

第 三 三 七 期

阿波生活

2025.07
德岛县国际交流协会



德岛县-吉野川和眉山

黄金周·文化之森半日游

作者 陈思哲

黄金周如期而至，也是我来德岛将近一个月的日子。原本想着假期去哪儿转转，却一直没拿定主意。就在这时，一个认识了七年的网友突然联系我，说想来德岛看看我。说是“网友”，其实我们早已像朋友一样熟悉，因为我们经常通过微信聊天（微信是中国使用人群最多的聊天软件）。只是由于空间上的距离，一直没有真正见过面。这次她决定来德岛“面基”，让我既惊喜又期待。也感慨缘分真奇妙——我们做了七年网友，四年前，她在上海工作，我在关西学院大学读研究生；四年后，她如愿成为京都大学的博士，我也有幸在德岛担任国际交流员。时间在变，我们的联系却没断，这次终于在线下相见了。



朋友的照片

准备出发

2025年5月3日，朋友坐高速大巴从京都赶过来。我去车站接她，第一次见面却一点也不尴尬，反而像多年未见的老朋友一样自然。当晚我们就聊到凌晨一点，像是把这七年所有想说的话都一下子补上了。临睡前，我们决定第二天去王子神社看猫，再顺路逛逛文化之森。第二天睡到快中午才起床，吃完早午饭后我们就坐公交出发了。我们从德岛站搭2号法花线，在文化之森

综合公园下车，这条路线步行时间最少，也最省力。如果你也想去王子神社和文化之森，我推荐这条路线。

王子神社：真正的“猫神社”

我们先去了王子神社。下车后走大概十分钟左右，再爬60多级台阶，就到了神社门口。刚走到门口就看到一只花猫安静地站在那里，好像在迎接我们一样。我们慢慢走近，它也不害怕，超级淡定，眼神温柔又带点神秘感。

神社入口有洗手池，我们按传统净手，还用手捧了一口水喝，水清凉甘甜，带着山野的气息，



王子神社的猫石像

一下子冲淡了爬楼梯的燥热，随后就是最期待的撸猫时间。院子里有几只猫，有白的、灰的、



王子神社 吉祥物

黑的、花的，悠哉游哉地在阳光下漫步，完全不怕生人。你靠近它们也不会躲闪，甚至愿意被你轻轻抚摸，非常治愈。可惜我们没带猫粮，不然就能好好投喂一下这些可爱的“小神使”。

王子神社有“猫神社”之称，已经有300多年的历史了。在迎接新的一年时，许多人前往神社，进行新年首次参拜（初诣），祈愿今年也能健康平安地度过，同时也祈求生意兴隆、考试合格。日经月累，王子神社也成为祈求学业顺利、好运连连、良缘姻缘、事业兴隆的圣地。

神社里的御朱印也很有特色，图案几乎都与猫有关，还有每月限定版本，吸引了不少收藏者。招财猫、守护符等授予品也都设计得很可爱，看得人眼花缭乱。神社里还有几只猫懒洋洋地趴在窗边，工作人员也特别亲切。整个神社氛围特别轻松，让人舍不得离开。

文化之森：一步一景，随手一拍都是风景

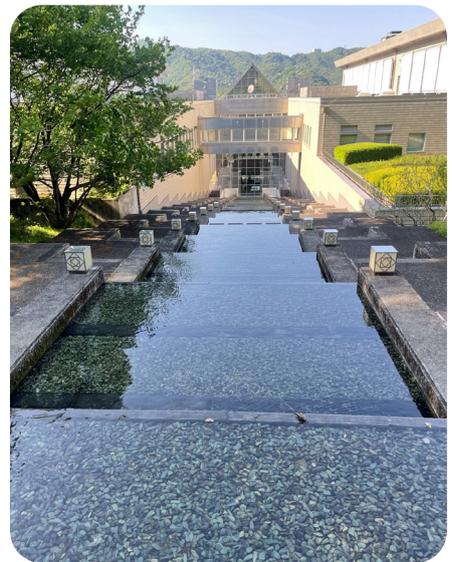
在王子神社呆了将近两个小时，我们打算去文化之森的德岛县立近代美术馆转一转。因为担心赶不上回程的公交，我们只能走马观花地看了一下。虽然时间不多，但刚进去就被窗外的人工瀑布惊艳到了，透过高大的落地窗，能看到水流自上而下奔涌而下，像是一道挂在玻璃后的水幕。后来才知道，这是美术馆的Cascade喷泉，只在特定时间段开放（下午1:30到2:30），幸运的是我们刚好赶上。

