

# VIVA!ひめじ

## やさしい日本語

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 2時間で 何が できますか？    | …P1 |
| 書写山に 登ってみませんか     | …P2 |
| 防災バッグを 作ろう        | …P3 |
| がん検診無料クーポンを 使おう   | …P4 |
| <People> インタビュー   | …P5 |
| 世界遺産姫路城で 走ってみませんか | …P6 |

発行／公益財団法人姫路市文化国際交流財団  
情報誌作成ボランティア

### 2時間で 何が できますか？

JR 東姫路駅から 歩いて 3分の ところに 「ものづくり体験館」があります。ここでは、 短い 時間で 特別な ものを作ることができます。

「ものづくり体験館」では、 兵庫県の 中学生に ものを作る 楽しさを 伝えます。 働くときに 役にたつ ことを 学校と 一緒に 教えています。 イベントにも 行きます。 申し込めば 小学生も イベントに 行くことが できます。

夏休みの 体験講座<勉強会>では、 木で テイツシユの 箱を 作ります。 金属で 置物や キーホルダーを 作ります。 動物の 皮で 小銭入れ<お金を 入れる 小さな 袋>を 作ります。 ロボットの 力士<すもうをする 人>を 作って 遊びます。 いつもは あまり 触ることが できない 材料や 道具を 使います。 特別な やり方を します。 よく わかっている 人が 教えます。 楽しく ものを作ることが できるので、 ぜひ 行って ください。

#### <夏休みの 体験講座>

いつ : 7月25日(金曜日)から 8月5日(火曜日)まで

どこで : 兵庫県立ものづくり大学校 「ものづくり体験館」  
(〒670-0943 姫路市市之郷1001-1)

だれが : 小学生以上

お金 : いります。(それぞれの 講座で 違います。)

体験館WEB:



Instagram : 「monodukuri\_taikenkan」

※2025年の 日程<講座がある 日や 時間>や 内容<どのようなことをするか>は ウェブサイトや インスタグラムなどで 見て ください。



ものづくり体験館



ロボット力士と遊ぼう



革の小銭入れ

しょしゃざん のぼ  
書写山に 登ってみませんか

書写山には、圓教寺という有名な寺があります。山に登る道は、東坂・西坂・六角坂・刀出坂・鯨尾坂・置塩坂の6つの行き方があります。どの行き方も1時間ほどで登ることができます。とても珍しくて綺麗な植物や、美しい景色などを見ることができます。「ハチクマ」や「オオタカ」などの珍しい鳥に会えるかもしれません。今回は3つの行き方を知らせます。



ひがしさか 東坂

けしき たの 景色を 楽しみましょう！

この行き方は「書写東坂」のバス停で降りて、たくさんの家があるところを通って登ります。日本で一番小さな池があります。座りやすい岩もあり、姫路の街を見ることができます。はじめて山を登る人でも登りやすいです。ロープウェイ書写駅の近くからも登ることができます。



にしさか 西坂

げんき ひと この 行き方！

この行き方は、「西坂」のバス停で降ります。兵庫県立大学姫路工学キャンパスの東にある山道から登ります。道幅は広いですが、坂が急です。登る人は少ないです。眺めは良いです。春や秋が美しいです。

かたなでざか 刀出坂

しぜん たの 自然を 楽しみましょう！

この行き方は「刀出」のバス停で降ります。広い所の横にある山道から林の中に入っていきます。山道は緩やかな登り坂で、東坂より登りやすいかもしれません。小川や滝があります。川を渡ったり、木々の間を歩いたりして、気持ちよく登ることができます。



他にも鯨尾坂には、たくさんの石仏<石で作った像>があります。秋には、市内に住んでいる陽介さんが力強く和太鼓をたたきます。書写山に、一度登ってください。

# 防災バッグを 作ろう

災害は どこで 起きるか わかりません。 災害に あったときに 家に 帰ることが できないことも あります。 防災バッグが あると 便利です。 自分の 使いやすい 防災バッグを 作りましょう。 100円ショップで 売っているもので 作ることができます。

