

☆地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー 給付などの支援について  
総務省からのお知らせ

Об оказании помощи в выдаче простых тюнеров для того,  
чтобы смотреть наземные цифровые передачи

Сообщение от Министерства общих дел

総務省では、経済的な理由などで地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対する支援を本年10月1日から受付を開始いたします。

(1) 支援の対象となるのは？

生活保護世帯などの公的扶助受給世帯、市町村住民税非課税の障害者のいる世帯、社会福祉事業施設入所者の方々と、日本放送協会(NHK)の受信料の全額免除を受けている世帯の方々を対象です。

※ 既に、地上デジタル放送を視聴されている世帯の方々には支援の対象外です(共同受信施設などで平成21年4月以降に工事が行われた場合には、支援の対象となる場合があります。)

(2) 受けられる支援の内容は？

現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」の無償給付を行います。アンテナ改修等が必要な場合にはその支援も行います。

(3) 申込み先は？

申込書については、下記の「総務省 地デジチューナー支援実施センター」にお電話をください。発送させていただきます。なお、各

С 1 октября этого года Министерство общих дел начала регистрацию по оказанию помощи по отношению к тем семьям, которым по экономическим и прочим причинам сложно переходить с наземной аналоговой передачи на наземную цифровую(дэдзитару) передачу.

(1) На кого рассчитано оказание помощи?

Рассчитано на те семьи, которые полностью освобождены от уплаты за передачу Японской широковещательной корпорации (Эну Эйч Кэй). То есть, на семьи, получающие официальную материальную помощь, семьи инвалидов, которые не облагаются муниципальными налогами и те, которые живут в ведомственных заведениях социального благосостояния.

※ Эта помощь не распространяется на те семьи, которые уже пользуются наземным цифровым вещанием. (Бывает и такое, что оказание помощи может рассчитано и на тех, если в заведениях совместных передач строительная работа проводилась после апреля 2009-го года.)

(2) В чём заключается оказание помощи?

Будет проводиться безвозмездная выдача «бесплатного тюнера» для установки в аналоговый телевизор, которым Вы пользуетесь в настоящее время. В случае необходимости ремонта антенны, то по этому поводу тоже будет оказана помощь.

(3) Куда обращаться с заявкой?

Что касается бланков для заявки, то позвоните в нижеуказанный «Центр по осуществлению выдачи цифровых тюнеров» Министерства общих дел. Мы Вам отправим.

市町村及びお近くのNHKの窓口に設置されている場合もあります。

#### (4) 支援の開始の時期は？

受付は10月1日から開始します。簡易チューナーの設置等については10月下旬から開始する予定です。

#### (5) ご注意いただきたい点

○ 支援の申込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。手続がまだお済みでない方は、なるべくお早めに手続をとっていただくようお願いいたします。

○ 支援は現物給付ですので、ご自身で購入されたチューナー、アンテナ改修等の費用を清算することはできません。

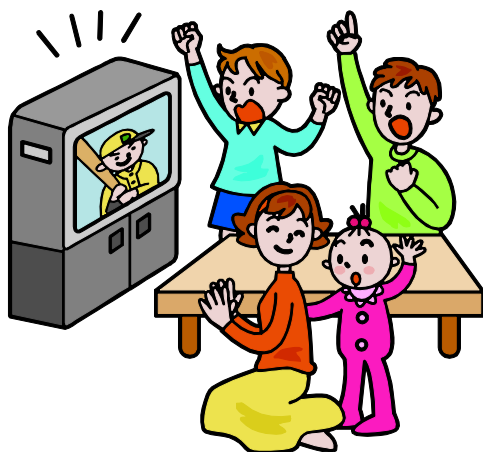
#### (6) お問い合わせ先

○地上デジタル放送受信のための支援制度について

総務省 地デジチューナー支援実施センター  
0570-033840 (FAXは、044-966-8719)

○NHKとの受信契約、受信料免除について  
NHK視聴者コールセンター  
0570-000588 (FAXは、044-888-4340)

各都道府県担当課にもお問い合わせできます。



Кроме того, бывает что бланки для заявки расположены и в приёмном окошке ближайших NHK, а также городов, посёлков и деревень.

#### (4) Когда начнут оказывать помощь?

Заявки начали принимать с 1-го октября. Что касается установки простых тюнеров и так далее, то планируем начинать с третьей декады октября.

#### (5) Пункты, на что нужно обратить внимание

○ Для подачи заявки на помощь, нужно заключать контракт с NHK и необходимо получить соответствующее право на освобождение уплаты всей суммы. Тем, кто ещё не прошли процедуру, просим оформиться как можно раньше.

○ Помощь заключается в выдаче наличного товара, поэтому расходы за приобретённый Вами тюнер, ремонт антенны и тому подобное, оплатить не сможем.

#### (6) Места для наведения справок

○ О системе помощи для приёма наземных цифровых передач

Министерство общих дел

«Центр по осуществлению выдачи цифровых тюнеров»

0507 – 033840 (Факс : 044 – 966 – 8719)

○ О контракте приёма передач с NHK и об освобождении от уплаты за передачи  
Телефонный справочный Центр NHK для зрителей и слушателей: 0570 – 000588 (Факс : 044 – 888 – 4340)

Справки можно наводить и в каждом отделе заведования административных единиц.

# 厚生労働省からのお知らせ ◎身近な地域での支援について

## Сообщение из Министерства здравоохранения, труда и социального обеспечения

### ◎ Помощь, взаимосвязанная с повседневной жизнью в регионах

平成20年度から、満額の老齢基礎年金等の支給や、支援給付といった「新たな支援」が始まりましたが、皆さんは、「地域生活支援事業」という言葉をご存じでしょうか。この「地域生活支援事業」も、平成20年度から始まった「新たな支援」のひとつです。

「地域生活支援事業」とは、皆さんが身近な地域で生き生きと暮らすために、地域(市区町村)または都道府県が行う支援を総称したものです。

現在、厚生労働省では都道府県や市区町村に対して、国の補助金により、いろいろな「地域生活支援事業」を行うようお願いしており、その代表的な支援を4点ご紹介いたします。なお、お住まいの市区町村等により、取り組み状況は異なりますので、支援をご希望の方はお住まいの市区町村または都道府県の援護担当課までご相談ください。

#### 通訳の派遣

日常生活を送るうえで、日本語が得意ではなく困っているという方へ、通訳(地域により指導員や、相談員と呼ぶ場合もあります)を派遣する支援です。

皆さんの中には、「日常会話には困っていない」という方や、「日本語は忘れていない」という方もいらっしゃると思いますが、この様な皆さんでも、病院の診療や役場での手続きといった、正確な表現や専門的な言葉が必要な場面では苦労されるの

С 2008-го года ввели «новые виды поддержки», такие как выплата полной суммы основной пенсии по старости и так далее, а также выдача помощи. А известно ли Вам такое выражение, так называемое «Проект по поддержке жизни в регионах». Этот проект тоже является один из «новых видов поддержки», который начал действовать с 2008-го года.

«Проект по поддержке жизни в регионах» - это общее название поддержки, которую проводят регионы (административные единицы Японии).

В настоящее время Министерство труда и благосостояния обратилось с просьбой к административным единицам насчёт государственной дотации для того, чтобы проводили различную «Проект по поддержке жизни в регионах», из них ознакомим Вас с четырьмя характерными видами поддержки. Только, в зависимости от административных единиц по месту Вашего жительства, отличается обстоятельство решения



проблем, поэтому желающие получить помощь обращайтесь за консультацией к ответственному отдела административных единиц по поддержке.

#### Направление (устного) переводчика

Это такая поддержка, в чём заключается направление переводчика (В зависимости от регионов бывает, что называют ещё и руководителем или консультантом) к тем, кто испытывают трудности в повседневной жизни из-за того, что плохо владеют японским языком.

Думаем, что среди вас есть и такие, у кого «нет проблем с повседневной разговорной речью» и такие, которые «не забыли японский язык», но не столкнулись ли с трудностями даже такие люди в таких ситуациях, когда необходимы правильные выражения и специфические слова, например, в кабинете врача или при оформлении в администрации?

