

日本の生活
TIPS● ジェーポップ パフューム
J-POP / Perfume

J-POP 泛指日本流行音乐,包括摇滚、民歌、歌谣曲、偶像音乐、嘻哈、电子流行乐等各种类型的音乐。有时也包括演歌和动画歌曲。

J-POP 在网络上可以很容易听到。在 YouTube 上,官方上传的视频很多,可以免费观看。此外,利用网络音乐服务,还可以下载价格便宜的单曲,或者每月支付固定的费用享受畅听服务。

课文中出现的“Perfume”是一个3人女子电音组合,以其独具特色的舞蹈及运用了最新技术的舞台设计而备受关注。

J-POP は日本のポップミュージックを広く指すことばで、ロック、フォーク、歌謡曲、アイドル、ヒップホップ、テクノポップなど、いろいろなジャンルの音楽が含まれます。演歌やアニメソングを含める場合もあります。

J-POP はネット上で気軽に聞くことができます。YouTube には、公式にアップロードされた動画が多数あり、無料で視聴することができます。また、音楽配信サービスを使えば、曲ごとに安価にダウンロードしたり、月々の定額料金を払って聞き放題で聞いたりすることもできます。

本文に出てきた「Perfume」は、女性3人組のテクノポップグループで、特徴あるダンスと最新技術を使った舞台演出で注目されています。

● たある
食べ歩き 寻觅美食

这里说的“食べ歩き”并不是指边走边吃,而是指在几家餐饮店品尝各式各样的菜肴和食物。在旅行目的地品尝当地有代表性的菜肴,或者去家附近评价不错的店、新开的店尝鲜。

有的人选择不提前计划,随意走进想去的店。也会有人会提前阅读旅游介绍或美食类书籍,做好功课后再去店里。享受寻觅美食乐趣的方法多种多样。也有人会先决定要吃的类型,比如“拉面”“各国菜肴”等等,然后再去寻觅美食。进入餐饮店介绍菜肴的“美食类电视节目”也很受欢迎。甚至还有以寻觅美食为主题的漫画。

ここで言う「食べ歩き」は、食べながら歩くことではなく、いくつかの飲食店でいろいろな料理や食べ物を食べて回り、楽しむことです。旅行先などで、その土地の名物料理をいろいろ食べたり、家の近くの

評判の店や新しくできた店をめぐったりします。

予定を立てずに気になる店に入ったり、事前にガイドブックやグルメ本などで調べておいた店に入ったりなど、いろいろな方法で食べ歩きを楽しむことができます。「ラーメン」や「各国料理」など、ジャンルを決めて食べ歩きをする人もいます。テレビでは、町の飲食店に入って料理を紹介する「グルメ番組」が人気です。また食べ歩きをテーマとしたマンガもあります。



ani-son singer Mizuki Ichiro
アニソン歌手 水木一郎

● アニソン Ani-son

“Ani-son”は“アニメソング(动画歌曲)”の简称。指的是被用作电视动画或动画电影的主题曲、插曲的歌曲等。有时也包含特摄英雄剧或游戏相关歌曲。在日本，动画歌曲已经被确立为一个音乐类型。在卡拉 OK 也很受欢迎，经常能够看到大唱动画歌曲的热闹场面。

随着日本的动画在海外普及，动画歌曲在海外也越来越有名。很多人可能并不了解一般的 J-POP，但却知道动画歌曲。此外，有时也会出现某一特定的动画歌曲在某个国家非常有名的现象，比如《超电磁侠波鲁吉斯 V》在菲律宾十分流行。专门演唱动画歌曲的“动画歌手”在海外也非常受欢迎，开演唱会时会吸引很多粉丝。

「アニメソング」を略して「アニソン」といいます。テレビや映画のアニメの主題歌や挿入歌として使われた歌などのことをいいます。特撮ヒーロー番組やゲーム関連の歌を含めることもあります。日本では、アニソンが音楽の1つのジャンルとして確立しています。カラオケでも人気が高く、アニソンを歌って盛り上がる場面がよく見られます。

日本のアニメが海外に広まるのに伴って、アニソンも海外で有名になっています。普通の J-POP はあまり知らないけれど、アニソンは知っている、という人もたくさんいます。また、フィリピンでの『ボルトス V』のように、特定のアニソンがある国で非常に有名になるという現象もときどきあります。アニソンを専門に歌う「アニソン歌手」は、海外でも人気が高く、コンサートをすると、ファンが大勢集まります。

エスエヌエス にほんごがくしゅう

● SNS の日本語学習グループ 社交网络上的日语学习小组

在网络，有可供日语学习者之间相互交流或由母语为日语的人或日语老师对学习者的提问进行回答的社交网络小组或网站。比如，在 Facebook 上，就有日语学习者就日语进行提问，然后由日语老师来解答的小组。在“HiNative”或者“Lang-8”等网站上，则有母语为日语的人为学习者解答问题或修改学习者写的文章。虽然这些都需要注册，但是可以免费使用，可以用来学习日语。

インターネット上には、日本語学習者同士で情報を交換したり、日本語母語話者や日本語教師が学習者の質問に答えたりする SNS グループや WEB サイトがあります。例えば、Facebook には、日本語学習者が日本語に関する質問をすると、日本語教師が回答してくれるグループがあります。「HiNative」や「Lang-8」のようなサイトでは、学習者からの質問に母語話者が答えたり、学習者の書いた文章を母語話者が添削してくれたりします。いずれも登録が必要ですが、無料で利用することができますので、日本語学習に使うことができます。

日本の生活
TIPS

にほんじん

● 日本人とひげ 日本人与胡须

对于男性留胡子的印象和宽容度，在不同的国家和时代都有所不同。在现代的日本，与海外相比，不愿意看到男人留胡子的情况较多。近几年，“留胡子是个人自由”在法庭上得到承认，留胡子的运动员也慢慢增多，整个社会对于胡子的认可越来越普遍。但即便如此，由于职业的关系，仍存在公司规定“禁止留胡子”的情况。

如果遇到“我想留胡子，但是公司的人要求我剃掉”等问题，试着询问一下理由，好好协商吧。

男性のひげに対するイメージや許容度は、国によって、時代によって異なりますが、現代の日本では、海外に比べると、ひげはあまり好ましくない、と見なされるケースも多いようです。近年では、裁判で「ひげをはやすのは個人の自由」として認められたり、またスポーツ選手の間でひげをはやすことが増えてきたりして、社会的にひげが認められる方向に動いていますが、それでもなお、例えば職種によっては、会社で「ひげ禁止」の決まりを定めている場合などもあります。

もし、「自分はひげをはやしていたのに、会社の人から剃れと言われた」など問題が起こった場合には、その理由を聞いたりするなどして、よく話し合ってみましょう。

あむろ な み え

● 安室奈美恵 安室奈美恵



安室奈美恵是一位1992年出道，2018年退出娱乐圈的冲绳歌手。不仅是歌曲，她的舞蹈、穿着也都备受关注。20世纪90年代，模仿安室奈美恵穿着的年轻人越来越多，被称为“安室粉”，引发热议。其代表作品有《CAN YOU CELEBRATE?》《Chase the Chance》《Hero》等，销售量超过100万张的专辑也不在少数。

她的音乐、服装、舞蹈、演唱会设计等都获得了很高的评价，退出娱乐圈后粉丝仍然很多。已经成为女性在卡拉OK里必点的歌曲。

安室奈美恵は1992年にデビューし、2018年に引退した沖縄出身の歌手です。歌だけでなく、ダンスやファッションが注目され、1990年代には、安室のファッションをまねる若者が増え、「アムラー」と呼ばれて話題になりました。代表曲には、『CAN YOU CELEBRATE?』『Chase the Chance』『Hero』などがあり、ミリオンセラーも多数あります。

その楽曲やファッション、ダンス、ライブの演出などは高く評価されており、引退したあとも多くのファンがいます。また女性が歌うカラオケの定番曲にもなっています。

みふねとしろう しちにん さむらい

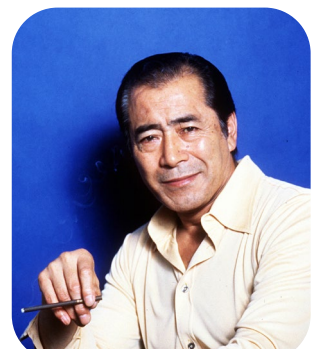
● 三船敏郎／七人の侍 三船敏郎 / 七武士

三船敏郎(1920-1997)是一位日本演员。荣获威尼斯国际电影节最佳男主角奖等众多奖项,国际知名度很高。其名字也被刻在了好莱坞的星光大道上。代表作有《罗生门》《七武士》《用心棒》《红胡子》等。

其中,《七武士》这部电影于1954年上映,由黑泽明担任导演,三船敏郎担任主演。讲述了被农民雇佣的7个武士与野武士对战的故事,在全球获得了极高的评价,对全球的电影产生了影响。而后也出现了翻拍的作品。

如今,你可以在各视频网站上收看《七武士》等三船敏郎主演的电影,价格不贵。

三船敏郎(1920-1997)は日本の俳優です。ヴェネツィア国際映画祭男優賞のほか多くの映画賞を受賞し、海外にも広く知られています。また、ハリウッドのWalk of Fameにも名前が刻まれています。代表作には、『羅生門』『七人の侍』『用心棒』『赤ひげ』などがあります。





『七人の侍』は、1954年に公開された映画で、黒澤明が監督、三船敏郎が主演をつとめました。農民に雇われた7人の侍が野武士と戦うというストーリーで、世界中で高い評価を受け、世界の映画に影響を与えたと言われています。リメイクした作品も作られています。

現在、『七人の侍』をはじめとした三船敏郎主演の映画は、いくつかの動画配信サイトなどで安く見られるようになっています。

● コミュニティ誌 社区杂志

社区杂志是以某一地区为中心，面向该地区居民发布信息的小册子，也被称为“城市信息杂志”或“免费报纸”等。一般放在车站、公共设施的柜台、书店、便利店等地方，供人免费拿取。

其内容多种多样，除该地区的店铺信息、活动通知、地区社团活动介绍等之外，有的也会介绍在其他地区开展活动的小组、个人或设施，或者值得推荐的地方等。

阅读社区杂志可以收集该地区的信息，令你在日本的生活更加丰富多彩。

コミュニティ誌は、ある地域を中心にして、そこの住民に向けた情報を発信する小冊子で、「タウン情報誌」「フリーペーパー」などとも呼ばれます。駅、公共施設のカウンター、本屋、コンビニなどに無料で置かれています。

内容は、その地域の店の情報、イベントの告知、地域のサークル活動の案内などのほか、その地域で活動するグループや個人、施設を紹介したり、おすすめの場所を紹介したりなど、さまざまです。

コミュニティ誌を読んで、地域の情報を集めれば、日本の生活がより豊かなものになるかもしれません。



● 残業時間 加班时间

日本从2019年4月起对加班时间的上限进行了法律规定。原则上每月不超过45小时，一年不超过360小时（中小型企业自2020年4月开始施行）。违反法律规定要求劳动者加班的企业，将可能受到处罚。

不仅如此，未对加班进行详细的记录且不支付加班费的，被称为“免费加班”，亦属于违法行为。

如果你工作的公司，遇到了加班时间超过法律上限或不支付加班费等问题时，请立即咨询有关部门。

日本では、2019年4月から残業時間の上限が法律で決められ、原則として月45時間、年360時間を超えて残業することができなくなりました（中小企業は2020年4月から）。これに違反して労働者に残業をさせた企業は、罰が科される可能性があります。

また、きちんと記録を付けないで残業し、残業代が払われないものを「サービス残業」といいますが、これも法律違反になります。

もし、自分の会社で、残業時間が法律の上限より長かったり、また残業代が払われていないなどの問題があったりする場合には、すぐに関係の機関に相談しましょう。

日本の生活
TIPS

ていしょく

● 定食 套餐

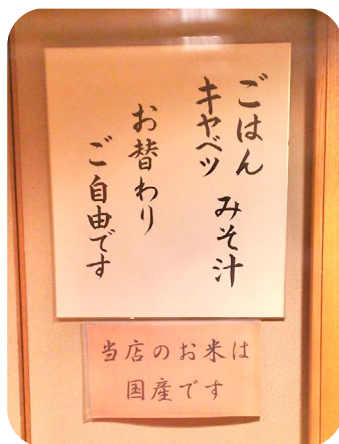
套餐，是指主菜与米饭、味噌汤以及若干配菜一起组成的成套菜单。给人以营养均衡、价格实惠的印象。根据主菜的不同，分为很多种，如“烤鱼套餐”“炸猪排套餐”“汉堡套餐”“生鱼片套餐”“烤肉套餐”等等。此外，也有在早晨提供的“早间套餐”，将海苔、烤鱼等代表性早餐加入套餐。

定食は、メインの料理にご飯と味噌汁といくつかの副菜がセットになったメニューです。栄養のバランスが取れていて、安くてお得というイメージがあります。メニューは、「焼き魚定食」「豚カツ定食」「ハンバーグ定食」「お刺身定食」「焼肉定食」など、メイン料理によって多くの種類があります。また卵、のり、焼き魚など、朝ご飯の定番を定食にして早い時間に提供する「朝定食」というものもあります。

● おかわり／^{おおも}大盛り 再来一份 / 大碗

“おかわり”是指再加一次同样的食物或饮料。在餐饮店里点套餐等时，作为店内的一项服务，有时米饭和味噌汤可以“无限续”。这时，可以无限添饭或者喝味噌汤，无需另外付费。在汉堡店等快餐店里，经常会有饮料畅饮的情况，但在日本并不常见。

“大碗”则是指米饭的量要比普通的量多一些。不仅是米饭，拉面或荞麦面等也有大碗。一般情况下，点大碗需要另外加钱，但有的店铺会将大碗免费作为服务的一部分。有的店铺，在大碗之上，还设有“特盛り（特大碗）”“デカ盛り（超大碗）”“メガ盛り（超特大碗）”等。此外，与大碗相反，比普通碗量少时，则被称为“小盛り（小碗）”“少なめ（少量）”等，而普通的量则可以说“並盛り（标准碗）”“普通（普通）”等。



「おかわり」は、同じものをもう一度食べる・飲むことをいいます。飲食店で定食などを頼んだとき、店のサービスとして、ご飯や味噌汁が「おかわり自由」のことがあります。その場合、無料で何度でもおかわりをすることができます。ハンバーガーなどファストフードの店でも、飲み物がおかわり自由の場合もありますが、日本ではあまり一般的ではありません。

「大盛り」は、ご飯を普通よりも多めに盛ってもらうことをいいます。ご飯だけでなく、ラーメンやそばなどにも使われます。大盛りは別料金がかかることが一般的ですが、店のサービスとして、大盛り無料という場合もあります。大盛りよりもさらに多く盛ったものを「特盛り」「デカ盛り」「メガ盛り」などのことばで表す店もあります。また、大盛りとは逆に、普通よりも少なく盛ってもらう場合は「小盛り」「少なめ」などといい、普通の盛り方を表す場合は「並盛り」「普通」などといいます。

● コーヒー／^{こうちゃ}紅茶 咖啡 / 红茶

咖啡和红茶在日本非常普及。在餐饮店中点咖啡、红茶的话，一般会另附牛奶和白糖，客人可以按照自己的喜好添加。点红茶时，也会询问客人是否要搭配“牛奶或柠檬”。

在咖啡或红茶中加冰饮用时，则称为冰咖啡或冰红茶。在餐饮店里点单的时候，可以选择要“热的或冰的”。点冰咖啡或冰红茶时，一般不提前加牛奶或白糖，而是由客人按照自己的喜好添加。

コーヒーと紅茶は日本でも広く飲まれています。飲食店でコーヒー、紅茶を頼んだら、通常はミルクと砂糖は別に提供され、自分の好みで入れます。紅茶は、注文時に「ミルクかレモンか」を聞かれる場合もあります。

コーヒー、紅茶に氷を入れ、冷たくして飲む飲み方が、アイスコーヒー、アイスティーです。このメニューがある飲食店の場合、注文のときに「ホットかアイスか」を選びます。アイスコーヒー、アイスティーの場合も、ミルクや砂糖が入っていないものが出され、自分の好みであとから入れる方式が一般的です。



● わさび 芥末

芥末是在吃寿司或生鱼片是沾着吃的一种绿色调味料。也有人不喜欢芥末独特的辣味和窜鼻的刺激感。握寿司一般会加芥末。如果不喜欢的话，可以告诉店家不要放芥末。不放芥末的寿司叫做“サビ抜き”。

わさびはすしや刺身を食べるときにつける緑色の薬味です。独特の辛みと、鼻にツーンと抜ける刺激があるので、苦手な人もいます。にぎりずしには通常わさびが使われていますが、もし苦手な場合は、わさびを抜いて作ってもらうこともできます。わさびを抜いたすしのことを「サビ抜き」と言います。



● ^{じてんしゃ}自転車ルール 自転車規則

课文里有一句是：“今天是骑自行车来的，所以不能喝酒。”在日本，自行车在《道路交通安全法》的规定中属于轻型车辆，酒后骑车在法律中禁止的。

原则上，自行车必须靠左侧车道骑行。根据车道的交通情况，为了确保自行车的安全，也允许在人行道上骑行，但此时仍需优先人行道上的行人，注意交通安全。此外，在骑自行车时，不仅不能酒后骑车，也不能载人、打伞骑车或者边骑车边打电话或戴耳机。如有违反行为，将可能遭受罚款等处罚。所以骑自行车时，请务必遵守交通规则。

本文に「今日は自転車 came たので、飲めないんです。」とあったように、日本では、自転車は道路交通法で軽車両とされていますので、飲酒してからの運転は法律で禁止されています。

自転車は、原則的には車道を左側通行で走らなければなりません。車道の交通状況によっては、自転車の安全を確保するために歩道を走ることが認められますが、そのような場合でも歩道は歩行者優先なので、通行に注意しましょう。また、自転車に乗るときは、飲酒運転だけでなく、2人乗り運転、傘さし運転や携帯電話・イヤホンの使用などが禁止されています。罰金などのペナルティが与えられる場合もあるので、自転車に乗るときは交通ルールを守りましょう。



いんしょくてん きつえん

● 飲食店での喫煙 在餐饮店吸烟

日本对于在餐饮店吸烟的限制越来越严格。在东京都，自2020年4月起，雇佣了员工的餐饮店，原则上禁止在店内吸烟。这是受到全球范围内对于被动吸烟的管理日益严格的影响。在日本，由于吸烟人数逐年减少，预计今后对于吸烟的限制将进一步扩大。

日本では、飲食店における喫煙は年々厳しくなっています。東京都では2020年4月から、従業員を雇っている飲食店では原則屋内での喫煙は全面禁止になりました。これは、世界的に広がる受動喫煙に対するきびしい動きを受けたもので、日本全体の喫煙者の数も年々減ってきていることから、今後はより広まっていくことが予想されます。

● フライ 炸物

在海鲜或蔬菜外面裹上面包糠后，油炸制成的菜肴被称为“フライ（炸物）”。被称为“洋食”的西洋菜肴是在20世纪初，日本以西式菜肴为基础独自研发出的一类西洋风格菜肴，炸物便是其中的代表，是套餐菜单中的经典。根据材料不同，有“エビフライ（炸虾）”“アジフライ（炸竹荚鱼）”“イカフライ（炸鱿鱼）”“カキフライ（炸牡蛎）”等。而将其中几种组合起来提供给客人的，叫做“ミックスフライ（炸物拼盘）”。

同样，使用面包糠包裹食材并油炸的菜肴中，使用了肉类的则被称为“カツ（炸肉排）”。包括“豚カツ（炸猪排）”“チキンカツ（炸鸡排）”“メンチカツ（炸肉饼）”等。不过，“フライ”和“カツ”之间并没有明确的区分。

魚介類や野菜にパン粉の衣をつけ、油で揚げた料理が「フライ」です。西洋料理をもとに、1900年代以降に日本で独自に発展した「洋食」と呼ばれる西洋風料理の代表で、定食屋のメニューの定番となっています。材料によって、「エビフライ」「アジフライ」「イカフライ」「カキフライ」などがあります。このうちのいくつかを組み合わせるメニューが「ミックスフライ」です。

同じように、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理でも、肉を材料に使ったものは、「カツ」と呼ばれます。「豚カツ」「チキンカツ」「メンチカツ」などがあります。ただし、「フライ」と「カツ」の区別はあまり明確なものではありません。



いんしょくてん かいけい かた

● 飲食店での会計のし方 餐饮店的结账方式

在日本的餐饮店结账时，根据店铺的不同，会分为在收银台付款和在座位上付款两种。如果店内设有收银台，那么在上菜时店员还会在桌上放一张账单，结账时拿着这张账单去收银台付款。如果没有在店内看到收银台，则需要用餐后告知店员需要结账，请他拿账单过来。稍后，便会有店员来算账，直接在座位上付款即可。

一般来说，在座位上付款的店大多比要去收银台付款的店高级。此外，在日本并没有欧美国家常见的支付小费的习惯。在高级餐厅或酒店等地方，账单中有时会包含10%左右的服务费。

多人一起吃饭时，既可以由1个人支付所有费用，也可以按照每个人的金额分开支付。不过，在店铺繁忙时，有时会出现不能分开支付的情况。多人一起吃饭时，将总金额按照人头计算后，每个人支付自己的部分的付款方法叫做“割り勘（AA制）”。在日本，“AA制”十分普遍。相反，由1个人统一支付所有费用的习惯并不常见（根据年龄或关系亲疏等，也可以让对方请客，但这种情况完全是出于对方的好意，并非习惯或义务）。

日本の飲食店で会計をする方法は、店によって、レジで支払う場合とテーブルで支払う場合があります。店にレジがある場合は、食事が出されるときに伝票もテーブルに置かれますので、帰るときにその伝票を持ってレジで支払います。レジが見当たらない場合は、食事が終わったら店員に会計をしたいことを伝えて伝票を持ってきてもらいましょう。しばらくすると店員が精算に来てくれますので、テーブルで支払いを済ませます。

