



*****2007 年 10 月期开课的日语学习课程开始招生！*****

にほんごがくしゅうかてい ねんど がつき ほしゅう
 日本語学習課程2007年度10月期募集!

1. 远距离（远程）课学员情况

现在报名参加远距离课学习的学员，在全国 47 个都道府县中已经遍布了 46 个都道府县（截止到 7 月末）。而且报名的人数还在增加，今后，作为一项新型制度由各地方政府 4 月开始实施推行的“地区生活支援计划”的影响，预计远距离课程的学员将会增多。这是一个无论在哪儿都能学到日语的良好机会，因此我们希望远距离课程，能为各位归国者提供帮助。

(接下页)



えんかくかていじゅこうしゃ じょうきょう
 1. 遠隔課程受講者の状況

げんざい げんざい
 現在、遠隔課程の受講者は、47 都道府県
 ちゅう ちゅう
 中 46 都道府県に満遍なく在籍しています(7
 まつげんざい まつげんざい
 月末現在)。受講者数も増加中で、今後も、4
 月からの新制度として各自治体で実施されて
 いる「地域生活支援プログラム」により、遠隔課
 りようしゃ りようしゃ
 程の利用者は増えていくのではないかとおぼ
 れます。日本のどこにいても利用できる日本語
 きかい きかい
 学習の機会として、遠隔課程が帰国者の方々
 ゆうこう ゆうこう
 に有効利用されればと願っています。

(次頁に続く)

目 录/目 次

2007 年 10 月期开讲日语学习课程开始招生！/日本語学
 習課程2007年度10月期募集! 1~3
 高龄归国者之家“面向高龄归国者的日语学习班”③/高
 龄帰国者の集いの場《高齢帰国者向け日本語教室紹介
 ③》. 4~5
 新闻摘要/ニュース記事から 6~8
 北海道和东北支援・交流中心正式开展活动！！/北海
 道と東北に支援・交流センター発足!! 9~10
 新闻话语 / ニュースのことば 10~11
 “夏季与健康” / 「夏と健康」. 12~13
 健康商谈室・体检知识④/健康相談室・健診の知識④
 14~17

选择学校，收集信息至关重要！/進路決定には情報収
 集が不可欠 18
 高中升学指导信息（续）/高校進学・進路ガイダンス情
 報（続き）. 18
 如何检索设有“面向归国者第二、三代之特殊入学考试
 制度”的大学 / 「帰国者2・3世のための特別入試」がある
 大学の検索方法 19~20
 日语能力考试 / 日本語能力試験 21
 春夏秋冬・“旬”之食材与烹饪（完） / 春夏秋冬・旬
 の食材と料理 最終回 22~23
 编后记 / 編集後記 24

(接前頁)

2. 現在开设的课程情况

現在、面向中国帰国者所开设的远距离课程共有 18 门学科；面向库页岛帰国者所开设的远距离课程共有 6 门学科。在这些课程中，最受欢迎的仍然是“医疗学科”，其次是“入门日语语法句型系列”及“消费生活学科”和“慢慢学习汉字学科”。此次报名参加“医疗学科”的学员，将从今年 12 月起开始学习（截止到 7 月 10 日）。

3. 计划在 10 月期开讲的新学科

10 月开始的学期（2007 年 10 月～2008 年 3 月）将有两门新学科计划开讲。“汉语拼音学科”将于前半学期开讲；“自我表达作文学科（1）（暂名）”将于后半学期开讲。

① “汉语拼音学科”

这是一门主要以 60 岁以上，没有学过汉语拼音的帰国者为对象，讲解汉语拼音标注方法及基础知识的学科。本课程将借助简单的讲解、有声教材及练习题，帮助学习者掌握如何用拼音查阅词典以及如何用电脑打汉字等所需要的最基本的知识。想要报名学习的人，我们认为如果认识 26 个英文字母（a b c…）的话，学起来则会轻松一些。

（前頁より）

2. 現在の開講コースの状況

現在、遠隔課程は中国帰国者向けに 18 コース、サハリン帰国者向けには 6 コース開講しています。やはり、一番人気の高いコースは「医療コース」ですが、それに続き「入門日本語文法句型シリーズ」や「消費生活コース」「漢字ゆっくりコース」なども人気があります。「医療コース」に関しては、今、お申し込みになられた方は、今年の 12 月受講開始となります（7 月 10 日現在）。

3. 10 月期に開講予定の新コース

10 月期内（2007 年 10 月～2008 年 3 月）に新たに次の 2 コースを開講する予定です。「中国語ピンイン学習コース」は 10 月期の前半スタート、「自己表現作文コース（1）」（仮称）は、期の後半スタートを予定しています。

① 「中国語ピンイン学習コース」

主に 60 代以上の方で、中国でピンイン学習ができなかった方を対象に中国語のピンイン表記法の基礎知識を学ぶコースです。ピンインで辞書を引いたり、パソコン入力をしたりするために必要最低限の知識を、簡単な解説や音声教材、練習問題を通して学びます。受講される場合、アルファベット表記（a b c…）に馴染みのある方のほうが抵抗なく受講できると思います。



② “自我表达作文学科（1）（暂名）”

这是帮助归国者通过作文的形式，表达其从回到日本之日起，一直到现在的在日生活、工作、日语学习等各种感想；或是从中国的生活中所感悟到的想借助文字传达给他人的一门学科。

本学科并非系统地学习掌握一般写作所必需的语法、句型，而是选择多数归国者所经历、体验过的、有关中国或日本生活主题，并大量阅读围绕这些主题所写的范文，从而帮助学习者从中选择表达自己思想所需要的词汇、语句，并运用这些词汇、语句来组织、写作自我表达方面的必要段落。之后练习进行文章的整体构思，从而达到围绕某个主题，完成将自己写出来这一目的。此学科计划通过系列的形式进行，第一次写作练习的主题为《学习日语》。

另外，报名参加本学科的学习，需要拥有与修完“续・入门日语语法・句型学科A”（被动句、使役句、推量、敬语等）相等的日语水平。

有关以上两门学科的具体报名条件，敬请参阅“招生要点”。



② 「自己表現作文コース(1)」(仮称)

このコースは、帰国者が日本に帰国してから今まで、日本での生活・仕事・日本語学習等について感じたこと、また中国での生活等の中から、日本に来てから伝えたいと思っていたことを作文という形で表現していくコースです。

このコースは、一般的な作文力を付けるために必要な文法、句型などを系統立てて学んでいくものではありません。帰国者の多くの方が体験した中国や日本での生活に関する話題を選び、その話題を基にしたモデル作文をたくさん読むことを通して、自分が伝えたいことを表現するのに必要な語彙、表現をその中から選び取り、作文に必要なパーツを作っていきます。そして、全体の構想を練りながら、最終的に、一つのテーマで自分のことに関する作文を完成させることを目標としています。このコースはシリーズ化される予定ですが、一回目のテーマは、「日本語学習」です。

なお、本コースを受講するには「続・入門日本語文法句型コースA」（受け身形、使役形、推量、敬語等）修了レベルの日本語力が必要です。

以上、2コースの受講条件等詳細は、「募集要項」をご覧ください。

□ 高齢帰国者之家 □

“面向高龄归国者的日语学习班” ③

◆负责运营的志愿者团体：

日中友好道民运动联络会议

◆学习班名称：“中国归国者日语教室”

此次我们要给大家介绍的是居住在北海道札幌市东部、一个叫做“枫叶台住宅区”里的人们。每星期四下午，都会有 15～20 个居民聚集到一起。

为了能做到在日常生活中维持身体健康，加入到这个学习班的成员们从两年前开始，要么定期地举办有关健康问题的学习班，要么将市办体检作为学习班活动的一环而全体参加。

此学习班如此重视健康的契机是，以往每次下课时，只要问道“有什么问题或需要商量的事情吗？”，归国者提出来的问题，有关疾病的咨询比有关日语的问题还多。或是基本上看不懂市里寄到家中的免费体检通知这一类问题。

迄今为止，这个学习班所开展的学习主题有：“如何理解体检表上的个人数据”、“症状与就医时挂什么科”、“有益于高血压的成分与食品”、“如何造好血”、“流感与感冒”、“有关脑血管梗塞”等等。对于学习班的每一个成员来说，这些学习为他们提供了一个反观自身日常生活的良好机会，据说有的人已经致力于根治自身疾病；有的人则开始每天都出门散步；还有的人已经把烟或酒戒掉了。

今年春天，一位男成员提议，“老师，我们来打太极拳怎么样？”，从那时起，只要一学完日语，全体学员就会乐此不疲地

□ 高齢帰国者の集いの場 □

《高齢帰国者向け日本語教室紹介③》

◆運営ボランティア団体：

日中友好道民運動連絡会議

◆教室名：「中国帰国者日本語教室」

今回ご紹介するのは北海道札幌市の東部にある「もみじ台団地」の皆さんです。毎週木曜日の午後、15～20人の方が集まっています。

この教室では参加者が日常生活でも健康維持に努められるようにと、2年前から定期的に健康に関する勉強会を開いたり、教室活動の一環として全員で市の健康診断に行ったりしています。

このきっかけは、学習活動終了後「何か質問、相談はありませんか」と聞くと、日本語の質問より病気に関する質問が多く、市から自宅に送られてくる無料健康診断の通知もほとんどの方が理解していなかったからです。

