



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

2月11日(星期三)是公共假日所以将闭馆。

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

(北诸塚郡三股町五本松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



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

※不分区籍,但必须能以简单的日语会话

◇活动期间: 2026年4月7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



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: ①2月6日(星期五) 下午6点00分~下午7点00分

②2月20日(星期五) 下午3点00分~下午4点00分

◇报名截止日期: ①1月30日(星期五) ②2月13日(星期五)



★来自新加坡 昱丁女士(日语或中文)

◇时间: 2月24日(星期二) 下午4点00分~下午5点00分

◇报名截止日期: 2月17日(星期二)



★来自韩国 Hae jeong女士(日语或韩语)

◇时间: 2月19日(星期四) 下午6点00分~下午7点00分

◇报名截止日期: 2月12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

宫崎县国际广场 图书角的介绍

位于Carino宫崎地下一层的“宫崎国际广场”内设有图书角,每个人可以免费借阅最多两本书,为期两周。除了关于多文化共存的书籍以外,我们还有英文、中文、韩文等的外语书籍,以及日语能力测试的教科书。您还可以在国际广场或附属的交流空间阅读英文报纸和学习。请利用这些设施。

【宫崎县国际广场】

CARINO宫崎 地下1楼

电话: 0985-32-8457 电邮: miyainfo@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)



新刊通知

• PRACTICAL KANJI 基础500汉字Vo1.1

• 可复印使用的日语教学指南&练习本

学校生活日语 Yamanobori

• 新 WakuWaku文法听力100 -通过耳朵学日语- [1]



职员の推文

前几天我去伊势神宫参拜，想求一份御朱印作为纪念，结果发现那里的金额是“随心意”。

大多数的神社都会明确标示御朱印的款式和金额，但也有些神社不设定固定金额，而是交给参拜者自行决定支付多少钱。

神社的御朱印若非带有特殊加工品，通常只需500日元左右。因此即使被告知“随心意”，只要支付与其他神社相同的金额即可。但每当这种决定交给自己的时候，难免还是会担心给出的金额是否合适。

顺带一提，如果你实在不知道该给多少，也可以试着询问神职人员。有些神社会告知其他参拜者通常支付的金额，所以犹豫不决时不妨询问一问。

职员H



日语志愿者导师介绍

※免费，要报名

我们能够为在住的外国人/归国者介绍本协会的日语志愿者导师学习场所、时间、内容等由学者决定。

◇对象：居住在县内想学习日语的人

◇报名/洽询：（公财）宫崎县国际交流协会



募集赞助会员！

年会费 个人：2,000円 团队：10,000円

赞助会员将……

- 收到每个月发行的「国际交流简讯」。
- 收到每年发行2次的宣传杂志「South Wind」。
- 能获得本协会举办的讲座的参加费回扣。
- (只限于赞助团队) 团队的网站能和本协会的主页连接。

◇报名：（公财）宫崎县国际交流协会



新富町区域日语教室 ※活动介绍

◇时间：2月11日（星期三）上午10点～下午12点

◇场所：新富町综合交流中心 Kirari

◇内容：享受与当地居民制作点心的乐趣
请查看Hinata日语导航。

<https://hinatanihongo.mif.or.jp/chinese>

◇洽询：（公财）宫崎县国际交流协会



Hinata Nihongo Navil

Hinata Nihongo Navi是一个为宫崎县内想学习日语的外国居民和想支持日语学习的日本居民提供的门户网站。以下是在每个市政当局实施的日语课程和学习支持者培训课程等活动。请充分利用它。

<https://hinatanihongo.mif.or.jp/chinese>

◇洽询：（公财）宫崎县国际交流协会



宫崎外国居民支援中心的通知

宫崎外国人咨询服务中心是为方便县内所有外国人在宫崎生活工作而设立的咨询服务窗口。

【营业时间】

周二至周六 上午10点～下午7点

电话：0985-41-5901 传真：0985-41-5902

电邮：support@mif.or.jp



～2月3日是节分日～

在日本，人们会在2月3日的“节分”这一天，边撒豆子边喊“鬼怪出去，福气进来”。这一口号寄托了人们驱赶邪气、将好运迎进家门的心愿。



以自己的步伐探险宫崎

《新年计划“宾果”化》



宫崎县 国际交流员
王昱丁

新的一年已经过去了一个月，大家是否已经制定了新年计划？对我而言，以往的新年计划往往收效甚微，不是半途而废，就是随着时间的推移被抛诸脑后。因此，今年我只给自己定了一个不需背负太大的心理压力，模糊的目标：多去户外走走，别总躺在床上。

在年初年未的长假期间，我妹妹向我炫耀了她客厅里挂着的“2026新年宾果画布”。这似乎是目前国内外非常流行的一种设定目标的方式，比传统的清单有趣得多。宾果画布由排成5x5矩阵的25个方格组成。每个格子都配有色彩缤纷的手绘插图，代表着每一个目标。它包含了宏大的愿景、触手可及的小任务，甚至是日常习惯。这让整个过程显得轻松无压力。我注意到最中间的一格是“零难度”目标：庆祝她的33岁生日。其他格子还包括：改善健康、家庭旅行、看烟花，以及在Duolingo上完成100天语言学习。就像玩宾果游戏一样，只要横向、纵向或对角线连成五个，就可以奖励自己一下，最终目标是在年底前“清空”整张画布。

这种定制新年计划的方式之所以流行，是因为它将“自我进步”与“游戏”结合在了一起。于传统的任务清单不同，它没有“孤注一掷”的挫败感。每划掉一个格子都是一次胜利；即使最后没有连成线，你也在不断进步。此外，这种方法能引导我们专注当下，通过每一个微小而有意义的步骤带来改变。

这个周末，我打算在去练习场打高尔夫或散步之余，也动手制作一份属于自己的宾果画布。希望这也能带给你们一些灵感！

