
第 三 一 〇 期

阿波生活

2023.04
德岛县国际交流协会





日本舞踊

——采访 遊之会 喜寿弥 师匠

「遊之会」是一个通过练习日本舞踊来聆听、欣赏，和感受日本传统表演艺术的团体。

日本舞踊是集“美”、“闲寂”、“空间”、“影”等日本文化价值观于一体的综合性艺术。

我们想把这份喜悦传递给身边的人，尤其是下一代和不同文化背景的人们。

「舞踊」由舞和踊组成。如果把舞踊翻译成英文，舞与踊都是 dance，但是舞与踊并不完全相同。「舞踊」这个名词是明治时代以后坪内逍遙先生创作的。

在古代“舞”是巫女祭祀神灵的表演，也是贵族的情趣。主要特点是舞蹈动作比较平静优雅，呈水平状运动。与之后产生的「能」有相同之处。



“踊”起源于普通民众，舞蹈动作比较简单，是一种上下垂直的运动，比如阿波舞等。

大约在 1600 年前（安土桃山時代），出云（岛根县）的巫女阿国将“舞”与“踊”相结合，在京都四条河原表演，歌舞伎就是这样开始的。歌舞伎之后产生了日本舞踊。



日本舞踊从礼仪开始，以礼仪结束。从学习礼仪到学习穿和服的方法、姿势、走路等基础知识。

在过去的几年里，我教外国人日本舞踊，每个人都非常有上进心，他们热情的态度给我留下了深刻的印象。每个人对日本舞感兴趣的理由各不相同。有人喜欢和服，有人喜欢精致美好，或者

希望自己看起来像个酷炫的武士。

而我个人感受最深的是，学习日本舞踊，语言水平并不是那么重要。重要的是，在同一个空间里可以看到和模仿。我认为每个人感受到的“和的世界”是难以用语言和文字来表达的。当然，必要的时候还是需要语言解释。

三月份我们参加了「和乐会」的活动，好评如潮，各方面的表现都比我想象的还要好，给了我们更大的信心。

如果您有兴趣，请参加我们的练习，一起体验“日本舞踊”。不仅可以体验日本的礼仪，音乐，和服，舞蹈，在休息时还可以一起品尝茶点和愉快交流。

联系方式：toshikoh18@yahoo.co.jp

辞别

地方自治团体国际化协议会德岛支部 今井 史枝

“我非常喜欢在德岛国际交流协会工作。”

我体会到了很多关于德岛的好东西（美味的食物、美丽的风景、阿波舞、阿波方言、人们的善良等等）。

从现在开始，我将住在县外，但我想继续提高我的英语水平，尽我所能向世界各地的人们传达德岛的美好。

我想尽我所能创造一个多元文化的社会，让每个人都能过上舒适的生活。

虽然时间很短，但非常感谢。



在转角处遇见

多言语相谈员 刘青

从“996”的上海来到日本，并且生活在德岛，早晨寻一处乡间的咖啡沐浴在阳光下，看白色黄色的蝴蝶翩翩翻飞在绿色的菜田里……，生活的节奏突然放缓，四肢不勤，五谷不分的我在这里安了个家。

但是要了解德岛，莫过于在 TOPIA 工作了。我在 TOPIA 的工作有一部分是帮助来德岛的外国人，无论是旅行，学习还是工作，在帮助别人的同时我也加深了对德岛的了解，并且加深了对日语的了解。

在中国我说日语时，只是把中文直译成日文，即中国的思想习惯用日语来表达而已。但是在这 5 年，我不断地发现日本人的思考方式和语言表达方式是很独特和深奥的，这常常让我为难，也让我去探究不同的文化习俗。

代表我习惯了这里生活的不仅仅是听懂了“阿波弁”，还有就是当一年即将结束的时候，地震已经不能再把我惊醒了，（没有个 4 级以上的地震基本不可能摇醒我）。

然而 从第二年的春天开始 我发现德岛的降雨减少了，每天早晨当我路过鮎川时，那曾经几乎要漫出河堤的清澈河水，正令人哀伤地日渐干涸。生态问题不仅仅是德岛的问题，也是全世界必须携手一起解决的问题，为此国际交流的工作也显得更有意义。

我在 TOPIA 遇到来自世界各国的留学生，ALT，技能实习生，以及为了爱情背井离乡的人，他们的勇气和友爱总是带给我许多感动，为了留下他们的故事，我发挥了“雁过拔毛”似的工作精神，恳请大家为阿波生活留下“买路的”文章。在此再次感谢大家的支持。

我在 TOPIA 遇到来自世界各国的留学生，ALT，技能实习生，以及为了爱情背井离乡的人，他们的勇气和友爱总是带给我许多感动，为了留下他们的故事，我发挥了“雁过拔毛”似的工作精神，恳请大家为阿波生活留下“买路的”文章。在此再次感谢大家的支持。

