

阿波生活

2017.10
德岛县国际交流协会



2017 年中日友好交流城市初中生乒乓球友谊比赛大会 —纪念中日建交 45 周年—

为纪念中日建交 45 周年，“中日友好交流城市初中生乒乓球友谊比赛大会”于 8 月 4 日至 6 日在中国北京市国家奥林匹克体育中心举行。大会自 1992 年第 1 届以来每 5 年举办一次，今年是第 6 届。日中友好协会、日本乒乓球协会、中国人民对外友好协会、中日友好协会和中国乒乓球协会共同主办这次大会，中国和日本的 67 对友好城市共选派 268 名优秀的初中生乒乓球选手参加比赛，在 4 大区的小组赛和晋级赛中进行激烈角逐。

67 支队伍中包括德岛县—湖南省、德岛市—丹东市和鸣门市—张家界市 3 支友城队伍。德岛县从准备阶段就非常重视，在全县初中生乒乓球选手中进行选拔，最终派遣 6 名选手赴中国参加比赛。德岛县—湖南省队选手们在教练的指导下奋勇拼搏，以小组第二的成绩出线，在晋级赛中以 1:4 惜败三重县—河南省队。小组赛前一天晚上，中日教练和选手们根据比赛规则和各自的特点讨论并制定战略战术。体育运动无国界，虽然语言不通，但小选手们在赛前练习中熟悉了彼此的习惯和风格，通过手势交流战术和想法。正式比赛时，日本在整体水平上可能不及中国，但日本选手在每次赢球时欢呼雀跃，在每次丢球时不轻言放弃、相互鼓励，赛前和赛后不论输赢，都和在场的裁判、教练员和选手们一一握手。这些细节深深感染了在场的每一位观众，给人留下了深刻的印象。

除了在赛场，中日选手们每天在餐桌上、巴士中、宾馆里无时无刻都在交流。会英语的就用简单的英语直接交流，不会英语的就通过随行翻译和手机里的翻译软件传达心意。7 日，大家一起参观了雁栖湖的“一带一路”会场和万里长城。中国有句俗话说叫“不到长城非好汉（比喻不能克服困难，达到目的，就不是英雄豪杰。）”。当天晴空万里、酷暑炎热，但日本选手得知长城顶上有“好汉碑”，几天比赛的疲劳立刻抛之脑后，要拉上中国的小伙伴一起在“好汉碑”合影留念。最后一天晚上，选手们都依依不舍，互赠礼物，拍照留念，留下彼此的联系方式。

通过此次乒乓球大会，中日两国的年轻一代不仅在体育上相互切磋，还在日常生活和文化交流中认识和熟悉彼此，亲身体会了走出国门进行面对面沟通交流的重要性。体育运动将不同国籍的人聚到一起，加深了相互间的友谊，促进了国与国之间的友好交流，更为世界和平做出了巨大贡献。

日本的体育日与体育运动之所感

文：张楠

今年的10月9日是日本的体育日。体育日是日本的法定节假日，日本全国各地也会在这一天举行各种体育活动。2017年橡皮艇漂流世界锦标赛也于10月3日至9日在德岛县三好市举行，闭幕式当天正值体育日。体育日的由来说来话长。第18届夏季奥运会于1964年10月10日在日本东京举行。为纪念这个日子，同时呼吁全国人民积极参加体育活动，促进身心健康，日本政府于1966年将10月10日定为体育日。后来日本全国导入“Happy Monday（快乐星期一）”制度，所以自2000年起将体育日调整至每年10月的第2个星期一。

