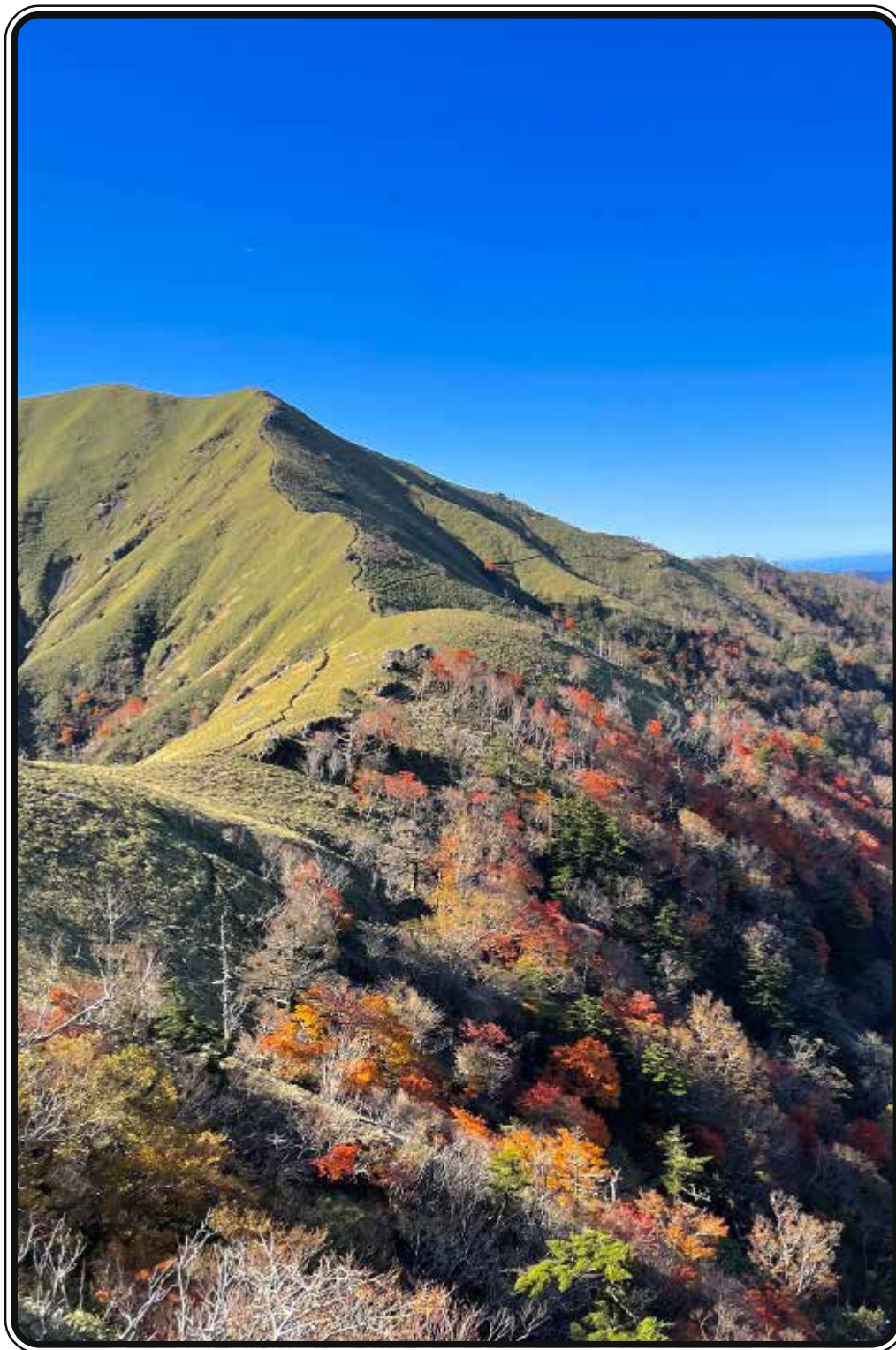


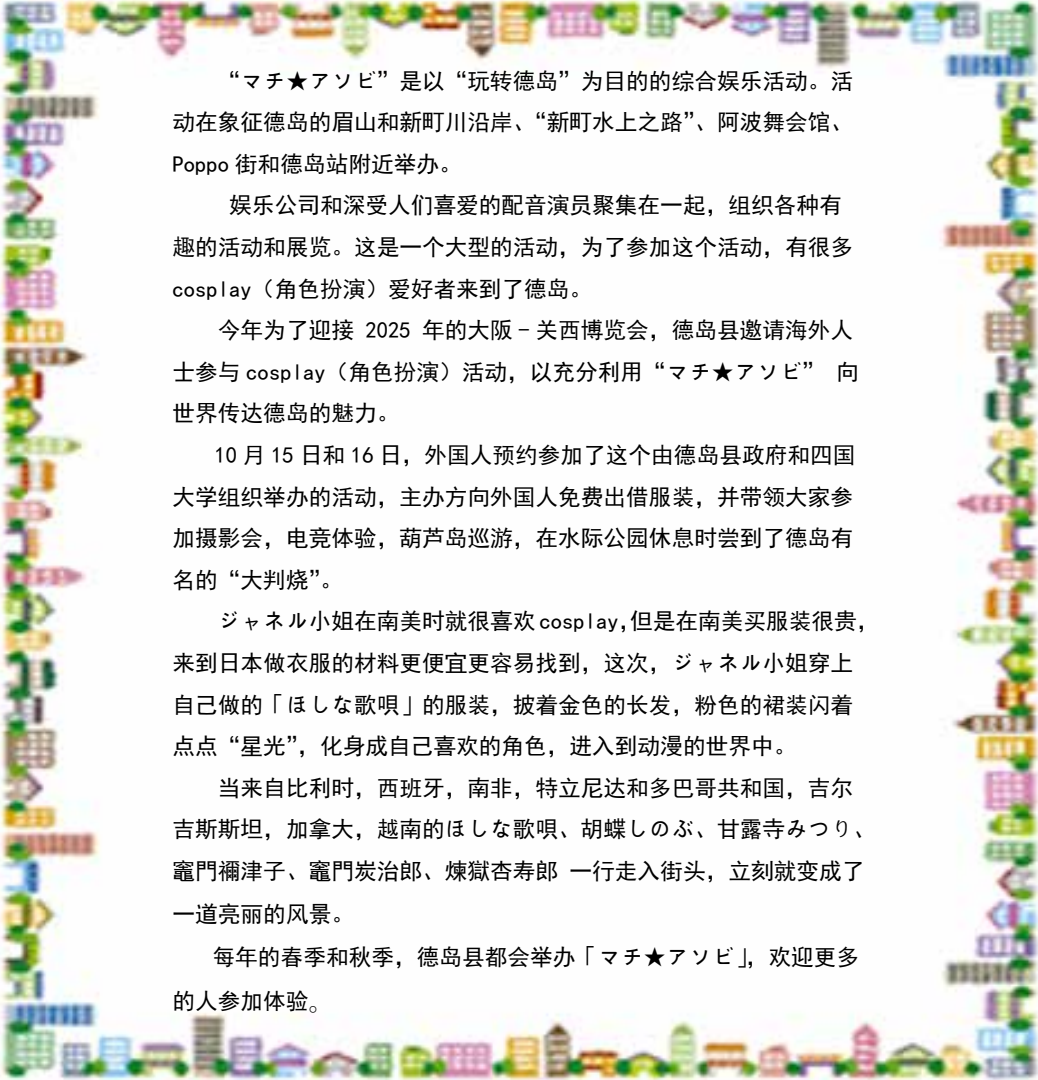
第 三 〇 五 期

阿波生活

2022.11
德岛县国际交流协会



德岛 次郎岬的红叶



“マチ★アソビ”是以“玩转德岛”为目的的综合娱乐活动。活动在象征德岛的眉山和新町川沿岸、“新町水上之路”、阿波舞会馆、Poppo 街和德岛站附近举办。

娱乐公司和深受人们喜爱的配音演员聚集在一起，组织各种有趣的活动和展览。这是一个大型的活动，为了参加这个活动，有很多 cosplay（角色扮演）爱好者来到了德岛。

今年为了迎接 2025 年的大阪 - 关西博览会，德岛县邀请海外人士参与 cosplay（角色扮演）活动，以充分利用“マチ★アソビ”向世界传达德岛的魅力。

10 月 15 日和 16 日，外国人预约参加了这个由德岛县政府和四国大学组织举办的活动，主办方为外国人免费出借服装，并带领大家参加摄影会，电竞体验，葫芦岛巡游，在水际公园休息时尝到了德岛有名的“大判烧”。

