

阿波生活

2020.07

德岛县国际交流协会

5月 we 有机会采访到眉山大学的长谷川先生。听了他有声有色的讲述，十分感慨。

问：怎么会想到设立眉山大学？

答：本来我是商店街里的一个店主，想着如果商店街能繁荣起来，自己也能增加客户，之后有缘结识德岛的 NPO，并且在做繁荣商店街的活动时，发现商店街里保存着江户时代的老铺 5 个，通过学习历史文化，通过教育这个形式，有望让更多的人聚集在一起，人增多了也会影响的商店的生意，这就想到了要设立眉山大学，对社会和对对自己的商店都有好处。

问：初建眉山大学时的情形如何？

答：第一年和第二年，眉山大学开了 100 次讲座，为此我也有机会与很多人相识。第 2 年开始我们有选择地向纵深发展，不止是听课，也做各种公益形式的活动，比如去小学讲课等。

问：现在眉山大学做些什么活动？

答：去小学讲课，种了 35000 株花，美化街道，在种花的同时也打扫了街道。

问：眉山大学的学生是如何招募的？

答：起先是因为要种的花太多了，需要增加人手，海外的学生则是通过 NPO 招收的。这是从 5 年前开始的，起先是 8 个人，5 年中只是来帮助种花就来了 290 人。帮助种花最长可以来 3 个月。

采访眉山大学长谷川理事长

作者：Sydney Bartig、Nico Bohnsack、刘青



问：长谷川先生认为吸引外国人来德岛的魅力是什么？

答：德岛的魅力可以分成 2 大部分。一是自然和环境。二是人与生活，文化，习惯。

自然：德岛位于四国的东侧太阳升起的地方，德岛除了吉野川，还有许多河流纵横，这些河流汇聚，形成了纪伊水道，鸣门的海。植物和昆虫，动物等形成德岛的自然风光。大自然与人类如何协调共生，这个平衡如何维持是一个有趣的问题。

德岛最大的魅力是人与生活。阿波方言，人偶，舞蹈，德岛人的特有的思考和常识。

在日本也很少有人知道德岛，德岛的乐趣需要时间去体会。

问：现在眉山大学的学生有几个人？

答：2 个日本人是来学习 NPO 运营的，还有 13 个外国人。来自西班牙、法国、德国、比利时、英国、俄罗斯。

问：5 年中外国人是来自多少个国家？

答：这 5 年里来自 34 个国家的学生，最初来自俄罗斯的比较多，最近来自墨西哥学生的有增加。

问：学生们如何吃与住？

答：住是免费的，吃是我做什么，他们吃什么，也是免费的。我一般做日式炒面什么的。

问：文化与宗教背景不同的人生活在一起，容易发生问题怎么办？

答：我们一开始就说明必须入乡随俗的。当然即使是一家人，也会有分歧，不同的文化，不同的习惯，不同的年龄和经历的人聚在一起工作上和生活，都会有问题，我认为这很正常。发生问题时我们大多会一起谈论解决，没有发生过大的问题。比起解决外国人之间的矛盾，更难的是面对外界的压力，要守护好来德岛的外国人更让我费神。有些当地居民不习惯，不放心邻居是个语言不通，外形迥异的外国人，会担心等等。

问：工作中有什么让你觉得吃惊，开心，或促成有所改变的事吗？

答：我一直想去国外看看，但是因为种种原因没有去成，现在各国的人来到这里，我很开心。

通过这份工作我认识了各个国家的人，了解到这个



世界其实有着非常丰富多彩的文化，有完全不同的观念和语言。我认识到世界的多样性。

我以前做事三天打鱼两天晒网，但是现在因为要带领大家一起工作就无法松懈，这个工作我已经坚持了5年，在这5年中，我为了开展工作必须挑战自我，接触更多的人，解决更多的问题，逐渐地我的心胸变得宽阔，不会再为小事烦恼。

问：疫情对眉山大学的活动有什么影响。

答：在这里的外国人回不了国，预定来日本的人也来不了。活动面临人手不足的问题。

问：. 由于各国的入国限制，对在眉山大学的学生有什么影响吗？

答：有的国家没有直飞的航班，需要由其他国家转机，结果要转机时被第三国拒绝，被强制送返日本。真的是很痛苦的经验。

也有原定的航班被取消的，签证虽然可以延长，但是生活费紧缺，需要我们大学的帮助。如果有政府的支援的话就好了，没有就只能大学自己想办法。

问：疫情后的社会，你如何考虑？

答：从国外来的工作的人对我们这个地域的活动已经是不可缺少的了，不能说谁依赖谁，而是共生共存。

疫情并不能瓦解我们的关系，反而让我们更加团结一致。并且，我们把日本的情况告诉他们，他们把海外的疫情告诉我们，这些丰富的信息，帮助眉山大学很早就做好了防御疫情的准备。

