



【厚生労働省からのお知らせ】【来自厚生劳动省的信息】
 平成21年度「中国残留邦人等実態調査」結果(ポイント)
 平成 21 年度 “遗华日本人等实态调查” 结果 (概要)

～約8割の方が「帰国して良かった」と回答～～约有 80% 的人回答 “还是选择了回到日本好”～
 (新たな支援策(年金、支援給付、地域生活支援)の効果)

【新的支援政策(年金、支援給付、地区生活支援)的效果】

厚生労働省为了掌握已回国定居的遗华日本人等的实际生活情况而进行了书面调查，于平成 22 年 10 月 29 日已在厚生劳动省的网页上公布。

此次实态调查的结果显示，有关“对回国后的感想”约有 80% 的人回答“很好”、“还好”，看来，在施行了新支援政策后，有了一定的成效。

(接下页)

厚生労働省において、日本に永住帰国した中国残留邦人等の生活実態を把握するための調査が行われ、平成 22 年 10 月 29 日に厚生労働省のホームページに公開されました。

今回の実態調査の結果、約 8 割の方が帰国して「良かった」、「まあ良かった」と回答するなど、新たな支援策について、一定の効果があがっていると思われます。(次頁に続く)

目 录

1～5	【来自厚生劳动省的信息】平成 21 年度“遗华日本人等实态调查”结果(概要)
6～8	生活信息 小学入学篇
9	新闻摘要(2010 年 9 月 21 日～ 12 月 20 日)
10～12	喝杯咖啡休息一会儿 ～请试着回答下述问题～
13～15	令现代人伤脑筋的腰疼・膝盖疼 —在家中就可以做到的预防方法—
16～17	考取一个资格⑩《营销员 3 级》
18～19	从零开始的电脑术语知识⑪ “FTTH(光缆)与“ADSL(宽带)”
20～21	健康商谈室《认知症的基础知识⑥》
22～24	—如何看待末期医疗—
25～28	就业系列④有关职业经历表的写法
28	编后记

目 次

【厚生労働省からのお知らせ】平成 21 年度「中国残留邦人等実態調査」結果(ポイント)
生活情報 小学校入学編
ニュース記事から(2010 年 9 月 21 日～12 月 20 日)
コーヒープレイク～お試し日本語クイズ～
現代人を悩ます腰痛・膝痛—自宅のできる予防方法—
資格を取ろう⑩「販売士 3 級」
1 からのパソコン用語知識⑪
「FTTH(光回線)」と「ADSL」
健康相談室「認知症の基礎知識⑥」
—終末期医療を考える—
就業シリーズ④職務経歴書の書き方
編集後記

(接前頁)

此次実態調査の結果显示，有关“对回国后的感想”约有 80% 的人回答“很好”、“还好”，看来，在施行了新支援政策后，有了一定的成效。

今后，厚生劳动省还将根据归国者的具体需求推动进一步的支援。

※详细调查结果，请参阅厚生劳动省的网页中的“平成 21 年度遗华日本人等实态调查结果报告书”。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000uhyy.html>

○調査対象

以于昭和 36(1961)年 4 月 1 日以后回国定居，并在平成 21(2009)年 10 月 1 日(调查基准日)当时居住在日本国内的遗华日本人等(含由库尔岛及俄罗斯回国定居者)本人(以下简称“归国者”)6,020 名为对象。

以调查基准日为准，回国定居未满一年者不列入调查对象内。

○调查结果

本次调查的结果是根据 6,020 名调查对象中回答的 4,377 名(回收率 72.7%)作统计的。

调查结果指出：①领取年金者及领取额有所增加 ②几乎所有的领取生活保护者转领了“支援给付” ③约占 80% 的归国者对“回国后的感想”这一项提问，回答“很好”、“还好”等，表明新的支援政策取得了一定的成果。

・归国者の年齢及居住地区

归国者の平均年齢が 71.6 歳。按年齢区别，60 歳到 69 歳者占将近半数的 48.5%，70 歳到 79 歳者占 33.6%，80 歳以上者占 16.8%。

居住地区广泛分布于全国都道府县，其中“东京都”占最多为 24.3%，其次为“大阪府”占 10.3%，“神奈川県”占 7.7%等。

(前頁より)

厚生労働省では、帰国者のニーズに^に応^{こた}えられるよう、今後^{こんご}もきめ^{こま}細やかな支援^{すいしん}を推^お進^{しん}していきます。

※調査結果の詳細は、厚生労働省ホームページの「平成 21 年度中国残留邦人等実態調査結果報告書」を^{らん}ご^{らん}覧^{らん}ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000uhyy.html>

○調査の対象

昭和 36 年 4 月 1 日^{しやうわ}以降^{ついでちいこう}に永住^{えいじゆう}帰国^{こく}し、平成 21 年 10 月 1 日^{げんざい}現在^{げんざい}(調査基準日)、日本^に居^き住^{じゆう}する中国残留邦人等(樺太^{きやうた}及び^{およ}び^びロシア^{ろしあ}本土^{ほんど}の残留邦人^{らんごうばんにん}を含^{ふく}みます。)の本人^{ほんにん}(以下^い「帰国者^{こくこくしや}」^といいます。)6,020 人を対象^{たいさう}としました。

なお、調査基準日において、永住帰国後^こ1 年未^み満^{まん}の方は、対象^{たいさう}から除^{じやうがい}外^{がい}しています。

○調査の結果

本調査の結果は、調査対象 6,020 人のうち回答^{こたへ}のあつた 4,377 人(回^{かい}収^{しゆう}率^{りつ} 72.7 %)^{ぱーせんと}について集^{しゆうけい}計^{けい}したものです。

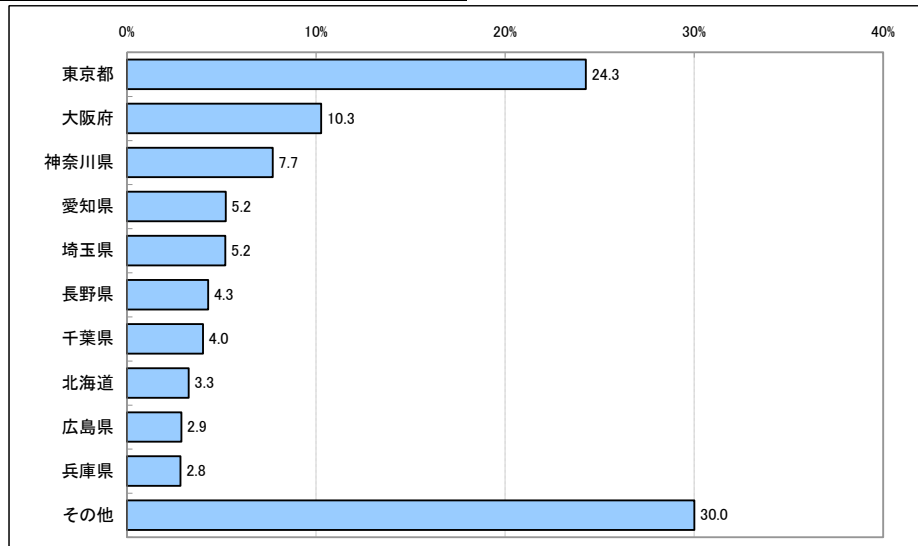
本調査の結果、①年金受給者^{ねんきんじゆきゆうしや}及び受給額^{じやくがく}の増加^{ぞうか}、②ほぼ全^{すべ}ての生活保護受給者^{せいかほご}が「支援^{すいしん}給付^{きふ}」へ移^い行^{こう}、③約 8 割^{やく}の帰国者^{こくこくしや}が帰国^{こくこく}して「良^よかつた」、「まあ良^よかつた」と回答^{こたへ}するなど、「新たな支援策^{しんたにい}」について、一定^いの效果^{こうか}があがっていると思^{おも}われます。

・帰国者の年齢および居住地

帰国者の平均年齢^{へいぎん}は 71.6 歳^{さい}。年齢別^{ねんれい}では 60 歳代^{さいだい}が 48.5% と半^{はん}数^{すうちか}近^しくを占^しめ、70 歳代^{さいだい} 33.6%、80 歳以上^{いじゆう} 16.8% などとなつていま^すす。

居住地は全^と都^と道^{どう}府^ふ県^{けん}に及^{およ}びま^すが、「東^{とう}京^{きやう}都^と」が 24.3%、次^ついで「大^お阪^お府^ふ」10.3%、「神^か奈^な川^が県^{けん}」7.7% などの順^{じゆん}になつていま^すす。

(グラフ 1 都道府県別帰国者居住割合) n=4,377



・ 日語的理解程度

选择“日常生活会话并不感到不方便”的归国者占 43.7%，与上次调查时 (38.4%) 相比增加了 5.3%。

・ 对新支援政策的满意度

对于“新支援政策”的满意度，选择了“满意”和“较满意”者占 74.9%。

另外，在“新支援政策实施后，您认为哪些方面有所好转？”这一提问中，选择“收入增加了”的归国者占最多为 57.5%，“心情感到宽裕”占 33.8%，“政府部门和福祉事务所的工作质量提高了”占 31.8%。

・ 日本語の理解度

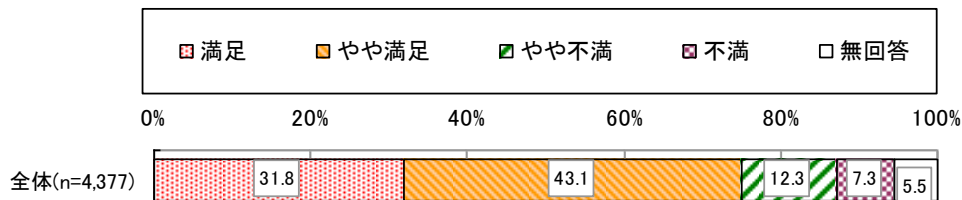
「日常のほとんどの会話に不便を感じない」と回答した帰国者が 43.7% で、前回調査 (38.4%) より 5.3ポイント増えています。

・ 「新たな支援策」の満足度

「新たな支援策」の満足度は、「満足」、「やや満足」と回答した帰国者が 74.9% となっています。

また、「新たな支援策」の実施により、具体的に良くなったと思う点は、「収入が増えた」が 57.5% で最も多く、「気持ちのゆとりが増えた」が 33.8%、「役所・福祉事務所の対応が良くなった」が 31.8% と続いています。

(グラフ 1 5 「新たな支援策」の満足度) n=4,377



・ 年金的情况

选择回答“现在在领取公的年金(政府管理的年金)”的归国者占 85.5%，与上次调查时 (52.4%) 相比增加了 33.1%。一年间的年金领取额，达“60 万日元以上”者占 67.6%，与上次调查时 (23.7%) 相比，增加

・ 年金の状況

公的年金を受給していると回答した帰国者は 85.5% で、前回調査 (52.4%) より 33.1ポイント増えています。年間の年金受給額も「60 万円以上」が 67.6% と、前回調査 (23.7%) より 43.9ポイント増えています。受給者の割合、