В подобных случаях тоже можно попросить переводчика. Только, стараемся привлекать такого

ではないでしょうか。そのような時にも通訳を依頼することはできます。なお、通訳には、皆さんの事情をよく理解している方に務めて頂くこととしています。

### 地域で行う交流事業

「健康のために何か運動がしたい」、「勉強した日本語を使って会話してみたい」、「ひとりで家にいるのはつまらない」という方々のために、料理教室や健康教室（太極拳やゲートボールなど）といった行事を開催し、地域のの方々や帰国者同士での交流を深めていただく支援です。

### 身近な地域での日本語教育支援

「日本語を勉強（再勉強）したいが地域に教室がない」という方や、同伴帰国された2世・3世の方の中で、「就職のために日本語を基礎から勉強し直したい」という方などのために、市区町村または都道府県が、地域のボランティア団体などを活用して、身近な地域で皆さんが日本語の勉強を行えるように教室の提供を行う支援です。

### 交通費・教材費の支給

皆さんが日本語教室に通われる時や、地域で指定された交流会に参加される時の、交通費（上限10万円/年）や、日本語学習などのために使用される教材費（上限1万円/年）を支給する支援です。

※交通費の支給は、中国残留邦人、樺太残留邦人の方及びその配偶者の方を対象としており、2世・3世の方につきましては、国費帰国者で、現在生活保護を受給していることが条件となります。

переводчика, который хорошо понимает Ваше обстоятельство.

### Деятельность по общению, которая проводится в регионах

Эта поддержка заключается в том, чтобы укреплять общение жителей регионов и между соотечественниками. Для этих открывают такие мероприятия, как «курсы по приготовлению блюд» и «курсы здоровья (тхай чхи чхуан – китайский вид спорта для самозащиты, Гэйт-бол - гольф-крокет и прочее)». Это для тех, кто говорит «хочется заниматься каким-нибудь спортом для здоровья», «хочется поговорить с использованием пройденных знаний японского языка», «неинтересно сидеть дома одному».

### Помощь по обучению японского языка в ближайших регионах

Эта поддержка заключается в том, что воспользуясь местными организациями добровольной деятельности и так далее, административные единицы занимаются предоставлением помещения (класс) для того, чтобы в ближайших районах Вы могли проводить занятия японского языка. То есть, для тех, кто говорит «Хочу научиться (учиться снова) японскому языку, но в районе нет курсов», а также тех, кто среди второго и третьего поколений, которые возвратились вместе с первым поколением и говорят, что «Хочу переучиваться для того, чтобы устроиться на работу» и так далее.

### Выдача расходов на транспорт и учебный материал

Эта поддержка заключается в том, что выдаётся расходы (максимум 100 тыс. иен в год) на транспорт и учебный материал для учёбы японского языка (максимум 10 тыс. иен в год) и так далее в случае посещения курсов японского языка или на случай присутствия на мероприятиях общения, организованных в регионах.

※Что касается условия выдачи расходов на транспорт, то рассчитано на соотечественников из Китая, Карафуто (Сахалин) и их супруга(супругу), а в отношении второго и третьего поколений должно соответствовать такому условию, как возвращение за счёт правительства и в настоящее время получает прожиточный минимум от государства.

しんがたいんふるえんざじょうほう  
新型インフルエンザ情報

せかいほけんきかん りゃくしょうだぶりゆーえいちあー  
世界保健機関 (略称 W H O)

は去る6月11日、「新型インフルエンザは世界的な大流行(パンデミック)の初期段階にある」と発表し、各国に警戒の強化を求めました。

今回発生した新型インフルエンザは弱毒性で、症状は一般のインフルエンザに似ているといわれています。また、一般のインフルエンザ治療薬が有効だとの報告がありますから、過度に心配する必要はありません。

しかし、毒性が弱いといっても、慢性疾患(例えば重度の糖尿病やぜんそく等)のある人や妊婦が感染した場合、重症化する恐れがあるので、決して油断はできません。また、インフルエンザウイルスは変異する性質を持っているので、感染が拡大するうちに弱毒性から強毒性へと変化する可能性がないわけではないそうです。

国や地方公共団体をはじめ関係機関は、さまざまな対策を進めていますが、何より、私たち一人一人が冷静に対応する必要があります。

ウイルスの進撃を迎え打つために、わたしたちに何ができるのでしょうか。次の点を心に留めましょう。

1. 正しい情報の入手  
テレビのニュースや新聞報道または公的機関のホームページ等を通じ、感染状況や予防対策に関する正確な情報入手しましょう。口コミ情報やインターネット情報の中には、間違いやデマが含まれる可能

Информация о новом типе гриппа

11-го июня этого года Всемирная Организация Здравоохранения (сокращённо ВОЗ) объявила о том, что «новый тип гриппа находится на первоначальной стадии вспышки по всему миру (пхандэмикку)» и всем странам обратилась с требованием усиления предосторожности.

Вроде бы, новый тип гриппа, появившийся в этот раз, является слабоинфекционным и симптомы похожи с симптомами обычного гриппа. К тому же есть сообщение о том, что эффективно действуют обычные лекарства от гриппа, поэтому нет необходимости в излишнем беспокойстве.

Тем не менее, какая бы ни была слабая инфекция, ни в коем случае нельзя быть неосторожными беременным женщинам и тем, у кого хроническое заболевание (например, тяжелобольные сахарным диабетом и астмой и т. д.), так как в случае заражения гриппом есть опасность заболеть серьёзно. Кроме того, поскольку вирус гриппа имеет изменчивый характер, с увеличением вируса, вроде бы, со слабодействующего вируса может перейти на сильнодействующий вирус.

Касательные органы, начиная с правительства и местных общественных организаций, принимают различные меры, но важнее всего каждому из нас необходимо быть весьма осторожными.

Что же мы сможем сделать для того, чтобы нанести встречный удар нападающему вирусу. Обратите внимание на следующие пункты.

1. Приобретение правильных информации

Точные информации об обстановке распространения вируса и о мере по предотвращению гриппа приобретайте по телевизионным новостям и газетным информациям, а также по «хом-страницам» общественных органов и так далее. А в устных информациях и информациях по интернету не исключено, что нет в них ошибочных сведений и дезинформаций

せい  
性がないわけではありません。

○新型インフルエンザに関する詳しい情報

首相官邸HP <http://www.kantei.go.jp>

厚生労働省HP <http://www.mhlw.go.jp>

○新型インフルエンザに関する厚生労働省の  
電話相談窓口

03-3501-9031

(受付時間 10:00-18:00 平日限定)

## 2. 感染予防のための生活習慣

(一般的な季節型インフルエンザの予防策  
と同じ)

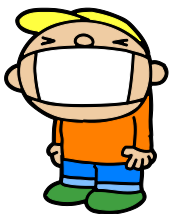


ふだん  
普段から次の点を習  
慣づけましょう。

① 外出先から帰った  
ら、必ず手洗い(せっ  
けんを使って 15  
秒以上丁寧に) やうがいを行う。

## ② 咳エチケットを守る。

・咳が出る場合は必ずマ  
スクを着用  
する。ウイル  
スの拡散を防ぐ効果は高  
い。マスクは外出毎の使い捨  
てが原則で、ビニール袋な  
どに包んで廃棄する。



※感染者の出た地域では、感染予防の点か  
らマスクをする人が多いようです。マスク  
は正しく着用すれば一定の予防効果があ  
りますが、万全というわけではないそう  
です。口や鼻だけでなく、目の粘膜から  
感染したり、髪の毛や服に付着したウ  
イルスから感染したりすることもありま  
す。

○Подробная информация, связанная с гриппом  
нового типа.

Официальная резиденция премьер-министра  
<http://www.kantei.go.jp>

Мин здрава, труда и благосостояния  
<http://www.mhlw.go.jp>

○Консультационный отдел по телефону Мин  
здрава, труда и благосостояния, связанный с  
гриппом нового типа.:03 – 3501 – 9031  
(Только в будни; часы приёма 10:00-18:00)

2. Привычки жизни ради предотвращения  
заражения гриппом (Мера предотвращения  
такая же, как и при обычном сезонном гриппе)  
Привыкайте всегда выполнять следующие  
пункты.

① Если откуда-нибудь заходите домой, то  
обязательно мыть руки (тщательно с мылом  
больше 15 сек.) и полоскать рот.

② При кашле соблюдать этикет

• При кашле обязательно надевать маску.  
Дает большой эффект для предотвращения  
рассеивания вируса. Как правило, каждый  
раз при выходе из дома применять новую  
маску, а выбрасывать, завернув в  
полиэтиленовый мешочек.

