

天天好日

随感 倾诉的勇气和接受的勇气

在迎来二次大战结束 60 周年的今天，在亲身经历过“战争”这段历史事实的人越来越少的时候，人们开始担心那段“记忆”将会风化。

我们在前一期向大家介绍的《在日中两个国度的夹缝中求生存》这本口头寻访录中，有一位残留妇人对于她在中国的残留经历，说了下面这段话，“家里的孩子们也都…并不知道那些事情。那是我不想讲给孩子、孙子们听的。”但同时，这位残留妇人又鼓起勇气讲述了她意欲封存的“记忆”，“因为我觉得在日本，很多人都不知道中国残留妇人、残留孤儿是一些什么样的人”。

另外，在这本口头寻访录中，一位作过寻访的人留下了这样的感想，“作为在容易迷失自我的现代社会里生存的自己，通过寻访，让我重又回到了‘作为一个人’，其‘生命之珍贵’和‘活着之尊严’这个出发点”。也有人指出“坦怀虚心地倾听一个人讲述，它可以帮助你扩展对于那个人及其周围的人们是如何生活的这一想象空间…，同时还可以让你窥视到中国归国者的一个侧影”。

对于残留妇人带着勇气讲述的经历和故事，我们难道不应该带着勇气和意志去接下那一段“记忆”的接力棒、并且把它传给后人吗？

随感 語る勇氣と受け止める勇氣

戦後60年を迎える今日、戦争という歴史的
事実の体験者が少なくなっていく中で、「記
憶」の風化ということが言われています。▼前
号でご紹介した聞き書き集『二つの国の狭
間で』の中で、一人の残留婦人が中国での残
留体験について、「うちの子どもたちも…そ
んなこと知りません。子どもにも孫にも、言
いたくない話です」と語る一方、「日本では中
国残留婦人、残留孤児とはどういう人達かお
わかりにならない方が多いのでは」と、封印し
たい「記憶」を勇気を持って語っています。

▼また、この聞き書き集の聞き手を務めたあ
る方は、「自分自身を見失いがちな現代を生
きている私を、『命の重さ』『生の尊さ』
という“人としてあること”の原点に立ち戻ら
せてくださった」という感想を記しています。

「一人の人間の語りを虚心に聞くこと、その
人に連なる人々の生き方に想像を広げていく
こと、…そこから中国帰国者の姿の一つが
見えてくる」と指摘する方もいます。▼残留
婦人が勇気を持って伝えてくれたことに対し
て、後世代の人々には、「記憶」というバトン
をしっかりと受け止め引き継ぐ意志と勇気が求
められているのではないのでしょうか。

目 录/目 次

日语学习 10 月开学的课程开始招生！/日本語学
習課程 10 月期募集開始！ 2~4
友爱电话・友爱访问/友愛電話・友愛訪問... 5
刘女士的“一回一个要领”养生气功⑤/劉さんの
ワンポイント養生气功⑤ 6~7
新闻话语 / ニュースの言葉 8~9
网络用语词典④/ネット用語辞典④ 10~11

高中升学指导信息(续) / 高校進学 of 進路ガイ
ダンス情報(続き) 12~14
新闻摘要/ニュース記事から 15
健康商谈室・糖尿病③ / 健康相談室・糖尿病
③ 16~19
春夏秋冬・冠婚葬祭中的“冠” / 春夏秋冬・冠
婚葬祭の「冠」 20~21
通知、编后记 / お知らせ、編集後記 22

日语学习 10月开学的课程开始招生！

にほんごがくしゅうかてい がつきほしゅうかいし
日本語学習課程 10月期募集開始！

★新课程将在 10 月期课程的后半开讲

10月开学的课程又开始招生了。由中国归国者支援・交流中心（以下简称“中心”）开设的日语学习课程，已经进入了第四个年头。远距离学员的人数也渐渐增多。一想到众多的人们正在日本各地、借助中心这条纽带进行各自的日语学习，就禁不住感到“力图进一步充实今后的日语学习支援”这项工作势在必行。

从这一期开始，远距离课程将在原来开设的课程基础上，从10月开讲课程的后半期起（2006年一月前后），开设两门新课。这两门新课，想必都是大家盼望已久的课程。

一门是现在开设的《入门日语语法句型课程》的续编。《入门日语语法句型课程》相当于初级水平的前一半程度；而此次开设的课程则进入初级水平的后半。它将作为标准型3个月（最长为6个月）这门比较短的课程而启动，但因为内容的难度逐渐增加，所以在规定期间内没有学完的人，也可以继续延长学习时间。

另一门想必是第一代归国者一直翘首以待的课程，它是有关生病时如何利用医疗机构的课程。利用医疗机构时，由于疾病种类的不同，所需要的词汇、表达也会呈现出各种不同的样式，因此，要把它们编进教材可谓困难重重。这次，我们通过将《医疗用语手册（暂名）》作为教材带进来这一办法，期望让那些刚到日本不久、日语学习经验很少的人，也能参与到学习中来。我们认为看病时，要是将这本用语手册带上，只要让患者和医生相互指出必要的部分，相互就能最低程度地传达出想要传达的意思。因此，在本课程中要学习以用语手册为平台所展开的各种必要的会话。当然，也可以把目标定在不带用语手

★10月期後半より新コース開講！

いよいよ10月期の募集が始まります。
ちゅうごくきこくしゃしえん こうりゅうせんたー いが
中国帰国者支援・交流センター（以下、

「センター」という）の日本語学習課程が始まって4年目に入りますが、遠隔学習課程の受講者も徐々に増えています。多くの方が日本全国でセンターと結ばれて日本語学習を続けていると思うと、センターとしても「今後の日本語学習支援のより一層の充実を図って行かねば」と身の引き締まる思いでいます。

今期は、従来のコースに加えて、10月期の後半（2006年1月ぐらい）に、遠隔学習課程で新たに二つのコースが開講される予定です。この二つのコースは、共に多くの方に待たれていたコースだと思います。

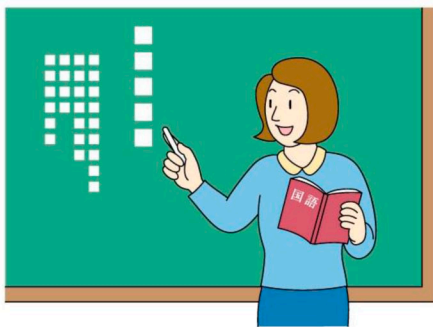
一つは、現在開講されている「入門日本語文法文型コース」の続編です。「入門日本語文法文型コース」は、初級レベルの前半部分にあたりましたが、今回開講されるコースはいよいよ初級後半に入ります。標準3か月コース（最長6か月コース）と、短めなコースとしてスタートしますが、内容もだんだん複雑になってきますので、期間中に終わらない方は、延長することもできます。

また、もう一つのコースは、特に1世代の方にはずっと待たれていたコースだと思いますが、病気になったときの医療機関利用に関するコースです。医療機関の利用は、病気の種類によって必要になる語彙表現も

册、记住在必要的时候应该说的必要的句子、做笔记、通过自己的力量与医生进行一来一去的日语交谈这个层面上。我们希望这门课程能给您带来哪怕是一点点的帮助。

这两门课程，虽然离正式开课还有一段时间，但招生活动却是从现在开始。要是应招人数超过招生范围的话，就要请您等待下次开课了。关于这两门课程，若有任何不明之处，敬请与中心（首都圏中心）联络。