我们沿着喷泉边的石阶往上走，虽然台阶不少，但边走边看风景也不觉得累。走到顶端，整个德岛市尽收眼底，城市、绿意、山脉，交织成一幅宁静的画。这里也是个拍照的好地方，阳光好的时候随便一拍就是大片，根本不用修图，特别适合爱拍照的朋友。

温馨提示

文化之森其实很大，除了德岛县立近代美术馆，还有德岛县立博物馆、德岛县立图书馆、德岛县立文书馆、21世纪馆等，建筑之间的设计也各有特色。另外，户外还有自然公园，设有儿童游乐场和骑行路线，可以自由享受大自然的魅力。如果时间充裕，建议预留五个小时以上，可以慢慢地逛，不用赶行程，体验会更舒服。

这次文化之森半日游虽然短，却意外地充实而温馨。朋友相聚、猫咪疗愈、文化浸润，这段记忆如同德岛明媚的阳光，明亮、温暖，令人难忘。这大概就是旅行最美的状态吧：没太多计划，却刚好见了想见的人、想看的风景，还有刚刚好的天气。



人工瀑布

走进世博会德岛展区

作者 Rishmita Siyal

2025年大阪世博会无疑成为了年度热议焦点，全球有150多个国家参展，各国纷纷以最富创意的方式展现各自的文化风貌。但你知道吗？我们德岛县也拥有自己的展区！



德岛展区作为“关西馆”的一部分，以一座美丽的蓝色展区亮相，展示了许多德岛引以为傲的文化与特产，比如让人引以为傲的阿波舞、阿波蓝染、阿波酸橘，还有趣味十足的阿波木工等。

我和父母去世博会时，我父母第一次体验了阿波蓝染，还在现场学习了跳阿波舞，过程既有趣又富有纪念意义。

关于如何前往？

前往参观需提前预约(免费)，可以在网上或现场信息中心进行登记。一旦获得了“关西馆”的入场券，除了德岛展区，你还可以一并参观兵库、三重、福井等关西地区的其他展区！

一些希望早点知道的小贴士：

- 最好事先下载好官方APP或查看官网地图，以节省现场查找的时间；
- 提前列好你想参观的展馆清单，避免到现场因选择困难而浪费时间，毕竟大多数展馆都需要排队；
- 并非所有展馆都需要预约，但如果需要预约的话，一次只能预约一个展馆。建议优先预约地图上离你较近、时间上也合适的展馆；
- 场内有不少餐饮可供选择，甚至有些素食菜单，所以即便不自带食物也完全没问题！即使像我一样只去一天，世博会也绝对值得一游！

洗脑旋律

作者 Lisa Knitter

你是否想过如何用日语来描述一首歌在你脑海里徘徊的感觉？我问了几个日本同事，他们说这种情况可以用一个简短的词来描述——イヤワーム(earworm)。这种现象，有时候是一首歌不停在你耳边重复，这种现象被称作“洗脑旋律”。

“洗脑旋律”这个词，用英语表示是“earworm”，用来形容一首歌在脑海里挥之不去，实际上是德语单词“Ohrwurm”的直译。“Ohrwurm”(Ohr=耳朵,wurm=蠕虫)，最初是一种昆虫的德语名字，在英语中被称作“earwing”。最初是被一个德国作曲家Paul Lincke (1866-1946)解释为“一旦乐曲



乐曲进入耳朵，便挥之不去的流行歌曲”。基于此，这个词开始用于形容在脑海里挥之不去的洗脑旋律。这个说法逐渐传播开来，先是被英语采纳，并进一步传入日语。

目前在全世界做了很多调查来研究此现象，包括对原因的研究（例如哪种类型的歌曲更容易在脑海里循环），以及是否存在有效的方法能将该歌曲从人的脑海里移除出来。根据大阪府立高津高中的研究，大多数受访者不喜欢“洗脑旋律”，他们说这种现象发生在他们试图集中注意力的时候，比如在考试期间（研究班第32号音乐组，《什么是“洗脑旋律”？》，2022年）。



