



国際プラザニュース



発行：(公財)宮崎県国際交流協会 〒880-0805 宮崎市橋通4-8-1 カリーノ宮崎地下1階

Tel: 0985-32-8457 Fax: 0985-32-8512 E-mail: miyainfo@mif.or.jp ホームページ: <https://www.mif.or.jp/>

開館時間: 10:00~19:00 [火曜~土曜] 休館日: 日曜・月曜・祝日・12月29日~1月3日



宮崎県国際プラザ休館日のお知らせ

2026年2月11日(水)は、祝日のため宮崎県国際プラザは休館します。



外国人住民向け防災セミナー（三股町）

「女性×外国人 みんなで話そう！防災講座」

※無料・要申込み

外国人の視点と女性の視点から防災について考え、不安や心配事をみんなで話し合いましょう。

◇日 時：2月21日（土）10:00~12:00

◇場 所：三股町中央公民館 第一会議室

（北諸塚郡三股町五本松8番地1）



◇対 象：三股町内に住む国籍を問わない女性

◇内 容：やさしい日本語で防災用語を学ぼう、三股町の防災事情を知ろう、女性の視点から災害時や避難時に気を付けるべきこと、不安なことをみんなで話し合おう

◇定 員：30名（先着順）

◇受講料：無料

◇申込方法：下記2次元バーコードまたはURLよりお申込みください。電話、Emailでのお申込みも可能です。

<https://forms.gle/fMDV28bxzbxDFe7N6>



◇締 切：2月7日（土）

◇問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会（担当：山本）

宮崎県国際プラザカウンターボランティア募集

国際プラザ業務のお手伝いをしてくださるカウンターボランティアを募集します。ご希望の方は申込書に必要事項をご記入のうえ当協会までお申し込み下さい。

◇対 象：県内在住で18歳以上の方

外国人の方は日本語の日常会話ができること

◇活動期間：2026年4月7日（火）～2026年9月30日（水）

（①10:15～12:45、②13:00～15:30のいずれか）

◇活動場所：カリーノ宮崎地下1階 宮崎県国際プラザ

◇内 容：来館者対応、図書の貸出と返却手続き、文書発送補助、図書・資料整理、使用済み切手等の整理と発送等

◇その他：交通費、謝金はありません。ボランティア保険は当協会が負担します。カリーノ宮崎駐車場をご利用の場合は駐車券をお渡しします。

◇申込締切：2026年3月6日（金）

◇申込み・問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会（担当：山本）



賛助会員募集！

年会費 個人:2,000円 団体:10,000円

賛助会員になると・・・

- ・毎月発行している「国際プラザニュース」をお届けします。
- ・年2回発行している広報誌「South Wind」をお届けします。
- ・協会が開催する講座の参加費を割引します。
- ・（賛助団体対象）協会ホームページからリンクが可能です。



◇問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会（担当：星衛）

多文化共生講座「『共生』は特別じゃない！」

一芝園団地に学ぶ、日常の小さな工夫ー

※無料・要申込み

埼玉県川口市の外国人集住団地「芝園団地」で自治会事務局長として活動し、住民の「ゆるやかな共生の地域づくり」に取り組んでこられた岡崎広樹さんを講師に迎え、多様な背景を持つ住民同士のつながりづくりについて考えます。

◇日 時：2月28日（土）10:00~12:00

◇場 所：宮崎県企業局1階 県電ホール



◇講 師：岡崎 広樹 氏（芝園団地自治会 元事務局長）

◇定 員：40名（先着順） ◇参加費：無料

◇申込方法：下記2次元バーコードまたはURLよりお申込みください。電話、Emailでのお申込みも可能です。

<https://forms.gle/DtDL1FAP8u9enjCX8>



◇締 切：2月19日（木）

◇問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会（担当：小原）

国際交流員とのおしゃべり会♪ ※無料・要申込み

県の国際交流員と楽しくお話ししませんか？



★キャサリンさん：イギリス出身（日本語・英語）

◇日 時：①2月6日（金）18:00~19:00

②2月20日（金）15:00~16:00

◇締 切：①1月30日（金）②2月13日（金）



★ユーディンさん：シンガポール出身（日本語・中国語）

◇日 時：2月24日（火）16:00~17:00

◇締 切：2月17日（火）



★ヘジョンさん：韓国出身（日本語・韓国語）

◇日 時：2月19日（木）18:00~19:00

◇締 切：2月12日（木）

◇場 所：カリーノ宮崎 地下1階 宮崎県国際プラザ

◇定 員：4名（参加回数の少ない方を優先し先着順）

※申し込みは電話、来館、メールにて受け付けます。

◇申込・問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会（担当：山本）

県民向け 日本語教育・多文化共生入門セミナー

※無料・要申込み

日頃のコミュニケーションの悩みがここでわかる！外国人とも楽しくコミュニケーションできる力をつけるためのセミナーです。知識ゼロの方でも安心して学べます。地域日本語教育の専門家が具体的な事例を交えながら解説し、すぐに実践できる外国人にも伝わるコミュニケーションの方法をお伝えします。

