



如何与网络社会共处 ネット社会とどう付き合う
 ~这些需要知道 日本的互联网情况~
 ~これだけは知っておこう 日本のインターネット事情~

今年 2 月爆发的网上媒体ライブドア (livedoor) 与富士电视台的“并购战”，想必大家已有耳闻。这是一桩新兴的网络媒体公司向“电视”这一庞大媒体企业发起进攻的事件。同时，去年也是网络公司收购职业棒球队、以及网络及其它企业发生个人情报大量泄漏事件等，让世人认识到网络企业的巨大力量及网络社会之危险性的一年。

拥有电脑的归国者家庭与日俱增，而手机呢，你家里的某个人一定拿着一个吧。网络，让你在不知不觉之中卷入犯罪漩涡的可能性也越来越大。因此，为了能帮助您保护家人的安全(即使您没有电脑)，作为了解日本社会现状的一环，我们想在本期，给大家介绍一些有必要掌握的、有关网络的知识。



2 月に始まったライブドアとフジテレビの“戦い”、皆さんも耳にされていると思います。テレビという巨大なメディア企業に新興のネット企業が殴り込みを掛けた事件でした。また、昨年はネット企業によるプロ野球球団の買収やネット企業などからの個人情報的大量漏洩事件など、ネット企業の力やネット社会の危うさを認識させられた一年でした。

パソコンをお持ちの帰国者家庭も増えていきますし、携帯電話ならご家族の誰かがお持ちでしょう。ネット経由で知らない間に犯罪に巻き込まれる可能性も増えました。そこで今号では、パソコンをお持ちでなくても家族の身を守るために、また日本事情の一環として、知っておいていただきたいネット事情をご紹介します。

目 录 / 目 次

如何与网络社会共处/ ネット社会とどう付き合う..... 1~4
 敬致《天天好日》读者及日语学习课程之学员/ 天天好日読者及び日本語学習課程受講者の皆さんへ..... 4
 刘女士的“一回一个要领”养生气功②/ 劉超さんのワンポイント養生气功②..... 5
 为您升学助一臂之力! / 進学の助けに! ..6~7

推荐有用的书籍 / お役立ち書籍のご紹介..... 7
 属于你我的天天好日/ この人の天天好日 .. 8~10
 新闻话语 / ニュースの言葉 10~11
 健康商谈室・骨质疏松症④ / 健康相談室・骨粗しょう症④..... 12~13
 新闻摘要/ ニュース記事から 14~16
 通知 / お知らせ 17
 编后记 / 編集後記 18

《连载开始》 网络用语词典

《連載開始》 ネット用語辞典

第一期“互联网”

在互联网的相关用语方面，满天飞的都是片假名，连以日语为母语的人，都难免抓耳挠腮。但是，不去了解它们的话，它们可就离我们越来越远了。因此，在这一栏目中，我们就简单地给您介绍一下包括那些“已经普及到了都不好意思问别人”的内容在内的有关网络知识。首先，来看看“互联网”是怎么回事！



互联网 【英语:internet】

这是一个把世界各地的网络(直译为“网状组织”，指通讯网)相互连接而构成的、庞大的电脑通讯网络。它始于美国，日本于 1990 年后期开始发展，近几年一下子普及到了一般家庭中来。互联网亦被简称为“网络”。它最初是通过电话线路进行衔接的，而现在，高速度的网络专用线路已经开始普及。

一般家庭如果想上网的话，需要与专门从事利用电话线路或是专用线路与网络进行衔接的公司(又称网络经营商)签约(敬请参照概念图 A)。由于经营商的网络与其它网络是联接的，因此自己家的电脑一旦与任何一个经营商的网络衔接上，那么也就是说，您便与全世界衔接上了。

通过网络，各种事情都有了可能性。比如一次性地给众多的人发去电子邮件；通过互联网，个人或团体可以自由地建立网站(即所谓“网页”)，转瞬之间就能将信息与情报传递到全球，并且从世界各个角落都可以浏览；还有网络电话线路的契约人

第 1 回「インターネット」

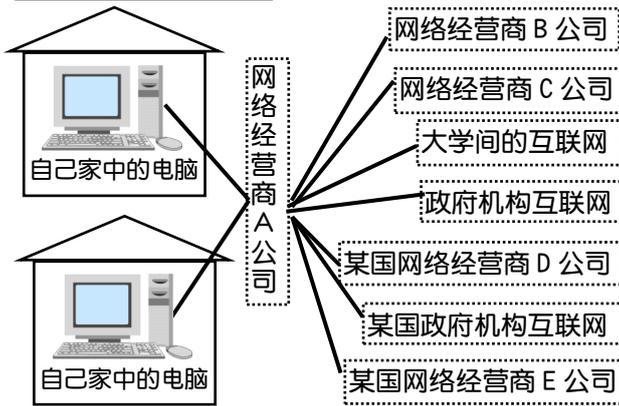
インターネット関連用語は外来語だらけで、日本語話者にとっても困惑の種です。しかし、わからないままではますます疎遠に感じられてしまいますね。そこで、このコーナーでは、あまりにも普及して今さら何のことが恥ずかしくて聞けないというものも含めて、簡単にご説明していきたいと思えます。まずは、インターネットそのものについて！

「インターネット」【英語：internet】

全世界のnetwork(直訳すると網状組織。通信網を指す)を相互に接続した巨大なコンピュータ通信網。アメリカで始まり、日本でも 1990 年代後半には広がり始め、ここ数年で一気に一般家庭にも普及しました。略して「ネット」と呼ばれます。初期には電話回線を通して接続されていましたが、最近はこの高速のネット専用回線が普及してきました。