一般的に、テーブルで支払いをする店は、レジで払う店よりは高級な店のことが多いようです。また、主に欧米で見られるチップの習慣は日本にはありませんが、高級レストランやホテルなどでは会計に 10% 程度のサービス料が含まれることもあります。

複数の人で食事をした場合、1 人がまとめて払うこともできますし、それぞれの人が別々に払うこともできます。ただし、混雑時などは、別々の会計を断られることもあります。大勢で食事をしたときなど、合計額を人数で割り、1 人 1 人がお金を払うことを「割り勘」といいます。日本では、「割り勘」が一般的で、逆にだれか 1 人がほかの人の分も全部払うという習慣は、あまりありません（年齢や関係などによっては、ごちそうしてもらえることもあります。あくまでも厚意であって、習慣や義務ではありません）。

● いんしょくてん 飲食店のクーポン 餐饮店的优惠券

餐饮店的优惠券是店铺服务的一种，使用优惠券后，可以享受餐饮费用的折扣，或者免费的饮料或甜点。获得优惠券的方法有很多，既可以在店内消费后获得，也可以通过广告传单、地区的社区杂志获得，车站前有时也会发放。此外，还可以通过网络或应用程序获得。

飲食店のクーポンは、店のサービスの 1 つで、それを使うと、飲食代が割引になったり、無料でドリンクやデザートがついたりします。クーポンは、店を利用したときにレジでもらえたり、広告チラシや地域のコミュニティ誌についていたり、駅前で配っていたりと、さまざまな場所で手に入れることができます。また WEB やアプリなどからも手に入れることができます。

● ドリンクバー 畅饮区

畅饮区是指在家庭餐馆等设置的自助式饮料区，可以根据自己的喜好随意挑选饮料。点了畅饮后，自行前往饮料区，用杯子打好饮料后返回座位享用。一般都可以无限续杯。

畅饮区不仅有咖啡、红茶等热饮，也有绿茶、果汁等冷饮。其中，有的店铺的畅饮区内还有热汤，但可能需要另外支付汤类畅饮的费用。

最近，除家庭餐厅外，在网吧、卡拉 OK 店及部分快餐店和回转寿司店中，也有店铺开始设置畅饮区。



ドリンクバーは、ファミリーレストランなどにあるセルフサービスのドリンクコーナーのことで、自分の好きな飲み物を自由に飲むことができます。ドリンクバーを注文したら、ドリンクコーナーまで行って、グラスやカップに自分で飲み物を入れて、席に戻ってから飲みます。何回でもおかわりできるのが一般的です。

ドリンクバーには、コーヒーや紅茶などの温かい飲み物、お茶やジュースなどの冷たい飲み物の両方があります。中にはスープがドリンクバーに置かれているお店もありますが、スープはスープバーとして別料金になっている店もあります。

最近ではファミリーレストランだけでなく、インターネットカフェやカラオケ店、一部のファストフードや回転ずしでもドリンクバーを置いている店があります。

日本の生活
TIPS

● ラーメン 拉面

拉面是一种以中国的面类为基础，由日本独自开发的食品。目前，日本拉面已经遍布全世界。

拉面根据汤头的调味，分为“しょうゆラーメン（酱油拉面）”“塩ラーメン（盐味拉面）”“味噌ラーメン（味噌拉面）”等。此外，还有用猪骨熬制的乳白高汤做底的“豚骨ラーメン（猪骨拉面）”。

在日本各地，都有具有当地特色的“ご当地ラーメン（当地拉面）”。例如，福岡的“博多拉面”的特色是猪骨汤底搭配细面。北海道札幌的“札幌拉面”则是在味噌汤底中加入大量的黄油和玉米。福島县的“喜多方拉面”的特色则是清淡的酱油汤底搭配较粗的曲面。

ラーメンは、中国の麺料理をもとに、日本で独自の発展をしてきました。現在、日本のラーメンは、世界に広がっています。

ラーメンは、スープを何で味付けをするかによって、「しょうゆラーメン」「塩ラーメン」「味噌ラーメン」などがあります。また、豚の骨からスープをとった白濁のラーメンを「豚骨ラーメン」と呼びます。

日本の各地には、地域ごとに特徴をもった「ご当地ラーメン」があります。例えば、福岡の「博多ラーメン」は豚骨スープと細い麺が特徴的です。北海道札幌の「札幌ラーメン」は、味噌を使ったスープに、しばしばバターやコーンを入れます。福島県の「喜多方ラーメン」は、あっさりしたしょうゆ味のスープと太めの縮れ麺が特徴です。

● きょうどりょうり
郷土料理 乡土菜肴

toriten とり天



kiritanpo-nabe きりたんぽ鍋



hitsumabushi ひつまぶし

在日本各地，都有当地有名的菜肴，这也是很多人的旅行乐趣之一。在课文中出现的“とり天（鸡肉天妇罗）”是大分县的一道名菜，是用鸡肉做成的天妇罗。除此之外，日本还有各种各样有名的乡土菜肴，例如，秋田的“きりたんぽ鍋（米棒火锅）”、名古屋的“ひつまぶし（鰻鱼饭）”、香川の“讃岐うどん（讃岐乌冬）”、长崎的“ちゃんぽん（什锦海鲜面）”、沖縄的“ゴーヤチャンプルー（什锦炒苦瓜）”等。每一道菜肴都充分利用了当地的食材，在该地区代代相传。

日本各地には、その土地の名物の料理があり、旅行の楽しみの1つになっています。本文に出てきた「とり天」は、鶏肉を天ぷらにした料理で、大分県の名物料理です。そのほかに、日本の有名な郷土料理には、例えば、秋田の「きりたんぽ鍋」、名古屋の「ひつまぶし」、香川の「讃岐うどん」、長崎の「ちゃんぽん」、沖縄の「ゴーヤチャンプルー」など、さまざまなものがあります。どの料理も、その土地で採れる食材を活用し、その地域で受け継がれてきた料理です。

● しょうゆ／ソース／つゆ／たれ

醤油／酱汁／调味汁／蘸料

用于给菜肴调味的调味料有很多种。

“酱油”是在日本菜中使用最广的一种调味料，由大豆制成。不仅可以在吃生鱼片或寿司时沾着吃，还可以给日本菜调味。

“酱汁”来源于英语“sauce”。在日语中单独使用“ソース”一词时，指的是在吃炸物或炸肉排时浇在表面的黑色伍士达酱或同一类型的酱汁中调整过浓度的中等浓度酱汁或炸猪排酱汁。而在说除此以外的酱汁时，则会在“～ソース”前面加入其他词汇进行指定，比如“タルタルソース（塔塔酱）”“ピーナッツソース（花生酱）”“デミグラスソース（多明戈拉斯酱）”等。

“调味汁”混合了酱油和高汤，然后加入酒或甜料酒调味。一般会放在较深的容器里，在用餐的时候沾着吃，比如在吃天妇罗或荞麦面时，便会沾着调味汁吃。调味汁不仅可以直接沾着吃，还可以给日本菜调味。

“蘸料”是指倒在小碟中、味道较重的液体，供客人蘸着吃的调味料。除了烤肉时蘸的“烤肉蘸料”、涮锅时蘸的“芝麻蘸料”等之外，在各国菜肴中，蘸着吃的调味料在日语中都统称为“たれ（蘸料）”。

料理に味付けをする調味料には、さまざまなものがあります。

「しょうゆ」は日本料理で最もよく使われる調味料で、大豆から作られます。刺身やすしなどに直接つけるほか、日本料理の味付けに使われます。

「ソース」というのは英語の“sauce”からくることばですが、日本語で単独で「ソース」といった場合には、フライやカツにかける、黒いウスターソース、または、同じ系統のソースで濃さを調整した、中濃ソース、豚カツソースのことを指します。これ以外のソースをいう場合は、「タルタルソース」「ピーナッツソース」「デミグラスソース」のように、「～ソース」の前にことばを入れて、特定する必要があります。

「つゆ」というのは、しょうゆと出し汁を合わせ、酒やみりんなどで調整した調味料です。比較的深い器に入れて、料理を浸して食べるイメージで、天ぷらやそばを食べるとき、つゆにつけて食べます。料理を直接つけるだけでなく、日本料理の味付けにも使われます。

「たれ」は、平たい小皿に濃い目の液体が入れられ、料理をつけて食べるものをいいます。焼き肉をつける「焼き肉のたれ」や、しゃぶしゃぶの「ごまだれ」などのほか、各国料理で、料理をつけて食べる調味料は、日本語では広く「たれ」に分類されます。



● てま 手巻きずし 手巻寿司



在寿司中，将米饭铺在海苔上，然后放上其他食材后卷起来吃的叫做“巻きずし（寿司卷）”。在寿司卷中，吃的人自己在手上卷起来吃的寿司，叫做“手巻きずし（手巻寿司）”。手巻寿司制作简单，省时省力，在举办家庭聚会时很受欢迎。手巻寿司的材料除了金枪鱼、三文鱼、虾等海鲜之外，还常用到黄瓜、牛油果、厚蛋烧、腌葫芦干、纳豆等。

すしの中でも、のりの上にご飯をのせ、その上に具をのせて巻いて食べるすしを「巻きずし」といいます。巻きずしの中でも、食べる人が自分で手の上で巻いて食べる巻きずしを、「手巻きずし」と言います。

手巻きずしは、簡単に作れて手間もあまりかからないことから、ホームパーティーのメニューとして人気があります。手巻きずしの具は、マグロやサーモン、エビなどの魚介類のほか、きゅうり、アボカド、卵焼き、かんぴょう、納豆などが使われます。

● や 焼きいも 烤红薯

“烤红薯”是将整个红薯用火慢烤而成。使用将红薯放入热的石头中进行加热的方法制成的红薯，叫做“石烤红薯”，据说与普通烤制而成的红薯相比，味道更甜。在日本，到了冬天，路上能够看到开着卡车、拉着石烤红薯设备的人，在卖烤红薯。他们一边用扩音器放着“やきいも〜いしや〜きいも〜焼きたて〜（烤红薯〜石烤〜红薯〜现烤现卖〜）”的吆喝声，一边推着小车慢悠悠地走街串巷，成为了日本冬季的一道风景线。不过，在有的地方最近这种开着卡车卖石烤红薯的摊子越来越少，取而代之的是超市食品卖场里使用电热烤红薯机烤出的红薯，很受客人们的欢迎。烤红薯的价格根据大小有所不同，每个大约 500 日元到 700 日元左右（如果担心价格的话，可以跟老板说“请给我 500 日元的”）。



「焼きいも」は、サツマイモを丸のまま、弱火で時間をかけてじっくりと焼いた料理です。加熱の方法として、熱した石の中にもを入れて焼いたものを「石焼きいも」といい、普通に焼くよりも甘みが増すといわれています。日本では、冬になると、トラックの荷台などに石焼きいもの設備を載せて、焼きいもを売る人が見られます。スピーカーで「やきいも〜いしや〜きいも〜焼きたて〜」のような独特の節回しを流しながら、町中をゆっくり走る屋台は、冬の風物詩となっています。しかし、地方によっては最近このような車載の屋台の石焼きいもが減り、代わりにスーパーの食品売り場で、電気式の焼きいも機を使った焼きいもコーナーが人気となっています。焼きいもは、大きさによって違いますが、だいたい1本あたり 500 円〜700 円ぐらいです（値段が心配なときは、「500 円分ください」のように言って頼むといいでしょう）。

● しゃぶしゃぶ 涮锅

“涮锅”是一种用筷子夹住薄片在沸腾的高汤中涮熟后食用的一种菜肴。涮锅中使用的肉一般为牛肉或猪肉，关西多用牛肉，关东则多用猪肉。在北陆地区，还有使用了青甘鱼切片的“青甘鱼涮锅”。涮锅给人一种高级的印象，但在最近，能以比较便宜的价格吃到涮锅自助的连锁店也越来越多。

涮锅用的肉和高汤本身并没有什么味道，因此一般会蘸着芝麻蘸料或橙醋来吃。不过，最近，尤其是以连锁店为主，推出了寿喜烧风味、番茄风味、咖喱风味等各种调味高汤锅底的涮锅，食用方法越来越多。

涮锅的最后，会在剩余的锅底中加入乌冬面、中华面等，或者加入米饭和鸡蛋做成汤饭等，以碳水化合物收尾。这种在最后吃碳水化合物类主食的习惯叫做“シメ（收尾）”，不仅是在涮锅时，在吃其他日本的火锅类菜肴时，也是值得享受的乐趣之一。



「しゃぶしゃぶ」は、薄く切った肉を箸で1枚ずつつまみ、沸騰した出し汁に数回くぐらせて食べる料理です。しゃぶしゃぶに使われる肉は、牛肉または豚肉が一般的で、関西では牛肉、関東では豚肉が多いようです。北陸では、ブリの切り身を使った「ブリしゃぶ」などもあります。

しゃぶしゃぶは、高級料理のイメージがありますが、最近では、食べ放題など比較的安価に食べられるチェーン店なども増えています。

しゃぶしゃぶの肉や出し汁自体にはあまり味がないので、ごまだれやポン酢につけて食べるのが一般的です。しかし、最近では、特にチェーン店などを中心に、すき焼き風、トマト味、カレー味など、出し汁に味を付けて食べる食べ方も増えています。

しゃぶしゃぶの最後は、残った出し汁にうどんや中華麺などを入れたり、ご飯と卵を入れて雑炊にしたりなどして、炭水化物をとります。このように、最後に炭水化物の主食をとることを「シメ」といい、しゃぶしゃぶに限らず、日本の鍋料理の楽しみ方の1つとなっています。

日本の生活
TIPS

● 日本の観光地 1 (北海道／東京／京都／沖縄)

日本的旅游胜地 1 (北海道 / 东京 / 京都 / 冲绳)

▶ 北海道 北海道

北海道是日本最北端的都道府县。至今仍保留着大面积的自然风光，高山、湖泊、瀑布、野生动物等，风景秀丽。冬天，北海道良好的雪质令其作为滑雪胜地而受到全球的关注。此外，北海道邻近北方渔场，能够吃到新鲜的螃蟹、海胆、鱿鱼、扇贝、鲑鱼子等各种海鲜。在札幌，每年2月还会举办“札幌冰雪节”，吸引众多游客，热闹非凡。

北海道は日本のいちばん北にある都道府県です。今でも多くの自然が残り、山や湖、滝、野生動物などの風景が楽しめます。冬には良質の雪でスキーができる地としても、海外から注目されています。また、北の漁場に近ことから、カニやウニ、イカ、ホタテ、イクラなどの新鮮な魚介類が食べられます。札幌では毎年2月に「さっぽろ雪まつり」が開かれ、多くの観光客で賑わいます。



札幌 札幌



秋叶原 秋葉原



浅草 浅草



東京都政府大楼 東京都庁

▶ 東京 東京

东京是日本的首都，许多外国人来日本旅行时都会到访东京。东京的范围很广，不同地区都有各自的特色。新宿是东京最繁华热闹的地方，有很多店铺和餐饮店。位于新宿的东京都政府大楼设有免费的观景台，很受游客们的欢迎。除此之外，还有以动画、计算机等闻名的秋叶原；拥有多家博物馆、美术馆和动物园的上野；以传统的寺庙和老街风情为特色的浅草；拥有众多新建商业设施、娱乐设施的台场等，魅力十足的地区不胜枚举。此外，皇居、东京晴空塔、东京迪士尼乐园（实际并不在东京都内，而是位于千叶县）等也都是很有名的旅游景点。

日本の首都である東京は、外国人が日本を旅行する際、多くの人が訪れる場所になっています。東京といっても非常に広く、町ごとに、さまざまな特徴があります。新宿は、東

京で最もにぎやかな繁華街で、多くの店や飲食店があります。新宿にある東京都庁には無料の展望台があり、観光客に人気です。そのほかに、アニメやコンピュータで有名な秋葉原、博物館や美術館、動物園がある上野、伝統的な寺と下町の風情のある浅草、新しい商業施設や娯楽施設が多くあるお台場など、魅力的な町がいろいろあります。これらのほか、皇居、東京スカイツリー、東京ディズニーランド（所在地は東京都ではなく千葉県）などが、観光地として有名です。

▶ 京都 京都

京都在 794 年被定为首都后，一直作为日本的中心城市而兴盛不衰，是一座历史悠久的城市。在京都，有很多古老的寺庙、神社，尤其是金阁寺、清水寺、龙安寺等寺庙非常有名，包括这几座寺庙在内的 17 个设施，已作为“古都京都的文化遗产”而被收入世界遗产名录。除寺庙之外，这里还有保留着过去老街风情的地区、传统的京都菜肴、穿着和服的“舞伎”等，充满了日本独特的魅力，现在仍很受游客们的欢迎。

京都は 794 年に都が置かれ、それ以来、日本の中心的な都市として栄えてきた古い町です。京都には古いお寺や神社が数多くあり、特に金閣寺、清水寺、龍安寺など有名なお寺を含む 17 の施設が、「古都京都の文化財」として世界遺産に登録されています。お寺だけではなく、昔の古い町並みを残す地域や、伝統的な京料理、和服姿の「舞妓さん」など、日本ならではの魅力にあふれているため、現在も多くの観光客で賑わっています。



▶ 沖縄 沖縄

沖縄是日本最南端的都道府县。过去被称为“琉球”，如今岛上仍保留着独具特色的文化。日本各地都有通往冲绳的航班，从东京出发大约需要 3 个小时，从大阪出发大约需要 2 个小时。冲绳属于亚热带气候，一年四季温暖如春，还有美丽的大海，是十分有名的享受潜水、浮潜、海水浴等海洋运动的好地方。

飞往冲绳的航班，虽然正价票非常昂贵，但如果在淡季时提前预约，或是选择廉价航空的话，也能买到比较便宜的机票。

沖縄は、日本のいちばん南の都道府県です。昔は「琉球」と呼ばれ、今も独自の文化が残っている島です。日本各地から飛行機が出ていますが、東京からは約 3 時間、大阪からは約 2 時間程度で行けます。また、亜熱帯性の気候で一年中暖かく、海がきれいなため、ダイビング、シュノーケリング、海水浴などのマリンスポーツが楽しめる場所としても有名です。

沖縄に行く飛行機は、正規料金のチケットは高額ですが、オフシーズンの時期に早めに予約したり、LCC を利用したりすれば、安く行けることもあります。

● 富士山および富士五湖周辺 富士山及富士五湖周辺

富士山の北側、山梨県一側、山脚下，有一处能够欣赏到富士山美景的旅游胜地，那就是因富士山喷发时产生的岩浆截断了河流而形成的“富士五湖”。从新宿出发乘大巴约 2 个小时即可到达，离东京较近也是很多人前往这里的一个理由。

富士五湖中，规模最大也最有名的是“河口湖”和“山中湖”。人们可以在湖中乘船，或者租一辆自行车环湖骑行。

在这一区域，有不少美术馆、公园等面向游客的设施，位于河口湖畔的“富士急乐园”则以过山车等惊险游乐项目而闻名。不仅如此，这里还有无需住宿即可享受的温泉设施，可以边泡露天温泉，边欣赏富士山。

富士五湖周围的菜肴中，使用富士山融水制作的乌冬和一种将扁平的粗面和蔬菜一起加味噌炖煮的名为“博饪”的菜肴比较有名。此外，在这里还能吃到湖中捕捞的西太公鱼或鳟鱼等。

富士山の北側、山梨県側の麓には、富士山が噴火したときの溶岩で川がせき止められてできた「富士五湖」があり、富士山が見られる観光名所として人気があります。新宿からバスで約 2 時間と東京から比較的近いことも、多くの人が訪れる理由の 1 つです。



博饪 ほうとう

富士五湖のうち特に大きくて有名なのは「河口湖」と「山中湖」です。どちらもポートに乗ったり、レンタサイクルを借りてサイクリングしたりすることができます。

このエリアには、美術館や公園など、観光客向けのスポットもいくつかあり、また河口湖のそばにある「富士急ハイランド」は、ジェットコースターなどの絶叫マシンで知られています。日帰りで利用できる温泉施設もいくつかあり、富士山を見ながら露天風呂に入れるところもあります。

富士五湖近辺の料理は、富士山の水を使って作ったうどんや、平たい太い麺を野菜といっしょに味噌で煮込んだ「ほうとう」という料理などが有名です。このほか、湖で採れたワカサギやマスなどの魚を使った料理も食べることができます。

● こうそく 高速バス 高速巴士

高速巴士是连接日本各城市及旅游胜地之间的大巴，主要在高速公路上行驶。价格比新干线或飞机便宜，适合时间充裕、想要节省交通费用的人群。比如，在东京和大阪之间移动时，坐飞机大约需要 10,000 到 20,000 日元，坐新干线则大约需要 14,000 日元，坐高速巴士的话则只需 3,000 到 5,000 日元。除价格便宜之外，高速巴士还有许多夜间出发、早晨到达的夜班车，满足了人们想要有效利用时间的需求。

最近，在高速巴士中，不仅有追求便宜价格的类型，也有价格略贵但座椅空间宽敞、重视乘坐体验的类型，可以根据自己的需求进行选择。

高速巴士的车票，如有空位，也可以当天在窗口购买，但通过网络进行预约的方式更为普遍。



高速バスは、日本の各都市や観光地を結ぶバスで、高速道路を利用して移動します。新幹線や飛行機と比べて料金が安いので、時間がかかってもいいから安く移動したい、という人に向いています。例えば、東京と大阪の間を移動する場合、飛行機なら約 10,000 ～ 20,000 円、新幹線なら約 14,000 円かかりますが、高速バスなら 3,000 ～ 5,000 円で移動することができます。値段の安さだけでなく、夜に出発し、朝に目的地に到着する夜行便が多いので、時間を有効に活用したいというニーズにも合っています。

