

VIVA! ひめじ

日本語 (にほんご)

たった2時間で何ができる？	・・・ 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
姫路城 マラソンで走ってみませんか	・・・ P6

はっこう こうえきざいだんほうじんひめじ し ぶん か こくさいこうりゅうざいだん
発行／公益財団法人姫路市文化国際交流財団
じょうほう し ざくせい
情報誌作成ボランティア

たった2時間で何ができる？

JR 東 姫路駅から徒歩約3分のところに「ものづくり体験館」があります。
ここでは、短時間で本格的なものづくり体験ができます。

「ものづくり体験館」では、兵庫県内の中学生に、ものづくりの魅力を伝えています。学校と協力して職業教育を行ったり、イベントに参加したりしています。イベントなどでは、申し込みれば小学生も体験することができます。

特に夏休みの体験講座では、木製ティッシュケース、錫を使ったオブジェやキーホルダー、皮革を使った財布などを作ります。また、ロボット力士を作って遊ぶことができます。いつもは、あまり触る機会がない材料や道具、特別な技術を使い、職人から直接教えてもらうことができます。ものづくりの楽しさを体験できる良い機会ですので、ぜひ行ってみてください。



ものづくり体験館

〈夏休みの体験講座〉

開催時期： 7月下旬～8月

開催場所： 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)

対象： 小学生以上

参加費： 有料 (各プログラムによって異なります)

体験館WEB：



Instagram： 「monodukuri_taikan kan」で検索！

※2025年の詳しい日程や内容は、ウェブサイトやInstagramなどで確認してください。



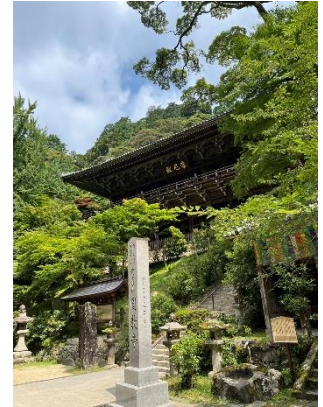
ロボット力士と遊ぶ



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

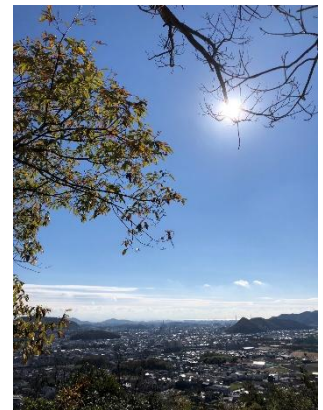
しよしゃざん えんぎようじ ゆうめい てら と ざんどう ひがしさが にしさが ろつ
書写山には、圓教寺という有名な寺があります。登山道は、東坂・西坂・六
かくざか かたなで ざか ねんび ざか おきしおざか
角坂・刀出坂・鯨尾坂・置塩坂の6つのコースがあります。どのコースも1
じ かん のぼ
時間ほどで登ることができます。とてもめずらしくてきれいな植物や、美しい景
しき み うん よ
色などを見ることができます。運が良ければハチクマやオオタカなどの珍し
とり あ こんかい しょうかい
い鳥に会えます。今回は3つのコースを紹介します。



ひがしさが 東坂

け しき たの
景色を楽しむならこのコース！

このコースは「書写東坂」のバス停で降りて、住宅街を抜けたところから登
ります。日本一小さい池や、展望所には座りやすい岩もあり、姫路の街並み
がきれいに見えます。いちばん登山者が多く、はじめて登山をする人でも登
りやすく整備されています。ロープウェイ書写駅から登ることができます。



にしさが 西坂

たいりよく じ しん ひと
体力に自信のある人はこのコース！

このコースは「西坂」のバス停で降りて、兵庫県立大学姫路工学キャンパスの東にある登山口から登
ります。道幅は広いですが、コースのはじめから坂が急です。とても静かで登山者は少なく、眺めの良
いところもあるので、新緑や紅葉の季節がおすすめです。体力に自信がない人は他のコースから登っ
た方がいいでしょう。

