



しんがたい ын ふる えん ざじょうほう  
 ♪ 新型インフルエンザ情報 ♪

♪ 有关新型流感的信息 ♪

\*注:本篇将把“甲型 H1N1 流感”简称为“新型流感”

众所周知,今年四月海外发生了源自猪群的新型流感,并在短时间内迅速蔓延到了全世界。日本则是以关西地区为中心发生了多例感染和扩散的情况,其后于五月中旬波及到了关东地区。本刊曾在第 44 期里就源自鸟类的禽流感之毒力,为大家做过介绍,据说此次爆发的新型流感毒力较低,其症状也与普通流感相似。另外据报道,以往针对普通流感的药物,对于此次新型流感,也有着相当的疗效,因此,我们无需惊慌失措。

(接下页)

ご存知のように、4月に海外で豚に由来する新型インフルエンザが発生し、短い期間に世界で感染が広がりました。日本でも関西地域を中心に感染が広がった後、5月半ばには関東地域に飛び火しました。本紙44号で取り上げた鳥由来の新型インフルエンザは強毒性ですが、今回発生した新型インフルエンザは弱毒性で、症状は一般のインフルエンザに似ているといわれています。また、一般のインフルエンザ治療薬が有効だとの報告がありますから、過度に心配する必要はありません。

(次頁に続く)

目 录

1~3	有关新型流感的信息
4~5	2009 年度 高中升学指导信息
6~8	新闻话语《以“E”打头的词语》
9	新闻摘要(2月21日~4月20日)
10~12	考取一个资格◎电脑检定考核
13~15	生活信息《飞车抢劫事件》
16~17	健康商谈室《简单易行的应激反应消除法⑩》
18~20	体育⑩《柔道》
21~23	《征稿》老后之所思
24~25	对学习有帮助的工具简介中文电子词典③
26~27	日本家常菜③《用夏令时菜烹饪的佳肴》
28	编后记
28	订正

目 次

新型インフルエンザ情報
2009 年度 高校進学・進路ガイダンス情報
ニュースのことば「E」ではじまる言葉
ニュース記事から(2月21日~4月20日)
資格を取ろう◎パソコン検定
生活情報「ひったくり事件」
健康相談室「気軽にできるストレス解消法⑩」
スポーツ⑩「柔道」
投稿「老後の思い」
お役立ち学習グッズ紹介中国語電子辞書③
日本の家庭料理③「夏野菜を使った料理」
編集後記
訂正

(接前页)

然而，虽说此次新型流感毒力较弱，可是罹患慢性疾病（比如重症糖尿病及哮喘等）的人及孕妇，若是感染这种流感，则有致使病情恶化的危险，因此，也不可忽视新型流感的存在。尽管国家、地方政府及相关单位采取了各种各样的措施，可是来自我们每一个人的冷静的应对和防范，可谓比什么都重要。因此，敬请大家留心下述几个注意事项：

### 1. 掌握正确的信息

通过电视新闻、报道，或是公共机关开设的网页，掌握有关病情的感染信息和预防方法等正确的信息。在那些街谈巷议及网上的信息当中，不能说不存在误传或惑众谣言。

### 2. 养成预防感染的良好生活习惯（与预防季节性普通流感相同）

平时不忘做到以下几点：

①外出回家后，务必洗手（用肥皂仔细搓洗 15 秒钟以上），漱口。

②遵守咳嗽礼仪。

・咳嗽的时候务必戴上口罩。口罩十分有益于防止病毒扩散。原则上外出一次换一个口罩，用过的口罩须包在塑料袋里后再扔掉。

※在有感染病例发生的地区，很多人从预防的角度出发，带着口罩外出。正确使用口罩，是有着一定预防效果的，但并非万无一失。因为病毒不但通过口、鼻进行传染，也通过眼睛粘膜传染，有的病毒甚至附着在人的头发或衣服上，最终进入、感染人体。

・突然想咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾捂住口鼻，转过脸去背对他人，并与其他人保持一米以上的距离。擤完鼻涕之后，要立刻洗手。

③平时注意保持、摄取充足的睡眠与营养，以提高自身的免疫力。

### 3.（出现流感症状时）如何与“发烧商谈中心”进行商谈

万一出现了可能是流感的症状（流鼻涕、喉咙疼痛、出现咳嗽等支气管症状的同时，还突

(前頁より)

しかし、毒性が弱いといっても、慢性疾患（例えば重度の糖尿病やぜんそく等）のある人や妊婦が感染した場合、重症化する恐れがあるので、決して油断はできません。国や地方公共団体をはじめ関係機関は、さまざまな対策を進めていますが、何より、私たち一人一人が冷静に対応する必要があります。次の点を心に留めましょう。

### 1. 正しい情報の入手

テレビのニュースや新聞報道または公的機関のホームページ等を通じ、感染状況や予防対策に関する正確な情報を入手しましょう。口コミ情報やインターネット情報の中には、間違いやデマが含まれる可能性がないわけではありません。

### 2. 感染予防のための生活習慣（一般の季節型インフルエンザの予防策と同じ）

普段から次の点を習慣づけましょう。

①外出先から帰ったら、必ず手洗い（せっけんを使って 15 秒以上丁寧に）やうがいを行う。

### ②咳エチケットを守る。

・咳が出る場合は必ずマスクを着用する。ウイルスの拡散を防ぐ効果は高い。マスクは外出毎の使い捨てが原則で、ビニール袋などに包んで廃棄する。

※感染者の出た地域では、感染予防の点からマスクをする人が多いようです。マスクは正しく着用すれば一定の予防効果がありますが、万全というわけではないそうです。口や鼻だけでなく、目の粘膜から感染したり、髪の毛や服に付着したウイルスから感染したりすることもあります。

・とっさに咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1 m 以上離れる。咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う。

③普段から、十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高めておく。

然发高烧、全身乏力以及头疼、肌肉疼等)时,一般人都想立刻去医院诊治,然而这种做法是危险的。因为万一病患感染的是新型流感的话,就很有可能在医院内造成病毒扩散。因此,要先给各地区的“发烧商谈中心”(由地方政府窗口或保健所等机关设置)打电话,通过电话商谈,如果被认为有可能感染了新型流感的话,对方会为病患介绍设有“发烧门诊”等,有能力诊治新型流感的医院。

※事先将“发烧商谈中心”的电话号码查好,到时候会比较安心。(各都道府县设置的“发烧商谈中心”之电话号码,在其开设的网页及地方政府宣传刊物上均有登载)

除去上述注意事项以外,还有以下两个办法可以降低感染病毒的可能性:

- ・尽可能不要前去新型流感发生蔓延的国家或地区旅行。
- ・特别是那些有慢性病的人或孕妇,当所居住地区有可能出现疫情蔓延的情况时,最好是少出门,不去人多或繁华的地方。

让我们关注新闻报道,以了解日本国内的感染情况今后将会发生怎样的变化。即使此次新型流感的蔓延,看起来在临近夏天的时候已经被根除,然而到了病毒活跃的秋冬季节,还是存在着卷土重来的可能性。因此,为了防范于未然,让我们每个人从现在起,做一些力所能及的事情吧。在此,不妨从新确认一下与可信赖的支援人员及自己家人的联络网,是否完好无漏。

○厚生労働省开设的有关甲型 H1N1 流感的电话商谈窗口 03-3501-9031

(办公时间 10:00-18:00 只限平时办公)

○有关甲型 H1N1 流感的详细信息

首相官邸网页 <http://www.kantei.go.jp>

厚生労働省网页 <http://www.mhlw.go.jp>

### 3. (インフルエンザの症状が出た時) 発熱相談センターへの相談

万一インフルエンザを疑う症状(鼻汁、のどの痛み、咳など気道の炎症に伴う症状)に加えて、突然の高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛等が出たら、すぐに近くの病院に駆け込みたいところですが、それは危険です。万一新型インフルエンザに感染していたら、病院で感染が広がる可能性が高いからです。まず、地域の発熱相談センター(地方自治体窓口や保健所等に設置)に電話を入れましょう。電話相談で感染の可能性が疑われる場合は、「発熱外来」など新型インフルエンザへの対応が整った病院を紹介してくれます。

※事前に、発熱相談センターの電話番号を調べておくこと安心です。(都道府県のホームページの他、市区の広報等に掲載)

上記の他に、感染を避けるための方策として、次の2点が挙げられています。

- ・必要がない限り、新型インフルエンザの感染が広がっている国や地域への旅行を避ける。
- ・特に慢性疾患をもっている人や妊婦は、地域内で感染の広がりが疑われる場合、人混みや繁华街への外出を控える。

今後、国内での感染状況がどう推移するか、ニュースに注目しましょう。たとえ夏に向かって一旦終息するようにみえても、ウイルスが活性化する秋から冬にかけて、新型インフルエンザが再び勢いを取り戻す可能性が残っています。万一に備え、いまから少しずつできることを進めておきましょう。この際、信頼できる支援者や家族との連絡網も点検してみたいかがですか。

○新型インフルエンザに関する厚生労働省の電話相談窓口 03-3501-9031

(受付時間 10:00-18:00 平日限定)

○新型インフルエンザに関する詳しい情報

首相官邸 HP <http://www.kantei.go.jp>

厚生労働省 HP <http://www.mhlw.go.jp>

## 2009年度 高校進学・進路ガイダンス情報

### 2009 年度 高中升学指导信息

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7月から10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語による通訳が付きまします。

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。

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7月份到10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。根据当地外国人数目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（中国帰国者定着促進中心的信息转载等）进行传达。

