



【就职征稿】“我能有今天是托大家的福”
【就劳投稿】「周りの人に助けられて、今の私がある」

我是过了三十五岁以后回日本定居的，在中国的时候，结婚前在工厂工作，结婚后干的是农活。回到日本后，我每周去二、三次日语学习班，每次学习两个小时，共学了半年。之后，进入职业训练学校学习楼房清扫管理学科。班级里只有我一个人是归国者，由于上日语班的时候我常常需要去医院，没能很好地学日语，所以在职业训练学校基本上听不懂日语。因此，下课后常常留下来补习学习的内容和有关就职及面试的练习。毕业后，职业训练学校的课长给我介绍了一个清扫楼房的工作，就是现在工作的公司。



私は、30代後半で日本に帰国しました。中国では、結婚前は工場に勤め、結婚後は農業をしていました。帰国後、一回2時間、週に2、3回の日本語教室で半年間学習し、その後、職業訓練校のビルクリーニング管理科に入校しました。クラスでは私一人だけが帰国者でした。日本語教室に行っている間は、病院に行くことも多く、なかなかきちんと勉強できなかったの、職業訓練校では日本語がほとんどわかりませんでした。そのため、授業が終わってから、授業や就職面接の練習などの補習を受けました。卒業後、職業訓練校の課長さんからビル清掃の仕事を紹介され、今の会社に入社しました。

目 录

1~3	【就职征稿】“我能有今天是托大家的福”
4~5	生活中的法律知识~自行车与道路交通法②~
6~8	新闻话语 大气污染物质PM2.5
9~11	新闻摘要 (2013年9月21日~12月20日)
12~14	喝杯咖啡休息一会儿⑬ “这画，きれいじゃない”
15~17	信息技术用语⑩ “WIFI”
18~19	? 问号? 日本~收礼还礼~
20~23	日本の家常菜食(22)~面向从事家庭护理工作的人员~“柳川风味猪肉”和“泡芹菜”、“竹笋大酱汤”
24~27	PTA
27	各地为中国归国者开辟的墓地一览③
28	编后记/订正

目 次

【就劳投稿】「周りの人に助けられて、今の私がある」
暮らしの中の法律 ~自転車と道路交通法②~
ニュースのことば 大気汚染物質PM2.5
ニュース記事から (2013年9月21日~12月20日)
コーヒープレイク⑬ 「この絵、きれいじゃない」
IT用語⑩ 「WIFI (ワイファイ)」
? ハテナ? にっぽん~贈り物へのお返し~
日本の家庭料理(22)~介護に従事する方へ~ 「肉の柳川風」と「セロリのマリネ」、「たけのこのみそ汁」
PTA
各地の中国帰国者のための墓地一覧③
編集後記/訂正

刚开始的时候我不是正式员工，不过工作了两年之后转正，现在已经工作了十六年。

在职业训练学校的那六个月非常开心，班级里的同学对我也十分友好，我从他们身上学到了不少东西。同学中既有年轻人，也有年过六十多岁的男士和失业人员。女性包括我在内，一共只有三个人。午饭的时候，我们三个女性总是在一起吃盒饭，那时我常常会对两个人说，“我不明白，快告诉我！”，向她们学了很多事情。除了课上的内容以外，我还会问她们汉字的读音、及红白喜事时该怎么办等关于日本人生活习惯的问题。两个人则要么慢慢地告诉我，要么在纸上写下来给我看。毕业后，我们有时也会一起去吃饭或是去唱卡拉OK，度过一段开心的时光。一直到现在，我仍然跟班级同学保持着联系和来往。

下面来说说工作上的事情。刚进公司的时候，因为摸不到东西南北，所以只能埋头苦干。有一天，听到上司对我说，“H女士进来以后，公司变好了。”这句话时，我真不知道有多高兴！

不过，在我的工作里最需要努力的地方就是得记住每一个清扫地点。比如，今天是清扫某座大楼某层的某些地方；明天是……如此这般每天清扫的地方都不同。有一次，我赶到清扫地点却不见同事的影子，急忙打电话跟他们联系，才知道原来我听错了大楼的名字。

初めは正社員ではありませんでしたが、2年後に正社員になりました。それから今まで16年間働いています。

職業訓練校の6か月はとても楽しかったです。同じクラスの学生さんたちにいろいろ親切にしてもらい、たくさんのお話を教えてもらいました。若い人もいましたが、60代の男の人、仕事をなくした人もいました。女性は私の他に二人だけでした。お昼はいつも女性同士三人でお弁当を食べました。「わからないから教えてください」と言っているいろいろなことを尋ねました。授業内容以外にも、漢字の読み方や、結婚や葬儀の時どうしたらいいかといった日本の習慣について聞くこともありました。二人は、ゆっくり話したり、紙に書いて

りして教えてくれました。卒業した後、みんなで食



事をしたりカラオケに行ったり楽しい時間を過ごしました。クラスの人たちと今でもお付き合いがあります。

仕事のことをお話しします。入社したばかりの時、何も分からなかったので、一生懸命働きました。上司の人に「Hさんが入社したら会社が良くなった」と言われた時は、とてもうれしかったです。

一方、特に大変だったのは、清掃場所を覚えることでした。清掃の仕事は、今日は何ビルの何階のどこそこ、明日は・・・と

那天我迟到了十分钟。对我来说，日本大楼的名字都很相似，很容易弄错。从那以后，我养成了必须记笔记的习惯。当然，尽管跟同事交流不是一件简单的事情，但大家都会很友善地教我。

后来，我被调到另一个部门，在那儿有很多前辈，她们就像我的母亲一样认真和蔼、手把手地教给我工作程序和工作方法，周六周日还带我到处去玩儿。

当然，清扫工作有时候也需要处理一些污物，要是对此心怀厌恶的话，是无法将这个工作坚持下去的。



此外，用擦地板的机器擦地、洒水、给地板打蜡这项工作非常需要体力。不过，单位对我十分信任，我也交了朋友，现在，我可以无忧无虑地工作；而工作也让我感到快乐，也体会到了人生的价值。今后，只要我还有体力，我就会把这个工作做下去。

现在，我仍然每周一次，做完早上的工作后去支援・交流中心的日语教室学习日语。还要照顾两个孙子，我每天都过得繁忙而紧张。

2013年8月12日

H

のように、毎日掃除をするビルが変わります。ある時、清掃場所に同僚たちが来ないので、慌てて電話で連絡を取ったところ、聞き取ったビルの名前が違っていただけで、10分遅刻してしまいました。私にとって、日本のビルの名前はみな似通っていて、間違えやすかったのです。それで、その後は必ずメモを取ることにしました。また、同僚とのコミュニケーションも大変でしたが、先輩は優しく教えてくれました。

その後、部署が変わりましたが、そこでも先輩方が母親のようにていねいに手取り足取り仕事の順番ややり方を教えてくれたり、土日にあちこち遊びに連れて行ってくれたりしました。

清掃の仕事は汚物を処理しなくてはいけないようなことも、もちろんありますが、それを嫌がってはい仕事を続けていけません。また、床磨きの機械を使い、水で流し、ワックスを掛ける作業の時はとても疲れます。でも、私は職場で信頼されて、友達関係を作ることができ、今安心して仕事ができます。仕事が楽しいので、生きがいの一つになっています。今後、身体の不都合がなくても、定年まで働きたいと思っています。

日本語は今でも週に一回、朝の仕事を終えてから、支援・交流センターの日本語教室に通って勉強しています。二人の孫の世話もあり、毎日忙しく過ごしています。

2013年8月12日

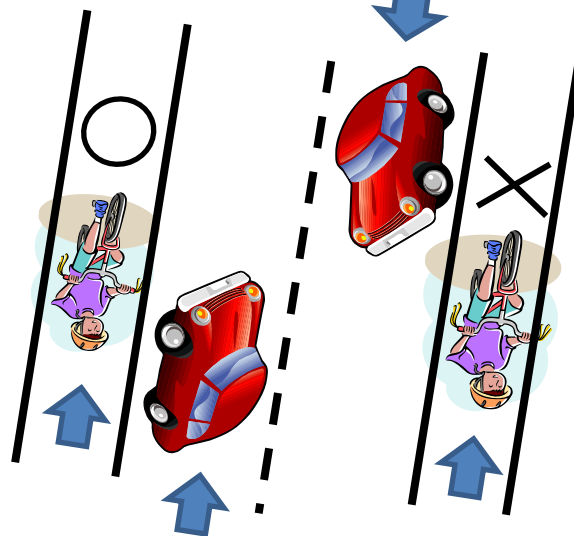
H

生活中的法律知识 ~自行车与道路交通安全法②~

我们在第 64 期里登载了有关自行车交通规则的相关信息，其后，国家针对公路交通法做出了部分改订，其中一些条款于 2013 年 12 月 1 日正式实施。法律规定，自行车与机动车是等同的（轻型车辆），因此，如若违反道路交通安全法的话则将被视为刑罚或罚款对象，敬请注意。

○路缘带行驶

要是公路两旁设有可供自行车通行的路缘带的话，自行车就必须在靠左侧的路缘带上行驶。因为自行车要是不靠左侧而是在路缘带中间双向行驶的话，其与步行者、其它自行车或汽车发生碰撞的危险性就会变得很高。自行车如若在路缘带上靠右行驶，则会被拘留并处以三个月以下或是五万日元以下的罚款。



暮らしの中の法律 ~自転車と道路交通安全法②~

本誌64号で自転車の交通ルールについての記事を掲載しました。その後、道路交通安全法が一部改正され、2013年12月1日から施行されている規則があります。自転車は、法律上、車と同じ車両（軽車両）ですから、道路交通安全法に違反すると、刑罚や罰金の対象になりますので注意してください。

○路側帯の通行

自転車が行きできる路側帯が道路の両端にある場合、自転車は進行方向左側の路側帯を通行しなければならなくなりました。路側帯の中を自転車が両方向に通行すると、歩行者や自転車や自動車と接触する危険性が高くなるためです。進行方向右側の路側帯を通行すると検挙の対象となり、懲役3か月以下、または、5万円以下の罰金が科せられます。