下面介绍新开课程所面向的主要对象及学习内容（详细内容请参阅招生要点）：



1. 《入门日语语法句型课程・续编》

■课程所面向的对象

- ① 修完《日语入门语法句型课程》的人
- ② 与①有同等水平的语法知识、虽然可以进行日语会话，但想要就语法及句型方面的知识进行重新整理的人。

※ 原则上要求在汉语识字能力方面不存在问题者。

■学习内容

初级中期到后期程度的词汇及语法、句型(包括听力)

さまざま ぎょうざい か おずか ぶぶん
 様々で、なかなか教材化が難しい部分で
 こんかい いりょうようごしゅう かだい きょう
 した。今回、「医療用語集（仮題）」を教
 さい つ らいにちちよくご
 材として付けることで、来日直後の日本語
 けいけん あさ
 学習経験の浅い方にも利用できるコースを
 めざ
 目指しました。この用語集を病院に持参し、
 びょういん じさん
 必要な部分を患者も医師も指し示すことに
 かんじゃ いし さしめ
 よって、最低限の相互に伝えたいことが伝
 さいていげん そうご つた
 えられると思います。本コースでは、この用
 ほん
 語集を媒介したやりとりに必要な日本語に
 ばいかい
 ついて学習します。もちろん、用語集を持っ
 も
 ていかずに必要なときに必要な表現を覚え
 おほ
 たり、メモしたりして、自力で医師との基本
 めも じりき きほん
 的なやりとりを日本語でできるようになる
 てき
 ことも目標にできます。本コースが少しでも
 みな やく た ねが
 皆さんのお役に立つことを願っています。

この二つのコースの開講は、ちょっと先の
 さき
 はなし ことば
 話になりますが、応募については今から事
 いま じ
 ぜん う つ ぜん
 前に受け付けます。応募者多数の場合は、
 しゃたすう ばあい
 受講をお待ちいただくこともあります。ご不
 ぶ
 明の点についてはセンター（首都圏センタ
 めい てん しゅとけん
 ー）にお問い合わせください。以下に新コー
 と あ い か しん
 スの主な対象者と学習内容についてご
 おも たいしょうしゃ ないよう
 しょうかい しょうさい しょうじょうようこう
 紹介します。（詳細については募集要項
 しょうじょうようこう
 をご覧ください）

1. 「続入門日本語文法文型コース」

■コースの対象者

- ① 「入門日本語文法文型コース」を修了
 しゅうりょう
 した方
- ② ①と同等の文法知識のある方や、日本
 どうとう ぶんぽう ちしき
 語の会話はできるけれど復習・整理のた
 かいわ ぶくしゅう せいり
 めにもう一度、文法や文型の知識を整理し
 いちど
 直したいと思っている方
 なお

■学習項目

名詞修飾、引用・命令、使役句、条件、意向形、変化、敬語、推量、伝聞・様態等。

2. 《生活场景日语“医疗”课程》

■课程面向的对象

① 回到日本不久，一个人还无法完全应付日常生活的人。

② 日常生活方面的活动大体应付得了，但希望在医疗机构的利用方面，获得更为深入的知识、在看病时能驾驭日语，与医疗人员更为顺畅地进行交谈的人。

※ 原则上要求能读写平假名・片假名、在汉语识字能力方面不存在问题者。

■学习内容

① 学习定期去医院检查、治疗及住院等、在利用医疗机构的场景中所必需的会话及知识。

② 学习在会话能力不够充分的情况下，借助课本〔《医疗用语手册》（暂名）〕来实现语言传递目的的方法和途径。



げんそくてき ちゅうごくご しきじりよく もんたい
※ 原則的には中国語の識字力に問題がない方

■学習内容

しょきゅうちゅうばん
初級中盤から後半レベルの語彙と文法
き と ぶく
文型（聞き取りを含む）

■学習項目

こうもく
めいししゅうしよく いんよう めいれい しえきけい じょう
名詞修飾、引用・命令、使役形、条件、意向形、変化、敬語、推量、伝聞・様態など

2. 「生活場面日本語『医療』コース」

■コースの対象者

きこく ま ひと にちじょうせいかつ
① 帰国して間もない人で日常生活をひとりでは十分にできない方

② 日常的な生活行動は大体できるが、医療機関の利用についての知識をより深め、診察などの場面で日本語を使って、よりスムーズにやりとりができるようになりたい方

※ 原則として、平仮名・片仮名の読み書きができ、中国語の識字力に問題がない方

■学習内容

つういん にゅういん
① 通院や入院など医療機関などの利用
かいわ
場面で必要となる会話や知識

② 会話力が不十分でもテキストと「医療用語集（仮題）」を上手に使うコミュニケーションを図る方法
かいわりよく ぶじゅうぶん てきすと
じょうず つか こみゅ
にげーしょん はか ほうほう

大力募集希望利用友爱电话・友爱访问服务的归国者

中国帰国者支援・交流中心（首都圏中心）正在募集以高龄归国者为对象的、希望利用“友爱电话”、“友爱访问”服务的人（“友爱电话”和“友爱访问”，皆为免费服务）。

所谓“友爱电话”，即指首都圏中心定期地用汉语（根据需要，也可以用日语）给希望利用此项服务的归国者家里打去电话，进行轻松的、畅所欲言的交谈。此外，“友爱访问”是指由首都圏中心指派的协助人员前往申请者家中登门访问的活动。

希望利用这两项服务的高龄归国者，敬请与首都圏中心联络。另外，在您家里或是您住处的附近，您愿意向谁推荐“友爱电话”和“友爱访问”服务的话，也敬请介绍给我们首都圏中心（电话：03-5807-3425或03-5807-3171）。

友爱电话

☆ 每周二到周日、上午10时至下午5时。申请者也可以自由选择时间。但数人所选时间若是发生冲突的话，将由首都圏中心来进行日时调整。

友爱访问

☆ 每月对申请者家庭至少访问一次以上。访问时间大致为1~2个小时。

服务对象

☆ 在中国帰国者人员中，具备下述两项条件中的，都可以利用“友爱电话”服务：

- ① 归国已达三年。
- ② 年龄大约在60岁以上、一个人独居或是夫妇二人相依为命。

（若没有达到以上两个条件，清跟首都圏中心商谈。）

☆ 对于正在利用“友爱电话”服务、但还希望进一步利用“友爱访问”服务的人、若首都圏中心认为确实有其需要，可以同时利用“友爱访问”服务。

友爱电话・友爱访问の利用者募集 中

中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）では、高齢帰国者の方を対象とした「友爱電話」や「友爱訪問」の利用者を募集しています（いずれも無料で利用可）。

「友爱電話」とは、センターから中国語（希望に応じ、日本語）で利用者の方の自宅に定期的に電話をかけて、何でも気軽に話をさせていただきます。また、「友爱訪問」とは、センターから依頼した協力員の方が利用者のお宅を訪問するものです。

利用を希望される方は、センターまでご連絡ください。また、ご家族やご近所にお住まいの方の中に「友爱電話」や「友爱訪問」の利用を勧めたい方がいらっしゃいましたら、センターまでご紹介ください（電話：03-5807-3425又は03-5807-3171）。

友爱電話

☆ 祝祭日を除く火曜から日曜までの毎日、午前10時から午後5時までで、利用者が希望する時間を選ぶことができます。ただし、同じ日時を複数の方が希望した場合は、センターで希望日時を調整させていただきます。

