

阿波生活

◆主办：德岛县国际交流协会

◆二〇一三年七月

◆第二〇五期

理事长致词

大家好，我是蛭多。此次新就任为德岛县国际交流协会理事长。能和大家在这里相遇，我觉得是一种难得的缘分。

我只会日语，所以平时看到外国朋友也鼓不起勇气主动去交流。同时我认为，虽然我们在语言、文化等方面存在些许差异，但是同为人类的我们，在喜怒哀乐等情感表达方面应该是相通的。虽然因为语言文化的差异，交流会有些障碍，但是按照日本式的说法，“以心传心”是世界各国相通的。（当然，我们要是有哆啦 A 梦的小道具，事情也许会变得简单？）

我特别喜欢足球。不管是日本 J 联赛还欧洲各国联赛，我都经常电视观战。因为不管走到世界哪里，体育运动规则都是一致的，所以它能够超越语言的高墙，让全世界都为之而动、因其而悦。

当然不可否认，现实生活中也存在一些只能依靠语言来表达的内容。幸运的是，我们协会聚集了一批相当优秀的工作人员，这让我很放心。

我想大家应该也是由于某种缘分，开始了在德岛的生活。也许这里的生活和您在祖国的生活会有一些差异。但我想通过本协会的努力，或许可以把这样的差异变成一种乐趣，让您在德岛的生活变得更加有意义。如有什么想咨询或者其他需要，敬请联系我们！

读者来稿

载着青春去漂流！



文 / 图：于雷
素闻三好市的小步危有山有水景色宜人，并且它还是全日本最适合漂流的地方。趁着天气不冷不热，去体验一下大自然风光，同时享受漂流的刺激，确为一件美事。

早上 7 点，我们漂流六人组分坐两辆车从德岛出发，一路上有说有笑，历经约 2 个小时到达了目的地。在办理手续听向导说明时，还签一个关于事故的生死协议。漂流配备的衣服很紧，外面还要套上救生衣，头上戴一盔。整个装备全

部穿好后就是这个样子。

我们这艘船配备了两位向导，一位可爱的日本女孩，一位是看上去身手敏捷的孟加拉人。这次漂流全程一共有 4 个急流。第一个急流之前，向导领着我们在急流前的静水处来来回回的练习了几个回合，并讲解了集体配合的要领。要点很简单，就是听从口令、动作协调统一。终于迎来了第一个急流，水花翻滚，船顺着急流冲了上去，溅起更大水浪，船头向上翘起，迎面拍来的水浪拍到脸上，爽啊！意犹未尽的时候，船已漂过第一个急流段。抬头瞥见架在高处的摄影机和照相机，扬起手来，摆个 pose 留下纪念。



之后，向导把船靠在石头边，然后鼓励我们每个人跳进急流，开始第一次跳水之旅。水势很猛，好在跳的地方不是特别高，急流过后的水面还有船接应我们，不是很危险。向导喊到 3，就可以跳了。猴急的我虽然不会游泳，但在向导喊道 2 的时候就跳了下去。就两个字，刺激！



到二段的急流明显要激烈一些，船载着六颗迫不及待寻求刺激的心冲了上去。由于集体配合不协调，整个船的方向没有把控好，我们的船先

是撞上一颗小石块，紧接着船身侧斜，又撞在了岸边的大石头上激起层层水花，大家尖叫声不断。如果第一个急流段的感觉是新鲜，第二段则是刺激但意犹未尽。心里老想着应该再发生点啥，果然，第三段之前，刚哥操着一口地道的西安版成都话开始唠叨上了：这是啥子嘛，也没有想象中那么刺激嘛！刚哥一句话至少道出了我的心声。小韩老师在一旁惊魂未定颤抖的说，这已经很刺激啦，幸亏没报全天的。经历了这次撞石头，我就开始琢磨要是能翻一次船就更刺激了！

