

# 天天好日

## 东海・北陆及中国・四国支援・交流中心开始办公

### 東海・北陸及び中国・四国に支援・交流センターが開所

9月1日这一天，位于爱知县名古屋市内的“东海・北陆中国帰国者支援・交流中心”（简称“东海北陆中心”），以及位于广岛县广岛市内的“中国・四国中国帰国者支援・交流中心”（简称“中四国中心”）正式成立并开始办公。这两个中心是继首都圈中心、近畿中心、九州中心之后的第四、第五个支援・交流中心。东海北陆中心的管辖范围是富山、石川、岐阜、静岡、爱知及福井各县；中四国中心的管辖范围是鸟取、岛根、岡山、広島、山口、徳島、香川、爱媛及高知各县。

两个中心所开展的是日语学习支援活动（走读学习课程）、咨询、商谈活动及交流活动三项。有关走读课程的具体内容，敬请向上述各中心咨询。（各中心的联络方式，登载于本刊最后一页）

（接下页）



9月1日、愛知県名古屋市に「東海・北陸中国帰国者支援・交流センター」（略称「東海北陸センター」）が、また、広島県広島市に「中国・四国中国帰国者支援・交流センター」（略称「中四国センター」）が新たに開所しました。支援・交流センターとしては首都圏センター、近畿センター、九州センターに続く第4・5番目のセンターとなります。東海北陸センターは富山、石川、岐阜、静岡、愛知、福井の各県を、中四国センターは鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知の各県を所管します。

両センターで実施される事業は、日本語学習支援事業（通学学習課程）、相談事業、交流事業の三つです。通学学習課程の詳細等につきましては、それぞれのセンターまでお問い合わせください（各センターの連絡先は、本誌の最終頁に記載してあります）。（次頁に続く）

### 目 录/目 次

东海・北陆及中国・四国支援・交流中心开始办公 / 東海・北陸及び中国・四国に支援・交流センターが開所 ..... 1~3

考下一个资格来④・汽车维修工 / 資格を取ろう④・自動車整備士 ..... 4~9

征稿・只有努力才能拓展自己的道路 / 投稿・努力こそわが道 ..... 10~13

新闻话语・“原油价格上涨” / ニュースの言葉・「原油高騰」 ..... 14~15

高中升学指导信息（最后一次） / 高校進学・進路ガイダンス情報（最終回） ..... 16~17

新闻摘要/ニュース記事から ..... 17

健康商谈室・代謝综合症③ / 健康相談室・メタボリックシンドローム③ ..... 18~20

春夏秋冬・“旬”之食材与烹饪① / 春夏秋冬・旬の食材と料理① ..... 21~23

编后记 / 編集後記 ..... 24

(接前页)另外,远距离课程及《天天好日》的开办与发行工作,将一如既往地由首都圏中心负责,因此,居住在上述各地区的归国人员,若需要报名参加远距离课程;或是《天天好日》的邮寄地址发生变更,敬请通知首都圏中心。

**所长致词**

继东京、大阪、福岡各支援・交流中心之后,爱知与广岛的支援・交流中心同时于9月1日正式成立并对外办公了。

本中心的办所宗旨是,在对中国归国者所处的具体情况进行分析 and 应对的同时,争取地方政府及居民的协助,开设符合归国者呼声与需求、并设有不同目标及进度的进修学习班;开展学习商谈及向归国者提供信息的日语学习支援事业与工作;开展与广大归国者疏通情感及意识的交流事业与工作;开展从归国者的角度出发,设身处地为其出谋划策・为其提供援助,最终帮助其走上自立道路的事业与工作。

为了不辜负大家的期望,本中心每一个职员,都将在今后的工作中发挥刻苦钻研的精神,并力争与各位归国者同思共虑,与大家分享每一份快乐。在此,我们恳请大家能对本中心开展的工作给予理解与指导,同时为归国者走向自立而提供一份支援与帮助。

东海・北陆中国帰国者支援・交流中心  
所长 近藤 稔



各位归国人员,大家好!

此次,以支援居住在中国・四国地区的归国者为宗旨的“中国・四国中国帰国者支援・交流中心”,在继承以往“广岛县中国帰国者自立研修中心”办所精神的基础上,将所有工作继续委托于我们广岛县社会福祉协议会,并于不久前正式开始办

(前頁より)なお、遠隔学習課程と「天天好日」の発行は今まで通り首都圏センターが担当しますので、これらの地域にお住まいの帰国者の方々でも遠隔学習課程のご応募や「天天好日」の送付先住所の変更等は、首都圏センター宛にお寄せください。

**所長あいさつ**

このたび、東京、大阪、福岡の各支援・交流センターに次いで、9月1日に広島とともに愛知に開所しました。

センターでは、中国帰国者の方々の状況に対応するとともに、地方公共団体、地域住民の御協力をいただき、帰国者の方のニーズに応えた目的別・進度別の教室開催、学習相談や情報提供などの日本語学習支援事業、多くの方々と思いや感情を伝え合うことの出来る交流事業、親身になった相談・援助事業などに取り組み、帰国者の方の自立を支援してまいりたいと考えております。

皆さんの御期待にそえるよう、職員一同研鑽に努めるとともに、帰国者の方々と共に考え、多くの方々と喜びを共有できる活動に取り組んでまいりますので、センターの活動に御理解、御指導をいただくとともに、帰国者の方々の自立に御支援いただきますようお願い申し上げます。

东海・北陆中国帰国者支援・交流センター  
所长 近藤 稔



帰国者の皆さん、こんにちは。  
この度、中国・四国地方の帰国者を支援するための「中国・四国中国帰国者支援・交

公。

第二次世界大战已经过去 60 年了,可是围绕着归国者的形势变化以及所面临的问题,却涉及方方面面,且日益复杂化,这不得不叫人担心。

广岛县社会福祉协议会作为本中心之母体,多年来一直从事着当地的福祉工作。今后,我们福祉协议会将利用以往工作中积累起来的经验,为各位归国者在地区性生活中跨越语言及生活习惯等方面的障碍;为完成自身的自立并作为一名居民而为地区尽职尽责;为归国者们实现“活出自己特色”的健康生活而不惜一切地助一臂之力!

我个人于昭和 20 年,在北朝鲜出生,其后随母亲一道撤回了日本。

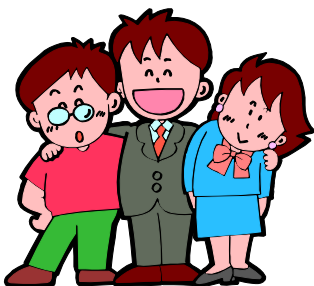
当然,我是无法体会当时的那种情形的。是母亲在养育我的过程中,给我讲述了那些故事。

此次安排我出任所长职务,让我感到了某种无法言喻的“奇缘”。

在此,我希望各位归国者,别介意事情的大小,只要有事,就敬请来本中心坐坐,我们想听您说说您的烦恼,并为您排忧解难。

中国・四国中国帰国者支援・交流中心

所长 藤 贺 卓



「流センター」が、これまでの「広島県中国帰国者自立研修センター」の流れを汲み、引き続き私共広島県社会福祉協議会に業務委託されることになり、先般開所されました。

戦後60年が経過したにも関わらず、帰国者を取り巻く状況の変化や直面する問題は多岐に渡り、益々複雑になっていると危惧しているところです。

当センターの母体となる社会福祉協議会は、長年地域の福祉問題に携わっています。その経験を活かし、帰国者の皆様が地域の中で、言葉や生活習慣などの壁を越えて、自立し地域住民の一員として自分なりの役割を持ち、「自分らしく」元気に生きていく、その手助けの一助となるよう邁進していきたく存じます。

私ごとですが、私は昭和20年に現在の北朝鮮で生まれ、その後母親と一緒に日本へ引き揚げたという体験を有しています。

もちろん、私にはその時の状況が分かるはずありませんが、母親からよく聞かされて育ちました。

この度、この様な関わりを持つことになったというのも、何か不思議な縁を感じています。

どうぞ皆さん、どの様なことでも結構ですから、当センターに気軽に立ち寄って下さい。そして悩みや相談などを含むいろいろなお話ができればと考えています。

中国・四国中国帰国者支援・交流センター

所長 藤 贺 卓

## “考下一个资格来”④ 汽车维修工

近年，酒后开车肇成的交通事故已经发展成了一大社会问题，而阻止因汽车维修保养不良所引发的事故及公害的日常发生，固然也是十分重要的。

汽车维修工所从事的工作，正是通过对汽车进行检查、保养和维修，从而使汽车的安全性得以确保。汽车维修工的就职单位，一般为汽车维修厂、车行、二手车行、汽车零件经销部、加油站等。其中也不乏自己创办相关公司的汽车维修工。

