

阿波生活

◆主办：德岛县国际交流协会

◆二〇〇六年十一月

◆第一二五期

德岛见闻

2006年德岛县外国人 日语辩论大会作品选登 (二)

编者按：2006年7月17日，2006年度德岛县外国人日语辩论大会在德岛市青少年中心举行，来自中国、韩国、美国、不丹、缅甸、孟加拉、马来西亚、肯尼亚等8个国家的11名选手向德岛县民作了精彩的演讲。自上期起，将陆续刊载本次辩论大会的部分精彩文章，以飨读者。

日本留学体验



本文作者——来自中国大连的刘晔在演讲现场

大家什么时候会感到高兴？最近什么时候有过强烈的感触呢？

我想，有的人会说是收到礼物的时候，有的人会说是读了小说的时候。这些都是让你长期保有记忆，给以后的生活、自己的想法带来很大影响的事情。我在来日本后的生活当中，有几件事让我深有感触。

今天，我想谈谈我的留学体会，在向大家传递

我的喜悦的同时，还想告诉大家，对于在异国生活的我而言，感动是多么的重要。

我来日本已有半年。来日本是为了学习日本先进的IT技术。现在在专科学校穴吹COLLEGE学习日语，打算明年春天进入研究生院学习。

来日本之前，我对的初次的留生活曾感到不安和担忧。可是，来日本以后我所体会到的，和来日本之前所担心的截然不同。

我想首先告诉大家的一件令我感动的事情，是关于“学园祭”活动。“学园祭”活动对日本人而言是司空见惯的，而作为留学生的我则觉得新鲜有趣。因为在中国很少有类似的活动，所见所闻都让第一次参加活动的我深有感触。日语学科有许多中国学生，而日本人一谈到中国菜就会想到饺子。饺子作为中国的传统食物，在日本也大受欢迎，因此，学科决定在活动期间开饺子店。

在中国的时候，我经常和家人一起做饺子，所以也会一些。可是，“学园祭”活动期间可不光是做饺子，还得招呼客人，卖饺子，忙得不可开交。

饺子店开了两天，虽然累坏了，可是从中增长了见闻，受益非浅。在“学园祭”活动里，每个人都可以根据自己的喜好和能力，自主决定做什么事情。

举办“学园祭”这样的活动，我想不仅是为了培养学生的想像力和创造性，还可以让大家体会到团队的重要性，学习到许多无法在课堂上传授的知识，大有帮助。

下面谈谈另外一件让我感动的事情。

我来日本后不久，有幸参加了国际交流协会所举办的聚会。以此为契机，交了许多日本朋友。秋天大家一块去看红叶，冬天一起泡温泉。新年的时候被邀请到日本人家里做客，吃“御节料理”。

有机会参加了各种各样的活动，最让我高兴的是穿着新娘的和服嫁衣。

我一直想穿和服看看，可是和服价格昂贵，对留学生的我而言，绝对是奢侈品。有个日本人知道了我的心愿后，邀请我和我男友一起试穿新娘和新郎的和服。

这一天终于来了，那位日本人先是给我化上妆，缠了头发。

我原先就知道，穿着和服有许多讲究。而且，和服不是单层，共有四件。我站在那里，那位日本人和她女儿两个人一起给我穿。每穿上一件都会详细向我说明，并且好几次问我：“不要紧吧？难不难受？”。穿那件和服花了两个小时，确实让我感到又重又难受，可是，比起我来，帮我穿和服的两位更加辛苦。所以，每次我都回答说：“没关系，很开心”。

她们平时的生活够忙的，为什么还要如此亲切地对待我们呢？

从穿和服的体验，以及和热情的日本人接触中，我似乎学到了不光为自己，还要站在对方立场考虑和行动。我为这种“心意”而感动。

听说日本有许多志愿人士以无私的精神作出奉献。对物质的追求永远止境。而心灵的交流，发自内心的热情，对于生活在异国的我们而言才是重要的帮助。

我在今后的留学生活中，将尝试挑战各种各样的事物。回国后，我要将我所看见和感受到的日本告诉国人。

（作者：刘晔；摄影、翻译：赵军）

简讯

德岛县召开“灾害时期外语援助员培训教材相关说明会”

