

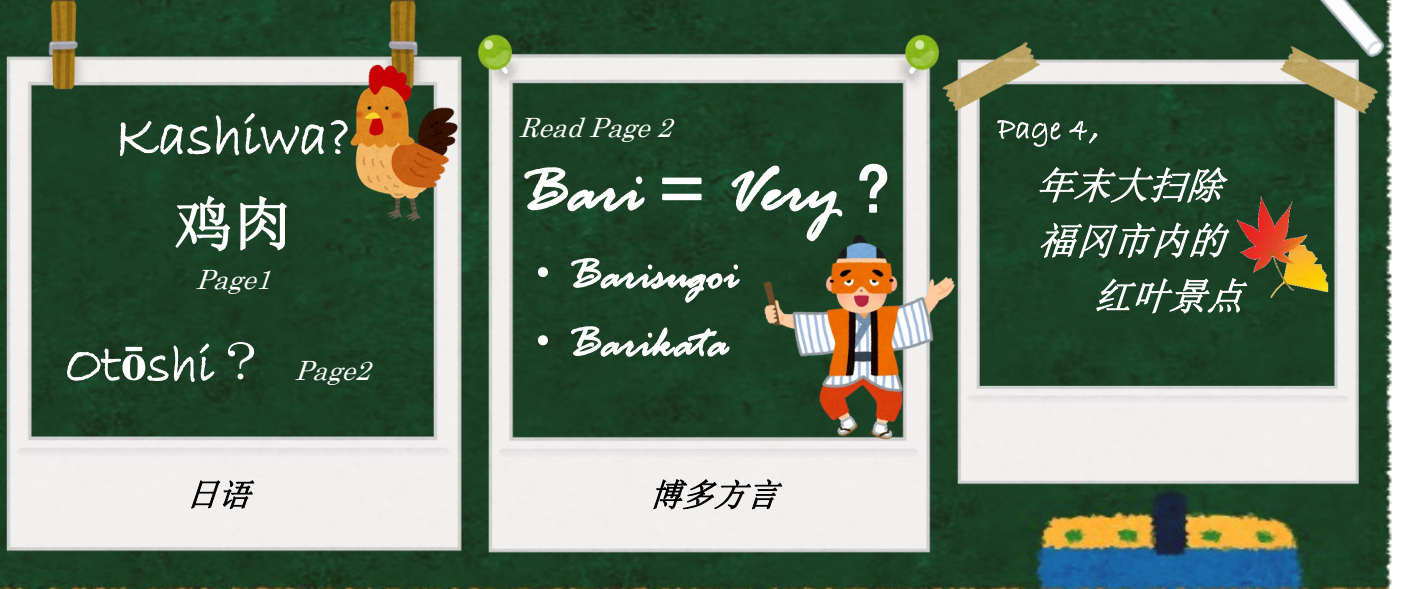
(公财)福冈市国际交流财团  
〒812-0025 福冈市博多区店屋町4-1 福冈市国际会馆 1楼  
Tel: 092-262-1799 Fax: 092-262-2700  
<http://www.fcif.or.jp>

服务时间: 平日8:45~18:00  
休息日: 星期六、星期日、  
节日以及年末年初(12/29~1/3)



公益財団法人  
福岡よかとピア国際交流財団  
Fukuoka City International Foundation

**本期内容** Page 2, 居酒屋的小菜冷盘、严禁酒驾、醉驾  
Page 3, 西山医师的健康专栏-什么是检伤分类?、12月1日世界艾滋病日~艾滋病检查~  
Page 3, 11月·12月 福冈市国际交流财团免费咨询信息



### 福冈的乡土美食~KASHIWA (鸡肉) 料理~

福冈的乡土美食中以鸡肉为食材的有KASHIWA饭、KASHIWA乌冬面、KASHIWA天妇罗等。这里的“KASHIWA”是“鸡肉”的别称。对其缘由有各种说法，其中包括有：

- ①因为它的颜色令人联想到柏树(KASHIWA)的叶子。
- ②因为鸡拍翅膀时的样子和参拜神明时的“拍手”(KASHIWADE)姿势相似。
- ③因为古代朝廷中负责料理的部门叫“膳部”(KASHIWADEBE)。

