



がつついたち ぼうさい ひ
 9月1日は「防災の日」
 9月1日是“防灾日”

1 何谓“防灾日”？

为什么“防灾日”要选在9月1日这一天？

在85年前1923年（大正12年）9月1日，以南关东地区为中心发生了一场给人们生命财产造成巨大损失的地震。地震发生时正值中午，许多家庭的厨房起火并蔓延，众多的生命不幸葬身火海。“防灾日”就是为了让人们铭记关东大地震的教训而在1960年（昭和35年）设定的。（接下页）



1 「防災の日」とは

なぜ「防災の日」として、9月1日が選ばれたのでしょうか？

今から85年前の1923年（大正12年）9月1日、南関東地方を中心に甚大な被害をもたらした関東大震災が発生しました。ちょうど、お昼前の時間帯だったこともあり、あちこちの台所から出火し、火災による多くの死傷者が出てしまいました。「防災の日」はこの日の教訓を忘れないため、1960年（昭和35年）に制定されました。（次頁に続く）

目 录

1~5	9月1日是“防灾日”
6~8	考取一个资格⑤理发师、美发师
9	【来自定着促进中心的通知】“远程学习课程下学期（10月~3月）”开始招生
10	2008年度高中升学指导信息
11~13	生活信息《便捷的乘车卡》
14~16	日本的家常菜③《为孩子做什么便当呢》
17	新闻摘要（4月21日~6月20日）
18~19	健康商谈室《简单易行的应激反应消除法⑥》
20~21	新闻话语《香烟护照（taspo）》
22~23	从零开始的电脑用语知识②《硬件》
24~26	春夏秋冬・体育 ⑥《北京奥运小知识》
27	【来自中心的通知】请您别忘了告诉我们您的新地址
27	订正
28	编后记

目 次

9月1日は「防災の日」
資格を取ろう⑤理容師・美容師
【定着促進センターからのお知らせ】
「遠隔学習課程下期（10月~3月）」募集！
2008年度高校進学・進路ガイダンス情報
生活情報「便利な乗車カード」
日本の家庭料理③「こどものお弁当のおかず」
ニュース記事から（4月21日~6月20日）
健康相談室「気軽にできるストレス解消法⑥」
ニュースのことば「タスポ（taspo）」
一からのパソコン用語知識②「ハードウェア」
春夏秋冬・スポーツ⑥「北京オリンピック豆知識」
【センターからのお知らせ】住所の変更連絡を忘れずに
訂正
編集後記

過去、9月1日这一天主要是祭奠在震灾中丧生的死者，但演变成“防灾日”后，开始在全国各地进行防灾训练。

另外，就在将九月一日设定为防灾日的前一年（1959）年的9月26日，昭和三大台风之一的伊势湾台风登陆，给以东海地区为中心的广大地区造成了巨大的伤亡和损失。另外两大台风一室户台风和枕崎台风也分别在1934年（昭和9年）9月21日和1945年（昭和20年）9月17日一都集中在9月这个月份登陆肆虐。因此，“防灾日”也寄托着让人们在9月这个台风多发季节提高警惕和防范意识这一愿望。

一年一度的防灾日，为我们提供了重新确认各自防灾意识的机会，那么让我们再次审视一下我们周围是否还有需要加强防范的地方。

2 为了在地震发生时确保安全

今年5月14日发生的“四川大地震”，给人们生命财产造成的空前损失使我们震惊。在大约一个月后的6月14日发生的岩手・宫城内陆地震，也让人们记忆犹新。而在我们现在居住的地方，随时都有可能发生地震。若这一天不幸来临，为了将损失降到最低，每一个人都沉着地采取正确而恰当的举措俨然是十分重要的。为此，我们有必要在日常生活中时刻做好灾害发生的心理和防范准备。为了能从震中确保自身安全，我们为您介绍几种每个人都能做到的防范措施。

◆有备无患！

①家具等物品的安全对策

高大的家具最好是进行固定。另外，要是睡地铺的话，还需要考虑与电视的距离。发生

かつては、この日に震災犠牲者の慰霊祭をおこなうことが中心でしたが、「防災の日」となっからは、全国各地で防災訓練が行われています。

また、制定の前年（1959年）の9月26日には、昭和の3大台風のひとつである伊勢湾台風が上陸し、東海地方を中心とした広い範囲に大きな被害をおよぼしました。他のふたつの台風の上陸日も、室戸台風が1934年（昭和9年）9月21日、枕崎台風が1945年（昭和20年）9月17日と、いずれも9月に集中しています。「防災の日」にはこの時期に多い台風への心構えの意味も込められているのです。

一年に一度しかないこの日、防災意識を再確認する機会として、今いちど身のまわりを見直してみましよう。

2 地震から身を守るために

今年の5月14日に起きた「四川大地震」は、未曾有の大惨事となり私たちを震撼させました。そのほぼ1ヶ月後の6月14日に発生した「岩手・宮城内陸地震」の様子も、まだ生々しく記憶にあります。自分の住んでいるところでも、いつ地震が発生してもおかしくありません。いざというとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることがとても大切です。そのためにも日頃から、地震が発生したときの心構えと災害への備えが重要です。地震から身を守るためにできることなどを以下に紹介します。

◆準備は大丈夫？

①家具等の安全対策

背の高い家具は固定しましょう。また、布

大地震時、有时候电视机会飞出去好几米呢。给窗玻璃贴上一层防止碎玻璃四处散飞的薄膜也是很有用的。还有拉上窗帘也可以有效防止碎玻璃飞进室内。另外，睡觉时在枕头边放一双袜子或拖鞋，有助于地震发生时逃生用。

②如何与家人取得联系

上班或上学的人，最好是事先与家人说好集合的场所，以便联系。

☞记录下来！灾害发生时的留言电话号码…

“171”

灾害发生时，可以通过电话录下并听取口信。

③ 检查逃生袋里面的物品

往逃生袋里装什么，每一家都会因为家庭结构不同而不尽相同。但是至少应该带上下述物品：

饮用水、非常食品、急救医药品、便携式收音机（还有备用电池）、电筒（还有备用电池）、现金、衣物（还有手套）、防尘口罩、毛巾（大小两种）、纸类

此外，还有一些看似不起眼然而作用很大的东西，比如保鲜膜（铺在餐具上，不用每次都洗餐具）以及塑料垃圾袋（可用来防寒、遮雨以及充当简易马桶和塑料罐）等，许多东西只要动动脑筋就会想出很多别的用法。另外，将银行账号及保险证的号码记录下来，则会有益于灾后的生活重建。

◆啊！地震了！别着急，做好下面的事情：

①首先是确保自身安全——地震发生时，强烈的摇晃会持续一分钟左右。

人在室内时，最好是钻到结实的餐桌或写字台下面，要保护好头部。胡乱地往外跑反而是危险的。

とんねばあい てれび いちかんけい き
団で寝る場合はテレビとの位置関係に気
をつけましょう。大地震が起これば、テレビ
は数メートル飛ぶこともあります。ガラス
には飛散防止フィルムを貼るのが効果的
です。カーテンを閉めておくのも屋内への
飛散には効果があります。枕許に靴下や
スリッパを置いておくこと避難時に役立ちま
す。

②家族との連絡方法

通勤や通学先にいる時のそれぞれの
集合場所をあらかじめ家族で話し合っ
ておきましょう。

☞覚えておこう！災害用伝言ダイヤル…

「171番」

災害時には、音声メッセージを録音したり、聞いたりすることができます。

③避難袋の確認

家族構成によっては必要なものは異なりますが、最低限つぎのようなものを入れておきましょう。

飲料水、非常食品、救急医療薬品
類、携帯ラジオ（予備の電池も）、懐中電灯
（予備の電池も）、現金、衣類（軍手も）、防塵
マスク、タオル（大小）、紙類

他にも意外な便利グッズとして、包装ラ
ップ（器などに敷くとそのつど洗う必要が
ない）やビニールのごみ袋（防寒着、レインコ
ート、トイレ代わり、ポリタンク代わり）な
どアイデア次第で役立つものが色々ありま
す。また、銀行口座番号や保険証番号を
控えておくこと生活復旧時に役立ちます。

◆あつ、地震だ!! あせらず次のことを。

①まず、身の安全——地震の際、大きな揺れ
は1分程。

屋内にいる時は、丈夫なテーブルや机
の下に身を隠し、頭を保護するようにしま

人在室外时，最好用包或手里的东西挡住头部，并寻找一个开阔的地点或广场等安全的地方避难。

② 掐灭火种——要是引起火灾就不可收拾了。

一颗小小的火苗有时会酿成大灾。看到火苗时，先为自身采取好安全措施，然后要沉着、迅速地将火苗扑灭。灭火器的使用方法最好是在平时就确认好。

③ 为自己留好逃生之口——特别是混凝土建筑物。

地震发生时，要将门打开。因为地震有可能会造成建筑物变形而无法打开门窗。避难时，别忘了将煤气的总开关和总电源关闭后再离开。这样可以避免发生火灾。

④ 远离危险之处——震后会发生海啸。

逃离海啸是争分夺秒的事情。必须马上离开海边，火速登上高处等安全地带。山脚及陡峭的山坡等地，容易发生悬崖塌陷或山崩，要快速而准确地判断并选择合适的地方避难。

⑤ 要徒步避难——开车会妨碍救援・消防活动。

在对灾区实施急救・救援以及消防活动的时候，大都要进行交通管制。由于开自家车避难，会给交通带来混乱，从而妨害各种救援活动的顺利进行，因此会被严厉禁止。所以，尽可能少量携带必要物品离家步行避难。另外，要是地震发生时正在开车的话，最好是将车停在路旁左侧或空地上并关闭发动机。在避难的时候，不要拔车钥匙，而是将车钥匙插在钥匙孔里然后徒步离开。

