



【来自厚生劳动省的通知】

参观在神奈川県一所小学举行的中国残留孤儿・門伝富美女士的“讲述”课所感

【厚生労働省からのお知らせ】

神奈川県かながわけんの小学校しょうがっこうで開催かいさいされた中国残留孤儿・門伝富美さんちゅうごくざんりゅうこしもんてんふみの「語り部」授業かたべじゅぎょうを参観さんかんして

○平成 26 年 11 月 27 日，在神奈川県藤泽市高砂小学校，以中国残留孤儿・門伝富美女士为讲述人，举办了一堂以“祈祷和平”为题的讲述战争体验课。这是神奈川県作为“讲述战争体验传于后世事业”的一个环节，在神奈川県中国归国者定住サポートの会的大力支持下尚予以举办，当天大约 100 名三年级学生倾耳细听，并纷纷举手提问等。



○去る平成 26 年 11 月 27 日、神奈川県藤沢市立高砂小学校で、中国残留孤児の門伝富美さんを語り部として、「平和への祈り」と題した戦争体験を伝える語り部授業が開かれました。これは、県内の「戦争体験を語り継ぐ次世代継承事業」の一環として、神奈川県中国帰国者定住サポートの会の協力により開催されたもので、当日は 3 年生約 100 人が耳を傾け、質疑等も活発に行われました。

目 录

1~3 【来自厚生劳动省的通知】参观在神奈川県一所小学举行的中国残留孤儿・門伝富美女士的“讲述”课所感

4~7 为工作一族介绍日本现状“年金制度”

8~10 日托服务“J”的挑战(下)…异文化篇…

11~13 喝杯咖啡休息一会儿⑩“ありがとう(谢谢)” “すみません(对不起)” “悪いですね(真对不住你呀)”

14~15 简单！电子器具之操作①  
~如何调出自己的手机号码~

16~18 大家一起练(腿脚篇)

19~20 新闻摘要(2014年9月21日~12月20日)

21 为中国归国者开辟的墓地信息

21~23 面向高龄者的肺炎球菌疫苗定期接种

24~25 【征稿】赏花励志 笑迎未来

25~28 日本家常菜(26)~面向从事护理工作的第2、3代~“山菜煲饭”“豆腐山药浇汁”“水菜蛋汤”

28 编后记

目 次

【厚生労働省からのお知らせ】神奈川県的一所小学で開催された中国残留孤児・門伝富美さんの「語り部」授業を参観して

働く世代のための日本事情「年金制度」

デイサービス「J」の挑戦(下)…異文化編…

コーヒブレイク⑩「ありがとう」「すみません」「悪いですね」

簡単！機器操作①  
~自分の携帯電話の番号を知る方法~

みんなのトレーニング(足編)

ニュース記事から(2014年9月21日~12月20日)

中国帰国者のための墓地情報

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの定期接種

【投稿】花見を励みに笑顔で未来を迎える

日本の家庭料理(26)~介護に従事する2・3世の方へ~「山菜炊き込みご飯」「豆腐の長芋あん」「水菜と卵のスープ」

編集後記

○ 为了让地区社会里起着关键支援作用的地区居民能够进一步理解遗华日本人，并以将遗华日本人等的经历传于肩负未来的年轻人之目的，厚生劳动省自平成 20 年度起每年在全国各地举办“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”。今年度于平成 26 年 10 月 18 日已在横滨市举办，当天全场爆满，盛况空前。在此，向各协助人员表示衷心的感谢。

○ 在横滨市举办论坛会的同时，并为了实现神奈川县的“讲述战争体验传于后世事业”的派遣归国者讲述人，经过多次协商的结果，在神奈川县政府、神奈川县中国归国者定住サポートの会、藤泽市立高砂小学校以及神奈川新闻社的协助下，终于才实现了这次“讲述课”。对此作为负责遗华日本人等支援工作的本室的全体人员深感欣慰，向各协助人员深表谢意。

○ 厚生劳动省将把这次的“讲述课”作为今后普及启发遗华日本人等工作的先驱，殷切希望全国各地政府也皆能举办。本省还拟定推进有关“讲述课”的经验等的信息交流。

（厚生劳动省社会・援护局援护企画课中国残留邦人等支援室长補佐 土元敏信）

○ 厚生労働省では、地域社会で支援の要となる地域住民の皆様にご中国残留邦人等への理解を深めていただくとともに、次代を担う若者に中国残留邦人等の方々の経験を語り継ぐことを目的として、平成 20 年度から毎年「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」を開催しています。今年度は、平成 26 年 10 月 18 日に横浜市でシンポジウムを開催し、当日は会場が満員となり盛況でした。関係者の皆様のご協力等に対し、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

○ また、横浜市でのシンポジウム開催と並行して、神奈川県「戦争体験を語り継ぐ次世代継承事業」である中国帰国者の方による「語り部」の派遣について、実施に向けた協議を重ねて参りました結果、神奈川県、神奈川中国帰国者定住サポートの会、藤泽市立高砂小学校及び神奈川新聞社の皆様のご尽力等により、この「語り部授業」が実現しました。中国残留邦人等の支援を担当する当室といたしましても大変喜ばしいことであり、関係者の皆様にご感謝申し上げます。

○ 厚生労働省では、今回の「語り部授業」について、今後の中国残留邦人等の普及啓発事業の先駆的な取組として考えており、是非、全国の自治体においても開催を検討していただくとともに、「語り部授業」のノウハウ等についての情報交換等を進めていきたいと考えています。

（厚生労働省社会・援護局援護企画課中国残留邦人等支援室長補佐 土元敏信）



## 为工作一族介绍日本现状 “年金制度”

### 1. 话说什么叫“社会保险”啊？

每个月从工资中理所当然扣除的健康保险、厚生年金以及雇用保险，这三种就是社会保险的三个典型。

所谓社会保险，指的是由国家运营，原则上为每个人都要加入的强制性保险。或许在生气勃勃的青年时期很难想象，人生是伴随着风险的。因病或受伤而需要花费的医疗费，因失业而面临的生活疾苦，一家之主的死，以及因衰老而无法继续工作，对于这些风险，我们有必要做好准备。但是，在平民百姓的生活中，即使每个人都十分努力，单凭个人的力量也是有局限的。事实上是无法做到万全准备（储蓄将来所有必要钱财）的。因此，借助构成这个社会的所有人的力量，由整个社会来为一旦出现的不测做准备这一社会保险的想法于是就诞生了。加入保险的人需担负每个月都缴付保险金的责任，但代之以当自己陷入困境时，可以从保险制度中享受付给金。

### 2. 日本的年金制度有着怎样的特征呢？

所谓年金，是指从年轻时就定期地缴纳保险金，而到了老年无法工作时领取养老金的制度。由于年金有可以由个人根据其自由意志与民间保险公司签约的（个人年金），因此，由国家运营的年金制度（社会保险）就被称为公共年金制度。只要在日本国内拥有住址、20岁

## 働く世代のための日本事情 「年金制度」

### 1. そもそも社会保険ってなに？

毎月の給料から当たり前のように引かれる健康保険、厚生年金、雇用保険、これら3つは社会保険の代表格です。社会保険とは、国が運営し、原則すべての人が加入すべき強制的保険です。生気あふれる青年期には想像しづらいかもしれませんが、人生にリスクは付きものです。病気や怪我による治療費、失業による生活苦、大黒柱の死、そして老いて働けなくなること。人生では、そんなリスクへの備えが欠かせません。しかし、庶民の暮らしの中で、各自がそれぞれ努力しても、個人の力には限界があります。万全の備え（将来必要な額の貯金）なんてできないのが現実でしょう。そこで社会を構成する人たちの力を集めて、社会全体で、万一の場合に備えようという社会保険の考え方が生まれました。加入者は月々保険料を支払うという負担を受けられるのと引き換えに、自らが苦境に陥った時は、保険制度から給付を受けることができるのです。

### 2. 日本の年金制度ってどんな特徴があるの？

年金とは、若い頃から定期的に保険料を納めることで、高齢のため働けなくなったときに金銭を支給してもらおう制度です。年金には、個人が自由意志で契約できる民間保険会社等の年金（個人年金）もあるので、国が運営する年金制度（社会保険）は公的年金制度と呼ば

以上至不满 60 岁的人，无论拥有哪国国籍都必须加入国民年金（后述）；而只要在加入了厚生年金的公司就职，并达到一定条件的话，无论持有哪国国籍，也都有加入厚生年金的义务。要想在年老时领取年金（养老金）的话，就必须达到加入 25 年以上这一条件才行。年金的支給方式是拿现役世代所缴付的保险金支付给老龄人。也就是说，现在还在工作的世代所缴付的保险金，就像给家里汇寄生活费一样，作为年金支付给老龄人。（不同世代间的相互支撑）

### 3. 公共年金制度都有什么样的种类？

共分为厚生年金、共济年金以及国民年金三种。

#### ① 公司职员加入厚生年金；公务员加入共济年金



厚生年金是将工资

按一定比例（根据收入核算出来的金额）由公司和本人各支付一半的结构。也就是说，其结构是公司也为职员本人支付与从工资里先行扣除的金额相等额的保险金，如此这般收集来的厚生年金保险费中的一部分将会自动转入国民年金当中，因此，加入了厚生年金的公司职员也就等于自动地加入了国民年金。换句话说，就如同进入了一栋二层保险设施，老后就可以领取来自国民年金（老龄基础年金）以及来自厚生年金（老龄厚生年金）的两种支給金。公务员所加入的共济年金之结构也一样（※注