#### 【東京都 東京都】

○広尾（会場詳細は未定）

① 7月5日（日） ② 10月4日（日・予定）《NPO法人多文化共生センター 東京》

TEL・FAX：03-3801-7127

E-mail：tokyo@tabunka.jp

○武蔵野 7月12日（日）スイングビル（武蔵境）《武蔵野市国際交流協会（MIA）》

TEL：0422-36-4511 FAX：0422-36-4513

E-mail：mia@coral.ocn.ne.jp

○新宿 6月21日（日）しんじゅく多文化共生プラザ《（財）新宿区生涯学習財団》

TEL：03-3232-5121

#### 【埼玉県 埼玉県】

① 7月12日（日）大宮ソニックシティ市民ホール

② 8月2日（日）本庄市役所大ホール

③ 9月13日（日）新所沢公民館 大講堂

④ 10月4日（日）アネックス八潮メセナ（八潮市民文化センター）多目的ホール

《（財）埼玉県国際交流協会 事務課》TEL：048-833-2992 FAX：048-833-3291

E-mail：kato@sia1.jp

#### 【静岡県 静岡県】

○富士市 6月27日（土）

《富士市国際交流ラウンジ》

TEL：0545-64-6400

○磐田市 8月頃に開催予定

《磐田市教育委員会 学校教育課》

TEL：0538-37-4921

○浜松市 10月下旬頃に開催予定

《特定非営利活動法人 浜松NPOネットワークセンター》TEL：053-445-3717 E-Mail：

info@n-pocket.jp http://www.n-pocket.jp

#### 【静岡県 静岡県】

○富士市 6月27日（土）

《富士市国際交流ラウンジ》

TEL : 0545-64-6400

○磐田市 8 月頃に開催予定

《磐田市 教育委員会 学校教育課》

TEL : 0538-37-4921

○浜松市 10 月下旬 頃に開催予定

《特定非営利活動法人 浜松 NPO ネットワーク

センター》TEL : 053-445-3717 E-Mail :

info@n-pocket.jp <http://www.n-pocket.jp>

### 【神奈川県 神奈川県】

① 9 月 23 日 ( 祝 ・水 ) かながわ県民センター 2 階ホール

② 9 月 26 日 (土) 厚木ヤングコミュニティセンター

③ 9 月 27 日 (日) いちょう小学校コミュニティハウス

④ 10 月 4 日 (日) ひらつか市民活動センター

⑤ 10 月 12 日 (月) さがみはら国際交流ラウンジ《多文化共生教育ネットワークかながわ (ME-net) 》

事務局：向、宮が迫、関

TEL : 050-1512-0783

E-mail: me-net@nxyzbb.ne.jp



※ 最新消息, 在中国帰国者定居促進センターウェブページ上設置の「同声・同気」の進学消息欄, 会随時更新的。

### 【滋賀県 滋賀県】

8 月中 の日曜日 (13:30-16:30) に開催予定

男女 共同 参画センター G-net しが

《(財) 滋賀県国際協会》 光田

TEL : 077-526-0931

E-mail: mitsuda@s-i-a.or.jp

### 【三重県 三重県】

津市 10 月 4 日 (予定) 会場詳細は未定

《津市教育委員会人権教育課》

TEL : 059-229-3253

### 【京都府 京都府】

8 月 2 日 (日) 京都教育大学附属桃山中学校

《渡日・帰国青少年 (児童生徒) のための京都連絡会》京都教育大学附属桃山中学校 佐々木

TEL : 075-611-0264 FAX : 075-611-0371

### 【奈良県 奈良県】

① 9 月 25 日 (金) 「在日外国人中学生と保護者のための高校進学セミナー」

② 7 月 16 日 (木) 「在日外国人高校生のための就職・進学セミナー」

《奈良県外国人教育研究会、奈良県高等学校人権教育研究会、奈良県高等学校等進路指導研究協議会》

TEL : 0742-62-5555

※ 最新情報は、中国帰国者定居促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報のコーナーで随時更新されています。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

## 新闻话语

### 以“E”打头的词语

#### 1. ETC

ETC, 即 Electronic Toll Collection System (自动电子收费系统) 的缩写, 也就是通过无线操纵来自动征收公路通行费用的系统。只要将 ETC 卡 (IC 卡) 插入装载于汽车内的 ETC 装置 (终端机) 里, 那么就可以与安装于公路收费站的的天线实行无线通讯, 并记录下什么车辆、在收费工路上从哪儿开到了哪儿。而通行费将在几天后通过信用卡结算。迄今为止的收费方式是: 汽车开到收费站的时候, 得先停车, 然后才能递出现金或回数券。而采用 ETC 的话, 因为省去了停车的工夫, 所以收费站周围塞车、尾气排放和噪音污染都得到了缓解, 从而使人们驾车出游变得更加舒适、顺畅。适逢 3 月下旬, 作为一项刺激经济复苏的紧急措施, 政府决定对装载有 ETC 终端机的车辆实施降低高速公路收费标准的政策 (ETC 减收费), 因此可以说装载 ETC 的好处显得更多了。结果, 开始考虑购买 ETC 装置的人增多了, 另一方面, 也有人批评说这项措施是对没有安装 ETC 装置的人的一种歧视。装载 ETC 的话, 需要办理 ETC 卡的发行手续, 还需要购买、安装 ETC 终端机, 而这些费用都不是一个小数目。一般地说, 大致需要花费 18000 日元左右。因此, 希望大家能够将 ETC 系统的费用和效果进行综合比较之后, 再慎重地做出安装与否的决定。

※至于 ETC 减收费制度, 虽然有着周六周日及节假日减收费、平日减收费和清晨及深夜减收费等各种各样难以掌握的减收费类型, 但是其减收费的比率从 1 成到五成, 可以说是比较大

## ニュースのことば

今回は「E」ではじまる言葉です。

#### 1. ETC

ETC とは、英語の Electronic Toll Collection System (自動料金收受システム) の略称で、無線を使って自動的に有料道路の通行料金を支払うシステムです。車に設置された ETC 車載器 (端末) に ETC カード (IC カード) を挿入すると、有料道路の料金所に設置されたアンテナとの間で無線通信が行われ、どの車がどこからどこまで有料道路を利用したかを記録します。通行料金は後日クレジットカードで決済されます。これまでの方式では、車は有料道路の料金所に来ると一旦停止し、現金や回数券などを手渡していました。ETC なら停車する時間が省けるため、料金所周辺の渋滞や排気ガス、騒音などが緩和され、より快適でスムーズなドライブが楽しめるというわけです。折しも 3 月下旬、政府の緊急経済対策として、ETC 搭載車両について高速道路の通行料金値下げ制度 (ETC 割引) がスタートしたことから、ETC 搭載のメリットはより高まったといえるでしょう。その結果、ETC 購入を考える人が増える一方で、搭載していない人たちからは不公平な政策だとの批判も上がっています。ETC を搭載する場合、ETC カード発行手続きと車載器の購入・取り付けが必要ですが、その費用もばかになりません。一般的な金額で 18000 円程度という試算もあります。ETC システムの利用については、費用とその効果を比較して、慎重に判断するといいたいでしょう。

的。有的地区的高速公路实行了 1000 日元满天飞的制度, 因此利用高速公路去较远的地方兜风的人

逐渐增加, 相反在连休假日期间的高速公路出现严重



堵塞, 感到疲倦的人也很多。ETC 减收费制度将在平成 23 年 3 月末截止, 规定实施期间大约两年。(详细情况敬请浏览、参考网页内容)

### 2. 环保积分

最近常常耳闻的“环保”(ECO)一词, 来自于意味着生态学(研究生物与环境间相互关系的学问)的英文 ecology, 将其直译出来, 简单地说就是“有益于环境”的意思。此外, 由于环保一词也包含经济(英文为 economy)的语义, 因此 ECO 可以说是一个既涉及到经济、又顾及到环境的双关语。

前一段时间, 作为一项新的经济措施, 政府决定正式导入“环保积分制度”。这是为了刺激消费者积极购买节能电器, 因为节能电器可以削减被认为是致使地球变暖的元凶——二氧化碳。自 5 月 15 日以后, 每一个人在购买高效节能电器时, 国家都会为我们承担大约 5 % 的费用, 并拿到一种被称为环保分的积分。而这种环保积分的功能相当于商品券, 可以与各种各样的商品及服务进行交换。环保积分可以交换的商品有: 标有节能性能的“统一节能标签”、并拥有 4 颗星(满分为 5 颗星)的空调、冰箱、以及能接收数码电视地面广播的电视机。另外, 政府为了促进数码地面广播

※ETC割引は、<sup>どにちしゆくじつ きゅうじつ</sup>土日祝日の休日割引をはじめ、<sup>へいじつひるま</sup>平日昼間割引、<sup>そうちようやかん</sup>早朝夜間割引など種類が様々でわかりにくいのが難点ですが、<sup>しゅるい さまざま</sup>割引率は 1 割から 5 割と比較的大きいようです。休日乗り放題で<sup>の ぼうだい</sup>上限 1000 円というコースもあるので、<sup>えんぼう</sup>遠方までドライブする人が増えた反面、<sup>はんめん れんきゅうちゆう</sup>連休中など道路の渋滞がひどくて、<sup>つか は</sup>疲れ果てるという話<sup>はなし</sup>もあります。実施期間は平成 23 年 3 月<sup>まつ</sup>末までの約 2 年間と<sup>やく かん げんてい</sup>限定されています。

(割引詳細はホームページ等参照)

### 2. エコポイント

最近しばしば<sup>さいきん</sup>耳にする「エコ」とは、<sup>せい</sup>生態学(生物と環境との相互関係を研究する<sup>たいがく せいぶつ</sup> 学問)を表す<sup>そうごかんけい けんきゅう</sup>エコロジー(英語 ecology)に由来して、<sup>がくもん</sup>平たく言えば「環境に<sup>あらわ えこるじー えいご</sup>いい」という意味です。また、エコには経済を表す<sup>ゆらい ひら</sup>エコノミー(英語 economy)の意味も含まれているので、<sup>い み</sup>環境への配慮と経済性<sup>えこのみー</sup>の二つを兼ね備えたことばです。

先頃、政府は<sup>ふく</sup>新たな経済対策の一つとして「エコポイント制度」の導入<sup>せい ふた か そな</sup>を発表しました。地球温暖化の原因ともいわれる<sup>さきごろ</sup>CO2 排出量の削減が可能な<sup>あら</sup>省エネ家電の販売促進をねらった政策です。5 月 15 日以降、みなさんが<sup>いこう</sup>高い省エネ効果を発揮する家電製品を購入した場合、<sup>はつき</sup>価格の 5 % 程度を国が負担する形で、<sup>せいひん</sup>エコポイントというポイントがもらえます。このポイントは<sup>かかく</sup>商品券のようなもので、<sup>ばーせんとていと</sup>さまざまな商品やサービスと交換できる<sup>こく ふたん</sup>ようになっています。エコポイントがもらえる<sup>かたち</sup>対象商品は、<sup>しょうひんけん</sup>省エネ性能を示す「統一省エネラベル」で星が 4 以上(満点 5)の<sup>たいしょう</sup>エアコン、<sup>せいとう しめ</sup>冷蔵庫、<sup>とういつ</sup>地上デジタル放送対応テレビで

