尼西亚的官方语言外, 全国有300多个不同民族的700多种地区语言。地跨赤道, 印度尼西亚的气候几乎完全是热带气候 (雨季和旱季), 气温在23-28摄氏度之间。湿度相对较高, 从70%到90%不等。



印尼是世界上穆斯林人口最多的国家, 尽管法律上是一个非宗教国。

印度尼西亚群岛拥有丰富的草药和香料, 因此, 传统的食谱完全是使用它们来调味的。不过很可惜, 这些菜中的一些可能不适合那些从海外来的游客的口味。各地的食谱也各不相同, 这也取决于当地某些作物的供应情况。由于有大量的甘蔗和棕榈糖, 爪哇菜是偏甜的口味。其他地区, 如万鸦老、巴东和巴厘岛, 则在菜肴中加入各种辣椒和香料。然而, 在所有地区, 与米饭而不是面包一起用餐更为常见。

你会发现几乎每一个街边都有小摊, 典型的是卖炒饭 (Nasi Goreng)、烧鸡 (Sate Ayam) 和鸡汤 (Soto Ayam)。这些小贩平均一顿饭的成本在200日元左右。你还会发现香蕉、西瓜和芒果等热带水果, 量大且价格实惠。在我东爪哇的家乡, 我父母的家里种了香蕉树、芒果树和番石榴树, 这在我们这个地区很常见。



炒饭



街头小吃摊

整个印尼公立学校的教育体系和日本没什么不同, 大多数学校都有校服和9年义务教育。印度尼西亚的学校通常早上7点左右开始, 下午2点左右结束。常见运动包括羽毛球、排球和足球。

这里有无数的文化和其他独特的体验在等着你, 所以如果你有机会, 就来印度尼西亚吧!



「冬天的美味: 煮马肉」

蒙古冬天的平均气温为-25度, 西部和北部的寒冷地区有时还会超过-40度。在这样的严寒中享用的食物, 就是蔬菜煮带骨羊肉, 还有内脏锅等汤类料理。其中最受欢迎的是煮马肉。大家基本上都会等煮好的马肉冷却后再吃, 冷却的马肉美味会加倍, 风味会出来很好吃。



▲可以外带回家的马肉套餐

马肉非常美味而且价格比牛羊肉还便宜。而且含有丰富的蛋白质, 可以提高免疫力和代谢, 还含有大量的维他命B。因为有着这些特点, 可以称得上是冬天

的美味。

蒙古没有吃生马肉的习惯, 但又蒙古特有的生马肉的使用方式。那就是, 当感冒或肺炎的大人小孩咳嗽很厉害时, 在睡前将薄切好的2片马肉贴在肩胛骨处



(对应肺后部的位置), 再用保鲜膜卷着包好固定, 再穿上厚厚的睡衣, 不能受凉就这么睡觉。然后症状就会经过1-3天的治疗慢慢的止住咳嗽, 感冒也会治好。

另外, 冬天的感冒预防对策, 还有喝干乳酪马肉汤。用日本料理比喻的话, 就是不加蔬菜的马肉奶油炖菜。

协会信息

※各项活动，都是在防止新冠流感病毒的对策下实施的。也请前来参加的各位，遵循以下的措施。

- 手指的消毒 ●戴口罩 ●测体温(要确认没有发热到37.5度以上)

◆都城市国际交流员主讲的国际理解讲座

由都城市3名国际交流员，用日语介绍自己国家(蒙古、中国、澳大利亚)的文化、历史、语言等。

●会场 ①~③ 都城市地区活动中心 2楼研修室**① 澳大利亚篇**

日期：令和3年2月3日(周三) 10:30—11:30

② 中国篇

日期：令和3年2月5日(周五) 10:30—11:30

③ 蒙古篇

日期：令和3年2月10日(周三) 10:30—11:30

●会场 ④~⑥ 三股町中央公民馆 第一研修室**④ 蒙古篇**

日期：令和3年2月12日(周五) 10:30—11:30

⑤ 中国篇

日期：令和3年2月18日(周五) 10:30—11:30

⑥ 澳大利亚篇

日期：令和3年2月22日(周三) 10:30—11:30

●对象：MIA会员、都城市民、三股町民

●人数：各15人

●费用：免费

●申请期限：1月8日(周五)(报名人数多的情况采用抽选形式)

