

本月新闻

新居滨市

第 221 号

2014 年 1 月

由新居滨市 SGG 出版

新年快乐

新年新气象

作者:赛西尔 法兰祖拉

我一直都很喜欢新年。对我而言，新年就是一个分界点，标志着我的人生不同阶段。新年预示着我可以对头一年的错误和心痛关上门，却可以对即将到来的新年里的种种可能性广开大门。成功的标志就是对于我们今天的成功，使它们看起来更确定，更牢固。打个比方，我会告诉自己：“哦！那都陈年往事了，让时间来冲淡一切吧。”或是“哦！我去年就开始做这件事了，我猜我肯定是做对了。”对于即将到来的新年，可以带给我们美好的憧憬，我们可以对来年进行美好的规划，同时也要牢记过去经历的种种教训。

在迎接新年时的很多传统和做法上，菲律宾和日本非常相似。在这里，我举一些相似点：

饮食

菲律宾和日本一样，都有很高的美食鉴赏水平。其中之一就是人们都很喜欢美食，并与他们喜欢的人进行分享。在我们当地的特色小吃里有一种叫做 biko 的糯米糕，它是由凝胶状的大米和糖做成的。吃这些米糕象征着鼓励家庭成员之间的团结，就好像是那些颗小小的谷粒粘合在一起。

当然作为一个农业国家，这些米球也象征着丰收的喜悦和希望。

同样，日本的米球或是年糕是由家庭或是自治会一起努力完成的。人们聚在一起捣米，并把它们搓成小丸子。另一方面，在我们国家，做丸子的目的和日本也很相似，都是用来祭拜神灵，祈祷来年有个好收成。

节日庆典和活动

和日本一样，菲律宾的人们也都用特别的方式迎接新年。在我们孩提时，在年三十的晚上，我们会被告知能跳多高，就尽量跳得多高，把装满硬币的钱包摇出叮当声，并面带甜甜的微笑向人们打招呼。这些事情是祈祷 1) 来年我们可以长得更高，2) 来年可以撞大运，口袋不缺钱，3) 有一个愉快的一年。我们也会写一些关于来年的决心、计划或者是方向。

对于初诣（新年首次参拜）我们也有着与日本类似之处。微笑的迎接新年，微笑的迎接新年的第一缕阳光。当然，我们也费尽心思的去挑选一年之中的第一个汉字，以便在来年里引领我们。

有趣的是，日本在新年的第一天去神社的习惯与天主教徒在新年里去听弥撒以祈求能给家人或是社区带来祝福与和平的做法很相似。

从某种意义上来说，这些做法与庆祝方式都是一种折衷主义。本质上新年主要还是提供给人们一个自我反省并和我们珍视的人们相聚的机会。新年快乐，希望大家在新的一年里新年新气象。

赛西尔初来日本时，在日本文部科学省下学习有关师资培训项目，在她平生第一次去初诣时，她差点冻死在胜尾寺的路上，早上 3 点就到位于箕面市的山上。这就是为什么她会如此关心日本的传统和活动的原

因。目前她在语言屋里当英语老师，在她空闲时，她喜欢远徒和做工艺品。

第 24 届新居浜市 国际派对

“世界一家亲”

如果您想交到来自世界各地的新朋友，那以请加入我们新居浜市的地球村聚会吧！在这儿，您可以品尝到美味的点心，欣赏到精彩的表演，并且还可以享受愉快的对话！

机不可失，失不再来！欢迎您的光临！

这是一个茶点派对，请用过午餐后再来参加！

日期：2014 年 2 月 9 日 周日

时间：13:00 至 15:30

会场：新居浜市妇女广场

地点：新居滨市庄内町 4-4-9
电话：0897-37-1700
入场费：500/人(接待处付费)
6岁及以下儿童免费

招募制作甜点的志愿者，如果您有兴趣，欢迎联系：

组织处：地球村聚会组织& SGG 新居滨

赞助处：新居滨市政府 &新居滨教育委员会

咨询处：Okame 小姐 0897-34-8914

yasumi@galaxy.ocn.ne.jp

Nakamura 先生 080-3403-3351


nakamura@niicci.or.jp

网上在线阅读地址：

*本月新闻

*垃圾分类方法

*新居滨市生活指南

点击  <http://www.city.niihama.lg.jp/english/>

Clair:*Multilingual Living Information

<http://www.clair.or.jp/tagengorev/en/index.html>

1 月活动

*1/1: 元旦

很多人都会去神社祈求健康与幸福。商场届时会有超值的福袋进行销售。

*1/12 (周日): 成人节 11:00~ 文化中心

您可以看到很多身装美丽和服的 20 岁的年轻人。

*1/19 (周日): 放风筝比赛 13:00~ Marine 公园

入场免费，到会场进行申请。联系电话：市政府 65-1300

您的风筝必须是手工制作的，风筝线要短于 150 米。

不可使用金属，关于颜色，尺寸或是设计没有特别规定。

*1/25 (周六) 享受木制玩具 10:00-15:00 市民之森

针对学前儿童及其父母，入场免费。您可以动手制作木头工艺品，并且享受一堆由 35 毫米大的木珠组成的池子所带来的乐趣。

*1/26(周日): 浜祭节 10:00-16:00

登之道~新居滨 Domu~昭和之道 您可以参加大型七夕装饰,品尝来自南三陆(受海啸袭击的地区)新鲜的海鲜,有牡蛎、扇贝和章鱼,还有新鲜的地产蔬菜、鱼、肉。本地的吉祥物“Machuri”以及其它的吉祥物届时将会齐聚一堂。还有很多本地小吃。