电视的普及, 据说当我们在购进数码电视机的时候, 还将另外得到大约 5% 的环保积分。除此以外, 与购买规定范围内的家电产品同步, 如果将相同种类的旧家电委托出去进行废旧物品再利用的话, 还可以得到与回收处理费相等的环保积分。

す。なお、政府は地デジ対応テレビ普及の目的で、地デジ対応テレビ購入時にはさらに 5% 程度のポイントを上乗せするそうです。また、対象家電商品の購入にあわせ、同種の古い家電をリサイクルした場合、リサイクル料金相当分程度のポイントももらえます。

省エネ家電 节能家用电器	エコポイント数 积分点
エアコン 空调	冷房能力によって 6000~9000 根据能量不同可积分 6000 点~9000 点
冷蔵庫 电冰箱	容積によって 3000~10000 根据容量不同可积分 3000 点~10000 点
テレビ 电视	サイズによって 7000~36000 根据大小不同可积分 7000 点~36000 点

举个例子来说明一下。如果购买比较畅销的 37 英寸的数码电视时, 其积分为 17000 点, 在将旧电视卖给厂家再利用的积分 3000 点加起来, 就可以得到 20000 点。要想拿到积分, 还需要将家电购买证明或收据、废旧物品回收处理券存根等保存好。至于取得环保积分的具体方法, 以及可以交换的服务类型及商品范畴等等, 截止到 5 月 15 日还没有最终决定出来。这本期刊邮到大家手头的时候, 各项具体事宜也许明确, 因此希望各位读者最好能关注电视新闻的报道, 或是亲自前往商店打听一下。

预计到夏季才可以正式拿到环保积分, 到来年三月末为止所购买商品为对象。同时这一措施的实施, 也是有着期限规定的。(H)

最もよく売れている 37 型の地デジ対応テレビを購入した場合、ポイントは 17000 で、古いテレビをリサイクルすれば、リサイクル分の 3000 と合わせて、20000 もらえることになります。ポイントをもらうためには、家電の購入を証明する領収書(レシートでも可)や保証書、リサイクル券の控えを保管しておかなければなりません。5 月 15 日現在、ポイントをもらう具体的な方法、交換できるサービスや商品の範囲等は、まだ決まっていないそうです。本紙がみなさんの手元に届く頃には、詳細が決まっているかもしれませんが。テレビの報道に注目したり、お店の人に尋ねてみたりするとよいでしょう。

なお、ポイントが実際に受け取れるのは夏頃になる見込みで、来年 3 月末までの購入分が対象です。こちらも期間限定ですね。(H)

## 新闻摘要



(2月21日～4月20日)

### 2月24日(星期二)

下个月(3月1日),三鷹市将举行放映会,放映一部描写遗华妇人栗原贞子半生故事的纪录片《花之梦—记一位遗华妇人》(摄影・导演 东志津/于前年正式公映)。这部纪录片是在市民同好会的号召和努力下,才得以在导演家乡上映的。

### 3月10日(星期二)

为由于各种各样的原因而未能学完义务教育课程的人所设立的初中夜校,最近出现了中国学生骤增的现象。

位于东京江户川区的区立小松川二中夜校,其90名学生当中就有66名(超过七成)为中国国籍,而日本籍学生仅8名。作为走读生,该校1999年在迎来遗华孤儿及其家属的入学高峰后呈现骤减趋势,取而代之的,是因就业或结婚等理由前来日本居住的中国人及其家属。

东京都内八所初中夜校的情况也大致相同。中国国籍的学生占55%;在拥有十一所初中夜校、居全国之首的大阪府,也有三分之一的学生来自中国。

#### 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

(2月21日～4月20日)

### 2月24日(火)

中国残留婦人・栗原貞子さんの半生を描いた記録映画「花の夢—ある中国残留婦人」(東志津氏撮影・監督・/—昨年一般公開)の上映会が来月(3月)1日、三鷹市で開かれる。市民有志の呼びかけで、同監督の地元での上映が実現した。

### 3月10日(火)

様々な事情で義務教育を終えられなかった人たちに学びの場を提供してきた夜間中学で今、中国人の生徒が急増している。

東京都江戸川区にある区立小松川2中の夜間学級では、90人の生徒の7割を超す66人が中国籍で、日本人は8人だけ。中国残留孤児とその家族の生徒が1999年をピークに減る一方、その目減り分を上回る勢いで、就労や結婚などで来日する中国人家族が増えた。

都内8つの夜間中学でも同じような傾向で、生徒の55%が中国籍で、全国最多の11校の夜間中学がある大阪府でも中国籍の生徒が全体の3分の1を占める。

#### 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⑨

### 电脑检定考核

电脑检定考核（俗称 P 检），是由电脑检定协会主办的私营电脑资格考核。考核对象为一般群众，而非专门从事电脑或程序开发工作的特殊人员。由于考核目的是针对一般公司或店铺所需要的、与其业务有直接关系的实践性知识及技能予以评价，因此不限考核者的年龄、职业及性别，每个人都有报考资格。如果挑战 P 检，就可以掌握实用电脑技术，因而必将有益于对电脑知识进行综合、高效地学习。

在接受求职面试的时候，与其回答考官“有 xx 年的电脑操作经验”或“会打字”等等，不如说“有 3 级电脑检定资格”来得有吸引力。而且，即使没有电脑检定资格，但是若了解 P 检内容的话，便可以就自己所掌握的电脑知识、技能进行客观的评价，并回答考官自己的程度“相当于电脑检定 3 级水平”。

电脑检定考核从 5 级到 1 级共设有 8 个级别，数字越小，级别越高。

5 级（笔试），只面向在初中、高中学习以及参加 PASS（电脑检定协会）指定课程、讲座学习的人。

准 4 级为选择题，共 57 道题，需要在 40 分钟以内答完。出题范围为“电脑知识/互联网/信息伦理及信息安全/文字处理/图表计算”几项内容。

从 4 级到准 2 级为打字考核（5 分钟）、选择题（52~62 道题/30~35 分钟）、实际技能考核（8 道题/20 分钟）。与准 4 级相比，随

## 資格を取ろう⑨

### パソコン検定

パソコン検定（通称 P 検）は、パソコン検定協会が主催する民間のパソコン資格試験です。検定の対象者は一般の人であり、特にコンピュータ専門職やプログラム系の特殊な分野の人ではありません。一般の会社やお店に必要な、業務に直結した実践的な知識・技能を評価する試験ですので、年齢、職業、性別に関係なく、誰でも受験できます。P 検にチャレンジすると、実用的なパソコンのスキル（技術）が身に付くので、パソコンを総合的・効率的に習得するのに役立つことでしょう。

会社の就職面接などの場面でも、「パソコン暦は何年ですか」とか、「ワードができます」というよりも、「パソコン検定 3 級の資格を持っています」というほうが、面接官にアピールできるでしょう。また、P 検の資格は持っていなくても P 検の内容を知っていれば、「パソコン検定 3 級程度です」と、自分でもパソコン知識・技能について客観的に判断ができると思います。

検定は 5 級から 1 級まで 8 段階あって、数字が小さいほど難しくなります。

5 級（ペーパー試験）は、中学校・高等学校、PASS（パソコン検定協会）認定校の授業・講座の中でのみ受験できます。

準 4 級は選択式のテストで、57 問の問題に 40 分間で答えていきます。出題範囲は、「コンピュータ知識/インターネット/情報モラルと情報セキュリティ/ワープロ

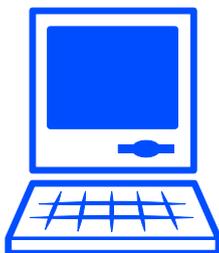
着级别逐渐走高，出题范围也渐渐扩大。

打字考核，是让应试者输入 20 个字左右的句子。而选择题则是让应试者阅读陈述句/疑问句，后从四个答案中选择一个正确答案。实际技能的考核内容是本文编辑 (word) 和计算分析表格 (Excel)，即让应试者根据指示，变换文字的字体及大小，或是输入计算公式等实际操作。

至于 P 检的各级模拟考试试题及打字练习，可以从电脑检定协会开设的网页上下载。由于是免费的，因此我们建议大家挑战一下看看。打字的话，通过练习便可驾轻就熟；可是那些选择题，则需要对电脑有着各种各样的知识，因此要想通过 P 检的话，最好是到书店购买检定攻略或是习题集来作参考或辅助。在电脑术语中，片假名是非常多的，应当牢牢记住。

电脑检定考核，可以通过电话或互联网报名。有关报考费用及考核日程，敬请浏览下述网页。

<http://www.pken.com/top.html>



ひょうけいざん / 表計算」となっています。

4 級から準 2 級では、タイピングテスト (5 分)、選択式テスト (52~62 問/30~35 分)、実技テスト (8 問/20 分) が行われます。出題範囲も準 4 級に比べ、上の級になるほど少しずつ広がっていきます。

タイピングテストは、20 字程度の文章を入力するテストです。選択テストは説明文/質問文を読んで 4 つの選択肢から正解を選ぶテストです。実技テストはワードとエクセルについてのテストで、文字のフォントやポイントを変えたり計算式を入力したり、指示に従って実際の操作を行うテストです。

パソコン検定協会のホームページから、P 検各級の模擬試験やタイピングをダウンロードして体験できます。無料ですので、ぜひチャレンジしてみてください。タイピングは練習で上達しますが、選択式問題に答えるにはパソコン等についてのいろいろな知識が必要となるため、P 検合格を目指すのであれば市販の検定対策用テキストや問題集で勉強するといいでしょう。パソコン用語には片仮名の言葉が多いので、しっかり覚えましょう。

受験の申し込みは、電話やインターネットでできます。受験料・試験の日程等についても、以下のホームページでご確認ください。

<http://www.pken.com/top.html>

※我们在上一期（第 45 期）的“考取一个资格”里，为大家介绍了汉字能力检定。现在，身为公益组织的日本汉字检定协会，被指从事谋取巨额利益，并与相关企业进行水下交易等损毁协会信誉的行为，其前理事长和副理事长父子被逮捕，协会现下的状态十分不稳定。汉字能力检定协会的不正当经营被暴露之后，今年六月将进行第一次检定考试，但报名人数大幅度减少，要比去年少了 30%。汉字检定考试本身，对于那些把汉字定为学习目标的人来说，无疑是一种莫大的鼓励和动力，因此我们希望汉字检定考试能够早一天回到正常实施的状态。同时也希望准备参加检定考试的人，留意汉字检定协会今后的动向。