今年是中日建交45周年，第6届中日友好城市初中生乒乓球友谊比赛大会于8月4日至6日在中国北京举行。大会上，中日教练和选手间谈论最多的是两国的著名乒乓球选手。在日本被称为“天才乒乓球少女”，在中国被称为“瓷娃娃”的福原爱，以及近期成为关注热议的焦点，13岁就获得世界青少年乒乓球比赛男子单打冠军的张本智和。这两位日本选手在日本和中国都非常有人气，也是两国乒乓球选手们憧憬和向往的对象。乒乓球运动于1902年传入日本后开始普及，二十世纪50至70年代是日本乒乓球的鼎盛时期，日本也迈入世界乒乓球强国之列，迄今共产生13名乒乓球男单和女单的世界冠军。二十一世纪起，日本乒乓球选手在乒乓球世锦赛和奥运会上连续取得团体项目的银牌和铜牌。现年17岁的平野美宇选手在今年的亚锦赛和世锦赛上分别取得女单冠军和第三名的好成绩。如今，乒乓球在日本成为一项全民普及的运动，深受男女老少的喜爱。乒乓球因此也成为中日两国间的体育活动和民间交流中不可或缺的部分。



在日本，无论是传统项目还是大众项目都大受欢迎。相扑是历史悠久的传统竞技项目，一年举办6次的大相扑比赛让相扑爱好者蜂拥而至，相扑比赛的直播收视率一直居高不下。有很多外国人纷纷加入到相扑队伍中同台竞技，现在活跃在大相扑舞台上的4名横纲中有3名来自蒙古国。说到日常生活中的体育项目，不得不提棒球、足球和马拉松。棒球运动在日本是家喻户晓，茶余饭后津津乐道的话题。优秀的日本棒球选手也纷纷活跃在美国棒球职业联赛，成为世界级明星。除了棒球职业比赛，每年夏季在甲子园举行的日本全国高校棒球大赛也颇具人气。除了棒球运动，日本职业足球二十多年来的飞速发展让日本一跃成为亚洲足球大国，日本足球队6次进入世界杯决赛，其中2002年和2010年进入16强。日本足球运动的发展和进步也许有值得我们学习和借鉴的地方。与棒球、足球等团体运动相比，马拉松则是每位日本人都能参与其中的项目。日本各地的大街小巷，从早到晚都能看到长跑者的身影。日本马拉松爱好者每年都参加国内和国际的马拉松比赛，日本每年也举办各类大小马拉松比赛。德岛自2008年起举办马拉松大赛，每年吸引了上万名马拉松爱好者。2018年的德岛马拉松大赛将于3月25日举行，喜欢马拉松的朋友千万不要错过！

日本将在今后几年中陆续主办各项国际体育赛事，主要有2019年橄榄球世界杯赛、2020年东京奥运会及2021年世界老将运动会。作为保龄球、高尔夫、皮划艇、举重、铁人三项等竞技项目赛场的德岛将在2021年与关西地区其他的11个县市共同承办世界老将运动会。当今的现代科技让我们足不出户就能观赏在世界各地举办的重大国际赛事，但是体育运动更需要我们去参与并融入其中。体育日只有1天，但在德岛我们可以一年365天享受体育运动的乐趣。无论是一般的运动项目还是德岛特有的体育活动，只要喜欢、擅长和感兴趣，就让我们立刻换上装束，走出户外！

登眉山

文图：福见尚美

各位亲自登过德岛市的象征眉山吗？即便是德岛市民，不通过索道和汽车登上山顶的人也许并不多。眉山对德岛市民而言特别熟悉亲切，海拔也不到 300 米，对登山新手来说正好。话虽如此，我也是登山新手。在猛暑消退、少许凉爽的 9 月，我用了大约 40 分钟步行登上了眉山山顶。

眉山有好几条登山路线，我选择从天神社边上的路线登山。对于缺乏登山经验和运动的我来说，险峻陡峭的山路让我上气不接下气，特别费劲。但沿途草木的芬香、透过枝叶缝隙的阳光和徐徐微风、依恋夏天的蝉鸣，这一切令人心情舒畅。大自然仿佛正拥抱着我，刺激我的五官，促我前行。



此外，一路上与交错而过缆车上的人相互挥手，同后来居上和下山来的人寒暄招呼，让我到最后也没厌倦，完成了一次非常愉悦的登山之旅。好不容易到达山顶的我已经精疲力尽，但心情十分舒畅。边眺望德岛市区及远处的和歌山边吃饭团的味道最棒了！

