

第 三 四 五 期

阿波生活

2026.3
德岛县国际交流协会



德岛县美马市脇町の卯建街道景观

2025 年度国际理解支援论坛暨国际理解支援讲师技能提升研修会

作者 坂东佳子

2026 年 1 月 25 日（星期日），在德岛县国际交流协会会议室举办了“国际理解支援论坛暨国际理解支援讲师能力提升在日中长期居住的外国人发，结合自身实际经历发深化对多文化共生的认识。理解支援讲师群体，目的及地区居民提供更高质量充实今后的讲师派遣项目。



研修会”。本次活动邀请了士担任讲师，从多元视角出表演讲，旨在帮助参与者同时，本次研修也面向国际是帮助讲师为日本中小学生的课程与讲座，从而进一步论坛当天共有 44 名听众，

其中外国人 8 名（来自越南、德国、韩国、巴基斯坦、中国大陆及台湾地区）。

首先，第一位讲师是一位在日本抚养四个孩子的韩国人。12 年前，她在完全不懂日语的情况下，一家六口来到日本生活。她提到，孩子们曾在 TOPIA 接受课业辅导。在日本的生活中遇到了许多困难，不仅存在语言障碍，日本与韩国在学校文化方面也存在诸多差异。此外，孩子们还曾面临“我究竟是谁”的身份认同困惑。尽管经历了种种挑战，四个孩子如今都已健康成长，并在各自的人生道路上积极发展。

第二位讲师是来自巴基斯坦的讲师，主题是关于伊斯兰教的介绍。目前，德岛的穆斯林（如印尼人等）也在逐渐增加。然而，许多日本人往往对伊斯兰教抱有“限制多、严格”的刻板印象。讲师指出，礼拜的意义在于安定内心，不饮酒是为了保持理性，女性佩戴头巾并非被压迫，而是为了让人更加重视内在价值。通过这些介绍，他表达了伊斯兰教本质上是一种追求“心灵平和”的信仰。此外，巴基斯坦还有“客人不仅是访客，更是一种责任”的待客文化，这与德岛“遍路接待文化”中款待朝圣者的传统十分相似，让人感受到不同文化之间的共通之处。由此可见，尽管国家与宗教不同，人类之间依然存在许多心灵相通的部分。

第三位讲师是来自美国的 CIR（国际交流员），围绕文化与习惯差异展开演讲。其中最引人关注的是“Berry 文化适应理论”。该理论指出，当不同文化与国籍相互接触时，可能会出现同化、分离、整合或边缘化四种状态。其中最理想的是“整合”，即既珍视自身文化，也尊重他者文化，彼此靠近、共同发展。此外，他指出，在日本社会中，人们往往将外国人等同于“劳动力”。然而，要实现多文化共生社会，必须始终认识到，生活在日本的外国人首先是“人”，也是与我们共同生活的地区居民。

三位讲师演讲结束后，活动还举行了围绕讲师进行的交流会。各桌不时传来愉快的交谈声与笑声，现场洋溢着轻松而温暖的氛围，给人留下了深刻的印象。

德岛县国际交流协会今后也将继续为在日外国人与地区居民创造积极交流的机会，持续致力于促进相互理解。

托托，我感觉我们已经不在德岛了…

作者 Katie Saunders

AJET 音乐剧将通过上演经典作品《绿野仙踪》，庆祝成立 30 周年。

随着电影《魔法坏女巫》(Wicked) 终于登陆日本各大影院，现在正是踏上那条著名的“黄砖路”的最佳时机！欢迎加入我们，一同欣赏这部融入了四国特色、重新演绎的永恒经典，它充满了大家所熟知且热爱的魔法、幽默与音乐的魅力！

AJET 音乐剧是一项由志愿者运营的年度项目，汇集了 JET 项目（外国青年招募事业中从事外语教学等工作）的参与者以及德岛居民。每年，来自南非、北美、英国、新西兰等世界各地的演员与工作人员齐聚一堂。大家在表演、歌唱、舞蹈、服装制作、舞美设计及舞台布景等方面各展所长，共同将音乐剧搬上舞台。我们的演出完全是非营利性质的，旨在为全县观众提供一个免费、有趣且轻松的英语文化体验。

这个面向学生以及英语学习者而制作的音乐剧，将简单易懂的英语以及内容丰富的歌舞相融合，制作了谁都可以体验的舞台秀。无论是英语母语者、正在学校学习英语的学生，还是第一次观看英语戏剧的观众，都一定能够乐在其中。

