



支撑父母一代安度晚年
—以遗华孤儿为对象的日服务设施《故乡》诞生—

親世代の老後を支える—帰国者のためのデイサービス施設「故乡」誕生—

您知道什么是“日服务”吗？在护理保险制度下，接受并通过需护理认定（※注）的人，就可以前往日服务设施，享受设施提供的餐饮等日常生活上的援助。日服务设施可以说是一个能够当天往返的修养・休憩场所，同时也是一个进行健康管理的场所。



“故乡”的广告牌

1月26日，在东京都练马区内的公营住宅一角，诞生了首都圈第一所以遗华孤儿为对象的日服务设施。

(接下页)

「デイサービス」について知っていますか。介護保険制度の下、要介護認定（※注）を受けた人はデイサービス施設に通って食事など日常生活上の援助を受けることができます。日帰りで利用できる憩いの場、健康管理の場といっいでいでしょう。

1月26日首都圏で初めて中国帰国者を対象にしたデイサービス施設が、東京都練馬区内の公営住宅の一角で産声を上げました。中国語医療ネットワークの石川宏医師他、帰国者2世3世の専門スタッフや支援者が設立に奔走しました。（次頁に続く）

目 录

- 1~2 以遗华孤儿为对象的日服务设施《故乡》诞生
- 3 推荐对您学习有帮助的网站《中学历史教科书》
- 4~6 生活信息《日本的邮政情况》
- 7 资格考核信息 《翻译导游考试信息》
- 8~9 属于你我的天天好日 我的消遣和乐趣①《电脑》
- 10~11 网络用语词典⑭《IP 和互电话联网电话》
- 11 听讲资助信息
- 12~13 自行车交通管理规则（2）
- 13 新闻摘要
- 14~15 日本的家常菜系列①《用春季蔬菜来烹饪 土豆炖肉》
- 16~17 这种说法那种说法①《表述口感的词语》
- 16~18 健康商谈室 / 简单易行的应激反应消除法④
- 19 来自首都圈中心的通知
- 20~21 新闻话语《生物酒精》
- 22~23 春夏秋冬・体育④《太极拳》
- 24 编后记

目 次

- 帰国者のためのデイサービス施設「故乡」誕生
- お役立ちサイト紹介「中学校歴史教科書」
- 生活情報「日本の郵便事情」
- 資格試験情報「通訳案内士試験」
- この人の天天好日 私の楽しみ①「パソコン」
- ネット用語辞典⑭「IP 電話とインターネット電話」
- 講座受講援助情報
- 自転車の交通ルール（2）
- ニュース記事から
- 日本の家庭料理①「春野菜で作る肉じゃが」
- こんな言い方、あんな言い方①「食感を表す日本語」
- 健康相談室/気軽にできるストレス解消法④
- 首都圏センターよりお知らせ
- ニュースのことば「バイオエタノール」
- 春夏秋冬・スポーツ④「太極拳」
- 編集後記

(接前页) 汉语医疗网的石川宏大夫, 以及遗孤第二、三代专职人员, 为此设施的成立四方奔走, 立下了汗马功劳。这所设施凝聚着第二、三代遗孤渴望通过自己的力量来支撑父母一代安度晚年的情怀。另外, 作为护理支援事业, 这所日服务设施于(财)中国残留孤儿援护基金来说, 亦是第一个接受启动资金发放的单位。

那一天, 在正式办公纪念仪式上, 以练马区政府、当地志愿者团体为首的各阶层支援者, 不分官民, 纷纷赶来出席了纪念仪式。房间中央的桌子上摆满了为今后用餐的受护者准备的各色中国及日本菜肴, 看上去宛若一场试餐大会。想象着受护者围坐在桌边, 享用从健康角度出发烹饪出来的美食, 相信每一个人都能感觉到温馨。最里面的房间还配置了让那些腿脚不方便的老人能够安心沐浴的洗浴设备, 并提供车辆接送服务。

据说“故乡”随时接受愿意前来参观的受护者(练马区居民)。同时, 您要是渴望享受日服务, 可又不知道怎么办理需护理申请手续的话, 敬请放心地向“故乡”咨询并商谈。

问询处: NPO 法人汉语医疗网 日服务故乡
〒177-0041 东京练马区石神井町
1-1-35-103 (南田中团地内)
电话: 03-6767-3331 / 传真: 03-6767-3332

作为与“故乡”相同的设施, 在长野县饭田市内有一所养老院, 名为“亲近的街区你好”。

问询处: NPO 法人面向中国遗孤的护理・福祉之会
〒395-0807 长野县饭田市鼎切石 4010-1 号
电话: 0265-24-2180

※需护理认定 乃一种制度。是由专家来公平判定那些希望接受护理服务的人是否能够享受护理保险; 还需要什么程度的护理等具体事宜。(H)

(前頁より) 1 世の老後を自分たちで支えていきたいという 2 世 3 世の思いが込められています。また、(財)中国残留孤儿援护基金にとっても、介護支援事業として初めて開業資金の援助を行うケースになりました。

この日の開所式では練馬区役所、地元ボランティア団体をはじめ、官民の垣根を越えてさまざまな立場の支援者が駆けつけました。部屋の中央に置かれたテーブルの上には、今後利用者が食することになる中国料理や日本料理が並んでいます。さながら試食会のようです。おいしく健康に配慮した料理を囲む利用者の姿を想像して、誰もが温かい気持ちになりました。奥には足腰が弱くなった人も安心して利用できる入浴設備などが整っていますし、車での送迎サービスもあります。

「故乡」は随時利用希望者(練馬区在住者)の見学を受け付けるそうです。利用したいが要介護認定の申請方法がわからないという人も、気軽に相談してみてください。

問い合わせ先: NPO 法人中国語医療ネットワーク デイサービス故乡
〒177-0041 東京都練馬区石神井町
1-1-35-103 (南田中国地内)
電話: 03-6767-3331 / ファックス: 03-6767-3332

他に同様の施設としては、長野県飯田市内の在宅老所「ふれあい街道ニイハオ」がある。

問い合わせ先: NPO 法人中国帰国者等のための介護・福祉の会
〒395-0807 長野県飯田市鼎切石 4010-1 番地
電話: 0265-24-2180

※要介護認定…介護サービスの利用を希望する人が介護保険の対象となるかどうか、またどのぐらいの介護を必要とするかを専門家が公平に判定するもの(H)



◆ 推荐对您学习有帮助的网站 ◆

中学社会科课程专用 经文部科学省检定通过
多语言翻译网站 《中学历史教科书》

http://www.je-kaleidoscope.jp/index_ja.html

制作：株式会社ジャパンエコー公司



近年来，以中国和韩国为代表的各个国家，针对日本的教科书、特别是近代史上围绕日本殖民行为以及发动侵略战争的历史记述，严厉地批评日本“没有正确传达历史事实”。

在这样的情势下，日本政府外务省出于面向海外正确传达历史教科书内容这一目的，设立了上述“中学历史教科书网站”。

对于从平成 18 年 4 月起在日本初中使用、经文部科学省检定通过的一共 8 册中学社会科（历史领域）教科书中、围绕从江户时代末期到明治维新过后的“近代”、直至最近的“现代”历史部分，此网站都分别载有中文、韩文及英文对译。

此网站所登载的内容，有助于现在正在中学上学的归国子女预习、复习历史课。另外，我们也推荐成人上网浏览。

此网站外文皆用 PDF（可移植文件）格式的文档上传。浏览这些文档需要安装“Adobe Acrobat Reader”（PDF 阅读器）。如果您的电脑还没有安装这一软件的话，可点击链接在“中学历史教科书”内的广告横幅，并进入其网站免费下载这种软件。

◆ お役立ちサイト 紹介 ◆

中学校社会科用 文部科学省 検定済教科書
多言語翻訳サイト「中学校歴史教科書」

http://www.je-kaleidoscope.jp/index_ja.html

制作：株式会社ジャパンエコー社

近年、日本は歴史教科書、特に近現代史の日本の植民地支配や侵略戦争の歴史の記述に対し、中国や韓国をはじめとした国々から「歴史の事実を伝えていない」という強い批判を受けてきました。

その動きを受け、日本政府外務省は海外に向けて、歴史教科書の内容を正確に発信しようという目的でサイト「中学校歴史教科書」を立ち上げました。

平成 18 年 4 月から中学校で使用されている文部科学省検定済教科書中学校社会（歴史分野）全 8 冊の江戸時代末期から明治維新以降の「近代」および最近までの「現代」の歴史に関わる部分についての中国語訳、韓国語訳、英語訳が掲載されています。

現在、日本の中学に通っている帰国者生徒の歴史の授業の予習や復習のために有用です。また、成人の方にも読み物としておすすめです。



翻訳は P D F ファイルでアップされています。ご覧いただくためには「Adobe Acrobat Reader（アドビ アクロバット リーダー）」が必須です。お持ちでない方は「中学校歴史教科書」サイト内にあるバナーをクリックしているホームページから無料でダウンロードすることができます。

生活情報 《日本の郵政情况》

自去年 10 月起，日本的邮政事业正式民营化。现在，日本的各项邮政事业，由从以往“日本邮政公社”民营化、并继续承袭从前业务的“郵便事業株式会社”和“郵便局株式会社”，以及其它民间宅配便公司来运营开展。

如何既投递邮件

通过邮局投递的信件及明信片，直接投入邮筒内便可。所投信件的信封若为固定尺寸、重量在 25 克以下的话，邮费为 80 日元；重量在 50 克以下的话，则需贴上 90 日元的邮票。至于明信片 and 邮票，除了邮局以外，凡是有象征着邮局邮政“〒”这一标志的店铺，均可购买到。

