

阿波生活

2019.7
德岛县国际交流协会

放慢脚步，在美马感受历史和生活

图文：刘苗苗

当朋友邀请我一起去美马市体验民宿的时候，一想到可以感受当地的风土民情，还可以漫步在历史悠久的卯建街，我毫不犹豫地答应了下来。阳光明媚的一个周末，终于来到了心心念念的美马市。

一出车站，朋友向我介绍了民宿主人兼向导石田先生，石田先生曾是德岛大学附属医院的医生，退休后成为一名卯建街讲解志愿者，最近又和夫人一起做起了民宿，生活很是充实。

我们最先来到了卯建街，这里保留着江户时代商业区的风貌，象征富裕的卯建宅邸黑瓦白壁，古色古香，鳞次栉比。

听完石田先生的对卯建街历史的详细讲解，眼前仿佛出现了江户时代这里车水马龙、繁华热闹的景象。吉野川在历史上虽然泛滥成灾，但是也孕育了蓝染，带来了便利的水运交通，让这里兴盛一时。



傍晚时分，我们来到了石田先生家里体验民宿，夫妻俩教我们做乌冬面、天妇罗，这对于我们来说是有趣的体验。

为了让我们尝到最新鲜原始的味道，石田先生拿出了始于江户时代的老古董“七轮”，里面放上木炭就可以烧烤从吉野川钓来的鲑鱼和雨鱼（日本特有的一种鱼类）。三个小时后终于大功告成。

看着亲手做的一桌精致装盘的美味佳肴，朋友感叹实在不忍心吃。

我想朋友不忍心破坏的肯定是这种平凡而又美好的仪式感。其实生活本身不就是一蔬一饭吗？很多时候我们喜欢选择简单快捷的外卖或者快餐，但是这种自己动手丰衣足食的传统生活方式更能让我们静下心来感受时间的流逝，与食物对话，与自己相处。

不管怎样，一个人也要好好吃饭，静心感受四季流转，寻找平凡的美好。

日本舞蹈老师叫师匠，6月16日接受师匠喜乃治、喜寿弥的邀请参加“游之会”，为了参会，初次体验到日本舞蹈的魅力。

日本舞蹈先是行礼

跳舞前、后都要行礼，本以为一个头要磕到底，其实不然。要优雅美丽地直着背，缓缓行礼。舞台上，当你沐浴着灯光，翩翩地完成所有舞姿，行完礼潇洒起身，发现两旁的人……还趴了一地……。

日本舞蹈行礼的速度好比做瑜伽



日本舞蹈

作者 刘青



更大的挑战是去上厕所。

日本舞是个优雅的活，休息时大家跪了一地，喝茶吃可爱的茶点，等腿跪得发麻了，找个上厕所的借口，起来活动一下。

上个厕所又急出了一身的汗，粽子一样裹着的和服下摆要像拨洋葱一样一层一层拨开，不然就会散架。

日本舞的步子让我想起中国江南的越剧，要行云流水似的走小碎步。脚掩在裙摆下很难看到。

不知从哪一天开始我们就在做汉子的路上一去不回头了、习惯了昂首挺胸的步伐，内八字的小步子要走得神色怡然，实属不易。

我第一次看日本舞演出是在小学，开场十几分钟就睡着了。

现在看师匠的舞蹈，才知道什么叫女人，什么叫优雅的女子。

每一个国家每一个时代都歌颂爱情，但是我们这次跳的是樱花舞。

樱花啊樱花啊，美如三月的天空。三弦琴丝丝入扣，领我们走近春天的日本，樱花很美，花季却很短，如同青春和爱情。漫山遍野的樱花，花瓣在春风中飞扬，想起中国的一首古诗
劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待无花空折枝。

