



☆地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー 給付などの支援について

☆为了收看地面数字电视的提供简易调谐器等支援指南

【総務省からのお知らせ】

【来自总务省的好消息】

总务省对因经济困难而没有能力收看地面数字电视的视听者，从今年10月1日开始受理申请予以免费提供简易调谐器等的支持。

(1) 接受支援的对象

接受生活保护等政府补助的家庭；有残疾人的家庭，并且家庭全体成员接受免除支付市区町村居民税措施的家庭；或者住入社会福利事业设施的，并且这些家庭中接受日本放送协会（NHK）收视费全额免收的家庭为免费提供的对象。



(接下页)

総務省では、経済的な理由などで地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対する支援を本年10月1日から受付を開始いたします。

(1) 支援の対象となるのは？

生活保護世帯などの公的扶助受給世帯、市町村民税非課税の障害者のいる世帯、社会福祉事業施設入所者の方々の日本放送協会（NHK）の受信料の全額免除を受けている世帯が対象です。

(次頁に続く)

目 录

1~2 【来自总务省的好消息】☆为了收看地面数字电视的提供简易调谐器等支援指南

3~5 结核

6~7 【来自厚生労働省的好消息】

8~9 ◎有关对遗华日本人等在居住地周边的支援新闻摘要（6月21日~ 8月20日）

10~11 有关育儿支援的信息“育儿沙龙”与“儿童馆”

12~13 从零开始的电脑用语知识⑦“快捷键”

14~18 身为遗华日本人的家父与第二代的我之间那遥远的羁绊 —城戸久枝女士访谈录—

19~21 健康商谈室《有关认知症的基础知识①》

22~25 体育⑫《足球》

26~27 日本家常菜⑩《油炒牛蒡丝・炖羊栖菜・炖干萝卜丝》

28 编后记

目 次

【総務省からのお知らせ】☆地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー給付などの支援について

结核

【厚生労働省からのお知らせ】

◎身近な地域での支援について

ニュース記事から（6月21日~ 8月20日）

子育て支援情報 「子育てサロン」と「児童館」

1からのパソコン用語知識⑦「ショートカットキー」

中国残留邦人の父と二世の私と遙かなる絆

—城戸久枝さんに聞く—

健康相談室「認知症の基礎知識①」

スポーツ⑫「サッカー」

日本の家庭料理⑩「きんぴらごぼう・ひじきの煮物・切り干し大根の煮物」

編集後記

(接前頁)

※ 另外, 对于已经具备能够收看地面数字电视环境的家庭, 不属于接受支援的对象。(集体接受设备系统等在2009年4月以后进行施工时, 可能属于接受支援的对象。)

(2) 接受支援的内容

予以免费提供安装原来拥有模拟电视机的“简易调谐器”。需要进行天线安装施工等情况时, 也提供支援。

(3) 受理申请窗口

有关申请书取得方法请向“总务省 地面数字电视调谐器支援实施中心”咨询, 另外, 在市区町村政府和附近NHK的窗口也可取得申请书。

(4) 开始支援时期

从10月1日开始受理申请。从10月下旬预定开始安装简易调谐器等。

(5) 注意事项

○申请支援时, 必须与NHK签订收视协议, 接受收视费全额免收。还没有办手续的视听者, 希望各位尽早办理手续。

○以实物形式提供支援。自己购买的调谐器、天线等不予以报销。

(6) 咨询服务窗口

○有关接受地面数字电视支援制度的咨询窗口

总务省 地面数字电视调谐器支援实施中心

0570-033840 (FAX 044-966-8719)

○有关与NHK收视协议和收视费免收的咨询窗口

NHK视听者服务中心

0570-000588 (FAX 044-888-4340)

都道府县政府担当部门也可咨询

(前頁より)

※ 既に、地上デジタル放送を視聴されている世帯は支援の対象外です(共同受信施設などで平成21年4月以降に工事が行われた場合には、支援の対象となる場合があります。)

(2) 受けられる支援の内容は?

現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」の無償給付を行います。アンテナ改修等が必要な場合にはその支援も行います。

(3) 申込み先は?

申込書については、下記の「総務省 地デジチューナー支援実施センター」にお電話を下さい。発送させていただきます。なお、各市町村及びお近くのNHKの窓口に設置されている場合もあります。

(4) 支援の開始の時期は?

受付は10月1日から開始します。簡易チューナーの設置等については10月下旬から開始する予定です。

(5) ご注意いただきたい点

○支援の申込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。手続がまだお済みでない方は、なるべくお早めに手続をとっていただくようお願いいたします。
○支援は現物給付ですので、ご自身で購入されたチューナー、アンテナ改修等の費用を清算することはできません。

(6) お問い合わせ先

○地上デジタル放送受信のための支援制度について

総務省地デジチューナー支援実施センター

0570-033840 (FAXは、044-966-8719)

○NHKとの受信契約、受信料免除について

NHK視聴者コールセンター

0570-000588 (FAXは、044-888-4340)

各都道府県担当課にもお問い合わせできます

結核

现在，人们都在注视着新型流感的蔓延情况，可是我们要在这一期里，提醒您关注另一个不容忽视的传染病 — 结核。

请问大家对“结核”这种疾病，有着多大程度的了解呢？4月，日本报出某艺人结核病发病的新闻，骤然间成为人们广为关注的话题。结核病，是由结核菌引发的传染病。由于90%以上都发于肺部，因此也可以将结核说成是肺结核。

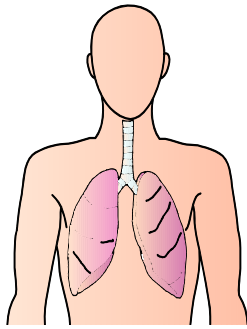
近几年，中国每年都有150万人感染并成为新的结核病患者，现在中国共计450万人罹患结核病，其中死者人数已超过13万，据说结核病今后将会成为中国的一大社会问题（引自4/1中国媒体的报道）。

○感染与发病

症状严重的结核病人，在咳嗽或打喷嚏时，结核菌便会在空气中扩散，并不知不觉地被旁边的人吸入体内，从而感染结核。据说结核病菌与流感病毒不同，若与病人短接触的话，一般不会立刻感染。反之如果与结核病人一同起居，或是像在电梯里那样，长时间地处于密封、不透气的状态，便可能感染结核。并且，不见得一感染就会出现症状。据说结核病的发病率为10%，90%的人即使结核病菌侵入自身体内，也会通过免疫功能（人体对于进入体内的异物进行攻击、破坏的能力），将病菌封锁、歼灭。因此，在这样的情形下，很多人都不会感觉到自己感染了结核病菌的。

但是，当婴幼儿感染结核病菌时，由于免疫功能还不够完善，因此无法遏制病菌在体内的繁殖和激增，有时会导致发病的情况。

侵入人体的结核病菌，如果没有导致发病，那么有的会永远存于人体之内，直到携菌者死去；也有的在数年或者数十年之后，待携



結核

いま、世の中では新型インフルエンザに注目が集まっていますが、今回は、もう一つ、忘れてはいけない感染症を取り上げましょう。

「結核」という病気について、みなさんはどのくらいご存知ですか。日本では4月に芸能人が肺結核を発症したことがニュースになり、にわかに関心を集めました。結核は結核菌によって引き起こされる感染症です。90%以上は肺に発症するので、結核すなわち肺結核と思ってもよいようです。

近年、中国では毎年新たな結核患者が150万人見つかり、患者数は全体でおよそ450万人、死者も毎年13万人に上るため、深刻な社会問題になっているそうです。（4/1中国新聞社報道）

○感染と発病

結核は、重症の結核患者がせきやくしゃみをした時に結核菌が空気中に撒かれ、周囲の人が知らずにこれを吸い込んで、体内に入れ込むことで感染します。インフルエンザのように短時間傍にいただけですぐ感染することはほとんどないといわれています。一緒に生活したり、エレベーターのように換気のない狭い部屋で長時間一緒にいたりすれば、感染する可能性があります。しかし、感染しても必ず発病するというわけではありません。発病率は10%程度といわれています。約90%の人は、結核菌が体の中に入っても、免疫（異物の侵入に対し攻撃する力）が働いて、封じ込めます。この場合、ほとんどの人は、自分が感染していることに気が付きません。

しかし、赤ちゃんや乳幼児が結核菌に感染した時は、免疫の働きが十分ではなく、菌の増殖を抑えることができなくなり、発症することがあります。

結核を発症しなかった場合、体内で眠ったまま生き続けている菌は、死ぬまでそのままの場合もあるし、数年～数十年後にその人の免疫力が低下した時に、菌が暴れ出して発症する

菌者抵抗力下降时张露牙爪，显现凶形。事实上大部分成人结核病患者，都是以这种形式发病的。也就是说，结核病，是在感染病菌以及抵抗力下降这两个要素相互重叠时，才会导致疾病发作。另外，据说结核病症还容易在免疫力低的高龄人群，还有罹患糖尿病、胃溃疡、做过胃切除手术、罹患肾脏疾病以及有着强烈应激反应的人中间发作。

○症状

结核病发作时，往往会持续出现全身乏力，食欲不振，37 度左右的低烧、胸口疼以及盗汗症状。病情进一步发展的话，还会咳嗽，可是咳嗽时有的人有痰，有的人则是干咳无痰，还有的人会出现血痰情况。如果置之不理的话，病菌就会在肺腔内繁殖增多，将肺叶啃噬出空洞，而在空洞中繁殖的病菌，又会混进痰内，随着咳嗽或喷嚏被带出体外。最终，随着时间的推移，病菌更会侵入其它各个器官，对人体组织进行广泛的破坏，从而引发严重病症。

○诊断与治疗方法

通过对咳出的痰做化验，或是照 X 光，都可以对是否发病，以及病情的发展情况进行诊断。第一次接受结核病治疗的人，据说只要服用 6~9 个月的复方药，就可以将疾病根治到基本上不会复发的程度。症状严重的人，需要住院进行隔离治疗，但如果症状较轻的话，定期去医院接受医治也是可能的。可怕的是，吃上一、两个月的药以后，咳嗽和低烧症状出现缓解时，患者会认为自己的病已经好了，于是擅自停药。这样一来，被遏制变弱的病菌便会死灰复燃，再次繁殖，从而导致结核病卷土重来。此时实现东山再起的病菌已经有了抗药性（细菌等病原体为了存活而生成的、对于药物的抵抗能力），所以即使重新服药，也会失去作用，从而使治疗变得十分困难。

据悉，最近各国不断出现具有极强抗药性的新型结核病例，感染并发病的患者正处于增加趋

ことがあります。成人の結核の大部分はこのような形で発症します。つまり結核の発病とは、結核菌の感染と免疫力の低下という 2 つが重なって、はじめて起こります。免疫力の低下は高齢化によっても、また糖尿病や胃潰瘍、胃切除、腎疾患、強いストレスなどでも起こるそうです。