※В регионах, где идёт вспышка гриппа, в целях  
предотвращения заражения вирусом,  
большинство людей, вроде бы, надевают  
маску. Если правильно надевать маску, то в  
некоторой степени есть определённый эффект  
предотвращения, но кажется, это не значит, что  
самый надёжный способ. Дело в том, что могут  
заразиться гриппом не только через нос и рот,  
но и через вирус глазной слизистой оболочки и  
волос, а также через вирус, приставший к  
одежде.

• とっさに咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1 m 以上離れる。咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんた手は直ちに洗う。

③ 普段から、十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高めておく。

弱毒性だからと高をくくってははいけません。また、鳥由来の新型インフルエンザ(強毒性)が発生する危険性も依然残っています。

### 3. 備えあれば憂いなし

万一感染が全国的に拡大し、仕事を休まざるをえない人が増えると、商品の生産や流通が滞って、店頭の商品が不足しがちになる事態も考えられないわけではありません。専門家は生活必需品について少なくとも2~3週間分の備蓄を推奨しています。そこで、次の例を参考に、まずあなたの家庭の備蓄品リストをつくってみませんか。

#### ① 長期保存ができる食品(下記は例)

• 米、小麦粉、インスタントラーメン  
• ペットボトル飲料(ミネラルウォーター、お茶等) / 調味料(サラダ油、塩、砂糖)  
/ ジヤム、ハチミツ / 乾燥フルーツ / 缶詰(魚、肉、トマト、フルーツ) / 菓子(チョコレート) もちろん中国の保存食、ピータン、ザーサイ他、木耳などの乾燥食材も強い味方です。

• Если вдруг откроется кашель и чихание, то надо прикрывать рот и нос бумажной салфеткой или чем-нибудь и отвернувшись отходить на расстояние более, чем на 1 метр. Сразу мыть руки, чем прикрывали при кашле, чихании и насморке.

③ Всегда хорошо высыпаться и питаться, укреплять защитный иммунитет.

Нельзя пренебрегать на то, что слабовирусный грипп. К тому же по-прежнему есть опасность в том, что может начаться эпидемия гриппа (сильновиральный грипп) нового типа, передающий через птиц.

### 3. Если есть подготовка, то можно не беспокоиться

Если вдруг по всей стране начнётся эпидемия гриппа, и многие люди вынуждены будут пропускать работу, то не исключено, что из-за задержки производства товаров и товарооборота сложится ситуация дефицита товаров на прилавках магазина. Насчёт предметов повседневного потребления специалисты рекомендуют, чтобы имели в наличии не меньше трёхнедельных запасов. Итак, прежде всего, не желаете ли составить список Ваших предметов первой необходимости, принимая к сведению следующие приведённые примеры?

#### ① Долгосохраняющие продукты питания (Например: нижеследующее)

• Рис, пшеничная мука, рамен (лапша) быстрого приготовления.  
• Питьё в пластмассовых бутылках (минеральная вода, чай и т.д.) / приправа (растительное масло, соль, сахар) / джем, мёд / сухофрукты / консервы (рыбные, мясные, томатные, фруктовые) / сладости (шоколад), а также, разумеется, китайские запасные продукты питания, *пи-тан* (капченное яйцо по-китайски), *дза-сай* (солёная луковица китайской горчицы), кроме того, очень необходимы и такие сухие продукты питания, как *кикурагэ* (гриб «иудино ухо»)

## ② 感染予防・感染対応の医薬品

・マスク/うがい薬 / 消毒用アルコール  
/ 手洗い石けん/ゴム手袋 (使い捨て)  
/ 体温計 / 鎮痛・解熱剤 (成分欄を確認し、アセトアミノフェン系を選ぶ。アスピリン系は避ける) / 風邪薬、胃薬、下痢止めなどの常備薬 / 持病の薬 / ビタミン剤 / 水枕、アイスノン (発熱時に頭と脇の下を冷やす)

## ③ 生活に必要な日用品

・洗剤 (洗濯用と台所用) / 塩素系漂白剤 (洗濯時に使用するとインフルエンザウイルスの消毒に有効)  
・トイレットペーパー/ビニール袋 (ウイルスに汚染されたゴミの密閉用) / 加湿器 (インフルエンザは湿度が50~60%の環境では不活性化するため、乾燥した冬の室内に置けば、感染予防に役立つそうです。)

新型インフルエンザの流行下でも、水道や電気、ガスなどのライフラインの維持は、政府が最優先で取り組むと述べています。それでも万一を考え(地震対策も兼ねて)用意したいという方は、つぎのような日用品もリストに挙げておきましょう。

・カセットコンロと携帯ガスボンベ / 防災用ラジオ、懐中電灯、電池 / ろうそく、マッチ、ライター

消費者が一度に買いために走れば、今春多くの地域でマスクが店頭から消えてしまったような混乱を招きます。いまから

## ② 予防措置 感染防止 医薬品

② 予防措置 感染防止 医薬品  
・マスク/ 薬 / 消毒用アルコール / 手洗い石けん/ ゴム手袋 (使い捨て) / 体温計 / 鎮痛・解熱剤 (成分欄を確認し、アセトアミノフェン系を選ぶ。アスピリン系は避ける) / 風邪薬、胃薬、下痢止めなどの常備薬 / 持病の薬 / ビタミン剤 / 水枕、アイスノン (発熱時に頭と脇の下を冷やす)

## ③ 必要な日用品

③ 必要な日用品  
・洗剤 (洗濯用と台所用) / 塩素系漂白剤 (洗濯時に使用するとインフルエンザウイルスの消毒に有効)  
・トイレットペーパー/ビニール袋 (ウイルスに汚染されたゴミの密閉用) / 加湿器 (インフルエンザは湿度が50~60%の環境では不活性化するため、乾燥した冬の室内に置けば、感染予防に役立つそうです。)

政府は、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大するのを防ぐために、国民にマスクの着用を推奨しています。また、手洗いや消毒の徹底も重要です。政府は、国民にマスクの着用を推奨しています。また、手洗いや消毒の徹底も重要です。政府は、国民にマスクの着用を推奨しています。また、手洗いや消毒の徹底も重要です。

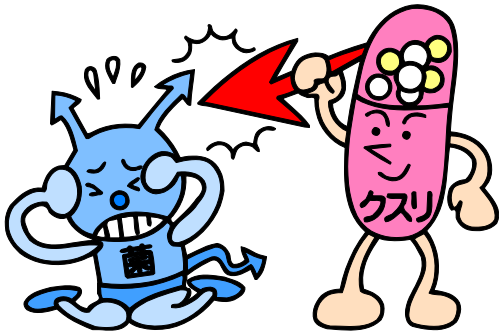
・ガスボンベ / 防災用ラジオ、懐中電灯、電池 / ろうそく、マッチ、ライター

政府は、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大するのを防ぐために、国民にマスクの着用を推奨しています。また、手洗いや消毒の徹底も重要です。政府は、国民にマスクの着用を推奨しています。また、手洗いや消毒の徹底も重要です。



にちじょう か もの なか すこ そろ  
日常の買い物の中で、少しずつ買い揃え  
る賢い消費者になりましょう。

わくちん [ワクチン]: 病原菌から作る  
予防剤で注射や経口投与(直接飲む)に  
より、感染しても発症を防ぐ、あるいは発  
症しても症状が軽く済むといった効果  
が期待できる医薬品)。豚由来の新型イン  
フルエンザについては、7月からの製造が始  
まっているので、接種(有料)についての  
情報に注意してください。



потребления начинали уже понемногу  
запасаться.

«Вакцина»: Вакцина - это профилактическое  
средство для инъекции и внутреннего  
применения, которое производится из  
патогенных бактерий. Оно и является  
медикаментом, возлагающий надежду на  
эффективное действие. Например, даже при  
заболевании гриппом предотвращает  
распространение вирусов, или же хоть и  
распространится вирус, но будут лёгкие  
признаки заболевания. Что касается гриппа  
нового типа, источником которого является  
свинья, то с июля месяца началось  
производство, так что внимательно следите за  
информацию.



