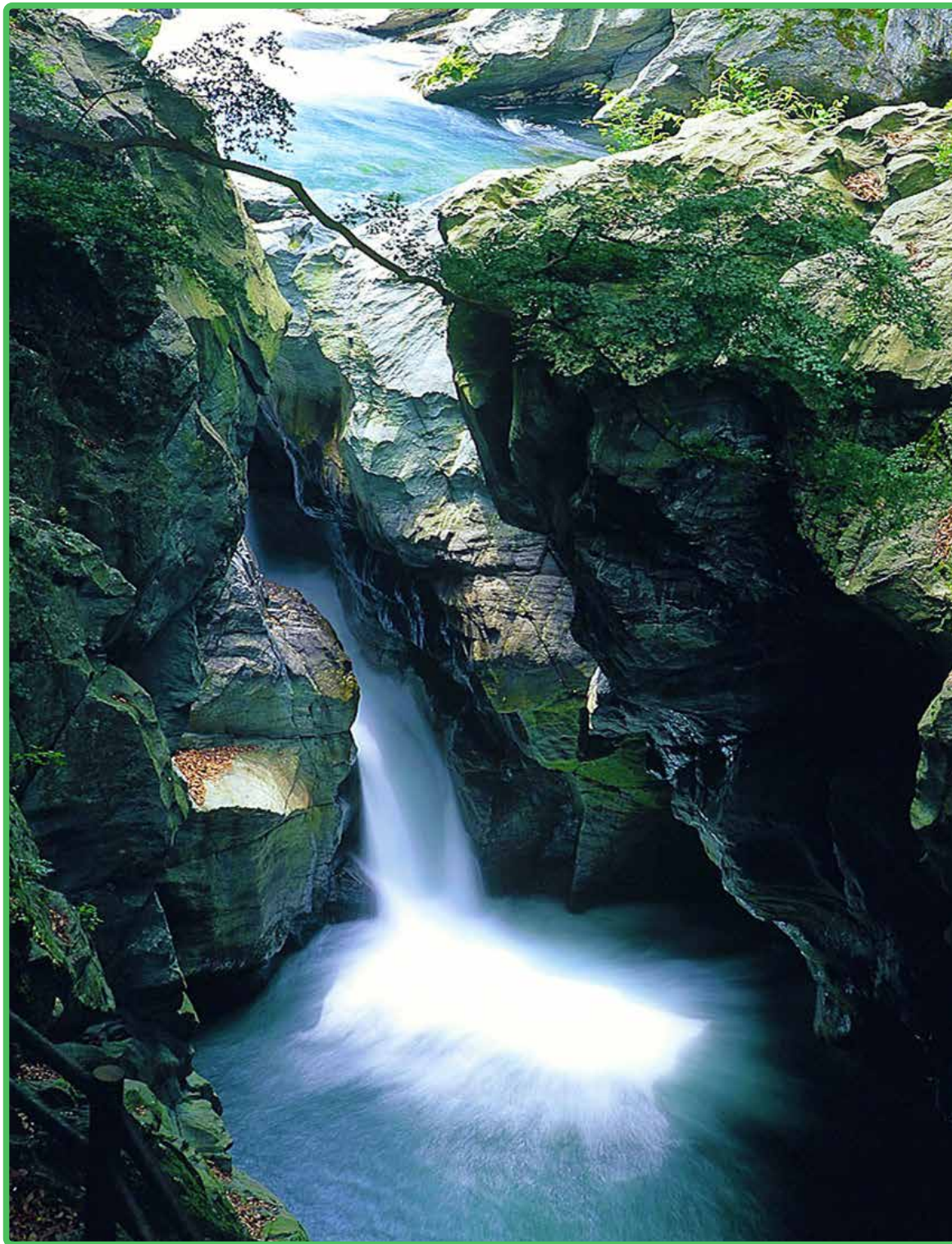

第 三 〇 九 期

阿波生活

2022.05
德岛县国际交流协会





新任介绍
 理事长 三好 诚治

初次见面，大家好。我是新任的德岛县国际交流协会理事长三好诚治。
 我出生在德岛县西部的东三好 上午时分，那附近是战国武将三好长庆出生的地方，（我并不是三好长庆的后代）。

