

阿波生活

2019.4
德岛县国际交流协会



徳島马拉松2019

图文：木村 纯子

最近几年，长跑变得很热门，日本各地都在举办马拉松大会，德岛县内的全程马拉松等各种长跑大会都很有人气。在我住的德岛，在临近马拉松大会的那段时间里，从早到晚出现了很多练习长跑的人，跑步的人也1年比1年多。

我是在2012年第一次参加了“第34届阿波吉野川马拉松”，那次是朋友约我一起去的。起先我觉得我不擅长跑步，更何况要在规定的时间内跑完10公里。没有信心，没有任何经验的我就被忽悠着报名参加了。长跑一开始非常紧张，不过眺望着美丽的吉野川顺利地到达终点，很有成就感。

由于跑完了10公里带来的信心，我决定要尝试参加之后的马拉松大会。2017年11月，我参加了“徳岛马拉松2017”的抽选，收到了人生第一次马拉松大会的通知单。在等待抽选的日子里，理应先开始锻炼起来。可我当时心里犹豫，是否能抽中也不知道，觉得现在就练习是自找麻烦，结果还是没有练。结果12月下旬才收到参赛通知，天寒地冻，一直到大会开始前我也没怎么练习。读到这里大家都替我捏一把汗了吧。我毫无悬念地被关在30公里截止时间外，我的第一次马拉松之跑没有开始就落幕了。汗，坐着大巴去到终点会场，看到跑完全程的人觉得很难为情，决心下次要跑完。

我第二次参加徳岛马拉松是在11月份，吸取第一次的教训，我一周2次爬眉山，其他日子也是在练习跑步。有志者事竟成，跑完全程时的满足感超越了我的想象。跑完全程还领到纪念奖牌，完赛的毛巾和徳岛名产鱼排的奖励令我非常开心。参加者们都可以吃到的乌冬面，我也比上次吃得更有滋味。



今年3月17日周日的2019年德岛马拉松，有来自46都道府县和海外16个国家的选手参赛，共1万2795人参加，1万1016人跑完全程。当然我也参加了，这次碰到了坏天气，冷风冷雨，身体不适，中途放弃。自己非常遗憾，期待明年准备得更加充分能跑完全程。

3次参加的感受是大会要成功只有跑者是不行的，是许多志愿者的支持才让大会圆满成功。沿路欢呼人群的鼓励，多少次给参赛的人带来鼓励和勇气才能跑完全程。大家也来尝试德岛马拉松，眺望着吉野川，感受春天的气息，体会德岛特有的温馨，体会四周支援者带来的支持和力量！如果你还在犹豫自己是否能跑完全程？那不妨尝试一下，即使挑战不成，重新练习还有下次，跑完全程时是十分难得的喜悦。

感谢 TOPIA 的各位伙伴

长期社会体验研修生：藤井 纪代美

我作为一名教员长期研修生在 TOPIA 工作学习了两年。从一开始，各位同事就手把手地耐心教我，对我特别关照。熟悉工作后我也时常受挫，每次也都是同事拯救我于水火之中。这里向平时关心和指导过我的各位表示感谢。

TOPIA 秉持推动多元文化共生社会的理念，通过国际交流积极开展各项具有启发性的活动。为培养德岛县教育大纲所倡导的“从德岛打开通往世界大门”的人才，提供了良好的基础环境。

TOPIA 的业务令我收获许多教育上的灵感和启发。通过国际理解支援讲师的一系列派遣活动，从小开始与外国人接触交流，体验并接受多元文化的重要性；理解和帮助拥有外国血统的孩子及其家长；运用通俗易懂的日语和充实日语教育的意义；关注在住外国人的识字及生活上的各类问题；通过防灾教育提高保护自己 and 他人生命的意识；同时加深对日本文化的理解，培养对德岛乡土的喜爱，推广并宣传阿波文化，酝酿新的意识形态。

最重要的是自己在实际业务中产生了新的变化。不仅对各种多元文化感到新鲜，怀有敬意，还重新审视了学习语言应有的姿态，发掘新的乐趣。与此同时，我再次认识到日本及德岛的语言和文化的深奥之处，对此兴趣愈来愈浓。还提高了对德岛旅游振兴行业的理解和关注。另外，在“世界是个大家庭，ARASOWA 连！”中舞艺也有了长进。

