
第 三 二 四 期

阿波生活

2024.06
德岛县国际交流协会



为了国际友好而奔跑

作者 Rasmus Burgmer

谁能想到看着一群陌生人跑步四个小时会成为一段难忘的回忆呢？

在此之前，我确实没有想到。但是当我在倾盆大雨中，手持着德国国旗为参加 2024 年德岛马拉松比赛的选手们加油，看着他们穿过终点线，筋疲力尽地倒在地上的时候，我也感受到了选手们的喜悦和骄傲。选手之间彼此并不相识，但是直到比赛的最后一刻他们互相扶持，共同克服困难的姿态，让我十分动容。

让我从头为你讲讲吧，为什么当我站在决赛终点为选手加油的时候，德岛县知事也会站在离我一臂之遥的地方呢？

德岛马拉松于 2009 年首次举办，由于赛道较为平坦（这在日本并不常见）以及沿途美丽的吉野川风景，吸引了很多的跑步爱好者。

我代表的下萨克森州与德岛县有着友好关系，且德国每年也会在汉诺威举办备受欢迎的马拉松比赛。因此，马拉松成为两地友好交流的桥梁，每年都会从德岛派遣选手到德国，或者从德国派遣选手到德岛，通过马拉松比赛加深两地的友好交往，也让选手们获得在国外比赛的机会。

今年，我有幸陪同两名德国选手参加了马拉松比赛，不仅仅是比赛，还有满满的观光行程，拜访德岛县厅等活动。此外，来自友好城市中国湖南省的两名选手也参加了比赛，虽然口译工作有些复杂，但我们关于各国的体育文化、美食和饮酒习惯等方面，进行了许多有趣的对话。

为了确保选手们在比赛当天有充足的热身时间，我们起得很早。热身结束后，选手们排成一列聆听开幕式。比赛开始，发令枪响，近 7000 名选手以饱满的精神状态冲出起跑线，开始了德岛马拉松比赛。



国际友好桥梁——马拉松



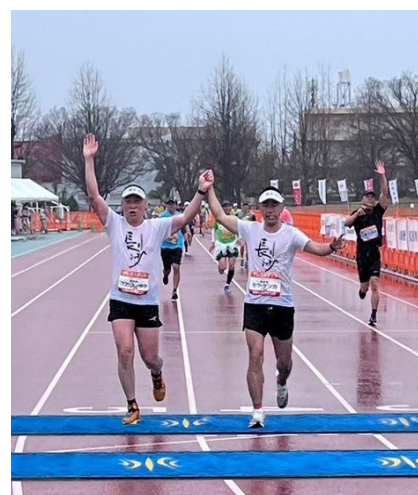
我和同事们在赛道上来回穿梭，想要尽可能地为选手们加油，因此也能够详尽地掌握比赛进展。尽管天公不作美，但赛道两旁聚集了大量的观众，他们为跑过的选手们加油助威，给赛场增加了更多的激情与活力。

另外，据部分选手表示，由于气温凉爽，偶尔有雨，因此对于长跑来说非常适宜。而且还有许多摊位提供运动饮料、小吃和水果（恰逢草莓的季节），今年的德岛马拉松注定会取得圆满成功。

也如预期，其中一名德国选手在前一天刚刚抵达德岛，时差反应非常严重。尽管如此他还是在此次比赛中打破了个人的最佳成绩。其他国际访问团成员也对自己的表现感到非常满意，比赛结束后，选手们换上干净的衣服，聆听知事的致辞祝贺。

