

中文版

NAPIA

VOL.53 2020 年 12 月发行  
(NAPIA 中文版 VOL.53 2009 年 5 月创刊)

NAPIA 是长崎县国际交流协会专门为外国人发行的报纸 编辑：公益财团法人长崎县国际交流协会

## 日本文化体验教室

穿和服漫步出岛！～茶道体验&观看长崎艺妓表演～ 2020. 11. 21（周六）

以居住在长崎县的外国人为对象，举办了日本文化体验教室的活动，向大家提供了体验日本传统文化的机会。包括中国、越南、泰国、缅甸、哈萨克斯坦、白俄罗斯、台湾等在内的共 14 位国际友人参加了本次活动。参加者们选好自己喜欢的和服并换好后，享受了出岛内的美丽景观。之后，观看了长崎艺妓的表演和体验了乐器，并在出岛内日本式的房间里品尝了抹茶和日本的点心。出岛与海外有着悠久历史，在这里参加者们不但体验了日本文化，而且加深了对日本的兴趣。



完美的合作，乐器体验！



毕竟跪着坐是挺难的！

品尝长崎特产  
“长崎蛋糕”  
和抹茶的茶道体验！  
休息一下！





## 即使是在新冠疫情的蔓延中，我们也尽力而为！～曾经在长崎住过的外国人的信息～



鄧傑 女士  
～在长崎水边之森公园～

大家好。我以前在长崎作为交换留学生学习过一年（2019年10月至2020年9月），我是出生在中国的鄧傑。我很高兴借此机会与大家分享新冠疫情给我的生活带来的影响。

寒假期间，从上海回到长崎后不久，在武汉发生了新冠病毒感染。当时我的父母和家人并不认为它有多么严重。但是我从一个在医院工作的朋友那里得知情况非常严重。于是我每天与父母联系多次，提醒他们购买口罩、日用品、食物等，并再三嘱咐他们不要外出，保持清洁。此后，在中国各地相继出现了感染者。医疗机构面临着前所未有的局面，尤其是感染者最集中的城市武汉，医疗用品短缺的情况更为严重。在医疗前线工作的女性医务人员为了使防护服使用寿命更长，不能上厕所，更不能及时更换卫生巾。但是许多领导者都是男性，所以他们无法体会女性这种特殊情况。同作为一名女性我在想我能做些什么的时候，通过微博我得知一个团体发起了卫生巾的捐赠活动，我立即参加了。

最初我认为日本很安全，但春假开始后日本的新冠疫情情况也变得很严峻。上课的日期被推迟了，呆在家里生活开始了。因为学校开设了在线课程，所以我失去了与老师、同学和朋友见面的机会。我不能漫步在最喜欢的长崎，也不能摘下口罩，呼吸新鲜空气。我已经准备了很长时间的日语能力考试被取消了，我期待的课程和学校活动也被取消了，而且我计划的旅游也无法实现了。虽然新冠病毒给我们的生活带来了巨大的影响，但是同时也带来了一个机会。在长期的自己克制的生活中，我有机会静下来看书，看电影，认真思考自己的未来。

无论情况多么困难，世界上总有一些事情永远不会改变。太阳照常升起，花儿照常美丽地绽放。我相信：自己克制的生活中积累起来的压力会变成生活的能量，在不久的将来一定会开花结果。



迈克尔·法姆 先生  
～在稻佐山瞭望台～

大家好！我是美籍华裔的迈克尔·法姆。我的故乡是威斯康星州的格林贝。我在长崎作为留学生住了半年（2019年10月至2020年3月）。

我在日本的时候去韩国旅游了一次，但此后经历了一段自我隔离的期间。那时很多事情都受到限制，我很沮丧。最难过的是，因新冠疫情的蔓延，我不得不在留学期间中途紧急返回美国。因为我想继续留在日本学习，所以这是我经历过的最心酸的体验。但是，在大学顾问的帮助下，我才克服了其中的艰难。

回到美国后，我又经历了一段自我隔离的期间。虽然我很高兴地再次见到家人，吃家常菜，生活立即回到原来的样子，但是我很怀念在日本的日子，并且一段时间我一直在想日本。为了不感到沮丧，我尽力通过电话与朋友一起畅聊日本的生活、旅游、饮食、好玩的事情。我现在是 International Student Association 这所大学留学生支援组织的部长。这个组织是对本学校的各国留学生进行支援。我非常喜欢和来自世界各地的具有不同语言和文化的留学生交谈。我也是大学生宿舍的负责人。我尽量与其他宿舍的负责人进行交流沟通，为创造更好的宿舍生活环境共同努力。

我经历过了一段自我隔离的期间，曾多次感到沮丧，但是也有好的一方面。虽然有各种各样的限制，但是我也很感谢这次的隔离，让我有机会设定下一个目标并思考未来等等。感谢大家这次阅读我的经验。能在长崎作为留学生生活我感到很高兴。长崎是充满了我的美好回忆的地方，我希望有一天能再次访问我的第二故乡长崎。

## ～介绍日本的正月料理～



说到日本的正月，大家会想到什么？是新年后的首次参拜、还是门松？正月是日本最重要的节日。全家人聚在一起，庆祝新的一年即将开始。这次，我们向大家介绍：各式各样的日本料理合装在一起的“年节菜”！其中隐藏了什么含义呢？



**套盒：**年节菜是新年伊始祈祷家庭幸福的吉祥物。套盒里装上菜肴，这是表示“福气叠加”“喜庆叠加”的美好愿望。

许多盛宴的新年菜肴被称为“年节菜”。为了保证新年里至少三天不用做菜，特别烹调出了可以保存几天的菜肴。年节菜的做法、如何摆放在盒子里以及盒子的数量因地因家庭而异。

|     | 菜名   | 材料     | 都隐藏了什么含义？                                                    |
|-----|------|--------|--------------------------------------------------------------|
| ①   | 田作   | 沙丁鱼    | 小沙丁鱼干。过去，种水稻时把切碎的小沙丁鱼与灰混合制成水田肥料。为了祈愿大丰收，可以产出更好的稻米。所以被称为“田作”。 |
| ②   | 干青鱼子 | 鲱鱼籽    | 鲱鱼的鱼籽。鲱鱼有丰盛的鱼子，这代表着我们家族从此后会孩子繁盛，代代繁荣。                        |
| ③   | 金团   | 红薯     | 金团有聚财的宝库，财富之意。祈愿今年一年都能生活富足。                                  |
| ④   | 黑豆   | 黑豆     | 祈愿勤恳工作、全家人健康生活。                                              |
| ⑤   | 伊达卷  | 鸡蛋，鱼肉末 | 在长崎伊达卷原来被称为“蛋糕鱼糕”。过去的书籍像卷轴一样被卷起来的，因此据说是寓意文化发展。               |
| ⑥   | 煮的菜  |        | 煮物是将切成大块的蔬菜等放入锅中而煮的东西，寓意一家人很和睦地生活在一起。                        |
| ⑥-1 |      | 牛蒡     | 牛蒡是根部的部分，因此祈愿家庭生活的基础牢固。                                      |
| ⑥-2 |      | 莲藕     | 自古以来，在佛教中，莲藕被视作在天堂池塘中，纯净无污秽的植物。莲藕有空洞，因此寓意前路畅通无阻，未来前景良好。      |
| ⑥-3 |      | 芋头     | 芋头从根部生长很多小芋头，因此它用于祈愿生很多孩子的庆祝活动。                              |
| ⑦   | 虾    | 虾      | 煮一下或烘一下后，虾的背部变圆，寓意着希望家人健康长寿，活到弯腰背。                           |

### <参考资料>

- 农林水产省 [https://www.maff.go.jp/j/agri\\_school/a\\_menu/oseti/01.html](https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_menu/oseti/01.html)
- Gurusuguri 精选「美食厅」Gurusuguri [https://gurusuguri.com/special/season/osechi/spcu-1511\\_13/?\\_ngt\\_=TT113cbeee1002ac1e4aed04a-8\\_1FkJfzbGlffHcRDQIR](https://gurusuguri.com/special/season/osechi/spcu-1511_13/?_ngt_=TT113cbeee1002ac1e4aed04a-8_1FkJfzbGlffHcRDQIR)
- 长崎鱼糕王国：<https://kanboko-oukoku.jp/>

## ～外国人咨询窗口～

### Q&A

**提问：**我担心自己是否感染上了新冠病毒。应该联系哪里？

**回答：**如果您有常去的医院，请先给该医院打电话进行询问，然后按照其指示进行对应。

如果没有常去的医院，请与长崎县就诊・咨询中心（0120-409-745）联系。  
长崎县就诊・咨询中心会给您介绍您所在地区的医疗机构。那儿可以接受检查和治疗。  
请与该医疗机构联系，然后按照其指示进行对应。

用日语咨询感到不安的人，请与长崎县外国人咨询窗口（095-820-3377）联系。  
开放时间每周周一至周六 9:00～17:00

受新冠疫情影响，生活有困难的人，可以向 FRESC 服务台（0120-76-2029）联系，进行咨询（免费）。对应 14 种语言。

## 面向外国人的专家咨询会

每月第四个星期六召开。因为每个月的日程安排不同，所以具体的日期请登录主页或 Facebook 进行确认。  
邀请再留资格、法律、就职等领域的专家召开咨询会，欢迎大家踊跃咨询。

- 对应语言：英语、汉语、韩语、越南语、尼泊尔语、泰语、印尼语、他加禄语等
- 我们一定会保守秘密，请大家踊跃咨询
- 咨询需要提前预约，也可以当天通过电话预约或直接去会场。
- 地 点：出岛交流会馆 1 层（长崎市出岛町 2-11 长崎县国际交流协会内）
- 电 话：095-820-3377

免费



## ～协会通知～

本协会正在征集业务支援志愿者。可以先体验一下工作内容后，再决定是否接受工作。这份工作的内容是：为客人倒茶，管理宣传刊物，辅助少许事务以及清扫交流大厅等的工作。

外国人与日本人二人组成一组同时工作。对国际交流，国际协力事务有兴趣的人，请联系我们或登录主页进行确认。

- 征集对象是外国人一位
- 工作时间为每周五 13:00～16:00 的 3 个小时（节日休息）

如果想看 NAPIA 的感想，意见，要求等，请轻松地浏览以下网页

公益财团法人长崎县国际交流协会

Nagasaki International Association

每周周一至周五 9:00～17:30 对外开放（节日休息）

长崎县长崎市出岛町 2-11 TEL：095-823-3931 FAX：095-822-1551

E-mail：nia@nia.or.jp Official website：https://www.nia.or.jp/

Facebook：https://www.facebook.com/nia.nagasaki/