○症状

結核を発病した場合は、全身倦怠感、食欲不振、37 度前後の微熱、胸の痛み、寝汗などの症状が続きます。病が進行するにしたがって咳が出るようになります。咳は痰を伴うことも伴わないこともあり、また血痰が出ることもあります。放っておくと肺の中で菌が増殖し、肺の中に空洞ができるとともに、空洞の中で増殖した菌は、痰の中に混じって、咳やくしゃみによって吐き出されるようになります。やがて時間の経過とともに、菌は様々な器官も侵しはじめ、広範に組織が破壊され、重篤な症状を起こします。

○診断と治療

痰の検査や胸部 X 線写真等を通じて、発病の有無や病気の程度を診断します。初めて治療を受ける人なら、複数の薬を 6~9 ヶ月服用すれば、ほとんど再発の可能性がないほど完全に治るといわれています。重症患者は一定期間隔離入院する必要がありますが、軽度であれば、通院治療も可能です。怖いのは、薬を飲みはじめて 1, 2 ヶ月すると、咳や微熱の症状は改善されるので、ここで治ったと自分で判断して薬の服用を止めてしまうことです。弱っていた菌は再び増殖をはじめ、症状がぶりかえします。一旦勢いを取り戻した菌は、また薬を飲みはじめても、薬に対して耐性（細菌などの病原体が薬に対する抵抗力を備えること）ができて効かなくなり、治療が困難になります。

最近、各国で薬剤耐性の新型の結核が発生し、これに感染、発病した患者が徐々に増えているようです。

勢。

○如何预防

日本推行在出生后 4~6 个月期间，为新生儿接种一针 BCG 疫苗的预防方法。接种此疫苗的目的是，将毒性十分微弱的结核菌植于人体内，引起轻微的局部性拟结核症状反应，从而使人体生成今后能够阻击结核病菌真正侵入的抗体。BCG 疫苗已被证明在幼儿结核病的预防上，有着显著的作用，因此被广泛应用于全世界。但是，对于成人结核病，它的预防覆盖率只有 50% 左右。不过成人在携菌的情况下，可以通过对日常生活的改善〔戒酒、戒烟、尽可能减少精神压力、多晒太阳（直晒日光可杀死结核病菌）来提高免疫力，从而降低发病的几率。

○感染者增多背景

在日本，已经感染（携菌）的人群和还没有感染的人群，处于共生共存的状态，结果，“在已经感染的人群中发病”和“在没有感染的人群中感染・发病”这一可能性，可谓无处不在。

近几年，日本每年大约有 25000 人罹患、并成为新的结核病患者。乍看，这似乎不算什么大数字，然而与欧美各国相比，患者却是在翻倍地增加。而且，占新病患之四成的、大约一万名病人，属于被检查出其咳痰中带有结核病菌的重症患者。最为可怕的是，这样的感染者不知道自己已经发病，待症状严重到不支时，才赶紧往医院跑。这时，他们有可能已经将结核病菌传染给了其家人及周围的人。正如“咳个不停等于亮红灯”一样，要是咳嗽、咳痰以及低烧持续两个星期以上的话，为慎重起见，我们建议您最好是去医院做一下检查。

(H)



○予防

日本では生後 4~6 ヶ月までに B C G ワクチンの注射を 1 回受けるように勧められています。毒力をぐっと弱めた結核菌を接種して、軽い結核のような反応を局所に起こさせておき、本当の結核菌が後から入って来た場合に対抗する免疫をつけておく、というのが B C G 接種のねらいです。B C G は特に子供の結核の予防に有効なことが証明され、世界で広く用いられています。しかし、成人に対して、肺結核の発病を予防する効果は 50% 程度とされています。成人の場合、すでに感染しているとしても、日常生活の工夫（禁酒、禁煙、ストレスを避ける、結核菌は日光に弱いので日に当たるよう努める等）で免疫力を高め、発病の危険を下げるすることができます。

○感染者増加背景

日本の社会は、既に感染（胸に菌を持つ）したグループとまだ感染していない 2 つのグループが共存しています。その結果、「既に感染しているグループでの発病」「感染していないグループでの感染→発病」という危険が常にあります。

近年、日本では毎年 25000 人程が新たに発病しています。一見少ないようですが、欧米諸国に比べると数倍に上ります。しかも、新規患者の約 4 割に当たる 1 万人弱の患者は、痰の中に結核菌を出す重症の状態で見つかっています。一番恐いのは、このように感染者が結核を発症していることに気づかず、症状が重くなってからようやく病院に駆け込むケースです。その時にはすでに家族をはじめ周りの人に感染させている可能性があります。「長引く咳は赤信号」といわれるように、咳、痰、発熱などが 2 週間以上続く場合、念のため病院で診察を受けることをお勧めします。

(H)

【来自厚生劳动省的好消息】

◎有关对遗华日本人等在居住地周边的支援
(地区生活支援事业的说明)

从平成 20(2008)年度实施的支付满额老龄基础年金等及支援给付的「新的支援」政策开始了。

不知各位是否听说过「地区生活支援事业」？

「地区生活支援事业」也是从平成 20 年度开始实行的「新的支援」政策的一部分。

「地区生活支援事业」是为了大家在所居住的环境能够生气勃勃地生活，由各地区(都道府县或市町村)的政府实行的支援的总称。

现在由厚生劳动省对都道府县和市町村政府下达指示，由国家提供部分补助金推动实行丰富多采的「地区生活支援事业」。

以下给大家介绍一下，在「地区生活支援事业」中最有代表性的 4 个项目。

有关「地区生活支援事业」的实施内容，根据大家所居住市区町村的不同而有所差异，因此，需要参加各项支援活动的人，可向居住地的援护担当课咨询、商谈。



派遣翻译

在日常生活中，因语言不通而遇到困难时，我们将派遣「翻译」(部分地区又称为「指导员」或「相谈员」)为您解忧。

另外，比如说在日常生活会话方面并不存在问题，或原先就会说尚未忘记日语，但在医院看病或在市区町村役所办理各种手续等时，是否因为不懂专用名词或无法正确表达而感到为难的情况？

遇到这种情况时，也可以请翻译帮忙，以免产生误会和判断错误。同时，我们要求指定的翻译人

【厚生労働省からのお知らせ】

◎身近な地域での支援について
(地域生活支援事業の説明)

平成 20 年度から、満額の老龄基礎年金等の支給や、支援給付といった「新たな支援」が始まりましたが、皆さんは、「地域生活支援事業」という言葉をご存じでしょうか。この「地域生活支援事業」も、平成 20 年度から始まった「新たな支援」のひとつです。

「地域生活支援事業」とは、皆さんが身近な地域で生き生きと暮らすために、地域(市区町村または都道府県)が行う支援を総称したものです。

現在、厚生労働省では都道府県や市区町村に対して、国の補助金により、いろいろな「地域生活支援事業」を行うようお願いしており、その代表的な支援を 4 点ご紹介いたします。なお、お住まいの市区町村等により、取組状況は異なりますので、支援をご希望の方はお住まいの市区町村または都道府県の援護担当課までご相談ください。

通訳の派遣

日常生活を送るうえで、日本語が得意ではなく困っているという方へ、通訳(地域により指導員や、相談員と呼ぶ場合もあります)を派遣する支援です。

皆さんの中には、「日常会話には困っていない」という方や、「日本語は忘れていない」という方もいらっしゃると思いますが、この様な皆さんでも、病院の診療や役場での手続きといった、正確な表現や専門的な言葉が必要な場面では苦勞されるの

員必須对大家各种处境有充分理解。

地区性的交流事业

比如为了想做一些有利于健康的运动、为了能够灵活地运用日语自由地会话而参加日语学习班、比如一个人呆在家里感到很清闲，为了这样的朋友们开办「烹调班」及「促进健康班(太极拳班、门球班)」等，能和地区居民之间促进交流的事业支援。

提供在居住地附近的日语教育支援

当归国者本人「想学习日语，但附近没有日语学习班」，或和孤儿本人一起回国的第 2 代、第 3 代「为了找工作想参加日语基础会话补习班」时，为了能让大家在居住地附近就学，由市区町村或都道府县委托地区的志愿义务团体提供指导学习日语的教室等的支援。

补助部分交通费及教材费

参加日语学习班或在地区举办的交流会时，补助部分交通费(1 年度[即 4 月至第二年 3 月]间只限于在 10 万円以内)及日语教材费(1 年度只限于在 1 万円以内)。

※补助交通费的对象仅限于；

- ・ 遗华日本人本人、从库页岛回来定居者本人及其配偶。
- ・ 目前领取生活保护中的国费归国者第二代、第三代。



ではないでしょうか。そのような時にも通訳を依頼することはできます。なお、通訳には、皆さんの事情をよく理解している方に務めて頂くこととしています。

地域で行う交流事業

「健康のために何か運動がしたい」、「勉強した日本語を使って会話してみたい」、「ひとりで家にいるのはつまらない」、という方々のために、料理教室や健康教室(太極拳やゲートボールなど)といった行事を開催し、地域の方々や帰国者同士での交流を深めていただく支援です。

身近な地域での日本語教育支援

「日本語を勉強(再勉強)したいが地域に教室がない」という方や、同伴帰国された 2 世・3 世の方の中で、「就職のために日本語を基礎から勉強し直したい」という方などのために、市区町村または都道府県が、地域のボランティア団体などを活用して、身近な地域で皆さんが日本語の勉強を行えるように教室の提供を行う支援です。

交通費・教材費の支給

皆さんが日本語教室に通われる時や、地域で指定された交流会に参加される時の、交通費(上限 10 万円/年)や、日本語学習などのために使用される教材費(上限 1 万円/年)を支給する支援です。

※交通費の支給は、中国残留邦人、樺太残留邦人の方及びその配偶者の方を対象としており、2 世・3 世の方につきましては、国費帰国者で、現在生活保護を受給していることが条件となります。

新闻摘要



(6月21日～8月20日)

7月10日(星期五)

12名遺華孤児代表于9日与舛添厚生労働大臣会面,就去年四月付诸实施的“新型支援方案”交换了意见。

7月10日(星期五)

这一天,法务省宣布已经制定出一套面向因涉嫌非法滞留而被强制遣返的外国人所实施的、由法务大臣签发的特别滞留许可资格——“滞留特别许可”之新型方针。同时,法务省还例示了此新型方针所覆盖的、较容易获得滞留许可的事例:①非法滞留者的子女正在日本的小、中学校就读,②自行向入国管理局披露自身非法滞留之身份者,③非法滞留者有对罹患疑难病症的亲属进行护理的必要,等。

8月12日(星期三)

位于中国南京的“大屠杀纪念馆”将从8月15日起,举办由日本漫画家(森田拳次、ちばてつや、さいとう・たかを、及松本零士等120多人)根据各自的战争经历描绘、创作的漫画作品展——《我的八月十五日》。此乃首次在中国举办以日本人的战争经历为主题的展览。此活动是由日中两国有识之士组成的“新日中友好21世纪委员会”曾经担任委员的作家石川好氏与纪念馆方面协商后得以实现的。