所贴邮费不够时的处理方法为：①在送到收件人手头之前退还给寄件人。②由收件人补齐不足邮费。③收件人不在或拒绝支付不足费用时，则寄还寄件人 一 等的方法。若邮件被寄回来的话，那么便无法将要紧的事情传达给对方，而且即便需要补交的邮费可以说没有多少钱，但还是很失礼的，这一点需要多加注意。若是不知道需要贴多少钱的邮票，或信封太大，无法投进邮筒的话，最好是到邮局的窗口问一问并从窗口寄出。



也可以利用电子邮递服务

由民间宅配便公司等开发的书信投递服务，有ヤマト运输公司的“黑猫电子邮递”，以及佐川急便公司的“信使电子邮递”等。在此，我们打算为大家介绍一下“黑猫电子邮递”的概略情况。

“黑猫电子邮递”的邮费设定与邮局不同，信封尺寸为 A4（四角形 2）以下，薄厚在 1 厘米以内的信件，其邮费为 80 日元；厚度在 2 厘米以内的，则一律定成 160 日元。只是，根据收件人所在地的不同，有的邮件需要 2~3 天（若多付 100 日元的加快费，可以办理“快递”，递达时间为第二~第三天）才能送到。

电子邮递形式的信件，不能投递到邮筒内。不过这种形式的邮递，即使是散客，对方

生活情報 「日本の郵便事情」

昨年 10 月から郵便事業が民营化されました。現在、日本の郵便事業は、従前の「日本郵政公社」が民营化された後に事業承継した「郵便事業株式会社」と「郵便局株式会社」、およびその他の民間宅配便業者等が行っています。

郵便の出し方

郵便局扱いの手紙やはがきは、郵便ポストに投函します。手紙は、定形サイズの封筒で重さが 25 グラム以下のものは 80 円、50 グラム以下は 90 円の切手を貼って送ることができます。はがきや切手は、郵便局のほか、郵便のシンボルマーク「〒」がついた店でも買うことができます。

料金不足の場合には、①受取人に届く前に差出人に返送される。②受取人が不足額を支払う。③受取人が不在又は支払いを拒否した場合は、差出人に返送される、のいずれかの方法がとられます。郵便物が返送されると肝心の用件が伝わらないことにもなりますし、受取人に不足料金を支払わせるのは少額とはいえ失礼にあたることなので気をつけましょう。郵便物の料金がわからない場合やポストに入らないサイズの場合は、郵便局の窓口から出してください。

メール便などの利用

民間宅配便業者等による書類等の輸送サービスには、ヤマト運輸の「クロネコメール便」、佐川急便の「飛脚メール便」などがありますが、ここでは、「クロネコメール便」の概要をご紹介します。

「クロネコメール便」の料金は、郵便局と異なり外形寸法が A4（角 2）サイズ以下のものは、厚さ 1 cm までは 80 円、厚さ 2 cm までは 160 円と一律に設定されています。ただし、配達地域によって 2~3 日後（100 円の追加料金で「速達」扱いが可能です、翌日~翌々日配達となる）になります。

メール便は、郵便ポストに投函してはいけません。個人客でも集荷依頼に応じるほか、全国のヤマト運輸営業所やセブンイレブン、ファミリーマート、

也开展上门收取信件的服务,除此之外,还可以在分布于全国各地的ヤマト运输公司营业所、7-11 便利店(セブンイレブン)、全家便利店(ファミリーマート)、圆心星便利店(スリーエフ)店等指定便利店邮寄。

邮编

在日本国内,不光是邮局,包括民间宅配便在内的书信邮寄和投递服务,都需要寄件人写明七位数邮编。如果忘写邮编便投递出去的话,那么寄出的邮件有可能会晚到,这一点敬请留意。

搬家申告

另外搬家时,若要求邮局提供将一年以内寄到旧住址的信件,转寄到新住址这一免费服务,将会十分方便。申请提供转寄服务手续时,只要拿上可以确认搬离者或申告人身份的材料(驾驶执照或各种健康保险证等),前往离原住址最近的邮局,便可轻而易举地办理转寄手续。此外,如果住院的话,邮局还提供在住院期间,将邮件转寄到医院的服务。若要申请此类服务,同样也只需前往离自家最近的站点,向其提出搬家申告即可享受转寄服务(只有邮局提供上述服务,现阶段民间宅配便公司尚未开展此类服务)。

往日本国内寄包裹

往日本国内寄包裹时,可以通过邮局或民间宅配便公司办理。

“邮・包”,是邮局提供的宅配(包裹寄到家)服务。这种服务可以指定上门递送的时间,还可以通过互联网或电话享受“跟踪服务”一 对自己寄出包裹的递送情况进行跟踪确认。只要跟邮局联系一下,邮局便会上门来收取包裹。要是直接将需要邮寄的包裹拿到邮局窗口或承办“邮・包”递送业务的便利店,那么每个包裹则可以少付 100 日元。

民间宅配便公司等业者开展的“宅配便”服务,是全年营业的,除去个别地区以外,基本上是第二天送达全国各地。这种服务可以指定上门递送的时间,同时提供接到电话、上门取包的服务。另外还可以跟踪调查寄出包括的

スリーエフ等、所定のコンビニエンスストアで差し出すこととなります。

郵便番号

日本国内では、郵便局のみならず、民間宅配業者等による書類等の輸送サービスを含め、7ケタの郵便番号が使われています。郵便番号を書かずに送ると、郵便等の到着が遅れる原因になるので気をつけてください。

転居届

また引っ越しの際には、旧住所あての郵便物を一年間、無料で転送してくれる転送サービスを利用すると便利です。転送サービスの手続きは旧住所の最寄りの郵便局に転居届と届出人が確認できる書類(運転免許証、各種健康保険証など)を持っていけば簡単に手続きすることができます。また、病院に入院している間だけ入院先に郵便物を届けてくれるサービスもあります。この場合も最寄りの事業所に転居届を出すだけでサービスを受けられます(いずれも、郵便局のみで、現時点では、民間宅配業者等はこのサービスは未実施)。

日本国内に荷物を送る

日本国内に荷物を送るには、郵便局又は民間宅配業者等を利用します。

「ゆうパック」は、郵便局の宅配サービスです。配達日時指定が可能でインターネットや電話による「追跡サービス」で配達状況を確認することができます。郵便局に連絡をすれば集荷に来てくれます。荷物を直接郵便局の窓口やゆうパックを取り扱うコンビニエンスストアに持ち込めば1個につき100円減額してもらえます。

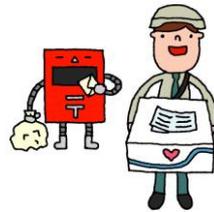
民間宅配業者等による「宅配便」は年中無休で一部地域を除いて全国へ翌日配達します。配達日時指定が可能で電話をすると自宅まで発送する荷物を取りに来てくれるサービスもあります。また配送中の荷物の輸送状況を調べることも可能です。宅配便はたいていコンビニエンスストアでも取り扱っているので大変便利です。荷物を宅配便営業

递送境况。所有的便利店几乎都承办宅配便业务，因此十分方便。要是直接将需要邮寄的包裹拿到宅配便营业所、经办处或者便利店的话，那么每个包裹则可以少付 100 日元。

“邮・包”的邮费是根据包裹的大小设定的，而“宅配便”的邮费，则不但要看包裹的重量，还要看邮递距离。比如，某个包裹的宽・长・高总和在 60 公分以内、重量在 2 公斤以内，邮递距离是从东京到长野的话，那么“邮・包”的价格是 700 日元；而“宅配便”则是 740 日元。

往中国寄东西

往中国寄东西，有几个办法。寄明信片的话，航空是 70 日元，船运则一律为 60



日元。寄生日卡或圣诞卡等贺卡，如果单单是贺卡而没有其它附加内容的话，若以航空信的形式寄出，那么虽说有着 25 克以下的重量限制，但是无论信封大小如何，寄往第一地区（亚洲等）的话，只需花费 90 日元。而国际邮包则根据个人需要，有着航空、经济航空（SAL）、船运以及国际快递（ESM）等各种邮寄形式。

邮费根据邮件的重量，以及邮递距离等而各不相同。比如，要从东京往中国北京寄一个重量为 1 公斤的包裹，航空价是 1,450 日元（所需时间：7 天）；经济航空价是 880 日元（所需时间：2 星期左右）；船运价是 770 日元（所需时间：2 个月左右）；国际快递价是 1,800 日元（所需时间：2~3 天）。至于其它邮寄形式的邮费，可以通过邮局开设的网页浏览查询。（1）

<http://www.post.japanpost.jp/index.html>

■如若住处发生变更，敬请与我们联系

新年度来临了。想必有的人因为调动工作而不得不迁居。如果住所有变化的话，请您尽快通知我们支援・交流中心。另外，由于有的人告知我们的姓名与其家门牌上的一致，因而使得一些邮件被退了回来。因此，我们敬望您能确实无误地将您的通讯地址告知我们。

所、取扱店、コンビニエンスストアへ直接持ち込めば荷物1個につき 100 円を減額してもらえます。

「ゆうパック」は荷物の大きさで料金が決まりますが、「宅配便」は荷物の大きさだけでなく重さ、距離によって料金が異なります。例えば荷物の縦・横・高さの合計が 60 cm 以内のもので重さが 2kg 以内の荷物を東京都から長野県に送ったとします。「ゆうパック」は 700 円、「宅配便」は 740 円で送ることができます。

