

Карта ED для повторного въезда в страну и выезда из страны Система особого разрешения на повторный въезд в страну

Прошёл 1 год после того, как в июле 2012 года начала действовать новая система учета резидентов. С переходом на новую систему, чтобы не было проблем при процедуре повторного въезда в страну, нужно уточнять нижеуказанные пункты перед тем, как выедут из страны члены семьи с гражданством другой страны, у которых есть действительный загранпаспорт и карточка резидента.

1. О процедуре повторного въезда в страну
① В случае, когда повторно въедут в страну в течение 1-го года после выезда (по системе особого разрешения на повторный въезд в страну)»

При этом в принципе, за разрешением на повторный въезд в страну обращаться к иммиграционному управлению не надо. В аэропорту при выезде из страны достаточно только отметить галочкой на соответствующей графе карты ED, где написано «желаю выехать из страны по системе особого разрешения на повторный въезд в страну».

Ниже указано место, куда поставить галочку.

チェック「レ」する場所は次のとおりです。

新様式

再入国出国記録 EMBARKATION CARD FOR REENTRANT ①
WWW 0000000 区分 51

氏名 (漢字) (Name) Family Name Given Names
国籍・地域 (Nationality/Region) 生年月日 (Date of Birth) Day | Month | Year 男 ① 女 ②
主な渡航先国名 (Destination) 航空機便名・船名 (Flight No./Vessel)
 みなし再入国許可による出国を希望します。(希望する場合は口をチェックしてください。) Departure with Special Re-entry Permission (Please check the box.)
署名 (Signature)

官用欄 Official Use Only
KA7WWW272128571

旧様式

再入国出国記録 EMBARKATION CARD FOR REENTRANT ①
みなし再入国許可による出国を希望します。(希望する場合は口をチェックしてください。) Special Re-entry Permission (Please check the box.)
出入国記録番号 区分 WWW 0000000 51

氏名 (漢字) (Name) Family Name Given Names
国籍 (Nationality) 生年月日 (Date of Birth) Day | Month | Year 男 ① 女 ②
航空機便名・船名 (Flight No./Vessel) 主な渡航先国名 (Destination)
署名 (Signature)

官用欄 Official Use Only
カード①とカード②の太線内を出国時に記入して下さい。 Please fill in CARD ① and CARD ② (inside bold line) when exiting Japan.
KA5WWW272128551

がそうしゅつてん ほうふししょう ほう-おへーじ
画像出典：法務省入国管理局HP

「新しい在留管理制度がスタート！ポイント3 再入国許可の制度が変わります」

Источник изображения：домашняя страница иммиграционного управления Министерства юстиции.

«Началась действовать новая система учета резидентов！

Пункт 3 Изменилась система разрешения на повторный въезд в страну.»

さいにゅうこくしゅつこくようい-でい-か-ど
再入国出国用EDカード
みなし再入国許可制度

平成24年7月に新しい在留管理制度がスタートし、1年がたちました。新制度に移行し、再入国の手続きでトラブルにならないように、有効な旅券及び在留カードを所持する外国籍の家族が出国する場合、以下の点を出国時に確認しておきましょう。

1 再入国の手続について

① 1年以内に再入国する場合 (「みなし再入国」)

原則として入国管理局に再入国許可を受けに行く必要はなく、出国の際、空港で再入国出国用EDカードの「みなし再入国許可による出国を希望します」の欄にチェック「レ」するだけでOKです。

② В случае, когда повторно въедут в страну через более 1-го года после выезда.

Как прежде, перед выездом из страны нужно обращаться к иммиграционному управлению за разрешением на повторный въезд в страну.

※ В обоих случаях, указанных выше в пунктах ① и ②, обязательно надо иметь с собой карточку резидента при выезде из страны.

2. Примечание:

① В случае выезда из страны по системе особого разрешения на повторный въезд в страну

В консульствах или посольствах Японии за рубежом продлить срок действия особого разрешения на повторный въезд в страну невозможно.

② В случае, когда выехали из страны по системе особого разрешения на повторный въезд, но вернулись в страну спустя свыше 1-го года после выезда.

Если не успеют повторно въехать в страну в течение одного года после выезда, то у них лишится статус пребывания в Японии.

В случае, если срок статуса пребывания в Японии истечет через менее 1-го года после выезда из страны, нужно въехать в страну до истечения данного срока, а то у них лишится статус пребывания в Японии.

Если потеряли статус пребывания в Японии и не смогут повторно въехать в страну, то нужно вновь подать в территориальное иммиграционное управление по месту заявления на выдачу сертификата признания статуса пребывания через заинтересованного лица, проживающего в Японии. Когда им выдадут сертификат, нужно обратиться за визой к посольству или консульству Японии за рубежом.

③ В случае, когда заранее получили долгосрочное разрешение на повторный въезд в страну в миграционном управлении, но в аэропорту по ошибке галочкой отметили в графе «желаю выехать из страны по системе особого разрешения на повторный въезд в страну».

Разрешение на повторный въезд в страну, которое заранее получили в иммиграционном управлении,

②1 一年以上経過して再入国する場合

今まで通り、入国管理局に行って再入国許可を得てから出国してください。

※①②いずれの場合も出国時に在留カードを携帯する必要があります。

2 注意点

① 「みなし再入国」の手続きで出国した場合

日本の在外公館などで期限の延長はできません。

② 「みなし再入国」の手続きで出国後1年を過ぎた場合

出国後1年未満に再入国しないと、在留資格を失うことになります。

なお、在留期限が出国後1年未満に切れてしまう場合は、その在留期限までに再入国しないと、在留資格を失うことになります。

在留資格を失い、再入国ができなくなった場合は、改めて日本にいる関係者を通して管轄する地方入国管理局で在留資格認定証明書^{あたら}を申請し、認定証明書^{かんけいしゃ とお かん}が交付されたら、日本の在外大使館・領事館^{たいしかん りょうじ}で査証発給^{さしやうはつきゅう}を受けます。

③ 入国管理局で長期の再入国許可を受けたにも関わらず、空港で誤って「みなし再入国許可による出国を希望します」をチェックした場合

入国管理局で受けた再入国許可の効^おが効^{こう}になります。入国管理局で許可した再入国許可^{てきよう}が適用できないため、出国後1年未満、または在留期限が出国後1年未満に切れる場合はその前^{まえ}までに再入国してください。知らずに

утрапит силу. В связи с этим, обязательно надо повторно въехать в страну через менее 1-го года после выезда, или до истечения срока статуса пребывания в Японии, если он истечет в течение 1-го года после выезда из страны. Если не узнают установленный законом срок действия имеющего разрешения на повторный въезд в страну, и пребывают за рубежом по истечению данного срока, они не смогут повторно въехать в страну. Обязательно заранее уточняйте срок действия разрешения на повторный въезд в страну.

④ Система особого разрешения на повторный въезд в страну не распространяется на лиц нижеуказанных категорий

- Лица, проходящие формальности по аннулированию статуса пребывания.
- Лица, чьи выездные формальности придерживаются из-за установленных законом оснований.
- Лица, которым выдан ордер на заключение под стражу
- Лица, которые проходят процедуру признания статуса беженца и пребывают в Японии на основе статуса пребывания «назначенной деятельности».
- Лица, которые могут нарушать государственный интерес и общественную безопасность Японии, и имеют другие достаточные обоснования, из-за чего министр юстиции Японии признает, что у них должны требовать разрешения на повторный въезд для справедливого ведения процедуры иммиграции и эмиграции.

«Справка: домашняя страница иммиграционного управления Министерства юстиции»

На русском языке

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/zh-CN/point_3-4.html

На японском языке http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/point_3-4.html

О подробностях справляйтесь по нижеуказанным адресам или же вышеуказанной домашней странице.

Консультационный Центр поддержки для иностранцев

В будничные дни: **8:30 - 17:15**

Номер телефона: **0570 - 013904**

По телефону I P, P H S или из-за рубежа:

03 - 5796 - 7112 (T)

法定の滞在期限を過ぎたら、再入国できなくなります。必ず再入国の期限を確認してください。

④次の方はみなし入国許可制度の対象になりません

- 在留資格取消手続中の者
- 出国確認の留保対象者
- 収容令書の発付を受けている者
- 難民認定申請中の「特定活動」の在留資格をもって在留する者
- 日本国の利益又は公安を害するおそれがあること、その他出入国の公正な管理のため再入国の許可を要すると認めに足りる相当の理由があるとして法務大臣が認定する者

【法務省入国管理局HP参照】

露文 http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/zh-CN/point_3-4.html

露文 URL 確認

日文 http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/point_3-4.html

詳しくは以下の問い合わせ先か、上記の

HPで確認しましょう。

外国人在留総合インフォメーションセンタ

— (平日 8:30 ~ 17:15)

TEL0570-013904

(I P 電話・P H S ・海外からは

03-5796-7112)

(T)

Закон в повседневной жизни -Велосипед и правило дорожного движения -

Как обычно и в тот день О-сан ловко крутил велосипедные педали и ехал в супермаркет. В тот момент, когда повернул левый угол, вдруг перед ним оказался человек. О-сан старался посторониться, но не успел и столкнулся, то в тот момент вместе с велосипедом он отлетел на дорогу. Когда поднял голову, еле потерпел боль, перед его глазами неподвижно лежала пожилая женщина. Этот рассказ может шокировать вас, но нельзя воспринимать как не о себе. В любое время любой человек может столкнуться с такими делами, связанными с велосипедным происшествием. По отношению к автомобилям обычно вы стараетесь проявлять осторожность, но когда речь идет о велосипеде и пешеходе, вы недооцените дело и не думаете, что не может произойти крупное происшествие? Тем не менее, в последнее время в больших городах увеличилось количество происшествий между велосипедами или между велосипедом и пешеходом, к тому же, среди них и бывают такие случаи, когда довести до смерти или тяжёлых травм. Говорят, что многие из крупных происшествий произошли из-за того, что велосипедисты не соблюдали правило уличного движения. Итак, повторяйте правило уличного движения и избегайте бедствие. Это для того, чтобы не стать ни виновником, ни пострадавшим.

○ Проезжая дорога велосипедов

По какой дороге проезжаете, когда вы на велосипеде, по автомобильной дороге или же пешеходной дороге? По законам велосипед и автомобиль классифицируются в одинаковую категорию транспортного средства (легковой транспорт). В местах, где распределены части дорог для автомобилей и пешеходов, то по правилам велосипеда должны проезжать по автомобильной дороге (по левой стороне).

暮らしの中の法律 じてんしゃ どうろこうつうほう ～自転車と道路交通法～

王さんはいつものように、この日も、自転車のペダルを颯爽と漕いでスーパーに向かっていました。角を左に曲がった瞬間、突然目の前に人が現れました。王さんは避けようとしたが、間に合わず、ぶつかった瞬間、自転車といっしょに道路に放り出されてしまいました。痛みをこらえて顔を上げると、目の前におばあさんがぐったりと横たわっています。ショッキングな話ですが、決して他人事ではありません。いつ、誰にでも起こりうる自転車事故の光景です。普段、自動車に対しては、注意を怠らないのに、相手が自転車や歩行者の場合、大した事故にはならないと油断してはいませんか。ところが、最近都市部では自転車同士、または自転車対歩行者の事故が増え、中には死亡や重症に至るケースがあるようです。重大事故の多くは、自転車側が交通ルールを守らなかったことが原因だと聞きます。さあ、交通ルールをおさらいして、災難を免れましょう。加害者にも被害者にもならないために。

○自転車の通る道は

みなさんは自転車に乗る時、車道と歩道のどちらを通っていますか。法律上、自転車は車と同じ車両（軽車両）です。車道と歩道の区別があるところでは、車道（左端）を通行するのが原則です。

○ Исключение проезда велосипедов по пешеходной дороге

Как исключение, на велосипеде можно ехать по пешеходной дороге в следующих случаях.

- В случае, когда дорога широкая, к тому же дорожными знаками указано, что на велосипеде можно ехать.
- (Хотя нет дорожного знака для проезда велосипедов) В случае, когда велосипедом пользуются дети до 13-ти лет, люди престарелого возраста старше 70-ти лет, а также люди с физическим дефектом.
- В случае, когда вынуждены проехать по пешеходной дороге из-за обстоятельств автомобильных дорог и дорожного движения (Например : во время ремонта дорог)

○ Пешеходная дорога является преимущественной дорогой для пешеходов

Пешеходная дорога – это преимущественная дорога для пешеходов. Когда на велосипеде проезжаете по пешеходной дороге, то нужно ехать по стороне рядом с автомобильной дорогой с той скоростью, чтобы можно было сразу остановиться. Несмотря на это, если препятствуете проходу пешеходов нужно приостанавливаться и уступать дорогу пешеходам.

○ 自転車が歩道^{れいがい}を通行できる例外は

例外として、次の場合は歩道を通行できません。

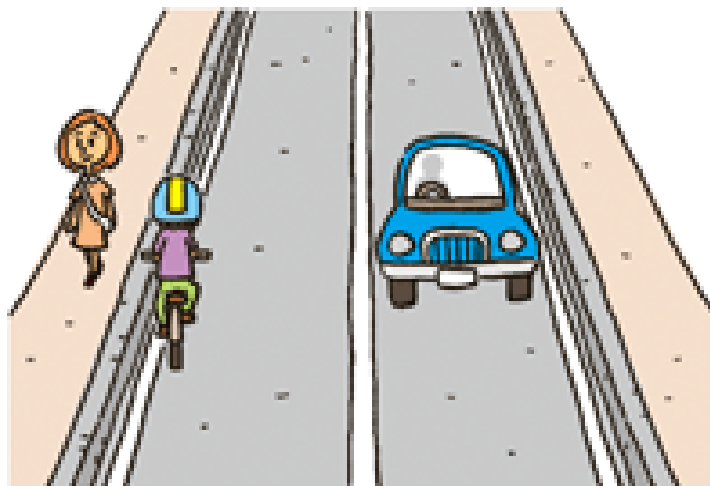
• 広い歩道^{ひろ}で、道路標識^{どうろひょうしき}等で自転車通行可^{つうこうか}と表示^{ひょうじ}されている場合^{ばあい}

• (通行可^{ひと}の表示はないが) 自転車に乗る人が13歳未満^{さいみまん}の子どもが、70歳以上^{いじょう}の高齢者^{こうれいしゃ}、または身体^{からだ}の不自由^{ふじゆう}な方^{ほう}の場合

• 車道^{しゃどう}や交通^{こうつう}の状況^{じょうきょう}からみてやむを得ない場合^え (例 : 道路工事^{どうろこうじ}中)

○ 歩道^{ゆうせん}は歩行者優先

歩道は歩行者優先です。自転車が歩道を通行するときは、車道寄りの部分^よをすぐに止まれる^と速度^{そくど}で通行しなければなりません。それでも、歩行者の通行の妨げ^{さまた}になるようなら、一時^{いちじ}停止^{ていし}しなければなりません。



Рекомендация о «воздержании активного поощрения принятия прививки» от рака шейки матки

Мы сообщили в издании, что прививку от рака шейки матки утвердили в Японии в октябре 2009 года, и с 22 декабря 2009 года стало возможно принимать прививку в обычных учреждениях медицинского обслуживания, а также мы сообщили, что через СМИ можно ознакомиться с новостями о том, что в некоторых органах местного самоуправления организуют коллективную прививку даже в школах.

С тех пор прошло 3 года, и с апреля этого года в принципе возможно принимать прививку бесплатно. Однако, стали выяснены такие факты, что некоторые школьницы средней и старшей школ страдают от тяжелого побочного действия после принятия прививки от рака шейки матки. В связи с этим в марте этого года их родители сформировали «общенациональный координационный совет для пострадавших от вакцины от рака шейки матки». В апреле в Министерство труда и здравоохранения было предъявлено письменное ходатайство с просьбой отмены прививки. В июне Министерством труда и здравоохранения состоялось заседание для рассмотрения данного вопроса и было принято решение о приостановлении активного поощрения данной прививки, затем решили вновь изучать общее обстоятельство побочного действия, причиненного прививкой, и безопасность прививки.

Для тех, кто понесла ущерб здоровью, в том числе побочное действие после прививки, установлена система компенсации за ущерб здоровью, причиненный профилактической прививкой. При этом рассмотрят индивидуальный случай, и в случае, если утвердят, что причиной ущерба здоровья является данная вакцина, то пострадавшей выделяют денежную компенсацию. Несмотря на это, нередко бывали такие случаи, когда семья пострадавшей от тяжёлого побочного действия после прививки подала заявку на компенсацию, но ей сообщили, что тот случай не подлежит выплате компенсации из-за того, что не полностью выяснена причина того состояния здоровья. В самом деле органы местного самоуправления, являющиеся главными осуществителями данного мероприятия, находятся в растерянности.

Министерство труда и здравоохранения официально сообщают о том, чтобы с учётом преимущества и риска данной прививки люди должны были сами решить, делать прививку или нет, хотя прививка этой вакцины осуществляется на основании закона.

О подробностях справляйтесь по нижеуказанной домашней странице.

