

阿波生活

2015.10
德岛县国际交流协会

在日本，秋季被认为是极好的季节，也因此被赋予了各式各样的称谓，如收获之秋、食欲之秋、艺术之秋、运动之秋、阅读之秋、游玩之秋等等。从这些名字中不难看出人们对秋季的喜爱。以自然资源丰富著称的德岛县，自进入秋季以来，县内各地的红叶渐渐被染上了最美的颜色，或浓或淡或深或浅，都是别有一番滋味。下面我们就向大家介绍几处德岛县内有名的赏红叶好去处。



(照片：木村纯子)

- * 眉山（德岛市）：德岛市象征性的存在，在山顶既可以一览德岛全景，更可以饱览当季限定的漫山红叶。
- * 丈六寺（德岛市）：建造于白凤年间，是德岛县最古老的寺院。每到秋季即可以欣赏到古寺与红叶相映衬的绝美景色。
- * 神山森林公园（名西郡神山町）：11/21（周六）·22（周日）·23（周一）三天中的 10:00 ~ 15:00 将举行赏红叶节。
- * 祖谷葛藤桥周边（三好市）：著名景点葛藤桥在四周泛黄的秋叶环绕下，更具意境也吸引了更多游客的到来。
- * 大步危小步危峡（三好市）：红叶和奇石的绝妙组合一直绵延约 6km，更可以泛舟而下一路欣赏。
- * 剑山（三好市）：红叶从山顶逐渐蔓延至山麓，不同于人工庭院的美感，这里是来自大自然最真实的表达。倒影在湖面上鲜明的色彩，让您在一天的任意一个时间段里都能欣赏到各异的红叶光景。
- * 高之瀬峡（那贺郡那贺町）：位于德岛县那贺町木头，这里气温差相悬殊，红叶也因此分外红艳。

板栗饭

国际交流懇话会 HIROBA 山田多佳子

秋季是板栗成熟的季节，趁此时节，用新鲜香甜的板栗做一顿美味的板栗饭吧！

材料（4人份）：

米 → 3 杯 盐 → 约 2 小勺
水 → 3.6 杯 酒 → 1 大勺
板栗（带壳）→ 400g 黑芝麻 → 1 小勺
（去壳后 300g 也可以）

步骤：

1. 淘好米后将米盛入电饭煲，倒入上述量的水浸泡 30 分钟。
2. 将板栗放入开水中泡 30 分钟，使其外壳软化后剥去外壳及里层的薄皮。剥好后立刻放入水中浸泡 30 分钟以去除涩味。
3. 在电饭煲中加入板栗、盐以及适量的酒开始煮饭。煮好后闷 10 ~ 12 分钟，将食材轻轻搅拌，撒上黑芝麻即可。



井上和惠 老师

进入 10 月后，秋意渐渐浓了起来。初夏时种在院子里的红薯，也在土里越长越大。10 月中旬的时候，就可以把他们挖出来做烤红薯吃了。秋天是美食的季节，大家也请多吃一些当季美味，精神饱满地度过每一天吧。

