

阿波生活

2021.7
德岛县国际交流协会

阿波舞在上海



大家好。我是德岛产业振兴机构上海代表处（德岛县上海事务所）的山田。上海代表处是于2011年11月在上海开设，致力于德岛县与以中国为首的东亚，以及东南亚地区的经济交流、文化交流、开拓观光等工作。

中国有很多人喜欢去海外旅行，但是因为新冠的影响，最近都不能去了。在海外旅行中，日本也是很受欢迎的旅行地，为了想去又无法去日本旅行的人们，以上海市内为中心的很多地方，举办了以“日本夏日祭”为主题的活动。在购物中心、办公楼等举行的活动中，除了当地的合唱团、音乐团体、体育团体以外，还有和太鼓，三味线等日本乐器的表演，日本的传统艺术团体也被邀请参加。

其中最受欢迎的是由上海市的爱好者组成的，由德岛上海代表处支持的“上海阿波舞同好会”的表演。受活动主办方的委托，从7月到8月每周都会有表演活动。同好会的各位都在热心地努力着。

在中国也能看到正宗的阿波舞了。有华丽的女舞和壮勇的男舞，表演者们穿着统一的服装，带领大家进入沸腾的高潮。舞蹈结束后还有阿波舞教室和体验会，特别是孩子们会很感兴趣，每次都有很多人参加。

德岛的传统文化为上海与德岛县的交流，驾起了坚实的桥梁。

我衷心希望，在世界范围内的疫情早日结束，同时，中国和日本的交往也能恢复，让更多的人能早日感受到德岛阿波舞的乐趣。

缘起阿波舞

作者 章益赫 老师

我第一次看见“阿波舞”是在2018年，在飞往东京的航班刊物上，只见女子头戴斗笠，身穿粉色浴衣舞姿翩然，当时觉得很新奇，看文字解说，写着是在德岛，当时也不知道德岛在哪里。



我的朋友在东京工作，她发了朋友圈，我一看，这不就是之前看的那个照片的舞蹈吗？所以问了朋友，说在高円寺。东京的高楼大厦我一点也没兴趣，我还是喜欢这样的文化内容。于是早早地就来到了高円寺，第一次亲身经历了人山人海的表演现场。

观看阿波舞的时候，真的很快乐，有一种想上去跳的冲动，虽然我不会跳舞，但很想参加……。

回国了，在上海的面向日本人的报纸上，看见了上海阿波舞的同好会的招募信息，我发信息给了当时的德岛上海事务所所长大冈先生，有幸参加了上海同好会的练习会。梦想着跳好了，可以去日本参加阿波舞节。

果真，大冈先生帮助我们安排了在德岛的表演，很开心。在德岛的日子，也更直观地感受到了阿波舞的文化。我也想上海同好会能拥有完整的队伍，所以，我们上海同好会的朋友们，都在加油努力。

在德岛，看了很多连队的表演，也简单的阅读了关于“阿波舞”的历史发展文献。我发现“阿波舞”是在进化的，已经上升到艺术的层面。

从不同的乐器，不同的舞姿，乃至不同的年龄，“阿波舞”已经不再是传统民间的活动。积累了丰富的时代变迁烙印，积累，沉淀。从最初大众自由热情，奔放地跳舞，到如今舞蹈更严谨，考究，体系更加完整。人物的衣着，动作，音乐的变化，都在越来越完美。也越来越趋向时代化。



此心安处是吾乡

作者 贺青

2021年3月，是一个有关樱花、旅途与相机的时节。伴随快门“咔嚓”一声，此刻与过往的界线似乎不再明显。大家簇拥在一起又快速散去，恰如生命中恒古不变的聚散分离，曾在同一片土地上演了千遍万遍，只不过把此刻的人生切片，都是一张张定格的美好笑颜。这些笑颜既是对学生时代的纪念，又似乎在向未来的自己鼓劲，命运所馈赠的礼物，将是期许中的明天。只是礼物的价格不得而知，当若干年后回望，是会感叹代价究竟还是太大了，抑或只是平静，我只是得到了本该得到的那些。

自己亦是在对过往的告别与未来的期许中，踏上了前往静冈的旅途。有时候不免感叹，冥冥之中的道路似乎都来源于童年的潜意识。小时候的我常常独自趴在窗边，望向遥远的列车与公路，憧憬着何时可以一鼓作气离开这里探寻远方。远方危险吗？对年幼的我而言那不重要，如同我望向垂垂老矣的老者，并不会怀疑他所经历的苦难（或许是苦难）会不会给他带来真正意义上的平和与智慧（事实上并不如此）。

但我依然憧憬。

如今我居住的地方，透过窗户依旧可以望见同样的风景，只不过是换成了新干线和电车，我依旧是望向它们，想象列车上的人们究竟过着怎样的人生。在此处，在彼处，又究竟有何不同？

