



高齢帰国者之家 《面向高齢帰国者の日语学习班②》

高齢帰国者の集いの場 《高齢帰国者向け日本語教室紹介②》

在全国各地志愿者团体的大力协助下，中国帰国者支援・交流中心开办了“面向高齢帰国者の日语学习班”。此学习班旨在帮助各位高齢帰国者开展各项文化、交流活动以及健康健身活动的同时，还能结交朋友并进行日语学习。

◆负责运营的志愿者团体：熊本县中国残留孤儿等对策协议会

◆学习班名称：“和睦会”

“和睦会”从平成 18 年 10 月起，在熊本市内的两个会场每月分别举行两次活动。现在两个会场约有参加者 35 名。另外，每次活动都有 4~10 名地区志愿者一同参与。去年度开展了“剪纸讲座”、“魔术讲座”、“烹饪讲座”、“花卉艺术”以及“挖红薯”等活动；今年预定开展“书法讲座”及“水墨画讲座”。

由于并不是每一位志愿者都能讲一口流利的中国话，因此归国者们在与其进行沟通的时候，（接下页）



中国帰国者支援・交流センターは全国各地のボランティア団体のご協力を得て「高齢帰国者向け日本語教室」を設けています。高齢帰国者の皆さんが文化活動、交流活動、健康作り活動に取り組みながら仲間作りや日本語の学習にも役立てています。

◆運営ボランティア団体：熊本県中国残留孤儿等对策協議会

◆教室名：「和睦（ホーモ）会」

和睦会は平成 18 年 10 月から熊本市内 2 会場でそれぞれ毎月 2 回開かれています。現在参加している方は 2 会場合わせる約 35 名です。また、毎回地域の日本人ボランティアの方、4 人~10 人が参加して一緒に活動しています。昨年度は（次頁に続く）

目 录/目 次

介绍面向高齢帰国者の日语教室②/高齢帰国者向け日本語教室紹介② 1~2

对学习有帮助的信息简介④/お役立ち学習情報④ .. 3

来自“友爱电话”现场的报告②/「友爱電話」の現場から② 4~5

征稿・取得了大型第二种驾照和汽车修理技师的资格/投稿・大型 2 種免許と 2 級自動車整備士資格を取得!! 6~8

高中升学指导信息（续）/高校進学・進路ガイダンス情報（続き） 9

七月举行参议院选举/7 月は参議院選挙?! .. 10~11

征稿・归国者二代业余足球队简介/投稿・帰国者 2 世アマチュアサッカーチームの紹介 12~13

健康商谈室・体检知识③/健康相談室・健診の知識③ 14~16

新闻摘要/ニュース記事から 17~19

全球变暖与海面上升/地球温暖化と海面上昇 .. 20~21

春夏秋冬・“旬”之食材与烹饪⑤/春夏秋冬・旬の食材と料理⑤ 22~23

编后记/編集後記 24

(接前页) 经常是中文和日文各自参半, 因此交流起来可谓欢声笑语不断、其乐融融。

“和睦会”的活动方针是: 在交流活动中, 不光是以学习日语为主, 而是通过对各种事情进行了挑战, 从而实现与志愿者的沟通, 其间要是会说的日语就试着说出来。教材也是由老师根据活动内容来准备材料, 其内容要是跟插花有关就涉及一些花儿的名字; 要是跟手工有关就介绍一下其材料及制作方法等, 用日文和中文将对那一天所要开展的活动有帮助的单词及句型进行一番整理。

在“和睦会”里, 有着这样的归国者。日语“こんにちは”是早就会说了, 可平时却没有机会用这句话来跟日本人打招呼。自从在“和睦会”里与志愿者开始交流以后, 才第一次从自己的嘴里说出了“こんにちは”。可见, 当人只有产生了“想和那个人说说话”、“想进一步了解一下那个人”这样的愿望时, 才会产生使用和学习语言的积极性。(M)

※「和睦会」の联络方式

电话: 096-356-7728

时间: 星期一~星期五 上午9点~下午5点

负责人: 青木则子



魔术“包在手绢里的硬币不翼而飞了!?”
手品「ハンカチの中のコインが消えた!?’」

(前頁より) 「切り絵教室」「手品教室」「料理教室」「フラワーアレンジメント教室」「芋掘り」等を実施し、今年は「書道教室」「水墨画教室」も予定しています。帰国者の方々は、ボランティア全員が流暢に中国語を話せるわけではありませんので、活動中は中国語と日本語を混ぜながらゆい^{たの}と楽しく交流しています。

活動は、日本語の勉強^{べんきょう}をあまり前面^{ぜんめん}に押し出さず、色々な事^{いろいろ}にチャレンジ^{ちゃれんじ}することを通してボランティアとのコミュニケーション^{こみゆにけーしょん}を図りながら、その中で言える日本語があれば言ってみるという方針^{ほうしん}です。教材^{きょうざい}は先生^{せんせい}が活動^{かつどう}に応じてプリント^{ぷりんと}を準備^{じゅんび}されて、生け花^{いけはな}であれば花の名前^{はな}、手芸^{まえしゅげい}であれば材料^{ざいりょう}や作り方^{つくかた}等、その日の活動^{かつどう}に役に立つ単語^{たんご}や表現^{ひょうげん}が日本語と中国語でまとめられています。

日本語の「こんにちは」は知っているけれど、普段^{ふだん}、実際に日本人相手^{じっさい}に使う機会^{あいてつか}がなく、ここでボランティアの方^{かた}と交流^{きかい}するようになって初めて使った^{はじ}という方もいます。「この人と話したい」「この人のことをもっと知りたい」という思い^{おも}が生まれて、初めてことばを使う意欲^{いよく}や学ぶ意欲^{まな}が湧く^わのですね。(M)

※「和睦(ホーム)会」へのお問い合わせ

電話: 096-356-7728

時間: 月~金曜日の午前9時~午後5時

担当: 青木则子



游戏“看你在限定时间内能挟上来几个玻璃球?”
ゲーム「制限時間内にビー玉何個つまめる?’」

对学习有帮助的信息简介④

《就职在日企～商业礼仪与基本表达》

海老原恭子等著

(アスク B5 版 228 页 1,470 日元 2006 年)

常常听到工作于日本社会的归国者们感叹：自己的日语即使已经可以应付日常生活了，可是工作上使用的日语却往往很难。他们似乎不仅因语言而感到困惑，也因不适应日本公司习惯而感到困惑不已。对于“不知道在工作单位应该怎么说话”，“虽然就了职，可是不太了解公司内的礼仪规矩”，“想在日本的企业就职，可是不知道从哪儿做起”等人，本教材可谓再合适不过了。

本教材把那些在日本企业工作时需要掌握的商业礼仪及表达方式，编排成在公司内出现的各种场景，进行逐一而具体的讲解。所有内容都附有日中对译，因此也可以用来自学。

I 部由“日本的商业礼仪”、“基础礼仪知识”、“公司内部礼仪”、“会话的礼仪”、“接打电话的礼仪”、“待客的礼仪”、“拜见的礼仪”、“基本商务准则”以及“必备的商务常识”共八章组成。它从衣着仪容开始，就待人礼仪、文书材料的写法、使用敬语表达等，能进行详细地学习。II 部《就职活动指南》中，有履历书的写法、怎样接受就职面试等，开展就职活动时所必须掌握的基本内容。另外还面向外国人公开了提供就职相关服务之单位的网页等。在卷末附录中还附有“婚葬礼节”、“书信格式”等内容，让您在需要参考时，即可信手拈来。(S)



お役立ち学習情報④

『日本企業への就職—ビジネスマナーと基本のことば—』 海老原恭子他著
(アスク B5 版 228 頁、1,470 円、2006 年)

日本社会で働いている帰国者の方たちから、日常生活での日本語は問題なくても仕事で使う日本語はなかなか難しいという声をよく聞きます。ことばだけでなく、日本の会社の職場習慣にとまどうことも多いようです。本書は「職場での言葉遣いがよくわからない」「就職したけど、会社でのマナーがよくわからない」「日本企業へ就職したいけれど、何から始めたらいいのか…」という人たちへのお勧めのテキストです。

この中では、日本企業で働く際に要求されるビジネスマナーや会話表現を、会社内におけるさまざまな場面毎に詳しく説明しています。全て中国語の対訳がついているので、自分一人でも学習できます。

I 部「日本のビジネスマナー」は、「ビジネスマンの心構え」「社内のマナー」「会話のマナー」「電話のマナー」「接客のマナー」「訪問のマナー」「ビジネス基本ルール」「覚えておきたいビジネス・ルールの 8 章からできていて、身だしなみからはじめ、対人マナー、文書の書き方、敬語を使った会話表現などを細かく学習できます。II 部「就職活動ガイド」は、履歴書の書き方、就職面接の方法といった就職活動に必要な基本的な内容が説明されています。また、外国人向けの就職関連サービスを行っているところのホームページなども紹介されています。巻末付録には、「婚・葬の作法」「手紙の書き方」がつけられ、いざという時にも役立ちます。(S)

来自“友爱电话”现场的报告② “遥望长空思念”

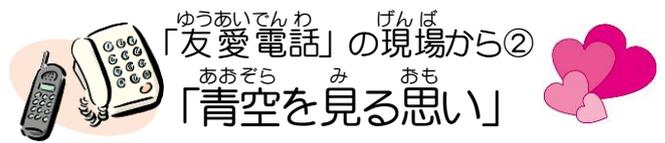
记得那是一次要给 G 先生寄送“天天好日”而确认对方住址时，给 G 先生家打电话：“喂，是 G 先生家吗？我是中国归国者支援…”。“我是老 G 家呀，怎么好长时间没来电话了？”对方还没有听清我是哪里，就急切的说了起来，“老 G 三年前去世了，现在就剩下我一个人在家，孩子们都太忙，没有时间来看我，我连个说话的地方都没有，真是憋死我了。”

对方稍稍缓了口气，我忙着解释：“对不起，你听我说，我是中国归国者支援・交流中心，想核对一下你家的地址才给你打电话。”

对方仔细听了听才说：“实在是对不起，我还以为是老 W 呢。这几年可把我给憋坏了，一年多了一句中国话都没说，日本话又不会。天天和邻居见了面也就是那么两句‘阿依萨兹’，根本没法和人家唠嗑。一肚子话没处说，我有时真的不想活了。这不是回来找罪受吗？”

我慢慢地听明白了对方的意思，我就向他介绍说：“正好我们这里刚刚开展一种叫做‘友爱电话’的活动，是从我们这里定期给你打电话，还不用你花电话费，随便唠家常，为你解烦恼。你认为可以的话，就加入吧。”

对方听了后非常欢快地说：“那太好了，我加入！我加入！”对方的声音变得轻松欢快多了，接着又说：“大兄弟呀，你不知道，我大字不识一个，想出门溜达都



本誌をお送りしている G さんのお宅へ住所確認のために電話したときのことです。「G さんのお宅でしょうか。こちら中国帰国者支援…」。「G の家です。どうしてずっと電話してくださらなかったのですか」先方はまだ私が誰か聞き終わらないうちに、壇を切ったように話し出し、「G は 3 年前に亡くなり、残された私一人がこの家に住んでいます。子供たちは皆忙しくて会いに来る時間ありません。私一人話をする相手もなく気が塞いで死にそうです」。

相手が少しずつ語気を緩めたので、こちらも急いで「すみません。こちらの話も聞いていただけですか。こちらは中国帰国者支援・交流センターで、住所の確認のためにお電話した次第です」と説明しました。

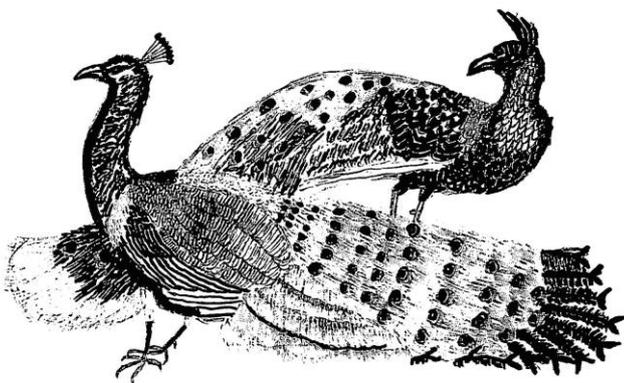
相手もこちらの用件を聞いて、「本当にすみません。私 てっきり W さんだと思って。ここ数年ずっと塞ぎ込んでいて、1 年以上中国語を話さず、日本語も話せなかったのです。日々近所の方と交わすのも一言二言の「挨拶」だけで、人と世間話をするのも全くなくて。溜まっていることを話せなくて、時々本当に生きていたくないと思います。日本に帰って辛いことばかり、それでも耐えていかなければいけないのでしょうか」。

聞いていてだんだん相手の状況がわかってきたので、こちらからも G さんに説明しました。「ちょうど私共の方で『友爱電話』という事業が始まりました。これは、中国語で日頃思

不敢走，害怕找不回家。电视干打着，‘老鞞子看戏白搭工’，听不懂，一点乐趣也没有，还不如在中国农村时有意思呢。今后能跟你打电话唠嗑，那也就见了晴天了。真得谢谢你。”

从此 G 女士加入了“友爱电话”活动。每周一次电话，她总有说不完的话，语气也变得欢快了，日子也过得轻松起来了。

我是友爱电话的担当员，是二十年前归国的残留孤儿。现实中，像我们这样的归国者，身体里虽然流淌着日本人的血，由于从孩童时代开始就被中国人养育，回到了自己的祖国，其生活习惯、思考方法、流畅的语言，仍然是中国的。到现在，梦境里、平日的思念中，仍然是那生活了大半生的中国的故乡。随着年龄的增长，我也切实感到，与像 G 女士那样会讲中国语又非常了解中国文化习惯的人有闲聊往事的机会，是必要的。(N.K)



東京都 鈴木福朗さんの作品
 东京都 铃木福郎先生的作品

っていることや^{なや}悩みなどを話し^あ合うものです。私共の方から^{ていきてき}定期的にお電話いたしますので、G さんには電話代^{だい}の負担^{ふたん}もありません。よろしければお申し込みに^{なり}なれたらいいかでしょう」。

G さんはそれを聞くと大^{たい}変^{へん}喜^{よろこ}んで、「それはすばらしい。是非^{ぜひ}是非^{もう}申し込^こみたいです」。G さんの声^{こえ}は途端^{とたん}に晴^はれ晴^ばれした様子^{ようす}になり、「実は私^{わたし}は文字^{もじ}が一つも読^よめないのです。外^{そと}に出^でたくても、家^{かえ}に帰^{かえ}れなくなりそう^{こわ}で怖^{こわ}くて出^いて行^いけません。テレビ^{てれび}をつけても話^わしていることが分^わからないので、少し^{すこ}も面^{おも}白^{しろ}くなく、中国^{ちゅうごく}の農村^{のうそん}にいた頃^{ころ}に比^{くら}べて毎^{まい}日^{にち}が楽^{たの}しくないのです。今^{こん}後^ごあなたと世間話^{せいかつ}ができるようになれば、青空^{あおぞら}を見る思^{おも}いです。本^{ほん}当^{とう}にありがとうござ^ごいます」。

G さんはその後^ご正^{せい}式^{しき}に「友愛電話^{ゆうあいでんわ}」を申し込^こまれ、毎^{まい}週^{しゅう}1 回^{かい}の電話^{でんわ}では、いつも話^わが尽^つきません。しかし、回^{かい}を重^{かさ}ねる度^{たび}に口^{くちょう}調^{てい}も晴^はれ晴^ばれとしてきて、日^{にち}々の生^{せい}活^{かつ}も楽^{たの}しくな^なってき^きているよう^{よう}です。

友愛電話^{ゆうあいでんわ}を担^{たん}当^{とう}している私^{わたし}は、20 年前^{にんねん}に日^{にっ}本^{ぽん}に帰^{かえ}国^{こく}した残^{ざん}留^{りゅう}孤^こ児^じです。実^{じつ}際^{さい}の所^{ところ}、私^{わたし}達^{たち}のよ^ような帰^{かえ}国^{こく}者^{しゃ}は日^{にっ}本^{ぽん}人^{じん}の血^ちが身^み体^{たい}に流^{なが}れ^れて^ているもの^{もの}、子^こ供^{ども}の頃^{ころ}から中^{ちゅう}国^{ごく}人^{じん}に育^{そだ}てられ^れて^ているので、自^じ分^{ぶん}の祖^そ国^{こく}に帰^{かえ}っ^ても、生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}、考^{かん}え方^{がた}、流^{りゅう}暢^{うちょう}に話^わせる言^{こと}葉^はは中^{ちゅう}国^{ごく}のもの^{もの}に^にな^なります。夢^{ゆめ}も、日^{にち}頃^{ころ}の思^{おも}い出^でも、相^あ互^いに交^あ換^{かん}わ^わら^らず人^{じん}生^{せい}の^{たいはん}大^{だい}半^{はん}を^す過^こぎ^ぎした中^{ちゅう}国^{ごく}の故^こ郷^{きやう}で^です。G さん^{さん}のよ^ように中^{ちゅう}国^{ごく}語^ごで中^{ちゅう}国^{ごく}の文^{ぶん}化^か習^{しゅう}慣^{かん}を^{よく}わ^わか^かっ^ている相^あ手^てと^{とも}思^{おも}い^いの^{たけ}を^か話^わす^き機^{かい}会^{かい}が^いか^かに^{ひつ}要^{よう}か^かと^とい^いう^うこ^こと^とを、年^{ねん}齢^{れい}が^{たか}高^{たか}く^くな^なれ^れば^ばな^なる^る程^{ほど}私^{わたし}も切^{せつ}実^{じつ}に^{かん}感^{かん}じ^じる^るの^ので^です。(N.K)