助任好朋友认定幼儿园

作者 井上和惠

5月，孩子们为种植的夏季蔬菜浇水时，发现菜叶上有菜粉蝶幼虫，大家都高兴坏了。于是我们决定留在教室里饲养，孩子们每天悉心照料，观察着幼虫一天天地成长，乐在其中。除此之外，他们还发现了蜗牛、鼠妇（团子虫 / 潮虫）等各种小虫子，每一次新发现都让他们兴奋不已。这些，正是孩子们在年幼时期才能经历的宝贵又有趣的体验。

孩子们在与小生命的接触中，会学到许多东西：通过每天照顾它们，孩子们能逐渐培养起责任感；带着爱心与这些小生命相处，他们能够培养体谅他人的情感；当孩子们对某个生命产生了感情，一方面能体会它成长的喜悦，但当它死亡时也不得不直面“生命的终结”，这就成了他们了解生命宝贵的契机；当孩子们开始对照顾小动物产生信心后，会进一步对其他生物产生兴趣，甚至主动查阅图鉴，探索的范围也会随之拓宽。

在日本的梅雨季节，大自然中有花、有蔬菜、有昆虫……处处都充满惊喜。希望大家能享受各种发现的乐趣！

<阳光蛋糕（4人份）>

- ① 将80克小麦粉、1.6克泡打粉、28克砂糖筛入碗中，用刮刀搅拌均匀。
- ② 将40克胡萝卜用刨丝器擦成泥，加入60克鲜奶油搅拌均匀。
- ③ 将步骤②的混合物倒入步骤①中，拌匀后，加入52克鸡蛋液搅拌。
- ④ 将③倒入铺有烘焙纸的烤模中，放入180度的烤箱烘烤约30分钟。

用竹签插入蛋糕，如果拔出来时没有沾上生面糊，就表示烤好了！



「コ・ソ・ア」②

玉置房老师

上个月我们学习了会话中用于指称“眼前的事物”的「コ・ソ・ア」①系列语法。这个月我们来继续学习用于指称“句子或话语中的事物”——也就是“不在眼前的事物”的「コ・ソ・ア」②系列。

请给下面对话的（ ）里填入合适的词。

A: 先月、温泉に行ったのですが、（この・その・あの）温泉がとてもよかったですよ。

B: へえ、（この・その・あの）温泉、どこにあるんですか？

A: 去年いっしょに行った海部の海を覚えてますか？（この・その・あの）海の近くですよ。

コ ・当谈话中提到某个话题时，若说话人（A）认为听话人（B）可能并不知晓该事物，则使用以下表达方式。

A: 先月、温泉に行ったのですが、この温泉がとてもよかったですよ。

（说话人A认为听话人B不了解自己所说的温泉。）

ソ ・当谈话中提到某个话题时，若说话人（B）对该事物了解不多，而听话人（A）较为熟悉，或是在谈及该事物之后，紧接着再次指代同一事物时，便使用以下表达方式。

B: へえ、その温泉、どこにあるんですか？

（B对A提到的温泉并不了解。）

ア ・当谈话中提及某个话题时，若说话人（A）与听话人（B）双方都对该事物有所了解，则使用以下表达方式。

A: 去年いっしょに行った海部の海を覚えてますか？ あの海の近くですよ。

（因为A和B一起去的海部的海，所以二人都有所了解。）

※ “コ”系列指示词包括「これ、この+名词、ここ（表示地点）」，“ソ”系列包括「それ、その+名词、そこ（表示地点）」，“ア”系列则包括「あれ、あの+名词、あそこ（表示地点）」。



【练习】请从「コ・ソ・ア」系列中选择合适的词语填入下列句子中。

1. 電話の会話（友だちと）

A: ねえ、さっきLINEで写真を送ったんだけど見てくれた？今度の休みに（ここ・そこ・あそこ）に行ってみたいんだけどいっしょに行かない？

B: ごめん、まだ見てない。（ここ・そこ・あそこ）って、前にテレビで紹介されていた場所？

A: うん、（ここ・そこ・あそこ）は今、桜がすごくきれいらしいよ。

2. 電話の会話（仕事で）

A: お世話になっております。来週の打ち合わせの資料ですが、先ほど作成しました。

今、（これ・それ・あれ）をメールでお送りしましたので、ご確認いただけますか？

B: はい、今見ますね。……あっ、（これ・それ・あれ）、届いています。

A: よかったです。それと以前ご相談させていただいた内容の資料ですが、（これ・それ・あれ）も打ち合わせで使用したいと思っていますので、よろしく願いいたします。

かしはら たなだ
檜原の棚田

作者 長田有加里

たう じき す みどり わか なえ う すいでん ひろ
田植えの時期を過ぎ、緑の若い苗が 植えられた水田が いたるところに 広がっていま
す。山の傾斜地に、棚のように 敷き詰められている 水田を『棚田』といいます。

