

## 子どものロシア語保持について考える

### Подумать о том, как сохранить знание русского языка детей

あなたは小中学校に通うお孫さんやお子さんの将来に、どんな夢を描いてますか。大人になった時、ロシア語と日本語のどちらも堪能で、その語学力を武器に社会のさまざまな分野で活躍している姿ではないでしょうか。

しかしその一方で、来日後何年か経た孫について「ロシア語は聞いてわかるけど、話にはあまりできないんですよ。」と肩を落とすお祖父さんがいます。日本社会の中で次第にロシア語を忘れていく孫と祖父母との間では、意思疎通にも困る事態が生まれています。

子どもの母語保持については、まだまだ解明されていないことが多いのですが、母語を保持できるか否かによる影響は、大きく重いものであることが明らかになってきています。今回はこの問題の重要性を一緒に考えてみましょう。ちなみに母語とは、幼児期に周囲の大人（特に母親）が話すのを聞いて、自然に身につけた最初の言語のことです。

#### ①母語（ロシア語）が失われていく過程

来日した時何歳だったか、日本に滞在して何年経ったか、母語保持のための努力をしたかなどによって、母語の喪失状況は異なると言われています。また、来日時、小

Каким Вы представляете будущее внуков и детей, посещающих начальную или среднюю школу? Когда станут взрослыми, может быть, Вы хотите видеть их прекрасно владеющими русским и японским языками и деятельными в различных областях социальной жизни, используя это знание языков.

Тем не менее, с другой стороны, есть дедушка, с сожалением отзывающийся о внуке, который со дня возвращения в Японию прошло несколько лет: «Дело в том, что понимает русский язык, но почти не разговаривает». Между дедушками (бабушками) и внуками, которые в японском обществе постепенно начинают забывать русский язык, бывают проблемы и в их взаимопонимании.

Что касается сохранения родного языка детей, то много ещё неясных проблем, но выясняется, что влияние, связанное с тем, смогут или нет сохранить родной язык, это значительно серьёзная проблема. Теперь давайте вместе с Вами подумаем о важности этой проблемы. Кстати, родной язык, это непринуждённо приобретённый первоначальный язык, с детства слушая разговор окружающих взрослых людей (особенно мать).

#### ① Процесс утрачивания родного языка (русский язык)

В зависимости от того, сколько лет было, когда приехали в Японию, сколько лет прошло со дня проживания в Японии, старались ли для

того, чтобы сохранить родной язык и так далее, говорят, что отличается обстоятельство утрачивания родного языка. А также есть и научный доклад о том, что зависит от того, имеет

学校修了程度の教育を受けているかどうか、母語保持の一つの目安になるという研究報告もあります。実際、小学校の低学年で来日した場合、母語の保持がなかなか難しいという声はしばしば聞かれます。また、会話力よりも読み書き力を失うほうが速く、会話力の場合は、聞く力より話す力のほうが速く失われるという報告があります。

## ② 母語が失われるとともに生じる問題

母語が失われると情緒的に不安定になったり、自分を尊重する気持ちが損なわれたりすることがあるそうです。また、家族間のコミュニケーションが難しくなるだけでなく、アイデンティティー（自分が何者かという認識や、将来の自己イメージ）の形成に影響するといわれています。子どものロシア語力はまだ発達段階にあって、本来は保持し、伸ばしていく努力が必要です。新しい言葉を増やすことは、考える力や表現する力を育てることもつながっているからです。日本語がまだ十分できないのに、ロシア語も失われていくと、子どもの理解力や思考力の発達を中断させる可能性があるかと懸念する声があります。

## ③ 教科学習上の困難と母語による学習支援

来日後2年程度経つと、生活のために必要な日本語は身につくが、教科（国語、理科等）の学習に必要な日本語の習得は、通常5、6年かかるといわれています。日常生活ができるようになっても、しばらく

или нет образование уровня начальной школы во время приезда в Японию, является одним из критериев сохранения родного языка. На самом деле, часто слышим о том, что очень сложно сохранить родной язык в том случае, если приехали в Японию с образованием начальной школы младшего класса. Кроме того, быстрее забывают читать и писать, чем разговаривать и что касается разговорной речи, есть информация о том, что разговаривать забывают быстрее, чем слушать и понимать.

## ② Проблема, возникающая вместе с утрачиванием родного языка

Когда забывается родной язык, по-видимому, возникает эмоциональная нестабильность, лишается чувство уважения по отношению к себе. Кроме того, говорят, что не только усложняется общение в семье, но и влияет на формирование личности (Сознание о том, кто ты сам и своё представление о будущем).

Поскольку знание русского языка детей находится ещё на стадии развития, в сущности, необходимо стараться сохранять и развивать. Так как увеличение запаса новых слов приводит и к развитию мышления и выражения мысли. Есть беспокойство о том, что если пока недостаточно владеют японским языком, к тому же забудут и русский язык, то может прерваться развитие на соображение и мышление детей.

## ③ Проблема по обучению учебных предметов и помощь по русскому языку

За два года со дня приезда в Японию, говорят, что приобретают элементарное знание японского языка повседневной жизни, но научиться необходимому японскому языку для учебных предметов (родной язык, естествознание и т. д.), обычно обходится 5 или 6 лет. Хотя и научатся повседневной разговорной речи, но будет длиться такое обстоятельство, что не смогут успевать по учёбе. Для разрешения этой проблемы, говорят, что в

は学習に付いていけない状況が続きま  
す。問題解決には、教科学習の支援を母語  
で行うと効果的だといわれています。教科  
学習を通じて母語の保持・伸長を図るこ  
とができ、母語で育んだ理解力・思考力が  
日本語力の向上にもつながるとい  
う、石二鳥の説です。

#### ④母語の保持・発達を支援する動き

いま学校、地域、家庭などで、日本語教  
育と平行して、母語や母文化保持のための  
取り組みを行っている所が少しずつ誕  
生しています。地域社会での母語教育の担  
い手は、ボランティアですが、父母が参加し  
ている例もあるそうです。学校で行われる母  
語教育には、「国際学級」「国際教室」  
という名で行われているものと、巡回指導  
で行われるものがあります。全国的に見て、  
学校による母語教育はまだ多くないし、あつ  
ても回数が少ないようです。やはり学校で  
は、日本語教育に重点を置かざるをえない  
事情があると思われま。

ボランティアによる支援では、母語による  
教科学習支援も行われ、留学生ボランティ  
アが活躍している地域もあるようです。

#### ⑤母語保持のために、家庭でできること

小中学生のいる家庭では断固としてロシ  
ア語を使おうという意見もありますが、これ  
も頷けるところがあります。祖父母の方  
は、お孫さんにロシアの発展を伝え、ロシ  
ア語やロシア文化への誇りを養うことで、  
学習の動機付けをすることが大事です。なげ  
なら、日本語が多数派の学校生活を送る子ど  
もたちは、早く日本語をマスターしようと思

もつち 助け 学習 教科 支援 母語 効果 保持 伸長 理解力 思考力 日本語力 向上 つながる 石二鳥

помощь изучения учебных предметов, эффективно  
проводятся занятия на родном языке.