这个月，向大家介绍的是处于早中晚不同的身体状态下，适合吃的食物。（摘自育儿杂志《クーヨン》9 月号）

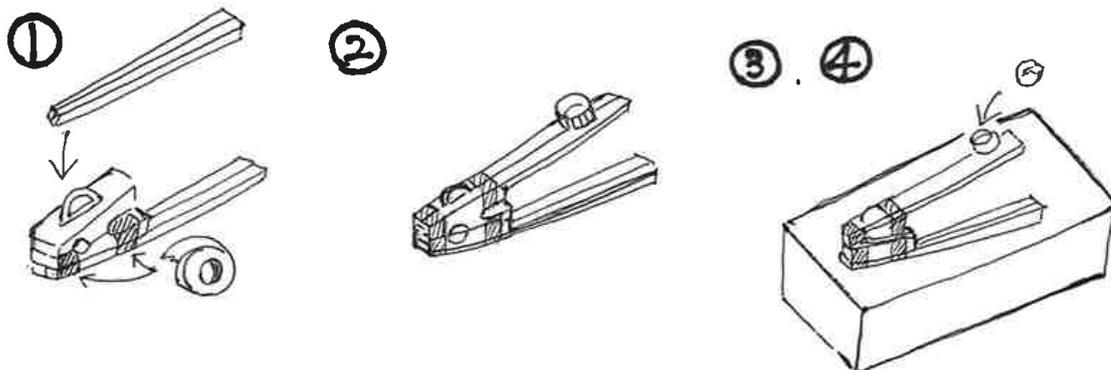
早上……米饭和面包等碳水化合物可以有效激活大脑并提高血糖值，而纳豆、味噌等大豆制品或海藻类食物则可以促进排便。

中午……胡萝卜、灰树花、芋头、毛豆、南瓜等都是可以提神并给予内脏活力的食物。另外，由于肉类、鱼类等蛋白质食物与油炸类食物均不容易被消化，因此最适合在身体吸收能力最强的中午食用。

晚上……白萝卜、芜菁等食物不会给消化带来负担，洋葱等能促进消化液的分泌，而蘑菇类不仅含有大量可促进新陈代谢的维生素 B1，卡路里也很低，这些食物都推荐大家在晚上食用。

<弹纸球>

- ①用一次性筷子开口的一端夹住洗衣夹侧面凸起的环状部分，并用胶带固定。（夹子的另一侧也进行同样的操作）
 - ②用双面胶将塑料瓶的瓶盖固定在其中一侧筷子的一端。
 - ③用胶带把夹子固定在用来当做基台的空箱子上。（箱子里要放一些重物以起到稳定作用）
 - ④用纸巾或报纸做成纸球，放入塑料瓶的瓶盖中。
- ※ 玩法：用手下压筷子的一端后松手，将小球弹起。



这个月我们将学习“想、希望做某事”的表达方式。

在动词的「ます形」后加上「～たい」，即可以表达说话人“想、希望做某事”。

请看下面的对话。

先生：来月も続けてパソコン講座を受けますか。

学生A：はい、受けます。来月も続けたいです。

学生B：私も続けたいと思っていますが、
ちょっと時間がなくて。

先生：そうですか。Bさん、だいぶ上手になった
ので、できれば続けてくださいね。

学生B：はい、わかりました。



「～たいです」是比较直接的表达方式，而使用「～たいと思っています」的话则可以缓和语气，是相对更有礼貌的表达。此外，还包含了计划做某事的语气。

因为「～たいです」是表达说话人“想、希望做某事”，因此像「山川さんはりんごが食べたいです」这样，用来表达第三人“想、希望做某事”则会显得不自然。在表达第三人“想、希望做某事”时，需要在后面加上「そうだ」「らしい」「と言っている」等。

(例) 田中さんは古い車を売りたいそうです。(伝聞)

(例) 听说田中先生想把旧车卖了。(传闻)

(例) 林さんは会社を辞めたいらしい。(推量)

(例) 林先生好像想把工作辞了。(推测)

(例) 息子は学校に行きたくないと言っています。(引用)

(例) 儿子说他不想去上学。(引用)

练习问题 请选出恰当的一项。

1. 私は大学を卒業したら、1年くらい外国で暮らしたい (①そうです。②思っています。)
2. 私は老後は暖かい所でのんびり過ごしたい (①思っています。②らしいです。)
3. 山下さんは転職したい (①です。②言っています。)
4. 佐藤さんは静かな所に引っ越したい (①そうです。②です。)
5. 私は広い庭のある家に住みたい (①らしいです。②思っています。)

参考资料

初級日本語文法と教え方のポイント (スリーエーネットワーク)

日本語文型辞典 (くろしお出版)