⑥ 收集准确的信息——不传谣信谣。

当发生严重灾害、情势混乱时，人们很容易传谣信谣。因此要注意收集来自报道机关及

しょう。むやみに外へ飛び出すのはかえって危険です。

外にいる時は、バックや手荷物で頭を保護し、空き地や広場などの安全な場所へ避難しましょう。

② 火を消す——火災になったら大変。

小さな火が大災害をまねきます。身をかわった後でかまわないので、火が出たらあわてず、すばやく消火します。普段から消火器の使い方を確かめておきましょう。

③ 脱出口の確保——特にコンクリートの建物。

地震の時はドアを開けましょう。建物がゆがみ室内に閉じこめられる可能性があります。避難するときには、ガスの元栓を閉めてブレーカーは落として行きましょう。火災発生が防げます。

④ 危険な所から離れる——地震の後は津波がくる。

津波からの避難は一刻をあらそいます。ただちに海浜から離れ、急いで高台などの安全な場所へ逃げましょう。山ぎわや急傾斜地では、崖崩れや山崩れが起こりやすいので、自分ですばやく判断し避難しましょう。

⑤ 避難は徒歩で——自家用車は救助・消防活動の妨げ。

被災地では、救急・救助活動や消防活動のため交通規制がおこなわれます。自家用車での避難は交通の混乱をまねき、活動の妨げになるので厳禁です。最小限の持ち物を持って歩いて避難しましょう。また車を運転している場合には、道路の左側か空き地に停車し、エンジンを止めましょう。避難する時はキーを付けたままにし

市区町村、消防・警察等正式单位的信息。

⑦同心协力共同救人・救援——采取互帮互助的行动。

行动不便的老人以及身体有残障的人，还有孕妇、小孩等，他们在避难的时候是需要周围的人给予他们帮助的。在确保自身安全的同时，如果发现有需要帮助的人，要和当地人员一道实施互救行为。

人们常说“天灾无防，人灾可挡”。人人都培养一种防灾意识，乃至为关键的第一步。为了保护自己与家人的生命财产，从现在起就投入准备的话，相信天灾来临时一定会有更多的生命因此而获得救护。您的家是不是已经做好防灾准备了呢？（1）

て、徒歩で避難しましょう。

⑥正しい情報^{ただ じょうほう にゅうしゅ}を入手^{でま まど}——デマに惑わされない。

大きな被害が出て混乱^{こんらん}している時は、デマに惑わされやすくなります。報道機関^{ほうどうきかん}や市区町村^{しくちょうそん}、消防・警察^{けいさつ}などからの情報^{ちゆうい}に注意^{ちゆうい}しましょう。

⑦協力^{きょうりよく}し合^あって救出^{きゅうご}・救護^{たす}——助け合^あいの行動^{こうどう}を。

からだの不自由^{ふじゆう}なお年寄り^{としよ}や身体障害者^{しんたいしょうがいしゃ}の方^{かた}、妊婦^{にんぶ}の方^{かた}や小さな子ども^{ちいこ}も達は、避難^{ひなん}の際^{さい}にまわりの手助け^{てだす}がどうしても必要^{ひつやう}です。自分の安全^{あんぜん}を確保^{たもつ}するとともに、助けを必要^{ひつやう}としている人^{ひと}がいたら地域^{ちいき}のみんなで協力^{きょうりよく}し合^あって援助^{えんじょ}しましょう。

よく“天災^{てんさい}は防げないが、人災^{じんさい}は防げる”といわれます。一人ひとりが「防災」について関心^{かんしん}を持つことが初め^{はじ}の一步^{いっぽ}。自分自身^{じしん}と家族^{かぞ}を守るため、今から準備^{じゆんび}をしておくことで助かる命^{いのち}が必ず^{かならず}ふえるはず^{はず}です。あなたの家の防災対策^{ぼうさいたいさく}はすでにいますか？

(1)

考取一个资格⑤理发师、美发师

1 那是什么样的工作?

理发师、美发师的工作，不单单是给人剪剪头发弄整齐，它还需要高度的技术技巧和丰富的知识，甚至要求具备灵动的感性和审美能力。此外还要能够敏感地捕捉流行趋势。同时，接待客人时的应对方式及对话、沟通能力等，也是极为重要的。虽然理发师、美发师的工作十分消耗体力，但是它却可以通过自身掌握的本领来完成一件作品，因此它也是一份值得为之奋斗、充满魅力的工作之一。

法律对理发师、美发师的工作分别有着以下规定：

- * 理发，是指通过剪发、刮胡子等方法，使容貌变整齐这一行为。
- * 美发，是指通过烫发、结发束发、化妆等方法，使容貌变美丽这一行为。



2 怎样才能成为理发师・美发师?

要想成为理发师、美发师，需要在高中(有些初中也可)毕业后，进入由厚生劳动大臣指定的培训设施(理发、美发学校)进修学习，并通过国家考试且取得理发师・美发师执照才行。

3 培训设施

在全国有 200 多处厚生劳动大臣指定的培训设施。可以根据自己居住的地区及目的，选择适合于自己的设施(理发学校、美容学校)进修学习。

資格を取ろう⑤ 美容師・美容師

1 どんな仕事?

美容師・美容師の仕事は、単に髪を短く切ったりヘアスタイルをきれいにまとめたりするだけでなく、高度な技術や知識に加え、豊かな感性や美的感覚も必要とされます。流行にも敏感でなくてはなりません。また、接客時の対応や会話など、コミュニケーション力がとても重要です。肉体的にも大変な仕事ですが、自分の腕次第で大きな成果を上げることが出来るため、やりがいのある魅力的な仕事のひとつといえるでしょう。

美容師・美容師の仕事は法律によってそれぞれ次のように規定されています。

- * 美容とは、頭髪の刈込、顔そり等の方法により、容姿を整えることをいう
- * 美容とは、パーマ・ウェーブ、結髪、化粧等の方法により、容姿を美しくすることをいう

2 どうしたらなれるの?

美容師・美容師になるには、高等学校(一部中学校も可)卒業後、厚生労働大臣の指定した養成施設(美容学校・美容学校)で学習し、国家試験に合格して美容師・美容師免許を取得する必要があります。

3 養成施設

全国には 200 以上の厚生労働大臣指定養成施設があります。その中から自分の住んでいる場所や目的に応じた養成施設(美容学校・美容学校)を選びます。

養成施設での学習は、通学と通信教育とがあります。養成施設一覧については、

培训学校分为走读和通讯教育两种。有关培训设施一览表，敬请浏览下述“财团法人日本理容美容教育中心”开设的网页。

<http://www.ribikyoiku.or.jp/>

1) 走读（白天班、夜校班）

白天班、夜校班基本上都是在 4 月入学。而报名手续则是于半年前的 10 月前后开始办理。

白天班课程的学习时间为两年，每天从早到晚可以有充分的时间来学习。学习过程中还举办才艺比赛、校园文化节、作品展以及海外研修等各种活动。

夜校班课程的学习时间为两年到两年半，每天傍晚开始上课。

无论白天班还是夜校班的课程，都有八门必修课和具有各培训学校独自特色的选修课程。余外还可以学习化妆、着装、指甲造型指甲美容、全身美容等知识。

2) 通讯教育

由于学费设定得比较低，又能自由支配时间，因此可以一边工作一边考理发师、美发师执照。

通讯教育与走读一样，首先需要选择培训设施。

通讯教育每年只在 10 月开课。对在 10 月入学的通讯课程，有些学校从很早的春季起就开始办理报名手续了。

通讯教育的教材由（社）日本理容美容教育中心，在三年的学习时间里依次寄到学员手中，课程内容分为八门必修课和八门选修课，要求在三年的时间里向教育中心提交 39 份（中学毕业生为 48 份）学习报告，并接受批改。

「社団法人日本理容美容教育センター」
ホームページの H P をご覧ください。

<http://www.ribikyoiku.or.jp/>

1) 通学（昼間・夜間）の場合

昼・夜間課程の入学はほとんどが 4 月です。願書受付はその半年ぐらい前の 10 月ごろから始まっています。

昼間課程は 2 年間、毎日朝から夕方まで十分な時間の中で学ぶことができます。学生生活では、コンテスト、学園祭、作品展、海外研修などの行事があります。

夜間課程は 2 年から 2 年半の間、毎日夕方から授業が行われます。

どちらの過程も 8 課目の必修課目と各養成施設の特色を活かした選択必修課目があります。メイク・着付・ネイル・エステなどを学ぶこともできます。

2) 通信の場合

学費が低く抑えられており、時間も有効に使えることから、働きながら学んで美容師、美容師をめざすことができます。

通学の場合と同じく、まずは養成施設を選びます。

通信課程は 10 月入学のみです。通信課程が始まる 10 月に合わせ、早いところでは春頃から入学願書の受付を開始しています。

通信授業の教材は 3 年間、（社）日本理容美容教育センターから順次送られてきます。8 課目の必修課目と 8 課目の選択必修課目があり、3 年間で 39 通（中卒者は 48 通）の報告課題を教育センターに提出し、添削指導を受けます。

3 年間の在学中に面接授業（スクーリング）を受講します。面接授業の時期や日程は各養成施設によって異なりますが、夏休

在三年的学习期间中，还需要接受短期在校学习。在校学习的时间及日程因各个设施的不同而不尽相同，不过据说利用暑假或春假去学校进修的人比较多。

学员所在学校将根据学员所提交的所有学习报告和短期在校学习成绩，对其进行综合判断后颁发毕业证书。

4 有关国家考试

从培训设施毕业后，接下来便是接受国家考试。此项考试每年两回，在春秋两季举行。当笔试和实际技巧两项都合格之后，就可以申请并领取理容师、美容师执照。

有关考试的具体日程及内容，敬请浏览理容师美容师考试研修中心开设的网页。

<http://www.sb.rbc.or.jp/main/>

5 拿到执照后能做什么样的工作？

拿到执照以后，就可以在理发店、美发店以及举行结婚典礼的会场、饭店及化妆品公司工作，或是充当美容指导师、参与福祉方面的工作等，可以在各个领域发挥本领。

6 有关学费

培训设施的入学金、学费等费用，因各个设施的不同而不尽相同。但学费是不低的。某培训设施白天班课程的学费两年大约为 200 万日元；通讯课程三年大约为 50 万日元。

