



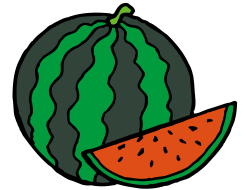
【征稿】乡下有我渡晚年的天地

【投稿】田舎で過ごす私の晩年

十三年前,六十二岁的我与老伴退職回到故乡 K 县 W 町。乡下有茂密的森林、清浄的河流、新鲜的空气、宽阔的院子和一年四季常开的花。此处以农为主,盛产西瓜。每年五一前后通过农协发往大阪,东京等地。十三年来亲身体会了乡下生活,可谓渡晚年的较好天地。



13年前、62歳の私と妻は退職して故郷のK県W町に帰ってきました。故郷には森や清流があり、空気は新鮮で庭は広く、一年を通して花が咲きます。農業を主とする山間の村で、スイカの産地です。毎年メーデーのころ農協を通して大阪や東京に出荷されます。田舎生活を13年間体験しましたが、晩年を過ごすのに良い所だといえるでしょう。



目 录

1~3	【征稿】乡下有我渡晚年的天地
4	【来自厚生劳动省的消息】 致：领取支援给付者各位 将于 2013 年（平成 25 年）8 月修改支援给付额
5~7	2013 年度 高中升学指导信息
8~9	生活中的法律知识~自行车与道路交通法~
10~11	新闻摘要（2013 年 3 月 21 日~6 月 20 日）
12~18	思考如何活用护理保险⑥
19~21	喝杯咖啡休息一会儿⑪「まで」和「までに」
22~23	信息技术用语⑧“アプリ”和“アプリケーションソフト”（应用软件）
24~25	各地为中国归国者开辟的墓地一览
26~27	日本の家常菜食⑩“冷涮猪肉拌夏季时菜”和“毛豆米饭”
28	编后记

目 次

【投稿】田舎で過ごす私の晩年
【厚生労働省からのお知らせ】 支援給付を受けているみなさまへ 平成 25 年 8 月から支援給付の額が見直されます
2013 年度 高校進学・進路ガイダンス情報
暮らしの中の法律~自転車と道路交通法~
ニュース記事から（2013 年 3 月 21 日~6 月 20 日）
介護保険の上手な利用法⑥
コーヒープレイク⑪ 「まで」と「までに」
IT用語⑧ アプリとアプリケーションソフト
各地の中国帰国者のための墓地一覧
日本の家庭料理⑩「豚の冷しゃぶと夏野菜の和え物」と「枝豆ごはん」
編集後記

为了能与乡亲友人交流，平时注意在看电视、听收音机和读日文报刊及中学国语，不懂的靠查辞典。五年前町公民馆办起免费日语讲座，讲师是教国语的已过六十岁的退職老师，她是尽义务。每周二 1 个小时，我坚持到今。参加讲座的多是年轻人，有中国来的研修生，有与当地入籍的中国和菲律宾新娘，还有当地入籍的德国人老公，六十岁左右，只有我已过七十岁。老师愿在有生之年一直教下去，而我想的是活到老学到老。四年前还开始参加中国归国者定着促进中心办的日语函授学习，先是“学习汉语拼音”，后是学写“表述自我的作文”，去年又开始学习“说说聊聊话题”。我想坚持学日语，能与更多人交流，可免得认知症，适应日语环境，争取早日融入日本社会。

尽量参加村里町里的多种活动，村里每月一次的集会。春季赏樱花，夏秋义务割道路两侧的草和四个村共有的神社周围的草，还参加村里老人会的忘年会一日游。另外还积极参加 K 县孤儿协会的活动，每月四次，有学书法、太极拳、卡拉 OK、画画、剪纸、摘橘子等。每年还参加几次 T 市国际交流协会和日中友好协会 K 支部的活动。我还应邀讲述过“救我的中国养父母”，也应邀为当地小学生和 K 町小学和中学老师讲过，为中日友好做了宣传。

田舎の友人たちと交流できるよう、いつもテレビを観たり、ラジオを聴いたり、日本語の新聞や中学校の国語を読むようにしています。わからないときは辞書で調べます。5年前から公民館で無料の日本語講座が始まりました。先生は60代の元国語教師で、ボランティアで教えていらっしゃいます。毎週火曜日1時間、私はずっと続けて勉強しています。この講座に来る人はみな若く、中国の研修生、地元の方と結婚した中国やフィリピンの女性、地元の女性を妻に持つ60歳前後のドイツ人男性などで、70代は私だけです。先生はずっと教え続ける、とおっしゃっています。私は一生勉強だ、と思っています。

4年前からは、中国帰国者定着促進センターの日本語通信教育も始めました。始めに「中国語ピンイン学習」を勉強してから「自己表現作文」を学び、去年から「おしゃべり話題」を勉強しています。もっとたくさんの日本人と交流できるように、それから認知症予防と日本の環境に慣れて早く日本の社会に溶け込めるように、勉強を続けていきたいと思っています。

また、できるだけ地域の行事に参加するようにしています。月1回の集會や春のお花見、夏と秋はボランティアで道路の両脇と4つの村共有の神社の草刈りをします。そのほか、村内の老人会の忘年会で行く日帰り旅行、K県孤児協会のイベントにも積極的に参加しています。イベントは月4回あり、書道、太極拳、カラオケ、絵画、切り絵、ミカン狩りなどをします。T市国際交流協会と日中友好協会K支部

还有，为了发挥所谓的一技之长，在回乡后的一、二年，相继在两处公民馆办起中文讲座。来学习的人，都是五、六十岁的，最大的是七十八岁。他们的好学精神感动了我。而使我感到为难的是有些中文单词、语法用日语解释不好，只好靠中日辞典，这也促使我学习日语。教中文后，我体会到学不好日语也讲不好中文，还好这能逼着我学日语。

今年一月迎来七十五岁的生日，想起中国东北的一句俗语：“七十三、八十四是人生的坎，阎王不叫自己去”，我不想去还想在生我的故乡继续渡晚年，目睹农村的一草一木，一花一鸟，与更多人交流，适应乡下方方面面。

2013 年 6 月 1 日

S

(按照投稿者的原文大致“中日两文”所登載)



のイベントにも毎年参加しています。招かれて「私を救ってくれた中国の養父母」というテーマで講演したり、地元の小学生や K 町の小学校、そして中学校の先生方に日中友好を宣伝したりしました。

他にも、故郷に戻って 1, 2 年した頃から中国語を活かして 2 つの公民館で中国語を教えています。学習者は、5, 60 代の方がほとんどですが、最高齢は 78 歳です。皆さんの学ぶ精神に感心させられます。中国語の単語や文法を日本語で説明する時、ときどき困り、辞書に頼るしかないことがあります。それも日本語の勉強になります。中国語を教えるようになってから、日本語を勉強するのも中国語を教えるのも上手くないことを身にしみて感じましたが、自分が日本語を勉強しないわけにいかないからそれもいいでしょう。

今年 1 月に 75 歳の誕生日を迎えました。「73 と 84 は人生の節目、閻魔さまが呼ばないなら自分から行く」という中国東北部に伝わる言葉を思い出しました。私は自分の生まれ故郷で晩年を過ごしたいので、まだ行きたくないです。草花や鳥たちと触れ合い、そしてもっと多くの人たちと交流して、田舎のあらゆる方面に馴染んでいきたいと思っています。

2013 年 6 月 1 日

S

(日中両文ともに投稿者の文章をほぼそのまま掲載しています)

【来自厚生労働省的消息】

致： 領取支援給付者各位

将于2013年（平成25年）8月

修改支援給付額

- 支援給付根据法律（“有关促进遗华日本人等顺利回国及支援回国定居后自立的法律”），鉴于遗华日本人与遗桦太日本人所处的特殊情况，采取首先支付满额老龄基础年金，然后再补充年金收入的方针，按照国家所规定各地区“生活费基准”上的生活保护基准进行实施。
- 对上述“生活费基准”，政府将于8月份进行修改。
- 从2013年（平成25年）8月以后，支援给付额将根据修改后的“生活费基准”计算。
- 另外，支援给付制度特别的运用（比如不将满额老龄基础年金作为收入认定等）并没有修改。
- 今后也将考虑到遗华日本人、遗桦太日本人各位的特殊情况，殷勤相应地实施支援给付制度。
- 有关新的支援给付额，将由实施机关根据修改后的“生活费基准”重新计算后，再通知各位。
（详情请向支援给付实施机关或支援咨询员咨询。）