TOPIA 日本語集中講座

友達や職場・近所の人ともっと気軽にしゃべりできるように日本語を楽しく勉強しませんか？

勉強内容 (取り上げるテーマは同じですが、それぞれのクラスのレベルに応じた内容になります)	入門・初級クラス (日本語の勉強を始めたばかりの人が対象)		初中級クラス (ある程度日本語で会話ができる人が対象)	
旅行や外出先で事故や災害にあった場合あわてないように、助けを呼ぶ、情報を得る、状況を説明するなど、「緊急時の日本語」を勉強します。また、交通事故にあたり、病気になるりしたときに使う日常的な表現も勉強します。	11月7日 (土) 10:00～13:00		11月3日 (火・祝日) 13:00～16:00	
12月は忘年会、1月は新年会、その他にも歓迎会、送別会、また、旅行やイベントなどいろいろな場面で、誘ったり、誘われたりすることがあるでしょう。授業では、このような誘いを受けたり、断ったりするときの表現や、人を誘う場合の表現を学びます。また、話の切り出しや、話の展開など、人との付き合いを上手に進めるためのコミュニケーションも学びます。	11月28日 (土) 10:00～13:00	青木 洋子	11月28日 (土) 10:00～13:00	元木 佳江 吉川 巧也 大道 真紀 酒巻 伸江 林 ななみ

開催場所：(公財) 徳島県国際交流協会 (TOPIA) 会議室 (徳島駅ビル 6階) 受講料：無料
 申込・問い合わせ：TOPIA (088-656-3303) coordinator2@topia.ne.jp (この事業は文化庁の事業です)

TOPIA 日语集中講座

你想和周围的朋友、同事、邻居们更好地交流吗？让我们一起愉快地学习一些实用日语吧！

学习内容 (选取的主题虽然相同，但根据不同班级的不同水平在具体内容上存在差异)	入门・初级班 (以日语初学者为对象)		初中级班 (以能用日语进行交流者为对象)	
学习“紧急状况下使用的日语”，为了让大家在旅行或外出地点一旦遇到事故或灾害时能够不慌乱地使用日语来寻求帮助，收集信息和说明状况等等。另外，还将学习当遭遇交通事故、生病等情况时将用到的日常日语表达。	11月7日 (周六) 10:00～13:00		11月3日 (周二·节假日) 13:00～16:00	
12月的忘年会、1月的新年会、欢迎会、送别会、又或者旅游、各式活动等等，在生活中有许多需要我们邀请他人，或是被他人邀请的情况。本堂课将学习如何邀请他人，以及如何接受或拒绝他人的邀请。另外，还将学习如何提起话题，如何展开话题等与人交往时巧妙的交流方式。	11月28日 (周六) 10:00～13:00	青木 洋子	11月28日 (周六) 10:00～13:00	元木 佳江 吉川 巧也 大道 真紀 酒巻 伸江 林 ななみ

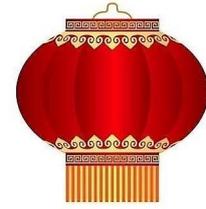
授课地点：(公財) 徳島县国际交流协会 (TOPIA) 徳島站大楼 6层 听讲费：免费
 报名・咨询：TOPIA (088-656-3303) coordinator2@topia.ne.jp (本项目为文化厅项目)



第6届德岛县中文演讲比赛

第6回德岛县中国語スピーチコンテスト開催

(全日本中国語スピーチコンテスト徳島県大会)



【目的】中国語の学習を通して、日本と中国の相互理解と友好交流を深めることを目的とする。

【日時】2015年11月15日(日) 13:30 (13:00 集合)

【主催】徳島県日中友好協会

【会場】徳島県国際交流協会 電話：088-656-3303
(徳島駅前クレメントプラザ6階)