8月14日(星期五)

最近,以中国的东北地区(辽宁省、吉林省、黑龙江省以及内蒙古自治区)为中心,爆发了建国以来最为严重的旱情。根据中国政府

ニュース記事から

(6月21日～8月20日)

7月10日(金)

中国残留孤児の代表12人が9日、舛添厚生労働大臣と面会し、昨年4月から実施されている「新支援策」について意見交換した。

7月10日(金)

法務省は10日、不法滞在などで退去強制処分となった外国人に対して法務大臣が特別に在留資格を与える「在留特別許可」の新たなガイドライン(指針)を策定したと発表した。新ガイドラインでは、許可しやすい例として、①子供が日本の小中学校に在学中、②不法滞在を自ら入国管理局に申告、③難病の親族を看護する必要がある者、などを示した。

8月12日(水)

中国の「南京大虐殺記念館」で8月15日から、日本の漫画家(森田拳次、ちばてつや、さいとう・たかを、松本零士の各氏ら120人以上)が自らの戦争体験を描いた漫画を展示する「私の八月十五日展」が開催される。中国での、日本側の戦争体験をテーマとしたイベントの開催は初めてで、日中の有識者による「新日中友好21世紀委員会」で委員を務めた作家の石川好氏が記念館側と協議して実現した。

8月14日(金)

中国では、中国東北部(遼寧省、吉林省、黒竜江省、内モンゴル自治区)を中心に建

发表的数据显示,自 6 月下旬至 8 月上旬,这些地区的降水量达到了历史最低水平,气温连日超过摄氏 35 度。截止到 11 日这一天,已有 355 万人发生饮水困难,大约 820 万公顷农田干涸。

8 月 14 日 (星期五)

为了纪念日中文化交流协议达成 30 周年,以及中华人民共和国建国 60 周年,自 9 月 26 日至 10 月 5 日,代表中国的四个京剧院将集结东京,举办“东京京剧庆典 2009”。作为中国文化节的一环,四个京剧院还将在东京・池袋的东京艺术剧场上演京剧节目。四个京剧院在海外同台共演,此乃京剧历史上的空前之举。

8 月 18 日 (星期二)

“中国残留孤儿之家”在东京都台东区完工。这个“家”是由 NPO 法人“中国归国者・日中友好之会”(池田澄江理事长)凭借自己的双手,将租来的写字楼一楼和地下室(共计 180 平方米)重新装修而成的。一楼为 NPO 法人的办公室和商谈室;地下室的空间很大,可供进行日语学习,打乒乓球等各种活动。开放纪念会预定于 9 月 1 日举行。今后,此“中国残留孤儿之家”还计划开展日语教学、书法、电脑、太极拳、烹饪教室、生活商谈以及促进归国者第二、三代就职的交流等等各种活动。

国政府によると、6 月下旬から 8 月上旬の降水量は過去最少で、連日 30 度台後半の高温が続き、1 1 日現在、3 5 5 万人の飲料水が不足し、約 8 2 0 万ヘクタールの農地が被害を受けている。

8 月 14 日 (金)

日中文化交流協定 30 周年及び中国建国 60 周年を記念して、中国を代表する 4 つの京劇院が東京に集まり、「TOKYO 0 京劇フェスティバル 2 0 0 9」が 9 月 2 6 日から 1 0 月 5 日まで東京・池袋の東京芸術劇場で、中国文化フェスティバルの一環として上演される。4 団体の海外での競演は、京劇史上初めてという。

8 月 18 日 (火)

「中国残留孤児の家」が、東京都台東区に完成した。NPO 法人「中国帰国者・日中友好の会」(池田澄江理事長)が、貸しビルの 1 階と地下(合計 1 8 0 平方メートル)を自分たちで改装した。1 階は NPO 法人の事務所と相談室、地下は日本語教室や卓球などができる広間になっている。オープニングパーティーは 9 月 1 日に予定しており、今後、日本語や書道、パソコン、太極拳、料理教室のほか、生活相談や 2・3 世の就労促進のための交流会なども開く予定。

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。

① 请注意

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。

有关育儿支援的信息 “育儿沙龙”与“儿童馆”

近几年，由于和老人分居的小家庭不断增多，因此，不少人在无人帮助的情形下，怀着各种不安与烦恼独自养儿育女。为了改善这种状况，各类形式的育儿支援措施正在探讨和付诸实施当中。在这一期里，我们打算为您介绍两种可供您轻松利用的公共设施。

一个是“育儿沙龙”。它是由当地政府开办、面向正在抚育婴幼儿的父母亲及其附近居民，为其提供交流育儿心得与经验，或进行母子活动的场所。“育儿沙龙”并非统一名称，其叫法因地区的不同而不尽相同。有的叫做“育儿广场”；也有的称之为“育儿支援中心”。大多数类似的场所均辟有可供 0~3 岁婴幼儿及其父母游戏、游玩的空间，且免费开放。在此，父母亲和孩子不仅可以放松地玩耍，同时，它也是拥有相同年龄的儿童之父母相互认识、结友的地方。并且，有专业人员常驻其内工作，有时还可以为父母亲们提供有关育儿方面的建议和指导。

“儿童馆”是基于儿童福祉法所设置的儿童厚生设施之一，它面向的是零岁至 18 岁以下的孩子。儿童馆不但指导儿童游玩、做体育运动以及读书等活动，同时作为一种提供育儿支援的场所，它也成立儿童会及母亲俱乐部等地区性组织，广泛地开展着各项活动。有的儿童馆备有儿童图书专柜、工作室、游戏室等，有的儿童馆还组织举办夏季祭祀或影视鉴赏等各种活动。一般情况下，儿童馆可以免费利

子育て支援情報 「子育てサロン」と「児童館」

近年、核家族化の進行などにより、育児の不安や悩みを抱えながら、孤立した中で子育てをしている保護者が増加しています。このような状況の改善を目指して、様々な子育て支援に関する取り組みが行われるようになってきました。今回は、子育てに関わる方が気軽に利用できる公共の施設を二つご紹介いたします。

「子育てサロン」とは、乳幼児を育てている親や地域住民、自治体等による子育てに関するふれあいや活動の場です。これは統一された名称ではなく、地域によっては、「子育てひろば」や「子育て支援センター」等とも呼ばれています。多くは 0~3 歳位の乳幼児とその保護者が自由に遊べるスペースを設けており、無料で開放しています。親子でくつろいで遊べるとともに、同じ年頃の子どもを育てている親同士が知り合える場でもあります。専門のスタッフが常駐して、子育てに関するアドバイスを行っているところもあります。

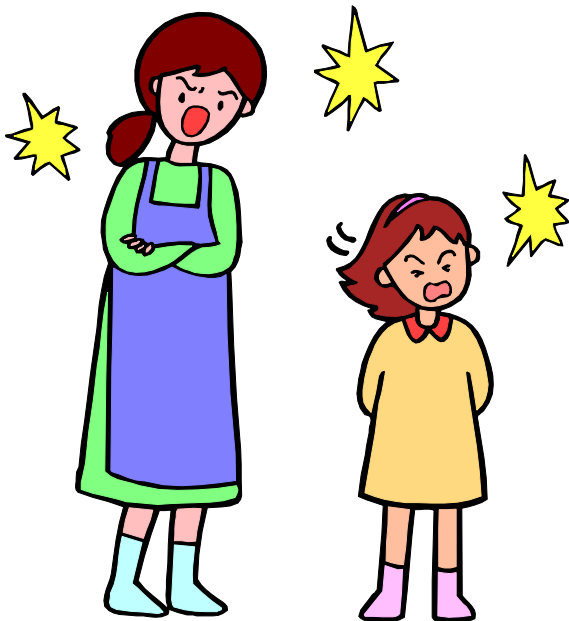
「児童館」は児童福祉法に基づく児童厚生施設の 1 つで、0 歳から 18 歳未満までの子どもを対象としています。児童に遊び、スポーツ、読書などを指導するだけでなく、子ども会や母親クラブなどの地域組織活動など、子育て支援の場として幅広い活動をしています。児童館によっては、児童

用，但根据活动内容，有时候部分活动需要支付实际费用。

一般地说，从平日早上一直到傍晚时分，都可以利用这些设施，有些地方周六、周日也开放。您若是有时间，可以到附近的类似设施看一下。还没上学的孩子，原则上需要有监护人陪伴。您不妨带着孙子孙女去玩玩儿。

有关您住处附近育儿支援设施的具体情况，请您直接向所在地之地方政府开设的窗口咨询，或者浏览网页。另外，通过下述网页可以查询到全国的儿童馆信息，要是您想找出离您住处最近的儿童馆，不妨上网查一查看。(S)

<http://www.kodomo-next.jp/jidoukans/>



としよこーなー こうさくしつ ゆうぎ そな
 図書コーナー、工作室、遊戯室などを備え、
 なつまつ びで あかんしょう いべんと
 夏祭りやビデオ鑑賞など様々なイベント
 かいさい
 を開催しているところもあります。利用は
 きほんてき
 基本的には無料ですが、イベントによつて
 じっぴ ひつよう
 は、実費が必要なこともあります。

これらの施設の開館日時は平日の朝か
 かいかにちじ へいじつ あさ
 ら夕方頃までが一般的のようですが、土
 ゆうがたごろ いっぱんてき ど
 にも開館しているところもあります。一度、
 にち いちど
 お近くの施設をのぞいてみてはいかがです
 ちか
 か？ 小学生未満の場合は、保護者同伴が
 しょうがくせい ばあい どうはん
 原則です。お孫さんを連れて行ってみるの
 げんそく まご つ い
 もいいですね。

お住まいの地域の子育て支援施設の詳
 す しょう
 細に関しては、各自治体の窓口に直接お
 さい かく まどぐち ちよくせつ
 尋ねいただくか、HPでご確認ください
 たず ほーむぺーじ かくにん
 さい。なお、以下のHPでは全国の児童館を検
 い か ぜんこく けん
 索することができますので、ご自宅の最寄
 さく したく もよ
 りの児童館を探す際にご活用ください。

(S)

<http://www.kodomo-next.jp/jidoukans/>



从零开始的电脑用语知识⑦

“快捷键”

上一期，我们就电脑键盘和鼠标器给大家做了介绍，用鼠标器进行的操作，大体上也可以通过键盘来实现。而这种通过键盘来简单地对电脑进行操作的功能，被称为“快捷键”。使用“快捷键”时，用不着将手从键盘上挪开去握住鼠标器，因此，在编辑文件等时候，可以高效操作。而且这对于难以掌握鼠标器的人来说，也是一个十分便利的功能。我们认为即使平常用电脑的人，了解一下“快捷键”，也不为多余，因此，在这一期里，我们就为您介绍一下“快捷键”。

通常情况下，“快捷键”有 Ctrl 键、Alt 键和 Shift 键。单独按这些键的话，是不会有什



	+		⇒	コピー 复制	
	+		⇒	切り取り 剪切	
	+		⇒	貼り付け 粘貼	
	+			⇒	範囲指定 指定范围
	+		⇒	上書き保存 保存	

1からのパソコン用語知識⑦

「ショートカットキー」

前回、キーボードとマウスについてお話ししましたが、マウスで行える操作は基本的にキーボードでも行えます。キーボードを使ってパソコン操作を簡単に行う機能を「ショートカットキー」と呼びます。「ショートカットキー」を使用すると、キーボードから手を離してマウスに持ち替える必要がないので、文書の編集を行っている場合など効率よく作業を行うことができます。マウスを使用するのが難しい方には便利な機能です。普段パソコンを使っている方も知って損はないと思いますので、紹介します。

「ショートカットキー」によく使用されるのは、Ctrl キー、Alt キー、Shift キーです。これらのキーは、単独で押しても意味をなしません。他のキーと組み合わせることによって、効率のよい入力が可能になります。よく使われるのは、Word や Excel で文書や表を編集したりするときを使う「ショートカットキー」です。以下の表を見てください。

	+		⇒	やり直し 撤消
	+		⇒	すべて選択 选择所有项目
	+		⇒	検索 查找
	+		⇒	印刷 打印

这些图示的意思是，在按住 Ctrl 键或 Shift 键的同时，也需要按住上述 C 键或 X 键、或 V 键。只是这样的操作，会因为各个应用软件的不同而不尽相同，敬请各位留意。

此外，也有按照顺序按压键纽来进行操作的方法。Windows 键起着启动键纽的作用。比如，Word 2003 文件的工具栏上方出现的“文件 (F)”以及“打开 (O)”之类 () 内的英文字母，只要按住相同的英文键，就可以实现操作目的。

接下来，让我们看一下开启保存在“我的文档”中的 Word 文件，以及结束所有操作时的顺序 (以 WindowsXP 为例)。

これらは、Ctrl キーや Shift キーを押しながら、C や X や V といった上記キーを押すという意味です。こういった操作は、各アプリケーションソフトによって違いますので注意してください。

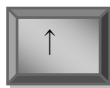
その他、キーを順番に押すことによって操作を決定していくものもあります。Windows キーは、スタートボタンの役割を果たします。例えば、Word2003 文書のツールバー上に出てくる「ファイル (F)」とか「開く (O)」という () 内に英字が表記されているものは、その英字のキーを押すと目的が達成されるようになっています。

では、マイドキュメントに保存してある Word 文書を開いて、すべてを終了させる手順を考えてみましょう。(Windows X P の場合)

①マイドキュメントを開く ①打开“我的文档”



(Windows の絵のついているキー) (绘有 Windows 标志的键)



でマイドキュメントまで移動し、 通过此键移动到文档，



②目的のファイルを探し、ファイルを開く

②找到需要的文件，并打开



で移動し、 通过此键移动，



③ (入力した後) ファイルを保存し、終了する

③ (输入后) 保存文件，结束操作



+



+



④Windows 終了する

④ 关闭 Windows



如此这般，通过按压键纽，可以不用鼠标器就快捷地实现操作目的。拥有电脑的朋友，您是不是也尝试着操作一下呢？(M)

このような操作をするとマウスを使わなくても目的の作業を早く終わることができます。パソコンのある皆さんもやってみてはいかがでしょうか？(M)

《援護基金機関報第 64 期(平成 21 年 5 月)》
 身为遗华日本人的家父与第二代的我之间那
 遥远的羁绊 —城戸久枝女士访谈录—



一部以遗华日本人为主题的 NHK 周六电视剧《遥远的羁绊》(自 2009 年 4 月 18 日始, 每周六播放。共六集), 讲述的是一位身为遗华孤儿的父亲及其女儿的故事, 此剧一经播放便好评如潮。

这部电视剧, 是根据获得第 39 回大宅壮一非虚构文艺作品奖的城戸久枝女士所著《远离那场战争》改编的。它讲述的是在日中邦交正常化前的 1970 年回到日本的父亲城戸幹及其女儿城戸久枝的故事。

电视剧即将播放的 4 月 15 日, 在位于虎之门的财团法人中国残留孤儿援護基金事務局, 常务董事中沢对作者城戸久枝女士进行了采访。

本期刊经城戸久枝女士及财团法人中国残留孤儿援護基金惠准, 对《援護基金機関報第 64 期(平成 21 年 5 月)》所登内容(日语原文)进行转载, 并附添汉语译文。

参考书籍

- ◎城戸久枝女士著《远离那场战争》
- ◎城戸幹先生著《远离那场战争外传“孙玉福”第 39 年的真实故事》

[中沢] 今天十分感谢您能在百忙之中前来接

『援護基金機関報第 64 号(平成 21 年 5 月)』
 中国残留邦人の父と二世の私
 と遙かなる絆—城戸久枝さんに聞く—

中国残留邦人をテーマにした NHK 土曜ドラマ「遙かなる絆」(2009 年 4 月 18 日から毎週土曜全 6 回) で中国残留孤児の父と、その娘の物語が放映され、非常に好評でした。この物語は、第 39 回大宅壮一ノンフィクション賞を受賞した城戸久枝さん原作「あの戦争から遠く離れて」をドラマ化したもので、日中国交回復前の 1970 年に帰国した父城戸幹

さんその娘城戸久枝さんの物語です
 放映に先立つ 4 月 15 日、虎ノ門の財団法人中国残留孤儿援護基金の事務局にて、著者の城戸久枝さんに基金事務局の中沢常務がインタビューを行いました。

本誌では、城戸久枝さんと財団法人中国残留孤儿援護基金のご協力を得て、『援護基金機関報第 64 号(平成 21 年 5 月)』に掲載された対談内容(日文)をそのまま転載させていただきます。中文訳を加えました。

参考図書

- ◎城戸久枝さん著作「あの戦争から遠く離れて」
- ◎城戸幹さん著作「あの戦争から遠く離れて外伝『孫玉福』39 年目の真実」

.....
 [中沢] 本日はお忙しい中、おいでいただき、ありがとうございます。私どもは中国からの帰国者に対して様々な援護をしている団体です。城戸さんに、中国帰国者が日本で生活していく上で励みになるようなお話をお聞かせいただきたいと思っています。本日のお話は援

受采访。我们是一个面向从中国归来的遗华日本人提供各种支援的团体。我们希望今天的采访能给生活在日本的中国归国者带来鼓舞。同时，今天的采访内容，也将登载在援护基金的机关报上，敬请您关照。首先，请接受我们的祝贺。NHK 即将播放电视剧了，我们也在网上看到您和您的父母拉着手开心欢喜的样子。

[城戸] 谢谢。我写的故事是从战争结束时开始的。当然，故事的起因无疑是那场战争。

[中沢] 据说您做了十年左右的调查，那么您是从什么时候开始着手写作的呢？

[城戸] 生出写的念头是在 1997 年。一直到那一年为止，我的内心始终没有接受自己的父亲。直到去中国进行短期留学，于是有了想把父亲的故事留给后世的强烈想法。

[中沢] 那以前，您是不是缺乏父亲是一名“遗华日本人”的切身感受……。

[城戸] 我从 1996 年 8 月开始，短期留学了一个月。那时，我抱着的是跟如今的大学生去海外游玩时相同的心情。看到日本在大连建造的房子时，也只不过是觉得真漂亮而已。可是当我看到下水道的井盖时，突然感觉到它跟自己的距离原来那么的近。

[中沢] 您指的是井盖上的那个“M”字样吧。只是，从您写的书中可以看出，您的父亲是一个非常努力的人，尽管回到日本以后吃了不少苦，可他的日语似乎没有什么问题。不过，您说他打电话时声音很大，好像仍然存在一些生活习惯上的差异。那么，现在情况怎样呢？

[城戸] 我父亲在日本曾经负责公司的营业，所以我想他的日语应该算是不错的。而且，他本人也即将出书。有时候，父亲的日语语调会有些奇怪，可是不了解父亲经历的人，好像都以

護基金の機関誌に掲載させていただきますのでよろしくお願ひします。さて、NHK の放映おめどうございます。ホームページに、ご両親と手を取り合って喜んだと有りましたが。

[城戸] ありがとうございます。話は戦争が終わったところから始まります。もちろん、この話の発端は戦争ですが。

[中沢] 10 年ほど取材をされたそうですが、書き始めたのはいつからですか。

[城戸] 書きたいと思ったのは 1997 年でした。私はそれまで父を受け入れられませんでした。中国に短期留学して、父の物語を後世に残さなければ、と強く思いました。

[中沢] それまでは「中国残留邦人」ということについて実感がなかった…。

[城戸] 私は 1996 年 8 月から 1 か月中国に短期留学しました。そのときは今どきの大学生が海外に行くような気分でした。大連の日本の建築物を見ても、ただスゴイな、という感じでした。それが、マンホールの蓋に満鉄のマークを見つけて、急に身近になったのです。

[中沢] 「M」の字ですね。ところで、本によればお父さんは大変な努力家でいらっしゃる。帰国直後は大部苦労されたようですが、日本語についてはあまり問題ないようですね。しかし、電話の声が大きいことなど生活習慣にかかる問題についてはまだあるとのことですが、現在はどうか。

[城戸] 父は、日本で会社の営業をしていたくらいですから、日本語はうまい方だと思います。今度、本人が本を出すくらいですから。たまにアクセントがおかしいことがあります。が、父の経歴をご存知でない方は、「伊予の方

为他那是“伊予方言”。

[中沢] 您父亲真的是一个坚忍不拔的人。

[城戸] 从我这个女儿的角度来看，我也认为他的确是一个不懈于努力的人。刚回到日本时，由于比较年轻，所以找到了一份工作。可他是 1970 年回来的，那时国家没有任何援助措施，什么事情都得靠自己解决，所以我想他一定吃了不少苦。

[中沢] 您在书中提到这么一件事，您的父亲看《大地之子》时感慨说，“哪有那么便宜的事儿”。

[城戸] 遗华日本人们的遭遇及其所处的境地，每一个人都是不尽相同的。我父亲正好经历了文革的高潮时期，因此我想，他每一天都在和恐惧作着搏斗。

[中沢] 您追溯您父亲的足迹，走访了中国的各个角落，和留学的时候相比，您对那一个个地方的感受，是否产生了变化呢？

[城戸] 一直到我去中国留学为止，有关过去的事情，我和父亲之间始终是不闻不问，父亲不言不语。我是在大连生出想了解父亲的过去这个念头的。可即使如此，父亲还是不肯开口讲述。其后，又经过了两年多的留学生活，在与他人接触和建立人际关系的过程中，我想我渐渐长大，也渐渐懂得了一些。也就是说，开始理解原本不理解的事情了。

