

阿波生活

◆主办：德岛县国际交流协会

◆二〇〇六年九月

◆第一二三期

德岛见闻

七月流火舞未央

今年德岛的夏天比较反常，气温较往年要高，雨水又少。这一阵子成天晴空万里，艳阳高照，把一切都烤灼得要冒了烟似的。我有一个比较天真的想法，也许天气炎热是因为今年有闰七月的缘故？诗经里说“七月流火”，望文生义的话，今年这把火岂不是要留连两个月，哪有不热的道理？

在这样的暑气逼人之下，一年一度的阿波舞热潮又拉开了序幕。8月12至15日，平日里温婉娴静的德岛骤然换上了节日的盛装，摇身变成热情奔放的女郎。

当夜晚来临，德岛的大街上处处人潮涌动，人们来自日本国内各地，也不乏海外的游客，共同汇成了狂欢的海洋。据说在这4天期间，共有100多万观光客涌入德岛。考虑到德岛市本身人口只有20多万，这个数字显得相当



节日里德岛的街头人潮涌动

的惊人。这几天各个酒店和旅馆都是爆满，房价飞涨。有不少人狂欢夜过后无处可归，索性露宿在街头，等到夜晚来到时又是一阵狂欢！

在市内各个指定的演舞场上，“有名连”或者不怎么有名气的舞蹈团体依次上场，随着音乐的缓急做出各种舞蹈动作和造型来。阿波舞的团队称为

“连”。德岛县内有许多的“有名连”，主要是分属于阿波舞振兴协会及德岛县阿波舞协会两大组织。据说日本黑社会里也有“连”这样的组织，但是大部分阿波舞的“连”组织绝对宽松，进出自由。人们可以根据自己的喜好参加。除了有名连以外，还有舞蹈爱好者自发组织的连，也有企业为做宣传而组织的连，大学的兴趣小组成员组成的大学连，朋友之间组织的连、商店同业组织的连……，总之，在德岛有无数的“连”。而在德岛县外也有阿波舞的“连”存在，多为德岛出身的人所组织的。每年参加德岛阿波舞的“连”据说有一千之多，人数高达10万之众。



观者如痴，舞者似狂

人群之中，帅哥美女们许多身着“浴衣”，脚踏木屐。也有“扬基”式前卫装束的打扮。而身着艳丽舞服、头顶高翘的草笠、脚踏两齿木屐的“踊子”们无疑是德岛街头最抢眼的独特风景。游客们纷纷与她们合影留念。

无论走到哪里，阿波舞的伴奏音乐都不绝于耳，不用去专门的演舞场，随处可见人们蹁然起舞。在震人心扉热情的太鼓声中，围观的人们不少跟了节奏，情不自禁即兴跳了起来。虽然舞步也许并不优美，手脚配合稍显笨拙，但是不用担心会有人嘲笑你，因为在这个节日的夜晚，是尽情放纵，抛开一切拘谨和约束的欢乐时光！

关于德岛阿波舞的有趣传闻

1. 德岛人以阿波舞开始的8月12日作为一年的开始。
2. 一年有一次机会可以在德岛街头看到明星。
3. 在德岛人的观念中，跳舞=跳阿波舞，不作他想。
4. 德岛人都会跳阿波舞。
5. 除了阿波舞，多数人没有看过其它的盂兰盆会舞。
6. 从4月份左右，街上就开始可以听到练习阿波舞的音乐声。
7. 阿波舞期间德岛市的宾馆酒店住宿费飞涨。啤酒价格也涨。如果不是靠在阿波舞期间赚到钱，德岛的大部分酒店都破产了。
8. 德岛人在结婚仪式上必跳阿波舞。
9. 德岛人不承认东京高円市的阿波舞。而同样的，在东京几乎无人知道德岛是阿波舞的发源地。
10. 来看阿波舞的观光客比全县的人口还要多。

(摄影、文字：赵军)