另外，财团法人中国归国孤儿援护基金设有奖学金制度，有意者敬请咨询商谈。(T)

みや春休み等を利用するところが多いよ
うです。

全報告課題の成績とスクーリングの成績
を在籍している養成施設が総合的に判断
し、卒業が認められます。

4 国家試験について

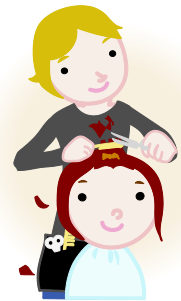
養成施設を卒業後、国家試験を受験しま
す。試験は年 2 回、春と秋に行われます。筆
記試験と実技試験の両方に合格すると、
理容師・美容師免許を申請し、免許が取得
できます。

試験の日程や内容等について、詳しくは
「(財)理容師美容師試験研修センター」
の HP をご覧ください。

<http://www.sb.rbc.or.jp/main/>

5 どんな仕事につけるの？

資格取得後には、理
容院・美容院の他、結
婚式場やホテル、化
粧品などメーカー、
美容アドバイザー、福
祉関係など幅広く活
躍の場があります。



6 費用について

養成施設の入学金・授業料などの費
用はそれぞれの学校により異なります。安
い費用ではありません。ある養成施設では、
昼間過程 2 年間で 200 万円ほど、通信過程
3 年間で 50 万円ほどとなっていました。

なお、財団法人中国帰国孤儿援護基金
にも奨学金制度がありますので、ご相談
ください。(T)

【来自定着促进中心的通知】

“远程学习课程下学期(10月~3月)”开始招生

“远程学习课程”转由中国归国者定着促进中心(以下简称所泽中心)负责运营,转眼已经过去半年了。现在,我们所泽中心正于全新的体制下,以全新的气象重新投入到“远程学习课程”的运营和实施当中。

从此次起,我们所泽中心将直接在《天天好日》8月号 and 2月号两期的前后把“远程学习课程”的招生启事送到您的手中,敬请垂阅。

〈有关各门学科〉

预定开讲的学科共有 21 门。详细内容请参阅招生要点。另外,下学期还预定设置面向库页岛归国者的“医疗学科”和“汉字学习学科(5)”



〈学员及报名情况〉

截止到 6 月末,报名参加远程学习的学员约为 1,500 人,达到了历史最高水平。这个人数已超过现在情况下的可应对极限,有的学科甚至需要等到正式开讲以后。现在每个月都有 100 多名学员在等待参加医疗学科的学习(但《医疗用语手册》将提前寄送到您的手中)。其它学科也多少存在着需要排队的情况。在此我们对报名参加学习的学员诚表歉意,本中心正致力于探讨出一个消除排队时间的改良之策。

本年度为国家正式实施“新的支援制度”的初始之年。本中心开设的“远程学习课程(包括面授辅导)”,将一如既往地按原计划实施、运营,只是各位所居住的地区,日语学习支援体制或许会发生变化,因此各位或许不能向以往那样顺利地获得支援。如果您有什么疑问、意见或建议,请您投寄到下述地址。

〈联系单位〉

〒359-0042 埼玉县所泽市並木 6-4-2

中国帰国者定着促进中心

教務第二課(远程係)

电话:04-2993-1662 传真:04-2991-1689

【定着促进センターからのお知らせ】

「遠隔学習課程下期(10月~3月)募集！」

「遠隔学習課程」の運営が中国帰国者定着促進センター(以下、所沢センター)に移り、早半年がたちます。現在、所沢センターでは、新体制の下、気持ちを新たに「遠隔学習課程」の運営、実施に当たっています。

今回より、「天天好日」の 8 月号と 2 月号と前後して、「遠隔学習課程」の募集要項を所沢センターより直接、別便で皆さんのお宅にお届けいたしますので、ご覧ください。

〈コースについて〉

開講コースは全 21 コースです。詳細については募集要項をご覧ください。また、樺太帰国者向けにも下期中に「医療コース」と「漢字学習コース(5)」を開講予定です。

〈受講者と応募状況〉

6 月末現在の受講者数は延べ約 1,500 人で、過去最高の人数となっています。現状での対応の限度を超えてしまい、受講開始までお待ちいただかなければならないコースもあります。医療コースは、現在のところ毎月 100 名以上の方にお待ちいただいている状況です(但し、「医療用語集」のみ先送りいたします)。他コースも多少お待ちいただく場合があります。応募いただいた方々にはご迷惑をおかけいたしますが、所沢センターとしても待機時間を解消できるよう、改善策を検討中です。

今年度は国の「新たな支援制度」の実施初年度に当たります。所沢センターの「遠隔学習課程(スクーリング含む)」は、今まで通り実施、運営しておりますが、皆さんの住んでいらっしゃる地域では日本語学習支援体制が変わり、スムーズに従来通りの支援が得られなくなっていることがあるかもしれません。何かお気づきの点、ご意見等ありましたら、以下の問い合わせ先まで情報をお寄せください。

〈問い合わせ先〉

〒359-0042 埼玉県所泽市並木 6-4-2

中国帰国者定着促進センター

教務第 2 課(遠隔係)

電話:04-2993-1662 FAX:04-2991-1689

2008年度 高校進学・進路ガイダンス情報

2008年度 高中升学指导信息

日本の高校に進学を希望する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・進路ガイダンスが今年も8月から10月にかけて、各地で行われます。内容は日本の教育システム・高校入試・学費の説明、高校に入った子どもたちの体験談、また、個別の相談などで、その地域に多い外国人住民の母語による通訳がつかます。

本誌では、当センターが入手した情報（中国帰国者定着促進センターの情報の転載など）をその都度お伝えしていきます。

面向中国帰国者、外国中学生及其家长，提供升高中的指导活动，将从今年的8月份到10月份，在各地举行。内容是，日本的教育体制、升高中考试及有关学费的说明、高中在校生的体验谈。还有，可以进行个别商谈等。根据当地外国人数的多少还可以配备其母语翻译。在本消息报上，会根据当时得到的消息（中国帰国者定居促进中心的信息转载等）进行传达。

【千葉県 千葉县】

■ 秋期ガイダンス

（中学1年生～3年生を対象）

① 9月28日（日）13：30～16：30

千葉大学 教育学部

（JR西千葉駅、京成みどり台駅）

② 10月12日（日）13：30～16：30

松戸市民会館（JR松戸駅）

③ 10月19日（日）13：30～16：30

船橋市立中央公民館

（JR船橋駅、京成船橋駅）

いずれも参加費無料（資料代100円）

連絡先：043-424-4364、080-3175-9539

白谷

【静岡県 静岡県】

時期：10月下旬

会場：静岡県浜松市内

内容：個別相談会開催、具体的内容未定

連絡先：特定非営利活動法人浜松NPO

ネットワークセンター（N-Pocket）

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台

3-52-23（TEL053-445-3717、Eメール／電子

郵址info@n-pocket.jp、

http://www.n-pocket.jp

【福岡県 福岡县】

2008年8月3日（日）13：00～17：00

九州大学国際ホール

（福岡市東区箱崎6-19-1）

内容：

第1部 全体会、高校進学をするために知

っておくべきこと・高校からの情報提供・

先輩からのメッセージ

第2部 言語別分散会、質疑応答（英語、

中国語、韓国語、スペイン語、日本語）

資料：上記の5ヶ国語版を用意

主催：福岡地区進路保障協議会・ともに

生きる街ふくおかの会

連絡先：092-712-4174 板山勝樹



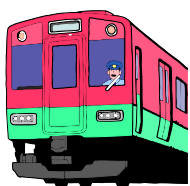
※ 最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報のコーナーで随時更新されています。

（<http://www.kikokusha-center.or.jp/>）

※ 最新消息，在中国帰国者定居促进中心网页上设置的「同声・同气」的升学消息栏，会随时更新的。



生活情報 《便捷的乘车卡》



所谓乘车卡，是指乘坐铁路及公交车等公共交通工具时，可以用来代以支付乘坐费用的 IC 卡或磁卡等

预先付费卡。乘车卡的机制是，当你从检票口进入车站时，自动检票机就会从你的乘车卡上读取并记录数据，出站时再自动地从乘车卡所记录的进站数据中扣除相应的乘车金额。所以没有进站数据（记录）的卡，有可能会被截住，因而一般性的逃票现象都能够因此被杜绝。乘车卡的功能很多，除了可以通过自动检票装置乘坐交通工具以外，还可以在自动售票机购买车票、加快票（特快票等），以及用它到自动补票机处自动补票，另外它还具备事前充值功能，充过值的乘车卡，可以反复使用。而且有的还具有电子交易功能，可以取代现金支付而用来购买月票，或是在站内商店（キオスク）、普通街区里的便利店以及部分店铺买东西。

1 乘车卡的种类

最近，市面上出售的乘车卡有很多种类。卡的名称及颜色也因着公司的不同而各有所异。有的乘车卡无须登录姓氏等个人信息就可以取代现金，在乘车、补票或在与乘车卡签约的商场买东西时实现电子交易，也有的乘车卡在购入时需要登录购买人的姓名、生年月日以及电话号码等个人信息，以便万一遗失时可以立刻停止磁卡的交易功能，还有的乘车卡只要向有关单位损失，就可以确保卡里的余额还可以再次发行（除了成人卡以外，还有可以换算儿童票的儿童卡），也有的乘车卡内藏月票信息（分成人卡和儿童卡两种）等等，种类繁多。