Министерство труда и здравоохранения «Для тех, кто будет делать прививку от рака шейки матки» (Июньское издание 2013 года)

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakukansenshou28/pdf/leaflet_h25_6_01.pdf

Вопросы и ответы по поводу «Рекомендации о воздержании активного поощрения принятия прививки от рака шейки матки»

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakukansenshou28/qa_hpv.html

Система компенсации за ущерб здоровью от профилактической прививки

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakukansenshou20/kenkouhigai_kyusai/

(T)

子宮頸がん予防ワクチンの「積極的な接種勧奨の差し控え」について

子宮頸がん予防ワクチンは、日本では2009年10月に承認され、2009年12月22日より一般の医療機関で接種することができるようになり、一部自治体で、学校での予防接種を実施する二ユースが報道されました。

その後3年が経過し、今年4月から原則無料で受けられる定期接種になりました。しかし、一方でワクチン接種後に重い健康被害に苦しむ中高生がいるとして、保護者らによる「全国子宮頸がんワクチン被害者連絡会」が3月に設立されました。4月に接種中止を求める嘆願書が厚生労働省に提出され、厚生労働省の検討会が6月、接種の積極的勧奨の一時中止を決定し、副作用の状況など安全性を改めて調査することが決まりました。

定期接種の接種後の副反応などの健康被害については、予防接種健康被害救済制度という制度があります。個別に審査し、ワクチンによる健康被害と認められた場合、給付を受けられることになっています。しかし、重い症状の家庭が申請しても、因果関係が不明とされ、不支給の決定連絡が続き、実施主体である自治体も困惑する事態になっているようです。

厚生労働省では、このワクチンの接種は法律に基づいて実施されているが、受けるかどうかは、そのメリットとリスクを理解した上で判断するようにと広報しています。

詳しくは以下のHPをご覧ください。

厚生労働省

「子宮頸がん予防ワクチンの接種を受ける皆さまへ（平成25年6月版）」

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakukansenshou28/pdf/leaflet_h25_6_01.pdf

子宮頸がん予防ワクチン接種の「積極的な接種勧奨の差し控え」についてのQ & A

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakukansenshou28/qa_hpv.html

予防接種健康被害救済制度

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakukansenshou20/kenkouhigai_kyusai/

(T)

Эффективный способ применения страхования по уходу ④

В этот раз продолжаем разговор об использовании «услуг по уходу на дому» для тех, кому требуется уход от 1 - 5 степеней.

1. В услуге по уходу есть ограничение по использованию

Услуги по уходу на дому можно использовать, находясь у себя дома. Среди них включены и услуги, которые можно использовать находясь в специальном заведении по уходу: регулярный выход из дома для освежения, поддержка в контроле здоровья. (Смотрите предыдущий номер)

Что касается этих различных видов услуг, связанных с уходом на дому, на каждый вид услуг установлен определённый балл. В зависимости от степени требуемых услуг подробно установлены баллы. Например, когда дома вам нужна помощь при принятии ванны, на одну услугу устанавливается количество баллов, а когда вы посещаете специализированное заведение за различными видами дневных услуг минимум 7-ми часов в день и максимум 9-ти часов в день – на это сколько-то баллов. К тому же, установлены и предельные баллы за один месяц.

介護保険の上手な利用法④

今回も要介護1～5までの人が利用する「在宅介護サービス」について話を続けます。

1. 介護サービスには、利用できる限度がある

在宅介護サービスは、自宅で暮らしながら受けることができるサービスです。勿論その中には、定期的に外出して気分転換したり、健康管理のサポートを受けたりする通所型のサービスも含まれています。(前号参照)

これら在宅介護に関わるさまざまなサービスには、それぞれに単位が付けられています。例えば、自宅で入浴補助のサービスを受ける場合は一回何単位、日帰りで通所し、諸々のサービスを受けるデイサービスの場合は、一日7時間以上9時間未満なら何単位というように、要介護度に応じて細かく決められています。さらに、一ヶ月全部で何単位までと、利用できる単位の上限も要介護度別に決まっています。

要介護度 Степень требуемого ухода	一ヶ月に利用できる単位の上限 Предел баллов, которые можно использовать за месяц
要介護1 Требуемый уход 1	1 6 5 8 0 単位 16580 баллов
要介護2 Требуемый уход 2	1 9 4 8 0 単位 19480 баллы
要介護3 Требуемый уход 3	2 6 7 5 0 単位 26750 баллов
要介護4 Требуемый уход 4	3 0 6 0 0 単位 30600 баллов
要介護5 Требуемый уход 5	3 5 8 3 0 単位 35830 баллов

※ 通常、在 пределах вышеизложенных максимальных баллов 90% фактических расходов покрывается системой страхования по уходу, а остальные 10% расходов несут сами пользователи. Однако, если пользователь живет на средства, выделяемые от государства в рамках

※通常は、上記の制限の範囲内で、実際にかかった費用のうち9割を介護保険制度から支払い、1割を利用者が自己負担します。ただし、支援給付や生活保護

систем государственной помощи и выдачи пособия на жизни, вместо самого пользователя государство выплачивает его долю в расходах.

※ В случае, когда пользователь вселится в специализированное заведение по уходу и пользуется его услугами, есть отдельные правила.

※ Для тех, кто соответствует требуемому уходу 1 и 2, устанавливается предел баллов. Не кэа-менеджер (или менеджер по уходу), а «Районный центр всеобщей поддержки» (потом подробно изложится) составляет профилактический план по уходу, и предоставляет «профилактические услуги по уходу»

Кэа-менеджер согласовывается с пользователем, и с учетом установленных предельных баллов составляет подробный план, когда, как часто, и какими услугами пользователь должен пользоваться. Это так называемый «кэа план», или план услуг по уходу. В предыдущих номерах уже упомянули, но даже среди тех, кто входит в категорию требуемого ухода 1, состояние здоровья разное, и необходимая услуга по уходу тоже разная. Пользователю нужно хорошо обсуждать с семьёй, какой вид услуг самый необходимый. Следует напоминать, что для сохранения уровня физической способности, вы должны стараться сами выполнять то, чем вы можете сами заниматься.

2. При составлении плана по уходу, лучше оставить запас баллов на всякий случай

Допустим, уже составлен полный план по уходу на 1 месяц, не оставив запас баллов. Тогда что делать, если у вас вдруг возникнет экстренное обстоятельство, и захотите дополнительно использовать услуги. Например, согласно составленному плану хоум-хэлпер приходит вам 3 раза в неделю, но из-за срочного дела на следующей неделе нужно пользоваться этой услугой 4 раза в неделю. Расходы, которые превышают установленных максимальных баллов, система страхования по уходу не покрывает. Для того, чтобы пользователь не сталкивался с подобными непредусмотренными обстоятельствами и не испытывали трудность из-за этого, специалисты говорят, «При составлении плана по уходу, лучше оставить запас баллов на всякий случай».

制度の利用者の場合、自己負担分はそれぞれの制度から支払われます。

※施設サービス（施設に入所して介護サービスを受ける場合）については、別に規定があります。

※要支援1～2の人の場合も単位の上限があります。ケアマネージャーではなく、地域包括支援センター（後述）が介護予防プランを作って、「介護予防サービス」を提供します。

ケアマネージャー（略称 ケアマネ）は、利用者と話し合いながら、この限度を超えないよう、いつ、どんなサービスを、どのくらい利用するという具体的な計画を立ててくれます。これがケアプラン（介護サービス計画）です。前回の繰り返しになりますが、同じ要介護1の人でも、状態はさまざまです。必要な介護も異なります。利用者ご家族で、本当に必要なサービスは何かを見極めましょう。自分でできることは自分でやることによって、体の能力を維持できることも忘れないでください。



2. ケアプランは、余裕を残して作ったほうが安心

仮にケアプランが1ヶ月の利用限度いっぱいになってしまったら、急な事情でサービスを追加したい時、どうなるのでしょうか。例えば、ホームヘルパーに毎週3回来てもらっているけれど、来週だけ急いで1回増やしてほしいという場合があります。上限を超える部分の費用は、介護保険制度から出せません。支援給付制度からも法的な根拠がないので出せません。利用者がこのような思いも寄らない事態に直面し

3. Хоум-хэлпер (или мененджер по уходу на дому) и домработник – два отдельных профессий

Саго-сан входит в категорию «требуемого ухода 3». Кэа-мененджер по уходу, выслушив его желание, составил план по уходу. После этого Саго-сан заключил контракт с исполнителями услуг, который действительно предоставляет услугу по уходу. Среди видов услуг по уходу на дому самым большим спросом пользуется именно услуга по уходу, которую хоум-хэлпер предоставляет. Квалифицированный мененджер (то есть, хоум-хэлпер), проучившийся на курсах по уходу, посещает семью и ухаживает за пользователем согласно составленному кэа-мененджером плану, в состав которого входят оказание помощи при переодевании, принятии ванны и так далее, а также выполнение домашних дел, в том числе приготовления пищи, стирки, уборки, покупки и так далее. Домработник в пределах установленного времени более гибко и свободно выполняет обязанность по желанию пользователя. В отличие от него обязанность хоум-хэлпера более ограничена. Он оказывает пользователю помощь исключительно на основе плана по уходу, который предусматривает только такие помощи, которые сам пользователь или его семья не в состоянии выполнять. Допустим, в плане по уходу включена уборка. При этом нельзя ожидать специальную уборку до блеска или, уборку всех комнат жилья и т. д. В обязанность хоум-хэлпера входит повседневная уборка только в пределах комнаты пользователя.

К тому же, вносят изменения в систему страхования по уходу через каждые несколько лет. Число пользователей увеличивается. Финансовое состояние государства ухудшается. Такие обстоятельства сказываются на системе страхования по уходу. Бывают такие случаи, когда придется перестать предоставлять услуги, которые пользователь мог использовать до внесения изменения в систему страхования по уходу. Таким образом, нельзя назвать нынешнюю систему страхования по уходу идеальной. Здесь имеется немало ограничений.

Может быть, возникнут такие случаи, когда оказываемые вам услуги по уходу не удовлетворяют вас. Просьба. Перед тем, как вы предъявляете претензию, обращайтесь за советом к кэа-мененджеру или же исполнителям услуг

て当惑することのないよう、「ケアプランは単位の上限いっぱいではなく、余裕を残して作っておいたほうが安心」という専門家のアドバイスがあります。

3. ホームヘルパーはお手伝いさんとは違う

要介護3の佐藤さんは、ケアマネに要望を伝えてケアプランを作成してもらった後、実際に介護サービスを提供してくれる事業者(サービス事業者)と契約を結びました。在宅介護サービスの中でも、ニーズが高いのが訪問介護サービスです。介護の研修を終えて資格を得たホームヘルパーが家庭を訪問し、ケアプランに従って、身体介護(着替え、入浴補助等)や生活援助(調理、洗濯、掃除、買い物等の家事援助)を行います。お手伝いさんの場合は、決められた時間の中で、利用者が望むように臨機応変に動いてくれます。一方、ヘルパーの場合は、利用者や家族のできない部分を、ケアプランに基づいて支援するのが役割です。ですから、例えばケアプランの中に、掃除が盛り込まれている場合でも、掃除の範囲は利用者のいる部屋だけで、日常的な掃除の程度まで、というように範囲や方法に限りがあるのです(ピカピカにするとか、大掃除するとかは不可)。

また、介護保険制度は何年かおきに改正されます。介護保険制度の利用者が増大する中、予算状況の厳しさもあってか、改正前にできたことが、改正後にはできなくなるなどの影響が出ています。いまある介護保険制度は、理想的な姿ではなく、限りある制度だと言わざるをえないでしょう。

介護サービスの中身が、期待と違っていると感じた場合も、直ちに不満を訴えるのではなく、まず気になる点について、ケアマネかサービス提供事業者(できれば責任者)に尋ね

(желательно ответственному лицу).

4. Давайте относиться с душой к всем заинтересованным лицам системы страхования по уходу

До этого упоминались несколько названий организаций, которые содействуют страхованию по уходу. Теперь давайте разложим их обязанности и функции.

① Отдел страхования по уходу муниципальной администрации занимается;

(Название отдела может быть разные.)

- Приемом заявления на утверждение степени требуемого ухода и ее определением,
- Проведением консультации, связанной с общими вопросами о уходе. Что касается вопросов, связанных со страхованием по уходу, желательно разрешать их путём собеседования между заинтересованными лицами (пользователем, предпринимателем услуг, кэ-менеджером и так далее). При затруднительном положении можно консультироваться в отделе страхования по уходу муниципальной администрации,
- Взиманием от жителей взноса страхования по уходу, и выплатой исполнителям услуг вознаграждения за оказанные им услуги по уходу.

② Всеобщие районные содействующие центры

Для того, чтобы поддерживать жизнь местных престарелых людей, проводят различную работу, как изложено ниже. Центрами могут управлять и муниципальные администрации и частные предприниматели.

- По поручению пользователя центр оформляет заявление на утверждение степени требуемого ухода.
- Для тех, кто входит в категорию требуемой помощи 1 и 2, центр составляет профилактический план ухода, и организует необходимые услуги.
- Центр проводит консультацию о любых вопросах, связанных с жизнью престарелых, в том числе вопросах, которые связаны с использованием страхования по уходу.

③ Предприятия, которые содействуют услугам по уходу на дому (Частные организации, где работают кэ-менеджеры)

- Кэ-менеджер составляет план по уходу для тех, кто требует уходов в степень 1-5, и

たり、相談したりするようにしましょう。

4. 介護保険制度に関わる人々と上手に付き合おう

これまでの話の中で、介護保険を支えている組織の名前がいくつか出てきました。ここで、それらの役割を整理してみましょう。

①市区町村の介護保険課 (地域によっては呼称が異なる)

- 要介護認定の申請を受け付けて、要介護度の認定を行う。
- 介護全般に関する相談を受ける。介護保険の利用に関する問題は、当事者間 (利用者とサービス事業者・ケアマネなど) で話し合っ解決するのが望ましいが、困った時は、介護保険課に相談できる。
- 介護保険料を住民から集めたり、サービス事業者に対して介護サービスの報酬を支払ったりする。

② 地域包括支援センター

地域の高齢者の生活を支えるために、次のようなさまざまな仕事をしている。市区町村が運営している場合と民間が運営している場合がある。

- 依頼されれば、要介護認定の申請を本人に代わって行う。
- 要支援1~2と認定された人のために、介護予防ケアプランを作って、介護予防サービスを手配する。
- 介護保険利用に関する質問や相談はもちろん、高齢者の生活全般に関わる相談を受ける。

③ 居宅介護支援事業所 (ケアマネージャーのいる民間組織)

- ケアマネは、要介護1~5までの人のケアプランを作成し、介護サービス事業者との連絡・調整を行う。
- ケアマネは、要介護認定の申請を代行する

支持する関係と調整し、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

• ケアマネージャーは、ケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

④ 提供者

• 利用者のケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

ケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

ケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

ケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

(※ この文章は、ケアマネージャーの経験に基づき、一般的な事例を参考に作成されています。)

(H)

こともできる。

④ サービス事業者

• サービス事業者は、利用者のケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

サービス事業者は、利用者のケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

サービス事業者は、利用者のケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

サービス事業者は、利用者のケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

サービス事業者は、利用者のケアプランに基づき、サービス提供者と利用者との関係が円滑になるように努めます。

Эффективный способ применения страхования по уходу ⑤

Наверняка многие соотечественники думают «не могу представить, что придётся жить в заведении по уходу, оторвавшись от своего привыкшего дома». Однако, с другой стороны, в настоящее время стали доходить слухи соотечественников о том, что ищут заведение, куда можно будет поступить.

Итак, в этот раз хотим ознакомить с заведениями по уходу для престарелых людей и чтобы серьёзно подумали о том, «когда будете пользоваться услугами по уходу по старости», «когда непосредственно столкнётесь с уходом за престарелыми родителями».

1. Заведения, где можно пользоваться «услугами заведений»

В системе страхования по уходу, кроме «услуги на дому», с чем ознакомили в предыдущий раз, есть «услуги заведений». Что касается «услуги заведений», то это о пользовании услугами по уходу, поступая в следующие 3 заведения.

① **Заведение социального благосостояния по уходу за престарелыми людьми**
(Специальный попечительский дом престарелых)

② **Здравоохранительное заведение по уходу за престарелыми людьми**

③ **Заведение медицинского обслуживания лечебно-санаторного типа по уходу**
(Лечебница санаторного типа по уходу)

Что касается услуг по уходу, предоставляемые тремя этими заведениями, то в каждой из этих услуг есть характерная особенность, то есть, основная услуга по уходу бытовой жизни, по реабилитации или же по лечебной процедуре и так далее. Престарелые клиенты с требуемым «уходом 1 ~ 5» выбирает из них желаемое заведение, затем непосредственно подаёт заявление и заключает договор. Тем, у кого «требуемая помощь 1 и 2», «услугами заведения» пользоваться нельзя.

