



新学期专集 以全新的心情学习日语！

新学期特集 新たな気持ちで日本語の勉強！！

介绍部分对您的学习有帮助的工具

学习お助けツールのご紹介

时值春意正浓之际。日本的新年度也正是从 4 月开始。想必您或是您的孩子、孙子当中，一定有谁正要踏上就业或升学的崭新的人生旅程吧。

学习日语的人们，又是何种情形呢？也许有的人来日本之后马上就埋头工作而无暇学习日语；相反，我们也听到许多人说学了多年日语，可是因为年事已高、记住的比忘掉的多而对这样的记性感到厌烦了。

可是，时下是令人期待已久的新年度。把目标定在以一种全新的心情来开始学习日语・继续学习日语这个层面上，因此，这个月我们给大家介绍一些对您的日语学习有帮助的方法和手段。同时，也向您介绍如何利用您所居住地区的公共图书馆、以及向书店订购书籍的方法。

请您借此机会做一下尝试。



春^{はる}たけなわとなりました。日本^{にほん}の新^{しん}年度^{ねんど}は 4 月^{がつ}からですね。皆^{みな}さんやお子^こさんお孫^{まご}さんの中^{なか}にも、就^{しゅう}職^{しょく}や進^{しん}学^{がく}で新^{あたら}しい道^{みち}を歩^{あゆ}み始^{はじ}めた方^{かた}がいらっしゃること^{こと}と思^{おも}います。

日^{にほん}本^ご語^{げん}の勉^{べん}強^{きょう}の方^{ほう}は如^{いか}何^がですか。来^{らい}日^{にち}直^{ちやく}後^ごから働^{はたら}きづめ^{べん}で勉^{きょう}強^{きょう}する暇^{ひま}などなかつたとい^いう方^{かた}もい^いら^いし^しや^やる^るで^でし^しょう^うし、逆^{ぎゃく}に、何^{なん}年^{ねん}も勉^{べん}強^{きょう}して^{して}い^いる^るの^のに、高^{こう}齢^{れい}のため^{ため}、覚^{おぼ}え^える^るよ^よりも忘^{わす}れる^る方^{かた}が多^{おほ}く^くで嫌^{いや}にな^なって^てし^しま^まう^うとい^いう声^{こゑ}もよく聞^きか^かま^ます。

しか^しか、せ^せつ^{せつ}か^かくの^の新^{しん}年^{ねん}度^どです。気^き持^もち^ちも新^あら^らた^たに日^{にほん}本^ご語^{げん}の勉^{べん}強^{きょう}を^を始^{はじ}め^めよ^う・続^{つづ}け^けよ^うと^と思^{おも}っ^つて^てい^いた^ただ^だけ^ける^るこ^こを^を目^め指^さして、今^{こん}月^{げつ}は日^{にほん}本^ご語^{げん}学^{がく}習^{しゅう}に^に役^{やく}立^だち^ちそ^そう^うな^な物^{もの}を^をい^いく^くつ^つか^かご^ご紹^{しょう}介^{かい}し^しよ^うと^と思^{おも}い^いま^ます。併^おせ^せて、お^あ住^すま^まい^いの^の地^ち域^{いき}の^の公^{こう}共^{きょう}図^と書^{しょ}館^{かん}の^の利^り用^{りよう}や^や書^{しょ}店^{てん}で^の注^{ちゅう}文^{もん}方^{ほう}法^{ぽう}に^につ^つい^いて^ても^もご^ご案^{あん}内^{ない}し^しま^ます。

