

# 天天好日

## 保护并有效利用个人情报 / 個人情報、大切に守って活用しよう

### ～围绕个人情报保护法的种种情形～

从今年 4 月起,个人情报保护法开始全面付诸实施。伴随着这一法令的启动,也许大家已经收到了来自五花八门的公司及团体的、有关个人情报处理方针的各种通知及文件。我们中国归国者支援・交流中心也在上一期里,就个人情报的有关方针,向大家发出了简单的通知。

只是,话说回来,个人情报到底指的是什么呢?想必有的读者一定带着这样的疑问。因此,我们在本期,就围绕个人情报的种种情形,给大家做一些介绍。并且,我们还将就上一期里简单提及的、本中心的方针,再进行一次说明与讲解,敬请各位垂读。

所谓个人情报,本来是指接受各种公共服务所必要的东西。我们希望大家能够借此机会,对个人情报的重要性有一个深入的认识和理解,并且在确保您个人情报安全的基础上,对其进行有效的利用。



### ～個人情報保護法を巡るあれこれ～

この 4 月から、個人情報保護法が全面施行されました。これに伴って、皆様のご自宅にも様々な会社や団体から、個人情報の取扱方針についての通知文書が届いてい

るかもしれません。中国帰国者支援・交流センターからも前号で個人情報に関わる方針について簡単にお知らせしました。しかし、そもそも個人情報って何を指すの?という疑問をお持ちの方もいらっしゃるでしょう。そこで、今号では、個人情報を巡るあれこれについてご紹介したいと思います。併せて、前号で簡単に触れた、当センターの方針についても改めてご説明しますのでご一読ください。

個人情報は本来、様々な公的サービスなどを受ける上で必要なものです。これを機に、皆さんも個人情報の大切さについて認識を深められ、ご自分の個人情報をきちんと保護し、上手に活用されることを願っています。

### 目 录 / 目 次

保护并有效利用个人情报/個人情報、大切に守って活用しよう..... 1~5  
 网络用语词典②/ネット用語辞典②..... 6~7  
 刘女士的"一回一个要领"养生气功③/劉さんのワンポイント養生气功③..... 8

升学指导的季节今年又到来! / 今年も進路ガイダンスの季節到来!..... 9  
 新闻话语 / ニュースの言葉..... 10~11  
 健康商谈室・糖尿病① / 健康相談室・糖尿病①..... 12~13  
 新闻摘要/ニュース記事から..... 14~15  
 通知、编后记 / お知らせ、編集後記..... 16

## 有关个人情报保护法的问与答

こじんじょうほう ほ ごほうきゅーあんどえー  
個人情報保護法 Q & A

首先，让我们先对“个人情报”这个概念做一下整理。请阅读以下内容。

### 问：大家说的个人情报指的是什么？

所谓个人情报，是指“可以对个人进行断定的信息・情报”。那么，可以对个人进行断定的信息・情报，都用在什么地方，比方说，您收到从地方政府寄来的各种邮件，通知您可以接受行政方面的公共服务，可是这些信息・情报一旦从地方政府泄漏出去，您就会收到一些来自商业公司的、令人生厌的DM(商业广告)，或是接到一些诱劝性质的电话。也就是说，个人情报的处理，象是一把双刃剑，需要十分的小心和谨慎。

具体地说，什么样的东西算是个人情报呢？比如，某个电话号码，单独地看，它充其量不过是排列在一起的一串数字而已，因为不知道它是谁家的电话号码，因此，它无法成为个人情报。但，即使一项情报不足以断定某个人，可如果是很容易与其它情报进行对照，并且因此断定出某个人的话，那么这一项情报就成了个人情报。例如，通过某一渠道，查到了上面所说的电话号码是某一家的场合，这两项情报便相合成为个人情报了。

那么，个人的姓名又怎样呢？要是有人知道了另一个人的名字，比如“田中一郎”，但光凭一个田中一郎的话，无法知道那个人是住在什么地方的田中。换句话说，单独情况下的姓名，一般不属于个人情报。但，一旦掌握了姓什么叫什么的某个人，其所属是某地的某个团体，那么同样这两项情报便相合成为个人情报了。

再来看看电子邮件的邮址（请参照6～7页的网络用语词典②），如果它只是一串没有价值的数字与罗马字的组合，那么它就不能说是个人情报；但是，如果@

まずは、個人情報という概念自体の整理から始めましょう。以下をご覧ください。

### Q.個人情報って何のこと？

個人情報とは、“個人を特定できる情報”のことです。個人を特定できる情報は何に使われるかといえば、例えば、市町村役場からの各種の通知が郵便で届いて行政上のサービスが受けられるといった例が挙げられますね。

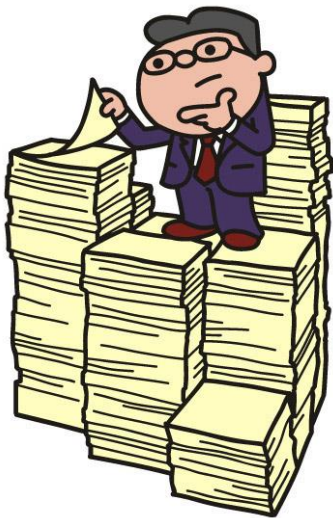
しかし、それらの情報も市町村役場の外に漏れれば、業者から不愉快なDM(=ダイレクトメール)が届いたり、電話で勧誘されたりすることにもなる訳です。つまり、個人情報は取り扱いに注意を要する両刃の剣だということですね。