到了第三个急流段，远远望去发现这次急流处有很多大石头，前面两条船都是从两块石头中间穿过去的。按照这个推断，我们这船人划船的步调本来就不一致，如果加把劲的话应该能撞倒右侧那块大石头上。窃喜！期盼！还没来得及思考，我们的船狠狠的撞在右侧的大石头上，湍急的水流对抗着石头的阻力，整个船一下子翻了过来。还没来得及兴奋，就被灌了好几口水。整个人仰在水里，看见的都是水花。恢复意识到时候，发现自己手里居然攥着两支船桨。谁意识这么好，翻船瞬间还记得把船桨塞给我，百思不得其解！船里的六个人除了两位向导在翻船时知道抓住船周围的护绳外，其余的六个人都被冲得七零八落。而我则是被另外一条船上的帅哥向导用绳子拽上来的。大伙陆续被捞上来回到自己的船上。见到刚哥，击掌，开怀大笑！此刻我又找到了年轻时久违的、毫无顾忌的开心！

船继续向前漂行，经历了刚才的刺激，大伙更加放松，纷纷开始发表意见。得出的结论就是，我们是一群身背工作、家庭、未来、种种压力的阳光外向老男孩。第三段到第四段间水流很缓，向导让我们背靠背倚在船里，目光斜上，绿水、青山、蓝天上飘着几朵淡淡的云，仿佛时间在此刻已经停止，能动的只有推着船的水，一切回归本心。

短暂紧张的漂流之旅就这样结束，大伙都非常非常的开心。本来对这次活动抱着平淡无奇想法的我，更是痛痛快快的耍了一回。感谢一起漂流的六位，再次感谢小韩老师，你带来的欢乐，我有幸得到。（完）

日语教室

做菜常用语

料理（りょうり）でよく使（つか）われる言葉（ことば）

文 / 题: 加村 匡子

大家平时做菜吗? 我们翻一翻菜谱书籍或者是浏览下美食网站, 就会发现那里有着数不清的各类菜谱。最近有些菜肴制作简单, 而且也不怎么花钱。那么今天我们就一起来学习做菜时经常用到的一些“拟声词 / 拟态词”!

稍加注意我们就会发现, 菜谱总用得最多的拟态词是「さっと」一词, 表示“时间很短、迅速”之意。

【例 如】

きのこをさっと洗（あら）う。（蘑菇不需要太过细致清洗）

野菜（やさい）をさっとゆでる。（蔬菜煮太久就不好吃了）

肉（にく）をさっといためる。（肉过火时间过长会变硬）



【其他拟态词】

ふっくらと : 变软膨胀的样子

例 / 肉（にく）まんをふっくらと蒸（む）しあげる。

とろとろに : 失去本来的形状变得柔软的样子

例 / ピザのチーズがとろとろに溶（と）ける。

しんなりと : 菜叶等变的柔弱的样子

例 / 野（や）菜（さい）をゆでてしんなりとさせる。

ざっくりと : 切成稍大块・片

例 / キャベツをざっくりと切（き）る。

こんがりと : 煎・烤・烧出来的颜色正好时的状态

例 / 肉（にく）をこんがりと焼き色（やきいろ）がつくまで焼（や）く。

ひたひた : 液体的量刚好盖过食物的样子

例 / 野菜（やさい）にひたひたのだし汁（じる）を加（くわ）える。



【拟声词】

カリッと : 食物失去一部分水分后保持一定硬度的样子

例 / ベーコンをカリッと焼（や）く。

シャキシャキ : 蔬菜果物等牙齿咀嚼时的脆感

例 / 新鮮（しんせん）な大根（だいこん）のシャキシャキした歯（は）ざわり。

【Exercise】

请从上述拟声词 / 拟态词中, 选择恰当的填入下面句子中。

- ①水（こおりみず）に野菜（やさい）をつけると（ ）とした歯（は）ざわりになる。
- ②じゃがいもを（ ）の水（みず）でゆでる。
- ③小麦粉（こむぎこ）、卵（たまご）、水（みず）を（ ）混（ま）ぜる。
- ④ごはんを（ ）炊（た）く。
- ⑤パンをきつね色（いろ）に（ ）焼（や）く。
- ⑥唐揚（からあ）げを（ ）揚（あ）げる。
- ⑦カレーを（ ）なるまで煮込（にこ）む。
- ⑧キャベツに熱湯（ねつとう）をかけて（ ）させる。



【Answer】①ささみささみ ②じゅわじゅわ ③のぶのぶ ④のぶのぶ ⑤のぶのぶ ⑥のぶのぶ ⑦のぶのぶ ⑧のぶのぶ

双语阅读沙龙

～1.01和0.99法则所蕴含的哲理～

1.01的法则和0.99的法则的深刻含义在网络上成为热门话题。此公式计算了1.01的365次方和0.99的365次方的结果后发现，两者存在显著的差异。虽然1.01和0.99只相差0.02，但把这个微小的差异累积后，差距就很明显了。到底结果是怎样的呢。

用函数计算器或谷歌的计算器功能，计算出1.01和0.99各365次方的结果如下。

$$1.01^{365} = 37.7834343$$

$$0.99^{365} = 0.0255179645$$

1.01的365次方约等于38，也就是大约翻了38倍。相反，0.99的365次方约等于0.03，比本身数值还要小。真不可思议。下面我们不再从理科方面分析，而是讨论一下这个结果具有什么意义。

其实这是乐天的三木谷社长所作《成功的原则》中所记载的内容。概括说就是以1.00为基准来考虑的话，像1.01一样，即使是很少的努力或成功，经过365天的积累就会变成很大的力量。相反，像0.99一样，如果一直偷懒松懈，累积下去就会什么都得不到。

这一公式不管是从计算结果来看，还是从隐含的哲理来看，都是很有趣的。即使只有0.02的差异，长期积累下去也会产生巨大差别，这对于人生很有教育意义。



1.01の法則と0.99の法則が深いとネットで話題になっている。こちらの式は1.01に365を乗算させた結果と、同じように0.99に365を乗算させた結果を比べると明らかな違いが浮かび上がるのだと言う。1.01と0.99はたった0.02しか違わない。だがその違いを積み重ねていくと結果的に歴然とした差が出てくると言う教えのようだ。果たしてどのような結果になるのだろうか。

さて関数電卓やGoogleの電卓機能を使い1.01と0.99にそれぞれ365乗をしてみた結果以下のようないきなり結果になることが判った。

$$1.01^{365} = 37.7834343$$

$$0.99^{365} = 0.0255179645$$

1.01のほうは切り上げて38という結果。およそ38倍もの大きさになることが判った。逆に0.99のほうは切り上げて0.03となり、なんと元の数より小さくなってしまった。とても不思議なことであるが今回はその計算にまつわる理系的な話ではなく、この結果がもたらす「意味」が何かという事だ。

実はこれは楽天の三木谷社長が執筆した「成功のコンセプト～Principles for Success」に記載されている内容で、要約すると「1.00」をベースとして考えた際、1.01のようなちょっとした努力や成長でも365日積み重ねると大きな力になると言う。逆に0.99のようにちょっとでもサボって積み重ねていくと何も生み出さないと言う教えのようだ。

計算結果としても、教えとしても面白い話だ。たった0.02の違いでここまで差が出てくると言うのは、人生においても学ぶべき結果なのかもしれない。（中日文章資料均引自沪江日语，表示感谢！）

2013年度 外国人による徳島県日本語弁論大会

2013年度 德岛县外国人日语演讲比赛



(将有 10 个国家和地区的 11 位外国朋友参加本次演讲比赛，欢迎现场聆听交流)