友爱訪問

☆ 月1回以上、利用者のご自宅を訪問します。訪問時間は、概ね1~2時間程度です。

対象となる方

☆ 中国帰国者のうち、次の2つの条件に該当する方が「友爱電話」を利用できます。

① 帰国後3年を経過している方、② 年齢が概ね60歳以上の方で、1人暮らし又は夫婦2人だけで生活している方（条件に該当しない方でもセンターにご相談ください。）

☆ 「友爱電話」を利用し、さらに「友爱訪問」を希望する方については、センターが必要と認められた場合に、「友爱訪問」を利用できます。

連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ⑤

这种气功虽然可以按照做操的要领去做，但还是请大家把调心・调息・调身三要素放在心上，充分地吸气和呼气。

※以下内容载自在日本从事气功实践与研究的工学博士・刘超女士开设的（<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>）网站

●缓解头部疲劳的气功（2）

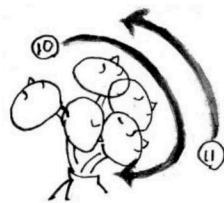
（因篇幅关系，此方法在上一期和这一期中分两次进行介绍，您若是与上期内容进行配套练习的话，效果将会更佳。）

⑨（接前期再载）先用左手，之后用右手揉搓脖颈九次以上。此时要注意让胳膊肘多少翻向后面，而不要朝里弯。



⑩ 站直，两手插腰。尽可能不转动身体地让下颚从里到外进行画圆般的屈伸、以活动脖颈。这个动作连续进行九次以上。

⑪⑪ 接下来，让下颚从相反方向、即从外到里进行画圆般的屈伸、以活动脖颈。这个动作连续进行九次以上。



⑫ 站直，两手插腰。直视前方，然后闭上双眼准备开始。边吸气边左右转动脖颈，直到无法再转动为止。之后睁开双眼，尽可能地想象自己正在眺望远方无尽的风景，同时慢慢儿呼气；呼完气后，再次闭上双眼，边吸气边朝与刚才相反的方向转动脖颈，同样是睁开双眼后呼气。这个动

連載 劉さんのワンポイント養生气功 ⑤

体操がてら気軽にやれるものですが、調心・調息・調身を意識してゆったりとした呼吸でやるよう心がけましょう。

※日本で気功を実践・研究されている工学博士・劉超さんの以下のサイトから転載させていただきます。（<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>）

●頭の疲れを癒す気功（2）

（誌面の都合により、この方法は前号と今号の2回に分けてご紹介しています。前号掲載分と通して行うとより効果的です。）

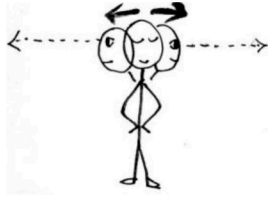
⑨（前号の再掲）最初は左手で9回以上、次に右手で9回以上首の筋を揉みます。この時に、肘は多少うしろ側に反らせるようにして、内側に曲げないように注意しましょう。

⑩ 直立して腰に手を置きます。出来るだけ身体を動かさないようにして、顎の先で手前から向こう側へ円を描くように首を動かします。この動作を9回以上繰り返します。

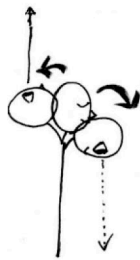
⑪ 次に、先程とは逆方向に、顎を手前から向こう側へ円を描くように首を動かします。この動作を9回以上繰り返します。

⑫ 直立して腰に手を置き、正面を向いて眼を閉じてから始めます。息を吸いながら首を左（右）に極限まで回したら、眼を開けて出来るだけ遠くを眺めるようにイメージしながらゆっくり息を吐きます。息を吐き終えたら再び眼を閉じて息を吸いながら

作连续进行九次以上。

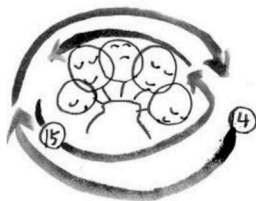


⑬ 站直，两手插腰。直视前方，然后闭上双眼准备开始。边吸气边抬头上仰，感觉无法再仰头时睁开双眼，想象自己正在眺望蓝天的尽头，同时慢慢儿呼气；呼完气后，再次闭上双眼，边吸气边低头，感觉无法再下低时睁开双眼，向地底呼气。这个动作连续进行九次以上。

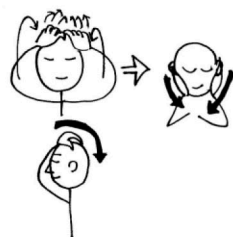


⑭ 尽可能不带动身体地慢慢儿转动脖颈。在有疼痛或快感感觉的地方停下来，稍作停顿之后再继续转动。这个动作连续进行九次以上。

⑮ 尽可能不带动身体地慢慢儿朝与刚才相反的方向转动脖颈。在有疼痛或快感感觉的地方停下来，稍作停顿之后再继续转动。这个动作连续进行九次以上。



⑯ 让两手手指梳子般地从天庭梳刮到后头部，接下来从耳后跟开始、让大拇指的指头部分顺着额骨滑行般地摩挲到喉咙，然后返回原处重新开始。这个动作连续进行九次以上。



反対の方向に首を回し、同様に眼を開けてから息を吐きます。この動作を 9 回以上繰り返します。

⑬ 直立して腰に手を置き、正面を向いて眼を閉じてから始めます。息を吸いながら顔を上に向け、極限まで達したら眼を開けて天空のななめを眺めるようにイメージながらゆっくり息を吐きます。息を吐き終えたら再び眼を閉じ、息を吸いながら顔を下に向け、極限に達したら眼を開けて地の底に向けて息を吐きます。この動作を 9 回以上繰り返します。

⑭ 出来るだけ上体を動かさないようにして、ゆっくり首を回します。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間を置いてから再開します。この動作を 9 回以上繰り返します。

⑮ 出来るだけ上体を動かさないようにして、ゆっくり首を回します。回転方向は先程と逆廻りです。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間を置いてから再開します。この動作を 9 回以上繰り返します。

⑯ 両手の指を櫛のようにして額から後頭部までを鋤き、次に親指の腹で耳のうしろから顎の骨に沿って喉までをさすりながら戻ります。この動作を 9 回以上繰り返します。

《新闻话语》房屋翻新诈骗行为

最近，房屋翻新诈骗案出现了急剧增多的现象。其犯罪手法为：主动而巧妙地告诉房主“您家的墙壁有裂缝，要是发生地震的话可支撑不住！”从而骗房主与其签订本来不需要翻新的房屋翻新施工契约，以诈骗房主钱财。去年度的受骗案件最少为375桩、受害金额达到5亿4,800万日元，平均每桩约为175万日元。

最近由于“石棉”这一建筑材料所引起的工业疾患大量出现，于是一些道德败坏的工商业者又开始趁机耍花招，说什么“您家的房顶用了石棉，应该换一个房顶”，并进入他人家中，骗得房主与其签订翻新契约的事件时有发生。这些工商业者往往先是假装热情地为房主修剪庭院中的树木，但当房主表示出不愿意签约的时候，其态度就会暴变，有时甚至动用威胁恐吓的手段。

受害者大多是一个人独居、或虽有家人同住，但白天不在家的高龄者。据说那些罹患愚痴症等、缺乏充分判断能力的人，最容易成为骗子们的目标。房屋翻新诈骗行为采用的是以体力衰弱、闭门独居的孤苦老人为猎物，剥夺其晚年的积蓄、性质极其恶劣的犯罪手段。