(T)

※前号（45号）「資格を取ろう」で漢字検定をとりあげましたが、現在、日本漢字能力検定協会は公益事業でありながら多額の利益を上げていたことや、関連企業との不明朗な取引、前理事長と前副理事長親子の協会に対する背任容疑による逮捕等の問題で、大きく揺れています。不透明な運営の発覚後に初めて実施される6月の検定では、志願者が前年比3割減と、大幅に減っています。漢字検定自体は漢字学習を目指す人たちにとってはとても励みになるものなので、一刻も早く正常な状態に戻ることを願っています。(T)

## 生活情報 《飞车抢劫事件》

近几年，飞车抢劫事件频频发生。您是不是觉得自己不至于遭遇这样的厄运呢？然而，飞车抢劫犯所盯着的，正是像您这样不设防的人。

### 飞车抢劫犯的惯用手法

飞车抢劫犯对什么地方行人稀少，是摸得一清二楚的。



这之后，他们瞄准的作案对象，便是那些过路人手里拿的、肩上背的包。在他们所要抢劫的人当中，那些即使遭抢也无力奋起追赶的高龄者及妇女，往往是锁定的理想目标。事实上，在遭到抢劫的人里，有 92% 是女性。而抢劫事件案发率最高的时段，为 22 点至 24 点之间，其次为 20 点至 22 点之间。抢劫犯往往躲在暗处，等待老年人走到那条行人稀少的路上来。目标一旦出现，他们便骑着摩托接近目标，然后用力抢夺其手里、肩上的包，之后飞速逃走。加之犯罪分子都带着头盔，所以遭抢的人是看不到犯罪分子眼脸面目的。即使将包放进自行车前头的筐里骑行，也不见得就安全。因为犯罪分子很容易地就可以从筐子里把您的东西一把枪夺过去，然后逃之夭夭。

### 飞车抢劫犯锁定的目标

- ◎行走时将包等物品拿在靠机动车道一侧的人（走路时遭抢的人当中，有 66.3% 是将包拿在靠机动车道一侧的）
- ◎刚刚取完钱，从金融机构出来的人
- ◎边走边发短信或打电话，对周围情形毫不戒备的人
- ◎骑车时将包等物品放在自行车的筐里，不拉

## 生活情報「ひったくり事件」

近年、ひったくり事件が多発しています。自分だけは大丈夫と思っていませんか？ ひったくり犯人は、そんなあなたを狙っているのです！

### ひったくりの手口

ひったくりの犯人は、人通りの少ない場所をよく知っています。そして、手に持ったり、肩にかけた通行人のカバンを狙うのです。特に荷物をひったくっても追いかけてこない高齢者や女性にのみターゲットを絞る傾向があります。

現に、ひったくり被害の特徴は被害者の 92% が女性です。被害の最も多い時間帯は、22 時から 24 時までの間、次いで 20 時から 22 時までの間となっています。ひったくりの犯人は、人目の少ない通りでお年寄りなどが歩いてくるのを待ち伏せます。そして、ターゲットが現れると、バイクなどで近づき、強引にカバンなどをひたたくってスピードをあげて逃げていきます。しかも、ヘルメットをかぶっているため、人相を知られることもないのです。また自転車のカゴにカバンを入れて走っていても安心できません。カゴからカバンを簡単にひったくり逃走します。

### ひったくり犯人が狙う人

- ◎カバンを車道側に持って歩いている人（徒歩で被害にあった人のうち、66.3% がカバン等を車道側に所持していた）
- ◎現金を下ろして金融機関等から出てきた人
- ◎歩きながら携帯電話でメールや通話をして、周囲を警戒してない人
- ◎自転車カゴにカバンを入れ、ひったくり防止ネットなどを付けずに走行している人（自転車利用で被害にあった人のうち、92.7% がカバン等を前カゴに入れていた）

自行车筐网罩的人(在骑自行车遭抢的人当中,有 92.7%是处于自行车前头的筐里有放着包的状态)

### 怎样才能防范路上遭抢

要想不被飞车抢劫犯盯上,首先得尽量避开行人稀少的路段。当不得不走那些人稀僻静的小路时,最好是将包等贵重物品抱在胸前,以防遭抢。而手提包等东西,则最好是拿在与机动车道(汽车或摩托车等机动车辆行走的道路)相反(有建筑物或围墙)的一侧,或是抱在胸前,或是斜挎在胸前等等,总之,必须时刻留意提防自己的包。这样,即使犯罪分子骑摩托接近自己,也不容易将包一把夺走。如此这般,让飞车抢劫犯觉得“难下手”,才是自我防卫的关键所在。另外,在便利店设置的自动取款机或金融机构取了钱以后,走路时要时不时地回头看看有没有人跟踪。夜间回家时,即使绕远道,也最好是选择那些比较亮堂、行人较多的路走。此外,尽量不要边走边听音乐,发短信或打电话,这些都很容易分散人的注意力,从而给犯罪分子空子钻。

骑自行车遭抢,大多数案例都发生在犯罪分子骑着摩托车・自行车超越目标的那一瞬间。要是后边有人骑着摩托车或自行车接近自己,最好是停下来确认一下,不要忘记时刻提高警惕。特别是 18 点至 24 点这一时段,需要格外小心。有些抢劫犯会抢过一次之后,重新接近同一目标再次作案。因此给自行车的筐子围上自行车筐网罩,也是不错的办法。

### 错误的防范方法是危险的

有些人为了防范路上遭抢,骑自行车时把包绑在自行车的车把上,或是将包的提手(带子)绕在手腕上,这些办法确实可以对自己的

状态(じよつたい)で被害にあいました)

### ひったくり被害にあわないために

ひったくり犯から身を守るために、まず人通りの少ない道はなるべく避けるようにしましょう。やむをえず暗い道や人通りの少ない道を通るときは、カバンを抱えるように持つなど、ひったくり狙われのないようなひと工夫が大切です。ハンドバッグ等の所持品を持つ位置を車道側(自動車やオートバイなどが通る側)とは反対の方(建物側や壁側)に持つようにし、胸にしっかり抱えたり、タスキ掛けにするなど、常にカバンの持ち方を意識しましょう。これは犯罪者がバイクなどで近づいてきても、荷物をつかみづらい状態になるからです。犯罪者に対して「やりづらい」と思わせることが防犯のポイントです。また、コンビニエンスストアの ATM や金融機関等で現金を下ろした後は、誰か自分の後をつけていないか時々振り返るなど警戒が必要です。夜間の帰宅は、遠回りでも明るくて人通りのある道を選びましょう。歩きながら音楽を聞いたり、携帯電話でメールや通話をするのも注意が散漫になりやすいので控えましょう。

自転車の場合、ひったくりはオートバイ・自転車で追い越さずまにひったくるケースがほとんどです。後方からバイクや自転車が近づいてきたら、立ち止まって相手を確認するなど、警戒するようにしましょう。特に 18 時から 24 時までの間は要注意です。ひったくり犯人は一旦通り過ぎた後、再度近づいて犯行に及ぶ場合もあります。自転車のカゴに「ひったくり防止ネット」や「ひったくり防止カバー」を取り付けるのもいいでしょう。

### 間違った防犯対策は危険

カバンを自転車のハンドルにかけたり、カバンの取っ手を手に巻きつけることを防犯

包起到一定的保护作用,但是在遭抢时跌倒的可能性很高,十分危险。特别是把包绑在自行车车把上的人,遭抢时三人中有一人跌倒,因此受伤的几率非常高。因此我们建议大家采取“有效利用自行车筐网罩”“把包拿在与机动车道相反的一侧”“与拿包一侧的建筑物保持零距离”等防范措施。

### 万一遭抢了该怎么办?

万一不幸遭抢,要大声呼喊以便让附近的人知道,并立刻打 110 报警。报警越早,抓获犯人的可能性也就越大。要尽可能地记住犯罪分子的特征并详细向警方陈述。比如犯罪分子所骑的摩托车牌号及颜色,头盔的颜色,犯罪分子身着衣物的颜色以及逃跑方向等等,详细的信息对于逮捕犯人是极其关键的。

只要稍微用一点心,就可以做到将飞车抢劫防范于未然。外出时不忘提醒自己“有可能会遭抢。最好是防范一下”。这样做是很重要的。万一遭抢,而被抢劫的包里又有信用卡、驾照或身份证等重要证件的话,那么申请重新发行不但花费时间,而且还有可能被犯罪分子用来做坏事,给您带来更大的危害。因此,我们建议您平时多加小心,防范疏忽遭抢。(1)



対策と考<sup>しっせん</sup>えて実践している人がいますが、このような方法<sup>ほうほう</sup>で確<sup>たし</sup>かにカバンは盗<sup>ぬす</sup>まれて<sup>か</sup>くなくなっていますが、被害<sup>てんとう</sup>時に転倒<sup>たか</sup>する可能性<sup>のうせい</sup>が高<sup>たか</sup>くなって危険<sup>きけん</sup>です。特に、カバンを自転車のハンドルにかけていた場合は、3人に1人が転倒<sup>にんひとり</sup>しており、ケガをする危険<sup>けんせい</sup>性が高<sup>たか</sup>くなります。「ひったくり防止カバ<sup>かつよう</sup>ーを活用する」「カバンを車道と反対側<sup>さか</sup>に持つ」「カバンを持っている側の建物等とのスペース<sup>スペース</sup>をなくす」という防犯対策をするように<sup>す</sup>にしましょう。