られています。国民年金（后述）は、日本国内に住居を有する 20 歳以上 60 歳未満の人であれば、国籍にかかわらず加入しなければなりません。厚生年金（后述）については、厚生年金に加入している会社に就職すると、一定の要件を満たせば、これも国籍にかかわらず加入義務が発生します。高齢になって年金（老龄年金）を受け取るためには、25 年以上の加入期間という条件を満たしておかなければなりません。給付方式は、現役世代が支払った保険料を高齢者に給付するものです。つまり、いま働いている世代が支払った保険料が、仕送りのように高齢者に年金として支給されているわけです。（世代間の支え合い）

### 3. 公的年金制度にはどんな種類があるの？

厚生年金、共济年金、国民年金の 3 つに分かれます。

#### ① 会社員が加入する厚生年金、公務員が加入する共济年金

厚生年金では、給料の一定割合（収入に応じた額）を会社と本人が折半して支払う仕組みになっています。つまり、給料から天引きされている保険料と同額を会社も負担してくれているのです。こうして集まった厚生年金保険料の一部は自動的に国民年金にも納められる仕組みになっています。このため、厚生年金に加入している会社員は、自動的に国民年金にも加入していることとなります。つまり二階建ての保険に入っている形なので、老後は国民年金からの給付（老龄基礎年金）と厚生年金からの給付（老龄厚生年金）との両方を受給することができます。公務員の加入する共济年

1), 只是即使在公司工作, 如果身份是零时工或飞特人员(无固定职业, 靠打零工维持生计的人)的话, 有时也存在没加入厚生年金的情况。因此, 看招聘广告时, 确认是否有“社会保险完备”这一条件的意义便在于此。

※注 1: 加入厚生年金・共济年金的话, 其本人可领取的年金数额是从实际上所支付的保险费总额中核算出来的(只是设有上限)。

## ② 自营业者及其妻子、学生、飞特等人员加入国民年金

到了 20 岁时, 需在市町村政府办理加入国民年金的手续, 并由加入者自身支付每个月的保险费。无论收入多少, 保险费金额一律相同。因此, 到 60 岁为止完完整整地加入了 40 年国民年金的人, 自平成 26 年 4 月起, 每年可以领取到 77 万 2800 日元的老龄基础年金之满额支給。

## ③ 被公司职员及公务员抚养的配偶将被视为国民年金的加入者

身为公司职员及公务员抚养者的配偶(妻子), 如果其收入不到 130 万日元的话, 公司将从其丈夫加入的厚生年金(或共济年金)中连同其丈夫的份一并支付国民年金的保险费。因此, 个人无需办理加入手续, 也无需负担保险费就可以作为国民年金的加入者而在老后领取年金(※注 2)。只是, 因换工作等其丈夫不再是公司职员及公务员时, 就要跟前面说的②一样, 办理加入国民年金的手续了。

※注 2: 丈夫如果是妻子的抚养者其情形也一样。

金も仕組みは同じです。(注1) ただし、会社で働いていても、パートやフリーター(定職につかず、アルバイトなどで生活する人)のように、厚生年金に加入していない場合があります。求人広告で、「社会保険完備」の条件を確認することの意味がここにあります。

注1: 厚生年金・共济年金の場合、受け取る年金額は、実際に支払った保険料の総額から計算される。(ただし、上限あり)

## ② 自営業者やその妻、学生、フリーターなどの加入する国民年金

二十歳になると、役所で国民年金の加入手続きをして、毎月保険料を自分で納めます。所得が多い少ないにかかわらず、保険料は同額です。したがって 60 歳までの 40 年間国民年金にしっかり加入した人は、老齢基礎年金を満額で年間 77 万 2800 円(平成 26 年 4 月から)受け取ります。

## ③ 会社員や公務員に扶養される配偶者は、国民年金の加入者として扱われる

会社員や公務員の扶養家族となっている妻は、収入が 130 万円未満であれば、夫の加入している厚生年金(または共济年金)から、まとめて国民年金へ保険料が支払われます。したがって、個人として加入手続きをしなくても、保険料を負担しなくても、国民年金の加入者として、老後の年金を受け取ることができるのです。(注2) ただし、転職などで、夫が会社員や公務員でなくなったときは、前述した②と同様に、国民年金への加入手続きが必要が必要です。

注2: 夫が妻の扶養家族となっている場合も同じ扱いです。

#### 4. 这种时候也可以领取年金！

公共年金制度，不仅是一种在老年时才可以领取的老龄年金，它还设有身体出现重度障碍时只要达到必要条件就可以领取的障害年金，以及一家之主离世，留下来的家人可以领取的遗族年金。



#### 5. 公共年金的未来将会怎样？

据说现下所实施的公共年金制度面临着重大的课题，其中之一是在少子高龄化急剧加速的过程中，今后现役一代能否支撑住不断增加的老龄人之年金，是一个很大的问题；另一个问题是，与厚生年金相比，国民年金的支給额相对较少。国民年金本来是面向自营业者出台的制度，而自营业者在老后，只要身体健康，是可以较长时间持续工作的。但是，近来加入国民年金的人群中，飞特人员及派遣职员等工作性质不安定或是在不利的劳动条件下工作的人的比例增加了。基于这样的情况，人们认为日本已进入有必要摸索一套更具现实意义同时能跟未来接轨的新型年金制度的时代。在这样一种现实状况中，据说出现了不仅仅是依赖公共年金制度，同时也促使国民加入个人年金以弥补资金不足的趋势。话虽这么说，但也有人认为以相互扶持为宗旨的公共年金，其意义不会那么容易就变淡。为了我们未来的生活底座，需要每个人都拥有一份踏踏实实、兢兢业业缴付年金保险费，从而支撑这一支給制度的觉悟。

(H)

#### 4. こんなときにも年金を受け取れる！

公的年金制度は、高齢になったときに受け取る老齢年金だけではありません。必要な条件を満たしてさえいけば、重度の障害を負ったときには障害年金を、一家の大黒柱が亡くなったときには、残された遺族は遺族年金を受け取ることができます。

#### 5. 公的年金制度の未来はどうなるの？

現行の公的年金制度は、大きな課題に直面しているといわれます。一つは少子高齢化がハイスピードで進む中、今後現役世代が、増大する高齢者の年金を支え切れるのかという問題です。もう一つは、厚生年金に比べると国民年金の支給額が少ない点です。国民年金は元々自営業者を想定して出発しました。自営業では老いても健康であれば、比較的長く働き続けられます。しかし、最近国民年金の加入者には、フリーターや派遣社員など、不安定で不利な労働条件下で働く人たちの割合が増えています。これらの現状を踏まえ、現実的かつ未来につながる新たな年金制度を模索する時代になったといわれています。そんな現状で、公的年金制度だけではなく、個人年金などにも加入して不足分を補おうとする向きもあるようです。とはいっても、相互扶助として



の公的年金制度の意義が、そんなに薄れることはないといわれます。私たちの未来の生活基盤のために、年金保険料をコツコツと支払い、制度を支える覚悟が求められています。

(H)

## 日托服务“J”的挑战（下）

### …異文化篇…

接着上一篇，本期以围绕护理的异文化为中心，请归国者第二代 H 先生介绍一下为老年归国者所开设的日托服务设施的运营情况。

#### ◆在护理现场

下面介绍一下在护理现场的异文化见闻。

・配合…日本护理员与归国者用户的配合还是存在着很多困难。出于让用户有机会接触日本护理员的考虑，我们曾经让日本护理员负责照料过归国者，但百分之七十都以失败告终。其中既有语言的问题，也有饮食习惯的问题，比如建议用户偶尔也可以吃一点健康的日本菜，但往往会遭到强烈的拒绝。

・节约…总的来说归国者都还是比较节约的。提供 550 日元的午餐，我们设施的利润为零，尽管不是用户自己负担，但都说不想出这个钱。于是，只好暂且同意自带午饭。

・异性护理…一般都是同性护理，但在护理员请假等万不得已的情况下，有时也会由异性来护理。遇到这种情况，日本用户一般都比较说得通，而归国者则大多对异性护理员持拒绝态度，特别是洗澡和换尿布时的抗拒感更大。相反，有的日本男性用户不管是中国人还是日本人一概很愿意接受异性的护理，里头甚至还有一个因为性侵行为而更换了一百位护理员的老色鬼呢。

・饮食…归国者在饮食上的不满已在（上）篇中谈过，相反，这种不满在日本用户与归国者护理员之间也同样存在。比如，夏天日本用户“想吃豆腐”，于是归国者护理员为其做了炒豆腐，可日本用户却抱怨说实际上想吃的是凉拌豆腐。虽然归国者护理员也努力学做日本菜，但还是难以掌握做日本菜需要最大限度地活用原材料的感觉，最后总是做成中餐风味的，这一点真难啊。