ジャンル小姐在南美时就很喜欢 cosplay，但是在南美买服装很贵，来到日本做衣服的材料更便宜更容易找到，这次，ジャンル小姐穿上自己做的「ほしな歌唄」的服装，披着金色的长发，粉色的裙装闪着点点“星光”，化身成自己喜欢的角色，进入到动漫的世界中。

当来自比利时，西班牙，南非，特立尼达和多巴哥共和国，吉尔吉斯斯坦，加拿大，越南的ほしな歌唄、胡蝶しのぶ、甘露寺みつり、竈門禰津子、竈門炭治郎、煉獄杏寿郎 一行走入街头，立刻就变成了一道亮丽的风景。

每年的春季和秋季，德岛县都会举办「マチ★アソビ」，欢迎更多的人参加体验。

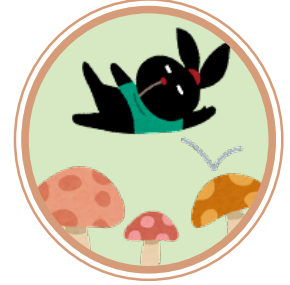


阿波美食 我们身边的食用菌菇

作者 Lance Kita

进入秋天，金黄的落叶为山峦增添了色彩，足智多谋的觅食者们将目光投向森林，在树干和落叶中寻找可食用的菌菇（キノコ）。然而，只有具备这方面知识的人才能寻到野生菌菇，因为它们很难辨别，一些有剧毒的看起来很像无毒可食用的菌菇。

幸运的是，日本超市是美味菌类的宝库，您可以买到各种各样的菌菇，这些菌菇在恒温的室内农场培植，保证全年的供应。以下是您可以买到的主要类型的菌菇，以及一些用它们的风味、质地、烹饪的建议。



最有名的香菇

德岛县是香菇的主要产地之一，这些香菇种植在松木块上，而不是天然松树干上，顶着大号的“帽子”，它们的肉质醇厚，味道鲜美。把茎切掉（用它们做汤，不要浪费它们），在烤鱼架或烤箱里轻轻烤一下，然后上面撒一些酱油和酸橙汁，最后撒上「鯉節」。它们还可用于炒菜，加入火锅也可以增添丰富的口味。

石门菇

您可能见过成群结队的石门菇，就像陆地上的珊瑚丛一样。石门菇是最普遍的，最常见的品种是棕色帽子，白色茎和全白色的石门菇，做菜前，您只需要切除附在生长培养基上的根部就可以。石门菇非常适合用于意大利面。腌制、用黄油或橙子炒、或煎蛋卷时使用。

金针菇

这些像绳子似的细细的白蘑菇，汉字写作「榎木」，它们通常生长在野外。做菜前一定要切掉底部的5厘米，然后把蘑菇撕成小块。您可以把它们切碎，加入味噌汤，在火锅里炖，或者用黄油炒。它们为任何菜肴都增添了一种微妙的鲜味，提供了独特的口感。

舞茸，森林中的“鸡肉”。

这是我的最爱之一。花瓣状没有粘腻感，口感很好，即使煮过头，它们也能保持口感，是很好的肉类替代品。放在火锅中是完美的，尤其是放在寿喜锅中，它们经得起寿喜锅的强烈的甜味。放在火上烤或用黄油烤或像天妇罗一样油炸都可以。

杏鲍菇，森林中的海鲜。

在日本是新品种，杏鲍菇最初来自地中海，并于1990年代在日本广泛上市。

与其他菌菇不同，粗大的白色茎是主要的食用部分。肉质紧实，切厚的横截面，煮熟后口味像扇贝或鲍鱼，可加入奶油酱和意大利面，用黄油和大蒜一起烤也很美味，或与蔬菜一起炒，制作素食版的海鲜菜肴。