在说再见的时候，我感谢所有的遇见、感谢あらしわ連の队员们，感谢 TOPIA 的同事。

日语教室

作者 青木 洋子 老师

这个月我们来学习简单的日语自我介绍。

自己紹介

1) はじめまして。 わたしは* _____ (自己的名字) _____ です。

*进行自我介绍时，大多数时候不说“わたしは”。自己和家人的名字后面不加「さん」。

2) _____ (来自哪里) _____ から きました。

3) ことし* _____ がつ* に きました。

● きよねん* / 20××ねん* (例: 2022ねん / 2023ねん)

● ~がつ* は 最後の表 を見てください。

4) どうぞ よろしく おねがいします。

◎让我们来练习自我介绍。

< 例 >

1) はじめまして。 ほん です。

2) ベトナム から きました。

3) 今年 2月 / 去年 10月 / 2021年 8月 に きました。

4) どうぞ よろしく おねがいします。



~がつ

いちがつ 二がつ さんがつ しがつ ごがつ ろくがつ しちがつ はちがつ くがつ じゅうがつ じゅういちがつ じゅうにがつ
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

◎ 请逐渐地记住如何使用 ~がつ 。

~ねん 20×× (=2000 + ××) ⇒ 「にせん + ××」ねん

< 例 > 2023 (にせん にじゅうさん)ねん

さくらもち
桜餅

作者 紀本 真理 老师

みなさんは、桜餅を知っていますか？桜餅は、桜にちなんだ和菓子で桜の葉で餅で包んでいます。スーパーや和菓子屋さんで買うことができます。3月のひな祭りの時にも、食べられます。

桜餅には、関東と関西で2種類あります。関東地方の桜餅は、長命寺餅と呼ばれています。長命寺は、小麦粉などの生地を焼いた皮で餅を巻いてクレープのようになっています。関西地方の桜餅は、道明寺餅と呼ばれています。道明寺は、もち米を蒸して乾燥させて粗挽きにしたものです。見た目は、まんじゅうのようで、つぶつぶとした食感です。

桜餅の葉は、塩漬けにしているため、甘みを引き立てます。餅の乾燥を防ぐ役割もします。私は長命寺餅を食べたことがないので、食べてみたいです。みなさんも桜の季節にぜひ桜餅を食べて日本の春の味覚を楽しんでください。

長命寺餅



道明寺餅



単語

桜餅	桜花団子	ちなんだ	因而	和菓子屋	日式点心店	関東	关东
関西	关西	餅	団子	クレープ	可丽饼	もち米	糯米
甘み	甜味	引き立てる	引出	乾燥	干燥	粗挽き	粗磨
まんじゅう	馒头	つぶつぶ	一粒粒	食感	口感	塩漬け	腌
役割	角色	味覚	味覚				

有趣日语

てあつ
手厚い



在处理和款待方面体贴周到，彬彬有礼。 善良而完美。
例：
お遍路をした多くの人たちが手厚いおもてなしを受けました。

助任友好认定儿童园

作者 井上 和惠 老师

您可能听说过，在日本有一句谚语，那就是“笑能带来福气”。幸福似乎更容易降临到一个总是开怀大笑的愉快的家庭。

事实上，“笑”可以有以下效果。（1）提高免疫力，增强对病原体的抵抗力（2）改善血液循环，激活大脑（3）抑制血糖水平上升（4）减轻压力（5）减少过敏反应等。当然，“笑”在育儿方面的作用也是巨大的。不仅对孩子的健康有好处，还能建立良好的亲子关系，增加孩子的积极性。

日本的春天，樱花盛开，是外出游玩的好季节。天气好的时候，您可以和孩子一起去公园或空地，多玩，多笑，享受充满幸福的春天。

< 苹果蛋糕（4人份） >



- ①、将 60 克苹果切成银杏树叶状，与 12 克葡萄干一起放入锅中，煮至苹果变软后，放凉。
- ②、粘米粉 72g、泡打粉 2g、糖 24g 过筛。
- ③、②分别加入色拉油 20g、嫩豆腐 72g、豆浆 48g，拌匀。
- ④、将冷却的苹果葡萄干加入③中并混合。

2023 年 TOPIA 上网学习日语

时间：2023 年 5 月至 2024 年 2 月 15 日

时间：1 周一次 / 1 次 1 小时左右

次数：20 ~ 30 次

教师：志愿者教师。（不是专业的日语教师）

可以学习的人：居住在德岛县的人。没有在学校、公司、日语教室等学习日语的人。

准备什么：在电脑、平板电脑、智能手机上下载（ZOOM）应用程序。

我们可能会要求您购买课本。（可以跟老师商量）

招收人数：约 20 人

费用：免费。

申请：请查看 TOPIA 网站并上网申请 <https://www.topia.ne.jp/chinese2/>

与志愿者教师愉快对话，一起学日语吧！

联系方式：（公财）德岛县国际交流协会（TOPIA）

负责人：野水 coordinator2@topia.ne.jp 小林 tagengo1@topia.ne.jp

电话：088-656-3303

2023 年度德岛县外国人日语演讲比赛



- 一、比赛宗旨** 在推进地区国际化的进程中尤为重要，当地民众通过对外国生活与文化的接触和体验，培养国际化意识，提高人文素养，增进与外国人之间的相互理解。作为地球居民的成员之一，我们有义务和责任参与构建一个和谐共生、互帮互助的社会。在本次的日语演讲比赛中，我们将倾听居住在县内外国朋友们的意见和心声，让大赛成为意见交流之地，让跨文化理解及多文化共生得到更为广泛的认知。
- 二、时间地点** 2023 年 7 月 23 日（周日） 13:00~16:30
あわぎんホール（德岛县乡土文化会馆） 5F 小厅
- 三、报名资格** 居住在德岛县内且母语非日语的外国人
（注：在日本接受过 3 年以上义务教育者，以及在过去的比赛中曾获得过“最优秀奖”或“德岛县议会国际交流议员联盟会长奖”者不可参加本次比赛。）
- 四、选拔方式** 招募在德岛县居住的外国人，请报名者先提交演讲稿，书面审核通过者（10 人左右）可入围当天比赛。
- 五、演讲内容** 符合比赛宗旨，有关跨文化理解・多文化共生的内容即可。
（关于政治，宗教，对特定人与团体进行批判的内容不可以）
- 六、演讲时长** 每人 6 分钟以内
- 七、奖项设定** 由评委评审出以下各奖项：
最优秀奖——1 名（奖品 5 万日元购物券）
德岛县议会国际交流议员联盟会长奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
阿波银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛大正银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛商工会议所优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛市国际交流协会特别奖——3 名（奖品 1 万日元购物券）
努力奖——若干名（奖品 5 千日元购物券）
〈※ 所有当天参赛的选手均可获得参加奖〉
- 八、报名方法** 请在 TOPIA 官方网站上下载报名表，填好后与演讲稿一起，通过邮寄、邮件，传真或直接交付的方式至报名处。演讲稿可以手写也可以是用电脑制作的。
- 九、报名截止时间** 2023 年 5 月 25 日（周四）17:00 为止
- 十、主办单位** 德岛县・公益财团法人德岛县国际交流协会
- 十一、协办单位** 德岛地域留学生交流推进协议会
（预定）
- 十二、赞助单位** 德岛县、德岛县议会国际交流议员联盟、阿波银行、德岛大正银行、德岛商工会议所
（预定） 德岛市国际交流协会、大塚制药、日亚化学工业
- 十三、后援单位** NHK 德岛放送局、四国放送、德岛新闻社、ケーブルテレビ德島、
（预定） エフエム德島、エフエムびざん
- 十四、咨询・报名处** 公益財団法人徳島県国際交流協会（トピア/TOPIA）
〒770-0831 徳島市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6F
网站：<http://www.topia.ne.jp>
电话：（088）656-3303 传真：（088）652-0616
Email：coordinator1@topia.ne.jp
负责人：木村

2022 年演讲比赛的情况



はな・はる・フェスタ 2023

開催期間：

2023年4月15日(土)・16日(日)

15日(土) 10:00～20:00、

16日(日) 10:00～17:00

お問い合わせ：

はな・はる・フェスタ実行委員会事務局

(NPO 法人 阿波まち活性協議会)

Tel : 090-8280-6786

概要：

徳島の春の祭典「はな・はる・フェスタ」は、有名連による特設ステージや屋外ステージでの有名連の豪華競演が無料で観覧できる、春に阿波おどりの魅力を満喫できるイベントです。

開催地：

徳島市 藍場浜公園、あわぎんホール
ほか

はな・はる・节 2023

时间：

2023年4月15日(周六)、16日(周日)

15日(周六) 10:00-20:00、

16日(周日) 10:00-17:00

咨询：

はな・はる・フェスタ実行委員会事務局

(NPO 法人 阿波街道活性协议会)

Tel : 090-8280-6786

概要：

徳島春天的「はな・はる・フェスタ」, 是一个可以充分享受春天阿波舞魅力的活动, 在这里您可以免费观看著名的舞队在特设舞台和户外舞台上的华丽演出。

地点：

徳島市蓝场浜公园, あわぎんホール
等

TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在徳島县的外国人为对象, 提供关于生活方面的咨询服务。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: 088-656-3312. 088-656-3313

中文担当: 刘青 英文担当: 小林 (Kobayashi)

越南语服务 NongThiHou 或 Nguyen Van Thanh 每周一、三、四、五

上午10点~下午2点

年底年初12月29日至1月3日休息

■ 发行 ■

地址: 〒770-0831

徳島市寺島本町西1-61 Clement Plaza 6F

(公財) 徳島县国际交流协会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

www.topia.ne.jp

E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发行 ■

地址: 〒770-8570

徳島市万代町1-1

徳島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