# 生活情報 Жизненная информация

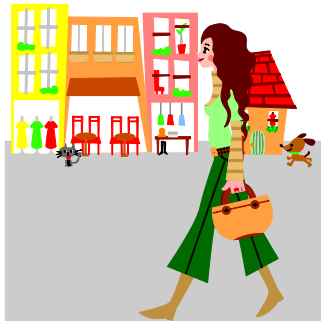
## 「ひったくり事件」

«Происшествие, связанное с хиттакури (Вор, выхватывающий вещи)»

近年、ひったくり事件が多発しています。自分だけは大丈夫と思いませんか？ひったくり犯人は、そんなあなたを狙っているのです！

### ひったくりの手口

ひったくりの犯人は、人通りの少ない場所をよく知っています。そして、手に持ったり、肩にかけた通行人のカバンを狙うのです。特に荷物をもつても追いかけられない高齢者や女性にのみターゲット



トを絞る傾向があります。現に、ひったくり被害の特徴は被害者の92%が女性です。被害の最も多い時間帯は、22時から24時までの間、次いで20時から22時までの間となっています。ひったくりの犯人は、人目の少ない通りでお年寄りなどが歩いてくるのを待ち伏せます。そして、ターゲットが現れると、バイクなどで近づき、強引にカバンなどをひったくってスピードをあげて逃げていきます。

しかも、ヘルメットをかぶっているので、人相を知られることもないのです。

また自転車のカゴにカバンを入れて走っていても安心できません。

カゴからカバンを簡単にひったくり逃走します。

В последнее время часто происходит происшествие, связанное с хиттакури (вор, выхватывающий вещи).

Не думаете ли, что только с Вами ничего не случится? Вот именно на Вас и будет покушаться преступник хиттакури!

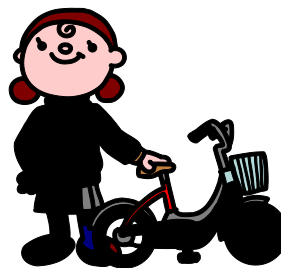
### Приёмы действия хиттакури

Преступник хиттакури хорошо знает не очень людные места. Затем выжидает удобный момент, чтобы вырвать у прохожих сумки с рук или сумки через плечо.

Особенно наблюдается такая тенденция, что объектом являются только престарелые люди или женщины, которые хоть и своруют у них, но не догоняют их вслед. Характерность преступления хиттакури в том, что 92% пострадавших составляют женщины. Больше всего покушаются в вечернее и ночное время, то есть, с 22:00 до 24 часов, затем с 20:00 до 22:00 часов.

Преступники хиттакури поджидают престарелых людей на дорогах, где небольшая проходимость людей. Затем, когда появляется объект, приближаются на мотоцикле или на чём-нибудь, насильственно вырывают сумку и убегают на большой скорости.

К тому же преступник в шлеме, поэтому не смогут опознать черты лица. Кроме того, нельзя быть спокойным даже в том случае, когда едете на велосипеде с сумкой в корзине. Запросто сворует сумку из корзины и убежит.



## ひったくり犯人が狙う人

◎カバンを車道側に持って歩いている人  
(徒歩で被害にあった人のうち、66.3%がカバン等を車道側に所持していた)

◎現金を下ろして金融機関等から出てきた人

◎歩きながら携帯電話でメールや通話をして、周囲を警戒してない人

◎自転車カゴにカバンを入れ、ひったくり防止ネットなどを付けずに走行している人(自転車利用で被害にあった人のうち、92.7%がカバン等を前カゴに入れていた状態で被害にあいました)

## ひったくり被害にあわないために

ひったくり犯から身を守るために、まず人通りの少ない道はなるべく避けるようにしましょう。やむをえず暗い道や人通りの少ない道を通るときは、カバンを抱えるように持つなど、ひったくり狙われないようなひと工夫が大切です。

ハンドバッグ等の所持品を持つ位置を車道側(自動車やオートバイなどが通る側)とは反対の方(建物側や壁側)に持つようにし、胸にしっかり抱えたり、タスキ掛けにするなど、常にカバンの持ち方を意識しましょう。これは犯罪者がバイクなどで近づいてきても、荷物をつかみづらい状態になるからです。

犯罪者に対して「やりづらい」と思わせることが防犯のポイントです。

## Те, на кого покушается преступник

### хиттакури

◎Пешеходы, носящие сумки со стороны проезжей части дороги (Среди пострадавших 66.7% пешеходов сумки и прочие вещи носили со стороны проезжей части дороги.)

◎Те, кто снимают деньги и выходят из финансовых органов и так далее.

◎Те, кто на ходу по сотовому телефону разговаривают или общаются по электронной почте и не остерегаются окружающих.

◎Те, кто ездят на велосипеде, положив сумку в корзину без защитной сетки (Из тех, кто ездил на велосипеде, 92.7% людей пострадали тогда, когда сумку и тому подобное везли в передней корзине).

## Для того, чтобы не пострадать от хиттакури

Для того, чтобы защититься от преступников *хиттакури*, прежде всего, постарайтесь избегать дороги, где мало прохожих. Когда вынуждаются идти по неосвещённой или безлюдной дороге, то очень важно быть бдительными, чтобы не покушались на Вас, то есть, нужно двумя руками обхватить сумку и так далее.

С какой стороны нужно держать личные вещи, например, сумочку и тому подобное (со стороны проезжей части велосипедов или мотоциклов и т. д.), то старайтесь держать с противоположной стороны (со стороны здания или стены). И постоянно не забывайте о сумке, правильно держите или нет, то есть, нужно двумя руками обхватить сумку или повесить через плечо и так далее. Этот способ для преступника будет неудобным состоянием схватить вещь, хоть и приблизится на мопеде и так далее.

Дать понять о том, что «неудобно воровать», для преступника является важным пунктом предупреждения преступления.

Также, после того, как снимете деньги в автомате

また、コンビニエンスストアのATM  
や金融機関等で現金を下ろした後は、誰か自  
分の後をつけていないか時々振り返るなど  
警戒が必要です。

夜間の帰宅は、遠回りでも明るくて人通  
りのある道を選びましょう。

歩きながら音楽を聞いたり、携帯電話で  
メールや通話をするのも注意が散漫になり  
やすいので控えましょう。自転車の場合、ひ  
ったくりはオートバイ・自転車で追い越しざ  
まにひったくるケースがほとんどです。後方  
からバイクや自転車が近づいてきたら、立ち  
止まって相手を確認するなど、警戒するよう  
にしましょう。特に18時から24時までの  
間は要注意です。

ひったくり犯人は一旦通り過ぎた後、再  
度近づいて犯行に及ぶ場合もあります。自転  
車のカゴに「ひったくり防止ネット」や「ひ  
ったくり防止カバー」を取り付けるのもいい  
でしょう。

### 間違った防犯対策は危険

カバンを自転車のハンドルにかけたり、カ  
バンの取っ手を手に巻きつけることを防犯対  
策と考えて実践している人がいますが、この  
ような方法で確かにカバンは盗まれにくく  
なっていますが、被害時に転倒する可能性  
が高くなって危険です。特に、カバンを自転  
車のハンドルにかけていた場合では、3人に  
1人が転倒しており、ケガをする危険性が高  
くなります。「ひったくり防止カバーを活用  
する」「カバンを車道と反対側に持つ」「カバ  
ンを持っている側の建物等とのスペースをな  
くす」という防犯対策をするようにしましょ  
う。

ATM *コンビニ* ( небольшой круглосуточный  
супермаркет) или финансовых органах и так далее,  
необходимо проявлять бдительность, например,  
иногда оглядываться, опасаясь, не преследует ли Вас  
кто-нибудь и прочее.

При возвращении домой в ночное время,  
выбирайте освещённую улицу и где много  
прохожих людей, хотя будет дальним путём.

Когда Вы на ходу слушаете музыку,  
разговариваете по сотовому телефону или  
пользуетесь электронной почтой, то не сможете  
сосредоточить внимание, так что постарайтесь  
воздержаться. Когда люди проезжают на велосипеде  
преступники выхватывают, в основном, обгоняя на  
мотоцикле или велосипеде. Если сзади  
приближается мопед или велосипед, то старайтесь  
настораживаться, то есть, приостановиться и  
уточнить, кто едет сзади. Особенно надо быть  
бдительными с 18:00 до 24:00 часов.

Бывает и так, что преступник хиттакури один раз  
проедет мимо, затем может приблизиться и  
покушаться снова. Хорошо бы велосипедную  
корзину накрыть «защитной сеткой» или же  
«защитным чехлом» от *хиттакури*.