この^{この}機^き会^{かい}に^にぜ^ぜひ^ひ試^{ため}し^して^てみ^みて^てく^くだ^ださ^さい。

目 录/目 次

介绍部分对您的学习有帮助的工具 / 学习お助け
ツールのご紹介 1~6

新闻话语 / ニュースの言葉 6

新闻摘要 7

健康商谈室 / 健康相談室 8~9

岁时・黄金周 / 歳時・ゴールデンウィーク 10

征稿・征稿启事 / 投稿・投稿募集 11

编后记 / 編集後記 12

方便词典・教材专柜

べんり な じしよ きょうざい こ ー な ー
 便利な辞書・教材コーナー

书名 (中文名) しよめい ちゆうぶんだい 書名 【中文題】	出版社 しゅつぱんしゃ 出版社	价格 かかく 価格	据此推荐 ここがお勧め!
ちゆうごくじん の たのめ の かん 中国 人のための漢 じのよみかたほんどぶつ 字の読み方ハンドブック 【易解汉字读音手册】	すりーえ スリート ニネット ワニク	1,800 円	将日本的汉字按汉语拼音的顺序进行排列，并对成语读法和简单的语义进行注明。所收母文字(作为词头的汉字) 2, 674 字、成语 17, 761 条。除了日语能力考试一级水平的汉字以外，其汇收内容还包括报章・杂志等报刊所使用的常用字外的汉字。对懂拼音的人来说，实为方便。并附有笔画索引、日语汉字音读、训读索引。
にほんごぶんげいじてん 日本語文型辞典 ちゆうごくごやくかんたいじほん 中国語訳(簡体字版) 【中文版日本語句型辞典】	くろしお しゅつぱん 出版	2,800 円	汇收具有日语能力考试 1、2 级水平、以及报刊上常见的句型 3, 000 个，且按照 50 音的顺序进行排列、并对其用法及语法现象进行说明和附注例句。每个句型都有汉语译文。附有倒查索引及语义功能区分条目索引。
にほんごまなひと 日本語を学ぶ人の辞 てん 典 【易懂日语词典】	しんちようしゃ 新潮社	3,800 円	所收 11, 000 个条目(附有英、中译文)都标有重音、并且所有例句都注有假名，十分便于发音练习。并附记五段动词「て形」。只是难点为例句无译文。
日中・中日電子辞典	日中(87年)・中日(91年)词典，各生产厂家所收录的都是小学馆第一版(纸形物现在为第二版)里的内容。国语词典名为《广词苑》。英和・和英词典名为《ジーニアス》。汉字词典大都为《汉字源》。作为印刷物，日中词典一本为 7, 000 元；中日 6, 300 元；国语 7, 300 元；英和 3, 200 元；和英 3, 300 元，因此，买电子词典比分别购买以上词典要来得便宜，而且便捷。虽然没有中英・英中功能，但可以从所查询的中、日文跳到日、英文或者从所查的日、中文跳到中、英文里去，因此，也可以说电子词典间接地具备中英・英中功能。		
	SEIKO SR-T5030 (セイコー)	じつばい 実売 30,000 円程 と度	附有中文发音。最近新上市了一万多元的 SEIKO SR-V 5 3 0 (减缩版日中英词典、不带国语、汉字词典)
	CASIO XD-R7300 (カシオ)	じつばい 実売 22,000 円前 後	最近，因为高级机种的上市，此电子词典的价格有所下降。从所收词典种类的数量来看，此辞典的价格最为合算。
	キヤノン wordtank V70	じつばい 実売 25,000 円前 後	其卖点是具有手写输入及触摸屏功能、中文发音输出以及词汇本机能。但不带国语・汉字词典。
シャープ PW-A8500	じつばい 実売 25,000 円前 後	带有最新版的、面向初次学中文的人们的《第一次学习中文的汉语词典》。据说最受汉语圈内人士的青睐。	
にちえいちゆうかんかたかな 日英中韓カタカナ ごみくらべじてん 語見くらべ辞典	こうだんしゃ 講談社	1,500 円	附带外来语+和式英语的英中韩语译文的手册。为携带版
みてわかるにほんでん 統・文化編 [中国語 版]	じえーていーびー J T B	1,000 円	通过插图和汉语来对日本的传统文化进行讲解。有助于理解传统文化(附有日语译文，但由于印字太小，不便于日语学习)。为携带版

えぬえいちけーしゅうかん N H K 週刊こども ニュース '03(年刊)	えぬえいちけー N H K しゅつぱん 出版	900 円	以NHK综合电视节目《NHK周刊儿童新闻》(周六18:10~)的内容为主,通俗易懂地向日本的小学生讲解2003年所发生的新闻要事。小学中级学年以上的汉字都标有假名。需要一定的日语阅读能力。
げつかん じんみんちゅうごく 月刊人民中国 (日文)	じんみんちゅう 人民中 ごくざっししゃ 国雑誌社	1 年 かん 4,800 円	通过阅读已知的、关于中国的日文报道,从而对学习日语起到帮助作用。可在中文书店办理函购。
らじお ちゅうごくご にゅー ラジオ中国語ニュー す	えぬえいちけー たいにほう N H K 第二放 そう 每天 まいにち 送 毎 日 13:00-13:10		用中文报道发生在日本国内、外的事件。即可以接触到日本的新闻,也能通过兼听日语报道和阅读报章来磨练日语听力。
てれびにほんごこうざに テレビ日本語講座「日 ほんご くらそつ」 本語で暮らそう」	えぬえいちけー きょういく N H K 教育 周日深夜 日曜 しんや 深夜0:30-0:55		根据场景介绍必要的日语词组及短句。只是中介语为英语。

◆尝试在书店订购书籍

包括上面所介绍的读物在内,日本出版的大部分书籍都可以在街区里的书店订购(在中国发行的读物可通过下述办法函购)。告诉店员「この本を注文したいんですけど」(我想订购这本书...),并给店员看写有书名及出版社的便条。店员会询问您的姓名和电话号码。有的书店还会要求您提前付钱或预交一部分定金。当您所订购的书籍到了之后,书店会打电话通知您,到时请拿上预付金额的收据,只要付清剩余部分的钱就行了。



◆让自己学会利用函购方式购买书籍

中国出版、发行的教材·杂志,只能在中文书店买到。如果您家附近没有中文书店的话,也可以通过函购方式购买。首先打电话要求对方给你寄(多为免费)目录。可以用中文!购买方式大多为邮局汇款(先填写汇款单把钱汇走,然后对方寄书过来),也有代收货价邮件的方式(当邮递员将书籍送到家中时,一手交钱、

◆書店で注文に挑戦!