最近では、同じ高速バスでも、値段の安さを追求するものがある一方で、値段は少し高くなっても座席間のスペースなど車内の快適さに重点を置いたものもあり、自分のニーズに合わせて選ぶことができます。

高速バスの切符は、空きがあれば当日に窓口で買うこともできますが、インターネットで予約するのが一般的です。

● にほん かんこう 地 2 にっこう なら 富山 ながの 日本観光地 2 (日光／奈良／富山／長野)

日本的旅游胜地 2 (日光 / 奈良 / 富山 / 長野)

▶ にっこう 日光 日光

日光是位于栃木县的旅游胜地，从东京向北约 150 公里，乘坐电车约 2 个小时。这里以美丽的自然风光和历史悠久的古迹而闻名——供奉德川家康的“日光东照宫”更被收入世界遗产名录；装饰华丽的“阳明门”；因“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言”而闻名的“三猿”雕刻等，值得游览的地方非常多。从日光的中心地区沿着一条名为“伊吕波坂”的道路往上走，则会踏入另一片区域，享受湖泊、湿地、瀑布、山峰等自然美景。其中，比较有名的是“华严瀑布”和“中禅寺湖”。这一带也是欣赏红叶的好地方，一到红叶的季节，“伊吕波坂”便会堵得水泄不通。



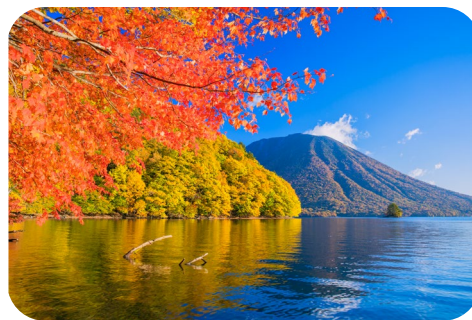
阳明门 陽明門



三猿 三猿

日光は、栃木県にある観光地で、東京から北に約 150km、電車で 2 時間ぐらいのところにあります。美しい自然と歴史的な史跡が有名で、特に徳川家康を祀った「日光東照宮」は、世界遺産にも登録されており、きらびやかな飾りで飾られた「陽明門」、「見ざる、

聞かざる、言わざる」で有名な「三猿」の彫刻など、多数の見どころがあります。日光の中心部から「いろは坂」という道を上ると、湖や湿原、滝、山などの自然を楽しむエリアに出ます。観光名所として有名な「華嚴の滝」や「中禅寺湖」があります。この辺りは紅葉の名所としても知られており、紅葉のシーズンになると、「いろは坂」は大渋滞になります。



中禅寺湖 中禅寺湖

▶ 奈良 奈良



東大寺 東大寺

によく慣れており、売店で売っている「鹿せんべい」を買って与えると、喜んで食べます。そのかわいらしい姿が、内外からの観光客に大人気です。

奈良在 710 年被定为首都，是一座全球闻名的历史名城。其中，最有名的是拥有奈良大佛的“东大寺”和历史悠久的“春日大社”。位于东大寺和春日大社旁的“奈良公园”，则以园内成群结队的野鹿而闻名。虽然是野生的，但这些鹿十分亲人。你可以在小卖部购买“鹿饼”喂它们，小鹿会吃得很开心。这些可爱的小鹿，深受国内外游客的喜爱。

710 年に都が置かれた奈良は、歴史的な町として世界に知られています。中でも有名なのは、大仏のある「東大寺」や、歴史のある神社「春日大社」です。東大寺や春日大社の辺りは「奈良公園」で、野生の鹿が多数いることでも知られています。野生といっても人間



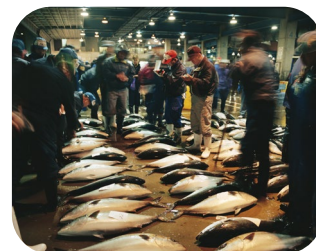
奈良公園 奈良公園



▶ 富山 富山

富山县濒临日本海，作为攀登北阿尔卑斯山的基地而为人所知。夏秋两季，“立山黑部阿尔卑斯山脉路线”“黑部峡谷观光电车”等山岳游览项目很受外国游客的欢迎。这里不仅有山，而且临近海洋，能够捕获到各种新鲜的海鲜。尤其是“萤鱿”“白虾”“黑喉鱼”“青甘鱼”等海鲜，作为富山名产而闻名。

日本海に面する富山県は、北アルプスの登山の拠点として知られています。夏から秋のシーズンには、「立山黒部アルペンルート」や「黒部峡谷トロロコ電車」などの山岳観光が、海外からの観光客に人気です。また、山だけでなく、海にも面していることから、新鮮な魚介類も豊富に採れます。特に「ホタルイカ」「白エビ」「のどぐろ」「寒ブリ」などの海産物は、富山名物として知られています。





善光寺 善光寺

ながの 長野 長野

長野在 1998 年举办了冬季奥运会，并因此闻名全球。这里山峰连绵，有很多雪质出众的滑雪场，是冬季运动的胜地。到了夏季，也有很多游客来这里的高原避暑或享受登山的乐趣。这里也有很多温泉。此外，7 世纪中期开始一直持续至今的、历史悠久的“善光寺”；以会泡温泉的猴子（雪猴）而闻名的“地狱谷野猴公园”等旅游景点在国际上也很有名气。



長野は、1998 年に冬季オリンピックが開かれたことで、世界中に知られるようになりました。山が多く、良質な雪のスキー場がたくさんあることから、ウィンタースポーツで知られていますが、夏期

も、高原の避暑や夏山登山で賑わいます。温泉も多くあります。そのほかの観光地としては、7 世紀半ばから続く、歴史のあるお寺の「善光寺」、温泉に入るサル（スノーモンキー）で知られる「地獄谷野猿公園」などが、世界的に有名です。



スキー／スキー場 じょう 滑雪 / 滑雪场

在日本，以中部地方、东北地方和北海道为主，共有大大小小超过 500 家滑雪场。如果住在雪量较大的地区，那么很可能对双板或单板滑雪等冬季运动休闲活动并不陌生。即便是住在东京等城市地区，到了 12 月至 3 月的滑雪季节，也有很多滑雪巴士团可供选择，可以很容易地享受滑雪的乐趣。有些巴士团不仅包含了交通费用，还包括了缆车券以及滑雪装备和滑雪服的租赁费用，很受年轻人的欢迎。不过，第一次尝试双板或单板滑雪的人，为了安全起见，还是先参加滑雪学习班比较好。

日本の很多滑雪场周围都有温泉，滑雪后可以去悠闲地泡泡温泉，放松一下。此外，在各个地区品尝当地的山珍也是在日本滑雪的乐趣之一。

日本には、中部地方、東北地方、北海道を中心に、大小合わせて 500 以上のスキー場があります。雪国在住の場合は、スキーやスノーボードは冬のスポーツ、レジャーとして身近な存在です。東京などの都市部に住んでいる場合も、12 月から 3 月のスキーシーズンになると、バスツアーが数多く企画されるので、手軽にスキーに出かけることができます。バスツアーには、交通費以外にリフト券、スキーやウェアのレンタル費用が含まれているものもあり、若い人に人気です。ただし、はじめてスキーやスノーボードをする場合は、安全のためにも、まずはスキー教室に入るといいでしょう。日本のスキー場は、近くに温泉地があることが多いので、スキーのあとに温泉にゆっくり浸かってリラックスすることができます。また、それぞれの地域で、その土地の名物の山の幸を味わったりすることも、日本のスキーの楽しみ方の 1 つです。



ホテル／旅館／民宿／ゲストハウス りょかん みんしゅく 酒店 / 旅馆 / 民宿 / 青年旅舍

日本有各种形式的住宿设施。

日本には、さまざまな形態の宿泊施設があります。

▶ 酒店

与全球各地的酒店形式基本相同。不过，在海外，一般每个房间的价格都是固定的，无论住几个人价格都不会变。但在日本，一个房间根据使用人数的不同，价格也有所变化。不仅如此，对于入住和退房的时间要求也很严格，如果想要提前入住或者延迟退房（即便该房间并无其他人使用），一般需要支付额外的费用。

“商务酒店”不针对游客，主要面向出差人士，其房间较为狭窄，设备、服务也较为简化，价格比较便宜。

世界のいろいろな国にあるホテルとだいたい同じ形式です。ただし、海外では1部屋あたりの料金が決められていて、何人でも料金が変わらないことが普通ですが、日本の場合、1部屋を何人で使うかによって、値段が異なる場合があります。また、チェックインとチェックアウトの時間も厳格で、決められた時間よりも早く部屋に入ったり、遅く部屋を出たりする場合には、（たとえその部屋をほかに使う人がいなくても）別料金を払わされるのが普通です。

観光用ではなく、出張で来た客を主なターゲットとした「ビジネスホテル」は、部屋を狭くし、設備やサービスを合理化したぶん、比較的安い値段で泊まります。

リョカン 旅館 旅館

旅館多为日式建筑，是以日式房间为主的住宿设施。住宿一般包括当天晚餐和第二天早餐，以“一晚两餐”的价格销售。旅馆内有可供住宿客人共同使用的“大浴池”。

旅館は日本的な建物が多く、和室が中心の宿泊施設です。宿泊は、その日の夕食と翌日の朝食が付いた「1泊2食付」の料金で提供されることが普通です。館内には、宿泊客が共同で利用できる「大浴場」があります。



みんしゆく 民宿 民宿

规模不及旅馆、酒店等住宿设施，多由家庭经营。与旅馆相同，一般也会以一晚两餐的形式提供服务，但菜肴主要是民宿经营者自己制作的家常菜。与酒店和旅馆相比，民宿的价格比较便宜，但其内部设施及服务也相对有限。大多数民宿并不会出现在酒店预订网站上，需要通过当地的观光问询处介绍。如果想要提前预订，有时需要先通过旅游指南或网络查询，然后再打电话进行预订。



旅館やホテルほど規模が大きい宿泊施設で、家族で経営している場合が多いといえます。旅館と同じように、1泊2食付で提供されることがほとんどですが、料理は、その民宿の経営者が自ら作る家庭料理が中心です。ホテルや旅館に比べて値段が安いのが特徴ですが、設備やサービスなどは、そのぶん限られています。民宿は、インターネットのホテル予約サイトには登録していないことも多いので、現地の観光案内所で紹介してもらったり、前もって予約する場合は、ガイドブックやネットで調べてから、電話をかけて予約しなければならない場合があります。

ゲストハウス 青年旅舎

在旅游胜地，还有可以便宜住宿的“青年旅舍”。每人一个床位，多名客人共住一个房间（与陌生人共用一个房间被称为“拼房”）。此外，旅舍内还有沙龙或交流空间，供住宿的客人自由交流。除了价格便宜之外，能够有机会结识新的朋友也是青年旅舍的魅力之一。

観光地には、安く泊まれる「ゲストハウス」という宿泊施設もあります。ベッドは1人1台割り当てられますが、同じ部屋を複数の客が使います（知らない客と同じ部屋を使うことを「相部屋」といいます）。また、サロンや交流スペースがあり、客同士で交流することもできます。安さだけではなく、ほかの人と知り合う機会が得られることも、ゲストハウスの魅力の1つです。

日本の生活
TIPS● しんかんせん きっぷ
新幹線の切符

新幹線の车票

新幹線の车票可以在 JR 车站的窗口、自动售票机或网上购买。虽然车站的窗口营业时间固定，且需要排队，但窗口的工作人员会逐一询问你想要乘坐的新干线区段、日期和时间、人数、希望的座位等，并帮你选择车票，对于不熟悉操作的人来说十分方便。通过网络购买车票时，虽然需要在铁路公司的网站上注册会员，但它的好处是无需排队，很快可以买到车票。

乘坐新干线时，需要基本车票和特快车票 2 种类型的车票。基本车票的费用是在乘坐电车上行时必须支付的费用。特快车票的费用则是乘坐新干线、特快列车等比普通列车速度更快的特别列车时需要支付的额外费用。

特快车票还分指定坐席票和自由坐席票 2 种。指定坐席票是在乘车前事先预约好座位的车票。

自由坐席票则是在自由坐席车厢随便选择座位的车票，虽然与指定坐席票相比更便宜，但在人多时可能会没有座位。除此之外，还有“绿色车厢”，可以通过支付额外的费用享受更加宽敞舒适的坐席和更好的服务。想要乘坐绿色车厢，必须购买绿色车厢票。

新幹線の车票在乘车日前 1 个月的上午 10 点开始发售。新幹線の车票在乘车当天也可以购买，但根据季节和时间段，可能出现指定坐席没有空位、买不到想要的车票的情况，因此出行计划确定后，建议尽早购买车票。

新幹線の切符は、JR の駅の窓口か自動券売機、インターネットなどで買うことができます。駅の窓口は、営業時間が決まっていたり並ばないといけなかったりしますが、乗りたい新幹線の乗車区間、日時、人数、座席の希望などについて窓口の人が 1 つずつ質問しながら切符を選んでくれるので、慣れていない人にとっては便利です。インターネットで買う場合は、鉄道会社のサイトに会員登録する必要がありますが、並ばないですぐ切符を買えるのが利点です。

新幹線に乗るときには、乗車券と特急券の 2 種類の切符が必要です。乗車券の料金は、電車に乗って移動するときに必ず払う運賃です。特急券の料金は、新幹線や特急電車など、普通の電車よりも早い特別な電車に乗るときに、プラスされる料金です。

特急券には、さらに指定席券と自由席券の 2 種類があります。指定席券は、乗る前にあらかじめ席を予約しておく切符です。自由席券は自由席車両のどこに座ってもいい切符で、指定席券よりは安いですが、混んでいるときは座れないこともあります。このほかに、「グリーン車」という車両もあり、さらにお金を払うことで、ゆったりとした座席と上質のサービスを受けられます。グリーン車には、グリーン券を購入しなければ乗ることができません。

新幹線の切符は、乗車日 1 か月前の午前 10 時から発売が開始されます。新幹線の切符は、乗る当日にも買うことはできますが、時期や時間帯によっては指定席が満席になって希望の切符が買えないこともありますので、予定が決まったらなるべく早く購入することをおすすめします。



日本の観光地 3 (大阪／ハウステンボス／高尾山／浄土ヶ浜)

日本の旅游胜地 3 (大阪 / 豪斯登堡 / 高尾山 / 净土之滨)

▶大阪 大阪

大阪は西日本の中心城市。在大阪的旅游胜地中,“大阪城”最具代表性。此外,还有“通天阁”这座大阪的代表性地标,它坐落在“新世界”区域,周围老街氛围浓厚,充满了生活气息。“阿倍野海阔天空大厦”是2014年建成的新大厦,在300米高的观景台上可以俯瞰大阪的街道。在“方便面博物馆”,可以体验制作方便面。

除此之外,大型海洋馆“海游馆”、主题乐园“大阪环球影城(USJ)”等,也颇受游客们的欢迎。

大阪は、西日本の中心の都市です。大阪の観光地としては、「大阪城」がまず挙げられます。また、「通天閣」は、「新世界」と呼ばれる下町の雰囲気を残す庶民的なエリアにあるタワーで、大阪を代表するランドマークとなっています。「あべのハルカス」は2014年に建てられた新しい高層ビルで、地上300mの展望台から大阪の町を見ることができます。「カップヌードルミュージアム」では、カップラーメン作りを体験することができます。

このほかに、大規模な水族館の「海遊館」や、テーマパークの「ユニバーサルスタジオジャパン(USJ)」などが、観光客に人気です。



大阪城 大阪城



通天阁
通天閣



阿倍野海阔天空大厦
あべのハルカス



▶ハウステンボス 豪斯登堡

豪斯登堡是一个位于长崎县的主题乐园,从长崎车站坐电车大约需要1小时30分钟,从福岡坐特快大约需要1小时45分钟。这里以荷兰为主题,重现了荷兰的街道、花田、风车等景观。除了荷兰特色风光外,这里还有各种各样的游乐设施和演出等,可以尽情度过美好的一天。尤其是豪斯登堡夜晚的灯光秀,非常有名。

不过,由于长崎从江户时代起便与荷兰通商,很多外国人以为豪斯登堡里的荷兰街道是从江户时代保留下来的历史街景,但其实这些都是在20世纪90年代以后才建造的。

ハウステンボスは、長崎県にあるテーマパークで、長崎駅から電車で1時間半、福岡から特急で1時間45分ぐらいで行けます。オランダをテーマにしており、オランダの町並みや、花畑、風車などが再現されています。また、オランダにとどまらず、さまざまなアトラクションや乗り物、ショーなどがあり、1日楽しむことができます。特に夜のイルミネーションは有名です。

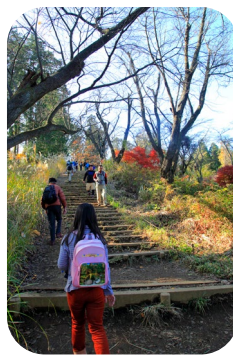
なお、長崎は江戸時代にオランダとの貿易が行われていた町であることから、ハウステンボスのオランダの町並みを、江戸時代から残る歴史的な町並みであると思っている外国人が多いようですが、これらは1990年以降に建てられたものです。



たかおさん
▶ 高尾山 高尾山

高尾山位于东京的西部，海拔 599 米。自然资源丰富，离东京不远，许多游客选择来这里郊游。只要乘坐缆车便可轻松到达山顶。即便不坐缆车，徒步攀登，从山脚下也只需 1-2 个小时便能登顶。因此，这里很受东京居民的欢迎，常常成为小学生郊游的目的地。可惜，在 2007 年被“米其林指南”评为 3 星景点后，最近变得非常拥挤，成为一个问题。

高尾山は東京の西部にある標高 599m の山です。自然が豊富で、東京から気軽に行けるハイキング先として、多くの観光客が訪れます。また、ケーブルカーやリフトを利用すれば、比較的簡単に頂上に行くことができます。乗り物を使わないで歩いて登っても、麓から 1～2 時間で頂上に着くことができます。そのため、特に東京都民には親しまれており、小学生がよく遠足で訪れます。ただし、2007 年に「ミシュランガイド」で「三つ星」の観光地として紹介されたことから、最近では混雑が激しく、問題になっています。



じょうどがはま
▶ 浄土ヶ浜 浄土之浜

浄土之浜位于岩手县宫古市。岩石与松树、海洋与沙滩组成的景色美不胜收，是东北地区具有代表性的景点。坐上巡游岩石、洞窟等的游览船，即可轻松饱览净土之滨的风景。在船上还可以给海鸥喂食。购买“海鸥面包”，走上甲板，便会有许多海鸥飞来吃面包。此外，在净土之滨，夏季还可以享受海水浴。而且这里也是钓鱼的好地方。

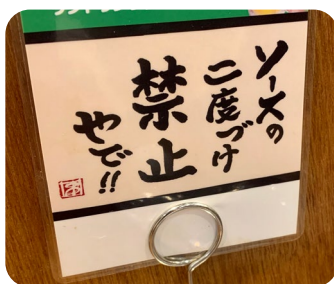


浄土ヶ浜は、岩手県の宮古市にある海岸です。岩と松、海と砂浜が作る風景が美しく、東北地方を代表する景勝地です。岩や洞窟などをめぐる遊覧船に乗れば、浄土ヶ浜の風景が手軽に楽しめます。この船の上では、ウミネコの餌付けもできます。「ウミネコパン」というパンを買って船のデッキに出ると、たくさんのウミネコが寄ってきて、パンを食べます。浄土ヶ浜では、夏には海水浴も楽しめます。また、釣りの名所としても知られています。

くし
● 串カツ 炸串

将肉、蔬菜、海鲜等各种食材串在竹签上，裹上面衣油炸而成的菜肴，日语中也叫“串揚げ”。在大阪，尤其是被称为“南（Minami）”或“新世界”的地区，这一菜肴已经成为了名产，被叫做“串カツ”。大阪有多家炸串专卖店。如果是名店，可能要等 1 个小时以上才能进去，人非常多。最近，来到大阪的外国游客也知道了炸串，店内的拥挤情况愈加严重。

炸串要先沾一下盛在容器中的伍士达酱之后再吃。而这一酱汁是与其他客人共享的，所以咬过一口的炸串再次沾酱汁是不卫生的。这一规则，被称为“禁止二沾”，作为大阪炸串店的规则而闻名全国。在吃炸串时，请一次将整个炸串都沾满酱汁。



肉や野菜、魚介類など、さまざまな具に竹製の串を刺し、衣をつけて油で揚げた料理を「串揚げ」といいます。大阪、特に「ミナミ」や「新世界」と呼ばれる地域では、この料理が名物となっており、「串カツ」と呼ばれています。大阪には、串カツの専門店がいくつもあります。有名店の場合、店に入るまでに 1 時間以上も並ぶなど、非常に混雑することがあります。最近では、大阪を訪れる外国人観光客に串カツが知られるようになり、混雑も激しくなっています。

串カツは、容器に入ったウスターソースに串を浸してから食べます。このソースはほかの人と共有なので、一度口に入れた串カツを、もういちどソースにつけることは衛生上よくないとされています。このルールを「二度づけ禁止」と言って、大阪の串カツ店のルールとして、全国的に知られています。串カツを食べるときは、一度に串全体をソースにつけるようにしましょう。

● たこ焼き 章鱼烧

章鱼烧是在面粉糊中加入章鱼等食材，使用专用形状的工具烤制而成的球形小吃。吃的时候要浇上酱汁，并撒上木鱼花、海苔粉。据说章鱼烧诞生于大阪，因此在大阪有很多章鱼烧的店，很受游客的欢迎。除大阪以外，在连锁的章鱼烧店也能吃到章鱼烧，它也是节庆活动中路边摊上的经典小吃。



たこ焼きは、小麦粉の生地にはタコなどの具を入れて専用の焼き型で焼き、丸いボールの形にした料理です。食べるときにはソースをかけ、鰹節や青のりをまぶして食べます。大阪が発祥の料理といわれ、大阪には多くのたこ焼き店があり、観光客に人気です。大阪以外でも、チェーン店のたこ焼き店で気軽に食べられますし、また、祭りの屋台の料理の定番にもなっています。



● ゆば 豆皮



豆皮是一种大豆加工食品，通过捞取加热豆浆时表面形成的薄膜制成。根据热豆浆表面逐渐成膜的样子，日文汉字写做“湯葉”或“湯波”。有可以直接吃的鲜豆皮、多层鲜豆皮重叠制成的豆皮卷、烘干制成的干豆皮等多个种类。豆皮常用于寺庙的精进菜肴。时至今日，在京都、奈良、日光等寺庙众多的地方，豆皮作为特色料理而广人所知。

ゆばは、大豆の加工食品の1つで、豆乳を温めたときにできる薄膜をすくい上げて作ります。温めた豆乳に膜が張っていく様子から、漢字では「湯葉」や「湯波」と書きます。そのまま生で食べる刺身ゆばや、ゆばを何枚も重ねた巻きゆば、乾燥させた干しゆばなどの種類があります。ゆばは、お寺で食べる精進料理の材料としてよく使われていたことから、今でも京都、奈良、日光など、お寺が多くある地域の名物料理として知られています。



日本の生活
TIPSまつ みこし
● 祭りとお神輿 节庆与神輿

日本各地都有各种各样的节庆活动。既有吸引无数游客的知名庆典，也有邻里间进行的小型庆典，花样繁多。

举行节庆时，很多人抬着神輿在街道上行走。神輿是供神明乘坐的。抬神輿的人身穿“法被”“裃”，头上缠着“一字巾”。大家一边齐声喊着“嘿呀、嘿呀”或“哇嘿呀”等号子，一边摇摇晃晃地抬着神輿行走。

抬神輿的人，根据地区或节庆的不同而有所不同。有的只有从过去一直住在这个地方的人才能抬，而有的则对外公开募集抬神輿的人，无论是谁都可以参加。如果想体验一下抬神輿的话，试着联系海报等节庆活动通知上的联系方式问问看吧。



日本各地には、さまざまな祭りがあります。観光客を集める有名な祭りから、町内で行われる祭りまで、さまざまです。

祭りのときは、神輿を大勢の人で担いで、町内を回ります。神輿は、神様の乗り物とされています。神輿を担ぐ人は、「はっぴ」「はんでん」という服を着て、「はちまき」を頭に巻きます。みんなで「ソイヤ、ソイヤ」または「ワッショイ」などのかけ声に合わせ、神輿を揺らしながら担ぎます。

神輿を担ぐ人は、地域や祭りによって異なります。昔からその地域に住んでいる人しか担げない場合もあるし、担ぎ手を広く募集していてだれでも参加できる場合もあります。神輿を担いでみたくなったときには、ポスターなど祭りのお知らせに書いてある連絡先に問い合わせをしてみましょう。

ちょうないかい
● 町内会 町内会

町内会（在有些地区也叫“自治会”）是由居住在这一地区的居民组成的自由团体，遍布日本全国的市区町村。其目的是为了促进居民间的交流，帮助地区活动顺利开展。活动的内容多种多样，包括清扫活动、犯罪预防活动、社区节庆、老年俱乐部或儿童俱乐部等等。加入町内会，需要交纳“町内会费”。

最近，尤其是在城市地区，不加入町内会的人越来越多。不过，平常与邻居保持交流，对于自己的生活也是有帮助的。比如，发生自然灾害时，如果加入了町内会，便能顺利得到避难所及供水等必要信息，并领取逃生物资。

町内会（「自治会」と呼ぶ地域もあります）は、その地域に住む住民によって組織された任意の団体で、日本全国の市区町村にあります。住民同士が親睦を深めたり、地域の活動を円滑に行ったりするのが目的。活動内容は、清掃活動、防犯活動、町内のお祭り、老人会や子ども会など、さまざまです。町内会に入ったら、「町内会費」を払います。

最近では、特に都市部で、町内会に入らない人が増えています。しかし、日頃から近所に住む人たちとコミュニケーションを取っておくことは、生活のうえで役に立つこともあります。例えば、自然災害などが発生したときに、避難所や給水などの必要な情報を得たり、避難物資をもらったりするのは、町内会に入っているとスムーズです。

ちいき けいじばん かいらんばん 地域の掲示板／回覧板 地区の告示板 / 传阅板

地区の告示板設置于街上各处，用于张贴市町村政府及町内会发布的通知以及地区活动的宣传信息。告示板上张贴的是与地区生活密切相关的信息，如道路施工、水管施工、垃圾回收日程表、犯罪预防信息、讣告等。同时，也会张贴地区的节庆活动、在附近举办的公共属性较高的活动信息以及音乐会、戏剧、社团活动的介绍等来自民间团体的信息。

除了地区的告示板之外，有时也会使用“传阅板”来传达来自市町村政府及町内会的通知。传阅板是一种在厚纸板上夹上通知，然后在各家之间按顺序传阅的通知系统。拿到传阅板之后，需要在上面盖章或签名表示已阅，然后交给下一家。传阅板需要按照什么顺序从哪家传到哪家，是否需要面对面交接等规则，各地区均有自己的规定。如果你住在需要使用传阅板的地区，请提前确认好规则吧。

地域の掲示板は、市町村や町内会からのお知らせや、地域活動の広報のために、町のあちこちに設置されています。掲示板には、道路工事や水道管工事、ごみの収集計画、防犯情報、訃報など、地域生活に密着した情報が掲示されます。また、地域の祭りなど、近所で開かれる公共性の高いイベントの情報のほか、コンサートや演劇、サークル活動の案内など、民間の団体から寄せられた情報も掲示されます。

地域の掲示板とは別に、市町村や町内会のお知らせを「回覧板」として伝達する場合もあります。回覧板は、厚紙の板にお知らせの紙を挟み、これを各家庭に順番に回していくシステムです。回覧板をもらったら、確認のハンコを押したりサインをしたりして、次の家に回します。回覧板をどの家にどの順番で回すか、また直接会って手渡す必要があるかどうかなど、ルールは地域ごとに決められていますので、回覧板が使われる地域に住む場合は、ルールを確認しておきましょう。



ちいき ぼうさいむせんほうそう 地域の防災無線放送 地区の防災無線广播



防災無線广播在灾害发生时面向当地居民发布注意信息、预警信息和逃生指导等，通过安装在街道上的扩音器或放置在各家的接收器进行播放。但在无灾害发生时，也会播放呼吁采取犯罪预防措施、拜托居民寻找失踪者等来自警方的信息，或如课文所示，播放来自市町村政府及町内会的通知、活动信息介绍等。

播放的频率及内容因自治体和地区而异。有的地区在每天的固定时间播放 2-3 次广播。不仅如此，防灾无线广播的另一个作用是在每天下午 5 点左右（因季节而异），会和童谣等一起播放“孩子们快回家”的提醒信息。这也是为了保证在灾害发生时防灾无线广播能够正常使用而进行的日常测试。

防災無線放送は、災害のとき、注意報や警報、避難の案内などを地域の住民に知らせるため、町の中にスピーカーを設置したり、各家庭に受信機を置いたりして、そこから放送が流れるようにしたものです。しかし、災害のとき以外にも、防犯対策の呼びかけ、行方不明者の搜索依頼など、警察からの情報が流れたり、本文のように、市町村や町内会からのお知らせや、行事、イベントの案内などが流れたりもします。

どのぐらいの頻度で何を放送するかは、自治体や地域によって異なります。地域によっては、1 日に 2～3 回、毎日決まった時間に放送を流すところもあります。また、毎日夕方 5 時ごろ（季節によって異なる）、童謡などのメロディとともに、「子どもはおうちへ帰りましょう」のメッセージを流すのも、防災無線放送の役割の 1 つです。これらは、災害が起こったときに放送が機能するよう、普段からチェックする意味もあります。

はなびたいかい

花火大会 烟花大会

日本各地都会在夏季举办烟花大会。会场一般设在公园、海边或河岸等地，只要去到会场，就能近距离欣赏在夜空中绽放的烟花。会场还设有路边摊，可以在这里感受节庆氛围。

烟花大会的规模和拥挤程度各有不同，历史悠久、名声在外的烟花大会常会聚集非常多的人。比如，东京的“隅田川烟花大会”、新潟县长冈市的“长冈祭烟花大会”等，仅活动当天就能聚集大约100万的观众。如果卡着时间去的话，现场可能会拥挤到寸步难行，因此尽可能提前到达会场占位十分重要。有的烟花大会还会销售能够清楚看到烟花的收费指定坐席。

花火大会は、夏を中心に、日本の各地で行われます。公園や海岸、川の土手などを会場にしており、会場に行けば、打ち上げ花火を間近で見ることができます。また、屋台も出るので、祭りの雰囲気も楽しめます。

花火大会の規模や混雑具合はさまざまですが、有名で歴史のある花火大会の会場は、非常に混雑します。例えば、東京の「隅田川花火大会」や、新潟県長岡市の「長岡まつり大花火大会」などは、その日だけで100万人ぐらいの観客が集まります。時間ギリギリに行くと、歩くこともできないぐらいの混雑になるので、できるだけ早い時間から場所を確保することが大切です。花火大会によっては、花火がよく見られる指定席を有料で販売している場合もあります。

みち えき
道の駅

道之驛



“道之驛”是一种位于国道等一般道路沿线的商业休闲设施，其作用与高速公路旁的服务区类似。设有停车场、洗手间、餐厅、小卖部等。道之驛的特点是销售该地区的农产品、特色菜等当地产品，通过设置当地农产品的直销点、能吃到当地特色菜肴的餐厅、销售当地特产的商店等大力开展经营，发挥其作为地区旅游基地的作用。其中，有的道之驛还有景色不错的公园、资料馆、博物馆或温泉设施等，很受游客们的欢迎。

「道の駅」は、国道などの一般道路沿いにある商業・休憩施設で、高速道路のサービスエリアのような役割の施設です。駐車場、トイレ、レストラン、売店などがあります。

道の駅は、その地域の農産物や名物料理など、地元の品物を扱っているのが特徴で、地元の農産物の直売所や、地元の名物料理が食べられるレストラン、地元のお土産が買える売店などに力を入れているので、地域の観光拠点としての役割も担っています。中には、眺めのいい公園、資料館や博物館、温泉入浴施設などがある道の駅もあり、観光客で賑わっています。

ぼんおど

● 盆踊り 盂兰盆舞

盂兰盆舞是在每年夏天“盂兰盆节”（8月）时举行的活动。在高台周围围成一圈，合着音乐和太鼓的节奏一边跳舞，一边向着一定的方向缓缓前进。

盂兰盆舞由短小的片段组成，只要不断重复这一片段即可。所以只要稍微看一下，便可以跟着一起跳。盂兰盆舞的活动谁都可以参加，请务必走进人群试试看。

在举办盂兰盆舞活动的广场上，还会有各种各样的路边摊，能够在这里感受到节庆的氛围。即便自己不跳舞，在一边围观其他人跳舞，或者在路边摊上买些小吃，享受一下节庆活动也是不错的选择。

盆踊りは、夏の「お盆」（8月）の時期あたりに行われる祭りです。やぐらの周りを囲むようにぐると輪になり、音楽と太鼓に合わせて踊りを踊りながら、一定の方向へ少しずつ進みます。踊りには短いパターンがあり、これを何度も繰り返せばよいので、少し見ていれば、すぐに踊ることができます。盆踊りはだれでも参加が可能なので、ぜひ踊りの輪に加わってみましょう。

盆踊りが行われる広場には、さまざまな屋台が出て、祭りの雰囲気が味わえます。自分で踊らなくても、踊りを見たり、屋台で食べ物を買ったりして、祭りを楽しむのもいいでしょう。



ゆかた

● 浴衣 浴衣



浴衣是一种棉质的薄款和服，可以直接穿在身上，然后用一条宽腰带固定，穿着方便。适合夏季穿着，住旅馆时浴衣也会作为睡衣提供。最近，身穿浴衣参加夏日节庆或烟花大会的人越来越多。

虽然浴衣的价格有高有低，但在最近，无论是古典花纹还是现代的日西结合花纹，各式各样的浴衣连同腰带、木屐等的套装均以很便宜的价格销售。网上有很多介绍浴衣穿法的免费视频，如果有机会请穿穿看。

浴衣は木綿の薄い着物で、素肌にそのまま、帯1本だけで着ることのできる簡単な着物です。夏の時期に着たり、旅館に泊まるときに寝間着として用意されたりします。最近では夏祭りや花火大会に浴衣を着て行く人が、男女ともに増えてきています。

浴衣の値段はさまざまですが、最近では、古典的な柄からモダンな和洋折衷の柄まで、さまざまな種類の浴衣が、帯や下駄などとセットで安く売られています。浴衣の着方を紹介する無料動画もネット上に多くアップロードされていますので、機会があったら一度着てみましょう。

● フリーマーケット 二手市场

在公园或广场等地销售二手商品的二手市场在日本十分盛行。日语中，会将其简称为“フリマ”。有时也会使用“蚤の市”这一日文翻译。海外的二手市场，给人的印象是有中间商贩卖旧古董或古老的艺术品等，而想要购买此类商品的人则会聚集起来。但日本的二手市场，则一般是普通人便宜销售不需要的物品的地方。日本的二手市场具有以下特点。

- ◆ 定期在公园或大型停车场等举办。
- ◆ 基本没有中间商出摊。出摊的都是提出了申请的普通人。



- ◆ 商品以衣服、玩具等二手日常用品为主。几乎没有昂贵的艺术品或古董。
- ◆ 二手市场可以免费进入。
- ◆ 购买时，也常会与卖家砍价。

公園や広場などで中古の品物を売り買いするフリーマーケットは、日本でも盛んです。日本語では「フリマ」と略されることもあります。日本語に訳して「蚤の市」ということばを使うこともあります。海外のフリーマーケットは、業者が古い骨董品や古美術品などを売り、こうした品物を買いたい人が集まるイメージですが、日本でフリーマーケットと言う場合、一般の人が不要品を安く売るための場を指すのが一般的です。日本のフリーマーケットは、次のような特徴があります。

- ◆ 公園や大型駐車場などで、定期的に開かれる。
- ◆ 基本的には、業者は出店しない。出店するのは、申し込みをした一般の人。
- ◆ 品物は、服やおもちゃなど日常の不要品が中心。高価な美術品や骨董品はあまりない。
- ◆ フリーマーケット会場には、入場料なしで入れる。
- ◆ 買うときには、売る人と値段の交渉をすることが多い。

日本の生活
TIPS

こくさいこうりゅう

● 国際交流フェスティバル 国際交流嘉年华

在日本各个城市，都会有国际交流协会 销售商品、外国人演讲比赛等。会场有时设置在公园、广场等露天场地，有时也设置在大厅、文化设施等室内场所。

在网上搜索“国际交流节 ××市”，能查到各种相关信息。你不仅可以作为观众参加此类活动，也可以报名成为活动志愿者（一般会在网站上发布“招募志愿者”的通知），或者参加演出或演讲比赛，相信你能收获不一样的体验。

国際交流協会など国際交流団体が主催する「国際交流フェスティバル」や「国際交流まつり」のようなイベントが、さまざまな自治体で開かれています。地域に住む外国人と日本人の交流や相互理解を目的にしたもので、内容は、各国料理大会、歌や踊りなどのステージパフォーマンス、模擬店や屋台での物品販売、外国人によるスピーチ大会など、さまざまです。会場は、公園や広場を使って屋外で開かれることもあるし、ホールや文化施設など、屋内のイベントスペースのようなところなどで開かれる場合もあります。

ネットで「国際交流まつり ××市」のように入れて検索すると、情報がいろいろ出てくると思います。会場に行って楽しむだけでなく、ボランティアスタッフとして参加したり（たいていウェブサイトに「ボランティアスタッフ募集」の案内が出ています）、パフォーマンスやスピーチをする側として参加したりすれば、よりよい経験になるでしょう。



© Saitama Tourism and International Relations Bureau (STIB) (公社) さいたま観光国際協会

● にほんご 日本語スピーチコンテスト 日语演讲比赛



各有不同，报名前需要详细阅读各比赛的报名注意事项。报名资格因比赛而异，可能会要求“住在xx市的人”“在日本的居住时间不超过x年”等等，但基本上母语非日语的人都可以参加，所以为了展示自己学习日语的成果，请务必参加一次演讲比赛吧。

外国人による日本語スピーチコンテスト（「スピーチ大会」「弁論大会」などということもあります）は、大規模なものは全国レベルで、小規模なものは、市町村ごとのものや、日本語教室が行うものなど、いろいろなものが開かれています。スピーチのテーマは大会ごとに違いますが、日本語を勉強して感じたことや、日本に住んで感じたことなどをもとに、外国人の視点から自分の意見をまとめ、原稿にし、会場でスピーチします。スピーチは、審査員によって審査され、順位がつけられたり、賞が与えられたりします。入賞すれば、賞状や盾がもらえるだけでなく、

外国人参加の日语演讲比赛（有时也叫“演讲大会”“辩论大会”等），既有全国范围的大型比赛，也有在市町村举办的小型比赛，还有日语学习班举办的比赛等，种类繁多。虽然各类比赛的演讲题目不同，但大多会以学习日语的感悟或者住在日本的感想等为基础，以外国人的角度阐述自己的意见，写成作文，然后在会场上演讲。演讲由评委进行评审，然后确定排名，并授予相应的奖励。如果能够得奖，不仅能够获得奖状或者奖杯，有时还能获得奖金、图书卡、当地特产或者大会赞助商提供的商品等其他奖品。

报名时，需要先写好演讲的底稿，然后再报名。底稿或演讲的长度等根据比赛的规定

第8課 屋台はどこわかりますか？

楽しい日本を聞いてみよう

第14回 外国人による日本語スピーチコンテスト

日本での生活で感じたこと、日本と母国との比較、これからの生活への希望等について、外国人の皆さん（日本語を母語としない方）が日本語でスピーチに挑戦します。

皆さん、スピーチを聞きに来て応援して下さい！たくさんの方の観覧をお待ちしています。

日時 / 2月16日(日)

午後1時30分～3時30分

場 所 / 戸田市新曽 南多世代交流館 さくらバル

問合せ／(公財)戸田市国際交流協会 事務局
TEL 048-434-6690 (火曜～日曜 9:00～17:00)
FAX 048-441-0170 E-mail: id@hac.hgk.ac.jp
戸田市新曽 南多世代交流館 さくらバル (戸田市新曽 南多世代交流館 さくらバル 2階)

賞金や図書カード、その地区の特産物や大会スポンサーの提供する商品など、副賞をもらえることもあります。

応募する際は、はじめにスピーチの原稿を書いて応募します。原稿やスピーチの長さなどは、大会によってさまざまなので、大会ごとの募集要項をよく読んで応募する必要があります。応募資格は、「××市在住の方」「日本での在住期間が×年以内」など大会によって違いですが、日本語を母語としない人であれば誰でも参加できるので、自分の日本語学習の成果として、ぜひ一度挑戦してみてください。

● カラオケ大会 カラ OK 大会

カラ OK 大会是一种多名选手按顺序使用卡拉 OK 唱歌，比赛谁唱得好的活动。全国各地都会举办各种各样不同规模の卡拉 OK 大会。有时也会叫“のど自慢大会（好歌喉大赛）”。报名的条件、手续、是否需要参加费用、有没有奖金或者奖品等因大赛而异。如果是全国范围内的高水平大赛，有时需要在报名时提交自己唱歌的录音，只有通过预选后才能参赛。如果是小型卡拉 OK 大会，例如地区的节庆活动或国际交流嘉年华等举办的比赛，谁都可以报名参加比赛。有的比赛甚至可以接受现场上台参赛。

カラオケ大会は、複数の出場者が順番にカラオケで歌を歌い、その上手さを競うイベントです。カラオケ大会も、さまざまな種類、規模のものが各地で行われています。「のど自慢大会」と呼ぶこともあります。応募の条件や手順、参加費が必要かどうか、賞金や賞品が出るかどうかなどは、大会によって違います。全国レベルの本格的な大会の場合、応募の際に自分の録音を送って予選を通過しなければ出場できないものもあります。一方、地域の祭りや国際交流フェスティバルなどに合わせて開かれる大会など、小規模なカラオケ大会の場合、誰でも気軽に応募し、出場できるものもあります。大会によっては、その場で飛び入りで参加できる場合もあります。



日本の生活
TIPS

● にほん しょうがつ 日本のお正月 日本的正月

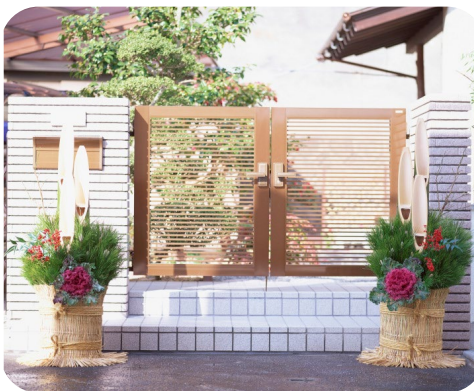
正月は日本一年中最为盛大的年节活动。很多人在年末年初时都会休息。有的人会回到乡下老家，有的人会选择与家人悠闲度过，也有的人会出门旅行。正月有很多传统的风俗习惯。

お正月は、日本では1年のうち最も大きな年中行事と言えます。多くの人は、年末年始は仕事が休みになるので、田舎に帰ったり、家族とゆっくり過ごしたり、旅行に行ったりします。お正月には、伝統的な風習がいくつかあります。

しょうがつかざ
▶ お正月飾り 正月的装饰

临近正月，街道上和各家各户便会开始布置正月的装饰。在门口和玄关处摆上“门松”，挂上“守岁绳”，在家中摆上“镜饼”。

お正月が近づくと、町や家にはお正月飾りが飾られます。門や玄関には「門松」や「しめ縄／しめ飾り」が飾られ、家の中には「鏡餅」が飾られます。

ねんがじょう ねんが
▶ 年賀状／年賀メッセージ 贺年卡 / 拜年短信

贺年卡是一种人们将新年的问候写在明信片上寄出的拜年方式。贺年卡印有当年的生肖图案，人们一般会在旁边写上“明けましておめでとうございます”“謹賀新年”“賀正”等新年问候以及自己的近况等等。贺年卡需要在年底寄出，邮局会在1月1日汇总投递。然而，随着网络的普及，最近明信片式贺年卡的数量有所减少，越来越多的人选择使用 Messenger 或 LINE 等即时聊天工具来表达新年问候，或者通过在社交网络发出新年问候。



年賀状は、新年のあいさつを葉書に書いて送るものです。「明けましておめでとうございます」「謹賀新年」「賀正」などのことばと近況などを書いて、その年の干支の絵などを添えます。年賀状は、年末に投函し、1月1日にまとめて配達されます。しかし、インターネットの普及とともに、最近では葉書の年賀状は減り、代わって Messenger や LINE などのメッセージツールを使って新年のあいさつを交換したり、SNS の書き込みで新年のあいさつを済ませる人も多くなっています。

りょうり そうに
▶ おせち料理／お雑煮 年节菜肴 / 年糕汤



正月的时候,在日本会吃特别的菜肴。其中最具代表性的是“年节菜肴”。年节菜肴装在正方形的多层餐盒中,摆盘精美,在新年伊始,会被最先端上餐桌。年节菜肴包含数十种菜品。虽然各个地方略有不同,但多使用寓意吉祥的食材,比如“腌鲱鱼卵”象征多子多孙;“黑豆”因为豆子(まめ)的发音与“认真地(まめに)”相似而象征着认真工作;“栗子糕”则因为其金黄的颜色而象征财源滚滚。

在汤中加入配料及年糕的年糕汤,也是正月里具有代表性的菜肴。年糕汤的调味及所用食材因地方而异,种类十分丰富。比如在关东地区,会在透明的高汤中加入酱油作为汤底。而在关西地区,则会加入味噌。年糕的形状也会根据地方不同,或方或圆。

お正月には、特別な料理を食べます。その代表が「おせち料理」です。重箱に美しく詰められたおせち調理は、新年の最初の食卓に出されます。おせち料理に入れる料理は何十種類もあり、地方によっても違いますが、例えば「数の子」＝子どもがたくさんできるように、「黒豆」＝まめに働けるように、「栗きんとん」＝金色の見た目からお金がたまるように、など、縁起をかつぐ意味のものが多くあります。

お雑煮は、スープの中に具と餅

を入れたもので、やはりお正月を代表する料理です。お雑煮は地方によって味付けや具が非常にバラエティに富んでいます。例えば、関東では透明な出し汁にしょうゆで味付けをしたスープを使いますが、関西では味噌が入っています。餅の形も四角だったり丸だったり、地方によって違います。



はつもうで
▶ 初詣 新年初拜

在正月,一年中第一次去寺庙或者神社参拜,被称为“新年初拜”。由于很多人都会进行新年初拜,所以有名的寺庙、神社会变得非常拥挤,有时要排好几个小时的队才能进门。也能看到人们在12月31日晚上前往寺庙或神社,然后在新年倒计时的时候投“香火钱”,进行新年初拜。



お正月、1年の最初にお寺や神社にお参りに行くことを「初詣」といいます。多くの人が初詣に訪れるため、特に有名なお寺や神社は大混雑し、何時間も並ばないとお参りができないほどになることもあります。12月31日の夜から行き、新年のカウントダウンと同時に「お賽銭」を投げ、初詣をする光景も見られます

としだま
▶ お年玉 压岁钱



正月给孩子们的钱被称为“压岁钱”。给压岁钱的时候，要将现金装在“压岁钱信封”（有时也称为“零钱信封”）里。一次放多少钱根据孩子的年龄以及自己与孩子的关系而有所不同，一般是在 1,000 日元到 5,000 日元左右。正月里如果在老家能有家庭聚会，孩子们都期待回去后能收到大人们给的压岁钱。

お正月に子どもにあげるお金が「お年玉」です。お年玉は、現金を「お年玉袋」（「ポチ袋」ということもあります）に入れて渡します。1 回にいくぐらい入れられるかは、子どもの年齢や、その子どもとの関係によりますが、だいたい 1,000 円～ 5,000 円ぐらいと言われています。お正月に田舎で親戚の集まりなどがある場合、子どもは大人からお年玉がもらえることを楽しみに、田舎に帰ります。

せいじん ひ
● 成人の日 成人之日

“成人之日”是每年 1 月的第二个星期一，是庆祝年轻人成人的公共假日。成人之日当天，各地方政府都会举办“成人仪式”（不过，有的地方也会选择在春天或夏天举办）。成人仪式大多在公共大厅或体育馆举办，仪式上会有市长或来宾等致辞、名人演讲、音乐或舞蹈演出等环节。此外，还会向出席者发放纪念品。但是，对于新成年的人来说，比起成人仪式，他们更加期待在仪式上与小学或中学的同学相聚，一起聊天叙旧。

在成人仪式上，越来越多的女生会穿和服参加，这时穿的和服叫做“盛装和服”。男性则穿和服或穿西装等。毕竟一生只有一次机会，因此穿着华丽的和服或者时尚的服装拍纪念照也是成人之日上的一个重要活动。

在日本，“成人”的年龄一直是 20 岁，但从 2022 年起，“随着新法的施行，成人”的年龄将由 20 岁下调至 18 岁。随着这一变化，可以预见各地方政府关于几岁可以参加“成人仪式”的规定将有所不同。

「成人の日」は、1 月の第 2 月曜日で、成人になった人を祝う国民の祝日です。成人の日には、各自治体では「成人式」が行われます（ただし、地方によっては、春や夏に行うところもあります）。成人式は、多くの場合、公営のホールや体育館などで行われ、市長や来賓などのあいさつ、有名人の講演、音楽や踊りなどの出し物などが行われます。また、出席者には記念品が配られます。しかし、新成人にとっては、式そのものよりも、そこに集まる小学校や中学校の同級生と、久しぶりに会って話すことが、大きな楽しみになっています。

成人式には、女性は「晴れ着」と呼ばれる着物を着ることが多くなっています。男性は、着物を着たり、スーツを着たりとさまざまです。一生に一度の機会として、華やかな着物やおしゃれな服を着て記念撮影をするのも、成人の日の大切なイベントです。

なお、「成人」の年齢は、日本では長らく 20 歳でしたが、2022 年より、「成人」の年齢を 20 歳から 18 歳へと引き下げる法律が施行される予定です。これにともない、「成人式」の対象を何歳にするか、自治体によって対応が分かると予想されています。



● にほん ねんちゅうぎょうじ 日本の年中行事 日本の年节活动

在日本，各个季节都会进行相应的传统年节活动。

日本では、季節ごとに、伝統的な年中行事が行われてきました。



▶ ひな祭り 女儿节

毎年の3月3日は女儿节，是祈求女孩子健康成长的节日。有女孩的家庭都要摆上“雏人偶”以示庆祝。在女儿节时，除了课文中出现的“散寿司”之外，还会吃一种名为“糖米饼”的点心，也会喝“甜米酒”。“甜米酒”分为大米制作的和酒糟制作的两种。大米制作的甜米酒虽然名字中带“酒”字，但并不含酒精。



ひな祭りは3月3日で、女の子の成長を願う祭りです。女の子のいる家では、「ひな人形」を飾ってお祝いをします。ひな祭りには、本文に登場した「ちらしずし」のほか、「ひなあられ」というお菓子を食べたり、「甘酒」を飲んだりします。「甘酒」は、米から作られるものと、酒粕から作られるものがあり、前者の場合、「酒」という名前ですが、アルコールはまったく入っていません。

▶ こどもの日 儿童节

毎年の5月5日は“儿童节”，最初是源于“端午节”这一祈求男孩子健康成长的节日。一到端午节，家里会挂起“鲤鱼旗”，并摆放“五月人偶”。还会吃“柏叶年糕”或“粽子”等点心。此外，有的人家还会将菖蒲叶放入浴缸中，泡“菖蒲澡”。



5月5日は「こどもの日」という祝日ですが、元になったのは、「端午の節句」という、男の子の成長を願う祭りです。端午の節句には、「鯉のぼり」をあげ、「五月人形」を飾ります。食べ物では、「柏餅」や「ちまき」というお菓子を食べます。また、菖蒲の葉を風呂に入れた「菖蒲湯」に入る家もあります。



▶ たなばた 七夕

毎年の7月7日は七夕，这是从中国传来的节日。相传在很久以前，天神的女儿织女和一个名叫彦星的牛郎相恋后，两人不再工作，惹怒了天神，被发配到了银河的两岸，每年只有7月7日这一天才能相见。七夕便诞生于这个传说。



七夕时，会在竹叶上挂彩色的纸片作为装饰。此外，还会在彩纸制成的长方形卡片上写下心愿，然后挂在竹叶上。最近，临近七夕时，车站及商场等都会摆放大型的竹子装饰，谁都可以在卡片上写下心愿，挂在上面。

七夕は中国から伝わった祭りで、7月7日です。昔、天の神の娘である織り姫が、彦星という牛飼いの男と恋に落ち、2人は仕事をしなくなったことから、怒った天の神が2人を天の川で隔て、1年に1度、7月7日にだけ会えるようにした、という伝説に基づいています。

七夕には、笹の葉に色紙で作った飾りをつけて飾ります。また色紙を細長く切った「短冊」に願い事を書いて、笹の葉につけます。最近では七夕が近づくと、駅やショッピングモールなどに、飾りつけられた大きな笹が置かれていることがあり、だれでも短冊に願い事を書いて飾ることができます。

▶ クリスマス 圣诞节

圣诞节是从西方流传来的节日，如今也已成为日本具有季节性的年节活动之一。临近12月，街上便会挂满圣诞装饰，并播放圣诞歌曲。不过，日本的圣诞节几乎没有宗教色彩，而是一种商业活动。此外，圣诞节也并不是公共假日，人们也并不会在这一天与家人团圆，更多是和恋人或朋友一起庆祝。

在日本，圣诞节时常会吃鸡肉，炸鸡连锁店在圣诞前夜会非常繁忙，如果不提前预约则可能无法买到。此外，有的人家还会送礼物，吃圣诞蛋糕等。12月26日，圣诞节一过，街上的圣诞装饰便会一撤而空，开始准备迎接新年。



クリスマスは西洋から来た行事ですが、日本でも季節の年中行事として定着しています。12月が近づくと、町にはクリスマスの飾りが施され、クリスマスソングが流れます。ただし、日本でのクリスマスは宗教的な意味はほとんどなく、商業的な行事です。また、クリスマスは祝日ではないので、家族と過ごす日というよりは、恋人や友だちとイベントを楽しむ日、という色彩が強いと言えます。

日本では、クリスマスには鶏肉を食べることが多く、フライドチキンのチェーン店は、クリスマスイブの日は予約がないと買えないほど混み合います。また、プレゼントを贈ったり、クリスマスケーキを食べたりする家もあります。クリスマスが過ぎて12月26日になると、町のクリスマスの飾りは一斉に撤去され、年末年始の準備が始まります。

● もち 餅つき 春年糕

年糕是将蒸好的糯米饭放入臼中，用杵敲打制作而成的。为了准备正月的年糕，年底时会“春年糕”。过去，一般是亲戚们聚到家中一起春年糕，或者在公司里春年糕，然后由员工们将做好的年糕带回家。但现在，这样做的人越来越少，春年糕已变成学校、町内会或商业设施等在年末年初时举办的一项活动。这样的春年糕活动有时也被成为“春年糕大会”。在春年糕大会上，谁都可以参加春年糕，打好的年糕也可以直接分给在场的人们品尝。如果有机会，一定要尝试一下，很有意思。

餅は、ふかした餅米を臼に入れ、杵でついて作ります。正月の餅を準備するため、年末に餅をつくのが「餅つき」です。昔は、親戚が集まって家で餅つきをしたり、会社で餅つきを行い、ついた餅を社員が持ち帰ったりしましたが、現在では少なくなり、餅つきはどちらかというと、学校や町内会、商業施設などの年末年始のイベントとして行われることが多くなりました。こうしたイベントでの餅つきは、「餅つき大会」と呼ばれることもあります。餅つき大会では、だれでも飛び入りで餅つきをすることができたり、ついた餅をその場で食べることができるものもあります。機会があったら、一度経験してみるとおもしろいでしょう。



日本の生活
TIPS

そうしき

葬式 葬礼

在日本，如果有人过世，则要举办“葬礼”。葬礼分为从傍晚开始进行的“守夜”和次日午间进行的“告别仪式”。一般情况下，如果是亲近的人过世，则两项都要参加。如果只是认识，则只需参加其中的一项即可。

参加葬礼时，需要穿一种名为“丧服”的礼服。如果没有的话，则尽量穿黑色的正装出席。男性穿丧服时需搭配黑色的领带。黑色的领带可以在车站的便利店或百元店中买到。参加葬礼时，还要带上“奠仪”。奠仪需要放入“奠仪袋”中，并写上自己的名字和地址等。奠仪袋也可以在便利店或百元店买到。奠仪的金额根据与逝者关系的亲疏而不同，一般在 3,000 日元到 1 万日元左右。

在灵堂中，如果有机会与逝者家属说话，使用“このたびはご愁傷さまでした（请节哀顺变）”进行问候。如果是佛教的葬礼，参加者需要“上香”。上香的方法因宗派而异。一般是先向遗属、逝者所在的祭坛和僧侣行礼，然后捏起少量香木碎片放到香炉的炭上点燃。然后，面向祭坛，双手合十进行祈祷。

日本では人が亡くなると、「葬式」を行います。葬式には、夕方から行われる「お通夜」と、次の日の昼間に行われる「告別式」がありますが、親しい人が亡くなった場合は両方に、知り合いぐらいの場合にはどちらか一方に参列するのが一般的です。

葬式に参列するときは、「喪服」と呼ばれる礼服か、喪服がなければなるべく黒っぽいフォーマルな服装で行きます。男性の場合、喪服には黒いネクタイを締めますが、黒いネクタイは駅のコンビニや 100 円ショップでも買うことができます。葬式に行くときは、「香典」と呼ばれるお金を持って行きます。香典は「香典袋」という封筒に入れて、名前や住所などを書いて持って行きますが、香典袋もコンビニや 100 円ショップなどで買うことができます。香典の金額は、亡くなった人との関係にもよりますが、3 千円～1 万円ぐらいが一般的なようです。

葬式の場合、遺族と話す機会があるときは、「このたびはご愁傷さまでした」とあいさつをします。

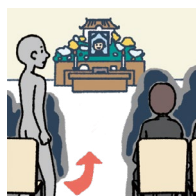
仏教の葬式の場合、参列者は「焼香」をします。焼香のやり方は宗派によってさまざまですが、一般的には、遺族、亡くなった方が眠る祭壇と僧侶に向かって礼をしてから、香木のかげらを少しつまんで香炉の炭の上にくべます。そのあと、祭壇に向かって両手を合わせてお祈りをします。

しょうこう
焼香のしかた 上香の方法

けいたいでんわ

携帯電話マナー 手机礼仪

1.



轮到自己时，从椅子上站起来，走到祭坛前。

自分の順番が来たら、いすから立ち上がって祭壇の前に行く

2.



向遗属行礼。

遺族に向かって礼をする

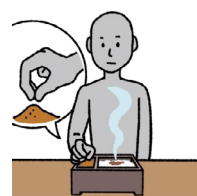
3.



向祭坛行礼。

祭壇に向かって礼をする

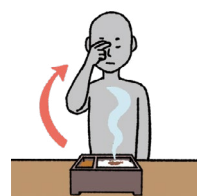
4.



用拇指、食指和中指这三根手指捏起香木碎片。

香木のかげらを親指、人差し指、中指の3本でつまむ

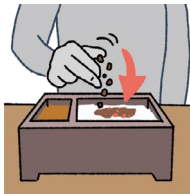
5.



将手抬到自己额头的高度。

自分の額のあたりまで持ってくる

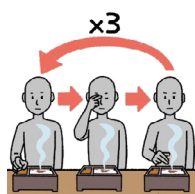
6.



将香木撒入香炉中。

香木を香炉に落とす

7.



重复 4 至 6 的动作三次左右 (具体次数因宗派而异)

上の 4～6 を 3 回ぐらい繰り返す (回数は宗派によって違うこともあります)

8.



面向祭坛，双手合十。

祭壇に向かって手を合わせる

9.



再次向遗属行礼，然后返回自己的座位。

もう一度遺族に礼をして、自分の席に戻る

在日本，尽量避免在电车或公交车等公共交通工具中使用手机或智能手机打电话是一种礼仪。车内广播也会要求乘客在车内将手机调为“マナーモード（静音模式）”，避免发出铃声或短信音。在街上边走边操作手机的行为被称为“歩きスマホ”，是非常危险的行为，已成为一个社会问题。在车站等处还会张贴提醒注意的海报。此外，在开车或者骑摩托车时，如果使用了手机或智能手机，将会受到法律的严厉处罚。

日本では、電車やバスなどの公共交通機関の中では、携帯電話やスマートフォンでの通話を控えるのがマナーです。車内では、着信音や受信音が聞こえないよう「マナーモード」に設定するよう、車内アナウンスで求められます。町中を歩きながら携帯電話を操作する「歩きスマホ」も、大変危険な行為として問題になっていて、駅などには、注意喚起のポスターが貼られています。また、車やバイクの運転中に携帯電話やスマートフォンを使用した場合には、法律で厳しい罰則が科されます。



● けっこんしき 結婚式のパーティー 婚礼的聚会

在日本，婚礼的形式多种多样，一般会在教堂或神社等地举办仪式，然后邀请家人、亲戚、朋友等举办“婚宴”或“新婚聚会”。婚宴大多租用酒店的宴会厅等举办，收到邀请的人要带上“礼金”前往。如果不想像婚宴一般拘谨，而是想办比较轻松随意的温馨聚会，则可以包下一家餐厅，举办新婚聚会。有的新人也会选择在婚宴结束后，举办聚会作为“后续活动”。与在酒店等举办的婚宴相比，新婚聚会的费用较低，而且多以向客人收取固定费用的形式进行，因此一般婚宴主要用来招待亲戚和受关照的人，而聚会用来招待朋友等。

日本での結婚式の形態はさまざまですが、一般的には教会や神社などで式を挙げたあと、家族や親族、友だちを招待して「披露宴」や「結婚パーティー」を行います。披露宴はホテルの会場などを借りて行われることが多く、招待された人たちは「ご祝儀」というお金を包んで持って行きます。披露宴のようにかしこまらず、カジュアルでアットホームな雰囲気のパティーを希望する場合は、レストランなどを貸し切って結婚パーティーを開きます。披露宴を行ったあとに、「二次会」としてパーティーを開くカップルもいます。結婚パーティーは、ホテルなどで行う披露宴よりも費用が安く、会費制で行われることが多いため、披露宴は親族やお世話になった人を中心に招待し、友人などはパーティーに招待する、というのも一般的です。

● みま 見舞い 探望

在日本探望住院的病人时，不可以送盆栽花卉。这是因为带根的花根付く容易让人联想到卧床不起寝付く。但在最近，为了防止住院患者罹患传染病，很多医院禁止带鲜花入内，即使是剪切过的鲜花也不行。此外，不管是生病还是受伤，在

对住院患者进行严格的饮食管理的医院,有时会禁止带食物来慰问。因此,在去医院探望之前,最好先确认一下医院的规定。

日本では、入院している人のお見舞いに鉢植えのお花を持って行ってはいけないと言われます。これは、根のある花は「根付く」＝「寝付く（ずっと寝ていて起きられない）」を連想させるからです。しかし最近では、入院患者への感染症予防などの理由で、切り花であっても、生花の持ち込みを禁止している病院が多くなっています。また、病气かけがかにかかわらず、入院患者の食事制限に厳しい病院では、食べ物のお見舞い品を禁止している場合もあります。お見舞いに行く場合は、病院のルールを確認してから行くほうがいいでしょう。

● しんちく 新築パーティー 乔迁聚会

盖新房子或者买新公寓后，人们常会邀请好友或者平时多受关照的人以及亲戚、邻居等来新居做客，举办聚会。这一活动被称为“乔迁聚会”，或者“新居展示会”。有时，公司新大楼建成时也会举办类似的活动。是否举办聚会或者举办多大规模的聚会，因人而异，在各个地方也会有所不同。决定举办聚会时，有的人会发邀请函，举办比较正式的聚会，而有的人则是口头邀请亲朋好友来玩，举办比较轻松随意的聚会。

送给新居主人的礼物称为“乔迁贺礼”。乔迁贺礼可以在参加乔迁聚会时带过去。如果没有聚会，则可以直接送礼物或者礼金。

新しく家を建てたときや、新築マンションの部屋を買ったときなどに、親しい友人や普段お世話になっている人、親戚や近所の人などを新居に招いてパーティーをすることを、「新築パーティー」と言ったり、「新居お披露目会」などと言ったりします。会社などが新しいビルを建てた場合などにも行うことがあります。どの程度の規模のパーティーをするか、また、そもそもパーティーをするかしないかは、地方により、また個人によってさまざまです。パーティーをする場合も、招待状を出して正式なパーティーを行う場合もあれば、親しい人に「遊びに来て」と言って、カジュアルなパーティーをする場合もあります。

家を新築した人に贈るプレゼントを「新築祝い」と言います。新築祝いは、新築パーティーのときに持参することもありますし、パーティーがない場合は、プレゼントやお祝い金だけを贈ることもあります。

● ちほう ふうしゅう 地方ごとの風習 各地的风俗

在聚会或宴席方面，各个地方都有自己独特的风俗。课文中介绍的“オトリー”是冲绳县宫古岛传统的喝酒方法。其特点是在“代表”致辞后，所有的参加者用同一只小酒杯按照顺序喝酒（兑水后的泡盛酒）。除此之外，比如在高知县，还有名为“献杯”“返杯”的风俗。喝酒时，辈分低的人先给辈分高的人倒酒，喝完之后，辈分高的人再用同一个杯子给辈分低的人倒酒，然后还给他。

不仅是酒的喝法，食物的吃法、婚礼葬礼的举办方法、年节活动的庆祝方式等，各个地方都有自己独特的风俗。如果你在日本居住，可能也会有机会体验当地独特的风俗。

パーティーや宴会の風習には、地方ごとに独特のやり方がある場合があります。本文で紹介した「オトリー」は、沖縄県の宮古島に伝わるお酒の飲み方です。「親」がスピーチをしたあと、一つの小さいグラスを使って、参加者がみんなで順番にお酒（薄めた泡盛）を飲むのが特徴です。このほか、例えば高知県では、「献杯」「返杯」という風習があり、目下の人が目上の人に酒を注いだあと、同じグラスに今度は目上の人が目下の人に酒を注いで返すという飲み方をします。

お酒の飲み方だけでなく、食べ物の食べ方、結婚式や葬式の行い方、年中行事の祝い方など、地方ごとに独特の風習ややり方があります。日本に住んだら、その地方の独特の風習を体験することになるかもしれません。



● フードコート 美食广场

美食广场指的是由多家自助服务式小型餐饮店构成的一片比较宽阔的区域，一般设置在商场、大型超市、高速公路的服务区或机场等。美食广场有汉堡、炸鸡、拉面、咖喱、披萨、荞麦面、乌冬面、牛肉盖饭、寿司、章鱼烧、什锦煎饼等各种各样的店铺，客人可以选择喜欢的店铺点单并支付，然后在取餐后选择喜欢的座位用餐。如果是大型美食广场，有的会在点单时给你一张印有编号的纸，食物做好后，电子信息版上便会打出编号。有的则是在点单时给你一个呼叫器，食物准备好后，通过该呼叫器通知你。此外，在日本用完餐后，一般需要自行收拾餐具并还到“回收处”。

フードコートは、セルフサービス式の小さな飲食店が複数立ち並ぶ広いスペースで、ショッピングセンターや大型スーパー、高速道路のサービスエリア、空港などにあります。フードコートには、ハンバーガー、フライドチキン、ラーメン、カレー、ピザ、そば・うどん、牛丼、すし、たこ焼き・お好み焼きなど、さまざま飲食店があり、客は好きな店舗で注文と支払いをし、食事を受け取ったら、好きな座席で食事をします。大型のフードコートの場合、注文時に番号の紙をもらい、食事ができたら電光掲示板で番号が表示されるシステムや、注文時に呼び出しベルを受け取り、食事が準備できたときにベルで合図されるシステムなどもあります。また、日本では、食べ終わった食器は自分で「返却口」に返しに行くのが一般的です。



● おとし 小菜

进入日本的居酒屋，服务员便会送上“湿毛巾”和一种被称为“おとし（小菜）”的小盘菜肴。有时也叫“突き出し”。小菜是不需要点单就会提供的菜肴，1人1份。虽然看起来像是免费的，但大多数情况下是收费的（大约在300到500日元左右）。如果外国游客不知道这一习惯，则常常会因为“强行端上了没有点的菜肴，还要收费”而引发矛盾。课文解释过这“类似于餐位费”。在外国人经常访问的旅游胜地，会张贴关于这一习惯的告示，说明“在日本没有收小费的习惯，但会向每一位客人收取餐位费。作为回报，会免费提供一份菜肴。”以此来获得外国游客的理解。

日本の居酒屋に入ると、はじめに「おしぼり」といっしょに「おとし」という料理の小鉢が出されます。「突き出し」と呼ぶこともあります。おとしは、注文しなくても出てくる料理で、1人1品提供されます。サービスのように見えますが、このおとしはたいてい有料です（だいたい300～500円ぐらいです）。この習慣を知らない外国人観光客との間で、「頼んでいない料理を一方的に出され、お金を払わされた」というトラブルになることが少なくないそうです。本文では「テーブルチャージのようなもの」と説明していましたが、外国人がよく訪れる観光地などでは、おとしについて貼り紙をして、「日本にはチップの習慣がなく、かわりにテーブルチャージとして一人一人から料金をいただいています。そのかわりに料理を1品無料でサービスしています。」と告知し、外国人観光客に納得してもらっているところもあるそうです。



日本の生活
TIPS● ようふく
洋服のサイズ 衣服の尺码▶ シャツ/上着^{うわぎ} 衬衫/上衣

衬衫或上衣等衣服的尺码一般使用 S、M、L 表示。从小到大依次为 XS → S → M → L → LL (XL / 2L) → 3L (XXL)。如果是运动服, 有时还会使用“O”(“O”是指“Over Large”, 相当于 LL) 来表示。

如果是女士服装, 除了 S、M、L 之外, 有时还会使用 9 号、11 号等号码表示。一般情况下, 只要记住 7 号相当于 S 号, 9 号相当于 M 号, 11 号相当于 L 号, 13 号相当于 LL 号就可以了。

虽然日本以外的国家也会使用 S、M、L 的表示方法, 但是即使尺码相同, 不同国家的实际尺寸也会存在差异。比如, 美国产品的 L 号, 换成日本的尺码则相当于 LL, 而中国产品的 L 号, 则相当于日本的 S-M 号。

尺码的表示方法或标准, 不仅各个国家有所不同, 也因不同厂商而有所区别。大多数的店铺会有“尺码对照表”。买衣服时, 建议咨询店员并试穿。



シャツや上着などの服は、S、M、L を使ってサイズを表示するのが一般的です。小さいほうから、XS → S → M → L → LL (XL / 2L) → 3L (XXL) となります。また、スポーツウェアの場合、「O」というサイズを使うこともあります(「O」=「Over Large」= LL)。

女性服の場合は、S、M、L 以外にも 9 号、11 号などの号数で表示されることもあります。一般的に、7 号が S サイズ、9 号が M サイズ、11 号が L サイズ、13 号が LL サイズと覚えておくといいいでしょう。

S、M、L の表示は日本以外でも使われていますが、同じサイズでも、国によって大きさが異なります。例えばアメリカ製品の L サイズは、日本のサイズで言うと LL ぐらいに相当しますし、逆に中国製品の L サイズは、日本の S ~ M ぐらいに相当します。

サイズの表示方法や基準は、国によって違いますし、メーカーによっても異なります。たいていの店には「サイズ対照表」が置かれています。洋服を買うときは、お店の人に相談しながら試着してみることをおすすめします。

▶ ズボン/スカート/ボトムス 裤子/裙子/下身

裤子的尺码除了用 S、M、L 表示之外, 腰围的尺码一般会使用 cm 表示。如果不知道自己的腰围, 可以在店里请店员帮忙测量。美国制造等海外的产品有时会用 inch 来代替 cm。

如果按照腰围买了裤子, 但是裤长不合适时, 可以请人调整。调整衣服的尺寸在日文中叫做“お直し”。大多情况下在购买衣服的店里可以免费调整, 调整所需的天数因店铺而异, 有的立等可取, 有的需要等上几天。此外, 如果买了二手的衣服或者裤子想要调整尺寸时, 可以拿去街上的“裁缝店”, 花钱请人调整。

ズボンのサイズは、S、M、L を用いたサイズのほかに、ウエストのサイズを cm を使って表すことが一般的です。自分のウエストがわからない場合は、店で測ってもらえます。アメリカ製など海外の製品だと、cm の代わりに inch の数字が書かれていることがあります。

ズボンをウエストに合わせて買った丈の長さが合わないときは、裾の長さを直してもらいます。服のサイズを直すことを「お直し」といいます。買った店で直すときは無料で直してもらえることが多く、お直しにかかる日数は、その日にすぐできる場合もあれば、数日かかる場合もあり、店によって異なります。また、中古で買った服やズボンを直したい場合などは、町の「お直しショップ」に持ち込んで、有料で直すことができます。

▶ くつ 鞋

鞋的尺码是使用 cm 来表示鞋尖到鞋跟的长度。此外, 有时还会使用 EE、EEE、EEEE 等表示脚的宽度 (E 越多越宽)。

くつのサイズは、つま先からかかとまでの長さを cm を使って表します。また、足の横幅を、EE、EEE、EEEE など表すことができます (E が多いほど幅が広いです)。

きんきゅうじ でんわばんごう

● 緊急時の電話番号 緊急联系电话

在日本必须要记住的电话号码是“110”和“119”。“110”是报警电话。被窃或遭遇事故（自己造成事故）等需要紧急报警的时候，拨打这个电话号码。110 报警电话接通后，接线员会先问“是事件还是事故”。“119”是火警电话，遇到火灾和需要救护车时，拨打这个电话号码。119 火警电话接通后，接线员先问“是火灾还是医疗救护”。不论是打 110 还是 119，在被问到所在地点、什么时候发生了什么事、现在情况如何等时，要报上自己的姓名和联系方式。回答问题时请保持冷静。

虽然觉得很不舒服，但并不紧急，不知道是否应该叫救护车时，在部分地区可以拨打“#7119”，联系“急救安心中心”。可以通过电话说明目前的情况等，确认是叫救护车比较好还是自己去医院比较好。

此外，在日本使用救护车是免费的。

日本で必ず覚えておかなければならない電話番号は、「110」と「119」です。「110」番は、警察の電話番号です。泥棒などの被害に遭ったとき、事故に遭ったとき（自分で事故を起こしたとき）など、緊急に警察に連絡することが必要なとき、この番号にかけます。110 番に電話すると、はじめに「事件ですか？事故ですか？」と聞かれます。「119」番は、消防署の電話番号で、火事のとくと救急車を呼ぶときの両方に使われる番号です。119 番に電話すると、はじめに「火事ですか？救急ですか？」と聞かれます。110 も 119 も、現在の場所、いつ起こったか、今どのような状況かなどを聞かれたあと、自分の名前と連絡先を言います。落ち着いて答えましょう。

体調が非常に悪いけれど、あまり緊急ではなく、救急車を呼んだほうがいいか判断が難しい場合、一部の地域では「#7119」という番号にかけると、「急救安心センター」に繋がります。現在の状況などを話し、救急車を呼んだほうがいいか、自分で病院に行ったほうがいいかなどを、電話で相談できます。

なお、日本では救急車の利用は無料です。



● ポイントカード 积分卡

积分卡是一种店铺服务，在店里购物后，根据所购物品的价格积分，然后可以使用这些积分兑换商品，或者在购物时抵扣相应的金额。积分卡中，既有可以在多家店铺通用的积分卡，如“T 积分卡”“Ponta 卡”等，也有由家电商城或书店等自己发行，只能在这家店使用的积分卡。有的积分卡带有磁条，有的积分卡是在纸质的卡片上盖章。大多数积分卡是按照每 100 日元积 1 分（相当于 1 日元）的比例积分，但有时也会举办促销活动，比如在特定期间内或在购买特定商品时双倍积分等。

ポイントカードは、店で買い物をしたら、買った値段に応じてポイントがつき、あとからそのポイントを商品に交換したり、買い物のときにお金と同様に使ったりすることができるサービスです。「T ポイントカード」や「Ponta カード」のように、複数の店で共通して使えるポイントカードもあれば、家電量販店や本屋など、ある店が独自に発行し、その店でのみ使えるポイントカードもあります。ポイントカードは磁気的に処理されるものもあれば、紙のカードにスタンプを押す場合もあります。

多くのカードでは、100 円の買い物に対して 1 ポイント（1 円分）がつくぐらいの還元率ですが、ある期間だけ、また特定の商品だけ、ポイントが 2 倍になったりするセールが行われるときもあります。



● ショッピングセンターのインフォメーション 商場的咨询台

大型商场大多设有咨询台。咨询台的工作人员负责回答客人关于各楼层信息及商场内设施的各类咨询。此外，还与警卫室合作，应对走失或遗失物品等突发情况，负责为商场的客人提供周到的服务。

大型ショッピングセンターには、たいていインフォメーションデスクが設置されています。インフォメーションにいるスタッフは、各フロアや館内施設などについての客からのあらゆる問い合わせに対応します。また、警備室と連携して迷子や落とし物の対応もするなど、ショッピングセンターのおもてなしサービスを担っています。

● セール 大甩卖

服装店、家电商城、家具城等以低于一般定价的价格大量出售商品的活动被称为“セール(大甩卖)”或“バーゲン(特价)”。在日本，大甩卖经常在一月或七月发奖金的时候进行。有时，无论是什么季节，新店开业时都会进行“开业促销”。相反，关店或者装修时，为了清库存，会进行“关店、装修甩卖”。你可以通过店铺的网站或者地区的社区杂志等寻找甩卖或特价活动的信息。

衣料品店、家電量販店、家具店などで、普段の定価よりも安い価格で大量に売り出しをする催しを「セール」や「バーゲン」と言います。日本では、ボーナスが出たあとの1月と7月によく行われます。また、季節に関係なく、新しいお店がオープンするときの「開店セール」や、反対に閉店や改装に伴う在庫整理のための「閉店・改装セール」などもあります。セールやバーゲンについての情報は、店のサイトや地域のコミュニティ誌などで探することができます。

● デパートの特設フェア^{とくせつ} 百货店的特色展销会

商场或百货店等全年都会举办各种各样的特色展销会。在限定的时间内，集中展示、销售符合当季主题的商品。尤其是以食品为主，集中销售某一特定地区的名产、特产的“物产展”十分常见，比如“北海道物产展”“九州物产展”等。有的物产展还汇集了全日本有名的车站便当。此外，还有2月的“情人节展销会”，为迎接4月开学典礼的“新入学展销会”，5月的“母亲节礼品展销会”等配合活动举办的展销会。也有根据季节举办的展销会，如“新春首卖展销会”“夏季奖金展销会”“秋季新品展销会”等。



ショッピングモールやデパートなどでは、1年を通してさまざまな特設フェアを行っています。期間限定で、そのときのテーマに合わせた商品が集められます。特に、「北海道物産展」や「九州物産展」のように、食べ物を中心に、ある特定の地域の名物や特産物をそろえたフェアを「物産展」と呼び、よく開かれます。日本全国の有名駅弁を集めた物産展などもあります。また、2月の「バレンタインフェア」や、4月の入学式に向けた「新入学フェア」、5月の「母の日ギフトフェア」など、行事に合わせて開かれるフェアや、「新春初売りフェア」「夏のボーナスフェア」「秋の新作フェア」のように、季節に合わせて開かれるフェアもあります。

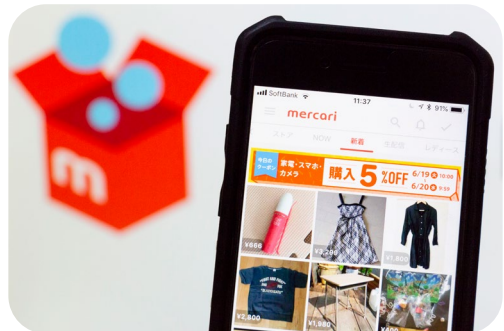
日本の生活
TIPS

● フリマサイト／フリマアプリ 二手市场网站／二手市场应用程序

“フリマ”は“フリーマーケット（二手市场）”の简称。使用二手市场网站或拍卖网站等服务，能以便宜的价格买到二手的衣服、图书、电器产品等。此类服务中，最具代表性的是“Mercari”和“雅虎拍卖”。在智能手机或平板电脑上也有相应的应用程序。

想要出售不需要的物品时，也可以使用此类服务卖出。卖东西的时候，要先注册会员，然后为物品拍照，撰写说明并决定价格，最后点击“上架”。

商品的购买方法、收货方法、支付方法、上架方法等，各个服务均有不同，请在使用前仔细阅读说明。



「フリマ」は「フリーマーケット」の略です。服、本、電気製品など、インターネットのフリマサイトやネットオークションのサイトなどのサービスを使うと、中古の品物を安く買えます。こうしたサービスの代表的なものには、「メルカリ」や「ヤクオフ」などがあります。スマホやタブレットのアプリとしても提供されています。

いらなくなった品物を売りたいときも、これらのサービスを使って売ることができます。売るときは、会員登録をしたあと、品物の写真を撮り、説明文を書き、値段を決めて「出品」します。

品物の購入のし方、受け取り方、支払いのし方、出品のし方などは、それぞれのサービスによって異なりますので、説明をよく読んで利用しましょう。

● ね ぎ こうしょう
値切り交渉 砍价

在日本，虽然各地区的习惯不尽相同，但基本上很少出现客人在店铺砍价的情况。店内销售的所有商品均标有价格，并以该价格出售。

不过，在家电商城购买电器是个例外，标售的价格预留了砍价的空间。有时，店内价签的旁边会写着“就算只比别家贵1日元，也请与我们商量”。这时，可以问店员“いくらになりますか（能给什么价）”等，试着跟他们砍价。在网上查好其他店铺的价格后，当场拿手机展示给店员看会更有效果。

在家电商城，有时也可以跟店员商量以积分（可用于下次购物）的形式代替降价。

日本では、地域などによって違いはありますが、基本的には店で値段を交渉する（値切る）ことは、あまりありません。店で売られているほとんどの品物には値段が書かれていて、その値段で売ります。

ただし、家電量販店で電気製品を買う場合は、例外的に、値切り交渉が前提となっています。店の値札の横に「他店より1円でも高い場合はご相談ください」のように書いてある場合もあります。こうした場合は、店員に「いくらになりますか？」などと言って、値段の交渉をしてみましょう。他店での値段をネットで調べて、その場でスマホで示すと効果的です。

家電量販店では、値段を下げる代わりに、ポイントをつける（あとから買い物で使える）という交渉が行われる場合もあります。

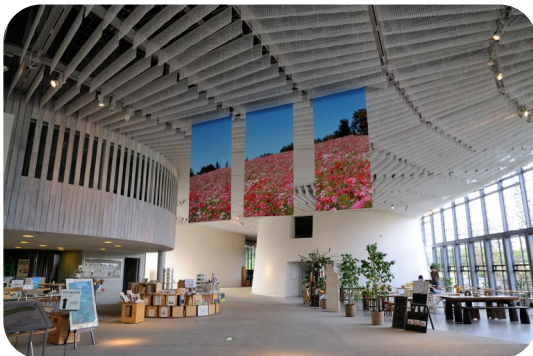


日本の生活
TIPS

こうきょう ぶんかしせつ たいいくしせつ

● 公共の文化施設／体育施設

公共文化设施 / 体育设施



日本各地都有课文中提到的类似“さくらトピア”的综合文化设施，由市町村等地方政府运营，规模各不相同。此类公共文化设施比较典型的是在一个规模较大的建筑中包含了多种设施，主要是能够进行音乐会或话剧演出的大厅，以及图书馆、资料馆、美术馆、介绍地区景点及特产等的咨询台等。有时，这种公共文化设施也会被称为“文化中心”“文化会馆”“市民之家”等。

除文化设施外，各地也会有公共的综合性体育设施。名称各不相同，如“体育中心”“市民体育馆”等。其中包括体育馆和体育场、游泳池、武道场等。有的设施还带有健身房或洗浴设施，当地居民可以以很便宜的价格使用这些设施。

无论是文化设施还是体育设施，其中包含哪些设施、使用时

需要什么手续等，各市町村的规定各有不同。但是，这些公共设施是为当地居民修建的，因此可以通过各种方式使用。可以查一查自己住的地方都有什么样的设施，使用时需要什么手续。

本文に出てきた「さくらトピア」のような、市町村などの自治体が運営する総合文化施設は、規模はさまざまですが、日本の各地にあります。このような公共の文化施設は、典型的には、音楽のコンサートや演劇の上演ができるホールを中心に、図書館、資料館、美術館、地域の名所や特産品などを紹介するインフォメーションコーナーなどが複合的に集まって、1つの大きな建物に入っています。「文化センター」「文化会館」「市民プラザ」などの名称がつけられています。

また、文化施設のほかに、公共の総合体育施設も各地にあります。こちらは「スポーツセンター」「市民体育館」など、さまざまな名称があります。体育館とグラウンド、プール、武道場などがあり、施設によってはジムや入浴施設が併設され、住民が安い利用料金で利用できることもあります。

文化施設も体育施設も、その中に何があるか、また利用するときにはどのような手続きが必要かなどは、市町村ごとに違いますが、地域の住民のために作られた公共施設なので、いろいろな方法で利用できます。自分の住む地域にどのような施設があり、どのように利用できるか、調べてみましょう。



としょかん

● 図書館 图书馆

日本の公共図書館分为市町村立图书馆、都道府县立图书馆和国立图书馆等。日常最方便使用的是市町村立图书馆。这些图书馆不仅广泛收集了各个年龄层及背景的人感兴趣的图书，也有受欢迎的作家的作品以及热点图书。

有的图书馆里还有杂志、漫画以及外文图书等。很多图书馆除了图书之外，还有 CD、DVD 等视频资料，可供人们免费借阅。越来越多的图书馆可以通过网络查询馆藏。有的图书馆还会举办朗读会或者电影放映会等活动。

使用图书馆时，一般需要进行注册，办理图书证。因此，第一次使用图书馆时，别忘了带上在留卡或驾驶执照等能够确认地址的身份证件。



日本の公共図書館には、市町村立のもの、都道府県立のもの、国立のものなどがあります。日常的にいちばん気軽に利用できるのが、市町村立の図書館です。さまざまな年齢や背景の人が興味を持つ本を広く扱っていて、人気の作家や話題の本などもそろえています。

図書館には、雑誌やマンガ、外国語の本などを置いてあるところもあります。本だけではなく、CD や DVD などの映像資料を置いてあるところも多く、無料で借りることができます。どんな資料があるか、インターネットで検索できる図書館も増えました。朗読会や映画上映会などのイベントを開いている図書館もあります。

図書館を利用する場合は、利用登録をしてカードを作るのが一般的です。最初に利用するときは、在留カードや運転免許証など、住所が確認できる身分証明書を持っていくのを忘れないようにしましょう。

● やさしい日本語 にほんご 簡明日語

为了让非日语母语的外国人也能理解，“简明日语”通过控制文字、单词、语法的使用而形成了一种比普通日语更为简单的日语。比如，“火災が発生しました。避難してください(发生火灾了。请逃生)”在“简明日语”中会变成“火事(かじ)です。逃(に) けてください(着火了。请逃跑)”。

“简明日语”的特点包括

- ◆ 为汉字标记注音假名，或者使用平假名书写
 - ◆ 不使用复杂词汇，尽可能使用简单词语
 - ◆ 不使用复杂语法
 - ◆ 句子尽可能短
 - ◆ 不使用敬语
- 等。

“简明日语”用于市町村等发布的公共通知，尤其是灾害相关通知等。此外，也有使用“简明日语”制作的新闻网站。住在日本的外国人，母语各不相同，“简明日语”作为一种能让更多外国人理解的通用语而越来越普及。

「やさしい日本語」は、日本語を母語としない外国人でも理解できるよう、文字や語彙、文法をコントロールして、普通の日本語よりも簡単にした日本語です。例えば、「火災が発生しました。避難してください。」は、「やさしい日本語」では「火事(かじ)です。逃(に) けてください。」のようになります。「やさしい日本語」の特徴には、

- ◆ 漢字にはふりがなを振る、またはひらがなで書く
- ◆ 難しいことばを使わず、できるだけ簡単な単語を使う
- ◆ 難しい文法を使わない
- ◆ できるだけ文を短くする
- ◆ 敬語を使わない

などがあります。

「やさしい日本語」は、市町村など公共のお知らせ、特に災害のときのお知らせなどに使われます。また、「やさしい日本語」で書かれたニュースサイトもあります。日本に住む外国人の母語はさまざまなので、できるだけ多くの外国人が理解できる共通語として、「やさしい日本語」が使われるようになってきています。

日本の生活
TIPS

● クリーニングサービス 洗衣服務



送洗衣服时，需要自己将衣服拿去洗衣店，然后在完成日到店取件。虽然价格因店铺或地区而异，但白衬衫、裤子等日常衣物大约在几百日元左右，皮质服装、羊绒服装、羽绒服、和服等无法在家清洗的特殊衣物则要几千日元。清洗需要的天数也因衣物的种类而异，一般的衬衫大约 2-3 天就能洗好。有的店铺还会提供当天可取的“当天取件”服务。

同时，洗衣店还提供其他多种服务。有的店铺不仅可以清洗衣物，也提供鞋、包、毛绒玩具等的清洗服务，也有店铺提供改制服务，重新剪裁因尺码不合适而无法穿着的衣物。最近，洗衣店的服务内容更加多元化，有的店铺开始提供被褥租赁、冬装寄存等服务。

クリーニングを出すときは、服を自分でクリーニング店に持って行って預け、できあがった日に取りに行きます。値段は店や地域によってさまざまですが、ワイシャツやズボンなどの日常の服は数百円ぐらい、レザーやカシミア、ダウン、着物など、家では洗えない特殊なものは、数千円ぐらいです。クリーニングにかかる日数も種類によって違いますが、普通のシャツならだいたい 2-3 日でできます。その日のうちに仕上がる「即日仕上げ」のサービスがある店もあります。

クリーニング店では、多様なサービスも行っています。衣類だけでなく、くつやバッグ、ぬいぐるみなどのクリーニングを行っている店もありますし、サイズが変わって着られなくなってしまった服をリフォームしてくれる店もあります。最近ではさらにサービス内容が多様化してきており、布団の貸し出しや、冬にしか着ないコートなどを一定期間保管してくれるサービスなどを行っている店もあります。

たくはいびん

● 宅配便 快递配送

快递配送是一种可将货物送至日本国内绝大多数地点的服务。日本的快递配送服务可以实现准确、快速的货物投递，使用的人很多。快递的使用方法多种多样——从海外回到日本时，可以在机场将行李寄回家；也可以将在旅行地购买的特产直接寄回家；还有人使用这一服务收取在二手市场应用程序上购买的商品。

寄快递时，最普遍的做法是如课文中那样，将包裹拿到便利店进行邮寄。如果附近有快递公司的服务站，也可以拿到那里邮寄。邮寄包裹时，选择到付或寄付。快递费因包裹大小和邮寄距离而异。邮寄时，还可以指定对方的收货日期及收货时间。

如果快递送达时收件人不在家，快递员会在信箱里放一张“无人签收通知”。收件人看到这一通知后，可以指定二次投递的时间。指定时间时，既可以打电话也可以通过网络申请。除了可以申请二次投递以外，还可以申请转投到公司或者在附近的便利店自取。



宅配便は、日本国内ならほとんどの場所に荷物を送ることができるサービスです。正確に早く荷物が届く日本の宅配便のサービスは、多くの人に利用されています。海外から日本に戻ったとき空港から自宅へ荷物を送ったり、旅行先で買ったお土産を直接家に送ったり、フリマアプリで買った商品の受け渡しに利用したりと、使い方はさまざまです。

宅配便を送る場合は、本文のように、コンビニに荷物を持ち込むのが普通です。近くに宅配業者のサービスステーションがある場合は、そこに持ち込むこともできます。荷物を送るときは、着払いか元払いかを選びます。送料は、大きさと距離によって違います。また、送るときに、相手が受け取る日にちと時間を指定することができます。

宅配便を受け取るときに不在だった場合、「不在通知」が郵便受けに入れられます。これを見て、再配達の日時を指定します。電話をかけてもいいですし、インターネットで申し込むこともできます。また、自宅に再配達してもらう以外にも、職場に転送したり、近くのコンビニで受け取る設定にしたりすることもできます。

● りはってん びょういん 理髪店／美容院 理发店 / 美容院

在日本, 剪头发的地方大致分为“理发店”和“美容院”两种。两者的区别主要在于管辖法律不同, 从顾客的角度来看, 没有必要加以区别。

理发店平日也被叫做“床屋さん”。此外, 也有“理容室”“散髪屋”等表达方式。店外放置的红蓝白三色“转筒”是理发店的标志。理发店与美容院不同, 不仅可以剪头、洗头、还可以修面。理发店的客户群主要为男性, 但女性也会来这里剪头发。一般去理发店不需要预约。

而在美容院(美容室), 除了洗剪烫染, 有的店铺还提供美甲、头部按摩、全身按摩、浴衣或和服换装等服务。虽然美容院的客户群主要为女性, 但在美容院剪发的男性也很多。

在理发店或美容院剪发的价格因店铺而异。理发店的话, 如果是个体经营的店铺, 则剪一次头发一般需要 3,000 到 4,000 日元左右。如果是车站附近或商业街等规模比较大的理发店, 有时只需 1,500 到 2,000 日元即可享受洗剪和修面的服务。而在美容院, 只剪发的话一次大约需要 2,000 到 6,000 日元左右。如果是知名美容师所在的店铺, 有时则需要 10,000 日元以上。

最近, 剪一次头发只需 10 分钟的快剪店和剪染专门店越来越多。省去洗发的步骤, 每次只要 1000 日元左右的便宜价格即可享受剪发服务。这样的店铺一般开在车站、超市或者商业街。

理发店或美容院的服务流程因店铺及发型而异, 但主要流程如下所示。

日本で髪を切るところは、大きく分けて「理髪店」と「美容院」に分けられます。違いは管轄する法律の違いですが、利用者の立場としては、それほど区別する必要はありません。

理髪店は、日常のことばでは「床屋さん」と呼ばれます。ほかにも「理容室」「散髪屋」などの言い方もあります。店の外に、赤、青、白の「サインポール」が出ているのが目印です。理髪店は美容院と違って、カットやシャンプーだけでなく、顔剃りができるのが特徴です。理髪店の客層の中心は男性ですが、女性が利用することもできます。一般的には予約なしで行きます。

美容院(美容室)は、シャンプー、カット、カラーリング、パーマだけではなく、ネイル、ヘッドスパ、マッサージ、浴衣や着物の着付けなどを行っている店もあります。客層の中心は女性ですが、美容院で髪を切る男性もたくさんいます。

理髪店や美容院でカットするときの値段は、店によってさまざまです。理髪店の場合、個人経営の店の場合は、1 回 3,000 ～ 4,000 円ぐらいが一般的です。駅前や商店街などにある比較的規模の大きな理髪店では、1,500 円～ 2,000 円ぐらいでカット、シャンプー、顔剃りまでできるところもあります。美容院は、カットのみの場合、だいたい 1 回 2,000 円～ 6,000 円ぐらいですが、有名な美容師がいる店などは 10,000 円以上する場合もあります。

最近では、1 回 10 分ぐらいの短時間で簡単にカットだけしてくれる理髪店や、カット・カラー専門の美容院も増えています。シャンプーをしない代わりに、1 回 1,000 円程度の安い値段でカットしてもらうことができます。こうした店は、駅の中やスーパーの中、商店街などにあります。

理髪店や美容院の利用手順は、店により、髪型によりさまざまですが、代表的なものを以下に示します。

りはってん りようほう
▶ 理髪店の利用法 理发店的使用方法

1. 进入理发店，在等候区就座（如果没有其他人在等，则马上会被叫到）。轮到自己时会被叫到，然后找椅子坐下。

理髪店に行き、待合席に座ります（待っている人がいない場合は、すぐに呼ばれます）。自分の番になったら呼ばれますので、いすに行って座ります。

2. 告诉发型师想要什么样的发型、具体长度、要不要使用推子等，然后请理发师剪发。

どのような髪型にしたいか、具体的な長さや、バリカン使用の有無などを伝え、カットしてもらいます。

3. 剪完后，洗头。大多数理发店的洗脸台位于椅子前方，洗头时需要向前弯腰低头。

カットが終わったら、シャンプーをします。理髪店に多いのは、洗面台がいすの前にあり、前屈みになって下を向いてシャンプーをするスタイルです。

4. 需要修面时，椅背会向后放倒，然后在你的脸上盖上热毛巾。稍后，理发师便会使用刮胡刀为你修面。修面结束后，椅背会恢复原状。

顔剃りをする場合は、このあといすの背が倒され、顔に熱いタオルが置かれます。そのあと、カミソリを使って髭を剃ります。顔剃りが終わったら、いすの背が元に戻されます。

5. 使用吹风机将头发吹干，定型。

ドライヤーで髪を乾かし、セットします。

6. 全部完成后，前往柜台付款。有的店铺还会发行积分卡。

終わったら、会計に行って、お金を払います。ポイントカードをくれる店などもあります。

只有剪发服务的店铺，在剪完头发后会用一种类似于吸尘器的机器吸去沾在你头上的头发。有的店铺需要在进店后通过售票机购买剪发券，然后在剪发时将其交给理发师。

カットのみの店の場合は、カットのあと、掃除機のようなもので頭についた髪の毛を吸い取ります。また会計も、店に入ったときに券売機でチケットを買い、髪を切るときに理髪師にチケットを渡す方式の店もあります。



びよういん りようほう
▶ 美容院の利用法 美容院的使用方法

1. 提前通过电话或网络进行预约。虽然有的店铺不预约也能去，但可能需要等待很长时间，所以最好预约后再去。

事前に電話かネットで予約をします。予約なしでできる店もありますが、長い時間待たされることがあるので、予約してから行くといいでしょう。

2. 按照预约的日期和时间前往美容院。告诉前台自己的名字。如果是第一次去的美容院，可能需要先在表格中填写姓名及联系方式等信息，以便制作档案。

予約の日時に、美容院に行きます。受付スタッフに名前を伝えます。はじめて行く美容院の場合、カルテを作るために、フォームに名前や連絡先などを記入することもあります。



3. 被領到座位后，告诉美容师想要什么样的发型。如果有具体的参考对象，建议带上照片等进行说明。

席に案内されたら、美容師にどんな髪型にしたいか伝えます。具体的なイメージがある場合は、写真などを持って行って説明するといいいでしょう。

4. 決定好发型后，会被领至洗发台，先洗发（有的美容院在剪发前不洗发）。

髪型が決まったら、まずシャンプー台に案内されますので、シャンプーをします（カットの前のシャンプーをしない美容院もあります）。

5. 回到理发区，开始剪发。如果是烫染等比较费时间的项目，店铺可能会提供杂志或饮料。剪完发后，有时还会再洗一次。

カット台に戻り、カットをします。時間のかかるパーマやカラーリングの場合、雑誌や飲み物を持ってきてくれることもあります。カットのあと、もう一度シャンプーをすることもあります。

6. 用吹风机吹干头发，通过镜子确认效果。

髪をドライヤーで乾かしたら、鏡で仕上がりを確認します。

7. 结束后，在前台结账。有时，给你剪头发的美容师会递上名片。如果喜欢这个美容师的话，下次预约时可以指定美容师。

終わったら、受付で会計をします。担当美容師の名刺をくれることもあります。美容師が気に入ったら、次に来るときに予約で指名します。

がいこくじん む こうきょう

外国人向けの公共サービス 面向外国人的公共服务

随着在日本国内居住的外国人越来越多，各地方政府都在为了实现多文化共生而开展各种各样的工作。很多地方政府开设了名为“外国人咨询中心”的多语言咨询窗口。

在咨询窗口，可以使用外语，就生活上遇到的困难以及各种各样的手续等进行咨询。有的地方会安排外国人与各专业机构及翻译进行三方通话，应对有关法律、福利、在留手续等的专业性咨询。此外，有的地方也会委托民间的志愿者作为政府与外国人民居之间的桥梁，向外国人民居传达行政信息或生活上的规定，并将外国人民居的意见或要求转达给地方政府。在日本居住时，请务必查一查自己居住的地区都有哪些面向外国人的公共服务，并有效地加以利用。

日本国内に在住する外国人の増加を受けて、各地方自治体では多文化共生のためのさまざまな取り組みを行っています。「外国人相談センター」のような名称で、多言語での相談窓口を設けている自治体も多くあります。

相談窓口では、生活上困っていることやさまざまな手続きのし方などについて、外国語で相談することができます。法律や福祉、在留手続きなどに関する専門的な相談については、各専門機関と通訳との三者通話ができるようになっていところもあります。また、民間のボランティアに委嘱して、外国人住民に行政情報や生活ルールを伝えたり、外国人住民からの意見や要望を自治体に伝達したりする橋渡し役を活用している自治体もあります。日本に住むときは、ぜひ自分が住む地域の外国人向け公共サービスについて調べて、有効利用してください。



日本の生活
TIPS

● クールビズ 清凉商务

在日本，多年来，在办公室工作的员工即使是在炎热的夏季一般也要穿西装外套、打领带。然而，为了应对全球变暖，减少二氧化碳的排放，自2005年起由环境省主导，开始推行“清凉商务”活动，建议各单位将空调的温度设定在28度，减少夏季穿着的衣物。清凉商务活动大约在6月到9月之间进行，活动期间可以不穿西装外套，不打领带，只穿短袖衬衫办公。也有人会穿夏威夷衫或冲绳传统的短袖“嘉利吉衬衫”办公。

日本では長年、オフィスワークをする会社員は、暑い夏の時期でもジャケットとネクタイを着用することが普通でした。しかし、温暖化対策でCO₂を削減する目的のため、2005年ごろから環境省が中心となって、冷房の設定温度を28度にして衣服の軽装化を推奨する「クールビズ」のキャンペーンを始めました。クールビズの期間はだいたい6月から9月の間で、この間はジャケットを着ないで、半袖シャツとノーネクタイで仕事をします。アロハシャツや、沖縄の伝統的な半袖シャツである「かりゆしウェア」で仕事をする人もいます。

● ^{ぶくろ}レジ袋とマイバッグ 塑料袋与自备购物袋

在日本，一直以来买东西时的塑料袋大多都是免费的。但从2020年7月起，塑料袋开始收费。这一改变不仅适用于超市、便利店、药妆店、百货店等，也同样适用于个体经营的小型店铺或在外就餐时的打包袋。政府希望通过对塑料袋进行收费来减少塑料垃圾，以达到抑制海洋污染、削减二氧化碳、减少石油消耗量等目的。

建议大家购物时，自备购物袋，不使用收费的塑料袋。这种自带的、可以反复使用的购物袋被称为“マイバッグ（自备购物袋）”或“エコバッグ（环保袋）”。购物时自备购物袋，可以避免使用塑料袋，有益于保护环境。大家在购物时，也都带上自备购物袋吧。

日本ではこれまで、プラスチック製のレジ袋は買い物をしたときに無料でもらえることが多かったのですが、2020年7月から有料化が義務づけられました。これは、スーパー、コンビニ、ドラッグストア、デパートなどはもちろんのこと、個人の小さな店や外食の持ち帰りもすべて対象になります。レジ袋の有料化によりプラスチックごみを減らすことで、海洋汚染の抑制、CO₂の削減、石油の消費量の節約などが期待されています。

有料のレジ袋の代わりに、自分で買い物袋を持参することが推奨されています。くり返し使える自分の買い物袋は、「マイバッグ」あるいは「エコバッグ」と呼ばれます。買い物にマイバッグを持参し、レジ袋を使わないことで、環境保護につながります。買い物には、マイバッグを持って行くようにしましょう。

● ごみの分別 垃圾分类

日本の绝大多数城市都会对垃圾进行分类收集。即便是在车站或购物中心等地设置的公共垃圾箱，也需要按照垃圾的种类进行分类后再丢弃。虽然各城市的垃圾分类方法多种多样，但大致可分为

- ◆ 可燃垃圾（也称为“燃やすごみ”“可燃ごみ”）
 - ◆ 不可燃垃圾（也称为“燃やさないごみ”“不燃ごみ”）
 - ◆ 资源垃圾
 - ◆ 大件垃圾
- 等。

一般情况下，垃圾收集车的回收频率是：“可燃垃圾”每周2次；“不可燃垃圾”每周1次或两周1次；“资源垃圾”每周1次。

“可燃垃圾”是指厨余垃圾、纸和木屑、塑料类、泡沫塑料、橡胶制品、皮革制品等。“不可燃垃圾”是指玻璃类、金属类、陶瓷器皿类等。需要注意的是，“可燃”“不可燃”的区别因城市而异。

“资源垃圾”是指玻璃瓶、金属罐、塑料瓶、废纸（报纸、杂志、硬纸箱、纸盒等）等可回收的垃圾。有的城市还会将“资源垃圾”进一步细分为“塑料瓶”“铁罐”“铝罐”“透明玻璃瓶”“有色玻璃瓶”等，必须按类丢弃。最近，部分大型超市开始在店内设置回收箱，供人们丢弃资源垃圾。

大件垃圾是指无法放入垃圾袋中的大型垃圾，比如家具、自行车、被褥、地毯等。垃圾的定期收集不包括大件垃圾，必须单独申请付费回收。申请大件垃圾回收时，除了可以像课文中那样通过电话申请之外，很多城市还接受网络申请。此外，洗衣机、电视、空调、冰箱、衣物烘干机家用电器以及电脑等不能作为大件垃圾丢弃，需要联系店铺或回收公司进行回收。

垃圾的丢弃方法对于日本人来说也很复杂，是一个很容易引发邻里纠纷的问题。各地方政府编写了垃圾的丢弃方法手册并通过町内会分发至各家各户，在地方政府的主页上也能查看到相关说明。此类手册也有外文版。为了能在日本舒适生活，按照规定丢弃垃圾非常重要。

日本のほとんどの自治体では、ごみは分別収集されています。駅やショッピングセンターなどにある公共のごみ箱も、ごみの種類ごとに分別して捨てるようになっています。ごみの分別のし方は自治体によってさまざまですが、おおまかな分け方としては、



- ◆ 燃えるごみ（「燃やすごみ」「可燃ごみ」ともいいます）
- ◆ 燃えないごみ（「燃やさないごみ」「不燃ごみ」ともいいます）
- ◆ 資源ごみ
- ◆ 粗大ごみ

などがあります。

ごみ収集車が回収に来るのは、「燃えるごみ」は週に2回、「燃えないごみ」は週に1回か2週間に1回、「資源ごみ」は週に1回ずつが一般的です。

「燃えるごみ」は、生ごみ、紙・木くず、プラスチック類、発砲スチロール、ゴム製品、革製品など、「燃えないごみ」は、ガラス類、金属類、陶磁器類などです。「燃える」「燃えない」の区別は自治



体によって違うことがあるので注意が必要です。

「資源ごみ」は、びん、缶、ペットボトル、古紙（新聞、雑誌、段ボール、紙パックなど）のような、リサイクルが可能なごみです。自治体によっては「資源ごみ」を「ペットボトル」「スチール缶」「アルミ缶」「透明なびん」「色がついたびん」など、さらに細かく分類して捨てなければならないこともあります。最近では大手スーパーなどが回収ボックスを設けていて、そこで捨てられる場合もあります。

粗大ごみは、ごみ袋に入らないような大きなごみのことで、家具や自転車、布団、じゅうたんなどです。粗大ごみは定期的なごみ収集では引き取ってもらえず、有料での引き取りを個別に申し込まなければならないことがほとんどです。粗大ごみを申し込む場合は、本文のように電話で申し込むほか、インターネットで受け付けをしている自治体も多くなっています。また、洗濯機、テレビ、エアコン、冷蔵庫、衣類乾燥機などの家電製品、およびパソコンは、粗大ごみとして捨てることができず、店や業者に回収してもらう必要があります。

