

しんさいたいさく  
震災対策

かてい そな やくだ しゅうほう  
家庭での備えとお役立ち情報

Принятие мер на случай землетрясения  
Подготовка в семье и полезные информации

Содержание 目次

Подготовка в семье 家庭での備え

1. Предотвращение падения мебели и тому подобное. 家具の転倒防止等対策
2. Предотвращение, чтобы не разбивались оконные стёкла. 窓ガラス対策
3. Мера на случай прекращения подачи воды. 断水時のトイレ対策
4. Постоянная подготовка предметов повседневного употребления на чрезвычайный случай.  
非常用持ち出し用品と日頃の備え
5. Уточнить место эвакуации 避難場所の確認
6. Номер телефона передачи является связью супругов - «Практическое составление сообщения по телефону на случай бедствия»  
伝言ダイヤルは夫婦のきずな 一災害伝言ダイヤル実践編一

Полезные информации お役立ち情報

7. Подготовка карточки помощи «Спасите!». ヘルプカードの準備 「助けてください！」
8. Если будет трудно добираться до дома, когда не ходят электрички и автобусы  
電車やバスが止まって帰宅が困難になったら
9. Новости или разговор через составителя: 編者の目に留まったニュースや話  
(1) Легче связаться по телефон-автомату, чем по сотовому телефону.  
公衆電話は携帯電話より繋がりやすい  
(2) Учение по предотвращению бедствий по спасению детей Камаиси  
釜石の子どもを守った防災教育
10. Полезные сайты (на 21 июля 2011 года)  
お役立ちサイト (平成23年7月21日現在)

## Подготовка в семье

### 1. Предотвращение падения мебели и тому подобное.

Попадая под падающую мебель, есть случаи получения травмы и смертельных исходов, хотя не разрушился дом. В магазине «хому сэнта» и так далее, есть отдел, где продаются металлические принадлежности для прикрепления мебели, так что высокие мебели прикрепляйте крепко. Кроме того, проверяйте, нет ли опасности падения предметов там, где спите ночью.

### 2. Предотвращение, чтобы не разбивались оконные стёкла.

Возможно, что при большом колебании разобьются окна и будут разлетаться. Как мера предотвращения, будет безопасно, если наклеить на окно специальную прозрачную плёнку, которая продаётся в магазине, а если нет, то во время сна хотя бы закрыть шторы, и то в некоторой степени можно задержать разлетающиеся осколки стёкол. А также, будет безопаснее, если возле подушки приготовите домашние тапочки для того, чтобы не поранить ногу, когда в темноте наступите на стекло.

### 3. Мера на случай прекращения подачи воды.

Что касается высотных многоквартирных домов, мансён (многоквартирный дом высшего класса) и так далее, когда прекращается подача электричества, останавливается насос водохранилищного бака, установленный на крыше. Как мера на такой случай, есть нижеуказанные способы.

#### ● Способ использования набранной воды при смывании туалета.

- ① Поднять крышку унитаза.
- ② За 1 раз выливать в унитаз 1 ведро воды (Услышите как проходит вода)  
На всякий случай накопить воду после принятия ванны, может быть, тоже будет одним из вариантов.

#### ● Способ использования сборного туалета.

В магазине «хому сэнта» и так далее продаются простые сборные туалеты, а также туалетные пакеты для приспособления в туалете. Хорошо бы присмотреть один раз.

### 4. Постоянная подготовка предметов повседневного употребления на чрезвычайный случай.

На всякий случай приготовьте нижеуказанные предметы в рюкзак и положите на то место, откуда удобно будет выносить.

## 家庭での備え

### 1. 家具の転倒防止等対策 (本誌 41 号に掲載)

家が倒壊しなくても倒れてきた家具の下敷きになって怪我をしたり死亡したりするケースがあります。ホームセンターなどには家具固定用の金具を取り扱っているコーナーがありますので、背の高い家具はしっかり固定しましょう。また、夜、寝ている位置に物が落ちてくる危険性がないかも確認しておきましょう。

### 2. 窓ガラス対策

揺れが大きいと窓ガラスが割れて飛び散る可能性があります。防止策として、市販されている専用の透明フィルムを窓ガラスに貼ると安全ですが、なければ、就寝時、カーテンを閉めておくだけでもある程度飛散を抑えられます。また、暗い部屋の中でガラスを踏んで怪我することがないように、枕元にスリッパがあると良いでしょう。

### 3. 断水時のトイレ対策

高層団地やマンションなどは、停電になると屋上に設置してある貯水槽に水を汲み上げるポンプが停止します。貯水槽が空になると、トイレの水が出なくなります。その時の対策として以下の方法があります。

#### ● トイレに汲み置きの水を流して使用する方法

- ① 便座のふたを上げる
- ② バケツ1杯程度の水を便器に一気に流し込む (ポコッという音がる)

いざという時のために、お風呂の水を貯め置きしておくのも一案かもしれません。

#### ● 簡易トイレを使用する方法

組み立て式の簡易トイレやトイレに設置する便袋などがホームセンターなどで市販されています。一度見ておくのもいいかもしれません。

### 4. 非常用持ち出し用品と日頃の備え

いざという時のためにリュックサックに以下の品を詰めておき、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- ①薬、②現金、③衣類、④軍手、⑤防塵マスク、  
⑥懐中電灯、⑦ラジオ、⑧乾電池、⑨水、⑩調理不要の食べ物、⑪タオル(大・小)、⑫トイレ  
トペーパー、⑬ゴミ捨て用ポリ袋

Бывает, что в случае бедствия временно или же на длительное время не сможете пользоваться необходимым для жизни, например, электричество, вода, газ, телефон и тому подобное. Хорошо бы, если каждая семья приготовит продовольствие и питьевую воду примерно на 3 дня. В таком случае не забудьте иногда заменять, обратив внимание на срок годности.