一般家庭からインターネットに加入したときは、電話回線または専用回線を通してネットに接続してくれる業者(=プロバイダーと呼ぶ)と契約します(概念図 A を参照してください)。自宅のパソコンからどこか一つの業者のネットワークに入れば、そのネットワークは他のネットワークとつながっているため、世界中とつながることができる訳です。ネットを介していろいろなことが可能にな

【互联网概念图 A:从自己家如何能和世界各地的网络衔接】



之间的通话费用实现了大幅度降低等等。另外，无需上门，而是通过电脑画面就可以买东西的网上购物(别名在线购物)，也急速地普及起来。

但是，在这些方便之处的背后，一些人利用网络的匿名性及广泛性这一特点，将网络用于不良目的，耍弄他人甚至进行犯罪的情况也急剧增多。邮寄带病毒的邮件、网络跟踪、拍卖诈骗、来自网站的、莫名其妙的假账单、个人情报的买卖等等，各种犯罪手段也与日俱新。

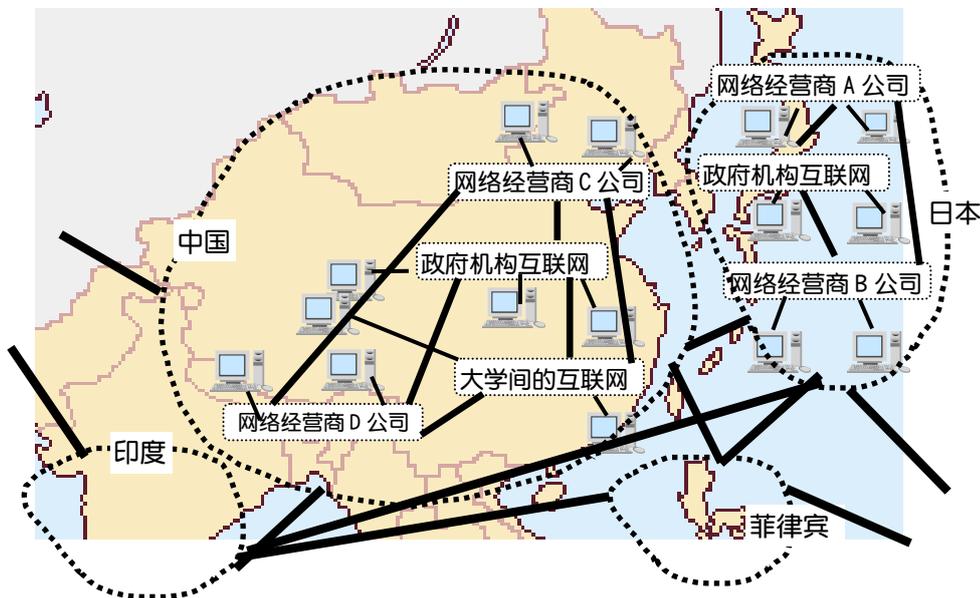
对网络用户来说，在了解其危险性之后再明智地上网，是极其重要的。我们希望今后的连载能对您有用、并能帮您储备一定的知识。

りました。電子メールを多数の人に一齐に送ったり、ネットを通して個人や団体が自由にウェブ・サイト(いわゆるホーム・ページ)を開いて情報を瞬時に発信したり、それを世界中から閲覧したりすることができますし、ネット回線電話の加入者間では非常に安く通話することができます。店に行かなくてもパソコン画面上で買い物ができるネット通販(別名オンライン・ショッピング)も急速に普及しました。

しかし、こうした利点の反面、ネットの匿名性と広域性を悪用したいたずらや犯罪も急増しており、ウィルス・メール、ネット・ストーカー、オークション詐欺、身に覚えのないウェブ・サイトからの架空請求詐欺、個人情報販売などなど、日々新たな犯罪の手口が生まれています。

ネットの利用者はその危険性をよく知った上で賢く利用することが肝要です。今後の連載を活用して知識を蓄えて下さい。

【互联网概念图 B(与事实分布有出入)】



IT 知识小笔记 【网络(相关)企业】

这是一种从事与网络服务相关业务的企业。其业务内容包括互联网的运营、网上拍卖・购物等电子商业的成交、网页的编辑及网站管理等等，凡是与互联网挂钩的领域，其业务内容都有涉及。日本最大的网络公司是拥有雅虎 BB 的媒介企业"ソフトバンク"。而最近常被人们谈论的"乐天"以及"ライブドア"也都是网络企业。这些企业以丰厚的资金为后盾，正逐渐地向金融及媒体产业进军。

IT ミニミニメモ 【ネット(関連)企業】

ネットに関するサービス業務を行う企業。業務内容はインターネットのプロバイダー、ネットオークション・ショッピングなどの電子商取引事業、ウェブサイトを編集と管理など、ネットに関わるあらゆる分野。日本の最大手はヤフー B B を擁するソフトバンク社。最近話題の楽天もライブドアもネット企業の一つだが、これらの企業は豊富な資金力を楯に、金融やメディア産業などにも進出しつつある。

敬致《天天好日》读者及日语学习课程之学员

我们仅限于以下目的范畴内,使用您给我们中国归国者支援・交流中心寄来的有关《天天好日》的订阅申请、以及参加日语课程学习的报名资料等信息。

- 用于中国归国者支援・交流中心日语学习课程的学习登记
- 用于中国归国者支援・交流中心远距离(远程)学习课程面授辅导的实施与运营(有时亦向地方政府等,实施函授教育的相关机构提供有关课程学习的信息)
- 用于为中国归国者支援・交流中心及(财)中国残留孤儿援护基金面向归国者所实施的事业提供相关信息