我现在住在蓝住。这 36 年在德岛县厅从事了各种各样的工作，这是我第一次从事与国际交流有关的工作。希望能对大家有所帮助。我会努力的，请多关照。

还有，我想介绍一下我今天做的便当。

我的便当是由米饭 +3 个配菜组成。配菜一般有鱼、肉、蔬菜等。今天我做的是用小白鱼和葱做的蛋卷。这是我已故的父亲生前喜爱的下酒菜。

还有味噌炒肉和茄子。配上煮南瓜，羊栖菜拌莲藕，做这个菜需要花点时间，我在周日的下午用了一个小时参考着 CookPad 完成的。

我开始做便当是在我儿子进入高中的时候，每天都需要为他们做便当。跟我一样每天都工作的妻子，由于是低血压无法早起，只能我每天早起做便当。在儿子高中毕业后，我为了减肥，减少午餐的饭量，所以继续坚持自己做便当。

每天都要做便当，有时会觉得累，觉得厌倦时，就用冷冻食品来充数，或者叫外卖。遗憾的是我至今还没有体重减少了的迹象。

为了家庭的幸福和健康，我会坚持每天做便当的习惯。



新任介绍
 地区外国人协调员 长田 有加里

大家好，初次见面，我叫长田有加里。从 4 月开始担任地区外国人协调员。与 4 位多语言窗口咨询员（英语、中文、越南语）一起，致力于为大家在德岛生活提供便利、创造更活跃的环境而工作。

我曾经从事过与国际合作有关的工作，那时我主要在非洲生活了 10 多年，从事区域开发（Community development）的工作。为了改善地区，住在那里的每一个人都想“让地区变得更好！”抱着这样的想法，大家齐心协力是很重要的，我认为这是世界上任何地方都共通的事情。在语言、文化、工作方式等方面都不同的非洲，我能快乐充实的生活、工作，我切实感受到有很多当地人把我作为朋友、同事、家人来接受我，这次轮到我来帮助外国人了。

我希望能让更多人感到“能来德岛真是太好了。希望我们能帮助大家解决困难，并为联系德岛和世界贡献自己的力量，我将致力于推进德岛的多文化共生社会，请一定要让我听到大家的声音，让我们共同打造“多样性”的德岛吧。

新任介绍

长期社会体验研修生 纪本 真理



大家好，初次见面我叫纪本真理。我是一名小学的教师，这次作为长期社会体验研修生在 TOPIA 工作。

我对海外的电视剧、电影、歌曲、食物等各种各样的事物都很感兴趣。

现在，世界随着新冠的扩大和战争的爆发令人感到危机四伏，随之而来的歧视也越来越多，当我感到这些问题距离自己很近的时候，我开始思考自己能做些什么？我想把目光投向世界，加深对国际社会的理解。

在 TOPIA 令我感到吃惊的是 TOPIA 丰富的国际色彩。我还想学习多文化理解、多文化共生的知识，积累宝贵的经验，希望能把外国和日本的优点传达给孩子们。请多关照。



新任介绍

自治体国际化协会德岛县支部临时职员 今井 史枝

初次见面。我是从 4 月开始工作的今井史枝。

我一直就很喜欢海外，至今为止去过很多国家。我非常喜欢一边感受当地的气息一边体验生活。

特别是在几年前去新西兰「WORKING HOLIDAY」了一年，让我的世界观发生了变化。我想通过和全世界的人的交流，开阔自己的眼界。

最近我开始了在德岛的生活，觉得德岛是一个自然景色多，人也很温柔，非常适合居住的城市。我去了眉山、葫芦岛游轮、鸣门的漩涡、还去了大步危。有很多可以观光的地方。走在街上也能偶遇到阿波舞。