2006年9月14日，德岛县国际交流协会与自治体国际化协会召开讲习会，向灾害时期外语援助员介绍灾害时期如何针对外国人给予支援和帮助。

讲习会在全国六个地方召开，德岛会场有来自日本中国及四国地区7个县的自治体国际交流协会职员及志愿者共55人出席。在会上，讲解说明了自治体国际化协会制作的多国语言用语集；以几个人

为一组，通过模拟受灾者与咨询人员的交谈，让大家思考如何为外国人分忧解难。



分组会模拟受灾者与咨询人员的交谈

此后，来自东京都三鹰市国际交流协会的职员进行了讲演。该会目前已经准备好了当灾害来临时成立专为外国人提供支援机构的有关机制。

（摄影：野口利浩；文字：赵军）

简讯

中国大学生访问德岛

应德岛县日中友好协会的邀请，来自中国大连外国语学院的两名女大学生于9月26日至10月3日前来德岛访问。此前德岛县以该学院学生为对象，举办了“日中友好亲善特使论文”比赛活动。这两位同学分别以“为亚洲作出贡献的中国和日本——写给中日两国年轻人”（黄明淑）及“友谊之树”（张璇）为题发表的论文最终获得优胜，从应征此次活动的约160人中脱颖而出。

在德岛县访问期间，两位同学参观了德岛及鸣门两地，在德岛大学进行了研修，还参加了与留学生的交流会。

9月28日，德岛县文化交流局局长阿部谦一郎在县厅亲切会见了两位同学。在会见中，阿部局长表示，希望两位同学在德岛期间多多交流，了解日本的原汁原味，今后发挥日中友好的桥梁作用”。对此，黄明淑同学表示，通过此次活动，得以亲身体验了日本的文化，感到非常的高兴。回国后将为进一步加深两国的友好关系而努力。

（摘自德岛新闻）

简讯

德岛在住外国人 参观德岛县立防灾中心

9月23日，分别来自18个国家的近40名德岛县在住外国人，在德岛县厅文化国际课及县国际交流协会的工作人员带领下，兴致勃勃地参观了德岛县立防灾中心。



听工作人员讲解防灾指导

此次活动，是由德岛县及县国际交流协会共同举办的。通过半天时间的参观，听取详细的讲解及形式生动活泼的各种体验，使参加活动的人员学习到了各种灾害知识，真实体验到了灾害的危险性，了解和掌握了各种防范和应对灾害的知识，活动达到了预期的目的。



体验地震来袭

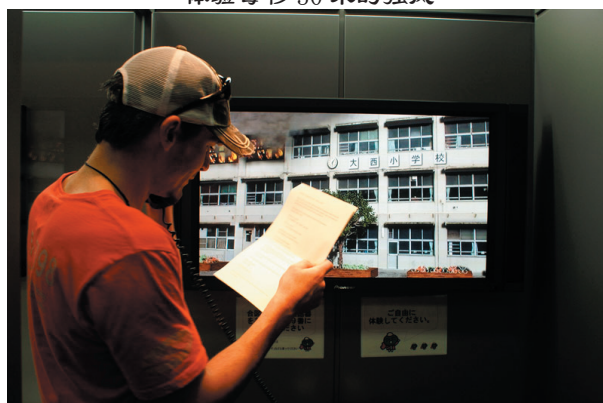
据介绍，未来几十年内，南海地震及东南海地震发生的可能性非常高。为了更好地应对地震等自然灾害的发生，我们应提高警惕并加强防范意识，学习各种防灾知识，在日常生活的各个方面，都做好以防万一的准备，从而最大限度地减少灾害所带来的损失。（摄影：安德鲁·达姆斯；文字：赵军）



学习使用灭火器



体验每秒30米的强风



试打报警电话

■ 小知识

何谓南海地震？

南海地震是指，自纪伊半岛南端至土佐湾的地域及其周边地域沿南海海沟一带，因菲律宾海板块下沉至陆地板块，当板块下沉引致陆地板块变形达到临界点时所引发的海沟型地震。

东南海地震是指，同样沿南海海沟的远州滩西部至纪伊半岛南端的地域发生的地震。

从历史上来看，东南海、南海地震每隔100-150年发生一次震级为8的地震，最近一次的东南海、南海地震，分别于昭和19年昭和21年发生。预计本世纪前半期将会再次发生。

