

# 阿波生活

2025.06  
徳岛县国际交流协会



佐那河内村 - 大川原公园

德岛县越南人社区庆祝南方解放、祖国统一50周年活动  
(1975年4月30日-2025年4月30日)

作者 グエン ドウック ヴ

在四国岛的一个气候宜人之地——德岛县，充满活力的越南人社区正稳步形成，其存在感也日益增强。这个社区由居住在德岛的越南年轻人自主成立，现在由10名核心人员运营。住在德岛的越南人主动、团结，秉持“携手前进、守望相助”的理念，为我们越南人建立了一个精神避难所。



我们的使命是“联系、支持和改善在日本的越南人的形象”，并建立健康、可持续的活动空间。我们的主要活动基地是Facebook，社区成员可以在Facebook上互相交流。它能快速且准确地传播各种有用的信息，包括当地法规、就业信息、行政流程以及文化和社会活动等等。

组织结构由以下三个主要部门构成：

- 1、指挥官 (Controller)：作为组织的领导者，负责设定组织的长期方向、批准新成员、监督整体运营以及与政府和外部组织进行协调；
- 2、管理者 (Admin)：负责日常运营、活动策划、项目执行以及招募新会员；
- 3、主持人 (Moderator)：负责审稿、选择成员，并维护一个健康且互相尊重的交流环境。



我们的活动基于三个原则：尊重、透明和对社区的责任。我们不只是提供信息，我们也重视与当地社区的联系，积极推动文化交流以及当地活动的策划和参与。

其中最具代表性的活动是2025年4月27日在德岛市四国大学交流中心举行的“越南南方解放、祖国统一50周年纪念活动”。

大约有150人参加了此次活动，主题为“沟通、理解、分享、相互学习”。参与者包括越南人、日本人以及国际交流组织的成员。此次活动不仅是对这一历史性时刻的纪念，也成为日越文化在德岛交流的重要平台，具有深远的意义。

主要的项目内容：

- 1、日语演讲比赛：住在德岛的越南年轻人用非常流利的日语，讲述自己的亲身体验及在日本的生活，让参与者备受感动。
- 2、文艺表演：融合越南和日本文化的音乐、舞蹈和武术等文艺表演，观众十分震撼。
- 3、互动小游戏：现场参与者自由互动，还有问答游戏等精彩环节，气氛轻松活跃。

此次活动象征着居住在德岛的越南人作为当地社区成员积极参与、保存和传承自己国家的文化价值观。今后，希望我们继续深化与政府、地方组织的合作，促进进一步的学习和相互理解，朝着多元文化共生的理想迈进。

2025年5月3日,由德岛国际交流协会(TOPIA)组织的外国人舞蹈团体“あらしわ連”在大阪关西世博会会场上表演了德岛传统的阿波舞。这个舞团由来自14个国家的28名成员组成,大家克服了国籍、种族、宗教等差异,怀着“追求和平世界”的共同理想齐聚一堂。以下是团员Julie的亲身体验。

## “あらしわ連” 闪耀世博会舞台

作者 Julie Brousseau

去年11月,我一看到TOPIA招募阿波舞表演者要去大阪世博会的消息,就立刻报名了。我从2019年第一次在ASTY德岛跳阿波舞开始,就陆续参加过几次八月的阿波舞表演,我跳过舞也打过太鼓。这次能在国际舞台代表我深爱的德岛,是千载难逢的机会,当然不能错过!

2025年1月开始练习。虽然28个不同国家、经验各异,但我们都有想让全世界看到阿波舞的魅力。在老下,加上阿波舞保存协会的现场伴奏,过程确实有点辛苦,也有些迷茫,力、也一起享受这个过程。

终于等到5月3日——正式演出上6点半从德岛市出发,满怀期待地。

这也是我第一次跳“女舞”,所以服装袋里各种饰品,我完全不知道从有老师和前辈帮忙,才顺利穿好。当我照镜子看到自己穿上完整服装的样子时,立刻爱上了那一刻的自己。不只是因为好看,更因为我身上穿着的是德岛文化的象征,心里充满了自豪与激动,能在世界舞台展现我的“第二故乡”。

