

阿波生活

◆主办：德岛县国际交流协会

◆二〇一四年十二月

2015 年度日本的心和美的庆典

四国·中国地区和服着装大赛获得圆满成功



图：Melissa Palsenbarg

2014年11月16日，由全日本和服顾问协会主办的“2015年度日本的心和美的庆典——四国·中国地区和服着装大赛”在德岛市的Awagin大厅举行。来自四国·中国地区9县的143名选手参赛。

全日本和服顾问协会，每年在日本主要城市举行“日本的心和美的盛典——全日本和服着装大赛·和服节”。今年迎接第43年，举办地已超过310个城市。自2002年起外国人也可参加，已成为“世界大赛”。举办此活动目的在于宣传和服的优雅美，普及和服文化，继续传承和服所代表的日本传统文化。

和服是日本人的传统民族服装，也是日本人引为自豪的文化遗产。和服的穿著技巧，乃是随着时代的变化，季节的变化，融大自然之风花雪月，鸟翔鹤飞于优雅的锦缎丝绸之中，琢磨考验，蕴育而生。高雅而优美的图案，源自于日本民族对于自然的欣赏、故土与历史的眷恋，以及对美的情境和人本精神的细腻感受。

和服不仅融合了优雅气度与深层内敛之本质，更反应了穿著之人的“心”与“动”的和谐，每一套优美的和服，都经精心裁制，多次染制，讲究穿著时的每一个细节及步骤的完美统一。因此，无论是坐姿、

站姿、走路、登楼，还是一颦一蹙，一举一动，都需经由完整的学习训练，而成为内外兼具的完美礼仪。和服又有另外一个名称叫“赏花幕”，因为和服的图案与色彩，反映了大自然的具体意象，当人们穿著和服走动时，会因为晃动而使得和服如同一块动态的彩带，体现出人与大自然和谐统一的“天籁”。

本次比赛共分为“女性部”、“男性部”、“儿童部”、“外国部”、“学校对抗部”等七个部分，选手们在没有镜子的舞台上将一人完成和服与腰带的穿戴。当穿好和服的选手们一一走向舞台前方时，来访的约800名观众为他们送上热烈掌声。

在评审中，不仅要和服，腰带，头花是否漂亮，礼仪作法也是裁判的评判标准。谁用的时间最少，穿的又最漂亮，谁就会赢得比赛的大奖。参赛选手中，美马市胁町猪尻的公务员泽田知明（27岁）脱颖而出，无论在穿着速度还是在礼仪作法上都达到了很高的水平，受到了评委们的高度赞扬，获得冠军。

在本次比赛中获奖的泽田等30名选手和3个团队将参加2015年4月在东京举行的全日本和服着装大赛世界大赛。

文：德岛县国际交流员

南通市老年康复医院的“大型义诊”活动

— 慈善诊疗 —

2014年11月7日，我被邀请出席了南通市老年康复医院创立20周年纪念庆典。南通大学副校长等很多贵宾出席了本次庆典。姜敏辉院长讲述了自医院建立以来迄今为止的历史，取得的成就等。很多来宾纷纷送上祝福，我也作为德岛县日中友好协会会长表达了祝福。

在庆典上，护士们表演精彩的舞蹈、短剧、大合唱等节目，观众们纷纷送上热烈的掌声。

9日早上，工作人员带我到市镇广场，参观“大型义诊”活动。那里聚集了很多人，大家排队等着受诊呢。在路边上摆列很长的桌子，专家和护士一对一的正在测血压、血糖，确认每个人的状态。

义诊专科有心内科、呼吸科、普外、康复科等20个专科。全部由副主任医师以上专家组成。为感谢社会各界长期以来对该医院的关心与支持，感谢百姓对该医院的肯定与信赖，每年举办3~4次“大型义诊”活动。并且，免费测量血糖、血脂、血压，还有现场赠药。我也测了血压，结果比平常值高，只能苦笑了。

我问一位女士：“您每次都来受诊吗？感觉如何？”她回答：“每次都来，受诊之后很放心，非常感谢医院的帮助。”其他的人也面带笑容正和专家和护士沟通交流着呢。

听说“大型义诊”活动，每年的预算为10万元（187万日元左右）。我认为这活动非常有意义，对老百姓来说也是件非常宝贵的机会，祝愿南通市老年康复医院蓬勃发展，造福老百姓。