これまで行った勉強会のテーマは「健康診断結果表の見方」「症状と科の選択」「高血圧に有効な成分と食品」「よい血液をつくるために」「インフルエンザと風邪」「脳梗塞の話」等です。参加された皆さんにとっては、自分の生活習慣を見直すよい機会となったようで、今ではきちんと病気の治療に取り組む人、毎日散歩をするようになった人、タバコやお酒を止めた人も出てきました。

そして今年の春、一人の男性が「先生、太極拳をしませんか」と提案してきまし

打起简化太极拳 24 式来。而教学员们打太极拳的，是一位曾经学过武术现在担任相谈员职务的老师。这位老师说，学拳时相谈员用日语反复地重复“‘抬起手来、缓缓放下...’，所以在学拳的同时，又能学到日语。”

无所事事的话，那么健康也好语言能力也好，都将一无所获。但是大伙儿齐心协力一起来，那么无论事情多么艰难、多么辛苦，都能快乐地坚持下去。(M)

“中国帰国者日语学习班”的联络方式

电话：0 1 1 - 2 6 1 - 8 6 7 4

时间：星期一～星期五（星期四仅上午）

负责人：高堰 政雄



简化太极拳 24 式 簡化 24 式太極拳

“面向高龄归国者的日语学习班运营事业”

中国帰国者支援・交流中心在全国各地志愿者团体的大力协助下，运营着上述学习班。这些学习班不仅为高龄归国者提供了参与文娱、交流活动的机会，也使归国者们积极地增进了身体健康并广交朋友，同时也为其日语学习提供了帮助。

★举办学习班的都道府县：

北海道、青森、秋田、岩手、山形、福島、埼玉、東京、山梨、静岡、長野、奈良、京都、香川、熊本、長崎

た。以来、毎回日本語の学習の他に全員で簡化24式太極拳を楽しんでいます。かつてカンフーを習っていたことのある相談員の方が講師役を務めています。相談員の方は「手を上に挙げて、少しずつ降ろして…」と日本語で繰り返し説明しますので、ことばの勉強にもなります」とおっしゃっています。

健康もことばも何もせずには得られません。しかし、みんなと一緒に行動うなら、努力も辛いことでなく楽しく続けられますね。(M)

「中国帰国者日本語教室」へのお問い合わせ

電話：0 1 1 - 2 6 1 - 8 6 7 4

時間：月～金曜日（木曜日は午前のみ）

担当：高堰 政雄



毎年都在当地医院接受体检。
毎年地域の病院で健康診断を受けます。

「高齢帰国者向け日本語教室運営事業」

中国帰国者支援・交流センターが全国各地のボランティア団体のご協力を得て運営しており、高齢帰国者の皆さんが文化活動、交流活動、健康増進活動に取り組み、仲間作りや日本語の学習にも役立てています。

★実施都道府県：

北海道、青森、秋田、岩手、山形、福島、埼玉、東京、山梨、静岡、長野、奈良、京都、香川、熊本、長崎

新闻摘要 (5月10日~7月9日)

5月10日 (星期四)



警視庁組織犯罪対策一课 10 日宣布，一名以遗华孤儿身份回到日本的某女性之亲属，因涉嫌违法领取生活保护费(2 人)和违反入国管理法(10 人)而遭到逮捕。

5月11日 (星期五)

10 日，厚生労働省就面向遗华孤儿的新型支援方针之内容(发放全额基础年金、创设替代生活保护费的特别给付金制度等)以及参与探讨支援方针应本状态有识者会议成员，向执政党课题小组进行了汇报与提交。

5月18日 (星期五)

探讨面向遗华孤儿的新型支援方针应本状态之有识者会议，于 17 日举行了首次聚会。几次会议的探讨结论，将在 6 月中旬总结得出。

5月18日 (星期五)

山梨县甲斐市于 17 日，向居住在同市市内的 一名遗华妇人发出通知，撤销了先前要求其退还部分生活保护费(请参阅第 34 期相同栏目内容)的命令。此次撤销退还命令，是因为市政府要求退还的根据内容中出现了错误，同市将根据新的事实，并重新发出要求其退还生活保护费的命令。

6月13日 (星期三)

探讨面向遗华孤儿的新型支援方针应本状态之有识者会议，于 12 日举行了最后一次聚会并总结得出了会议报告。

6月15日 (星期五)

札幌地方裁判所和高知地方裁判所于 15 日，分别对 85 名居住在北海道、56 名居住在高知县的遗华孤儿作为原告方所提起的、要求国家进行赔

ニユース記事から(5月10日~7月9日)

5月10日 (木)

警視庁組織犯罪対策一课は 10 日、中国残留邦人として帰国した女性の親族を、生活保護費を不正受給した詐欺容疑(2 人)と入管法違反容疑(10 人)で逮捕したと発表した。

5月11日 (金)

厚生労働省は 10 日、中国残留孤児に対する新たな支援策の内容(基礎年金の満額支給と、生活保護に代わる特別給付金制度の創設など)と支援策のあり方を検討する有識者会議のメンバーを与党プロジェクトチームに報告した。

5月18日 (金)

中国残留孤児に対する新たな支援策のあり方を検討する有識者会議は 17 日、初会合を開いた。6 月中旬にも報告書をまとめる方針。

5月18日 (金)

山梨県甲斐市が市内在住の中国残留孤児の女性に生活保護費の一部返還を求めている問題(本誌第 34 号の本欄参照)で市は 17 日までに、女性に返還処分の取り消しを通知した。これは、返還の根拠内容に誤りがあったため、市は新たな事実認定をもとに改めて返還を求める方針。

6月13日 (水)

中国残留孤児に対する新たな支援策のあり方を検討していた有識者会議は 12 日、最終会合を開き報告書をまとめた。

6月15日 (金)

北海道在住の 85 人と高知県在住の 56 人の中国残留孤児が提訴していた中国残留孤児国家賠償訴訟で、札幌地裁と高知地裁は 15 日、いずれも原告側の請求を棄却した。

償的诉讼予以驳回。

6 月 22 日（星期五）

东京高等裁判所于 21 日驳回了 3 名遗华妇人作为原告方所提起的、要求国家进行赔偿的上诉。

6 月 25 日（星期一）

25 日这一天，56 名作为原告方的遗华孤儿，因不服高知地方裁判所驳回其要求国家进行赔偿的诉讼（6 月 15 日），而向高松高等裁判所提出了上诉。

6 月 28 日（星期四）

27 日这一天，85 名作为原告方的遗华孤儿，因不服札幌地方裁判所驳回其要求国家进行赔偿的诉讼（6 月 15 日），而向札幌高等裁判所提出了上诉。

6 月 28 日（星期四）

执政党课题小组于 27 日对向国家提起索赔诉讼的原告方及辩护律师团代表出示了会议主席草拟的试行方案，方案显示遗华孤儿有可能获得基础年金和特别给付金共计 12 万 4 千日元（有一定收入的孤儿除外）。此方案所涉及的发放金额虽然比厚生劳动省先前拟定的多出了 2 万日元，然而作为原告方的遗华孤儿仍旧在记者招待会上表示拒绝接受这一试行方案。

6 月 30 日（星期六）

山形县中国归国者自立研修中心于 6 月末正式关闭。29 日在同中心举行了关闭仪式。县政府表示，两年前开始运行的天童市以及中山町的日语学习班，今后仍将继续运营，同时每个月还将在山形市两处、鹤冈市一处及新庄市一处开展促进归国者与地区居民间交流的“いきいき広場”（生气勃勃广场）。

7 月 1 日（星期日）

据 30 日消息，执政党课题小组向孤儿代表团出示了一项草案，草案内容显示将导入一项新型制度，每月发放给孤儿的最高给付金额将达到八万日元。这样，与基础年金加起来，遗华孤儿共计可领取到 14 万 6 千日元。

6 月 22 日（金）

中国残留婦人 3 人の国家賠償訴訟の控訴審で、東京高裁は 21 日、原告側の控訴を棄却した。

6 月 25 日（月）

中国残留孤児国家賠償訴訟で、原告側の孤児 56 人は 25 日、請求を棄却した高知地裁判決（6 月 15 日）を不服として、高松高裁に控訴した。

6 月 28 日（木）

中国残留孤児国家賠償訴訟で、原告側の孤児 85 人は 27 日、請求を棄却した札幌地裁判決（6 月 15 日）を不服として、札幌高裁に控訴した。

6 月 28 日（木）

与党プロジェクトチームは 27 日、国家賠償訴訟の原告団、弁護団の代表に、基礎年金と特別給付金を合わせて月額 12 万 4 千円（一定以上の収入がある孤児を除く）を受け取るとする座長試算を示した。厚生労働省の当初案に約 2 万円上乗せする内容だが、孤児側は記者会見で受け入れ拒否を表明した。

6 月 30 日（土）

山形県中国帰国者自立研修センターが 6 月末で閉所することとなり、閉所式が 29 日、同センターで開かれた。県は今後、2 年前から開講している天童市と中山町の日本語教室を継続するとともに、山形市 2 か所、鶴岡市 1 か所、新庄市 1 か所で帰国者や地域住民が交流する「いきいき広場」を月 1 回開催する。