简讯

广东歌舞剧院民族乐团 来德访问演出

2006年7月20日至23日，应德岛县的邀请，广东歌舞剧院民族乐团许敏等8人代表团来到德岛访问。在德期间，代表团一行拜会了德岛县副知事，参观了蓝住町历史馆、鸣门涡潮和阿波舞会馆，与德岛县音乐界人士进行了交流，并于22日晚在文化森林公园露天剧场为德岛市民献上了一场精彩的演出。

7月21日，代表团一行来到蓝住町历史馆。这里保存和展示着阿波蓝染商业全盛时期蓝色染布商的住宅及各种工具。代表团一行在这里亲手制作了蓝色染布，亲身体验了德岛的这一传统文化；随后代表团来到位于鸣门大桥的旋涡之路参观，虽然天公不作美，没有看到著名的涡潮，但大家仍然为濑户海峡壮观的景色所打动；在阿波舞会馆，代表团一行观看了“阿波之风”舞蹈团的精彩表演，还兴致勃勃地在舞台上跳起了阿波舞。二胡演奏员雷宇姝因舞姿优美而荣获了“阿波之风”会长亲手颁发的奖状。

下午，德岛县副知事木村先生在德岛县厅会议室亲切会见了代表团一行。木村副知事表示，时值德岛

县与广东省结为友好交流关系十周年之际，代表团的来访具有重要意义。他希望通过此次机会，进一步加强两地的文化交流，期待代表团一行为德岛市民献上精彩的演出。

晚上，以德岛县出纳长里见先生为首的德岛县厅、德岛县国际交流协会、德岛县邦乐协会、德岛县音乐协会相关人员在王子酒店设宴款待代表团一行。在宴会中，中日双方相互切磋，共同交流，气氛友好而热烈。

7月22日晚，“广东艺术鉴赏会——友好交流十周年纪念活动”在德岛县文化森林综合公园县立21世纪馆露天剧场举行，德岛县民约600多人到场观看了演出，许多观众不顾天气炎热从下午起就开始排队等候入场。演出以广府音乐“娱乐升平”拉开序幕。接着乐队为大家献上了“十面埋伏”、“二泉映月”、“春江花月夜”等十多首中国著名的古典、民族音乐。优美的旋律、纯熟的弹奏手法以及二胡、古筝、琵琶、扬琴等中国乐器独有的婉曲唯美的音色令台下的观众无不陶醉其中，“宛如置身中国”。所有曲目结束后，观众们纷纷起身，对广州歌舞剧院民族乐团乐手们的精湛技艺和精彩演出报以热烈的掌声。应观众们的热烈要求，乐队又加演了两首日本乐曲：“北国之春”和“世界唯一的花朵”，再一次掌声如潮。演出获得了圆满成功。不少观众表示，在听了演出后，心中的感铭无以言表。中日两国的音乐交流原本就源远流长，音乐可以跨越地理、种族和生活的差异，直达心灵。这种文化上的交流效果特别显著，无疑是加强对外友好交流的一项重要内容。



广东歌舞剧院民族乐团代表团一行演出剧照

7月23日，代表团一行怀着依依惜别之情，带着德岛人民的深厚友情踏上了归国之途。今后，两地的音乐交流必将得到更大的发展，我们也祝愿两地人民的友谊地久天长。

(赵军)

简讯

中国驻大阪总领事罗田广 拜会德岛知事

7月24日，中国驻大阪总领事罗田广一行三人驱车前来德岛访问，并拜会德岛县知事饭泉。这是罗总领事自今年二月份履新以来首次对德岛进行的官方访问。

在会见中，饭泉知事向罗田广总领事介绍了德岛县与中国广东省结为友好交流关系以来的友好交流情况。罗田广知事对德岛县长期以来对中国驻大阪总领馆各方面的工作给予的支持和帮助表示感谢，他表示，希望德岛县进一步扩大与中国各地的交往。

此外，罗田广总领事还分别拜会了德岛市政府、德岛大学，与德岛大学中国留学生进行了交谈，并在四国日中和平友好会上发表了讲演。

(赵军)