另外,中国归国者支援・交流中心乃指首都圈・近畿・九州三个中心,其中任何一个中心所拥有的信息均为三方共享。若您对以上使用目的持有异议时,敬请与本中心联系。



天天好日読者及び日本語学習課程受講者の皆さんへ

天天好日の購読希望、日本語学習課程への応募等で中国帰国者支援・交流センターに寄せられた情報は、以下の目的に利用し、目的外の利用は行いません。

- 中国帰国者支援・交流センターの日本語学習課程の受講登録
- 中国帰国者支援・交流センターの遠隔学習課程のスクーリング実施、運営(自治体など)スクーリング実施関係機関へコース受講に関する情報を提供する場合があります。
- 中国帰国者支援・交流センターや(財)中国残留孤儿援护基金が行う帰国者のための事業に関する情報提供

なお、中国帰国者支援・交流センターとは首都圏・近畿・九州の3センターを指し、それぞれが取得した情報は共同利用します。以上の利用目的に同意されない方は当センターまでご連絡ください。

連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ②

刘超女士的“一回一个要领”养生气功连载之二！这种气功虽然可以按照做操的要领去做，但还是请大家把调心・调息・调身三要素放在心上，充分地吸气和呼气。

※以下内容载自在日本从事气功实践与研究的工学博士・刘超女士的

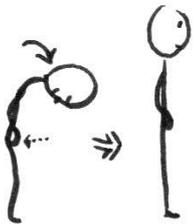
(<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/ypkohama/>) 这一网站上的内容

●缓解腰部疲劳的气功

① 直立、将两腿岔开，与双肩平行，两手交叉在小腹前。放松身体、做到平心静气。



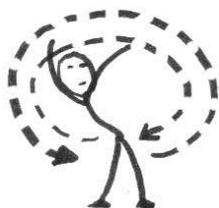
② 一边呼气双手一边按压小腹，低头、使脊背弯曲。当腹部



收缩到极限时，紧缩肛门，之后边吸气边恢复原来的姿势，并放松身体。这套动作连续进行八次。

③ 将上体向前弯曲。

④ 边吸气边缓慢地转动上体，当上体达到最高点时，一边呼气一边转动一周回到前屈姿势，呼吸一次。之后朝相反方向转动上体。在做这套动作的时候，如果感到疼痛及快感时，就在那个时点处停下来，稍等片刻之后再继续做，便会见效。这套动作左右各进行四次。



連載 劉超さんのワンポイント 養生气功 ②

劉超さんのワンポイント養生气功の連載第 2 回です！体操がてら気軽にやれるものですが、調心・調息・調身を意識してゆったりとした呼吸でやるよう心がけましょう。

※日本で気功を実践・研究されている工学博士・劉超さんの以下のサイトから転載させていただきます。

<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>

●腰の疲れを癒す気功

① 両足を肩幅程度に広げて立ち、両手を下腹の前で重ねます。体の緊張を緩めてリラックスし、心を落ち着けます。

② 息を吐きながら両手で下腹を押し、頭を下げて背中をまるめます。腹の凹みが極限に達するところでは肛門を縮めます。息を吸いながら元の姿勢に戻り、体の緊張を解きます。この動作を 8 回繰り返します。

③ 体を前に倒します。

④ 息を吸いながら、上体をゆっくり回転させ、頂点で息を吐きながら元に戻ります。一回転したら前屈の姿勢でひと呼吸し、今度は反対の方向に上体を回転させます。

この動作中に痛みや快感を感じるところで一旦動きを止め、間を置いてから再開すると効果的です。この動作を左右 4 回づつ行います。

为您升学助一臂之力！

進学しんがく たすの助けに！

奖学金信息・情报

如何筹措第二、三代归国者升学后的学费，这是一个无法逃避的烦恼。不过，其间也不乏靠打工挣来的钱以及奖学金，自力更生地升入大学并毕业的事例。敬请大家参考以下信息，以帮助您实现梦想。请您千万不要因为经济原因而放弃升学的念头。有关奖学金的信息，我们今后也将适时地向大家介绍。

◆ “公益信托天主教・玛丽亚・圣・约瑟夫奖学金育英基金”（每月提供 2 万元）

- ① 对象…在日外国籍小学、中学及高中学生（国籍不限）
- ② 征募期间：每年 4 月开始接受报名、截至 5 月末。咨询时需用日语。
- ③ 联络方式…〒100-8233 東京都千代田区丸の内 1-4-4 住友信託銀行東京営業部公益信託カトリック・マリア会センター・ジョセフ奨学育英基金事務局・平見 (TEL:03-3286-8527、E-mail: hirami@sumitomotrust.co.jp)

◆ “独立行政法人日本学生支援机构（JASSO、前・日本育英会）”设立的贷与奖学金 (<http://www.jasso.go.jp/>)

JASSO 在每年春天征集的奖学金对象如下：

- ① 第一种奖学金（无息奖学金/在研究生院・大学・短期大学・高等专业学校（大专）・专攻学校（专业课程）就读的大学生・学

《奨学金情報》

二・三世の進学には学費をどうやってまかなうかという悩みがつきものですね。しかし、アルバイトと奨学金を頼りに自力で大学に進み、卒業した人もいます。皆さんも以下の情報を参考に、経済的な理由から進学を諦めることなく、夢を実現させてください。奨学金情報は今後も折に触れ、ご紹介していきます。

生)

- ② 第二种奖学金（有息奖学金/在研究生院・大学・短期大学・高等专业学校（大专）（四、五年级）・专攻学校（专业课程）就读的大学生・学生）
- ③ 向有志去海外留学的人提供的奖学金贷与制度（有息奖学金/于平成 18 年 3 月从高中・专攻学校高等课程・大学・研究院修士课程毕业・有望毕业、或是于平成 16 年 3 月以后从高中・专攻学校高等课程・大学・研究院修士课程・研究院博士前期课程毕业・结束、有志升入海外的大学（短期大学）・研究院进行深造的人）

