



交流简讯

2026年1月

第238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2025年12月28日 (星期日) 到2026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

◇申込方法: 请使用以下的二维条形码或URL报名申请。您也
可以通过电话或电子邮件报名申请。<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

在住外国人的日语演讲比赛

※免费入场

2月1日 (星期日) 下午1点起, 将在宫崎县防灾厅舍7楼 防74号室・防75号室 举行面向外籍居民的日语演讲比赛。参加者将以“宫崎”为主题, 对在宫崎生活的感想、对家乡的思念, 对未来的梦想等发表演讲。当然, 如果您想支持参赛者, 或者想听听居住在宫崎县的外国人的演讲, 我们欢迎您到场观看 (免费)。请随时光临。

◇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」

◇地点: 宫崎县防灾厅舍7楼 防74号室・防75号室

◇部门: 一般部门/学生部门

◇报名/咨询: (公财) 宫崎县国际交流协会



第20回艺术节「外国人眼里的宫崎」作品巡回 ~县厅篇~ ※免费~

居住在宫崎县的外国人将展出以“宫崎”为主题的69件艺术作品。请来看看从一个外国人的角度所看到的“宫崎”。

◇展示期间: 1月7日 (星期三) 至1月16日 (星期五)
休馆日: 星期六, 星期日, 公定假日

◇展示地点: 宫崎县政府防灾大楼1层

◇展品: 摄影、绘画、书法、手工艺品

◇咨询: (公财) 宫崎县国际交流协会



国际理解讲座 ~越南篇~

“了解与品味越南~越南文化讲座与制作越式春卷~”



※免费·需报名

我们将邀请来自越南的Dang女士作为讲师, 为大家讲述越南文化。讲座结束后, 与大家一起动手制作一种用米纸包碎猪肉馅、粉丝和蔬菜后油炸的食物, 称为“Nem”的越南经典春卷吧!

◇时间: 2月7日 (星期六) 上午10点30分~下午1点30分

◇场所: 延冈市站前复合设施 Encross 2楼 中央大休息区

◇讲师: Dang Thi Anh Tuyet 女士

◇定员: 20名 (按报名顺序) ◇参加费: 免费

◇申込方法: 请使用以下的二维条形码或URL报名申请。您也
可以通过电话或电子邮件报名申请。<https://forms.gle/dpPvmwTDmU7FVpuD6>

◇截至期: 1月23日 (星期五)

◇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 (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

◇申込方法: 请使用以下的二维条形码或URL报名申请。您也
可以通过电话或电子邮件报名申请。<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

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: ①1月9日 (星期五) 下午6点00分~下午7点00分
②1月23日 (星期五) 下午3点00分~下午4点00分

◇报名截止日期: ①1月7日 (星期三) ②1月16日 (星期五)

★来自新加坡 显丁女士 (日语或中文)

◇时间: 1月20日 (星期二) 下午4点00分~下午5点00分

◇报名截止日期: 1月13日 (星期二)



★来自韩国 Hae jeong女士 (日语或韩语)

◇时间: 1月22日 (星期四) 下午3点00分~下午4点00分

◇报名截止日期: 1月15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

募集宫崎县国际广场柜台义工

我们在募集住在县内18岁以上并有兴趣帮忙国际广场业务的柜台义工。有兴趣者,请在填妥报名表格后,在3月6日(星期五)之前报名。(若报名人数太多,将进行书面挑选)
※不分国籍,但必须能以简单的日语会话

◇活动期间: 2026年4月8日(星期二)至2026年9月30日(星期三)

※不包括周日与假日

◇活动时间: 星期二至星期六的其中一天

※每周同一天、同一时段



- ①上午10点15分~下午12点45分
- ②下午1点00分~下午3点30分

◇内 容: 来馆者对应、图书的出借与归还手续、文件发送的帮助、图书与资料的整理、使用过的邮票等的整理与发送等。

◇其 他: 不支付交通费或酬金

※义工保险费由本协会负担,若使用CARINO宫崎的停车场,我们可以提供停车券。

◇报名截止日期: 3月6日(星期五)

◇报名/洽询: (公财)宫崎县国际交流协会



1月份的活动

活动	时间	地点	洽询处
青岛裸参拜	1月18日(日)	宫崎市 青岛	宫崎市青岛区域中心 0985-65-1231
师走节	1月16日(五)~1月18日(日)	美乡町 神门神社	美乡町南乡支所 0982-59-1600

以自己的步伐探险宫崎

《在宫崎的家乡味 ~冬季干捞辣椒板面篇~》



宫崎县 国际交流员
王 显丁

大家在寒冷的季节里是否和我一样,特别想念家乡菜?最近看见超市堆满了当季的新鲜菠菜以及货架上的一包包宫崎产干原木香菇让我非常兴奋,想亲手下厨做上一碗“干捞辣椒板面”的冲动涌上心头。

干捞辣椒板面是一道马来西亚/新加坡华人家喻户晓的面食。它以劲道、扁平的面条为特色,拌入旨味(umami)十足的虾米辣椒酱中,再铺上使用酱油与耗油焖煮的猪肉碎和香菇、酥脆的江鱼仔,以及一颗半熟的荷包蛋等美味配料。这道面食的重点在于浓郁的辣椒酱和丰富的口感,并且可以根据个人喜好调整辣度。在新加坡,我最喜欢的辣椒板面档口还会附带一碗菠菜汤。一口咸咸辣辣的面,一口清爽的菠菜,如此交替,怎能不叫人上瘾呢?

虽然我并不是什么美食大师,对烹饪或食材也没什么执着,但能跟大家分享的是,宫崎原木栽培干香菇拥有肉厚的口感以及深厚浓郁的鲜味。泡发干香菇的水也是极好的高汤。在焖煮酱油猪肉碎与香菇的同时加入能够大大提升菜肴的鲜度。可惜这次使用的面条与辣椒酱都是从新加坡带回来的。

不过作为挑战,我想尝试制作新鲜板面条并且亲自调制自己的虾米辣椒酱!

希望大家也能在这冬季使用宫崎当季的新鲜食材,做出更胜家乡味的美味!

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
(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

◇申込方法: 请使用以下的二维条形码或URL报名申请。您也可以通过电话或电子邮件报名申请。

<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

职员的推文

每年一度不情愿的活动: 健康体检。



医生: “体重增加了700克哦! 但没问题。”

我(心想): “不, 这已经是挣扎了两三天后的结果了.....”

没问题⇒还算没问题⇒得稍微考虑一下⇒非考虑不得, 我可不能让情况转变成这样。

我的饮食习惯也没怎么改变, 难道这就是所谓的老化吗?

“做适当的运动” 这可真难。

有同感的人, 请举手! 职员M

祝各位有个幸福美好的一年。

~ 2 0 2 6 ~

