



《征稿》欢 度 晚 年

《投稿》^{たの} ^{ばんねん} ^す 楽しい晩年を過ごす

时间真的太快了，转瞬间世界跨入了 2012 年，今年也是日中邦交正常化四十周年。随着时间的流逝，即使像我这样年龄最小的孤儿，也已经快到古稀之年了。我们的大半人生是在中国度过的，是伟大的中国人民拯救和培养了我们。在中国我们学到了许多生活和工作的智慧，学到了艰苦奋斗的顽强精神，学到了勤俭持家的简朴意识，学到了舍己为人的好品德，学到了入乡随俗的朴素情操。为我们回到日本打下了良好的基础。

(接下页)



時間が過ぎるのは本当に早いものです。世界はあっという間に 2012 年になり、今年 は日中国交正常化四十周年です。時が流れ、私 たちのように 最も若い孤児 たちも、既に古希を迎えようとしています。私たちは人生の大半を中国で過ごして来ました。心 広い中国の人々は私たちを救い、育ててくれました。中国で私たちが学 び得たことは、生活と仕事における多くの知 識や、苦しみに挑む頑 強 な精神、堅実な 家庭を築く素朴な気持ち、己を捨て人の ために尽くす品行方正な意識、地域と人々 に根ざした素朴な 心意気でした。(次頁に 続く)

目 录

1~3	《征稿》欢度晚年
4~7	形形色色的新闻话语
8~10	思考如何活用护理保险② — 何谓“要护理级别” —
11	新闻摘要 (2011 年 12 月 21 日 ~2012 年 3 月 20 日)
12~13	考取一个资格⑩ “牙科助手”
14~16	信息技术用语④twitter (推特)
17~19	日本的家常菜食⑮ “蒸蛋羹和什锦米饭”
20~21	喝杯咖啡休息一会儿⑥ ~助词“で”和“を”~
22~25	有关国民健康保险
26~27	伦敦奥林匹克运动会
28	编后记

目 次

《投稿》楽しい晩年を過ごす
ニュースのことばあれこれ
介護保険の上手な活用法を考える②
— 「要介護度」って何? —
ニュース記事から (2011 年 12 月 21 日 ~2012 年 3 月 20 日)
資格を取ろう⑩ 「歯科助手」
IT用語④twitter (ツイッター)
日本の家庭料理⑮ 「茶碗蒸しと五目ごはん」
コーヒブレイク⑥~助詞「で」と「を」~
国民健康保険について
ロンドンオリンピック
編集後記

(接前页)

我们是怀着寻宗认祖的一颗心回到了自己的祖国，而且身怀生活和工作的技能，满怀报效祖国、感谢恩人的激情踏上了这块很不熟悉的土地，然而，由于语言的障碍，使大部分人只好望洋兴叹，束手难前，只能依靠国家给予的支援来生活，内心总觉得有很大的遗憾。

现在，虽然大家的生活有了一定的保障，但是，很多人由于语言不通，生活得不是那么愉悦，还有一些人闷在家里很少和周围的邻居接触，显得老后的生活是那么孤独寂寞。

以前，我们由于忙于工作，没有时间，也没有机会。现在退休了，有得是时间，我就想为什么不搞点活动呢，于是，我在去年五月组建了一个“墨缘金桥会”，以学习日语为主，还有书法、水墨画、太极拳等活动。在几年前，我和自愿者 C 先生一直有一个梦想；要是能将我们归国者中的书画爱好者团结起来搞个书画篆刻展览，将大家的才能展示给广大的日本国民，达到与普通国民交流的目的，并以此来启发日本国民来理解和支持我们那该多好。为此，我想以此纪念日中邦交正常化四十周年为契机举办一次展览会，然而，由于资金的问题，一直踌躇不前。

有一天，同我的邻居 A 先生闲聊时提到了我的想法，随即他就表示大力支持我，愿意支持我将展览搞好。这才让我鼓足了勇气，开始行动起来，联系身边的爱好者，联系展览场所，

(前頁より) こうしたことが、私たちが日本に帰国したときに大変良い礎 となりました。

私たちは、自分のルーツを尋ね、祖先を知ろうとする一心で祖国に帰り、これまでに身につけてきた生活と仕事に対する知識や技能で祖国に尽くしてきました。このような私たちを慣れない土地に迎え入れてくれた恩人に対し、感謝の気持ちでいっぱいです。しかし、言葉の壁は、多くの困難を前にただ自分のふがいなさになすすべもない気持ちにさせ、国の支援で生活せざるをえない現状は、内心皆が残念に感じているところです。

今、私たちの生活には一定の保障はありますが、多くの方は言葉が通じず、生活にそれほど楽しみを感じなかったり、一部の人は家の中に引きこもり、隣近所との接触が少なかったりして、老後の生活が孤独で寂しいものになりつつあるように感じます。

以前の私たちは仕事に忙しく、楽しむための時間がなく、機会もありませんでした。今は退職し、時間があります。そこで、何かできることはないかと考え、私は昨年5月に「墨縁金橋会」を立ち上げました。そして、日本語の学習をメインに、書道、水墨画、太極拳などの教室も始めました。

また、数年前、私と支援者の C さんは一つの夢を持っていました。それは、私たち帰国者の中で書画の愛好者を集めて書画篆刻展覧会を開催することでした。皆の才能を日本の方々に広く知ってもらうとともに、一般の方々との交流にもつながり、加えて私たちのことを知って理解してもらう普及啓発としても、良い機会になる

A 先生也积极帮助联系支援单位。这样，我们开始迈出了展览会的第一步，基本预定今年十月份在“中国文化中心”举办。

我非常愿意给大家当作铺路石、过河的桥，为各位的学习交流以及加强友谊建造一个平台。现在基本上得到了落实。而后就是希望广大爱好者积极响应，拿出你自己最好的作品来，为我们今后欢度余生而共同努力吧。

2012 年 3 月 19 日

K

※“墨縁金橋会”团体的详细信息及展览会的详细信息（作品征集），请查看本中心的网页。今后将通过网页等渠道，介绍全国的支援团体活动等信息。



とおもいました。それで、日中国交正常化四十周年という節目に、この展覧会を開催したいと思いましたが、資金面の問題で、ずっと躊躇して前に進めませんでした。

ある日、私は近所の A さんと世間話をする中でこの考えを話したところ、すぐさま力強く賛同してくれ、展覧会開催のために力になりたいという気持ちを示してくれました。このことが私を勇気づけ、行動を起こすきっかけになりました。私は身近な愛好者や展覧会会場に連絡し、A さんも積極的に支援団体への連絡を引き受けてくれました。こうして、私たちは展覧会への第一歩を踏み出しました。そして、なんとか 2012 年 10 月に「中国文化センター」で開催する予定にまでこぎつけたのです。

現在、全国の多くの愛好者に積極的な参加を呼びかけ、皆さんの自信作を集めているところです。愛好者との交流や学習を通して、親睦を深めつつ、道に石を敷き、川に橋を架け、一つの成果として築いていきたいと思っています。楽しい余生を過ごすために、ともにがんばりましょう。

2012 年 3 月 19 日

K

※「墨縁金橋会」の詳細な団体情報及び展覧会情報（作品募集等）は当センターホームページに掲載中です。今後も HP 等を通じて、全国の支援団体の活動情報を紹介します。

形形色色的新闻话语

这一年，与我们未来的生活密切相关的重要新闻一个接一个地出现在报章媒体上。在此，我们选择其中的三个话题，来与大家简单地回顾一下。

【可再生能源】

是指使用后仍然可以在短时间内再生、不会枯竭的能源。以下是其中具有代表性的可再生能源。

ニュースのことば あれこれ

この一年、私たちの未来の暮らしに関わる重要なニュースが次々にマスコミに登場しています。3つを選んで簡単に振り返ってみます。

【再生可能エネルギー】

一度使っても短期間で再生できて枯渇しないエネルギー資源のことで、以下は代表的なもの。

太陽光 太陽光	特殊な電池を使って、光のエネルギーを直接電気に変える 通过特殊的电池，将太阳光能直接转变成电能
太陽熱 太阳热	凹面鏡などを使って太陽光を集め、得られた熱で水を沸騰させタービン回して発電する 使用凹面镜等镜面，将太阳热收聚起来烧水，并以此转动蒸汽涡轮来发电
風力 风力	風の力で風車を回し、その回転運動を発電機に伝えて発電する 借助风的力量来转动风车，并利用风车旋转时产生的力量带动发电机发电
マイクロ水力 微水力资源	水の流れて来る所に水車を置いて発電する 在有水流的地方安装水车并借此发电
バイオマス 生物质能源	燃料となる動植物の総称で、農林水産業などの廃棄物、家畜の糞尿、生ゴミなどがある 是指动植物燃料的总称，乃农林水产业之废弃物、家畜排泄物及来自厨房等含有水分的垃圾
地熱 地热资源	火山地帯など地中の温度が高い所でその熱を利用して発電する 利用火山地帯等地下温度很高的地方所产生的热能来发电
地中熱 地下热能	どこにでもある地上と地中の温度差を利用して、夏は冷気、冬は温熱を冷暖房として利用する 指利用任何地方都存在的、地表与地下的温差来为夏季提取冷气；为冬季提取暖气的方法