简讯

云南省外事办公室代表团 访问德岛

8月10日至11日，应日本外务省的邀请，云南省外事办公室主任周红率4人代表团前来德岛访问。

云南省与德岛县的交往始于上个世纪九十年代。两地通过互赠苗木等，开展了在经济、医疗、文化等方面的交流。今年适逢日中旅游交流年，周红主任此次率团来访，主要是为了进一步扩大两地交流，促进日中友好。

10日下午，德岛县副知事木村会见了代表团一行。木村副知事表示，云南和德岛都有着丰富的旅游资源，双方应进一步加强在这方面的交流。

代表团在德期间，还分别参观了河野美丽克隆公司及云南友好植物园，并拜会了美马市市长。

(赵军)

简讯

“无争连” (ARASOWAREN) 参加阿波舞活动

8月13日晚，由德岛县国际交流协会所组织“无争连” (ARASOWAREN) 参加了阿波舞活动。成员来自世界16个国家、共约250余人，在村田和彦连长的带领下在德岛市中心街区的演舞场蹁然起舞，一起度过了一个欢乐开心的夜晚。

“虽然语言不相通，但是我们心灵相通。而当所有世人都心灵相通时，将带给我们一个没有战争的和平世界。”本着这样的宗旨，无争连的成员超越了国家、文化的界限，集合在一起，随着阿波舞的节奏的音律，共同舞动。



无争连 (ARASOWAREN) 的外国“旗手”相视而笑

沿途经过市役所前演舞场、蓝场滨演舞场、元町演舞场。所到之处，这支“多国部队”得到了观众们热情的掌声鼓励。也许舞姿并不整齐，动作也稍欠熟练，但大家齐声高喊着“ARASOWAREN”，向世人传达了对世界和平的理想和愿望。



(摄影、文字：赵军)

本月活动

◆立江焰火大会（小松岛市）

时间：2006/9/16（星期六）20:30～
地点：小松岛市立江町 八幡神社
内容：立江作为焰火制造中心而广为人知。本次的焰火大会规模宏大。
垂询：小松岛市产业振兴课
TEL 0885-32-3809
交通：・JR 牟岐線「立江駅」或「赤石駅」下车步行5至10分钟
・乘小松岛市营巴士，于「赤石」站下车步行2、3分钟
・德岛市→国道55号線约12km（可在小松岛市立体育馆泊车）

◆高丸山修行之旅（上胜町）

时间：2006/9/23（周六・节日）
08:30 JR 德岛站前出发、
18:00 JR 德岛站前解散
地点：胜浦郡上胜町 慈眼寺・高丸山・月见谷温泉「月之宿」
内容：在全长100米左右的钟乳洞内探险，体验自然的睿智。中饭是用上胜町的山菜做成的素食。饭后可以到山毛榉原生树林里散步。之后返回月见谷温泉，享受温泉浴，休养身心。在两层的岩石浴池里一边入浴，一边眺望美丽的风景，实为至高享受！
※定员参加，额满后停止报名。
费用：6,000円（包含中饭及温泉入浴，含税）
垂询：月见谷温泉
TEL 0885-46-0203
交通：JR 德岛车站→乘车约60分钟；也可在JR 德岛站（ポッポ街入口前）搭乘免费迎送巴士，但须事先申请。

◆音乐长跑全国大会（宍喰町）

时间：2006/9/24（周日）8:10～11:30
地点：海部郡海阳町 宍喰小学校操场外
内容：一边欣赏水床湾优美风景，一边与来自全国

各地的长跑者一起酣畅淋漓地跑步。有3km・5km・10km几种路程，跑到终点的选手可以享受龙虾汤和凉粉。此外还有免费泡温泉券等多种优惠。

[参加费用]
高中生以上 3,000円、
小・中学生 1,000円

垂询：海阳町产业振兴课
TEL 0884-76-1511

交通：德岛市→乘车约120分钟

◆2006 松茂航空节（松茂町）

时间：2006/9/30（周六）16:00～21:00
・10/1（周日）10:00～16:00
地点：板野郡松茂町
・松茂中央公园（主会场）
・德岛空港交往广场
・海上自卫队德岛教育航空群

