

阿波生活

2020.10
德岛县国际交流协会



10月是走遍路的好季节，以往每年这时都会有不少从日本全国以及海外来的旅人。遍路是巡拜1200年前，空海大师开创的四国八十八所灵场的修行之路。全程1400公里，近几年来，为了健康身心，体验日本山村等不含宗教目的的巡访也越来越多。

时节

每年的3月末4月初樱花盛开，4月到5月是一片怡人的新绿，过了炎热的夏天以后，10月桂花香气袭人，11月的山林被枫叶的红色浸染。



路途

按照基本的路线走，途中都有路标，不必担心迷路。如果你穿着走遍路的服装更可能在途中得到帮助。

万一迷路，在不是标准道路的地方是没有GPS的，容易发生危险，请停止前行马上返回。

民宿

民宿最好提前预约，路上很少有吃饭的地方，一般在民宿吃饭。民宿的早饭一般夏天在6点以后，晚餐在18点以后。民宿个人经营的比较多，电话可能比较难接通。

发现不同的文化

作者 曾凡芬

说起文化差异，首先会想到的是不同国家的文化差异。实际上并不仅仅是不同国家的文化，同一个国家，年龄不同，性别不同，地区不同文化也会有差异。但是不同国家的文化差异可能更大。现在，我想与大家谈谈关于文化差异。

不同的文化在交流的时候，经常会发生文化的摩擦。这个时候我认为，首先要尊重对方的文化，并且认真努力地去理解对方。认真倾听对方的意见，以便理解对方的心声。此外，也可以向对方介绍自己国家的文化。这个时候我有一个新的发现。就是对自己国家的文化不够了解的话，就无法向人说明。也就是说在不同文化交流之前，先要了解自己的文化。

有一次我与朋友在京都旅行，看到在公园拍结婚照的情侣。女子穿的是全套雪白的日本传统嫁衣。我问日本的朋友嫁衣为什么是白色的？朋友说这是日本的传统，代表纯洁，我很吃惊。

因为在中国，盛大的仪式上不穿白色，白色是在葬礼上常用的颜色。我把自己的疑惑告诉朋友后，朋友介绍说，白色嫁衣代表可以晕染上所嫁的夫家的颜色，原来如此。

当朋友问我中国的新娘为何穿红色时，我只能回答因为喜庆。但是更多的理由我也不清楚。无法做更深的介绍。之后，我重新查询了一番，红色在中国有辟邪之说，结婚穿红可以避免不幸，并且获得幸福。中国古代的宫墙有很多也是用红色做装饰的。了解自己的文化才可以向别人介绍，然后有望不同的文化共存。

既要理解对方，也要理解自己的文化，越了解越能感受到自己祖先的智慧与幽默。

对我来说不同的文化交流，不是单方面的接受，更要了解自己的文化，也是一个了解自己文化的好的机会。

随着世界越来越国际化，不同文化的交流更加普遍，大家通过不同文化的交流，也加深了对自己文化的理解，发现更多美好的事物和有趣的地方。



阿波银行优秀奖得主

采访从巴基斯坦来德岛的 Rasheed 先生

作者 三好老师 Sydney 刘青

前日，我们有幸采访到从巴基斯坦来德岛工作的 Rasheed Abdul, 先生，聊聊他的感想。

他是从在关西机场到达日本的。第一天到日本让他感到吃惊的就是，在日本的国际机场却不通英语，日本的学校不是学习英语的吗？

在巴基斯坦从小学习过英语的人都能讲英语。但是巴基斯坦的母语是乌尔都语。

乌尔都语与印度语读音一样但写法不同，与阿拉伯语的写法一样但是发音不同。



来日本前对日本的印象只有忍者。达到大阪后发现日本高楼林立，自行车道与人行道分开，十分先进。

在巴基斯坦坐车是人工售票的，但是在日本都是自动售票的，连买瓶水都是自动售货机，不懂语言连坐车都困难。但是问路又很难碰到热情的人，好像巴基斯坦的人更热心。

开始学习日语后又被震惊了，英语只有 A,B,C。但是日语同一个读音却有三种书写方法平假名，片假名，还有汉字。而 Rasheed 先生没有日语基础，连什么是中文，什么是韩语，什么是日语都分辨不清，学习起来很困难。