こういった事柄が個人情報を具体的に言うとき、例えば、電話番号は番号単独では数字の並びに過ぎず、誰の家の番号かはわかりませんから個人情報とは言えません。しかし、一種類の情報だけでは個人を特定できなくても、他の情報と容易に照合することができ、それにより個人を特定できるのであれば、それも個人情報となります。たとえば、何らかのルートでその電話番号がある家のものとわかった場合は、二つの情報がセットで個人情報となるということなのです。

氏名はどうでしょう。誰かが別の誰かの氏名、例えば「田中一郎」という情報を得たとしても、それだけではその人がどこの田中さん

(花 a) 前面用的是人名、而@的后面是公司名的话，就可以断定出那是〇〇公司的××先生/女士，因此这个邮址就可以被看成是个人情报了。

即使不属于个人情报范畴内的东西，但是如果将其与个人情报相结合，就会产生被用于不良目的、或是造成社会歧视等人权侵害危险性的那些信息・情报，被称为“微妙性情报”。有关个人思想・信条及宗教信仰的各种物事及人种、民族、病例等，有时有着成为“微妙性情报”的危险性。举一个对大家来说比较切身的例子吧，各位是中国归国者这一事实，有时也会成为“微妙性情报”（当然它也可能有利于找工作等，起到好的作用），对于跨越日中两个国家的犯罪团伙来说，这可能成为非常重要的、供其寻找犯罪机会的材料。



问：个人情报保护法，它的目的是什么？它对于什么、采取什么保护办法？

虽然说是为了避免您的个人隐私及人权受到侵犯、或是将那些令人生厌的情报拒之于门外，在处理个人情报时需要十分谨慎和小心，但是迄今为止，对于一般工商业者的个人情报处理事宜，没有一个明文规定。

なのかを知<sup>し</sup>ることはできません。つまり、氏名も単独では一般的には個人情報ではないわけ<sup>いっばんてき</sup>です。しかし、ある氏名の持ち主<sup>もめし</sup>がどこかの団<sup>だんたい</sup>体に属<sup>ぞく</sup>することがわかっていた場合は、やはりその二つの情報<sup>もめし</sup>がセットで個人情報となるわけ<sup>いっばんてき</sup>です。

電子メールのアドレス(6～7頁のネット用語辞典②<sup>でんしめーるあどれす</sup>をご参<sup>ねっと</sup>照<sup>おとまーく</sup>下<sup>まえ</sup>さい)の場合、無意味な数字とローマ字の組み合わせなら個人情報とは言<sup>あつとまーく</sup>え<sup>まえ</sup>ません。しかし、もし@の前<sup>あつとまーく</sup>に氏名<sup>つか</sup>が使<sup>つか</sup>われていて、@の後<sup>うし</sup>ろ<sup>かいしやめい</sup>が会社名<sup>かいしやめい</sup>であつたりすれば、〇〇社<sup>しゃ</sup>の××さんと特定<sup>てい</sup>できますから、個人情報とみな<sup>めい</sup>されます。

個人情報そのものではなくても個人情報と組み<sup>あくよう</sup>合わ<sup>しゃかいてきさ</sup>さると、悪用<sup>あくよう</sup>されたり社会的差<sup>しゃかいてきさ</sup>別<sup>べつ</sup>など<sup>じんけんしんがい</sup>の人権侵害<sup>う</sup>を受けたりするおそれのある情報<sup>きび</sup>を“機微情報”<sup>しそウ</sup>と言<sup>しん</sup>います。思想・信<sup>しん</sup>条<sup>じょう</sup>や宗<sup>しゅう</sup>教<sup>きょう</sup>に関する事柄<sup>かん</sup>や人種<sup>じんしゅ</sup>、民族<sup>みんぞく</sup>、病<sup>びょう</sup>歴<sup>れき</sup>などが、場合によっては“機微情報”<sup>きび</sup>となるおそれがあるわけ<sup>きび</sup>です。皆さんに身近<sup>みな</sup>な例<sup>みちか</sup>で言<sup>れい</sup>え<sup>れい</sup>ば、皆さんが中<sup>ちゅう</sup>国<sup>ごく</sup>帰<sup>き</sup>国<sup>こく</sup>者<sup>しゃ</sup>であるとい<sup>ちゅうごくきこくしゃ</sup>う事<sup>じ</sup>実<sup>じつ</sup>も場合によっては“機微情報”<sup>きび</sup>になり得<sup>え</sup>ます(もちろん職<sup>しょく</sup>探<sup>さ</sup>しに有利<sup>ゆうり</sup>になつたりと<sup>ぶらす</sup>はたら<sup>はたら</sup>く場合<sup>に</sup>もあ<sup>に</sup>ります)。また、日<sup>に</sup>中<sup>ちゅう</sup>を股<sup>また</sup>に掛<sup>か</sup>ける犯<sup>はん</sup>罪<sup>ざい</sup>者<sup>しや</sup>集<sup>はんざいしやしゅうだん</sup>団<sup>だん</sup>にとつては大<sup>たい</sup>変<sup>へん</sup>貴<sup>き</sup>重<sup>ちゅう</sup>な犯<sup>ね</sup>罪<sup>ざい</sup>のネ<sup>ね</sup>タ<sup>た</sup>になり得<sup>え</sup>ます。

Q.個人情報保護法<sup>なん</sup>って、何<sup>なに</sup>のため<sup>ため</sup>に何<sup>なに</sup>をどうする<sup>どう</sup>の<sup>の</sup>？

