

What's New?

本月新闻

新居滨市

第 182 2010 年 10 月

新居滨 SGG 出版



10

走出四国

由乃特 戴尼歇

生活在距离大海与青山只有 10 分钟路程的我认为，这简直就是我在四国生活的特殊待遇。个人认为，我更倾向于呆在山里而非海边。这有可能与我在亚利桑那（美国的一个有着很多美丽的青山，但没水的州）的童年有关。我在德岛的大山深处度过了我来日本的头三年。这使我得以了解并爱上它。

虽然背包徒步旅行并不一定对每个人都有吸引力，似乎还包含着对个人卫生状况得不到很好解决的问题。我主张提倡偶尔穿越四国的群山的户外旅行对生活在这里的我们而言有着相当大的好处。思想，灵感，对事物真谛的领悟都会在树林里漫步的时候常常出乎意料地而来。孤单也是偶尔让我背起装满食物和帐篷的背包的理由。

我只可以讲是一位登山旅行的新手，我最近对日本登山者的习惯有点吃惊讶，并且留下了深刻的印象。在最近去飞弹山脉（跨越富山、岐阜和长野县的山脉）的旅行中，我在燕岳山山顶边的一个山林小屋里跟其他 100 位登山者一起度过了一个晚上。我必须得

讲，肚子涨满啤酒和海拔 2700 米以上的晚餐还真让我有点不舒服。但是我不会拒绝，360 度的视野和享受 100 多位穿着不考究的陌生人一起组成的团体的特殊氛围，这完全可以补偿被欺骗可以不要处理自己的食物和住处的感觉。

使我吃惊的旅行的一部份是发生在第二天早上。大家伙都想看日出，所以在 4 点 30 左右，所有的登山者都涌出旅馆，进入了稀薄、寒冷的空气里，往下看暗黑的云海。没有一个人会睡着错过一个如此重要的时刻。我拖着僵硬的四肢走出了小屋。这是我第一次刻意起来看日出，结果当然是不失所望。5 点 30 的早餐之后，绝大多数的背包旅行者都退房，翻过山背，试着再寻找其它的至高点或者是往山下走去泡温泉。我和我的同伴赶紧收拾我们的行囊并在 7 点左右离开，而此时我们是最迟离开的。

飞弹山脉绝对是一次惊险的体验。但是四国本身就有很多景点，而且你不需要开整晚的车到那儿。这周末我打算去德岛境内的三岭山。在 1900 米的山顶上居然有个小湖。山岭（在高知边上，被称为 SANREI）上都是野生动物。上次我们去爬的时候，追随着痕迹，我们把一头野猪给吓跑了，整晚还听得到鹿的叫声。

有时绝大多数不可思议的地方就在你的后院。去年春天因为我一个奇特的想法，我去了赤星山，从我的公寓开车去仅仅只需要 30 分钟，使我吃惊的是这绝对是一个可以与夏威夷媲美的适于远足的地方。头两公里都是瀑布、让人有着强烈游泳欲望的湖穴和奇形怪状的木桥。

所有的这一切使我坚信，所有得以生活在拥有美丽的大自然的四国的我们、以及居民们是多么的幸运。生活在哪儿不是重点，关键在于你要如何生活。并不是像石鎚山那样出名的地方才值得你一去。

乃特 戴尼歇是四国中央市政府的一名联络员。他是一名粗犷、卫生习惯有待考究的人。对于四国中央地区的国际交流活动以及探讨四国登山的问题，可以通过如下方式与他联系：

sifa@city.shikokuchuo.ehime.jp

人 口 普 查

(国勢調査・Kokuseichosa)

日本马上要在 9 月 20 日到 22 日期间开展一次全国人口普查。户口调查人员会在 9 月 23 日至 30 期间进行通知,稍后会提供调查问卷。请于 2010 年 10 月 1 日中午前填写家庭成员的信息。

对象为:从 2010 年 10 月 1 日起,在日本呆了三个月或三个月以上,或是即将在日本呆上三个月或三个月以上的所有人。

封上信封。户口调查人员将在 10 月 1 日至 7 日期间上门收集表格。

请确保上门收集表格的人员是真正的户口调查员。上次在松山出现了假户口调查员。您也可以通过免邮资的方式寄送。

表格有 27 种语言,当户口调查员 9 月底上门访问时,您可以选择您喜欢的语言。

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

下列的英语网址不是很便利,所以请您与您的家族成员,通过报纸,国际中心等确认,以便更详细地了解全国人口普查。

新居滨大鼓节 (10 月 15/16 至 18 日)

一年一度新居滨最出名、最炫的事情就该属新居滨的大鼓节拉。这是一个有着 300 年悠久历史的传统节日。新居滨的大鼓节在每年的 10 月 16 日(OJOIN 是 10 月 15 日)至 18 日为感谢秋收开展的。共有 51 台大鼓游街。并有来自五个不同区域的大鼓队进行比赛。五个区域分别是来自川东(国领河东部),川东西部(川东的西部),川西(国领河的西面),JOBU(新居滨南面),和 Ojoin.