## デイサービス「J」の挑戦(下)

### …異文化編…

前回に続き、高齢帰国者のために二世が  
開いたデイサービス施設の運営の状況に  
ついて、今号では、介護を巡る異文化を中  
心に、H さんに語っていただきます。

#### ◆介護の現場で

介護の現場での異文化見聞を紹介しまし  
よう。

・マッチング…やはり、日本人ヘルパーと帰国者  
利用者の組み合わせは難しいです。日本人ヘル  
パーとの接触も経験してもらってもいいか  
と思って担当させてみたこともあるんですが、  
7割は失敗に終わりました。言葉の問題もあ  
りますが、ヘルシーな和食もたまには、と薦め  
ても、強固に拒否されます。

・節約…総じて帰国者はやはり節約傾向が大  
です。昼食代の 550 円ではうちは利益はぜ  
ろですが、皆自己負担ではないにも関わらず、  
とにかくお金は出したくないと言うんですね。そ  
こで、とりあえず、自分で作って持参して食べ  
るのは OK と決めました。

・異性介護…同性介護が基本ですが、欠勤な  
どでやむを得ず異性になる場合もあります。そん  
なとき、日本人利用者は割り切ってくれますが、  
帰国者は異性のヘルパーへの拒絶度が高いで  
すね。特に入浴やおむつ交換の抵抗は大き  
いです。逆に、男性の日本人利用者の中には、  
中日を問わず異性介護者を喜ぶ人もいて、セ  
クハラで今までに 100 人ヘルパーが変わった強  
もの者もいます。

・食…帰国者からの食事の不満は(上)でも言いま  
したが、逆のことが帰国者ヘルパーに対する日本  
人利用者の場合にもあります。帰国者ヘルパーが  
夏に「豆腐が食べたい」という日本人利用者のた  
めに豆腐を炒めた料理を作ってあげたのです  
が、食べたかったのは冷や奴だったとのこと  
で、クレームとなってしまいました。帰国者ヘル

・**职务范围**…日本用户利用日托服务时能较为理智地将其看作是一种商业行为，因此对服务的要求也比较细，当然有时候也会提出比较苛刻的要求。而归国者由于最初不了解情况，一般都按照制定计划接受服务，但过了一段时间后，会要求我们提供设施业务以外的服务，以取代小时工。但不管怎么要求，共用场所及窗户的清扫都不属于我们的业务范围。



在遇到归国者看不懂市政府文件等情况时，我们有时也会帮他们，虽然这也同样不属于业务范围，但因为用户的确存在困难。买东西也一样，虽然不能代买，但可以“陪同”（跟用户一起去买）。属于业务范围内的服务我们尽力而为。

・**配偶**…归国者本人去世后其丈夫或妻子，其配偶的处境又增添了几分不安的因素。剩下一人本来就感到孤独，再加上又是中国人，孤身生活在异国他乡，虽有生活保护，但精神上易感觉到痛苦。我觉得这样的配偶更需要所有人给予其关心。

#### ◆用户之间

目前用户中有十一人是归国者，每周各利用一到三次。日本人也可以利用，但根据经验，为了确保服务质量，将两者安排在同一时间同一空间比较困难。将服务日分开；或除平时在面向日本人的设施里接受服务之外，再来我们这里另加一些服务，这样可能比较妥当。事实上，现在就有一位日本用户因以前我们在别的住宅区上门护理时结下的缘分而同时来我们这里接受日托服务。这样的用户比较少见，愿意与中国人一起享受服务，还教大家各种手工艺等。这样的人是极

パーはがんばって和食にも挑戦していますが、素材を生かす和食の感覚が苦手で、どうしても中国風の味付けの調理をしてしまうのです。難しいですね。

・**職務の範囲**…日本人利用者はビジネスとしての割り切った利用ができますが、その分要求も細かい。その細かい要求がエスカレートすることもあります。帰国者は、最初は事情がわからないので、プラン通りに利用しているのですが、そのうち、家政婦代わりに業務外のサービスを求めるようになります。でも、求められても共用スペースや窓の掃除は業務外です。

しかし、同じ業務外でも、帰国者が市役所からの手続き文書が読めなくて困っているときなどはやはりその人が困りますから、見てあげることもあります。同様に買い物代行はなしですが、「見守り」（買い物に随行）はあり、というように業務の範囲で手助けするようにしています。

・**配偶者**…孤児本人である夫や妻に先立たれた配偶者の場合、立場上の心許なさも加わります。1人残されただけでも心細いのに、しかも中国人である身で異国にただ1人ということ、生活の保障もさることながら精神的にもより弱気になりがちです。こうした配偶者にはより一層の配慮が必要と感じます。

#### ◆利用者間は…

現在のところの利用者は帰国者が11人で、それぞれ週1～3回利用。日本人も利用可ですが、経験上、サービスの質を確保する上で両方の利用者を同じ時間に置くのは難しいと考えています。日を分けるが、普段受けている日本人向けの施設でのサービスとしてここに来るなら何とかかな。実は、この他に、以前に別の団地で自分たちが訪問介護をしていたのが縁で、日本人の利用者が1人、こちらにも来ているんです。この人は珍しく中国人の中に交じることが苦にならない人で、

个别的，看来对双方来说因不同的文化和不同的语言所产生的障碍还是很大的。

#### ◆在护理人员之间

日托服务和上门护理的护理人员加起来，归国者第二代、第三代共十人，日本人共七、八人。以前日托服务也有一位日本护理人员，但因语言不通，感觉到孤独而辞了职。在上门护理的事务所，因为有日本护理人员 and 用户，所以规定即使工作人员都是归国者也要说日语，但这个规定难以得到遵守。护理人员之间基本都是上门护理平时不太有机会见面，所以不会发生什么中日纠纷。

#### ◆作为一种职业性护理工作：今后的展望

对于在中国的文化环境中生长的我来说，精细的护理工作内容本身就是一种异文化，我们最初都对细致入微的工作内容和工作方法的详细规定都感到很惊讶。

另外，护理人员往往被误当作小时工，从这一点也可以看出在中国文化中，护理作为一种职业具有负面印象。在日本，护理工作的待遇也还欠佳，因此很难作为归国者第二代、第三代的职业供其选择。但是，对护理有这么大的需求，今后待遇也有可能得到改善，所以我认为归国者第二代、第三代被雇作护理人员从事护理归国者的这项工作还是很有前途的。

目前尚未在社区着手推动扩展用户等工作，与社区其他归国者支援团体的合作也是我们今后的课题。

另外，虽然不是护理，但归国者对葬礼也存在较大的不安。最近有五个七十多岁的归国者一起来咨询，他们并不是想要搞中国式的葬礼，而是不懂日本式的丧葬习惯。我觉得这方面的需求也很大。

(An) 转载自《同声同气》第 57 期

いろいろな手芸技術などを伝授してくれました。しかし、こういう人は稀で、やはり双方にとって異文化・異言語の壁は高いようです。

#### ◆ヘルパー間は…

ヘルパーはデイサービスと訪問介護とを合わせて帰国者二世が 10 名に日本人 7、8 名。デイサービスにも 1 人日本人ヘルパーがいたのですが、逆にスタッフの中で言葉がわからない疎外感から辞めてしまいました。訪問介護の事務所では、日本人ヘルパーや利用者の目があるので、スタッフには帰国者同士であっても日本語で話すよう指示しているのですが、なかなか守ってもらえていません。しかし、ヘルパー同士は、訪問介護がほとんどで顔を合わせる場面はあまりないので、中日のトラブルはなくて済んでいます。

#### ◆職業としての介護：今後のこと

中国文化で育った者として、細かい介護の仕事内容そのものが異文化で、ここまで細かくやることとやり方が決められていることに最初は驚きましたね。

また、家政婦代わりに使われがちなことからわかるように、職業としての介護は中国文化からはマイナスイメージです。日本でも待遇もまだあまりよくなく、二世のキャリアとしては志向されにくいです。しかし、ニーズがこんなにあるし、今後、待遇は改善される可能性はあるので、二世の雇用先として帰国者を介護する介護職は可能性があると思っています。

地域で利用者を増やすための働きかけなども未着手で、この地域の他の帰国者支援グループとの連携も今後の課題です。

また、介護そのものではないのですが、帰国者は葬儀に関する不安も大きいですね。最近 7

0 代の帰国者が 5 人で相談に来たのですが、中国風にやりたいわけではないが、日本式の葬式の出し方もわからないと。この方面のニーズも大きいと感じています。

(An) 『同声・同気』第 57 号より転載

## 喝杯咖啡休息一会儿⑪

“ありがとう（谢谢）”

“すみません（对不起）”

“悪いですね（真对不起你呀）”



大家好！前几天听人

这样说：在电车里给别人让座，结果对方却说「すみません」（对不起）；把包的饺子

分给近邻时人家说「悪いですね」（真对不起你呀），为什么要道歉呢？哪儿不对劲了呢？真是不解。大家是否也有类似的经历呢？对方为什么不说「ありがとう」（谢谢）呢？说「すみません」和「悪いですね」又是想表达一种怎样的心情呢？在这一期里，我们就来看一下「ありがとう」、「すみません」和「悪いですね」。

