

天天好日

“不得了！大地震了！怎样跟您所惦记的家人取得联系呢？”

「すわ、大地震！心配な家族にどうやって連絡を取りますか？」

灾害发生时确认家人平安与否的方法 / 災害時の安否確認の方法

当灾害发生时，最为担心的就是家里及关系亲近的人是否平安无事。或许有的人经历过这样的事情：关键的时候，不管怎么打电话想确认家人平安与否，电话就是打不通。

据有关调查显示，当居住在远方的家人或亲属遭遇灾害时，六成的人表示希望“通过话筒直接通话”这一方式来取得联系。因此，人们一窝蜂地、不间断地打电话，最终导致电话线被打爆、无论怎么打都打不通的情形。这样不仅会加重自己不安的心情，而且还有可能对呼叫消防及救护车等救援·救生各项活动带来妨碍。为了避免发生类似的事情，当灾害降临的时候，电信公司便会启动对超出转换器处理能力之外的电话进行限制的举措。（接下页）



災害時、一番心配なのは家族や親しい人たちの安否。しかし、いざというときに、安否の確認をしようと電話を何度かけてもつながらないといった経験をした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ある調査では、遠方にいる家族や親戚が災害にあったとき、6割の人は「電話による直接通話」で連絡を取りたいと思うそうです。その結果、殺到する電話利用者で電話回線はパンクし、いくらかけても通じず、余計に不安が募ってしまうだけでなく、消防車や救急車を呼ぶといった救援・救命活動に支障をきたしてしまうということも起こりかねません。こういった事態を防ぐために、災害時には電話会社が交換機の処理能力を超えた分の電話を人為的に抑制する通信規制を行います。（次頁に続く）

目 录/目 次

灾害发生时确认家人平安与否的方法/災害時の安否確認の方法..... 1~6

属于你我的天天好日/この人の天天好日.. 7~9

刘女士的"一回一个要领"养生气功⑥/劉さんのワンポイント養生气功⑥..... 10~11

健康商谈室・糖尿病④ / 健康相談室・糖尿病④..... 12~15

高中升学指导信息 / 高校進学 of 進路ガイダンス情報 16

新闻摘要/ニュース記事から..... 17~18

大学入学考试特别措施/大学入試特別措置..... 18~19

..... 18~19

编后记 / 編集後記..... 20

(接前页)为此，受灾地区内的电话优先通
话，而从受灾地区以外来的电话被极力控
制。平成 7 年 1 月阪神・淡路大地震发生
时便是如此，电话难以打通的情况据说整
整持续了五天。

立足于这样的教训，为应对今后可能发
生的大地震，各种确认家人平安与否的对
策已经开始导入。在此，我们打算给大家
介绍其中的几种。只是，仅仅自己一个人
了解如何与家人取得联系并不为足，更重
要的是，在平素就应该与灾情一旦发生
时急需取得联络的家人充分商量好到
时候通过什么样的方式来联系。另外，各
电信公司都在特定的期间（除元旦以外，
每月 1 日、防灾周期间的 8 月 30 日～
9 月 5 日、防灾与志愿周期间的 1 月 15
日～21 日）分别开展灾情发生时的电
话服务体验活动，因此与家人及好友等
一起尝试一下，也是不错的。

1 灾情发生时的传信拨号 (NTT 东・西日本)

发生强度为“弱 6 级”以上的地震时
即可拨打传信电话；若地震强度低于 6
级或是火山爆发等灾情发生时，仅限于
打往受灾地区的电话极为集中的情况
下，“灾情发生时的传信号码”便可以
被拨打。此号码的拨打方式为：

① 录・放留言的方法

ア 可以进行录音・重放的电话号码
受灾地区的电话号码(以都道府县为
单位)

イ 录音・重放的方法
拨打到传信拨号中心 171 (いない)



录音键为 1 (有暗号的录音键为 3)
重放键为 2 (有暗号的重放键为 4)



拨打受灾地区的电话号码 (请务必
先拨打市区号)



若为拨号盘式电话，需要听从话
音的指示录・放留言，完成后将话
筒放回原处。

(前ページより) そのため、被災地内の通信
を優先し、被災地外からの通信は極端に
制限されることとなります。平成 7 年 1 月
の阪神・淡路大震災の時には、このように
電話のつながりにくい状況が延々 5 日
間も続いたそうです。

このような教訓をふまえ、今後起こる
かもしれない大地震や災害に備えて、安
否確認の方法についてもいろんな対策が
とられています。今回はそのいくつかを
ご紹介したいと思います。大事なことは、
自分ひとりがこれらの方法を知ってい
るのではなく、いざというときに連絡を
取りたい相手とどのような方法で連絡
をとるかということ。これを常日頃から
十分に確認しておくことです。また、各
電話会社では特定(元旦を除く)毎月 1
日、防災週間の 8 月 30 日～9 月 5 日、
防災とボランティア週間の 1 月 15 日～
21 日)に、それぞれの災害時サービ
スを体験利用できるようにしてありま
すので、一度、家族や知人などと一緒に
試してみると良いかもしれません。

1 災害用伝言ダイヤル (NTT 東・西日本)

震度 6 弱以上の地震が起きたとき
には、また、それ以下の地震や噴火な
どが起きたときには、被災地への通話
などが極端に集中した場合に限って、
「災害用伝言ダイヤル」の利用が可能と
なります。この伝言ダイヤルの利用方
法は、次のとおりです。

① 伝言の録音・再生方法

ア 録音・再生できる電話番号
被災地の電話番号 (都道府県単位)

イ 録音・再生方法
伝言ダイヤルセンター 171 (いな

若为按键式电话，需要先按 1 和 # 字键之后再录・放留言，完成之后按 9 和 # 字键
再将话筒放回原处。



② 有关留言的录音及保存时间

ア 录音时间

一条留言的时间为 30 秒以内（来自同一号码的、可能登录的留言条数最多为 10 条，至于可能登录的具体留言条数，会因灾害发生时的情况而有所不同。）

イ 保存时间

录音完毕后 48 个小时（一旦超过保存时间，留言便会被自动洗去。）

③ 可以拨打的电话种类

家庭电话、公用电话、手机（部分电信公司的牌号除外）以及设置在受灾地区的特设公用电话都可以拨打。只是以来自受灾地区的录音电话优先，其次才是来自受灾地区以外的，因此有可能出现留言暂时录不进去的情况。（但此时重放留言不受影响）

④ 费用

传信号码的拨打是免费的，但录・放留言需要付费。只是当受灾地区的公用电话实施免费制，以及受灾地区设置了专用的特设公用电话时，从这些电话机拨打出去的电话，都是免费的。

い) にダイヤルします。



录音は 1（暗証番号あんしょうばんごうを利用する録音は 3）

再生は 2（暗証番号を利用する再生は 4）



被災地の電話番号（市外局番号しがいきよくばん 必ず入れること）をダイヤル



回転ダイヤル式電話の場合は、音声案内かいてんに従って伝言を録音又は再生し、終了したら受話器を置きます。

プッシュボタン式電話の場合は、1 # を押してから伝言を録音又は再生し、終了したら 9 # を押してから受話器を置きます。

② 伝言の録音時間、保存期間

ア 録音時間

1 伝言あたり 30 秒以内（1 電話番号あたりの伝言登録可能数は、最高 10 伝言まで、具体的な登録可能数は、そのときの状況により異なります。）

イ 保存期間（時間）

録音後 4 8 時間（保存期間を経過した時点で、伝言は自動的に消去されます。）

③ 利用できる電話の種類

一般電話、公衆電話、携帯電話（一部の電話会社のものを除く。）及び被災地に設置する特設公衆電話から利用することができます。ただし、被災地以外の録音については、被災地での録音優先されるため、しばらく利用できない場合があります（この場合でも再生



2 灾情发生时的留言揭示板服务 (NTT ドコモ、ボーダフォン、au 等各手机通信公司)

当发生强度为“弱 6 级”以上的地震等大规模灾害时，留言揭示板服务便开始启动。

身处受灾地区(只有ボーダフォン一个公司的服务扩大到其它地区)的人可以在手机的屏面上登录自己的安否情况，而在灾区或灾区以外地区的家人及亲友，可以通过手机或电脑来确认。另外，还可以向事先登录好的联络人自动发送由当事者本人留下的安否情报。

由于这种通讯体系与通话服务进行的是分别管理，所以去年十一月新潟县中越地区发生地震的时候，留言揭示板服务未设置任何限制，据说也没有发生信息发送方面的问题。另外，今年八月宫城县南部地震时，灾情发生后的四天之内，据说在上述 1 中讲到的传信拨号的使用件数大约为三万件，而留言揭示板服务的使用件数则为二十万件左右。

以下为留言揭示板服务的使用方法：

① 登录留言的方法

从“平安无事”、“受灾了”、“在家”、“在避难处”等条目中选择有关受灾情况及状态的文字（也可以重复选择或不选择），同时将自己要传达的留言，按“全角型”字体、百字数以内输入手机。

每一个手机号最多可以登录的留言条数为十条，第十条以后的留言将依次洗去前

は可能です)。

④ 利用料金

伝言ダイヤルセンターの利用料は無料ですが、伝言の録音・再生時の通話料は有料です。ただし、被災地内の公衆電話が無料化された時や被災地に特設公衆電話が設置された時には、これらの公衆電話からの利用は全て無料となります。

2 災害用伝言板サービス (NTT ドコモ、ボーダフォン、au など携帯電話各社)

震度 6 弱以上の地震など大規模災害が発生すると、災害用伝言板サービスが開始する仕組みになっています。

被災地 (ボーダフォンのみは、それ以外の地域も含む) にいる人は自分の安否情報を携帯電話の画面から登録することができ、その情報を被災地やそれ以外の地域にいる家族や友人は、携帯電話やパソコンで確認することができます。また、事前に登録した人に、その情報を自動的に送信することもできます。

この通信システムは、通話とは別個に管理できるために、昨年 11 月の新潟県中越地震の際には、一切通信規制を行わなかったのに、アクセスに問題が生じなかったといえます。また、今年 8 月の宮城県南部地震では、発生から 4 日間で、上記 1 の災害用伝言ダイヤル約 3 万件に対して、災害用伝言板サービスが約 20 万件の利用があったといえます。

この災害用伝言板サービスの利用方法は、次のとおりです。

① メッセージの登録方法

被災の状況や状態について、「無事です」「被害があります」「自宅に居ます」

面所登録の内容。同时最长保存时间为登录完毕后七十二个小时。

② 留言的确认方法

调出各自手机上的“留言揭示板服务”屏面，再输入对方的手机号码（仅限于同一个手机通讯公司），就可以确认到对方登录的留言。

另外，不同通讯公司的手机、PHS 以及电脑，可以通过下述网址与“留言揭示板服务”连线：

NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/>
ボーダフォン

[http://dengon.vodafone.ne.jp /](http://dengon.vodafone.ne.jp/)
au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

③ 其它服务

除去以上所介绍的几种服务以外，其它的服务还有：若是灾情发生时，事先登录好需要向其传递自己安否情报之人的邮址（不同公司的手机或电脑的邮箱号码亦可）的话，只要对方在灾情发生时的留言揭示板上留下留言，就会被自动传送出去（ボーダフォン及 au）；另外就是根据情况，将登录在留言揭示板上的留言通知给对方的“登录通知短信”服务（仅 NTT ドコモ 有此项服务）

④ 费用

同一个手机通讯公司的灾情发生时留言揭示板服务是免费的。但连接其它公司通讯提供的留言揭示板服务时，需要支付传送通讯费。另外，上述③中所介绍的登录通知短信服务，其发送费用虽然是免费的，但接收及向登录通知短信服务站回复时，亦需支付传送通讯费。



「避難所に居ます」などのうちから選択（複数選択や選択しないことも可）するとともに、コメントを全角 100 文字以内で入力します。

メッセージの登録可能件数は、1 携帯電話番号あたり 10 件で、10 件を超えるメッセージは古いものから順次上書きされます。また、メッセージの保存時間は、登録から最大 72 時間です。

② メッセージの確認方法

それぞれの携帯電話の「災害用伝言板」の画面から相手の携帯電話番号（契約会社と同じものに限る）を入力すれば登録されたメッセージを確認することができます。

なお、他社の携帯電話、PHS、パソコンなどからは、それぞれ次のアドレスにより各社の「災害用伝言板」にアクセスすることができます。

NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/>

ボーダフォン

[http://dengon.vodafone.ne.jp /](http://dengon.vodafone.ne.jp/)

au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

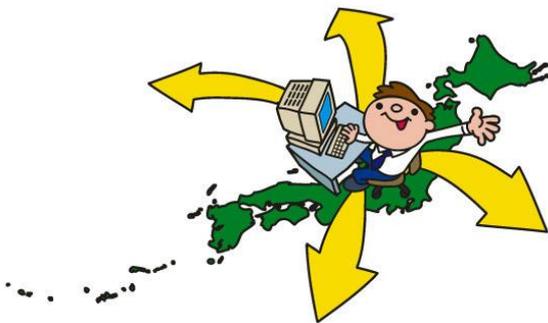
③ その他のサービス

以上のほか、災害にあった時に安否情報を伝えたい人のメールアドレス（他社の携帯電話やインターネットのアドレスでも可）を事前に登録しておけば、それらの人に対して、災害用伝言板にメッセージが登録されたことを自動的に通知するサービス（ボーダフォン及び au）や災害用伝言板に登録されたメッセージの内容を必要に応じて通知する「登録通知メール」というサービス（NTT ドコモのみ）があります。

3 NTT 東・西日本電信公司除了上述 1 中的服务以外,还新增并开始试行提供可以登录・浏览传信情报(文字、声音、图像)的“灾情发生时的宽带留言板 web171”(https://www.web171.jp)服务。

随着电脑的普及,受灾地区的居民借助互联网连线传信板网站、或是以电话号码或姓氏・口令为钥匙,进入传言情报的相关网站,使传言情报的登录服务成为了可能。另外,登录在传信板上的情报信息,又会在全国(包括海外)各地因着这把钥匙而被打开、浏览或追加登录新的信息情报。

综上所述,利用电信・电话系统来确认平安与否这一方式,实际上已被投入到最近发生的大地震中来,并且发挥了较好的作用。只是震灾发生时即使各个通讯公司的基站没有问题,连接基站的电缆也会出现断裂及停电的情况,再者就是如果东京等大都市发生大地震时,传信板网站究竟能发挥多大的功能,这些都还是一个未知数。所以,虽说有点原始,但离家避难的时候,在家门前或避难处等地方,给家里或关系亲密的人贴上一个条子,也是有效的办法。总之,我们在平时就应该考虑如何通过各种手段发出信息、确认安否。



④ 利用料金

同一の会社どうしの災害用伝言板サービスの利用料は無料ですが、他社が提供する災害用伝言板サービスへのアクセスにはパケット通信料がかかります。また、③の登録通知メールについては、送信は無料ですが、受信及び登録通知メールに対する返信にはパケット通信料がかかります。

3 NTT 東・西日本では、電話(音声)による上記 1 のサービスに加え、新たに伝言情報(文字、音声、画像)の登録・閲覧が可能な「災害用ブロードバンド伝言板 web 171」(https://www.web171.jp)を試行提供しています。

パソコンの普及に伴い、被災地域の住民がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号又は氏名・パスワードをキーとして、伝言情報の登録が可能なサービスです。また、登録された伝言情報は、キーにより全国(海外を含む)から閲覧や追加伝言登録が可能となっています。

以上のような電信・電話システムを利用する安否確認については、最近の大きな地震の際に実際に使われ、効果を発揮していますが、各電話会社の基地局そのものには問題がなくても基地局間を結ぶケーブルの切断や停電、或いは、東京などの大都市で大地震が起こった際にどの程度機能するかは未知数です。原始的なようですが、避難する際に自宅前や避難所などに離れ離れになった家族・友人あての貼り紙をしておくのも有効でしょう。いろいろな方法で情報を発信し、確認する方法を日頃から考えておきたいものです。

属于你我的天天好日

この人の天天好日

自发组织起来的太极拳活动

在东京江戸川区的一个小小的公园里，有一个从每天早晨七点起就开始练习太极拳的归国者小组。这个活动组织现在一共有八名成员。住在近处的，骑自行车就能到；可是住在远处的，得坐公共汽车再倒电车、要折腾上一个小时才能到。

这个小组是从去年 8 月开始活动的。转眼间一年已经过去了。无论酷暑还是严寒，没有一天停止过练习，也不分周末或节假日。一个成员带着十分充实的表情愉快地告诉我，练太极拳“就象上班一样。”只是下雨时，脚下会变得泥泞不堪，所以不得不停练。要是天气好坏难以揣摩断定的话，就通过打电话来相互取得联络。这是因为以前曾经发生过有一个成员跑到公园里去，却发现只有自己一个人的事情，所以从那以后，大家开始了正式的联络。

大家每天早晨六点半在公园集合，先聊上一阵子的天儿，然后从七点起练习一个小时。打太极拳时间不长的成员，还会被安排在易于观察和模仿有经验的成员其“姿势”的位置上。几个月前起，这个小组开始带上录音机，一边播放太极拳的音乐一边进行练习。录音带是一个成员找来的。为了让参加活动人在家里也能练习，他还给每个人都复制了一份，并送给了大家。

成员们接触太极拳的时间参差不齐。最长的 8 年，还有从几个月前才开始打的。但是大家都有着共同点，那就是所有的人都是来日本以后才开始打拳的。给我留下深刻印象的是，没有人出来指导、指挥，而是由大家相互纠正各自的不足之处、彼此间相互指教。

这个活动的组织的契机，是由首都圈中心的太极拳课堂而得来的。每周三上午十点开始两个小时，是邀请身为归国者的

自分たちで作った太極拳サークル

東京、江戸川区の小さな公園で毎朝 7 時から太極拳の練習を行っている帰国者のサークルがある。現在、メンバーは 8 人。近い人は自転車で来られる距離だが、バスと電車を乗り継いで 1 時間かけてやって来る人も

いる。
このサークルが活動を始めたのは去年の 8 月。あっという間に 1 年が経った。夏の暑い日も冬の寒さ厳しい日も、毎日欠かさず練習してきた。日曜日にも祝日もない。メンバーの 1 人は充実した顔で「仕事みたいなものさ」と楽しそうに言う。ただ、雨の日だけは足もとがぬかるむので休みにする。天候がはっきりせず、練習があるか判断に迷うときには電話で連絡を回す。以前、誰か 1 人だけ公園に行ってしまったことがあってから、きちんと連絡を取り合うことにしている。

朝、6 時半ごろ公園に集まり、まず、おしゃべりをひとしきりして、7 時から 1 時間の練習を行う。経験の浅い人がベテランの「型」を見て真似しやすいようにと立ち位置にも心配る。数ヶ月前からテープ・レコーダーを持参し、太極拳の音楽をかけて練習している。太極拳のテープはメンバーの 1 人が探しきたものだ。家でも練習できるように全員

の分をダビングして配った。
太極拳のキャリアは様々だ。いちばん長い人で 8 年、数ヶ月前に始めたばかりの人もい

老师来执教。这样，不仅仅局限在每星期一次的练习上，而是希望练习得更多一些、让自己的拳术更进步一些的人，便招呼在一起学习的同伴，开始了自发性的活动。

成员们为了取得更大的进步，现在也在首都圏中心的课堂继续着太极拳的学习。每周跟着老师学一次，成员们在中心主办的课堂上解决那些自主练习时做不好的动作，然后再回到自己的活动中进行反复练习。本来以中心开办的课堂为契机起步的自主练习活动，现在已经将重点转移到了小组活动上去了。



三个月前，两名日本人有時也加入到了这个活动中来。她们是居住在附近的娘俩（母亲和女儿），据说是有一次在散步的时候偶然经过公园，看到有人打太极拳，就主动打听“我们能不能参加？”而成为小组一员的。虽说指导两个人太极拳的主要是这个小组中日语比较好的成员，但是休息的时候大家都聚在一起愉快地进行闲谈，平时很少有机会与日本人沟通的成员，此时也交流得很开心。成员们说只要是想打太极拳的人，无论日本人还是中国人都敞开大门欢迎。

我禁不住问起大家参加这个活动的动机及其变化。

“前一段时间退了休、有了时间，就悠悠闲闲地呆在家里，或者是照顾照顾孙子，日复一日、天天都是一个样。多亏打上了太极拳，使我的生活有了劲头。住在

る。みんなに共通しているのは、日本に来てから始めたということだ。誰か1人が指揮をとるのではなく、お互いうまくできていないところを指摘したり、教えあったりしているのが印象的だ。

このサークルができたきっかけは、首都圏センターの太極拳教室だった。毎週、水曜日の午前10時から2時間、帰国者講師を招いて教室を開いている。週に1度の教室だけでなく、もっと練習して上達したいと思った数人が教室の仲間に声をかけ、活動を始めた。

メンバーは更に上達したいからと首都圏センターの教室に現在も参加している。週に1回、先生に習うことで、うまくできないところを解決し、自分たちの活動で更に練習を積む。センターの太極拳教室がきっかけになって始まった自主サークルだが、今は自分たちのサークル活動に重心を置いている。

3ヶ月くらい前から、2人の日本人も時々、参加するようになった。近所に住んでいる親子（お母さんと娘さん）で、散歩でたまに公園を通りかかったときに太極拳を見かけ、「参加してもいいですか」と言ってきたそうだ。2人へ太極拳を教えるのは主に日本語の上手なメンバーだが、休憩のときにはみんなで雑談を楽しむ。普段、日本人とあまり交流する機会のない人もこのときは楽しく交流できる。太極拳がやりたい人だったら日本人でも中国人でも誰でも大歓迎するそうだ。

みんなにサークル参加の動機や変化を伺った。

同一个团地里的日本人还让我‘快点学好太极拳，然后在这儿教教我们！’，所以我要更加努力。”

“是朋友约我来参加的，打太极拳对于病后康复很有好处。我因为生病留下了后遗症，身体不听使唤，现在好多了。”

“我的体重减了七公斤。以前太胖了，脚使不上劲儿，可是最近变得有体力了。”

参加活动的每一个成员都众口一词地告诉我，打上太极拳以后，生活真的变得快乐起来了。看来伙伴们聚在一起练习打太极拳，对身心健康的确是大有好处啊。

通过太极拳而相识、结交的成员们，在我看来仿佛是多年的老友至交。他们在打太极拳以外的活动里也经常碰面。遇上高兴事儿就一起吃顿饭；有谁搬家就去帮个忙；谁有困难就伸手相助、互相支撑。成员们都说，即便出现了什么令人发愁的事，因为身边有了能随时吐露、商量的人，就可以放心地生活了。最早回到日本的 T 先生对日本的情况比较了解，有谁去医院要是说不明白的时候，T 先生就主动做陪同或翻译。

自己动手，去营造一个舒心的环境。通过“太极拳”这个共同爱好而结交的伙伴们，每天充满生机地、愉快地开展着他们的活动。（やま）



「しばらく前までは、退職して、時間ができたので家でのおんびりしたり孫の面倒を見たりする日々だったが、太極拳のおかげで生活にはりができた。同じ団地の日本人に“早く上手になって、ここで太極拳を教えてよ！”と頼まれているから、もっとがんばらないと。」

「友人から誘われて参加するようになったが、太極拳はリハビリにとってもいい。病気の後遺症で体が思うように動かなかったが、だいぶ良くなってきた。」

「体重が7キロも減った。前は太りすぎていたし、足に力が入らなかったが、最近は大分、体力がついてきた。」

毎日、太極拳をするようになって、生活が本当に楽しくなると口々に話してくれた。仲間が集って行う太極拳は体にも心にも、よく効くようだ。

太極拳がきっかけで知り合ったメンバーだが、今は旧知の友のように仲良く見える。太極拳の活動以外で会うことも多い。うれしいときに一緒にご飯を食べたり、引っ越しを手伝いあったり、困ったときは互いに助け合う。みんな、困ったことがあっても気楽に相談できる相手がいるから安心して生活できるという。日本にいちばん早く帰ってきた T さんは日本の事情にも詳しく、誰かが病院に行っても意志疎通ができないときに付き添ったり、書類の翻訳をしたりする。

居心地のいい場を自分たちで作っていく。「太極拳」という共通の趣味を通じてできた仲間たちは生き生きと、とても楽しそうに活動していた。（やま）

連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ⑥

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一边从事实践活动一边进行气功研究的工学博士・刘超女士开设的

(<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/ypkohama/>) 网站

●整骨伸筋功(1)

我们在这一期里给大家介绍一下养生气功中能帮助您调节、恢复神气的“整骨伸筋功”。此功由准备、头部 1～7、脖子 1～8、躯干 1～2、全身 1～3、腰部 1～2、收功 1～2 共计 25 套动作组成。其中从准备至脖子 8 为止的动作，与我们在第 21、22 期里所介绍的“缓解头部疲劳的气功(1)、(2)”里的一个动作除外(22 号中第 16 套动作，在第 9 和第 10 套动作之间进行)完全相同。

本期介绍的是躯体与全身的共计 5 套动作，剩下的四套将登载在下一期里。

① 双手叉腰，慢慢地转动腰部。转动中如果感觉到疼痛和快感，就停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。



② 朝与刚才相反的方向转动腰部。转动中如果感觉到疼痛和快感，就停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。

③ 将中指和食指并拢后前伸，并轻轻地攥住其它手指。边吸气边扭转身体，直到无法

連載 劉さんのワンポイント養生气功 ⑥

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。

※日本で気功を実践しながら気功の科学的研究を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いています。
(<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>)

●整骨伸筋功(1)

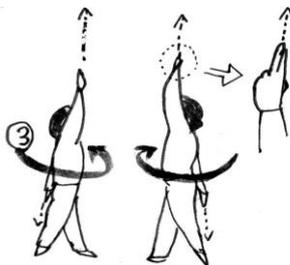
今号は養生气功の中の全身をリフレッシュさせるための「整骨伸筋功」をご紹介します。この気功は、準備、頭部 1～7、首 1～8、胴体 1～2、全身 1～3、脚部 1～2、収功 1～2 までの 25 の動作を通して行いますが、このうち最初から首 8 までの動作は、21 号、22 号で紹介した「頭の疲れを癒す気功(1)(2)」と 1 箇所を除き(22 号中の 16 の動作は、9 と 10 の間で行います)全て同じです。

胴体と全身の合わせて 5 つの動作を今号で、また、残りの 4 つの動作を次号でご紹介します。

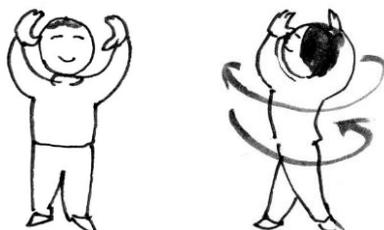
① 腰に手を当てて、ゆっくり腰を回します。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間をおいてから再開します。この動作を 9 回以上繰り返します。

② 腰を先ほどとは逆方向に回します。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあ

再扭转下去的地方为止,然后让并拢的中指和食指指向天际;让其它手指指向地心,一边想象自己体内的邪气正顺着手指排向外界,一边呼气;然后边吸气边朝相反方向转动身体。这个动作反复进行九次以上。



④ 并拢左右手的四根手指,让虎口大张,使食指与大拇指之间成圆弧状,想象夜空中的圆月,并抬起双手在自己眼前比出那轮圆月。接下来边吸气边扭转上半身,直到无法再扭转下去的地方为止,之后想象自己正在眺望远处天空中的明月、呼气,然后再次一边吸气一边朝相反方向转动上身。这个动作反复进行九次以上。



⑤ 让身体一边直立并做前屈的动作,一边用手背敲打从腰部到头部的脊梁骨部分。接下来一边抬起上半身一边用手背敲打与刚才相反的、从头部到腰部的脊梁骨部分,并让身体回到原来的姿势。这个动作反复进行九次以上。



ったら、そのまましばらく停止し、少し間をおいてから再開します。この動作を9回以上繰り返します。

③ 中指と人差し指を揃えて伸ばし、他の指は軽く握ります。息を吸いながら身体をひねり、ひねれるところまでひねったら上の手は天を指し、下の手は地の底を指し示し、体内の邪気が指先から排出される様子をイメージしながら息を吐き、息を吸いながら反対側へひねります。この動作を9回以上繰り返します。

④ 左右の手はそれぞれ4本の指を揃え親指を広げて、人差し指と親指で弧を作り、満月をイメージして、顔の前に月が浮かんでいるように掲げます。

次に上半身を息を吸いながらひねれるところまでひねり、続いて満月を遠くの空に見るようにイメージして息を吐き、再び息を吸いながら反対側へひねります。この動作を9回以上繰り返します。

⑤ 直立から前屈の動作をしながら、手の甲で腰から首までを背骨に沿ってたたきます。

次に上体を起こしながら逆に首から腰へとたたき、元の姿勢に戻ります。この動作を9回以上繰り返します。



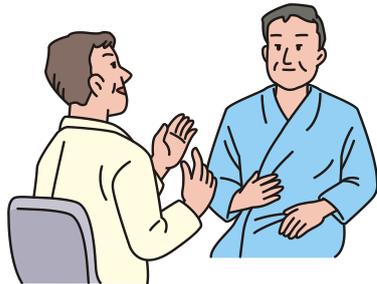
健康商談室 / 糖尿病④

反过来、正过去，早期发现都取决于定期性健康检查

源于体检的早期发现最为重要

糖尿病，是很难出现自觉症状的，这样就使发现病情延迟，从而在不知不觉中走向恶化的。因此，定期性的健康检查就变得十分重要。通过检查，在轻度时就发现并加以呵护的话，那么糖尿病本身就不是什么大不了的疾病了。

同时糖尿病也是一种长年伴随患者的、需要对血糖数值严加控制的疾病。罹患糖尿病之后，仍然需要定期性地接受健康检查。



万无一失的是做“葡萄糖耐量试验”

做糖尿病检查，首先需要对尿液中的糖分含量进行测定。但是，并不是说没测定出尿糖数值就可以放心了。因为在检查尿糖时，血糖数值如果低于 160~180mg/dl 的话，是呈现不出阳性（尿糖）的，所以这会导致一些轻度的糖尿病被忽略过去。

诊断糖尿病的基准，与其说是尿糖，不若说是血糖。“血糖检查”目的在于测定人体血浆中的含糖（葡萄糖）数值，人处于空腹状态时的空腹血糖数值高于 110mg/dl 的话，就可以怀疑是患了糖尿病。

测定血糖数值时，最好是连带着做一下

健康相談室 / 糖尿病④

早期発見は一にも二にも
定期検診から

検査による早期発見がとくに重要

糖尿病は自覚症状が出にくいために発見が遅れ、知らないうちに進行してしまう病気です。そこで重要になってくるのが、定期的な検査です。検査で軽いうちに発見しきちんとフォローしておけば、糖尿病自体はそれほど大変な病気ではないのです。

また糖尿病は、血糖値をコントロールしながら長く付き合っていく病気です。かかってしまっても、定期的な検診は必ず受けたいものです。

「ブドウ糖負荷試験」まですれば万全

糖尿病の検査には、まず尿にどれだけ糖が出ているかを調べる「尿糖検査」があります。しかし、これに糖が出ないからといって安心はできません。尿糖検査では、血糖値が 160~180 mg / dl 以上でなければ陽性（尿に糖が出ている）にならず、軽度の糖尿病は見逃されてしまうからです。

糖尿病の診断の基準になるのは、尿糖よりも血糖です。「血糖検査」は、血液中にどれくらい糖（ブドウ糖）が含まれているかを調べる検査で、空腹時の血糖が 110mg/dl を超える場合は、糖尿病の疑いがあります。

血糖検査の時に、あわせて血糖関連の検査もすると良いでしょう。ヘモグロビン A1c という検査は、過去 1~2 カ月の平均した血糖状態がわかり、より正確に判断できま

和血糖有关的其它检查。一种叫做血红蛋白 A1c 的检查，可以了解过去 1~2 个月间的人体平均血糖状态，它能更为准确地对血糖进行把握。

与这些检查相比，精确度更高的是“葡萄糖耐量试验”。这种方法是将 75 克葡萄糖溶于水中，在空腹时喝下去，之后每隔一小时测定一回血糖数值，这种检查还可以发现容易罹患糖尿病的“边缘性糖尿病”情况。

怎样读检查结果

血糖数值并非恒定不变。人在饭后，血糖数值就会升高，之后随着胰岛素的作用而逐渐降低。但健康人的血糖数值的浮动，会保持在一定的范围之内。

“葡萄糖耐量试验”，就是对这种血糖浮动范围进行观察的医学检查，所以它可以更为准确地得出结论。

日本糖尿病学会所制定的血糖数值基准为：空腹时 110mg/dl、一小时后 180 mg/dl、两小时后低于 140 mg/dl 的话，属于“正常型”；而空腹时高于 126mg/dl、两小时后高于 200 mg/dl 的话，便属于“糖尿病型”。同学会对糖尿病型一小时后的血糖数值，没有设定基准。另外，还将处于“正常型”和“糖尿病型”之间的人，定位成容易滑向糖尿病的“边缘型”（世界卫生组织称其为“耐糖障碍”），以唤起人们警惕潜在型糖尿病的发病危险。

食物和运动疗法乃治疗的根本所在

最终目的是预防综合症的发生

即使不幸患上了糖尿病，但只要不引发综合症，就可以过上与健康人毫无区别的生



す。

これらの検査よりさらに精度が高いのが、「ブドウ糖負荷試験」です。空腹時に 75 g のブドウ糖を水に溶かして飲み、1 時間ごとに血糖値を調べるもので、この検査によって糖尿病になりやすい「境界型糖尿病」も発見できます。

検査結果の読み方

血糖値はいつも一定しているわけではありません。食後は血糖値が上がり、インスリンの作用によってしだいに血糖値は下がります。この変動は、健康な人であれば一定の範囲内に収まっています。

「ブドウ糖負荷試験」では、この変動の範囲をみますから、より正確な診断を下すことができます。

日本糖尿病学会では、空腹時の血糖値が 110mg/dl、1 時間後が 180mg/dl 未満、2 時間後が 140mg/dl 未満を「正常型」、空腹時 126mg/dl 以上、2 時間後 200mg/dl 以上を「糖尿病型」の判定基準にしています。糖尿病型の 1 時間後の血糖値には基準はありません。また、「正常型」と「糖尿病型」のあいだを糖尿病にかかりやすい「境界型」(W H O では「耐糖障害」)として位置づけ、糖尿病発病への注意をうながしています。

治療の基本は食事療法と運動療法

最終目的は合併症の防止にある

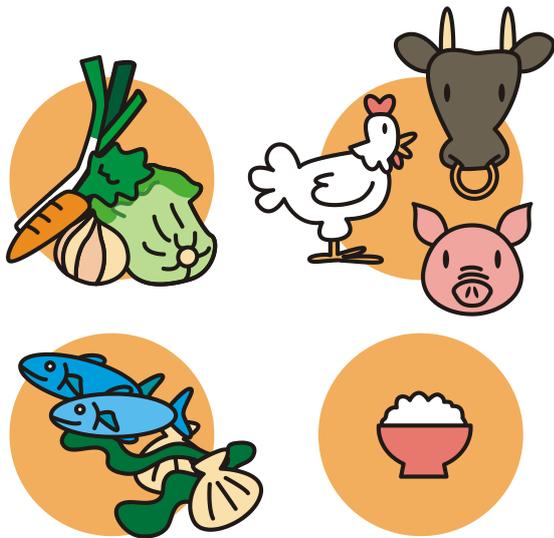
糖尿病は、合併症さえ引きおこさなければ健康な人と何ら変わらずに生活することが

活, 甚至还能尽天年。但这需要在日常生活中, 对血糖进行控制, 使其尽量接近正常数值。

导致糖尿病的最大原因是饱食和缺乏运动。因此其治疗方法的根本, 亦是围绕着食物和运动来改善生活环境、消除肥胖因素。其实单是通过食物和运动疗法, 就可以帮助大部分的人控制住血糖。

但是, 如果脾脏的胰岛素分泌能力降低, 仅仅借助食物和运动疗法已经无法使血糖回到正常数值的话, 就需要进行药物治疗了。

即使通过药物治疗也无效或是属于胰岛素依赖型糖尿病的人, 就需要导入直接补充胰岛素的胰岛素疗法。即使是接受药物或胰岛素治疗的人, 也仍然需要坚持进行食物和运动疗法。



食物疗法 —— ① 保持适当的卡路里

进行食物疗法的第一要素是将人体每天所需要的综合热量(卡路里), 限制在最小范围之内。由于这是因人而异的, 所以进行食物治疗时, 需要听从医生的正确指导。大体上的基准是标准体重(身高×身高×22), 分别乘以每个人的工作量(分为三个等级: 住院的人为 25kcal、不从事什么重体力劳动的人为 30 kcal、从事重体力劳动

できるし、天寿もまっとうできます。しかし、そのためには、血糖値が正常値に近くなるよう、日常的にコントロールしていかなければなりません。

糖尿病の最大の原因は、過食と運動不足です。したがって治療は、食事療法や運動療法によって生活環境を改善し、肥満を解消することが基本になります。これだけで大部分の人は、血糖をコントロールできるはずです。

しかし脾臓のインスリン分泌能力が低下し、食事療法や運動療法だけでは血糖が正常化しない場合は、内服薬による治療が必要になってきます。

それでもなお血糖がコントロールできない人やインスリン依存型の人は、直接インスリンを補うインスリン療法を行います。内服薬やインスリンを用いる場合でも、食事療法と運動療法は必ず実行するようにします。

食事療法 - ①適正カロリーを守る

食事療法の第一のポイントは、1日の総エネルギー(カロリー)を、健康維持に必要な最小限度の範囲内に抑えることです。これは個々の状況によって違ってきますから、正確には医師の指導が必要ですが、目安としては標準体重(身長(m)×身長(m)×22)に、そのひとの仕事量(入院している人 25kcal、特に重労働をしていない人 30kcal、重労働をしている人 40kcalの3段階)をかけます。たとえば身長160センチの主婦であれば、標準体重は1.6×1.6×22=56kgです。仕事は特に重労働ではありません。

的人为 40 kcal)。比如身高为 160 厘米的家庭主妇,其标准体重的计算方法为 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56$ 公斤。而这位主妇并没有从事什么重体力劳动,因此再乘以 30 kcal,这样一来,她的卡路里的适当数值便是 $56 \times 30 \text{ kcal} = 1680 \text{ kcal}$ 。

这就是她一天所需要的最低热能,因此进行食物治疗的铁的法则就是保持让热能不超过这个数值。

食物疗法 —— ② 保持均衡的营养

知道自己一天的最低卡路里以后,就需要在此范围内尽可能地摄取营养均衡的食物。均衡热能大体上的比值为:蛋白质 1、类脂质 2、含糖物质 5。现今食物疗法的倾向,已从指导人们降低含糖物质的摄取量,转向了降低类脂质的摄取量。在保持全盘营养均衡性的同时,一日三餐中每一餐的营养均衡性,亦是十分重要的。并且,还要养成有规律的饮食习惯,避免暴饮暴食对于消除肥胖亦是很有有效的。

开始进行食物治疗的时候,若是参考一下日本糖尿病学会颁布的《食物交换表》,或许能帮助您快一点儿掌握食物疗法的诀窍呢。(未完待续)



摘自《这些更要知道 糖尿病》

せんから、30kcal をかけます。すると適正カロリーは $56 \times 30 \text{ kcal} = 1680 \text{ kcal}$ ということになります。

これが必要最低量のエネルギーですから、これ以上カロリーオーバーしないということが、食事療法の鉄則です。

食事療法 — ② 栄養のバランスに気を付ける

適正カロリーがわかったら、この範囲内でできるだけ栄養のバランスをとるようにします。バランスの目安は、エネルギー比でタンパク質 1、脂質 2、糖質 5 です。現在では糖質を減らすよりもむしろ脂質を減らす方向で食事指導はなされています。全体のバランスということと同時に、3食それぞれのなかでバランスをとることも大切です。そして規則正しい食事を心がけ、まとめ食いを避けることが肥満の解消に有効です。

食事療法をする際には、日本糖尿病学会で出している「食品交換表」を参考にすると、食事療法のコツを早く会得できるでしょう。(続く)



「もっとよく知ろう 糖尿病」(株) 社会保険 出版社発行) より抜粋

2005 年度 高中升学指导信息 (续)

我们在上两期里给大家介绍了面向中国帰国者、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。

按①日期时间和地点/②报名处 之顺序登載

◆大阪府

(北河内同盟) (北河内ブロック)

“多文化升学指南” 「多文化進路ガイダンス」

① 10月29日(星期六) 13:00~16:00
守口市 教育文化会館 5 F

② 请通过学校进行申请。

(泉北同盟) (泉北ブロック)

“多种语言升学指南” 「多言語進路ガイダンス」

① 11月6日(星期日) 南図書館ホール (泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 步行5分钟)

咨询电话: 堺・パークレー協会 (TEL:072-222-7343)

※ 使用中国語是在星期一到星期五

② 同上



2005 年度 高校進学の進路ガイダンス情報 (追加情報)

前号と前々号でご紹介した中国帰国者や外国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追加をお知らせします。

(南河内同盟) (南河内ブロック)

“多种语言升学指南” 「多言語進路ガイダンス」

① 11月13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)

咨询电话: 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 同上 (FAX:0721-54-0004)

※ 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。

(丰能同盟) (豊能ブロック)

“多种语言升学咨询会” 「多言語進路相談会」

① 11月19日(星期六) 13:00~16:00 とよなか国際交流センター (阪急豊中駅 步行10分钟)

咨询电话: (財) とよなか国際交流協会 06-6843-4343 (中津)

② 同上

新聞摘要

(2005 年 7 月 16 日～9 月 15 日)

7 月 20 日 (星期三)

自民・公民両党在 20 日的政策责任者会议上，就探讨研究新增对于回到日本定居的中国残留孤儿的自立支援政策一事达成共识。近期将成立一个课题小组以整理、归纳新增补偿金等具体举措，如果协议得以达成的话，两党意欲在 2006 年度的预算中实现这一构想。

另外，由大约 60 名朝野党议员参加的超党派议员联盟“支援中国残留孤儿的国会议员之会”（斡旋人为中谷 元・元防卫厅厅长）也于这一天成立。成员们就包括新的支援政策在内的议员立法这一组织方针进行了意识确定。

8 月 15 日 (星期一)

这一天上午，大约 700 名中国残留孤儿在东京霞关附近举行了示威游行。参加游行的大多数人都是向国家提出索赔诉讼的原告团成员，他们要求“在战后 60 年解决残留孤儿问题”，大约 200 人还在厚生劳动省大门前举行了静坐示威。

9 月 5 日 (星期一)

在 11 日的众议院议员选举到来前的 9 月 5 日这一天，爱知县，大阪府，兵库县，高知县，福冈县等的残留孤儿等，向各选举管理委员会提出了要求对选举公报等内容提供汉语信息的请求。

9 月 6 日 (星期二)

这一天，熊本电视台制作的“井上家的审判 ～ 顽强地与国家抗争的中国残留孤儿一家”，摘走了第 25 届“地域时代”电影节竞赛金奖。这是一部讲述回到日本

ニュース記事から

(2005 年 7 月 16 日～9 月 15 日)

7 月 20 日 (水)

自民・公明両党は 20 日の政策責任者会議で、永住帰国した中国残留孤児に対して新たな自立支援策を検討することで合意した。近くプロジェクトチームを設置して給付金の新設など具体策を取りまとめ、合意が得られれば 2006 年度予算で実現を目指す考え。

また、与野党の約 60 人が参加する超党派の議員連盟「中国残留孤児を支援する国会议員の会」(世話人：中谷元・元防卫厅长官)も同日発足。新たな支援策を盛り込んだ議員立法の成立を目指す方針を確認した。

8 月 15 日 (月)

中国残留孤児ら約 700 人が 15 日午前、東京・霞が関周辺をデモ行進した。参加者の多くは国家賠償訴訟の原告団に加わっており、「戦後 60 年に残留孤児問題の解決を」などと訴えて、約 200 人が厚生労働省前に座り込んだ。

9 月 5 日 (月)

1 日に投票を迎える衆議院議員選挙を前に、愛知県、大阪府、兵库県、高知県、福岡県などで 5 日までに、中国残留孤児らが選挙公報などを中国語で情報提供するように各選挙管理委员会に申し入れた。

9 月 6 日 (火)

第 25 回「地方の時代」映画祭コンクール「井上家の裁判～国と闘い続ける中国残

の残留孤儿之两个女儿，因是他的中国妻子与其前夫所生而接到国家发出的离境命令之后，一家所进行的顽强抗争的纪录片。



面向第二、三代归国者的大学入学考试特别措施

对于第二、三代中国归国者来说，即使有着升入高中及大学的意愿，也会因为日语、或是由日语造成的学力问题，而使升学变得十分困难。这个问题被指出来以后，于是部分高中及大学采取了一些面向第二、三代归国者的入学考试特别措施。这些措施对于实施对象的来日年限等虽然有着一定的限制，但是迄今为止，已经有不少第二、三代归国者享受此类措施，从而圆了各自的升学之梦。

这一期里，我们就实施面向第二、三代归国者的大学入学考试特别措施的各大学名称予以登载。此信息载自中国归国者定着促进中心开设的网页“同声同气”（<http://www.kikokusha-center.or.jp/>）中的“设有中国归国者等子女特殊名额的大学网页一览”，您只要点击登载在这个网页上的各大学名称，便可以浏览各有关大学的入学考试指南主页。

另外，不是所有的专业都设有该类特殊名额，这一点敬请加以留意。同时，这种形式的入学考试，有着一定的条件限制（例如：归国时间必须在七年以内、只面向第二代归国者等等），因此，有关详细内容，请务必直接向各大学入学考试主管部门进行咨询。

高中入学考试特别措施的相关信息，我们将在下一期登载。



留孤児家族」が選ばれた。帰国した残留孤児の娘 2 人が中国人妻の連れ子だったため、この 2 人に対して国が出した退去命令と闘うという内容のドキュメンタリー。



帰国者 2・3 世のための大学入試特別措置

中国帰国者 2・3 世にとって高校や大学への進学は、その意志があっても、日本語や日本語に起因する学力の問題によって、容易なものではありません。この問題が指摘されてから、いくつかの高校や大学では帰国者のための入試特別枠などが作られました。滞日年数などの制限がありますが、今までにこの制度を利用して、進学を果たした 2・3 世も少なくありません。

今号では、帰国者 2・3 世が特別枠で入試を受けられる大学名一覧を掲載します。この情報は中国帰国者定着促進センター H P 「同声同気」(<http://www.kikokusha-center.or.jp/>) 中の「中国引揚者等子女特別枠のある大学のホームページ一覧」から提供を受けたもので、この H P に掲載されている各大学の学校名をクリックすると、それぞれの入試案内のページを見ることができます。

なお、特別枠はすべての学部に設けられているものではありませんので、ご注意ください。また、この入試には制限条件（例：帰国後 7 年以内、2 世のみ等）がありますので、詳細については必ず、各大学の入試係に直接、問い合わせてください。

设有中国帰国者等子女特殊名額の大学一覽

(登載順序乃遵照上述网页。登載内容为 2005 年 8 月 30 日以前的信息)

<国立大学>

室兰工业大学、小樽商业大学、弘前大学、埼玉大学、东京海洋大学、新潟大学、福井大学、信州大学、大阪外国语大学、鸟取大学、广岛大学、高知大学、爱媛大学、大分大学、宫崎大学、鹿児島大学、琉球大学

<公立大学>

青森县立保健大学、岩手县立大学、福岛县立医科大学、前桥工科大学、首都大学东京、神奈川县立保健福祉大学、福井县立大学、山梨县立大学、爱知県立大学、滋贺县立大学、大阪府立大学、神戸市外国语大学、下关市立大学、宫崎公立大学

<公立短期大学>

神奈川县立外语短期大学、三重短期大学

<私立大学>

独协大学、樱美林大学、大阪产业大学、桃山学院大学、京都经济短期大学、流通科学大学、山阳女子短期大学、东京经济大学、甲南女子大学、和光大学、麻布大学、佛教大学、日本社会事业大学、横浜商科大学、龙谷大学、芝浦工业大学、比治山大学、日本文理大学、法政大学



高校入試特別措置^{かんれん}関連^{しごう}の情報については、^{よてい}次号に掲載の予定です。

中国引揚者等子女特別枠のある大学一覽

(上記HPの掲載順。2005年8月30日現在)

<国立大学>

むろらんこうぎょうだいがく おたるしょうぎょうだいがく ひろさきだいがく
室蘭工業大学、小樽商業大学、弘前大学、さいたまだいがく とうきょうかいようだいがく にいがただいがく
学、埼玉大学、東京海洋大学、新潟大学、ふくいだいがく しんしゅうだいがく おおさかがいこくごだいがく
福井大学、信州大学、大阪外国語大学、とっとりだいがく ひろしまだいがく こうちだいがく えひめだいがく
鳥取大学、広島大学、高知大学、愛媛大学、おおいただいがく みやざきだいがく かごしまだいがく りゅう
学、大分大学、宮崎大学、鹿児島大学、琉球大学

<公立大学>

あおもりけんりつほけんだいがく いわてけんりつだいがく ふくしま
青森県立保健大学、岩手県立大学、福岛けんりついかだいがく まえばしこうかだいがく しゅとだいがく
県立医科大学、前橋工科大学、首都大学とうきょう かながわけんりつほけんふくしだいがく ふくいけん
東京、神奈川県立保健福祉大学、福井県りつだいがく やまなしけんりつだいがく あいちけんりつだいがく
立大学、山梨県立大学、愛知県立大学、しがけんりつだいがく おおさかふりつだいがく こうべしがいこく
滋賀県立大学、大阪府立大学、神戸市外国ごだいがく しものせきしりつだいがく みやざきこうりつだいがく
語大学、下関市立大学、宮崎公立大学

<公立短期大学>

かながわけんりつがいごたんきだいがく みえたんきだいがく
神奈川県立外语短期大学、三重短期大学

<私立大学>

どつきょうだいがく おうびりんだいがく おおさかさんぎょうだいがく
獨協大学、桜美林大学、大阪産業大学、ももやまがくいんだいがく きょうとけいざいたんきだいがく りゅう
桃山学院大学、京都経済短期大学、流つかがくだいがく さんようじょしたんきだいがく とうきょうけい
通科学大学、山陽女子短期大学、東京経ざいだいがく こうなんじょしだいがく わこうだいがく あざぶだ
済大学、甲南女子大学、和光大学、麻布大がく ぶつきょうだいがく にほんしゃかいじぎょうだいがく よこ
学、佛教大学、日本社会事業大学、横はましようかだいがく りゅうこくだいがく しばうらこうぎょうだ
浜商科大学、龍谷大学、芝浦工業大がく ひじやまだいがく にほんぶんりだいがく ほうせいだいがく
学、比治山大学、日本文理大学、法政大学

◆ 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 22 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 22 号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所

訂正处

ご 誤 誤

せい 正 正

10 頁 右段下から 22 行 目 10 頁 右側下面第 22 行 ディスクトップ デスクトップ

「编后记」

炎热的秋老虎已经走远，时节转成了秋季。秋风飒然拂面，给人以舒适之感。而我呢，现在正承受着属于夏季的疲倦。各位读者是否安然无恙呢？不知是不是因为夏天气温偏高的缘故，养在中心的木瓜嗖、嗖地往上窜，已经长到 2 米多高了。现在它第一次绽放出了花朵，而且结出了小小的果实。真希望果实最终能结成硕果。(T)



「編集後記」

厳しかった残暑も過ぎ去り、季節はすっかり秋になりました。さわやかな風が気持ち良く感じられます。私は今頃になって夏の疲れが出てきました。みなさんはいかがですか。ところで夏の暑さが良かったのか、センターで育てているパイナップルがぐんぐん育ち 2 メートルを超えました。はじめて花も咲き、小さいけれど実もなりました。早く食べられるくらい大きくなればと楽しみにしています。(T)

『天天好日』第 23 号 2005 年 10 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