据说石油、煤炭及天然气等化石燃料（动植物长期堆积形成的燃料），终究有一天将会枯竭。此外，由于世界形势不稳定，石油价格也在不断地暴涨，像日本这样基本上依赖进口石油的国家，存在着很大的能源隐患。

可再生能源由于不会产生引起地球变暖的二氧化碳，因此很早就受到了关注，加上脱离核电站（基于安全方面的问题而废除核电站）的呼声越来越高，人们对于可再生能源的期待值也不断飙升。从 2009 年度国内能源供给比率来看，日本对可再生能源的利用率仅为 3.1% 左右，与西欧国家相比，普及率很低（化石燃料占 80%；核电能源占 11.5%；大规模水利发电占 3.2%）。这是因为利用太阳光的设备造价很高；风力发电对地点的要求又有限制，面向普及还存在着很多具体问题。我们要等到哪一天，才能在日常生活中用上可以自给自足、安全性高的能源呢？



石油、石炭、天然ガス等の化石燃料（動植物が堆積してできた燃料）は、いつかは使い果たすと言われている。また石油は世界情勢等で価格が高騰するため、日本のようにほとんど輸入に頼っている国は、不安要素を抱えている。

再生可能エネルギーは以前から地球温暖化の原因となる二酸化炭素をほとんど排出しないことで注目されてきたが、脱原発の声（安全性等に問題があるとして原子力発電を廃止していこうという考え方）が高まる今、再生可能エネルギーへの期待は膨らむ一方だ。2009年度のエネルギー国内供給比率をみると、再生可能エネルギーはまだ 3.1% 程度で西欧に比べて普及が遅れている（化石燃料 80%、原発 11.5%、大規模水力 3.2%）。太陽光等は設備費が高いし、風力は場所を選ぶ等、普及に向けた課題はいろいろあるようだ。安全で自給できるエネルギーを私たちが日常的に使える日はいつ訪れるのだろうか。



【TPP】

这是英语 Trans-Pacific Partnership Agreement(泛・太平洋・战略经济伙伴关系·协议)的简称。而日语则有着诸如“環太平洋パートナーシップ協定”等多个名称。它是指环太平洋的缔约国，原

则上可以享受免除指定货品之贸易关税

(进口时须缴纳的税

费)的优惠，同时结成自由贸易圈。为在 2015 年达成协议并签署执行，各国现在正在协议。参加协议的国家有美国、澳大利亚等九个，以及在 2011 年 11 月宣布参加协议的日本、加拿大及墨西哥三国。贸易范围主要为工业制品、农产品及金融服务。(例子:银行的贷款以及通过证券公司的股票交易,投保)等。有人认为加入 TPP 以后,日本可以在出口业方面获得巨大的经济利益。然而,也有人担心这样一来,海外的大量廉价物品便会涌入日本,给日本的农业、渔业等各个行业造成巨大的打击。到底“是赚是亏”呢,由此,出现了评论家们通过媒体发表了自己的意见,甚至于一分为二。然而,从舆论调查的结果来看,竟有四成日本国民表示“不甚了解什么是 TPP”。也有人呼吁政府应该向国民展示一下,通过加盟 TPP,政府要将未来的日本营造成一个什么样国家。

近来,有关 TPP 的话题似乎变得离我们很远,但是 TPP 的具体内容,将由参与国通过谈判决定。是否能决出有利于自己的项目,将取决于各个国家的交涉能力。



【TPP】

英語の Trans-Pacific Partnership Agreement (トランス・パシフィック・パートナーシップ・アグリーメント) の略だ。

日本語では、環太平洋パートナーシップ協定など複数の呼び名がある。太平洋をとりまく加盟国の間で、取り引きされる品目について関税(輸入する時にかかる税金)を原則的にゼロにして、自由貿易圏を作ろうというもので、2015 年の実現をめざして協議がおこなわれる。協議への参加国は、アメリカ、オーストラリアなど 9 国ほか、2011 年 11 月、日本、カナダ、メキシコが新たに交渉への参加を表明した。対象になるのは工業製品や農産品、金融サービス(例:銀行の融資、証券会社を通じた株式の売買、保険)など広範囲だ。TPP に参加すれば輸出産業など大きな経済効果があるという声がある一方で、海外から安価な品が入ってくるので、日本の農業、漁業をはじめ、さまざまな分野で大きな打撃を受けると懸念する声も少なくない。一時は「損か、得か」でマスコミに登場する評論家の意見が二分されるほどだった。しかし、世論調査をみると国民の 4 割が、TPP についてはよくわからないと答えている。TPP に参加することを通じて、どんな国を作りたいのか、未来への展望を示してほしいという声もある。

最近 TPP の話題は遠ざかってみえるが、TPP の具体的な中身は関係国の交渉の中で決められていく。国としての交渉力が問われることになる。

【消費税増税】

有关消费税的增税讨论，引起了日本国民的关注。23 年前，日本开始征收 3% 的消费税，15 年前达到了 5%。政府・民主党于 3 月下旬向国会提交了已成型的、在 2014 年 4 月，将消费税增至 8%；在 2015 年 10 月增至 10% 的分阶段增税法案。少子老龄化（儿童人数逐渐减少、老年人人数不断增加）日益严重的日本，正面临着如何维持年金、护理及医疗等社会保障制度等十分棘手的问题。仅仅靠投保人所缴纳的保险费，已经无法支付上述费用了，今后必然要加大用税金来支付社会保障费用的比率。因此，政府决定采取增税的方式来保证财源（也就是所谓的“税金与社会保障一体改革”）。

日本现已扛着约有 1000 万亿日元的债款，而且债款额还在逐年膨胀。在这样的情况下，有人认为增税是不得已的；也有人担心在经济萧条的时候增税，会使商品更加卖不出去。这样一来，企业的收益将会下降，员工薪水也会随之减少，经济将越来越不景气。而最终，国家收缴的税金也会受到影响而减少。因此，有人认为应该先制定一套政策，使经济恢复元气，使国家可以收上来大量的税金才是捷径。同时，也有人呼吁政府在增加国民负担以前，有必要在减少其支出这一方面更进一步地做出努力。围绕消费税增税法这一问题，执政党・民主党内部的意见也存在着分歧，因此，没有人知道在 6 月中旬国会结束时，消费税增税法是否会表决、通过。(H)

【消費税増税】

消費税増税の議論が国民の耳目を集めている。消費税は今から 23 年前に 3% でスタートし、15 年前に 5% になった。政府・民主党は 3 月下旬、2014 年 4 月に 8%、2015 年 10 月に 10% へ段階的に引き上げる案を固め国会に提出した。日本は少子高齢化（子供は減り、高齢者が増加）が進む中、年金、介護、医療などの社会保障制度をどうやって維持していくか深刻な問題を抱えている。各保険の加入者が支払う保険料だけで費用を賄うことはできないので、税金で負担する割合を今後増やしていかなければならない。その財源として消費税を上げるというわけだ（税と社会保障の一体改革と言われている）。日本はすでに約 1000 兆円という借金を抱えながら、毎年新たな借金を続けている状況だ。そんな中、増税は仕方ないという声がある一方、不景気に増税すれば、物が一層売れなくなる。すると企業収益が下がって、給料も下がるので、経済がますます悪くなり、その結果、国の税収そのものが減ると懸念する声もある。経済が元気になるって、国にたくさん税金が入るような政策が先決だというわけだ。また、国民に負担を求める前に、国として支出を減らすための努力をもっと行うべきだという声もある。消費税アップについては与党の民主党内にも反対意見があり、果たして今国会が終わる 6 月中旬までに、採決、成立するのか、誰も先行きが読めない状況だ。

(H)

思考如何活用护理保险②

— 何谓“要护理级别” —

我们在上一期里，给大家介绍了如何申请护理保险的前半部分程序。这一程序从**提交申请表**开始，经过**上门观察本人身心状态・进行听取调查**，并且需要**主治医生的诊断书**，最终通过**审查会认定要护理级别**。其后，将**审查结果**寄给接受护理者本人。

在这一期里，我们来做一个具体的假设。比如，有一个姓铃木的女士，一个人生活。在即将满 70 岁的时候，腰腿功能急剧衰退，因此，诸如买东西及做菜做饭等日常家务，有一部分已经无法自行解决。此时，铃木女士听从孩子们的建议，向有关机构的窗口提交了要求享受护理保险的申请。此后，铃木女士接受了地方政府实施的上门调查，并提交了常给其看病的医生（铃木女士正在整形外科治疗膝盖）写的诊断书，这会儿，以后，等待审查结果。



另外，还有一个比铃木女士大三岁的佐藤先生（男性），在这个冬天里因患脑梗塞而落下了右半身麻痹的后遗症。出院后在自己家里疗养，但需要坐轮椅，吃饭自然不用说，换衣服及洗浴等，都需要人照顾。佐藤先生的太太听从医院的建议，正在办理要护理认定手续。

大约过了一个月，两个人都收到了护理保险证，铃木女士的保险证上写着**要支援 2**；而佐藤先生的保险证上写着**要护理 3**。那么，“要支援”与“要护理”的区别是什么呢？要支援，

介護保険の上手な活用法を考える②

—「要介護度」って何？—

今回は、介護保険利用の流れについて、その前半部分をご紹介します。**申請書**の提出にはじまって、**訪問による心身の状態の観察・聞き取り調査**、さらに**主治医の診断書**も加わって、最終的に**審査会**で**要介護度の認定**が行われます。その後、本人死に**結果の通知**が届きます。