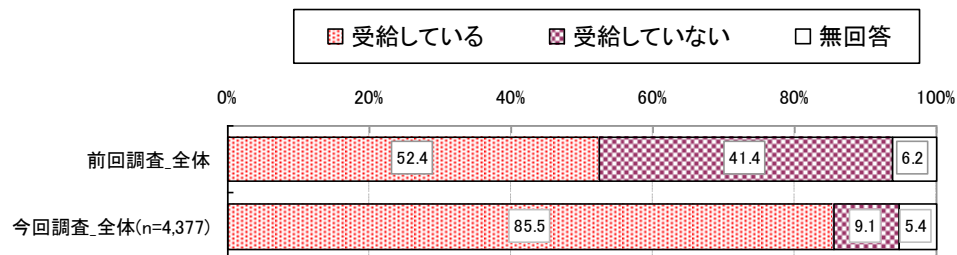
了 43.9%。领取者的比例、领取金额均有显著增多，可见是实施了“支付满额的老龄基础年金”的效果。

然而，在 65 岁以上者中，回答“没有领取公的年金(政府管理的年金)”者占 5.3%，估计此人数是因尚未申请办理领取满额老龄基础年金的所需手续，或因正在办理年金的裁定请求手续等原因，在调查基准日当时还未领取年金者。为尽快地能让他们领取年金，正在与地方政府及日本年金机构等加紧联系，提供相关的支援。

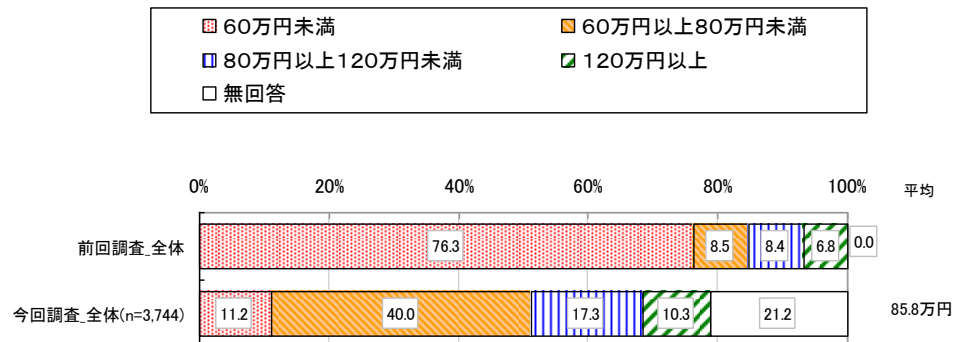
受給額とも大幅に増えており、「満額の老齡基礎年金等の支給」の効果であると思われます。

なお、65 歳以上で公的年金を受給していないと回答した帰国者は 5.3%であり、「満額の老齡基礎年金等の支給」のための申請を行っていない方や公的年金の裁定請求手続き中のため調査基準日時点で公的年金を受給していない方であると思われます。このため、地方自治体や日本年金機構等と連携して、速やかに受給開始できるよう支援します。

(グラフ 18 帰国者の年金の受給状況) n=4,377



(グラフ 19 帰国者の年金の年間受給額) n=3,744



・ 支援給付の状況

回答“已开始领取支援给付”者，占 60.5%，而回答“在领取生活保护”者仅占 0.5%，与上次调查时(58.0%)相比有大幅度的减少，由此可看出几乎所有的领取生活保护者，现均已转领了支援给付。

并且，选择“在领取生活保护”者中包括在调查基准日当时未满 60 岁，或因正在办理转领支援给付的手续而不具备对象条件者。

・ 支援給付の状況

「支援給付を受給している」と回答した帰国者は 60.5%。一方、「生活保護を受給している」と回答した帰国者は 0.5%で、前回調査(58.0%)より大幅に減っており、ほぼすべての生活保護受給者が支援給付へ移行したと思われる。

なお、生活保護を受給している方は、調査基準日時点で、支援給付の対象とならない 60 歳未満の方や支援給付への移行手続き中の方です。

・ 出国的情况

回答“最近一年内，以探亲或扫墓为目的出国”者，占 32.0%。

・ 回国定居后的生活

有关现在的生活，选择“困难”及“有点困难”者的合计为 28.6%，与上次调查时(58.6%)相比减少了 30.0%。

关于回国后的感想，选择“很好”及“还好”者达到了 76.5%，与上次调查时(64.5%)相比增加了 12.0%。

有关“对今后有何顾虑”这一项，选择“担心自己的健康”者占最多为 27.4%。

・ 海外への渡航状況

最近 1 年間に「親族訪問」、「墓参」の目的で海外渡航をしたと回答した帰国者は 32.0%となっています。

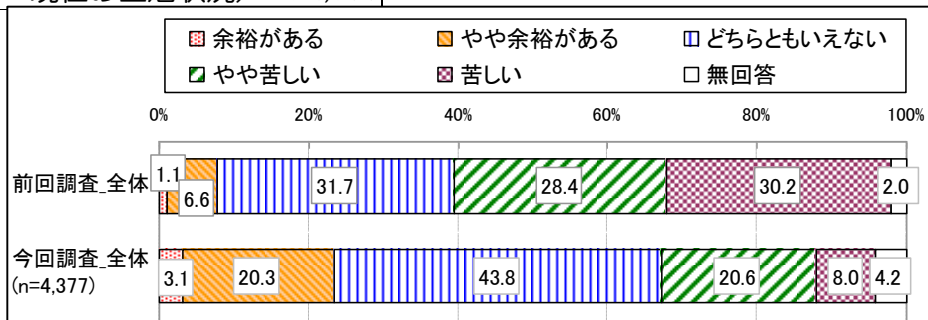
・ 永住帰国後の生活

現在の生活状況は「苦しい」、「やや苦しい」が合わせて 28.6%で、前回調査(58.6%)より 30.0 ポイント減っています。

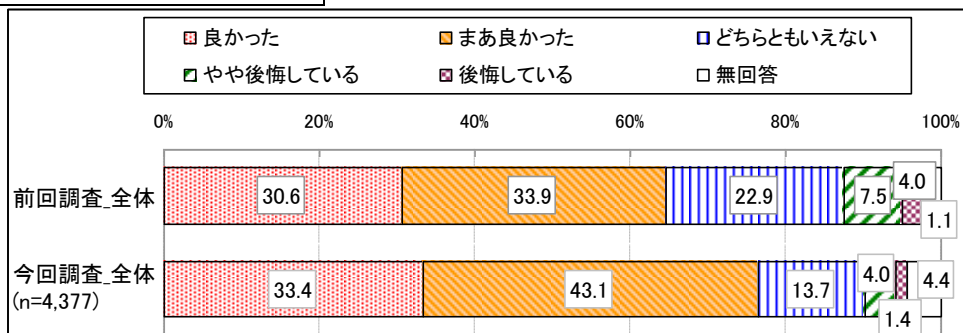
帰国後の感想は、帰国して「良かった」、「まあ良かった」が 76.5%で、前回調査 (64.5%)より 12.0 ポイント増えています。

将来の心配や不安については、「健康の不安」が最も多く、27.4%となっています。

(グラフ 28 現在の生活状況) n=4,377



(グラフ 30 帰国後の感想) n=4,377



・ 居住在日本の家属情况

每位归国者的居住在日本的家属人数，平均为 9.17 名。

・ 地区生活的情况

回答“参加过居住地区的活动”者占 74.7%，参加过的活动项目为“町内会或自治会的清扫活动”(66.2%)、“地区的节庆活动”(28.3%)等。

・ 日本に在住している家族の状況

帰国者 1 人当たりの日本在住家族は 9.17 人となっています。

・ 地域生活の状況

「地域活動に参加したことがある」と回答した帰国者は 74.7%で、主な活動内容は「町内会・自治会の地域清掃」(66.2%)や「地域の祭」(28.3%)などとなっています。

生活情報 小学入学編

日本の孩子在初次迎来小学入学父母，一定会碰到很多不了解、不习惯，让人犯难的事情吧。在这一期里，我们打算向您介绍一些在小学入学前需要了解的事情，以冀助您一臂之力。

1 入学前体检

所谓“入学健康诊断”，是指在每年十月中旬到十一月间，针对将要升入小学的儿童所实施的健康检查。孩子将要在 4 月升入小学的家庭，会在前一年的秋季收到由市（区）政府寄来的入学健康诊断指南。

大多数情况下，市（区）政府会将预防接种疫苗接种情况问答表和问卷调查表，与入学健康诊断指南一道寄来，所以，最好是一边确认育婴手册上的记录，一边准确无误地填写。此外，还需要注意体检当天应该带的东西。

借助体检，还可以亲眼看一看孩子将要上的小学呢。

2 学习用品

孩子在小学，要使用各种各样的物品学习，如果需要事先准备的话，学校会发来通知，所以别忘了确认。比如，硬式双肩背书包、室内穿的鞋、体育馆内穿的鞋、运动服、算术配套品、装鞋的袋子以及装运动服的袋子等。有的小学还会对某些用品进行指定，因此，具体需要准备哪些东西，最好是确认学校发来的通知。有的学校允许使用哥哥或姐姐用过的东西，但诸如室内穿的鞋子等消磨品，最好是买新的。

此外，每个小学生所准备的东西都是相同的，所以，最好是给每一样东西，都写上孩子的姓名。有的小学对写名字的地方及写法，

生活情報 小学校入学編

日本でお子さんを初めて小学校に入学させるご両親は、いろいろと不慣れなことが多くて大変でしょう。今回は小学校の入学前に知っている役立つ情報をお届けします。

1 就学時健康診断

「就学時健康診断」とは、10月後半から11月にかけて、入学予定の小学校で行われる健診のことです。4月に入学予定の子どもがいる家庭には、前年の秋に就学時健康診断の案内が、市(区)役所から送られてきます。

就学時健康診断の案内には、予防接種歴などを尋ねる書類やアンケートが同封されている場合が多いので、母子手帳で確認しながら、きちんと記入しておきましょう。その他、当日必要な持ち物もあるので注意しましょう。

小学校を下見できるよい機会にもなるでしょう。

2 学用品

小学校では、様々な学用品を使って勉強します。前もって準備する必要がある場合は、学校からお知らせが来ますので注意しましょう。例えば、ランドセル、上履き、体育館履き、運動服、算数セット、靴入れ袋、運動服入れ袋などです。小学校で指定されているものもあるので、どのようなものを準備すればよいか、お知らせなどで確認しましょう。学用品は兄弟が使ったものでいい場合もありますが、上履きなどの消耗品は、新しい物がいいいでしょう。

また、小学校では皆が同じ物を持っているので、一つ一つに名前を書いておきましょう。

会有一些的规定，需要加以注意。

3 上学小组

且说孩子终于上小学了。而从家里到学校，一般都是跟着由住在附近、上同一所小学的孩子所组成的上学小组一起去学校。上学小组的集合时间和地点是规定好的，当小组成员全部到齐以后，便列成一队，高年级的孩子分别走在队伍的最前和最后。而家长呢，为了让孩子不迟到，最好是准时将孩子送到集合地点。