7 月 1 日（日）

与党プロジェクトチームが孤児側代表团に対し、月額で最大 8 万円の給付金制度を導入する案を示していたことが 30 日、わかった。基礎年金と合わせて 14 万 6 千円となる。

7 月 2 日（月）

国家賠償訴訟の原告団、弁護団は 1 日、代表者会議を開き、生活保護と同様の収入認定の手

7 月 2 日 (星期一)

向国家提起索赔诉讼的原告方及辩护律师团于 1 日召开代表会, 就只要还没办完与生活保护费同等的收入认定手续, 就不接受新型支援方案这一方针达成了共识。

7 月 4 日 (星期三)

这一天, 3 名作为原告方的遗华妇人, 因不服东京地方裁判所驳回其要求国家进行赔偿的诉讼 (6 月 21 日), 而向东京高等裁判所提出了上诉。

7 月 8 日 (星期日)

向国家提起索赔诉讼的原告方及辩护律师团于 8 日接受了执政党课题小组向其出示的最终方案, 并发表了放弃要求国家进行赔偿, 结束索赔诉讼的声明。最终方案的内容为: 国家拟定在发放共计 14 万 6 千日元的基础年金和给付金 (最高额为每月 8 万日元) 这一方案以外, 还追加了一条不把厚生年金和百分之三十的劳动收入算进收入认定之中的条款。

※最终方案除了上述内容以外, 还涉及以下条款:

- ①向低收入者提供必要的住宅, 并向其发放医疗护理费用。
- ②退还孤儿回到日本后所支付的国民年金。
- ③方案还包括当孤儿本人死亡时, 其配偶可继续享受上述待遇等内容。

7 月 9 日 (星期一)

这一天, 执政党课题小组正式制定出了面向遗华孤儿的新型支援方案内容。此支援方案所涉及的支援对象, 除了遗华孤儿以外, 遗华妇人也在其内。另外, 在全国各地所展开的、要求国家进行赔偿的诉讼将要结束时, 同法案还计划通过采取立法措施, 放弃向孤儿提出要求支付作为诉讼费用的印花费, 以谋求解决此事。包括上述内容在内的相关法案将由议员立法拿到秋季临时国会上通过, 预计最早将在明年 1 月付诸实施。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此, 并非为政府正式公布之内容, 其中一部分还包含媒体的观察消息, 敬请注意。

続きが残る限り、支援策に同意しないという方針を決めた。

7 月 4 日 (水)

中国残留婦人国家賠償訴訟で、原告側の婦人 3 人は 4 日、控訴を棄却した東京高裁判決 (6 月 21 日) を不服として、最高裁に上告した。

7 月 8 日 (日)

国家賠償訴訟の原告団、弁護団は 8 日、与党プロジェクトチームから提示された最終案を受け入れ、損害賠償請求権を放棄した上で、訴訟を終結させると発表した。最終案の内容は、基礎年金と給付金 (最大で月額 8 万円) の合計 14 万 6 千円とするこれまでの案に加えて、厚生年金や就労収入の 3 割分を収入認定から除外する措置を追加提示した。

※ 最終案には、上記のほか、① 低収入者には、必要な住宅、医療・介護の費用を支給、② 国民年金の保険料を帰国後に納めた者には、保険料を返還、③ 給付金は、孤児本人が死亡した場合も配偶者が引き継いで受給、などが含まれている。

7 月 9 日 (月)

中国残留孤児に対する新たな支援策の内容が 9 日、与党プロジェクトチームで正式に決まった。支援策は、残留孤児に加え、残留婦人も対象となる。また、全国で提訴されている国家賠償訴訟の終結に向け、訴訟費用の問題についても、印紙代の支払いを孤児らに請求しない立法措置をとることで解決を図ることとした。これを含む関連法案は、議員立法により秋の臨時国会で成立させ、早ければ来年 1 月からの施行を目指す。

① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

北海道和东北支援・交流中心正式开展活动！！

北海道と東北に支援・交流センター発足！！

8月1日、新たに北海道中国帰国者支援・交流センター（札幌市）及び東北中国帰国者支援・交流センター（仙台市）が発足します。これで、これまでの5か所（東京都台東区、名古屋市、大阪市、広島市、福岡市）と合わせて、全国7つのブロックそれぞれに支援・交流センターが設置されたこととなります。

両所新的支援・交流中心 — 北海道中国帰国者支援・交流中心（札幌市）和东北中国帰国者支援・交流中心（仙台市），于8月1日正式开展活动。这样，连同其它5处（東京都台東区、名古屋市、大阪市、广岛市、福岡市），全国各地分有7个地区设有支援・交流中心。

所长あいさつ／所长致词

この度、「東北中国帰国者支援・交流センター」を宮城県社会福祉協議会が厚生労働省の委託を受け運営することとなり、平成19年8月1日の開所の運びとなりました。

当社会福祉協議会は、地域の方々と関係諸団体と共に「誰もが安心していきいきと暮らせる地域づくり」を推進しています。また、これまで中国帰国者定着促進センター事業等の中国帰国者支援事業を実施してきました。

当センターは社会福祉協議会の特色とこれまでの経験を生かして、日本社会の中で日常生活や就労等でご苦労されている中国帰国者の皆さんが「安心していきいきと暮らせる」よう支援に努力してまいりたいと思えます。

関係者の皆様のご指導、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

東北中国帰国者支援・交流センター
所长 加藤 祐一

此次，宮城県社会福祉協議会受厚生労働省的委托，全权担负起“东北中国帰国者支援・交流中心”的成立与运营工作，并于平成19年8月1日正式开展活动。

本社会福祉協議会与地区居民及各有关团体一道，齐心协力地致力于“把地区生活构筑得让人人都能放心、让人人都充满朝气”这一目标的建设。同时，也不曾间断地致力于实施中国帰国者定着促进中心事业等面向中国帰国者的支援事业。

本中心旨在发挥社会福祉協議会的特色，并

皆さんこんにちは。

帰国者の皆さんが希望していた「北海道中国帰国者支援・交流センター」が8月1日に植物園前の「かでる2.7」内に開所しました。

これまで北海道では、帰国者の皆さんに対し「北海道中国帰国者自立研修センター」が「心のよりどころ」「安全基地」をキャッチフレーズに様々なサービスを提供してきましたが、これらの活動を継承し、さらに充実・発展したサービスを提供するために、社会福祉法人北海道社会福祉協議会が新センターの事業運営を行うことになりました。

帰国者の皆さんが「言葉や生活習慣などの壁を乗り越えて自立し、道民の一人として自分らしく元気に生きていく」ためのよきパートナーとしてサポートしていくことを、センター運営のコンセプトにし、より実生活に結びつけた学習（パソコン教室の開催も予定）等に重点を置くことにしております。また、8月の「やんがー祭り」のお手伝いもさせていただきます。

当センターは交通の便、立地条件も良い場所ですので、気楽に立ち寄っていただき、皆さんの情報交換の場として活用していただければと思っています。

北海道中国帰国者支援・交流センター
所长 國井 良幸

大家好！

8月1日这一天，各位帰国者盼望已久的“北海道中国帰国者支援・交流中心”，终于在位于植物园前面的“かでる2.7”馆内正式成立了。

迄今为止，北海道的“北海道中国帰国者自立研修中心”以“心灵驿站”及“安全基地”为口头禅，为帰国者们提供了各种各样的服务。今后，我们将把自立研修中心的这些活动继续下去，同时，为了进一步向各位帰国者提供更为充实・完善的服务，新中心

作讯息。将行李存入付费保管箱,然后前往各公司做一天收入 6000—8000 日元的工。工种跨越流水作业、仓库、搬家业务等各行各业。由于做的是日工,自然不能享受津贴及社会保险。

在日本,没有固定住所便无法成为正式员工。但是,打日工的话,很难得到一笔完整的收入,况且当天赚来的钱还得打点当天的生活,因此没有储存的资金,而无法租房。再者,并不一定每天都有活儿干,于是生活越来越穷困,越来越无法从打日工的境况中脱离出来。

“网吧难民”的生活经媒体曝光以后,2007年4月至5月间,各地工会等对全国19个都道府县的网吧进行了紧急实地调查。调查结果为:在93家作了回复及有用户提供信息的网吧中,有65家网吧存在长期滞留利用者。其中不乏因为无家可归而长期在网吧栖身的所谓“网吧难民”的例子,除此以外,在网吧过夜的人中,也有相当一部分是因为时间太晚或者工作时间过长而无法回家的正式职员和签约职员。

泡沫经济崩溃以后,各个企业为了降低成本、提高竞争能力,纷纷调整公司的员工比重,削减正式职员、反过来增加了签约职员和派遣职员的人数。在一直延续到最近的新毕业生雇用冰川期里,有幸被采用为正式职员的年轻人也始终处于严酷的工作环境中。在网吧栖身的年轻人,或许正是日本社会这种经济转形现状的象征吧。

厚生劳动省在出台的方针中表明,将在今年度对还没有完全浮出水面的“网吧难民”这一社会现象实施调查。(N)



