



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



年终年初将在12月29日(星期日)到2025年1月3日(星期五)的期间休馆。

※将从2025年1月4日(星期六)起开馆。



在住外国人的日语演讲比赛 招募参加者!

※需报名

◇时间: 2月2日(星期日) 下午2点00分~下午4点00分

◇主题: 「宫崎」

(在宫崎生活的感受等)

◇地点: 宫崎县企业局大厅 1楼 县电厅

◇参赛资格: ①居住在宫崎县, 母语不是日语, 年满16岁的人

②在日本居住少于5年

◇部门/ 定员: 一般部门约5名, 学生部门约5名

※报名者过多时, 将进行选拔。



◇演讲时间: 5分钟以内

◇报名截止日期: 1月9日(星期四)

◇报名方式: 请通过邮寄, 电子邮件(miyainfo@mif.or.jp), 或直接提交至本协会馆您的①申请表(附正面照片)②演讲稿(罗马字也可以)

※您可以在协会的公方网站下载①申请表。

◇报名/洽询: (公财) 宫崎县国际交流协会



日本传统文化体验讲座

“熏香的世界~香道体验及制作香囊”

※免费, 需报名

何不尝试一下日本传统艺术之一的“香道”, 享受焚烧香木的芳香。通过燃烧木材来享受芳香? 您还可以选择自己喜欢的熏香, 制作属于自己的原创“香囊”!

◇时间: 1月25日(星期六) 下午2点00分~下午4点00分

◇地点: 宫崎市青少年广场 (宫崎市神宫东1-2-27)

◇讲师: 多田 博之 先生·多田 晴美 女士

(FOUATONS 香氛&香料、香薰学校)

◇定员: 12名 (按报名顺序)

◇对象: 居住在本县的外国人

◇参加费: 免费

◇报名方式: 请使用以下的二维条形码或URL报名申请。

<https://forms.gle/NnSzC4PXPENiaN88>

◇报名截止日期: 1月16日(星期四)

◇报名/洽询: (公财) 宫崎县国际交流协会



第19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80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20日(星期一)至1月30日(星期四)

上午8点30分~下午6点00分

休馆日: 星期六, 星期日

◇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 英国篇 ※免费, 需报名

“The Swinging Sixties~1960年代的文化大革命与披头士乐队”

在英国, 1960年代是年轻人在音乐、时尚和艺术领域掀起文化革命的时期。当时, 虽然出现了各种代表性人物, 但特别是披头士乐队不仅在英国, 而且在全世界都产生了巨大的影响力。这次, 宫崎县国际交流员的Katherine女士将为大家介绍关于1960年代的英国文化以及披头士乐队。大家也一起欣赏披头士乐队的音乐吧!

★拥有吉他的朋友们, 不如与弹钢琴的Katherine女士一起演奏几首披头士的歌曲吧!

◇时间: 2月1日(星期六) 下午2点00分~下午4点00分

◇地点: 宫崎县企业局大厅 1楼 县电厅

◇讲师: Katherine Kessler 女士(宫崎县国际交流员)

◇定员: 40人(按报名顺序)

◇听讲费: 免费

◇报名方式: 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/8JtA2JV3Hsfo2vuQ9>

◇报名截止日期: 1月23日(星期四)

◇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/洽询: (公财) 宫崎县国际交流协会



日语沙龙「Kirari」in 新富 ※免费, 需报名

使用日语与社区的居民愉快地聊天!



◇主题: 防灾

◇时间: 1月19日(星期日) 上午10点00分~下午12点00分

◇地点: 新富町综合交流中心 Kirari

◇听讲费: 免费

◇报名方式: 请使用以下的二维条形码或URL报名申请。

<https://baa7fba2.form.kintoneapp.com/public/japanese-salon-shintomi>



◇报名截止日期: 1月9日(星期四)

◇报名/洽询: (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,请在填妥报名表后,在3月6日(星期四)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: 2025年4月8日(星期二)至2025年9月30日(星期二)

※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(星期四)

◇报名/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

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17日(星期五)下午3点00分~下午4点00分

②1月31日(星期五)下午3点00分~下午4点00分

◇报名截止日期: ①1月10日(星期五) ②1月24日(星期五)

★来自新加坡 昱丁女士(日语或中文)



◇时间: 1月28日(星期二)下午4点00分~下午5点00分

◇报名截止日期: 1月21日(星期二)

★来自韩国 Haejeong女士(日语或韩语)



◇时间: 1月16日(星期四)下午3点00分~下午4点00分

◇报名截止日期: 1月9日(星期四)

◇地点: Carino宫崎 地下一楼 宫崎国际PLAZA

◇定员: 4名(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·需报名

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】。(※必须提前下载Zoom软件或APP)

◇报名方式: 请在电子邮件的主题行中输入「在线咨询请求」,并提供以下①至④的信息,然后发送至support@mif.or.jp。

①您的姓名,②邮箱地址,③希望咨询的日期和时间,④咨询事项: 育儿,学校/教育,医疗,日语学习,在留资格等

◇咨询时间: 周二至周六

上午10点30分~下午12点00分, 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

以自己的步伐探险宫崎

《达成新年愿望的小知识》



宫崎县 国际交流员
王 昱丁

先祝大家,新年快乐、蛇年大吉!大家打算许什么新年愿望呢?我几乎每一年都希望能够“瘦身减重”,结果还是失败。自从开始在宫崎工作、生活,我的体重增加了10公斤!今年一定要开始运动,吃得更健康!实现新年愿望似乎不容易,根据一所美国大学心理学的一项研究,新年愿望往往“半途而废”,6个月,只有46%的人会继续遵守着愿望。在网上我读到了一篇文章,学到了该怎样许新年愿望才不会让自己愿望落空。以下是文章提到的守则,希望大家许愿成功。

1. 定下“保存期间”,才不会拖延因为新年愿望容易有“今年还很长”的错觉,没有期限的愿望容易不知不觉被其他事情耽搁,或者拖延到最后没时间做准备。有了预定完成的日期,可以回推自己从现在起该做哪些准备。
2. 大声说出愿望,让天地所有人都来帮你当周围的朋友知道你的计划时,可以适时给你帮助,对于意志力薄弱或爱面子的为人,也会有无形压力督促自己坚持下去。
3. 给奖励,启动成功螺旋在达成愿望或计划时,不妨给自己一点奖励。立刻享受奖励可以启动愿望成功的连锁反应。因为享受奖励时,大脑会释放让人开心的多巴胺,并把这些成功的行为跟神经网络连在一起,让你更有可能重复所做过的各种努力。

大家一起在新的一年里加油吧!