（摘译自德岛县厅网站）

本月活动

◆犬飼農村舞台 阿波人形浄瑠璃戏剧

(德島市)

时间: 2006/11/3 (星期五)

地点: 德島市八多町犬飼 五王神社

内容: 本于每年的文化节时举办。上演由胜浦座表演的木偶浄瑠璃, 还有使用 132 张隔扇拼成 42 个场景的机关。农村舞台是国家指定的文化遗产、隔扇机关则是德島市指定的文化遗产。

垂询: 德島市教育委員会

TEL 088-621-5419

交通: • JR 德島駅→德島市営巴士五滝行き (終点)

下車→徒歩 10 分

※临时巴士仅限当日

• JR 德島駅→乗車 40 分钟

◆阿波之狸故乡嘉年华会 (德島市)

时间: 2006/11/3 (周五) ~ 5 (周日)

地点: 德島市 藍場浜公園

内容: 在会场内设的两个舞台, 反复上演才艺表演、摇滚比赛及乡土艺能。此外还售卖各市町村引以为荣的特产。是一场以德島故乡的自然魅力及淳朴人情为主题的嘉年华会。

垂询: 阿波之狸故乡嘉年华会实行委员会事務局 (四国放送販促事业部)

TEL 088-655-7667

交通: JR 德島駅→徒歩 5 分

◆重新认识眉山步行大会 (德島市)

时间: 2006/11/5 (周日)

※如遇雨天, 顺延至 11/12 (周日)

地点: 德島市 眉山

内容: 步行纵贯眉山。还举办抽奖活动。

垂询: • 德島市観光課

TEL 088-621-5231

• 眉山步行大会实行委员会

TEL 088-652-3617

◆羽之浦町波斯菊节 2006 (阿南市)

时间: 2006/11/ 中旬 10:00 ~

地点: 阿南市羽ノ浦町岩脇 JA 育苗中心周边的波斯菊园地

内容: 可以和家人一起在盛开着的波斯菊园内度过快乐的时光! 举办各类义卖、展示活动及采花活动。

[入场费・参加费] 免费

垂询: 阿南市役所羽ノ浦支所

TEL 0884-44-3111

交通: • JR 牟岐線「羽ノ浦駅」下→乗車约 7 分钟

• 德島市→乗車沿国道 55 号南行约 30 分钟

网页: <http://www.city.anan.tokushima.jp/>

◆大步危观光步行活动 (三好市)

时间: 2006/11/ 中旬

地点: 三好市山城町 大步危・小步危遊歩道

内容: 悠闲地漫步在满是红叶的大步危・小步危。还举办抽奖活动。

垂询: 三好市山城総合支所産業観光課

TEL 0883-86-2432

交通: JR 土讃線「小步危駅」下車→徒歩 15 分

◆妖怪红叶节 (三好市)

时间: 2006/11/ 中旬

地点: 三好市山城町上名 藤の里公園

内容: 可以一边眺望红通通的红叶美景, 一边享受御田煮和烤地瓜的美味。

垂询: 三好市山城総合支所産業観光課

TEL 0883-86-2432

◆德島市农林水产展览 (德島市)

时间: 2006/11/18 (周六)・19 (周日)

10:00 ~ 16:00

地点: 德島市 藍場浜公園

内容: 售卖本地产的新鲜农产品及鱼贝类产品, 开设姐妹城市带广、仙台的特产展销。在特设的舞台, 举办各种舞蹈、问答竞赛等多姿多彩的活动。此外, 在为孩子们特设的儿童广场上, 设有小吃及快餐店铺。

垂询：徳島市農林水産課

TEL 088-621-5246

交通：JR 徳島駅→徒歩 5 分

(摘自“阿波指南”网站)