プ<sup>ぷ</sup>ライバ<sup>らい</sup>シー<sup>ばしー</sup>や人権<sup>じんけん</sup>が侵害<sup>けんがい</sup>されたり、不<sup>ふ</sup>愉<sup>ゆ</sup>快<sup>かい</sup>な情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>を受け取<sup>うけと</sup>つたりするのを防<sup>ふ</sup>ぐた<sup>た</sup>めに、個人情<sup>こじんじょう</sup>報<sup>ほう</sup>の取<sup>と</sup>り扱<sup>あ</sup>いには注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>が必<sup>ひ</sup>要<sup>よう</sup>です<sup>す</sup>が、一<sup>いっ</sup>般<sup>ぱん</sup>の業<sup>ぎょう</sup>者<sup>しや</sup>の個人情<sup>こじんじょう</sup>報<sup>ほう</sup>の取<sup>と</sup>り扱<sup>あ</sup>いについ

此次全面实施的个人情报保护法，大约向 5000 个掌握着个人情报的公司及团体等，作出了对于所获个人情报，要写明使用目的、其外禁止使用；不经过本人同意，不得将情报提供给第三者等各项规定，它要求对个人情报进行正确处理，对于违反者将予以惩处。

※ 个人情报保护法的法定保护对象，仅限于活着的个人。换句话说，已经死亡的人，不属于被保护的對象。但是，(財)中国残留孤儿援护基金(所说的本部事務局、中国帰国者定居促進中心及本中心。以下相同)的章程规定，死者的个人情报也属于被保护对象。



**问：只有这项法律是保护个人情报的吗？**

事实上，保护个人情报的相关法律不止是这一项。比如，有关地方政府的工作人员对于居民个人情报的保护义务，已经在《有关保护行政机关所获个人情报的法律》及《地方公务员法》等法律当中，作出了规定。

可以说，个人情报保护法的关键在于，它对于无论是营利还是非营利性的一般企业・事业单位的个人情报处理，制定出了一定的基准及惩处条例。

另外，对于“微妙性情报”，虽然个人情报保护法没有做出规定，但在保护法以前的各项法律中，它已被看成是应该得当处理的对象。

てはこれまで規制がありませんでした。

今回、全面施行された個人情報保護法では、概ね 5000 件以上の個人情報を取り扱う会社や団体などに、入手した個人情報について、使用目的を明示する、それ以外の目的に使用しない、本人に無断で第三者に提供しないなど、正しく取り扱うことを要求し、違反者は罰せられます。

※個人情報保護法では、保護の対象は生存する個人に限られています。つまり既に亡くなった人については保護の対象にならないわけです。ただし、(財)中国残留孤儿援护基金(本部事務局、中国帰国者定居促進センター及び当センターをいう。以下同じ)の規程では、死亡者の個人情報についても保護の対象としています。

**Q.この法律だけが個人情報を守る法？**

実は、個人情報の保護に関連した法律はこの法律だけではありません。例えば、市町村役場の職員が住民の個人情報を守る義務については、既に「行政機関の保有する個人情報の保護に関する法律」や「地方公務員法」などによって規定されています。

個人情報保護法のポイントは営利・非営利を問わず一般の事業者の個人情報の取り扱いに一定の基準と罰則を設けたことにあると言えるでしょう。

なお、「機微情報」は個人情報保護法には規定がありませんが、保護法以前の各種の法律で適正に取り扱われるべきものとされています。

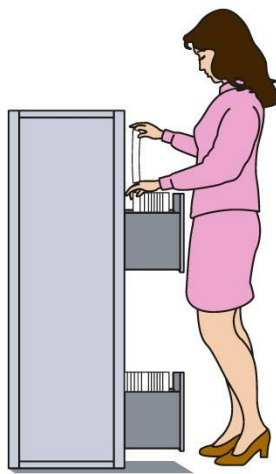
## 問：支援・交流センターの個人情報保護情形如何？

正如上一期所刊登的通知内容那样，本中心对于大家向我们提供的信息・情报，仅用于以下目的，除此以外决不使用：

- 用于本中心日语学习课程的学习登记（近畿中心所实施的远距离学习课程“家庭助理员科”的学习登记，是例外的在本中心登记，然后提供给近畿中心的）
- 用于本中心远距离（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面授辅导的相关机构提供有关课程学习的信息）
- 用于（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，近畿・九州两中心所获得的相关信息・情报，均与首都圈中心共享。

※ 本中心，为了严防这些个人情报的外泄，我们在处理和保管等环节上，皆十分小心和谨慎。

您若对以上使用目的持有异议、或是对于本中心的个人情报处理有任何疑问，敬请通过下述方式，与本中心（电话：03-5807-3171、电子邮箱：info@sien-center.or.jp）联系。



## Q. 支援・交流センターの個人情報保護の取り組みは？

すでに前号でお知らせしたように当センターでは皆さんから寄せられた情報は、以下の目的に利用し、目的外の利用は行いません。

- 当センターの日本語学習課程の受講登録（近畿センターにおいて実施している遠隔学習課程「ホームヘルパーコース」の受講登録は、例外的に当センターで行っていることから、当該情報に限り、近畿センターに提供します）
- 当センターの遠隔学習課程のスクリーニング実施、運営（自治体などスクリーニ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）
- （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、近畿・九州センターがそれぞれ取得した情報は、当センターと共同利用します。

※ 当センターでは、個人情報<sup>がいふ</sup>が外部に漏れることのないように、その取り扱いと保管<sup>ほかん</sup>には細心の注意をはらっています。

