



さぎじょうほう
詐欺情報

有关诈骗的信息

近几年，汇款诈骗、金融诈骗、网络交友诈骗以及保险金诈骗等各种类型的诈骗不断增加，其诈骗手段也日益巧妙，受害者层出不穷。其中已经酿成社会问题的汇款诈骗，俗称“是我是我诈骗”，就是抓住并利用了那些天下父母心，从而转瞬之间便在全国蔓延开来的。据说这种手段的诈骗所骗取的金额，已达到 128 亿日元（去年度）。在这一期里，我们打算给您讲一下伴随网络的普及而诞生并盛行的几种诈骗形式：单击诈骗、无凭汇款单诈骗、家庭副业商法诈骗以及邮发商法诈骗。（接 下页）

近年、振り込め詐欺、金融詐欺、出会い系詐欺、保険金詐欺など、詐欺の種類は増え続け手口は巧妙化し、その被害は後を絶ちません。社会問題ともなった振り込め詐欺、通称「オレオレ詐欺」は子を持つ親の心理をターゲットにし、瞬く間に全国に浸透しました。その被害総額は 128 億円（昨年度）にも上ります。今号では、インターネットの普及とともに流行しているワンクリック詐欺、架空請求詐欺、内職商法詐欺、送りつけ商法詐欺を紹介しつづけます。（次頁に続く）

目 录

- 1~5 有关诈骗的信息
- 6~7 预防生活习惯病的小招数
- 8~10 体育⑦ 乒乓球
- 11~13 健康商谈室 简单易行的应激反应消除法⑦ 各种各样的放松法
- 14~16 生活信息《有关食品安全问题》
- 17 《征稿》养花种菜 老后消遣
- 18 (财) 中国残留孤儿援护基金 正在募集平成 21 年度奖学金申请者
- 18 新闻摘要 (8 月 21 日~ 10 月 20 日)
- 19~20 《归国者自主举行的各种活动~走访老人护理保健设施~》
- 21~23 新闻话语《美国次级房贷与全球金融海啸》
- 24 从零开始的电脑用语知识④
- 25~27 日本的家庭菜⑤
- 28 订正、编后记

目 次

- 詐欺情報
- ちょっとした生活習慣病の予防
- スポーツ⑦ 卓球
- 健康相談室 気軽にできるストレス解消法⑦
- リラックス法あれこれ
- 生活情報「食の安全」
- 《投稿》「花と野菜作りは老後の気晴らし」
- (財) 中国残留孤儿援護基金
- 平成 21 年度奨学生募集
- ニュース記事から (8 月 21 日~ 10 月 20 日)
- 《帰国者自主活動の紹介 ~介護老人保健施設への慰問~》
- ニュースのことは「サブプライムローンと世界同時不況」
- 一からのパソコン用語知識④
- 日本の家庭料理⑤
- 訂正、編集後記

(接前頁)

1 单击诈骗

所谓电脑单击诈骗，就是指利用那些其实没有购买意识的人的不安心理来进行的诈骗。这种诈骗的方法是，如果单击广告性邮件上的 URL（因特网的网页）或“入场”栏，接下来页面就会显示出记述着需要付费以及支付日期的弹出菜单，并框出、诱导人们选择“はい”或是“いいえ”，然而很多情况下，即使你选择了“いいえ”，实际上还是跟选择“はい”一样，会链接到相同的业者那儿。这是利用人们事后会产生“我那会儿也许是选择错了，也许单击了‘はい’那个框？”这样一种暧昧的记忆，从而使其陷入自己不小心承担了支付义务的错觉。最近，媒体也开始大量报道有关“单击诈骗”的消息，因此其诈骗手段也日渐升级。很多诈骗手段从点击“入场”便完成整个签约过程的“单击”，摇身变出了欲急且慢的“双击”甚至“三击”，这使得人们更加容易产生混乱从而上当受骗。

《单击诈骗的应对方法》

就像“无视单击诈骗”这种概念一样，“无视”双击和三击也同样是最好的办法。只在电脑上进行点击的话，他人是无法从您的电脑信息 [IP 号码等（网络间互连协议）] 之中，取走您的真实姓名、住址以及工作单位等个人信息的。因此千万不要手忙脚乱地急于汇款，或是跟对方联系，把自己的名字及电话号码等个人信息通知对方。因为这正中了对方的下怀。要是您已经“把钱汇出去了”“跟对方联系过”或怀疑“这会不会是单击诈骗？”等时，那么千万别一个人发愁，而是要及早与专家商讨对策，争取早日找到解决办法。

2 无凭汇款单诈骗

无凭汇款单诈骗是从数年前开始盛行的诈骗手段。虽然通过明信片来进行诈骗的案发

(前頁より)

1 ワンクリック詐欺

ワンクリック詐欺とは購入意思のない利用者の不安な心理を利用した詐欺です。この詐欺は広告メールに載っている URL（インターネットのサイトアドレス）や「入场」をクリックすると、次の瞬間に有料である旨や支払い期日などが記されたポップアップが表示され、「はい」か「いいえ」を選べるようになっていますが実際は「いいえ」を選んでも「はい」を選んだ際と同じ先にリンクされているケースが多く、利用者は「間違えて『はい』を押したかも」という記憶の曖昧さから支払いの義務があるかのような錯覚に陥ります。最近では「ワンクリック詐欺」が報道などで大きく取り上げられる機会が増え、その手口も徐々に巧妙になっています。入场などをクリックするのみで契約を完了させてしまう「ワンクリック」から、ワンクリックおいた「ツークリック」や「スリークリック」なども現れ、より利用者の混乱を誘う形状の詐欺サイトが増えています。

《ワンクリック詐欺被害の対策》

「ワンクリック詐欺は無視」という概念同様にツークリックもスリークリックも全て「無視」することが最良の対策です。インターネット上でクリックしただけで利用者のパソコン情報（IP アドレスなど）から本名や住所、勤務先などの個人情報の取得は不可能です。慌てるあまり振り込んだり、相手に連絡を取るなどして、名前や電話番号などの個人情報を相手に与えてはいけません。相手はそれを狙っているのです。「入金してしまった」「相手に連絡を取ってしまった」「これはワンクリック詐欺？」など、困ってしまったら一人で悩まず専門家に相談し、日も早い解決策を取りましょう。

2 架空請求詐欺

数出现了减少，可是从全国范围来看，无凭汇款单诈骗依然属于还没有得到杜绝的、臭名昭著的诈骗法之一。最近，其手法也越加巧妙，甚至出现了打着法律制度幌子、因而“完全没有办法无视”的恶性案例。为了博得对方的信赖，越来越多的诈骗犯化名为有名企业，或是在寄给对方的汇款单上注明“本汇款单决非无凭汇款单”等字样。另外，最近还出现了通过不加区分地给他人手机打去电话，留下号码，待他人给案犯回电话时，便播送色情内容，从而收取高额通讯费的恶性案例。此外，近几年通过法院（或假冒法院名义），邮寄“小额诉讼通知”或“催款单”的案例也出现了急剧增加的情况。

《无凭汇款单诈骗的应对方法》

按照一贯的想法，“置之不理”是上上策。要是对方说自己是某有名企业，那么最好是先查一下其电话号码，然后直接向其询问、核实。然而，“小额诉讼通知”和“催款单”是迄今为止的对策所无法防范的诈骗方式。对方邮寄过来的要是属于正式文件的话，那么置之不理则有可能招致“无凭债务亦产生法律效应”这一最为糟糕的结果。因此最好是亲自调查清楚对方寄来的文件上所注明的地址，然后直接询问、核实真伪。要是您“已经汇去了钱款”“正在为无凭汇款单犯愁”“收到了小额诉讼通知”或怀疑“这大概是无凭汇款单吧？”那么，与警察或律师商讨对策，也是有效的办法。

3 家庭副业商法诈骗

这是主要以家庭主妇和待业人员为对象的诈骗手段。大都打着“在短时间内可获取高收入”“可以选择自己喜欢的时间，在家赚钱”以及“任何人都能做”的幌子。要是与业者联系，他们就会提出事前购买用于家庭副业的教材或器材的要求。而且通过“教材费马上就能赚回来”之类的花言巧语，欺骗对方用分期付款

架空請求は数年前から流行している詐欺です。ハガキなどによる被害は減ってきているものの全国規模で見ると、まだまだ無くない有名な詐欺の1つです。最近では、その手口もますます巧妙になり、法律の制度を悪用した「決して無視できない」ものまで出てきました。被害者の信用を得るために有名企業を装ったり、文面に「本請求書は架空請求ではありません」と記載されているものが増えてきています。また、携帯電話に無差別に着信を残し、かけ直すとアダルトコンテンツが流れ、視聴料金を請求するという悪質なものも現れました。また、近年では裁判所を通し（もしくは装い）「小額訴訟通知」や「支払督促」を発送してくるケースも急増しています。

《架空請求詐欺被害の対策》

今までの考え通り、「無視する事」が最善策です。有名企業を名乗るものなら、連絡先を調べて企業に直接問い合わせ、確認するといいでしょう。しかし、従来の対応策が通じないのが「小額訴訟通知」と「支払督促」です。仮に正式な文書であった場合、放置しておくとも「架空の債務が法律上有効である」とされる最悪なケースになりかねません。書類に記載された裁判所の所在を自分で調べ、直接問い合わせるなどで真偽をはかりましょう。「すでに支払ってしまった」「架空請求書に迷惑している」「小額訴訟通知が送られてきた」「これは架空請求かな？」など困った時は警察や弁護士などに相談するのも有効です。

3 内職商法詐欺

この詐欺は専業主婦やフリーターを主な対象にした詐欺です。「短時間で高収入が得られる」「自分の好きな時間に自宅にいながら出来る」「誰にでも出来る」などとうたったものが多いようです。業者に連絡をすると、内職用の教

款的方式购进昂贵的教材。可是绝大多数情况下，根本无法获得业者所说的高收入。有些更为恶劣的业者，还在受骗对象汇出教材费之后，根本不给对方寄教材，或是继续编造“我们想给您介绍收入更高一些的工作”，来引诱、逼迫受骗人购买更加昂贵的教材，有些业者还逼迫受骗人借高利贷来支付教材费。这些诈骗近年已酿成重大的社会问题。

《家庭副业商法诈骗的应对方法》

要是发觉自己上当受骗时，作为应对方法，最好是利用“冷却期”这一制度。它可以使合同本身失效。要是已经将钱款汇了出去，“冷却期”制度也有可能帮你把钱追回来。但是，可以想象那些品质恶劣的业者，会想尽办法来证明冷却期无效，因此，一旦发觉自己上当受骗，最好是火速与专家等人商讨，以求采取妥当的解决办法。

4 邮发商法诈骗

这是指将他人从来没有买过的商品，突然邮到他人门上的恶性商法诈骗。虽然邮来的商品各不相同，但邮发方却执意认为受害人“接受了商品”或“购买了商品”，并寄来账单。有时候寄来的商品里，会有注明“不需要商品时请于○日内退货。否则将被认为是购入了商品”的付函，但待受害人将商品退回时，业者又往往以“未在指定时日内收到商品”为由，从而强迫受害人将商品买下。

《邮发商法诈骗的应对方法》

要是收到了不曾买过的商品，作为一种应对办法，是千万别动商品，别打开包装，更别使用或进行处理，因为这样可能导致业者认为你“有购买意识”，并随之产生支付义务。接收了商品之后，从接收日算起，在十四天以内，另外要是向业者提出前来取走商品的要求，那么在七天以内，接收人有义务对商品进行原物保管并同意业者前来取回商品。超过了此期