儿时的我也常常一个人坐在床边，背后是巨大的书架，对着面向厨房的那块缺失的玻璃，假装自己身处在一个巨大深幽的图书馆，而自己是这座图书馆唯一的管理员，在那唯一的窗口承担着交付与回收书的这重要又清闲的任务。对着看不见的读者们或微笑或冷漠地记下他们所要的书名，然后在窗口把书认真地递出去。那时候觉得图书管理员是这个世界上最好的职业。

而现在，我真的身处在一个巨大的图书馆里，从一开始承担着简单的找书

与取书的工作，到如今对着电脑，手边是一摞的书籍，每日处理着不计其数的书籍审核与登录，常常觉得一切有种不真实的满足感。

公司有一个看起来很酷的キャラクター，本来要是没有疫情影响，会在一个大厅里举行入社式，说不上还能一起合影。但最后新入职的我们被分为了三组，分别在三个不同的地方。

入社式上听着社长和各位部长依次自我介绍和介绍各部门的职能，突然领悟到一个庞大公司的顺利运转其实是很不容易的。



研修期间在各个部门轮流值岗，愈发感受到各个部门的友好配合与顺利对接有多么重要。虽说在平时已经习惯了个人在社会中的渺小，但在一个庞大的公司中，这种体会愈加明显。你永远只能接触到最多上面两级的领导，有和颜悦色的人事部门的人专门处理你的一切事务，你每天只用把自己职务上的事情安安稳稳做好，就不用再担心其他。仿佛一只工蚁，虽然每天只是默默无闻地工作，但任务永远明确且有规划，按时上班按时下班，一旦从公司下班就再无打扰，可以安心做自己想做的任何事情。可以说在上班期间获得了一种从未有过的规律又平静的生活，有时甚至觉得这一切是不是来得过于容易，反而怀疑未来会不会有什么惊雷在等着自己。同事相处融洽，上司体贴又和善，希望研修结束后，依旧可以被分配到这样一个友好的部门。

求职的时候常常感到，自己在把自己作为一件未来可被利用的商品推销出去。我们用自己的精力、时间和头脑作为劳动力支付给资本家，用于换取生活所需的资源。人的价值究竟要用何种方式来衡量，而这衡量方式与劳动成果的分享又是否公平，答案虽然是不言而喻的，但也依然在努力争取一个相对利益最大化的平衡。身处在一个庞大体系中，你很容易就会意识到往往没有选择也对抗不了什么，就只有努力在私人生活与公共领域、工作中取得平衡与微妙的共识罢了。拥有足以过上简单舒适生活的工资，可话心情与闲事的三五好友，接受真实自我的爱人，被父母支持的事业选择，有时间读闲书和记录生活的悠闲，一切足矣。

求职以来，也逐渐意识到，读书时所学的一切数理化，为了成绩所做的思虑与掉的头发，其实都是为着眼前之物所做的无用之“用”。真正值得在年少时期思考的，比如思维方式和习得能力的自主培养，比如亲密关系的技巧与维系，甚至最重要的，你究竟要以何种方式度过这一生，都未曾真正理解与思考，更何谈习得。而这些重要的东西，我所接受的教育也未引导或启发过我什么。总觉得高考后人生也仿佛就此结束，大学毕业了也是一种终结，找到工作是另一种解脱，但其实恰恰相反，永远没有句点，任何思考上的懒惰其实就是逃避。生活永远在不受控制地流淌，但也许哪天幸运，会告诉你一个出乎意料的答案。

于我而言，天堂最美好的模样莫过于书店。也感谢曾留下过无数美好回忆和青春的德岛大学、德岛县国际交流中心和我曾打工的「7-11」便利店。此心安处，即是吾乡。感谢所有那些令我深感平和宁静的美好瞬间和感受到自我存在的时刻。

「在冬天空旷的原野上，我听到过啄木鸟敲击树干的声音。它的速度很快，仿佛弓的颤响，我无法数清它的频率。冬天鸟少，鸟的叫声也被藏起。听到这声音，我感到很幸福。我忽然觉得，这声音不是来自啄木鸟，也不是来自光秃的树木，它来自一种尚未命名的鸟，这只鸟，是这声音创造的。」来自苇岸《大地上的事情》。