想必大家刚开始学日语的时候所学的是这样的吧：“谢谢”是「ありがとう」；“对不起”是「すみません」，也就是说日语中表示感谢的语句是「ありがとう」；表示道歉的语句是「すみません」，对吧。从这一点来看的话，在电车里给人让座时对方用了表示道歉的语句「すみません」是不是有点奇怪呀！事实上，日语中的「すみません」既是表示道歉的语句，同时也可以用来表示道谢。表道歉也表道谢两种心



## こーひーぶれいく⑪

「ありがとう」

「すみません」

「悪いですね」

皆さん、こんにちは。先日、こんな話を聞きました。電車の中で席を譲ったときに「すみません」と言われたり、近所の人に餃子をおすそ分けしたときに「悪いですね」と言われたりするのだけれど、どうして謝るのか、何が悪いのか、わからないということでした。皆さんもこのような経験はありませんか。どうして「ありがとう」と言わないのか、「すみません」「悪いですね」ということでどういう気持ちを表現しているのか、今回は「ありがとう」と「すみません」「悪いですね」について考えてみましょう。

恐らく皆さんは、日本語の勉強を始めた当初、「谢谢」は「ありがとう」、「对不起」は「すみません」だと習ったのではないのでしょうか。つまり、日本語で感謝を表す表現は「ありがとう」であり、謝罪を表す表現は「すみません」だということです。このことからすると、電車の中で席を譲ったときのような場合に、相手が謝罪を表す表現である「すみません」を使うのは変ですよ。実は、日本語の「すみません」は、謝罪を表す表現でありながら、感謝を表す表現でもあるんです。謝罪と感謝の両方が表せるなんて不思議な感じがするかもしれません。

例えば、誰かに物をもらったり、何かをしてもらったとき、相手の親切を嬉しいと

意，或许让人感到有点儿不可思议吧。

比如，谁给了自己什么东西或是为自己做了什么事情时，一方面会感谢对方对自己的好意，同时也会因为对方为自己特意花了时间找礼物，或是挂心自己的事情而感到有点儿对不起人家吧。也就是说，在说「すみません」或「悪いですね」的时候，会在为对方的热情而感到喜悦和谢意的同时，也会把因对方为自己费心而感觉到的对不住人家的心情表现出来。

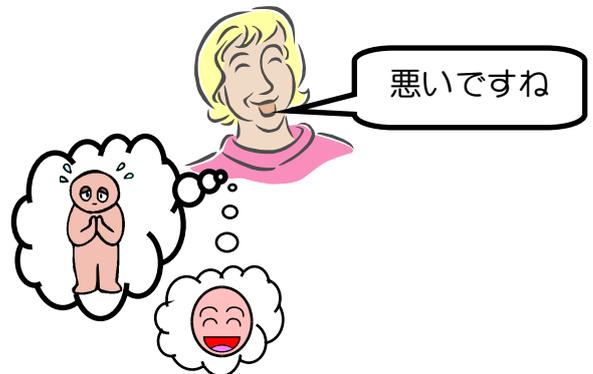
基于这样的心理背景，表示感谢的语句「すみません」及「悪いですね」在实际生活交流中，或许存在着比「ありがとう」用得更多的倾向呢。并且，似乎也有人觉得它们在表示感谢时更郑重一些呢。

此外，「すみません」也用于招呼人或是请求别人为自己做什么事情时。比如招呼人的场景为：在餐厅想要点菜，或是在车站不知道应该做几号站台的车时用「すみません」叫工作人员等，通过说「すみません」来点菜或是请教别人事情。



思う一方で、相手が自分のために、わざわざ時間を作って贈り物を探してくれたり、自分のことを心配したり気にかけたりしてくれたことに対して、申し訳なかったと思うんですね。つまり、「すみません」や「悪いですね」を使うのは、相手の親切に対する嬉しさや感謝の気持ちに加えて、心の中で感じている手間をかけてすまなかったといった気持ちの表れなのです。

このような気持ちが背景にあって、感謝を表す表現として使われている「すみません」や「悪いですね」は、実際のコミュニケーションにおいて「ありがとう」よりも多く使われる傾向にあるかもしれません。そして、より丁寧な感謝に感じるという人もいるようです。



また、「すみません」は、人に呼びかけるときや、人に何かを依頼するときにも使われます。人に呼びかけるときというのは、例えば、レストランで注文するときや、駅で何番線の電車に乗るかわからないとき等に、店員や駅員に向かって「すみません」と呼びかけるときで、「すみません」と言ってから、注文したり、教えてもらったりします。

此外，请求别人为自己做事的场景为：比如很多人一起吃饭，席间想要别人把酱油递给自己，或是请求别人什么事的时候，在开口前用「すみません」作开场白。

そして、人に何かを依頼するときというのは、例えば、<sup>おおぜい</sup>大勢で<sup>しょくじ</sup>食事をしている席で<sup>しょうゆ</sup>醤油を取ってもらおうとき等、人に何かを<sup>ねが</sup>お願いするときで、<sup>ないよう</sup>お願いする内容の前に「すみません」と言います。

すみません。醤油を取っていただけますか？  
能不能把酱油递给我？



はい

对朋友则用「悪いけど」或「悪いんだけど」这样的语句。

<sup>とも</sup>友だちに対しては「悪いけど」「悪いんだけど」等が使われます。

悪いけど、醤油、取ってくれる？  
醤油、递给我行吗？



うん

此外，比如要从人前经过或是要进入拥挤的人群时，即使谁都不会撞到，也要说一句「すみません」再行动。

あと、例えば、人の前を<sup>よこぎ</sup>横切るときや人<sup>ひと</sup>混みの中に入<sup>はい</sup>って行<sup>い</sup>くとき等に、たとえ誰にもぶつかることがなかったとしても、「すみません」と言<sup>と</sup>いながら<sup>とお</sup>通ります。



すみません

如此这般，「すみません」会用于各种各样的场景，但其共同点是说「すみません」的前提是对对方在自己身上花心思一事心怀歉意。(M)

このように、「すみません」はいろいろな<sup>ばめん</sup>場面で使われます。しかし<sup>きょうつう</sup>共通して言えるのは、「すみません」を使う背景には、相手の手間に対する申し訳なさといった気持ちがあるということです。(M)

## 简单！电子器具之操作① ～如何调出自己的手机号码～

据说现在手机及智能电话已经普及到每个国民人手一台了。大家是否有过这样的经历：被突然问及手机号码，因一时回答不上来而犯难？在这一期里，我们就为大家介绍一种可以轻而易举调出自己手机号码的办法。现在的电话主要分为三种：

- ・手机（特色电话（※注 1））
- ・iPhone（苹果公司生产的智能手机，安装有被称为“iOS”的移动操作系统）
- ・Android 手机（乃谷歌公司开发的、安装有被称为“Android”之移动操作系统智能手机。）

在这一期里，我们就为大家介绍一下如何从以上三种电话中调出您自己的手机号码。

●手机（特色手机）的话：先按菜单键（主要指位于手机上方正中的那个圆键），之后按数字键 0。



## 简单！機器操作①

### ～自分の携帯電話の番号を知る方法～

今や国民の 1 人に 1 台は普及しているといわれる携帯電話やスマートフォンですが、みなさんは自分の携帯電話の番号を聞かれてとっさに出てこなくて、困ったことはないでしょうか？今回は自分の電話番号が簡単にわかる方法を紹介します。現在の電話は主に 3 種類に分けられます。

- ・携帯電話（フィーチャーフォン（※注 1））
- ・iPhone（Apple 社製のスマートフォン、「iOS」という OS（※注 2）を搭載している。）
- ・Android 携帯（Google 社が開発した「Android」という OS を搭載したスマートフォン。）

今回はこれらの電話の電話番号がわかる方法を紹介します。

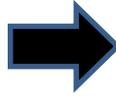
●携帯電話（フィーチャーフォン）の場合：メニューボタン（主に携帯電話の上部中央にある丸いボタン）を押してから数字の 0 のボタンを押します。

① メニューボタンを押す  
按菜单键

② 0 のボタンを押す  
按数字键 0

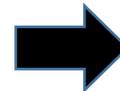
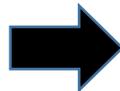
● iPhone の话：轻触“设定”图标（※注 3），之后轻触“电话”图标。

● iPhone の場合：「設定」のアイコンをタップ（※注 3）して、次に「電話」をタップします。



● Android 手机的话：先轻触“设定”图标，之后轻触“终端信息”，最后轻触“身份”。

●Android 携帯の場合：「設定」のアイコンをタップしてから、「<sup>たんまつじょうほう</sup>端末情報」をタップ、そして「<sup>すてーたす</sup>ステータス」をタップします。



※注 1：为了与智能手机相区别而给予普通手机的总称，也被称为“孤岛机”（孤岛手机的简称）。

※注 2：是 Operating System（移动系统）的缩写，此系统的功能是把鼠标器及键盘等的操作传达给应用软件。

※注 3：指智能手机及触屏等平板电脑，只要轻触页面就能在一瞬间完成操作。

(T)

※注 1：スマートフォンと區別するためにできた普通の携帯電話の総称。「ガラケー（ガラパゴス携帯の略）」とも呼ばれる。

※注 2：Operating System（オペレーティング・システム）の略で、マウス、キーボード等の操作をアプリケーションに伝える役割をするシステム。

※注 3：スマートフォンやタブレット等のタッチパネルで、画面を軽く叩くように一瞬だけ触れる操作のこと。

(T)

### 大家一起练 (腿脚篇)

从这一期起,我们要为年纪大的读者以及在工作的年轻人介绍一些简单易行的锻炼方法。敬请各位老年人在自己家里轻松练习;工作的年轻人休息的时候在办公室里动动自己的身体。

人体肌肉在 20~30 岁之间达到最高强度,其后便缓慢地衰竭,到 60 岁以后会急速下降。而跟上半身相比,下半身肌肉的衰竭程度会更快一些,当我们的下半身肌肉衰竭后,走路时就会没法完全抬起脚来,因此被矮台阶绊倒的危险性也就高了起来。有时候因绊倒摔伤也会导致卧床不起,所以,让我们(在不给身体造成负担的前提下)好好锻炼腿脚!