### ひったくり被害にあってしまったら

もしも、被害<sup>あ</sup>にあ<sup>おおこえ</sup>ってしまったら大声<sup>おほこえ</sup>を上げて<sup>あ</sup>周囲<sup>しゅうい</sup>の人に知らせ、すぐ<sup>ひやくとう</sup>に 110 番<sup>ばん</sup>通報<sup>つうほう</sup>しまし<sup>はや</sup>ょう。できるだけ早い通報<sup>はやく</sup>が犯人<sup>げんきよ</sup>検挙<sup>けんきよ</sup>につながります。犯人<sup>げんきよ</sup>の特徴<sup>とく</sup>をできるだけ覚<sup>おぼ</sup>えておき<sup>くわ</sup>詳しく<sup>くわ</sup>伝<sup>つた</sup>えて<sup>つた</sup>ください。例えば犯人<sup>げんきよ</sup>が乗<sup>のり</sup>っていたバイク<sup>バイク</sup>のナンバ<sup>な</sup>ープレート<sup>ばんば</sup>ーやバイク<sup>バイク</sup>の色<sup>いろ</sup>、ヘルメット<sup>ヘルメット</sup>の色<sup>いろ</sup>、犯人<sup>げんきよ</sup>の洋服<sup>ようふく</sup>の色<sup>いろ</sup>、逃げた方向<sup>に</sup>など、できる限り<sup>かぎ</sup>詳しく<sup>くわ</sup>伝<sup>つた</sup>えることが大切<sup>たいせつ</sup>です。

ひったくりは、ちょっとした心<sup>こころ</sup>がけで未然<sup>ぜん</sup>に防<sup>が</sup>ぐ<sup>がいしゆつ</sup>ことができます。外出<sup>でしゆつ</sup>する時は常に「ひったくり<sup>あ</sup>に遭<sup>あ</sup>うかもしれない。遭<sup>あ</sup>わないようにしよう。」という心<sup>こころ</sup>構<sup>かま</sup>えをし<sup>し</sup>ておくことが大切<sup>たいせつ</sup>です。ひったくられたカバン<sup>かばん</sup>の中にクレジ<sup>くれ</sup>ットカード<sup>じつとカード</sup>、運<sup>うん</sup>転<sup>てん</sup>免<sup>めん</sup>許<sup>きょ</sup>証<sup>しょう</sup>、身<sup>み</sup>分<sup>ぶん</sup>証<sup>しょう</sup>明<sup>めい</sup>書<sup>しょ</sup>などが入<sup>い</sup>っていた場合<sup>ばい</sup>、再<sup>さい</sup>発<sup>はつ</sup>行<sup>こう</sup>の手<sup>て</sup>続<sup>つづ</sup>きなど手<sup>て</sup>間<sup>ま</sup>が<sup>ま</sup>か<sup>か</sup>かるほか、それ<sup>それ</sup>らを使<sup>あ</sup>わ<sup>あ</sup>れて悪<sup>あく</sup>用<sup>よう</sup>されるなど更<sup>さら</sup>なる被害<sup>がい</sup>にあ<sup>あ</sup>うこと<sup>こと</sup>もあ<sup>あ</sup>ります。普<sup>ふ</sup>段<sup>だん</sup>から防<sup>ふ</sup>犯<sup>はん</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>を心<sup>こころ</sup>がけ、被害<sup>がい</sup>にあ<sup>あ</sup>わ<sup>あ</sup>ない<sup>い</sup>ようにしまし<sup>し</sup>ょう。(1)

# 健康商談室



## 简单易行的应激反应消除法⑩

### 找一个让自己着迷的爱好

#### 调剂精神的最佳办法

因为工作关系而积累了较多应激反应的人，要是能够在工作之余的时间里做一些陶醉其中的事情，那么会十分有益于消除应激反应。

与只知道埋头工作的男性以及独身女性相比，那些既得从事主妇工作、又得充当母亲的繁忙女性，其应激反应反而比较少。之所以如此，正是因为那些身兼数职的女性一离开公司，其注意力就转移到家庭里头去了。

因此，我们建议您下班后立刻转换心情，将注意力投入到诸如下面所列举的情趣爱好当中去。

#### ◆做手工

即动手做一些有着各种用途的东西。书架或椅子等室内用具；电器机械或器具、陶器、玩具以及藤编用具等等。另外，镂金、在空酒瓶里造仿真船、木雕、塑佛像或做面具等手工艺品，也会让您投入到痴迷忘我的程度。

#### ◆把做家务当作一种乐趣

这种办法适合于家庭主妇以外的人。可以试着好好儿做几道菜、点心以及针线活等手工活儿。或是更进一步地尝试着做做香肠、酿酿果子酒、或是烹饪鲜鱼、制作日本点心、缝制晚礼服或皮包等精细手工活儿等等，当一名好厨师或好工匠也未尝不可。

#### ◆画画儿；写小说

绘者长生。这是一句古语。它所指的或许就是进行一些有创设性的活动，动脑、动手、动身体，最终使身心获得健康这个道理吧。

出于兴趣、爱好画一点画儿。记住不去要求画得有多么好，而是把自己的感觉表达出来就好。

# 健康相談室

## 気軽にできるストレス解消法⑩

### 熱中できる趣味を持つ

#### 気分転換に何より

仕事の上でストレスがたまる人は、仕事以外の何かに熱中する時間をもつと、ストレス解消に効果的です。

仕事一筋の男性や独身女性に比べて、主婦も、お母さん役もやらなければならない忙な女性が、意外にストレスをためにくいのは、会社を出たとたんに、家庭の方へと気持ちが切り替わるためです。

この例に学んで、会社を出たらこのことに気持ちが切り替わる、次のような熱中できる趣味を持つことをおすすめします。

#### ◆ハンドクラフト

手先を使っていろいろと役立つものを作る。本箱や椅子などのインテリア用品、電気機器、陶器、おもちゃ、籐製品など。また、彫金、シッポホルダー、カービング、仏像や面作りなどの工芸品作りも熱中できます。

#### ◆家事を趣味にする

主婦ではない人におすすめ。料理、お菓子づくり、ソーイング、手芸などに深入りしてみよう。さらに絞り込んで、ソーセージ、果実酒、魚の料理、和菓子、パーティドレス、革のバッグなどの名人になってみては？

#### ◆絵を描く、小説を書く

昔から、絵描きは長生きをされるといわれます。創造的なことをして、頭もからだも使っていると、心身ともに健康ということでしょう。

趣味でやる絵は、技術的にうまくなろうとしないこと。自分の気持ちを表現することを心がけましょう。

絵よりも文章が得意な人は、小説や物語に挑戦してみても？変わった職業についてい

与绘画相比，更善于写作的人，不妨挑战一下写小说或写故事。您若是从事与众不同的工作，或身处有意思的职场，那么您身边一定有着数不清的题材！这么一想，您周围的人事关系也会因此而显得有趣起来。只要是能想起来的旧事，就把它们写下来，为儿孙留下一部《我的历史》，这对于孩子们来说，也将是一件极有意义的事情。

### ◆拍照、摄像

照相机和录像机的性能不断进化，因此即使是摄影门外汉，如今也可以轻而易举地拍出好“作品”来。

着眼点最好不要过于广泛，而是要聚焦自己有兴趣的物事，或是别人不曾留意、有着新意的题材，并且坚持不懈地拍下去。连续地把自己生活过的普通街景定格在镜头下，那么多年以后，将会集结成一部珍贵的写实纪录。

### ◆饲养动物

养动物是怠慢不得的，因此难免会有些麻烦，可这正是让您精神投入的地方。生活在乡间的人，可以养一些大型动物；而居住于城市的人，还是局限于养养狗、猫、田鼠以及小鸟之类的小动物。

最近，爬行类动物（蛇、乌龟、蜥蜴等）比较有人气。要是习惯之后没有了恐惧心理及厌恶情绪的话，对这些爬行类动物就不觉很难闻，又可以在比较狭小的空间饲养，因此似乎比较好养。另外，还可以像迷上水蚤的萨克斯演奏家坂田 明那样，找一些自己喜欢、别人不太养的动物，也会很有意思。

当然，养植物也无妨。刚刚开始养的话，可以向住处附近喜欢园艺的人请教一下，这样一来，与他人的交流也会因此变广。

[未完待续] 摘自《宽裕的心境能带给您健康——简单易行的应激反应消除法》[(株)社会保険出版社发行]

おもしろい 面白い 職場にいる人は、身の回りに題材がいっぱい！そうしてみると、職場の人間関係もおもしろい。自分の昔のことを思い出さざり書いて、「自分史」を残すと、子どものためにもなります。

### ◆写真を撮る、ビデオ撮る

カメラやビデオカメラがたいへんよくなってきましたから、素人でも手軽にいい「絵」が撮れます。

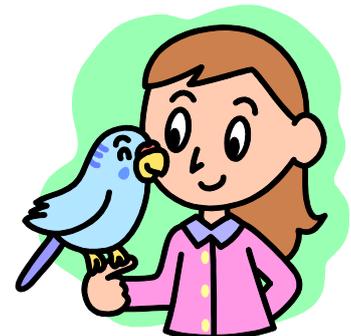
テーマは広げすぎず、自分が関心のあること、あるいはあまり人が関心をもたない変わったテーマに絞って、しつとく撮り続けるとよいでしょう。自分の町のふだんの風景を撮り続けても、何年かたつと貴重な記録写真や映像になります。

### ◆生き物を育てる

動物を育てるのは、手がぬけず面倒ですが、それだけに熱中できます。いなかなら大きな動物も飼えますが、都会だとやはり、イヌ、ネコ、ハムスター、小鳥などの小動物でしょうか。最近では爬虫類（ヘビ、カメ、トカゲなど）が人気とか。慣れれば臭いもせず、小さいスペースでいいので飼いやさそうです。また、ミジンコに凝っているサックス奏者の坂田 明さんのように、人があまり飼っていないものを見つけるのも面白そう。

もちろん、植物でもOK。初心者には近所の園芸好きな人に教えてもらおうと、人の輪も広がります。

[次号に続く] 「心のゆとりが健康を生む一気軽にできるストレス解消法」(株)社会保険出版社発行)より抜粋



しゅん か しゅう とう  
**春 夏 秋 冬**

### 体育⑩柔道

柔道，基于其对于肉体和精神进行历练与教育之目的，全国各地的讲道馆、地方练功场、警察局、中学体育武道课、学校及社会人员体育部等等，都广泛地对柔道进行讲练，因此它与剑道、空手道一样，乃日本习练人口最多的武道之一。

柔道可追溯到战国时代，那时的武士们所习练的武艺，到了江户时代，发展成各种各样的柔术。1882 年，嘉纳治五郎将其改称为柔道，并于东京的永昌寺设立了讲道馆。当时讲道馆乃少数流派中的一支，据说在警视厅武术大会上，讲道馆技压群芳，战胜其它流派，一举显示了自身的实力，结果，当时的警视总监将讲道馆的柔道引进警视厅，从而在全国普及开来。