① **Заведение социального благосостояния по уходу за престарелыми людьми**

Это заведение, которое знают под названием «токубэцу ёго родзин хому (сокращённое название «токуё») - заведение социального благосостояния по уходу за престарелыми людьми», где в основном, уход по бытовой жизни. Предназначено для тех, кто не в состоянии вставать с постели и кто болеет агнозией (дефект памяти и сознания). Кроме помощи (уход) в повседневной жизни, например, питание, принятие ванны и так далее, проводится упражнение по дееспособности (упражнение в

介護保険の上手な利用法⑤

「住み慣れた自宅を離れて、介護施設で暮らすことは考えられない」というのが多くの帰国者の気持ちでしょう。けれどその一方で、最近、入所できる施設を探しているという帰国者の話を耳にするようになりました。

そこで、今回は高齢者のための介護施設についてご紹介し、「老いて介護を受けるとき」、「老いた親の介護に直面するとき」について、引き続き考えてみていただければと思います。

1. 施設サービスが受けられる施設

介護保険制度には、前回お話しした「在宅サービス」と並んで、「施設サービス」があります。「施設サービス」は、次の3つの施設に入所して受ける介護サービスのことで

① **介護老人福祉施設**

(特別養護老人ホーム)

② **介護老人保健施設**

③ **介護療養型医療施設**

(介護型療養病床)

これら3つの施設で提供する介護サービスは、生活面の介護が中心か、リハビリが中心か、医療的処置が中心かなど、それぞれに特色があります。要介護1~5の認定を受けた高齢者が、この中から入所したい施設を選び、直接施設に申し込んで契約を結びます。要支援1、2の人は施設サービスを利用できません。

① **介護老人福祉施設**

特別養護老人ホーム(略称は特養)の名で知られた施設で、生活面での介護が中心です。寝たきりや認知症などで常に介護が必

целях восстановления ослабленных мышц), контроль здоровья. Медицинское оказание помощи почти не проводится. В связи с тем, что можно поступать надолго, заведения являются и «местом доживания», где проводят последнее время жизни. К тому же, постоянно есть желающие поступать в такое заведение, так как по сравнению с другими заведениями и обходится дешевле. Неудивительно, что есть и такие заведения, где вроде бы, по несколько сот людей ждут очередь для поступления в заведение. Что касается поступления в заведение, то принимают по степени требуемого ухода и тех, кто срочно нуждается в услуге заведения, а не в порядке очереди.

② Здравоохранительное заведение по уходу за престарелыми людьми

Это заведение под сокращённым названием «рокэн (здравоохранительное заведение для престарелых людей)», где в основном занимаются уходом и реабилитацией. Могут поступать в том случае, если после улучшения состояния болезни требуется реабилитация, хоть и нет необходимости в стационарном лечении. Это промежуточное заведение, которое поддерживает связь между больницей и домом, то есть, оказывает помощь в бытовой жизни. Как правило, ограничен срок нахождения в заведении, то есть, от 3-х месяцев и максимум до полгода. Однако, во многих здравоохранительных заведениях мало таких случаев, когда после улучшения состояния здоровья в результате успешной реабилитации возвращаются домой. Поскольку можно повторно поступать в заведение, вроде бы, удивительный случай, что через каждое определённое время поступают то в одно заведение, то в другое, то есть, после нахождения дома, выписавшись из заведения на некоторое время, опять поступают в заведение.

③ Заведение медицинского обслуживания по уходу лечебно-санаторного типа

Называется и санаторным заведением по уходу и является таким заведением, где основное направление медицинское обслуживание. В большинстве случаев, заведения построены рядом со зданием больницы и на первый взгляд не различить с больницей, но является заведением, где действует страхование по уходу. Поступают престарелые люди, у которых стабилизировалось состояние болезни и под медицинским контролем на длительное время нуждаются в санаторной жизни и уходе. Преимущественно для тех, у кого тяжёлая степень состояния здоровья. Например, кому требуется контроль по обеспечению кислорода и питания (в отверстие, сделанное на желудке, через трубочку вливают жидкость и жидкое питание). Также контроль по

要だが、自宅で介護を受けることができない人が対象です。食事、入浴等の日常生活の世話(介護)の他、機能訓練(弱った筋力を取りもどすための訓練)、健康管理などが行われます。医療処置はほとんど行われません。長期間入所できることもあって、最期の日まで過ごす「看取りの場」にもなっています。また、他の施設に比べれば費用が安いということもあり、入所希望者が引きも切りません。入所待ちの人が何人もいる施設も珍しくないそうです。入所は先着順ではなく、介護の必要度や緊急性が高い人が優先されます。

② 介護老人保健施設

老健という略称をもつ、介護やリハビリが中心の施設です。病状が安定し、入院治療の必要はないが、リハビリが必要な場合に入所できます。家庭で生活していけるように支援するという意味で、病院と自宅の間をつなぐ中間施設です。原則として、入所期間は3ヶ月から長くて半年程度と限られています。しかし、多くの老健では、リハビリが成功し、健康状態が改善して自宅へ帰るケースは少数です。再入所ができるということもあり、一旦退院して自宅で療養後、再び入所したり、一定期間毎にいくつかの老健を転々とするケースが珍しくないそうです。

③ 介護療養型医療施設

介護型療養病床とも呼ばれ、医療が中心の施設です。病院等の一角に設けられていることが多く、一見して病院との区別がつきませんが、介護保険が適用される施設です。病状が安定期にあり、医学的管理の下で、長期間にわたる療養や介護が必要な高齢者が

обеспечению питания (через нос по трубочке вливают жидкость и жидкую пищу), а также для тех, кто болеет агнозией и так далее. До конца марта 2018 года правительство планирует аннулирование лечебно-санаторных заведений по уходу. Однако опасаются тому, что по количеству мало лечебно-санаторных заведений типа страхования медицинского обслуживания (внимание 1), а также «рокэн (здравоохранительное заведение нового типа для престарелых людей)» (внимание 2), которые считаются заменяемыми их заведениями.

※ **Внимание 1 :**

Лечебно-санаторное заведение типа страхования медицинского обслуживания ...

По услугам похожи с услугами лечебно-санаторного заведения с уходом, но является больницей, где действует страхование медицинского обслуживания, а не страхование по уходу.

※ **Внимание 2 :**

«Рокэн (здравоохранительное заведение нового типа для престарелых людей)»...

Это сокращённое название здравоохранительного заведения для престарелых людей по уходу лечебно-санаторного типа. В отличие от прежнего типа «рокэн», можно пользоваться услугами медицинского обслуживания и находиться в течение длительного времени, но по всей Японии по количеству мало.

2. Личный расход в случае пользования услугами заведения

Что касается личного расхода в случае пользования услугами заведения, то это общая сумма расчёта за проживание, питание, накладные расходы повседневной жизни (за парикмахерскую и так далее), кроме 10% расхода за услугу заведения.

施設サービス費の 1割	+	居住費	+	食費	+	日常生活費	=	自己負担
10% расхода за услугу заведения	+	Расход за проживание	+	Расход за питание	+	Расход для повседневной жизни	=	Личный расход

※ Что касается расхода за услугу заведения, то отличается в зависимости от степени требуемого ухода, типа комнаты, количества личного состава и так далее.

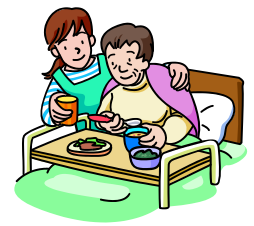
※ Насчёт расходов за проживание и питание тоже отличается от заведений.

Только, для людей с низким доходом есть система уменьшения расходов.

入所します。例えば、酸素吸入、胃ろう
(胃にあけた穴からチューブで水分や流動食を注入)や経管栄養(鼻から胃にチューブを入れて水分や流動食を注入)などの管理が必要な場合や、重い認知症など重度の方が優先されます。国は2018年3月末までに介護型療養病床の廃止を計画していますが、これに代わる施設と目される医療保険型療養病床(注1)や新型の老健(注2)は、数が少ないことが懸念されています。

※ **注1 : 医療保険型療養病床…介護型療養病床と役割は似ているが、介護保険ではなく、医療保険が適用される病院**

※ **注2 : 新型の老健…介護療養型老人保健施設の略称。従来型の老健と違い、医療サービスが受けられ、長期にわたる療養が可能だが、全国的に数が少ない。**



2. 施設サービスを利用する場合の自己負担

施設サービスを利用したときの自己負担は、施設サービス費の1割の他に、居住費、食費、日常生活の雑費(理容代)

※施設サービス費は、要介護度、部屋の種類、スタッフの数などによって違う。

※居住費や食費についても、施設毎に違う。

ただし、所得が低い人のためには負担軽減制度があります。

○ Расходы большой суммы за услуги по уходу

Для того, чтобы не платить большую сумму 10% личного расхода за пользование услугой заведения, установлено ограничение суммы. К тому же в случае тех людей, кто получает дотацию (В случае получения государственной помощи тоже), предельная сумма расходов за 1 месяц составляет 15 000 иен.

○ Расходы за услугу по уходу специальных клиентов

Насчёт расходов за проживание и питание тоже, в соответствии с доходом уменьшается сумма личного расхода. Что касается предельной суммы расхода за свой счёт в случае получения дотации и государственной помощи, является следующим образом.

- Расход за проживание : в случае многоместной (общая комната для 2-х до 4-х людей) комнаты - 0 иен
- Расход за питание : за 1 день 300 иен

Только, надо быть осторожными, так как если не будут подавать заявление, то не смогут использовать меру уменьшения суммы. (Мера действует с начала месяца дня подачи заявления)

Что касается личного расхода 15 000 иен за услугу заведения и питание (300 иен × количество дней), то из суммы системы дотации (из государственной помощи тоже) непосредственно выплачивается предпринимателю. Следовательно, те, кто получают дотацию, в сущности несут расходы за свой счёт за остальные различные расходы, необходимые для повседневной жизни.

В подобной вышеизложенной системе есть различные подробные правила. Если будут какие-то вопросы, то обращайтесь в отдел страхования по уходу муниципальных администраций через консультанта поддержки и так далее.

3. О том, что настанет время надежды на поколение детей

В этот раз был разговор на тему заведения, которые соответствуют «услугам заведений» страхования по уходу. Наверняка вы поняли, что в создавшемся положении нелегко найти заведение, куда со спокойной душой можно бы доверить своих родственников.

Если столкнётесь с ситуацией поиска заведения для поступления, то серьёзно поговорите в семье вместе с самой личностью, приобретаая

○高額介護サービス費

施設サービス利用料の1割負担が大きくなるように、所得に応じて1割の自己負担額に上限が設けられています。ちなみに支援給付(生活保護も同じ)を受けている人の場合、一か月の負担限度額は15000円です。

○特定入所者介護サービス費

居住費と食費についても、所得に応じて自己負担分が減額されます。支援給付や生活保護を受けている場合の負担限度額は次のとおりです。

- 居住費：多床室(2～4人の相部屋)の場合は一日0円
- 食費：一日300円

ただし、申請しなければ軽減措置は受けられないので注意が必要です。(申請を受け付けた月の初日に遡って適用開始)

施設サービス費の自己負担分15000円と食費(300円×日数)は、支援給付制度(生活保護制度)から直接事業者側に支払われます。したがって、支援給付を受けている人が、実質上負担するのは、その他日常生活に必要な諸々の費用となります。

上記のような制度には、いろいろ細かい規定があります。わからないことは、支援相談員等を通じて、市区町村の介護保険担当課に尋ねてください。

3. こども世代に期待されること

今回は、介護保険の「施設サービス」が適用される施設についての話でした。現状では、安心して家族を託せる施設を見つけるのは、容易ではないことがお分かりいただけたと思います。

万一、入所施設を探す事態に直面したときは、周囲の人の助力やアドバイスを得ながら、ご本人を含め家族で慎

содействие и советы окружающих людей. К сожалению, в настоящее время почти не слышно разговора о заведениях, соответствующие китайскому языку и китайской культуре, включая работников, которые владеют китайским языком. Каким путём увеличить заведения, где наладят атмосферу приёма, чтобы по отношению к соотечественникам в местностях было понимание, впредь является важной задачей помощи.

С другой стороны, на случай поступления в заведение один из ваших дорогих родителей, надеемся на то, чтобы по возможности, как семья поддерживали родителя, который ощущает тоску и неудобство. В китайском обществе, где заботливое отношение к родителям, может быть, считается достоинством, но для общества другого типа культуры Японии, наверняка можно сказать, что на поколение детей будет ложиться наиболее трудная задача. (H)

Эффективный способ использования страхования по уходу⑥

С возрастом слабеют люди и физически, и морально, и все желают, чтобы сохранять свое здоровье как можно дольше, и начинать пользоваться услугами по уходу как можно позже. «Кайго ёбо (предотвращение ухода)» имеет два главных значений: замедлять процесс ухудшения состояния здоровья как можно позже, чтобы не пользоваться уходом; стараться больше не ухудшать состояние здоровья, даже если вы сейчас пользуетесь уходом. Говорят, что панятие «кайго ёбо» является общим принципом, который охватывает целую систему страхования по уходу. В этот раз объясним вам ещё об одной услуге, которая предоставляется в рамках системы страхования по уходу, то есть, об «услуге предотвращения ухода».

1) Что такое «услуга предотвращения ухода»

«Кайго ёбо сабису (услуга предотвращения ухода)» - это услуга, которой могут пользоваться те, кому в результате определения требуемого ухода нужна сравнительно лёгкая степень ухода, то есть, «требуемая помощь 1, 2». При этом тем, у кого, к счастью, требуется лёгкая «степень

重に検討しましょう。残念なことに、目下のところ、中国語ができるスタッフの存在を含め、中国語や中国文化に対応できる入所施設の話は、あまり聞こえてきません。今後、地域の中で、帰国者への理解があり、受け入れ環境を整えてくれる施設を、どうやって増やしていくかは、緊急且つ重要な支援課題です。その一方で、万一あなたの大切なご両親のどちらかが、施設に入所した場合は、寂しさや不便さに向き合う親御さんを、家族としてできるかぎり支えていくことが期待されています。親孝行を美德とする中国社会では当然のことかもしれませんが、異文化社会の日本にあっては、なお一層、ご多世代の役割が重いといえるでしょう。(H)

介護保険の上手な利用法⑥

年を取れば体も心も弱ってくるものだけど、一日でも長く自分の力を維持して、介護を受ける日を遅らせたい、それは高齢者に共通する願いです。要介護状態になることをできるかぎり遅らせること、そして、仮にいま介護を受けているとしても、それ以上悪化しないようにすること、両者を含んだ考え方を「介護予防」といいます。介護予防は介護保険制度全体を貫いている理念なのだそうです。今回は、介護保険制度が提供するもう一つのサービス「介護予防サービス」についてご説明しましょう。

1) 介護予防サービスとは

介護保険制度の要介護認定を受けた結果、比較的軽い「要支援 1、2」と判定された

требуемого ухода», для того, чтобы его состояние не ухудшилось или даже улучшилось, можно пользоваться «услугой предотвращения ухода». И так, чем же отличается «услуга предотвращения ухода» от «услуги по уходу», которой люди «требуемой помощи 1~5» могут пользоваться?

2) Основное отличие от «услуги по уходу»

① Ответственное лицо по составлению плана услуг предотвращения ухода

План услуг предотвращения ухода составляет не менеджер по уходу (Предприятия, содействующие услугам по уходу на дому), а Всеобщий районный содействующий Центры (Заведение консультирования для местных людей престарелого возраста). Если установят «требуемую помощь 1, 2», то обращайтесь в Всеобщий районный содействующий Центр и попросите составить план услуг предотвращения ухода». Работник придёт на дом и составит план услуг предотвращения ухода, посоветовавшись с вами и членами вашей семьи.

② Цель и содержание услуги

Что касается услуг по уходу, с которыми ознакомили до этого, то это услуга, при которой людям, нуждающимся в услуге, предоставляются помощь при принятии ванны, испражнении, питании и так далее. Вы помните о том, что есть различные виды услуг, например, услуга, которой можно пользоваться, находясь дома (уход на дому), посещение заведения (дневные услуги), услуга с ночёвкой (единовременная ночёвка), услуга, при которой пользуются услугами заведения, переселившись из дома и так далее.