今年的演出融入了当地文化，为经典作品注入了新的生命力。故事从德岛一位憧憬都市生活的农家少女多萝西开始，她被卷入了一场以魔法之国“奥兹”为舞台的奇妙冒险。在旅途中，多萝西不仅要与来自爱媛的邪恶女巫展开对决，还会邂逅意想不到的新朋友，甚至还将遇见一位想必大家都耳熟能详的棒球选手……

排练本身就是一场冒险。优秀的演员和工作人员克服刺骨的寒冷以及通往深山练习场的漫长路程，每一次排练都要在正式开始表演练习前，以强度不小的广播体操作为一天的开场。从舞台布景的上色、小道具的制作，到服装的亲手缝制，整场演出的一切都倾注了满满的热情（以及大量的纸箱）。尽管每天清晨就要开始，双手至今想起来都觉得冻得发僵，再加上我那拙劣的沃纳·赫尔佐格（德国导演）模仿，但是排练现场始终充满了笑声、团队合作精神，以及对便利店咖啡的“过量依赖”。

今年的演出由身为德岛县 ALT（英语助教）的我与 Frida Ruff 共同编剧并联合执导。我第一次邂逅《绿野仙踪》是在 15 年前，那是在中学时上演的《The Wizard》。另一方面，Frida 在去年的 AJET 音乐剧中饰演灰姑娘一角，深深吸引了德岛的观众。从去年夏天开始，我们便一起打磨剧本。如今看到演员和工作人员将我们的构想变为现实，真的令人感到无比欣慰。尤其是这部作品最终呈现出的效果，比我们最初想象的更加宏大、更加精彩，也因此显得格外令人感动。

《绿野仙踪》将于 2026 年 3 月 8 日（星期日）在石井正式拉开帷幕，随后将在德岛县内各地巡演。所有场次均免费开放，欢迎大家前来观看，千万不要错过！

演出日期与场地详情请参见二维码：



「^{どうし}動詞辞書形 / ^{どうし}動詞ない形 + ^{けい}ようにする・ようにしている」

青木洋子 老师

本月让我们一起学习「・・・ようにする」。

表示“为了使某种行为或状况成立，而努力、留心或加以注意”。使用动词否定形式（ない形）时，表示“目的是使某事不发生”。此外，「…ようにしている」则表示“习惯性地这样做”或“一直努力保持这样做”。

1 [動詞辞書形]

わたし にく ちい き こ どもにも 食べられる ようにしました。



いしゃ 医者にアドバイスされたので、これからは もっとたくさん水を飲む ようにします。

けんこう 健康のために、毎晩、1時間ぐらい歩く ようにしています。

きゅうりょう 給料をもらったら、毎月2万円ずつ貯金 するようにしています。

アルバイトを休むときは、できるだけ早めに言う ようにしてください。



つか 使ったものは 必ず元のところに戻す ようにしてください。

2 [動詞ない形]

また 病気になると大変 ですから、これからは あまり無理をしない ようにします。

よる 夜は危ないですから、あの道は通らない ようにしています。

パソコンは 長い時間 続けてしない ようにしています。

めざ 目覚まし時計を2台セットして、寝坊しない ようにしています。 *寝坊する：睡懒觉

できるだけ 遅刻しない ようにしていますが、ときどき遅れて しまいます。

しけん 試験の時間に 絶対に遅れない ようにしてください。

き 決められた日以外、ごみを出さない ようにしてください。 *決められた日以外：除指定日以外

【练习】请从 里选择合适的词填入 ()。

- 1) 必ず 規則を () ようにしてください。
- 2) できるだけ 甘い物 を () ようにしています。
- 3) もっと 魚や野菜 を () ようにしてください。
- 4) 絶対に パスポートを () ようにしてください。
- 5) 最近 は 飲み に行かないで、できるだけ早く うちへ () ようにしています。



食べる、なくさない、帰る、食べない、守る

<答え> 1) 守る 2) 食べない 3) 食べる 4) なくさない 5) 帰る

藍染め

作者 坂东佳子

みなさんは 藍染めをしたことがありますか。徳島には、「藍染め体験」ができる施設があります。まずは 染めたいものを用意します。藍染めの施設に



は、白いハンカチや スカーフなどが 売られているので、それを 買って 染めてみましょう。美しい柄が できるように、布を 折って、染料の入った容器に 浸けます。そして、約1分 経ったら、取り出



します。取り出したまま 約1分 待ちます。その工程を 3~5回 繰り返します。最初は 少し黄色く 染まっているよう

に見えます。そのあと、しっかり 水で 洗って すすぎます。そして、アイロンで 乾かしたら 完成です。難しそうに見えますが、スタッフが 丁寧に 教えてくれるので 安心して ください。みなさんも 自分だけの すてきな 藍染めの 作品を 作ってみませんか。