现在，男女柔道双双成为奥林匹克运动会上的正式比赛项目，除去日本以外，在欧洲、俄国、巴西，特别是法国，柔道都拥有极高的人气。可以说，如今它已经普及到了全世界。

另外，在国际比赛中，对方可以穿兰色的柔道服，但是国内是不可以的。

#### 1 段级位制

依习者的功力水准进行分级，从数字大的级别开始算起，级别越高，数字也就越小。而段位则相反，一级或者初段以上的话，数字越大，表示其段位也越高。接受升级考核・升段考核、拿到初段之后，才算是达到了讲道馆的入门水准，也才被允许系黑色腰带。

**成年部习者（13 岁以上，少年部为不满 13 岁）的腰带与段级关系：**

- ・初学者～四级       ：白 色
  - ・三级～一级         ：咖啡色
  - ・初段～五段         ：黑 色
  - ・六段～八段         ：红白色
  - ・九段～十段         ：红 色
- ※六段以上也可以系黑色腰带。

### スポーツ⑩柔道

柔道は、身体と精神の訓練と教育を目的として、講道館や地域の道場、警察署、中学、高校の体育の武道の授業、学校や社会人の運動部での活動等が行われていて、剣道や空手道と共に、日本で最も広く行われている武道の一つです。

そもそも戦国時代の武士の武芸が江戸時代にいろいろな柔術として発展し、1882 年に嘉納治五郎が柔道とし、東京の永昌寺に講道館を創設しました。当初、講道館は少数派の一派でしたが、警視庁武術大会で他派に勝ったことから実力が示され、時の警視総監が講道館柔道を警視庁に採用し、全国

に広まっていったといえます。

現在、柔道は男女共オリンピックの正式競技となり、日本の他、欧州、ロシア、ブラジル、特にフランスでの人気が高く、世界中に普及しています。

なお、柔道着は海外では相手方が紺色を着用して見やすくしておりますが、日本では採用されていません。

#### 1 段級位制

数字の大きい級位から始まり、上達するにつれて数字の小さな級位となり、一級、初段の上はまた数字の大きな段位になっていきます。昇級試験・昇段試験を受け、初段に合格した時点で講道館へ入門と黒帯の着用が認められます。

**成年部(13歳以上、少年部は13歳未満)**

**の場合の帯の色と段級位の関係**

- ・初心者から四级       ：白 帯
- ・三级から一級         ：茶 帯
- ・初段から五段         ：黒 帯

最高段位是没有上限的,而段位并非仅仅凭“力量”来决定,而是要看升入各个段位的人,其习练柔道的年数。因此,蝉联奥运会冠军的谷亮子的段位,也仅仅是四段。



截至 2009 年,仅有 15 人拥有讲道馆十段这一段位。而拥有女子最高段位——九段的,仅福田敬子一人。另外,拥有国际柔道联盟十段的,只有安东·海星克(荷兰)和查尔斯·帕玛(英国)二人。

## 2 比赛(有国际规则和国内规则之分,有些许差异)

### 按照体重划分赛级

1964 年东京奥运会以后,制定了按照运动员体重划分比赛级别的制度。

### 竞技规则

比赛在 8 米×8 米的榻榻米的场内进行,在场外施技则被判无效。而施立技时单脚出界,施舍身技(指施技者身体先侧倒,然后再将对方甩倒,以及巴投等)时大半个身体出界,还有施寝技时,施技方和受技方二者身体均出界,都将被判定为“出赛区”。

### 对施技的判定

有效得分是根据“一本”、“技有”和“有效”三种情况来评定的。

#### 一本

投技:指在将对方压制住的同时,凭借“力量”和“速度”将对方甩到,并让对方的“大部分肩背着地”。

固技:指对手表示“认输”的时候。也就是将对手压制住,致使其连续 25 秒无法动弹。

#### 有技

投技:指“大部分脊背碰到榻榻米上”、“力量”、“速度”这三者中欠缺一个时。

固技:指压制住对手,并让其双肩或一个肩膀碰到榻榻米上,连续 25 秒无法动弹。

- 六段から八段 : 紅白帯
- 九段から十段 : 紅帯

※六段以上は黒帯でも構わない。

最高段位の上限はなく、段位は柔道の「強さ」だけで決まるものではなく、それぞれの段位に進む為の修業年数が規定されています。その為、オリンピック二連覇の谷亮子選手でさえも、段位は四段です。

2009 年現在までの講道館十段所有者は、15 人のみです。女子の場合は、最高段位は九段の福田敬子ただ 1 人です。また国際柔道連盟での十段所有者は、アントン・ヘーシンク(オランダ)とチャールズ・パーマー(イギリス)の 2 人です。

## 2 試合(国際ルールと国内ルールがあり、多少の違いがあります。)

### 体重別階級

1964 年の東京オリンピックの開催から、体重による区分を設けています。

### 競技のルール

試合は場内(8 m × 8m 四方の畳の上)で行われ、場外でかけた技は無効となります。立ち姿勢では片足でも、捨身(身を捨てて頭越しに投げる技、巴投とか)では半身以上、寝技では両者の体全部が出たことを「場外に出た」と見做します。

### 技の判定

有効な技は、「一本」、「技あり」、「有効」の 3 つの判定で評価されます。

#### 一本

投技:相手を制しながら「強さ」と「速さ」をもって「背を大きく畳につくように」投げたとき。

固技:「参った」を表明したとき。25 秒間抑え込んだとき。

#### 技あり

投技:「背を大きく畳につく」「強さ」「速さ」の

有効

投技：指在将对手压制住的同时，“大部分肩背着地”、“力量”、“速度”这三者中欠缺两个时。

固技：指将对手压制住，致使其连续 20 秒无法动弹。

比赛何时结束

- ① 一方施“一本”技时，比赛即结束。
- ② 1) 两次获得“技有”判定。  
2) 获得“技有”和对手犯规被判“警告”时。  
3) 当三次“指导”合判为“总胜”时。  
1) ~3) 被视为与“一本”等同时。
- ③ 对手喊“认输”，或通过信号（用手或身体拍打榻榻米 2~3 次）时，判施技方以“一本”技取胜。

比赛时间

年長者为 5 分钟；年少者为 4 分钟。

对于犯规的判罚规则

对于犯规行为，轻的判“指导”；重的则判“取消该场比赛资格”。

得分栏

在赛场上或通过电视转播比赛时，得分栏由左至右显示两名运动员“R、W”（红、白选手）的得分。一本为“1”，技有为“W”，有效为“Y”。

罚分则分别显示在红白两个选手得分栏的上下两侧。遭到三次指导，用“●”；而被判“取消该场比赛资格”，则用“H”来表示。

(O)

得点表示の例

得点栏之例

		●			
R(赤の選手) (红色一方的选手)	1	0		0	
	I(一本) (一本)	W(技あり) (有技)		Y(有効) (有效)	0 : 00
W(白の選手) (白色一方的选手)		1		1	
				●	

どれか一つが欠けたとき

固技：両肩または片方の肩を畳につくように制して、25 秒間抑え込んだとき

有効

投技：相手を制しながら「背を大きく畳につく」「強さ」「速さのどれか二つが部分的に欠けたとき

固技：20 秒間抑え込んだとき

試合の終了

- ① 「一本」の時点で試合は終了します。
- ② 1) 2 度の「技あり」  
2) 「技あり」と相手の反則「警告」  
3) 3 度の「指導」を合わせた「総合勝ち」の場合  
1) ~3) は「一本」と同等に扱う。
- ③ 相手が「参った」と言うか、合図（相手の体もしくは畳を 2~3 回叩く）をすれば「一本」勝ちになります。

試合時間

シニアは 5 分、ジュニアは 4 分。

禁止事項に対する罰則

罰則は、軽い違反行為に対する「指導」と重大な違反行為に対しては「反則負け」があります。

得点表示

試合場やテレビ中継での表示は、有効な技の回数が、左から、試合者「R、W」、一本「I」、技あり「W」、有効「Y」と表示されます。

罰則は各得点の上下に加算されます。指導は 3 回まで「●」で、反則負けは「H」で表示されます。(O)

## 《征稿》老后之所思

几年前的一个初冬，一场急病，自觉得冰冷空寂的房间一下子变成了魔鬼的深渊，以后我迷迷糊糊被救护车送进了医院……

从医院出来我好一阵惶恐，不知不觉人就老了，越来越老了。据说随着身体的器官的老化，病会增多，会加重。太可怕了，该怎么办呢？

我想起了老母。老母 95 岁去世，离世前经整理经出版了两本诗集。在整理她的诗集时，我才惊讶地得知，她 70 岁才开始写，一直坚持不断已经写了 500 多首了，但凡谈起她的诗，她会兴奋得像又回到了少女时代。母亲常对我们说“活到老学到老”有志者事竟成“母亲不追求金钱，想得开，我觉得就因为她有她的理想和追求吧，所以在大家眼里，她成了最幸福的最可敬的老人。老母过世的时候，一脸的平静，坦然中还带着一丝微笑。

我又感触于一位邻人，他们家的水泥院子正对着我常路过的小路。以前两年，从春天到秋天院中总一字排开四个大花盆，盆中种着蔬菜瓜果，我早上出来坐车时总见一个看似得过中风的老人，一个人慢慢给盆中浇水或施肥什么的。从春种以后到收获为止每天不停，并且院子总是被收拾得干干净净的。每到收获完毕，花盆总被收到房子的一边，空出了整个院子。有时我去商店买食品也碰到过这家老人，老头推着购物车走十几步就得歇一会儿。老太陪着，互相帮着，看着两人都有八九十岁了。这种时候我会不由自主地向他们投去敬意的目光并致以问好。又一年的春天，经过这家院



## 《投稿》老後の思い

数年前のある冬の初めのこと、冷たくさびしい部屋が途端に地獄の淵に変わってしまっただかのような感覚に陥り、その後意識が薄れていく中で、救急車で病院にかつぎ込まれました。

病院から出てきた私は、知らず知らずには人は老いていくということに、しばらく慌てふためきながらとても怖くなりました。身体器官の老化により、病が増えたり、重くなったりすると言います。本当に怖くて、これから一体どうしたらいいのか分からなくなりました。

