
第 三 四 六 期

阿波生活

2026.4
德岛县国际交流协会



眉山的樱花

德岛，期待与你下次相见

作者 德岛县国际交流员（中国） 陈思哲

时光匆匆，转眼我已在德岛度过一整年。初到这里时，我对异乡生活充满拘谨与不安，是县厅和德岛县国际交流协会（TOPIA）的各位同事用热情与善意，化解了我的局促，让我在异国感受到家一般的温暖。这一年里，大家的包容与帮助，我都铭记在心，也让我的德岛时光充实而安心。

其实半个月前我就想写下这篇感言，却迟迟不愿落笔。我知道，写下这些文字，就真的要和这座城市、和各位朋友告别了。心中万般不舍，只愿把这段珍贵的时光，好好珍藏在心底。

与德岛的相逢，对我而言是一场不期而遇的惊喜。从日本读研归国后，我在公立医院从事行政工作，本以为与日语、与日本的缘分就此落幕，却有幸作为湖南省外派的国际交流员，来到这座宁静淳朴、温暖宜居的小城，再次拥抱我热爱的文化。

这一年里，我收获满满：作为翻译，陪同大家前往北京参加中日乒乓球交流大赛；参与食育推进大会、One World 等活动，和 JET 伙伴们完成研修与培训；时常看望八路军战士光子奶奶，闲话家常；参加中国料理讲座，学习制作中餐；还和同事们一起去香川聆听《空海》演奏会，赶凌晨场电影《阿凡达 3》，结伴采摘草莓，相约赏樱……工作中的历练，生活里的小美好，都成为我最珍贵的回忆，让我对这片土地满怀眷恋。

临别之际，千言万语化作一句感谢。谢谢每一位给予我温暖与帮助的人，是你们的友善与热情，温暖了我的异乡岁月。我相信，我与德岛的缘分不会因离别而终止。未来某天，我一定会以游客的身份，再次回到这片深爱的土地，重温这里的温柔与美好。

德岛，期待与你下次相见！

离职感言

作者 TOPIA 多语言相谈员（越南） Le Thi Yen Vy

自 2024 年起，我在德岛县国际交流协会（TOPIA）担任多语言相谈员，工作了约两年。对于来自越南的我来说，在德岛度过的每一天，都是一生难以忘怀的珍贵宝藏。

原本我是为外国人提供帮助的一方，但回过头来看，真正被大家的温暖所支持的人，其实是我自己。通过多语言咨询和各种活动，我结识了许多日本朋友，也得到了 TOPIA 的温暖接纳。在此，我向大家致以由衷的感谢。同时，我也非常幸运，能够遇到 TOPIA 的优秀同事们。无论是开心的时刻，还是因为语言和文化差异而感到困惑的时候，大家始终陪伴在我身边。正是因为有大家的支持，才有了今天的我。与大家一起度过的时光，将成为支持我今后人生的宝贵力量。

今后，我将回到越南，踏上新的道路。虽然心中也有一些不安，但我会始终铭记这样一句话：“只要面向太阳站立，影子就会落在身后。”我也希望自己始终朝着光明的方向前行。

即使回到祖国，我与大家之间的情谊也不会改变。期待未来的某一天，我们能够在日本，或是在越南再次相见。衷心感谢大家这两两年来的陪伴与关照！

离职感言

作者 TOPIA 长期社会研修生 坂东佳子

虽然只有短短一年，如今我也将离开 TOPIA 了。

大学时期，我曾在瑞典留学一年。虽然街道和商店里的标识全部都是瑞典语，但无论是上课，还是宿舍生活和银行手续，都可以用英语顺利完成。那时我便产生了一个很大的误解：只要会英语，似乎什么事情都能够解决。后来回到日本，当我向当地的国际交流协会表示“想用英语做志愿者”时，他们却告诉我：“在这个地区几乎没有说英语的外国人，所以也没有可以用英语进行的志愿活动。”此后，在并不真正理解这句话含义的情况下，我做了十多年的英语教师。现在终于到了核对答案的时刻。

