
第 三 二 九 期

阿波生活

2024.11
德岛县国际交流协会



大轟の滝

德岛县立防灾中心

作者 Riley Henke

最近，我前往了德岛县立防灾中心，学到了许多新的知识。2024年8月21日，作为今年德岛县新任JET项目培训的一部分，约40名成员从德岛车站乘坐巴士前往县立防灾中心。我并不清楚防灾中心是一个怎样的地方，接下来会有什么样的体验，但由于近期发布了南海海槽大地震的预警，所以我特别期待能学到一些有用的防灾知识。同时，这也是我第一次接手口译任务，负责此次参观的解说，所以我也感到非常地紧张。

第一项体验是防灾指导，我们在一个有大屏幕的房间，观看了日本过去发生的自然灾害的真实影像，这我不禁思考如果自己也遇到这样的情况该如何应对，以及再次感受到自然灾害的严重性。

接着我们前往了一个可以体验地震的地方，根据设备的调控可以体验不同的震度。我们六人一组，站到一个大的平台上，工作人员提醒我们要紧紧地抓住扶手，随后地震体验开始了。起初是小的震动，但最后达到7级震度，强烈的摇晃让我感到十分恐惧。虽然只有短短20秒，但却感到很漫长。震感体验结束后，我注意到自己的双腿仍然有些颤抖，不过，我觉得这个体验非常难得，若是今后遇到地震，我能以这次的体验为基准，迅速地判断应该采取的行动。我当然不希望发生7级地震，但如果真的发生了，也知道了自己应该怎么办。

之后，我们前往了二楼的灭火体验区。在那里，我们使用灭火器去“扑灭”墙上投影的火焰。虽然灭火器内装的是水，而非灭火剂，但其他一切都和真实的火灾一样。我们练习了拉安全销，将喷管瞄准火源，按下手柄释放“灭火剂”的操作，还大喊“着火了！”以提醒周围的人。在当天的体验中，我认为灭火体验是最实用的，对于应对火灾十分有效。面对突发情况，我们的身体和大脑容易陷入恐慌，但通过这次体验，我们学会了正确地使用灭火器。

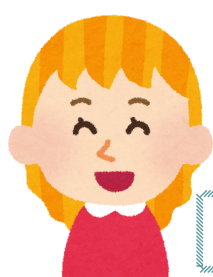
接下来是烟雾体验区。讲解员告诉我们应该如何在火灾烟雾中逃生，随后大家进行了练习。我相信许多参与者都深受震撼。具体原因我就不和各位透露了，希望各位能够亲身体会。但毫无疑问我们都深刻体会到吸入烟雾的危险远比想象中要严重。

作为参观的最后一项体验，我们前往风雨体验区。虽然此次只是进行风暴体验，但对我来说已经足够了。我们八人一组，站在巨大的风扇前直面强大的暴风（最快可达30米/秒）



在我人生中，从未体验过如此强烈的风，真是令人震撼。如果在户外遇到这样的强风（如果还下着雨，那就更危险），这将是多么可怕的事情啊！我以后绝不会再小看风的威力，一旦发布暴风雨警报，我一定不会出门。

各种灾害体验结束后，虽然还有一些展览可以观看，但我们此次活动就到此为止了。总体而言，在德岛县立防灾中心的经历对我来说非常有冲击力，让我重新思考了许多事情。防灾中心为人们提供了直接体验自然灾害的机会，同时教会我们在紧急情况下该采取的行动。如果今后我真的遭遇了自然灾害，基于这次的体验，我相信自己能更冷静地采取最佳行动。



Riley Henke



秋天的感想



○○之秋

你有听说过“食欲之秋”吗？又或者“阅读之秋”“运动之秋”呢？如果你没有听说过，那就由我来介绍吧。

这三句话都表示都代表着秋天的不同活动或主题。所谓的“食欲之秋”是指着秋天是享受美食的最佳时节。在这个时候，人们可以尽情品尝秋季特有的美食和当季食材。“阅读之秋”是指秋天是读书的好时节。即使你并不是特别喜欢阅读，但秋天的凉爽夜晚和温暖色彩能够为阅读创造绝佳的氛围。如果你想要度过“阅读之秋”，那就寻找一个舒适的地方，阅读几本喜爱的书吧！

