

第 三 四 七 期

# 阿波生活

2026.5  
徳島县国际交流协会



四国八十八处第 21 号灵场 太龙寺

摄影师：木村 纯子

就职问候

德岛县国际交流员(中国) 钱肖男

大家好! 非常开心可以和大家在德岛这样一个风景宜人的地方相遇。我是来自中国江苏省的钱肖男。4月份开始, 我将作为国际交流员(CIR)在德岛工作。今后将由我来编辑《阿波生活》杂志。

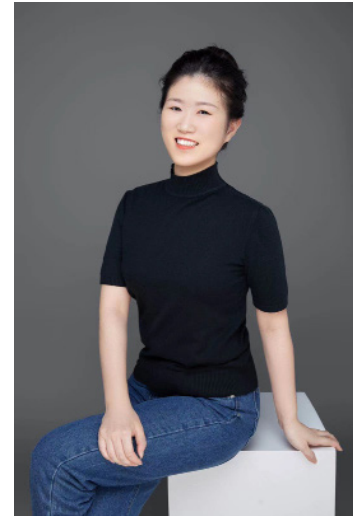
我的家乡在中国的南方, 是一个远离海边的内陆城市。所以当我得知我将要去的地方是一个靠近海边的城市的时候, 我非常的兴奋和激动。我很喜欢吃海鲜, 我甚至在来德岛之前就已经想好要吃了(笑)。总之, 对于将要在德岛开始的生活, 我是既紧张又期待着的。

我从小就是一个动漫迷。或许也是因为这个原因, 我最终选择来到了日本工作、生活。除此之外, 我很喜欢寻找好吃的美食或者好玩的地方。所以, 到各处旅游, 品尝当地美食、体验当地文化, 也是我的兴趣之一。

我在德岛县的工作内容主要是接待来自海外的访客为他们提供口译及翻译工作、特定活动的安排及调度、以及编写《阿波生活》杂志等多项工作。我是第一次参加工作, 有许多不明白的地方, 很紧张也很担心自己无法胜任各项工作。但在同事们的热情帮助下, 渐渐建立起了一点自信。我相信在接下来的工作中, 我会通过我的努力, 交出一份又一份完美的答卷。

最后, 非常荣幸能够来到德岛成为德岛的一员。今后, 我将在德岛探索美食和美景的同时, 怀揣着梦想不断地成长, 为中日的关系搭建一座更加坚固的桥梁。

德岛, 你好, 请多多指教!



就职问候

长期社会研修生 大桥 爱

大家好, 初次见面。我是4月开始在TOPIA工作的长期社会研修生大桥爱。在TOPIA, 我主要担当国际理解支援讲师的派遣和安排职场体验等, 为支援学校教育添砖加瓦。

我是一个地地道道的德岛人, 从中学就开始跳阿波舞, 一直坚持到了现在。即使是在盂兰盆节时的阿波舞的正式演出, 还是在阿波舞会馆的夜晚公演的时候, 每次都会被从日本其他地方来的人甚至是从海外来访的客人的人数而震惊到。我每次表演的时候, 都是怀着“在如此庞大的世界里会选择来访日本好厉害, 并且对日本的德岛的阿波舞有兴趣更是奇迹啊”的这种心情来进行演出的。当我问客人是从哪里来的时候, 答案五花八门, 我常常因为无法用各种语言与他们交流而感到烦恼。我希望可以在TOPIA一边学习多文化理解和多文化共生, 一边向更多国家的人传递德岛的美丽与美好。请多多指教。



## 就职问候

越南语咨询员 Huong Nguyen Thi

初次见面，我叫 Huong Nguyen Thi。4月开始我将作为越南语咨询员在德岛县国际交流协会工作。我来自越南，现在在日本学习传媒。我喜欢在新的环境中进行挑战，这样可以通过各种各样的情况得到自我成长。

通过在日本的生活，我对不同地区的不同文化以及人们不同的思考方式产生了浓厚的兴趣。在这之中，德岛不仅自然资源丰富，更是一个重视人际关系的温暖的地方。我希望在实际工作的过程中，更深入地了解德岛的文化和人民，并拓宽自己的视野。虽然我还有许多不熟悉的地方，可能会给各位带来不便，但我会努力尽快适应工作，并尽自己的力量做出贡献。请多多关照。



