

# 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 ティッシュの 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。



ものづくり体験館

### 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\_taikan kan」

※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。



ロボット力士と遊ぶ



革の小銭入れ

## しよしゃざん のぼ 書写山に 登ってみませんか

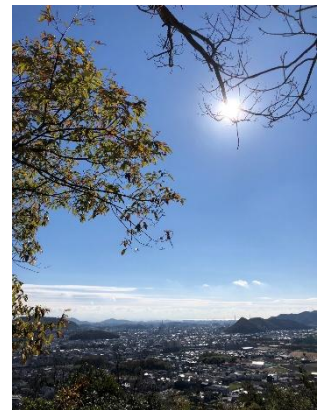
しよしゃざん えんぎょう じ ゆうめい てら やま のぼ みち  
書写山には、圓教寺という 有名な 寺が あります。 山に 登る道は、  
ひがしざか にしざか ろっかくざか かたな で ざか ねん び ざか おきしおざか  
東坂・ 西坂・ 六角坂・ 刀出坂・ 鯉尾坂・ 置塩坂の 6 つの 行き  
かた が あります。 どの い 行きかた も 1時間ほどで のぼ 登ることが できます。  
とても めずら きれい しょうぶつ うつく け しき み  
とても 珍しくて 綺麗な 植物や、 美しい 景色などを 見ることも  
できます。 「ハチクマ」や 「オオタカ」などの めずら とり あ  
かもしれません。 こんかい は 3 つの い 行きかた し  
今回は 3 つの 行き方を 知らせます。



### ひがしざか 東坂

け しき たの  
景色を 楽しみましょう！

この い かた しよしゃひがしざか ば すてい お  
この 行き方は 「書写 東坂」の バス停で 降りて、 たくさんの いえ 家  
あるところを とお のぼ 登ります。 に ほん いちばん ちい け  
す。 すわ 座りやすい 岩も あり、 ひめ じ まち み  
姫路の 街を 見ることも できます。  
はじめて やま のぼ ひと のぼ  
はじめて 山を 登る人でも 登りやすいです。 ろー ばう え いしよしゃえき  
ロープウェイ書写駅の  
ちか 近くからも のぼ 登ることが できます。



### にしざか 西坂

げん き ひと  
元気が ある人は この い かた  
行き方！

この い かた にしざか ば すてい お ひょう こけんりつだいがくひめ じ こうがく き ゃん ぱ す ひがし  
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 やまみち のぼ 登ります。 みちはば ひろ さか きゅう のぼ ひと すく なが  
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 よ はる あき うつく  
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 い かた かたな で ば すてい お ひろ そー らー はつでん  
この 行き方は 「刀出」の バス停で 降ります。 広い ソーラー発電  
しょ よこ 山道から 林の 中に 入っていきます。 やまみち ゆる  
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 のぼ ざか ひがしざか のぼ  
な 登り坂で、 東坂より 登りやすいかもしれません。 お がわ たき  
あります。 川を 渡ったり、 き ぎ あいだ ある き も  
川を 渡ったり、 木々の 間を 歩いたり して、 気持ち  
よく のぼ 登ることが できます。



ほか ねん び ざか せき ぎつ いし つく そう  
他にも 鯉尾坂には、 たくさんの 石仏<石で 作った像>が あります。 あき し ない す  
秋には、 市内に 住  
んでいる ようすけ ちからづよ わ だい こ  
陽介さんが 力強く 和太鼓を たたきます。 しよしゃざん いち ど のぼ  
書写山に、 一度 登って ください。

## ぼうさい ばっぐ をつく 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 広げて 水を 入れます。 2Lの 水が 入るバッグも あります。  
ブランケット 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 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  
人の 名前と 電話番号を 書いた 紙を 入れましょう。



ぜんぶを、 あ 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)

##### 〇〇検診無料クーポン券

名前

生年月日＜生まれた日＞

住所

◎有効期限・・・この日まで 使うことができます。

◎検査内容・・・どう 調べるか。

◎自己負担額・・・このクーポン券を 使わないときに かかる お金。

クーポン券を 持っています。  
クーポン券は、一回しか 送られません。

クーポン券を 忘れると、お金が 入ります。

#### ●医療機関名簿 (緑色の 紙)

病院の 名前、電話番号、調べる 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 日が 書いてあります。その中から 行きたい日を 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。

〇30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



## シュエ イー ウィンさん (ミャンマー)

ウィンさんは 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 なって、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 恥ずかしいので、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 言うことが 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 お客さんが 食べ物などを 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 夢はありますか？

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 夢です。

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 見ることも 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 作る 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 あったら、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](mailto:info-iec@himeji-iec.or.jp)

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