最后，“运动之秋”是指秋天是适合体育活动的季节。随着天气逐渐凉爽，很多人会选择走出家门，消耗夏季积累的能量。实际上，许多体育联赛也在秋天开始新的赛季。例如，日本的职业足球联赛J. League，为了避开夏季的炎热，计划从2026年起将赛季的开始时间从3月上旬调整到8月。对于许多人来说，日本的夏天太过炎热，无法享受户外运动。另外，根据NABITTO公司的调查，“步行”“登山”和“骑行”等都是在秋天受欢迎的运动。

这三种“○○之秋”都是最简单的例子，还有“艺术之秋”“游玩之秋”，以及我特别喜欢的“睡眠之秋”等等。尽管国家和文化不同，但是人们享受秋天的方式似乎有许多共通之处。对于像我一样的美国人来说，很多人都认为秋天可能是看恐怖电影、去鬼屋和篝火晚会的最佳时节。

那么，你们国家的人们是如何享受秋天的呢？你们今年想要过一个怎样的秋天呢？



我所见的德岛——鸣门漩涡

作者 秦瑶

鸣门，一处充满神秘与壮美的地方。鸣门漩涡闻名世界，是世界三大漩涡之一。此前，我只见过河流里的漩涡，广阔的大海上的漩涡是如何形成的呢？肯定很壮阔吧！

要说鸣门，我首先想到的是动漫《火影忍者》的主人公“漩涡鸣人”，漫画家岸本齐史先生是受到鸣门漩涡的启发，以日语相同的发音“NARUTO”为主人公取名的吗？还是受日本乌冬面的“鸣门卷”的影响呢？（因为形状像鸣门市的漩涡而得名），带着强烈的好奇心，我前往了鸣门市。



观赏海上漩涡有三种方式，你可以搭乘大型观潮船“WONDER NARUTO”，也可以搭乘小型观潮船“EDDY”，还可以选择前往鸣门大桥“涡之道”，“涡之道”桥桁内设有 450 米长的散步道，能从海上约 45 米的高空隔着玻璃往下观赏漩涡。从“涡之道”远远地俯瞰漩涡的时候，总觉得船要被卷入漩涡之中，惊险万分。但当我乘坐小型观潮船的时候，又是另一种全新的体验，船只并没有随着漩涡摇曳，而是稳健地穿梭在各个漩涡之中，甚至直接驶入漩涡的中心，不时有小漩涡旋转着通过船边，大漩涡的轨迹也一览无余，惊奇感十足。



鸣门漩涡是如何形成的呢？我了解到鸣门海峡连接着濑户内海和太平洋，当两侧的海水交汇流入，水位差可达 1.5 米。加之海峡地形狭窄，海底地形复杂的缘故，潮流以平均 13-15 公里的时速流动，大潮时甚至可达 20 公里。于是，海峡间快速的水流同海峡两边的濑户内海与太平洋的平稳水流，形成了世界奇观鸣门漩涡。大自然的鬼斧神工真让人震撼啊！



在鸣门，碧海蓝天构成了一幅绝美的画卷，而濑户内海的波光中，常常会忽隐忽现倒映着岛屿的影子，仿佛在向人们述说着自然的神奇。安政四年，日本浮世绘大师歌川广重为此绝景作画，题名《阿波鸣门之风景》。他以细致入微的笔触描绘了鸣门海峡的漩涡，将那无数的旋涡描绘得宛若一朵盛开的花朵，仿佛在水面上绽放的艺术品。波澜起伏的海水与远处的山峦相映成趣，展现了大自然的壮丽。可见歌川广重大师也为此美景所倾倒。当然观赏完漩涡，你还可以移步到隔壁的“大塚国际美术馆”，此美术馆采用了陶版印刷技术以原尺寸复刻了上千幅西洋名画，再现了原品的真实面貌，你可以在此观赏世界名画体验艺术的魅力。