生活情報「便利な乗車カード」

乗車カードとは、鉄道やバスなどの公共交通機関を利用する際に運賃などとして利用できる IC カードや磁気カードなどによるプリペイドです。乗車カードのシステムは改札から入場する時に自動改札機によって情報をカードに書き込み、出場する際に入場記録から該当運賃を算出してカードより引き落とすシステムになっています。入場記録を持たないカードを閉め出すことが可能になるので、一般的な不正乗車をほぼ完全に防止することができます。乗車カードは自動改札機で直接使用する他に、自動券売機での乗車券、料金券（特急券など）の購入や自動精算機での精算機能（不足運賃の精算）にくわえて、事前に入金（チャージ）することで繰り返し使用できる機能や定期券機能、駅構内（キオスクなど）や街中のコンビニエンスストアや一部の店舗での商品代金の支払いにも利用できる電子マネー機能など様々な機能が盛り込まれています。

1 カードの種類

最近、いろいろなタイプの乗車カードが販売されています。カードの呼称や色は発行会社によって違います。機能も氏名などの個人情報登録がなく鉄道運賃、精算、ショッピングサービス加盟店舗での商品代金の支払いができるタイプや購入時に氏名、生年月日、電話番号などの個人情報を登録し、万一の紛失した時に使用停止措置と残高を保証し再発行が受けられるタイプ（大人用の他、小児運賃を差し引く子供用などもある）、定期券情報をもつタイプ（大人用と小児用がある）など、いろいろな種類があります。現在販売されている一部の乗車

下面我们就为您介绍几种现今市面上正在发行出售的乘车卡名称（导入公司）及其不同使用区域。

【北海道】

- ・ ドウカード（道北公交车）
- ・ バスカード（北海道北見公交车）

【东北】

- ・ Suica（JR 东日本、仙台空港铁道）
- ・ 公交 IC 卡（福岛交通）

【关东・甲信越】

- ・ Suica（JR 东日本、东京单轨铁路等）
- ・ PASMO（パスモ加盟事業者）

【东海・北陆】

- ・ TOICA（JR 东海）
- ・ LuLuCa（静岡铁道）

【近畿】

- ・ ICOCA（JR 西日本（大阪地区））
- ・ CI-CA（奈良交通）

【中国・四国】

- ・ ICOCA（JR 西日本（广岛・冈山地区））
- ・ PASY（广岛地区有轨电车、公交共通）

【九州・沖縄】

- ・ ひまわりバスカード（北九州市交通局）
- ・ 长崎スマートカード（长崎县交通局、长崎自动车等）

2 购入方法

在车站售票处、营业所或窗口等地方，都可以购入乘车卡。大部分公司规定首次购入时，须放入五百日元底金。此底金将在返还乘车卡时退还本人。

カードの名称（導入会社）を地域別に紹介します。

【北海道】

- ・ ドウカード（道北バス）
- ・ バスカード（北海道北見バス）

【東北】

- ・ Suica（JR 東日本 仙台空港鉄道）
- ・ バス IC カード（福島交通）

【関東・甲信越】

- ・ Suica（JR 東日本、東京モノレール他）

- ・ PASMO（パスモ加盟事業者）

【東海・北陸】

- ・ TOICA（JR 東海）
- ・ LuLuCa（静岡鉄道）

【近畿】

- ・ ICOCA（JR 西日本（大阪地区））
- ・ CI-CA（奈良交通）

【中国・四国】

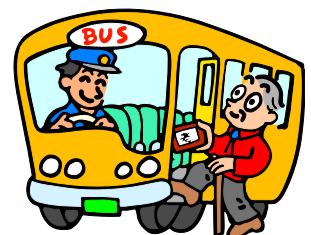
- ・ ICOCA（JR 西日本（広島・岡山地区））
- ・ PASY（広島地区路面電車、バス共通）

【九州・沖縄】

- ・ ひまわりバスカード（北九州市交通局）
- ・ 長崎スマートカード（長崎県交通局、長崎自動車他）

2 購入方法

乗車カードは駅の券売機、営業所や窓口で簡単に購入することができます。ほとんどの会社が初回購入時には、預り金（デポジット）500円が必要になります。この預り金はカードを返却する時に返金してもらえます。



3 “噼”地一下刷卡进站

拥有一张乘车卡，就不用在售票机前排队买票了。只要轻轻将卡触碰一下检票口的感应器，就可以通畅无阻地进站。当你刷卡（触碰感应器）时，感应器会自动确认卡内存值是否与起价相当，以及卡内储存的定期车票信息是否有效（此时并不扣除车费），下车过检票口刷卡时你所乘坐区间的费用将会全额细算扣除。另外征收金额以及剩余金额每次都会通过感应器的显示屏显示出来。大部分乘车卡都为非接触式 IC 卡（智能卡），因此进站时无需将卡从卡夹或包中取出，只要用卡夹直接接触一下感应器即可。

4 充值功能

大部分乘车卡都具有充值功能。当余额不多时，可以到自动售票机或售卡机、还可以到能用乘车卡购物的部分商店，通过现金或信用卡进行充值。充值后的乘车卡可以反复使用，因此十分环保。每张磁卡每次的充值金额因卡而异，不过可以根据个人需要，任意选择 1000 日元・3000 日元・5000 日元等不同金额。

5 安心・安全

大多数乘车卡在遗失后可以再次发行。如果发生遗失等情况时，请前往购入时的车站或营业所报失，以便停止所遗失磁卡的功能。手续一经办完，遗失磁卡的余额便将获得保证，并获得重新发行一张乘车卡。(1)

3 ピッとワンタッチで通過

乗車カードを使えば、もう販売機の前に並んで切符を買う必要はありません。改札機などの読み取り部に軽くタッチするだけでスイスイ通過できます。乗車駅のタッチ時に初乗り運賃相当額が入金（チャージ）されているか、又は有効な定期券情報があるかを機械が確認（この時点でチャージ金額は引き去らない）し、降車駅のタッチ時に乗車した区間の運賃が全額精算されます。徴収金額と残額はその都度ディスプレイに表示されます。乗車カードの多くが非接触型 IC カードのため、パスケースやカバンなどから取り出す必要がなく、パスケースごとタッチしても利用できます。

4 入金（チャージ）機能

多くの乗車カードには入金機能が搭載されています。残額が少なくなった場合には自動券売機やカード発売機のほか、乗車カードが利用できる一部店舗などで現金又はクレジットカードによって入金することが可能です。この入金により、同じ一枚のカードを繰り返し使用することができるので環境にも優しいです。一回の操作で入金できる金額単位はカードの種類によって異なりますが、1000 円・3000 円・5000 円など希望の金額を自分で選ぶことができます。

5 安心・安全

ほとんどの乗車カードは、万一紛失しても再発行が可能です。紛失した際は、カードを購入した駅の窓口や営業所に申し出てください。紛失したカードの利用を停止し、停止完了となった時点での入金残額を保証して、カードを再発行してもらえます。(1)

日本の家常菜③

《为孩子做什么便当呢》

当放学回家的孩子将空空如也的便当盒摆在你的面前，并说一句“今天的便当真好吃！”，那真是一件令人心花怒放的事情。在此期里，我们就为您介绍四个用夏季菜蔬制做出来的、简单快速、明天就可以放进便当里的菜肴。

1 “鸡肉南瓜包”

I. 材料 (4 个)

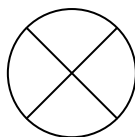
- 南瓜 250 g
- 盐 少许
- 鸡肉末 100 g
- 淀粉 1 小勺
- 调料 (大致标准)

酱油、酒、糖、水：各 1 大勺

II. 烹饪方法

① 将南瓜去芯去瓢，切成尖三角形。用保鲜膜将切完的南瓜包好，放入微波炉中加热五分钟，然后趁热将其碾成泥并撒盐。

尖三角形



② 将鸡肉末和调料放入锅中，中火加热并将其搅匀。肉色改变时将淀粉用一大勺水化开后倒入锅中，待汤汁浓稠后关火。

③ 将碾成泥的南瓜分为四等分，并放于保鲜膜上，然后将其铺开（直径为 10 厘米），接着将刚才做好的鸡肉末放进南瓜泥中间。最后连同保鲜膜一道收成包子状、扎紧口儿即可。

●南瓜的营养成分

在绿黄蔬菜中，南瓜富含丰富的维生素 A 和胡萝卜素，因此营养价值很高，有益于预防苦

日本の家庭料理③

「こどものお弁当のおかず」

空になったお弁当箱を差し出しながら「今日のお弁当美味しかった」と言われると、とても嬉しいものです。今回は、夏野菜を使い、手早く出来て、明日からのお弁当作りに役立つおかずとデザートを紹介いたします。

1 「かぼちゃの茶巾絞り」

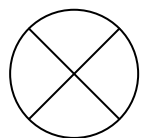
I. 材料 (4 個分)

- かぼちゃ 250 g
- 塩 少々
- 鶏ミンチ 100 g
- 片栗粉 小さじ 1
- 調味料 (分量は目安)
醤油・酒・砂糖・水：各大さじ 1

II. 作り方

① かぼちゃはワタと種を取り除いてくし形に切ります。ラップをかけ電子レンジで 5 分加熱し、熱いうちにつぶして塩を加えます。

くし形



② 鍋に鶏ミンチと調味料を入れ、中火にかけてかき混ぜます。肉の色が変わったら大さじ 1 の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めます。

③ つぶしたかぼちゃを 4 等分してラップにのせ、直径 10 cm くらいに広げて味付けした鶏ミンチを中央にのせます。ラップごと丸く包んで口を絞ると出来上がりです。

●かぼちゃの栄養

緑黄色野菜の中でビタミン A、カロチンを多量に含み、栄養価の高い野菜で夏バテなどに効果があります。

夏。

●如何选购南瓜

买整个南瓜的时候，最好选择颜色深绿（近似黑色）、拿起来很有分量的。要是切成两半卖的南瓜，则最好是选择瓜芯呈浓鲜的黄色，肉质厚实瓜瓢排列得整齐紧密，瓜籽儿湿润、不发干的南瓜。