さい きざい じぜん ようせい
材や機材を事前に購入するよう要請されます。
ひ もど せつとく こう
「教材費はすぐに取り戻せる」と説得され、高
がく るーん
額な教材費をローンなどで購入させられますが、
けつきよく ぶんめん たいきん
結局は文面のような大金は得られなかった
というケースがほとんどです。悪質なものでは、
教材費を支払ったにも関わらず品物すら送られ
てこなかったり、「もっと稼げる仕事を紹介する」
と誘い、更に高額な教材購入を迫り、購入費を
まかなう為に消費者金融で借入するよう
せま もんだい
迫るものなどがあり、近年大きな問題となっ
ています。

《内職商法詐欺の対策》

あ くーり
被害に遭ってしまったら、対策としては「クー
んぐあふ
リングオフ」を利用しましょう。その契約自体を無
こう ほうぼう かね はら
効にする方法です。もしも、すでにお金を払っ
てしまっている場合も同様の手続きでお金を取
り戻せる可能性もあります。しかし、このような
あくどく て
悪徳業者はあの手この手を使ってクーリングオ
フが無効であると主張してくる事が考えられま
すので、被害に遭った場合は早急に専門家など
に相談し、適切な処置を取ってもらいましょう。

4 送りつけ商法詐欺

おほ しょうひん とつ
この詐欺は購入した覚えのない商品、突
ぜん
然送りつけてくる悪質な商法詐欺です。商品の内
よう さまさま
容は様々ですが送り主は被害者が「受け取った
事」を「購入した」と主張し、料金を請求して
きます。また、商品と共に「不必要な場合は○日
い ない へんそう
以内に返送してください。返送がなければ購入
したとみなします」という文章が添えられたも
のがありますが、たいていは返送しても「指定さ
れた日までに間に合わなかった」と強制的な購
入を迫られるという結果になります。

《送りつけ商法詐欺の対策》

対策としては、もしも購入した覚えのない商品
が送られてきたら、開封したり、利用や処分す
るなど、一切手を加えてはいけません。「購入す

間、接收人便不再有支付义务并可以自由使用或处理商品。但是，如果接收人自身也是开业人等，所接收的商品与其商务内容挂钩的话，上述应对办法便不再适用，因此需要马上与专家商讨对策。

各种各样的媒体，都对诈骗的受害人以及诈骗犯所使用的手法做过报道。其实即使觉得“我早就想好了对付骗子的办法！”“我没问题，绝对不会上当！”“那个人决不会骗我！”的人，也有着神不知鬼不觉上当受骗的瞬间。因此，要是有一丁点“什么地方不对劲”的感觉，那么首先认为它有诈骗的可能性为好。那些品质恶劣的诈骗专家所采用的手法，往往会抓住受害人的视觉、听觉等方方面面的弱点来进行攻破。沉着冷静地思考和应对，才是任何时候都不会上当受骗的最佳方法。诈骗案发生后，时间越长，证明和追踪的难度也就越大。这样一来，警察也无法作为，受害人只能忍气吞声，白白被骗。因此为了尽早发现・解决受害问题，如果感觉有什么蹊跷、不安，千万不要一个人去解决，而是找其他人商量一下为好。在诈骗事件不断发生，受害者与日俱增的今天，在各地方政府及全国都道府县警察开设的网页上，都对诈骗的防范措施有着重点介绍，有些地区还积极呼吁居民严加小心。记住万一生出了是不是诈骗？的念头时，最为重要的是：不慌张不一个人解决。(1)



る意思があった」と見なされ、支払に^{ぎむ}応じる義務が^{はっせい}発生してしまう危険性があるからです。受け取った場合は、その日から^{きざん}起算して14日間、業者^{かん}に引き取り要請をした場合は7日間、そのまま保管^{かん}する義務と業者からの引き取りに^{かん}応じる義務があります。この期間^{きかん}を過ぎると、代金を支払う必要は無くなり、商品を自由に利用したり処分したりできます。しかし、受け取った側が事業主^{がわ}ななどで、商品がその事業^{じぎょう}に関係してきた場合は^{さきほど}先程述べた事は^{てきおう}適応されない^{じゆう}ので、すみやかに専門家に相談する必要があります。

詐欺の被害やその巧妙な手口は、さまざま^めなメディア^{でいあ}でも取り上げられています。「詐欺対策の知識^{しき}は十分！」「私は大丈夫、絶対に騙^{だま}されない！」「あの人が騙^{おも}すはずがない！」と思^{おも}っていても^{ころっ}コロッと騙^{しゅんかん}されてしまう瞬間があります。



「何^{ようす}だか様子がおかしいな？」と^{すこ}少しでも思^かったら、詐欺の^{のうせい}可能性^{こころえ}があると^{ぶろ}心得^{しやく}ておきましよう。騙^{ぶろ}しのプロによる悪質^{しかく}な手口は^{ちようかく}視覚、聴覚^{じやくてん}など、あらゆる^{ねら}ところから^{じょうきよう}弱点を^{れいせい}狙^{じかん}ってきます。どんな^{けい}状況^{けいか}になっても騙^{りっしょう}されないことは、冷静^{こんなん}になってみる^{けいさつ}ことです。詐欺による被害は、時間^{うご}が経過^なすればするほど立証^{ねい}することが^{そうきはっけん}困難^{かいけつ}になります。また、警察^{あや}なども^{ふあん}動^{だれ}くことが^{ひとこと}できず、被害^か者は泣き寝入り^{かくじ}するしか^か方法^かが^かなくなり^かます。早期^か発見^か・解決^かのため、怪^あしい、不安^あだと思^あった時は、一人^あで解決^あしよう^あとせず^あ誰^あかに一^あ言^あ相談^あしてみましよう。詐欺^あによる被害^あが増^あえる中^あ、詐欺^あの対策^あについても各^あ自^あ治^あ体^あや全^あ国^あの都^あ道^あ府^あ県^あ警察^あのホ^あー^あム^あペ^あー^あジ^あなど^あで詐欺^あ対策^あを大^あき^あく取^あり^あ上^あげ^あて^あお^あり、地^あ域^あによ^あつては活^あ発^あに呼^あび^あか^あけ^あを^あ行^あっ^あて^あい^あます。詐欺^あかな？^あと思^あつたら、慌^あてず^あに一^あ人^あで解^あ決^あし^あない^あこ^あと^あが^あ大^あ切^あです。(1)

预防生活习惯病的小招数

1 让我们人人健康长寿

最近在报章、电视中常常可以看到、听到“生活习惯病”以及“代谢综合症”这两个词，不禁使中老年人吃惊。

作为医疗用语，以前用的是“成人病”，它是以早期发现・早期治疗（二次性的预防）为重点，“生活习惯病”是在附加成人病的基础上以增进健康、预防（一次性的预防）为重点的一个新概念。也就是说，在生病之前重新审视自己的生活习惯、多加小心的话，是完全可以使许多“生活习惯病”得到预防的。

日本被称为长寿之国，要是能够又长寿又健康，那不是好上加好了嘛。在此，我们为您介绍几个预防“生活习惯病”的小招数。

2 预防疾病的三个着重点

癌症、中风和心脏病是日本人的三大死亡原因。另外，糖尿病、高血压以及内脏脂肪症候群（代谢综合症）虽然不能直接致死，但是把有倾向者全部计算进来的话，据说日本有三千万、甚至四千万人有着健康障碍！许多中老年人，都有可能在未来出现某些健康障碍。

但是，我们每个人只要在每一天的日常生活中多加一点注意，很多健康障碍都是可以防范的。让我们尽早审视自己的生活习惯，争取在最初阶段就把疾病杜绝于门外。预防疾病有以下几个步骤：

- 初步预防 健康而规律地生活，将疾病防范于未然。
- 第二步预防 通过体检等医疗手段对疾病进行早期发现和治疗。
- 第三步预防 罹病后，与治疗同步进行各项身体功能的恢复・维持・预防复发。

那么，什么样的生活才称得上是可以在第一阶段就对疾病及健康障碍进行预防（初步预防）的健康生活呢？此处我们着重从“饮食”、“运动”及“忌烟”三个方面为您介绍。

① 饮食・・・正如“饭吃八分饱，不往医院跑”所形容的那样，平常在饮食上要注意节制。当然也不要贪杯。日本生活习惯病预防协会还特别提出了“要注意节制三白”和“摄取丰富的食物纤维”的口号。所谓“三白”是指白米、白面包和白砂糖・盐这几种白

ちょっとした生活習慣病の予防

1 めざそう、健康長寿

最近よく新聞やテレビなどで「生活習慣病」とか「メタボリックシンドローム」ということばを見たり聞いたりします。中高年の方は一瞬「ギクッ」とされたのでは？

用語としては、従来使われてきた「成人病」が病気の早期発見・早期治療（二次的予防）に重点が置かれているのに加えて、「生活習慣病」は健康増進・発病予防（一次的予防）に重点を置いた新しい概念です。ようするに、病気になる前から生活習慣を見直して気を付ければ多くの「生活習慣病」が防げるという考え方です。

長寿国日本といわれますが、長生きは健康でいて益々ありがたいもの。ここでは、「生活習慣病」を防ぐためのちょっとしたヒントや対策を紹介してみます。

2 予防の3つのポイント

日本人の3大死因は、がん、脳卒中、心臓病です。また直接の死因ではありませんが、糖尿病や高血圧、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）といった健康障害をかかえている人は予備軍を含めると3,000万人とも、4,000万人ともいわれています。多くの中高年の方が、将来何らかの健康障害を起こしてしまうかもしれないのです。

しかし、個人個人が日常生活の中で気を付けることで、防げることがたくさんあります。早い段階から生活習慣を見直して予防を心がけましょう。病気の予防には次のような段階があります。

- 1次予防 健康的な生活をおくり、発病を未然に防ぐ。
- 2次予防 検診などで早期発見、治療をする。
- 3次予防 病気になった後、治療とともに機能回復・機能維持・再発防止に努める。

ここでは、早い段階の予防、つまり「1次予防」の健康的な生活とは具体的に日常生活では何に取組めばよいのが、主に「食事」「運動」「禁煙」の3つについて紹介します。

色物质。日常生活中要是过量摄取这几白，就会给人体带来各式各样的健康障碍。进食时不要偏食、要注意保持营养平衡，并且有规律有节奏地咀嚼后再下咽。

- ② 运动・・・适度的运动会给饮食、睡眠以及身心带来好的影响。最简单易行的运动莫过于走路了。到户外去走走，不但会刺激身体、也会刺激大脑，给人带来好的心情。有格言说“两条腿犹如两位医生”，因此，让我们多到户外活动活动，多接触一些人、事、物，保持一颗好奇心，从而让自己始终年轻。另外不仅仅是身体，活动活动大脑也有益于身体健康。唱歌、画画儿、做菜等充满情趣的生活，是健康长寿所不可或缺的。



- ③ 忌烟・・・最近，要是没有一种叫做“taspo”的购烟卡，就无法通过自动售货机买烟，同时各种各样的设施也实施全面禁烟，可以说吸烟环境发生着很多变化。香烟有着三重原罪：尼古丁、焦油和一氧化碳。这些有害物质通过烟雾吸入体内，给人体带来各种不良影响。比起非吸烟者，据说吸烟者的癌症发病率要来得高。各位中老年爱烟家，您现在开始戒烟也完全来得及。这样既可以降低癌症发病率，又可以让您的钱包变得鼓一些！

当然，话虽这么说，可是要改变个人常年的生活习惯，并不是一件轻而易举的事情。再说投身一样新的活动也会显得挺麻烦。那么，不为难自己，而是在做得到的范畴内浅尝一番，您觉得如何呢？最为关键的是，即使途中无法坚持而放弃了，也别忘记反复挑战。说不定在反反复复的过程中，会不知不觉地形成习惯呢。养成良好的生活习惯，健康生活每一天。

(1)

① 食事・・・“腹 8 分目に医者いらず”といわれるように控え目な飲食を心がけることです。もちろんお酒も控え目に。日本生活習慣病予防協会では、特に“3つの白を控えましょう”と“食物繊維を豊富にとりましょう”ということ提唱しています。“3つの白”とは白米、白パン、砂糖・食塩の白のことです。これらは日常的に取りすぎると様々な健康障害を引き起こします。偏食はせずにバランスの良い食事を、規則正しく、よく噛んで食べましょう。