藍染め：藍染、靛藍染色

工程：工序、流程

布：布料、织物

安心：安心、放心

施設：施設

すすぐ (すすぎます)：冲洗、漂洗

柄：花纹、图案

丁寧に：仔細地、认真地

染料：染料

作品：作品、成品

浸けて (浸ける)：浸泡、浸入

経ったら (経つ)：……过后、经过 (时间)

容器：容器

有趣日语

無理するな
 新社会人



無理は禁物

無理をしてはいけない。

❗ 勉強は大忌。

例：食事制限するなら無理は禁物だよ。
 続かないからね。

例：过度节食是大忌，因为难以坚持下来。

德岛县关于制定日本語教育基本方针的通知

德岛县多文化共生・人权课

德岛县本次制定了“德岛县日语教育推进基本方针”。

为了让外国居民朋友们能作为社区的一员安心生活，本方针将“学习日语”和“了解日本的生活规则及礼仪”视为同等重要的两大目标，并将在全县范围内积极开展相关工作。

除了迄今为止一直大量支持社区发展的志愿者和国际交流团体的各位之外，今后市町村及雇佣外国人的企业也将团结一致，共同推进这项工作。

“想试试教日语”，“想尝试与多个国家的人交流”的各位，何不将想法变成现实呢？本方针为了让初次体验的人能够安心参与活动，县政府还开设了日语支援志愿者培训讲座。请务必迈出一步，挑战一下自己！

