

VIVA!ひめじ

中文简体

仅仅 2 小时可以做什么？	· · · P1
一定要去爬一下书写山哦	· · · P2
制作防灾应急包	· · · P3
充分利用癌症检查免费优惠券	· · · P4
人物采访	· · · P5
来跑一跑世界遗产姬路城马拉松吧！	· · · P6

发行 公益財团法人姬路市文化国际交流财团
信息杂志编辑志愿者小组

仅仅 2 小时可以做什么？

在距离 JR 东姬路站仅步行 3 分钟的地方建有“ものづくり体験館（制造业体验馆）”。在这里，可以在短时间内体验制作各种物品。“制造业体验馆”向兵库县内的中学生们介绍制造业的魅力。该馆与学校等合作共同进行职业教育，举办各种活动。在活动上，只要报名，小学生也能参加体验。



ものづくり体験館

特别是暑假的体验讲座，可以制作木制的纸巾盒，用锡制作小物品，钥匙扣以及用皮革制作钱包等等，而且还可以制作机器人相扑力士来玩耍。在讲座上不但可以使用日常没有什么机会接触的材料，工具以及特殊的技术，还能直接向匠人学习制作。

这是一次能体验到制造业乐趣的难得机会，敬请参加。

〈暑假体验讲座〉

举办日程：7 月下旬～8 月

举办地点：兵库县立ものづくり大学校

ものづくり体験館

（〒670-0943 姬路市市之郷 1001-1）

对象：小学生以上

参加费：收费（不同项目收费不同）

体验馆 web：



和机器人力士玩耍吧



皮革制硬币盒

Instagram：搜索“monodukuri_taikenkan”

※2025 年的具体日程和内容，请在官方网站或 Instagram 上查看详情。

一定要去爬一下书写山哦

书写山上有座名为圆教寺的著名寺庙。该山有六条登山路线，分别为东坡，西坡，六角坡，刀出坡，鰐尾坡，置盐坡。其中任何一条路线都能在一个小时左右爬上去。沿途可以欣赏到非常罕见的美丽植被和秀丽的风景。如果运气好的话还能遇到雕头鹰和苍鹰等珍稀鸟类。此次为您介绍三条路线。

东坡

如果想享受风景的话，就选这条路线！

这条路线位于「书写山东坡」公交车站，下车后穿过住宅区就是登山口。这里有日本最小的池塘、眺望台上还有适合落座的岩石，可以清楚的看到姬路的城市景色。使用这条路线的登山客最多，即使是第一次爬山也很容易攀登。从索道书写站也可以爬上去。



西坡

对体力有信心的人选这条路线！

这条路线从「西坡」公交车站下车，自兵库县立大学姬路工科校区的东侧登山口上山。这条登山道虽然很宽，但一开始坡度就很陡。是一条少有人问津的安静登山路线，该路线也能眺望到美丽风景，建议您在踏青及红叶季节前往。对体力没有自信的人最好选择其他路线。



刀出坡

如果想享受自然的话，就选这条路线！

这条路线在「刀出」公交站下车，从宽敞的太阳能发电厂旁边的登山口进入森林。这条登山道为缓坡，可能比东坡更适合初次登山的人。这里有小河和瀑布。跨过小河，在树梢间隐隐洒下的阳光中漫步，您可以心情舒适的享受登山的乐趣。



其次，在鰐尾坡还有很多石佛像。秋季红叶期间，还能欣赏到居住在该市的日本鼓手，阳介带来的精彩表演。很多人为了聆听演出而登上书写山。书写山有很多值得观赏的地方，请您一定尝试一次。

制作防灾应急包

我们无法预知灾难在哪里发生。如果在工作场所或外出时遭遇灾害，回家可能会很困难。

以防万一，在工作场所等地方准备一个防灾应急包将非常有用。让我们使用百元店的商品等制作一个自用的防灾应急包吧。

储水袋	折叠式，使用时展开。有些可以装 2 升水。
便携毯	铝制，轻便。天冷时可以用来保暖。天热时可以用来防晒。
便携式迷你厕所	铺在马桶上使用。具有除臭功能，可以用凝胶固化，作为可燃垃圾处理。
手电筒	在手电筒上放一个装满水的塑料瓶，可作为灯笼使用。
哨子	如果被困在屋里，可以吹哨子让其他人知道您的位置。 也有和手电筒合为一体的产品。
塑料袋	分为有除臭功能及可加热食品的两种。准备两种塑料袋会很方便。
储存食品	饼干，谷物棒和糖果等可长期存放的食品。
卫生用品	消毒湿巾、擦身体湿巾、刷牙套装、口罩、创可贴。
现金	发生灾害时可能无法电子支付。
其他	工作手套、暖宝、折叠杯、毛巾。

※在纸条上注明紧急联系方式（如姓名、电话号码、血型、常用药物名称、以及紧急联系人的姓名和电话号码等），保存在防灾应急包里。



将所有物品收在密封袋中。

充分利用癌症检查免费优惠券

姬路市每年会在 5 月中旬，面向 20 岁以上女性和 40 岁以上的男性市民，发放免费的癌症检查优惠券。此优惠券对癌症检查的种类，年龄，性别都已指定。希望大家充分利用优惠券进行癌症检查，尽早发现疾病吧。免费优惠券信封里的东西如下。

