

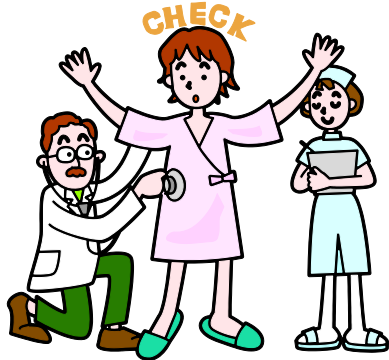
# 天天好日

健康診断受診の勧め—早期発見、早期治療のために—  
 劝您务必做体检—早期发现、早期治疗—

您是否收到过体检通知呢？

日本虽然被称为长寿大国，可是近年来罹患“脑病”、“心脏病”及“癌症”的人却不断增加。其原因，已经证明与饮食习惯欧美化、吸烟、过度饮酒以及精神压力等人们的日常生活习惯和生活环境有关。

(接下页)



あなたは健康診断の通知を受け取ったことがありますか。

長寿大国といわれる日本ですが、その一方で、近年「脳疾患」「心疾患」「癌」患者が増加しています。原因は、食の欧米化、喫煙、過度の飲酒、ストレスなど、日頃の習慣や生活環境と関わりがあることが明らかになっています。

(次頁に続く)

## 目 录

1~4	劝您务必做体检 —早期发现、早期治疗—
5~7	新闻话语《通货紧缩 —— デフレ》
8~9	考取一个资格① “二级电工”
10~11	从零开始的电脑用语知识⑨ “写字板”
12~15	生活信息《洗衣服服务》
16~18	健康商谈室《认知症的基础知识③》
19	新闻摘要 (10月21日~ 12月20日)
20~24	就业系列①有关归国者雇用对策及公共职业训练
25	《征稿》C县立F高等技术专门学校观后感
26~27	日本家常菜⑫《三明治》
28	编后记
28	订正

## 目 次

健康診断受診の勧め —早期発見、早期治療のために—
ニュースのことば「デフレ」 資格を取ろう①「第二種電気工事士」 1からのパソコン用語知識⑨「ワードパット」
生活情報「クリーニング」
健康相談室「認知症の基礎知識③」
ニュース記事から (10月21日~ 12月20日)
就労シリーズ①帰国者雇用対策と公共職業訓練について
投稿「C県立F高等技術専門学校の見学」
日本の家庭料理⑫「サンドイッチ」
編集後記
訂正

(接前页)

一般地说，待出现自觉症状的时候，上述疾病往往已经严重恶化，因此治疗也会变得十分困难。即使没有什么不舒适，可是出于重新审视自身生活习惯，早期发现疾病这一想法，我们认为有必要定期地做体检，检查一下自身的健康状态。

入了社会保险的人，通过工作单位，每年都能收到一次体检通知，因此可以说比较容易做。可是没有入社会保险的人，如果不是有意识地去体检的话，往往几年都不会做一次。

在这一期里，我们打算为入了国民健康保险的人，还有没入任何保险的人，简单地介绍一下怎么参加由地方政府实施的体检。这些体检较多都是免费的，即使是收费不过比起个人去医院，其收费还是极其便宜的。

### (1) 如何取得体检信息

地方政府根据居民年龄层的不同，设置了多种体检制度。其实施信息，可以通过市(区)政府发行的宣传报了解到。同时，有的地方政府还会每年都给居民邮发一回体检指南。无论怎样，平时不妨多留意并积极有效地利用这类信息。

### (2) 预约(因地方政府不同，有时预约程序会多少有些出入)

若是通过宣传报了解到体检信息的话，可以先向宣传报上记载的窗口申请体检。几天后，便会收到地方政府寄来的①体检指南、②实施体检的医疗机构一览、③体检单。然后选择自己想去的医院并直接预约(可以打电话预

(前頁より)

一般的にこれらの病気が、症状が自覚できるようになった時には、すでに病気がかなり進行している場合が多く、それだけ治療も大変になります。不調の自覚がなくても、自分の生活習慣を見直す機会や、早期発見のためと考えて、定期的に健康状態を調べることが望ましいのです。

社会保険に加入している方は、会社を通じて年に1回健康診断の通知を受け取ることができるので、比較的受けやすいかと思いますが、それ以外の方は意識して計画しなければ何年も受けずに過ごしてしまうということになりかねません。

今回は国民健康保険加入者や何も加入していない方のために、自治体が実施する健康診断の受け方について簡単に紹介します。無料で受診できる場合が少なくな、有料の場合でも個人で受けるよりかなり低額です。

### (1) 健康診断の情報の入手

自治体は年齢に応じた複数の健診を実施しており、実施情報は市(区)役所の広報で知ることができます。また、年に一回、実施案内を郵送する自治体もあります。いずれにしても日頃から情報に留意して積極的に利用されるとよいでしょう。

### (2) 予約(自治体によって多少手続きの流れが異なる場合があります)

広報で知った場合は先ず記載されている申し込み窓口に申請します。後日、①案内、②実施している医療機関一覧、③受診票が送られて来ますので、自分が利用したい病院を選んで直接予約します(電話予約も可)。

約)。

通过邮递形式寄发的指南, 也会装有上述资料, 因此可以由自己向医疗机构预约。

预约后, 如果出现变故不能如期接受体检的话, 还可以要求更改体检日期, 因此, 最好是早一些与医疗机构联络、商谈。如有什么不明之处, 也可以前往市(区)政府负责健康诊断的窗口或医院咨询。

### (3) 体检

体检当天需要带的东西, 都会写在指南里。一般地说, 需要带体检单和可以证明各人身份的证件。体检单上有问诊栏, 需要填写各人现下的健康情况。由于要将体检单交给挂号处, 因此最好是事先填写好。

体检的主要内容为问诊、测量身体(身高、体重、腹围)、量血压、照胸部 X 光、做心电图、验血、验尿等。女性还会两年追加一次乳腺癌、子宫癌检项。

### (4) 体检结果

体检结果可以在几天后直接去医疗机构领取, 或是通过邮递方式获得。在诊断栏中, 医生会根据各人情况, 判断、批写是否需要进一步做精密检查。如果诊断栏中医生写有建议的话, 最好尽早行动。由于一般人大都不了解验血及验尿所得出的数据意味着什么, 因此, 在体检结果中, 还会附有一份简明易懂的正常数据参照表, 供人边看边参考(具体事宜请参照《天天好日》第 32、33 期)。

### (5) 特定保险指导

即接受特定体检(※1)后, 若被诊断出患有代谢综合症(※2)、或为其预备军的人,

郵送で案内を受けた場合も同様の書類が同封されていますので、自分で医療機関に受診予約します。

予約後、何らかの事情で受診できないとわかった場合は、予約日の変更もできますので早めに相談の連絡を入れましょう。不明な点があれば、市(区)役所の健康診断担当窓口や病院に尋ねることができます。

### (3) 健診

健診当日に持参する物は案内に記載されていますが、一般に受診票と本人確認ができるものを持っています。受診票には問診欄があり現在の健康状態等について記入します。これは受付で提出しますので、必ず事前に記入しておきましょう。

健診の主な内容は問診、身体測定(身長、体重、腹囲)、血圧測定、胸部レントゲン、心電図検査、血液検査、尿検査等があり、女性の場合は、2年に1度、乳がん・子宮癌検診が追加されます。

### (4) 結果通知

結果は後日受診した医療機関へ出向いて受け取るか郵送で受け取ります。判定欄には精密検査を受ける必要があるかないかなど医師の判断が書かれています。もし何か指示がある場合はなるべく早く対処することです。血液検査、尿検査の結果は一般人には馴染みのない数値で示されるため、わかりやすいように参考基準値表を照合しながら見るようになっています(詳しい情報については天天好日32号、33号参照)。

### (5) 特定保健指導

これは特定健康診査(※1)を受診して、結果がメタボリックシンドローム(※2)あ

为了促进其改善体质，由保健师建议、指导其进行健康管理。这样的人会接到由市（区）政府寄来的通知，若提出愿意接受保健指导申请的话，保健师将会根据各人情况，制定出一个与其生活习惯相符的目标（限定饭量及定时运动等），并且在其后六个月的期间内，为促成其实现这一目标，而通过面谈、电话或电子邮件等方式，对其提供保健指导和帮助。俗话说“未雨绸缪”。于病也一样，“未病先防”才是上上策！

收到体检单以后，还存在着阅读其内容、预约体检日期以及确认去医院的走法等问题。要是有不明白的地方，敬请向支援商谈员或您身边的支援人员打听。第一次体检，对谁来说都是一桩心事，要是能约上几个住在近处的朋友一道去，难道不是很好吗！

※ 1 特定体检：

以 40~75 岁以下，入国民健康保险者为对象，是着眼于代谢综合症（内脏脂肪综合症）的体检。

※ 2 代谢综合症：

因内脏脂肪积蓄而重复引发高血脂症、高血压、高血糖等疾病。由于无自觉症状，若因此置之不顾的话，最终引发动脉硬化、心脏病及脑中风的危险性将会很大。

(M)