意思为鸡肉的“KASHIWA”平常多用假名的“かしわ”来表示，写成汉字的话为“黄鸡”。从这点来看，上记说法中最具说服力的似乎是①，即与用于柏饼的柏叶颜色相似。

“KASHIWA”这个词据说原意不是指鸡肉，而是羽毛颜色为茶褐色的日本本土鸡，之后逐渐演变成今天的意思。

在第二次世界大战以前，这个词曾在日本全国通用。但在从美国引进大量人工饲养的食用杂交肉鸡后，这个词渐渐的只在西日本地区使用。或许这也是直到今天在福冈还能听到这个单词的缘故吧。而且不知从何时起，它不再单指土鸡，而是泛指普通的鸡肉。

以下为大家介绍“KASHIWA饭”的做法。有兴趣的话，您不妨也试一试。

#### ★KASHIWA饭(牛蒡鸡肉拌饭)★

##### 【材料】

米3杯、鲣鱼高汤500cc(可使用超市中出售的高汤)、鸡肉(鸡腿肉)200克、牛蒡1根、胡萝卜1根

##### 【调味料】

3汤匙酱油、2汤匙味淋(甜料酒)、1汤匙糖、2汤匙料酒、少许香油

##### 【做法】

- 1) 米淘好后与高汤一起放入电饭煲中，按下煮饭开关。
- 2) 鸡肉切成小块，牛蒡为了显出脆口，比日常斜切时要厚一些。胡萝卜切成2-3厘米长细条。
- 3) 平底锅里放油，加入鸡肉炒至变色。
- 4) 将牛蒡和胡萝卜倒入一起拌炒。
- 5) 再将所有调味料加入，翻炒5分钟左右直至汤汁收干。
- 6) 饭煮好后，将以上材料连同汤汁一起倒入电饭锅中拌匀。
- 7) 盖上电饭锅盖子，闷15分钟左右再打开拌匀即可享用

## 居酒屋

## 小菜冷盘 (Otoshi)

大家到日本的居酒屋或者小餐馆就餐时，有没有对店家自动端上的“小菜冷盘”感到吃惊过？近年来，随着访日外国游客的增加，有关“小菜冷盘”的纠纷也常有耳闻。这又是为什么呢？什么是“小菜冷盘”呢？

“小菜冷盘”日语称“Otoshi”，有些地区，特别是在关西地区又被称做“Tsukidashi”。据说起初是指客人在居酒屋等餐饮店等待上菜期间，店家为了不让客人久等而自动端上的收费开胃小菜。这个开始于店家体贴客人的习惯，如今多以“席代”（座位费）的形式出现。

小菜多为下酒菜。一般来说价格在300日元到500日元之间。由于没有点却被端上来，很多人会误以为小菜是免费的。不是的，小菜冷盘都是收费的哦！所以到日本的居酒屋等餐饮店就餐时，落座后最好先向店家确认：

- 会不会端上小菜冷盘？
- 小菜冷盘的收费多少？
- 如果对某些食物过敏的话，要向店员确认小菜的内容。

多了解日本的习惯，有利于减少因文化习惯的不同而引起的误解和纠纷。让自己的旅日生活变得更加丰富多彩吧。



## 博多方言-BARI



日本有很多方言，其中福岡的方言被称作“博多弁”。当地人当成日语标准语来说的许多词汇，其实都是博多方言。外国人学的日语多是日语标准语，也就是日语的普通话。所以许多人第一次和福岡人交谈，听到博多方言时，会有种奇怪的感觉。

本期向大家介绍的博多方言可能许多人都听说过。学一学，说一说博多方言，会是一种有趣的体验。

“BARI” 意思：非常，很

用法：“BARI Sugoi”（非常厉害），  
“BARI Kawaii”（很可爱）等

在拉面店点餐，在选择拉面的硬度时，福岡人多会选择“BARIKATA”（非常硬）。拉面的硬度按照从硬到软的程度，用博多方言来说就是：

HARIGANE（极硬）→ BARIKATA（非常硬）→ KATA（硬）→ FUTSU（普通）→ YAWA（软）

（※注意，有些店不提供“HARIGANE”的面条。）

据说“BARI”一词源于英文的“very”。可能当初有人听错？说错？这个英文字母，才有了今天这个“BARI”。总的来说这个词多在年轻人中使用。因为这个词带有很强的口语色彩和随意性，不适合用在商务等正式、严肃的场合。