В отличие от них, услуга предотвращения ухода нацелена, чтобы люди, частично нуждающиеся в помощи в повседневной жизни, принимали профилактические меры, чтобы состояние здоровья больше не ухудшилось, и стремились улучшить состояние здоровья. Значит, целью услуги предотвращения ухода является не только оказание помощи в том, что клиенту не под силу, но и то, что через пользование услугой клиент старается расширять спектр дел, с которыми он

ひと
人が受けられるサービスを「介護予防サービス」といいます。さいわい「要介護度」が軽いので、それ以上いじょうおも重くならないよう、あるいはかいぜん改善させるために「介護予防サービス」を受けます。では、「要介護1~5」の人が受ける「介護サービス」と、どこがちが違うのでしょうか。

2) 介護サービスとの主な違い

① 介護予防ケアプランづくりの担い手

ケアプランを作ってくれるのは、ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）ではなくて、ちいきほうかつしえん地域包括支援センター（地域のお年寄りのためのよろず相談所）です。「要支援1, 2」と判定されたら、地域包括支援センターにケアプランづくりを依頼しましょう。しよくいんじたくほうもん職員が自宅を訪問し、あなたや家族と相談しながらケアプランを作成してくれます。

② サービスの目的や内容

いぜんしょうかい以前ご紹介した介護サービスは、介護をひつよう必要とする人に、にゅうよくはい入浴や排せつ、しよくじ食事などのサービスを提供するものです。家にいながら利用できるサービス（ほうもんかいご訪問介護）や、しせつかよ施設に通ったり（デイサービス）、と泊まったり（ショートステイ）できるサービス、すばしよ住む場所を施設に移して利用するサービス（施設サービス）など、さまざまなメニューがあったことを覚えていませんか。

いっほう一方、介護予防サービスは、にちじょうせいかつ日常生活の一部で手伝いが必要な人に対して、たいじょう状態の悪化を予防し、かいぜん改善に向けて努力してもらうことを目的とするサービスです。したがって、りようしゃ利用者ができないことを支援するだけでなく、つう支援を通じてその人自身にで

сам умеет справляться, и стремится вести жизнь лучше, чем сейчас.

Таким образом, поскольку отличаются цели этих 2-х видов услуг, разумеется отличается и содержание оказываемых услуг. Например, «уход на дому для предотвращения ухода», «дневные услуги предотвращения ухода» и так далее, на первый взгляд, вроде бы, услуги похожи по названию, но «услуги предотвращения ухода» отличаются и по содержанию, и по объёму услуг. На каждый вид услуг подробно установлен предел используемой услуги по количеству и времени. Когда пользуетесь услугами по уходу, вы можете по своему усмотрению справляться с объемом и видами используемых услуг. Но при пользовании услугами предотвращения ухода так нельзя делать. Кроме того, в рамках услуг предотвращения ухода невозможно пользоваться «услугами заведений, переселившись из дома». Во время объяснения работников Всеобщих районных содействующих Центров, хорошо бы, присутствовать и членам семьи для того, чтобы внимательно послушали объяснение подробных правил.

3) Основные услуги, представляемые в рамках программы «услуг предотвращения ухода»

① Услуги по уходу на дому

а. Услуги предотвращения ухода, оказываемые хоум-хэлпером на дому

Это такие услуги: хоум-хэлпер посещает дом клиента и помогает по дому, например, готовит еду, убирается, стирает и тому подобное. Кроме того, оказывает необходимую помощь в повседневной жизни, например, при принятии ванны, испражнении и так далее. В отличие от «ухода на дому», предоставляемого в рамках услуги по уходу, нет разницы между услугами «физический уход» и «помощь по дому». К тому же в рамках этой услуги всегда ожидают то, что клиент может вести жизнь самостоятельно как можно больше. Поэтому в рамках этой услуги поощряют клиенту сам выполнять то, что ему под силу. То есть, работы распределяются между клиентом и хоум-хэлпером: например, при приготовлении пищи хоум-хэлпер нарезает и

кирことを増やしてもらい、その人がより良く生活できるようになることを目指しています。

このように2つのサービスは、目的が違うので、当然サービス内容も違ってきます。例えば「介護予防訪問介護」「介護予防デイサービス」などと、一見サービス名が似ていますが、介護予防サービスは、その中身も使える量も違います。サービス毎に回数や時間などについて細かく上限が決められているため、介護サービスを利用する時のように、あるサービスの利用を減らして、その分、他のサービスを多めに使うということではできません。また、介護予防サービスでは、「施設サービス」を利用できません。地域包括支援センターの職員から説明を受けるときは、ご家族にも同席してもらい、細かなルールをしっかりと確認しておくことと安心ですね。

3) 介護予防サービスの代表的なメニュー

①訪問を受けて利用するサービス

ア. 介護予防訪問介護 (介護予防ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが自宅を訪問して、調理や掃除・洗濯などの家事を手伝ったり、入浴・排せつなど日常生活上の支援をしたりするサービスです。介護サービスの「訪問介護」と違って、「身体介護」と「家事援助」の区別はありません。また、「自立支援」が念頭にあるので、利用者ができることはなるべく自分でやってもらいます。例えば、調理については、食材を切って炒めるところまでヘルパーが行い、盛り付けや片付けは自分で行

жарит овощи, а сам клиент набирает еду и убирает за собой.

и .Медицинская консультация на дому

Что касается тех, кто болеет хроническим заболеванием, то по указанию врача медсестра (медбрат) посещает дом клиента и наблюдает за состоянием болезни, следует за приёмом лекарств и даёт необходимую медицинскую рекомендацию и тому подобное.

у . Реабилитация на дому

(※ Внимание 1)

Что касается тех, кому трудно ходить в больницу и лечащий врач утверждает в том, что для восстановления функций организма требуется реабилитация на дому, то в таких случаях физиотерапевт или терапевт посещает клиента и проводит реабилитацию функций организма.

※Внимание 1 : «**Реабилитация** (общепринятое название - **рихабири**)»... Восстановительное лечение для того, чтобы те, у кого есть телесная травма или душевная рана, смогли вернуться к общественной жизни.

э . Поддержка при принятии ванны на дому

Специалисты посещают клиента на специальной передвижной машине с оснащением ванной и помогают ему принимать ванну в том случае, когда ему трудно мыться в ванной. Вообще эта услуга применяется только в ограниченных условиях, например в случае, когда дома нет ванны, или когда из-за инфекционных заболеваний в общем заведении нельзя принимать ванну.

о . Руководство по контролю выздоровления дома

Врач или фармацевт посещает дом клиента, проводит руководство по выздоровлению и даёт консультацию с целью предотвращения ухода, а не лечения.

②Услуги, которыми можно пользоваться,

посещая заведение

а . Дневная услуга (Услуга предотвращения ухода при посещении заведения)

Это такая услуга, которой можно пользоваться, посещая Центр дневной услуги. Подразделяется на «общую услугу», при которой все клиенты

яくわりぶんたん
ってもらうなど、役割分担しながらサービスが提供されます。

イ. 介護予防訪問看護

じびょうなどひと
持病等のある人について、医師の指示
もとかんごし
に基づいて看護師などが自宅を訪問し、
びょうじょうかんさつふくやくかんりりょうよう
病状の観察や服薬の管理など療養
じょうあどばいす
上のアドバイスをします。

ウ. 介護予防訪問リハビリテーション

(※ 注 1)

つういんこんなんかたざいたくからだきのう
通院が困難な方で、在宅で身体の機能
かいふくくねんしゅじいみと
回復訓練が必要であると主治医が認めた
ばあいりがくりょうほうしさがきょう
場合は、理学療法士・作業療法士らが自
宅を訪問し、身体の機能回復訓練を行います。

※注1：リハビリテーション（通称リハビ
り）…身体や心に外傷を負った人が再
しかいせいかつもど
び社会生活に戻れるように行う治療的
訓練。

エ. 介護予防訪問入浴介護

よくしつ
浴室による入浴が困難な場合などに移動
にゅうよくしゃ
入浴車で自宅を訪問し、入浴介助を行う
ものです。自宅にお風呂がないとか、感染
しょう
症などで施設での入浴が無理などの場合、
げんていてき
限定的に行われるようです。

オ. 介護予防居宅療養管理指導

やくざいし
医師や薬剤師などが自宅を訪問し、治療
ではなく、介護予防を目的とした療養上の指
導や助言を行います。

②施設に通って利用するサービス

ア. 介護予防デイサービス (介護予防通所介護)

デイサービスセンターに通って受けるサー

одинаково могут пользоваться ванной и принимать пищу (※Внимание 2) и так далее, а также на «выборочную услугу», при которой каждый клиент может выбирать соответствующую для себя услугу. Содержание «выборочной услуги» указано ниже.

※Внимание 2 : За питание надо платить за свой счёт, так как в системе страхования по уходу оно не предусмотрено.

Термины IT (информационная технология) ① twitter (твиттер (короткая рукопись))

Не думаете ли вы о том, хорошо бы приобрести многих друзей и общаться друг с другом? В настоящее время, когда распространён интернет, по сетевому миру возможно стало общаться слюдьми различных стран, даже если очно не общаются. В этот раз, как один из способов создания нового человеческого отношения, ознакомим вас с услугами твиттера.

Слышали ли вы слово «твиттер»? Это такая форма услуги: с использованием компьютера, смартфона и сотового телефона можно закладывать в сайт короткий текст и делиться им вместе со всеми пользователями твиттера.

Слово «твиттер» означает «щебетание птицы (бормотанье)». Так как свободно можно составлять текст из 140 букв, твиттер называется и «мини блог». Распространяется на языках 28-ми стран, включая и японский язык.

Если подключить к интернету можно, то любой человек может посмотреть текст, заложенный в сайт другими людьми. Рекомендуем вам посмотреть «цуинаби» (<http://twinavi.jp/>), чтобы поинтересоваться, каким способом переписываются. Если захотите отправлять свой текст по твиттеру, необходимо заранее

비스です。利用者全員が同じように利用する入浴や食事 (※注2) などの「**共通的サービス**」と、個々の利用者が自分の**状況**に適したものを**選**んで利用する「**選択的サービス**」にわかります。「**選択的サービス**」のメニューは次のとおりです。

※注2 : 食費は介護保険の対象外で自己負担です。

IT用語①

twitter (ツイッター)

皆さんは、友人をたくさん作ってお互いに交流ができればいいと思いませんか? インターネットが普及した現在、直接人と触れ合わなくてもネットの世界でいろいろな国の人とコミュニケーションが可能になりました。新たな人間関係を構築する場の一つとして今回はツイッターを紹介しします。

皆さんは、ツイッターという言葉聞いたことはありますか? パソコン、スマートフォンや携帯電話を使って、短い投稿 (ツイート) を入力して、みんなで共有できるサービスです。

ツイッターは、もともと「鳥のさえずり (つばやき)」を意味し、140文字以内の文章で気軽に投稿できることからミニブログとも呼ばれています。日本語を含む28か国語に対応しています。

インターネットに接続できる環境であれば、誰でも他人の投稿を閲覧することができます。どんなやりとりがされているのか一度、「ツィナビ」 (<http://twinavi.jp/>) から見てみるのもいいかもしれません。更に投稿するには、ツイッター (<http://twitter.com/>) に事前登録

zaregistrirovatsya v tvittere (http://twitter.com/). Для своего удобства, рекомендуем вам после регистрации в твиттере выбрать среди разных тем интересующую вас тему, тогда вы можете легко принимать (следовать за...) различные тексты по этой теме через твиттер. Всегда можете читать информации, связанные с интересующимися областями, к тому же и сами можете отправлять информацию. Как внизу показан экран главной страницы (home) твиттера ①, свои и чужие рукописи выходят последовательно по времени.

Экран главной страницы (home) твиттера

①Twitterの「ホーム」画面



Кто-то напишет твитт, на него другие пользователи отреагируют. Таким образом, создастся площадка для «свободного и легкого» общения среди пользователей твиттера. Например, А-сан твитнул, «Так было вкусно (что-то), купленное в (каком-то) магазине!». На это другие пользователи твиттера, например В-сан или С-

が必要^{ひつよう}です。Twitterへの登録^すが済んだら、皆さん^{みんな}が興味^{きょうみ}ある分野^{ぶんや}を選択^{せんたく}し、それらに関する^{かん}様々な投稿^{さまざま}を受信^{じゅしん}できるようにしておく(=フォロー^{ふおろー}する)と便利^{べんり}です。常に興味^{きょうみ}ある分野^{ぶんや}に関する^{かん}情報^{じょうほう}が見られ、その中^{なか}で自分^{じぶん}も情報^{じょうほう}を発信^{はっしん}することができます。これらの情報^{じょうほう}は、以下のTwitterの「ホーム」画面^{がめん}①のように、自分の投稿^{たにん}と他人^{たにん}の投稿^じが時間^{けいれつじゆん}系列^{ひょうじ}順^{じゆん}に表示^{ひょうじ}されます。

Twitter参加者^{さんかしゃかん}間で誰かが発信^{はっしん}した投稿^{たにん}に対して話^わしかけることで「ゆるい」コミュニケーション^{コミュニケーション}が生まれ^うます。たとえば、Aさんが「〇〇店の△△、とてもおいしかった！」とつぶやいた場合^{ばあい}、BさんやCさ

сан, ответят «Я тоже там была» или же «В другом магазине вкуснее...» и так далее. Такие маленькие информации распространяются последовательно по времени. При этом для пользователей твиттера не важно, кто отправил информацию, а важно какая это информация. Таким образом, общение по твиттеру продолжается. По твиттеру сможете общаться с другими людьми в непринуждённой форме, как будто вы встречаетесь на дороге и приветствуете с ними. В отличие от блога нет и необходимости составлять длинный текст, к тому же путем отправления короткого текста сможете и приобретать реакцию неопределённых круг лиц. Если кто-то реагирует на содержание, отправленного вами, вы почувствуете связь с общественностью и наверняка вы будете рады. Нет необходимости приобретать подтверждение собеседника и можно свободно составлять текст о том, что хотите сказать, но ни в коем случае нельзя составлять текст наподобие клеветы на собеседника, даже анонимно. Будьте осторожны, так как не исключено, что можете быть замешанным в преступлении или же арестованным и так далее. Кроме того, информации, распространяемые по твиттеру, не всегда достоверны, может быть, даже и ложны.

Что касается твиттера на китайском языке, то знаменитым является твиттера по-китайски «Синранвэйбо»^②. В настоящее время между 177 000 000 пользователями за 1 секунду пишут 1300 твитов. Те, кто интересуются, читайте по адресу <http://weibo.com> (M)

Термины IT (информационная технология) ② facebook (фэйсбук)

Вместе с твиттером, о котором рассказали в прошлом издании, среди социальных сетей, которые способны соединять людей с другими людьми через интернет, в последнее время пользуется особой популярностью «фэйсбук». В этот раз расскажем вам о фэйсбуке.

Есть услуги и средства, которые способны не только развивать общение между друзьями и знакомыми, но и создавать новые связи с людьми,

んが、「私も行ったことある」とか「こっこのお店のほうがおいしいよ」とか、話題が時系列に表示されていきます。

相手が誰であるかというより、相手の発信する情報に興味を持ち、つながっていきます。道端ですれ違って挨拶するような感じで気軽にコミュニケーションが取れます。ブログのように長い文を作成する必要もなく、短い投稿をするだけで、不特定多数の人から情報を得ることも可能になります。自分の発信した内容に誰かが反応してくれるだけでも他人とのつながりを感じ、うれしいことでしょう。

相手に承諾を得る必要がなく、自由に自分の言いたいことを投稿できますが、相手を誹謗中傷するような投稿は、たとえ匿名でも絶対にしないことです。犯罪に巻き込まれたり、逮捕されたりする可能性もあるので注意しましょう。また、投稿される情報は必ずしも確実性が高いとはいえ、誤った情報かもしれません。

中国語でのツイッターは、中国語版ツイッター「新浪微博」^②が有名です。現在、1億7700万人の間で、1秒当たり1300回つぶやかれています。興味のある方は、<http://weibo.com> にアクセスしてみてください。(M)

IT用語②

facebook (フェイスブック)

前回お話ししたツイッターとともに、インターネットを利用して新たな人間関係を構築する場で、最近特に人気が出てきているものに「フェイスブック」があります。今回は、このフェイスブックについて紹介します。

友人・知人間のコミュニケーションを促進する手段や場だけでなく、これまで

у которых с вами вообще нет общих языков: нет общих увлечений и склонности; живут в другом регионе; окончили другие школы и т.д. Такие услуги и средства общения называются SNS (социальные сети). Фэйсбук – один из них. На январь 2012 года число его пользователей насчиталось свыше 800 миллионов людей, и так фэйсбук самый крупный в мире SNS.

Что касается большой особенности фэйсбука, то как правило, регистрация производится настоящими фамилией и именем. В связи с этим собеседники могут понимать вас лучше. Есть даже такие пользователи, которые зарегистрировали и откывают свою личную информацию по фэйсбуку: место рождения, место проживания, название школ, где они закончили, место работы и так далее. Поэтому может быть, вы вновь сможете встретиться с бывшими друзьями, с которыми давно не было связи.

Конечно, вы можете познакомиться с новыми друзьями. При этом в случае, когда общаться с тем, с кем вы никогда виделись очно, и кого вы знаете только по интернету, у вас может быть вызвано чувство беспокойства. Однако, в фэйсбуке все регистрируются настоящим именем, поэтому общаться по фэйсбуку легче. Но все-таки вы можете переживать, что кто-нибудь будет злоупотреблять ваши личные данные, которые вы открываете в фэйсбуке. В фэйсбуке вы сами можете конкретно устанавливать предел открытия своей личной информации в зависимости от собеседника.

