

八代市公民館講座 かわら版 No.24



～かわら版もくじ～

すぐに使える
中国語
フレーズ 10

カノコギ
リョウヘイを
ご存じですか

野菜の栄養学

かわら版バックナンバー

過去の「かわら版」はこちらから



⇒今までに発行したかわら版が出ます
見たい記事をお選びください

公民館講座 Web 版

講座の動画はこちらから



⇒YouTube に飛びます。データが大きい
ため、Wi-Fi での視聴をお勧めします

受講生募集中!

各種講座はこちらから



どんな講座が受けたいか、
講座企画についての
アンケートを実施して
います。ご回答お待ち
しています!



すぐに使える中国語フレーズ10

中国語を話す人に出会ったら、ためらわずにこれらのフレーズを使って、あなたの語学力で相手を驚かせてください。

1 こんにちは



ニーハオ
你好

朝昼晩使える一般出来なあいさつ。「はじめまして」も「你好」でOK

年上の方や地位の高い人に敬意を込めた丁寧なあいさつ

ニンハオ
您好



2 お名前は？



ニングイシーン
您贵姓？

相手の姓を尋ねる丁寧な言い方

名前を尋ねられたら、姓だけを答えてもよい

ウオシーン
我姓○○



3 私は日本人です



ウオシー リ ベンレン
我是日本人

5 さようなら



ザイジェン
再见

再(再び)、見(会う)顔を見るという意味



ミンティエンジェン
明天见

また明日



ホイ トウ ジェン
回头见

またあとで

7 ありがとう



シエシエ
谢谢

多少オーバーに表現したほうがよい



タイシエシエニー ラ
太谢谢你了

本当にありがとう
ございました

どういたしまして

ブーヨンシエ
不用谢



8 いくらですか？

ドウオシャオチェン
多少钱？



これをください

チーンゲイウオチョーゴ
请给我这个



9 トイレはどこですか？



ツオースオザイナー ル
厕所在哪儿？

(返事)
あそこだよ

ザイナー ル
在那儿



10 分かりました・分かりません



ミンバイ ラ
明白了

説明を聞いて分かった時使う。「了」は「～しました」という意味

分かりません

ブーミンバイ
不明白



カノコギリョウヘイをご存じですか

～やっしろ市民大学 気象防災講座
「文化財に見る八代の災害の歴史」より～

寛政4年（1792）の大津波

雲仙普賢岳の噴火により山の一部分が崩壊。大量の土砂が海に流れ込み、その衝撃で高さ10m以上の津波が発生し、熊本沿岸を襲った。この災害による死者は島原と熊本で1万5千人といわれる。鹿子木量平は、津波教訓碑（熊本市河内町）を建立し、このときの被害状況や災害時の心構えを後世に伝えている。



鹿子木量平が祭神として祀られている
文政神社 八代市鏡町



鹿子木量平が建立した津波
教訓碑 熊本市河内町

【碑に記された津波の教訓要約】

欲心を捨てきれず、浜に出て船をつなぎとめようとしたり、家に戻って荷物を出そうとした人、家が頑丈だからと避難しなかった人、泳ぎが得意と過信していた人、これらの人は、みんな逃げ遅れて溺死してしまった。

もし、後世このようなことがあれば、欲を捨て何も考えず、ただ老いた人を助け、幼い子供の手を引いて、すみやかに逃げること。

これらのことをよく考えて日ごろから覚悟をし、子孫にも教えるように。

鹿子木量平（1753～1841）

飽田郡鹿子木村（現・熊本市北区鹿子木町）生まれ。その後、八代市鏡町が含まれる野津手永の惣庄屋となり、百町新地、四百町新地、七百町新地と短期間で次々と新田開発に成功した八代にゆかりのある人物です。

～今回の講座～

- ・文化財や伝承から、過去の災害の歴史を知ることができる
- ・先人たちも多くの災害や困難に見舞われ、その都度助け合っのりこえてきたことがわかる
- ・先人が残した教訓に耳を傾け、学ぶことができる文化財は、後世へ伝え残したい貴重な財産である

野菜の栄養学講座

図書館の本を参考に、野菜の栄養や活用法についてご紹介します。

にんじん



βカロテンを多く含みます。目の健康を保ち、皮ふを丈夫にします。βカロテンは皮の近くに含まれるので、皮はできるだけ薄くむくか、新鮮なものはむかずに食べて良いです。油と一緒に調理すると、βカロテンの吸収率が高まります。

玉ねぎ



主成分は糖質です。ケルセチンというポリフェノールは、血液をサラサラにします。外皮に多く含まれますが、白い部分にもあります。油と一緒にとると吸収率が高まるので、スライスしてドレッシングをかけて食べるだけでも効果があります。

じゃがいも



主成分はでんぷんです。ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られ、過熱しても壊れにくいです。たっぷりのお湯でゆでると栄養素が流出するので、少ない水分で「蒸し煮」にするのがおすすめです。

小松菜



ビタミン類やカルシウムを多く含みます。鮮度が落ちるのが早いので新鮮なうちに食べましょう。根元がしっかりとしていて葉先まで張りがあるものが良いです。アクを抜く必要がないので、和え物などにするときには電子レンジ調理がおすすめ。

参考にした本

『老けない、寝込まない、太らない 野菜はくすり』
村田裕子監修 オレンジページ出版 2020.3.2発行
野菜のほか、きのこ・果物・ナッツなどの栄養や調理法について載っています。

