



Содержание		目次	
Сообщения	Создана группа рассказчиков послевоенного поколения о том, что пережили и испытали соотечественники, оставшиеся после войны в Китае и других странах!	1	お知らせ 「中国残留邦人等の体験と労苦を語り継ぐ戦後世代の語り部」語り部誕生
Медицинское обслуживание	Информация, связанная с новым коронавирусом. Часть 3	3	医療 新型コロナ関連情報 第3弾 新型コロナウイルスワクチン
Здоровье	Несложная гимнастика для пожилых людей	9	健康 高齢者のための体操
Учёба	Дальнейший путь Системы специальных вступительных экзаменов	11	学習 日本語フンポイントレッスン
Слова из новостей	Цели в области устойчивого развития — ЦУР	15	ニュースの言葉 SDGs (持続可能な開発目標)
Из новостных статей	(1 мая 2020 г. — 30 ноября 2021 г.)	19	ニュース記事から
Послесловие редакции		20	編集後記



**Сообщения**  
お知らせ

**Создана группа рассказчиков послевоенного поколения о том, что пережили и испытали соотечественники, оставшиеся после войны в Китае и других странах!**

В этом году исполнилось 76 лет с того момента, как в 1945 году закончилась Вторая мировая война.  
Родившимся в год её окончания или около того уже далеко за 70, а тем, кто был в то время в сознательном возрасте — пяти-шести лет и старше — и сохранил, возможно, смутные воспоминания, — не меньше 80. Тем же, кто родился и вырос в Японии и помнит жизнь в Маньчжурии и на Карафуто (Сахалине), а также хаос конца войны и последующие социальные перемены в Китае и на Сахалине, — за 90.

ちゅうごくざんりゅうほうじんとう たいけん ろうく  
「中国残留邦人等の体験と労苦を語り継ぐ戦後世代の語り部」が誕生しました!

ことし だいにじせかいたいせん しゅうけつ ねん  
今年で第二次世界大戦の終結した1945年から76年が過ぎました。  
ざんりゅうほうじん みな しゅうせんせんご う  
残留邦人の皆さんも、終戦前後に生まれ  
かた いま だいこうはん ものごころ  
た方は今や70代後半となり、物心がついて  
とうじ きおく のこ とうじ  
当時の記憶がかすかに残っているであろう当時  
さいいじょう かた さいいじょう にほん  
5、6歳以上の方は、80歳以上。さらに、日本  
う そだ まんしゅう からひと さはりん せい  
で生まれ育ち、満洲や樺太(サハリン)での生  
かつ しゅうせんじ こんらん こ ちゅうごく さはり  
活や、終戦時の混乱、その後の中国やサハリ  
ん しゃかい へんか ひく きあく かたがた  
ンの社会の変化も含めて、記憶にある方々は、  
こ ねんれい  
90を超える年齢となっています。

В нынешней ситуации, когда самим таким соотечественникам даже рассказывать о пережитом стало очень трудно, Центр по связям и поддержке соотечественников из Китая в Столичном регионе по поручению Министерства здравоохранения, труда и благосостояния в 2016 финансовом году приступил к обучению с целью подготовки рассказчиков послевоенного поколения о том, что пережили и испытали соотечественники, оставшиеся после войны в Китае и других странах.



В настоящее время к деятельности рассказчиков приступили семь человек из первого набора трёхгодичных курсов обучения и пять — из второго, а трое из третьего в сентябре этого года завершили обучение и ревностно готовятся к своей работе. В число заявителей на участие в работе группы рассказчиков входят также члены семей второго и третьего поколений репатриантов, и хотя у большинства из них нет кровной связи с репатриантами, они с интересом включились в эту деятельность.

Обучение рассказчиков заключалось главным образом в расспросах репатриантов, в основном из Китая и с Сахалина, о том, что они пережили: об обстоятельствах, которые вынудили их там остаться, о жизни в Китае и на Сахалине, об умонастроениях и обстоятельствах, которые привели к их возвращению в Японию, об их тяжёлом труде после возвращения. Параллельно с этим учащиеся слушали лекции специалистов об исторической обстановке, посетили памятные знаки колонистам в Маньчжурии и места, связанные с соотечественниками, там оставшимися, слушали рассказы. Слушали они и пересказ представителей послевоенных поколений о пережитом свидетелями атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки, интересовались их образом мыслей, будучи теми, кто так же будет передавать воспоминания о пережитом во время войны, получали советы по технике речи.

Старались они и составлять понятные тексты, чтобы донести и до молодого поколения проблему соотечественников, оставшихся в других странах, о которой те плохо знают.

Один из рассказчиков расспросил японца, в советское время перемещенного с Сахалина на материк, о том, что ему пришлось пережить, и стремится передавать его рассказ другим. Ещё до

ざんりゅうほうじん ほんにん たいけん はな  
 残留邦人ご本人に体験をお話いただく  
 のも、なかなか難しくなってきた状況の中、  
 しゅとけんちゅうごくきこくしゃしえん こうりゅうせんたー  
 首都圏中国帰国者支援・交流センターでは  
 こうせいろどうしゅう いたく う ねんど  
 厚生労働省の委託を受け、2016年度より  
 ちゅうごくざんりゅうほうじんとう たいけん ろうく かた つ  
 「中国残留邦人等の体験と労苦を語り継  
 ぐ戦後世代の語り部」を育成する研修を始め  
 ました。

げんざい ねんかん けんしゅう お いっきせい めい  
 現在3年間の研修を終えた1期生7名、2  
 きせい 5名が、語り部講話活動を行っています。  
 きせい めい こうし がつ けんしゅう お てび  
 また3期生3名は今年9月に研修を終え、デビ  
 ゆー お はげ かねん かねん かねん かねん  
 ユーに向けて励んでいるところです。「語り部」応  
 募者の中には帰国者二三世も含まれますが、  
 たいはん きこくしゃ けつえん かんしん  
 大半は帰国者と血縁はないながら、関心をも  
 ってこの活動に飛び込んでくれた人達です。  
 かた べけんしゅう おも ちゅうごく さはりんきこく  
 語り部研修は、主に中国やサハリン帰国  
 しゃ ざんりゅう よぎ けい い ちゅうごく  
 者から、残留を余儀なくされた経緯や、中国  
 さはりん せいかつ にほん かえ いた しん  
 やサハリンでの生活、日本に帰るに至った心  
 きょう けい い にほん かえ くるう たい  
 境や経緯、日本に帰ってからの苦労などの体  
 けん き と ちゅうしん おこな  
 験を聞き取ることを中心に行われました。ま  
 へいこう せんもんか れきしてきはけい こうぎ う  
 た並行して専門家から歴史的背景の講義を受  
 けたり、実際に満洲への開拓団の慰霊碑や  
 ざんりゅうほうじん ばしよ たす はなし  
 残留邦人にゆかりのある場所を訪ね、お話  
 き ひろしま ながさき ひばく  
 を聞いたりもしました。また、広島や長崎の被爆  
 しゃ たいけん かた つ せんごせだい かた かた  
 者の体験を語り継いでいる戦後世代の方の語  
 りを聞き、同じ戦争体験を伝承する者として  
 こころがま き わほうぎじゅつ あどばい  
 その心構えを聞いたり、話法技術のアドバイ  
 すなど う  
 ス等も受けたりしました。