○对自行车实施检查等

当警察认为你的自行车车闸不符合法律规定的基准，因而有可能造成危险时，警察将如下处理：

- ・ 制止自行车前行
- ・ 检查车闸
- ・ 命令车主采取紧急措施
- ・ 禁止车主骑自行车

如若不接受警察检查或拒听警察命令的话，将被处以 5 万日元以下的罚款。

具细请参考下述网页。

【警視庁 HP (http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/kotu_jyoho/sogo.htm)】

～问答～ ○是吗？ ×是吗？

问答 1

在没有设置自行车可通行之路标的人行道上，只要是不到 13 周岁的孩子、满 70 周岁以上的老年人或是残疾人，都可以骑自行车。

问答 2

要是公路两旁设有可供自行车通行的路缘带的话，自行车就必须在靠左侧的路缘带上行驶。

问答 3

要是自行车的车闸失灵还继续在公路上骑行的话，则违反道路交通法。

(M)

正确答案：问答 1○ 问答 2○ 问答 3○

○自転車の検査等

自転車のブレーキが、法令に定める基準に適合していないため、危険を生じさせるおそれがあると警察官が判断した場合、警察官は、次のことを行えます。

- ・ 自転車を停止させること
- ・ ブレーキを検査すること
- ・ 応急措置を命じること
- ・ 自転車の運転を禁じること

警察官の検査を拒否したり、命令に従わない場合、5 万円以下の罰金の対象になります。

詳しくは以下のサイトをご覧ください。

【警視庁 HP (http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/kotu_jyoho/sogo.htm)】

～クイズ～ ○ですか？ ×ですか？

問 1

道路標識等で自転車通行可と表示されていない歩道でも、自転車に乗る人が 13 歳未満の子どもか、70 歳以上の高齢者、または身体の不自由な方の場合、自転車で通行できる。

問 2

道路の両端に自転車が行ける路側帯がある場合、進行方向左側の路側帯を通行しなければならない。

問 3

自転車のブレーキが壊れたまま公道を走行すると、道路交通法違反になる。

(M)

答え：問 1○ 問 2○ 問 3○

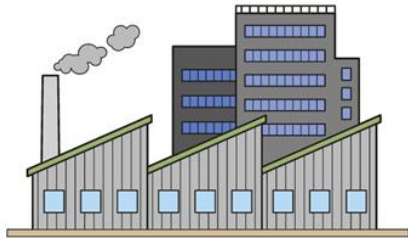
新闻话语

大气汚染物質 PM2.5

1. PM2.5 是什么东西?

近来, PM2.5 因对空气造成污染而成为人们谈论的话题。PM 是英文 particulate matter 的缩写, 意即“颗粒物”。其实, 空气中漂浮着各种各样的颗粒物, 其中小于 2.5 微米(千分之一毫米)的颗粒物, 便是所谓的 PM2.5。如果说它相当于一根头发的三十分之一左右, 是不是比较容易想象呢? (顺便说一下, 杉树花粉的直径是二十微米)

PM2.5 的成分很复杂, 有的是在自然界火山爆发时喷出的火山烟云中形成的, 但现在成问题、对人体造成危害的 PM2.5 成分, 却来自人类活动的排放物, 其中工厂的排烟、汽车的尾气尤其具代表性, 特别是煤炭及煤油等石化燃料在燃烧过程中释放出来的物质, 对人体的危害性最大。



2. PM2.5 的危害是什么?

PM2.5 最令人棘手的地方是颗粒太小, 通过呼吸就可轻而易举地吸入人体胸腔深处及气管的各个角落。尽管它对于人体的危害还没有得到具体的证实, 但在以 PM2.5 指数高的中国各大城市为中心的地区, 被指因哮喘等呼吸道疾病及心脏病而死亡的人数将会增多。此外, 世界卫生组织的专门机构也于去年宣布, PM2.5 等大气污染物质的致癌率十分高。

众所周知, 中国的 PM2.5 污染情形十分严重。据报道(新华社消息), 去年进入寒冬取

ニュースのことば 大気汚染物質 PM2.5

1. どんなもの?

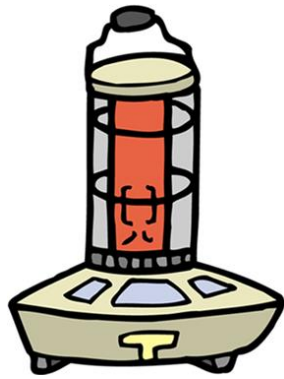
大気汚染物質として昨今話題の PM2.5 ですが、PM とは英語の particulate matter の略で「微粒子状の物質」という意味です。もともと空気中にはいろいろな粒子が浮遊しています。そのうち、2.5 マイクロメートル(1 マイクロメートルは1ミリの 1000 分の1)以下の微小な粒子が PM2.5 です。髪の毛の太さの 30 分の 1 位、というと想像できるでしょうか(ちなみにスギ花粉の直径は 20 マイクロメートル)。

PM2.5 の成分はいろいろです。火山の噴煙など自然由来のものもありますが、健康被害の原因として、いま問題になっているのは、人間の活動によって排出されるものです。工場からの排煙、自動車の排ガスなどが代表格ですが、特に、石炭や石油など化石燃料が燃焼する過程で発生する物質は、有害性が強いそうです。

2. 何が問題なの?

PM2.5 がやっかいなのは、非常に小さいため、吸いこむと簡単に胸の奥や気管支の隅まで入り込んでしまうことです。人体への影響について、詳しいことはまだ解明されていませんが、中国の大都市を中心に PM2.5 の濃度が高い地域では、ぜんそくなどの呼吸器疾患や心臓の病気による死亡率が上昇すると指摘されています。また、昨年世界保健機構の専門組織が、PM2.5 などの大気汚染物質に最も高レベルの発がん性が認められると発表しました。

暖季节时，中国东北地区某市的 PM2.5 指数竟然达到了每立方米（每一边的边长为一米的立方体）九百微克（每一微克为一百万分之一克）。



ご存じのように、中国のPM2.5による汚染は深刻なようです。昨年、暖房を焚く時期に入ると、中国東北部のある都市で、PM2.5 が1立方メートル（一辺が1mの立方体）あたり 900 マイクログラム（1マイクログラムは1グラムの 100 万分の1）に達したと報道されました（新華社通信発）。

【以下は、日本の環境基準（健康維持のために目指すべき基準）】

【以下为日本的环境指标（被认为适合于维持人体健康的指标）】

年間の平均値	年平均値	1日の平均値	毎日平均値
1立方メートルあたり 15 マイクログラム以下 毎立方メートル十五微克以下	かつ 而且	1立方メートルあたり 35 マイクログラム以下 毎立方メートル三十五微克以下	

3. 日本のPM2.5 情形如何?

离中国大陆较近的日本西部地区，其PM2.5 指数要比东部地区高一些。另外，通过电脑分析出来的大气观测数据，也证实日本上空有着来自中国大陆的PM2.5 污染物。由于冬春时节日本会刮较强劲的偏西风，所以人们担心日本上空的PM2.5 指数会上升。只是，还没有人知道日本各地的PM2.5 污染物质中，具体有多少来自中国大陆。去年，在东海及关东的部分地区观测到需要引起警戒的高浓度PM2.5 污染，但其原因被认为是来自那些地区本身而非中国。

4. 我们该怎么办?

环境省向国民呼吁：当PM2.5 指数超过每天平均值的七十微克时，其对人体健康造成危害的可能性就会增高，因此，“要尽量减少不必要的外出并避免在户外进行长时间的剧

3. 日本の状況は?

中国大陆に近い西日本のほうが、東日本よりPM2.5 の濃度が高いことや、コンピューターで分析した空気の観測データから、大陸から日本へPM2.5 が流入していることがわかっています。日本では冬から春にかけて、西からの偏西風が強まるため、PM2.5 の濃度が上昇するのではないかと懸念されています。しかし、その一方で、国内各地のPM2.5 汚染のうち、どの程度が大陸からの流入なのかはわかりません。昨年、東海地方や関東地方の一部地域で注意報が出るほどの高い濃度が観測されたのは、その地域に原因があったとみられています。

4. どうすればいいの?

環境省は、PM2.5 の濃度が1日平均値70 マイクログラムを超えた場合は、健康被害の可能性が高まるとして、「不要不急の外出や、屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす」よう求めています。同時に、子どもを

烈运动。”与此同时，孩童和有呼吸及循环器官疾患的人，即使 PM2.5 指数低于每一天的平均值，也有可能对其健康造成危害。据说有些忌讳 PM2.5 的人，外出时必须戴口罩，并且在家里放有空气清洁器。只是，无论口罩还是空气清洁器等一般制品，都无法去除 PM2.5，而声称去 PM2.5 效果明显的制品，都十分昂贵。

5. 怎样才能获取各地区有关 PM2.5 的信息？

如果你有上网环境的话，不妨浏览一下“そらまめ君网站（这一名称来自“勤快监控天空”这层意思。<http://soramame.taiki.go.jp>）”。它会自动即时上传每天 24 小时监控得出的各地 PM2.5 数据，因此可以了解个人居住地区的最新 PM2.5 浓度。还有，各级地方政府已经启动了提醒居民留意 PM2.5 的信息发送系统，据说，国家也计划建立一套可以预测今后 PM2.5 浓度趋势的系统，并于数年后以各都道府县为单位对 PM2.5 浓度实施预报。

或许在未来某一天，当您十分惬意地呆在家中时，您会听到电视里的天气预报这样说：“明天东京 PM2.5 数值达到七十微克的可能性是百分之九十，因此除非不得已，我们敬请大家尽量不要外出。”大气没有国界，我们亚洲在同一块天空下，因此，我们渴望中日两国在环境技术方面同心协力，尽快使 PM2.5 问题得到改善。

(H)