今回は、すこし具体的にイメージしてみましょう。例えば…、一人暮らしで 70 歳を目前にした鈴木さん（女性）は、近頃足腰がめっきり弱って、買い物や料理などの家事のうち、一部の行為を自力で行うことが困難になってきました。そこで子供たちのアドバイスを聞き入れ、介護保険制度を活用しようと担当窓口**に申請書を提出**しました。自治体の訪問調査を受け、かかりつけの病院（整形外科でひざの治療中）で書いてもらった**診断書**を提出し、今は**判定結果の通知**を待つ日々です。

一方、鈴木さんより 3 歳年上の佐藤さん（男性）は、この冬、**脑梗塞**で倒れ、右半身に**麻痺**が残ってしまいました。



退院後は**自宅療養**となりますが、**移動に車椅子が必要な状況**で、**食事の世話**はもちろん、**着替えや入浴**などの**手助け**が必要です。夫人は病院に勧められて、**要介護度認定**の手続きを進めています。

約一ヶ月後、**介護保険証**といっしょに二人に届いた通知には、鈴木さんは**要支援 2**、佐藤さんは**要介護 3**と書かれていました。「要支援」と「要介護」は**どう違う**のでしょうか。要支援は**要介護より軽い状態**と

就是本人伤病的程度被看成是比要护理轻一些。而被认定为要支援的铃木女士，则为了避免今后发展到要护理的状态，她可以享受“预防护理服务”，即增加一些其能做的事情，以提高她的身体机能；而需要护理的佐藤先生，为了避免其身体状态进一步恶化，可以享受“护理服务”。其实不仅仅是铃木女士及其佐藤先生这样身体不听使唤的人，包括认知能力及理解力衰退的人在内，都可以根据其各自的病情来认定要护理级别。

下一页的表是要护理级别及每一个级别所显示的身心状态。但这仅仅是一种大致的参考(例子)，实际上国家会根据详细的基准(全国统一基准)，对此进行严格的判断。

要支援分为 1~2 两个级别；而要护理则分为 1~5 五个级别。其中要护理的级别并非根据疾病的轻重来判断，而是根据患者的日常生活需要多大程度的护理（需要护理多长时间）来决定的。比如，某患者坐轮椅、生活不便，但其需要护理的时间比较短；还有一个患者，其认知症已经发展到一天二十四小时身边不能离人的程度。那么这时，罹患认知症的人之要护理级别，将会高出坐轮椅的患者。铃木女士和佐藤先生两个人的认定级别分别是要支援 2 和要护理 3，据说在真正申请要护理服务的人当中，有的接到的通知甚至是“能够自立，连要支援 1 的级别都未达到（非该当）”。

那么，铃木女士和佐藤先生两个人因为终于可以接受一定程度的服务而感到放心，但是，根据要护理级别的不同，可以享受的服务

判断された場合です。要支援の判定を受けた鈴木さんは、今後要介護状態にならないよう、本人ができることを増やし、体の機能を高めるために「介護予防サービス」を受けます。要介護とされた佐藤さんは、今の状態がこれ以上重くならないよう「介護サービス」を利用します。鈴木さんや佐藤さんのように身体的な困難を抱えている人だけでなく、認知能力や理解力に衰えが出てきた人も、その程度に応じて要介護度が認定されます。

次頁の表は、要介護度と各レベル毎の心身の状態を表していますが、これはあくまで大まかな目安(例)で、実際は国による詳細な基準(全国统一基準)に基づいて、厳格に判定されます。

要支援は 1~2 の 2 段階に分かれ、要介護は 1~5 の 5 段階に分かれています。要介護度は、病気などがどの程度重いかで判定されるわけではなく、日常生活でどの程度の介護が必要か(介護に要する時間)によって決められます。したがって、車椅子の不自由な生活をしていても介護に要する時間が比較的短い場合と、認知症がかなり進行して、四六時中目が離せない状態の場合では、認知症の人のほうが要介護度が高いと判定されることとなります。鈴木さんと佐藤さんは、それぞれ要支援 2、要介護 3 の判定をもらいましたが、申請した人の中には、「自立していて、要支援 1 にも該当しない(非该当)」という結果を受け取った例もあるそうです。

さて、何らかのサービスが受けられることになって一安心の二人ですが、要介護度に応じて、利用できるサービスの種類や 1 カ月の利用限度額が決められています。要介

类型及 1 个月的利用限额也是有规定的。要护理的级别越高，利用限额也就越高。但是，要做到聪明地活用护理保险，并非是申请最大限额以享受其服务，而是要根据个人状态及家属护理的具体情况，来清楚地判断其需要怎样的服务（具有择优能力）。我们将在下一期里为大家介绍护理服务的具体内容。（H）

護度が高いほど、限度額は高いですが、限度額いっぱいサービスを利用するという考え方はなく、自分の状態や介護している家族の事情に合わせて、必要なサービスを見極める賢さ（選ぶ力）が求められています。次回はサービスの中身を具体的に見てみましょう。（H）

要介護区分 要护理级别	心身の状態（例） 身心状态（例）
要支援 1	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の能力は基本的にあるが、要介護状態にならないよう支援が必要。 具备基本的日常生活能力，但为了不使其发展到要护理状态而需要一定的支援。
要支援 2	<ul style="list-style-type: none"> 要支援 1 の状態より基本的な日常生活能力がわずかに低下し、何らかの支援または部分的な介護が必要。 跟要支援 1 状态相比，其基本的日常生活能力稍低一些，需要某种程度的支援或有限度的护理。
要介護 1	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりなどに支えが必要。排泄・入浴などに一部介助が必要。 認知力、理解力などに衰えが見られる場合がある。 需要有人搀扶才能站立。排泄・洗浴等需要一定程度的帮助。 有时候会发生认知能力及理解能力衰退的情况。
要介護 2	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりや歩行に支えが必要。排泄、入浴などに一部又は多くの介助が必要。 認知力、理解力などに衰えや、問題行動が見られる場合がある。 需要有人搀扶才能站立或行走。排泄・洗浴等需要一定程度或很大程度的帮助。 认知能力及理解能力有时会出现衰退，有时会发生行动问题。
要介護 3	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりや歩行などが自力ではできない。排泄、入浴、衣服の着脱などで多くの介助が必要。 認知力、理解力などに低下や、問題行動がいくつか見られる場合がある。 无法自行站立或行走。排泄・洗浴・穿衣、脱衣等需要很大程度的帮助。 认知能力及理解能力等出现衰退，有时会发生数种行动问题。
要介護 4	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりなどがほとんどできない。排泄、入浴、衣服の着脱などに全面的な介助が必要。 認知力、理解力などの著しい低下や、問題行動が増えてくる場合が多い。 基本上无法自行站立等。排泄・洗浴・穿衣、脱衣等需要全面帮助。 认知能力及理解能力明显衰退，很多时候行动问题出现增多的情况。
要介護 5	<ul style="list-style-type: none"> 生活全般に全面的な介助が必要。 意思の伝達がほとんど、またはまったくできない場合が多くある。 所有日常生活都需要全面护理。 大多时候基本上无法传达本人意志，或是根本无法传达本人意志。

新闻摘要



(2011 年 12 月 21 日～

2012 年 3 月 20 日)

12 月 21 日 (星期三)

面向居住在宫城县的遗华日本人、位于仙台市泉区之市营墓地“泉墓园”内的墓碑，建造完工并于 18 日举行了开眼仪式。此墓是由从中国回日定居的归国者及其支援人员所组成的“中国归国者纪念墓碑建立协会”，在宫城县仙台市的支援下建造的。据说此墓可安放大约 80 人的遗骨。

2 月 23 日 (星期四)

NPO 法人“神戸定居外国人中心”将于 7 月开设一所面向在日朝鲜人、越南人及回到日本的遗华日本人、由其相互支撑、共同生活的团体之家。此中心还将在团体之家部署会说韩语・朝鲜语、汉语、英语及越南话的工作人员，为入住者提供与其文化背景相符的餐饮及消遣等福祉性服务。



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 (2011 年 12 月 21 日～

2012 年 3 月 20 日)

12 月 21 日 (水)

宮城県内に定住した中国残留邦人のための墓碑が仙台市泉区の市営墓地「いづみ墓園」に完成し、開眼式が 18 日、現地で行なわれた。中国からの永住帰国者や支援者で作る「中国帰国者記念墓碑建立協会」が、宮城県や仙台市の支援を得て建立した。約 80 人の遺骨を納めることができるという。

2 月 23 日 (木)

NPO 法人「神戸定住外国人センター」が、在日コリアンや在日ベトナム人、帰国した中国残留邦人らが支え合って暮らすグループホームを神戸市内に 7 月開設する。韓国・朝鮮語、中国語、英語、ベトナム語を話せるスタッフを配置し、入居者の文化背景に応じた食事やレクリエーションなど福祉サービスを提供する。

① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

考取一个资格⑳ “牙科助手”

大家是否常常去牙科医院看牙呢？在牙科医院里，有给人治牙的牙医，还有协助牙医实现治疗行为的牙科助手。牙科助手的工作是准备治疗所必需的器具及药品，并对患者的病历进行管理。另外，为患者缓解不安的情绪，鼓励其接受治疗，也可以说是牙科助手的重要工作。有时候，牙科助手还要负责挂号及结账工作。



