

本月新闻

新居滨市

第 254 期

2016 年 10 月

由新居滨 SGG 出版



经科学证明了的“四国朝圣”之益处

(摘自日经新闻2015年12月19日刊)

据产业技术综合研究中心证明，四国八十八所寺庙朝圣，对人的身心健康非常有好处，而这也是第一次有关朝圣和健康之间关系的研究。

该研究的负责人说：“朝圣给人们带来的精神愉悦程度可以通过明显的数字记录反映出来，而这些数据充分证明了朝圣对身体的益处。”这些实验于2011年至2014年间进行，两次在香川，花了3天2夜，还有一次在高知，用了4天3夜。期间共有7到12个男女参加了这次实验，他们徒步了大约60公里，参拜了6-7个寺庙。

在一个有经验的前辈的带领下，朝圣者们按惯例进行了活动，比如诵读佛经等。在这期间，研究中心除了对他们的血液、尿样、心率进行检测外，还依据他们的经验做了调查问卷。

调查组把实验前一周测试的数据和实验后一周测试的数据进行了对比，结果发现，在朝圣之旅之后，参加者们血液中的低密度脂蛋白胆固醇的含量要明显低于

朝圣之前。同时，他们的肾上腺素含量，心率以及睡眠深度也可以表明，和之前相比，他们的紧张、焦虑、以及兴奋的程度都在逐渐地降低。而相比他们走过的路程而言，他们的疲劳程度则较低，而那些可以提高免疫力的细胞也被大量激活。


吉田康一，这次研究的负责人，现在隶属于茨城县筑波市产业技术研究所。他说：“虽然我们没有比较正在行走时的数据，但是可以肯定的是，朝圣能给身心健康带来特殊的效果，这些参加者们能够欣赏沿途的风景，放松心情，诵读佛经，和招待他们的当地人友好交流。”

有关朝圣和人的身心健康之间的研究，这在世界上也是屈指可数的。这次的研究报告甚至被发表在了意大利的自然杂志上。



网上在线阅读地址（中英文）：

- *本月新闻
- *垃圾分类方法
- *新居浜市生活指南

点击  <http://www.city.niihama.lg.jp/english/>
Clair:* Multilingual Living Information
<http://www.clair.or.jp/tagengorev/en/index.html>

摘自一个英文教师的博客

我不擅长体育运动，至今我仍然记得在一次体育课上脸被排球击中的经历...即使只有几英寸，我都不能顺着绳索将自己拉上去的经历...幸运的是，除了在健身教室，其余时间，我几乎不怎么运动。

但是，在日本，所有的高中生都被期待参与到每年的体育活动中，这里面就包括有 9 月份的运动会。虽然不是每个人都擅长，但所有的学生们都会尽他们最大的努力参与其中。这里面有一件我认为非常酷的事情，那就是，没有人会取笑不会的人，不管是谁，只要他不太顺利，其他学生们就会为他加油呐喊。那时会有一种完美的精神鼓舞每一个人，无论他们表现得有多棒。

在过去的一年里，我参加了几乎所有被邀请的体育活动，幸运地是，几乎大部分我都只是站在场边助威加油。但有时候，我却不得不参与其中。记得那是去年的运动会练习，一个老师邀请我参与到拉力赛中...虽然我跑的非常慢，但是我还是做到了，我尽一切可能让自己跑得更快。比赛过后，竟然没有一个人指责说我跑的太慢...最后，因为我在练习中表现得并不太好，我没有参与到实战中，但我仍然觉得，参与了就是最棒的。

随着我在日生活第二年的开始，我想记住这种加油精神。我想尽我最大的努力，尽管我知道我仍需改进。然后我想，我要尽我最大的努力去鼓励他人，然后记住他们和我一样努力着...