う え しょうかい ほん にほん しゅつぱん
 上でご紹介した本をはじめ、日本で出版さ
 れている本の多くは町の書店で注文できます
 (中国刊行の物は次項の通信販売で)。「この
 本を注文したいんですけど、…」と店員に告
 げて書名、出版社名を記したメモを見せましょ
 う。名前と電話番号を聞かれます。書店によ
 ては前払いや何割かの内金払いが必要になり
 ます。本が書店に届いたら電話で知らせてくれ
 ますので、前払いの領収書を持って取りに行
 き、残金を支払えばOKです。

◆書籍の通信販売も利用しよう

ちゅうごくしゅつぱん きょうざい ざっし ちゅうごくしよせんもん
 中国出版の教材・雑誌は中国書専門
 店でしか買えませんが、近くに専門店がなく
 ても通信販売で買うことができます。まず電話で
 もくろく おりょう ところ おお せいぎゅう ちゅう
 目録(無料の所が多い)を請求します。中
 ごくご だいじょうぶ こうにゅうほうほう ゆうびんふりかえ
 国語で大丈夫です!購入方法は郵便振替
 (先に振替用紙で送金すると品物が届く)の
 ところ おお たいび はいたつしゃ たいきん し
 所が多いですが、代引き(配達者に代金を支
 払って品物を受け取る)の所もあります。別途

一手交货)。除了书籍本身的钱款以外，还需要支付邮费。下面就给大家介绍几家有代表性的书店：

另外，也给大家介绍几家办理日语教材函授业务的专业书店。

金額に応じて送料がかかります。下表に代表的な書店をご紹介します。また、日本語教材も通信販売を行っている専門書店がありますので挙げました。

店名 店名	擅长领域 得意分野	联络方式	联络先
東方書店	中港台 辐射各 领域	〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-3 ル:0120-030011(函购部 通信販売部) 大阪店…〒564-0063 吹田市江坂町 2-6-1 ル:0120-861141(函购部 通信販売部)	免费直通电话 フリーダイヤル
内山書店	也经营电影录像带、音乐CD、电脑中文处理软件	〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-15	TEL:03-3294-0671, FAX:03-3294-0417
垂東書店	涉及全盘。特别是中医、中药、地质生物等自然科学方面为强项。	〒101-0054 東京都千代田区神田錦町 1-4 通信販売 = TEL:03-3835-7091, FAX:03-3835-7098 名古屋店 = 〒466-0825 名古屋市昭和区八事本町 100-32 八事ビル 1F, TEL:052-836-2881(函购时要与东京店联系 通信販売は東京店に要 連絡)	日中友好会館内 函购 通
中華書店	以文学・历史・哲学方面的书籍为主。特别是书法・美术方面的藏书十分丰富。	〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-20-6 TEL:03-3515-6663, FAX:03-3515-6669 札幌店 = 〒062-0908 札幌市豊平区豊平 8 条 11 丁目第 2 ユーカラ ハイツ 111 号、TEL:011-842-9166, FAX:011-823-6380	
朋友書店	涉及全盘。除此以外，还有历史・考古学・古典书籍等	〒606-8311 京都市左京区吉田神楽岡町 8 TEL:075-761-1285, FAX:075-761-8150	
中国書店	中港台韩的书籍・CD・录像带等	〒812-0035 福岡市博多区中呉服町 5-23 TEL:092-271-3767 FAX:092-272-2946	9:30~18:30 (周六~18:00) 每月第二个星期六・日・节假日休息 (土は~18:00) 第 2 土・日・祝休
凡人社	学习日语的教材・词典・杂志・录像带・CD 等 ※打电话时需要用日文	函购部 通信販売部 〒102-0093 東京都千代田区平河町 1-3-13 菱進平河町ビル 8F TEL:03-3239-8673 FAX:03-3263-3116 10:00~19:00 周日・节假日・年末年初休息 大阪店 = 〒541-0053 大阪市中央区本町 4-5-3 大和本町ビル 301 TEL:06-6264-8140 FAX:06-6264-8152	日祝 年末年始休

◆到图书馆去！

您所居住地区的自治体，一定开设图书馆。请您咨询当地行政机关及通过市町村的宣传报掌握有关地点・开馆日期・开馆时间等具体事项，并亲自进行确认后再尝试去图书馆（星期一休息的情况较多）。

