

# 阿波生活

◆主办：德岛县国际交流协会

◆二〇一四年十二月

## 2015 年度日本的心和美的庆典

### 四国·中国地区和服着装大赛获得圆满成功



图：Melissa Palsenbarg

2014年11月16日，由全日本和服顾问协会主办的“2015年度日本的心和美的庆典——四国·中国地区和服着装大赛”在德岛市的Awagin大厅举行。来自四国·中国地区9县的143名选手参赛。

全日本和服顾问协会，每年在日本主要城市举行“日本的心和美的盛典——全日本和服着装大赛·和服节”。今年迎接第43年，举办地已超过310个城市。自2002年起外国人也可参加，已成为“世界大赛”。举办此活动目的在于宣传和服的优雅美，普及和服文化，继续传承和服所代表的日本传统文化。

和服是日本人的传统民族服装，也是日本人引为自豪的文化遗产。和服的穿著技巧，乃是随着时代的变化，季节的变化，融大自然之风花雪月，鸟翔鹤飞于优雅的锦缎丝绸之中，琢磨考验，蕴育而生。高雅而优美的图案，源自于日本民族对于自然的欣赏、故土与历史的眷恋，以及对美的情境和人本精神的细腻感受。

和服不仅融合了优雅气度与深层内敛之本质，更反应了穿著之人的“心”与“动”的和谐，每一套优美的和服，都经精心裁制，多次染制，讲究穿著时的每一个细节及步骤的完美统一。因此，无论是坐姿、

站姿、走路、登楼，还是一颦一蹙，一举一动，都需经由完整的学习训练，而成为内外兼具的完美礼仪。和服又有另外一个名称叫“赏花幕”，因为和服的图案与色彩，反映了大自然的具体意象，当人们穿著和服走动时，会因为晃动而使得和服如同一块动态的彩带，体现出人与大自然和谐统一的“天籁”。

本次比赛共分为“女性部”、“男性部”、“儿童部”、“外国部”、“学校对抗部”等七个部分，选手们在没有镜子的舞台上将一人完成和服与腰带的穿戴。当穿好和服的选手们一一走向舞台前方时，来访的约800名观众为他们送上热烈掌声。

在评审中，不仅要和服，腰带，头花是否漂亮，礼仪作法也是裁判的评判标准。谁用的时间最少，穿的又最漂亮，谁就会赢得比赛的大奖。参赛选手中，美马市胁町猪尻的公务员泽田知明（27岁）脱颖而出，无论在穿着速度还是在礼仪作法上都达到了很高的水平，受到了评委们的高度赞扬，获得冠军。

在本次比赛中获奖的泽田等30名选手和3个团队将参加2015年4月在东京举行的全日本和服着装大赛世界大赛。

文：德岛县国际交流员

## 南通市老年康复医院的“大型义诊”活动

### — 慈善诊疗 —

2014年11月7日，我被邀请出席了南通市老年康复医院创立20周年纪念庆典。南通大学副校长等很多贵宾出席了本次庆典。姜敏辉院长讲述了自医院建立以来迄今为止的历史，取得的成就等。很多来宾纷纷送上祝福，我也作为德岛县日中友好协会会长表达了祝福。

在庆典上，护士们表演精彩的舞蹈、短剧、大合唱等节目，观众们纷纷送上热烈的掌声。

9日早上，工作人员带我到市镇广场，参观“大型义诊”活动。那里聚集了很多人，大家排队等着受诊呢。在路边上摆列很长的桌子，专家和护士一对一的正在测血压、血糖，确认每个人的状态。

义诊专科有心内科、呼吸科、普外、康复科等20个专科。全部由副主任医师以上专家组成。为感谢社会各界长期以来对该医院的关心与支持，感谢百姓对该医院的肯定与信赖，每年举办3~4次“大型义诊”活动。并且，免费测量血糖、血脂、血压，还有现场赠药。我也测了血压，结果比平常值高，只能苦笑。

我问一位女士：“您每次都来受诊吗？感觉如何？”她回答：“每次都来，受诊之后很放心，非常感谢医院的帮助。”其他的人也面带笑容正和专家和护士沟通交流着呢。

听说“大型义诊”活动，每年的预算为10万元（187万日元左右）。我认为这活动非常有意义，对老百姓来说也是件非常宝贵的机会，祝愿南通市老年康复医院蓬勃发展，造福老百姓。

图 / 文：德岛县日中友好协会会长 生田治夫



### 日本出现“医疗费通知”邮件病毒 提醒华人高度警惕

伴随计算机在各个领域的普及应用，病毒邮件已经成为各国面临的“公害”问题。同时，犯罪分子还通过这类邮件进行欺诈，其内容也是花样繁多。日前，日本又出现“医疗费”病毒邮件。据日本NHK电视台报道，据国内各界反映和统计，日前，日本多家公司职员电脑开始受到一种新的病毒邮件侵害。该病毒谎称为企业的“健康保险组合”，因此难以被发现和识破。针对该问题，日本相关安全机构呼吁国民提高警惕。

据日本信息安全机构JPCER介绍，据调查，该病毒邮件自上个月通过互联网开始在公司职员之间传播。发件人伪装成各个公司的“健康保险组合”，邮件内容为“该邮件为通知邮件，向使用保险看过病的职员发送相关医疗费用”。邮件还带有名为“医疗费用明细”的附件，如果收件人点击打开，病毒会立刻入侵电脑，可使电脑处于被远程控制的状态，保存的信息将被窃取，还有可能被用于攻击其他电脑。目前，被盗名的各企业“健康保险组合”已分别在各自主页上加强宣传，呼吁职员引起注意，不要轻易打开相应病毒附件。日本JPCER机构负责人介绍，黑客发

送的病毒信息事关收件人自身利益，令人不自觉引起关注，这是非常巧妙的攻击手段。各企业也应该及早设立专门窗口，加强有效应对。

在此也提醒在日广大华人朋友特别是在日企工作的朋友，近一段时期应谨慎应对相关邮件，及时通过在所在企业有关网站进行事前确认，防止受害。

来源：日本新华侨报网

### 谨防代购中的法律风险

近年来，随着网络购物的兴起，不少在日居住中国公民通过海外代购形式向国内寄送日本产品赢利，部分留学生视其为勤工俭学，从中赚取生活费。但是，此类活动存在违法风险，应引起注意。

日本有关法律规定，以营利为目的的反复或有规模地进行倒卖活动属商业经营行为，需要取得相关许可，从业外国人须持有相应在留资格。未持有相应在留资格的留学生、技能研修生如果从事上述活动，将被视为非法经营接受处罚或被遣返。

在此，我馆提醒中国公民了解并遵守日本相关法规，谨慎对待海外代购事宜，避免触犯法规。

来源：中国驻大阪总领事馆

在徳島生活的时候是否会有听不懂看不懂的单词呢？而经过查找才知道，其实它们是我们再也熟悉不过的单词。对的，这就是徳島方言。本期继续让我们一起来学习有趣的徳島方言吧！

| 方言      | 例文                | 日文意思         | 中文意思    |
|---------|-------------------|--------------|---------|
| いけん     | きょう、ようじあっていけんわ。   | 行けない         | 去不了     |
| いらう     | いらうん、やめて。         | さわる          | 触摸      |
| えっと     | えっとあってないな。        | なが<br>長いあいだ  | 长时间     |
| おもっしょい  | この映画おもっしょいな。      | おもしろい        | 有趣      |
| かく      | この机、一緒にかいてもらっていい？ | も<br>持つ、かつぐ  | 拿、扛     |
| こうた     | コンビニで何こうたん？       | か<br>買った     | 买了      |
| ごじゃ     | ごじゃ言うな！           | うそ<br>嘘、でたらめ | 谎话、胡说八道 |
| さら      | さらの自転車こうたら？       | しんびん<br>新品   | 新品      |
| ～（し）とう  | もう、宿題しとうわ。        | すでに～した       | 已经～了    |
| ～（し）とん？ | いま、荷しとん？          | ～（し）てい<br>る？ | 正在干啥呢？  |
| せえ、せー   | はよ、せえ（せー）。        | しなさい。        | 做（表命令）  |
| でけん     | ほんなん、でけん。         | できない         | 做不了     |
| ほう      | ほうなんじゃ。ほうなん？      | そう           | 那样      |
| ほんなん    | ほんなん、いわんといて。      | そんなこと        | 那种事     |
| まける     | みず<br>水がコップからまけた。 | こぼれる         | 流出      |
| めげる     | とけい<br>時計がめげたわ。   | こわれる         | 坏掉      |
| もんた     | もう、家にもんたかいな？      | もどった         | 回来了     |
| やりこい    | このお肉やりこいなー。       | やわらかい        | 柔软      |

摘自徳島县国际交流协会发行的《ええじょ！とくしま》

青木洋子 老师

さいはいたつ <sup>ねが</sup>  
再配達をお願いします (请您再次送货上门。)

るすのあいだに <sup>たくはいびん</sup> <sup>ふざいれんらくひょう</sup> <sup>とど</sup> 宅配便の不在連絡票が届きました。もう一度 <sup>いちど</sup> <sup>にもつ</sup> <sup>とど</sup> 荷物を届けてもらえるように

でんわ <sup>れんらく</sup>  
電話で連絡をしてみましょう。(外出期间, 收到了一封再配送通知单。请尝试打电话联系快递员, 让他再次送货上门吧。)

<sup>ふざいれんらくひょう</sup>  
**ご不在連絡票** (再配送通知单)

<sup>たかはし</sup> <sup>さま</sup> <sup>がつ</sup> <sup>にち</sup> <sup>じ</sup> <sup>ふん</sup>  
高橋 マリア 様 12月 11日 10時 25分

お荷物を お届けに参りましたが、ご不在でしたので

我们把包裹送到您家, 但是因为您不在家, 所以

<sup>も</sup> <sup>かえ</sup> <sup>つごう</sup> <sup>にちじ</sup> <sup>かき</sup> <sup>れんらく</sup>  
持ち帰りました。ご都合のよい日時を 下記まで ご連絡ください。

带回去了。请您方便时联系我们。联系方式如下。

<sup>たくはい</sup>  
宅配ボックス/ロッカー (No. ) に お届けしました。

包裹已放入快递箱/存物柜 (No. )。

<sup>ほんじつ</sup> ( ) 時 以降に また <sup>うかが</sup> 伺います。

今日( )点以后再次拜访。

お問い合わせ番号/伝票番号 (咨询号/快递单号) **No. 321-54-9876**

( <sup>たなか</sup> 田中 ) 様からの お荷物は ( <sup>しょくひん</sup> 食品 ) です。

<sup>たくはいびん</sup> <sup>はいたつ</sup> <sup>はやし</sup>  
あわ宅配便サービス 配達員( 林 )

<sup>でんわ</sup>  
電話 : 088-000-△△△△

<sup>ほんじつちゅう</sup> <sup>さいはいたつ</sup> <sup>れんらく</sup> <sup>じ</sup> <sup>ねが</sup>  
本日中の再配達のご連絡は 18時までに お願いいたします。

\* \* \* \* \*

たくはいびん <sup>でんわ</sup>  
宅配便 : お電話ありがとうございます。あわ宅配便サービスです。

マリア : もしもし <sup>ふざいれんらくひょう</sup> <sup>み</sup>  
不在連絡票を見ました。

すみませんが、今晚 <sup>こんばん</sup> <sup>さいはいたつ</sup> <sup>ねが</sup>  
①再配達をお願いします。



たくはいびん  
宅配便 : はい。では <sup>じゅうしょ</sup> <sup>なまえ</sup> <sup>ねが</sup>  
②ご住所とお名前をお願いします。

マリア：②徳島市〇〇〇〇〇〇〇〇〇、高橋マリア です。

宅配便：では ③お問い合わせ番号 / 伝票番号を お願いします

マリア：③321-54-9876 です。

宅配便：ありがとうございます。では 今晚 8時ごろ ④お伺いします。

マリア：お願いします。

\* \* \* \* \*

- ① 「さいはいたつを おねがいします」
- ② 自分の住所が はっきり言えるようにしておきましょう。
- ③ 番号の読み方「さんにいち (の) ごよん (の) きゅうはちななろく」
- ④ 「行きます」のていねいな 言い方

\* \* \* \* \*

◎ていねいの「お～」、「ご～」(honorific prefixes)

お+ 荷物、届け、預かり、問い合わせ、電話、名前

ご+ 不在、都合、連絡、住所

【クイズ】「お」 / 「ご」 どちらをつけますか。

1 ( ) 家族    2 ( ) 天気    3 ( ) 仕事    4 ( ) 無理

5 ( ) 心配    6 ( ) 手伝い    7 ( ) 兄弟    8 ( ) 風呂

(こたえ: 1 ご 2 お 3 お 4 ご 5 ご 6 お 7 ご 8 お)

### 日本年末の风景线

每年年末，都是日本人一年中最忙碌的日子。日本人把每年的最后一个月称为“师走”，在日本人看来，老师是个地位很高的职业，每天悠闲地迈着方步。可是，一进入12月，老师都要忙得“跑起来”，其他的人更可想而知了。在这最忙碌的一个月中，各种各样的忘年会是重头戏。

在“忘”字上大做文章。日本是一个讲究遗忘的民族，他们常说“记忆是为了忘却”。每到12月，所有的部门机构，都要举行各种类型的“忘年会”，也就是年末大聚会。在日本人看来，这一年里，好的事情已经享受了也过去了，应该忘掉了，坏的事情也经

历过痛苦了，也应该彻底忘掉，所以，几乎所有“忘年会”的主持人，在举起酒杯的时候都会在一个“忘”字上尽情发挥阐述一番。

据说，日本从镰仓时代开始，皇族和贵族们过年的时候就开始强调一个“忘”字了，他们会一边喝酒一边在创作的和歌与俳句中填入“忘”的内容。到了江户时代，老百姓通过举办“忘年会”的形式，一边喝酒作乐一边忘掉过去一年的忧愁。

如今，日本各行各业形成了“忘年会文化”。每到岁末，企业常常要组织员工到温泉胜地举行忘年会。随着忘年会的规模不断扩大、预算不断提高，一些企

业也开始收取“会费”，还有的从员工每个月工资里面扣除，有的则是公司支付“补助”，成为公司福利的一个组成部分。忘年会已经成为日本企业一年中最重要的一项集体活动。现在就连学校的小学生也要组织忘年会，有趣的是，对于没有收入的小学生，干脆自带食物参加。

举办忘年会之前，要专门推选“干事”或者“干事长”，负责具体组织。一些企业还要求各部门早早地准备搞笑节目，然后到台上比个高低。还有的要请外面“赶场子”的文艺团体来捧场凑热闹，有的企业则在这种场合进行年终表彰。不过，即使是在表彰的时候，老板也会强调，“大家把这一年的好事坏事都忘了吧，明年我们一起努力！”日本著名小说家坪内逍遥写出了一本名为《忘年会》的小说，描述了日本这种独有的“忘”文化。

岁末大清扫有特殊含义。除了赶场子似的参加各种忘年会，岁末日本人还要忙着各种大扫除。每年从12月29日开始就放假了。因此，12月28日是一个各个部门“大扫除”的日子。这种景象被称为“师走”

的“风物诗”。这一天，各个社区的老人、家庭主妇也会走上街头搞“大扫除”，然后再回到家里全家总动员搞“大扫除”。通常，在此前后，日本的神社、寺院也要举行“大扫除”活动，这也是他们一年宗教活动中重要的一项内容。

在日本，岁末“大扫除”并不是普通意义上的打扫卫生，而是有着特殊的含义，要把一年来没有能够去掉的污尘都清扫出去，为迎接新年的“岁神”做准备、为新年的好心情做准备。每到岁末“大扫除”的前夕，市场销量最好的东西就是擦玻璃的毛巾和“大扫除手套”，有的商家干脆设置“年末清扫用品专柜”。

岁末忙着送礼。日本有“送礼天国”之称，“岁暮”送礼更是年底的重要内容。进入12月后，几乎每个成年人以及家庭、企事业部门都要考虑选送“岁暮”的名单和物品。一般来说，人们要给自己的上司、朋友、客户、亲属、老师购买“岁暮”礼物，选购礼品成了一项不小的任务，于是，各大商场的“岁暮”礼品专柜又应运而生了。

摘自自和风日语

## 正粤粥铺养生粥

养生粥源自中国千年传统文化，自古以来，就备受历代养生家的重视，是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。粥不仅自身营养丰富、味道鲜美，具有滋补、祛病、养生等功效，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。本期向大家推荐由正粤粥铺提供的冬季养生粥。欢迎大家到湖南品尝正粤粥铺的养生粥。

### 正粤十全大补粥



有益于神经衰弱、补虚亏损、增强体质。

### 食材：

原料：大米 150 克，乌鸡、花旗参、桂圆、莲子、大枣、黑木耳。

调料：食用油 200 克（实耗 10 克），香油少许，胡椒粉少许，精盐 4 小匙，味精 1 小匙。

### 制作流程：

- 1、乌鸡、花旗参、桂圆、莲子、大枣、黑木耳洗净。
- 2、大米洗净拌入少量油。
- 3、生姜洗净切丝，香葱洗净切成葱花，香菜切末。
- 4、将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约 30 分钟。
- 5、放入乌鸡、花旗参、桂圆、莲子、大枣、黑木耳。及其余调味料一起煮开后，再继续煮几分钟即熄火，食用前加入香菜、葱花、胡椒粉即可。

图 / 文：正粤粥铺

马上就要到小朋友们非常期待的圣诞节了。这个季节早晚温差大，很容易感冒，大家一定要多注意防寒保暖。本月向大家介绍“擤鼻涕的方法”。首先练习用鼻子呼气的动作。平常玩游戏时延长时间，将撕成细长的卫生纸巾一端稍微弄湿粘在大人的鼻头上。每当用鼻子呼气时，卫生纸巾就会动起来。因为小朋友们非常喜欢模仿大人，所以他们看到之后会跟着做。然后，使孩子闭上嘴巴，按住鼻子的一侧，一口气用鼻子呼气。但是，如果过分用力的话，就容易伤到耳朵，要多加小心。能否很好地擤鼻涕，会有个人差异，但是一般在三岁左右。为了让孩子能够很好地擤鼻涕，大人应要多帮忙。

因为鼻子有抵御感冒等病毒侵害的过滤作用，擤鼻涕也可预防感冒。

<松球圣诞树>

- ① 在松球上面用黏合剂挂上串珠和亮晶晶的装饰物（百元店有卖）。给松球喷上彩色喷雾，撒散像雪一样碎棉花，这样会变得更加华丽。
- ② 用布或可爱的包装纸包住塑料瓶的盖子，制作底盘，用黏合剂贴住松球。

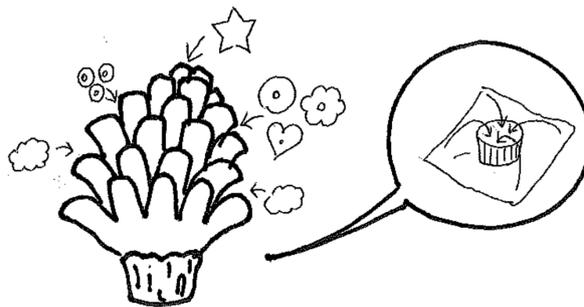


图 / 文：井上和惠 老师

德岛站前劳动咨询会

今年最后一次的劳动咨询会。有关解聘，拖欠工资，劳动纠纷等问题可向律师或德岛县劳动委员会委员进行咨询。不需要申请，直接到会场即可，也可以事先预约。预约时间到12月22日（周一）下午6点为止。不会日语的外国人请跟翻译一起来。

举办时间：2014年12月23日（周二）

13:00 ~ 16:30（受理时间为16:00为止）

举办地点：シビックセンター 4楼

咨询费：免费

预约·询问处：088-621-3234

眉山圣诞夜景

举办圣诞音乐会，圣诞灯饰会，并且晚上眉山缆车照常营业。另外还设置了圣诞节用的彩灯。欢迎大家前来感受眉山的圣诞气息。

日期：2014/12/1（周一）~ 12/25（周四）

地点：德岛市眉山山顶

咨询：眉山登山缆车

TEL：088-652-3617

“人形净琉璃”德岛公演

特邀嘉宾为大家说明如何操控人偶。也将会上演净琉璃剧目“倾城阿波鸣门 顺礼歌之段”。大家来感受人形净琉璃的魅力吧！

日期：2014/12/13（周六）17:00 ~ 18:30

地点：德岛市川内町宫岛本浦 184

咨询：德岛县立阿波十郎兵卫宅邸

TEL：088-665-2202

神山温泉浪漫烛光夜 & 狮子柚子汤

快来神山温泉享受神秘浪漫的烛光温泉吧！还有每年惯例的神山温泉冬季一道风景线“狮子柚子汤”等着您。具体活动内容，请参照网站内容。

日期：2014/12/20（周六）~ 12/23（周二·节假日）

17:00 ~

地点：名西郡神山町神山温泉

咨询：神山温泉

TEL：088-676-1117

高开石积灯饰夜景

吉野川市美乡至今仍然保存着用石块搭垒的建筑。该建筑美丽而雄壮，是市民的骄傲。通过灯饰的映照，石块展现出让人充满幻想的优美的姿态，是德岛县冬日里的一道风景线。

日期：2014/12/20（周六）·21（周日）17:00-21:00

地点：吉野川市美乡字大神 高开石积

咨询：美乡萤火虫馆

TEL：0883-43-2888

交通：JR 德岛线“山川站”下车~巴士 20 分钟。

### 美术馆之圣诞节 2014

我们将举办以“在美术馆过圣诞节”为主题的各种圣诞庆祝活动。让每个到访游客感到温暖温馨。活动包括：圣诞画廊画展“梵高与向日葵的故事”、德岛少男少女合唱团圣诞节音乐会、豪华圣诞午餐、华丽艺术圣诞纪念品等。期待大家的光临！

日期：2014/12/16（周二）～2014/12/25（周四）

※ 22日（周一）为闭馆日。

地点：鸣门市鸣门町鸣门公园内大冢国际美术馆

咨询：大冢国际美术馆

TEL: 088-687-3737

费用：大人 3240 日元、大学生 2160 日元、  
高中・中学・小学生 540 日元

交通：从鸣门北 IC 开车约 3 分钟

### 动物园迎圣诞

妆扮成圣诞老人入园的游客，门票全免！我们还为小朋友们准备了一份惊喜礼物。（按先后来后到顺序）。活动期间工作人员也将化身圣诞老人为动物喂食。还犹豫什么，带着您的家人赶快来玩吧！

日期：2014/12/23（周二节假日）

9:30～16:30（最迟入园时间 16:00）

地点：德岛市涩野町入道 22-1 德岛动物园

咨询：德岛动物园

TEL: 088-636-3215

费用：大人 510 日元、中学生以下免费

交通：JR 德岛站前乘坐“淡野行き”市营巴士在德岛动物园下车。约 30 分钟

### 河边圣诞老人

活动期间，圣诞老人将乘船到河边给小朋友带来约 3000 份的礼物。

日期：2014/12/23（周二·节假日）～25（周四）

18:00～21:00

地点：德岛市 新町川・田宫川・助任川

咨询：新町川保护会

TEL: 090-3783-2084

交通：从 JR 德岛站步行 10 分钟

### 鬼笼野 灯展

约 5ha 的农田里全部点上蜡烛，让烛光照耀乡间，并且在水田上放入点上蜡烛的小船，使约 300 艘小船漂浮在水面上。

日期：2014/12/24（周三）·25（周四）2015/1/2（周五）

17:00～20:00

地点：神山町鬼笼野 鬼笼野公民馆周边农地

咨询：鬼笼野公民馆 TEL: 0884-78-0249

交通：从 JR 德岛站开车约 45 分钟

## TOPIA 年末年初假期安排

2014 年 12 月 27 日（周六）～2015 年 1 月 4 日（周日）闭馆

#### ■ 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 德岛县商工劳动部  
国际观光局 国际战略课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.jp

编辑：崔福实 藤原 唯