安娜·谢弗



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 **K.Kawabata & E.Okada**

位于大山中的温泉河豚养殖基地

(摘自爱媛新闻 2016 年 7 月 25 日刊)



在海拔 150 米的别子铜山矿藏公园,开始了一项用温泉进行河豚养殖的新项目。这个项目的发起人是住友化学的一个环境子公

司。来自该公司的项目负责人说：“我们希望河豚养殖能成为当地的一大特色，从而能够吸引更多的游客到访。”他看起来很有信心，认为这个项目能够成功，并能成为新居滨市旅游业的一部分。



他们把盐兑到温泉水中,从而制造出人工海水,并用锅炉来调节养育河豚幼苗的水池水温。新居滨市是河豚料理的发源地，用河豚刺身和鱼皮，还有食醋制作出的“ふくざく”是一道有名的乡土料理。



但是当地渔民说：“我们现在已经很少能捕到它们了，有时候碰巧可以在捕蓝蟹和加吉鱼的网兜里发现它们。”大部分的河豚都被送往新居滨市内的料理店。

新居滨市政府的运输观光课负责人说：“如果温泉河豚养殖项目能成功的话，这将会吸引更多的游客到来，从而带动当地食品产销的发展。”另外一个益处就是，我们可以通过对人造海水中盐量的控制，来改善河豚鱼的鲜味。从现在起，养殖河豚可以在一年内上市，我们非常期待品尝这特殊的美味。



pixiv.jp - 13551311

电影信息

TOHO 电影院 新居滨 (AEON 购物中心)

9月 1日	惊天魔盗团 2	2D 英语
9月 10日	X 特遣队	2D 英语/ 3D 译制
9月 17日	圆梦巨人	2D 译制
9月 22日	披头士乐队演唱会特集	2D 英语
9月 24日	萨利机长	2D 英语
10月 7日	谍影重重 伯恩的身份	2D 英语
10月 21日	星际迷航之 超越星辰	2D 英语
10月 28日	地狱	2D 英语

信息服务

网站: <http://niihama-aeonmall.com>

电话(24 小时): 050-6868-5019 (日语)

电影播放时间有可能变动, 请在观影前事先确认。

10月活动

* 秘鲁安第斯山文明展 “民俗音乐表演”



赤铜博物馆 (あかがねミュージアム) 室内舞台
10/9 (周日) 11:00~ 入场免费
详情请咨询 Tel 65-3580

* 新居滨市太鼓节

10/15 (周六)~10/17 (周一)
上部地区, 川东地区, 川西地区
10/16 (周日)~10/18 (周二)



详情请咨询 Tel 65-1261・32-4028

* 新居滨太鼓节直播视频 (部分录像)

10/16 (周日)~18 (周二) 入场免费
赤铜博物馆 (あかがねミュージアム) 多功能厅
详情请咨询 Tel 31-0305



日语学习点

“復”のつく言葉 No.1

(病室で) (在医院。)

A : 術後の経過は いかがですか。

Jutsugo no keika wa ikaga desu ka.

(术后恢复怎么样?)

B : おかげさまで、順調に回復しています。

Okagesama de, junchō ni kaifuku shiteimasu.

(托您的福，恢复得很顺利。)

A : よかったですね。Yokatta desu ne.

(那太好了。)

ところで、職場復帰は いつごろに なりそうですか。

Tokorode, shokuba fukki wa itsugoro ni narisō desu ka.

(对了，你什么时候可以重返岗位呢?)

B : えーと、リハビリも 含めると、1ヶ月くらいは かかるみたいです。

Eeto, rihabiri mo fukumeru to, ikkagetsu kurai wa kakaru mitai desu.

(嗯…，因为还有康复，好像还得一个月左右呢。)

A : そうですか。早く退院できると いいですね。

Sō desu ka. Hayaku taiin dekiru to ii desu ne.

(是吗？要是能早点出院就太好了。)

B : ありがとうございます。Arigatō gozaimasu.

(谢谢。)

A : じゃあ、また 来ますね。お大事に。

Jā, mata kimasu ne. Odaiji ni.

(那就这样吧！我会再来的，保重。)



S : 先生、今度の試験、難しいですか。

Sensei, kondo no shiken, muzukashi desu ka.

(老师，这次的考试难吗?)

T : きちんと復習すれば できる問題ばかりですよ。

Kichinto fukushū sureba dekiru mondai bakari desu yo.

(认真复习的话，都是你会做的题哦。)

この機会に、予習・復習の習慣をつけましょう。

Kono kikai ni, yoshū/fukushū no shūkan o tsukemashō.

(让我们借这次机会，养成预习、复习的好习惯吧！)

復(回復 復帰 復習)・・・恢复, 修复, 复习等

<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。

联系电话：0897-34-3025 (Manami Miki).

邮箱：manami-m@js6.so-net.ne.jp