在图书馆，您可以自由阅览书架上的书籍、杂志以及报纸。即使不懂日语，那些摄影集还有画册也会使您赏心悦目。有的地区的图书馆还收藏有日语教材及中文书籍。

不仅可以在图书馆内阅读书籍，您如果办理了借书证的话，也可以将书籍借回家里来阅读。带上能证明您住址的证件（保险证、驾驶执照、外国人登录证等），到借书处，并告诉工作人员、「利用カード(または利用券・貸出券)を作りたいんですけど」(我想办借书卡(或是借阅券・借书券)，为您自己办一张借书证。有了这张卡片，不仅是书籍、杂志，有的图书馆还可以借给您 CD 以及录像带。

如果不知道自己想看的书放在那儿，可以向工作人员打听并委托对方为自己寻找。最近，在许多图书馆，人们还可以通过馆内的电脑自己查询。要是自己想看的书籍没有被收藏的话，还有可能从别的图书馆借进或是为您购买。具体情况请您向借书处咨询。

前一页里所说的日语教材等读物，图书馆里即使没有，但若是希望借阅的人多的话，图书馆也许会购进。所以请您提一提要求看看。

如此这般，图书馆不仅会对您的日语学习有帮助，也会给您的生活带来情趣。并且图书馆还随时举办各种面向孩子和家庭的活动。尽管您对自己的日语能力缺乏信心，但我们还是希望您鼓起勇气，到家附近的图书馆去走走、看看。(※请遵守以下规则。特别是带小孩儿前往图书馆的时候，要注意让孩子守规矩！)

1. 不得在馆内餐饮、吸烟
2. 保持馆内安静（切断手机电源/不喧哗、闲谈）
3. 严禁在图书上乱划、做笔记及撕扯图书（不小心将书弄脏、弄破的话，请向工作人员报告）
4. 看完后，将书放回原处
5. 遵守借阅期限（逾期不还的话，将不得再借阅）
6. 严防被盗（贵重品时常带在身边）

◆図書館に行こう！

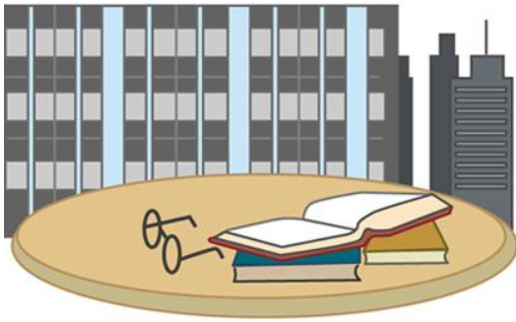
お住まいの自治体には必ず図書館が設置されています。役所や市町村広報などで場所と開館日・時間を確かめて行ってみましょう(月曜休館の場合が多いです)。

図書館では自由に書架の本や雑誌、新聞を読むことができます。日本語がわからなくても楽しめる写真集や画集などもあります。地域によっては日本語教材や中国語の書籍を置いてある所もあります。

館内で読むだけでなく、利用カードを作れば借り出すこともできます。住所を証明できるもの(保険証、運転免許証、外国人登録証など)を持参し、受付で利用カード(または利用券・貸出券)を作りたいんですけど…」と告げて作ってもらいましょう。このカードがあれば、本や雑誌だけでなく、図書館によっては CD やビデオも借りられる所もあります。

探している本がどこにあるかわからないときには受付の人に聞いて探してもらえますし、最近では自分で館内のパソコンで検索できる所も多いです。探している本がその図書館にない場合、他の図書館から回してもらったり、購入してもらったりできる可能性もあります。詳しくは受付で尋ねてみましょう。前ページで挙げた日本語教材なども、なくても要望が多ければ購入してもらえるかもしれませんので、リクエストを出してみてください。

このように図書館は日本語の勉強の助けになるだけでなく、生活に潤いをもたらしてくれるものです。子どもや家族向けの各種催しも随時開かれています。日本語に自信のない方も勇気を出して近くの図書館に出かけてみて下さい。(※以下の利用のマナーは守りましょう。特に小さいお子さん連れでいらっしゃるときはお子さん



のマナーに気を付けて！

1. 館内での飲食・喫煙は禁止
2. 館内では静かに(携帯電話は電源を切る/雑談はしない)
3. 本への書き込み・切り取りは厳禁(うっかり汚したり破いたりしてしまったら受付に申し出る)
4. 読み終わった本は元の位置に戻す
5. 貸出期限を守る(遅れると貸出不可になる)
6. 盗難に注意(貴重品は常に身につける)