【厚生労働省からのお知らせ】 支援給付を受けているみなさまへ 平成25年8月から 支援給付の額が見直されます

- 支援給付は、法律（「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」）により、中国残留邦人、樺太残留邦人の方々の置かれた特別の事情にかんがみ、①まずは老龄基礎年金を満額支給する措置を行い、②加えて、その年金収入を補う給付を行うという考え方で、生活保護の基準（国が地域ごとに定めた「生活費の基準」）の例により実施しています。
- 上記の「生活費の基準」は、8月に見直されます。
- 平成25年8月から、みなさまが受ける支援給付の額は、見直し後の「生活費の基準」を用いて算定されます。
- なお、支援給付制度の独自の取り扱い（ご本人の老龄基礎年金については、満額相当額まで収入として認定されないなど）について変更はありません。
- 実施にあたっては、今後とも中国残留邦人、樺太残留邦人の方々の特別な事情に配慮して懇切丁寧に行います。
- 支援給付を受けているみなさまには、「生活費の基準」の見直しに基づいて、実施機関において、みなさまごとに支援給付の額を算定した上で、見直し後の支援給付の額をお知らせする予定です。
（くわしいことは支援給付の実施機関及び支援・相談員におたずねください。）

2013 年度 高中升学指导信息

面向中国帰国者、外国中学生及其家长，提供升高中的指导活动，将从今年的 8 月份到 12 月份，在各地举行。内容是，日本的教育体制、升高中考试及有关学费的说明、高中在校生的体验谈。还有，可以进行个别商谈等。根据当地外国人数的多少还可以配备其母语翻译。在本消息报上，会根据当时得到的消息(中国帰国者定着促进中心的信息转载等)进行传达。

さいたまけん 【埼玉県 埼玉県】

9 月 8 日 (日) 13:00~16:30

富士見市みずほ台コミュニティセンター

《こども日本語学習クラブ、TJ 進路サポートの会》TEL: 090-2334-4678(松尾)

FAX: 049-252-1509(森田)

9 月 15 日 (日) 13:30~16:30

深谷市上柴公民館 Ario(アリオ)深谷 3 階

《北部日本語学習支援連絡会》

TEL: 090-9131-8542(ミゲル)

TEL&FAX: 048-572-2650(中村)

e-mail: koukou.h23@gmail.com

10 月 5 日 (土) 13:30~16:30

越谷市市民活動支援センター東口駅前

《多文化子ども学習塾》

TEL: 090-7422-2002

FAX: 048-873-8486

e-mail: ogawama@jcom.home.ne.jp(小川)

10 月 27 日 (日) 13:30~16:30

川口市かわぐち市民パートナーステーション
キュポ・ラ本館棟 M4 階《川口市》

TEL: 048-227-7607

FAX: 048-226-7718

e-mail: 070.11010@city.kawaguchi.lg.jp

2013 年度 高校進学・進路ガイダンス 情報

日本の高校に進学を希望する中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンスが今年も 8 月から 12 月にかけて、各地で行われます。内容は日本の教育システム・高校入試・学費の説明、高校に入った子どもたちの体験談、また、個別の相談などで、その地域に多い外国人住民の母语による通訳がつかます。

本誌では、当センターが入手した情報(中国帰国者定着促進センターの情報の転載など)をその都度お伝えしていきます。

みやぎ 【宮城県 宮城県】

9 月以降の予定 登米市

《日本語を母语としない子どもと親のための進路ガイダンス実行委員会》

TEL: 0283-61-1172

URL: <http://shinro-miyagi.jimdo.com/>

ちば 【千葉県 千葉县】

① 9 月 22 日 (日)

行徳文化ホール I & I (市川市)

② 9 月 23 日 (月・祝)

千葉大学教育学部(千葉市)

③ 10 月 6 日 (日)

船橋中央公民館(船橋市)

④ 10 月 13 日 (日)

松戸市民会館(松戸市)

時間: いずれも 13:30~16:30

《進路ガイダンス実行委員会》

TEL: 080-3179-9539(白谷秀一)

^{とうきょうと}
【東京都 東京都】

10月20日(日) 13:30~
八王子学園都市センター12階
第1セミナー室
《八王子国際協会(地球市民プラザ八王子)》
TEL&FAX: 042-642-7091
URL: <http://hachiojikokusai.world.coocan.jp/>

^{かながわ}
【神奈川県 神奈川県】

① 9月16日(月・祝)
さがみはら国際交流ラウンジ(相模原市)
② 9月23日(月・祝)
横浜西公会堂(横浜市西区)
③ 9月29日(日)
いちょう小学校(横浜市泉区)
④ 10月6日(日)
ひらつか市民活動センター(平塚市)
⑤ 10月14日(月・祝)
あつぎヤングコミュニティセンター(厚木市)
時間: いずれも 13:00~16:00
《神奈川県教育委員会、特定非営利活動法人多文化共生教育ネットワークかながわ》
TEL: 045-516-8911
e-mail: me-net@jcom.home.ne.jp
URL: <http://www15.plala.or.jp/tabunka/>

^{いしかわ}
【石川県 石川県】

9月29日(日) 13:30~16:00
金沢市近江町交流プラザ研修室2
《公益財団法人金沢国際交流財団》
TEL: 076-220-2522
FAX: 076-220-2527
e-mail: kief@kief.jp
URL: <http://www2.kief.jp/>

^{なら}
【奈良県 奈良県】

9月27日(金) 18:00~20:00 奈良県社会福祉総合センター(予定)
《奈良県外国人教育研究会》
TEL: 0742-62-5555

^{ながの}
【長野県 長野県】

① 8月24日(土)
松本市Mウイング文化センター(松本市)
② 8月25日(日) 松尾公民館(飯田市)
③ 9月29日(日) もんぜんプラザ(長野市)
時間: いずれも 13:00~16:00
《各地区進学ガイダンス実行委員会、公益財団法人長野県国際化協会(ANPI)》
TEL: 026-235-7186
FAX: 026-235-4738
e-mail: mail@anpie.or.jp
URL: <http://www.anpie.or.jp/>

^{しずおか}
【静岡県 静岡県】

9月~11月のあたりで1回 浜松市
《浜松NPOネットワークセンター》
TEL: 053-445-3717
e-mail: info@n-pocket.jp(小林)
URL: <http://www.n-pocket.jp/>

^{みえ}
【三重県 三重県】

9月28日(土) 津市役所8階大会議室A
《学校へ行こう!in津市〈高校進学ガイダンス実行委員会〉》
TEL: 059-229-3249

^{おおさか} 大阪府

【大阪府 大阪府】

9 月下旬～12 月上旬

会場(地域)：府内各地区(7 地区)ごとに設定

* 泉南地区のみ 10 月 20 日(日)と決定

《大阪府教育委員会事務局市町村教育室小中学校課進路支援グループ》

TEL：06-6944-4846

(内線 3435 担当澤田章)

FAX：06-6944-3826

e-mail：SawadaAk@mbox.pref.osaka.lg.jp

URL：http://www.pref.osaka.jp/shochugakko/



※最新消息，在中国帰国者定着促進中心
网页上设置的「同声・同气」的升学消
息栏，会随时更新的。

(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

^{しが} 滋賀県 滋賀県 * 予定

10 月 20 日(日) 13:30～16:30

県立水口高等学校セミナーハウス(甲賀市)

* 事前に予約がない場合は、中国語の通訳がない場合がありますので、事前の申し込みをお願いします。

* 事先不预约的话，汉语翻译有可能不在，请事先申请。

《公益財団法人滋賀県国際協会》

TEL：077-526-0931

FAX：077-510-0601

e-mail：siamail@mx.bw.dream.jp

URL：http://www.s-i-a.or.jp/



※ ^{さいしん}最新情報は、中国帰国者定着促進セン
ターのサイト「^{さいと}同声・^{とんしゃん}同气」の進学進
路支援情報の^{こーなー}コーナーで^{ずいじこうしん}随时更新されて
います。

(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

生活中的法律知识 ~自行车与道路交通法~

王先生今天照常骑着自行车精神抖擞地往超市驶去。在路口左拐的时候，突然跑出来一个人，王先生想躲开那个人，但已经来不及。只见二者相撞，王先生连同自行车一道飞了出去。忍着疼痛



抬头望去，眼见一位老太太有气无力地倒在地上……这样的事情多少带有刺激性，但这绝非与您无关，而是无论什么时候、无论什么人都有可能碰上的自行车事故。我们平时对汽车是很小心的，但对于自行车或行人，却往往因为不觉得会发生大事儿而疏忽大意吧。然而，近来在城市地区，自行车与自行车相撞、自行车与路人相撞的事故频频发生，其中不乏死亡及重伤的例子。而据说大部分重大事故，都源于骑自行车的人没有遵守交通规则。好吧，那么就让我们来温习一下交通规则，做到远离交通事故，这是为了让自己既不做加害者，也不当受害人。