跨过长长的跨海大桥到达德岛。在德岛食物也是一个问题，合适穆斯林吃的食材很难找到和分辨。

语言和食物等的不同，让人更想家。

幸好在德岛有一家清真寺，每个周五可以聚集在一起礼拜，虽然大家来自不同的地方，有印尼来的，马来西亚来的，土耳其来的，非洲来的等等，但是有着共同的信仰，一起祈祷一起做饭用餐，让人感到安心。

前几天正好是穆斯林的斋月，穆斯林从 12 岁左右就开始参加斋月了，斋月的 30 天里，不吃不喝，但是大家已经习惯，所以完全可以遵守。

巴基斯坦在斋月里会减少工作的时间，提前回家与家人共度。在巴基斯坦，不仅爷爷奶奶是与住在一起的，兄弟和兄弟的家人也都住在一起，是非常热闹的大家庭。

在采访的最后，Rasheed 先生说他很想念他的家人。

巴基斯坦伊斯兰共和国（乌尔都语：اسلامی جمہوریہ پاکستان，英语：Islamic Republic of Pakistan, Pakistan），简称“巴基斯坦”，意为“圣洁的土地”、“清真之国”。95% 以上的居民信奉伊斯兰教，是一个多民族伊斯兰国家。其中旁遮普人占 63%。

巴基斯坦国徽颜色同国旗颜色相同，都是深绿色和白色。顶端是五角星和新月图案，象征对伊斯兰教的信仰以及光明和进步；中间是盾徽，盾面分为四部分，分别绘有棉花、小麦、茶、黄麻四种农作物，象征立国之本。盾徽两侧饰以鲜花、绿叶，象征和平。下端的绿色饰带上用乌尔都语（巴国语）写着“虔诚、统一、戒律”。巴基斯坦位于南亚次大陆西北部，南濒阿拉伯海，东接印度，东北邻中华人民共和国，西北与阿富汗交界，西邻伊朗。海岸线长 980 公里。

首都伊斯兰堡，前首都卡拉奇是最大城市。巴基斯坦人口约 1.97 亿，是世界第六人口大国。



德岛小孩子们的运动会
作者 三好老师

参加过孩子在幼儿园和小学的运动会的家长，大概都会对日本的运动会留下深刻的印象，10月秋高气爽又是运动会的季节，那热火朝天的场面又浮现眼前。

日本的运动会是学校的一个重要的活动，目的是培养孩子在集体中与他人一起发现问题，为了解决问题相互协商，学习人与人的关系。到了初中和高中运动会就变成「体育节」了。

运动会是秋天学校的盛事，但是现在也有学校在夏天前的6月举办。遗憾的是因为疫情这季的运动会可能会被有些学校取消。现在请让我来简单介绍一下日本的运动会。

提前占个好位置

家长要给孩子拍个好照片或拍个录像，最好占一个靠近起跑线的位置。

有些家长在运动会的前一天或几小时前，就会提前去会场，用休闲座椅等抢占位置，在休闲座椅上放上重的东西然后用胶带固定写上名字，防止椅子被风吹走。抢占一个最好的位置以便给孩子拍照和加油。

现在这种情况越来越少了，但是还是存在的，孩子进了初中以后就会在教室吃便当了，家长不需要再抢位置了。



头巾

小学生运动会要穿体操服，戴红色或白色的帽子，不同的班级还有不同颜色的头巾。在对抗赛中，用头巾的颜色来分组。运动会结束后，头巾各自带回去，洗好熨烫平整后再还给学校，以备明年再用。

练习

在运动会前，在体育课和综合学习时间里会反复练习。团体项目要求整齐美观，整体的队形和体操都要频繁练习。到了初中，班级之间的对抗会增加，早晨和放学后也要加练。每天都要练习，体操服也每天都要清洗。值得一提的是还有 PTA 竞技，家长和孩子们一起参加。

便当

运动会后，大家围坐在一起午餐，家长费尽心思做的豪华版午餐，便当是运动会后的又一个亮点。日本的运动会弟弟妹妹，爷爷奶奶都来助阵，之后一起吃饭，简直就是一次家族的野营活动，堪比春天看樱花一样热闹。但是天气比较炎热，使用沙滩伞遮阳的家庭也有。