以上の利用目的に同意されない方、また、当センターの個人情報の取り扱いについて質問のある方は、当センター（電話：03-5807-3171、電子メール：info@sien-center.or.jp）までご連絡<sup>れんらく</sup>ください。

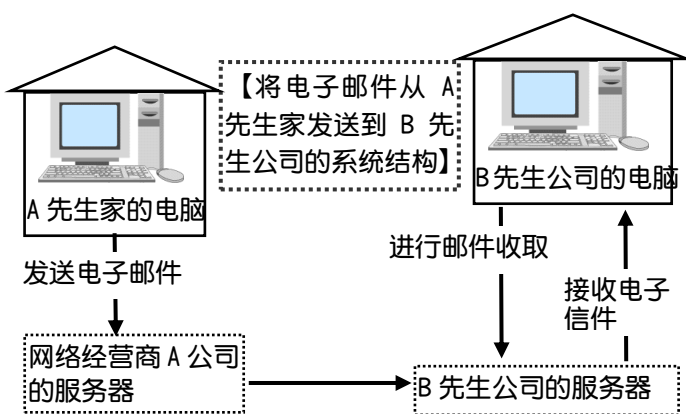
# 《连载》 网络用语词典②

## “电子邮件・其一・・・邮址”

"电子邮件" (伊妹儿) (英文为 Email / e-mail)

一般简称为“邮件”。它是指通过互联网、在电脑及手机上进行传递的电子信件。电子邮件不但可以传递文字，还可以附带传送照片及图像。它比真正意义上的邮递手段快捷得多，即使是在地球的另一端，它也能做到转瞬即到。另外，由于对方可以随时在方便的时候打开信箱，因此，发送信件的时候，用不着象打电话那样需要顾虑到对方时间上是否方便。同样内容的信件，还可以一次性地给众多的人发出去。

电子邮件发信、收信系统的构造与互联网相同，它是各个在网上负责电子邮件发送、接收中转业务的电脑（电子邮件服务器，简称服务器）之间通过递砖式的传递来完成的。



### "邮址"

发送电子邮件时的地址叫做电子邮址 (简称"邮址"=address) 拥有电子邮箱的读

# 《连载》 ネット用語辞典②

## 「電子メール・その1…アドレス」

「電子メール」【英語：Email/e-mail】

一般に略して「メール」と呼びます。インターネットを通して、コンピュータや携帯電話でやり取りする電子版の手紙のことで、文字だけでなく、写真などの画像を添付することもできます。郵便と比べると大変速く、地球の裏側まで即時に送ることができます。また、相手は都合のいい時にメール箱を開けるので、送るときに、電話のように相手の都合を気にしなくて済みます。同じ文面を一度に多数の人に送信することもできます。

送受信の仕組みは、インターネットと同じく、ネット上でメールの送受信を中継するコンピュータ(メールサーバー、略してサーバーと言います)同士がバケツリレー式に連携することによります。

### 「アドレス」

メール上の住所のことをメールアドレス (略してアドレス address) と呼びます。メールアドレスをお持ちの方はちょっと見てみて下さい。○○ @ △△と真ん中に@が入っていますね。これは喩えて言うなら、△△家の○○さんというような区分で、当センターの例で言えば、yamamoto@sien-center.or.jp や suzuki@sien-center.or.jp、liu@sien-center.or.jp など、全て@の右に sien-center.or.jp がつきますが、これが"~家"に相当し、このアドレスが当センターに属するものであることを示しています。

者请您看一下: ○○@(花 a)△△在邮址的正中间有一个@, 打个比方, 这就象△△家的○○先生/女士一样的划分办法, 拿本中心的电子邮址来说 yamamoto@sien-center.or.jp 以及 suzuki@sien-center.or.jp、或者是 iu@sien-center.or.jp 等等, 在所有@的右边都有 sien-center.or.jp 的字样, 这相当于"~的家"之意, 表示此邮箱归本中心所有。而@左边的名字, 只要不跟其他人重复, 是可以随心所欲地取的。

要是与网络经营商签过合约的邮址, 那么在@的右边就是表示网络经营商名称的字样; 若是工作单位的邮箱, 那么在@的右边就是表示公司名称的字样。另外, 最右边的 jp 是 japan 的缩写, 它表示这是日本国内的邮址; 而中国国内的邮址则缩写为 cn。当然, 也可以在日本国内申请办理没有 jp 或 cn 字样、而是带有○○.com 等字样的全世界都共用的电子邮址。

附带说上一句,.com 表示商务性质的、sien-center.or.jp 的 or.jp 表示日本国内的各种组织、集团、co.jp 表示该营利团体、ac.jp 表示该大学等、ed.jp 表示从幼儿园到高中的日本国内教育机关、go.jp 则表示日本的政府组织。

ひだり なまえ た ひと ちょうぶく  
@の左の名前は他の人の名前と重複しなければ自由に付けられます。

ぶろばいだー けいやく ばあい  
プロバイダーと契約したアドレスの場合、  
みぎがわ ぶぶん めい  
@の右側部分にそのプロバイダー名を示す文字がきますし、  
ぎんむさき かいしゃ  
勤務先の会社のアドレスの場合は@の右には会社名を示す文字がきます。また、  
みぎはし にほんこくない  
右端の jp は japan の略で、日本国内のアドレスであることを示します。  
ちゅうごく  
中国だと cn  
せかいきょうつう  
ですね。cn や jp のつかない、世界共通の  
しゅとく  
○.com などのアドレスを日本国内で取得することももちろんできます。