В процессе изучения учебных предметов можно  
обеспечивать сохранение и развитие родного языка  
и есть такое мнение, что понимание и мышление,  
развитое посредством родного языка, приведёт к  
усовершенствованию знания японского языка, как  
говорится, «Одним ударом убить двух зайцев».

#### ④ Помощь в сохранении и развитии родного языка

В настоящее время в школах, районах, семьях и  
так далее, постепенно появляются такие места, где  
для сохранения родного языка и родной культуры  
параллельно с обучением японского языка  
проводится деятельность. В районных организациях  
за обучение родного языка несёт ответственность  
добровольная деятельность, вроде бы, иногда  
участвуют и дедушки и бабушки. Обучение на  
родном языке, проводимое в школах, есть под  
названием «*Кокусай гаккю/кёицу* (международный  
класс)», а также обучение способом официального  
выездного преподавания. Обучение родного языка  
пока ещё немного по всей стране, если даже есть, то  
вроде бы, в недостаточном количестве. Всё-таки, в  
школах наверняка есть обстоятельство на то, что  
особое внимание должны уделять на обучение  
японского языка.

Что касается помощи добровольной деятельности,  
то занятие по учебным предметам ведётся и на  
родном языке, есть и такие районы, где проводится  
активная добровольная деятельность иностранными  
студентами.

#### ⑤ То, что возможно в семьях для сохранения родного языка

Есть и такое мнение, что в тех семьях, у которых  
дети учатся в начальных и средних школах,  
категорически стараются пользоваться русским  
языком, но с этим тоже в некоторой степени можно  
согласиться. Важно то, что дедушки и бабушки  
рассказывали внукам о развитии России,  
гордились русским языком и русской культурой, тем

うあまり、ロシア語やロシア文化を否定的に捉える傾向があります。学校や地域社会、家庭がその点に十分配慮して対策を練る必要があるのではないのでしょうか。また、ロシアに帰る度に子どもの年齢や興味に合った本を買ってきてあげるのもいいでしょう。特に、幼児期は母語の土台を作る上で重要な時期で、母語で絵本などを読み聞かせることで、子どもは考えること、想像することを学ぶのだそうです。

### ⑥最後に

母語や母文化を保持することは、個人にとっての意味だけではなく、日本社会の中で、貴重な人材として生かされるという役割を担っています。お孫さん、お子さんが、将来二つの国の相互理解を促す人材として成長していくために、いま周囲の一層の理解や支援が求められているのではないのでしょうか。(H)



самым служить поводом изучения языка. Потому что в школе, где в основном, дети общаются на японском языке, наблюдается такая тенденция, что начинают негативно понимать русский язык и русскую культуру, стараясь как можно быстрее усовершенствовать японский язык. Поэтому школам, районным обществам, семьям надо бы постараться позаботиться об этом и принимать серьезную меру. Кроме того, хорошо бы каждый раз привезти из России интересующие детские книги, соответствующие возрасту. Особенно важно для заложения фундамента родного языка в детском возрасте и говорят, что благодаря чтению иллюстрированных детских книг на родном языке, развивается воображение.

### ⑥ И последнее

Сохранение родного языка и родной культуры имеет значение не только для самой личности, но и выполняет важную роль в японском обществе, считаясь ценным кадром. Для того, чтобы в будущем ваши внуки и дети росли такими личностями, которые будут способствовать взаимопониманию обеих стран, в настоящее время требуется больше понимания и поддержки окружающих.(H)

Знание о Японии Хакодатэ-гора

みなさんは日本で言われる世界三大夜景を知っていますか。それは「世界の夜景の中でも特に美しい」とされる3ヶ所で、イタリアのナポリ、日本の函館、中国の香港の夜景を指しています。今回はその一つ、北海道函館市にある函館山について紹介したいと思います。

函館山は標高が334m (東京タワーは333 m)、牛が寝そべるような外観から臥牛山とも呼ばれ



ています。函館山は季節を問わず多くの観光客でにぎわう函館一の観光スポットです。山頂展望台から見下ろす角度や、市街地や麓の街々との距離など、絶妙の地理条件で展開される極上の夜景は、「100万ドルの夜景鑑賞」、「宝石箱を開いた瞬間の感動」、「星が舞い下りて来た街」と言われ、人々の心を感動させます。天気が晴れた昼間には津軽海峡や青森の下北半島まで見渡すことができます。そして美しい夜景を楽しみながら食事ができるレストランもあります。

函館山夜景鑑賞のポイント

★まずは山頂の様子をチェックする必要があります。

霧で町から山頂が見えない場合は、山頂へ行っても夜景は期待できません。つまり、

Знаете ли Вы «три красивые ночные пейзажа мира», о котором говорят в Японии? Речь идёт о трёх ночных пейзажах, которых можно увидеть в Неаполе (Италия), Хакодатэ (Япония), Гонконге (Китай). Они даже среди ночных пейзажей мира особенно отличаются красотой. В этот раз расскажем Вам об одном из них, то есть, о Хакодатэ-гора, которая находится в городе Хакодатэ. Высота Хакодатэ-гора - 334 м (высота токийской башни-333 м), из-за того, что с виду кажется, что лежит корова, называется ещё и Гагюдзан. Хакодатэ-гора является самой первой туристической достопримечательностью города Хакодатэ, где в любое время года переполнено туристами. Наипрекраснейший ночной пейзаж, раскрывающийся прекрасным географическим условием, называют как бы «восхитительным моментом при раскрытии шкатулки с ювелирными изделиями» и «Городом, куда спустились звёзды», а также очень впечатляет людей, так как все стороны, виднеющиеся с наблюдательной вышки вершины горы, городские местности и расстояния между удивительно красивыми районами и так далее. В ясную погоду днём можно увидеть понораму от пролива Цугару и до полуострова Симокиита префектуры Аомори. Есть ещё и рестораны, где можно поесть, восхищаясь красивым ночным пейзажем.

Важные пункты при любовании ночным пейзажем Хакодатэ-гора

★ Прежде всего, необходимо обратить внимание на вид вершины горы.