【出場資格】

四国各県在住の中国語を母国語としない人。

【コンテスト部門】

○朗読の部 (3分以内) 10名程度

朗読文は www.topia.ne.jp でダウンロード可能。

○スピーチの部 (5分以内) 10名程度

スピーチは原稿を見ずに発表をお願いします。

○発表者の選考

書類審査で選考を行います。

【スピーチのテーマ】

この大会の開催趣旨に沿ったものであれば自由。

【表彰】

最優秀賞、徳島県日中友好協会会長賞、優秀賞、特別賞。

【申込方法】

参加希望者は下記の必要書類を申込先まで郵送、またはメール添付にてご送付ください。

1 > 所定の申込用紙 (www.topia.ne.jp でダウンロード可能) に必要事項を記入したもの。

2 > スピーチの部の参加希望者は自作の原稿 (A4サイズ400字原稿用紙2枚程度、プリントでも手書きでもOK)、横書き、読みやすくはっきりと書いてください。

【申込先】徳島県日中友好協会

住所：徳島市南内町3丁目21 ハイツ水際公園 201
〒770-0846 電話：080-6284-4906

メール：mickymanmoth@gmail.com

【申込締切】2015年11月6日(金)まで必着

【宗旨】本次比赛旨在通过中文的学习，加深中日两国间的互相理解与友好交流。

【时间】2015年11月15日(周日) 13:30(13:00 集合)

【主办方】徳島県日中友好協会

【会场】徳島県国際交流協会 电话：088-656-3303
(徳島駅前 Clement Plaza 6楼)

【参赛资格】

居住在四国地区且母语为非汉语者。

【比赛内容】

○朗读比赛 (限时3分钟以内) 10人左右

朗读文章可以在 www.topia.ne.jp 下载。

○演讲比赛 (限时5分钟以内) 10人左右

演讲要求脱稿。

○参赛者审核

通过书面材料对报名者进行审核。

【演讲题目】

须符合本次比赛宗旨。

【表彰】

最优秀奖、徳島県日中友好協会会長賞、优秀奖、特别奖。

【报名方式】

请将下列资料通过信件或电子邮件的方式发送至以下地址。

1 > 下载报名表 (可在 www.topia.ne.jp 下载)，填写必要信息。

2 > 报名参加演讲比赛者需提交原创演讲稿 (400字的A4纸2页左右，打印或手写均可)，要求横向书写，字迹工整清晰。

【报名地址】徳島県日中友好協会

地址：徳島市南内町3丁目21 HAITSU 水際公園 201
〒770-0846 电话：080-6284-4906

邮箱：mickymanmoth@gmail.com

【报名截止日期】2015年11月6日(周五)截止

由英国专业剧团带来的英语话剧

White Horse Theatre in TOKUSHIMA 2015

2015年10月10日(周六) 德岛县立文化之森 21世纪馆活动大厅

* 初级：小学生・初中生・成人 11:00AM 开演 演出时间 约1小时

Th Princess and the Soldier (打火匣) 安徒生 著

门票：预售 学生 1,700 日元 普通 2,000 日元 (当日售价 2,200 日元)

* 中级：高中生・成人 3:00PM 开演 演出时间 约1.5小时

Hamlet (哈姆雷特) 莎士比亚 著

门票：预售 学生 2,000 日元 普通 2,500 日元 (当日售价 2,700 日元)

门票预订・购买：永井 MASAMI TEL: 090-9452-8798 e-mail: masami.alley@gmail.com

个人编号

①从10月起将开始发放“个人编号”!

- ◆日本即将开始实施“个人编号制度”。
- ◆个人编号为每个人专属的一组编号，是在政府机关办理各类手续时所必须的重要物件。
- ◆2015年10月起，将由市町村将信封寄送至各位的住所（登录于市町村的住所）。
- ◆信封内装有记载着个人编号的“通知卡”。

②请小心保管个人编号!

- ◆请妥善保管“通知卡”，切勿丢弃或损坏。
- ◆非必要请勿向他人透露您的个人编号，以防遭利用于不法用途。

③可领取“个人编号卡”!