◇日 時：3月1日（日）10:00~11:30

◇場 所：西都市公民館（西都市聖陵町2丁目1番地）



◇参加費：無料

◇定 員：30名（先着順）

◇申込方法：下記2次元バーコードよりお申込みください。

電話、Emailでのお申込みも可能です。



◇問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会（担当：山崎）

スタッフのつぶやき

先日、伊勢神宮に行き、参拝の記念に御朱印を頂こうとしたところ、御朱印の金額が「お気持ちで」だった。多くの神社では、御朱印のデザインと金額が掲示してあるが、神社によっては、御朱印の金額を設定せず、いくら支払うかを参拝客に委ねる神社もある。

神社の御朱印は特殊な加工のあるものでなければ、大抵500円程度なので、「お気持ちで」と言われた場合も、他の神社の御朱印と同じ値段を支払えばいいが、いくら支払うかを委ねられると、本当にこの金額でいいのか不安になる。

ちなみに、いくら支払えばいいか分からぬときは、神社の方に聞くと、他の参拝客が大体いくら支払っているかを教えてくれる神社があるので、迷ったら聞いてみるといいかもしね。（スタッフ：H）



みやざき外国人サポートセンターからのお知らせ

みやざき外国人サポートセンターでは、県内在住の外国人のみなさまからの生活に関する相談を受け付けています。

【対応時間】火曜日から土曜日 10:00～19:00

Tel: 0985-41-5901 Fax: 0985-41-5902

E-mail: support@mif.or.jp



～2月3日は節分の日～

日本では2月3日の節分に、豆をまきながら「鬼は外、福は内」と唱えます。この掛け声には、悪いものを追い払い、幸運を家に迎え入れるという願いがこめられています。



♪プラザニュース 中国版より

「新年の抱負を「bingo」で楽しむ」



県国際交流員
オン ユーディン

新年が明けて1ヶ月が経ちましたが、皆さんはどう「新年の抱負」を立てましたか？私にとって、これまでの新年の抱負はあまり意味がないと感じていました。途中で挫折してしまうか、時の流れとともに忘れてしまうのが常だったからです。そのため、今年はあまり心理的なプレッシャーを感じないよう、「いつもベッドに寝てばかりいないで、もっと外に出る」という、あえて曖昧な目標を立てるにとどめました。

そんな折、年末年始の長期休暇中に、妹がリビングに飾ってある「2026年新年bingo・キャンバス」を自慢げに見せてくれました。これは今、国内外で非常に流行している目標設定の方法だそうで、従来のリスト形式よりもっと面白いです。このキャンバスは、5×5のグリッドに並んだ25のマスで構成されています。それぞれのマスには、各目標を象徴するイラストがカラフルに描かれています。そこには、大きな志から達成可能な小さなタスク、さらには日々の習慣まで書き込まれており、目標達成のプロセス全体をリラックスしてプレッシャーなく楽しむことができます。特に目を引いたのは、真ん中のマスにある「難易度ゼロ」の目標、「33歳の誕生日を祝う」でした。他にも、健康づくり、家族旅行、花火を見る、語学アプリ「Duolingo」で100日連続学習を達成する、といった内容が並んでいました。bingoゲームと同じように、縦・横・斜めのいずれかで5つのマスが揃うたびに自分にご褒美をあげ、最終的には年末までにキャンバスをすべて「クリア」することを目指します。

このような新年の抱負を立つ方法が流行っている理由は、「自己成長」と「遊び」を融合させた点にあるでしょう。従来のタスクリストとは異なり、「〇か1〇〇か」という挫折感を感じることがなく、マスを一つ消すごとにそれが一つの勝利となり、たとえ最終的にbingoが完成しなかったとしても、着実に前進している実感を得られます。さらに、この方法は「今、この瞬間」に集中させてくれ、小さくとも意味のある一歩を積み重ねることで変化をもたらしてくれます。