除了准备孩子喜欢的炸鸡块和饭团以外，还会准备秋天的葡萄和梨，还有孩子们喜欢的零食，与同学的家庭可以一起分享，说说笑笑度过愉快的一天。



这是什么？有一天午餐时间，我发现桌上放着蔬菜，饭，味噌汤和一碟小白鱼。这是鱼宝宝吗？看到这一幕，所有欧美的助教都会震惊。

这是 1cm 不到的沙丁鱼的幼仔，在日本叫 Shirasu。德岛是能捕获到这种鱼的难得的良港。

德岛有许多的河流，大阪湾入口的纪伊水道和濑户内海都流经德岛，带来大量的浮游生物。大量的沙丁鱼从太平洋巡游过来。一对对渔船在海上发现了鱼群后便拉开大网，从 5 月到晚秋都是捕获 Shirasu 的季节。

一种叫Shirasu 的小白鱼

作者 Lance Kita

要保持鱼的新鲜必须争分夺秒，“猎豹”号渔船会用最快的速度把捕到的鱼送到港口，经过盐水煮后的 Shirasu 变成了白色。这个就叫做「釜揚げシラス」就是刚出锅的 Shirasu 的意思。为了延长保鲜的时间，将煮后的鱼晒干，变成「ちりめん Chirimen」、「ちりめん」在商店里是很常见的，汉字是「縮緬」。

这鱼小可以连头带尾吃，含有丰富的矿物质和钙质。新鲜的 Shirasu 有海鲜的香气和柔软的口感，晒干后的 Chirimen 耐嚼并且也很香。

有些渔港设有食堂，把小鱼盖在米饭上，用生姜、小酸橘、酱油作为调料，这个饭叫做「生シラス丼」，这在和田岛渔港最近很受欢迎。在阿南市和鸣门市也一样可以吃到。但是因为数量有限，所以只有在这个季节才有。

幸运的是这个 Shirasu 和 Chirimen 在德岛的超市里都能买到。我自己比较喜欢口感较软的「釜揚げシラス」、把萝卜泥挤干后加上小酸橘和酱油，拌在一起吃。再配海带汤，非常好吃。

在新西兰 Shirasu 也是公认的美味，做作为海鲜来吃，或者做成蛋包饭一起吃。

晒干后的 Chirimen 的食用方法更多，可以烫过后与烫过的蔬菜拌在一起，也可以与腌制的萝卜等一起食用。与辣椒卷心菜一起炒也可以。

如果你依然不知道要怎么做，我建议你可以把蒜切成蒜末，放一点辣椒丝，淋上橄榄油把出过水的 Chirimen 与煮好的意大利面拌匀。你一定会惊讶这道香气袭人的面。

或者在烤面包的面包上涂上番茄酱和蛋黄酱撒上 Chirime 和奶酪，然后烤到奶酪融化就可以了。

这些让我重新认识了 Shirasu，营养，美味而且很容易做，并且用途广泛，小白鱼一定会为你的料理添彩。



日语教室

作者 三好老师

不同的场合如何说再见

① 与朋友道别，说再见

「さようなら」「バイバイ、またね。」

② 离开朋友家，道再见时说

「お邪魔しました。さようなら。」「ありがとう。またね。」



③ 离开教室，说再见

「お世話になりました。さようなら。」
「ありがとうございました。失礼します。」

④ 工作结束回家时，道再见时说

「お先に失礼します。」「お疲れ様です。」

不同场合如何回答别人的道歉

「ごめんなさい」「すみません」

① 回答朋友的道歉时说

「いいよ。気にしないでね。」「大丈夫です。」
「そんな、謝らないで～(*。^*)」

② 回答认识的人的道歉时说

「いえいえ、大丈夫です。」「こちらこそ、ごめんなさい。」
「こちらこそ、すみません。」「とんでもないよお～。」

③ 回答上司的道歉时说

「とんでもないです。」「とんでもございません。」
「お気になさらないでください。」
「いえいえ、こちらも、うっかりしておりました。」



没有规定的说法，
语音和表情
也能表达心情。

もみじが
紅葉狩り

作者 原田 晶

日本では、秋になると、いろいろな所で、葉が、赤や黄色くなった美しい木々を見ることができます。紅葉です。また、山や野原に行き、その景色を見ることを「紅葉狩り」と言います。

