



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)



宫崎县国际交流协会休息日



4月29日(星期六)是国定假日, 本协会将休馆。

2023年度(公财)宫崎县国际交流协会的业务介绍

(公财)宫崎国际协会预定在2023年度举办以下讲座和课程。
详情将于活动前公布在官方网站 (www.mif.or.jp) 以及Facebook或交流简讯上。

【关于学习日语】

- 日语课程 (Carino, 宫崎大学, 在线)
- 地区日语教室
- 日语练习会
- 日语学习支持者的后续讲座
- 日语志愿者的实训



【关于支援外国人】

- 为外国居民举办的防灾讲座
- 外国居民灾害时支援者培训讲座
- 关于多元文化和睦相处的讲座

【关于国际交流】

- 国际聊天室 (英语, 中文, 韩语)
- 日本传统文化体验讲座
- 国际理解讲座

【活动】

- 和世界做朋友 宫崎国际节
- 艺术节「外国人眼里的宫崎」作品展
- 日语演讲比赛



【志愿者】

- 日语志愿者 (协会提供注册和介绍日语志愿者的服务)
- 口译志愿者 (在交流活动中负责翻译的志愿活动)
- 寄宿家庭志愿者 (随时会招募寄宿家庭)
- 外国人灾害支援志愿者
- 宫崎国际广场柜台志愿者 (前期: 4月至9月, 后期: 10月至3月)

【派遣讲师】

- 多元文化共生顾问派遣制度 (协会免费派遣讲师参加国际理解讲座)

【刊物出版】

- 南风 (每年发行两次)
- 在宫崎生活 (英文版的「在在宫崎生活」将在每月的最后一周在宫崎日日新闻中刊登)
- 交流简讯 (每月发行)

◇咨询: (公财) 宫崎县国际交流协会

宫崎外国居民支援中心业务介绍

【咨询服务】

- 支援中心职员提供咨询服务, 在线咨询
- 外国居民的生活和法律咨询 (根据需要) (由专业律师和行政书士提供)
- 由生活顾问对外国居民进行生活咨询 (根据需求) (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)



【可使用语言】 (通过翻译器或电话口译服务)

英文, 中文, 韩文, 泰文, 越南文, 印度尼西亚文, 马来文, 他加禄文, 尼泊尔文, 葡萄牙文, 西班牙文, 法文, 俄文, 德文, 意大利文, 缅甸文, 蒙古文, 高棉文字词, 僧伽罗语, 印地语, 孟加拉语正在支援外国居民的人士如有任何问题, 也欢迎联系支援中心。

【营业时间】 周二至周六 上午10点~下午7点

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

Email support@mif.or.jp

有关详细信息, 请参阅支援中心的Homepage, Facebook和Instagram。



(Website)



(Facebook)



(Instagram)

外国人日语课教学指南

宫崎国际交流协会, 为居住在宫崎县的外国人提供免费的日常生活所需的初级日语教学 (需缴纳课本费用)。欢迎所有想学习日语的外国朋友参加。



★教学地点: Carino ★

◇时间: 5月9日 (星期二) ~ 8月29日 (星期二)

《初级1》每周二和周四 上午10点15分~下午12点15分

《初级2》每周二和周四 下午1点30分~下午3点30分

《初级3》每周二和周四 下午4点00分~下午6点00分

※2堂新生入学适应课和3堂日语课。



★在线教学★

◇时间: 《初级1》每周三和周五 下午1点30分~下午3点30分
5月10日 (星期三) ~ 8月30日 (星期三)

《初级2》每周二和周四 上午10点15分~下午12点15分
5月9日 (星期二) ~ 8月29日 (星期二)

《初级3》每周三和周五 下午4点~下午6点
5月10日 (星期三) ~ 8月30日 (星期三)

《初中级》每周二 下午7点~下午9点
5月9日 (星期二) ~ 9月26日 (星期二)

※指导课将会有两节课, 额外, 初级者1、2、3级会上30节课, 初中级会上18节课。

※官方网站和Facebook将随时更新关于报名流程等的具体信息, 敬请访问。

◇咨询: (公财) 宫崎县国际交流协会

日语练习会 ※免费，不必事先报名

◇时间：[星期三]上午10点30分～上午11点30分
4月12日，4月19日，4月26日
[星期五]上午10点30分～上午11点30分
4月14日，4月21日，4月28日