换好装后,我们在园区里走动,很多人天,学着我们的动作,脸上都洋溢着灿烂笑容。

表演时间到了。一到现场就看到一排排媒体。舞台前早已挤满了观众,大家虽然来期待。说不紧张是假的,我心跳加快、手心我就想起老师说的:“大家笑着跳,享受这一尽情投入其中。”

我很荣幸参与了“慢舞”部分,与另外段舞节奏较慢,需要停留姿势几秒钟,对我优雅又不能失衡,脚尖站太久真怕摔倒。但奋。虽然紧张,但我们顺利完成,赢得了热

最后是最盛大的演出——压轴的“Grand与乐师,还有数千观众,在舞台上围成一个刻,完美诠释了“已舞为桥,世界同心”的主题。地感受到人与人之间的连结,仿佛我们都是世界大家庭的一部分。不需要语言或共同文化,我们一起舞动,感受音乐节奏,分享这份喜悦。

这一天成了我最珍贵的回忆之一。我非常感谢所有幕后工作人员,尤其是TOPIA和“あらしわ連”,让我们有机会亲身参与这样一段难忘的经历。

下次,不如你也来加入我们吧!同一个世界,同一场“あらしわ連”!



位成员来自14一个共同目标:师细致的指导我们练了几个星但我们一起努

的日子!我们早前往世博会会

在换装时,看着哪里下手。还好



停下来与我们合影、聊

摄像机,有些来自知名自不同背景,却都满眼冒汗。但音乐一响起,刻!”于是我放松下来,

五位舞者一起登场。这来说是个挑战——既要在观众注视下也特别热烈掌声,真的很感动。

Finale”。700位舞者巨大的圆圈共舞。那一

在那几分钟里,我真切

作者 Julie Brousseau

不需要语言或共同文化,我们

## 探索海阳町的魅力之旅 —— 驰骋于山海之间的DMV体验

作者 Gwenafaye McCormick

大家好，阿波生活的读者们！我是海阳町的 CIR，Gwenafaye McCormick。也许你还记得，去年 Tony 在文章中介绍过海阳町的一些内容。那时我们谈到了家乡的种种魅力，不过有个重要的亮点遗漏了——海阳町的代表性交通工具，DMV。

住在德岛的人可能见过 DMV 的广告：一辆可爱的短鼻小车在铁路上缓缓行驶，背景是飘扬的旗帜或湛蓝的大海。如果没见过，也可以在 YouTube 上观看人气博主 Tom Scott 拍摄的视频，截至目前，观看次数已超过 140 万次。

自 2021 年 12 月首发以来，海阳町一直致力于推广这种独特的双模式车辆——既能在公路上行驶，又能通过内置金属轮子在铁路上像火车一样行驶的小型巴士。想亲眼体验这种创新的交通工具，就得亲自来到德岛最南端的海阳町。这里依山傍海，乡野风光秀丽，是德岛县的隐秘宝地。DMV 从阿波海南文化村出发，起初以巴士模式运行，切换只需 15 秒，便可在阿波海南文化站变身成为火车，穿越田野与海部川。驶过海部大桥时，一侧是郁郁葱葱的群山，另一侧是河流汇入大海的美景。继续沿轨道深入群山后，便来到穴喰站，欣赏波光粼粼的海岸线。跨越县界后，进入高知县东洋町，DMV 又切回巴士模式，绕行一圈后返回穴喰。周末和节假日，线路还会延伸到风光明媚的室户市。

除了观光线路，DMV 也承担着海阳町与东洋町居民的日常通勤任务。四国的 JR 列车终点是阿波海南站，之后的路段由阿佐海岸铁路接手——而这段铁路，正是由 DMV 运营的！

三种不同涂装的 DMV 也展现了地区特色：

- 蓝色款“乘风破浪，奔向未来”，描绘了海浪和穴喰车站的“站长”——伊势海老（日本龙虾）；
- 绿色款“酸橘微风”以德岛特产酸橘为灵感，点缀着象征县鸟白鹭的图案；
- 红色款则以“阿佐海岸复兴”为主题，描绘了高知名人坂本龙马的身影，寓意着希望和革新。