はじめ呼吸器や循環器系に疾患のある人の場合は、もっと低い濃度でも影響が出る可能性を否定していません。気にする人の中には、外出時にマスクをし、自宅内では空気清浄機を使用する人もいます。ただし、マスクも空気清浄機も一般的な製品では PM2.5 を除去できず、高い効果を謳った製品は高額です。

5. どうしたら PM2.5 の地域情報が手に入るの？

もしも、あなたがインターネットに接続できる環境にあれば、そらまめ君（空をまめに監視するところから名づけられた <http://soramame.taiki.go.jp>）というホームページにアクセスしてみるといいでしょう。24 時間自動的に観測されている各地の大気汚染データを速報しているので、あなたの住んでいる地域の最新の PM2.5 濃度を知ることができます。すでに、自治体毎に注意喚起情報を発信するシステムが動いていますが、国は、今後濃度の推移を予測するシステムをつかって、数年後には都道府県単位で PM2.5 の予報を出せるようになるそうです。

未来のある日、あなたが自宅でくつろいでいると、テレビから「明日、東京では、PM2.5 濃度が 70 マイクログラムに達する確率が 90 % です。やむを得ない場合を除いて外出を控えてください。」という気象予報士の声が聞こえてくるかもしれないのです。空気に境界はなく、アジアは空でつながっています。中国と日本には、環境技術面で協力しあって、一日も早く PM2.5 問題を改善してもらいたいですね。(H)

新闻摘要



(2013 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

10 月 1 日 (星期二)

9 月 28 日 (星期六) 下午一点, 在尼崎市中央公民馆大会场召开了“加深对遗华日本人之理解的集会”。此次集会是为了纪念修改后的遗华日本人支援法正式实施及尼崎日语教室开设五周年, 由尼崎市主办 (由秋樱会接受委托)、尼崎市教育委员会协助召开的。会上, 遗华日本人奥山イク子女士 (80 岁) 发表了题目为《从遗华日本人的生追寻女性人权》的个人体验。此外, NPO 法人中国归国者之会前任理事长、律师石井小夜子女士也发表了题为《遗华妇人问题及女性人权》的纪念演讲。

10 月 12 日 (星期六)

自民、公明两党决定向议员立法提交一份遗华日本人支援修改法案, 法案内容为: 当回日本定居的残留孤儿去世后, 国家每月向其配偶增加发放相当于归国者每月所领取的国民年金之三分之二的四万三千日元支援金。两党的目标是在 15 日召开的临时国会上通过此修改法案, 并于明年 10 月正式实施。此改正法案所面向的对象是残留孤儿在回日本定居前就已经有婚姻关系的配偶。据计发放对象为 430 人, 年发放金额为二亿三千万日元。

ニュース記事から

(2013 年 9 月 21 日～12 月 20 日)

10 月 1 日 (火)

9 月 28 日 (土) 午後 1 時から尼崎市中央公民館大ホールで、「中国残留日本人への理解を深める集い」が開催された。改正中国残留邦人支援法施行及び尼崎日本語教室活動開始 5 周年を記念して、尼崎市が主催 (事業委託・コスモスの会)、尼崎市教育委員会との共催で開催された。「中国残留日本人の人生からたどる女性の人権」をテーマに中国残留日本人の奥山イク子女士 (80) の体験談の後、「中国残留婦人問題と女性の人権」と題して NPO 法人中国帰国者之会前理事長で弁護士の石井小夜子女士による記念講演があった。

10 月 12 日 (土)

自民、公明両党は、日本に永住帰国した中国残留日本人孤児の死亡後、残された配偶者に対し、新たに残留孤児が受け取っていた国民年金の 3 分の 2 にあたる月額約 4 万 3 千円の支援金を給付する中国残留邦人支援法改正案を議員立法で提出する方針を固めた。15 日開会の臨時国会で成立させ、来年 10 月からの施行をめざす。改正案では、残留孤児が永住帰国する前にすでに婚姻関係にあった配偶者に対象を限定。支給対象者は約 430 人で、年間 2 億 3 千万円を見込んでいます。

10 月 15 日 (星期二)

厚生労働省于 15 日宣布, 鉴于今年度进行的中国残留孤儿身份调查中, 没有人被新认定为孤儿, 因此, 不实施以寻亲为目的的访日调查。自昭和 56 年开始此项调查以来, 无人被认定乃平成 22 年以来的第二次。厚生劳动省发布的数据显示, 迄今为止已有 2818 人被认定为孤儿, 其中 1284 人已判明身份。

10 月 26 日 (星期六)

根据遗华妇人真实经历改编、由东京都女演员神田さち子女士 (69 岁) 扮演的单人话剧《归来的祖母》将于 10 月 28 日在六本木的俳優座上演。神田女士首次与话剧里的女主人公原型见面是在 1996 年, 这一年剧作者良永勢伊子女士将有关遗华妇人的报道出版成书籍, 同时写下剧本原作, 并于这年秋季公演。公演在十七年间从来没有间断过, 上演次数共计超过了一百八十次。

11 月 6 日 (星期三)

1 日, 居住在群馬县高崎市的遗华日本人第二代于前桥市内成立了面向高龄遗华日本人的日托设施。此设施向用户提供中国家常菜和汉语娱乐, 旨在为因语言障碍及生活习惯差异而苦恼的遗华日本人提供支援。此设施的创立人为出生于中国黑龙江省的遗华日本人第二代原静子女士 (42 岁) 及其丈夫一文先生 (45 岁)。此设施所规定的每日利用人数为十人。除了两名日本工作人员以外, 住在附近的遗华日本人也义务参与设施的运营工作。

10 月 15 日 (火)

厚生労働省は 15 日、中国残留孤児の身元調査について、今年度は新たに孤児と認定された人がいないため、日本で肉親を探す訪日調査を見送ることを明らかにした。昭和 56 年の調査開始以来、認定がないのは平成 22 年に続き 2 度目。厚生労働省によると、これまでに 2818 人が孤児と認定され、うち 1284 人の身元が判明している。

10 月 26 日 (土)

東京都の女優・神田さち子さん(69)による実在の残留婦人の経験に基づく舞台、一人芝居「帰ってきたおばあさん」が 10 月 28 日、六本木の俳優座で上演される。作品のもデルになった女性にはじめて会ったのは 1996 年。この年に残留婦人のルポを本にしたよしながせいこ「げんさく」を書き、秋に初公演。それ以来 17 年間舞台に立ち続け、上演は 180 回を超えた。

11 月 6 日 (水)

1 日、群馬県高崎市に住む中国残留邦人 2 世が、残留邦人の高齢者を対象にしたデイサービス施設を前橋市内に設立した。中国の家庭料理や中国語の娯楽を提供し、言葉の壁や生活習慣の違いに苦しむ残留邦人を支援する方針だ。施設を設立したのは中国黒竜江省出身の残留邦人 2 世の原静子さん(42)と夫の一文さん(45)で、利用定員は 1 日 10 人、日本人スタッフ 2 人のほか、近所の残留邦人らもボランティアとして運営を支援する。

11 月 12 日 (星期二)

这一天, 安倍首相在首相官邸接见了遗华日本人及其配偶, 并就对有关支援遗华日本人高龄配偶者法案的改善方案发表了看法。安倍首相说: “我们将竭尽全力使法案尽快通过”。一名遗华日本人的丈夫韩学仁先生 (73 岁) 被接见后表示欢迎立法化并对记者说: “日本的物价很高, 一个人生活很难。”

11 月 23 日 (星期六)

居住在千叶市的摄影家后藤悠树先生 (27 岁) 以第二次世界大战结束后不得不留在前桦太 (俄罗斯・萨哈林) 的日本人及出生于朝鲜半岛的第二代女性之生活为素材拍摄的图片展《雪花飘飘 当其中的一片为你带来希望时》, 将在新宿区尼康沙龙举办到 25 日。此次共展出 30 张图片, 均为后藤先生用从今年二月末起的一个月时间在南萨哈林斯科拍摄的, 主要展现三名 70-90 岁老人的生活, 并配有当地的风景及散文。

12 月 2 日 (星期一)

厚生劳动省宣布, 将于平成 26 年 2 月 8 日 (星期六) 在太白区文化中心“乐乐乐厅” (宫城县仙台市太白区) 召开“加深对接遗华日本人等之理解的研讨会”。此次研讨会的目的是, 促使那些在支援遗华日本人等这项工作上所必不可少的力量 — 当地居民, 加深其对于遗华日本人等的理解, 并向承担支援任务的下一代年轻人讲授遗华日本人等的故事。

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。

11 月 12 日 (火)

安倍首相は 12 日、中国残留日本人孤児や配偶者と首相官邸で会い、高齢の配偶者の生活を支える中国残留邦人支援法改正案について「速やかに成立するように全力を尽くす」と述べた。残留孤児の夫の韓学仁さん(73)は面会后、「日本の物価は高いので 1 人での生活は大変だ」と記者団に語り、立法化の動きを歓迎した。

11 月 23 日 (土)

第 2 次世界大戦後、旧樺太 (ロシア・サハリン) に残留せざるを得なかった日本人や、朝鮮半島出身者 2 世の女性らの生活に力メウを向けた千葉市在住の写真家・後藤悠树さん(27)の写真展「降りしきる雪、その 1 片が人を満たすとき」が新宿区のニコンサロンで 25 日まで開催されている。今回展示の 30 点は、今年 2 月末から 1 か月ほどユジノサハリンスクなどに滞在して撮影したもので、70-80 代の 3 人の暮らしを中心に現地の風景や文章も並ぶ。

12 月 2 日 (月)

厚生労働省は平成 26 年 2 月 8 日 (土) に、太白区文化センター「楽楽楽ホール」(宮城県仙台市太白区) で「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」を開催することを発表した。このシンポジウムは地域社会で支援の要になる地域住民に中国残留邦人等への理解を深め、次世代を担う若者に中国残留邦人等の経験を語り継ぐことを目的に開催される。

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。

喝杯咖啡休息一会儿⑬

“这画，きれいじゃない”