- ◆“个人编号卡”上记载有个人编号，亦可作为身份证明书使用。
- ◆部分市町村可利用个人编号卡于便利店领取住民票，非常方便。
- ◆若要领取“个人编号卡”，请在与“通知卡”一起寄达的申请书上填妥必要的项目并寄回。

④若有任何疑问?

- ◆请浏览以下网站，或拨打以下电话咨询。也可以前往居住地（市町村）政府机关询问。
- 网站 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>
- 客服中心 0570-20-0291 (英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语)* 拨打会产生通话费

【2015年10月1日~2016年3月1日】

周一~周五：9:30 ~ 20:00

周六、周日、法定节假日：9:30 ~ 17:30 (年末年初除外)

2016 挑战德岛艺术节参加者招募

招募期间：2015年8月1日(周六)~10月31日(周六)【必须寄达】

招募内容：具有挑战性的所有表现行为。

▲展出类：绘画、雕刻、工艺、陶艺、书法、染织、照片、版画等以展出为形式的作品。

▲音乐、舞蹈、朗诵等以表演为形式的作品。

报名方式：

在“报名表”上填入必要信息，有需要者附上“参考资料”，务必于10月31日(周六)之前寄到或交付至以下地址。

*“报名表”附在招募要项内。可登陆网站首页下载。

<http://www.art.tokushima-ec.ed.jp/challenge/2016>

▲邮寄地址：〒770-8070 德岛市八万町向寺山 德岛县立近代美术馆 チャレンジとくしま芸術祭担当

▲交付场所：近代美术馆2层咨询处 或1层综合咨询处

一起来体验遍路之旅吧

徒步巡礼德岛的寺院，在锻炼身体的同时进行一次身心的洗礼吧。

时间：10月24日（周六）

集合・解散地点：JR 德岛站

行程：德岛站→胜浦町～爬山（4km）～鹤林寺～下山（2.5km）～大井町→德岛站

费用：免费。提供遍路用具白衣、金刚杖、斗笠。

（需自备饮品、食物。）

申请方式：填写申请表，通过传真或邮件的方式报名。

传真：088-623-0960

邮箱：zs100@mf.pikara.ne.jp

网页：[http://www.topia.ne.jp/chinese2/](http://www.topia.ne.jp/chinese2/docs/2015082100065/)

