

# 한국어 생활정보지 무료!

《목차》

- P.1 빛나는 사람
- P.2 겨울을 따뜻하게 보내는 방법을 알려 드리겠습니다
- P.3 인플루엔자를 예방합시다!!
- P.4 간단한 일본 가정요리

もくじ  
《目次》

- P.1 かがや ひと  
輝き人
- P.2 あたた ぼうほうおし  
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

かがや ひと  
빛나는 사람 ◀ 輝き人 ▶

「빛나는 사람」코너에서는 아키타현에 거주하며 활약하고 계신 외국 분들을 소개해 드리고 있습니다.  
「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。

이번에 소개해 드릴 분은 일본 전역에서 페르시아 카펫을 전문으로 취급하고 계시는 마나피 파샤드 씨입니다.

こんかい ぜんこく せんもん あつか しごと  
今回は、全国でペルシャ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。



이름 : 마나피 파샤드 (Farshad Manafi) 남성 출신국 : 이란  
일본거주기간 : 약 10년 직업 : 주식회사 로얄 바자 사장  
가게 : 로얄 바자 홈페이지 : <http://royalbazar.co.jp/>  
가게 장소 : 〒010-0877 아키타시 센슈 야도메초 3-33

なまえ だんせい  
名前: マナフィ・ファルシャド (Farshad Manafi) さん 男性

しゅっしんこく ざいにちれき やく ねん  
出身国: イラン 在日歴: 約10年

しよくぎょう かぶしきがいしゃ だいのうとりしまりやく  
職業: 株式会社ロイヤルバザール代表取締役

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

みせ ばしよ あきた しせんしゅう やどめちやう  
お店の場所: 〒010-0877 秋田市千秋矢留町 3-33

① 무슨 일을 하고 계신지 가르쳐 주세요.

2011년 10월에 아내의 친정이 있는 아키타시로 와서 「로얄 바자」라는 가게를 오픈한 지 1년이 되었습니다. 가게에서는 주로 페르시아 카펫을 취급하고 있으며, 세계 각국의 잡화도 판매하고 있습니다. 가게에는 예쁜 물건이 많이 있으니 꼭 한번 놀러 오시기 바랍니다. 아내는 쿠바 중심의 라틴 음악을 매우 좋아합니다. 쿠바에 관광객을 모시고 가는 등 열심히 활동하고 있습니다.

しごと おし  
①お仕事について教えてください.

ねん がつ つま じっか あきた し き みせ ひら ねん た  
2011년 10월에 아내의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1년이経ちました。そこ  
ちゆうしん さまざま く に ざっか ほんばい すてき ざっか  
ではペルシャ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、  
いちど あそ ぎ つま ちゆうしん あんがく だいの す りよこうきゃく つ  
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。キューバへ旅行客を連れて行くなど精力的に活動しています。

② 좋아하는 말을 가르쳐 주세요.

좋아하는 말은 「근성」입니다. 외국에서는 근성이 없으면 아무것도 할 수 없습니다. 저는 장차 「이란관」을 세우고 「이란 투어」를 만드는 등, 지금의 이란의 좋지 않은 이미지를 바꾸고 싶습니다. 일본과 이란(페르시아)은 실크로드를 통해 옛날부터 문화 교류를 해 왔습니다. 저는 지금의 회사를 통해 국제 교류를 돈독히 하여 이란과 일본을 잇는 다리가 되고자 합니다.

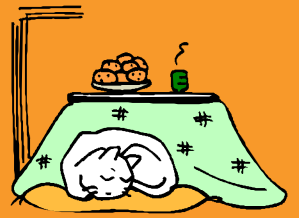
す ことば おし  
②好きな言葉を教えてください.

す ことば こんじょう がいこく せいかつ こんじょう なに しやうらい かん た  
好きな言葉は「根性」です。やはり外国での生活は根性がなくて何もできません。将来は「イラン館」を建てたり、「イランツアー」を作ったりなど、今のイランの良くないイメージを変えたいです。日本とイラン(ペルシャ)は、  
つう むかし ぶんが ちゆうしゅう わたし いま かいしゃ つう こくさいちゆうりゅう ぶん にほん  
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、イランと日本の架け橋になりたいと思っています。

겨울을 따뜻하게 보내는 방법을 알려 드리겠습니다.

# ぬぐだまるしび、おへるっす

※ 温まる方法教えます



아키타의 겨울은 눈과 심한 추위가 오랫동안 이어집니다. 추위에 지지 않고 조금이라도 쾌적하게 지낼 수 있도록 방한대책을 알려 드리겠습니다.

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。

## 실내편 / 室内編

### 틈새막이 테이프 :

방에 틈이 있으면 뭘 해도 그 틈으로 찬바람이 들어오기 때문에 바람을 막으려면 틈이 있는 문에 붙이는 틈새막이 테이프를 사용하는 것이 좋습니다. 틈새막이 테이프는 한쪽면이 점착면으로 되어 있고 반대쪽은 스펀지로 되어 있습니다.

### スキマテープ:

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。



### 에어캡(뽁뽁이):

소포를 보낼 때 물건을 싸는 비닐을 창문에 붙입니다. 비닐 안에 들어 있는 공기가 유리과 방안의 공기를 차단하여 방안의 따뜻한 공기가 빠져 나가거나 밖의 찬공기가 들어오는 것을 막아 줍니다. 낮에는 겉로도 막아 줍니다.

### きほうかんしゅうざい 気泡緩衝材:

物を配送するときに包むシートを窓に貼ります。シートの中に入られる空気が、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。



## 상품편 / グッズ編

※ 이것은 아키타에 살고 있는 AIA 직원이 권해 드리는 것입니다. / ※こちらは秋田在住のスタッフからのおすすめです.