大家好！在这一期里，我们打算给大家介绍一个以前听说过的事情。

几个来日本数月的小学生在日语学习班里一起学习，有一天，班级活动的内容是画画儿，其后一个孩子画得非常好，老师看到后就表扬他说：「上手じゃない！」可是，那个孩子却哭了起来。老师大吃一惊，赶紧问“怎么回事？”，孩子悲伤地回答“您说我画得不好。”老师连忙说“我说的是你画得很好呀！”，可孩子却回答“没有，您说的是「上手じゃない！」”。

为什么会发生这样的误会呢？在这一期里，我们就打算围绕这个话题，跟大家聊一聊。

「上手じゃない！」具有完全相反的两层意思。也就是说，有着表示“不好”之意的「上手じゃない！」和在赞许及惊叹时所用的「上手じゃない！」。的确，大家在刚学日语的时候，教科书里都会这样写：「上手だ」的否定形式是「上手じゃない」，因此，我们可以知道哭的孩子其实日语学得很好，理解得很透彻。只是，老师所说的「上手じゃない」，尽管句型是完全一样的，但是整句话的抑扬音声调却不同。因此，根据音调的不同，「上手じゃない！」会生出肯定（惊叹）😊 之意和否定 😞 之意。

下图（1）为老师说「上手じゃない！」😊 时的声调；而图（2）则为哭的小学生所理解



こーひーぶれいく コーヒーブレイク⑬

「この絵、きれいじゃない」

みな いぜん はなし き
皆さんこんにちは。以前、こんな話を聞いたことがあるので、ご紹介したいと思います。


らいにち すうかげつ しょうがくせい にほんご
来日して数カ月の小学生たちが日本語クラスで一生懸命学んでいました。ある日、クラスで絵を描くことになったそうです。一人の子がとても上手に絵を描いていたので、それを見た先生が「上手じゃない！」と褒めたそうです。すると突然、その子は泣き出したそうです。びっくりした先生が「どうしたの？」と聞くと、「先生が下手って言った。」と悲しそうに答えました。先生は慌てて「とても上手だと言ったんですよ。」と言ったら、その子は「いや、先生は、上手じゃないって言った。」と言ったんだそうです。

ごかい お
どうしてこのような誤解が起こったのでしょうか。今回は、このことについて、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。



ちが
「上手じゃない！」にはまったく違う2つの意味があるということです。つまり、下手だという意味の「上手じゃない！」と、褒めたり驚いたりしたときに使う「上手じゃない！」です。確かに、日本語学習の初期に勉強するのは、「上手だ」の否定形である「上手じゃない」ですから、この子は日本語をととてもよく勉強して理解していたことがわかります。一方、先生が発話した「上手じゃない」は、形はまったく同じなのですが、実は、発話全体につけられる抑揚（イントネーション）が違っていただけです。イントネーションによって、肯定（驚き）😊 の意味になったり、否定 😞 の意味になったりすることなんです。

した
下の(1)は、先生が発話した「上手じゃない」😊 のイントネーションです。そして(2)は、小学生



的声调。请大家按照图示大声地说说看，您就会知道二者的不同。

が^{かいしゃく}解^あ釈^くした意味の「上手^{かみ}じゃない」のイントネーションです。皆さん、声^{こえ}に出して言ってみましょう。違いがわかるはずです。

(1) この絵、^{じょうず}じょうずじゃない。

(2) この絵、^{じょうず}じょうずじゃない。

这画，不是很美嘛！



这画，不是很美！


「上手^{かみ}じゃない！」无论表示肯定（惊叹）还是表示否定，其声调在句尾都是降调，但大不相同的地方是在「じゃない」的降调方式上。表示肯定（惊叹）时，「な」和「い」的声调是相同的，即以同样的音高说这两个音；而表示否定的时候，说完「な」后接着将「い」说得很低。此外，表示肯定（惊叹）的时候，要说得夸张一些，因此，将这句话的高低音拉开一些会更容易理解。


肯定（驚^あき）を^{あらわ}表^はす場合^{はあ}と否定^{ひんまつ}を表^さす場合のイントネーションは、どちらも文末^おが下^{かた}がりますが、肯定（驚^あき）のときは、「な」と「い」が^あだいたい同じ音^{おと}の高^{たか}さで続^{つづ}きますが、否定^{ひんまつ}のときは、「な」から「い」にかけてガクンと下がっています。また、肯定（驚^あき）の場合^{ばう}の方が、大げさ^{かん}に言^いう感^{かん}じで、全^{ぜん}体的^{てき}に声^{こゝろ}の高^{たか}低^{ひろ}の幅^{はば}を^{ひろ}くするようにして発話^{はつわ}すると上手^{かみ}に聞^きこえます。


好，那么，请大家按照正确的声调说说下述(3)至(12)的句子。(3)至(7)表示肯定（惊叹）之意；(8)至(12)表示否定之意。


では、次^{つぎ}の(3)から(12)もイントネーションをつけて発話^{はつわ}してみましよう。(3)から(7)は肯定（驚^あき）の意味^{いみ}を表^{あらわ}し、(8)から(12)は否定^{ひんまつ}の意味^{いみ}を表^{あらわ}しています。

(3) ^へえ、^{へや}部屋、^{綺麗}きれいじゃない。 房间，不是很漂亮嘛！
 

(4) ^{あた}ら 新^{あたら}しい部屋^{べんり}は便利^{べんり}で、^静しずかじゃない。 新屋子不是很方便，很安静嘛！


(5) この^{ちほう}地方^{ちほう}は、^{こめ}お米^{有名}が^{有名}ゆうめいじゃない。 这个地区，大米不是很有名嘛！


(6) ^{デザート}デザートも^{べんり}ついているなんて、
^{焼きにく}この焼肉^{定食}定食、^得とくじゃない。 不是很合算嘛！


(7) ^{しょくば}職場^{いえ}が^{ちか}家^楽から近^{ちか}くて、^楽らくじゃない。 单位离家近，不是很轻松嘛！






(8) ^{さいぎん}最近、^{そうじ}掃除する時間がなくて、^{じかん}最近没时间打扫，所以房间不干净！
^{綺麗}部屋、^{綺麗}きれいじゃない。

(9) 新しい部屋は便利だけど、^{しずか}新屋子很方便，但是不安静！
^{しずか}しずかじゃない。

(10) この地方は、お米が^{有名}ゆうめいじゃない。 这个地区，大米不是很有名！


(11) ^{はん}ご飯しかついていないなんて、^{ぜんぜん}全然、^得とくじゃない。 只有白米饭，这家的烤肉套餐根本不合算！

(12) ^{しごと}仕事は^楽らくじゃない。 工作不轻松！


顺便说一下，「～じゃない」也用于向听的人征求意见，这时句尾要说成升调。比如，(13)至(17)正是说话人向听话人征求意见。

ちなみに「～じゃない」は、聞き手に意見を求めるような場合にも使います。このときのイントネーションは、文末が上がります。例えば、次の(13)から(17)のように発話すると、話し手は聞き手に意見を求めています。

(13) この絵^{綺麗}きれいじゃない。 这幅画美吧？ 

(14) この辺^{へん}は、^{えき}駅から^{すこ}少し^{はな}離れているから、^{しずか}安静吧？
^{しずか}しずかじゃない。 这一带离车站稍微有点儿远，

(15) この地方は、お米が^{有名}ゆうめいじゃない。 这个地区，大米很有名吧？

(16) ねえ、この焼肉定食、デザートがついてるよ。
^得とくじゃない。 你看，这家的烤肉套餐还有甜点，很合算吧？ 

(17) 職場が家から近くて、^楽らくじゃない。 单位离家近，很轻松吧？

请大家大声地反复练习这些句子。当你自己说得出来的时候，就能够区分对方是表示肯定（惊叹）还是表示否定，或是在向你征求意见。慢慢地，一点一点地习惯就好了。

(M)

皆さん、ぜひ、^{なんど}何度も声に出して^{れんしゅう}練習してみてください。自分で発話できるようになると、^{ひと}人の発話が肯定（驚き）、否定のどちらを意味しているのか、または、意見を求められているのか、わかるようになります。少しづつ^{すこ}と^{くち}耳を慣らしていきましょう。

(M)

信息技术用語⑩

“WIFI”

以前，我们曾给大家介绍过“无线网络”及“高速移动电话通信”的有关信息，您最近是否看到过在智能手机及平板机的广告上登有这样的字句：“WIFI 对应”、“3G 网对应”及“LTE 网对应”。此外，就连打印机广告都会有“WIFI 对应”的字样。那么，这一期我们就为您介绍一下何谓“WIFI”。

“WIFI”是“Wireless Fidelity”的缩写，指的是使用无线网来上网的方式。从广义上说，将 WIFI 视为无线网也无妨。

利用 WIFI 上网的话，除了需要有能够跟互联网连接的电路终端设备（光缆的话为 ONU，ADSL 电路的话则为 ADSL 调制解调器）之外，还需要有可以接收信号的共享器及可以发出信号的主机。

首先，很多共享器基本上都与主机为一体（标有“内藏无线网”字样）。而要是没有“内藏无线网”字样的话，就需要另外购买跟电脑连接的共享器（1000～10000 日元左右）。

其次，我们想给大家介绍一下何谓主机。由于构成有点儿复杂，所以我们采用下一页的图来一边看一边给大家讲解。如图上所示“有

あいていーようご

IT 用語⑩

わいふあい

「WIFI(ワイファイ)」

以前、本誌で「無線 LAN」と「高速モバイル通信」に関して紹介したことがあります。最近、スマートフォンやタブレット端末の販売広告をみると「WIFI 対応」とか「3G 対応」「LTE 対応」と書いてあるのを見かけたことはありませんか？また、プリンタにも「WIFI 対応」といった文字を見かけます。今回は、「WIFI」とは何かを説明しましょう。

「WIFI」とは Wireless Fidelity（ワイヤレス ファイデリティ）の略で、無線 LAN を使ってインターネットに接続する方式のことを言います。広義的に解釈すれば、無線 LAN と同じものと考えてさしつかえありません。

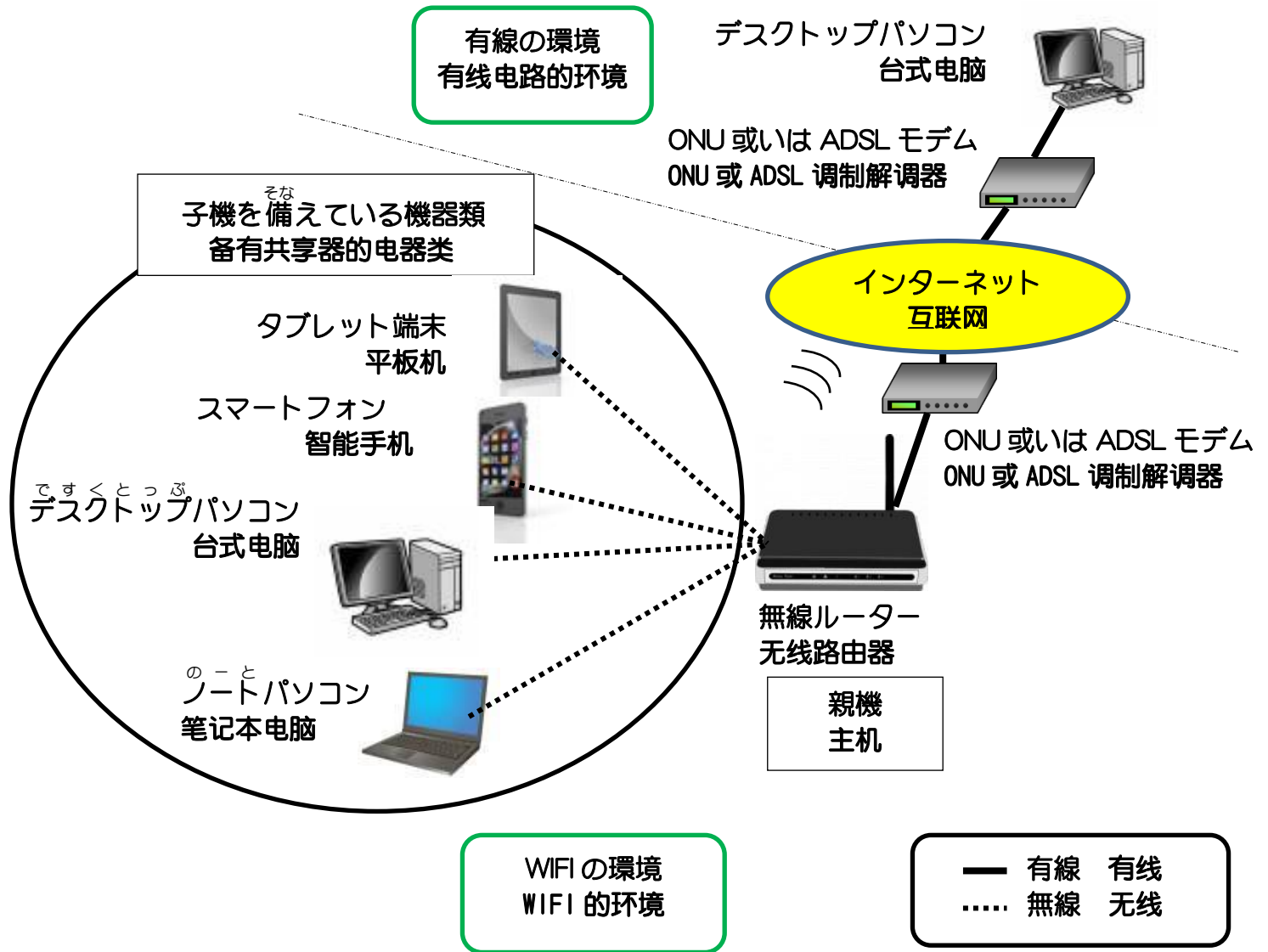
この「WIFI」を利用するには、インターネットに接続する際に必要なインターネット回線端末機器（光回線の場合は ONU、ADSL 回線の場合は ADSL モデム）の他に、電波を受信する子機と、電波を発信する親機が必要です。

まず、子機はパソコンなど機器本体についている場合が多いです（無線 LAN 内蔵と表示されている）。「無線 LAN 内蔵」と表示のない場合は、別途パソコンに装着する子機（1000 円～10000 円前後）を購入する必要があります。

次に、親機がどのようなものかをお話しますが、少し複雑なので、次頁の図を見ながら読み進めてみてください。図上「有線の環境」のように有線の環境下でインタ

线网的环境”，在有线网的环境下上网的话，互联网连接的电路终端设备(ONU 或 ADSL 调制解调器)和电脑是通过电线来连接的。在这样的情况下，一台互联网连接的电路终端设备(ONU 或 ADSL 调制解调器)只能与一台电脑连接。但是，如果使用 WIFI 的话，如下图所示“WIFI 的环境”，只要将互联网电路终端(ONU 或 ADSL 调制解调器)与主机连接，那么，很多台电脑都可以同时上网。

ーネットに接続する際には、インターネット回線端末機器(ONU^{ある} 或いは ADSL モデム)とパソコンをケーブルでつなぎます。この場合、1 台のインターネット回線端末機器(ONU 或いは ADSL モデム)に 1 台のパソコンしかつなげません。しかし、WIFI の環境下であれば、図下「WIFI の環境下」のようにインターネット回線端末機器(ONU 或いは ADSL モデム)に親機をつなぐことで、複数のパソコン等が同時にインターネットに接続できるようになります。



为了跟共享器进行区别,主机注册有一个名字 (SSID) 及密码,将这个密码设定在共享器上,就可以安全上网了。密码的作用就是防止有人从外部通过无线网非法进入他人电脑,这在防犯上是及其重要的。如若使用未注册密码的主机,那么,就有可能被第三者偷窥到通信内容,感染病毒,或是保存在电脑里的照片、视频遭改写。要买主机的人,请务必购买有注册密码的主机,因为其中也有没注册的,敬请留意。顺便说一下,主机一般被称为“无线路由器”或是“无线 LAN 路由器”。

下述环境能够上网:无线路由器四周数米到数十米以内的地方,还有被称为 HotSpot 及 FreeSpot 的免费公共无线 LAN 区域(请参照本刊第 56 期内容)及收费无线 LAN 区域(每月 300~500 日元左右)。若出门时想随时随地用“WIFI 对应”的电脑,那么也有一种办法是与手机通信公司签约,与便携式无线路由器(手机 WIFI 路由器)一道使用。当然,签约后需要支付相应的使用费。下一期我们在为大家介绍“3G”及“LTE”时,还将对此作详尽的讲解。

(M)

親機には、子機が識別できるように、名前 (SSID) と暗号キーが登録されています。この暗号キーを子機に設定することで、安全にインターネットに接続できるようになっています。暗号キーの役割は、無線を通して外部から不正にアクセスされるのを防ぐことです。これはセキュリティ対策として非常に重要です。暗号キーの登録がない親機を使用していると、場合によっては、通信内容を見られたり、ウイルスに侵入されたり、パソコンに保存してある写真や動画を書き換えられたりする危険があります。購入する必要があるなら、必ず暗号キーの登録があるものを購入しましょう。中には登録のないものもありますので、注意してください。ちなみに、親機は一般的に「無線ルーター」とか「無線 LAN ルーター」と呼ばれています。

通信できる場所は、無線ルーターの周辺数メートルから数十メートルの他、無料の公衆無線 LAN エリア(本誌 56 号参照)の HotSpot や FreeSpot と呼ばれる所や、有料の無線 LAN エリア(月額 300~500 円前後)です。外出時に自由に「WIFI 対応」のパソコンを使用したい場合は、新たに携帯電話会社と契約し、携帯用の無線ルーター(モバイル WIFI ルーター)と合わせて使用するという方法があります。当然、その契約分費用も加算されます。次回「3G」や「LTE」といった言葉を紹介する際に詳細を説明しましょう。(M)

不可思议・・・日本

～收礼还礼～

当习惯了日本的生活后，中国人杨女士总是对自己很热情的日本朋友送了一份礼。然而，没过几天，对方就送了一盒点心过来，明显是还礼，这很出乎杨女士预料。本来是想借礼物表达渴望更进一步加强彼此间友情的心意，这样一来似乎被对方给拒绝了，杨女士好像受了打击。大家是否也有过类似的经历呢？

听说在中国，很少会接受他人礼物后立刻还礼，而是接受对方托付在礼物中的那份情谊，并且在来日方长的交往中通过各种形式返还给对方，从而在日久天长中逐渐加深友谊。

相反，在日本，要是接受了他人赠送的钱物，很多人都会回赠对方物品作为还礼，这才是日本被称为「お返し」。越是年纪大的人，就越有把接受他人物品后还礼这种行为视作礼尚往来的倾向。如果不还礼的话，就会感觉好像没有做完作业，总是有一件事情挂在心上。

那么，大家是否知道日本有一种“分赠物品”的习惯。在我还是小孩子的五十年前，住在我家附近的阿姨常常会用一个小碟子盛装一些小菜儿，送到我家，并说“只不过是一点小心意而已。”而母亲则会让对方稍稍等一下，并且快捷地将小碟子洗净，然后拿一盒火柴（以前家家都有火柴。火柴棒前端的硫磺用日语说是“いおう＝祝う”，取其谐音，被认为很吉利）放在碟子上还给对方。要是换一个时间另外送礼的话，恐怕一盒火柴是不够的。因此可以说，这也是为了让收礼的人当场就把

?ハテナ?にっぽん

～贈り物へのお返し～

日本での生活に慣れてきた頃、中国人の楊さんは、いつも親切にしてくれる日本人の知人に贈り物をしました。ところが何日か経ったある日、その知人から菓子折りが届けられました。明らかに返礼の品です。楊さんにとっては思ってもいなかった事でした。これから先、もっと親しくなりたいと思って贈った自分の気持ち、押し返されたように感じて、ショックだったそうです。みなさんにもこんな経験がありますか。

中国では贈り物を受け取って、すぐに返礼することは稀だと聞いています。贈り物という形で受け取ったその恩を、長い付き合いの中でいろいろな形で返していく、その積み重ねこそが友情を育む過程なのだと聞きました。

一方、日本では、人から物やお金を贈られたときに、返礼としてその人に物を贈ることが多く、これを「お返し」といいます。年配の人ほど、贈り物に対してはお返しするのが礼儀だと考える傾向があります。お返しをしないしていると、まるで宿題をやり残しているかのようさに気がかかるものです。

ところで、身近な贈り物である「おすそわけ」をご存じですか。私がまだ小さな子供だった半世紀前、近所のおばさんがよく手料理を小鉢に入れて、「ほんの少しだけど、おすそわけ」と言って届けてくれました。玄関先でおばさんが待っている間に、母はそそくさと小鉢を洗い、その中に小さなマッチ一箱（昔はどの家庭にもあった。先端の硫黄はいおう＝祝うに転じて縁起がよいとされた）を入れてお返ししていました。改めてお返しとなると、マッチ一箱では済まなかったでしょう。その場でやりとりが完結するので、お互いにとって便利な面

欠下の人情还清，以免给对方带来负担。除了火柴以外，八裁白纸（かみ=通神）或日用品也可以作随手回赠。不过现在，用火柴或八裁白纸来还礼的人倒真是没有了，取而代之的是点心等小吃食。

据说日本人相互赠送物品的习俗可以追溯到从前将供神的“祭品”拿来大家轮流分吃的习惯上。那时候，将分得的东西拿出一部分返还回去，渐渐演变成「お返し」的习俗，并沿传到后世。

言归正传。现在在日本，每年有两个赠礼的时节，即 12 月的岁暮和 7 月的中元。接到赠礼的人，如果觉得自己也给送礼的人添麻烦了，一般都会回赠。至于回赠品的价格，有一种说法是为所接受赠礼的一半，也有人认为回赠品的价格最好不要高出对方寄赠物品的价格。

があつたかもしれません。マッチの他に、半紙（かみ=神に通じるとい説）や日用品も使われました。今では、さすがにマッチや半紙を差し出す人はいないでしょうが、これに代えて、お菓子など心ばかりの物をお返しにする人は多いと思います。

そもそも日本での贈り物の起源は、神様へ「お供え」していた食べ物、みんなで廻して食べ合った習慣にあると言われています。そこで、受け取った物の一部を返すことが、「お返し」というしきたりとなって、後の世にまで伝わったという説があります。

さて、現在に話を戻すと、日本では年 2 回贈り物が盛んな季節があります。12 月のお歳暮と 7 月のお中元の頃です。贈物もらった人が、贈ってくれた相手に対し、自分のほうもお世話になったと思う場合、お返しをするのが一般的です。お返しの品の価格は、一説には贈られたものの半分程度でよいともいわれますが、頂いた物より高くなければよいと考え人もいます。

已成为定式的回赠例：

慣習化したお返しの例

（附上礼签纸，并写上下述字句）（のし紙をつけて、次のような言葉を書き入れる）

- ・名目为结婚、出生贺礼的 → 内祝い
- ・名目为葬礼奠仪的 → 志
- ・名目为探病的 → 快気祝い
- ・結婚式、出産祝いに対し → 内祝い
- ・お葬式の時の香典に対し → 志
- ・病気のお見舞いに対し → 快気祝い



近来，左邻右舍的交往变得很淡薄；此外，越来越多的年轻人好像认为应该废除寄赠岁暮及中元这种繁文缛节的习惯，因此，说不定今后「お返し」的习惯会渐渐地消失。

就在我这么想的时候，老家的亲戚给我寄来了岁暮慰问品，怀旧的心情油然而起。这么说，我该回赠对方什么东西好呢……。

(H)

さっこん げんじょう あ きはく
 昨今では、ご近所付き合いそのものが希薄になりました。また、お歳暮やお中元のような儀礼的な習慣は止めたほうがよい、と考えるわかもふも増えているように思います。これから先、「お返し」の習慣も徐々に消えていくかもしれませんね。

そんなことを考えていた矢先に、田舎の親類からお歳暮が届きました。懐かしさが胸の中に広がります。さてと、お返しは何がいいかしら…。

(H)

日本の家常菜食(22)

～面向从事家庭护理工作的人员～

为了给从事家庭护理工作的归国者第二、三代在烹饪日本家常菜时提供参考，我们开辟家常菜栏目已经两年。其间为大家介绍了不少年纪大的人也好像喜欢吃的日餐和时菜的做法与技巧，外加一些小常识。去年，日本的饮食文化被列入世界非物质文化遗产，今年我们也将一如既往地为大家介绍老年人喜爱的饭菜。

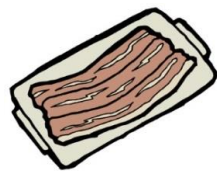
“柳川风味猪肉”和“泡芹菜”、 “竹笋大酱汤”

大家是否听说过日本的一句俗语“开春吃苦食”？自古以来，每值春季，山上自生的野菜都会饱含“香味”和“苦味”，据说摄入这些味道鲜苦的山菜，可以帮助我们排出冬天存积于体内的废旧物质，促进人体新陈代谢。因此，在这一期里，我们就为大家介绍“泡芹菜”和“竹笋大酱汤”，还有老少咸宜、略带甜味的“柳川风味猪肉(※1)”

柳川风味猪肉(4人份)

【材料】

五花猪肉 250 克
牛蒡 2/3 根
魔芋豆腐丝 1/3 袋
油炸厚豆腐 1 块
荚豌豆 适量
鸡蛋 4 个



【调料】

海鲜汤汁(敬请参照本刊第 60 期) 2 杯
白糖 3 大勺
酱油 4 大勺
盐 少许
油 适量

日本の家庭料理(22)

～介護に従事する方へ～

2、3 世の方などが介護の仕事で日本の家庭料理をつくる時の参考になるように、年配の方にも喜ばれそうな和食を季節ごとのポイントや豆知識とともに紹介するようになり 2 年が経ちました。昨年和食は世界無形文化遺産にも登録されました。今年も引き続き年輩の方が親しみやすい食事を紹介していきます。

「豚肉の柳川風」と「セロリのマリネ」、 「たけのこのみそ汁」

「春には苦味を盛れ」という言葉を聞いたことがありますか。昔から春の山菜には「苦味」と「香り」があり、それを取り入れることで冬の間体に溜まった脂肪や老廃物を出し、新陳代謝を高める働きがあると言われています。そこで今回は「セロリのマリネ」と「たけのこのお味噌汁」、さらにお子さんからお年寄りまで好まれる少し甘めの「豚肉の柳川風(※1)」をご紹介します。

豚肉の柳川風(4人分)

【材料】

豚バラ肉 250 g
ごぼう 2/3 本
糸こんにゃく 1/3 袋
絹さや 適量



厚揚げ 1 枚
卵 4 個

【調味料】

だし汁(本誌60号参照) 2カップ
砂糖 大さじ3
醤油 大さじ4
塩 少々
油 適量

【烹饪方法】

- ① 将五花猪肉切成 2、3 厘米、容易进食的大小。
- ② 牛蒡刮皮，斜着削成竹叶般的薄片（请参照本刊第 59 期），之后浸泡于水中以去涩味。
- ③ 将魔芋豆腐丝放入开水中稍稍焯一下，之后盛入筐箩中沥水，并将其截成容易进食的长短。
- ④ 将油炸厚豆腐焯 2~3 分钟以去油（※2），之后将其表面水分擦干，并竖着切成 5 毫米宽的条。
- ⑤ 为荚豌豆去筋（※3），加盐焯 30 秒左右，加入冷水待其冷却后倒入筐箩中沥水。
- ⑥ 将鸡蛋拌匀。
- ⑦ 将油倒入锅里，热后将猪肉放进去炒。待肉色变白后放入沥干水份的牛蒡、魔芋豆腐及油炸厚豆腐。之后加进调料烹煮。待煮得后，将鸡蛋画圆般地浇进锅内，待鸡蛋半熟时关火，盖上锅盖焖 1、2 分钟。
- ⑧ 将其盛入碗中，撒上荚豌豆即可。

【笔记】

（※1）所谓“柳川风味”，原指用酱油和味淋加糖来煮炖泥鳅和斜切成竹片般形状的牛蒡，最后浇上鸡蛋这种“柳川锅”。这次是用肉类来取代泥鳅。

（※2）通过热焯不但可以去掉豆腐表面上的油，以让其容易入味，还可以降低热量。用开水浇也可以。

（※3）掐去荚豌豆的蒂，然后将豆角两边的丝状筋撕去。荚豌豆是春季时菜，富含维生素 C 和食物纤维。最好选择色泽鲜绿透亮，饱满皮薄，豆粒小的荚豌豆。



ごぼう



絹さや

【作り方】

- ① 豚バラ肉は2、3cmの食べやすい大きさに切ります。
- ② ごぼうは皮を削ぎ、ささがき（本誌59号参照）にしてからあく抜きのため、水にさらします。
- ③ 糸こんにゃくは沸騰した湯に入れてさっと茹でて、ザルにあげて水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 厚揚げは熱湯で 2~3分くらい茹でて、油ぬき（※2）をしてから、水気をふき取り、縦半分にして5mm幅に切ります。
- ⑤ 絹さやは筋をとり（※3）、塩を入れた熱湯で 30秒くらい茹でて、冷水に入れ熱が取れたらざるにあげます。
- ⑥ 卵を混ぜます。
- ⑦ フライパンに油を敷き、豚肉を入れ炒めまします。豚肉が白くなったら、水気を切ったごぼうと糸こんにゃく、厚揚げを入れます。調味料を加えて煮立ったら、卵を鍋全体に回し入れ、半熟になったら火を止めて、ふたをして、2分蒸らします。
- ⑧ 器に盛って彩りに絹さやをのせて完成です。

【メモ】

（※1）「柳川風」とは、ドジョウをささがきのごぼうとともに醤油やみりんであまからに煮て、卵でとじた料理「柳川鍋」からきています。ドジョウの代わりに肉類を使っています。

（※2）茹でることで油がぬけ、味がしみ込みやすくなる他、カロリーダウンにもなります。熱湯をかけるだけでもいいです。

（※3）ヘタを折って引っ張るようにちぎると糸の

泡芹菜 (4 人份)



【材料】

芹菜 (※4) 2 根

市面上出售的熏鱿鱼圈 (いかくん)

25 克~30 克

【调料】

市面上出售的法式色拉调味汁 (※5) 3 大勺

【烹饪方法】

- ① 去芹菜叶后洗净，沥水，去筋后将其斜切成薄片。
- ② 顺着熏鱿鱼圈的纤维走向将其撕成容易进食的大小。
- ③ 将①和②及调料放入金属钵中搅拌均匀 (要是时间允许的话，将其放入冰箱里泡一晚上会更加好吃)。
- ④ 盛入盘中即可。



いかの薫製の輪切り

【笔记】

(※4) 芹菜是春季时菜，富含钾 (矿物质之一，可帮助去除因摄取盐分而积存于体内的氯化钠，因此有降血压的功效。但有肾脏疾患者要注意不可过多摄取含钾成分)。最好选择菜梗较宽大，菜叶青绿挺直的芹菜。



セロリ

(※5) 是以醋和油为基本调料，加上少许盐和胡椒的色拉汁。市面上出售的沙拉汁有时也有已经乳化的种类，没有乳化的分离类种要是汁与油出现分离，则要将其摇匀后再使用。

ように筋が取れます。絹さやは、春が旬の野菜でビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。色が鮮やかなもので、さやはハリとツヤがあって薄く、豆が小さいものがよいです。

セロリのマリネ (4 人分)

【材料】

セロリ (※4) 2 本

市販のいかの薫製の輪切り (いかくん)

25g~30g

【調味料】

市販のフレンチドレッシング (※5) 大さじ 3

【作り方】

- ① セロリは葉の部分を取り落としてから洗い、水気をきり、筋をとって薄く斜めに切ります。
- ② いかの薫製の輪切りを食べやすい大きさに繊維にそって手で裂きます。
- ③ ボールに①と②と調味料を入れて混ぜます。(時間があるときは冷蔵庫で一晩つけると味がしみ込んでおいしくなります。)
- ④ 器に盛って完成です。

【メモ】

(※4) セロリは春が旬の野菜で、カリウム (ミネラルの一種。食塩の摂取によって体内に増えすぎたナトリウムの排除を促して、血圧を下げる作用があります。腎臓病がある場合は摂取を控えます。) が多く含まれている食材です。茎が太く、葉が青々としてパツとしているものがよいです。

(※5) 酢と油をベースに塩と胡椒で調味したサラダドレッシング。市販のものには乳化させたものもありますが、乳化していない分離タイプの場合、分離していたらよく振って使います。

竹笋（※6）大酱汤（4 人份）

【材料】

市面上出售的水煮竹笋 100 克

盐腌保存的裙带菜 适量

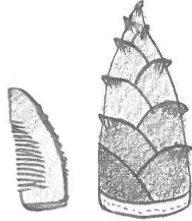
【调料】

海鲜汤汁（请参照本刊第 60 期）4 杯

大酱 2 大勺

【烹饪方法】

(8) 将水煮竹笋洗净，并切成容易进食的大小。笋尖比较软，但是下面较粗的那部分很硬，因此，要顺着纤维的走向横切，会比较便于老年人进食。



(9) 将盐腌保存的裙带菜（※7）洗净，之后切成容易进食的大小。

(10) 将海鲜汤汁放入①中，煮沸后在滤茶网（※8）里搅溶大酱，然后将②也放进去。

(11) 即将煮开时关火（※9），之后盛入碗中即可。

【笔记】

（※6）竹笋是富含纤维及钾，且热量低的食材。

（※7）在这一道菜里，盐腌保存的裙带菜不用去盐（放入金属钵里洗 1 至 2 次后再浸泡于水中 3 分钟），因此大酱要少放一些。盐腌保存的裙带菜泡出来之后，会变成原先的三倍之多。

（※8）用滤茶网来滤大酱是为了让结块的大酱化开，因此剩在滤茶网中的豆渣粒也可以放进酱汤中。

（※9）诸如大酱这样的发酵食品，要是将其煮沸的话，就会杀死其内含的酶，从而失去风味儿或美味儿。（K）

たけのこ（※6）のみそ汁（4 人分）

【材料】

市販のたけのこの水煮 ^{みず} 100g^{えんぞう} 塩蔵わかめ 适量

【調味料】

だし汁（本誌 60 号参照）4 カップ

^{みそ} 味噌 大さじ 2

【作り方】

① たけのこの水煮を水で洗ってから、食べやすい大きさに切ります。上の穂の部分は柔らかめですが、下の固い部分は繊維を断ち切る方向に切ると高齢者にも食べやすいです。

② 塩蔵わかめ（※7）は水で洗ってから、食べやすい大きさに切ります。

③ だし汁に①を入れて、煮立ったら茶こしを使い（※8）、味噌を溶かし、②も入れます。

④ 煮立つ寸前で火を止め（※9）、お椀に盛って完成です。

【メモ】

（※6）たけのこは食物繊維とカリウムが豊富に含まれていて、カロリーが低い食材です。

（※7）塩蔵わかめは、今回塩抜き（ボールに入れて 1-2 回水を代えながら 3 分間水に浸す）しないので、味噌の分量を少なめにしています。塩蔵わかめは、水分を含んで分量が 3 倍になります。

（※8）茶こしを使うと味噌のかたまりをうまく溶くことができます。茶こしに残った豆の粒も汁にまぜて大丈夫です。

（※9）味噌のような発酵食品は、煮立つと酵素がなくなり、風味や旨みがなくなります。

（K）

PTA

对于孩子还在上学的家长来说,想必常常会看到来自 PTA 的通知及信件吧。在迎来四月开始的新学年之前,我们想为大家简单地介绍一下何谓 PTA,及其所开展的、具有代表性的活动。

1 何谓 PTA

PTA 为 P (Parent 家长)、T (Teacher 教师)、A (Association 联合会) 的缩写,它是由学生家长从其角度出发,遵循使孩子们更健康地成长这一宗旨,动员学校及地区人员而成立的校内组织。一般情况下,当孩子升入学校学习时,其家长便自动成为 PTA 的会员。PTA 根据成员每年所缴的会费制定活动计划并进行运营。参与 PTA 的活动,可使家长们越过班级或学年的框框相互结识,对于孩子在成长过程中所出现的各种问题,也就容易相互商量、得到指点或建议。此外,参与 PTA 活动还可以感受到平时很难有机会看到的,孩子们在学校的生活。

此外,PTA 的组织形态及运营方法会因各个学校的不同而不尽相同。在这里,我们给大家介绍一下比较典型的例子。在新学期开始的四月份,各学校会召开班级家长会(有家长参加的信息交换会),并在会上选出负责开展这一年活动的 PTA 委员(敬请参照下述 3 中有关“如何运营”的内容)。一般来说,PTA 委员大都通过自我推荐选出,但若是无人举手自荐的话,据说就要采用抓阄等方式来选。有的学校规定孩子在校就读期间,其家长必须出任一次 PTA 委员,因此,尽早参与 PTA 活动的话,对学校的事情也会了解得多一些,说不定是个好办法呢。

びーていーえー

PTA

子どもを学校に通学させている保護者にとつては、PTA からのお便りはよく目にするものひとつだと思います。4 月から新しい学年をむかえる前に、PTA とは何か、また、その活動内容について、代表的なものを簡単に紹介します。

1 PTA とは

P (Parent 親)、T (Teacher 教師)、A (Association 団体) の略で、子ども達のよりよい育成をめざし、保護者の視点で学校や地域に働きかけるための校内組織です。入学すると自動的に、その学校の PTA 会員となる学校が多いようです。会費によって年間の活動が計画され、運営されます。PTA の活動に携わると、保護者同士がクラスや学年を越えて知り合えるので、子どもが成長する過程で起きる様々なことについてアドバイスを得やすくなります。また、普段はなかなか見ることのできない学校生活の様子を知ることができます。

なお、PTA の組織形態や運営方法は学校毎に違いがあります。ここでは代表的な例をご紹介します。新しい学年が始まる 4 月には、クラスの保護者会(保護者が集まる情報交換の会)があり、その中で 1 年間活動する PTA 委員(以下「3 のように運営しているか」参照。)の選出が行われます。委員選出は、基本的には立候補によりますが、希望者がいなければくじ引きなど別の方法で選出することもあるそうです。子どもが学校に通っている数年の間に 1 回は委員を経験しなければならない学校もあり、早めに経験しておく学校のことよく分かるのでいいかもしれません。

2 PTA 都开展一些什么样的活动呢

下面给大家介绍几项具有代表性的活动。

①负责为孩子们的学校生活提供支持

通过义卖会、运动会、为调动的老师开惜别会及举办毕业例行活动等各种按照惯例举行的仪式，从而帮助孩子们愉快地度过学校生活。

②保全学校环境

检查并告知校方，学校内是否存在危险之处，竭尽全力建设学校环境。

③建设安全的地区社会的环境

在上下学即放学后，带上或穿上有印记的臂章或上衣，在学区内巡逻以检查是否存在不安全的地方，并与地区合作建设一个安全的社会环境。

④与地区进行合作

与周围地区或学校合作，协力开展各种地区例行活动。

⑤举办会员联欢活动

策划研修及讲习活动，举办出于兴趣爱好及体育方面的同好会，以制造机会从而促进 PTA 成员间亲近融洽、实现相互理解。

⑥发行宣传报

发行诸如《PTA 消息》之类的宣传报，向成员汇报活动情况或是介绍各种有关学校例行活动等信



2 どのような活動をしているか

以下に、代表的な活動内容をいくつかご紹介いたします。

①子ども達の学習体験を応援

バザー、運動会、転任する先生とのお別れ会や卒業行事など各種行事を通じて子ども達が楽しく学校生活を過ごせるように応援する。

②学校の環境保全

校内で危険な箇所などを確認して報告し、学校の環境作りに尽力する。

③地区の安全な環境作り

登下校時や放課後に目印になる腕章や上着などを着用し、学区内パトロールをしたり、危険な場所のチェックを行ったりして、地域と連携して安全な環境作りの活動をする。

④地域との連携協力

周辺の地域や学校と連携して、地域の行事を協力して実施する。

⑤会員の親睦

研修活動や講習会を企画したり、趣味やスポーツのサークル活動を開催したりして、会員同士の親睦を図る機会を設ける。

⑥広報誌の発行

「PTA だより」のような広報誌を発行して、活動報告や様々な行事などに関する情報を案内する。



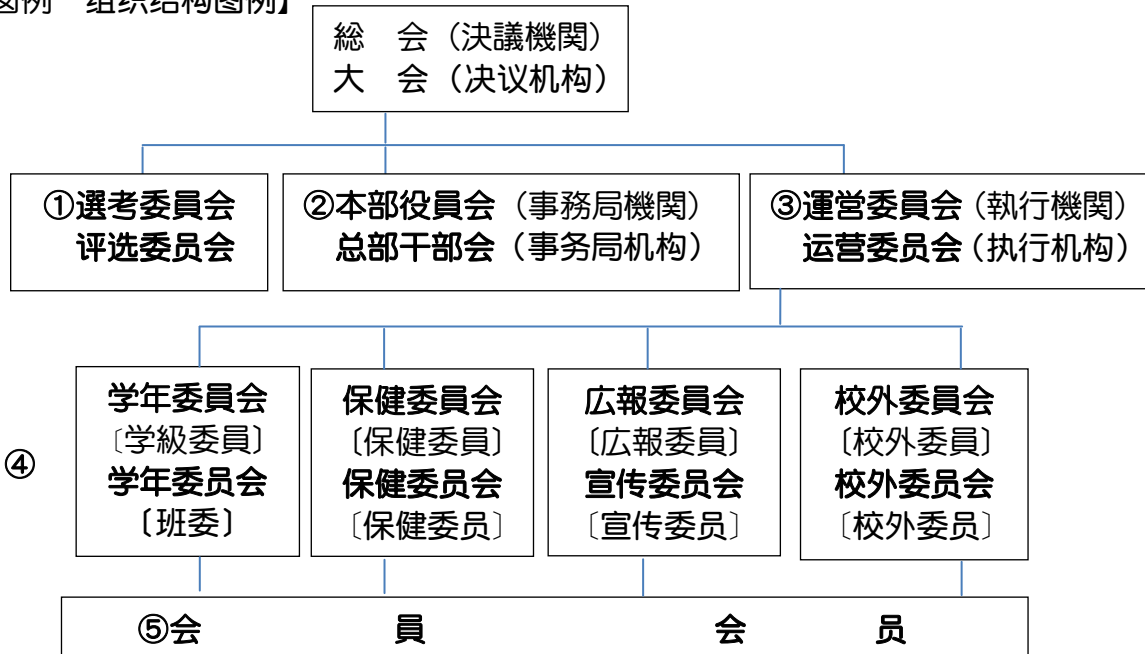
3 如何运营

以下为具有代表性的 PTA 组织结构。敬请大家看一看各个委员会都负责什么样的工作。

3 どのように運営しているか

以下は、代表的な PTA 全体の組織図です。それぞれの委員会が何をするのかみてみましょう。

【組織図例 组织结构图例】



① 評選委員会

即负责评选出下一个年度的总部干部及会计检查人员的委员会。

② 总部干部会

是由通过评选委员会选出的会长、副会长等构成的组织，负责对整个 PTA 进行运营。主办定期大会及运营委员会，并连同附近学校及地区召开联络协议会议等，以图促进学校与地区间的合作。

③ 运营委员会

由总部干部及各委员会（例如：学年委员会、保健委员会、宣传委员会及校外委员会等）所构成的三鼎职务（委员长、副委员长及文书），负责总部干部会和各委员会之间的联络事宜及协调事项。

④ 各委员会

负责商讨活动内容，并开展举办以委员为中心的、协同委员以外的会员所开展的各种例

① 選考委員会
次年度の本部役員会の本部役員と会計監査役を選出する委員会です。

② 本部役員会
選考委員会で選出された、会長、副会長などで構成され、PTA 全体の運営を担います。定期総会や運営委員会の開催の他、近隣の学校や地域との連絡協議会も開催するなどして、学校や地域との連携を図りながら活動します。

③ 運営委員会
本部役員と各委員会（例：学年委員会、保健委員会、広報委員会、校外委員会など）の三役（委員長、副委員長、書記）で構成され、本部役員会と各委員会との連絡や調整を行います。

④ 各委員会
活動の内容を話し合い、委員を中心に委員以外の会員と協力して、各種行事を運営しま

行活动。各委员会委员（例如：班委、保健委员、宣传委员及校外委员等）由各班级通过家长会选出。

⑤干部・委员以外的会员

虽然不参与 PTA 委员会的运营，但有时候需要分担一部分活动及工作。也会在家长会上商讨决定具体分担那些工作，因此，最好是事先想好、定好自己方便的时日。此外，也应该留意面向会员印发通知等信息（活动日程、会费及会员规章等）。

学校会在每年新学期开学的时候召开 PTA 定期大会。大会上的议题是：1) 报告上一年度的活动及结算结果。2) 提出这一年度的活动计划及预算方案。3) 批准、承认评选出来的总部干部，并正式开始这一年的 PTA 活动。

也许大家会认为做委员很不容易，但是它可以通过家长之间的相互帮助来参与孩子的学校生活并支持其各项活动，从而对孩子们所处的教育环境有所认识 and 了解。日本是由整个地区社会来参与孩子之成长过程的，因此，成为委员也是了解日本的一个良好机会。(YT)

各地为中国归国者开辟的墓地一览③

我们在64期里登载了关于宫城县墓地一事联系方式有所改变，特此通知。

以下墓地具有地区限制，基本上以所在地自治体居民为对象。

す。各委员会の委員（例：学級委員、保健委員、広報委員、校外委員など）は、クラス毎に保護者会で選出されます。

⑤役員・委員以外の会員

PTA の委員会運営には関わりませんが、活動や行事の作業を分担することがあります。保護者会で何を分担するか決めることもあるので、その際は分担できる曜日と時間を予め考えておきましょう。また、会員向けの案内通知（会の日程、会費、会員規約など）に注意しておきましょう。

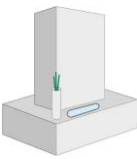
年度初めに PTA の定期総会が行われます。そこで、1) 前年度の活動と決算報告、2) 当年度の活動計画案と予算案、3) 当年度の本部役員選出の承認を得て、1 年間の PTA 活動が開始されます。

委員になると大変だなと思うかもしれませんが、保護者が助け合って子ども達に関わり、行事を支える中で、子どもの学校環境を理解することができます。子ども達の成長のために地域ぐるみで取り組むので、日本のことをいろいろ知る上でもよい機会になります。(YT)

各地の中国帰国者のための墓地一覧③

本誌 64 号で掲載された宮城県の墓地について、問い合わせ先の変更がありましたのでお知らせいたします。

以下は地域限定のもので、概ね墓地所在地の自治体居住者が対象です。

	所在地（交通） / 所在地(交通)	联络方式/問い合わせ先
みやぎ 宮城 けん 県	仙台市 市営墓地 いずみ墓園内 中国帰国者の墓 助成：宮城県、仙台市	 中国帰国者世話人会〔管理運営〕 会長 角張 紘 TEL:022-268-2237

编后记

新年好！大家在新年里是否为自己制定了新的目标呢？有时候我们会在挑战新事物、坚持做某件事的过程中，找到自己的生活节奏，并取得意想不到的成果。我们全体工作人员，今年也将一如既往地支援大家的各种活动，并立志于全心全意为您的健康、生活、就职及学习等提供各种有益信息。

此外，我们也一如既往地期待着大家投来有关就业体验或活动的稿子，我们渴望您的个人体验能够启发大家寻找到成功的契机，为更多的人提供帮助！ (T)



編集後記

新年明けましておめでとうございます。皆さんは新年にあたり何か新しい目標を立てましたか。新しいことに挑戦したり、継続して続ける何かがあることで生活にリズムができ、思わぬ成果が生まれることがあります。今年もそんな皆さんの活動を応援し、健康、生活、就職、学習などに役立つ情報を提供できるよう、職員一同努めてまいります。また、今年も引き続き皆さんからの就労に関する体験談や、活動の投稿をお待ちしています。皆さんのさまざまな体験談を広く多くの方々に成功へのヒントとして役立てていただきたいと思います。(T)

《訂正》 《訂正》 第 65 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 65 期里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

- 16 頁 右段 下から 13 行 目 第 16 页右侧下面第 13 行
誤) 住民税非課税世帯(支援給付や生活保護を受けている方を含む)
正) 住民税非課税世帯(支援給付や生活保護を受けている方は平成 26 年 4 月に消費税の負担増の影響分を折り込んで保護基準の改定を行う)
- 16 頁 左段 下から 11 行 目 第 16 页左侧下面第 11 行
誤) 住民税非課税家庭(包括享受支援給付及生活保護者在内)
正) 住民税非課税家庭(包括享受支援給付及生活保護者:关于平成 26 年 4 月将于消費税增的那一部分,折入改订保护基准内)

<p>『天天好日』第 66 号 2014 年 2 月 15 日発行 (天天好日の発行月：5・8・11・2 月)</p> <p>【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</p> <p>【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</p>	<p>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</p> <p>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 名古屋市東区榑木町 1-19 日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター) 〒810-0041 福岡市中央区大名 2 丁目 6 番 39 号 西澤ビル 6 階 TEL：092-713-9988</p>
--	---

◆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”。