被派遣到 TOPIA 之后，我很快意识到，英语并不是在所有场合都能够发挥作用。在与有外国背景的孩子以及他们的家庭接触的过程中，我逐渐体会到理解不同文化和成长背景的重要性。

对我而言，这一年也成为我作为一名英语教师重新审视自身的一年。在实际交流中，很多时候即使使用英语也难以沟通。照片以及翻译软件，一边尝试彼此终于能够顺利理解、实现任何事物都无法替代的。

能够在 TOPIA 与各位日语支援讲师以及 TOPIA 的工作人员同时，我也希望在今后的教育语言背后文化与背景”的态度。了大约三件自己多年来一直想



于是我一边借助“简明日语”、与日语学习者们建立交流。当真正沟通的时候，那种喜悦是

学习者、日本教师、国际理解员相遇，我由衷地表示感谢。实践中，始终珍视“努力理解另外，在这一年里，我也完成做的事情。衷心感谢大家这一年

从左至右分别为：坂东佳子、陈思哲、Le Thi Yen Vy

离职感言

作者 TOPIA 多语言相谈员 Nong Thi Hoa

在德岛县国际交流协会（TOPIA）度过的时光，对我来说是十分珍贵而难忘的经历。在担任越南语咨询员期间，我有幸结识了许多朋友，也获得了许多宝贵的经验，在此谨致以由衷的感谢。此次，为了迈向新的目标，我决定离开协会，开启新的旅程。今后，我也会把在这里学到的一切，以及大家给予我的温暖与鼓励铭记于心，继续积极努力前行。

一直以来承蒙大家的关照，谨致以诚挚的感谢。衷心祝愿各位身体健康、工作顺利，也祝愿 TOPIA 今后更加蓬勃发展。若今后有机会，也希望能够再次前来向大家问候。



助任好朋友认定幼儿园

作者 井上和惠

在樱花盛开的四月，日本迎来了新的年度。应该有不少孩子即将在新的保育园、认定儿童园或幼儿园开始新的生活吧。在新生活开始的这个时期，相信也有很多家长会为孩子买新鞋子。为了给大家提供一些参考，本月向大家介绍一些为孩子挑选鞋子的要点：

1. 选择吸湿性和透气性良好、材质柔软，并且脏了可以清洗的鞋子；
2. 鞋子应具有足够的宽度和高度，让脚趾能够自由活动，鞋头部分最好留有约 5 毫米至 1 厘米的余量；
3. 鞋底应具有良好的缓冲性，并且能够在脚掌部位自然弯曲；
4. 为了防止脚在鞋内滑动，最好选择带有可调节鞋带、魔术贴或拉链的鞋子；
5. 鞋子应能够牢牢固定脚部，并具有能够包裹脚踝的深度，使孩子能够稳定行走等。

* 由于儿童的骨骼较为柔软，如果穿过小的鞋子，容易导致脚部变形。另外，如果鞋子过大，不仅容易脱落，还会影响孩子在行走时充分使用脚趾，从而可能延缓足弓发育，也更容易感到疲劳。

<苹果煎饼（6 块）>

- ① 将 1 个苹果（约 300 克）切成约 7 毫米厚的扇形切片，放入耐热碗中，撒上 75 克砂糖，盖上保鲜膜，用微波炉加热 5～6 分钟（500 瓦）。冷却后挤去多余水分，分成 6 等份。
- ② 在碗中加入 1 袋松饼粉（200 克）、水（4 大勺半）和油（1 大勺），揉至面团光滑。用保鲜膜包好，静置约 15 分钟。
- ③ 将②分成 6 等份，分别揉成圆形，盖上保鲜膜静置约 5 分钟。然后将其擀平，包入①中的苹果馅。
- ④ 在平底锅中薄薄刷一层油，放入③煎制。一面煎至金黄色后翻面，盖上锅盖，用小火再煎约 10～15 分钟，直至完全熟透并避免烧焦。