牙科医院常常招聘牙科助手，且工作时间也较容易选择，因此，可以根据大家各自的生活节奏来工作。

即使不具备特殊的资格，也有可能成为牙科助手。但是，如果没有任何相关知识，就进牙科医院工作的话，会碰到很多困难。因此，我们建议大家先听一听讲习，掌握必要的知识之后，再投入工作。

那么，要怎么做才能拿到牙科助手的资格呢？

<考核概要>

牙科助手的资格不属于国家资格，而是由民间组织认定的资格。现在，有数个民间组织可以对牙科助手资格进行认定，据说其间作为此类资格评价最高的是日本齿科医师会实施的“齿科助手资格认定制度”。

只要报名参加并听完讲习，就可以拿到“齿科助手资格认定制度”的证明。它分为：
A. 有关牙科事务的〈乙种第二〉（大约 40 个

資格を取ろう⑳「歯科助手」

みなさんは、よく歯医者に行きますか。歯科医院には歯の治療を行う歯科医師と歯科医師をサポートする歯科助手がいます。歯科助手は、治療に必要な器具や薬剤を準備したり、患者さんのカルテを管理したりします。それから、患者さんの不安を和らげたり、励ましたりすることも重要な仕事と言えるでしょう。受付や会計を担当することもあります。

歯科助手は求人が多く、働く時間も選びやすいので、皆さんの生活に合わせて働くことができます。

特に資格がなくても歯科助手として働くことは可能ですが、基礎的な知識のないまま働き始めるのは、大変な苦勞を伴います。ですから、講習で必要な知識を身につけた上で働くことをお勧めします。

では、どうすれば歯科助手の資格が取れるのでしょうか。

<試験概要>

歯科助手の資格は国家資格ではなく、民間の団体が認定している資格です。現在、いくつかの団体が歯科助手の資格を認定していますが、資格として最も評価されるのは、日本歯科医師会が認定している「歯科助手資格認定制度」のようです。

「歯科助手資格認定制度」は、講習を受講して修了すれば、資格が得られます。これには、

A. 歯科事務に関するもの〈乙種第二〉
(約 40 時間)

小时)

B. 有关在治疗室所实施业务的〈乙种第一〉(大约 52 个小时)

C. 有关牙科事务及在治疗室所实施的业务、更为高难一些的〈甲种〉(大约 400 个小时)

三种资格。我们认为没有必要将三种都学下来。此外，举行讲习的日时及学费等，均由各都道府县的齿科医师会决定，敬请向您所居住地区的齿科医师会咨询。可以为您提供的参考是：讲习每月举行数次，包括教材费在内的学费是数万日元。

详细事宜，敬请浏览日本齿科医师会开设的网页。

<http://www.jda.or.jp/links/links03.html>

即使通过函授，也可以拿到与上述三种资格中的 A. 有关牙科事务的〈乙种第二〉的同等资格。我们建议因为繁忙而没有时间报名参加讲习的人，通过此种方法拿资格。请您查阅“齿科医疗事务管理士”。

想尝试医疗事务方面工作的人；想利用空闲时间工作的人；喜欢与人接触的人，不妨在新春之际挑战一下如何！

牙科助手的工作，时常需要与患者接触，因此，我们认为它十分适合于性格开朗、喜欢交际的人。希望大家有机会能协助牙医为患者提供帮助！

(K)

ちりょうしつ おこな ぎょうむ
B. 治療室で行う業務に関するもの
乙種第一〉(約 52 時間)

C. 歯科事務および治療室で行う業務に関するもので、さらに高度なもの
〈甲種〉(約 400 時間)

の 3 種類あり、全てを受講する必要はないと思います。講習の開催日時や受講料などは、各都道府県の歯科医師会が決められているので、お住まいの地域にある歯科医師会にお問い合わせください。目安としては、開催日時は月に数回、受講料はテキスト代込みで数万円のです。

詳しくは、日本歯科医師会のホームページをご覧ください。

<http://www.jda.or.jp/links/links03.html>

じょうぎ
上記のうち、A. 歯科事務に関するもの
乙種第二〉については、通信講座を利用して同等の資格を取ることにも可能です。忙しくて講習に参加する時間のない方には、こちらをお勧めします。「歯科医療事務管理士」で、調べてみてください。

医療関係の仕事がしてみたいという方、空いた時間に仕事をしたいという方、人と接することが好きな方、春から新しいことに挑戦してみませんか。

患者さんと接する機会の多い仕事なので、社交的で明るいキャラクターの方が向いていると思います。一人でも多くの患者さんの支えになってあげてください。

(K)

信息技术用語④twitter (推特)

大家是否觉得要是能广交朋友、彼此交流，会是一件很好的事情呢？在电脑广为普及的今天，即使不用与人直接接触，也可以通过互联网，



实现跟世界各国的人进行交流。在这一期里，我们就打算为大家介绍一种与他人构筑关系的新型方式 — 推特。

大家是否听说过推特这个词呢？它是借助电脑、智能手机或手机，上传短稿（推文），从而让大家共有、互动的服务。

推特本来的意思是“小鸟的鸣啾（自言自语）”，只要字数在 140 字以内，任何稿件都可以轻松自如地上传到网上。因此，它又被称为微型博客。推特支持包括日语在内的 28 个国家的语言。

只要有上网的条件，任何人都可以浏览别人的稿件。大家不妨上“推特导航” (<http://twinavi.jp/>)，去看看人们现在正就什么事情在进行交流。

想要上传稿件的话，需要事前注册推特 (<http://twitter.com/>)。注册完毕后，就可以选择自己感兴趣的领域，要是设置成可以与这些领域有关的、来自各个方面的稿件接收过来的状态 [=フォローする (加关注)]，将会很方便。因为这样就可以随时看到自己感兴趣的相关信息，同时，您自己也可以参与发送信息。而这些信息，会像下面推特首页页面^①所示，按照时间顺序，将你自己及别人的稿件显示出来。

IT 用語④twitter (ツイッター)

皆さんは、たくさんの友人を作ってお互いに交流ができればいいと思いませんか？インターネットが普及した現在、直接人と触れ合わなくてもネットの世界でいろいろな国の人とコミュニケーションが可能になってきました。新たな人間関係を構築する場の一つとして、今回は、ツイッターを紹介します。

皆さんは、ツイッターという言葉聞いたことはありますか？パソコン、スマートフォンや携帯電話を使って、短い投稿（ツイート）を入力して、みんなで共有できるサービスです。

ツイッターは、もともと「鳥のさえずり（つぶやき）」を意味し、140文字以内の文章で気楽に投稿できることからミニブログとも呼ばれています。日本語を含む 28 か国語に対応しています。

インターネットに接続できる環境であれば、誰でも他人の投稿を閲覧することができます。どんなやりとりがされているのか一度、“ツイナビ” (<http://twinavi.jp/>) から見てみるのもいいかもしれません。

更に投稿するには、ツイッター (<http://twitter.com/>) に事前登録が必要です。ツイッターへの登録が済んだら、皆さんが興味ある分野を選択し、それらに関する様々な投稿を受信できるようにしておく (=フォローする) と便利です。常に興味ある分野に関する情報が見られ、その中で自分も情報を発信することができます。これらの情報は、以下のツイッターの「ホーム」画面^①のように、自分の投稿と他人の投稿が時系列順に表示されます。

① 推特首页页面

① ツイッターの「ホーム」画面



要是向某个注册了推特的人所上传的稿件打一个招呼，就会因此而形成某种“松缓”的交流。比如，A 在推特上说“〇〇店的△△很好吃！”，之后，B 和 C 就跟着说“我也去过”或“这里的才好吃呢”等，按照时间顺序显示着交流内容。与其说关心对方是谁，不如说对其所提供的信息更有兴趣，并因此而与对方建立某种朋友关系。就好像在路边与对方擦肩而过、打上一声招呼一般，实现轻轻松松的交流。推特不需要像博客那样写长篇文章，且只要一上传，就会收到来自非特定多数人群的信息。单单是有人对自己上传的内容进行回馈，就会感觉到自己与别人在互动，这难道不是一件令人高兴的事情吗？

推特无需得到对方的许可，便可以自由自在地上传自己的意见。但如果是诽谤、中伤对方的稿件，那么即使是匿名，也请无论如何都

さんかしゃかん
 ツイッター参加者間で誰かが発信した投稿に対して話しかけることで「ゆるい」コミュニケーションが生まれます。たとえば、Aさんが「〇〇店の△△、とてもおいしかった！」とつぶやいた場合、BさんやCさんが、「私も行ったことある」とか「こっちのお店のほうがおいしいよ」とか、話題が時系列に表示されていきます。相手が誰であるかというより、相手の発信する情報に興味を持ち、つながっていきます。道端ですれ違って挨拶するような感じで気軽にコミュニケーションが取れます。ブログのように長い文を作成する必要もなく、短い投稿をするだけで、不特定多数の人から情報を得ることも可能になります。自分の発信した内容に誰かが反応してくれるだけでも他人とのつながりを感じ、うれしいことで