图 / 文：德岛县日中友好协会会长 生田治夫



日本出现“医疗费通知”邮件病毒 提醒华人高度警惕

伴随计算机在各个领域的普及应用，病毒邮件已经成为各国面临的“公害”问题。同时，犯罪分子还通过这类邮件进行欺诈，其内容也是花样繁多。日前，日本又出现“医疗费”病毒邮件。据日本NHK电视台报道，据国内各界反映和统计，日前，日本多家公司职员电脑开始受到一种新的病毒邮件侵害。该病毒谎称为企业的“健康保险组合”，因此难以被发现和识破。针对该问题，日本相关安全机构呼吁国民提高警惕。

据日本信息安全机构JPCER介绍，据调查，该病毒邮件自上个月通过互联网开始在公司职员之间传播。发件人伪装成各个公司的“健康保险组合”，邮件内容为“该邮件为通知邮件，向使用保险看过病的职员发送相关医疗费用”。邮件还带有名为“医疗费用明细”的附件，如果收件人点击打开，病毒会立刻入侵电脑，可使电脑处于被远程控制的状态，保存的信息将被窃取，还有可能被用于攻击其他电脑。目前，被盗名的各企业“健康保险组合”已分别在各自主页上加强宣传，呼吁职员引起注意，不要轻易打开相应病毒附件。日本JPCER机构负责人介绍，黑客发

送的病毒信息事关收件人自身利益，令人不自觉引起关注，这是非常巧妙的攻击手段。各企业也应该及早设立专门窗口，加强有效应对。

在此也提醒在日广大华人朋友特别是在日企工作的朋友，近一段时期应谨慎应对相关邮件，及时通过在所在企业有关网站进行事前确认，防止受害。

来源：日本新华侨报网

谨防代购中的法律风险

近年来，随着网络购物的兴起，不少在日居住中国公民通过海外代购形式向国内寄送日本产品赢利，部分留学生视其为勤工俭学，从中赚取生活费。但是，此类活动存在违法风险，应引起注意。

日本有关法律规定，以营利为目的反复或有规模地进行倒卖活动属商业经营行为，需要取得相关许可，从业外国人须持有相应在留资格。未持有相应在留资格的留学生、技能研修生如果从事上述活动，将被视为非法经营接受处罚或被遣返。

在此，我馆提醒中国公民了解并遵守日本相关法规，谨慎对待海外代购事宜，避免触犯法规。

来源：中国驻大阪总领事馆

在徳島生活的时候是否会有听不懂看不懂的单词呢？而经过查找才知道，其实它们是我们再也熟悉不过的单词。对的，这就是徳島方言。本期继续让我们一起来学习有趣的徳島方言吧！

方言	例文	日文意思	中文意思
いけん	きょう、ようじあっていけんわ。	行けない	去不了
いらう	いらうん、やめて。	さわる	触摸
えっと	えっとあってないな。	なが 長いあいだ	长时间
おもっしょい	この映画おもっしょいな。	おもしろい	有趣
かく	この机、一緒にかいてもらっていい？	も 持つ、かつぐ	拿、扛
こうた	コンビニで何こうたん？	か 買った	买了
ごじゃ	ごじゃ言うな！	うそ 嘘、でたらめ	谎话、胡说八道
さら	さらの自転車こうたら？	しんびん 新品	新品
～（し）とう	もう、宿題しとうわ。	すでに～した	已经～了
～（し）とん？	いま、荷しとん？	～（し）てい る？	正在干啥呢？
せえ、せー	はよ、せえ（せー）。	しなさい。	做（表命令）
でけん	ほんなん、でけん。	できない	做不了
ほう	ほうなんじゃ。ほうなん？	そう	那样
ほんなん	ほんなん、いわんといて。	そんなこと	那种事
まける	みず 水がコップからまけた。	こぼれる	流出
めげる	とけい 時計がめげたわ。	こわれる	坏掉
もんた	もう、家にもんたかいな？	もどった	回来了
やりこい	このお肉やりこいなー。	やわらかい	柔软

摘自徳島县国际交流协会发行的《ええじょ！とくしま》

青木洋子 老师

さいはいたつ ねが
再配達をお願いします (请您再次送货上门。)

るす のあいだに たくはいびん ふざいれんらくひょう とど
留守のあいだに 宅配便の不在連絡票が届きました。もう一度 荷物を届けてもらえるように

でんわ れんらく
電話で 連絡をしてみましょう。(外出期間、收到了一封再配送通知单。请尝试打电话联系快递员,让他再次送货上门吧。)

ふざいれんらくひょう
ご不在連絡票 (再配送通知单)