4 联络本

日本的小学有这样一种方针，即班主任要和家长保持频繁、紧密的联系，以图相互配合，共同帮助孩子成长。因此，很多学校的孩子都会有一本叫做“联络本”的小册子，并通过这本小册子来实现小学与各个家庭间的联络。联络本的功能，不仅仅局限在写联络事宜，孩子在学校或家里的表现，也是通过联络本来传达的，因此，可以说它有着非常重要的意义。

孩子在学校里，根据班主任的指示，将第二天需要带的东西以及来自学校的通知写在联络本上；回到家里以后，家长和孩子一起看联络本上的联络事宜，之后准备要带的东西，或是给班主任写回复。而家长看完联络事宜后，一般都要盖章或签字，以表示已经过目。有时候家长会因为忘记看联络本，造成孩子第二天没有带需要带的东西，而被老师批评。所以，最好是每天都确认联络本上的联络事宜。

孩子因为生病等原因请假的话，家长可以

よう。小学校によっては、名前の書き方が決まっている場合があるので、注意しましょう。

3 登校班

さて、いよいよ学校生活が始まります。小学校に登校する時、同じ小学校に通う近所の子ども同士と一緒に登校する登校班というものがあります。集合時間と集合場所が決められていて、全員がそろって、高学年の子どもが列の先頭と一番後ろにつき、1列に並んで登校します。保護者は、時間に遅れないように子どもを集合場所に送り出しましょう。

4 連絡帳

日本の小学校では、子どもの担任と保護者がこまめに連絡を取り合いながら、協力して子どもの成長を助けるという考え方があります。そこで、それぞれの子どもに「連絡帳」という小さなノートを1冊ずつ持たせ、小学校と家庭とが連絡を取り合うことが多いのです。連絡帳は単なる連絡事項の他に、学校や家庭での子どもの様子などを担任と家庭の間でやりとりする際にも使われるので、大変重要なものです。

子どもは学校で、担任の指示に従い、翌日の持ち物や保護者への連絡事項を連絡帳に記入します。家庭では保護者が子どもと一緒にこれを見て、持ち物を準備したり、先生に返事を書いたりします。見終わった後に、確認したという意味で印鑑を押したり、サインをしたりすることが一般的です。保護者が連絡帳の確認を忘れたために、子供が必要なものを持っていかずに注意されることもあります。毎日欠かさず確認しましょう。

在联络本上写明理由,并托付一起上学小组的成员,将联络本带到学校交给孩子的班主任。

5 学童保育

所谓“学童保育”,是指家长因为在外工作等原因,孩子放学回到家中时,家里没有人的话,可以将放学后的孩子托给地区设施照看几个小时。这种设施有着“孩童俱乐部”等各种各样的名称,孩子在那里可以做作业或玩耍,同时也可以交到朋友。随着外出工作之家长的增多,对于学童保育的需要也越来越多,因此,各个地方政府所实施的保育内容及运营方法也会各有所异。所以,最好是先向所在地地方政府开设的窗口(学童保育课等)咨询一下其具体的运营内容,以收集准确的信息。

6 PTA

所谓PTA(Parent-Teacher Association),是指各个学校分别组织、由家长和教职员工共同参加的教育性团体,也是一种自愿加入的团体。通过PTA,能够认识其他孩子的家长,同时还能相互交换有关孩子的小朋友、以及学校内的各种事情等信息,所以,应该积极地加入PTA。而小学校举行的各种活动,大多是由校方和家长相互合作、共同实施的,因此,要是通过PTA认识的家长,也会让自己感到放心的。

每年四月,都要召开家长会,并选出PTA干部。选PTA干部时,一般都是家长自我提名。不过有的小学规定,孩子在读小学的六年期间,其家长必须当一次PTA干部。因此,有关这方面的事宜,各个小学的规定也不尽相同。

(T)

病^{びょうき}気^きなどで学校^{がっこう}を休^{やす}む場合^{ばあい}も、保^ほ護^ご者^{しや}はその旨^{むね}を連絡^{れんらく}帳^{ちやう}に記^お入^いし、同^{おな}じ登^と校^が班^{はん}の友^{とも}達^{だち}にお願^{ねが}いして担^{せん}任^{せい}の先^わ生^たに渡^{わた}してもらいます。

5 学童保育

「学童保育」とは保^は護^た者^{はたら}が働^{はたら}いているなどの理^り由^{ゆう}で、子^こどもが小^こ学^が校^がか^から帰^{かえ}っ^て来^くる時^じ刻^{こく}に家^{いえ}に誰^{だれ}もい^いない場^{ばう}合^か、放^{ほう}課^か後^ご子^こどもを地^ち域^{いき}の施^し設^{せつ}で預^{あず}かるもの^{もの}です。「子^こどもク^くラ^らブ」など名^{めい}称^{しやう}は様^{さま}々^{ざま}です。宿^{しゅく}題^{だい}をし^したり、遊^{あそ}んだりし^しながら、友^{とも}達^{だち}をつ^{つく}る場^ばにもなり^{なり}ます。働^{はたら}く保^ほ護^ご者^{しや}が増^まえてきた^{きた}こと^{こと}から需^{じゅ}要^{よう}は年^{ねん}々^{ねん}拡^か大^{たい}して^{して}いま^{いま}すが、自^じ治^ち体^{たい}によ^よつても内^{ない}容^{よう}や運^{うん}営^{えい}方^{ほう}法^{ほう}が^がか^かなり違^{ちが}って^{って}いま^{いま}す。ま^まずは、お住^すまいの自^じ治^ち体^{たい}窓^{まど}口^{ぐち}(学^が童^{どう}保^ほ育^{いく}課^{かなど}等^{など})でど^どのよ^ように^にな^なって^{って}い^いるの^のが、正^{せい}確^{かく}な情^{じやう}報^{ほう}を^を集^{あつ}めて^てみ^みま^まし^しょう。

6 P T A

PTA (Parent-Teacher Association) とは、各^{かく}学^が校^がご^ごとに組^く織^しさ^された^た、保^{きやう}護^{しやう}者^{しやくいん}と教^か職^{しやく}員^{いん}に^によ^よる^る教^{きやう}育^{いく}関^{かん}係^{けい}団^{だん}体^{たい}のこ^こと^とで、各^{かく}自^じが^が任^{にん}意^いで入^{にゅう}会^{かい}する^{する}団^{だん}体^{たい}です。他^{ほか}の^の子^こども^{ども}の保^ほ護^ご者^{しや}と知^しり^あ合^あう^うよ^よい機^き会^{かい}でも^{でも}あ^あり、子^こども^{ども}の友^{とも}達^{だち}のこ^こと^とな^など小^こ学^が校^がで^での様^{さま}々^{ざま}な出^で来^き事^{ごと}につ^つい^いて^ての情^{じやう}報^{ほう}交^{こう}換^{かん}の場^ばでも^{でも}あ^ある^るので、積^{せつ}極^{ごく}的^{てき}に^に参^{さん}加^かし^したい^{たい}もの^{もの}です。小^こ学^が校^がで^で行^{ぎやう}わ^われる^る行^{ぎやう}事^じなど^{など}では、小^こ学^が校^がと保^{きやう}護^ご者^{しや}が^が協^{きやう}力^{りよく}して^{して}運^{うん}営^{えい}する^{する}こ^ことも多^たく^くなる^るので、PTAを^を通^{つう}じ^じて^て知^しり^あ合^あい^いが^がい^いる^るこ^ころ^ろづ^づよ^よ心^{こころ}強^{つよ}い^いもの^{もの}です。

毎^{まい}年^{とし}、4^か月^{がつ}に^に行^かわ^われる^る保^ほ護^ご者^{しや}会^{かい}では、PTA^やく^{いん}選^{せん}出^{しゅつ}が^が行^かわ^われ^れま^ます。こ^この^の役^{やく}員^{いん}選^{せん}出^{しゅつ}は、基^き本^{ほん}的^{てき}には立^り候^{こう}補^ほに^によ^よる^るもの^{もの}です^が、子^こども^{ども}が小^こ学^が校^がに^に通^{かよ}っ^てい^いる^る6^{ろく}年^{ねん}の^の間^{かん}に^に1^{いち}回^{かい}は^は役^{やく}員^{いん}に^にな^なる^るとい^いう^うル^るー^るル^るの^の所^{ところ}も^もあ^あり、小^こ学^が校^がによ^よつて^て様^{さま}々^{ざま}です。(T)

新闻摘要



(2010 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

9 月 21 日 (星期二)

针对以日本人姐妹之亲属身份进入日本的 53 名中国人中、48 人一进入日本便申请享受生活保护这一问题，大阪入国管理局于 21 日向所在市的市政府传达了已经开始办理取消 53 人滞留资格之手续的事宜。平松邦夫市长表示，如果入国管理局正式决定取消 53 人的滞留资格，那么市政府将会考虑要求退还已领取的生活保护费。53 人在申请办理入国审查的陈述书上，写有五家雇用其入国后工作的公司，但这五家公司从未做出雇用 53 人的内定，因此，入国管理局认为 53 人“提交伪造证件而进入日本”，并预定在 21 日以后向其发出通知，确认事实经过。

9 月 30 日 (星期四)

29 日的消息证实，今年日本将暂缓实施遗华孤儿的访日调查。这是由于日中两国政府在事前所作的调查中，没有找到遗华孤儿。这是自 1981 年开始实施访日调查以来的第一次。

10 月 29 日 (星期五)

这一天，厚生劳动省公布了面向回日本定居的遗华孤儿所实施的实际情况调查结果。结果显示，超过七成的遗华孤儿对 2008 年度开始实施的新型支援政策表示满意，理由为“收入增加了”等。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此，并非为政府正式公布之内容，其中一部分还包含媒体的观察消息，敬请注意。

ニュース記事から

(2010 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

9 月 21 日 (火)

日本人姉妹の親族として入国した中国人 53 人のうち、48 人が入国直後に生活保護を申請した問題で、大阪入国管理局は 21 日、53 人全員の在留資格を取り消す手続きをはじめ、同市に伝えた。平松邦夫市長は入管当局が資格取り消しを決定した場合、すでに支給している生活保護費の返還を求める考えを明らかにした。入管は、入国審査の陳述書に記載された雇用予定先の会社 5 社に、いずれも内定の事実がなかったため、「虚偽書類の提出による上陸」にあたるとして、21 日以降 53 人に通知書を送付し、意見聴取を始める。

9 月 30 日 (木)

29 日、今年中国残留日本人孤児の訪日調査の実施が見送られることが明らかになった。日中両政府の事前調査で孤児と確認された人がいなかったため、1981 年の開始以来実施が見送られるのは初めて。

10 月 29 日 (金)

29 日、厚生労働省は日本に永住帰国した中国残留孤児などの実態調査の結果を発表した。その結果、7 割強の人が 2008 年度から始まった国の新たな支援策に満足していることが分かった。「収入が増えた」ことなどを理由に挙げていた。

① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

こーひーぶれいく～^{ため} にほんごくいず
コーヒーブレイク～お話し日本語クイズ～
喝咖啡休息一会儿 ～请试着回答下述问题～

みなさん、日本語の勉強は順調に進んでいますか。できると思っている日本語でも、実際に使う時になって、理解できていないことや、忘れてしまっていることに気付くものです。さあ、次の問題を解いて、あなたの学習ポイントを探してみましょう。

せいかい さいご
〔正解は最後にあります〕

大家好！大家的日语学习进行得顺利吗？有时候，即使自己觉得已经掌握的日语，可是真正用起来，却发现实际上并没有完全理解它的用法，或是已经把它忘在脑后了。下面，就请大家做一点练习，以帮助您把自己的学习要点找出来。

〔答案在后面〕

問 1

() に入る文字は★◆のどちら？
 应该填入 () 中的，是★后面的字，还是◆后面的字？

あいうえお かきくけこ さしすせそ
 たちつと なに()ねの はひふへほ

★：「ぬ」
 ◆：「め」

問 2

() に入る文字は★◆のどちら？
 应该填入 () 中的，是★后面的字，还是◆后面的字？
 アイウエオ カキクケコ サ()スセソ

★：「ツ」
 ◆：「シ」

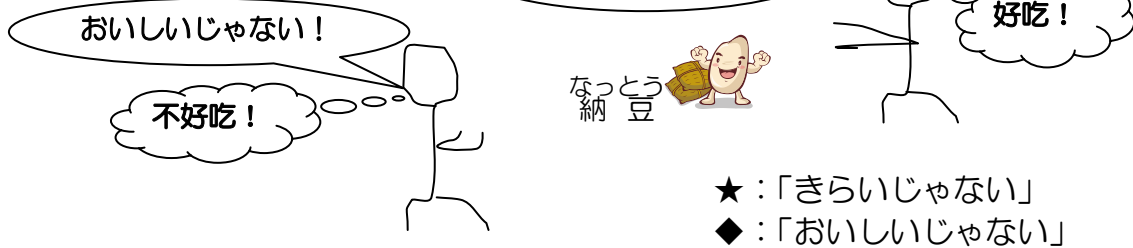
問 3

() に入る言葉は★◆のどちら？
 应该填入 () 中的，是★后面的句话，还是◆后面的句话？
 「きのう、餃子を()。」

★：「食べます」
 ◆：「食べました」

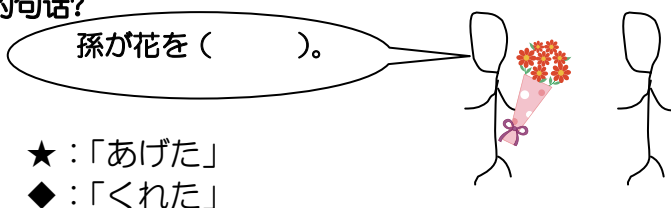
問 4

正しい日本語は★◆のどちら？
 正确的日语是★后面的句，还是◆后面的句？



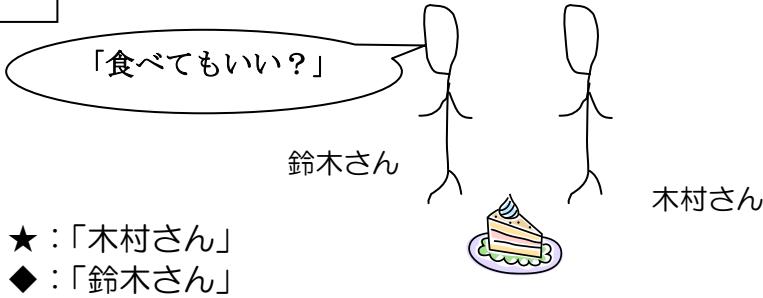
問 5

() に入る言葉は★◆のどちら？
 应该填入 () 中的，是★后面的句话，还是◆后面的句话？



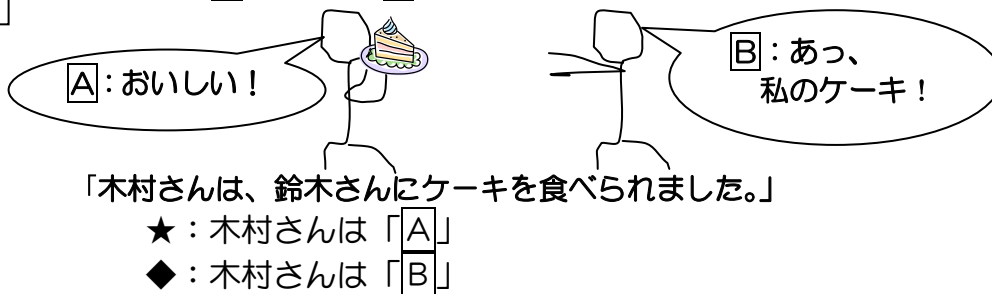
問 6

★◆のどちらが食べますか？
想吃的人是★后面的人，还是◆后面的人？



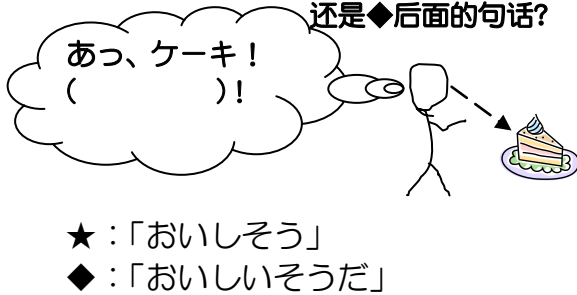
問 7

木村さんは、A？それともB？★◆のどちら？ 木村说的话是A还是B？



問 8

() に入る言葉は★◆のどちら？
应该填入 () 中的，是★后面的句话，还是◆后面的句话？



問 9

唱歌の人は★后面の人，还是◆后面の人？
「鈴木さんは木村さんに歌を歌わせました。」

★：「木村さん」
◆：「鈴木さん」

問 10

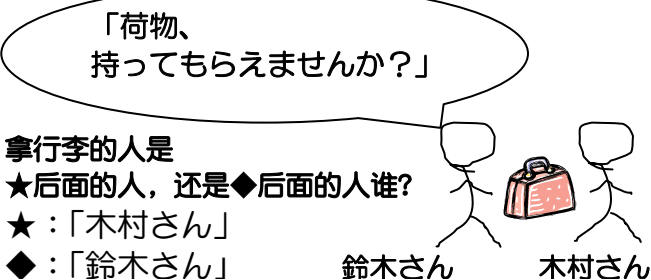
() に入る言葉は★◆のどちら？
应该填入 () 中的，是★后面的句话，还是◆后面的句话？

鈴木「餃子、食べたいなあ。」
木村「駅前のお弁当屋、餃子を () よ。」

★：「売れてる」
◆：「売ってる」

問 12

荷物を持つのは★◆のどちら？



問 11

正解 正确答案

問 1	問 2	問 3	問 4	問 5	問 6	問 7	問 8	問 9	問 10	問 11	問 12
★	◆	◆	★	◆	◆	◆	★	★	◆	★	◆

さて、どのくらい正解できましたか。この機会にもう一度勉強してみたいという方は、中国帰国者定着促進センターの「遠隔学習課程」を利用することができます。

您答对了多少题呢？您要是想借此机会重新学习日语，那么，可以利用中国归国者定着促进中心开设的“远距离课程”来进行学习。

<p>問 1～問 7 で悩んだ人 不知道怎么答第 1 题～第 7 题的人</p>	<p>⇒ わすれていることも多いですね。最初から勉強し直しましょう。問 3～問 7 は「遠隔学習課程」の「入門日本語文法文型コース」で確認できます。⇒ 学过的内容大都忘记了。所以，最好是从头开始学习。第 3 题～第 7 题，可以通过“远距离课程”的“入门日语语法句型学科”来确认。 教材：「始めてみよう・話してみよう」Ⅰ 「始めてみよう・話してみよう」Ⅱ 教材：《开始说说看吧》Ⅰ 《开始说说看吧》Ⅱ</p>
<p>問 1～問 7 は簡単にクリアできて、問 8～問 10 で悩んだ人 觉得第 1 题～第 7 题很简单，可是不知道怎么答第 8 题～第 10 题的人</p>	<p>⇒ 入門レベルは大丈夫！もう一歩進んだ学習をしましょう。問 8～問 10 は「遠隔学習課程」の「続・入門日本語文法文型 A コース」で確認できます。⇒ 入门程度的日语已经没有问题了！所以，最好是学习更进一步的东西。第 8 题～第 10 题，可以通过“远距离课程”的“续・入门日语语法句型 A 学科”来确认。 教材：「始めてみよう・話してみよう」Ⅲ 教材：《开始说说看吧》Ⅲ</p>
<p>問 8～問 10 はクリアできたけど、問 11 と問 12 でちょっと悩んだ人 答对了第 8 题～第 10 题，可是不知道怎么答第 11 题和第 12 题的人</p>	<p>⇒ あなたの日本語力は初級の中盤ぐらいまではきているかな。さらに、文型、語彙表現を広げていきましょう！問 11 と問 12 は「遠隔学習課程」の「続・入門日本語文法文型 B コース」で確認できます。⇒ 您的日语能力已经达到了初级水平的中等程度。所以，最好是进一步扩大您的句型和词汇量！第 11 题和第 12 题，可以通过“远距离课程”的“续编・日语语法句型入门 B 课程”来确认。 教材：「始めてみよう・話してみようⅣ 教材：《开始说说看吧》Ⅳ</p>

「遠隔学習課程」を利用したい方は、必ず「募集要項」で各コースの概要を確認してください。問い合わせ先、中国帰国者定着促進センター 電話：04-2993-1662 (M)

若您想报名学习“远距离课程”的话，请务必通过《招生要点》确认各门课程的概要。如有任何疑问，敬请咨询中国归国者定着促进中心。电话：04-2993-1662 (M)

令现代人伤脑筋的腰疼・膝盖疼

—在家中就可以做到的预防方法—

根据厚生劳动省的国民生活基础调查显示，日本患腰疼的人据推算为一千万人（大约十人中就有一人患腰疼）。腰疼，和代谢综合症一样，已经成为影响我们健康的一个大问题。想必在各位读者中间，也一定有因为常年腰疼而大伤脑筋的人吧。在这一期里，我们就打算向大家介绍本中心在东京台东区保健所的全面协助下，面向高龄遗华孤儿举办的“生气勃勃健康讲座”（平成 22 年 8 月 20 日）中，有关如何预防腰疼的内容。

1. 人体构造

为了加深对于腰疼和膝盖疼的理解，首先让我们来看一下人体的构造。我们人的脊梁骨是由 32 根呈筒状的骨头竖着组成的。其中位于腰部的五根骨头，被称为“腰椎骨”，而在这五根骨头周围，腹肌和背部肌肉就像一件整形矫正服一样，支撑着我们人体的大部分体重。此外，我们人的整个脊梁骨，呈一个幅度很小的 S 形，这一形状有利于吸收和分散体重。在这些骨头和骨头中间，有着被称为“椎间盘”、内含水分、起着缓冲作用的组织。另外，在膝关节的骨头和骨头之间，也有一层薄薄的软骨组织，这是为了让我们能够平稳地伸腿曲腿，并且缓冲我们在走路或跑步时，给膝盖带来的冲击。

2. 疼痛的原因

腰疼的原因有：①因脊梁骨或椎间盘受到了损伤，②活动或工作时的姿势给腰部造成了负担，及支撑腰部的腰肌也有降低其功能的可能性。在患腰疼的人中间，原因为②的人占绝大多数。据说这一类型的腰疼，要是在医疗设施作检查时没有查出异常的话，那么，只要注意改善平时的生活习惯，就可以得到一定程度的缓解。

现代人的日常生活，往往是长时间地坐在椅子上伏案工作，要不就是在家中靠着沙发看

现代人悩ます腰痛・膝痛

—自宅でできる予防方法—

厚生労働省の国民生活基礎調査によると日本人の腰痛人口は推定 1,000 万人（約 10 人に 1 人が腰痛）とされています。腰痛はメタボリックシンドローム同様に私たちにとって大きな健康問題になっています。皆さんの中にも長年腰痛でお悩みの方がいらっしゃるかと思います。今回、当センターが東京都台東区保健所の全面的な協力を得て、高齢中国帰国者の方々を対象に開催した「いきいき健康講座」（平成 22 年 8 月 20 日）から腰痛対策についてご紹介いたします。

1. 体の構造

まず、腰痛や膝痛について理解を深めるために、体の構造について触れます。人の背骨は短い筒状の骨が縦に 32 本連なっています。その内の腰の部分の 5 本を「腰椎」と言い、この骨の周りの腹筋、背筋がコルセットのようになって体重の多くを支えています。また、背骨全体は緩やかな S 字状になっていて、体の重みを吸収したり分散したりできるようになっています。これらの骨と骨の間には「椎間板」と呼ばれる水分を含みクッションの役割を果たす組織があります。また、膝関節にも骨と骨の間に薄い軟骨組織があることで滑らかに屈伸し、歩いたり走ったりする時に生じる衝撃を緩和できます。

2. 痛みの原因

腰痛には①背骨や椎間板の傷害によるものと、②腰に負担のかかる姿勢や作業をしたり腰を支える筋力の低下によるものがあります。腰痛人口は②のケースが圧倒的に多く、医療機関で検査をして異常がなければ生活習慣を見直し改善することである程度解消できるといわれています。

現代人は日常生活で長時間椅子に座

电视等，姿势呈现出身子向前弯的情况很多。而腰和膝盖是紧密联系着的，要是走路的时候身体不正的话，膝盖的负担就会增加。

此外，来自精神方面的压力也会给腰部带来影响。身体因为在不知不觉中处于紧张状态而绷得很紧的话，血液循环就会受阻，并因此使肌肉所需的氧分和营养成分出现不足，从而致使身体凝重和疼痛。

接下来，请您回答下面表格中的问题，以检查一下您平时的姿势是否正确。

デスクワークをしたり、家でソファにもたれてテレビを見たりするなど、前かがみに腰を丸めていることが多いです。腰と膝は密接であるときに姿勢が歪むと膝への負荷も大きくなります。

また、精神的ストレスも影響します。無意識のうちに緊張して体に力が入ると血流が悪くなり筋肉に必要な酸素や栄養素が十分にいき渡らず、コリや痛みが生じます。

では次の表の質問に答えて普段の自分の姿勢を確認してみてください。

あなたの姿勢は大丈夫?! 您的姿势对吗? !

(該当する項目の □ にレ 印を書いてください) (请在符合您自己选项前面的□内打勾)

1、立った時 1、站着的时候

- 体が反っていませんか? 身体是否向后仰?
- 猫背になっていませんか? 是否驼着背?
- 顎を引きすぎていませんか? 下巴是否垂得很低?
- 左右のどちらか一方だけに重心がかかっていますか?
身体的重心是否偏向左侧或右侧?

2、座った時 2、坐着的时候

- イスの座面の前の方に座っていませんか? 坐在椅子上的时候，是否坐得很靠前?
- 極端に高いあるいは低いイスに座っていませんか? 是否坐在过于高或过于矮的椅子上?
- 柔らかすぎるクッションに座っていませんか? 是否坐在弹力比较大的椅子上?
- 足を投げ出していませんか? 双腿是否往前伸着?

3、寝る時 3、睡觉的时候

- 柔らかすぎる寝具を使っていませんか? 是否睡在过于柔软的床铺上?
- うつぶせで寝ていませんか? 是否趴着睡觉?

4、歩く時 4、走路的时候

- 体を斜めにして歩いていませんか? 是否斜着身子走路?
- 背中を丸めて歩いていませんか? 是否弓着身子走路?
- 体が反りすぎていませんか? 身子是否向后仰着?
- 内股又は外股で歩いていませんか? 走路时是否迈内八字步或外八字步?

3. 正しい姿勢

上面的问题，要是您有打了勾的选项，那么，最好是有意识地进行改善。

下面是①站立、②坐、③睡觉、④走路、⑤抬/拿东西时，如何保持正确姿势的要点，请您试着练习一下。打勾的选项比较多的人，练习的时候或许会觉得别扭，所以，最好是在不勉强自己的情况下练习。

① 站立时的姿势・・・头、臀部、脚跟靠墙而立，三点连成一线。



② 坐时的姿势・・・脊背成直线，下巴稍微低垂。臀部紧贴椅子的靠背，膝盖要比臀部稍微高出一点。脚底紧贴地面。



③ 睡觉时的姿势・・・要避免趴着睡。腰疼的时候，弯着侧卧身子睡觉，会感觉比较轻松。仰身睡觉的时候，最好在膝盖下面放一个枕头。要避免睡在过于柔软的床铺上（脊背・臀部会陷落，从而加深前倾的程度）。

④ 走路时的姿势・・・姿势要摆成好像被吊起来的感觉。走路时要脚跟着地，两脚脚尖稍稍分开，笔直地走。



⑤ 抬/拿重东西时的姿势・・・尽量靠近要抬/拿的东西。曲膝，但不要弯腰。

上面的各种姿势，大都会在不知不觉中走样或变歪。所以，在养成习惯以前，家人之间相互检查和提醒，或许会更有帮助。

最后，预防腰疼，自然不用说要注意保持正确的姿势，同时还需注意不要长时间地保持一个姿势（特别是身体前弯），注意让自己的体重处于适当的状态，适度地运动并充分休息，也是十分重要的。腰，字如其意，正是人体的要害部分，腰部如果受到了损伤，就会给我们的日常生活带来各种不便，所以，平时应该多加注意，养成对腰好的生活习惯。（YM）

3. 正しい姿勢

表でチェックが付いた項目は今から意識して改善するようにしましょう。

次は①立つ、②座る、③寝る、④歩く、⑤荷物を持つといった時の正しい姿勢作りのポイントです。実際に試してみてください。チェックの数が多かった人は、違和感があるかもしれませんが、苦しくならない程度に行ってください。

① 立った姿勢・・・壁に後頭部、お尻、踵をつけて、3つの接点が一直線になるように立つ。

② 座った姿勢・・・背筋はまっすぐ、軽く顎を引く。お尻は背もたれに密着して、膝はお尻よりやや高め。足の裏は床にぴったりつく。

③ 寝る時の姿勢・・・うつぶせ寝は避ける。痛みがある時は横向きで前かがみが楽。あお向けの場合は膝下に枕を置く。柔らかすぎる寝具は避ける（背中・お尻が落ち込み、前方への湾曲が強まるので）。

④ 歩くときの姿勢・・・真上から糸で吊られている感覚。足の踵から着地する。つま先を軽く開いてまっすぐ歩く。

⑤ 重い物を持ち上げるときの姿勢・・・物にできるだけ近づく。膝をしっかり曲げて腰は曲げない。

姿勢は無意識のうちに崩れ、歪みやすいものです。慣れるまで家族で互いに姿勢をチェックし合うのもよいかもしれません。



最後に、腰痛予防のためには正しい姿勢はもとより同じ姿勢（特に中腰）を長時間とらないこと、適正な体重を保つこと、適度な運動と十分な休養をとることも大切です。腰は文字通り身体の要です。痛めると日常生活の様々な場面で支障を来しますので腰にやさしい生活習慣を心掛けましょう。

（YM）

考取一个资格⑮

“营销员 3 级”

大家在找工作的时候，汉语可以说是一个强有力的砝码。随着中国游客的增多，商界对于会说汉语的营销员的需求也不断增加。要是持有“营销员”资格的话，那么在百货店或专卖店等流通行业工作的可能性就会增大。您是否想过借此机会考一个“营销员”资格呢？

现在的流通行业，很需要这样一种“职业营销员”，即在少子、高龄及信息技术化的社会背景下，能够了解不同层次的顾客之不同需求、并为其提供符合其要求的商品。而“营销员”这一资格，便可以证明持证人是“职业营销员”。

“营销员”是流通行业唯一的一种公认资格，它证明持证人员具备销售技术及专业知识，并且拥有来自社会的高度信赖。据说作为职员教育的一环，越来越多的公司开始让自己的职员去考这项资格。

“营销员”资格，共分为从一级到三级之三个等级。一级资格的要求是须具备作为经营者或店长的高度的专业知识和技术；三级资格的要求则限于须具备作为柜台营销员的基础知识和技术。因此，我们向您推荐三级资格。这一考核的概要及内容如下：

<考核概要>

三级资格考核每年实施两次(2月、7月)，没有报考资格限制。报考费用为 4,000 日元，考试时间为 3 小时。及格率为 50% 左右。



<考核内容>

考核内容分为以下五个科目：

資格を取ろう⑮

「販売士 3 級」

みなさんが就職先を探す際に、強みの一つと考えられるのが中国語力です。中国人観光客の増加とともに、中国語ができる販売員は需要が高まっています。「販売士」の資格を取ることで、デパートや専門店などの流通業界で働ける可能性が広がるでしょう。この機会に「販売士」の資格取得を目指してみたいはいかがでしょうか。

現在の流通業界は少子高齢化や IT (情報技術) 化などにより、多様化した顧客のニーズを把握し、それに合った商品が提供できる「販売のプロ」が必要とされています。この「販売のプロ」であることを証明してくれるのが「販売士」の資格です。

「販売士」とは販売技術や専門知識を証明する流通業界で唯一の公的な資格で、社会的にも高い信頼と評価を得ています。社員教育の一環として、社員に受験させる企業も多くなっているようです。

「販売士」には 1 級から 3 級の 3 ランクがあり、1 級では経営者や店長としての高度な専門的知識と技術が求められています。3 級では売り場の販売員としての基礎的な知識や技術に限定されています。このため、お勤めするのは 3 級です。試験の概要と内容については次の通りです。

<試験概要>

3 級の試験は年に 2 回 (2 月、7 月) 行われ、受験資格の制限はありません。受験料は 4,000 円で、試験時間は 3 時間です。合格率は約 50 % となっています。

<試験の内容>

内容は、以下の 5 科目で構成されています。

- ・零售業の種類・・・有关零售业的基本职能
- ・营销策划・・・有关采购・在庫管理・销售管理等商品计划
- ・商业店铺策划・・・有关商品陈列、人员配置及店铺经营等
- ・市场营销・・・有关客户管理、促销及建立销售系统
- ・销售・经营管理・・・有关营销员的基本业务及店铺管理等

“营销员”资格考核的及格条件是，五个科目的平均分须达到 70%以上（且每一科的分须达到 50%以上）。考题全部为选择题，没有记述题型。

详细内容敬请浏览下述网页。

<http://www.kentei.ne.jp/retailsales/>

<学习方法>

可以在书店购入参考书或教材自学，也可以通过函授教育学习（约需 4 个月）

想必作为归国者们，您或许会犹豫到底是选择“自学”好呢，还是选择“函授教育”好。自学可以以最小的费用来完成，同时也可以按照个人的步调进行。很多人的经验之谈是，最好买便于携带的教材和书店卖的以往考题集（请参考：营销员报考者广场 <http://hannbaishi.seesaa.net/>），同时也有人提到很难获得有关如何应对这一考试的信息。针对这一点，函授教育则会向学员提供从简明易懂的教材到具体的应考信息等各种各样的帮助。函授教育的费用，虽然因各个学校的不同而不尽相同，但大致在 2 万～3 万多日元。

无论哪一种学习方法，如果您感到有兴趣的话，哪怕是早一天也好，请您尽早开始行动。

(K)

- ・小売業の種類・・・小売業の基本的な役割について
- ・マーチャング・インベントリー管理・販売管理などの商品化計画について
- ・ストアオペレーション・・・商品陳列や人員配置など、店舗運営について
- ・マーケティング・・・顧客管理や販売促進など、売るための仕組みづくりについて
- ・販売・経営管理・・・販売員の基本業務や店舗管理などについて

この 5 科目の平均が 70%以上（かつ 1 科目ごとの得点が 50%以上）が合格の条件となっています。解答方法はマークシート方式のみで、記述式の問題は出題されません。

詳細に関しては以下の HP で確認してください。

<http://www.kentei.ne.jp/retailsales/>

<学習の方法>

参考書や教材が書店で購入できるほか、通信教育講座でも学習できます（約 4 カ月）。

帰国者のみなさんは「独学する」か、「通信教育で学ぶ」か、迷うところでしょう。独学は費用が最小限で済むし、マイペーパーで学べます。多くの体験談は、コンパクトなテキストと市販の過去問題集を揃えることを勧めています（参考：販売士受験生の広場 <http://hannbaishi.seesaa.net/>）が、一方で試験対策の情報を手に入れにくいことも挙げられます。この点通信教育は、わかりやすいテキストから試験情報まで手厚いサポートがあります。費用は学校によって異なりますが、2 万円代～3 万円代です。

どちらの方法で学習するにしても、興味のある方は一日でも早く勉強を始めるといいでしょう。

(K)

从零开始的电脑术语知识①

“FTTH (光缆) 与 ADSL (宽带)”

当您买了电脑，想上网或发电子邮件时该怎么办呢？这时您会接触到上网资费、“宽带”及“光缆”等以往没听说过、不免使您迷惑和犹豫的词汇。在购卖电脑的家电公司打听，对方又会拿出好几种上网资费价格表来给您看，这又使人举棋不定。所以，在这一期里，为了能给您带来些许参考，我们打算就“FTTH (光缆)”和“ADSL (宽带)”这两个词，向您作一下介绍。

想上网或发电子邮件时，首先需要选择一家叫做网络服务商的公司，而上网资费则根据环路及传输速率的不同而不尽相同，因此，没法笼统地说某家服务商便宜、某家服务商贵。日本的网络服务商主要有“OCN”、“Yahoo!BB”、“Nifty”以及“BIGLOBE”几家。

上网资费当然根据使用环路及传输速率的不同而不尽相同。最近，基于不同的使用目的和上网频率，有两大不同的网络服务可供选择。

一种是叫做“ADSL〔‘非对称数字用户环路’的英文缩写(宽带)]”的服务，倘若只是想发发电子邮件或是进行网上冲浪(仿佛在网络上乘风冲浪一般，一边移动一边获取信息)，上网频率并不很高的话，那么，我们向您推荐无需缴付铺线费用的宽带服务。

还有一种是叫做“FTTH〔‘光纤到家庭’的英文缩写(光缆)]”的服务。这种服务借助光纤而使高速传输成为可能。由于在网上看电影或电视剧以及下载音乐时，光缆传输不会发生图像或声音中途停顿的问题，因此，光缆服务更适合于频繁地上网看电影、电视或下载音乐的人。

以下是宽带与光缆的不同特点之归纳

1 からのパソコン用語知識① 「FTTH (光回線)」と 「ADSL」

パソコンを購入し、インターネットやメールを始めたい場合どうしたらいいでしょうか？料金の問題や「ADSL」とか「光回線」とか耳慣れない言葉が出てきて迷ってしまいますね。購入した家電店で相談しても、いろいろな料金プランを提示され、選択するのに困ってしまいます。今回は、少しでも参考となる知識をお伝えできればと思います、主に「FTTH (光回線)」「ADSL」の2つの言葉を紹介します。

インターネットやメールを行う場合、まずプロバイダと呼ばれるインターネット接続業者を選ばなくてはなりません。料金は利用する回線や通信速度によって違うので、どの業者が一概に安いとはいいきれません。主なプロバイダとしては、「OCN」「Yahoo!BB」「Nifty」「BIGLOBE」等があります。

利用する回線によって通信速度や料金も違ってきます。利用目的や頻度によって最近、大きく2つの選択のサービスがあります。

1 つは、「ADSL (Asymmetric Digital Subscriber Line の略)」と呼ばれるサービスです。メールやネットサーフィン(インターネット上を波乗りのように移動しながら情報を得ること)を行う程度で、頻繁に使用しないのなら、工事費用のかからないこちらのサービスがお勧めです。

もう1 つは、「FTTH (Fiber To The Home の略)(光回線)」と呼ばれるサービスです。光信号によってより高速な通信が可能です。映画やドラマ等の動画や音楽をダウンロードするとき、映像や音声が途切れる等のトラブルが起きないので、頻繁にこれらを利用する人にはこちらの方が向いています。以下はそれぞれの特徴を表にまとめました。

	ADSL	ADSL 宽带	FTTH	FTTH 光缆
最大スピード (ダウンロード) 最高传输速率 (下载)	47Mbps ^{*1}		100Mbps	100Mbps
回線 环路	電話回線 (アナログ回線) 电话线 (模拟环路)		光回線 光纤环路	
回線工事の有無 是否需要铺设线路	無 不需要		有 需要	
電話と同時にイン ターネット可否 打电话时可否同时上网	可 可以		可 可以	
常時接続 随时拨号接通	○		○	
特徴 特点	電話回線を利用するため特別の工事不要。NTT までの距離が遠い地域は設置に要検討。最大スピード 10Mbps の安いプランもあり 由于宽带使用的是电话线, 所以无需另外铺线。要是在离 NTT 很远的地方上网, 则需要好好考虑是否使用宽带。宽带也有最高传输速率为 10Mbps 的廉价价格。		通信速度が周辺環境に左右されずに速い。インフラ整備のコストが高い 不受所在地区影响, 传输速率极高。只是铺线及通讯费用比较贵。	
料金 通讯资费	定額制 收繳固定費用		定額制	收繳固定費用
初期費用	約 4000 円 ~ 6000 円		約 20000 円	
初期費用	大约 4000 日元 ~ 6000 日元		大约 20000 日元	
月額利用料 每月通讯资费	約 3000 円 大约 3000 日元		約 5000 円 大约 5000 日元	

※1 Mbps 是电脑传输速率单位

※1 Mbps とは、通信速度の単位を表す

此外, 还有一种叫做 ISDN 环路 (“综合业务数字网” 的英文缩写) 的服务。这种服务的传输速率比上述两种都低, 不过它具有一线双号 (即一条电话线可以有两个不同的电话号码) 的特点。每个月的通讯资费也与宽带没有什么差别。

最近, 无论宽带还是光缆, 各网络服务商都会实施免除客户初期费用, 或是提供一个月的免费试用等服务。敬请大家选择适合您自身条件的资费价格。(M)

その他、ISDN 回線 (Integrated Services Digital Network の略) と呼ばれるサービスもあります。通信速度は、上記 2 つより遅いのですが、1 回線で 2 通話同時使用ができる (1 つの回線で 2 つの電話番号を持つことが可能である) 特徴があります。月額利用料は、ADSL とほとんど変わりません。

最近、光回線にしても ADSL にしても各プロバイダが初期費用を無料にしたり、お試し期間のみ月額利用料を無料にするといったキャンペーンを行っています。自分にあったプランを選んでみてください。(M)

健康商談室

認知症の基礎知識⑥

上一期、我们刊登了“認知症の症状”，这一期、我们打算就“認知症の病情发展”，为您作一下介绍。

認知症の病情发展

◆認知症の病情发展因人而异

在这里，让我们来看一下“阿尔茨海默氏認知症”和“脳血管性認知症”的病情发展过程。

◎アルツハイマー認知症の病情发展过程

阿尔茨海默氏認知症的一个很大的特点，就是缓缓发病，渐渐发展。患者随着记忆力的徐徐下降，最终无法料理自身的日常生活。

健康相談室 認知症の基礎知識⑥

前号は「認知症の症状」を扱いましたが、今号では「認知症の経過」について紹介いたします。

認知症の経過

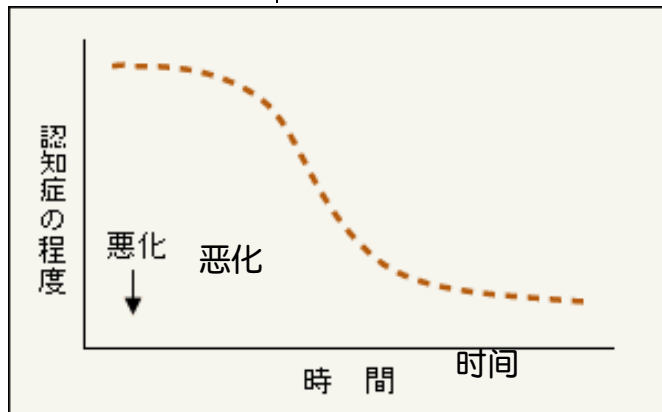
◆認知症の経過は、さまざまです。

ここでは、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」の経過を紹介いたします。

◎アルツハイマー型認知症の経過

アルツハイマー型認知症の大きな特徴は、緩やかに発症し、徐々に進行していくことです。記憶の低下にともなって、日常生活にも支障をきたすようになります。

認知症の程度



<p>軽度</p> <p>軽度</p> <p>しょうがい 記憶障害のために、鍋を焦がしたり、仕事の能率が悪くなるなどの変化があります。料理の手順が悪くなったり、買い物で</p>	<p>中等度</p> <p>中度</p> <p>ばしょ 場所の感覚が不確かになります。最初は慣れないところで</p>	<p>高度</p> <p>重度</p> <p>こうど 高度になると、ほとんどすべて</p>
---	---	--

<p>あな 同じ物をいつも買ってきてしま うこともあります。軽度の時期で は主に日付とか時間の感覚が ふたし 不確かになります。</p> <p>由于出现记忆障碍，所以会发生将锅烧焦，或是工作效率下降的情况。有时还会出现不知道怎么做菜，或是反复买回来同样的东西等现象。症状较轻的时期，主要表现为日期及时间的概念开始模糊。</p>	<p>すが、次第に慣れたところでも 道がわからなくなったりしま す。また、気候にあった服を自 分で選んで着たりすることが できにくくなります。この時期で は自分で服薬を管理すること はできません。中等度になる と時間に加えて場所がよくわか らなくなります。日常生活で は時々には実際に手を貸さない と生活が難しくなります。</p> <p>場所・方位の概念开始模糊。开始是弄不清没走惯的路，其后，即便是走惯了的路，也会迷路。此外，还会丧失根据天气情况选择穿着的能力。病情发展到这个阶段的话，患者已经不可能自行吃药或保管药。中度患者随着时间的推移，还将失去场所概念。此时，如果没有人帮忙的话，患者有时会无法料理自身的日常生活。</p>	<p>の日常生活場面で介助が必要に なります。同居している家族の 顔や家の中でもトイレの場所が わからなくなったりします。典型 的なアルツハイマー型認知症では 高度になっても、その場をとりつ くろう応答は得意です。</p> <p>病情发展到严重的话，患者的日常生活就基本上需要他人照料了。患者会不认识住在一起的家人，或是不知道家中的厕所在哪儿。典型的阿尔茨海默氏认知症，即使病情发展到了重度，患者也会表现出很善于自我遮掩和自圆其说的特点。</p>
---	---	---

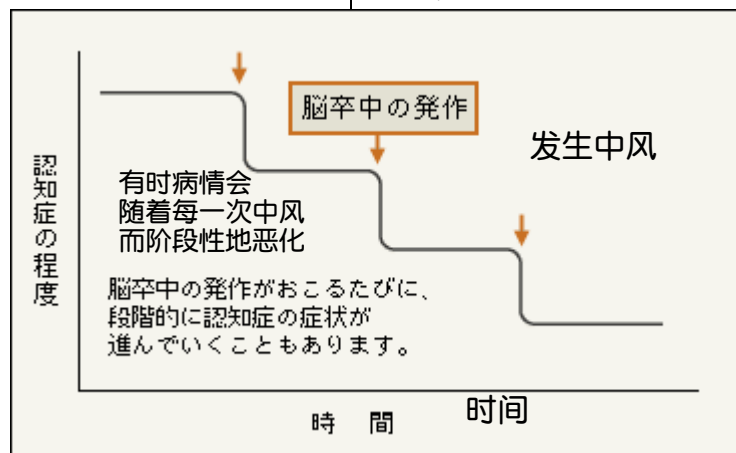
◎脳血管性認知症の病情发展过程

脳血管性認知症の症状，有时会随着中风而恶化。

◎脳血管性認知症の経過

脳血管性認知症は、発作によって認知症の症状が悪くなることがあります。

認知症の程度



[未完待续]

摘自《認知症之基础知识》(关于認知症的网页 www.e-65.net)

[続<]

「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページwww.e-65.net)より抜粋

— 如何看待末期医疗 —

有一天，在电车里的广告宣传上，看到了某杂志的这样一个标题，“如何在这个国度迎接死亡”，于是我直奔书店买下了那本杂志。杂志是以各种各样的人写的文章而构成的，任何人也无可避免的死这一主题作为题材，使我们联想到如何对于生与死。)其中，一名医生就末期医疗所说的一席话，给我留下了深刻的印象。

所谓末期医疗，是指面向患有不治之症，或是年势很高、即将迎来人生终焉的人们所实施的医疗行为。据说这类医疗除了缓和患者的疼痛（缓和治疗）以外，还包括延命治疗这一比较复杂的课题。而延命治疗，是指对那些被认为如果不采取措施，则必将死去的病患所实施的、延长其生存时间的医疗手段。以往，日本人大都是在自己的家里迎来生命的最后一刻，那时的医疗设备及技术也十分有限；而今，据说大约 80% 的日本人是在医院或各类设施里告别人世的。高度发达的医疗技术，使延命变得容易了。只是，一般情况下，我们并没有机会对延命这种医疗手段进行了解。

延命医疗的种类很多。众所周知的是，给呼吸能力变弱的病患插人工呼吸器；为无法进食的病患插鼻管或是在胃壁上穿一个空，为其输入流食等；此外，为了进行药物治疗，往往给病人挂瓶打很多种类的点滴。病患身上接着许多医疗器械、浑身插满管子，无法挪动身体，同时也伴随着很大的痛苦。有一名医生说，她刚开始在疗养型医院（※注）任职的时候，看到 70% 的病患都是在无法说话的状态下长期卧

— 終末期医療を考える —

ある日、電車の広告の中に「この国で死ぬということ」という雑誌のタイトルを見つけ、本屋に向かいました。内容は、さまざまな立場の人の文章で構成され、誰にでも訪れる死を題材に、どう生きるか、どう死ぬかについて考えさせるものでした。中でも終末期医療についての医師の話が心に残りました。

終末期医療とは、不治の病や高齢のため死期が迫ってきた人々への医療行為を指すもので、痛みを取り除く治療（緩和治療）の他、延命治療という難しい問題を含んでいます。延命治療とは、そのまま放置すれば死が確実と思われる場合、死を先に延ばすための治療のことです。かつて、自宅で最期を看取るのが普通だった頃の日本では、医療的な処置も限られていたのですが、現在の日本では、約 80 % の人が病院や施設で最期を迎えるといわれています。高度な医療技術は、患者の延命を容易にしました。しかし、普通私達は、延命治療の実態について知る機会がありません。

延命治療にはさまざまなものがあります。一般に知られているのは、自分で呼吸する力が弱くなったら人工呼吸器をつける、食べ物を飲みこむことができなくなったら鼻から管を通すか、胃壁に穴を開けて流動食を入れるという方法です。また薬品の投与のために点滴を何本も付けるそうです。患者さんは機械やチューブにつながれて、自由に身動きが取れなくなり、苦

床，并通过插管子来摄取营养，因此她受到很大的打击而改变了自己的人生观。当然，人们可以自由选择是否接受延命治疗。问题是，当需要进行延命治疗的时候，患者本人是否有能力表明自己的态度。不仅仅是认知症患者，那些因脑疾患或心脏病发作而突然昏迷的人，能够自由地做出选择吗？据说当医生问患者的家人，是否需要进行延命治疗的时候，作为患者的家属，自然希望患者能够多活哪怕是一点点的时间，因此，在承诺书上签字的人很多。其结果，医院为患者进行各种各样的医疗处理，直至生命最后一刻，而患者的痛苦，也因此被拉得很长。相反，也有极少的例子是，病患因为接受了延命治疗，而最终使病情出现了好转。因此，是否进行延命治疗，可谓确实是一个很难作抉择的问题。听说，最近有很多医院不主张让癌症末期患者或是将近九十岁、各个器官都十分衰老的人接受延命医疗。病患的家属是否选择延命治疗；这是遗族对于病患本人的愿望到底是什么，这似乎是一个需要长期自问自答的问题。

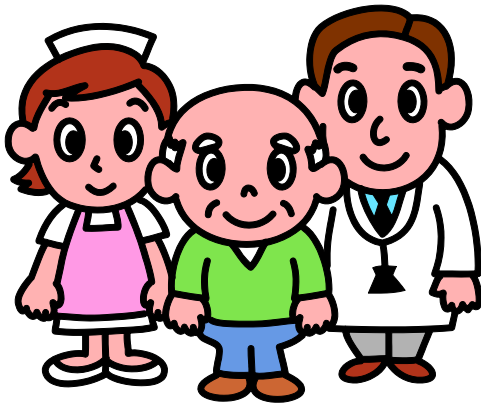
最近，在对自己无法进食，要靠医疗器械的帮助下才能生存这一方式持怀疑态度，认为这并非人自身所愿的人们中间，拒绝过剩医疗，“作为人而死得有自尊（尊严死）”的呼声越来越高。并且，作为“生前预嘱”（生前意愿），这些人在没有患病的时候，写下一纸意愿书，以表明自己对于万一进入生命末期时的抉择。据说这种源于美国的思维方式，现在已经广为人知。所谓生前预嘱，是指写一纸诸如“当我罹患的疾病，已经到了现下医疗水平无法医治的程度，且已临近死亡时，本人将拒

痛も伴います。ある医師の話ですが、はじめて療養型の病院（※注）で病棟を担当した時、全体の70%は、意思疎通ができないまま、長年寝たきりで、チューブを通して栄養を摂っている状態だったため、人生観が変わるほどの衝撃を受けたそうです。勿論、延命治療をするかどうかは選べますが、問題は、延命治療が必要になった時、患者本人が自分の意志を示せるかどうかです。認知症に限らず、脳疾患や心臓疾患の発作で突然意識不明になった場合はどうなのでしょう。医師が家族に対して、延命治療を希望しますかと聞いた時、家族としては少しでも生きていてほしいと願い、同意書にサインする人が多いようです。その結果、最期の時まで、さまざまな処置を施され、結果として患者の苦痛が長引いたという話があります。その一方で、稀にですが、延命した後、好転した例もあるというだけに、本当に判断が難しいようです。最近では、末期がんや90歳近い老衰の場合、延命治療を勧めない病院が多いと聞きますが、延命を決断してもしなくても、残された家族は、本人はどうしてほしかったのだろうかと自身に問い続けることになります。

ところで最近、自分で食べ物を飲み込むこともできず、機械に生かされることが、自分の望んでいる生き方なのかと疑問を持つ人の中で、過剰な医療措置を受けないで「人として誇りをもった死（尊厳死）」を望む声が高まってきています。そして、そ

絶接受延命医療”，以及“请最大限度地实施减轻本人痛苦的措施”的意愿书。用电脑打出来的生前预嘱，由于无法确认是否为当事人本人所写，因此将不被承认。所以，必须由当事人亲笔书写，并写上日期、姓名。此外，据说生前预嘱可以反复修改。

去年，迎来米寿之年（88 岁）的母亲提醒我们说，“要是我自己无法吃东西了，我可不想插着管子活。”现在，我想当那一时刻真的来临时，我会尊重母亲的选择。同时，当我考虑到自己也终究会走到人生终点的时候，我也想写一份生前预嘱留给家人。



※注）所谓疗养型医院，是指做完手术或实施完紧急治疗的人，为了做康复运动及疗养的医院。与一般医院相比，疗养型医院的患者多为因慢性疾病而长期住院的老人，因此，这类医院也有着老人医院的俗称。疗养型医院还分为医疗疗养型和护理疗养型两种，据说想以护理疗养为目的住院的话，需要接受护理保险之需护理认定后方可。

(H)

これはリビングウィル（生者の意志）として、元気な時から万一の場合に備え、終末期の医療について自身の希望を書いておこうという動きになっています。もともとはアメリカで生まれた考え方ですが、いまは広く知られるようになってきました。リビングウィルとして、例えば「私の病気が現在の医学では治せない状態で、死期が迫ってきた時、延命措置はしないでほしい」とか、「苦痛を和らげる治療は最大限行ってほしい」というようなことが書かれるそうです。パソコンで書かれたものは、本人の意志かどうか確認できないため認めてもらえません。必ず自筆で書き、日付を入れて署名します。また、リビングウィルは何度でも書き換えができるそうです。

昨年米寿（88才の祝い）を迎えた母は、「自分の力で食べ物を飲み込めなくなったら、管なんか付けて生きてくないからね。」と家族に念を押すように言います。その時が来たら母の意志として受け入れようと、いまは思っています。そして、私自身もいずれ人生の終着点について考えるようになった時には、リビングウィルを書き留めておきたいと思っています。

※注）療養型病院とは、手術など緊急性のある治療を終えた後、リハビリや療養のために入る病院のことです。一般の病院に比べて、慢性疾患で長期間入院する高齢者が多いため、老人病院という俗称もあるらしいです。療養型病院はさらに、医療療養型と介護療養型があって、介護療養型に入院するには介護保険の要介護認定を受けなければなりません。(H)

就業系列④

有关职业经历表的写法

我们在上一期里，为您介绍“履历表”的写法。这一期，我们打算就“职业经历表”的写法，为您作一下介绍。

找工作的时候，不但需要写履历表，有时也需要写职业经历表。职业经历表是找工作的人以往所从事的工作内容及实际成绩的证明材料。制作这项材料时，需要对自身过去的工作经历作一个回顾和整理。这样做才能让自身的长处凸现出来，以便在面试的时候，简明扼要地向对方介绍自己迄今为止所做工作的内容。所以，在写工作内容时写得简明易懂。

【撰写规则】

- ①A4 纸，用 1~2 张来归纳。
- ②可以手写，只是用电脑打出来的话，不但有助于向对方展示自己的办公自动化能力，还可以根据应征公司的不同而随时加以添删改动。
- ③写的时候，要注意页面安排，最好是写得让别人容易看。
- ④考虑到应征公司有可能将职业经历表打孔装夹，因此，最好是在页面的左侧留出一些空白。
- ⑤有很多职业经历的人，要是把它们都写出来的话，会显得累赘难读，同时也会模糊要点，因此，最好是挑一些跟应征職種有关系的部分，着重撰写。
- ⑥换工作换得比较多的人，最好不要按照时间顺序，而是按照工作内容来分门别类地撰写。
- ⑦工作有过间歇的人，最好是简单地写上间歇的理由。

“因为那时在中国”“因为生病”等。最好是强调现在已经消除了工作上的障碍，能够

しゅうろうしりーず

就 労 シ リ ー ス ④

しよくおけいれきしよかた
職 務 経 歴 書 の 書 き 方

ぜんかい りれきしよ とあ
前回は「履歴書の書き方」について取り上げました。今回は「職務経歴書の書き方」について簡単に紹介いたします。

しゅうしよくかつどう とぎ
就 職 活 動 の 時 には履歴書だけではなく、職務経歴書が必要になる場合もあります。詳しい仕事内容や実績を証明する書類です。作成するには今までの職務経歴を振り返り、整理する必要があります。それにより、自分のアピールポイントがはっきりし、面接の時、今までやってきた仕事内容を簡潔に説明することができます。簡潔明瞭で、仕事内容がよく分かる書き方を心がけましょう。

【作成のルール】

- ① A4 サイズで、1~2 枚にまとめる。
- ② 手書きでもいいですが、パソコンで作成すると OA 能力をアピール出来ると共に、応募先企業に応じた書き換えが楽に出来ます。
- ③ レイアウトを工夫して読みやすく書きましょう。
- ④ 会社でとじられることを考え、左に余白をあげましょう。
- ⑤ 職歴の長い人は全部書くと読みづらく、要点のぼやけたものになってしまうので、応募する職種に関連した職歴を重点的に書きましょう。
- ⑥ 転職の多い人は時系列ではなく、仕事の内容別にまとめると良いでしょう。
- ⑦ ブランクのある人は、その理由を簡単に書いておくと良いでしょう。

「中国にいたため」「病気のため」など。現在はそういった就職への障害が解決され、働ける状態であること、日本語が

重新工作、并且日语也有了一定的进步。即使间歇期间为求职状态，也不要让对方觉得自己只是漫不经心地找工作，而最好是写上“为考资格而学习”。

ある程度上達していることを強調しておきましょう。求職活動中の期間がある人はその間も、漫然と活動していたのではなく、「資格取得の勉強をしてきた」などと書けると良いでしょう。

職業経歴表

職務経歴書

平成〇〇年〇月〇日

上野華子

平成〇〇年〇月〇日

上野華子

1. 希望从事的工作种类 贸易业务

1. 希望職種 貿易事務

2. 职业经历

平成 〇年〇月

进入〇〇贸易公司（从事〇〇业务）所属营业部。

接听电话、接待客户、制作估价单、打字、整理发票、管理・定购办公用品等。通过电话或电子邮件与中国联系。

平成〇〇年〇月

因个人原因辞职。

2. 職務経歴

平成 〇年〇月

貿易商社〇〇入社（業務用〇〇事務）

営業部に所属。

電話対応、来客対応、見積書の作成、データ入力、伝票整理、備品の管理・発注等を担当。

中国との間で電話やメールでのやり取りを担当。

平成〇〇年〇月

一身上の都合により退職。

3. 仕事への姿勢

今までの職務経験を通して、お客様に満足していただける接客マナーを身につけました。また、迅速、正確な事務処理を心がけ、効率的に仕事を進めるためにはどうしたらよいかを常に考えて仕事に取り組んで来ました。

3. 工作态度

通过以往的工作，使自己学到了能够让客人满意的待客方式。另外，脑海里时刻不忘迅速、准确地处理各项事务，并且积极思考怎样做才能进一步使工作效率得到提高。

【书写投寄函・信封】

①投寄函

给招聘方寄职业经历表的时候, 如果附上一张投寄函的话, 会给人带来很讲礼貌的印象。

【送付状・封筒を書きましょう】

①送付状

相手の会社に書類を送るときに、送付状を1枚添えると丁寧な印象を与えます。

〇〇商社株式会社
人事部長 △△先生/女士

〇〇商社株式会社
人事部長 △△様

敬啓者
谨祝贵公司欣欣向荣, 蒸蒸日上。
本人在职业安定所的〇〇上拜读到贵公司的招聘信息, 因此意欲应聘贸易事务这一职位。本人渴望利用自己〇年来所积累的贸易事务经验, 作为一份现有的工作能力而奉职于贵公司。请允许本人应聘, 并投寄履历及职业经历表。
呈请贵公司垂阅、审查本人之个人资料并赐予本人面试机会。

谨啓

拝啓

貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
ハローワーク〇〇で貴社の求人を見、貿易事務職に応募させていただきます。
私は〇年間の貿易事務職経験を活かし、貴社で即戦力として働かせて頂きたいと思っております。
ぜひ応募させて頂きたく、履歴書と職務経歴書をお送りいたします。
ご検討の上、面接の機会を頂けますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

敬具

平成〇〇年〇月〇日

〒〇〇〇-〇〇〇〇
東京都台東区東上野1丁目2番13号
上野華子

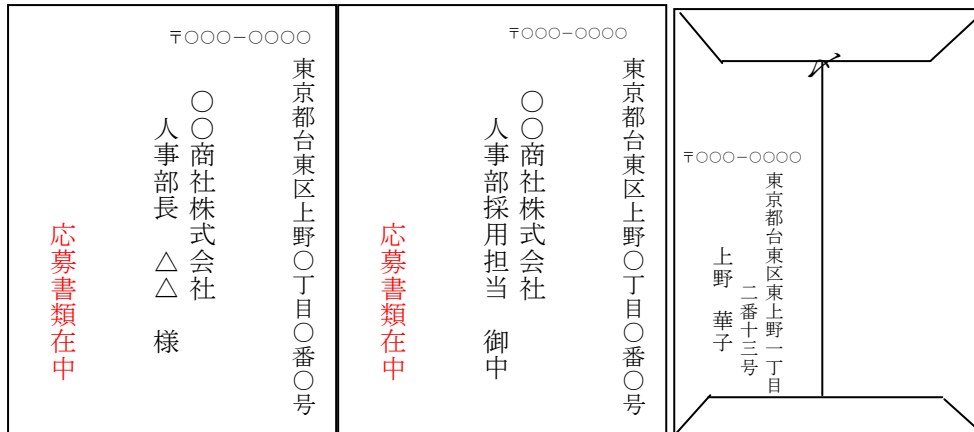
〒〇〇〇-〇〇〇〇
東京都台東区東上野1丁目2番13号
上野華子

②信封

写信封的时候, 最好不要省略公司的名称, 而是将其写上去。
要是不知道招聘负责人的姓氏, 那么就在信封上写上“株式会社〇〇御中”的字样。
应聘者的地址・姓名写在信封背面。
在信封左侧用红笔写上“内有应聘资料”。
※要是不想折叠应聘资料的话, 可以用 A4 信封投寄。(F)

②封筒

封筒を書く際には会社名は省略せずに書きましょう。
担当者の氏名が分からない場合は「株式会社〇〇御中」と書きましょう。
裏に住所・氏名を書きましょう。
左端に「応募書類在中」と朱書きします。
※書類を折りたくなければ A4 サイズの封筒で送っても良いでしょう。(F)



编后记

进入新的一年，一转眼间已经到了二月了。想必很多家庭都将迎来四月里的新生活。让我们对新一轮的努力和新的相逢寄予期待吧。今年，我们也将一如既往地为大家提供各种信息，以帮助您把健康放在第一位，同时以全新的心情去迎接新的生活。此外，最近诺如病毒流行并为此发出了警报，时下也正值流感发生的季节，因此，我们敬请大家勤洗手、勤漱口，以预防这类疾病的发生。
(T)

編集後記

新年に入りあっという間に 2 月です。間もなく迎える 4 月から新生活を始めるご家庭も多いのではないのでしょうか。新しい取り組み、新しい出会いが期待できるものです。今年も皆さんの健康第一に、清々しい気持ちで新生活を迎える一助となる情報を、職員一同届けていく所存です。また、最近ノロウイルスの警戒情報が出ています。インフルエンザと合わせて手洗いやうがいでの予防を心がけてください。(T)

『天天好日』第 54 号 2011 年 2 月 15 日発行
(天天好日の発行月：5・8・11・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

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)
〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
北海道社会福祉総合センター3 階
TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)
〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4
宮城県社会福祉会館内 TEL：022-263-0948

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 名古屋市東区檀木町 1-19
日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)
〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
TEL：06-6361-6114

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 広島市南区比治山本町 12-2
広島県社会福祉会館内 TEL：082-250-0210

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

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