人たちが多いようです。定職は持たず、日雇いの派遣会社に登録し、携帯電話の電子メールで仕事の連絡を受けます。荷物はコインロッカーに預け、日給6000円から8000円ぐらいの仕事に向かいます。仕事は工場のライン作業や倉庫業務、引っ越し業務など様々な業種に渡るようですが、日雇いであるため、当然手当や社会保険もない状態での労働です。

日本では、定まった住所がないと正社員として就職できません。しかし、日雇い労働ではまとまった収入が入りにくく、また日当がその日の生活費に消えていくので、部屋を借りるだけの資金を貯めることもできません。しかも、毎日仕事があるとは限らないので、生活はどんどん困窮し、日雇い派遣労働から抜け出せない状態に陥ってしまいます。

マスコミ報道を受け、各地の労働組合などによる緊急聞き取り調査が、2007年4月から5月にかけて全国19都道府県のネットカフェ店舗で行われました。店舗からの回答や利用者からの情報のあった93店舗のうち、65店舗でネットカフェに長期に滞在する人がいるという結果が公表されています。家がないために長期に滞在している、いわゆるネットカフェ難民の事例も紹介されていますが、ネットカフェを宿代わりになっている人の中には、深夜におよび厳しい長時間労働が続いて家に帰ることができない正社員、契約社員たちも相当数いるという結果でした。

バブル崩壊後、企業はコストを削減し競争力を維持していくために、正規雇用を減らし契約社員や派遣社員の比重を高めました。つい最近まで続いた新卒者の就職氷河期中で、運良く正規雇用された若者も厳しい労働環境に置かれました。ネットカフェで寝泊まりする若者は、こうした日本経済の変化と実態を象徴しているのかもしれませんが。

厚生労働省は、まだ実態のわかっていない「ネットカフェ難民」について、今年度中に調査を始めるという方針を表明しています。(N)

夏季与健康：热中症与光化学烟雾污染

此期我们围绕夏季健康管理这个主题，给大家介绍一下有关热中症和光化学烟雾污染的问题。想必在各位读者当中，有的人还没有适应日本的气候吧。我们希望大家能管理好各自的健康，精神百倍地度过这个夏季。



1. 热中症

① 何谓热中症

所谓热中症，是指在直射阳光或高温多湿环境下引发的全身热性障碍，它一直是在日本一般认为“热痉挛”、“热失神”、“日射病”、“热疲劳”及“热射病”等病的总称。这是相当于中国的“中暑症”吧。

以往曾经发生过父母稍稍不留意，关在车里的孩子就出现了昏迷、休克这样的事情，正是热中症的典型例子之一。另外，在进行体育运动的时候，由于人体肌肉会产生大量的热能并导致大量出汗，从而给人体带来脱水的可能性，因此，即使是在严冬季节，也发生过因热中症而死亡的事情。

② 如何预防热中症

要想预防热中症，最为重要的是避开高温环境并注意补充水分。另外，请记住严重的热中症会剥夺人的生命。

直射阳光下的汽车内、高温环境中的剧烈运动等，都很容易引发热中症。同时，老年人和婴幼儿被认为比较容易患上热中症，所以需要特别加以小心。

另外，日本气象协会还在网络上提供各地区一星期前的热中症预防信息，敬请您参阅参考。网址为：<http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>

夏与健康：热中症と光化学スモッグ

今号では夏の健康管理に関して、熱中症と光化学スモッグについて紹介します。皆さんの中には、日本の気候に体が慣れないという方もいらっしゃると思いますが、健康管理には十分気をつけて元気に夏を過ごしてください。

1. 熱中症

① 熱中症とは

熱中症とは、主に直射日光下又は高温多湿の環境下において起こる全身の熱障害のことで、従来から日本で熱痙攣、熱失神、日射病、熱疲労、熱射病と呼ばれているものの総称です。中国の「中暑症」に当たるものだと思います。

親がちょっと目を離れたときに、車の中で子供が意識不明になったというような事故は熱中症の典型例の一つです。また、スポーツ活動中においては、体内の筋肉から発生する熱や、大量の発汗による脱水などにより、冬季でも熱中症による死亡事故が発生した例があります。

② 熱中症の予防法

熱中症の予防には、高温の環境を避けることと水分の補給が重要です。また、熱中症は、重症化すると生命にかかわるということを知っておいてください。

熱中症にかかりやすい状況としては、直射日光下の車の中、高温下での激しい運動などがあります。また、お年寄りや乳幼児は、熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。

なお、日本気象協会では、1週間先までの地域別熱中症予防情報をインターネット上で提供していますので、参考にしてみてください。

2. 光化学烟雾污染

① 何谓光化学烟雾

所谓光化学烟雾,是指那些含有工厂排放烟雾以及汽车尾气成分的物质,在紫外线的照射下发生光化学反应,而在这种反应中生成的叫做“光化学氧化剂”的有害物质便会滞留在空气当中并形成一种烟雾,这种烟雾于是被称为光化学烟雾。

光化学烟雾对人体是有危害的。它会让人体的“眼睛感到很晃”,还会带来“喉咙肿痛”、“头疼”、“手脚发麻”等症状,严重时甚至会导致昏迷、休克。

光化学烟雾在阳光强烈,风小的时日里比较容易发生,尤其是在5~9月这一期间,发生的频率比较高。

② 发生时的处理方法

各地都会通过室外广播提醒居民,所以有时您会听到这样的声音,“现在发布光化学烟雾污染注意警报!”此时您要是在室外的话,最好进入室内;而您若是在室内的话,最好是看一下风向,将面风的窗户关闭以防光化学烟雾进入家中。另外,如果出现“眼喉疼痛”的症状时,最好是用清水洗眼睛、漱口,并让自己处于安静状态。即使这样还不好转的话,就需要到医院请医生看一下了。

另外,各地光化学烟雾污染警报、注意情报的发布情况,可通过环境省大气污染物质广域监视系统“そらまめ君”网页

<http://soramame.taiki.go.jp/> 进行确认和查询。

(T)



(<http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>)

2. 光化学スモッグ

① 光化学スモッグとは

光化学スモッグとは、工場から出る煙や自動車の排気ガスなどに含まれる物質が、太陽からの紫外線により光化学反応をおこして発生する有害物質「光化学オキシダント」が空中に滞留したものです。スモッグ(煙霧)状になることから、光化学スモッグと呼ばれます。

この光化学スモッグは、人体にも悪影響を及ぼします。「目がチカチカする」、「喉が痛い」、「頭が痛い」、「手足がしびれる」、などの症状を引き起こすとともに重症の場合は失神することもあります。

光化学スモッグは、日差しが強く、風の弱い日に発生しやすくなりますが、特に、5~9月に多く発生します。

② 発生したときの対処法

各地の屋外放送で、「ただいま、光化学スモッグ注意報(警報)が発令されました!」というお知らせが聞こえてくることがあります。このようなときには、屋外にいた場合は屋内に入り、屋内にいる場合も風の向きを考え光化学スモッグに当たらないように窓を閉めましょう。また、「目や喉が痛い」というような症状が出た場合には、目を洗う・うがいをするなどの処置を行い、安静にしましょう。症状が回復しない場合は、医師に診察してもらいましょう。

なお、光化学スモッグ警報・注意報の地域ごとの発令状況は、環境省 大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」
<http://soramame.taiki.go.jp/> で確認することができます。

(T)

健康商談室/体检知识④

体检时主要检查项目之大略（续）

测量血压

血压高的时候，如果放任不管的话，就会演变成心脏病或脑溢血等生活习惯病的元凶。因此，量血压是预防这些生活习惯病所不可欠缺的医疗检查。血压偏低时，大多不会影响健康，所以无需过多担心。

所谓血压，是指心脏在泵动过程中向全身输出血液时，给血管造成的压力。当心脏进行收缩，并将血液输入动脉时的压力称为收缩压，或者最高血压。另外，收缩的心脏进行复原，并储存血液这一期间的血压，称为舒张压或最低血压。测量血压时要测定最高、最低血压。

标准值、异常值

最高血压低于 139 毫米汞柱；最低血压低于 89 毫米汞柱为正常值。但是，最高血压在 130～139 毫米汞柱之间；最低血压在 85～89 毫米汞柱之间也被认为属于正常高值，只是当胆固醇也出现较高情况时，有时会被划入“需要医治”的范围。

得出“高血压”之一诊断，最少需要做两次检查。

当血压出现问题时

只检查一次就下“高血压”的结论，这是不行的。正如血压在早晚两头会出现高低差异一样，人在同一个时间段里，或是在不同的季节，血压也会上下浮动，而且身体状况及精神紧张等元素，也会给血压带来持续性的影响，因此，当您的血压数值出现异常时，有必要在相同的条件下固定好相同的时间，然后反复地测量几天。

尿检

尿检，不但可以对肾脏及尿路等疾病进行检查，还可以对心脏、肝脏及其它各个器官的功能有一个把握，而且不管罹患什么病，尿检都是一

健康相談室/健診の知識④

健康診断の主要検査のあらまし（続き）

血压測定

血压の高い人は、そのままにしておくと、心臓病や脳出血などの生活習慣病の原因になります。したがって血压測定はこうした生活習慣病予防に欠かせない検査です。低い場合は健康なことが多く、それほど気にすることはありません。