たかはし マリア さま がつ にち じ ぶん
高橋 マリア 様 12月 11日 10時 25分

お荷物を お届けに参りましたが、ご不在でしたので

我们把包裹送到您家,但是因为您不在家,所以

持ち帰りました。ご都合のよい日時を 下記まで ご連絡ください。
带回去了。请您方便时联系我们。联系方式如下。

宅配ボックス/ロッカー (No.) に お届けしました。
包裹已放入快递箱/存物柜 (No.)。

本日 () 時 以降に また 伺います。
今日 () 点以后再次拜访。

お問い合わせ番号/伝票番号 (咨询号/快递单号) **No. 321-54-9876**

(田中) 様からの お荷物は (食品) です。

あわ宅配便サービス 配達員 (林)
電話 : 088-000-△△△△

ほんじつちゅう さいはいたつ れんらく
本日中の再配達のご連絡は 18時までに お願いいたします。

* * * * *

たくはいびん でんわ
宅配便: お電話ありがとうございます。あわ宅配便サービスです。

マリア: もしもし 不在連絡票を見ました。

すみませんが、今晚 ①再配達をお願いします。



たくはいびん
宅配便: はい。では ②ご住所とお名前をお願いします。

マリア：②徳島市〇〇〇〇〇〇〇〇〇、高橋マリア です。

宅配便：では③お問い合わせ番号／伝票番号をお願いします

マリア：③321-54-9876 です。

宅配便：ありがとうございます。では 今晚 8時ごろ ④お伺いします。

マリア：お願いします。

* * * * *

- ① 「さいはいたつを おねがいします」
- ② 自分の住所が はっきり言えるようにしておきましょう。
- ③ 番号の読み方「さんにいち (の) ごよん (の) きゅうはちななろく」
- ④ 「行きます」のていねいな 言い方

* * * * *

◎ていねいの「お～」、「ご～」(honorific prefixes)

お+ 荷物、届け、預かり、問い合わせ、電話、名前

ご+ 不在、都合、連絡、住所

【クイズ】「お」／「ご」 どちらをつけますか。

1 () 家族 2 () 天気 3 () 仕事 4 () 無理

5 () 心配 6 () 手伝い 7 () 兄弟 8 () 風呂

(1 こたえ : 1 ご 2 お 3 お 4 ご 5 ご 6 お 7 ご 8 お)

日本年末的风景线

每年年末，都是日本人一年中最忙碌的日子。日本人把每年的最后一个月称为“师走”，在日本人看来，老师是个地位很高的职业，每天悠闲地迈着方步。可是，一进入12月，老师都要忙得“跑起来”，其他的人更可想而知了。在这最忙碌的一个月中，各种各样的忘年会是重头戏。

在“忘”字上大做文章。日本是一个讲究遗忘的民族，他们常说“记忆是为了忘却”。每到12月，所有的部门机构，都要举行各种类型的“忘年会”，也就是年末大聚会。在日本人看来，这一年里，好的事情已经享受了也过去了，应该忘掉了，坏的事情也经

历过痛苦了，也应该彻底忘掉，所以，几乎所有“忘年会”的主持人，在举起酒杯的时候都会在一个“忘”字上尽情发挥阐述一番。

据说，日本从镰仓时代开始，皇族和贵族们过年的时候就开始强调一个“忘”字了，他们会一边喝酒一边在创作的和歌与俳句中填入“忘”的内容。到了江户时代，老百姓通过举办“忘年会”的形式，一边喝酒作乐一边忘掉过去一年的忧愁。

如今，日本各行各业形成了“忘年会文化”。每到岁末，企业常常要组织员工到温泉胜地举行忘年会。随着忘年会的规模不断扩大、预算不断提高，一些企

业也开始收取“会费”，还有的从员工每个月工资里面扣除，有的则是公司支付“补助”，成为公司福利的一个组成部分。忘年会已经成为日本企业一年中最重要的一项集体活动。现在就连学校的小学生也要组织忘年会，有趣的是，对于没有收入的小学生，干脆自带食物参加。

举办忘年会之前，要专门推选“干事”或者“干事长”，负责具体组织。一些企业还要求各部门早早地准备搞笑节目，然后到台上比个高低。还有的要请外面“赶场子”的文艺团体来捧场凑热闹，有的企业则在这种场合进行年终表彰。不过，即使是在表彰的时候，老板也会强调，“大家把这一年的好事坏事都忘了吧，明年我们一起努力！”日本著名小说家坪内逍遥写出了一本题为《忘年会》的小说，描述了日本这种独有的“忘”文化。

岁末大清扫有特殊含义。除了赶场子似的参加各种忘年会，岁末日本人还要忙着各种大扫除。每年从12月29日开始就放假了。因此，12月28日是一个各个部门“大扫除”的日子。这种景象被称为“师走”