Кроме этого через фэйсбук вы можете заложить в сайт свой портрет и видео-съемку, в результате ваши собеседники смогут лучше понимать вас, и вы с ними сможете глубже укреплять дружбу. Если твиттер, о котором рассказывали в прошлый раз, является средством «лёгкого общения», то фэйсбук - средство «более серьезного общения».

Кроме того, в фэйсбуке перед началом общения обязательно надо приобрести подтверждение будущего собеседника. Значит, если кто-то захотел подружиться с вами по фэйсбуку, то

趣味や嗜好、居住地、出身校といった共通点が全くなかったような人たちと、新たな人間関係を構築する場を提供するサービスをSNS（ソーシャルネットワークサービス）と呼んでいます。その一つにフェイスブックがあり、2012年1月現在、8億人以上が利用している世界最大のSNSです。

フェイスブックの大きな特徴は、実名登録が原則になっていることです。これにより、相手側に自分のことをよりわかってもらうことができます。出身地や住んでいる地域名、出身校、勤め先等の情報を登録し、それを公開する人もいますので、連絡を取らなくなっていた昔の友人と再会することもあるかもしれませんね。

もちろん、新しい友人を見つけることも可能です。会ったことのない人物と交流をする場合、相手の様子がわからないととても不安ですが、お互いが実名登録するので、交流も円滑に行われやすくなります。しかし、自分のことをネット上に公開して悪用されたりしないかという心配がありますよね。フェイスブックでは、相手によって情報の公開範囲を細かく設定できるようになっています。

更に、顔写真や動画を載せることによってより自分のことを知ってもらい、お互いに仲間意識を深めていくのもこのフェイスブックの特徴です。前回お話ししたツイッターが「軽いおつき合い」なら、このフェイスブックは「深いおつき合い」と言えるでしょう。

また、フェイスブックでは、相手に必ず承認を得る必要があります。承認とは相手からこんな人があなたと連絡を取りたいがっていますが、どうしますかという問いに

прежде вас будут уточнять, хотите ли вы подтвердить его предложение. Без желания и подтверждения будущего собеседника вы не можете общаться даже с друзьями, которых вы с большим трудом нашли через фэйсбук.

Регистрировать «фэйсбук» можно на многих языках мира, например, на японском языке, на китайском языке, на русском языке. Регистрация на японском языке: «ja-jp.facebook.com», а на русском языке: «ru-ru.facebook.com». Затем вводите фамилию, имя, пол, дату рождения, адрес электронной почты и пароль. Регистрироваться можно бесплатно при возрастном ограничении старше 13-ти лет.

В Китае самой крупной SNS является «дзин дзин мо». Говорят, что пользуются 160 000 000 людей. Что касается регистрации «дзин дзин мо», в основном так же как и «фэйсбук». Те, кто интересуются, попытайтесь использовать. (M)

たい こと に対しての答えです。せっかく見つけた友人でも、あなたとは友達になりたくないと言ってきよひ拒否されたら交流することはできません。

フェイスブックの登録は、日本語、中国語、ロシア語等世界の多くの言語に対応していますので、日本語登録なら「ja-jp.facebook.com」、ロシア語登録なら「ru-ru.facebook.com」で検索してみましょう。

その後、名前、性別、生年月日、メールアドレスやパスワードを入力してください。登録料は無料で、13歳以上であるというのが条件です。

中国で最大のSNSは「人人網」です。1億6000万人の人が利用していると言われます。「人人網」の登録も基本的にはフェイスブックと同じです。興味のある方は試してみてください。(M)

facebook ロシア語の画面

фэйсбук по-русски

facebook

Эта бесплатно и всегда будет бесплатно.

Имя Фамилия

Ваш электронный адрес

Укажите адрес эл. почты еще раз

Новый пароль

День рождения

День Месяц Год Для чего необходимо указать дату рождения?

Женский Мужской

Нажимая кнопку "Регистрация", вы соглашаетесь с нашими Условиями использования и подтверждаете, что ознакомились с нашей Политикой использования данных, включая Использование файлов cookie.

Регистрация

Создать страницу знаменитости, музыкальной группы или компании

«Незаконная загрузка программ через интернет»

Слушайте ли вы по компьютеру музыку, или смотрите ли фильм через интернет? А некоторые люди наверняка смотрят фильмы и слушают музыку по смартфону (компьютерному сотовому телефону). Может быть, есть и такие люди, которые развлекаются не китайскими музыкой и фильмами, а японскими произведениями. Закон о авторских правах обеспечивает авторам произведений правами, согласно которым без разрешения самого автора никто не может использовать его произведения (авторские права). Продукты, которые загружены в интернет без разрешения автора, называются «кайдзокубан (незаконные издания, или пиратские материалы)». Скачка пиратских материалов в свой компьютер считается незаконным действием (по-японски «ихо даун родо»). Знали ли вы об этом?

Что касается «скачки с интернета» японской музыки и японских фильмов в свой компьютер для собственного удовольствия (или собственного пользования), то до января 2010 года по существу даже без согласия автора свободно можно было скачать данные с сайта в свой компьютер. Однако, в последние годы с возрастанием числа пользователей интернетом, больше появились пиратские материалы. Если все пользователи интернета скачали бы музыку и фильмы в виде пиратских материалов, не покупая их законным путём, то автору не поступали бы вознаграждение за пользование его произведениями, и незаконная скачка с сайта могла бы препятствовать развитию культуры. Поэтому в результате внесения поправки в закон о авторских правах, состоявшегося в июне 2012 года, если вы знаете, что это фильмы и музыка пиратских материалов, к тому же если вы скачиваете их в свой компьютер и так далее даже с целью собственного употребления, то либо вы будете сосланы на каторгу сроком до 2-х лет, либо на вас наложат штрафом в сумме до 2-х миллионов иен (обвинение на основании заявления самого автора: преступление устанавливается путем обвинения автором). Это постановление вступило в действие ещё с 1 октября.

Итак, на что же нам нужно обращать внимание?

Прежде всего, нужно разбираться, являются ли

違法ダウンロード

みなさんは、パソコンを使って音楽を聴いたり、映画を見たりしていますか？人によっては、スマートフォンを使って映画や音楽を楽しんでいる人がいることでしょう。中国の音楽や映画ではなく、日本の作品を楽しんでいる方もいるかもしれません。

音楽や映画の作品を作った著者には、著作権法という法律によって、無断で作品を利用させない権利(著作権)が与えられています。著者に許可なく、無断で掲載(アップロード)されたものを「海賊版」と言いますが、その海賊版をパソコンの中に取り込むこと(ダウンロード)は違法な行為で、「違法ダウンロード」と呼ばれています。みなさん、知っていましたか？

2010年1月以前は、みなさんが個人で日本の音楽や映画を楽しむこと(私的利用)を目的に、それらをパソコンなどにダウンロードすることは、著者に了承を得なくても、基本的に自由に行っても大丈夫でした。しかし、近年インターネットの利用者増加に伴い、海賊版が多くなりました。

みんなが正規購入せずに、海賊版の音楽や映画をダウンロードすると、著者にお金が入ってこなくなり、文化の発展を妨げることにもなりかねません。

そこで、2012年6月の著作権法改正によって、私的利用であっても海賊版の音楽や映画を、海賊版であると知りながら、パソコンなどにダウンロードした場合、2年以下の懲役もしくは200万円以下の罰金を科す(親告罪=著作権者の告訴によって罪が成立することとなりました。この法令は、すでに10月1日より施行されています。

では、私たちが注意しなければいけな

海賊版の音楽や映画、海賊版であるかどうかを判断することです。海賊版でない音楽や映画には、そのホームページ上に「エルマーク」(Licenceの「L」を意味します) がつけられているので確認してください。

Затем нужно правильно оценивать, является ли незаконным действием скачка данных с сайта «без знака L».

Ниже указаны действия, установленные управлением культуры, и считаемые не законными, и совершаемые без проблем.

- ① Скачать в виде пиратских материалов данные телепрограммы, в том числе драму и т.д. (За исключением тех случаев, когда их DVD в продаже).
- ② Слушать музыку и смотреть фильмы в виде пиратских материалов прямо через интернет, не скачав их.
- ③ Копировать¹ в свой компьютер файлы с данными музыки и фильмов пиратских материалов, присланными от друзей по электронной почте.
- ④ Копировать фотографии и комиксы с сайта в компьютер.

Чем отличается «копия» от «скачки»?

Скачка с сайта: Пересылка данных, загруженных в интернет, в свой компьютер и так далее.

Копия: Дублирование уже скачанных с сайта файлов.

При этом в случае, если вы скачиваете данные с сайта не для собственного употребления, к тому же если дело не соответствует правилам исключения авторского права (смотреть http://www.bunka.go.jp/chosakuken/gaiyou/chosakubutsu_jiyu.html), то ваше действие считается посягательством авторских прав, и вас подвергнут либо заключению сроком на 10 лет, либо наложат штрафом до 1 миллиона иен. Напомним, что в случае, если вы загружаете данные в сайт без разрешения автора, вас подвергнут либо заключению сроком на 2 года, либо наложат штрафом до 2 миллиона иен (обвинение на основании заявления самого автора).

Эти законы и правила относятся только к японской музыке и японским фильмам, а к китайской музыке и китайским фильмам не относятся. (M)

いことは何でしょうか？

まず、最初にインターネット上にある音楽や映画が、海賊版であるかどうかを判断することです。海賊版でない音楽や映画には、そのホームページ上に「エルマーク」(Licenceの「L」を意味します) がつけられているので確認してください。

次に「エルマークのついていないもの」をダウンロードする行為が違法かどうかを判断しなくてはなりません。

以下は、文化庁が指定したもので、違法ではなく安心して行える行為です。

①ドラマなどのテレビ番組の海賊版をダウンロードする(DVDが市販されている場合を除く)。

②海賊版の音楽や映画をダウンロードせずに見る。

③友人から添付メールで送られてきた海賊版の音楽や映画のデータファイルを自分のパソコンにコピー¹する。

④ホームページ上にある写真や漫画をパソコンにコピーする。

¹ダウンロードとコピーの違いは？

・・・インターネット上にアップロードされているデータを自分のパソコンなどに転送することを「ダウンロード」と呼び、すでにダウンロードされたファイルを複製することを「コピー」と呼ぶ

なお私的利用以外でダウンロードした場合、著作権の例外規定(参照)

http://www.bunka.go.jp/chosakuken/gaiyou/chosakubutsu_jiyu.html

に該当しない場合は、複製権侵害として懲役10年もしくは100万円以下の罰金が科されます。

ちなみに、無断でアップロードした場合、懲役2年もしくは200万円以下の罰金となっています(親告罪)。

Выписка из базовой страницы управления культуры

これらの法令は日本の音楽や映画のみに
ついて適用され、中国の音楽や映画につ
ては適用外です。(M)

文化庁HPより転載



Базовая страница
фирмы по передаче
музыки со знаком «L»
Элмарк-
Знак «L»
音楽配信会社のHP



Элмарк
Знак «L»

Термины ИТ (информационная технология)

④

Приложение для мобильного телефона

В последнее время, может быть, вы слышали слово «апури». Теперь широко распространяется смартфон, наверняка хоть 1 раз вы сталкивались с этим словом по телевизору, газете, журналу. Слово «апури» - это сокращение слова апурикэйсён софт, или приложение для мобильного телефона, и является одним из программных обеспечений.

Компьютер действует пучем установки * 1 в основном 3-х программногo обеспечения.

あいてい-ようご
I T 用語④

あぶり あぶりけーしょんそふと
アプリとアプリケーションソフト
さいきん 「アプリ」という言葉を耳にした
ことはありますか？スマートフォンが普
及している現在、テレビや新聞雑誌で
もこの言葉を目にしたことが一度はあるで
しょう。「アプリ」はアプリケーションソフ
トを短くした言葉で、ソフトウェアの一
つです。
パソコンは、主に3つのソフトウェアを
インストール*1することによって作動しま
す。

① **Основная программа ...** Основное программное обеспечение, необходимое для ведения и установления основных операций. Называется это OS или операционная система. (например : «Windows 8» из «Microsoft» и «MacOS» из «Apple» и так далее).

② **Драйвер ...** Программное обеспечение, необходимое для установки периферийного оборудования (например : принтер), а также для управления аппаратного обеспечения (смотреть в номере 41 данной статьи).

③ **Прикладная программа ...** Различные программные обеспечения, которые позволяют выполнять конкретные функции. В числе прикладной программы входят программы для составления текста (например : Word)», для вычисления таблицы (например : Excel)», для пересылки писем, для игры и так далее. Часто называют это «*апурикэйсэн софт*» (приложение для мобильного телефона и компьютера)».

① **基本ソフト・・・OS** (オペレーションシステムの略) と呼ばれるパソコンの基本操作や設定ができるようになるソフトウェア (例 : マイクロソフト社の「Windows8」やアップル社の「MacOS」など)

② **ドライバソフト・・・周辺機器** (例 : プリンター) の設定やハードウェア (本誌第41号参照) を動かすソフトウェア

③ **応用ソフト・・・「ワープロ** (例 : Word)」「表計算 (例 : Excel)」「メール」「ゲーム」など、パソコンを使って特定の目的を実現するために活躍してくれるソフトウェアで、アプリケーションソフト と呼ぶことが多い



Обо «*апури*» и «*апурикэйсэн софт*» означают приложение для мобильного телефона и компьютера. Приложения, устанавливаемые в сотовый телефон, смартфон и прочие сотовые электронные приборы (планшетный персональный компьютер или tablet PC), часто называются по-японски «*апури*», и пишутся «App». Приобретать их можно через интернет путем скачки с сайта ^{*2}, а их не продают в магазине. Некоторые устанавливаемые в компьютер программы, такие как «Word», можно назвать «*апури*», но чаще называют их «софт». Приобретать такие софты можно путем скачки с сайта (те софты, которые можно приобретать через интернет, называются «он-лайн софт»), или покупать их можно в виде компактного диска или DVD (софты в виде компактного диска и DVD называются «packaged soft» или пакетом прикладных программ).

«*Апури*» и «он-раин софт» в зависимости от того,

「Апури» и «Апурикэйсэн софт» は同じ意味です。ただ、現在携帯電話やスマートフォン、その他の携帯電子機器(タブレット端末)にインストールするアプリケーションソフトに対しては、「Апури»と呼ばれたり、「App」と表記したりすることが多いようです。これらは、インターネット上からダウンロード^{*2}して使用する形となっていて、市販されていません。これに対して、パソコンで使う「Word」などは、「Апури»と呼んでも間違いではないのですが、普通は「ソфт»と呼ばれたりしています。パソコンでインターネット上からダウンロードして使用したり(=オンラインソフトと呼ばれたりします)、CDやDVD

платный или неплатный, называются по-разному. Для смартфона есть «платный *апури*» и «бесплатный *апури*», а для персонального компьютера есть «shareware, или условно-бесплатное программное обеспечение» и «freeware, или свободное программное обеспечение».

В большинстве случаев в компьютере изначально установлены различные программные обеспечения, поэтому, может быть, не нужно специально скачивать свободное программное обеспечение с интернета в компьютер. Но все-таки, если время позволяет, стоит посмотреть в интернете различные бесплатные программы, такие как программу для составления изображения и антивирусную программу и так далее. В самом деле там много интересных и полезных программ.

- ※ 1 **Установка ...** Установить в компьютер программу, закаченную с интернета или приобретенную в виде комплектного диска или DVD, и подготовить, чтобы установленная программа функционировала нормально.
- ※ 2 **Скачка с сайта ...** Скопировать данные с интернета в свой компьютер. (M)

Термины ИТ (информационная технология) ⑤ «бесплатный софт»

В тексте «термины ИТ ④ приложение для мобильного телефона и компьютера» из предыдущего номера я немного упомянул о «свободном программном обеспечении, или бесплатный софт». Даже в конце текста я написал, «Стоит смотреть в интернете различные бесплатные программы». А на этот раз к предыдущему номеру хочу дополнять следующие моменты, на которые вы должны обращать внимание.

Если вы спрашиваете, можно ли установить любое

でいー Dとして市販されたりしています(=パツケーソフトと呼ばれたりします)。

「アプリ」や「オンラインソフト」は、お金のかかるものとからないものとで、呼び方が違います。スマートフォン上では「有料アプリ」「無料アプリ」と呼ばれ、パソコン上では「シェアウェア」「フリーウェア(フリーソフト)」と呼ばれます。

パソコンは、購入した時点ですでにいろいろなソフトがインストールされている場合が多いので、「フリーソフト」までダウンロードして使用することは少ないかもしれません。画像編集やウィルス対策ソフトなど利用価値のあるものがたくさんありますので、時間のある人はどんなものがあるかを見てみてはいかがでしょうか？

※1 **インストール・・・ダウンロードしたデータ**やCDやDVDなどから自分のパソコンに取り込んだデータを使用できる状態にすることを指す。

※2 **ダウンロード・・・ネットワーク上にあるデータ**を自分のパソコンにコピーすることを指す。

(M)

あいてーようご ⑤ フリーソフト

ぜんかい 前の「IT用語④のアプリとアプリケーションソフト」の中で、「フリーソフト(フリーウェア)」について少し書きました。文末に「試してみてもうどうですか？」と書きましたが、注意点について今回補足としてお伝えします。フリーソフトは、何でもかんでもインストールして大丈夫かとい

свободное программное обеспечение в свой компьютер, я ответил бы, «нет». Если вы не тщательно читаете условие для загрузки с сайта и без особого внимания устанавливаете программное обеспечение через интернет в свой компьютер, то бывают случаи, когда вместе с нужной программой одновременно зачисляются и устанавливаются даже ненужные побочные программы (к тому же, может быть, они платные). Будьте осторожны, так как очень опасно щёлкать подряд, не понимая смысла условия загрузки. Кроме того, среди устанавливаемых через интернет программ бывает и такие, которые требуют вас приобрести платную программу после истечения срока бесплатного пользования программой. Дело в том, что я сам тоже испытывал неприятный опыт в связи с установлением бесплатного программного обеспечения. Для того, чтобы у вас не было подобных случаев, хотел бы рассказать о собственном опыте.

