
第 三 四 四 期

阿波生活

2026.2
德島县国际交流协会



徳島県名西郡神山町
神通瀑布

国际交流员访谈之 节日特辑

近日,《阿波生活》推出全新专栏“国际交流员访谈”。

德岛县共有来自六个国家的九位国际交流员。本期中,我们请他们回答一个问题:在你的国家,最盛大的节日是什么?人们又是如何庆祝的?

一起通过他们的故事,感受世界各地多彩的节日文化。

来自中国的 Sizhe :

中国最盛大的节日是春节。春节是农历1月1日,因此每年阳历日期都不一样。每逢春节,远离故乡在外工作的人们都会归乡,与家人齐聚一堂。除夕(一般为农历12月30日)那天晚上,大家围坐在圆桌上,畅快交谈,一边观看中国版红白歌会(俗称“春晚”),一边尽享美食。第二天,也就是农历1月1日,给小孩和晚辈压岁钱是惯例。但是,最近参加工作的晚辈也会给父母及祖父母等长辈压岁钱,这种现象越来越常见。压岁钱寄托着对对方健康平安、一年顺遂的美好祝愿。

来自印度的 Rishimita :

印度是一个极具多样性的国家,有许多在全国范围内庆祝的节日。而且不管身处印度何处,你都能够体验所有的节日,只是规模不同。例如,南印度庆祝十胜节的规模比北印度盛大,这就是为何南印度的小孩子在十胜节可以放7-10天假,而排灯节只放1-2天,北印度的孩子们在十胜节只放1天假,而在排灯节会放7天假。我非常喜欢排灯节。但是我作为一名耆那教徒,庆祝排灯节的理由和印度教徒是不同的!同一个节日,不仅庆祝方式会因宗教而异,还会因地区和家庭的偏好而有巨大差异,你不觉得这很有意思吗?

来自德国的 Lisa :

德国最重要的节日应该是圣诞节吧。早在平安夜来临的四周前的周日开始,我们就已经开始准备圣诞彩灯,唱圣诞歌,做圣诞蛋糕,购买礼物,逛圣诞商店等方式来庆祝圣诞节了。在“周日降临节”也叫做“圣诞降临节”来临之际,每周日会点亮一根蜡烛,家人们会经常聚集在发光的花环周围,一边吃圣诞饼干,一边享受这美好时光。从12月1日到12月24日,孩子们非常期待装有巧克力、糖果或玩具的降临节日历,老实说,大多数成年人也很期待。大家在平安夜交换礼物,而在12月25日和26日,品尝烧鹅或者烤鸭做的丰盛圣诞晚餐。圣诞节也许是我自从搬到日本后,唯一依然会庆祝的德国节日。

来自美国的 Riley :

美国人很喜欢过节,几乎对所有的节日都热情满满。但是,我不得不说圣诞节可能是美国最盛大的节日。圣诞节虽然原本是一个基督教节日,但如今已演变为一个世俗化的节日。据估计,大约有90%的美国人都会庆祝这个节日。庆祝方式多种多样,但总的来说,人们会与家人或挚爱的人聚集在圣诞树旁,互相交换礼物。在美国,圣诞晚餐并没有固定的套餐(事实上,有些人甚至把圣诞午餐或早餐当作主餐)。不过,圣诞节常见的料理有火腿、土豆泥、魔鬼蛋、青豆、面包卷等。

来自韩国的 Yeonsoo :

在韩国,最具代表性的节日是农历正月和秋夕。秋夕在农历8月15日,既是一年中最大的月圆之日,也是祈愿丰收和感谢先祖之日。近年来,秋夕作为与家人共度的长假备受青睐。2025年又恰逢与其他节假日相连,形成了一个长达约10天的假期。

来自菲律宾的 Gail :