② 運動・・・適度な運動は食事、睡眠、そして心にもよい影響を与えます。一番手軽な運動はウォーキングでしょうか。外を歩くことで体だけでなく脳の刺激にもなり、気分も良いものです。“2本の足は2人の医者”という格言があります。良く歩いて多くの人、事、物に接して好奇心を忘れずにいつまでも若々しくいましょう。体だけではなく脳の運動もよいでしょう。歌を歌う、絵を描く、料理を作る等趣味豊かな生活をおくることが健康長寿には欠かせません。

③ 禁煙・・・最近“タスポ”というカードがないと自動販売機のたばこは買えなくなったり、いろいろな施設で全面禁煙になったりとたばこをめぐる環境は変わりつつあります。たばこの3悪とは、ニコチン、タール、一酸化炭素。これらが喫煙によって体内に運び込まれ、さまざまな悪影響を及ぼします。発がん率が非喫煙者より高くなるということもいわれています。中高年の喫煙者の方、今から禁煙を始めても遅くはありません。発がん率は減って、しかも財布のお金は増えるはず！

とはいっても、自分が長い間慣れてきた生活習慣はそう易々と変えられるものではありません。何かを新しく始めるということもあつくな気がします。まず、最初はあまり構えずに自分ができることから始めてみてはどうでしょうか。そして、大切なことは途中であきらめてしまっても、何度でも繰り返し取り組むことです。繰り返すうちに、案外いつの間にか習慣になってしまうものかもしれません。良い生活習慣を身につけて気持ちよく過ごしましょう。(1)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑦ 乒乓球

在日本，乒乓球作为一项体育运动之所以有人气，与其说是来源于观看，不如说是来源于参与。它的级别可以从 8 岁以下一直分到 85 岁以上，而在乒乓球协会登录的人数，就超过了 27 万人。此外，还举行全国锦标赛等各种赛事。同时，与其它体育运动相比，乒乓球规则简单，可供练球的设施很多，而且器具也便宜，因此受到了男女老幼的青睐。秋季是健身的季节，您是不是也尝试着打打乒乓球呢？

1. 乒乓球

乒乓球是通过将一个用赛璐珞制成的圆球来来回回打到对方桌上来比赛得分的竞技项目。它分为单打、双打及团体三种形式。

在 2001 年以前，乒乓球的比赛规则为每局 21 分、先拿下三局或两局者为胜。而现在，比赛规则改为每局 11 分的七局四胜制、五局三胜制以及三局两胜制。每人的发球次数为连续两次，但打到 10 分平手时，便换成轮流发球。当比分打成 10 比 10 的时候，叫做 10 分平手。此后先于对方领先 2 分者为胜者。打满局比赛时，一方队员如果先打到 5 分，便互换方位。



2. 球拍的种类

1) 横拍

指好像用握枪的姿势来握的球拍。这种球拍两面贴胶，现在许多选手都采用横握拍法，因此横握拍法占着主流地位。横握拍法比直握拍法更容易进行反拍进攻和反拍削球。

2) 直拍

指好像用握笔的姿势来握的球拍。虽然直拍单面贴胶，只用贴胶的那一面击球，但为球拍两面贴胶，通过反打法来强化被认为是直握

すほーつ たっきゅう
スポーツ⑦ 卓球

卓球は日本では観戦するスポーツというより、楽しむスポーツとして人気があります。8 歳以下から 85 歳以上までのクラスがあり、卓球協会登録会員数は 27 万人を越えています。又全国で大会が開催されています。他のスポーツと比べ、ルールが簡単で、プレーする施設が多くあり、道具も割と安価で、老若男女問わず親しまれています。スポーツの秋にいかがでしょうか？

1. 卓球

卓球はセルロイド製のボール1個を相手コートにぶかって打ち合って得点を競うゲームです。シングルス、ダブルス、団体の3つに分けられます。

2001年以前は1ゲーム21点先取の3ゲームまたは2ゲーム先取でした。現在は、1試合は、各ゲーム11点先取の7ゲーム制(4ゲーム先取)、5ゲーム制(3ゲーム先取)、または3ゲーム制(2ゲーム先取)で行われます。サービスは2本交代、ただしデュースのときは1本交代になります。10対10になったときはデュースと呼ばれ、先に2点差を付けた方が勝ちとなります。フルゲームになった際は、どちらかの選手(組)が5ポイントになった時点で、エンドチェンジします。

2. ラケットの種類

1) シェークハンド

手で銃の真似をするように握るタイプのラケットです。両面にラバーを貼って使用します。現在、多くの選手がシェークハンドで、握り方の主流です。ペンホルダーよりもバックハンド攻撃、バックハンドドライブがしやすくなります。

2) ペンホルダー

ペンを持つように握るタイプのラケットです。片面のみにラバーを貼り、その面だけで打球す

拍法弱点的反拍攻球技术的人,也渐渐多了起来。

中国选手采用反拍攻球打法,一跃而达到世界顶尖级水平。欧洲选手大多采用的是横握拍法,而在亚洲,直握拍法虽然占着主导地位,但是最近横握球拍的球员在亚洲各国也呈现出了增长趋势。

3. 盛行打乒乓球的各个国家

中国是世界上最大的乒乓球大国。运动员的人才资源丰富,其中还有不少选手流失到海外,最终加入对方国籍并成为各国国家队队员。此外,香港、台湾、北朝鲜、日本、德国以及瑞典,都很盛行打乒乓球。

4. 主要国际赛事

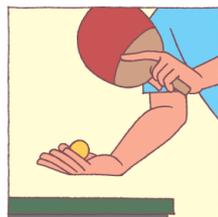
世界乒乓球锦标赛每年都轮流举行一次个人和团体比赛。此外,乒乓球在 1988 年汉城奥运会上成为正式比赛项目以后,接着在 1992 年巴塞罗那、1996 年亚特兰大、2000 年悉尼、2004 年雅典以及 2008 年北京奥运会上,共六次亮相于奥运赛场。

另外,ITTF 乒乓球职业巡回赛也是在世界各地举办的国际大赛。ITTF(International Table Tennis Federation)即国际乒联。此乒联每年都会从在世界各地举办的国际公开赛中,选择并举办大约 12 场乒乓球联赛。获得在国际乒联举办的这类职业巡回赛参赛权,并取得优良赛绩的话,将会得到一笔“奖金”和获得“世界排名”。

5. 主要的乒乓球联赛

以下是据有代表性的乒乓球联赛:

- 日本乒乓球联赛
- 欧洲冠军联赛
- 德国甲级联赛
- 奥地利甲级联赛
- 超级联赛



るが、両面にラバーを貼って、弱点とされるバックハンドの技術を補うため裏面打法をする選手が多くなってきています。

中国選手が裏面打法を取り入れ世界トップレベルで実績を残しています。

ヨーロッパ出身の選手の多くがシェークハンドを使用し、アジアではペンホルダーが主流でしたが、今はアジア各国においてもシェークを使用する選手の割合が増加しています。

3. 卓球の盛んな国々

中国は世界最大の卓球大国です。選手層が厚く、数多く海外に流出し、結果的に世界中に帰化選手を送り込んでいます。その外、香港、台湾、北朝鮮、日本、ドイツ、スウェーデンなどが盛んです。

4. 主要な国際大会

世界卓球選手権は毎年、個人戦と団体戦を交互に行っています。又、夏季オリンピックは 1988 年のソウルオリンピックから正式種目になりました。1992 年バルセロナ、1996 年アトランタ、2000 年シドニー、2004 年アテネと続き 2008 年北京オリンピックで、6 大会目が開催されました。

また、ITTF プロツアーも各地で行われる大会です。ITTF(International Table Tennis Federation)は卓球の国際組織です。世界各国で開催されていた国際オープン大会の中から ITTF が毎年 12 大会前後を選んで開催されています。このプロツアーに認定された大会に出場し、上位まで勝ち上がった選手には「賞金」と「ランキングポイント」が与えられます。

5. 主な卓球リーグ

代表的な卓球リーグは以下のようなものがあります。

- 日本卓球リーグ
- ヨーロッパチャンピオンズリーグ
- ドイツ・ブンデスリーグ

- ・瑞典联赛
- ・法国联赛
- ・中国超级联赛

6. 大球

乒乓大球比赛,是指用比硬式乒乓球所用的球体(直径为 40 毫米)大一些的球来进行的比赛。它有以下几个特点:

- ・比赛所使用的球体较大(直径为 44 毫米),且轻。
- ・球拍只能贴软胶皮。
- ・球网高出 2 厘米。
- ・球拍胶皮允许采用红・黑以外的颜色。
- ・不规定发球时的抛球高度(硬球则规定为 16 厘米)。

大球因为球体较大,空气阻碍也较强,因此跟传统乒乓球相比,大球的球速和旋转力度都较低,因此比较容易连续对打。在日本,作为一项一辈子都可能轻松参与的体育运动,大球受到了中老年人的青睐,各地时常举办讲习会以及比赛等活动。

提到乒乓球,不得不说说福原爱。她 1988 年出生于仙台,三岁九个月就开始接受乒乓球优才教育。作为一名“天才乒乓少女”,一打败仗就抹眼泪的福原,又被人们冠为“爱哭的小爱”,并一举成为国民偶像。五岁十个月的时候,作为历史上年龄最小的选手,她在日本锦标赛上夺得邦比部门(小二以下)冠军。之后连续在各种比赛上摘金,并多次创造年龄最小的夺冠纪录。2005 年,福原参加了中国最高水平的超级联赛。中超赛每周比赛一至两次,每次比赛都得在辽阔的中国大地上穿梭移动,而福原爱参加了中超赛的所有赛事,并获得了“瓷娃娃”(意即用磁器做成的小娃娃,此名源于福原白嫩的皮肤)的爱称。2008 年 5 月 7 日,中国国家主席胡锦涛访日(这是中国国家主席时隔十年再次访日)时,福原爱还在早稻田大学校内,与胡主席横桌对打了一番呢!(O)

- ・オーストリア・ブンデスリーガ
- ・スーパーリーグ
- ・スウェーデンリーグ
- ・フランスリーグ
- ・中国超級リーグ

6. ラージボール卓球

ラージボール卓球は、硬式卓球で使われているボール(直径 40 mm)よりも大きなボールを使って行われる卓球競技です。特徴としては以下のとおりです。

- ・使用するボールが大きく(直径 44mm)軽い。
- ・ラバーには表ソフトラバーのみ使用可。
- ・ネットの高さが 2 cm 高い。
- ・ラバーは、赤・黒以外の色の物も使用できる。
- ・サービスのトスの高さ(硬式では 16cm)の規定がない。

ボールが大きく空気抵抗の影響が大きくなるため、ボールの速度、回転量が従来の卓球よりも減り、ラリーが続きやすくなり、日本では高齢者でも手軽にできる生涯スポーツとして主に中高年に人気があり、講習会、大会が開催されています。

卓球界の人気者といえば福原愛ちゃんです。1988 年仙台で生まれ、3 歳 9 ヶ月から卓球の英才教育を受け、「天才卓球少女」で負けることのないので「泣き虫愛ちゃん」と呼ばれ、一躍国民的アイドルとなりました。5 歳 10 ヶ月で全日本選手権バンビの部(小 2 以下)史上最年少で優勝、以降数ある大会で優勝し、史上最年少記録を多く作りました。2005 年には中国でもっとレベルの高い超級(スーパー)リーグに参加しました。この超級リーグは週 1、2 回の日程で、広大な中国大陸を試合毎に行き来し、福原は全試合に出場しました。中国でのニックネームは「瓷娃娃(ツワワワ)」「磁器のお人形」という意味、肌がかきれいな事から)。2008 年 5 月 7 日、胡锦涛国家主席が来日した際(中国主席の来日は 10 年ぶり)、早稲田大学構内で福原と卓球対戦しました。(O)