### 汽车维修工的类型

汽车维修工，可以分为以下十四种类型：

另外，“底盘”是汽车发动机和车身以外部分的总称。

- 1 一级汽车维修工
  - 一级大型机动车维修工
  - 一级小型机动车维修工
  - 一级二轮机动车维修工
- 2 二级汽车维修工
  - 二级汽油汽车维修工
  - 二级内燃机汽车维修工
  - 二级机动车底盘维修工
  - 二级二轮机动车维修工
- 3 三级汽车维修工
  - 三级机动车底盘维修工
  - 三级机动车汽油发动机维修工
  - 三级机动车内燃机维修工
  - 三级二轮机动车维修工
- 4 特殊维修工
  - 机动车车轮维修工
  - 机动车电器装置维修工
  - 机动车车身维修工

### 怎样才能成为机动车维修工？

要想成为一名机动车维修工，就必须通过由国土交通大臣主持实施的“机动车维修工技能鉴定考试”〔学科考试(一级进行笔试和口试)以及实际技能鉴定考试〕。

另外，若通过由“社团法人日本自动

## 資格を取ろう④ 自動車整備士

近年、飲酒運転による交通事故が大きな社会問題になっていますが、自動車の整備不良などによる事故や公害の発生を日常的に防止することもきわめて重要です。

自動車整備士は、自動車の点検、整備、修理などを行うことにより、自動車の安全性の確保を図る仕事に従事しています。実際の就職先は、自動車整備工場、カーディーラー(自動車販売会社)、中古車販売店、自動車部品販売店、ガソリンスタンドなどですが、中には自ら関連会社を開業している自動車整備士もいるようです。

### 自動車整備士の種類

自動車整備士は、次のような合計 14 種類に分類されています。

なお、「シャシ」とは、エンジンとボディをのぞいた部分の総称です。

- 1 一級自動車整備士
  - 一級大型自動車整備士
  - 一級小型自動車整備士
  - 一級二輪自動車整備士
- 2 二級自動車整備士
  - 二級ガソリン自動車整備士
  - 二級ジーゼル自動車整備士
  - 二級自動車シャシ整備士
  - 二級二輪自動車整備士
- 3 三級自動車整備士
  - 三級自動車シャシ整備士
  - 三級自動車ガソリン・エンジン整備士
  - 三級自動車ジーゼル・エンジン整備士
  - 三級二輪自動車整備士
- 4 特殊整備士

“车整備振兴联合会”主持实施的“机动车维修保养技能登记考核”(只进行学科考试),那么及格的学科,就可以在上述“机动车维修工技能鉴定考试”中的学科考试中,获得两年(从及格之日算起,到报考技能鉴定考试之日为止)免考。另外,若在由国土交通大臣指定的培训设施进修完毕的话,也可以在“机动车维修工技能鉴定考试”的实际技能考核中,享受两年免考。

### 何谓培训设施?

由国土交通大臣指定的培训设施,主要是指面向那些没有机动车维修保养实际操作经验的“第一种培训设施”(全国约有 280 处专科学校、高级中学及职业能力开发学校)以及主要是面向具备机动车维修保养实际操作经验的“第二种培训设施”(指分布于全国各都道府县大约 50 处的“自动车整備振兴会技术讲席所”)。

由于各培训设施所开设的机动车维修工培训课程各不相同,因此,相关的具体内容,敬请向您居住地附近的各地区运输局(冲绳县为冲绳综合事务局运输部)、运输分局(冲绳县为陆运事务所)、或各都道府县(北海道为各地方)的自动车整備振兴会进行咨询。



- ・自動車タイヤ整備士
- ・自動車電気装置整備士
- ・自動車車体整備士

### 自動車整備士になるには

自動車整備士になるためには、国土交通大臣の行う「自動車整備士技能検定」(学科試験(一級の場合は筆記・口述試験)及び実技試験)に合格する必要があります。

なお、社団法人日本自動車整備振興会連合会が行う「自動車整備技能登録試験」

(学科試験のみ)に合格すると、合格した種目について「自動車整備士技能検定」の学科試験が2年間(合格日から技能検定の申請までの間)免除されます。また、国土交通大臣が指定した養成施設の課程を修了すると、「自動車整備士技能検定」の実技試験が修了後2年間免除されます。

了すると、「自動車整備士技能検定」の実技試験が修了後2年間免除されます。

### 養成施設とは?

国土交通大臣が指定した養成施設には、主に整備作業の実務経験がない人を対象とした「一種養成施設」(全国約280箇所の専門学校、高等学校、職業能力開発校)と主に整備作業の実務経験が

ある人を対象とした「二種養成施設」(全国約50箇所の各都道府県自動車整備振興会技術講習所)とがあります。

各養成施設によって、養成できる整備士の課程等が異なりますので、具体的な内容は、最寄りの各地方運輸局(沖縄総合事務局運輸部)、運輸支局(沖縄は陸運事務所)又は各都道府県(北海道は各地方)自動車整備振興会にお問い合わせください。

### 技能鉴定考试及登记考试

“机动车维修工技能鉴定考试”及“机动车维修保养技能登记考核”，每年分别进行两次。下面是 2006 年的考核概要。

另外，在一级维修工考核中的“小型机动车”一项，自 2002 年就已实施，只是“大型机动车”及“二轮机动车”两项，现在尚未实施。此外，特殊维修工考核中的“机动车轮胎”一项，2001 年后已停止实施。

#### 1 技能考试

分类	2006 年度第一回	2006 年度第二回
考试日期	专科(笔式): 2006 年 7 月 19 日(星期三) 实际技能: 2006 年 8 月 23 日(星期三)	专科(笔式): 2006 年 12 月 1 日(星期五) 专科(口试): 2007 年 1 月 14 日(星期日) 实际技能: 2007 年 2 月 25 日(星期日)
考核科目	二级内燃机机动车维修工 三级机动车汽油・发动机维修工	一级小型机动车维修工
报名期限	2006 年 5 月 8 日(星期一) ~ 5 月 19 日(星期五)	2006 年 10 月 2 日(星期一) ~ 10 月 13 日(星期五)
报考费用	7, 200 日元(专科 实际技能鉴定考试全免者为 2, 450 日元。专科 实际技能鉴定考试中有任意一项及格、意欲再次接受考核者, 为 2, 000 日元)	

(注) 登记考试的及格者可免去技能鉴定考试中学科考试一项; 另外, 培训设施毕业生可免去技能鉴定考试中实际技能考核一项, 但是技能鉴定考试中的专科及实际技能考核两项均获得免考, 方才能够成为所谓全免者。并且, 即使是全免者, 也必须办理技能鉴定考试的报名手续, 并领取及格证书。



### 技能検定及び登録試験

「自動車整備士技能検定」及び「自動車整備技能登録試験」は、それぞれ年 2 回行われていますが、2006 年度の概要は、次のようになっています。

なお、一級整備士のうち、「小型自動車」については、2002 年度から行われていますが、「大型自動車」及び「二轮自動車」については、現在まで行われていません。また、特殊整備士のうち、「自動車タイヤ」については、2001 年度以降は行われていません。

#### 1 技能検定

区分	2006 年度第 1 回	2006 年度第 2 回
試験日	学科(筆記): 2006 年 7 月 19 日(水) 実 技: 2006 年 8 月 23 日(水)	学科(筆記): 2006 年 12 月 1 日(金) 学科(口述): 2007 年 1 月 14 日(日) 実 技: 2007 年 2 月 25 日(日)
検定の種類	二級ジーゼル自動車整備士 三級自動車ガソリン・I ンジン整備士	一級小型自動車整備士
受付期間	2006 年 5 月 8 日(月) ~ 5 月 19 日(金)	2006 年 10 月 2 日(月) ~ 10 月 13 日(金)
受験手数料	7, 200 円 (学科・実技試験の全部免除者については、2, 450 円。学科・実技試験のいずれか一方の合格者の再受験については、2, 000 円)	

(注) 登録試験の合格者は技能検定の学科試験が、また、養成施設修了者は技能検定の実技試験が免除となるが、技能検定の学科・実技試験の双方とも免除される者を全部免除者という。全部免除者であっても技能検定の受験申請を行い、合格証書の交付を受ける必要がある。