Если будет большой ущерб как в случае бедствия от крупного землетрясения 11 марта, то до восстановления производства, обращения товаров понадобится много времени и не исключено, что сложится такая обстановка, что некоторое время не сможете делать покупки как обычно. Если подготовите запасную еду длительного хранения и топливо (газовая плитка) и тому подобное, то может быть, хоть немного облегчит от неудобства до поступления материальной помощи.

## 5. Уточнить место эвакуации.

Каждое местное самоуправление, как место обеспечения безопасности жизни жителей, парки и школьные площадки каждого района назначает убежищами. Один раз уточните, где находится место убежища по вашему месту жительства, спрашивая у соседей или узнавая в администрации.

Не исключено, что во время бедствия сложится такое обстоятельство, что придётся выходить из дома независимо от того, все члены семьи дома или нет. Наверняка будет спокойнее, если вся семья заранее будет знать место эвакуации, как следующее место сбора Вашего дома.

## 6. Номер телефона передачи является связью супругов супругов

### «Практическое составление сообщения по телефону на случай бедствия»

Хоть и знаете, а в самый нужный момент не можете использовать. Отвечая на такую проблему, на этот раз постараемся объяснить подробно.

Ямада-сан (муж) вышел куда-то, а Наташа (жена) осталась дома одна. Супруги всегда говорили и между ними было такое обещание: «Если произойдёт землетрясение и мы окажемся в разных местах, то используя номер сообщения на случай бедствия, о своём

- ①薬、②現金、③衣類、④軍手、⑤防塵マスク、  
⑥懐中電灯、⑦ラジオ、⑧乾電池、⑨水、⑩調理不要の食べ物、⑪タオル(大・小)、⑫トイレ  
トペーパー、⑬ゴミ捨て用ポリ袋

災害の時は、電気、水道、ガス、電話などのライフラインが一時的、もしくは長期間使用できなくなる場合があります。食糧と飲料用水は家族で3日分くらいを用意しておくといいでしょう。その際、消費期限に注意し、時々入れ替えることを忘れないようにしましょう。

3月11日の大震災のように、被害が大きいと、生産、物流がうまく機能するまでに時間がかかり、通常のような買い物ができない状態が数日続く場合が考えられます。保存食や燃料(カセット式コンロ)なども用意しておく、物資が途絶えている間の不便を少しでも緩和できるかもしれない。

## 5. 避難場所の確認

各自治体では、住民が身の安全を確保できる場所として、地域ごとに公園や校庭等を避難場所に指定しています。住んでいる地域の避難場所がどこなのか一度、近所の人に尋ねたり役所に行ったりして確認しておきましょう。

災害時、自宅に家族が全員一緒にいるとは限らず、自宅にいられない状況になることも考えられます。自宅の次の集合場所として家族全員が避難場所を知っておくと安心でしょう。

## 6. 伝言ダイヤルは夫婦のきずな

### —災害伝言ダイヤル実践編—

知っている、いざという時に緊張して使えない。そんな声にお応えして、今回は具体的にご説明しましょう。

山田さん(夫)は外出中で、王さん(妻)は一人自宅で留守番をしています。普段から夫婦で話し合っていたのは、「万一地震が起こった時、2人


местонахождении запишем на домашний телефон». И когда наступил этот «нужный момент», из места своего нахождения Ямада-сан позвонил по сотовому телефону на **171**

голос по телефону  :  
Это Центр номеров сообщения на случай бедствия.

Для тех, кто будет записывать, набирайте номер **1**, а кто будет воспроизводить, набирайте номер **2** (упрощенное содержание).

※Будет повторяться 2 раза, но во время разговора можно нажимать на **1**.


Ямада-сан  : (Нажми на 1)


 : Для тех, кто находится в пострадавшем районе, звоните по **домашнему номеру телефона**, а также по «номеру телефона пострадавшего района» для связи, начиная с **городского номера**.


Для тех, кто не находится в пострадавшем районе, звоните по «номеру телефона пострадавшего района» для связи, начиная с **городского номера**.


※Так же, как написано выше, во время разговора можно набирать номер телефона.

 : (Набери свой домашний номер телефона.)


 : Записываю (чей) **0000** номер телефона передачи. Для тех, кто пользуется телефонным аппаратом кнопочной системы, набирайте **после цифры 1** нажмите на **#**. Если дисковый телефон, то подождите некоторое время. Только, если ошиблись номером телефона, перезвоните ещё раз.

 : (Нажми на 1 #)

 : Принимаю Ваше сообщение. **После звука «пи»** разговаривайте в пределах **30-ти секунд**. Когда закончите разговор, **после цифры 9** нажмите на **#**.


