
第 三 四 一 期

阿波生活

2025.11

德岛县国际交流协会



祖谷溪の枫叶 - 德岛县三好市池田町松尾

初秋阿南记：山海烟火间的跨国之约

作者 陈思哲



近日，应德岛县阿南市在住居民的热情邀请，我与德岛县国际交流协会的两位成员、美国国际交流员，以及来自鸣门教育大学的两位非洲友人、一位老挝友人，一同踏上了阿南市的初秋之旅。此行的目的，是体验椿泊町的“达拉达拉祭”（だらだら祭），欣赏其独特的海上烟花，并品尝当地鲜美的海鲜刺身。我们一行八人，因这份跨越国界的善意相聚，在海风与烟火的映衬下，共同谱写了一段难忘的回忆。

为了不错过这场盛宴，点半左右便来到了阿南市。用餐地点选在一家兼具民宿与餐厅，满桌新鲜海产已散发出诱人有点高，却带来了远超预期口即化，各类海鲜的鲜美滋味白米饭，都散发着独特的清甜，不高的我，当天竟也忍不住多也罕见地吃了两碗，足见这份个人最爱的是新鲜的鲷鱼，刚惊叹，牙齿轻触便顺势散开，甜在唇齿间流转，仿佛将大令人回味无穷。



鲷鱼刺身

我们特意提前抵达，傍晚六前预订的丰盛的刺身宴，用饮功能的海边小店。推门而人的海的气息。人均定价虽的味蕾享受：肥美的刺身入直抵味蕾深处，就连寻常的软糯可口。向来对米饭兴致添了几勺；同行的一位姐姐家常美味的魅力。其中，我捕捞的鲷鱼肉质鲜嫩得令人毫无纤维感，只有纯粹的鲜海的鲜活滋味直接送入口中，

在欣赏烟花之前，我想先简单介绍一下阿南市椿泊町“达拉达拉祭”（だらだら祭）的由来。每年九月中旬的星期六至星期一，德岛县阿南市椿泊町的佐田神社都会举行秋季大祭，也就是广



为人知的“达拉达拉祭”。该祭典最初是为了祭祀阿波水军首领森甚五兵卫一族，并祈求渔业丰收。早期的祭典时长并不固定，短则一日，长则可达二十日。如今，祭典固定为三天，但依然保留了随性自由的氛围——神轿会跳入大海，人们也会在休息时开怀畅饮，祭典的进程很大程度上取决于当天的氛围。祭典期间，会有花车巡游、阿波舞表演、



撒年糕等丰富多彩的活动，其中第二天的“岬祭”尤为精彩，届时将上演海上神轿渡御、渔船队

巡游以及壮观的海上烟花表演。这便是达拉达拉祭的由来。

夜幕降临，晚上八点整，期待已久的椿泊町烟花大会如约而至。与常见的烟花不同，这里的烟花从海面腾空而起——绚烂的烟花在夜幕的映衬下，于海面与天际间竞相绽放，光影倒映在粼粼波光中，伴随着初秋阿南市特有的、带着淡淡咸味的海风，构成了一幅令人陶醉的画卷。我们静立岸边，任凭海风轻拂脸颊，仰望烟花一次次点亮夜空，仿佛连呼吸都与这片山海的浪漫气息融为一体。



这场初秋的阿南之旅，不仅是一场味蕾与视觉的双重盛宴，更是一次人与人之间温暖情谊的见证。独特的达拉达拉祭、新鲜的海味、绚丽的海上烟花、以及与跨国友人的相伴，都让这段旅程成为一段值得珍藏的美好回忆。

海上烟花——将烟花从船上投向海里是阿南市椿泊町达拉达拉祭海上烟花的一大特色

中日面类对比：一碗面里的饮食哲学

美马市国际交流员 康乐

初到德岛美马，我就尝到了著名的德岛拉面，浓郁的汤汁配合鲜嫩的叉烧肉，再加上笋干、葱花与半熟鸡蛋，浓而不腻，咸鲜回甘。这种少而精的搭配更加凸显汤底与面条的本味，同时展现出对饮食平衡的极致追求。

面条，作为跨越地域的主食，在中日两国的饮食文化中占据着举足轻重的地位。它们同样以小麦或杂粮为原料，却因地理环境、生活习惯与审美差异，演化出截然不同的风味体系与饮食哲学。

从形态来看，中国面“千变万化”，手工拉面细如发丝，刀削面中厚边薄形似柳叶，手擀面宽扁厚特形态，则以“均匀整齐”为主，不同拉面有固定规格，素面细如棉线，则多为粗圆或扁平状，形于口感。

从风味来看，中国面的核心“内容”，面条更像一个载体，

通过与汤底、配料的结合，呈现出千差万别的风味。北方面浓油赤酱，如北京炸酱面，用黄豆酱、甜面酱炒出的炸酱咸香浓郁，让每一根面条都裹满酱汁；陕西油泼面则以热油激发出辣椒面、蒜末的香气，搭配醋和酱油，酸辣过瘾。

南方面清新灵动，如苏州奥灶面，用青鱼熬制的汤底清澈鲜美，搭配爆鱼、卤鸭等浇头，甜咸适中；四川担担面则以麻辣著称，芝麻酱、红油、



中国牛肉面



肉酱刀削面

花椒粉的组合，让面条充满层次感。中国面的浇头决定了面的整体口感，从肉类到蔬菜，再到海鲜，几乎无所不包，体现出“以面衬菜”的饮食逻辑。

日本面的风味逻辑则是“极致”，追求面条、汤底、配料三者的和谐统一，每一个部分都经过精心设计，缺一不可。拉面的汤底是灵魂，如德岛拉面的汤底是由猪骨与鸡骨混合，经长时间熬制而成，制作需要经过熬骨、提鲜、调味三个阶段，每个阶段中的步骤把控都极为精细，只有这样才能达到浓郁醇厚的口感；乌冬面则更凸显本味，其中赞岐乌冬最为著名，常以蘸汁形式食用，蘸汁用鱼干熬制，加入酱油调味，清淡却富有层次，既能尝到面条的麦香，又能感受到蘸汁的鲜美。



荞麦面则讲究清爽，冷荞麦面搭配的蘸汁以高汤为基础，加入芥末和葱花，适合夏季食用；热荞麦面的汤底用酱油和高汤调味，突出荞麦的清香。日本面的配料也极为克制，拉面中常见的配料是叉烧、溏心蛋、海苔、葱花，乌冬面搭配天妇罗或温泉蛋，荞麦面则配葱花或海苔丝，配料的数量和种类都经过严格控制，不会掩盖面条和汤底的本味。

从文化内涵来看，中国面是日常的象征，也是文化符号与情感的载体。中国人的餐桌一年四季一日三餐都有面条的影子，同时面条还与习俗紧密相连：生日吃“长寿面”寓意福寿绵长；婚礼上的“喜面”象征团员美满；正月初七的“人日面”寄托平安健康。这种处处体现“民以食为天”的朴素理念，让中国面成为连接生活与情感的纽带，充满了人间烟火气。日本面则更具季节感和仪式感，每一种面条都有其适合的季节和食用场景。夏季吃冷素面，将面条浸在冰水中，搭配清爽的蘸汁，消解暑气；冬季吃热拉面，浓稠的汤底和筋道的面条能驱散寒冷；在除夕夜吃一碗荞麦面，寓意“斩断厄运，迎接新年”。此外，日本面的“匠人精神”也体现在制作过程中，从原料的选择到面条的制作，再到汤底的熬制，每一个步骤都追求极致，每一步都有严格的时间和力度要求，这种对细节的执着，让日本面成为一种精致生活的象征。

中日面类，一者包容大气，一者精致纯粹。一碗面承载着两国不同的生活态度与情感记忆。中国面讲究“百菜百味，一面千变”，在包容中凸显地域个性；日本面追求“物尽其用，极致纯粹”，在简约中雕

碗好面”的缩影，承载山海，连接可以在对美



琢细节匠心。它们看似截然不同，却都源于人们对“一共同追求。面条不仅是果腹的主食，更是两国文化的着人们对生活的热爱与对美味的执着。一碗面，跨越起中日两国的饮食文化，也让我们看到，不同的文化食的追求中，找到共通的情感与温度。

中日面类，一者包容大气，一者精致纯粹。一碗面承载着两国不同的生活态度与情感记忆。中国面讲究“百菜百味，一面千变”，在包容中凸显地域个性；日本面追求“物尽其用，极致纯粹”，在简约中雕

碗好面”的缩影，承载山海，连接可以在对美

碗好面”的缩影，承载山海，连接可以在对美



琢细节匠心。它们看似截然不同，却都源于人们对“一共同追求。面条不仅是果腹的主食，更是两国文化的着人们对生活的热爱与对美味的执着。一碗面，跨越起中日两国的饮食文化，也让我们看到，不同的文化食的追求中，找到共通的情感与温度。

助任好朋友认定幼儿园

作者 井上和惠

孩子们在园内生活的半年间，彼此之间的感情逐渐加深，他们互相学习、共同成长的情景也越来越常见。与此同时，孩子之间的摩擦和小冲突也变得更常见了。尤其是两岁左右的孩子，仍处于以自我为中心的阶段，因此在游戏中经常会发生抢玩具等情况。

遇到这种情况时，可以这样应对：

- ① 先共情孩子的情绪（例如：“你很想要那个玩具啊？”）
- ② 向孩子传达对方的感受（例如：“你的朋友也很想要那个玩具哦！”）
- ③ 教给孩子人际交往的基本规则（例如使用“请给我”“谢谢”“对不起”等礼貌用语，学习轮流、交换等让人际关系更加顺畅的方式。）

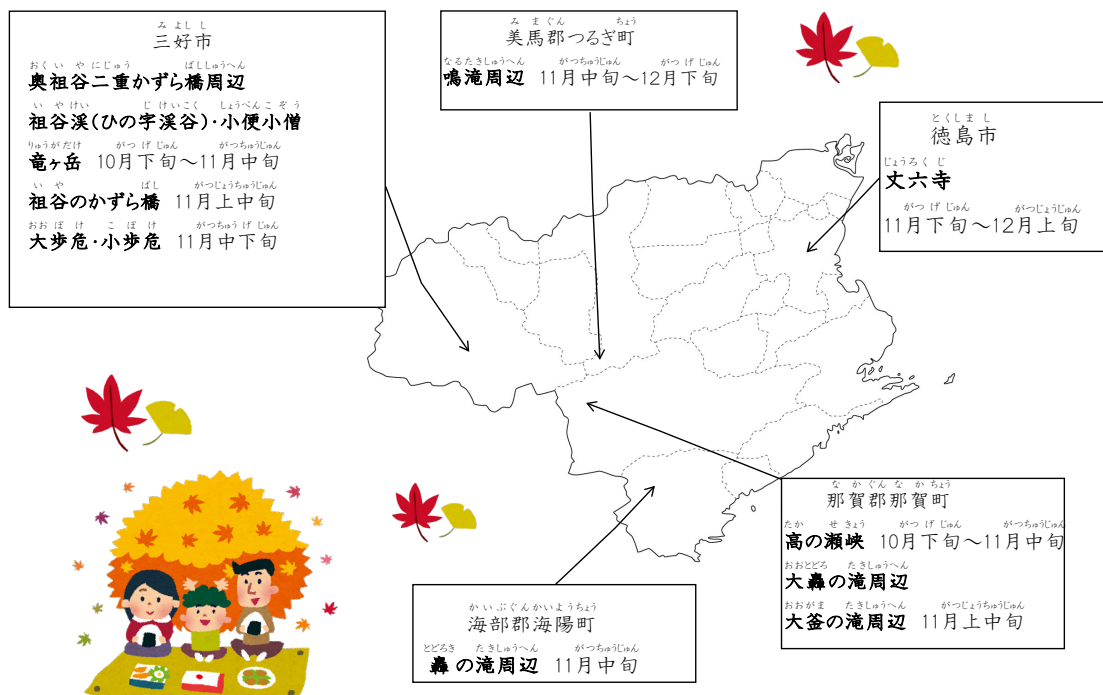
孩子们正是通过与朋友的碰撞、游戏的过程，逐渐学会如何与他人相处。我们应把冲突看作孩子们成长的契机，一边倾听孩子们的心声，一边和他们一起思考如何理解朋友的感受、如何学会更好地相处。

<豆腐团子（4人份）>

- ① 将 80 克白玉粉（糯米粉）、4 克砂糖、80 克绢豆腐（嫩豆腐）混合，揉至像耳垂一样柔软的程度并成团。
 - ② 将面团分成大小相同的小团子，用手指轻轻按压中间使其略微扁平，方便煮熟。
 - ③ 锅中烧足量的水，放入②的团子，等团子浮起来后再煮 1 分钟以上。
 - ④ 煮好后捞出放入冷水中冷却。
 - ⑤ 将 24 克黄豆粉、20 克砂糖、0.4 克食盐混合，撒在团子上即可完成。
- * 因为使用了豆腐，即使放凉后也依然柔软，容易食用。
* 由于含有糯米粉，请不要给 0～1 岁的婴幼儿食用（有噎到喉咙的危险）。



2025 年德岛赏枫地图



びょうき やけが の とき に ほんご 病气やけがの時の日本語 ②

作者 山田多佳子

1. 诊疗科室の名称

内科：内科，小児科：小儿科，外科：外科，整形外科：整形外科，眼科：眼科，耳鼻（咽喉）科：耳鼻喉科，
皮膚科：皮肤科，泌尿器科：泌尿外科，産婦人科：妇产科，脳外科：脑外科，精神科：精神科，歯科：牙科

2. 在医院挂号处常用表达

受付：接待处、挂号处，保険証：医保卡，診察券：就诊卡，マイナンバーカード：个人编号卡，問診票：问诊单，
診察代：诊疗费

3. 检查，治疗

レントゲン：X光，CT スキャン：CT 扫描，血液検査：验血，尿検査：尿检，採血する：抽血，心電図：心电图，
視力検査：检查视力

4. 在药店常用表达

処方箋：处方，药方，薬剤師：药剂师，カプセル：胶囊，錠剤：药片，粉末状薬剤：粉末状药剂，塗り薬：软膏，
目薬：眼药水，抗生剤：抗生素，痛み止め：止疼药，解熱剤：退烧药，睡眠薬：安眠药，
アレルギーの薬：抗过敏药，胃薬：胃药，1日3回：一天三次，朝晩2回：早晚两次，眠前（寝る前）：睡前，
食前（ご飯を食べる前）：饭前，毎食後：餐后，5日分：五天的量，飲みます：服药，塗ります：涂药，
さします：滴（眼药水）

5. 我们来练习吧！

① 就诊前，在挂号处

患者：すみません。初めてなんですけど。（译）患者：打扰一下，我是第一次来。

受付：保険証かマイナカードをお持ちですか。（译）挂号处：你带了医保卡或者个人编号卡吗？

患者：はい、あります。（译）患者：带了，给你。

受付：では、この問診票に答えて、あちらでお待ちください。（译）挂号处：那么，请填写一下这张问诊单，在那边等。

② 在药店

薬剤師：お薬が3種類出しています。5日分、出しておきますので飲んでください。

（译）药剂师：你的药有三种。是五天的量，请按时服用。

この白い錠剤は、アレルギーの薬です。1日1回寝る前に飲んでください。

（译）这个白色药片是抗过敏药，一天一次，睡前服用。

この白い粉末状薬剤は、胃薬です。1日3回、ご飯の後に飲んでください。

（译）这个白色粉末状药剂是胃药。一天三次，饭后食用。

この黄色いカプセルは解熱剤、熱を下げる薬です。熱が高いときに飲んでください。

（译）这个黄色胶囊是退烧药，发烧的时候服用。

*请替换成上面“药店常用词汇”中的词语进行练习。



たぬきまつり

作者 坂东佳子

11月1日・2日に、藍場浜公園で、「たぬきまつり」が開かれ、たくさんの人や店でにぎわいました。さらに、阿波おどりを 見ることができたり、有名人が 来たり、歌のコンテストが開かれたり くじびきが あったりしました。

ところで、なぜ「たぬき」を テーマにした お祭りを するようになったのでしょうか。徳島県内には、たぬきについての 言い伝えが 数多く 残っています。そして、県内のいたるところに たぬきの ほこら（神様を まつる 小さな家）があります。地元の人、それらを 昔から 大切に してきました。

1978年、たぬきの 民話を もとに、ふるさと徳島を 自然・文化が あふれる 街として 盛り上げようと、秋まつりとして、「阿波の たぬきまつり」が開催されることになりました。興味がある 人は、来年 友だちや 家族と「たぬきまつり」に 行ってみましょう！ ラッキーな 人は、くじびきで 自動車が 当選するかも・・・



言い伝え：传说 当選する：当选，中奖 地元の人：本地人，当地人
まつる：祭祀 開催される：举办，举行 民話：民间故事 神様：神明
盛り上げる：活跃气氛 興味がある：感兴趣

有趣日语

みっかぼうず
三日坊主

意味：続ける意思が弱く、長続きしない様子を表すことば。

坚持的意愿不强烈，表示难以长期坚持的样子。

例：ダイエットを始めても三日坊主で、いつも続かない。

即使开始减肥，也是三天打鱼两天晒网，从来都坚持不下来。

2026 年德岛马拉松报名开始啦！

概要：2026 年德岛县马拉松报名开始啦！马拉松全程 42.195 公里

活动时间：2026 年 3 月 22 日（星期天）

报名时间：2025 年 11 月 30 日（星期天）零点截止

参加费用：11000 日元

咨询：观光体育文化部 文化振兴科 交流扩大室马拉松负责人

TEL：088-621-2150

报名网站：<https://www.tokushima-marathon.jp/join/entry.html>（★日本在住外国人报名网站，可使用谷歌翻译！）详情见二维码↓



<https://www.tokushima-marathon.jp/overseas/>（★海外在住外国人报名网站，有中英文版本）详情见二维码→



2025 年德岛县共生活活动即将举办！

概要：为了帮助广大县民加深对尊重与维护基本人权的正确理解，并普及和弘扬尊重人权的思想，我们将举办“2025 年德岛共生活活动”。

活动时间：2025 年 11 月 29 日（星期六）

13:00-15:00；

11 月 30 日（星期天）10:00-16:00

参加费用：免费（参加 11 月 30 日的讲座，需要提前预约）

地点：德岛县立二十一世纪馆（德岛县八万町向寺山 文化之森综合公园内）

内容：讲座，讲师：菊地幸夫（律师），其他

其他：继 2025 年德岛县共生活活动之后，我们还将开展以下活动↓

★视频发布“关于人权的 WEB 讲座及 11 月 30 日讲座的存档发布”（2026 年 1 月 9 日～30 日）

★县内 3 处商业设施及所有市町村的“街角展板”（2025 年 11 月 1 日～2026 年 2 月）

活动详情请扫二维码



TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以德岛县的外国人为对象，提供生活方面的咨询服务。

受理时间为每天的上午 10 点～下午 6 点

年底年初（12 月 29 日至 1 月 3 日）暂停服务

有常驻的中文、英文、越南语咨询员

另外，还提供涵盖 21 种语言的三方通话服务

电话：088-656-3312. 088-656-3313

■ 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 088-621-2851

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：陈 思哲；陈 芳瑜