另外，抱有“想学习日语以及日本的生活规则”，“想认识一起学习的伙伴”想法的朋友，我们会为您介绍附近的日语教室。

只要有一颗“想参与”的心，就能为社区贡献一份力。关于教室位置、培训详情等，请随时咨询，我们将随时为您解答。详情请扫二维码➡



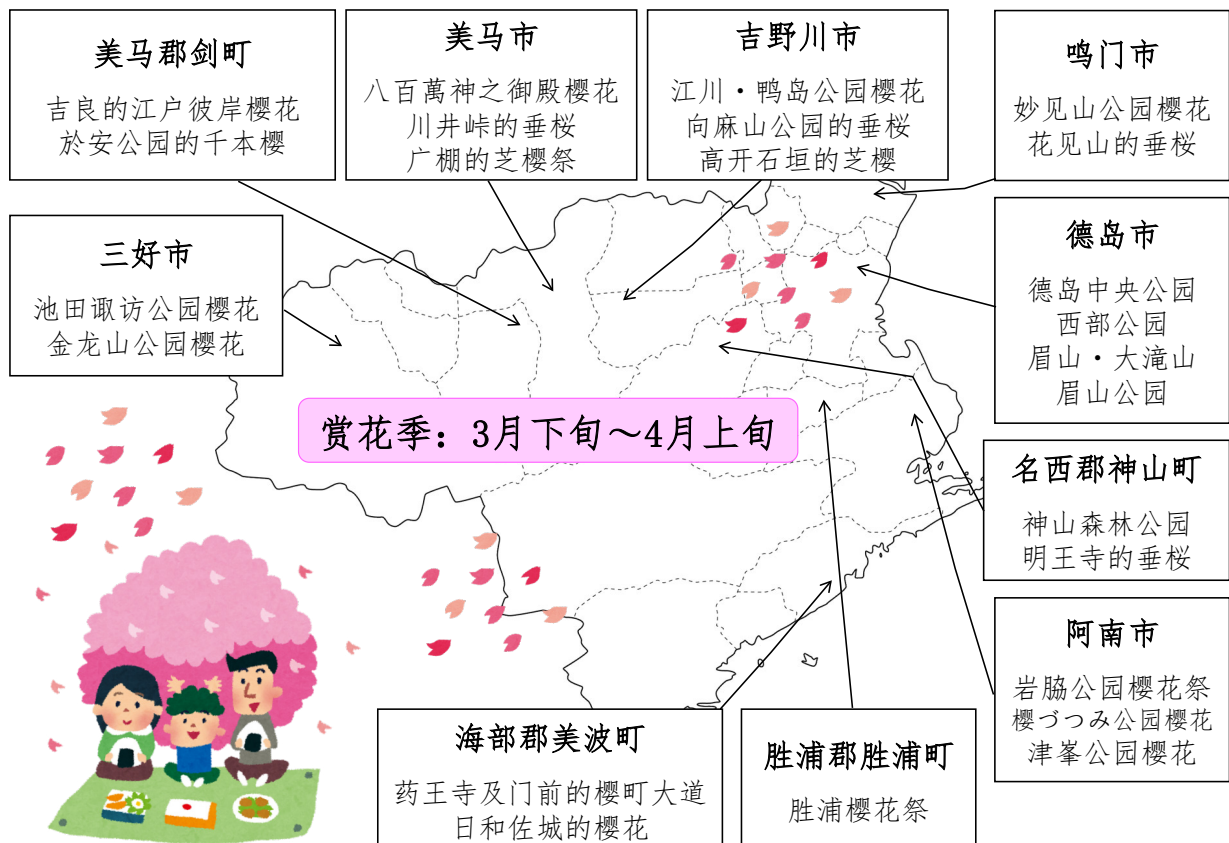
【咨询】

基本方针相关内容：德岛县生活环境部多文化共生・人权课 电话：088-621-2028

日语教室相关内容：德岛县国际交流协会 电话：088-656-3303

URL：<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kurashi/chihososei/7308970/>

2026年德岛赏樱图





2026年前期 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《みんなの日本語Ⅱ》（第2版）。教材需自行购买（2750日元/本 附CD）。

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	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、辞书形”等各种活用形，以及相关的语法。	4/7 (20次)
三	志愿者	分组学习	根据学习者的日语水平3组进行学习。 *带孩子来的学习者可以将孩子交给隔壁会议室的育儿沙龙或AMIKO大楼的育儿沙龙(距TOPIA步行5分钟)托管。将有专业的托儿所老师负责照顾。(需要提前预约)	4/8 (20次)
四	山田	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。	4/2 (25次)
五	青木	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。	4/3 (20次)
日	志愿者	分组学习	根据学习者的日语水平3组进行学习。	4/5 (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，在学习中有可能出现与自己日语水平不符的情况。

*如需请假，请致电TOPIA。

*星期三和星期日的志愿者日语课堂开课30分钟后，如果没有学生参加，则停止授课。

星期二	木村或其他	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。扫描二维码了解更多信息。→



2026年德岛马拉松报名现已截止（とくしまマラソン2026）

2026年德岛马拉松报名现已截至，感谢大家的踊跃报名，热烈欢迎大家前来观赛应援！

概要：沿着横贯德岛东西的一级河流——“吉野川”，8500名参赛者将在春日的阿波路上尽情驰骋。

德岛马拉松计划自2027年起启用全新赛道，现行赛道将迎来最后一次奔跑！

起点：德岛县厅前

终点：田宫陆上竞技场

咨询：德岛马拉松客服中心 0570-088-878；德岛县体育交流课 088-621-2150

时间：2026年3月22日（星期日）

详情请扫右侧二维码→



第 38 届 胜浦大雏祭（ビッグひな祭り）

概要：始于昭和 63 年（1988 年）春季的“胜浦大雏祭”今年迎来了第 38 届。本活动收集并供养了来自日本全国各地的家庭中闲置的雏形人偶，并将其集中展示。展馆内，以正中央高达 8 米的“百段雏坛”为首，约 3 万个雏形人偶装饰得金碧辉煌，场面宏大壮观。

地点：胜浦町 人形文化交流馆

时间：2026 年 2 月 21 日（星期六）～
4 月 5 日（星期日）9:00～16:00

门票：大人 400 日元，小学生 100 日元，
团体（10 人）300 日元

咨询：大雏祭执行委员

电话：0885-42-4334



阿波ぞめき全国竞赛 （阿波ぞめき全国競演会）

概要：以阿波舞音乐为主题的活动“阿波ぞめき全国竞赛”决赛，将在德島市的あわぎんホール举行。本次决赛共有通过预选审查的 18 组选手参赛，共分为三个组别，并且将分别评选出金奖、银奖、铜奖。

地点：あわぎんホール 1 楼大厅

时间：3 月 20 日（星期五・节假日）
14:00 开演（13:30 开场）

门票：预售票 1500 日元（全场自由席，含税）
※ 当天票加收 200 日元

咨询：德島新聞社事业部

电话：088-655-7331（工作日 9:30 - 17:30）

关于 2026 年 4 月起实施的自行车“蓝色罚单”制度

自 2026 年 4 月 1 日起，日本将对自行车交通管理制度进行重大调整。简单来说，政府将正式引入“蓝色罚单”（青切符）制度，即使是轻微的交通违法行为，也可能当场对自行车使用者处以罚款。此举是在 2023 年实施“红色罚单”（赤切符）制度之后的进一步完善。

具体详情请参阅→ <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/system.html>
更多相关内容将刊登于《阿波生活》四月号，敬请关注！

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