

阿波生活

2025.09

德岛县国际交流协会



2025 年德岛县外国人日语演讲比赛获得圆满成功

2025 年 7 月 20 日（星期日），由德岛县及公益财团法人德岛县国际交流协会主办的第 36 届“2025 年外国人日语演讲”在德岛县乡土文化会馆 5 楼隆重举行。

本次大会共有来自 7 个国家和 1 个地区的 14 位选手参赛。大家分别用日语热情洋溢地谈论了文化差异、相互学习的重要性，异国人际关系的珍贵，以及自己心中的梦想。荣获最优秀奖的是来自中国的郭颖楠女士。获得德岛县议会国际交流议员联盟会长奖的是来自越南的 CAO NGOC PHUONG DUNG 女士。衷心感谢各位在炎炎夏日到场支持本次大赛！



2025 年中日友好交流城市初中生乒乓球友谊赛圆满落幕

乒乓传情·以球会友

作者 国际交流员 陈思哲

中日友好交流城市初中生乒乓球友谊赛始于 1990 年，每五年举办一次，截至目前已成功举办八届。这是一项由两国友城青少年混合组队参赛的赛事，旨在为中日青少年搭建切磋球技、增进友谊的平台。因疫情原因，赛事在 2017 年后暂别赛场，今年终于在北京重启，再次为中日青少年搭建了以球会友的舞台。8 月 3 日至 8 日，由德岛县日中友好协会会长葭森健介率领的德岛县及德岛市代表团一行十人赴中国北京参赛。我有幸以随行翻译的身份全程参与，深感荣幸能够成为湖南省与德岛县友好交流的桥梁。六天五晚的行程紧凑而充实，每一天都留下了难忘的回忆。

8 月 3 日下午 5 点左右，我随同德岛代表团抵达北京会议中心。领取赛事日程并办理入住后，大家匆匆用餐，于晚上 8 点半参加团结大会，随后教练与有关人员召开赛事说明会，一直持续到晚上 11 点半。8 月 4 日上午，赛事正式拉开帷幕。

在开幕式上，中国乒协主任王励勤欢迎中日两国青少年运动员相聚北京，并表示：“乒乓球既是中国的‘国球’，也是联结中日民间友谊的‘银色纽带’。本次赛事不仅是一场体育盛会，更是‘以球会友、以体促谊’的珍贵平台。其独特之处在于突破传统对抗模式，让两国友好城市的青少年携手组队、同场竞技，生动诠释了‘友谊第一，比赛第二’的体育精神。希望大家珍惜这次交流机会，在比赛中精进球艺，在赛场外收获友情，在文化交流中开拓视野。”

开幕式后，奥运冠军刘诗雯与世界冠军林高远来到现场，引发热烈欢呼。他们不仅为比赛开球，还献上了一场精彩的表演赛。随后的两天半中，赛场上精彩对决不断，气氛热烈。8 月 6 日上午，赛事在北京体育大学圆满落幕。来自两国友城的青少年乒乓球爱好者混合组队，在三天的较量中切磋球技、共叙友谊。



奥运冠军——刘诗雯



世界冠军——林高远

比赛期间，湖南省与德岛县的选手们结下了深厚情谊。双方互赠当地特色礼物，互留联系



方式。湖南省乒乓球协会常务委员、湖南省队领队诸华君还特意邀请德岛县代表团品尝地道的北京烤鸭及其他京味美食，并参观了2008年奥运会场馆——鸟巢与水立方，还赠送了北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”。临别之际，双方选手合影留念。

德岛县

湖南省与德岛县及德岛市代表团的合影

动，问我：“中

善待人？”我笑着回答：“中国民众和日本民众一样都非常善良。‘有朋自远方来，不亦乐乎’，中国人尤其珍视远道而来的朋友。网络上偶有极端言论，但那往往是被放大的个例。只有真正接触，才能更客观地了解彼此。”这次经历让我最大的收获，是作为中日友好交流的桥梁，让双方对彼此有了更加真实和客观的认知，也进一步深化了湖南省与德岛县的友好关系。