Если из-за тумана с города не видно вершины горы, то не увидите красивого ночного пейзажа, даже если поднимитесь на вершину горы. То есть, если вершины горы не видно с подножья горы,

さんろく とうぜん  
山麓から山頂が見えなければ、当然、山頂  
からも山麓が見えません。山頂がはっきりと  
見えていれば、早速「100万ドルの夜景鑑賞」  
に出かけましょう。

ふだんぎ うえ いちまいき ようい  
★普段着の上にもう一枚着るものを用意  
したほうがいいです。

展望台は函館山の山頂にあるため、気温が  
ひく かぜ つよ  
低く、風も強いので、夜景鑑賞する場合は  
一枚はあるものを用意しておくとお安いです。  
寒い時期は屋外展望台の階段が凍結する  
ので、転ばないように注意しましょう。

にちぼつじこく ぶんご いちばん  
★日没時刻の20～30分後は夜景が一番  
きれいに見えます。

そら あか のこ じょうたい ま  
空にまだ赤みが残っている状態、真つ  
くら ちやくぜん じかんたい  
暗になる直前の時間帯は夜景が一番きれ  
いです。ただし、日没時間が近づいてくると、  
展望台は大勢の人が集まります。時期によ  
っては屋外展望台の一番上へあがることさ  
え困難です。最前列の視界良好な状態  
で日没前後の変化を楽しみながら夜景鑑賞  
をしたい方は、ちょっと早めに展望台まで行  
ったほうがいいかもしれません。

ひとご にがて すこ おそ  
★人込みが苦手な方は少し遅い時間に行  
ったほうがいいです。

ろーぶうえい いうんこうしゅうりょう  
ロープウェイ運行終了時間になると、  
だんだん人も減ってきます。人ごみが苦手な  
方は、少し遅めの時間に行けば、比較的ゆっ  
たりと鑑賞できます。(L)

разумеется, и с вершины горы не видно будет  
подножья горы. Если чётко видна вершина горы, то  
поторопитесь идти на миллион долларное  
любование ночного пейзажа.

★ Лучше взять с собой ещё 1 запасную одежду,  
чтобы надеть поверх будничной одежды.

Из-за того, что смотровая вышка стоит на  
вершине горы Хакодате, низкая температура  
воздуха и сильный ветер, поэтому для обозрения  
ночного пейзажа будет спокойнее, если на всякий  
случай возьмёте с собой лишнюю одежду. Что  
касается холодного периода, то замерзают  
наружные лестницы смотровой башни, поэтому  
будьте осторожны, чтобы не упасть.

★ Через 20-30 минут после захода солнца  
ночной пейзаж смотрится красивее, чем  
когда-либо.

Самый красивый момент ночной панорамы - это  
перед самым полным стемнением, когда голубое  
небо постепенно окрашивается в тёмно-синий цвет  
и такая картина, как будто в небе ещё чуть-чуть  
остался красный оттенок. Только, с приближением  
захода солнца, на смотровой площадке собирается  
масса людей. В зависимости от периода трудно  
даже подниматься снаружи на самый верх  
смотровой башни. Для тех, кто желает любоваться  
ночным пейзажем от начала до конца, то есть, до и  
после заката солнца, наблюдая за изменением  
пейзажа, наверняка, лучше чуть пораньше прийти  
на смотровую башню.

★ Те, кто желают посмотреть в более  
спокойной обстановке, лучше идти по  
времени чуть позже.

К концу времени завершения движения канатной  
дороги, постепенно становится меньше людей. Для  
тех, кому не нравится толпа, могут посмотреть  
сравнительно спокойно, если пойдут по времени  
чуть позже. (L)

～Японская познавательная викторина～

Q1 「世界三大夜景」と呼ばれているのは、  
ナポリ、香港ともう一つはどこでしょう？

- えー こうべし ひょうごけん  
A 神戸市 (兵庫県)  
びー ながさき  
B 長崎市 (長崎県)  
しー はこだて ほっかいどう  
C 函館市 (北海道)

Q2 函館山と東京タワー どちらが高いでしょう？

- A 東京タワー  
B 函館山

Q3 函館山を横から見るとある動物が横たわっているように見えることから呼ばれている別名は何でしょう？

- A 臥牛山  
B 臥虎山  
C 臥龍山



Q1 答え：C

Q2 答え：B

Q3 答え：A

(L)

Q1 Где находится ещё один из, так называемых, «трёх великолепных ночных пейзажей мира», кроме Неаполя и Гонконга?

- A – город Кобэ (префектура Хёго)  
B – город Нагасаки (префектура Нагасаки)  
C – город Хакодате (губерния Хоккайдо)

Q2 Которая из них выше, если сравнить Хакодате-гора с токийской башней?

- A – Токийская башня ;  
B – Хакодате-гора

Q3 Как называется Хакодате-гора по-другому, исходя из того, что вид сбоку похож на лежащего зверя?

- A – Гагюдзан (Гора, похожая с виду на спящую корову)  
B – Гакодзан (Гора, похожая с виду на спящего тигра)  
C – Гарюдзан (Гора, похожая с виду на спящего дракона)

Q1 ответ : C

Q2 ответ : B

Q3 ответ : A

(L)



Информация о новом типе гриппа (инфлюэнца)

1 新型インフルエンザ「終息宣言」  
 ~ 流行から1年

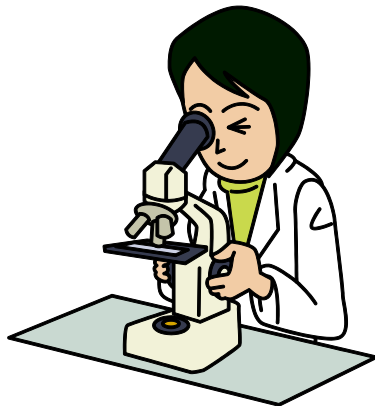
昨年8月21日に政府が新型インフルエンザの「流行入り」を宣言してから1年ほどの今年8月10日、世界保健機関（WHO）が「パンデミック（世界的大流行）」の終息を言しました。冬を迎えた南半球の豪州がインフルエンザの流行期に入り、流行規模が普段の季節性インフルエンザ程度というのが主な理由だそうです。

日本国内では今年の夏は、流行期の目安になる「1医療機関あたりの患者数が1人を超える」ことはなく、目立った動きは見られませんでした。但し、専門家の意見によると油断は禁物で、過去の例では再流行の第2波での拡大がある場合もあり、日本で昨年感染が広がらなかった高齢者や妊婦の方などは、やはりリスクが高いので引き続き注意を促す意見も聞かれます。

また、今年のインフルエンザ対策で、厚生労働省は国民全体に対応できる分量のワクチン在庫を確保し、10月1日から接種できるようになりました。

2 「新型」の名称と国の対応

厚生労働省によると今回の新型インフルエンザのことを「新型」と呼んでいるのは日本ぐらいだそうです。これは日本の感染症法で規定



された名称で、厚生労働大臣より国民の大部分が免疫を獲得したと判断が下されると、

1. «Объявление об окончании эпидемии» нового типа гриппа - через 1 год со дня распространения гриппа

10 августа этого года, то есть, через (1) год с тех пор, как 21 августа прошлого года правительство объявило о распространении гриппа нового типа, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) объявила конец «пандемикку (всемирная эпидемия гриппа)». В Австралии Южной полушарии, где встречали зиму, был период распространения гриппа, но вроде бы, основная причина была в том, что масштаб эпидемии был как обычный сезонный грипп.