内容：之前晚上有音乐会，当天有抽奖乘坐飞机及直升机“体验飞行”、双人往返机票竞答比赛等多项活动。

费用：免费
垂询：航空节实行委员会
TEL 088-699-3574

◆吉野川绿洲农产品直销（三好町）

时间：每年4月～11月 9:00～18:00
12月～3月 9:00～17:00
（仅限周六・日・节假日・周三）
地点：三好郡东三好町 吉野川 HIGHWAY OASIS
内容：新鲜蔬菜100円起价超值购买。

入场费・参加费：免费
垂询：东三好町商工观光课
TEL 0883-79-5345

交通：・JR 土讚线「阿波池田駅」下车→乘车约10分钟
・德岛公路「美馬 IC」→乘车约20分钟

（摘自“阿波指南”网站）

日语课堂

实用日语

— 祝福语的常用表达说法

祝你万事如意。—すべてに順調でありますように。

祝你身体健康。—ご健康を。

谨祝贵体安康。—ご健康を祝して。

顺祝安康。—やすらかに。

祝你进步。—前進を祝して。

祝学习进步。—学業の進歩を。

祝你取得更大成绩。—ご立派な成果を。

祝你工作顺利。—仕事が順調に行きますように。

祝顺利。—順調なことを。

谨祝安好。—ご平安を。

祝你幸福。—ご多幸を。

祝你愉快。—ご機嫌よろしゅう。

此致敬礼。—敬具。

顺致敬意。—敬意を表して。

顺祝阖家平安。—ご一同の平安を。

顺致崇高的敬意。—最上の敬意を込めて。

致以良好的祝愿。—よかれと祈りつつ。

谨祝贵社生意兴隆。—貴社の業務の発展を祈念して。

谨祝贵公司繁荣昌盛。—貴社のご繁栄を慶祝して。

(摘自网络)

中日对照谚语

(四)

31.“千里之行，始于足下。”----「千里の道も一歩より起る。」(せんりのみちもいっぽよりおこる。)

32.“笑里藏刀。”----「笑中に刀あり」(しょうちゅうにとうあり。)

33.“微乎其微。”----「雀の涙。」(すずめのなみだ。)

34.“可望而不可及。”----「高嶺の花。」(たかねのはな。)

35.“口若悬河。”----「立て板に水。」(たていたにみず。)

36.“一贫如洗”----「赤貧洗うが如し」(せきひんあらうがごとし)

37.“前车之覆，后车之鉴”----「前者の覆るは後車の戒め」(ぜんしゃのくつがえるは、こうしゃのいましめ)

38.“有备无患”----「備えあれば憂いなし」(そなえあればうれいなし)

39.“隔岸观火”----「対岸の火災」(たいがんのかさい)「川向いの火事」(かわむかいのかじ)

40.“天渊(壤)之别”----「月とすっぽん」(つきとすっぽん)「雲泥の差」(うんでいのさ)

(摘自网络)

秋分

秋分是每年阳历的9月22日至24日。按旧历说，秋分刚好是秋季九十天的中分点。正如春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短再次相等。从这一天起，阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长，开始进入秋天。

因为秋分节气已经真正进入到秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，阴阳所在不可出现偏颇。

精神调养最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁，避肃杀之气，收敛神气，适应秋天平容之气。体质调养可选择中国古代民间九九重阳（阴历重阳节）登高观景之习俗，登高远眺，可使人心旷神怡，所有的忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散，这是养生中的养收之一法，也是调节精神的一方良剂。

在饮食调养上，中医也是从阴阳平衡方面作为出发点，将饮食分为宜与忌。有利于阴平阳秘则为宜，反之为忌。不同的人有其不同的宜忌，如对于那些阴气不足，而阳气有余的老年人，则应忌食大热峻补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对痰湿质人应忌食油腻；木火质人应忌食辛辣；对患有皮肤病、哮喘的人应忌食虾、蟹等海产品；对胃寒的人应忌食生冷食物等。不论是哪种人，其实质都应防止实者更实、虚者更虚而导致阴阳失调。饮食调养方面要体现“虚则补之，实则泻之”；“寒者热之，热者寒之”的原则。