### Опасно применять ошибочную меру предосторожности

Некоторые люди вешают сумку на руль  
велосипеда или ручку сумки обмотают на свою  
руку, считая это мерой предосторожности, но очень  
опасно тем, что во время покушения могут упасть с  
велосипеда, хотя конечно, подобным способом  
нелегко украсть сумку. Особенно, когда сумка  
висит на велосипедном руле, есть большая  
опасность в том, что могут получить травму, так как  
с велосипеда падал каждый третий пострадавший.  
Постарайтесь соблюдать такие меры  
предосторожности, как «Пользоваться защитным  
чехлом», «Держать сумку с противоположной  
стороны от проезжей части дороги», «Ходить мимо  
зданий так, чтобы между сумкой и стенами здания  
не было расстояния».

## ひったくり被害にあってしまったら

もしも、被害にあってしまったら<sup>おおこえ</sup>大声を<sup>あ</sup>上げて<sup>しゅうい</sup>周囲<sup>し</sup>の人に知らせ、<sup>ひやくとう</sup>すぐに110<sup>ばんつうほう</sup>番通報<sup>ばんつうほう</sup>しましょう。

できるだけ<sup>はや</sup>早い通報<sup>けんきよ</sup>が犯人<sup>けんきよ</sup>検挙<sup>けんきよ</sup>につながります。

犯人<sup>おほ</sup>の特徴<sup>くわ</sup>をできるだけ<sup>おほ</sup>覚えておき<sup>くわ</sup>詳しく<sup>くわ</sup>伝えてください。

例えば犯人<sup>なんばー</sup>が乗っていたバイク<sup>なんばー</sup>のナンバー<sup>ふれーと</sup>プレート<sup>いろ</sup>やバイク<sup>いろ</sup>の色、ヘルメット<sup>いろ</sup>の色、犯人<sup>ようふく</sup>の洋服<sup>に</sup>の色、逃げた<sup>ほうこう</sup>方向<sup>ほうこう</sup>など、できる<sup>かぎ</sup>限り<sup>かぎ</sup>詳しく<sup>くわ</sup>伝える<sup>くわ</sup>ことが大切です。

ひったくりは、ちょっとした<sup>こころ</sup>心<sup>こころ</sup>がけで<sup>み</sup>未然<sup>ぜん</sup>に防<sup>ぜん</sup>ぐことができます。

外<sup>がい</sup>出<sup>いしゅつ</sup>する時は<sup>つね</sup>常に「ひったくり<sup>あ</sup>に遭<sup>あ</sup>うかもしれない。遭<sup>あ</sup>わないようにしよう。」という<sup>こころがま</sup>心<sup>こころ</sup>構<sup>たいせつ</sup>えをしておく<sup>たいせつ</sup>ことが大切です。

ひったくられた<sup>くれじつとか</sup>カバン<sup>くれじつとか</sup>の中に<sup>くれじつとか</sup>クレジットカード<sup>くれじつとか</sup>、<sup>うんてんめんきょしょう</sup>運転免許証<sup>みぶんしょうめいしょ</sup>、<sup>みぶんしょうめいしょ</sup>身分証明書<sup>みぶんしょうめいしょ</sup>などが<sup>さいはっこう</sup>入<sup>てつづ</sup>っていた場合、再<sup>さいはっこう</sup>発行<sup>てつづ</sup>の手続き<sup>て</sup>など<sup>て</sup>手間<sup>て</sup>がかかるほか、それら<sup>あくよう</sup>を使<sup>あくよう</sup>われて悪<sup>あくよう</sup>用<sup>あくよう</sup>されるなど<sup>さら</sup>更<sup>さら</sup>なる被害<sup>さら</sup>にあ<sup>さら</sup>うこともあります。

普段<sup>ふだん</sup>から防<sup>ふだん</sup>犯<sup>ふだん</sup>対策<sup>ふだん</sup>を心<sup>ふだん</sup>がけ、被害<sup>ふだん</sup>にあ<sup>ふだん</sup>わないように<sup>ふだん</sup>しましょう。(1)

## Если вор выхватил у Вас вещь

Если вор выхватил у Вас вещь и сбежал, то сразу сообщите по номеру 110, закричав во весь голос, чтобы привлечь внимание окружающих людей.

По возможности срочное сообщение приведёт аресту преступника.

Старайтесь запоминать характерность преступника и рассказать подробнее.

Очень важно рассказать как можно подробнее, например, цвет мопеда и номерка, на котором сбежал преступник, цвет его шлема и одежды, а также направление, куда он сбежал.

Если постараться, то преступление *хиттакури* можно предотвратить заблаговременно.

Когда выходите из дома, никогда не забывайте о том, что «Может быть вор выхватит сумку... . Надо как-то предотвратить».

Если в той сумке были кредитная карточка, водительские права, удостоверение личности, то на повторную выдачу требуется не только много хлопот, например, формальности и тому подобное, но и понесёте и другой ущерб, то есть, могут злоупотреблять ими и тому подобное.

Не забывайте всегда о мере предосторожности и старайтесь так, чтобы не пострадали.

(1)

# 資格を取ろう **Давайте приобретать квалификацию!**

ちょうりし しょくひんえいせいせきにんしゃ  
**調理師/食品衛生責任者**

**Повар / Ответственный за санитарный контроль продуктов питания**

## 調理師の仕事

日本には多くの料理店やレストランがあります。

調理師はそうした外食産業で料理を提供する役割を担います。

調理師は料理をただ作っているだけでなく、調理の技術の他にも、食中毒などを防ぐ衛生管理の知識や栄養学などの知識を持っていることが求められます。

調理師免許がなくても調理の仕事に携わることにはできますが、調理師免許があれば調理に関して一定のレベルを満たしているものとして認められ、就職・転職にも有利になるでしょう。

## 調理師になるには

調理師になるには、調理師免許を取得しなくてはなりません。

それには、①厚生労働大臣指定の養成所で学ぶ方法と、②試験で資格を取得する方法があります。

### ① 厚生労働大臣指定の養成所で学ぶ方法

厚生労働大臣が指定する養成所で、昼間なら1年、夜間なら1年半以上の過程を学び、調理師免許を取得する方法です。

国家試験の受験は必要ありません。卒業すれば、都道府県知事より調理師の資格(免許)が与えられます。

## Работа повара

В Японии есть множество столовых и ресторанов.

И в таких сферах повар выполняет обязанность по приготовлению блюд.

Повар занимается не только приготовлением блюд, кроме поварской специальности, с них требуется знание по санитарному контролю для предотвращения пищевого отравления и знание по диетологии.

Хотя можно работать поваром без квалификации повара, но при наличии квалификации считается поваром, соответствующий определённом уровню, а в случае устройства на работу или перехода на другую работу, наверняка будет выгодней.

## Для того, чтобы стать поваром

Для того чтобы стать поваром, нужно приобретать квалификацию повара.

Для этого есть два способа приобретения квалификации:

- ① Учиться на поварских курсах, установленных министром здравоохранения, труда и народного благосостояния
- ② Путём сдачи экзамена

### ① Способ изучения на поварских курсах, установленных министром труда и народного благосостояния

Это способ приобретения квалификации повара на курсах, установленных министром здравоохранения, труда и народного благосостояния, если на дневных курсах, то учиться 1 год, а если на вечерних курсах, то учиться более полтора года.

Если окончите курсы, то от мэра административных единиц получите квалификацию (диплом) повара. Что касается государственного экзамена, то сдавать не нужно.

## ②試験で資格を取得する方法

ちゅうがっこう もの  
中学校を卒業している者が、2年以上  
いんしょくてん じつむ じょしゆ みなら  
飲食店などで調理の実務（助手や見習  
い）

しゅうよつか にち じかん かん  
週4日以上、1日6時間以上で2年間  
の勤務実績、雇用形態はパートでもアル  
バイトでも可)を経験した後に、都道府県  
知事が行<sup>おこな</sup>う調理師試験に合格すると、調理  
師の資格（免許）が与えられます。

## 調理師免許試験

調理師免許試験は都道府県ごとに実施さ  
れており、この試験に合格すれば、調理師の  
国家資格が与えられます。

かもく えいせいほうき しょくぶんかがいろん  
試験科目は、衛生法規、食文化概論、  
えいようがく こうしゅうえいせい  
栄養学、公衆衛生学、食品学、食品衛  
生学、調理理論の7つです。

試験で免許をとろうとする場合には、調理  
師試験準備講習会や通信教育など  
を利用して、しっかりと学習してから試験に  
臨むとよいでしょう。実施は都道府県ごとに  
なるため試験問題自体は様々ですが、出  
題範囲は共通です。

試験の日程、場所、受験にかかる費用な  
どは各都道府県によって異なるため、詳し  
くは各都道府県庁の担当部署へお問い合わせ  
ください。

## 食品衛生責任者

自分で飲食店を開きたいといった場合に  
は、「食品衛生責任者」という資格が必要と  
なります。調理師免許等を取ればこの資  
格はついてきますが、調理師免許を取らなく  
ても、食品衛生責任者養成講習会を受講すれ

## ② Способ приобретения квалификации путём сдачи экзамена

Те, кто после окончания средней школы имеют  
практику (работать помощниками или учениками)  
более двух лет в ресторанах или столовых и так  
далее:

После прохождения стажировки в течение 2-х лет  
в неделю свыше 4-х дней, в день свыше 6-ти часов, а  
условие найма можно *пато* (неполный рабочий  
день) или же *арубайто* (временная работа) и  
выдержите экзамен, который проводится  
губернатором (мэром) административных единиц,  
то выдадут Вам квалификацию повара (диплом).