#### 【锻炼腿脚的窍门】

- 每周大致 2~3 回(隔 2~3 天练一次,待肌肉完全恢复后再练效果比较好)
- 运动时照常呼吸
- 不要过于用力而是慢慢地做
- 将意识集中于正在锻炼的腿脚上(图片旁人体图之灰色部分)

※特别是老年人切勿强行锻炼,敬请配合自己的身体状况适当运动

#### ◇面向老年人的腿部锻炼

#### 【抬腿】

1. 坐在椅子上,直腰,将双手放在膝盖上
  2. 边吐气边慢慢抬升单膝
  3. 其后,一边吸气一边慢慢放下抬升的单膝
- 每条腿做十次,左右交换着做三套■

### みんなのトレーニング (足編)

今号から、高齢の方と、仕事をしている若い方に向けて、簡単にできるトレーニングを紹介していきます。高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。筋力は、一般的に 20~30 代をピークに、その後緩やかに落ちていき、60 代になると急激に低下します。筋力の衰え方は上半身より下半身のほうが早く、下半身の筋力が低下することにより、歩くときに足がしっかり上がりなくなります。すると、小さな段差でつまずいて転倒するリスクが高くなるというわけです。転倒がきっかけで寝たきりになってしまうこともあるので、(無理をしない程度に)しっかり下半身をトレーニングしていきましょう!

#### 【トレーニングのコツ】

- 週に 2~3 回ぐらい(2~3 日空けて、筋力が十分に回復してから行なうのが効果的)
  - 運動中に呼吸を止めない
  - 反動をつけずに、ゆっくり行なう
  - 動かしている筋肉を意識する(写真のそばにある人体図のグレーの部分です)
- ※特に高齢の方は、無理をせず、ご自分の体力や体調に合わせて行なってください。

#### ◇高齢の方へ

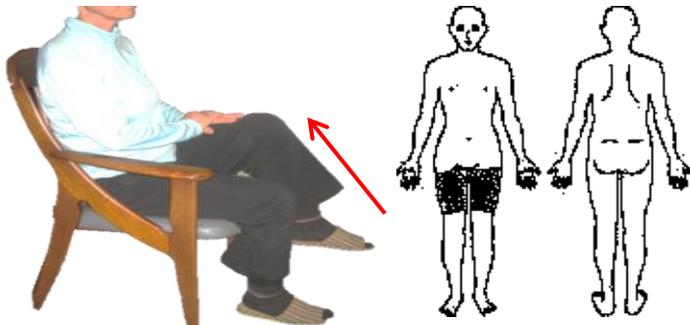
テレビを見ながら、やってみましょう!  
一边看电视一边做做看

#### 【太もも上げ】

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、手をひざの上に置く
2. 息を吐きながら、ゆっくり片ひざを上に乗

★何谓三套?

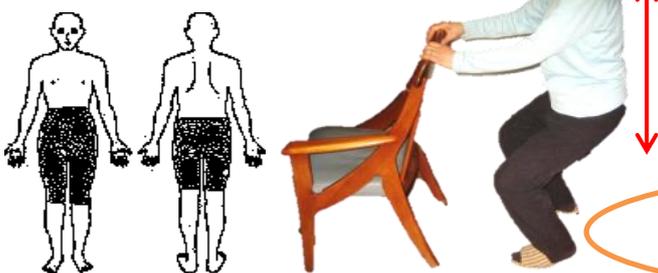
→将[左腿 10 次和右腿 10 次] 看作「完整的一次 (= 1 套)」, 反复做三套的意思。也就是说, 左 10 回、右 10 回 (第 1 套)、左 10 回、右 10 回 (第 2 套)、左 10 回、右 10 回 (第 3 套)



【从腰到膝盖的上下运动】

1. 将两腿张开, 与肩同宽, 在直腰的状态下站立, 双手扶着椅背, 小心不要跌倒
2. 一边吸气一边如右图所示慢慢下蹲
3. 一边吐气一边慢慢站起来

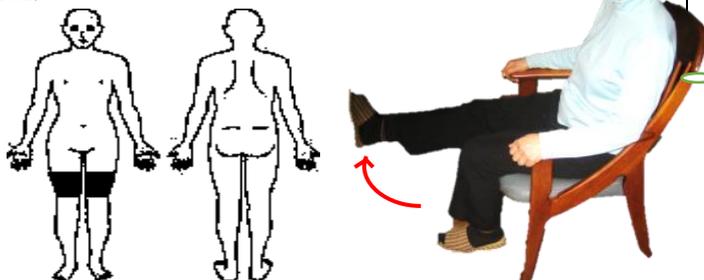
■每套做 10 次 共做 3 套■



【伸直膝盖】

1. 坐在椅子上, 在直腰的状态下一边吐气一边慢慢地伸直一条腿的膝盖
2. 让腿保持直线状态, 并坚持 3 秒
3. 一边吸气一边慢慢收回腿

■每条腿做十次, 左右交换完毕为一套, 共做三套■



◇面向有工作的年轻人的腿部锻炼

【从腰到膝盖的上下运动】

1. 将两腿张开, 与肩同宽, 在直腰的状态下站立
2. 注意不要弯腰并一边吸气一边如下图所示,

げる

3. その後、息を吸いながら、ゆっくりひざを下ろす

■片足 10 回ずつ左右交互に 3 セット行なう■

★3 セットって?

→[左足 10 回と右足 10 回]を「1 つのまとまり (= 1 セット)」とし、それを 3 回という意味です。つまり、左 10 回、右 10 回(1 セット目)、左 10 回、右 10 回(2 セット目)、左 10 回、右 10 回 (3 セット目)

【腰からひざの上下運動】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ。両手はイスの背もたれを持ち、転倒しないように気をつける
2. 息を吸いながら、左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす
3. 息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■10 回を 3 セット行なう■

猫背にならないように注意しましょう  
注意不要驼背

【ひざ伸ばし】

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、息を吐きながら、ゆっくりと片ひざを伸ばす
2. 足を一直線にした状態で 3 秒キープする
3. 息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

■片足 10 回ずつ左右交互に 3 セット行なう■

3 秒キープ  
保持 3 秒 “1, 2, 3”

◇仕事をしている若い方へ

【腰からひざの上下運動】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ

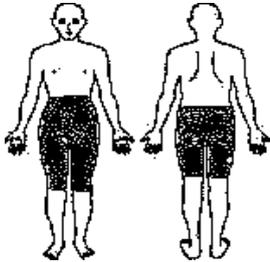
慢慢下蹲

3. 保持 3 秒钟，一边吐气一边慢慢站起来

■每套做 10 次 共做 3 套■

コピーしながらでもできますよ  
也可以一边复印文件一边做哦

1,2,3



【弯膝盖】

1. 将两腿张开，与肩同宽，在直腰的状态下站立
2. 弯曲一条腿的膝盖，并一边吐气一边慢慢朝后抬脚后跟
3. 这个姿势保持 10 秒钟，然后一边吸气一边慢慢将脚收回来

■每条腿做十次，左右交换完毕为一套，共做三套■

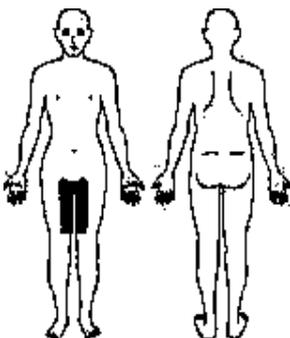
1,2,...8,9,10



【两膝相接】

1. 坐在椅子上，在直腰的状态下让两腿夹住一个靠枕或塑料瓶
2. 大腿内侧用力，尽可能让两个膝盖碰上（两膝相接）并保持这个状态

■1 分钟 做 3 次■



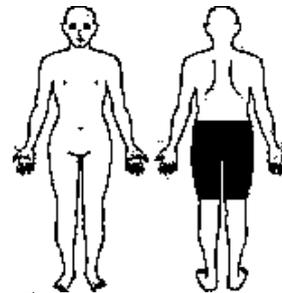
2. 背中を丸めないように注意しつつ、息を吸いながら左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす
3. 3 秒キープし、息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■10 回を 3 セット行なう■

【ひざ曲げ】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ
2. 片足をひざから曲げ、息を吐きながら、ゆっくりかかとを後ろに上げる
3. この姿勢を 10 秒キープし、息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