阿佐海岸铁路总务负责人大谷直义在接受 Tom Scott 采访时表示，DMV 的诞生是为了应对人口减少和交通需求下降的问题，同时也希望吸引更多游客。相比传统列车，DMV 不仅运营和维护成本更低，而且能提升出行效率，成为解决地区交通问题的创新之举。如今，DMV 本身也已成为热门旅游景点！

晴朗的日子里，经常能看到铁道迷们在阿波海南站架起摄影设备，捕捉 DMV 切换模式的瞬间。穴喰服务站也出售着帆布包、毛绒玩具等丰富的 DMV 周边商品。阿佐海岸铁路公司还制作了 DMV 沿线的旅游指南，并有英文版，大家可以在官网或海阳町的外语网站 [globalkaiyo.com] 获取。

搭乘 DMV 十分方便：可通过阿佐海岸铁路官网预约，也可票（若有空位）。为了保证有座位，建议提前预约。如果你季旅行，不妨来德岛最南端，搭乘独一无二的 DMV，欣赏蔚海乡村的绝美风光。海阳町欢迎你的到来！



现场支付购票  
正在计划夏  
蓝大海与沿

## 如何摆脱梅雨季节的emo情绪？

作者 Riley Henke

大家准备好迎接今年的夏天了吗？对于有些人来说，可能是第一次在日本过夏天；而对于另一些人，或许已经体验了十几个日本的夏天。不管怎样，千万不要小看日本的夏天哦！不过，在与酷暑作战之前，我们还是得先克服梅雨季带来的种种挑战。

梅雨季每年时间略有不同，通常从六月开始，持续到七月上旬或中旬。在四国地区，预计会在六月上旬进季。正如名字所示，梅雨期间降雨频繁、雨量充沛。（像以骑自行车为通勤方式的人来说，简直可以说是“天当”，这个季节湿度也会大幅上升，比如外出晾晒得困难，因此最好在室内准备晾衣空间。



续到七  
入梅雨  
我这样  
敌”。  
衣物变

梅雨季带来的另一大烦恼是发霉。由于公寓或房屋内湿气容易积聚，所以在问题发生之前，提前采取预防措施非常重要。首先是保持通风。在家时，如果遇到难得的不下雨天气，即便只是短暂的，也建议打开窗户，让空气流通。如果能配合使用电风扇摇头送风，效果会更好，强烈推荐大家尝试一下！另外，也可以检查一下家中空调遥

屋内湿



控器上是否有“换气”或“送风”功能，这些功能也能帮助室内空气流通。

如果单靠开窗通风无法有效对抗湿气，那么可能需要考虑使用除湿设备。日本湿气问题很普遍，因此有很多产品可以选择。首先，许多壁挂式空调自带除湿功能。如果使用空调除湿后仍感觉湿气重，可以考虑购买专用的除湿机。不过请注意，除湿机价格不便宜，而且长时间运行也会增加电费开支。除此之外，还有一些小型除湿用品，比如干燥剂或除湿盒，可以摆放在家中各个角落。这些小容器会吸收空气中的水分，使用一段时间后需要更换，非常适合用在衣柜、抽屉等小空间。另外，雨季期间建议经常擦拭门窗内侧，尤其是在连续下雨的日子里（最好每天擦一擦），因为这些地方非常容易潮湿。随着梅雨季气温和湿度的升高，食物中毒的风险也随之增加。在日本的夏季，格外注意食品安全至关重要。从准备食材到用餐前，请务必仔细洗手。需要冷藏的食物一定要尽快放入冰箱，烹饪时也要彻底加热，以确保杀死潜在细菌。至于便当，建议避免使用水分含量高的食材或乳制品。另外，不要在食物尚未冷却时就盖上便当盒盖，否则便当盒内容容易积聚水汽，增加细菌滋生的风险。



虽然梅雨季确实是一场持久战，但是我希望这篇文章能为你与梅雨季作战时提供帮助。让我们一起加油，迎战即将到来的梅雨季吧！

# 「コ・ソ・ア」系列

玉置 房老师

这个月，我们来学习用于指称“眼前的事物”的「コ・ソ・ア」系列。虽然「コ・ソ・ア」也可以用于指代“文中或对话中出现的、眼前不存在的事物”，但这种用法，我们打算留到下个月的日语课上学习。

请给下面的对话，选出正确的答案。

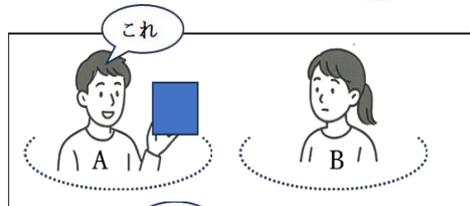
A: 机つくえに置いてあったメガネ、知らない？

B: (ここ・そこ・あそこ) にあるじゃない。あなたの頭あたまの上うへに。

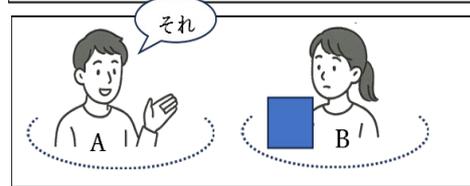


正确的答案是「そこ」。靠近听话人的物品，我们用「ソ」来表示。

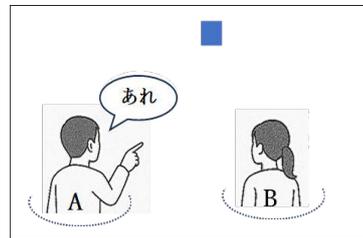
**コ** はなて話し手 (A) のちかちか近くにあるとき



**ソ** きき手 (B) のちかちか近くにあるとき



**ア** はなて話し手 (A) ときき手 (B) のりょうほうりょうほう両方からとおいとおい遠い



\* 「コ」系列包括「これ、この+名词、ここ(形容地点)」, 「ソ」系列包括「それ、その+名词、そこ(地点)」, 「ア」系列包括「あれ、あの+名词、あそこ(地点)」。

【练习】给下面句子，选出正确的答案。

1. ねえ、(この・その・あの)靴くつ買おうかな？ サイズもちょうどいいし、似合にあう？
2. (この・その・あの)人、向むこうの道路で自転車じてんしゃに乗のってる人、田中たなかさんじゃない？
3. 鈴木すずきさん、(これ・それ・あれ) いいねえ！どこで買ったの？
4. 「書類しよるいのコピーができたら、(ここ・そこ・あそこ) に持もって来きてください。」
5. A: 「わたしの机つくえの横よこに置いてあったゴミ箱ぼこがないんだけど…、知しらない？」  
B: 「あ、(ここ・そこ・あそこ) にあったごみ箱ぼこだったら、掃除そうじの人ひとが(ここ・そこ・あそこ) に持もって行いったよ、あの棚たなの横よこだけど、見みえる？」

答案: 1. この 2. あの 3. それ 4. ここ 5. その/あそこ

美郷のほたる

作者 坂東 佳子

みなさんは、ほたるという美しい虫を見たことがありますか。  
 この時期、美しい川沿いに現れ、ピカピカと光を放つ虫です。吉野川市  
 美郷町には、「美郷ほたる館」があり、ほたるの生態について知ることができます。  
 5月下旬から6月中旬の夜8時から9時が見頃となっています。しかし人間が  
 川や自然を汚したり、ほたるの見学マナーが悪いせいでほたるの数が減っ  
 ています。

一年のうちでほたるに会えるのはほんのわずかな時期です。みなさんも自然  
 を大切に、見学マナーを守ってほたるの光にいやされてみませんか。



ほたる：萤火虫 放つ：发出，散发 見頃：正值 現れ（る）：出现  
 時期：时期 生態：生活状态 ほんのわずかな：少数 下旬：下旬 減って：減少  
 川沿い：沿河，河边 上旬：上旬 気分：心情 守って：遵守 汚す：汚染

有趣日语



二兎を追う者は一兎をも得ず

意思：字面意思为，想要一口气捕捉两只兔子，结果连一只也捉不到。这句谚语源自西方，形容因为贪心想要同时得到两件事物，结果两头落空或半途而废。也常用来告诫人们不要心猿意马、分散注意力，而应专注于一件事情。

例：勉強と部活動を両立させようとしたければ、二兎を追う者は一兎をも得ず、どちらも中途半端になってしまった。

如果想同时兼顾学习和社团活动，结果却像“想抓两只兔子，最后一只也抓不到”，两个都没做好，最后都半途而废了。

徳島市印度舞与瑜伽体验活动

时间：2025年6月21日（星期六，国际瑜伽日）10:00～12:00

地点：徳島市东中洲1丁目8番地（多功能室）

主办方：徳島市国际交流协会（T. I. A）

电话：088-622-6066

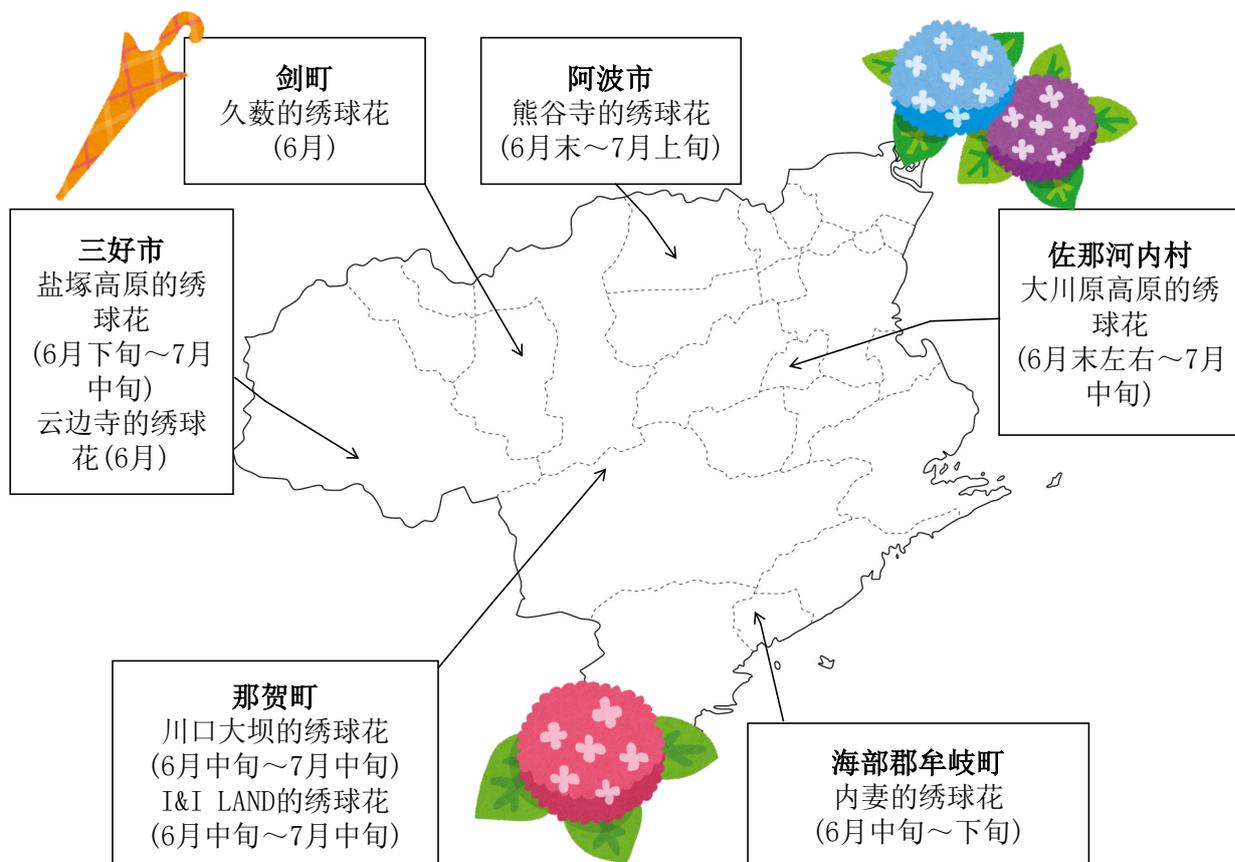
邮箱：info@tia81.com

具体信息：<http://tia81.com/event.html>

电话、邮件或扫描右边二维码即可报名！



2025年德岛赏绣球花地图



**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：陈 思哲；陈 芳瑜