
第二九七期

阿波生活

2021.6

徳島县国际交流协会



治愈之行——风和日丽的南德岛

作者 刘青



在太龙寺遍路之后，我们入住在牟岐町海边的民宿「砂美」，那是海边一栋土黄色的三层小楼，一进门，白色四壁，给人感觉整洁清爽，入口处有小小的前台，左边候客厅的水槽里闲游着几条色彩斑斓的小鱼。往右是客房。

夜晚无处可去，早早地就入睡了，等一觉醒来，才早上三点，拉开窗帘，黑漆漆的夜空星光浩瀚，伸手可及的样子。无垠的夜空中，无数的小星星簇拥着大星星，星光灼灼，整个天幕象似活了起来，仿佛星星驾着云朵在聚会。

海面平静听不到涛声，当群星散去，晨光乍现，海面波光粼粼。

从牟岐町开车 30 分钟左右，就到了著名的海龟产卵地「大浜海岸」，这里碧浪白沙是『日本的海滩百选』之地。每年 5 月中旬到 8 月的夜晚，海龟们会万里迢迢游回到它们的出生地，大浜海滩产卵。美波的人们呵护着海滩，每年都期待着海龟们的到来，在海之日之前，还会举行感谢海龟回来的庆典。

开车 5 分钟就到了药王寺。药王寺是遍路 88 所灵场中的第 23 处灵场。也是德岛县内的最后一处。2 月底的气温，温差很大，中午阳光已经很温暖，我们穿戴好遍路的白衣，戴上斗笠，拿好手杖，（做好了所有拍照的准备）向古老的山门行礼，鱼贯而入。每年附近犯太岁的人都要来药王寺拜一拜去厄运，这是这里的习俗。男子在男厄坂，女子在女厄坂的每个台阶上放上硬币，这是去厄运的方法。



登上山腰，真言宗古朴的本堂掩映在花木的后面，绕过本堂，有一个叫“肺大师”的涌泉，泉水是从供奉着弘法大师石像的那个佛堂脚下涌出，被认为是灵水。这水含有很多矿物质，对信仰者是灵水，对于旅人就是优质矿泉水。

樱花时节的药王寺被誉为四国的名胜。从参道上仰望，蓝天下的红色瑜祇塔，四周簇拥着如梦如幻的粉色樱花。

药王寺的不远处就是「樱街道」。如果在往年，4 月左右美波町会召开「樱花之道、梦之马拉松」。除了马拉松，德岛·美波的大岩路线也被日本散步协会选入“新日本步行道纪行 100 选系列”。走入绿意葱郁的大自然氧吧、在海拔约 150 米的“大岩”附近，能看到在古代作为渔业之城而繁荣起来的小镇。

累了一天，黄昏可以在小镇找一处民宿住下。法国雕刻艺术工作者，把 200 年前的大宅改成了民宿，主人处处精心保留着当时的烟火气息，坐在二楼的窗口，俯瞰古老的街道，似乎能听到孩子们的木屐声，消失在附近的甜品店，小店里的老奶奶至今依然制作着昭和 48 年前的「药师羊羹」，古老的收银机每关闭一次都发出「叮」的一声。这一瞬时光骤然停止。

日和佐处处令人治愈。

聊聊日语中的ハラー词

作者 NICO

大家看过在日本红极一时的《鬼灭之刃》吗？如果还没有看过，你在日本就会有被「ハラスメント」的危险。「ハラスメント」一词来源于英语 harassment，是名词，表示折磨，骚扰。

「キメハラ」是形容对还没有看过或读过《鬼灭之刃》的人的「ハラスメント」，这个词中的“キメ kime”代表《鬼灭之刃》，而“ハラ hara”代表 Harassment 骚扰。

象这样「××ハラ」的组合是“日本制造英语”的典型例子，经常被用来描述不同形式的骚扰，其中大家熟知的有 sekuhara（性骚扰）、pawahara（权力骚扰）、matahara（生育骚扰）和 aruhara（酒精骚扰）。

很明显，在所有这些表达中，“性骚扰 sekuhara”是英语国家唯一使用的表达方式。其他在英语中的正确表达是：“abuse of power”“滥用权力”、“workplace discrimination against pregnant women”工作场所对孕妇的歧视、“alcohol related harassment”与酒精有关的骚扰。

在日本，用“省略单词”来代表各种各样的骚扰和歧视，的确是很方便的方法，这样的新发明单词也每年都在增长。

但是，过度使用「ハラ」也带来了其他问题。这就是什么都被说成是「××ハラ」的，令人讨厌的问题。可能有人会想要问，如何描述这种「ハラ」被泛滥使用的现象，不用担心，谴责「ハラ」泛滥使用的新单词也出现了，它就是「ハラハラ」骚扰骚扰。



有趣日语

じゅう にん と いろ
十人十色

形容每个人的想法，爱好，性格都不同。

例句：

ちち ひ あね いっしょ
父の日に姉と一緒にプレゼントを選んだが、ひと この
じゅうにん と いろ
は十人十色なんで、ちち す
父が好きそうなものを選ぶのにと
てもじかん
時間もかかった。