[中沢] 话虽如此，可您父亲执意要“回国”的信念，可以说无强可比。算命的宁先生将您父亲的命掐算了出来，这也可以说是冥冥之中的一种命运吧。

[城戸] 这恐怕是基于留在中国不会有未来这样的想法吧。父亲是日本人，所以要回到日本，想回到日本；然而父亲与养母之间的亲情羁绊

げん
言」だと思っているようです。

[中沢] お父さんは努力家ですね。

[城戸] 娘の目から見てもかなりの努力家だと思
います。帰国したときは若かったので仕事は
ありましたが、1970 年に帰国したので、国から
の支援は何もなく、すべて自分でやるしかなか
ったわけですから大変だったと思います。

[中沢] 本の中に、お父さんが「大地の子」を
見て、「あんな甘いもんじゃない」と言ったとい
う話が出てきますね。

[城戸] 中国残留邦人の方々は、置かれた状
況、立場がひとりひとり違いますが、父の場
合は、文化大革命の最中ですから、恐怖
感とのたたかいの日々だったと思います。

[中沢] 城戸さんはお父さんの足跡を訪ねて
中国各地を回られたわけですが、中国に留学し
ていた時、その後訪問した時など、居たところ、
居たところで感じ方が違いますか。

[城戸] 中国へ短期留学するまでは、娘は聞か
ない、父は話さない、という状況だったわけ
です。父のことを知りたいと思ったのは大連で
です。しかし、父はそれでも話そうとはし
ませんでした。その後 2 年間の留学を経て、自
分で他者との関係を築いていく中で、大人になっ
ていく過程で、すこしずつわかるようになって
きたということだと思います。知らなかつた
ことがわかるようになってきたということ
ですね。

[中沢] それにしてもお父さんの「帰国する」と
いう執念はスゴイものがありますね。占
いの寧さんがお父さんにつながることを思
い出すという「運」もあったわけですが。

[城戸] 中国に居ても未来がない、とい
うことに基づくものでしょう。父は日本人
なのだから

密实坚牢，父亲舍不得离开养母。我想，置身于两种情感之间的父亲，必定是经历了极大的内心矛盾和苦痛的。

[中沢] 您的父亲与其养母之间虽然没有血缘关系、但胜过血缘关系，我想您父亲必定是经过了极大的思想斗争。我们不应该忘记像你父亲的养母那样，无私抚育遗华孤儿的人们。

[城戸] 我想我父亲对于其养母的感情之深，是无以形容和比拟的。因此，或许有人会问，那他为什么要回日本呢？父亲是不得已才回到日本的。每一个遗华日本人的境遇都不尽相同，父亲和其养母之间的缘分是一种善缘。相反，也有的人只不过是被视为劳动力来赡养。可父亲的养母把父亲当作亲生儿子对待。

[中沢] 这让我们感受到中国人温厚宽阔的胸怀。

[城戸] 国与国之间的关系是错综复杂的，然而人人与人之间却可以亲和紧密。家人间的羁绊和纽带更是牢不可破。有时我会禁不住想，生活在今天的我们，能否像父亲的养母一样，无私地做到她所做的一切。

[中沢] 对于 NHK 播放这部电视剧，您有什么感受？

[城戸] NHK 播放《大地之子》的时候，我还是一名学生。由于当时媒体也报道访日调查及遗华日本人归国的情况，因此《大地之子》对我来说，是十分有现实意义的。它重新唤醒了人们内心深处已经忘却了的、遗华日本人这样一种存在。从这一点来说，《大地之子》是有意义的。我父亲是一个坚忍不拔的人，这一点可以说比较特殊，可我们还是需要让人们了解，有多少遗华日本人，就需要有多少针对性的支援措施这样一个事实。

日本に^{かえ}帰るのだ、帰りたいという^{きも}気持ちと、^{よう}養母と^ぼ堅い^{かた}絆で^{むす}結ばれていて、^{はな}離れがたいという^{きも}気持ちとの^{あいだ}間で、^{かっとう}大変な^あ葛藤が^ああったと思います。

[中沢] お父さんと^{かた}養母とは^{かた}固い^{むす}絆で^{むす}結ばれていたわけですから、^{こころ}大変^{かっとう}心^あの^あ葛藤が^ああったと思います。このような^{そだ}養母に^{そだ}育てられたということ^{わす}を私たちは^{わす}忘れてはいけませんね。

[城戸] ^{おも}養母に対する^{おも}思いは^{おも}とてつもなく^{おも}重い^{おも}ものが^ああった^{おも}と思います。なら、^{なぜ}何故^{なぜ}日本に^{かえ}帰った^{かえ}のだ^{かえ}という^{ひと}人が^あいますが、^{かえ}父は^{かえ}帰らざる^{かえ}を^{かえ}えな^{かえ}かった^{かえ}のです。中国^{かえ}残留^{かえ}邦人^{かえ}は^{かえ}人^{かえ}によって^{かえ}環境^{かえ}が^{かえ}異^{かえ}な^{かえ}ります。父と^{かえ}養母^{かえ}の場合^{かえ}は^{かえ}いい^{かえ}出^{かえ}会^{かえ}い^{かえ}でした。しかし、^{たん}単^{たん}なる^{たん}労働^{たん}力^{たん}として^{そだ}育て^{そだ}られた^{そだ}人も^あいます。父の^{かえ}養母^{かえ}の場合^{かえ}には、^{かえ}父に^{かえ}対^{かえ}して^{かえ}本^{かえ}当^{かえ}の^{かえ}息^{かえ}子^{かえ}として^{かえ}接^{かえ}して^{かえ}いま^{かえ}した。

[中沢] 中国人の^{ふところ}懐^{ふか}の^{ふか}深^{ふか}さを^{かえ}感じ^{かえ}ます^{かえ}ね。

[城戸] 国と^{かんけい}国^{かんけい}の^{かんけい}関^{かんけい}係^{かんけい}は^{かんけい}難^{かんけい}しい^{かんけい}が、^{かんけい}人^{かんけい}間^{かんけい}同^{かんけい}士^{かんけい}では^{かんけい}す^{かんけい}ごく^{かんけい}近^{かんけい}く^{かんけい}な^{かんけい}ります。家^か族^かの^か絆^かは^か強^かい^かです^かね。今^{いま}の^{いま}私^{いま}たち^{いま}に、^{かえ}養母^{かえ}の^{かえ}よ^{かえ}う^{かえ}な^{かえ}こと^{かえ}が^{かえ}でき^{かえ}る^{かえ}だ^{かえ}ら^{かえ}う^{かえ}か^{かえ}と^{かえ}思^{かえ}う^{かえ}こと^{かえ}が^{かえ}あ^{かえ}り^{かえ}ま^{かえ}す。

[中沢] NHKで^{かえ}放^{かえ}映^{かえ}さ^{かえ}れる^{かえ}こと^{かえ}を^{かえ}ど^{かえ}う^{かえ}思^{かえ}い^{かえ}ま^{かえ}す^{かえ}か。

[城戸] 「^{こころ}大地^{こころ}の^{こころ}子^{こころ}」が^{こころ}放^{こころ}映^{こころ}さ^{こころ}れた^{こころ}頃^{こころ}、^{こころ}私^{こころ}は^{こころ}学^{こころ}生^{こころ}で^{こころ}した。^{こころ}訪^{こころ}日^{こころ}調^{こころ}査^{こころ}や^{こころ}帰^{こころ}国^{こころ}す^{こころ}る^{こころ}姿^{こころ}が^{こころ}報^{こころ}道^{こころ}さ^{こころ}れる^{こころ}こと^{こころ}も^{こころ}あ^{こころ}り、^{こころ}「^{こころ}大地^{こころ}の^{こころ}子^{こころ}」は^{こころ}リ^{こころ}ア^{こころ}ル^{こころ}な^{こころ}存^{こころ}在^{こころ}で^{こころ}した。中国^{かえ}残留^{かえ}邦人^{かえ}と^{かえ}い^{かえ}う^{かえ}忘^{かえ}れ^{かえ}ら^{かえ}れた^{かえ}存^{かえ}在^{かえ}が、^あ改^あめ^あて^あ思^あい^あ起^あこ^あさ^あれる^あこと^あは^あよ^あか^あった^あと^あ思^あい^あま^あす。父^あは^あ努^あ力^あ家^あと^あい^あう^あ点^あで^あ特^あ殊^あな^あと^あこ^あろ^あも^ああ^ある^あが、^{せん}千^{せん}人^{せん}の^{せん}中国^{せん}残留^{せん}邦人^{せん}が^{せん}い^{せん}れ^{せん}ば^{せん}千^{せん}通^{せん}り^{せん}の^{せん}対^{せん}応^{せん}が^{せん}必^{せん}要^{せん}な^{せん}のだ^{せん}と^{せん}い^{せん}う^{せん}こと^{せん}を^{せん}知^{せん}っ^{せん}て^{せん}ほ^{せん}しい^{せん}と^{せん}思^{せん}い^{せん}ま^{せん}す。

[中沢] 帰^{かえ}国^{かえ}者^{かえ}は^{かえ}ま^{かえ}だ^{かえ}ま^{かえ}だ^{かえ}い^{かえ}ま^{かえ}す。今^{こころ}、^{こころ}所^{こころ}沢^{こころ}の^{こころ}

[中沢]中国还有不少归国者,现在所泽的定着促进中心共有 11 家、47 名归来者。也就是说每年有 20 家、共计 100 多人回到日本。

[城戸]回到日本的时间越晚,各种困难也就越多。年纪越大越不容易学好日语。日语不好的话,有时候会被说成是“中国人”。而第二、三代争取自立,也是一件十分重要的事情吧。

[中沢]我们援护基金通过借贷奖学金的方式,向第二、三代提供自立支援。让第二、三代实现自立,也可以说是对遗华孤儿的一种援助。

[城戸]第二、三代实现自立,比什么都重要。第二代要是在不能自立的情况下进入五十岁的话,就意味着有可能会在不懂语言的状态中走进孤独的晚年。虽然人们无法预知现在与未来有着怎样的关联,可是在第二、三代人里,不乏谙熟汉语和日语的人。虽说我是第二代,可我出生在日本,因此跟大家的情况不尽相同。

[中沢]我听说您能说一口相当流利的汉语。

[城戸]我的汉语可谓南腔北调。第一代归国者曾经对我说“你的汉语我根本听不懂!”

[中沢]作为一个作家,您打算今后写一些什么样的东西呢?