由于当天行程紧张，我们很快就离开了体育场休息调整。最后，我们手持啤酒和梅酒，享用了豪华的庆祝晚餐，大家笑容满面地结束了这美好的一天。

虽然大家都试图说服我参加明年的马拉松比赛，但我明确地回答说那是不可能的。但是只要我还在德岛，我一定会再次前去为大家加油助威！



选手冲向终点

雨中德岛马拉松：志愿者的回忆

作者 野水 祥子

3月24日上午9点，参加2024年德岛马拉松的参赛选手们从德岛市的KATIDOKI桥南岸出发。在大雨中，两组马拉松选手相继出发，他们的终点是德岛市的田径场。

这是第14届德岛马拉松，共有来自日本全国（从北海道到冲绳）以及海外的7773名参选手报名参加。

受新冠疫情影响，这是德岛马拉松大赛时隔五年后再次向海外开放，来自海外的选手共有140人，其中包括来自中国，德国和美国等国家的选手。

本次比赛得到了众多志愿者的支持，其中TOPIA提供了10名翻译志愿者（4名英语，6名中文），他们在比赛的前一天接待了参赛选手，当天面向外国选手进行翻译服务，对此次马拉松比赛贡献了巨大的力量。

比赛当天有些寒冷，来自外国的选手都有些不太适应，但是听到志愿者的问候之后，选手们显然都感到很安心。还有些选手表示他们十分热爱马拉松，明年也会参加德岛马拉松。

尽管天气寒冷，但通过马拉松，大家都度过了温暖的一天。



志愿者接待处



为选手加油助威

人偶世界的神秘魅力

作者 Mauve Spillard

今年春天，为了体验日本独特的节日，我必须挑战自己一生的恐惧：人偶！

人偶节又被称为“女儿节”，其历史可追溯到17世纪。在如此悠久的历史中，由于传统和制作方法的变化，人偶的种类也变得更加丰富。如果你想欣赏多种多样的人偶，那么胜浦町的超级人偶节就是最佳选择。

传统上，人偶被认为是幸运孩。所以有女儿的家庭，每年惯会一直持续到女儿10岁左受不幸和厄运而最终被丢弃，町的展览会上，被数以千计的吧。我尽量不去考虑这一点，

在会场，展出的人偶大部分独特的旧式人偶。那些人偶可能吧。我们只是看着照片中的人偶，就决定逃走。



的象征，可以守护家中年幼的女都会摆放新的人偶，并且这个习右。我想着人偶多年代替人类承是否会回来复仇呢？若是在胜浦人偶所包围，这种感觉更加强烈和朋友一同前去观赏人偶。

都是由德岛县民捐赠的，也有一些会在某刻再次出现在我的梦魇之中感觉到某种神秘的力量，于是我和朋友

若是抛开深深的恐惧和我童年的噩梦不谈，展览本身令人印象十分深刻。因为人形净琉璃为代表的传统艺术，德岛的人偶文化已经广为人知，但是当我漫步在摆满数百个人偶的会场，看到每一个人的独一无二的制作技艺时，我才真正领略到了人偶文化的奇特魅力。



人偶神态各异，从眼神中流露的惊讶神情到精致服饰上的细小缝合，每个人偶都美丽到令人赞叹。此外，根据人偶的独特个性和丰富表情，为每个人偶编织自己独特的故事也是一种有趣的活动。其中有一只人偶让我印象深刻，他的表情如此绝望，似乎在祈求健忘的外国人在进入人偶展厅之前记得脱鞋，以免他受到上天的惩罚，当然这仅仅是我为这只人偶书写的奇妙故事。

今年的“超级人偶节”展览已经结束，如果你已经错过，明年春天请一定参加。如果你不敢独自前去，也可以邀请朋友一同前往。

眉山登山初体验

作者 秦瑶

时间过得真快，在德岛生活已经过了一个月，这一个月我感到非常的安心。德岛的风景十分美丽，为了能观赏整个德岛的景色，我和朋友相约一起去爬眉山。

眉山位于德岛市市中心，海拔280米。无论从哪个角度看都像一条长长的眉毛，故取名为眉山。这座山并不高，与我的家乡相比只是小的丘陵。当然，“山不在高，有仙则灵”。眉山曾被文人颂唱，收录在《万叶集》之中，成为德岛市代表性的观光地。