《征稿》努力总会有收获

～取得了大型第二种驾驶执照和二级汽车维修工的资格～

我是在平成 8 年自费来日本的中国残留孤儿的第二代,半年后,接来了在中国的家属,开始了自己的生活。

因为不会日语,先后去过几个会社,都不是社员,收入也不稳定。我很想学日语,由于工作关系,有加班时晚间两个小时日语教室,就去不了,进步非常缓慢。

刚到日本,为了生活没有选择工作的余地,只要是工作什么都行。由于处在这种状态中感到很不安。开始考虑将来怎么办,自己适合什么样的工作。

我在“日产车体”打过两年临时工,对车很感兴趣,也喜欢开车,有将来开大客车的梦想。为此,实际参加了大型第二种驾照的考试,由于日语不太好,怎么也没考上。

平成 12 年 8 月,在失业之际,得知了职业训练校的有自动车工学专业,学期为 2 年的信息。另外,职业安定所的职员告诉我,在职业训练校学习期间可以继续领取失业津贴,还告诉了办手续的方法。为此,生活方面就没问题了,剩下的课题就是自己如何准备应试了。

为了有效利用时间,需要各方面的帮助和协力。妻子领孩子暂回中国住娘家,我自己吃在父母家。平日去横滨关内的日语中心,休日去横滨上大冈的日语中心,晚间去公民馆或在家学习日语。

日语中心的老师们针对我的情况准备

 《投稿》努力は実る～大型2種免許と2級自動車整備士資格を取得!!～

私は平成8年に自費で来日した中国残留孤児2世です。半年後に、呼び寄せた家族と一緒に生活が始まりました。

日本語が話せないで、この間就職した数社は、いずれも正社員ではなく、収入も不安定でした。日本語を学習したいと思いましたが、仕事の関係で夜2時間の日本語教室も残業があると出られないので、進歩はゆっくりとしたものでした。

日本に来たばかりの頃は生活のために仕事を選んでいる余裕がなく、どんな仕事でも構いませんでしたが、だんだん将来どうするか、自分にあった仕事は何かを考え始めるようになりました。

「日産車体」で2年間働いたことで、車に関心を持ち運転も好きになり、大型バスの運転手になることを夢見るようになりました。そして、実際に大型2種の自動車免許の試験を受けに行きましたが、日本語が不得手なため何をしてもうまくいきませんでした。

平成12年8月失業した際に、職業訓練校に2年間の自動車工学の専門課程があることを知りました。また、職業安定所の職員は、職業訓練校在学中は失業給付の手当が継続して受けられることや、そのための手続きの方法などを教えてくれました。このため、生活面ではあまり問題はありませんでした。残る課題は自分でどうやって試験に向けた準備をするか

了学习资料进行指导。同时也学到了有关日本的风俗习惯和日本人的价值观等知识。这些在自己的生活中以及工作中都起了很大的帮助。

在这奋斗之中，平成 13 年 2 月，终于考下了大型第二种驾照。大家都为我高兴，全家上下比过年还热闹。自己也对考职业训练校有了信心。

平成 13 年 4 月顺利地入校，开始学习汽车材料、构造、原理、电气、整備、钣金、涂装等专业知识。

在学习中，最大的困难是语言。虽然笔试都没有问题，但是教官在讲解时，听不懂的时候很多，又不能因为我一个人而进行说明，只有自己事后从教材中寻找答案。另外，汽车专业用语较多，几乎都是片假名，不易理解又很不好记。另一方面，在学习过程中自己的疑问一个个地被解开，每天都有新收获，二年间的学习感觉很充实。

平成 15 年 3 月参加了技能和学科考试，取得了二级汽车维修工资格证。

同年 4 月 1 日我终于进入了有四十多人的自动车整備、钣金涂装工厂，我被分配到整備部。几个月后，因社内人员有调



です。

時間を有効に利用するために、各方面の助けと協力が必要です。妻は子供を連れて一時中国の実家に帰国し、私は両親の家で食事を取るようになりました。平日は横浜区内、休日は横浜上大岡の日本語センターに行き、夜は公民館か家で日本語の学習をしました。

日本語センターの先生方には、私の状況に合わせて学習資料を用意の上、指導していただきました。同時に日本の風俗習慣や日本人の価値観等の知識も学びました。これらは皆、自分の生活や仕事の上でも大変役立ちました。

こうした中で平成 13 年 2 月、とうとう大型 2 種免許に合格しました。皆私のために喜んでくれ、家中老人から子供まで新年以上に賑やかでした。また、自分でも職業訓練を受けるのに自信が持てるようになりました。

平成 13 年 4 月、職業訓練校に無事入校し、車の材料、構造、原理、電気、整備、钣金、塗装等の専門知識を学習し始めました。

学習で最大の困難は言葉の問題でした。筆記試験などは問題ないのですが、教官が解説する時には聞き取れないことが多く、私一人のために説明してもらうこともできないので、自分で後から教材を見て解答を探すしかありませんでした。他には、車の専門用語が多い上に、ほとんどが片假名なので理解しづらく、覚えるのも大変でした。その一方で、学習していく中で自分の疑

動,又被分配到了钣金部。

在学校所学的都是基础知识,到工作岗位后,还需要具体地跟师傅学。在学的过程中,渐渐觉得比起整備,自己适合钣金的工作,因为工作内容较丰富。汽车的内装、发动机、走行部分、外板等在工作中都要接触,其中像发动机等,自己学到的整備知识就派上用场了。

中日两国社会制度不同。在工作上,技术的好坏是很重要,更重要的是个人的品行。工作中总要和入打交道,如果人际关系搞不好,不能和周围的人融洽相处的话,想长久持续下去会很困难。作为归国者首先要“入乡随俗”,尽量去适应日本的社会这一点我认为很重要。

(神奈川県 池上明)



もんひと かいしやう まいにちあたらし
問が一つずつ解消されて、毎日新しい
しゅうかく
収穫があるので、2年間の学習は大変充
じつ
実したものでした。

平成 15 年 3 月、ぎのう がっか
技能試験及び学科試験に
合格して 2 級自動車整備士の資格証(しかくしやう
し)を取得しました。

同年 4 月 1 日には、40 数名(すうめい)の自動車整備・
板金塗装工場(こうしやう にゆうしや)に入社し、整備部に配属(はいぞく)
になりました。また、数ヶ月後(すうかげつご)には板金部に異
動(いどう)しました。

がっこう
学校で学ぶのは皆基礎知識(きそ)で、職場(しよくば)で仕
事(じ)について、さら(さら)に上司(じやうし)から具体的なこと
を学ばなければなりません。学んでい
るうちに、整備(ひかく)と比較(ひかく)してみると板金の仕事
は内容(ないよう)も豊富(ほうふ)で自分に合(あ)っていると次第(しだい)に
かん
感じ(かん)ました。車(くるま)の内装(ないそう)、エンジン(えんじん)、走行部
ぶん
分(ぶん)、外板(がいはん)等は仕事(じ)の中で全(すべ)て触(ふ)れることが
でき、その中でもエンジンなどは、自分で学
んだ整備(じつようてき)の知識(ち)が実用(じつようてき)的に使えるようになり
ました。

ちゅうにちりやうこく しゃかいせいど こと
中日両国(ちゅうにちりやうこく)で社会制度(しゃかいせいど)は異(こと)なります。
仕事(じ)上(じやう)では、技術(ぎじゆつ)の善(よ)し悪(あ)しも重要(じゆうよう)です
が個人(こじん)の品行(ひんこう)はもっと重要(じゆうよう)です。仕事(じ)は、
全(かか)て人と関(かか)わらなければ成(な)り立(た)ちません。も
し人間(にんげん)関係(かんけい)がうまい(か)かず、周(しゅう)囲(い)の人(ひと)に
と
溶(と)け込(こ)めなければ、長(なが)く継(けい)続(ぞく)していくこと
は困(こん)難(なん)です。帰(き)国(こく)者(しや)として、ま(ま)ずは「郷(ごう)
入(い)って(は)郷(した)が(は)従(したが)え」で、できるかぎり日本(にっぽん)
社(しゃ)会(かい)に合(あ)わせて行(い)くこと、この点(てん)が大(だい)変(べん)
じゆうよう
重(じゆうよう)要(いん)だ(しき)と認(にん)識(し)しました。

か ながわけん いげがみあきら
(神奈川県 池上明)

◆ 高中升学指导信息 (续) 高校進学・進路ガイダンス情報 (続き) ◆

前号でもご紹介した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・進路ガイダンス情報の続きをお知らせします。

