



生活情報
せいかつじょうほう
生活情報

一年一度的十二月终于来临了，“日本的十二月又叫师走”关于师走的语源有这样的说法，连和尚也忙得不可开交。在这个季节里，办年货的人也逐渐增多。迄今为止，本刊曾就消费纠纷这一话题，为大家作过数次介绍。最近，围绕签约、签合同这样的事所发生的纠纷似乎越来越多，给消费者带来了许多不便和烦恼。在这一期里，我们打算为您介绍最近常常听说的消费纠纷及其应对方法、购后冷却期制度以及有关“消费者厅”的信息。我们希望它能为您在回避日常生活当中的消费纠纷时提供些许参考。

(接下页)

消费纠纷
しょうひ とらぶる
消費トラブル

いよいよ「師走（12月の別名）」ですね。「師走」の語源は、一説に僧侶が走り回るほど忙しいからと言われています。師走は、買い物の機会が増える時期でもあります。本誌ではこれまでも、消費に関するトラブルについていくつか取りあげてきましたが、最近特に契約にともなうトラブルが増えて消費者を悩ませているようです。今回は、最近聞かれる消費トラブルと対策、クーリング・オフ制度、消費者庁について紹介します。日常生活で消費トラブルを避ける際の参考にしてください。
 (次頁に続く)

目次

生活情報 消費トラブル
 (財)中国残留孤儿援護基金平成22年度奨学生募集

ニュースのことば『政権交代とマニフェスト』
 ニュース記事から(8月21日～10月20日)
 日本語能力試験情報

1からのパソコン用語知識⑧「プリンター」
 投稿『勉強は楽しんで!』

健康相談室「認知症の基礎知識②」
 スポーツ③「ボウリング」

日本の家庭料理①「日本のお弁当特色&定番おかず」

編集後記

目次

1～4 生活情報 消費トラブル

5 (財)中国残留孤儿援護基金
 正在募集平成22年度奨学金申請者

6～9 新闻话语《政权交替与政权公约》

10～11 新闻摘要(8月21日～10月20日)

11 有关日语能力考试的信息

12～13 从零开始的电脑用语知识⑧“打印机”

14～15 征稿《要高高高兴兴地学习》

16～19 健康商谈室《有关认知症的基础知识②》

20～23 体育③《保龄球》

24～27 日本家常菜①
 “日本的盒饭特色&常规菜肴”

28 编后记

(接前頁)

①消費纠纷及其对策

1) 与手机运营商签约

相信很多人在日常生活中都使用手机这一通讯工具。如果一旦签约、并直接关系到每个月支出,可是您是不是往往在不了解具体内容的情况下,就轻易地在合约上画押签字呢?我们曾听说有人给孩子买手机以后,由于疏忽大意,随孩子长时间地接通、下载音乐或动漫,之后,收到高额账单的例子;另外,我们也听说过有人与手机运营商签定了通过两年时间分期支付购买手机机体费用的合约,可是因为中途废约,不再使用解约的手机,但是仍然需要继续支付购买手机的费用。手机通信合约上的字大多很小,内容又难懂,因此在签字时,如果有不明白的地方,一定要向对方询问、确认。

另外,在拿到手机运营商的合约或项目说明书时,最好是先仔细确认其内容,有些项目在支付上也设有打折服务,所以最好是好好儿了解其内容,避免以后出现消费纠纷。

2) 免费商品、免费估价

据说打着为消费者免费寄赠商品的名义,然后借所赠商品以外的其它名目(寄费、信息管理费等),向消费者收取费用的恶性商法,现在十分盛行。此外,据报道,还有人打着为他人免费估算废品回收费的幌子,在根本没有给估价就把废品收走,事后向对方收取高额费用,致使对方蒙受损失。这些案例,都巧妙地利用了人们容易被“免费”两个字引诱的心理。人说世界上“没有比不要钱的东西更昂贵的”,因此我们敬请大家千万别上当受骗。

②购后冷却期制度

大家是否听说过购后冷却期制度呢?它

(前頁より)

①トラブルと対策

1) 携帯電話の契約

携帯電話は日常生活で使用されている方が多いと思います。しかし、その契約となると、毎月の支払いにかかわることなので詳しく理解せず、安易に契約していることはないでしょうか。特にお子さんに携帯電話を持たせた場合、不注意で音楽や動画などのダウンロードに長時間通信を使用したために高額の通信費の請求書が届くことがあります。また、携帯電話本体の購入代金は2年間分割返済で契約したのに途中で解約して、携帯電話の使用がないまま、本体代は支払い続けなければいけないという事例も聞かれます。契約書は文字が小さく、内容もわかりにくいことが多いのですが、記入の際に不明な点がある場合は必ず確認しましょう。

また、予め携帯電話会社のカタログや申し込み書類を入手した際に内容を十分確認し、利用するサービスによって支払いが割引になるものもあるので、それらを理解して、トラブルが起らないように注意しましょう。

2) 無料商品、無料見積

無料の商品を送付するといううたい文句で、入手した商品の代金以外の名目(送料、情報管理費など)で費用を徴収する悪徳商法が横行しているようです。また、廃品回収の無料見積といいながら、実際に見積もりせずに回収し、後から法外な金額を請求する被害ケースも報道されて

是指上门销售、分期付款等售购形式，当买方签字、签约，实现购买行为之后，可以在一定期限内撤回、解除合同，并且无需支付违约金这样一种制度。此制度根据售购内容及类型的差异而有着各种不同的条件，诸如函售这样与商家没有直接接触便购进其商品的话，有时候是无法享受购后冷却期制度的。

购后冷却期制度原则上需要售购双方自达成合约后的 8 天以内（有时候也可以是 14 天或 20 天以内）申请实施，我们建议您采用邮递方式向有关单位递呈合约内容等书面证明。

至于类似的消费纠纷个人商谈，各都道府县均设有面向消费者的商谈窗口（名称为“消费生活中心”等，各位读者居住地的地方政府也设有相关窗口或宣传处，同时在国民生活中心开设的网页上也有相关的指南），另外，国家设立的公共法人“法制平台”（面向国民的法制支援机构），也开设了有商谈窗口。

独立行政法人国民生活中心

<http://www.kokusen.go.jp/>

（可以查询遍布于全国各地的消费生活中心等机构之联络方式

<http://www.kokusen.go.jp/map/index.html>）

法テラス（日本司法支援中心）

<http://www.houterasu.or.jp/>

消费者受损报告

<http://www.houterasu.or.jp/service/shouhishahigai/>

TEL: 0570-078374 (PHS、IP 电话:

03-6745-5600)

平日 9:00-21:00 星期六 9:00-17:00

います。「無料」という言葉に飛びつく心理を巧みに利用したのですが、「タダほど高いものはない」ともいいます。こちらにも注意しましょう。

②クーリング・オフ制度

クーリング・オフ制度を、聞いたことがあるでしょうか。訪問販売、割賦販売等において、契約を申請、締結した購入者等が、一定期間内に違約金などを支払うことなく、申請撤回、契約解除ができる制度です。取引の種類に応じてそれぞれ条件が異なり、業者と直接接 触 のない通信販売のようにクーリング・オフ制度が利用できない場合もあります。

クーリング・オフは契約書等の書類交付を受けた日から、原則 8 日以内（14 日、20 日の場合もあります）に行う必要があります。内容証明郵便などの書面で行うのがおすすめです。

こういった消費トラブルの個別の相談については、各都道府県等で設置している消費者相談窓口（「消費生活センター」等の名称で、皆さんの在住する自治体の窓口や広報、国民生活センター H P でも案内しています）や、国が設立した公的法人「法テラス」（国民向けの法的支援を行う機関）などの相談窓口があります。

独立行政法人国民生活センター

<http://www.kokusen.go.jp/>

（全国の消費生活センター等の連絡先が調べられます

<http://www.kokusen.go.jp/map/index.html>）

法テラス（日本司法支援センター）

③消費者庁

大家是否听说过于今天 9 月新成立的消费者厅呢？近年，食品标示造假，以及专门以老年人为目标的恶性商业行为屡屡发生，在消费者周围，不断出现关系到我们日常生活及切身利益、乃至生命安危的消费问题。消费者厅作为消费行政的指挥塔，正式开始执行其收集・分析一元信息、强化地方消费行政的职能，以建立、实现一个完善的社会机制，从而让消费者能够放心地享受安全的消费生活。另外，还同时设置消费者委员会，以图起到监督作用。

消费者信息电话

TEL：03-3507-9999（平日 9:30-17:30）

为向消费厅提供信息及接受消费者一般咨询的窗口

（不负责处理个别事例）

另外，今后打着“消费者厅”的名义诈骗消费者的事件，恐怕会增多。不过，消费者厅决不会将补偿诈骗损害及救济受害人的工作，委托给业者去做的，因此千万不要相信业者的那些没有根据的解释。要是觉得有任何蹊跷之处，请立刻向消费者厅的消费者信息电话台确认，或者是前往离您最近的消费生活中心商谈。（T）



<http://www.houterasu.or.jp/>（消費者被害

http://www.houterasu.or.jp/service/shouhis_hahigai/)

TEL0570-078374

びーえいちえす あいびいでんわ
(PHS、IP 電話03-6745-5600)

へいじつ とうび
平日 9:00-21:00 土曜日 9:00-17:00

③消費者庁

今年 9 月 1 日に設立した消費者庁をご存じでしょうか。近年、相次ぐ食品表示偽装や、高齢者を狙った悪徳商法の横行など、国民生活に身近な問題、命に関わる問題が起きています。消費者行政の司令塔として、消費者が安心して安全な消費生活を営むことができる社会の実現に向けて、情報の一元的収集・分析、地方消費者行政の強化に、消費者庁がその機能を開始しました。監視役として消費者委員会も設置されます。