你从哪里来阿南

—采访来自印尼的 Alcander Imawan

转载 阿南市国际交流协会创立 30 周年纪念刊

问：请问您是何时到阿南工业高等专门学校的？

答：我是日本公费留学生。先在东京学习了 6 个月的日语之后，今年 3 月，我到阿南高专就读，我是情报工学 3 年级的学生，我到阿南才 2 个月。

问：请介绍一下您出生的地方。

答：印度尼西亚是个美丽的国家。我出生在西爪哇岛，是靠近海的地方，是比阿南还要大的地方。海附近的风景与阿南的「北ノ脇海水浴場」有些相似。

问：您为何来日本？

答：我在印度尼西亚时就喜欢日本料理，拿到过与我不同的奖学金的高中前辈，之前他留学过日本，他告诉我日本是个适于学习的国家。这是我来日本的理由。

问：您对日本的印象如何？

答：先前，为了学习日语，我在东京的新宿区生活了 6 个月，那段时间，每天早晨 3 点时，会听到警报声，我很吃惊，但是渐渐地习惯了。与新宿比，阿南很安静。现在我住在宿舍，每天骑自行车去上课，感觉阿南的风很大，但是阿南工业高等专门学校的学习环境很好，在这个学校还有一个女同学也是从印度尼西亚来的留学生。

问：在阿南您想做什么？

答：我喜欢硬式网球，我想参加阿南市国际交流协会举办的日语演讲大会。

问：您将来的梦想是什么？

答：在阿南工业高等专门学校毕业后，我想进入日本的大学。我想学习与医疗相关的专门知识，以后会对在印度尼西亚的工作有帮助。

采访结束 在阿南工业高等专门学校，现在有 6 名留学生（印度尼西亚 2 名，蒙古 2 名，马来西亚 2 名）。Alcander 同学说到了高专的 4 年级，就可以穿自己的衣服上学了，现在他就没有穿学校的制服，而是穿着印度尼西亚的传统花色的上衣接受采访。

他明朗的笑容留给人很深的印象。

阿波食物 — 在我耳边萦绕着玉米的甜美的“声音”

作者 Lance Kita

6月是黄澄澄的玉米成熟的季节，在德岛盛产的是甜玉米。本地产的甜玉米大部分在阿波市、吉野川市、名西郡（石井町、神山町）等德岛县的中心地区。路过这些地区的农产品市场和路边的车站，就会见到一排排裹在玉米叶子中的新鲜的玉米，它们被冠名为「かんかん娘」、「ゴールドラッシュ」等很有趣的名字。



“玉米”这一日语，恐怕是由“tou 唐”这一中文词汇和“もろこし”这个词，组合派生出来的吧。更有趣的是，在德岛方言中被称为“なんば”，是短缩了“南蛮黍”而来，是蔬菜中最古老的名字之一。“南蛮”在葡萄牙语中也有提及，据说玉米是在1500年代后期，从葡萄牙经由长崎首次进入日本的。

但是，现在我们在农产品市场上见到的甜玉米并不是古代的“なんば”。这些特别栽培的品种，平均有18%的糖分，像水果一样甜。

我曾经吃过的甜玉米，粒粒饱满多汁，没有普通品种的那种很糯的口感，但很甜。请想象一下在潮湿多雨的周末下午，打开冰箱，拿出冰镇的生玉米，咯吱咯吱地嚼会有多爽。把裹着玉米皮的玉米，拿去蒸或者烤也可以，但是天气闷热的时候，厨房会火烧火燎的很讨厌。我喜欢用微波炉加热，（每根玉米只要加热2到3分钟，请不要加热过头）。

加热后的甜玉米本身就非常好吃，所以不需要黄油和盐。

玉米是现代日本随处可见的食材。有时还被作为披萨和北海道拉面的配菜，单纯用玉米粒也可以做成沙拉。玉米浓汤是西餐中常见的。在超市的零食柜台，或者汉堡牛排需要配上蔬菜的时候，真空包装的玉米是很方便的。

但是，不仅仅作为副食，玉米（特别是新鲜的甜玉米也可以作为主食。把玉米沿着玉米芯切成片，可以做成天妇罗，撒上盐即可。或者，加上薄「てんぷら」粉与切细的蔬菜混合炸脆。请试试玉米和毛豆的组合，两个都不需要切，非常便捷。

还有一个简单的食谱是做成菜饭。在电饭锅里加入两杯洗好的米和水、一片黄油和一撮盐。在米上撒上玉米粒，剩下的玉米芯也一起加进去。然后，与往日一样地做饭。煮好后，取出玉米芯丢掉，撒上少许酱油，混合。如果有剩饭的话，可做成饭团，用黄油和橄榄油烤一下。

通常你可以，在农产品市场里发现新鲜的玉米，可以生吃，也可以在居酒屋点天妇罗吃，或从超市买回家自己做。

本地产的甜玉米将成为你夏天“最喜欢的”蔬菜。



日语教室

作者 Takako Yamada

这次我们学习在日常生活中经常使用的语言形式，只在日常闲谈或与亲近的人交谈时可以使用，与上司等人说话时也不能使用。也不能用于正式的文章。

1. 「い」dropping

①「～ています」→「～てます」 / 「～ている」→「～てる」

*勉強しています → 勉強してます

*勉強している → 勉強してる

*知っている → 知ってる

*勉強していて、わからないことがあったらきいてください

→ 勉強してて、わからないことがあったらきいてください

②「～ていく」→「～てく」

*あしたのお弁当、何を持っていく? → あしたのお弁当、何を持ってく?

*友達がスーパーに連れていってくれた → 友達がスーパーに連れてくてくれた



2. 縮約形

①ておきます→ときます / ておく→とく / ておいて→といて

*電話しておきます

→電話しときます

*机の上に置いておいてください

→机の上に置いといてください

②てしまいます→ちゃいます / てしまいました→ちゃいました

てしまう → ちゃう / てしまった → ちゃった

*このしごとを今日中にやってしまいます。

→このしごとを今日中にやっちやいます。

*このしごとをやってしまから、ちょっと待ってください。

→このしごとをやっちやから、ちょっと待ってください。

*ケーキをぜんぶ食べてしまいました。

→ケーキをぜんぶたべちやいました。

*ケーキをぜんぶたべてしまった。

→ケーキをぜんぶたべちやった。

*かさをわすれてしまって、こまりました。

→かさをわすれちやって、こまりました。

*あしたまでにしゅくだいをしてしまおう。

→あしたまでにしゅくだいをしちやおう。





七夕

作者 小林 真子

みな 皆さんは 七夕を し 知っていますか。日本では 7月7日 を 七夕と いいます。

そんな 七夕には 昔から 伝えられている お話が あります。

昔 あるところに、神様の 娘の 織姫と、若者の 彦星が いました。

織姫と 彦星は 働き者で、やがて 2人は 結婚しました。

しかし 2人は 段々 と 遊んで 暮らすようになり、全く 働かなくなって しまいました。

怒った 神様は、2人の間に 天の川を 作って 離してしまいました。

悲しく なった 2人は 泣き続けました。それを 見た 神様は、前の ようにまじめに働いたら、1年

に 1度だけ、2人を 会わせてくれると 言いました。それが 7月7日 の 七夕です。

七夕には 短冊に お願い事を書いて 笹に かざると願いが 叶うと 言われています。

あなたも 七夕に 願い事 を 書いてみませんか？



単語

七夕 七夕

昔 過去

神様 神仙

働き者 勤劳

結婚 结婚

段々 渐渐地

天の川 银河

短冊 长纸条

お願い事 心愿

笹 竹叶

願いが叶う 愿望实现

短気は損気

有趣日语

不能忍耐，容易生气或急躁，急于求成，结果反而给自己带来损失的意思。

例：

お店のレジに並んでいたけど、混んでいたのも、隣の列に移動した。それなのに、最初に並んでいた列の方が早く進んでしまった。短気は損気、列を移動しない方がよかった。



助任友好认定儿童园

作者 井上和惠 老师

我们幼儿园里，今年5月又种了夏天的蔬菜苗。孩子们每天一边浇水，一边期待着秧苗的成长。

等到7月~8月可以收获很多西红柿、黄瓜、茄子、青椒等夏季蔬菜，老师和孩子们一起体会收获和品尝的喜悦。通过这个机会，以前不喜欢蔬菜的孩子，现在也可以接受了吃蔬菜了，这对孩子们来说是宝贵的体验和机会。

饮食对于孩子的健康地成长是不可缺少的。在日常生活中愉快地培养孩子对“饮食”的热情吧。除了栽培等现场体验之外，还要洗食材、切菜、装盘等……帮助做菜，在盘子、便当盒等容器上下功夫，根据创意不同，有可能可以克服平时不喜欢吃的食材。

另外，通过帮助别人得到赞扬，也会感受到帮助别人的喜悦，从而会萌生对周围人的感谢之情。大家在家里，也请找到能联系孩子成长的“快乐的事情”，和孩子一起共度快乐时光吧。

< 烤土豆 (5个份) >

- ①削掉300g土豆的皮，切成4~6块煮。
- ②趁热捣碎，加入4~6大勺的片栗粉混合，分成5等分做成圆盘状。
- ③将黄油适量溶解在平底锅中，烤②两面直到变成金黄色。
- ④趁热加入适量酱油，卷上烤紫菜就做好了。*“海苔”是富含维生素A、维生素C、铁、矿物质、膳食纤维等营养的食材。



JICA 海外协力队介绍展：一起去看看 JICA 海外协力队~回国后的队员活动吧~

日期：7/13 (周二) ~ 7/25 (周日)、8/17 (周二) ~ 9/5 (周日) / 9:00 ~ 17:00 (每周周一休馆日)

场所：德岛县立综合教育中心 (德岛县板野郡板野町犬伏字东谷 1-7)

详情请在网上查看。 <https://www.jica.go.jp/shikoku/event/2021/0713.html>

<https://www.topia.ne.jp/cooperation>

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