●2025 年 癌症检查免费优惠券（粉红色的纸）

○○检查免费优惠券
姓名
出生年月日
住所
◎有效期限 · · · · 截至该日期之前可使用。
◎检查内容 · · · · 将进行哪些的检查
◎自费支付额 · · · · 如果不使用该券所需支付金额

去检查时须持有该优惠券

如果优惠券

如果优惠券丢失，将无法重新发行

检查时如果忘记携带优惠券，将无法享受免费优惠检查。

●医疗机构名册（黄绿（绿嫩色）的纸）

该名册里写着可以免费接受癌症检查的医院名称和电话号码，以及可以接受的癌症检查类型。如果决定去医疗机构接受检查，需要从这些机构中选择，并通过电话预约。

●市民癌症巡回检查日程表（黄色的纸）

如果不打算去医院，也可以在姬路医师会或公民馆等地方接受检查。地点和日期都写在该表中，可以从中选择你想去的日期。每次人数都有限制，建议您尽早的给姬路市保健所打电话进行申请（079-289-1555）。

○女性检查时可以查看“女性检查时间表”，选择日期。

请拨打电话（079-295-3530）向姬路市医师会申请。

请注意在优惠券的有效期限接近的 2 月和 3 月，医疗机构的检查一般会非常繁忙。建议尽早申请。



Shwe Yi Win 女士 (缅甸)



Win 女士在第 17 届日语演讲比赛中获得了金奖。她的演讲表达了对母亲的感激之情，非常精彩。Win 从 2019 年开始学习日语，2022 年来到日本，进入石川县的日语学校学习。2024 年 1 月，她经历了能登半岛地震。从 2024 年 4 月起，就读于神户医疗未来大学。

Q 获得金奖后，家人，朋友和学校的老师们有什么反应？

A 大家都为我感到高兴。朋友们通过 LINE 给我发了消息。因为妈妈不懂日语，所以我通过电话告诉她演讲的内容。直接对妈妈说这些话会觉得不好意思，所以并没有完全告诉她。但即使不说，我们也知道彼此都“我爱你”。

Q 在日本生活中遇到的困难和困扰有哪些？

A 在上日语学校的时候，因为周围都是正在学习日语的人，对自己的日语水平没有感到不安。现在周围有很多日本人，反而会感到不安。另外，在医院里无法很好地表达自己的症状，感觉很困扰。

Q 听说您经历了能登半岛地震，当时您在做什么？

A 我在便利店打工。当时幸亏日本人店长在，所以还好。货架上的葡萄酒掉下来，瓶子碎了，地板被葡萄酒染红。很多顾客来买方便面等商品，店里的商品几乎都卖光了。

Q 您未来的目标和梦想是什么？

A 我想获得正在学习的社会福祉士资格证书。然后在日本作为社会福祉士工作 5 年。之后，希望将在日本的经验带回缅甸。

在姬路市文化国际交流财团的 YouTube 频道上公开了 Win 女士在第 17 届日语演讲比赛中的演讲。可以扫描右侧的二维码观看。



来跑一跑世界遗产姬路城马拉松吧！

从世界遗产姬路城出发，沿途尽享历史古迹与自然风光。

赛道坡度小，适合马拉松，容易创造好成绩。沿线居民热情助阵，有乐器演奏，舞蹈表演等精彩活动。各个补给点还提供美食和饮品。此外，参赛者还可获得姬路城的入场券。

除了全程马拉松之外，还有趣味跑（1公里，1.5公里，2公里，5公里），无论年龄大小，人人都能参与，尽情享受奔跑的乐趣。

下一届姬路城马拉松预计将于2026年2月22日（星期日）举行。



从6月起，将在官方网站（<https://www.himeji-marathon.jp/>）等平台公布报名详情，敬请关注！
通过参加马拉松，不仅能感受历史与文化，还能体验书本和电视上学不到的宝贵经历。
和亲朋好友一起来参加吧！



网页

本期制作担当人员名单如下

日语：國光美奈子、鈴木和博、重田房子、中川宏江、小西保惠、川上剛史

中文：马俊堯、关丽、夷谷澄美惠、顾蔚红、夏文、佐田美緒、曾宁

在此仅登出获得同意的志愿者的名单，谢谢大家的帮助。

「VIVA!ひめじ」的旧刊，可以从公益财团法人姬路市文化国际交流财团（国际交流担当）的网页（<https://www.himeji-iec.or.jp/>）上阅览。下一期预定在2025年9月发行。

我们期待着各位的意见和感想。同时，我们也在召集翻译、母语确认工作的志愿者，有意向的人员请按下面的联系方式联系我们。



网页

联系方式

公益财团法人姬路市文化国际交流财团

〒670-0012 姫路市本町 68-290

イーグレひめじ 3楼

TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955

Email: info-iec@himeji-iec.or.jp