 : «Со мной ничего не случилось. Сейчас со всеми нахожусь в «Центре».

Не переживай»  
(Нажми на 9 #.)

 : Повторяю сообщение. При исправлении, после цифры 8, нажмите на **#**. (Слышится записанный голос Ямада-сан.) Сообщение принято.


Наверняка Ваша жена по домашнему телефону так же сообщит о себе. Через некоторое время, Ямада-сан решил послушать запись сообщения жены. **При**

**が** **離れ** **離れ** **だ** **っ** **た** **ら**, **自** **分** **の** **安** **否** **を** **災** **害** **伝** **言** **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **を** **使** **っ** **て**, **自** **宅** **の** **電** **話** **番** **号** **に** **録** **音** **し** **よ** **う** **ね**.  
う **約** **束** **で** **し** **た**. **そ** **の** **万** **一** **が** **訪** **れ** **た** **時**, **山** **田** **さ** **ん** **は** **外** **出** **先** **か** **ら** **携** **帯** **電** **話** **を** **使** **っ** **て**, **1** **7** **1** **に** **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **し** **ま** **し** **た**.

電話の声  : **こ** **ち** **ら** **は** **災** **害** **用** **伝** **言** **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **セ** **ン** **タ** **ー** **で** **す**. **録** **音** **さ** **れ** **る** **方** **は** **1** **再** **生** **さ** **れ** **る** **方** **は** **2** ( **途** **中** **省** **略** ) **を** **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**.

※2 **回** **繰** **り** **返** **さ** **れ** **る** **が**, **話** **の** **途** **中** **で** **1** **を** **押** **せ** **ば** **い** **い**.


山田さん  : (1を押す)


 : **被** **災** **地** **の** **方** **は** **ご** **自** **宅** **の** **電** **話** **番** **号** **ま** **た** **は** **連** **絡** **を** **と** **り** **た** **い** **被** **災** **地** **の** **方** **の** **電** **話** **番** **号** **を** **市** **外** **局** **番** **か** **ら** **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**.


**被** **災** **地** **域** **以** **外** **の** **方** **は**, **連** **絡** **を** **と** **り** **た** **い** **被** **災** **地** **の** **方** **の** **電** **話** **番** **号** **を** **市** **外** **局** **番** **か** **ら** **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**.


※**同** **様** **に**, **話** **の** **途** **中** **で** **番** **号** **を** **押** **し** **て** **も** **い** **い**.

 : (自宅の電話番号を押す)


 : **電** **話** **番** **号** **0** **0** **0** **0** **の** **伝** **言** **を** **録** **音** **し** **ま** **す**. **プ** **ツ** **シ** **ュ** **式** **の** **電** **話** **器** **を** **ご** **利** **用** **の** **方** **は**, **数** **字** **の** **1** **の** **後**, **#** **を** **押** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**. **ダ** **イ** **ヤ** **ル** **式** **の** **方** **は** **そ** **の** **ま** **ま** **お** **待** **ち** **く** **だ** **さ** **い**. **な** **お**, **電** **話** **番** **号** **が** **誤** **り** **の** **場** **合**, **も** **う** **一** **度** **お** **か** **け** **直** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**.

 : (1 #を押す)

 : **伝** **言** **を** **お** **預** **か** **り** **し** **ま** **す**. **ピ** **ー** **と** **い** **う** **音** **の** **後** **に** **30** **秒** **以** **内** **で** **お** **話** **く** **だ** **さ** **い**. **お** **話** **が** **終** **わ** **り** **ま** **し** **た** **ら**, **数** **字** **の** **9** **の** **後**, **#** **を** **押** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**.

 : 「**無** **事** **だ** **よ**. **い** **ま** **セ** **ン** **タ** **ー** **の** **中** **で** **み** **ん** **な** **と** **い** **っ** **し** **よ** **に** **い** **る**. **安** **心** **し** **て** **く** **れ**。」

(9 #を押す)

 : **伝** **言** **を** **繰** **り** **返** **し** **ま** **す**. **訂** **正** **さ** **れ** **る** **時** **は** **数** **字** **の** **8** **の** **後**, **#** **を** **押** **し** **て** **く** **だ** **さ** **い**.

(山田さんの録音した声が流れる)

伝言をお預かりしました。

奥さんも自宅の電話を使って、同じように安否を録音しているはず。しばらくして、山田さんは奥さんの録音を聞くことにしました。録音を聞きたい時は、**17**

желаний воспроизведения записи, после 171, с продолжением набирайте свой домашний номер телефона.



: Сообщайте номер телефона.

Для тех, кто пользуется телефонным аппаратом кнопочной системы, после цифры 1 набирайте # . (Ниже упрощено.)



: (Нажми на 1 #.)



: Передаю начиная с нового сообщения. При повторении сообщения, после цифры 8 нажимайте на # , когда будете переходить на следующее сообщение, после цифры 9 нажимайте на # .



: «Несколько минут назад слушала сообщение. Со мной всё нормально. Жду дома.»



: Это сообщение приняли ○ числа ○ часов ○ минут.

Больше нет сообщений. Если хотите записать дополнительное сообщение, то после цифры 3 нажимайте на # . (На какой-то промежуток времени) Положите телефонную трубку.

Когда обоюдно услышали голоса, то спокойно спали оба. И на следующий день, к счастью, они встретились. Очень повезло им.

По телефону трудно воспринимать на слух из-за быстрой речи, но если запомните основной процесс операции сообщения, то не будет проблемы.

• При записи :

171 - 1 - (номер обычного телефона)

• При воспроизведении :

171 - 2 - (номер обычного телефона)

Для того, чтобы не растеряться во время разговора, советуем заранее потренироваться. Находясь вне дома, если нет с собой сотового телефона, то можно позвонить и с ближайшего обычного телефона или же телефон-автомата.

※ Дата, когда можно специально попрактиковаться :

• Ежемесячно 1-го числа, 15-го числа/ на Новый год (с 1-го по 3-е число) ... 24 часа

• с 30-го августа по 5-е сентября / с 15-го по 21-е января ... с 9:00 - 17:00 ч.

※ Расходы : Только за время записи и воспроизведения; обходится обычный тариф.

※ Бывает, что не смогут дозвониться кроме как из районов бедствий из-за того, что когда на самом деле произойдёт бедствие, предпочтением пользуются

1の後、2、続けて自宅の電話番号をダイヤルします。



: 電話番号0000の伝言をお伝えします。

プッシュ式の電話器をご利用の方は、

数字の1の後、#を押してください。

(以下省略)



: (1 #を押す)



: 新しい伝言からお伝えします。

伝言を繰り返す時は、数字の8の後、#を、次の

伝言に移る時は、数字の9の後、#を押して下さい。

: 「さっきあなたの伝言を聞きました。

私は大丈夫です。家で待っています。」



: この伝言は、○日○時○分にお預かり

しました。

お伝えする伝言は以上です。伝言を

追加して録音される時は、数字の3の後、

#を押してください。

(少しの間) 電話をお切りください。

お互いの声を聞いた2人は 安心して、夜を過ごしました。そして翌日、無事再会を果たしましたとさ。

めでたし、めでたし。

電話の声は速すぎて、聞き取るのは大変ですが、基本的な操作の流れを覚えておけば大丈夫です。

• 録音する時、

171 - 1 - (固定電話番号)

• 録音を聞く時、

171 - 2 - (固定電話番号)

本番で慌てないために、事前に練習することを お勧めします。外出先で携帯電話を持っていない場合、手近な所にある固定電話や公衆電話からもかけることができるんですよ!

※ 特別に体験利用できる日時 :

• 毎月1日、15日 / 正月 (1日~3日)

...24時間

• 8月30日~9月5日 / 1月15日~21日

...午前9時~午後5時

※費用 : メッセージを録音中と再生中の時だけ、通

районы бедствия.

К тому же, приклейте возле домашнего телефона запись способа пользования, а если есть сотовый телефон, то лучше всего носите с собой эту запись.

Кроме этого, для электронной почты есть и способ уточнения положения, то есть, записать сообщение по «доске сообщений на случай бедствия» или «доске сообщения широкой сферы на случай бедствия (web171)». Для тех, кто интересуются, уточняйте по хом-странице телефонной фирмы, с кем заключён контракт или же в магазине.

## Полезные информации

### 7. Подготовка хэрупу кадо

(карточка помощи)

«Карточка помощи» - это такая карточка, где на японском языке написаны адрес, фамилия и имя, номер телефона, хроническая болезнь, номер телефона (родителей, больницы и т. д.) на чрезвычайный случай. А также разговорник с терминами («Спасите!», «Где можно позвонить?», «Куда нужно убежать?») и так далее, применяющиеся в случае бедствия. Если сразу не сможете сказать на японском языке, то при наличии «карточки помощи», сможете передавать жестами. В зависимости от местного самоуправления, есть и такие районы, где для жителей иностранного гражданства составляют «специальную карточку» и распространяют бесплатно, но поговорив с семьёй, можно и составить свою «специальную карточку».

### 8. Если остановится электричка или автобус и трудно добираться до дома

Бывает, что под воздействием землетрясения в большой сфере прекращается движение общественного транспортного сообщения. Последите за обстановкой восстановительной работы, затем начинайте передвигаться. Если не предвидится возобновление, то подумайте о способе безопасности проведения времени на данном местонахождении (работа, школа и т. д.). Это для того, чтобы не подверглись вторичному бедствию, то есть, чтобы не заболели, длительное время находясь на вокзалах или автобусных остановках. К тому же, после возобновления при возвращении домой, на всякий случай приготовьте в сумке питьё и еду.

Хоть и окажетесь в такой ситуации по пути при возвращении домой, но действуйте спокойно. Когда много людей, которые не могут доехать до дома, бывает, что каждое местное самоуправление освобождают общественные заведения, например, школы, общественные здания и так далее. Местонахождение ближайших мест эвакуации можно узнать в полицейских пунктах.