◇地点：CARINO宫崎 地下一楼

◇洽询：(公财)宫崎县国际交流协会



与国际交流员的聊天会♪ ※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？

★来自新加坡 昱丁女士（日语或英语）

◇时间：4月11日（星期二）下午3点00分～下午4点00分

◇报名截止日期：4月6日（星期四）



★来自英国 Eilidh女士（日语或英语）

◇时间：4月14日（星期五）下午3点00分～下午4点00分

◇报名截止日期：4月11日（星期二）



★来自韩国 Haejeong女士（日语或韩语）

◇时间：4月27日（星期四）下午3点00分～下午4点00分

◇报名截止日期：4月22日（星期六）



◇地点：Carino宫崎 地下一楼 宫崎国际PLAZA

◇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，邮件或到本协会窗口报名。

◇报名/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

在线（Zoom）咨询 ※免费·要报名

宫崎外国人支援中心为不能亲自拜访中心的人提供【在线（Zoom）咨询】。请填写以下①至④，并通过电子邮件向（support@mif.or.jp）申请。

①您的姓名，②电子邮件地址，③您想咨询的日期和时间，④您想咨询的事项（育儿，工作，学校/教育，医疗，离婚，学习日语，居留资格等）

◇咨询时间：周二至周六

（上午）上午10点30分～下午12点00分，

（下午）下午2点00分～下午5点00分

※周日，周一和公共假期休息。

◇报名/洽询：宫崎外国居民支援中心（CARINO宫崎 地下一楼）

电话：0985-41-5901 传真：0985-41-5902

电邮：support@mif.or.jp



“G7宫崎农业部长会议”将于4月22日（周六）和23日（周日）在宫崎市举行。连接这次会议，我们向来自 G7 国家的人们询问了有关“食物”的问题。

①请推荐来自你的祖国的料理。

②请告诉我们你喜欢吃的日本料理。

※该采访也于2-3月发表在协会的Facebook页面上。



麦琪女士

出生于美国、北卡罗来纳州



①“金枪鱼沙拉”是一道我肯定会推荐的菜肴，它也是我的最爱。只要有一罐金枪鱼和蛋黄酱，再添加其他你喜欢的东西，这道菜就完成了。受欢迎的选择包括腌菜、洋葱、煮鸡蛋和芹菜。你也可以用切好的葡萄、苹果和坚果等来增加甜味。

②我有太多喜欢的日本料理了。我特别喜欢鱼和茶。我也喜欢清淡温和的调味，在日本有很多具有这种味道的菜肴。寿司和海鲜盖饭非常好吃。



德恩先生

出生于英国、曼彻斯特



①鸡肉提卡马萨拉。这是一道源自印度的咖喱菜，与米饭、烤玉米煎饼和皮塔饼一起食用。我每周都会吃一次。另外，我也推荐这道拥有酥脆的培根或香肠、煎蛋、烤番茄、豆类、黑布丁、蘑菇和烤土司，配上你最喜欢的饮料的“英式早餐”。

②南蛮鸡。日本的蛋黄酱与英国的不同，南蛮鸡上的塔塔酱太好吃了！



保拉女士

出生于意大利、罗马



①卡波纳拉。它在日本也很常见，但通常使用鲜奶油来烹饪。正宗的罗马卡波纳拉是用鸡蛋和奶酪来制作如奶油般的酱，并不含任何鲜奶油。我希望大家都能尝一尝正宗的卡波纳拉！它出乎意料地是一顿便餐，便且易于食用。

孩子么也很喜欢。一般都使用短型意大利面。

②说到我最喜欢的食物，第一个浮现在我脑海里就是我公公在冬天为我做的“关东煮”。

关东煮从高汤熬制需要三天时间，味道浓郁但也非常温和，你可以随心所欲地吃，而且会让你感到非常暖和！

以自己的步伐探险宫崎

《新的开始》



宫崎县 国际交流员
王 昱丁

4月在日本意义重大，是新财政年度的开始，也是开学和就业期间，意味着新的开始或一个可以重新开始的时候。

对于已经在工作岗位奋斗的人来说，重新开始的定义是什么？是不是与其纠缠于过去的错误，不如从中吸取教训并继续前进？还是选择放开心怀并接受那些我们无法控制的事情，包括他人的待遇与态度？虽然在宫崎的生活步伐并没有比新加坡繁忙，但是在这里有很多时候想发泄心情，不知不觉中也在期待一个新的开始。制造所谓的新开始的最快方法可能是改变自己的心态吧。

在情绪低落的时候，周围的朋友都建议我运动。即使身心疲惫，动一动身体不只会促进血液循环，也会刺激大脑释放化学物质，令你感到开心、放松。运动也助于体内将氧气和养分的输送到各组织，使心血管系统工作效率更高。心肺效率提高了，日常生活就精力充沛了。运动还可以通过欢愉的社交活动中将你与家人和朋友连在一起。它也可能让你欢度时光、放松自我、享受户外活动。

这让我回想，放在走廊里的高尔夫球包都沾满灰尘了。是掸去尘土，奋力挥舞球杆的时候了。光是想象依附在小白球上的坏心情，被击飞到一碧如洗的天，坏心情随风飘走而它将降落在飘扬着红色旗帜的终点处，每当白色的球画出美丽的抛物线时，我抬头直直看去会是耀眼的阳光，发泄了一部分的压力。

希望大家以快乐的心情度过来临的4月。

希望大家以快乐的心情度过来临的4月。

