

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

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

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학교 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_taikenkan」で検索！

※2025年の詳しい日程や内容は、ウェブサイトやインスタグラムなどで

確認してください。



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

しょしゃざん えんぎょうじ ゆうめい てら と ざんどう ひがしさか にしさか ろっ
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・鯰尾坂・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 めずら きれい しょくぶつ うつく け
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
しき み よ めずら
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
とり あ こんかい しようかい
い鳥に会えます。今回は3つのコースを紹介します。



ひがしさか
東坂

けしき たの
景色を楽しむならこのコース！

しょしゃひがしさか てい お じゅうたくがい ぬ のぼ
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
にほんいちちい いけ てんぼうじょ すわ いわ ひめじ まちな
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
み とざんしゃ おお とざん ひと のぼ
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も登ることができます。



にしさか
西坂

たいりょく じしん ひと
体力に自信のある人はこのコース！

にしさか てい お ひょう ご けんりつだいがくひめ じ こうがく ひがし と ざんぐち のぼ
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
みちはば ひろ さか きゅう しづ と ざんしゃ すく なが よ
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つ
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！

かたな で てい お ひろ はつでんしゃ よこ と
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 と ざんどう ゆる のぼ ざか ひがしさか しょ
山口から林の中に入ります。登山道は緩やかな登り坂で、東坂より初
しんしゃ む おがわ たき かわ わた こ も び
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 せきがつ あき しない す わだい こ そうしゃ
他にも鯰尾坂には、たくさんのお石仏があります。秋の暮れには、市内に住んでいる和太鼓奏者、
ようすけ はくりょく えんそう おお ひと えんそう き しょしゃざん のぼ いろいろたの しょ
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
しやざん いち ど のぼ
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と便利です。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	おりたたんであるので、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。
けいたいよう 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。
かいちゅうでんとう 懐中電灯	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。
ホイッスル	閉じ込められたときに、ホイッスルを吹いて自分の位置を知らせることができます。懐中電灯と一緒にになっているものもあります。
ビニール袋	消臭機能があるものと、食べ物を入れて温められるものがあります。両方あると便利です。
ほぞんしょく 保存食	長期間保存可能なビスケット、シリアルバーや飴など
えいせいようひん 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
げんきん 現金	キャッシュレス決済が使えなくなることもあります。
その他	軍手、カイロ、折り畳みコップ、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。



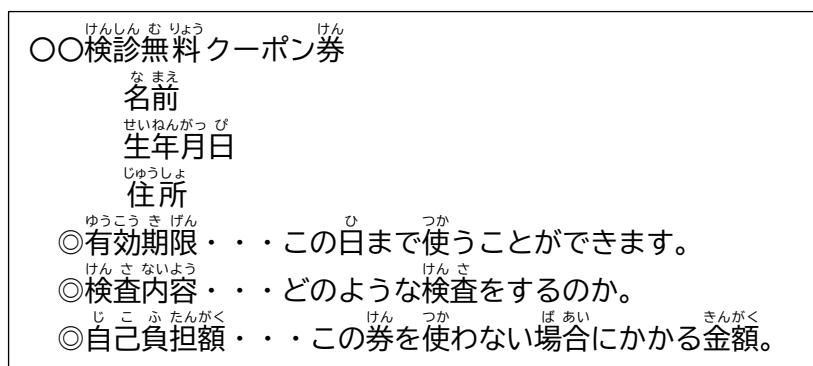
全部をジッパー付きの袋に入れておきます。

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）



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、検診を無料で受けられ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べます。
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、行きたい日を選べます。

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)



WIN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きました。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WIN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。

次回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していただいた方

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、閔麗、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 Bich Hong、川上剛史、Pham Thi Thu Trang

スペイン語：稻垣梨音、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/>