日语课堂

实用日语

——关于日语汉字的读音

一、一个汉字单独出现时绝大部分读训读。

例如：「人」读作「ひと」，

「物」读作「もの」，

「旅」读作「たび」等等。

二、根据不同的「送り仮名」(おくりがな) 选择不同的读音。

「送り仮名」是一个词汇中汉字后面的部分，如「送る」中的「る」就是「送り仮名」。

例如：「苦しい」和「苦い」都是“苦”字后面加「送り仮名」。这里的「しい」和「い」都是「送り仮名」。当「送り仮名」是「しい」时「苦しい」读作「くるしい」；而当「送り仮名」是「い」时「苦い」读作「にがい」。

这样的例子很多，如「止む」读作「やむ」，而「止まる」读作「る」。又如「好き」读作「すき」，而「好む」读作「このむ」；「行く」读作「いく」，而「行う」读作「おこなう」等等。

三、根据不同的组合，记住不同的读音。

例如：同样一个“生”字，

「学生」(がくせい) 中读作「せい」(汉音)；

「一生」(いっしょう) 中读作「しょう」(吴音)；

「誕生日」(たんじょうび) 中读作「じょう」。

这些读法都属于音读范畴，是不同时代从中国不同地区传入而形成的。

而在训读中又有：

「生まれる」(うまれる) 中文意思为“诞生”，「生」(なま) “生的”，「生える」(はえる) “生长”，「生きる」(いきる) “活”，「生一本」(きいっぽん) “纯酒”，「秋生」(あきお)

“男士的名字”「生」(すすむ) “男士的名字”。

关于日本人的姓和名读音更是千枝百态，千奇百怪，有些是一般人读不出来的。如果读错了，那是很不礼貌的，所以，千万不要自作聪明，弄不清楚就请教，那要比读错要好得多。

如：「一」是名字，读作「はじめ」，如果不知道，怎么能想的出来呢？这里有些是约定俗成的东西。就以「人」这个词来说：单个字时读作「ひと」，说是哪国人时读作「じん」，如「アメリカ人(じん)」；作为数人数时则读作「にん」，如「20人(にん)」等。

四、根据句中整个意思判断读法。

有一些词语，从表面上无法辨别其不同的读法，必须在句中说明的内容中进行判断。如：「辛い」的读法有两种：「つらい」和「からい」。当表示“辛苦”时读作「つらい」；表示“味道辣”时读作「からい」。

例句：「彼の様子を見ていると、私も非常に辛いです。」

这句话可译成“看着他的样子，我也感到非常难过呀。”这里的「辛い」就读作「つらい」。

例句：「中国の四川料理はとても辛いですね。」

这句话可译成“中国的四川菜好辣呀。”这里的「辛い」就读作「からい」。

这样的例子很多，如：

「一日」表示“一天”时读作「いちにち」；

表示“一号”(月初第一天)时读作「ついたち」；

「十分」表示“充分”时读作「じゅうぶん」；

表示“十分钟”时读作「じゅうつぶん」；

「止める」表示“车辆、机械等停止”时读作「とめる」；

表示“事情、工作等停止”时读作「やめる」；

……………。

五、在两个以上的汉字组合在一起构成熟语时的读法。

a 全部读训读，如：「買い物(かいもの)」(买东西)，「大晦日(おおみそか)」(年三十)等。

b 全部读音读，如「動物(どうぶつ)」，「学校(がっこう)」等。

c 前训后音，这一类词叫「湯桶読み」(ゆとうよみ)，如「消印(けしいん)」(邮戳)，「成り金(なりきん)」(爆发户)等。

d 前音后训，这类词叫「重箱読み」(じゅうばこよみ)，如「台所(だいどころ)」(厨房)，「団子(だんご)」(丸子)等。

六、「当て字」即只借字音或只借字义。

a 日语的汉字中有一些词，看着汉字根本想不出来是什么意思，如：「御馳走（ごちそう）」（美味佳肴），这是由于对已经有了的语言找不到相应的有意义的汉字，只好只借用其读音的缘故。除上面所举的之外，还举几个例子，如「素敵（すてき）」（漂亮、精彩），「立派（りっぱ）」（优秀、壮观），「亜細亜（アジア）」（亚洲）等等。