不要上传。因为这有可能会被卷入犯罪行为当中，或是遭到逮捕，敬请加以注意。还有，推特上的稿件，不见得都是货真价实的信息，有些信息有可能是误传。

汉语推特最有名的是汉语版推特“新浪微博”^②。现在已有 1 亿 7700 万人注册微博，每一秒钟便有 1300 件“自言自语”在网上上传。有兴趣的人，不妨访问一下 <http://weibo.com>。(M)



② 汉语版推特“新浪微博”

しょう。

相手に承諾を得る必要がなく、自由に自分の言いたいことを投稿できますが、相手を誹謗中傷するような投稿は、たとえ匿名でも絶対にしないことです。犯罪に巻き込まれたり、逮捕されたりする可能性もあるので注意しましょう。また、投稿される情報は必ずしも確実性が高いとはいえず、誤った情報かもしれません。

中国語でのツイッターは、中国語版ツイッター「新浪微博」^②が有名です。現在、1 億 7700 万人の間で、1 秒あたり 1300 回つぶやかれています。興味のある方は、<http://weibo.com> にアクセスしてみてください。(M)

② 中国版ツイッター「新浪微博」

排名	用户名	关注度
1	姚晨	18,006,766
2	小S	17,412,257
3	杨幂	15,231,999
4	谢娜	15,101,705

日本の家常菜⑮

“蒸蛋羹和什锦米饭”

本刊“日本家常菜”栏目曾连载了一段时间，从这一期起，我们将重新开设此栏目，为大家介绍用季节性时菜烹饪出来的、年纪大的人喜欢吃的各种日本家常菜之基本菜式，以冀能为那些从事护理工作、有机会烹饪日本家常菜的遗华归国者第二、三代，提供些许参考。

此外，还将新增**烹饪笔记**，为大家介绍日本独特的食材、时菜，以及烹饪要点等小知识。诚望此栏目能对您有帮助！

在这一回里，我们就打算为大家介绍“蒸蛋羹和什锦米饭”，并附添季节性的食材“鸭儿芹”（※1）。

“蒸蛋羹的材料及做法”（四人份）

鸡蛋：三个

【配料】

鸡脯肉（※2） 80 克

香菇 2 朵

鱼糕（※3） 4 片

鸭儿芹 4 根

银杏（煮好的） 4 粒

海鲜汤汁：3 杯（水 600 毫升、海带粉 1 大匙）

【调料】

白糖 1 小匙

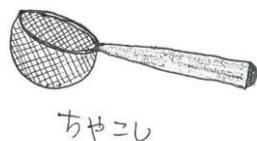
盐 少许

酱油 2 小匙

① 将鸡脯肉切成一口一块，并用少许酱油和少许酒将其调拌入味。将香菇洗净，沥干水后切成薄片。鱼糕亦切成薄片，鸭儿芹切成 2 厘米长的段。

② 将鸡蛋打入小盒中，用筷子将其搅匀，注意不要搅出沫子，之后加进海鲜汤汁、调料，再次搅匀。其后，用滤茶网将其滤一遍，这样就可以蒸出清爽的蛋羹。

③ 将①和银杏均等地放进蛋羹杯（※4）中之后，再将②倒入蛋羹杯中。



日本の家庭料理⑮

「茶碗蒸しと五目ごはん」

これまで日本の家庭料理をお休みしていましたが、今回新たに再開し、2、3世の方など介護の仕事で日本の家庭料理をつくる機会がある方にも参考にしていただけるように、年配の方にも親しまれる和食の基本料理を季節の食材を取り入れて紹介します。

また、新たに**料理メモ**では、日本独自の食材や季節の食材、作り方のポイントや豆知識を紹介いたします。是非これも役立てていただきたいと思

います。
第一弾は「茶碗蒸しと五目ごはん」、季節の食材「三つ葉」（※1）を添えていただきます。

「茶碗蒸しの材料と作り方」（4人分）

たまご：3 個

【具材】

鶏むね肉（※2）：80 g

椎茸：2 枚

かまぼこ（※3）：4 枚

三つ葉：4 本

ぎんなん（水煮）：4 個

だし汁：3 カップ（水 600 ml と昆布粉末だし大さじ 1）



【調味料】

砂糖：小さじ 1

塩：少々

醤油：小さじ 2

① 鶏むね肉は一口大に切り醤油少々と酒少々で下味をつけます。椎茸は軽く洗い水気をきり、薄切りにします。かまぼこも薄切りにし、三つ葉は約 2 cm に切ります。

② ボウルに卵を入れて箸を使い泡をたてないように混ぜてから、だし汁、調味料を入れて更に混ぜます。この後、茶こしを使ってこすと滑らかな茶碗蒸しに仕上がります。

③ 器（※4）に①とぎんなんを均等にに入れて

- ④ 在锅内放进水烧开。水最好是能淹到蛋羹杯的正中间。
- ⑤ 水沸后将③放入锅中，蒸 15 分钟。蒸到用竹签插进去时冒出透明的汁液既可。最后将鸭儿芹放在蛋羹表面便做得。

烹饪笔记

我们知道在中国也有类似蒸蛋羹这样的菜肴，但是敬请大家尝试一下日本式的蒸蛋羹。

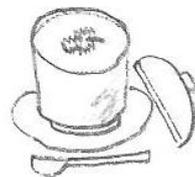
(※1) 鸭儿芹... 是春季至初夏这段时间的绿色应时香草类蔬菜。它常用来做清汤及日式拌菜；也用来点缀蒸蛋羹及盖浇饭。鸭儿芹无法一次用完，因此，可以将剩下的鸭儿芹插进杯口较深的杯子里，加水没其根须，这样鸭儿芹就会继续成活，同时也可以每天都用它来点缀各色菜食。



(※2) 鸡脯肉... 也有的家庭用虾来代替鸡脯肉，如果是这样的话，须将虾壳剥净，取出虾肠，焯过后沥干水再用。这样可以去腥。当然也可以既放鸡脯肉又放虾。

(※3) 鱼糕... 用磨碎的鱼（主要是白肉鱼）为原料，放盐后加热制成的鱼肉副食品。

(※4) 蛋羹杯... 蒸蛋羹的器具，是带盖儿的、类似于茶杯的瓷器。刚从蒸锅里取出的蛋羹杯很烫，所以需要将其放在一个小盘子上，并盖上杯盖儿以保温。



“什锦米饭的材料及做法”（四人份）

大米：2 量杯

【配料】

- 胡萝卜 1/4 根
- 牛蒡 1/4 根
- 魔芋块 1/4 块
- 油炸豆腐 1 片 (※5)



から②を入れます。

④ 鍋に水を入れ沸騰させます。水の量は茶碗蒸しの器の真ん中くらいまでがつかるぐらいです。

⑤ 沸騰した鍋に③を入れ、約 15 分蒸します。竹串をさして透明な汁が出れば出来上がりです。最後に三つ葉をのせて完成です。

料理メモ

茶碗蒸しは中国でも似た料理があるかと思いますが、日本の味を一度是非お試しください。

(※1) 三つ葉... 春から初夏が旬の緑色の香草野菜で、お吸い物や和え物に用いられます。茶碗蒸しや丼ものに彩りを添えます。三つ葉は一度に使い切れないので、深いコップに根が隠れるほどの水に生け、毎日少しずついろいろな料理の彩りに使ってみましょう。

(※2) 鶏むね肉... 家庭によっては鶏肉の代わりに海老を入れるところもあり、その時は殻をむいて背わたをとり臭みをとるために熱湯でさっと茹で水気をきってから入れてください。鶏肉と海老を両方入れても良いです。

(※3) かまぼこ... 魚（主に白身）のすり身を原料として塩分を加えて成型し、熱を加えたものです。



(※4) 器... 茶碗蒸しの器は、蓋付きの湯のみのような形です。鍋から出した後に、器が熱いので受け皿に載せ、冷めないように蓋を出します。

「五目ごはんの材料と作り方」（4人分）

米：2 カップ

【具材】

- にんじん：1/4 本
- ごぼう：1/4 本
- こんにゃく：1/4 枚
- 油揚げ (※5)：1 枚
- しめじ：1/2 パック



真姫蘑 1/2 袋

【調料】

海带粉 1 大匙

酱油 1.5 大匙

盐 少许

酒 1 大匙

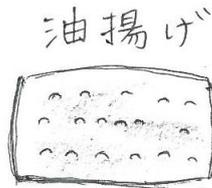
味淋 1 大匙

水: 2 量杯 (400 毫升)

- ① 将大米淘净，并放入竹篓中沥水。
- ② 将胡萝卜去皮，切成大约 2 厘米长的细丝；并将牛蒡去皮，之后将其斜着削成薄片（※6），并泡在水里以去涩味。
- ③ 将魔芋块焯过之后沥水，再将其切成 2 厘米长的细丝。油炸豆腐用开水浇过（去油）之后切成薄片。真姬蘑轻轻洗一下后沥水，切掉菌柄头（根部），并撕成容易进食的大小。
- ④ 将大米及调料放进电饭锅中，加水。需一边搅拌一边注意将水加到刻度 2 之处。之后将上述配料平放在大米上，并开始，闷好后将米饭搅匀即得。

烹饪笔记

（※5）油炸豆腐 ……是将豆腐切成薄片后再油炸的一种食材。日本料理中的狐狸乌冬面和狐狸荞麦面、以及稻荷寿司都不能缺少这种油炸豆腐。



（※6）斜削成的薄片 ……指像削铅笔似的一边转动蔬菜一边斜削出来的、类似于细竹叶一般的形状。用牛蒡烹饪的菜肴（如酱油糖炖牛蒡丝），常常要将牛蒡削成这种形状。



下一期为您介绍“用秋刀鱼烹饪的菜肴及大酱汤”。(K)