根据爬山路线的不同，爬山体验也大不一样。我的朋友是一位运动健将，而我却很少运动。根据她的经验，我们选择了一条来回三小时的路程。那是阳光明媚的一天，甚至有点炎热。我们在山脚下做好准备工作，就开始了三小时的登山之旅。

首先是一段绵延的楼梯，虽然有点陡峭，但道路两旁的树木相向而立，繁茂的枝叶向路中间伸展连接在一起，就像一把天然的“遮阳伞”，道路旁带着红色头巾的地藏像面带笑意，“真像动漫中的场景啊。”我心里想着。经过这段楼梯之后，我们没有选择宽阔的大道，而是开始了山路之旅。

山路窄而蜿蜒，树木林立。最让我感叹的是，常年生长的树木，纵横交错的根茎形成了天然的阶梯，借助这些根茎，我们的登山也变得没有那么困难。树木，石林，鸟鸣……陶醉于大自然的美景，四十分钟后我们达到了山顶。我们享受着山顶的凉风，从山顶俯瞰整个德岛，奔腾的吉野川，蔚蓝的大海，远处的阿赞山脉，濑户内海尽收眼底，望着这美丽的景色，我的内心也得到了平静。



在我以为已经站在最高点的时候，朋友却告诉我这里并不是最高点。我们休息了一会，便前往眉山最高点，在爬山的途中，我们遇到了很多的登山爱好者，有年轻的学生，也有老年的夫妻。让我震惊的不仅是他们充沛的体力，更是他们跑步登山的姿态。在走路都已经气喘吁吁的我看来，跑步登山真的是让人钦佩了。“果然还是应该加强锻炼啊”我小声说道。到达最高点，有写着“眉山 290米”的木牌，这一次我终于站在了最高点。



就如常言所说“上山容易下山难”。为了体验更为多彩的大自然，下山我们也选择了蜿蜒的山路。下山的路程十分陡峭，且有青苔生长，所以十分考验脚力，经过这个体验我也学习到了“两腿无力发抖”的日文表达——「足笑う」，真的是收获满满的体验。

此次眉山之行我们没有选择走宽敞的大道，更没有乘坐缆车，通过蜿蜒曲折的山路接触到了美丽的自然景色。就像生活，虽然崎岖不平，但一定有不一样的风景。

お／ご ～ください

作者 青木 洋子

本月我们学习敬语表达“お／ご ～ください”。这个句型是“～てください”的尊敬表达。在车站、机场、医院、百货商店等公共场所的广播中经常能够听到。学习这个表达方式，以便我们能够听懂公众场所的指示和建议的内容。

1 接续

一类动词和二类动词「お＋○○ます＋ください」

例) ^{はい}入^{はい}り^のます → お入^のり^のください ^の飲^のみ^のます → お飲^のみ^のください
^す捨^すて^のます → お捨^のて^のください ^の乗^のり^の換^のえ^のます → お乗^のり^の換^のえ^のください

三类动词「ご＋○○します＋ください」

例) ^{ちゅうい}注^{ちゅうい}意^{よやく}します → ご注^{よやく}意^{よやく}ください ^{よやく}予^{よやく}約^{よやく}します → ご予^{よやく}約^{よやく}ください
^{かくにん}*^{かくにん}確^{かくにん}認^{かくにん}します → ご確^{かくにん}認^{かくにん}ください *「確認する」(确认, 证实)