●南瓜的保存方法

要是整个南瓜的话，放在阴凉处可以实现长期保存。要是切开的南瓜，就将瓜瓢和瓜芯去除后用保鲜膜包好，放进冰箱内的蔬菜室进行保存。

2 “蔬菜卷肉”

I. 材料（1人分）

○牛肉片儿 80g

[猪肉硬五花肉或薰猪肉（培根）亦可]

○蔬菜（胡萝卜 牛蒡 秋葵 扁豆 青椒等）

○色拉油 适量

○调料（大致标准）

酱油 1 小勺、味淋（日本甜料酒）2 小勺

II. 烹饪方法

①将牛肉片铺开，将切成长方形的蔬菜放在牛肉片上然后圈起来，用牙签穿牢固定。

②在平锅里放入 1/2 大勺色拉油，把牛肉卷带有牙签的一面先沾锅煎炒，待上色后翻炒至熟，后倒入调料，来回翻炒几下待调料均匀入味后即可。

3 “黄花嫩豆角”

I. 材料（2人份）

○嫩豆角 80g

○蛋黄 1个

○调料（大致标准）汤汁 1 大勺、糖 1 小勺、

●かぼちゃの選び方

丸ごとの場合は、緑色が濃く（黒に近い緑色）、重くずっしりしたものを選ぶと良いです。半分に切り売りされているものは、中身は黄色が濃く鮮やかなもので、種がしっかりとつまっていて肉厚で種の部分がかわいてないものが良いです。

●かぼちゃの保存方法

丸ごとの場合は、冷暗所で長期保存することが出来ます。切ったものは、種とワタを取り除いてからラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。

2 「野菜の肉巻き」

I. 材料（1人前）

○牛肉薄切り 80g

（豚バラ肉やベーコンでも良いです）

○野菜（にんじん・ごぼう・おくら・いんげん・ピーマンなど）

○サラダ油 適量

○調味料（分量は目安）醤油小さじ1・みりん小さじ2

II. 作り方

①牛肉を広げ、短冊切りにした野菜をのせて巻き、爪楊枝でとめます。

②フライパンにサラダ油を敷いて、牛肉の巻き終わりを下にして、焼き色がついたら返して火をとおり、肉を転がしながら調味料とからめて出来上がりです。

3 「さやえんどうの菜種煮」

I. 材料（2人前）

○さやえんどう 80g

○卵黄 1個

○調味料（分量は目安）

だし大さじ1、砂糖小さじ1、塩 少々



盐 少许

II. 烹饪方法

- ① 嫩豆角去筋摘净后焯一遍，再过冷水。
- ② 将嫩豆角和调料放入锅中，边煮边拌，直至汤汁只剩一丁点。
- ③ 将蛋黄倒入②中，边煮边拌，待汤汁煮干后即可。

4 附带介绍：用南瓜简单烹饪“甜白薯风味的南瓜”

I. (材料) 4 份

- 南瓜 250 g
- 糖 50 g
- 蛋黄 1 个
- 奶油 1 大勺
- 鲜奶油 50cc

II. 烹饪方法

- ① 将南瓜去芯去瓢，切成尖三角形。用保鲜膜将切完的南瓜包好，放入微波炉中加热五分钟，后拿出来趁热碾成泥。
- ② 将糖、蛋黄、奶油和鲜奶油倒入南瓜泥中拌匀。
- ③ 将拌匀的南瓜分成四等分，用手将其团成球状，便是一道“甜白薯风味的南瓜”。

※在今后的季节里，便当会很容易变馊，所以要特别小心。要是在菜肴还热的时候就装进便当并盖上盖儿的话，热气会再次接触食物从而促进食物变质，因此无论米饭还是菜肴，都一定要待其凉了以后再盖盖儿，这一点很关键。

(K)

II. 作り方

- ① さやえんどうは筋を取って、茹で水にとつてすぐに冷やします。
- ② 鍋にさやえんどうと調味料を入れて、混ぜながら汁が少し残る程度に煮ます。
- ③ ②に卵黄を加え混ぜながら汁けがなくなるまで煮ると出来上がりです。

4 おまけ：かぼちゃをつかった簡単「かぼちゃのスイートポテト風」

I. (材料) 4 個分

- かぼちゃ 250 g
- 砂糖 50 g
- 卵黄 1 個
- バター 大さじ 1
- 生クリーム 50 cc

II. 作り方

- ① かぼちゃはワタと種を取り除いてくし形に切ります。ラップをして電子レンジで 5 分加熱し、熱いうちにつぶします。
- ② 砂糖、卵黄、バター、生クリームを入れて混ぜます。
- ③ 4 等分して、手でボールのような形に整えたら「かぼちゃのスイートポテト風」の出来上がりです。

※これからの季節はお弁当が悪くならないように気をつけなくてははいけません。温かいものを入れてふたをした場合、湯気が再び食べ物に付くことで腐りやすくなるので、ごはんもおかずも必ず冷ましてからふたをすることがポイントです！ (K)

新闻摘要



(4月21日～6月20日)

5月12日(星期一)

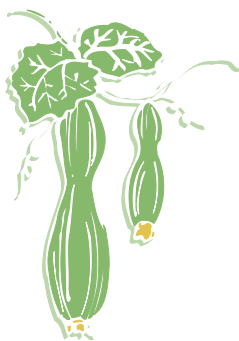
中国四川发生特大地震。

5月30日(星期五)

警视厅组织犯罪对策二课 30 日宣布, 居住在东京都的中国籍嫌疑犯姜海锋等五人, 因涉嫌触犯兴奋剂取缔法而被逮捕。姜等嫌疑人, 是以中国遗华孤儿第二、三代为中心组织成立的“东北帮”之头目人物, 此组织约有 200 名成员。警视厅称, 此组织多次在东京锦系町、上野、新宿歌舞伎町等地从事非法买卖兴奋剂及盗窃等犯罪活动。

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。



ニュース記事から

(4月21日～6月20日)

5月12日(月)

中国において四川大地震発生。

5月30日(金)

警視庁組織犯罪対策二課は30日まで、中国籍で東京都に在住の姜海鋒容疑者ら5人を覚せい剤取締法違反の疑いで逮捕したと発表した。姜容疑者らは、中国残留孤児の2・3世が中心の「中国東北グループ」の幹部クラスで、同グループは約200人で構成しており、東京の錦系町、上野、新宿歌舞伎町などで、覚せい剤の売買や窃盗などを繰り返していたと同庁はみている。

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。



健康商談室



简单易行的应激反应消除法⑥

回归童心，放开玩耍

将大人这块面具取下

许多精神压力来源于我们平时感到不情愿不服气却又不能说出来，感到恐惧和害怕也不能流露于外，感情因此被抑压在内心深处。也就是说，我们带着的这副“大人”或“优秀员工”的面具，给我们带来了许多应激反应。

于此相反，“孩子们”则想玩儿就玩儿个痛快，感到奇妙就大笑不停，觉得委屈便放声哭泣。如此这般毫不掩饰地表达自己的情感，因此精神压力和应激反应都很少。

另外，“玩儿”这件事情本身，原本是没有具体目的的，它只是“享受一个过程”。玩捉迷藏的时候，要是自己变成捉人的一方怎么办，相反要是被抓住了怎么办等等，这些都不需要考虑。追逐和被追逐，捉人的人也好被捉的人也好，大家都能享受到同样的惊险和刺激。回归童心，其实就是一种返璞归真，坦白地表达自己的情绪，率真地愉悦一段过程。

不妨试着做做下面的事情

其实采取什么样的办法和契机回归童心都无妨，下面我们就为您提供几个参考。

◆捞鱼捕虫

不要说大自然，其实我们身边的池塘或小河，公园或空地，就生存着许多鱼虾虫儿。用编制得密一些的网捞泥巴上来，就一定会发现里面藏着很多泥鳅、小龙虾、蝌蚪、水蚤、螳螂以及河虾。要是捞到了幼虫，不妨将它们带回家去养养看。

◆摘花拾草

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑥

重心に還って遊ぼう

おとなの仮面をぬぎすてよう

精神的なストレスの多くは、いやなことをいやといえない、怖いことを怖いといえないという、感情の抑制によっています。つまり、「おとな」や「優秀な社員」の仮面をかぶっていることがストレスになっていくのです。

これに対して「子ども」は、楽しいことは目いっぱい楽しみ、おかしければ笑い、悔しければ泣きます。そうした素直な感情をそのまま表しているため、ストレスは少ないのです。

また、「遊び」とは、本来、なにか目的があってするのではなく、「プロセスそのものを楽しむこと」。鬼ごっこは、鬼になったからどうの、つかまったからどうのということはありません。追いかけっこそのものや、鬼になったり逃げたりするスリルそのものを楽しんでいるのです。童心に還るということは、素直に感情表現をして、プロセスそのものを楽しむことです。

こんなことをやってみませんか

童心に還るには、どんな方法でも、きっかけでもいいのですが、ここでは次のような提案をしてみます。

◆魚や虫をつかまえる

自然のなかにはもちろん、近くの池や川、公園や空き地にも、魚や虫はたくさんいます。細かい目のアミで泥ごとすくってみると、ドジョウ、ザリガニ、オタマジャクシ、ヤゴ、カマキリ、カワエビなどがいるにちがいありません。幼虫をつかまえたら、家に持って帰って飼ってみるのもいいでしょう。

◆草や花を摘む

川や線路の土手には、植物がいっぱい。近く

在河流及铁路的堤坝上，生长着很多植物。附近要是休耕农田的话，那么春天一定会簇生着无数的紫云英或水芹。摘几朵三叶草，做一顶花冠怎么样？摘一些花儿，拾几把草带回家，做成押花也很好啊！