Кроме того, в круглосуточных магазинах, семейных ресторанах, ресторанах быстрого

じょう つうわりようきん

常の通話料金がかかる。

じっさい ばっせい ゆうせん  
※実際に災害が発生した時は、被災地が優先されるため、被災地以外からの電話は、つながらない場合がある。

また、自宅では電話のそばに操作方法のメモを貼り、携帯電話の場合は持ち歩くとい良いでしょう。

この他に、メール用として「ケイタイ災害用伝言板」  
「災害用ブロードバンド伝言板 (web171)」でメッセージを登録して安否を確認する方法もあります。関心のある方は契約している電話会社のホームページや店頭で確認してください。

## お役立ち情報

### 7. ヘルプカードの準備

ヘルプカードとは、住所、氏名、電話番号、持病、緊急時の連絡先番号(親族、病院等)、非常時の用語・会話集(「助けてください」「電話はどこでかけられますか」「どこに逃げたいですか」などの日本語が記されたものです。

ヘルプカードを身につけて外出すると、とっさに日本語で言えない場合、指で示して意思を伝えられます。自治体によっては在住外国人のために独自に作成し、無料配布しているところもありますが、家族と相談しながら独自のカード作っても良いでしょう。

### 8. 電車やバスが止まって帰宅が困難になったら

公共交通機関が震災の影響を受けて広範囲でストップすることがあります。復旧の目処を見極めてから、移動を始めましょう。復旧しないようであれば無理に帰宅しようとせず、自分のいる場所(職場、学校等)で安全に過ごす方法を考えましょう。駅やバス停で長時間待たされて体調を崩したり二次災害に遭ったりすることがないようにしたいものです。また、復旧後、帰宅するときも、万に備えて水や食べ物をかばんに入れておきましょう。

もし、帰宅途中で帰宅困難になっても、慌てずに行動しましょう。各自治体では帰宅できない人が多いと、学校や公民館などの公営施設を開放するこ

приготовления питания и других заведений можно пользоваться туалетом и водопроводной водой, а также приобретать информацию, так как с префектурами, городами заключён договор помощи по отношению к тем, кто не может возвращаться домой во время возникновения бедствия.

## 9. Новости или разговор через составителя :

### (1) Легче связаться по телефон-автомату, чем по сотовому телефону?!

Наверное много и таких людей, которые во время бедствия испытали безвыходное положение, когда хотели связаться с семьёй, хоть и звонили, но не смогли дозвониться. Из-за того, что во время бедствия множество людей одновременно пользуются телефоном для уточнения судьбы своих родственников, долго будет длиться загромождённое состояние коммуникации. И тогда, кажется, не выдержит сама система коммуникации, в связи с чем потребуются время для восстановительной работы. Для того, чтобы избежать подобное наихудшее положение, так сказать, телефонными фирмами проводится контроль по отправке сообщений. Особенно, что касается сотовых телефонов, в связи с тем, что по количеству использования больше, чем установленные, вроде бы, труднее связаться.

По данным расследования маркетинговых исследовательских фирм, после бедствия от крупного землетрясения восточной Японии многие люди пытались звонить по сотовому телефону, но вроде бы, не очень могли дозвониться. А с другой стороны, с телефон-автомата на обычный телефон можно было дозвониться сравнительно легче. Как подготовка на случай бедствия рекомендуется носить с собой телефонную карточку, а также на тех вокзалах, местах и так далее, где проходите часто, заранее поискать местонахождение телефон-автоматов.

Для того, чтобы хоть немного обеспечить нормальную среду коммуникации, во время бедствия важно ограничивать пользование телефоном, кроме как в экстренном случае, например, вызывать скорую помощь и так далее, а также звонить только по существу.

### (2) Учение по предотвращению бедствий по сохранению жизни детей г. Камаиси

Когда смотрел по интернету новости, связанные с бедствием от землетрясения, увидел статью «Ивагэ ниппо» (10 апреля 2011 года) такого содержания : «Есть дети, которые смогли спасти свою жизнь от цунами, связанное с крупным землетрясением восточной Японии, раздробившее гигантскую плотину предотвращения цунами».

В этот раз во время бедствия от землетрясения, именно учение с детьми по предотвращению бедствий с 2004 года,

とがあります。最寄りの一時避難所は駅や交番などで確認できます。

また、コンビニ、ファミリーレストラン、ファーストフード店などでは、県や市と災害発生時の帰宅者支援の協定を結んでいて、トイレや水道水が使えたり、情報が得られたりします。

## 9. 編者の目に留まったニュースや話

### (1) 公衆電話は携帯電話より繋がりがやすい?!

災害が起きた時に、家族と連絡が取りたくて電話をかけたけれども、電話が繋がらなくて困ったという経験を持っている人も多いのではないのでしょうか。災害時は、多くの人が安否確認等で一斉に電話を使うので、通信が混雑している状態が続くこととなります。そして、あまりにも混雑が激しくなると、通信システム自体がパンクし、復旧作業に時間を要する状況になってしまうそうです。電話会社はそのような最悪の事態を避けるため、発信規制を行うということです。特に携帯電話は、固定電話より普及台数が多いこともあり、繋がりにくい状態になりやすいそうです。

マーケティング調査会社の調査によると、東日本大震災後に携帯電話から通話しようとした人は多かったのですが、あまり繋がらなかったようです。一方、公衆電話から固定電話への通話は比較的繋がりがやすかったということです。災害時の準備として、テレホンカードを持ち歩いたり、普段よく通る駅や場所などでは、どこに公衆電話があるかを探しておいたりすることが勧められていました。