○自行车可以行驶的路是

大家在骑自行车的时候，是走机动车道还是人行道呢？

法律规定，自行车与机动车是等同的（轻型车辆）。在机动车道和人行道分开的地方，自行车原则上需要靠机动车道（左边）行驶。

○自行车可以在人行道上行驶的特殊情况是

在以下特殊情况下，自行车可以在人行道上行驶：

暮らしの中の法律 ~自転車と道路交通法~

王先生はいつものように、この日も、自転車のペダルを颯爽と漕いでスーパーに向かっていました。角を左に曲がった瞬間、突然目の前に人が現れました。王先生は避けようとしたのですが、間に合わず、ぶつかった瞬間、自転車といっしょに道路に放り出されてしまいました。痛みをこらえて顔を上げると、目の前におばあさんがぐったりと横たわっています。ショッキングな話ですが、決して他人事ではありません。いつ、誰にでも起こりうる自転車事故の光景です。普段、自動車に対しては、注意を怠らないのに、相手が自転車や歩行者の場合、大した事故にはならないと油断してはいませんか。ところが、最近都市部では自転車同士、または自転車対歩行者の事故が増え、中には死亡や重症に至るケースがあるようです。重大事故の多くは、自転車側が交通ルールを守らなかったことが原因だと聞きます。さあ、交通ルールをおさらいして、災難を免れましょう。加害者にも被害者にもならないために。

○自転車の通る道は

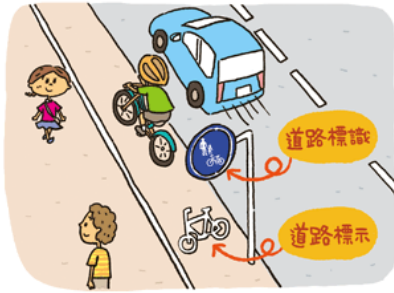
みなさんは自転車に乗る時、車道と歩道のどちらを通っていますか。法律上、自転車は車と同じ車両（軽車両）

のどちらを通っていますか。法律上、自転車は車と同じ車両（軽車両）



です。車道と歩道の区別があるところでは、車道（左端）を通行するのが原則です。

・ 人行道很宽，
并设有允许自
行车通行的路
标



・ (虽然没有允
许自行车通行
的路标) 骑自行
车的人须为未满 13 周岁的孩童或 70 岁以上的
老人或身体有残疾的人
・ 出于机动车道或交通情形而不得不走人行道
(例如：修路)

○人行道上行人优先

在人行道上，行人是优先的。自行车行驶于人行道时，需要靠近机动车一边，并且须为可以立即刹住的速度。即使这样，如果妨碍行人行走时，须暂时停下。

○防止事故发生的的最最基本的原则

○自転車が歩道を通行できる例外は

例外として、次の場合は歩道を通行できます。

・ 広い歩道で、道路標識等で自転車通行可と表示されている場合

・ (通行可の表示はないが) 自転車に乗る人が 13 歳未満の子どもか、70 歳以上の高齢者、または身体の不自由な方の場合

・ 車道や交通の状況からみてやむを得ない場合 (例：道路工事中)

○歩道は歩行者優先

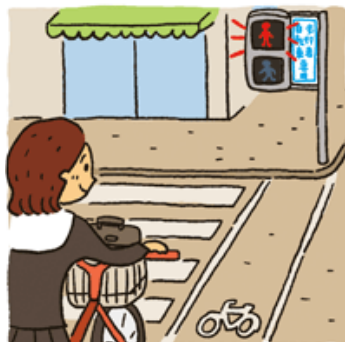
歩道は歩行者優先です。自転車が歩道を通行するときは、車道寄りの部分をすぐに止まれる速度で通行しなければなりません。それでも、歩行者の通行の妨げになるようなら、一時停止しなければなりません。

○事故防止のための基本中の基本ルール



よみち おとうか
夜道の無灯火はダメ!

夜间行驶时必须打开车灯!



しんごうおし
信号無視もダメダメ!

不得闯红灯!



こうさてん かなら
交差点では必ず一時停止!

在路口必须停下来确认左右有无行人!

イラスト 出典：政府広報オンラインお役立ち情報「知ってる? 守ってる? 自転車利用の交通ルールとマナー」

插图源自：政府有益信息在线宣传 “知道了吗? 遵守了吗? 自行车交通规则与礼仪”

新闻摘要



(2013 年 2 月 21 日～3 月 20 日)

4 月 17 日 (星期三)

16 日、大约 420 名回到日本的遗华日本孤儿在东京・众议院议员会馆召开集会，要求政府“在自己百年之后也能继续向自己的配偶提供援助”。参加此次集会的公民党国会对策委员长漆原良夫表示，“将全面进行支援。并在此次通常国会上修改法律以使其通过。”政府于 2008 年开始向遗华孤儿发放生活支援金，但遗华孤儿若去世，其配偶可以得到的支援金额仅跟生活保护等同。

4 月 19 日 (星期五)

18 日消息，东京入国管理局以享受生活保护为由，要求 2010 年被回日本定居的遗华孤儿之母 (72 岁) 办到日本、并于去年 2 月在东京都居住的中国男性 (42 岁) 一家三口回中国。此男性本想在都内的企业找一份工作，但因不懂日语而在日语学习班学习；其妻子有工作但收入微薄，因此享受生活保护。男性于 12 日再次提出了延长其一家滞留期限的要求。



ニュース記事から

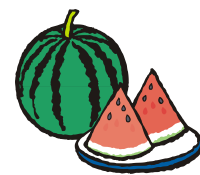
(2013 年 3 月 21 日～6 月 20 日)

4 月 17 日 (水)

16 日、日本に帰国した中国残留日本人孤儿ら約 420 人が、東京・衆院議員会館で集会を開き、「自分たちの死後も配偶者を支援してほしい」と訴えた。集会に参加した公明党の漆原良夫・国会対策委員長は「全面的に支援する。この通常国会で法律改正を成立させる」と話した。2008 年に生活支援金などの支給が始まったが、孤儿が死亡すると配偶者への支援金の額は生活保護と同程度になる。

4 月 19 日 (金)

2010 年に日本に永住帰国した中国残留孤儿の母親 (72) に呼び寄せられ、昨年 2 月に来日した東京都内に住む中国人男性 (42) の一家 3 人に対し、東京入国管理局が「生活保護の受給」を理由に帰国するように求めていたことが、18 日、分かった。男性は都内の企業で働こうとしたが、日本語が不自由なため日本語教室に通い、妻が仕事に就いたが収入が少なく生活保護を受給している。男性側は 12 日、在留期間を延ばすようあらためて申請した。



5月5日(星期日)

4月24日,“满蒙开拓和平纪念馆”开馆仪式在长野县阿智村驹场举行。仪式完毕后,还面向有关人员及当地居民开放供其参观。用南信州的杉树和丝柏建造の木造纪念馆的馆内,按时间顺序陈列、展示着60多份贵重资料及照片,还设有为搜索遗华孤儿竭尽全力的山本慈昭先生之纪念展览室。“满蒙开拓和平纪念馆”于开馆仪式后的第二天,即25日正式对外公开。

5月11日(星期六)

10日,东京入管局向此前因享受生活保护而拒绝延长滞留期限的、回国定居遗华日本孤儿之第二代一家三口签发了“日本人配偶等”滞留资格,此资格期限为一年。

6月15日(星期六)

4月4日,社团法人神奈川県中国帰国者福祉援护协会理事长菅原幸助(88岁),因肺炎不治而去世。菅原先生原为关东军宪兵,战后曾任朝日新闻记者。退休后致力于帮助遗华孤儿回国、加入日本国籍及学习日语;并支持、支撑残留孤儿诉讼团起诉等,常年投身于解决孤儿问题事业。

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。

5月5日(日)

4月24日、長野県阿智村駒場で「満蒙開拓平和記念館」の開館式典があり、式典後、関係者や地元の人を対象にした内覧会が行われた。南信州の杉とヒノキを使って造られた木造館内には貴重な資料、写真約60点が時代の流れに沿って展示され、中国残留孤児の搜索活動に尽力した山本慈昭氏を記念する展示室もある。記念館は開館式翌日の25日から一般公開した。

5月11日(土)

10日、永住帰国した中国残留日本人孤児の2世一家が、生活保護の受給などを理由に在留資格の延長を不許可とされた問題で、東京入国管理局は一家3人に「日本人の配偶者等」などの在留資格を、期間1年で認められた。

6月15日(土)

4月4日、社団法人神奈川県中国帰国者福祉援護協会理事長菅原幸助さん(88)が肺炎のため死去した。元関東軍憲兵で、戦後は朝日新聞の記者などし、定年後は、帰国、国籍取得、日本語学習などの孤児支援や、残留孤児訴訟の原告団を支えるなど、長年孤児問題に取り組んだ。

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。

思考如何活用护理保险⑥

尽管我们的身心会随着年龄的增长而走向虚弱，但是，让自己的体力



多维持一天，让被人护理的日子晚来一天，是每一个老年人的共同心愿。尽可能推迟要护理状态，并且，即使在接受护理，也想方设法避免进一步恶化。如此这般将二者合二为一的思想，即所谓的“预防护理”。据说这一预防护理的理念贯穿于整个护理保险制度，因此，在这一期里，我们就为大家介绍一下护理保险所提供的另一项服务——“预防护理服务”。