消費者情報ダイヤル

TEL03-3507-9999（平日 9:30-17:30）

消費者庁への情報提供や一般的な問い合わせの受付窓口

（個別事案の処理は行っていません）

また、今後「消費者庁」をかたって消費者を騙す手口が増加するおそれがありますが、消費者庁が詐欺商法による被害回復や被害救済等を業者に委託することはないので、根拠のない説明に決して騙されないように注意が必要です。少しでも不審に感じたら、消費者庁の消費者情報ダイヤルに確認するか、最寄りの消費生活センターに相談しましょう。（T）

(財) 中国残留孤儿援护基金正在募集 平成 22 年度奖学金申请者

(財) 中国残留孤儿援护基金向为在日本争取自立而立志升入高中(※)、大学、专科学校或日语学校等, 来自中国或库页岛的残留邦人及其配偶或子弟, 提供升学所必需的资金借贷。

有关借贷资料及咨询事宜, 敬请与援护基金联系。(有汉语应对)

※但是, 从平成 22 年 4 月开始, 国家(文部科学省)有预定, 并策划了对国公立高中教育的无偿化及减轻私立高中等的教育负担的政策。如果本政策要决定实施的话, 那么, 对高中就学所需的必要资金的贷款就不准备实施了。

(財) 中国残留孤儿援护基金

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8

オフィス虎ノ門 1ビル 7 楼

TEL: 03-3501-1050

FAX: 03-3501-1026

有关申请奖学金的详细信息, 登载于援护基金网页, 敬请浏览:

<http://www.engokikin.or.jp/>



(財) 中国残留孤儿援护基金 平成 22 年度奨学生募集

(財) 中国残留孤儿援护基金では中国及び樺太残留邦人並びにその配偶者や子弟が日本の社会で自立するために高等学校(※)、大学、専修学校、日本語学校などへ進学する場合、就学に必要な資金の貸与を行っています。

資料の請求やお問い合わせは援护基金へお願いします。(中国語でも対応可能)

※ただし、平成 22 年 4 月から国(文部科学省)において、国公立高等学校における教育の無償化及び私立高等学校等の教育に係る負担軽減を図ることを予定しており、本施策を実施することが決定された場合には、高等学校の就学に必要な資金の貸与を実施いたしません。

(財) 中国残留孤儿援护基金

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 1-5-8

オフィス虎ノ門 1ビル 7 階

TEL: 03-3501-1050

FAX: 03-3501-1026

奨学生募集についての詳細は援护基金のホームページにも掲載されています。

<http://www.engokikin.or.jp/>

新闻话语

《政权交替与政权公约》

最近，大家是否感觉到电视上播放政治新闻的频率增加了呢？在新闻节目中，关键的地方都打上了字幕，使人们便于理解。可即使如此，政治方面的话题毕竟是十分费解的，要想准确了解其复杂的内容，并不是一件简单的事情。因此，在这一期里，我们打算关注一下两个具有新闻背景的词语。

1. 政权交替

今年，整个日本漫天上下都是政权交替的话题。在给大家介绍政权交替这个词语时，我们想先回顾一下日本的政治结构。日本在战后不久就加入了民主主义国家的行列。所谓民主主义，其实是一种思想，即国民拥有决定政治方向的权利，并根据国民意识行使这一权力。那么，民主主义是通过什么样的方式来实现的呢？请大家回忆一下日本的国会。国会是由那些被 20 岁以上的国民所选举出来的代表（议员）们，决定、制定国家预算及法律的地方。日本的国会分为众议院和参议院两种类型，国民虽然无法直接参与政治活动，但是可以将自己的想法委托给议员去实现。一般情况下，总理大臣是从在众议院里议员人数占多数的政党中选拔出来的。而被选出来的总理大臣又负责全权挑选各部门的大臣，并组建内阁（相当于中国的国务院）。那么，总理大臣为什么要从众议院中选拔呢？其根据是，众议院至少也是四年进行一次选举（参议院每六年一次），因此，相比之下，众议院能够更多地反映民意。

今年夏天在众议院选举当中，民主党得到众多民众的支持，夺得了近三分之二的议席；

ニュースのことば

『政権交代とマニフェスト』

最近、テレビで政治のニュースを見る機会が増えたという方はいますか。ニュースには要所所に字幕があって、聞き取りの助けになりますね。とはいっても、政治の話は難しいので、内容を正確に理解するのはなかなか大変です。そこで、今回はニュースの背景にある 2 つのことばに注目してみました。

1. 政権交代

今年、世の中は政権交代の話題で持ちきりでした。政権交代についてお話しする前に、日本の政治の仕組みを振り返ってみましょう。日本は戦後まもなく民主主義国家の仲間入りをしました。民主主義とは、国民が政治のあり方を決める力を持っていて、国民の意思に基づいてその力が使われるという考え方です。民主主義はどのような形で実現されているかという、国会を思い浮かべてください。国会は 20 歳以上の国民から選挙で選ばれた代表（議員）が、国の予算や法律を作るところです。日本では衆議院と参議院の 2 つに分かれています。国民は自分が直接政治に関与できない代わりに、自分たちの思いを議員に託すことができます。そして総理大臣は、通常の場合、衆議院で多数を占める政党の議員の中から選ばれ、その総理大臣が大臣を選んで内閣（中国の国务院に近い）を作ります。総理大臣は何故衆議院の中で選ばれるかというと、衆議院は少なくとも 4 年に一度選挙があって（参議院は 6 年に一度）、国民の意見をより反映した国会だからというのが根拠です。

この夏の衆議院選挙では、民主党が多くの国民から支持され、全議席の 3 分の 2 に近い議席を獲得し、逆に自民党は議席を大幅に減らしました。その結果、（一時期の例外を除いて）

反之，自民党的议席则大幅度地减少。结果，持续了半世纪以自民党为中心的政权倒台，（短期例除外）取而代之的是诞生了以民主党为中心的政权（与社民党、国民新党的连立政权）。换句话说，所谓政权交替，就是凭借选举结果，迄今为止身为执政党的政党（组织内阁的政党）和身为在野党的政党（执政党以外的政党），进行君臣互换。

可以说，此次政权交替的背景，乃是国民忧虑在全球经济危机大潮中拼死挣扎的日本经济将何去何从，以及医疗及老年护理制度所出现的结构裂缝等各种暴露在外的社会问题，迫使大多数国民发出了要求变革的心声。

※注）连立政权是指由多个政党在执政方面协商协议，并共同进行政权运营。

2. 政权公约

所谓马尼非斯特，是指选举时，政党或候选人向国民展示对自身拟定的政策进行了简明解释的文件。作为政党，往往通过马尼非斯特向国民承诺“如果我们取得了政权，我们将这样做！”。马尼非斯特，在日语中被翻译成“政权公约”。其特征是具体地明示出政策“将在什么时候付诸实施”“通过什么办法来实施”“需要多少经费，经费来源”等等。当选的政党要是不能恪守写在政权公约上的承诺，那么下一次选举时就有可能得不到选票，因此当选的政党会努力地去兑现政权公约。

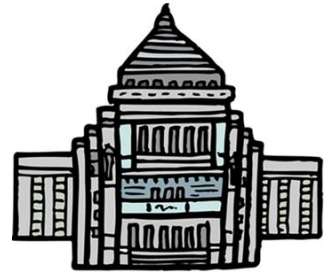
那么，民主党政权已经诞生，其政权公约被媒体炒得沸沸扬扬。在此，我们打算为大家介绍一下民主党所承诺的政权公约中，与我们的生活密切相关的两、三项政策。

①发放孩童津贴

指向有孩子的家庭（从生下来起一直到中学毕业为止），每个月给每个孩子直接发放 2

て）半世紀続いた自民党 中心の政権が終わり、民主党中心の政権（社民党、国民新党との連立政権）が誕生しました。つまり政権交代とは、選挙によって、これまで与党（内閣をつくる政党）であった政党と、野党（与党以外の党）であった政党の立場が入れ替わったことをいいます。

政権交代が行われた背景には、世界不況の波の中で、必死に泳ぎ続けている日本経済の先行きへの不安、医療や介護の仕組みのひび割れなど、さまざまな問題が顕在化したことにより、多くの国民が政治の改革を求めたからだと言われています。



※注）連立政権とは複数の政党が、政策面で合意し、協力して運営する政権のこと

2. マニフェスト

マニフェストとは、選挙の時に政党や候補者が自らの政策を国民にわかりやすく示した文書のことです。政党の場合は「わたしたちが政権をとったら、こういうことをやります！」と国民に約束する意味で使われていて、日本語では「政权公约」と訳されています。その特徴は、政策を「いつまでに達成するか」「どういうやり方で行うか」「お金はいくら必要で、どこから用意するか」といったことを具体的に示すことです。政党は、マニフェストに書いたことを守らなければ、次は投票してもらえないかもしれないので実現に努力します。

さて、民主党政権が誕生し、民主党のマニフェストの話題でメディアが賑わっています。その中から、私たちの暮らしに密接に関係する政策を2、3ご紹介しましょう。

①子ども手当の支給

誕生から 中学卒業 まで、子供一人当たり

万 6 千日元津贴的政策。只是，据说 22 年度（从 22 年 4 月至第二年 3 月）发放一半，自 23 年度起正式实施全额发放。早在 30 多年以前，日本就被指出存在出生率低的问题。在家庭经济备受经济危机影响的情况下，民主党政权制定了整个社会都来养育孩子的支援方针。这一方针主要有以下几个的意图：

a. 向有孩子的家庭直接发放现金，家长就可以为孩子购买其所需的物品，这样就可以刺激个人消费。而东西卖出去了，商店及企业也会获得利润，从而促使景气回升。

b. 孩子长成大人以后，进入社会工作，就可以向国家和地方缴纳税金、年金及健康保险等保险费，从现在起实施增加孩子人数的政策，对日本的将来会有好处。

但是，也有人质疑此项政策每年需要花掉五万多亿日元的预算，这笔巨款将如何筹措？还有，那些富人是否应该得到这份津贴，等等。

② 高中实施事实上的免费教育

此政策乃向所有国、公立在校生的家长发放相当于孩子每年学费的 12 万日元补贴，使高中教育事实上免费。同时也向私立高中在校生的家长发放相同金额的补贴。年收入在 500 万日元以下的家庭，将发放双倍、共计 24 万日元的补助。据说之所以制定此项政策，是由于经济危机严重化，父母的收入减少而不得不放弃升学的念头，或是即使升了学，也不得不辍学的学生不断增多这一社会背景所致。此外，民主党还认为在高中升学率高达 98% 这样一种现实下，根据义务教育的理念，国家理当负担孩子们的学费。