## 就职问候

JICA（国际合作机构）国际合作宣传员 森田 眞麻

大家好！我是森田。作为国际合作宣传员在 TOPIA 工作。此前，我曾作为 JICA 海外合作队的一员在非洲乌干达开展工作，之后直到去年为止，我在一所初高中一贯制的女子高中担任了四年的保健体育教师。今后，我也会通过我之前积累的经验，为促进德岛的国际合作和国际理解而继续努力。特别是，我希望能借助自己曾担任保健体育教师的经验，创造与大家一起享受运动乐趣的机会！

我来自高知，虽然在德岛生活是第一次，但我很喜欢阿波舞，因此现在就迫不及待期待夏天了。另外因为我的兴趣是登山，所以一看到德岛的山后，我就特别激动。欢迎大家来 TOPIA 玩，顺便分享一下你们所知道的德岛的魅力之处(美食、自然风光、景点等)。

请多多关照！



## 国际交流员访谈之 感冒饮食特辑

2026年2月,《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。现在是访谈第二期,我们请德岛县的国际交流员们回答第二个问题:在你所在的国家,感冒或生病时通常会食用或饮用哪些传统食品或饮品?是否有特别的疗养习惯?

### 中国国际交流员: Le

在中国,身体不适或感冒时,有一些固定的饮食习惯。

比如,在食物方面,通常会吃粥或面条。此外,鸡肉胡萝卜以及用生姜和红糖熬制的生姜汤也非常普遍。大家都青睐容易消化且能让身体暖和起来的食物。在饮品方面,人们常喝蜂蜜柠檬茶、枇杷膏茶(枇杷糖浆)、生姜可乐,或是简单的温开水。

至于治疗方法,保持充足的睡眠是最基本的。此外,服用中药或泡个热水澡也是经常会采用的方法。

### 菲律宾国际交流员: Miki

在菲律宾,人们身体不适时通常会吃一种叫做“Lugaw”的粥,在日本相当于“おかゆ(Okayu)”。虽然概念类似,但Lugaw的配料更加丰富。它不仅美味,而且营养接近一顿完整的正餐,因此在没有食欲时,可以在不勉强进食油腻食物的情况下补充足够的营养。此外,像牛至橙汁和蜂蜜姜茶这样的家庭疗法也越来越受欢迎。制作方法是将牛至叶或生姜煮沸(牛至汁需要加入卡拉曼西果汁),再根据个人口味加入蜂蜜调味。

### 美国国际交流员: Riley

在美国,可以说鸡肉面汤被普遍认为是“生病时的经典食物”(不过我自己其实并不常吃)。除此之外,人们通常会选择清淡、不刺激、对胃负担较小的食物,例如咸饼干、白吐司或清汤。在饮品方面,我家通常会在身体不适时喝运动饮料,以“补充电解质”。另外,如果是胃不舒服,也会喝像雪碧或七喜这样的透明碳酸饮料来缓解。至于这种做法是否有科学依据(甚至是否存在依据),我其实不太确定,不过在网上一查,这种做法似乎相当普遍,也许多少还是有些效果的。如果是喉咙痛,则常会喝加了蜂蜜的热茶。总体来说,应对感冒的基本原则是多补充水分,并保证充足的休息。

### 印度国际交流员 Rishmita

众所周知,印度被称为“香料之国”。不过,“香料”并不仅仅意味着“辛辣”。在印度,人们会用捣碎的小豆蔻增加甜味,用丁香缓解牙痛,用藏红花改善气色,而大家最喜爱的抗氧化食材——姜黄,则用途非常广泛。姜黄具有抗炎作用,因此不仅在生病时,很多人日常也会饮用“Haldi ka doodh”(姜黄牛奶,这也是妈妈们非常推崇的饮品)。此外,还有一种叫“Kadha”的阿育吠陀饮品,是将生姜、丁香、肉桂等多种香料煮制而成,有时会加入粗糖增加甜味。据说它可以增强免疫力,促进感冒快速恢复。在食物方面,和许多国家一样,粥也是常见选择。“Khichdi”是一种用扁豆和米制作的粥,虽然常被视为病中食物,但实际上味道很好,平时也可以食用。

### 德国国际交流员: Lisa

在德国,感冒时的常吃的食物是鸡汤。大多数人也会喝一些草本茶,比如洋甘菊茶或鼠尾草茶。不过,草本茶不仅仅是用来喝的。很多时候,病人会把头用毛巾盖住,靠近热茶,人们认为吸入蒸汽可以让身体更快恢复。

