

第一次上电视节目

一个月以前就接到了鸣门电视的邀请，希望我能在 7 月 3 日前往电视台，接受专访的录制。听说每一年的国际交流员都参与过，自我介绍的同时也是一个宣传自己家乡的机会。于是，我参照前任国际交流员的相关资料开始准备自己的专访内容。鸣门电视方面和广告课的职员们太亲切了，很多内容都已经帮我准备好了，包括我的家乡—长沙市的简单介绍。我只是准备了跟我个人相关的一些问题的解答，以及确认了长沙市介绍部分一些数据的准确性。最后还准备了长沙市的宣传片。

7 月 3 日上午，我随广告课的职员来到了鸣门电视台。小小的楼里一个小小的电视台，但是职员们都很热情地跟我打招呼，让我心里颇为感动。进入录制间以后，摄像师



更是谈笑风生，我知道这是刻意为我消除一些紧张的气氛呢。我自己也尽量地让自己沉静下来，跟主持人美女见面后，很快节目录制开始了。真庆幸只是录制，所以很多话说错了也可以重新再来一遍。我顿时放轻松了很多，照稿子读的时候大多数一遍就能过。场务还特意为我制作了提示牌，所以我的发言基本上都是照读就可以了。



很快录制工作比预计时间提前了很多完成。我们在录制间里闲谈了一会儿，在闲谈中，我发现原来还有很多日本人对于中国的认识很浅显，中日两国一衣带水的关系并没有让双方的了解起着应有的作用。作为国际交流员的我，希望今后通过各种方式增进两国人民的相互了解，从而建立起鱼水情深的友好关系。

初めてのテレビ出演

一カ月前にテレビ広報の番組に出演することになりました。7月3日に、国際交流員を紹介する番組の収録をしました。毎年、国際交流員を紹介する番組をテレビで流します。それは自己紹介のほか、自分の故郷を紹介するいいチャンスだと思い、前任者の資料を参考しながら、インタビューの原稿を準備し始めました。テレビ鳴門と広報課の職員さんたちはとても親切で、私の故郷の長沙市の紹介を準備してくださいました。私は私個人への質問の回答を書き、長沙市の紹介の確認をしていました。また、長沙市側の友達に頼んで、

紹介するDVDを準備しました。7月3日に、広報課の職員さんと一緒にテレビ鳴門に行きました。小さな建物の中にある小さなテレビ局だと思っていました。しかし、入る時に、職員さんは皆やさしく挨拶してくださいまして、私はとても感動しました。スタジオに入り、カメラマンに親切に声を掛けられて、少し緊張が和らぎました。私は落ち着いて、アナウンサーと挨拶してから、収録は始まりました。生放送ではないので、間違ったら、やり直せますので、だんだん上手く原稿を読みながら話せるようになりました。スタッフは原稿を大きな字でプリントアウトし、私に見せてくれました。私の発言は全部原稿読みになっています。すぐ、収録は予定より早く終わりました。皆とスタジオで楽しく世間話をしていました。そのうちに、日本は中国と一衣帯水の隣国なのに、多くの日本人は中国のことをあまり知らないことが分かりました。国際交流員としての私は、今後自分の努力でお互いの理解を深めて、絆の強い友好関係を結べるように頑張っていきたいと改めて思いました。

生活小习惯

我在十多年前就开始来往于中国和日本之间，也有在日本长期生活的经验，而且日本文化几乎都是从中国传入，主食吃的是米饭，礼教儒道深入人心等等这些都是一衣带水的邻国的共通点。但是，即使是这样源远流长，一脉相承的关系，毕竟是不同的国家，在生活习惯上的不同也是能够理解来聊一聊这些切身体会过

不知道大家有没有吃饭，落座以后侍者会马上在中国，一般上的都是热如果是夏天，相信普通的是在大冬天，落座以后面水，很多中国人都是露出一副无法相信的面孔，然后开始找侍者要开水，自己泡茶喝。这就是我想说的一个小的生活习惯上的不同。