日時：2013年7月21日（日）

場所：あわぎんホール（徳島県郷土文化会館）

プログラム：13:30～16:30 弁論大会（5F 小ホール）

16:30～17:30頃 交流会（4F 会議室5）

参加費：無料（出場者の人の楽しい一時をお過ごし下さい）

問い合わせ：徳島県国際交流協会 TOPIA 088-656-3303

时间：2013年7月21日（星期天）

地点：阿波银行会馆（德岛县乡土文化会馆）

节目：13:30～16:30 演讲比赛（5F 小厅）

16:30～17:30 左右 交流会（4F 会议室5）

参加费用：免费（让我们与选手一起欢度愉悦的时刻吧）

咨询：德岛县国际交流协会 TOPIA 088-656-3303

GAME

1 い	2 れ		4 み
5 く		い	が
9 も	す	く	わ
13 う	い		り

タテ

- 1 髪の毛を増やしたり、丈夫で太いものに育てること
- 2 つめたい水
- 4 他人の代わりになること。「人質の○○になる」

ヨコ

- 1 肌に針や刃物で傷をつけ、墨汁・朱などをすり込んで、文字、模様、絵柄を描き出すこと
- 5 地中に打ち込んで、目印や支柱にする棒。「出る○○は打たれる」
- 9 ロシア連邦の首都
- 13 雨が降りそうな様子

<第 205 期 PUZZLE 答案>

(游戏题目来源网络，对作者辛勤劳动表示感谢！)

活动导航

とくしま水都祭・藍場浜花火大会

花火大会開催。2,000発の花火が打ち上げられます。
是非お越しください。

開催期間：2013/7/14（日） 20:00～

開催地：藍場浜公園

交通：

- JR 德島駅、バスターミナルから徒歩で約 5 分。
- JR 佐古駅より徒歩 10 分。

德岛水都祭・蓝场滨焰火晚会

焰火晚会时，游人如织。预计将有约 2000 发焰火装饰盛夏美丽星空，请带着你的家人或朋友，一起来享受这美好时刻吧！

举办时间：2013/7/14（周日） 20:00～

举办地点：蓝场滨公园

交通方式：

- 从 JR 德岛站、公交站步行 5 分钟左右即到。
- 从 JR 佐古站步行 10 分钟左右即到。

和楽器が奏でる世界の音楽

アメリカで活躍されている駒幸夫さんを始め、国内外で活躍中の和楽器奏者による邦楽と洋楽のコラボレーションです。マーチングバンドや阿波踊りも参加した多彩なステージをお楽しみください。

開催期間：2013/7/13（土）

18:00～開演

開催地：二十一世紀館 野外劇場

（雨天時はイベントホール）

参加費用：無料

日本传统乐器演奏世界音乐

包括活跃在美国的驹幸夫先生在内，日本国内外的传统乐器演奏家们将为我们带来民族音乐与西洋音乐的大融合。当天我们还能欣赏到仪仗队以及阿波舞的表演，敬请期待！

举办时间：2013/7/13（周六）

18:00～开演

举办地点：二十一世紀馆 野外剧场

（如遇到雨天则改为室内）

参加费用：免费

德岛巴西友好协会举办的“迷你世界杯”祭

为庆祝日本代表队成功突围，闯进 2014 年在巴西举办的 FIFA 足球世界杯，德岛巴西友好协会特举办“迷你世界杯”祭，欢迎各路好手报名参赛！

比赛时间：2013 年 8 月 4 日（星期天）、下午 1 点至 5 点

比赛地点：德岛银行广场（德岛县立青少年中心）室内运动场

邮编：770-0851 德岛县德岛市德岛町城内 2-1

电话：088-625-3852

<http://www.tokuginplaza.com/own/index.asp>

对阵方式：5 对 5 ×（5 人制）室内足球 比赛时长：15 分钟

报名截止日期：7 月 6 日（星期六）

鞋：室内 5 人制足球专用鞋 奖品：前 1 ~ 3 名队伍

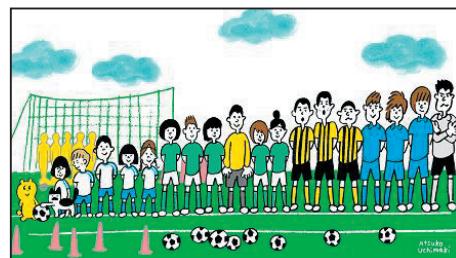
参加费用：免费 注意点：个人承担比赛责任

报名方式：请注明队伍名、队长名、参加人数、邮箱地址、电话等，联系到德岛巴西友好协会事务局（邮件、传真或信件均可）。

报名联系方式：德岛巴西友好协会事务局

电话传真：088-665-9654

手机号码：090-1577-2743



活动导航

月見ヶ丘海水浴場海開き

月見ヶ丘海浜公園の南側で海水浴場が開かれます。近くには空港があるため、砂浜からは飛行機の離発着する勇姿が迫力満点に眺められます！

開催期間：2013/7/12（金）～8/12（月）

9:00～17:00

TEL:088-699-3574（月見ヶ丘海水浴場管理運営協議会）

開催地：板野郡松茂町豊岡字山ノ手地先

月見ヶ丘海水浴場

施設等：トイレ、脱衣所、シャワー、売店、隣接公園
(シャワー、身障者用トイレ、コインロッカー)

日和佐うみがめまつり

祝い餅投げや花火大会など楽しいイベント盛りだくさんで皆様のお越しをお待ちしています。ひわさうみがめトライアスロンも同時開催。

開催期間：2013/7/13（土）

15:00～21:30 予定

お問合せ：美波町産業振興課（うみがめ祭り運営委員会）

開催地：海部郡美波町。大浜海岸（うみがめ感謝祭）、桜町通り（フェスティバル）、日和佐川河川敷（花火大会）

TEL：0884-77-3617

小松島港まつり

2013/7/14（日）16:45～開幕式典・阿波踊り：小松島ステーションパークたぬき広場（雨天時ミリカホール）、19:00～民踊の夕べ：小松島ステーションパーク SL 記念広場（雨天時中止）2013/7/15（月・祝）20:00～納涼花火大会 小松島港（新港地区）岸壁周辺
※荒天時は 7月 16日（火）に順延となります。※イベントは変更になる場合があるので了承ください。

問い合わせ：小松島港まつり運営委員会事務局

Tel：0885-32-3533

2013 吉野川フェスティバル

川と親しみ、川の魅力を知り、川と遊ぶためフェスティバル。スポーツイベントにコンサート、ダンス・花火・吉野川めぐりなど、カップルからファミリーまで楽しめるイベントが盛りだくさん！！花火は3日間とも20:50～21:20にかけて1000発が打ち上げられます！

開催期間：2013/7/26（金）～28（日）

10:00～22:00 予定

開催地：徳島市吉野川グラウンド

TEL：090-3783-2084（参加無料）

月見之丘海水浴場开业

月見之丘海滨公园南面的海水浴场即将开业！因为附近有阿波国际机场，我们可以在沙滩上嬉戏的同时，一睹飞机起飞着落时的雄姿！

开放时间：2013/7/12（周五）～8/12（周一）

9:00～17:00

电话：088-699-3574（月见之丘海水浴场管理运营协议会）

地点：板野郡松茂町丰冈字山手地先

月见之丘海水浴场

设施等：洗手间、换衣间、冲凉间、小卖部、附近公园
(冲凉间、残障人士洗手间、投币寄存箱)

日和佐海龟祭

我们准备了丢祝饼游戏以及焰火晚会等各种欢乐有趣的节目，恭候大家的光临！同时还举行日和佐海龟铁人三项比赛。

举办时间：2013/7/13（周六）

15:00～21:30 暂定

咨询：美波町产业振兴课（海龟祭运营委员会）

地点：海部郡美波町。大滨海岸（海龟感谢祭）、樱町街（Festival）、日和佐河床（焰火晚会）

电话：0884-77-3617

小松岛港祭

2013/7/14（周日）16:45～开幕式・阿波舞：小松岛车站公园狸广场（雨天改为 MIRIKA HALL），19:00～民族舞晚会：小松岛车站公园 SL 纪念广场（雨天取消）。2013/7/15(周一·假日)20:00～纳凉焰火晚会 小松岛港(新港地区) 壁岸周边

※天气不好则顺延至 7/16(周二)。※活动内容有可能发生变化，敬请知悉！

咨询：小松岛港祭运营委员会事务局

电话：0885-32-3533

2013 吉野川 FESTIVAL

让我们亲近吉野川、了解吉野川、玩乐吉野川。我们为各位准备了各种活动，包括体育运动，演唱会，舞蹈，焰火燃放，周游吉野川等。无论是情侣还是一家人，都能找到无穷的乐趣！焰火燃放时间为每天的晚上 20:50～21:20，共 1000 发。

举办时间：2013/7/26（周五）～28（周日）

10:00～22:00 暂定

举办地点：德岛市吉野川运动场

电话：090-3783-2084（参加免费）

阿波踊り「あらそわ連」参加者募集

・スケジュール：8月14日（水）

午後3時～午後4時（受付・着替え）

午後4時20分～（開会式）

午後5時40分～（踊り開始）

午後9時30分（終了）

・集合場所：阿波観光ホテル

・参加費（中学生以上）：

日本人3,000円・外国人2,000円

*雨天（台風など）の場合は、室内での阿波踊りと立食パーティーに切り替えます。

申込み方法：往復はがきにて、①名前②性別③住所④電話番号⑤国籍⑥年齢（20歳以下の方のみ）を御記入の上 TOPIAまでお申し込み下さい。なお、女踊り（先着30名）ご希望の方はその旨をはがきに御記入下さい。（それ以外の方は男踊りとなります。）また、応募者には返信用はがきにより参加の可否をお知らせ致します。参加可能な方には郵便局の振込口座番号をお知らせしますので、返信はがき到着後1週間以内に参加費をお支払い下さい。なお、一度払い込まれた参加費は、いかなる場合でも払い戻しきできませんのでご注意下さい。

★電話・FAXでの受付はご遠慮ください。

★当日参加は不可能です。

★募集定員80名になり次第締め切ります。

★当日受付は午後4時で終了いたします。

【鳴り物ボランティア募集中！】

希望される方は、是非、TOPIA原田までご連絡ください。<詳しくはご連絡ください>

TOPIA: Tel: 088-656-3303 Fax: 088-652-0616

・日程安排：8月14日（星期三）

下午3点～4点（接待・换服装）

下午4点20分～（开幕式）

下午5点40分～（舞蹈开始）

下午9点30分（结束）

・集合地点：阿波观光宾馆

・参加费用（中学生以上）：

日本人3,000日元・外国人2,000日元

*如当天下雨（台风等），则改为室内表演阿波舞，及立餐宴会。

申请方式：

一. 在往返明信片上写明：①姓名②性别③地址④电话⑤国籍⑥年龄（20岁以下的申请者）等内容，寄往TOPIA（德岛县国际交流协会）。女舞者（先申请的30名）申请者请在明信片上注明（未注明者皆视为男舞者申请者）。另外，我们将以回信用明信片通知您是否可以参加。如可以参加，我们将告知您我们的邮局帐户的帐号，请在收到通知后一周内支付参加费用。无论何种情况，参加费用一旦支付，将不予返还，敬请注意！

二. 可以亲自到TOPIA（国际交流协会）报名。

★不接受电话和传真报名。

★不能当天申请参加。

★募集人员为80人，报满即止。

★当天下午4点结束接待。

【募集阿波舞伴奏志愿者！】

有参加意愿的人，请与TOPIA的原田先生联系！

<详细情况请咨询>

TOPIA: Tel: 088-656-3303 Fax: 088-652-0616

■ 发 行 ■

地址：〒770-0831

徳島市寺島本町西1-61 ケメントラザ 6F

(公財)徳島県国際交流協会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

www.topia.ne.jp

E-mail : topia@topia.ne.jp



■ 发 行 ■

地址：〒770-8570

徳島県商工労働部 観光国際局

国際戦略課 徳島市万代町1-1

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.jp

编辑：童江宁 藤原 唯