如需获知更多的信息,请点击如下网址:

<http://www.city.niihama.lg.jp/kanko/taiko/>

节食与生活方式相关的疾病

（摘抄自新居滨市政厅 8月刊）

那些不吃早饭的人会有4.5倍的机率比吃早饭的人更易肥胖。这是因为，当你不吃早饭时，你在中午的食欲会特别的好。这就导致了你一天总的摄入能量其实在增高。

另外，在肥胖的人群当中，夜宵的综合病症就是比正常饮食的人更易发胖。它的特点就是，早上食欲下降，晚上吃得过多并且失眠。其结果就是没有提高日常需要的能量摄入，却在晚上不均衡地进食。晚上醒着、晚上吃着，这将会破坏你的生理时钟，导致新陈代谢紊乱，最终导致肥胖。

所以人们在节食时要注意。瘦素，荷尔蒙是来自脂肪细胞的分泌。要通过中枢神经系统和消耗身体能量来抑制食欲。如果你通过不科学的节食在短时间内达到减肥的目的，你的身体会错误的以为因减肥导致营养失衡，从而降低瘦素的供应。这会导致你有强烈的饥饿感，致使你吃得过量。当能量消耗是通过节食的方式来达到的，体重可能会下跌，但反之又会很快的再涨回来。

因此，节食减肥时，当体重降到理想范围内，明显有必要再持续观察一段时间。通过这种方法你的体重看起来反弹的可能性较小，并且将来减轻体重更易达到。



电 影

TOHO 电影院 新居滨 (JUSCO 购物中心)

- | | |
|------------------------|--------|
| 9 月 11 日 ~ 生化危机四：来生 3D | 英语/译制片 |
| 9 月 17 日 ~ 美食，祈祷和恋爱 | 英语 |
| 10 月 9 日 ~ 危情谍战 | 英语/译制 |
| 10 月 16 日 ~ 敢死队 | 英语 |
| 10 月 30 日 ~ 电锯惊魂 7 | 英语 |
| 10 月 30 日 ~ 卑鄙的我 | 译制片 |

信息服务

网址: <http://niihama-aeonmall.com>

磁带 Tape (24 小时): 0897-35-3322 (日语)

Snack Foods! A Danger to Japanese Children!

Studies show that there is a stark rise in obesity in children.



<Contributed by Adam Schartup>

SGG 欢迎各方提供建议，疑问或想法。邮箱：yukiko-m@shikoku.ne.jp
kasi4386@plum.ocn.ne.jp
sheep@abeam.ocn.ne.jp

* 本月编辑 E. Okada 和 T. Kashimoto

各种各样的“许多” No.1

<p>(お祭り<small>まつ</small>で) (新居滨大鼓节上)</p> <p>A : わあ、太鼓台<small>たいこだい</small>が <u>いっぱい</u>ですね。 Wa, taikodai ga ippai desu ne. (哇，好多大鼓鼓台呀。)</p> <p>B : ええ、まだまだ <u>いっぱい</u> <small>あつ</small>集<small>き</small>まって来<small>き</small>ますよ。 Ee, madamada ippai atsumatte kimasu yo. (恩，是的呢。一会还会越来越多。)</p> <p>A : 外国<small>がいこくじん</small>人も <small>さんか</small>参加<small>さんか</small>できるんですか。 Gaikokujin mo sankā dekirun desu ka. (外国人也能参加吗?)</p> <p>B : 責任者<small>せきにんしゃ</small>に <small>たの</small>頼<small>たの</small>めば、大<small>だい</small>丈<small>じょう</small>夫<small>ぶ</small>だと <small>おも</small>思<small>おも</small>いますが・・・。 Sekininsha ni tanomeba, daijōbu da to omoimasu ga・・・。 (如果和负责人打招呼的话，我想应该是没问题的。)</p> <p>A : お店<small>みせ</small>も <u>いっぱい</u> <small>で</small>出<small>で</small>て いますね。Omise mo ippai deteimasu ne. (好多店铺都开出来了呀。)</p> <p>B : ええ、子ども達<small>こ</small>は <small>た</small>ち <small>ほう</small> <small>たの</small> <small>たの</small> こちらの <small>たの</small>方<small>ほう</small>が <small>たの</small>楽<small>たの</small>しみなようです。 Ee, kodomotachi wa kochira no hō ga tanoshimi na yō desu. (恩。小孩子们好像更喜欢这些店铺。)</p>
<p>A : 遠慮<small>えんりょ</small> <small>た</small>しないで、ど<small>た</small>んどん <small>た</small>食<small>た</small>べて くださいね。 Enryo shinaide, dondon tabete kudasai ne. (别客气，多吃些。)</p> <p>B : ありがとう <small>た</small>ございます。Arigatō gozaimasu. (谢谢。) でも、お腹<small>なか</small>が <u>いっぱい</u> <small>た</small>で、こ<small>た</small>んなに <small>た</small>食<small>た</small>べきれません。 Demo, onaka ga ippai de, konnani tabekiremasen. (但是肚子好饱了。吃不下了。)</p>
<p>A : 映画<small>えいが</small>は どうでしたか。 Ega wa dō deshita ka. (电影怎么样?)</p> <p>B : とても <small>た</small>よ<small>た</small>かったです。Totemo yokatta desu. (非常的好呀。) 感動<small>かんどう</small>して、胸<small>むね</small>が <u>いっぱい</u> <small>た</small>になりました。 Kandoshite, mune ga ippai ni narimashita. (很感动。心情很澎湃呢!)</p>

由新居滨日语协会提供

新居滨日语协会也会居住在新居滨的外国人提供日语课程。

详情请联系我们～电话：080-3920-0529 (Takako Hattori).

邮箱：pxyfy438@ybb.ne.jp