docs/2015082100065/

国际交流室内五人制足球 参加者招募

活动由志愿者们组织开展，每月一次，周日下午进行。

时间：2015年10月4日、11月29日、12月20日

2016年1月10日、2月14日

13:00～14:00：初学者／儿童

14:00～17:00：中级・高级／成人

场所：Tokugin Tomoni Plaza 室内运动场

（JR 德岛站出发步行10分钟）088-625-3852

费用：小学生以下50日元

其他参加者100～500日元（由参加人数决定）

咨询：工作日 088-622-6066（TIA）

周末 090-4976-9402（福井）

日和佐八幡神社秋祭り

8台のちょうさ（太鼓屋台）がウミガメの産卵で有名な大浜海岸を駆けまわり、波濤の中に飛び込む勇壮なお祭りです。

約220年前から続く、大漁祈願・海上安全・五穀豊穰などを祈願する、伝統ある秋祭りです。

開催日：

・10月10日（土）式典・町廻り・巫女の舞・奉納相撲・奉納演芸・奉納花火

・10月11日（日）本祭り（お浜出・お入り・手打ち式）

開催地：海部郡美波町日和佐地区

アクセス：JR 四国牟岐線「日和佐駅」下車徒歩約20分

駐車場：町民グラウンド（旧日和佐中学校跡）：無料

お問い合わせ：日和佐八幡神社

TEL：0884-77-2474（喫茶タートル / 宮司 永本氏）

URL：<http://www.hiwasahachiman.com/>

日和佐八幡神社秋祭

这是一个气势磅礴的活动，8台太鼓屋台将在因海龟产卵闻名的大浜海岸狂奔，最后冲入波涛之中。

该活动从约220年前起一直延续到今天，是以祈祷渔业丰收、海上安全、五谷丰登为目的的秋季传统活动。

日期：

・10月10日（周六）典礼・神轿町内巡游・巫女舞蹈・供奉相扑・供奉表演・供奉烟花

・10月11日（周日）正式祭典（大鼓屋台出海（向大浜海岸）・入宫（向八幡神社）・拍手仪式）

地点：海部郡美波町日和佐地区

交通：JR 四国牟岐线“日和佐站”下车徒歩约20分

停车场：町民运动场（旧日和佐中学校跡）：免费

咨询：日和佐八幡神社

电话：0884-77-2474（茶屋 TURTLE / 宫司：永本先生）

网页：<http://www.hiwasahachiman.com/>

第10回うだつまつり

江戸時代にタイムスリップできる町、「うだつの町並み」での大イベントです！各種団体のお練りや、パフォーマンス、me マルシェ（パラソルショップ）、姉妹都市等観光・特産品 PR などが行われます。

スケジュール：

- ・10月10日（土）オープニングイベント、パフォーマンス、お練り、パラソルショップ
- ・10月11日（日）パラソルショップ、秋の阿波踊り

うだつの町並み通行止め：

- ・10月10日（土）9：00～15：00
- ・10月11日（日）10：00～15：00

開催地：美馬市脇町 うだつの町並み

アクセス：穴吹駅より車で7分

お問い合わせ：美馬市観光協会

TEL：0883-53-8599

URL：<http://www.mima-kankou.jp/>

第十届卯建古街节

置身活动举办地“卯建房屋街道”，不仅可以让你有如坐上时光机穿越回江户时代，还将有来自各团体带来的游行、演出，me 市场（集市），来自友好城市观光・特产品的宣传展出等等。

活动日程表：

- ・10月10日（周六）开幕式、演出、游行、集市
- ・10月11日（周日）集市、秋之阿波舞

卯建房屋街道禁止通行时段

- ・10月10日（周六）9：00～15：00
- ・10月11日（周日）10：00～15：00

地点：美马市脇町 卯建房屋街道

交通：穴吹站出发驾车7分钟

咨询：美马市观光协会

电话：0883-53-8599

网页：<http://www.mima-kankou.jp/>

海陽伊勢エビ祭り

海陽町を代表する食材と言えば伊勢エビです。毎年、9月15日には伊勢エビ漁が解禁になります。この時期になると、漁港は伊勢エビ漁で活気づきます。この旬の伊勢エビをお気軽に味わって頂く様に、町内の協賛店にて、1泊2食付10,800円（税込）で夕食に伊勢エビが付きます。詳細はホームページをご覧ください。

開催期間：10月1日（木）～31日（土）

開催地：海部郡海陽町

アクセス：徳島市→車で120分

お問い合わせ：海陽町観光協会

TEL：0884-76-3050

URL：<http://www.kaiyo-kankou.jp/index.php/event2/iseebimaturi>

海阳伊勢虾节

伊势虾是海阳町的代表性食材。每年的9月15日，是伊势虾的捕获解禁日。每到这一时期，整个渔港都因伊势虾的捕获而变得热闹非凡。为了让大家能更好地品尝新鲜伊势虾的美味，海阳町内的赞助店铺将提供2餐1晚10,800日元（含税）的套餐，套餐内的晚餐为伊势虾料理。详情请参考网站主页。

时间：10月1日（周四）～31日（周六）

地点：海部郡海阳町

交通：徳島市→驾车120分钟

咨询：海阳町观光协会

电话：0884-76-3050

网页：<http://www.kaiyo-kankou.jp/index.php/event2/iseebimaturi>

■ 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