2026年4月起将实施新的自行车罚款制度

作者 德岛县国际交流员(美国) Riley Henke

自2026年4月1日起，日本对自行车交通规则的执行方式将发生重大变化。简而言之，日本政府将引入一种名为“蓝色罚单”的新制度，即使是轻微的交通违法行为，警方也可以当场对自行车骑行者处以罚款。

这一决定是2023年实施的“红色罚单”制度基础上的延续。在该制度下，警方会对严重违反交通规则的行为（例如酒后骑车）开具“红色罚单”，违法者可能被处以高额罚款，甚至面临监禁处罚。在新的“蓝色罚单”制度下，警方能够对自行车骑行者立即处以罚款，即使是轻微违规行为也不例外。到目前为止，对于一些较轻的违法行为（例如骑车时打伞或佩戴耳机），警方通常只是给予警告。不过可以预见，今后这些行为也可能被直接处以罚款。

简单来说，自行车交通规则本身并没有改变；变化的是，从今年4月起，对违规行为的执法将更加严格。以下是新制度下部分违法行为及相应罚款金额的示例（适用于所有16岁以上的骑行者，本列表并非全部）：

罚款12000日元：骑车时使用手机。

罚款6000日元：无视交通信号灯，在人行道骑行，逆向行驶（靠右侧行驶）。

罚款5000日元：骑车时打伞，骑车时佩戴耳机，未在“停车让行”标志前停车，骑车时不使用车灯。

罚款3000日元：并排骑行。



十日东瀛回忆录

作者 德岛游客 刘华江

二〇二五年十月，我随同妻子赴日小游十日。从大阪的烟火到德岛的静美，从环球影城的童趣到天龙寺的古意，一路走，一路看，把异国的烟火与禅意都揉进了日常的细碎里。

大阪：烟火与未来的交织

初抵大阪，第一站便是2025年大阪世博会。次日去环球影城。清晨的雾气还未散尽，巨大的蓝色地球雕塑在水雾中缓缓转动，“UNIVERSAL”的银色字母在微光里泛着冷冽的金属光泽。转过街角便撞进超级任天堂世界，红绿相间的管道爬满墙面，张牙舞爪的食人花正对着路人“嘶吼”，马里奥与路易吉站在蘑菇王国入口，圆滚滚的肚子上印着熟悉的标志。妻子拉着我和人偶合影，阳光穿过云层落在她笑弯的眼睛里，比游戏里的金币还要耀眼。



傍晚回到市区，霓虹灯次第亮起。我们寻了家街边居酒屋，点一份天妇罗、烤鸡肉串和刺身拼盘。天妇罗的面糊炸得外脆里嫩，咬开时还带着萝卜泥的清甜；烤鸡皮滋滋冒油，撒上少许七味粉，香得人舌尖打颤；三文鱼刺身厚切，入口即化，配着冰爽的生啤，听邻桌日本人用含混的英语与我们搭话，忽然觉得，烟火气从来不分国界。

京都：古寺与温泉的慢时光

从大阪坐电车往京都，不过一小时路程，窗外的风景却从繁华都市变成了黛瓦白墙。我们没去挤清水寺的人潮，反倒清晨在岚山漫步。天龙寺的石牌坊在朝阳下泛着温润的光泽，“大本山天龍寺”六个大字刻得苍劲有力。穿过“等觀院”的木门，庭院里的松柏修剪得错落有致，佛像在树影里半隐半现，风过处，檐角的风铃轻响，连呼吸都跟着慢下来。



傍晚逛到岚山站，偶然发现一家“駅の湯”——车站旁的温泉馆。买了印着“嵐山温泉”的毛巾，赤脚踩进温热的汤池里，疲惫的小腿瞬间舒展。水汽氤氲中，窗外的枫树叶子正红得透亮，妻子的脚轻轻蹭着我的脚踝，我们都没说话，只听着温泉水潺潺流动的声音，任时光在暖意里慢慢流淌。

小豆岛：一本被时光温柔封存的旧书

乘游轮去往小豆岛，船行濑户内海，风里裹着咸湿的气息。沿着海岸线走到“二十四只眼睛映画村”，木质招牌在海风里泛着温润的光泽。穿过窄窄的木造小巷，墙上褪色的电影海报还留着昭和年代的余温，推开吱呀作响的木门，便是电影里那间教室——黑板上还留着未擦净的粉笔印，讲台上摊开的旧课本仿佛下一秒就会传来孩子们的朗读声。妻子站在黑板前假装擦写，阳光穿过木格窗落在她的裙摆上，竟让人恍惚以为，真的走进了那个温柔又略带忧伤的故事里。走出映画村，海边的巨大木桶座椅正等着旅人歇脚。我们坐进去，听着浪涛轻拍礁石的声响，远处的岛屿在蓝天白云下轮廓柔和。橄榄公园的草坪像一块被精心熨平的绿绒毯，中央的“希望之道”雕塑在阳光下泛着微光，站在高处望去，濑户内海的蓝与天空的蓝连成一片，海风裹着橄榄树的清香漫过发梢，让人忍不住想在这里多浪费一些时光。

德岛：山海与市井的原味

京都之后，便是此行最久的停留——德岛县。从京都坐大巴三小时，窗外的风景渐渐变成金黄的稻田与连绵的青山。最难忘的是登剑山的那个清晨。德岛市国际交流协会的工作人员来接我们，说要带我们领略最原味的四国。我们随登山团坐缆车到西岛站，再徒步登顶。山中雾气极浓，能见度不过数米，偶尔传来登山客的笑语，转眼就被雾气吞没。快到山顶时，忽然一阵风来，云雾散尽，阳光洒在山脊的草原上，远处的群山轮廓清晰可见，那一刻，心胸也跟着开阔起来。



我还去了大塚国际美术馆。馆里用陶板复制了千余幅世界名画，米开朗基罗的《最后的审判》在西斯廷礼拜堂的复刻空间里铺展开来，笔触的肌理与色彩的层次都栩栩如生，站在中央仰头望去，仿佛能感受到文艺复兴时期的磅礴气息。从美术馆出来后，顺着环岛公路一直向上走，来到了鸣门海峡看涡潮。站在“涡之道”的步道上，海水像被无形的手搅动着，形成一个个巨大的漩涡，黑蓝的浪涛翻涌不息，气势磅礴得让人失语。旁边的架桥纪念馆里，陈列着大鸣门桥的建造史料，玻璃窗外便是横跨海峡的钢索大桥，在阳光下闪着冷光。

最后的4天时光，我住在德岛县的公寓里，没有再出远门，体会浸在温润时光里的从容。清晨推开公寓的窗，没有车水马龙的轰鸣，只有远处濑户内海方向飘来的湿润空气。楼下的便利店刚拉开卷帘门，店员正慢悠悠整理货架，偶尔有晨跑的人掠过人行道，脚步声轻缓，不扰旁人清梦。沿着通町的石板路散步，矮层的民居挨得不远，木造的门扉大多半掩着，门口摆着几盆多肉或绣球，叶片上还挂着晨露。路边的老字号喫茶店早早亮起暖黄的灯，推门而入，老板抬头笑着说句“おはよう”，咖啡机研磨豆子的声响温柔，几位老人坐在靠窗的位置，捧着咖啡杯低声闲谈，语速慢得像山间的溪流。

十日旅程倏忽而过。离开那天，德岛的友人还特意送来了一袋德岛的特产饼干。坐在回程的大巴上，回望窗外的田野与山峦，心里竟生出几分留恋。原来旅行最美的，从来不是打卡清单上的景点，而是在风景里遇见的人、经历的事，以及那份卸下疲惫、回归本真的心境。

结语：

这一程中，最令我惊喜、也最让我念念不忘的，还是德岛——这座静静坐落在四国岛的临海小城。德岛县与湖南省自2011年缔结友好关系以来，至今已近十五载。作为湖南省的友好交流城市，德岛打动人心的，不仅是清秀灵动的山海风光，更是那份淳朴温厚、让人倍感亲切的人情气息。这座温暖而低调的海边小城，或许仍未被许多人纳入旅行清单，但正因如此，它的美才更显得纯粹而动人。如果有机会，真心推荐你走进德岛。相信我，它一定会在不经意间，带给你意想不到的体验与回味悠长的感动。

じよし
助詞「で」・「に」・「を」

山田多佳子 老师

日语中，接在名词后面的助词起着重要的作用。这个月和下个月，我们将学习主要助词的用法。

① 表示地点的词语+「で」、「に」

- ・「で」动作的地点 トピア にほんご べんきょう TOPIAで日本語を勉強します。
- ・「で」事情发生的地点 ミラノでオリンピックがあります。
- ・「に」存在的场所 なか かばんの中にスマホがあります。
- ・「に」某种情况存在的场所 とくしま す 徳島に住んでいます。



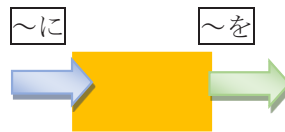
请在下面句子的（ ）中填入「で」或「に」。

- ・東京（ ）有名なタワーがあります。
- ・東京（ ）国際学会があります。
- ・東北（ ）大きな地震がありました。
- ・家族は、フィリピン（ ）住んでいます。
- ・あの部屋（ ）コピー機があります。
- ・あの部屋（ ）コピーしてください。



② 「に」和「を」

- ・「に」目的地 きょうしつ はい 教室に入ります。
(进入~, 乘坐 ~)
- ・「を」出发地点 きょうしつ で 教室を出ます。
(从~里面出来, 从~下来)
- ・「を」移动的场所 こうえん さんぽ 公園を散歩します。
はし わた 橋を渡ります。
かど ま 角を曲がります。
みち ある 道を歩きます。



请在下面句子的（ ）中填入「を」或「に」

- ・飛行機が空（ ）飛びます。
- ・電車（ ）乗ります。
- ・電車（ ）降ります。
- ・学校（ ）入ります (入学します)。
- ・学校（ ）出ます (卒業します)。
- ・交差点（ ）右に曲がります。
- ・道路（ ）わたります。



(공, 공, 공, 이, 공, 이, 공) ②
(교, 이, 이, 교, 교, 이) ① 答

ランドセル

作者 坂东佳子

4月に入り、入学式の季節がやってきました。小学校には、新一年生が「ランドセル」を背負って入学します。ランドセルは、日本の小学生の通学用かばんで、教科書や筆記用具などを入れます。ランドセルは、オランダの軍用かばんが日本に輸入されたのがはじまりです。そして全国に広まったのは70年くらい前だと言われています。人工皮革や牛革でできているので、丈夫で少しの水に濡れても大丈夫ですが、小さな子どもが背負うにはとても重たいのが問題です。



30年ほど前までは、男子は黒、女子は赤というのが一般的でした。しかし現在ではピンクや紫、水色や茶色など、子どもたちが自分の好きな色のランドセルを選ぶのが主流と なっています。子どもたちのカラフルなランドセルには、未来への夢と希望が つまっています。

入学式：入学儀式

輸入：进口

背負って（背負う）：背着

通学用：上学时用的

濡れて（濡れる）：淋湿

筆記用具：文具

教科書：教科书

一般的：普通的，常见的

人工皮革・牛革：人造皮 / 牛皮

主流：主流，主要趋势

軍用：用于军事的

カラフル：五颜六色的

有趣日语

けいぞく ちから
継続は力なり

つづ じたい おお ちから せいか
続けること自体が、大きな力や成果につながる。

☛ 坚持本身就与莫大的力量和成果息息相关。

れい にほんご べんきょう じかん
例：日本語の勉強は時間がかかるけど、頑張りましょう。継続は力なりだよ。

例：学习日语虽然很花时间，但是坚持就是胜利！

2026年 TOPIA 线上日语教室

时间：2026年5月至2027年2月15日

一周一次 / 每次一小时左右

次数：20-30次

讲师：志愿者教师（非专业）

参加者：居住在徳島县的人（没有在学校、公司、日语教室等学习日语的人）

要求：需下载 ZOOM 应用程序，电脑 / 平板电脑 / 智能手机皆可

（我们可能会要求您购买教材）

人数：约 20 人（初次参加 TOPIA 日语网课的学员优先）

费用：免费

联系方式：（公财）徳島县国际交流协会（TOPIA）

TEL：088-656-3303

负责人：野水 coordinator2@topia.ne.jp

冈本 tagengo1@topia.ne.jp



2026 年度德岛县外国人日语演讲比赛



- 一、比赛宗旨** 在推进地区国际化的进程中尤为重要，当地民众通过对外国生活与文化的接触和体验，培养国际化意识，提高人文素养，增进与外国人之间的相互理解。作为地球居民的成员之一，我们有义务和责任参与构建一个和谐共生、互帮互助的社会。在本次的日语演讲比赛中，我们将倾听居住在县内外外国朋友们的意见和心声，让演讲比赛成为意见交流之地，让跨文化理解及多文化共生得到更为广泛的认知。
- 二、时间地点** 2026年7月18日（周六）下午1点～下午4点30分； あわぎんホール(德岛县乡土文化会馆) 5F 小厅
- 三、报名资格** 居住在德岛县内且母语非日语的外国人
(注：在日本接受过3年以上义务教育者，以及在过去的比赛中曾获得过“最优秀奖”或“德岛县议会国际交流议员联盟会长奖”者不可参加本次比赛。)
- 四、选拔方式** 招募在德岛县居住的外国人，请报名者先提交演讲稿，书面审核通过者（10人左右）可入围当天比赛。
- 五、演讲内容** 符合比赛宗旨，有关跨文化理解・多文化共生的内容即可。
※（关于政治，宗教，对特定人与团体进行批判的内容不可以）
※演讲内容必须原创且未发表。如果发现演讲内容已经发表或并非原创的话，授予的奖项可能会被取消。
- 六、演讲时长** 每人6分钟以内
- 七、奖项设定** 由评委评审出以下各奖项：
最优秀奖——1名（奖品 5万日元购物券）
德岛县议会国际交流议员联盟会长奖——1名（奖品 3万日元购物券）
阿波银行优秀奖——1名（奖品 3万日元购物券）
德岛大正银行优秀奖——1名（奖品 3万日元购物券）
德岛商工会议所优秀奖——1名（奖品 3万日元购物券）
德岛市国际交流协会特别奖——3名（奖品 1万日元购物券）
努力奖——若干名（奖品 5千日元购物券）
〈※ 所有当天参赛的选手均可获得参加奖〉
- 八、报名方式** 请在 TOPIA 官方网站上下载报名表，填好后与演讲稿一起，通过邮寄、邮件，传真或直接交付的方式至报名处。请用电脑制作您的演讲稿。
◆ 在提交申请表及原稿之后，便于确认，烦请您通过电话联系，非常感谢。
- 九、报名截止时间** 2026年5月24日（周日）
- 十、主办单位** 德岛县・公益财团法人德岛县国际交流协会
- 十一、赞助单位** 德岛县、德岛县议会国际交流议员联盟、阿波银行、德岛大正银行、德岛商工会议所
(预定) 德岛市国际交流协会、大塚制药、日亚化学工业
- 十二、后援单位** NHK 德岛放送局、四国放送、德岛新闻社、ケーブルテレビ德島、
(预定) エフエム德島 エフエムびざん
- 十三、咨询・报名处** 公益財団法人徳島県国際交流協会（トピア/TOPIA）
〒770-0831 徳島市寺島本町西1-61 クレメントプラザ 6F
网站：<http://www.topia.ne.jp>
电话：(088) 656-3303 传真：(088) 652-0616
Email: coordinator1@topia.ne.jp
负责人：木村

2025 年演讲比赛的情况



从今年起，我们将在日语演讲比赛中增设中学生和高中生的发表环节。
恳请您向身边的相关人士进行宣传与告知。
详细信息请参阅本协会官方网站。



■ 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