るいはその<sup>よびぐん</sup>予備群と診断された場合、<sup>たいしつ</sup>体質改善のために保健師さんから健康管理面の<sup>あどばいす</sup>アドバイスを受けるものです。対象者には市（区）役所から通知が来て、<sup>きぼう</sup>希望申請すると個別にその人の生活スタイルに<sup>あ</sup>合った<sup>こべつ</sup>目標設定（<sup>もくひょうせつてい</sup>食事制限や<sup>しよくじせいげん</sup>定期的な<sup>ていきてき</sup>運動など）と、その後の<sup>やく</sup>約 6 ヶ月間、<sup>かげつかん</sup>達成できるように<sup>めんだん</sup>面談、<sup>めーる</sup>電話、<sup>さほーと</sup>メールなどでサポートしてくれます。“<sup>ころ</sup>転ばぬ<sup>さき</sup>先の<sup>つえ</sup>杖”という<sup>ことわざ</sup>諺があります。病気についても<sup>さいぜん</sup>最善の<sup>さく</sup>策は“<sup>よぼう</sup>早期<sup>よぼう</sup>予防”ですね。

健康診断の通知を受け取った<sup>あと</sup>後も、内容の<sup>よ</sup>読み取りや<sup>けいろ</sup>予約、病院までの<sup>かだい</sup>経路確認など、いくつか<sup>かだい</sup>課題があります。わからないことがあつたら、<sup>しえんそうだんいん</sup>支援相談員さんなど<sup>みちか</sup>身近な<sup>しゃ</sup>支援者に<sup>だれ</sup>誰にとっても<sup>き</sup>気が<sup>おも</sup>重いものです。同じ<sup>おな</sup>地域に住む<sup>ちいき</sup>友人と<sup>す</sup>何人か<sup>ゆうじん</sup>で<sup>なんにん</sup>集まって<sup>あつ</sup>受けに行くのもいいですね。

※ 1 特定健康診査：

国民健康保険等の加入者で 40 才~75 才未<sup>さい</sup>満<sup>み</sup>の人が対象。メタボリックシンドローム（<sup>ないぞうしぼうしやうこうぐん</sup>内臓脂肪<sup>ちやくもく</sup>症候群）に<sup>あ</sup>着目した健康診断。

※ 2 メタボリックシンドローム：

内臓脂肪の<sup>ちくせき</sup>蓄積により<sup>こうしけつしやう</sup>高脂血症、<sup>こうけつ</sup>高血压、<sup>あつ</sup>高血糖などの<sup>しょうじやう</sup>症状が<sup>じゆうふく</sup>重複して<sup>お</sup>起こり、<sup>あつ</sup>自觉症状はなく、<sup>ほお</sup>放っておくと<sup>どうみやくこう</sup>動脈硬化、<sup>か</sup>心脏病、<sup>しんぞうびやう</sup>脳卒中<sup>のうそちゆう</sup>などを引き起こす<sup>ひ</sup>危険性が高まる。

(M)

## 新闻话语

### 通货紧缩 —— デフレ

去年冬初，大型廉价商店向市场推出了每条 690 日元的自创品牌（即由自家公司设计的品牌。由于这样无需从别的厂家进货，因此易于降低成本）超廉价牛仔裤，一时间成为媒体关注的焦点。看一看周围，我们就会不经意地发现，衣料、衣服及食品、食物等商品的廉价出售，已经成了理所当然的事情。乍看起来，这对于需要为每天生计精打细算的我们来说，或许是一件好事，但是……

就在去年冬初，政府宣布“日本正处于缓和的通货紧缩状态”。所谓通货紧缩 — デフレ，即英语“デフレーション（deflation）”的简称，指的是物价持续下跌的现象。物价下跌，便意味着货币相对升值。比如，以往 100 日元一个的面包，现在变成一个只需要 50 日元。手里有 100 日元的话，就能买到 2 个面包。同样的钱数可以买进比以往多的东西，说明货币升值了。与通货紧缩相反，在英语里，把物价持续上涨的现象称为インフレ（即英语“通货膨胀”（inflation）的简称）。对于消费者来说，由于通货紧缩而使手里的钱升值了，这应该是件好事，可是从长远角度来看，却并非如此。物价若是不断地下跌，日本的经济便会越来越萧条，这难免会给我们的生活及日本社会造成不良影响。本来商品的价格，是厂家根据原材料、设备、人工费以及将商品运送到消费者手中所需要花费的各种经费总和，外加预测所得利润来设定的。在现下这样竞相廉价出售商品的风潮里，厂家往往竭力削减经费，实施廉价出售。然而即便如此也卖不动商品，

## ニュースのことば 「デフレ」

去年の初冬、大手のディスカウントストアが、プライベートブランド（自社で企画する銘柄の意味。メーカーから仕入れた商品と違ってコスト削減がしやすい。）として一枚 690 円の激安ジーンズを発売し、マスコミの話題をさらいました。ふと周りを見廻せば、衣料品や食料品など安売りが当然のような状況が生まれています。家計を預かる私たちにとっては、ありがたい話のようにも思えるのですが…。

同じ頃、政府は「日本はゆるやかなデフレ状況にある」と宣言しました。デフレとは、英語の「デフレーション（deflation）」の略で、物価が下がり続ける現象をいいます。物価が下がるということは、相対的にお金の価値が上がるということです。以前 1 個 100 円だったパンが、いまは 1 個 50 円まで値段が下がったとします。100 円あれば 2 個買えます。同じ金額でより多くのものを買えるようになったということは、お金の値打ちが上がったことになります。デフレと反対に物の値段が上がり続ける現象をインフレ（英語の「インフレーション（inflation）」の略）といいます。消費者からすれば、お金の値打ちが上がるデフレは良いことのように思えますが、実は長期的に見ると喜んでばかりはいられないのです。物の値段が下がり続けると、日本の景気がますます悪くなってしまい、私たちの暮らしや日本社会に悪い影響をもたらしかねません。そも

或是商品卖出去，公司却没有多少盈利的话，那么公司职工的薪金便会减少。薪金减少了，人们自然就会少买东西，结果，商品总是卖不出去，整个社会的经济活动便会持续停滞（经济萧条）。

最需要警惕的是，万一“东西卖不出去→厂家赚不到钱→减薪→东西更加卖不出去→厂家更加赚不到钱”这样的恶性循环开始出现的话，经济便会越来越萧条。这种现象，用日式英语（在日本将英语单词拼凑起来，造出新词）来说，就是“デフレスパイラル”。“スパイラル（英语为 spiral）”，即“螺旋”之意。由于经济如同下螺旋形楼梯那样，一层一层地往下走，因此用“螺旋”这一词来形容。经济出现螺旋型紧缩的话，失业的人还有倒闭的公司便会骤增；此外，雇用应届毕业生的单位也会减少。因此，毕业了，却找不到工作的年轻人会增多。

怎样才能从经济紧缩的泥潭中拔出来呢？我们可以听到经济界异口同声地说，与有着 13 亿人口的中国加强经济关系，才是走向复苏的康庄大道。从衡量一个国家富饶程度的寒暑表 — GDP（国民生产总值）来看，中国现在位居世界第三，可是到 2010 年，中国将紧跟美国，位居世界第二；有预测认为，中国的 GDP 终将成为世界第一。迄今为止，中国依靠其廉价的劳动力，吸引了众多的国家前去投资建厂，中国也因此而被称为“世界工厂”。可是近年来，随着经济的发展，有钱人越来越多，其购买能力亦十分强劲。据说，内陆城市的汽车数量也在急剧增多。如今，中国作为“世界市场”，正受到全世界的青睐。今后，日本

そも物の値段は、<sup>げんざいりょうひ</sup>原材料費、<sup>せつび</sup>設備費、<sup>るどう</sup>労働者の賃金、その他商品が消費者に届くまでに必要な諸々の経費の上に、<sup>とど</sup>会社の利益を見込んで決まります。現在の<sup>げんざい</sup>ように安売りが競争が激しくなる風潮の中で、<sup>な</sup>会社は何とか経費を減らして、<sup>う</sup>安く売るように努めます。それでも売れない、あるいは売れても会社はあまりもうからない、すると会社は働いている人の<sup>はたら</sup>給料を下げます。給料が下がると、<sup>ひとひと</sup>人々は買物を控えるようになります。その結果、<sup>けっか</sup>商品があまり売れない状況、<sup>ぜんたい</sup>社会全体で経済活動が停滞する状況（不況）が続きます。

<sup>けいかい</sup>警戒しなければならないのは、「物が売れない→会社はもうからない→給料を下げる→さらに物が売れなくなる→会社はさらにもうからなくなる」といった悪循環が始まると、<sup>あくじゅんかん</sup>どんどん景気が悪くなっていくことです。このような現象を和製英語（日本で英語の単語をもとに作られた造語）で「デフレスパイラル」と言います。「スパイラル（英語 spiral）」というのは「らせん」という意味です。<sup>いみ</sup>景気がらせん階段を下りるように落ちていくから、<sup>お</sup>こう呼ぶのだそうです。デフレスパイラルになると、<sup>しつぎょう</sup>失業する人や倒産する会社が増えます。また、<sup>しんぎ</sup>新規採用を控える会社が増えるので、<sup>さいよう</sup>学校を卒業しても就職できない若者が増えます。

デフレによる不況から抜け出すにはどんな道があるのでしょうか。<sup>めだ</sup>異口同音に聞こえてくるのは、<sup>みち</sup>13億の人口をかかえる中

无疑将进一步加强与中国的文化及经济交流。顺便说一句，去年夏天，日本政府面向中国北京、上海、广州几个城市的有钱人，开放签发个人旅游签证，而据说从今年夏天起，个人旅游签证将面向全中国的有钱人开放。日本各地的温泉乡及旅游景点，已经开始为招揽中国游客而陆续地做着准备。想必日后需要翻译等人材的呼声，将会高涨起来。