災害時は、少しでも電話が繋がりがやすい環境にしておくために、救急車を呼ぶなどの緊急時以外の電話利用を控えたり、利用した場合も用件が済んだらすぐ切るようにすることが大切でしょう。

### (2) 釜石の子どもを守った防災教育

震災に関するニュースをインターネットで見ている時、岩手日報(2011年4月10日)の「巨大な防波堤を砕いた東日本大震災の津波から、自分の命を守り抜いた子どもたちがいる。」という記事が目にとまりました。

проведённое профессором Катада университета Гумма, достигло успеха. Здесь хотим ознакомить Вас с этим содержанием, так как считаем, что это для нас глубокоинтересующееся дело, которое будет служить инструкцией на случай бедствия.

В основе руководства профессора Катада есть идея такого содержания: «Для того, чтобы лицом к лицу стоять против страшной силы природы, необходима позиция, чем знание. Хоть и дети, должны научиться умению оценивать позицию с ответственностью за свою жизнь», профессор Катада дал детям не только основное знание необходимое на случай бедствия, но и в основном обучал следующим образом.

### ① Не надейся на предположение.

Имеется ввиду, что в непредвиденных случаях не сможете принимать соответственную меру, если будете надеяться на предположение.

### ② В данной ситуации найти наилучшее действие эвакуации.

Это о том, что бедствие обрушится не только от землетрясения, как проводили учение, но и различным образом.

### ③ Прежде всего, эвакуируйте людей.

В старину, вроде бы, люди говорили «цунами тэндэко», это такое учение, чтобы во время цунами люди разбежались в разные стороны (тэндэн барабара). Прилагать все силы для спасения своей жизни. В том смысле, что для окружающих людей является самым большим предупреждением об опасности, увидев то, как изо всех сил убегает человек.

Говорят, что в Китае есть поговорка «в природе нет гуманности», речь идёт о том, что в природе нет такой эмоции как «сочувствие» или «жалость». Думаю, что на самом деле так и есть. (M)

## 10. Полезные сайты (На 21 июля 2011 года)

И последнее, после бедствия от землетрясения различными сайтами предоставлены информации, связанные с землетрясением. Для соотечественников и их семей специально предлагаем посмотреть нижеуказанные сайты, которые сможете прочитать на русском языке. Предлагаем посмотреть по официальному сайту (на японском языке) Японского правительства и информацию, связанную с бедствием от землетрясения, атомных электростанций.

Кроме того, для приобретения информации, связанные с бедствием, полезны и сайты районных местных самоуправлений. Что касается участия в добровольной деятельности, то лучше сначала приобрести правильную информацию в Центре добровольного общества, то есть, в районном комитете социального благосостояния и так далее.

\* В том случае, если в связи с истечением

今回の震災では、群馬大学の片田教授が2004年から釜石市で子どもたちに行ってきた防災教育が功を奏したとのことでした。その内容は、私たちにとても災害時の行動指針になるとても興味深いものに思いましたので、ここで紹介したいと思います。

片田教授の指導には、「自然の猛威に向き合うために必要なのは、知識よりも姿勢。子どもでも、自分の命に責任を持って判断する姿勢を学んでほしい」という考えが根底にあり、子どもたちには、災害時の基本的知識を与えるだけではなく、主に次のように教えてきたそうです。

### ① 想定を信じるな。

想定に頼れば、想定外の事態に対応できなくなるということ。

### ② その状況下で最善の避難行動を取れ。

訓練通りの災害などはなく、様々な形で襲ってくるということ。

### ③ 率先避難者たれ。

昔の人は「津波でんでこ」と言ったそうだが、津波が来たらとにかく“でんでんばらばら”に逃げるとの教訓だ。自分の命を全力で守ること。必死で逃げる姿こそが周囲への最大の警告になるということ。

中国には「自然に仁なし」という諺があるようですが、自然には“思いやり”や“遠慮”などという感情はないということだそうです。正にそのとおりだと思います。(M)

## 10. お役立ちサイト (平成23年7月21日現在)

最後に、震災後様々なサイトから震災関連情報が提供されています。特に、帰国者や家族の方々のために、以下のロシア語で見られるサイトをご紹介します。日本の政府公式サイト(日本語)で震災や原発に関連するものもをご紹介します。

また、地域の災害関連情報を入手するのに自治体サイトも役立ちます。ボランティアの申し込みは、地域の社会福祉協議会などのボランティアセンターで確かな情報を確認してからが良いでしょう。

\* サイト掲示期間が削除されていた場合はご容赦くだ



срока не будет этого сайта информации, то просим прощения.

## ① «Правительственные официальные сайты»

### Страницы по принятием мер официальной резиденции премьер-министра

Информация о помощи со стороны правительства, исходящая от официальной резиденции премьер-министра.

