

第 三 三 四 期

阿波生活

2025.04

德岛县国际交流协会



牟岐町 牟岐线沿线的樱花

离职感言

作者 小林 真子

因为缘分，我于2021年4月份开始作为多语言咨询的英文咨询员在TOPIA工作。在帮助外国人咨询的过程中，我渐渐意识到，自己也在被身边的在住外国人们所支持，并且一同帮助外国人的日本同事们也给了我很多的帮助。我衷心感谢相遇过的每一位朋友。回顾这四年，我由衷地感激与我一同工作的TOPIA的同仁们。一起分享快乐与喜悦似乎容易，但我们也曾一起经历了许多挫折与艰辛，能够毫无保留地分享这些情感，正是因为我们这个充满默契与力量的团队。感谢你们的陪伴与支持，这段经历将永远铭刻在心。这四年来，正是因为遇见了大家，才让我成为今天的我！读者的各位更是如此！衷心感谢大家！



以前，我尊敬的朋友曾对我说，“失败！不存在的。”

即将前往新的地方开始新工作的我，最近常常把这句话说给自己听。失败对每个人来说都是一种恐惧，带来许多不安。然而，我通过这位朋友的话，逐渐体会到，那些失败的经历最终会成为宝贵的知识，帮助自己，也会帮助身边重要的人。如果大家现在有想做的事情，请勇敢去挑战吧！失败是不存在的，一定没问题的！我们还会！

离职感言

作者 秦瑶

至此，我在德岛度过了充实而又快乐的一年。这一年来，我得到了许多人的热情支持与帮助，对此，我十分感激。去年4月刚到德岛时，我既紧张又期待，但在TOPIA和国际交流室的各位的热情欢迎下，我逐渐变得安心。在这一年中，我尽情享受了德岛的美丽风景和美食。回想起来，我非常开心第一次海外体验是在德岛度过的。



怀抱着成为中日友好交流的桥梁的愿望，期待能为两国的友好交流尽自己的绵薄之力。刚开始，我脑海中只有关于自己国家和日本的事情。然而，在国际交流室工作中，我每天都听到来自世界各地的故事，获得了全新的视角；与同事们讨论各国的风俗习惯，分享海外经历，这一切都非常有趣。通过这些经历，我感受到自己的视野逐渐开阔，同时也培养了更加包容的心态。

最宝贵的经历，是我有机会一窥国际外交的工作。通过这段时间的工作，我深刻意识到，国际交流的事业是建立在一代代人的努力基础上的。国际交流并不简单，文化差异、工作方式的不同，有时也会成为友好交流的障碍。因此，作为国际交流员，最重要的是传递事实，消除误解。

TOPIA致力于为外国人提供帮助，包括日语教室、生活咨询和旅游指引等等。TOPIA的工作人员们真心实意地帮助外国人。每当看到来自不同国家的人们的笑容时，我的心也感到温暖，自己也更加想努力工作，尽可能为更多的人提供帮助。越过语言的障碍，实现心与心的交流，跨越国界，人与人之间的纽带不断加深。通过这些，我重新深刻感受到了国际交流的意义。这一年，我不仅在国际交流的工作中积累了宝贵的经验，还收获了许多美好的回忆。在德岛这片美丽土地和朋友们的关切中，我获得了成长。在今后，希望将这份经验继续应用到更广泛的领域。

最后，我认为在德岛与各位相遇，是一份充满感恩的奇迹，我们一起度过的时光，也必定成为照亮未来的光芒。衷心感谢大家！

2025年 ONE WORLD 儿童支援事业

作者 冈本 美结

“ONE WORLD 儿童支援事业”是通过国际交流，旨在培养孩子们的国际理解和国际合作意识。本次活动与德岛市・名东郡PTA联合会主办的职业体验活动同时举行。来自全县20多个企业和团体的代表参与其中，孩子们在各个展位进行了不同的职业体验。

在TOPIA展位，孩子们体验了为外国人提供咨询的服务。来自美国、中国、德国、韩国以及印度的外国人讲师向孩子们寻求咨询（例如：“你能教我日语吗？”“你能推荐一些德岛的美食吗？”“请告诉我如何进行分类垃圾？”等等）。孩子们通过使用简单的日语或翻译软件来进行回答。虽然有些孩子因为害羞而无法流利地表达，但希望此次与外国人交流的经历能成为他们增强自信和确立未来梦想的一个契机。



以下是外国人讲师的部分感想：



我希望通过这个活动孩子们能够深刻铭记：我们每个人都是同样的生命，与那些和自己有着不同背景的人交流，并非可怕的事，反而是一种充满乐趣与启发的体验。未来，我希望能继续积极参与这样的活动，在激发孩子们好奇心的同时，促进他们对异文化的理解与接纳。

这是我第一次与孩子们一起工作，所以有些紧张。大多数孩子显得十分害羞，似乎没有勇气和我交谈。即便如此，如果孩子们能够从中获得一些乐趣或学到些什么，那我也会感到非常高兴。我希望这个活动能成为他们对德国以及其他国家产生兴趣的契机。



在活动中，孩子们热心地向我提供了关于日本生活的各种信息，尽管他们的社会经验还不算丰富，但他们还是尽自己所能，热情友善地给予我帮助。我非常感谢他们，同时也深刻意识到，实现多文化共生并非需要有多大的能力，而是尽自己所能，互相理解与支持，这才是最为重要的。

日本的妖怪文化——河童

作者 秦 瑶

在日本，有许多与河童相关的熟语，比如“河童の川流れ”：人有失足，马有失蹄；“河童の木登り”：比喻做自己不擅长的事；“河童の屁”：微不足道，不值一提，等表达十分丰富。今天，向大家介绍一下日本妖怪文化中的河童。

河童是日本的一种生活在水中的妖怪和神灵。与鬼和天狗并列，河童被认为是日本最著名的妖怪之一。

它的身体像青蛙，全身呈绿色，头顶上有一个圆盘。这个盘子里总是装满水，如果水干了，盘子会破裂，河童就会失去力气甚至死亡。此外，河童还有像鸭子一样的短喙，背上背着乌龟一样的甲壳，手脚则有蹼，擅长游泳，生活在河流和沼泽中。河童的最爱是黄瓜，清脆多汁的黄瓜是水神信仰中不可或缺的供品。



河童的起源在日本的西部和东部大相径庭。在九州和关西等西日本地区，河童的传说多源于大陆传来的故事；而在关东及东日本地区，河童则被认为是安倍晴明的式神变身而来。

据说河童喜欢摔跤和恶作剧，力气比成年人还大，摔跤之前如果向它行礼，它也会礼貌地回礼。在关于河童的传说中，有“喜欢恶作剧但不做坏事”，“帮助人们建造工程”等友好和善良的故事，以及河童会赠送鱼给帮助过它的人，教人们制作药品，发誓不让溺亡者出现等等。然而，还有传说则称河童会常常将从水边经过的人拖入水中淹死。河童的传说既有友好一面，又有危险的一面，反映了人们对自然力量的敬畏与理解。

那么河童在日本历史中确实存在吗？如大家所知，河童是日本民间故事中的虚构生物。作为水中神明，许多神话中大多都是鳄鱼、龙和蛇等动物，河童的传说较少。也许正如柳田国男所说“河童是水神的堕落之物”。

河童是日本特有的存在，据说与江户时代人们的生活息息相关。在许多民话和传说中，河童被视为水的神灵，负责保护当地的水域安全。因此，围绕河童也衍生出了各种习俗和节日。在现代，河童仍然出现在动漫和漫画等流行文化中，受到广泛喜爱。因此，河童不仅仅是一个妖怪，在我们的心中成为反映日本自然观和人们生活文化的重要存在。

助任NAKAYOSHI认定幼儿园

作者 井上 和惠

有时，新闻中会报道儿童窒息的事故，因为小孩子什么东西都想放进嘴里，因此大人需要格外注意。

孩子的口腔直径大约为39毫米，深度为51毫米。任何小于这个尺寸的物品都有可能进入孩子的嘴里，因此必须特别小心。例如，迷你番茄、葡萄等圆形食物，以及像魔芋一样富有弹性且纤维坚硬的食物也容易导致窒息，应该切成小块给孩子食用。像面包这种粘性和吸收力较强的食物，要注意在补充水分的同时，避免过量食用。此外，花生、豆类、糖果等硬而圆的食物，或是年糕、糯米团子等粘性较强的食物，4岁以下的孩子应避免食用。玩具也可能会导致窒息，因此在3岁左右之前，应特别小心圆形物品和可以放入口中的玩具。

若孩子发生喉咙卡住的情况，可能会出现捂住喉咙、把手指放入口中、无法出声、呼吸困难或脸色发青等症状。

一旦发现窒息情况，立刻拨打急救电话（119），并进行急救处理！

急救方法因年龄而不同，应事先了解并确认。

＜红薯年糕（1人份）＞

- ① 将红薯去皮（去皮后的量为60克），切成适当大小，放入水中浸泡。
- ② 沥干水分后，用保鲜膜包裹，放入微波炉加热至软化。
- ③ 将红薯捣碎，加入牛奶（2小勺）、马铃薯淀粉（2小勺），搅拌均匀，分成两份揉捏成圆形，放入平底锅煎至两面金黄。



2025 年度德岛县外国人日语演讲比赛



- 一、比赛宗旨** 在推进地区国际化的进程中尤为重要，当地民众通过对外国生活与文化的接触和体验，培养国际化意识，提高人文素养，增进与外国人之间的相互理解。作为地球居民的成员之一，我们有义务和责任参与构建一个和谐共生、互帮互助的社会。在本次的日语演讲比赛中，我们将倾听居住在县内外国朋友们的意见和心声，让大赛成为意见交流之地，让跨文化理解及多文化共生得到更为广泛的认知。
- 二、时间地点** 2025 年 7 月 20 日（周日） 下午 1 点～下午 4 点 30 分
あわぎんホール(德岛县乡土文化会馆) 5F 小厅
- 三、报名资格** 居住在德岛县内且母语非日语的外国人
(注：在日本接受过 3 年以上义务教育者，以及在过去的比赛中曾获得过“最优秀奖”或“德岛县议会国际交流议员联盟会长奖”者不可参加本次比赛。)
- 四、选拔方式** 招募在德岛县居住的外国人，请报名者先提交演讲稿，书面审核通过者（10 人左右）可入围当天比赛。
- 五、演讲内容** 符合比赛宗旨，有关跨文化理解・多文化共生的内容即可。
※（关于政治，宗教，对特定人与团体进行批判的内容不可以）
※演讲内容必须是原创且未发表的。如果发现演讲内容已经发表或非原创的话，授予的奖项可能会被取消。
- 六、演讲时长** 每人 6 分钟以内
- 七、奖项设定** 由评委评审出以下各奖项：
最优秀奖——1 名（奖品 5 万日元购物券）
德岛县议会国际交流议员联盟会长奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
阿波银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛大正银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛商工会议所优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛市国际交流协会特别奖——3 名（奖品 1 万日元购物券）
努力奖——若干名（奖品 5 千日元购物券）
<※ 所有当天参赛的选手均可获得参加奖>
- 八、报名方式** 请在 TOPIA 官方网站上下载报名表，填好后与演讲稿一起，通过邮寄、邮件，传真或直接交付的方式至报名处。请用电脑制作您的演讲稿。
- 九、报名截止时间** 2025 年 5 月 23 日（周五）下午 5 点 30 分 为止
- 十、主办单位** 德岛县・公益财团法人德岛县国际交流协会
- 十一、赞助单位** 德岛县、德岛县议会国际交流议员联盟、阿波银行、德岛大正银行、德岛商工会议所
(预定) 德岛市国际交流协会、大塚制药、日亚化学工业
- 十二、后援单位** NHK 德岛放送局、四国放送、德岛新闻社、ケーブルテレビ徳島、
(预定) エフエム徳島 エフエムびざん
- 十三、咨询・报名处** 公益財団法人徳島県国際交流協会（トピア/TOPIA）
〒770-0831 徳島市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6F

2024 年演讲比赛的情况



网站: <http://www.topia.ne.jp>
电话: (088) 656-3303 传真: (088) 652-0616
Email: coordinator1@topia.ne.jp
负责人: 木村

形容词（１）

渡边 由纪子 老师

【对话】

老师：^{かんじ}漢字の^{べんきょう}勉強はどうですか。

A：^{たの}楽しいです。

B：えー？^{かんじ}漢字はむずかしいですよ。

A：かんたんな^{かんじ}漢字もありますよ。

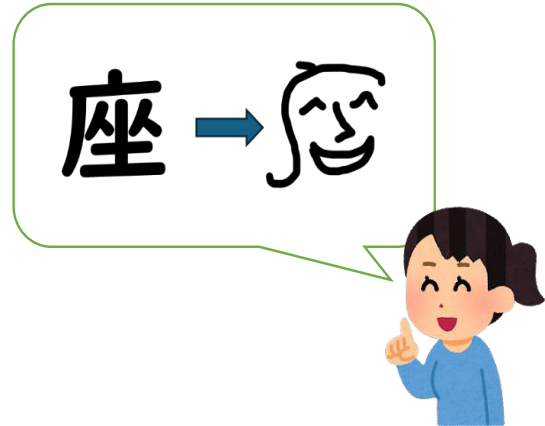
老师：じゃ、Aさんの^{かんじ}すきな漢字は何ですか。

A：「^{すわ}座る」です。

B：どうしてですか。

A：「座」の字は、かわいいですから。^{わら}笑う^{かお}顔です。

B：Aさんは、おもしろいことを言いますね。



在以上对话中，划线的部分是形容词。形容词可以用来描述事物的状态或人的心情。日语的形容词有两种类型。在划线部分中，以“い”结尾的叫做“い形容词”，而其他的则是“な形容词”。“な形容词”在修饰名词时，要加“な”。另外，容易混淆的是“ゆうめい”“きれい”“きれい”是“な形容词”。根据形容词的种类，活用形式也有所不同。接下来我们学习非过去形的活用，请看下面的表格。

形容词・非过去时	^{けいようし} い形容詞	^{けいようし} な形容詞
肯定	たのしい です	かんたん です
否定	たのしく ない です たのしく ありません	かんたん じゃ（では） ない です かんたん じゃ（では） ありません

【练习】 请在括号中填入形容词的适当形式。

①^{かんじ}漢字の^{べんきょう}勉強はきれいですか。—いいえ、（きれい→

）。すきです。

②^{たなか}田中さんはどんな^{ひと}人ですか。—とても（げんき→

）^{ひと}人ですよ。

③あのレストランはどうですか。—あまり（いい→

）。とても^{たか}高いですから。

④あれは^{さくら}桜です。—ああ、（きれい→

）^{はな}花ですね。

①きょうはいい天気です。②きょうはいい天気です。③きょうはいい天気です。④きょうはいい天気です。⑤きょうはいい天気です。⑥きょうはいい天気です。⑦きょうはいい天気です。⑧きょうはいい天気です。⑨きょうはいい天気です。⑩きょうはいい天気です。

あ わ どちゅう
 阿波の土柱

作者 岡本 美結

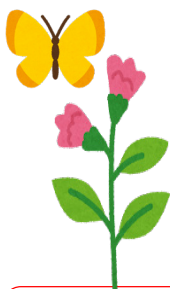
みなさんは「土柱」という 言葉を 知っていますか？土柱とは、地震などによって 盛り上がった 土地が、長い 年月をかけて、雨や 風によって 削られてできた 地形のことです。土柱は とても珍しく、アメリカの ロッキーマウンテン、イタリアの チロル地方、そして、徳島県の阿波市でしか みることは できません。高さ10メートル前後の 土の柱が 立ち並ぶ、阿波の土柱は、壮大で 美しいです。土柱は 正面の 展望台から 見ることは できます。さらに、山の上に 登って、土柱を 上から みることも できます。夜には土柱が ライトアップされ、昼間とは また違う 幻想的な 景色を 楽しむことが できます。徳島にある 日本で たった一つの 景色を、ぜひ 見に行つて みてください。



土柱：土柱 年月：岁月 地形：地形 珍しい：稀有的；稀少的
 ロッキーマウンテン：落基山脉 チロル地方：蒂罗尔地区 前後：左右
 壮大：雄伟壮丽 正面：正面 展望台：展望台 幻想的：梦幻的



有趣日语


 おも た きちじつ
 思い立ったが吉日

意思：決定做事情的那一天就是最好的日子，强调一旦有了想法或决定，不要拖延，应该立刻付诸行动
 例：思い立ったが吉日、今日から日本語の勉強を始めますよ。

決定了就马上行动，今天就开始学习日语。



2025 TOPIA 线上日语教室

时间：2025年5月至2026年2月15日

时间：1周一次/1次1小时左右

次数：20~30次

教师：志愿者教师。（不是专业的日语教师）

参加学习的人：居住在德岛县的人。

没有在学校、公司、日语教室等学习日语的人。

准备：在电脑、平板电脑、智能手机上下载（ZOOM）应用程序。

我们可能会要求您购买课本。（可以跟老师商量）

招收人数：约20人（**初次参加TOPIA日语网课的学员优先**）

费用：免费。

申请：请查看TOPIA网站并上网申请<https://www.topia.ne.jp/chinese2/>

联系方式：（公财）德岛县国际交流协会（TOPIA） TEL 088-656-3303

负责人：野水coordinator2@topia.ne.jp 冈本 tagengol@topa.ne.jp



花・春・节日 2025

德岛的春季盛典“花・春・节日”是一个让人们在春日的温暖阳光下尽情享受阿波舞魅力的活动。活动中，有名的阿波舞连将在特别舞台和户外舞台上进行精彩的表演。此外，活动还包括特别的现场音乐演出、舞蹈比赛、德岛美食车以及地方特产集市等。时间：2025年4月19（周六）~4月20日（周日）地点：德岛市 蓝场滨公园 德岛县乡土文化会馆等。

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：冈本（Okamoto）

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

多文化共生・人权课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2978

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：秦瑶；陈芳瑜