【調味料】

昆布粉末だし：大さじ 1

醤油：大さじ 1 と 1/2

塩：少々

酒：大さじ 1

みりん：大さじ 1

水：2 カップ (400 ml)

- ① お米は水で研いでざるにあげます。
- ② にんじんは皮をむいて約 2 cm の細切りにし、ごぼうは皮をむいて、ささがき（※6）にしてからあくを抜くために水にさらします。
- ③ こんにゃくはお湯でさっと茹でて水気をきり約 2 cm の細切りにします。油揚げは熱湯をかけて水気をきり薄切りにします。しめじは軽く洗い水気をきり、石づき（根のまとまった部分）を切り落として食べやすい大きさに手でほぐします。
- ④ 炊飯器にお米と調味料を入れ、目盛り 2 のところになるよう調整しながら水を入れ全体をさっと混ぜます。その上に具材を平らにのせて炊きます。炊きあがったら全体にざっくりと混ぜて完成です。



料理メモ

（※5）油揚げ ……豆腐を薄切りにして油で揚げた食材で、日本食ではきつねうどんやきつねそば、稻荷寿司に用いられます。

（※6）ささがき ……野菜を回しながら鉛筆を削るようにして、笹の葉の形に薄く切る切り方のことを言い、ごぼうを使った料理（例：きんぴらごぼう）の時はこの切り方がよく用いられます。

次回は「さんまを使ったお料理とおみそ汁」をご紹介します。(K)

喝杯咖啡休息一会儿⑥

～助词“で”和“を”～

大家好！大家在学习日语的过程中，感觉很难掌握的语法之一，想必是助词吧。在这一期里，我们打算继第 57 期，接续为大家介绍有关助词的知识。好吧，就让我们开门见山，思考一下下述问题。

下面的 (1) 和 (2)，哪一句是正确的日语？

- (1) 「公園^で散歩する」
 (2) 「公園^を散歩する」

实际上，两句话都是对的。但是，要表达“散歩する(散散步)”这一意思时，一般都会说成 (2)。那么，上述两个句子，到底存在着什么不同呢？这一期，就让我们来观察一下接在 (1) 和 (2) 中、表示场所的名词（此处为“公園(公园)”）之后的助词“で”和“を”。

首先，“<处所>+^で”这个句型，比如说“昼ご飯を食堂^で食べる(中午在食堂吃饭)”。^で前面的“食堂”，表示“食べる”这个动作所进行的处所（详细说明敬请参照第 57 期）。而在上面 (1) 句中，“公園”正是“散歩する”这个动作所实施的处所。让我们再进一步观察一下：“食べる”和“散歩する”都表示动作，但是，不同的是“食べる”这个动作所实施的范畴，仅仅局限在“食堂”里；然而，“散歩する”这个动作，则是通过穿行“公園”来进行的。也就是说，日语中有一些动词，诸如“食べる”、“勉強する(学习)”以及“遊ぶ(玩耍)”等，其实施处所是局限在一定范围内的；此外还有一些动词，如“散歩する”、“走る(跑)”、“歩く(走)”、“渡る(过)”、“通る(走过)”、“登る(登)”以及“飛ぶ(飞)”等，它们所表示的意思，也包括穿行某一处所。

说起“散歩する”，一般都有着在“公園”这个很广的范围内一边欣赏风景，一边自由自在地穿行走过这样一层意思，因此，往往说成 (2) “公園^を散歩する”。如果想要表示在一

こーひーぶれいく コーヒーブレイク⑥

～助词「で」と「を」～

こんにちは。皆さんが日本語を勉強する中で難しいと感じているものの 1 つに助詞があるようです。今回は、本誌 57 号に続く第 2 弾です。さあ、早速考えてみましょう。次の(1)(2)はどちらが正しい日本語でしょうか。

- (1) 「公園^で散歩する」
 (2) 「公園^を散歩する」

実は、どちらも文法的には正しい日本語です。しかし、「散歩する」の意味を考えると(2)の方が一般的でしょう。では、これら 2 つの文にはどのような違いがあるのでしょうか。今回は、(1)(2)に使われているような場所を表す言葉(ここでは「公園」)の後に続く助詞「で」と「を」について見ていきましょう。

まず「<場所>+^で」ですが、「昼ご飯を食堂^で食べる」のように使います。^での前の「食堂」は、「食べる」の動作をする場所を表しています(詳しくは、本誌 57 号を見てください)。上の(1)では、「公園」は「散歩する」の動作をする場所を表しているわけですね。ここでもう少し考えてみましょう。「食べる」も「散歩する」も動作を表します。しかし、「食べる」の動作が「食堂」の中のある限られた範囲内で行われるのに対し、「散歩する」の動作は「公園」の中を通過して行われるという点で違いがあります。動詞の中には、「食べる」「勉強する」「遊ぶ」のように、ある場所の中の限られた範囲内で行う動作の他に、「散歩する」「走る」「歩く」「渡る」「通る」「登る」「飛ぶ」のように、ある場所を通過するという意味が含まれている動作があるということです。

个很大的“公園”里，在半径多少米的范围内“散歩する”这样的意思，那么就说成 (1) “公園で散歩する”。

将上面的解释归纳一下的话，便是：

「<处所>+**で**」的<处所>：表示动作实施的处所。

「<处所>+**を**」的<处所>：表示动作实施时所穿行的处所。

好，接下来请大家思考一下，在下述 (1) 和 (2) 的括号中，应该填入“鯨(鲸鱼)”还是“友だち(朋友)”。

- (1) () が海**で**泳いでいる。
- (2) () が海**を**泳いでいる。



正确答案是，(1)

为“友だち”；(2) 为“鯨”。人可以在海里游的范围，必然有着一定的局限；然而，鲸鱼却是在地球上的广阔海洋里一边移动一边环游，是不是正所谓包括穿行意思在内的“泳ぐ(泳游)”呢！

此外，下面的图绘，可以说是“鯨がプール**で**泳いでいる。”但是，鲸鱼看上去憋屈死了，这样的句子不太现实。



这是最后的问题，请思考一下：

- (1) 日本語学校 () 勉強する。
- (2) 手をあげて横断歩道 () 渡りましょう。
- (3) 急な坂 () 登る。
- (4) 道路 () 遊んではいけません。
- (5) 鳥が、空 () 飛んでいる。

正确答案：(1)で (2)を(3)を(4)で(5)を (M)



「散歩する」と言えば一般的には、「公園」の中の広い範囲を周りの風景を楽しみながら、自由に歩き通過するという意味が含まれているので、(2)「公園**を**散歩する」と言います。もし、広い「公園」の中の半径数メートルぐらいの範囲内で「散歩する」ということであれば、(1)「公園**で**散歩する」となります。

まとめると次のようになります。

「<場所>+**で**」の<場所>：動作をするその場所を表す。

「<場所>+**を**」の<場所>：動作をするときに通過する場所を表す。

それでは皆さん、次の(1)(2)の () に入る言葉として、「鯨」と「友だち」のどちらが適当か考えてみましょう。

- (1) () が海**で**泳いでいる。
- (2) () が海**を**泳いでいる。

答えは、(1)「友だち」(2)「鯨」です。人間が泳ぐ範囲というのは、海の中の限られた範囲内です。一方、鯨は地球上の広い海を移動しながら泳いでいます。まさに、通過するという意味を含んだ「泳ぐ」ではないでしょうか。

また、左下の絵は「鯨がプール**で**泳いでいる。」でしょう。でも、とても窮屈そうで、現実的ではありませんね。

最後に問題です。考えてみましょう。

- (1) 日本語学校 () 勉強する。
- (2) 手をあげて横断歩道 () 渡りましょう。
- (3) 急な坂道 () 登る。
- (4) 道路 () 遊んではいけません。
- (5) 鳥が、空 () 飛んでいる。

答え：(1)で(2)を(3)を(4)で(5)を

(M)

有关国民健康保险

缴付国民健康保险，就可以享受各种各样的服务。我们打算在这一期里，为那些回到日本、对日本的国民健康保险制度还不甚了解的人，简单地介绍一下“国民健康保险”（国保）的主要内容。为了在紧急情况下，能够放心地享受这一制度，我们敬请大家上网确认一下您居住地区的市町村政府所提供的服务内容。

此外，通过工作单位缴付健康保险的人，敬请咨询确认各健康保险工会所提供的服务内容。

1 运营核心〔保险方〕

国民健康保险由大家所居住地区的市町村负责运营，通过来自国家、都道府县或市町村政府公费，以及投保人所缴付的保险费来运营。因此，需要缴付的国民健康保险费也就根据市町村的不同而不尽相同。各健康保险的运营核心，即被称为“**保险方**”。

2 投保人〔被保险方〕

除去通过工作单位加入健康保险的人（包括其抚养家属）、享受生活保护的人、以及正在享受后期高龄者医疗制度的人以外的任何人，都需加入健康保险。办理了外国人登录手续、在日本持续居住一年以上的外国人，也可以加入国民健康保险（但源于入国资格等理由，有时也会存在无法加入的情况）。而加入国民健康保险的人，即被称为“**被保险方**”。

