

阿波生活

2017.8
德岛县国际交流协会

德岛阿波舞体验记

图文 : DARALYN YEE

住处周围是否能听到“YATTOSA、YATTOYATTO!”这一阵阵舞者的吆喝声呢？日常工作和口译现场经常有机会看到阿波舞表演，每次都不禁感慨“来到如此热闹的德岛真是太好了”。好不容易来到德岛，一直想学习当地文化和阿波舞，却不知道在哪里可以练习。三个月前一次偶然的的机会，在一同出差的日本同事的邀请下，我和中国的国际交流员一起加入阿波舞有名连“无双连”，开始了阿波舞的练习。

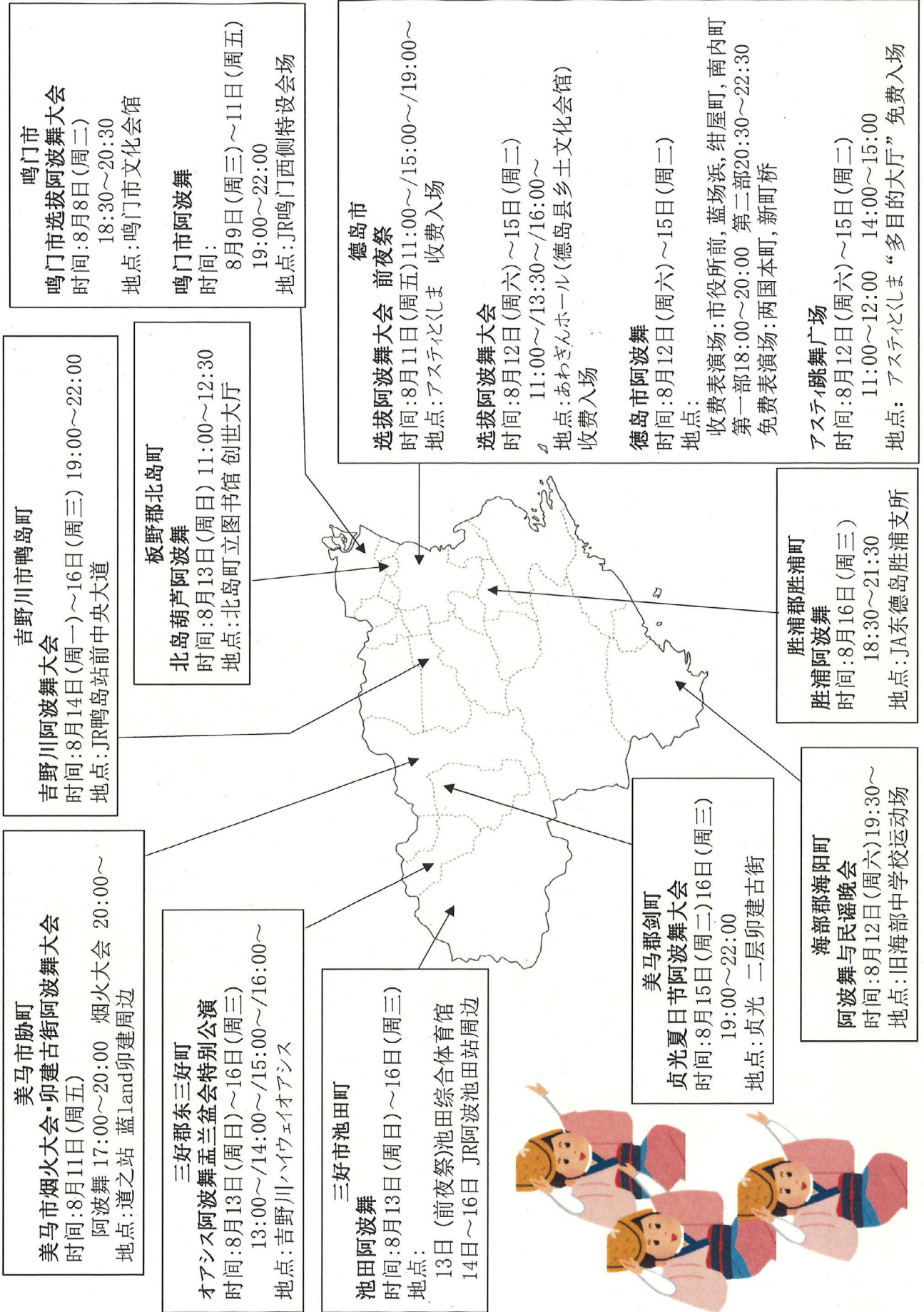


虽然不擅长跳舞，但是想要学习德岛的文化，挑战新鲜事物，我从5月起加入“无双连”开始学习女舞。在接待访问团的口译现场多次和客人一起欣赏并跳过阿波舞，每次都因其充满活力和优雅艳丽的舞姿深深吸引。学之前以为女舞只要伸出和收回手和脚就可以了，但实际上并非如此。想要跳出优雅的感觉，仅凭演出时的5分钟阿波舞体验是远远不够的，必须要学习并掌握每个动作的细节和整体的姿态。对我来说最具挑战的是木屐。过去从未穿过木屐走路的我，竟然为了学跳阿波舞出乎意料地穿上木屐。开始穿的时候身体摇晃不定，感觉随时会摔倒，但在不知不觉中也渐渐习惯。每次练习都是大汗淋漓，全身酸痛，有时觉得特别辛苦。但在集中精神练习的时候，人生道路上的坎坷和现实问题瞬间消失殆尽，有效地缓解了压力。练习结束后立刻神清气爽，能够全身心投入到第二天的工作中去，同时也是非常好的运动。

阿波舞教会我永不言弃，能从失败错误中重新振作。从小至今，我学过很多东西，但是没有运动细胞的我往往会比别人花费更多的时间。以前动不动就认为“不行了”，以“做不到”为由而放弃。可是阿波舞却不同，各位队友非常用心地教我，耐心纠正我的每个错误，不断鼓励我说“一起加油吧！”跳阿波舞时眼睛必须注视前方，胳膊和腿脚再累再痛，也必须向前进。人生也是如此。哪怕再痛苦再辛劳，不能轻言放弃，必须勇往直前。对我而言，阿波舞更是人生中的一场修行。