### 무릎 덮개 :

직장이나 차 안에 한 장 두고 조금 추울 때 쓰면 편리합니다.

### ひざかけ:

職場のデスクや車の中に一枚あると、ちよつと寒いとき使えて便利です。



### 유탄포(뜨거운 물통) :

자기 전에 이불 속에 넣어 두거나 책상 밑에 놓아 두는 등 다양하게 쓸 수 있습니다.

### 湯たんぽ:

寝る前に布団の中に置いたり、デスクで足元に置いたりとは使い方は様々です。



### 전기 카펫 :

스토브를 사용하지 못하는 분께 추천해 드립니다. 발바닥부터 따뜻해집니다.

### ホットカーペット:

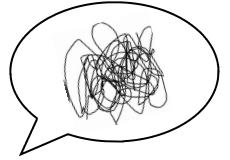
ストーブが使えない人におすすめです。足元から温かくなりますよ。



# 인플루엔자를 예방합시다 !!

よぼう

# インフルエンザを予防しよう!!



해마다 12월 경부터 인플루엔자가 유행합니다. 인플루엔자는 일반 감기 증상(목의 통증, 콧물, 재채기·기침 등) 외에 38℃ 이상의 발열, 두통, 관절통, 근육통 등 전신에 증상이 나타납니다. 이런 증상이 있으면 빨리 병원에 가야 합니다.

まいとし がつごろ りゅうこう ふつう 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、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  
あらわ しょうじょう はや びょういん い  
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) 유행 전의 백신 접종 1) 流行前のワクチンの接種

인플루엔자 백신은 인플루엔자에 걸렸을 때 증상이 심해지는 것을 막아 줍니다.  
인플루엔자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) 외출 후의 손씻기, 가글 2) 外出後の手洗い、うがい

외출 후의 손씻기와 가글은 손과 손가락, 목 등 몸에 부착된 인플루엔자 바이러스를 없애는 데 효과가 있습니다.  
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) 적당한 습도 유지 3) 適度な湿度の保持

공기가 건조해지면 목의 점막 기능이 저하되어 인플루엔자에 걸리기 쉬워집니다. 특히 건조해지기 쉬운 실내에서는 가습기 등을 사용하는 것이 좋습니다. 적절한 습도는 50~60%입니다.  
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) 사람이 붐비는 곳에서의 외출을 자제 4) 人混みへの外出を控える

인플루엔자가 유행하면 사람이 많은 곳이나 번화가에서의 외출은 피하는 것이 좋습니다. 외출할 때는 먼지나 세균 침입을 막아 주는 마스크를 사용하는 것이 효과적입니다.  
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。



참고 자료: 후생노동성 「인플루엔자 Q&A」 / 参考資料: 厚生労働省 「インフルエンザQ&A」



# 간단한 일본 가정요리 日本の簡単な家庭料理

술지게미는 일본술 등의 원액을 짜내고 남은 흰 고형물의 발효 식품으로, 몸을 따뜻하게 해 주는 효과가 있습니다. 그 술지게미를 사용한 「가스지루(술지게미국)」는 추운 지방에서 겨울에 잘 먹는 음식입니다.

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。

## ◆ 가스지루(술지게미국) ◆ 가수지루 粕汁 ◆

재료 (5인분) / ざいりょう わんぶん 材料 (5碗分)



레시피 협력자 : 기쿠치 게이코 씨  
(주)니지노마치 관리영양사

きょうりやくしゃ きくちけいこ  
レシピ協力者: 菊地景子さん  
かぶ にし まち かん りえいようし  
(株)虹の街 管理栄養士

자반 연어	200g
무	150g
당근	50g
우엉	50g
곤약	90g
유부	1장
대파	1개
술지게미	50g
된장	40g
물	1000cc

しあさけ	200g
だいこん	150g
にんじん	50g
ごぼう	50g
こんにゃく	90g
あぶらあ	1枚
なが	1本
さかかす	50g
みそ	40g
みず	1000cc

### ◆ 만드는 법 ◆

- ① 자반 연어는 한입 크기로 잘라 소쿠리에 넣은 다음 뜨거운 물을 살짝 끼얹습니다.
- ② 무는 길이 4cm, 두께 8mm의 크기로 썰고, 당근과 우엉은 길이 4cm, 두께 6mm의 크기로 썰어 놓습니다.
- ③ 곤약은 한 번 데친 다음 ②의 무와 같은 크기로 썰고, 파는 잘게 썩니다.
- ④ 유부는 뜨거운 물을 살짝 끼얹어 불필요한 기름기를 없애고 가늘게 썰어 둡니다.
- ⑤ 냄비에 파와 된장 이외의 재료를 모두 넣고 물을 부어 끓입니다.
- ⑥ 우엉과 무, 당근이 연해지면 ①의 연어를 넣고 연어가 익으면 된장을 반쯤(20g) 넣은 다음, 간을 보면서 남은 된장을 넣습니다.
- ⑦ 술지게미는 소량의 ⑤의 국물로 풀어 냄비에 넣고, 찌개가 끓기 전에 약한 불로 줄이고 파를 넣으면 됩니다.

### ◆ つく かた 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  
아키타시 나카도리 2-3-8

【전화번호】018-893-5499 【FAX번호】018-825-2566

【홈페이지】http://www.aiahome.or.jp

【이메일】aia@aiahome.or.jp

【개관시간/開館時間】월(월요일)~금(금요일)9:00-18:00

상담전화  
018-884-7050