◆搭个帐篷眺望星空

去野外游玩时自然不用说，在暑假里、即使是在自家庭院里也无妨，搭一个帐篷、抱上睡袋，一边眺望星空一边送走静夜，不也很好吗？要是觉得这么做挺麻烦的话，可以去有天象仪的地方，体验一下浩瀚的宇宙。

◆收集从前玩儿过的玩具

也可以找一个机会将自己过去玩儿过的铁皮玩具、铁皮陀螺、竹蜻蜓、玻璃球以及拍洋画等玩具收集起来。当然再玩儿玩儿也无妨。要是您的孩子对这些玩具感兴趣的话，您说不定还能因为“真行”而被孩子崇拜一番呢。



◆看看小人书或教科书

还可以翻翻面向儿童的小人书，最好是以往自己没有看过的新作。读这类书的窍门是一边想象自己回到了童年一边翻读。

另外，翻看教科书也会很有意思。那些自己小时候没见过的有关生活、保健体育以及家务方面的教科书，会给您带来新鲜的感受。

◆练练涂画

虽说最近出现了面向大人的涂画，可就是涂抹一下为孩子们准备的画儿，也可以让自己的心更自由地回到快乐的童年。

(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》

に休耕田があれば、春ならレンゲやセリが群生しているでしょう。クローバーの花を摘んで、花冠をつくってみませんか。草（や花）を摘んで帰り、押し花を作ってみてもいいでしょう。

◆テントをはって星を眺める

山や川に行ったときはもちろん、夏休みなどに、自宅の庭にでもいいですから、テントをはって寝袋を持ち込み、星を眺めてひと晩を過ごしてみませんか。それが面倒な人は、プラネタリウムなどに出かけてみましょう。ちょっとした宇宙体験が楽しめます。

◆昔のおもちゃを集める

ブリキのおもちゃ、ベゴマ、竹とんぼ、ビー玉、めんこなど、昔自分が遊んだおもちゃを、機会をとらえて集めてみましょう。もちろん、それで遊んでもOK。もし、子どもが興味をもてば、先輩顔をして尊敬してもらうことができるかもしれません。

◆絵本や教科書を読む

幼児向けの絵本、できれば自分の読んだことのない新しい作品を読んでみましょう。ほんとうに子どもにもどったと想像しながら読むのがコツです。

また、教科書をのぞいてみるのもおもしろそう。生活科とか、保健体育、家庭科など、自分が子どものときには見たことがない教科書が新鮮です。

◆ぬり絵を楽しむ

最近では、おとなのためのぬり絵も登場していますが、子どものぬり絵をそのままやってみると、いっそう童心に還ることができます。

[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株) 社会保険出版社発行より抜粋



新闻话语

《香烟护照 (taspo)》

—成人识别购烟卡—



各位爱烟家，您是否已经拿到了“香烟护照”（taspo）？所谓“香烟护照”，是指由社团法人日本烟草协会面向满二十岁以上的人发行的一种 IC（智能）卡，据说是将英文的“香烟”和“护照”两个词合二为一而造出的新词。它是指通过自动贩卖机（以下简称自贩机）买香烟的时候，如果没有“香烟护照”，则无法购进香烟这一制度。此制度从今年 3 月起在不同地区依次导入，并于 7 月在全国普及开来。如果在烟店或便利店购买香烟的话，则不需要“香烟护照”。

对于生存空间本来就越来越狭小的爱烟家来说，“香烟护照”这一给他们带来不便的制度，又是为何导入的呢？日本的烟民人口为 2700 万，尽管近年出现了减少的趋势，可依然高于世界平均水平。其中最令人担忧的是未成年人的吸烟问题。虽然法律明文规定禁止未成年人吸烟，可吸烟人数并不见减少。另外，吸烟成瘾也是一个让人担忧的问题。据说未成年就开始吸烟的人，其癌症的发病率要比成年后才吸的人高。国际社会也对此关注并要求采取措施，于是在这样的时刻，防止未成年人吸烟的对策——“香烟护照”便应运而生了。

用成人识别购烟卡卖香烟的机制，是先投币并按下写有所需商品名称的按钮，然后根据音声指南将磁卡触贴感应器，时间为一秒。这样记录在成人识别购烟卡中、证明购烟者是成人的数据就会被自动读取，从而完成对成人与否进行识别的动作（部分自贩机先识读成人识别购烟卡）。

此外，事先通过自贩机对成人识别购烟卡进行充值的话，就可以在感应器识读购烟卡的同时自动完成支付过程，因此无需另投现金。

“香烟护照”的缺点是申请办理时其手续很繁杂。要是事前不申请的话，便无法取得这张卡。这是由于要对申请人是否已经成年进行确认・审查，然后才能发行成人识别购烟卡的缘故。想必大家见到过放在便利店收银机旁边的申请单，需要在申请单上填写姓名、地址、生年月日等事宜，并贴上照片，然后将申请单放入信封（无需付邮费）投寄出去。当然，外国人登陆证明及住民票复印件等可以证明申

ニュースのことば

「タスポ (taspo)」

—たばこ自動販売機用成人識別カード—

愛煙家のみなさん、もう『タスポ』を手に入れただろうか？タスポとは、**社団法人日本たばこ協会**が**満20歳以上の成人**だけに発行する IC カードのことで、**たばこ**と**パスポート**を合体させた造語だそう。自動販売機（以下、自販機）でたばこを買う際、タスポが無いとたばこを購入できなくなるこのシステム、今年 3 月から地区別に順次導入され、7 月には全国に行き渡った。たばこ販売店がコンビニで購入する場合なら、タスポはいらない。

ただでさえ肩身の狭い愛煙家にとって不便なだけのこのシステム、どうして導入されたのだろうか。日本の喫煙者人口は推計約 2700 万人で、近年減少しているとはいえ、依然世界平均を大きく上回っている。中でも心配なのは未成年者の喫煙だ。法律で禁止されているにもかかわらず、その数はなかなか減らない。また喫煙の常習化も懸念されている。未成年でタバコを吸い始めると、大人になってから吸った場合に比べて癌の発症率が高いといわれている。国際的にも対応を迫られる中、タスポが未成年者喫煙防止策の決定打として登場したわけだ。

自販機での使い方は、先ずお金を入れて商品選択ボタンを押した後、音声ガイダンスにしたがってタスポをカード読み取り部分に 1 秒ほど当てる。そうすればタスポに記録された成人を証明する情報が読み取られ、識別が行われる仕組みだ（一部の自販機では、最初にタスポを読み取らせる）。

さらに、事前に自販機を使ってタスポにチャージしておけば、読みとり部分にタスポを当てた際、料金を自動的に差し引いてくれて現金を使う必要がない。

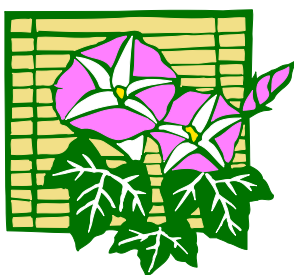
難点は申し込み方法の繁雑さだ。事前に申し込まなければ手に入らない。申請者が成人であることを確認・審査した上で発行するため、コンビニのレジ脇などに置かれた申込書

请人身份的文件复印件，也需要与申请单一同寄出。大约寄出后两个星期，才能收到那张成人识别购烟卡。此卡不需支付发行手续费及全年会费。只是当购烟卡受损或遗失、需要再发行时，就需要支付 1000 日元的手续费（若购烟卡本身发生故障或用户要更换姓名时，因为属于“以卡换卡”，所以原则上无需支付手续费）。

有的人对成人识别购烟卡上贴本人照片这一规定表示质疑。因为自贩机本身并无面貌识读功能，所以购烟者与照片是无法进行对证的。成人识别购烟卡不能转借他人，而自贩机却无能对此进行防范。事实上，因为香烟自贩机的销售额减少而头疼的某饭店，曾经堂而皇之地把饭店工作人员的购烟卡借给忘了带卡的投宿者，从而酿成问题。另一个体经营的男性，为自贩机销售额锐减而愁眉不展，于是乎想出了一招：将为家人办理的成人识别购烟卡挂在自贩机上，只要是个人，谁都能拿下来随便买烟。后来有人报警，个体经营者受到警告，收回了“香烟护照”。另，将成人识别购烟卡转借未成年者，将会受到处罚。一名居住在福冈县的 41 岁母亲，由于在得知自己 15 岁孩子已经抽烟的情况下，还将她的购烟卡借给其孩子，从而违反了禁止未成年者吸烟的法律规定，这位母亲的有关资料，因此被送交检察厅检查。看来围绕这张“香烟护照”的风波，一时半会儿是停不下来的。

那么，成人识别购烟卡的普及程度又怎样呢？“日本烟草协会”发表的数据表明，截止到 5 月 27 日，购烟卡的发行总量仅占烟民人口的 18%，普及度依旧停留在很低的水平。人们表示“害怕个人信息外泄，所以绝对不办购烟卡”，也担心“一旦遗失，会被用于不良目的。”

您是不是正在犹豫办不办一张“香烟护照”呢？在对吸烟者进行围追堵截的这个时代，您有没有想过干脆向烟戒挑战呢？您的家人一定会举双手赞成的！（H）



を目にしたことがあるだろうか。用紙に氏名、住所、生年月日などを記入の上、証明写真を添付し、送付用封筒（切手不要）に入れて投函する。もちろん、外国人登録証や住民票の写しなど、本人であることが確認できる書類のコピーを同封しなければならない。こうして約 2 週間後、ようやくタスポが手元に届く。発行手数料や年会費はすべて無料だ。ただし、カードを破損したり、紛失したりして再発行してもらうには 1000 円が必要になる（カード故障や氏名変更による再発行は旧カードと引き替えて原則無料）。