在菲律宾,圣诞节和新年是一年中最大的节日。毫不夸张地说,这里的“冬季假日季”实际上从每年的9月就开始了。那时,各大购物中心便开始布置起圣诞装饰,大街小巷随处可以听到圣诞颂歌。圣诞节当天是法定节日。许多人会从12月的第三周前就开始休假,一直休息到新年庆祝活动结束。大量在海外工作的菲律宾人也会趁此机会回国,与挚爱的家人们共度佳节。菲律宾家庭通常会享用两次“盛宴”:一次是在平安夜(当地称为 Noche Buena),另一次则是在跨年夜。餐桌上必不可少的经典美食包括:Lechon(烤乳猪)、Lumpia(菲律宾炸春卷)和Bibingka(菲式烤椰米糕)。

德岛 NHK 与 TOPIA 合作传授的内容竟然是……厕所？

作者 德岛县国际交流员（美国） Riley Henke

德岛县国际交流协会（TOPIA）与 NHK 德岛分局携手合作，旨在实现一个共同目标——向大家传授灾害发生时“便携式厕所（应急厕所）”的重要性。



去年 9 月 28 日，3 名 TOPIA 工作人员带领 18 位德岛在住外国居民，前往德岛县防灾中心开展了一次学习之旅。当天的行程分为两个部分：首先是在向导带领下参观德岛县防灾中心，学习至关重要的防灾知识；紧接着是两名 NHK 德岛分局的员工讲座，专门讲解灾害来袭时厕所的使用方法。此次学习之旅的两个环节均配备了越南语和英语的现场口译，确保参与者能够实时参与互动并提出疑问。

在讲座的开端，两位讲师介绍了 NHK 提供的服务——NHK WORLD JAPAN。这项服务向全世界的人用各种语言发送日本最新信息。由于许多日本在住外国人正面临着用母语搜索信息的困难，这项服务成为了获得正确信息的重要手段。

接下来，介绍了大地震发生后，用实验录像再现了集合公寓的厕所里的场景。视频介绍称，研究人员模拟集合公寓，在多层建筑物里测试设施（每一层都设置有马桶），为了重现地震中经常出现的管道变形与损伤，故意将部分管道进行弯曲处理。实验通过冲洗楼上的马桶，并使用染色水和卫生纸，来观察楼下马桶会发生什么情况。在第四次冲水后，一楼的马桶开始冒泡并出现漩涡，最终导致污水溢出到地面。研究人员解释道，这一现象是由于管道变形导致管内滞留的空气逆流，并从下层马桶被强制排出而引起的。

视频播放结束后，讲师们解释道，大地震发生后往往会断水，导致无法使用厕所。或者，即使没有断水，如果在灾后继续冲厕所，也可能会像实验中展示的那样，无意中导致楼内其他厕所发生污水溢流。那么，紧急事态后厕所的正确使用方法是是什么呢？可能也有憋着不上厕所的人，但这可能引发严重的健康问题，应该避免。

正确的做法是使用“应急简易厕所”（虽然名称中有“厕所”二字，但实际产品通常包含装有粉末状凝固剂的小袋子，有时也会附带马桶套袋）。讲师们说明了使用方法，并利用模型马桶和水进行了演示。

步骤如下：

1. 掀起马桶座圈，将塑料袋套在马桶上。
2. 将凝固剂倒入塑料袋中。



3. 进行排泄。

4. 在凝固剂的作用下，袋内的排泄物应该已经固化。从马桶中取出塑料袋，为了防止异味散出，将袋口紧紧打结。

讲师强调，最重要的是大地震后绝对不要冲厕所。此外，还应提前储备至少足够全家人使用3天的应急厕所物资。在讲座的最后，讲师们在翻译人员的协助下，接受了参加者关于应急厕所及防灾的提问，并进行了答疑。参加者的反馈总体上非常积极，有人表示：“在我们国家从未听过这样的讲座，这些信息都是第一次知道”；还有人说：“为了防止自己住的公寓发生厕所故障，学会正确的应急厕所使用方法，这对将来非常有帮助。”

德岛县摘草莓：2026年的美好回忆

作者 TOPIA 工作人员 木村 纯子

在德岛，每到气候温暖的季节，人们都可以体验很多户外活动，比如：登山、骑行、跳阿波舞以及冲浪等等。但是，像现在这样寒冷的季节，大家或许会觉得可供选择的活动变少了。

即使在冬季，应该也有很多人希望获得有趣的体验吧！那么，最适合寒冷冬季的活动是什么呢？那就是“摘草莓”啦！德岛的摘草莓活动通常从1月持续到5月，特别是1月至3月，据说是草莓最甜的时期。

我觉得草莓是最受欢迎的水果之一（严格来说它其实属于蔬菜，不过这里还是称之为水果吧！）。小时候，我特别期待吃草莓，在上面浇上满满一层炼乳，总觉得那一刻特别奢侈、特别幸福。

我从小就很喜欢名字里带“莓”的水果。奶奶在三十五年前种下的一棵蓝莓树，直到现在每年都会结果。我自己也在几年前种了一株黑莓。在自家院子里采摘各种莓果固然很开心，但也有一个小烦恼——尤其是在炎热的夏天，往往得和蚊子、蜜蜂以及其他各种小虫子“斗智斗勇”。

因此，冬季摘草莓于我而言是很特别的。不用担心炎热以及蚊虫



自制草莓牛奶

叮咬，因为能够在舒适的环境享用到新鲜的草莓，我认为这是很适合德岛的冬季限定活动。摘草莓大多是在塑料大棚里进行，因此即便是在寒冷的日子或者



下雨天也是可以享受到摘草莓的乐趣的。另外，德岛栽培了多个品种的草莓，有时候只需去一次果园，就能品尝并对比不同风味的草莓。

虽然也有提供炼乳的果园，只享受草莓本身自带的甘甜也能充分体会到乐趣。只是，一直单吃草莓的话稍微有点容易腻，推荐换换口味。有些果园也允许自带食物入园。我上次去的时候，带了炼乳、牛奶、煎饼、鲜奶油、捣碎机，制作了新鲜的草莓牛奶。也听说过，

有游客带海绵蛋糕以及鲜奶油进入果园，亲手制作了缀满草莓的生日蛋糕。当然，每个果园规则不同，请在官方网站上，事前确认开园日、费用、是否需要预约等相关规则。

在找果园的时候，只需要在网上搜索“strawberry picking in Tokushima”或“いちご狩り 徳島”即可。大多数果园都提供限时摘草莓自助模式。特别是周末人多，强烈建议提前预约。

德岛的采摘草莓活动是一场能让你深刻感受到季节魅力的美好体验。无论是本地人还是外国游客，这都是一个品尝新鲜水果、接触当地农业、享受悠闲乡村时光的好机会。在草莓成熟的季节，一定要来德岛的草莓园，请带着笑容和“美好回忆”满载而归吧！

日本妖怪儿啼爷

作者 德岛县国际交流员（美国） Riley Henke

本月的日本妖怪特辑，我将介绍与德岛县渊源颇深的妖怪——儿啼爷（konaki-jiji）。

顾名思义，儿啼爷意为“像婴儿般啼哭的老爷爷”。据说其经常化身为身着婴儿衣服的老人模样，栖息在山林深处的偏僻地带。传说他还会潜伏在山道或者小径旁，一旦有人走近，就开始像婴儿一般大声啼哭。路人发现啼哭不止的儿啼爷，若心生怜悯将他抱起，儿啼爷的体重就会逐渐增加，即便想撒手也会被紧紧抓住，难以脱身。最后，路人会被这股重量压扁，甚至丢掉性命。

妖怪儿啼爷的传说实际发源于德岛。据说，这一形象是由德岛民间故事集《木屋平旧话》里记载的两只独立妖怪的故事融合而来的。一个是在山中发出令人毛骨悚然的婴儿啼哭声的妖怪，另一个则是被人抱起后就逐渐变重难以脱手的妖怪。一般认为，这些妖怪传说融合在一起，才形成了儿啼爷的故事。

此外，在传说中的城町），以前的确存在过声，并且发出怪声在四他对于小孩而言是非常长在教训孩子们，会说了”。随后，这个真实年累月，逐渐与民间传说儿啼爷“的传说诞生了。



发源地三好市（旧山一位模仿婴儿啼哭处逗留的老人。由于可怕的存在，所以家“那个老人要来抓你存在的人物形象经说相结合，最终“儿

妖怪儿啼爷

这个传说在昭和和平成年代以后进一步广泛流传。随着各路媒体争相报道，他作为代表性妖怪出现在许多书籍中。特别是在漫画家水木茂的经典漫画作品《咯咯咯鬼太郎》中作为配角的儿啼爷一经登场，随后知名度迅速提升，现在也成为了家喻户晓的角色。

2001年德岛县三好市被认定为传说的发源地，也在此修建了儿啼爷的石像和纪念碑，这里成为了全国妖怪迷旅游打卡的观光地。此外，2010年三好市内的大步危驿站附近的“儿啼爷之乡·妖怪屋”博物馆开幕，迎来了很多观众。这里不仅有儿啼爷，还保留着许多其他的妖怪传说，是深入了解妖怪文化的绝佳去处。对于妖怪爱好者来说，是绝对不容错过的打卡圣地！

どうし じしよけい どうし けい
動詞辞書形／動詞ない形＋ようになる

青木洋子 老师

本月让我们一起学习「・・・ようになる」的用法。

1、[動詞辞書形＋ようになる]：它表示从不可能的状态到可能的状态，或者从还未实施的状态到被实施的状态。多用于表示能力、状况以及习惯发生变化时的情况。

2、[動詞ない形＋ようになる]：表示与前者相反的变化：即从原本可以做到的状态变为不能做到的状态，或者从原本会去做的状态变为不再做的状态。用于说明以前的情况已经不再的变化。

1 [動詞辞書形＋ようになります／ようになりました／ようになりたいです*]

例：めがねをかければ、ホワイトボードの字が見えるようになります。

戴上眼镜后，能看清白板上的字了。

- 1) 今はインターネットで何でも調べられるようになりました。
- 2) コンビニでいろいろなことができるようになりました。
- 3) 日本語の新聞が読めるようになりたいです。
- 4) 来月からこの駅にも急行が止まるようになります。
- 5) このごろ野菜をたくさん食べるようになりました。

2 [動詞ない形＋ようになります／ようになりました]

* [動詞なくなります／動詞なくなりました]のほうがよく使われます。

読める⇒読めない⇒読めなく、行ける⇒行けない⇒行けなく

例 ①最近あまり肉を食べないようにになりました。

最近，变得不怎么吃肉了。

②1か月学校を休んだので、授業がわからなくなりました。

因为请了一个月的假，听不懂上课内容了。

- 6) 注意したら、彼はここに自転車を置かないようになりました。
- 7) 病気になってから、お酒を飲まないようになりました。
- 8) 熱が出て、会議に出席できなくなりました。
- 9) 年をとると、小さい字が読めなくなります。

【练习】：请从 选择合适的词填入（ ）。

- 1) 日本の食べ物に慣れて、このごろさしみが（ ）ようになりました。
- 2) けがをして、（ ）ようになりました。／（ ）になりました。
- 3) 妹はよくマンガを読んでいたのですが、このごろ小説を（ ）ようになりました。
- 4) 急用ができて、約束の時間に（ ）になりました。すみません。
- 5) 大阪から東京まで新幹線に乗ると、今は2時間半で（ ）ようになりました。

読む、行ける、歩けなく、食べられる、行けなく、試合に出られない、

< 食べる 1) 食べられる 2) 試合に出られない/歩けなく 3) 読む 4) 行けなく 5) 行ける >



さかなつ
魚釣り

作者 木村純子

徳島は、海と川が近くにあり、釣りを楽しめる場所がたくさんあります。初めて、釣りをする人にも、とてもやさしい環境です。釣りにはいろいろな種類があります。初心者には、海でのサビキ釣りやチョイ投げがおすすめです。

徳島の海でよく釣れる魚は、鱆、鯖、鰯などです。これらの魚は一年中釣ることができます。えさをつけて糸をたらすだけでも釣れることがあります。鱆や鯖は小さくても元気で、初心者でも「釣れた!」と感じられる魚です。

川釣りでは、季節によって鮎や鰻を見ることができます。川で釣りをするときは、場所や魚によって、許可やお金がある場合があります。海の釣りは、ふつうは許可はありませんが、採ってはいけない魚介類もいます。また、魚の中には毒がある魚もいます。釣りを始める前に必ず確認してください。



徳島では、釣りを楽しんでいる人がたくさんいます。もしかすると、あなたの会社の人や友だちも釣りをしているかもしれません。魚で、季節の変わり目を感じながら、徳島の食文化を知るよいきっかけになります。

- 環境：環境
- 鮎：竹荚魚
- 鰻：沙丁魚
- 鯖：青花魚
- 初心者：新人，初学者
- チョイ投げ：轻投钓鱼
- 変わり目：交替期，转换
- 許可：许可，允许
- サビキ釣り：串钩钓鱼
- おすすめ：推荐
- きっかけ：契機
- 毒：毒，毒性
- 鮎：香魚
- 鰻：鰻魚

有趣日语



とき かね
時は金なり



じかん かね
時間はお金のように貴重。

意思：时间像金子一样珍贵。

例：時は金なりなのだから、若いうちはダラダラしないで勉強するべきではないのか。

例：所谓“一寸光阴一寸金”，年轻时不应蹉跎岁月，理应勤奋向学，难道不是吗？

四国清酒节



概要：“四国清酒节”是地酒之乡三好市最具代表性的迎新春活动。以当年新酒为中心，汇集四国各地的知名清酒，是四国规模最大的清酒庆典，让来访者尽情享受四国酒文化的魅力。

时间：2026年2月21日（星期天）
10：00-12：30 或 13：30-16：00
※ 分两次入场

地点：三好市池田综合体育馆
德岛县三好市池田町街道 2551-1

费用：预售票 2500 日元
现场购票 3000 日元

酒藏参观活动：今小町・三芳菊・芳水
11：00-15：00



密严寺新春 冬牡丹祭

概要：在稻草编制的“草围（藁ぼっち）”精心保护下，约30盆冬牡丹在寺院境内静静绽放。八角大不动堂内供奉着四国地区规模最大的“不动明王像”，可进行消灾除厄、祈求开运的参拜祈愿。活动期间，将限期授予以七福神和不动明王为主题的特别御朱印。

时间：2026年1月1日（星期四）-2月8日（星期日）

冬牡丹最佳观赏期：2026年1月11日（星期日）-2月2日（星期一）

特别御朱印授予时间：2026年1月1日（星期四）-2月2日（星期一）

电话：0883-72-1548

地点：日本德岛县三好市池田町西山佐古 3798 密严寺

第30届AJET 德岛英语音乐剧

概要：第30届AJET 德岛英语音乐剧《绿野仙踪》即将登场。这是一部以德岛为舞台、使用简单易懂的英语表演的音乐剧。由活跃在德岛县内的ALT（外语指导助手）担任演出。入场免费，诚挚邀请大家前来观看！

演出安排：

3月8日（周日）石井町中央公民馆；3月14日（周六）东Miyoshi町役场；
3月21日（周六）四国大学音乐大厅；3月22日（周日）胁町剧场・伊德翁；
3月28日（周六）北岛町创世大厅

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