



专集 “考下一个资格来”

在日本，四月是学校及公司重新启动、全国上下到处都举行入学及入社典礼的月份。眼下正值让你我都感觉气象一新的时节，所以，是不是借此机会向某种新事物挑战一下呢？

想必在各位读者当中，有的人来到日本以后，得以学了一段时间的日语；可是也有出于各种各样的理由，一踏上日本的土地便立即投身到工作当中去的人吧。另外，在你们当中，也许还有不少人作为社会的一员，曾经在中国大显身手，然而来到日本以后，却没有地方发挥自己手中的技术或经验。究其原因，可以认为是源自当事者的日语能力及在中国所考取的资格，无法立刻被日本承认这两个方面。

为了从这种现状当中脱离出来、让情况向好的方向发展，您所能做的，是什么呢？我们认为首当其冲的是，要考虑哪种工作可以让您充分发挥您在中国所积累下来的经验、以及谙熟中文这一优势，而接下来要做的，便是为了达到从事上述工作这一目的，而参加于己有利的资格考试。（接下页）

特集 「資格を取ろう」

日本では4月という月は学校や会社が新たにスタートする月で、全国で入学式や入社が一斉に行われます。そんな季節に皆さんも気分一新、何か新しい挑戦を始めてみてはいかがでしょうか。

皆さんの中には、来日後の一定期間を日本語学習に費やすことができた方やいろいろな事情で来日後すぐに就職された方もいらっしゃるでしょう。また、中国で社会人として活躍されていた方でも、中国で培った技術や経験が日本では活かせていない方も少なくないかもしれません。その原因は、日本語の問題や中国で取得した資格が日本では即通用しないことなどが考えられます。

そんな状況を脱し、より良い方向に向かっていくためには、何ができるでしょうか。まず考えられることは、中国での経験や中国語ができるというメリットを活かすことができる仕事とは何なのかを考え、(次頁に続く)

目 录/目 次

专集“考下一个资格来” / 特集「資格を取ろう」・・・ 1～5
 征稿・合格了导游翻译的资格考试 / 投稿・通訳案内業試験に合格・・・ 5～9
 新闻话语・BSE（牛海绵状脑病）② / ニュースの言葉・BSE（牛海绵状脑症）②・・・ 10～11
 网络用语词典⑦ / ネット用語辞典⑦・・・ 12～13

新闻摘要 / ニュース記事から・・・ 14～15
 健康商谈室・香烟② / 健康相談室・たばこ② 16～17
 春夏秋冬・“旬”之食材与烹饪① / 春夏秋冬・旬の食材と料理①・・・ 18～19
 高中升学指导信息 / 高校進学・進路ガイダンス情報・・・ 20
 通知 / お知らせ・・・ 21
 订正・编后记 / 訂正・編集後記・・・ 22

(接前页) 若是所参加的资格考试与现在的工作关联紧密, 那么您还可能会在现在供职的公司里享受到优待, 而且这对您将来跳槽也是有帮助的。另外, 对于那些怀有日后自己开公司这一梦想的人来说, 考取某种资格证书, 有时亦会是一项必要条件。

虽说考资格证书不是一件简单的事情, 但我们认为它确实值得您踏踏实实地去努力。

从本期起, 我们打算就“考下一个资格来”这一专题, 进行连续刊载。本栏目旨在为大家介绍一些与今后社会需求量将会走高的职种密切相关的资格、以及大家经常询问的有关资格等。此外, 我们还将为您刊登通过上述相关资格考试的归国者所提供的经验之谈。

本期所刊登的是“导游翻译服务考试”(国家考试)。另外, 还将给大家介绍一位顺利通过此项考试(平成 17 年度)的、第二代归国者福田宏美女士为我们提供的应考体验。



●何谓“导游翻译服务”？

所谓“导游翻译服务”, 是指在领取一定报酬的条件下, 陪同外国人、用外语为其提供与旅行、观光相关的指南服务的工作。工作内容为跟随外国旅行团, 指引其游览日本各地的景点; 陪同外国来宾视察日本企

(前ページより) その仕事に就くために有利な資格を取得することです。現在、就いている仕事に直接関係の深い資格でしたら、今の会社の中で優遇される可能性もあり、転職にも有利です。また、将来、自分で会社を興す夢を持っている方でも、資格取得が必須条件になることがあります。

資格を取得することは簡単なことではありませんが、地道に努力する価値は充分にあると思います。

本号から「資格を取ろう」というテーマで連載を始めます。これから社会でのニーズが高くなる仕事に繋がる資格や、皆さんからよく質問される資格について紹介していきます。また、それらの資格試験に合格した、帰国者の方々の体験記もあわせて掲載する予定です。

本号では、通訳案内業(ガイド)試験(国家試験)について掲載します。また、この試験(平成 17 年度)に見事合格された帰国者二世の福田宏美さんが体験記を寄せてくださいました。

●通訳案内業(ガイド)とは

通訳案内業とは、報酬を受けて、外国人に付き添い、外国語を用いて旅行に関する案内をする仕事です。業務は外国人ツアーに同行して、日本各地の観光地を案内したり、日本の企業への視察同行、また各種のイベントや国際会議での通訳などがあります。この仕事をするためには国家試験に合格し、都道府県知事の免許を受けることが必要になります。ですから、この仕事は単に語学力が高いだけでなく、日本の地理や歴史、産業、経済、政治、文化といった各分野の幅広い知

業、或是为各种活动及国际会议充当翻译。从事此种工作，需要通过国家考试，并取得由都道府县知事颁发的许可证。因此，此职种所要求的不仅仅是高度的外语能力，更重要的是，还需要对日本的地理、历史、产业、经济及文化等各个领域，都拥有广泛的知识及修养。

平成 17 年度参加汉语考试的人数为 1,771 人，其中 256 人通过了初试。复试有 228 人及格，也就是说初试过关的人，大约百分之九十最终通过了复试。

●导游翻译服务考试概要

- 1 考核语种
 报考者，可在英语、法语、西班牙语、德语、汉语、意大利语、葡萄牙语、俄语及朝鲜语中任意选择一门应考
- 2 报考资格
 年龄、性别、学历及国籍不问，任何人都具有资格报考。
- 3 考试内容
 - (1) 初试
 笔试Ⅰ：有关外语考核的笔试（记述形式）
 笔试Ⅱ：有关日语考核的笔试（划记形式）
 (ア) 日本地理 (イ) 日本历史 (ウ) 与产业、经济、政治及文化相关的一般性常识
 - (2) 复试
 □ 试
 (ア) 用在初试中所选择的外语进行会话 (イ) 人品考察
- 4 考试日期
 每年举行一次(初试:大至于九月上旬; 复试:大至于 11 月下旬)
- 5 报考单的提交时间
 6 月 1 日~7 月 1 日 (平成 17 年度)

しぎ きよつよつ み たいへんしゆつよつ
 識や 教 養を身につけることが大 変 重 要
 になります。

じゆけんしゃすう
 平成 17 年度の中国語の 受 験 者 数 は 1,771
 名で、そのうちの 256 名が第 一 次 試 験 を 合 格
 しました。第 二 次 試 験 の 合 格 者 は 228 名 で し
 たので、第 一 次 試 験 を パ ス し た 人 た ち の 約 90
 ばーせんとう
 % が第 二 次 試 験 に 合 格 し た こ と に な り ま
 す。