赛事结束后，大会还安排了丰富的交流活动。国家青年队的男女运动员各4名及2名教练员来到现场，与参赛选手互动分享。国青队教练介绍日常训练经验，队员与参赛选手进行一对



一交流训练。8月7日，大家还共同参观了首钢园、北京艺术中心和大运河博物馆。尽管天气炎热，大家的热情丝毫未减。在祝贺会上，交流大会圆满收官，现场洋溢着依依惜别的氛围。

湖南省与德岛县自

2011年缔结友好

医疗健康、养老介

年中日友好交流城

不仅见证了跨越山海的文化碰撞，更镌刻下了今夏最珍贵的记忆。

晋级选手颁奖仪式

关系以来，在青少年互访、文化体验、护等多个领域持续深化合作。2025市初中生乒乓球友谊赛的圆满落幕，



第36届德岛县日语演讲大赛最优秀奖作品欣赏

跨越差异的桥梁：走向多元文化共生之路

鸣门教育大学院留学生 郭颖楠

赴日留学前夕，亲友们反复劝诫：“别去了，日本人冷漠又可怕。”就连母亲也忧心忡忡地阻拦。这番言论引发了我的深思：这种“可怕”的印象究竟从何而来？

我们明明素未谋面，为何会产生如此固化的认知？细究之下，这些印象大多源自新闻报道、电视节目和道听途说。“日本地震频发，人情冷漠，去了也不会幸福”——每当听到这样的论调，不安之余，我内心却燃起更强烈的渴望：我要亲自验证真相。正是这份执着，最终引领我踏上了留学之旅。

初到日本，当地人的温暖便给了我意外之喜。记得宿舍洗衣机故障那天，住在楼下的非洲留学生轻轻叩响我的房门：“打扰了，请问你在使用洗衣机吗？水渗到我的房间了。”手足无措的我只能连连道歉。翌日，校方迅速发来维修邮件，那份及时的关怀宛如一泓清泉，抚平了我所有的不安。这个小小插曲彻底改变了我对日本人的认知，当我把经历分享给家人时，他们的观念也随之转变。

这段经历让我深刻体会到刻板印象的危害。后来我了解到，日本社会对中国同胞也存在诸多负面标签：“喧闹吵闹”“不守规矩”……这些片面认知往往源于媒体的选择性呈现。

日常出行时，常有人问我：“你是日本人吗？韩国人吗？”当我说话时常露出讶异的神情：“完总让我陷入沉思：所谓‘不什么？或许只是我不符合“典型中国人”模板罢了。视的真相：十四亿中国人貌。



三好理事长和郭颖楠选手

事实上，中国社会同样总习惯用“日本人如何”“中国人怎样”这类笼统的标签来简化认知，但若不亲身接触、真诚交流，永远无法触及真实的彼此。真正令人担忧的，是那种“因陌生而恐惧”“因无知而妖魔化”的心理。在我看来，这种“恐惧”才是偏见、歧视与误解的根源。

那么，我们该如何打破这种困境？攻读研究生期间，我铭记着这样一句箴言：“日语教育不仅是语言传授，更是帮助学习者认知文化价值差异的过程。”面对不同文化背景的学习者，教学者必须具备换位思考的能力。日常交往亦是如此。文化差异不应成为对立的原因，而应成为相互尊重的契机。

这种开放包容的态度，正时，我们每个人都应该警惕省：“我的认知是否已被偏见觉地标签化他人？”

任何文化、任何民族都有进的不足。我们不该用单一的真挚的姿态促进国与国、人与深信，唯有持续面对差异、理构筑起通向和平世界的基石。

感谢各位的聆听。



是人性最美好的体现。同刻板印象的陷阱，时常自固化？”“我是否也在不自

值得借鉴的优点和需要改标签定义他人，而应该以人之间的对话与理解。我解差异、尊重差异，才能

德岛县立防灾中心学习参观之旅

德岛县与公益财团法人德岛县国际交流协会（TOPIA）为了让居住在德岛的外国人学习防灾知识，将举办“德岛县立防灾中心学习参观之旅”。体验结束后，NHK 德岛放送局的工作人员将说明灾害发生时便携式厕所的使用方法。