*像「します・来ます」「見ます・着ます・寝ます・います・出ます」等「ます」前只有一个平假名的动词，则不能使用「お／ご ～てください」的表达。

2 例句

^{いそ}お急^{いそ}ぎ^{いそ}ください。请尽快。
^の飲^のみ^の物^のは^のご自^の由^のに^の お取^のり^のく^のだ^のさい。请随意取饮料。
^のこ^のち^のら^のか^のら^の お乗^のり^のく^のだ^のさい。请从这里上车。
^みパ^みス^みポ^みー^みト^みを^み お見^みせ^みく^みだ^みさい。请出示护照。
^{あぶ}危^{あぶ}ない^{あぶ}で^{あぶ}す^{あぶ}か^{あぶ}ら、お気^{あぶ}をつ^{あぶ}け^{あぶ}く^{あぶ}だ^{あぶ}さい。危险，请小心。
^{かい}8^{かい}階^{かい}レ^{かい}ス^{かい}ト^{かい}ラ^{かい}ン^{かい}へ^{かい}は^{かい} こ^{かい}ち^{かい}ら^{かい}のエ^{かい}レ^{かい}ベ^{かい}ー^{かい}タ^{かい}ー^{かい}を^{かい} ご^{かい}利^{かい}用^{かい}く^{かい}だ^{かい}さい。



请使用这边的电梯前往8楼的餐厅

サービスカウンターまで *おい^こで^こく^こだ^こさい/*お越^こしく^こだ^こさい。*「=来^きて^きく^きだ^きさい」
 请来服务台。

【练习】 请将例句中的「～てください」换成「お／ご ～ください」。

1 こ^{じゅうしょ}ち^{じゅうしょ}ら^{じゅうしょ}に^{じゅうしょ} ご^{なまえ}住^{なまえ}所^{なまえ}と^{なまえ} お^{なまえ}名^{なまえ}前^{なまえ}を^{なまえ} 書^かい^かて^かく^かだ^かさい。

2 いい^{しゅうまつ}週^{しゅうまつ}末^{しゅうまつ}を^{しゅうまつ} 過^すご^すし^すて^すく^すだ^すさい。

3 こ^まち^まら^まで^ま し^まば^まら^まく^ま 待^まっ^まて^まく^まだ^まさい。

4 危^{あぶ}ない^{あぶ}で^{あぶ}す^{あぶ}か^{あぶ}ら、注^{ちゅうい}意^{ちゅうい}し^{ちゅうい}て^{ちゅうい}く^{ちゅうい}だ^{ちゅうい}さい。

【答案】 1 こ^{じゅうしょ}ち^{じゅうしょ}ら^{じゅうしょ}に^{じゅうしょ} ご^{なまえ}住^{なまえ}所^{なまえ}と^{なまえ} お^{なまえ}名^{なまえ}前^{なまえ}を^{なまえ} 書^かき^かく^かだ^かさい。
 2 いい^{しゅうまつ}週^{しゅうまつ}末^{しゅうまつ}を^{しゅうまつ} お^す過^すご^すし^すて^すく^すだ^すさい。
 3 こ^まち^まら^まで^ま し^まば^まら^まく^ま お^ま待^まち^まく^まく^まだ^まさい。
 4 危^{あぶ}ない^{あぶ}で^{あぶ}す^{あぶ}か^{あぶ}ら、ご^{ちゅうい}注^{ちゅうい}意^{ちゅうい}く^{ちゅうい}だ^{ちゅうい}さい。

阿波和紙

作者 小林 真子

阿波和紙は、8世紀の初めごろから、作られたと いわれています。

そんな 阿波和紙は、「手漉き」という 作り方で 作られます。「手漉き」とは、機械を使わず、紙の原料を手で すくって、紙を作ることです。阿波和紙は薄くても水に強く、破れにくいという特徴があります。

阿波和紙伝統産業会館では、そんな 阿波和紙を 自分で 作ることが できます。体験教室では、さまざまな体験ができます。たとえば、阿波和紙のはがきをつくる体験や、3時間で 何枚も 好きな形の 阿波和紙をつくる体験などです。

この会館では、そのほかに 手漉き職人の 作業を 見学できたり、過去に 海外から来たアーティストの 作品や 和紙教室の 作品を見ることも できます。阿波和紙のお土産を 購入できる スペースも ありますので、一度 行ってみてください。

阿波和紙：阿波和紙 原料：原材料 機械：機器 すくう：抄取
 薄い：薄的 破れにくい：不容易破 特徴：特征 体験教室：体验教室
 職人：工匠 作業：作业 見学：参观学习 過去：过去
 作品：作品 お土産：礼物



有趣日语



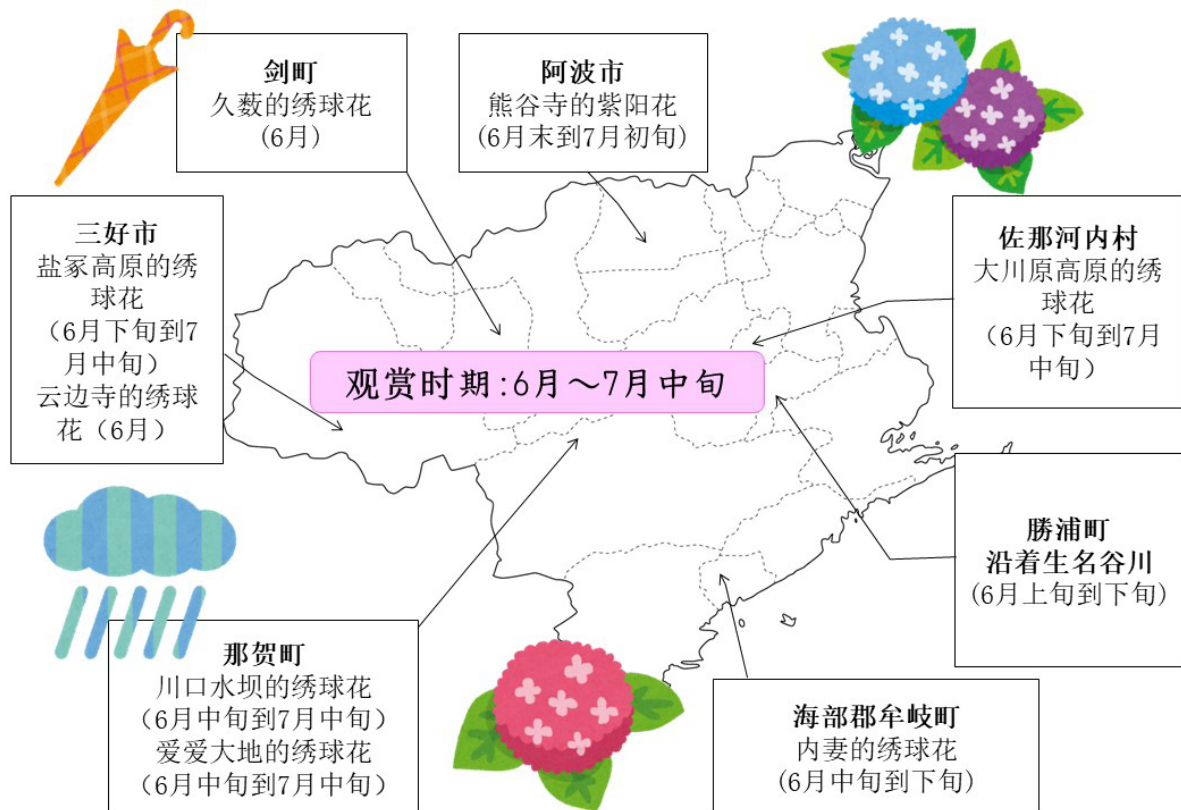
腕によりをかける

意思：拿出全部本事，竭尽全力，不遗余力。

例：誕生日に姉は腕によりをかけて自慢の料理を作ってくれた。

生日的时候，姐姐使出浑身解数为我做了拿手好菜。

※德岛县绣球花指南地图2024年



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：088-656-3312. 088-656-3313

中文担当：陈 芳瑜 英文担当：小林 (Kobayashi)

越南语服务 Nong Thi Hoa 或 Le Thi Yen Vy 每周一、二、三、四
上午 10 点~下午 3 点

年底年初 12 月 29 日至 1 月 3 日休息

■ 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

德岛县生活环境部生活环境政策课

国际交流室

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2978

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：秦 瑶；陈 芳瑜