[城戸]我自己呢,想写每一天的事。把每个人用各自不同的语言所讲述的、发生在每一天的不同事情记录下来。

[中沢]谢谢您接受我们的采访。我们衷心地祝愿您今后能继续创作出优秀作品。

ていちゃくそくしんせんたー せたい めい にゅう
定着促進センターには 11 世帯 47 名の入
しよしゃ ねんかん いじょう
所者がいます。年間 20 世帯 100 名以上 帰国
しているわけです。

[城戸] 帰国時期が遅くなればなるほど、大変
になります。年をとればとるほど言葉を覚えら
れません。日本語が不自由だと「中国人」と言わ
れることもあります。二世～三世の方々が自立
していくことも重要でしょうね。

[中沢] 援護基金では、就学資金の貸し付け
をして二世～三世の自立の手助けをしていま
す。二世～三世が自立していくことは、孤児に
対する援助にもなります。

[城戸] 二世～三世は独立することが何よりも
重要ですね。二世が独立しないまま 50 歳くらい
になると、言葉ができないまま孤立していく恐
れがあります。どんなことが今後につながる可
能性が有るのかわかりませんが、二世～三世に
は中国語も日本語も出来る人がいます。何かで
きないでしょうか。私は二世といっても日本生
まれですからちょっと違いますが。

[中沢] 城戸さんはかなり流暢な中国語が
できると伺っていますが。

[城戸] 私の中国語はかなりなまっています。一
世の方にあなたの中国語はわからないよと怒ら
れたこともあります。

[中沢] 城戸さんとしては、これからどのような
ものを書いていこうと考えていますか。

[城戸] 私としては、日々のことを書いていき
たいと考えています。それぞれの方にそれぞれの言
葉で語っていただいたことを書いていきたいと
思っています。

[中沢] 本日は、ありがとうございました。ま
すますのご活躍を願っています。

健康商談室



有关认知症的基础知识①

老忘事儿。认知症？

随着年势往高里走，很多人都会感到自己“忘事儿的情况越来越严重了”。您是不是把这个“忘事儿”，单纯地看成是一般所说的记性不好呢？

是否有下述症状？

- ・反复地重复、询问相同的事情
- ・想不起东西的名称来
- ・越来越明显地想不起来把东西搁哪儿、放哪儿了
- ・对时间、日期及地点的感觉变得模糊不清了
- ・变得不知道怎么管理医院开出来的药了
- ・对以前感兴趣的事物和爱好变得漠然了
- ・越来越明显地忘记关水龙头和煤气开关了
- ・大声嚷嚷钱包被人偷了
- ・无法理解内容比较复杂的电视剧了
- ・算错数据的时候越来越多了
- ・变得容易为一点小事儿而急躁恼怒了

在此，我们打算为您简单地归纳一下很多人认为自己十分了解，但其实并未正确了解的疾病 — 认知症。

我们希望这一内容能够成为您的“认知症入门”教材，对您有些许帮助。

何谓认知症

认知症是发生在您身边的疾病

罹患认知症的老年人已达 200 万！

根据平成 17 年的简易生命表显示，日本人的平均寿命，男性为 78.53 岁；女性为 85.49 岁。日本人的寿命明显地变长，这意味着日本正式步入高龄社会。罹患认知症的老年人也年

健康相談室

認知症の基礎知識①

もの忘れ？認知症？

年をとるにしたがって、「もの忘れがひどくなった」と感じる人は多いのでは？この「もの忘れ」・・・ただのもの忘れて片づけていませんか？

以下のような症状はありませんか？

- ・同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ・物の名前が出てこない
- ・置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ・時間、日付や、場所の感覚が不確かになった
- ・病院からもらった薬の管理ができなくなった
- ・以前はあった関心や興味が失われた
- ・水道の蛇口やガス栓の締め忘れが目立つ
- ・財布を盗まれたと言って騒ぐ
- ・複雑なテレビドラマの内容が理解できない
- ・計算の間違いが多くなった
- ・ささいなことで怒りっぽくなった

ここでは、知っているようで、実は正しく理解されていないことの多い「認知症」について、わかりやすくまとめてあります。

「認知症入門」としてご活用いただければ幸いです。

認知症とは何か

認知症は身近な問題

認知症の高齢者は 200 万人に！

平成 17 年簡易生命表によると、日本人の平均寿命は、男性は 78.53 歳、女性 は 85.49 歳。寿命は著しく伸び、日本は本格的な高齢社会に突入している

年増加，预计二十年后将达到 330 万人。并且据说 85 岁以上的老年人中，每 3~4 人里就将有一人罹患认知症。

认知症的定义

认知症，并非单纯的忘事儿

“见到了久未谋面的人，却想不起他/她是谁……”这样的事情，谁都经历过。“忘事儿”是人体自然老化的“单纯年龄性产物”，在任何人身上都有可能发生。然而，“认知症”却是一种“疾病”，而非单纯的忘事儿。

“认知症”被定义为：“以大脑或身体疾患为诱因，引发记忆、判断等认知障碍，从而使患者陷入失去一般社会生活能力的状态”。在认知症的早期症状中，最多的就是忘事儿，也有人表现出不同的症状。比如积极性及主动性下降（干什么提不起精神，迄今为止一直做着的事情也不去做了，什么事都嫌麻烦），或出现抑郁症状、言语障碍以及注意力散漫等，这些也是有些认知症会出现的早期症状。

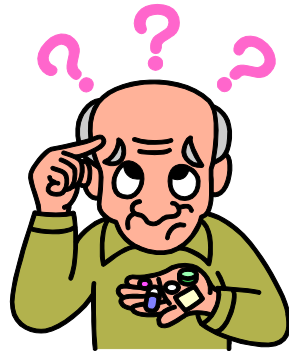
与忘事儿的区别

人为什么会忘事儿？

这是由人体脑神经细胞的减少或功能下降引起的。

随着年龄的增长，相信很多人都感到自己“忘事儿的情况越来越多了”。这是由于脑神经细胞的减少这一无法避免的老龄化现象引起的，任何人都会出现“忘事儿”的情况。

然而，与通常的脑细胞老化速度相比，脑神经细胞的消失速度要来得快，这样的脑疾病，便是“认知症”。



のです。認知症の高齢者も年々増加し、20年後には約330万人に達すると予測されています。そして85歳以上のお年寄りの3~4人に1人が認知症といわれています。

認知症の定義

認知症は、単なるもの忘れではありません

「久しぶりに会った人のことが思い出せない……」このような経験は誰にでもあります。「もの忘れ」は自然な老化によっておこる「単なる歳のせい」で、誰にでも起こります。一方、「認知症」は「病気」であり、単なるもの忘れではありません。

そこで「認知症」とは、「脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活がおくれなくなった状態」と定義されています。認知症の初期症状で最も多いのはもの忘れですが、それ以外の症状ではじまることもあります。意欲、自発性の低下（やる気がおこらない、これまでやっていた事をしなくなった、ものぐさになった）やうつ症状、言葉の障害、注意力低下なども認知症の初期症状のことがあります。

もの忘れとの違い

もの忘れはなぜおこる？

脳の神経細胞の減少や機能の低下によっておこります。

年齢を重ねるうちに「もの忘れが増えてきたな」と思う方は多いのではないのでしょうか。これは脳の神経細胞の減少という免れることのできない老化現象の影響で、誰にでもおこる「もの忘れ」です。

このような通常の老化による減少より早く神経細胞が消失してしまう脳の病気、これが「認知症」です。

“認知症”与“忘事儿”的区别

認知症，是一种早期症状与单纯的年纪大、忘事儿很难区别的疾 病。然而，两者间最大的区别之一可以说是：认知症患者会将自己所经历的所有事情忘记；而老年人往事儿则只会忘记过去的部分事情或细节。（未完待续）

「認知症」と「もの忘れ」の違い

認知症は、はじめのうちは歳のせいによるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。大きな違いの一つとして、認知症は体験のすべてを忘れてしまうのに対し、歳のせいによるもの忘れは体験の一部を忘れているという点あげられます。[続く]

老化によるもの忘れ 老化引发的忘事儿	認知症のもの忘れ 老年認知症患者的忘事儿
体験の一部分を忘れる 忘记一部分经历	体験の全体を忘れる 忘记所有经历
記憶障害のみがみられる 只表现在记忆障碍方面 (人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ) (想不起对方的名字, 明显地表现出总是忘事儿)	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害(料理・家事などの段取りがわからなくなるなど)がある 除记忆障碍以外, 有时还会出现判断障碍及行为障碍(忘记烹饪、家务等原来习惯的顺序等)等 症状
もの忘れを自覚している 认识到自己容易忘事儿	もの忘れの自覚に乏しい 对自己忘事儿的情况缺乏认识
探し物も努力して見つけようとする 努力寻找一时不见的东西, 并想极力找到	探し物も誰かが盗ったということがある 有时会认为不见的东西, 是被人偷走了
見当識障害はみられない 没有预知能力障碍	見当識障害(時間や日付、場所などがわからなくなる)がみられる 会出现预知能力障碍(失去了解时间、日期及地点的能力)
作りばなし作話はみられない 没有编造故事的情况发生	しばしば作話(場合わけや話のつじつまを合わせる)がみられる 常常出现编造故事的情况(为了权宜或辩解)
日常生活に支障はない 日常生活能力不受影响	日常生活に支障をきたす 日常生活能力出现障碍
きわめて徐々にしか進行しない 忘事儿的发展速度及其缓慢	進行性である 不断恶化

東京都高齢者施策推進室「痴呆が疑われたときに一かかりつけ医のための痴呆の手引き」1999 より引用・改変「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページwww.e-65.net) より抜粋

引用・改自東京都高齢者施策推進室“怀疑是老年痴呆症时 — 面向就诊医师的有关痴呆的指南”1999 年摘自《认知症之基础知识》(关于认知症的网页 www. e-65. net)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑫足球

足球是世界上被人们最为热爱的体育运动之一。据说有 204 个国家和地区加入了国际足球联合会 (FIFA 国际足联), 全球足球运动员达到了 2 亿, 而球迷则多达 10 亿。各位读者是否知晓足球是什么时候诞生的呢? 在这一期里, 我们就打算为您简单地介绍一下足球这项体育运动的历史和规则。

【足球的历史】

早在远古的时候, 就有人拿着一个球踢呀、投呀、或是抱着球跑来跑去地跟人做游戏。当然, 那时这种游戏的名称自然不是“足球”。在距今 2000 年以前的古希腊及古罗马文明时代的古迹中, 便绘有人们拿着球玩游戏的图案。另外据说在中国的黄帝时代, 军中曾盛行蹴鞠。而蹴鞠在一千四百年前传入日本, 于是蹴鞠这一运动在宫中流传开来。当时, 蹴鞠活动被定为祈祷国家安泰与富足的仪式, 因此, 人们乐于在蹴鞠的时候, 彼此间相互帮助, 从而长时间的进行这项运动。当时用来踢的鞠, 和现在的球不同, 那时的道具是用动物的皮或橡胶卷成的圆形, 或是用轻而硬的“藤”绑出来的球形物等。

使足球定型为今天这种运动形式的国家, 乃是英国。据说远在一千多年以前, 英国人将来自斯堪的纳维亚的伦巴第人击溃, 并砍下敌人的脑袋用来踢着玩, 于是, 它成为用脚踢球这一游戏 — “足球”的起源。到了 13 世纪, 英国出现了“足球”一词, 只是当时的规则跟现在的大相径庭。允许用手, 也允许打人、踢人, 可以说相当野蛮。由于伤者频出, 当时的国王因此多次下令禁止玩“足球”这种游戏, 然而屡禁不止。只是, 因为每个学校的规则不

スポーツ⑫サッカー

サッカーは世界でもっとも愛されるスポーツのひとつです。国際サッカー連盟 (FIFA) には 204 の国と地域が加盟し、2 億人のプレーヤーと 10 億人のサポーターがいるといわれています。皆さんはサッカーというスポーツがいつ始まったか知っていますか? 今号では簡単にサッカーの歴史やルールなどを紹介します。

【サッカーの歴史】

サッカーという名前ではありませんが、1つのボールを蹴ったり、投げたり、抱きかかえたりしながらボールを運ぶという遊びは、とても古い時代から行われていました。今から 2000 年以上前の古代ギリシャや古代ローマ文明時代の遺跡にボールを使ったゲームの様子が描かれています。中国の黄帝時代でも武人が鞠をける蹴鞠が行われていたといわれています。それが 1400 年ほど前、日本にも伝えられ蹴鞠が遊びとして宮中で行われました。当時は国の安全と豊かさを祈るものとして行われ、お互いが助け合いながら長い時間蹴り続けるのが楽しみとされていました。当時使われていたボールは今のようなボールではありません。動物の皮やゴムを丸めて作ったものや軽くて硬い「藤」で作ったものなどでした。丸い形をしていれればすぐにボールに変身したそうです。

現在のサッカーという形のスポーツを作ったのはイングランドです。千年以上も昔の話ですがイギリス人がスカンジナビアから攻めてきたデン人（デン人）を打ち負かし、敵の頭をボールにして蹴ったという話が足でボールを蹴るゲーム「フットボール」の起源とされています。13 世紀になると「フットボール」という言葉がイギリスで現れました。しかし現在のルールとはかなり違いま

尽相同，所以进行对抗赛的时候，往往带来很多不便。于是，1863 年，以伦敦为中心的 11 个足球俱乐部的代表，汇集到一处，成立了人类历史上的第一个“足球联合会”。并首次制定出“由 11 名队员参加，不得用手触球”这一规则。此外，联合会还从 Association 这个单词中截出“S・O・C”三个字母，并添进意味着“人”的“ER”这一后缀，从而诞生了如今人们耳熟能详的“足球（SOCCER）”这个名称。只是，将“足球”称为“SOCCER”的，仅有日本、韩国、美国及澳大利亚等几个国家，包括诞生国英国在内的欧洲各国，还有南美等大多数国家，都称足球为“Foot Ball”。

【足球的规则】

○选手人数

每支球队最多只能由 11 人上场参加竞技，其中一人必须为守门员（GK）。只有守门员一人被授予可用手触球守门的特权（但活动范围只限于禁区内），且必须身着与其他队员不同颜色的球服。每支球队不得少于 7 名队员。要是队员人数不足 7 名的话，将终止比赛。正式比赛时，替补队员为 3~7 名（J 联盟则为 5 名），可以按照在比赛前定好的人数进行替换。被替换下场的队员不能重新上场进行同一比赛，并且不能坐在替补席上（替补队员及工作人员坐的地方）。

○比赛时间及胜负

足球正式比赛的时间分为上下两个半场，每半场各为 45 分钟，因此全场比赛为 90 分钟。哪个球队将球射进球门的次数多，哪个球队就是胜者。如两只球队的得分相同，有时需要进行加时赛。加时赛通常有以下两种方式：①分上、下半时，每个半时各进行 10~15 分钟，得分多的一方为胜者。②在上、下半时各 15 分钟的加时赛中决胜负，先得分的一方为胜

す。手を使っても良いし、相手を殴ったり、蹴ったりしてもよいという乱暴なものでした。ケガ人が多く出たので国王が何度も禁止令を出しましたが、人々がフットボールをやめることはありませんでした。やがてフットボールは、学校の生徒の間でもさかんに行われるようになりました。しかしルールは学校ごとにまちまちで対抗競技を行うには不便でした。そこで 1863 年にロンドンを中心とする 11 のフットボールクラブの代表が集まり、世界で初めての「フットボール協会」が設立されました。ここで初めて「11 人でプレーをし、手を使わない」というルールが決められました。また、協会の Association から「S・O・C」を取り、それに人を意味する「E R」をつけて現在の「サッカー（SOCCER）」という名称ができました。しかしサッカーと呼ぶのは日本、韓国、アメリカ、オーストラリアなどわずかです。生みの親イギリスはもちろん、ヨーロッパ各国、南米の多くの国は「フットボール」と呼んでいます。

【サッカーのルール】

○プレーヤーの人数

1 チーム最大 11 名、そのうち 1 名はゴールキーパー（GK）としなければなりません。GK は唯一手を使ってゴールを守る特権があるので（但しペナルティーエリアの中だけ）他の選手と区別するため色の異なるユニフォームを着ます。最少人数は 1 チーム 7 名でこれに満たなければ試合が開始できません。また試合中 7 名未満となった場合は試合を中止します。公式競技の場合交代要員は 3~7 名（J リーグでは 5 名）で試合前に決められた人数だけ交代することができます。一度交代した選手はその試合に再び参加することはできません。テクニカルエリア（控え選手やスタッフのいるベンチ）で休憩してもいけません。

者。然而即使这样仍然不见分晓的话，有时要通过点球（点射的略称，两只球队分别在球门前交替射门，并由此决出胜负）来决定谁输谁赢。代表两个队的球员轮流射门，进球多的一方获胜。

○位置划分

运动员可以划分为以下四大防守位置：

守门员（GK）：守门的队员。可以用手触球。

后卫（DF）：主要在后方进行防守的队员。

中锋（MF）：主要在中场组织防守和进攻的队员。

前卫（FW）：主要在前场组织进攻的队员。

○任意球

指比赛中一方犯规时，让另一方开球从而使比赛继续进行的罚球形式。又分为可以直接射门的直接任意球，和必须经过另一球员触球或踢球后方能射门的间接任意球两种。踢任意球的时候，被罚的一方，其队员必须与球保持一定的距离，但即使对方没有拉开到规定距离，踢任意球的一方也可以踢球使比赛重新开始。

○罚点球

在禁区内犯规的话，作为惩罚，犯规的一方将被罚点球。在距离球门 11 米远的地方，并且在除了守门员以外，没有任何其他队员防守的情况下直接射门，争取得分。

○掷界外球

比赛中，当球的整体从地面或空中越过边线时即为出界。此后，应由出界前最后触球队员的对方队员在球出界处两手抱球，从头部上方将球掷向场内任何方向以使比赛重新开始。掷界外球无法直接得分。且掷出的界外球第一落点没有越位规定。

○球门球

比赛中，当球被踢出端线时，如果最后触球的队员为进攻方的话，那么，防守方的队员

じかん しょうはい けつてい
○競技時間と勝敗の決定
 こうしぎ はーふたいむ はさ ぜん
 公式競技の時間はハーフタイムを挟んで前
 はん ぶん こうはん けい ぶん
 半 45 分、後半 45 分の計 90 分です。ボールを蹴
 あ ほう か
 り合いゴールに多く入れた方が勝ちとなります。
 どうてん えんちようせん ほう
 同点の場合は延長戦を行う場合があります、方
 ほう つぎ ふたつ
 法には次の 2 つがあります。①前半後半それぞれ
 とくてん
 10～15 分の延長戦を行い得点の多い方が勝ち。
 さき
 ②前半後半 15 分の延長戦を行い、先に得点した
 けつちやく びー
 方が勝ち。それでも決着がつかない場合は P
 けー りやく りよう
 K 戦（ペナルティーキックの略で両チームの
 こうご
 選手がゴール前から交互にボールを蹴ることによ
 だい
 って勝敗を決める方法）を行う場合があります。代
 ひようしゃ か
 表者が PK を蹴り合いゴールの多い方が勝ちで
 す。

ほじしよん
○ポジション
 おお わ いか よつ
 大きく分けて以下の 4 つのポジションがあり
 ます。

まも
 ・ゴールキーパー（GK）：ゴールを守る選手。手
 あつか
 でボールを扱うことができます。

ていふえんだー おも こうほう しゅび
 ・ディフェンダー（DF）：主に後方で守備を行
 う選手。

みつどふいーるだー ちゅうばん
 ・ミッドフィールダー（MF）：主に中盤で守備
 こうげき
 と攻撃とをつなぐ選手。

ふあわーど ぜんせん
 ・フォワード（FW）：主に前線で攻撃を行う選
 手。

ふりーきっく
○フリーキック
 はんそく おか ばつ
 反則を犯したチームへの罰として相手チーム
 さいかい ちよくせつ
 によって試合を再開させるキック。直接得点

できる直接フリーキックと、ほかのプレーヤーに
 ふ かんせつ
 触れてからでないで得点できない間接フリーキ
 さい かわ
 ックがあります。フリーキックの際は、守備側選
 いっていきより
 手は一定距離はなれなければなりません、そ
 の距離が満たされていなくても攻撃側はキックで
 プレーを始めることができます。

べなるていー
○ペナルティーキック
 ペナルティーエリア内で反則を犯したチームへ

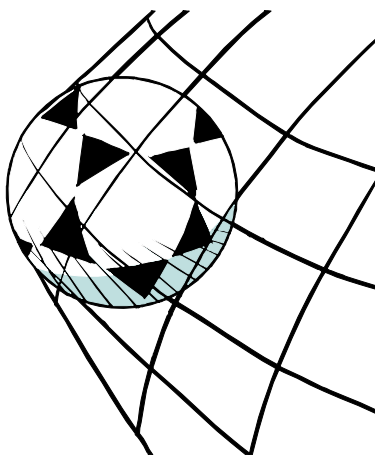
便可以将球置于球区内开球,以使比赛重新开始。也可以直接射门。

○角球

比赛中,当球被踢出端线时,如果最后触球的队员为防守方的话,那么,就可以由对方队员于球场的一角(脚球区),在无任何防守的情况下将球踢出。也可以直接射门。

【世界杯足球赛】

1930年,在南美的乌拉圭,举行了世界上首次角逐谁为霸主的第一届世界杯足球赛。一共有13个国家参加比赛,而首届霸主正好是举办国乌拉圭。此后,由于战火蔓延等原因,世界杯足球赛曾经一度停办过。然而今天,世界杯足球赛已经发展成每四年举行一次,光是预赛就有189个国家参加,全球10亿人观看决赛的世界最大级体育运动。2002年,日本和韩国联合举办了第17届世界杯足球赛,在这一届比赛中,巴西再次夺冠,成为历史上第一个五次充当霸主的国家。下一届世界杯足球赛预定于2010年在南非举行。日本在6月6日的预赛中,以1比0战胜乌兹别克斯坦,连续四次获得了出线权。现在距离正式比赛还有一段时间,然而,谁将最终摘得2010年世界杯赛的桂冠,我们不妨拭目以待。(1)



の罰として相手チームに与えられるキック。ゴール11mの位置から、GK以外に妨害されることなく直接得点を狙うことができます。

○スローイン

タッチラインを割ったときに最後に触れた選手の反対のチームが、ボールを割った位置から頭上で両手を使ってボールを投げ入れて試合を再開します。直接ゴールを狙うことはできません。スローインのボールはオフサイドの対象になりません。

○ゴールキック

ゴールラインを割ったときに最後に触れた選手が攻撃側だった場合、守備側がゴールエリア内にボールを置いてキックで再開します。直接ゴールを狙えます。

○コーナーキック

ゴールラインを割ったときに最後に触れた選手が守備側だった場合、フィールドの角を示すコーナーポストの位置から相手に邪魔されない形でキックすることができます。直接ゴールを狙えます。

【ワールドカップ】

1930年、ついに世界一を決める大会、第1回ワールドカップが南米のウルグアイで開催されました。13カ国が参加し初代優勝国は開催国であるウルグアイでした。途中、戦争でワールドカップが中断されることもありましたが、4年ごとに開催され、今では予選に189カ国が参加し、世界中で10億人以上が決勝戦を見るといわれる世界最大のスポーツイベントに発展しました。2002年の第17回ワールドカップは日本と韓国で共同開催されブラジルが史上最多5度目の王者となりました。次回のワールドカップは2010年に南アフリカで行われる予定です。日本は6月6日に行われた予選試合でウズベキスタンに1-0で勝ち4大会連続出場を決めました。ワールドカップが開催されるまで少し時間がありますが2010年のワールドカップはどの国が王者に輝くのか今から楽しみですね。(1)

日本の家常菜⑩

“油炒牛蒡丝・炖羊栖菜・炖干萝卜丝”

“油炒牛蒡丝”

～热炒切成细丝的材料，用糖和酱油调味，并加进辣椒、使之带辣味的菜肴～



<可供四人食用的材料>

牛蒡	1 根 (约 200 g)
胡萝卜	1/2 根 (约 50 g)
五花肉	100g
红辣椒	1 根

(调料的大致用量)

酱油	1.5 大匙
白糖	1.5 大匙
味淋	1 大匙
芝麻油	适量
炒白芝麻	适量

～事前准备～

○将牛蒡的皮削去(用刀背)，再将其切成 4～5 厘米长的丝，之后将其浸泡于加有醋的水中大致 10 分钟，待涩味去除后，捞出来沥水待用。

○将胡萝卜的皮削去，再切成与牛蒡相同、4～5 厘米长的丝。

○红辣椒去籽后切成小细圈儿。

○五花肉切成适合吃的大小。

◆做法◆

①将芝麻油倒入锅中，待油热后将五花肉放入锅中炒熟。

②放入牛蒡，将其炒透。

③放入胡萝卜，轻轻翻炒。

④加进味淋、白糖及红辣椒翻炒，最后倒入酱油，待汁液炖尽后即得。

⑤将炖得的牛蒡丝盛入适当的盛具内，撒上炒白芝麻便可。

“炖羊栖菜”

<可供四人食用的材料>

干羊栖菜	25 g
胡萝卜	1/2 根 (约 50 g)
油炸豆腐	一片



(调料的大致用量)

用于汤料的汤汁(鲣鱼)	2 杯 (400 毫升) *
粉末亦可	
酱油	1.5 大匙
白糖	1 大匙

日本の家庭料理⑩

『きんぴらごぼう・ひじきの煮物・切り干し大根の煮物』

『きんぴらごぼう』

～干切りにした材料を油で炒め、砂糖と醤油で煮て唐辛子で辛味を利かせた料理～

<4人分の材料>

ごぼう	1 本 (約 200 g)
にんじん	1 / 2 本 (約 50 g)
豚バラ肉	100g
赤唐辛子	1 本

(調味料の分量は目安)

醤油	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1
ごま油	適量
いり白ごま	適量

～下準備～

○ごぼうの皮を削ぎ(包丁の背を使う)、4～5 cm の長さで干切りにし、10 分程水か酢水にさらしてアクを抜いてから水気をよくきります。

○にんじんは皮をむき、ごぼうに合わせて 4～5 cm の長さで干切りにします。

○赤唐辛子は種をとって小口切りにします。

○豚バラ肉は、一口大に切ります。

◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、バラ肉を入れて炒めます。

②ごぼうを入れて、よく炒めます。

③にんじんを入れて、かるく炒めます。

④みりん、砂糖、赤唐辛子を加えて炒め、最後に醤油を加え、汁気がなくなるまで炒めます。

⑤器に盛りつけて、いり白ごまをふりかけ完成です。

『ひじきの煮物』

<4人分の材料>

乾燥ひじき	25 g
にんじん	1/2 本 (約 50 g)
油揚げ	1 枚

(調味料の分量は目安)

だし汁(鰹)	2 カップ (400 ml)
--------	----------------

味淋 1 大匙
油 适量

～事前准备～

○将干羊栖菜放入大一些的、盛有很多水或温水的容器中，浸泡 30 分钟。待羊栖菜泡发以后，将其倒入浅筐中洗净、沥水。

○将胡萝卜的皮削去，切成 3 厘米长的细条。

○将开水浇在油炸豆腐上去油，再用厨房纸将其水分吸净，之后竖切为二，随后进一步将其切成细条。

◆做法◆

①将油倒入锅中，油热后将羊栖菜倒入锅中翻炒。

②加进汤汁，炖 20 分钟左右以炖尽汤汁。

③加进胡萝卜和油炸豆腐，再浇上味淋、并加白糖再炖一会儿，最后倒进酱油，待汁液炖尽后即可。

“炖干萝卜丝”

<可供四人食用的材料>

干萝卜丝 40 g
胡萝卜 1/2 根 (约 50 g)
油炸豆腐 一片

(调料的大致用量)

用于汤料的汤汁(鲣鱼) 2 杯(400 毫升) *
粉末亦可

味淋 1 大匙
酱油 1.5 大匙
白糖 1 大匙
芝麻油 适量

～事前准备～

○将干萝卜用清水涮一下，然后放进水中浸泡三十分钟以使其发起来。待发好后，捞出来沥尽水，之后将其切成容易吃的大小。

○将胡萝卜的皮削去，切成 3 厘米长的细条。

○将开水浇在油炸豆腐上去油，再用厨房纸将其水分吸净，之后竖切为二，随后进一步将其切成长方块儿。

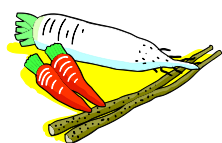
◆做法◆

①将芝麻油倒入锅中，待油热后将干萝卜丝和胡萝卜放进去热炒。

②加进汤汁，炖 20 分钟左右。

③加进味淋、白糖继续炖。最后倒入酱油，待汁液炖尽后即得。

(K)



ふんまつ おーけー
* 粉末で OK

醤油 大さじ 1.5
砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 1
油 适量

～下準備～

○乾燥ひじきは、大きい容器にたっぷりの水かめるま湯に入れて 30 分程浸してもどします。もどりましたら、ザルに移して洗い、よく水気を切ります。

○にんじんは、皮をむいてから 3 cm の長さの細切りにします。

○油揚げは、熱湯をまわしかけ油抜きをし、キッチンペーパーなどで水気を切り、縦半分に切ってから細切りにします。

◆作り方◆

①鍋に油を熱し、ひじきを炒めます。

②だし汁を加えて汁気がなくなるまで 20 分程煮詰めていきます。

③にんじんと油揚げを加え、みりん、砂糖を加え煮詰め、最後に醤油を加え煮汁がなくなったら完成です。

『切り干し大根の煮物』

<4 人分の材料>

切り干し大根 40 g
にんじん 1/2 本 (約 50 g)
油揚げ 1 枚

(調味料の分量は目安)

だし汁(鰹) 2 カップ(400 ml) * 粉末で OK
みりん 大さじ 1
醤油 大さじ 1.5
砂糖 大さじ 1
ごま油 适量

～下準備～

○切り干し大根は、さっと水洗いをして、たっぷりの水に 30 分程浸してもどします。もどきましたら水気を切って、一口大に切ります。

○にんじんは、皮をむいてから 3 cm の長さの細切りにします。

○油揚げは、熱湯に 1 分程入れ表面の油を洗いながし、キッチンペーパーなどで水気を切ってから短冊切りにします。

◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、切り干し大根とにんじんを炒めます。

②だし汁を入れて 20 分程煮詰めます。

③みりん、砂糖を入れ煮詰めます。最後に醤油を加え煮汁がなくなったら完成です。

(K)

编后记

因感染新型流感而死亡的病例，终于在日本发生了。此外，据说若是患有其它疾病的话，一旦感染新型流感，免疫力就会下降，因此有可能演变成重症。同时，新型流感突然变异的可能性，也是今后需要密切关注的。因此，我们不能怠懈收集来自各个方面的信息。

另外，此前还发生了暴雨引发的突发性水灾，以及地震造成的东名高速公路部分坍塌等自然灾害。在灾害发生时，平日为我们提供方便的道路和交通，有可能截断或瘫痪，迫使我们“无路可走”。因此，我们平时不但应该对灾害来临时的避难场所，也应该对避难路径进行确认。特别是一个人生活的老人，以及有小孩子的家庭，事到临头，恐怕不容易急中生智。我们曾经在本刊第 7 期、第 23 期以及第 41 期里，为您介绍过相关内容。我们盼望您能够在平素与左邻右舍保持交流和沟通，同时，和家里人商榷好灾害发生时的行动准则

(万一走散时，在什么地点会合等等)，以求安然与安心。(T)



編集後記

ついに日本国内でも新型インフルエンザ発症による死亡者が出てしまいました。他にも疾患がある場合は免疫力が落ちて重症化する可能性があるとされています。今後の突然変異の可能性にも注意が必要です。依然情報には目を配りたいです。

また、この間突然の豪雨による水害、地震による東名高速道路の一部崩壊などの災害もありました。いざ災害となると、日頃利用している道路が寸断されて逃げ道をなくしたりすることもあります。災害時の避難場所だけでなく、避難経路も普段からいくつかが確認しておきましょう。特に一人暮らしのお年寄りや、小さなお子さんのいるご家族は、咄嗟の行動が難しいと思います。本誌でも 7 号、23 号、41 号で取り上げましたが、普段から、ご近所との交流を持ち、家族で災害時のルール(離ればなれになった時の集合場所など)を決めておくこと安心ですね。(T)

『天天好日』第 48 号 2009 年 10 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”。