（我省略介绍昂贵的松茸，因为它对普通家庭来说不太容易获得，并且将来值得我另外专门写一篇文章。）

ちとせあめ
千歳飴

作者 紀本 真理

毎年 1月15日頃に 神社や お寺に お詣りをして、子どもの成長を 祝う行事を
七五三といます。そのお祝いに 欠かせない お菓子が、千歳飴です。千歳飴は、米と麦芽
を 組み合わせて 作られ、同じ大きさの 紅白の飴が 2本セットで 袋に入れられていま
す。日本では、紅白の2色は、縁起の良い 色として 知られています。

千歳飴の 起源は江戸時代で、「千年」、「長い年月」の 意味があります。当時は、砂糖は 貴重
な ものでした。甘くて 美味しい 千歳飴は、祝い菓子として 喜ばれました。千歳飴は、細長
く、引っ張ると、どこまでも伸びることから、いつまでも 健康で 長生きしてほしいという
意味が 込められています。11月頃に 神社に行くと たくさんの 親子が 七五三で お詣り
をしています。実際に 見てみては いかがでしょうか。かわいいですよ。



〈単語〉

せいちょう
成長： 成長

ぎょうじ
行事： 活動

ちとせあめ
千歳飴： 千岁糖

えんぎ
縁起： 吉祥

まいり
お詣り： 朝拜

えどじだい
江戸時代： 江戸时代

ながい
長生き： 长寿

かかせない
欠かせない： 必不可少

有趣日语



うで た
腕が立つ：

手芸，技術很好

例

あいぞ とくしま でんとうこうげい
藍染めは徳島の伝統工芸です。

とくしま うで た あいぞ しょくにん なんにん
徳島には腕が立つ藍染め職人さんが何人もいます。

空海大师留下的最后一条路

作者 David Moreton

上面的标题是您在德岛第 11 号寺（藤井寺）和第 12 号寺（烧山寺）之间看到的路标内容，这是全长约 1,200 公里左右的四国 88 座寺院朝圣路线在德岛的一部分，这段路线在日本也被称为「四国八十八所巡礼」之路或者简称为四国遍路。据说是空海大师（弘法大师，774-835）开启了这条路线，自 17 世纪后期以来，遍路已非常有人气。现在，估计每年有超过 100,000 人踏上这条朝圣之路。路线是从德岛市的第一所灵山寺开始，绕四国一圈，最后在香川县的第 88 所大窪寺结束。有关这条朝圣路线的英文信息，请查看：

<http://www.lac.uic.edu/~dturk/shikoku/html> ; http://www.kushima.com/henro/index_e.html ; <http://echoes.bluemandala.com/>。

从弘法大师以来，时代发生了很大的变化，随着现代化的发展，大部分原始的朝圣路线都已消失或被重修。然而，从第 11 所寺庙到第 12 所寺庙的道路，依然需要穿越森林、上下山峰和穿越宁静的村庄。这是“空海大师留下的最后的原始道路”之一，我强烈建议您进行这次艰苦而难忘的徒步旅行。（有关这次远足的信息，请参考 AWA Pilgrimage (1993) 第 76-85 页）。现在让我告诉您如何准备这次的徒步旅行及在这次旅行时会发生什么。

首先：

1) 我强烈建议您购买“四国遍路一人行同行 2 人”一书、以及“指南”（2,500 日元）和地图（1,000 日元）。请购买最新版！您应该可以在纪伊国书屋、第 1



所寺院或第 11 所寺院前的谷屋商店买到此书。

或者您可以从四国巡礼之路协同组合保存会订购此书 <http://www.kushima.com/henro/hozonkai/books.htm>

2) 这段旅程需要一整天。并且必须爬山（烧山寺的海拔是 770 米），所以我建议提前几天做一些腿部训练，比如爬楼梯。在第 11 所的标牌上写着：“从第 11 所到第 12 所寺庙所需时间：腿部健康者需要 5 小时，平均需要 6 小时，体弱者需要 8 小时。”就我而言，从第 11 所寺庙步行 5:15 小时，其中包括大约 30 分钟的休息时间，然后才到达第 12 所烧山寺！

3) 查看从德岛站到鸭岛站的当地列车时间。费用为 440 日元，大约需要 45 分钟。我乘坐的是早上 8 点 10 分的车 8 点 55 分到达。也可以询问“Shosanji made no jikokuhyo wo onegai shimasu”从德岛巴士站获取巴士的时刻表。巴士大约每 45-60 分钟一班，费用为 1,000 日元，坐巴士到寄井中站，返回德岛大约需要 70 分钟。

远足之日：

1) 2 月中旬我和另外两个人一起去远足的那一天气温是 13 度，阳光明媚。当我们徒步旅行开始时，我们一直认为这是进行这种徒步旅行的理想天气。然而，到达烧山寺时我已经被汗水浸透了，很庆幸我带了毛巾和干衬衫。我无法想象在炎热的天气里进行这样的旅行。

2) 因为一路上无处可买东西，所以请带上食物。在鸭岛站有一个售货亭，这是最后可以购买补给品的地方。之后要到寄井中巴士站附近才会有超市和商店。

3) 饮料。我带了一升，这足够我喝了。在藤井寺、烧山寺和从烧山寺下山后的村子里，有冷热饮品自动售货机。此外，您还可以在沿途的柳水庵获得泉水。

途中：

在第 11 所和第 12 所之间的小路上，有 3 个小圣地（长户庵、柳水庵和净莲庵），是休息的好地方，可以去洗手间（在树林里！），为下一段旅程稍作休整。继续向上攀登后可以看见下面溪谷的全貌（大约 30 分钟长）。当您走了很长一段下山路之后，您会发现下山比上山更累。



从烧山寺下山的途中，您会经过一个地方，即弘法大师和右卫门三郎的雕像，后者被认为是走朝圣之路的祖先。

回程：到了烧山寺想停下来休息的话，可以在那里过夜。（费用：包含两餐一晚约 6,000 日元，预订电话 [仅限日语]：088-677-0112 或者您可以从弘法大师雕像乘坐出租车（约 20 分钟）到寄井中巴士站。（见指南第 40 页。）或者您可以到下面的村庄之后再叫出租车。如果找不到车，您必须沿着 43 号公路步行 4 公里到达巴士站。

结束：就我而言，我早上 7:25 离开家，下午 6:00 回到家。步行时间为上午 9:00 至下午 5:00，其中包括 70 分钟的休息时间。路上还有其他朝圣者，有的 20 多岁，有的 50 多岁，但大家都到达了烧山寺。这次徒步旅行我相信您永远不会忘记，不仅因为旅途的很难，还因为它让您漫步在美丽的四国地区，并让您有机会跟随空海大师的足迹，体验 1,200 年历史的朝圣之路。

这期的文章写于 2005 年 3 月。
 遍路文化对于四国，对于德岛都是很重要的，从 2022 年 4 月起，阿波生活每月都连载 David Moreton 先生写的介绍四国遍路的文章。

助任友好认定儿童园
 作者 井上 和惠 老师

当孩子到了 2 岁时，语言的发育就成为一个问题。有不少家长在体检时被告知孩子学说话比较慢时，会希望让孩子入学。当然，我认为团体体验对语言发展有积极的影响，但在日常的亲子关系中也可以做很多事情。例如…

- 看着孩子的眼睛，倾听孩子的声音，然后做出回应。
- 代替孩子表达他的感受……“很好吃”、“我很高兴”等。
- 当孩子开始说话时，模仿并重复孩子的话。
- 孩子与父母一起快乐地玩耍……这会让孩子产生想说话的欲望，想告诉父母一起玩让他很开心的说话欲望。当然，也可以与朋友和孩子一起玩耍，在父母和孩子聚集的地方互动，会很好地刺激孩子说话的欲望。

“能听懂语言后就会开始说话了。”外出散步时，建议您和您的孩子一起看看美丽的花朵和风景等各种事物并积极与孩子交谈。



1 人份手工面包干 “ラスク”

- ① 1/2 片面包上涂上适量的黄油（面包稍微烤一下更容易涂黄油）
- ② 将 1 汤匙糖和 1 汤匙黄豆粉混合，撒在 ① 的面包上。
- ③ 将面包放入烤面包机中烤 3 分钟左右，然后切成条状。

* 黄豆粉（Kinako）由黄豆制成，通常用作儿童零食。它含有丰富的营养，如膳食纤维、蛋白质、铁、钙和异黄酮。

日语教室
「なりました」

作者 長町 順子 老师

A : お久しぶりですね。子どもさんは今おいくつですか。

B : 先月、7歳になりました。

A : そうですか。大きくなりましたね。お元気ですか。

B : ええ、前は、よく風邪を引いていましたが、

今は、とても元気になりました。

A : それはよかったですね。

B : はい、大きな自転車に乗れるようになりましたよ。

A : そうですか。すごいですね。



像这样，用于表示一个人的能力或情况发生变化时，会使用「なりました」。

动词是「〈V辞书形〉ようになりました」表示“变成了这样”。

此外，许多表示能力和可能性的动词，如“我明白”、“我能看到”等动词后面也会使用「ようになりました」。

总结

- ① 7歳になりました。・・・〈名词に〉なりました
- ② 大きくなりました。・・・〈い形容词(〜+い)〉なりました
- ③ 元気になりました。・・・〈な形容词に〉なりました
- ④ 乗れるようになりました。・・・〈动词辞书形〉ようになりました



练习

请把()中的句子，改成合适的句型，填写在_____上。

- ① 日本語の新聞が_____なりました。(読めます)
- ② 3月になって、だいぶ_____なりました。(暖かい)
- ③ 1歳の息子が、少し言葉が_____なりました。(わかります)
- ④ 友達ができて、徳島がとても_____なりました。(好きな)
- ⑤ 学校を卒業して、就職しました。_____なりました(会社員)

答案：① 読めるように ② 暖か< ③ わかるように ④ 好きに ⑤ 会社員に

秋の阿波おどり～阿波おどり大絵巻～

11月5日(土)・6日(日)の2日間、入場無料で阿波おどりを楽しむことができます。

有名連による豪華共演や、学生連の演舞、阿波木偶三番叟まわしと盛り沢山の内容です♪

5日(土)は三好市観光大使・北山たけしさんによるコンサートもお楽しみ!!

開催日程

2022年11月5日(土)・7日(日) 10:00～16:00

開催場所

徳島市山城町東浜傍示 1-1 アスティとくしま

お問い合わせ

アスティとくしま Tel: 088-624-5111

秋天的阿波舞节

11月5日(周六)和6日(周日)两天,您可以免费参观阿波舞。

内容丰富,例如著名阿波舞队的华丽联合表演,学生的舞蹈表演,阿波木偶三番叟等♪

5日(周六),可以欣赏到三好市观光大使北山たけしさんの演唱会!!

日程 2022年11月5日(周六)、7日(周日)

10:00-16:00

场地

Asty Tokushima, 徳島市山城町東浜傍示 1-1

查询

Asty Tokushima 电话: 088-624-5111

大谷烧窯まつり

開催期間

2022年11月12日(土)・13日(日)

お問い合わせ

大谷烧陶業協会(事務局:大麻町商工会)

Tel: 088-689-0204

URL: 大麻町商工会ホームページへ

概要:「窯まつり」! コロナウイルス感染拡大防止のため、今年も各窯元での開催となります。鉢、食器、小物、そして人気商品の来年の干支などの大谷烧製品があります。。

この機会に、窯元めぐりをしてみませんか♪

大谷烧窑节

时期

2022年11月12日(周六)・13日(周日)

咨询

大谷烧陶器工业协会(事務局:大麻町商会)

电话: 088-689-0204

网址: 大麻町商工会ホームページへ

概述: 每年都会举办大谷烧窑节! 今年, 为了防止冠状病毒感染的传播。在每个陶器店举办, 有碗、餐具、配饰、大谷烧的明年的生肖等商品。

趁这个机会逛逛吧♪

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

徳島市寺島本町西 1-61 Clement Plaza 6F

(公財) 徳島县国际交流协会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

www.topia.ne.jp

E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发行 ■

地址: 〒770-8570

徳島市万代町 1-1

徳島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