到了梅雨结束的7月下旬，德岛市各处经常能听到伴奏的音乐，看到有名连的练习。为了迎接8月份最正式阿波舞节，队员们团结一心，从个人的手脚动作到整体的队形和编舞，反复练习，精益求精。除了有名连，还有外国人也能自由参加，共同欢跳的阿波舞团队“あらしそ連”。在这里，不同年龄、国籍、人种和宗教的全体参加者穿上日本传统的浴衣和法披，在乐器的伴奏下跳起两节拍的阿波舞。在这个盛夏时节，在这个热情洋溢的德岛，让我们和热衷阿波舞的舞者们一起跳阿波舞，同时体验日本传统节日，感受德岛的魅力！

(下转第6页)



德岛县外国人日语演讲比赛获得圆满成功



(参赛选手与评委合影)



(Энхтер Энхзая)

7月23日，由公益财团法人德岛县国际交流协会（TOPIA）主办，德岛地域留学生交流推进协议会协办，德岛县议会国际交流议员联盟、阿波银行、德岛银行、德岛商工会议所、德岛市国际交流协会、大塚制药、日亚化学工业赞助的“2017年度德岛县外国人日语演讲比赛”在德岛县乡土文化会馆隆重举行。来自8个国家和地区的13名参赛选手用流利的日语和生动的表达为大家奉上了一场精彩纷呈的大赛。

13名选手中在日时间最短的仅有4个月，最长为8年多。他们围绕着在日本的生活、学习和工作、国际交流理解、将来的人生抱负等各个主题，或感人至深，或风趣幽默，或热情洋溢地发表各自的见解。在规定的短短6分钟里，每位选手都出色地展现了个人魅力和风采。

当天有170名观众到场观看了比赛，其中有为选手们加油助威的亲友团，有一直致力于国际交流的友好人士。他们和台上的选手一样，拥有不同国籍、不同年龄，有白发苍苍的老者，也有身着制服的学生。观众们认真聆听着每位选手的演讲，时而开怀大笑，时而若有所思，时而被打动流下感动的泪水。