③ 高速公路实施阶段性免费通行

指除了那些拥有交通堵塞隐患的大都市等地区以外，地方高速实施阶段性免费通行的政策。高速公路一旦免费，那么商品在运输过

毎月 2 万 6 千円を各家庭に直接支給する政策です。但し、22 年度（22 年 4 月から翌年の 3 月まで）は半額で、23 年度から全額支給するそうです。日本では 30 年近く前から出生率の低さが問題視されてきました。さらに不況が家計を直撃する中、民主党政権は、社会が子育てを支援する方向を打ち出しました。これには次のようなねらいがあります。

a. 子供のいる家庭に直接現金を配れば、子供のために必要なものを購入し、個人の消費が増える。物が売れば、商店や企業も潤い景気対策になるという期待です。

b. 子供が大人になったら、働いて国や地方に税金を納め、年金や健康保険などの保険料も納めてくれるので、いまから子供が増える政策をとれば、将来の日本にプラスになるという考え方です。

ただ、一方で年間 5 兆円あまりの予算をどうやって捻出するのかという問題やお金持ちにも支給されることに一部疑問の声があるようです。

② 高校授業料の実質的な無償化

すべての国公立高校生の保護者に授業料相当額として年間 12 万円を支給し、事実上無償化する政策です。私立高校生の保護者にも同額を支給し、年収 500 万円以下ならば 24 万円です。この政策の背景には、不況が深刻になり、親の収入が減って高校進学を断念したり、入学しても中退したりする生徒が増えている現実があるそうです。また高校進学率が 98% に達する中、義務教育に準じて、学費を国が負担すべきだと判断したようです。

③ 高速道路の段階的無料化

大都市など渋滞が心配される地域を除いて、地方の高速道路を段階的に無料にしようという政策です。無料になれば商品をトラックで運ぶ場合のコストが安くなるとか、ドライ

程当中，其成本就会降低；驾车到外县旅行的人也会增多，这样就会带来好的结果，从而有可能活化地方经济。这项政策对于时常开车的人来说，听上去似乎是个喜讯，可是民意测验的结果显示，超过半数的国民反对这一政策。持反对意见的人所列举的理由是，如果高速公路实施免费通行的话，容易引起堵车，这难免会让高速公路名不副实。同时，开私家车出行的人要是增多的话，尾气的排放量也会增加，因而难免给环境带来破坏。此外，也有很多人担心这样一来，公交车及铁路等运输公司的乘客将会减少，导致其收益状况不佳。

另外，日本高速公路网在向全国扩展的过程中，积累了不少债务。据悉，至今仍然有 31 万亿日元（截至 2008 年末）的欠款没有还清。长期以来，高速公路通过征收来的通行费偿还那些借款，或是用于修补路段。一部分人担心，如果利用高速公路的人不再支付通行费，那么最后是不是只好从国民缴纳的税金当中抽出钱去偿还欠款呢？

今后，兑现政权公约需要数额庞大的预算，据计明年度的预算总额已经超过了 90 万亿日元。在经济萧条的状况中，据测税收额将低于 40 万亿日元。不足部分将通过发放国债（由国家发行的债券）这种借款方式来补偿。而借来的钱，是需要连息带利一起偿还的。据说，政府迄今为止积累的欠款总数大致为 680 万亿日元（截至 2009 年 3 月末），每年的预算中，大约有 20 万亿日元是用来偿还欠款的。

如今，我们看到的是日本这艘轮船，满载着负遗产，正要转舵换航。我们将跟着这艘轮船航海到什么样的地方去呢？对民主党掌舵满怀期待的人，或是惴惴不安的人，是不是都会目不转睛地注视着其政权公约将何去何从。

(H)

ぶ おとす ひと よ けっか
 プで地方を訪れる人が増えるなど、良い結果
 う ちいき かつせいカ
 が生まれ、地域の経済が活性化するだろうと期
 待されています。車くるまを利用する人にとって嬉しい話うれのような気がするのですが、世論調査よろんちゆうさによれば意外にも反対する国民が過半数を超こえるそうです。反対意見の中には、高速道路の無料化で、渋滞じゅうたいが起こり、高速道路とは名ばかりになる。マイカーまいカーを使う人が増えれば、排気はいきガスが大量たいりょうに排出はいしゅつされて環境が悪くなるといった理由りゆうが挙げられています。バス業ばすぎょう界や鉄道などの公共交通機関こうきょうこうつうきかんでは利用客きやくが減へって収益しゅうえきが悪化することへの懸念けんねんが広がっています。

また、日本は高速道路網を全国に広げていく過程かていで借金しゃっきんをしましたが、いまでも 31 兆円（2008 年末現在）残のこっているといます。長い間ながあいだ 高速道路を利用する人に料金を払はらってもらい、そのお金で借金を返したり、道路の補修ほしゅうをしたりしてきました。しかし利用者が料金を負担ふたんしなくなれば、結局けっきょく、国民の税金からまかなまかなうようになるのではないかと一部に心配する声があります。

今後、マニフェストを実現するためには膨大な予算ほうだいいが必要で、来年度の予算総額そうがくは 90 兆円を上回りそうです。景気の低迷で、税金収入うわまわは 40 兆円を割るといわれる中、足りない分は、国債こくさい（国が発行する債券はっこう さいけん）という借金でまかないます。借りたものは利子をつけて返さなければなりません。これまでに溜たまった借金の総額さくは約 680 兆円（2009 年 3 月末現在）ともいわれ、毎年の予算のうち 20 兆円は、借金を返すために使われているそうです。

負の遺産を受け継いで、いま日本丸は大きく舵まを切り、方向転換ほうこうてんかんするかのように見えます。一体私たちをどんな航路こうろへと導みちびいていくのでしょうか。民主党政権かじとの舵取りに期待する人も不安を感じる人も、マニフェストの行方ゆくえから目めが離はなせないと思いませんか。(H)

新闻摘要



(8月21日～10月20日)

8月25日(星期二)

由日本漫画家根据各自战争经历描绘、创作的漫画作品展 — 《我的八月十五日》，在中国南京的“南京大屠杀纪念馆”开始展出。连日来，数千人前往纪念馆驻足参观。此次展览，是森田拳次先生等漫画家为了传达战争的记忆而发起的，ちばてつや先生及松本零士先生也积极赞同并提供作品参与展出。这些漫画家自 2000 年起，就已开始在日本各地巡回办展，而此次于中国办展，尚属首次。在“南京大屠杀纪念馆”的展览，将持续到 11 月 15 日。其后，还将转至哈尔滨及天津继续展出。此外，已计划在同处将这一活动辟为常设性展览。

10月1日(星期四)

厚生劳动省于 30 日发表了 2009 年新被认定的一名遗华日本孤儿之姓名。此孤儿将于 11 月 17 日暂时回国，并根据线索寻找亲人。此次短期回国预定逗留至 11 月 28 日，其间，如若有人声明可能与之有亲属关系，还将实施会面调查。

10月2日(星期五)

1 日这一天，向国家提出索赔诉讼的遗华孤儿原告代表池田澄江女士，出席了在北京举行的中国建国 60 周年盛大庆典。池田女士是 9 月 7 日在东京的家中收到由中国大使馆寄来的邀请函。她说：“回到日本 28 年之后，收到了来自故乡的请帖，油然而生的留恋之情使我的心潮难以平静。”

10月10日(星期六)

9 日，法务省签发一份滞留特别许可，批准居住在奈良市、跟随声称自身为遗华孤儿第

ニュース記事から

(8月21日～10月20日)

8月25日(火)

日本の漫画家が自らの戦争体験を描いた「私の八月十五日展」が中国の「南京大虐殺記念館」で始まり、連日、数千人が訪れている。同展は、漫画家の森田拳次さんらが戦争の記憶を伝えようと始め、ちばてつやさん、松本零士さんらが賛同して出品。2000 年から日本各地で展示し、中国での開催は初めて。同所での展示は 11 月 15 日までで、その後、ハルビン、天津でも開催した後、同所で常設展示される予定となっている。

10月1日(木)

中国残留日本人孤児として 2009 年度は新たに 1 人が確認され、厚生労働省は 30 日、その名簿を公表した。11 月 17 日に一時帰国して、手がかりとなる情報を頼りに肉親捜しを行う。同月 28 日まで滞在予定で、滞在中、肉親関係者が名乗り出れば、対面調査を実施する。

10月2日(金)

中国北京で 1 日開かれた建国 60 周年の式典に、中国残留孤児国家賠償訴訟原告団代表の池田澄江さんが出席した。9 月 7 日、東京の自宅に中国大使館から招待状が届き、「帰国から 28 年、遠くなった古里からの招きに驚き、恋しい気持ちで胸が詰まった」という。

10月10日(土)

母親が中国残留孤児 2 世として家族とともに中国黒竜江省から帰国後に、大阪入国管理局から「残留孤児とは血縁がないことが

二代の母親及其家人从黑龙江省回到日本，后被大阪入国管理局查出“与遗华孤儿无血缘关系”而遭取消滞留资格、并被勒令回国的一对中国姐妹之滞留资格。这对姐妹之前向最高法院提出的、要求取消强制遣返处分的诉讼已宣告败诉，因此，除了这一对姐妹之外，其父母二人以及来到日本后出生的小妹，均将被遣返回中国。

10月10日（星期六）

基于中国黑龙江省方正县向日本提出要求日方负担方正县内“日本人公墓”管理费一事，日本政府首次表示，愿意出资援助其中部分费用。

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。

有关日语能力考试的信息

自 2010 年起，日语能力考试内容将发生改变。其中变动最大的，当属级别设定。

● 级别将从 4 个增至 5 个

迄今为止，日语能力考试共分为 4 个不同的级别（1 级、2 级、3 级和 4 级），但是今后将把级别从 4 个增至 5 个（N1、N2、N3、N4 和 N5）。N1 的水平与现在的 1 级基本一致，而 N2 的水平虽然与现在的 2 级大致相同，但由于 N3 是新设级别，因此 N2 将处于现在的 2 级和 3 级之间。另外，N4 相当于现在的 3 级，N5 则与现在的 4 级水平基本等同。

考试预定在 7 月和 12 月上旬的周日进行。有关考试的最新信息和详细内容，敬请浏览日语能力考试之相关网页。

<http://www.jlpt.jp/>

(S)

判明した」として、在留資格を取り消され、国外退去を命じられていた奈良市在住の中国人姉妹に、法務省は 9 日、在留特別許可を出した。既に、最高裁で退去処分取り消しをもとめた訴訟の敗訴が確定しており、この 2 人の姉妹を残し、父母と来日後に生まれた三女の 3 人は、中国に強制送還されている。

10月10日（土）

中国側が黒竜江省方正県に建立した「日本人公墓」の維持管理費について、同県からの要請に基づき、日本政府として初めて、その一部を支援することとなった。

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。

日本語能力試験情報

2010 年から、日本語能力試験の内容が変わります。大きな変更点としては、レベルの設定変更が挙げられます。

● レベルが 4 段階から 5 段階へ

これまで、4 段階（1 級、2 級、3 級、4 級）でしたが、今後は 5 段階（N1、N2、N3、N4、N5）になります。N1 は 1 級とほぼ同じレベル、N2 は 2 級とほぼ同じレベルですが、N3 が新しく作られたレベルで、現在の 2 級と 3 級の間レベルになります。そして N4 が 3 級、N5 が 4 級とほぼ同じレベルになります。

試験は 7 月と 12 月の初旬の日曜日に行われる予定です。試験の最新情報や詳細については、日本語能力試験の H P でご確認ください。

<http://www.jlpt.jp/>

(S)

从零开始的电脑用语知识⑧

“打印机”

用电脑打字之后，把打完的数据印在纸上的机器，就是所谓的“打印机”。相信很多人都是自己制作贺年片，或是用数码相机拍照、印刷吧。在这一期里，我们想为大家介绍一下打印机。

与电脑连接的打印机，可以分为两大类：一类被称为“喷墨打印机”，现在市面上出售的打印机，近三分之二都属于这一类型。它多用于家庭或规模较小的办公室，价格从数千日元到数万日元不一而同；另一种被称为“激光打印机”，这种打印机多用于企业，其价格也是从数万日元到数百万日元不等。

喷墨打印机主要是将液体墨微粒化，并通过连续喷墨来进行印刷的。而墨的种类是通过青色（C）、品红色（M）和黄色（Y）三种墨相互调和，而生出其它不同颜色的。此外，还有黑色（BK）墨。原则上用这四种墨来显示近于原色的基色。而墨又可以分为“染料墨”和“颜料墨”两种。染料系统的墨虽然有容易褪色和褪色的缺点，但是光泽性好，可以显示出近乎原色的色彩；反之，颜料系统的墨虽然不会褪色或褪色，但很难有光泽性，也无法喷出具有安定感的颜色。因此，现在的喷墨打印机，大多使用染料墨。至于打印用的纸，由于普通纸在打印时容易褪色，因此我们建议您使用品质好一些的喷墨专用纸，以图收到满意的印刷效果。

激光打印机是通过将激光光束扫描到感光体上，并使墨粉附着其上，之后加压热熔，使墨粉融化后浸入到打印纸上来实现打印的。墨粉的种类跟喷墨打印机一样，共有四种（青

1からのパソコン用語知識⑧

「プリンター」

パソコンで入力したデータを紙に印刷する機械を「プリンター」と言います。皆さんも年賀状を作成したり、デジカメで撮った写真を印刷することも多いのではないのでしょうか？今回は、この「プリンター」についてお話しします。

パソコンに接続するプリンターの種類は主に大きく2つに分けられます。一つは「インクジェットプリンター」と呼ばれているものです。現在発売されているプリンターの3分の2がこの種のプリンターです。家庭や小規模のオフィスで使用されています。価格は数千円から数万円です。もう一つは「レーザープリンター」と呼ばれているものです。主に企業で使われています。価格は数万円から数百万円します。

インクジェットプリンターは、主に液体のインクを微粒化し、射出させて行う印刷機です。インクの種類は、シアン（C）（青っぽい色）とマゼンタ（M）（赤っぽい色）、イエロー（Y）（黄色）を混ぜて、他の色を表現しています。その他ブラック（Bk）（黒）があります。基本的にこの4種類のインクを使って原色に近い色を表現しています。インクは大きく分けて「染料系」と「顔料系」に分けられます。染料系インクは、色がにじんだり色あせしたりする欠点がありますが、光沢が出やすく、原色に近い色を出します。逆に顔料系インクは色がにじんだり、色あせしたりしない代わりに光沢が出にくく、安定した色が望めません。

色、品紅、黄色和黑色)。激光打印机的特点是，由于可以打印以页为单位的文件，因此也被成为“页式打印机”。其速度极快并且打印声音安静，适合于大量打印同一内容的文件。此外，激光打印机对于纸质没有要求，什么样的纸都可以打印出理想的效果。只是，不得使用诸如标签或信封等粘有胶水或糨糊的纸张。

最近，附有复印及传真功能的综合性打印机十分热销。因此，我们希望还没有买打印机的人，可以参考、比较一下。(M)



現在は、染料系インクを使用しているインクジェットプリンターが多いです。普通紙で印刷すると色がにじんできたりするので、高品質の印刷結果を得るために専用紙を使用することをお勧めします。

レーザープリンターは、感光体にレーザー光を当て、顔料粉末(トナー)を付着させ、熱や圧力をかけて行う印刷機です。トナーの種類は、インクジェットプリンター同様4種類(シアン、マゼンタ、イエロー、ブラック)です。レーザープリンターの特徴は、ページ単位で印刷できるので「ページプリンター」とも呼ばれ、高速で音も静かです。同一原稿をたくさん印刷する場合に適しています。また、紙の品質を問わず、高品質の印刷結果を得ることができます。ただ、ラベル用紙や封筒など糊のついているものには使用できません。

最近、コピーやファックス機能もついている複合機タイプのものが売られています。まだ「プリンター」を持っていない方は、参考にしてみてください。(M)

✍️ 征稿《要高高高兴兴地学习！》

我是在中国东北的一个贫穷农村出生的，在中国度过了 40 多年的时光。由于妻子是遗华孤儿，因此，昭和 63 年 3 月，我随妻子来到了日本。同年 9 月，进了一家制药公司工作。

对日本人来说，谁都可以张口就来的日语，对于我，却似一道高墙。因为不会，才要学习，这个道理我还是懂的。进公司一段时间以后，有一次在进购新型机械的说明会上，我的上司说，“MU 先生不会说日语，所以不用参加了。”可是，新型机械刚一进来，却又对我说，“MU 先生，请你来操作。”当时听到这句话时，我的脑子嗡地一声全乱了套，可是之后便浮现出两个字——“努力”。我将机械的每一个部件名称、操作顺序、注意事项等，一个字、一个字地从中文到日文记下、背熟，并慢慢地习惯操作，有时候机械要是发出怪声，我甚至能够通过声音就判断出是哪儿出了毛病，因此，我也得到了一定程度上的肯定。

其实，不懂日语这件事丝毫不丢人。我觉得，自己不懂日语，却又不愿意学习眼前的那些必要的日语，才是一件丢人的事情。所以，我在名古屋的日语学习班，辗转着学习。老天爷很公平，为每一个人的一天都安排 24 个小时，因此，是否能够有效地利用这些时间，就看我们每一个人自己了。我感到，学习日语最重要的是，应该尽可能地增加与日本人的沟通机会，因此，我去上了两年的初中夜校。那之后，在公司里，我终于可以做翻译专业性资料之类的工作了。

在我看来，日本这个国家，只要能有一份工作，就不会饿肚子。所以，找工作的手段，只能靠日语。

✍️ 投稿『勉強は楽しんで！』

わたしは、中国東北地方の貧しい田舎で生まれました。中国で 40 年余り過ごしましたが、妻が残留孤児なので、昭和 63 年 3 月に日本に来ました。同年 9 月にある製薬会社に勤めました。

日本人だったら誰でも話せる日本語が、私にとっては相当高いハードルでした。勉強というのは出来ないからすることで、ある程度覚悟はしていました。入社してしばらくしてからなのですが、新しい機械を納入する前の説明会に、上司から「MU さんは日本語ができないから参加しなくてもいいよ」と言われ、機械が入った途端、「MU さんが操作してください」と言われました。聞いた瞬間、頭の中がパニック状態になりましたが、後で浮かんだのは、「努力」の二文字でした。機械パーツの名前、操作手順、注意事項などを一文字ずつ中国語と日本語で覚えめました。また、仕事も段々慣れ、機械から可笑しい音が鳴ると何処にトラブルが発生したかもわかるようになって、ある程度評価されました。

実際、日本語ができないことは少しも恥ずかしいことではありませんが、目の前の分からない日本語を知ろうともしない自分が本当に恥ずかしいと思って、名古屋市にある日本語教室を転々としながら勉強しました。神様は誰に対しても平等に一日 24 時間を与えています。有効に使えるかどうかは自分次第で、できるだけ日本人とのコミュニケーションの回数を増やすのが大事なことだとわかり、二年間夜間中

回顾来日本的这许多年，因为难学而使人烦恼的，是日语；因为懂了而趣味横生的，也是日语。我感到不抓紧时间学习，实在太可惜，同时也有负于老天爷。再说，这儿是日本，要是不会说日语的话，万一发生什么事情，犯难的最终还是自个儿。

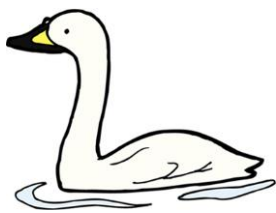
如今，我在工作之余，也参与一些医疗翻译方面的义务活动，其间有无数我不曾了解的日语。比如，在医院给人当翻译的时候，要是碰到难懂的单词，我便立刻记下来，拿回家以后，通过电脑进行整理。现在，这已经变成了我的乐趣之一。

我渴望继续努力，在自己的有生之年，能为他人多做一些事情，多尽一份气力。

我喜欢的一句话：湖上的天鹅，看似悠闲自在，然而水面下的腿却拼命划水。

MU

2009年6月26日



がっこう かいしゃ せんもんぶんや ほんやく
学校へ通い、会社で専門分野の翻訳の仕事もできるようになりました。

私に言わせれば、日本という国は仕事さえあれば生活に困らない国です。仕事に就く手段は日本語しかありません。

振り返って見ると、難しくくて嫌になるのが日本語だし、分かると面白くなるのも日本語でした。今のうち勉強しないと勿体ないし、神様に失礼だと思います。そして、ここは日本ですから、日本語ができないと、「いざ」という時に困るのは自分だと思います。

今、私は仕事をしながら医療通訳のボランティア活動にも参加しています。できない日本語は山ほどあります。病院で通訳する時、理解し難い単語に出会ったら即座にメモ用紙に書き、家に帰ってコンピューターに整理しておくのも、もう一つの楽しみです。

なんとか頑張って、元気なうちに、みんなの力になりたいです。

好きなことば：「湖に浮かぶ白鳥はスイスイと自然に浮かんでいるように見えますが、水面下では必死で水掻きをしています。」

MU

2009年6月26日

健康商談室



上次，我们在老年认知症的基础知识①中，为大家列举了“忘事儿”和“老年认知症”的区别。此次，我们将继续就“阿尔兹海默氏认知症”和“血管性认知症”这两种疾病，给大家做一个介绍。

认知症的基础知识②

何谓认知症

大多数认知症，都属于“阿尔兹海默氏认知症”或是“血管性认知症”！

认知症，是源于大脑的某种病理障碍。而引发大脑出现认知症状的元凶，却是发生于颅骨内的疾病，以及发生于人体内的各种疾病。只是，所谓的认知症，大多数都属于“阿尔兹海默氏认知症”或是“血管性认知症”两类。其中不乏只要对引发认知症的病源进行正确治疗，就可以减轻认知症症状的情况，只是这样的例子，据说约占整个认知病例的百分之十。

引发认知症的病源

引发认知症的病源有很多。

- 1 阿尔兹海默病 → 阿尔兹海默氏认知症
- 2 脑血管障碍（脑梗塞、脑溢血等） → 脑血管性认知症
- 3 弥漫性路易体病 → 弥漫性路易体认知症
- 4 额颞叶病变、皮克病等 → 额颞叶型认知症
- 5 其它疾病

慢性硬脑膜下血肿（可通过手术治疗）、正常颅压脑积水（同前）、脑瘤、脑炎、神经系统病变、药物中毒、欠缺症、代谢异常等

何谓阿尔兹海默氏认知症

所谓阿尔兹海默氏认知症，是所有认知病症中罹患率最高的疾病。其发病原因现在还不尚清楚，只是当人体大脑内部出现各种变化，脑神经细胞急剧减少，导致大脑萎缩（变小）时，人便会罹患智力大幅度减退及人格瓦解的认知病症。

健康相談室

今回は認知症の基礎知識①で「もの忘れ」と「認知症」の違いについて取り上げましたが、今回はその続きとして「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」について紹介します。

認知症の基礎知識②

認知症とは

認知症の多くは、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」です！

認知症は、脳が病的に障害されておこります。その原因となる病気は、頭蓋内の病気によるもの、身体の病気によるものなど、たくさんあります。しかし、多くは「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」です。なかには、原因となる病気を適切に治療することで認知症状が軽くなるものもあり、それらは認知症全体の約 1 割を占めているといわれています。

原因となる病気

原因となる病気はたくさんあります。

- 1 アルツハイマー病 → アルツハイマー型認知症
- 2 脳血管障害（脑梗塞、脳出血など） → 脳血管性認知症
- 3 びまん性レビー小体病 → レビー小体型認知症
- 4 前頭側頭葉変性症、ピック病など → 前頭側頭型認知症
- 5 その他
慢性硬膜下血腫（手術で治療可能）、正常圧水頭症（同前）、脳腫瘍、脳炎、神経変性疾患、薬物中毒、欠缺症、代謝異常など

アルツハイマー型認知症とは

アルツハイマー型認知症とは、認知症をきたす疾患の中で一番多い疾患です。その原因は不明ですが、脳内でさまざまな変化がおこり、脳の

这种疾病の初期症状发展得比较缓慢，其特征是丢三落四的情况慢慢地、渐渐地变得严重。很久以前的事情记得很清楚，可是最近发生的事情却记不住。因此，病人往往会三番五次地反复询问同样的问题，或是忘记把东西搁哪儿了。要不就是把前一天打过的电话忘得一干二净，第二天又给对方打去内容相同的电话。有些患者的初期症状表现为出现抑郁或妄想行为。而初期患者不会出现运动麻痹（瘫痪）、行走障碍及大小便失禁等症状。同时，通过 CT 断层扫描或 MRI 核磁共振成像检查，往往都会显示大脑正常或有程度稍大一些的脑萎缩而已。

神経細胞が急激に減ってしまい、脳が萎縮して（小さくなって）高度の知能低下や人格の崩壊がおこる認知症です。初期の症状は、徐々に始まり、ゆっくり進行するもの忘れが特徴です。古い記憶はよく保たれていますが、最近の出来事を覚えることができません。そのため同じことを何度も何度も聞きかえしたり、置き忘れが多くなります。昨日お礼の電話をしたことを忘れて今日また同じ相手に電話などということがあります。抑うつや妄想ではじまることもあります。運動麻痺や歩行障害、失禁などの症状は初期にはありません。CT や MRI などの画像検査も正常かやや脳の萎縮がつよいという程度です。

アルツハイマー型認知症の特徴

アルツハイマー型認知症の特徴

◆アルツハイマー型認知症の臨床診断（各阶段）和臨床特征

◆アルツハイマー型認知症の臨床診断（ステージ）と臨床的特徴

臨床診断（各阶段） 臨床診断（ステージ）	臨床的特徴	臨床特征
轻度認知症 軽度の認知症	<ul style="list-style-type: none"> 年月日の感覚が不確か《時間の見当識障害》 夕食の準備や買い物（必要な材料、支払い）で失敗する 近所以外では迷子になる《場所の見当識障害》 買い物を一人でできない 季節に合った服、釣り合いの取れた服が選べず、服をそろえるなど介助が必要となる 	<ul style="list-style-type: none"> 年月日の感覚变得模糊，即出现“时间上的认知障碍” 无法准备晚餐或买东西（买不回需要买的菜，付不清楚钱） 走到离家稍远一点的地方，便会迷路，即出现“方位上的认知障碍” 一个人无法买东西 无法根据季节变换选择适当的衣服，更无法进行基本的服装搭配，这些都需要他人帮助
中度認知症 中等度の認知症	<ul style="list-style-type: none"> 入浴を忘れることがあるが、自分で体をきちんと洗うことができ、お湯の調節もできる 自動車を安全に運転できなくなる 大声をあげるなどの感情障害や多動、睡眠障害により、医師による治療的かわりがしばしば必要になる 配偶者や子供の顔もわからない 	<ul style="list-style-type: none"> 有时会忘记洗澡，但是有能力自行沐浴擦身，也能自行调节热水的温度 失去安全驾车的能力 由于出现大声吵闹等情绪障碍、多动症及睡眠障碍，因此需要经常就医等进行医疗干预 无法识别配偶或子女的面容，即出现“人物认知障碍”

	<p>《人物の見当識障害》 ・家の中でもトイレの場所がわからない [着衣に介助が必要] ・寝巻きの上に普段着を重ね着してしまふ ・ボタンをかけられなかったり、ネクタイをきちんと結べない [入浴に介助が必要] ・お湯の温度や量の調節ができない ・体をうまく洗えない ・風呂から出た後、体を拭くことができない</p>	<p>・即使在家中，也找不到厕所所在哪儿 [需要别人帮助其穿衣服] ・不脱睡衣就穿平时穿的衣服 无法扣扣子，无法系领带 [需要别人帮助其洗澡] 无法调节热水的温度及水量 无法自行将身体洗干净 ・从浴室出来后，无法自行擦干身体</p>
<p>重度認知症 高度の認知症</p>	<p>[トイレに介助が必要] ・きちんと拭くことを忘れる、また済ませたあと服を直せない [尿・便失禁] [言語機能、語彙の衰退] ・話し言葉が途切れがちになり、単語、短い文節に限られてくる ・さらに進行すると、理解しうる語彙はただ1つの単語となる [歩行能力の衰退] ・ゆっくりした小刻みの歩行となり、階段の上り下りに介助を要する</p>	<p>[需要别人帮助其上厕所] ・上厕所后忘记擦屁股，或是不知道重整衣冠。 [大小便失禁] [语言、词语能力减退] ・说话出现断断续续的情况，只能说一些单词或短句 ・症状进一步发展的话，会出现只说得出口个别单词的情况 [行走能力的衰退] 变得只能一小步、一小步地走，上下台阶时需要他人帮助</p>

監修：認知症護理研究・研修東京中心 本間 昭 住友病院神経内科 宇高 不可思

改自 Reisberg, B. et al.: Special Research Mehods for Gerontology. Baywood., 195-231(1989)

監修：認知症介護研究・研修東京センター 本間 昭、住友病院神経内科 宇高 不可思

Reisberg, B. et al.: Special Research Mehods for Gerontology. Baywood., 195-231(1989)より改変

◆在我们的脑内到底发生了什么？

具有阿尔兹海默氏认知症特征的大脑变化，有以下几种：

1 大脑皮质出现明显萎缩

若罹患阿尔兹海默氏认知症，整个大脑（特别是颞叶及顶叶）将逐渐萎缩（变小）。正常人大脑的重量一般为 1,400 克左右，若罹患阿尔兹海默氏认知症，十年后大脑的重量将减少至 800~900 克。

可以看出与正常人相比，认知症患者的大脑变小了。

◆脳内では何がおきているのか？

アルツハイマー型認知症の特徴的な脳の変化は、以下があげられます。

1 大脳皮質に著しい萎縮がみられる

アルツハイマー型認知症では、脳全体（特に側頭葉や頭頂葉）が萎縮して（小さくなって）いきます。成人では通常 1,400グラム前後ある脳の重さが、発症後 10 年位たつと 800~900 グラム以下に減ってしまいます。

正常な脳と比べてみると、脳が小さくなっていることがわかります。

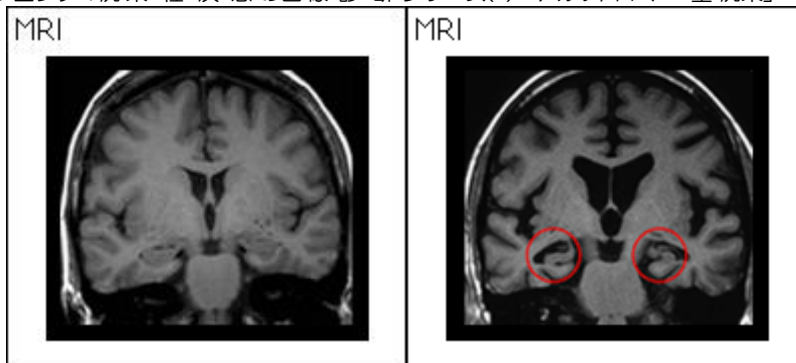
正常人（脳）
正常（脳）

アルツ海默氏認知症患者（脳）
アルツハイマー型認知症（脳）



摘自ワールドプランニング《痴呆性疾患の画像診断系列（1）》（1997）

わーるどぷらんにんぐ ちほうしょうしかん がぞうしんだんしりーず がた
ワールドプランニング「痴呆性疾患の画像診断シリーズ(1) アルツハイマー型痴呆」(1997) より



图像提供：东京医科大学病院 老年病科 羽生 春夫 画像提供：東京医科大学病院 老年病科 羽生 春夫
颞叶下角的扩张为重要症状。特别是海马及其周围组织（用○圈出的部位）萎缩尤为突出，乃进行性阿尔兹海默氏认知症（五年内的变化）下角の拡大が大切。特に海馬とその周辺（○で示したと

ころ）の萎縮は重要で進行性です。（5年間の変化）

2 出现老人斑、神经纤维变性及神经细胞脱落的情况

在显微镜下观察阿尔兹海默氏认知症患者的脑细胞，就会发现在神经细胞之间有老人斑（像斑痕一样的东西）生成，或是神经细胞内出现神经纤维（好像细线般的东西）缠绕的情况。并且，随着老人斑及神经纤维变性的增多，致使神经细胞不断减少。

3 神经传输物质出现异常

神经传输物质出现异常，被认为与阿尔兹海默氏认知症有着密不可分的关系。已经证明，罹患阿尔兹海默氏认知症的人，其神经传输物质会日渐减少，而关系到记忆功能的神经传达物质 — 乙酰胆碱的减少，则尤为明显。

（未完待续）

摘自《认知症之基础知识》（关于认知症的网页 www.e-65.net）

2 老人斑、神经原纤维变化、神经细胞的脱落
がみられる

アルツハイマー型認知症の脳を顕微鏡で観察すると、神経細胞と神経細胞の間に老人斑（シミのようなもの）や神経細胞の中に神経原纤维变化（糸くずのようなもの）がみられます。そして老人斑や神経原纤维变化の増加に伴い、神経細胞が減っていきます。

3 神经伝達物質に異常が生じている

神経伝達物質の異常は、アルツハイマー型認知症の発現に深く関与しているものと考えられます。アルツハイマー型認知症では、いろいろな神経伝達物質の減少がみられますが、記憶の働きに関わる神経伝達物質アセチルコリンの減少が特に強いことが明らかにされています。[続く]

「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページ www.e-65.net) より抜粋

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑬保龄球

大家平常是否打保龄球？据说打一场保龄球所需要消耗的平均热量为 40 卡，因此，它居然还是一项有益于健康的体育运动呢。打 3 场保龄球，其消耗的热量，相当于散 80 分钟的步，做 60 分钟的打扫工作，打 60 分钟的排球、20 分钟的网球、33 分钟的高尔夫球，以及游 25 分钟的泳。此外，保龄球是可以在短时间内持续进行的体育运动，因此，它非常有益于人体的循环器官，被视为可以为人体心脏持续带来适度负担刺激的良好运动之一。同时，据说打保龄球对于糖尿病、肥胖症、高血压以及神经疾患等疾病的治疗，也有着一定的效果。并且，保龄球运动不需要准备任何器具，只要去保龄球馆就行，也没有任何人数限制。另外，它不受天气及季节的影响，老少咸宜。此次，我们就打算在体育运动系列这个栏目中，为大家介绍一下保龄球运动。

★保龄球的历史

据说大约在 7000 年以前（公元前 5200 年左右）的古埃及，就已经出现保龄球运动了。中世纪时，德国人曾将保龄球的球瓶当作恶魔，举行以砸倒瓶子来试探信徒其宗教信仰是否笃深的仪式。到了 13 世纪，英国出现了在草坪上玩儿保龄球的运动，然而由于这一运动过于风靡，以至于很多人玩物丧志，不精武道，保龄球于是一度遭到国王禁止。而到了 15 世纪，在伦敦地区，开始将一直在户外进行的保龄球，改成在市内进行。

保龄球是于 1861 年传入日本的。这一年

スポーツ⑬ボウリング

みなさんは普段ボウリングをやりませんか。ボウリングは意外と健康的なスポーツで、ボウリングでのゲームのエネルギー消費量は平均的に 40 カロリーと言われていいます。ボウリングを 3 ゲームやると散歩 80 分、掃除 60 分、バレーボール 60 分、テニス 20 分、ゴルフ 33 分、水泳 25 分の運動量に相当します。また、ボウリングは短時間で続けられるスポーツで、循環器系にとっても良く、心臓に適度な負担を維持できる理想的な運動の 1 つに挙げられ、糖尿病、肥満、高血圧、神経病にも効果的だと言われています。そして、ボウリングは道具がなくてもセンターへ行けばできて、何人でもオーケーです。季節も天候も関係ないので、幅広い年齢層が楽しめます。今回のスポーツシリーズではボウリングについて紹介したいと思います。

★歴史

7000 年くらい前（約紀元前 5200 年前）のエジプトにはすでにあつたとされます。中世ドイツではピンを悪魔と見て、信者の信仰心を試す宗教的儀式として用いられていました。13 世紀にはイギリスで芝生のボウリングが行われていたが、あまりのブームに武道が疎かになるとのことから、禁止された時代がありました。15 世紀には今まで屋外で行われたボウリングがロンドンにおいて室内で行われるようになりました。

的 6 月 22 日，荷兰人在长崎县的出岛设置了第一个保龄球场，从此以后，6 月 22 日这一天，便规定为“保龄球日”。1952 年，日本第一家私营保龄球馆“东京保龄球中心”，在东京的青山正式开业，据说当时的器具，都是手动装置。其后，在 1962 年，诞生了全日本保龄球协会（JBC）；1967 年，日本职业保龄球协会（JPBA）也正式成立。

★保龄球的拿法

首先，将中指和无名指第二关节以上部分插入保龄球球孔中，之后再将大拇指整个儿地插入球孔。要是指头插得过松的话，提球时手指头就会呈弯捏状态，这样过于靠指头捏球，会造成手指拉伤及无法控球等不利结果。另外，要是球孔过小，大拇指无法顺利脱出的话，投球时有可能会出现连人带球一同摔出、以至受伤的情况，因此敬请大家小心。

★规则 & 规矩

【规则】

- ① 第一次投球后，当球瓶出现错位时，为了实现第二次补中，不得改变球瓶位置。
- ② 一度滑入死沟的球，即使弹回球道并击倒球瓶，也无得分。
- ③ 包括隔壁的球道在内，投球者身体的任何一部分，如果触碰犯规线，或超越犯规线；或是触碰球道或其它器具，都将被视为犯规行为，此时即使击倒球瓶亦无计分。
- ④ 不得在助跑道上作任何可能使其出现划痕

ボウリングが日本に伝わったのは 1861 年、オランダ人によって 6 月 22 日に長崎県出島にボウリング場が現れ、以来この日が「ボウリングの日」とされています。

1952 年、東京青山に日本初の民間ボウリング場「東京ボウリングセンター」がオープンしましたが、その当時は手動式の機械だったそうです。その後、1962 年に全日本ボウリング協会（JBC）が結成し、1967 年に日本プロボウリング協会（JPBA）が設立しました。

★ボールの持ち方

まず、中指と薬指を関節まで入れて、次は親指を根本までしっかり入れます。隙間が空きすぎていると、ボールをぶら下げたときにつまんでいる状態となり、持ちすぎによる指のケガや、コントロールがつかないなど、デメリットが多いとされます。また、親指のサイズが小さい場合、抜けずに放り投げてしまったり、体ごと持っていかれるなど大きなケガをする可能性があるため、注意が必要です。

★ルール & マナー

【ルール】




- ① 1 投目を投げてピンがずれても、次のスベアをとるためにその位置を変更してはいけません。
- ② ガターに一度落ちたボールが跳ね返ってピンを倒してもそれはミスとします。
- ③ 隣のレーンであっても、投球者の体の一部がファールラインを犯したり、越えたりまたはレーンやその他の設備にふれた場合はファールとなり、その際倒されたピン

的记号,也不得使用任何可能使助跑道出现划痕的器物。此外,不得采用任何可能改变正常投球状态的方式方法。

【规矩】

- ①须穿专用鞋打球。穿别的鞋或光脚进入投球区的话,尘土、水滴及油泥等物质便会附着于场地地板上,从而给投球者带来危险。拿着保龄球本来就很重,因此希望大家千万注意。
- ②除去球以外,不要将香烟・果汁・冰激淋等东西带到投球区内。
- ③不要大声喧哗。放开身心尽情愉悦自然没错,但是也需要为周围的人着想一下。
- ④不要从高处投球、扔球。要是损坏了球道,那么其噪声会给旁边的人带来不悦。
- ⑤不要越过位于投球区和球道之间的犯规线。因为球道上涂有专用润滑油,因此很容易摔倒、受伤。要是将踩到的润滑油带入投球区的地板上,就更危险了。

★计分方式

可以通过两次投球来击倒 10 个球瓶。所谓全中(用表示),是指第一次投球便将 10 个球瓶全部击倒;补中(用表示)是指在第二次投球时击倒该格第一球余下的全部球瓶。失误(用表示)是指在一格的两次投球后,未能击倒 10 个球瓶。保龄球是根据被击倒的瓶数总和来计分的,而全中和补中,在




は得点とはされません。

④アプローチ・レーンに傷つける物を印したり、用いたりしてはなりません。その他正常な状態を変質されるいかなる方法もすべて禁止されます。

【マナー】

- ①ボウリングシューズを履くこと。アプローチ(歩くところ)に土足・裸足で上がると、土、水気、油等がついて投げる際に危険が伴います。ただでさえ重いボールを持っているので気をつけましょう。
- ②たばこ・ジュース・アイスクリーム等ボール以外の物を持ってアプローチへ上がらないこと。
- ③大声で騒がないこと。楽しむのは結構なのですが、周りの人のことも考えて行動すること。
- ④ボールを高く放り投げることはしないこと。レーンが痛むし、その音で周りにも迷惑をかけます。
- ⑤アプローチとレーンの境であるファールラインを越えないこと。レーンにはオイルが塗ってあるので、転びやすく危険です。そのオイルをアプローチにつけてしまうとさらに危険です。

★スコアの計算方法


10本のピンに対して最高2回まで投球できます。ストライク(表示:)とは、第1投目で10本倒した場合、スペア(表示:)は1投目に残ったピンを全部倒した場合を言います。ミス(表示:)はスペアできなかった場合を言います。スコアの計算は基本的には倒れたピン数の合

計分上多少有些不同。


・没有投出全中或补中的一格，只按被击倒的瓶数来加分。

8	1	7	2	5	2
9		18		25	



投出补中的话，按 10 个球瓶外加在下一格中第一投所击倒的瓶数计分。

8		8	—	6	3
18		26		35	

投出全中的话，按 10 个球瓶外加在下一格中第二投所击倒的瓶数总和计分。

		6	2	8	1
18		26		35	

连续投出两个全中的话，在投出第一个全中的一格按 20 瓶外加在第三格中的第一投所击倒的瓶数计分。

			8	—	
28		46		54	

连续投出三个全中的话，则在投出第一个全中的一格加 30 分！

要是所有投球都投出了全中的话，那么得分便是 300 分！这种情况被称为黑盘。大家是不是也试着为您自己所投出的球计算一下分数呢？(L)




けい計ですが、ストライクとスペアでは計算がちょっとちがいます。


・スペア、ストライクのないフレームは倒したピン数だけ加算。

8	1	7	2	5	2
9		18		25	



・スペアの場合は 10 本プラス次のフレームの第 1 投目のピン数を加算。

8		8	—	6	3
18		26		35	

・ストライクは 10 本プラス次のフレームの第 2 投目までのピン数を加算。

		6	2	8	1
18		26		35	

・ストライクが 2 つ続いた場合、最初のストライクのフレームには、20 本プラスその 3 つ目のフレーム第 1 投目まで加算。

			8	—	
28		46		54	

・3 連続ストライクはなんと最初のストライクのフレームに 30 点を加算。

全部ストライクはなんと 300 点！それをパーフェクトと言います。皆さんも計算してみてください。

(L)

日本の家常菜①

“日本の盒饭特色 & 常规菜肴”

大家是否为家人及自己做过盒饭呢？日本的盒饭因为有着几个独特的地方，因此能够使人们感受到日本饮食文化的气息。



特别是对于那些每天都得带盒饭上学的孩子，以及因为远足等特殊情況，不得不为孩子做盒饭的母亲或父亲来说，那份充满爱心的盒饭，可以让孩子及父母引以为豪。因此，我们打算在这一期里，为大家介绍一下日本盒饭的特色和孩子们喜爱的几种常规菜肴。

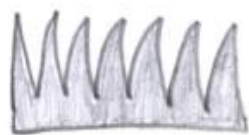
1. 注重营养的均衡性

对于正处于成长阶段的孩子来说，保持营养均衡，是极其重要的。米饭、面包属于碳水化合物，而鱼肉类、豆制品类富含蛋白质；蔬菜、水果等富含维生素。将这些食品巧妙搭配之后做出来的、营养均衡的盒饭，被认为是理想的盒饭。

2. 讲究色彩的多样性

色彩鲜艳及花样多的东西，往往容易引起人的食欲。因此，将菜肴摆放在白米饭旁边的時候，只要配上一点点红、黄或绿色的东西，就可以大大提升盒饭的美味指数。想轻而易举地为盒饭添色加彩的话，放进去一点小西红柿

或苹果即可。此外，还有一种叫做叶兰的东西，可以将菜肴与菜肴之间彼此隔开，以防止其动来动去地混淆到一块儿。此外，叶兰还可以起到装点盒饭色彩的作用，除了叶子的形状



日本の家庭料理①

「日本のお弁当特色 & 定番おかず」

皆さんはご家族や自分のために、お弁当を作ったことがありますか。日本のお弁当にはいくつかの特色があり、日本の食文化を感じさせてくれるものになっています。特に、毎日学校にお弁当を持っていかねばならないお子さん、また遠足などの特別な時にお弁当を持っていくお子さんにとってお母さんやお父さんの心のこもった手作り弁当は自慢の種にもなります。そこで今回は日本のお弁当の特色と子どもに人気のある定番おかずをご紹介します。

1. 栄養のバランス

育ちざかりのお子さんには栄養のバランスが大切です。ご飯やパンは炭水化物、肉や魚、豆はたんぱく質、野菜や果物はビタミンが含まれています。これらの栄養のバランスを工夫し作ったお弁当が理想的だと言われています。

2. 彩りの工夫

彩りが鮮やかだと食欲がそそられます。白いご飯の隣におかずを詰める際、赤や黄色、緑などの色が少しあるだけで、ぐーんと美味しくなります。手軽に彩りをプラスしたいときには、プチトマトやリンゴを入れるだけでもいいと思います。その他にはお弁当のおかず同士が混ざり合わないよう、間に区切るバランというものがあります。バランは区切る他に緑の彩りの代わりになるものから、お子さんの喜びそうな動物

以外，叶兰还有孩子们喜欢的动物及影剧人物形状。叶兰是制作盒饭时不可或缺的辅助材料之一，当菜肴的种类不够，或是色彩较单一时，它有着信手拈来之便。

3. 即使凉了也好吃

大家是不是觉得刚刚做出来的、热腾腾的菜才是最好吃的呢？您知道吗，日本盒饭的菜肴，是在凉了以后也不会改变其美味的前提下，设计、烹饪出来的。因此，可以看到日本的盒饭里经常配有咸菜及水果等食物，我们希望您的孩子能渐渐地习惯吃日本的盒饭。

4. 小心不要让菜肴变馊

日本的夏天十分闷热，因此，食物也很容易变馊，这一点需要特别小心。做盒饭时，最为重要的就是，一定要等做好的米饭和菜肴冷了以后，再装饭盒。此外，使用保冷剂或抗菌纸也有助于防止盒饭变馊。保冷剂只要放在饭盒上面即可，十分简单，同时还可以重复使用；而抗菌纸则是放在米饭或菜肴之上的，这样一来就可以抑制细菌的繁殖和增长。

5. 不要让盒饭中的汁液在半路上流出来

需要注意的是，**シリコンカップ** 在放炒菜及煮食时，要将菜肴里的汁液沥尽之后再装进饭盒里。最近，市面上有不会漏汁液、密封性很强的饭盒出售，可即使这样，饭盒里要是有汁液的话，说不定会流进别的菜里，跟别的菜混味儿。此时，用小杯子来隔层是十分便利和有用的。小杯子有铝质和纸质等不同种类，其中还有硅酮制的。据说硅酮制小杯子很软，不但易于摆进饭盒内，同时还可以直接放入微波炉或烤炉中加



ものやキャラクターものもあります。楽しいお弁当をつくるには欠かせないアイテムで、おかずの種類が少ない時や彩りが足りない時には便利なものです。

3. 冷たくても美味しい

皆さんは、出来たての温かいおかずを食べるのが一番美味しいと思いませんか。しかし、日本のお弁当は冷めた状態でも美味しく食べられるようにと考えられてきました。ですから、漬物や果物などが添えられていることが多く見られます。お子さんも徐々に慣れるといいですね。

4. 傷まないための工夫

日本の夏は蒸し暑く、食物も傷みやすいので特に注意が必要です。一番重要なことは、ご飯やおかずは必ず一旦冷ましてから詰めるということです。更に保冷剤や抗菌シートを使うのも効果的です。保冷剤は、お弁当箱の上におくだけなのでとても手軽な上、繰り返し使えます。抗菌シートは、ご飯やおかずの上のせるだけで菌の増殖を抑えてくれます。

5. 持ち運ぶ途中で、汁などが出ないための工夫

注意したいことは、炒め物や煮物など残ったおかずを入れるときに汁気を切ることです。最近では汁気が出ないよう密閉性のあるお弁当箱もありますが、それでもお弁当の中で汁が広がって、味がまざってしまうかもしれません。こんなときに便利なものが小分用のカップです。アルミやペーパーなど種類もさまざまです。その中で、シリコンカップというものは、電子レンジやオーブ

熱，并且洗净后还可以重复使用，很适用于装盒饭。

★上面所介绍的叶兰、抗菌纸及硅酮杯，您可以在出售饭盒的货柜附近找找看。

那么，接下来我们要为大家介绍一下装盒饭的几种常规菜肴（调料用量仅为大概标准）。

① 煎鸡蛋

[材料]鸡蛋：两个，韭菜：适量。<调料>酱油：1小勺，糖：一大勺

[做法]打蛋，搅拌均匀之后加进酱油、糖等调料，再拌匀。加进切碎的韭菜。将油倒入烧热的锅中，用厨房纸将锅中的油涂抹均匀，之后将材料倒进锅中，并用筷子来来回回地快速搅拌，待鸡蛋表面凝成半熟状态时，将锅内的鸡蛋从靠近自己的一边朝上折为两层。然后再翻过来，待翻过来的一面煎熟后即可。

② 章鱼小泥肠

[材料]小泥肠，黑芝麻

[做法]从小泥肠的下半部分起，竖着将其一

切为二，然后转 90 度，再将其竖切两刀，使其变成六条“腿”。用平底锅炒 3~4 分钟，小泥肠的“腿”就会张开。待“腿”张开后，轻轻从上往下按小泥肠的“头”，其“腿”就会漂亮地翘将起来。之后用牙签将黑芝麻嵌进小泥肠的“脑袋”上，权当眼睛便可。

③ 炸鸡块儿

[材料]鸡腿肉一块（大约 250 克）[调料]糖：一大勺；料酒：一大勺；酱油：1.5 大勺；生姜：少许（可根据个人喜好增减）；淀粉：一大勺；油：适量；另外再准备适量的淀粉以备

ン、更に繰り返し洗っても使え、やわらかい素材でお弁当の中で収まりがいいと言われる便利なものです。

★ご紹介してきたバラン、抗菌シート、シリコンカップはお弁当箱を売っている近くで探してみてください。

では、今回はお弁当の定番のおかずをご紹介します。（調味料の分量は目安です。）

① 卵焼き

[材料]卵 2個、ニラ 適量、

<調味料> 醤油 小さじ 1、砂糖 大さじ 1、油 適量。

[作り方]卵を溶き、醤油・砂糖を入れ混ぜます。次にみじん切りにしたニラを加えます。熱した鍋に油を注ぎ、キッチンペーパーを使い、均一に油をいきわたらせ、材料を一気に入れます。箸を使って、手早くぐるぐる混ぜ、表面が半熟に固まってきたら手前から半分に畳みます。ひっくり返し、反対の面を焼いたら出来上がりです。

② たこさんウィンナー

[材料]ウィンナー、黒ゴマ

[作り方]ウィンナーの下半分に縦に 1 本切り込みを入れ、90 度回転させて、更に 2 本縦に切り込みを入れ、6 つの足を作ります。フライパンで 3~4 分炒めると足が開いてきます。開いてきた面をフライパンに軽く押し付けると足がきれいに反ります。つまようじを使いゴマを目に見立てて埋め込んで出来上がりです。

③ 鶏のから揚げ

[材料]鶏のもも肉 1 枚（約 250 g）[調味料]

たこさんウィンナー



炸鸡时用。

[做法]用厨房纸将鸡腿肉上的水分擦拭干净以后,将其切成适合进嘴的大小,并放进塑料袋中。随后,将糖、料酒、酱油、生姜及淀粉也放进塑料袋并扎口,其后揉搓塑料袋以使调料渗进腿肉内。揉搓完毕后,将其放进冰箱内以便入味。一小时后拿出来,再次洒上一层薄薄的淀粉,随即放进热油中翻炸。待鸡块儿炸透,表面呈现出金黄色,即表示炸得了。

④ 小兔儿苹果(果雕装饰)

首先,将带皮 ^{りんご(うさぎさん)} 苹果切成八等分,之后从中间倒着划出一个“V”字形,再顺着划出的 V 字形将皮削去,待剩下的苹果皮显现出小兔耳朵的形状,就算成功了。在装饭盒之前,稍稍过一下盐水,可以防止“小兔儿”变黑。



怎么样?上面我们为您介绍的是日本盒饭的特色和几种常规菜肴,其实,在饭盒里装进中国菜也未尝不可。中国菜不仅对于大人,即使对于小孩子来说,都可谓是从从小就吃惯了的、令大家十分珍视的一种饮食文化。所以敬请大家在装饭盒时,稍稍注意一下菜肴的色彩,还有注意去除菜里的汁液,为您的家人做出一份可爱、美味的盒饭,做出一个让您引以为豪的盒饭。同时,盒饭不仅仅只是为孩子做的,尽管妻子为丈夫做的盒饭,有时会被称为“爱妻盒饭”,然而,在不景气的现下,不吃馆子而是选择带盒饭,兴许还能为您节省一笔零用钱呢。(H/K)

砂糖大さじ 1、酒大さじ 1、醤油大さじ 1.5、^{しょうがしょうしょう} 生姜 ^{この} 少々 (お好みで)、片栗粉大さじ 1、油適量、揚げる時用の片栗粉適量。

[作り方]キッチンペーパーで鶏のもも肉を拭いてから一口大に切り、ビニール袋に入れます。次に砂糖、酒、醤油、生姜、片栗粉を入れビニール袋を結び、全体になじむよう揉んでいきます。冷蔵庫で1時間くらいおき、再度片栗粉を軽くまぶして、油で揚げていきます。中まで火が通りきつね色になるまで揚げたら出来上がりです。

④ ^{りんご}のうさぎさん(飾り切り)

まず、皮のまま8等分に切ります。真ん中ぐらいで逆Vの字に軽く切り込みを入れ、切り込みまで皮を剥いて残った皮がウサギの耳のような形になったら出来上がりです。お弁当に入れる時は、塩水に軽く浸すと黒く変色するのを防ぎます。

さて、日本のお弁当の特色と定番おかずをご紹介しますでしたが、お弁当に中国のおかずを詰めてもいいでしょう。中国料理はみなさん大人だけでなく、お子さんにとっても小さい頃から慣れ親しんだ大切にしたい食文化だと思います。彩りや汁気を切る工夫をして、可愛く楽しいお弁当を作ってください。自慢のお弁当が完成します。そして、お弁当はお子さんだけのものではありません。奥さんがご主人の為に作るお弁当を「愛妻弁当」ということがあります。不景気の今、外食をさけてお弁当にすれば、お小遣いを節約できるかもしれません。

(H/K)

编后记

这一阵漫天都是新政权操刀执政的新闻，而随着新型流感（甲流）疫苗开始注射，感觉整个社会上上下下一片繁忙。相信优先接种条件的人，已经收到了来自各区政府的文书了吧。据说注射疫苗以后，即使罹患流感，也可以避免重症化。至于打一针还是打两针，政府正在研究探讨。出于副作用所带来的危害这种考虑，新型“受害者救援制度”也正在建立和完善当中。我们敬请

各位读者密切关注相关信息，以接受正确的引导。
(T)



編集後記

新政权が幕開けして連日ニュースを賑わしています。新型インフルエンザもいよいよワクチンの接種がはじまり、慌ただしくなってきました。新型インフルエンザのワクチン接種を優先される方に自治体の案内がきている方もいるのではないのでしょうか。ワクチンは予防よりもインフルエンザにかかった際の重症化を防ぐものと言われています。2回接種か1回接種か対応が検討されたり、副作用による健康被害の心配から、「被害者救済制度」が新たに整備されるようです。これからも皆さん情報に気をつけて正しい案内を受けましょう。(T)

『天天好日』第 49 号 2009 年 12 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

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)

〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
北海道社会福祉総合センター 3 階

TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4
宮城県社会福祉会館内 TEL：022-263-0948

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 名古屋市東区榑木町 1-19
日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
TEL：06-6361-6114

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 広島市南区比治山本町 12-2
広島県社会福祉会館内 TEL：082-250-0210

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

◆ 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。
◆ 搬家报告 搬家的时候，为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新住址告诉我们。还有，向当地邮局提交“搬家报告”。