## 严禁酒驾、醉驾

圣诞和元旦将至，亲友聚会碰杯的机会也随之增多。为了自己和他人的安全，请一定要牢记“开车不喝酒，喝酒不开车”。这里的开车不单单是指驾驶汽车，还包括骑摩托车和自行车。

在日本，酒后驾驶属于违反道路交通法的犯罪行为，会受到严厉处罚。除了醉驾的司机外，对向司机提供酒水，乘坐酒驾司机所开车辆者，都会受到严厉处罚。此外，人们常常忽视酒后翌日驾驶的危险性。喝完酒即使睡了一夜，由于酒精尚未完全分解仍残留在体内，仍有可能构成酒驾（带酒气驾驶）或者醉驾。请大家不要抱有“我没事”的侥幸心理，喝酒后，即使路短也要利用公共交通工具或者出租车。如第二天还要开车，更要控制酒量或者更改行程。

【带酒气驾驶】根据道路交通安全法，当呼气中的酒精浓度达到0.15mg/L时为“带酒气驾驶”。换算成血液中的酒精浓度则大概为0.3mg/mL (0.03%)。这与喝了1瓶中啤酒后的血液中酒精浓度相当。所以，即使少量也绝对不能酒后驾驶。



## 【案例介绍】

- ★ 司机酒驾追尾前方车辆，致使车辆坠海，并导致三名儿童溺亡。事发后肇事司机不顾受害者而逃逸。（判处有期徒刑20年）
- ★ 司机前一晚喝酒，第二天在尚有酒精残余的情况下驾车上班。发生事故撞坏物品而被捕。
- ★ 喝酒后回家时，虽然乘坐电车到家附近的车站，但从车站骑摩托回家而被查获。
- ★ 虽明知对方喝了酒，仍乘坐对方驾驶的车辆并让对方将自己送到就近车站而被查获。
- ★ 餐馆老板在明知对方驾车前来的情况下仍向对方提供酒水。（餐馆老板被吊销驾驶证）

## 【处罚-驾驶员】

- 带酒气驾驶（司机血液中或者呼气中的酒精浓度超过一定数值时的驾驶行为）/ 处于3年以下徒刑或者50万日元以下罚款。
- 醉酒驾驶（与酒精浓度数值无关，驾驶员在失去驾驶能力的状态下的驾驶行为）/ 处于5年以下徒刑或者100万日元以下罚款。

## 【处罚-驾驶员以外】

- 提供车辆者-与驾驶员处罚规定相同
- 向驾驶员提供酒水或者同乘者
  - ①带酒气驾驶 / 处于2年以下的徒刑或者30万日元以下的罚款。
  - ②醉酒驾驶 / 处于3年以下的徒刑或者50万日元以下的罚款。



## 西山医师的健康专栏

### 什么是检伤分类?

最近常听到“检伤分类”这个词。这个词最初来自法语。两个世纪前，面对战场上大量的伤病患者，医护人员需要决定对哪些人优先进行治疗。这个决定和伤病患者的名声与财富无关，只取决于其受伤情况。目的是有效地分配和利用医疗资源。可即便这样，还是有人批评这是在选择生命。的确如此。可在紧急情况下又还能有其它什么更好的办法吗？

今天，如果重大自然灾害发生，当大量的伤病患者涌入医疗设施内时，医护人员也会采用检伤分类的方法，用颜色来区分治疗的优先顺序。

重伤但还有治疗希望的伤患会被贴上红卡，表示要立即救治。其次紧急的是黄卡。看上去问题不大，不需要紧急救治的为绿卡，也就是“可以等待”的意思。而已停止呼吸，没有救治希望的病人就是黑卡，表示已不需治疗。这个分类方法许多人应该都能理解和配合。但有的时候，最初的判断也会被推翻。从笔者多年的急诊科工作经验来

看，只有到最后从结果才能知道谁本应是最紧急的患者。

有过这样一个令人印象深刻的经历。有三个人同时被救护车从一个车祸现场送来。到达后，一位男士迅敏地从车上跳下来，让医护人员先救治躺在担架上的女士。担架上是一位脸色苍白的年轻女子，没有任何反应，看上去情况非常严重，所以大家立即对她进行了检查。检查的结果发现这名女子没有任何异常，只是事故造成的精神休克所致。但就在这时，起初还非常精神的男士却开始出现不适，一检查发现心跳过速和出汗异常。这是内出血引起休克的征兆。为了确定出血的部位和进行止血治疗，所有医护人员一下变得紧张忙碌起来。