しょうよう  
ちなみに.com は 商用、sien-center.or.jp の  
しよきかん どうえいりだん  
or.jp は日本国内の諸機関、co.jp は同営利団  
たい どうだいがくとう ようちえん こう  
体、ac.jp は同大学等、ed.jp は幼稚園から高  
こう きょういくきかん せい  
校までの国内の教育機関、go.jp は日本の政  
ふ そしき  
府組織であることを示します。



**連載** 刘女士的“一回一个要领”养生气功 ③

刘超女士的“一回一个要领”养生气功连载之三 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・刘超女士开设的 (<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>) 网站

●消除眼睛疲劳的气功

- ① 轻松地坐在椅子上，进行数次深呼吸。让身体的紧张状态得以放松，做到平心静气。
- ② 用两只大拇指轻轻按压左右太阳穴。
- ③ 将大拇指按压在太阳穴上，并弯曲食指、让食指关节顶在大眼角上。
- ④ 一边吸气，一边让弯曲的食指关节从大眼角开始、沿着眉毛揉擦般地按摩到外眼角；接下来，一边呼气，一边沿着眼睛下面的眼窝再揉擦般地按摩到外眼角。在有疼痛或快感的部位使动作停下来并做指压，效果会比较好。这套动作连续进行八次。
- ⑤ 将右手大拇指和食指放于大眼角上方，轻轻地捏掐鼻梁。
- ⑥ 用右手大拇指和食指画对称圆形般地、慢慢儿按摩大眼角。在有疼痛或快感的部位使动作停下来并做指压，效果会比较好。这套动作连续进行八次。
- ⑦ 换成左手。
- ⑧ 与第⑥个步骤的要领相同，按摩八次大眼角。



**連載** 劉さんのワンポイント養生气功 ③

劉超さんのワンポイント養生气功の連載第3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/)

●目の疲れを癒す気功

- ① 椅子に楽に腰掛けて、数回深呼吸します。体の緊張を緩め、リラックスして心を落ち着けます。
- ② 両手の親指をこめかみに軽く押し当てます。
- ③ 親指をこめかみに当てたまま、曲げた人さし指の関節を目頭に当てます。
- ④ 息を吸いながら、人さし指の関節で目頭から眉毛に沿って目尻へ、次に、息を吐きながら、目の下の窪みに沿って目頭から目尻へ擦るようにマッサージします。痛みを感じたり快感のあるところで動きを止めて、指圧するようにすると効果があります。この動作を8回繰り返します。
- ⑤ 右手の親指と人さし指を目頭の上に当て、鼻筋を軽くつまむようにします。
- ⑥ 親指と人さし指で対称の円を描くように、目頭をゆっくりマッサージします。痛みや快感のあるところで動きを止めて軽く指圧するようにすると効果的です。この動作を8回繰り返します。
- ⑦ 左の手に変えます。
- ⑧ ステップ6の時と同じ要領で目頭のマッサージを8回行います。



## 升学指导的季节今年又到来了！

面向中国帰国者、外国中学生及其监护人的升学指导活动，今年又将开始。指导内容涉及日本的教育制度及高中入学考试、学费说明、现役高中生作为学长谈个人体验以及个别商谈等，并配备有居住在当地的、人数较多的外国居民所使用母语的语言翻译。

本消息报从现在开始，根据本中心所掌握的消息，随时传达给各位。首先，从东京都开始。

敬请拥有中学生及初中毕业、希望升入高中的孩子・孙子的帰国者，与相关单位取得联络。



○东京都“面向不以日语为母语的父母子  
女的高中升学指导”<sup>にほんご ほご</sup>“「日本語を母語としな  
おやこ こうこうしんがくが いたんす  
い親子のための高校進学ガイダンス」

・日期…6月26日(星期天) 13:00～17:00

・媒介语言…英语、汉语、韩语・朝鲜语、  
菲律宾语、西班牙语

・地点…東京ボランティアセンター（飯田  
ばし せんとらるぶらざ  
橋駅旁边的セントラルプラザ10楼）

・联络方式：多文化共生センター・東京  
21 (03-3801-7127、※联络方式只限日语、  
Email:tokyo@tabunka.jp)

## 今年も進路ガイダンスの季節到来！

ちゅうごくきこくしゃ がいこくじん ちゅうがくせい  
中国帰国者や外国人の中学生とその  
ほごしゃ  
保護者のための進路ガイダンスが今年も各  
おこな ないよう にほん きょういくせいど  
地で行われます。内容は日本の教育制度  
こうこうにゅうし がくひ せつめい せんぱい げんえきこう  
や高校入試、学費の説明、先輩の現役高  
こうせいだんわ こべつ そうだん ちいき  
校生談話、個別の相談などで、その地域に  
おお がいこくじんじゅうみん ほご つうやく  
多い外国人住民の母语による通訳がつき  
ます。

ほんし かいさい  
本誌では、これから開催されるものう  
ち、当センターが把握できた情報<sup>はあく じょうほう</sup>をその  
つど つた とうきょうと  
都度お伝えしていきます。まずは東京都か  
ら。

ちゅうそつ しんがくきぼう こ  
中学生あるいは中卒で進学希望のお子  
まご も みな  
さんお孫さんをお持ちの帰国者の皆さん、ぜ  
れんらく くだ  
ひ連絡をとって見て下さい。



## 《新闻话语》“爱・地球博”

名古屋东部的丘陵地带（长久手町、丰田市、濑户市），从3月25日～9月25日的185天时间里，进入21世纪后的首次万国博览会“爱・地球博”（正式名称为：2005年日本国际博览会）就在这里举行。它是日本（也是亚洲）自1970年的大阪世博览会以来，所举行的第二次综合性博览会。包括日本在内的120多个国家以及五个国际组织，怀着创造新文化・新文明的梦想，前来参加这次世博。

这次世博会的主题是“自然的睿智”（向大自然汲取智慧，同时崇尚自然、让大自然与文明同生共处），而副主题则倡导“宇宙・生命和情报”、“人生的技能与智慧”、“循环型社会”，另外世博会的会场是从生态学角度出发设计完成的。整个博览会会场分别由旨在可以感受地球过去与未来、传统技艺与尖端科技、世界文化与民间祭祀的“长久手会场”和旨在感受大自然、促进人人交流、并设有“乡村漫步地带”的“濑户会场”这两处会场组成。

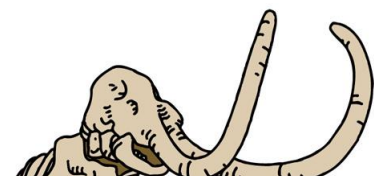
这次世博会的看点可以说是借助磁场力量行走的线性发动机牵引列车（爱称是“丽妮莫”）、在俄联邦萨哈州发现的冷冻的猛犸头、还有就是动作真实、细腻、能够演奏乐器的机器人。

## 《ニュースの言葉》「愛・地球博」

名古屋東部丘陵（长久手町、豊田市、瀬戸市）で、3月25日～9月25日の185日間、21世紀最初の万博「愛・地球博」(正式名称：2005年日本国際博覧会)が開催されています。日本で(アジアでも)開かれる総合博覧会は1970年の大阪万博以来2回めで、日本を含む120カ国以上と5つの国際機関が新たな文化・文明の創造を目指して参加しています。

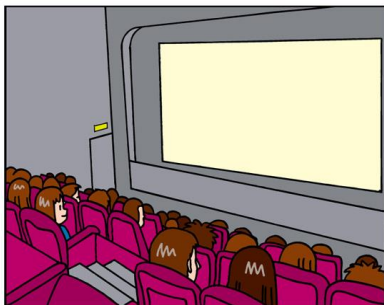
メインテーマは「自然の叡智」(自然界の知恵に学ぶと同時に自然を尊重し文明と共存する)で、サブテーマとしては「宇宙、生命と情報」「人生の"わざ"と智恵」循環型社会」が掲げられ、エコロジーに配慮した会場作りがなされています。会場は、地球の過去と未来、伝統の技と最先端技術、世界の文化と祭りを体感できる「长久手会場」と、自然や人との触れ合いを目指して「里山遊歩ゾーン」等が設けられた「瀬戸会場」の2会場となります。

見どころは、磁気力で浮いて走るリニアモーターカー(愛称リニモ)、ロシア連邦サハ共和国で発見された冷凍マンモスの頭部、滑らかな動きをしたり楽器演奏をしたりするロボットでしょうか。



但是，世博会开幕以来，最被人们谈及的话题，却是交通的不便和会场内昂贵的餐饮价格，还有“盒饭”。最初，作为食物中毒的预防策略，盒饭被禁止带入场内。不想这一规定招来了参观者的漫天怨声和不满，虽然从4月起，各人自家烹制的盒饭被允许可以带入场内，但是为了防止发生恐怖活动，盛装饮料水的塑料瓶子，依然处在禁止带入之列。

※当天入场券：大人 4,600 日元 / 12 岁以上 18 岁以下 2,500 日元 / 4 岁以上 12 岁以下 1,500 日元 / 老人（65 岁以上） 3,700 日元



しかし、開幕以来最も話題になったのは、交通の不便さと、場内の高い飲食代そして「弁当」でした。当初、食中毒対策で弁当の持ち込みが禁止されていたのです。入場者の不満が大きく、4月から家庭で作られた弁当のみ解禁されましたが、ペットボトルは、テロ対策で依然として持ち込み禁止です。

※当日券：大人 4,600 円 / 12 歳以上 18 歳未満 2,500 円 / 4 歳以上 12 歳未満 1,500 円 / シニア(満 65 歳以上) 3,700 円



## 健康商談室 / 糖尿病①

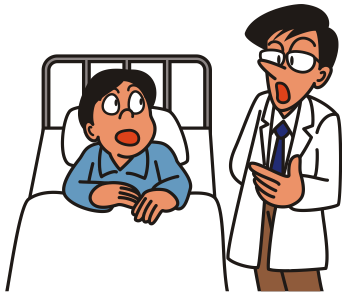
### 何谓糖尿病?