●申请方法：

(1)姓名(2)联络方式(地址、电话和电子邮箱)

(3)想参加的国家讲座和日期，请选择2个和居住地无关，都城市和三股町的场地可以任意参加。每个国家的讲座2次都是同一内容。

※人员确定后会在1月22日前通知。

●申请和咨询：都城国际交流协会事務局

电话：23-2295

电子邮箱：mia@btvm.ne.jp

◆「外国人眼中的宫崎」(县国际交流协会主办)巡回展

我们将展示由住在宫崎县内的外国人们以宫崎为主题制作的作品(照片、绘画、书法等)。



●场 地：都城市役所1楼 市民沙龙

●日 期：2021年1月19日(周二)~21日(周四)

●场 地 三股町立图书馆内展示角

●日 期：2021年1月27日(周三)~29日(周五)

◆关于世界狂欢节

原定于2021年1月举办的世界狂欢节in都城2021，由于为防止新冠病毒感染症的扩大，决定取消举办。

其他信息

~来自其他团体的通知~

◆新冠病毒感染症对策 多语言手册

新冠病毒感染症对策推进室(内阁官房)制作了多语言(日语、简易日语、英语、阿拉伯语、意大利语、西班牙语、德语、法语、葡萄牙语、俄语、中文(简体、繁体)、韩语、印尼语、菲律宾语、越南语、泰语、缅甸语、尼泊尔语、柬埔寨语)的关于“增加感染风险的5种情况”的宣传手册。

●官网 <https://corona.go.jp/>

从首页的右上方的Select Language 中选择语言。下列是中文版。

增加感染风险的《5种情况》

| | |
|--|--|
| <p>情况① 饮酒的社交聚会</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社交聚会时饮酒在带动情绪的同时，也会降低注意力，使听力迟钝，致使对话时需要提高音量。 ● 很多人长时间呆在一个狭小的空间会增加感染的风险。 ● 此外，共用使用杯子和筷子也会增加感染的风险。 | <p>情况② 多人长时间聚餐</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 与短时段聚餐相比，长时间的餐、深夜变换场地饮酒都会增加感染的风险。 ● 一大群人(例如多人聚餐的人)共用用餐设施会增加感染的风险，因为在多人之间需要大声说话，唾液飞沫传播更频繁。 |
| <p>情况③ 不戴口罩的对话</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不戴口罩近距离交谈会增加空气传播或微小飞沫感染的风险。 ● 曾经发生在卡拉OK聚会期间因为没有戴口罩而感染的病例。 ● 开车或乘坐公共汽车时也要小心。 | <p>情况④ 在狭小的空间里一起生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在狭小的空间里共同生活因长时间共享封闭空间会增加感染的风险。 ● 曾有长距离感染可能是在公用空间里发生的，例如宿舍的厨房和浴室。 |
| <p>情况⑤ 身处环境的改变</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在工作场所的休息时，精神松懈下来，改变所在环境感染的风险可能会增加。 ● 在休息室、吸烟场所和更衣室都曾发现过疑似的感染事件。 | |

◆请对假冒中国警察、中国大使馆员的电话提高警惕！

现在这类专门打给在日本的中国人的欺诈电话，在日本全国各地皆有发生。千万不要上当受骗。电话是用中文打来的。

千万不要汇款，担心的话先找警察商量！

中国驻新泻总领事馆的官网也刊登了类似的案件和提醒

<https://bit.ly/2Kn6JoI>

