

阿波生活

2017.3
德岛县国际交流协会

2017 德岛马拉松主办方访谈

本月 26 日即将迎来德岛马拉松大赛的 10 周年纪念大会。不知大家有没有报名参加呢？其实除了作为选手参加之外，马拉松还有许多其他的参加形式，如作为沿路支持者参加，亦或是作为志愿者参加等等。这次，我们有幸邀请到了作为组织者参加的，马拉松实行委员会事務局负责人森崎先生，请他和我们分享了今年德岛马拉松大赛的点点滴滴。让我们一起来听听看吧！

和往年相比，今年的大赛有什么变化吗？

森崎：总体来说有三点变化。

第一是起点由县厅北侧更改为了国道 55 号线。2016 年的起点设在县厅北侧道路，但由于沿路有医疗机构，因此不得不在道路上另设一条应急车道，导致参赛者出发时的列队区域范围缩小。为了解决这一问题，今年做出了调整。

第二是举办日期由往年的 4 月提前为了 3 月。这是从保障参赛者安全的角度出发，选择了气温在 10 度左右、更适合长跑的时期。

第三是免去了日本国内参赛者的现场签到程序。这也是为了尽可能地为选手们提供更多的便利。这一改变意味着参赛者们不再需要提前一天或在比赛当天前往指定的地点进行签到，取而代之的是由我们提前将号码布、计时芯片、注意事项等通过邮寄的方式交付选手。



近几年大赛的参赛名额有所增加吗？

森崎：2015 年的参赛名额为 1 万人，从 2016 年起增加到了 1 万 5 千人。今年依然保持为 1 万 5 千人。有所不同的是，在马拉松的前一天，开设了 1 千人参加的“FunRun”（乐跑）。

今年的报名方式 and 情况如何？

森崎：今年我们一共开放了三个报名渠道，分别是网络报名、海外报名和邮寄报名。1 万 4 千 3 百个网络名额在 3 天之内报满。海外报名是通过旅行社等在网网上报名。最终的报名人数还在统计之中。



德岛马拉松目前出现的最好成绩是多少？

森崎：男子最好成绩出现在第7届，2小时15分25秒。女子最好成绩出现在第8届，2小时45分19秒。

对观赛者而言，您有什么推荐的看点吗？

森崎：首先是壮观的起跑处。今年的起跑道变更为了3车道，现场的气氛可想而知。另外还是来自沿路支持者们的花式加油和“盛情款待”。

过去的选手们对德岛马拉松的评价如何？

森崎：很多选手都对沿路的花式加油和“盛情款待”评价很高。而对沿路吉野川的风景，评价就相对褒贬不一一些，有觉得景色特别好的，也有觉得较为单调的。

在大赛的准备阶段，您感到最困难或者说最注意的地方是什么？

森崎：马拉松比赛要占用公共道路，因此我们一方面要获得县民的理解，一方面要获得警察及相关管理人员的许可，这就需要花费大量时间进行多方面的协调。由于道路的交通管制多少会给大家带来不便，因此为了得到县民的理解，我们在筹备时是十分谨慎的。除此之外，参赛者的安全问题也是我们尤为关注的，因为一旦出现了人身事故，对整个大赛的运营都会产生影响。

对德岛马拉松今后的发展，您有何期待？

森崎：我希望德岛马拉松既能受到选手们的喜爱，也能成为县民们的骄傲。期待德岛马拉松在未来能得到大家更多的支持，吸引更多县外甚至海外选手的参加，为地区的活性化做出一份贡献。

海外报名的情况如何？

森崎：去年共有135名海外选手报名。今年应该比去年的人数更多。在海外，我们主要通过旅行社进行宣传，也曾派人到马拉松选手集中的台湾田中马拉松大赛进行现场宣传，我想这些都起到了一定的作用。目前，有来自台湾、中国、美国、英国、澳大利亚等国家和地区的选手参赛。

有没有为海外选手做一些特别的准备？

森崎：我们安排了中英文翻译志愿者在签到处、终点处和赛后活动现场为他们提供帮助。因为不方便通过邮寄的方式将签到用品交付给海外选手，因此我们还是为他们准备了现场签到处。