血压とは、心臓のポンプ作用によって血液が全身に送り出されるとき、血管に与える圧力です。心臓が収縮して血液を動脈に送り出すときの圧力を収縮期血压または最高血压（最大血压）といいます。また、心臓がもとに戻って、血液をためる間の血压を拡張期血压または最低血压（最小血压）といい、検査では最高・最低の血压を測定します。

基準値・異常値

最高血压が 139 mmHg 以下で、最低血压が 89mmHg 以下の場合が正常です。ただし、最高血压が 130～139mmHg、最低血压が 85～89 mmHg の場合は正常高値とされ、コレステロール値が高い場合などは、「要医療」となることもあります。

高血压と判定されるのには、最低 2 回以上の検査が必要です。

異常のときは

血压は 1 回の検査で異常と決めつけるわけにはいきません。血压は朝夕で違うことがあるように、1 回の時間帯でも、また季節によっても変化しますし、からだの状態や神経的緊張でも連続的にかわりますから、異常値のときは、できるだけ同じ条件で時間を決め、日を替えて何回か測ってみることが必要です。

尿検査

尿の検査は、腎臓と尿路の病気だけでなく、

種必須做的常规检查。

顺便说一句，尿量是通过肉眼来做的检查。一般来说，健康成人一天的尿量，男性约为 1500~2000 毫升，女性约为 1000~1500 毫升。人一天排泄的尿量如果低于 500 毫升，或高于 2500 毫升的话，就被认为是患病了。另外，健康人的尿比重在 1.012~1.025 之间，当人由于摄入大量水分而致使尿液比重停止上升(但有时也会存在尿比重没有理由地低于正常值的情况)，这时的尿，被称为低张尿(需要加以小心)。尿比重呈现上升情况，并伴随尿频现象，就被视为糖尿病，当尿液减少、并伴有发烧时，说明有可能是心力衰竭。肾脏的功能出现下降情况，尿比重总是处在 1.010 前后，这就叫做等张尿。

正常情况下，尿液的颜色应该是呈淡黄或者黄褐色，这是因为尿液当中含有尿色素的关系。当人出现黄疸时，尿液就会变成暗黄色，有血尿情况时，尿液就会变成红色。一方面，正常排出的新鲜尿液比较清澈，但如果将其放置在较冷的地方，那么尿液中的碱类物质就会沉淀，从而使尿液变得混浊。如果不是因为碱类物质沉淀而导致尿液发生浑浊，那么就可以考虑成是因为细胞成分(红细胞、上皮细胞)或细菌等原因造成的。另一方面，常规尿检所做的检验项目，一般包括尿蛋白、尿糖、尿胆原、潜血反应以及尿沉渣(通过显微镜观察尿液中是否有细胞、细菌及结晶)等，而有时特殊尿检还要对尿电解质、尿肌酸以及荷尔蒙等进行检验。

另外，为进行尿检而采尿时，最好不要接取刚刚尿出来的，以及快要尿完时的尿液，而是接取尿到一半时的尿液为好。要领是：排尿排到一半时憋住，用容器接好以后再接着排。

胸部X光透视

X光透视所依照的原理是，用X线照射人体胸部，就可以清晰地发现那些隐藏在含有空气的肺部之中的病灶，从而对肺、心脏及左右两肺之间的纵隔等器官进行检查。

检查结果正常、异常与否，当场就能知道。如果发现有异常阴影的话，就需要进一步做断层摄影或CT扫描、支气管内视镜、痰液涂征及呼吸器官功能等检查，并根据检查结果作出判断。

通过X光照射，可以发现肺炎、肺结核、肺

心臟、肝臟其他諸器官の機能を知るために行われるほか、どんな病気の場合も、ひととおり行う習慣になっています。

ちなみに肉眼的検査としては尿量があります。ふつう健康な成人の1日の尿量は、男子1500~2000 ml、女子1000~1500ml前後です。1日500ml以下、2500ml以上は病的とされています。また健康人の尿比重は1.012~1.025の間にあります。尿の比重が上昇しないのは、水分を多量に飲んだあとで(すが、理由もなく基準値より比重が低い場合があります。)このような尿を低張尿といいます。尿比重の上昇があり、多尿ならば糖尿病とされ、尿量の減少とともに、熱があるときは心不全などが考えられます。腎臓の機能が悪化すると、いつも尿の比重が1.010前後で、これを等張尿といいます。

尿の色が正常であれば、淡黄ないし黄褐色で、この色はうろくろむにより、黄疸のあるときには暗黄色となり、血尿では赤色になります。一方、正常な尿は排泄直後、澄んでいますが、寒いところに放置すると、塩類が沈殿して濁ります。塩類以外の濁りは、細胞成分(赤血球、上皮細胞)、細菌などによると見られます。このほか、尿検査として一般に行われるのは、蛋白、糖、ウロビリノーゲン、潜血反応、尿沈渣(顕微鏡で細胞、細菌、結晶の有無を調べる)などですが、特殊な検査としては尿中の電解質、クレアチニン、ホルモンなどを調べることもあります。

また、検査の尿を採るときは、出始めや終わりの尿ではなく中間の尿がよいのです。要領としては、一度尿を止め、次の尿を容器に採ります。

胸部X線検査

胸部にX線を照射すると、空気の含まれている肺に対し、病巣がはっきり映し出されるという原理を利用して肺や心臓と、左右の肺の間にある縦隔などの器官の病気を調べる検査です。

正常・異常はその場ですぐわかります。異常陰影が認められれば、断層撮影検査やCT検査、気管支内視鏡検査、喀たん検査、呼吸機能検査などを行い、その結果を併せて判定します。

癌、肺膿瘍、胸膜炎、心脏肥大、纵隔肿瘤及胸腺肿瘤等胸腔疾病。这些都是需要及早进行治疗的疾病，因此在平日的日常生活中，请您留意下述事项：

- ①戒烟。
- ②尽量少摄取酒精类饮料。
- ③注意不吸入外界灰尘及冷空气。
- ④尽可能不去人山人海的地方。

心电图检查

心电图检查，是通过心脏肌肉在收缩时所产生的微量活动电流变化进行捕捉，从而检查心脏跳动是否正常。这种检查不但简单易行，而且可以获得丰富的信息，因此它不但能诊断出脉律不齐、心绞痛及心肌梗死等虚血性心脏病和心脏肥大等疾患，还能帮助我们把握心脏病的发展及恢复情况，而且，也往往借助心电图检查来观察健康心脏的状态与反应。

另外，最近负荷心电图检查作为一种诊断心绞痛等虚血性疾病的方法，被广泛地应用到了医疗中来。这种办法是通过给心脏增加一定程度的运动负荷，在这种状态下进行心电图检查。中老年人或肥胖者、糖尿病患者以及有高血压等并发症经历的人，即使其在安静状态中测出的血压属于正常范围，有时也会被要求进行负荷心电图检查。这是因为很多时候，负荷心电图检查能发现心脏的异常和病变。

负荷心电图检查既安全又没有痛苦，因此做这项检查时，最好是松弛肌肉，让您的身心在放松状态下接受检查。

胃部、十二指肠X光检查

胃部、十二指肠检查，是通过喝钡餐来对从食道开始、一直到胃、十二指肠这一部分的上消化道进行造影、透视，同时拍摄X光照片，以检查食道、胃、十二指肠等器官的形状是否存在变异或异常。一般把这种检查称为上消化道X光检查。

上消化器官X光检查是在一种叫做透视台的X光装置上进行。在拍摄X光照片前，被检查者需要分别喝进白色的钡造影剂和膨胀剂。这是为了通过膨胀剂，来使空气和钡产生黑白浓淡的差异，从而让上部消化道的形状和粘膜表面的凸

胸部X線でわかる病気は、肺炎、肺結核、肺ガン、肺膿瘍、胸膜炎、心肥大、縦隔腫瘍、胸腺腫瘍など、胸部の病気です。いずれも早急に治療を必要とする病気ですが、家庭にあっては次のことに注意しましょう。

- ①タバコはやめる。
- ②アルコール飲料はひかえめにする。
- ③外気のほこりや冷気を吸いこまないようにする。
- ④人ごみへの外出はできるだけ避ける。

心電図検査

心電図は、心臓の筋肉が収縮するときに発生する微量の活動電流の変化から、心臓の働きを調べる検査法の一つです。簡便で豊富な情報が得られるので、不整脈や狭心症、心筋梗塞などの虚血性心臓病、心肥大の発見と診断、さらに心臓病の進行や回復状態といった病状の把握だけでなく、健康な心臓の状態や反応をみるためにも使われます。

また、最近では狭心症など虚血性心疾患を判定する検査法として負荷心電図検査が広く用いられるようになってきました。これは、心臓に一定の運動を负荷して、心電図を調べようというわけです。とくに中年以降の方や、肥満、糖尿病、高血圧症などの合併症を起こしている方などでは、安静時の心電図が正常でも、この検査を行うことがあります。これは、この検査で異常を発見する機会が多くなるからです。

検査は、安全で苦痛ではありませんから、全身の力を抜き、リラックスして受けましょう。

胃部・十二指腸X線検査

胃部・十二指腸の検査は、食道から胃・十二指腸までの上部消化管をバリウムで造影し、透視すると同時にX線撮影して、食道・胃・十二指腸といった臓器の形の変化や異常を診断する検査で、一般には上部消化管X線検査といっています。

検査方法は、透視台とよばれるX線装置の上で行います。X線撮影を行う前には、造影剤であるバリウムの白い液と発泡剤を別々に飲みます。これは発泡剤による空気とバリウムとの白黒の

凹，清晰地投射在监视屏幕上，然后进行观察、摄影，以达到检查的目的。

检查时透视台将上下左右旋转，这是为了从各个角度，把胃的每一个角落都拍摄下来。

结果正常与否，当场就能知道，不过详细的检查报告还是会在第二天以后，通过健康诊断结果表让您知晓。另外，如果发现异常时，就需要进一步做胃镜检查。

检查时需要吃钡餐，因此在当天或第二天，会排出白色的“钡餐便”，这是无需担心的。只是便秘的人，最好是准备一点泻药。

验血

血液，它的任务是通过心脏的泵动而进入到人体的每一个角落，为全身的细胞组织输送必不可少的氧分和营养，同时接受细胞组织产生的二氧化碳气体及废弃物等无用物质，并把他们输送到专门负责进行“废弃物”处理及排放的肾脏、肝脏以及肺部。

血液，根据其成分，可以分为红血球和白血球等血球细胞，还有叫做血浆的液体。血浆中融有蛋白质、含糖物质、类脂质、矿物质以及维生素等营养元素，还融有大量人体所需要的荷尔蒙及酶，这些成分滋养着我们身体的每一个细胞。另外，人体细胞所生成的废弃、无用物质进入的也是血浆，因此，血浆存储着无数解读人体健康状况的数据。

验血就是通过分析血液数据，从而帮助我们疾病进行早期发现、并对人体健康情况予以把握。

验血分三种进行：①对血红细胞等细胞之形态与功能进行检验的血液学检查，②分析血液（血浆）内所含有的大量物质，并对其数量分别进行检验的化学检查，③检验血液内是否有人体防御（免疫）抗体，从而确定是否患有感染症的血清学检查。[完]

摘自《体检知识与自我管理》



濃淡差を利用して、上部消化管の形と粘膜面の凹凸をX線モニターテレビにはっきり写し出して観察し、X線撮影するためです。

検査は透視台を上下左右に回転させ、胃をすみずみまで観察するため、いろいろな角度から撮影します。

正常・異常の判定はその場でもわかりますが、くわしくは翌日以降に健康診断結果票で説明されます。なお、異常があれば、内視鏡検査へと進みます。

検査ではバリウムを飲みますが、当日か翌日に白いバリウム便が出ますので心配はいりません。ただし、便秘症の方は、下剤をもらって飲むのもよいでしょう。

血液検査

血液は、心臓の働きでからだのすみずみまで駆けめぐって、全身の組織が必要とする酸素や栄養分を配達し、同時に組織で生じた炭酸ガスや老廃物などの不用物質を受け取り、その処理や排出をする腎臓や肝臓、肺などに運び込む仕事をしています。

血液の成分を見ると、赤血球や白血球などの血球細胞と血漿という液体に分けられます。血漿には、蛋白質、糖質、脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素や、からだに必要な多くのホルモンや酵素などが溶けていて、全身の細胞を養っています。また、からだの組織細胞で生じた老廃物や不用物質も、この血漿に流れ込んでいますから、血液には全身の健康状態を知るデータがたくさん含まれているわけです。

血液検査はこうしたデータを分析し、病気の発見や健康状態の把握に役だてようとするものです。

血液検査は、①血球細胞などの形態と働きを調べる血液学的検査、②血液（血漿）に含まれている多くの物質成分を分析して、それぞれの量を調べる生化学検査、③からだの防衛（免疫）抗体が血液中にあるかどうかを調べ感染の有無を確かめる血清学的検査の三つに分けて行われています。

[終わり]

「健診の知識とセルフケア」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋

□ 進路決定には情報収集が不可欠 选择学校，收集信息至关重要！ □

日本の高校や大学、専門学校に進学を希望する場合、まず、学校の選択や入学試験に関する情報をきちんと把握することが大変重要です。本号では、帰国生徒と保護者のための高校進学・進路ガイダンス情報、「帰国者2・3世のための特別入試」がある大学の検索サイト、日本語能力試験についてご紹介いたします。

決定升入日本的高中、大学或专科学校的人，先掌握与怎样选择学校及入学考试相关联的信息，是至为重要的。在本期，我们就为大家介绍一下面向归国学生及其家长的高中升学・就业指导信息能查阅到“面向归国者第二、三代特殊入学考试”制度的大学的检索网站以及日语能力考试这三项内容。

□ 高校進学・進路ガイダンス情報（続き） 高中升学指导信息（续） □

前号でもご紹介した中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンス情報の続きをお知らせします。我们在上一期里给大家介绍了面向中国归国者、外国中学生及其监护人（家长）的升学指导，现在给大家介绍其后续信息。

<p>【北海道】 9/15 (土) 13:00~16:30 会場：S T V 北 2 条 ビル 6 階 (中央区北2条西2丁目) 主催：札幌子ども日本語クラブ TEL・FAX：011-898-1355 (伊藤)</p>	<p>【埼玉】 10/14(日) 13:00~16:00 会場：越谷市中央市民会館 第13会議室 連絡先：彩の国さいたま国際交流・協力ネットワーク事務局 埼玉県国際交流協会 FAX：048-833-3291</p>
<p>【東京】 10/14(日)13:30~16:30 会場：JICA地球広場(渋谷区) 連絡先：多文化共生センター東京 TEL・FAX：03-3801-7127</p>	<p>【三重】9/30(日)13:00~16:30(12:30受付開始) 会場：津市高茶屋市民センター大ホール 主催：津市教育委員会事務局 人権教育課 連絡先：TEL：059-229-3253</p>
<p>【神奈川県】 ①9/30 (日) 厚木ヤングコミュニティセンター ②10/13(土)かながわ県民センター ③10/14 (日)さがみはら国際交流ラウンジ ④平塚市民活動センター、いちよう小学校コミュニティハウスでも実施予定 (日時未定) 予定在“平塚市民活動センター”和“いちよう小学校コミュニティハウス”实施 (时间未定) 連絡先：多文化共生教育ネットワークかながわ事務局 高橋清樹 TEL：045-942-5202 HP 网页:http://www15.plala.or.jp/tabunka/index.htm</p>	
<p>【岐阜】 8/26 (日) 19:30~ 会場：可児市土田公民館 主催：可児市国際交流協会 連絡先：TEL：0574-60-1230 FAX：574-60-1200</p>	<p>【奈良】 9/21 (金) 19:00~ 会場：奈良県社会福祉総合センター 主催：奈良県外国人教育研究会 連絡先：TEL:0742-62-5555</p>
<p>【千葉】 中学生全体対象 ①千葉会場 日時・会場 (未定) ②船橋会場 10/14(日)13:30~16:30 船橋市葛飾公民館 ③松戸会場 10/21(日)13:30~16:30 松戸市市民会館 連絡先：千葉大学教育学部社会教育研究室 TEL・FAX：043-290-2568</p>	<p>【長野】 夏休み以降に県内4カ所で開催予定 予定夏季以后，在县内四个地方举办。 主催：(財)長野県国際交流推進協会 連絡先：春原直美 TEL：026-235-7186</p>

なお、本件に関する最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報コーナーで随時更新されています。另外，与升学指导相关的最新信息，在中国归国者定居促进中心设置的「同声・同气」的升学消息栏里，将会随时更新。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

如何检索设有“面向归国者第二、三代之特殊入学考试制度”的大学

今年想报考大学的人，现在正值其决定最终志愿的时候。想必不少中国归国者第二、三代，正在搜集各种信息以便升入日本的大学进行深造吧。有几所大学设有特殊考试制度，可以通过特殊名额升入大学。在这一期里，我们就给大家介绍，通过简单检索就可查阅到设有此类制度的几所大学的网页。这个网页的名称是“ハートシステム（大学升学指南）<http://www.heart.dnc.ac.jp/>”，由大学入学考试中心负责运营。本中心所开设的网页也与此网页有链接，因此从本中心的网页上也可简单地进入上述网页。

◆如何通过“ハートシステム”进行检索

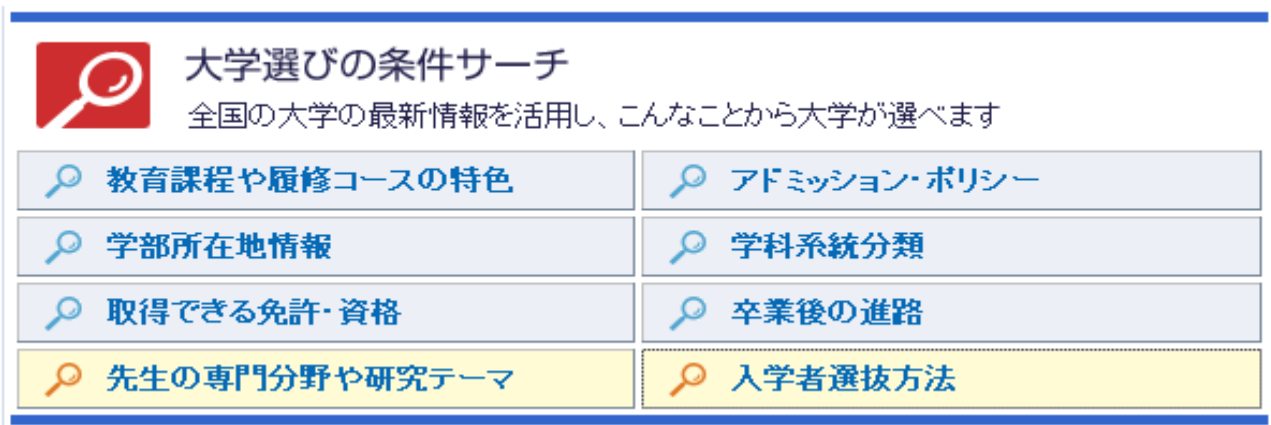
- ①在“ハートシステム”首页中选择“入学者選抜方法”并点击进入。

「帰国者2・3世のための特別入試」がある大学の検索方法

今年も大学進学希望者が最終的な進路を決める時期にさしかかりました。日本での大学進学を考え、いろいろな情報を集めている中国帰国者2・3世の方々も多いことと思います。いくつかの大学では特別枠で入試を受けられる制度が設けられています。今号では、この制度が設けられている大学を容易に検索できるインターネット上のホームページをご紹介します。このホームページは大学入試センターが運営する「ハートシステム（大学進学案内）<http://www.heart.dnc.ac.jp/>」といいます。当センターホームページのトップページにもリンクがはってありますので、そこからも簡単に入ることができます。

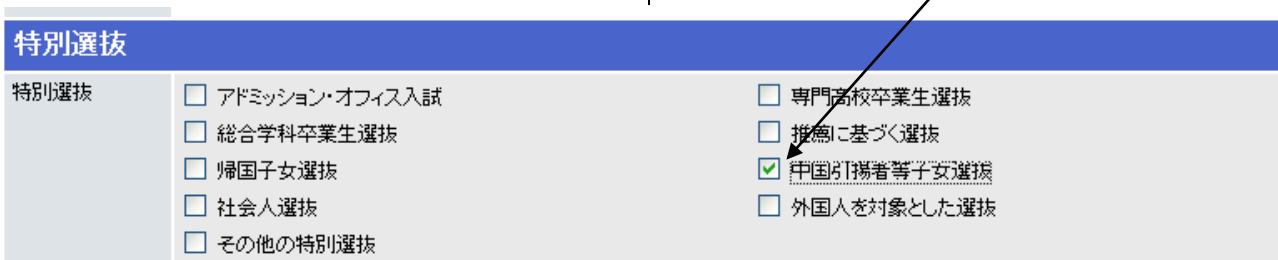
◆ハートシステムによる検索の手順

- ①「ハートシステム」のトップページから「入学者選抜方法」を選んでクリックします。



- ②进入后，找到位于页面下方“特別選抜”中“中国引揚者等子女選抜”一项左则的，并在里打勾（）

- ②次のページに飛んだら、そのページの下のほうにある「特別選抜」の「中国引揚者等子女選抜」ののところをクリックして、を入れます。



③找到同一页面中的“検索”并点击，就可浏览到设有“中国引揚者等子女選抜”制度的大学名称一览表。据大学入学考试中心称，在每年 8 月内更新第二年度的最新信息，我们希望您除了浏览网页所提供的内容以外，还务必要对其大学公布的招生要点进行再确认。

④点击大学名称，就可确认到相应大学所设特殊名额的正式名称及详细考核内容。另外，页面与相应大学开设的网页有链接，因此还可以直接进入各大学网页。敬请您对各大学所张贴的正式招生要点进行确认。

◆ 中国帰国者第二・三代有可能享受的特殊名额制度，除了“中国引揚者等子女選抜”以外，还有“アドミッション・オフィス入試”（大学为招集人才而设置的、注重学生自身目的性、积极性及适应性的考核方式。这种考核没有笔试，而是通过材料审查及面试来决定录取与否）、“帰国子女選抜”、“社会人選抜”以及“外国人を対象とした選抜”等几种制度。您最好是对各项制度所规定的应考资格及具体内容予以确认。这些特殊名额制度，在②中的“特別選抜”一项里也可以找到，敬请大家点击浏览。

特殊名额制度对应考、入学资格有着各种各样的规定，要是决定了报考哪个大学，最好是向该大学负责入学考试的部门进行最终确认，看看自己的条件是否确实已达到报名资格。（ただ）

③同じページの「検索」を選んでクリックすると、「中国引揚者等子女選抜」がある大学名の一覧が表示されます。大学入試センターによると、毎年 8 月中には翌年度の入試の最新情報に更新されるそうですが、情報の内容はその大学の募集要項で必ず再確認してほしいとのこと。

④大学名をクリックすると、その大学での特別枠の正式名称と試験内容の詳細が確認できます。また、その大学のHPへ飛べるようにリンクがはられていますので各々の大学のホームページにもアクセスし、大学がアップしている正式な募集要項をご確認ください。

◆ 中国帰国者 2・3 世が利用できる可能性のある特別枠は、「中国引揚者等子女選抜」の他にも「アドミッション・オフィス入試」（大学の求める人材を集めるために、学生の目的意識や意欲、適性などを重視した選考を行う方式。試験ではなく書類審査や面接等で合格を決定する。）、「帰国子女選抜」、「社会人選抜」、「外国人を対象とした選抜」などもありますので、各々の受験資格や内容を確認するとよいでしょう。これらの特別枠についても、②の「特別選抜」の項目にありますのでチェックしてみてください。

特別枠にはさまざまな要件がありますので、志望校を絞ったら、該当する大学の入試係に、自分の条件が出願資格に合致するかの最終確認も必ず行いましょう。（ただ）

□ 日语能力考试 □

日语能力考试是面向母语（自孩童时代起就使用的语言）为非日语的人们、以测定、认定应考者日语能力为目的的一项考核制度，任何年龄、任何国家的人都有资格报名参加考试。

■平成 19 年度日语能力考试指南

（摘自 http://www.jees.or.jp/jlpt/jlpt_guide.html）

1. 考试日期：2007 年 12 月 2 日（星期日）
2. 考试地点：20 个都道府县
3. 考试内容：1～4 级都要考核“文字・词汇”、“听力”、“阅读・语法”三类内容。
4. 报名办法：前往书店购买7月2日出售的报
名单（500日元），通过邮寄形式报名应
考。
5. 报名期限：7月2日（星期一）～9月11日
（星期二）（以当日邮戳为凭）
6. 费用：5,500日元（包括消费税）
7. 咨询单位：

财团法人日本国际教育支援协会（JEES）

日本語教育普及課日本語能力試験部門

电话：03-5454-5577

※详细内容请浏览财团法人日本国际教育
支援协会网页

<http://www.jees.or.jp/jlpt>（S）



日本語能力試験

日本語能力試験は、日本語を^{ぼご}母语（子どものころから使っている言葉）としない^{ひと}人^{たいしやう}を対象として日本語の能力を測定し、認定^{にんてい}することを目的として行^{もくてき}われる試験で、年齢^{ねんれい}や国籍^{こくせき}に関係なく受験^{かんけい}することができます。

■平成 19 年度日本語能力試験の実施案内

（http://www.jees.or.jp/jlpt/jlpt_guide.html より抜粋）

1. 試験日：2007 年 12 月 2 日（日）
2. 試験地：20 都道府県
3. 試験内容：1～4 級 共に「文字・語彙」、
「聴解」、「読解・文法」の 3 種類
4. 申し込み方法
7月2日より書店で販売される願書（5
00円）を入手し、郵送で申し込む。
5. 出願の受付期間：7月2日（月）～9
月11日（火）（当日消印有効）
6. 受験料：5,500円（消費税込み）
7. 問い合わせ先

財団法人日本国际教育支援協会
（J E E S）

日本語教育普及課日本語能力試験係

電話 03-5454-5577

※詳しくは、財団法人日本国际教育支援協会
のホームページ <http://www.jees.or.jp/jlpt>
をご覧ください。（S）

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

正值食用佳季の食材与烹饪 (完)

— 对苦夏有益的食物 —



○最佳食用期为 8 ~ 9 月的食材

【蔬菜・水果等】

西红柿、茄子、苳荷、秋葵、南瓜、豆角、小短椒、西葫芦、冬瓜、韭菜、青椒、无花果、梨

【鱼类・贝类等】



沙丁鱼、鳗鱼、比目鱼、鱿鱼

从历书上来讲，立秋过后便是秋天了，然而炎热的天气却仍然要继续。在本期，我们打算为大家介绍几种可以缓解苦夏的食物。

●食用鲜味浓厚的蔬菜，有益于增进食欲、提高免疫力

在夏季，有许多鲜味浓厚的蔬菜上市。紫苏、生姜及苳荷等等，都具有独特的香味。它们不仅可以增进您的食欲，更具有刺激白血球，提高人体免疫力的功用。

此外，这些蔬菜还具有较强的杀菌能力，在食品容易变质腐败的夏季，它们自古以来就被人们应用于食物的自然防腐。最好是将上述蔬菜切碎，然后洒在龙须面、凉拌面、汤、大酱汤、日式煮食或炸鸡块儿等食物上。