タスポに顔写真が載ることについては疑問の声もある。自販機は顔の認識機能はなく、購入者とカード写真を照合できるわけではない。他人への貸与は禁止されているのに、実際にこれを阻止する機能がないわけだ。現に、自販機での売り上げ低下に悩むあるホテルでは、タスポを忘れた宿泊客のために、従業員のタスポを堂々と貸し出して問題になった。また、自営業の男性が売り上げ激減に悩んだ挙げ句、家族名義のタスポを自販機に備え付け、誰でも自由に購入できるようにしていたという。通報を受けた警察が指導し、タスポは撤去された。タスポを未成年者に貸与した場合は処罰の対象になる。福岡県在住の 41 歳の母親は、15 歳の子供がタバコを吸うと知りながら、自分のタスポを子供に貸したため、未成年者喫煙禁止法違反容疑で書類送検された。タスポをめぐる騒動はまだまだ続くにちがいない。

さて、タスポの普及状況はどうだろう。「日本たばこ協会」の発表によると、6 月 24 日時点の発行枚数は、全国の喫煙人口の 24.6 パーセント程度で依然低調だ。「個人情報漏れが怖いから、タスポは絶対作らない」という声や「紛失したら悪用されそう」と懸念する声も寄せられている。

タスポを申し込むべきかどうか迷っているあなた、喫煙者包囲網が強まるご時世、いっその機に禁煙に挑戦してはいかが。家族に大歓迎されることは間違いない。（H）

从零开始的电脑用语知识②

《硬件》

此次我们要为您介绍买电脑时可以用来参考的“硬件”。所谓“硬件”是指构成电脑的机体、显示器、鼠标器



以及键盘等肉眼可视的物理性机械。另外，硬件也包括电脑内部的组装部分。您是不是常常在电器行看到诸如“CPU”以及“メモリ”，或是“HDD”这样的文字呢？这些都是藏于电脑内部的一部分“硬件”。

所谓“CPU”（中央处理器）是指中央演算处理装置，相当于电脑的“心脏”。此装置的处理速度用GHz来表示。如果处理速度写的是1GHz，则表明处理器每秒可以进行十亿回基本操作。这个数字越大，表明电脑的处理能力越强。最近出现了“デュアルコアCPU”的标示，它是让两个CPU并行操作，也就是说处理速度更加快速的CPU已经诞生了。

“メモリ”（存储器・内存）指的是半导体记忆装置。它可以大概地分为“主记忆装置”和“外部记忆装置”两种。此处所说的“メモリ”，相当于前者。它接受CPU的指令，在一瞬间记下数据及程序，但是如果切断电源的话，所有内容都将消失。它的记忆容量用“MB”或“GB”来表示。1GB相当于1000MB。数字越大，表明其处理能力也越强。

“HDD”（硬盘）是指对叫做“硬盘驱动”实施保管的外部记忆装置。当切断电源时，内存就会消失，但是HDD却会将数据保留下来。

一からのパソコン用語知識②

「ハードウェア」

今回は、パソコン購入時の参考となる「ハードウェア」について紹介します。「ハードウェア」とは、コンピューター本体やディスプレイ、マウス、キーボードのように目に見える物理的機械を指します。また、コンピューターの中にあるものも含まれます。よく電機店のパソコン売り場で、「CPU」とか「メモリ」とか「HDD」という文字を見かけたことはありませんか？これらは、コンピューターの中にある「ハードウェア」の一部です。

「CPU」とは、中央演算処理装置のことで、コンピューターの心臓に当たります。処理能力の速度は、GHzで表します。1GHzと書いてあれば、1秒間に10億回の基本動作を行うことが可能です。この数字が大きいくほど処理能力が高いです。最近では、「デュアルコアCPU」といって、2つのCPUを並列動作させることで、更に処理能力の高速化を目指したCPUも出ています。

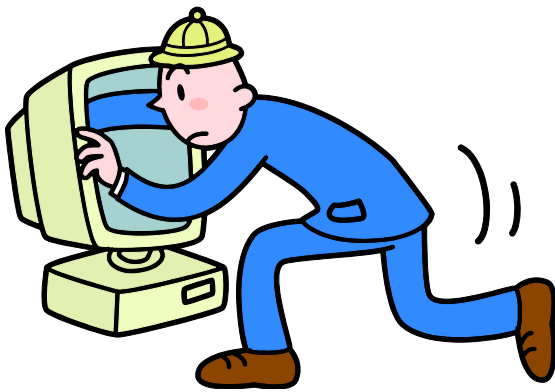
「メモリ」とは、半導体記憶装置のことです。大きく分けて「主記憶装置」と「外部記憶装置」がありますが、ここでいうメモリは、前者に相当します。CPUの指令を受け、データやプログラムを一瞬のうちに記憶させますが、電源を切ると全ての内容が失われてしまいます。記憶の容量は、「MB」とか「GB」で表します。1GBは1000MBに相当します。数字が大きいくほど処理能力は高いです。

「HDD」とは、ハードディスクドライブと呼ばれるデータを保管する外部記憶装置です。メモリは、電源を切ると記憶が消えてし

其记忆容量与内存相同，也是用GB来表示。容量越大，其可以保存的数据也就越多。此外，还有一些可以对数据进行保管的媒体，我们将在下一期里为您介绍。

通过键盘和鼠标器输入的数据，将会在电脑机体内，通过电脑的“心脏”“CPU”进行自动处理，并呈现在显示器上。短时间内的瞬间显示，“储存器”会将其记下来，但是当电源被切断时，所显示内容就会消失，所以一般情况下，要将其保管在“HDD”内。

您今后若是想买电脑，敬请您一边参考上述知识一边决定买什么电脑。(M)



まいですが、HDDは、データが残り^{のこ}ます。記憶の容量は、メモリ同様^{どうよう}GBで表します。容量が大きいほどたくさんのデータ^{ほそん}を保存できます。その他、保存記憶できる媒体はいくつかありますが、詳細^{しょうさい}は次回^{じかい}に紹介^{しょうかい}します。

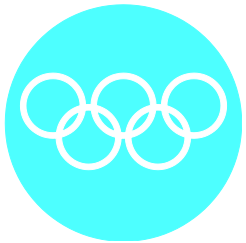
パソコン^{ほんたい}本体^{にゅうりよく}の中では、キーボードやマウスによって入力^{にゅうりよく}されたデータが、コンピューター^{じどう}の心臓^{しんざう}である「CPU」によって自動^{じどう}処理^{しゆり}され、ディスプレイ^{ひようじ}に表示^{ひょうじ}にされます。一時的な瞬時^{いちじてき}の表示は「メモリ」によって記憶^{きおく}されますが、電源^{でんげん}を切ると内容^{りゆうぐ}が消えてしまうので、普通^{ふつう}は、「HDD」に保管^{くわん}します。

今後^{こんご}パソコン^{パソコン}を購入^{かた}される方は、以上^{いじょう}のような知識^{ちしき}を踏^ふまえて検討^{けんとう}してみてください。(M)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑥ 《北京奥运小知识》

从 2008 年 8 月 8 日到 8 月 24 日的期间，将首次在以中国首都为主会场的北京举行第二十九届夏季奥林匹克运动会。这是继 1988 年韩国・汉城奥运会以来，时隔 20 年后再一次在亚洲举行的体育盛典。为了让大家更多地了解北京奥运，在此次体育栏目中，我们打算围绕北京奥运，为您做一些介绍。



1 五环标志的象征意义 象征奥运会的五环标

志是 1913 年由法国人皮埃尔・德・顾拜旦男爵构思设计的，它象征着地球五大洲（蓝色：大洋洲、黄色：亚洲、黑色：非洲、绿色：欧洲、红色：美洲）、五种自然现象（红色代表火・蓝色代表水・绿色代表树木・黑色代表土地・黄色代表沙粒）以及体育运动的五大原则（激情・水分・体力・技术・营养）。据说参加奥林匹克比赛的每一个国家，其国旗中都有至少一种颜色是与五环颜色相同的。另外，五个相连相扣的环，又寄托着希冀五大洲朝着团结、和平的方向发展的美好愿望。

2 北京奥运举办期间的意义

北京奥运将在 2008 年 8 月 8 日到 8 月 24 日期间举行。据说决定在此期间内举办奥运

すほーつ べきんおりんびっくまめちしき スポーツ⑥「北京オリンピック豆知識」

2008 年 8 月 8 日から 24 日までの期間、中国で初開催する北京オリンピックは中国の首都北京を主な会場として開催される第 29 回夏季オリンピックです。アジアで夏季オリンピックが開催されるのは 1988 年の韓国・ソウル大会以来 20 年ぶりです。こんな北京オリンピックをもっと知るために、今回のスポーツシリーズでは北京オリンピックについて紹介します。

1 五輪マークの象徴

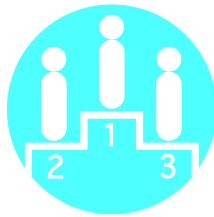
オリンピック五輪のマークは 1913 年フランスのクーベルタン男爵が考案したもので、世界 5 大陸（青：オセアニア、黄色：アジア、黒：アフリカ、緑：ヨーロッパ、赤：アメリカ）と五つの自然現象（火の赤・水の青・木の緑・土の黒・砂の黄色）とスポーツの 5 大鉄則（情熱・水分・体力・技術・栄養）を象徴しています。そしてオリンピックに参加する国はこの五輪マークの中で自分の国旗と同じ色が少なくとも一つはあるそうです。また、5 つの重なり合う輪は五大大陸の団結、平和への発展を願ったものでもあります。