中国に荷物を送る

中国に荷物を送るときは、いくつかの方法があります。はがきの場合、航空便は 70 円、船便は 60 円の均一料金で送ることができます。パーステーカーやクリスマスカードなどの慶弔カードのみを内容とした航空扱いの書状は 25g までと重量制限はありますが、定形または定形外に関わらず、第 1 地帯（アジアなど）あては 90 円で差し出すことができます。国際小包はニーズに合わせて航空便、エコノミー航空（SAL）便、船便、国際スピード郵便（EMS）など、いろいろな発送方法があります。

料金は荷物の重さ、距離によって違ってきます。例えば 1 キログラムの荷物を東京都から中国の北京市へ送る場合、航空便は 1,450 円（日数：7 日間）、エコノミー航空便は 880 円（日数：2 週間前後）、船便は 770 円（日数：2 ヶ月前後）、ESM は 1,800 円（日数：2~3 日）です。その他の料金は、郵便局のホームページで調べることができます。（1）

<http://www.post.japanpost.jp/index.html>

■住所変更連絡のお願い

新しい年度を迎え、転勤などで引っ越された方もいらっしゃると思います。住所変更は速やかに支援・交流センターまでお知らせください。また、こちらにお知らせいただいているお名前と表札表示が一致しないために、戻ってきってしまうことがあります。確実な配達のために表札の表示は正確にお願いします。

資格考核情報 《翻译导游考试信息》

作一名翻译导游，不仅需要拥有语言能力，而且还需要对日本的地理、历史、甚至产业经济、政治以及文化等各个领域都拥有广泛的知识。

作为一名翻译导游而从事这项工作，需要通过国土交通大臣实施的“翻译导游考试”，并将自己的姓名住址登录于所在都道府县。所有不遵照上述程序而自行充当、从事翻译导游的行为均是违法的，若被查出，将依照翻译导游法规定接受惩处（处以 50 万日元以下的罚款）。

无论谁、无论任何年龄、性别、学历或国籍的人，都可以参加翻译导游考试。

去年度，这项考试的日程安排为：5 月中旬至 6 月中旬填表报考，9 月笔试，12 月口试。平成 20 年度的日程基本上与去年度一致。国际观光振兴机构将于 4 月以后，在其网页上公布有关的具体事宜。

〈联络方式〉

〒100-0006

東京都千代田区有楽町 2-10-1

东京交通会馆 10 楼

国际观光振兴机构 国内服务部

翻译导游考试股

TEL：03-3216-1903

<http://www.jnto.go.jp/jpn/index.html>

※ 我们曾在本刊第 27、28、29、33 期上登载过有关翻译导游考试的内容，敬请各位参阅。



資格試験情報「通訳案内士試験」

通訳案内士は、単に語学力だけでなく、日本地理、日本歴史、更に産業、経済、政治及び文化といった分野に渡る幅広い知識が求められます。

報酬を受けてこの仕事を行うには、国土交通大臣が実施する「通訳案内士試験」に合格して都道府県に氏名、住所等を登録する必要があります。この手続きを踏まらずに通訳ガイドの業務を行うことは違法であり、通訳案内士法により罰せられることとなっています。（50万円以下の罰金）

通訳案内士試験は、年齢、性別、学歴、国籍等に関係なくだれでも受験することができます。

昨年度は、願書配布及び受付が5月中旬から6月中旬まで、筆記試験が9月、口述試験が12月に実施されましたが、平成20年度もほぼ例年通りとのことです。詳細は4月以降に国際観光振興機構のホームページ上で発表される予定です。

〈問い合わせ先〉

〒100-0006

東京都千代田区有楽町 2-10-1

東京交通会館10階

国際観光振興機構 国内サービス部

通訳案内士試験係

TEL：03-3216-1903

<http://www.jnto.go.jp/jpn/index.html>

※通訳案内士試験関連の記事は27,28,33号でも掲載しています。ご参照ください。

属于你我的天天好日

我的消遣和乐趣①《电脑》



下冈幸夫（67岁 现居广岛县）

我是八年前开始和电脑打上交道的。我的二儿子经营着一家中餐馆，为他编写菜单菜名，成了我接触电脑的契机。以往，从摄影到编写菜单的事儿，都是和我们住在一起的大儿子一手承担的，我只不过是袖手旁观而已。可是后来大儿子搬到东京去了，于是编写菜单的担子就落在了我的肩上。

编写菜单时，我用的是苹果机的PHOTO SHOP（照片作坊）软件。可对于从来没有碰过电脑的我来说，东南西北一概摸不清，无论什么样的操作，都要花去很长的时间。大儿子把他的电脑给了我，我是一边接受大儿子的辅导（用电话），一边练习操作的。有时，要是碰到不明白的地方，我也自己去查书找资料，或者是求助于两个儿子，这使我可以不用去学校听讲，也能够坚持着学习怎么操作电脑。如今，除了编写菜单以外，比如发邮件、上网、制作名片以及编辑DV等各种事情，我都是借助电脑来完成的。

电脑真的十分方便。我除了用电脑编写菜单之外用得最多的是照片的处理。比如照片的放大缩小、人物的合成、背景的改变、颜色的调整、旧照片的修理等等。

还有编辑DV。把自家录制的DVD输入到电脑里进行选择、配音乐、加字幕、配解说等有时还制作DVD。

除此之外，我还给中国的亲人以及居住在国外的朋友们发去家人的照片。外出

この人の天天好日

わたしの楽しみ①「パソコン」

しもおかさちお（67歳、広島県在住）

私がパソコンを始めたのは今から8年ほど前のことです。次男が中華料理店を経営しているのですが、その店のメニュー作成がきっかけでした。それまでは、一緒に住んでいた長男が撮影からメニューの編集まで全て一人で作っており、私はそれを見ているだけでした。しかし、長男が東京へ行くことになり、その役目が私に回ってきたのです。

メニューの作成にはマックのPHOTO SHOPを使いました。それまで、パソコンを一切触ったことがなかった私は、わからないことばかりで、何をやるにしても時間がかかりました。長男が持っていたパソコンを譲り受け、長男に電話で手ほどきを受けながらのパソコン操作。でも、わからないときは自分でも本を調べたり、息子達にも助けってもらったりしたので、どこにも勉強に行かずに続けることができました。現在では、店のメニュー以外にも、メール、インターネット、名刺作成、DVD編集など、いろんなことでパソコンを使っています。

パソコンは本当に便利です。パソコンを使ってメニューを作成する以外によく使っているのは写真の編集です。たとえば写真の大きさの調整、人物の合成、背景を変える、色の調整、古い写真の補正などです。

それからDVDの編集です。自宅で録画したDVをパソコンに取り入れ、音楽や字幕、

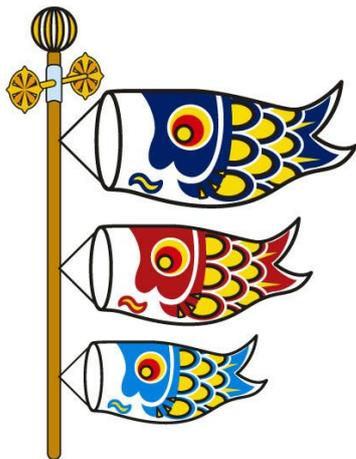
旅行前、我还可上网查询有关交通工具的时间表和旅游景点的信息。另外，我也上网检索医院给我开的药都有些什么成份，同时也查询中国医院对于相同病症的用药情况。总之，无论遇到什么问题我都会在电脑上找答案、现在我已经无法想象要是没有电脑的话，我将怎样生活。

但是，现在我打字依然花时间。迄今为止我还是不会双手输入。以后我会继续用电脑做各种各样的事情，只是现在我的这台电脑差不多该退休了，所以这一阵子我经常往电器店跑、可是……。

这个文章居住在广岛的面授辅导老师上村贵世子，为我们采访了下冈幸夫先生，并将下冈先生说的话整理成了文章。

■我们正在征集有关“我的消遣和乐趣”的文稿！

请给我们大家介绍一下您的消遣和乐趣（400字上下），来稿中日文不限。只是若用日文投稿的话，请务必附上中文。稿件若经审采用，将以薄礼相谢。



解説などをつけます。そして、D V D の作成をします。

また、メールで中国の親類や海外に住む友人に、家族の写真を送ったりもしています。そして旅行に行く前は、インターネットで交通ルートと時刻表、旅行先の情報を調べます。また、病院でもらった薬の成分を調べたり、同じ病気の治療に中国ではどんな薬を使うか調べたりします。とにかく、何か調べたいことがある時はパソコンで調べています。もうパソコンのない生活は考えられなくなりました。

しかし、今でも文字を入力するのにはとても時間がかかります。未だに両手で打つことはできません。今後ともパソコンを使い続けて行きますが、そろそろ新しいパソコンが欲しいと思い、電気店に通う毎日です。

この記事は広島県のスクーリング講師、上村貴世子さんに下岡幸夫さんのお話を聞き書きしていただきました。

■あなたの「楽しみ」募集中！

400字程度であなただの楽しみをご紹介ください。原稿は中国語でも日本語でも大丈夫です。日本語で書きたい方は必ず中国語も付けてお送りください。採用させていただいた方には粗品を進呈いたします。



网络用语词典 ⑭

《IP 和互电话联网电话》

大家给在中国的亲人或朋友打电话时,用的是什么电话呢?听说通过座机(固定电话)打国际长途的话费已经降价了,不过还有通过互联网线路来打国际电话的办法。在这一期里,我们就给大家介绍一下 IP(网络间互连协议 Internet Protocol)电话和互联网电话。

固定电话(座机)是通过电信中心(用电话线连接着各个家庭或公司),来完成通话的有线电话。而手机则是利用无线通话系统,通过设置在各处的中转服务站来完成通话。

IP 电话和互联网电话最大的特点是,将接收到的话音暂且转换成数码传出,之后再接收到的数码转换成话音。日本主要的 IP 电话有光电话(NTT IP 电话),BB 风(雅虎 IP 电话);互联网电话有 Skype 电话等。光电话和 BB 风等,利用的都是 IP 电话网(其公司独家开设的线路),用户双方若是都与同一个 IP 电话公司签约的话,便不收话费。此外,若是打电话给座机的话,IP 电话网也会自动连接离所打座机最近的服务站,话费也按离对方座机最近的距离计算。所以,距离的远近不会影响到话费,长途电话话费因此会比固定电话便宜。无论在哪儿,都可以按照市内电话的标准通话和付费。

互联网电话是在上世纪九十年代后期开始广为使用的。从电脑上公开的网页里下载免费软件,再给自己的电脑接上话筒和耳机,那么无论什么人都能享受到互联网电话提供的服务了。即使是跨越五洲四海,只要用的是同样的互联网电话,那么通话双方便不用付费。不过,要是打给座机或手机的话,还需要另行追加其它形式的服务。另外,通过互联网打电

ネット用語辞典 ⑭

「IP 電話とインターネット電話」

皆さんは中国にいる家族や友人に電話をかけるとき、どんな電話を使っていますか。固定電話からの国際通話料金も値下がりしているようですが、インターネットの回線を使って安く電話をかける方法があります。今回は IP (インターネットプロトコル Internet Protocol) 電話とインターネット電話について紹介します。

固定電話は家庭や会社などと電話線でつながっている交換台を経由して、通話を行う有線による電話です。携帯電話は無線通信を利用して、各局の基地局を中継して通話する電話です。

IP 電話とインターネット電話の最大の特徴は音声を一旦デジタルデータに変えて送り、再びデータを声に変換するという方式をとっていることです。主な IP 電話には光電話 (NTT の IP 電話)、BB フォン (Yahoo の IP 電話)、インターネット電話には Skype などがあります。光電話、BB フォンなどは IP 電話網 (その会社独自の回線) を利用しており、利用者の双方が同じ IP 電話に加入していれば、電話料金は無料になります。また固定電話にかける場合も相手に一番近い交換台まで IP 電話網で接続するので、相手の電話から一番近い交換台から電話していることになります。したがって電話料金は距離によって変わることがないので、遠距離にかける場合は固定電話より料金が安くなります。どこでも市内電話料金で電話をかけることができるようなものです。

インターネット電話は 1990 年代後半から、よく使われるようになりました。無料ソフトをインターネット上のホームページからダウンロードし、パソコンにマイクとイヤホンを接続すれば、誰でもサービスが利用できます。海外であっても同じインターネット電話どうしなら無料です。固定電話や携帯電話にかける場合は別途そのサービスに加入しなければいけません。

話時，还需要给电脑插上电源。

只要有一台电脑并具备上网环境，就可以轻而易举地打“互联网电话”了。若是频繁使用电话的话，那么，最好是选择包月形式的网络费用支付方式，这样一来，无论电话打多长时间，都不用担心话费了。(T)

听讲资助信息

《家庭助理员培训及有关护理资格的考核资助》

(財)中国残留孤儿援护基金对听取家庭助理员培训讲座的学员，给与了部分学费资助，从平成 20 年开始，资助对象扩大到了更为广泛的学科领域。可申请接受学费资助的讲座为：

- ①家庭助理员 2 级讲座
(→本刊第 28 期已做介绍)
- ②家庭助理员 1 级讲座
(→本刊第 28 期已做介绍)
- ③护理福祉人员备考讲座
(→本刊第 29、30 期已做介绍)
- ④护理主管(护理支援专业人员)备考讲座
资助对象为来自中国・库页岛的遗孤第一代、第二代、第三代及其配偶。资助金额为每门讲座之学费(包括消费税)的 80%，最高资助金额为 8 万日元。中国残留孤儿援护基金每月都办理申请，但原则上须在报名参加各科学习之前提交申请书。

〈联络方法・资料索取〉

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8
オフィス虎ノ門 1 ビル
(財)中国残留孤儿援护基金
业务调查课
TEL: 03-3501-1050、FAX: 03-3501-1026

また、使用するときにはパソコンの電源を入れて置くことが必要です。

パソコンとインターネット環境があれば気軽に「インターネット電話」を使うことができます。使用する頻度が高い方はインターネット接続料金の支払い方式も定額プランにしておけば、長い電話になってしまっても安心です。(T)

講座受講援助情報

「ホームヘルパー養成及び介護関連資格取得に係る援助」

(財)中国残留孤儿援护基金では、ホームヘルパー養成講座受講者に対し授業料の一部の援助を行ってまいりましたが、平成 20 年からは、援助の対象となる講座がさらに広がりました。援助の対象となる講座は、

- ①ホームヘルパー 2 級講座(→28号で紹介)
- ②ホームヘルパー 1 級講座(→28号で紹介)
- ③介護福祉士受験対策講座(→29,30号で紹介)
- ④ケアマネージャー(介護支援専門員)受験対策講座です。

援助の対象者は、中国・樺太等帰国者一世、二世及び三世並びにそれぞれの配偶者です。援助額は、当該講座受講料(消費税含む)の 80% で、援助額の上限は 8 万円です。募集は毎月行っていますが、申請書類等は原則として当該講座受講前に提出してください。

〈お問い合わせ・資料請求〉

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8
オフィス虎ノ門 1 ビル

(財)中国残留孤儿援护基金
業務調査課

TEL: 03-3501-1050、FAX: 03-3501-1026



自転車交通管理規則（2）

我们在前一期里给大家介绍的、有关“强化自行车交通管理规则”的道路交通法修改法令实施日（法律生效日），一直到本刊截稿为止，都还没有决定下来。不过不管怎样，此法令终将于 6 月 20 日以前生效。

在这一期里，我们打算首先给大家介绍一下修改后的法令，对自行车违反交通规则，主要将处以怎样的惩处。

针对自行车违反交通规则的惩处

- ◇禁止酒后骑车（即使是自行车，也禁止在酒后骑乘）
违者将被处以三年以下的徒刑或五十万日元以下的罚款。
- ◇闯红灯
闯红灯者将被处以三个月以下的徒刑或五万日元以下的罚款
- ◇放开双手骑车、扭来扭去地骑车、路上赛车
违者惩处同上
- ◇违反规定不在机动车道最左边骑行
违者惩处同上
- ◇骑车时禁止打伞及打手机
违者将被处以五万日元以下的罚款
- ◇不执行夜间骑车须开前灯以及安装反射器具的义务（即所谓无灯驾驶）
违者将被处以五万日元以下的罚款（开尾灯者除外）
- ◇禁止一车二人骑行（但满十六岁以上者载乘一名坐在安装有幼儿座椅、年龄不满六岁者；或用婴儿背带等工具牢牢背负一名不满四岁者，除外）违者将被处以二万日元以下的罚款
- ◇禁止并排齐行（无论骑车人间有着怎样亲密的关系，都禁止并排齐行）
违者惩处同上

自転車の交通ルール（2）

前号でお知らせした「自転車の交通ルールの厳格化」に係る改正道路交通法の施行日（効力が発生する日）は、本原稿執筆時点でも依然として決定されていませんが、いずれにしても本年 6 月 20 日までには施行されることとなっています。

今号では、改正後の自転車の交通違反に対する罰則のうち主なものをまず、ご紹介します。

自転車の交通違反に対する罰則

- ◇酒気帯び運転等の禁止（自転車でもお酒を飲んで運転してはいけません）
3 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金
- ◇信号無視
3 か月以下の懲役又は 5 万円以下の罰金
- ◇手放し運転・シグザグ運転・競争
同上
- ◇車道の左側通行違反
同上
- ◇傘・携帯電話等を持つての運転の禁止
5 万円以下の罰金
- ◇夜間の前照灯、反射器材等の装着義務違反（いわゆる「無灯火運転」のこと）
5 万円以下の罰金（尾灯をつけていた場合を除く）
- ◇2 人乗り等の禁止（ただし、16 歳以上の者が 6 歳未満の幼児 1 人を幼児用座席に乗せ、又は、4 歳未満の者を背負いひも等で確実に緊縛している場合を除く）
2 万円以下の罰金又は料料
- ◇並進の禁止（いくら仲が良くても、横に並んで走ってはいけません）
同上

その他の注意事項

- 1 自転車通行可の道路標識のある歩道を通行することができます。歩道を通行するときは、

其它各注意事项

- 1 有允许自行车通行标志的人行道，是允许自行车通行的。走人行道时，要沿着靠近车道的部分徐行，在可能影响步行者通行时，要暂时停止骑乘。
- 2 若因步行者挡了自行车的路而按响车铃，也属于违法行为。只是，限于为了避免危险发生而不得不按铃时，不属于违法行为。
- 3 迄今为止，机动车道基本上不具备自行车的行驶环境 — 自行车专用车道。因此，在机动车道或人行道上，将自行车道以不同的颜色分示出来，便成了当务之急。然而在那些无法分出自行车道的窄路上，骑车人应按照指示下车推着自行车通行。(K)

新闻摘要



(12月21日～2月20日)

1月16日(星期三)

15日，临时国会在经过两次延长、共计128天的会期，审议并通过了包括“修改遗华日本人支援法”（经执政党、在野党双方事前协议后交由委员长提出的议员立法）在内的26项法律条文之后，宣布闭会。

伴随同法律的实施，共需要338亿日元的财政支出，政府预定将其中的254亿日元，先行列入2007年度补正预算案中。

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。

車道よりの部分を徐行運転し、歩行者の通行をさまたげそうなときは、一時停止します。

2 歩行者がじゃまなのでベルをならすことも違反になります。ただし、危険を防止するためにやむを得ないときはこの限りではありません。

3 自転車の走行環境については、これまで道路上に自転車専用のレーンはほとんどありませんでした。そこで、車道や歩道に、色分けされた自転車専用レーンを設けることが緊急対策となっています。そのためのスペースがない道路では、自転車から降りて歩道を歩きながら通行するよう指導されます。(K)

ニュース記事から

(12月21日～2月20日)

1月16日(水)

臨時国会は15日、2度の延長による合計128日の会期中に、「改正中国残留邦人支援法」（与野党の事前協議により委員長提案の議員立法）を含む26本の法律が成立して閉会した。

同法施行に伴って必要となる財政支出は338億円で、政府は、このうち254億円を2007年度補正予算案で先行して計上する予定。

① 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。

日本の家常菜系列 ①

《用春季蔬菜来烹饪 土豆炖肉》

有道是“医食同源”。讲究好每天的吃食，就如同吃药，可以为我们营造出健康的身心。这是中国的先人为我们留下的宝贵经验。从此期起，我们打算给大家介绍一些典型的日本家常菜，同时，也为大家提供一些有益于健康的普通餐饮信息。

据说有益于健康的饮食，其关键之一，就是“摄取季节性的食材”。在温室栽培技术广为普及，摆上饭桌的那些菜肴的季节性感觉越来越不明显的今天，“季节菜”的美味和营养价值就不言自明了。此次，我们要给大家介绍的土豆炖肉既是“家常菜”中的代表，又能尽情地品尝到新收土豆、洋葱、豌豆角儿（又名嫩豌豆）等春季蔬菜的美味。

其中土豆所富含的维生素 C，对人体有着极大的好处，维生素 C 的主要功能为：

1. 帮助皮肤保持弹性，防止皮肤生斑及出皱纹。
2. 提高人体对于病毒及细菌的抵抗能力，从而预防感冒及其它感染性疾病
3. 帮助人们去除内心积郁，缓解压力，降低血液中的胆固醇（脂肪的一种，过多地在体内积蓄对人体有害）

另外，土豆还有着对人体致癌物质的产生进行抑制，帮助人体吸收铁分（进入人体血液，为人体细胞提供氧分。若铁分欠缺则会因起贫血）等种种作用。维生素 C 在加热时容易遭到破坏，可是由于土豆中的维生素 C 被淀粉包裹着，因此，即使加热也不容易被破坏。所以，大家是不是也可以通过“土豆炖肉”来有效地为自己补补维生素 C 呢。

日本の家庭料理 ①

「春野菜で作る 肉じゃが」



「医食同源」という言葉があります。毎日の食べ物に気を配ることは、薬を飲むのと同様に、心身を健やかにしてくれるという中国古来の知恵です。今回から日本の代表的な家庭料理の紹介とともに、体によい食事について一般的な情報をご紹介します。

健康的な食事のポイントの一つは、「旬の食材を食べること」と言われています。温室栽培が普及し、食卓から季節感が失われつつある昨今ですが、旬の食材のおいしさと栄養価の高さはいまでもありません。今回ご紹介する肉じゃがは日本の「おふくろの味」の代表格で、新じゃが、玉ねぎ、絹さや（別名さやえんどう）など春野菜がたっぷり味わえます。

中でも、じゃがいもに含まれるビタミン C は大きな利点があります。ビタミン C の主な効能は

1. 肌の張りを保ってしみやしわを防ぐ
2. ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症を予防する
3. ストレスを和らげ、血中コレステロール（脂肪の一種、体に溜まり過ぎると害になる）を下げる

その他、発ガン物質の生成を抑える、鉄分（血液中に入って、全身の細胞に酸素を供給する。不足すると貧血を起こす）の吸収を助けるなど様々です。ビタミン C は加熱によって失われやすいのですが、じゃがいものビタミン C はでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいというわけです。「肉じゃが」で効率よくビタミン C を補給してみませんか。

◎材料（四人分）

牛肉（买切成薄片的、猪肉亦可）200 克、土豆 4~5 个、洋葱 1 个、胡萝卜 1/2 个、豌豆角儿（扁豆亦可）6~7 个、（用海带、木鱼等煮出的）汤汁 2 杯（400 毫升）、调料（所示用量为大体用量）、酱油 3~4 勺（大汤勺）、糖 3 勺（大汤勺）、料酒 1~2 勺（大汤勺）、油 1 勺（15 毫升）

◎烹饪方法：



- (1) 将牛肉切成适合于拣挟的大小。
 - (2) 土豆去皮，切成两瓣，再将每瓣切成 2~3 块。于清水中浸泡大约 10 分钟后，捞起沥水。
 - (3) 将洋葱竖切为二，再将每一部分竖切成 4~6 瓣。胡萝卜则切成比土豆更小一些的块儿。
 - (4) 豌豆角儿去筋去蒂。用盐水煮后过清水，之后捞起放在筐内沥水。最后切成 2~3 厘米长待用。
 - (5) 放油入锅，中火加热，之后将牛肉放入锅内翻炒。
牛肉炒出颜色后，顺次放入洋葱、土豆以及胡萝卜再次翻炒。
- <要领> 牛肉粘锅的话，将热锅端起，在湿抹布上稍放一会儿，便不易粘锅了。
- (6) 所有入锅材料都均匀进油之后，将汤汁（够浸泡材料即可）倒入锅内，开大火煮。
 - (7) 开锅后改用中火，捞出锅内泡沫，加糖、料酒。
 - (8) 再次开锅后，改用小火，加酱油。盖上锅中盖，煮，直到菜蔬变软。
- <要领> 煮到用筷子能戳通土豆时即可。
- (9) 完全入味（剩下三分之一的汤汁）时，加进豌豆角儿，上下轻轻晃动煮锅，微煮一下立即关火。

土豆炖肉的味道及做法，各个家庭都有着微妙的不同。很多家庭减少用糖，而是代之以甜料酒。（H）

※我们接受大家点登“我想学做的日本家常菜”。

◎材料（4人分）

牛肉（薄切り、豚肉でもいい）200 g、じゃがいも 4~5 個、玉ねぎ 1 個、にんじん 1/2 本、絹さや（いんげんでもいい）6~7 枚、だし汁 2 カップ（400ml）、調味料（分量は目安）、しょうゆ大さじ 3~4、砂糖大さじ 3、料理酒大さじ 1~2、油大さじ 1（15cc）

◎作り方

- (1) 牛肉はひと口大に切る。
- (2) じゃがいもは皮をむいて 2 つ割にし、2~3 つの乱切りにする。10 分程水にさらしてから水気をきる。
- (3) 玉ねぎは縦半分に切ってから、4~6 つのくし切りにする。にんじんは、じゃがいもより小さめの乱切りにする。
- (4) 絹さやは筋をとる。塩ゆでした後、水に放ってからザルに上げる。2~3 cm の長さに切る。
- (5) 鍋を中火で熱し、油で牛肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの順に加えて炒める。

<ポイント> 肉が鍋にくっつく場合、一旦濡れ布巾の上に鍋を載せると、くつきにくくなる。

- (6) 全体に油がなじんだら、だし汁を加えて強火にする。
- (7) 煮立ったら中火にしてアクを取り除き、砂糖、酒を加える。
- (8) 再び煮立ったら弱火にして、しょうゆを加える。落としぶたをして、野菜が柔らかくなるまでゆっくりと煮つめる。

<ポイント> じゃがいもは箸がすっと通る程度になったら完成が近い。

- (9) 味が十分染みこんだら（煮汁が 1/3 位になったら）、絹さやを加えて、軽く上下を返しながらかき混ぜ、強火でさっと煮て仕上げる。

肉じゃがの味付けや材料は、家庭毎に微妙に違います。砂糖を減らしてみりんを入れる家庭も多いです。（H）

※「私が知りたい日本の家庭料理」リクエスト受付中！

这种说法那种说法① 《表述口感的词语》

我们想给大家介绍一些最近在电视里的烹饪节目或食品广告里常常出现、用于表述“口感”的词语。这些词语也常常被用来向家人或朋友表述吃东西时的感受。此期，我们就给您讲一讲日中词典上还没有收录的几个词——“食感/もちもち/もっちり/もちっと”。



“食感”

“食感”这个词，用于形容“食物吃到嘴里时，咀嚼时的感受和舌头上的感受”。它可以说是比较新的、最近才一般化的词汇，即使在日语中，也只是一部分有限的词典将其收录于内。作为一种引人注目的广告语，它不仅频繁地出现在烹饪节目或菜谱等书籍中，就连市场出售的那些食品的包装上，也屡屡见其身影。

〈例 1〉比如在介绍菜肴或商品的时候：

- ・这是一道脆生生口感的菜。
- ・做得口感很松软。

〈例 2〉比如在会话中表述所吃食物带来的感受时：

- ・口感很轻啊。
- ・我还是第一次吃出这么松软的口感。
- ・这种口感会让人上瘾啊。

「もちもち（软乎柔韧）/もっちり（软而有筋性）/もちっと（软而耐嚼）」

这三个都是用来形容像年糕那样，具有粘性和弹力口感的词语。常常用于表述面包等用小麦粉做成的食物，或是糯米小豆饭及米粉团等用糯米为材料做成的食物所带来的口感。相当于吃中国食品中的粽子、芝麻汤圆（芝麻球）以及馒头等吃的食感，用这三个词汇来形容，可谓再恰当不过了。

こんな言い方・あんな言い方① 「食感を表す日本語」

最近テレビの料理番組や食品のCMなどで盛んに使われるようになった「食感」に関することばをご紹介します。食べた料理について家族や友人と感想を述べ合うときにもよく使います。今回は日中辞典にはまだ載っていないことば、「食感/もちもち/もっちり/もちっと」を取り上げて紹介します。

「食感」

「食感」ということばは「食べ物を口にしたときに感じる歯ごたえや舌ざわりなどの感覚」を表すときに用いられます。比較的最近一般化したことばで、日本語としてもまだ限られた辞書にしか載っていません。料理番組やレシピ本だけではなく、市販食品の包装にもよくこのことばを使ったキャッチコピーが見られます。

〈例 1〉料理や商品を紹介するときの例：

- ・サクッとした食感が特徴の料理です。
- ・ふわっとした食感に仕上げました。

〈例 2〉会話で食べ物の感想を言うときの例：

- ・軽い食感ですね。
- ・こんなにふわふわした食感は初めてです。
- ・クセになる食感ですね。

「もちもち/もっちり/もちっと」

3つとも餅のような粘りや弾力のある食感を表すことばです。パンなどの小麦粉で作った食べ物、おこわや団子などもち米を材料としたものの食感を表すのによく使われています。中華料理の粽やゴマ団子、蒸しパンなどの食感はまさにこの3つのことばがぴったりと言えます。

〈例 3〉商品を紹介するときの例

- ・もちもちパン

〈例 4〉会話で食べ物の感想を言うときの例

〈例 3〉比如进行商品介绍时:

- ・软乎柔韧的面包

〈例 4〉在会话中表述所吃食物带来的感受时:

- ・{软乎柔韧/有软劲儿/软而耐嚼}真好吃啊。
- ・松软{而柔韧/而有筋性/而耐嚼} 的口感。

健康商谈室



简单易行的应激反应消除法④

劝您多做体育运动

无论观看还是身体力行都会有益处

光是观看体育运动，也能消除应激反应。这就是为什么每天晚上，都会有很多人为自己偏爱的职业棒球队的比赛结果而欢喜或是沮丧，要不就是为自己喜欢的大相扑或拳击运动员放声呐喊助威。



即使如此，体育活动还是自己亲身参与最为快乐。体育活动，不但可以放松心情、消除精神上的应激反应，同时它还可以帮助人们消耗・中和那些积蓄在我们内心深处的争斗能量和毁坏能量，因此，活动完了以后，我们都会觉得心旷神怡。

球类运动，大多通过球棒、球拍或者球棍等器具击球，要不就是用脚踢球，因此，球类运动能够满足人的毁坏本能。另外，当我们把球踢进或投进对方的门内或篮内，或者是将球击进球洞里时，或者是回到本垒得分时，我们往往能够获得“我真行！”这样的成就感。这些都有助于消除我们内心积蓄的应激反应。

此外，活动身子的时候，我们不会去考虑那些多余的事情，或是让自己陷入烦恼。因为当人的大脑促使人体运动的那一部分处于活跃状态时，相反让人去劳心或消耗智能而使人感觉疲乏的那一部分，便处于休憩状态，所以，人可以因此而恢复疲劳。

一个人能做的运动为最佳

体育运动有着各种各样的种类，通过团队

・{もちもち/もちり/もちっと} していて、おいしいですね。

・やわらかくて、{もちもちした/もちりした/もちっとした} 食感ですね。(N)

健康相談室

気軽にできるストレス解消法④

スポーツや運動のすすめ

見てもやってもストレス解消

スポーツは、見るだけでもストレスが^{はっさん}発散できます。毎晩、プロ野球のひいきチームの結果に一喜一憂したり、大好きな相撲取りやボクサーのために大声をはりあげて応援したりする人たちが、大勢いるのはそのためです。

とはいっても、やはりスポーツは自分でやるのがなにより！精神的なストレスを^{せいしんてき}発散すると同時に、闘争エネルギー、破壊エネルギーも^{ちゅうわ}発散・中和してくれますから、やった後にはほんとうに身も心もすっきりします。

ボールゲームの多くが、バットやラケット、クラブなどでボールを叩いたり、ボールを蹴ったりするため、破壊本能满足させてくれます。また、相手のゴールを割ったり、ホールにボールが入ったり、ホームに還って得点が入ったりすると、「やったあ！」という^{じゅうじゅかん}成就感があります。これらは皆、ストレス解消に役立ちます。

また、からだを動かしていると、よけいなことを考えたり、思いわずらったりすることがなくなり、脳のからだを動かすための部分が活動していると、神経をつかたり知能をつかたりして疲れた脳の部分は休み、疲労回復をすることができるためです。

ひとりでできるスポーツがよい

スポーツにもいろいろありますが、チームで行うゲームや試合形式のスポーツは、休日にはいいのですが、日々のストレス解消法として

才能实现的运动, 或者是以比赛形式来进行的运动, 尽管很适合于节假日, 可是作为平时的应激反应消除法, 却不是很合适。

因为, 公司职员平时总是以团队为单位来开展工作, 那些因为人事关系以及群体配合等而造成应激反应蓄积的人, 会有可能在自由时间内, 为实现某一目标而将自己再一次束缚起来。

另外, 网球以及乒乓球单打, 还有高尔夫之类一对一的体育运动, 对于那些因为输球而懊恼不休的人来说, 反而会成为新的应激反应的因素。

在此, 我们推荐这些人参加诸如钓鱼或走路之类的而不存在什么竞争性质的体育运动。而且, 尽可能不要跟工作单位或是与自身工作有关系的人一起参与, 而最好选择学生时代的朋友, 或者是有同样兴趣爱好的人, 有时候甚至可以自己一个人, 按照自身的步调来进行。

就是活动活动身体也会感觉很爽

体育运动, 无论是比赛还是争夺成果, 都离不开一个目标。但是, 如果你的目的是消除应激反应的话, 那么不一定非要局限于体育运动, 那些单单是动动身子骨的“运动”或“练习”, 也会带来很好的效果。

实际上, 出于想增加肌肉, 或是想减肥这样一种动机, 而开始去健身房锻炼的人, 有很多都属于虽然目标没有达成, 但却在活动身体的过程中感觉到快乐的人。这样的人即使被朋友嘲笑“真没想到你能坚持锻炼啊!”, 可还是快快乐乐地往健身房跑。

最后, 这样的人即使在平时, 也会脚蹬一双运动鞋来取代皮鞋, 而时时行走。人, 到底是动物。一旦领悟到活动身体的快乐之后, 就会不自觉地常常想这么做。

(未完待续)

摘自《宽裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》

はあまりおすすめできません。

サラリーマンなど、ふだんチームワークで仕事を^{こと}して、その人間関係やチームワークがストレスの原因^{げんいん}となっている人が、フリータイム^{ひと}にまで目標^{もくひょう}実現のために自分を抑制^{よくせい}することになりかねません。

また、テニスや卓球のシングルス、ゴルフなどのような1対1の勝負^{しょうぶ}も、とくに負けるとカッカ^{かっか}となりやすい人は、かえって新しいストレス^{たね}の種をつくることになってしまいます。

そんな人たちにすすめたいのは、釣りや山歩きなどの、あまり競争^{きょうそう}がないスポーツです。それも、できるだけ職場^{しよくば}や仕事の関係者^{かんけいしゃ}とはいっしょに出^でかけないで、学生時代の友人^{がくせいじたい ゆうじん}や、同じ趣味^{しゆみ}の仲間^{なかま}、ときにはひとりごと、マイペース^{まいペース}で^{あこな}行う^{おこな}ことがいちばんです。

からだを動かすだけでも爽快

スポーツというのは、勝負^{しょうぶ}にしる、その成果^{せいこ}を競^{きそ}うにしる、ひとつの目標^{もくぎ}があります。けれど、ストレス解消^{もくてき}が目的^{もく}ならば、スポーツでなくても、からだを動かすだけの「運動^{うんどう}」や「練習^{れんしゅう}」だけでも、立派^{りっぱ}に成果^{せいこ}があがります。

実際^{じっさい}、もう少し筋力^{すくきんりよく}をつけたいとか、ちょっと太^{ふと}りすぎをなおしたいという動機^{どうぎ}でスポーツジムに通^しい始めた人が、その目標^{もくぎ}は達成^{たっせい}できなくても、からだを動かすことの爽快感^{そうかい}にめざめていくことはよくあります。友人^{とも}たちに「おまえが運動^{うんどう}を続けられるとは思^{おも}わなかったな」などと皮肉^{ひにく}られながらも、けっこう楽しそうにジムに通^かったりしているのです。

そしてそういう人は、革靴^{かわくつ}をやめてふだんでも運動靴^{うんどうくつ}をはき、よく歩くようになったりするのは、やはり、人は動物^{どうぶつ}の子^こ。からだを動かすことの楽しさ^{たのしみ}を知^しってしまうと、ついつい動いてしまうようです。

[次号^{じごう}に続く]

「心のゆとりが健康を生む一気^{いちき}にできるストレス^{ふぶし}解消法^{かいしょうほう}」(株) 社会保険^{しゃかいほけん} 出版社^{しゅつぱんしゃ}発行^{はつこう}より抜粋^{はつすい}

【来自首都圏中心的通知】

从今年度起，国家面向日本遗华孤儿正式启动并实施“新型支援”措施。伴随这一措施的实施，归国者的支援体制也将发生各种各样的变化。迄今为止首都圏中心所开展的支援事业，也有部分变更或终结，特此通知。

1. “远程学习课程”的实施核心将发生变更

我们已经在招生要点中通知了大家，从四月起，“远程学习课程”的实施核心将由首都圏中心改为埼玉县所泽市的中国归国者定着促进中心。计划报名或咨询参加远程课程学习，还有正在学习的学员，均由中国归国者定着促进中心负责提供咨询答复和进行作业批改与寄还。敬请各位留意。

■中国归国者定着促进中心

〒359-0042 埼玉県所沢市並木 6-4-2

电话：04-2993-1662 传真：04-2991-1689

2. 有关已经终结的事业

迄今为止，本中心所实施的“友爱事业”和“高龄归国者日语教室”，已于 2008 年 3 月，作为本中心的受托事业而迎来了尾声。今后这两项事业将委托给各都道府县，或各市区町村付诸实施。

在《走读课程》和《远程学习课程》学习使用的教材将全部免费！！

迄今为止，“(财)中国残留孤儿援护基金”面向归国者第 2、3 代，对在中国归国者支援・交流中心（全国共七处）学习日语课程的人，实施了部分教材费减免援助，从 4 月起，此援护基金将面向归国者第 2、3 代，实施全面免除教材费的全额援助。这样，无论您是归国者第几代，都无需再支付教材费，因此较以往可以更容易地获得日语学习的机会，我们期待着您踊跃报名参加支援・交流中心的《走读课程》和定着促进中心的《远程学习课程》的学习！

【首都圏センターよりお知らせ】

今年度より国は中国残留邦人等への「新たな支援」を実施することになりました。それに伴い、帰国者支援の体制もいろいろと変わります。首都圏センターでも従来行っていた事業の変更、終了等がありますので以下にお知らせします。

1. 「遠隔学習課程」の実施主体の変更

既に募集要項の中ではお知らせしてありますが、4 月より「遠隔学習課程」の実施主体が首都圏センターから埼玉県所沢市の中国帰国者定着促進センターに変わりました。今後お申し込みをお考えの方の応募・お問い合わせ先、現在受講中の方の課題等の返送先は、全て中国帰国者定着促進センターになりますので、ご注意ください。

■中国帰国者定着促進センター

〒359-0042 埼玉県所沢市並木 6-4-2

電話：04-2993-1662 ファックス：04-2991-1689

2. 事業終了について

当センターがこれまで行ってきておりました「友爱事業」「高齢帰国者日本語教室」は 2008 年 3 月をもって当センターの受託事業としては終了いたしました。今後はこの両事業とも各都道府県又は各市区町村にその実施が委ねられることとなります。

「通学課程」「遠隔学習課程」で使用する教材が全て無料になります！！

「(財)中国残留孤儿援护基金」は、これまで中国帰国者支援・交流センター（全国 7 カ所）の日本語学習課程で使用する 2、3 世の教材費の一部援助を行ってききましたが、4 月より 2、3 世の教材費の完全無料化を図るために教材費の全額援助を行うこととしました。これにより、世代に関係なく教材費は完全無料化され、今まで以上に日本語学習の機会が得られやすくなりましたので、支援・交流センターの「通学課程」、定着促進センターの「遠隔学習課程」共にふるってご応募ください！

新聞話語

《生物酒精》(Bioethanol)

近年来,生物酒精作为一种取代石油的汽车燃料而受到了世人的瞩目,因此,生物酒精的开发和生产也变得十分红火。所谓生物酒精,是指将蔗糖、玉米以及大麦等植物资源进行发酵,再通过蒸馏工序将其中的乙醇酒精提取出来。生物酒精这一名称,是为了与从石油及天然气中提炼出来的合成酒精进行区别而如此命名的。

现在,生物酒精并没有百分之百地取代汽车燃料,而是掺在汽油里使用。日本也从去年,在首都圈五十个加油站,开始出售掺入了百分之三生物酒精的汽油。生物酒精的两大生产国是美国和巴西,接下来是中国、欧盟各国还有印度。

生物酒精之所以受到世人瞩目,是基于原油涨价和地球变暖这样的大背景。

原油进口国的原油价格高涨不下,而原油出产国的政局又动荡不安,这些要素都使能源供给无法保持永久性的安定,因此,如何确保可以在各自国家内投入生产的能源资源,就变成了当务之急。只要有条件种植可以转换成生物酒精的原料(酒精)植物,那么其增产也很容易,并且无需担心它们会像化工燃料那样,出现耗尽枯竭的一天。

再者,据说使用生物酒精,还可以使导致地球变暖的诱发物质——二氧化碳的排放量得到控制。虽然生物酒精作为一种燃料,在燃烧过程中会产生二氧化碳,但植物在成长过程中,要吸收空气中的二氧化碳,因此正负相抵,结果为零(碳中和),所以大气中的二氧化碳浓度不会出现上升。

但是随着生物酒精需求量的增大,而出现的大规模急剧生产酒精植物的现象,也使一些严重的问题浮出了水面。

其中之一就是森林的乱砍滥伐。为了获得更多的耕地来种植可以转换成燃料的酒精植

ニュースのことば

「バイオエタノール」(Bioethanol)

近年、石油に代わる自動車用燃料として、バイオエタノールが注目され、開発や生産が盛んに行われるようになりました。バイオエタノールとはサトウキビ、トウモロコシ、大麦などの植物資源をアルコール発酵させ、蒸留して作るエチル・アルコールのことです。石油や天然ガスなどの化石燃料から作られる合成エタノールと区別してこう呼ばれます。

現在は自動車用燃料としてバイオエタノールを100%使用するのではなく、ガソリンに混入して使われています。日本でもバイオエタノールを3%混入したガソリンを昨年から首都圏50か所のガソリンスタンドで販売しています。バイオエタノールの2大生産国はアメリカとブラジルで、それに、中国、EU諸国、インドと続きます。

バイオエタノールが注目されるようになった背景には原油高騰と地球温暖化の問題があります。

原油輸入国は原油価格の高騰、産出国の政情不安などで永続的なエネルギー確保が不安定になっており、自国内で生産可能なエネルギー源を確保していくことが、急務になっています。バイオエタノールは原料となる作物の栽培が可能でありさえすれば、増産も容易で化石燃料のように枯渇する心配もありません。

そして、バイオエタノールの使用は地球温暖化の原因物質、二酸化炭素の排出量を増やさないといわれています。バイオエタノールは燃料となって燃えたときに二酸化炭素を放出しますが、植物は成長過程で空気中の二酸化炭素を吸収するので、差し引きゼロ(カーボンニュートラル)となり、大気中の二酸化炭素濃度の上昇が起りません。

しかし、バイオエタノールの需要が増え、増産が急ピッチで行われることによって、深刻な問題も浮かび上がってきました。

物、人们正大规模地砍伐树木，开垦森林。特别是巴西，为了扩展甘蔗耕地，竟砍伐起了亚马逊热带雨林。要是将牧场草地的开垦也计算进去的话，仅仅这几年，每年都不断地有相当于 12 个东京都、大约两万六千平方公里的森林从地球上消失。为地球提供三分之一的氧气、被称为“地球肺”的亚马逊热带森林的减少，将会导致地球变暖的脚步加快。

其次是不计其数的玉米被用作了生物酒精原料，这样一来，食用玉米的价格就出现了高涨。特别是非洲撒哈拉沙漠以南把玉米当作主食的各国，玉米价格的高涨给其国民生活造成了严重的影响。这些国家的大多数人，其收入的一半以上都用于一日三餐，玉米价格的高涨致使这些人无力购进食物，也就是说，他们恐怕要因此而被迫走向“饥饿”。

再次，由于栽培用于生物酒精的酒精植物，可以获得国家补贴，因此，农民们接连不断地将本来种植小麦或大豆的耕地，用于种植玉米或甘蔗。这样一来，大豆及小麦的价格便也随之高涨起来。

日本的粮食自给率极低，小麦为 14%，大豆仅为 3%，除此之外基本上都依靠外国进口。粮食价格的上涨，导致去年秋季小麦及大豆价格上调，而以小麦及大豆为原料的面包、方便面、日本切面（乌冬）、啤酒以及酱油等各类加工品的价格，也都受到了波及。今年春天，这些加工品的价格，还计划出现更大幅度的上调。

能源问题是全世界都必须思考的问题。我们渴望能源的开发，是能够使不允许某些国家追求单独利益的全世界人民，还有整个地球都无需背负重荷的，同时也是可持续发展的。(Y)



一つは森林破壊の問題です。バイオエタノールの原料である作物を育てるための耕地拡大のため、森林の木々を伐採し、開墾して畑にすることが盛んに行われています。特にブラジルではサトウキビ畑を拡大するため、アマゾンの熱帯雨林を伐採しています。牧草地のための開墾も含めると、ここ数年で毎年東京都の約 12 倍の面積にあたる約 2 万 6000 平方 km も減少し続けているといえます。地球上の酸素の約 3 分の 1 を生産し「地球の肺」と呼ばれているアマゾンの森の減少は地球の温暖化の加速を招きます。

もう一つは多量のトウモロコシがバイオ燃料の原料として使用されたため、食用トウモロコシ価格の急騰が起っています。アフリカのサハラ砂漠より南の、主食がトウモロコシの国々への影響は特に深刻です。これらの国々では、多くの人々が収入の半分以上を食費に費やしており、トウモロコシの価格の上昇は食料が手に入らなくなることで、すなわち「飢餓」につながるおそれがあります。

また、バイオエタノール用の作物を栽培すれば補助金が給付されるため、小麦や大豆畑をトウモロコシやサトウキビに転作する農家が相次いでいます。その結果、大豆や小麦の価格も上昇しています。

日本の穀物自給率は小麦 14%、大豆は 3% と非常に低く、そのほとんどを海外からの輸入に頼っています。穀物の価格上昇で、昨年の秋に小麦や大豆が値上がりしましたが、それらを使った加工品であるパン、インスタントラーメン、うどん、ビール、醤油などの値上げに波及しました。この春にも更なる値上げが予定されています。

エネルギー問題は世界中で考えていかななくてはならない問題です。特定の国だけの利益追求にならず、世界中の人々と地球にとって負担のない、持続可能なエネルギー源の開発が望まれています。(Y)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育④ 《太极拳》

今年，终于迎来了北京奥运年。全世界的体育竞技项目都将集聚于北京，由各国选手来争夺名次。为此，本期我们打算给大家介绍一项日本人也十分熟悉的中国武术 — “太极拳”。

有关太极拳

“太极拳”的起源，虽然可以追溯到数千年前，然而在 14 世纪至 20 世纪这几百年间，太极拳出现了无数流派和拳法，有的讲究用力、神速，有的则出招柔软、高妙，可谓门派繁多，纷呈不一。

作为武打功夫的“太极拳”，同时也是一种健身・体育项目，它有着其合理性，而且是拥有高难度技术体系的一项运动，它甚至能够达到艺术境界，因此近年来，中国以外的太极拳爱好者也在不断地增加。

日本于 1995 年在全国范围内导入・实施了“太极拳技能检定制度”，这一制度为“太极拳”在日本的普及和振兴，起到了巨大的推动作用。除此之外，2001 年日本还诞生了被认为是适合于低龄者和老年人练习的“长拳”技能检定制度，太极拳因此被期待着成长为一颗各个年龄层的人们都可以根据自身的体力和兴趣，去亲近和接触的国民体育希望之星。

“太极拳”作为一项国际竞技项目，已经成为亚运会以及东亚运动会的正式比赛项目，人们期待着它能登上奥运会的大舞台。中国奥林匹克委员会（中奥委）以过去的事实（柔道在东京奥林匹克运动会上成为正式比赛项目；跆拳道在汉城奥林匹克运动会上成为表演项目）为例，提出了将中国武术列为 2008 年北京奥运会的正式比赛项目，可惜遭到了否决。

すぽーつ たいきょけん
スポーツ④「太极拳」

今年、いよいよ北京オリンピックの開催年です。中国に世界の運動競技が集結し、各国の選手により技が競われます。そこで今号では、日本でもすっかりなじみになった中国武術の「太极拳」について、ご紹介いたします。

しじょう
太極拳事情

「太极拳」の起源は数千年前に遡りますが、14世紀から20世紀初めに数多くの武術の流派・種類が生まれ、力強く速い動作を主体にしたものから軟らかく巧妙な技を使うものまで多岐にわたります。

格闘技としての「太极拳」は、健身・体育種目として合理的かつ高度な技術体系を有する運動であり、芸術表現もできるため、近年、中国以外の国々でも愛好者が増えてきています。

日本では、「太极拳技能检定制度」が1995年から全国的に導入・実施され、「太极拳」の普及振興を進める上で大きな役割を果たしています。また、これに加え、年少者や初心者の練習に適していると言われる「長拳」の技能检定制度も2001年度から開始され、より幅広い年齢層の人々が体力と興味に応じて親しむことのできる国民スポーツに育つよう期待されています。

「太极拳」は、国際競技スポーツとしても、アジア競技大会、東アジア競技大会の正式実施競技としてすでに定着し、さらにオリンピックへの登場が期待されています。中国オリンピック委員会は、過去の事例（東京オリンピックで正式競技となった柔道、ソウルオリンピックで公開競技となったテコンドー）をあげて、本年のオリンピックでの中国武術の正式競技化をねらいましたが、残念ながら否決されています。

太极拳的比赛形式

比赛形式可以分为：按照一定规则与对手格斗并决出胜负的形式（对抗赛）；还有单独表演规定动作，并给表演者的技术水平打出分数的形式（表演赛）两种。

表演赛以不同内容的个人表演形式进行，报名参加的运动员必须一个一个地在规定时间内按照规则完成动作，并且根据裁判员打出的分数来决定名次。

以往，表演比赛都是参赛运动员自由表演由自己编排的、融入了各项武术特点的腿功、拳法以及弹跳等成套动作。可是，在武术不断国际化的大潮下，为了提高各国运动员的武功及技能，同时，也为了使裁判员能够更加合理地进行裁判，制定出了专门面向比赛的表演型武功（规定套路），并在 1990 年北京亚运会上正式采用。所有参赛选手都必须在各个比赛项目中表演规定动作，比试各自的技能技巧和表达能力。规定套路的采用，使得观众也能够对各参赛选手的技巧特征（力度、速度以及身体控制能力）还有个性，做出判断。

如此这般，很多人与其说是为了参加正式比赛，不如说是为了在身边某处随意锻炼锻炼、增进身体健康这一目的，而开始打“太极拳”。天气晴朗的日子，到公园里去打打太极拳，说不定能亲身感受到月换星移、四季变化呢。而且，太极拳还有可能成为您与近邻交往的契机呢。

※居住在东京都的藤本淑子女士，投来一份有关“太极拳”的稿件（中文），但因字数关系，恕不能登载。若对此稿有兴趣，敬请与本编辑部联系。（TN）



太极拳の試合形式

試合形式には、一定のルールのもとに相手と格闘して勝負を決めるもの（対抗性競技）と、一定の動作を単独で演武してその技術水準を評価するもの（演武競技）の 2 種類があります。

演武競技は、個人種目別競技で行い、エントリーした種目で選手が定められた時間とルールにもとづいて 1 人ずつ演武し、審判員が与える得点によって順位を定めます。

従来、演武競技は選手が各種目の武術の特徴を備えた足技、打法、跳躍技などを自分で組み合せて演武する自由演技で競われてきました。しかし、武術の国際化の流れのなかで、各国の選手の技術の向上を促進し、また、審判をより合理的に行うために、武術競技用統一規定演武型（規定套路）が定められ、1990 年の北京アジア競技大会からこの規定演武型が採用されています。選手はすべて、各種目で定められた規定演武型で、技と表現力の優劣を競います。規定演武型の採用により、観客も各選手の技術の特徴（力、スピード、体のコントロール能力等）や個性を見分けることができるようになりました。

このように公式競技でやる人よりも、身近な場所で健康増進の目的で「太极拳」をはじめる人の方が多いのではないでしょうか。天気の良い日に公園で太极拳ができれば、季節の移り変わりを直に感じることができそうです。近隣の交流づくりのきっかけにもなりそうですね。

※東京都在住の藤本淑子さんから「太极拳」についての投稿（中文）がありました。字数の関係で掲載できませんでした。興味のある方は、本誌編集部までご連絡ください。（TN）



東京都藤本淑子さんの作品

◆ 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。请在接待时间内(星期五・六 10:00~12:00)来电话。

✎ 编后记

■ 四月、各工作单位和学校迎来新年度的季节。想必在你们中间、或许有人调工作、有人升学吧。在新年度来临的日子里、以全新的心情去迎接一种全新的挑战、也未尝不是一件很好的事情。

■ 去年、频繁发生加工食品作假和混毒等等围绕“食品安全”的事件。陈列在店铺货架上的食品、人们都相信它们是经过了严格检查的、因此这些事件的发生、可以说给人们带来了不小的打击。

为了选择安全的食品、人们开始细细检查商品包装上的标示、尽可能地不买冷冻食品和加工好的菜肴、而是购入安全的食材来亲自烹饪。方便赶不上安全。选择季节性食材制作可口的佳肴、既有益于身体、又省下了钱、可谓一箭双雕。从本期起、我们开始连载“日本的家常菜”，此次是“土豆炖肉”，敬请各位浏览。(Y)

✎ 「編集後記」

■ 職場や学校が新年度を迎える 4 月。みなさんの中にも、転職になったり、学校に入学された方もいらっしゃるかもしれませんね。年度初めに気持ちを新たに、何か新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。

■ 昨年加工食品の偽装や毒物混入など「食の安全」が揺らぐ事件が多発しています。店頭並んでいる食品は厳しい検査を通過してきたものだと信じ切っていたので、今回の事件はショックでした。

安全な食品を選ぶために、内容表示をチエックしたり、冷凍食品や出来合のお総菜は買わずに、安心できる食材を購入して、手作りを心がけるようになりました。便利より安全。旬の食材を使って料理すれば、体にも良く、安くできるので一石二鳥です。本号から「日本の家庭料理」の連載が始まりました。今回は肉じゃが。どうぞお楽しみください。(Y)



『天天好日』第 39 号 2008 年 4 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 1

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