日本生活中接触到的垃圾分类

作者 刘青

环境问题日益严重，环保也越来越重要，日本的垃圾处理非常合理，每家每户都仔细分类，以下与大家谈谈我在日本生活中接触到的垃圾分类。

1. 可以燃烧的垃圾。可燃垃圾用的垃圾袋在家附近的超市和药店可以买到。

属于可燃烧垃圾的，比如：食物垃圾(必须沥干水分)，用脏的纸，庭院剪枝后的树枝和杂草(请去土，切小，并晒干)，内侧铝箔的纸(酒的纸包装等)。竹签类请先折断，再放入塑料袋中。

用过的油不能直接倒入下水道，请用布或纸吸干，放在塑料袋里。

在回收日拿出去时，要在袋子上写上自家的名字，并扎紧垃圾袋口。并且要用网遮盖，防止被风吹散等。食物垃圾拿出去时，容易吸引鸟类等，为了防止垃圾袋被啄破，可以把垃圾放入垃圾箱。

“报纸”、“杂志、纸箱、纸包装”会在其他日子回收。

报纸和夹在报纸中的宣传单：

不要放进袋子或纸箱里，请用绳子把报纸和广告宣传单分别，十字形绑起来。

(注意) 请勿使用胶带代替绳子。

(注意) 下雨天也不要放进袋子里，请拿出来。

杂志归杂志也是用绳子，十字交叉绑。

牛奶等饮料纸盒：喝完后用水冲洗，沥干，折平，再用绳子扎起来。

2. 不可燃垃圾。不可燃垃圾用的垃圾袋在家附近的超市和药店可以买到。

举例如下：

金属类：比如吃饭用的勺子，瓶盖等小件金属物品。

碎玻璃陶瓷片等：请将碎玻璃片、陶瓷片，刀具等用报纸包好，并在外面写明是碎玻璃或刀具等，以免发生危险。

荧光灯管：请放回买来时的原装盒子里，或者放入透明或半透明的袋子中。

下面这些东西，请清空内部并在指定的日子里回收。

空罐：喷雾罐的话，请一定要使用完里面的气体或液体，然后开个洞，让它凹进去，开洞时请在通风良好的室外进行，不要靠近火。

空瓶：化妆用品，酱油瓶等，必须用水清洗后，才可以回收。

婴儿哺乳用的耐热玻璃制品属于「ワレモノ」

PET 塑料瓶：饮料用等的塑料瓶，要洗干净，盖子和外面裹着的塑料包装纸要分开处理。

プラ 塑料制品：如塑料面盆，塑料桶，玩具等，回收以前也要先简单清理过。

白色托盘：在超市购物时，包装用的白色托盘，洗干净沥干后，在超市有回收箱。

各个地区的回收方法不同，请注意阅读本地的垃圾回收指南。

阿波食物 -- 「らっきょう」

作者 Lance kita

没有比热腾腾的日式咖喱饭更让我喜好的食物了。

当咖喱味开始在嘴里散开时，你会发现店里的桌子上有两罐酱菜（假设在餐厅）。一罐是用甜酱油腌制的福神漬（萝卜、茄子、莲藕、刀豆、黄瓜等），另一个罐里，是半透明的白色球根的「らっきょう」，其爽脆的口感和甜酸的口味，与能引起丰富食欲的咖喱形成了绝妙的对比。「らっきょう」和福神漬，是咖喱饭的最佳配菜。



「ラッキョウ」主要的产地是鸟取县和福井县，但是在德岛的大塚美术馆附近海滨，以及小鸣门桥和大鸣门桥之间的大毛岛也是「ラッキョウ」的产地。

富含矿物质的沙土适宜种植著名的「鸣门金时甜薯」，也适宜种植「ラッキョウ」。在每年夏末的时候开始播种，11月上旬会开出紫色的小花，（对于花的爱好者来说秋天是摄影的好机会）。冬天过后，5月到6月是收获的季节。

取出大拇指大小的根球，将其洗净，浸入水中剥皮，最后与干辣椒和醋、糖、甜料酒等混合腌制。大约一周就能食用，可以保存几个月。

自己腌制的话，可以买新鲜的「ラッキョウ」。在当地的超市里，也可以买到成品。腌制过「ラッキョウ」的醋比较甜，还可以继续用于腌制生姜，（做寿司时用的生姜）。或腌制比洋葱更辣的食材。另外，用于腌制小番茄，卷心菜，胡萝卜丝，黄瓜等夏季酱菜也非常合适。