1) 何谓预防护理服务

这是接受护理保险制度内的要护理认定，结果为比较轻的“要支援 1、2”的人可以享受的服务。所幸被认定者的“要护理度”比较低，因此，可以享受避免情况恶化、或是对现状进行改善的“预防护理服务”。那么，这项服务和“要护理 1~5”的人所享受的“护理服务”，有着怎样的区别呢？

2) 与护理服务的主要区别

① 制定预防护理计划的人

制定护理计划的人不是护理管理人员（居家护理支援事业所），而是各地区包括支援中心（面向地区老年人的万事商谈所）。如果您被认定为“要支援 1、2”，那么最好是向地区

介護保険の上手な利用法⑥

年を取れば体も心も弱ってくるものだけど、一日でも長く自分の力を維持して、介護を受ける日を遅らせたい、それは高齢者に共通する願いです。要介護状態になることをできるかぎり遅らせること、そして、仮にいま介護を受けているとしても、それ以上悪化しないようにすること、両者を含んだ考え方を「介護予防」といいます。介護予防は介護保険制度全体を貫いている理念なのだそうです。今回は、介護保険制度が提供するもう一つのサービス「介護予防サービス」についてご説明しましょう。

1) 介護予防サービスとは

介護保険制度の要介護認定を受けた結果、比較的軽い「要支援 1、2」と判定された人が受けられるサービスを「介護予防サービス」といいます。幸い「要介護度」が軽いので、それ以上重くならないよう、あるいは改善させるために「介護予防サービス」を受けます。では、「要介護 1~5」の人が受ける「介護サービス」と、どこが違うのでしょうか。

2) 介護サービスとの主な違い

① 介護予防ケアプランづくりの担い手

ケアプランを作ってくれるのは、ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）ではなくて、地域包括支援センター（地域のお年寄りのためのよろず相談所）です。「要支援 1、2」と判定されたら、地域包括支援センターにケアプランづくりを依頼しましょう。職員が自宅を訪問し、あなたや家族と相談しながらケアプランを作成してくれ

包括支援中心提出要求, 请其为您制定一套护理计划。工作人员将上门造访, 并与您和您的家人商谈制定护理计划。

② 服务目的与内容

大家还记得我们以前给您介绍过的服务内容吗? 比如, 面向要护理者的、帮助其洗浴、上厕所、吃饭等服务; 在家就可以享受的服务(上门护理服务); 前往固定设施接受护理的(日托服务); 住在设施内的(短住服务)以及搬进设施里居住的(设施服务)等, 有着各种各样的内容。

然而, 预防护理服务是面向那些部分日常生活需要扶助的人, 为的是预防其情形恶化, 并促使其身体状况走向改善。因此, 这项服务不仅仅是帮助被支援者去做其做不到的事情, 还通过对其扶助, 促使其渐渐做一些以往做不到的事情, 并达到改善其日常生活的目的。

因此可见, 两种服务的目的不同, 所以内容也不一样。比如, “预防护理上门护理”和“预防护理日托”等, 如果把“预防护理”这个名称去掉的话, 虽然和“护理服务”的服务这个名称是一样, 但实际上预防护理服务其内容及可以享受的服务次数及时间也不同。每一项服务的次数及时间都规定有详细的上限, 同时也不像护理服务那样, 可以减去某项服务来增加另一项服务是不可以的。此外, 预防护理服务也不包括“设施服务”。因此, 在听取地区包括支援中心工作人员讲解时, 最好是有家人在场一起听, 仔细确认相关的详细规则。

ます。

② サービスの目的や内容

以前ご紹介した介護サービスは、介護を必要とする人に、入浴や排せつ、食事などのサービスを提供するものです。家にいながら利用できるサービス（訪問介護）や、施設に通ったり（デイサービス）、泊まったり（ショートステイ）できるサービス、住む場所を施設に移して利用するサービス（施設サービス）など、さまざまなメニューがあったことを覚えていませんか。

一方、介護予防サービスは、日常生活の一部で手伝いが必要な人に対して、状態の悪化を予防し、改善に向けて努力してもらうことを目的とするサービスです。したがって、利用者ができないことを支援するだけではなく、支援を通じてその人自身にできることを増やしてもらい、その人がより良く生活できるようになることを目指しています。

このように2つのサービスは、目的が違うので、当然サービス内容も違ってきます。例えば「介護予防訪問介護」「介護予防デイサービス」などと、一見サービス名が似ていますが、介護予防サービスは、その中身も使える量も違います。サービス毎に回数や時間などについて細かく上限が決められているため、介護サービスを利用する時のように、あるサービスの利用を減らして、その分、他のサービスを多めに使うということはありません。また、介護予防サービスでは、「施設サービス」を利用できません。地域包括支援センターの職員から説明を受けるときは、ご家族にも同席してもらい、細かなルールをしっかりと確認しておく安心

3) 予防护理服务的典型内容

① 享受上门服务

ア. 预防护理上门护理（预防护理家庭护理服务）

即家庭服务员上门提供服务，帮助被认定者做饭、打扫及洗衣服，以及扶助其完成洗浴、上厕所等日常行为。此服务与“上门护理”不同，没有“身体护理”和“家务扶助”的区别。另外，这项服务的宗旨是“自立支援”，因此，被认定者需要尽可能地自己去做一些事情。比如，家庭服务员帮助被认定者把菜切好、炒熟，而盛菜及收拾碗筷则由被认定者自己来做等，一边各自分担需要做的事情，一边提供服务。

イ. 预防护理上门看护

对于有慢性病的人，将遵照医生的指示，由护士上门观察被认定者病情，并协助其正确服药，同时提供疗养方面的知识及建议等。

ウ. 预防护理上门做康复训练（※注 1）

对于去医院有困难的人，如果主治医生认为有必要在家接受身体机能康复训练的话，就可以让理疗师・作业疗师上门，为被认定者做康复训练。

※注 1：康复训练・・・指为了让那些身体或心灵受到创伤的人重新恢复社会生活而进行的治疗与训练。

エ. 护理预防上门扶助洗浴

对于进浴室洗浴有困难的人，可以派移动式入浴车上门，扶助其洗浴；自己家里没有浴室、或是因为罹患感染症等而无法在固定设施

ですね。

3) 介護予防サービスの代表的なメニュー

① 訪問を受けて利用するサービス

ア. 介護予防訪問介護（介護予防ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、調理や掃除・洗濯などの家事を手伝ったり、入浴・排せつなど日常生活上の支援をしたりするサービスです。介護サービスの「訪問介護」と違って、「身体介護」と「家事援助」の区別はありません。また、「自立支援」が念頭にあるので、利用者ができることはなるべく自分でやってもらいます。例えば、調理については、食材を切って炒めるところまでヘルパーが行い、盛り付けや片付けは自分で行ってもらうなど、役割分担しながらサービスが提供されます。

イ. 介護予防訪問看護

持病等のある人について、医師の指示に基づいて看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や服薬の管理など療養上のアドバイスをします。

ウ. 介護予防訪問リハビリテーション

（※注 1）

通院が困難な方で、在宅で身体の機能回復訓練が必要であると主治医が認めた場合は、理学療法士・作業療法士らが自宅を訪問し、身体の機能回復訓練を行います。

※注 1：リハビリテーション（通称リハビリ）・・・身体や心に外傷を負った人が再び社会生活に戻れるように行う治療的訓練。

エ. 介護予防訪問入浴介護

浴室による入浴が困難な場合などに移動

洗浴の人，据说也可以限定性地接受此项服务。

オ．预防护理居家疗养管理指导

由医生或药剂师等上门造访为被认定者，提供非治疗、而是以预防为目的的疗养指导及建议。

② 前往设施接受服务

ア．预防护理日托服务（预防护理出门接受服务）

前往日托服务中心接受护理服务。服务内容分为所有人都一律接受内容等同的洗浴、吃饭（※注 2）这一“共通性服务”；以及让被认定者根据其个人情况，选择适合于本人的“选择性服务”两种。“选择性服务”的内容有下述几项：

※注 2：饭费不在护理保险范围内，须自行承担。

入浴車で自宅を訪問し、入浴介助を行うものです。自宅にお風呂がないとか、感染症などで施設での入浴が無理などの場合、限定的に行われるようです。

オ．介護予防居宅療養管理指導

医師や薬剤師などが自宅を訪問し、治療ではなく、介護予防を目的とした療養上の指導や助言を行います。

②施設に通って利用するサービス

ア．介護予防デイサービス（介護予防通所介護）

デイサービスセンターに通って受けるサービスです。利用者全員が同じように利用する入浴や食事（※注 2）などの「共通的服务」と、個々の利用者が自分の状況に適したものを選んで利用する「選択的サービス」にわかれます。「選択的サービス」のメニューは次のとおりです。 ※

