

だい ごう  
第70号

れいわ ねん がつついたち はっごう  
令和2年7月1日 発行  
がっほっごう ねん かい  
(1・4・7・10月発行/年4回)

ちい すう ふあ

# 七色花

はっごうしゃ  
【発行者】

ちゅうごく しこくちゅうごくきこくしゃしえん こうりゅう  
中国・四国中国帰国者支援・交流センター

しゃかいふく しほうじん ひろしまけんしゃかいふく きょうぎかい  
社会福祉法人 広島県社会福祉協議会

ひろしましみなみく ひじやまほんまち  
〒732-0816 広島市 南区比治山本町12-2

TEL 082-250-0210

FAX 082-254-2464

E-mail chushikoku-center@festa.ocn.ne.jp

しんがた かんせんかくたい ともな  
新型コロナウイルス感染拡大に伴い、センターでは当初計画し  
ていた事業を休止してました。そこで、今号は実施事業  
の紹介記事にかえて、新型コロナウイルス感染予防や防災(避難)  
についての特集記事を掲載させていただきます。

为了防止新型冠状病毒的扩散，中心取消了最初计划的课程及交流活动。因此本期七色花的内容从活动介绍改为预防新型冠状病毒及防灾(避难)特辑。

## センターの授業について



センターは、新型コロナウイルス感染予防のため、3月から休講していましたが、緊急事態宣言が解除され、広島で第二波の感染拡大の予兆もみられないため、6月から順次開講しました。

検温、消毒、マスク着用など予防策をしっかりとったうえで、密にならないよう配席も工夫しています。久々の再会に帰国者のみなさんも嬉しそう、センターにも活気が戻ってきました。



## 有关于中心的课程

为了防止新型冠状病毒的扩散和感染，中心从三月分开始取消了所有课程。目前紧急事态宣言已经解除，广岛也未曾出现第二波疫情征兆，中心决定逐次恢复各项课程。

为了可以让大家安心放心，中心做好了测量体温，手指消毒，佩戴口罩以及拉开坐席间距等一系列预防措施。久别重逢的归国者重聚课堂，中心又恢复了往日的生机和活力。

各教室に消毒液を設置し、授業の前後など手指の消毒をしています。

また、授業終了ごとに机やパソコンなどをアルコール消毒しています。



各教室设置有消毒液，上课前后对手指进行消毒。

另外，上课结束后工作人员会对桌子和电脑等处全面进行酒精消毒。

## 食中毒に注意!

梅雨になると、じめじめした雨の日が続きます。この時期は食中毒が起きやすいので注意しましょう!

### ① 食中毒菌をつけない

▶ しっかり手洗い ▶ 調理器具を清潔に

### ② 食中毒菌を増やさない

▶ 食品は冷蔵庫で保管 ▶ 冷蔵庫の詰め込み注意

### ③ しっかり殺菌する

▶ 野菜などは流水で洗い、肉魚は加熱調理する  
▶ まな板、包丁など調理器具の殺菌



## 注意食物中毒

进入梅雨季，高温多湿的日子会一直持续。这样的温度和湿度很容易引起食物中毒，所以要特别注意。

### ① 不接触细菌·细菌毒素

▶ 认真洗手 ▶ 保持厨房用品及餐具的清洁

### ② 控制细菌·细菌毒素的繁殖

▶ 食物要放在冰箱内保存 ▶ 防止冰箱塞得过满

### ③ 彻底杀菌

▶ 生菜要用流水冲洗，鱼肉要经过加热处理再食用。  
▶ 菜板·刀等厨房用品要杀菌消毒

# 新型コロナ感染防止のポイント



# 新型コロナウイルス的要点

新型コロナウイルス感染防止のため、外出を控えている人も多いのではないのでしょうか。特に高齢者は体力低下や運動不足にならないよう気をつけましょう。

为了防止新型冠状病毒的传播和感染，很多人都减少了外出次数。在这种状态之下老年人特别要注意不要因此而引起体力下降或运动量不足。

- ❖ 規則正しい生活をしてリズムを整えましょう
- ❖ 1日30分程度の運動を心がけましょう
- ❖ 1日3食バランスの良い食事をしましょう
- ❖ 孤立してしまわないよう、電話などを利用し、家族や友人と交流しましょう