かたなで ざか 刀出坂

し ぜん たの
自然を楽しむならこのコース！

このコースは「刀出」のバス停で降りて、広いソーラー発電所の横にある登
ざんぐち はやし なか はい
山口から林の中に入っていきます。登山道は緩やかな登り坂で、東坂より初
しんしゃ む
心者向けかもしれません。小川や滝があります。川を渡ったり、木漏れ日の
なか ある き も よ のぼ
中を歩いたりして、気持ち良く登ることができます。



ほか ねんび ざか せきぶつ あき し ない す わ だい こ そうしや
他にも鯨尾坂には、たくさんの石仏があります。秋のもみじのときには、市内に住んでいる和太鼓奏者、
ようすけ はくりよく えんそう おお ひと えんそう き しよしゃざん のぼ いろいろたの しよ
陽介さんの迫力ある演奏があります。多くの人が演奏を聴くために書写山に登ります。色々楽しめる書
写山、一度登ってみてください。

ぼうさい 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。職場や外出先で災害にあった場合、家に帰ることが難しいこともあります。そのようなとき、職場などに防災バッグを準備しておくことで便利です。100円ショップなどの商品を使って、自分用の防災バッグを用意しておきましょう。

きゅうすい
給水バッグ

お つか ひろ みず はい
折りたたみであるので、使うときは広げます。2L の水が入るものもあります。

ブランケット アルミ製で軽く、寒いときは体を温めるために、使います。暑いときは日差しを避けるために使うことができます。

携帯用ミニトイレ
便器の上に広げて使います。消臭機能があり、ジェルで固めて可燃ゴミとして捨てることができます。

懐中電灯の上に水が入ったペットボトルを乗せると、ランタンとして使うことができます。

ホィッスル 閉じ込められたときに、ホィッスルを吹いて自分の位置を知らせることができます。懐中電灯と一緒にしているの也有ります。

ビニール袋 びくろ 消臭機能しょうしゅうきこうがあるものと、食べ物たものを入れて温められるものがあります。両方りょうほうありと便利べんりです。

ほ ぞんしょく
保存食

ちよう き かん ほ ぞん か の う
長 期 間 保 存 可 能 な ビ ス ケ ッ ト 、 シ リ ア ル バ ー や 飴 な ど

あめ

えいせいようひん じょきん からだ ふ は みが きず
衛生用品 除菌シート、体拭きシート、歯磨きセット、マスク、傷パッド

現金 ^{げんきん} キャッシュレス決済 ^{けっさい} が使え ^{つか} なくなることもあります。

その他 ^{ぐんて}軍手、カイロ、^お折り^{たた}みコップ、タオル

※自分の名前、電話番号、血液型、普段飲んでいる薬の名前、緊急連絡者の名前と電話番号などを書いたメモを入れておきましょう。



全部^{ぜんぶ}をジッパー^つ付きの袋^{ふくろ}に入れておきます。

がん検診無料クーポンを使おう

姫路市では、20歳以上の女性、40歳以上の男性に対して、5月中旬にがん検診の無料クーポンを発行しています。クーポンが届く人は、がん検診の種類や年齢、性別で決まっています。クーポンを使ってがん検診を受けて、早めに病気を発見しましょう。

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
住所
◎有効期限・・・この日まで使うことができます。
◎検査内容・・・どのような検査をするのか。
◎自己負担額・・・この券を使わない場合にかかる金額。

クーポン券を検診に持っていきます。

クーポン券を失くした場合は、再発行はできません。

クーポン券を忘れると、検診を無料で受けることができません。

●医療機関名簿（黄緑（若草色）の紙）

がん検診を無料で受けることができる病院の名前と電話番号、受けることができるがん検診の種類が書いてあります。医療機関で検診を受ける場合は、この中から行きたい医療機関を選び、電話で予約をします。