时间：9月28日（星期日）13:00～16:30

13:00 从德岛站前出发，在防灾中心进行体验；16:30 抵达德岛站前，乘坐巴士往返。

地点：德岛县立防灾中心（板野郡北岛町鲷滨字大西 165）

参加对象：德岛在住外国人

活动内容：防灾影像学习、地震体验、灭火体验、强风体验等

报名截止：9月18日（星期四），招募人数约 15 人，免费

报名方式：请将以下信息通过 E-mail 发送：●姓名 ●国籍 ●电话号码 ●E-Mail ●工作单位

※ 现场将提供英语口语译，另外可能会增加中文或越南语口译。

详情请见：<https://www.pref.tokushima.lg.jp/bousai-center/usageGuide>

国势调查

国势调查是针对居住在日本的所有人（包括外国人）和住户而开展的，是日本最重要的统计调查。其目的是掌握国内人口及家庭的实际情况，获取各类行政施策等所需的基础资料。该调查对生活环境的改善、防灾计划的制定等，与我们生活息息相关的各类行政政策都有重要作用，是一项不可或缺的重要调查。

在 2025 年 9 月下旬左右，调查员将出示官方身份证明，逐户进行访问并分发调查资料。届时，请开门接收相关文件。居住在日本的所有人，都有义务依法参加国势调查。

您可以通过互联网作答，或者将纸质调查表邮寄提交，亦可直接交给调查员。

👉 国势调查官方网站（中文）：<https://www.kokusei2025.go.jp/about/cn/>

「おねがいします」

青木洋子 老师

这个月我们学习「おねがいします」。

那么，在什么时候使用「おねがいします」呢？

1. 在店里买东西、在餐厅下单时

- これ（を）おねがいします。 ●このりんごを 3つ おねがいします。
- カレーライスを 2つ と オレンジジュースを 2つ おねがいします。

2. 请求别人给你东西的时候

- すみません。{ お水 / 部屋のかぎ } を おねがいします。

3. 在请求别人帮忙的时候

- これ（を）おねがいします。（コンビニなどで）

例：支払い / 宅配便

- { 修理 / 配達 / 予約 / コピー } を おねがいします。
- { 禁煙席 / 喫煙席 } を おねがいします（レストランなどで）
- { もういちど / ゆっくり / 英語で / ○○語で } おねがいします。

（日本語が わからないとき）

4. 初次见面打招呼时

- はじめまして。どうぞ よろしく おねがいします。

よろしくお願いします

5. 坐出租车，告诉司机目的地时

- 徳島駅まで おねがいします。

6. 当需要请别人帮忙叫来自自己想交谈的人时

- すみません。田中さんをおねがいします。

【练习】请选择正确的词填空。（也有可任选的选项。）

- 1) 日本語が わかりません。英語で（ ください ・ おねがいします ）。
- 2) スマートフォンの修理を（ ください ・ おねがいします ）。
- 3) この料理の名前を おしえて（ ください ・ おねがいします ）。
- 4) ハンバーガーを 2つ（ ください ・ おねがいします ）。
- 5) 一万円を 千円札 10枚に 両替を（ ください ・ おねがいします ）。

1) おねがいします 2) おねがいします 3) ください 4) おねがいします 5) おねがいします



つきみがおか かいひん こうえん
 月見ヶ丘 海浜 公園

作者 岡本 美結

徳島阿波おどり空港の 近くにある、月見ヶ丘海浜公園。遊具や、バーベキュー場、コテージや ドッグランがあり、子どもから 大人まで 楽しむことができます。海沿いを 散歩したり、芝生の 上で お弁当を 食べたり、のんびり 過ごすのも おすすめです。また、公園には、月が よく見える おかや 広場が あります。日本では、古くから 9月や 10月に 見える 美しい月を 眺めて 楽しむ「お月見」という 文化が あります。徳島では、いたるところで 月や 星を 見ることができますが、今年の お月見は、月見ヶ丘海浜公園で 楽しんでみては いかがですか？



遊具：游乐设施

バーベキュー場：烧烤场地

コテージ：小木屋

ドッグラン：遛狗场

芝生：草地，草坪

のんびり：悠闲地

眺めて：眺望

丘：小山丘

広場：广场

お月見：赏月

いたるところ：到处，各处

有趣日语

くち かた
口が堅い

意思：“嘴很严”，不轻易向他人透露秘密和信息。

例：先生は口が堅いから、どんなことでも安心して相談できます。

老师嘴很严，不管什么事情都能够放心地跟她 / 他讨论。

日本語支援ボランティア養成講座

あなたのまわりの外国人の方に日本語支援をしてみませんか？

日時：9月25日（木）～11月20日（木）19：00～20：30

開催場所：オンライン開催

実地研修：三好町（11月9日 13:00～17:00）・神山町（11月16日 10:00～15:00）開催予定

実施団体：徳島県国際交流協会 参加費：無料

★皆様のご参加をお待ちしております！ 詳細はTOPIA ホームページをご覧ください。

2025 年后期 TOPIA 日语教室授课指南



※时间：10:30～12:00 ※场所：TOPIA会议室

※使用教材：《みんなの日本語Ⅰ或者Ⅱ》（第2版）（2750日元/一本 附CD）（教材需自行购买。）

另外，课堂上还会讲授一些有关季节性的活动以及在德岛生活方面的内容。※学费：免费

星期	讲师	水平	课程内容	开始日期
二	玉置	入门	《みんなの日本語Ⅰ》第1课～13课 从日语最基础的表达方式开始学习。	10/14 (20次)
三	志愿者	分组学习	根据学习者的日语水平分4组进行学习。 *带孩子一起来的学习者可以将孩子托管。保育老师会陪孩子们开心地玩。 （托管需要提前预约。孩子可以被托管在TOPIA的会议室，或者距TOPIA步行5分钟的AMIKO大楼的保育机构）	10/1 (20次)
四	山田	初级Ⅰ	《みんなの日本語Ⅰ》第14课～25课 学习动词的“て形、ない形、辞典形”等各种活用形，以及相关的语法。	10/2 (20次)
五	青木	初级Ⅱ・Ⅲ	《みんなの日本語Ⅱ》第26课～50课 学习可能，意向，命令，禁止，条件，理由，被动，使役，敬语表现等，学习各种表达方式。	9/19 (25次)
日	志愿者	分组学习	根据学习者的日语水平分3组进行学习。	10/5 (20次)

*参加分组学习需至少提前一天进行申请。（未提出申请者，有可能无法听课。敬请知悉！）

另外，由于分组的数量有限，在学习中有可能会出现与自己日语水平不符的情况。

*如需请假，请致电TOPIA。

*日语课堂开课30分钟后，如果没有学生参加，则停止授课。

星期四	木村 其他	特别入门	授课对象为不会读写平假名、片假名的学习者。 授课内容为最基础的假名、日常问候用语、数量词、物品的名称等。 另外，还将讲授在德岛生活方面的相关内容。	随时可以参加
-----	----------	------	---	--------

※因台风・大雨・大雪等天气原因，课程有可能临时取消。

于当天早上9点通过TOPIA的Facebook发布停课通知，详情请扫右边二维码。→



TOPIA：电话:088-656-3303 邮箱:topia@topia.ne.jp



★阿南市国际交流协会、蓝住町国际交流协会、吉野川市国际交流协会、美马之里、
美波多文化共生网络“HARMONY”、多文化共生研讨会“TOMONI”（つるぎ町）、
阿波国际交流协会（阿波市）、NPO法人ATTAKAIYO（海阳町）也有日语教室。

← 我们还有其他教室。请扫二维码了解更多信息。

R7年度地域日本語教育の総合的な体制づくり推進事業
この講座は文部科学省・徳島県の協力で実施します。



■ 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・人権課

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：陳 思哲；陳 芳瑜