我们在上一期里给大家介绍了面向中国帰国者、外国中学生及其监护人(家长)的升学指导, 现在给大家介绍其后续信息。

<p>【千葉】 ◆夏期ガイダンス 中学3年生・受験生対象 7月1日(日)午後1:30~4:30 千葉大学けやき会館</p> <p>◆秋期ガイダンス 中学生対象</p> <p>船橋会場 10月14日(日)13:30~16:30 船橋市葛飾公民館</p> <p>松戸会場 10月21日(日)13:30~16:30 松戸市市民会館</p> <p>連絡先: 千葉大学 教育学部社会教育研究室 TEL&FAX: 043-290-2568</p>	
<p>【埼玉】 ①北部: 7月8日(日)深谷生涯学習センター(深谷公民館) ②西部: 7月22日(日)クラッセ川越</p> <p>③南部: 7月15日(日)大宮ソニックシティ市民ホール</p> <p>連絡先: 彩の国さいたま国際交流・協力ネットワーク事務局(埼玉県国際交流協会)</p> <p>TEL: 048-833-2992/FAX: 048-833-3291 E-mail 電子郵址 sia@sia1.jp</p>	
<p>【東京】 7月1日(日) JICA地球広場(渋谷区)</p> <p>秋にも実施予定 予定在秋季也实施</p> <p>連絡先: 多文化共生センター東京</p> <p>TEL&FAX: 03-3801-7127</p> <p>E-mail: tokyo@tabunka.jp</p>	<p>【大阪】 夏以降に7つのブロックで開催予定</p> <p>予定夏季以后在七个地区举办</p> <p>連絡先: (特活)関西国際交流団体協議会</p> <p>TEL: 06-6773-0256/FAX: 06-6773-8422</p> <p>E-mail: kna@interpeople.or.jp</p>
<p>【神奈川】 ①9月30日(日)厚木ヤングコミュニティセンター ②10月13日(土) かながわ県民センター</p> <p>③10月14日(日) さがみはら国際交流ラウンジ</p> <p>連絡先: 多文化共生教育ネットワークかながわ事務局 高橋清樹</p> <p>TEL: 045-942-5202 HP 网页: http://www15.plala.or.jp/tabunka/index.htm</p>	
<p>【静岡】 7月と12月に浜松市で実施予定</p> <p>連絡先: 浜松NPOネットワークセンター(N-Pocket)</p> <p>TEL&FAX: 053-445-3717</p> <p>E-mail: info@n-pocket.jp HP: http://www.n-pocket.jp</p>	<p>【岐阜】 8月26日(日) 可児市土田公民館</p> <p>主催: 可児市国際交流協会</p> <p>TEL: 0574-60-1230/FAX: 0574-60-1200</p> <p>E-mail: kia@ma.ctlk.ne.jp</p>
<p>【滋賀】 7~8月に実施予定</p> <p>連絡先: (財)滋賀県国際協会</p> <p>TEL: 077-526-0931</p>	<p>【奈良】 9月21日(金)会場未定</p> <p>主催: 奈良県外国人教育研究会</p> <p>TEL: 0742-62-5555</p>
<p>【熊本】 7月8日(日) 熊本県立大学</p> <p>連絡先: 中国帰国・外国人生徒の進学を支援する会</p> <p>TEL: 090-9593-9627</p>	<p>【三重】 9月30日(日)高茶屋市民センター</p> <p>主催: 津市教育委員会事務局人権教育課</p> <p>TEL: 059-229-3253</p>

■本件に関する最新情報は、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/>

与升学指导相关的最新信息, 在中国帰国者定居促进中心设置的「同声・同气」的升学消息栏里, 将会随时更新。

七月举行参议院选举！？ 7月は参議院選挙！？

今年7月には参議院選挙が行われます。本誌第32号の「統一地方選挙」に引き続き、今号では「参議院選挙」に関する「総務省のお知らせ」を掲載します。

今年7月将举行参议院选举。继本刊第32期的“统一地方选举”内容，我们打算在本期继续为您刊登有关“参议院选举”的“总务省通知”。

第21次参议员例行选举即将举行。

宪法规定：参议院每3年改选议员的其中半数。
今年夏天即将进行第21次参议院议员的例行选举。

在参议院议员例行选举中，“比例代表选举”和“选区选举”将同时进行。

●投票

1 投票方法

(1) “比例代表选举”

所谓“比例代表选举”是指以全国为一个单位来选出议员的选举方法。

投票时，请在规定选票上填写候选人名单中的“候选人名”，或者填写候选人所属“政党名”。

〈 选票的填写方法(例) 〉

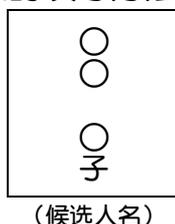


(2) “选区选举”

所谓“选区选举”是指以各都道府县区域为选区，选举各选区规定人数的议员选举方法。

投票时，请在规定选票上填写选区“候选人名”。

〈 选票的填写方法(例) 〉



第21回参議院議員通常選挙が行われます。

参議院は、3年ごとに議員の半数を改選することが憲法に定められており、今夏に第21回参議院議員通常選挙の執行が予定されています。

参議院議員通常選挙では、「比例代表選挙」と「選挙区選挙」が同時に行われます。

●投票について

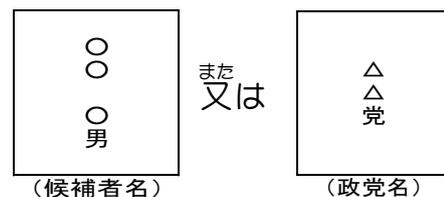
1 投票方法

(1) 「比例代表選挙」

「比例代表選挙」は、全国を一つの単位として議員を選ぶものです。

投票にあたっては、所定の投票用紙に候補者名簿に記載された「候補者名」又は候補者名簿を届け出た「政党名」のいずれかを記載してください。

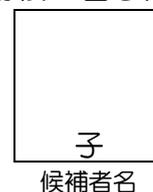
〈 投票用紙の書き方(例) 〉



(2) 「選挙区選挙」

「選挙区選挙」は、各都道府県の区域を選挙区とし、選挙区ごとに決められた数の議員を選ぶものです。投票にあたっては、所定の投票用紙に選挙区選挙に立候補している「候補者名」を記載してください。

〈 投票用紙の書き方(例) 〉



2 投票時間

通常为上午7点至下午8点。

3 投票点入场券、选举指南等

自公告日后，许多市区、町村将向选民分发投票点入场券和选举指南等通知。如果投票时带上该通知，投票手续将非常方便。即使忘带投票点入场券等，只要能够确认是其本人，也可以进行投票。

4 投票点的进入

与选举人同行的儿童和照顾人员以及护理人员等也能进入投票点。

5 日期前投票制度

由于工作、旅游外出、或婚丧等的原因不能在投票日前往投票点投票者可依据“日期前投票制度”进行投票。

“日期前投票”的投票期间为自公告日次日起至投票日的前一天为止。投票时间通常为8点30分至20点。

其他，详细内容请向居住地的各市区、町村选举管理委员会咨询。

●开展“不赠送，不索要，不收取”的“三不运动”。

禁止政治家的捐赠。同时禁止选民的索要。

法律禁止政治家向选区内的民众赠送钱财或物品。

违者将被处罚。

同时禁止选民索要捐赠。

遵守禁止捐赠规则，实现透明选举。



“不赠送，不索要，不收取”

2 投票時間

通常午前7時から午後8時までです。

3 投票所 入 場 券、選挙のご案内など

多くの市区町村では、公示日以後、有権者に対して、投票所入場券や選挙のご案内などの通知が配られます。これらを投票の際に持参すれば手続きがスムーズに進みます。なお、投票所入場券等を忘れた場合であっても、本人であることが確認できれば投票できます。

4 投票所への立ち入り

選挙人と一緒に小さな子どもや補助者・介護者なども投票所に入ることができます。

5 期日前投票制度

仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭等の理由で、投票日に投票所へ行くことができないと見込まれる方は、期日前投票制度を利用して、投票をすることができます。

期日前投票ができる期間は、公示日の翌日から投票日の前日まで、投票時間は通常午前8時30分から午後8時までです。

その他、詳しくはお住まいの各市区町村選挙管理委员会にお問い合わせください。

●「贈らない、求めない、受け取らない」

の「三不運動」をおこなっています。

政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。

違反すると、処罰されます。

また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

《征稿》 帰国者二代业余足球队简介

多摩 0425FC (暫用名) 成立于 2003 年夏天。当时是由几个人自发组织起来的, 以锻炼身体为目的, 每星期六的早上一起锻炼。当时知道的人很少, 也没有固定的球场, 但是大家无论严寒、酷暑、刮风、下雨都坚持不懈的持续着。正是这种顽强的信念, 成就了今天这支球队, 而且在多摩地区华人圈内已稍有名气和影响。成员中有归国者第二代、二代配偶者; 三代、四代、及其配偶者, 终于达到了三十三名。在年龄层上, 四十以上的三人, 三十岁到四十岁的有二十人左右, 年过二十岁的有八人。二十岁的孩子们也有的住在附近, 也有的是从朋友那里听到后加入的。好选手也不少, 具备了标准业余足球队的规模。

刚开始时, 队员们连正规的足球鞋、衣服都没有, 也没有固定的球场。后来随着队伍慢慢扩大, 球队开始有组织地购买队服、鞋袜及其它用品, 并且有了比较固定的球场, 规模也从最初的几个人发展成了现在这样二十人左右。每个星期日在拜岛车站附近的公园集合, 早晨经过一段时间的训练和热身活动, 再打两、三场小型比赛。我们这个队队员的平均年龄比其他队大, 没有经验的人也不少, 技术和体力也不及其他队, 但是, 大家都怀有不服输的精神, 认真地进行练习。

今年, 我们球队又得到为中国归国者作出巨大贡献的新世纪冻土之会 T 先生及其同事的大力帮助, 出资为球队加入了足协, 每年就有机会参加一、两次业余足球队的联

《投稿》 帰国者 2 世アマチュア サッカーチームの紹介

多摩 0425FC (仮名) は 2003 年の夏に結成されました。当時は数人の有志により組織されたチームでした。体を鍛えることを目的とし、毎週土曜日の朝、一緒に練習をしていました。当時チームの存在はあまり知られていなく、決まった練習グラウンドもありませんでしたが、皆寒い日も暑い日も風の日も雨の日も、たゆまぬ努力をしてきました。正にこうした粘り強い信念で、今日のチームができました。そして多摩地区の華人の間で名が知れるようになりました。メンバーは帰国者 2 世、2 世の配偶者、3 世、4 世、及びその配偶者の合計 33 名になりました。年齢別では、40 歳以上が 3 人、30 から 40 歳が 20 人ほど、20 歳代が 8 人で、20 代の子供たちは近くに住んでいる者もいるし、知り合いから聞いて入った者もいます。良い選手も少なくなく、れっきとしたアマチュアサッカーチームの規模になりました。

チームができたばかりの頃は、メンバーはちゃんとしたサッカーシューズもウェアも持たず、また決まった練習グラウンドもありませんでした。その後チームが徐々に大きくなるにつれ、ユニフォームやシューズ、ソックスその他の用品をチームでそろえて購入するようになり、練習グラウンドも決まってきました。規模も当初の数人から現在では練習時に毎回 20 人前後が集まるまでになりました。毎週日曜日に拜島駅近くの公園に集まって練習します。朝練習をして体を温め、2、3 回ミニゲームをします。私たちのチームは他のチームより平均年齢が上ですし、未経験者も多く、技術も体力も他のチームに及びませんが、

賽。我们的思想是在锻炼身体同时, 胜负无所谓, 重在我们能积极主动的参与。

今后, 我们的目标是提高球员的身体素质和足球水平, 通过与各界朋友的联系和介绍, 让更多的人加入到我们的球队中来, 形成一个彼此谦让、互帮互助, 场上默契场下和气的优良团队。我们来自于中国的大江南北, 齐心协力来维护这份来之不易的缘份, 和谐共勉是我们共同的心愿。在大家真心实意和睦相处之下, 我们坚信, 通过足球运动让我们的业余生活变得更加充实。

通过足球运动会让我们结交更多的朋友, 也会让我们归国者有更好的社会形象。更希望能有越来越多的朋友认识我们, 参加到我们的队伍当中来, 共同携手创造属于我们自己的一片天空。

现在, 我们队正在参加武蔵村山市社会人员比赛大会, 在今年春季大会中, 共进行四次预赛, 遗憾的是第一场输了。第二场要在五月十三日进行, 我们努力争取打赢。

(队长: 和田雅彦)



多摩 0425FC の成员
多摩 0 4 2 5 F C のメンバー

メンバーは真剣にまじめにそして負けず嫌いの強い気持ちを持って練習しています。

また、今年私たちのチームは、中国帰国者のために多大な貢献を頂いている新世紀凍土の会の T さんをはじめ会の方々から出資頂きました。そしてチームはサッカー協会に加入し、毎年 1、2 回アマチュアのサッカーリーグに参加できる機会を得ました。私たちは体を鍛えると同時に、勝敗にこだわらず、積極的に参加することが大事だと考えています。

メンバーの身体能力とサッカーのレベルを上げ、各界の友人との連絡や紹介を通して、もっとたくさんの人に私たちのチームに入ってもらい、互いに譲り合い、助け合い、グラウンドに上がったら呼吸を合わせ、グラウンドを下りたら和気あいあいとした良いチームを作ることが、今後の私たちの目標です。私たちは中国各地からやって来ましたが、心を一つにして協力し、得難い縁を大切に、仲良く共に励まし合うことが皆の共通の願いです。皆が誠心誠意打ち解けあう中で、サッカー大会を通して、私たちの余暇の生活がより充実したものになると確信しています。

サッカー大会を通して私たちは多くの真の友人と交わり、また、帰国者は社会に対してより良いイメージを持つことができます。更に、より多くの各界の友人が私たちのことを知り、私たちのチームに加わり、共に手を携えて私たち自身の広い世界を創りたいと思います。

現在、チームは武蔵村山市社会人大会に参加しています。春の大会では予選は計 4 試合ありますが、第 1 戦は残念ながら負けてしまいました。第 2 戦は 5 月 13 日です。なんとか勝てるようにがんばります。

チームキャプテン: 和田雅彦

健康商談室/体检知识③



我们在上一期和上上期中,给大家介绍介绍了有关“尿检”和“验血”的详细内容,而在这一期里,我们打算为您刊登包括这两项检查在内的主要检查项目之概要。

体检时主要检查项目之大略

身体外围检查

●身高・体重・BMI (体格指数)

身体外围检查中对身高进行测量,对于成年人来说并无太大的意义,但是在测定体重是否与身高协调的时候,此项检查是必要的。

测定体重是否与身高协调,可通过 BMI (Body Mass Index=体格指数)来计算。据统计数字显示,当计算结果为 22 时,罹患疾病的概率最低;不满 18 时为体重过轻;18 以上未滿 25 时,为标准体重;25 以上为肥胖。

BMI 公式=体重(kg)÷身高(m)²
 比方说,您的体重为 54 公斤,身高为 1.6 米,那么: $54 \div 1.6^2 = 54 \div 2.56 = 21.1$ 这个结果就是您的 BMI。

肥胖与糖尿病、高血脂症和高血压一样,都是“死亡四重奏”里的一分子,它不仅会促进动脉硬化,导致心脏病及中风等发生于循环器官的生活习惯病,而且还是诱发大肠癌的危险元素。

另外,肥胖还会引发痛风及关节炎(特别是腰疼及膝盖疼痛),还有骨质酥松症等疾病,因此需要对其严加注意。

反过来过于消瘦的人,则有罹患消化器官或代谢・内分泌系统疾病的可能。另外,最近由于过度减肥而导致体态过于消瘦的情况越来越多,特别是

健康相談室/健診の知識③

前号と前々号では、「尿検査」と「血液検査」についての詳しい検査内容を掲載してきましたが、今号からは、この2つの検査を含む主要検査のあらましを順次掲載します。

健康診断の主要検査のあらまし

身体計測

●身長・体重・BMI (体格指数)

身体計測のうち身長測定は、成人にはそれほどの意味はありませんが、身長に釣り合う体重かどうかを調べるのに必要です。

身長に釣り合った体重かどうかは、BMI (Body Mass Index=体格指数)で求めます。BMI が 22 のとき、もっとも病気にかかる率が低いということが統計的にわかっており、18未滿は低体重、18以上 25 未滿が普通体重、25 以上は肥滿と判定されます。

BMI の計算式=体重(kg)÷身長(m)²
 たとえば、あなたの体重が 54 kg、身長が 1.6m の場合は、 $54 \div 1.6^2 = 54 \div 2.56 = 21.1$ があなたの BMI となります。

肥滿は糖尿病、高脂血症、高血圧とともに「死の四重奏」の一つに数えられ、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中といった循環器系生活習慣病のもとになりますし、大腸がんなどの危険因子でもあります。

また、痛風や関節痛(特に腰痛や膝の痛み)、骨粗しょう症なども引き起こしますから、注意が必要です。

逆にやせすぎの人は、消化器や代謝・内分泌系の病気が疑われます。また、最近では極端なダイエットによるやせすぎが多くなっており、10代から 30 代の女性では特に顕著です。ただし、男性

10～40 歳这个年龄段的女性，此种情况更为突出。相反，男性则不管处于哪个年龄段，其 BMI 都呈现出年年上升的趋势。

如此这般，做身体外围检查从而掌握体格变化，也是进行体检时的必查项目。

各种肥胖类型的危险度

肥胖的类型有很多。与生活习惯病挂钩的危险性最大的肥胖类型为：脂肪集中在上半身、特别是腹部周围的类型。这便是所谓内脏脂肪形成堆积的“苹果型肥胖”，这种类型男性偏多。反过来女性常见的是脂肪集中在下半身的类型，这是因为皮下脂肪形成堆积而导致的肥胖，又称作“洋梨型肥胖”。

根据日本肥胖学会制定的标准，BMI 值在 25 以上，同时男性的腰围超过 85 公分，女性的腰围超过 90 公分，就有可能属于内脏脂肪型肥胖，从而需要进行更为精密的检查。

感觉器官检查

● 视力检查

将眼球的构造比作照相机的话，那么眼球就是照相机的暗箱，水晶体就是镜头，虹膜就是光圈，眼睑就是快门，而视网膜就是胶片。进行视力检查，就是看通过水晶体捕捉到的物体形象，是否清晰地折射在视网膜上。