#### 过剩の糖分溢入尿中

所谓糖尿病，用一句话来概括，就是血液中的糖分（葡萄糖）没有作为体内能量之源被利用，因而过剩并溢入尿中的疾病。那么，为什么会造成过剩呢？这是因为将葡萄糖转化成能量的、被称为胰岛素的激素不足、或是机能不佳而引起的。

我们依赖从每天的食物中摄取体内必要的营养，并将其转换成能量而生存。葡萄糖是人体能量的源泉，它是由碳水化合物（含糖分的物质）消化、分解之后形成的。形成后的葡萄糖由血液输入到身体的每一个角落，并在细胞内缓慢地燃烧从而转换为能量。之后，剩余的葡萄糖便被脂肪细胞包容并储存起来。

其间，脂肪细胞包容、处理葡萄糖时起着关键作用的，就是胰岛素。



#### 问题出在胰岛素机能不佳

饭后，人体对于食物的消化及分解进入高峰，因而血液中的葡萄糖（血糖）也随着增高。同时胰脏亦分泌出胰岛素，对葡萄糖进行处理。因为胰岛素的作用，上升的血糖数值也会渐渐下降，达到一定的稳定值。

但是，胰岛素分泌不足或是机能不佳的话，葡萄糖就无法得到处理，于是血糖数值便会持续居高不下。这就是所谓的糖尿病。

## 健康相談室 / 糖尿病①

### 糖尿病とは、どんな病気?

#### 过剩になった糖が尿にあふれでる

糖尿病とは、ひとことではいえず、血液の中の糖（ブドウ糖）がエネルギー源として使われず、过剩になって尿にあふれ出る病気です。なぜ、过剩になるかということ、ブドウ糖をエネルギーに換えるインスリンというホルモンが不足したり、十分作用しなくなるからです。

わたしたちは、毎日の食事から必要な栄養素を取り込んだり、それをエネルギーに換えて生活しています。ブドウ糖はエネルギー源になるもので、炭水化物（糖質）が消化、分解されてできます。できたブドウ糖は血液によってからだのすみずみまで運ばれ、細胞のなかで少しずつ燃やされてエネルギーに換わります。そして、あまったブドウ糖は脂肪細胞に取り込まれ、貯蔵されます。

この、ブドウ糖が細胞に取り込まれたり、処理される際に働きかけるのが、インスリンです。

#### 問題はインスリンの作用が不十分なこと

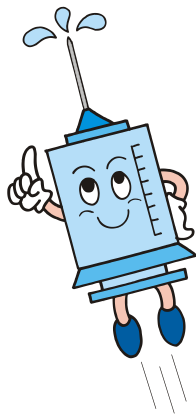
食後、食べ物の消化や分解が盛んになると血液の中のブドウ糖（血糖値）はふえます。同時に膵臓からはインスリンが分泌され、ブドウ糖の処理にかかります。このインスリンの作用によって、上がっていた血糖値はしだいに下がり、一定の範囲内に収まります。

しかしインスリンが足りなかったり、その働きが十分でないと、ブドウ糖は処理され

## 糖尿病分为两种类型

糖尿病可分为两种类型：一种是依赖胰岛素的糖尿病（一类糖尿病）、另一种是不依赖胰岛素的糖尿病（二类糖尿病）。

依赖胰岛素的糖尿病是指分泌胰岛素的胰脏系统的β细胞遭到破坏，因而胰岛素根本分泌不出来，它的特征是孩子的发病率较高，但成年人得此病的也不少。这种糖尿病需要通过注射来补充胰岛素。



## 绝大多数人为不依赖胰岛素的糖尿病

另一方面，不依赖胰岛素的糖尿病，大多会围绕着个人生活环境而逐渐发展，等长到成人时开始发病，但近来据说儿童患者也成增加趋势。被诊断为糖尿病症的百分之九十以上，属于不依赖胰岛素的糖尿病。由于其患病原因是饮食过量及缺少运动，所以它又被称为一种“习惯病”或是“生活病”。

不依赖胰岛素的糖尿病，病人体内还是分泌着胰岛素的，只是量不够或是机能较弱，所以无法包容葡萄糖，因而造成血液中的糖分过剩。

日本糖尿病患者中的绝大多数为不依赖胰岛素的糖尿病。下面就聚焦这种类型的糖尿病，给大家做一些讲解。(未完待续)

[摘自《更进一步地了解糖尿病》]

ず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。

## 糖尿病には2タイプある

糖尿病にはタイプが2種類あります。ひとつはインスリン依存型糖尿病（1型糖尿病）、もうひとつはインスリン非依存型糖尿病（2型糖尿病）です。

インスリン依存型糖尿病は、インスリンを分泌する膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンがまったく出なくなるものです。子どもに発症が多いのが特徴ですが、成人でも少なくありません。この場合はインスリン注射によってインスリンを補給します。

## 圧倒的に多いインスリン非依存型

一方、インスリン非依存型糖尿病は、生活環境などによってゆっくり進行し、成人になってから発症するものが多いのですが、近年小児でもふえてきているといわれています。糖尿病と呼ばれる90%以上はこの非依存型で、原因が過食や運動不足であることから、「習慣病」とか「生活病」のひとつと呼ばれています。

こちらはインスリンは分泌されているのですが、量が少なかったりその作用が弱いためにブドウ糖が細胞に取り込まれず、血中にあまってしまうものです。

日本人に圧倒的に多いのは、インスリン非依存型糖尿病です。以下はこの非依存型に焦点をあてて説明していきます。(続く)

「もっとよく知ろう 糖尿病」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋]

## 新聞摘要

(2005 年 3 月 16 日～4 月 15 日)

3 月 18 日 (星期五)

17 日消息, 熊本市就一贯实施的、向无法就业因而接受生活保护的中國残留孤儿支付扣除假设其投入工作所能获得的预计收入之后剩余部分保护费政策, 引起孤儿强烈要求支付全额生活保护费一事, 向厚生劳动省核实后被指出“从保护费中扣除假象收入的行为, 实属违反生活保护法”。熊本市因此向孤儿致歉, 并决定支付其被扣除的所有保护费。

3 月 25 日 (星期五)