有资格获得 JASSO 奖学金的人为：拥有日本国籍的人、拥有定居资格的人及其配偶。应征者皆须获得所在学校推荐、并于四月从所在学校提交申请。若继续留在同一学校并希望接受奖学金的话，就向原校提交申请；若升入其它学校并希望接受奖学金的话，请在入学后向所在学校咨询。另外，很多大学一般都在四月新生入学后，召开奖学金说明会，若是参加的话，便可

属于你我的天天好日

この人の天天好日

《孩子的学校、父母的学校》

9 岁时来到日本，现在已经是 16 岁的 A，像同年级的其他同学一样，正享受着高中生活。但刚来日本时，A 似乎也是毫不例外地尝了不少苦头。

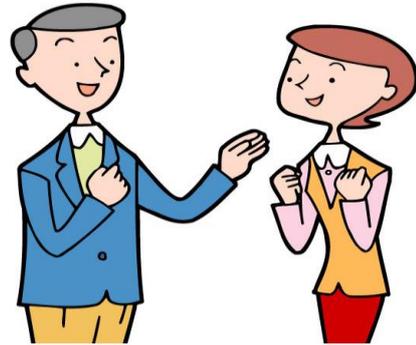
“他根本不会日语，所以与其说担心他的学习，不如说更担心别人会欺负他。有关在日本有阴恶地‘欺负人’的事，我们在中国也听说了一些。”在 B 市安下家来的 A 的父亲 C 先生，这样回忆儿子被编入小学四年级时的情景。不幸的是，父亲的不安竟变成了事实。几天后，A 带着脸上的伤痕回到了家。C 先生马上开始了行动。“听说在日本，大人是不介入孩子的争斗之中去的，但我还是选择了中国式的办法。”当时还不谙熟日语的父亲那片言只语的表达、比比划划的手势和以笔代口的努力，对 A 的班主任来说，去理解这位父亲想要说什么，是足够的了。最终，父亲把这件事完全交给班主任来处理。之后，从小学升入中学，一直到今天，A 再也没有被“欺负”过。“还是中国式的办法有效！”C 先生笑着说。



「この学校の学校、親の学校」

9 歳のときに渡日し、今年 16 歳になる A 君は、現在日本の同級生と同じように高校生活を楽しんでいる。しかし、来日直後はご多分に漏れずいろいろ苦労したようだ。

「とにかく日本語が全然できなかったのがくりよく学力よりもまず『いじめ』を心配した。日本の陰湿な『いじめ』の存在は中国でも伝え聞いていたから。B 市に定着した A 君が小学校 4 年生に編入した当時を父親の C さんは今こう振り返る。不運にも父の不安は的中し、数日後 A 君は顔に傷を負って帰宅した。早速 C さんは行動を起こした。



「日本では子どものケンカに親は口を出さないとは聞いていたけど、やはり私は中国式を選んだ」。当時は日本語ではうまく話せなかった C さんだったが、片言の日本語とジェスチャー・筆談による彼のパフォーマンスは、担任が彼の訴えを理解するには十分だった。結局全てを担任の先生に託した。以来、今日まで A 君は小・中を通じて一度も『いじめ』を受けることはなかった。「やっぱり中国式のほうが効果あるね」、C さんは笑った。

因为这件事的发生，促使 A 的母亲 D 女士，总是告诫自己，只要是学校的事，无论什么都要参加。当初她这样做，只是为了让班里的家长们意识到，那里有一个还不太会说日语的归国者的孩子。可是，第二次、第三次，当 D 女士去学校的次数增多之后，情况发生了变化。“我发现自己慢慢地不再是一位‘客人’，我逐渐听得懂大家谈论的话题了。在那儿，我确实实地感到不知不觉之中，自己的日语能力提高了。”另外，她最害怕的“选家长会干部”这件事，大家也十分照顾她。劝慰她说“日语太困难的话，你用不着硬着头皮参加。”并且主动把她从候选人里摘了出来。在这样的环境下，对 D 女士来说，“参与学校的活动”，竟变成了可贵的“实用日语的教室”。

在日语学习方面，D 女士还有一个帮手。那就是孩子几乎每天都要从学校拿回来的“信件”以及“通知”。“我专门挑拣汉字和数字看，大概的内容都能看懂，不过最后还是靠手里的词典读下来了。”“以前儿子在中国上小学的时候，一个班大概有 60 个学生，所以老师也没法指导得这么认真细致。一般都是口头指示一下，然后孩子们再转告给父母。不像日本传达得这么彻底。”D 女士对日本的办学方式十分欣赏。

D 女士和 C 先生在回忆当初来到日本的情景时，难免有些怀旧。如今，“孩子升高中时，交出去了很多材料。对那些材料内容的理解和填写，基本上都没有什么问题，都是靠我们自己来解决的！”看来，D 女士和 C 先生，已经过了“日语关”。

“我们原先以为，学校嘛，本来只是属于孩子的地方。可现在，我们感到孩子

こんな事件もあり、母親の D さんは学校の行事には何があっても出席するように心がけた。当初は保護者の人たちに、クラスに日本語がまだ不自由な帰国者の子どもがいることを認識してもらうことが目的だった。ところが 2 回 3 回と出席回数が増えてくるうちに変化が現れた。「だんだん自分が単なる『お客さん』ではなくなっていることに気付いたんです。みんなが話す話題が徐々に聞き取れるようになり、知らないうちに日本語力が伸びていることもこの場で実感できるようになりました。また、悩み事だった「クラス役員選出」の問題も気を利かせてくれた父兄の方から「日本語が大変だから D さんはまだ無理しないでいいですよ」と候補から外してもらえた。こうした環境の中で「学校行事への参加」は D さんにとって貴重な「生きた日本語教室」となった。

さらに日本語学習の面で役立つ物がある。学校からほぼ毎日のように子どもが持ち帰る「お便り」や「通知」だ。「漢字や数字を拾い読みし、大体の内容は理解できたんですけど、最後はやはり辞書を片手に頑張りましたよ。」「以前 A が在学していた中国の小学校では 1 クラスに 60 名程の生徒がいるため、教師はここまで丁寧に対応してくれなかったですからね。口頭で子どもたちに伝え、それをまた子どもが親に伝えるという形式が一般的で、日本のように通知が徹底できていなかったんです」と日本式のやり方を評価する。

こうして帰国当時は懐かしく語る D さんと C さんだが、現在は「高校入学時にたくさんのお便りを提出したんですけど、内容の理解も記入もほとんど問題なく、自分たちだけでなんとか処理することができました」

的学校成了我们父母和日本社会的交叉点，它缩短了 we 跟日本社会之间的距离。”

从 D 女士和 C 先生的话中，我听出了他们内心的一份明明白白的自信和安宁。

(小松)

(载自所译中国归国者定着促进中心新闻通讯刊物《同声・同气》第 32 期)

《新闻话语》“汇款诈骗”

“汇款诈骗案”的受害者正在急剧增加。据警察厅的最新统计，2004 年全国汇款诈骗案受损金额，已达到 284 亿元。所谓“汇款诈骗”，指的是以“是我是我诈骗”这种伎俩为首的，通过虚构的拐骗故事来威胁并骗取赎金等恐吓案件、或是以点击成人网站的在线费用为名，给受害人寄去付款通知单之类的“假账单诈骗”、以及冒充融资方，骗取贷款申请人保证金的“融资保证金诈骗”等多种诈骗行为的总称。这几种犯罪手段，有着一个共同点，就是要求受害人将现金汇入某银行的账号。而且，近来犯罪分子行骗时使用的花招亦日益翻新，最近竟出现了冒充警察及律师、保险公司外勤人员等身份，在话筒那头轮番登场，逼迫受害人上当的骗术，甚至还发生了将行骗目标瞄准医生家庭的例子。先前在电话里直叫唤“是我是我”这种初期阶段的行骗手法，已被取代。

犯罪分子往往在掌握了属于其行骗靶心上的家庭成员的个人情报之后，才展开攻势。比如：

というように、あまり日本語での不自由さはい感じなくなかんったようだ。

「本来学校とは子どものためだけの場所とほんらい思おもっていました。そんな学校の存在が、親である私たちと日本社会との接点としてそのせんざい距離を縮めてくれたような気がきします」。D さん C さんの言葉からは確かな自信と安堵ことば感がかん感じられた。(小松)

（所沢の中国帰国者定着促進センターところざわのちゅうごくきこくしゃていちゃくそくしんせんたーのにゅーずレター（とんしゃんとんちー）だいごうだいごう第 32 号より転載させていただきました。）

ニュースの言葉「振り込め詐欺」

「振り込め詐欺」の被害が急増していまひす。警察厅の最新情報によると 2004 年けいさつちやうの被害額は全国で 284 億円にのぼっていまねんす。「振り込め詐欺」は、いわゆる「オレオレ詐欺」をはじめ、架空の誘拐話で身代金を脅し取る恐喝事件や、アダルトサイトの利用料金名目などで請求書を送りつける「架空請求詐欺」、融資を装って申込者から保証金をだまし取る「融資保証金詐欺」の総称です。いずれも銀行口座などに現金を振り込ませる点が共通しています。犯行は次々に新たな手口が生み出され、最近では警察官や弁護士、保険外交員を装ったものでんわぐちつぎつぎとうじょういしゃの家庭を狙ったりするケースも登場しています。「おれおれ」と呼びかける初期の手口はもはやなくなりました。

犯人は家族などの個人情報をつかんだはんんかぞくのこじんじょうほうをつかんだうえで詐欺を仕掛けてきます。例えば、

(1) 切断受害人与外界的联络途径…事先调查好被瞄家庭的电话号码，然后不间断地打去骚扰电话，导致对方无奈之下拔掉或关闭电话线及电源，从而使其无法与家人联系。

(2) 调查受害人出门旅行的去处…冒充外国律师，谎称受害人回中国的儿子在当地发生了交通事故，从而向对方索要和解费用，等等。

如上所述，诈骗犯往往在事前进行周密的调查之后才开始行骗，因此，不少概念上知道“诈骗”这一犯罪行为的人，也会在接到电话时惊慌失措，从而上钩。

这种时候，若是身边有一个可以商量的人，就能做到冷静应对，避免上当受骗。所以，当家中有人打来电话要求紧急汇款的话，切忌马上给对方汇钱，而是先和身边的人商量一下为好。



(1) 連絡を取らせなくする…家族の電話番号を事前に調べ、いたずら電話をかけ続けることによって電話の電源を切らせ、家族同士で連絡を取れないようにする。

(2) 旅行先まで調べる…外国人弁護士を装い、中国に帰国した息子が現地での交通事故を起こしたと偽り、その示談金を請求する、などです。

詐欺師はこれらのケースのように事前に調査をして詐欺を行うため、詐欺について知っている人でもいざ電話がかかってくる

と慌ててしまい、被害に遭うケースが少なくないのです。
そんな時、身近に相談できる人がいるだけで、冷静に対処でき、騙されずに済みま

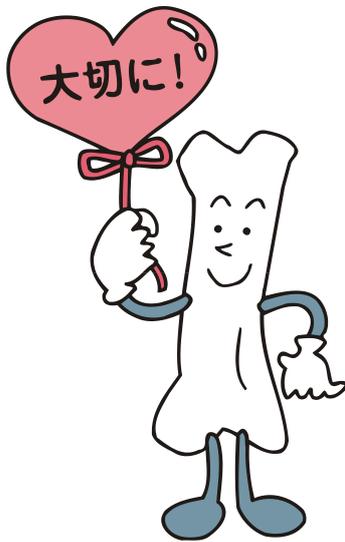


健康商談室 / 骨质疏松症④

有关骨质疏松症的治疗

它是通过努力可以控制的疾病

在治疗过程中,需要每 3 至 6 个月进行一次检查,定期性地把握骨质含量。并且,根据医生的指示,服用钙片或雌性激素(卵巢所分泌出的一种卵细胞激素,乃女性荷尔蒙之一)、活性维生素 D (敬请参照前期内容)、或者是注射降血钙素(同前),以阻止钙质的流失。最为重要的,其实还是患者本身对于骨质疏松症的正确理解;其次是跟随信得过的医生,进行不懈而耐心的治疗。骨质疏松症与高血压一样,是需要拿出一生的时间来打交道的疾病。只要努力,是可以过上与常人相同的生活的。