此外,草本还会以另一种方式用于治疗感冒或缓解症状,那就是止咳糖。这类糖果种类丰富,形状、大小和口味各不相同。

## 在德岛的半年时光

Jadenw 外语指导助手

“适应”究竟该如何衡量呢？是用在某个地方待了多少天来计算吗？是指着日历上的某一天说“从这一天起我就习惯了这里的生活”吗？还是在搬进新家、把所有行李都整理完的那一刻，终于收起行李箱和纸箱，环顾四周，再也没有需要安放的物品，整个人松了一口气的时候，就能说一句“好了，我已经适应了”呢？奇妙的是，回头看时，我们总能清楚地知道自己来到这里已经过了多少天、多少周、多少个月。然而，那种一切仿佛像拼图最后一块完美嵌合的“瞬间”，却是永远无法被准确指出的。

我的答案是：所谓“适应”，其实是无数微小瞬间的积累。是非日常逐渐转化为日常的过程——比如记住了附近超市里商品的位置，或者意识到自己已经成了常去面包店的熟客。这些微小的时刻，由重复、由规律、由不再迷路的安心感构成。建立新的生活，就像学习任何事情一样，是一步一步慢慢积累起来的。



坦白说，在德岛最初的两个月，我每天都在祈祷那个可怕的八条腿“室友”不要出现，同时带来的衣服几乎天天被汗水浸透。等到日本终于摆脱了夏天的闷热，迎来秋天时，我才意识到，发生变化的并不只是树叶。我不再试图在脑海中把一切都“转换成 CAD 图纸”，开始找到自己喜欢的餐厅，对故乡的思念之痛也在一点点减轻。

当然，如今也还是会有心痛的时候。日本与加拿大之间横亘着遥远的距离，而这距离的每一公里，都承载着我对思念之物的回忆。在这样的日子里，我会提醒自己，想想从那个八月初来到德岛的夜晚，到现在我已经走了多远。当时那个几乎无法克服思乡之情的自己，竟然也能走到今天。我也会想起学校图书馆的管理员对我说：“杰登，你不是喜欢看料理书吗？所以我特地订了一本新的。”想起学生对我说：“我很期待星期四，因为可以在英语课上见到老师。”想起同事仅仅因为“看到这个就想到了你”，就送给我一整张我喜欢的角色贴纸。还有和朋友一起吃晚饭，聊起当天课堂上发生的趣事时的那份快乐。正是这些数不清的细小瞬间，构成了衡量我在日本逐渐适应生活的标尺。不知不觉，来到这里已经半年了。我对德岛的感情也在一天天加深，与思乡之情不断拉扯。每天的生活中，我既在学习同事教我的汉字读音，也会沉迷于折千纸鹤，在不知不觉中，不仅更加了解日本，也更加认识自己。



因此，在这里的这段时间里，我希望能走遍更多县内的地方，更加投入地学习日语，以积极的态度继续在学校工作。至于接下来的半年会是什么样，会遇到什么，我虽然还不知道，但可以坦率地说，我对此充满期待。

日语教室  
作者 山田 多佳子 老师

助詞「に」、「まで」・「までに」

① 時を示す言葉 + 「に」

- 特定的時間、日期、或者表示年的情況下、是需要加「に」的。
- わたしは2020年ねんに大学だいがくに入学にゅうがくしました。
- 3月20日がつはつかに、日本にほんへ来ました。
- 6時じに起きます。
- クリスマスに、パーティをします。(圣诞节在12月25日)
- 今年ことしの誕生日たんじょうびに、どんなプレゼントがほしいですか。



◎ 「今日」「明日」「今朝」「今週」「今月」「今年」等等、表示一定的（根据被使用而改变的）时间）的句子、不需要加「に」。

- 今朝けさに、東京とうきょうから帰かえってきました。
- きょうけさに、会社かいしゃを休やすみました。
- 去年きょねんに、日本にほんへ来ました。

◎ 像「日曜日」这样的日期、和关于「朝」「昼」「夜」这样的单词、加「に」或者不加都是可以的。

- 土曜日どようび「に」、北海道ほっかいどうへ行きます。
- 土曜日どようび「に」、北海道ほっかいどうへ行きます。

◎ 提问的情況下、「何時」「何日」「何月」「何年」后是需要加「に」的。「いつ」后不需要加。

- 何時なんじに帰かえってきますか。
- いつなんじに帰かえってきますか。

【练习】 请在空格处、觉得需要的地方加「に」、觉得不需要的地方填上「×」。

1. 来年らいねん ( )、国くにへ帰かえります。
2. 2022年ねん ( )、日本にほんへ来ました。
3. 日曜日にちようび ( )、コンサートいに行きます。
4. ゴールデンウィークりょこう ( )、旅行りょこうします。
5. 午後9時ごご ( )、ニュースはしが始はじまります。