●市民がん巡回検診日程表（黄色の紙）

病院でがん検診を受けない場合は、姫路医師会や公民館などで受けることができます。場所と日程が書いてあるので、その中から行きたい日を選びます。

定員があるので、早めに姫路市保健所（079-289-1555）へ電話で申し込みましょう。

○レディース検診の場合は「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）へ電話で申し込みをします。

医療機関での検診は、クーポン券の有効期限が近づく2月から3月はとても混み合います。早めに申し込みましょう。

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金賞を受賞しました。お母さんへの感謝の気持ちが伝わる素晴らしいスピーチでした。2019年から日本語の勉強を始め、2022年に来日して、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に通っています。

Q 金賞を受賞して、家族や友達、学校の先生はどんな反応でしたか？

A みんな喜んでくれました。友達はLINEでメッセージをくれました。お母さんは日本語がわからないので、スピーチの内容は電話で伝えました。でも、お母さんに直接言うことは恥ずかしいので、全部は伝えませんでした。言葉で伝えなくても、お互いに「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、日本語のレベルに不安はありませんでした。今は周りに日本人が多いので、不安を感じます。また、病院では自分の症状をうまく伝えることができなくて困りました。

Q 能登半島地震を経験されたそうですが、そのときは何をしていましたか？

A コンビニでアルバイトをしていました。そのときは日本人の店長がいたのでよかったです。棚のワインが落ちてきて、瓶が割れて床が真っ赤になりました。たくさんのお客さんが、カップ麺などを買いに来ました。お店の商品がほとんどなくなってしまいました。

Q これからの目標や夢はありますか？

A 勉強中の社会福祉士の資格をとりたいです。そして日本で社会福祉士として就職して、5年は働きたいです。そのあと、日本での経験をミャンマーで生かしたいです。

第17回日本語スピーチコンテストでのウィンさんのスピーチを姫路市文化国際交流財団のYouTubeで公開しています。
右の二次元バーコードから、ぜひご覧ください。



世界遺産姫路 城 マラソンで走ってみませんか

世界遺産の姫路 城 からスタートし、歴史的な場所や自然を楽しむことができます。高低差が少なく、走りやすく良い記録が出やすいです。沿道では地域の人たちが、楽器の演奏やダンスで応援してくれます。食べ物や飲み物を各所で配っています。また、姫路 城 の入 城 券がもらえます。



フルマラソンのほかファンラン（1km、1.5km、2km、5km）もあり、年齢に関係なく多くの人々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）に行われる予定です。6月ごろからランナー募集の詳細が公式ウェブサイト（<https://www.himeji-marathon.jp/>）などで発表されます。

マラソンに参加することで、歴史や文化に触れ、テレビや本では学べないことを体験できます。大切な人や友達と一緒に、素晴らしい経験をしてみませんか。



ウェブサイト

本誌作成のお手伝いをいただいた方

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

英語：福水弥生、宮嶋美那子、原明子、前田恵以子、有元崇徳、Ching Weijian、FULTZ Justin

中国語：馬俊堯、関麗、夷谷澄美恵、顧蔚紅、夏文、佐田美緒、曾寧

ベトナム語：Hoang Nam Phuong、Dinh Thi Thu Trang、Nguyen The Thanh、Le Van Long、

Tran Thi Bích Hong、川上剛史、Pham Thi Thu Trang

スペイン語：稲垣梨音、大歳善朗、片山真衣子、吉井静香

ポルトガル語：横田真由子、長尾美咲、西村ネルソン、山本由布、大里誠治

許可をいただいた方のみ掲載しています。ご協力ありがとうございました。

過去の「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）のホームページで見ることができます。

次号は、2025年9月発行予定です。

皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。

また、翻訳・ネイティブチェックをお手伝いいただける方も募集しています。興味のある方は右の

連絡先まで、是非ご連絡ください。



ホームページ

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/>