3 可以享受的保险补贴

① 须定期去医院检查、住院时：

“疗养补贴”、“住院伙食疗养费”

因为生病或受伤而需要进行必要的治疗

国民健康保险について

健康保険の保険料を納めると、様々なサービスが受けられます。特に、日本に帰国してまだ日本の健康保険制度をよく理解できていない方に、『国民健康保険』（国保）の主な内容を簡単に紹介します。いざという時、安心して制度を利用できるように、一度お住まいの市町村で行っているサービス内容をインターネット等で確認してみてください。

なお、職場等の健康保険に加入されている方は、各健康保険組合のサービス内容を確認してください。

1 運営主体〔保険者〕

国民健康保険は皆さんがお住まいの市町村が

運営するもので、国や都道府県、市町村の公費と、加入者の保険料で運営されています。国民健康保険の保険料は市町村で異な



り、各健康保険の運営主体のことを「**保険者**」といいます。

2 加入者〔被保険者〕

職場等の健康保険に加入されている方（その扶養者含む）や生活保護受給者、後期高齢者医療制度の適用を受けている方以外の方の方が加入することになっています。外国人登録を行って、日本に1年以上滞在する方も加入できます（資格の適用は、入国資格により加入できない場合がある）。加入者のことを「**被保険者**」といいます。

3 受けられる保険給付

時，根据年龄及收入（注 1），可以从国民保险“疗养补贴”中享受七至九成医疗费。也就是说，患者自身只需支付所有医疗费中的三至一成。此外，尽管正常情况下的妊娠或分娩无法享受国民健康保险，但是，做医学治疗或检查时，可以享受国保。除此以外，还有一些情况是无法享受国保的，因此，具体事宜敬请向医疗机构或您所居住地区的市町村政府咨询确认。

（注 1）

- ・至义务教育学龄为止：由患者负担 2 成
 - ・自享受义务教育至 69 周岁为止：
由患者负担 3 成
 - ・自 70 周岁至 74 周岁为止：由患者负担 1 成
- *但是，收入与现役者持平的话，由患者负担 3 成

所谓收入与现役者持平，是指：缴纳居民税必须纳税的的金额要在 145 万日元以上，或是在同属一个家庭的人。但是，其收入未达到一定数额（一个人：全年收入不到 383 万日元；两个人以上：全年收入不到 520 万日元）者除外。

住院时，每餐所花费的伙食费中的一部分，将作为标准费用而由患者本人负担，其余部分则作为“住院伙食疗养费”，由国保负担。

住院时的病房一般分为免费病房和收费病房两种。如果患者本人希望住进收费病房的话，须在同意书上签字，这是因为需要缴付病床费用差额。而这类病床差额不在国保范畴内。

② 医疗费数额很高时：

“高额疗养费（高额护理合计疗养费）”

需要进行长期治疗或住院时，可以想象医疗费也会变得很高。此时，国保中的“高额疗

① 通院、入院したとき：

「療養の給付」「入院時食事療養費」

病気がで必要な医療を受けたとき、年齢や収入により（注 1）、医療費の 7 割から 9 割の「療養の給付」が国保から受けられます。つまり、患者の自己負担額はかかった医療費の 3 割から 1 割となります。なお、通常の妊娠や出産では保険の利用は出来ませんが、医学治療、検査は保険が適用されます。この他にも保険が適用外になるケースがあるので詳しくは医療機関やお住まいの市町村で確認しましょう。

（注 1）

- ・義務教育就学前まで：2 割患者負担
 - ・義務教育就学後から 69 歳まで：3 割患者負担
 - ・70 歳以上 74 歳まで：1 割患者負担
- *但し、現役並み所得者は 3 割

現役並み所得者とは：住民税の課税所得が 145 万円以上の方、またはその方と同一世帯に属す方。但し、その収入額が一定額未満（1 人の場合：年収 383 万円、2 人以上の場合：520 万円未満）の方は除く。

入院中の食事代は、1 食にかかる食事代の一部を標準負担額として患者が負担し、残りが「入院時食事療養費」として保険から負担されます。

！入院する部屋は一般的に無料タイプと有料タイプとに分かれています。患者自身が有料タイプを希望し、同意書にサインすると、差額ベット代が発生します。この差額ベット代は保険適用外です。

② 医療費が高額になったとき：

「高額療養費（高額介護合算療養費）」

治療が長期に渡ったり、長期入院の場合、医療費が高額になることが考えられます。その

「**养费（高額护理合计疗养费）**」制度（注 2）
将派上用场。每个月（自月初至月底）所要缴
付的医疗费，如果超过个人负担额限度的话，
国保将会**事后退还多付部分**。至于个人负担额
限度，则根据年龄及收入的不同而不尽相同。

（注 2）如果医疗费数额，远远高出加上护理
保险所限定的个人负担后的总额时，有时可以
享受“**高額护理合计疗养费**”。

住院或看门诊（从 2012 年 4 月起实施）
时，只要在当月内向医院出示“**限度額適用認
定証**”，就可以只向医院支付个人负担额，大
部分情况下，都无需再办理“**高額疗养费**”申
请手续了。此外，年龄在 70 周岁至 74 周岁之
间，收入与一般或现役者持平的人，只要向医
院出示“**高龄受給者証**”，就可以在医院窗口
换领“**限度額適用認定証**”。详细事宜，敬请
向所在地市町村政府咨询确认。

（注 3）已发给 70～74 周岁的人。在医疗机
构就诊时，须将其与保险证一同出示。

此外，有些市町村政府，在支付“**高額疗
养费**”的期间，对长期住院等，以及对今后无
力缴纳医疗费而有困难的家庭**贷款**（无利息，
但有贷款限额）。

③ 生孩子时：“分娩育儿一次性补助”

被保险方或其配偶分娩时，国保会就每个
孩子支付一定金额的“**分娩育儿一次性补助**”。
补助数额根据各市町村的不同而不尽相同。

④ 死亡时：“殡葬祭祀费”

不予支付丧礼费用，但是，有的市町村政
府会以“**殡葬祭祀费**”的名义，支付一定数额
的补贴。只是，此类补贴有着申请期限，需要
加以留意。此外，也请早一点儿咨询确认办理
申请手续时的必要资料。

ような時のために「**高額療養費（高額介護合算
療養費）**」（注 2）という制度があります。1ヶ月
（月初めから月末まで）に支払った医療費の
自己負担額が限度額を超えると、**事後、超過
分が戻ってきます**。限度額は年齢、収入により
異なります。

（注 2）介護保険の自己負担分との合計額が
著しく高額になったときは、「**高額介護合算
療養費**」が支給される場合があります。

入院や外来診療（2012年4月から適用）
の際、月内に「**限度額適用認定証**」を病院
に提示すると、窓口で支払う自己負担額が限
度額までになり、ほとんどの場合で「**高額療養
費**」を申請する必要がなくなります。なお、
70～74 歳で一般または現役並みの所得の方は
「**高齢受給者証**」（注 3）を提示することで、
「**限度額適用認定証**」に代えられます。詳しく
は市町村に確認しましょう。

（注 3）70～74 歳の加入者に交付されていま
す。医療機関にかかるとき、保険証に添えて提
示します。

また、市町村によっては、「**高額療養費**」の支
給までの間に長期入院等で今後の医療費の支
払いが困難な世帯に対して、**貸し付け（無利子、
貸し付け限度額あり）**を行っているところもあ
ります。

③ 子供が生まれたとき：“出産育児一時金”

被保険者やその被扶養者が出産した場合、子
供一人につき一定の金額が「**出産育児一時金**」
として給付されます。金額は市町村で異なります。

④ 死亡したとき：“葬祭費”

お葬式の費用は支給してもらえませんが、市
町村によって「**葬祭費**」として一定の金額を支

⑤ 由自己全额负担时

在没有出示保险证的情况下接受治疗、或享用医疗器具（在医生的许可下）等，都需要暂先由患者全额负担所有医疗费。这是暂时性的，事后只要办理必要的申请手续，并通过审查后，本该由国保负担的那一部分，便会退还回来。

只是，若在医疗机构接受不属于国保范围内的治疗，则所有费用都将由个人负担，敬请注意。

⑥ 在海外就诊时

海外看病、就诊时所花费用，只要办理申请手续并通过审查，就可以享受国保。但是，医疗费清单如果是用外语写成的话，就需要将其翻译成日语。因此，敬请仔细确认办理相关手续的申请期限及必要资料。

此外，如果以医疗目的前去海外接受治疗的话，则无权享受国保。

⑦ 需要转送费用时

当被保险方有必要进行转送时（需要医生的意见书），在这种情况下，国保将按照一定的基准，退还患者转送费用。此手续不属于普通的定期去医院看病范畴，详细事宜敬请向各市町村政府咨询。

4 无权使用保险证时

在下述情况下，有时无权使用保险证：不被认为是患病时（体检、打预防针、正常的妊娠分娩、矫正牙齿及美容整形等）；可以享受其它形式的保险时（劳灾保险、公司保险等）；被限制享受国保时（故意犯罪、肇事、斗殴、烂醉如泥或不听从医生、保险方指示等）等。

(T)

