



交流简讯



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 网址: <https://www.mif.or.jp> 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)

宫崎县国际广场休息通知

从2020年5月3日 (星期日) 至2020年5月6日 (星期三), 宫崎国际广场将休息。

停办课程和活动

为了防止新型冠状病毒的扩散, 协会将从4月7日起暂时停办课程和活动。以下是受影响的课程和活动, 并计划延期至5月实施:

- 日语课程· 初级
 - 日语练习会
 - 国际聊天室 (英语, 中文, 韩语)
- 感谢各位的理解与合作。



“JF日语e-Learning Minato”

您可以在线学习日语。有两门课程:

使用书籍自己学习 (免费) 和由老师教授的课程 (付费)。除了综合的日语课程, 还有动漫日语, 关西方言, 书法和俳句课程。这些课程必须注册才能使用。除日语外, 还支持英语和越南语等6种语言。请使用这网站。



 <https://minato-jf.jp/home/index>

宫崎外国居民支援中心的业务介绍

[咨询]

- 中心职员的咨询
- 外国人的生活和法律咨询 (根据需要) (律师/行政书记提供生活咨询)
- 由生活顾问对外国居民进行生活咨询 (根据需要)

(咨询语言: 英语, 中文, 韩语, 他加禄语, 葡萄牙语, 越南语)

· 出差咨询会 (县内各市町村) ※为了防止新型冠状病毒的蔓延, 出差咨询会将暂时休息。恳请各位的谅解。

* 支援中心也接待支持外国居民的人士的咨询。

咨询语言 (通过翻译机器和电话口译服务)
英语, 中文, 韩语, 泰语, 越南语、印尼语, 马来语, 他加禄语, 尼泊尔语, 葡萄牙语, 西班牙语, 法语, 俄语, 德语, 意大利语, 缅甸语, 蒙古语, 高棉语, 简单日语



宫崎外国居民支援中心

咨询时间: 星期二至星期六 10:00 ~ 19:00

电话: 0985-41-5901 传真: 0985-41-5902

电子邮件: support@mif.or.jp

URL



Facebook



宫崎外国居民支援中心的通知

“至3月, 4月, 5月或6月在留期间到期的人士”

当前, 由于新型冠状病毒的扩散, 在留申请专柜非常拥挤。以下是来自法务省的公告。有关最新信息, 请参阅法务省网站。

关于为防止新型冠状病毒肺炎疫情扩大

申请手续延长办理期限告知

根据各种受新型冠状病毒肺炎疫情影响情况的发生, 从防止感染扩大的观点出发, 为缓解在留申请窗口拥挤采取如下措施:

3月、4月、5月或6月中在留期限到期 (注) 的滞留中的外国人 (除以“特定活动 (出国准备期间)”滞留中的外国人以外), 需要办理有关在留资格变更许可申请以及在留期限更新许可等



URL: <http://www.moj.go.jp/>

*如有任何咨询, 请联络宫崎外国居民支援中心!

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」。
- 能优先参加本协会举办的讲座。电话号码以及住。
- 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。

我可以渡过这难关！-我的新型冠状病毒对策-

我们现在能做的是留在家中，尽量避免外出。

“受不了整天被困在家里，闷慌了！”“不知这将持续多久，很不安！”

应该有很多人都会这样的想法。



问题：现在必须在家里待命。您将如何度过这时期？

答：

通过书籍旅行。翻阅过去曾去过的国家的

指南和照片，让自己沉浸在回忆中，

并查看尚未到访的国家的旅行记，

写真集和旅行社的册子来计划将来的旅行。(K)



答：

长期以来被放置在黑暗壁橱中的缝纫机

终于能派上用场了。由于一次性口罩的短缺，

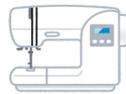
出现了制作手工口罩的现象。使用缝纫机的机会不多。

在新型冠状病毒蔓延的这艰难时刻，是时候重新评估缝纫机的

实用性。想不想制作自己的手工口罩呢？即使没有缝纫

机，也可以通过手工缝制。现在有很多制作方法，请尝试在

YouTube上搜索！（S）



答：

1 吃，2 看读，3 猫猫 (= ^ . ^ =) !

首先，自己下厨喂饱自己的身体补充养分。然后通过书籍

和电影哭笑，为自己的心灵注入维他命。最后，与猫猫们

玩耍，遗忘所有令人不高兴和痛苦的事。这就

是我的健康法。(F)



答：

由于缺乏运动，我通常会做广播体操。我在网上搜索到广播体操的第一段和第二段视频，并在室内随着音乐做体操。在庭院里，在蓝天下活动身体很清新。(K)



答：

网球对我很重要，所以不能在家里打网球让我感到很沮丧。

当我与居住在封城中国家的朋友聊天时，他推荐了网上在线

瑜伽课。尝试后感觉很棒。在家里，您可以自由使用自己喜

欢的香薰油练习瑜伽并镇定心情。茶树和尤加利（桉树）

精油不仅有很棒的香味，也能助于消除病毒。(M)



答：

我喜欢音乐，也喜欢唱歌。所以有时会上

YouTube搜索，愉快的随着音乐一同哼唱。这是

我在家里渡过时间的方法之一。(T)



答：

乘搭时光机回味往昔，时光倒流吧！

1 观看旧视频，如“远山的金桑”，

2 听老歌和旋律

主要听昭和歌谣和70年代的摇滚音乐！无论哪种类型，在聆听舒适声音的同时花点时间放松是件好事…

3 怀念的老味道和探索

以前经常吃的手工布丁，蒸蛋糕…

尝试并重现怀念的味道如何！？好兴奋！（Y）



各位觉得如何？又将如何度过这时期呢？

请借此机会找到各种在家里的度过方式，并有意义的度过您宝贵的时间吧！

「萍水相逢」



《民间疗法》



宫崎县 国际交流员

曾慧萍 (Sky)

“我不舒服…” “那要多喝水，好好休息哦！”这是家人朋友不舒服时，新加坡人最常说的问候语。

来到日本后，很多日本同事都向我提起新加坡华人爱喝温水的事，我也不能反驳，因为我真的喜欢喝温水和室温水！

（笑）具体的医学根据我不大清楚，但我相信很多华人都觉得喝温水对身体好。这让我联想起世界上有许多不同的民间疗法，所以借此机会访问了外国和日本同事们！首先，感冒的民间疗方。①华人圈：姜汁可乐。把切片的姜和可乐

一同煮开的饮料。但我只在电视上看过，自己没喝过。②日本：葱。相信看日剧动漫的朋友应该听过看过日本人感冒

时会把葱包在脖子上！我问了日本同事，他们说现在不包了，但会吃葱。③韩国：辣椒烧酒。依照名称，就是把辣椒

粉加进烧酒内喝下去。那各国又怎么样治疗小伤口呢？①新加坡：不管是蚊子叮还是跌倒受伤，把口水敷在伤口上就

对了。②日本和韩国：蚊子叮时，在伤口上用指甲画个X。跌倒受伤时，韩国人会将韩国大酱涂在伤口上。③英国：

被蚊子叮时会把牙膏涂在文字包上。各位觉得如何？那个最有趣？如果知道其它有趣的民间疗法，欢迎与我分享！在

这非常时期，新型冠状病毒的疫苗还没被研发出来，民间也传开千奇百怪的预防方法，大家记得别被骗哦！最安全的

还是遵守政府专家的提议，勤洗手，戴口罩，遵守咳嗽礼仪和避开“3密”的空间！