的“风物诗”。这一天，各个社区的老人、家庭主妇也会走上街头搞“大扫除”，然后再回到家里全家总动员搞“大扫除”。通常，在此前后，日本的神社、寺院也要举行“大扫除”活动，这也是他们一年宗教活动中重要的一项内容。

在日本，岁末“大扫除”并不是普通意义上的打扫卫生，而是有着特殊的含义，要把一年来没有能够去掉的污尘都清扫出去，为迎接新年的“岁神”做准备、为新年的好心情做准备。每到岁末“大扫除”的前夕，市场销量最好的东西就是擦玻璃的毛巾和“大扫除手套”，有的商家干脆设置“年末清扫用品专柜”。

岁末忙着送礼。日本有“送礼天国”之称，“岁暮”送礼更是年底的重要内容。进入12月后，几乎每个成年人以及家庭、企事业部门都要考虑选送“岁暮”的名单和物品。一般来说，人们要给自己的上司、朋友、客户、亲属、老师购买“岁暮”礼物，选购礼品成了一项不小的任务，于是，各大商场的“岁暮”礼品专柜又应运而生了。

摘自自和风日语

正粤粥铺养生粥

养生粥源自中国千年传统文化，自古以来，就备受历代养生家的重视，是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。粥不仅自身营养丰富、味道鲜美，具有滋补、祛病、养生等功效，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。本期向大家推荐由正粤粥铺提供的冬季养生粥。欢迎大家到湖南品尝正粤粥铺的养生粥。

正粤十全大补粥



有益于神经衰弱、补虚亏损、增强体质。

食材：

原料：大米 150 克，乌鸡、花旗参、桂圆、莲子、大枣、黑木耳。

调料：食用油 200 克（实耗 10 克），香油少许，胡椒粉少许，精盐 4 小匙，味精 1 小匙。

制作流程：

- 1、乌鸡、花旗参、桂圆、莲子、大枣、黑木耳洗净。
- 2、大米洗净拌入少量油。
- 3、生姜洗净切丝，香葱洗净切成葱花，香菜切末。
- 4、将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约 30 分钟。
- 5、放入乌鸡、花旗参、桂圆、莲子、大枣、黑木耳。及其余调味料一起煮开后，再继续煮几分钟即熄火，食用前加入香菜、葱花、胡椒粉即可。

图 / 文：正粤粥铺

马上就要到小朋友们非常期待的圣诞节了。这个季节早晚温差大，很容易感冒，大家一定要多注意防寒保暖。本月向大家介绍“擤鼻涕的方法”。首先练习用鼻子呼气的动作。平常玩游戏时延长时间，将撕成细长的卫生纸巾一端稍微弄湿粘在大人的鼻头上。每当用鼻子呼气时，卫生纸巾就会动起来。因为小朋友们非常喜欢模仿大人，所以他们看到之后会跟着做。然后，使孩子闭上嘴巴，按住鼻子的一侧，一口气用鼻子呼气。但是，如果过分用力的话，就容易伤到耳朵，要多加小心。能否很好地擤鼻涕，会有个人差异，但是一般在三岁左右。为了让孩子能够很好地擤鼻涕，大人应要多帮忙。

因为鼻子有抵御感冒等病毒侵害的过滤作用，擤鼻涕也可预防感冒。

<松球圣诞树>

- ① 在松球上面用黏合剂挂上串珠和亮晶晶的装饰物（百元店有卖）。给松球喷上彩色喷雾，撒散像雪一样碎棉花，这样会变得更加华丽。
- ② 用布或可爱的包装纸包住塑料瓶的盖子，制作底盘，用黏合剂贴住松球。

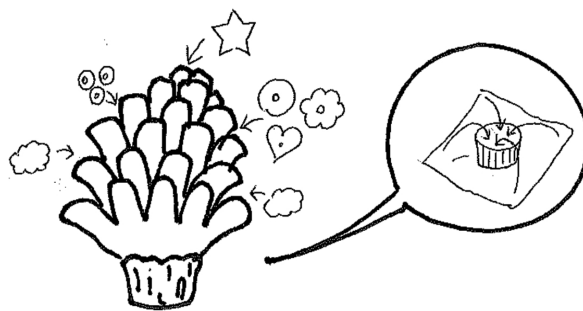


图 / 文：井上和惠 老师

德岛站前劳动咨询会

今年最后一次的劳动咨询会。有关解聘，拖欠工资，劳动纠纷等问题可向律师或德岛县劳动委员会委员进行咨询。不需要申请，直接到会场即可，也可以事先预约。预约时间到12月22日（周一）下午6点为止。不会日语的外国人请跟翻译一起来。