かみかつちょう やまみち たなだ し つ すいでん たなだ
上勝町の、山道を さらに登り 杉林を抜けた 先には、『日本の棚田百選』、『国の重要
文化的景観』に 指定された 檜原の棚田を 目にする
ことが できます。その風景は、江戸時代から ほとん
ど変わっていないと 言われています。



かしはら たなだ ほぜん もくてき たなだ
檜原は、棚田の 保全を 目的とした 『棚田オーナ
ー制度』に 参加しており、都市部に 住む 人々な
どが 「オーナー」になる 機会を 提供しています。オーナーは、田植えを したり、収穫を
手伝ったりと、稲作の 体験を することができます。

オーナーに なったり、このステキな 棚田の景観を 目にしたりすることで、日本農村の
棚田の保全に 加わってみませんか？

たなだ けいしゃち すぎばやし
棚田：梯田 傾斜地：坡地 杉林：杉树林

たなだひやくせん くに じゅうようぶんかてきけいかん
棚田百選：全国一百个具有代表性的优美梯田 国の重要文化的景観：国家级重要文化景观

ふうけい ほぜん としぶ いなさく きかい
風景：风景 保全：保护，维护 都市部：市区 稲作：水稻种植 機会：机会

有趣日语



き み もり み
木を見て森を見ず



ものごと いちぶぶん さいぶ ぜんたいざう
物事の一部や細部にばかりとらわれて、全体像
や本質を見失ってしまうことのたとえです。このこと
わざは、局所的な視点にとらわれ、大局的な視点を失
うことへの戒めとして用いられます。

比喻只关注事物的一部分或细节，而忽视了整体或
本质。这个谚语用来警示人们不要陷入局部视角，而应保
持大局观。

例：彼はいつも細かいミスばかり指摘するけど、
プロジェクト全体の進捗をもっと見るべきだ。木を見
て森を見ずだよ。

他总是只指出一些小错误，其实更应该关注整个项
目的进展。这就是“只见树木，不见森林”。

2025年暑假儿童日语学习班

概要: 暑假儿童日语学习班招生对象为母语非日语的小初高中生, 在这里你可以和日语老师一起做暑假作业, 玩游戏, 猜谜语, 快来一起开开心心学日语吧! 详情请见↓

网站: <https://www.topia.ne.jp/chinese2/>

时间: 7月22日(周二)、24日(周四)、25日(周五)、26日(周六)、29日(周二)、31日(周四)、8月1日(周五)、2日(周六) 上午10:30~12:00 免费

地点: 德岛县国际交流协会(TOPIA)会议室

报名·咨询: 野水老师 088-656-3303

2025年德岛县外国人日语演讲比赛

概要: 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, 让跨文化理解及多文化共生得到更为广泛的认知。届时将有来自7个国家和1个地区的14位选手出场。诚挚邀请大家前来观看本次演讲比赛!

时间: 2025年7月20日(周日) 13:00 ~ 16:30

地点: あわぎんホール (5階)

费用: 免费

TEL: 088-656-3303

德岛物语读书俱乐部 (Tokushima Tales)

如果你和我一样, 也想在日本的现实生活中加入一些文学冒险, 那么让我向你郑重介绍JET娱乐委员会备受期待的新成员: 德岛物语读书俱乐部!

德岛物语读书俱乐部 是一个轻松惬意的读书俱乐部, 在软件 Discord 上举行。每一期都会由一位指定的主持人提供 3 本书以供选择, 并附上简短的简介。大家进行投票, 得票最多的那本书就会成为本轮的共读书籍!

俱乐部没有严格要求阅读进度, 每两周在 Discord 上见聊聊读到的章节, 交流感想, 也一起猜猜接下来会发生什么! 码下载 Discord 软件, 一起加入德岛物语读书俱乐部吧!



大家
面, 大家
大家快扫

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