## Экзамен для получения «диплома» повара

Экзамен для получения «диплома» повара  
осуществляется во всех административных единицах,  
и если выдержите этот экзамен, то выдадут Вам  
«Государственный диплом» повара.

Сдают 7 предметов: «закон по санитарии»,  
«общий обзор пищевой культуры»,  
«диетология», «общественная санитария»,  
«наука продуктов питания», «наука по  
санитарии продуктов питания», «теория по  
приготовлению пищи».

В случае желания приобретения «диплома»  
путём сдачи экзамена, желательно хорошо  
подготовиться, затем стремиться к сдаче  
экзамена, посещая «предэкзаменационные  
подготовительные лекции» на повара или же  
пользуясь заочными подготовительными  
курсами. В связи с тем, что осуществляется в  
каждых административных единицах, хотя  
сами экзаменационные задания  
разнообразны, но предел задаваемых  
вопросов общий.

Дата, место проведения экзамена, расход  
для сдачи экзамена и так далее отличаются от  
каждой административной единицы, поэтому  
за подробностями справляйтесь в  
ответственный сектор управления префектур  
административных единиц.

## Ответственное лицо за санитарный контроль продуктов питания

Если сами захотите открывать ресторан или  
столовую, то нужно будет иметь, так называемую,  
«Квалификацию ответственного лица за  
санитарный контроль продуктов питания». Если

ばこの資格を取得することができます。

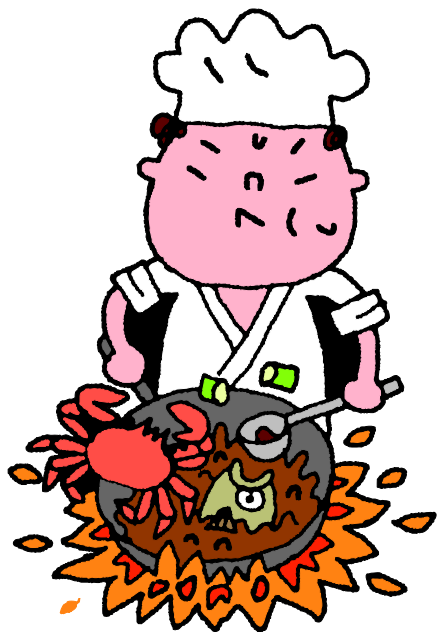
講習内容は、衛生法規、公衆衛生学、食品衛生学(テスト含む)で、1日計6時間の講習で食品衛生責任者の資格が取得できます。

受講に際して、経験・学歴・住所地等  
は問いませんが、受講の年齢は17才以上  
(原則として高校生不可)に限られています。

受講要領・日程・場所など、詳しくは「食品衛生責任者養成講習会」のサイトをご覧ください。

[http://www.toshoku.or.jp/shikaku/training\\_a.html](http://www.toshoku.or.jp/shikaku/training_a.html)

(T)



приобретёте «диплом повара» и так далее, то входит и эта квалификация, но в случае посещения «Курсов обучения на ответственных лиц за санитарный контроль продуктов питания», даже без наличия «диплома повара» можно приобрести эту квалификацию.

В содержание программы курса входит «закон по санитарии», «наука общественной санитарии», «наука по санитарному контролю продуктов питания (входит и контрольная работа)», всего за однодневное шестичасовое занятие смогут приобрести «Квалификацию ответственного лица за санитарный контроль продуктов питания».

В случае посещения курсов не придают значение на опыт, образование, адрес и так далее, но обучаться на курсах можно только в возрасте старше 17 лет (Как правило, ученики средней школы высшей степени не допускаются).

Подробности, то есть, программу по посещению лекций, расписание, место проведения курсов и тому подобное, смотрите в сайт «Курсы обучения на ответственных лиц по санитарному контролю продуктов питания».

[http://www.toshoku.or.jp/shikaku/training\\_a.html](http://www.toshoku.or.jp/shikaku/training_a.html)

(T)



「今回は「E」ではじまる言葉です。」 «На этот раз – это слова, начинающиеся с「E」.»

1. ETC

ETCとは、英語のElectronic Toll Collection System (自動料金收受システム) の略称で、無線を使って自動的に有料道路の通行料金を支払うシステムです。車に設置されたETC車載器(端末)にETCカード(ICカード)を挿入すると、有料道路の料金所に設置されたアンテナとの間で無線通信が行われ、どの車がどこからどこまで有料道路を利用したかを記録します。通行料金は後日クレジットカードで決済されます。これまでの方式では、車は有料道路の料金所に来ると一旦停止し、現金や回数券などを手渡ししていました。ETCなら停車する手間が省けるため、料金所周辺の渋滞や排気ガス、騒音などが緩和され、より快適でスムーズなドライブが楽しめるというわけです。折しも3月下旬、政府の緊急経済対策として、ETC搭載車両について高速道路の通行料金値下げ制度(ETC割引)がスタートしたことから、ETC搭載のメリットはより高まったといえるでしょう。その結果、ETC購入を考える人が増える一方で、搭載していない人たちからは不公平な政策だとの批判も上がっています。ETCを搭載する場合、ETCカード発行手続きと車載器の購入・取り付けが必要ですが、その費用もばかになりません。一般的に金額で18000円程度という試算もあります。ETCシステム



1. ETC

ETC - это сокращённое название английского языка «Electronic Toll Collection System (электронная система по автоматическому сбору за услуги)» и такова система, что во время проезда с помощью радиосвязи автоматически производит расчёт платной автострады. Если в аппарат(терминал), установленный в автомобиль, вставить карточку ETC (карточка интегральной схемы), то между антенной расчётной стойки платной дороги происходит радиотелеграфная связь и записывает информацию, какая машина, откуда и куда проехала по платной автостраде. Что касается платы за проезд, то полный расчёт производится потом по кредитной карточке. Раньше был другой способ расчёта, то есть, при подходе к расчётной стойке один раз останавливались и лично работнику платили наличными или отрывными талонами. А в случае ETC, поскольку сокращается время из-за того, что не надо останавливать машину, к тому же разряжается пробка и шум, в результате которого можно проводить наиболее благоприятную и комфортабельную поездку без проблем. Как раз с того момента, когда в третьей декаде марта, как чрезвычайная экономическая мера политики, на оснащённые ETC автомобили начала действовать система скидки (скидка ETC) за проезд платной автострады, наверняка можно сказать, что повысилось преимущество ETC для оснащённых ETC автомобилей.

В результате этого, возрастает количество желающих приобрести ETC, а также со стороны владельцев неоснащённых ETC автомобилей стоит критика о том, что несправедливая политика.

Для того, чтобы пользоваться ETC, необходимо оформить на получение карточки ETC, купить и установить аппарат, а всё это обойдётся недёшево. Есть предварительный подсчёт, так сказать, обычно стоит около 18 000 иен. Что касается пользования системой ETC, то лучше разумно решать, сравнивая расход и результат эффекта.