举办时间：2014年12月23日（周二）

13:00 ~ 16:30（受理时间为16:00为止）

举办地点：シビックセンター 4楼

咨询费：免费

预约·询问处：088-621-3234

眉山圣诞夜景

举办圣诞音乐会，圣诞灯饰会，并且晚上眉山缆车照常营业。另外还设置了圣诞节用的彩灯。欢迎大家前来感受眉山的圣诞气息。

日期：2014/12/1（周一）~ 12/25（周四）

地点：德岛市眉山山顶

咨询：眉山登山缆车

TEL：088-652-3617

“人形净琉璃”德岛公演

特邀嘉宾为大家说明如何操控人偶。也将会上演净琉璃剧目“倾城阿波鸣门 顺礼歌之段”。大家来感受人形净琉璃的魅力吧！

日期：2014/12/13（周六）17:00 ~ 18:30

地点：德岛市川内町宫岛本浦184

咨询：德岛县立阿波十郎兵卫宅邸

TEL：088-665-2202

神山温泉浪漫烛光夜 & 狮子柚子汤

快来神山温泉享受神秘浪漫的烛光温泉吧！还有每年惯例的神山温泉冬季一道风景线“狮子柚子汤”等着您。具体活动内容，请参照网站内容。

日期：2014/12/20（周六）~ 12/23（周二·节假日）

17:00 ~

地点：名西郡神山町神山温泉

咨询：神山温泉

TEL：088-676-1117

高开石积灯饰夜景

吉野川市美乡至今仍然保存着用石块搭垒的建筑。该建筑美丽而雄壮，是市民的骄傲。通过灯饰的映照，石块展现出让人充满幻想的优美的姿态，是德岛县冬日里的一道风景线。

日期：2014/12/20（周六）·21（周日）17:00-21:00

地点：吉野川市美乡字大神 高开石积

咨询：美乡萤火虫馆

TEL：0883-43-2888

交通：JR 德岛线“山川站”下车~巴士20分钟。

美术馆之圣诞节 2014

我们将举办以“在美术馆过圣诞节”为主题的各种圣诞庆祝活动。让每个到访游客感到温暖温馨。活动包括：圣诞画廊画展“梵高与向日葵的故事”、德岛少男少女合唱团圣诞节音乐会、豪华圣诞午餐、华丽艺术圣诞纪念品等。期待大家的光临！

日期：2014/12/16（周二）～2014/12/25（周四）

※ 22日（周一）为闭馆日。

地点：鸣门市鸣门町鸣门公园内大冢国际美术馆

咨询：大冢国际美术馆

TEL：088-687-3737

费用：大人 3240 日元、大学生 2160 日元、
高中・中学・小学生 540 日元

交通：从鸣门北 IC 开车约 3 分钟

动物园迎圣诞

妆扮成圣诞老人入园的游客，门票全免！我们还为小朋友们准备了一份惊喜礼物。（按先后来后到顺序）。活动期间工作人员也将化身圣诞老人为动物喂食。还犹豫什么，带着您的家人赶快来玩吧！

日期：2014/12/23（周二节假日）

9:30～16:30（最迟入园时间 16:00）

地点：德岛市涩野町入道 22-1 德岛动物园

咨询：德岛动物园

TEL：088-636-3215

费用：大人 510 日元、中学生以下免费

交通：JR 德岛站前乘坐“淡野行き”市营巴士在德岛动物园下车。约 30 分钟

河边圣诞老人

活动期间，圣诞老人将乘船到河边给小朋友带来约 3000 份的礼物。

日期：2014/12/23（周二・节假日）～25（周四）

18:00～21:00

地点：德岛市 新町川・田宫川・助任川

咨询：新町川保护会

TEL：090-3783-2084

交通：从 JR 德岛站步行 10 分钟

鬼笼野 灯展

约 5ha 的农田里全部点上蜡烛，让烛光照耀乡间，并且在水田上放入点上蜡烛的小船，使约 300 艘小船漂浮在水面上。

日期：2014/12/24（周三）・25（周四）2015/1/2（周五）

17:00～20:00

地点：神山町鬼笼野 鬼笼野公民馆周边农地

咨询：鬼笼野公民馆 TEL：0884-78-0249

交通：从 JR 德岛站开车约 45 分钟

TOPIA 年末年初假期安排

2014 年 12 月 27 日（周六）～2015 年 1 月 4 日（周日）闭馆

■ 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 德岛县商工劳动部
国际观光局 国际战略课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.jp

编辑：崔福实 藤原 唯