关于「ラッキョウ」是否只合适咖喱饭？当然不是那样的。

照烧鸡，碳烤三文鱼等都合适。好吃的「ラッキョウ」口感细腻，新鲜脆爽，酸甜合适，是我在读研究生时，冰箱里必备的食材。

我会在金枪鱼沙拉和鸡蛋沙拉里加入切成碎末的「ラッキョウ」，在蛋黄酱里加入切成碎末的「ラッキョウ」撒在沙拉上，或者加在拌凉菜里。

我做的最上瘾（而且最省时间）的意大利面酱汁，是用切成碎末的「ラッキョウ」，罐装沙丁鱼，蒜末，辣椒末，加上大量的橄榄油制成的。

「ラッキョウ」不仅丰富了咖喱饭的口味，它也可以搭配各种多样的食物，不必拘泥于传统的食用方法，让冰箱里的「ラッキョウ」更多出现在你的菜谱中吧。



日语教室
作者 山田 多佳子 老师

这个月我们继续学习「～て」「～って」的使用，这些词常用于日常会话，但在初级日语的课本中没有学到过。

3. は→「って」 的变换

- 名词 + は → 名词 + 「って」
- 文(普通) + の + は → 「って」



- * 林さんは 日本語の先生ですか。
→ 林さん「って」 日本語の先生ですか。
- * 春の天気は変わりやすいですから、傘をもって
いったほうがいいですよ。
→ 春の天気「って」 変わりやすいですから、傘をもっていったほうがいいですよ。
- * 漢字をおぼえるのは むずかしいです。
→ 漢字をおぼえるの「って」 むずかしいです。

4. 定义：用とは、というのは变换成→「って」、「っていうのは」的形式

- * 「A とは (というのは) B のことです」
→ 「A って (っていうのは) B のことです」
- * 「A とは (というのは) B という意味です」
→ 「A って (っていうのは) B という意味です」

- * 独身とは、結婚していない人のことです。
→ 独身「って」、結婚していない人のことです。
 - * 猫舌とは、熱いものが食べられないという意味です。
→ 猫舌「って」、熱いものが食べられないという意味です。
- 例文：(私は猫舌なので、熱お茶が飲めません。)



练习： 下面练习使用「って」、「っていうのは」的变换。

- TOPIA は、どこにあるんですか。
- 甘いものを食べ過ぎるのは 体に良くないです。
- カラコンとは (というのは)、カラーコンタクトレンズのことです。
- コンプライアンスとは (というのは)、規則を守るとい意味です

① TOPIA「って」、どこにあるんですか。
② 甘いものを食べ過ぎるのは、体に良くないです。
③ カラーコンとは「って」、カラーコンタクトレンズのことです。
④ コンプライアンス「って」、規則を守るとい意味です。

日本文化 おしぼり

作者 木村 純子

日本のレストランやカフェに行ったとき、何か気がついたことはありませんか。多くのレストランなどでは、お客さんが席についたら、お水と手を拭くタオルを出します。そのタオルを「おしぼり」といいます。

おしぼりには布のおしぼりと紙のおしぼりがあります。夏は冷たいのを、冬は温かいのを出すお店があります。日本では平安時代に、公家が家に招待したお客さんのために、濡れた布を出していたことがおしぼりの始まりだそうです。室町時代になると、宿屋が旅のために水を入れた桶と綿の手ぬぐいを用意するようになりました。旅人は手ぬぐいを桶の水につけてしぼり、汚れた手や足を拭き取ったそうです。この時の「しぼる」という行為が「おしぼり」の語源になったと言われています。

今では、ほかの国でもおしぼりを出すところがあります。あなたの国はどうか。

単語

席につく	落座	拭く	擦拭	平安時代 (794年 - 1185年)	平安时代
公家	公家	招待	招待	濡れた	湿
宿屋	旅店	ぬぐい	温热	室町時代 (1336年 - 1573年)	室町时代
拭き取る	擦	しぼる	挤干	語源	语源



6月在德岛是菖蒲花开的季节，菖蒲花在日本的花语是「善良的心」。在梅雨的季节里给人带来美好和安慰。今年的6月14日是中国的端午节。(端午节农历是五月初五)。

在中国各处过节的习俗大同小异，其中菖蒲就是端午节习俗中常用的一种植物，因为农历五月以后，天气渐热，蚊虫苍蝇孳生，传染病容易发生，而到了端午节时阳光最为炽热，百毒齐出。在许多地方每逢端午节，许多家庭会把菖蒲与白艾悬挂门前，菖蒲剑形的叶子好似宝剑，在民间流传着可以驱邪的传说。

菖蒲花与端午节时的菖蒲

作者 刘青



可以在 TOPIA 的主页上学习日语！

可以在 TOPIA 的主页上学习日语。
可以学习阿波方言和单口相声，还可以听故事。
而且 TOPIA 的主页内可以转换成多国语言来浏览。
在 YouTube 上搜索「TOPIA にほんご」，可以看到很多视频。



「TOPIA 的日语教室页面」

にほんご



English



Tiếng Việt



中文（简体）



中文（繁体）



也可以学习生活中必要的日语！

可以一边看视频一边学习日本生活的各种场合所需要的日语。
可以用 10 个国家的语言学习。



「沟通交流的日语生活」

にほんご



English



中文简体



Português



नेपाली(नेपाल語)



Indonesia



ईमेल(クメール語)



Español



Pilipino



Tiếng Việt



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：小林（kobayashi）

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
德岛县未来创生文化部多样性推进课
TEL 088-621-2028
FAX 088-621-2851
www.pref.tokushima.lg.jp
编辑：刘青