私は自分の老母のことを思い起こしました。母は 95 歳で亡くなりましたが、生前に 2 冊の詩集を整理して出版しました。その詩集を整理している際に私が知って驚いたことには母は 70 歳になって詩を書き始め、その後もずっと根気強く書き続けて、既に 500 数首も書き上げていました。詩の話になると、母は少女時代に再び戻ったかのように興奮しました。母はよく私たちに「長生きし、老いても学ぶ志がある者は、事をやり遂げることができる」と言っていました。母は金銭を追求せず、くよくよせず、私が思うに母には母の理想がありそれを追求したからこそ、家族の目から見ても最も幸福で尊敬される老人でした。母が亡くなった時、その顔は平静と泰然の中、微笑みさえ滲えていました。

また、私は隣人夫婦についても思い起こ

子,我看到了不祥之兆,那是花盆破碎的痕迹。以后花盆不见了,院中一直空着,依然保持着整洁,这景象让我突然地悲凉起来,又一个实实在在终身努力的老人走了。又过了好几个月,在商店我看见了那位老太,我向她问了好,便赶快扭身去了,我生怕我的眼泪让她看见。然而购物时我已经觉得我错了,因为那老太的脸上分明十分平静而且目光中有一种坚定与自信。

每个人都用不同的方式展示着自己的人生。我的脑子顿时豁然地开朗了起来,死是生的必然,不容回避也不必惧怕。不管人生是否辉煌,大多数人都是平凡的。就像我母亲和那位老人,他们尽管平凡也要活的有价值、活的充实、活的坦然。

“活到老学到老”,这以后我常去图书馆看报、看有关健康方面、人生方面的书和杂志,针对自己身体状况积极地调整、改进饮食。我量力锻炼,注意休息。我利用现有条件,继续学日语学文化教养。我也注意提醒自己,与人要多多益善,知足常乐。我还在身体条件允许的情况下发挥自己的特长办点儿汉语讲座为社会尽微薄之力,我觉得这样的生活过得又愉快又充实。

(H.S)

しました。彼らのセメント造りの庭はちょうど私がよく通る小道に面していました。2年前、春から秋にかけて、庭の中に一列に並んだ4つの大きな鉢に野菜や果物が植えてありました。朝、車で出かける際大病を患ったようなご老人が一人でゆっくりと鉢に水や肥料か何かを与えているのを目にしました。その後、収穫まで毎日休まず続けていて、その上、庭はいつもきれいに片付けられていました。収穫が完了すると、鉢は部屋の端に片付けられて、庭は空っぽになります。ある時、私が食料を買いに商店に出かけた際に偶然、このご老人にお会いしたことがあります。夫は買い物カートを押しながら十数歩歩いては一休みしており、夫人は夫に寄り添って見ました。見た目80か90歳のお二人が互いに助け合っている様子で、このときは自然と敬意の面持ちでご挨拶しました。それから1年後の春、この家の庭の前を通り過ぎると、鉢が粉々になった痕跡があり、ただ事ではない様相でした。その後は鉢を見ることがなく、庭の中はずっときれいに片づけられたままで、なんだか突然寂しくなりました。一人の一生懸命なご老人がこの世を去られたのです。数ヶ月して、彼女に商店でお会いし、私は挨拶しましたが、思わず出た涙を見られないようにすぐに顔の向きをかえてしまいました。それから買い物している最中に私は自分の過ちに気がきました。この夫人の顔は静かで、目には決意と自信が溢れていたからです。各自がそれぞれのやり方で自己の人生を



まっとうしているのです。私の<sup>あたま</sup>頭はあつとい  
う間に<sup>まほが</sup>朗らかになり、死は生の必然<sup>せいひつぜん</sup>なのだ  
から、<sup>かいひ</sup>回避することもできないし、<sup>おそひつ</sup>恐れる必  
要<sup>よう</sup>もないと思いました。人生<sup>かがや</sup>が輝いていよ  
うがいまいが、<sup>だいたすう</sup>大多数の人の人生は<sup>へいほん</sup>平凡な  
ものです。私の母やその老人のように平凡で  
も、<sup>かち</sup>価値のある、<sup>じゅうじつ</sup>充実した<sup>せいかつ</sup>生活を<sup>もと</sup>求めま  
す。

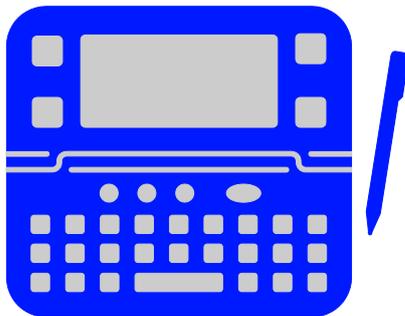
「<sup>ながい</sup>長生きし、<sup>おおい</sup>老いても学ぶ」、その後、私  
も<sup>としょかん</sup>図書館によく通い、<sup>かよ</sup>新聞や、<sup>しんぶん</sup>健康や人  
生<sup>けんこう</sup>に関する本や雑誌<sup>かんほんざっし</sup>を見て、自己<sup>たいちよう</sup>の体調  
に<sup>あ</sup>合わせて<sup>せっきよくてき</sup>積極的に<sup>せいかつ</sup>生活し、<sup>しょくじ</sup>食事の改  
善<sup>ぜん</sup>に取り組んでいます。また、できるだけ<sup>たい</sup>体  
力<sup>りよく</sup>をつけて、<sup>きゅうそく</sup>休息に<sup>ちゅうい</sup>注意をはらうとと  
もに、<sup>げんざい</sup>現在の<sup>かんきよう</sup>環境の中で、<sup>にほんご</sup>日本語学<sup>がくしゅう</sup>習を  
<sup>けいぞく</sup>継続し、<sup>ぶんか</sup>文化、<sup>きょうよう</sup>教養を<sup>み</sup>身につけるよう努  
力<sup>りよく</sup>しています。自分<sup>じしん</sup>自身の<sup>けいはつ</sup>啓発に注意し、  
人とのつながりが<sup>おお</sup>多ければ多いほど、<sup>ちしき</sup>知識  
が<sup>ふか</sup>深まり、<sup>にちじょう</sup>日常が<sup>たの</sup>楽しくなります。体<sup>からだ</sup>  
が<sup>ゆる</sup>ゆる<sup>かぎ</sup>かぎり<sup>も</sup>私の<sup>あじ</sup>持ち味<sup>い</sup>を生かし中国語講座  
を<sup>たす</sup>助けたりして、<sup>びりよく</sup>微力ながら<sup>しゃかい</sup>社会に<sup>つ</sup>尽  
せたら、<sup>じゅうじつ</sup>楽しく<sup>す</sup>充実した生活が<sup>す</sup>過ごせるよ  
うに思います。(H.S)

## 对学习有帮助的工具简介 中文电子词典③

想必大家手里都有学习日语所必不可少的工具——词典吧。不过或许很多人都有纸印词典，然而还没有买电子词典。与纸印词典相比，电子词典不但轻便，而且一台电子词典不但收纳了中日・日中词典中的所有词条，而且还同时收有日英・英日・国语词典等多种词典的词条，因此十分方便。此外有些类型的电子词典，还具备汉语发音、手写检索以及录音等功能（至于什么类型的词典具备什么样的功能，敬请确认各种词典的产品说明）。

有关电子词典，我们曾经在以往的《天天好日》里，为大家做过三次介绍。此期，我们要给大家推荐两款最新的中文电子词典。请您参阅右功能对照表。

另外，想必大家更喜欢附有日语读音的电子词典吧。可惜，时至今日，市面上还没有出售这种附有日语读音的词典。卡西欧制造的 EX-SP3900 乃面向中国出口的最新款电子词典，内收中中・中英・英中・中日・日中词典，所收词语量最多，其中部分单词附有日语读音。要是您有机会短期回国，那么不妨买一台带回来。(M)



## お役立ち学習グッズ紹介 中国語電子辞書③

日本語学習にとって必需品である辞書は、皆さんお持ちでしょうか？紙の辞書はあっても電子辞書はまだないという方が多いかもしれません。電子辞書は、紙の辞書に比べ、軽くて、1台に中日・日中辞典のほか、英和・和英・国語辞典などたくさんの辞書が合わせて掲載されているので、とても便利です。しかも機種によっては、中国語の音声付きのものや手書き入力検索ができたり、録音機能の付いているものもあります。（どの辞書にどんな機能が付いているかは、各機種の製品情報で確かめてください）。

電子辞書については、以前3回ほど「天天好日」の記事の中で紹介しました。今回は、皆さんにお勧めの最新の中国語電子辞書を2つ選んでみました。右の表で比較してみてください。

なお、皆さんはむしろ、日本語音声付きのものをお望みですが、残念ながら現在もまだ店頭では販売されていません。カシオ製の EX-SP3900 は中国輸出向けの電子辞書で、最新の機種です。中中・中英・英中・中日・日中辞典が揃い、収録語彙数が多い上、一部の単語については日本語音声が付いています。中国へ一時帰国されるときに購入してくるのもいいでしょう。(M)