最后，再次向支持和关照过我的各位致以诚挚的谢意。我将永远珍惜与 TOPIA 各位伙伴们的缘分，祝愿并期盼我们继续保持交流，友谊长存。



和地域共同成长的“局外人”

国际交流员：张楠

看到三好市地域振兴协力队的招聘启事时，“局外人”的字样映入我的眼帘，将近两年间的德岛生活宛如走马灯重现在脑海里。刚来到德岛的时候，人生地不熟的我在同事们的帮助下很快适应了当地的生活和工作。一次偶然的的机会，我和小伙伴加入了无双连，我的阿波生活也是自那时起正式开始。

跳阿波舞的时间越长，通过阿波舞学习和感受到的也越来越多，不知不觉中打开了通往日本传统文化和了解德岛风土人情的大门。梅雨季后夏日夜晚的练习非常辛苦，挥洒汗水后迎面扑来那略带大海气息的晚风却令人舒畅。每次站在演舞场前时的现场气氛和紧张感都令我振奋不已，但连续四天的阿波舞仍让我意犹未尽。阿波舞使我真正融入了日本和德岛的生活，结识了许多新朋友，正因为阿波舞，德岛人也真正认同和接受了我这个“局外人”，共同分享欢乐和喜悦。

当然，德岛除了阿波舞，还有丰饶美丽的大自然，新鲜美味的海产品、蔬菜和水果，历史悠久的四国遍路，魅力无限的蓝染，这所有的一切都令我着迷和向往。不过最令我感动和赞叹的还是德岛人民，他们勤勉朴实地生活和工作，亲切热情地对待来自县外和海外的客人，对阿波舞充满了执着与自豪。作为一名“局外人”，能与德岛人一起工作、生活，享受阿波舞，感受阿波文化，是非常幸运的。真心感谢各位同事、伙伴、朋友两年间对我无微不至的关照！

四月是樱花盛开的时节，也是新的启程之际。对我来说，今年的四月具有特殊的意义。我将结束国际交流员的工作，同时成为三好市地域振兴协力队的一员，我们相互选择并接受了彼此。在新的工作和生活中，我将继续与德岛人一起同心协力、共同成长，在阿波舞的世界中精益求精，将德岛的地域魅力和阿波文化发扬光大，传向世界。



助任友好认定儿童园

井上 和惠 老师

又到了樱花绚烂的季节。人们开始用崭新的心情努力开始新的生活。

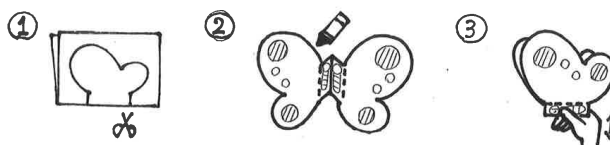
新的年度开始，有些孩子会不安，周围的大人要理解和关心孩子们，渐渐地他们就会安下心来。在这里介绍几种与不安的孩子的相处方法。

- ①最有效的是从肢体接触中得到安慰。 据了解，在肢体接触中，能催生双方脑内的“爱情荷尔蒙”。
- ②会说话的小孩说的内容要好好地倾听。仔细倾听会让小孩觉得自己的想法是被接受的，能够增加小孩的信心。
- ③做对了事情要即时给予表扬。没做好的时候，不要说加油，而是安慰孩子你已经努力了。孩子会开心，培养上进心。

<翩翩彩蝶>

- ①把纸对折，剪出蝴蝶的形状。
- ②两面按自己的喜好画出蝴蝶的翅膀。
- ③如图，当中的部分折起来粘好。

*拿着身体的部分，上下摆动，翅膀就会翩翩起舞。



“～とき”的前置动词的时态及用法说明

山溝 十糸子 老师

这次，让我们一起学习“～とき”前跟动词“辞典形”，以及跟动词“た形”时的区别及用法。

(パーティー会場で)