Летом этого года внутри Японии не наблюдалось заметных тенденций, критерией периода эпидемии гриппа являлось то, что «количество больных на каждый медицинский орган было не более одного человека». Только, по мнению специалистов, нужно быть осторожными, поскольку по прошлогоднему аналогичному примеру может вновь распространиться эпидемия гриппа. О людях преклонного возраста и беременных женщинах и так далее, у кого в прошлом году миновала опасность эпидемии гриппа, есть мнение о том, что всё-таки, нужно быть осторожными, так как они подвержены большому риску.

Кроме того, что касается принятия мер против гриппа этого года, Министерство труда и социального благосостояния обеспечило запас вакцины для всего народа и с 1 октября стали делать прививку.

2. Название «нового типа гриппа» и принятие мер правительства

Согласно Министерства здравоохранения и труда, вроде бы, Япония является единственной страной, где этот новый тип гриппа называют «новым типом». Это название установлено японским законом по инфекционным заболеваниям и если министр труда и социального благосостояния сделает заключение о том, что большая часть народа приобрела защитный иммунитет, то название «новый тип гриппа» аннулируется. К тому же, если даже не «новый тип гриппа», принятие мер со стороны правительства не очень изменится. Что касается прививки вакцины, то правительством



「新型」ではありません。また、「新型」でなくとも国の対策が大きく変わることはないのですが、ワクチン接種については「新型」の場合、国の事業で接種費用が決められる上、低所得者への助成制度もあります。これが、「新型」でなくなると通常の季節性と同じく任意接種となり、接種費用は医療機関が独自に設定し、低所得者への助成もなくなります。

### 3 鼻に吹きつけるだけでよい「経鼻ワクチン」

鼻に吹きつけるだけでよいインフルエンザワクチンのことを「経鼻ワクチン」と言います。この「経鼻ワクチン」の場合、注射器がいらないため、新型インフルエンザなどの大流行に備えて多くの人に素早く使える利点があります。また、従来の注射型ワクチンは、体内で感染したウイルスの活動を抑えて重症化を予防するものでしたが、「経鼻ワクチン」ではウイルスがとりつく鼻やのどの粘膜の免疫を活性化して感染を防ぐ効果があるとされています。

厚生労働省の研究班では、今年10月からこの「経鼻ワクチン」の効果を調べる臨床研究を始めました。米国では市販されている製品もあるそうですが、日本ではこれまで動物実験でサルの実験に対してワクチンの効果が1年以上持続する成果が得られました。そして、この度初めて人での本格的な研究が始まりました。来年以降の実用化を目指しています。

(T)

устанавливается расход за прививку, а для малообеспеченных людей есть и система дотации. Если этот грипп не будет считаться «новым типом», то как при обычном гриппе является необязательной прививкой, расход за прививку устанавливает каждый медицинский орган и для малообеспеченных людей не будет и дотации.

### 3. «Вакцина через нос», которую нужно всего лишь капнуть в нос

Про вакцину от гриппа, которую нужно всего лишь капнуть в нос, называется «вакциной через нос». В случае «вакцины через нос», есть преимущество в том, что на случай распространения таких заболеваний, как «новый тип гриппа», быстро можно применить для множеств людей из-за того, что не нужны шприцы. Кроме того, прежние инъекционные вакцины предотвращали опасность, подавляя в организме инфекционное вирусное действие, а что касается «вакцины через нос», то вроде бы, эффективна тем, что активизирует защитный иммунитет слизистой оболочки носа и горла, куда пристают вирусы и защищает от инфекции.

Научно - исследовательская группа Министерства здравоохранения и труда с октября этого года начала клиническое исследование по проверке эффекта этой «вакцины через нос». Вроде бы, в Америке есть и продукция, которая продаётся в обычных магазинах, но что касается среди проведённых экспериментов в Японии до настоящего времени на животных, то эксперимент на обезьянах провели настолько успешно, что эффект вакцины длится больше 1-го года. Теперь в этот раз впервые по-настоящему начали изучать на людях. И поставили цель, чтобы со следующего года можно было применять практически. (T)

## ◆ Консультационный пункт здоровья

### ◆ Для тех, кто много употребляет алкогольные напитки ◆

お酒は少量を楽しむ飲めば“百薬の長”。HDL (善玉) コレステロールを増やし、動脈硬化を予防します。けれども、たくさんお酒を飲む人は、肥満や肝障害などさまざまな病気をひきおこしやすくなります。

肝臓はどんなに忙しくてもモクモクと働くがんばり屋さん。検査値に異常の出たときは、かなり弱っている状態です。肝臓をいたわる意味でも飲み方と量に気をつけ、週に2日の連続した休肝日をもうけましょう。

#### 百薬の長となる飲み方

- 週に2日は休肝日を
- 強いお酒は薄めて飲む
- のんびり飲む
- 食べながら飲む
- 一日の飲酒量を守る

#### 休肝日の作り方

お酒は1日に日本酒で1合が適量。ただし、1週間に7合と考えて、お酒を飲む日と飲まない日のメリハリをつけて飲めば、1日3合までならOK。こうすれば自然に休肝日をつくれます。

#### 意外と高いアルコールのエネルギー

日本酒1合には、お茶碗1杯分のご飯とほぼ同じぐらいのカロリーがあります。しかもアルコールには、体の調子を整えるなどの働きがありません。たくさん飲んだ後にラーメンやお茶漬けを食べる人は、完全にエネルギーオーバー。肥満への道をまっしぐらです。

Если алкогольные напитки употреблять в меру, то это будет лучше всяких лекарств. Увеличивает полезный холестерин и предотвращает артериосклероз. Но те, кто безмерно употребляют спиртные напитки, могут заболеть различными заболеваниями, например, ожирением, расстройством печени и тому подобное.

Как бы там ни было, печень всегда активно выполняет свою функцию. Если на обследовании показывает плохой результат анализа, то имеется в виду, что состояние печени очень плохое. Для того, чтобы позаботиться о состоянии печени, в неделю два дня подряд обеспечивайте печени отдых, а также учитывайте меру и дозу употребления алкогольных напитков.

#### Способ употребления спиртных напитков, чтобы они были лучше всяких лекарств

- Два дня в неделю обеспечивать печени отдых.
- Крепкие спиртные напитки употреблять в разбавленном виде.
- Пить не торопясь.
- Употреблять, закусывая.
- Соблюдать суточную норму алкогольных напитков.

#### Обеспечение отдыха печени

Если среди спиртных напитков, например, взять японский саке, то однодневной нормой будет 1 go (0,18 литра). С учётом того, что в неделю будете употреблять 7 go и эффективно распределять безалкогольные дни, то в день допускается пить до 3-х go. Таким образом, постепенно сможете печени обеспечить отдых.

#### Вопреки ожиданиям в спиртных напитках много калорий

В 1-м go японского саке содержится почти одинаковая калория с одной чашкой рисовой каши. Но в алкоголе нет действия сохранения здоровья. У тех, кто после обильного употребления алкоголя ест рамэн или очадзукэ (Рисовая каша, залитая чаем с различными добавками), будет избыток калорий. В связи с чем грозит быстрое ожирение.

お酒の種類と量 <small>しゅるい りょう</small> Вид и количество алкогольных напитков	熱量 kcal <small>ねつりょうきるかるりー</small> Калорийность (килокалория)	お茶碗1杯分のご飯に換算 <small>はん かんざん</small> В пересчёте на чашку рисовой каши
日本酒 1合 <small>にっぽんしゅ</small> 0.8 л. японского саке	203	1.3 杯 1.3 茶碗
ビール 中ジョッキ <small>びーる ちゆうじょっき</small> Средний бокал пива	156	1.0 杯 1 茶碗
ウイスキー ダブル1杯 <small>ういすきー だぶるいっぱい</small> 1 фужер двойного виски	150	0.9 杯 0.9 茶碗
ワイン グラス1杯 <small>わいん ぐらす</small> 1 фужер вина	60	0.4 杯 0.4 茶碗

### 飲み方次第で生 命の危険も……



アルコールの90  
% は肝臓で分

解されます。けれども、肝臓のアルコール処理能力は、1時間でビール小瓶1本くらいしかありません。日本酒だと1合で約3～4時間は肝臓が稼働していることとなります。さらに、いっき飲みのような危険な飲み方は、アルコールの血中濃度が一気に高まり、泥酔状態に陥ります。そうなると呼吸マヒや生命の危険にさらされるのです。

飲みすぎは肝臓に無理をきたし、肝臓の衰えは免れません。アルコールには脂肪を溶かして集める性質がありますが、肝機能に障害がある状態が続くと、肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」とよばれる状態になります。さらに飲み続けているとアルコール肝炎、肝硬変へと悪化してしまいます。

「健康よいくせわるいくせ」(株)社  
 会保険 出版社 発行) より抜粋]

### В зависимости от способа употребления алкогольных напитков, можно и подвергнуться опасности жизни

90% алкоголя разлагается печенью. Но в течение 1-го часа печень способна переваривать всего лишь 1 маленькую бутылочку пива. Если взять 1 го японского саке, то значит, нагрузку на печень даёт в течение 3-х или 4-х часов. К тому же, при опасном употреблении алкоголя залпом, в крови моментально повышается степень концентрации, и впадают в состояние сильного опьянения. Тогда остановится дыхание, и подвергнутся опасности жизни.

Безмерное употребление спиртных напитков является очень большой нагрузкой для печени и не избежать ослабление функции печени. В алкоголе есть свойство растворения и скопления жира, но в случае продолжительности состояния повреждённой функции печени, печень перейдёт в состояние скопления жира, так называемое, «жировая инфильтрация (жировой метаморфоз)». Если и дальше будете продолжать пить, то заболете алкогольным воспалением печени (гепатит), затем циррозом печени.

Выписка из «Плохие и хорошие привычки для здоровья» (Выпуск издательства Сякайхокэн сюшанся (АО соцстрах))

Полезные информации О телевизоре

みな  
皆さんは、毎日テレビを見ると思います  
が、今話題の地上デジタル放送とは別に、BS放送とかCS放送といった言葉を聞いたことがありますか？ 近年、いろいろな放送があるので混乱していることと思います。

BS (Broadcasting Satelites の略) は「放送衛星」、CS (Communication Satelites の略) は「通信衛星」と訳されています。どちらも地上の放送局から出された電波が、宇宙にあるそれぞれの衛星に送られて、そこから皆さんの家に送られてきます。これに対して放送局から発した電波が、東京タワーのようなテレビ塔や高い山の上にある電波塔を経由して送られてくるものを地上波と呼びます。昔は地上波だけだったのですが、一部の島や山間部には、電波が届きにくい地域があったため、衛星を介して電波を送る方法が開発されました。

BS放送とCS放送の内容ですが、BS放送は、NHKや民放などが地上波と同時に放送していて、さまざまな番組を組み合わせた編成になっています。これに対してCS放送は、今では約370のチャンネルがあって、それぞれが趣味や教養などの視点から専門的な番組編成をしています。例えば、一日中映画を放送しているチャンネルや一日中ニュースを放送しているチャンネルもあります。

ところで、地上デジタル放送対策(地デジ対策)はお済みでしょうか？ ご存じのように来年の7月24日をもって、今までのアナログテレビの受信ができなくなります。(本誌

Думаем, что вы каждый день смотрите телевизор, но приходилось ли вам слышать такие слова, как вещание BS или же вещание CS, кроме наземного цифрового вещания, которое в настоящее время является темой разговора? Кажется, что в последнее время такая путаница из-за того, что есть различные вещания.

BS (сокращённое название «Broadcasting Satelites») переводится «спутниковое вещание», а CS (сокращённое название «Communication Satelites») - «спутниковая связь». И те, и другие радиоволны, передающие от наземных радиостанций, отправляются в разные спутники, которые находятся в космосе и оттуда отправляются по всем домам. С другой стороны, радиоволны, отправленные с радиостанций, проходящие через высокие телебашни, наподобие Токийской башни, а также через радиолокатор, стоящие на высоких горах, называются наземными радиоволнами. Раньше были только наземные радиоволны, но из-за того, что в некоторых островах и межгорьях были районы, куда не доходили радиоволны, разработали способ отправления радиоволн посредством спутника.

Что касается содержания вещания BS и вещания CS, то по вещанию BS с наземным вещанием одновременно ведётся вещание NHK, частное широковещание и так далее. В отличие от этого, вещание CS в настоящее время имеет 370 каналов и с точки зрения интересов, образования и так далее, каждый из них составляет специальную передачу. Например, есть и такие каналы, где целый день показывают кинофильмы или же передают новости.