利用については、費用とその効果を比較して、慎重に判断するといいでしょう。

※E T C割引は、土日祝日の休日割引をはじめ、平日昼間割引、早朝夜間割引など種類がさまざまでわかりにくいのが難点ですが、割引率は1割から5割と比較的大きいようです。

休日乗り放題で上限1000円というコースもあるので、遠方までドライブする人が増えた反面、連休中など道路の渋滞がひどくて、疲れ果てるという話もあります。

実施期間は平成23年3月末までの約2年間と限定されています。

(割引詳細はホームページ等参照)

## 2. エコポイント

最近しばしば耳にする「エコ」とは、生態学(生物と環境との相互関係を研究する学問)を表すエコロジー(英語ecology)に由来していて、平たく言えば「環境にいい」という意味です。また、エコには経済を表すエコノミー(英語economy)の意味も含まれているので、環境への配慮と経済性の二つを兼ね備えたことばです。先頃、政府は新たな経済対策の一つとして「エコポイント制度」の導入を発表しました。地球温暖化の原因ともいわれるCO<sub>2</sub>排出量の削減が可能な省エネ家電の販売促進をねらった政策です。

5月15日以降、みなさんが高い省エネ効果を発揮する家電製品を購入した場合、価格の5%程度を国が負担する形で、エコポイントというポイントがもらえます。このポイントは商品券のようなもので、さまざまな商品やサービスと交換できるようになっています。エコポイントがもらえる対象商品は、省エネ性能を示す「統一省エネラベル」で星が4以上(満点5)のエアコン、冷蔵

※ Есть различный вид скидки E T C, начиная со скидки в выходные дни, то есть, в субботу, воскресенье, праздничные дни, а также дневная скидка в будничные дни, рано утром и поздней ночью и так далее, поэтому очень сложно разобраться в них, но сравнительно рентабельно, так как бывает скидка от 10% до 50%.

Есть такой проезд, так сказать, максимум за 1000 иен можно проехать любое расстояние, поэтому возросло количество людей, проезжающих дальше расстояние, но с другой стороны, есть молва о том, что очень устают из-за пробки на дорогах в продолжительные выходные дни.

Период осуществления ограничен до конца марта 2011 года, то есть, примерно на 2 года. (Подробности насчёт скидки смотрите на Хом-страницах.)

## 2. « Эко поинто (Очки, связанные с экологией)»

Слово «Эко», о чём часто слышим в последнее время, произошло от английского слова «Экология (ecology)», которое по смыслу обозначает науку, исследуемое взаимную связь живого существа с окружающей средой, а если выразить простыми словами, то означает, что «благоприятно для окружающей среды».

Кроме того, в слове «эко» включён и смысл «economy(англ.)». Который означает «экономия», поэтому в это слово входит два смысла, то есть, «забота окружающей среды» и «экономичность».

Как одну из новых экономических мер, недавно правительство объявило внедрение системы «экопоинто (Очки, связанные с экологией)». Это экономическая мера, заданная целью расширения объёма продажи бытовых электротоваров с экономичным расходом энергии, возможные осуществить сокращение объёма выделения выхлопных газов(CO<sub>2</sub>), которые и являются фактором потепления Земного шара. В том случае, если Вы после 15 мая купили бытовые электротовары, проявляющий большой эффект сокращения энергии, то расход около 5% стоимости несёт государство и получите «очки», так называемые, «эко поинто». Эти «очки» подобны товарным чекам, и можно их поменять на различные товары и услуги. Товарами, рассчитанные на получение «эко поинто», являются кондиционер с «стандартизированной этикеткой товара с сокращением энергии», свыше 4-х звёздочек

こ ちじょうでじ、たるほうそうたいあうてれび  
庫、地上デジタル放送対応テレビです。

なお、政府は地デジ対応テレビ普及の目的で、地  
デジ対応テレビ購入時にはさらに 5%程度のポイント  
を上乗せするそうです。

また、対象家電商品の購入にあわせ、同種の古い  
家電をリサイクルした場合、リサイクル料金相当  
分程度のポイントももらえます。

(всего 5), которая обозначает качество по  
сокращению энергии, холодильник,  
телевизор, соответствующий наземному  
цифровому вещанию.

К тому же, с целью распространения  
соответствующих наземных цифровых  
телевизоров, во время покупки наземных  
цифровых телевизоров, говорят, что опять  
будут добавлять «очки» около 5%. А также,  
когда при покупке соответствующего  
электробытового товара сдают старый  
электробытовой товар аналогичного типа, то  
можно получить «очки», соответственно в  
пределах утильной стоимости.

省エネ家電 Бытовые электротовары с экономичным расходом энергии	エコポイント数 Количество «эко поинто» (очки)
エアコン кондиционер	冷房能力によって 6000~9000 В зависимости от мощности кондиционера
冷蔵庫 ХОЛОДИЛЬНИК	容積によって 3000~10000 В зависимости от (ёмкости / объёма)
テレビ телевизор	サイズによって 7000~36000 В зависимости от размера

最もよく売れている 37 型の地デジ対応テレビを  
購入した場合、ポイントは 17000 で、古いテレビを  
リサイクルすれば、リサイクル分の 3000 と合わせ  
て、20000 もらえることになります。ポイントをも  
らうためには、家電の購入を証明する領収書  
(レシートでも可)や保証書、リサイクル券の控  
えを保管しておかなければなりません。5月15日  
現在、ポイントをもらう具体的な方法、交換で  
きるサービスや商品の範囲等は、まだ決まっていな  
いそうです。本紙がみなさんの手元に届く頃には、  
詳細が決まっているかもしれません。テレビの報道  
に注目したり、お店の人に尋ねてみたりすると  
よいでしょう。なお、ポイントが実際に受け取れる  
のは夏頃になる見込みで、来年3月末までの購入  
分が対象です。こちらも期間限定ですね。(H)

В случае покупки наземного цифрового  
телевизора «типа 37», которые больше всех  
раскупаются, будет 17 000 очков и если  
сдавать на утиль старый телевизор, то с  
учётом 3000 очков за утиль всего можно  
будет получить 20 000 очков. Для того, чтобы  
получить «очки» нужно сохранить  
квитанцию (можно и чек) и гарантийную  
справку, копию утильного талона, которые  
являются доказательством приобретения  
бытовых электротоваров.

Говорят, что на 15 мая ещё нет конкретного  
способа получения «очков», определённой  
услуги обмена и ограничения товара и тому  
подобное.

В то время, когда получите данный  
материал, то может быть, будут установлены  
детальные подробности. Хорошо бы  
обратить внимание на телевизионные  
информации или же спрашивать у  
продавцов.

Только, фактически получите «очки»  
предположительно летом и рассчитаны на те  
товары, которые приобретёте до конца марта  
следующего года. Значит, здесь тоже есть  
ограничение срока.(H)

「けんちん汁と大根の葉とじゃこのごはん」

«Кэнтин-дзиру» и рисовая каша  
с сушёными рыбёшками и ботвой редьки

今回は、寒い冬には体が温まり栄養満点  
のけんちん汁と簡単に作れる大根の葉とじゃこの  
ごはんをご紹介します。けんちん汁と  
は、中国から伝えられた卓袱料理の一つと言わ  
れていますが、現在、けんちん汁と言えば、豆腐を  
主材に人参、大根、ごぼう等をごま油で炒め  
醤油などで味付けした汁物を指すそうです。味  
は醤油以外にも、味噌など地域や家庭によっては  
色々な場合もあります。



『けんちん汁～味噌仕立て～』

◆4人分の材料◆  
(具材)

人参	100 g
大根	200 g
干し椎茸	4枚
油揚げ	1枚
蒟蒻	40 g
ごぼう	40 g
里芋	4個
木綿豆腐	300 g

На этот раз хотим ознакомить Вас с очень питательным «кэнтин-дзиру», чем сможете согреться зимой, а также кашей из сушёных рыбёшек и ботвы редьки, которую сможете легко приготовить. «Кэнтин-дзиру» - говорят, что это одно из постных блюд (Блюдо, приготовленное без рыбы и мяса). Оно передалось из Китая, а в настоящее, так сказать, «кэнтин-дзиру» - это имеется в виду суп из зажаренной моркови на кунжутном масле, редьки, гобо (корень садового репейника) и так далее, с добавлением соевого соуса и прочими приправами, а главным продуктом является тофу (соевый творог). В зависимости от местности и семьи, кроме вкуса соевого соуса, бывают различные вкусы, например, вкусы мисо (соевая паста) и тому подобное.