本次大赛“最优秀奖”的获得者是来自蒙古的Энхтер Энхзая，她演讲的题目是《方便时打个电话吧！》。讲述了在日本留学时经历的一件小事让自己明白了人生道路上不可或缺的存在是自己的父母和祖国，重新认识到家人的珍贵和祖国的价值。方便时给家里打个电话，听听父母的笑声，和父母聊聊在日本的日常，在点滴中感受小小的幸福，这正是人生中最宝贵的财富。

大赛最后，评委们纷纷对参赛选手的日语水平和本次比赛给予了高度评价，认为演讲的内容十分切合实际生活，具有思想性和启发性，鼓励并期待各位选手今后继续为国际交流贡献自己的力量。其后，全体参赛选手、评委及现场观众共同参加了赛后的友好交流会。交流会上，大家畅所欲言，气氛友好融洽。

本次演讲比赛和交流会不仅为参赛选手提供了展现自我的舞台，更促进了选手、评委及现场观众相互间更为深入的交流和理解，进一步推进了德岛县地域国际化，加固了德岛县外国人与德岛县县民之间的友谊桥梁。

最优秀奖文章欣赏

できるうちに電話しよう！

エンフトゥル エンフザヤ（モンゴル国）

今、このホールにいらっしゃる皆様は、大きい成功や小さい成功を積み重ねて来られた方々だと思います。いろいろ苦しいことを乗り越えながらも夢を叶えて国の大統領になったというも成功であれば、朝早く起きるのが大変だったけど頑張って起きたというも成功です。それでは、私たちの成功の背景には、いったい何があるのでしょうか。誰がいるの

方便时打个电话吧！

Энхтер Энхзая（蒙古）

现在在座的各位想必已经收获了大大小小的成功。成功是历经千锤百炼后实现了梦想，成为一国领袖；成功也是虽然很难早起，但是通过努力按时起床。那么，是什么，又是哪些人促使我们获得了成功？
我从上中学起有一个梦想，那就是想

でしょうか。

私は中学生の時から日本に留学したいという希望を持っていましたが、当時の私にとって、それは夢のまた夢でした。しかし、精一杯、一生懸命頑張っていたら、いつの間にかその夢の中に入り込み、夢を実現させることが出来てしまいました。留学が決まったその時は、自分だけの力でできたように感じていました。何年間も強く望みながら、必死に勉強した結果だったため、うれしさのあまりそう感じたのかもかもしれません。しかし、日本に来た後、それは全く違っていたことが分かりました。

私は去年東京で1年間日本語を勉強しました。今年から3年間阿南工業高等専門学校で勉強することになって、徳島県にやって参りました。日本語学校で色々な国から来た学生たちと一緒に勉強して、彼らのことを知るにつれて、視野が広がり、自分の知らない世界に入ってみることができたと思います。特に、あるインドネシア人の学生とはよく話をして、友達になりました。私たちには共通点もあれば、相違点もあり、その友達との話は話題がいつまでも尽きないほど面白かったです。

ある日、その友達に「家族に電話しないの？」と聞かれました。その時、私は何も考えずに「うん、しないよ。いつも家族から電話がかかってくるから、自分から電話する必要はないよ！」と答えました。実は私は来日して以来、友達に聞かれるまでは両親に自分から一度も電話をかけたことがありませんでした。逆に、その友達は毎日どこか、昼休みの時でさえも家族に電話して、その日の出来事を話したり、両親が元気で暮らしているかを確認したりしていました。

それで、私は考えたのです。私が生まれ、今まで生きてこられたのは誰のおかげか。苦労せず、健康に育ったのは誰のおかげか。体調を崩してでも私の教育のために一生懸命働いてくれたのは誰か。

いつも勉強をしっかりとやらせてくれた母、毎日ピアノと水泳の練習をさせてくれた父。2人に対して「もうやりたくないのに、うるさい！やめてくれ！」と思っていた時代もあります。ですが、2人がそううるさくしてくれたからこそ、今私はそれらのことを誰よりも自信を持ってできるようになったと思います。