机 型 機種 类别 区分	Canon 佳能 wordtankV923 Canon <small>きゃのん</small> キヤノン <small>わーどたんく</small> wordtank V923	Casio 卡西欧 XD-GF7350 Casio カシオ XD-GF7350
手写输入功能 手書き入力機能	日语・汉语均可 日本語、中国語とも可能 <small>かのう</small>	日语・汉语均可 ※以前の词典不具备此功能 日本語、中国語とも可能 <small>かのう</small> ※以前はこの機能がありませんでした
键 盘 キーボード	圆键，键与键之间有间隔 まるいキーで、 <small>かんかく</small> 間隔があいている	键与键之间有间隔 キーの間隔があいている
所收主要词典 おも 主な登載辞書	日中辞典（8万7千条）、中日辞典（7万6千条）、英中中英辞典（5万2千条）、現代漢語大詞典（6万2千条）、現代中国語新語辞典（1万2千条）、中国語文法用例辞典、中国語類語活用辞典、日本の文化としきたり辞典〔日本文化与常规词典（日中对译版）〕  日中辞典（8万7千語）、中日辞典（7万6千語）、英中中英辞典（5万2千語）、現代漢語大詞典（6万2千語）、現代中国語新語辞典（1万2千語）、中国語文法用例辞典、中国語類語活用辞典、日本の文化としきたり辞典（日中对訳版）	日中辞典（10万条）、中日辞典（9万条）、日中パソコン用語辞典（日中电脑用語词典）（4千条）、日中英固有名詞辞典、漢英辞典、英漢辞典、現代漢語大詞典（10万条） 中国語新語ビジネス用語辞典（汉语新词商务用语词典）（1万2千条）、初めての上海語、広東語、台湾語（第一次学习上海话、广东话、闽南话）  日中辞典（10万語）、中日辞典（9万語）、日中パソコン用語辞典（4千語）、日中英固有名詞辞典、漢英辞典、英漢辞典、現代漢語大詞典（10万語）中国語新語ビジネス用語辞典（1万2千語）、初めての上海語、広東語、台湾語
其它特点 その他の特徴	★在国语词典中，约有 7,500 条日语语义标记附有发音 ★设有背灯以便在暗处查用  ★国語辞典の中に日本語見出し語発音が約 7,500 語含まれている ★暗い場所や見えづらい場所に対応したバックライト搭載	★设计上具有可应对一定程度撞击・压力・震动等缓冲功能  ★落下・加圧・振動など衝撃を軽減する堅牢設計
标准价格 ひょうじゆんかかく 標準価格	56,000 日元 56,000 <small>えん</small> 円	上市公开价（平均价 46,800 日元） オープン価格（平均 46,800 円）
上市日期	2009 年 3 月	2009 年 2 月
発売日	2009 年 3 月	2009 年 2 月
详细信息网址 詳細情報の URL	<a href="http://cweb.canon.jp/wordtank/lineup/wordtank/china/v923/index.html">http://cweb.canon.jp/wordtank/lineup/wordtank/china/v923/index.html</a>	<a href="http://www.casio.co.jp/release/2009/xd-gf7350.html">http://www.casio.co.jp/release/2009/xd-gf7350.html</a>

## 日本の家常菜⑧

### 用夏令时菜烹饪的佳肴

“苦瓜豆腐”（冲绳地方菜，意即苦瓜炒豆腐）

<材料：四人份>

苦瓜 1 根 / 木棉豆腐 1 块 / 腊肉 150 克（硬五花猪肉亦可） / 鸡蛋 2 个

（调料）

油 1 大勺 / 酱油 1 小勺 / 盐 1 小勺 / 胡椒少许 / 海鲜汤汁粉 1 小勺 / 干制鲑鱼屑适量

～事前准备～

○将苦瓜洗净，沥水，然后竖着切成两半，并用小勺掏去瓜瓢，之后将苦瓜横切成 2~3 毫米厚的薄片。

○用振布或厨房纸将木棉豆腐包好，然后在其上放一块镇石（或盛满水的锅），压十分钟后取出、沥水，并切成适于进食的大小。

○将熏猪肉也切成适于进食的大小。

○将鸡蛋打进碗中，并搅拌均匀。

◆烹饪方法◆

①先把适量的油放热锅里，然后依次将腊肉、苦瓜及豆腐放进热锅里翻炒。

②其次将打好的鸡蛋均匀地浇进锅内，之后放入酱油、海鲜汤汁粉、盐及胡椒，并轻轻翻炒。

③将炒好的菜肴盛盘，撒上干制鲑鱼屑即可。

※不喜欢苦瓜那种苦味的人，可以将苦瓜切成薄片之后，撒上盐轻轻地揉几下，并腌五分钟，然后用清水将其洗净，苦味便会减少许多。之后再入锅热炒。只是立刻入锅的话，油会溅得比较厉害，所以最好是待水沥干后再炒。



## 日本の家庭料理⑧

～夏野菜を使った料理～

「ゴーヤーチャンプルー」

（冲绳料理でにがうりと豆腐の炒め物という意味の料理です。）

<4人分の材料>

ゴーヤー（にがうり） 1 本  
木綿豆腐 1 丁  
ベーコン 150 g（豚バラ肉でも可）  
たまご 2 個

（調味料）

油 大さじ 1  
醤油 小さじ 1  
塩 小さじ 1  
胡椒 少々

だしの素 小さじ 1  
鰹節 適量

～下準備～

○ゴーヤーを洗い水気をきってから縦半分に分けて切ります。スプーンを使って、わたと種を取り除いてから、2, 3 mm 幅に薄く切ります。

○木綿豆腐を布巾、若しくはキッチンペーパーで包み、その上に重石（鍋に水を入れた物など）をのせて 10 分くらい水気をきってから一口大に切ります。

○ベーコンを一口大に切ります。

○卵 2 個をかき混ぜておきます。

◆作り方◆

①油をしいた鍋にベーコン、ゴーヤー、豆腐の順に入れて炒めます。

②次に卵を全体に回し入れて混ぜ、醤油、だしの素、塩、こしょうを入れて軽く炒めます。

③お皿に盛りつけて、鰹節をかけたら出来上がりです。

※ゴーヤーの苦みが苦手な方は、薄切りにした後、軽く塩もみをして 5 分くらいおいてから、水で洗うと苦みが少なくなりますので、それから調理してみてください。ただし、そのまま炒めると油がはねるので、よく水気を切ってから炒めてください。

## “酱炒夏令时菜”

## &lt;材料：四人份&gt;

青椒 5 个  
茄子 4 个  
洋葱 1/2 个  
魔芋块儿 1 块 (约 260 克)  
硬五花猪肉 200 克  
大蒜 1 瓣

## (调料)

油 2 大勺  
大酱 3 大勺  
白糖 1 大勺  
味淋 1 大勺  
料酒 1 大勺  
海鲜汤汁粉 1 小勺  
芝麻油 少许

## ～事前准备～

- 将大蒜切成碎块儿。
- 将青椒竖着切成两半，去瓢，之后再竖切成 1 厘米宽的条。
- 将茄子竖着切成两半，之后再竖切成 1 厘米宽的条。
- 将洋葱竖切成 1 厘米宽的条。
- 将魔芋块儿用热水浸泡 2、3 分钟，以去腥味儿，之后将其切成 1 厘米宽的长方形。
- 将硬五花猪肉切成适于进食的大小。

## ◆烹饪方法◆

- ①将 1 大勺油放进炒锅内，之后放入蒜末翻炒。注意不要将蒜炒糊。
- ②放入硬五花猪肉左右翻炒。
- ③再加进 1 大勺油，并将魔芋块儿、茄子及洋葱放进锅内翻炒。
- ④接着将白糖、大酱、味淋、料酒及海鲜汤汁粉放进锅内翻炒。
- ⑤放入青椒，并轻轻翻炒数下，最后淋上芝麻油即可。

★各位朋友，我们希望您能积极摄取夏令时菜，健康平安地度过炎热的夏季！(^^)/ (K)

## 「夏野菜の味噌炒め」

## &lt;4 人分の材料&gt;

ピーマン 5 個  
なす 茄子 4 個  
たま 玉ねぎ 1/2 個  
こんにゃく 1 個 (約 260 g)  
豚バラ肉 200 g  
にんにく ニンニク ひとかけ

## (調味料)

油 大さじ 2  
味噌 大さじ 3  
砂糖 大さじ 1  
みりん 大さじ 1  
お酒 大さじ 1  
だしの素 小さじ 1  
ごま油 少々

## ～下準備～

- にんにくをみじん切りにします。
- ピーマンを縦半分に切り種を取り除き、縦に 1 せんち cm 幅に切ります。
- 茄子を縦半分に切り、縦に 1 cm 幅に切ります。
- 玉ねぎを縦 1 cm 幅に切ります。
- こんにゃくは臭みを取るために、2、3 分湯どろしをして 1 cm 幅に短冊切りにします。
- 豚バラ肉を一口大に切ります。

## ◆作り方◆

- ①大さじ 1 の油をしいた鍋に、にんにくを入れて焦げないように気を付けながら炒めます。
- ②豚バラ肉加えてよく炒めます。
- ③大さじ 1 の油を加え、こんにゃく、茄子、玉ねぎを入れて炒めます。
- ④砂糖、味噌、みりん、お酒、だしの素を入れてさらに炒めていきます。
- ⑤最後にピーマンを入れて軽く炒め、ごま油を回し入れたら出来上がりです。

★みなさん！ 季節の野菜を食べて暑い夏を乗り切ってくださいね (^^)/ (K)

编后记

从四月末起,有关新型流感的信息便始终是人们关注的焦点。在这样的情形下,各位读者是怎样度过每一天的呢?想必很多人都因日益紧张的状态和瞬息变换的信息而感到不安吧。这份期刊发到大家手上的时候,所载有关新型流感的内容应该已经多少变得陈旧了,因此,我们将尽可能地致力于为大家提供最新信息。我们希望大家能通过饮食调节好身体,以迎接即将来临的酷暑三伏。(T)

編集後記

4月末から新型インフルエンザの情報に注視する状況が続きましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。緊迫した状況も、刻一刻と変化するニュース情報では不安を感じられた方が多いのではないのでしょうか。情報誌でもお手元に届くまでにある程度情報が古くなることもございますが、できるだけ最新の情報を心がけていきたいと考えております。夏に向けて体調管理に気をつけてお過ごしください。(T)

『天天好日』第46号 2009年6月15日発行  
(天天好日の発行月: 4・6・8・10・12・2月)

【編集発行】

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)  
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13  
カーニープレイス新御徒町 6階  
TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174  
E-mail: info@sien-center.or.jp  
http://www.sien-center.or.jp

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)  
〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1  
北海道社会福祉総合センター3階  
TEL: 011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4  
宮城県社会福祉会館内 TEL: 022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19  
日本棋院中部会館 6階 TEL: 052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12  
TEL: 06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2  
広島県社会福祉会館内 TEL: 082-250-0210

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 福岡市中央区六本松 1-2-22  
福岡県社会福祉センター 4階 TEL: 092-713-9988

《訂正》 《訂正》

第45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45号里面有如下的错误之处,现予以订正,敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	ご 誤 誤	→	せい 正 正
3 頁 左 段 下 から 6 行 目	3 页 左 侧 下 面 第 6 行	在 成	→	在 平 成
5 頁 右 段 上 から 6 行 目	5 页 右 侧 上 面 第 6 行	不 信 な	→	不 審 な
24 頁 右 段 上 から 8 行 目	24 页 右 侧 上 面 第 8 行	投 稿 記 事	を 削 除	
24 頁 左 段 上 から 9 行 目	24 页 左 侧 上 面 第 9 行	削 除	読 者 来 稿	

◆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”。