注 2：食費は介護保険の対象外で自己負担です。

種類	内容	内容
運動器機能の向上 提高运动机能	<p>体を動かすために必要な関節や筋肉等を鍛える目的で、理学療法士などの指導の下、ストレッチ（筋肉や関節を伸ばす柔軟体操）、有酸素運動（歩くとか走るとか、規則的な動作を繰り返す軽い運動）、筋力向上トレーニングなどの訓練を行う。</p> <p>以锻炼支撑人体的关节及肌肉等为目的，在理疗师的指导下做伸展运动（伸展肌肉及关节的柔软体操）、有氧运动（行走及跑步等，反复进行有规则而运动量小的运动）、恢复肌肉功能的训练等。</p>	
栄養改善 改善营养	<p>管理栄養士などが、低栄養状態を予防するための食べ方、食事づくり、食材購入方法の指導などを行う。</p> <p>由营养师等人员对被认定者的进食方式、烹饪方式及食材的购买方法等进行指导，预防被认定者出现低营养情况。</p>	

<p>こうくう □ 口腔機能の向上</p> <p>改善口腔機能</p>	<p>しかえいせいしなどが、はみがきや入れ歯の手入れ法を指導したり、食べ物<small>もの</small>を飲み下す力<small>ちから</small>を高める訓練を行ったりする。</p> <p>由齿科卫生士指导被认定者正确刷牙及如何清洗和维护假牙, 并进行提高吞咽能力的训练。</p>
<p>あくていびてい □ アクティビティ</p> <p>提高身心活力</p>	<p>しゅうだん<small>れくりえーしょん</small>や創作活動<small>そうさくかつどう</small>を行って心身の力を高める。</p> <p>通过集体性的消遣娱乐活动或做手工的活动, 来提高身心活力。</p>

享受日托服务的人，大多在利用“共通性服务”的基础上，外加一项“选择性服务”。

イ. 预防护理出门接受康复训练（日托看护）

这是前往运营老人保健设施及医疗机构的日托看护设施接受护理的形式，与日托服务很像。只是，出门接受康复训练归根结底是以康复运动为中心的服务，因此，大多设施没有洗浴服务而只提供盒饭等简单的食物。



③ 短期进住设施、享受服务

・预防护理短期入住生活护理、预防护理短期入住疗养护理（短期滞留）

平时由家人护理照顾，然而因为各种各样的理由而无法照顾时，被护理者暂时将其送进设施内，并让其接受以预防护理为目的的日常生活上的支援及机能训练这一类型的服务。进住福祉设施，叫做生活护理；而进住老健等医疗设施，则叫做疗养护理。

④ 支撑居家生活的服务

ア. 租借预防护理福祉用具

对外租借扶手、坡板、步行器及步行杖等

利用者は通常、「共通的服务」に足す形で「选择的サービス」のどれかを利用します。

イ. 介護予防通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や医療機関が運営するデイケア施設に通って受けるサービスで、デイサービスとよく似ています。しかし、通所リハビリは、あくまでもリハビリが中心のサービスなので、入浴サービスがない場合や、食事はお弁当を配るなどして簡単に済ませる施設が多いようです。

③施設に短期間泊まって利用するサービス

・介護予防短期入所生活介護、介護予防短期入所療養介護（ショートステイ）

自宅で普段介護を行っている家族が、さまざまな理由で介護ができない時、一時的に施設に入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けるものです。福祉施設を利用するのが生活介護で、老健など医療施設を利用するのが療養介護と呼ばれています。

④自宅生活を支えるサービス

ア. 介護予防福祉用具貸与

手すりやスロープ、歩行器、歩行補助杖などが、借りられます。レンタル料は支給限度基準額の枠内となります。

器具。租借費用在只给基准额限度内。

イ. 销售预防护理特定福祉用具

在购买洗浴及排泄用具等从预防护理的角度出发,被认为是有效果的器具时,其费用(有上限)可以补助。补助对象为特殊尿器及用于浴缸的椅子等,有具体限制,并须从指定业者处购买。

ウ. 补助预防护理住宅改善费用

在安装扶手及填平高低差等进行小规模改修时,其改修费用有上限)可以补助。围绕改修内容有着具体的规定,如果是租的房子,则需要事前征得房东同意。

イ和ウ两项补助型服务,需要办理申请手续。在正式购买或改修前,最好是向地区包括支援中心详细咨询。

⑤与地区密切挂钩型预防护理服务

与地区密切挂钩型服务,是让老年人尽可能不离开住惯了的地方、同时又能 24 小时享受护理服务而设立的制度。提供服务的据点都设在被认定者的附近,原则上只面向居住在当地的市町村居民。

ア. 预防护理小规模多功能型居家护理

享受这种服务的人,可以事先在提供预防护理小规模多功能型居家护理服务的事务所注册签约,并按照护理计划、根据本人状态及变化,灵活选择“出门接受护理服务”、“上门服务”及“过夜”等灵活利用一系列的服务内容。

イ. 预防护理应对认知症的出门接受型服务

イ. 特定介護予防福祉用具販売

入浴や排泄時に使用する用具で、介護予防の点から効果が認められるものを購入する場合、その購入費用(上限がある)が支給されます。対象になるのは、特殊尿器や浴槽用のイスなど具体的に決められていますし、指定事業者から購入したものに限り限られます。

ウ. 介護予防住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの小規模な改修をする際、その改修費用(上限がある)が支給されます。対象になる工事内容は具体的に決められていますし、家が賃貸の場合は、事前に家主の了解が必要です。

イとウの金銭給付型のサービスは、申請手続きが必要です。実際に買う、あるいは工事を依頼する前に、地域包括支援センターに詳細を尋ねましょう。

⑤地域密着型介護予防サービス

地域密着型サービスは、高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で暮らし続けられるよう 24 時間体制で支えるために設けられました。サービスの拠点は利用者の身近に置かれます。原則として、その市町村の住民だけが利用できます。

ア. 介護予防小規模多機能型居家介護

利用者は、あらかじめ小規模多機能型居家介護を行っている事業所と登録契約し、ケアプランに基づいて状態の変化や必要に応じて「通い」や「訪問」、「泊まり」などの一連のサービスを柔軟に利用します。

イ. 介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方専用のデイサービスのことで

指专门面向认知症患者的日托服务。与普通日托服务相比,人数较少服务内容也多为认知症患者考虑,出门接受服务期间,可以享受进食、洗浴、上厕所等日常生活上的扶助,还可以接受机能训练。在制定预防护理计划及享受服务后,还要根据结果来判断是继续享受这类服务,还是对计划进行修改。

ウ. 预防护理应对认知症集体生活护理(集体之家)

以认知症患者为对象,由5~9个人组成一个人数不多、有家庭氛围的集体,并共同生活。入住者有单间,并设有跟一般家庭很接近的厨房、饭厅、起居室及浴室。这样的设施在尊重每个人意志的基础上,照看、帮助入住者完成进食、洗浴等日常行为。

4) 最后

预防护理服务,不仅仅是帮助被支援者去做其做不到的事情,还通过对其扶助,促使其渐渐能做一些以往做不到的事情,以使其你能够有信心地生活下去。在现有情况下,因为语言障碍而难以自行享受此类服务的人或许不少。但是近来出现了通过支援・商谈员制度及自立支援翻译制度,对归国者护理支援体制进行改善的动向。因此,敬请大家万一日后出现了需要享受预防护理服务的情况时,要大胆地、不要放弃、毫无保留地跟支援・商谈员或您的子女进行商谈。

(H)

す。一般のデイサービスに比べ少人数で認知症の特性に配慮したケアが行われます。通所中は、食事や入浴、排泄や日常生活の支援、機能訓練などが行われます。介護予防ケアプランで予定された期間を終えたら、結果によって継続かサービスの見直しが行われます。

ウ. 介護予防認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)

認知症の方を対象に、5~9人の少人数で家庭的な雰囲気の中で共同生活を送ってもらいます。入居者には専用の個室があり、普通の住宅に近い台所や食堂、居間や浴室などが整った施設です。本人が出来ることを尊重しながら、食事や入浴、見守りなど日常生活の支援が行われます。

4) 最後に

介護予防サービスは、できないことの介助をするだけでなく、できることを一つでも増やし自信をもって生きられるように支援するサービスです。現状では、言葉の壁から自力では利用しづらいと感じるサービスが多いかもしれませんが、目下、支援・相談員制度や自立支援通訳制度を通じて、帰国者の介護支援体制を改善しようとの動きが出始めています。今後みなさんが介護予防を必要とする状況になった時は、恐れず、諦めず、遠慮せず、支援・相談員さんやお子さんに相談してみましよう。(H)



喝杯咖啡休息一会儿⑩

「まで」和「までに」

大家好！这次让我们来看看「まで」和「までに」这两个说法。乍看似乎很简单，但是，有没有这个「に」却会使语义完全不同。似乎有的人搞不清楚这一点呢。

好吧，下述(1)(2)两个句子，在一般的日常生活中指的是早上还是晚上呢？

こーひーぶれいく コーヒーブレイク⑩

「まで」と「までに」

皆さんこんにちは。今回は「まで」と「までに」について考えてみましょう。一見簡単そうなのですが、「に」があるかないかで、意味がまったく違うということに戸惑っている人も多いようです。