今年的志愿者人数和主要负责的工作是什么？

森崎：今年共有3千余名志愿者。主要负责赛前的准备、当天的供水和选手物品的寄存等工作。

能介绍一下今年邀请的3名嘉宾情况吗？

森崎：伊藤舞女士是大塚制药的运动员，刚刚参加完去年的里约奥运会。埃里克·瓦纳纳（Eric Wainaina）是来自肯尼亚的运动员，他的加入凸显了德岛马拉松的国际化。野口水木女士曾在奥运会上获得过金牌，是一位知名度很高的运动员。



新春联欢会 2017



为了庆祝中国的传统农历新年，德岛县内的日中友好团体于2月4日在千秋阁饭店共同举办了“新春联欢会2017”。当天，中国驻大阪总领馆副总领事也亲自到场，为大家带来了总领馆的新春祝福和问候。

联欢会上，大家不分国籍身份地欢聚一堂，在用餐的过程中通过热烈的自由交谈，拉近了彼此的距离，又在随后的精彩表演和趣味游戏环节，进一步升温了彼此的感情。由中文爱好者和留学生一同带来的大合唱《月亮代表我的心》和《无锡旅情》，以及由去年中文演讲比赛参赛选手带来的中文歌曲独唱无不深情款款、丝丝入扣，引来了全场的阵阵和声。而之后由内蒙古爱阳教育经济支援协会理事长带来的口琴独奏，又仿佛在一瞬间将大家带进了心旷神怡的大草原上。在最后的乒乓球颠球大赛和套圈大赛的游戏环节中，大家充分发挥了重在参与的体育精神，男女老少齐齐上阵，玩者玩得尽兴，观者看得捧腹。在一片喜庆祥和的气氛中，本年度的新春联欢会也画上了句号，让我们一同期待明年的再次相聚！

德岛掠影

四国大学留学生 谭筝

在异国作为外国人去参加观光旅行活动，就像是小学的秋游一样，充满了久违的兴奋感。和来自不同国家，却因缘际会相遇在同一辆观光巴士上的人们一起，怀揣着对日本之道百选之一的宁静小城——美马的向往，转眼之间就到达了目的地。当地的工作人员——盐田先生早早地等待着我们，而全程的日—中—英三国语轮流交替的一日之旅也正式拉开序幕。

在温暖的阳光的照耀下，伴随着盐田先生的讲解我们踏上了宁静的小道。无论是人来人往亦或是车来车往，这一份小镇的宁静都从未被打破。我们观摩了独特的日式防火墙，路过了将棋名人的故居，欣赏了阿波特有的蓝染工艺。在最后的集体合照之后，我们坐上了观光车，在会馆吃了日式冷面，又来到了我们的第二个目的地——十乐寺。我也是万万没想到在中国都没有静下心来抄过的经，会在日本让我兴致勃勃地提起了笔。看着周围不同肤色不同发色的人们，一起一笔一划地抄写（般若波罗蜜多心经），也是洋溢着一种迷之和谐感。在寂静的大半小时过去后，我们拿着自己抄好的心经，投入了祈愿箱里——祝愿世界和平。



在体味过日本独有的寂静与安宁过后，我们平静的心又因摘草莓而活泼起来啦！和朋友们一起，轻轻地取下每一颗饱满芬芳，散发着成熟气息的草莓，咬下口的瞬间，只能感受到草莓的香甜侵入了心扉。这就是一吃钟情的感觉吧！我这样想到。大家都化身草莓猎手，尽情地享受了甜蜜的时光。

一小时的草莓时光很快便过去。惜别了草莓园后，我们一天的活动也划上了句点。在一天的短暂时间内，却也体会到了属于德岛的魅力与美味。

一起学习日语吧

TOPIA 职员 野水祥子

为了对德岛县内在住的外国人提供生活支援，德岛县国际交流协会于平成 2 年成立之时便开办了日语教室。当时的县内在住外国人人数仅为不到 1000 人，而这个数字在 25 年后的今天，增长到了来自约 70 个国家或地区的 5000 余人，随着人数的不断增长，为他们提供这类生活支援的重要性也日益上升。

日语教室受文化厅和德岛县委托开办。本协会内目前开设了 7 个不同难度的日语班，每周三还为带小孩来上课的家长们提供托儿服务。除此之外，我们在县内其他 4 处（阿南·蓝住·吉野川·美马）也开办了日语教室，暑假期间，还为拥有外国血统的孩子们准备了暑期儿童日语教室（Summer School）等等活动。另外，我们还专门制作了以生活在德岛县为背景的日语教材。

在德岛县，负责对外国人提供日语教育支援的，除了国际交流协会一处之外，还有其他的几个部门。例如，县教育委员会负责对归国·外国人儿童学生提供支援；县雇佣关系课负责为外国人的就职活动提供支援等等。正在看阿波生活的各位，如果你也想学习日语，请快快加入我们的日语教室吧。

（有关 TOPIA 或县内其他日语教室的详细情况、使用教材等，可在本协会的官方网站上查看或下载。）



防灾讲座



制作贺年卡片

大家有没有为孩子的便秘问题困扰过呢？尤其是当他们还特别小，不懂得自我控制大小便的时候，妈妈们一定为此特别辛苦吧。

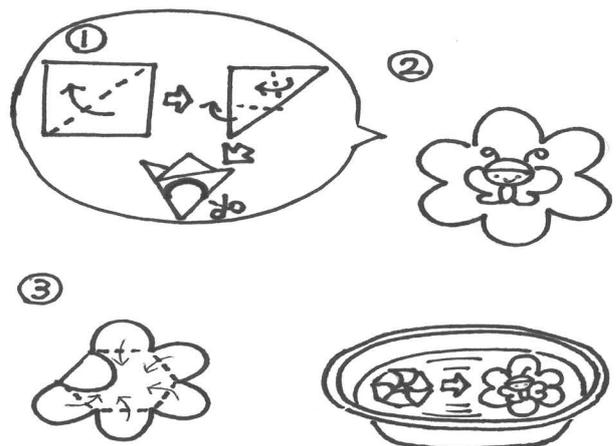
这个月我们要向大家介绍几个改善便秘的小方法…

- ①保持规律的作息
- ②注意饮食…多吃有利通便的食物（如牛蒡等蔬菜、红薯等薯类、谷物、菌类、豆类、魔芋、海藻类、水果、寒天、酸奶、橄榄油、纳豆等）
- ③喝水…起床后喝一杯凉开水也有效果哦
- ④坚持运动…尤其是锻炼腹肌
- ⑤养成上厕所的习惯…但要注意的是，精神上的负担也会成为便秘的原因，因此即便孩子没有做好，也不要责骂他们。（对于还在使用尿布的孩子，要让他们在进食后有适当的时间休息）

※ 若能通过生活习惯的调整来改善便秘固然最好，但如果没效果的话，还是要带孩子去看医生哦。

〈卡片花〉

井上和惠 老师



①将画纸如图折好并剪成花的形状。

②在花的内侧画上画。

③沿着虚线按顺序将花瓣的部分向内折。

※ 完成后可以作为祝福语卡片随礼物一同送出。还可以将卡片在折起的状态下放在水上或浴缸里，观察花瓣慢慢展开的过程哦。

Japanese Classes 2017

平成29年度 前期 TOPIA 日语教室 授课指南

※时间：10:30～12:00

※场所：TOPIA会议室

※使用教材：《みんなの日本語Ⅰ》或《みんなの日本語Ⅱ》（第2版）。教材需自行购买（2700日元/一本 附CD）。

另外，课堂上还会讲授一些有关季节性的活动以及在德岛生活方面的内容。

※学费：免费

| 星期 | 讲师 | | 课程内容 | 开课日期 |
|----|-------|-------|---|--------------|
| 二 | 三好 | 初级Ⅱ・Ⅲ | 《みんなの日本語Ⅱ》第26课～50课 学习“可能、意向、命令、禁止、条件、理由、被动、使役、敬语”等表达方式。课上有日语志愿者进行会话辅导。 | 4/4 (25次) |
| 三 | 志愿者 | 分组学习 | 根据学习者的日语水平进行分组学习。 *带孩子来的学习者可将孩子交给隔壁会议室的育儿沙龙托管。将有专业的保育园老师负责照顾。（需提前预约） | 4/5 (20次) |
| 四 | 山田 | 入门 | 《みんなの日本語Ⅰ》第1课～ 从日语最基础的表达方式开始学习。 | 4/6 (20次) |
| 五 | 青木 | 初级Ⅰ | 《みんなの日本語Ⅰ》第14课～ 学习“て形、ない形、辞典形”等动词活用形及其使用方法。 | 4/7 (20次) |
| 日 | JTM讲师 | 初级Ⅰ | 《みんなの日本語Ⅰ》第14课～ 学习“て形、ない形、辞典形”等动词活用形及其使用方法。 | 4/9 (20次) |
| | 志愿者 | 分组学习 | 根据学习者的日语水平进行分组学习。 | |

*参加分组学习需至少提前一天进行申请。（当天提出申请者，有可能无法听课。敬请知悉！）

另外，由于分组的数量有限，在学习中有可能出现与自己日语水平不符的情况。

*如需请假，请致电TOPIA。

| | | | | |
|-----|-----|------|---|-------|
| 星期二 | 木村等 | 特别入门 | 为不会读写平假名、片假名的学习者开设。 授课内容为最基础的假名、日常问候语、数量词、物品名称等。 另外，还将讲授在德岛生活方面的内容。 | 可随时参加 |
|-----|-----|------|---|-------|

※联系方式：德岛县国际交流协会（TOPIA）

〒770-0831 德岛市寺岛本町西1-61 德岛Clement Plaza 6F（德岛站大楼）

TEL:088-656-3303 FAX:088-652-0616

E-mail:topia@topia.ne.jp

※受台风・大雨・大雪等天气影响，课程可能临时修讲。不确定当天是否开课时，请致电确认。

★阿南市国际交流协会、蓝住町国际交流协会、吉野川市国际交流协会、NPO法人美马の里也正在开办日语教室。

★其他日语相关资讯，请点击TOPIA主页中的“日语教室”进行查看。（日文・英文・中文）

（この日本語教室は文化庁事業です）

接续时间名词的“助词”

三好晴子 老师

上个月，我们向大家介绍了接续场所名词的“助词”中，最为基础的几个。

这个月，我们将继续学习接续时间名词的“助词”。

以下 1. ~ 9. 句中的_____部分均为表示时间的名词。请从 中选出合适的一项填入 ()。(答案在本页最末。)

が を に へ で × (不需要助词)

- わたしは 2013年 () 日本へ来ました。
- 娘は来月 () 東京に行きます。
- わたしは明日 () 会社を休みます。
- デパートは 10時 () 開きます。
- 友達は去年 () 国へ帰りました。
- わたしは 今週 () 美容院へ 行きます。
- 阿波踊りは 8月 () あります。
- 息子は 火曜日 () ピアノを習いに行きます。
- わたしは 25日 () 給料を もらいます。



接续在时间名词后的助词，基本上都是“に”。但是，也有不接“に”的情况。那么，究竟在什么时候应该加“に”，什么时候不应该加“に”呢？其中的规则非常简单。

当表示时间的名词为「〇〇年」「〇月」「〇日」「〇曜日」「〇時」等时



加“に”

当表示时间的名词为「去年/今年/来年」「先月/今月/来月」「先週/今週/来週」「昨日/今日/明日」等时



不加“に”

美郷 梅の花まつり

梅の花の見頃は2月中旬～3月中旬頃です。梅園によっては開花時期が異なります。開花状況は美郷ほたる館ホームページをご覧ください。

開催期間：2月中旬～3月中旬

☆梅の花ウォーク

開催日：3月5日（日） 当日受付9：00～10：00

参加費：無料

開催地：吉野川市美郷 美郷物産館みさと屋、
農家民宿レストランきのこの里、天野梅園、
西梅園、ほのぼの工房

お問い合わせ：

美郷物産館みさと屋 TEL：0883-26-7888

美郷ほたる館 TEL：0883-43-2888

URL：<http://www.misato-hotarukan.jp/>



美郷 梅花节

梅花の赏花期是每年的2月中旬～3月中旬。而每个梅花园具体的开花时间则不尽相同。详细的开花信息请浏览美郷萤火虫馆的官方网站。

时间：2月中旬～3月中旬

☆梅花漫步

时间：3月5日（周日） 当天报名9：00～10：00

参加费：免费

地点：吉野川市美郷 美郷物産館みさと屋、
农家民宿レストランきのこの里、天野梅園、
西梅園、ほのぼの工房

咨询：

美郷物産館みさと屋 电话：0883-26-7888

美郷ほたる館 电话：0883-43-2888

网页：<http://www.misato-hotarukan.jp/>

ひな人形の世界

徳島城博物館には「立雛」「享保雛」「有職雛」「古今雛」など江戸時代から近代までの、さまざまな様式のひな人形が展示されており、ひな人形の歴史をたどることができます。また蜂須賀家伝来の「天児（あまがつ）」や、徳島市民から寄贈された「御殿飾り」「段飾り」、さらに「束帯」や「女房装束（十二単）」などの参考資料も展示してあり、ひな人形をめぐる文化に触れることができます。

徳島城博物館が花の装いに包まれる季節、心なごむ愛らしい人形作品をご鑑賞いただきながら、日本の豊かな伝統文化の世界をお楽しみください。

開催期間：2月19日（日）～4月2日（日）

9：30～17：00（入場時間は16：30まで）

開催地：徳島市徳島町城内1-8 徳島城博物館

料金：大人300円／高校生・大学生200円／

中学生以下無料

お問い合わせ：徳島城博物館

TEL：088-656-2525

FAX：088-665-3683

URL：<https://www.city.tokushima.tokushima.jp/johaku/>

偶人的世界

活动期间将在徳島城博物館展出“立雛”“享保雛”“有职雛”“古今雛”等从江戸时代到近代的各式偶人，并带领大家探索偶人的历史。除此之外，还有从蜂须贺家传来的“天儿”、由徳島市民捐贈的“御殿飾”“段飾”和“束帯”“女房装束（十二単）”等等参考资料，让大家可以进一步地了解偶人文化。

现在正是徳島城博物館被鲜花包裹的季节。快快前来让既可爱又能平静人心的偶人作品们，带你进入日本丰富的传统文化世界中吧。

时间：2月19日（周日）～4月2日（周日）

9:30～17:00（最终入场时间为16:30）

地点：徳島市徳島町城内1-8 徳島城博物館

费用：成人300日元／高中生・大学生200日元／

中学生及以下免费

咨询：徳島城博物館

电话：088-656-2525

传真：088-665-3683

网页：<https://www.city.tokushima.tokushima.jp/johaku/>

徳島椿まつり

第一椿園、第二椿園、第三椿園の広さ約1ヘクタールの椿園の中に、700種類3000本の椿を植栽しています。椿の栽培指導、苗木の販売も実施中です。公式ホームページでは開花状況もご覧いただけます。世界各国の珍しい椿の美しい姿をご堪能ください♪

開催期間：3月1日（水）～31日（金）

9：00～17：00

開催地：阿南市椿町 椿自然園

料金：無料

お問い合わせ：椿自然園

TEL：0884-33-1127

URL：<http://tsubaki-s.com/>

徳島山茶花节

第一山茶園、第二山茶園、第三山茶園の面積加起来约有1公顷。在这一大片山茶園中，种植了700种共计3000棵的山茶树。园内还在开展山茶栽培指导和树苗销售活动。最新的开花情况请浏览官方网站。世界各国珍贵而美丽的山茶花等你来赏哦♪

时间：3月1日（周三）～31日（周五）

9：00～17：00

地点：阿南市椿町 椿自然園

费用：免费

咨询：椿自然園

电话：0884-33-1127

网页：<http://tsubaki-s.com/>

第23回 AJET 徳島英語ミュージカル

剣山の上の ラプンツェル Rapunzel

中学生レベルの英語



入場無料・先着順

| | | |
|----------|---------------------|-------------|
| 2月26日（日） | 石井町中央公民館 | 15:00-17:00 |
| 3月5日（日） | ときわプラザ 男女共同参画交流センター | 14:00-16:30 |
| 3月11日（土） | 北島町立図書館・創世ホール | 15:00-17:00 |
| 3月18日（土） | 東みよし町役場三加茂庁舎多目的ホール | 14:00-16:00 |
| 3月19日（日） | 脇町劇場・オデオン座 | 17:00-19:00 |

詳細：www.ajetmusical.com お問い合わせ：TOPIA（徳島県国際交流協会）まで（088）656-3303



フェイスブックで「いいね」したら、ミュージカルについての最新情報と写真がアクセスできます！
www.facebook.com/AJETMusical

主催：AJET 徳島
後援：石井町国際交流協会、
公益財団法人徳島県国際交流協会

■ 発行 ■

地址：〒770-0831

徳島市寺島本町西1-61 Clement Plaza 6F

（公財）徳島県国際交流協会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

www.topia.ne.jp

E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 発行 ■

地址：〒770-8570

徳島市万代町1-1

徳島県商工労働観光部国際企画課

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.jp

编辑：刘点 福见尚美