b 与a相反，只借汉字的意思而根本不管其发音。如「煙草」读作「たばこ」（烟草），「田舎」读作「いなか」（乡下），「浴衣」读作「ゆかた」（夏天穿的单层和服），「一寸」读作「ちよつと」（稍微、一点点），「土産」读作「みやげ」（外出带回来的礼物）等。由于日语当中外来语很多，一些人在外来语上也配上相应意思的汉字，如：写成「麦酒」读作「ビール」（啤酒）。战后受英语文化的影响极大，就更多地出现了外来语和汉字的配合，如：写成「特急寝台車」，旁边标注「ブルートレイン」（特快卧铺列车），这是由于第一次出现这类列车是兰色的。这样的例子，真可以说是数不胜数。

（摘自网络）

日语笑话

やぶ医者

向こうから、お医者（いしゃ）がやってきました。そこへ店（みせ）の小僧（こぞう）が、かけてきてぶつかり、医者は、弾み（はずみ）で転（ころ）んでしまいました。

「ああ、危ないではないか、これ。」

医者は立ち上がって、小僧の襟首（えりくび）をつかまえ、手をあげて叩（たた）こうとしますと、小僧が、「足で蹴（け）るのは構（かま）いませんが、手でぶつのだけは、ご勘弁（かんべん）ください。」と言います。

医者は、可笑（おか）しなことを言うものだと思っ
て、「はて、なぜ、そのようなことを言う？」と聞くと、小僧、「足で蹴られても、命（いのち）はなくなりませんが、お手にかかる、とても助（たす）からないと、もっばらの評判（ひょうばん）でございますから。」

庸 医

从对面走来一位医生，正在这时，店里的小伙计跑过来撞上了他，医生一下子被撞倒在地上。

“啊，这不是太危险了吗？”

医生站起来，揪住小伙计的脖颈抬手就要打。小伙计说道：“用脚踢没有关系。请您饶了我，就是别用手打。”

医生觉得他说这话很奇怪，就问他：“你为什么这么说话？”小伙计回答说：“挨您脚踢，总不至于丢了性命，人家都说，要是落到您的手里，那可就没救了。”

（摘自网络）

节气养生

立冬

立冬，作为冬季的第一节气，于每年的11月8日前后开始。在传统观念中“冬”即“终也”，结束之意。中医学认为，这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。

人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬之习俗。每逢这天，南北方人们都以不同的方式进补山珍野味，说是只有这样到了寒冷的冬天，才能抵御严寒的侵袭。

冬天是天寒地坼，万木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气的得以潜藏。

在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低即易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。少食生冷，但也不宜躁热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。这里须要注意的是，因地理环境各异，人们的生活方式不同，同属冬令，冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，而长江以南地区气温较西北地区要温和的多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。除此之外，还要因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体（体质）有虚实寒热之辩，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。

下面介绍一种立冬至适宜的食谱：

番茄砂糖藕

〔配料〕番茄2个、藕1节、沙糖适量。

〔作法〕番茄去皮，开水煮藕（3至5分钟），两者一并放入盘中，撒上砂糖即可。

〔功效〕健脾开胃，生精止渴。

小雪

小雪，望文生义，表示降雪开始的时间和程度。雪是寒冷天气的产物。民间曾有：十月立冬小雪涨，斗指己，斯时天已积阴，寒未深而雪未大，故名小雪。小雪节气的前后，天气时常是阴冷晦暗的，此时人们的心情也会受其影响，特别是那些患有抑郁症的朋友更容易加重病情，所以在这个节气里我要着重和患有抑郁症的朋友们讲讲如何在光照少的日子里学会调养自己。

用中医病因学的观点“千般灾难，不越三条”也就是说，致疾病发生的原因不外乎三种：即内因（七情过激所伤）、外因（六淫侵袭所伤）、不内外因（房室、金刀、跌扑损伤、中毒）。抑郁症的发生多由内因即七情过激所致，七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。人们在日常生活中时常会

出现七情变化，这种变化是对客观外界事物的不同反映，属正常的精神活动，也是人体正常的理现象，一般情况下并不会致病。只有在突然、强烈或长期持久的情志刺激下，才会影响到人体的正常生理，使脏腑气血功能发生紊乱，导致疾病的发生，正如：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。说明，人的精神状态反映和体现了人的精神心理活动，而精神心理活动的健康与否直接影响着精神疾病的发生发展，也可以说是产生精神疾病的关键。因此，中医认为精神活动与抑郁症的关系十分密切，把抑郁症的病因归结为七情所致不无道理，那么调神养生对患有抑郁症的朋友就显得格外重要。

古人从内外两个方面说明，对外，要顺应自然界变化和避免邪气的侵袭；对内，要谨守虚无，心神宁静。即思想清静，畅达情志，使精气神内守而不失散，保持人体形神合一的生理状态，也是“静者寿，躁者夭”的最好说明。

为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素，建议大家变被动为主动，调节自己的心态，保持乐观，节喜制怒，经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳，多听音乐。清代医学家吴尚说过：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”除此之外的饮食调养也不容忽视，医学大家孙思邈在《千金要方·食治篇》中说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血”。

在众多的食物中，此季节最适宜的饮食有：

水果 首选香蕉（香蕉含有能帮助人脑产生5—羟色胺的物质）；

饮品：荸荠豆浆饮（荸荠5个绞汁，兑入250克豆浆内煮熟，加入白糖适量）；

菜肴：芹菜炒香菇（芹菜400克，水发香菇50克，二者加调味品同炒）；

芝麻兔

兔子洗净开水煮沸5分钟捞出，黑芝麻炒香待用，锅内放入清水烧开后，把姜、葱、花椒、盐投入，再将兔子放入同煮至六成捞出，汁不用，锅内重新倒入卤汁烧沸，下入兔子卤熟捞出切块放入盘中，加上味精、香油，撒上黑芝麻既可食用。

以上几款不但适宜抑郁症的朋友，对病后体弱，阴虚便秘，肺热咳嗽同样适用。

（摘自中国网，略有删节）

关于开办日语指导志愿教师培训讲座的通知

在德岛，居住着来自 63 个国家的约 6000 名外国人。为了与本地的居民交流更加顺利，生活愉快，他们有必要学习日语。作为德岛县的一项事业，阿南市国际交流协会在德岛县国际交流协会的协助下，将分两期举办“日语指导志愿教师培训讲座”。参加过全部两期培训的，可以作为“日语指导志愿教师”在阿南市国际交流协会登记备案，还可以参加日语授课活动。通过日语指导进行国际交流，您也来试试吧！（阿南市国际交流协会的“日语教室”于每周日 10 点至 12 点，在富冈公民馆开课。）

招募参加培训的人员

一、参加费用：免费。教科书每册 2500 日元（《みんなの日本語Ⅰ》、《みんなの日本語Ⅱ》）。

二、教材：前期使用《みんなの日本語Ⅰ》、后期使用《みんなの日本語Ⅱ》。

三、讲师：田村澄香老师、山田多佳子老师（均为德岛县国际交流协会日语讲师）

四、地点：富冈公民馆

五、前期日程：① 11 月 18 日（周六）10：00-13：00、14：00-17：00

② 11 月 25 日（周六）10：00-13：00、14：00-17：00

③ 12 月 02 日（周六）10：00-13：00、14：00-17：00

④ 12 月 16 日（周六）10：00-13：00、14：00-17：00

后期日程预定为 2007 年 2 月左右

六、垂询：阿南市国际交流协会 负责人：林

七、联系方式：TEL：0884-23-5599（梦之馆市民协议会内）

FAX：0884-23-6323

邮编及地址：774-0045 阿南市向原町天羽畷 103-1 西野建设（株）内

请于 11 月 10 日（周五）以前提出申请。

欢迎登录访问德岛县生活支援（移动）网站

为给予在住外国人充份的生活支援，德岛县开设了生活支援及生活支援移动网站。以防灾信息及生活资讯为中心，提供各种各样的信息。敬请登录利用！生活支援（中文）网址：http://ourtokushima.net/c_living/m/；生活支援移动（中文）网站：http://ourtokushima.net/c_living/m/。欢迎提供宝贵的意见和建议！

■ 发 行 ■

地址：〒770-0831

德岛市寺岛本町西 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