在高楼大厦的丛林中，在匆匆忙忙的日子里，坚持传统显得有点艰难，但是这一刻时光却变得分外温柔。

相比较德岛阿波舞的欢畅，日本舞蹈美到惊艳更有回味。

每年会有一或两次机会体验日本舞蹈，有兴趣的人士可以到 TOPIA 咨询。

德岛秘境：西阿波

Daralyn Yee

上周我有两次机会去了西阿波。

西阿波包括美马市，三好市，剑町和东三好町。

这次会不会发现德岛的观光导游书上没有写的好玩的地方呢？



下面我介绍一下我在西阿波探险之旅中发现的秘密。

于安公园：这个公园的长滑梯，完全能激发大家的童心。遗憾的是宽大和斜度很大的滑梯被撤了。



公园面积很大，自然风景美丽，很适合放松地散步。这里有非常长的滑梯，可以一边看风景一边滑行，仿佛回到了童年。我在滑的时候真的很兴奋。



卯建街有人力车吗？

是的，现在大家能在卯建街坐人力车观光了。要不要避开团体旅行的人气胜地，尝试乘坐福来屋的人力车欣赏古香古色的卯建街呢？这次我有幸在人力车上欣赏老街的风景，仿佛乘坐时光穿梭机回到了江户时代，是一种非常有意义的体验。我感觉人力车的车夫是个大力超人，下坡时车跑得飞快。

大家可以用二维码查看人力车的乘坐方法。

倾斜农耕梯田上的舒适办公空间

西阿波的倾斜农耕梯田系统是一种最近开发的土地使用管理制度，这种因地制宜、独特的农耕系统，被认定为世界农业遗产。我很佩服当地人在接近 40 度的倾斜山地上耕种，实际看到更加印象深刻。

这里幽静恬适，空气格外清新，有水流淌过岩石，有郁郁葱葱层层叠叠的山峦。眼前的一切让我有一种把工作带来这里的冲动。如果大家过来，要自己带好 WI-FI 设备，这里很适合工作，或者写点东西。请大家有机会过来体验一下。

土锅峡谷和鸣瀑布

土锅峡谷离贞光川 12 公里，在强大的瀑布冲击下，岩石像被削去了一块，形成了锅的形状。四周围绕枫树等各种树木绿茵茵的，绿树与河水辉映，加上潺潺流水声，感觉自己置身在美国自然主义绘画大师鲍勃·罗斯的画中。坐在河边，感觉非常清凉放松。鸣瀑布离土锅峡谷大概有 700 米左右，这座瀑布高 85 米，是德岛最高的瀑布。我去的时候，太阳从瀑布的顶端照耀下来，瀑布水光闪闪地奔流下来，让我们早早领略到了夏天的美好。

这个夏天去西阿波吧，一定会是一次难忘的旅行。

来德岛梦一场（上）

图文：原德岛大学留学生 刘琳珂

离开德岛之后，我常常怀疑这一切是不是真的。

我短暂停留，然后仍不可抗拒地走上既定的轨道，回归过去的日常。

古有庄周，梦醒之后真幻不分。到底是蝶化我，还是我化蝶，没人能说清楚其中的玄密。古人说生如大梦。而这长长的一世，一程又一程的短途跋涉，停驻又离开就像是梦境中的梦。

德岛就像这梦境中又生出的梦。短暂浓烈虚妄，却足以让我在此后的长途中念念不忘。

我从未想过我会在这样一个地方度过我或许可以称之为唯一的留学生涯。德岛，近濑户内海和太平洋，位于西日本四国岛，水汽充沛，阳光强烈。

第一天飞机降落在关空时，立刻被远处的一片碧蓝点亮了眼，海面广阔到让人生出错觉，看起来甚至高出地平线。只有漂浮着的点点白帆能帮助我确信，那是真正的海。直到现在面对日本各处至蓝至美的海，我贫乏的语言还是只有一句感叹和形容，“大海啊全是水”！



初来乍到的激动和不安导致我的智商急剧下降，被入境的工作人员唬的说不出话。坐大巴经过神户、淡路岛、鸣门大桥最后到达德岛，一路上忙得目不暇接。

“哇，这边房子好有日本特色，快拍下来”

“看呐，大海好壮观！”

“哇，大巴车上还有厕所和Wi-Fi，不愧是霓虹”

“怎么办快到了，好紧张，你看看我的发型有没有歪”

.....

汽车终于到达德岛车站时，我整个人晕头转向，方位感全失，记得清清楚楚那个下车站台是南北走向的。可后来发现实际上东西走向。当天入住了日亚旁边的新藏会馆。我们三个都很兴奋，穿着浴衣自拍，畅想着今后阳光灿烂的日子开怀大笑，在榻榻米上安眠。

那时的我忘记了生活是有明有暗的。

明媚的另一面，或许就是我需要付出的代价。

我开始了人生第一次的独り暮らし。寸步难行，几乎联络全失。当时还没有手机卡的我，关了门躲在 28 平米的小屋里，连续好几天贴在窗户边上，保持固定姿势就为了接收一点点网络信号。整个二层，除了我以外都是空的，没有声音的寂静让我不安，突然出现的不明声响也让我不安。夜晚漫长，望着天花板的无力，求陪伴而不得的失望。醒来时心脏钝疼，只有早晨的阳光和路边寒暄的“おはよう”才让我有面对现实的勇气。我热衷于一切有人响动的地方。于是在我的满心期待下，我的邻居们接连而来。可是我没想到，因为生活习惯的差异，以及我神经的过度纤弱，会经历不堪回首的“三月之丧”。当然这都是后话了。

大抵所有异国的学子都会经历这样的时光，认识到有些事除了自己克服，旁人毫无办法，开始学会不寄希望于旁人，学会打点自己的一切。所以我觉得“留学这件事本身就会逼迫人成长”。异国学子需要敬意，包括我。

在适应的过程中，留学生一定会经历文化冲击的阶段。在这个阶段所有的细胞都是张开的，你能感受到所有细微的差异，可以敏感地捕捉到异域特点，感到一切都是那么新奇有趣。然后慢慢习惯了，钝感来了，眼中的一切逐渐变得如同日常。除了偶尔因为日语的词不达意有些许懊恼之外，不会再对诸多见闻进行思考，按部就班地走路或骑车，去固定的便利店或商场买东西，吃固定的几家店……你逐渐适应，这成为你的生活方式，而你也不再记起第一眼目睹的世界。

问了很多留学生，包括做志愿者时遇到的中国游客。来德岛的人大都觉得来这里挺好的。因为有些地方如果不是机缘巧合，你这辈子大概都不会踏足前去，德岛就是这样的地方了。德岛就是那个你路上偶尔瞄到的长得还不错的姑娘，虽然有些路人长相，一下子说不上来她哪里吸引人，可你回想起来，还是觉得有些美的。（未完待续）

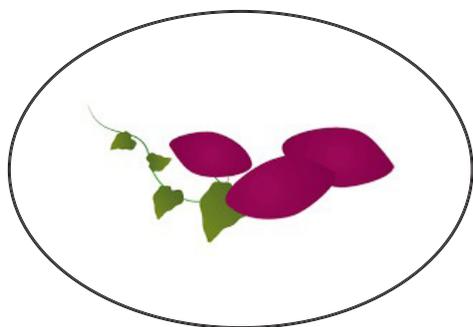
有趣日语

【目に焼き付く】

強く、いつまでも印象に残ること。「日焼けした笑顔が目に焼き付いている」
 比喻：印象很深，一直无法忘记。被太阳晒得黑黝黝的笑脸，一直无法忘怀。

助任友好认定儿童园

井上 和惠 老师



手工点心 ---- 甜薯

材料：

1个红薯（250克），2大勺匙砂糖，60ml生奶油，蛋黄适量

做法：

- * 把红薯去皮，切成2cm宽，放在水里浸泡5分钟
- * 去水后用保鲜膜包好，用600W微波炉加热8分钟
- * 红薯变软后加入砂糖和生奶油，拌均匀
- * 放在模型里，表面涂上蛋黄，放入烤箱烤10分钟
- * 红薯含有丰富的膳食纤维和维生素C，营养丰富，有消解便秘和美肌效果，在德岛有叫“鸣门金时”的红薯，很适合给孩子做甜点。

在日本梅雨季节过后就是真正的夏天。这个时节穿的衣服少并且容易穿和脱，有些妈妈会利用这个时节让孩子练习自己上厕所。

一般是在孩子的发育到一个阶段，排尿时间可以间隔2小时左右的时候，就可以练习不用纸尿裤了。想上厕所或者尿裤湿了，孩子自己会来告诉妈妈时，也可以开始练习不用纸尿裤。

1. 首先使用儿童坐便器，这有助于让孩子觉得上厕所是件轻松愉快的事。
2. 在饭后和午睡后带孩子去厕所做练习，如果不成功就说“没有啊”，不用勉强。
3. 尽量轻松愉快地带孩子坚持练习，孩子不想去厕所不用勉强，在练习阶段，即使容易失败，为了增强尿湿感，有一段时间也要练习穿短内裤，孩子自己成功上厕所后要给予表扬增强孩子的自信心。

孩子学会上厕所所有的快有的慢这个很正常，做家长的不要着急。



「～ますか」和「～ませんか」的使用方法

玉置房 老师

这个月我们学习「～ますか」和「～ませんか」的使用方法。请阅读下面的句子，然后思考「～ますか」和「～ませんか」的不同之处。

例1

A: 「こんばん、“レストラン徳島”に、ご飯を食べに行きますか。」

B: 「はい、行きます。」

例2

C: 「こんばん、“レストラン徳島”に、ご飯を食べに行きませんか。」

D: 「いいですねえ。行きましょう」



例1的「～ますか」是在问B“是不是要去德岛餐厅”。而例2的「～ませんか」是一种邀请别人的非常礼貌的表达方式，去或者不去由对方做决定。这种情况下的「～ませんか」是说话人的一种邀请，含有“要不要和我一起……”的意思。

问题

下面句子中应该使用「～ますか」还是「～ませんか」呢？

① A: 「Bさん、明日のパーティーに行きますか／行きませんか。」

B: 「え、何のパーティーですか。」

A: 「トピアの国際交流のパーティーです。」

B: 「そうですねえ、わたしも行きたいです。」

② A: 「Bさん、明日のパーティーに行きますか／行きませんか。」

B: 「いいえ、行きません。」

A: 「そうですねえ。私も行きません。」

③ A: 「映画を見に行きますか／行きませんか。」

B: 「ええ、いいですねえ。何時の映画にしますか。」

④ A: 「Bさんは、毎日朝ごはんを食べますか／食べませんか。」

B: 「はい、食べます。」

⑤ 会社の帰りに、新しくできたパン屋を見つけて、

A: 「Bさん、パンを買いますか／買いませんか。」

B: 「すみません。急いでいますから、帰ります。」



① 行きませんか ② 行きますか ③ 行きませんか ④ 食べますか ⑤ 買いませんか

答案

徳島ひょうたん島水都祭 2019

「水都とくしま」の魅力を感じられる3日間です。
詳細情報は公式ホームページにて随時発表されます♪

- ・7月12日（金曜日）前夜祭
- ・7月13日（土曜日）打上花火
- ・7月14日（日曜日）打上花火

開催期間：7月12日（金曜日）～14日（日曜日）
開催地：徳島市 藍場浜公園（メイン会場）（全日）
お問い合わせ：徳島ひょうたん島水都祭実行委員会
TEL&FAX：088-676-2116
URL：<http://www.hisuisai.com/>

徳島葫芦島水都节 2019

尽情感受“水都徳島”魅力的三天。
请登录官方网站了解最新最详细的活动信息♪

- ・7月12日（周五）前夜祭
- ・7月13日（周六）烟火大会
- ・7月14日（周日）烟火大会

日期：7月12日（周五）～14日（周日）
地点：徳島市 蓝场浜公园（主会场）（全天）
咨询：徳島葫芦島水都节执行委员会
电话&传真：088-676-2116
主页：<http://www.hisuisai.com/>

轟夏祭り

当日13:00～御神輿がお寺から滝まで行き滝渡御をします。

神事の為、時間・内容が変更される場合がございますので、ご了承ください。

開催期間：7月14日（日）
開催地：海部郡海陽町平井
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/todorokifes-natu>

轰隆夏日祭

当天下午1点将神轿从寺院抬到轰隆潭瀑布，举行滝渡御仪式（抬着神轿进入潭水）。受祭神仪式影响，当天活动的时间和内容可能会有所调整，敬请知晓。

日期：7月14日（周日）
地点：海部郡海阳町平井
咨询：海阳町观光协会
电话：0884-76-3050
主 页：<http://www.kaiyo-kankou.jp/index.php/event2/todorokifes-natu>

2019 吉野川フェスティバル

川と親しみ、川の魅力を知り、川と遊ぶための「2019 吉野川フェスティバル」を開催します♪

吉野川グラウンド特設会場を中心に、吉野川下流域一帯が会場です。ライブやダンス、花火、阿波踊り、吉野川遊覧など、カップルからファミリーまで楽しめるイベントが盛りだくさん！ぜひ足をお運びください！

開催期間：7月26日（金）・27日（土）・28日（日）
開催地：徳島市 吉野川グラウンド
（吉野川橋南岸河川敷広場）
お問い合わせ：吉野川フェスティバル実行委員会
（新町川を守る会事務局内）
TEL：090-3783-2084
URL：<http://yoshi-fes.jugem.jp/>

2019 吉野川节

以亲近吉野川、了解吉野川、玩乐吉野川为目的的“2019 吉野川节”即将拉开帷幕。

活动将以吉野川运动场特设会场为主会场，并一直延伸到吉野川的下流一带。活动期间将有现场演唱会、舞蹈、烟花、阿波舞、周游吉野川等丰富多彩的各色活动。期待您的参加！

时间：7月26日（周五）・27日（周六）・28日（周日）
地点：徳島市 吉野川运动场
（吉野川桥南岸河川敷广场）
咨询：吉野川节实行委员会
（新町川保护会事務局内）
电话：090-3783-2084
主页：<http://yoshi-fes.jugem.jp/>



あらかわ連 招募

“ARASOWA 连” 招募阿波舞舞者

时间：8 月 14 日（周三）

集合地点：阿波观光宾馆

日程安排：

15:00 ~ 16:00	集合	16:20 ~	开幕式
17:40 ~	阿波舞活动开始	21:30	阿波舞活动结束

参加费用：3,000 日元、小学生及以下 1,500 日元

报名方法：

请在往返明信片上将：①姓名②性别③住址④电话号码⑤国籍⑥年龄（未满 20 岁者）信息填好后寄送至 TOPIA(德岛县国际交流协会)。申请跳女舞者(仅接受前 20 名申请者)请在明信片上另外注明跳女舞。(未注明者皆视为申请跳男舞。)

我们将通过回复用明信片通知您是否报名成功。如报名成功，我们将告知您我们邮局账户的转账账号，请在收到通知后一周内支付参加费用。参加费用一旦支付完毕，将不予返还，敬请谅解。

注意事项：

- ★ 不接受电话和传真报名。
- ★ 当天无法报名参加。
- ★ 此次共招募 60 名舞者，报满即止。接受团体报名，但最多限 5 名。
- ★ 当天签到的截止时间为下午 4 点。

咨询：德岛县国际交流协会（TOPIA）电话：088-656-3303

ARASOWA 连官方主页（日语、英语、中文）：www.topia.ne.jp/arasowaren/

★ 简单日语讲落语

一起来欣赏日本的传统文化“落语（单口相声）吧”！落语老师将用简单的日语为我们表演。

落语家：桂 七福 老师

节目：Nekono Chawann 现场会有关于落语的说明以及答疑环节。

时间：8 月 24 日（周六）10：30 ~ 11：45（入场时间 10：00~）

地点：德岛县国际交流协会（TOPIA）会议室（德岛车站 6 楼）

报名：088-656-3303/topia@topia.ne.jp

截止人数：80 名 ◆免费 ◆如果当天早上 8：00 收到暴风雨警报，活动将会中止。

★ 暑假儿童日语教室开始报名了，7 月 16 日报名截止

★ 日语演讲比赛将在 7 月 21 日举行，欢迎大家届时参加，

具体请咨询 TOPIA：电话：088-656-3303

主页（日语、英语、中文）：www.topia.ne.jp

■ 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.lg.jp

编辑：刘苗苗 刘青