「狩り」というと、食べるために動植物を獲ってくることを意味しますが、少しずつ変わって、「鑑賞する」意味でも使うようになりまし。

日本の紅葉は、特に色の種類が多く、コントラストが美しいことで有名です。

みなさんも、「紅葉狩り」に出かけませんか。美しい景色と、木々の力が、きっと、あなたをリフレッシュさせてくれますよ。行く前に、天気予報などで、見ごろの情報をチェックすることを忘れないで！

もみじが 紅葉狩り・紅葉 观赏红叶 ・ 红叶

いろいろな所	各处	葉	叶子
美しい	美	木々	许多树
山	山	野原	原野
景色	景色	狩り	猎取
動植物	动植物	と	获取
少しずつ	一点一点	鑑賞	鉴赏
種類	种类	コントラスト	对比
リフレッシュ	放松	天気予報	天气预报
見ごろ	最好看的时节	情報	情报消息



わた 世間 おに
渡る世間に鬼はなし
世间没有恶人。

初めてのお遍路、疲れて山から下りている時、雨が降ってきた。助けてくれる人も見つからなかった。困っていた時に、渡る世間に鬼はなし、通り過ぎた人が戻って来て、車で私を宿まで送って助けてくれた。

刚开始走遍路时，累了一天下山时又下起了雨。找不到人帮忙，正在为难时，「世间没有恶人」，从我身边路过的人又回过头来，开车载我回了民宿。

有趣日语



剑山海拔 1955 米，每年 4 月下旬到 11 月末有登山缆车运行。起点是「见之越」站，从海拔 1420 米到山顶附近的「西岛」站，可以坐缆车慢慢观赏。
从西岛站到山顶有 4 种路线可供选择。大家根据自己的体力和登山经验选择合适的路线。
对于初次登山的人，推荐需要 1 小时的「大劔神社」路线。
10 月 17 日～11 月 15 日是看红叶的好季节。

剑山は標高 1955m の高峰ながら、4 月下旬～11 月末に運行している「剣山観光登山リフト」を使えば、起点の見ノ越駅（標高 1420m）から山頂近くの西島駅（標高 1750m）まで楽々移動できるのが特徴です。西島駅からは 4 コースの登山道が整備されていて、自分の体力やレベルに合ったコースを選ぶことができます。なかでも初心者におすすめなのは、西島駅から所要約 1 時間で山頂を目指す大劔神社コースです。
10/17～11/15 紅葉の見頃です。



大规模灾害发生后如何支援外国人的训练

据预测日本可能会发生南海海沟大地震，由外国人支援机构，翻译人员和留学生、在住外国人参加的「大规模灾害发生后，如何支援外国人的训练」即将举办。

日期 令和 2 年 11 月 11 日（周三）午后 1 点 30 分到 3 点 30 分 场所 德岛站 车站大楼 6 楼 德岛国际战略中心
报名：公益财团法人德岛县国际交流协会 滝 电话 088-656-3303 传真 088-652-0616 邮件 E-mail coordinator4@topia.ne.jp
具体情况请查询 TOPIA 的网站。

令和 2 年 国际理解支援大会

主题 与德岛在住的外国人一起思考在德岛的育儿

时间 令和 2 年 11 月 15 日（日） 13 時 30 時～15 時 30 分

参加者 德岛县在住者 20 名左右（要预约） 具体情况请查询 TOPIA 的网站。

TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在德岛县的外国人为对象，提供各方面的咨询帮助服务。
受理时间为每周一至周五上午 10 点～下午 6 点，可使用中文或英文越南语。
电话：088-656-3303 中文担当：刘青 英文担当：铃江（Suzue）
越南语担当：宫地（Miyachi）周一至周五上午 10 点～下午 2 点

■ 发 行 ■

地址：〒770-0831
德岛市寺岛本町西 1-61 Clement Plaza 6F
（公财）德岛县国际交流协会
TEL 088-656-3303
FAX 088-652-0616
www.topia.ne.jp
E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发 行 ■

地址：〒770-8570
德岛市万代町 1-1
德岛县未来创生文化部多样性推进课
TEL 088-621-2028
FAX 088-621-2851
www.pref.tokushima.lg.jp
编辑：刘青