## 2 登記考试

	2006 年度第一回	2006 年度第二回
考试日期	2006 年 10 月 1 日 (星期日)	笔 试: 2007 年 3 月 25 日 (星期日) 一级口试: 2007 年 5 月 13 日 (星期日)
考核科目	二级汽油机动车学科考试 二级内燃机机动车学科考试 二级二轮机动车学科考试 三级机动车底盘学科考试 三级机动车汽油・发动机学科考试 三级机动车内燃机学科考试 机动车车身学科考试	一级小型机动车学科考试 二级汽油机动车学科考试 二级内燃机机动车学科考试 二级机动车底盘学科考试 三级机动车底盘学科考试 三级机动车汽油・发动机学科考试 三级机动车内燃机学科考试 三级二轮机动车学科考试 机动车电器装置学科考试 机动车车身学科考试
报考期限	2006 年 8 月 7 日 (星期一) ~ 8 月 11 日 (星期五)	2007 年 1 月 22 日 (星期一) ~ 1 月 26 日 (星期五)
报考费用	一级: 4, 0 0 0 日元; 二・三级以及特殊: 2, 2 0 0 日元	

## 3 报考资格 (技能鉴定考试・登记考试 皆同)

### (1) 一级

- ア 在二级 (机动车底盘除外) 考核及格后, 拥有三年以上的实际操作经验者
- イ 已修完第一种培训设施开设的一级培训课程者等

### (2) 二级 (机动车底盘除外)

- ア 在三级考试及格后, 拥有三年以上的实际操作经验者
- イ 已修完大学、高等专科学校所指定的学科课程, 并且在三级考试及格后, 拥有一年六个月以上的实际操作经验者
- ウ 已修完高中等学校所指定的学科

## 2 登録試験

区 分	2006 年度第 1 回	2006 年度第 2 回
試験日	2006 年 10 月 1 日 (日)	筆 記: 2007 年 3 月 25 日 (日) 一級口述: 2007 年 5 月 13 日 (日)
試験の種類	二級ガソリン自動車学科試験 二級ジ・セル自動車学科試験 二級二輪自動車学科試験 三級自動車シャシ学科試験 三級自動車ガソリン・インジェクション学科試験 三級自動車ジ・セル・インジェクション学科試験 自動車車体学科試験	一級小型自動車学科試験 二級ガソリン自動車学科試験 二級ジ・セル自動車学科試験 二級自動車シャシ学科試験 三級自動車シャシ学科試験 三級自動車ガソリン・インジェクション学科試験 三級自動車ジ・セル・インジェクション学科試験 三級二輪自動車学科試験 自動車電気装置学科試験 自動車車体学科試験
受付期間	2006 年 8 月 7 日 (月) ~ 8 月 11 日 (金)	2007 年 1 月 22 日 (月) ~ 1 月 26 日 (金)
受験手数料	一級: 4, 0 0 0 円、二・三級及び特殊: 2, 2 0 0 円	

## 3 受験資格 (技能検定・登録試験 共通)

### (1) 一級

- ア 二級 (自動車シャシを除く) 合格後、3 年以上の実務経験を持つ者
- イ 一種養成施設の一級養成課程修了者など

### (2) 二級 (自動車シャシを除く)

- ア 三級合格後、3 年以上の実務経験を持つ者
- イ 大学、高等専門学校こうとうせんもんがっこうの指定学科の修了者で、三級合格後、1 年 6 月以上の実務経験を持つ者
- ウ 高等学校などの指定学科の修了者で、三級合格後、2 年以上の実務経験を持つ者

課程, 并且在三级考试及格后, 拥有两年以上的实际操作经验者

エ 已修完第一种培训设施开设的二级培训课程, 或身为职业能力开发综合大学产业机械工学专业的毕业生等

### (3) 二级机动车底盘

ア 在三级、特殊(轮胎、车身)考试及格后, 拥有两年以上的实际操作经验者

イ 已修完大学、高等专科学校或高级中学等所指定的学科课程, 并且在三级、特殊(轮胎、车身)考试及格后, 拥有一年六个月以上的实际操作经验者

ウ 已修完第一种培训设施开设的二级培训课程, 或身为职业能力开发综合大学产业机械工学专业的毕业生等

### (4) 三级

ア 为在 15 岁后, 拥有一年以上的实际操作经验者

イ 已修完大学、高等专科学校及高级中学等所指定的学科课程, 并且拥有六个月以上的实际操作经验者

ウ 已修完大学、高等专科学校及高级中学等制定的机动车(维修保养)课程, 且已修完第一种培训设施开设的二・三级培训课程者等

### (5) 特殊

ア 为在 15 岁后, 拥有两年以上的实际操作经验者

イ 已修完大学、高等专科学校制定的有关机械学科(电器装置维修工为有关电学学科)专业课程, 并且拥有一年六个月以上的实际操作经验者

ウ 已修完第一种培训设施开设的二级培训课程, 且拥有一年以上的实际操作经验者

エ 已修完第一种培训设施开设的、与技能鉴定考试相关的维修工培训课程者等

## 4 考试内容等

有关考试内容等事宜, 请您参阅国土

エ 一種養成施設の二級養成課程修了者、職業能力開発総合大学校産業機械工学科の修了者など

### (3) 二级自動車シャシ

ア 三級、特殊(タイヤ、車体)合格後、2年以上の実務経験を持つ者

イ 大学、高等専門学校、高等学校などの指定学科の修了者で、三級、特殊(タイヤ、車体)合格後、1年6月以上の実務経験を持つ者

ウ 一種養成施設の二級養成課程修了者、職業能力開発総合大学校産業機械工学科の修了者など

### (4) 三級

ア 15歳以降に、1年以上の実務経験を持つ者

イ 大学、高等専門学校、高等学校などの指定学科の修了者で、6月以上の実務経験を持つ者

ウ 大学、高等専門学校、高等学校などの自動車(整備)科の修了者、一種養成施設の二・三級養成課程修了者など

### (5) 特殊

ア 15歳以降に、2年以上の実務経験を持つ者

イ 大学、高等専門学校の機械に関する学科(電気装置整備士は電気に関する学科)の修了者で、1年6月以上の実務経験を持つ者

ウ 一種養成施設の二級養成課程修了者で、1年以上の実務経験を持つ者

エ 一種養成施設の技能検定に係る整備士養成課程の修了者など

## 4 試験の内容等

試験の内容等については、国土交通省又は社団法人日本自動車整備振興会連合



交通省或社团法人日本自动车整備振興会  
联合会网页中的有关网站内容，或是向您  
居住地附近的各地区运输局（冲绳县为冲  
绳综合事務局运输部）、运输分局（冲绳县  
为陆运事务所）、或各都道府县（北海道为  
各地方）的自动车整備振興会进行咨询。

**国土交通省网址为：**

[http://www.mlit.go.jp/kokkasiken/seibi/seibi09\\_.html](http://www.mlit.go.jp/kokkasiken/seibi/seibi09_.html)

**日本自动车整備振興会联合会网址为：**

<http://www.jaspa.or.jp/mechanic/top.html>

◆想必在归国者及其家人中间，一定不乏  
已考取机动车维修工资格，且每天都在  
工作岗位上大显身手的人吧！◆**恳请您**  
**务必将您宝贵的经验之谈寄给我们“天**  
**天好日”。**◆若您的来稿被选登的话，  
我们将赠送一份纪念品予您。



会のホームページの関連サイトを参照  
するか、最寄りの各地方運輸局（沖縄総合  
事務局運輸部）、運輸支局（沖縄は陸運事  
務所）又は各都道府県（北海道は各地方）  
自動車整備振興会にお問い合わせくださ  
い。

**国土交通省 H P**

[http://www.mlit.go.jp/kokkasiken/seibi/seibi09\\_.html](http://www.mlit.go.jp/kokkasiken/seibi/seibi09_.html)

**日本自動車整備振興会联合会 HP**

<http://www.jaspa.or.jp/mechanic/top.html>

◆帰国者やそのご家族の皆さんの中には、  
自動車整備士の資格をとって日々活躍され  
ている方がいらっしゃるのではないでしょ  
うか。◆**ぜひ、貴重な体験談を「天天好**  
**日」に投稿していただきたいと思**  
**います。**◆**記事として採用**させていただいた場合に  
は、**記念品を贈呈**します。



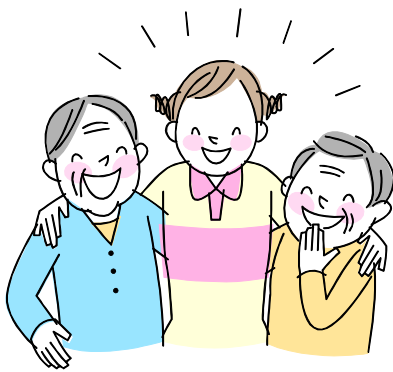
## 《征稿》 只有努力才能拓展自己的道路

今年 4 月，我终于接到了介护福利士的合格证书，就在捧起这盼望已久的证书的那一刹那，我激动的不知所措了……多少个日日夜夜的鏖战，多少次不期而遇的困难，又有多少来自生活、来自工作，乃至来自自己的挑战……一切的一切，都变成一种幸福。

兴奋之余，也想谈几点自己的心得，希望能给归国者一些启迪。

2000 年 4 月，我随母亲回到日本。这里对我来说是一个亲切却又陌生的世界，无数次在梦里梦到这个情景，而今，梦想实现了，却有几分的局促和惶恐。面对着这个崭新的环境，意味着我的一切都要重新开始了。

做什么工作，是首先面临的问题。早在中国的时候，我就一直对日本抱有极大的兴趣，专门花很多时间去搜集关于日本的诸多信息。我初步了解到日本是个人口负增长的国家。来日本之后，才深刻认识到少子化、人口老龄化问题在日本已经成了日趋严重的社会问题。如何应对儿童减少，人口老龄化并在福利方面采取相应对策，已成为日本政府摆在眼前的首要大事之一。我的父母在中国都是医生，从事救助病患的工作。受他们的影响，我对从事帮助老弱病残，给与社会弱者援助的工作非常崇敬。



从大阪归国者中心了解到，如果要从事福利工作的话，至少要取得家政辅助者（ホ

## 《投稿》 努力こそわが道

今年 4 月、私はついに介護福祉士の合格通知を受け取りました。その瞬間、嬉しくてたまりませんでした。母親をはじめ、家族の喜びは忘れがたいものでした。日夜の激戦、何回かの意外な困難、また生活なり、仕事なり、自分なりのチャレンジ、全部が全部、一種の幸せに変わったような気分でした。この嬉しさは久しぶりの気がします。この間のことを帰国者の皆さんにお話をし、皆さんがその中からひとつでもヒントが得られれば、幸いです。

2000 年 4 月、私は母親と一緒に日本に帰国しました。日本は私にとって、親近感がありながら、見知らぬ世界でした。何回か帰国の夢は見ていましたが、実際現実になった時、幾分の気詰まりと恐れを感じました。この真新しい環境に向かい合うということは、私のすべてが再スタートを切るということを意味します。

どういう仕事をするかが、その時真っ先に直面した問題でした。中国に居たとき、ずっと日本に興味があり、日本のことをできるかぎりいろいろ勉強しました。日本は少子高齢化社会ということもその時知りました。日本に来て、この問題がますます深刻化し、その問題を解決し、福祉面での対応策を講じることは、日本政府が直面しているもっとも重要な問題の一つにもなっていることを知りました。私の両親は中国では医者で、患者の治療に当たっていました。その影響もあり、高齢者を介護し、弱者を助けることは有意義なものと考えたのでした。

大阪帰国者センターで、福祉関連の仕事をするには、最低限ホームヘルパーの資格

ームヘルパー)の資格。经过 6 个月的学习,我取得了该资格。但我知道,这仅仅是迈出了第一步。随后,在大阪归国者中心担当的帮助下,我得到了“泉之丘园”面试的机会。在面试中,泉之丘园理事长赤井和枝女士充满热情的话语使我感到无比温暖,虽然泉之丘园离我住的地方很远,但我还是毫不犹豫的决定就在泉之丘园工作。

工作的第 2 年,我知道了“介护福利士”这一资格。当时有个想法,如果考取这一资格,不仅可以提升自己的职业素养,而且学习福利知识的过程中,也为自己提供了系统学习日语的绝佳机会。于是立刻行动搜集相关资料。通过各种渠道,我了解到介护福利士是国家资格,必须从事福利工作三年以上才有资格参加考试。网上资格指南显示:该考试难度为 80%,困难程度显而易见。如果去培养机构专门学校等或通过通信教育学习,13 门科目全部下来,学费将不低于 100 万日元。

面对边工作边学习攻克 13 门科目,还有母亲虚弱的身体(需要介护 4 级)和即将参加大学入学考试的儿子,我有些茫然了,对此已不抱太大希望。恰恰就是在这个时候,儿子考上了大学,他为了减轻家里的经济负担,通过自己的刻苦努力,以高分考取了国立大学。



儿子给了我极大的动力,我终于下定决心,决定通过自学考取资格。为了迎战 2005 年的资格考试,我为自己制定了学习进度计划和每日读书时刻表。在工作之余,安排好生活的基础上,按照拟定的计划和时

が必要だということを知り、6ヶ月の勉強でホームヘルパーの資格を取りました。それは福祉の仕事に従事する第一歩でした。大阪帰国者センターの紹介で、泉ヶ丘園福祉会の面接に臨みました。面接で赤井和枝理事長の情け深い言葉に感動しました。泉ヶ丘園は住まいから遠かったのですが、迷わず就職することに決めました。

就職して2年目、介護福祉士という資格を知りました。当時はその資格を取ることは、自分の専門知識を高めるだけでなく、日本語をマスターするチャンスだと考えたわけです。早速関連資料、情報を収集し、いろいろ調べた結果、介護福祉士は国家資格であり、受験資格は介護などの業務に3年以上従事していることとなっていることが分かりました。インターネットの資格ガイドを見ると、介護福祉士の試験の難易度は80%で、相当難しいということが分かります。養成施設(専門学校など)または通信教育で受講するなら、13科目で学費は100万円は下らないと思います。

仕事をしながら13科目の勉強をしないといけないことのつらさ、母親の要介護4という身体的条件、さらに大学受験勉強中の息子のことを考えると、どうしていいか分かりませんでした。自分ではできるかなと疑っていましたが、ちょうどその時、息子は大学に受かりました。すこしでも親に負担をかけまいと、息子は頑張って、国立に入りました。

息子は私の原動力になり、独学で資格を取る覚悟をしました。2005年の資格試験受験のため、自分で学習計画と毎日のスケジュールを立てました。勤務時間後

始刻苦突击。但计划赶不上变化快，我逐渐的意识，计划制定容易，落实难。身边的问题一个个接踵而来。泉之丘园离家比较远，来回路程要 2 个多小时。由于工作的特殊性，园里的工作人员出勤分：早班，白班和夜班，对于入住的老人而言，都已年迈体弱，随时都有可能发生不测，不允许一丝疏忽，小小的过失对于年迈者有时可能就是致命的。他们需要细心周到的关怀。我的日语还不够流利，交流上还做不到随心所欲得心应手。我爱我的工作，为做好工作，每天我需要全身心的投入，付出比别的员工更多的努力。一天下来，身心疲惫，尤其是夜班回来，常常累得倒头就睡。再没有心力继续我的学习计划。再加上 13 门科目，很多内容比较专业，即便是中文，学习起来也颇有困难，时间长了，看着都头疼。并且母亲身体也时常让我牵念。

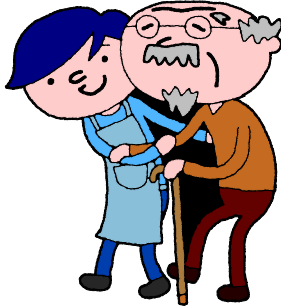


于是，最初阶段的学习，没能按计划顺利进行，半年下来一总结，发现虽然学了不少东西，但要参加考试并合格，还相差很远。在这种情况下，必须加快学习进度，调整学习计划。接下来的学习就不只是合理利用时间，更是争分夺秒。我定好闹钟，每天早上 3 点半准时起床学习。6 点半再作上班的准备，晚上下班回来后，再将早上所学复习巩固一遍。特殊情况做不到，一定要在休息日

の生活の計画を立て、計画スケジュールに沿って、進みました。しかし、計画は変化に追いつかず、だんだん、私は計画を作るのは簡単だけれども、実行するのは難しいことに気づきました。問題は一つ一つ現れました。泉ヶ丘園は家から遠く、往復 2 時間あまりかかります。仕事の内容により、勤務時間は早番、普通と夜勤に分かれています。高齢者とは、年齢ゆえの衰弱で、いつもどんなことが起こるか分かりません。ちょっとしたミスでも、高齢者には致命的なものになりかねません。用意周到な介護が必要です。当初、私の日本語はまだ流暢でなく、利用者とのコミュニケーションもままならない場合があるのです。私は自分の仕事が好きです。好きである以上、きちんとしたい気持ちです。他の人の何倍もの努力をしないと、利用者は満足しないだろうと考えたのです。一日懸命に仕事をし、帰ってきたら、くたびれてしまうことがしばしばでした。特に、夜勤の場合、レポートを書き、引継ぎをして帰ったら、すぐ夢の世界にはいってしまいます。計画はただ紙の上のものになってしまいました。13 科目の内容は難しいものもあり、たとえ中国語でも、理解に一苦労するのに、日本語ではなおさらでした。時間が経つと、頭がぼうっとしてくるときもしょっちゅうでした。しかも、母親の健康もいつも気にかかっていました。

それで、最初の勉強は、計画とほど遠いものになってしまい、進めませんでした。半年経って、それまでの勉強をまとめると、受験合格に無理だと分かりました。そこで、進度を速め、スケジュールを調整しました。それからは合理的に時間を使って勉強するのではなく、もっと自分を追い詰めて、合格

补回来。我坚信，只有通过比别人更多的努力与付出，才能弥补我与别人日语能力的差距。



就这样，怀着忐忑不安的心情，我参加了第一次资格考试。那时，笔试通过了，不过实际技能由于过分紧张，最终没能通过，但这没让我丧气，反而却极大的增强了我的自信心。怀着一定要拿下资格的必胜信念，我更加发奋的看书，不断推进了学习的进度，学习计划也因此有了不断的调整和完善，并且在自己的薄弱科目下大精力，反复学习。在巩固和循序渐进的过程中，我对社会福利有了更深刻的认识，同时日语水平也有了提高。

今年我再一次参加了考试，于是我终于接到了介护福利士资格考试的合格通知。

(谷内 敬順)



という目標もくひょうに向かっていっぶんいちびょう1分1秒あるそも疎かにめざしませんでした。目覚まし時計どけいをかけて、朝あさ3時半じはんに起き、勉強めざをスタートし、6時半しゅっしんに出勤したくの支度よるをします。夜、仕事かじから帰り、家事あを終えてから、またその日ひの早朝ちようの勉強ふくしゅうを復習ふくしゅうし、マスターしていきま

す。急きゆうなことで、計画どお通りにできない場合、休日きゆうじつを返上へんじようし、できなかつたところをおぎな補い、気ゆるを緩めないことを心こころがけました。日本語の能力のうりよくの差は倍さ以上の努力ばいでしか補えない、努力以外いがいに近道ちかみちはないと思おもいました。

努力はじしているうちに、初めての資格試験はじの時ときが来きました。不安ふあんと期待きたいの気持ちはんが半々はんで、最初はつの試験しけんに臨りんみました。筆記試験ひつぎはよくできて、合格ごうかくしましたが、実技じつぎで緊張きんのため、残念ぜんねんな結果けつになりました。でも、挫折くじすることはなく、絶対ぜつたい合格してやるという信念しんねんの下で、次つぎの受験しけんのための勉強めいを再スタートさいしました。受験しけんの経験けいけんを生いかし、13つぎべつの科目つぎべつの月別げつべつのスケジュールをたて、できた部分ぶぶんを定期的ていきてきに復習ふくしゅうし、忘れないようにししました。あまりよくできなかつた部分しゅうてんてきは重点じゅうてんてき的に勉強めいし、マスターしていきま

した。3ヶ月いっかいをめどに一回いっかい勉強めいした内容を総括そうし、過去かこの試験問題かいとうを解答かいとうしながら、意味いを理解りかいしていきま

した。順じゆんを追おって勉強めいしていくことによつて、福祉ふかというものの理解りかいも深ふかまり、日本語にほんごのレベルれべるも向こう上じようし、まさそつじようこうかに相乗そう効果こうかそのものでした。

今年、私は再ふたたび受験しけんし、とうとう合格ごうかくの通知ていを手てにしました。(谷内 敬順)

## 《新闻话语》“原油价格上涨”

所谓“原油价格上涨”，指的是原油（提炼前的石油）价格高涨。近年来，原油价格不断上涨，其原因何在呢？

日本，一半的能源都依靠石油，而石油的绝大部分，又依靠海外进口。日本的石油进口量仅次于美国，居世界第二位。向日本输出石油的，主要是沙特阿拉伯、伊朗及科威特等中东国家。基于这样的状况，那么发生在中东一些国家的恐怖袭击及战争，便成为石油供给危机的第一大原因。其次，以美国、中国为主的国家的石油需求量的增大，也可以认为是供给危机发生的另一原因。另外，据说去年的龙卷风给美国南部所造成巨大损失，也为“原油价格上涨”起到了“快马加鞭”的作用。

原油价格于是因上述各种原因的综合作用，而不断地高涨。

“原油价格上涨”，给我们的日程生活带来了各种各样的影响。首先是汽油涨价。截至 2006 年 8 月 7 日为止，全日本汽油价格的平均涨幅，与前一周相比，一公升无铅汽油的价格上升至 143.7 日元，涨了 6.3 日元，这也刷新了 1990 年 10~12 月海湾战争爆发时一公升 142 日元的上涨记录。另外，冬季即将来临，人们过冬时必不可少、用于取暖的灯油价格发生上涨，也会给我们的家庭经济造成负担。其次，伴随燃油价格的上涨，交通机关也随着对运价进行了调整。比如，山形县公共汽车的运价上调了 5%；长野县天然气出租车运价上调了一、二成；日本航空（JAL）及全日本运输（ANA），

## 《ニュースの言葉》「原油高騰」

「原油高騰」とは、原油（精製前の石油）価格の高騰を意味します。最近、原油価格が、年々上昇しています。その原因は何でしょう？

日本はエネルギーの半分を石油に頼っており、その石油のほとんどを海外から輸入しています。石油輸入量は、アメリカに次いで世界第 2 位で、主な輸入相手国は、サウジアラビア、イラン、クウェートといった中東諸国です。このような背景を踏まえれば、中東諸国でのテロや戦争による供給不安がまず第一の要因と言えるでしょう。次に、アメリカ、中国を始めとする世界的な需要拡大も要因のひとつとして考えられています。また、昨年、アメリカ南部を襲ったハリケーンによる被害も更なる「原油高騰」に拍車をかけたと言われています。

以上のようなことを含む様々な原因により、原油価格が高騰しているのです。

「原油高騰」は、我々の生活に様々な影響を与えています。まず、ガソリン代の値上がりです。2006 年 8 月 7 日現在の全国平均で、前週比上げ幅がレギュラーガソリンで 6.3 円高の 1 リットル 143.7 円となり、1990 年 10~12 月の湾岸危機当時の 142 円を更新しました。また、これから迎える寒い冬に欠かせない暖房用の灯油の値上がりも家計を圧迫することでしょう。次に、燃料費の値上げに伴う交通機関の運賃値上げです。例えば、山形では、バスの運賃が平均 5%、長野では、LP ガスタクシーの運賃が 1、2 割程度、日本航空（JAL）や全日本空輸（ANA）の国際線の運賃も 700 円~5600 円値上がりしました。さらに、製造

将其国际航线的运价上调了 700~5600 日元。此外因为造纸成本的提高，纸张价格将开始上涨。比如，由于电力公司已经将电费进行了上调，因此卫生纸、纸尿布及复印纸等纸张制品，也不可避免地要跟着涨价。

基于这种情况，近一段时间，可以取代石油的能源，越来越受到人们的关注。它包括利用太阳能、风能及地热资源来发电，或是栽培以蔗糖及大豆等为原素的植物性燃料等等。这些动向，将来或许会对“原油价格上涨”起到抑制作用，只是于我们来说，现在能立即采取的对策便是：重新审视一遍我们迄今为止的生活方式，进一步提高“节能”意识，节省哪怕一滴石油，也是十分重要的。



コスト上昇を理由とした値上げです。例えば、電力会社がすでに電気料金を値上げしており、ティッシュペーパー、紙おむつ、コピー用紙といった紙製品の値上げも避けられそうにありません。

このような状況の下で、最近では石油に代わるエネルギーへの注目度が高まっています。それは、太陽光、風力、地熱を利用した発電やサトウキビ、大豆などの植物を原料とした燃料などです。これらの動向は、将来的に「原油高騰」の歯止めをかけてくれるかもしれません。ただ、我々が今すぐできる対策として、今までのライフスタイルを見直し、より「省エネ」に心がけることにより、少しでも石油の使用量を減らすことも大切でしょう。



こうこうしんがく しんろ がいだん すじょうほう さいしゅうかい  
**高校進学・進路ガイダンス情報（最終回）**  
**高中升学指导信息（最后一次）**

ほんし だいごう しょうかい ちゅうごくきこくしゃ がいこくじん ちゅうがくせい ほごしゃ  
 本誌第 27～29 号でご紹介してきた中国帰国者や外国人の中学生とその保護者の  
 ための進学・進路ガイダンス情報の今年度最終回分をお知らせします。

我们在 27～29 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）的升学指导，现在最后一次向大家介绍其信息。

こくどうふりん 都道府県 都道府県

①日時／場所 日期时间 / 地点

②問合せ先 问询单位

さいたまけん 埼玉県 埼玉県

①10月29日(日)13:00～／春日部市民文化会館大会議室（東武線春日部駅東口、徒歩15分  
 步行 15 分钟）

②埼玉県国際交流協会事業課（大西）  
 TEL 048-833-2992、FAX 048-833-3291

Eメール 電子郵址 onishi@sia1.jp

※参加希望者は氏名、学年、出身国、参加希望会場、通訳の要否を書いて、②まで FAX 又は Eメールで申し込む。

希望参加者請写明姓名、年級、出身国、前住的会场、及是否需要配备翻译等事项，事先通过传真(FAX)或电子邮件向②所示处报名。

とうきょうと 東京都 東京都

①10月28日(土)13:00～16:30／JICA地球ひろば（東京都渋谷区広尾4-2-24）

②多文化共生センター

TEL・FAX 03-3801-7127

E-MAIL 電子郵址 tokyo@tabunka.jp

ながの 長野県 長野県

①10月29日(日)13:00～16:00／飯田市松尾公民館2階講座室

②長野県国際交流推進協会（春原直美）

TEL 026-235-7186（代）

FAX 026-235-4738

Eメール 電子郵址 mail@anpie.or.jp

しずおか 静岡県 静岡県

①11～12月頃／浜松市

②浜松NPOネットワークセンター（N-Pocket）

TEL&FAX 053-459-1558

Eメール 電子郵址 info@n-pocket.jp

みえ 三重県 三重県

①11月26日(日)13:00～16:00／四日市市立中部中学校

②四日市市教育委員会指導課 浅川

TEL 059-354-8255

おおさか 大阪府 大阪府

※全て事前申し込みが必要。また、締切日があるので、必ず問合せすること。

一切都須要提前申请。另外，有截止日期，请一定要打听好。

①10月28日(土)13:00～16:30／枚方市市民会館第1・2集会室

②（財）枚方市文化国際財団

TEL 072-843-1123

①11月8日(水)19:00～／桂中学校

②（財）八尾市国際交流センター

TEL 072-924-3331

①11月12日(日)13:00～16:00／富田林市消防署4階視聴覚室

②河内長野市国際交流協会

TEL 0721-54-0002

①11月12日(日)10:00～13:00／堺市立南図書館



②堺・パークレー協会 TEL

TEL 072-222-7343

①11月18日(土) 13:30~16:30/とよなか  
国際交流センター3階イベントホール

②(財)箕面市国際交流協会

TEL 072-727-6912



### 新闻摘要 (7月11日~9月9日)

#### 7月14日(星期五)

这一天, 神户地方裁判所结束了对 65 名遗华孤儿提出的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼之审理过程。判决结果将于 12 月 1 日公布。

#### 7月19日(星期三)

曾冒充遗华妇人亲生子而来到日本的某中国男性之长女李金华, 居住在千叶市、现就读于县立高中。她要求东京入国管理局撤销对其进行强制遣返这一命令的诉讼, 东京地方裁判所于 19 日做出判决。判决承认了原告的要求。

#### 7月26日(星期三)

据悉, 到 26 日为止, 五名以遗华孤儿第二、三代为中心结成的犯罪团伙“工头”之成员, 因涉嫌从事为使中国女性非法在日本打工而让其与日本男性办理假结婚手续这一不法活动, 已先后被北海道警方等捉拿归案。

#### 8月10日(星期四)

全国第一个面向遗华孤儿及其家人、并有会说汉语的工作人员常驻的群体老人院, 将于明年春天在长野县阿智村建成并对外开放。10 日这一天, 在当地举行了开工典礼。

此设施的建设费为一亿一千日元。除了村政府提供的辅助金以外, 以“中部日中友好手牵手之会”“中部日中友好手をつなぐ会”(名古屋市) 为中心的志愿者组织, 正向社会发出呼吁并进行募捐。设施占地是由村划给的。

① 11月23日(木・祝) /未定 未定

② 茨木市国際親善都市協会

TEL 072-620-1604



ニュース記事から (7月11日~9月9日)

#### 7月14日(金)

中国残留孤児 65 人が提訴していた国家賠償訴訟が 14 日、神戸地裁で結審した。判決は 12 月 1 日に言い渡される。

#### 7月19日(水)

中国残留婦人の実子と偽って来日した中国人男性の長女で、千葉市在住の県立高校生李金花さんが、東京入国管理局による退去強制処分を取り消しを求めた訴訟の判決で、東京地裁は 19 日、同人の請求を認めた。

#### 7月26日(水)

中国残留孤児 2・3 世らが中心の犯罪組織「工頭(こんとう)」が中国人女性を不法就労させる目的で日本人男性と偽装結婚させていたとして、北海道警などが 26 日までに、関係者 5 人を逮捕していたことが分かった。

#### 8月10日(木)

中国残留邦人やその家族向けに、中国語スタッフが常駐する全国初の高齢者グループホームが来年春、長野県阿智村に開設されることとなり、現地で 10 日、起工式が行われた。

この施設の建設費は約 1 億 1 千万円で、村の補助金のほか、「中部日中友好手をつなぐ会」(名古屋市) が中心になって寄付を呼びかける。土地は村が提供する。

## 健康商談室 / 代謝综合症③

### 代謝综合症引发的病症

#### ●控制住可恶的“动脉硬化” !!

之所以要确立代谢综合症这个概念,是为了确实地对由动脉硬化所引发的循环器官疾病(心肌梗死、心绞痛、脑梗塞、闭塞性动脉硬化症等)进行预防。动脉硬化这一疾病,要是不发展到一定的程度,是很难出现症状的。而且,由动脉硬化所造成的循环器官疾病,往往是人正当壮年时突如其来,不但给生命造成巨大的威胁,其后遗症也是十分严重的。要是对代谢综合症采取置之不理的态度,那么总有一天,会走进动脉硬化的死胡同里去。所以为了避免动脉发生硬化,我们应该在代谢综合症一旦出现的时侯,就坚决地改善它。

#### ●朝着动脉硬化的陡坡,一路栽下去

在代谢综合症中,起着主导作用的是内脏脂肪的蓄积,它会导致动脉硬化及诱发造成动脉硬化的生活习惯病的产生。因此,把代谢综合症置之不理,就好像是让自己顺着动脉硬化的陡坡,一路栽将下去。

### 怎样对代谢综合症进行改善

代谢综合症与生活习惯有着密不可分的联系。

只要稍稍改善一下生活习惯,就可以削减内脏脂肪的积蓄,从而做到对代谢综合症进行预防。

您或许正过着下面这种生活呢,现在就先来回顾一下您的生活习惯吧。

#### 〈饮食习惯〉

- 吃饭吃到饱为止
- 常常吃零食
- 做菜时爱放糖
- 喜欢味道咸重的菜
- 不太吃绿黄色蔬菜
- 爱吃冰淇淋、冰糕等甜食

## 健康相談室 / メタボリックシンドローム③

### メタボリックシンドロームの先にあるもの

#### ●ストップ!ザ「動脈硬化」!!

メタボリックシンドロームという概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)をいかに予防するかということです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。メタボリックシンドロームを放置しておく、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階でキチンと改善しておきましょう。

#### ●動脈硬化の滝つぼへ、まっさかさま

メタボリックシンドロームの中心的な役割を担う内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化や動脈硬化につながる生活習慣病を引き起こします。ですから、メタボリックシンドロームの状態を放置しておくということは、動脈硬化という滝つぼへと、まっさかさまに落ちていくようなものなのです。

### メタボリックシンドロームを改善するために

メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。

生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを

**< 运动习惯 >**

- ・平时很少走楼梯，而是喜欢坐电梯等
- ・没有锻炼身体的习惯

**< 嗜好 >**

- ・常常“借酒浇愁”
- ・有吸烟习惯

符合上述多个项目的人，就需要警惕啦！首先应当从简单之处着手进行改善。

**有效利用短暂闲时！****●街市是您的免费健身房**

锻炼身体是削减内脏脂肪最为有效的方法。但是，有人似乎会这样说：“我知道不锻炼身体不好…”

“忙得要死，哪儿有锻炼身体的闲工夫啊”

让我们换个角度想一下。即使振作精神、下决心“我要锻炼身体！”，也往往会不自觉地放松下来。可要是将它带进每天的生活模式中去，您就会发现，其实锻炼身体这一目的是挺容易实现的。让我们来环顾一下您周围的街市吧。有楼梯、有坡路，也有绕道的远路，像不像个健身房？其实街市就是一座免费健身房。在您上下班的时候，不坐电梯或手扶梯，而是走楼梯，或是少坐一站公共汽车等等，你完全可以从这些小事开始做起。

防ぐことができます。

こんな生活をしていませんか？まずはあなたの生活習慣をふり返ってみましょう。

**< 食習慣 >**

- ・食事は満腹になるまで食べる
- ・間食をよく取る
- ・料理に砂糖をよく使う
- ・濃い味付けが好き
- ・緑黄色野菜をあまり食べない
- ・アイスクリームを好んで食べる

**< 運動習慣 >**

- ・普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- ・運動の習慣がない

**< 嗜好 >**

- ・ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- ・タバコを吸っている

当てはまる項目が多い人は要注意！まずは簡単なところから改善していきましょう。

**ちょっとした時間を無駄なく活かす！****●街の中は無料のジム**

運動は内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法です。でも、こんな声が聞こえてきそうですね。

「運動しないといけないのは、わかっちゃいるけど…」

「忙しくて、運動してるヒマなんかないよ」

ちょっと考え方を変えてみませんか。気負って「運動するぞ！」と決心しても、ついついさぼりがち。運動を毎日のライフスタイルに組み込むと、案外、簡単に実行することができます。

街の中を見回してみてください。階段あり、坂道あり、まわり道あり。まるでジムのようではありませんか？街の中は

●把上下班时间当作“锻炼时间”，目标是“一天一万步”

作为无论什么人都能简单做到、每天都进行的一个锻炼项目，我们在此向大家推荐“步行运动”。

根据厚生劳动省“健康日本 21”中制定的标准，为保持身体健康，人体最为适宜的运动热量消耗量为每周 2,000 千卡，平均每天约为 300 千卡。

一名体重为 60 公斤的人，以时速 4.2 公里（较快行走）、步幅 70 厘米的方法行走十分钟（700 米、1000 步）所消耗的热量大约是 30 千卡。也就是说，若每天要消耗掉 300 千卡热量的话，就需要行走一万步。这样计算的话，您不觉得在上下班的过程中，是可以完成一万步这个目标的吗？

●这样的时候也不放过！

要是骑室内自行车的话，就可以大门不出、二门不迈地一边看电视，一边锻炼身体。

坐着看一个小时的电视节目，基本上没有任何热量消耗。但是，如果一边骑自行车，一边看一个小时的电视，那么就可以消耗大约 300 千卡的热量。

另外膝盖有问题，不能行走的人，若是骑室内自行车的话，不但不会给膝盖造成负担，还可以实现锻炼身体的目的，我们因此向您推荐这个方法。（未完待续）

摘自网页“知っ得？ 納得！！メタボリックシンドローム”<http://metabolic.jp/>（策划：科研制药株式会社/编撰：住友病院院长 松泽佑次先生



無料のジムです。会社の行き帰りに、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、バス停一つ分歩いてみる。こんなところから始めてみましょう。

●通勤時間を「運動時間」に、目安は「1日1万歩」

誰でも簡単に、毎日できる運動としてオススメなのは“ウォーキング”です。

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれています。

体重60kgの人が時速4.2km（やや早歩き）のペースで、歩幅70cmで10分間歩くと（700m、1,000歩）ときの消費エネルギーは約30kcalになります。1日300kcalを消費するには、1日で1万歩を歩けばいいわけです。これでしたら、毎日の通勤でクリアできると思いませんか。

●こんな時間も有効利用！

室内用自転車などを利用すれば、家にながら、テレビを見ながらでも運動することができます。

1時間のテレビ番組を、ただ座って見るだけではカロリーはほとんど消費されません。一方、テレビを見ながら自転車を1時間こいだ場合、約300kcalのカロリーを消費することができます。

また、膝に障害がありウォーキングが無理という方でも、自転車こぎは膝に負担なく運動することができるのでオススメです。（続く）

H P 「知っ得？ 納得！！メタボリックシンドローム」<http://metabolic.jp/>（企画：科研製薬株式会社/監修：住友病院院長 松澤佑次先生）より抜粋

しゅん 春 か 夏 しゅう 秋 とう 冬

“旬（应时）”之食材与烹饪②

本刊自第 27 期（平成 18 年 4 月号）起，就“‘旬’之食材与烹饪”这一主题开始进行连载。所谓“旬”，是指“季节性食材正值食用旺季，风味乃最佳之时”。

最佳食用期在 10～11 月的食材

下述为最佳食用期在 10～11 月的食材：

〔蔬菜・水果类〕胡萝卜・茼蒿・花椰菜・牛蒡・油菜・藕・芋头・红薯・白果・柿子・苹果

〔鱼类・贝类〕鲑鱼・青花鱼・秋刀鱼・比目鱼

〔食用菌类〕香菇・丛生口蘑・日本舞茸・松茸

食用菌类

我们在第 27 期里，给大家介绍了鲜香菇的食用与烹饪方法。其实食用菌的食用旺季本来是在秋季，只是现在由于栽培技术的进步，使得食用菌一年四季都能上市。绝大部分食用菌在栽培过程中一概不使用化学肥料、农药及抗生素，而是在无菌状态下进行室内栽培，因此烹饪时无需清洗，而且需要摘弃的部分也极少，所以说食用菌是十分有价值的食材；同时在营养方面，食用菌也富含人们保持身体健康所必不可少的各种营养元素。下面，我们就给大家介绍几种哪儿都可以买到的食用菌。

◆鲜香菇

是食物纤维最为丰富的食用菌。它富含维生素 D、对有害胆固醇进行排弃的牛磺酸、免疫细胞（大颗粒淋巴细胞），并富含能活化淋巴细胞、提高免疫功能的β-D 葡聚糖。在进行选购的时候，最好是挑选菇帽肉质肥厚、饱满、且未完全打开，菇帽内侧褶纹色白、细腻的鲜香菇。

しゅん 旬の食材と料理②

本誌 27 号（平成 18 年 4 月号）から「旬の食材と料理」をテーマにしたシリーズを開始しました。「旬」とは、「季節の食材の出盛りで、一番味の良い時期」のことです。

10～11 月が旬の食材

10～11 月が旬の食材には、次のようなものがあります。

〔野菜・果物など〕にんじん・かぶ・カリフラワー・ごぼう・チンゲン菜・れんこん・里芋・さつまいも・ぎんなん・柿・りんご  
〔魚介類など〕鮭・鯖・秋刀魚・平目  
〔きのこ類〕椎茸・しめじ・舞茸・松茸

きのこ類

27 号では生椎茸について紹介しましたが、きのこ類はもともと秋が旬の食材です。現在では栽培技術が高まり、年間を通して出回るようになりました。ほとんどのきのこは化学肥料や農薬、抗生物質などを一切使わず、無菌状態の室内で栽培されており、洗わずに調理できる上に、捨てる部分がほとんどない貴重な食材です。栄養的にも健康を維持する上で必要な成分をたくさん含んでいます。以下に、どこでも手に入るきのこについて紹介します。

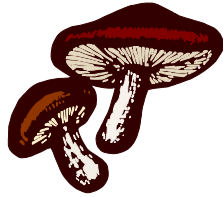
◆生椎茸

もっとも食物繊維の多いきのこ。ビタミン D、悪玉コレステロールを排出するエリタデニン、免疫細胞（NK 細胞）やリンパを活性化して免疫機能を高めるβ-D グルカンを含んでいます。傘が肉厚で開きすぎていない、裏側が白くてひだの細かいものを選ぶようにしてください。

◆丛生口蘑

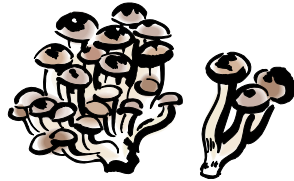
是鲜味元素、维生素

D、维生素 B2 及食物纤维等营养元素十分丰富的食用菌。据说它具有降低血压及血液胆固醇，预防及改善高血压及动脉硬化等作用。在进行选购的时候，最好是挑选那些茎白且粗短、每蓬的量较多且感觉较重的丛生口蘑。



◆日本舞茸

是富含钾及维生素 B 类，还有体内含糖物质及类脂体进行代谢所必不可少的尼克酸的食用菌。美国的调查研究表明，日本舞茸特有的成分 — 多糖蛋白质复合体，具有抑制癌细胞增长、并减少抗癌药物所带来的副作用的功能，日本舞茸因此也被用于抗癌治疗。由于高温会使日本舞茸的特有成分遭到破坏，且这种成份具有水溶性，因此烹饪的时候最好动作迅速，吃的时候连同炒汁或汤汁一同进食效果才好。在进行选购的时候，最好是挑选菇帽表面干燥、色浓、且光泽度好的日本舞茸。



◆朴蕈

是鲜味元素丰富，并具有提高免疫功能作用的食用菌。它富含一种存在于人体脑内、被称为“γ-氨基丁酸”的氨基酸，据说可以抑制神经兴奋、具有提高肾脏及肝脏功能的作用，同时有益于稳定血压及神经系统。在进行选购的时候，最好是挑选色泽呈淡淡的乳白色，且菇帽未完全打开的朴蕈。



◆杏鲍菇

是富含钾、维生素、食物纤维及尼克酸等多种对人体有益元素的食用菌。尼克酸不仅参与体内含糖物质及类脂体的代谢，而且还能帮助人体分解酒精毒素。人在饮酒时，尼克酸会处于不足的状态，因此喝酒时同时

◆しめじ

旨味成分、ビタミンD、ビタミンB<sub>2</sub>、食物繊維などが豊富なきのこ。血圧や血中のコレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化の予防や改善に有効といわれています。軸が白く太く短めで、一株が大きく重量感のあるものを選びようにしてください。

◆舞茸

カリウムやビタミンB群、糖質や脂質の代謝に必要なナイアシンが豊富なきのこ。舞茸特有の成分フラクシオン（多糖タンパク質複合体）は、アメリカではガン細胞の増殖を抑え、抗ガン剤の副作用を減らすなどの報告があり、実際にガン治療に使われています。舞茸特有の成分は高温に弱く水溶性なので、調理は手早く済ませ、炒め汁や煮汁ごと食べた方が効果が期待できます。傘の表面が乾いていて、色が濃く、つやのあるものを選びようにしてください。

◆えのきだけ

旨味成分を多く含み、免疫機能を高められるきのこ。ギャバという脳内に存在するアミノ酸が多く含まれており、神経の興奮を抑え、腎臓や肝臓の働きを活発にする作用があり、血圧安定・精神安定に役立つと言われています。全体に薄いクリーム色で、傘があまり開いていないものを選びようにしてください。

◆エリンギ

カリウム、ビタミン、食物繊維、ナイアシンが豊富。ナイアシンは糖質や脂質の代謝に関わるほかにアルコールの解毒にも働きます。お酒を飲むとナイアシン不足になるので、お酒と共に摂ると二日酔い予防になります。軸が白く太くて、傘の裏側のひだがくっきり出ているものを選びようにしてください。

摄取杏鲍菇,还可以预防宿醉不醒的情况发生。在进行选购的时候,最好是挑选茎白且粗、菇帽内侧褶纹清晰的杏鲍菇。

## 食用菌的烹饪方法

现在我们就给大家介绍一种用食用菌制作的日式家常便餐,敬请各位读者尝试着做做看。

### 《食用菌焖饭》

【材料: 四人份】

米 … 2 合 (0.36L)

鲜汤汁 … 水 2 杯、海带 5 cm、干制鲑鱼屑 8 g

鸡肉 … 100 g

鲜香菇 … 四个

丛生口蘑 … 80 g

朴蕈 … 1/2 袋

酱油 … 一大勺加 1/3 勺

日本酒 … 一大勺加 1/3 勺

盐 … 1/3 小勺

※标准: 一杯 = 200 cc / 一小勺 = 5 cc / 一大勺 = 15 cc

### 【烹饪法】

1. 将大米洗净后放入电饭煲中, 倒入加进了调味料的鲜汤汁, 并调节好水的量。然后轻轻搅拌大米, 并放三十分钟。

2. 将鸡肉切成 1 cm 形状的块儿。

3. 将鲜香菇切成薄片; 切去丛生口蘑底座无法食用的部分, 并将其分成细条; 朴蕈拦腰切成四段。

4. 将 2・3 放入 1 中煲熟即可。

※鲜汤汁的做法

1. 用一块干布擦去附着在海带上的沙粒, 切成数段。

2. 将切好的海带放入水中, 煮 5~6 分钟, 即将煮沸时捞上来。

3. 将干制鲑鱼屑放入 2 中, 煮 30 秒左右。注意不要煮沸。

4. 关火后放 30 秒左右, 然后滤渣, 只取汤汁。

## きのこ料理

きのこを使った日本の家庭料理を紹介し  
ます。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

### 《きのこの炊き込みご飯》

【材料: 4 人分】

米 … 2 合 (0.36リットル)

だし汁 … 水 2 カップ、昆布 5 cm、

削り鰹 8 g

鶏肉 … 100 g

生椎茸 … 4 枚

しめじ … 80 g

えのきだけ … 1/2 パック

しょうゆ … 大さじ 1 と 1/3

日本酒 … 大さじ 1 と 1/3

塩 … 小さじ 1/3

※材料の分量の基準

1 カップ = 200 cc / 小さじ 1 = 5

cc / 大さじ 1 = 15 cc

【作り方】

1. 米は洗って炊飯器の炊飯かまに入れ、調味料を加えだし汁で水加減し、全体を軽く混ぜ、30 分間浸しておきます。

2. 鶏肉は 1 cm 角に切ります。

3. 椎茸は薄切りに、しめじは石づきを取り小房に分け、えのきだけは 4 等分に切ります。

4. 1 に 2・3 をのせて炊きます。

※だし汁の取り方

1. 昆布は乾いた布で砂をとり、切れ目を入れます。

2. 昆布を水に入れ、中火にかけて 5~6 分煮て、煮立つ直前に引き上げます。

3. 2 に削り鰹を入れ、煮立たせない程度に 30 秒ぐらい煮ます。

4. 火を止め 30 秒ぐらいそのままにして待ち、漉します。

◆ 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

◆ 搬家报告

搬家的时候,最好向当地邮局提交“搬家报告”。还有,为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新旧住址告诉我们。

「编后记」

安倍新内阁正式成立,首相发表了他的施政方针,并且各党派围绕其施政方针所例行实施的代表质询也已开始。新内阁制定的重点课题是机构改革、重新挑战、重整财政及绑架问题,同时教育再生也被列入新内阁要解决的课题当中。围绕教育基本法的修改问题,反对与赞成两种意见针锋相对。另一方面,无论任何人,都对教育这个问题,抱着极大的危机感。弑亲、杀子、虐待儿童、不愿上学、宽松教育、学习能力下降、欺辱同学、校内暴力及对学生进行性骚扰的教师问题等等,围绕学校及家庭教育的课题可谓堆积如山。相反,人们对于拳击界 K 兄弟以及其父之言行的谴责;还有对于高中棒球 S 投手在比赛中的奋勇拼搏,以及对其接受媒体采访时所表现出来的谦逊态度的赞誉,都不能说与教育问题毫不相干。作为一名日本国民,我愿意冷静地重新考虑一下教育这个问题。(K)

「編集後記」

安倍新内閣が発足し、首相所信表明演説とそれに対する各党代表質問が始まった。新内閣の重点課題として、構造改革、再チャレンジ、財政再建、拉致問題などともに教育再生が掲げられている。教育基本法改正を巡っては賛否両論が鋭く対立しているが、教育問題については、誰もが強い危機意識を持っているのではなからうか。親殺し・子殺し、幼児虐待、不登校、ゆとり教育、学力低下、いじめ、校内暴力、セクハラ教師など学校教育や家庭教育を巡る課題は山積している。ひるがえって、ボクシング界における K 兄弟とその父親の言行へのバッシング、高校野球の S 投手の試合における健闘ぶりやインタビューにおける慎ましい言動に対する賛辞なども教育問題とけっして無縁ではないと思われる。国民の一人として冷静に教育問題を考え直したい。(K)

『天天好日』第 30 号 2006 年 10 月 15 日発行  
〈天天好日の発行月: 4・6・8・10・12・2 月〉

編集発行

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

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 愛知県名古屋市中区榑木町 1-19  
日本棋院中部会館 6 階  
TEL: 052-954-4070/FAX: 052-954-4071  
E-mail: aichi-ce@eagle.ocn.ne.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

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島県広島市南区比治山本町 12-2  
広島県社会福祉会館内  
TEL: 082-250-0210/FAX: 082-254-2464  
E-mail: chushikoku-center@festa.ocn.ne.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