我在海外生活期间，遇到的外国人中有到过日本德岛的，听说德岛的漂流等活动在世界上也很有名，让我觉得德岛是一个有魅力的城市。

对于平时很少有机会进行国际交流的我，也希望能以此为契机让我的世界更广阔。迈出新的一步。请多关照。



新任介绍

多言语相谈员 越南语担当

NONTIHOA / NGUYEN VAN THANH



初次见面。我是从 2022 年 4 月开始担任越南语咨询的 Nont Hoa。我在越南高中毕业后作为留学生 2015 年 10 月来了日本。我在兵库县上了 3 年半的日语学校和专门学校。为了继续学业，2019 年 4 月来到德岛县，进入了四国大学。以前，总是迟到的我，在日本生活了多年，能够理解守时和工作认真的态度是不可缺少的，所以现在总是很注意。

希望今后在 TOPIA 工作能积累经验，我觉得这是关系到自身进步的宝贵机会。并且，我想活用在日本 6 年的经验，在 TOPIA 为支持从越南来的人们做贡献。

初次见面。我是四国大学国际文化专业 3 年级的 NGUYEN VAN THANH。

我出身于越南的胡志明市。来日本之后，在冈山市学了两年日语后来到了德岛开始了大学生活，对德岛市最初的印象是这里河流众多，海岸线长，喜欢游泳的我很享受在这里的生活。

我的兴趣是料理。我不仅喜欢做越南菜，还喜欢做很多其他国家的菜。最近对和食很感兴趣，所以我仔细研究了御好烧、猪肉汤、乌冬面、寿司等食谱，试着做了一下，幸好一下子就成功了，很美味。对我来说，做料理是非常有效的消除压力的方法。不开心的时候，如果能吃到自己做的好吃的料理，心情会变好，当然也能找回自己的干劲。今后，我想学习更多地道的和食的食谱和烹饪技术。

就那样吧

作者 迈克尔·R·科姆

“嗯，就那样吧。”

我有时会想起一些过往的事，在这些回忆中有一段是关于我的一个十分随性的选择，让我开始了一段在日本的新生活，大多数人可能会认为这个决定太过草率，并不是最好的选择，但可以肯定的是，这个申请参加 JET 项目的看似轻率的决定在很多方面对我来说是很重要的决定。

随着时间的推移，越来越让我感到这段经历对我有着非凡的意义。

毕业后不久，我把所有的积蓄都投入到一个为期一个月的，对我来说是冒险的旅行中——去当时即将举办橄榄球世界杯的日本。我一个人探索了东京这座大都市，这对于我是一个真正的挑战，到日本之前我自学了近两年的日语，但我觉得在日本的这一个月里，我学到了更多在课本上学不到的东西。

我喜欢在东京看到的璀璨的霓虹和感受到的热烈的欢迎，并想用更长的时间，尽可能多地了解这个国家。

申请参加 JET 项目时，我对东京以外的日本许多地方都是不够了解的，无法明智的选择自己想要去的地方。事实上，就德岛和四国而言，我的了解仅限于五年前在一篇文章中读到的内容。

申请参加 JET 项目时我大学刚毕业，经过一年的培训成为了一名合格的新教师，当时的我有一颗天不怕地不怕的心；有一个信念，无论是怎样的世界，我都要从容面对，敢于尝试。

德岛有很多自然景观吗？德岛有很多历史遗迹可以满足我作为一个历史老师的爱好吗？绝对是的，当我收到去四国德岛的通知时，我欣喜若狂！

这种热情一直持续到出发前的最后几周，然而，在临行前一个完全不可预见的、突然的全球性问题（新冠）的出现，彻底打乱了原来的计划。18 个月痛苦漫长的等待后，我再次踏上了日本的土地。

等待的 18 个月里，我与许多在疫情中的人一样非常煎熬。在第一年里一直支持我出国的家人和朋友帮助我度过了难熬的日子，但是当新冠变成“常态”，他们自己也变得疲惫不堪，转而试图暗示我糟糕的情况已经发生了，我应该向前看，放弃不能实现日本之行，我承认，我开始动摇了。