- ❖ 保证每天正常的作息时间
- ❖ 每天尽量运动半小时
- ❖ 做好三餐的膳食管理
- ❖ 避免孤立，通过手机等通讯设备经常与家人和朋友取得联系

## ～新しい生活様式を实践しよう～

## ～体验实践新的生活方式～

新型コロナウイルス感染防止対策として、日常生活では、次のことを心がけましょう！

为了防止新型冠状病毒感染，生活中要注意以下几点。

**基本1**

《距離の確保》

- ・ 人との距離はできるだけ2m空ける
- ・ 会話をするときには真正面を避ける

《保持距離》

- ・ 人与人之间的距离尽量保持在2米以上
- ・ 避免面对面的正面聊天及对话

**基本2**

《マスクの着用》

- ・ 外出時や会話をする時にはマスクを着ける
- ・ 熱中症予防のため、人との距離が十分にある場合はマスクを外して休憩する

《佩戴口罩》

- ・ 外出或与人对话时要佩戴口罩
- ・ 为了防止中暑，在以确保人与人之间有充足距离的前提下可以摘掉口罩

**基本3**

《手洗い》

- ・ 帰宅したら手や顔を洗う
- ・ 手洗いは石けんで丁寧にする

《勤洗手》

- ・ 回家后马上洗手洗脸
- ・ 洗手时要用香皂认真搓洗

《室内》

- ・ 3密を避け定期的に換気をする
- ・ エアコンを上手に利用する

《室内》

- ・ 避免3密，定期换气
- ・ 合理并有针对性的使用空调

《食事》

- ・ 食事は横並びでする
- ・ 大皿は避け個々に盛り付ける
- ・ テイクアウトを利用する

《飲食》

- ・ 用餐时并排列座
- ・ 避免大餐盘，尽量分餐
- ・ 推荐打包带回食用

《移動時》

- ・ 電車やバスでの移動中は会話を控える
- ・ 感染の流行地域への移動は控える
- ・ 混んでいる時間帯は避ける

《外出移动》

- ・ 坐电车公交车时尽量避免交谈
- ・ 避免去感染多发地区
- ・ 避开上下班高峰

《買い物》

- ・ できるだけ一人または少人数で行く
- ・ 計画を立てて素早く済ませる
- ・ レジに並ぶ時には前後にスペースを

《购物》

- ・ 购物时尽量一个人或少数人出行
- ・ 罗列购物单减少在外的时间
- ・ 排队时要确保前后距离

《運動時》

- ・ 公園などは空いている時間と場所を選んで運動する

《运动时》

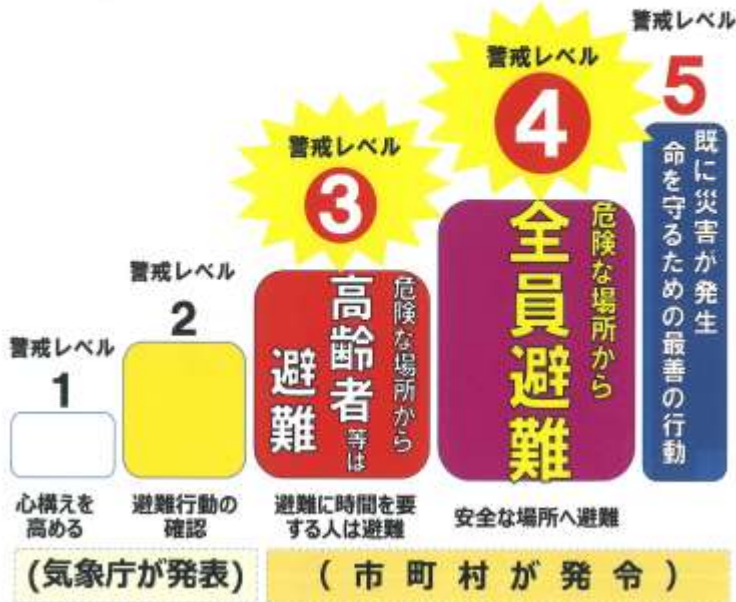
- ・ 运动时尽量选择公园等人少的时间段



【日本語版】

# 警戒レベル4で全員避難!

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします



気象庁が発表する気象情報と市町村が発令する避難情報があります。それぞれの段階に応じて行動しましょう。

普段から安全な避難経路を確認しておきましょう。非常持出品は一つにまとめすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

## 日頃の準備で非常持ち出し品もGo!

避難所などで過ごすために必要なものを、非常持ち出し品として準備し、警戒レベル（避難情報）が発令されたら避難先へ持って行きましょう。

### 非常持ち出し品リスト

- 水 (500ml のペットボトル3本程度)
- 非常食 (缶詰、ビスケット、チョコレート等)
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 乾電池
- 衣類
- 簡易携帯トイレ
- 雨具 (カッパ)
- お薬手帳
- 笛
- マスク
- 除菌シート
- 現金 (小銭を多めに)
- 健康保険証のコピー
- 携帯ラジオ
- 携帯電話用充電器
- タオル
- 簡易寝袋
- 体温計