日本に留学して、私が一番分かったことは、家族の大切さと母国の価値です。親というのは永遠に私たちのそばで生きていられません。この世からいついなくなるかも予想しようがありません。ですから、いくら遠くても、いくら忙しくても、できるうちに電話をして両親の笑い声を聞き、自分の声を聞かせようと思います。親も私も安心できて、ささやかながらも幸せを感じられるのではないのでしょうか。

去日本留学。但是对当时的我来说，梦想终归是梦想。不过，只要通过不懈努力，就会在不知不觉中全身心地投入，最终实现自己的梦想。当留学一事敲定之时，只是感觉自己个人付出的努力得到了回报。这是在好几年的强烈愿望下竭尽全力学习的结果，会如此感受也是因为非常开心。可是来到日本后，我才明白当时的想法完全是错的。

去年我在东京学了1年日语。从今年起要在阿南工业高等专门学校学习3年，因此来到了德岛。在日语语言学校和来自世界各地的学生们一起学习，了解他们的同时，开阔了视野，进入了自己所不知道的世界。特别是和一位来自印度尼西亚的学生经常聊天，成了好朋友。我们既有共同之处，也有差异之处，跟那位朋友聊天时永远都会有新的话题，非常有趣。

有一天，那位朋友问我：“你不给家里打电话吗？”那时的我不假思索地回答：“嗯，不打的。每次都是家里人打给我，所以没必要自己打电话！”实际上在我来到日本后，朋友问我这个问题之前，我没有主动给父母打过一次电话。相反，我那位朋友何止是每天打，就连午休时间都会给家人打电话，聊聊当天发生的事情，确认父母是否安好。

因此，我开始思考。我来到这个世上，活到现在都是托了谁的福？不用辛劳，健康成长又是托了谁的福？是谁在身体欠佳时为了培养我教育我仍在拼命工作？

一直鞭策督促我好好学习的母亲，每天让我练习钢琴和游泳的父亲。有时我还对他们抱怨：“我已经不想做了，真啰嗦！别再这样了！”可是，正是因为父母的苦口婆心，如今的我在这些方面比任何人都要有自信。

在日本留学让我明白一件最重要的事情是家人的珍贵和祖国的价值。父母无法永远生活在我们身边，不知哪天就会离开这个世界。因此，即便再远，即便再忙，我想方便时会打个电话，听听父母的笑声，也让他们听听自己的声音。这样，父母和我都会放心，能从中感受到小小的幸福。

日本に留学することができたのはこれまでの私の人生における最大の成功です。また、この弁論大会に参加して、今ここに立っているのも自分を試すことができているという成功です。これらの自分の成功の背景にあったものは何か。誰か。私はようやく気が付きました。それはただ、いつも支えてくれる家族でした。皆さんもご家族のご支援があったからこそ、今までの人生を無事に送って来られたのに違いないでしょう。

親も、母国も私を待っています。私には、国へ戻って、日本で学んだことを生かすという責任がありますから、この道がどんなに大変でも諦めるわけにはいきません。

お父さん、お母さん、私の国、モンゴル。しばらくお待ちします。ですが、楽しみにしててください。

能够来到日本留学是我迄今人生中最大的成功。同时，能够参加这次辩论大会，现在站在此处挑战自己也是一种成功。我终于明白，是什么，又是哪些人促使自己获得成功。是无时无刻都在支持我的家人。相信各位也是因为有了家人的支持，才能在迄今的人生道路上一帆风顺。

父母和祖国正在等着我。我有责任回到祖国，施展在日本所学的一切。所以这条路再苦再累我也坚决不会放弃！

父亲、母亲、我的祖国蒙古。请再等等我，同时也请期待我们的未来！

今天我们来学习“～とき”的表达方式。

(1) ご飯を食べるとき、「いただきます」と言います。

吃饭之前，说“いただきます（我开动了）”。

(2) ご飯を食べたとき「ごちそうさま」と言います。

吃完饭后说“ごちそうさま（我吃好了）”。

(1) 表示“吃饭之前”，(2) 表示“吃完饭后”的意思。

仔细看“とき”前面的动词，(1)中可根据“いただきます”这句吃饭前说的话，知道接下来要吃饭。因此“とき”前面接动词的辞书形。(2)中可根据“ごちそうさま”这句吃完饭后说的话，知道饭已经吃好了。因此“とき”前面接动词的た形。

在“AときB”的句型中，A和B如果有时间上的先后顺序，通过A动作在B动作之前还是之后进行，来决定“とき”前面所接动词(A)的形态。即，A在B之后进行时用“辞書形”，A在B之前进行时用“た形”。

如例句“昨日、晩御飯を食べるとき、いただきますと言いました。”所示，即便说的是昨天的事情，同样是根据“とき”前后动词的先后顺序来决定“とき”前面所接动词的形态，与句子整体的时态没有关系。

【練習問題】

「 」の言葉を正しい形にして、()に入れてください。请将「 」内单词的正确形态填入()中。

- 日本へ()とき、母に飛行場まで送ってもらいました。「来ます」
- アメリカに()とき、英語で買い物しました。「行きます」
- 部屋に()とき、ドアをノックします。「入ります」
- 去年まで、母は新聞を()とき、めがねをかけていました。「読みます」
- ゆうべ頭が痛かったので、()ときに、薬を飲みました。「寝ます」
- このことは、あした、田中さんに()ときに、話しましょう。「会います」
- 毎朝、()とき、「おはよう」といいます。「起きます」



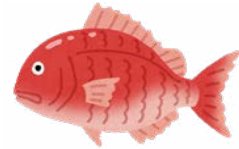
玉置房 老师



【答え】 1. 来る 2. 行った 3. 入る 4. 読む 5. 寝る 6. 会った 7. 起きた

くさ たい
《腐っても鯛》

腐る：腐烂 腐っても：即使腐烂也…… 鯛：鲷鱼（加级鱼）



意思：瘦死的骆驼比马大。

在日本，鲷鱼和“可喜可贺（めでたい）”发音近似，鱼身又为红色，等等缘由使其成为吉祥喜庆的象征，在庆贺喜事时经常食用，也是高级鱼类的代表。谚语形容像鲷鱼这样具有价值和出色的事物、或拥有优秀才华的人，即使有些瑕疵或状态不佳，但没有失去其原有的价值和才华。

例：さすが腐っても鯛だ。昔プロの選手だっただけのことはある。

果然是瘦死的骆驼比马大。曾经的职业选手还是有一定的实力。

井上和惠 老师

上个月，来儿童园玩的各位家长和小朋友们一起用甘夏蜜柑和梅子等制作了酵素果汁。酵素果汁是通过自然里的发酵菌和人体内的常在菌让食物发酵制成，富含酵素的果汁。将当季的蔬菜和水果用砂糖腌制，每天用手搅拌使其发酵成为酵素果汁。胃部不舒服没有食欲或感到疲劳的时候，将酵素果汁用水等稀释后饮用，便能调理身体，是现在易中苦夏季节中最合适的饮品。（有兴趣的各位可以通过上网等渠道查询哦。）

夏天还有很多小孩易感染的疾病，所以请特别关注您孩子的身体健康。

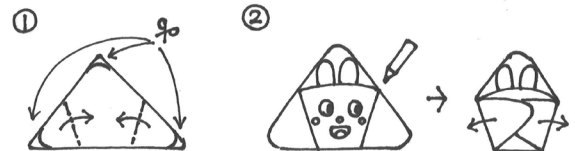
◎下面介绍几种夏天小孩易感染的疾病

- 游泳池病毒热（咽结膜热）…因腺病毒引发持续高烧，并发咽喉疼痛。
- 疱疹性咽峡炎（急性病毒性咽炎）…高烧症状，喉咙深处出水疱状疱疹。严重时因咽喉疼痛导致无法进食。
- 手足口病…手部、脚部及口中等部位出疹和产生水疱。有时并发 37 ~ 38 度左右的低烧症状。严重时因咽喉疼痛导致无法进食。

*如发现您孩子有以上症状，请尽快去医疗机构就诊。

<不在、不在、哇~! >

①用剪刀将三角形图画纸的三个角剪成弧形，再沿虚线往里折出折痕。



②将三角形图画纸展开，画上自己喜欢的小动物等就大功告成。

*玩法…一边关闭和打开图画纸，一边说“不在、不在、哇~!”。

徳島阿波舞体验记（续）

文：张楠

俗话说“千里之行始于足下”，阿波舞则是真正意义上的始于足下，所有学习阿波舞的人都必须经历基础的脚步练习。台上一分钟，台下十年功，脚部的动作、身体的姿态、节拍的把握，每个细节都要在老师的指导和带领下反复练习、体会和领悟。通过反复练习让身体适应，达到收放自如的境界。阿波舞“七分在脚，三分在手”，只要脚法轻巧熟练，手部动作和整体姿态也会协调自然，令人耳目一新。

加入无双连已有三个月，在各位老师和队友的耐心指导和鼓励下，刚开始整手整脚的我如今也拿起团扇，随着节奏有模有样地跳起阿波舞。每次练习，大家没有因为我是外国人而“另眼相待”，而是严格要求、尽心指导。练习以外的时间，大家有说有笑，其乐融融，非常关心初来乍到徳岛的我。在家靠父母，出门靠朋友，无双连的阿波舞练习虽然辛苦，但是充满了欢乐和激情，已经成为我在徳岛生活中不可或缺的部分。同时也让我重新体会到“始于足下”的意义所在，深切感受到徳岛人民的热情和友好。



鳴門市納涼花火大会

阿波おどりシーズンの開幕を告げる鳴門市納涼花火大会は、撫養川沿いで行われ徳島県下一の規模を誇ります。今年は鳴門市市制施行70周年を記念して、7000発の花火が打ち上げられます♪有料観覧席あり。詳しくはお問い合わせください。

開催期間：8月7日（月）19：45～20：50

開催地：鳴門市文化会館・撫養川沿い親水公園

お問い合わせ：

鳴門商工会議所 TEL：088-685-3748

鳴門市観光振興課 TEL：088-684-1157

鳴門市納涼烟火大会

宣告阿波舞旺季正式开幕的鸣門市納涼烟火大会将在抚养川沿岸举行，是徳島县内最大规模的烟火大会。今年为纪念鸣門市市制施行70周年，将放7000发烟火进行庆祝♪有收费观赏席位。详情请咨询。

时间：8月7日（周一）19：45～20：50

地点：鸣門市文化会馆・抚养川沿岸亲水公园

咨询：鸣門商工会议所 电话：088-685-3748

鳴門市観光振興課 电话：088-684-1157

にわか連で、踊ろう！

本場徳島で阿波踊りを体験したい人は、にわか連で自由に踊れます。阿波踊りを全く知らなくても大丈夫。有名連の手ほどきを受けて、演舞場へレッツゴー！参加自由。

開催期間：8月12日（土）～15日（火）

毎日2回 集合時間 18：30 / 20：30

開催地：徳島市役所前&元町おどり広場

お問い合わせ：徳島市観光協会

TEL：088-622-4010

URL：<http://www.awaodori-kaikan.jp/>

来 NIWAKA 连一起跳阿波舞吧！

想在阿波舞的发源地徳島体验正宗的阿波舞吗？加入 NIWAKA 连就能尽情欢跳！以前从未跳过也没关系，届时将有有名连舞者手把手指导。Let's go 跳舞场！自由参加！