●通訳案内業（ガイド）試験の概要

- 1 試験語学
 えい ぶんす すべいん どいつ
 英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、
 中国語、イタリア語、ポルトガル語、ロシア
 語、朝鮮語のうちの受験者が選択する 1
 かこく
 力国語
- 2 受験資格
 ねんれい せいべつ がくれき こくせきとう
 年齢、性別、学歴、国籍等に関係なく
 だれ
 誰でも受験できる。
- 3 試験の内容
 - (1) 第一次試験
 ひつき
 筆記試験Ⅰ：外国語についての筆記試験
 きじゆつしき
 (記述式)
 筆記試験Ⅱ：日本語による筆記試験(マ
 ーくシート方式)
 ーくしーとほうしき
 (ア) 日本地理 (イ) 日本歴史 (ウ)
 産業、経済、政治及び文化に関する一
 ばんじょうしき
 般常識
 - (2) 第二次試験
 こうじゆつ
 □ 述 試 験
 (ア) 第一次試験で選択した外国語の会
 わ じんぶつこうさ
 話 (イ) 人物考査
- 4 試験実施時期
 ねん いっかい じょうじゆんごろ
 年に 1 回 (第一次試験：9 月 上 旬 頃、
 じ
 第二次試験：11 月下旬頃)
- 5 願書出願受付期間
 がつしゅう
 6 月 1 日~7 月 1 日 (平成 17 年度)

6 考场

初试：札幌市、仙台市、東京都、名古屋市、京都府、广岛市、福冈市、那霸市
复试：東京都、京都府、福冈市（英语以外的科目只在东京都设有考场）

7 报考费用

8,100 日元

（注 1）上述内容有时会有变更，请您事先向下述单位进行咨询：

国际观光振兴机构・国内服务部・导游翻译服务考试主管部门

（地址）100-0006 东京都千代田区有乐町 2-10-1 东京交通会馆 10 楼

（电话）03-3216-1903

（网址）http://www.jnto.go.jp/info/guide_shiken/index.html

（注 2）如何索取考试要领・报考单等材料

〔直接前去领取的话〕 预定于 5 月 1 日起赠发（赠发地点如下：）

国际观光振兴机构国内服务部、同机构的游客信息中心（TIC）、国土交通省综合政策局旅行振兴课、国土交通省各地方运输局规划振兴部（北陆信越运输局为企画部）、内阁府冲绳综合事务局运输部、各都道府县旅游窗口课（秋田县为学术国际部、岐阜县为国际室）、（社）日本导游翻译协会、（协）全日本翻译导游者联盟

〔通过邮寄索取的话〕 在复信用的信封〔横 12 cm×竖 23.5 cm（长型 3 号）〕上粘贴 90 日元的邮票，并将其附在写明自己姓名及地址的信封内，一同寄往注 1 所示的地点（国际观光振兴机构・国内服务部・导游翻译服务考试主管部门）。**考试要领・报考单等材料**预定于 5 月 1 日起赠发。

6 試験場所

第一次試験：札幌市、仙台市、東京都、名古屋市、京都府、広島市、福岡市、那覇市

第二次試験：東京都、京都府、福岡市（英语以外は東京都のみ）

7 受験料

8,100 円

（注 1）上記の内容は変更されることがあるので、次の所 にご事前にお問い合わせください。

国際観光振興機構 国内サービス部 通訳案内業試験 係

（住所）〒100-0006 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会馆 10 階

（電話）03-3216-1903

（ホームページ）http://www.jnto.go.jp/info/guide_shiken/index.html

（注 2）試験要領・願書等の入手方法

〔直接取りに行く場合〕 5 月以降配布開始予定（配布場所は以下のとおり）

国際観光振興機構国内サービス部、同機構のツーリスト・インフォメーション・センター（TIC）、国土交通省総合政策局旅行振興課、国土交通省各地方運輸局企画振興部（北陸信越運輸局は企画部）、内閣府沖縄総合事務局運輸部、各都道府県観光担当課（秋田県は学術国際部、岐阜県は国際室）、（社）日本観光通訳協会、（協）全日本通訳案内業者連盟

〔郵便で請求する場合〕 返信用封筒（縦 23.5 cm × 横 12 cm（长型 3 号））に 90 円分の切手を貼付し、自分の名前と住所を宛名に明記したものを同封の上、注 1 の所（国際観光振興機構 国内サービ

※ 《天天好日》编辑部（首都圏中心）亦掌握数份，若您希望索取，敬请与本中心联系。

电话：03-5807-3171/传真：03-5807-3174

电子邮址：info@sien-center.or.jp



征稿 合格了导游翻译的资格考试

提起日本国土交通省举办的导游翻译的资格考试，对于很多归国者的二、三代来说并不陌生，但令大多数人望而却步，因为每年的合格率不足 10%，是一个很难取得的资格。包括我在内一直不敢尝试，2005 年我终于鼓足勇气参加了考试，并幸运地合格了。我把参加考试的经过及感想和体会总结了一下，希望能给大家带来一点启发和勇气。



我的母亲是残留孤儿，于 1998 年 6 月归国。我与丈夫一年之后自费回到日本，现住在东京。我最初知道导游翻译这个资格是在 2001 年，当时我通过了日语能力一级考试，觉得自己的水平还远远不够，还想进一步学习，通过网上查寻，发现了导游翻译的资格，

ス部 通訳案内業試験係) 宛に送付。配布開始は 5 月以降の予定。

※ 天天好日编辑部（首都圏センター）でも数部、預かることとしてありますので、ご希望の方はご連絡ください。
電話：03-5807-3171 / FAX：03-5807-3174 / メール：info@sien-center.or.jp



投稿 通訳案内業試験に合格

国土交通省が実施している通訳案内業（ガイド）の国家試験については、帰国者の二、三世の中にも知っている人がたくさんいますが、受験を躊躇っている人が少なくありません。というのも、毎年の合格率が 10% に満たない難関資格のひとつだからです。私もご多分に漏れず、長らく試験を受ける気にならなかったのですが、2005 年に勇気を出して受験したところ、運良く合格することができました。その時の経緯とそこから私が得たものが、皆さんにとって啓発になり、勇気を出して奮起されることに少しでも役立てばと思い、ここに体験記をまとめてみました。

私の母は残留孤児で、1998 年 6 月に帰国しました。私と夫はその 1 年後に自費で帰国し、現在東京に住んでいます。私が最初に通訳ガイドの資格のことを知ったのは 2001 年です。当時の私は日本語能力試験の 1 級に合格していましたが、自分のレベルにまだまだ不足を感じて、更なるレベルアップのための学習を考えておりました。そして、インターネットの検索で、通訳ガイドの

也就是使用外语给来日的外国观光客人做导游的工作。这不是可以用上我的汉语吗，我便兴冲冲地到国土交通省去咨询。可得知考试内容之后，马上就泄气了。不但考日语和中文的互译，还考日本的历史、地理、产业、政治、经济、文化等相关的一般常识，对于来日还不到两年的我，简直太难了，而且听说参加专门的补习学校一年的学费至少需要几十万日元，无奈只好放弃了。