像这样，急诊室里任何时候都有可能发生结果逆转的情况。是不是因为最初的判断出现错误？由于是“结果论”，因此不能简单责怪了事。医护人员要在数秒中做出重大的决断，所以许多事情是无法避免的。检伤分类时，先要细心观察并确定级别。即使对被认为是轻伤的病人，1-2个小时内也不能让其离开自己的视线，以便症状出现变化时能及时应对。因为是“绿卡”而忽视是件危险的行为。



### 12月1日世界艾滋病日 ~艾滋病检查~

12月1日是世界艾滋病日。2019年日本国内新报告发现HIV感染者903人，艾滋病患者333人，共计1236人。其中福冈市新报告的HIV感染者人数则为30人，艾滋病患者人数21人，共计51人。

(节假日以及年末年初12/29~1/3除外)

HIV感染属于性感染疾病之一。人体感染HIV后，潜伏期会长达数年，许多人甚至到艾滋病症状出现之前都不知道自己已受感染。如果能及早发现HIV感染，接受正确的治疗和健康管理，可以延缓艾滋病的发病时间。

在全国各地的保健所可以免费匿名接受艾滋病(HIV)检查。检测方式为抽血检测。为了能得到准确的结果，请从可能受感染之日起经过3个月后再接受检查。为了防止新型冠状病毒感染的扩大，有可能临时停止该检查。

详细内容请拨打艾滋病热线电话询问。咨询语言为日语或者简单日语。

保健所	艾滋病热线 (平日9:00~17:00)	检查	
		检查日	受理时间
东区	651-8391	第1,3周二	9:00~11:00
		周四	9:00~11:00
博多区	441-0023	第2,4周三	16:00~18:00
中央区	712-8391	第1,3周二 (要预约)	9:00~11:00
南区	541-8391	第1,3周二	9:00~11:00
城南区	822-8391	周三	9:00~11:00
早良区	846-8391	第1,3周三	9:00~11:00
西区	891-0391	第1,3周一	9:00~11:00

### 11月・12月 福冈市国际交流财团免费咨询

咨询名	法律咨询 (原则：每月第一个星期六、第三个星期三)	行政书士咨询 (原则：每月第二个星期日)	心理咨询 (原则：每周星期一、二、四)
咨询内容	一般民事、劳动、交通事故等法律上的问题	国籍、入国、在留资格等	生活上的烦恼等心理咨询
咨询日期	11月7日(星期六)、18日(星期三) 12月5日(星期六)、16日(星期三)	11月8日 12月13日	星期一：8:45 ~ 17:45 星期二：8:45 ~ 11:45 星期四：8:45 ~ 12:45
咨询时间	星期六 10:30 ~ 13:30 星期三 13:00 ~ 16:00	13:00 ~ 16:00	
是否预约	预约制	不需要预约(受理截止至15:30)	预约制
使用语言	可以安排翻译，需要时事先申请	日语、汉语、英语 ※韩语等其它语种需要咨询	日语、英语

(注)根据情况，咨询有可能会被取消，请事先向福冈市国际交流财团(092-262-1799)确认。

## 年末大扫除

在日本，每到年底家家户户都会准备岁末大扫除。而神社佛阁则会举办“扫尘”（Susuharai）活动。“扫尘”活动的历史悠久，据说原是平安时代的宫中例行活动。它不仅含有除尘扫灰的意思，还含有人们驱除病疫，祈求新年安康的愿望。

如今许多人会在年末进行大扫除，干干净净迎接神明和新年的到来。人们怀着对即将过去一年的感激之心，在家中、职场，对房前屋后，角角落落彻底打扫。今年因受新冠肺炎的影响，人们居家的时间增加了许多。有可能发现许多平常不太注意到的地方，其实早已积满灰尘。