健康商談室

简单易行的应激反应消除法⑦

各种各样的放松法

腹式呼吸法

常听说人处于紧张状态时,如果想驱除紧张获得放松,最好是做“深呼吸”。实际上,处于紧张状态中的人,其呼吸大多浅且急促。其实,使呼吸变得平稳安定,是在任何地方都可能实现的最为简单易行的放松法。

而这种放松法的要领不是深呼吸,而是“腹式呼吸”。吸气时使腹部隆起,呼气时再让隆起的腹部扁凹下去。其窍门是呼气要比吸气进行得长一些。有实际医疗报告显示,几名患有心因性高血压的人,因为掌握了腹式呼吸法,而使血压下降了很多。

要是学会了闭目、全身放松并用腹部呼吸,那么就等于掌握了放松法的基本要领。

冥想 坐禅 瑜伽

冥想、坐禅以及瑜伽,本来都来自于宗教修炼,但是它们也可以作为维护健康的呼吸方法,而被考虑进来。

它们与单纯的腹式呼吸法不同,因为它们还强调调神、调息以及调心。不光局限于呼吸(气息),还追求身体和内心的和谐与统一。

无论选择上述哪一种方式,要想练就正确的功法,都需要在正式的道场,接受正式的指导,并锲而不舍地练习一定的时间。不过,我们打算在此为您介绍一下其中较为简单、属于本质性的方法。

怎样呼吸

①调整姿势(调身)

瑜伽有着属于瑜伽流派的调身法,而坐禅则有着叫做结跏趺座的调身法。日本自古以来就采用了静座或安座这两种方式。

要是身在工作单位的话,那么不妨静静地坐在椅子上;要是在家中,也可以盘腿坐或是仰卧。

②调整呼吸(调息)

坚持用十秒钟来吐气,用5~6秒钟来吸气。这样在一分钟内反复进行四次,慢慢儿呼吸。用鼻孔吸气,用嘴呼气的話,或许可以做到悠缓地呼吸。

吸气时使腹部隆起,感觉吸满了气时,稍做停歇,接着一边让隆起的腹部慢慢扁凹下去,一边吐气。

开始时可以看着表进行,习惯后便可闭目

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑦

リラックス法あれこれ

腹式呼吸法

緊張状態にあるとき、それをほぐすためには「深呼吸をください」とよくいわれますが、実際、緊張状態にあると、呼吸は浅く、速くなっていることが多いのです。そこで呼吸を整えることは、どこでもできる簡単なリラックス法になります。

ポイントは、深呼吸ではなく「腹式呼吸」。これは、吸うときにはおなかをふくらませ、吐くときにはおなかをぺしゃんこにするつもりで吐くもの。吸うよりも吐く息を長くするのがコツです。心因性の高血圧の人は、この腹式呼吸をマスターするだけで血圧がかなり下がった、という実際の治療報告がいくつかあります。

目をつぶって、からだの力をぬいて腹式呼吸をすることができるようになれば、リラックスの基本は身についたも同然です。

瞑想・座禅・ヨーガ

瞑想と座禅、ヨーガはもともと宗教の修行法からきているものですが、健康法として考えるときには、呼吸法の一種と考えることができます。

たんなる腹式呼吸とちがう点は、調身、調息、調心といって、呼吸(息)だけでなく、からだも、心もとのえようとする点にあります。

このいずれもを、正確に行うとなると、きちんとした道場で、きちんとした指導者のもと、一定期間の訓練を積んで行わなければなりません。けれどもここでは、そのかんたんなやり方、エッセンスだけをご紹介します。

呼吸法のやり方

①姿勢をととのえる(調身)

ヨーガにはヨーガ流の調身があり、座禅では結跏趺座という調身法がある。日本古来の方法では、静座や安座がとられている。

職場では椅子に静かに座るのでもよく、家では安座や、仰向けに横たわるのがよい。

②呼吸をととのえる(調息)

10秒間ぐらいかけて吐き、5~6秒で吸う。

呼吸。

③調整内心（調心）

至此，掌握了调身和调息的要领以后，接下来就要闭上双眼，拒绝一切来自外界的视觉刺激，让大脑休息，让内心平和。这样，你就会真正进入一个安静祥和、令人愉悦的天地。此时，你的内心也就得到了调整。

无论在职场还是在家里，什么人都可以掌握的上乘休息法

让我们一起来做“心灵广播操”

指导 = 久保田 浩也 先生

放松身体 抑制大脑兴奋

刮风下雨，严寒酷暑，还有人际关系，工作指标，再加上办公自动化等等，作为一名现代人，我们时时刻刻都被各种各样的刺激（应激物）困扰着。

遇到刺激时，人体就会无意识地做出反应，而大脑也会因此兴奋。大脑处于兴奋状态时，必然会给身体造成紧张。

我们都有过在节骨眼时双手或声音颤抖，无法正常发挥自身能力的经历。这些都源于我们的身体处于不必要的紧张状态或是过分紧张。

还有就是，我们自小就在“加油、加油！”的鼓励声中长大。加油本身是一种紧张状态，我们都懂得如何加油，却没有人告诉我们加油以后，要怎么才能让紧张的身体松弛下来。

当然，即使我们想到了“这会儿太紧张，需要放松一下”，可是处于兴奋状态的大脑却不肯自动松弛下来。

因此，通过放松身体从而使兴奋的大脑松懈下来，在一瞬间解除紧张状态，不让内心积郁和劳顿，这，便是“心灵广播操”。

◆体验让身体松弛

①B（照片中人物为久保田先生）按照片所示，用胳膊肘和手腕支撑 A（女性）的好使的手臂。



②A 使右手完全放松，感觉已经松弛后，对 B 说“完全放松了”。



③听到后 B 将支撑 A 的手抽开。A 如果真的放松了的话，其右臂便会毫无气力地垂落下来。事实上大多数情况下，当支撑对方的手臂抽开时，对方的手

1 分間に4呼吸ぐらい、ゆっくり呼吸する。吸うのは鼻からするが、吐くのは口からのほうがゆっくりできるかもしれない。

吸うときにはおなかをふくらませて、いっぱい吸ったら少し止め、おなかをへこますようにゆっくりと吐く。

最初は時計を見ながら行い、慣れてきたら目をつぶって行う。

③心をととのえる（調心）

こうして、調身、調息をマスターしたら、さらに、目をつぶり、視覚刺激を遮断して、脳を休め、心を静めることを心がける。すると、ほんとうに穏やかで「快」い境地になってくる。こうなれば心がととのってきたのである。

職場で家で、だれにもできる上手な休み方

「心のラジオ体操」をしよう指導 = 久保田 浩也氏

体をゆるめて脳の興奮をおさめる

風雨や暑さや寒さ、さらに人間関係、仕事のルマ、O A などなど、現代人は常に、無限とっていいほどの刺激（ストレッサー）にさらされています。

刺激に会うとからだは無意識に反応し、それを受けて脳が興奮します。そして脳が興奮していると必ずからだの緊張が起こります。

私たちは、大事な場面で手や声が震えたり、実力が発揮できなかつたりする経験をします。これらはいずれも、からだが必要ない緊張や過剰な緊張をしているためです。

また、幼い頃から「がんばれ、がんばれ」といわれて育っています。がんばることも緊張ですが、がんばることは身についていても、がんばった後で力をぬく方法は教えられていません。

ところが、「緊張しているから、リラックスしなければ」と頭で考えても、興奮している脳は自分でリラックスすることができません。

そこで、からだのほうからリラックスさせて頭の興奮をほぐし、不要な緊張は瞬時に取り除き、心の疲労をためないようにしようというのが、この「心のラジオ体操」です。

◆力をぬくことを体験する

①B（写真では久保田氏）がA（女性）の脇腕を写真のように肘と手首の部分で支える。

往往成水平状，或是慢慢落下。这表明对方还没有完全放松。由此可见，要做到“四肢无力”其实是很困难的。

◆心灵广播操的具体步骤

○准备

解开裤带，取下手表、手链、眼镜、耳环以及项链等随身之物。男性请松开领带，并将白衬衫的扣子从上数到下解开三个。

①完全坐进椅子内，挺胸，向外伸直双腿，反复进行2~3次腹式呼吸。在不感觉气闷的前提下尽可能缓慢地用嘴吐气，吐完后用鼻子一下子吸气。



②让身体、脖颈和面部放松。身体放松后，整个人会松垮下来。脖颈放松后，脑袋会咣啷一下前垂，此时脊背会像被什么拉着一样承受脑袋的重量(有颈椎挫伤后遗症的人，要脊背靠墙，并向后仰头)。面部放松的话，双眼会迷蒙且闭合，并半张嘴。



③将注意力不经意地移至双手和双腿。此时不要考虑去做什么，而是当手脚发生什么变化时能意识到就行。

④在内心深处对自己大约说五遍：“我的双手双腿好暖和啊！”开始时不会感觉到暖和，但不用在意。



⑤在双眼闭合的情况下，让身体回到①的位置，按照片⑤-A~B所示要领，做恢复动作。(为进行正常工作，让身体回到一定程度的紧张状态)

⑥做2~3次腹式深呼吸(与①相同)，然后慢慢睁开眼睛。

○注意

连续做两次这样的练习。

每天做一次即可。

一开始不容易做好。做4~5次以后，仍然感觉不到手脚发热也请坚持下去。(要是感到有点出汗，或是哪儿有点发麻，或是真正感觉到发热，这些都表示您的练法很正确)

[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》[(株)社会保险出版社发行]

②Aは右腕の力を完全にぬき、ぬいたと思ったらBに「ぬけました」と告げる。

③それを聞いたらBは支えている手をはずす。ほんとうにAの力がぬけていれば、右腕は崩れるように落ちる。実際には支えを外しても水平のままだったり、ゆっくり落ちてゆくケースが多い。これはまだ腕に力が入っている。脱力の難しさがわかるだろう。

◆心のラジオ体操の実際

○準備

ベルトをゆるめ、腕時計、ブレスレット、めがね、イヤリング、ネックレスなど、身に着けているものはずす。男性はネクタイをゆるめ、ワイシャツのボタンを3つ目ぐらいまで外す。

①いすに深くかけ、背筋を伸ばして脚を投げだすようにし、腹式呼吸を2~3回くりかえす。苦しくない程度にできるだけゆっくり口から吐き、吐き終わったら一気に鼻から吸う。②からだ、首と、顔の力をぬく。からだの力をぬくと、からだがしずむようになる。首の力をぬくと頭がぐんと前に落ち、頭の重みで背がひっぱられる感じになる(鞭打ちの後遺症のある人は、壁を背にし、後ろに首をそらす)。顔の力をぬくと目はトロンとつぶり、唇は半開きになる。③両手両足にほんやりと注意を向ける。この時は何かしようとしてせず、手足に何か変化があったら気づくという程度。④心のなかで「両手両足があったかあーい」と5回ぐらいう。初めのうちは温かさを感じないが気にしない。⑤目をつぶったまま体を①の位置にもどし、写真⑤-A~Bのように消去運動を行う。(からだにある程度の緊張をとりもどし、仕事などにもどるため)⑥腹式の深呼吸(①と同じ)を2~3回して、ゆっくり目を開ける。

○注意

- ・この1サイクルを2回ぐらいう。
 - ・1日に1度行えばいい。
 - ・初めからうまくは行かない。4~5回続けても手足が温かくならなくても根気よく続ける(汗っばい感じ、なんとなくしびれるような感じ、実際に温かくなることなどがあれば、順調にいつか印となる)。
- [次号に続く]「心のゆとりが健康を生む一気軽にできるストレス解消法」(株)社会保险出版社発行)より抜粋