写给可能患有骨质疏松症的读者

可能患有骨质疏松症的人,要对骨折事故的发生加以注意。很多人往往出乎意料地自己家中或是家附近摔倒骨折。因此需要想一个万全之策。特别是有骨质含量下降的老年人的家庭,请您检查下面几项要目,并斟酌改善生活环境。

健康相談室 / 骨粗しょう症④

骨粗しょう症の治療

努力^{どりよく}しないでコントロール^{こんとろーる}できる病^{びょう}気^きです

治療^{ちりょう}には、3～6カ月に1回は骨^{かげつ}の検診^{かい}を受け、定期的^{ほね}に骨量^{けんしん}を調べる必要^うがあります。そして、医師^{ていきてき}の指示^{こつりょう}に従^{しら}い、カルシウム^{ひつよう}剤^{いし}やエストロゲン^{しじ}(^{した}が^{かる}し^うお^{ざい}え^すと^ろげ^んらん^そう^ぶん^びつ卵巣^{らんぼう}から分泌^{ほる}される^{もん}女性^{じよせい}ホルモン^{いっしゆ}の一種^{いっしゆ})、活性^{かつせい}型^{がた}ビタミン^{たみん} D (前号^{ぜんごう}参照^{さんしやう})の服用^{ふくよう}やカルチトニン^{かるちとにん}(同前^{どうぜん})の注射^{ちゅうしゃ}などをおこない、骨量^{こつりょう}の減少^{げんしょう}をくい止^とめます。

大切^{たいせつ}なのは、患者^{かんじゃ}さんが骨粗しょう症^{こつりょう}の正しい知識^{ちしき}をもつことです。そして、信頼^{しんらい}できる医師^{こんき}のもとで根気よく治療^{ちりょう}していくことが重要^{じゅうよう}です。骨粗しょう症^{こつりょう}は高血圧^{こうけつあつ}と同様^{どうよう}、一生^{いっしゆ}つきあ^いっていかねばならない病^{びょう}気^きですが、コントロール^{こんとろーる}しないで健康^{けんこう}な人とかわらない生活^{せいかつ}ができます。

骨粗しょう症の危険のある方へ

骨粗しょう症^{こつせつじ}の危険^{こつせつじ}のある人は骨折^{こつせつじ}事故^{じこ}に注意^{ちゅうい}しましょう。意外^{いがい}と自分^{じぶん}の家^{いえ}の中^{なか}や周^{しゅう}辺^{へん}で転倒^{てんとう}するケース^{けい}が多い^すので、安^{あん}ぜん^{ぜん}さく^{さく}こう^{こう}を講^{こう}じておく必要^{ひつよう}があります。とくに、骨量^{こつりょう}の減^へってきたおとしよりのいる家^{いえ}では、次^{つぎ}の点^{てん}をチェッ^{ちえ}ク^くし、生活^{かいてん}改善^{かいはん}を計^{はか}って下^{くだ}さい。

●検査要目

- ・ 是否在服用伴有发晕这一副作用的药物
- ・ 视力和听力不好, 却没有配戴辅助性的眼镜或助听器
- ・ 裤脚是否容易被缠挂
- ・ 拖鞋或鞋子的底儿是否发滑
- ・ 地板上的水是否没有擦
- ・ 家里是否放有容易绊倒人的东西



- ・ 在楼梯及走廊、还有洗澡间, 是否安装了扶手及铺有防滑垫
- ・ 走廊上的夜间照明是否完善



(终)

摘自[《这些一定要知道 骨质疏松症》]

●チェックポイント

- ・ ふらつきの原因となるクスリを飲んでいないか
- ・ 視力や聴力が悪いのに、それを補うメガネや補聴器をつけていないのではないか
- ・ 裾のからまりやすい服装をしていないか
- ・ すべりやすいスリッパや靴をはいていないか
- ・ 濡れた床などをそのままにしていないか
- ・ 家の中につまずきやすい物が置いてないか
- ・ 階段や廊下、お風呂などに手すりやすべりどめがあるか
- ・ 廊下などの夜間の照明は十分か

お(終わり)



「これだけは知っておきたい 骨粗しょう症」(株) 社会保険 出版社発行
より抜粋

新聞摘要

(2005 年 1 月 16 日～3 月 15 日)

1 月 25 日(星期二)

高知地方裁判所 24 日对居住在高知县的 9 名中国残留妇人向国家提起的索赔诉讼进行了第一次口头辩论。同裁判所因还受理了另外 45 名中国残留孤儿向其提起的、相同内容的索赔诉讼,故决定对此些诉讼进行同时审理。

1 月 29 日(星期六)

28 日, 长野县内从事中国归国者支援活动的支援者团体成员以及同县厚生科职员等大约 40 人,参加了中国归国者支援・交流中心(东京)在松本市内召开的研修会,并就归国者的现状及今后应有的支援方针交换了意见。

2 月 3 日(星期四)