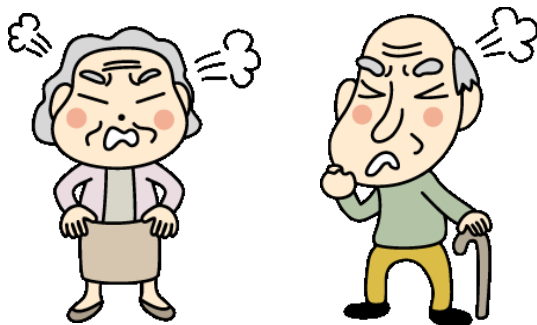
新闻话语 “是我、是我” 诈骗

一些不法分子装作高龄者的儿子或孙子，给高龄者打去电话说：“是我，是我。”当对方接电话时无意中问道“你是〇〇吧？”不法分子则回答“对，我就是〇〇。是这样的，我出事故了，现在急需钱。马上给我汇钱来。”以此办法蒙骗高龄者将钱汇入指定的账号里去。

另外，除了声称出车祸以外，还有“借了高利贷又无力偿还”、“交往中的女朋友怀孕了，要做人流，可是没有钱”等各种籍口。

这样的受害件数，自平成 15 年 3 月起，在东京都内就超过了 1, 200 宗，受害金额约达 9 亿 6000 万元。(截止平成 15 年 12 月 31 日)

万一类似电话也打到了您的家里，请务必在挂断电话之后，与您的儿子或女儿、孙子等人、以及本人或其家人、工作单位的有关人员联系。一定要对事实的真相进行确认。



ニュースの言葉 オレオレ詐欺

息子や孫を装い「おれだよ、おれ。」と高齢者宅に電話を掛け、電話に出た者がうっかり「〇〇ちゃん？」などと問い返すと、「そう、〇〇。実は事故に遭っちゃってお金が必要になった。すぐにお金を振り込んでくれ」などと話し、指定した銀行等の口座に現金を振り込ませる詐欺事件。また、交通事故以外にも「サラ金から金を借りたが返せなくなってしまった」交際中の女性を妊娠させてしまい人工中絶しなければならなくなった」など様々なパターンがあります。

被害件数は平成 15 年 3 月から都内で 1,200 件を超え、被害総額は約 9 億 6,000 万円にも(平成 15 年 12 月 31 日現在)。

万が一皆さんのお宅に中国語でこのような電話がかかってきたら、電話を切った後、必ず、息子さんや娘さん、お孫さんなど、本人かその家族、勤務先などの関係者と連絡を取り、まず事実かどうかを確認しましょう。



新 闻 摘 要

(2004 年 12 月 24 日～3 月 23 日)

1 月 24 日 (星期六)

鹿儿岛地方裁判所于 23 日就 21 名居住在鹿儿岛县的中国残留孤儿所提起的要求国家赔偿的索赔诉讼, 进行了第一轮口头辩论。

2 月 7 日 (星期六)

高知地方裁判所于 6 日就 45 名居住在高知县的中国残留孤儿所提起的要求国家赔偿的索赔诉讼, 进行了第一轮口头辩论。下一回公审将于 5 月 28 日进行。

2 月 11 日 (星期三)

厚生劳动省 10 日宣布, 对今年度新被认定的 10 名中国残留孤儿中取得有关血亲消息的 3 人, 在 26、27 两日内, 实施访日会面调查。这 10 人将从 24 日起暂时回国, 时间为两周。

2 月 14 日 (星期六)

为弥补居住在长野县内的中国残留孤儿的年金差额, 长野县 13 日制定了作为经费, 将每月 3 万元的支出编入 2004 年度预算案的方针。

2 月 21 日 (星期六)

16 名居住在冈山县的中国残留孤儿于 20 日向冈山地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

2 月 21 日 (星期六)

大阪府警察署 19 日, 以违反出入国管理法之罪名, 逮捕了假冒中国残留孤儿之孙身份进入日本的、居住在大阪的一名中国男性。这名男性的妻子和长女也因同样罪名 (非法滞在) 而遭到逮捕。

2 月 24 日 (星期二)

10 名中国残留孤儿 24 日下午抵达日本, 并在厚生劳动省召开了记者招待会。

2 月 26 日 (星期四)

这一天, 两名来访的中国残留孤儿王秀兰 (女)、日华 (男), 与提出“也许有血亲关系”的相关日本人在厚生劳动省进行了会面调查, 而最终结果, 将通过遗传基因的测定来判明。

2 月 27 日 (星期五)

这一天, 来访的中国残留孤儿赵桂芹 (女), 在厚生劳动省与居住在广岛县的矢口夕マ子女士进行会面调查的结果, 证实赵桂芹为其侄女松岛惠枝。



2 月 29 日 (星期日)

这一天下午, 来访的 20 名中国残留孤儿参观了东京都。同时对台东区的浅草寺和中国归国者支援・交流中心进行了走访。

3 月 1 日 (星期一)

厚生劳动省 1 日宣布, 对 1991 年访日调查时没有判明血亲关系的孙秀华 (居住于东京、男) 进行遗传基因测定的结果, 证实了孙秀华为居住在兵库县的某女士之兄。

3 月 8 日 (星期四)