Недавно я закачал с интернета бесплатное программное обеспечение, которое бесплатно проверяет состояние компьютера и наличие вирусов. Однако, потом стало ясно, что оно само произвольно запускалось одновременно с пуском компьютера, а также что оно способствовало проверять состояние компьютера, но не умело снимать проблему и исправлять состояние компьютера. К тому же, когда я проверял состояние компьютера с помощью этого программного обеспечения, всегда показывали одинаковый результат: «Состояние вашего компьютера плохое» и «Если хотите содержать компьютер в хорошем состоянии, то срочно покупайте платное издание». Несмотря на это, я игнорировал их, то на экране появились такие надписи: «снижается способность компьютера», «обнаружено шпионское программное обеспечение», «ваш компьютер на грани зависания»※. Когда на экране появилась такая надпись «аппаратное обеспечение уже переполнено», я сам уточнял состояние памяти своего компьютера. Тогда стало ясно, что там осталось достаточно много свободного места для памяти.

Таким образом, после установления бесплатной программы на экране постоянно появились такие надписи, которые якобы любезно информируют меня возможные проблемы компьютера, и поощряют мне быстро приобрести хорошую платную программу. Значит, при загрузке с сайта бесплатной программы незаметно установилась в свой компьютер злостная программа, так называемая нечестная программа типа «тэнкэн сёхо». Суть «тэнкэн сёхо» заключается в том, что для того, чтобы продавать нам товары, которые для нас вообще не нужны, злостный продавец приходит на дом, проводит проверку, затем сообщает ложный результат, вызывает у нас беспокойство, и загоняет нас

еба, сoうではありませぬ。インストールする際に、書いてある文章をよく読まずにクリックをしてしまうと付帯している不要なソフト（有料の可能性が有ります）まで一緒にインストールされるケースがあります。意味も分からずにどんどんクリックするのはとても危険ですので、注意しましょう。

またインストールしたソフトの中には使用期限を過ぎると「有料版を今すぐ購入してください」と表示が出るものもあります。実は筆者もフリーソフトで大変苦勞した経験があります。皆さんにこのよゆうなことがないように体験談をお話ししたいと思います。

少し前ですが、コンピューターの状態を見てくれる上に、ウイルスもチェックしてくれるというフリーソフトをインストールしました。しかし、実際に使用してみると、P Cの起動とともに勝手に立ち上がり、エラーの検出はできるものの削除や修復ができていなかったりしました。更にコンピューターの状態のチェックを試みると、必ず「コンピューターの状態は悪いです」と表示されるのです。そのうえ「快適に保ちたいのなら今すぐ『有料版』を購入してください」と出るようになりしました。無視し続けると、「パソコンの性能が低下しています」とか「スパイウェアが検出されました」とか「クラッシュ寸前です」※例とか「ハードウェア内の容量がいっぱいになっています」という表示がでました。ただ、実際にハードウェアの容量を確認してもいっぱいにはなっていませんでした。

このようにエラーをたくさん表示させ、今すぐ有料版を購入しなさいという、俗にい

купить товар. В моем конкретном случае я не обращал особое внимание на условие загрузки бесплатного программного обеспечения в компьютер, и неосторожно щелкал подряд и закачал программу с сайта, в результате чего вопреки своей воле, я установил и побочные ненужные программы, одна из которых являлась так называемой злостной программой типа «тэнкэн сёхо». На этот раз до покупки «платного программного обеспечения» я сам заметил, что-то не так, и избежал платить деньги за ненужные программы. Однако, все-таки мне нужно было тратить много времени и труда для восстановления своего компьютера.

К тому же нельзя исюлучить, что среди бесплатных программных обеспечений есть такие программы, которые имеют подозрительную несправедливую систему платы, или через которые могут тайно без вашего разрешения собрать у вас информацию о вашей личности. Наверняка требуется осторожность, так как есть разные софты. Все-таки есть и такие сайты, рекомендуящие надёжные программы, такие как «Vektor» и «мадо-но мори». Однако, как бы там ни было не забывайте о том, что можно использовать такие софты лишь на вашей собственной ответственности. (M)

※例

※например



「点検商法ソフト」の一種が、知らぬ間にインストールされてしまっていたのです。

「点検商法」とは、「点検」と称して訪問し、点検作業を行い、虚偽報告や不安をあおり、商品を購入させる悪徳商法の一つです。

筆者の場合、先のフリーソフトをインストールする作業の中で、書かれている内容をよく確認せずに次々とクリックしてしまった結果、目的以外の付帯ソフトも一緒にインストールされてしまい、その付帯ソフトが「点検商法ソフト」の一種だったのではないかと思います。今回は、「有料版」を購入する前に怪しいと気づき、お金を払わずに済みました。私のコンピューターは、復旧には時間や労力をかなり費やしたもののなんとか元の状態に戻りました。

その他にもフリーソフトの中には課金システムの怪しいものや個人情報流出につながる危険性をはらんでいるものもなはいえませんが、いろいろなソフトがあるので注意が必要でしょう。「Vector」とか「窓の杜」といった信頼されているフリーソフトを紹介しているサイトもあります。しかし、あくまでも自己責任だということをお忘れなください。(M)

Японские домашние блюда
 «Тушёное блюдо по-японски
 из капусты и ацуагэ (Толстый
 слой тофу, жареный на масле)»



В этот раз ознакомим вас с блюдом из мягкой и сладкой капусты и пропитанный бульоном ацуагэ, которые очень соответствуют по вкусу. Обязательно попробуйте использовать как весеннее меню.

«Продукты»

Капуста : 1 кочан

Ацуагэ : 4 штуки

«Вкусовая приправа»

Дасидзиру (бульон) : 3 чашки

Сёю (соевый соус) : 1 столовая ложка

Сакэ для блюд : 1 столовая ложка

Сахар : 1 чайная ложка

Соль : чуть-чуть

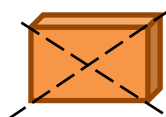


«Способ приготовления»

- ① Срезать кочерышку капусты, нарезать в прямоугольной форме по 5 сантиметров, слегка промыть и сцедить воду.
- ② Налить в кастрюлю воду, когда закипит, класть ацуагэ и для извлечения масла варить 2 - 3 минуты
- ③ Вытащить из кастрюли ацуагэ, слегка промыть водой поверхность, сцедить воду и нарезать в форме треугольников. (* 2)
- ④ Налить в кастрюлю бульон и поставить на плитку. Когда закипит бульон, класть сёю, сакэ, соль.
- ⑤ Класть в кастрюлю ацуагэ, когда закипит ещё раз, варить около 5-ти минут.
- ⑥ На время вытащить ацуагэ из кастрюли.
- ⑦ В кастрюлю, откуда вытащили ацуагэ, класть капусту (*3) и варить на среднем огне около 5-ти минут до полного приготовления.
- ⑧ Ацуагэ класть обратно в ⑦, до полного приготовления варить 3 минуты на слабом огне. Класть на посуду и блюдо готово.

Запись

*1Особенно весенняя капуста нежная и сладковатая на вкус. В капусте содержится витамин «С», действующий как профилактическое средство от простудных заболеваний и витамин «U», способствующий пищеварению желудка.



*2Резать треугольниками.

Смотрите на левый рисунок.

*3По очереди класть капусту в кастрюлю, начиная с жёсткой части, которая трудно провариться.



(K)

にほん かていりょうり
日本の家庭料理
 きゃべつ あつあ わふうに
「キャベツと厚揚げの和風煮」

今回は柔らかく甘いキャベツ(*1)とだしが染みこんだ厚揚げが相性ぴったりのお料理です。春の献立としては是非お試し下さい。

【材料】(4人分)

キャベツ 1個 厚揚げ 4枚(600g)

【調味料】

だし汁 3カップ しょうゆ 大さじ

料理酒 大さじ 砂糖 小さじ2

塩 少々

【作り方】

- ① キャベツは芯を取り、5cm四方に切って水で軽く洗い水気を切ります。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら厚揚げを入れて2~3分茹でて油ぬきをします。
- ③ 湯切りをしてから、水で厚揚げの表面を軽く洗い、水気を切ってから、三角形になるように切ります(*2)。
- ④ 鍋にだし汁を入れて中火にかけます。だし汁が煮立ってきたら、しょうゆ、料理酒、砂糖、塩を入れます。
- ⑤ 鍋に厚揚げを入れ、再び煮立ったら、そのまま約5分煮ます。
- ⑥ 一旦、鍋から厚揚げを取り出します。
- ⑦ 厚揚げを取り出した鍋にキャベツを入れて(*3)しんなりするまで中火で約5分煮ます。
- ⑧ ⑦に厚揚げを戻して弱火で約3分煮たら出来上がりです。器に盛って完成です。

【メモ】

*1 特に春のキャベツは柔らかく甘みがあります。キャベツには風邪予防に効くビタミンCや、胃の働きを助けるビタミンUが含まれています。

*2 三角形に切る。左の絵を参照。

*3キャベツは火が通りにくい堅い葉から順に鍋に入れます。(K)

Домашние блюда Японии
 «Тявамуси (блюдо из яиц и других
 продуктов, приготовленное в порционных
 чашках) и гомоку гохан (варёный рис с
 мелкими кусочками рыбы, мяса, овощей и
 так далее)»

До этого мы не затрагивали тему «домашние блюда Японии», но в этот раз вновь возобновив публикацию, ознакомим вас с основными японскими блюдами, любимыми блюдами и людей преклонного возраста из сезонных продуктов. Наверняка рецепты пригодятся но и второе и третье поколение, у которых может быть возможность приготовить японские блюда по работе «ухода».

Кроме того, в записи блюд мы вновь ознакомим вас с японскими особенными сезонными продуктами, а также нюансами способа приготовления и различными знаниями. Желаем, чтобы обязательно использовали и это.

Первая тема - «Тявамуси и гомоку гохан» с приложением сезонного продукта «мицуба (японская крипотения)» (*1).

«Продукты и способ приготовления тявамуси» (На 4 порции)

Яйца : 3 шт.

«Продукты»

Грудная часть курятины (*2) : 80 грамм

Сийтакэ (японские пластинчатые грибы) : 2 штуки

Камабоко (котлета из рыбной пасты цилиндрической формы) (*3) : 4 штуки

Мицуба (японская крипотения) : 4 штуки

Гиннан (варёный плод дерева гинкго) : 4 штуки

Бульон : 3 чашки (600 мл воды и 1 столовая ложка порошковой приправы з морской капусты)

«Вкусовая приправа»

Сахар : 1 чайная ложка

Соль : чуть-чуть

Сёю (соевый соус) : 2 чайной ложки

- ① Грудную часть курятины нарезать небольшими ломтиками, предварительно заправить, добавив чуть-чуть сёю и немного сакэ. А сийтакэ слегка промыть и отжать, затем нарезать тонким слоем. Также тонко нарезать и камабоко, а мицуба нарезать длиной примерно 2 сантиметра.

にほん かていりょうり
日本の家庭料理
 ちやわんむ ごもく
「茶碗蒸しと五目ごはん」

これまで日本の家庭料理をお休みしていましたが、今回新たに再開し、2、3世の方など介護の仕事で日本の家庭料理をつくる機会がある方にも参考にしていただけるように、年配の方にも親しまれる和食の基本料理を季節の食材を取り入れて紹介いたします。

また、新たにメモでは、日本独自の食材や季節の食材、作り方のポイントや豆知識を紹介いたします。是非これも役立てていただきたいと思います。

第一弾は「茶碗蒸しと五目ごはん」、季節の食材「三つ葉」(*1)を添えていただきます。

「茶碗蒸しの材料と作り方」(4人分)

たまご : 3個

【食材】

鶏むね肉 (*2) : 80 g

椎茸 : 2枚

かまぼこ (*3) : 4枚

三つ葉 : 4本

ぎんなん (水煮) : 4個

だし汁 : 3カップ (水600

ミリリットルと昆布粉末だし大さじ1)

【調味料】

砂糖 : 小さじ1

塩 : 少々

醤油 : 小さじ2

- ① 鶏むね肉は一口大に切り醤油少々と酒少々で下味をつけます。椎茸は軽く洗い水気をきり、薄切りにします。かまぼこも薄切りにし、三つ葉は約2 cmに切ります。



- ② Яйца класть в миску, осторожно размешать палочками для еды, чтобы не образовалась пена, затем опять размешать, добавив бульон и вкусовую приправу. После этого процедить через ситечко и получится нежный **тяваммуси**.
- ③ В посуду (※ 4) поровну разложить **гиннан**, затем класть ② .
- ④ Налить в кастрюлю воду и довести до кипения. Что касается уровня воды, то должен быть примерно на середине посуды **тяваммуси**.
- ⑤ В кастрюлю с кипящей водой класть ③ и парить около 15 минут. Если при протыкании бамбуковым вертелом выйдет прозрачный сок, значит готово. В конце завершить, сверху украсив зеленью **мицуба**.

Запись блюд

Что касается **тяваммуси**, то думаем, что и в Китае есть похожее блюдо, но обязательно один раз попробуйте **тяваммуси** японского вкуса.

(※ 1) Мицуба ...

Это овощ зелёного цвета с душистым запахом, которая употребляется для привкуса блюд, начиная с весны и до начала лета, применяется в супах и салатах. Применяется для украшения **тяваммуси** и **доммоно** (блюда из риса с разными дополнениями в миске). Поскольку за 1 раз не используете мицуба, остаток положите в глубокий стакан так, чтобы корень погрузился в воде и каждый день понемногу применяйте для украшения различных блюд.

(※2) Грудная часть курятины ... Есть и такие семьи, где вместо курятины кладут креветки. В таких случаях креветки кладите после того, как снимете скорлупу и спинную жилку. Чтобы убрать неприятный запах,, слегка обдадите кипятком и сцедите воду. Можно класть и курятину, и креветки.

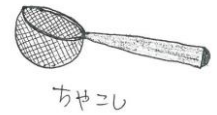
(※3) Камабоко ... Это еда, приготовленная под воздействием температуры, сырьём которой является рыбный фарш (в основном белое мясо) с добавлением соли, придавая форму.



(※4) Посуда ... Посуда для **тяваммуси** имеет форму наподобие чайной чашки с крышкой. После того, как вытащите из кастрюли, поставьте на тарелку, так как она горячее. Чтобы не остыло блюдо, подайте при закрытой крышке.

- ② ポウルに卵を入れて箸を使い泡をたてないように混ぜてから、だし汁、調味料を入れて更に混ぜます。

この後、茶こしを使ってこすと滑らかな茶碗蒸しに仕上がります。



- ③ 器 (※4) に①とぎんなんを均等に入れてから②を入れます。

- ④ 鍋に水を入れ沸騰させます。水の量は茶碗蒸しの器の真ん中くらいまでがつかるぐらいです。

- ⑤ 沸騰した鍋に③を入れ、約 15分蒸します。竹串をさして透明な汁が出れば出来上がりです。最後に三つ葉をのせて完成です。

メモ

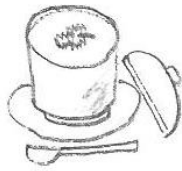
茶碗蒸しは中国でも似た料理があるかと思いますが、日本の味を一度是非お試しください。

(※ 1) 三つ葉・・・春から初夏旬の緑色の香草野菜で、お吸い物や和え物に用いられます。茶碗蒸しや丼ものに彩りを添えます。三つ葉は一度に使い切れないので、深いコップに根が隠れるほどの水に生け、毎日少しずついろいろな料理の彩りに使ってみましょう。

(※ 2) 鶏むね肉・・・家庭によっては鶏肉の代わりに海老を入れるところもあり、その時は殻をむいて背わたをとり臭みをとるために熱湯でさっと茹で水気をきってから入れてください。鶏肉と海老を両方入れても良いです。

(※ 3) かまぼこ・・・魚 (主に白身) のすり身を原料として塩分を加えて成型し、熱を加えたものです。

(※ 4) 器・・・茶碗蒸しの器は、蓋付きの湯のみのような形です。鍋から出した後に、



«Продукты и способ приготовления гомоку гохан» (На 4 порции)

Рис : 2 чашки

«Продукты»

Морковь : 1/4 часть

Гобо (корень садового репейника) : 1/4 часть

Конняку (желе из корнеплода конняку) : 1/4 часть

Абураагэ (※5) (Тофу, жареное на масле) : 1 штука

Симэдзи (осенний опёнок) : 1/2 пачки

«Вкусовая приправа»

Порошковая приправа из морской капусты : 1 столовая ложка

Сёю (соевый соус) : 1/2 столовой ложки

Соль : чуть-чуть

Сакэ : 1 столовая ложка

Мирин (сладкое сакэ) : 1 столовая ложка

Вода : 2 чашки (400 мл)

① Промыть рис водой и класть в сито.

② Почистить морковь и нарезать тонким слоем, примерно 2 см, а гобо почистить и настрогать (※6), затем для удаления терпкости подержать в воде.

③ Конняку легка проварить в кипятке, сцедить воду, затем нарезать тонким слоем, примерно, 2 см. Абураагэ обдать кипятком, сцедить воду и нарезать тонким слоем. А симэдзи слегка промыть, сцедить воду, срезать исидзуки (корневая часть) и расщепить руками на удобные части для употребления.

④ В кашеварку класть рис и вкусовую приправу, регулируя налить воду до 2-го деления шкалы и всё это слегка размешать. Равномерно сверху класть продукты и варить. Когда сварится, слегка размешать и готово блюдо.



石づき

ゆへ

Запись блюд

(※5) Абураагэ ... Это

жареный на масле продукт из тонконарезанного тофу, применяется для приготовления японских блюдах, например, **кицунэудон** (лапша из пшеничной муки с абураагэ), **кицунэсоба** (лапша из гречневой муки с абураагэ), **инарисуси** (Суси, начинённый в абураагэ).

器が熱いので受け皿に載せ、冷めないように蓋をして出します。

「五目ごはんの材料と作り方」(4人分)

米 : 2カップ

【具材】

にんじん : 1/4本

ごぼう : 1/4本

こんにゃく : 1/4枚

油揚げ (※5) : 1枚

しめじ : 1/2パック



【調味料】

昆布粉末だし : 大さじ1

醤油 : 大さじ1と1/2 塩 : 少々

酒 : 大さじ1 みりん : 大さじ1

水 : 2カップ (400ml)

① お米は水で研いでざるにあげます。

② にんじんは皮をむいて約2cmの細切りにし、ごぼうは皮をむいて、ささがき(※6)にしてからあくを抜くために水にさらします。

③こんにゃくはお湯でさっと茹でて水気をきり約2cmの細切りにします。油揚げは熱湯をかけて水気をきり薄切りにします。しめじは軽く洗い水気をきり、右づき(根のまとまった部分)を切り落として食べやすい大きさに手でほぐします。

④炊飯器にお米と調味料を入れ、目盛り2のところになるよう調整しながら水を入れ全体をさっと混ぜます。その上に具材を平らにのせて炊きます。炊きあがったら全体にざっくりと混ぜて完成です。



(※5) 油揚げ・・・豆腐を

薄切りにして油で揚げた

食材で、日本食ではきつね

うどんやきつねそば、稲荷寿司に用いられます。

油揚げ



(※6) Сасагаки... Это способ нарезки тонким слоем наподобие бамбуковых листьев, поворачивая овощ, строганная как при точке карандаша. В случае приготовления блюд из **гобо** (Кимпирагобо: нашинкованный корень репейника, поджаренный на кунжутном масле с соевым соусом.) часто применяется этот способ нарезки. (K)



Японские домашние блюда

«Мисосиру (суп из соевой пасты) с тофу (соевый творог) и вакамэ (перистая ундария) и печёная сайра, посыпанная солью»

Едите ли Вы мисосиру? Под словом японский суп подразумевается «мисосиру (Суп из соевой пасты, заправленный разными продуктами)», без которого не обходятся во время приёма пищи. Что касается мисосиру, то признан как родной вкус и нравится всем, кроме того, в зависимости от семей отличаются и вкусовые приправы и продукты. В этот раз ознакомим вас с «мисосиру с тофу и вакамэ» и типичным осенним деликатесом «сайра, посыпанная солью».

Продукты и способ приготовления «мисосиру с тофу и вакамэ» (На 4 порции)

«Продукты»

Тофу : 1 / 2 штуки (На усмотрение : момэн (плотный) или кину (нежный))

Сырая перистая ундария : 40 грамм

Лук : соответствующее количество

Бульон (※1) : 4 чашки

Мисо (соевая паста) : 2 столовой ложки и 2 чайной ложки

1капп=200cc 1 чашка = 200 cc
 大さじ=15cc 1 столовая ложка = 15 cc
 小さじ=5cc 1 чайная ложка = 5 cc

*調味料によって重量が異なります。



* В зависимости от вкусовых приправ отличается и вес.

例:味噌は、大さじ=18g小さじ=6g

Например : В случае **мисо**

1 столовая ложка = 18 грамм

1 чайная ложка = 6 грамм

- ① Резать продукты. Нарезать тофу прямоугольниками размером 1,5 см наподобие **саино мэ** (наподобие кубиков) (※2) . А сырую перистую ундарию для удаления неприятного привкуса слегка

(※6) ささがき・・・野菜を回しながら鉛筆を削るようにして、笹の葉の形に薄く切る切り方のことを言い、ごぼうを使った料理 (例: きんぴらごぼう) の時はこの切り方がよく用いられます。(K)

日本の家庭料理 「豆腐とわかめのみそ汁と さんまの塩焼き」

みなさん、みそ汁を召し上がっていますか。日本の汁物と言えば“みそ汁”というくらい食卓には欠かせないものになっています。おふくろの味と呼ばれ親しまれているみそ汁は地域や家庭によってだしや具材もさまざまです。今回は定番の「豆腐とわかめのみそ汁」と秋の味覚の代表「さんまの塩焼き」を紹介しします。

「豆腐とわかめのみそ汁」の材料と作り方

(4人分)

【材料】

豆腐 : 1 / 2丁

(木綿か絹ごしかはお好みで)

生わかめ : 40g ねぎ : 適量

だし汁 (※1) : 4カップ

味噌 : 大さじ2と小さじ2

- ① 具を切る。豆腐は1.5 cm 角のさいの目 (※2) に切ります。生わかめは臭みをとるためさっと熱湯をかけ、水で洗ってから水気を切り、食べやすい大きさに切ります。ねぎは2 mm 幅の小口切り (※3) にします。

- ② だし汁を火にかけ、豆腐とわかめを入れ

обдать кипятком, промыть водой и сцедить воду, затем нарезать соответствующим размером для употребления. Лук нарезать способом **когутигири** (небольшие) размером 2 мм (※3) .

- ② Поставить кастрюлю с бульоном на плиту, класть тофу, вакамэ и чуть-чуть подогреть. Чайным ситечком в бульоне растворить **мисо** (※4) .
- ③ Перед тем, как будет закипать бульон, добавить лук и выключить плиту. Налить в чашку и суп готов.

Запись блюда

(※1) Способ приготовления дасидзиру (бульон)

A Готовить из кацуобуси (сушёный полосатый тунец) : Кацуобуси – это строганный сушёный копчёный тунец. В кастрюлю налить 4 чашки воды и поставить на плиту. Перед самым закипанием воды добавить 20 граммов кацуобуси и когда закипит, выключить плиту и оставить в течение 2-х или 3-х минут. Когда осядет кацуобуси, то процедить через ступицу. Если кацуобуси положить в чайный мешочек, то можно обойтись без ступицы.

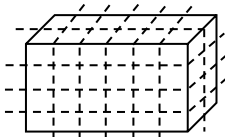
B Готовить из нибоси (сушёный анчоус) : Нибоси – это мелкая варёная сушёная рыба, например, катакути иваси (анчоус) и так далее. Налить в кастрюлю 4 чашки воды и класть **нибоси** (Если большие, то примерно, 8 штук, если маленькие – 12 штук) без головы и внутренности и кипятить. Когда закипит, варить на слабом огне около 5-ти минут. Выключить плиту и вытащить нибоси.

C Готовить из комбу (морская капуста/ ламинария) : Налить в кастрюлю 4 чашки воды и от 10-ти до 20-ти грамм комбу. Когда готовить бульон с холодной воды, в течение 10-ти часов просто оставить как есть, а после этого вытащить **комбу**. Когда готовить бульон с тёплой воды, то замочить комбу около 30-ти минут, а после этого варить на слабом огне. Вытащить комбу перед тем, как начнёт закипать вода. Ни в коем случае не смывайте белый порошок, прилипший на поверхности комбу, так как он является вкусовым компонентом.

D Готовить более простым способом из покупного бульонного концентрата :

Налить в кастрюлю 4 чашки воды и поставить на плиту. Когда закипит, класть соответствующее количество бульонного концентрата.

(※2) **Саино мэгири** ...
Способ нарезки в форме **сайкоро** (игральная



(※3) **Когутигири** ...
Способ нарезки определённой толщиной **круглых**

てさっと火を通します。茶こしを使い、だし汁に味噌(※4)を溶かします。

- ③ 沸騰する直前にねぎを加えて、火を消します。お椀について完成です。

メモ

(※1) だし汁の作り方

A かつお節から作る :
かつお節は、鰹を薫製にして乾燥させたものを削ったものです。鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰直前にかつお節20gを加え、沸騰したら火を止めて2~3分そのまましておきます。かつお節が沈んだら、こし器を使ってこします。かつお節をお茶パックに入れれば、こし器を使ってこさなくても大丈夫です。

B 煮干しから作る :煮干しは、かたくちいわしなどの小魚を煮て干したものです。鍋に水4カップと煮干し(大きいもので8本位、小さいものなら12本位)を頭とはらわたを取って入れ、火にかけます。沸騰したら、弱火にして5分位煮ます。火を止め煮干しを取り出します。

C 昆布から作る :鍋に水4カップと昆布10g~20gを入れます。水出しは、そのまま昆布を10時間位つけておき、その後で昆布を取り出します。お湯出しは、昆布を30分位つけておき、その後で弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出します。昆布の表面についた白い粉はうまみ成分なので絶対に洗い流さないでください。

D もっと簡単に市販のだしの素から作る :鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰したら、のだしの素を適量入れます。

(※2) **さいの目切り**・・・サイコロ状に切る方法。

(※3) **小口切り**・・・丸くて細長い野菜を一定の幅で切る方法。

продолговатых овощей.

※4) Норма на 1 порцию



После добавления мисо для вкусного приготовления важно не кипятить.

В этот раз ознакомили вас с «мисосиру с тофу и вакамэ», но кроме этого есть и мисосиру с добавлением овощей (репчатый лук, редька и так далее), грибы, моллюски и так далее. Мисосиру из **даси** (бульон) получается вкусным, поэтому обязательно попробуйте приготовить, хотя займёт немного времени.

Продукты для блюда «печёная сайра, посыпанная солью» и способ приготовления (На 1 порцию)

«Продукты»

Сайра : 1

Соль : соответствующее количество

Тёртая редька : соответствующее количество

Судаги (цитрусовый плод): 1 / 2 штуки

- ① Включить гриль для жарения рыбы и немного помазать маслом. (※5)
- ② Посыпать солью обе стороны сайры (※6), затем в 2-х или 3-х местах на обеих сторонах наискосок сделать прорезь.
- ③ Одну сторону печь примерно 7 минут, а вторую сторону примерно 8 минут.
- ④ Когда пропечётся, класть на тарелку (※9) и готово. Есть с тёртой редькой (※8) и на свой вкус, выжимая **судаги** (※7).

Запись блюд

(※5) Если сначала нагреть решётку, то сайра не будет прилипать к решётке.

(※6) Как выбирать сайру ... Прозрачные глаза. Мясистое туловище. Блестит брюшная часть. Тёмносиняя спинка.

(※7) Осенние цитрусовые плоды. Если выжать перед самым употреблением, то придаёт приятный аромат и кислотку.

(※8) Тёртая через тёрку редька, очищенная от кожуры. Говорят, что полезно есть вместе с жирной пищей, так как способствует хорошему пищеварению. Бывает, что комбинируют и с **тэмпура** (жареные продукты) или **хамбагу** (гамбург / рубленый бифштекс) и так далее.

(※4) 一人分の目安は小さじ2。味噌を入れてから、煮立たせないのが美味しく作るポイント。

今回、豆腐とわかめのみそ汁を紹介しましたが、他に野菜（玉ねぎや大根など）、きのこ類、貝類などを入れるみそ汁などもあります。自分の好みの具を探してみてください。少々時間はかかりますが、だしから作るみそ汁の味は美味しいので、是非試してみてください。

「さんまの塩焼き」の材料と作り方（1人分）

【材料】

さんま : 1匹
大根おろし : 適量
油 : 適量

しお 塩 : 適量
すだち : 1 / 2個

- ① 網焼きグリルに火をつけ、油を適量塗ります。 (※5)
- ② さんま (※6) の両面に塩をふり、両面に2~3カ所斜めに切れ目を入れます。
- ③ 片面を約7分、もう片面を約8分焼きます。
- ④ 焼き上がったら器にのせ (※9) 完成です。お好みで、すだち (※7) をしばったり、大根おろし (※8) と一緒に召し上がってください。

メモ

(※5) 網を熱しておく、さんまがくつきにくくなります。

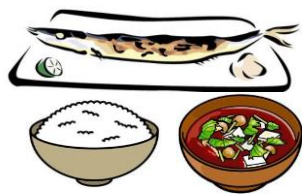
(※6) さんまの選び方・・・目が透き通っている。胴に厚みがある。腹の部分が光っている。背中が青黒い。

(※7) 秋頃に実がなる柑橘類。食べる直前に絞ると、爽やかな香りと酸味が加わります。

(※8) 大根の皮をむき、下ろし金ですり下ろしたものを。消化を助ける働きがあるの

(※9) Как правильно класть на тарелку ...

Что касается сайры, голова должна быть слева, а брюшная часть спереди. Судачи разрезать пополам, чтобы можно было легче выжать, а тёртую редьку отжать и класть с краю посуды. (Обратите внимание на рисунок.)



(K)

Японские домашние блюда
 «Тикудзэнни (тушёное блюдо из корнеплодов с жареной курятиной на масле) и нано ханано охитаси (блюдо из варёных цветов сурепицы в соевом соусе)»

Это тушёное блюдо из корнеплодов, которое за исключением районов Кюсю, в других районах называют «тикудзэнни». А в районах Кюсю называют «гамэни». Непременно попробуйте традиционное японское блюдо.



приготовить

Способ приготовления «тикудзэнни» (На 4 порции)

«Продукты»

- Куриный окорок : 1 ломоть (300 грамм)
 Морковь : 1 штука
 Гобо (корень садового репейника) : 1/2 часть
 Рэнкон (корневище лотоса) : 200 грамм
 Конняку (желе из корнеплода конняку) : 1/2 часть
 Кинусая (стручковая фасоль) : соответствующее количество
 Сагоимо (таро) : 4 штуки
 Сийтакэ (японские пластинчатые грибы) : 4 штуки
 «Вкусовая приправа»
 Растительное масло : соответствующее количество



количество

де, ^{あぶら}脂 ^{いっしょ}тщаймо-то ^よи-сэ-дэ-то ^いлэй-то ^いлэй-то
 と言われています。天^{てん}ぷら^らや和^わ風^{ふう}ハン^{はん}バー^ばグ^ぐなどに添^そえ^えら^られ^れて^てい^いる^るこ^こも^もあ^あり^りま^ます。

(※9) ^も盛^もり^りつ^つけ^け方^{かた}・・・^もさん^{さん}ま^まは^は頭^{あたま}を^を左^{ひだり}、^{てまえ}腹^{はら}を^を手^て前^{まえ}に^に向^むけ^けま^ます。^すだ^だち^ちは^は絞^{しぼ}り^りや^やす^すい^いよ^よう^うに^に半^{はん}分^{ぶん}に^にカ^かッ^つト^とし^し、^おお^おろ^ろし^しは^は水^{みづ}気^けを^を切^きっ^つて^て器^{はし}の^の端^{はし}に^に盛^もり^りつ^つけ^けま^ます。(絵^えを^を参^{さん}考^{こう}に^にし^して^てく^くだ^ださ^さい。)

(K)

日本の家庭料理

「筑前煮と菜の花のおひたし」

筑前煮とは九州地方以外のところでは呼ばれている、根菜類をたくさん入れて作る煮物です。九州地方では「がめ煮」と呼ばれています。

春を知らせる菜の花とあわせて、日本の伝統的な料理づくりを是非お試しください。

筑前煮の作り方 (4人分)

【材料】

- 鶏^{とり}も^もも^も肉^{にく} 1枚 (300g)
 にん^{にん}じ^じん 1本 ご^ごぼ^ぼう 1/2本
 れ^れん^{れん}こ^こん 200g こ^こん^{こん}に^にや^やく 1/2枚
 絹^{きぬ}さ^さや 適^{てきりよう}量^{りよう} 里^{さと}芋^{いも} 4個
 し^しい^いた^たけ 4枚

【調味料】

- 油^{あぶら} 適^{てきりよう}量^{りよう} 砂^{さとう}糖^{あお} 大^{だい}さ^さじ^じ2
 醬^{しょう}油^ゆ 大^{だい}さ^さじ^じ2 酒^{さけ} 大^{だい}さ^さじ^じ2
 だ^だし^し汁^{じゅう} 3カ^かッ^つブ

【作り方】

- 鶏もも肉を一口大より大きく切り、油をひいた鍋で色が変わるまで炒めて、一端取り出します。
- にんじんは皮を剥いて一口大に切りま

Сахар : 2 столовой ложки
 Сёю (соевый соус) : 2 столовой ложки
 Сакэ : 2 столовой ложки
 Дасидзиру (бульон) : 3 чашки



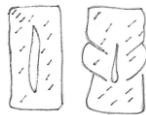
«Способ приготовления»

- ① Небольшими кусочками нарезать куриный окорок, до румяности прожарить в кастрюле с маслом, затем на время выгастить.
- ② Почистить морковь и нарезать небольшими кусочками.
- ③ Спинкой ножа почистить гобо, нарезать тонкими ломтиками и замочить в воде.
- ④ Соскоблить верхний слой рэнкон, нарезать кусочками толщиной примерно 5 миллиметров, затем замочить в уксусной воде.
- ⑤ Нарезать конняку толщиной 5 миллиметров и для удаления неприятного привкуса ещё чуть-чуть поварить в кипятке. (※1)
- ⑥ Убрать жилку кину сая и слегка отварить.
- ⑦ Понемногу срезать обе стороны сагоимо и примерно 10 минут подогреть на микроволновой печи (※ 2), затем снять кожуру.
- ⑧ Кухонной бумажной салфеткой протереть загрязнённые места сийтаке (японские пластинчатые грибы).
- ⑨ В кастрюлю класть все продукты, кроме куриного окорока и кину сая (стручковая фасоль), добавить вкусовую приправу, кроме растительного масла и закрыть «отосибута (проваливающаяся крышка)». Несколько раз помешивать гущу, чтобы полностью пропитались продукты и доварить до полного приготовления.
- ⑩ Когда сварятся продукты, класть слегка поджаренный куриный окорок и варить до тех пор, пока не исчезнет бульон.
- ⑪ Класть на тарелку, для украшения положить сверху «кину сая» и готово блюдо.