当我在 2020 年 3 月听说我将要去美马时，我对所有与德岛有关的事情都产生了很大的兴趣，多亏了疫情，我能有很多空闲时间来查询这方面的信息。美马在哪里？有多少人住在那里？乘坐那些以高速著称的列车需要多长时间？在那几个月里，我列出了我想去的地方和我想做的事情，我用尽了谷歌搜索功能，最后，在长久的等待之后，仿佛是神灵听到了我的祈祷一般，我终于来到了美马。

无可否认，美马的生活一开始并不像我想象的那么容易。美马是一个小地方，尽管有足够的基本生活用品，但它缺乏其他令人兴奋的繁华。如果你想去任何地方都要开车（对我来说，这是一个相当陌生的概念，因为我一直是一个尽可能步行的人）。这里的不方便超出了我的想象，让我不淡定了。这些打击使我身心疲惫，没有了胃口，冬天即将到来，我不愿意回到那个让人感到孤寂的空荡荡的房间（虽然我的房间其实是不错的）。

由于日语表达能力的的问题，我的独立生活能力也被削弱了，这意味着即使是处理最基本的日常琐事我也要付出比在英国时多两三倍的时间。商店的货架上摆满了我完全不熟悉的产品，我不知道它们的功能不知道要如何使用它们。由于压力，我在第一个周末病倒了，卧床不起，发烧神志不清，无法参加当地的聚会，错过了我来到这里的第一次的社交机会。说实话，这样的开端很不理想。让我失去信心，以至于，我在第一周就想认输，几乎有了回国的想法，美马一点也不像我的故乡，我的日语水平就连办理电话套餐都很困难。我甚至不得不驾驶汽车！这里与我的故乡完全不同，很奇怪，很陌生。完全是…异国他乡。

然而，尽管有这些疑虑，压力，隔阂和震惊，但是我依然决定要坚持乐观的精神，不能在最初的困难面前“跌倒”。当我因为发烧躺着，盯着天花板思考时，我发现能让我走出“谷底”唯一的办法就是努力向前……。我要尽力去发现美马好的一面。

是的，美马的居民不多，但这里的人非常热情亲切。远离大城市的喧嚣，生活有自己的节奏。人们似乎有更多的时间关心你，询问你的每一天，经常联系你。

是的，没有东京或大阪那样的繁华，但它有混凝土城市所缺乏的丰富的大自然，到处都是绿色。向任何方向开车五分钟，你肯定会遇到自然的东西。在这里的一切都很接地气。道路沿着河流蜿蜒，流水溅起小小的水花。道路像河水一样曲折，开车本身就成了一种乐趣，不仅仅是从一个地方赶去另一个地方，而是可以享受整个路程，（尽管有些路真的很危险）。

人们经常用“文化冲击”一词来形容在海外的生活，虽然我事前查阅了资料做了许多的准备，但是，当我真正移居日本，依然感到像是被连根拔起似的无奈。

对我而言就像一个业余拳击手为他的第一场冠军赛，做了自己认为很充分的准备，也做好了要面对困难的心理准备，但是当比赛开始，现实生活中的冲击远远超过我在英国时的想象，我突然觉得我一个人好像无法战胜那些困难了，我需要别人的帮助。

无论是 ALT 的同事，还是教育委员会的工作人员，都给了我许多的帮助。晚上陪我去散步，美马稀疏的灯光衬托出满天的繁星，他们还带我去享用各种美食，去亲切好客的日本料理店，这些是我在东京无法体验到的。简而言之，美马向我展示了另一个世界，而那个世界也是非常美好的。

我在经历过一次令人惊讶的电浴后，坐在当地的一个露天温泉里，看着挂在头顶的月亮思考，四周寂静无声，我细想着这是多么不可思议的事情。经历重重困难（失业、持续的经济压力）、在最动荡的时期，我横跨了地球到达日本，最后被隔离两周，终于能泡在温泉里，仰望与我家乡截然不同的天空。

我思想认识的改变是如此深刻，以至于我从担忧自己是否能坚持到合同结束，变成担忧是否能实现我的目标，在这一年里是否能看到我想看到的東西？到目前为止，我的旅程一直在向我展示出新的面貌和激动人心的冒险。

我想表达的是，人们应该摒弃所有关于日本生活的（尤其是农村地区生活的）先入为主的观念。当你来到这里，文化冲击一定会降临到你身上，而这场“斗争”是艰难的。每个人都必须根据自己的情况来选择方法。如果你是社交型的，尽量走出去，看看你所在的地区能提供什么。如果你喜欢安静，那就去找个安静的地方。要积极主动以自己的方式缓解文化冲击。

听说参加 JET 活动会有奇遇，有令人难以置信的经历和得到终生的友谊，但是我并没有马上就遇到那样的事，多少感到失落。

总而言之，虽然过去我对每一个方面的认知都不充分，面对突如其来的剧烈变化适应力也不够强，但现在我把美马看作是一块潜藏在绿色海洋中的宝石，在我去上班或去商店的沿途都是景色，经常会带给我喜悦。

我觉得自己的选择没有错……这样就可以了，而且是很好的。

こいのぼり

作者 原内 孝子

おおぞら およ がついつ か ひ たんご せつく しょうちょう
大空に 泳ぐ こいのぼりは、5月5日「こどもの日」端午の節句の 象徴です。

こいのぼりは、えどじだい こどもの すこ せいか な せいちょう りっしんしゅっせ ねが はじ にほん
の ふうしゅう
の 風習です。

むかし ちゅうごく こうがじょうりゅう のぼ き さかな りゅうこうてい しょうちょう
昔、中国の 黄河上流に、登り切った 魚が 竜皇帝の象徴になれるという 「竜門の滝」が ありま
した。こい だけ が のぼ り 登りきったので、竜になったという 伝説があります。

この伝説から、こい しゅっせ の シンボルとして あつか
この伝説から、鯉は、出世の シンボルとして 扱われるようになったそうです

こいのぼりの ゆらい こ どもに たい ふか おやごころ かん
由来には、子どもに 対する 深い 親心を 感じますね。

さいきん 最近では、べらんざ よう や、お部屋で 飾れる こいのぼり などが あります。まぜつ かざ
お部屋に 飾ってみては いかがでしょうか。



単語：

象徴： 象征

立身出世： 飞黄腾达

上流： 上游

伝説： 传说

親心： 父母之心

シンボル： 象征

扱う： 使用

飾る： 装饰

第二所极乐寺

作者 David Moreton

在第1所寺庙到第2所寺庙的路程的中间，2007年为拍摄电影《贝鲁的学园》复原了第一次世界大战中的德国士兵俘虏收容所。原址位于灵山寺北面的大麻比古神社旁边，在3年的租地契约结束后被拆除，但是当地的人们希望无论如何都要保存德国士兵俘虏收容所并公开。结果，重建了一个小型的俘虏收容所，入场费是400日元，参观从5分钟的电影开始，有导游带领，氛围非常悠闲。入场费包括免费赠送一杯红茶或咖啡的优惠券，在那里还出售在石窑里刚烤好的面包。如果时间充裕，想看俘虏收容所遗迹的话，向北走3分钟左右就到了。

回到遍路后马上就可以走到第2所寺庙，走入极乐寺的红色的山门，就会看到被称为“云海净土”的美丽庭园。沿着园子的道路往前，就会看见一条很短的阶梯。左手边有9世纪弘法大师种植的巨大长命杉。英语招牌上写着“触摸的话能感受到不可思议的力量。为什么呢？因为可以间接接触到这棵崇高的树。”

继续向前登上陡峭的阶梯，就到了正殿和大师堂。正殿安放着弘法大师雕刻的本尊阿弥陀如来像。几百年前开始朝拜的人们相信阿弥陀如来的力量，为了感谢救治病人，向阿弥陀佛主献上了感谢的话语。