据说一些行骗的工商业者，由于伪装得十分巧妙、热情，以至有的受害人在签订了修缮费极高的契约、因而失去大量财产之后，仍然没有察觉。最近，前来敲房主家门的人，已经不再限于男性，有时甚至是看上去十分和蔼可亲的女性。

下面让我们来看看这些道德败坏的工商业者的典型特征：

- ・ 不请自到地突然出现在您家的门口（有信用的公司不会采取擅自登门的营业方式）
- ・ 说话、用语极其温柔和善。表现得十分愿意倾听老年人诉说。
- ・ 无论回绝了多少次，仍然执拗地找上

《ニュースの言葉》リフォーム詐欺

リフォーム詐欺とは最近、急増している犯罪で、その主な手口には「お宅の壁にひびが入っています。地震が来たらもちませんよ。」などと言葉巧みに持ちかけ、不要な住宅改修（リフォーム）工事契約を結ばせ、代金を騙しとるといったものです。昨年度の被害総額は少なくとも375件、5億4,800万円で平均額は175万円にも上ります。

最近では建築資材に使われるアスベスト（石棉）が原因とみられる健康被害が多発していることに目を付けた悪徳業者が「屋根にアスベストが使われているから取り換えの方がいい」と言い、家に入り込み、契約を結ばせると言った手口も増加しています。業者は初めは庭木の手入れなどをして親切を装う一方、契約を済むと態度を一変させて脅すこともあるようです。

被害者の多くは一人暮らし或いは同居家族がいても昼間は一人きりになる高齢者です。認知症（痴呆症）などで判断力が十分でない人が標的にされることも多いようです。体力が衰え、一人暮らしの寂しさを募らせるお年寄りを狙い、老後の蓄えを奪う大変悪質な手口です。

業者は巧みに親切を装うので、被害者の中には多額の契約を交わして資産を失っても被害にあったことに気づかないこともあるといます。最近では訪問してくるのは男性とは限らず、一見、人当たりのいい婦人の場合もあります。

門来。

- ・ 到提笔签约为止，数小时地赖着不走。
- ・ 一旦签约，便着急忙慌地要马上动工。
- ・ 签约后，又接着向房主推荐这个那个翻新项目。

要想避免上当受骗，就应该在以下几个方面，加以十分的小心和注意：

- ・ 不和上门推销的人签约。
- ・ 想要翻新房屋的话，得和多个公司进行详细的估价，花足够的劳力和时间来探讨翻新事宜。
- ・ 不一味听取工商业者的一面之词。

总之，最为重要的是，绝对不要当场签约。要是感觉什么地方有点儿蹊跷，就应当立刻与第三者或消费者中心进行商谈。



こういった悪徳業者の代表的な特徴を
挙げてみます。

- ・ 飛び込みで家に突然やってくる（優良な会社は飛び込みでの営業は行わない）。
- ・ 優しい言葉使い。お年寄りの話をよく聞いてくれる。

- ・ 断っても何度もしつこく来る。
- ・ 契約をするまで、何時間でも居座る。
- ・ 契約後すぐに工事をしたがる。
- ・ 契約後次々と別の工事を勧める。

被害に遭わないようにするために、次のことには十分、注意しましょう。

- ・ 訪問販売では契約しない。
- ・ 工事を依頼する際には、複数の会社から詳細な見積りを取り、手間と時間をかけて十分に検討する。
- ・ 業者の説明を鵜呑みにしない。

とにかく、重要なのは絶対にその場ですぐに契約しないことです。怪しいと思ったら、第三者や消費者センターに相談しましょう。



連載》 网络用语词典④

“网路”

要想上网或发送电子邮件，就得首先开通自己的电脑与互联网连接的电流回路（网路）。而这样的网路有数种，现在我们就给大家介绍其中较为主要的几种：

1) 通过一般电话线路上网的话

○一般线路

因为这是利用家庭中的普通电话座机线路，所以不需要另外铺线。只要自己连接上“猫”就行。“猫”大多在购买电脑时就已经附带在内，若需要另外购买，笔记本电脑大约在 6~7,000 日元上下、台式电脑只需要 2~3,000 日元左右。另外，每个月的费用，虽然会因通讯时间及所选网络经营商的不同而出现差异，但总的来说费用都比较便宜。

一般线路的缺点是，通讯速度非常慢，再加上与家庭座机用的是同一条线路，因此在上网或发送电子邮件时，就不能打电话或发传真。

○ADSL

与上述一般线路一样都是利用电话线，但它是在座机和传真所使用的部分之外进行电子邮件和上网通讯，因此就可以一边打电话，一边上网。

要相连接 ADSL，就需要先安装语音分离器 and ADSL “猫”。其价格一套大约在 10,000 日元上下，也可以租用，租借费为每个月 500~1,000 日元左右。另行安装的话，首期费用为 3~5,000 日元、每个月的费用大约为 3,000 日元。

ADSL 可以利用一般电话线，因此无需进行其它大型铺线施工，再加上成本很低，所以现在设置 ADSL 的人处于暴增状态。其通讯速度会因地域不同而表现出一些差异，但它比其它方式要快捷，特别是接受速度极快，所以很适合于需要接收众多资料的互联网用户使用。

《連載》 ネット用語辞典④

「ネットワーク回線」

インターネットやメールを利用するには、まず自分のパソコンとインターネットを結び回線（ネットワーク回線）を開通させる必要があります。このネットワーク回線には、いくつかの種類があります。以下に、その主なものをご紹介します。

1) 一般電話回線を利用する場合

○一般回線

家で使っている普通の電話回線を利用するので、特別な工事はいりません。自分でモデム（交換機）を接続します。このモデムは、パソコン購入時にすでに装備されている場合が多いのですが、別に購入する場合でもノートパソコンなら 6~7,000 円前後、デスクトップパソコンなら 2~3,000 円前後です。また、月々の利用料は、通信時間や契約するプロバイダによっても異なりますが、比較的安価です。

欠点は、通信速度がかなり遅いことと、1つしか回線がないため、メールやインターネットをしながら、電話やFAXを使用することができないことです。

○ADSL（エーディーエスエル）

上記と同様に普通の電話回線を利用しますが、この回線の中で電話やFAXで使う部分とは別の領域を使ってメールやインターネットを行う方式です。したがって、電話を使いながらインターネットを見ることが出来ます。

ADSLの接続には、スプリッタやADSLモデムという機器を取り付ける必要があります。これらの価格はセットで 10,000 円前後ですが、月々 500~1,000 円ぐらいの利用料を払ってレンタルすることも出来ます。また、取り付けのための初期費用 3~5,000 円程度と月々の利用料 3,000 円程度がかかります。

一般の電話回線を利用できるので大がかり

2) 铺设特殊网路的话

○ I S D N (综合业务数字网)

ISDN 在一开始就将网路与电话线路进行分离, 因此可以一边上网或发送电子邮件, 一边打电话或发传真。而且其通讯速度也仅次于 ADSL。

开设 ISDN 网路, 需要安装一种叫做终端适配器的机器 (15,000 日元左右)。首期费用在 2,500 日元上下, 每个月的网路基本费用大约是 2,800 日元, 而每个月的通讯费用大约是 2,500~3,000 日元 (24 小时连接的话)。