今天，日本与中国的距离正在进一步缩短，对于渴望事业更上一层楼的第二，三代来说，这或许可以说是一个千载难逢的机会。让我们将经济危机的 2010 年，改变成经济转机的 2010 年吧！

(H)



国との関係を深める道です。国の豊かさを計るバロメーターといわれる GDP (国内総生産) をみると、中国は目下世界第 3 位ですが、2010 年にはアメリカに次ぐ世界第 2 位に、やがては世界一になることが予測されています。これまで中国は、安い労働力を頼りに各国から工場が進出し「世界の工場」と呼ばれてきました。最近では、経済発展が進む中お金持ちが増え、物がたくさん売れるようになりました。内陸部の都市でも道を走る車の数がめっきり増えたといわれます。いまや「世界のマーケット」として、世界中から熱い視線が注がれているのです。日本も、今後中国との間で文化交流や経済交流を一層進めていくに違いありません。ちなみに昨年の夏、日本政府は北京、上海、広州の富裕層に対し、個人旅行のビザを発給するようになりました。今年の夏から対象者は中国全土の富裕層に広げられるそうです。温泉地や観光地をかかえる全国各地で、中国からの観光客を誘致するための取り組みが始まりつつあります。通訳等の人材を求める声も高まってくることでしょう。

中国との距離が一層縮まろうとする今、キャリアアップを願う 2 世 3 世のみなさんにとって、千載一遇の機会が近づいているのかもしれない。2010 年が、デフレ不況のピンチをチャンスに変える元年になりますように！

(H)

## 考取一个资格① “二级电工”

在这一期里，我们要为大家介绍“二级电工”这一国家职业资格。这一资格无论什么人都可以报考，而其及格率往年基本上都在 50% 左右。只是近年寻求一份职业的人不断增多，因此想考取“二级电工”日见攀升。由于没有这一资格，便无法从事电气工程施工方面的工作，因此可以说，想要当电工的话，这一资格是必不可少的。

所谓“二级电工”，乃为住宅及商店架接、配置室内、外电线的专家，并可以参与小型电动机或电器、照明等电气工程的施工；而“一级电工”，除了上述工作内容之外，还可以参与工厂、大楼等最大电力不超过 500 千瓦的电气工程施工。只是，若想拿到一级电工职业资格，还必须拥有五年的实际工作经验。因此，我们建议没有相关工作经验的人，最好是先考“二级电工”这一国家职业资格。

“二级电工”的考试概要如下：

### “考试资格”：

无规定，任何人都可以报考。

### “考费”：

9600 日元；网上报考的话，考费为 9300 日元。

### “考试日期”：

每年一次。于每年 6 月（笔试）和 7 月（技能考核）实施。平成 22 年度的笔试日期为 6 月 6 日（星期日）；技能考核日期为 7 月 24 日（星期六）或 25 日（星期日）。

### “报考手续”：

若通过邮局窗口办理报考申请・・・需在 3 月下旬以后与财团法人“电气技术者中心”

（TEL：:03-3552-7691/FAX:03-3552-7847）

## 資格を取ろう① 「第二種電気工事士」

今回は「第二種電気工事士」という国家資格についてご紹介いたします。この資格は、誰でも受験でき、合格率も例年 50% 前後あることや、手に職をつけたいという方が増えていることもあり、近年人気が高まっています。この資格がなければ、電気工事作業を行うことができないため、電気工事関係の仕事に就くには必須の資格だと言えます。

「第二種電気工事士」は、住宅や商店の屋内外配線の電気工事を行うエキスパートであり、小型の電動機や電気器具、照明等の電気工事に従事します。「第一種電気工事士」は、上記に加え、工場、ビル等の最大電力 500 キロワット未満の設備の電気工事に従事することができますが、免許を得るためには、5 年間の実務経験が必要で、そのため、未経験者はまず「第二種電気工事士」の資格取得を目指すことをお勧めします。

「第二種電気工事士」の試験概要は以下のとおりです。

### <受験資格>

と問わない。誰でも受験可。

### <受験料>

9600 円。インターネット申し込みの場合、9300 円。

### <受験日程>

年 1 回。毎年 6 月（筆記試験）と 7 月（技能試験）に実施。平成 22 年度の筆記試験は 6 月 6 日（日）、技能試験は 7 月 24 日（土）又は 25 日（日）。

### <受験申し込み手続き>

郵便局の窓口での申し込みの場合・・・3



联系，收到其寄来的报考指南及报考申请之后，前往邮局办理报考手续。平成 22 年度办理报考申请的日期为 3 月 12 日（星期四）至 4 月 3 日（星期五）。

**若通过互联网办理报考申请**・・・需在 3 月下旬以后，访问下述网页报考。

<http://www.shiken.or.jp/method/index.html>

平成 22 年度办理报考申请的日时为 3 月 12 日（星期四）至 4 月 6 日（星期一）五点整。

### “考试内容”：

**笔试**・・・为四选一方式的选择題。考核应试者对于电气基础理论、配电理论及配线设计的理解程度。

**技能考核**・・・考核应试者能否根据发下来的配线图，借助工具完成配线课题。同时需要进行电线架接、配置等施工，并修理出现故障的地方。

有关其它의 详细内容，敬请浏览下述网页。

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

由于二级电工考试涉及到技能考核，因此，没有经验的人，自学或许会感觉比较困难。有一些民办函授讲座，除了进行笔试指导以外，还会通过 DVD 来进行技能指导。只是，如果条件允许的话，直接去讲习班接受技能指导，是最为理想的办法。有的职业训练学校，设有以考取电工二级为学习目标的课程，若您有兴趣的话，不妨访问下述网页，搜索离您家最近的ハローワーク（公共职业安定所），并咨询一下看看。

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

(S)

じょうじゅんいこう さいだんほうじん きじゅつしゃせ  
月上旬以降に財団法人電気技術者セ  
ンター(TEL:03-3552-7691/

ひあつくす れんらく あんない  
FAX:03-3552-7847)に連絡し、受験案内  
あよ もうしこみしょ にゅうしゅ  
及び申込書を入手して郵便局で申し込  
む。平成 22 年度の受付期間は 3 月 12 日  
もくようび みっかきんようび  
(木) から 4 月 3 日 (金) まで。

**インターネット申込みの場合**・・・3 月上旬  
以降、下記 HP にアクセスして申し込む。

<http://www.shiken.or.jp/method/index.html>

平成 22 年度の受付期間は 3 月 12 日 (木)  
から 4 月 6 日 (月) 午後 5 時まで。

### <試験内容>

ししたくいつ まーくしーとほう  
**筆記試験**・・・四肢択一のマークシート方  
しき かん きそりろん はいでん  
式。電気に関する基礎理論や配電理論及び  
はいせんせつけい りかい と  
配線設計等についての理解を問う。

ず あた かだい  
**技能試験**・・・配線図で与えられた課題を、  
ようこうぐ つか かんせい でん  
作業用工具を使って完成させる試験。電  
せん せつぞく こしようかしよ しゅつり  
線の接続、配線工事、故障箇所の修理等  
の作業を行う。

その他、試験の詳細に関しては、下記  
HP をご参照ください。

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

この試験には、技能試験があるため、未  
経験者の場合、独学は難しいかもしれませ  
どくがく おすか  
ん。民間の通信講座では筆記試験指導の  
みんかん つうしんこうざ しどう  
ほか てい-ぶいてい-  
他に、DVD による技能試験指導を行っ  
ているところもありますが、可能であれば、  
ちやくせつ こうしゅう う ぼう  
直接技能の講習を受けた方がよいでし  
よう。一部の職業訓練校においては、  
いちぶ しょくぎょうくねんこう  
電気工事士二級合格を目指したコースを開  
こう さい  
講しているところもありますので、興味  
のハローワークを検索し、問い合わせてみ  
てください。

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

(S)

## 从零开始的电脑用语知识⑨ “写字板”

常常听到第一次买电脑的朋友抱怨“不知道怎么输入日语。”“想打文章，可是不知道自己的电脑是否装有 Word 或 Excel，所以无法打字。”要想知道自己买的电脑是否装有 Word 这一办公软件，可以先启动电脑，之后顺次单击 START 键(或 WINDOWS 纽) → 所有程序。如果出现“Microsoft Office (微软办公软件)”这样的显示，就说明您的电脑装有 Word。即使没有“Microsoft Office”显示，若只是想练习一下怎么输入日语的话，那么用“写字板”也是足够的。凡是 Windows (视窗) 电脑，都装有“写字板”这一简易打字软件，它可以帮助我们完成对文本的制作、编辑、内码显示以及印刷这一整套程序。而且“写字板”还可以对文字字体及大小进行变码处理，同时具备复制和粘贴的功能。不过，“写字板”无法完成表格制作或图像插入这样的操作。