我再次想挑战导游翻译资格，是我做了现在的工作以后。三年半前我开始在‘日中友好经济交流协会’的事务局工作。这个协会是以支援中国归国者为目的，由自愿支援者组成的。通过跟归国者们的频繁接触，我得知很多归国者的二、三代跟我一样，也想挑战这个资格，而且也都被它的难度吓住了。我想到到底有多难，不试一下永远也不可能知道，只有亲自试了之后，当被问起时，才能给别人建议。于是，我下定决心试一试。正巧，当时位于上野（东京都）的中国归国者支援交流中心的走读课程，开设了日语中文互译的课程（2004 年 4 月～9 月），并在下半年 10 月份开设了日本观光地理和历史的课程（10 月～3 月）（两种课程都是隔周上一次，各十次）。我便赶紧报名参加。由于内容多课时少，加上我们这些在中国长大的学生，对于日本的重要历史人物和历史事件，以及日本的名山、名水、日本的社会情况等，都是丈二和尚完全摸不着头脑。但是通过老师们的精心指导，短短的 20 课时，使我们对日语中文互译的技巧和日本的历史、地理及日本社会的一般常识，有了初步的了解。通过参加以上两门课程的学习，使我的信心大增。

课程结业后，老师告诉我们，如果参加考试，还有必要参加社会上办的专门的资格考试补习班，并为我们推荐了几所学校。于是，我马上到各个学校去咨询，发现各中文学校的翻译课程都不适合我，因为各学校都是以土生土长的日本人为主要教授对象，他们的弱点是把日语翻译成中文，而我的需求

資格を見つけたのです。これは、日本に観光で来る外国人にその国の言葉でガイドをする仕事でした。しかし試験の内容を知って、挑戦する勇気をなくしてしまいました。日本語と中国語の相互訳以外に、日本の歴史、地理、産業、政治、経済、文化等に関する一般常識も問われるのです。来日 2 年足らずの私にしてみれば、とうてい難しすぎ、また、この資格のための学校の 1 年間の学費は少なくとも数十万円で、あきらめるほかなかったのです。

私が再度通訳ガイドの資格に挑戦しようと考えたのは 3 年半前から日中友好経済交流協会の事務局で働き始めてからのことです。この協会は中国帰国者の支援を目的にしたボランティア組織です。帰国者の方々と頻りにふれあうことで、多くの帰国者の二、三世が私同様この資格に挑戦したがっていること、また、この難しさに驚いていることを知りました。一体どれほど難しいのかは受けてみなければ永遠に分からないので、自分自身で受けてみれば、人から聞かれた時にもアドバイスができると思いました。ちょうどその時期、上野（東京都）の中国帰国者支援・交流センターの通学課程において、中文和訳コース（2004 年 4 月～9 月）と、下半期の 10 月から日本の観光地理と歴史のコース（10 月～3 月）が開設（両コースとも隔週で全 10 回）され、私も早速、申請しました。内容が多いのに時間は少なく、私たちがのように中国で育った学生は、日本で重要な歴史上の人物や出来事、日本の名山や名

正好与之相反,把中文翻译成日语才是我的弱项,于是我决定自己在家复习支援交流中心的教程(注)。但是,日本历史、地理、政治和经济等一般常识,光凭自学恐怕是不行的,正当不知如何是好的时候,听同班的一位同学说,在导游翻译资格考试界一个非常有名的学校将开设‘历史、地理和一般常识的马拉松课程’,我便立刻报名参加了。不愧是名校,教师水平高,课程容量大,涉及面广。现在回忆起来,在那个学校的学习可以说受益非浅,学费没白花。



几年的准备和努力终于开花结果了,接到合格通知书那天,家里像过节一样。我的孩子举着合格通知书,在房间里边跑边喊:“妈妈赢了!妈妈赢了!”我父母的脸上也呈现着少有的欣慰和骄傲的笑容,“我们就知道,你肯定能行。”这是我来日本以后第二次听到他们这样对我说,第一次是我日语能力考试一级合格的时候。我经常听到他们不无骄傲地跟别人提起:“我女儿来日本后一边打工一边学习,才一年就考过了日语一级。”看来我们的努力比他们自己的成功还令他们欣慰。我想也许我努力的价值就在这里吧。这证明了在日本社会又迈出了坚实的一步。这不仅增强了自己的自信,为我们的上一代和下一代也带来了信心和勇气。很多归国者的二、三代回到日本以后找不到满意的工作,只能从事一些工资低的劳动,其中不少人在中国受过高等教育或有过各种宝贵的工作经验,却无从施展自己的才华,实在太可惜了。

水、日本の社会事情等をまったく知らなかったため、大変苦労しました。しかし、20回の講義と演習で翻訳技術の初歩と日本の地理・歴史についての基礎知識を得ることができ、自信を持つことができました。

先生はコース修了後にガイド資格試験の予備校を勧めてくださいました。そこで私はすぐにそれぞれの学校に行き調べてのですが、各校で実施している学習内容は、日本で生まれ育った人向けのものでした。彼らの弱点は日本語を中国語に翻訳する点であるのに対して、私が必要とする点はまったく逆で、中国語を日本語に翻訳するのが弱点だったので、結局、センターで学んだ教材(注)を家で復習することにしました。しかし、日本の歴史、地理、政治、経済等の一般常識は、自学ではだめではないかと心配し、どうすればいいのだろうと思っていたところ、クラスメイトの一人が通訳ガイド資格試験対策で非常に有名な学校で「歴史、地理、一般常識のマラソンコース」が開かれていることを教えてくれたので、すぐに申請しました。有名校の名のとおり、レベルが高く、コースの内容もボリュームがあり、広範囲をカバーしていました。今思い返すとその学校で学習した内容は有益で、学費も決して無駄になっていないと思いました(この学校には通信のコースもあります)。

数年の準備と努力でとうとう結果が実を結び、合格通知を手にした日には、家でお祭りのような騒ぎでした。私の子供は合格通知を手にして部屋中走りながら、「お母さんが勝った!お母さんが勝った!」と叫びま



随着日中各个领域交流的加深,今后各行各业对精通汉语而且了解中国国情的人才的需求将越来越大。导游翻译资格只不过是其中一个而已。我希望归国者的二、三代们补足自己的不足,发挥自己的长处,都能找到适合自己的位置,作为一个堂堂正正的日本公民,为社会做出贡献。



另外,为大家提供两条信息,仅供参考。现在正是考取‘导游翻译资格’的良好契机。

1 三年前日本提出‘观光立国’,为挽回旅游业出国游客大于来日游客的逆差,提出到2010年吸引外国游客每年达到1000万人(2005年访日游客730万)的目标。经专家

した。私の両親も満面に喜びと誇らしさ
を湛え、「きっとできると思っていた」と言
てくれました。この言葉は私が日本に来て2
回目に聞く言葉でした。1回目は、私が日本
語能力試験の1級に合格したときです。私は
よく両親が自慢げに他人に「娘は日本に
来て、働きながら学習して、日本語1級を取
った」と言うのを聞いていました。私の努力が、
両親にとっては感^{なくさ}めになっているよう
でした。今回の合格で日本社会でまた一歩堅
実な歩みを踏み出せたことが証明されまし
た。これは私自身の大きな自信になっただ
けでなく、私の上の世代と下の世代にも勇気
と自信をもたらしたと思います。帰国者の二、
三世の中には日本に帰国後満足な仕事が見
つからず、給料の低い労働にしか従事でき
ていない人も多くいますが、その中には中
国で高等教育を受けていたり、各種の貴
重な就業経験がある人も少なからずい
ます。自分の持っている特技が発揮できない
のは大変、もったいないことです。

日中での各分野の交流が深まるに連れ、今
後、仕事の各分野において中国語に精通し、
中国の国情を理解した人材へのニーズも
ますます大きくなるでしょう。通訳ガイドの
資格はその中の一つにすぎませんが、私は帰
国者の二、三世が自分の足りない部分を補
い、自分の長所を発揮し、皆が自分に見合
ったポジションを見つけられるよう、また、立派
な日本の公民として社会に貢献できるよう
になることを願っています。

なお、次の三つの情報を参考までに提
供します。現在ちょうど通訳ガイド資格の

分析, 欧美游客的增加基本已没什么余地, 日本将业务重点放在亚洲。因为随着亚洲经济特别是中国经济的高度发展, 国外旅行日渐增多。据预计今后几年来日的中国游客将大幅剧增。因此汉语导游将呈现需大于求的趋势。

2 2005 年 6 月修改了《导游翻译法(通译案内法)》并将于 2006 年 4 月正式开始实施。其中进一步明确指出严格取缔无证上岗的‘假导游’, 并强化了惩治办法。没有资格的‘假导游’无法上岗, 自然就增加了有资格人的工作机会。

3 据预测今后近几年甚至会产生中文导游短缺的态势。听说日本国际观光振兴机构(JNTO)考虑逐步提高这个资格的合格率, 2005 年中文导游的合格率就创了历史新高(12.9%)。(福田宏美)

(注)『通译案内業(ガイド)試験中国語過去問解説』(法学書院発行)



取得を目指すのに良い時期です。

1 3年前、日本は「観光立国」として、観光出国者が入国者よりも多いのを挽回するため、2010年までに外国からの旅行者数を毎年1000万人(2005年実績730万人)とする目標を決めました。専門家の分析によると、欧米からの旅行者の増加はもうほとんど余地がなく、重点をアジアにシフトするようになったと言います。アジア経済、特に中国経済が高度成長するに連れ、日本への海外旅行者が日に日に増えていきます。予想では、今後数年で中国からの日本への旅行者は激増します。そのため中国語ガイドは、需要が供給を上回るとみられています。

2 2005年6月通訳案内業法が改正され、2006年4月1日から施行されますが、その中には無資格者が報酬を受けてガイドを行った場合の罰則の強化が含まれます。そのため、有資格者が仕事をする機会が徐々に増えることになると思います。

3 数年後には中国語ガイドが不足する事態が発生すると思われます。また、日本国際観光振興機構(JNTO)は、この資格の合格率を高めることを考慮しており、2005年中国語通訳ガイド試験の合格率は過去最高(12.9%)を記録しました。(福田宏美)

(注)『通訳案内業(ガイド)試験中国語過去問解説』(法学書院発行)

《新闻话语》BSE（牛海绵状脑病）②

何谓 v C J D（变异型克雅氏病）？

v C J D 为人所罹患的朊粒蛋白疾病中的一种,但它与一般的 C J D (克雅氏病)有着四个不同的特征。即:①年轻时即发病、②从发病到死亡的间隔比较长(平均 18 个月)、③从脑电图中无法确认到微观指标 PSD (能量频谱密度)、④在发生病变的大脑中,可以大范围地观察到积淀着异常型朊粒蛋白的部位。虽然根据这四个不同之处可以将 v C J D 和一般性 C J D 区分开来,但是最终仍需在患者死亡后进行尸体解剖,待核实到死者大脑呈现出海绵状态后方能确诊。

另外,虽说如今正进行着各种各样的研究,但是现下仍然没有任何办法能在发病前、通过检查发现 v C J D,同时也没有针对它的治疗方法。

v C J D 的潜伏期有多长？

现下对于 v C J D 的潜伏期,还没有一个准确的说法,不过从发生在英国的病例来看,其潜伏期被认为是 8~10 年。

另外,据说 v C J D 的潜伏期,还会因个人体质及遗传基因而呈现出差异。

是否会从人传染给人？

迄今为止,还没有发现母子感染、以及通过性接触感染 v C J D 的病例。只是 2003 年,英国首次发表了 v C J D 患者所捐献的血液,有可能导致其他人罹患同种疾病的报告。

《ニュースの言葉》BSE(牛海绵状脑症)②

v C J D (变异型クロイツフェルト・ヤコブ病)とは？

vCJDはヒトが罹るプリオン病の一つですが、普通のCJD(クロイツフェルト・ヤコブ病)とは異なる特徴を有しています。それは、①若年で発症すること、②発症してから死亡するまでの期間が比較的長いこと(平均18ヶ月)、③脳波のP S D (周期性同期性放電)が見られないこと、④脳の病変部に広範に異常プリオンが沈着した箇所が見られること、の四つです。この四つの相違点により普通のCJDと区別できますが、最終的には患者の死亡後に解剖して、脳がスポンジ状になっていることを確認して確定診断とします。

なお、現在まで様々な研究が進行中ですが、今のところvCJDの発症前の検査法や治療法はありません。

vCJDの潜伏期間は？

現在のところ正確な期間は分かっておりませんが、英国の例などから8~10年と考えられています。

なお、体質や遺伝子などにより、個人差があるとも言われています。

ヒトからヒトへの感染はあり得るのか？

現在まで、母子感染、性的接触による感染という報告はありません。ただし、英国において2003年、vCJDの患者の献血血液から新たなvCJD患者が発生した可能性があるという報告が初

而日本, 向来没有从包括英国、法国在内, 发生过 v C J D 例的国家进口过任何血液制品。并且自 2005 年 6 月 1 日起, 日本采取了暂时不使用在 1980 年至 1996 年间, 曾在英国逗留过一天以上者所捐献的血液这一措施。

在日本罹患 v C J D 的危险性?

在日本, 评估 v C J D 罹患风险的方法可谓不一而同。只是今后①坚持不摄取感染了 BSE 的肉牛、②即使被认为是健康的肉牛(有可能处于潜伏期), 也不去摄取容易积淀异常型朊粒蛋白的“特定危险部位”, 可以说是回避罹患 v C J D 风险的阳关之道。(完)



めてありました。

日本においては、これまで英国、フランスを含む v C J D 発生国からの血液製剤の輸入実績はありません。また、2005 年 6 月 1 日より、1980 年から 1996 年までの間に英国に 1 日以上滞在した者などからの献血見合わせ措置が実施されています。

日本で v C J D に罹るリスクは?

日本における v C J D のリスクを評価する方法は一樣ではありませんが、今後とも① BSE 感染牛を摂取しないこと、② BSE 感染が確認されていない牛であっても(潜伏期間中の可能性あり)異常プリオンが蓄積され易い「特定危険部位」を摂取しないことが v C J D に罹るリスクを回避する道であると言えます。(終わり)



《連載》 网络用語辞典⑦

“电子邮件・之 4 …Cc 与 Bcc (同时向多人发送电子邮件)”

发送电子邮件时，必须输入“To (收件人)” <注 1> (一般情况下，还要输入“文件名称”及邮件内容)。

可是，要想同时给多人发送电子邮件的话，该怎么办好呢？电子邮件因为能够轻而易举地完成这样的工作，因此这也是它与书信所不同的地方之一。

在“To (收件人)”一栏中，用“，(逗号)”或者“；(分号)”将每个人的邮箱号码隔开，就可以同时向这些人发送邮件了。另外，除本来要发邮件过去的接受人以外，若是希望对方浏览邮件内容的话，就在“Cc (共有)”栏中同样地输入邮址。此处的“Cc”是 Carbon copy 的缩写。现在已经十分罕见了，其词源来自以往通过印蓝纸 (Carbon) 将文件进行复制 (copy) 一语。

[例 1] 下述邮件除了要发给李以外，还要发给佐藤、加藤、田中以及铃木。

收件人：李 (的邮址。以下同)

Cc (共有)：佐藤，加藤，田中，铃木

[例 2] 通过以下方式进行输入，其效果亦与例 1 相同。

To (收件人)：李，佐藤，加藤，田中，铃木

如上所示，同时给多人发电子邮件这一办法不但方便，而且非常便于在多位朋友・熟人之间作意见交换。您只要单击一下“全员に返信する (回复所有人)”一项，那么既收邮件中的“To (收件人)” (收件者本人除外)、“送信者 (发信者)”及“Cc (共有)”各栏里所记载的所有人的邮址，都会被自动地输入到回复邮件的“To (收件人)”中来。

不过，其中或许有人不愿意让不相干的

《連載》 ネット用語辞典⑦

「電子メール・その 4 …Cc と Bcc (複数の人に同じメールを送信)」

メールを送信するには、「To (宛先)」を必ず入力 <注 1> しなければなりません (通常は、「件名」とメールの本文も入力します)。

ところで、複数の人に同じメールを送信したい時は、どうしたらいいでしょうか？電子メールは、このようなことが簡単にできるというのも、手紙と違った大きな特徴のひとつです。

「To (宛先)」欄に送信先のメールアドレスを「，(カンマ)」又は「；(セミコロン)」で区切って入力すれば、それらの人に同じメールを配信することができます。また、本来の送信先以外で、メールの内容に目を通しておいてもらいたい人については、「Cc (同報)」欄にアドレスを同様に入力するようにします。この「Cc」とは Carbon copy の略です。今ではほとんど見られませんが、書類をカーボン (Carbon) 紙を使って複写 (copy) していたことが語源となっています。

[例 1] 次のメールは李のほかに佐藤、加藤、田中、鈴木に届きます。

宛先：李 (のアドレス。以下同じ)

Cc (同報)：佐藤，加藤，田中，鈴木

[例 2] 次のように入力しても効果は例 1 と同じです。

To (宛先)：李，佐藤，加藤，田中，鈴木

以上のように、複数の人に同じメールを送信するのに大変便利であるだけでなく、複数の友人・知人間で意見交換を行う場合にも極めて有効です。「全員に返信する」をクリックすれば、受信したメール中の「To (宛先)」(受信者本人を除く)、「送信者」及び「Cc (同報)」の各欄に記載されている全員のアド

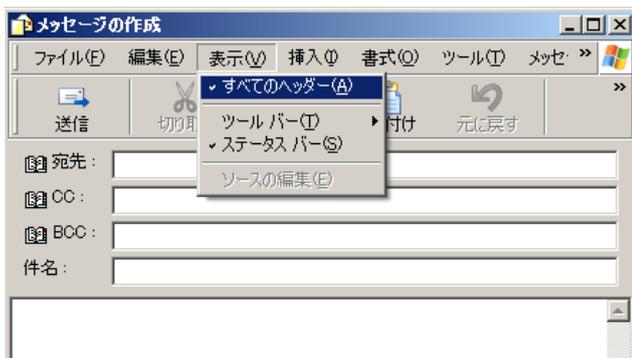
人知道自己的邮址。这时，可以将自己的邮址输入“Bcc”栏<注 2>中，而在“To（收件人）”栏及“Cc（共有）”栏中，输入那些不介意将自身邮址公开的人。“Bcc”是 Blind Carbon copy 的缩写，在发送复制件这个意思上，与“Cc”相同，但邮址却被 Blind（隐藏）起来。向多人发送通知或邀请内容的邮件时，从保护个人隐私这一角度考虑，将“不知还发给其他何人”这一信息掩蔽的“Bcc”，最为适宜不过。

准确无误地输入邮址，是理所当然的，但同时向多人发送邮件时，需要特别小心。比方说您同时向五个人发出了邮件，可是输错了一个人的邮址，但其他四个人却可以照常收到你寄来的邮件。随后，虽然会接到自动发来<注 3>的“错误邮件”，通知作为发信人的您输错了邮址，可是其他四名收件人，却得不到这样的信息，因此他们是无法立即知道邮址有误这一情况的。

<注 1>仅在“Cc（共有）”或是“Bcc”中输入，来取代“To（收件人）”，也是可以发送邮件的。

<注 2>若在制作邮件的画面上方没有显示“Bcc”的话，就请在“ツールバー（工具栏）”中找出“表示（显示）”→之后选择“すべてのヘッダー（所有页眉）。”

<注 3>此“错误邮件”的“发件人”为「Mail Delivery Subsystem」、「mailer-daemon」等。



レスが自動的に返信メールの「To（宛先）」欄に入力されます。

一方、中には自分のアドレスを特定の人以外には知られたくない人もいることでしょう。そういった人のアドレスは「Bcc」欄<注 2>に入力し、「To（宛先）」欄及び「Cc（同報）」欄には、アドレスを公開して良い人についてのみ入力しましょう。「Bcc」とは Blind Carbon copy の略で、コピーを送るという意味では「Cc」と同じですが、アドレスが Blind（目隠し）されています。多くの人へのご案内メールのような場合は、プライバシー保護の観点から他の誰に送ったのかが分からない「Bcc」が適しています。

メールアドレスを間違えて入力しないようにするのは当然のことですが、複数の人にメールを同時送信する場合には、特に注意が必要です。あなたが 5 人の相手にメールを同時送信した場合、1 人のアドレスを間違えても他の 4 人にはメールが届きます。そして、送信者であるあなた宛にはアドレスが間違っている旨のエラーメールが自動的に配信<注 3>されますが、あなたからのメールを受信した 4 人には、エラーメールが配信されないため、その人のアドレスが誤っていることがすぐには分かりません。

<注 1>「To（宛先）」に代えて「Cc（同報）」又は「Bcc」のみへの入力でも

メール送信は可能です。

<注 2>メール作成画面に「Bcc」欄が表示されていない場合は、ツールバーの「表示」→「すべてのヘッダー」を選択してください。

<注 3>このエラーメールの「送信者」は、「Mail Delivery Subsystem」、「mailer-daemon」などとなっています。

新聞摘要

(2006 年 1 月 16 日～3 月 20 日)

1 月 31 日 (星期二)

这一天，大阪高等裁判所针对中国残留孤儿提出的、要求国家进行赔偿的索赔上诉，展开了第一轮口头辩论。

2 月 3 日 (星期五)

厚生劳动省于 2 日，公布了对中国残留孤儿王善林先生以及一名居住在熊本市、声称王先生“或许是自己弟弟”的女性所作的遗传基因 (DNA) 鉴定 (于去年 11 月实施。敬请参照本刊第 25 期相同栏目) 之结果，即“鉴定结果显示二者并无姐弟关系”。因此，2005 年度所认定的 5 名孤儿中，可以说无一人得以判明出身 (自 1981 年开始实施访日调查以来，这种情况尚属首次)。



2 月 15 日 (星期三)

这天，东京地方裁判所宣布了对三名中国残留妇人提出的、要求国家赔偿的索赔诉讼审理结果。首席法官指出，国家所采取的措施不够充分，但这并不意味着国家具有须予赔偿的违法性，从而驳回了原告提出的起诉。对此原告方准备进行上诉。

ニュース記事から

(2006 年 1 月 16 日～3 月 20 日)

1 月 31 日 (火)

中国残留孤儿国家賠償訴訟の控訴審第 1 回口頭弁論が 31 日、大阪高裁で開かれた。

2 月 3 日 (金)

厚生労働省は 2 日、中国残留孤儿王善林さんと「自分の弟ではないか」と名乗り出た熊本市の女性との DNA 鑑定 (昨年 11 月実施。本誌第 25 号の本欄参照) の結果について、「姉弟関係は認められない」とする鑑定結果を公表した。この結果、2005 年度に孤儿認定された 5 人について、身元判明者はゼロ (1981 年の訪日調査開始以来、初めてのケース) となった。

2 月 15 日 (水)

中国残留婦人 3 人が提訴していた国家賠償訴訟の判決が 15 日、東京地裁であった。裁判長は、国の対応の不十分さを指摘しつつも、国家賠償を認めるほどの違法性があったとはいえないとして、原告の請求を棄却した。原告側は控訴する方針。



3月18日（星期六）

据悉，由自民、公明两党组成的执政党课题小组，于 17 日正式开始探讨制定向每一位回国定居的中国残留邦人每月支給 13 万日元的“归国者老龄支給金”制度（以 60 岁以上者为对象）。同课题小组计划在对今后财源等问题进行具体协商之后，将此案提交议员立法审议通过。

3月20日（星期一）

为了提高居住在京都的外国人以及归国者的生活品质，“京都外国高龄者・残障者生活支援网络・モア”（简称“京都モア网”），于 20 日在京都市内举行了成立大会。据此，以往各自开展活动的各团体、以及医生、司法代书人、翻译等个人，得以携手合作，从而形成一扇面向多方开放的商谈窗口。同时此网络还将培育咨询商谈人员及开展宣传活动。由都道府县级设立的网络，这在全国乃属首例。



3月18日（土）

自民、公明の与党プロジェクトチームが、永住帰国した中国残留邦人1人当たり月13万円などを支給する「帰国者高齢給付金」制度（60歳以上の者が対象）の創設の検討に入ったことが17日、分かった。同チームは、今後財源などの問題を詰めた上で、議員立法による成立を目指す。



3月20日（月）

京都在住の外国人や帰国者の生活の向上を目的とした「京都外国人高齢者・障害者生活支援ネットワーク・モア」（略称「京都モアネット」）の設立総会が20日、京都市で開かれた。これまで個別に活動してきた様々な団体や医師、司法書士、通訳などの個人が連携し、幅広い相談窓口とする。また、相談員の育成や広報活動も行う。都道府県レベルでのネットワークは、全国で初めてという。

健康商談室 / 香烟②

千里之行，始于足下
戒烟决心一下便立即行动

准备“告别”香烟

做好戒烟准备，为自己奠定一个与香烟“一刀两断”的牢固基础。

- 写下戒烟理由，并将其贴在容易看见的地方

这能促使自己振作精神，同时也能促使周围的人为你做后盾。

- 定下正式戒烟的日子

最好是选择对自己来说有着特殊意义、或正式戒烟的那一天前后是节假日的日子。

正式戒烟的前一天要做的事

- 处理香烟和烟灰缸

香烟要是放在伸手可得的地方，那么戒烟就难以顺利进行了。

- 为自己准备一杯凉水；冬天则准备热茶
为了分散想抽烟的心思，做好一起床就能喝上一杯水（茶）的准备。

- 比平时早睡

疲乏时便会想烟抽。所以要让自己在一个清新的早晨醒来，以迎接戒烟的第一天。

身边有它心就安！

它可以为您填补嘴里的空落感。

- 糖分低的口香糖或海带干儿
- 牙刷、牙签儿

“忍无可忍”之下眼看就要向香烟伸出手去时的一点建议

- 说一句“等一下！”

不可思议的是，烟瘾会因此而得到抑制。

健康相談室 / たばこ②

まずははじめよう
禁煙を決意したらとにかくはじめよう

たばこと別れるための準備をしよう

禁煙の準備を整えて、たばこを断ちきる土台をしっかりと作りましょう。

- 禁煙の理由を書いて、よく見える位置に貼る

気を引き締めるとともに、周りの人が禁煙を後押ししてくれます。

- 禁煙をはじめの日を決める

自分にとって特別な日や、禁煙開始日の前夜がお休みの日などがよいでしょう。

禁煙の前日は

- たばこと灰皿を処分する

たばこはすぐ手が届くようではスムーズなスタートはできません。

- 冷たい水、冬は熱いお茶を用意する

たばこを吸いたい気持ちを紛らわすために、起きてすぐ飲めるように準備を。

- いつもより早く寝る

疲れるとたばこが吸いたくなります。さわやかな目覚めで禁煙のスタートを。

身近にあると安心！

口さみしさをカバーしてくれます。

- 糖分の少ないガムや干しコンブ

- 歯ブラシ、つまようじ

あやうくたばこを吸いそうになったときのワ
ンポイントアドバイス

- 「ちょっと待て」と声を出していってみる。
不思議にたばこを吸いたい気持ちが抑えられます。

- ゆっくり深呼吸する

● 慢慢儿地进行深呼吸
烟瘾上来时，大部分人都会出现呼吸加快的情况。

这时进行深呼吸，可以使您得到放松。

目标！

即使中途失败也不要气馁，要不畏艰辛，反复挑战，将戒烟进行到底。

来看看有关吸烟的规则

抽烟吐出的烟雾，分为主烟雾（吸烟者通过过滤嘴吸进的烟雾）和副烟雾（从点着的部分冒出来的烟雾）两种，与主烟雾相比，副烟雾含有浓度更高的有害物质。

给室内空气带来污染的香烟烟雾，它混杂着主烟雾和副烟雾两种烟雾，所以，即使是不吸烟的人，只要和吸烟者身处同一个空间，便会吸入香烟烟雾。这种情况被称为“被动吸烟”（间接吸烟），它会给人带来各种健康危害。

因此，敬请您在吸烟时，对下述情形予以注意：

- 不要在孕妇等人的附近吸烟
- 不要边走路边吸烟
- 中途停吸时要掐灭烟头
- 处理好吸剩的烟蒂

另外，要使吸烟和不吸烟的人彼此保持良好的人际关系，重要的是二者之间要彼此体谅、并增进相互间的理解。

为了让大家都能够心情愉快地生活，我们每一个人是不是都应该记着替别人着想呢？（完）



[摘自《始于今日的健康日本 2 1》]

たばこが吸いたくなってきたとき、たいていの人は呼吸が浅くなっています。深呼吸でリラクゼーションを。

もくひょう

目標！

たとえ失敗してもくじけずに何度でもチャレンジし、禁煙を！

喫煙マナーについて考えてみませんか？

たばこの煙には、主流煙（喫煙者がフィルターを通して吸う煙）と、副流煙（たばこの火のついた部分から立ちのぼる煙）がありますが、主流煙より副流煙の方に濃い濃度の有害物質が含まれています。

室内の空気を汚染するたばこの煙は、主流煙と副流煙がいりまじったもので、たばこを吸わない人でも、喫煙者と同じ空間にいれば、たばこの煙を吸い込むこととなります。これを受動喫煙（間接喫煙）といい、様々な健康障害を引き起こします。

喫煙するときは、次のようなことに気をつけましょう。

- 妊婦等の周りでの喫煙に配慮しましょう
- 歩きながらのたばこはやめましょう
- 置きたばこをやめましょう
- 吸い殻の始末をきちんとしましょう

なお、たばこを吸う人と吸わない人が良い関係を保つためには、お互いの思いやりや理解を深めることが大切です。気持ちよく生活していくために、ちょっとした気配りを心がけましょう。（終わり）

「今日から始める健康日本21」（（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

“旬”之食材与烹饪①

何谓“旬”？

“旬”原本是指“古代朝廷每年都举行的定例仪式之一，它是由天皇筹划主办、在属于每个月份的一旬（每十天为一旬）开始的头一天、即每月1日、11日及21日这三天里所举行的仪式”。而在本系列当中，我们所说的“旬”（中文说成“应时”——译者），则是指“季节性食材正值食用旺季、味道乃最佳之时”这层意思。

另外，“旬”一词还拥有“正处在做某件事情的最佳阶段”这一语意。

从本期起，我们计划在此栏目中，就“‘旬’之食材与烹饪”这一主题，为各位读者开辟一个新型系列刊载栏目。

4~5 月的应时食材

以下为 4~5 月进入食用旺季的食材：

[蔬菜・水果等]

草莓、土当归、钠沙蓬、青豌豆、水芹、牛蒡、豌豆角儿、竹笋、鲜香菇、韭菜、鸭儿芹、蜂斗菜

[鱼类・贝类等]

鲈鱼、日本银带鲱、章鱼、扇贝、裙带菜

鲜香菇

自然生长的鲜香菇，其食用旺季本来是秋天，但现在鲜香菇基本上都是人工栽培（3 ~ 5 月为春收时节；9 ~ 11 月为秋收时节），且最近几年，来自中国的鲜香菇（10 ~ 4 月）也逐渐增多，因此可以说一年四季都有鲜香菇上市。



香菇富含维生素及营养丰富的矿物质，而且香菇的热能（卡路里）较低，因此，它可以说十分有益于健康，并且也是拥有减肥效果的食材。

另外，将鲜香菇晒干，使其成为干香菇

しゅん しよくざい りやうり
旬の食材と料理①

旬とは？

「旬」のもともとの意味は、「古代、朝廷で
行われた年中行事の一つで、毎月1旬
(10日毎)の初日にあたる1日、11日、
21日などに天皇が催した儀式」のことで
すが、このシリーズでは「季節の食材の出盛り
で、一番味の良い時期」の意味です。

なお、この言葉は、「何かを行うにあたって、
最適の時期」にもたとえられます。

本欄では、今号から「旬の食材と料理」を
テーマにした新シリーズを連載します。

4~5 月が旬の食材

4 ~ 5 月が旬の食材には、次のようなもの
があります。

[野菜・果物など]
苺、ウド、オカヒジキ、グリーンピース、
クレソン、ゴボウ、サヤエンドウ、
筍、生椎茸、蕈、根三ツ葉、落
葉
[魚介類など]
鱈、キビナゴ、タコ、ホタテ貝、ワカメ

生椎茸

天然の椎茸は、もともとは秋が旬の食材で
すが、現在ではほとんどが栽培されたもの
(春作は3~5月、秋作は9~11月)で、
近年は中国産のもの(10~4月)も増加し
て、一年中出回るようになりました。

椎茸はビタミンやミネラルなどが豊富に含
まれており、しかも低カロリーであるため、健
康に良く、ダイエットにも効果的な食材とい
えます。

なお、生椎茸を乾燥させた干し椎茸は、水
でもどす手間はかかりますが、香り、旨みの成
分や栄養価が生椎茸を上回ります。

的话,虽说在泡发时要花一些时间,可是与鲜香菇相比,干香菇无论在香味儿、鲜味儿还是营养价值方面,都是有过之而无不及的。

[香菇所富含的营养成分]

维生素 B 1、维生素 B 2、食物纤维、钾、锌、铁、鲜菇多醣体(具有抗癌作用,有望被用于癌症预防方面)、腺嘌呤衍生物(具有降血压和降低血液中胆固醇成分的作用)、以及麦角甾醇[经紫外线(太阳光线)照晒后,向维生素 D 转变的成分]

◇ 择选优质香菇的方法

• 香菇菇帽肉质厚实、饱满,且未完全打开

- 菇帽内侧的褶纹色白、清晰
- 梗要粗壮精短

◇ 香菇的烹饪要领

• 用水冲洗的话,香菇的鲜味就会被冲淡,且颜色也会变黑。所以最好不要冲洗,而是在烹饪前,用拧干的擦碗布将附着在香菇菇帽和梗上的泥土擦净。至于附着在菇帽内侧褶纹上的泥土,则可以轻轻地从上面对打菇帽,或是用小刷子将其刷掉。

• 干香菇要放于水中慢慢儿泡发。放于温水中泡发的话,自然来得快,但是有时会发得不完全。

• 鲜香菇容易变质、坏损,所以最好是用保鲜膜将其包好,保存于冰箱里,并尽早用掉。

• 将鲜香菇放在太阳下晒上大约两个小时,维生素 D 的含量便会增长 10 倍。

• 鲜香菇经冷冻后,鲜味儿会倍增。

• 将鲜香菇与圆白菜、西红柿及乳制品放在一起烹饪的话,鲜味儿亦会倍增。

• 与其它烹饪法相比,鲜香菇更适合于吃火锅或烧烤;另外,干香菇则适合于炖煮或拌菜。

• 用鲜香菇来炖煮时,加进水后慢慢儿进行加热,其鲜味儿会骤增。

• 用鲜香菇来热炒时,要是火小的话,其鲜味儿就会随着水分一起蒸发走,所以最好是快火速炒。

[椎茸に含まれる栄養素]

• ビタミン B 1、ビタミン B 2、食物繊維、カリウム、亜鉛、鉄、レンチナン(抗腫瘍作用があり、ガン予防の効果が期待される)、エリタデニン(血圧や血中コレステロールを下げる作用がある)、エルゴステロール(紫外線(太陽光)に当たるとビタミン D に変わる成分)

◇ 良い椎茸の見分け方

- 傘は、肉厚であまり開いていないもの
- 裏側のヒダが白くてはっきりしているもの
- 軸は、太くて短めのもの

◇ 調理のポイント

• 水洗いをすると香りが逃げ、色も黒っぽくなってしまいますので、水洗いはせずに傘や軸についた汚れは、調理前に固く絞ったフキンで拭き取る。また、傘の裏側のヒダについた汚れは、上から軽くたたか、ハケで払い落とす。

• 干し椎茸は水につけてじっくりもどす。ぬるま湯につけるともどりは早い、完全にもどりきらないことがある。

• 痛みやすいので、ラップに包んで冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにする。

• 生椎茸を日光に約 2 時間当てると、ビタミン D の量が約 10 倍になる。

• 生椎茸を冷凍すると旨み成分が増す。

• 生椎茸をキャベツ、トマト、乳製品と一緒に調理すると旨みが増す。

• どちらかと言えば、生椎茸は鍋物や焼き物に、また、干し椎茸は煮物や和え物に適している。

• 生椎茸を煮物に使う場合は、水から入れてじっくりと加熱すると旨みがぐっと増す。

• 炒める場合は、弱火で加熱すると水分と一緒に旨みが逃げてしまうので、強火で手早く火を通す。

こうこうしんがく しんろ がいだん すじょうほう
高校進学・進路ガイダンス情報
高中升学指导信息

にほんのこうこうにしんがくをきぼうするちゅうごくきこくしゃがいこくじんちゅうがくせいほごしゃ
 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6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
 システムや高校入試、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。

ほんしではとうせんたーがにゅうしゅじょうほうちゅうごくきこくしゃていちゃくそくしんせんたー
 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6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（中国帰国者定居促进中心的信息转载等）进行传达。



かいさいよてい とどうふけん
● 6月に開催予定の都道府県 6月予定举办说明会的都道府県

都道府県 都道府県	日時・場所 日期时间・地点	問い合わせ先 问询单位
東京都 東京都	6月25日（日） 場所未定 地点未定	多文化共生センター・東京21 TEL 03-3801-7127（FAX 兼用/兼传 真） E-mail(电子邮址) tokyo@tabunka.jp
埼玉県 県内4ヶ所 县内有四个 地点	6月～10月にかけて 場所未定 地点未定	埼玉県国際交流協会事業課(大西) TEL 048-833-2992 FAX 048-833-3291 E-mail(电子邮址) onishi@sia1.jp
静岡県浜 松市 静冈县滨松市	6月頃 場所未定 地点未定	浜松NPOネットワークセンター TEL 053-459-1558（FAX 兼用/兼传真） E-mail(电子邮址) info@n-pocket.jp

（3月29日現在）

※ 最新情報は、中国帰国者定着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/>）

※ 最新消息，在中国帰国者定居促进中心设置的「同声・同气」的升学消息栏，
 会随时更新的。

お知らせ／通知

◆天天好日は、今年度（4月号）から、発行月が変わります。これまでの年8回（4・5・7・8・10・11・1・2月）から年6回（4・6・8・10・12・2月）になります。全号2色刷りで発行するとともに、各号の頁数をこれまでよりも増やす予定ですので、今後ともよろしくご支援ご協力の程、お願いいたします。

天天好日, 从今年(4月号)开始, 发行月有变更。从现在的一年发行八回(4・5・7・8・11・1・2月), 变为一年发行六回(4・6・8・10・12・2月)。

全部用两种颜色刊载, 并且各期的页数也准备有所增加。今后更希望各位给予大力协助。

◆天天好日に掲載するオリジナルカットを募集します。掲載することとなった場合には、記念品を進呈しますので、奮ってご応募ください。

现在开始征集原创插图稿件。如果刊载了, 将会赠送纪念品, 希望踊跃投稿。

◆新しい年度が始まりました。進学や就職などで転居した人も、少しずつ新しい生活に慣れてくる頃だと思えます。でも大事なことを忘れていませんか。毎年この時期になると迷子になった天天好日がふらふらと舞い戻ってきます。

転居する際には、郵便局に転居届を出しましょう。窓口で「転居届をください」と言えば専用のはがきがもらえます。必要事項を書いて送ると1年間は新しい住所に郵便物を転送してもらえます。1年を過ぎると転送してもらえません（転居前の郵便局に申請すると、もう1年は延長可）ので、周囲の人にも新しい住所を伝えるのを忘れなく。

天天好日を確実にお届けするために、当センターへも旧住所と新住所を忘れずにご連絡ください。



新的年度已经开始了。升学、就业等的原因而搬家的, 都在渐渐适应新的生活中。然而, 重要的事情没有忘吧? 每年到了这个时期, “天天好日”就像迷了路的孩子, 转悠着又回来了。

搬家的时候, 最好向当地邮局提交“搬家报告”。在邮局窗口说一声“转居届をください”, 就可以拿到专用明信片。在明信片上写好必要的事项, 将其寄出。一年之内, 邮局都会将您的邮件转寄到您的新住址。要是超过一年, 邮局就不再负责转寄了(要是再向搬家前的邮局提出申请的话, 还可以延长一年)。别忘了, 将您的新住址通知您周围的人。

另外, 为了能准确地收到《天天好日》, 也请别忘了将您的新旧住址告诉我们。

◆ 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》

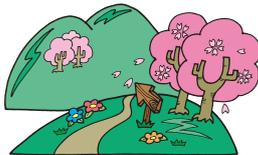
第 26 号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

第 26 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
5 頁 左段上から 8 行 目	5 頁 左侧上面第 8 行	調 解	→	調 节
6 頁 左段上から 2 行 目	6 頁 左侧上面第 2 行	重 开	→	重 新
7 頁 左段下から 6 行 目	7 頁 左侧下面第 6 行	3~7 年 的 程 度	→	3~7 年 的 左 右
7 頁 右段上から 16 行 目	7 頁 右侧上面第 16 行	同 年 2 月 13 日	→	同 年 12 月 13 日

「编后记」

樱花开放的前锋今天会是在哪儿呢？一般说来，在人们的印象中，樱花与毕业典礼、或者说樱花与开学典礼，是密不可分的。实际上这样的光景，只是在日本的一部分地区才能看到。纬度跨度大的日本列岛，其南边儿，早在三月中旬，樱花就吐蕊了；而北边儿或海拔较高的地区，有时要等到黄金周，樱花才肯绽满枝头。现在您所居住的地方，樱花是否已经开放了呢？或是还得再等一等？冬去春又来，可“樱花不绽非春也”，莫非只有我一个人这样想？(T)



「編集後記」

桜前線は今の辺りでしょうか。一般的には桜と卒業式、或いは桜と入学式はセットのイメージがありますが、実際にそのような所は日本のごく一部です。縦に長い日本列島、南では3月の中頃から咲き始め、北の方や標高の高い所ではゴールデンウィークに満開ということもあります。みなさんの所では桜はもう咲きましたか。それともこれからですか。すっかり春の陽気となりましたが、桜が咲かないと何となく春が来た気持ちにならないのは私だけでしょうか。(T)

『天天好日』第 27 号 2006 年 4 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

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