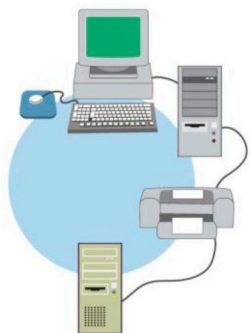
有的地区无法铺设 ISDN, 而有条件铺设的地区其通讯速度都是一样的。要铺设 ISDN, 就需要请 NTT 的人前来进行线路施工, 到施工完毕为止, 一般都需要一定的时间, 费用也比 ADSL 要高出一些。

○光缆

所谓光缆, 即指用玻璃或塑料制材的细纤维制成的、可以透光的通信电缆。光缆使超高速完成超长距离间的资料发送和接收成为了可能。现在的光缆用户大多还集中在一些大型企业内, 但它有可能渐渐进入普通家庭。

光缆费用因用户所选网络服务商及服务内容的不同而多少会呈现出一些差异, 现在首期费用大约为 30,000 日元, 每个月的通讯费在 6,000 日元上下, 这比其它网路费用显得略高, 但它将成为未来网路的霸主。

究竟选择哪一种网路为佳呢, 请您最好是根据自己的情况, 向电脑销售商或电话公司、再就是网络服务商进行咨询后决定。



な設置工事の必要もなく、コストもあまりかからないので、今はこの接続方法が爆発的に増えています。通信速度は、利用地域による違いはありますが、他の方式よりも速く、特に受信速度が速いので、受信データが多いインターネットなどに適しています。

2) 特別な回線を引く場合

○ I S D N (アイエスディーエヌ)

ISDNは、初めから2回線分が確保されているので、メールやインターネットをしながら電話やFAXも使えます。また、通信速度は、ADSLに次いで高速です。

ISDNは、ターミナルアダプタという機器 (15,000 円程度) を取り付けて使用します。初期費用は 2,500 円程度で、月々の回線基本料が 2,800 円程度、月々の利用料が 2,500~3,000 円程度 (常時接続の場合) となっています。

地域によっては利用できないところもありますが、利用できる地域はどこでも通信速度が一定です。ISDN回線にするにはNTTによる工事が必要で、一般的に設置まで少し時間がかかります。経費的にもADSLより若干割高です。

○ 光ファイバー

光ファイバーとは、ガラスやプラスチックの細い繊維でできている、光を通す通信ケーブルのことです。超長距離でのデータ通信が超高速で可能になります。今までは大手企業などの利用が中心でしたが、徐々に家庭での利用も可能になりつつあります。

契約するプロバイダや契約内容によって多少の違いはありますが、現在は、初期費用が 30,000 円程度、月々の利用料が 6,000 円程度で、利用料金としては他の回線に比べて高めですが、将来はメジャーとなる回線でしょう。

どの回線を選ぶかは、自分の状況に合わせてパソコン購入店や電話会社またはプロバイダに相談して決められた方が良いでしょう。

2005年度 高中升学指导信息 (续)

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

另外，前一期里已经介绍过的内容，若开始时间是9月以后的话，将再次登载于此。同时，有的活动在开始日程等方面发生了变更，敬请加以留意。

按①日期时间和地点/②报名处 之顺序登载

◆埼玉县

“面向不以日语为母语的孩子及其家长的高中升学指南” 「日本語を母語としないことと保護者の高校進学ガイダンス」

① 9月11日(星期日)13:00~16:00
らおざたわー かいぎしつ さいきょう
ラムザタワー3階1・2会議室 (JR埼京
せん おさしのせん おさしうらわ
線・武蔵野線武蔵浦和駅 步行1分钟)

问询电话:048-723-0826 (山尾)

10月10日(节日)13:00~16:00 越谷
しちゅうおうしみんかいがん どうぶいせざきせんこしがや
市中央市民会館 (東武伊勢崎線越谷
えき 步行5分钟)

问询电话:090-3912-3597 (奥村)

② 埼玉県国際交流協会事業課(伊藤FAX:
048-833-3291)

※ 请事先通过传真报名。须写明姓名、电话号码、所在地的市、町、村名称、年级、出身国、希望前往的会场、及是否需要配备翻译等事项。

2005年度 高校進学の進路 ガイダンス情報 (続き)

ぜんごう しょうかい ちゅうごくきこくしゃ がいこく
前号でもご紹介した中国帰国者や外国
じん ちゅうがくせい ほごしゃ かたがた
人の中 学生とその保護者の方々のための進
路ガイダンス情報の続きをお知らせします。

なお、前号に掲載した内容でも9月以降に開催されるものについては、再掲しています。また、開催日程等が変更されたものがありますので、ご注意ください。

◆大阪府

(大阪市)

“多文化升学指南”「多文化進路ガイダンス」

① 10月2日(星期日)、大阪市立東商業
こうこう
高校… 家长(监护人)亦可参加

② 大阪市外国人教育研究協議会事
おきよく ちゅうおうく
務局 (〒540-0006 大阪府大阪市中央区
ほうえんざか ちゅうおうせいねんせんたー
法円坂1-1-35 大阪市中 央青年センター
ない
内、FAX:06-6946-7795)

※ 请事先通过传真报名。须写明姓名、电话号码、所在地的市、町、村名称、年级、出身国、希望前往的会场、及是否需要配备翻译等事项。



◆大阪府内の其它地区

“多种语言升学指南”「多言語進路ガイド
ンス」

- ① 10月16日(星期日)13:00~16:00 富田
林消防署(近鉄線富田林西口駅 步行5分钟)

11月13日(星期日)13:00~16:00 同上
问询电话:河内長野市国際交流協会
(TEL:0721-54-0002 江川・辻本、只提供日语服务)

- ② 河内長野市国際交流協会 (FAX:07
21-54-0004)

※ 请事先通过传真报名。须写明姓名、
电话号码、所在地的市、町、村名称、
年级、出身国、希望前往的会场、及是
否需要配备翻译等事项。

◆長野县

“面向外国学生的升学指南”「外国籍生徒
進路ガイダンス」

- ① 9月11日(星期日) 長野市・ふれあ
い福祉センター(※日期改成了8月28日)

9月19日(节日) 伊那市・いなっせ

10月9日(星期日) 松本市・南部公民
館

10月16日(星期日) 上田市・上野が丘
公民館

问询电话:(财)長野県国際交流推
進協会(春原・片山TEL:026-235-7186、
可说汉语)

- ② 同上

◆奈良县

“面向在日外国初中生的升学指南”「在日
外国人中学生のための高校進学ガイダン
ス」

- ① 9月16日(星期五) 生駒市
9月30日(星期五) 北葛城郡

※ 均定于傍晚举行

- ② 奈良県外国人教育研究会 (FAX:07
42-62-5568)

※ 请事先通过传真报名。须写明姓
名、电话号码、所在地的市、町、村名
称、年级、出身国、希望前往的会场、
及是否需要配备翻译等事项。

◆神奈川県

“面向不以日语为母语的人们之高中升学指
南”「日本語を母語としない人たちのための高
校進学ガイダンス」

- ① 9月23日(星期五)13:00~16:00 神奈
川県民センター2階大ホール(JR横浜駅
西口 步行5分钟)

10月2日(星期日)13:00~16:00 ひら
つか市民活動センター(JR平塚駅下车)

10月10日(节日)13:00~16:00 いちよ
う小学校コミュニティハウス(高座
渋谷駅下车 步行15分钟)