ごみの捨て方は日本人にとっても複雑で、近所トラブルにつながりやすい問題です。自治体ではごみの捨て方マニュアルを作成して、町内会を通じて各家に配布していますし、自治体のホームページでも説明が見られます。外国語のマニュアルも作成しています。日本で気持ちよく暮らすためには、ごみの捨て方ルールを守ることが大切です。

日本の生活
TIPS

● しぜんさいがい
自然災害とハザードマップ 自然灾害与灾害地图

在日本,虽然各个地区有所不同,但都有可能发生台风、地震、海啸、大雪等自然灾害。大家可以通过各地方政府制作的“灾害地图”调查各个地区容易发生哪些自然灾害。灾害地图上会显示如果该地区发生自然灾害,预计哪些区域将受到何种程度的损失,并标记出逃生地点和逃生路线。灾害地图除了能在政府等的窗口领取外,还可以从各地方政府的网站上下载或者通过国土交通省的“灾害地图门户网站”进行查询。如果你将要在日本居住,那么请提前确认将要居住的地区可能发生哪些灾害,应做好哪些准备,灾害发生时应如何逃生等。

日本では、地域によっても異なりますが、台風、地震・津波、大雪などの自然災害が発生することがあります。それぞれの地域でどのような自然災害が起きやすいかは、地方自治体が作成している「ハザードマップ」で調べることができます。ハザードマップには、その地域で自然災害が起きた場合、どのエリアでどの程度の被害が生じるかを予想した地図と、避難場所や避難経路などが記されています。ハザードマップは役所などで配布されているほか、各自治体のサイトからもダウンロードできますし、国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でも調べることができます。日本に住む場合は、自分の住む地域でどんな災害が起こる可能性があるか、そのために、どんな準備をしておいたらいいか、災害が起きたときはどこへ避難したらいいかなど、確認しておきましょう。

● ひじょう も だ ぶくろ ぼうさい
非常持ち出し袋と防災グッズ 应急包与防灾用品

建议大家将紧急时需要的防灾用品提前放进“应急包”中，并将应急包放在玄关等容易取出的地方，以便发生灾害需要逃生时能够马上带走。如课文中说的那样，应急包中需要放入几天的水和食物、常用药、手电筒、充电宝、便携式收音机、劳动手套、急救包、雨具、现金及贵重物品、护照或保险卡的复印件等。

非常時に必要になる防災グッズは、災害が起きて避難するときにすぐに持ち出すことができるように「非常持ち出し袋」に入れて、玄関などの持ち出しやすいところに常に置いておくことが推奨されています。本文にあったように、非常持ち出し袋には、数日間はしのげる水と食べ物と、いつも飲んでいる薬、懐中電灯、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、軍手、ファーストエイドキット、雨具、現金や貴重品、パスポートや保険証のコピーなどを入れておくといいでしょ。



● マグニチュードと震度^{しんど} 震级与烈度

在日本的新闻中，“震级”和“烈度”表示地震的规模。“震级”是表示地震本身规模大小的值，全球通用。“烈度”表示各个地点因地震导致了多大程度的摇晃。一次地震只有一个“震级”，但“烈度”会因地点的不同而出现各种各样的数值。虽然烈度的表示方法在各个国家有所不同，但在日本会将烈度仪观测到的结果分为10个等级（烈度0-烈度7，烈度5和烈度6分为弱和强两个等级）。烈度的标准如下所示。

日本の報道では、地震の大きさは「マグニチュード」と「震度」で表されます。「マグニチュード」は、地震そのものの規模を表す値で、世界共通に用いられています。一方、「震度」は、それぞれの地点で、地震による揺れがどのぐらいの大きさだったかを表します。1回の地震につき、「マグニチュード」は1つですが、「震度」は場所によってさまざまな値になります。震度の表し方は国によって違いますが、日本では震度計で観測した結果を10段階（震度0～震度7で、震度5と6はそれぞれ弱と強に分かれる）で表します。震度の目安は以下の通りです。

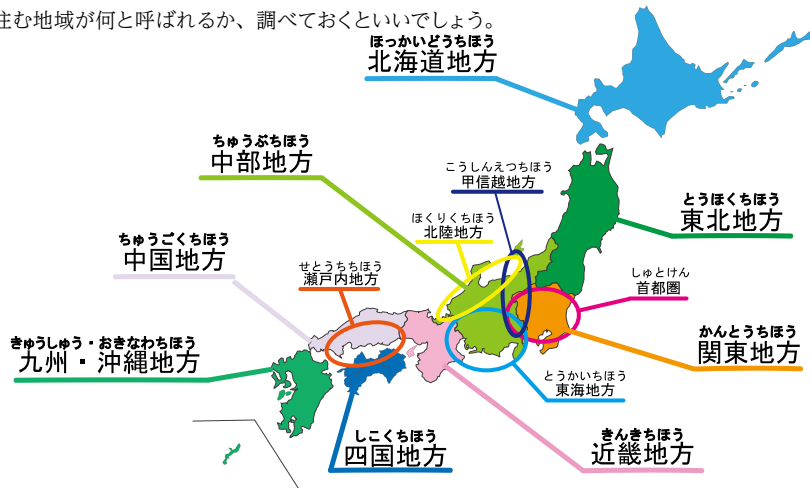
<烈度^{しんど} 震度>

烈度0 震度0 ^{しんど}	地震仪上有记录，但人体感觉不到摇晃。 地震計には記録されますが、人は揺れを感じません。
烈度1 震度1 ^{しんど}	安静地呆在屋里的人可能会注意到地震。 屋内で静かにしている人の中には、地震に気づく人がいます。
烈度2 震度2 ^{しんど}	安静地呆在屋里的大多数人能够感觉到摇晃。 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じます。
烈度3 震度3 ^{しんど}	绝大多数人能够感觉到摇晃。很多睡着的人会惊醒。 ほとんどの人が、揺れを感じます。寝ている人の多くが目覚めます。
烈度4 震度4 ^{しんど}	绝大多数人能够感觉到惊人的摇晃。悬挂的吊灯等大幅度摇晃，重心较高的物品可能翻倒。 ほとんどの人が驚く揺れです。吊り下げられた電灯などは大きく揺れ、重心が高い置物が倒れることがあります。
烈度5弱 震度5弱 ^{しんど じゃく}	大多数人会感觉到恐怖。难以行走。书架上的书可能会掉落。 大半の人が恐怖を感じます。歩くのが難しくなります。本棚の本が落ちることがあります。
烈度5强 震度5强 ^{しんど きょう}	电视、餐具掉落、玻璃窗碎裂、围墙倒塌。会出现停电、停气、停水等情况。 テレビや食器が落ちたり、窓ガラスが割れたり、ブロック塀が倒れたりします。停電したり、ガスや水道が使えなくなったりします。
烈度6弱 震度6弱 ^{しんど じゃく}	严重摇晃，难以站立。家具大幅移动、墙上的瓷砖或玻璃窗碎裂掉落。建筑物可能发生倾斜。 立っていることが難しくなる揺れです。家具が大きく動いたり、壁のタイルや窓ガラスが破損して落ちてきたりします。建物が傾くこともあります。
烈度6强 震度6强 ^{しんど きょう}	只能爬行，可能会摔离原地。墙壁、立柱出现裂缝，房屋倒塌。可能出现地裂或山体滑坡。 人は這わないと動くことができず、飛ばされることもあります。壁や柱にひびが入ったり、家が倒れたりします。地割れや山崩れが発生することがあります。
烈度7 震度7 ^{しんど}	剧烈摇晃，电视等家具电器四处飞散。大楼倾斜或倒塌。停电、停气、停水，铁路或道路被毁，城市功能丧失。发生大规模的地裂或山体滑坡，地形可能发生改变。 テレビなどの家具がはねて飛ぶぐらいの揺れです。ビルが傾いたり倒れたりします。電気、ガス、水道は止まり、鉄道や道路は破壊され、都市機能が失われます。大きな地割れや山崩れが発生し、地形が変わることもあります。

● 日本の地方区分 日本的地区划分

在播报地震信息或台风前进路线等信息时，常会用到“OO 地区”等表示日本大致的地区划分的表达方式。如果你住在日本，最好提前查一查自己居住在什么地区。

地震が起きたときの情報や、台風の進路などの情報には、日本の大まかな地方区分を表す「～地方」などの言い方が使われます。日本に住む場合には、自分の住む地域が何と呼ばれるか、調べておくといいいでしょう。



● 防災訓練 防災訓練

日本の公司、学校等会定期举行防灾训练。有时，居委会也会举行防灾训练。如果赶上百货店、购物中心、酒店或医院等举行防灾训练，你可能也要一起参加。尤其是在9月1日“防灾之日”这一天，很多地方都会开展防灾训练。在日本，你可能会经历很多次防灾训练。

在防灾训练中，会对地震、火灾发生时应如何行动、应通过哪条路线去哪里逃生、应如何确认人数等进行模拟训练。此外，还会练习如何使用灭火器或消防栓，体验充满烟雾的房间，在地震体验车中感受地震的剧烈晃动等。有时，也会开展救护活动和 AED 使用方法的训练。如果消防局工作人员参与训练，则不仅能够听到其对训练的讲评，有时他们还会对地震或火灾时应如何采取行动进行说明或举办讲座。

除了训练之外，平时为应对灾害而做好充分的准备也十分重要。关于灾害时应如何应对，各地方政府还会发放或在网站上公布手册，尽可能多看看比较好。

日本の会社や学校では、定期的に防災訓練が行われます。また、防災訓練は、町内会で行われることもありますし、デパートやショッピングセンター、ホテルや病院などにいるときに防災訓練が行われ、いっしょに参加することになる場合もあります。特に9月1日の「防災の日」には、いろいろな施設で訓練が行われます。日本にいたら、何回か防災訓練を体験することになるでしょう。

防災訓練では、地震や火事のときに、どのように行動すればいいか、どのルートでどこに避難すればいいか、人数の確認はどのように行うかなどをシミュレーションします。また消火器や消火栓の使い方を練習したり、煙の部屋を体験したり、起震車で大きな地震の揺れを体験したりすることもあります。救護活動や AED の使い方の訓練をする場合もあります。消防署の人が立ち会う訓練の場合には、消防署の人から、訓練の講評のほか、地震や火事のときどうすればいいか、説明や講義があることもあります。

訓練以外にも、普段から災害に備えておくことが大切です。災害時の対応について、マニュアルを配布したりサイトで公開したりしている自治体もありますので、できるだけ見ておくで安心です。



日本の生活
TIPS● わだいこ
和太鼓 日本太鼓

日本の伝統太鼓被称为“和太鼓（日本太鼓）”。日本太鼓有大有小，种类繁多，常在庆典或传统艺术表演中使用。在日本各地，当地的太鼓都作为一种艺术形式代代相传，居住在当地人可能从小学时就开始学习演奏日本太鼓。日本太鼓作为音乐演奏时，常常是多个太鼓一起同台合奏。各地都有演奏日本太鼓的业余社团或者鼓队，有时还会自主举办演出或者在庆典上演奏。



日本の伝統的な太鼓を「和太鼓」といいます。和太鼓には大きなものから小さなものまでいろいろな種類があり、祭りや伝統芸能で使われます。日本の各地には、その土地ごとの太鼓が伝承芸能として伝えられていて、そこに住む人は、小学生のときから和太鼓を習うこともあります。音楽としての和太鼓演奏では、いくつかの太鼓が合わさって、アンサンブルを奏でます。和太鼓を演奏するアマチュアのサークル、グループなども各地にあり、自主的なコンサートを開いたり、祭りで演奏したりしています。

● ほめられたとき 被夸奖时



当别人夸奖说“你日语说得真好”时，你应该如何回答呢？可以如课文中那样回答“真的吗？谢谢”来表示高兴。但是，日本人听到这样的夸奖时，可能更多的人会回答：“没有，还差得远呢。”在自己被夸奖时，我们常常不直接承认或引以自豪，而是表示尚有不足。这叫做“谦虚”。被别人夸奖时，有的人会说“没有，还差得远”或者“哪里哪里”“不敢当”等进行否定。这是因为在日本，很多人认为比起自豪，谦虚是一种美德。

同样的，比如去日本人家里做客时，别人明明准备了非常丰盛的菜肴，嘴上却说“都是些粗茶淡饭，请不要嫌弃”。此外，在送礼物的时候，有的人也会说：“区区薄礼。”

这种情况不仅适用于说话人自己，在谈到家里人时也会使用谦虚的说法。比如，有的人会在别人夸奖自己孩子可爱时，回答“可是这孩子不听话，可愁人了”。有的人会在别人称赞自己伴侣优秀时，说“哪有，他就是在外面表现好，回到家里什么也不做”等。这些常常让不习惯谦虚的外国人感到十分惊讶。

「日本語が上手ですね」と言われたとき、どう反応すればいいでしょうか。本文にあるように、「本当ですか？ありがとうございます」と喜びを伝えることもできます。しかし、日本人がこのようにほめられた場合は、「いいえ、まだまだです」のように答える人が多いと思われます。このように、自分のいい点を指摘されたときなど、それを認めたり誇ったりしないで、自分で自分のことを悪く言うことがあります。これを「謙遜」と言います。何かほめられたとき、「いいえ、まだまだです」とか「そんなことないです」「とんでもない」などと言って否定する人がいるのは、日本では自慢するより謙遜するほうが美德であると考えの人が少なくないからです。

同じように、例えば、日本人の家で、家の人がたくさんのごちそうを準備したのに、これを「何もありませんが、どうぞ」と言ってすすめることがあります。またお土産などを渡すときに、「これ、つまらないものですが」と言って渡す人もいます。

謙遜は、自分のことだけではなく、自分の身内のことを言うときにも、ときどき使われます。例えば、自分の子どもを「かわいいですね」とほめられたときに、「でも、言うことを聞かない子で、困ってるんですよ」のように言ったり、自分の配偶者について「すてきな人ですね」と言われて、「いいえ、外では調子がいいんですけど、うちに帰ったら全然役に立たなくて」などと悪く言ったりして、謙遜の習慣のない外国人に驚かれることも多いようです。

● にほん 日本^{にほん}のテレビドラマ 日本の电视剧

日本の电视剧，每集大概 50 分钟，10 到 12 集完结，篇幅较短的作品很多，因此看起来很轻松。这些电视剧不仅会在电视上播放，在播出后的一定时间内，还会在电视台的网站上免费公开。如果你购买了视频服务的付费会员，则随时可以在网络上观看过去的经典电视剧或最新的电视剧。视频网站有很多，如 Netflix、Hulu、Amazon Prime 等，但各个网站都有其自己的特色，有的主要播放电视剧，有的动画资源丰富，有的则主攻电影。这些视频网站大多设有免费使用期间，可以先尝试使用服务，然后再决定是否购买会员。

如果想要通过看电视剧学习日语，则需要注意，如果是古代日本为主题的电视剧，其中的日语表达则多为过去的说法。而刑侦剧或医疗剧等以特殊行业为舞台的电视剧，则包含了许多难懂的专业词汇。如果是地方城市为舞台的电视剧，则其中可能会使用方言。因此，一开始最好选择描写日常生活的现代电视剧。

如果使用视频网站观看电视剧，有时可以选择显示英语或日语字幕，可以在字幕的帮助下，通过看电视剧学习日语。

日本のテレビドラマは、だいたい1回が50分程度、全部で10～12回ぐらいで終わる、比較的短いものが多いので、気軽に見ることができます。テレビだけではなく、放映されてから一定の期間、テレビ局のウェブサイトなどで無料で公開されている場合もあります。また、有料の動画配信サービスを契約すれば、古い名作ドラマから最新のドラマまで、好きなときにいつでもネットで見ることができます。動画配信サイトは、「Netflix」「Hulu」「Amazon Prime」などいろいろありますが、ドラマが多い、アニメが多い、映画が多いなど、それぞれ特徴があります。たいてい、無料で利用できる試用期間が設定されていますので、試してみてください。

ドラマを見て日本語を勉強する場合、古い時代を舞台にしたドラマだと、日本語の表現も昔の表現であることが多いので、注意が必要です。また刑事ドラマや医療ドラマなど、特殊な業界が舞台のドラマも、専門用語が難しいことがあります。また、地方を舞台にしたドラマだと、方言が使われている場合もあります。はじめは現代の日常的生活を描いたドラマから始めるといいでしょう。

動画配信サイトを使うと、英語の字幕や日本語の字幕が表示できることがありますので、字幕を表示しながらドラマを見て勉強することもできます。



日本の生活
TIPS

しよくにん

職人 匠人

我们将经过多年修行习得高超技术，并使用这一技术通过自己的双手开展事业的人称为“匠人”。在日本，除了课文中出现的“寿司匠人”之外，匠人还活跃在其他各个领域，比如：建筑行业中的木匠、泥瓦匠；传统手工艺行业中的漆器师、竹编工艺师；实用工业中的榻榻米匠人、和伞匠人；餐饮业中的天妇罗匠人、点心师等。但是，近几年来，由于修行的时间过长、徒弟制度过于严苛等原因，想要成为匠人的年轻人越来越少。因此，部分肩负着保护传统产业重任的地方政府或民营企业会开设匠人培训学校，在这里人们可以通过几年的学习掌握基本技术。

長年の修行で高度な技術を身につけ、その技術を使って手作業で仕事をする人のことを「職人」と呼びます。日本では、本文に出てきた「すし職人」以外にも、例えば大工や左官のような建築関係、漆や竹細工などの伝統工芸、畳、傘などの実用的な産業、天ぷらや和菓子などの飲食業など、さまざまな分野で職人が活躍しています。しかし最近では、修行に長い年数がかかることや、徒弟制度のきびしさから、職人を目指す若者が減ってきています。そのため、伝統産業を担う地方自治体や民間の会社などが、数年でひと通りの技術が学べる職人養成学校を開いている場合もあります。



そうべつかい

送別会 欢送会

由于岗位调动、更换工作、退休等原因离开现工作地或公司时，有时需要在最后一个工作日在同事面前做简单的临别致辞。同事们会向离开的人赠送鲜花、纪念品或写有大家留言的卡片等。

为将要离开的人送行的聚会被称为“欢送会”。欢送会有时办在普通的餐厅或居酒屋，有时也会在公司的某间办公室里叫外卖和酒水。不过，是否举办送别会，以什么样的形式举办会因公司而异，也与将要离开的人在公司的任职年数等因素有关。

転勤や転職、定年などの理由で会社を離れたり辞めたりするときには、最後の出勤日に、ほかの人の前で簡単なスピーチをすることがあります。会社の人は、辞める人に花束を贈ったり、記念品を贈ったり、みんなで寄せ書きを書いて贈ったりします。

いなくなる人を送るためのパーティーを「送別会」と呼びます。一般のレストランや居酒屋などで行うこともありますし、会社の中の一室を会場にして、料理やお酒などを注文して開く場合もあります。ただし、送別会を行うかどうか、どんな形で行うかは、会社によって、また辞める人が何年ぐらい会社にいたかなどの要因によって、さまざまです。

にほんご べんきょうほう

日本語の勉強法 日语学习法

本教材的学习到此结束。但正如课文中所说的那样，尤其是将要在日本生活时，坚持学习日语非常重要。无论是为了保持日语能力，还是为了进一步提高，自觉主动地坚持学习日语都是十分重要的。

想要继续学习日语，有很多方法。如果在日本生活，可以参加由市町村の国際交流協会等开办的志愿者日语学习班。也可以通过阅读网站上的新闻，看日本的电视剧或动画片学习日语。这些都是教材中介绍过的方法。

除此之外，还可以通过日语学习网站或应用程序进行学习。这些基本上都是可以免费使用的。这种日语学习网站或应用程序有很多，可以上日语学习门户网站“NIHONGO e な” (nihongo-e-na.com)，按照科目或水平搜索网站或应用程序。建议你查看。

可以自学日语的网站中，有一个日语在线学习网站“JF にほんご e ラーニング みなと” (minato-jf.jp)。这个网站是由国际交流基金运营的日语学习网站，可以根据自己的水平和目的选择合适的课程进行学习。虽然使用这个网站需要注册，但注册后可以免费学习课程，也可以在网站上管理自己的学习进度。如果想要继续学习日语，请务必尝试体验一下吧。

この教材での学習は、これで終わりますが、本文にもあったように、特に日本で生活する場合には、これからも日本語の勉強を続けていくことが大切です。日本語力を維持したり、もっと上達させていったりするためには、自分自身で主体的に日本語の学習を続けていくことが必要です。

日本語の勉強を続けたいとき、いろいろな方法があります。日本で暮らす場合は、市町村の国際交流協会などが開いているボランティア日本語教室を探して通うこともできます。また、自分でウェブサイトのニュースを読んだり、日本語のドラマやアニメを見て勉強する方法もあります。これらの方法については、これまでも紹介しました。

そのほかに日本語を勉強する方法として、日本語学習用のウェブサイトやアプリで勉強する方法があります。ほとんどの場合、無料で利用することができます。このようなサイトやアプリはいろいろありますが、日本語学習用のポータルサイト「NIHONGO e な」 (nihongo-e-na.com) に行けば、科目やレベルから、サイトやアプリを探すことができます。調べてみるといいでしょう。

自分で日本語が勉強できるサイトの1つに、日本語 e ラーニングサイト「JF にほんご e ラーニング みなと」 (minato-jf.jp) があります。「みなと」は、国際交流基金が運営する日本語学習サイトで、自分のレベルや目的に合わせて、いくつかのコースから選んで学習を進めることができます。利用するには登録が必要ですが、一度登録すれば無料でコースに参加でき、また、自分の学習の進み方も管理できます。日本語の勉強を続けたい人は、ぜひ利用してみてください。

BE INSPIRED
BY THE JAPAN
WITHIN YOU



JAPAN FOUNDATION

JF Japanese e-Learning
みなと

JF Japanese e-Learning Minato
JF にほんご e ラーニング みなと