这一天暂时回国的中国残留孤儿一行 10 人, 离开成田机场飞往北京。



健康商談室

让我们更进一步地了解高血压⑤

通过饮食疗法来改善高血压

说治疗高血压最重要的是饮食管理，实不为过。有许多轻度高血压患者，只是通过改善饮食生活，血压就下降了。

设法降低食盐的摄取量

高血压患者饮食疗法的中心是盐量的限制。日本人每天所摄取的盐量为 12~13 克，最好能降到 6~8 克。口重的人，不大容易少放盐，因此不妨试一试以下的办法。

① 避开盐味重的食品

要尽量避开咸鲑鱼、咸腌的鱼贝、咸菜、咸烹海味、酱汤等食盐含量多的食品。

② 将新鲜的东西烹饪得口味清淡

新鲜的鱼、贝类及蔬菜，都具有原本的鲜美滋味儿，口味不用作得很浓。

③ 多使用海味汤汁、酸味及香辣调味料

如果能很好地使用取自海带、冬菇、干制鲣鱼、小沙丁鱼干等食品的汤汁、醋以及柚子、酸橘、柠檬之类水果汁液里头的酸味和各种调味品的话，做菜时就可以减少盐的使用量。

④ 尽量少在外面吃

(离家工作的人，中饭大都在外头吃。)外面的食物因其含盐量比较大，所以尽量不要吃，而应选择口味清淡的便当。

⑤ 不喝面类等食物的汤汁

由于拉面、荞麦面条、切面等食物的汤汁中，盐分含量较大，因此最好剩下不喝。

⑥ 使用减盐酱油和减盐大酱



健康相談室

もっとよく知ろう高血压⑤

食事療法で高血压を改善する

高血压の治療でいちばんたいせつなのは食事であるといっても過言ではありません。軽い場合には、食生活を改善するだけで、血压が下がってしまう例も少なくありません。

食塩を減らす工夫

高血压の食事療法で中心になるのは食塩の制限です。日本人の1日の食塩の摂取量は、12~13g ですが、6~8g には減らしたいものです。塩辛い味になれた人は、減塩がむずかしいのですが、次のような工夫をするといいでしょう。

① 塩分の多い食品を避ける

塩ザケ、塩辛、漬物、つくだ煮、味噌汁などの、塩を多く含んだ食品は避けるようにします。

② 新鮮な材料を薄味に調理する

新鮮な魚介類や野菜は、それ自体の味や香りが生きていますから、濃い味つけをしなくて済みます。

③ だし、酸味、香辛料を利用する

昆布、椎茸、かつお節、煮干しなどのだし、酢、ゆず、すだち、レモンのしぼり汁の酸味、いろいろな香辛料を、じょうずに使うと、料理につかう塩を減らすことができます。

④ 外食はできるだけ避ける

外食は塩をたくさん使っているものが多いので、なるべく避け薄味の弁当を。

⑤ めん類のつゆは残す

ラーメン、そば、うどんなどのつゆは、塩分が多いので、飲まないで残しましょう。

饮食生活方面的注意事项

- ① 不摄取过多的食物
肥胖可导致高血压。要记住只吃到八分饱。肥胖的人，有必要进行节食和减肥。
- ② 要摄取营养均衡的食品
偏食可促进高血压及动脉硬化加速。以主食、主菜、副菜为本，通过摄取各种不同的食物，而使自身的营养达到均衡。
- ③ 充分摄取蔬菜及海藻、水果等食品
这些食品所富含的植物纤维和钾，有帮助人体排除体内盐分的作用，同时也富含维生素和矿物质。只是，蔬菜及海藻由于热量较低，即使吃得很多也不容易发胖；但水果由于果糖的含量很高，过多摄取会导致肥胖，请加以注意。
- ④ 通过摄取牛奶及酸奶来补钙
缺钙是高血压的诱因之一。日本人往往缺钙，所以要多摄取一些含钙量高的牛奶及酸奶。
- ⑤ 多吃鱼、少吃肉
鱼类所含的油脂，有舒张血管、降低血压、预防动脉硬化的作用；而吃肉过多，则会促使胆固醇升高，加速动脉硬化并导致高血压恶化。（下期待续）



摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

⑥ 減塩 醤油や減塩味噌などを利用する

食生活の注意ポイント

- ① 食べ過ぎをしない
肥満は高血圧の原因になります。腹八分目を心がけましょう。肥満している人は、食事制限をして減量することが必要です。
- ② 栄養バランスのとれた食事を
食事のかたよりが、高血圧や動脈硬化を促進します。主食、主菜、副菜を基本にして、いろいろな種類の食品をとることで、栄養バランスがとれます。
- ③ 野菜や海藻、くだものを十分とる
これらに多く含まれる食物繊維とカリウムには、体から塩分を排出する働きがありますし、ビタミンやミネラルも豊富です。ただし、野菜や海藻はエネルギー量が低いので、たくさんとっても太りにくいのですが、くだものには果糖が多いので、とり過ぎると肥満の原因になります。注意しましょう。
- ④ 牛乳やヨーグルトでカルシウム補給を
カルシウムの不足は高血圧の一因になります。日本人はカルシウムが不足しているので、カルシウムの多い牛乳やヨーグルトを利用するようにしたいものです。
- ⑤ 魚を多く、肉類はひかえめに
魚に含まれる油は、血管を拡張させ血圧を下げる働きがあり、動脈硬化を予防します。肉類を食べ過ぎると、コレステロールが高くなり、動脈硬化をすすめて高血圧にも悪影響をおよぼします。（次号に続く）

[新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう高血圧」(株式会社) 社会保険 出版社発行) より抜粋]

春夏秋冬

《岁时》黄金周

从 4 月末到 5 月初这一个有较多节假日的星期，称为“黄金周”（ゴールデンウィーク）。这是日式英语，乃日本独有的说法。

今年（2004 年）的黄金周里相继有 4 月 29 日（星期四）“绿之日”（亲近大自然的同时，感谢其恩惠、培养自身丰润的心灵）、5 月 3 日（星期一）“宪法纪念日”（纪念日本宪法的实施，期盼国家发展）、4 日（星期二）“国民休假日”，5 日（星期三）“儿童节”（尊重儿童的人格，谋求儿童幸福的同时，向母亲们表示感谢）等几个连休日。

在日本，公共机关和多数企业都实行双休日制度，在这些单位供职的人们，只要在 4 月 30 日（星期五）请上一天有薪假，就可以真正享受字面意义上的、从 4 月 29 日（星期四）到 5 月 5 日（星期三）这个“黄金周”了。

国民节日是基于“有关国民休假法”条例而设定的。在此项法律的第三条里，记述着“‘国民的节日’这一天为休假日。”“2 当‘国民的节日’这一天恰巧为周日时，次日补假。”以及“3 当前一天和次日为‘国民的节日’（恰巧碰上周日及前面所述节日除外），为休假日。”因此，按照此项法律第三条第三项的规定，今年 5 月 4 日（星期二）为休假日。

将 4 月 29 日定为“昭和之日”？

自去年以来，国会进行审议是否将 4 月 29 日“绿之日”改为“昭和之日”；而将 5 月 4 日“国民休假日”改为“绿之日”这一法案。

另外，4 月 29 日本来为昭和天皇的生日、也是国民休假日，但 1989 年 1 月昭和天皇驾崩，其后在同年 2 月，经过法律修改，4 月 29 日这一天被设定为“绿之日”。



《岁时》ゴールデンウィーク

4 月末から 5 月初めにかけての休日の多い 1 週間をゴールデンウィークといいます。これは和製英語で、日本独特のことばです。

今年（2004 年）のゴールデンウィークは、4 月 29 日（木）「みどりの日」（自然に親しみとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ）、5 月 3 日（月）「憲法記念日」（日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する）、4 日（火）「国民の休日」、5 日（水）「こどもの日」（こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する）と休日が続きます。

日本では公的機関や多くの企業で完全週休二日制が実施されていますので、これらの職場で働く人々は、4 月 30 日（金）だけ有給休暇を取れば、文字どおり 4 月 29 日（木）から 5 月 5 日（水）までの 1 週間の連休を楽しむことができます。

国民の祝日は、「国民の祝日に関する法律」によって定められていますが、この法律の第 3 条には、「国民の祝日」は、休日とする。」「2 「国民の祝日」が日曜日にあたるときは、その翌日を休日とする。」及び「3 その前日及び翌日が「国民の祝日」である日（日曜日にあたる日及び前項に規定する休日にあたる日を除く。）は、休日とする。」と書かれています。今年の 5 月 4 日（火）は、この第 3 条第 3 項の規定により休日となっている訳です。

4 月 29 日は、「昭和の日」に!?

昨年来、4 月 29 日の「みどりの日」を「昭和の日」に、5 月 4 日の「国民の休日」を「みどりの日」に改める法律案が国会で審議されています。

なお、4 月 29 日はもともと、昭和天皇の誕生日で国民の祝日でしたが、1989 年 1 月に昭和天皇がお亡くなりになったことにより、同年 2 月の法律改正により 4 月 29 日を「みどりの日」とした経緯があります。

投稿/投稿

莫不是我太笨？太忙？太累？总之，来日本已十几年了，可到现在对日语仍是“不会说”，“听不懂”，“看不明白”，所以，每当我看到这份传为归国者排忧解难而编写的，既有中文，又有日语的《天天好日》，内心感到敞亮和舒畅多了。

如今，刊物中针对归国者的切身利益而增加了《友爱事业》、《健康相谈》、《奖学金的利用》、《新闻摘要》等许多新栏目和消息。我们这些饱受创伤的心灵中，又洒进一层甜蜜的甘露。