② 時を示す言葉 + 「まで」 / 「までに」

◎ 「まで」在表示终止时间时使用。（「まで」= 到~为止）

- 毎日まいにち、6時じまで働はたらきます。
- 1学期がっきは、7月20日がつはつかまでです。

◎ 「までに」在表示期限时使用。（「までに」= 到~期限为止）

- 15日にちまでに、書類しよるいを出だしてください。
- 寮りょうには、午後10時ごごまでに帰かえってきてください。

【练习】 将「まで」或「までに」分别填入下列的空格中。

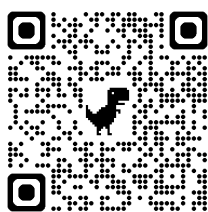
1. この図書館としよかんの本ほんは、5月21日がつにち ( ) 借かりられますから、21日にち ( ) 返かえしてください。
2. 65歳さい ( ) 会社かいしゃをやめたいです。
3. 65歳さい ( ) 働はたらきます。

① 1. × 2. に 3. に / × 4. に 5. に ② 1. まで 2. まで 3. まで 4. まで

## とくしまマルシェ

作者 岡本 美結

毎月 最後の 日曜日に 行われる 「とくしまマルシェ」。徳島駅から 歩いて 約6～8分  
の しんまちボードウォークで 開かれています。マルシェでは、徳島で 育った 新鮮な  
野菜や 果物、肉や 魚も 売っています。飲食店も 出店しているので、おいしい料理や  
コーヒーなどを 楽しめます。また、月ごとに 異なる テーマで フェアが開催されるので、  
毎月 行っても おもしろいです。とくしまマルシェで 素敵な 日曜日を 過ごしてみても  
いかがでしょうか？



↑ とくしまマルシェのウェブサイト

毎月：毎月

出店：摆摊，设摊

フェア：展销会

新鮮：新鲜

月ごと：每个月

飲食店：餐馆，饭店

異なる：不同，不一样

## 有趣日语



### いっしょけんめい 一所懸命

いのち ものごと あ 命をかけて物事に当てること。いちずに苦心すること。

👉 不惜牺牲性命地全身心投入某件事。全心全意地致力于某事。

例：できそうも無いことも一所懸命やるのが大切だ。

例：即便是看起来不可能做到的事情，全力以赴去尝试也很重要。



### 第30届 Machi ★ Asobi

2026年5月16日(周六)和17日(周日),第30届“Machi Asobi”活动已确定举办。

届时将举办动画《鬼灭之刃》主题舞台活动、《魔法使之夜》等超过100场活动,规模将创历史之最。

请扫描二维码了解更多的最新消息。



时间:2026年5月16日(周六)~  
2026年5月17日(周日)

地点:德岛县德岛市

主办单位:特定非营利活动法人Machi★Asobi

### 德岛咖啡修养节

概要:以“一杯暖心好咖啡”为主题举办的这场活动,定会让咖啡爱好者们心动不已。继去年之后,今年已是第二届,届时将有来自全国各地的精品咖啡店齐聚一堂。活动当天还将发售可进行品尝对比的优惠券,不妨借此机会寻找自己钟爱的口味。当然,现场还有丰富的甜点等美食摊位,即使是不喝咖啡的家人、恋人或朋友也能乐在其中。

时间:2026年5月23日(周六)~

2026年5月24日(周日)10:00~16:00

门票:免费入场

咨询:Instagram的DM (@tokushima\_coffee\_fes)

### 童学寺 まけまけ风铃祭

概要:四国特别二十灵场第2号札所童学寺,作为被指定为石井町花卉的著名紫藤胜地而闻名,不仅吸引着朝圣者,也吸引了众多游客前来参观。每年春夏之际,这里都会举办“まけまけ风铃祭”,约1500个写有祈愿的风铃装点着寺内回廊。“まけまけ”一词在阿波方言中意为“满溢而出”,其名称源于“不输不输”的双关语。这里悬挂的风铃源自被视为驱邪之物的风铎,寓意着“以满溢的风铃不向困难低头”。随风摇曳、风铃叮咚作响的景象令人叹为观止。

时间:2026年4月1日(周三)~8月31日(周一)

地点:名西郡石井町石井字城之内605 童学寺

### 通知:

日语演讲大赛的申请截止时间有误。截止时间不是5月21日(周四),正确的截止时间是5月24日(周日)。非常抱歉给您造成的困扰。

### 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:钱肖男;陈芳瑜