

阿波生活

2026.9
德岛县国际交流协会



★2026 年德岛县外国人日语演讲比赛获得圆满成功★

2026 年 7 月 18 日（星期六）由德岛县及公益财团法人德岛县国际交流协会主办的第 37 届“2026 年德岛县外国人日语演讲比赛”在德岛县阿波银剧场 5 楼隆重举行。

本次大赛不仅有常规选手参赛，还特别设置了初、高中生演讲环节，共计 10 个国家的 14 位选手参赛。大家分别用日语热情洋溢地谈论了文化差异、相互学习的重要性，异国人际关系的珍贵，以及自己心中的梦想。2 位来自初中的小选手们也发表了自己的感受与梦想。

在演讲比赛之后的交流会上，参赛者和观众交流互动，载歌载舞，氛围友好而欢乐，大家一起度过了一段愉快而难忘的时光。

荣获最优秀奖的是来自菲律宾的德岛县国际交流员 Michael Gabriel Morales Balmeo。获得德岛县议会国际交流议员联盟会长奖的是来自尼泊尔的 Salma Sabi。衷心感谢各位在炎炎夏日到场支持本次大赛！本届日语演讲大赛，已在 YouTube 上转播，欢迎观看。



第 37 届德岛县日语演讲大赛最优秀奖作品

被阿波蓝染就的自我

作者 菲律宾国际交流员 Michael Gabriel Morales Balmeo

将布料缓慢浸入靛蓝染液中，捞起后轻轻用力拧干，然后使其接触空气。其特点是每次染色后颜色都会加深。这就是阿波蓝染。就像一块白布。我对德岛一无所知，也没有住处。然而，这正是为了受靛蓝的洗礼所需要的状态。



染。事实上，去年我刚到德岛时，知，没有朋友，没有人际关系，让我能够沉浸于阿波的世界，接

2025 年 7 月，我作为 JET 项目在即将要开启新旅程的兴奋和期

目的国际交流员来到了德岛县。待之外，我也感到了焦虑和孤独。

这是我第一次离开家乡生活，所以很多时候我都会想：“我能独立生活吗？”“我好想念我的猫啊！”此外，虽然我想在工作中进行顺畅的沟通，但职场里大家交谈的内容，我却很难听懂。因为办公室里都是阿波方言。原来不是电脑坏了，而是我气馁了啊。那段时间真的太难熬了。

在德岛开启新生活期间，我不仅逐渐熟悉了阿波方言，还一点一点地了解了德岛这座城市，尤其是阿波文化。例如，漫步在蓝花盛开、屋檐高耸的街道上，仿佛穿越回了江户时代的德岛，并了解了“税上がらない”这一表达背后的历史渊源。此外，每年 8 月盂兰盆节期间，我都会参加在德岛市内举办的、拥有 400 多年历史、享誉全球的传统艺术——阿波舞，与大家共同感受阿波舞的狂热氛围。

不仅如此，我在德岛的经历也拓展了我的全球人脉。我很幸运地通过在德岛县的志愿工作、交流活动和日语课程结识了许多人。我与热情友好的当地人以及来自其他国家的人们交流互动。我真切地感受到，这些相遇就像人生中的一次寻宝之旅。感谢大家，我不仅了解了德岛和日本，更了解了一个全新的世界，并收获了新的发现。这就像蓝染一样，反复的交流加深了彼此的了解，并谱写了友谊的绚丽色彩。

目前，约有 9000 名外籍人士居住在德岛。他们拥有多元的视角和经历，来自不同的背景、文化、国籍和语言。然而，这恰恰是相互分享和学习的契机。接触来自不同人群的新思想和价值观，能够拓展我们的国际视野，增进我们的人文情怀。这将有助于德岛实现其多元化、和谐共处、人人都能绽放光彩的未来愿景。为了实现这一目标，我们需要开展能够触动每个人内心深处的活动，而交流正是关键所在。交流拥有开启新世界的力量。

在这九千人之中，或许有人像我曾经一样，是一张白纸。或许有人尚未找到勇气、信心或决心，踏入一个全新的世界。如果你遇到这样的人，请不要抛弃他们；伸出援手，鼓励他们迈出第一步。让他们感受到自己属于德岛，不是作为少数群体或来自海外的客人，而是作为社会的一份子。如同鸣门漩涡一般，让我们将身边的人聚集起来，在德岛播撒交流与爱的种子吧！