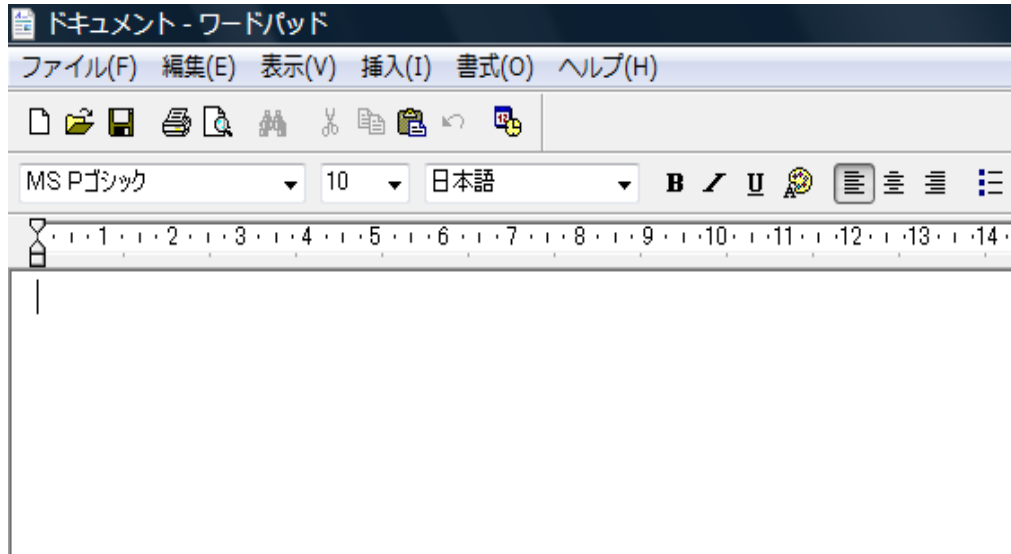
想要打开“写字板”，只要顺次单击 START 键(或 WINDOWS 按钮) → 所有程序 → 附件 → 写字板 即可。这样一来，就会显示出下面的页面。



## 1からのパソコン用語知識⑨ 「ワードパッド」

パソコンを初めて購入した皆さんからは、「日本語の文章を入力したいがどうやったらいいのかわからない。」「文章を入力するのに自分のパソコンに、ワードやエクセルが入っているかわからないので、入力できない。」と言った声をよく耳にします。購入したパソコンにワードが入っているかを調べるには、パソコンを起動させ、スタートキー(あるいはWINDOWSボタン) → すべてのプログラムという順でクリックしてください。「Microsoft Office」という文字があれば、その中にワードが入っています。万一「Microsoft Office (マイクロソフト オフィス)」がない場合、日本語の入力練習をする程度なら、「ワードパッド」を使うといいでしょう。「ワードパッド」とは、Windows パソコンであれば必ずついている簡易ワープロソフトです。テキストの作成、編集、表示、印刷が一通りできます。文字のフォント・大きさの変更やコピー、貼り付けも可能です。ただ、表の作成、図や画像の挿入といった作業はできません。

ワードパッドを開くには、スタートキー(あるいは WINDOWS ボタン) → すべてのプログラム → アクセサリ → ワードパッド をクリックしてみてください。以下のような画面が、出てくることでしょう。



“写字板”的形式与 Word 非常接近，所以足以用来练习打字。同时，有一种被称为“记事本”的工具，也与“写字板”有着相同的功能。

想要打开“记事本”，只要顺次单击 START 键(或 WINDOWS 按钮) → 所有程序 → 附件 → 记事本 即可。

想买“Microsoft Office”的话，花上大约 2 万日元就可以买下来。如果觉得这个价钱太贵，那么要是具备上网条件的话，使用“Open Office”或“Kingsoft”（金山软件）公司开发的“Office2010”也是很不错的。“Open Office”可以免费下载，而“Office2010”的价钱也十分便宜。其功能也与“Microsoft Office”基本相同。建议您不妨去代理店向店员咨询一下。(M)

ワードとよく似た形<sup>に かたち</sup>なので、練習するだけなら<sup>じゅうぶん</sup>十分<sup>おな</sup>でしょう。同じように「メモ帳」と呼ばれているものも「ワードパッド」と同様の機能<sup>よう きのう</sup>を持っています。

「メモ帳」を開くには、スタートキー（或いは WINDOWS ボタン）→すべてのプログラム→アクセサリ→メモ帳 です。

もし「Microsoft Office」を購入したい場合は、2万円<sup>まんえん</sup>ぐらいで購入<sup>かかく</sup>できます。購入価格<sup>たか</sup>が高いと思うようでしたら、インターネットの環境<sup>いんたーねつ と かんきょう ととの</sup>が整っている場合、「Open Office（オープンオフィス）」や Kingsoft（キングソフト）社の「Office2010」を試してみるのもいいでしょう。「Open Office」は、無料<sup>むりよう</sup>ですし、「Office2010」も安価<sup>あんか</sup>で購入<sup>かかく</sup>できます。機能的<sup>きのうてき</sup>にもほとんど「Microsoft Office」と同じです。販売店<sup>はんばいてん</sup>の人に相談<sup>ひと そうだん</sup>してみてください。(M)



## 生活情報 《洗衣服务》

根据法律规定，在衣物之类的服饰上，必须附带印有“成分说明”及“操作方法”之类字样或图示的标签。这是为了避免在消费者和销售方之间，就衣物服饰的特征及洗涤、保管等方面产生误会；同时，这也是为了保护消费者，避免使其卷入不必要的消费纠纷当中。此期，我们打算为您介绍一下怎么看衣物上的标签内容，以及洗衣服务的各种分项。






## 生活情報「クリーニング」

衣類には法律に基づいて「組成表示」「取扱絵表示」などが印字された表示ラベルが必ずついています。このラベルは衣類の特徴や取り扱い方について、消費者と販売者の間で誤解がないように、またトラブルから消費者を保護するために設けられているものです。今号では衣類の表示ラベルの見方やクリーニングの種類をご紹介します。







【洗濯表示の見方】洗濯方法の表示（洗い方）		【怎么看洗涤说明】洗涤方法的标示（洗衣方法）	
	液温は 95°C を限度とした洗濯ができる。（家庭用洗濯機には 60°C 以上の液温の使用は不可） 水温最高不得超过 95°C（家庭洗衣机的水温不得超过 60°C）。		液温は 60°C を限度とし、洗濯機による洗濯ができる。 水温最高不得超过 60°C。可用家庭洗衣机洗涤。
	液温は 40°C を限度とし、洗濯機による洗濯ができる。 水温最高不得超过 40°C。可用家庭洗衣机洗涤。		液温は 40°C を限度とし、洗濯機の弱水流又は弱い手洗いがよい。 水温最高不得超过 40°C。用家庭洗衣机洗涤的话，最好是用弱水流或用手轻轻揉洗。
	液温は 30°C を限度とし、洗濯機の弱水流又は弱い手洗いがよい。 水温最高不得超过 30°C。用家庭洗衣机洗涤的话，最好是用弱水流或用手轻轻揉洗。		液温は 40°C を限度とし、水洗いは洗濯ネットを使用すること。 水温最高不得超过 40°C。用家庭洗衣机水洗时，需用洗衣网袋。
	液温は 30°C を限度とし、弱い手洗いがよい。（洗濯機は使用できない。） 水温最高不得超过 30°C。最好是用手轻轻揉洗（不得用洗衣机洗涤）。		水洗いはできない。 不得水洗。
	ドライクリーニングができる。溶剤は、パークロルエチレン又は石油系のものを使用する。		ドライクリーニングができる。溶剤は、石油系のものを使用する。 可干洗。须使用石油系统的溶剂。

	可干洗。須使用全氯乙烯或石油系统的溶剂。		
	ドライクリーニングはできない。 不能干洗。		水洗いは中 <sup>ちゅうせいせんざい</sup> 性洗剤を使用すること。 洗衣时要使用中性洗涤剂。



**アイロン方法の表示 (アイロンの掛け方) 熨燙標示 (如何燙衣物)**

	アイロンは 210℃を限度とし、高 <sup>たか</sup> い温度 (180℃から 210℃まで) で掛けるのがよい。 熨斗温度最高不得超过 210℃。最好是高温 (180℃至 210℃) 熨燙。		アイロンは 160℃を限度とし、中 <sup>ちゅうてい</sup> 程度の温度 (140℃から 160℃まで) で掛けるのがよい。 熨斗温度最高不得超过 160℃。最好是中温 (140℃至 160℃) 熨燙。
	アイロンは 120℃を限度とし、低 <sup>ひく</sup> い温度 (80℃から 120℃まで) で掛けるのがよい。 熨斗温度最高不得超过 120℃。最好是低温 (80℃至 120℃) 熨燙。		アイロン掛けはできない。 不能熨燙。
	アイロン掛けの際 <sup>さい</sup> は当て布 <sup>あめぬの</sup> をすること。 熨燙時須在衣物上垫一层布。		

**しぼり方と干し方 絞水及晾晒方法**

	手絞りの場合は弱く、遠 <sup>えんしん</sup> 心脱水 <sup>だつすい</sup> の場合は、短時間 <sup>たんじかん</sup> で絞るのがよい。 用手拧水时用力须小一些; 用洗衣机甩水时, 时间须短一些。		絞ってはいけない。 不可用手拧水。
	つり <sup>ほ</sup> 干しがよい。 晾干为好。		日陰 <sup>ひかげ</sup> のつり干しがよい。 于阴凉处晾干为好。
	平 <sup>ひら</sup> 干しがよい。 最好是将衣物平摆晾干。		日陰の平干しがよい。 最好是将衣物平摆、在阴凉处晾干。

**漂白剤 (塩素系) の取扱について 有关漂白剤 (氯气系统) 的使用方法**

	塩素系漂白剤による漂白ができる。 可用氯气系统漂白剂进行漂白。		塩素系漂白剤による漂白はできない 不得用氯气系统漂白剂漂白。
---	------------------------------------	---	-----------------------------------

## 【洗衣服务的分项】

### 干洗：

自己在家中洗衣服的时候，需要用水来洗。而干洗是指用一种叫做全氯乙烯的有机溶剂或石油系统溶剂来替代水，从而去除衣物上的污渍这种洗涤方法。因为不用水，所以被称为“干洗”。干洗对于衣物有以下几个好处：