鸣门不仅是一处让人心驰神往的旅游胜地，还是美食圣地。在鸣门你可以品尝到当地特产，如鸣门金时红薯和新鲜的海鲜等。这些美食不仅满足了人们的味蕾，更是体现了这片土地的丰饶与富饶，承载着当地人的勤劳与智慧。

因此，我诚挚地邀请您前往鸣门一游，亲身感受那无与伦比的自然之美，品味那醉人心扉的美食。让您的心灵在这片神奇的土地上得到净化与升华，留下一段难忘的回忆。

助任 NAKAYOSI 认定幼儿园

作者 井上和惠

孩子们会通过积累各种经验而变得更加自信，从而产生想要帮助他人的心情。在我们幼儿园，每当我们请孩子们帮忙，他们都会非常积极地参与。并且在完成后，对他们说“谢谢”，孩子们会露出非常开心的笑容。各位的孩子是不是也一样呢？

请孩子帮忙对他们的成长大有裨益。①能够掌握基本的生活技能。②通过不断地积累经验，能够培养孩子们自主思考的能力、行动力，以及挑战能力。③体验到成就感后，能够激发出动力和自信。④当有人对他们的帮助表示感谢时，孩子们会感到快乐，从而萌发出想要帮助他人的善良之心。孩子有干劲的时候就是机会，可以让他们从简单的事情开始尝试。成功的关键在于，不要追求完美，并且充分认可他们的努力，不要纠正孩子。此外，请记得说“谢谢”。

“草莓果酱蛋糕”的食谱（4人份）：

制作步骤：①大米粉：80g；发酵粉：3.2g 白砂糖：7.2g 过筛混合在一起。

②加入 80g 豆奶，搅拌均匀。

③加入色拉油（如果加量制作，建议逐次加入色拉油并搅拌，这样更容易混合）。

④加入 32g 草莓果酱搅拌均匀。

⑤将面糊倒入模具中，在 170℃ 的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟（用竹签插入，如果没有粘连则完成）。希望你也喜欢这款蛋糕！



德岛赏枫地图





日语教室

玉置 房老师

日语被认为是“とても”“よく”“あまり”“ぜんぜん”等副词非常丰富的语言。副词并不像名词和动词，在写作和交流中必须使用，但是当你想要进行更详细的描述时，副词是非常重要的。很多人认为许多副词意思相近，且难以区分。上回，我们学习了“すごく”“かなり”“すべて”等表示动作状态、程度大小的副词。今天我们一起学习表示频率的副词吧！

1. “たえず”表示动作持续进行，没有中断的状态。不用于描述习惯的持续。

- ・心臓はたえず動いています。
- ・吉野川の水はたえず流れていて、止まることはありません。
- ・都会へ続くこの道路は、夜中もたえずトラックが走っている。
- ・週末の夜は、いつも（×たえず）友達と飲みに行きます。



2. “たびたび”表示同样的事情反复多次发生。

- ・「たびたび申し訳ございません。田中さんをおねがいします」(在短时间内多次打电话的时候)
- ・学生の頃は、たびたび遅刻して先生に叱られたものだ。
- ・「徳島自動車の鈴木さんは英語が上手ですね。」「彼はたびたび仕事で海外に行っているからね。」

3. “たまに”表示在时间相对较久后，事件的重复发生。强调事件的不频繁性。

- ・徳島では雪は珍しく、たまに降ると子供たちは大喜びです。
- ・わたしの仕事は日曜日にも出勤することが多く、たまに休めると主人と出かけます。
- ・メロンなんて、わたしの家ではたまにしか食べられないよ。