Запись

※ 1 На середине конняку сделать прорезь и если один раз вывернуть, то получится форма наподобие ручной вязки.



Попробуйте сделать в свободное время.

※ 2 В связи с тем, что можно использовать микроволновую печь, без особого труда можно приготовить из продуктов, например, можно быстрее сварить проще снять кожуру.

с.

- ③ ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、斜め薄切りにしてから水にさらします。
- ④ れんこんは皮を剥き、約5mm幅に輪切りにしてから酢水につけます。
- ⑤ こんにゃくは約5mm幅に切り、更に臭みを取るために熱湯で少し茹でます。
(※1)
- ⑥ 絹さやは筋を取って、熱湯でさっと茹でます。
- ⑦ 里芋は、上下を少し切り落とし、電子レンジ (※2) で約10分温めてから皮を剥きます。
- ⑧ しいたけはキッチンペーパーを使い、汚れを拭き取ります。
- ⑨ 鶏もも肉と絹さや以外の具材を全て鍋に入れ、油以外の調味料を加え、落としぶたをします。途中で数回全体に味が染みこむように鍋の具材を混ぜながら、野菜に火が通るまで煮ます。
- ⑩ 火が通ったら、軽く炒めた鶏もも肉を入れ、煮汁がなくなるまで煮ます。
- ⑪ お皿に盛りつけ、彩りを添えるために茹でた絹さやをのせて完成です。

メモ

※1 こんにゃくの真ん中に切り込みを入れて、ぐるっと一回中に通すと手編みのような形になります。時間のある時に、試してみてください。

※2 電子レンジを使うことで、火の通りがはやくなったり、食材の皮が簡単に剥けたりと、手軽に食材の調理ができます。

菜の花のおひたし (4人分)

【材料】

菜の花 (※3) 200g (一把握り)
 かつお節 適量

【調味料】

だし汁 1/2カップ 醤油 少々

【作り方】

Нано ханано охитаси (На 4 порции)

«Продукты»

Нано хана(※3): 200 грамм (1 пучок)

Кацуобуси (сушёный полосатый тунец): соответствующее количество

«Вкусовая приправа»

Дасидзиру (бульон): 1/2 чашки

Сёю (соевый соус): чуть-чуть

«Способ приготовления»

- ① Слегка промыть нано хана и резать на пополам
- ② В кастрюлю налить 1 чашку воды, когда закипит вода, класть соль(※4), затем класть нано хана. А когда закипит 2-й раз, вытащить из кастрюли и положить в холодную воду.
- ③ Сцедить воду и нарезать так, чтобы было удобно есть.
- ④ В бульон добавить сёю, класть нано хана и перемешать. Класть на посуду, посыпать кацуобуси и готово блюдо.

Запись

※3 Типичная весенняя овощ, которая появляется с февраля по март месяц. Имеет горьковатый и островатый вкус.

※4 Если при варке добавить соль, то сохранится ярко-зелёный цвет нано хана. (K)



Начиная с японских домашних блюд и до способа нарезки продуктов

Среди способов приготовления блюд, с которыми знакомили до сих пор, были способы нарезки различных

продуктов. А в этот раз к способам нарезки продуктов, которые были изложены в номерах до этого времени, постарались дополнить, обобщив способы нарезки, которые часто встречаются в книгах и журналах по приготовлению блюд. (M)



- ① 菜の花を軽く洗い、半分に切ります。
- ② 鍋に水1カップを入れ、沸騰したら塩を加えて(※4)、菜の花を入れます。再び沸騰したら鍋から取り出し冷水に入れます。
- ③ 水気を絞り食べやすい大きさに切ります。
- ④ だし汁と醤油を混ぜて菜の花と和えます。器に盛りつけ、かつお節をふりかけて完成です。

メモ

※3 2~3月を代表する春野菜。少しの苦みとかすかな辛みがあります。

※4 茹でるときに塩を入れることで菜の花の緑色が鮮やかに残ります。

(K)

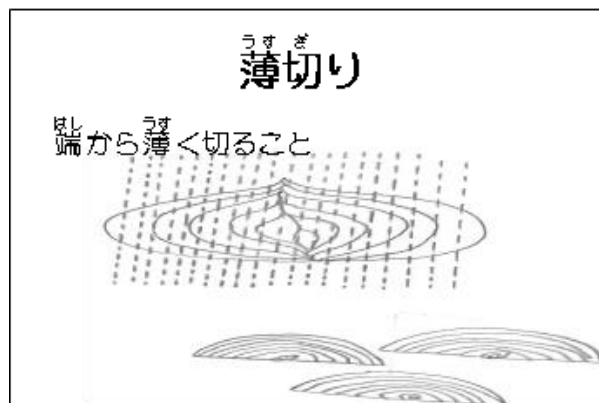
日本の家庭料理から ～食材の切り方～

これまで紹介してきたお料理の作り方の中には、いろいろな食材の切り方が出てきました。今回は、今までの記事に出てきた食材の切り方に加えて、お料理の本や雑誌などでよく見かける切り方をまとめてみました。

皆さん、お料理の本や雑誌などを見て、おいしい日本の家庭料理のレパートリーを増やしてみたいかがでしょうか。(M)

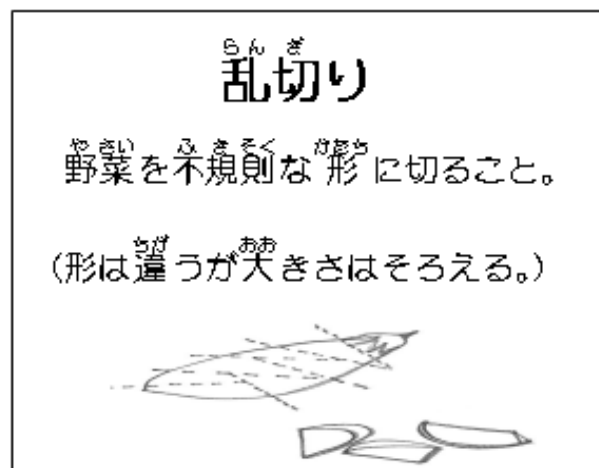
Способ «усугири»

Резать тонкими ломтиками с самого края.



Способ «мидзингири»

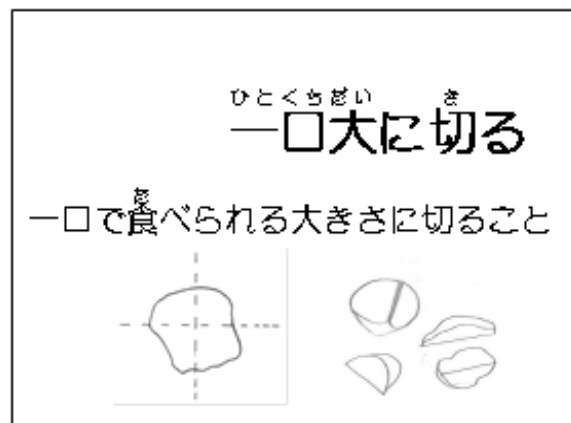
Резать измельчёнными кусочками.



Способ «рангири»

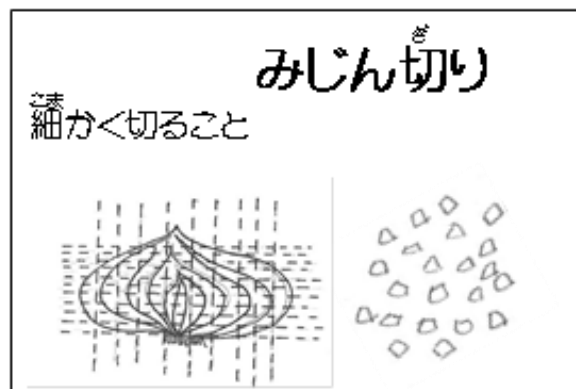
Резать овощи в беспорядочной форме.

(Разной формы, определённой толщины)



Способ «хитокутидай»

Резать небольшими удобными кусочками.



Способ «когутигри»

Удлиненные овощи с самого края резать определённой толщиной.

Способ «хосогири»

Резать грубыми соломинками.

Способ «сэнгири»

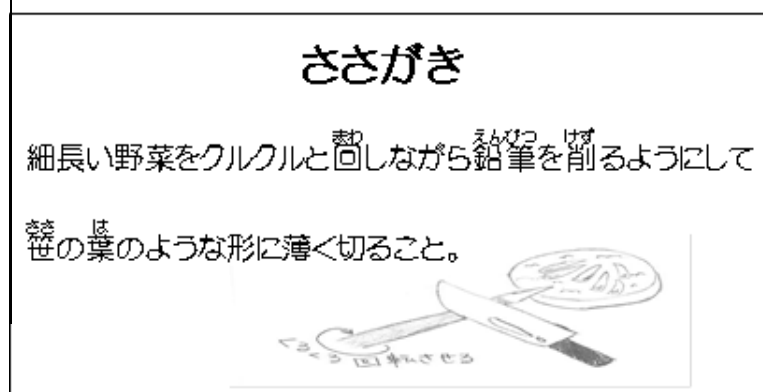
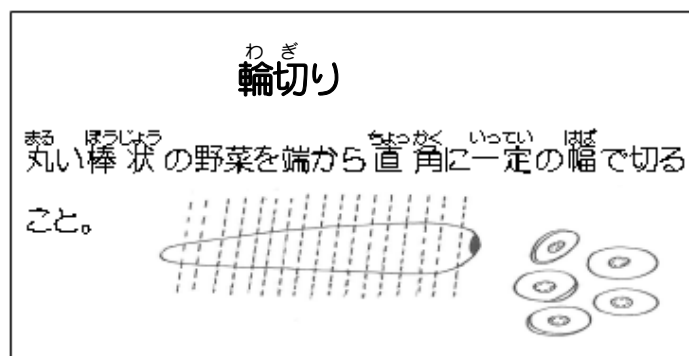
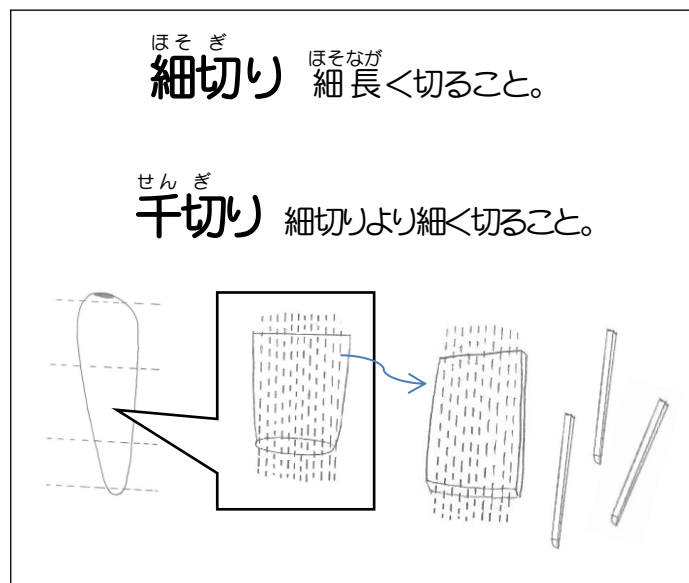
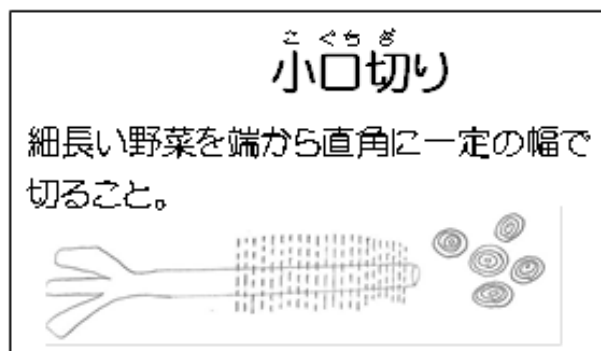
Резать тонкими соломинками.

Способ «вагири»

Продолговатые овощи резать вертикально кружочками определённой толщины.

Способ «сасагаки»

Продолговатые овощи, поворачивая как при заглаживании карандаша, стругать в форме бамбуковых листьев.



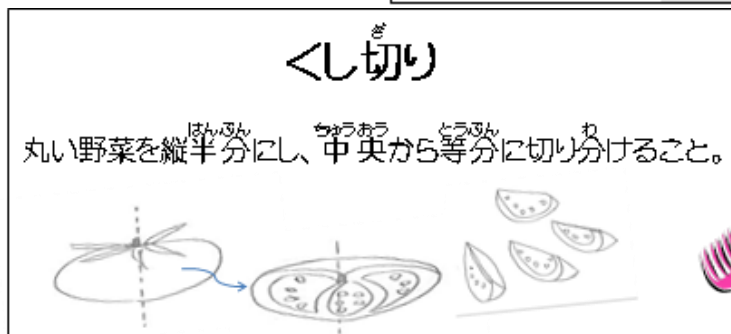
Способ «саино мэгири»

Резать в форме сайкоро (игральная кость).



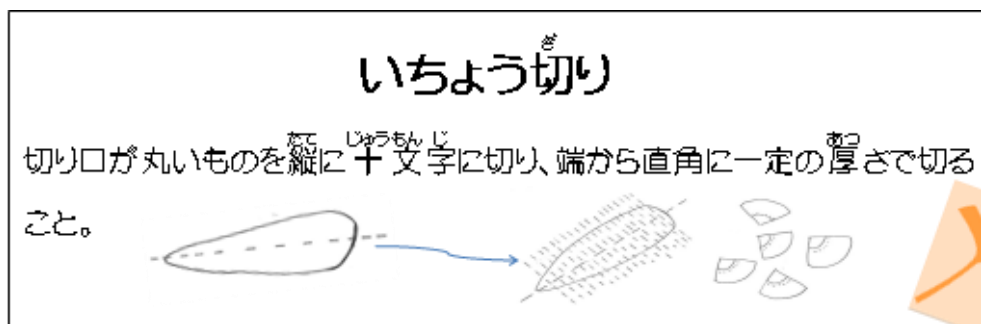
Способ «кусигири»

Круглые овощи вертикально разрезать на 2 части, а с середины разрезать на равные части



Способ «итёгири»

Овощи цилиндрической формы резать крест-накрест, затем с самого края резать вертикально определённой толщиной.



《Адрес для наведения справок》

《お問い合わせ》



〒110-0015

とうきょうとたいとうくひがしうえの

東京都台東区東上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町6F

しんおかちまち

ちゅうごくきこくしゃしえん

こうりゆうせんたー

しゅとけん

中国帰国者支援・交流センター (首都圏センター)

TEL : 03-5807-3171

FAX : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

HP : http://www.sien-center.or.jp/

