

彩虹

レインボー
Rainbow

2018年
11·12月号
No. 133

(公財)福岡市国際交流財団
〒812-0025 福岡市博多区店屋町4-1 福岡市国際会館 1楼
Tel: 092-262-1799 Fax: 092-262-2700
<http://www.rainbowfia.or.jp>

服务时间：平日8:45~18:00
休息日：星期六、星期日、节日
以及年末年初



公益財団法人
福岡よかトピア国際交流財団
Fukuoka City International Foundation

大相扑九州大赛



本期主要内容 P1、P4 · 大相扑九州大赛 · 福岡市内紅葉观赏地 · 福岡聖誕集会和海中聖誕蠟燭之夜
P2 · 温暖地度过日本的冬天 · “MARK IS Fukuoka-momochi” 开业
· 世界艾滋病日—12月1日 · 名偵探柯南：科學搜查展
P3 · 西山醫師的健康專欄—家庭中的應急處置 · 福岡市國際交流財團免費諮詢、募集信息

每年11月在福岡都會舉辦大相扑九州大賽。比賽開始前，各地的相扑力士們紛紛抵達福岡。有時在街頭還能見到挽着髮髻，體型碩大，渾身散發着山茶油特有香味的相扑力士。本期彩虹我們將為您介紹一些有關相扑的小知識。

相扑

相扑的起源可以追溯到日本最早的文学作品《古事记》（712年）和《日本书记》（720年）中有关天神角力的神话记载。在镰仓时代，相扑据说被用作武士的训练项目。到了江户时代，则出现了以相扑为职业的群体，从而确定了现代相扑竞技的基础。从那时起，相扑运动和歌舞伎一道成为了普通百姓的娱乐项目。

如今每年在日本都会举办六场最高级别的相扑比赛，称为“大相扑”。每场15天，三场在东京，其余的分别在大阪，名古屋和福岡举行。在福岡舉辦的相扑比賽被叫做“大相扑九州場所”。

大力士的发型—发髻

大力士的髮髻主要分為兩種，一種形似銀杏葉，故被叫做“大銀杏”。只有“十兩”級別以上的相扑力士在大相扑比賽以及正式場合時才會梳“大銀杏”。另一種叫“丁髻”。是等級較低的力士的髮型。日本歷史劇中武士梳的就是這種髮髻。“十兩”以上級別的力士在平時或者訓練時也會梳這種髮型。

那麼，這些髮髻是由誰來梳的呢？那是名為“床山”的隸屬於各相扑部屋並負責打理力士髮髻的專業髮型師。“床山”在幫力士們梳頭時，還會使用一種傳統的發油。這就是為什麼力士們的髮髻看上去油光發亮的緣故了。

下接第4页

温暖地度过日本的冬天！

天气渐渐变冷，马上就要准备过冬了。日本的房屋建筑设计多注重夏季防潮，因而通风较好。但到了冬天，却让人感到冷飕飕的。以下为大家介绍一些冬季保暖的小知识。



1. 换成厚窗帘（防风保暖效果）

如果窗帘和窗户之间留有一个空间，能有效防止热气扩散，具有保温效果。窗帘要选择质地较厚，而且长达地面的。

2. 封闭门窗的缝隙

门和窗户哪怕留有一点缝隙，外面的冷空气都能乘虚而入。可以用百元店里出售的密封条封住缝隙，窗户上贴上气泡布或者放置隔热板，以防止室内暖气外溢，室外冷气入侵。

3. 有效利用空调和电风扇（循环热空气）

在各种取暖设备中，空调的耗电量不高，而且制暖效果较好。但空调放出的热空气容易集中在天花板处。如果在用空调暖气的同时使用电风扇或者空气循环器，能有效促进室内热空气的循环，令整个房间暖和起来。

4. 提高室内湿度

除了使用加湿器外，还可以通过在室内晾晒湿衣服或湿毛巾等来提高室内湿度，从而提高人的体感温度。

5. 室内装饰改为暖色系

红、橙、黄等暖色容易让人联想到太阳或火，给人予温暖的感觉。还可以将照明改成暖色，效果也是一样。

6. 穿暖身的衣物

在室内感到寒冷时，还可以从穿着上想办法。羊毛类或珊瑚绒等的居家服，毛茸茸的触感让人感觉既舒服又暖和。。

7. 泡脚

在日本，人们喜欢每天泡浴缸来温暖身体。但即便不能泡浴缸，单泡脚也有不错的效果。睡前用热水泡脚能够促进血液循环，舒缓压力和疲惫，从而容易入睡并提高睡眠质量。

“MARK IS Fukuoka-momochi” 开业

大型商业设施“MARK IS Fukuoka-momochi”将于11月21日开业。购物中心位于福冈巨蛋旁的海鹰购物城原址上。巨蛋形的外观采用了以波浪为主题的曲线设计，含有“与街道城市相连”的设计理念。购物中心二楼还与“雅虎巨蛋”相通。

中心内汇聚了163家店铺，有些店铺还是第一次在福冈露面。一楼有超市、家具、休闲服等共49家店铺。二楼是室内装饰、咖啡馆、以及“Zepp Fukuoka”音乐厅等共52家店铺，三楼以儿童专卖店为主，还有能与小动物亲密接触的咖啡馆、儿童游戏区等。四楼是影城和家用电器专卖店等。

地址：福冈市中央区地行浜2丁目

<http://www.mec-markis.jp/fukuoka-momochi/>

世界艾滋病日—12月1日

12月1日是世界艾滋病日。作为世界艾滋病日的活动，将在中央保健所实施当天可出结果的HIV快速筛查（免费且匿名）。为能得到准确的结果，请从可能感染之日起经过3个月后再接受检查。

时间：12月1日(周六)

14:00~15:00

地点：中央保健所（中央区舞鹤2-5-1 Airef5楼）

定员：前50名(无需预约)

*将在检查(采血)约1小时后将结果直接交给本人。

咨询：福冈市保健福祉局 健康医疗部 保健预防课

电话：092-711-4270



日本的节日 2018年 11月、12月

11月3日(周六) 文化节(文化の日)

11月23日(周五) 劳动感恩节(勤労感謝の日)

12月23日(周日) 天皇生日(天皇誕生日)



©Gosho Aoyama/Shogakukan · YTV · TMS 1996

名侦探柯南：科学搜查展

2018年11月17日(周六)~2019年1月14日(周一, 节日)

这是一个以“名侦探柯南”的世界观为主题，可以亲身体验科学搜查过程的特别展览。参观者按照体验指导手册—《侦探手册》的提示，通过收集证据的“现场验证区”、获取新信息的“信息收集区”和以科学方式鉴定证据的“鉴定实验室”，一步步解开案件的真相。而且还可以体验到原作品上没有的本展览原创的故事情节。

会场：福冈市博物馆（福冈市早良区百道浜3-1-1） TEL: 092-845-5011

时间：9:30~17:30（入馆至17:00） <http://museum.city.fukuoka.jp>

休馆日：每周一（如遇节假日顺延至翌日），12月28日(周五)~1月4日(周五)

门票(日元)

	当日票	预售票	预售票 附期间限定赠品
普通	1300	1100	1600
高中、大学生	1000	800	1300
中小学生	600	400	900

※小学生以下免费。但需有监护人陪同。

而且购买《侦探手册》时需另行支付300日元。

※20名以上的团体，年满65岁以上的长者（需出示老年证等能证明年龄的材料），外国人（需出示护照、在留卡等能证明其国籍的材料）所支付的票价为预售票票价。

西山医师的健康专栏 No. 35 家庭中的应急处理



发生危急情况时呼叫救护车，但救护车不可能马上抵达现场。这个时候就需要患者身旁的人能够采取急救措施。很多时候在救护人员到来之前由非专业人员实施的急救更能为伤病员的救治赢得宝贵时间，提高救助成功率。

曾经有一段时期针对由非专业人员实施的“不完全”治疗诉讼案件频发。善意的初衷不但没被称赞，反而受到了处罚。可即便如此，紧急情况下仍需要我们及时伸出救助的双手。

出血

尽量使用一切可用的材料进行止血，比如用清洁的毛巾、布片等压迫伤口止血。但很多时候因是发生在家中或者路上，造成可用于止血的方法有限。

心脏病发作

如果发现有人突然倒地且呼吸心脏骤停，要立即进行心肺复苏。首先要求助周围的人拨打急救电话。可能的话请旁人将AED（自动体外除颤器）拿来，因为患者很有可能是心脏病或者脑疾病发作。这时要确保呼吸道畅通，在进行心肺复苏之前，还要注意颈部一定要保持稳定。

实施心脏按摩、人工呼吸或AED操作时不能犹豫。AED只需遵从语音提示进行操作即可。若仪器自动解析心电图后发现AED不适用时，也会给出相应的提示。

心脏病发作会阻碍脑部供血，脑缺血几分钟就会造成伴有意识或运动障碍的永久性脑损伤。实际上有不少人因周围的人及时采取了急救措施或使用了AED而得以康复。他们因过路人的善举而有幸维持了运动能力和智力功能。

烧烫伤

不管如何要先用流水冷却烫伤部位，绝不能拖延时间，否则会留下永久性的丑陋疤痕。之后再到医院接受专业治疗。但不推荐过度冷却，因为过度冷却会引起其他组织损伤或神经障碍。

溺水

救助溺水的人时应先确保自身的生命安全。若溺水者已失去意识，则需要持续进行心肺复苏，直至其将水吐出为止。尤

其是当溺水的为儿童时更要持续进行心肺复苏。落入冷水中的儿童被抢救成功的可能性很大，因此不要过早放弃。

小外伤

用流水冲洗伤口，清除尘土等异物。否则伤口不易愈合、引起感染或化脓。如今双氧水、碘伏、红药水由于药性太强，并且使用后难于辨识发炎症状而不被使用。受伤后要在6个小时内前往医院接受专业治疗。不洁的伤口、特别是扎伤时，还需要注射预防破伤风的类毒素。

第14届外国留学生欢迎活动 征集参加者

时间：2018年11月17日(星期六) 10:00~14:00

地点：冷泉公园(福冈市博多区上川端町7)

从地铁中洲川端站步行约5分钟

内容：通过步行拉力赛，游戏等与福冈当地居民进行交流
参加费用：免费(提供简易午餐，但需自带饮料。)

募集人数：外国留学生150名，日本人150名(按报名先后顺序)

报名截止：2017年11月9日(周五) 17:00

报名方法：请通过电话、电子邮件等方式报名

(报名时请告知姓名、出生年月日、电话号码、电邮地址以及学校名称)

咨询/报名：福冈外国学生支援会(福冈市国际交流财团内)

福冈市博多区店屋町4-1 福冈市国际会馆1F

电话：092-262-1799 传真：092-262-2700

Email: kangei-af@rainbowfia.or.jp

http://www.rainbowfia.or.jp/event/welcome_event/

日语聊天沙龙 11月、12月

时间：11月1日、15日，12月6日、20日

每月第一、第三个周四(遇法定休假日时休息)

14:00 ~ 17:00(可自由入场和退场)

地点：福冈市国际会馆 4楼 大会议室

对象：希望用日语交流的外国留学生 费用：免费

咨询：福冈外国学生支援会

Email: attaka@rainbowfia.or.jp

<http://www.rainbowfia.or.jp/event/chat/>

11・12月 福冈市国际交流财团免费咨询

咨询名	法律咨询 (原则：每月第一个星期六、第三个星期三)	行政书士咨询 (原则：每月第二个星期日)	心理咨询 (原则：每周星期一、二、四)
咨询内容	一般民事、劳动、交通事故等法律上的问题	国籍、入国、在留资格等	生活上的烦恼等心理咨询
咨询日期	11月3日(星期六)、21日(星期三) 12月1日(星期六)、19日(星期三)	11月11日 12月9日	星期一：8:45 ~ 17:45 星期二：8:45 ~ 11:45 星期四：8:45 ~ 12:45
咨询时间	星期六 10:30 ~ 13:30 星期三 13:00 ~ 16:00	13:00 ~ 16:00	
是否预约	预约制	不需要预约(受理截止至15:30)	预约制
使用语言	可以安排翻译，需要时事先申请	日语、汉语、英语 ※韩语等其它语种需要咨询	日语、英语

(注)根据情况，咨询有可能会被取消，请事先向福冈市国际交流财团(092-262-1799)确认。

上接第1页 “相扑料理 (Chanko)”

力士们吃的料理统称为“Chanko”。“Chanko”中最有名的就是“Chanko火锅(相扑什锦火锅)”。味道也是各个部屋(训练所)各有特色。火锅中放入了蔬菜,肉类,鱼类等,营养均衡,易于吸收,以保证力士们获取日常训练和生活中所需的能量。有些相扑力士退役后,还会自己开火锅店,让一般人也能品尝到相扑火锅的味道。

参观相扑部屋(训练所)

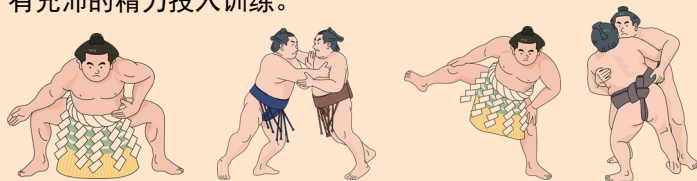
相扑部屋是力士们日常训练的场所,也是力士们角力的现场,对日本人来说是一个神圣的地方。有些部屋对外开放,允许人们前往参观。有机会的话不妨前去参观,近距离感受力士们角力时带来的视觉震撼。

参观相扑部屋时的注意事项

- 请提前向部屋确认是否可以前去参观,以及适合参观的时间。
- 参观时请关闭手机电源,以免打扰力士们的练习。
- 严禁使用闪光灯拍照。如果部屋要求不要拍照,请严格遵守规定。
- 进入部屋后,请摘下帽子和墨镜。
- 参观过程中,请勿与训练中的力士们攀谈,或与其他人私语谈笑。同时请勿要求力士签名或者拍纪念照。
- 禁止在训练场内饮食。

相扑力士的一天

力士们每天早上五点,最迟六点起床并开始早餐前的训练。训练时按照等级顺序,由低级别力士开始。一般情况下,“关取”级别力士的训练多从早上8点到9点左右开始。训练结束洗浴后方可就餐。就餐时的顺序则从级别高的力士开始,由上至下。之后是午睡时间。为了增强体质,消除训练的疲劳,力士们都会午睡。睡醒后是打扫卫生、训练、自由活动和准备晚餐的时间。晚餐时间通常为下午五点半左右。可能有人会想:咦?力士们一天就吃两顿啊?!那么大的体型,一天应该不止吃三餐吧?是的,他们一天就吃两顿!中午那顿既是早餐也是午餐。晚饭后是自由活动时间。力士们通常会早早上床睡觉,以便第二天能够早起,并且有充沛的精力投入训练。



2018年 大相扑九州场所

始于1958年的大相扑九州场所(大赛),每年11月的第二个周日起都会在福冈举行。

【期间】2018年11月11日(周日)~11月25日(周日)

【地点】福冈国际中心(福冈市博多区筑港本町2-2)



友泉亭公园 福冈市城南区友泉亭1-46

这里环境优美,经常被用作婚礼拍摄的外景地。园内设有茶室,可边品尝抹茶边感受园内的浓浓秋意。

门票:大人200日元,

儿童(中学生以下)100日元

开园时间:9:00~17:00(周一休馆)

<https://yusentei.com/>

福冈市内红叶观赏地

乐水园

福冈市博多区住吉2-10-7

乐水园位于博多站附近。绕园而建的“博多墙”是用焚烧后的石头,瓦砾等砌筑而成。从茶园可观赏到如火般的红叶。

门票:大人100日元

儿童(中学生以下)50日元

开园时间:9:00~17:00(周二休馆)

<http://rakusuien.net/>

大濠公园内的日本庭园 福冈市中央区大濠公园



池中映照出四季的变换。每年11月这里都会举办红叶会,让人们边观赏红叶边享受抹茶和点心。

门票:大人240日元,儿童120日元

开园时间:9:00~17:00(入园截止至16:45)周一以及12/29~1/3休园

<http://www.ohoriteien.jp/>

2018 福冈圣诞集市



除德国传统小木屋摊位上出售的各种圣诞传统美食和别具特色的手工艺品外,还有精彩纷呈的现场音乐表演。每年款式不同,限量发售的马克杯深受欢迎,几乎年年售罄。圣诞彩灯流光溢彩,温暖而美好。

【博多会场:博多站前广场】

11月13日(周二)~12/25(周二)

17:00~23:00(平日)/12:00~23:00(周日、节日)

周五以及节日前一天至23:30/12:00~23:30(周六)

【天神会场:福冈市役所前西侧广场】

11月29日(周四)~12/25(周二)

17:00~22:00(平日)/12:00~22:00(周六,日,节日)

<http://www.christmas-market.jp>

海中圣诞蜡烛之夜

1万支点燃的蜡烛在地面上描绘出一幅“烛光艺术”图。每年的图案设计通过公开征集选出。期间还有烟花燃放。夜空中绽放的烟花与地面上点点的烛光,构筑出一幅令人难忘的美丽景象。



【海中道海滨公园】

(福冈市东区西户崎18-25)

12月23日(周日)~12/25(周二)

17:30~21:30(入园截止至21点)

门票:17:30以后为夜间门票。

成人(15岁以上)290日元,中学生以下免费;

老年人(65岁以上)210日元

<https://uminaka-park.jp/simplification/>