冈山地方裁判所 2 日对居住在冈山县的 22 名中国残留孤儿向国家提起的索赔诉讼进行了第四次口头辩论。另外,居住在冈山县及香川县的 4 名残留孤儿,亦于同日提起了追加诉讼,至此,原告人数共计达到了 26 人。

2 月 4 日(星期五)

3 日, 京都地方裁判所对居住在京都市的、被认为是出于自愿而加入中国国籍、从而丧失了日本国籍(1984 年因归化再次加入日本籍)、并根据恩给法被驳回补助费申请的中国残留妇人以国家为对象所提起的、要求对其日本国籍进行核实的诉讼,宣布判决结果。承认其加入中国国籍并非出于自愿,原告因而获得胜诉。

ニュース記事から

(2005 年 1 月 16 日～3 月 15 日)

1 月 25 日(火)

高知県在住の中国残留婦人 9 人が提訴している国家賠償訴訟の第 1 回口頭弁論が 24 日、高知地裁で行われた。同地裁には中国残留孤児など 45 人が提訴しているほぼ同内容の訴訟があるため、同地裁は、これらの訴訟の審理を並行して進めていく方針。

1 月 29 日(土)

中国帰国者の支援活動を行っている長野県内のボランティア団体と同県厚生課などの約 40 人が 28 日、中国帰国者支援・交流センター(東京)が松本市内で開いた研修会に参加。帰国者の現状や今後の支援の在り方について意見を交わした。

2 月 3 日(木)

岡山県などに在住している中国残留孤児 22 人が提訴している国家賠償訴訟の第 4 回口頭弁論が 2 日、岡山地裁で行われた。また同日、岡山県及び香川県在住の残留孤児 4 人が追加提訴し、原告団は合計 26 人となった。

2 月 4 日(金)

自らの意思で中国籍を取得したため日本国籍を喪失した(1984 年帰化により日本国籍を再取得)として、恩給法に基づく扶助料の請求を棄却された京都市在住の中国残留婦人が国を相手取り、日本国籍の確認を求めた訴訟の判決が 3 日、京都市地裁であった。判決は、自ら望んで中国籍を取得したとは認められないとして、原告の

2 月 17 日(星期四)

京都地方裁判所 17 日对中国残留孤儿向国家提起的索赔诉讼京都地区起诉,进行了第八次口头辩论,并首次向原告团团团长提出法律质询。其间,原告方所提出的、由法庭翻译将日语审理过程翻译成汉语的要求被获批准。

3 月 2 日(星期三)

这一天,警视厅犯罪团伙对策第二科,以涉嫌违反(吸用)冰毒取缔法的罪名,对 5 名被视为头领的中国人犯罪团伙“东北帮”的成员(中国残留孤儿第二代),予以再次逮捕。到上个月为止,这五名犯罪嫌疑人曾在葛饰区的公寓内共同携带冰毒而涉嫌违反同取缔法,因而遭到当场逮捕。



3 月 7 日(星期一)

一名以中国残留孤儿之亲生子的名义来到日本,后因被认为与残留孤儿无事实上的血缘关系,而受到东京入国管理局强制遣返处分的某男性的两个孩子(居住在千叶、正在暂时释放中),以入国管理局的遣返手续存在重大违法性为由,7 日向东京地方裁判所提起了要求撤回遣返处分的诉讼。

这名男性从小失去双亲,后被身为残留孤儿的姑姑收养。并于 1996 年 12 月,携妻子和孩子,以姑姑的亲生儿子身份来到并定居于日本。但去年 11 月,东京入国管理局获悉此男性不是残留孤儿的亲生子,因而取消了其一家四口的滞留资格。现在,此男性与其妻子一同被入国管理局收容。

3 月 7 日(星期一)

这一天,福冈高级裁判所推翻了福冈地方裁判所先前对居住在熊本县的某中国残留孤儿因以亲生子的名义,将再婚妻子带来

つた
訴えを認めた。

2 月 17 日(木)

中国残留孤儿国家賠償京都訴訟の第 8 回口頭弁論が 17 日、京都地裁であり、原告団長だんちやうの本人尋問が初めて行われた。この中で、原告側が要望した日本語のやり取りを法廷通訳人が中国語に通訳することが認められた。

3 月 2 日(水)

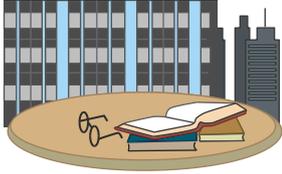
警視庁組織犯罪対策二課は 2 日、中国人犯罪組織「東北グループ」のトップとされる中国残留孤儿 2 世の男 5 人を覚せい剤取締法違反(使用)容疑で再逮捕。同容疑者たちは先月までに、葛飾区内のマンションで覚せい剤を共同所持していたとして、同法違反(共同所持)容疑で現行犯逮捕されていた。

3 月 7 日(月)

中国残留孤儿の実子として来日した中国男性が、実際には血縁関係がなかったとして、その一家 4 人が東京入国管理局から退去強制処分を受けたことに対し、その子ども 2 人(現在仮放免中で千葉市在住)が、手続きに重大な違法性があるとして、処分の取り消しを求める訴訟を 7 日、東京地裁に起こした。

この中国人男性は、幼いころに父母を亡くし残留孤儿である父方の叔母に育てられたが、1996 年 12 月、この叔母の実子として、妻子と共に日本に移り住んだ。しかし、昨年 11 月、この叔母の実子ではないことを知った東京入国管理局により、一家 4 人の在留許可が取り消された。現在、妻と共に入国管理局の施設に収容中。

的孩子及其家属共计 7 人接到日本,后因这些孩子与残留孤儿无血缘关系,而受到强制遣返处分一事所提起的、要求撤销遣返处分的诉讼所作出的判决。强制遣返处分因而被撤销。这是在围绕有关中国残留孤儿再婚妻子/再婚丈夫所携孩子的滞留资格问题的诉讼中,首次通过最高法院所做出的判决。