问：疫情对眉山大学的将来会有什么样的影响？多文化共生的方式会有什么改变吗？

答：眉山大学的学生们，经过这些的磨砺，学生之间的关系更加紧密，这个世界上有一部分人变得排外，主张自我保护。但是我们是向着更紧密地团结的方向在努力。

当然也会考虑到防护与安全，与其他团体接触或到其他地方去活动的时候我们特别会注意

问：你觉得德岛有必要变得国际化吗？

答：我们大家现在穿的衣服，吃的水果，包括发电需要的能源都是从国外进口到日本的，我们生活中在使用的很多东西都是从国外进口到日本的，如果说对外国人没有兴趣，对海外没有兴趣我觉得是行不通的。在这个地球上有人为了我们的生活而努力工作着，有这样的认识是国际化的第一步。

问：您认为的理想的多文化共生是怎么样的。

答：颜色没有优劣之分，我喜欢红色，你喜欢蓝色……也只是喜好的不同，并不代表优劣，同样，性别、年龄国籍、身高、聪明笨拙各种各样的人聚集在一起，就像是斑斓的色彩。这就是我理想的社会。



请你向读者说几句话。

在整个日本都很难遇到德岛人，要遇见德岛人就像要遇见神奇宝贝一样难。

请一定要珍惜这个机会发觉德岛的魅力，在德岛快乐地生活。

去黑泽湿原走一走

作者 张楠



上周末去了黑泽湿原。

开车去黑泽湿原的人比较多，其实从松尾温泉开始有个徒步旅行的登山路线。这次我是怀着探险的心情去挑战这条路线。

跨过松尾川温泉的桥，小村子里有上山的路，最初上山的路比较艰险，但不是原始的山道，是人工修整过的，还是比较好走。途中有东屋等观赏景色的地方，一边眺望周围的山村和起伏的山峦，边走边歇单程1小时左右，出了一身汗，很爽快。黑泽湿原现在正是山杜鹃盛开的时节，在满目新绿中点缀着红艳艳的山杜鹃，生机盎然。

湿原不仅拥有各种水生植物，还有各种青蛙和蜻蜓让湿原充满生机。在湿原散步后，可以到有名的温泉「松尾川温泉」，泡个温泉，放松一下。

白天在湿原能见到多种多样的动植物，到了晚上，松尾温泉附近被萤火虫包围着美轮美奂。

6月7月是紫阳花盛开和萤火虫飞舞的季节。到8月就可以观赏到三叶草了，请与家人一起来黑泽湿原和松尾温泉走走吧。

【黑泽湿原～松尾川温泉】

1 日游： 1 徒步旅行（有地图）

时间：4小时30分（往返2小时、湿原1小时30分、温泉1小时）推荐程度：★★★★☆ （自然的山道可能更好）

感想：黑泽湿原与松尾川温泉休闲，并非激烈运动，可弥补因为疫情而引起的运动不足。

2 开车兜风

时间：3小时～3小时30分（往返1小时、湿原散步1小时30分、温泉1小时）推荐程度：★★★★☆

感想：合适带孩子一家人出行，在大自然中有各种动物还有植物，是一个很好的亲子活动，周末休闲旅行的好场所

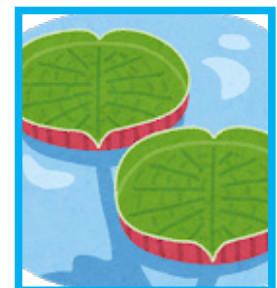


这期我们向大家介绍，可爱的手工制作的口罩，请大家继续坚持新的生活方式。尽量保持人与人的距离在1米以上，最好是2米的距离。避免面对面地交谈，并且注意室内换气。

在日常生活中依然需要小心防止病毒传染，发烧的时候要休养，没有发烧的人要勤洗手，消毒，戴好口罩。

但是夏天戴口罩，面部的温度可能升高到40度左右，感觉闷热时，要适当摘下口罩休息，注意降温和补充水分，以防中暑。

戴口罩的孩子更要注意防暑。



德島最受欢迎的扎染——二〇二〇年扎染展览

作者 Anne-Marie Marker

在幼儿园，孩子们之间最重要的话题之一就是他们最喜欢的颜色。当我还是个孩子的时候，我真的很喜欢蓝色，但是我觉得我说不出来，因为它已经是我姐姐最喜欢的颜色了。所以，我选择了红色，但老实说，它从来没有让我感觉这个选择是对的。事实上，如果被问到，大多数人，不仅仅是我和姐姐，都会选择蓝色，德岛也不例外。

如果你来到德岛，你会立刻注意到这个城市对蓝色的痴迷。不是所有的蓝色，而是扎染也叫“日本蓝”。事实上，扎染工业在德岛这个富裕地区的发展中发挥了主导作用。人们可能认为这种植物染料可以在日本的任何地方种植，但由于吉野河经常泛滥，带来肥沃的土壤，它在德岛生长得非常好。正如封建领主们在几百年前注意到的那样，他们促进了这个产业的发展。在繁荣时期，有2000多人从事扎染原材料的种植，还有因此发展起来的商业。

除了经济价值，扎染产业也可以理解为文化发展的催化剂。由于许多富商和农民的支持，诞生了木偶剧院（Ningyo Joruri）和德岛的标志性舞蹈（Awa Odori），即使在今天，我们也可以欣赏这些文化瑰宝。虽然只剩下五个专业农民，但即使现在，它仍然被视为德岛的重要文化资产。这就是为什么这个城市每年都有一个特别的展览。在今年一月举行的展览上，游客被引入由来自日本、美国、英国和吉尔吉斯斯坦的艺术家和染工创作的扎染作品的海洋。令人印象深刻的是装置式作品带有魔幻的触感，把参观者引入艺术的空间，同时许多与日常生活密切相关的物品也可以在展览上看到。和服，小袋子，织物墙壁装饰，化妆品和各种各样的室内设计等，非常广泛，都是由这种天然染料染色生产的。

尽管“蓝色感觉”一词表达了轻微的负面悲伤情绪，但蓝色大多会激发出放松和舒适的感觉。这对浏览这些蓝色作品的美国游客产生了立竿见影的影响。现在似乎每个人都在寻找放松，所到之处都能看到蓝色。毫不奇怪的是，蓝色在西方艺术家中也有许多粉丝。法国艺术家伊夫·克莱因可能是最支持蓝色的艺术家。克莱因出生于法国，是两位艺术家的儿子，他在柔道上树立了自己的名声，这使他学习日语，并移居日本。尽管他作为第一个欧洲柔道选手从讲道馆升级到了四段，但他想在法国建立柔道学校的想法并没有实现，他一度成为西班牙国家队的技术教练。然而，克莱恩最终转向了艺术。他制作的单一的蓝色画布灵感来源于法国地中海沿岸天空深邃而充满活力的蓝色。到目前为止，还没有证据表明克莱恩的作品与扎染之间存在联系。在我放弃了他与日本有联系这一有趣的想法后，我似乎有点失望。这位法国艺术家对颜色有自己的见解，他发明了一种叫做“国际克莱恩蓝”的蓝色，这种蓝色比日本蓝稍轻、稍亮。总结一下这个关于欧洲艺术史的小插曲，蓝色可以有不同的色调，蓝色也可以代表许多不同文化的共同审美观。



因此，面对二〇二一年东京奥运会和残奥会的全球盛会，日本与全世界的联系绝对不是一个随便的选择。作为东京二〇二〇年奥运会和残奥会标志的官方颜色，扎蓝的蓝不仅代表了主办国的传统，而且符合全世界的口味。随着奥运会的推迟，Awa Odori的发光时间也延长了，因为标志将延长一年。

连接日本和世界，德岛的靛蓝仍然具有很高的文化价值，我期待着明年我姐姐来德岛探望我时，带她参观这个地区的代表色，也是我俩最喜欢的蓝色。

在日本生活的一个素食主义者

作者 Alessa Peters

也许你听说过“素食主义者”，这个词近年来越来越多地被新闻媒体、食品和生活方式博客或餐馆使用。但这是什么意思？英文的 *vegan* 这个词本身是“素食者”一词的缩写。素食主义者是那些不吃任何动物产品的人，不仅是肉和鱼，还有鸡蛋、奶制品（包括黄油和奶酪），通常还有蜂蜜。这也适用于服装——素食主义者尽量避免购买皮革或羊毛制品。