生活情報《有关食品安全问题》

1 围绕食品安全的事件频频发生

今年发生了多起威胁到人们食品安全的事件。

一个又一个浮出水面的问题，动摇着人们对于“食品安全”的信心。或许很多违法行为正在消费者无法视见的角落发生着，之后在不知不觉中悄悄进入人们的体内。

食品公司的使命是向人们提供安全卫生的食品。然而过度的价格竞争使得食品公司走上了无视自身使命的道路。为了杜绝那些由丧失职业道德、不择手段非法牟利的经营者肇成的食品安全事件，我们希望行政方面能够实施严格的监督、指导和检查；企业方面能够做到认真采取措施，严防类似事件再次发生。

2 对策

我们平时大都在超市或店铺里找寻需要的物品，然后买下来。很多东西单凭肉眼是无法判断其安全与否的。同时我们也没有办法对食品做科学检测与分析，因此，需要考虑一下作为消费者，我们在力所能及的范围内应该注意一些什么。

① 对要买的每一样商品都好好进行确认。

如果感到有什么地方不对劲，最好是问一问店内工作人员，或者直接向厂家咨询。

② 检查商品包装上的标示。

【表示例】 【标示例】

名称 名称	豆 菓 子 豆制点心
原材料名	落花生、大豆、トウモロコシ(遺伝子組み換え) 米粉、植物油、醤油(小麦を含む)、食塩、砂糖、調味料(アミノサン等) 着色料(カラメル、食紅) 花生、黄豆、玉米(转基因)、米粉、植物油、酱油(含有小麦)、食用盐、白糖、调料(氨基酸等) 着色剂(糖色、食用红粉)
内容量净含量	100g 100克

生活情報「食の安全」

1 食の事件多発

今年は私たちの食べ物の安全が脅かされている事件が多発しました。

次から次へと明らかになる問題に消費者の「食の安全」への信頼が揺らいでいます。消費者の目の届かないところで不正が行われて、知らない内に私たちの体に入っているかもしれません。

食品会社は安全な食べ物を提供するのが使命です。過度な値下げ競争でそれが無いがしろにされ、儲けさえすれば良いと言うモラルに欠けた経営者らによる事件が今後起こらないよう、行政では監督、指導、検査等、企業では再発防止に向けて真剣に取り組んでほしいものです。

2 対策

私たちは日頃スーパーや店先で品物を見て買い物をするのですが、見た目では判断がつかないものがたくさんあります。自分たちで科学的分析はできませんが、ここでは自分たちで注意できる事を考えてみます。

① 商品を一一つ確認して買う。

変だと思ったら店員さんに聞いたり、メーカーに直接問い合わせしてみるといいでしょう。

② 表示をチェックする。

商品の一般的な名称	商品的一般性名称
原材料が重量順に表示。アレルギー物質(卵、牛乳、小麦、そば、落花生)、遺伝子組み換え食品(大豆、トウモロコシ、ばれいしょ、あるふあるふあなたねめんじつひんもくしょうアルファルファ、菜種、綿実の6品目で使用した場合に表示)、食品添加物が使用された場合は必ず記載	原材料一般按照重量顺序标示。过敏性物质(鸡蛋、牛奶、小麦、荞麦、花生); 转基因食品(若使用了黄豆、玉米、马铃薯、紫花苜蓿、菜籽及棉籽这六类材料的话, 将标示); 若使用了食品添加剂, 则必须进行标示。
食品の容量	食品的容量

賞味期限 保质期	09.04.07 (年、月、日)
保存方法 保存方法	直射日光を避け常温で保存 してください。 置于避光处。常温保存。
製造者 制造出品	△△市△△区△△町 〇〇〇食品株式会社 △△市△△区△△町 〇〇〇食品株式会社

未開封で記載された保存方法を守った場合 の期限 在未开封并且按照所标示方法进行保存时的期限
温度など、具体的な保存方法を記載 对温度等具体的保存方法所进行的标示。
製造者または加工者の氏名(法人名)とその所 在地、輸入食品は輸入者の氏名、所在地を記 載 标注厂家或加工业者的名称(法人名称)及其所 在地;若是进口食品的话,则需标注进口商名称 及所在地

③ 您去的商店是否值得信赖?

平常买东西时,观察一下超市等店铺的氛围及工作人员的工作态度,判断所去商店是否值得信赖,也是十分重要的。

④ 尽可能少买少吃加工程度低的食物,乃自我保护之基本。

自己烹饪、冷冻食品,可以令人放心。

[冷凍に向く食品と保存期間の目安][适合于冷冻的食品及其大致的保存期限]

保存目安 大致的保存期限	はん ひん 半調理品 半加工食品	加工調理品 加工食品
いっかげつ 1カ月 1个月	しおぬ あさり い み 塩抜きしたアサリ、から炒りしたミ んちにく さかお とりにく ンチ肉、酒蒸しした鶏肉 去盐后的蛤仔、干炒后的肉馅、放酒蒸 熟的鸡肉	みそに ぶり このめ 味噌煮したブリ、焦げ目をつけた ぎゅうかくざり はんばーぐ 牛角切肉、ハンバーグ、肉だん ご、きんぴらごぼう、ミートソース 醬煮鰯魚、煎牛肉、汉堡牛肉餅、肉 丸子、油炒牛蒡絲、意大利式肉醬
に 2カ月 2个月	にっ にんじん きさ ねぎ ゆ 煮付けたニンジン、刻んだネギ、茹で たほうれん草、茹でたグリーンアス ぱら 水蒸胡萝卜、葱花、水蒸菠菜、 水蒸青芦笋	たらこ、茹でスパゲッティ 鱈魚子、 煮熟的意大利面
よん 4カ月 4个月	えだまめ 茹でた枝豆 煮熟的毛豆	

⑤ 确认保质期、保鲜期。

开包以后,鲜度就会比包装上所标示的期限下降得快一些。

⑥ 烹饪前的准备

要想安全、放心地让食物进到我们的嘴里,烹饪前作一些准备,据说可以起到一定的杀菌消毒作用。只要稍加一道工序,就可以大大提高食品的安全性。

比方说蔬菜。在种植过程中,有机磷类的杀虫剂大都会残留于蔬菜表层,因此烹饪前要将菜叶的叶面仔细冲洗干净,根类蔬菜最好是

③ 信頼できる店か?

普段の買い物はスーパーなど店の雰囲気や店員の対応を見て、信頼できるかどうか大切です。

④ 基本はできるだけ加工度の低い食べ物を選ぶこと。

自分で調理し冷凍するのも安心です。

④ 消費期限、賞味期限を確認する。

包装を開けてしまうと、表示されている期限よりも早く品質が低下します。

⑥ 下ごしらえ

安全に食べるため、下ごしらえをすると除毒効果があるそうです。ほんのひと手間加えるだけで、食材の安全度が向上します。

たとえば野菜。栽培時に使われる有機リン系の殺虫剤は、表面に残っていることが多いので、

去皮，叶类蔬菜则将最外一层菜叶扔掉为好。通过这些方法，可以使蔬菜的安全性得到基本保证。另外，让蔬菜过一道热水或焯一下，或水煮去涩味，以及过冷水等事前准备，对于减少残留于蔬菜表面的有害物质，都是十分有效的。过热水或开水焯的办法，也有利于肉类及鱼贝类食物的杀菌消毒。

野菜の表面をよく洗い、皮をむき、葉野菜の外側は捨てるといった方法で、かなりの安全を得ることができます。湯通しやゆでこぼし、アク抜き、水にさらすなどの下ごしらえも、有害物質を減らすには高い効果があります。

肉や魚介類も湯通しやゆでこぼしが有効です。

	消費期限 保质期	賞味期限 保鮮期
1	(定められた方法により保存した場合)腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限を示す年月日指被认为是(按照规定方法保存的话)不会发生变质、变腐等导致食品出现安全问题的年月日期限	(定められた方法により保存した場合)期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日指所标示的、被认为是(按照规定方法保存的话)可以使食品的所有预期品质都能得到充分保证的年月日期限。
2	製造日を含めて概ね5日以内で品質が急速に劣化する食品 包括生产日在内的五天以内，品质将会出现急剧下降的食品。	製造日を含めて概ね5日を超え、品質が比較的劣化しにくい食品 包括生产日在内的五天以后，品质将会出现相对下降的食品。
3	「年月日」で表示 通过“年月日”来标示	3ヶ月を超えるものは「年月」、それ以外のは「年月日」で表示 保鮮期超过三个月的食品，通过“年月”来标示；其外则通过“年月日”来标示。
4	弁当、サンドイッチ、惣菜、生菓子類、食肉、生麺類、生力キ等 盒饭、三明治、加工好的菜肴、保鲜点心类食品、鲜肉、新鲜面条、鲜牡蛎等	牛乳、乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席めん類、清涼飲料水等 牛奶、乳制品、火腿、香肠、冷冻食品、方便面、清凉饮料等
5	必ず期限内に消費する必要があります 务必在保质期内食用	期限を過ぎても直ちに「食べられなくなる」ということではありません。およその目安即使过了保鮮期，也并非意味着“马上就不能吃了”。保鮮期の标示，不过是一个大致的期限而已。

⑦让自己耳聪目明

就算用心地杀菌消毒，可要是农药的含量很大，要堵住危害也是很困难的。比如霉菌的毒素在加热及烹饪过程中大多很难去除。要是感觉到进嘴的食品“很苦”、“有药味儿”或是味道“有点儿奇怪”，最好是吐出去不要吃，以通过发现异常来锻炼自己的味觉。



食品是维持我们每日生活的能源。因此我们更需要掌握正确的知识，选择、购买安全的食品，从而维护自身和家人的健康。(O)

⑦五感をみがく

いくら除毒をしても、大量の農薬が含まれていれば、被害を防ぐのは難しくなります。カビどくどくなど調理加工では減少しない食品中に残存するものも多いのです。「にがい」「薬くさい」など、味が「おかしい」と思ったら、はき出して食べないなどして、異常を察知する味覚を鍛えること。

食は私たちが毎日の生きるエネルギーです。正しい知識を得て、食品を選び、安全なものを買ひ、自分や家族の健康を守りたいものです。(O)

《征稿》养花种菜 老后消遣



2000 年春、已过
62 岁的我与老伴，应
85 岁的姑母(无子女)
之邀回到了故乡熊本
山村接班。

头一年夏季在整理砍伐杉树后的一山坡中发现有空地，我就试着扦插起杜鹃花和紫阳花枝条。一个多月后发出了新芽，我很高兴，扦插成功了。后来注意到院内有常开的多种花，但入冬后就不多了。我就买了紫罗兰花籽，自己育苗栽起来，这样从春到冬都有花可观赏了。

回乡后我还试着种菜。九州高温多雨，春夏秋冬都可种。冬季在院内建起塑料大棚种菠菜、油菜等。我还从中、美两国引进香菜、芹菜籽种起来。

几年来可谓学到了一点养花种菜知识，从中也培养起兴趣，陶冶了情操，活跃了晚年生活。还感到欣慰的是一家三口自食的菜可自给。每年虽然免不了日晒雨淋，出力流汗，但体力劳动助消化，一日三餐胃口好，有助于健康长寿。虽然已过 70 岁，但面容、身体还像回乡时的六十几岁，我想再消遣几年。

(庄山紘宇)



《投稿》「花と野菜作りは老後の気晴らし」

2000 年春、62 歳を過ぎた私と妻は、85 歳を迎える父方の叔母(子供がない)の誘いで、帰郷して故郷熊本の山村の家業を引き継ぐため引っ越して来ました。

最初の年の夏に、伐採した杉の木を片付けた後、山の斜面に一角の空き地を見つけ、試しにツツジとアジサイの枝を挿し木しました。1 ヶ月以上経つと新芽が芽吹き、挿し木が成功したことに嬉しくなりました。それからその庭の中で良く咲いている多くの種類の花が、冬になると少なくなってしまうことに気づき、私はすぐにパンジーの花の種を買い、自分で苗の栽培を始めました。こうして春から冬までいつでも花の観賞ができるようになりました。

帰郷してから、野菜作りも始めてみました。九州は高温多雨で、春夏秋冬いつでも植えることができます。冬に庭にビニールハウスを設け、ほうれん草、青梗菜などを植えました。また、中国とアメリカからも香菜、芹菜の種を取り寄せて植えました。

それから数年で、少しは花と野菜作りの知識を学んだと言えます。そうした中でものごとに興味を持つ気持ちも、情操を陶冶することで、晩年の生活が生き生きしたものになりました。また、嬉しいことに一家3人の野菜を自給自足でまかなえることです。毎年、日焼けし、雨に濡れ、力仕事で汗をかくことは避けられませんが、肉体労働は食事の消化を助け、一日3食、胃の調子も良好で食欲が湧き、健康と長生きに役立っています。既に 70 歳を越えましたが、顔立ちと体つきは帰郷したときの 60 代のように、まだ数年はこの気晴らしを続けていきたいと考えています。

(庄山紘宇)

(財) 中国残留孤儿援护基金正在募集 平成 21 年度奖学金申请者

(財) 中国残留孤儿援护基金向为在日本争取自立而立志升入高中、大学、专科学校、日语学校或针灸师培训设施等，来自中国或库页岛的残留邦人及其配偶或子弟，提供升学所必需的资金借贷。有关借贷资料及咨询事宜，敬请与援护基金联系。

(有汉语应对)

(財) 中国残留孤儿援护基金

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8
オフィス虎ノ門 1ビル 7 楼
TEL: 03-3501-1050
FAX: 03-3501-1026

有关申请奖学金的详细信息，登载于援护基金网页，敬请浏览：
<http://www.engokikin.or.jp/>

新闻摘要



(8月21日～10月20日)

9月27日(星期六)

厚生劳动省于 26 日公开了今年度新被日中两国政府认定的三名遗华日本人的相关信息。三人将于 11 月 17 日至 28 日在日本滞留，以求寻找自己的亲人。

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。

(財) 中国残留孤儿援护基金 平成 21 年度奨学生募集

(財) 中国残留孤儿援护基金では中国及び樺太残留邦人並びにその配偶者や子弟が日本の社会で自立するために高等学校・大学・専修学校、日本語学校、鍼灸師養成施設などへ進学する場合、就学に必要な資金の貸与を行っています。資料の請求やお問い合わせは援護基金へお願いいたします。(中国語でも対応可能)

(財) 中国残留孤儿援护基金

〒105-0001
東京都港区虎ノ門 1-5-8
オフィス虎ノ門 1ビル 7 階
TEL: 03-3501-1050
FAX: 03-3501-1026

奨学生募集についての詳細は援護基金のホームページにも掲載されています。

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

ニュース記事から

(8月21日～10月20日)

9月27日(土)

厚生労働省は 26 日、今年度新たに中国残留孤儿と日中両国政府により認定された 3 人の情報を公開した。この 3 人は、11 月 17 日から同月 28 日まで日本に滞在して、肉親捜しに臨む。

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。

《帰国者自主举行的各种活动

～走访老人护理保健设施～》



7 月末, 11 名在中国帰国者支援・交流中心参加交流活動の太極拳愛好者, 为表演太極拳而

参观走访了都内某老人护理保健设施。“おはようございます。宜しくお願ひします。” 成員们一边嘹亮地打着招呼, 一边往设施内走。而此时, 设施工作人员也已迎到了门口。工作人员指示帰国者到休息室稍作休息, 可是大家都显得有点儿坐立不安。离正式表演还有三十分钟, 然而大家都换上了白色对襟衫, 并在门厅里开始练习。他们不畏炎热, 反复确认着各自的站立位置和角度, 就像正式表演那样热心地练习、揣摩各自的表演内容。大家那种认真严谨的态度, 传达出了每一个人都渴望展示出最高水平的热忱心声。

此次为老人护理保健设施表演太極拳的契机, 源于几个毕业于埼玉县中国帰国者定着促进中心的帰国人員组织了一个同好会, 而得知有此同好会的第二代帰国者, 因此与其商量: “我所工作的设施要举行夏季庙会, 能不能在夏季庙会上为大家表演太極拳呢?”, 据说这位第二代帰国者的设想是: “设施里的人, 恐怕没亲眼看到过太極拳, 要是同好会的人能在仲夏祭上表演一番, 大家一定会很高兴!”

上午 11 点。表演正式开始, 很多人聚集到了食堂。在设施工作的第二代帰国者担起了主持人兼翻译的角色。11 名表演者被一一介绍给设施内的人员。大家首先表演了 24



《帰国者自主活動の紹介

～介護老人保健施設への慰問～》

中国帰国者支援・交流センターで交流活動の太極拳に参加している有志 11 人が、7 月末日、太極拳を披露するために都内の介護老人保健施設を訪れました。「おはようございます。宜しくお願ひします。」と大きな声で挨拶して入って行くと、施設の方が入口まで出迎えてくださいました。案内されて控え室で休憩をとっていましたが、なんだか落ち着かない様子で本番 30 分前にもかかわらず、揃いの白い衣装に着替え、エントランスで練習を始めました。暑い中、何度も立ち位置の確認をし、披露する演目を本番さながらに熱心に練習していました。そんな皆さんを見ていると、やるからにはちゃんとしたものを見せたいという熱意がひしひしと伝わってきました。

今回、この太極拳を披露したのは、埼玉県中国帰国者定着促進センターの入所生だった方々が退所後も会を作って集まっていて、それを知った帰国者二世の方が、会のメンバーに「今度、自分の働いている施設で夏祭りがあるので、そこで太極拳を披露してもらえませんか?」と相談を持ちかけたことがきっかけでした。二世の方は「施設にいる方は、太極拳を生で見たことがないかもしれないので、夏祭りで太極拳を披露してもらえれば喜んでくれるのでは!」と、考えたそうです。

午前 11 時。いよいよ本番で、食堂にはたくさんの方が集まっていました。施設で働いている二世の方が司会兼通訳をしながら 11 名を施設の方々に紹介し、まず全員で 24 式太極拳、48 式太極拳、太極扇を披露しました。太極扇の扇の開く時の音に皆かなり

式、48 式太极拳以及太极扇。太极扇被甩开时发出的那“唰”的一声，令观看表演的人们大吃一惊。接着，五名表演者表演了 42 式太极剑，最后，中心的太极拳老师还为大家表演了中华武术功夫扇和武当剑。每个人都把各自平时的练习成果发挥得淋漓尽致，所以表演完毕后各个人脸上都流露出了满足的神情。同时设施方面的人员也跟着太极拳的音乐鼓掌，或是学着表演者的样子摆出各种姿势，有的人甚至拿出手机来拍照留念。当在设施工作的第二代归国者问大家“亲眼看到打太极拳，大家感觉怎么样呢？”时，得到的回答是“太令人激动了！”“太有意思了，谢谢！”，并伴随着热烈的掌声。11 名表演者也回应大家，“虽然很紧张但是很愉快，谢谢！”在回家的路上，问及顺利结束访问活动的 11 名表演者有什么感想时，一名男性回答，“能让大家看到太极拳表演我感到非常高兴。以后要是有机会，还想为大家表演。”；另外，一位女性说，“我刚开始打太极拳，打得还不好。以后我要发奋练拳，希望还有机会为大家表演。”迄今为止，大家只不过是为了维护各自的健康而努力打拳，可是此次通过为地区居民表演，让大家亲眼看到了太极拳，也愉悦了大家的心情，相信这一切为同好会成员今后的活动指出了积极的方向，使大家有了奋斗的目标。

11 名同好会成员：均为热心于太极拳、在中国归国者支援・交流中心参加交流活动的太极拳爱好者。大家除去在中心练习以外，每周还自行在公园等地练习一次。大家相处和睦，据说樱花盛开时节还会在练习结束后，带上各色菜肴去观赏樱花；冬季则开新年会进行庆贺等等，活动开展得异常愉快。(K)

驚おどろいている様子でした。次に、5 人が 4 2 式剣つるぎを披露し、最後にセンターの太極拳講師こうしの方々が中華武術功夫扇、武当剣を披露ちゅうか ぶじゅつかんふー ぶとうけんしました。日頃の練習の成果を十二分に発揮ひごろ せいかに じゅうに ぶんし、達成感にあふれた顔が印象的はつき たっせいかん がお いんしょうてきでした。施設の方々も太極拳の音楽に合わせ手拍子びょうしをしたり、一緒に動作を真似いっしょ どうさ まねしてみたり、中には携帯電話で写真を撮けいたいでんわ しゃしん とったりとさまざまな反応はんのうがみられました。二世の方が「太極拳を生で見てどうでしたか？」と聞くと「感動かんどうしました！」「楽しかったです。ありがとうございました。」という言葉と、大きな拍手はくしゅをいただきました。それを聞いて 11 人も、「緊張きんじょうしましたが楽しかったです。ありがとうございました。」と応こたえていました。帰り道、無事慰問を終えた 11 人に感想を聞くと、ある男性は「太極拳を見てもらえて本ほん当とうに嬉うれしかった。またこのような機会きかいがあったらやってみたい。」、また、ある女性じょせいは「まだ、始めはじめればかりで上手うまくはないけれど、これからもっと練習してまたやってみたい。」という答えこたが返かえってきました。今までは、自分自身の健康維持けんこういじの為に励ためんできた太極拳はげでしたが、今回地域こんかい ちいきの方々に披露し、見てくださった皆さんに喜んでもらえたり、楽しんでもらったことで、今後の活動への前向きまえむきな気持ちきもちや向上心こうじょうしんへとつながっていくのではないかと思います。

有志 11 名の紹介：中国帰国者支援・交流センターで太極拳の活動に参加しているメンバーで、センター以外でも自主的に週一回公園で練習を積いがい じしゅてき しゅういっかいこうえん つんでいるとても熱心なメンバーです。皆さんとても仲が良なか よく、桜さくらの季節せつには練習後料理りょうりを持ち寄もってお花見よをしたり、冬は新年会しんねんかいをして楽しんでるそうです。(K)

新闻话语 《美国次级房贷（サブプライムローン）与全球金融海啸》

连日来，有关股票市场的消息吸引着人们的注意，报章杂志的标题，都离不开金融海啸、严重萧条等字眼。当今世界、当下日本到底发生了什么事？这些事情又会给我们的生活带来怎样的影响呢？

这一连串的动荡，都起源于 2007 年发生在美国的次级房贷危机。所谓房贷，是指购房时向银行融资所借出来的钱，“プライム”意即“优良”，“サブ”则意味着“次级”。也就是说，所谓“次级房贷”，是指那些被认为收入较少，“低于优良水准”的人在买房时的贷款。由于收入低，因此贷款时银行所设定的利息就比较高。你也许会想，银行把巨款借给收入低的人们，可要是借钱的人没有能力偿还，那银行不就亏了吗？所谓天机，就暗藏在这里。美国在很长一段时间里，都处于景气绝佳的状态，房地产价格也不断地攀升。因此即便融资者无法偿还贷款，但只要买下的房子升值，那么将房子卖掉还债即可。美国的按揭贷款公司就是这样，将巨款源源不断地借贷了将出去。据计借贷次级房贷的人数超过了 600 万，而贷出的款额达到了 150 万亿日元。然而最大的问题还在其后。那就是，次级房贷摇身变成了证券（即贷出人的债权证明），在证券公司及银行被买来卖去。也就是说，一纸借据变成了高风险、高回报的商品，在金融市场上流通起来。而次级房贷这一金融商品的购买者，正是美国及欧洲等国家的大国际证券公司和银行。