通知

1/1~1/3 不回收垃圾，周日也不会回收垃圾。

关于减肥，为什么不参考您的饮食习惯？

(摘自 2013 年 10 月 25 日的爱媛新闻)

当您吃饭时，您最先吃什么？

如果您对饮食顺序进行改变，将会有助于减少你身体里的脂肪的储存。

一开始吃富含纤维的蔬菜，例如沾着酱的水煮蔬菜和绿色蔬菜沙拉，然后再吃富含蛋白质的鱼和肉，之后再吃碳水化合物的米饭，面包或是面食，并细细咀嚼。如果您先吃富含碳水化合物的食物，您的血糖值会骤然升高，胰岛素会帮您的身体存储脂肪。但如果您先吃富含纤维的蔬菜，您的血糖值就会缓慢的升高，而胰岛素将会有我们还不知道的改变。

为什么不试试呢？

电影

TOHO 电影院 新居滨(AEON 购物中心)

11 月 30 日 ~	赤焰战场 2	2D 英语 · 译制
12 月 6 日 ~	四十七浪人	2D · 3D 译制
12 月 13 日 ~	地心引力	3D 英语
12 月 20 日 ~	与恐龙同行	2D · 3D 译制
12 月 21 日 ~	飞行总动员	2D · 3D 译制
1 月 10 日 ~	金蝉脱壳	2D 英语
1 月 17 日 ~	The Story of CNBLUE / NEVERSTOP	韩语
1 月 18 日 ~	安德的游戏	2D 英语
1 月 31 日 ~	美国骗局	2D 英语

信息服务

网页: <http://niihama-aeonmall.com>

电话 (24 小时): 0897-35-3322 (日语)

电影播放前时间有可能变动，请在观影前事先确认。

・通常	¥ 1,800
・学生(大学生)	¥ 1,500
・学生(小学生, 中学生, 高中生)	¥ 1,000
・儿童(3岁及以上)	¥ 1,000
・夫妇, 任何一方超过50岁	¥ 2,000
・高龄者(60岁及以上)	¥ 1,000
・每月第一天	¥ 1,000
・Cine MILEAGE 日(仅限会员, 每周二)	¥ 1,300
・每周三(仅限女士)	¥ 1,000
・晚上8点后(每天)	¥ 1,200
・周五早上首场电影	¥ 1,300
・TOHO电影日(每月14号)	¥ 1,000
・残疾人及介护者	¥ 1,000
・3D	另加 ¥ 400

SGG 欢迎大家对月刊提出各种建议, 疑问和想法。

邮箱: yukiko-m@shikoku.ne.jp

kasi4386@plum.ocn.ne.jp

sheep@abeam.ocn.ne.jp

* 本月编辑 A. Akiyama & H. Yamamoto

日语学习点

いろいろな “～め” No. 2

12: 00 (noon) 中午

妻: 10時に朝ご飯を食べたから、お昼(ごはん)は、遅めでもいい?

Jūji ni asagohan o tabeta kara, ohiru gohan wa osome de mo ii?

(We had breakfast at 10, so is it OK to have lunch a little late?)

10点刚吃过早饭, 午饭可以迟点吃吗?

夫: 昼抜きでもいいよ。お餅を食べ過ぎて、お腹がいっぱいだから。

Hirunuki demo ii yo. Omochi o tabesugite, onaka ga ippai dakara.

(Skipping lunch would be OK. I ate too much o-mochi so I' m full.)

不用吃也行。年糕吃多了, 现在肚子还很饱呢。

妻: じゃ、コーヒーでも入れましょうか。

Ja, kohī demo iremashō ka.

(OK then, shall I make coffee?)

那我倒点咖啡吧!

夫： そうだね。いつもより少し 薄め に 入れて。

Sōda ne. Itsumo yori sukoshi usume ni irete.

(Sounds good. Make it a little weaker than usual.)

恩。不过冲咖啡的时候，冲得比平时淡些。

A: 何か 健康 に 気 を つけている ことが ありますか。

Nanika kenkō ni ki o tsuketeiru koto ga arimasu ka.

(Is there anything you do to take care of your health?)

关于健康，你有特别注意什么吗？

B: ええ、コレステロールが 高い ので、食事 は カロリー 控えめ に しています。

Ee, koresuterōru ga takai no de, shokuji wa karori hikaeme ni shiteimasu.

(Yes. My cholesterol is high, so I try to eat lower-calorie meals.)

恩，因为我的胆固醇很高，所以会在饮食上控制卡路里的摄入。

C: 私 は、最近 血圧 が 高め な ので、ぬるめ の お風呂 に入る ように しています。

Watashi wa saikin ketsuatsu ga takame na no de, nurume no ofuro ni hairu yō ni shiteimasu.

(Recently my blood pressure is a little high, so I take a lukewarm bath.)

我最近血压偏高，所以我泡澡时都用温水。

A: Dさんは、いつも 元気 ですね。

D-san wa itsumo genki desu ne.

(You are always healthy, D.)

D 先生一直都健康呀！

D: 私 も お風呂 は ぬるめ に して、毎晩 30分、半身浴 を しています。

Watashi mo ofuro wa nurumeni shite, maiban sanjippun hanshinyoku o shiteimasu.

(I also take a lukewarm bath, and I soak only the lower part of my body for 30 minutes every night.)

我也是泡温水澡，每晚泡个30分钟左右的半身浴。

いい汗 かいて、ぐっすり 眠れますよ。

Ii ase kaite, gussuri nemuremasu yo.

(You sweat a lot and sleep well.)

会出很多汗并睡得很香。

<由新居浜市日语协会提供 >

NNK 面向居住在新居浜市的外国人提供日语课程。

请联系我们，联系电话：0897-34-3025 (Manami Miki).

邮箱：manami-m@js6.so-net.ne.jp