●摄取对恢复疲劳有帮助的维生素 B1

夏季，当气温不断上升时，人体为了调节自身的体温而竭力工作。而维生素 B 类，特别是维生素 B1，是最能帮助人体完成这项工作的元素。富含维生素 B1 的食物有猪肉(梅花肉和猪腿含量最高)、鳗鱼、肝、毛豆、黄豆及黄豆加工品、芝麻及紫菜等。一次吃进去很多，人体会无法吸收，所以最好是每天都能摄取一点儿。



●多吃一点酸食

醋，有着将积蓄在人体内的疲劳物质分解开的功用，据说坚持每天喝一大勺醋，可以帮助人体降低血压。

梅干也有着和醋相同的作用，可以帮助人体恢复疲劳。在做饭的时候，放一个梅干进去，既可以起到防止米饭变质的作用，又可以煲出一锅适合于夏季食用的、滋味清爽的米饭。

しゅん しよくざい りょうり さいしゅうかい
旬の食材と料理 最終回

なつばて き た もの
— 夏バテに効く食べ物 —



○8 ~ 9 月が旬の食材

【野菜・果物など】

トマト、ナス、ミョウガ、オクラ、南瓜、さやいんげん、ししとう、ズッキーニ、冬瓜、ヒラタキ、ピーマン、いちじく、梨

【魚介類など】 鱚、鰻、舌平目、イカ

立秋を過ぎ、暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。本号では夏の疲れを癒す食べ物をご紹介します。

●香味野菜で食欲増進、免疫力アップ

夏には新鮮な香味野菜がたくさん出回ります。シソ、生姜、ミョウガは独特の香りが食欲を増進するだけでなく、白血球を刺激して免疫効果を上げる作用があります。

また、殺菌力が強く、食物が腐敗しやすい夏の料理に昔から有効に使われてきました。そうめん、冷やし中華、スープ、みそ汁、煮物や唐揚げなどに細かく刻んで添えましょう。

●疲労回復効果の高いビタミン B 1 を摂ろう

夏、気温がぐんぐん上昇する中、体は体温の調整をしようとがんばります。ビタミン B 群、中でもビタミン B1 はこの体の働きを助けてくれます。ビタミン B1 が多く含まれている食材は豚肉(肩ロースやもも肉に特に多い)、うなぎ、レバー、枝豆、大豆や大豆加工製品、ごま、海苔などです。

一度にたくさん摂っても吸収されませんので、毎日少しずつ摂りましょう。



●酸っぱいものを食べよう

酢には体に溜まった疲労物質を分解してくれる作用があり、毎日大さじ 1 杯の酢を継続して摂ると血圧が下がるといった効果もあるそうです。

●夏季蔬菜の女王 — “西红柿”

西红柿，它是在盛夏强烈的阳光中培育出来的。虽然现在一年四季都可以吃到，可夏季才是它的最佳食用期，没有什么蔬菜能跟露天栽培出来的西红柿媲美。

日本有着“番茄红脸，医生白脸”的谚语。意思是说，“西红柿熟了以后，人们得病的就少了，那么医院也就没有生意做了”。西红柿富含各种各样的营养，其中红色色素“番茄红素”可以预防老化、肥胖、动脉硬化及糖尿病等生活习惯病，而且还有抗癌作用。另外，它还可能帮助我们美白呢！

西红柿除了生吃以外，还可以炒着吃、做汤、或是跟鱼肉类一起煮着吃等等，总之，它和什么菜都能搭配。

在这一期里，我们就给大家介绍一个用很多西红柿来做的菜。这个菜综合了醋、鲜味浓厚的蔬菜和芝麻的风味，所以，即使在没有食欲的时候也能被您接受。

【夏季蔬菜和猪肉搭配的沙拉（4人份）】

◎原材料

西红柿 3 个、黄瓜 2 根、茄子 3 个、切成薄片的猪肉 300 克、紫苏 3~4 片、茗荷 2~3 个

★调味汁

醋、酱油、甜料酒 1 大匙、调味汤汁 2~3 大匙、碎芝、麻适量、芝麻油少许

◎烹饪（所需时间 大约 10 分钟）

- ①将茄子去蒂，纵切为二，然后上火蒸。蒸熟后将其撕成大小容易入口的条。
- ②将猪肉放进开水里，迅速地焯一下，然后倒出来放进浅筐里摊开、放凉。
- ③将黄瓜和西红柿切成容易进味儿的薄片。
- ④将调味汤汁、碎芝麻和芝麻油倒入合成调料中，拌匀。想要香味儿更浓的话，可以多放入一些碎芝麻。
- ⑤将紫苏切成细丝。
- ⑥将拌好的蔬菜和肉放进大盘子中，撒上紫苏。
- ⑦浇上调味汁。

梅干しにも酢と同様に疲労回復効果があります。梅干しを一つ、ご飯を炊くときに入れると腐り止めにもなり、さっぱりとした夏向きのご飯が炊けます。

●夏野菜の女王「トマト」

真夏の太陽の光をたっぷり浴びて育ったトマト。一年中、入手できるようになりましたが、やはり旬の露地栽培のトマトに勝る物はありません。「トマトが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあります。これは「トマトが熟すと病気が減って、医者の上売りがあつたり」という意味です。トマトにはいろいろな栄養素がバランスよく含まれていますが、その中でも赤い色素「リコピン」は老化を予防し、肥満、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病やガンの予防になります。また、美白効果も期待できます。

トマトは生で食べる以外にも、炒めたり、スープに入れたり、魚や肉と一緒に煮たりとどんな料理法にもよく合います。

今回は、トマトをたっぷり使った夏の一品をご紹介します。酢と香味野菜とゴマの風味が調和し、食欲があまりないときにも箸が進みます。

✿【夏野菜と豚肉のサラダ（4人分）】✿

◎材料

トマト 3 個、きゅうり 2 本、ナス 3 個、豚肉の薄切り 300 グラム、シソ 3~4 枚、ミョウガ 2~3 個

★ドレッシング

酢・醤油・みりん 大さじ 1、だし汁 大さじ 2~3、すりゴマ適量、ゴマ油少々

◎作り方（所要時間 約 10 分）

- ①ナスはヘタを取り、縦に二つ割りにし、蒸す。蒸し上がったら食べやすいように細めに裂く。
- ②豚肉は熱湯に入れ、さっとあげ、ザルに広げて冷ます。
- ③きゅうりとトマトはドレッシングがなじみやすいように、薄く切る。
- ④三杯酢にだし汁、すりゴマとゴマ油を合わせ、よくかき混ぜる。コクを出したいときはすりゴマを多めに入れる。
- ⑤シソは細い千切りにする。
- ⑥大皿に野菜と肉を盛りつけ、シソをちらす。
- ⑦ドレッシングをかけていただく。

◆ 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、请直接向日语讲师商量。请在接待时间内(星期五・六 10:00~12:00) 来电话。

✎ 编后记

上个月发生的新泻中越冲地震给新泻县、长野县等地区造成了巨大的损失,想必一些中国归国者及其家属也居住在该地区吧,本中心全体职员向你们表示诚挚的问候!▲此次地震致使柏崎刈羽核电站发生火灾和核反应堆泄漏等事故。关于核发电问题,我们曾在本刊第 33 期的《编后记》里提到过,在地震大国日本,是否需要核发电的安全问题再一次进行深入的探讨呢?▲同时,面向中国归国者(第一代)的新型支援方针得到了确立,媒体报道显示,向国家提出索赔诉讼的原告方也已接受新型支援方案并撤销了诉讼。我们中心全体工作人员都为能迎来这样一个结果而由衷地感到高兴。▲今后,在有关法令经国会审议并通过这一系列过程当中,相信许多具体的支援内容将会更进一步地明朗化。本刊亦将尽可能地向大家转达这些内容,敬请您静候。(K)



✎ 「編集後記」

先月の新潟県中越沖地震で大きな被害のあった新潟県、長野県などに居住されている方々の中には中国帰国者やその家族の皆さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。当センター職員一同からも心からお見舞い申し上げます。▼今回の地震では、柏崎刈羽原子力発電所において火災や放射能漏れなどのトラブルが発生しました。原発については、本誌第 33 号の「編集後記」でも問題提起したところですが、地震国日本において、本当に安全性に問題がないのか、再度慎重な検討が求められているのではないのでしょうか。▼一方、中国帰国者(一世)の方々に対する新しい支援策の内容が固まり、国家賠償訴訟の原告側もこれを受け入れて訴訟を取り下げるとの報道がなされています。大変望ましい結果を迎えることができたこと、当センターとしても率直に喜んでおります。▼今後、関係法令が国会審議を経て可決成立するまでには、さらに具体的な内容が明らかになっていくものと思われます。本誌においても、その内容をできる限りお知らせしていきたいと考えておりますので、ご期待ください。(K)

『天天好日』第 3 5 号 2007 年 8 月 15 日発行
(天天好日の発行月: 4・6・8・10・12・2 月)

【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

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)
〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目
北海道社会福祉総合センター 3 階 TEL: 011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4
宮城県社会福祉会館内 TEL: 022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19
日本棋院中部会館 6 階 TEL: 052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
TEL: 06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2
広島県社会福祉会館内 TEL: 082-250-0210

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 福岡市中央区六本松 1-2-22
福岡県社会福祉センター 4 階 TEL: 092-713-9988