在眉山，春天的樱花、初夏的新绿、秋天的红叶，四季分明的自然令人陶醉其中，流连忘返。不久之后的红叶时节气候宜人，最适合登山。时间、体力、精力充沛的各位不妨挑战下试试。穿上防滑鞋，带上饮料，按照自己的节奏别勉强。另外，可能有蝮蛇、胡蜂、蟬虫、蜈蚣等出没，请务必小心。建议穿长袖衣服和长裤。我上下山都是步行，单程乘坐索道或许也不错。

德岛县立防灾中心・防灾之行

文：莫章梅

南海海槽地震大约每 100-200 年发生一次，据报道，今后 30 年内发生的概率为 70%！面对随时都有可能发生的南海海槽地震，德岛县对防灾的应对工作高度重视。这不，刚来德岛不足一个月的我，就收到了公益财团法人德岛县国际交流协会（TOPIA）的通知，参加“德岛县立防灾中心・防灾演习”。

这次活动主要是面向在德岛县居住的外国人，指导灾害到来时的应对措施，演习地点在德岛县立防灾中心。防灾中心有两层楼：一楼有地震体验区、小型电影院、防灾对策区、防灾图书馆等，大厅里循环播放各种紧急应对措施的视频；二楼有报警体验区、风雨体验区、烟雾体验区、灭火体验区、模拟避难体验区、救生体验区等。防灾中心对各种的自然灾害问题都考虑得很完善，体验设备齐全，赞！

本次我们学习的主要内容有：观看防灾指导录像，体验地震和暴风等自然灾害，进行灭火演习。

在防灾指导录像中，我们了解到 2011 年东日本大地震的危害程度，有近 20000 人因这次自然灾害丧失了生命。而此时，我们也将随时面临一场与之一样或者比之更甚的恐怖灾难，面对如此严峻的生命威胁，如何自救将刻不容缓！视频里模拟了灾难到来时的场景：当灾难来临前，手机、电视、广播会收到紧急通知，所以平时要注意留心相关信息；当地震到来时，要保护好头部，钻到桌下抓住固定的物体。地震停止后，立即逃至室外；在海啸到来前，逃至高处或避难所。





观看录像后，我们随即参加了地震体验，分别体验了5级和7级强度的地震，并在现场指导老师的帮助下，演练了自我保护的方法。接着又分别学习和体验了如何使用灭火器，灭火的操作和如何自我保护；如何逃离火灾时的烟雾区；并且体验了风速30米每秒的暴风。

回想刚来德岛那会，就有收到防灾方面的宣传材料，但是从来没有翻阅过。参加防灾演习后，我在家里好好读了一遍相关材料，并根据材料提供的信息亲自走了一趟去避难所的路线，同时也准备了备用的紧急用品。说实话，真心期望所做的这些准备永远都没有用武之地。

非常感谢德岛县国际交流协会组织的防灾演习，不仅提高了我对自然灾害的重视度，也让我学会了在灾难面前如何尽可能地保护自己和家人，这次活动对我而言意义重大。

有趣日语

《ちんぷんかんぷん》

意思：完全不懂别人所说的话或内容。云里雾里。

例：広東語はわかりますが、上海語はちんぷんかんぷんです。

广东话能听懂，但是上海话完全是云里雾里，听不懂。



助任なかよし認定こども園 井上和恵 老师

初夏时节种在田里的红薯已经长得很大了。我们园每年都将小朋友们摘的红薯做成烤红薯，特别美味。

此时的德岛正是收获美味的季节。特别是称作“鸣门金时”的红薯，有着板栗般松软的口感和高品味的甘甜。

其富含膳食纤维、维生素C和钙质，能解决便秘和提高免疫力。

新鲜的香菇肉质厚实、香味浓郁，富含矿物质和维生素B，能有效预防感冒。

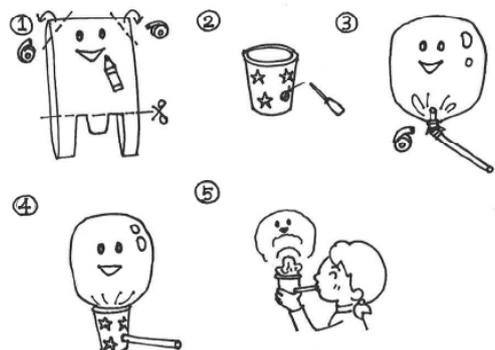
另外，在冲之洲和渭东地区种植的“渭东葱”是浓香清甜的青葱，作为药用植物有暖身恢复疲劳之功效。