那么，后来怎样了呢？在美国，由于房屋建得过多，从而引发了房价下跌。而房价一跌就跌到了房贷按揭价之下，这使得次级房贷证券很难回收本钱及利息。全世界都在传说，设计次级房贷的人，事先是知道这一后果的，因此他们在一定期限内捞足了想捞的油水以后，便将借据转换成证券，拉全世界来帮他们分担

ニュースのことば「サブプライムローンと世界同時不況」

連日のように株価のニュースが世間の耳目を集め、金融危機、大不況といった言葉が新聞の見出しに並ぶ。一体いま世界で、日本で何が起っているのだろうか。また、それは私たちの暮らしにどのような影響を及ぼすのだろうか。

一連の騒動のはじまりは、2007年アメリカで起きたサブプライムローンの破綻だった。ローンとは住宅を買うときに借りるお金のことで、プライムは「優良の」、サブは「次」という意味だ。つまりサブプライムローンとは、「優良より次のレベル」と見なされた、収入が少ない人が住宅購入のために借りるお金のことだ。信用が低いからその分利息が高く設定されている。返済が困難な場合に大金を貸して商売になるのかという話だが、ここにマジックがある。アメリカは長い間好景気が続き、家や土地など不動産価格の上昇が続いた。ローンを返せなくなっても、住宅が値上がりしていれば、家売って借金を返せばいい。そうやってローン会社はどんどんお金を貸し続けた。サブプライムローンを利用した人は600万人を超え、金額は150兆円に上ったという。最大の問題はその先にある。サブプライムローンが証券（お金を返してもらい権利を証明する文書）になって、証券会社や銀行などに売りさばかれたことだ。つまり借金の証文がハイリスク、ハイリターンの商品になって、流通しはじめたのだ。サブプライムローン証券を買った人の中には、アメリカやヨーロッパなど世界的な証券会社や銀行等が名を連ねる。

さて、その後どうなったか。アメリカでは、住宅を作りすぎた結果、住宅価格が下がり始める。たちまちローン金額より住宅価格の

风险、做垫背，而自己却逃之夭夭。

持有这些很难进行回收的次级房贷证券的公司及银行，因无法将证券卖出去，从而被套住。有多少坏死的金融商品，就意味着多少经济损失。为了弥补损失，持有者只好不断地抛售手头的股票。其间也不乏抛尽股票却无法回天，最终走向破产的例子。美国大型投资银行——雷曼兄弟的破产，便源于此。而美国股市也因此出现了二十一年以来的第一次暴跌，同时引发了金融危机（指银行停止向外贷款）。由于没有人知道持有次级房贷的公司到底损失了多少，这些公司接下来会不会倒闭，因此这种疑神疑鬼的恐慌气氛，酿成了此次金融海啸的背景。在美国，金融海啸又导致企业经营危机相继表面化，众多的公司、企业开始裁员或减薪，进而打击着消费者的消费信心。源于美国的这一金融海啸，迅速波及到了全世界。虽说日本次级房贷的持有率比欧洲低，可是由于国外的大股东大量抛售手头的日本股，因此造成股市一会儿大跌一会儿回升的情形不断。另外，一些人认为美元将会出现贬值，于是抛售美元，同时购进经济状况好于欧洲的日元，致使日元升值。要是这种美元贬值、日元升值的情形继续下去的话，日本的产品在国外便会出现滞销，日本作为出口大国，将遭受重创。而在此之前，由于美国的消费信心转差，依赖出口的日本企业收益不佳，这一结果已经开始威胁到日本企业员工的生存。

面对此次被认为是百年不遇的全球经济危机，我们将如何应对呢？下面为您介绍经济学家提供给我们两点建议：

1. 最好是尽可能不按揭房贷或车贷等高额贷款。景气不好的情况下，偿还贷款是一种很大的负担。万一由于减薪而造成收入减少，便有可能因为要还债而使家庭生计走进死胡同。
2. 少支出钱财、多储蓄现金
作为家中顶梁柱的人自然不用说，其他的

ほうが安くなって、サブプライムローン証券は元本や利息の回収が困難になっていった。サブプライムローンを設定した人たちは、この結末を知っており、だからこそ、儲けられる間に儲けて、後は証券に換えて、そのリスクを世界中に分散させて逃げたのだという批判が、いま世界で囁かれているという。

この回収困難なサブプライムローン証券を保有する会社や銀行は、売ることもできず、手元に抱えなくてはならなくなった。劣化した売れない商品は持ち主の損失となる。そこで、損失を穴埋めするために保有している株券を次々と売る。それでも持ちこたえられず廃業に追い込まれるケースがある。アメリカの大手証券会社リーマンブラザーズの経営破綻がそれだ。アメリカではこれを機に21年ぶりに株価が急落し、金融危機（銀行等から資金を借りることができなくなる状況）が起きた。金融危機の背景には、サブプライムローン証券を抱える会社が一体どのくらいの損害を受けたのかわからないため、次に倒産するのはどこか、疑心暗鬼が起きている事情がある。アメリカでは、金融危機をきっかけに、企業の経営危機が相次いで表面化し、幅広い業種でリストラや賃金カットが行われ、消費者の購買意欲も冷え込む一方だ。アメリカの危機は世界に波及した。日本のサブプライムローン証券の保有率は欧米と比べれば少ないといわれているが、外国の大口投資家が持っている日本の株を大量に売ったため、株の価格が大きく下がったかと思うと、また上がるといった状況が続いている。一方、アメリカのドルの価値が下がるといった人たちが、ドルを売って、欧米ほど経済の状況が悪くない日本の円を購入したため、円の価値が上が

人要是有机会的话，无论零工还是小时工，都出去做一些为好，并将现金储存起来。即使没有现金收入，从减少支出的意义上说，租一块地来种菜植果，也是一个很好的办法。

关于上述 2 中所提及的租地种菜，我们获悉有些地区的地方政府免费租给市民公有地。另外，近年来在阳台上种菜的人也不断增多（有些公寓禁止这种行为，敬请注意），从最近发生的食品安全问题着眼，这也可以说是一举两得呀。

无论怎样，我们这些平民百姓可以做的事情是极其有限的。现下，我们只能多多关心、照顾自己以及家人的健康，不忘未雨绸缪，以迎接那看不到尽头的严冬。（H）



った。^{えんだか やす すす}円高ドル安が進めば、^{かいがい もの}海外で物が売れなくなり、^{ゆしゅつこく}輸出国の日本は大きな痛手を受ける。それでなくても、アメリカの消費が冷え込んでいるため、輸出に頼る日本企業は^{たよ}収益が悪化し、^{はたら ひと}働く人たちにも影響がはじまっている。

100 年に一度ともいわれる世界同時不況が進行する中、私たちは、^{しんこう}どんな備えをすればいいのだろう。経済の^{せんもんか}専門家たちの言葉から次の 2 点をご^{てん}紹介しよう。

1. 住宅ローンや^{くるま}車のローンなど、大きな借金はできれば避けたほうがいいという。不^{けいぎ}景気の中での返済は負担感が大きい。万一賃金カットなどで収入が減ったら、借金を背負って家計が立ち行かなくなる恐れさえある。

2. 支出を抑え、現金を蓄える

家族の中で、大黒柱として働いている人はもちろん、他の人もチャンスがあれば、^{かぞく}パート、アルバイトを問わずできる仕事をして、現金を蓄えておく。現金収入ではなくても、^{ししゅつ}支出を減らすという意味で、^{いみ}畑を借りて野菜作りを試してみるのもいい。

2 の畑づくりについては、自治体が、^{しちたい}所有する土地を市民に^{しゅう}無料で貸与している^{しゅう}所もあると聞く。最近ではベランダでの菜園づくりも増えているらしい。（ベランダ園芸を^{きんし}禁止する^{あぱーと}アパートもあるので^{ちゅうい}注意が^{ひつ}必要）。^{よつ}昨今の^{さっこん}食の^{しよく}安全問題を^{あんぜんもんだい}考えれば^{かんが}一^{いっ}挙^ぎ両^{りょう}得ではないか。

いずれにしろ、^{しよみん}庶民にできることには^{かぎ}限りがある。いまは^{ただ}只、^{じぶん}自分や^{けんこう}家族の健康に^き気を配りながら、^{おこた}万一の備えを^お怠らず、いつ終わるとも^し知れない^{げんかん}厳寒の冬に^{ふゆ}立ち向かって^たい^おくだけだ。（H）

从零开始的电脑用语知识④

《CD 和 DVD 以外的记忆媒体（存储介质）》

此次，我们要给大家介绍一下上次没能讲到的电脑“存储介质”。

以前我们曾经在本栏目中介绍过，电脑里的数据一般都是保存在“硬盘”中的，而通过机体以外的存储手段来保存数据的介质，除了“CD”、“DVD”以外，还有“MO 光盘”、“FD”（软盘）、“闪盘”以及“记忆卡”等。

“MO 光盘”又称磁光盘，这种存储介质抗磁、抗尘渣性比较强，具有良好的耐久性，因此适用于对数据进行长期保存。只是，大多数电脑的机身都没有设置专用的驱动器（专门读写存储介质的装置）（=MO 光驱），因此，要用 MO 光盘来保存数据的时候，还需另外购买驱动器。

软盘（FD）又被称为磁盘，这种介质价格便宜且改写存储数据的方法简单，是十分便捷的存储介质。只是，当这种介质与磁性强的磁铁等物质接触时，数据就会遭到破坏，而且其抗尘渣性也较弱，同时高温多湿也不宜于这种软盘，因此存放时要特别小心。此外，FD 的容量很小，因此不适合于保存图像或音声等数据。过去，FD 作为一种存储介质非常受欢迎，可是近来配置有 FD 专用驱动器（=FD 驱动器）的电脑越来越少，因此 FD 正在从存储介质的舞台上消逝。

“MO 光盘”以及“软盘”都装在正方形的塑料套子里，其目的是为了保护储有数据的一面不受损。

最近，一种被称为“USB 闪盘（U 盘）”的存储介质十分受欢迎。这种介质不但改写存储数据的方法简单，且体积小、容量大，价格也不贵。因此在便捷程度上可谓首屈一指。可是正因为它体积太小，所以很容易丢失或被盗，因此需要多加小心。

此外，还有一些很少用于电脑的介质媒体，比如“记忆卡”。这种卡主要用来存储数码相机的数据，或是存储便携式音乐播放器的相关图像或音乐。被称为“SD 卡”（半导体快闪记忆卡）以及“CF 卡”的介质，便属于这种类型。

我们希望大家能够配合您自己所使用的电脑，选择各种恰当的存储介质来保存您的那些重要数据。（M）



一からのパソコン用語知識④

「CD と DVD 以外の記憶媒体」

■今回は、前回お伝えできなかった残りの「記憶媒体」を紹介しします。■パソコンのデータは、普通「ハードディスク」に保存されることは、以前話しましたが、外部に保存記憶する媒体として、

「CD」や「DVD」の他に「MO」や「フロッピーディスク（F D）」、「フラッシュメモリ」や「メモリーカード」があります。■「MO」は光磁気ディスクと呼ばれ、磁気や埃・ごみに強く、耐久性に優れているので、データの長期保存には便利です。ただし、パソコン本体に専用のドライブ（記憶媒体を読み書きする装置）（=MOドライブ）がついていないことが多く、利用するには別途購入が必要です。■「フロッピーディスク

（FD）」は磁気ディスクと呼ばれ、値段も安く書き換え方法も簡単で便利な記憶媒体です。ただ、強力な磁石を密接させたりするとデータが破壊されたり、埃やゴミにも弱く、高温多湿も嫌うので、保存には注意が必要です。また、保存容量が少ないため、画像や音声を保存するには向きません。かつては、記憶媒体としてはとても人気がありましたが、パソコン本体に専用のドライブ（=FDドライブ）がついていないことが多くなり、最近では、徐々に廃れてきています。■