給水バッグ  
ブラシケット

広げて 水を 入れます。 2Lの 水が 入るバッグも あります。  
アルミで できています。 軽いです。 寒いときも 暑いときも 使うこと  
が できます。

携帯用ミニトイレ

トイレで 使う 袋。 広げて 使います。 においを なくします。  
使ったあと、 もえるゴミで すてます。

懐中電灯

くらいときに 明るくするために 使います。 水が 入っている ペットボ  
トルを 懐中電灯の 上に おきます。 もっと 明るくなります。

ホイッスル

ホイッスルを 吹くと 大きな 音が します。 動けないときに 吹きま  
す。 音を 聞いた 人は あなたを 見つけます。

ビニール袋

食べ物や ゴミなどを 入れます。 においを なくす 袋と、 食べ物を  
あたためることが できる 袋が あると 便利です。

保存食

長い間 おいても 食べることが できる物。 ビスケット、 シリアルバー  
や あめ など。

衛生用品

除菌<／菌を なくす>シート、 からだを ふく シート、 歯ブラシセット、  
マスクや ばんそうこう。

現金

電気が とまるとき カードや スマホで 買うことが できません。

その他

手ぶくろ、 カイロ<寒いときに 手や 足や からだを あたためるもの>、  
折りたたみコップ、 タオル

※自分の 名前、 電話番号、 血液型、 いつも のんでいる 薬の 名前、 すぐに 連絡したい  
ひとの 名前と 電話番号を 書いた 紙を 入れましょう。



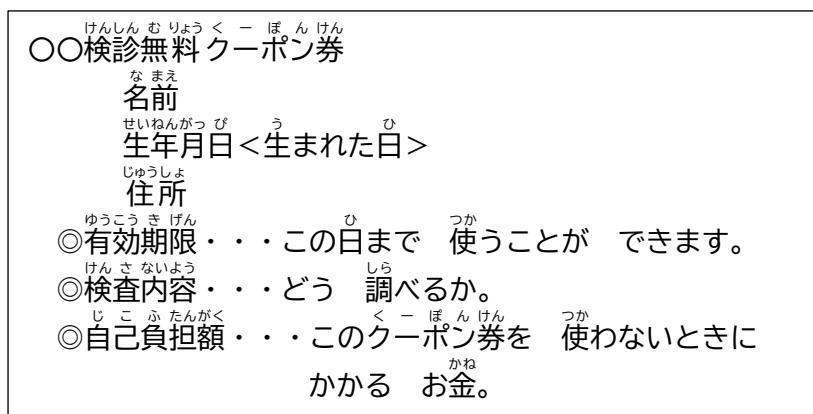
ぜんぶを、 開けたり しめたりすることができる 袋に 入れます。

## がん検診無料クーポンを 使おう

がん検診無料クーポンは、0円でがん＜病気の名前＞を調べることができます。姫路市は、がん検診無料クーポンを20歳以上の女性と、40歳以上の男性に、送ります。5月に送ります。調べるがんは、歳、男性・女性で決まっています。クーポンを使って、病気を見つけましょう。

### 無料クーポン券の封筒に入っているもの

#### ●令和7年度 がん検診無料クーポン（ピンク色の紙）



クーポン券をも持っていきます。  
クーポン券は、一回しか送りません。  
クーポン券を忘れると、お金がいります。

#### ●医療機関名簿（緑色の紙）

病院の名前、電話番号、調べることができます。がんの名前が書いてあります。がんを調べてくれる病院です。病院で調べるときは、この中から行きたい病院を選びます。電話で予約します。