■片足 10 回ずつ左右交互に 3 セット行なう■



【ひざ合わせ】

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、左右の太ももの間にクッションやペットボトルなどをはさむ
2. 内ももに力を入れて、ひざをできるだけ近づけた（ひざを合わせた）状態でキープする

■1 分を 3 セット行なう■

工作中でも、こっそりできますね  
工作的时候也可以悄悄做一做哦

1 分間キープ  
保持 1 分钟

## 新闻摘要



(2014 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

9 月 30 日 (星期二)

在迎来遗华日本人等支援法实施 20 周年的同时，以创设配偶者支援金制度为内容、对部分法案做出修改这一举动为契机举办一次支援遗华日本人的活动，旨在加深人们对支援遗华日本人的理解。NPO 法人中国帰国者・日中友好之会将在地下一层的职工食堂提供手工制作的饺子午餐。

10 月 4 日 (星期六)

厚生劳动省 3 日宣布，由于未能新确认到遗华孤儿，因此继去年之后再次暂不实施遗华日本人为寻找血亲而来日进行调查一事。迄今为止，已有 2818 名遗华孤儿被认定，其中与血亲相见并对身份予以判明的事宜进行得很困难，至今仍有 1534 人依然未能判明身份。2008 年有一人判明身份后便没有其他人再被判明。据厚生劳动省消息，此次调查共有 3 人自称是遗华孤儿，但由于其证词缺乏可信性因此未被认定为孤儿。现下有 2 人自称是遗华孤儿，为能在明年让此二人来日，调查工作仍在继续。

10 月 14 日 (星期二)

厚生劳动省宣布，遗留在库页岛的 6 名日本人集体暂时回国 (6 名再遗留在库页岛的日本人，6 名护理者) 的日程为自 10 月 15 日 (星期三) 至 10 月 25 日 (星期六)，共 11 天。本年度暂时回国事业由特定非营利法人萨哈林协会接受厚生省委托实施，走访亲人的活动将在 10 月 16 日 (星期四) 至 10 月 24 日 (星期五) 之间进行。厚生劳动省自平成 7 年起实施库页岛遗留日本人之集体暂时回国活动，平成 6 年以前这一活动是由民间团体等负责实施的。

## ニュース記事から

(2014 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

9 月 30 日 (火)

厚生労働省では 10 月 1 日が中国残留邦人等支援法施行 20 周年に当たるとともに、配偶者支援金制度を創設する同法の一部改正法が施行されることを契機に、中国残留邦人等支援への理解を深めることを目的に中国残留邦人等支援フェアを開催し、NPO 法人中国帰国者・日中友好の会の手作り餃子を用いたランチメニューを地下 1 階職員食堂で提供することを発表した。

10 月 4 日 (土)

厚生労働省は 3 日、中国残留日本人孤児が肉親を捜す訪日調査について、新たに孤児と確認された人がいなかったため、昨年に続き 2 年連続で見送ることを発表した。これまで 2818 人が中国残留孤児と認定されたが、そのうち肉親と面会できて身元が判明するのはさらに厳しい状況で、1534 人は身元が分からないまま。2008 年に 1 人の身元が分かって以降は判明者が出ていない。厚労省によると、今回の調査では 3 人が名乗り出たが、証言の信頼性がなく孤児とは確認できなかった。現時点で 2 人が名乗り出ており、来年の訪日調査に向けて調査を続けている。

10 月 14 日 (火)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 6 名 (残留邦人 6 名、介護人 6 名) の日程が 10 月 15 日 (水) から 10 月 25 日 (土) までの 11 日間になったと発表した。特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託し、親族訪問は 10 月 16 日 (木) から 10 月 24 日 (金) までの間行う。厚生労働省では、平成 7 年から樺太等残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 6 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

11 月 9 日 (星期日)

7 日, 原满蒙开拓团团员、曾为遗华者之归国事业竭尽全力的饭田日中友好协会副会长中岛多鹤女士 (89 岁) 因脑梗塞于饭田市内的医院去世。中岛女士一家于 1940 年迁入旧满洲, 并于 1946 年回国。其后一边从事保健员的工作一边多次访问中国, 并充当归国者保证人等, 为其归国后的生活倾注了所有气力。

12 月 3 日 (星期三)

厚生劳动省宣布, 10 名遗华日本人集体暂时回国 (10 名遗华日本人, 9 名护理者) 的日程为自 12 月 4 日 (星期四) 至 12 月 15 日 (星期一), 共 12 天。本年度暂时回国事业由公益财团法人中国残留孤儿援护基金接受厚生省委托实施, 走访亲人的活动将在 12 月 6 日 (星期六) 至 12 月 9 日 (星期二) 之间进行。厚生劳动省自平成 6 年起实施遗华日本人之集体暂时回国活动, 平成 5 年以前这一活动是由民间团体等负责实施的。

12 月 8 日 (星期一)

居住在山形县内的遗华日本人及其支援团体在山形市内的共同墓地建造了一块“和平之碑”, 并于 7 日举行了揭幕仪式。归国者及其支援人员共 40 人参加了此仪式。共同墓地是由日中友好协会山形县连与中国残留归国者山形之会联合组成的“和平之碑・中国残留归国者墓苑建设委员会”在山形市柏仓地区获 300 坪地皮 (约 990 平方米) 并建造的。在委员会的募捐呼声中, 共收到 530 万日元的捐款 (总事业费大约 480 万日元)。县连的加藤实会长说: “建碑的目的是为了表达我们对于和平的热爱以及希望战胜苦难的归国者们能够幸福地生活。我们要感谢众多给予我们协助的人。”

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。

11 月 9 日 (日)

元満蒙开拓団員で中国残留者の帰国支援などに尽力した飯田日中友好協会副会長中島多鶴さん(89)が、7 日脑梗塞のため飯田市内の病院で死去した。1940 年に家族で旧満州に入植し、1946 年に帰国。保健士を務める傍ら訪中を重ね、帰国者の身元を引き受けたり、帰国後の生活支援に尽力した。

12 月 3 日 (水)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 10 名 (残留邦人 10 名、介護人 9 名) の日程が 12 月 4 日 (木) から 12 月 15 日 (月) までの 12 日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託し、親族訪問は 12 月 6 日 (土) から 12 月 9 日 (火) までの間行う。厚生労働省では、平成 6 年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 5 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

12 月 8 日 (月)

山形県内在住の中国残留邦人と支援団体が、山形市内の共同墓地に「平和の碑」を建立し、7 日除幕式が行われた。帰国者や支援者ら約 40 人が参列した。共同墓地は、日中友好協会山形県連と中国残留帰国者山形の会で行く「平和の碑・中国残留帰国者墓苑建設委員会」が山形市柏倉地区に約 300 坪の土地を取付け、造成した。委員会の募金の呼び掛けで、総事業費約 480 万円に約 530 万円が集まった。県連の加藤実会長は「平和への思いと、苦難を乗り越えてきた帰国者が幸せに暮らせるようにとの願いを込めて建立した。多くの方の協力に感謝したい」と語った。

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。

### 为中国归国者开辟的墓地信息

有关面向中国归国者的墓地事宜。来自山形县的新信息，特此，通知各位。

### 中国帰国者のための墓地情報

中国帰国者向けの墓地について、新たに山形県の情報が入りましたのでお知らせいたします。

	所在地（交通）/所在地(交通)	联络方式/問い合わせ先
山形県	<p>山形市 「平和の碑（共同墓）・帰国者墓苑」 山形市大字 柏倉字中 林 2679 ※個人墓地の使用料は無料。但し、管理料 10 万円（永代）を管理者明源寺に納入する。共同墓の使用は原則無料。 个人墓地的使用费是免费。但是，管理费需要 10 万日元(永久性)交纳于管理者明源寺。 公墓的使用费，原则上是免费。 ※墓石購入・設置は自己負担。 购买墓碑石与设置是个人负担。</p>	<p>(管理者) 明源寺 住職 柏倉玄神 山形市大字柏倉 1060 TEL023-645-2231 (問い合わせ先) 中国残留帰国者山形の会 代表 佐藤安男 山形県東置賜郡高畠町安久津 2338-15 TEL090-3644-9683</p>



### 面向高龄者的肺炎球菌疫苗定期接种

面向高龄者的肺炎球菌疫苗定期接种（部分接种费用为公费）已经开始。



#### 1 何谓肺炎球菌

肺炎球菌主要为生存在气管分泌物里的细菌，它可以通过唾液等进行飞沫感染，有时还会因此引发支气管炎、肺炎及败血症等严重的合并症。

在我国，虽然肺炎在致死原因中位居第三，但是一般来说因细菌引发的肺炎其 1/4~1/3 被认为是来自肺炎球菌。

### 高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの定期接種

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの定期接種（接種費用の一部を公費負担）が開始されました。

#### 1 肺炎球菌とは

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

肺炎はわが国の死亡原因の第 3 位となっていますが、一般に細菌によって生じる肺炎のうち 1/4~1/3 は肺炎球菌が原因と考えられています。

## 2 定期接種自平成 26 年 10 月 1 日开始

在平成 26 年 10 月 1 日至平成 31 年 3 月 31

日这段时间里，65 岁以上，出生年月日符合下述日期的人都可以通过部分公费接受一次肺炎球菌的定期接种。由于接种对象每年都会不同，因此敬请大家不要错过这个机会。具体事宜，敬请向您所居住的市区町村政府咨询。