我这个人既有肝炎，又有高血压。因为不会日语，求医看病很困难，所以，格外喜欢《健康相谈》这个栏目。从中可以更好了解一些从预防、起居、饮食等方面的知识、不断调节自己的身体、减少疾病所带来的痛苦，继续走我归国后艰难坎坷的人生之路。虽然如此，有《天天好日》的指引和帮助；有归国者支援・交流中心的关怀和支持，我对未来充满了信心和希望。（爱知县 田中世孝）



征稿启事

本中心向各位征集投稿。稿件可使用中、日文。字数为不超过 800 字。这次征稿的主题，是有关学习日语的体验（苦处、难处、失败、成功等），投稿时请写明您的姓名、地址、电话号码、与归国者的亲属关系（归国者本人、配偶、第二代及其配偶等），以及归国年月日。另外，如果您选择笔名的话，投稿时请附带告知我们。

若您的投稿被《天天好日》采用，本中心将给您寄赠纪念品。

另外，对于您所投寄的稿子，无论采用与否，一概不予退还，敬请注意。

馬鹿なのか、忙しすぎるのか、それとも疲れすぎのせいでしょうか、私は日本に帰ってきて十数年も経つというのに日本語が話せません。聞き取れません。見ても分かりません。ですから帰国者の悩みを解消するために創られた、この中国語と日本語で書かれた「天天好日」を読むたびに心が明るくなるのです。

最近では、「友愛事業」、「健康相談」、「奨学金の利用方法」、「帰国者関連のニュース」等、帰国者の役に立つコラムや記事が増えてきました。これらが私たちの傷ついた心を癒してくれます。

私は肝炎のうえ高血圧ですが、日本語ができないために病院へ行くのも大変です。ですから特に、「健康相談室」がお気に入りです。このコラムで病気の予防や日常生活、飲食生活等の知識を得て、体調を整え病気がもたらす苦痛を減らしたいと思います。

帰国後の決して平坦ではない人生の路は、この先も続いています。けれども、「天天好日」が私たちを助け導いてくれます。中国帰国者支援・交流センターの関心と支持があれば、私の未来は自身と希望に満ちたものになると思います。（愛知県 田中世孝）

投稿募集

当センターでは皆さんからの投稿を募集します。投稿は、日本語でも中国語でも構いませんが、800字程度までとします。今回のテーマは、日本語学習の体験談（苦勞、失敗、成功など）です。投稿される際には、氏名、住所、電話番号、帰国者との続柄（帰国者本人、配偶者、二世、二世配偶者など）、帰国年月日を、また、匿名を希望する場合は、その旨を書き添えてください。

天天好日などの掲載記事に採用された方には、当センターから記念品をお送りします。

なお、投稿された原稿は、採用の如何を問わず返却しませんので、ご注意ください。

◆ 24 小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心 24 小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外) 咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用 3 分钟、这一点请注意。

◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期二 15:15~17:15 / 星期五 10:00~12:00

《訂正》 《訂正》

第 8 号 及び 第 10 号 の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
第 8 号 及 第 10 号 里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	誤 誤	正 正
第 8 号 2 頁 右段 下から 2 行 目	第 8 号 2 頁 右侧 下面 第 2 行	TEL:03-286-	TEL:03-3286-
第 10 号 1 頁 左段 本文 上から 7 行 目	第 10 号 1 頁 左 原文 第 7 行	撒哈林	萨哈林

「编后记」

日本列岛狭窄而绵长。有的地方樱花正在盛开，有的地方已花飞芳尽，而有的地方樱花正含苞待放。

樱花的开放，意味着春天的到来。同时也给人新的“年度”又开始了的感觉。“年度”指的是以 4 月至 3 月为一年的计算方法。而平成 16 年度是从平成 16 年 4 月 1 日至 17 年 3 月 31 日这一期间。在升学及就业等各大变动集中的 4 月，与元旦又有着不同意义上的“新年伊始”之感。各位也开始做一些新的事情，怎么样呢？

(T)



「編集後記」

細長い日本列島。桜の花は、今ちょうど咲いている所、もう既に散ってしまった所、まだ咲いていない所もあると思います。桜が咲くとは春が来たと同時に新しい「年度」が始まったと感じます。「年度」は 4 月から 3 月を 1 年として数える方法です。平成 16 年度は平成 16 年 4 月 1 日から 17 年 3 月 31 日までとなります。進学や就職など大きな変化のある 4 月は、お正月とは違った意味で新たな年の始まりです。皆さんも何か新しいことを始めてみませんか。(T)

『天天好日』第 11 号 2004 年 4 月 15 日発行

編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13

カーニープレイス新御徒町 6 階

TEL 03-5807-3171

FAX 03-5807-3174

E-mail info@sien-center.or.jp

http://www.sien-center.or.jp/

『天天好日』の発行日は、1、2、4、5、7、8、10、11 月の各 15 日です。

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12

TEL 06-6361-6114

FAX 06-6361-2997

E-mail kinki-center@osaka.ywca.or.jp