#### ●市民がん巡回検診日程表（黄色の紙）

病院以外の場所で調べることもできます。姫路医師会や公民館などがあります。場所と白が書いてあります。その中から行きたい白を選びます。

早く予約してください。

姫路市保健所（079-289-1555）へ電話してください。

○30歳以上の女性はレディース検診があります。「レディース検診日程表」を見て、行きたい日を選びます。

姫路市医師会（079-295-3530）に電話で予約します。

がん検診無料クーポンの有効期限は3月15日です。病院は2月から3月がとても混みます。早く予約してください。

## People インタビュー



### しゅえ イー ウインさん(ミャンマー)

ウインさんは 第17回 日本語スピーチコンテストで 一番になりました。お母さんへの ありがとうの 気持ちを 話しました。2019年から 日本語の 勉強を 始め、2022年に 日本に 来ました。石川県の 日本語学校に 通いました。2024年 1月には、能登半島地震を 経験しました。2024年 4月から 神戸医療未来大学で 勉強しています。

**Q** 一番になつて、家族や友達、学校の先生は喜びましたか？

**A** みんな 喜んでくれました。友達は LINEを くれました。お母さんは 日本語が わからないので、電話で 話しました。でも、お母さんに 言うことは 耻ずかしいので、全部は 話しませんでした。言葉で 話さなくても、「好きだよ」ということは わかりあっていきます。

**Q** 日本での生活で 大変だったこと、困ったことはありますか？

**A** 日本語学校に 通っているときは、日本語を 勉強中の 人ばかりだったので、日本語を話すのに 心配は ありませんでした。今は 近くに 日本人が 多いので、自分の 日本語が伝わるか どうか 心配です。また、病院では 自分の 体の 悪いところを うまく言ふことが できなくて 困りました。

**Q** 能登半島地震のときは何をしていましたか？

**A** コンビニで 働いていました。そのときは 日本人の 店員が いたので よかったです。棚のワインが 落ちて 割れました。周りが 赤くなりました。たくさんの お客様が 食物などを 買い物に 来ました。お店の 物が ほとんど なくなりました。

**Q** これからのおめでたしはありますか？

**A** 今、社会福祉士の 勉強を しています。試験を うけて 日本で 社会福祉士として 5年は 働きたいです。そのあと、ミャンマーで 働くことが ゆめです。

第17回 日本語スピーチコンテストを 姫路市文化国際交流財団の

YouTubeで 見ることができます。

右の 二次元バーコードから、見てください。



# 世界遺産姫路城マラソンで走ってみませんか

姫路城から出発します。歴史がある場所や、景色を楽しむことができます。坂が少なく、速く走ることができます。道の側で町の人たちが音楽や踊りをしています。走る人は元気になります。食べ物や飲み物をもらうことができる場所もあります。また、走る人は姫路城に無料<0円>で入ることができる券をもらうことができます。

フルマラソン(42.195km)とファンラン(1km、1.5km、2km、5km)があります。いろいろな人が楽しく走ることができます。

次の姫路城マラソンは、2026年2月22日(日曜日)の予定です。詳しくはウェブサイト(<https://www.himeji-marathon.jp/>)を見てください。

走ると歴史や文化を知ることができます。テレビや本では知ることができないことを経験できます。大切な人や友達と一緒に走ってみませんか。



ウェブサイト

## VIVA!ひめじを作った手伝いをしてくれた人

日本語：國光美奈子、鈴木和博、重田房子、中川宏江、小西保恵、川上剛史

やさしい日本語：國光美奈子、黒田明美、片山真衣子、長井愛、望月利春、的野琴音、IRVINE Meg

ありがとうございました。

「VIVA!ひめじ」は、公益財団法人姫路市文化国際交流財団(国際交流担当)のWebサイトで見ることができます。次は、2025年9月に出る予定です。

VIVA!ひめじを読んで思ったことや、VIVA!ひめじで書いてほしいことがあつたら、しらせてください。右の電話番号やメールアドレスに連絡してください。



Webサイト

### 連絡先

公益財団法人姫路市文化国際交流財団

〒670-0012 姫路市本町68-290

イーグレひめじ 3階

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

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

HP: <https://www.himeji-iec.or.jp/>