Приготовление «Кэнтин-дзиру» с добавлением мисо (соевая паста)

«Состав продуктов на 4 человека (порции)»

(Продукты)

- (морковь - 100 г)
- (редька - 200 г)
- (сушёный сийтакэ - 4 шт.)
- (жареный тофу - 1 шт.)
- (конняку - 40 г)
- (гобо - 40 г)
- (Саτοιмо (картофель «таро») - 4 шт.)
- (плотный тофу - 300 г)



こんにゃく

ちょうみりょう  
(調味料)

ごま油	おお 大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
さけ酒	大さじ2
味噌	大さじ4
こんぶ ぶんまつ 昆布の粉末	こ 小さじ1
みず 水	800 <sup>しーしー</sup> cc

したじゅんび  
～下準備～

- ・ 人参と大根をいちよう切り (縦に四つ切りしたもの5mm幅に切る方法) にします。
- ・ 干し椎茸は100ccの水で戻し5mm幅に切ります。
- ・ 油揚げは熱湯をまわしかけ軽く油ぬぎをしてから横に二つ切りしたものを5mm幅に切ります。
- ・ 蒟蒻は一口サイズに切ります。
- ・ ごぼうは皮を洗ってからささがきに切ります。
- ・ 里芋は皮の付いたままラップをかけて電子レンジで3分加熱してからキッチンペーパーで包み、皮をむいてから一口大に切ります。
- ・ 木綿豆腐はラップをかけて電子レンジで1分加熱して、水切りをします。

◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、木綿豆腐以外の具を全て入れて炒めます。(中火で約3分)

②次に、水・昆布粉だし・椎茸の出汁を入れて煮込みます。(中火で約7～8分) 灰汁が出てきたらしっかりと取りましょう!! 人参が煮えたらOKです。

③最後に豆腐を食べやすい大きさにちぎって入れ

(Приправа)

(кунжутное масло - 1 столовая ложка)  
(соевый соус - 1 ст. л.)  
(сладкое сакэ «мирин» - 1 ст. л.)  
(сакэ - 2 ст. л.)  
(соевая паста - 4 ст. л.)  
(порошок морской капусты - 1 чайная ложка)  
(вода - 800 г)

Подготовка

- ・ Морковь и редьку нарезать в виде «итэгири (вертикальная нарезка на 4 части шириной 5 мм)».
- ・ Сухие сийтакэ - вымочить в 100 г воде и нарезать шириной 5 мм.
- ・ Жареный тофу - налить кипятка и слегка сняв масло, нарезанный на 2 части тофу резать соломинками шириной 5 мм.
- ・ Конняку - нарезать маленькими кусочками.
- ・ Гобо - помыть кожуру, затем строгать.
- ・ Картофель «таро» - как есть в кожуре завернуть раппу (обёрточная плёнка) и нагреть 3 минуты, затем завернуть столовой бумагой, очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками.
- ・ Плотный тофу - завернуть в плёнку и греть 1 минуту, затем сцедить воду.

Способ приготовления

① Подогреть в кастрюле кунжутное масло, затем поджарить все продукты, кроме плотного тофу (3 минуты на среднем огне).

② Затем налить воды, порошковую приправу морской капусты, бульон сийтакэ и протушить.(7-8 минут на среднем огне) Если появится пенка, то снимите всю! Когда сварится морковь, значит, готово.

③ В конце кладите тофу, отрывая удобными ломтиками, добавьте соевый

醤油・みりん・酒を加えて最後に味噌をこしながら  
入れて味を調えたら完成です！！

★今回はいろいろな野菜を入れてみましたが、シンプル  
に人参・大根・椎茸・豆腐・油揚げでも美味しく出  
来ます。

そして、材料・分量はあくまでも目安ですので、  
好きな野菜を入れて作ってみてください。

[さといも] には、でんぷんとたんぱく質で、  
食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、  
カリウムが含まれています。

中でも食物繊維は、脳細胞を活性化させ、老  
化やボケを防止し、血圧・コレステロールを  
下げる効果があるそうです。

[ごぼう] には、食物繊維がたくさん含まれてい  
ます。

食物繊維は消化されにくく、便の量を増や  
したり、腸を刺激して排便を促したりと  
便秘症の改善に効果があります。

更に、ガンの原因となるような有害物質や、  
コレステロールなどを吸着して、一緒に排  
泄してくれます。

[しいたけ] には、ミネラル・食物繊維が豊富に  
含まれています。

血圧降下作用やコレステロールを下げる作用  
などがあり、現代人には欠かせない食べ物だ  
そうです。



соус, *мирин*, сакэ, а *мисо* кладите, процеживая, заправьте на вкус и будет готово!

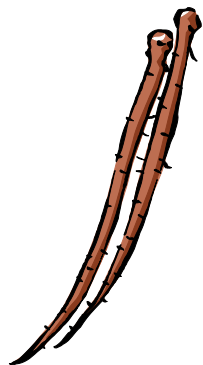
★В этот раз в суп клали различные овощи, но вкусно можно приготовить просто даже из моркови, редьки, *сийтакэ*, тофу, *абураагэ* (жареный тофу). Затем, что касается состава продуктов и количества, то это только примерно, поэтому кладите любые овощи на своё усмотрение и попробуйте приготовить.

В «*сатоимо* (картофель-таро)» содержатся крахмал и белки, пищевые волокна, витамины B-1, B-2 и калий. В частности пищевые волокна, вроде бы, активизируют мозговые клетки, предотвращают снижение интеллекта, а также эффективно действуют на снижение давления и холестерина.



В «*гобо*» содержится много пищевых волокон. Эффективен тем, что способствует устранению запора, то есть, плохо переваривает пищевые волокна, тем самым увеличивает количество кала, стимулирует

кишечник для нормального стула. К тому же, цепляются за вредное вещество, холестерин и так далее, которое является фактором раковых заболеваний, и испражняются вместе.



В «*сийтакэ* (японские пластинчатые грибы)» достаточно содержится пищевое волокно. Это такая еда, которая современные люди не обходятся без них, благодаря которой совершается процесс снижения кровяного давления и холестерина.

## 『簡単！大根の葉とじゃこのごはん』

### ◆4人分の材料◆

ごはん	2合
大根の葉	30g
ちりめんじゃこ	40g

### (調味料)

ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
いり白ごま	適量

### ◆作り方◆

- ①大根の葉を1～2分間塩茹でにして、よく絞ってから5mm幅に細かく切ります。
- ②鍋にごま油を熱し、①とちりめんじゃこを醤油を入れてかるく炒めます。
- ③②とごはんを混ぜて盛りつけをしたら、いり白ごまをふりかけ完成です！

【ちりめんじゃこ】には、カルシウム・ビタミン・鉄・リン・タンパク質などが豊富に含まれています。頭から尻尾まで魚を丸ごと摂取できる為、豊富な栄養分を摂取できる食材です。

特にカルシウムが多く含まれているので、骨や歯を強くし、骨粗しょう症の予防に効果的と言われています。

【大根の葉】には、カロチン・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。

(K)

## 「Очень просто! Рисовая каша с ботвой редьки и сушёными рыбёшками」

### 「ингредиенты на 4 порции」

(рисовая каша - 2 стакана)  
(ботва редьки - 30 г)  
(сушёные рыбёшки - 40 г)

### (Приправа)

(кунжутное масло - 1 чайная ложка)  
(соевый соус - 1 чайная ложка)  
(белые жареные кунжутные семена - чуть-чуть)

### Способ приготовления

- ①1 или 2 минуты варить ботву редьки в подсоленной воде, затем хорошо выжать и нарезать тонко шириной 5 мм.
- ②Подогреть в кастрюле масло, класть ①, сушёные рыбёшки, соевый соус и поджаривать.
- ③Смешать ② и кашу, набрать в посуду, посыпать жареное кунжутное семя и будет готово!

В «чиримэндзяко (сушёные рыбёшки)», большое содержание полезных веществ, например, калий, витамин, железо, фосфор, белки и тому подобное. Поскольку его можно есть полностью с головы до хвоста, является тем продуктом, чем можно усвоить достаточное количество питательных веществ.

Особенно содержится достаточное количество калий, поэтому говорят, что укрепляет кости и зубы, а также очень полезен для предотвращения остеопороза.

В «ботве редьки» содержится большое количество таких веществ, как каротин, витамин C, кальций и так далее.

(K)

《Адрес для наведения справок》



《お問<sup>と</sup>い<sup>あ</sup>合わせ》

〒110-0015

とうきょうとたいとうくひがしうえの

東京都台東区東上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町6F

しんおかちまち

ちゅうごくきこくしゃしえん

こうりゆうせんたー

しゅとけん

中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）

T E L : 03-5807-3171・3173      F A X : 03-5807-3174

E-mail : [info@sien-center.or.jp](mailto:info@sien-center.or.jp)

H P : <http://www.sien-center.or.jp/>