<http://www.kantei.go.jp/>

### Министерство просвещения и науки

Информации, связанные с бедствием от землетрясения и радиоактивностью

(На японском языке)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/saigajohou/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/saigajohou/index.htm)

### Департамент потребителей

Ограничение отправки товаров и так далее, связанное с обнаружением радиоактивности (На японском языке)

<http://www.caa.go.jp/jisin/index.html#m03>

### Министерство здравоохранения труда и народного благосостояния

Информационный журнал «Новости по поддержке жизни» (с 1-го номера), полезный для помощи жизни и поддержки здоровья в пострадавших районах, а также для поиска работ; памфлеты и так далее, которые отвечают на вопросы беременных женщин и родителей по воспитанию детей, на беспокойные вопросы насчёт радиоактивных лучей. (На японском языке)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000017y8m.html>

### Департамент иммиграционного контроля

Специальная хом-страница Департамента иммиграционного контроля по бедствию от землетрясения (На японском языке)

<http://www.immi-moj.go.jp/>

## ② «Новости»

**Всемирная Н Н К** (Японская широковещательная корпорация)

(Вместе с текстовыми новостями есть и аудио)

Разноязычные новости Н Н К.

Опубликование текстовых и аудио новостей на русском языке.

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/info/select.html>

Новости NHK по радиовещанию, которые сможете слушать на русском языке.

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/radio/program/16lang.html>

## ③ «Разноязычный»

**Помощь Токийского университета иностранных языков многоязычной информацией по случаю бедствия от землетрясения**

Многоязычная информация «Токийского университета иностранных языков Научно-исследовательского Центра просвещения многоязычной и многонациональной культуры» по бедствиям

さい。

## ① 【政府公式サイト】

### 首相官邸災害対策ページ

首相官邸発の政府支援情報 (日本語)

<http://www.kantei.go.jp/>

### 文部科学省

震災関連情報と放射能関連情報 (日本語)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/saigajohou/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/saigajohou/index.htm)

### 消費者庁

放射能検出に伴う出荷制限等 (日本語)

<http://www.caa.go.jp/jisin/index.html#m03>

### 厚生労働省

被災地での健康維持や生活支援、しごと探しのために役立つ情報誌「生活支援ニュース」(第1号から); 妊娠中の女性や、育児中の母親の方向けに、放射線への心配に答えるパンフレットなど (日本語)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000017y8m.html>

### 入国管理局

入国管理局震災特設ホームページ (日本語)

<http://www.immi-moj.go.jp/>

## ② 【ニュース】

### NHKワールド

(文字ニュースとともに音声もあり)

NHKの多言語ニュース。ロシア語の文字と音声ニュースを掲載

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/info/select.html>

NHKのロシア語で聞けるラジオニュース

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/radio/program/16lang.html>

## ③ 【多言語】

### 東京外国語大学多言語災害情報支援

東京外国語大学多言語・多文化教育研究センターによる日本に住む外国人のための多言語災害情報(ロシア語)

東日本大震災に関する被災者向け情報<ロシア版>

[http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs\\_disaster\\_information/cat1036/russian/](http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/cat1036/russian/)

原子力発電所被害に関する基礎知識

для иностранных жителей Японии.

(На русском языке)

Информация, рассчитанная на пострадавших, связанная с крупным землетрясением восточной Японии.

(Издание на русском языке)

[http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs\\_disaster\\_information/cat1036/russian/](http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/cat1036/russian/)

Основное знание об ущербе атомной электростанции (Издание на русском языке)

[http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/cemmer/2011/03/\\_c.html](http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/cemmer/2011/03/_c.html)

#### ④ «Радиоактивность»

Независимое административное юридическое лицо

Универсальный радиологический научно-исследовательский институт  
Информация специальных органов, связанная с радиоактивностью.

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

#### ⑤ «Запланированное прекращение подачи тока и информация по транспортному сообщению»

Токийская электроэнергия

<http://www.tepco.co.jp/index-c.html>

Сайт о крупном землетрясении (землетрясение в северо-восточном районе недалеко от берега открытого Тихого океана) восточной Японии

<http://news.goo.ne.jp/feature/tohokuearthquake/>

#### ⑥ «Информация пострадавших местностей»

**Информационный Центр юридического лица районных самоуправлений (LASDC). Поиск карт самоуправлений всей Японии.**

Сайт по поиску хом-страницы местных самоуправлений всей Японии.

(На японском языке)

<https://www.lasdec.or.jp/cms/1,0,69.html>

**Комитет социального благосостояния всей Японии социального благосостояния юридического лица**

Из хом-страниц комитета социального благосостояния определённых крупных городов · административных единиц Японии. Предоставлены информации пострадавших районов и добровольной деятельности.

<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html>

(На японском языке)

<ロシア版>

<http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/cemmer/>

2011/03/\_c.html

#### ④ 【放射能】

独立行政法人 放射線医学総合研究所

専門機関による放射能関連情報

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

#### ⑤ 【計画停電・交通情報】

東京電力

<http://www.tepco.co.jp/index-c.html>

グーグル 東日本大震災 (東北地方太平洋沖地震)

サイト

<http://goo.gl/>

#### ⑥ 【被災地域情報】

財団法人地方自治情報センター (LASDC) 全国自治体マップ検索

全国の自治体のホームページの検索サイト。

(日本語)

<https://www.lasdec.or.jp/cms/1,0,69.html>

社会福祉法人全国社会福祉協議会

都道府県・指定都市社会福祉協議会のホームページから市区町村の社会福祉協議会を確認。被災地情報やボランティア情報を提供しています

<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html>

(日本語)