这里我们和大家分享一些大扫除的小妙招，一起来场大扫除，以崭新的心情开始新的一年。



**友情提示：大扫除时灰尘很大，最好戴上口罩！**

1. 大扫除开始前，如果有时间，最好先把不要的物品清理干净。按垃圾、旧货回收、慈善捐赠等分类处理。没有了常年堆积的不用物品，会让房间整理变得简单起来。

2. 大扫除时要从上往下进行。这是因为天花板等高处的灰尘会往下掉。从上往下清扫能避免二次清扫。

首先把天花板、墙壁、窗帘以及窗户上的灰尘扫落。爬高清扫时一定要注意脚下安全。落在地上的灰尘可先用吸尘器吸干净，再用抹布擦拭。

3. 清除灰尘后，开始清洁水槽周围。厨房、洗手池、浴室、卫生间等，要比平时更用心仔细清洁。

对不能或难于自己清洁处理的地方，比如空调和排气扇等，则可请专业清洁公司处理。



大扫除结束后，还可趁此机会检查防灾应急包和循环储备品。确认食品的保质期，处理过期的，补充新的。另外，还要检查电池等是否还能使用，电量是否耗尽等。

今年9月份的10号台风在来临之前，为了防止窗玻璃刮破时四溅伤人，许多人急急购买养生贴，而令几乎所有店铺缺货。如今就算台风季节已过，为了有备无患，最好也把养生贴加入家庭防灾物品清单中。

有关防灾储备物品，还可参考2019年3·4月FCIF信息报内容。<http://www.fcif.or.jp/wp-content/uploads/FCIF002CN.pdf>



## 大扫除小帮手

## 小苏打（日语：重曹）

清洁厨房推荐使用小苏打。可用于食品的小苏打，不仅能简单去除餐具、茶具上的污垢等，还不会损害健康和环境。可将小苏打溶于水中后装入喷雾容器中。小苏打喷雾能让油污浮起，适用于微波炉内部和厨柜的清洁。

## 倍半碳酸苏打（日语：セスキ炭酸ソーダ）

能简单清除顽固的油污。对清洁水垢也很有效。使用时先将其溶于水中制成喷雾，让污垢浮起后清除。

## 三聚氰胺海绵（日语：メラミンスポンジ）

百元店等也常见的“三聚氰胺海绵”，不用洗涤剂也能瞬间去除污垢，非常方便。但它也有不适合使用的地方，比如不锈钢，亚克力板等。这是因为容易留下划痕，所以不推荐使用。它也不适用于清洁地板，因为有可能会刮掉地板表面的蜡等，而损伤地板材质。



11月的日本，红叶渐入佳境，各地迎来了赏枫佳期。观赏红叶，日文叫“红叶狩（MomijiKari）”。和春天的“花见（Hanami）”（赏樱）一样，赏红叶的习惯据说最早开始于江户时代。

其实无需远行，在福岡市内就能感受到季节的变换。从护国神社到警固四角之间，道路两旁约100棵金黄色的榉树，让人宛如行走在一个金黄色的隧道之中。而曾经的海岸线“由卡托匹亚大道”周围，黄色的银杏和火红的枫叶交相辉映，美不胜收。

以下是福岡市内的几处红叶景点。趁着秋意正浓，赶紧去看看吧。

🌸 **油山市民森林**（福岡市南区大字桧原855-4）  
<https://www.shimi-mori.com/>

🌸 **大濠公园内的日本庭园**（福岡市中央区大濠公园1-7）  
门票：一般250日元，不满15岁儿童 120日元，  
不满6岁以及65岁以上免费  
<https://www.ohoriteien.jp/>

在日本庭园旁边，新开张了“大濠露台 八女茶与日本庭园”。除了提供以福岡县为主的九州各地食品外，还有出售调味品和绿茶等的小买店，以及和服租赁商店。在红叶缤纷的季节，穿上和服漫步园中，定会是一次绝佳的体验。

🌸 **乐水园**（福岡市博多区住吉2-10-7）  
门票：成人100日元，初中生以下50日元，  
学龄前儿童以及福岡市内居住65岁以上 免费  
<http://rakusuien.net/>

🌸 **友泉亭公园**（福岡市城南区友泉亭1-46）  
门票：成人200日元，初中生以下100日元，  
学龄前儿童免费  
<https://yusentei.com/>

🌸 **舞鹤公园**（福岡市中央区城内1-4）  
<https://www.midorimachi.jp/maiduru/>