この週末、私は打ちっぱなしでゴルフの練習をしたり散歩をしたりする合間に、自分だけのbingo・キャンバスを作つてみようと思っています。この記事が、皆さんにとって何かのヒントになれば幸いです！



図書コーナーご利用案内

◇貸出：1人2冊 2週間

◇延長：1回に限り返却期限日から2週間延長できます。
(必ず連絡して下さい)

◇返却：火曜～土曜 10:00～19:00

※郵送でも返却できます（料金は利用者負担）

図書は大切に扱って下さい。汚したり、本のページを折り曲げたり、書き込んだりしないで下さい。破損や紛失した場合、同一の図書を弁償していただくことがあります。



新刊のお知らせ



- PRACTICAL KANJI 基礎500漢字Vol.1
- オンライン授業を考える 日本語教師のためのICTリテラシー
- コピーして使える日本語指導書&ワークブック 学校生活のためのほんご やまのぼり
- そしてサンバギータは神戸にいる

新富町地域日本語教室 ※イベント紹介

◇日時：2月11日（水）10:00～12:00

◇場所：新富町総合交流センターきらり

◇内容：地域の人とおかし作りを楽しもう

◇詳細：ひなたにほんごナビをご覧ください。
<https://hinatanihongo.mif.or.jp/>



◇問合せ：（公財）宮崎県国際交流協会（担当：荒木）
E-mail: miyacirs@mif.or.jp

他団体からのお知らせ

<宮崎大学>

宮崎大学留学生講座 2026「スロベニアへのご招待 —ヨーロッパの隠れた宝石—」

宮崎大学の留学生が、スロベニアの文化や魅力についてお話しします。

◇日時：3月7日（土）13:30～15:00



◇場所：カリーノ宮崎地下1階 会議室B

◇定員：30名

◇講師：ビボド・ティヤシャさん

◇申込方法：下記2次元バーコードまたはURLよりお申込みください。
<https://forms.gle/LsDDM1mSR8BgPcte9>

◇問合せ：itoken@miyazaki-u.ac.jp

宮崎大学 国際連携センター 伊藤健一



新年が明けて1ヶ月が経ちましたが、皆さんはどう「新年の抱負」を立てましたか？私にとって、これまでの新年の抱負はあまり意味がないと感じていました。途中で挫折してしまうか、時の流れとともに忘れてしまうのが常だったからです。そのため、今年はあまり心理的なプレッシャーを感じないよう、「いつもベッドに寝てばかりいないで、もっと外に出る」という、あえて曖昧な目標を立てるにとどめました。

そんな折、年末年始の長期休暇中に、妹がリビングに飾ってある「2026年新年bingo・キャンバス」を自慢げに見せてくれました。これは今、国内外で非常に流行している目標設定の方法だそうで、従来のリスト形式よりもっと面白いです。このキャンバスは、5×5のグリッドに並んだ25のマスで構成されています。それぞれのマスには、各目標を象徴するイラストがカラフルに描かれています。そこには、大きな志から達成可能な小さなタスク、さらには日々の習慣まで書き込まれており、目標達成のプロセス全体をリラックスしてプレッシャーなく楽しむことができます。特に目を引いたのは、真ん中のマスにある「難易度ゼロ」の目標、「33歳の誕生日を祝う」でした。他にも、健康づくり、家族旅行、花火を見る、語学アプリ「Duolingo」で100日連続学習を達成する、といった内容が並んでいました。bingoゲームと同じように、縦・横・斜めのいずれかで5つのマスが揃うたびに自分にご褒美をあげ、最終的には年末までにキャンバスをすべて「クリア」することを目指します。

このような新年の抱負を立つ方法が流行っている理由は、「自己成長」と「遊び」を融合させた点にあるでしょう。従来のタスクリストとは異なり、「〇か1〇〇か」という挫折感を感じることがなく、マスを一つ消すごとにそれが一つの勝利となり、たとえ最終的にbingoが完成しなかったとしても、着実に前進している実感を得られます。さらに、この方法は「今、この瞬間」に集中させてくれ、小さくとも意味のある一歩を積み重ねることで変化をもたらしてくれます。

この週末、私は打ちっぱなしでゴルフの練習をしたり散歩をしたりする合間に、自分だけのbingo・キャンバスを作つてみようと思っています。この記事が、皆さんにとって何かのヒントになれば幸いです！