そして残留邦人問題をよ  
 く知らない若い世代にも伝わる  
 ように、わかりやすい原稿を作  
 成することを心掛けました。



かた べ さはりん きゅうそれん いたう  
 ある語り部は、サハリンから旧ソ連に移動さ  
 せられた一人の残留邦人の体験を聞き取り、  
 だんしやう つと へい せんぜん さい  
 伝承に努めています。その人は、戦前に3歳  
 りやうしん とも にほん からふと わた せんご そ  
 で両親と共に日本から樺太に渡り、戦後のソ  
 れん とうちか しごとちゅう ささい みす りゅう つみ  
 連の統治下で仕事 中の些細なミスを理由に罪



войны этот японец в три года переехал с родителями из Японии на Карафуто, а после войны, при советской власти, за пустяковую ошибку в работе был обвинён в преступлении и целый 51 год, с 19 до 70 лет, был принужден прожить вдали от Сахалина, в Казахстане.

Один из учащихся третьего набора планирует рассказывать о том, что пережила семья, более чем 60 лет спустя собравшаяся в Японии, все братья и сёстры: те что переехали до войны на Сахалин, те, что остались в Японии, и те, что позже родились на Сахалине.

Вот какие впечатления слушателей дошли до нас.

«Я думал, что если этого не пережить самому, то и нельзя передать, но мне вполне передалось».

«Вместе с рассказом передалась и убеждённость рассказчика в том, что эту историю надо распространять».

Центр столичного региона и сам продолжит прилагать усилия для совершенствования дальнейшей подготовки рассказчиков и для проведения лекций, чтобы опыт соотечественников, остававшихся в Китае и на Карафуто (Сахалине), не развеялся и не забылся.

(Y)

に問われ、19歳から70歳まで51年もの長い間、サハリンから遠く離れたカザフスタンでの生活を余儀なくされた人です。

また、戦前サハリンに渡った兄弟と日本に残った兄弟、更にその後サハリンで生まれた兄弟の全員が、60年余りの時を経て日本で結集した一家の体験を、今後3期研修生の一人が語り継ぐ予定です。

語り部の語りを聞いた方々からは次のような感想が寄せられています。

「体験者でないと伝わらないと思っていたが、十分伝わってきた」

「この話を伝えていかなければ、という語り部の意志も同時に伝わってきた」

首都圏センターでも、中国・樺太(サハリン)残留邦人の方々の体験が風化し忘れ去られることがないよう、引き続き語り部のためのフォーアップ研修の充実や講話会の開催に尽力していきます。

(Y)



Медицинское обслуживание

医療

Информация, связанная с новым коронавирусом. Часть 3

Вакцина от коронавируса нового типа (далее — «вакцина от коронавируса»)

Эта публикация — уже третья часть информации на тему нового коронавируса. Да, похоже, он с нами надолго. Из-за обилия поступающей информации вы, наверное, теряетесь. Поэтому мы и хотели бы, как и раньше — в форме ответов на вопросы, поговорить о том, что сейчас является главной темой обсуждения, — о вакцинах. Единственно, когда вы получите этот материал, ситуация с коронавирусной

新型コロナウイルス 関連情報 第3弾



新型コロナウイルスワクチン (以下「新型コロナワクチン」)

新型コロナ関連情報も第3弾。この感染症との付き合いも長くなりそうです。色々な情報が錯綜し、皆さんも戸惑っていらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今回もQ & A方式で、今一番話題になっている「ワクチン」を中心に上げてみたいと思います。

инфекцией, возможно, изменится. Просим вас принять это во внимание.

Что такое вакцина от коронавируса?

В1 А что это такое — вакцина от коронавируса?
О1 Вакцина от коронавируса вводится для создания иммунитета к этому вирусу, как в случае прививки, например, от гриппа. В Японии стали применяться вакцины американских компаний «Пфайзер» и «Модерна», а также британской компании «Астразенека».



Действие вакцины

В2-1 Каково конкретное действие вакцины?

О2-1 Данных за длительный период ещё нет, а пока результаты клинических испытаний показали следующее.

- Вакцина: ① предотвращает заболевание; ② действует полгода со времени второй прививки (с эффективностью 91,3%); ③ воздействует и на мутантные штаммы: альфа, бета, гамма, дельта.

ただ、皆さんのお手元に原稿が届く頃には、コロナ感染の状況も変わっているかもしれません。その点はご了承ください。

【新型コロナワクチンとは?】

Q1 新型コロナワクチンとはどういうものですか?



A1 インフルエンザの予防接種などと同様、新型コロナウイルスに対する免疫を作るために投与するのが新型コロナワクチンです。日本では、アメリカのファイザー社とモデルナ社、イギリスのアストラゼネカ社のワクチンが接種されることになっており、いずれも2回接種します。これらは、ウイルスを構成するたんぱく質の遺伝情報を投与するタイプのワクチンで、ワクチンを打つことでコロナウイルス感染症を発症することはほとんどありません。

【ワクチンの効果】

Q2-1 具体的にどういう効果があるのですか?

A2-1 まだ長期的なデータはありませんが、これまでの治験結果から以下のようなことが分かっています。

- ①発症を防ぐ効果がある、②2回目の接種から半年経っても効果が続く(有効性は91.3%)、③変異株(アルファ株・ガンマ株・ベータ株・デルタ株)にも有効。効果の持続期間については今後の情報を待たねばなりませんし、さらに新しい変異株にもどのくらい有効か等は

вероятность заражения привитым человеком окружающих.

**В2-2** Верно ли, что если привился, то больше новым коронавирусом не заболеешь?

**О2-2** Даже после вакцинации вероятность развития новой коронавирусной инфекции не равна нулю. Для образования в организме антител после прививки требуется одна-две недели, и в этот вот период бывают случаи заболевания. Известно также, что в редких случаях некоторые из вакцинированных людей действительно заболевают новым коронавирусом. Впрочем, в США из 77 миллионов вакцинированных заболели 5800 человек (0,008%), так что показатель этот очень низкий. Сообщается и о том, что даже если привитый заболел, он слабо



заражает других, потому что количество вируса в его организме невелико.

**В2-3** Если вакцина получит широкое распространение, можно ли будет вернуться к прежней жизни?

**О2-3** Предположим, что иммунизация наберёт ход. Однако, как мы уже сказали, привитые, хотя и редко, но заболевают; да и вакцинируются не все, а непривитых необходимо защищать от инфекции. Кроме того, ещё есть мутантные штаммы, а, например, эффективность вакцин в их отношении по большей части не выяснена, поэтому некоторое время нужно будет по-прежнему носить маски и избегать тесных контактов. Говорят, что до превращения коронавируса в инфекцию типа сезонного гриппа пройдет два-три года, поэтому лучше исходить из того, что ещё какое-то время к прежней жизни будет не вернуться.

### Безопасность

**В3-1** Какие побочные реакции даёт вакцина?

**О3-1** К настоящему времени стало известно о побочных реакциях, перечисленных ниже. Вакцины от коронавируса дают побочные

мадわかりませんが、ワクチンを接種することによって、発症を予防する効果があるだけではなく、接種者が周りの人に感染を広げる可能性も低くなるということがわかってきています。

**Q2-2** ワクチンを打てば、もう新型コロナウイルスにかからないのですか？

**A2-2** ワクチン接種後にも新型コロナウイルス感染症を発症する可能性はゼロではありません。接種後体の中に抗体ができるまでに1~2週間かかるため、その間に発症することがあります。また、ワクチンを接種した人のうち、稀に新型コロナウイルスを発症する人がいることがわかっています。ただ、アメリカでは7700万人に接種して、発症したのが5800人(0.008%)ですから、その率は極めて低いことがわかります。また、発症してもウイルス量が少ないので、感染させにくいという報告があります。

**Q2-3** ワクチンが普及すれば、もう元の生活に戻れるのでしょうか？

**A2-3** ワクチン接種が今後進んだとしても、上述したように、稀に発症する人はいますし、全員がワクチンを接種するわけではないので、未接種の人を感染から守る必要があります。また、変異株については、ワクチンの有効性などまだわからないことが多いので、これからもしばらくの間は、マスクの着用や「密」を避ける感染対策は必要です。季節性のインフルエンザのようになるまでには、2、3年はかかると言われていしますので、しばらくは元の生活には戻れないと思っていた方がいいでしょう。

### 【安全性】

**Q3-1** ワクチンにはどんな副反応がありますか。



**A3-1** これまでに以下のような副反応があることがわかっています。インフルエンザワクチンなど



реакции, по-видимому, чаще, чем вакцины от гриппа.

50% и более — боль в месте прививки, усталость, головная боль.

10—50% — мышечная боль, озноб, боль в суставах, диарея, жар, припухлость в месте прививки.

1—10% — тошнота, рвота.

В течение одного-двух дней после второй прививки не менее чем у 30% привитых наблюдался жар и другие болезненные ощущения во всём теле. Чем он вызван — вакциной или коронавирусом, определяют по наличию или отсутствию других симптомов (кашля, боли в горле, одышки, потери вкуса, обоняния и т. д.). Можно также принимать имеющиеся в продаже жаропонижающие болеутоляющие средства, но если эти симптомы долго не проходят, обязательно обратитесь к врачу. С возрастом жар встречается реже. Известны и случаи, когда в момент инъекции в мозгу из-за стресса сокращается кровоток, у человека начинается головокружение, какое может случаться при вставании, и он падает на пол. Те, кому бывало плохо при взятии крови, перед прививкой должны об этом предупредить.

Сообщалось, хотя вероятность этого довольно низка, и о случаях анафилаксии — острой аллергической реакции (с такими симптомами, как крапивница, боль в животе и рвота, удушье, падение кровяного давления, снижение уровня сознания). Впрочем, заявляют, что в пунктах вакцинации предусмотрены препараты, подавляющие развитие таких симптомов, и благодаря принятию после этого надлежащих мер состояние у всех приходило в норму. Тем, у кого аллергия на продукты, лекарства, у кого случался анафилактический шок, рекомендуется указать это в анкете и подольше побыть после прививки в пункте вакцинации.

В3-2 Безопасна ли вакцина от коронавируса?

О3-2 Стопроцентно безопасных вакцин не существует. Решение важно принимать, сопоставив риск тяжёлого течения болезни с плюсами и минусами вакцинации. Новую

と比べると副反応の頻度は高いようです。

50%以上：接種部位の痛み、疲労、頭痛

10~50%：筋肉痛、悪寒、関節痛、

下痢、発熱、接種部位の腫れ

1~10%：吐き気、嘔吐

2回目の接種後1~2日以

内に、3割以上の人に発

熱などの全身症状が見られました。ワクチン

による発熱か、コロナによる発熱かを見分けるに

は、その他の症状(咳や喉の痛み、味覚嗅

覚が無くなる、息切れ等)の有無が手掛かりにな

ります。市販の解熱鎮痛剤を服用することも可

能ですが、症状が長引く場合などは必ず医

師に相談しましょう。年齢が高くなるほど発熱

の頻度は低くなるようです。また、注射時のス

トレスで脳の血流が減少し、立ち眩みのよう

になり、床に倒れてしまう例もあるとのこと

です。過去に採血で気分が悪くなったことがある人

は、注射を受ける際にはそのことを伝える必

要があります。

かなり低い確率ですが、「アナフィラキシー」と

いう急性のアレルギー反応(蕁麻疹、腹痛嘔

吐、息苦しさ、血圧低下、意識レベルの低下等)

も報告されています。ただ、接種会場には症

状を抑える薬が用意してあるので、その後の

適切な対応でいずれも回復したとのこと

です。元々食品や薬剤にアレルギーのある人や、ア

ナフィラキシーの既往症のある人は、予診票

にそのことを記入し、また接種後は長めに接

種会場に待機することが勧められています。

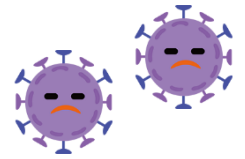
Q3-2 新型コロナワクチンは安全なのですか?

A3-2 100%安全なワクチンは存在しませ

ん。自身の抱える重症化リスクとワクチンを

打つメリット・デメリットを比べ合わせて、判断

することが重要です。新型コロナウイルス感



コロナウイルス感染症は重症化しやすいのは高齢者と持病のある人です。以下のような持病等のある人は、早めにワクチン接種を受けることが望ましいといわれています。ただ、ワクチン接種に際して注意が必要な場合もあるので、かかりつけ医のいる人は必ず相談してからにしましょう。

High risk of severe course of disease regardless of age: cancer, chronic kidney disease, lung disease, immunodeficiency, obesity, heart failure, diabetes.

Danger of increasing the risk of severe course of disease: asthma, cerebrovascular disease, hypertension, transplantation of bone marrow, HIV, liver disease, pregnancy, smoking.



Order of vaccination

Q4-1 What do you need to do for vaccination, and how does it go?

A4-1 In February 2021 in Japan, medical workers were vaccinated first, followed by the elderly from April. The usual order of vaccination is described below, but it may differ in some municipalities. Please check the information on websites and other sources.

1. From the municipality, you will receive a coupon for vaccination, a questionnaire, and a notice before vaccination.

2. Find the vaccination point on your own and register by phone or internet.

3. First vaccination: Bring the coupon, questionnaire, and notice before vaccination.

染症で重症化しやすいのは高齢者と持病のある人です。以下のような持病等のある人は、早めにワクチン接種を受けることが望ましいといわれています。ただ、ワクチン接種に際して注意が必要な場合もあるので、かかりつけ医のいる人は必ず相談してからにしましょう。

年齢に関係なく重症化リスクが高い：癌、慢性腎臓病、肺疾患、免疫不全、肥満、心不全、心疾患、糖尿病

重症化リスクが高まる可能性がある：喘息、脳血管疾患、高血圧症、血液移植・骨髄移植、HIV、肝疾患、妊娠、喫煙

Flow of vaccination

Q4-1 How is the procedure and what is the flow of vaccination?

A4-1 In Japan, from February 2021, medical workers, followed by the elderly from April, have been vaccinated. The general flow is as follows, but it varies by municipality. Please check the H/P or city/town/village information.

1. Vaccination coupon (coupon) and pre-visit ticket and notice to the city/town/village: fee is free. Coupon is valid during the vaccination period (February 17, 2021 ~ February 2022).

2. Find the vaccination site on your own and reserve by phone or internet. Details vary by municipality.

3. 1st vaccination: Bring the coupon and pre-visit ticket (with name and photo) and personal identification documents (health insurance card, driver's license, life insurance certificate, etc.). Do not bring a company ID card. Do not inject into the shoulder. Do not wear tight clothes. People with allergies should inform the doctor.

4. After vaccination: Wait 15-30 minutes in the waiting area.

(заполненную) и удостоверение личности (оригинал, например, полиса медицинского страхования, водительского удостоверения, свидетельства о получении социальной помощи, удостоверения личности для выплаты пособий и т. д.). Вакцина не выбирается. Будьте в одежде, позволяющей легко оголить плечо, поскольку внутримышечная инъекция вводится через плечо. Если у вас случались конвульсии, если у вас аллергия, укажите это в анкете и подробно расскажите врачу.

④ После прививки: 15—30 минут побудьте в пункте вакцинации и, если всё в порядке, отправляйтесь домой. От сильной физической нагрузки в день прививки воздержитесь. Принимать ванну в день прививки можно. Место инъекции не трите.

⑤ Запишитесь на вторую прививку (некоторые муниципалитеты записывают на вторую прививку одновременно с первой): как правило, её проводят в том же учреждении, она должна выполняться той же вакциной через три-четыре, самое позднее — через шесть недель после первой.

**В4-2** В каких случаях вакцинироваться нельзя?

**О4-2** Вакцинироваться нельзя при температуре 37,5 и выше, во время тяжёлого острого заболевания, при наличии в прошлом тяжёлых случаев анафилактики. А если человек был привит другой вакциной, то с этого времени должен пройти определённый период.

Сейчас по всему миру растёт число заражений новым штаммом «омикрон», на высокую инфицирующую способность которого обращают внимание. Давайте же ещё доскональнее делать то, что необходимо для профилактики инфекционных заболеваний, чтобы всё-таки преодолеть этот кризис.

\* При подготовке данного материала мы обращались к сайту Министерства здравоохранения, труда и благосостояния «О новой коронавирусной инфекции», и сайту «Личные новости yahoo!» (статья врача-инфекциониста Сатоси Куцуна). (O)

が無ければ帰宅/当日の激しい運動は控える/  
当日の入浴は問題ない/注射した部分はこすらない

⑤ 2回目の接種を予約(1回目と同時に2回目  
目を予約する自治体もある):接種は原則として  
同じ施設で、1回目から3、4週間後に、遅く  
とも6週間後までに同じワクチンを接種する  
ことが必要



**Q4-2** ワクチン接種ができないのはどんな場合  
ですか?

**A4-2** 37.5度以上の発熱がある、重い急性  
疾患にかかっている、重度のアナフィラキシー  
の既往歴がある場合には、接種ができません。ま  
た他のワクチンを接種した人は、期間をあける  
必要があります。

現在新たなオミクロン株の感染が世界的に  
拡大しつつあり、感染力の強さが指摘されて  
います。今まで以上に感染防止策を徹底し、  
何とかこの危機を乗り越えましょう。

※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを  
参考にしました:厚生労働省「新型コロナウイルス  
感染症について」、yahoo!個人ニュース  
(感染症専門医: 忍那賢志の記事)

(O)





## Несложная гимнастика для пожилых людей

こうれいしゃ かんたん たいそう  
高齢者のための簡単な体操



Из-за новой коронавирусной инфекции стало меньше возможностей выходить из дому, и кому-то из вас, наверно, теперь не хватает движения. Начнём с несложной гимнастики без сильной нагрузки. Как и в прошлом номере, мы познакомим вас с такой несложной гимнастикой, которую легко можно выполнять дома. В ней важно сочетать движения с медленным дыханием.

### 1) Сведение ладоней

Свести ладони перед грудью. В этом положении напрячь их и надавить ими одна на другую (вдохнуть и не дышать 3 секунды). Медленно выдыхая, расслабиться, немного отдохнуть, и снова напрячься. Повторяем 2—3 раза.

しんがたこうなういるす えいきょう がいしゅつ き  
新型コロナウイルスの影響で外出する機  
かい へ うんどうふそく かがた おも  
会が減って運動不足になっている方もいます。  
ふたん すく かんたん たいそう はじ  
まずは負担の少ない簡単な体操から始  
めてみましょう。ぜんごう つづ いえ きがる  
前号に続いて家で気軽にできる  
かんたん たいそう しょうかい  
簡単な体操を紹介します。ゆっくりとした呼  
きゅう あ  
吸と合わせてやりましょう。

### 1) 両手合わせ

りょうてあ  
おね まえ りょうて て あ  
胸の前で両手の手のひらを合わせます。その  
じょうたい て ちから い お いき す  
状態で手のひらに力を入れて押します(息を吸  
いながら3秒止める)。息をゆっくり吐きながら  
ちから め すこ やす  
力を抜いて少し休んでから、また力を入れます。  
2、3回繰り返しましょう。

Следите, чтобы грудь тоже была напряжена.

おね ちから はい いしき  
胸にも力が入っていることを意識してください。



### 2) Наклоны

Сесть глубоко в кресло, вдохнуть, выпятить грудь и, медленно выдыхая, медленно отвести туловище назад. При этом следим, чтобы поясница была прямой. Когда спина коснётся спинки, медленно вдыхая, медленно вернуться в исходное положение.

Затем, глядя на область пупка и медленно выдыхая, немного наклониться вперед и согнуть спину. В соответствующей точке остановиться и, медленно вдыхая, вернуться в исходное положение.

### 2) 上体そらし

いす ふか こしか いき す おね は いき  
イスに深く腰掛け、息を吸って胸を張ってから、息を  
ゆっくり吐きながら じょうたい うし  
上体をゆっくり後ろにそらしてい  
きます。同時に腰がのびていることを意識しましょう。  
せなか せ あ  
背中が背もたれに当たったところで、息をゆっくり吸い  
ながらゆっくり戻します。  
つぎ あた み いき は すこ  
次におへその辺りを見て息をゆっくり吐きながら少し  
ぜんけい せなか まる てきとう と いき  
前傾して背中を丸めます。適当なところで止めて息を  
ゆっくり吸いながら からだ いち もど  
体をもとの位置まで戻します。



Назад  
うし  
後ろへ



Вперёд  
まえ  
前へ



3) Подъёмы на носках

Стать возле стула или стола. Будьте осторожны, чтобы не упасть: положите на него руку.

В этой позе, медленно вдыхая, поднять пятки и встать на носки. Затем на выдохе пятки опустить и вернуться в исходное положение.

3) つま先立ち

イスやテーブルの近くで立ちます。片手をイスやテーブルの上に置いて転ばないように気をつけてください。

この状態で息をゆっくり吸いながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになります。その後、息を吐きながらかかとを下げて戻ります。

Повторить это 5—10 раз.

これを5回～10回繰り返します。



4) Растягивание ахиллесова сухожилия

Выставить одну ногу вперед, другую — назад и, медленно выдыхая, растянуть икру задней ноги. Будьте осторожны: не перенапрягайтесь. Не доводя до дискомфорта, остановиться и, медленно вдыхая, медленно вернуться в исходное положение. Делаем это по 2 раза на левую и на правую ногу.

Растягивание выполняем осторожно, чтобы не получить травмы.

4) アキレス腱のばし

足を前後に開いて、ゆっくり息を吐きながら後ろにある足のふくらはぎをのばしていきます。勢いをつけないように気をつけましょう。気持ちのいいところで止めて、息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。左右2回ずつやってみましょう。けがをしないように慎重にのばすようにしてください。



5) Глубокое дыхание

В заключение — глубокое дыхание. Медленно вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот. Повторяем 2—3 раза. Теперь, надеемся, и настроение у вас улучшится.

5) 深呼吸

最後は深呼吸です。鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐きます。2, 3回繰り返しましょう。気分もすっきりすると思います。





Думаем, что эта гимнастика тоже будет для вас лёгкой и несложной. Старайтесь, по возможности, делать её каждый день.

こんかい たいそう てがる かんたん おも  
今回の体操も手軽で簡単にできると思  
います。できるだけ毎日続けるようにして  
ください。

がくしゅう  
学習

### Урок на одну небольшую тему

— Осторожно! Может, вас неправильно понимают? —

にほんごわんぽいんとれっすん きをつけて まちが つた  
日本語ワンポイントレッスン ~気をつけて! 間違っで伝わってるかも?

В этой рубрике мы приводим примеры японских выражений, которые вы часто употребляете, но при употреблении которых можно легко ошибиться. Если вам вспомнился такой случай с вами, отныне старайтесь быть внимательнее.

このコーナーでは皆さんがよく使っている日本  
語の表現の中で間違いやすいものを取り上げ  
て紹介しています。思い当たる人、次から気  
をつけて使ってみてくださいね!

Почему нельзя сказать: «すぐお調べして、お待ちいただけますか?»

— 条件 からのので —

Представитель второго поколения семьи репатриантов г-жа Ямагути работает в магазине одежды. Она не смогла сразу ответить на вопрос пришедшего в магазин покупателя и хотела передать мысль: «Я сейчас выясню, не могли бы вы немного подождать?», но сказала: «すぐお調べして、少々お待ちいただけますか», — и встретила недоумённый взгляд. Что было не так? Как надо было сказать?



きこくしゅにせい やまぐち ようひんてん つと  
帰国者二世の山口さんは洋品店に勤めていま  
す。店に来た顧客の質問がすぐには答えられな  
い内容だったので「すぐお調べしますので、少  
々お待ちいただけますか」と伝えようと思い「す  
ぐお調べして、少々お待ちいただけますか」と言  
ったところ、怪訝そうな顔をされました。どこか違っ  
ていたでしょうか。どう言えばよかったです。

### 1. Союзы からのので для выражения причины и обоснования 理由や根拠の「から/ので」

Прежде всего, убедимся, что во второй части: «お待ちいただけますか» — всё в порядке. «[お + ます-форма] いただけますか» — вежливое выражение просьбы, не так ли?

まづ、後半「お待ちいただけますか」は問題ないこ  
とを確認しておきましょう。「[お+ます形] いた  
だけますか」は丁寧な依頼の表現ですね

Итак, в предыдущем номере говорилось, что употребление союза **から**, когда нужно выразить причину, обоснование при отказе, извинении, вызывает сильное впечатление настойчивости говорящего и создаёт риск возникновения неприязни. Но в описанной сцене работник даёт покупателю понять, что «выяснит сейчас», чтобы его успокоить, и делает это в его интересах. В таких случаях употребляются **ので** и **から**. А при обращении к покупателю вы не ошибётесь, если скажете **ので**. Те, кто оказывает услуги, чаще всего и указания выражают в форме вежливых просьб, а в более формальных выражениях типа «А **ので** В» к тому же употребляют в части А вежливый синоним или вежливую форму.

Формулируя на японском, многие связывают два предложения просто с помощью **～て**-формы, но, пользуясь случаем, давайте всё же выучим правила употребления союзов **ので** и **から**. Посмотрите следующие примеры.

- ① <В регистратуре поликлиники.> すみません。午前の受付は終わりましたので、午後にまたいらして下さい。
- ② <Оповещение в электричке.> 他の方の迷惑になりますので、携帯電話での通話はご遠慮下さい。
- ③ <Оповещение на станции в праздничный день.> お帰りの際は混雑しますので、お帰りの切符は今のうちにお買い求めいただくようお願いいたします。
- ④ <Просьба по работе начальнику.> 3時には(出張に)出てまいりますので、会議の時間を少し早めていただけないでしょうか。

さて、前号で、断りや謝罪の理由や根拠の表現に「**から**」を使うと、話者側の主張が強く感じられ、反感を持たれる恐れがあると述べました。しかし、上の場面で「**ので**」を使うのは顧客を安心させるためであり、顧客の利益に合うことです。このような場合には、「**ので**」や「**から**」が使われます。そして、顧客相手の場合は「**ので**」の方が無難です。サービスを提供する側は、指示内容も丁寧な依頼の形で表現し、より改まった表現として、「**АのでB**」の**А**にも敬語を用いたり、丁寧体にしたりすることが多いです。

日本語にするとときに2文を単純につなぐ「**～て**」を使う人が多いのですが、この欄に「**ので/から**」の用法を覚えましょう。以下の例を見て下さい。

- ① 病院の受付で 伊文ните, угрнения регистрация закончилась, [так что] подойдите, пожалуйста, ещё раз после обеда.
- ② (車内放送) Просьба воздержаться от разговоров по мобильному телефону, так как это доставляет неудобство другим пассажирам.
- ③ (祝日の駅の放送) Просьба приобретать обратные билеты сейчас, так как на обратном пути [станция] будет переполнена.
- ④ (仕事上の事で上司に依頼) В три часа я отбуду (в командировку), поэтому не могли бы ли вы назначить совещание на несколько более раннее время?

**Повторяем грамматику!** 文法のポイントを復習しよう!

Повторим, как соединяются предложения типа «**А (причина, обоснование) ので/から, В (просьба, указание, рекомендация)**».

「**А(原因/根拠)ので/から, В(依頼/指示/勧告)**」の接続の仕方を復習しましょう。

Существительное	雨だ → 雨なので/雨です	雨だから	* Союз <b>から</b> употребляется только при дружеских отношениях, а в вежливом стиле, как правило, к предложению не присоединяется. ※「 <b>から</b> 」は親密な関係でのみ使うため、原則として丁寧体にはつかない
な	元気だ → 元気なので/元気です	元気だから	
い	暑い → 暑いので	暑いから	
動詞	食べる → 食べるので/食べます	食べるから	



Упражнение 1. С помощью конструкции ~ので~ていただけますか соедините следующие пары словосочетаний. В части А употребляйте вежливый стиль.

次の2句を「~ので~ていただけますか」を使って繋げて下さい。Aは敬語を使います。

A.: Начальнику: например) すぐ調べる / 少々待つ → すぐ調べますので、少々お待ちいただけますか。

- ① 3時になった / 始める ② いくつか品物をご覧に入れる(=「見せる」 в скромной речи) / その中から選ぶ ③ 今日受付時間は終わった / 明日来る

B.: Товарищам по работе и подчиненным: например) すぐ調べる / ちょっと待つ → すぐ調べるので、ちょっと待つてもらえますか

- ① よくわからなかった / もう一度説明する ② 急ぎの用件だ / 今日中に終わらせる ③ 早く終わらせたい / 今日来る

2. Союз ので — для выражения своего мнения, から — для утверждения

意見を表明する「ので」、主張する「から」



Теперь, наконец, — о союзе から. Здесь мы уточним разницу между ので и から. 続いてやっと「から」の登場です。ここで「ので」と「から」の違いを確認しておきましょう。

「から」... употребляется при желании сделать упор на причине или обосновании и, следовательно, подходит для выражения чувств говорящего.

強く理由や根拠を主張したいとき ⇒ 従って、話し手の心情を表すのに適している

「ので」... употребляется при желании вежливо изложить объективную достоверную причину, высказать и объяснить своё мнение, обратиться с просьбой и, следовательно, не употребляемо при высказывании предположений. Например: «今日は雪になるだろうので、雪靴を履いていこう「Сегодня, похоже, будет снег, поэтому [давайте] пойдём в ботах» сказать нельзя!

客観的・確実な理由を丁寧に述べて意見を言ったり説明したり、依頼したりするとき ⇒ 従って推測は使えない 例「今日は雪になるだろうので、雪靴を履いていこう」とは言えない

При объяснении, высказывании мнения членам семьи или равным по положению и младшим сослуживцам, а также при приказании, даче указания, уговаривании, предостережении употребляется союз から. Союз ので в следующих ситуациях звучит несколько отстранённо и неестественно.

家族、同輩や目下に対して説明や意見をするときや命令・指示・勧誘・忠告するときに「から」が使われます。以下の場面で「ので」を使うと、逆にややよそよそしくて不自然に聞こえます。

Dialogue examples comparing 'から' and 'ので' in family and workplace contexts. Includes Japanese text and Russian translations for each example.





Слова из новостей にゅーす ことば  
ニュースの言葉

Цели в области устойчивого развития — ЦУР

Наверное, и вы слышали такие новости: «Потепление ведёт к таянию ледников, становится негде жить белым медведям», «Существует опасение, что произойдет повышение уровня моря и затопление островов», «Всё больше вырубаются лесов, идёт опустынивание», «Из-за изменения климата происходят катастрофы, которых не бывало раньше, до нынешней эпохи, как говорят, аномальных погодных явлений»... Слышишь такие новости — и становится тревожно: что с Землёй?! Разве человек уже не сможет жить, как раньше?

Вселяют тревогу за будущее и проблемы, которых мы касались в статье «Детские столовые» в декабрьском выпуске 2019 года — бедность детей и экономическое неравенство на её фоне. Ощущение, что мы в кризисе: если так будет продолжаться, то, возможно, мы и не оставим после себя такие окружающую среду и общество, в которых могло бы безопасно жить поколение, следующее за нами, и то, которое придёт за ним.

Эта серьёзная ситуация и ощущение кризиса стали проблемой для людей во всем мире. Поэтому в 2015 году с целью улучшения нынешней ситуации Организацией Объединённых Наций был сформулирован набор целей для всего мирового сообщества «SDGs (Sustainable Development Goals)», в переводе на русский язык — «ЦУР (цели в области устойчивого развития)».



Это цели по изменению мира в области окружающей среды, экономики и общества на период до 2030 года. Их приняли 193 государства — все члены ООН — с



エスディージーズ  
 S D G s

じぞくかのう かいほつもくひょう  
 (持続可能な開発目標)

皆さんもこんなニュースを聞いたことがあると思います。「温暖化で氷河が解けて白熊の住処がなくなりつつある」、「海面が上昇して島が水没していく恐れがある」、「樹木の伐採が進み、砂漠化が進んでいる」、「異常気象といわれる今までなかった気候変動でさまざまな災害が起こっている」……。こんなニュースを聞くと、地球、大丈夫か!? 今後、人間は今までのようには生活できないんじゃないのか? と不安になりますね。

また、2019年12月号の「こども食堂」でも触れた子どもの貧困、その背景にある広がる経済格差、これらも将来に不安を覚えさせる問題です。このままでは次の世代、またその次の世代が無事に暮らせる環境や社会を残せないんじゃないか、という危機感を感じます。

これらの深刻な状況や危機感は、世界中の人々が抱える問題となっています。そこで2015年、国連が国際社会全体で取り組む現在の状況を改善していく目標として打ち出したのが「SDGs (Sustainable Development Goals)」です。日本語では「持続可能な開発目標」と訳されています。

これは、2030年に向けた環境、経済、社会の各分野で掲げられた、世の中を変えて

義務で努力を要する目標を達成する。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

どのような目標があるのか？ 以下がその17の目標リストです。

1. 貧困をなくす
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤を作ろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナーシップで目標を達成しよう

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。



目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。



目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

目標は、誰か一人の努力で達成できるものではない。これは、誰か一人の努力で達成できるものではない。

А целью 13 «Борьба с изменением климата» мир провозглашает создание «декарбонизированного общества». «Декарбонизированное общество» означает прекращение применения угля и других ископаемых источников энергии, выделяющих углекислый газ, который считается одним из факторов глобального потепления. К 2030 году эту цель собираются достигнуть.

Таким образом, мир движется к достижению этих целей в области устойчивого развития.



Но не считаете ли вы, что, какими бы значимыми эти цели ни были, компании и другие организации, гонящиеся за прибылью, активно участвовать в этом движении не могут? Между тем, на прошедшей в 2017 году Международной конференции лидеров по политическим и экономическим вопросам было заявлено: «Работа по достижению ЦУР создаст более 12 трлн. долларов (1200 трлн. иен) экономической стоимости и 380 млн. рабочих мест». С тех пор интерес к ЦУР у компаний вырос, а работа в этом направлении стала стимулироваться.

Да, такая тенденция есть, а термин «ЦУР» в газетах, телепередачах, различных СМИ сейчас стали замечать и вы. Так увенчаются ли эти усилия всего мира успехом?

И в заключение — несколько примеров работы по достижению ЦУР.

На мировом уровне автомобильные компании разрабатывают технологию автоматического вождения с применением искусственного интеллекта для ликвидации ДТП, стремясь «создать общество, в котором

によるあらゆる次元の貧困状態にある、全ての年齢の男性、女性、子供の割合を半減させる。」

また「13気候変動に具体的な対策を」では、「脱炭素社会」実現を世界が目標に掲げています。「脱炭素社会」とは、温暖化の要因の一つと考えられる二酸化炭素を排出する、石炭などの化石エネルギーの使用をやめるということです。2030年までにはその目的をつけるということです。

このように、世界はこのSDGsの目標に向かって動き出しています。

しかし、企業など利益追求の組織は、いくら意味のある目標でも、この動きに積極的に乗れないのではないかと皆さん思いませんか。ところが、2017年に開催された政治経済のリーダーの国際会議で、「SDGsに取り組みことで12兆ドル(1200兆円)を超える経済価値と、3億8000万人の雇用が創出される」という推計が発表されたのです。それ以降、企業のSDGsへの関心が高まり、取り組みが促進され始めました。

このような流れもあり、今では皆さんも新聞やテレビ、各メディアでこの「SDGs」という言葉を見かけるようになったのです。さて、この世界的な取り組みは成功するでしょうか？

最後にSDGsの取り組み例をいくつか紹介します。

大規模なレベルでは、自動車会社が交通事故ゼロを目指してAI(人工知能)を使って、「すべての人が、安全、スムーズ、自由に移動できる社会の実現」をめざして自動運転技術の開発を行っています。



каждый сможет перемещаться безопасно, плавно и свободно».

Авиакомпании содействуют практическому внедрению биоавиатоплива (сырьём для которого служат главным образом бытовые и иные городские отходы, древесина, несъедобная и не идущая на корм для скота часть кукурузы и других сельскохозяйственных культур, использованное пищевое масло, водоросли и т. д.), чтобы заменить им топливо, получаемое из нефти, выделяющей углекислый газ.

На муниципальном уровне есть такие примеры, как услуга по покупке продуктов для пожилых людей», бесплатное школьное питание для детей из семей, испытывающих материальные трудности. А кое-где в условиях коронавируса организована работа по предоставлению планшетников пожилым людям, находящимся в заведениях по уходу, чтобы они могли поддерживать связь с семьёй и не оказывались в изоляции.

На индивидуальном уровне — это старание покупать продукцию экологических компаний и покупка местных продуктов, в том числе овощей, требующих как можно меньше транспортных расходов. А на пути к созданию общества равноправия примерами служат знание своих прав как работника и прав в области труда, а также углубление понимания этих вопросов.

Насколько продолжительными будут эти изменения в сознании людей, большие и малые попытки что-то изменить?.. Смогут ли ЦУР спасти от нынешнего кризиса, вызванного непрерывным стремлением человечества к экономическому росту? Это пока неизвестно. Может, нам стоит подумать об этом всем вместе во имя будущих поколений? (bab)



こうくうがいしゃ ひ  
航空会社は飛  
こうき ねんりよう  
行機の燃料を  
にさんかたんそ をう  
二酸化炭素を生  
み出す せきゆ  
み出す 石油から



つく ねんりよう ばいおじえつとねんりよう か  
作られる燃料からバイオジェット燃料(家  
てい とし で もくざい  
庭ごみなど都市から出るごみや木材, とう  
もろこしなどの農作物の食べられない・家  
ちく しりよう ぶぶん しようず しよく  
畜の飼料にできない部分, 使用済みの食  
ようあぶら そうるい おも げんりよう きか  
用油, 藻類などが主な原料)に切り替  
えていくためにその実用化を進めています  
す。

じちたいレベルでは、高齢者向けのサービ  
すとして、「お買い物代行サービス」事業に  
とく かねい きび かに  
取り組んだり、家計の厳しい家庭のために  
こ がっこうきゅうしよく おしょうか おこな れい  
子どもの学校給食の無償化を行う例  
があります。またコロナ下で介護施設に入  
しよ こうれいしゃ こりつか ふせ おん  
所する高齢者の孤立化を防ぐために、オン  
らいん かぞく おす たぶれっとたんまつ  
ラインで家族と結ぶためのタブレット端末  
の貸し出しを行う事業に取り組んでいると  
ころもあります。

こじんレベルでは、そもそも環境に配慮し  
ている企業の製品を努めて買うことや、な  
るべく 運送費用のかかっている地元の  
しよくひん やさい か びようどうしゃ  
食品や野菜を買うこと。また、平等な社  
かい めざ ろうどうしゃ じぶん  
会を目指すためにも労働者としての自分の  
けんり ろうどう けんり しり  
権利、労働にまつわる権利について知り、理  
かい ふか  
解を深める、というのもその例です。

このようなひとびと いしき へんか だいしよう  
このような人々の意識の変化や大小さ  
まざまな 試みが、どの程度継続性を持つ  
たものになるか…。人類が経済成長を目指  
して走り続けてきた結果としての現在の危  
き えすてい-じーず すく  
機を、「SDGs」は救えるのでしょうか？  
それはまだわかりません。皆さんも後に続く  
せだい ためい いっしょ かんが  
世代のために一緒に考えてみませんか。

(bab)

にゅーすきじ  
Из новостных статей ニュース記事から

(1 мая2020 г. — 30 ноября 2021 г.)

Пятница, 3 июля 2020 года

Как сообщается в информационном бюллетене «Чайка» общества «Япония — Сахалин», из-за распространения новой коронавирусной инфекции перспективы возобновления транспортного сообщения с Сахалином не ясны, и в этом году все групповые поездки на родину японцев, оставшихся на Сахалине, отменены. Об этом 19 мая Сахалинскому обществу сообщили из Министерства здравоохранения, труда и благосостояния.

Среда, 31 марта 2021 года

В конце марта была распущена и завершила свою 73-летнюю историю Всеяпонская федерация Карафутто, организованная репатриантами с Карафутто (ныне Сахалин, Россия), который около 40 лет вплоть до конца войны находился под управлением Японии. Как сообщают, это связано с сокращением числа членов федерации и их старением.

◆ Внимание: все материалы в данной рубрике — резюме материалов из обычных газет и других СМИ. Следовательно, это — не официальная информация, публикуемая правительством, а частично статьи

ねんごがつついたち  
(2020年5月1日~2021年11月30日)

ねんしちがつみっか きん  
2020年7月3日 (金)

にほんさはりんきょうかいはっこう つうしんし「チャイカ」 しんがたころなういるすかんせん イカ』によれば、新型コロナウイルス感染拡大の影響で航路再開の目途が立たず、さはりんざんりゆうにほんじん しゅうだんいちじきこく サハリン残留日本人の集団一時帰国がことし ちゅうし がつにちこう 今年はすべて中止となった。5月19日に厚生労働省からサハリン協会に伝えられた。

ねんさんがつにち すい  
2021年3月31日 (水)

しゅうせん やくねんかん にほんとうち 終戦までの約40年間、日本が統治したみなみからふと げんろしあ さはりん ひきあげ 南樺太 (現ロシア・サハリン) からの引揚者でつくる「全国樺太連盟」が3月末に解散し、ねんれきしまくと 73年の歴史に幕を閉じることになった。かいいん げんしょう こうれいか た。会員の減少と高齢化によるものという。



◆ ちゅうい ほんらん ないよう いっぱん  
ご注意: 本欄の内容は、すべて一般の しんぶん ほうどう ないよう ようやく 新聞などで報道された内容を要約して掲載しています。したがって、せいふがこうしき 政府が公式に発表したものではなく、いちぶにはほうどうき 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、ごちゅうい 注意ください。





### Послесловие редакции

К счастью, заболеваемость новой коронавирусной инфекцией в Японии заметно снизилась, но в мире её угроза сохраняется, а в России ситуация особенно серьёзная. Согласитесь, расслабляться нельзя.

В июле этого года Центр по связям и поддержке Столичного региона принял двух репатриантов с Сахалина. Это г-н М. восьмидесяти с лишним лет и его дочь. Тогда, в разгар пятой волны новой коронавирусной инфекции, их после прибытия прежде всего потребовалось изолировать на две недели. Контролю за состоянием их здоровья мы уделяли пристальное внимание. А когда началось обучение японскому языку, оно проводилось в основном онлайн, но они не ограничились в своих действиях, а, чтобы осваиваться с жизнью в Японии, стали гулять по району, совершать покупки на утреннем базаре, пользуясь выученными японскими выражениями. Позже, в октябре, когда снизилась заболеваемость, мы смогли организовать для них почти еженедельные выездные практические занятия, на которые они приезжают на общественном транспорте. Скоро полугодовое обучение завершается. Желаем им благополучно обустроиться.

(M.O.)



### へんしゅうこうき 編集後記

◆新型コロナウイルス感染症は、日本では幸いだいぶ収まっていますが、世界的にはまだ脅威が続いていて、特にロシアの状況は深刻のようです。油断はできません

ね。  
◆首都圏センターでは、今年7月、サハリンからの帰国者を迎えました。80代のMさんと娘さんの2名です。折から新型コロナ感染拡大第5波の真っ最中で、到着後まず2週間の隔離が必要でした。健康管理には細心の注意を払いました。

日本語の研修が始まると授業は主にオンラインで行いましたが、限られた行動範囲の中でも、近所を散歩したり、朝市で覚えたての日本語で買い物をしたりと、日本の生活になじんでいってくれました。その後、感染が収まってきた10月以降は、ほぼ毎週交通機関を利用しての外実習を組むことができました。

もうすぐ半年の研修が終わります。無事に定着できることを願っています。(M.O.)



とあさき 《お問い合わせ先》 《Адрес для наведения справок》  
 とうきょうとたいとうくひがしうえの カーニープレイス新御徒町7F  
 〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13  
 しゅとけんちゅうごくきこくしゃしえん こうりゅうせんたー しゅとけんせんたー  
 首都圏 中国帰国者支援・交流センター (首都圏センター)  
 でんわ ふあつくす TEL : 03-5807-3171/3173 FAX : 03-5807-3174  
 いーめーる ほーむぺーじ E-mail : info@sien-center.or.jp HP : https://www.sien-center.or.jp/