- ◆容易除去人体内分泌出来、并沾在衣物上的油性污渍
- ◆不大会造成衣物变形、收缩
- ◆不大会损坏衣物面料的手感
- ◆可以防止衣物褪色、掉色
- ◆对衣物植物纤维的损伤较少

### 湿洗：

指用水和洗涤剂洗衣服的方法。在绘有操作图的标签上，即使标示着干洗的图案，但是当衣物上附着较多水溶性汗渍时，往往采用湿洗这一办法。另外，一些需要特别呵护的衣物，也用这种办法洗涤。湿洗对于衣物有以下几个好处：

- ◆容易去处汗渍
- ◆很容易洗净水溶性污渍
- ◆适用于洗涤干洗时容易硬化・褪色的面料

### 洗衣房：

在洗衣房洗衣，就跟在家里洗衣服一样，都是用水洗涤衣物。然而与在家中洗衣大不相同的是，洗衣房用的是“热水”。洗衣房专用洗衣机（洗涤机）会针对各种衣物的面料材质，选择适当的水温，并加进专用洗涤剂进行洗涤。另外，洗涤机还有槌打洗涤的功能，即像家用烘干机那样，竖向旋转，这可以减少对衣物面料的损伤。洗涤机洗衣，对于衣物有以下几个好处：

- ◆由于使用的是业务专用洗涤机，因此，不大

## 【クリーニングの種類】

### ドライクリーニング：

家庭で洗濯をする時は水を使いますが、水の代わりにパークロロエチレンという有機溶剤や石油系溶剤で汚れを取り除く方法のことを言います。水を使用しないことから「ドライ」と言われています。ドライクリーニングの長所は以下の通りです。

- ◆体から出るあぶらなどの油性の汚れが落ちやすい
- ◆型くずれ・縮が起きにくい
- ◆生地（きじ）の風合い（ふうあい）を損ないにくい
- ◆色落ち（いろおち）を防ぎやすい
- ◆繊維（せんい）をいためることが少ない

### ウェットクリーニング：

水と洗剤を使って衣服を洗うクリーニング方法です。取り扱い絵表示でドライクリーニング表示されている衣類でも汗などの水溶性の汚れがたくさんついている時などに利用します。また、デリケートな衣類を洗う時にも利用されます。ウェットクリーニングの長所は以下の通りです。

- ◆汗ジミ（あせ）を落としやすい
- ◆水溶性の汚れに強い
- ◆ドライクリーニングだと硬化・脱色（こうか だっしょく）してしまう素材（そざい）に対応（たいおう）できる

### ランドリー：

ランドリーは、家庭洗濯と同じように水を使いますが、大きく違うのは「お湯（おたう）」を使うことです。ランドリー専用の洗濯機（ワッシャー）で衣類の素材や汚れに適した温度の

会使衣物面料受到损伤

◆很容易洗净衣物上的污渍

◆洗出来的衣物往往白色更白，艳色更艳

此外，还有专门针对毛制品、皮制品以及和服等特殊衣物的干洗、湿洗及洗衣机洗涤等洗衣方法。要是弄不明白应该选择哪一种方法进行洗涤的话，最好是将衣物拿到洗衣店里，向店里的专业人员打听一下。此外，有的衣物仅仅通过标签上的标示，无法详细传达相关的重要信息，就会附记一些简短的文字。这种短文，被称为“附记用语”，上头往往写着如何延长衣物其使用寿命的方法。这些用语有时字很小，但毕竟属于了解衣物特征的重要信息，因此敬请大家务必阅读，并在此基础上判断如何洗涤、保护衣物。虽然在洗衣时需要确认标签，但是买衣服时，看一下标签，了解衣物“用的是什么纤维”“应该怎么洗涤”等特征，也是十分重要的。

(1)



お湯をかけて、専用の洗剤などを加えて洗います。また、たたき洗いといって家庭にある乾燥機のように、たて方向にクルクルと回る動きをすることで生地も傷みにくいです。ランドリーの長所は以下の通りです。

◆業務用の洗濯機を使うため、生地を傷めにくい

◆汚れ落ちが強力

◆白物はより白くなり、色物はより鮮やかになる

この他にも毛皮製品、皮革製品、和服などドライクリーニングやウェットクリーニング、ランドリーでは洗えない品物を対象にしたクリーニング方法があります。どんな洗い方をすればよいのか迷った時は品物をお店に持っていき専門家に聞いてみるのもいいでしょう。また、表示ラベルだけでは重要な情報を伝えられない場合、短い文章がラベルに併記されています。これは「付記用語」といい、衣服を長持ちさせるため大切に取り扱う上で非常に重要なことが書かれています。細かい字で表記されていることもありますが、衣服の特徴を理解するうえで大事な情報が書かれているので必ず読んでから取り扱い方法を判断しましょう。表示ラベルは衣服を洗濯する時に見る必要がありますが、衣服を購入する際にもラベルをチェックし「どんな繊維が使われているか」「どういった洗濯が必要なのか」など商品の特徴を理解しておくことも重要です。

(1)

## 健康商談室



前一期里，我们原计划在认知症的基础知识②中为您介绍“阿尔兹海默氏认知症”和“血管性认知症”，但因版面限制只介绍了前者；这一期，我们就打算为您介绍“血管性认知症”。希望其中有关预防认知症的部分，能为您的健康生活提供些许帮助。

### 认知症的基础知识③

#### 何谓血管性认知症

脑血管因血栓阻塞或破裂而致使部分大脑细胞功能低下，并出现认知症症状。这种类型的认知症，就是所谓的“血管性认知症”。

“血管性认知症”，是指人体大脑内出现了比较大的梗塞，或是出现了很多比较小的梗塞，或是整个大脑供血出现减少等各种诱因所引发的认知症。中风以后，往往会突然出现认知症症状，并阶段性地发展、恶化。

正因为“血管性认知症”，乃大脑遭到损害的那一部分出现机能衰竭，而其它部分的机能，相对来说并不存在什么问题，因此，“血管性认知症”的特征是，患者的大脑即使出现斑状物，记忆产生严重障碍，多数人也不会发生人格瓦解或失去判断能力的情况。

此外，具有高血压、糖尿病、高血脂症以及吸烟、心脏疾患或动脉硬化等危险因素的人，罹患率比较高，也是“血管性认知症”的另一个特征。还有，“血管性认知症”会在比较早的阶段，就出现行走困难、手脚麻痹、口齿含糊、容易跌倒、小便失禁及抑郁或情感失

## 健康相談室

今回は認知症の基礎知識②で「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」についてご紹介する予定でしたが、都合により前者のみしか掲載できませんでしたので、今号で、「脳血管性認知症」についてご紹介します。本誌に掲載される予防を参考に皆さんの健康生活の充実に役立ててください。

### 認知症の基礎知識③

#### 脳血管性認知症とは

脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなり、そのため認知症になることがあります。このような認知症を「脳血管性認知症」といいます。

「脳血管性認知症」は、脳のなかに大きな梗塞がある場合や小さな梗塞がたくさんある場合、脳全体の血流が低下している場合など様々な原因で発症します。脳卒中発作後に、突然、症状が現れたり、段階的に進行、悪化したりすることがしばしばみられます。

「脳血管性認知症」は、障害された場所によって、ある能力は低下しているが別の能力は比較的大丈夫というように、まだら状に低下し、記憶障害がひどくても人格や判断力は保たれていることが多いのが特徴です。

また、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙など、心疾患や動脈硬化の危険因子を持っていることが多いことも特徴です。さらに、歩行障害、手足の麻痺、呂律が回り

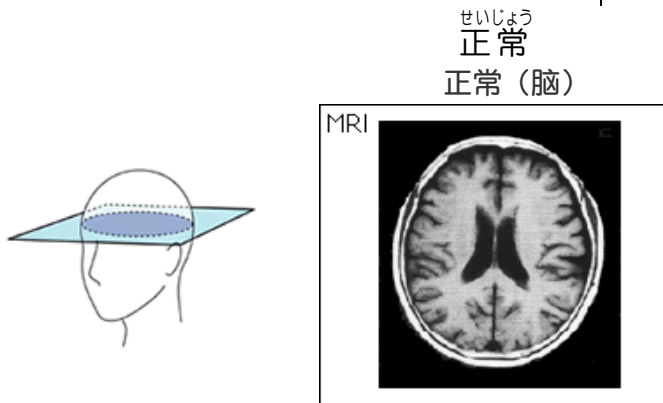


禁（难以控制自身情绪，为一点小事而哭泣、恼怒）等症。

**血管性認知症の特徴**

**◆脳血管出現阻塞或破裂**

引发血管性認知症的原因，大部分为多发性脑梗塞（占 70~80%）。脑内的血流量及代谢量因脑血管受到损伤而减少，其程度和范围也与認知症の轻重密切相关。



がぞうていきょう とungskyoui かだいがくびょういんろうねんびょうか は ぶはるお  
画像提供：東京医科大学病院老年病科羽生春夫

**◆血管性認知症の特徴**

血管性認知症の症状，会因大脑受损部位的不同而不尽相同。因此在头晕、手脚麻痹、口齿含糊及智力衰竭等方面，也会出现个人差异。另外，还存在着记忆力出现严重衰竭，而判断能力及理解力却保持得相对完好的情况（斑状認知缺损）。此外，同一患者的認知症状并非天天相同，有时会因日而异。

- 半身麻痹
- 积极性、自主性下降
- 出现碎步走等行走障碍

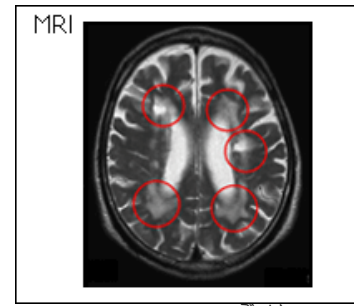
にくい、<sup>ころ</sup>転びやすい、<sup>にようしっきん</sup>尿失禁、<sup>よく</sup>抑うつ、<sup>かん</sup>感情失禁（感情をコントロールできず、ちょっとしたことで泣いたり、怒ったりする）などの症状が早期からみられることもしばしばあります。

**脳血管性認知症の特徴**

**◆脳の血管が詰まったり破れたりします**

脳血管性認知症の原因としては、脑梗塞の多発によるものが大部分（70~80%）を占めます。脳血管障害により脳の血流量や代謝量が減少し、その程度や範囲は認知症の程度と関係します。

脳血管性認知症（脳）  
血管性認知症（脳）



↑○が脳梗塞部位です。

↑○为发生脑梗塞的部位

提供：東京医科大学病院老年病科 羽生春夫

**◆脳血管性認知症の特徴**

脳血管性認知症では、障害された部位によって症状は異なり、めまい、しびれ、言語障害、知的能力の低下等にはむらがあります。また、記憶力の低下が強いわりには判断力や理解力などが相対的によく保たれている場合（まだら認知症）があります。また、症状は日によって差が激しいことがあります。

- 片麻痺
- 意欲、自発性低下
- 小刻み歩行などの歩行障害

- ・尿频、小便失禁
- ・出现调音・吞食困难

◆血管性認知症以預防为重

脑梗塞の前兆 (1) 无症狀型脑梗塞、潜在型脑梗塞 (隐性脑梗塞)

虽然不出现神经麻痺等症狀，但有时 CT 或 MRI 却可以扫描出大脑血管的病變。尽管无需过分担心，但是要做精密检查。

脑梗塞の前兆 (2) 发生短暫時性腦供血不足 (TIA)

会出现手脚麻痺、口齿含糊等脑梗塞症狀，但有些会在 24 小时以内 (通常在几十分钟以内) 消失。这说明大脑已经处于走到梗塞边缘，尔后复原的状态，因此需要做精密检查。

◆預防腦中风的十項注意 (由“社団法人日本腦中風協会”提供)

1. 高血压，先治它
2. 轻视糖尿病，后悔是自己
3. 发现脉律不齐，立即上门求医
4. 要想預防腦中風，就得把那香烟扔
5. 酒如一汪水，少喝載舟，多喝覆舟
6. 胆固醇，不能高，千万要记牢
7. 吃咸吃油都不好，得控制要减少
8. 适当作运动，坚持即成功
9. 肥胖乃大敌，万病它引起
10. 中風不得了，快让医生瞧

[未完待续]

摘自《認知症之基础知识》(关于認知症的网页 www.e-65.net)

- ・瀕尿、尿失禁
- ・構音、嚥下障害

◆腦血管性認知症は預防が大切です

脑梗塞の前ぶれ (1) 無症狀性脑梗塞、潜在性脑梗塞 (かくれ脑梗塞)

運動麻痺などの症狀は示しませんが、CT や MRI で脑梗塞病變が発見される場合があります。過度の心配は不要ですが、精査が必要です。

脑梗塞の前ぶれ (2) 一過性腦虚血発作 (TIA)

運動麻痺、言語障害などの脑梗塞症狀が出現しますが、24 時間以内 (通常数十分以内) に消失する場合があります。脑梗塞になりかけてもとに戻った状態であり、直ちに精査が必要です。

◆腦卒中預防十か条

【社団法人 日本腦卒中協会】

1. 手始めに 高血压から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
4. 予防には タバコを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは 薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

[続<]

「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

# 新闻摘要



(10月21日~12月20日)

11月10日(星期二)

9日, 45名在日本居住的遗华日本孤儿代表与一直以来为其提供支援的10名辩护律师, 共同访问了哈尔滨市, 并举行了“感谢中国人民养育之恩交流会”。一行还邀请了6位中国养母及中国政府有关人员。共110人出席了此次交流会。在表示谢意的同时, 孤儿们还向来宾赠送了日本点心和布手巾。

11月12日(星期四)

11日下午, 温家宝总理在北京市中南海接见了9日举行完“感谢中国人民养育之恩交流会”的访中代表团一行。据说, 在新型支援政策实施之前, 大约7成遗华日本孤儿依靠生活低保度日, 且到海外旅行期间不能领取生活低保, 因此曾经陷于即使渴望回中国走访也无法实现状况之中。

11月18日(星期三)

今年度新被认定的遗华日本孤儿曲美琴女士, 于19日为寻找亲人而暂时回国。一名有可能是其兄长的男性已通名待命, 并将于19日这一天在厚生劳动省实施会面调查。

11月20日(星期五)

19日, 为寻找亲人而暂时回国的遗华日本孤儿曲美琴女士, 在会面调查中未能判明身世, 因此, 最终将通过DNA来进行科学鉴定。

11月28日(星期六)

为寻找亲人而暂时回国的遗华日本孤儿曲美琴女士, 于28日上午飞离成田机场前往北京。

## 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

(10月21日~12月20日)

11月10日(火)

日本に暮らす中国残留日本人孤儿代表45人と支援してきた弁護士ら10人が9日、中国ハルビン市を訪れ、「中国人民に養育の恩を感謝する交流会」を開いた。養母6人や中国政府関係者らを招待し、全体で約110人が参加した。孤儿らは、感謝の気持ちを伝えるとともに、日本のお菓子やてぬぐいなどを贈った。

11月12日(木)

9日に「中国人民に養育の恩を感謝する交流会」を開いた中国訪問団の一行が11日午後、北京市中南海で温家宝首相と面会した。新支援策の実施前は、約7割の孤儿が生活保護で暮らしており、国外に旅行中は生活費が支給されなくなるため、これまでは訪中したくてもできない状況だったという。

11月18日(水)

今年度、新たに中国残留日本人孤儿と認定された曲美琴さんが19日、肉親捜しのため一時帰国した。すでに兄の可能性がある男性が名乗り出ており、19日に厚生労働省で対面調査が行われる。

11月20日(金)

肉親捜しのため一時帰国している中国残留日本人孤儿の曲美琴さんは19日、対面調査を行ったが身元の特定には至らず、DNA鑑定を行うこととなった。

11月28日(土)

肉親捜しのため一時帰国していた曲美琴さんが28日午前、成田空港から北京に向けて出発した。

## 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。

## 就业系列①

### 有关归国者雇用对策及公共职业训练

现下，在世界经济危机的大潮中，日本的就业形势也变得日益严峻。对于那些在获取就业信息等方面时常存在困难的归国者（第二、三代）来说，就业环境或许更为严酷一些。自本期起，我们打算围绕就业信息开设一个系列栏目，以求为大家的求职活动助一臂之力。

在这一期里，我们首先为您提供一些归国者雇用对策及公共职业训练信息。

#### 1 归国者雇用对策

为了使归国者第一代谋求到安定的生活，自平成 20 年 4 月起，国家实施了国民年金的特例支給。然而对于需要赡养第一代归国者的第二、三代来说，国家从有必要强化支援其就业政策的角度出发，于平成 21 年度，针对归国者（第二、三代）及其雇主，实施了名为“就职支援计划”的支援及扶助措施。

##### （1）职业商谈、职业介绍等

ハローワーク（公共职业安定所）与相关机构合作，开发并促成归国者寻求符合其特性、有助于其发挥自身汉语特长的工种（如：贸易公司、旅行社、有关金融方面的企业、饭店、餐饮服务业等）。

##### ①与生活支援联动的职业商谈

中国归国者定着促进中心及中国归国者支援・交流中心，面向归国者实施与其生活支援有着联动性的职业商谈，其后根据商

## 就劳シリーズ①

### 帰国者雇用対策と公共職業訓練について

現在、世界不況の中、日本の雇用状況も大変厳しいものになっています。求職情報の入手などの点で困難を感じることの多い帰国者（2・3世代）の方にとっては、就労環境が一層厳しく感じられるかもしれません。本号から、就労に関する情報をシリーズでお届けし、皆さんの求職活動に役立てて頂きたいと思います。

本号では、まず帰国者雇用対策と公共職業訓練について取りあげます。

#### 1 帰国者雇用対策

1世の生活安定を図るために、平成 20 年 4 月から国民年金の特例支給などが実施されましたが、1世を扶養する 2・3 世についても、その就労支援の強化が求められることから、平成 21 年度には帰国者（2・3 世）及び雇用する事業主に対して、以下の「就職支援プログラム」の支援、助成が実施されています。

##### （1）職業相談・職業紹介等

ハローワーク（公共職業安定所）は関係機関と連携し、帰国者の特性に応じた中国語能力を生かせる求人（例：貿易会社、旅行会社、金融関連企業、ホテル、レストランなど）を開拓し、就職促進します。

##### ①生活支援と連動した職業相談

中国帰国者定着促進センター、中国帰国者支援・交流センターにおいて、帰国

谈内容，由公共职业安定所负责寻找、介绍相关的工作。

## ②由“就业支援团队”提供的就业支援

公共职业安定所与福祉事务所的负责人共同结成“就职支援团队”，为归国者提供绵密的就业支援。并安排“就业支援指导员”，专门面向归国者实施一对一的就业商谈及职业介绍等事宜。

## (2) 扶助试行雇用

实施向在一定期限内试用归国者的业主发放雇用奖金（每月 4 万×3 个月）的措施，以促进归国者适应工作环境，并推动其顺利转向长期雇用。

## (3) 职业训练

### ①实施委托训练

面向以归国者为主、以及对公共职业安定所所长推荐的人，实施贸易实际业务、旅行管理技能、电脑实际操作及餐饮服务技能等委托性职业训练。

### ②向正在接受公共职业训练的人发放训练津贴

根据公共职业安定所所长的指示，对于正在接受公共职业训练、然而不属于雇用保险法所规定的、可享受求职者津贴的归国者，在职业训练期间，向其发放“训练津贴”（每月 12~13 万日元）。（\*但是，仅限于符合条件的人）

## (4) 扶助雇用中国归国者（设特定求职者雇用开发补助金）

者に対して生活支援と連動した職業相談を行い、ハローワークはこれと連携した職業紹介を行います。

## ②「就労支援チーム」による就労支援

ハローワークと福祉事務所の担当者は「就労支援チーム」を構成して、きめ細やかな就労支援を行います。帰国者に対しマンツーマンの職業相談・職業紹介等を専門的に行う「就労支援ナビゲーター」を配置します。

## (2) トライアル雇用助成

帰国者を一定期間試行的に雇用する事業主に対して、試行雇用奨励金（月 4 万円×3ヶ月）を支給することで、帰国者の職場への適応を促し、常用雇用への円滑な移行を推進します。

## (3) 職業訓練

### ①委託訓練の実施

帰国者等をはじめとして、公共職業安定所長の斡旋を受けた方に対し、貿易実務、旅行管理技能、パソコン実務、レストランサービス技能などの委託訓練を行います。

### ②公共職業訓練受講中の訓練手当の支給

公共職業安定所長の指示により公共職業訓練を受ける帰国者で、雇用保険法による求职者給付の支援対象とならない方に対し、職業訓練受講期間中において「訓練手当」（月額 12~13 万円）を支給します。

（\*但し、要件を満たした方のみ）

## (4) 中国帰国者の雇い入れ助成（特定求职者雇用開発助成金）

面向那些接受公共职业安定所介绍、并作为其工人而持续雇用中国归国者的业主，发放薪金补助。（根据中小企业、大企业所规定的不同劳动时间，分别发放 30～90 万日元）

※有关公共职业训练期间的训练津贴及特定求职者雇用开发补助金的发放对象，以往规定为自归国之日起，归国时间不超过 5 年者。然而自平成 20 年度起，将归国时间扩大到了不超过 10 年。

## 2 公共职业训练

### (1) 对象

国家及都道府县面向①离职、失业者，②在职者及③初、高、大学等毕业生实施公共职业训练。

①针对离职、失业者的职业训练（免费，但教材等费用需自行承担）

针对在公共职业安定所寻求工作的人，经过职业商谈后被认为有必要接受职业训练的话，便向其实施以再就业为目标的必要训练。

②针对在职者、③初、高、大学等毕业生的职业训练（需缴学费）

在公共职业能力开发设施直接办理入学申请。

### (2) 负责实施的核心单位

①独立行政法人・能力开发机构  
(<http://course.ehdo.go.jp>)

作为公共职业能力开发设施，“职业能力开发综合大学东京校”、“职业能力开发大学”、“职业能力开发短期大学”以及“职业能力开发促进中心”等学校，负责实施、

ハローワーク等の紹介により帰国者を継続して雇用する労働者として雇い入れる事業主に対して、賃金助成（中小企業・大企業の別所定労働時間の別により 30～90 万円）を行います。

※公共職業訓練中の訓練手当の支給、特定求职者雇用開発助成金については、従来帰国日から起算して 5 年を経過しない方を対象としていましたが、平成 20 年度から 10 年を経過しない方に対象を拡大しました。

## 2 公共職業訓練

### (1) 对象

国及び都道府県は、①離職者、②在职者、及び③学卒者に対する公共職業訓練を実施しています。

#### ①離職者訓練

（無料、テキスト代等は実費負担）

ハローワークの求職者を対象に、職業相談等を通じて受講が必要である場合に、再就職の実現に当たって必要な訓練を実施しています。

#### ②在职者、③学卒者等に対する職業訓練

（有料）

公共職業能力開発施設で直接受講申し込みを受け付けています。

### (2) 実施主体

①独立行政法人雇用・能力開発機構  
(<http://course.ehdo.go.jp>)

公共職業能力開発施設として「職業能力開発総合大学校東京校」、「職業能力開発大学校」、「職業能力開発短期大学校」、「職業能力開発短期大学校」、「職業能力開発促進センター」での教育訓

开展教育训练及各类专科学校以及公共事业核心单位等不同组织委托给民间实施的各种教育训练。

## ②都道府县

负责实施、开展“职业能力开发学校”所进行的教育训练,以及各类专科学校及公共事业核心单位等不同组织委托给民间实施的教育训练。

## (3) 制度

①正在领取雇用保险的人,以及②无法领取雇用保险的人(没有加入雇用保险或已经领完雇用保险的人)所享受的职业训练制度将会不同。

### ①正在领取雇用保险的人

○可以免费接受公共职业训练。

○若是遵守公共职业安定所的指示,接受公共职业训练的话,那么在公共职业训练期间,可以领取雇用保险之基本津贴等。同时,即使训练期间超过雇用保险所规定的支付天数,也可以延长领取时限。

○拥有各种各样的训练设施及训练制度。

※即使没有领取雇用保险,有的人也可以接受公共职业训练。

### ②无法领取雇用保险的人

○曾经是学生,但是没有找到工作的人;因为待业或打零工而没有加入雇用保险的人;已经领完了雇用保险的人,都可以免费接受“紧急人材培训支援事业”( <http://www.hellowork.go.jp/> ) 所实施、开展的职业训练(“基金训练”)。

練や、各種<sup>かくしゆ</sup>学校や専門学校、事業主体団体等の民間企業への委託による各種的教育訓練を実施しています。

## ②都道府県

「職業能力開発校」での教育訓練や、各種学校や専門学校、事業主体団体等の民間企業への委託による各種的教育訓練を実施しています。

## (3) 制度

職業訓練は、①雇用<sup>ほけん</sup>保険<sup>じゆきゆう</sup>を受給<sup>じゆきゆう</sup>中の方と、②雇用保険を受給できない方(雇用保険に入っていない方<sup>はい</sup>や受給<sup>しゅうりよう</sup>終了<sup>しゅうりよう</sup>の方)で利用できる制度が違います。

### ①雇用保険を受給中の方

○公共職業訓練を無料で受けることができます。

○ハローワークの受講<sup>しじ</sup>指示を受けて公共職業訓練を受ける場合、公共職業訓練期間中は、雇用保険の基本<sup>きほん</sup>手当等を受けることができ、訓練期間が所定<sup>きゆうふにつすう</sup>給付日数<sup>こ</sup>を超える場合は給付期間<sup>えんちよう</sup>が延長<sup>えんちよう</sup>されます。

○さまざまな訓練施設や訓練制度が用意されています。

※雇用保険を受給中<sup>いがい</sup>以外の方であっても、公共職業訓練を受けられる場合があります。

### ②雇用保険を受給できない方

○学生<sup>がくせい</sup>だったが就職できなかった方<sup>ふ</sup>、フリーター<sup>りーたー</sup>やパートタイマー<sup>ぱーとたいまー</sup>で雇用保険にか<sup>かにゅう</sup>加入<sup>かにゅう</sup>していなかった方、雇用保険の受給<sup>しゅうりよう</sup>が終了<sup>しゅうりよう</sup>してしまった方も無料で「緊急<sup>きんきゆう</sup>人材<sup>じんざい</sup>育成<sup>いくせい</sup>支援<sup>せい</sup>事業<sup>じぎょう</sup>」

(<http://www.hellowork.go.jp/>) による職

○有时在训练期间，还设有发放生活费的制度。

○有关实施训练的具体时日，在公共职业安定所或上述网页均有信息提供。

※即使正在领取雇用保险，有的人也可以接受“紧急人材培训支援事业”所实施的职业训练。

这些信息是否对您有些许帮助呢？各具体事宜，您可以在您住所附近的公共职业安定所（全国公共职业安定所所在地指南 <http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.htm>）进行咨询、商谈。下一期我们打算为您介绍公共职业安定所。

(T)



業訓練（「基金訓練」）を受けることができます。

○訓練期間中に生活費の支給がされる制度もあります。

○訓練の実施予定はハローワークか上記サイトで確認できます。

※雇用保険を受給中の方であっても、「緊急人材育成支援事業」による職業訓練を受けられる場合があります。

皆さん参考になりましたでしょうか。詳しくはお近くのハローワーク（全国ハローワークの所在案内 <http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>）にて相談できます。次回はハローワークについて取りあげます。

(T)





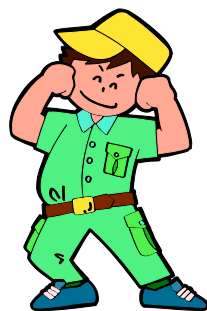
### 《征稿》C 县立 F 高等技术专门学校观后感

2009 年 11 月 20 日我们这些归国者怀着兴奋而又新奇的心情,参观了 C 县立 F 高等技术专门校。学校的教学管理乃至设施建设都给我们留下了深刻的印象。通过课长和担当者的介绍,我们得知这所技术专门学校涵盖,特别是有些高科技项目几次参赛都取得了第一名,可看出此学校教学水平甚高,学生具备了高超的科技技能。

我们怀着好奇的心情参观了,这所技术专门学校的机械工程科、系统设计科、冷冻空调科、金属加工科。其中有技术工人、也有科技人员、服务于社会、为国家做出了巨大的贡献,由此让我们联想到日本今天的富裕及强盛。无论在科技、电讯、还是交通、环境等各个方面,在亚洲乃至世界上都是一流的。其最主要的经验就是重视知识、重视人才、发展科技富国强民。F 高等技术专门学校可以说是这项国策的缩影。一滴水可以折射出大海,从这一所学校就可以看出日本科技兴国和人才培养的巨大成就。

在这所技术专门学校学习深造,学到各种专业技能,并用学到的知识,投身到社会中去,为国家出力尽责,回报于社会做出我们应尽的责任。

TM 21 年 11 月 30 日



### 《投稿》C 県立 F 高等技術 専門学

#### 校見学の感想

2009 年 11 月 20 日、私 たち帰国者は、C 県立 F 高等技術専門校を興味深く見学しました。学校の教育体制や施設など、どれも印象深いものでした。課長と担当者的方が、この技術専門学校の概要を話してくれましたが、特にいくつかのハイテク部門のコンテストで、数回 1 位を受賞したという話から、教育水準の高さや、学生の備えている高度な技能を知ることができました。

この技術専門学校にはメカニカルエンジニア科や、システム設計科、冷凍空調科、金属加工科があり、大変興味深く見学しました。それらのコースではハイテク技術で、日本社会における高い資質の人材を大量に創出し、社会に寄与し、国のためになるような多くの貢献をしています。それは日本の今日にいたる豊かさや強みを彷彿とさせてくれました。科学技術や通信だけでなく交通や環境などの各方面において、アジアのみならず世界においても一流となりました。その経験は、知識や人材を重視し、科学技術の発展で国や人々の生活を豊かにしました。F 高等技術専門学校はその縮図と言えます。一滴の水がやがて大海原に注ぎ込むように、この学校が日本の科学技術を振興し、人材育成をうまく押し進めているように見受けられました。

より高度な学問に触れ、専門技能を身につけ日本社会に学んだことを返していければと思います。

TM 平成 21 年 11 月 30 日

## 日本の家常菜⑫

### “三明治”

虽说“三明治”一般都是用鸡蛋或金枪鱼来作夹层内馅儿，不过也有用菜肉蛋卷或鸡肉作夹层的，此外，更有用鲜奶油或水果作夹层，好像甜点一般的三明治，真可谓种类繁多。在这一期里，我们打算给大家介绍一种用鸡蛋、金枪鱼及蔬菜做成、十分适于给孩子装饭盒的三明治。



#### ★鸡蛋三明治夹层内馅的做法

首先将鸡蛋带壳煮熟。把鸡蛋放入锅中，水量淹过鸡蛋即可。然后开火煮，待水煮开后关火，并搁置十分钟。之后将鸡蛋拿出来放进冷水里冷却。鸡蛋冷却后，拿出来剥壳，并用叉子将其捣碎。捣碎后加进蛋黄酱 2 大勺，并撒上少许盐和胡椒粉，拌匀即可。



#### ★金枪鱼三明治夹层内馅的做法

将黄瓜切成圆片。打开金枪鱼罐头，逼净罐头里的油汁后将鱼肉倒出。再将黄瓜片和金枪鱼肉拌在一起，加进蛋黄酱 1 大勺，并撒上少许盐和胡椒粉，拌匀即可。



#### ★土豆三明治夹层内馅的做法

将土豆放进微波炉里转 10~12 分钟，待土豆熟透后，拿出来剥皮，之后用勺子将其捣碎。将胡萝卜切成薄薄的银杏叶形，并焯一下。切火腿和黄瓜，之后将几样东西拌在一起。最后，加进蛋黄酱 2 大勺、白糖 1 大勺，并撒



## 日本の家庭料理⑫ 「サンドイッチ」

「サンドイッチ」は、**タマゴ**や**ツナ**をはさんだものが一般的ですが、他にも**オムレツ**や**チキン**をはさんだもの、また、**生クリーム**や**フルーツ**をはさんだ**デザート**のようなものなどいろいろな種類があります。そこで、今回はお子さんのお弁当にもぴったりの**タマゴ**や**ツナ**、**野菜**をはさんだ**サンドイッチ**の作り方をご紹介いたします。

### ★タマゴサンドの具の作り方

まず、茹で卵を作ります。鍋に卵を入れてかぶるぐらいの水を入れて火にかけます。沸騰したら、火を止め約 10 分おきます。その後、冷水につけて冷めるまでおきます。卵が冷えたら殻をむき、フォークを使って細かく潰します。次に、マヨネーズ大さじ 2、塩、コショウ少々を混ぜて出来上がりです。

### ★ツナサンドの具の作り方

キュウリを輪切りにします。ツナ缶をあけ、油を切って中身を取り出します。キュウリとツナにマヨネーズ大さじ 1 と塩、コショウ少々を入れて混ぜて出来上がりです。

### ★ポテトサンドの具の作り方

じゃがいもを電子レンジで約 10~12 分ほど温め、火が通ったら、皮をむいてスプーンを使って潰します。にんじんはイチヨウ切りに薄く切り、かるく茹でます。次に、ハムとキュウリを刻み、一緒に混ぜます。

上少许醋、盐和胡椒粉，拌匀即可。

### ★蔬菜三明治夹层内馅的做法

先将蔬菜洗净，然后将西红柿和黄瓜切成薄片。再将生菜撕成容易吃的大小，并拿出切好的奶酪和火腿备用。

◎待夹层做好以后，在面包上薄薄地涂一层黄油（根据个人喜好，也可以涂芥末），然后夹上自己喜欢的夹层，或是将其卷成筒状之后，再切成自己喜欢的大小进食亦可。（※调料仅供参考，敬请根据个人喜好进行调整）

きゅうり  
黄瓜



以上，我们为您介绍四种三明治夹层内馅儿的做法。其实三明治的夹层可以作出各种各样的口味，您不妨根据自己的喜好，组织不同的食材，做出您自家独创的三明治。此外，面包的种类也很繁多，尽管一般多用吐司切片面包来做三明治，可是用黄油小球餐包、热狗面包或牛角包来夹内馅儿，也应该是十分美味的。三明治的方便之处就在于，可以选择自己喜欢的食材作内馅儿，也可以随性自由地将其切成各种各样的形状。所以，敬请大家尝试着做做看。

チーズ  
奶酪



●小贴示：装三明治饭盒的时候，加进一点儿时令水果作装点，会使您的盒饭显得更加美味诱人。（K）

最後にマヨネーズ大さじ2と砂糖大さじ1、酢、塩、コショウ少々を混ぜて出来上がりです。

### ★野菜サンドの具の作り方

まず、野菜を洗って、トマトとキュウリを薄切りにします。次にレタスを食べやすい大きさにちぎり、スライスチーズとハムを用意します。

◎具ができれば、パンにバターを薄く塗り（お好みでマスタードを少々）、お好みの具をはさんだり、ロール状に巻いたりしてお好みの大きさに切るとサンドイッチの完成です。（※調味料は目安ですので、お好みで調整してください。）

以上、4種類のサンドイッチをご紹介しますが、サンドイッチの具はいろいろな組み合わせができるので、お好きな具材を組み合わせるとオリジナルのサンドイッチを作ってみてください。また、パンにもいろいろな種類があります。一般的には食パンが使われますが、食パン以外にも、バターロールパンやドッグパン、クロワッサンに具材をはさんでも美味しいサンドイッチができるとおもいます。サンドイッチの良いところは、具材を自分好みに出来るものであるということと、色々な切り方があるので、形や大きさが自由にできるということです。ぜひ、工夫して作ってみてください。

●ワンポイントアドバイス お弁当に詰めるときにサンドイッチと一緒に、季節の果物を添えると彩りのあるお弁当になります。（K）

编后记

新年好！我们希望今年对大家来说是一个好年！

我们在前一期里给大家介绍了消费者厅，据报道，最近消费者厅开设了一条热线（全国通用：0570-064-370），专为消费者提供遍布在全国的消费生活商谈窗口之相关讯息。此外，近来一些支援人员向我们提出建议，认为如何保持及提高归国者第三代（幼年学生）之汉语水平和能力，是一个很重要的课题。我们希望这份期刊，能多少起到一点这方面的作用。我们所有参与编辑的人员，今年也将一如既往地倾力办好能为大家提供有益信息的《天天好日》。(T)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年も皆さんにとってよい年となりますように。

さて、前号では消費者庁を取り上げましたが、その後消費者庁で全国の消費生活相談窓口を案内する消費者ホットライン〔全国共通0570-064-370〕の新設が報道されましたのでお知らせします。また最近、支援者の方から、3世（児童生徒）の中国語力維持や向上をどう支援していくかが、重要な課題だとのご意見を頂きました。本誌もその一助になればと思います。本年も皆さんに役立つ情報提供ができるよう、職員一同努めて参ります。(T)

『天天好日』第50号 2010年2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49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49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	ご誤り	→	正しい
1 頁左段上から 4 行目	1 页左侧上面第 4 行	半年	→	办年

- ◆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、电话号码（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”。