选择成为素食主义者的人来自不同的背景——他们这样做不是出于宗教原因，而是出于伦理和环境原因。在现代社会，我们的消费选择，对我们周围的世界有着直接的影响——素食主义者意识到了这一点，并试图将我们对动物和环境造成的危害降到最低。当然，植物性饮食也有利于健康。有一种古老的成见，认为素食主义者是软弱的，但实际上，全世界有相当多的素食主义者和素食主义专业运动员。近年来，德国和许多西方国家的素食主义者人数大幅增加，市场上的产品数量也大幅增加，使得以植物为基础的饮食更容易为所有人所接受。那么，日本呢？说实话，素食主义的概念在这里还相对不为人所知。然而，每个人都知道素斋，佛教僧侣的传统素食菜肴。所以吃植物性饮食对日本来说根本不是什么新鲜事。

然而，作为一个素食主义者，我在日本生活有一些困难。在大城市，尤其是东京，这不是什么大问题。东京有很多素食餐厅和咖啡馆，你甚至可以在商店里买到大量的素食小吃。在德岛，我很难找到吃东西的地方，因为只有几个。在我的日常生活中，我会在家做饭，然后把它们带到我的工作地点，所以这一点都不成问题。与德国超市不同的是，在日本，没有任何产品被贴上“素食”的标签。在德国，我通常一眼就能看出我想买的产品是不是素食。在日本，我必须仔细阅读配料表。不过，从积极的方面来说，这大大提高了我的日语水平。

我还想向你介绍一下我吃的东西，因为我相信如果你读到这里，你会好奇。

我的膳食结构是通过选择一种基础食物——白米、糙米、乌冬、土豆等（毕竟我是德国人），然后考虑用它搭配什么，比如蔬菜、豆类、扁豆或豆腐来获取额外的蛋白质。添加调味品，超市里有很多调味品可供选择，还有昆布汁、酱油或味噌作为日本调味品的基础。Teriyaki 沙司和“susu”（大多数，但不是所有品牌都要检查过敏原标签！）这是增加味道的简单方法。在日本，蔬菜可能比在德国贵，但它们总是高质量的，作为一个美食爱好者，吃得好吃对我来说很重要。相比之下，这里的豆腐比德国便宜得多。总而言之，这里有一些我想念的食物，比如谷类食品或鹰嘴豆泥，但我也喜欢准备日本蔬菜，比如番薯、萝卜或蘑菇。我经常被问到作为一个素食主义者在日本生活是否困难，尽管这肯定比在德国困难，但我发现我的日常生活中并不那么困难。只有当我到大城市以外的地方去旅行时，我才希望有更多的选择，每当我解释我的“饮食限制”时，人们通常都会接受。我只希望在未来，日本人不会把它看作是一种“古怪的外国人的东西”，而是作为一种跨文化的生活方式来理解。

助任友好认定幼儿园

作者 井上和惠 老师

小孩子会观察身边的蝴蝶，甲壳虫等，与小白兔，天竺鼠 等小动物接触，观察小生命。这样的体验会丰富幼小的心灵。

· 照顾别人的学习… 人与动植物相处时，没有语言的交流，全凭想象，要去考虑对方的视角，考虑对方的心情，养成为别人着想的习惯。

· 培养好奇心和探索的精神… 物动植的颜色，形状，动作很有趣，激发孩子们对大自然想看，想了解的求知欲。

· 关于生命的思考… 领悟生命的无常和重要。
带孩子一起去公园，在大自然里观察动植物吧。



手工制作点心 ……
Uirou



· 材料（1人分）…大米粉 8.5g、糯米粉 1.5g、食盐 0.1g、馅 7.5g、水 20g、砂糖 10g

· 制作方法…①、大米粉与糯米粉，食盐混合后筛一筛。

②、锅里放入水，砂糖，馅用小火边煮边拌搅。

（小心不要焦）

③、把①与②拌在一起 ④、做成 4 方形、切成块，100℃蒸 15 分钟。

有趣日语

お
終わりよければすべてよし

莎士比亚喜剧中的身份不同的相恋情人经过种种挫折，终成眷属后的台词

All's well that ends well, still the fine's the crown, Whate'er the course, the end is the renown
意思是结局很好，一切都很好，结果最重要。

つ あ ねん かれし けんか いち
付き合って1年の彼氏と喧嘩をしました。でも「もう一
どはな あ けっこん き
度話し会おう」って会うことに…その話し合いが結婚を決
めることとなりました。 お
終わりよければすべてよし。



日 语 教 室

作者 青木洋子老师

这个月我们来学习动词的4种基本形态。

1 动词的4个基本形态 (例 : 「いきます」 = 「去」)

现在 / 未来 : 肯定 - 否定

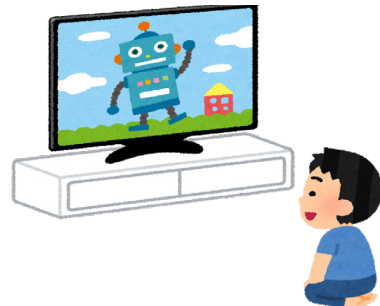
过去 : 肯定 - 否定

いきます いきません

いきました いきませんでした

2 【练习】 参照1 填空

みます		みました	
かいます	かいません		
ききます			ききませんでした
たべます			
かえます			



3 助词 在名词后面使用。 例 : 「みずを のみます」

「～へ」表示移动的方向 : コンビニへ 行きました / くにへ 帰ります

「～を」表示动作, 作用的目的和对象 : くるまを 買います / ひるごはんを 食べました

4 1 らいしゅう おおさかへ 行きます。

2 きのう スーパーへ 行きました。

3 ぶたにくを 食べません。

4 きのう あさごはんを 食べませんでした。

5 まいばん テレビを みますか。 — はい、みます。 / いいえ、ときどき
みます。

6 せんしゅう スマートフォンを 買いました。

7 ごご8じごろ うちへ 帰ります。

5 Q: こんばん なにを しますか。

* 「それから」 = _____

A: (例) ごご7じごろ うちへ 帰ります。

それから ばんごはんを 食べます。

Q: みなさんは あした なにを しますか。

A: _____。

たべません、たべました、たべませんでした、かえりません、かえりました、かえりませんでした、
みません、みませんでした、かいました、かいませんでした、ききました、ききませんでした、

答案 :

ぶんか ゆかた じんべい
にほんの文化 浴衣・甚平

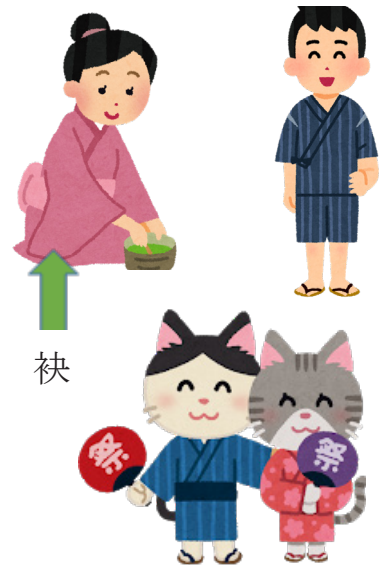
— 作者 鈴江 智恵

にほん なつ き オシャレな 和装が あります。ゆかた じんべい
日本には 夏に着る オシャレな 和装が あります。浴衣と 甚平です。
もともと ゆかた ふろあ き じんべい いえ とき き ゆかた おとな こども だんせい
元々は、浴衣は お風呂上がり に着ていました。甚平は、家でくつろぐ時に 着ていました。浴衣は、大人、子供、男性、
じょせいだれ き じんべい おとな だんせい こどもおとこ こ おんな こりょうぼう き さいきん じんべい き
女性 誰でも着られます。甚平は、大人の男性、子供は男の子、女の子 両方が着ます。最近では、甚平が 着やすいの
で、女性も好んで 着る人もいます。ゆかた そで なが たもと きもの おな おび むす じんべい そで みじか
たもと ひも むす
袂はなくて、紐で 結びます。

なつ じき で はなびたいかいなつまつ ほんおど き ひと ゆかた じんべい
夏の時期に、お出かけ、花火大会、夏祭り、盆踊りなどの イベントに 着ていく人が、たくさんいます。浴衣と甚平には、
いろ がら ぼうふ みな じぶん に あ ゆかた じんべい き にほん なつ きぶん あじ
色、柄が 豊富にあります。皆さんも、自分に似合う 浴衣か甚平を着て、日本の 夏の気分を 味わって みてください。

単語

オシャレ：时尚 和装：和服 元々：原来 浴衣：浴衣
甚平：甚平 お風呂上がり：洗澡后 家でくつろぐ：休息在家
着やすい：容易穿 袖：袖子 袂：日式衣服的袖口
着物：和服 帯：和服用腰带 紐：和服用简易腰带
袋の形：袋子的形状 夏の時期：夏季 花火大会：烟花大会
夏祭り：夏天的节日 盆踊り：盂兰盆节时的舞蹈
イベント：活动 柄：花色
豊富：丰富 自分に似合う：合适自己



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，可使用中文或英文越南语。
电话：088-656-3303 中文担当：刘青 英文担当：铃江（Suzue）
越南语担当：宫地（Miyachi）周一至周五上午 10 点～下午 2 点

■ 发行 ■

地址：〒770-0831
德岛市寺岛本町西 1-61 Clement Plaza 6F
（公財）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：刘青