数千年来的饮食文化历史表明，中华民族的饮食习惯是在素食的基础上，力求荤素搭配，全面膳食。所谓全面膳食就是要求长期或经常在饮食内容上尽量做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零食，饮和食之间的合理搭配。主张食而不偏，量不可过。李时珍曾讲：“饮食者，人之命脉也”，这是告诉我们要想延年益寿，就应该了解食物的性能和饮食的作用。古代医家在长期的生活实践中把食物的性能归纳为三大类，即寒凉类、平性类、温热类。其

中以常见的三百多种食物统计数字看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。

就其作用而言，寒凉性食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用，这类食物包括有西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、芒果、枇杷、苹果、梨、柿子、荸荠、菱角、桑葚、番茄、黄瓜、苦瓜、冬瓜、白萝卜、丝瓜、莲藕、茭白、竹笋、慈姑、厥菜、马齿苋、芹菜、淡豆豉、海藻、海带、螃蟹等等。

温热性食物多有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用，其中辣椒、花椒、芥子、鳝鱼等为热性食物，樱桃、荔枝、龙眼、杏、石榴、栗子、大枣、胡桃仁、大蒜、南瓜、生葱、姜、韭菜、小茴香、鳝鱼、鲢鱼、淡菜、虾、海参、鸡肉、羊肉、鹿肉、火腿、鹅蛋等为温性食物。

平性食物有李子、无花果、葡萄、白果、百合、莲子、花生、榛子、黑芝麻、黑白木耳、黄花菜、洋葱、土豆、黑、赤、黄豆、扁豆、豇豆、圆白菜、芋头、胡萝卜、白菜、香椿、青蒿、大头菜、海蜇、黄鱼、鲤鱼、猪肉、猪蹄、牛肉、甲鱼、鹅肉、鹌鹑、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、蜂蜜、牛奶等等。

我们在平日的饮食搭配上应根据食物的性质和作用合理调配，做到因时、因地、因人、因病之不同的辨证用膳，这也是避免机体早衰，保证机体正气旺盛的重要条件之一。历代医家和养生家之所以重视养护正气，是将其视为机体强壮的根本所在。

下面介绍一种适合秋分节气的菜肴。

海米炆竹笋

[配料] 竹笋400克，海米25克，料酒、盐、味精、高汤、植物油各适量。

[做法] 竹笋洗净，用刀背拍松，切成4厘米长段，再切成一字条，放入沸水锅中焯去涩味，捞出过凉水。将油入锅烧至四成热，投入竹笋稍炸，捞出淋干油。锅内留少量底油，把竹笋、高汤、盐略烧，入味后出锅，再将炒锅放油，烧至五成热，下海米烹入料酒，高汤少许，加味精，将竹笋倒入锅中翻炒均匀装盘即可。

[功效] 清热消痰，祛风托毒。

(摘自中国网，有删节)

通告栏

关于举办“灾害时期外语援助员培训教材相关说明会” 暨“医疗翻译制度相关说明会”的通知

一、目的

1. “灾害时期外语援助员培训教材相关说明会”：为了在灾害发生时，加强与外国人住民的沟通和联系，各地方自治体及地域国际化协会纷纷要求培训“灾害时期外语援助员”。因此，自治体国际化协会委托东京外国语大学制作了有关教材。在说明会上，将就教材及有关资料的内容进行具体说明。

2. “医疗翻译制度相关说明会”：介绍全国先进事例，协助各地医疗翻译制度的建立。

二、对象

1. “灾害时期外语援助员培训教材相关说明会”：地域国际化协会、市町村国际交流协会、地方自治体的职员，以及外语志愿者等相关人员。

2. “医疗翻译制度相关说明会”：地域国际化协会、市町村国际交流协会、地方自治体的职员，以及医疗等相关团体的人员。

三、时间 2006年9月14日（星期四）

1. 10:00-12:30 “灾害时期外语援助员培训教材相关说明会”

2. 14:00-16:00 “医疗翻译制度相关说明会”

四、地点

德岛县国际交流 PLAZA (TOPIA) 会议室

(德岛市寺岛本町西 1-61 CLEMENT PLAZA 6楼)

五、费用 免费

六、垂询 德岛县国际交流协会 村泽女士 电话：088-656-3303 传真：088-652-0616

日语讲座通知

以前来日本学习技能的外国人为对象，举办日语研修会，敬请参加。

一、主办：德岛县

二、承办：德岛县日中友好协会

三、时间：2006年10月21日至2007年3月17日 每周六下午 13:30至16:30（共20次、60小时）

四、地点：德岛县日中友好协会外国人研修中心（德岛市南内町1-7 幸ビル4階）；自德岛中央邮电局向南徒步约5分钟。

五、费用：免费。但收取3000日元管理费。

六、教材：《はじめよう日本語初級1 メインテキスト》请自行购买或向事務局申购。

七、报名：1. 姓名；2. 国籍；3. 公司名称；4. 日语学习经历；5. 联络方式（地址、电话、电邮）；

6. 是否购买教材。

联系人：德岛县日中友好协会 日语讲座负责人

电话 / 传真：088-655-2629。

2006 年度 下半年 TOPIA 日语学习班指南

一 班级及老师

星期	时间	班别 / 讲师	授 课 内 容	开课日期
周二	10:30 ↓ 12:00	入 门 田 村	面向能看懂平假名、片假名的学习者。学习日语的基本句型。教材从《みんなの日本語 I》第 1 课开始	10/10 ~
周三	10:30 ↓ 12:00	初级 I 元 木	学习动词的各种活用形，在此基础上学习句型。教材从《みんなの日本語 I》第 11 课开始	10/18 ~
周四	10:30 ↓ 12:00	初级 II 山 田	学习动词的各种活用形，及更加丰富的语言表达方式。教材从《みんなの日本語 II》第 21 课开始。	10/12 ~
周五	10:30 ↓ 12:00	初级 III 青 木	学习初级后半册，条件句、因果句、被动句和敬语表达方式等内容。教材从《みんなの日本語 II》第 37 课开始。	10/13 ~
周六	10:30 ↓ 12:00	入门 - 初级 I 分组学习	针对仅在周末参加日语学习班的学生，教授《みんなの日本語 I》的第 1 课 - 第 25 课。根据学生程度分成 2-3 个小组授课。	10/14 ~
周日	10:30 ↓ 12:00	初级 III JTM	学习初级后半册，条件句、因果句、被动句和敬语表达方式等内容。教材从《みんなの日本語 II》第 39 课开始。	10/15 ~
		入门 - 初级 I 分组学习	针对仅在周末参加日语学习班的学生，教授《みんなの日本語 I》的第 1 课 - 第 25 课。根据学生程度分成 2-3 个小组授课。	10/15 ~

二 招收对象 在德岛县居住的外国人

三 授课地点 德岛县国际交流协会 (TOPIA) 详细地址及联络方式参见本页下方“发行”(左半部)

四 资料费 1500 日元。课时不足 10 节时收半价 (750 日元)。学费缴纳后不再返还，换修班级不另收费。

五 其 他 9 月份开始报名，请直接到国际协会前台申请；

希望参加两个以上课程的需分别缴纳相应的资料费。

周三	10:30 ↓ 12:00	入 门 村 泽	教授假名的读写法、日常生活中必要的语言词汇练习、尽可能与上述日语班的内容衔接。随时交换生活信息和指南。无需报名，随时均可参加。	全年 (10/4 起 每周三)
----	---------------------	------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------

■ 发 行 ■

地址：〒770-0831
德島市寺島本町西 1-61
クレメントプラザ 6 F
TEL 088-656-3303
FAX 088-652-0616
<http://www.topia.ne.jp>
E-mail: topia@fm.nmt.ne.jp



■ 发 行 ■

地址：〒770-8570
徳島県県民環境部文化国際課
徳島市万代町 1-1
TEL 088-621-2028
FAX 088-621-2850
<http://www.pref.tokushima.jp>
主编：赵军

受け止めていますか、人権の重み