「MO」や「フロッピーディスク」は、記録面の保護のためにディスクのケースはプラスチック製の正方形の形でできています。■最近では、「USB フラッシュメモリ」と呼ばれる記憶媒体がとても人気です。書き換え方法も簡単ですし、小型で保存容量も大きく、値段も手ごろです。利便性は高いのですが、小型ゆえに紛失や盗難の危険性が高いので注意が必要です。■パソコンでの利用は少ないのですが、他の記憶媒体として

「メモリーカード」があります。デジタルカメラや携帯型オーディオプレーヤーの画像や音楽データを保存したりする場合にも使われます。「SD カード」とか「コンパクトフラッシュ（C F）」とか呼ばれるものが、それに当たります。■みなさんの使っているパソコンの用途に合わせ、大事なデータをそれぞれの記憶媒体に保存しておくといでしょう。（M）

日本の家常菜⑤

《奶汁焗烤实心面》

此次，我们打算给大家介绍两种“孩子们最喜欢的十大菜肴”排行榜中每每榜上有名、将实心面和奶汁焗烤合二为一的菜肴。热气腾腾的焗烤正好适合于寒冷的季节，再加上量也不小，所以敬请大家在朋友们汇聚一堂的圣诞晚会之际尝试着做做看。

『奶汁虾仁青芦笋焗烤实心面』

◆可供四人食用的材料◆

实心面 400 克
 虾 12 只
 青芦笋 8 根
 洋葱 1 个
 色拉油 适量
 盐・胡椒 少许
 用于涂抹盘子的奶油 适量
 煮鸡蛋 2 个
 用于做皮扎饼的可以烤化的奶酪 适量

（制作白沙司的材料）

奶油 40 克
 面粉 45 克
 牛奶 3 杯（600 毫升）
 盐・胡椒 适量

～预先准备～

- 将虾剥好后，在其背上划道口子，并抽出其背肠。
- 将青芦笋焯一下，并切成容易吃的小块儿。
- 将洋葱切成碎块。
- 将煮鸡蛋切成 1 厘米厚的片。
- 将面粉过筛以防其结疙瘩。

◆烹饪方法◆

- ①煮熟实心面（按照包装袋上的指示）。
- ②制作白沙司。
 - A. 将锅置于小火上，放入奶油，慢慢让奶油融化（注意不要使其变糊）。
 - B. 放入面粉，用木铲来回搅拌，直至奶油完全融入面粉。
 - C. 将牛奶全部倒入锅中，用搅拌器搅拌五分钟左右。
 - D. 待锅内的汁液变稠后，放入盐 胡椒调味。
- ③制作配料。

日本の家庭料理⑤

「スパゲッティグラタン」

今回は、「子供が大好きな料理のベスト10」にかならずはいっているスパゲッティとグラタンを合わせた料理を2種類ご紹介したいと思います。アツアツな一品なので寒い季節には良く、ボリュームのある料理なのでクリスマスパーティーなど大勢集まった時に是非作ってみてください。

『海老とグリーンアスパラガスのスパゲッティグラタン』

◆4人分の材料◆

スパゲッティ 400 g
 海老 12尾
 グリーンアスパラガス 8本
 たまねぎ 1個
 サラダ油 適宜
 塩・こしょう 少々
 むり用バター 適宜
 ゆで卵 2個
 ピザ用とろけるチーズ 適宜

（ホワイトソースの材料）

バター 40g
 小麦粉 45g
 牛乳 3カップ(600 cc)
 塩・こしょう 適宜

～下準備～

- 海老は皮をむいて背に切れ目を入れて背わたをとります。
- グリーンアスパラガスは軽く茹でて一口大に切ります。
- たまねぎはみじん切りにします。
- ゆで卵は1 cm 幅にスライスします。
- 小麦粉は塊を除く為にふるいにかけてす。

◆作り方◆

- ①スパゲッティを茹でます。（袋の表記どおり）

A. 将锅置于火上，倒入色拉油，并将洋葱炒到发蔫。

B. 将剥好的虾仁和青芦笋倒入锅中轻炒，之后放入盐 胡椒调味。

④ 将②放入③中拌匀。

⑤ 将煮熟的实心面放入④中拌匀。

⑥将⑤放入内侧轻轻涂抹过奶油的盘子里(耐热型)，并在其上摆放切成片的煮鸡蛋，最后，撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！！

★应用篇：奶汁烤饭的制作方法★

用与白沙司非常相配的番茄汁饭来取代实心面，那么就变成了一道“奶汁烤饭”。将用虾仁和青芦笋为配料做成的白沙司浇在番茄汁饭上，并在其上摆放切成片的水煮蛋，最后撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！

『奶汁肉丸青芦笋焗烤实心面』

◆可供四人食用的材料◆

实心面 400 克

青芦笋 8 根

(制作肉丸子的材料)

猪肉馅 200 克(猪、牛肉混合肉馅亦可)

鸡蛋 1 个

面包屑 20 克

牛奶 100 毫升

盐・胡椒 少许

色拉油 适量

(制作蕃茄沙司的材料)

熟透的西红柿 5 个(或是整装蕃茄罐头 400 克)

洋葱 1 个

大蒜 1 瓣

橄榄油 3 大勺

盐・胡椒 少许

～预先准备～

- 将青芦笋焯一下，然后切成容易吃的小块儿。
- 用牛奶浸湿制作肉丸子的配料——面包屑。
- 将熟透的西红柿去皮之后切成小块儿。
- 将洋葱・大蒜切成碎块儿。

②ホワイトソースを作ります。

A. 鍋を弱火にかけ、バターを入れ、焦がさないよう注意しながら溶かします。

B. 小麦粉を入れて、木べらを使いバターがなじむまで炒めます。

C. 牛乳を一気に入れて、泡立て器で5分くらい混ぜ続けます。

D. とろりとしてきたら、塩・こしょうで味付けをします。

③具を作ります。

A. 鍋を中火にかけ、サラダ油を入れて、たまねぎをしんなりするまで炒めます。

B. 海老とグリーンアスパラガスを入れて軽く炒め、塩・こしょうで味付けをします。

④③に②を入れ混ぜます。

⑤④に茹で上がったスパゲッティを入れ混ぜます。

⑥薄くバターを塗ったお皿(耐熱皿)に⑤を入れて、ゆで卵をのせ、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です!!

★応用編：ドリアの作り方★

スパゲッティをホワイトソースと相性の良い、ケチャップライスにかえると『ドリア』になります。ケチャップライスに海老とグリーンアスパラガスのホワイトソースをかけ、ゆで卵をのせ、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です!

『ミートボールとグリーンアスパラガスのスパゲッティグラタン』

◆4人分の材料◆

スパゲッティ 400g

グリーンアスパラガス 8本

(ミートボールの材料)

豚挽肉 200g(合挽でもよい)

卵 1個

パン粉 20g

牛乳 100cc

塩・こしょう 少々

サラダ油 適宜

(トマトソースの材料)

完熟トマト 5個(またはホールトマト缶 400g)

◆制作方法◆

①煮熟实心面（按照包装袋上的指示）。

②制作番茄沙司。

A. 将锅置于中火上，放入橄榄油，再将大蒜放入锅内翻炒（注意不要炒糊）。

B. 将洋葱碎倒入锅内翻炒，直至炒到发蔫。

C. 一边将西红柿捣碎一边放入锅内，之后撒盐 胡椒调味，再煮五分钟左右。

③制作肉丸子。

A. 将所有制作肉丸子的材料放在一块儿并搅拌均匀，之后将其团成高尔夫球般大小的肉团儿。

B. 将锅置于中火上，放入色拉油烤热。

④ 将③和青芦笋放入②中搅拌。

⑤ 将煮熟的实心面放入④中拌匀。

⑥ 将⑤放入内侧轻轻涂抹过奶油的盘子里（耐热型），撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，最后将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！！

★应用篇：奶汁烤饭的制作方法★

用与番茄沙司非常相配的奶油米饭或蒜味米饭来取代实心面，那么就变成了一道“奶汁烤饭”。将用肉丸子和青芦笋为配料做成的番茄沙司浇在各有所好、不同口味的米饭上，再撒上用于制作皮扎、可以烤化的奶酪，最后将盘子放入 200 度的烤炉中烤到奶酪溶化即可！（K）



たまねぎ 1個

にんにく 1片

オリーブオイル 大さじ3

塩・こしょう 少々

～下準備～

- グリーンアスパラガスは軽く茹でて一口大に切ります。
- ミートボールの材料のパン粉は牛乳に浸しておきます。
- 完熟トマトは皮をむいて細かく切ります。
- たまねぎ・にんにくはみじん切りにします。

◆作り方◆

①スパゲッティを茹でます。（袋の表記どおり）

②トマトソースを作ります。

A. 鍋を中火にかけ、オリーブオイルを入れ、にんにくを焦がさないように炒めます。

B. たまねぎを入れて、しんなりするまで炒めます。

C. トマトを潰しながら入れて、塩・こしょうで味付けをし、5分くらい煮詰めます。

③ミートボールを作ります。

A. ミートボールの材料を全部混ぜて、ゴルフボールぐらいの大きさに丸めます。

B. 鍋を中火にかけ、サラダ油を入れて焼きます。

④②に③とグリーンアスパラガスを入れ混ぜます。

⑤④に茹で上がったスパゲッティを入れ混ぜます。

⑥薄くバターを塗ったお皿（耐熱皿）に⑤を入れて、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です！！

★応用編：ドリアの作り方★

スパゲッティをトマトソースと相性の良い、バターライス、又はガーリックライスにかえると『ドリア』になります。お好みのライスにミートボールとグリーンアスパラガスのトマトソースをかけ、ピザ用とろけるチーズを振りかけ約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼いたら完成です！（K）

编后记

今年也不知不觉地就快要迎来年末了。一年一年过得真快。每一年都会在年头反省一番，以一种全新的心情鼓励自身挑战新的事物以求自我成长。为了自己的健康而开始做些什么，或是找一些喜欢的事情投身其中，也未尝不是一件好事。大家想做点儿什么呢？坚持也是一种伟大，一种财富。想必在垂阅这份期刊的各位读者当中，一定不乏锲而不舍的人吧。在这一期里，我们为大家刊登了一位投身于园艺的读者来稿。我们期待着大家能更多地给我们寄来稿件，告诉我们您现在最为热衷的事情。今年食品安全和诈骗问题成了主要话题。我们在生活信息栏目当中为您介绍围绕这两个话题的内容；而在体育栏目中为您介绍乒乓球、在健康栏目中为您介绍放松心情的方法以及如何预防生活习惯病。另外，在新闻话语栏目中，我们为您介绍次贷和全球金融海啸。我们衷心希望 2009 年会是一个收获之年。

(T)

編集後記

今年も気がついたら年末です。1 年が早く感じます。毎年、新しいことに取り組んで自分を成長させたいと反省しながら新しい年に向けて気持ちを新たにするところです。健康維持のために何か始めたり、自分の好きなことに取り組むのもいいですね。皆さんはいかがでしょう。また長く続けられることがあることも貴重な財産です。この情報誌をご覧の皆さんもそういった方が多いかと思えます。今号では園芸に取り組んでいる方の投稿記事の紹介があります。皆さんの熱中していることがあればまた紹介したいと思っておりますのでご連絡お待ちしております。今年は食の安全や詐欺が話題になった年です。今号では生活情報でその二つを、スポーツで卓球、健康でリラックス方法と生活習慣病の予防、またニュースの言葉ではサブライムローンと世界同時不況について紹介しました。新年 2009 年が実りある年になりますように。(T)

『天天好日』第 43 号 2008 年 12 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

《訂正》 《訂正》

第 41 号、第 7 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 41 号、第 7 号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所 訂正处 誤誤 → 正正
第 41 号 4 頁 右段②上から 4 行目 第 41 号 4 頁 右侧②上面第 4 行 消化器 → 消火器
第 7 号 4 頁 左段上から 4 行目 第 7 号 4 頁 左侧上面第 4 行 恭下身子 → 躬下身子

◆ 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”。