10月同时是运动会和外出游玩的季节。请大家多吃有益身体、健康新鲜的当季食物，愉快过好每一天。

<圆滚滚的妖怪>

材料…塑料购物袋、纸杯、可弯曲的吸管等

- ①将塑料购物袋的手提部分剪掉并倒过来。再将顶部两端往里折，用透明胶带固定。然后用记号笔在袋子上画上妖怪的脸。
- ②用记号笔在纸杯上画上喜爱的图案，在纸杯下部中央处开一个吸管直径大小的洞。
- ③将吸管插入①的塑料袋，扎紧袋口并用透明胶带卷住固定。
(要牢牢固定住，防止空气泄漏。)
- ④将③的吸管从②的纸杯内侧插到外侧，再将塑料袋塞入纸杯。
- ⑤从吸管吹气，纸杯中就会冒出圆滚滚的妖怪。这样吹气吸气就可以玩了。



本月我们来学习“Vた/Vないほうがいいです”，即向听话方提出建议的表达方式。

れいぶん
例文

A：どうしたんですか、たいへんそうですね。

B：今日も仕事が多くて・・・。

A：そうですか、でももう遅いですから、帰ったほうがいいですよ。

B：そうですね。でも終わらないんです。

A：明日にすればどうですか。無理をしないほうがいいですよ。



如“帰ったほうがいいですよ。”及“無理をしないほうがいいですよ。”所示，“Vた/Vないほうがいいです”是说话方陈述自己认为有益的事情，向听话方提出忠告或意见时的表达方式。在句末加上感叹词“よ”，能更强烈地表达建议对方做某事。另外，该表达方式的否定形不是“Vなかったほうがいいです。”，而是“Vないほうがいいです。”

つく かた
作り方 どうし けい 動詞た形+ほうがいいですよ。

どうし けい 動詞ない形+ほうがいいですよ。

れんしゅうもんだい
練習問題 A さんにアドバイスをしてください。

れい 例 A：風邪をひいてしまいました。

B：(病院へ行きます→) 病院へ行ったほうがいいですよ。

1. A：花粉症で大変です。

B：(マスクをかけます→) _____

2. A：炒飯が上手に作れません。

B：(炒めるとき、火を強くします→) _____

3. A：ダイエットをしているんですが、なかなかやせません。

B：(甘いものを食べません→) _____

4. A：最近目が疲れるんです。

B：(寝る前にスマホを使いません→) _____

5. A：今日も飲み会があるんですよ。

B：(あまり飲み過ぎません→) _____



1. マスクをかけたほうがいいですよ。
2. 炒めるとき、火を強くしたほうがいいですよ。
3. 甘いものを食べないほうがいいですよ。
4. 寝る前にスマホを使わないほうがいいですよ。
5. あまり飲み過ぎないほうがいいですよ。

答え

第8届德岛县中文演讲比赛

第8回徳島県中国語スピーチコンテスト開催

【目的】日本における中国語学習の普及と質の向上を図るとともに、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】2017年10月29日（日）

13時30分（13時集合）

【会場】徳島県国際交流協会

（徳島市寺島本町西1-61 クレメントプラザ6階
電話088-656-3303）

【出場資格】四国各県在住の中国語を母語としない人から募集し、書類審査で

◇朗読の部 10名程度（発表時間3分以内）

◇スピーチの部 10名程度（発表時間5分以内）

をそれぞれ選考し、発表者とする。

（書類審査は、幅広い層の方々から発表していただけるよう県別、人数等を考慮して実施する。）

【スピーチのテーマ】このコンテスト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、特別賞など

【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、またはメールにてご送付ください。

（1）所定の申込用紙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）、横書き、ワープロ打ち、ボールペンまたは鉛筆で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：〒770-0846

徳島市南内町3丁目21 201号

電話：（088）655-2629

メール：toyoyasu0087@me.pikara.ne.jp

【申込締切等】10月20日（金）必着

【主催】徳島県日中友好協会

※朗読文、申込用紙は以下からダウンロード可能。

<http://www.tsudachi.com/cont7/15.html>

【宗旨】本次比赛旨在普及日本的中文学习和提高大家的学习质量。通过学习中文，进一步加深中日两国之间的相互理解与友好交流。

【时间】2017年10月29日（周日）13:30（13:00集合）

【会场】徳島県国際交流協会

（徳島市寺島本町西1-61 Clement Plaza 6楼
电话088-656-3303）

【参赛资格】

以居住在四国四个县内，母语为非汉语者为对象。

通过资料评审，分别选出以下两组的参赛选手。

◇朗读比赛 10人左右（限时3分钟以内）

◇演讲比赛 10人左右（限时5分钟以内）

（为了提高比赛的大众参与度，资料评审将综合考虑年龄、报名地、人数等因素）

【演讲题目】

在本次比赛的宗旨下自由选题。

【表彰】最优秀奖・徳島県日中友好協会会長賞・优秀奖・特别奖等。

【报名方式】请将以下资料通过信件或电子邮件的方式发送至以下地址。

（1）在报名表中填入必要信息。

（2）如报名参加演讲比赛，还需提交原创演讲稿（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：〒770-0846 徳島市南内町3丁目21 201号

电话：（088）655-2629

邮箱：toyoyasu0087@me.pikara.ne.jp

【报名截止日期】10月20日（周五）截止

【主办方】徳島県日中友好協会

※ 朗读材料、报名表可在

<http://www.tsudachi.com/cont7/15.html> 下载。

ラフティング世界選手権 2017

世界レベルの激流が流れる三好市の「吉野川」に、世界のトップアスリートが集結します！詳細情報は公式ホームページをご覧ください。

開催期間：10月3日（火）～9日（月）

開催地：三好市山城町西宇周辺

お問い合わせ：

ラフティング世界選手権実行委員会事務局

TEL：0883-72-7628

FAX：0883-76-0203

URL：<http://wrc-2017japan.com/>

2017年橡皮艇漂流世界錦標賽

拥有世界级激流的三好市吉野川，全世界顶级运动员将云集于此！详细信息请登录官方主页查询。

时间：10月3日（周二）～9日（周一）

地点：三好市山城町西宇周辺

咨询：橡皮艇漂流世界錦標賽执行委员会事務局

电话：0883-72-7628

传真：0883-76-0203

主页：<http://wrc-2017japan.com/>

赤松神社奉納吹筒花火

赤松地区に古くから伝わる手作り花火「吹筒花火」が行われます。花火は、赤松吹筒煙火保存会によって、一本ずつ丹誠こめて製作されたものであり、吹筒から吹き出される火の粉の美しさを競います。また、翌年の豊作や家内安全を祈願し、地元の青年団の人たちが吹き上がる火の粉の下を駆け回ります。

開催日：10月8日（日）

開催地：海部郡美波町赤松字野田 赤松神社境内

お問い合わせ：美波町産業振興課

TEL：0884-77-3617

URL：<http://www.town.minami.tokushima.jp/kanko/event/18akamatsu.html>

赤松神社奉納吹筒烟火

赤松地区自古传承至今的手工制作烟火“吹筒烟火”活动。烟火由赤松吹筒烟火保存会一根根精心制作，吹筒绽放的火花争奇斗艳，美轮美奂。同时，当地青年团体的人们在火花下自由奔跑，祈祷明年的丰收和家族平安。

时间：10月8日（周日）

地点：海部郡美波町赤松字野田 赤松神社境内

咨询：美波町産業振興課

电话：0884-77-3617

主页：<http://www.town.minami.tokushima.jp/kanko/event/18akamatsu.html>

第4回さかもと あかりの里

坂本地区に600基を超えるあんどんが並ぶ、煌びやかな秋祭りが今年も行われます。

14日のみ奉納花火も予定されています。

開催期間：10月13日（金）・14日（土）

※小雨決行 18：00～21：00点灯

場所：勝浦郡勝浦町坂本字宮平 坂本八幡神社周辺

お問い合わせ：あかりの里実行委員会

（ふれあいの里さかもと内）

TEL：0885-44-2110

第4届坂本灯火之乡节

超过600只灯笼并排在坂本地区，今年仍将举行光彩绚丽的秋日祭。

14日还将举行奉納烟火活动。

时间：10月13日（周五）、14日（周六）

※小雨照常进行 18：00～21：00点灯

地点：勝浦郡勝浦町坂本字宮平 坂本八幡神社周辺

咨询：灯火之乡执行委员会

（ふれあいの里さかもと内）

电话：0885-44-2110

祖谷平家まつり

地元中学生による和太鼓の演奏から始まり、民謡民舞、加羅宇多姫伝説劇、祖谷平家落人伝説劇、武者行列等が行われます♪

開催期間：10月22日（日）

開催地：三好市かずら橋イベント広場夢舞台

お問い合わせ：三好市観光課

TEL：0883-72-7620

URL：<http://miyoshinavi.jp/>

祖谷平家节

节日由当地中学生的太鼓演奏拉开序幕，还有民謡民舞、加羅宇多公主传奇戏剧、祖谷平家落敗武士传奇戏剧、武士行列等活动♪

时间：10月22日（周日）

地点：三好市蔓藤桥活动广场梦舞台

咨询：三好市観光課

电话：0883-72-7620

主页：<http://miyoshinavi.jp/>

国际友好室内足球大会招募参加者 欢迎各位报名，一起享受足球的乐趣！



时间：11月26日（周日）13:00～17:00
 地点：とくぎんトモニプラザ
 主办：NPO 法人 AWA PROJECT
 费用：每队 2000 日元
 报名邮箱：2014nippon@gmail.com
 咨询：090-4976-9402 福井（Fukui）

四国遍路第二十所灵场鹤林寺的遍路登山之旅

时间：10月28日（周六）8:00～16:00
 行程：JR 德岛站搭乘巴士→胜浦町→上山（4km）→下山（2.5km）
 →大井町→搭乘巴士返回 JR 德岛站
 费用：500 日元（请自备餐饮）
 主办：NPO 法人 德岛共生塾一步会
 详情 & 报名：请浏览德岛县国际交流协会（TOPIA）官网



TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在德岛县的外国人为对象，提供关于生活方面的咨询服务。受理时间为每周一至周五上午 10 点～下午 6 点，可使用中文或英文。

电话：088-656-3303 中文担当：福见（Fukumi） 英文担当：铃江（Suzue）

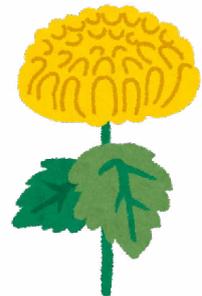
～《阿波生活》期待您的来稿～

投稿内容可以是您在日本的生活记事・点滴感悟・旅游见闻等等。

请将稿件发送至邮箱：cir3@topia.ne.jp

或邮寄・交付至：德岛市寺岛本町西 1-61 クレメントプラザ 6F

德岛县国际交流协会 阿波生活负责人（收）



■ 发 行 ■

地址：〒770-0831
 德岛市寺岛本町西 1-61 Clement Plaza 6F
 （公财）德岛县国际交流协会
 TEL 088-656-3303
 FAX 088-652-0616
 www.topia.ne.jp
 E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发 行 ■

地址：〒770-8570
 德岛市万代町 1-1
 德岛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