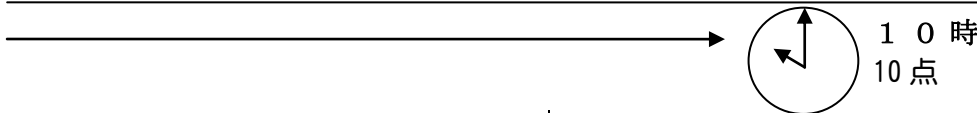
さて、次の(1)(2)は、一般的な日常生活の中において朝のことでしょうか、夜のことでしょうか。

(1) 10時^じまで^ね寝る。

(2) 10時^じまでに寝る。

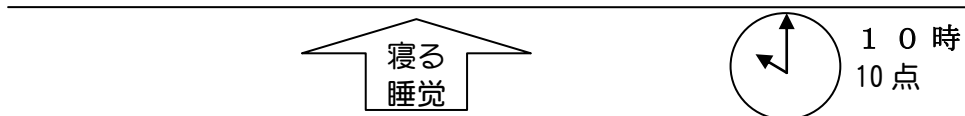
(1)指的是早上；(2)指的是晚上。(1)「10時^{まで}寝る」指的是某人处于躺在床上持续睡觉的状态，而这一状态将于10点终止。

(1)は朝のことで、(2)は夜のことです。(1)「10時^{まで}寝る」というのは、ベッドの上^{うえ}に横になって眠っている状態が継続^{じょうたい}して、それが10時に終わるということをあらわ^{あらわ}表しています。



而(2)「10時^{までに}寝る」指的是最晚也要在10点睡觉。也就是说，要在10点以前实现睡觉这一行为。

一方、(2)「10時^{までに}寝る」というのは、もっとも遅い場合でも、10時には寝るということを表しています。つまり、寝るという動作は10時以前^{いぜん}に行われる^{おこな}ということです。



「まで」和「までに」的最大区别是：「ま

「まで」と「までに」の大きな違いは、「まで」は継続している状態の終わりを表し、「ま

で」表示某种持续的状态的终结; 而「までに」则表示某个动作的最终期限。

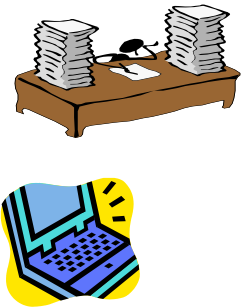
其次, 由于上述语义的不同, 也使接在「まで」、「までに」之后的动词出现区分。请一边观察分别 A、B 两组句子, 一边思考与其相配的动词之不同。A 组集中的是与「まで」相配的动词; B 组集中的是与「までに」相配的动词。

で」は一回的な動作の最終的な期限を表すという点です。

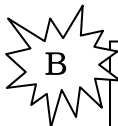
次に、上のような意味の違いが、「まで」「までに」の後ろに出てくる動詞の違いにつながっていることを、次の A グループと B グループの文を見ながら考えてみましょう。A グループの方は「まで」、B グループの方は「までに」が適切な文を集めています。



- A**
- ①昨日は、夜 8 時【まで】残業していた。
 - ②去年【まで】介護士として働いていた。
 - ③野菜がやわらかくなる【まで】茹でる。
 - ④今日図書館で、本を来週の月曜日【まで】借りた。
 - ⑤パソコンの勉強は、来年 3 月【まで】続ける。



- ①昨天晚上加班加到八点。
- ②我作为护理人员一直工作到去年。
- ③将蔬菜煮到软了为止。
- ④今天在图书馆借了一本截止到下周一的书。
- ⑤电脑学习要一直持续到明年三月。



- B**
- ⑥この本は、来週の月曜日《までに》返さなければいけない。
 - ⑦(病院で)「受付は 9 時から 3 時なので、3 時《までに》来てください。」
 - ⑧教室に先生が来る《までに》席につく。
 - ⑨特急電車に乗るためには、駅に 1 時《までに》到着する必要がある。
 - ⑩今日の会議は、終業時間《までに》終わるかわからない。



- ⑥这本书要在下周一以前还回去。
- ⑦(在医院)(挂号时间是从九点到三点。所以请在三点以前来。)
- ⑧在教室里, 要在老师进教室以前坐到自己的座位上。
- ⑨想要坐特快车的话, 就得在一点以前到达车站。
- ⑩今天的会议, 不知道能不能在下班时间以前结束。



首先, A 组的“加班”、“工作”、“煮”、“借”及“持续”这些动词, 都在各个句子里具有持

まず、A グループの「残業する」「働く」「茹でる」「借りる」「続ける」は、それぞれの文の中で継続性を持っています。例えば、

续性，比如，①中的“加班”所表示的是从下班时间起一直到八点为止，都在继续做着没有做完的工作；②中的“工作”，指的是从年轻时起直到去年为止都是护理人员；③中的“煮”是指将生硬的蔬菜放进热水里，一直煮到变软为止；④中的“借”指的是从今天起一直到下周一，书都持续地在本人手中；⑤中的“持续”指的是从现在起一直到明年三月，要持续学习电脑。

相反，B组中的“还”、“来”、“坐到（座位上）”、“到达”及“结束”等动词，在各个句子里都不具备持续的意思，只不过表示那个时候的一次性的动作而已。其意思为：⑥在下周一以前“还回去”；⑦三点以前“来”；⑧在老师进来以前“坐到座位上”；⑨一点以前“到”；⑩下班以前“结束”。

如此这般，在使用「まで」或「までに」时，选择接在其后的动词乃十分关键。最后，请思考一下下述(3)～(7)五个句子的括号中，应该填入「まで」还是「までに」？

(3)電話で中国の友だちと、夜遅く（

(4)家族が増えたので、来年（ ）広い家に引っ越す予定だ。

(5)午後子どもが学校から帰ってくる（ ）、数時間、日本語を勉強する。

(6)雨がやむ（ ）軒下で待った。

(7)母は、「わたしが帰ってくる（ ）宿題を終わらせておきなさい。」と言った。(M)

①「残業する」は、終業時間から8時にかけて、残った仕事を継続していたことを表していますし、②「働く」は、若いころから去年にかけて、ずっと介護士だったことを表しています。また、③「茹でる」は、生のかたい野菜をお湯に入れて、やわらかい状態にするために継続して火にかけていること、④「借りる」は、今日から来週の月曜日にかけて、継続して本が手元にあること、⑤「続ける」は、現在から来年3月にかけて、パソコンの勉強を継続していくことを表しています。

他方、Bグループの「返す」「来る」「(席につく)」「到着する」「終わる」は、それぞれの文の中で継続的な意味を持っていません。そのとき1回限りのことを表しています。意味は、⑥来週の月曜日以前に「返す」、⑦3時以前に「来る」、⑧先生が来る以前に「(席につく)」、⑨1時以前に「到着する」、⑩終業時間以前に「終わる」ということです。

このように、「まで」「までに」を使うときには、後ろに出てくる動詞の選び方も大切です。最後に、次の(3)から(7)は「まで」「までに」のどちらが適当か考えてみましょう。

() いろいろなことを話した。



(M)

*答案在 23 页

信息技术用語⑧ “アプリ” 和

“アプリケーションソフト” (应用软件)

最近，大家听到过“アプリ”这个词吗？在智能手机十分普及的今天，想必您一定通过电视或杂志看到过一次这个词吧？“アプリ”是“アプリケーションソフト”（应用软件）的简称，是软件的种类之一（敬请参照本刊第 40 期）。

电脑主要是通过安装*13 种软件来启动的：

- ①**基础软件**……是被称为 OS (操作系统的简称)、可以使电脑完成基础操作及设置的软件（例如：微软公司的“视窗 8”及苹果公司的“MacOS”等）
- ②**驱动程序软件**……是对附带机器（如：打印机）进行功能设置及驱使各种硬件（敬请参照本刊第 41 期）工作的软件
- ③**应用软件**……“打字（例如：Word 这一文字处理软件）”、“表格计算办公软件（例如：Excel）”、“电邮软件”以及“游戏软件”等，都是帮助你通过电脑来实现某一特定目的的软件。众多这样的软件都被称为アプリケーションソフト

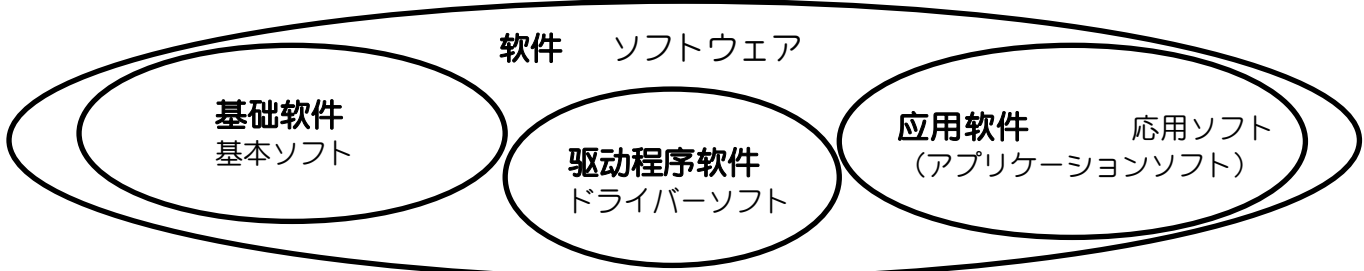
あいてい-ようご IT 用語⑧

あぶり あぶりけ-しよんそふと アプリとアプリケーションソフト

最近、「アプリ」という言葉を耳にしたことはありませんか？スマートフォンが普及している現在、テレビや新聞雑誌でもこの言葉を目にしたことが一度はあるでしょう。「アプリ」はアプリケーションソフトを短くした言葉で、ソフトウェア（本誌第 40 号参照）の一つです。

パソコンは、主に 3 つのソフトウェアをインストール*1 することによって作動します。

- ①**基本ソフト**……OS (オペレーションシステムの略) と呼ばれるパソコンの基本操作や設定ができるようにするソフトウェア（例：マイクロソフト社の「Windows8」やアップル社の「MacOS」等）
- ②**ドライバーソフト**……周辺機器（例：プリンター）の設定やハードウェア（本誌第 41 号参照）を動かすソフトウェア
- ③**応用ソフト**……「フープロ（例：Word）」「表計算（例：Excel）」「メール」「ゲーム」など、パソコンを使って特定の目的を実現するために活躍してくれるソフトウェアで、アプリケーションソフト と呼ぶことが多い



“アプリ”和“アプリケーションソフト”是同一个意思，只是现在似乎很多时候都把安

「アプリ」と「アプリケーションソフト」は同じ意味です。ただ、現在携帯電話やスマートフォン、その他の携帯電子機器（タブ

装在手机、智能手机及其它电子器具（平板终端）里的应用软件称为“アプリ”，并标注成“App”。这类软件都是通过互联网下载*2、安装使用，而非上市出售的。于此相对，将电脑所使用的“Word”等办公软件称为应用软件也未尝不可，只是，一般都只是叫其“ソフト”。这类办公软件可以通过电脑从网上下载使用（=被称为在线软件）；或是做成 CD 或 DVD 出售（=被称为套装软件）。

“アプリ（应用软件）”及“在线软件”因为有收费和免费两种，因此叫法也不同。智能手机的话，称其为“有料アプリ（收费应用软件）”“無料アプリ（免费应用软件）”；而电脑的话，则被称为“シェアウェア（分享软件）”“フリーウェア（免费软件）”

一般地说，在购入电脑时就已有很多软件安装在电脑里面了。因此，特地下载使用“免费软件”的情形或许不多，其中不乏诸如编辑图像及杀毒软件等很多很有价值的软件，有时间的话，不妨看看您的电脑里都有什么样的软件。

※1 安装……指的是把下载来的数据或 CD、DVD 等安装进自己的电脑，并使这些数据处于能够起作用的状态。

※2 下载……指把互联网上的数据复制到自己的电脑中来。

(M)



（スマートフォン）にインストールするアプリケーションソフトに対しては、「アプリ」と呼ばれたり、「App」と表記したりすることが多いようです。これらは、インターネット上からダウンロード*2して使用する形となっていて、市販されていません。これに対して、パソコンで使う「Word」などは、「アプリ」と呼んでも間違いではないのですが、普通は「ソフト」と呼ばれたりしています。パソコンでインターネット上からダウンロードして使用したり（=オンラインソフトと呼ばれたりします）、CD や DVD として市販されたりしています（=パッケージソフトと呼ばれたりします）。

「アプリ」や「オンラインソフト」は、お金のかかるものとかからないものとで、呼び方が違ってきます。スマートフォン上では「有料アプリ」「無料アプリ」と呼ばれ、パソコン上では「シェアウェア」「フリーウェア（フリーソフト）」と呼ばれます。

パソコンは、購入した時点ですでにあるソフトがインストールされている場合が多いので、「フリーソフト」までダウンロードして使用することは少ないかもしれませんが、画像編集やウイルス対策ソフトなど利用価値のあるものがたくさんありますので、時間のある人はどんなものがあるかを見てみてはいかがでしょうか？ (M)

※1 インストール……ダウンロードしたデータや CD や DVD などから自分のパソコンに取り込んだデータを使用できる状態にすることを指す。

※2 ダウンロード……ネットワーク上にあるデータを自分のパソコンにコピーすることを指す。(M)

*21 页的答案: (3) (5) (6)为「まで」、(4) (7)为「までに」。

各地为中国帰国者开辟的墓地一覧

各地の中国帰国者のための墓地一覧

	所在地（交通）/所在地(交通)	联络方式/問い合わせ先
東京都	<p>「中国帰国者之墓」あきる野市菅生716 西多摩霊園内 TEL:042-558-7731 青梅線福生駅から無料送迎バス出発 時間： 平日 9:00、9:40、10:40、11:40、12:40、13:40、14:40、 15:40、16:40(最終)、 休日 9時から20分毎、16:40(最終) 青梅線福生駅下車西口送迎バス(約15分) 車の場合、中央自動車道高速出口を降りて「滝山街道」を20分。 青梅線福生站有接送巴士，出发时间为： 平日 9:00、9:40、10:40、11:40、12:40、13:40、14:40、 15:40、16:40(末班车)，节假日从上午9点起，每20分钟发一班、16:40(末班车) 青梅线福生站下车，在西口乘坐接送巴士(约15分钟)从中央自动车道八王子高速公路出入口下来，经过“滝山街道”行驶20分钟。</p>	<p>「中国帰国者之墓」管理委員会 管理: N P O 法人中国帰国者・日中友好の会 〒110-0016 東京都台東区台東4-23-11 川口工商ビル1F TEL:03-3835-9357 FAX:03-3835-9358 ※対象者の居住地域の制限なし。 所葬者无居住地区限制</p>

以下墓地具有地区限制，基本上以所在地自治体居民为对象

以下は地域限定のもので、概ね墓地所在地の自治体居住者が対象です。

	所在地（交通）/所在地(交通)	联络方式/問い合わせ先
宮城県	<p>仙台市 市営墓地 いずみ墓園内 中国帰国者の墓 助成：宮城県、仙台市</p>	<p>中国帰国者世話人会〔管理運営〕 顧問 氏家美智子 TEL:022-271-6567</p>
群馬県	<p>前橋市内 前橋市内 ※納骨希望者は右協会に入会して管理費年間1000円を負担。 希望收存骨灰の人，需加入右侧的协会组织，并且每年缴纳1000日元的管理费。 ※群馬県内の帰国者が対象。 居住在群馬県内の帰国者为对象。</p>	<p>群馬県中国残留帰国者協会 会長 清水忠和 〒371-0812 前橋市広瀬町3-30-1-205 TEL：027-263-3754</p>
山梨県	<p>〒400-0075 甲府市山宮町地内 千代田霊苑内 ※地下納骨堂に納骨する方式。 安放骨灰的灵堂在地下室</p>	<p>山梨県日中平和友好会 事務局 会長 上条行雄 〒400-0115 山梨県甲斐市篠原721-2 上條方 TEL：055-276-4715</p>

	所在地(交通) / 所在地 (交通)	联系方式/問い合わせ先
ながの 長野県	長野市霊園管理事務所 〒380-0936 長野市浅川清水 762 TEL:026-241-8511 長野市 ※管理運営者 管理者为：中国帰国者	長野市中国帰国者の会 会長 柳沢春生 長野市丹波島 3-871-6 TEL、FAX:026-283-2359
	松本市 中山霊園内 ※管理費 年 4,400 円	中国帰国者家族会 会長 長村艶子 TEL:0263-32-3339 〒390-0804 長野県松本市横田4-6-14
	飯田市 飯田霊園内 ※管理 管理为“中国帰国者連絡会”	飯田日中友好協会 事務局 〒395-0004 飯田市上郷黒田 1618-15 小林勝人 TEL:0265-23-6389、090-4835-8518
	上田市 大字下室賀字押切前1789番 中国帰国者共同墓地 ※上田市市有地無償貸与。 ※上田市地域の方に限る。使用料無料。但し、 管理料実費納付(用地整備費3万円と草刈りな どの管理費(年3千円)20年分6万円、計9万円)。 ※墓石購入設置料は自己負担 购买墓碑石及立碑需要自费	管理者 上田日中友好協会 副会長 池上一巳 TEL:0268-25-3360 FAX:0268-25-3362 〒386-0017 長野県上田市踏入 2-5-47
あい 愛知 知 県	〒468-0071 名古屋市天白区天白町八事裏山69番地 地下鉄鶴舞線八事駅下車1番出口より徒歩10分 【八事霊園管理事務所：052-832-1750】 ※埋葬費：40,000円 ※年会費：2,000円 ※年1回(春)に合同法事を行っています。 一年一次(春)联合法事。 ※ご希望があれば墓誌に戒名等を記入致します(費用実費負担)。 如想在墓碑上刻法名及碑文的话也可以(费用自付)	特定非営利活動法人 中部日中友好手をつなぐ会 〒491-0913 愛知県一宮市中町1-8-26 TEL：0586-46-2809、FAX：0586-43-3220 担当：近藤智子 080-3649-2710
ふく 福岡 県	「中国帰国者の墓」・「福岡市立西部霊園」内 ※九州の帰国者対象。納骨希望者は「帰国者の会」に要入会、管理費負担(年会費2000円) 希望安放骨灰者、只限九州の帰国者。此外、需加入(帰国者之会)并且每年缴纳会费2000日元	福岡県中国帰国者の会 TEL：090-9473-7195、092-631-4274 〒812-0054 福岡県福岡市東区馬出 1-21-2-203 担当：木村琴江