給してくれるところがあります。申請に期限があるので注意しましょう。手続きに必要な書類についても早めに確認しておきましょう。

⑤ 全額自己負担したとき

保険証を見せずに受けた治療費や、治療用具（医師が認めた場合）などはいったん全額自己負担になります。これは一時的なもので、必要な手続きをして審査にとおったら、本来保険負担になる分は戻ってきます。

但し、保険の利かない医療機関での治療費は、全額自己負担になるので気をつけましょう。

⑥ 海外で病院にかかったとき

海外渡航中の治療費についても申請して、審査にとおったら、保険を利用することができません。但し、明細書が外国語で作成されている場合は、日本語の翻訳文が必要になることがありますので、申請期限や申請手続きに必要な資料をよく確認しましょう。

なお、治療を目的に海外へ行く場合は、保険の対象外です。

⑦ 移送費がかかったとき

被保険者に対して、移送が必要と認められるケース（医師の意見書が必要）に限って、一定の基準に基づき、移送費用が払い戻されます。通常の通院には当てはまりません。詳しくは市町村で確認しましょう。

4 保険証が使えない場合について

病気と見なされないもの（健診、予防接種、正常な妊娠出産、歯列矯正、美容整形など）、他の保険が使えるとき（労災保険、職場の保険など）、国保の給付が制限されるとき（故意の犯罪行為や事故、けんかや泥酔、医師や保険者の指示に従わない場合など）など保険証が使えない場合があります。(T)

伦敦奥林匹克运动会

今年是四年一度的奥运年。四年前的奥运会是在中国首都北京举办的，而今年，在英国伦敦将于 7 月 27 日（开幕式）至 8 月 12 日（闭幕式）的 17 天时间里，举办奥运会。它亦将成为第 30 届夏季奥运会。无论哪一届奥运会，各个不同举办地都会在开幕式上大动脑筋，以反映其独特的文化及所代表的时代，因此也格外受人瞩目。伦敦奥运会的开幕式将会以何种形式呈现在世人面前呢，我们拭目以待。好吧，下面就让我们来看一下伦敦奥运会的概要。



1 举办地点

伦敦曾在 1908 年和 1948 年，两度举办过奥运会，而此次是她时隔 64 年第三次举办奥运会。据说一个地方三次担任奥运会的东道主，在奥运史上尚属首次。而日本将是首次参加伦敦奥运会。2011 年完工的“伦敦·奥林匹克主体育场”，其外形设计是让屋顶盖住整个建筑，藉此表现人体。此外，据说其它大部分体育场及奥运村，都将在伦敦市的重建区建造。伦敦在申办奥运成功的第二天，其市内就发生了数起同时爆炸事件，但国际奥委会 IOC 宣布伦敦不存在安全问题。

2 比赛项目

IOC 对奥运会竞技项目进行了重新筛选，决定将棒球及垒球两项摘出奥运会，因此，此届奥运会的比赛项目为 26 项。想必大家很难有机会了解奥运会的所有比赛项目吧，所以，我们在此将其全部列出来，这么正儿八经地看

ロンドンオリンピック

今年は 4 年に一度のオリンピックイヤーです。前回は中国の北京で開催されましたが、今回は 7 月 27 日〔開会式〕から 8 月 12 日〔閉会式〕までの 17 日間、イギリスのロンドンで開催されます。夏季オリンピックとしてはちょうど第 30 回目の大会となります。オリンピックでは、いつも開催地ごとに趣向を凝らし、文化や時代を反映した盛大な開会式などでも大変注目されますが、ロンドンではどのような趣向で行われるのが楽しみでもあります。では、ロンドンオリンピックの概要を簡単に見てみましょう。

1 開催地

ロンドンでは過去 1908 年と 1948 年の 2 回、オリンピックを開催しており、今回は 64 年ぶり 3 回目となります。3 回の開催はオリンピック史上初めてだそうです。日本がロンドンでの大会に参加するのは今回が初めてです。2011 年に完成した主競技場『ロンドン・オリンピックスタジアム』は、屋根が建物を覆う独特の外観で、人体を表現するように設計されています。その他の会場及び選手村の大部分は市街地の再開発地域に新設されるそうです。候補地決定の翌日にロンドン市内で同時爆破事件が発生しましたが、国際オリンピック委員会 IOC では、開催地の安全性には問題ないと発表しました。

2 開催競技

IOC は実施競技の見直しを行い、野球とソフトボールの 2 競技の除外を決定し、今大会は 26 競技で開催されます。なかなか全ての競技を知る機会がないので、以下に競技名をあげてみます。あらためて見るといろいろありますね。

①陸上競技〔100 m、マラソン、走り高跳

一下，还真是琳琅满目的呢！

- (1) 田径项目：〔百米赛跑、马拉松、跳高、铅球等〕 (2) 游泳〔游泳比赛、跳水、花样游泳、水球〕 (3) 足球 (4) 网球 (5) 赛艇 (6) 曲棍球 (7) 拳击 (8) 排球〔排球、沙滩排球〕 (9) 体操〔体操、艺术体操、蹦床〕 (10) 篮球 (11) 摔跤 (12) 帆船赛 (13) 举重 (14) 手球 (15) 自行车赛 (16) 乒乓球 (17) 马术 (18) 击剑 (19) 柔道 (20) 射击〔步枪射击、飞碟射击〕 (21) 铁人五项赛〔射击・击剑・游泳・马术・跑步五个项目均由一名选手完成，根据各项成绩进行排名的综合性比赛〕 (22) 皮艇 (23) 射箭 (24) 羽毛球 (25) 跆拳道 (26) 铁人三项赛

3 奥运吉祥物

- ・ 2012 年伦敦奥林匹克运动会的吉祥物是独眼精灵文洛克 (Wenlock)
- ・ 2012 年伦敦残疾人奥林匹克运动会 (注) 的吉祥物是独眼精灵曼德维尔 (Mandeville)

(注) 残疾人奥林匹克运动会是由国际残疾人奥林匹克委员会 IPC 主办、以残疾人为对象的世界最高水平的体育比赛。它与奥运会在同一年、同一地点召开。

文洛克这个名字的由来，是成为近代奥林匹克运动会前身、于 1850 年召开的体育大会举办地之地名；而曼德维尔的由来，是一所医院的名称。在这所医院里举行的、以患者为主的运动会，成为近代残奥会的起源。两个吉祥物都诞生于铁工厂的铁屑中，眼睛是一台照相机，头上各带一盏出租车车灯。(T)

- び、砲丸投げ他) ②水泳〔競泳、飛び込み、シンクロナイズドスイミング、水球〕 ③サッカー ④テニス ⑤ボート競技 ⑥ホッケー ⑦ボクシング ⑧バレーボール〔バレーボール、ビーチバレー〕 ⑨体操〔体操、新体操、トランポリン〕 ⑩バスケットボール ⑪レスリング ⑫ヨット ⑬ウェイトリフティング ⑭ハンドボール ⑮自転車競技 ⑯卓球 ⑰馬術 ⑱フェンシング ⑲柔道 ⑳射撃〔ライフル射撃、クレー射撃〕 ㉑近代五種〔1人で射撃・フェンシング・水泳・馬術・ランニングの5競技をこなし、順位を決める複合競技〕 ㉒アーチェリー ㉓バドミントン ㉔テニス ㉕トライアスロン



3 大会マスコット

- ・ 2012 年ロンドンオリンピックのマスコット：ウェンロック (Wenlock)
- ・ 2012 年ロンドンパラリンピック (注) のマスコット：マンデビル (Mandeville)

(注) パラリンピックとは、国際パラリンピック委員会 I P C が主催する身体障害者を対象とした世界最高峰のスポーツ競技大会で、オリンピックと同じ年に同じ場所で開催されます。

ウェンロックは 1850 年に始まった近代オリンピックの前身となるスポーツ競技会の開催地にちなんだ名前です。マンデビルは、病院の名前にちなんでおり、この病院が始めた患者たちのためのスポーツ大会がパラリンピックの起源とされます。二体とも鉄工所の鉄くずから生まれ、目はカメラで、頭にタクシーランプがついています。

(T)

编后记

今年是伦敦奥林匹克年。平时不怎么看体育节目的人，想必也



会在这个时候，跟家人围坐在电视机前看比赛吧。此外，在春天来临，夏季将至的季节里，为了您的健康，做一些适当的体育运动以增强体力，也是不错的选择。特别是近几年，夏季的酷热程度连续突破往年记录，因此，现在活动身体说不定是最轻松的呢。在熏风习习的这个季节，即便是在家附近的公园里稍稍散会儿步，也会感到心情舒畅的，而且，还会有助于您维持体力呢。我们建议您试试看！（T）

編集後記

今年是ロンドンオリンピックの年です。普段スポーツ観戦されない方も、ご家族そろってテレビ観戦されるかもしれませんね。また、春から夏に向けて、健康のためにも無理のない運動で、体力アップを考えてみるのもひとつです。特にここ数年、夏場は記録的な猛暑になるので、体を動かすには今が一番楽かもしれません。薫風香るこの季節、近所の公園を軽く散歩するだけでも、気分転換になり、体力維持にも役立つのでおすすめです。（T）



『天天好日』第 59 号 2012 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”。

* 本誌と一緒に『中国帰国者のための健診結果ガイド』を送付しました。皆様の健康管理にお役立てください。

* 我们还与本刊一道，为您邮去了《中国归国者体检结果的指南手册》，敬望它能帮助您进行健康管理。