的。而我也想借此机会的不同之处。

现，去日本的餐馆吃给每人上一杯冰水，而茶或是常温的柠檬水。中国人还能够接受，但对一杯满是冰块的冰水，

中国人崇尚的中医学里，讲究的是以温热之物来养胃。胃是人体吸收和消化食物的器官。众所周知，冰凉之物会减慢人体周身血液的流通和循环，所以一旦胃收到冷的刺激，也会减慢它的蠕动，从而减慢对食物的吸收和消化的过程。大肠也是如此，因而凉性食物吃多了以后很容易导致便秘，听说日本人中便秘的人很多，这是否就是其中的一个诱因呢？女性的卵巢也是一个需要避免凉性刺激的人体器官，卵巢受凉后容易引起经血不调，从而出现腹痛等症状。因此，中国人从古至今对于养生的讲究，养成了吃温热食物的生活习惯。



中国人对食物也进行了凉性和热性之分，然后根据

时令季节和自身需要来使用。如生姜就是热性的食物，在风寒感冒时就经常喝生姜汤。而黄瓜却是凉性的，在夏季是受大家欢迎的降暑食物。水果中，荔枝是上火之物，而西瓜是凉性之物等等。

生活上的小习惯有很多不同之处，研究起来也别有一番趣味。如果您也有什么发现的话，希望也提出来大家一起分享吧！

生活習慣

私は10年前から日本によく来ています。長期滞在したこともあります。日本は昔から中国に深い影響を受けていました。例えば、主食は米で、孔子の儒家などは中日の共通点だと思っています。しかし、こんなに深い関係を持っている両国は、国の違いで生活習慣が違います。ここで、生活習慣について語ってみたいと思います。

日本のレストランに行くと、最初に必ず店員さんから氷を入れてあるお水をいただくことに気付いていますか？中国の場合はお茶、或いは常温のレモン水をもらいます。夏の時に、暑くて氷水を貰うと美味しいかもしれませんが、冬の時に貰うと、中国人がびっくりして、皆、水筒を持ち出し、店員さんに頼んで、お湯を貰って、自分でお茶を入れることは多いです。

漢方では暖かいものは胃にやさしいといわれています。胃は栄養を吸収する人の体の最も重要な器官です。暖かいものは血液の循環に良く、栄養を吸収しやすくなります。逆に冷たいものを与えると食べ物の消化は遅くなり、胃に負担を掛けてしまいます。腸もそうだから、冷たいものを食べたら、便秘になりやすいです。日本人は便秘で困っている人が多いと聞きましたが、それは一つの原因ではないかと思っています。また、女性の卵巣も冷やしたらいけない器官で、冷やすと血液の循環が悪くなり腹痛になる可能性は高いです。普段の食事で健康的な体を作ることに拘っている中国人は暖かいものを食べる習慣があるのです。

また、中国人は食材を寒性と熱性に分けて、時期と自分の体の調子に合わせて使っています。例えば生姜は熱性のもので、寒くて風邪を引いた時に生姜湯を飲みます。胡瓜は寒性のもので、暑い夏には人気の食材になります。果物の中に、ライチは熱性を持っていて、スイカは寒性を持っています。

生活習慣について、他にはたくさん違いがあつて、気が付いたらとても面白いと思っています。もし、この文章を読んでいるあなたが何か発見があれば、是非皆に教えて、一緒に楽しく語りましょう。

本月要聞

◆中国江浙地区近日来持续高温，且中央气象台昨日又针对该区域发布了高温橙色预警，估

计未来三天，这些地区温度将达到 40 度以上。浙江省杭州市，夜晚 8 点的温度仍达到 35 度，白天地面温度更接近 70 度。令当地居民感叹：酷暑难耐！

中国江蘇省と浙江省では高温が続いています。中央気象局は 7 月 29 日に高温警報を發表しました。これから 3 日間に、毎日 40 度以上の暑さは続きます。杭州市で夜 8 時の気温は 35 度があり、昼間の地面温度は 70 度があります。市民たちは暑くて、耐えられないと嘆いています。

◆7 月 18 日，世界第一高楼远大“天空城市”项目签约仪式在湖南省长沙市远大城举行。据悉：该项目地下 6 层，地上 202 层，总高度为 838 米。

7 月 18 日、世界一番高いビルだと言われている遠大「SKY CITY」プロジェクトの調印式が湖南省長沙市で行われました。このビルは地下 6 階、地上 202 階で、高さは 838 メートルだそうです。



所属： 鸣门市観光振興課

地址： 鸣门市撫養町南浜字东浜 170

(〒772-8501)

TEL: 088-684-1746

FAX: 088-684-1339

E-mail: kokusai@city.naruto.lg.jp

编辑： 刘蓉