日本の家常菜食⑳ “冷瀬猪肉拌夏季时菜” 和 “毛豆米饭”

在这一期里，我们要为大家介绍一个最适合于夏天进食、肉与蔬菜搭配得绝佳的清淡菜肴，以及营养丰富的毛豆米饭。敬请大家试着做做看。

冷瀬猪肉拌夏季时菜（4 人份）

【材料】

秋葵 8 根

芹菜 1/2 根

蕻荷 2 朵

迷你西红柿 8 个

豆芽 1/2 袋

猪肉薄片 400 克

【调料】

调味醋（酱油 2 大勺・醋 2 大勺・海鲜汤汁 2 大勺・柠檬汁（少许））

熟芝麻 适量

【烹饪方法】

- ① 将秋葵用水洗净，切去茎部，并用盐将其细毛搓去后焯一分钟。之后擦去水气，并横切成环状。
- ② 将芹菜去叶（※ 1）后洗净，沥去水气后去筋络，并切成薄环状。
- ③ 将蕻荷洗净，之后将其竖切成两半，再切成薄丝，之后浸水，最后捞出沥水。
- ④ 将迷你西红柿洗净，去水气，摘蒂后一切为二。
- ⑤ 将豆芽稍微焯一下后倒入筐箩中沥水。
- ⑥ 将猪肉焯到颜色变白，之后倒入筐箩中沥水。
- ⑦ 将酱油・醋・海鲜汤汁・柠檬汁倒在一起，就变成调味醋。
- ⑧ 将秋葵、芹菜和蕻荷倒入⑦中，拌匀。
- ⑨ 将豆芽、猪肉顺次摆进盘子中，盘子边上



日本の家庭料理⑳ 「豚の冷しゃぶと夏野菜の和え物」と「枝豆ごはん」

今回は夏にぴったり、肉と野菜がバランス良くさっぱりといただけるお料理と、栄養豊富な枝豆のご飯をご紹介します。是非、お試下さい。

豚の冷しゃぶと夏野菜の和え物（4 人分）

【材料】

オクラ 8 本 セロリ 1/2 本

みょうが 2 個 ミニトマト 8 個

もやし 1/2 袋 豚薄切り肉 400 g

【調味料】

ポン酢（醤油大さじ 2・酢大さじ 2・だし汁大さじ 2・レモン汁（少々）） いらごま 適量

【作り方】

- ① オクラは水で洗い、茎つきの部分を切り、塩で擦り産毛を取ってから、熱湯で 1 分くらい茹で、水気をふき取り、薄い輪切りにします。
- ② セロリは葉の部分を切り落として（※ 1）から洗い、水気をきり、筋をとって薄い輪切りにします。
- ③ みょうがは洗い、縦半分に切ってから薄く切り、水にさらしてから、水気をきります。
- ④ ミニトマトは水で洗い、水気をきり、ヘタを取ってから半分に切ります。
- ⑤ もやしは熱湯でさっと茹でて、ザルにあげ、水気をきります。
- ⑥ 豚肉は熱湯で白っぽく変わるまで茹でて、ザルにあげ、水気をきります。
- ⑦ 醤油・酢・だし汁・レモン汁を合わせ、ポン酢を作ります。
- ⑧ ⑦ にオクラとセロリとみょうがを入れ、混ぜます。
- ⑨ 皿に、もやし、豚肉の順で盛り、周りにミニトマトを飾り、⑧ といらごまをかけて完成です。

点缀迷你西红柿，撒上⑧和熟芝麻即可。

毛豆米饭（4人份）

【材料】

毛豆（※2） 150 克～200 克
大米 2 合 水 2 合的量

【调料】

盐 适量 海带汤汁 1 大勺

【烹饪方法】

- ① 将毛豆两头的豆荚稍稍切去，之后放进盆里，撒上盐后摇几下使盐分均匀渗入（※3）。
- ② 将①焯 3 分钟左右，之后放入筐中冷却，再将毛豆从豆荚里剥出来。
- ③ 将大米淘好，之后倒进筐里。
- ④ 将大米、水及海带汤汁倒入电饭锅内并拌匀，之后将②的毛豆放进去，最后放进 2、3 个豆荚就可以开始焖饭了（※4）。
- ⑤ 待饭焖好后，将豆荚挑出来之后搅拌均匀。
- ⑥ 将饭盛入饭碗内即可。

【笔记】

- ※1 将芹菜叶切碎，加进小干白鱼、调料（酱油、糖、喜欢的话还可以加一点辣油）后炒干，就可以成为一道营养丰富的拌饭料。
- ※2 毛豆是还未成熟的黄豆，属于绿黄色蔬菜，兼容豆子和蔬菜二者的营养成分，因此是营养价值很高的食品。富含蛋白质、维生素 B1、钾、食物纤维及铁质等营养成分。在商店买毛豆时，请注意选择豆荚颜色呈深绿的。
- ※3 经撒盐后再焯，可以使毛豆的颜色更鲜亮。
- ※4 放进豆荚去焖饭，可以使米饭焖出来时带着毛豆的清香。

(K)



枝豆ごはん(4人分)

【材料】

枝豆（※2） 150g～200g
米 2合 水 2合分



【調味料】

盐 适量 昆布だし 大さじ1

【作り方】

- ① 枝豆のさやの両端を包丁で少し切り落としてからボールに入れて塩を振って全体をもみます。（※3）
- ② ①を熱湯で約3分茹で、ザルにあげて冷まし、さやから豆を取り出します。
- ③ 米を洗い、ザルにあげます。
- ④ 炊飯器に米、水、昆布だしを入れて軽く混ぜてから、②の豆を入れ、最後にさやを2、3個入れて、炊きます。（※4）
- ⑤ 炊きあがったら、さやを取り出して混ぜます。
- ⑥ お茶碗に盛って完成です。

【メモ】

- ※1 セロリの葉はみじん切りにして、ちりめんじやこ、調味料（醤油、砂糖、お好みでラー油）を加え、水分がなくなるまで炒めると栄養満点のふりかけになります。
- ※2 枝豆は未成熟な大豆を収穫した緑黄色野菜で、豆と野菜の両方の栄養的特徴を併せもった栄養価の高い野菜です。たんぱく質やビタミン B 1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。お店で買う時のポイントは緑色の濃いものを選ぶことです。
- ※3 塩でもんでから茹でることで、枝豆の緑色が鮮やかになります。
- ※4 さやを入れて炊くことで、ご飯に枝豆の香りがつきます。

(K)

编后记

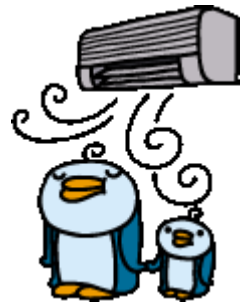
天气预报每天都在呼吁人们注意不要中暑。在这样的季节里，大家是否安康呢？作为中暑的预防办法，我们提醒大家没有必要的话就别出门，尽可能关心室内温度并注意经常摄取水分。要是出现了身子动弹不了等异常情况的话，一定要毅然决然地叫救护车。

在这一期里，我们为大家介绍了来自读者的、讲述自己平时生活情况的稿子。希望此次的投稿能够为您享受更美好的生活提供些许参考。今后还希望继续踊跃投递各种稿件！（T）



編集後記

天気予報では熱中症への注意が叫ばれていますが、皆さん、元気にお過ごしでしょうか。熱中症への対策としては、無理な外出はせず、屋内では室温をチェックするように心がけ、こまめに水分を補給しましょう。体が動かなくなるなど体調がおかしいと感じたら、ためらわずに救急車を呼びましょう。今号では読者の方から寄せられた普段の活動の様子を紹介することができました。よりよい生活につながる貴重なヒントとして、参考にしていただけると幸いです。これからもさまざまな投稿をお待ちしています。（T）



『天天好日』第 64 号 2013 年 8 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”。