



交流简讯

2025年12月

第237期



公益财团法人 宫崎县国际交流协会 〒880-0805 宫崎市橘通东4-8-1 CARINO宫崎 地下1楼

电话: 0985-32-8457 传真: 0985-32-8512 电邮: miyainfo@mif.or.jp 网址: <https://www.mif.or.jp>

开馆时间: 10:00~19:00 (星期二至星期六) 休馆日: 星期日, 星期一, 公定假日以及年终年初 (12月29日~1月3日)

宫崎县国际交流协会休息日

年终年初将在12月28日(星期日)到2025年1月5日(星期一)的期间休馆。

※将从2026年1月6日(星期二)起开馆。

为外国人举办的日本传统文化体验讲座 “日本的苔的世界～苔生态瓶工作坊～” ※免费·需报名

用日南市猪八重溪谷自生的苔制作“苔生态瓶”吧!

◇时 间: 1月17日(星期六)下午1点00分~下午3点00分
◇场 所: Carino宫崎 地下1楼 会议室B
(宫崎县宫崎市橘通东4-8-1)



◇讲 师: 谷口由利子女士(森林疗法师)
◇定 员: 16名(按报名顺序)
◇对 象: 宫崎县内的外国居民
◇参加费: 免费
◇申达方法: 请通过google form提供您的姓名、国籍、联络方式(公司的电邮地址也可以)报名。

<https://forms.gle/cQayedZmrgDXaenn9>

◇截至日期: 1月6日(星期二)

◇报名/咨询: (公财)宫崎县国际交流协会



为外国居民而设的防灾讲座(宫崎市) ※免费·需报名

来参加巡访6个展位的集章活动吧!

◇时 间: 1月24日(星期六)下午1点00分~下午3点00分
◇场 所: 宫崎县防灾厅舍 74号室・75号室
(宫崎县宫崎市橘通东1丁目9)



◇对 象: 宫崎县内的外国居民
◇内 容: 根据灾害种类采取的不同行动、灾害信息应用、防灾物资、避难所的生活方式等



◇定 员: 18名(按报名顺序)

◇参加费: 免费

◇申达方法: 请通过google form提供您的姓名、国籍、联络方式(公司的电邮地址也可以)报名。

<https://forms.gle/HMTjaJsFGJY6HV6X6>

◇截至日期: 1月10日(星期六)

◇报名/咨询: (公财)宫崎县国际交流协会



免费分发书籍和过期杂志

免费分发宫崎县国际广场的图书角落里的书籍等。由于数量有限,有兴趣的人士请尽早前来。

◇时 间: 12月2日(星期二)~12月26日(星期五)
上午10点00分~下午7点00分



◇地 点: Carino宫崎地下1楼 宫崎县国际广场

◇洽 讯: (公财)宫崎县国际交流协会

为外国居民而设的防灾讲座(三股町)

“女性 × 外国人 大家一起来聊聊! 防灾讲座”
※免费·需报名



◇时 间: 2月21日(星期六)上午10点00分~上午12点00分

◇场 所: 三股町中央公民馆 第一会议室
(北諸塙郡三股町五本松8番1)

◇对 象: 居住在三股町内的女性(不限国籍)

◇内 容: 用简单日语学习防灾用语、了解三股町的防灾情况、从女性视角讨论在灾害或避难时应注意的事项与大家的忧虑

◇定 员: 30名(按报名顺序)

◇参加费: 免费

◇申达方法: 请通过google form提供您的姓名、国籍、联络方式(公司的电邮地址也可以)报名。



<https://forms.gle/fMDV28bxzbxDFe7N6>

◇截至日期: 2月7日(星期六)

◇报名/咨询: (公财)宫崎县国际交流协会

在住外国人的日语演讲比赛 招募参加者!

※要报名

◇时 间: 2月1日(星期日)下午1点00分~下午4点00分

◇主 题: 「宫崎」

(在宫崎生活的感受、对祖国的感想、将来的梦想等)

◇地 点: 宫崎县防灾厅舍7楼 防74号室・防75号室

◇参赛资格: ①居住在宫崎县, 母语不是日语, 年满16岁的人
②在日本居住少于5年

※从事翻译或口译作为职业的朋友除外。

◇部门/ 定员: 一般部门约10名, 学生部门约10名
※报名者过多时, 将进行选拔。



◇演讲时间: 每人约5分钟

◇报名截至日期: 1月9日(星期五)

◇报名方式: 请通过邮寄, 电子邮件(miyaninfo@mif.or.jp), 或直接提交至本协会馆您的①申请表格(附正面照片)②演讲稿(罗马字也可以)

※您可以在协会的官方网站下载①申请表格。

◇报名/洽询: (公财)宫崎县国际交流协会

在线学习日语

对应语言提供在线自学。面向居住在日本的外国人 的网站，在这里可以学习日常生活中有用的日语。

TSUNAHIRO

通过本网站，在日本生活的外国人可以学习日语，达到以日语进行 交流与生活的目标。可以根据自己的日语水平与想要学习的场景， 通过关键字搜索相应的学习内容。请大家通过日语的学习以及运用，更深入地融入社会，丰富生活吧。

对象： · 现居国内，没有日语学习机会的人
· 刚住到日本，初学日语的人共计19种语言



对应语言：中文(简体) · 中文(繁体) · 英语 · 菲律宾语 · 法语 · 印尼语 · 高棉(柬埔寨)语 · 韩语 · 蒙古语 · 缅甸语 · 尼泊尔语 · 葡萄牙语 · 俄语 · 僧伽罗语 · 西班牙语 · 泰语 · 乌克兰语 · 越南语 · 日语(初学日语的人共 计19种语言)

- ◆以日语基本表现形式和语句的学习为目的。
- ◆特选在日本居住的外国人要经历的生活场景。
- ◆通过以视频为主的形式，让学习者理解学习的语句可以运用于怎样的场景。
- ◆既可以根据自己的日语水平选择相应的场景，也可以选择感兴趣的场景开始学习。
- ◆可以通过感兴趣的场景和关键字搜索学习内容。

https://tsunagaru.jp.mext.go.jp/?lang_id=ZH



IRODORI

生活日语在线课程 免费学习日语基本生活用语的在线课程！

<https://www.irodori-online.jp.fgo.jp/>



以自己的步伐探险宫崎



《 回家 》



宫崎县 国际交流员
王 显丁

在海外生活的大家：您上一次回家探亲是什么时候？我上个月回了新加坡，但没想到短短十天的行程竟能激起如此复杂的情绪。

就在登回返日本的飞机那一刻起，思乡之情才真正涌上心头。紧接着是对特意请了一周假来陪我的妈妈脾气急躁，感到非常愧疚及后悔。虽然把烦躁归咎于炎热潮湿的天气听起来就像是戒口，但研究也确实表明天气会以切实的方式影响我们的情绪和身体。

距离上次探访才过去三个月，然而这次旅程却带来一种“逆文化冲击”。也许在日本我已习惯了将至的冬天；也许是怀念上季的桂花（新加坡一年四季如夏）；或许只是我开始享受宫崎的宁静；尽管之前一直抱怨想去像东京那样的大城市玩。日本生活中那些细小而有序的节奏——比如行人靠左行走——让我感到安心；在新加坡，人群和在繁忙街道上不断闪避行人的情形让我有些不适应，也让我感到压力。

不过，食物让我感到纯粹的愉悦。我很后悔在新加坡最后一天没能再去街对面的小贩摊买我最爱的炸咖喱角；虽然没有米其林星，但对我来说它们是新加坡最棒的小吃：三个只要250日元。

我们总以为别处的草更绿，忘了珍惜身处之地。在新加坡时我渴望回到宫崎；而现在回来了，我又想和家人一起吃榴莲。我很幸运，有两个能称之为“家”的地方。

与国际交流会员的聊天会♪ ※免费·需报名

想用日语或外语与宫崎县的国际交流员交谈吗？



★来自英国 Katherine女士（日语或英语）

◇时 间：①12月5日（星期五）下午3点00分～下午4点00分
②12月19日（星期五）下午6点00分～下午7点00分

◇报名截止日期：①11月28日（星期五）②12月12日（星期五）



★来自新加坡 显丁女士（日语或中文）

◇时 间：12月16日（星期二）下午4点00分～下午5点00分

◇报名截止日期：12月9日（星期二）



★来自韩国 Hae jeong女士（日语或韩语）

◇时 间：12月25日（星期四）下午3点00分～下午4点00分

◇报名截止日期：12月18日（星期四）

◇地 点：Carino宫崎 地下一楼 宫崎国际广场

◇定 员：4人(优先考虑参加次数较少的朋友，以先后顺序为准)
※请通过电话或到本协会窗口报名。

◇报名/咨询：(公财)宫崎县国际交流协会

“笑声带来幸福”

一年即将结束。对大家来说，2025年是怎样的一年呢？

日本有一句谚语：笑う門には福来る (Warau kado ni wa fuku kitaru)，常被翻译为“笑声带来幸福”。

它的意思是，如果家里充满欢声笑语，
好运自然会降临。



我们祝愿大家2026年充满笑容和欢笑！



以自己的步伐探险宫崎



《 回家 》



宫崎县 国际交流员
王 显丁

在海外生活的大家：您上一次回家探亲是什么时候？我上个月回了新加坡，但没想到短短十天的行程竟能激起如此复杂的情绪。

就在登回返日本的飞机那一刻起，思乡之情才真正涌上心头。紧接着是对特意请了一周假来陪我的妈妈脾气急躁，感到非常愧疚及后悔。虽然把烦躁归咎于炎热潮湿的天气听起来就像是戒口，但研究也确实表明天气会以切实的方式影响我们的情绪和身体。

距离上次探访才过去三个月，然而这次旅程却带来一种“逆文化冲击”。也许在日本我已习惯了将至的冬天；也许是怀念上季的桂花（新加坡一年四季如夏）；或许只是我开始享受宫崎的宁静；尽管之前一直抱怨想去像东京那样的大城市玩。日本生活中那些细小而有序的节奏——比如行人靠左行走——让我感到安心；在新加坡，人群和在繁忙街道上不断闪避行人的情形让我有些不适应，也让我感到压力。

不过，食物让我感到纯粹的愉悦。我很后悔在新加坡最后一天没能再去街对面的小贩摊买我最爱的炸咖喱角；虽然没有米其林星，但对我来说它们是新加坡最棒的小吃：三个只要250日元。

我们总以为别处的草更绿，忘了珍惜身处之地。在新加坡时我渴望回到宫崎；而现在回来了，我又想和家人一起吃榴莲。我很幸运，有两个能称之为“家”的地方。