10月15日(星期六)13:00~16:00 さ
がみはら国際交流ラウンジ(JR横浜、淵
野辺駅下车)

- ② 无须事前报名

◆千葉県

“面向不以日语为母语的父母及其孩子的高中升学指南”「日本語を母語としない親と子どものための高校進学ガイダンス」

① 10月1日(星期六) 13:30~16:30 千葉
 市国際交流協会会議室(センターシ
 イータワー12F)

10月15日(星期六) 13:30~16:30 船
 橋市葛飾公民館講堂

10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏

10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏
 10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏

10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏
 10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏

10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏
 10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏

10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏
 10月16日(星期日) 13:30~16:30 柏
 ミュゼ 柏

※ 请事先通过传真报名。须写明姓名、电话号码、所在地的市、町、村名称、年级、出身国、希望前往的会场、及是否需要配备翻译等事项。



◆東京都

“面向不以日语为母语的父母子女的高中升学指导”「日本語を母語としない親子のため
 の高校進学ガイダンス」

① 10月16日(星期日) 13:00~16:30 東
 京ボランティアセンター・会議室ABセント
 ラルプラザ10階(JR総武線飯田橋駅西口
 步行1分钟/地下鉄東西線・有楽町線・
 南北線飯田橋 步行1分钟)

10月16日(星期日) 13:00~16:30 東
 京ボランティアセンター・会議室ABセント
 ラルプラザ10階(JR総武線飯田橋駅西口
 步行1分钟/地下鉄東西線・有楽町線・
 南北線飯田橋 步行1分钟)

② 同上
 ※ 参加费(资料费) 200 日元



新聞摘要

(2005年6月16日～7月15日)

7月6日(星期三)

这一天，大阪地方裁判所首次公布了对于中国残留孤儿向15个地方裁判所提起的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼之判决结果。判决对于原告所提出的、国家违背了实施早期归国的义务以及违反了自立支援义务的这两项指控，判以原告指控的两项行为都“不存在违法性”，因而全面驳回了原告的起诉。

原告方准备进行上诉。



7月7日(星期四)

对于致力于让世人了解中国黑龙江省方正县政府在1963年为那些在本地去世的日本人修建的“日本人公墓”这一事实、同时对方正县的农业发展和日语教育等事业进行支援的“方正地区支援交流会”(一段时间其活动曾处于停顿状态。本刊上一期作过介绍)这一组织，以第二、三代为中心的归国者，本着“传承公墓存在的事实、促进日中交流”的精神，于今年6月，将“方正地区支援交流会”易名为“方正友好交流会”，从而使其踏上了新的征程。

7月8日(星期五)

7日，中国迎来了日中战争的导火线——“卢沟桥事变”纪念日。这一天，三千名部队有关人员及市民，在坐落于北京郊外卢沟桥的“抗日战争纪念馆”，举行了纪念仪式。另外，纪念馆在完成了全面翻新的装修工程后，这一天重新对外开放。在纪念馆里，有一块名为“日军暴行”的展地，同时也有介绍、强调战后日中友好历史的内容。

ニュース記事から

(2005年6月16日～7月15日)

7月6日(水)

中国残留孤儿が全国15地裁で提訴している国家賠償訴訟の初めての判決が6日、大阪地裁であった。判決は、原告が主張していた国による早期帰国実現義務違反と自立支援義務違反について、いずれも「違法な行為があったとは認められない」として、原告の請求を全面的に棄却した。原告側は控訴する方針。

7月7日(木)

中国の黒竜江省方正県政府が現地でも亡くなった日本人のために1963年に建設した「日本人公墓」の存在を広く知らせるとともに、同県の農業や日本語教育などへの支援を行ってきた「方正地区支援交流の会」(一時活動が休止状態。前号の本欄で紹介)について、中国帰国者2・3世代が中心となり、公墓の存在を語り継いで日中の交流を育もうと今年6月、同会を「方正友好交流の会」として再出発させた。

7月8日(金)

中国は7日、日中戦争の発端となった「盧溝橋事件」の記念日を迎え、北京市郊外・盧溝橋にある「抗日戦争記念館」で軍関係者や市民3,000人による記念式典を開催した。また、同記念館は同日、施設を全面改装して再オープンした。展示内容は、「日本軍の残虐行為」というブロックが設けられている一方、戦後の日中友好の歴史の紹介についても強化されている。

健康商談室 / 糖尿病③

最可怕的是综合症

表现在全身的综合症

不对血糖进行控制而是“放任自流”的话，就会引起各种各样的综合症。血糖值越高、以及高血糖的状况持续的时间越长，综合症的发病率也就越高。

综合症又分为由糖尿病本身的恶化所带来的突发性综合症（糖尿病昏迷）和因血糖高而逐渐造成体内病变的渐行性综合症两种。特别可怕的，其实是后者，因为它会透过全身器官表现出来。

多种多样的渐行性综合症

渐行性综合症又可以分为血管性障碍和神经性障碍两种。血管性障碍中具有代表性的是因毛细血管障碍而引发的视网膜病变和肾脏病变、以及由粗血管障碍而引发的动脉硬化。另外，神经障碍又分为知觉神经、运动神经和自律神经障碍。

血管障碍和神经障碍又会相互影响，导致全身症状趋向恶化。因此与其将综合症看成是每个器官的症状，不如将其看成是一种全身性疾病。

发病原因之一 蛋白质发生变质

罹患糖尿病时，血液中的葡萄糖便会“爆满”。而这些过剩的葡萄糖又会与构成人体组织的蛋白质结合（糖化）、并导致其发生变质，从而使其失去原有的功能。这种蛋白质的糖化，是致使糖尿病综合症发作的诱因之一。

当血管内部发生这种蛋白质糖化现象时，血管就会容易堵塞；而蛋白质糖化现象若是发生在神经系统的话，就会引起神经系统功能低下。

健康相談室 / 糖尿病③

糖尿病のこわさは合併症にある

合併症は全身に現れる

血糖をコントロールせず高いままほうっておくと、さまざまな合併症がおきてきます。

合併症は、血糖値が高ければ高いほど、また高血糖の状態が長く続けば続くほど、発症率は高くなります。

合併症には、糖尿病自体が悪くなっておきる急性のもの（糖尿病性昏睡）と、高血糖によってからだが少しずつおかされていく慢性のものがあります。特にこわいのは後者で、症状は全身にわたって現れます。

慢性合併症は多種多様

慢性の合併症は、大きくは血管障害と神経障害とに分けられます。血管障害の代表的なものに、細小血管の障害によっておきる網膜症と腎症、大血管の障害によっておきる動脈硬化があります。また、神経障害は知覚神経、運動神経、自律神経のそれぞれがおかされておこります。

血管障害と神経障害は相互に影響しあい、全身の症状を悪化させます。合併症は個々の病気というよりも、むしろ全身の病気と考えたほうがよいのです。

発症の原因 - ①タンパク質が変性する

糖尿病にかかると、血液中にブドウ糖があふれた状態になります。この過剰なブドウ糖がからだを構成しているタンパク質に結びつき（糖化）、タンパク質を変性させると、タンパク質は本来の役目を果たせなく

发病原因之二 山梨醇蓄积在细胞内

还有一个原因是，一种叫做山梨醇的物质积蓄在人体细胞内。山梨醇是由葡萄糖转换过来的物质。正常情况下，它将继续转换成果糖。但是当血糖高的时候，山梨醇就会过剩，造成向果糖转换的速度无法跟上。于是重复转换出来的山梨醇便积蓄于细胞内，从而最终引起人体功能障碍。这也是所谓神经障碍的一大诱因。