平成 26 年度（自平成 26 年 10 月 1 日至平成 27 年 3 月 31 日）面向①和②的人进行定期接种。

### 面向的对象①（生年月日）

满 65 岁者

昭和 24 年 4 月 2 日生～昭和 25 年 4 月 1 日生

满 70 岁者

昭和 19 年 4 月 2 日生～昭和 20 年 4 月 1 日生

满 75 岁者

昭和 14 年 4 月 2 日生～昭和 15 年 4 月 1 日生

满 80 岁者

昭和 9 年 4 月 2 日生～昭和 10 年 4 月 1 日生

满 85 岁者

昭和 4 年 4 月 2 日生～昭和 5 年 4 月 1 日生

满 90 岁者

大正 13 年 4 月 2 日生～大正 14 年 4 月 1 日生

满 95 岁者

大正 8 年 4 月 2 日生～大正 9 年 4 月 1 日生

满 100 岁者

大正 3 年 4 月 2 日生～大正 4 年 4 月 1 日生

满 101 岁者 大正 3 年 4 月 1 日以前出生

### 面向的对象②

满 60 岁而不到 65 岁，心脏、肾脏及呼吸器官存在障碍，其功能衰竭到被极度限制料理自身日常生活及从事日常活动，以及因感染爱滋病毒

## 2 定期接種は平成 26 年 10 月 1 日から開始されています

平成 26 年 10 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日までの間に、主に 65 歳以上で以下の生年月日に該当する方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を 1 回受けることができます。定期接種の対象となる方は毎年異なるため、この機会を逃さないようにご注意ください。詳細についてはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

平成 26 年度（平成 26 年 10 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日まで）は①もしくは②の方が定期接種の対象です。

### 対象者①（生年月日）

65 歳となる方

昭和 24 年 4 月 2 日生～昭和 25 年 4 月 1 日生

70 歳となる方

昭和 19 年 4 月 2 日生～昭和 20 年 4 月 1 日生

75 歳となる方

昭和 14 年 4 月 2 日生～昭和 15 年 4 月 1 日生

80 歳となる方

昭和 9 年 4 月 2 日生～昭和 10 年 4 月 1 日生

85 歳となる方

昭和 4 年 4 月 2 日生～昭和 5 年 4 月 1 日生

90 歳となる方

大正 13 年 4 月 2 日生～大正 14 年 4 月 1 日生

95 歳となる方

大正 8 年 4 月 2 日生～大正 9 年 4 月 1 日生

100 歳となる方

大正 3 年 4 月 2 日生～大正 4 年 4 月 1 日生

101 歳以上の方

大正 3 年 4 月 1 日以前の生まれ

### 対象者②

60 歳から 65 歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒ

而导致免疫系统功能下降,从而无法正常从事日常生活者

### 3 注意事項

①以往接种过“23 价肺炎球菌疫苗”※的人不在定期接种者范围内

※肺炎球菌有 90 种以上的血清型,而定期接种所用的血清“23 价肺炎球菌疫苗”可以覆盖预防其中的 23 个血清型,而平成 25 年的研究结果表明这 23 个血清型在引发成人侵袭性肺炎球菌感染比例中占了六成。侵袭性感染是指从本来没有细菌存在的血液、脑脊髓液及关节液等体液中检查出细菌的感染症。

②在接种了肺炎球菌疫苗后有时会出现副作用

接种肺炎球菌疫苗后所出现的主要反应是接种处的一些症状(疼痛及红肿等)、肌肉疼、乏力、发烧及头疼等。在打了预防针以后,要是出现让人担心的症状及健康状态出现变化时,应当马上就医。

#### 【因打预防针而导致的健康损害救济制度】

要是因打定期预防针而出现副作用,并需要在医疗机构接受治疗或因此给日常生活带来影响(健康受损)时,有法律规定的救济制度可以利用(健康损害救济制度)。若需要申请利用此救济制度,敬请与您所居住的市町村政府进行商谈(对于申请者有一定的条件限制)。

(参照:厚生劳动省网页)



とめんえきふぜんういるす  
ト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

### 3 注意事項

①過去に「23価肺炎球菌ワクチン」※を接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません

※肺炎球菌には 90 種類以上の血清型があり、定期接種で使用される「23 価肺炎球菌ワクチン」は、そのうちの 23 種類の血清型を予防の対象としたワクチンです。この 23 種類の血清型は、平成 25 年には成人における侵袭性肺炎球菌感染症の原因の約 6 割を占めるといいます。研究結果があります。侵袭性感染とは本来は菌が存在しない血液、髄液、関節液などから菌が検出される感染症のことをいいます。

②肺炎球菌ワクチンの接種後には副反応が生じることがあります

肺炎球菌ワクチンの接種後にみられる主な副反応には接種部位の症状(痛み、赤み、腫れなど)、筋肉痛、だるさ、発熱、頭痛などがあります。接種後に気になる症状や体調の変化があらわれたら、すぐ医師にご相談ください。

#### 【予防接種健康被害救济制度】

定期の予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合や生活が不自由になった場合(健康被害)は、法律に定められた救济制度(健康被害救济制度)があります。制度の利用を申しこむときは、お住まいの市町村にご相談ください(制度を利用するためには、一定の条件があります)。

(参照:厚生労働省ホームページ)

## 【征 稿】 赏花励志 笑迎未来

2014 年 4 月 7 日，位于埼玉县所泽市的中国帰国者定居促進中心，举行了第 94 期学员的欢樱激励活动。全体学员、教职員工和所泽中国帰国者交流会的代表参加了活动。

中心的所长讲了话，她向所有的来宾表示热烈的欢迎和感谢，勉励学员们努力学习，早日开创幸福美好的新生活。

所泽中国帰国者交流会的代表在讲话中，向学员们致以亲切的问候，对中心的教职員工付出的辛勤劳动表示感谢，祝福学员们自强自立，回到定居地后努力为社会做出贡献。

活动在中心的庭院举行，观赏着盛开的樱花，看着优雅的日本舞蹈，听着热情奔放的歌声，舞起中国东北的大秧歌，阵阵的掌声将活动的气氛推向了高潮。

学员们愉快的同来宾们交流，他们表示要自强自立，努力学习，不负大家的厚望。我们掩饰不住内心的激动，赋诗一首，受到了人们的欢迎：



## とう こう 【投 稿】

### はな み はげ え が お みらい おか 花見を励みに笑顔で未来を迎える

ねん し がつ なの か さいたまけんところざわし  
2014年 4 月 7 日、埼玉県 所 沢市にある  
ちゅうごく きこくしゃていちゃくそくしんせんたー  
「中国帰国者定着促進センター」で、  
さくら め だい きにゅうしよせい はげ  
桜を愛でながら第94期入所生を励ます  
かい かいさい わたし ぜん きょうしよく  
会が開催され、私たちが全入所生と教職  
いん こうりゅうかい だいはりょう さん  
員、所沢中国帰国者交流会の代表らが参  
加しました。

しよちよう らい  
センターの所長より、交流会の代表ら来  
ひん かたがた む かんげい かんしゃ ことば の  
賓の方々に向けて歓迎と感謝の言葉が述  
べられ、私たち入所生には共に学 習 に励み、  
いちにち はや しんせいかつ はじ  
一日も早く素晴らしい新生活が始められる  
げきれい  
ようにとの激励の言葉がありました。

所沢中国帰国者交流会の代表からは、私たち  
こころあたた あいさつ  
入所生に向けて心温まるご挨拶の言葉や、  
ひごろ けんめい と く たい  
教職員の方々の日頃の懸命な取り組みに対す  
るねぎらいの言葉がありました。そして、私た  
ち入所生へ 祝 福の言葉として、定着後は自立  
はげ しゃかい こうけん おく  
に励み、社会に貢献できる生活を送れるよ  
うにとのお話 がありました。

もよあ なかにわ  
催しはセンターの中庭で開催され、私たち  
まんかい した ゆうが にほんぶよう げんき  
は満開の桜の下で、優雅な日本舞踊と元氣  
うたごえ かんしょう ちゅうごくとうほく  
あふれる歌声を鑑賞しました。中国東北  
ちほう はじ はくしゅ  
地方の大秧歌(ヤンガー)が始まると、拍手で  
かいじょう たいへんも あ  
会場は大変盛り上がりしました。

私たちが入所生は交流会の代表ら来賓の方々と  
たの 楽しく交流し、自立に向けてしっかり学習する  
ようにと言葉をかけていただきました。その期  
たい こた 待に 応えられるようにがんばりたいと思いま  
す。皆さんから受けた歓待に大変感激しました  
ので、詩を一首 捧げたいと思います。

赏櫻花

繁华簇簇满枝丫  
 幽香醉人美如画  
 风吹雨打愈娇妍  
 化作飞碟报春华

流离海外今回家  
 欣与同胞赏櫻花  
 归国遗孤齐努力  
 共育扶桑幸福花



整个活动历时近两个小时，最后在大合唱“北国之春”的旋律中结束。

2014年4月7日

S

日本の家常菜 (26)

~面向从事护理工作的第 2、3 代~  
 “山菜煲饭” “豆腐山药烧汁”  
 “水菜蛋汤”

在这一期里,我们要给大家介绍用应时的山菜、山药和水菜做的饭菜及汤。

山菜煲饭 (2 人份)

【材料】

- 大米 1 量杯
- 薄油炸豆腐 1 片
- 新鲜冬菇 2 朵
- 胡萝卜 10 克
- 水煮山菜 (※1) 50 克
- 水 1 量杯

【调料】

- 酱油 1 加 1 / 2 大勺



桜を愛でる

満開の桜の枝が繁りしその様は、  
 絵のごとく美しく、  
 ほのかな香りに酔いしれる。  
 風に吹かれ雨に打たれる様、  
 なお艶やかに、  
 花びらが蝶のごとく春を告ぐ。

海外離散で今帰り、  
 同胞と共に花見に興ず。  
 帰国者皆で努力して、  
 日本で育て幸福の花。

2 時間で全ての催しが終わり、最後に『北  
 国の春』を大合唱して会を締め括りまし  
 た。

2014年4月7日

S

日本の家庭料理 (26)

~介護に從事する 2・3 世の方へ~  
 “山菜炊き込みご飯” “豆腐の長芋あん”  
 “水菜と卵のスープ”

今回は春が旬の山菜、長芋、水菜をつかっ  
 た、ご飯とおかずと汁物をご紹介します。

山菜炊き込みご飯 (2 人分)

【材料】

- こめ 1 カップ
- あぶらあ 油揚げ 1 枚
- なまいたけ 生椎茸 2 枚
- にんじん 人参 10 g

山菜 (※1) の水煮 50 g 水 1 カップ

【調味料】

- しょうゆ 醤油 大さじ 1 と 1 / 2
- みりん 大さじ 1

味淋 1 大勺  
盐 少许

## 【烹饪方法】

- ① 将大米淘干净，放进筐箩里沥水。
- ② 将薄油炸豆腐放进开水里去油，之后用厨房纸将其擦干，再将其竖着切成两半后横切成丝。
- ③ 将冬菇和胡萝卜切细，水煮山菜则简单地用水洗一下后沥水。
- ④ 将大米、水及调料放进电饭煲中搅匀，之后将②③放进去煲。
- ⑤ 煲好之后要好好地搅拌以便所有的材料都均匀，最后盛到容器中即得。

## 【小笔记】

（※1）是长于山上及田野的野生食物之总称，其独特的苦味和风味吃起来很享受。市面上流通较多的水煮山菜除了有蕨菜、紫萁、竹笋等几种以外，还有将朴蕈及木耳切成一定大小后加热加工出来的。

## 豆腐山药浇汁（2 人份）

## 【材料】

木棉豆腐 一块  
山药（※2） 适量  
小葱 适量  
淀粉 适量  
沙拉油 适量



## 【调料】

海鲜汤汁 2 量杯  
白糖 1 大勺  
酱油 1 加 1 / 2 大勺  
酒 1 大勺调羹  
味淋 1 大勺调羹

## 【烹饪方法】

- ① 将木棉豆腐切成 6~8 等分，用厨房纸将其水分擦干，并撒上淀粉待烹饪。
- ② 山药去皮，并用擦菜板将其擦成泥。将小葱

しお しょうしょう  
塩 少々  
【作り方】

- ① 米は研ぎ、ざるにあげます。
- ② 油揚げは熱湯に入れ油ぬきをし、クッキングペーパーで水気を拭き、縦半分に切ってから細切りにします。
- ③ 椎茸と人参は細切り、山菜の水煮はさっと洗ってから水気をきります。
- ④ 炊飯器に米と水、調味料を入れて混ぜ、②③の具材をのせてご飯を炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら、全体に具材がいきわたるようによく混ぜあわせ、器に盛りつけて完成です。

## 【メモ】

（※1）山や野に自生する食用植物の総称。独特の苦みと風味が楽しめる。水煮では主にワラビ、ゼンマイ、タケノコなど数種類の山菜に加えて、ナメコ、キクラゲなどを適当な大きさにカットして加熱加工してあるものが多く流通している。

## 豆腐の長芋あん（2 人分）

## 【材料】

ちよう ちよう  
木綿豆腐 一丁 長芋（※2） 適量  
ばんのうねぎ 適量  
かたくりこ 適量 サラダ油 適量

## 【調味料】

だし汁 2 カップ  
砂糖 大さじ 1  
醤油 大さじ 1 と 1 / 2  
酒 大さじ 1  
みりん 大さじ 1

## 【作り方】

- ① 木綿豆腐を 6~8 等分に切り、キッチンペーパーで水気をおさえて、片栗粉をまぶしておきます。
- ② 長芋の皮を剥き、下ろし金でおろします。

切碎。

- ③ 在平底锅内放油,待其热后将①煎到两面都呈金黄色。
- ④ 将调料放进锅里,待其煮沸后将②的山药放进去并立刻关火。
- ⑤ 将③盛入容器中并浇上④,最后撒上小葱即得。

#### 【小笔记】

(※2) 秋山药(自 12 月至 1 月为最佳食用期)很嫩,皮很薄因此可以连皮吃;而春山药(自 4 月至 5 月为最佳食用期)则浓缩了鲜味及成分,可以让人享受其成熟的美味。山药富含消化酵素淀粉酶等物质,有助于饭后的消化吸收。而其粘稠成分是由蛋白质和糖组成的一种叫做粘液素的物质,加热后粘液素便会分解。



#### 水菜蛋汤 (2 人份)

##### 【材料】

水菜 (※3)	20 克
水	2 量杯
鸡精	1 小勺
鸡蛋	1 个

##### 【调料】

酱油	1 / 2 小勺
盐	少许
胡椒	少许

##### 【烹饪方法】

- ① 将水菜洗净,将根切去后再切成 2~3 厘米长。
- ② 将水和鸡精放进锅里,煮沸后加进调料调味。
- ③ 待②煮沸后将打好的鸡蛋绕着圆圈浇入锅里,等鸡蛋浮上来就关火。
- ④ 将其盛入容器中,撒上水菜即得。

##### 【小笔记】

(※3) 水菜是京都的传统蔬菜,其最佳食用期

万能ネギを細かく刻みます。

- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面きつね色になるまで焼きます。
- ④ 鍋に調味料を入れて煮立たせ、②の長芋を入れてからすぐ火を止めます。
- ⑤ ③を器に盛りつけて④をかけ、万能ネギを散らして完成です。

#### 【メモ】

(※2) 秋掘り(12月から1月が旬)はみずみずしく皮が薄いので皮も食せる。一方、春掘り(4月から5月が旬)は旨みも成分も凝縮されて熟成したおいしさが楽しめる。消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれるため、食後の消化を助ける働きがある。ネバネバした成分は、タンパク質と糖でできるムチンと呼ばれるものであり、加熱によりネバネバは失われる。

#### 水菜と卵のスープ (2 人分)

##### 【材料】

水菜 (※3)	20 g
水	2 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ 1
卵	1 個

##### 【調味料】

醤油	小さじ 1 / 2
塩	少々
こしょう	少々

##### 【作り方】

- ① 水菜を流水で洗い、根元を切ってから 2~3 cm に切ります。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、ひと煮立ちしたら、調味料を加え、味を調えます。
- ③ ②が沸騰したところに溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたら、火を止めます。
- ④ 器に盛りつけ、水菜をのせて完成です。

#### 【メモ】

(※3) 冬から早春が旬の京都の伝統野菜で

是自冬季到早春,因此也叫京菜。富含预防感冒、恢复疲劳及有助于使皮肤保持细润的维生素 C。此外,其所含的维生素 A 也有助于护发、维护视力、保持皮肤健康及维护喉咙和肺等人体呼吸系统,同时水菜中的钾和钙等元素对维护人体骨骼健康也有一定的帮助。

(K)

## 编后记

在这一期里,我们登载了神奈川県实施的、面向地区居民普及启发活动的相关内容。我们祈望今后在您所居住的地区也能为了让大家多了解一些归国者的事而活跃开展各种活动,从而让您的生活更加充实。另外,我们还为大家介绍介绍了有关年金及定期接种的事宜。今年,我们也将立志于一如既往、尽可能简明易懂地为大家提供以就职为首,对您的学习、健康等有帮助的信息。我们也期待大家踊跃投稿,今后

也敬请各位多多关照!

(T)



京菜ともいわれる。風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があるビタミンCが多く含まれる。また、ビタミンAの働きで髪、視力、皮膚の健康維持や喉や肺の呼吸器システムを守るほか、カリウムとカルシウムの働きで骨の健康維持にも効果がある。

(K)

## 編集後記

今回は神奈川県が実施する地域の方々に向けた普及啓発活動を掲載しました。今後皆さんがお住まいの地域でも、帰国者のことを知ってもらえるさまざまな活動がさらに活発になり、より充実した地域生活が送れるように願っています。また、年金や定期接種のお知らせを紹介しました。今年も就労をはじめ生活、学習、健康等に役立つ情報をできるだけわかりやすくお届けしていきたいと思っております。皆さんからの投稿もお待ちしております。今後ともよろしくお願いたします。

(T)

『天天好日』第70号 2015年2月15日発行  
〈天天好日の発行月：5・8・11・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)

〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目6番39号  
ランディックビル大名6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”。