时间：8月12日（周六）～15日（周二）

每天举行2场 集合时间 18：30 / 20：30

地点：徳島市役所前&元町舞蹈广场

咨询：徳島市観光協会

电话：088-622-4010

主页：<http://www.awaodori-kaikan.jp/>

エキサイティング・サマー・イン・ワジキ 2017

若者に人気のアーティストによる入場無料の真夏の野外コンサート。事前に入場整理券が必要です。

開催期間：8月13日（日）雨天決行

12：00 開場 13：30 開演

開催地：那賀郡那賀町小仁宇字大坪

大塚製薬徳島ワジキ工場野外ステージ

お問い合わせ：那賀町役場 TEL：0884-62-1121

大塚製薬徳島ワジキ工場 TEL：0884-62-2700

URL：<http://es-wajiki.com/>

激情盛夏 in 鷺敷 2017

年轻人喜爱的人气艺人云集，免费入场的盛夏野外音乐会。需提前领取入场整理券。

时间：8月13日（周日）雨天照常进行

12：00 入场 13：30 开演

地点：那賀郡那賀町小仁宇字大坪

大塚制药徳島鷺敷工厂野外舞台

咨询：那賀町役場 电话：0884-62-1121

大塚制药徳島鷺敷工厂 电话：0884-62-2700

网页：<http://es-wajiki.com/>

西祖谷の神代踊り

国・県指定の無形民俗文化財 神代踊りは、古来より雨ごい踊りとして奉納されており、現在でもその風習は残っております。

旧暦の6月25日に毎年行われており、毎年多くの見物人を県内外より集めるほど有名です。

開催期間：8月16日（水）10：00～14：00

開催地：三好市西祖谷山村善徳 天満宮神社

お問い合わせ：三好市観光案内所

TEL：0120-404-344

西祖谷の神代舞

国家・県指定の无形民俗文化财产神代舞，自古以来作为祈雨舞蹈被敬奉，这项风俗习惯如今仍在流传。

神代舞于每年的阴历6月25日举行，每年有很多县内外游客前来观赏，十分有名。

时间：8月16日（周三）10：00～14：00

地点：三好市西祖谷山村善徳 天満宮神社

咨询：三好市観光案内所

电话：0120-404-344

「やさしい日本語での落語会」

日本の伝統芸能「落語」をきいてみませんか？

噺家（はなす人）：桂 七福 氏

演目：時うどん（10:00 開場）

日時：8月20日（日）10:30～11:45

場所：徳島県国際交流協会（TOPIA）

申込み：TOPIA まで

TEL：088-656-3303 FAX：088-652-0616

E-mail：coordinator2@topia.ne.jp



《简单日语讲落语》

一起来听日本的传统艺术文化“落语(单口相声)”吧！

落语家：桂 七福 老师

节目：时间乌冬面（10:00 开始入场）

时间：8月20日（周日）10:30～11:45

地点：徳島县国际交流协会（TOPIA）

报名：请联系 TOPIA

电话：088-656-3303 传真：088-652-0616

邮箱：coordinator2@topia.ne.jp

关于在徳島县立防灾中心举办防灾演习的通知

时 间：9月3日（周日）13:00～15:30 地 点：徳島县立防灾中心

对 象：居住在县内的外国人 参 加 费：免费

学习内容：观看防灾指导录像，体验地震、暴风等自然灾害，进行灭火演习 ※有中、英文翻译。

申请参加：请有意参加者通过发送传真、邮件或寄送明信片的方式报名。

具体报名方式请参考《阿波生活》2017年7月号。

截止日期：8月28日（周一）

咨 询 处：徳島县国际交流协会（负责人：木村） TEL（088）656-3303



一起来跳阿波舞！

徳島市国际交流协会今年继续组织阿波舞团队！请和我们一起跳阿波舞，享受徳岛的夏天！

日期：2017年8月12日（周六）

时间：16:00～17:00 报到・集合（请至徳島市国际交流协会）、简餐

17:30～ 阿波舞练习（TIA 前面的公园）

18:00～ 出发（根据行程安排可能会有所调整）

参加费和简餐费：TIA 会员和外国人（小学生及以上）500 日元

一般人士（高中生及以上）2,000 日元、（小学生、初中生）1,000 日元

* 持有残疾人士证明者参加费用减半。未成年人及持残疾人士证明的参加者请务必有人陪同。

* 届时出租 TIA 专款浴衣。租借费为 2,500 日元。返还租借费时将从中收取 500 日元清洗费，返还 2,000 日元。有意租借者请在报名时注明。

详情请至主页查询：<http://www.tia81.com/awaodori2017.html>

有意参加者请于 8 月 10 日前通过下述方式报名。电话：088-622-6066 邮箱：info@tia81.com

■ 发 行 ■

地址：〒770-0831

徳島市寺岛本町西 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课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.jp

编辑：张楠 福见尚美