A: そのバッグ、いいですね。

○ B: これですか。これは、東京へ行ったとき買いました。

A: そうなんですか。その靴も…

◎ B: あっ、この靴ですか。この靴は、東京へ行くときに買いました。

以上对话中提及在东京买东西，是“バッグ（皮包）”，还是“靴（靴子）”？（ ）



正确答案是“バッグ”。

○ B 的行为的时间先后顺序为（1. 東京へ行った（去了东京））（2. バッグを買った（买了皮包））。因此，“バッグ”是在去的目的地（东京）买的。

◎ B 则是（1. 靴を買った（买了鞋子））（2. 東京へ行った（去了东京））的顺序。因此，“靴”是在去东京之前买的。

像这类“行く、来る、帰る”等表示移动的动词，搭配“辞典形＋とき”以及“た形＋とき”的句型时，“～する／～した”等动作进行的场所也将不同。

【练习】

请根据上下文，从括号中的 a, b 中选择正确的答案。

- このサンドイッチは、ここに（a 来る、b 来た）とき、家の近くで買いました。
- 日本へ（a 来る、b 来た）ときは、日本語が話せなくて困りました。
- 家に（a 帰る、b 帰った）とき、家族はみんな寝ていました。
- 国に（a 帰る、b 帰った）とき、家族へのおみやげは、どこで買いますか。
- A 会社に（a 行く、b 行った）とき、その会社で、友達に会いました。
- パリへ（a 行く、b 行った）とき、ルーブル美術館で、モナリザを見ました。
- 道を（a 渡る、b 渡った）ときは、左右をよく見て渡ります。



1. a 2. b 3. b 4. a 5. b 6. b 7. a

【答案】

驶向西部阿波

图文：张楠

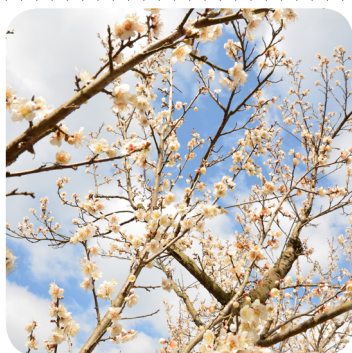
人的一生中有很多出乎意料和不按常理出牌的情况，这不，我在而立之年首次登上飞机，接近不惑之年才拿到驾照，人生很多初体验都比别人晚个半拍。不过该来的终究还是会来的。拿到驾照的两个月后，我便和国际交流员的小伙伴们一起租车，自驾前往德岛县西部、四国中部的三好市，参加一年一度的四国美酒节。

二月下旬的德岛仍有些小冷，但对于第一次上路的新手来说，紧张和兴奋完全占了上风，感受不到一丝寒意。听完租车公司店员的介绍和说明，我便驶出路面，接上小伙伴，前往今天的第一站—美乡。出了德岛，路上的车也开始渐渐变少，沿着国道向西直行并没有任何难度。起初略微紧张的我在小伙伴的指导和关照下，慢慢找到了感觉。大约过了1个小时，我们来到了美乡。美乡地区因盛产青梅和梅酒而出名，4月有高开石垣的芝樱节，6月能在清澈的河边欣赏到漫天飞舞的萤火虫，11月可以品尝香醇甜美的梅酒，而如今正是梅花绽放的时节。当地人为吸引更多游客来到这里，将自家的梅园免费对外开放。梅园的入口处还有美食小摊和休憩场所，人来人往好不热闹。我们沿着小坡走到最高处，俯瞰这片被群山环绕的世外梅园，红色、粉色、白色的梅花交织在一起，仿佛在和冬季告别，准备迎接春天的到来。



结束午餐，顺着吉野川沿岸继续向西约1小时车程，就来到四国美酒节的会场。今年正值美酒节20周年，参加者们可以在“本地日本酒试饮会”上品尝到来自四国各地酿酒厂的80种风味各异的酒。或是因为天气太好，或是四国正中央的优越地理位置，当天的入场券已在中午12点之前售罄。驱车3小时好不容易来到这里却无法进入会场品尝美酒的小伙伴们顿时没了兴致，只得另寻其他可以喝酒的去处。好在有三家酿酒厂可以免费参观至下午3点，我们连走带跑地赶到最近的一家名为“今小町”的酒厂，加入漫长的队列中。过了30分钟，我们随着人流进入酒厂内部，参观并学习了日本酒的传统酿造工艺，还品尝了今年刚上市的新酒。虽然此次美酒节的主题是日本酒，但是这家酒厂还提供了梅酒试饮。小伙伴们都对这家的梅酒赞不绝口，离开时每人还买了一瓶作为纪念，也算不枉此行。

回到德岛已是晚上8时，把车加满油送回租车公司后，我的人生初次驾驶便有惊无险地结束了。因为开车，没能品尝到心心念念的日本酒，但是和小伙伴一起驾车兜风，欣赏沿途的风景和早春的梅花，品味当地特色美食，作为一名菜鸟司机已十分满足。心中期盼着有朝一日开着自己的车，和小伙伴们一起继续探访四国和德岛的秘境之旅！



＜話に花が咲く＞

意味：次から次へと興味ある話が出て会話が弾む。

意思：聊得很投机，越谈越起劲。

例文：仕事で付き合いのある人が、同じ県の出身であることがわかり、話
に花が咲いて懐かしくなり、故郷に帰りたくなりました。

例句：得知有业务往来的人是老乡后，我们越聊越起劲。不禁怀念起故乡，想
回故乡看看。

2019 年度德岛县外国人日语演讲比赛

- 一、比赛宗旨 在推进地区国际化的进程中尤为重要，当地民众通过对外国生活与文化的接触和体验，培养国际化意识，提高人文素养，增进与外国人之间的相互理解。作为地球居民的成员之一，我们有义务和责任参与构建一个和谐共生、互帮互助的社会。在本次的日语演讲比赛中，我们将倾听居住在县内外国朋友们的意见和心声，让大赛成为意见交流之地，让异文化理解及多文化共生得到更为广泛的认知。
- 二、时间地点 2019 年 7 月 21 日（周日） 13:30 ~ 16:30
あわぎんホール（德岛县乡土文化会馆） 5F 小厅
- 三、报名资格 居住在德岛县内且母语非日语的外国人
（注：在日本接受过 3 年以上义务教育者，或在过去的比赛中曾获得过“最优秀奖”“德岛县议会国际交流议员联盟会长奖”者不可参加本次比赛。）
- 四、选拔方式 报名者需提交演讲稿摘要（800 字左右）以供书面审核，书面审核通过者（10 人左右）可入围当天比赛。
- 五、演讲内容 符合比赛宗旨，有关异文化理解・多文化共生的内容即可。
- 六、演讲时长 每人 6 分钟以内
- 七、奖项设定 由评委评审出以下各奖项：
最优秀奖——1 名（奖品 5 万日元购物券）
德岛县议会国际交流议员联盟会长奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
阿波银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛商工会议所优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛市国际交流协会特别奖——3 名（奖品 1 万日元购物券）
努力奖——若干名（奖品 5 千日元购物券）
〈※ 所有当天参赛的选手均可获得参加奖〉
- 八、报名方式 请在 TOPIA 领取或在 TOPIA 官方网站上下载报名表，填好后通过邮寄、传真或直接交付的方式至以下报名处。
- 九、报名截止时间 2019 年 5 月 27 日（周一）17:00
- 十、主办单位 公益财团法人德岛县国际交流协会
- 十一、协办单位 德岛地域留学生交流推进协议会
- 十二、赞助单位 德岛县、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
（预定） 德岛市国际交流协会、大塚制药、日亚化学工业
- 十三、后援单位 NHK 德岛放送局、四国放送、德岛新闻社、ケーブルテレビ德島、
（预定） エフエム德島、エフエムびざん
- 十四、咨询・报名处 公益財団法人徳島県国際交流協会（トピア / TOPIA）
〒：770-0831 徳島市寺島本町西 1-61 クレメント・プラザ 6F
电话：(088) 656-3303 传真：(088) 652-0616

はな・はる・フェスタ 2019

花咲く春の、徳島三昧 2Days! 阿波おどり有名連の豪華競演を屋内外でたっぷりご覧いただけるほか、徳島の美味しいものが並ぶグルメストリートや、ステージイベント、伝統文化の体験コーナーなど、楽しいイベントが目白押しです! 詳しいイベント情報は公式ブログで順次公開されます。

開催期間: 4月20日(土)、21日(日)

10:00 ~ 17:00

※20日(土)は18:00 ~ 21:00も開催

開催地: 徳島市 藍場浜公園、

しんまちボードウォークほか

お問い合わせ:

はな・はる・フェスタ実行委員会事務局

TEL: 088-655-7331

URL: <https://ameblo.jp/hanaharu-f/>

HANA・HARU・FESTA2019

阳春四月花烂漫, 玩转徳島两日间! 您不仅能在室内和室外尽情欣赏阿波舞有名连精彩绝伦的阿波舞表演, 还可以在美食街品尝琳琅满目的徳岛美味。舞台演出、传统文化体验角等有趣的活动层出不穷, 不容错过! 活动详情将在官方微博陆续公布, 敬请关注!

时间: 4月20日(周六)、21日(周日)

10:00 ~ 17:00

※20日(周六) 18:00 ~ 21:00

还有精彩纷呈的夜间活动

地点: 徳島市 藍場浜公園、新町木栈小道等处

咨询: HANA・HARU・FESTA 执行委员会事務局

电话: 088-655-7331

主页: <https://ameblo.jp/hanaharu-f/>

上分花の隠里ツツジまつり

山の斜面に赤やピンク、紫、白など鮮やかな色のツツジが咲き誇ります。(約5000本) 園内をぐるりと回る歩道を歩けばツツジの他の季節の花々を楽しむことができます♪

開催期間: 4月27日(土) ~ 5月4日(土)

開催地: 神山町上分字川又南

(臨時駐車場: 上分中学校グラウンド)

お問い合わせ: 上分公民館

TEL: 088-677-0010

URL: <http://www.town.kamiyama.lg.jp/enjoy/>

上分世外花园杜鹃花节

山坡上开满了五颜六色的杜鹃花, 红色、粉红、亮紫、纯白等色彩交织在一起, 争奇斗艳。漫步在花园(约5000株)中, 还可以在不同季节欣赏到各式花朵♪

时间: 4月27日(周六) ~ 5月4日(周六)

地点: 神山町上分字川又南

(临时停车场: 上分中学校操场)

咨询: 上分公民館

电话: 088-677-0010

主页: <http://www.town.kamiyama.lg.jp/enjoy/>

第10回大谷焼の里 スプリングフェスタ

6軒の窯元を歩いてめぐれる大谷焼の里の春のイベント「スプリングフェスタ」。すべての体験料金が10%引きとなり、電動ロクロの無料体験などできます! また、絵付け体験、作陶体験、スタンプラリーで空くじなしの抽選会にも参加できます♪

開催期間: 4月27日(土) ~ 29日(月・祝日)

9:00 ~ 16:00

開催地: 鳴門市大麻町大谷 各窯元: 大西陶器、佳実窯、田村陶芸展示館、陶業会館(梅里窯)、森陶器、矢野陶苑

お問い合わせ: 大麻町商工会

TEL: 088-689-0204

URL: <http://www.tsci.or.jp/ooasa/ootaniyaki.html>

第10届大谷焼之乡 SPRING FESTA

大谷焼之乡的春季活动“SPRING FESTA”将带您周游6家窑户。全部体验费用均打9折, 还能够免费体验电动辘轳转台! 同时还有绘画着色体验、制陶体验, 可参加100%中奖的抽奖大会♪

时间: 4月27日(周六) ~ 29日(周一・节假日)

9:00 ~ 16:00

地点: 鸣門市大麻町大谷 各窑户: 大西陶器、佳実窑、田村陶艺展示馆、陶业会館(梅里窑)、森陶器、矢野陶苑

咨询: 大麻町商工会

电话: 088-689-0204

主页: <http://www.tsci.or.jp/ooasa/ootaniyaki.html>

第3回 蜂須賀まつり

蜂須賀と阿波踊りに関する講演や新作浄瑠璃発表会のほか、甲冑姿の武士や当時の衣装を着た方々の時代行列なども行われます。多くの方が気軽に、自由に踊りの輪に参加できる楽しいお祭りです。是非阿波の歴史と伝統芸能をお楽しみください♪

開催期間：5月2日（木・祝日） 14:00～17:00

開催地：徳島市 徳島中央公園鷺の門広場

お問い合わせ：蜂須賀まつり実行委員会

TEL：090-3183-4238、090-7788-9095

第3届 蜂須賀节

当天有关于蜂須賀和阿波舞的演讲活动及浄瑠璃最新作品发布会，另外还将举行由披盔戴甲的武士和穿着古代服饰的人们组成的历史古装队列游行等活动。众人皆能轻松自如地加入到舞蹈团队中。敬请享受并体验阿波的历史和传统艺术♪

时间：5月2日（周四・节假日）14:00～17:00

地点：徳島市 徳島中央公園鷺之門广场

咨询：蜂須賀节执行委员会

电话：090-3183-4238、090-7788-9095



～《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：徳島市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6F 徳島県国際交流協会 阿波生活负责人（收）



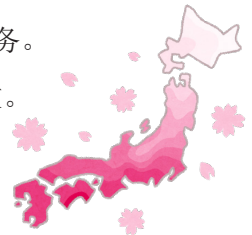
TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在徳島县的外国人为对象，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：刘青 英文担当：铃江（Suzue）



■ 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课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：张楠 刘青