这天, 大阪地方裁判所终结了对于 34 名居住在大阪府的中國残留孤儿所提起的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼一案的审理工作。判决结果将于 7 月 6 日宣布。

3 月 28 日 (星期一)

这天, 厚生劳动省发表了截止到 2003 年 4 月、中国帰国者生活实际情况调查结果。这项调查活动开始于 1984 年, 此次为第 9 次实施。迄今为止, 被调查对象皆为归来后十年以内的人, 这回, 首次将于 1972 年日中邦交正常化后、直到 2003 年 3 月之间回日本定居的帰国者列入调查对象。在大约 5,200 名被调查对象中, 约有 4,100 人对调查提问作了回答。

## ニュース記事から

(2005 年 3 月 16 日～4 月 15 日)

3 月 18 日 (金)

熊本市が、就労できずに生活保護を受けている中国残留孤儿に対し、働けば得られると推定した収入分を差し引いて保護費を支給していたが、孤儿側の全額支給の訴えに基づき厚生労働省に確認した結果、「架空の収入を保護費から差し引くことは、生活保護法に違反する」との指摘を受けたことが 17 日までに分かった。同市は孤儿側に謝罪し、差し引いた全額を支給する方針を同日までに決めた。

3 月 25 日 (金)

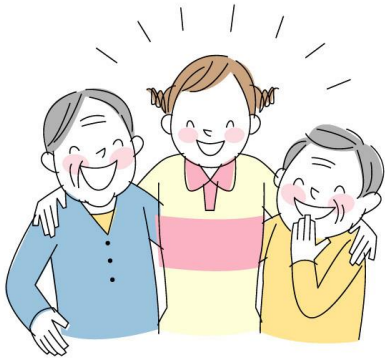
大阪府在住の中国残留孤儿など 34 人が大阪地裁に提訴している国家賠償訴訟が 25 日、結審した。判決は 7 月 6 日の予定。

3 月 28 日 (月)

厚生労働省は 28 日、2003 年 4 月現在の中国帰国者の生活実態調査結果を発表した。同調査は 1984 年にスタートし、今回で 9 回目となるが、これまでは帰国後 10 年以内の者を対象としていたが、今回初めて 1972 年の日中国交正常化以降 2003 年 3 月までの永住帰国者全員を対象とした。約 5,200 人の対象者のうち、約 4,100 人から回答を得た。

## 3月29日（星期二）

29日、尾辻厚生労働大臣在内閣会议结束后召开的记者招待会上表示,将于2005年度对财团法人中国残留孤儿援护基金开展的、以归国定居的中国残留孤儿为对象所实施的“资助探望・慰问养父、养母”事业进行扩大,并表示,现在所实施的、向第一次回中国探望・慰问养父、养母的孤儿提供公费资助这一措施,将沿用到第二次。另外,同基金还决定向孤儿支付迄今为止往返中国的交通费、滞在费以外,另外新支付一些给养父母的慰问金。



## 4月4日（星期一）

对于某一中国男性及其一家四口,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(请参照上一期3月7日及10日消息),东京入国管理局4日下午宣布暂时释放这名中国男性。此次暂时释放是以其回中国为条件的,由于此名男性的妻子也在考虑回中国,因此,正在进行办理让两个孩子接受养父、养母抚养制度的手续。

## 3月29日（火）

尾辻厚生労働相は29日の閣議後の記者会見で、永住帰国した中国残留孤児を対象とした財団法人中国残留孤儿援護基金の「養父母お見舞い訪中援助」事業を2005年度から拡充し、現在は1回限りの公的資金援助を2回目も実施することを明らかにした。また、同基金は、これまでの往復の交通費、滞在費などに加えて見舞金を新たに支給することを決めた。



## 4月4日（月）

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（前号3月7日及び同月10日の記事参照）で、東京入国管理局は4日午後、中国人男性を仮放免した。今回の仮放免は中国への帰国が条件で、妻も帰国を検討しているため、2人の子どもは里親制度の利用手続きを進めている。



◆ 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

◆◆◆◆お知らせ／通知◆◆◆◆

◎ 都合により、前号に引き続き今号も「春夏秋冬」を休載します。次号(第 21 号。7 月 15 日発行)から連載を再開します。

本期《春夏秋冬》栏目因故再次停载。从下一期(第 21 期、7 月 15 日发行)起复载。

◎ 前号から紙質を変更しましたが、元の紙の残りがあつたため、資源保護の観点から今号に限り元の紙を使用させていただきます。次号からは前号と同じ紙を使用します。

本刊自上一期起改用了新的纸张,但因为原来所用纸张还有部分剩余,从保护资源的角度出发,仅限在此期沿用原来剩余纸张,新纸张将从下期起正式采用。

「编后记」

前几天惨重的列车脱轨事故致使许多人成为牺牲者。从去年一直到今年,以地震为首的天灾不断发生,不知多少人为之丧命。俗话说“灾祸常来自疏忽”,可灾难若是以这种节奏不断袭来的话,人恐怕连疏忽的时间都没有。我们在此敬请大家做好自我防备工作,以应不测。(T)



へんしゅうこうき 「編集後記」

先日大きな列車事故で数多くの犠牲者が出ました。昨年から今年にかけては地震を始め様々な天災も続き、多くの命が奪われています。「天災は忘れた頃にやってくる」といいますが、このように次々続くと忘れる間もありません。皆さんもいざというときの備えだけはしっかりしておきましょう。(T)

『天天好日』第 20 号 2005 年 5 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