单词的意思

- ・心臓 心脏
- ・手書き 手写
- ・打ち寄せる 涌来
- ・付き合い 交往；往来
- ・進化する 发展

【练习】请将“たえず”、“たびたび”、“たまに”填入适当的句子。

1. 最近^{さいきん}はEメールばかりだが、() 手書き^{てがき}のハガキをもらおううれしい。
2. 海^{うみ}の波^{なみ}は() 浜辺^{はまべ}に打ち寄せていています。
3. 彼女^{かのじょ}は() 同じ質問^{しつもん}をしてくるので、少し困^{すこし こん}っています。
4. 彼^{かれ}とは() 連絡^{れんらく}するだけだが、もう20年^{20ねん}の付き合いだ。
5. () お手数^{てすう}おかけしますが、よろしくお願^{ねが}いいたします。
6. () 進化^{しんか}する技術^{ぎじゆつ}に追いつくため、勉強^{べんきやう}しなければなりません。



参考文献：《日语单词训练》ASUKU 出版

答え：1. たまに 2. たえず 3. たたび 4. たまに 5. たたび 6. たえず

おおたにやき
大谷焼

作者 野水 祥子

日本には、その地域によって、独自の陶器があります。ここ徳島県では、鳴門市大麻町の
大谷焼が有名で、約230年の歴史があります。徳島で有名な藍染めの藍の液を入れるた
めの大きな甕が必要だったため、大谷焼は発展しました。

大きな甕を作るときには、「寝ろくろ」という特別な技法で作ります。また、これらの大
きな甕を焼き上げる「登り窯」の大きさは日本一といわれています。

大谷焼の特徴はざらりとした風合いと金属的な光沢です。素朴なこげ茶色が一般的で
すが、深い銀色や灰色の作品もあります。近年は、湯のみや茶碗などの日用品から、
大谷焼のイメージにとらわれない作品までさまざまな物が作られています。

大麻町には大谷焼の窯元が数軒あります。秋のさわやかな空気を感じながら、あなた
だけの大谷焼を作ってみてはいかがですか？



寝ろくろ



独自：独特 藍染め：藍染 液：汁液 甕：瓮；缸 技法：技艺
登り窯：登窑 ざらり：粗糙 風合い：質感 光沢：光泽
とらわれない：不限于 窯元：窑厂 数軒：数家 さわやかな：爽朗的

有趣日语



あぶら う
油を売る

意思：磨洋工。字面意义是卖油，江戸时代卖头油的商贩常同
妇女们边攀谈边推销。由此引申工作中途偷懒或闲聊而浪费时
间。

例：「油を売る」暇があるのなら、こっちの仕事を手伝って
ください。

你如果有时间在那边磨洋工的话，不如来帮助一下我的工作。

2024 年 德島県中国語学習発表会

出場資格：・主に中国語で教育を行う学校の正規在学生ではない、または卒業生ではない者。

- ・中国語を母語としない者。
- ・両親のいずれかが中国語を母語としない者。

申込方法：参加希望者は、下記の必要書類を申込先まで郵送、または Email にてお送りください。(1) 申込用紙 (2) スピーチの部の参加希望者は、自作の原稿

申込締切：12 月 13 日 (金) 午後 5 時必着。

主催：徳島県日中友好協会

詳細は本協会 HP を参照してください。

<https://tsudachi.net/>

2025 年 徳島马拉松

概要：2025 年徳島县马拉松来啦！马拉松全程 42.195 公里，预计 8500 人参加。还有三条挑战路线，任您选择，先到先得，赶紧报名参加吧！

活动时间：2025 年 3 月 23 日 (星期日)

报名时间：2024 年 11 月 7 日 (星期四) 10 点开始 (按照报名顺序)

参加费：11000 日元

咨询：徳島马拉松实行委员会
(徳島县体育交流课内)

Tel: 088-621-2150

#详情请扫描右侧二维码。



TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在徳島县的外国人为对象，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：陳 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

徳島市寺島本町西 1-61 Clement Plaza 6F

(公财) 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；陳 芳瑜