- POINT! 両手が使えるようリュックに入れて、家族の人数分用意
- POINT! 背負って走れる重さを目安に
- POINT! すぐ持ち出せる玄関近くに常備

【中国語版】

# 警报等级4 全员避难!

根据【警报等级】采取措施



警报等级包含由气象局发布的气象等级信息及由市町村发布的避难等级指令。请大家一定要留意气象信息，根据警报等级采取避难措施。

提前确认好最安全的避难途径，提前准备好应急包，并将应急包放在容易拿到的地方。

## 提前准备好应急包，以备不时之需!

提前准备好应急用品，以便避难警报发布后可以及时携带应急包进行避难

### 应急用品目录

- 水 (500ML 的矿泉水 3 瓶)
- 食品 (罐头、饼干、巧克力等)
- 手电筒，非常灯
- 干电池
- 换洗衣服
- 简易厕所
- 雨衣
- 药物手纸
- 哨子
- 口罩
- 除菌湿纸巾
- 现金 (零钱)
- 健康保险证的复印件
- 手机充电器
- 毛巾
- 睡袋
- 体温计
- 便携式收音机



- POINT! 按家人人数准备，为确保双手可以自由使用尽量使用双肩包
- POINT! 重量以背上后可以跑步为标准
- POINT! 放在随手可以拿到的地方 (比如门口等处)

にほんごのうりよくしけん いっきゅう  
**～日本語能力試験1級～**



日本に帰国して30年以上。地域の公民館で中国語講師としても活躍中で「日本人に中国語を教える時、正しい日本語を使いたい」という思いからセンターで勉強しました。毎晩、聴解のCDを聞いたり、講師から文法や読解のポイントなどをきっちり指導してもらい、この度の合格を手にしました。「先生に熱心に指導してもらい、合格できたことを本当に感謝しています。これからもいろいろなことに挑戦していきたい」と話してくれました。



竹本美恵子さん

**日语能力考试1级**

赴日已经30余载，利用闲暇时间在附近的公民馆教日本人中文。“讲课时想使用正确的日语”是来中心学习日语的初衷。

每天晚上坚持做听力练习，课堂上认真听老师给讲解文法和读解，经过不断的努力，终于通过了日语能力考试1级。

“这次可以取得这样的成绩要由衷的感谢老师，感谢老师的耐心指导。今后还会继续挑战”

**お知らせ**



**通知**

中国残留孤児の人生を聞き取った体験談を(社福)広島県社会福祉協議会のホームページに掲載していきます。ぜひご覧ください。



(社福)広島県社会福祉協議会の网页上刊登了中国残留孤儿的人生访谈录，欢迎阅读。

広島県社協イチョシ 中国帰国者

検索

7月～9月の予定



7月～9月の予定

※新型コロナ感染防止のため変更する可能性もあります

7月16日	広島高陽教室	〔広島県〕
8月20日	広島高陽教室	〔広島県〕
9月3日	中四国ブロック支援者研修会	
～4日	医療通訳養成講座	〔中四国〕
9月17日	広島高陽教室	〔広島県〕

※根据新冠病毒的扩散和感染状况可能会有临时变动

7月16日	広島高陽教室	〔広島県〕
8月20日	広島高陽教室	〔広島県〕
9月3日	中四国地区支援者研修会	
～4日	医療翻译讲座	〔中四国〕
9月17日	広島高陽教室	〔広島県〕

**投稿・写真募集**

あなたも「七色花」に記事や写真を載せてみませんか？内容は何でもかまいません。原稿の場合は300字以内でお願いします。写真の場合は短い説明文を付けてください。

**征集投稿・照片**

您不希望把自己的文章或是旅游、生活小趣的照片登载在「七色花」上吗？投稿内容不限。文章原稿字数在300字以内。照片投稿需附上简短说明。

**編集後記**



**编辑后记**

もし災害がおきたら、どこに避難すれば良いのかご存知ですか。いざという時に焦らないために、お住まいの地域の避難所や、自宅から避難所までの最も安全な避難経路を今一度、確認しましょう。  
[Yahoo!JAPAN 天気・災害避難所マップ](#)なら簡単に検索できますよ。(永野)

如果发生了灾难，我们应该怎样逃生呢？为了以备不时之需，重新确认一下我们自己居住地区的避难所，以及从家到避难所最安全的避难途径吧。可以利用 [Yahoo!JAPAN 天气·灾害避难所マップ](#) 网页进行搜索，方法非常简单。(永野)