



この度の東日本大震災により被災された皆様には、心からお見舞いを申し上げます。

被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

我们谨向此次东日本大地震的受灾者表示诚挚的慰问！

同时更祈愿灾区早日实现复兴！

震灾专刊

震災特集

从东日本大地震中可以学到什么？ 東日本大震災にまなぶ

3月11日那一天，里氏(注1)9.0级的地震侵袭了东北及关东地区。各地的烈度(注2)为，宫城县部分地区：7级；东北・关东大部分地区：6级弱或6级强；而首都中心某些地带也观测了5级强。在自1900年以来的地震观测史上，全球超过里氏9级的巨大地震，只发生过4次。顺便说一句，2008年发生的四川大地震为里氏8级。(接下页)

あの日、マグニチュード(注1)9の地震が東北地方と関東地方を襲いました。各地の震度(注2)は、宮城県の一部で震度7、東北関東の広い範囲で震度6弱か6強でした。都心でも5強を記録する所がありました。1900年以降の観測史上、世界でM9を超える巨大地震の発生は4回だけです。ちなみに四川大地震(2008年)はM8でした。(次頁に続く)

目 录

- 1~3 从东日本大地震中可以学到什么？
- 4~9 有关核电站事故的疑问及咨询
- 10~11 新闻摘要
(2010年12月21日~2011年4月7日)
- 12~16 地震对策——居家准备及有用信息
17 【来自厚生劳动省的信息】
平成22年度“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”
- 18~21 喝一杯咖啡休息一会儿②~自动词与他动词~
- 22~23 考取一个资格⑩《调剂药店事务》
- 24~26 信息技术用语① “スカイプ Skype”
— 免费网络电话 —
- 27 过夏天，有秘诀
- 28 编后记
- 28 订正

目 次

- 東日本大震災にまなぶ
- 原発事故をめぐる疑問・質問
- ニュース記事から
(2010年12月21日~2011年4月7日)
- 震災対策—家庭での備えとお役立ち情報
【厚生労働省からのお知らせ】
- 平成22年度「中国残留邦人等へのシンポジウム」開催
- コーヒープレイク②~自動詞と他動詞~
- 資格を取ろう⑩「调剂薬局事務」
- IT用語①「スカイプ (Skype)」—無料テレビ電話—
- 夏を乗り切る 秘策あれこれ
- 編集後記
- 訂正

(接前页) 而此次地震, 还引发了强烈的海啸。以岩手、宫城、福岛、茨城及千叶等太平洋沿岸为中心的的地区, 被超出人们预料、高达 10 米以上、部分地区甚至被高达 30 多米的海浪袭击, 致使死者・失踪者总数超过了 2 万 7 千人。海啸有时候会以超出人们想象的速度袭来, 据说东北某地区有一种“海啸东西”的说法, 所谓“东西”, 即“你东我西, 各自奔命”的意思。这句话告诉我们的是, “发生地震后, 要各分一头, 往高处逃, 如果回去找家人的话, 则会被海浪卷走, 无一生还”这一悲惨的教训。

注 1) 里氏 (M): 衡量地震规模的尺度
 注 2) 烈度: 衡量摇晃程度的尺度。日本从 0 级到 7 级的十个阶段, 5 级与 6 级各有弱与强两个单位



【如何防备余震】

每当发生大地震时, 都会在一段时间内, 出现一连串较开始时弱一些小震。这些小震, 就是所谓的余震。由于迄今为止, 对诸如此次这样规模巨大的地震所作的记录甚少, 所以, 没有人能明确地预测余震将持续到什么时候。众多的地震专家认为, “应该在半年到一年(或更长的时间内), 做好防备余震的工作”。当然, 像日本这样的地震国, 不仅仅是此次受灾的地区, 无论你住在哪儿, 都需要在平时就对余震进行防备。

○您家是否制定了一套防灾对策?

- ①是否做好防止家具翻倒及防止东西从高处掉下来的工作
- ②是否已经备齐了防灾用品
- ③是否确认好了住处附近哪儿有避难所
- ④是否跟家人商量好了怎么联络

此外, 为了防止震后停电并在就寝的时候, 将手电筒放在够得着的地方, 也会相对安心一些。

(前頁より) 今回の地震は、甚大な津波被害をもたらしました。岩手、宮城、福島、茨城、千葉の太平洋沿岸を中心に、人々の予測を超える 10m 以上、所によっては 30 数メートルの津波が押し寄せて、死者・行方不明者が合わせて 2 万 7 千人を超えました。津波は、時に予測を超えるスピードで襲ってきます。東北地方のある地域では、「津波はてんでこ」という言葉があるそうです。「てんでこ」とは「てんでんばらばらに」という意味で、「地震の後は、てんでんばらばらに高台に向かって逃げることに、家族を探しに戻ったら、津波に巻き込まれ、誰も生き残れない」という悲しい教訓です。

- 注 1) マグニチュード (M) : 地震の大きさを表す尺度
- 注 2) 震度: 揺れの程度を表す尺度。日本では 0~7 の 10 段階で、5 と 6 はそれぞれ弱と強の 2 段階ある。

【余震への備え】

大きな地震が起きると、最初の地震より比較的小さな地震がしばしば続きます。これを余震といいます。今回のような巨大地震の場合、過去のデータが少ないので、余震が最終的にいつ頃収まるかは、はっきりわかりません。多くの地震学者は、「半年とか 1 年といった期間 (あるいはもっと長い期間)、余震に備えるべきだ」と言っています。むしろ日本のような地震国では、今回被災した地域だけでなく、全国どこに住んでいても、普段からの備えが必要です。

○あなたの家庭で災害対策は進んでいますか?

- ①家具類の転倒や落下を防ぐ工夫はしたか
- ②防災用品に不足はないか
- ③地域の避難所がどこか確かめたか
- ④家族との連絡方法は決めたか

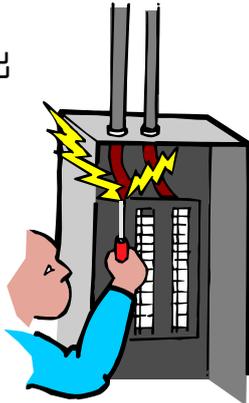
また、地震直後の停電に備えるため、夜間就寝する時は、手の届く所に懐中電灯を

○地震以后应该采取什么样的行动？

①若是在家，就须钻到结实的桌子或床底下，以防被掉下来的东西砸伤（特别是头部）
 ②摇晃一旦停止，就应关上煤气，并将窗户、门打开，以确保出口 ③若是在外面，须远离砖墙；若是在大街上，须小心不要被掉落下来的窗玻璃砸伤

【小心通电火灾】

发生地震后，往往会出人意外地引发通电火灾。大地震发生之后，由于电线出现破损、断裂等情况，因此，电力供给也会随之中断。但是，几天过后重新开始供电的时候，当电流通过家中电线时，那些受损的插座或电线，便会冒出火星，或是倒下的电暖炉着火，并烧至别处，从而引起火灾。这就是所谓的通电火灾。要是家人在避难所避难的时候通电，那么就难免发生回家时，家产已被烧成灰烬的情况。以下几个程序，可以防止通电火灾的发生：①离家的时候，务必将总闸（安装于家门口或走廊的墙壁上）拉下来。②时间上有余地的话，最好将插头拔下来。③电力供给恢复之后，将总闸推上去，并确认是否有糊味儿。④没有任何问题时，再将插头插进插座里。



【最后】

看到那些站在面目全非的家园前面，茫然不知所措的人们，我们大家都不会觉得这与自己毫不相干。有人说，日本人因为自古就与台风、火山、地震及海啸等不断发生的自然灾害英勇搏斗，从而养成了一种坚韧、勤劳、富于钻研的民族气质。面对灾害团结一致的精神，或许是祖先给我们留下的宝贵智慧吧。现在，为了帮助那些坚强奋起、重建家园的灾民，国内外也渐渐形成了一个广大的支援平台。(H)

お置いておくと安心あんしんですね。

○地震直後の行動は？

①家にいる時は、テーブルやベッドなど頑丈がんじょうな家具の下に駆け込み、落下物から身み（特に頭部）を守る。②揺れが一旦収まったら、火を消し、窓や戸を開けて出口を確保する ③外にいる時は、ブロック塀べいなどから離れる。街の中では、窓ガラスなど頭上ずじょうからの落下物に注意する。

【通電火災に注意】

地震の後、意外な原因で起こるのが通電火災です。大きな地震が発生すると、電力線などが切れて、電気の供給が止まります。何日か経って電気の供給が再開しますが、家の中に電気が流れた途端、壊れたコンセントや電線から発火したり、倒れた電気ストーブから火が燃え移ったりして、火災が起きます。これを通電火災と言います。家人が避難所にいる間に電気が流れ出し、自宅に戻ってみたら家財が焼失していた、なんてことになりかねません。通電火災を防ぐために、次の手順を覚えておきましょう。①家を離れる時は、必ずブレーカー（玄関や廊下の壁に設置されている）を下ろす。②余裕があるときは、コンセントからプラグを抜いておく。③電気が復旧したらブレーカーを上げ、焦げ臭くないか確認する。④問題がなければコンセントにプラグを差し込む。

【最後に】

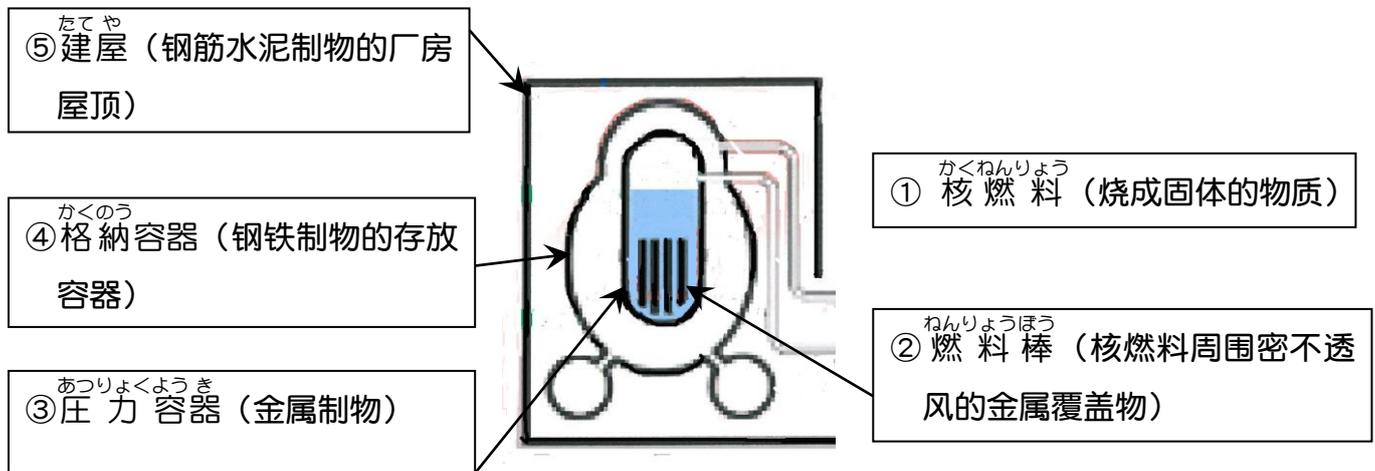
一変した故郷のがれきの前で、呆然と立ちつくす人の姿を見て、他人事とは思えない私たちがいます。日本人は太古の昔から、台風、火山の噴火、地震、津波といった、繰り返しの訪れる自然災害と闘ってきました。そのため我慢強く、勤勉で、研究心に富んだ気質が育まれたという人もいます。災害に立ち向かう団結心も、祖先から受け継いだ知恵なのかもしれない。いま、復興に立ち上がろうとする被災者のために、国内外で支援の輪が広がっています。(H)

有关核电站事故的疑问及咨询

以下是我们将截至 4 月 13 日为止的报章及电视报道中的新闻信息所做的归纳。只是，围绕核电站事故，其后情况也时时刻刻地处于变化之中。

1. 核电站到底发生了什么事情？

一直以来都是东京电力公司引以为豪的、“世界上最安全”的核电站，现在，福岛第一核电站的四个机组却陷入了无法乐观的状态。据说核能发电，是指利用铀及钚等原子（构成物质的最小颗粒）在进行核分裂时所产生的能量来发电的这种系统。而让原子实现核分裂的装置设备，就是所谓的核反应堆。据说，为了防止地震等灾害造成核泄漏，核反应堆被紧紧地封闭于“五重墙壁”之内。



此次地震刚刚发生时，正在运行中的一号机组和三号级组虽然因为启动了安全装置，使其停止了核分裂，但反应堆原本的温度却依然很高。而四号机组的核燃料已经完全用尽，处于被放在存放处的状态。无论是核反应堆里的燃料，还是已经用完的燃料，一般情况下，都需要将其浸泡在水中，并通过电水泵使水循环来完成冷却。然而，由于此次地震和海啸的冲

原発事故をめぐる疑問・質問

以下は、4 月 13 日までの新聞記事や報道番組等から得た情報を中心にまとめました。その後も、原発をめぐる状況は、日々刻々と変化しています。

1. いま原発で何が起きているの？

「世界一安全」と東京電力が胸を張ってきた日本の原子力発電。だが、いま福島第一原子力発電所の四つの原子炉では深刻な状況が続いている。原子力発電とは、ウランとカプルトニウムといった原子（物質を作っている最小の粒子）が、核分裂するときに出すエネルギーを利用して発電する仕組みらしい。この核分裂を行うための装置が原子炉だ。原子炉は、地震に遭っても放射性物質が漏れ出ないように「五重の壁」で閉じ込められていると言われてきた。

今回の地震の直後、動いていた 1 号機から 3 号機の原子炉は、安全装置が働いて核分裂はとまった。それでも燃料は高熱のまま。4 号機の燃料は使い終わってプールに入れてあった。原子炉の中の燃料も、使い終わった燃料も普段は水の中に浸かっている、電気ポンプで水を循環させて冷やしている。ところが、地震や津波が原因で停電し、さらに非常用の

击，致使核电站停电，此外，紧急发电机也失去了动能，以致水泵停止了运转。由于无法注入冷水，核反应堆内的温度及压力不断攀升，燃料棒于是开始溶解，而厂房屋顶也充满了从包裹燃料棒的金属制物中产生的氢气，以至引发氢气爆炸等一系列事故。如果这种情况一直继续下去的话，冷却核燃料棒的水就会蒸发，致使核燃料棒暴露在外，并逐渐溶解。最终，溶解的核燃料会堆积于反应堆底部，并从坏损了的收存容器中大量泄出放射性物质（堆芯溶解）。最糟糕的情况就是，现在无法完全否定这些发生了溶解的核燃料，将会再次开始核分裂的可能性。要防止这样的情况发生，就需要对燃料棒进行持续性的冷却。因此，核电站事故发生以后，政府调动消防厅及自卫队队员，浴血奋战于机组附近，为存放处注水。现在，核电站仍然没有停止向空气中泄漏对人体有害的放射性物质。另外，只要不间断地往核反应堆里注水，一些水就会携带着高浓度的放射性物质流溢出来。事实上，三名工作人员就是因为踏入流出来的积水，而遭到了核辐射。被放射性物质污染的水，曾经一度被注入海里。不过，现在正一边继续往核反应堆中注水，一边将受到污染的水集中到一处，后转移到安全的地方存放。只要注水工作不间断，那么污染水就不会停止流溢，因此，现在的当务之急是为污染水找存放的地方。此间，一些污染水由于来不及转移，而被排到海里。将带有放射性物质的水排入大海，迄今为止，这种行为在世界上任何一个国家都不曾有过的，4月12日，根据国际机构制定的标准，政府将此次核电站事故的级别提升到了最为严重的“7级”。

不光是坏的消息：由于注水工作人员，浴血奋战，使东北、关东各地的空气里的辐射量减少了下来。

発電機も動かなくなったためポンプが停止した。冷たい水を注げなくなったため、原子炉内の温度や圧力が上がり、燃料棒が溶けたり、燃料棒を覆う金属から発生した水素が建屋に充満して、爆発するなどのトラブルが相次いだ。そのまま放置すれば、水が蒸発するので、燃料棒がむき出しになり、徐々に壊れていく。やがて、溶け出した燃料が原子炉の底に溜まり、格納容器が壊れて、大量の放射性物質を放出する。（炉心溶融）。最悪の場合は、再び核分裂が始まる事態も絶対ないとは言えない。これを防ぐには、冷やし続けるしかない。事故後、消防庁や自衛隊も動員して必死の放水作業が続いている。原発からは依然、放射性物質という人体に有害な物質が空気中に漏れ出ている。また、原子炉に放水し続けると、その水は高い濃度の放射性物質を帯びて流れ出てくる。作業中、この汚染水に足を浸した作業員3人が被ばく（放射能に晒されること）した。汚染水が一時海に漏れ出したこともあった。いまは、汚染水を集めて安全な場所に保管するための作業と原子炉への放水作業が同時に進められている。放水する限り汚染水は増え続けるので、保管場所の確保に追われている。途中、汚染水の処理が間に合わず、一時的に海に流した。放射性物質を帯びた水を海に直接流すことは、これまで世界のどの国も行ったことがない。4月12日、政府は、国際的な基準に基づく事故の評価を最悪の「レベル7」に引き上げた。

悪い話ばかりではない。作業員たちによる決死の放水作業のおかげで東北関東の各地で空気中の放射線量が低下している。

2. 放射性物質って体にどんな影響があるの？

ニュースで、ヨウ素とかセシウムといった言

2. 放射性物質是什么?对人体有什么样的影响呢?

最近碘呀、铯呀之类的单词，不断地出现在报章、媒体的报道中，这些东西就是所谓的“放射性物质”。放射性物质会释放出核辐射。这类放射性物质常常被比喻为手电筒，而核辐射被比喻为手电筒所发出的光。放射性物质原本就存在于大自然中，我们平时在日常生活中，多少都会遭到一定程度的辐射。此外，地球还存在着来自太空的核辐射（顺便说一句，拍 X 光照片的时候，所谓的 X 光，也是一种核辐射）。从体外接受的辐射，叫做外辐射；此外，放射性物质通过空气、水及食物进入人体内，在体内辐射，则叫做内辐射。据说日本人一年中所接受的这两种辐射量的平均值为 2.4 毫西弗（注）。

此次核电站事故，将各种各样的放射性物质释放到了周围地区。而这些放射性物质，又随风飘散到更为广阔的地带。众所周知，人体所接受的核辐射，要是超过一定限度的话，将来罹患癌症的可能性，就会增加一些。有关所接受的辐射量与其对健康的影响，一位学者做过简单易懂的解释，即“所谓辐射量，并非指人在一天里所接受的核辐射量，而是指人在其一生中当中所接受的核照射量之‘积算’”。统计数据所显示的是，人体所接受的辐射量，如果积算后超过 100 毫西弗的话，那么，每 100 毫西弗的致癌率，将提高 0.5%。不妨这样考虑：如今的年代，即使在不发生核电站事故的情况下，每两个人中都会有一个人罹患癌症。也就是说，人患癌的可能性为 50%，若在一生中遭到了 100 毫西弗的核辐射，并将这一积算加进去的话，我们得癌的可能性将是 50.5%。

发生核电站事故后，政府在较早阶段就将距离福岛第一核电站 20 公里以内的区域划为避难区域；将 20 公里以外、30 公里以内的区

葉が飛び交っている。これらは「放射性物質」と呼ばれる。放射性物質は放射線を出している。よく放射性物質が懐中電灯に例えられ、放射線が懐中電灯から出る光に例えられる。もともと自然界には、放射性物質があって、私たちは普段、その物質から出る放射線に晒されている。また、宇宙からも放射線が降り注いでいる（ちなみに、レントゲン写真で馴染みのある X 線も放射線の一種だ）。これらの放射線を体に浴びることを外部被ばくという。一方、空気や水、食べ物に含まれる放射性物質を口などから取り入れて、体の中が放射線を浴びることを内部被ばくという。これら 2 種類の被ばくを合わせて、日本人の年間平均被ばく量は、2.4 ミリシーベルト（注）だそうだ。

今回の原発事故で、さまざまな放射性物質が周辺に放出されている。これが風に乗って広い地域に運ばれていく。人がある程度以上の放射線を浴びると、将来がんになる可能性が少し増えることがわかっている。被ばく量とその影響について、ある学者がわかりやすく説明していた。「そもそも被ばく量は、その日どれだけ被ばくしたかではなく、これまでの人生でどれだけ浴びてきたかという『積算』で判断するものだ」そうだ。統計上わかっているのは、被ばく量が積算で 100 ミリシーベルトを超えると、100 ミリシーベルトあたり 0.5 パーセントがんを発症する可能性が高まるという。いまは、普通の状況でも 2 人に 1 人ががんになる時代だ。つまり 50% の確率でがんになるので、生涯で積算 100 ミリシーベルト被ばくすれば、がんになる確率が 50.5% になると考えればいい。

事故後、政府は、早い段階で、福島第 1 原発から 20 キロ以内は避難区域、20 キロ以上 30 キロ以内は屋内退避（自宅または指定され

域划为室内躲避区域(须在自己家中或政府指定的避难地点躲避)。一般地说,核辐射量虽然会随着距离变远而下降,但也不能单纯地从距离上来判断。这是因为核辐射并非以一点为中心进行均等的圆形辐射,而是会随着每日每时的风向变化,以及起伏不同的地形而呈现出规则性扩散。此外,还需考虑万一长时间接受辐射会带来怎样的影响。基于居住在距离福岛第一核电站、方圆 20 公里以外地区的人们,其一年所蓄积的辐射量总和,有可能达到 20 毫西弗,政府于是在 4 月 11 日,向此地区的一部分市区町村发出了避难要求。

居住在核电站附近的居民,有必要想办法减少核辐射。尤其是婴幼儿及孩童,核辐射对其健康的影响将会比成人,需要特别小心。

(1) 在室内的时候,要将窗紧闭,不开空调及排气扇

(2) 有事外出时,要用口罩(若垫一块湿的棉布等,效果将会更好)将口鼻遮掩严实

(3) 外出回家时,要将衣服及头发上的灰尘扑打干净

(4) 脱下来的衣服,要装进塑料袋中密封好,并淋浴将身体洗净

还有一个令人担心的问题是核辐射给蔬菜、水及海产品等食品造成的影响。因为随风飘来的放射性物质附着于蔬菜之上,或者与雨水一起落在地上流入到河川里,所以,蔬菜及水里的放射性物质出现了超标的情况。政府将继续对各种各样的食品、还有水实施检测,如果检测结果超标的话,就会向生产方发出禁止让农作物上市的指示(上市禁令),或是发出不要饮用的指示(摄取禁令)。而这些食品的辐射量要是低于指定标准的话,上述禁令也会随之取消(饮水禁令即是在发出后不久被取消的)。因此,当下店里面出售的东西,应该是没有问题的。另外,世界卫生组织(WHO)也

た退避場所に退避しなければならない)区域とした。一般に放射線は遠くなるほど薄まるが、単純に距離だけを考へてもだめだ。放射線は円を描くように均一に広がるのではない。毎日の風向きや地形の影響を受け、歪な地図のような広がり方をする。また、被ばくが長期に及ぶ場合の影響も考へなければならぬ。政府は 4 月 11 日、福島第一原発から半径 20 キロ圏外でも、蓄積されていく放射線量の合計が年間 20 ミリシーベルトに達する恐れのある市町村には、避難を要請した。

原発周辺の地域では、被ばく量を減らす工夫が必要だ。幼児や子供は、大人に比べれば影響が大きいので、特に配慮したい。(1)室内にいる時は、窓をしっかりと閉め、エアコンや換気扇を使わない

(2) 外出する用事がある時は、マスク(濡れた木綿布などを入れるとさらに効果的)で口や鼻を覆う

(3) 家に入る時に、服や髪の毛のほこりを払う

(4) 脱いだ服はビニール袋に入れて密閉し、シャワーを浴びる

もう一つ気になるのが野菜や水、海産物など食品への影響だ。飛来した放射性物質が野菜に付着したり、雨で地上に落ちて川に流れ込んだりしたため、野菜や水から基準値を超える放射性物質が検出された。政府は、さまざまな食品や水の検査を続け、基準値を超えたとわかると、生産者が作物を市場に出さないよう指示したり(出荷制限)、飲むのを止めるよう指示したり(摂取制限)する。基準値より下がれば制限は解除される(水の摂取制限もしばらくして解除された)。したがって商店に並んだものは、ひとまず安心してよいのだろう。14 日世界保健機構(WHO)は、

于 14 日宣布，日本政府针对食品所采取的这些措施，是符合国际标准的妥善举措。

在不得已的情况下向海里排放的污染水，其放射性物质将会带来怎样的影响，这已进入人类从未经历，故而无法预测的领域，因此，很多事情无从知晓。据说至少需要花 2、3 年的时间来密切观察和检测，才能评估出此次排放给鱼类带来的影响。

此外，很多人反应，政府在发表数据的时候，总爱提到“即使摄取，也不会立刻对健康产生影响”。这个意思应该是说，所谓标准，是基于如果在一年当中的每一天里，都不间断地摄取超标食品，就会给健康带来影响这种假设而制定出来的，因此，若只是吃了几次的话，是不会对健康造成危害的。

※注：西弗，是人体接受核辐射的量单位。

1 毫西弗 = 1000 微西弗。(贝克勒尔，是表示核辐射能量的单位)

3. 核电站事故最终将通过什么办法、在什么时候得到平息？

政府还没有发表具体的预测。从发生事故到平息事故，一般来说需要经过三个步骤：① 不断注水冷却核燃料这一步骤 ② 通过自动冷却装置(通过机器促水循环，使水持冷的设备)渐渐降低核反应堆温度，使其处于低温状态。有的学者说重新启动自动冷却装置，需要数个月的时间；此外，要使核反应堆进入冷却状态，最长更是需要数年。之后，③ 从存放容器中取出燃料棒，并将其转移到其它存放处，之后实施密封以使放射性物质无从泄漏(废堆)。而现下，就算数量不大，可放射性物质依然从压力容器中不断地往外泄漏。为了减少哪怕是一点点泄漏出来的放射性物质，东京电力公司向政府提交了一份暂时用屏障将破损的厂房屋顶覆盖住的计划。据说顺利的话，将于六月

日本政府の食品に関するこのような対応は、国際基準に合ったもので適切だと評価した。

やむなく海へ放出した放射性物質の影響だが、人類が経験したことのない領域なので、わからないことが多い。今後魚などの海洋生物にどのような影響が現れるか、少なくとも 2、3 年は用心深く経過を見守る必要があるといわれている。

なお、政府が発表の時にしばしば口にする言葉「食べたとしても直ちに人体に影響はない。」が、わかりにくいという声を聞く。つまり、基準値は、もしもその数値の物を一年間毎日食べ続けたら危険かどうかを基に決められている。そのため、何度か食べた程度であれば、健康に影響はないという意味らしい。

※注：シーベルトは、人間が受けた放射線の量を表す単位。1 ミリシーベルト = 1000 マイクロシーベルト(ベクレルは、放射線を出す能力を表す単位)

3. 最終的に、どんな方法で、いつ頃解決できるの？

まだ具体的な見通しは発表されていない。一般的には、事故発生から問題解決までを三段階で考えるという。①放水で冷やし続ける段階 ②自動冷却装置(機械で水を循環させ、持続的に冷水状態を作り出す装置)によって、徐々に原子炉の温度を下げ冷温状態にする段階。自動冷却装置が動くようになるまでに数ヶ月程度必要で、さらに原子炉が冷温状態になるまでには、長くて数年かかるという学者もいる。その後は、③格納容器から燃料棒を抜き取り、別のプールのような所に移して放射性物質が出ないよう封じ込める段階(廃炉)だ。この段階までは、例えば微量でも压力容器から放射性物質が漏れ続けている。

施工，年内完工。

4. 夏季，停电计划到底实施与否？

东京电力公司于四月末，暂时结束因福岛核电站事故造成的电力供给不足而面向 1 都 8 县实施的计划停电措施。但是，电力需求量最大的时候是在夏季。夏季所需要的电力供给量为 5500～6000 万千瓦。现在，东电正在修复因地震而受损的火力发电站，但到夏季可能恢复的供给量仅为 4800 万千瓦，即将出现超过 1000 千瓦的短缺。然而，要是持续实施计划停电的话，将会给企业及生产业务带来阴影，并且，倘若夏季的气温很高的话，炎热给人们造成的健康影响，也是一个问题。因此，政府及产业界为了回避计划停电，想出了各种各样主意。由于各家庭夏季的电力需求量占全体需求量的 3～4 成，因此，政府对各个家庭预定了节电目标为 15～20%。我们能够做的事情是：①照明的开关要随时关电源 ②把平时不用的家电插头把拔下 ③将冷气的温度设定提高 1～2 度 洗衣服及洗尘时，尽量避开电力消耗量的高峰时段（平日上午 10 点～下午 9 点）等。

最终能否避免实施计划停电，这还要看日本这个国家、国民的素质。（H）

東京電力は、外部に放出されている放射性物質の量を少しでも減らそうと、壊れた建屋を一時的に特別の幕で覆う計画を政府に出した。早ければ 6 月にも工事を始め、年内完成を目指すという。

4. 夏、計画停電はどうなるの？

福島原発の事故にともなう電力不足の影響で、東京電力が 1 都 8 県で実施した計画停電は、4 月末で一旦終了した。だが、電力需要が最も大きくなるのは夏だ。必要な電力は、夏場で 5500～6000 万キロワット。いま東京電力は被災した火力発電所の復旧などに取り組んでいるが、夏までに回復できるのは、4800 万キロワット程度で、まだ 1000 万キロワット以上足りない。だが、計画停電を続ければ、企業の生産に悪影響が出るし、猛暑ならば人々の健康に与える影響も心配だ。そこで政府や産業界からは、計画停電を回避するためのさまざまなアイデアが出されている。家庭の電力需要は需要全体の 3～4 割に上るので、政府は各家庭に対しても 15～20% の節電目標を示した。私たちにできることとして、①照明などのスイッチはこまめに消す。②普段使わない電化製品のプラグは抜いておく、③エアコンの設定温度を 1～2 度上げる、④洗濯や掃除はできるだけ電力消費のピーク時（平日の午前 10 時～午後 9 時）を避けて行う、などが考えられる。

最終的に計画停電が回避できるかどうか、日本の力が試されている。（H）

新聞摘要



(2010 年 12 月 21 日～2011 年 4 月 7 日)

1 月 20 日 (星期四)

20 日, 中国国家统计局公布数据显示, 2010 年国内生产总值 (GDP), 按可比价格计算, 比上年增长了 10.3%。2010 年的国内生产总值达到 397983 亿元 (约合 58812 亿美元), 正式超过日本, 跃居继美国之后的第二位。

3 月 12 日 (星期六)

11 日下午 2 点 46 分, 日本发生了震源位于三陆海域的特大地震。宫城县栗原市观测到的地震烈度为 7 级。从北海道至九州的大范围地区, 均不同程度出现烈度在 6 级以上至 1 级的震感。此次地震引发了强大海啸, 以东北地区为中心的死者・失踪者人数超过 850 人。此次地震规模为里氏 (M) 8.8 级 (13 日从新订正了 (M) 9.0 级), 乃自 1923 年开始实施地震记录以来规模最大的一次。其规模与去年 2 月发生的智利大地震 (里氏 8.8 级) 等同, 成为世界上最大的一次地震。

3 月 13 日 (星期日)

12 日, 经济产业省原子能安全・保安院承认, 因受到东日本大地震的冲击, 东京电力公司福岛第一核电站一号机组 (福岛县大熊町) 于下午 3 点 30 分, 发生了伴随着巨大声响的氢气爆炸。

3 月 13 日 (星期日)

气象厅于 13 日宣布, 对显示此次东日本大地震规模的数据 (M) 进行分析的结果, 此次地震的强度为 9.0 级。而此前所发表的强度为里氏 8.8 级。另外, 气象厅还宣布, 到 16 日上午为止, 发生里氏 7.0 级以上余震的可能

ニュース記事から

(2010 年 12 月 21 日～2011 年 4 月 7 日)

1 月 20 日 (木)

中国国家统计局は 20 日、2010 年の国内総生産 (GDP) が、物価上昇分を除いた実質で前年と比べて 10.3% 増えた、と発表した。2010 年の名目 GDP は 39 兆 7983 億元 (約 5 兆 8812 億ドル) で日本を抜き、米国に次いで世界 2 位になることが確実になった。

3 月 12 日 (土)

11 日午後 2 時 46 分ごろ、三陸沖を震源とする大地震があり、宮城県栗原市で震度 7 を観測した。北海道から九州にかけての広い範囲で震度 6 強～1 の揺れと、津波に見舞われ、死者・行方不明者は東北を中心に 850 人を超えた。地震の規模を示すマグニチュード (M) は 8.8 (13 日に 9.0 に修正) で、記録が残る 1923 年以降国内で最大。昨年 2 月のチリ大地震 (M8.8) に匹敵する世界最大級の地震になった。

3 月 13 日 (日)

経済産業省の原子力安全・保安院は 12 日、東日本大震災で被害を受けた東京電力福島第一原子力発電所 1 号機 (福島県大熊町) で、午後 3 時 30 分ごろに爆発音を伴う水素爆発が起きたことを明らかにした。

3 月 13 日 (日)

気象庁は 13 日、東日本大震災の地震の規模を示すマグニチュード (M) が、詳しい解析の結果、9.0 だったと発表した。これまで 8.8 としていた。また、16 日午前までに M7.0 以上の余震が起きる確率が極めて高いことを明らかにし、今後も最大で震度 6 強程度の揺れと、津波への警戒を呼びかけた。

性极高, 并因此呼吁人们警惕最大烈度在 6 级以上的余震、摇动及海啸。

3 月 13 日 (星期日)

13 日, 东京电力公司宣布, 由于电力供给能力出现不足, 将从 14 日上午 6 时 20 分起开始实施“计划停电(轮流停电)”。

3 月 14 日 (星期一)

官房长官枝野幸男在 14 日午后 9 点左右召开的记者招待会上表示, 围绕东京电力公司福岛第一核电站事故, 1~3 号机组的堆芯很可能发生了溶解。

3 月 16 日 (星期三)

中国外交部于 15 日夜晩, 向东日本大地震灾区的中国人发出了避难劝告。福岛核电站事故促使中国政府作出这一举措, 并由驻日大使馆及新潟领事馆向宫城、福岛、茨城及岩手四县派遣救援大巴, 将滞留在灾区的中国人分头接到成田、新潟两机场, 以备帮助其回国。

4 月 7 日 (星期四)

警察厅宣布, 截至 7 日上午 10 时, 在此次大地震中, 12 个都道府县的死亡人数已达到 12596 人; 6 个县的失踪人数为 14747 人; 18 个都道府县的受伤人数为 2863 人。

4 月 7 日 (星期四)

14 名 NPO 法人“中国归国者・日中友好之会”成员(其中包括 10 名居住在东京、神奈川、千叶及埼玉县的遗华孤儿)于 6 日前往在东日本大地震中受到毁灭性打击的岩手县陆前高田市, 为灾民包水饺, 进行赈济活动。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此, 并非为政府正式公布之内容, 其中一部分还包含媒体的观察消息, 敬请注意。

3 月 13 日 (日)

東京電力は 13 日、電力の供給不足に対応するための「計画停電(輪番停電)」について、14 日午前 6 時 20 分から始めると発表した。

3 月 14 日 (月)

枝野幸男官房长官は 14 日午後 9 時過ぎの記者会見で、東京電力福島第一原子力発電所のトラブルについて、1~3 号機すべてで炉心溶融が起きている可能性が高いとの見方を示した。

3 月 16 日 (水)

中国外務省は 15 日夜、東日本大震災の被災地にいる中国人に対し、避難勧告を出した。福島第一原子力発電所で発生した事故を受けた措置で、在日大使館や新潟総領事館は、宮城、福島、茨城、岩手 4 県に避難用のバスを派遣し、成田、新潟両空港から帰国させる準備を進めた。

4 月 7 日 (木)

警察庁によると、7 日午前 10 時現在の死者数は 12 都道県で 1 万 2 5 9 6 人の上った。行方不明は 6 県で 1 万 4 7 4 7 人。負傷者は 18 都道県で 2 8 6 3 人。

4 月 7 日 (木)

NPO 法人「中国帰国者・日中友好の会」のメンバー 14 人(うち東京、神奈川、千葉、埼玉に暮らす中国残留日本人孤児たち 10 人)が 6 日、東日本大震災で壊滅的な被害を受けた岩手県陸前高田市を訪れ、被災者たちに水ギョーザの炊き出しをした。

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。

地震対策

—— 居家准备及有用信息

本刊以往曾为大家介绍过地震的信息，在这一期里，我们将为大家提供新的内容。

震災対策

一 家庭での備えとお役立ち情報

本誌は過去にも地震への対応に関する情報を紹介しましたが、今号では新たな情報も含めて掲載します。

家庭での備え

1. 家具の転倒防止等対策
2. 窓ガラス対策
3. 断水時のトイレ対策

お役立ち情報

4. ヘルプカードの準備 「助けてください！」
5. 帰国者向け災害相談窓口
6. お役立ちサイト（平成 23 年 4 月 21 日現在）对您有帮助的网站（截至平成 23 年 4 月 21 日）
7. 義援金受付窓口（日本赤十字社、中国残留孤儿援護基金）

善款捐赠窗口（日本红十字会、中国残留孤儿援护基金）

居家准备

做好防止家具倒塌的工作

防范窗玻璃破碎

停水时如何上厕所

有用信息

准备好求助卡 “请帮帮我！”

面向归国者的灾害商谈窗口

居家准备

1. 做好防止家具倒塌的工作

（曾登载于本刊第 41 期）

地震时，并不乏房子没有倒塌，然而却因为被压在倒塌的家具下而受伤，或是丧命的例子。在大型家具居店里设有固定家具的金属器具柜台，最好把高大的家具牢固地固定下来。此外，还需要确认一下晚上睡觉的位置，是否存在被掉下来的东西砸着的危险性。

2. 防范窗玻璃破碎

地震时，如果摇晃得厉害，那么窗玻璃就有可能破碎、飞溅。作为一种防范措施，从商店里买来专用透明胶膜，将其贴在窗玻璃上，会比较安全。要是没有这种胶膜的话，睡觉时，将窗帘拉上，也能对碎玻璃飞溅起到一定的防范作用。此外，为了防止在黑暗中踩着碎玻璃、把脚弄伤，在枕头边放一双拖鞋，将更为理想。

3. 停水时如何上厕所

住在高层社区及高层公寓的话，停电时水泵将无法把设置在楼顶上的蓄水槽里的水抽出来。这样一来，蓄水池的水用完以后，各家

家庭での備え

1. 家具の転倒防止等対策（本誌 41 号に掲載）
家が倒壊しなくても倒れてきた家具の下敷きになって怪我をしたり死亡したりするケースがあります。ホームセンターなどには家具固定用の金具を取り扱っているコーナーがありますので、背の高い家具はしっかり固定しましょう。また、夜、寝ている位置に物が落ちてくる危険性がないかも確認しておきましょう。

2. 窓ガラス対策

揺れが大きいと窓ガラスが割れて飛び散る可能性があります。防止策として、市販されている専用の透明フィルムを窓ガラスに貼ると安全ですが、なければ、就寝時、カーテンを閉めておくだけでもある程度飛散を抑えられます。また、暗い部屋の中でガラスを踏んで怪我することがないように、枕元にスリッパがあると良いでしょう。

3. 断水時のトイレ対策

高層団地やマンションなどは、停電になると屋上に設置してある貯水槽に水を汲み

厕所的水也就没有了。此时，有以下几种上厕所的方法。

●用事先打好的水冲厕所的办法

- ①将便桶座盖掀起来
- ②用力将一塑料桶的水倒进厕所里（可以听到“咚”的一声）

为防万一，在浴池里放满水备用，或许也是一个不错的办法呢。

●简易厕所的使用方法

折叠式简易厕所以及放于厕所内的便袋等，都可以在大型家居店等商店买到。因此，不妨前去看看。



有用信息

4. 准备一张求助卡

所谓求助卡，指的是用日语写上你的地址、姓名、电话号码、患着什么疾病、紧急联络方式（亲人、医院等）、紧急时的用语・会话集（“请帮帮我”、“在哪儿打电话”、“往哪儿逃好啊”）等各种内容的卡片。外出时带上求助卡，就可以在紧急情况发生、无法用日语表达的时候，通过指点求助卡来表达自己想说的话。有的地方政府还为居住在其管辖范围内的外国人，特别制作、免费印发求助卡。我们建议大家跟家里人商量一下，制作一张属于自己的求助卡。



5. 面向归国者的灾害商谈窗口

厚生劳动省及相关机构，为了向在此次地震中受灾的遗华日本人及其家人提供援助，专门面向灾民开设了可用汉语进行各种咨询、商谈的“信息提供・商谈窗口”。

あ 上げるポンプが停止します。貯水槽が空になると、トイレの水が出なくなります。その時の対策として以下の方法があります。

●トイレに汲み置きの水を流して使用する方 法

- ①便座のふたを上げる
- ②バケツ1杯程度の水を使器に一気に流し込む（ポコツという音がる）

いざという時のために、お風呂の水を貯め置きしておくのも一案かもしれません。

●簡易トイレを使用する方法

組み立て式の簡易トイレやトイレに設置する便袋などがホームセンターなどで市販されています。一度見ておくのもいいかもしれません。

お役立ち情報

4. ヘルプカードの準備

ヘルプカードとは、住居、氏名、電話番号、持病、緊急時の連絡先番号（親族、病院等）、非常時の用語・会話集（「助けてください」「電話はどこでかけられますか」「どこに逃げたらいいですか」などの日本語が記されたものです。

ヘルプカードを身につけて外出すると、とっさに日本語で言えない場合、指で示して意思を伝えられます。自治体によっては在住外国人のために独自に作成し、無料配布しているところもありますが、家族と相談しながら独自のカード作っても良いでしょう。

5. 帰国者向け災害相談窓口

厚生労働省と関連機関では、この度の地震により被災した中国残留邦人とそのご家族に対する支援として、被災された方々からの問い合わせ、各種相談等を中国語でもお受けする「情報提供・相談窓口」を開設しました。

- ① **厚生労働省社会・援護局 援護企画課中国孤児等対策室**
 厚生労働省社会・援護局援護企画課中国孤児等対策室
 電話番号 电话号码 03-3593-7890 (臨時直通電話) (临时直拨电话)
 受付時間 月曜～金曜 服务时间 星期一～星期五 9:00～17:45
- ② **首都圏「中国帰国者支援・交流センター」首都圏「中国帰国者支援・交流中心」**
 電話番号 电话号码 03-5807-3172
 受付時間 火曜～日曜 服务时间 星期二～星期日 9:30～17:45
- ③ **財団法人「中国残留孤児援護基金」 財団法人「中国残留孤児援護基金」**
 電話番号 电话号码 03-3501-1050
 受付時間 月曜～金曜 服务时间 星期一～星期五 9:30～17:00

6. 对您有帮助的网站

(截至平成 23 年 4 月 21 日)

目前, 发生大地震后, 各种为人们提供相关信息的网站相继开设。在此, 我们就为大家介绍几个专门为归国者及其家人, 可以浏览中文网站。这些网站也转载日本政府官方网站(日语)有关地震灾害及核电站事故的相关内容。

此外, 若想获得有关地震灾害方面的信息, 各地方政府开设的网站也很有用。至于想报名参加志愿者活动的人, 不妨向各地区社会福祉协议会等志愿者团体中心确认相关信息。

* 有时网站会因布告时间已过而无法链接, 敬请谅解。

6. お役立ちサイト(平成 23 年 4 月 21 日現在)

現在、震災後様々なサイトから震災関連情報が提供されています。特に、帰国者や家族の方々ために、以下の中国語で見られるサイトをご紹介します。日本の政府公式サイト(日本語)で震災や原発に関連するものもご紹介します。

また、地域の災害関連情報入手するのに自治体サイトも役立ちます。ボランティアの申し込みは、地域の社会福祉協議会などのボランティアセンターで確かな情報を確認してからが良いでしょう。* サイト掲示期間が経過して削除された場合はご容赦ください。

① 政府公式サイト【政府官方网站】

中華人民共和國駐日本大使館

中華人民共和國駐日本大使館発の外交情報 (中国語)

来自中华人民共和国驻日本大使馆的外交信息 (汉语) <http://www.china-embassy.or.jp/chn/>

首相官邸災害対策ページ

首相官邸発の政府支援情報 (日本語)

<http://www.kantei.go.jp/saigai/>

文部科学省

震災関連情報と放射能関連情報 (日本語)

http://www.mext.go.jp/a_menu/saigaijohou/

消費者庁

放射能検出に伴う出荷制限等 (日本語) 伴随核辐射所实施的上市禁令等 (日语)

<http://www.caa.go.jp/jisin/110321onagai.html>

厚生労働省厚生労働省

被災地での健康維持や生活支援、しごと探しのために役立つ情報誌「生活支援ニュース」(第 1 号から); 妊娠中の女性や、育児中の母親の方向けに、放射線への心配に答えるパンフレットなど (日本語) 对如何在灾区维持身体健康、生活支援以及对找工作有帮助的信息期刊《生活支援新闻》

(从第一期开始); 回答妊娠女性及育儿母亲对于核辐射之疑问的小册子 (日语)

中华人民共和国驻日大使馆

文部科学省

消費者庁

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000017y8m.html>
にゅうこくかんりきょく

入 国 管 理 局 いこくかんりきょく

震災に関する相談窓口一 覧 情報（日本語） 有关地震灾害的商谈窗口一览信息（日语）

<http://www.moj.go.jp/hisho/kouhou/hisai0001.html>

入国管理局震災特 設 ホームページ（日本語） 入国管理局特设网页（日语）

<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

外国人登録されている方のご家族安 否 確認情報（中国語）

为已登录的外国人家属提供平安与否的信息（汉语）<http://www.moj.go.jp/content/000071754.pdf>

② 【ニュース】【新聞】

えぬえいちけいわーると もじ
 NHKワールド（文字ニュースとともに音声・動画もあり）
おんせい どうが あ

NHK 世界（在播放文字新闻的同时，也播放语音及图像）

NHKの多言語ニュース。中国語の文字と音声動画ニュースを掲載

NHK 的多语种新闻。播放汉语文字、语音及图像新闻

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/chinese/top/index.html>

③ 【ラジオ】【收音机】

こくさいほうそう
 NHK 国際放送 中国語放送 NHK 国際广播 汉语广播
こくない あんない

日本国内で聞ける中国語放送の放送時間の中国語案内

可在日本国内收听的汉语广播 广播时间亦用汉语介绍

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/chinese/radio/injapan.html>

えふえむ
 FMわいわい（文字と音声のお知らせ） FM わいわい（文字及语音广播）

多文化・多言語コミュニティ放送局。被災地域のラジオ放送情報や支援情報などを中国語の文字と音声で掲載 多文化・多语种地方自治団体广播电台。用汉语文字、语音广播灾区信息及支援信息等

<http://www.tcc117.org/fmyy/index.php>

④ 【多言語】【多语种】

とうきょう だいがく
 東京外国語大学多言語災害情報支援 東京外国語大学多语种灾情支援

東京外国語大学多言語・多文化 教育 研究 センターによる日本に住む外国人のための多言語災害情報 由东京外国语大学多语种・多文化教育研究中心面向外国人提供的多语种灾情信息

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/cat1036/chinese/

おおさか
 大阪大学多言語研究センター多言語震災情報 大阪大学多语种研究中心多语种灾情信息

震災について、外国人に対して有益と思われる情報を多言語で提供

通过多语种向外国人提供有关地震灾害的有益信息 <http://riwl-disaster.info/>

⑤ 【放射能】【核放射】

どくりつ いがくそうごう
 独立行政法人 放射線医学 総合研究所 独立行政法人 放射线医学综合研究所

中国語でも見られる専門機関による放射能関連情報

有专门机构发出的、载有汉语的核辐射相关信息 <http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

⑥ 【計画停電・交通情報】【计划停电・交通消息】

とうきょうでんりょく
 東京電力 东京电力

中国語サイト 汉语网站 <http://www.tepco.co.jp/cn/index-c.html>

ぐーぐる とうほくちほうたいへいようおき
 グーグル 東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）サイト

谷歌 东日本大地震灾情（东北地区太平洋近海地震）网站 けんさく
 中国語で検索しやすい情報サイト

便于汉语搜索的信息网站 <http://goo.gl/saigai> **中文をクリック** 单击“中文”

⑦【被災地域情報】 【灾区信息】

財団法人地方自治情報センター（LASDC） 全国自治体マップ検索

財団法人地方自治信息中心（LASDC） 全国地方政府地图搜索

全国の自治体のホームページの検索サイト。TOPから中国語で情報提供している自治体もあります
乃全国各个地方政府开设的检索网页。有些地方还在首页里边提供汉语信息

<https://www.lasdec.or.jp/cms/1,0,69.html>

社会福祉法人全国社会福祉協議会

社会福祉法人全国社会福祉协议会

都道府県・指定都市社会福祉協議会のホームページから市区町村の社会福祉協議会を確認。被災地情報やボランティア情報を提供しています 可在各都道府県・指定都市社会福祉协议会开设的网页里，确认到各市区町村的社会福祉协议会。其向人们提供灾情信息及有关志愿者的信息

<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html>（日本語）（日语）

7. 義援金受付窓口 善款捐贈窓口

①日本赤十字社 日本红十字会

【受付口座】

口座番号 通常払込み（ゆうちょ銀行・郵便局）

銀行账号 普通付款形式（ゆうちょ銀行・邮局） 00140-8-507

加入者氏名 户名 日本赤十字社 東日本大震災義援金

受付期間 受理期間 平成 23 年 3 月 14 日（月）～平成 23 年 9 月 30 日（金）

【問合せ先】【咨询单位】日本赤十字社 電話: 03-3437-7081 E-mail: info@jrc.or.jp

※ゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口において、通常払込みをされた場合、料金は免除されます。

※窓口でお受取りいただきました半券（受領証）は、免税証明としてご利用いただけますので、大切に保管してください。

※通信欄にご依頼人欄にお名前、ご住所、お電話番号を記載してください。

※若在ゆうちょ銀行・邮局窗口通过普通形式支付善款的话，可免付手续费。

※窗口发的小票（收据），可用来充当免税证明，因此，请妥善保管。

※请在“通信栏”上的“依頼人栏”里，写上您的姓名、地址及电话号码。

②被災帰国者向け義援金窓口 面向受灾归国者开设的善款捐贈窓口

中国残留孤児援護基金では、東北関東大震災に被災された中国帰国者の方々への義援金を受け付けております。お寄せいただいた義援金は被災された中国帰国者の方々への支援に活用いたします。

中国残留孤儿援护基金正在为那些在此次东日本大地震中受灾的中国归国者募集善款。募集到的善款将被有效地用于援助受灾中国归国者。

【受付口座】【账号】

口座番号郵便振替（郵便局） 銀行账号邮局转账（邮局） 00190-0-64863

加入者氏名 户名 財団法人 中国残留孤児援護基金

受付期間 平成 23 年 9 月 30 日（金）まで 受理期間 截至平成 23 年 9 月 30 日（星期五）

※郵便振替用紙の通信欄に、必ず「被災された中国帰国者への義援金」と明記してください。通信欄にお名前、ご住所、お電話番号を記載してください。※请务必在邮局转账单的通信栏里，写明“被災された中国帰国者への義援金”。（受灾中国归国者赈款）并在通信栏里写上您的姓名、地址及电话号码。

【問合せ先】【咨询单位】〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8 オフィス虎ノ門 1 ビル

財団法人中国残留孤児援護基金 電話 03-3501-1050 F A X 03-3501-1026 E-mail: info@engokikin.or.jp

【来自厚生労働省的信息】

平成 22 年度 “为了加深对遗华日本人理解的论坛会”

【概要】

为进一步了解对遗华日本人等所经历的苦难人生及现状，并以扩大开展地区社会中的支援范围为目的的“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”，于 2 月 12 日（星期六）在爱知县名古屋市召开。

在此次论坛会中演出了描写遗华日本人苦难人生的话剧《望郷・そして飛翔》，同时还举办了由著名艺人、有识人士及归国者等参加的“公开讨论会”。

当天约有 450 名观众由名古屋市内以及周边县市町村前来到会，在热烈掌声中闭幕。到会者表示；“这是一次能对遗华日本人加深理解的好机会”、“为能让归国者感到‘还是回到祖国好’想想自己能为他们做些什么”等纷纷谈了自己的感想。

厚生労働省为能让遗华日本人等成为地区社会中的一员，充满活力地生活，在就近地区提供学习日语的场所、与居民加深交流的机会等，深入开展支援工作。今后还希望大家加深对遗华日本人的理解并提供热诚的支援。

【会场场景】【会場の様子】



(公开论坛会) (パネルディスカッション)



(会场)



(资料展示)

【厚生労働省からのお知らせ】

平成 22 年度「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」開催

【概要】

2 月 12 日（土）、愛知県名古屋市において、中国残留邦人等の方々の方々の苦難の人生と現状について、知って、理解を深めていただき、地域社会での支援の輪が広がることを目的に「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」を開催しました。

このシンポジウムでは、中国残留邦人の苦難の人生を描いた「劇団公演（望郷・そして飛翔）」や、著名人や有識者、帰国者等による「パネルディスカッション」を行いました。

当日は、名古屋市をはじめとして近隣の市町村や近県等から約 450 人が来場し、盛会裡に終えることができました。来場者からは「中国残留邦人等の方々への理解が深まり、良い機会だった。」「帰国された方々が日本に帰ってきて良かったと思っていただけるよう、自分のできることを考えていきたい。」などといった感想が寄せられました。

厚生労働省では、中国残留邦人等の方々、地域社会の一員として生き生きと暮らすことができるよう、身近な地域で日本語を学ぶ場や地域住民の方々と交流を深める機会の提供といった支援を行っています。今後とも皆様のご理解と温かいご支援をお願いいたします。

(劇団演出《望郷・そして飛翔》)

(劇団公演(望郷・そして飛翔))



喝杯咖啡休息一会儿②

～自动词与他动词～

您在上一期刊登的“喝杯咖啡休息一会儿～请试着回答下述问题～”中，回答对了多少题呢？或许有些问题让您觉得很简单；而有些问题则让您觉得挺难吧。其中第 12 题所涉及的是自动词与他动词的区别，所以，很多读者反映这道题太难。在此，我们打算就自动词与他动词的区别，给大家稍稍做一点儿介绍。

您在乘坐电车或公交车的时候，是否听到过这样的广播呢：

(1)「ドアが開きます。」(车门将打开。)

那么，在同样的场景下，下面的说法是否有错呢？

(2)「ドアを開けます」(将车门打开)

从日语的语法分析来看，(1)和(2)这两种说法都是正确的。那么，二者之间到底存在着什么样的不同呢？

为了简单明了地说明这个问题，首先让我们来看一下两个动词的原形。“開きます”及“開けます”的原形分别是“開く”和“開ける”，可以说十分相像。尽管并非所有的动词都像这样具有两种相似的形态（自动词、他动词），但是在日语中，这样的情况是居多的。除了“開く”和“開ける”以外，大家应该还听说过很多类似的单词吧。比如，“(ドアが)閉まる〔(门)将关上〕”和“(ドアを)閉める〔将(门)关上〕”；“(電気が)つく〔(灯)亮〕”和“(電気を)つける〔将(灯)打开〕”；“(電気が)消える〔(灯)灭〕”和“(電気を)消す〔将(灯)

コーヒーブレイク②

～自动词与他动词～

皆さん、前号のコーヒーブレイク～お試し日本語クイズ～はどうでしたか。簡単に感じたものも、難しく感じたものもあったでしょう。中でも、問12は自動詞と他動詞の違いを問題にしたもので、難しいという声を多く聞きました。そこで自動詞と他動詞について少し取り上げたいと思います。

電車やバスに乗っている時、次のようなアナウンスを聞いたことはありませんか。

(1)「ドアが開きます。」

では、同じ場面で次のようなアナウンスは間違いでしょうか。

(2)「ドアを開けます」

日本語の文法からすると(1)(2)どちらも正しい文です。それでは何が違うのでしょうか。

まず、話をよりわかりやすく進めるために辞書形で考えていきたいと思います。

「開きます」「開けます」の辞書形は、それぞれ「開く」「開ける」です。さて、この2つの形はよく似ていますね。動詞の全てがこのように似ている2つの形(自動詞と他動詞)を持つということではありませんが、日本語にはこのような場合が多くあります。皆さんも、「開く」と「開ける」以外にも聞いたことがあるのではないのでしょうか。「(ドアが)閉まる」と「(ドアを)閉める」、「(電気が)つく」と「(電気を)つける」、「(電気が)消える」と「(電気を)消す」、「(車)が止まる」と「(車

关上]”；“(車^{くるま}が)止まる〔(车)停〕和“(車^とを)止める〔将(车)停下〕”；“(お茶^{ちゃ}が)入る〔(茶)将泡好〕和“(お茶^いを)入れる〔将(茶)泡好〕”；“(本^{ほん}が)汚れる〔(书)弄脏〕和“(本^{よご}を)汚す〔将(书)弄脏〕”以及“(人^{ひと}が)集まる〔(人)聚集到一起〕”和“(人^{あつ}を)集める〔将(人)聚集到一起〕”等等。怎么样？如此这般，形态相似的两个动词，根据说话人所选用的不同，语句的重点也就随着发生了变化。

接下来，让我们具体地观察一下“ドアが開く”和“ドアを開ける”二者之间的区别。

“ドアが開く”是作为自动词来使用的，这里，说话人关注的是门的状态，其所想表达的意思仅仅是“之后门将打开”，至于做开门这个动作的乘务员的存在，根本就没有反射在语句里。相反，“ドアを開ける”是作为他动词来使用的，此处，说话人所关注的是乘务员的行为，因此，语句中明显地反射出了乘务员的存在。也就是说，乘务员在进行到站广播时，表示“(我要)将门打开”，从而明确地反射着自己的存在。

现实生活中，人们在乘坐公交车或电车的时候，围绕车门这个重点，大家所关注的恐怕是车门开闭的情况，而非开闭车门的人吧。只要知道过一会儿车门是“开”还是“不开”，就足够了。

接下来，请大家对下述场景进行想象，比如，给客人倒茶时，您将选择(1)这个说法呢，还是(2)这个说法？

(1)使用自动词的语句“お茶が^{はい}入りました。どうぞ。(茶倒好了，请。)”

(2)使用他动词的语句“お茶を^い入れました。どうぞ。(把茶倒好了，请。)”

を)止める]、「(お茶^{ちゃ}が)入る」と「(お茶^いを)入る]」、「(本^{ほん}が)汚れる」と「(本^{よご}を)汚す]」、「(人^{あつ}が)集まる」と「(人^{あつ}を)集める」などですが、いかがですか。このように、形が似ている2つの動詞がある場合、どちらの動詞を使うかによって、何に^{ちゅうもく}注目する^{ひょうげん}表現なのかというところに^{ちが}違いが^で出てきます。

それでは「ドアが開く」と「ドアを開ける」の違いを^{くたいてき}具体的に^み見ていきましょう。「ドアが開く」の^{ほう}方は自動詞が使われているのですが、ドアの^{じょうたい}状態に注目し、「これからドアが開くのだ」ということだけを^い言い、その^{こう}行為^いをしている^{しゃしょう}車^{そんざい}掌^ふの存在には^{いっぼう}触れない^{いっぼう}表現^{いっぼう}になっています。一方、「ドアを開ける」の方は他動詞が使われているのですが、車掌の行為に注目し、車掌の存在を^{めいかく}明確^{めいかく}にしている表現になっています。つまり、アナウンスをしている車掌が「(私^{わたし}が)ドアを開けます」と^{じぶん}自分の存在を^{めいかく}明確^{めいかく}にしているということです。

^{じっさい}実際、電車やバスの^{じょうきゃく}乗^{じょうきゃく}客^{じょうきゃく}にとって電車やバスのドアというのは、行為をする^{ひと}人が^{だれ}誰かということよりもドアの状態に^{かんしん}関心^{かんしん}があるのではないのでしょうか。ドアがこれから「開く」のか「開かない」のかというドアの状態さえわかればいいわけですね。

それでは皆さん、次のような場面を^{そうぞう}想像^{そうぞう}してみてください。例えば、お客^{きやく}さんにお茶を出す時、次の(1)と(2)のどちらの表現を使いますか。

(1)自動詞を使った表現「お茶が^{はい}入りました。どうぞ。」

(2)他動詞を使った表現「お茶を^い入れました。」

从日语语法的角度来看，(1) 和 (2) 两种说法都没有错，(1) 所表达的，仅仅是现在这里准备好了热茶这一状态，至于是谁准备的，并没有言及；相反，(2) 虽然在语句里没有说出准备茶的人，但是听者（客人）完全可以意会到“（我）把茶倒好了”这层语意，因此，听上去多少有点儿施恩的感觉。因此可以说，当你为对方做了什么事情，但又不想让对方因此而感到什么负担的话，最好是选择 (1) 这种使用自动词的说法。

让我们再来看一个例子。请想象一下这样一种场景：您一边喝咖啡，一边阅读从图书馆借来的书。这时，一只猫跑过来将咖啡碰翻，把你看的书染成了咖啡色。还书的时候，你打算怎么跟图书馆的人解释呢？

(1) 使用他动词的语句“すみません。お借りした本を汚してしまいました。(对不起，把你们借给我的书弄脏了)”

(2) 使用自动词的语句“すみません。お借りした本が汚れてしまいました。(对不起，你们借给我的书脏了)”

如此这般，即使将书弄脏的是猫，但作为你，也感到有一定责任的话，用 (1) 这个语句，可以明确地表达出了你对把书弄脏这件事的歉意；而 (2) 这个语句，由于它并不涉及是谁弄脏了书，而只是强调书脏了这样一种状态，因此，听起来让人感到说话人有点儿缺乏责任感。所以，在想要表示歉意的时候，即使不是故意的，也用 (1) 这类使用他动词的语句以表明是谁弄脏了书的说法，可以说是较有普遍性的。

此时，需要注意的是，在这样的场景下，如果光是说“本を汚しました（弄脏了书）”

た。どうぞ。」

(1)も(2)も日本語の文法からするとどちらも正しい文ですが、(1)は今ここにお茶が用意されているという状態だけを言い、誰が用意したかを言っていない。他方、(2)は声には出していないものの、お客さんの耳には「(私が)お茶を入れました。」と聞こえてしまい、少し恩着せがましくなります。このようにこちら側が相手のために何かいいことをしてあげるような時は、(1)のように自動詞を使った表現の方が相手に気を遣わせない言い方だと言えます。

ではもう1つ、例えばこんな場面を想像してみてください。あなたはコーヒーを飲みながら図書館から借りた本を読んでいます。その時、猫が寄ってきてコーヒーにぶつかり、本がコーヒー色に染まってしまいました。さて、図書館に行って本を返す時、何と説明すればいいでしょうか。

(1) 他動詞を使った表現「すみません。お借りした本を汚してしまいました。」

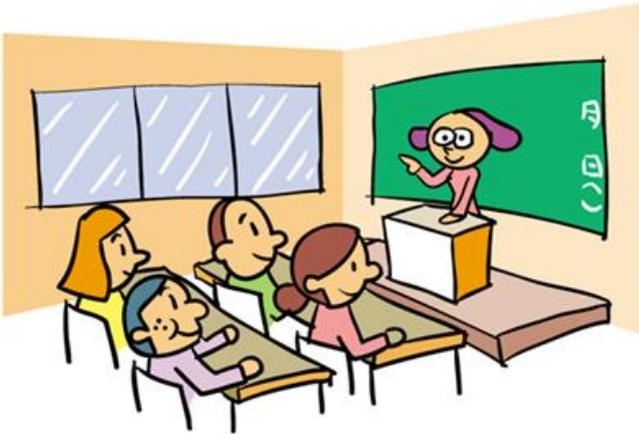
(2) 自動詞を使った表現「すみません。お借りした本が汚れてしまいました。」

このように、猫がしたにしてもこちら側に責任がある悪いことをしてしまったような時は、(1)の方が自分が本を汚くしたことを明確にし謝罪している言い方だと言えます。(2)は、誰が本を汚くしたかについては言わずに、本が汚くなったという状態だけを行っていることになるため、無責任に聞こえてしまいます。ですから謝罪の時は、わざとでないにしても(1)のように他動詞を使った表現を使うことで、誰が本を汚くしたのか

的话，由于它仅仅触及一个事实，所以也可以理解成是说话人故意把书弄脏的，所以，为了向对方表示“不小心做了一件对不起你们的事情”这层意思，千万别忘记在句尾加上“てしまう”这个后缀。

最后，让我们来对自动词与他动词做一个总结。当动词具有两种相似的形态时，由于自动词所关注的是事物的状态，因而它并不反映动作的实施者；相反，由于他动词所关注的是人的行为，因此可以说，它明确地反射出动作的实施者的存在。至于用法，大多是“(事物等) が自动词”；“(事物等) を他动词”。

想必有的人会觉得日语真有意思；也有的人会觉得日语很麻烦吧。但希望大家一边享受日语给您带来的快乐，一边学习有特色的日语。(M)



を明確にする方が一般的でしょう。

この時に^{ひと}一つ^つ気を付けてほしいことがあります。このような場面で「本を汚しました。」と言ってしまうと、^{じじつ}事実だけが表現されるため、^{とき}時に、わざと汚したという^{かいしゃく}解釈も出てきてしまいますので、“^{もう}うっかり^{わけ}申し訳ないことをした”ということ表現するために「てしまう」をつけるのを^{わす}忘れないでくださいね。

^{さいご}最後にまとめると、動詞が似ている2つの形を持つ場合、自動詞は^{もの}物などの状態に注目することにより、その行為をした人の存在には触れない表現であり、他動詞は人の行為に注目することにより、その行為をした人の存在を明確にする表現であると言えるでしょう。使い方は、「<物など>が自動詞」「<物など>を他動詞」となることが多いです。

日本語って^{おもしろ}面白いなあと感じた方もいれば、日本語ってめんどうだなあと感じた方もいるでしょう。ぜひ^{たの}楽しみながら日本語の^{とくしょく}特色を^{まな}学んでいってほしいと^{ねが}願っています。(M)

考取一个资格⑬ “调剂药店事务”

在这一期的“考取一个资格”里，我们打算给大家介绍调剂药店事务这一资格。大家去医院看病后，都在哪儿拿药呢？想必去医院外的药店拿药的情况比较多吧。现在，认为应该将医疗行为与药剂处方分离开的意见越来越多，因此，以往设在医院内的药房，纷纷以调剂药店的形式独立了出来。结果，这类药房对于在调剂药店工作的事务员的需求，也变得越来越多了。



所谓调剂药店事务员，指的是负责接收药方及会计工作的工作人员。由于药店需要接收、领会医疗机构开出来的药方，并给患者开药；了解调剂报酬的结构；计算调剂报酬并向患者征收药费，因此，能够从事这一工作的事务员是必不可少的。这项工作以事务性操作为主，所以，可以说它比较适合于认真严谨、勤勉踏实的人。

预计今后在药店拿药的人将会越来越多。如果这一趋势正式成为制度的话，那么，遍及全国的无数药店都会需要调剂药店事务员，因此，对于人才的需求也将不断增大。所以，您是否考虑作为一名调剂药店事务员而从事这份工作呢？

<考核概要>

调剂药店事务员资格的名称为“调剂事务

資格を取ろう⑬ 「调剂薬局事務」

今回の「資格を取ろう」は、调剂薬局事務です。みなさんの行く病院では薬をどこでももらいますか。薬は病院の外にある薬局でもらうことが多いですね。現在、医療と薬の処方については別々に行うべきだという考え方が広がりつつあります。そのため、以前は病院の中にあった薬局が调剂薬局として独立してきています。その結果、调剂薬局で働く调剂薬局事務の需要が高まってきているのです。

调剂薬局事務は、医療機関で出される処方せんを見て薬を処方する仕事にかかわります。処方せんの受付や会計を担当する事務スタッフです。调剂報酬の仕組みを理解し、调剂報酬を計算して請求できる事務スタッフは欠かせません。事務作業が中心ですから、几帳面な性格で、こつこつと働ける方が向いていると言えるでしょう。

今後はドラッグストアなどでも薬の処方をする事が多くなると見込まれています。この動きが本格化すれば、日本全国に多数あるドラッグストアでも调剂薬局事務が必要となり、さらに多くの人材が求められるでしょう。调剂薬局事務として働くことを考えてみてはどうですか。

<試験概要>

資格の名称は「调剂事務管理士」です。試験は年に6回（1月・3月・5月・7月・9月・

管理士”。考核毎年実施 6 次（1 月・3 月・5 月・7 月・9 月・11 月），不问学历及实际工作经验。报考费为 5,000 日元，考核实际技术及专业两项内容，考核时间为 2 个小时。及格率为 50%左右。

<考核内容>

分为专业与实际技术两项。专业考试为选择题形式，共有 10 题，主要考核报考人对于医疗保险制度、配药费、配药费分数的计算方法以及药剂术语等知识的掌握程度。

此外，实际技术考核要求报考人制作三份有关配药费的详细说明表。此项考试的及格线是：100 分满分的专业考核须拿到 70 分以上；实际技术考核须拿到 70%以上的分数。

有关这一考核的具体事宜，敬请浏览下述技能认定振兴协会网站开设的网页。

<http://www.ginou.co.jp/>

<学习方法>

可以通过购进参考书或教材自学，也可以通过函授讲座的方式来学习。要是选择自学的话，据说其学习要点是那些常常出现的、有关医疗方面的专业用语，这对第一次学习医疗知识的人来说，或许有一定的难度；而要是打算选择函授讲座的话，不妨将可以在学习上获得帮助这一好处和学费（学习时间大致为 4 个月，学费大约 3、4 万日元）等因素综合考虑为好。

(K)

11 月) 行われ、^{がくれき} 学歴や^{じつむけいけん} 実務経験などは問われません。受験料は 5,000 円で、試験時間は^{じつぎ} 実技と^{がっか} 学科をあわせて 2 時間です。合格率は約 50 % です。

<試験内容>

学科と実技の 2 種類があります。学科はマークシート方式で 10 問出題され、医療保険制度や調剤報酬の請求、調剤報酬点数の算定、^{さんてい} 薬剤用語^{ようご} についての知識^{ちしき}などが問われます。

また実技では、^{めいさいしよ} 調剤報酬明細書を 3 枚作成^{さくせい}することが求められます。合格の条件は、^{けん} 学科試験で 100 点満点中 70 点以上、^{じょう} 実技試験で満点の 70%以上となっています。

詳しくは、以下の^{い か} 技能認定振興協会 Web サイトで^{かくにん} 確認してください。
<http://www.ginou.co.jp/>

<学習の方法>

^{さんこうしょ} 参考書や^{きょうざい} 教材を^{こうにゅう} 購入して^{どくがく} 独学する方法や^{つうしんこうざ} 通信講座で^{まな} 学ぶ方法などがあります。独学する場合には、^{ばあい} 頻出^{ひんしゅつ} する医療関係^{かんけい} の^{せんもん} 専門用語の^{かぎ} 学習が^{かぎ} カギとなるようです。初めて医療関係のことを学ぶ方にとっては^{はじ} 難しい^{おも} と思われるます。

通信講座で学ぶ場合には、^え 学習のサポートが^{りてん} 得られる^{じゅこう} 利点と、^{ひょう} 受講の費用^{かげつてい} (4 カ月程度で約 3、4 万円) を^{こうりよ} 考慮した^{こうりよ} ほうがいいでしょう。(K)

信息技术用語①

“スカイプ Skype”

— 無料ネットワーク電話 —

大家是否常常跟中国的亲人或朋友打电话呢?如果能一边看着对方的颜容一边通话,您难道不想试一试吗?要是有效利用一种被称为“免费视频电话”的“IP 电话”服务(敬请参照本刊第 39 期内容),就可以让您免费打上几个小时的视频电话。

要是您家里的电脑和您想要通话的人的电脑,都有上网条件的话,那么,安装视频电话的第一个步骤也就完成了。

其次,双方均从互联网上下载“Skype”的免费软件。在 Skype 的网页(<http://www.skype.com/>)上输入自己的“姓名”、“电子邮箱号码”、“居住国家”等,以进行用户登录。此外,还需设定一个用户名(Skype 名)及登录密码。

接下来,需要买一个为通话和将自己拍摄到电视画面里去的麦克及网络专用镜头。在出售电脑的商店里,可以购入配套的、带有耳机的麦克和网络专用镜头(大约 3000 日元)。当然,如果您的电脑已经配有麦克和镜头的话,就无需再买了。

打开 Skype 的主页(请参照图 1),然后单击“コンタクトの追加”(请参照图 2),如果事先将想要通话的用户列入联系人名单,将会比较方便。这以后,只要双击 Skype 用户名称,并单击“ビデオ通話”键(请参照图 3),就可以进行视频通话了。如果想知道自己的操作是否正确,请单击已经登录在コンタクト上の“Echo/Sound Test Service”(请参照图 4),这样就可以查看到麦克及扬声器是否处于

あいていーようご

IT 用語①

「スカイプ (Skype)」

— 無料テレビ電話 —

皆さんは、中国にいる親族や友人によ
く電話しますか? もしもお互いの顔を見
ながら話すテレビ電話があったら、試してみ
たいと思いませんか? 「スカイプ」と呼ば
れる「IP 電話」サービス(本誌 39 号参照)
を活用すれば、無料で、何時間でもテレビ
電話が使えます。

あなたの自宅のパソコンと話したい相手
のパソコンが、どちらもインターネットに接
続できる状態ならば、準備の第一段階
は完了です。

次に、双方のパソコンに、インターネッ
トから「スカイプ」のソフトをダウンロード
します。スカイプのホームページ
(<http://www.skype.com/>)から、利用者登
録のために、自分の「氏名」「電子メールア
ドレス」「居住国」等を入力します。さ
らに、利用者名(スカイプ名)とパスワー
ド等を決めます。

続いて、通話のためのマイクとテレビ画
面に自分の姿を映すためのwebカメラを
入手しましょう。パソコン売り場に行けば、
ヘッドフォン付きのマイクとwebカメラが
セットで売っています(3000円程度)。もち
ろん、すでにパソコンにカメラやマイクが付
いている場合は、新たに買う必要はありません。

スカイプのメイン画面を開き(図 1
参照)、「コンタクトの追加」をクリックし
て(図 2 参照)、予め通話したい人のスカ
イプ名をリストに登録しておくことで便利で

正常运作状态。

“Skype”不但可以跟一个人通话，而且最多可以跟十个人同时进行通话。因此，工作单位也可以借助 Skype 开电话会议。

另外，Skype 还有一种叫做“聊天”的功能，这一功能不是通过说话来聊天，而是借助打进文字来实现会话。电脑输入速度快的人，倒是有一试的价值。想必您一定会对远远超出电子邮件的传输速度感到惊讶的。

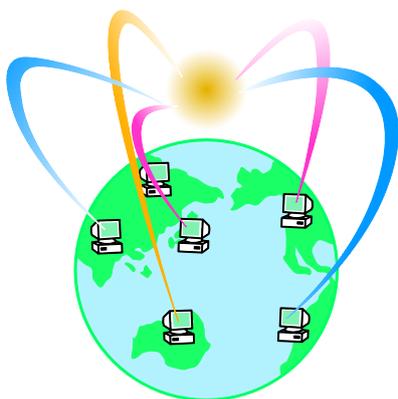
只是，Skype 无法进行紧急通话（110 和 119），可能有一部分电话号码不通。此外，由于 Skype 用的是互联网，因此，当电路或服务器发生问题时，会出现暂时无法通话的情况。

除了“Skype”以外，也可以使用比如在中国很受欢迎的“QQ”及“Windows Live Messenger”等聊天工具，两者都属于“IP（国际互联网协议）电话”服务项目之一。

最后，为了有效利用 Skype 打网络视频电话，我们来总结一下您和联系人双方需要操作的内容：

- ①准备一台电脑（具备上网条件的）
- ②下载“Skype”免费软件
- ③准备“麦克”及“网络专用镜头”

相信 Skype 会让日本和中国变得更近！（M）



す。以後はこのスカイプ名をダブルクリックし、「ビデオ通話」のボタンをクリックすれば（図 3 参照）、テレビ電話が可能になります。きちんとできるが不安な場合は、コンタクトに既に登録されている「Echo/Sound Test Service」をクリックし（図 4 参照）、マイクやスピーカーが正しく動作しているか確認してみてください。

「スカイプ」は 1 人の相手だけでなく、10 人までの相手と同時に通話ができます。職場で利用するなら、テレビ会議も可能になります。

また、「チャット」と呼ばれる機能もあります。これは、声による会話ではなく、文字（テキスト）を使って会話するものです。パソコン入力のスピードが速い人は試す価値があります。メールと違って返事の速さに驚くことでしょう。

ただし、緊急通話（110 番や 119 番）や一部の電話番号とは通話できない他、インターネットを利用する関係で、回線やサーバーのトラブルが起これば一時的に通話できなくなる場合もあります。

「スカイプ」以外にも、中国で人気の「QQ」や「Windows Live メッセンジャー」を使う方法があります。いずれも「IP 電話」サービスの一つです。

最後に、スカイプでテレビ電話を活用するために、あなたと相手方の双方で行う作業を以下にまとめます。

- ①パソコン（インターネット接続済み）
- ②「スカイプ」のソフトをダウンロード
- ③「マイク」「Web カメラ」の準備

スカイプで、日本と中国が一層近くなりそうですね。（M）



过夏天，有秘诀

・绿色窗帘

白天，要防止室内的温度不断攀升，可以采取在窗户上挂“竹帘”，以遮蔽阳光的办法。而更有效的方法是，在阳台上的花盆里栽牵牛花等攀藤类植物，据说这些植物可以遮阳，并使实效温度降低 2、3 度。

・轻而易举的避暑工具

将小型保冷剂包进毛巾里，之后围在脖子上。最近，作为避暑手段，市面上还开始出售一种一旦浸湿，就可以长时间保冷的围巾。这种围巾在外出时，是十分方便的。

・洒水

早上或黄昏，在阳台上洒一些水，还可以使凉气保持一段时间。这是因为气化热（水在转化成水蒸气的过程中，有冷却空气的作用）能够降低温度。我们建议大家洒水时用泡完澡后的洗澡水。只是，如果在白天洒的话，有时反而会感到更加闷热。

・冲凉的效果

洗一个、或泡一个温水澡，也是避暑的方法之一。只是，别忘了冲完凉以后，喝点水补充体内的水分。

节约用电固然重要，但是，千万不能对**预防中暑**掉以轻心。不仅仅是外出时，即使在室内也可能中暑，据说室内中暑的例子并不少见。医生指示我们，室内温度最好不要超过 28 度；湿度不要超过 70%。补充水分也是很重要的。随着年龄的增长，人有时候会出现体内需要水分，然而却感觉不到口渴的情况。此时，饮用一些成分比较接近于汗水的运动饮料，就可以在补充水分的同时，也补充盐分。

すだれ



夏を乗り切る 秘策あれこれ

・緑のカーテン
日中、部屋の温度が上がるのを防ぐには、窓側に「すだれ」を吊して、直射日光を避ける方法がある。もっと良いのは、プランターに朝顔などの蔓植物を植えてベランダに置くことだ。植物による日陰は、体感温度を 2、3 度下げるといわれる。

・手軽な夏対策グッズ
小さな保冷剤をタオルに入れて首に巻く。最近では、暑さ対策として、水に浸すと長時間冷たいスカーフなどの商品が販売されていて、外出時には重宝しそう。

・打ち水
朝夕、ベランダに水を撒くと、しばらく涼しさが持続する。気化熱（水分が気体になる時に空気を冷やす効果）で温度を下げる効果があるからだ。お風呂の残り湯を使うのがおすすめ。暑い日中に撒くと返って蒸してしまうこともある。

・シャワー効果
ぬるめのシャワーを浴びるとか、ぬるめのお風呂に入って汗を流す方法もある。風呂上がりは、水分補給を忘れないようにしましょう。

節電も大事だが、忘れてはいけないのが**熱中症対策**。外に出ている時だけではない。室内で発症する例も少なくないという。室内の温度は 28 度、湿度は 70% を超えないようにと医師はいう。水分補給も大事だ。水分を取ると、体は水分を求めているのに、自分では喉の渇きを感じないことがある。汗の成分に似たスポーツドリンクなら、水分と塩分を同時に補給できる。

编后记

我们谨向此次东日本大地震的受灾者表示诚挚的慰问！作为一扇提供信息及实施商谈的窗口，我们首都圈中心、财团法人中国残留孤儿援护基金及厚生劳动省，积极向居住在灾区的归国者提供电话服务。此外，基金还将为受灾的归国者进行募捐。今后，本刊亦广泛征集为受灾孤儿鼓劲，或是来自灾区孤儿的投稿（800 字左右）。详细的情况请咨询本中心。灾区群众的生活依然处于十分不方便的状况中，我们每一个工作人员都衷心希望能早一天实现重建！（T）



編集後記

このたびの東日本大震災により被災されたみなさま、誠にありがとうございます。首都圏センターでは財団法人中国残留孤儿援護基金、厚生労働省とともに情報提供・相談窓口として被災地域の帰国者の皆様からの相談に電話で対応しています。また、基金では被災された帰国者への義援金受付を行っています。本誌では今後、被災された帰国者の方への励みや、地域で活躍されている帰国者の方からの投稿記事（800字程度）を募集します。詳細につきましては当センターにお問い合わせください。被災地域の方々は今も不便な毎日を送っていらっしゃると思います。一日も早く復興できるよう職員一同心よりお祈りしております。（T）

『天天好日』第 55 号 2011 年 5 月 15 日発行
 〈天天好日の発行月：5・8・11・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 名古屋市東区檀木町 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 54 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 54 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 54 号目次右段上から 5 行 目	第 54 号右侧目录上面第 5 行			(2010 年 6 月 21 日～9 月 20 日)
				→ (2010 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

◆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”。