2 北京オリンピック開催期間の意味

北京オリンピック開催期間は 2008 年 8 月 8 日から 24 日まで行われる予定です。こ

会，是有着特殊意义的。

首先，北京奥运预定在 2008 年 8 月 8 日晚 8 点举行开幕式。“8”在中国是一个吉利、吉祥的数字。另外，8 月 8 日这一天，正值农历立秋之日，秋天是“收获的季节”，都说立秋象征着“五谷丰登”，因此可以说，8 月 8 日又意味着各国运动健将通过竞技而收获“硕果”、取得良好成绩这一层意思。另据北京市中央气象机构的分析结果显示，从 8 月 8 日立秋这一天起一直到八月下旬，是北京一年中降雨最少，风和日丽，最适合于进行体育竞技的季节。



3 北京奥运会口号

北京奥运会组织委员会选定“同一个世界，同一个梦想 (One World, One Dream)”为此次北京奥运的口号，它可谓表达了“团结、友谊、进步、和谐、参与和梦想”这一奥运精神，以及超越肤色、语言、人种的不同，共同分享奥运带来的魅力和喜悦，共同追求人类和平的梦想这一强烈愿望。



4 北京奥运的吉祥物

2005 年 11 月 11 日（奥运举办的前 1000 天）揭晓的北京奥运会吉祥物是以鱼、大熊猫、圣火、藏羚羊以及燕子为原型设计的五个小娃娃，其总称为“五福娃”。汉语的意思是“带来幸福的小娃娃”。五福娃的名字分别是“贝贝”、“晶晶”、“欢

の期間に決めたのにはある特別な意味があるそうです。

まず、北京オリンピックは 2008 年の 8 月 8 日午後 8 時に開幕します。「8」は中国で縁起がいい吉祥を表す数字です。また、この日は中国の旧暦で立秋の日で、秋は「收穫の季節」、立秋は「五穀豊穰」の象徴とも言われ、五輪に参加する選手たちが競技で収めた成績は「收穫」の意味も含まれていると言われていいます。また、北京市の中央気象機関の分析結果によると、8 月 8 日立秋から 8 月下旬までは北京で最も雨が少なく、風も穏やかで競技に適切な季節とのことでした。

3 北京オリンピックのスローガン

北京五輪組織委員会は大大会スローガンに、「一つの世界、一つの夢 (One World, One Dream)」を選びました。「連帯、友情、進歩、調和、参与、夢」というオリンピックの精神と、皮膚の色、言語、人種が異なっても、オリンピックの魅力と喜びを分かち合い、人類平和の夢を共に求める強い意志を表現したものとされています。

4 北京オリンピックのマスコット

2005 年 11 月 11 日（大会開催の 1000 日前）に発表された北京オリンピックのマスコットは、魚、パンダ、火、子ベツトカモシカ、ツバメをイメージしたかわいい五人のちびっ子で、総称は「福娃 (フーワー)」、中国語では「幸せをもたらす赤ちゃん」の意味です。それぞれに「贝贝 (貝貝)」、

欢”、“迎迎”和“妮妮”。将这五个名字各取一字相连，就可以念成“北京欢迎你”这句汉语。



贝贝 — 主题是雨和水。象征着繁荣和收获。其颜色为五环色中的蓝色。

晶晶 — 主题是大熊猫。来自密林深处、为人们带来喜悦的中国国宝大熊猫，象征着人与自然的和谐。其颜色为五环色中的黑色。

欢欢 — 主题是圣火。象征着奥运圣火，是运动激情的化身。传达着更快、更高、更强这一坚忍不拔的奥运精神。其颜色为五环色中的红色。

迎迎 — 主题是藏羚羊。象征着大地。其颜色为五环色中的黄色。

妮妮 — 主题是燕子。象征着天空。其颜色为五环色中的绿色。

如此这般，五福娃分别寄托着人们对于繁荣、欢乐、激情、健康和幸运的企盼。(L)

「ジンジン(昌昌)」、「ファンファン(歡歡)」、「インイン(迎迎)」、「ニーニー(妮妮)」と言う名が付けられました。これを1文字ずつつなげて読むと、中国語で「北京歡迎您(ベイジンファンインニー：北京はあなたを歓迎します)」と言う意味の音になります。

贝贝 - モチーフは魚と水。繁栄と収穫の象徴。色はオリンピック五輪の青。

晶晶 - モチーフはパンダ。人々に喜びをもたらす中国の国宝パンダは、森から来たことで人と自然の共存を象徴。五輪の黒。

歡歡 - モチーフは火。聖火を象徴し、スポーツの激情の化身であり、より速く、高く、強いオリンピック精神を伝える。五輪の赤。

迎迎 - モチーフはチベットアンテロープ(カモシカ)。大地を象徴。五輪の黄。

妮妮 - モチーフはツバメ。天空を象徴。五輪の緑。

このように、5人のちびっ子マスコットには、各々繁栄、歡樂、激情、健康、幸運という願いが込められています。(L)

【来自中心的通知】

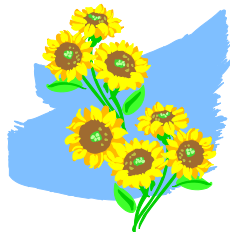
请您别忘了告诉我们您的新地址

最近，因“住所不明”而返回中心的信件在增加。

搬家的时候，为了能让您准确无误地收到《天天好日》，请您别忘了告诉我们您的新地址和电话号码。

另外，最好是向邮局提交“搬家报告”。在邮局窗口说一声“転居届をください”就可以拿到专用的明信片。在明信片上写好必要事项，将其寄出后一年之内，邮局都会负责把您的信件转寄到您的新住址。由于超过一年，邮局就不再负责转寄，（若向搬家前利用的邮局提出申请的话，可以再延长一年）因此，别忘了通知您周围的人，并告诉他们您的新住址。

※本中心发送邮件时，不是邮局而发送，因此敬请大家注意，搬家时一定要与本中心联系。



【センターからのお知らせ】

住所の変更連絡を忘れずに

最近、『天天好日』が「住所不明」で、届かずに当センターへ戻されるものが増えています。

転居する際は、『天天好日』を確実にお届けするために、当センターへ新しい住所と電話番号を忘れずにご連絡ください。

また、郵便局に「転居届」を出しましょう。窓口で「転居届をください」と言えば専用のはがきがもらえます。必要事項を書いて送ると1年間は新しい住所に郵便物を転送してもらえます。1年を過ぎると転送してもらえません（転居前の郵便局に申請すると、もう1年は延長可）ので、周囲の人にも新しい住所を伝えるのをお忘れなく。

※なお、当センターからの発送は郵便局ではないため、必ず郵便局とは別に当センターへもご連絡ください。

《訂正》

《訂正》

第39号、40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39、40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	ご 誤 誤	→	正 正
第39号20頁左段上から7行目	第39号20页左侧上面第7行	甲醇酒精	→	乙醇
第40号4頁右段下から1行目	第40号4页右侧下面第1行	全功能煤气灶	→	安全功能煤气灶
第40号9頁左段最後尾(中文未掲載箇所)	第40号9页左侧最后(中文未掲載)			

・ちくちく（小刺儿扎着一样地疼）… 指用针连续而轻微地扎肌肤一般的痛感。也形容纯毛毛衣直接与肌肤接触时的那种扎刺感。用于表述眼睛深处或腹部持续性刺儿扎般的疼痛。当被蜜蜂等昆虫蜇到一次时，则说成“ちくっ”，或者“ちくり”。

・ちかちか（眼睛发花、一闪一闪地）… 指眼睛因受到强光刺激而无法正常看东西时的状态。人们常说“打电脑打得太久，眼睛都发花了。”它也用来形容“星星一闪一闪亮晶晶”等非疼痛，而是如眨巴眼睛这样的情形。

编后记

此期我们为您介绍防灾这个话题。每年都会传来某个地方遭受自然灾害的消息。今年我们身边的中国、日本遭受了巨大的损失，人们的防灾意识也因此提高。■同时，北京奥运即将召开，各类新闻也转向这一方向，牵扯人们视线的报道多而又多。日本在争取开办奥运会的消息也是其中之一。■此次“新闻话语”为大家介绍了“香烟护照”。我们还在“乘车卡”中为大家介绍了 IC（智能）卡，这些都让我们实实在在地感觉到“卡”已经渗透到了我们的日常生活当中。虽然卡有着便捷的一面，但平时不太用卡的人，或许会通过本刊了解到很多以往不知道的信息。■在“日本家常菜”中，我们为您介绍的便当菜肴，据说是编者小时候最喜欢的、其母亲为其做的几个菜。它们读起来令人垂涎。■在健康栏目中，刊载了回归童心、通过多种“玩耍”来消除应激反应的办。孩子们刚好进入暑假，这种消除应激反应的办对于我们这些大人也会有一定的帮助。去年我们为您介绍热中症的预防办法，今年也请大家注意多吸收水分，做好热中症的预防工作。(T)

編集後記
今回は防災についてのテーマを取り上げました。毎年どこからで自然災害の被害が報告されますが、今年は中国、日本と身近で大規模な被害にみまわれ、防災への意識が高まります。■また、北京オリンピックも開催され、ニュースもオリンピックに向けて気になるものばかりです。日本でも東京オリンピック招致に向けてのニュースが流れています。■今回のニュースの言葉では「タスポ」が紹介されました。乗車カードでも IC カードの紹介があり、生活手段に IC カードが増えてきているのを実感しました。便利な機能もありますが、普段使い慣れていないと本誌で初めて知る情報も多いです。■日本の家庭料理で紹介したお弁当のおかずは、編集者が子どもの頃に実際にお母さんに作ってもらった料理で好きだったものだと思います。読んでいと食べなくなるものばかりです。■健康では、ストレス解消法で重心の「遊び」を活用する方法を紹介していました。子どもはちょうど夏休みですがこうしたストレス解消法はおとなの私達にも有効です。昨年は熱中症の注意を掲載しましたが、今年も水分をよく取って暑さ対策を図ってください。(T)

『天天好日』第 4 1 号 2008 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 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

◆ 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。

◆ 搬家报告 搬家的时候，为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新住址告诉我们。还有，向当地邮局提交“搬家报告”。