对综合症进一步深入了解

要克服综合症，首先就得对它有一个比较深入的了解。在此，给大家列举几种具有代表性的综合症：

糖尿病昏迷

在突然停止注射胰岛素、或是因为罹患感染性疾病而导致胰岛素功能降低时发生。它的特征是：比较突出地出现口渴及尿频、疲劳等糖尿病特有的症状后，渐渐使人的知觉变得模糊，最终陷入昏迷状态。

发生糖尿病昏迷的原因是血糖数值高得异常、血液渗透压力上升，造成脂肪而非葡萄糖的以糖代谢紊乱，因而产生出一种叫做“酮体”的物质，这种物质又会使血液酸化，从而导致糖尿病酮症酸中毒（糖尿病昏迷）。

发生昏迷时需要立刻住院，并遵从医生的处理。但是平常只要加以注意，糖尿病昏迷是可以防范于未然的。



なります。このタンパク質の糖化が合併症発症の原因のひとつにあげられます。

タンパク質の糖化が血管におきれば血管をつまみやすくするし、神経におきれば神経機能^{のう ていか}を低下させます。

発症の原因②ソルビトールが細胞にたまる

もうひとつの原因は、ソルビトールという物質^{ぶつしつ}が細胞にたまってしまうことです。ソルビトールはブドウ糖^{へんか}が変化したのですが、正常ならソルビトールはさらに果糖^{かとう か}に変わります。ところが血糖^{あお}が多いとソルビトール^{すびーど}がたくさんできすぎ、果糖^あに変わるスピードが追いつかなくなるのです。だぶったソルビトールは細胞にたまり、機能障害をおこすこととなります。これは神経障害の大きな原因となっています。

合併症をよく知ろう

合併症^{こくふく}を克服するには、まず相手^{あいて}をよく知らなければなりません。おもな合併症をあげてみました。

糖尿病性昏睡

インスリン^{とうよ きゅう}の投与を急にやめたり、感染^{かんせん}症^{しょう}にかかったりしてインスリンの働き^{はたら}が不足^{ふそく}するとおこります。口の渇きや多尿^{たにょう}、疲れなど、糖尿病特有の自覚^{じかく}症状^{じょう}が強く現れたのち、意識^{いしき}がしだいに混濁^{こんたく}し、やがて昏睡^{おちい}状態に陥^{おちい}ります。

原因は、血糖値^{いじょう}が異常に高くなり、血液^{しんとうあつ}の浸透圧^{じょうしゅう}が上昇^{しほう}すること、そしてブドウ糖^かの代わりに脂肪^{しぼう}をエネルギー源^{えねるぎーげん}にすることによってケトン体^{けとんたい}という物質^{しじょう}が生じ、これが血液^{さんせい}を酸性化^{さんせい}することなどからおこり

血管障害/糖尿病视网膜病变

视网膜是聚光成像的器官，但集结在视网膜上的毛细血管若是发生障碍的话，就会引发视网膜病变，导致视力下降。初发时期的单纯型视网膜病变，只要进行眼底检查就能发现，因此在这个阶段若是使血糖数值恢复正常的话，就可以阻止视网膜病变的进一步恶化，甚至有望康复。但是病情若是不断恶化，发展成增生型视网膜病变的话，就会引发大出血和视网膜脱落，严重时还会导致失明。由这种原因造成的失明，在后天性失明患者中居首位。

视网膜病变的早期发现和治疗虽然是最为关键的，不过最近通过激光照射，使视网膜形成局部性的凝固（激光凝固）治疗以及“切除玻璃体”的治疗方法，都实现了对于失明和视力降低的预防目的。



神経障害

人体的末梢神经很容易受到伤害，它一旦受损，体内的信息情报就会无法传递到末梢，或是反过来，来自神经末梢的信息情报就会无法传递到神经中枢。

① 知覚障害

来自手脚的知觉传递不到大脑，造成对于疼痛及热烫、冷冰等生理知觉变得迟钝。同时致使手脚麻木和疼痛。

② 运动障害

致使肌肉力量衰弱和肌肉麻痹。造成面部表情僵硬、眼球转动迟钝。

③ 自律神経障害

引发出汗异常、排尿苦难、头晕、起身后发晕、胃肠障碍及勃起障碍等自律神经障碍。

ます。

昏睡がおきたらただちに入院し、医師の処置をあおぎます。しかし糖尿病性昏睡は、日頃から注意していれば防げる病気です。

血管障害/糖尿病性網膜症

網膜は光が像を結ぶところで、ここに集まる毛細血管が障害を受けると網膜症がおき、視力が低下します。初期の単純網膜症なら眼底検査ですぐに見つかり、この段階で血糖値を正常にもどせば進行はストップするか、回復する可能性もあります。しかし病状が進んで増殖性網膜症になると、大量出血や網膜剥離がおきたりして、ときには失明にいたることもあります。この失明は現在、後天性失明の原因のトップを占めています。

早期発見が治療の第一ですが、最近ではレーザー光線で網膜を部分的に凝固する「光凝固」療法や「硝子体切除術」で失明や視力の低下を防げるようになりました。

神経障害

末梢神経が障害を受けやすく、末端まで情報がうまく伝わらなかったり、反対に末端からの情報がうまく中枢に伝わらないことからおこります。

① 知覚障害…手足の知覚が脳に伝達されず、痛みや熱さ、冷たさなどの感覚が鈍くなります。手足のしびれや痛みをおこします。

② 運動障害…筋力の低下や筋肉のマヒをおこします。顔の表情がつかれなくなったり、目の動きが悪くなったりします。

③ 自律神経障害…発汗異常、排尿障害、めまい、立ちくらみ、胃腸障害、勃起障

血管障害 / 动脉硬化

据说糖尿病患者的动脉硬化过程，较一般人快。40 岁的人的动脉血管，比正常人要老化出 10 岁。动脉硬化会引发心肌梗塞及脑血管梗塞等死亡率极高的疾病，所以需要特别留意。同时它也是坏疽及间歇性跛行症（由于下肢动脉发生硬化，导致一走路就疼痛，但停下来疼痛就消失）的诱因。

血管障害 / 肾脏病变

在人体肾脏里，存在着一种具有利尿功能的毛细血管球组织。这种毛细血管球组织的功能是过滤血液中无用的体内废物，并排泄到尿液中来。因此集结在毛细血管球里的毛细血管一旦受到损害，就会给尿液的形成带来阻碍从而导致肾脏病变。

当体内废物无法正常排泄到体外，相反人体所需的蛋白质大量地进入尿液中来时，就会带来浮肿、贫血及高血压等病症，若是进一步恶化，还有可能导致肾功能低下和尿毒症。如果发展到这一步，就不得不进行血液透析（人工透析）了。近来因糖尿病而接受人工透析的人数一年比一年多，占了透析总人数的三分之一，糖尿病是造成人工透析的最大元凶。（未完待续）



〔摘自《更进一步地了解糖尿病》〕

害など、自律神経が障害を受けます。

血管障害 / 动脉硬化

糖尿病になると動脈硬化の進行が早まり、40 歳でふつうの人より 10 歳も早く動脈が老化するといわれています。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞など死亡率の高い病気の引き金になるだけに、注意しなくてはなりません。また壊疽や間欠性跛行症（下肢の動脈硬化のために少し歩くと痛みが出て休むとなおる）などの原因にもなります。

血管障害 / 腎症

腎臓には尿をつくる糸球体という組織があります。糸球体は、血液を濾過して不要な老廃物を尿に排泄しますが、ここに集まる毛細血管が障害を受け、尿をつくる機能が阻害されておこります。

老廃物が体外に排泄されなくなり、反対にからだに必要なタンパク質が尿中に大量に排泄されるためにむくみが生じ、貧血、高血圧などをきたし、さらに進むと腎不全や尿毒症になることもあります。こうなると血液透析（人工透析）を受けなければなりません。糖尿病による血液透析は年々増加し、透析を受けている人の 3 分の 1 を占め、人工透析の原因の 1 位となっています。

（続）



「もっとよく知ろう 糖尿病」（株）

（社）
（株）
社会保険出版社発行）より抜粋

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

《红白喜事》冠婚葬祭中的“冠”

在这一期里，我们想就冠婚葬祭（红白礼祭）中的“冠”给大家作一下介绍。

进入正题之前，先让我们来看一看什么是“冠婚葬祭”。这是古代的四大礼法，“冠”指戴冠仪式；“婚”指婚礼；“葬”指葬礼；“祭”指祭祖。

所谓“元服”，本来是指古代男儿在成人时为他所举行的祝贺仪式，这一天，成人男儿的发型、服饰都要变换，并为之戴冠。据说在当时，男孩子长到 11 至 17 岁之间时，大都会为他举行戴冠仪式。

现在在日本，符合“冠”这一礼法而普遍举行的活动，有“首参神社”、“七五三”、“成人式”等。

首参神社

这是为了祝贺小宝宝诞生、祈愿他/她健康成长而前往当地的神社进行参拜，也说成是“参拜神社”或“首参保护神”。有关参拜的时期，古代传下来的规矩是：男孩儿在出生后的第 31 天；女孩儿在出生后的第 33 天前往神社，但最近已经不太拘泥于这种时间限定了。

另外，首参神社一般都是由祖母代替产后身体还没有完全恢复的孩儿的母亲，抱着婴儿前往神社参拜的。



《冠婚葬祭》冠婚葬祭の「冠」（かん）

今回は、冠婚葬祭の「冠」についてご紹介
したいと思います。

本題に入る前に冠婚葬祭とは何のことで
しょうか。これは、古代の四大礼式のことで、
「冠」は元服、「婚」は婚礼、「葬」は葬儀、
「祭」は祖先の祭祀のことを意味しています。

元服とは、元々は男子が成人になったこと
を示し祝う儀式で、髪型や服装を改め、頭
に冠を加えるものでした。当時は、11～1
7歳で行うことが多かったといえます。

現在の日本で「冠」に該当するものとして
広く行われている行事には、「初宮参り」、
「七五三」、「成人式」などがあります。

初宮参り

これは、赤ちゃんの誕生を祝い、元気な成
長を願って、地元的神社にお参りするもの
で、「お宮参り」、「産土（うぶすな）参り」と
もいいます。お参りの時期は、男児は生後3
1日目、女児は33日目というのが古くから
のしきたりですが、最近ではあまり日数にこ
だわらずに行われています。

なお、お参りには、産後の体力が回復し
ていない母親に代わって祖母が赤ちゃんを抱
いていくことになっています。

七五三

这是指为了祝愿孩子的健康成长，男孩分别在三岁至五岁上、女孩则分别在三岁和七岁上，由一家人齐齐整整地前往神社进行参拜的仪式。参拜时间的正式规定是那年的11月15日，但大多数人似乎都是选择这一天前后的节假日前往参拜。

成人式

指年轻的男女满20周岁时为他们举行的、祝贺其加入成人（大人）行列的仪式。

每年1月的第二个星期一（到1999年为止都是1月15日）为“成人节”，各地的地方政府都会邀约那些刚刚成年的人举行纪念仪式，可是最近发生了年轻成人在这样的仪式中吵闹及饮酒等不良行为，因此，重新审视以行政机关为主的“老一套”的纪念典礼形式、提倡由新成人自己组织庆祝仪式的地方政府，日渐增多。

另外，现在日本的法定成人年龄为20岁。但因国度及民族的不同，这一年龄也会出现参差。即使同是在日本，正如开头所说的那样，“元服”时代的成人年龄，就与现在不一样。



七五三

子どもの健やかな成長を願って、男児は3歳と5歳、女児は3歳と7歳のときに家族そろって神社にお参りするものです。お参りの時期は、その年の11月15日が正式ですが、実際にはその前後の休日に行う場合が多いようです。

なお、以前は数え年で行うこととなっていました。現在では満年齢で行う人も増えています。



成人式

若い男女が満20歳になり成人（大人）の仲間入りしたことを祝う行事です。

1月の第2月曜日（1999年までは1月15日）の「成人の日」には、各地の自治体で新成人を招いて記念式典が行われています。近年では式典中の私語や飲酒などが、参加者のマナーの悪さが指摘される一方、行政主体の「お仕着せ」の式典の在り方を見直し、新成人自身による手作りの式典を開催する自治体も増えてきました。

なお、現在の日本における成人年齢は、満20歳ですが、それぞれの国や民族により年齢が異なります。また、日本においても、本稿の初めの部分で述べたように、「元服」の時代の成人年齢は、現在とは違っていました。

◆ 24小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心24小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外)咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用3分钟、这一点请注意。

◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五・六 10:00~12:00

《訂正》 《訂正》

第21号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
第21号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所

订正处

ご誤

誤 正 正

5頁 右段下から15行目

5頁右側下面第15行 「かりゆし」 「かりゆしウェア」

「編后记」

二次大战结束后的第60个夏天又到来了。真正经历过战争的人越来越少，有关战争的记忆也日渐风化。今天，日本出现了连日本曾经发动过战争这一事实都不为知晓的年轻世代。我们认为如何将战争带来的悲剧传达给后人，这是十分重要的一件事，虽然这么做会遇到很多困难。我们平时总是把和平的生活环境看成是理所当然的，可曾想即使在现在这一刻，战争，仍然在世界上的许多角落爆发着、继续着。我们没有理由忘记今天的和平来得是多么不容易。(T)



「編集後記」

戦争が終わって60年目の夏が来ました。戦争を直接体験した人が少なくなり、戦争の記憶も徐々に風化しつつあります。日本が戦争をしたことも知らない世代が生まれている今、いかに戦争の悲惨さを語り継いでいくか、難しいことですがとても大切なことだと思います。私たちは普段平和に暮らせることを当たり前のように思っていますが、今も世界の様々な場所で戦争は続いています。いかに平和が貴重なものか忘れてはいけないと思います。(T)

『天天好日』第22号 2005年8月15日発行
〈天天好日の発行月：1・2・4・5・7・8・10・11月〉

編集発行
中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
カーニープレイス新御徒町 6階
TEL：03-5807-3171/FAX：03-5807-3174
E-mail：info@sien-center.or.jp
http://www.sien-center.or.jp

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)
〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12
TEL：06-6361-6114/FAX：06-6361-2997
E-mail：kinki-center@osaka.ywca.or.jp
九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)
〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松 1-2-22
福岡県社会福祉センター 4階
TEL：092-713-9988、050-6620-2608(生活相談室)
FAX：092-713-9987
Email：kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp