

阿波生活

2016.4
德岛县国际交流协会

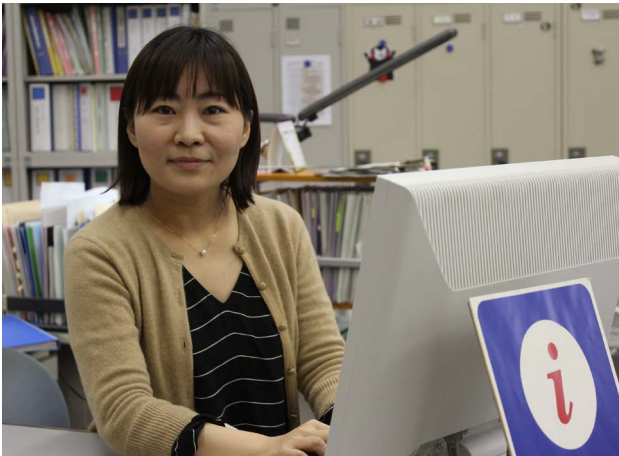
离别寄语

“向所有人道一声，感谢！”

多语言咨询员 池上 有理

在 TOPIA 工作的 4 年半里，我学到了许多，度过了一段十分有意义的时光。在此，我想对所有给予过我帮助的人，由衷地说一声，感谢。

在生活咨询方面，我曾接到过大家提出的各式各样的问题，经验不足的我向各个网络机构的相关人员请教后，再将答复反馈给咨询者们。观光咨询方面，来自世界各国的游客，让我重新认识了以前一直忽略的，日本和德岛的魅力所在，也让我体会到了每一次彼此心意沟通带来的喜悦和快乐。



在 TOPIA 看到每天来日语教室上课的学习者们日语说得越来越好，我也受到了鼓舞，立志在今后的生活中也要永保好学的姿态，不断地挑战自我。

另外，还要感谢日语老师和同事们给了我参与制作观光手册、防灾手册、日语教材等的机会，让我从中体会到了乐趣。

开始与结束，相逢与别离，快乐与悲伤，虽然是意思截然相反的词语，却总以刚好的平衡出现在我们的生活之中。感谢每一个人，你们的笑容曾带给了我最大的快乐。谢谢！

“感谢感恩”

临时补助员 藤本 真梨

“花开的速度让人切身体会到时光流逝之伤”，正如我喜欢的歌词里写的一样，3 年的时光转瞬即逝。从初来乍到时常拖大家后腿、不知所措的我，到现在可以从容不迫开展工作的我，这一切的蜕变都少不了 TOPIA 所有人的支持和帮助。

在 TOPIA 协助完成日语演讲比赛，参加あらしわ连的阿波舞表演等等，都成了我的宝贵经验。同时，和外国人接触机会的增加，也让我增长了许多从未接触过的知识。和 TOPIA 的大家一起度过的时间总是特别得开心，每天都会开怀大笑一次。

3 年中对每一个人的记忆，3 年中收获的每一点经验，我都会好好珍惜并带到今后的工作和生活中。谢谢！



“长期社会体验研修的结束”

长期社会体验研修生 宫本 奈緒子



去年4月起，我开始了在TOPIA的长期社会体验研修，在这期间负责过许多工作，包括派遣国际理解支援讲师、安排职场体验、策划召开国际理解支援论坛、联系协调日语演讲比赛参赛者、指导外国人的入门日语等等。而观光咨询方面的工作，更是只有在TOPIA才能获得的研修体验。

在这次的研修中我学习到的，首先是全体工作人员的服务精神。接待国外游客时热情而耐心，直到给出他们满意的答复为止。游客们最初写满不安的脸也都化为了满面的微笑，边致谢边踏上了各自的旅程，这样的场景给我留下了很深的印象。我想，对于国外游客来说，没有什么比被温柔相待更能令他们感到温暖的了。回想自己在教学中也常常被学生提问，今后我也一定会更细心、更尽心地作答，直到他们彻底弄懂为止。

除此之外，让我感触很深的是所有人的团队合作精神。不论有谁提出了和工作相关的疑问或是不懂的地方，大家都会一起思考，互相帮助。在观光咨询的工作方面，我也得到了大家很多的帮助。开展工作时，如果有重要的内容需要讨论，则会开会来聆听大家的建议，这样的讨论也有效加速了我对全新研修环境的适应。正因处在这样的氛围之下，才让初来乍到的我，也有了和大家一起共事的实感。以前在学校工作时，常常因为太忙而忽视了团队合作的重要性，与同事间的交流比较少，而现在，我意识到了越是在忙的时候，越应该和周围的人多沟通多交流。

通过这次研修与大家的相处我认识到，自己在各个方面学到的知识和经验，都会让自己得到成长，而学习到的人生观和价值观，也会通过自己的所言所行传达给其他人。今后，我也会尽自己所能地挑战自我，不断拓展自己的视野。

作为一名教师，这一年的研修给我带来的收获意义非凡，必将成为我人生中一笔宝贵的财富。我也会将这次的体验与收获充分运用到学校的工作之中。今后，我会继续磨砺自我，让自己不断地吸收新鲜的事物和知识。

谢谢大家这一年对我的关照。



(樱花图片摘自“阿波ナビ”网页)

HIROBA 日本料理教室 Japanese Cooking Class

手卷寿司 3人份

HIROBA 懇话会：山田多佳子

寿司米饭

米	2合 (300g)
水	同量
(昆布)	5cm

寿司醋

醋	50cc
砂糖	2大勺
盐	1小勺

烤海苔 7.5片 (30切)

扇子

寿司米饭

1. 煮饭前30分钟开始洗米并沥干水分，加入与米同等量的水和昆布。饭煮好焖透后倒入溶解后的寿司醋并小心搅拌，注意不要将饭粒捣碎。扇扇子让米饭冷却下来(可增加光泽)。
2. 将海苔快速地在火上烤一下，十字对折后分成4片。



日式蛋卷

鸡蛋	3个
A 汤汁	3大勺
砂糖	1大勺
淡口 酱油	2/3小勺
油	2小勺
厨房用纸	

日式蛋卷

3. 将A加入打碎后的鸡蛋中搅拌均匀但不要起泡。
4. 将煎鸡蛋的平底锅加热，用吸了油的厨房用纸擦拭锅子，将锅子摆放在湿毛巾上后移到中火上。将1/3量的蛋液均匀倒入锅内，边加热边将产生的气泡戳破，待表面变成半熟状态时用筷子将蛋饼卷起并推至一端，再继续将油涂在空出的部分，倒入蛋液，重复以上步骤。煎好的鸡蛋卷从中间切成两半后，再切成长约1cm的棒状。



黄瓜 1/3根

Sea Chicken 1小罐

蛋黄酱 2-3大勺

芽苗菜 1/3盒

鱼糕蟹肉棒 12根

梅干 2-3个

鲣鱼薄片 少量

酱油 少量

牛油果 1/2个

芥末 少量

酱油 少量

生菜

您喜欢的各类生鱼片

其他材料

- 黄瓜洗净后撒上盐继续清洗，再切成直径约8mm长的棒状。
- 倒掉Sea Chicken罐头中的汁水，与蛋黄酱搅拌。
- 芽苗菜洗净后切掉根部。
- 鱼糕蟹肉棒切成两半。
- 去除梅干的核后在梅肉上划几刀，与鲣鱼薄片和酱油搅拌。
- 剥皮后去除牛油果的核，切成6等份。



蛤仔味噌汤 2人份

蛤仔（带壳）	150g
水	2杯多
昆布	边长5cm
味噌	25~30g
（七味唐辛子・・・按个人喜好）	
青葱	1根
排沙用水	1升
盐	1小勺

1. 将蛤仔在盐水中浸泡30分钟使其吐沙，之后仔细洗刷蛤仔壳。
2. 将昆布泡入2杯多的水中。
3. 青葱切成长1cm的葱段。
4. 将蛤仔盛入步骤2的锅中用中火煮，沸腾前捞出昆布，调成小火去除浮沫，加入味噌使其融化，最后放入葱段并关火。



牛奶冻

寒天粉	4g(1袋)
水	1杯
牛奶	2杯
砂糖	3大勺
小颗粒草莓	6颗
香草精	少量

1. 将寒天粉倒入盛了水的小锅中，稍稍放置一会后移至火上，边搅拌边煮3分钟左右。
2. 在步骤1的锅中加入砂糖、牛奶后从火上取下，滴入几滴香草精。
3. 将步骤2的锅坐在水中，轻轻搅拌散去余热。
4. 缓缓倒入容器并将草莓切片点缀其中，最后放入冰箱使其冷却凝固。



井上和惠 老师

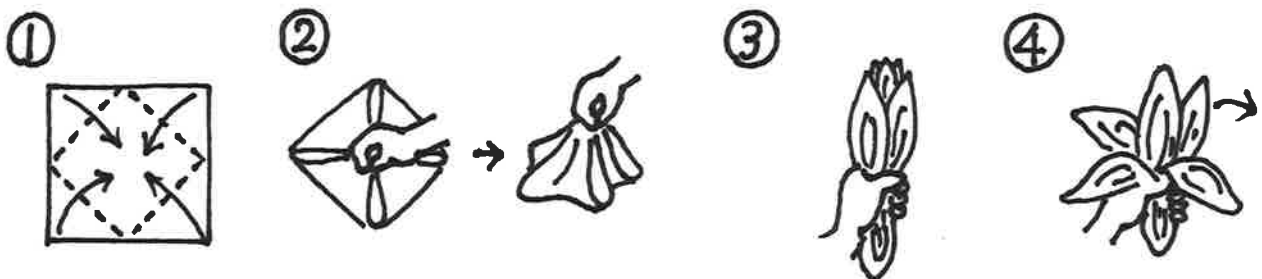
上个月，我在保育士的研修中学到了“幼年时期脑的感受性”的相关内容。现在，越来越发达的脑科学已经研究发现，在婴儿大脑的发育过程中存在临界期（对外界带来的刺激最为敏感，反应最为明显的时期）。人的大脑，是存在某一个特定的时期最适合提高某种能力的。感性抑制能力（忍耐）和语言能力在0~2岁左右对孩子大脑发育产生的影响很大，而数字概念和社会能力则在2~3岁左右。幼年时期多和他人接触，多进行各种体验是非常重要的。

4月份是最适合外出的季节。这时不妨带着孩子出门去接触更多的人，去经历更多有趣的事情吧。近年来，新增了许多适合亲子一起游玩的设施，如保育院、幼儿园、育儿支援中心和育儿广场等，详情请到附近的政府机构咨询。

<玩手帕（香蕉）>

- ① 摊开手帕，将四个角向中心折。
- ② 捏住中心部分提起来。
- ③ 用另一只手握住四个角，整理成图3的形状。
- ④ 如图将四个角翻下来，使其看起来像香蕉的皮。

※ 一张手帕，可以折成三角形的三明治，可以卷起来变成一把剑…还可以折成很多其他的形状玩耍哦。



「～ばよかった（です）」 [=～ば形（条件形）＋よかった（です）]

句型「～ばよかった（です）」表示因做了或没做某事而感到后悔。

例：＜状况1＞ 正在旅行，却没带照相机。

カメラを持って来ればよかった（です）。把照相机带来就好了。

＜状况2＞ 吃得太多了，不舒服。

たくさん食べなければよかった（です）。没吃那么多就好了。



下面我们来看看如何将动词变为～ば形（条件形）。

～ば形（肯定条件形）：

将动词词尾的 u 变为 eba。

食べる (taber-u) → 食べれば (taber-eba) / 見る (mir-u) → 見れば (mir-eba)

行く (ik-u) → 行けば (ik-eba) / 読む (yom-u) → 読めば (yom-eba)

する (sur-u) → すれば (sur-eba) / 来る (kur-u) → 来れば (kur-eba)

～ば形（否定条件形）：

将动词ない形词尾的い变为ければ。

食べない → 食べなければ / 見ない → 見なければ

行かない → 行かなければ / 読まない → 読まなければ

来ない → 来なければ / 来ない → 来なければ

例：＜状况3＞ 考试的成绩不理想。

(もっと勉強する) → もっと勉強すればよかった（です）。

＜状况4＞ 去参加了派对，但是玩得不开心。

(来ない) → 来なければよかった（です）。



练习：请用～ばよかった（です）的句型表达后悔的心情。

1 <状况> 上课迟到了。

(もっと早く・起きる) → _____

2 <状况> 到餐厅去吃饭，餐厅却因休假关门了。

(*調べておく) → _____

*調べる = 查询

*～ておく = 动词て形+补助动词“おく”，表示提前做准备。

3 <状况> 忘不了前男友/前女友。

(*彼/彼女と別れない) → _____

*彼/彼女と別れる = 和他/她分手

【答案】1 もっと早く起きればよかった（です）。
2 調べておく（です）。
3 彼/彼女と別れなければよかった（です）。

2016 年度德岛县外国人日语演讲比赛 参赛者招募

一、比赛宗旨

在推进地区的国际化进程中，多接触外国生活与文化，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尤为重要。同时，同为居住在地球上的一员，我们也需要共同构筑一个和谐共生、互帮互助的社会。本次的日语演讲比赛，将由居住在县内的外国人带来他们最真实的感受，也将成为大家相互交流意见的场地。期待通过本次比赛的举办能让异文化理解及多文化共生得到更广泛的认知。

二、时间地点

2016 年 7 月 10 日（周日） 13:30 ~ 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

母语非日语的德岛县内在住外国人

（注：在日本接受过 3 年以上义务教育者或在过去的比赛中曾获得“最优秀奖”“德岛县议会国际交流议员联盟会长奖”者无参赛资格。敬请知悉！）

四、评审

报名者需提交 400 ~ 800 字左右的演讲稿摘要进行书面审查，再从中选出十余人参加比赛。

五、演讲主题

符合本次比赛宗旨，有关异文化理解或多文化共生的内容即可。

六、演讲时间

每人 6 分钟以内

七、奖项设定

比赛将由专业评审评出以下奖项：

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）
优秀奖	2 名左右	（奖品 3 万日元购物券）
特别奖	若干名	（奖品 1 万日元购物券）
努力奖	若干名	（奖品 5 千日元购物券）

〈※ 所有参赛选手都将获得参加奖〉

八、报名方式

填写报名表并交至以下地址（邮寄、传真、直接交付均可）。

报名表可在德岛县国际交流协会网站下载。网站地址 <http://www.topia.ne.jp/>

九、截止时间

2016 年 5 月 17 日（周二）下午 5 点前

十、主办・咨询・报名

公益财団法人德岛县国际交流协会（トピア / TOPIA）

〒 770-0831 德岛市寺岛本町西 1-61

クレメントプラザ 6F

电话 (088) 656-3303

传真 (088) 652-0616

邮箱 coordinator2@topia.ne.jp

こくさいりかいしえんこうしぼしゅう
国際理解支援講師募集！

我们正在招募能向大家介绍自己国家的演讲者。

☆^{ないよう}内容：

じこく ぶんか おんがく おどり いしょう
 自国の文化（音楽、踊り、衣装、
 たべもの ふうけい ぎょうじ あそび
 食べ物、風景、行事、遊びなど）や、
 にほん にほん
 日本の印象などについて、日本の
 じどう せいと おとな にほんご はなす
 児童・生徒や大人に日本語で話す。



☆日時：

がっこう いっばんだんたい きぼうび
 学校や一般団体の希望日
 へいじつ 4じかん おうふくじかんふくむ
 （平日3～4時間、往復時間含む）

☆^{ばしょ}場所：徳島県内

☆^{しゃらい}謝礼：約4,000～^{こうつうひ}交通費：有り

☆^{とあさき}お問い合わせ先：徳島県国際交流協会（TOPIA）

〒770-0831 ^{とくしましてらしまほんちょうにし}徳島市寺島本町西1-61 ^{とくしまえき}クレメントプラザ（徳島駅ビル）^{かい}6階

Tel : 088-656-3303

E-mail : coordinator3@topia.ne.jp

はな・はる・フェスタ 2016

阿波おどり有名連の豪華競演を屋内外でたっぷり
 とご覧いただけるほか、徳島のおいしいものが並ぶ
 グルメストリートや、ステージイベント、伝統文化
 の体験コーナーなど、楽しいイベントが目白押しで
 す！詳しいイベント情報は公式ブログで順次公開さ
 れます。

開催期間：4月16日（土）・17日（日）

開催地：徳島市 藍場浜公園、しんまちボードウォ
 ークほか

アクセス：JR 徳島駅→徒歩5分

お問い合わせ：はな・はる・フェスタ実行委員会事
 務局（徳島新聞社地域振興部）

TEL : 088-655-7331

URL : <http://ameblo.jp/hanaharu-f/>

HANA HARU FESTA 2016

活动期间不仅可以欣赏由徳島阿波舞有名连带来
 の室内外阿波舞表演，更可以在美食街上大饱徳島美
 食。还有舞台活动、传统文化体验角等精彩活动目不
 暇接！活动详情将依次发布在官方网站上。

时间：4月16日（周六）・17日（周日）

地点：徳島市 藍場浜公園、しんまちボードウォ
 ークほか

交通：JR 徳島駅→歩行5分钟

咨询：はな・はる・フェスタ実行委員会事務局
 （徳島新聞社地域振興部）

电话：088-655-7331

网址：<http://ameblo.jp/hanaharu-f/>

德岛县樱花节

第 13 回胜浦樱花节

在这里可以泛舟而下欣赏沿岸樱花的同时，还有人力车、小火车、产地直销会等有趣的活动。

时间：3月25日（周五）～4月10日（周日）

点灯 18:00～

地点：胜浦郡胜浦町生名

咨询：生名浪漫之会

电话：090-8970-6728

网址：<http://roman.muragon.com/>

岩胁公园樱花节

岩胁公园内寺院神社的樱花盛开时，仿佛一条400米长美丽的樱花隧道。

时间：4月3日（周日）

点灯 3月26日（周六）～4月10日（周日）

地点：阿南市羽之浦町岩胁公园、樱 zutumi 公园

咨询：岩胁公园樱花节保存会 新田先生

电话：090-1570-9130

网址：<http://www.anan-kankou.jp/bunya/sakura.html>

日和佐樱花节

在药王寺和门前的樱町通将举办精彩纷呈的各式活动。

时间：4月3日（周日）雨天照常举办

3月25日（周五）～4月10日（周日）

点灯 18:30～22:00

地点：海部郡美波町奥河内字寺前 285-1

药王寺 门前

咨询：美波町产业振兴课

电话：0884-77-3617

网址：<http://www.town.minami.tokushima.jp/kanko/event/04sakura.html>

吉野川市樱花节

樱花节期间将悬挂 500 个灯笼，为漫天的樱花增添一份情趣。

时间：预定 3月26日（周六）～4月10日（周日）

* 视开花状况而定

点灯笼 18:00～21:30（暂定）

地点：吉野川市鸭岛町鸭岛 江川・鸭岛公园

咨询：吉野川商工会议所

电话：0883-24-2274

网址：<http://www.yoshinogawacci.jp/event.html#sakura>

劳动咨询会

解雇、职权骚扰、拖欠工资等等，如果您正为劳务关系上的纠纷而烦恼，请来参加咨询会！
免费咨询、严守秘密。

时间：每周星期四 14点～16点

4月7日、14日、21日、28日 5月12日、19日、26日 6月2日、9日、16日、23日、30日

地点：德岛县厅 11层

* 请于前一天下午 3 点之前预约。

* 如果您不会说日语，请与能帮您翻译的朋友一同前来。

咨询：德岛县劳动委员会事務局 电话：088-621-3234

网址：<http://www.pref.tokushima.jp/soshiki/roudouinkai/>

■ 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

德岛县商工劳动观光部国际战略课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.jp

编辑：刘点 福见尚美