3 月 10 日(星期四)

关于一男性因与中国残留孤儿无血缘关系而受到东京入国管理局强制遣返处分、并与妻子一同被入国管理局收容一事(请参照 3 月 7 日消息),东京入国管理局 10 日下午宣布暂时释放这名男性的妻子。暂时释放期间到 4 月 8 日为止。这对夫妇中学三年级的孩子,将迎来于 11 日举行的毕业典礼及于 4 月 7 日举行的高中入学典礼。

3 月 15 日(星期二)

15 日,法务省对于福冈高级裁判所对某居住在熊本县的中国残留孤儿,因以亲生子女的名义将再婚妻子带来的孩子等 7 人接到日本,而受到强制遣返处分一事所提起的、要求国家撤销遣返处分的诉讼(请参照 3 月 7 日消息)予以承认一案,宣布不进行上诉。

南野法务大臣就此事阐述了理由:“我不认为处分有什么违法性,但 7 个人与其他家人一样,是站在同等地位上生活过来的。立足于法律裁决的宗旨,我在酌情处理的范畴内,批准了其滞留资格,我认为这是妥当的。”



3 月 7 日(月)

熊本県在住の中国残留孤児の男性が実子として呼び寄せた妻の連れ子とその家族計 7 人が、残留孤児の男性と血縁がないことを理由に受けた退去強制処分の取り消しを求めた訴訟の控訴審で、福岡高裁は 7 日、請求を退けた福岡地裁判決を覆し、退去強制処分を取り消した。中国残留孤児の連れ子の在留特別許可を巡る訴訟で初めての高裁判決。

3 月 10 日(木)

中国残留孤児との血縁関係がないとして、中国人男性の一家 4 人が東京入国管理局から退去強制処分を受け、この中国人男性とその妻が入国管理局の施設に收容されている問題(3 月 7 日の記事参照)で、東京入国管理局は 10 日午後、中国人男性の妻を仮放免した。仮放免の期間は 4 月 8 日までで、中学 3 年の子どもは、11 日に中学校の卒業式、4 月 7 日に県立高校の入学式を控えている。

3 月 15 日(火)

熊本県在住の中国残留孤児の男性が実子として呼び寄せた妻の連れ子とその家族計 7 人が、国に退去強制処分の取り消しを求めた訴訟(3 月 7 日の記事参照)で、法务省は 15 日、訴えを認めた福岡高裁判決に対し、上告しないことを決めた。南野法相は、「処分が違法だったとは考えないが、7 人は家族と同じ立場で生活してきた人たち。判決の趣旨を踏まえ、私の裁量で在留を許可するのが相当と考えた」と理由を説明した。

◆◆◆◆◆ 通知 / お知らせ ◆◆◆◆◆

◎ 首都圏センターの本田機先所長が本年3月31日付けで退任しました。後任には、4月1日付けで小林佑一郎新所長が着任しました。また、九州センターの田中大介所長も3月31日付けで退任しました。後任には、4月1日付けで園田章新所長が着任しました。

首都圏中心の本田机先所长，于今年3月31日卸任。其继任人小林佑一郎，已于4月1日走马上任。九州中心の田中大介所长，于今年3月31日卸任。其继任人园田章，已于4月1日走马上任。



◎ 昨年実施したアンケートの結果を踏まえて、「天天好日」の誌面を今号から次のように改善しましたが、皆様のご感想はいかがでしょうか。皆様の率直なご意見をお寄せください。

- ① 文字の大きさを拡大しました。
- ② ルビ（ふりがな）は、それぞれの記事の最初の部分だけに付すこととしました。
- ③ 紙は光沢のないものに変えました。

根据去年实施的调查结果，《天天好日》的编辑形式，从这次开始像下面提示的那样改变了。大家感到如何，请不客气地提出宝贵的意见。

- ① 字变大了。
- ② 注音，只是各种记事的开始一部分。
- ③ 使用没有光泽的普通纸。

◎ 今号の「春夏秋冬」は休載します。次号からまた連載しますので、ご期待ください。

《春夏秋冬》这次暂时休刊，下期再继续连载。



◆ 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。

◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五・六 10:00~12:00

《訂正》 《訂正》

第 17 号及び第 18 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 17 号及第 18 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
第 17 号 第 17 号			
17 頁左段下から 8 行目	17 頁左侧下面第 8 号	1964 年	1864 年
17 頁左段下から 5・6 行目	17 頁左侧下面第 5・6 号	戊戌	戊辰
第 18 号 第 18 号			
3 頁左段下から 17 行目	3 頁左侧下面第 17 号	一看就懂	懂了就能舒畅

「编后记」

今年的新年度又开始了。想必在 3 到 4 月这段时间里，您的周围也发生了很多变化吧。我们首都圏中心呢，所长轮换了、新的体制也启动了。春天，有人来，也就有人走；在这个季节，人们期待新事物的同时，相反也会产生一些伤感。(T)



「編集後記」

今年も新しい年度が始まりました。3 月から 4 月にかけて皆さんの周りでもいろいろと変化があったと思います。首都圏センターでも所長が交代し、新体制でのスタートとなりました。春は来る者があれば去る者もあり、新しいことに期待し新鮮な気分になる反面、どこかもの悲しい気分にもなる季節です。(T)

『天天好日』第 19 号 2005 年 4 月 15 日発行
〈天天好日の発行月：1・2・4・5・7・8・10・11 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

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12
TEL: 06-6361-6114/FAX: 06-6361-2997
E-mail: kinki-center@osaka.ywca.or.jp
九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)
〒810-0044 福岡県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、050-6620-2608(生活相談室)
FAX: 092-713-9987
Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp