

在鸣门 2026 年 7 月 总第 229 期

徳岛海啸应急避难场所体验之旅 とくしま津波伝承バスツアー

7 月 11 日、我报名参加了徳岛海啸应急避难场所的体验之旅。

7 月 11 日、私はとくしま津波伝承バスツアーに参加しました。

集合地点是位于北岛町的徳岛县立防災センター、里面有自然灾害的相关资料和体验区。

集合場所は北島町の徳島県立防災センターです。ここには多くの災害資料や災害体験施設があります。



首先来到的是位于小松岛市的希望之丘，之后又前往位于阿南市命山。两者的都是高度约为 5 米左右的一块高地，都位于住宅区附近，当发生海啸时可以来到此处临时避难。后者还配备了简单的凉亭用来遮阳，还配有自来水，方便搭建临时洗手间。

まずは小松島市の「希望の丘」、阿南市の「命山」に行きました。両方とも高さ 5 メートル近くの盛り土式の津波避難施設で、周辺は住宅地になっています。津波が発生したらここへ一時的に避難できます。また、「命山」に上水道が配置されており、災害用トイレを設置したらすぐに使用できます。



接下前往位于海部郡美波町的两处海啸纪念碑。其中一座叫做康历碑，是日本现存最古老的海啸纪念碑。志愿者介绍了碑上的文字，其中有“道思”“明果”“良泉”等等。推断是僧人的姓名，可能是在设立纪念碑时做出了贡献的人。

続いて海部郡美波町の地震津波碑を見学しました。その一つは「康暦（こうりゃく）の碑」、日本に現存する最古の津波碑と言われています。ボランティアさんが残存の文字を紹介してくれました。「道思」「明果」「良泉」などの漢字が書かれており、僧侶や供養のために尽力した人々の名前の可能性が高いとのこと

です。



最后前往位于美波町中心的海啸避难建筑，并攀登上去。放眼望去，海边的景色和周围房屋尽收眼底。这些建筑内有应急物资仓库和洗手间，顶层也有可以悬停直升机方便进行紧急救援的区域。

最後は美波町中心部の津波避難タワーに行って、屋上まで登りました。屋上から周りを見ると、海や周辺の建物が目に入りました。タワーには備蓄倉庫やトイレが整備され、屋上には緊急時にヘリコプターが利用できるホバリングスペースがあります。



回来后，我重新仔细看了一遍自己住的地方附近的避难地图，将来如果发生了自然灾害，能帮助自己更好的采取行动。

家に帰り、私は改めて住んでいる地域の「ハザードマップ」に目を通しました。今回のツアーで勉強したことを生かし、よりよい行動がとれるような気がしています。

家常菜，玉米排骨海带汤

家庭料理 トウモロコシ、ブタのスペアリブ、わかめの煮込みスープ

最近新鮮の玉米上市了。在这里介绍一道用玉米为主的家常菜。

最近は新鮮なトウモロコシをスーパーでよく見かけます。ここでトウモロコシをメインにした家庭料理を紹介したいと思います。

<材料> 新鮮或者冷冻猪排骨 300 克，玉米 2 到 3 根，干裙带菜适量。

<材料> 冷蔵か冷凍のブタのスペアリブ 300 グラム、新鮮なトウモロコシ 2 本～3 本、乾燥わかめ少々

<調味料> 盐，料酒，八角，花椒等。

<調味料> 塩、料理酒、八角（スターアニス）、胡椒など



首先将排骨放入常温水中浸泡至少 1 个小时以上，并每隔半小时换水一次。

①スペアリブを常温の水に 1 時間以上浸けて、30 分ごとに水を交換します。

之后，将排骨放入锅中，放入八角，花椒，适量盐，料酒和常温水。加入水的量以刚刚没过肉为佳。之后保持中火加热。

②鍋にスペアリブ、八角、胡椒、塩、料理酒を適量入れて、常温の水を入れます。水はスペアリブ全体がちょうど浸かる程度です。そして中火で加熱します。

大概 5 分钟后会沸腾，表面会出现一些灰色的油脂，要及时用汤匙取出来，否则过段时间就会消失。之后再过 5 分钟关火。

③だいたい 5 分ぐらいで沸とうします。水の表面に灰色のアクが出てきたら、素早くスプーンなどで取り除いてください。そうしなければしばらくすると、アクが消えてしまいます。さらに 5 分後火を止めます。



将煮好的排骨取出，用温水洗净附着物，换水后放入锅中，加入切好的玉米。放入适量的盐，煮开后转为小火煮 15 分钟。

④スペアリブを鍋から出して、ぬるま湯で洗って、表面の付着物を取り除きます。新たに水を鍋に入れて、洗ったスペアリブ、切ったトウモロコシ、適量の塩を入れて、中火にかけます。沸とうしたら弱火で 15 分ぐらい煮込みます。

在关火前 1 分钟放入 2 克干裙带菜，关火后再等 2 分钟，大功告成。

⑤火を止める直前に 2 g のわかめを入れて、火を止めてからさらに 2 分ぐらい待つと完成です。



这道菜荤素搭配，营养丰富，制作简单。另外，玉米也可以换成秋天即将上市的莲藕，冬天也可以换成白萝卜。欢迎大家尝试搭配其他的食材，分享其他的做法。

作り方が簡単で、栄養豊富な家庭料理、いかがでしょうか。また、トウモロコシはこれから秋のレンコン、冬のダイコンを代わりに使ってもおいしく作れます。ほかのお勧めの食材がありましたらぜひ教えてください。

所属：鳴門市文化交流推進課

住所：鳴門市撫養町南浜字東浜 170（〒772-8501）

TEL：088-684-1150／FAX：088-683-0237

E-mail：bunkakoryu@city.naruto.i-tokushima.jp

作成：呉 世康