正常值・异常值

裸眼视力在 0.7～1.2 之间为正常值；0.6 以下为异常值，这被认为是源于近视・散光。另外，视力处于 1.2 以上的远视，也被认为有必要进行矫正。

当视力出现问题时

人们常说戴眼镜或隐形眼镜，会促使近视程度快速加深，其实戴着眼镜或隐形眼镜，并不会使近视程度发生变化。因此，最好不要忍受不便，而是

の場合はどの年代も年々 BMI が上がっていく傾向にあります。

こうした体格の変化を調べていくうえでも、健康診断での身体計測は欠かせないものとなっています。

肥満のタイプ別危険度

肥満のタイプにはいろいろありますが、もっとも生活習慣病につながる危険性の高いタイプは、上半身、とくにおなかに集中的に脂肪のつくタイプです。これは内臓に脂肪がつく「りんご型肥満」といわれるタイプで、男性に多く見受けられます。逆に女性に多いのは下半身に脂肪がつくタイプです。これは皮下脂肪が蓄積されているタイプの肥満で、「洋梨型肥満」と呼ばれています。

日本肥満学会の基準では、内臓脂肪型肥満の判定基準は BMI が 25 以上で、男性でウエストサイズが 85 cm、女性で 90cm を上回ると、内臓脂肪型肥満が疑われ、さらに詳しい検査をすることになります。

感觉器系検査

● 視力検査

眼球的構造をカメラとしてみますと、眼球はカメラの暗箱、水晶体がレンズ、虹彩がしぼり、まぶたがシャッター、網膜がフィルムに相当します。視力検査は、水晶体から入った物体像が、網膜にうまく像をむすぶかどうかを調べます。

基準値・異常値

裸眼視力が 0.7～1.2 が基準値、0.6 以下は異常値で近視・乱視が原因とみられます。また、1.2 以上といった遠視の場合も矯正の必要があります。

異常のときは

よく眼鏡やコンタクトを使用すると近視が早く進行するよういわれますが、近視は眼鏡やコンタクトを用いても進行度は変わりませんから、不自

应该配戴看得清楚、不使眼睛产生疲劳、度数适当的眼镜或隐形眼镜。

散光眼中，规则性散光是可以矫正过来的，而不规则性散光则无法矫正，需要向医疗专家进行咨询。另外，远视眼的人戴眼镜，可以理解成是让劳累的眼睛获得休息。

●听力检查

所谓声音，是指通过外耳道而进入的声波震动鼓膜，而这一震动又通过听小骨传达到内耳，然后从内耳内部被称为前庭、三半规管及蜗牛管的器官，经神经传达到大脑。

耳背分为由从外耳到听小骨之间原因所引起的传音耳背，以及由从内耳到脑部之间为原因所引起的感音耳背两种。听力检查是看有无由中耳炎所引起的传音耳背或先天性耳背，以及有无由药物中毒、流行性耳下腺炎、病毒及听神经肿瘤所引起的感音耳背等病症。

在可遮断外部声音的检查室中进行检查。从听力器所发出的声音以五分贝(曲)为单位，逐渐加强，受检者听到声音时就摁按钮，藉以测定听力。

正常値 異常値

正常值为 10~30 分贝。

当听力出现问题时

出现耳背时，就需要借助助听器了。在配助听器的时候，最好是听从医疗专家的指示。另外，平时耳背往往会与头晕一道出现，当恶心或呕吐、耳鸣伴随而来的话，就有可能是患上了美尼尔氏综合症。有时听神经肿瘤的症状是单耳耳鸣和耳背，有时甚至只出现耳鸣，因此，不要把耳背看成是因为年龄大而置之不顾。

[未完待续]

摘自《体检知识与自我管理》

ゆをがまんしないで、見やすい、つかれない適度の眼鏡やコンタクトを使用しましょう。

乱視のうち正乱視は矯正できますが、不正乱視は矯正できませんので、専門医に相談しましょう。一方、遠視の場合の眼鏡は目の疲れを休めるためのものと理解しましょう。

●聴力検査

音は、外耳道に音波として入って鼓膜を振動させ、耳小骨から内耳に伝えられ、内耳では前庭や三半規管、蝸牛管といった器官から神経によって脳に伝えられます。

難聴には、外耳から耳小骨までに原因がある伝音難聴と、内耳から脳までの間に原因がある感音難聴がありますが、聴力検査では、中耳炎による伝音難聴や、先天性難聴、さらに薬物中毒、おたふくかぜ、ウイルス、聴神経腫瘍による感音難聴の有無などを調べます。

検査の方法は、外部からの音を遮断した部屋で、オーディオメーターから発する音を 5dB (デシベル) 単位で強めていき、聞こえた時点でボタンを押す方法で測定をします。

基準値・異常値

基準値は 10~30dB です。

異常のときは

難聴の場合は、補聴器を使用することになりますが、使用するときには専門医の指導を受けましょう。一方、ふだん難聴とめまいが同時に起こったり、吐き気や嘔吐、耳鳴りを伴うことがあればメニエール病が疑われますし、聴神経腫瘍のように、片耳の耳鳴りと難聴、あるいは耳鳴りだけのこともありますから、難聴は年のせいだといって放置しないようにしましょう。【次号に続く】

「健診の知識とセルフケア」(株) 社会保険出版 発行) より抜粋

新闻摘要 (3 月 10 日~5 月 9 日)

3 月 17 日 (星期二)



厚生労働省 17 日于札幌市内，就生活实际情况及必要的支援措施等问题，向居住在北海道的 14 名遗华孤儿进行了访问调查及意见听取。厚生労働省今后还将召集有识之士召开会议，在夏季期间制定出具体的支援方案。

3 月 23 日 (星期五)

23 日，针对四名居住在德岛县的遗华孤儿所提出的，要求国家进行赔偿的诉讼一案，德岛地方裁判所驳回了原告方的上诉。

3 月 29 日 (星期四)

29 日，针对 168 名居住在东海、北陆等 7 个县的遗华孤儿所提出的，要求国家进行赔偿的诉讼一案，名古屋地方裁判所驳回了原告方提出的上诉。

3 月 31 日 (星期六)

30 日，居住在山梨县甲斐市的一名遗华孤儿，因不服市政府要求退还自己的中国丈夫在暂时回国期间的部分生活保护费（即其丈夫离日期间，市政府向其支付的相当于抚养费的 23 万元生活保护费）一事，向山梨县政府提出请求，要求对此进行审查。这名遗华孤儿认为，“丈夫回国是为了陪同长子看病和治疗，市政府没有考虑遗华孤儿家庭的具体情况。”山梨县政府接受了其请求，并计划在 50 天内就此事作出结论。

ニュース記事から (3月10日~5月9日)

3月17日 (火)

厚生労働省は 17 日、北海道在住の中国残留孤儿 14 人から、生活実態や必要な支援策などについての聞き取り調査を札幌市内で行った。厚生労働省は今後有識者会議などを開き、夏ごろまでに具体的な支援策をまとめる方針。

3月23日 (金)

徳島県在住の中国残留孤儿 4 人が提訴していた中国残留孤儿国家賠償訴訟で、徳島地裁は 23 日、原告側の請求を棄却した。

3月29日 (木)

東海、北陸地方など 7 県在住の中国残留孤儿 168 人が提訴していた中国残留孤儿国家賠償訴訟で、名古屋地裁は 29 日、原告側の請求を棄却した。

3月31日 (土)

中国人の夫が中国に一時帰国したことを理由に、山梨県甲斐市が生活保護費の一部返還（夫が日本に不在だった間の夫への扶養費分に当たる生活保護費約 23 万円）を求めたことを不服として、同市在住の中国残留孤儿の女性が 30 日、山梨県に判断を求め審査請求をした。この女性は、「帰国は長男の病気治療の付き添いのためで、中国残留孤儿の家庭の事情を何ら考慮していない」と主張。県は請求を受理し、50 日以内に結論を出す。

4 月 3 日 (星期二)

3 日, 四名作为原告的遗华孤儿, 因不服德岛地方裁判所驳回其要求国家进行赔偿的上诉 (3 月 23 日), 而向高松高等裁判所提出了上诉。

4 月 12 日 (星期四)

围绕面向遗华孤儿制定一套新型支援方案一事, 11 日, 由遗华孤儿要求国家进行赔偿的诉讼原告方及其律师所组成的全国联络会代表团, 联合向执政党课题小组提出了包括创设每月支付每名孤儿 17 万日元给付金制度 (有配偶者时增加 7 万日元) 在内的请愿书。并计划在下一星期之内提交给安倍首相、柳泽厚生劳动大臣。

4 月 13 日 (星期五)

12 日, 168 名原告中的 166 名遗华孤儿, 因不服名古屋地方裁判所驳回其要求国家进行赔偿的诉讼判决 (3 月 29 日), 而向名古屋高等裁判所提出了上诉。

4 月 16 日 (星期一)

15 日, 一名居住在广岛市的遗华孤儿 (69 岁・女) 升入了同市的通信制高中。这名女性于 1992 年回到日本。在中国只读到小学的她, 于 2004 年考入初中夜校班学习, 并于今年 3 月毕业。她兴奋她表示, “还要学习祖国的历史和文化”。

4 月 26 日 (星期四)

25 日, 针对 61 名居住在广岛、山口两县的遗华孤儿所提出的, 要求国家进行赔偿的诉讼一案, 广岛地方裁判所驳回了原告方提出的诉讼。

4 月 3 日 (火)

中国残留孤儿国家賠償訴訟で、原告側の孤儿 4 人は 3 日、請求を棄却した徳島地裁判決 (3 月 23 日) を不服として、高松高裁に控訴した。

4 月 12 日 (木)

中国残留孤儿に対する新たな支援策について、中国残留孤儿国家賠償訴訟の原告や弁護士らで構成する全国連絡会代表団は 11 日、与党プロジェクトチームに対し、孤儿 1 人につき月額 17 万円 (配偶者がいる場合は 7 万円を加算) の給付金制度の創設などを盛り込んだ要望書を提出した。来週中に安倍首相、柳沢厚生労働相にも提出する方針。

4 月 13 日 (金)

中国残留孤儿国家賠償訴訟で、原告側の孤儿 168 人のうち 166 人は 12 日、請求を棄却した名古屋地裁判決 (3 月 29 日) を不服として、名古屋高裁に控訴した。

4 月 16 日 (月)

広島市在住の中国残留孤儿 (69 歳・女性) が 15 日に通信制高校に入学した。この女性は 1992 年に日本に帰国。中国では小学校までしか通えなかったが、2004 年には中学校の夜間学級に入学し、今年 3 月に卒業した。「故国の歴史や文化をもっと学びたい」と目を輝かせていた。

4 月 26 日 (木)

広島、山口両県在住の中国残留孤儿 61 人が提訴していた中国残留孤儿国家賠償訴訟で、広島地裁は 25 日、原告側の請求を棄却した。

4 月 30 日（星期一）

据 29 日的消息，作为一项向回国定居的遗华孤儿提供新型支援的具体方案，厚生劳动省正在探讨将现在只支付三分之一的基礎养老金制度，改成全额支給，并且创设一个包括向生活保护家庭提供生活支援的特別給付金制度。

今后，厚生劳动省还将听取执政党课题小组及有识之士的意见，并计划在 6 月整理出一套方案。

5 月 9 日（星期三）

8 日，61 名作为原告的遗华孤儿，因不服广岛地方裁判所驳回其要求国家进行賠償的诉讼（4 月 26 日），而向广岛高等裁判所提出了上诉。

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。

☎ 通知

◆为节约经费，从今年四月起，本刊等寄贈读物的邮寄方式、将从邮局邮送改为送货公司以邮件形式送到诸位手上。若搬家或住址发生改变，请您别忘了在通知邮局的同时，也一定通知我们首都圈中心。

◆同样为了节省经费，本刊从 4 月起，将以往一年“6 次双色印刷”改为“一次双色印刷、5 次单色印刷”。

4 月 30 日（月）

日本に永住帰国した中国残留孤児の新たな支援策として、現在は 3 分の 1 しか支給されていない基礎年金の満額支給と、生活保護受給世帯を対象とした生活支援のための特別給付金制度の創設などを盛り込んだ案を厚生労働省が検討していることが 29 日、分かった。

今後、与党プロジェクトチームや有識者の意見も聞きながら 6 月中にもまとめる方針。

5 月 9 日（水）

中国残留孤児国家賠償訴訟で、原告側の孤児 61 人は 8 日、請求を棄却した広島地裁判決（4 月 26 日）を不服として、広島高裁に控訴した。

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。

お知らせ

◆経費節減のため、本年 4 月から本誌などの送付方法を郵送から宅配業者のメール便に変更しました。住所変更した方は、郵便局に届けを出すだけでなく、必ず首都圏センターまでお知らせ願います。

◆同様の理由で、本年 4 月から本誌の印刷方法を年間「2 色刷り 6 回」から「2 色刷り 1 回、1 色刷り 5 回」に変更しました。

●●●全球变暖与海面上升●●●

全球变暖也会给海洋带来影响。由于海面温度升高，造成海水膨胀，南极的冰层融化成海水，从而引起海面上升。根据 IPCC（政府间气候变化专门委员会）发表的报告，全球变暖如果按照现在的速度发展下去的话，那么截至到 2100 年为止，地球海面最高将有可能上升 95 厘米。

位于斯里兰卡西南部、以美丽的珊瑚而著称的印度洋岛国马尔代夫共和国，就是深受海面上升之苦的国度之一。马尔代夫的 average 海拔不到一米，而海拔最高的地方也只有 2.4 米。如果海面上升 1 米的话，那么马尔代夫国土的百分之八十都将被海水淹没。尽管马尔代夫并没有做什么使海面上升的事情，可是各发达国家为寻求各自“发展”而欠下的账，却毫不留情地变成让马尔代夫人来偿还。

日本的各大都市也有可能受到海面上升带来的巨大影响。据说在东京，那些海拔低于满潮时水位、被称为“下町低地（平民区的低洼地区）”区域（江东区、墨田区、江戸川区、葛饰区），如果海面上升 1 米的话，就有被淹没的危险。另外，从大阪西北边一直到堺市间的沿海地段，也将遭受同样的命运。为避免被大海淹没，有一种沿着海岸线围修堤坝的办法，可是要修成能防御海面上升一米的堤坝，就需要将现有的堤坝加高 2.8~3.5 米，这需要投入莫大的资金。

另外一个严重的问题是，高涨的潮水已渐渐侵入到农耕田中去，导致农作物枯黄，并且进入井水及地下水中，逐渐使人们的饮用水源失去保障。

●●●地球温暖化と海面上昇●●●

地球温暖化は海にも影響を与えます。水温の上昇により、海水が膨張したり、南極の氷が溶け、海に流れ込むことで、海面上昇が起こります。IPCC（地球温暖化について話し合う国際会議）の報告によると、現在のペースで温暖化が進行すると 2100 年までに最高 95 cm、海面が上昇する可能性があるとされています。

スリランカ南西、インド洋に浮かぶ珊瑚礁が美しいモルディブ共和国は海面上昇の被害が深刻な国の一つです。この国の平均海拔は 1 m 未満でいちばん高いところでも 2.4m しかありません。海面が 1 m 上昇すると国の 80% が水没してしまいます。モルディブの人々は温暖化を促進してしまうような生活を送っていないにもかかわらず、先進諸国の「発展」のツケを払うことを余儀なくされています。

日本の大都市も海面上昇の影響を強く受ける可能性があります。東京では海拔が満潮水位よりも低い下町低地と呼ばれる地帯（江東区、墨田区、江戸川区、葛飾区）は 1 m の上昇で水没する危険があると言われています。また、大阪の西北部から堺市にかけての海岸線地域一帯も同様です。水没を防ぐためには海岸線に堤防を設けることも考えられますが、1 m の海面上昇の被害を防ぐためには現在設けられている堤防を更に 2.8~3.5 m 高くするなどの対策が必要になり、そのために莫大な費用が必要となります。

※ 如果您想了解更多他的话 ※

FoE Japan 全国变暖地图

<http://www.foejapan.org/pacific/effectmap/index.shtml>

可以查看到日本各地海面上升预测图。将光标对准地图的话,还可以看到当海面上升 1 米时,被海水淹没的地区。

(やま)



この他、高潮による浸水で田畑に海水が入り込み、農作物が枯れてしまったり、井戸や地下水に流れ込み、飲み水の確保が難しくなったりといった深刻な問題が起きつつあります。

※ もっと知りたい人のために ※

FoE Japan 全国温暖化マップ

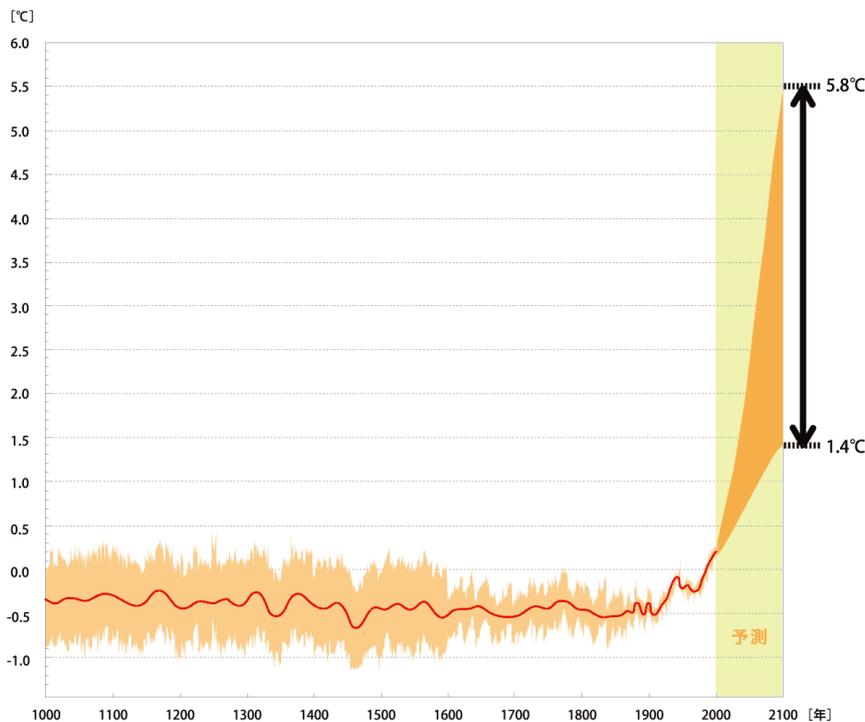
<http://www.foejapan.org/pacific/effectmap/index.shtml>

日本各地の海面上昇予測地図が見られます。地図にカーソルを当てると 1 m の海面上昇で沈んでしまう地域が表示されます。

(やま)

从 1000 年到 2100 年间的气候变化 (观测与预测)

1000年から2100年までの気温変動 (観測と予測)



出处) IPCC 第三次评价报告书 出典) IPCC 第 3 次評価報告書

全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より引用

引自全国地球变暖防止活动推进中心网 (<http://www.jccca.org/>)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

“旬”之食材与烹饪⑤

◆最佳食用期为 6~8 月的食材

以下是最佳食用季节在 6~8 月的食材:

[蔬菜・水果等]

秋葵、黄瓜、芸豆、紫苏、油菜、冬瓜、玉米、西红柿、茄子、青椒、台湾黄麻(王菜)、甜瓜、王子甜瓜

[鱼类・贝类等]

鲣科鱼、香鱼、旗鱼、梭子鱼、革鲑鱼、白丁鱼、鲈鱼



◆日本人和鱼

日本四面环海,自古以来渔业就非常发达。即使是在内陆地区,香鱼、红点鲑、真鲷、鲤鱼以及鲫鱼等淡水鱼,也为人们日常所食用。

根据《农林水产省年报 2004 年》的整理显示,日本人最常购买的水产类食材排名为:大马哈鱼、鱿鱼、金枪鱼、鲣科鱼、秋刀鱼、虾、鲷、沙丁鱼、蛤仔和青花鱼,每人每年的水产类食材摄取量为 64 公斤。

在这一期里,我们就给大家介绍一下用正值食用佳期的“鲣科鱼”的特征及其烹饪的菜肴。



◆鲣科鱼

鲣科鱼是随着暖流(围绕全球海域流动的温暖海流)环游的鱼类。按照鲣科鱼捕捞量的多少来给日本的渔港进行排名的话,其名次分别为:境港(岛根县)、长崎港(长崎县)、博多港(福冈县)、浜田港(岛根县)、枕崎港(鹿儿岛县)和銚子港(千

しゅん しょくざい りょうり
 旬の食材と料理⑥

◆6~8月が旬の食材

6~8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]

おくら、きゅうり、さやインゲン、紫蘇、ちんげん菜、とうがん、とうもろこし、トマト、ナス、ピーマン、もろヘイヤ、メロン、プリンスメロン

[魚介類など]

あじ、あゆ、かじきまぐろ、かます、かわはぎ、きす、すずき



◆日本と魚

日本は周囲を海に囲まれており、昔から漁業が盛んでした。内陸部でもアユ、イワナ、ヤマメ、コイ、フナなどの淡水魚を食べていました。

「農林水産省 年報 2004 年」によると、日本人がよく購入するのは、上位からサケ、イカ、マグロ、アジ、サンマ、エビ、ブリ、イワシ、アサリ、サバとなっていて、一人一年あたり 64 kg の水産物を取っています。

今回は季節の魚「アジ」の特徴とそれを使った料理をご紹介します。

◆アジ

アジは暖流(世界中をめぐる暖かい潮の流れ)にのって回遊する魚類です。日本での漁港別の陸揚げ量が多いのは、上位から境(島根県)、長崎(長崎県)、博多(福岡県)、浜田(島根県)、枕崎(鹿児島県)、銚子(千葉県)



叶县)。日本还进口鲈科鱼，因此一年四季都可以买到这种食用鱼，而在日本其最佳食用期是六月以后。

◆ 鲈科鱼的营养

鲈科鱼富含可以降低胆固醇数值(乃引发生活习惯病之元凶)的非饱和脂肪酸(EPA)。另外，还富含丙氨酸、氨基醋酸、谷氨酸等氨基酸，因此它有着独特的鲜味儿。

◆ 如何挑选上乘的鲈科鱼

鱼眼清澄、鱼身有光泽且弹性好的才是新鲜的。如果不取出内脏的话，那么其鲜度就会下降。因此要是不打算立刻烹饪，最好是将内脏清除。

◆ 香炸鲈科鱼 原材料(4人份)

鲈科鱼(小) … 8~12条、大葱… 1/2根
 生姜… 1小块、红辣椒 … 1个
 柠檬… 1/2个、盐… 少许
 面粉… 适量、色拉油… 适量
 (A) 鲈科鱼炸前调味
 酱油… 大匙 2 匙、酒… 大匙 1 匙
 芝麻油… 大匙 1 匙



◆ 烹饪方法

1. 将鲈科鱼洗净，撒上少许盐。
2. 将大葱斜切成薄片，生姜搓成姜末。取出红辣椒的籽，将其切成小细圈儿。柠檬切成薄片。
3. 将腌好的(A)和大葱、生姜、红辣椒放入一个较深的盘子中，调好汁，将鲈科鱼放入汁中腌 20 分钟左右。
4. 将鲈科鱼拎干，撒上些许面粉，然后放入油中炸脆。
5. 将炸好的鲈科鱼盛入盘中，滴上柠檬汁后食用。

(RK)

子(千葉県)です。輸入物もあり、1年を通して売られていますが、日本ではこれからの季節旬になります。

◆ アジの栄養

アジは、生活習慣病の原因となるコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸(EPA)を含みます。またアラニン、グリシン、グルタミン酸などのアミノ酸が多く含まれ、独特の旨みがあります。

◆ 良いアジの見分け方

目が澄み、身に光沢と張りがあるものが新鮮です。魚は腹わたをつけたままにしておくとし鮮度が落ちてしまいますので、すぐ調理できないときは、腹わたを取り除いておきましょう。

◆ アジの香味揚げ 材料(4人分)

アジ(小) … 8~12尾、長ネギ… 1/2本
 生姜… 1片、赤唐辛子 … 1本
 レモン… 1/2個、塩… 少々
 小麦粉… 適量、サラダ油… 適量
 (A) アジの下味

しょうゆ… 大さじ 2、酒… 大さじ 1
 ごま油… 大さじ 1

◆ 作り方

1. アジはきれいに水洗いし、塩少々をふる。
2. 長ネギは薄く斜め切りにし、生姜はおろす。赤唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。レモンは薄切りにする。
3. 深い皿に(A)の下味と長ネギ、生姜、赤唐辛子を入れ、漬け汁を作り、アジを 20 分ぐらい漬けておく。
4. アジの水気をよくふき、小麦粉を薄くまぶして入れ、カラッと揚げる。
5. 器にアジを盛り、レモンをしぼって食べる。

あーるケー
R K

◆ 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。请在接待时间内(星期五・六 10:00~12:00) 来电话。

编后记

最近,在“编后记”这一栏目中多次登载的都是专栏性质的内容,这一回,还将登载编后记。▼首先要通知大家的是,四月,因本刊负责编辑方面的人事调动,K 的工作将由 Y 取代。而 K 将负责总务,策划方面的工作。敬请各位今后能给予 Y、K 关照和支持。▼另外,围绕中国归国者所发生的状况,又赶上巨大的转变时期、从今年四月起,“地域生活支援计划”开始启动。还有在夏季里将要出台的“新型支援方案”等等。本刊编辑部也将同大家一道,密切关注其今后的动向与发展。

(K)

へんしゅうこうき
「編集後記」

最近では、本欄にコラム的な内容を何回か載せてきましたが、今回は純然たる編集後記といたします▼まず、本誌の編集責任者が 4 月の人事異動に伴い、K から Y に替わったことをお知らせします。K は総務・企画の仕事の方を受け持つこととなりました。今後とも Y、K 共々よろしく願いいたします。▼さて、中国帰国者を巡る状況は、何回目かの大きな転換期を迎えています。本年 4 月からの「地域生活支援プログラム」のスタート。また、本年夏頃には最終方針が決まる「新しい支援策」などなど。本誌編集部としても今後の動向を熱く見守りたいと思います。(K)

『天天好日』第 34 号 2007 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

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 愛知県名古屋市中区榑木町 1-19

日本棋院中部会館 6 階

TEL: 052-954-4070/FAX: 052-954-4071

E-mail: aichi-ce@eagle.ocn.ne.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

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 広島県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/FAX: 082-254-2464

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