Итак, подготовились ли вы к приёму наземного цифрового вещания? Как вам известно, после 24 июля следующего года, не сможете смотреть по аналоговому телевизору как сейчас. По возможности

第42号「ニュースのことば」参照) 早めに対策を採りましょう。集合住宅の場合、管理に人(家主)が地デジアンテナの設置やケーブルテレビへの加入等、地デジ化改修工事を行う必要があります。集合住宅の場合、工事が済んでいるかどうかは管理組合や家主に問い合わせてください。すでに済んでいる場合は地上デジタルチューナー(約5000円、支援策については本誌48号参照)を設置または市販のデジタルテレビを購入し、接続すれば地上デジタル放送がみられます。

テレビの世界はどんどん変化しています。これからもテレビを上手に活用して、楽しみの幅を広げてください。(M)



заранее принимайте соответствующие меры(Смотрите по данному журналу № 42 «Слова, связанные с новостями»). Постарайтесь узнавать заранее. Если многоквартирный дом, то управдом (владелец дома) должен производить ремонт для наземного цифрового вещания, то есть, установить наземную цифровую антенну или оформляться на кабельное телевидение и так далее. В случае многоквартирных домов, узнавайте у работников жилищно - контрольного управления или владельца дома о том, завершена ли работа по установке наземного цифрового вещания. Если уже ремонт завершён, то установите специальную настройку (около 5000 иен. Насчёт принятия мер по оказанию помощи смотрите в данном журнале по № 48) наземного вещания. Или же приобретайте в магазине телевизор цифрового вещания, затем после соединения сможете посмотреть соответствующие передачи.

Телевизионный мир меняется быстро. И впредь эффективно используйте телевизор и расширьте круг интересов. (M)



Приобретайте квалификацию

«Ответственное лицо за опасные вещества»

今回ご紹介するのは「危険物取扱者」という国家資格です。

「危険物」とは、石油やガソリン、塗料など、燃焼性の高い物品を指します。これらを一定数以上製造・貯蔵・取り扱う施設では、「危険物取扱者」を置くことが義務づけられているため、この資格は印刷・燃料・塗料・薬品関係や化学工場、ガソリンスタンド等で働く際に有利になります。

一般的に、国家試験の実施回数は年に1、2回程度ですが、「危険物取扱者」試験は東京都であれば毎月、他の都道府県でも年に2回以上は行われ、受験しやすい試験です。解答方法もマークシート方式で、記述や面接はありません。

「危険物取扱者」試験には、甲種、乙種、丙種の3種類の試験があります。受験資格として甲種は大学で化学を学んだ経験や実務経験等が必要とされますが、乙種・丙種は誰でも受験可能です。

甲種はすべての危険物を取り扱いの対象としますが、乙種は取り扱い対象となる危険物が第1類から第6類までに分けられています。このうち、最も人気・需要があるのは引火性液体を取り扱う乙種第4類で、ガソリンスタンド等で働く際に必要とされます。興味のある方は、まず乙種第4類の試験に挑戦してみてください。

丙種はガソリン、灯油、軽油、重油等のみ取り扱いえます。

それでは、最も実用性の高い乙種について、以下に試験概要を記載します。

В этот раз ознакомим вас с государственной квалификацией, так называемой, «ответственное лицо за опасные вещества».



К опасным веществам относятся такие легковоспламеняющиеся вещества, как нефть, бензин, краски и так далее. В таких местах, где производят, хранят и несут ответственность за них, считают, что на должность «ответственное лицо за опасные вещества» обязательно нужно поставить квалифицированного человека. В связи с этим такая квалификация будет служить преимуществом для тех, кто взаимосвязаны с типографской работой, горючими, красками, медикаментами и работают на химических заводах, бензозаправочных колонках и так далее.

Обычно количество государственных экзаменов в год осуществляется 1 или 2 раза, но если в Токио, то на квалификацию «ответственное лицо за опасные вещества» экзамены проводятся каждый месяц, а в других административных единицах, и то проводятся не менее двух раз, к тому же лёгкие экзамены. Что касается способа ответов, то проводится по методу заполнения тестового листа, без письменной работы и собеседования.

На квалификацию «ответственное лицо за опасные вещества» есть 3 разряда экзамена, то есть, 1-й, 2-й и 3-й разряды. На 1-й разряд к экзаменам допускаются преимущественно те, кто имеют знание по химической науке высшего учебного заведения, а также практический стаж, а на 2-й и 3-й разряды можно сдавать всем желающим.

Первый разряд рассчитан на все опасные вещества, а второй разряд рассчитан на 6 отдельных видов опасных веществ, с 1 – 6 виды. Среди них особенно популярностью и большим спросом пользуется 4-й вид 2-го разряда, где связано с воспламеняющимися жидкостями и такая квалификация пригодится в случае работы на заправочных станциях и так далее. Поэтому желающим, прежде всего, предлагаем попытаться сдать экзамены на 4-й вид 2-го разряда.

Третий разряд рассчитан только на бензин, керосин, дизельное топливо и тому подобное.

Итак, ниже излагаем краткую характеристику по



1 試験名：危険物取扱者試験（乙種）

2 試験の種類：

乙種：第1類から第6類までに分かれている。

すべての種類について合格すれば、甲種と同様の危険物を取り扱える。

第1類：塩素酸塩類、過塩素酸塩類、無機過酸化物、亜塩素酸塩類等の酸化性固体

第2類：硫化りん、赤りん、硫黄、鉄粉、金属粉、マグネシウム等の可燃性固体

第3類：カリウム、ナトリウム、アルキルアルミニウム、黄りん等の自然発火性物質及び禁水性物質

第4類：ガソリン、アルコール類、灯油、軽油、重油、動植物油類等の引火性液体

第5類：有機過酸化物、硝酸エステル類、ニトロ化合物等の自己反応物質

第6類：過塩素酸、過酸化水素、硝酸等の酸化性液体

3 受験資格：誰でも受験できます。

4 試験時間：2時間

5 試験方式：五肢択一のマークシート

6 出題範囲：

「危険物に関する法令」15問、「基礎的な物理学及び基礎的な化学」10問、「危険物の性質並びにその火災予防及び消火の方法」10問

\* 既に乙種免状を一つの類でも取得している人が、他の類を受験する場合は、試験科目のうち「危険物に関する法令」及び「基礎的な物理学及び基礎的な化学」が免除され、「危険物の性質並びに火災予防及び消火の方法」のみの受験となります。この場合、解答問題数は10問で試験時間は35分です。

\* 地域にもよりますが、1回の試験で3つの類まで受験が可能です。

7 合格基準：試験科目ごとの正答率が、

сдаче экзамена по второму разряду, который является самым практичным.

1. **Название экзамена:** экзамен на квалификацию «ответственное лицо за опасные вещества» (второй разряд)

2. **Виды экзаменов :**

**Второй разряд :** Подразделяется на 6 видов, с 1 по 6 виды. Если успешно сдадите экзамены на все виды, то, как по первому разряду сможете обращаться со всеми опасными веществами.

**1-й вид :** Окисленные твёрдые тела, например, хлораты, перхлораты, неорганические перекиси, хлориты и так далее.

**2-й вид :** Легковоспламеняющиеся твёрдые тела, например, сернистый фосфор, красный фосфор, сера, железный порошок, металлический порошок, магний и так далее.

**3-й вид :** Природные воспламеняющиеся вещества и водозапретные вещества, например: калий, натрий, алюминий, фосфор и так далее.

**4-й вид :** Бензин, алкоголь, керосин, лёгкое топливо, дизельное топливо, растительные и животные масла и тому подобное.

**5-й вид :** Самореагирующие вещества, например, органические вещества, азотная кислота, нитросоединение и так далее.

**6-й вид :** Окисляющая жидкость : хлорная кислота, перекись водорода, азотная кислота и так далее.

3 **Компетенция сдачи экзаменов :** Экзамены могут сдавать все желающие.

4 **Время сдачи экзаменов :** В течение 2-х часов

5 **Способ экзаменов :** Заполнение тестового листа.

6 **Вопросы :** 15 вопросов о «Законодательстве об опасных веществах», 10 вопросов об «Основной физике и основной химии», 10 вопросов о «Свойстве опасных веществ и предотвращении пожаров, а также о способе их тушения».

\* Если кто уже приобрёл квалификацию хотя бы по одному виду второго разряда, то в случае сдачи экзаменов по другим видам, среди этих предметов освобождается от предметов «Законодательство об опасных веществах», «Основная физика и основная химия» и нужно будет сдавать только по предметам «Свойство опасных веществ и предотвращение пожаров, а также способ их тушения». В этом случае нужно ответить на 10 вопросов, а время на экзамен даётся 35 минут.

\* Хотя зависит от районов, на одном экзамене

- それぞれ60%以上
- 8 合格率：約40%
- 9 試験日：各都道府県にて年2回以上（東京都は毎月）
- 10 願書入手方法：財団法人消防試験研究センター各都道府県支部へ連絡
- 11 受験申し込み方法：書面申請またはインターネットを利用した電子申請
- 12 受験手数料：3,400円

試験の手続きや詳細に関しては、お住まいの都道府県の財団法人消防試験研究センターまでお問い合わせください。各地の連絡先は以下のHPでご確認いただけます。

<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>

試験準備としては、参考書を購入して独学をする人が多くなります。特に乙種第4類試験の参考書は多数出版されています。実際に書店で、自分に合ったものを探して購入するのがお勧めですが、インターネットで購入することもできます。興味のある方は以下のHPをご参照ください。

[http://www.niigatayakudai.jp/kikenbututoriatukaisiya/s3\\_1.html](http://www.niigatayakudai.jp/kikenbututoriatukaisiya/s3_1.html)

また、通信講座で勉強する場合は、5ヶ月程度、約4万円のコースなどがあります。

通信講座HP：

[http://www.u-can.co.jp/course/data/in\\_html/122/special.html](http://www.u-can.co.jp/course/data/in_html/122/special.html)

自学が基本となる試験ですので、ご自分のペースで無理なく学習を進め、合格を目指してください。(S)

можно сдавать до трёх видов.

- 7 **Прходной балл** : ответ каждой экзаменационной задачи должен соответствовать свыше 60 % .
- 8 **Возможность на приобретение квалификации** : около 40 %
- 9 **Экзаменационные дни** : В каждых административных единицах проводится больше 2-х раз в год (в столице Токио – каждый месяц)
- 10 **Способ приобретения бланка-заявления** : Узнавать в филиалах каждой административной единицы «Пожарно-исследовательского экзаменационного Центра финансового юридического лица».
- 11 **Способ подачи заявления на сдачу экзаменов** : В письменной форме или же электронной форме через интернет
- 12 **Комиссионные за экзамен** : 3 400 иен.

Насчёт подробностях процедур по сдаче экзаменов справляйтесь в «Пожарно - исследовательский экзаменационный Центр финансового юридического лица» по месту жительства. Адрес связи каждого района узнавайте по нижеуказанной хом-странице.

<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>

Что касается подготовки к экзаменам, то многие самостоятельно занимаются по пособиям. Особенно в большом количестве издаются экзаменационные пособия по четвертому виду второго разряда. Предлагаем непосредственно самим идти в магазин и на своё усмотрение покупать нужное пособие, но можно купить и по интернету. Те, кто интересуются, смотрите на нижнюю хом-страницу.

[http://www.niigatayakudai.jp/kikenbututoriatukaisiya/s3\\_1.html](http://www.niigatayakudai.jp/kikenbututoriatukaisiya/s3_1.html)

Кроме того, в случае заочного обучения, есть курсы сроком обучения 5 месяцев, а оплата – 40 000 иен.

**Хом- страница заочных курсов :**  
[http://www.u-can.co.jp/course/data/in\\_html/122/special.html](http://www.u-can.co.jp/course/data/in_html/122/special.html)

Это такие экзамены, где основой является самообразование, поэтому занимайтесь в силу своей возможности, не утруждая себя и постарайтесь успешно сдавать экзамены. (S)

Сезонные продукты и блюда

12~2月が旬の食材

12~2月が旬の食材には、次のようなものがあります。

**(野菜)** 白菜・きゃべつ・葱・春菊・ほうれんそう・大根・かぶ・ごぼう・蓮根・百合根

**(果物)** 温州みかん (普通。早生は10月~12月上旬)

**(魚介類)** 鱧・牡蠣・鱈・甘鯛・平白・あさり・はまぐり

白菜

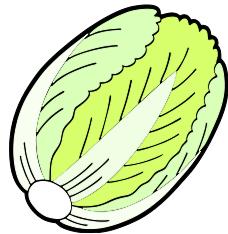
寒い冬には、家族や友人と温かい鍋を突く団らの時間は楽しいものです。今回は、鍋料理には欠かせない「白菜」を取り上げたいと思います。

白菜の栄養と効能

水分が95%ほどですが、いろいろな栄養素が含まれています。

ビタミンCが外側の葉と芯に近い部分の葉に、カリウムが芯に近い部分の葉に多く含まれており、食物繊維も豊富で、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、イソチオシアネートなども微量ながら含まれています。また、比較的糖質が少なく、100g (葉1枚程度) で12カロリーしかないため、肥満や高血圧の予防には、もってこいです。

ビタミンCは、風邪の予防や肌の潤いを保つなどの効果があります。また、白菜の食



С декабря по февраль – сезонные продукты

Среди продуктов с декабря по февраль есть следующие продукты.

**Овощи (зелень) и корнеплодные овощи:** хакусай (китайская капуста), кочанная капуста, лук, сюнгику (увенчанная хризантема), шпинат, редька (дайкон), репа, корень репейника, рэнкон (корневище лотоса), юринэ (луковица лилии).

**Фрукты:** мандарины Унсю (Обыкновенные. Ранний сорт мандаринов - с октября до первой декады декабря)

**Морепродукты:** треска, устрица, королевская макрель, амадай (кафельник), палтус, асари (пафия), хамагури (один из видов моллюсков).

Хакусай (китайская капуста)

Вообще весело, когда в холодные зимние дни в окружении семьи или друзей есть горячее блюдо набэ (вместе едят с кастрюли). В этот раз хотим рассказать о «хакусай», который необходим в приготовлении блюда набэ.

Питательность и полезность «хакусай»

Хотя в составе хакусай содержится почти 95% влаги, содержатся и различные питательные вещества.

Витамин «С» много содержится на тех частях листьев, которые ближе к наружным листьям и кочерыжке, а калий – ближе к кочерыжке, к тому же богата пищевыми волокнами и хотя в небольшом количестве, но в составе хакусай есть и кальций, магнезия, цинк, исотиосианэто (Isothiocyanate) и так далее. Кроме того, поскольку в составе сравнительно мало сахара, например, в 100 г хакусай содержится всего лишь 12 калорий, поэтому полезен для предотвращения ожирения и гипертонии.

Витамин «С» эффективен от простудных

物纖維は柔らかいので消化が良く、胃が弱い人にもお勧めです。さらに、イソチオシアネート（大根などの辛味成分）はガンの予防にも効果があるといわれています。

## 白菜を使った料理

### 《白菜鍋》

みずみずしい白菜を豚肉と取り合わせ、干し椎茸のだし汁でトコト煮て、熱熱を食べます。素麺が入るので、夜食やお酒の後にもぴったりです。

#### 【材料：4人分】

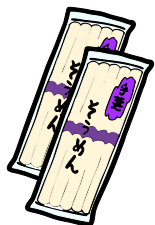
- 白菜… 1 / 4 株
- 豚バラ肉… 200～300g
- 干し椎茸… 10g (1～2個)
- 日本酒… 1/4 カップ
- 砂糖… 大さじ 1/2
- 鶏がらスープ… 小さじ 2～3
- 醤油… 大さじ 4～5
- 粗挽き胡椒… 少々
- 素麺… 2～3把

#### ☆材料の分量の基準

1カップ = 200cc / 小さじ 1 = 5cc / 大さじ 1 = 15cc

#### 【作り方】

- 1 干し椎茸は、水に浸けて浮かないように皿をかぶせ、1時間ほど漬けておく。
- 2 1の椎茸をいったん取り出し細切りにする。また、そのもどし汁に水を加えて5カップにする。
- 3 2のもどし汁に日本酒と砂糖を加え、細切りにした椎茸、5cmの長さにした白菜、食べやすい大きさに切った豚バラ



заболеваний, сохраняет увлажняемость кожи и тому подобное. Также, поскольку пищевые волокна *хакусай* очень нежные и хорошо перевариваются, рекомендуем и для тех, у кого слабый желудок, К тому же, говорят, что *исотиосианэто* (состав горечи в редьке и т. д.) полезен и от предостережения раковых заболеваний.

### Блюдо из *хакусай*

#### 《Хакусай набэ》

Сочный *хакусай* и свинину варить на медленном огне с добавлением супа из сушёных грибов (*сийтакэ*) и есть в горячем виде. Поскольку кладут вермишель, полезно есть и на ужин или после употребления алкоголя.

#### 《Продукты : на 4 человека》

- Хакусай* : одна четвертая часть кочана
- Бедренная часть свинины : 200 - 300 г.
- Сушёные сийтакэ : 10 г. (1 - 2 шт.)
- Куриный бульон : 2 - 3 чайной ложки
- Сёю* (соевый соус) : 4-5 столовых ложек
- Чёрный перец крупного помола :

чуть-чуть

*Самэн* (наподобие вермишели) : 2 - 3 связки

#### ☆ Норма распределения продуктов

- 1 стакан = 200 куб.см / 1 чайная ложка = 5 куб.см / 1 ст. ложка = 15 куб.см

#### 《Способ приготовления》

1. Сушёные *сийтакэ* подержать в воде в течение 1-го часа, прижимая тарелкой так, чтобы грибы не всплывали наверх.
2. Вымоченные (1) *сийтакэ* вытащить один раз из воды, нарезать тонко, а в эту воду добавить воды до 5-ти стаканов.
3. В грибную (2) воду добавить японский сакэ, сахар, нарезанные *хакусай* длиной 5 см и нарезанную бедренную часть свинины, затем всё вместе класть в кастрюлю и варить на сильном огне.

肉を一緒に鍋に入れて強火にかける。

4 煮立ったら灰汁をとり、鶏がらスープと  
醤油を加えて弱火で10分ほど煮込む。

5 ゆでた素麺を加えて3分ほど煮る。

6 仕上げに粗挽き胡椒をふる。

※ お好みで、他の野菜等を加えても良  
し、素麺の代わりにうどんや春雨でも良  
い。

### 《白菜の漬物》

白菜の漬物は塩と唐辛子があれば簡単に  
漬けるので、冬になると八百屋で白菜を  
買い求めるお客さんの姿がよく見られま  
す。もちろんパックされた白菜の漬物もスー  
パーなどで売り出されます。中国の「酸菜」  
(すわめつあい)とは少し味が違います。

4. Когда закипит, снять накипь, добавить куриный бульон, *сёю* и варить на слабом огне около 10 минут.
  5. Добавить варёный *сомэн* и доварить в течение 3-х минут.
  6. В конце при подаче на стол посыпать чёрным перцем крупного помола.
- \* На вкус можно добавлять и другие овощи, а вместо *сомэн* можно класть *удон* или *харусамэ* (тонкая прозрачная вермишель из бобовой муки).

### 《Соления из *хакусай*》

Соления из *хакусай* можно сделать легко, лишь были соль и красный перец, поэтому с наступлением зимы в овощных магазинах можно увидеть людей, покупающих *хакусай*. Разумеется, продаются и готовые расфасованные соления из *хакусай* в супермаркетах и прочих магазинах. По вкусу немного отличаются от китайских солений «*сванцай*».

《Адрес для наведения справок》



《お問<sup>と</sup>いあ<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

中国帰国者支援・交流センター

こうりゆうせんたー

しゅとけん

(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/>