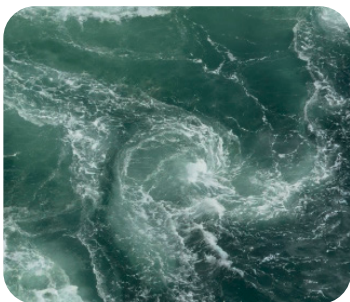


难忘的鸣门之旅

作者 中国国际交流员 钱肖男

5月16日，我与德岛县美马市的国际交流员受德岛县鸣门市的国际交流员前辈的邀请前往鸣门进行参观。早上9点，我和美马市的国际交流员在佐古站会合后，经过半个多小时的车程，终于到达了鸣门站。当我们还在尝试联系前辈询问集合地点时，一个高个子的男生吸引了我们的注意。只见他走到我们面前，试探性的问我们“是德岛县和美马市的国际交流员吗？”我们双双点头。至此，德岛县来自中国的3名国际交流员总算是会晤了。

在车站交流了片刻，前辈开车直接带我们前往今天的重头戏——鸣门漩涡。如果想要近距离坐船观赏漩涡的话，鸣门这里一共有3种船的选择。第一种是无需预约可以直接在现场购票的大型观潮船「わんだーなると」，每40分钟一班，每一班全程30分钟，一天一共12班，全船可以容纳399人。第二种是需要提前预约的小型水中观潮船「アクアエディ」，每30分钟一班，每一班25分钟，一天一共15班，全船可以容纳49人。相比起大型观潮船，小型水中观潮船虽然可容纳的人数无法与前者相比，但是就如他的名字中所说的那样，小型水中观潮船不仅可以在海上观赏漩涡，也可以在船舱里跟随船只一起潜入水下观赏漩涡。最后一种是需要到现场购票的高速观潮船「うずしお汽船」，每30分钟一班，每一班全程20分钟，一天一共17或18班，全船可容纳86人。最佳漩涡潮观赏时间虽然一天有两次，但是每天的时间都不同，所以在网上搜索“潮见表”是非常重要的。前辈带我们乘坐的是高速观潮船「うずしお汽船」，我们提前在网上查好了最佳观赏时间，买好了票后，为了打发时间，我们逛了逛售票中心里的周边店。在售票窗口旁边，我们看到了许多由各种各样漩涡图片所做成的冰箱贴以及明信片。他们有大有小，形状各异，好不有趣。售票中心和周边店里人来人往，虽然是周末，但是人并没有想象中的那么多。不知不觉中，差不多到了上船的时间，我们启程前往上船点。在排队等待上船的时候，前辈告诉我们，黄金周的那几天，鸣门漩涡这里人满为患，不早点来都买不到漩涡最佳观赏时间的乘船票。真不愧是世界三大潮流之一的鸣门海峡！



登上船后，我们选了一个靠近船中的甲板位置，扶着栏杆，一边聊天一边乘着船朝漩涡的方向前进。不知不觉中，我们就来到了漩涡的最佳观赏点，船也在保持平衡的基础上停在了原地使得大家能够清楚的看到漩涡的样子。船先由左边靠近漩涡，让左边的乘客们可以近距离的看到，之后又转到右边让右边的乘客们可以清楚的看到漩涡。只见呈现在我们眼前的，是多么壮观的一幕！漩涡就在我们触手可及的地方奔腾，耳边全是海水剧烈撞击桥墩的轰鸣声，船只也因为靠近漩涡而左右摇晃，站在甲板上的我们既要扶着栏杆保持平衡，又想要记录下这令人难忘的一刻，最后，我们相互扶持着接力式

的拍下了这叹为观止的一幕。感觉没有停留多长时间，就要返程了。我们回到了船舱里找了个位置坐下，看着窗户外飞驰而过的风景，踏上了回码头的路。到了码头后，我们步行前往鸣门漩涡附近的涡之道进行参观。涡之道是建立在鸣门漩涡上方的一座大桥。是一条总长约 450 公尺的海上散步道。散步道设有多处透明的强化玻璃地板，可以从正上方俯瞰鸣门漩涡。我们买好票后就迫不及待地走上了桥。相对于在船上可以



近距离的感受到漩涡，在涡之道能够更加清晰的看到漩涡的形态。那是完全没有任何遮掩的正上方视角。起初只是几道激烈的白色浪花，但在几秒钟内，海流开始疯狂的旋转、下陷，最后化为一个直径巨大的深蓝色黑洞。那种大自然的狂暴与美感，隔着玻璃都能让人手心冒汗。我们在涡之道的各个玻璃窗、玻璃地板边的各个角度都看了一遍，拍了很多的照片。但是照片无法完美呈现漩涡所带来的震撼，一定要亲自体验一次才能切实体会到其中的魅力。不知不觉中就到了返程的时间了，我们依依不舍地离开了鸣门，和前辈告别后，结束了旅程，坐列车回到了德岛。

烟火气里的文化碰撞

作者 外语指导助手 Oscar Avila

很少有事情能像烹饪一样，将爱好与必需品完美地融合在一起。人人都需要吃饭才能生存，即使你不在家做饭，也总有人速食。我的家人从小就教育我，深入人与人之间联系的一种方式。的，就是为了家庭聚会而在厨房肉的那段时光。我也喜欢尝试，以便更好地理解人物。为什么那个性格内敛、略显粗犷的希腊人会喜欢卢库马德斯（希腊的一种传统点心）？这道菜又为何如此有趣？还有什么比亲手烹饪这道菜更好的方法来找到答案呢！



被 JET 项目录取时，我立刻想到要为当地社区开设烹饪课。我曾多次听现任和前任 JET 项目参加者强调融入当地的重要性，而且我对教授墨西哥菜谱的能力也很有信心。抵达德岛后，教育委员会通知我，除了在学校担任外语指导助手（ALT）之外，我还将负责在镇上的社区中心开设的“高级成人英语会话”课程。我原本希望这意味着他们会愿意让我来教授烹饪课，但同时也担心他们会觉得我有些力不从心。我咨询了镇上的外籍居民联络员（他本人也曾在日和佐担任过外语指导助手），他建议我尽可能详细地准备一份提案。为了避免给自己增加过多负担，我决定将课程改为每月一次，而不是每周一次。我列出了一年中想教授的菜谱，并亲自走访了镇上和阿南市南部地区的超市，仔细研究了食材价格。我记得在还没确定能否获得开课许可之前，我对准备得如此周全曾



有些犹豫，但说实话，这是必要的。来日本之前，大家都强调说，作为一名外语指导助手（ALT），也意味着“代表自己的祖国”，但我从未想过，在德岛县，墨西哥文化是这么陌生，这里只有寥寥几家墨西哥餐厅和快闪店。在我看来，这门课最初只是一次轻松的聚会，后来却变成了一个宝贵的机会，可以向大家介绍我从小熟悉的饮食文化。当我把提案提交给社区中心的工作人员时，他们非常赞赏我的努力，并建议将“高级成人英语会话”课程与烹饪课合并，进行一次英会话烹饪课的试运行。



烹饪课开始时，我选择了墨西哥红米饭，这是方案中最简单的一道菜。这道菜我和家人做过很多次，而且我已经用日本短粒米试煮过一次。上课后，我随意地问：“有人不用电饭煲煮过米饭吗？”令我惊讶的是，只有一个人举手。接着，我又问有多少人在家自己做饭，同样让我惊讶的是，只有一半的人举手。在炒饭之前，我准备好了自制的番茄酱，然后迅速地在每个操作台前巡视，确保没有人把米饭炒糊。最后，米饭终于煮好了，在大家开始吃之前，我长舒了一口气。然而，令我惊讶的是，我听到大家异口同声地说：“有点硬。”我很困惑，因为我尝了每个人煮好的



的米饭，口感都很好。后来我才意识到，所有学生都以“白米饭”为标准来衡量米饭的口感。这次经历相当尴尬，让我对下一堂课感到有些忐忑不安。于是我决定改做“arroz con leche”（米布丁），它的口感更接近白米饭，而不是墨西哥米饭。没想到反响很好，我欣喜若狂。

这或许是我在文化交流课上学到的最重要也最难的一课：并非每个人都会喜欢新文化中的所有东西，而这很正常。即便不考虑个人喜好，不同文化的口味也存在差异。即使每个人都喜欢某种东西，喜欢的程度也会有所不同。我多么希望每个人都能喜欢我的烹饪和文化，但这并非是我能掌控的，我只能学会尽可能地尊重食物，并欣然接受。

对我来说，另一个至关重要的经验是“便利性”。我住在日和佐，那里有两家主要的杂货店，但规模都比较小。往南开车大约 20 分钟的牟岐町也有一家规模相近的商店，往北开车大约 40 分钟的阿南市则有两家大超市。不管是哪一家对于国际食材的选择都比较有限，更糟糕的是，位于德岛站附近的其中一家进口超市今年早些时候也关门了。开设这门课程时，我秉持的一个核心原则是：希望学生们能够轻松地在家中为家人烹饪所学菜肴；考虑到我的学生大多在 50 岁以上，我不希望任何人为了购买食材而不得不驱车近 90 分钟前往德岛市。因此，我必须熟悉许多日本农产品的季节性，寻找并替换当地食材，并对许多食谱进行调整。而且，随着我越来越熟练地使用当地食材烹饪，我越来越渴望在家尝试更多日式食谱！



日语教室

作者 玉置 房 老师

助詞「を」・「に」

即使是学习日语已久的人，恐怕也会觉得日语的助词学起来有难度吧。每个助词都有其特定的含义，让我们试着思考一下这些含义吧。今天就让我们来探讨一下表示地点的“を”和“に”。

田中：「もうすぐ徳島駅ですね」

ワン：「田中さんの家は、徳島駅の近くですか。」

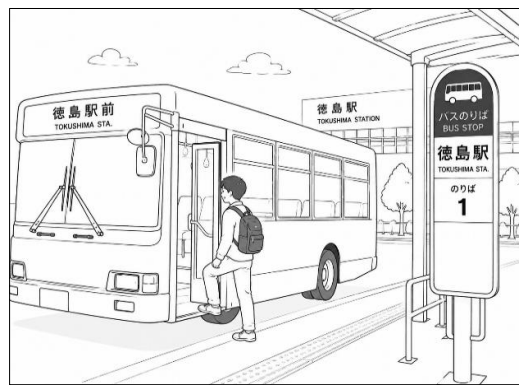
田中：「いいえ。徳島駅で汽車（ ）降りて、
駅からバス（ ）乗るんです。」

ワン：「そうなんですか。」



「を」は、^{いま}今いるところから^{はな}離れるとき→^{きしや}汽車をおりる

「に」は、^{うご}動いて、行くところ → ^のバスに乗る



【問題】

请在下面句子的（ ）中填入「を」或「に」

- ① 今朝、9時ごろ家（ ）でました。
- ② マリアさんは11時に大阪（ ）出発したので、もうすぐ東京（ ）着くでしょう。
- ③ このロッカー（ ）カバンを置いてから、プール（ ）入ってください。
- ④ 4月に大学（ ）卒業して、徳島の会社（ ）入りました。
- ⑤ 父は私の部屋（ ）入ってきて、黙って椅子（ ）座りました。
- ⑥ 来週の日曜日、馬（ ）乗れる牧場（ ）行こうと思っています。
- ⑦ 席（ ）立つときは、荷物を持って行ってください。

なるとしかがわとよひこさねんかん
 鳴門市賀川豊彦記念館

作者 長田 有加里

徳島で 幼少期を 過ごした 賀川豊彦（1888-1960）。

ガンジー、シュバイツァーと世界三大偉人の一人と言われ、友愛・互助・平和を掲げて 様々な 社会活動を してきました。

賀川らの 活動により、貧しい人々や 労働者・農民・女性・子ども等の 権利を 提唱し、戦後に 世界平和運動を おこなってきました。

彼の 様々な 活動を知る 記念館が、鳴門市大麻町にあります。



この施設は、2025 年「世界協同組合文化遺産」に選ばれ、彼の 協力の精神を 伝える たくさんの資料と、周辺の自然と 調和した 施設の外観が 評価されました。

記念館では、平和祈念朗読会や 絵本の 読み聞かせ会などの 活動も おこなわれています。

世界平和を 祈念し、賀川の活動に 触れてみてはどうでしょうか。

幼少期 童年时期

互助 互帮互助

提唱 提倡、倡导

外観 外观

朗読会 朗诵会

偉人 伟人

掲げる 提出、打出

文化遺産 文化遗产

記念 纪念

友愛 友爱

権利 权利

調和 调和

祈念 祈祷、祈求

有趣日语

 ふてくさ
 不貞腐れる

不満や不機嫌な気持ちを態度や表情に表すことを指します。

※ 指将不满或不高兴的情绪表现在态度或表情上。

例：不貞腐れている健太くんなんて放っておこう。

例：那个耍脾气的健太，就让他一个人待着吧。



2026年后期 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。	9/15 (24次)
三	志愿者	分组学习	根据学习者的日语水平分4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）	9/30 (20次)
四	山田	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。	10/1 (20次)
五	青木	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。	10/2 (20次)
日	JTM讲师	语法复习	《みんなの日本語Ⅰ・Ⅱ》第8课～50课 按顺序复习语法。 ◆适合已学完《みんなの日本語Ⅱ》的学习者。	9/27 (20次)
	志愿者	分组学习	根据学习者的日语水平分4组进行学习。	

*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）、鸣门国际交流会、神山友邻互助联谊会（みんな・ふれんど・神山Network）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。→



■ 发 行 ■

地址：〒770-0831
德岛市寺岛本町西1-61 Clement Plaza 6F
（公財）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