1921年访问这里的美国人类学者弗雷德里克·斯塔尔在日记中写道：“发现脚有残疾的人被奇迹般治愈后留下的拐杖。”那是在这里发生的奇迹故事的一个例子，在1825年出版的100集以上的《四国灵验应记》中记载。1808年夏天，和歌山县锻冶屋町的灰屋弁七和9岁的儿子龟槌来到极乐寺进行四国巡礼。从德岛牟岐港来的时候，龟槌发高烧，身体状况渐渐恶化了，生命垂危。弁七在这个寺庙里诚心祈祷阿弥陀如来，把「御影」浸在水里，让龟槌喝了水。不可思议的是，龟槌说“想吃茶泡饭”了，病情逐渐好转，父子两个人非常喜悦，他们喜极而泣，满怀感激之情向阿弥陀如来道谢。

在正殿的旁边，有与1927年Borner拍的照片相同的雕像，旁边有一个很小的雕像，可以拿在手心里许愿。感觉那个雕像很轻的话，愿望就会实现。

另外，也有祈祷平安分娩的人挂上去的「绘马」，旁边是明治时代大阪女子赠送的“安产子安大师”的雕像。据说是怀孕后却身患重病的人，在祈祷平安分娩的时候，梦中出现了弘法大师，有人对他说“去四国巡礼吧”，于是到了极乐寺，阵痛就开始了。



平安生下男孩后，作为礼物送来了“安产子安大师”像，从那以后，全国有很多人来访。

在停车场旁边的巡礼用品店，作为纪念，请在纳经帐上盖上签名和印章。准备好继续走到第3所金泉寺，还有2.5公里的路程！

遍路文化对于四国，对于德岛都是很重要的，从4月起，阿波生活每月都将连载David Moreton先生写的介绍四国遍路的文章，敬请期待。这篇关于极乐寺的篇文章写于2010年5月。

日语教室

作者 加村 匡子

提出（建议、申请）时的用语。

你想帮助那个拿着很大行李的人时，要怎么说？

A: 手伝いましょうか。

B: すみません。お願いします。



为对方考虑，主动提出建议时的用语

「ます形+ましょうか」。

接受时说「すみません。お願いします。」或「お願いします。ありがとうございます。」等

婉拒时说「いいえ、けっこうです。ありがとうございます。」或「だいじょうぶです。ありがとうございます。」

婉拒时也表示感谢比较好 「ありがとうございます。」

A: 駅まで、送りましょうか。

B: バスで行きますから、だいじょうぶです。ありがとうございます。

* 也可以用「バスで行きますから」的理由来婉拒。

<练习>

1. 右の絵を見てください。男の人は何と言いますか。

男の人：_____。

女の人：お願いします。ありがとうございます。



2. 右の絵を見てください。男の人は何と言いますか。

男の人：_____。

女の人：すみません。お願いします。



3. A: コーヒーをいれましょうか。

B: (说明理由并婉拒。) ⇒ _____

3. 例) いいえ、けっこうです。そっき飲みましたから。ありがとうございます。

2. 取りましょうか。

1. エアコンを消しましょうか。/ 温度を上げましょうか。

有趣日语



とりはだ た
鳥肌が立つ
 比喻起鸡皮疙瘩

例句：

サーカスの公演で、空中ブランコなどのすごい技を見て、
 とりはだ た
鳥肌が立ちました。

毎年恒例の温泉まつりです♪ 神山特産品青果物販売やバザール、
 人形浄瑠璃の上演など楽しいイベントがいっぱいです。

開催期間

📅 2022年5月22日(日)

📅 10時00分～16時00分

開催地 名西郡神山町神領本上角 神山温泉一帯

入場料 無料

お問い合わせ

神山温泉まつり実行委員会(神山温泉内)

Tel : 088-676-1117

URL : <https://kamiyama-spa.com/>

毎年慣例の温泉节♪ 销售神山特产的蔬菜水果、还有人偶演出等很多有趣的活动。

举办时间：

📅 2022年5月22日(日)

📅 10点00分～16点00分

举办地：名西郡神山町神领本上角神山温泉一帯

入场费：免费

咨询：

神山温泉节执行委员会(神山温泉内)

Tel : 088-676-1117

URL : <https://kamiyama-spa.com/>

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)

越南语服务 Nontihoa 或 Nguyen Van Thanh 每周一、三、四、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