Сообщение «Центра по поддержке и связи  
китайских соотечественников» северо-восточных районов

11 марта 2011 года 14 часов 46 минут в районе восточной Японии произошло крупное землетрясение 7-й степени силы землетрясения магнитуды 9, гипоцентром землетрясения, которого является прибрежный район моря. В городе Сэндай, где находится «северо-восточный Центр», потеряли жизненное условие, то есть, лишились воды, газа, а также всю функцию средств общественного транспорта, например, автобус, метро и так далее. Особенно после землетрясения из-за цунами потерпели сокрушительный ущерб, обрушилось ни для кого непредвиденное огромное стихийное бедствие. Сильное землетрясение, потрясывающееся в течение 3-х минут вызывало 4 больших толчка, по прошедшим испытаниям думали, что должно уже утихать, но тут опять обрушивалась сильная тряска и так повторялось, из-за страха и беспокойства показалось неимоверно длительным промежутком времени, чем время реальной тряски.

В тот день в классе 5-го этажа на мероприятии общения тайкэкэн (тхай чхи чхуан: китайский вид спорта для самозащиты) участвовали 8 соотечественников, когда утихло землетрясение два сотрудника по лестнице побежали в класс и втроём с преподавателем эвакуировали всех соотечественников на место стоянки машин жилого здания Центра. После этого в тот момент, когда немного утихли толчки землетрясения, разрешили возвращаться домой, но в тот день сложилось такое положение, что уже не ходили ни автобусы, ни электрички, то есть, парализовало движение средств общественного транспорта. Поэтому даже те, кто обычно до Центра пользовались автобусами, пришлось идти пешком. Потом узнали о том, что из-за возвращения домой пешком длительное время, у некоторых заболели ноги и сходили в больницу. После землетрясения появились такие места, где потрескались дороги и осели земли, а также на дорогах разлетевшиеся стены и стёкла магазинов и так далее, сложилось очень опасное положение.

В мрачных круглосуточных магазинах, где по причине отключения электричества не загорались лампочки, образовалась длинная вереница людей, покупающих воду, продовольствие, батарейки и тому подобное. Были такие места, где в этот же день исчезали товары и закрывали магазины, а также где разрушились сами магазины, потерпели большой ущерб и не могли работать. Стали осознать, насколько серьёзно то, что считалось обычным делом «кушать». Среди тех, кто ведут образ жизни, контролируя питание, находятся в крайне тяжёлом положении, были и такие люди, которые по причине диабета и почечных заболеваний и так

平成23年3月11日午後2時46分頃、三陸沖を震源とする震度7、マグニチュード9を記録する東日本大震災が発生しました。東北センターがある仙台市では電気、水道、ガスのライフラインやバスや地下鉄の公共交通機関の全ての機能が失われ、特に沿岸部は地震発生後の津波により壊滅的な被害を受け、誰もが予想しなかった未曾有の大災害となりました。揺さぶられるような強い地震は約3分間の間に4回もの大きな揺れを起こし、今までの経験ではもう治まるであろうと思っただころにまた大きな揺れが襲って来るなど、不安と恐怖が重なり合い実際揺れている時間よりも途轍もなく長い時間感じられました。

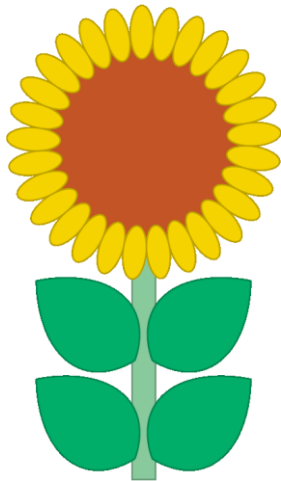
当日は5階の教室で8人の帰国者が交流事業の太極拳の教室に参加していましたが、地震の揺れが治まってから職員2人が階段で教室まで駆け上がり、講師の先生と一緒に3人で帰国者全員をセンター入居ビル前の駐車場に避難させました。その後、余震もやや落ち着いて来たことから帰宅していただくことにしましたが、当日はもう既にバスや地下鉄の公共交通機関は麻痺状態になっており、いつもはバスを利用してセンターに通って来る人も歩いて自宅に帰ることになりました。後から聞いた話ですが、この時長い時間自宅まで歩いて帰ったことにより足が痛くなり病院に行っただ方もいらっしゃったようです。地震後の道路は陥没している所や地盤が沈下している所、商店街の壁やガラスが壊れ道路に飛び散っている所等があり、とても危険な状況にありました。停電で電気の点かない薄暗いコンビニやスーパーには、水や食料品、乾電池などを購入する人で長蛇の列が出来、その日の夕方にはもう商品が無くなってしまい、店を閉じてしまうところや、店舗自体が壊滅的な被害を受け営業出来ないところもありました。普段当たり前に考えていた「食べ

だれ、podorvali zdorov'ye i popali v bol'nitsu na stacionarnoe lechenie. Takzhe iz-za togo, chto polnost'yu ostanovilas' funkciya obespecheniya zhizni, drozha ot straha, mnogim lyud'ya prishlos' provodit' bespokoinnye nochi v kholodnykh mrachnykh ubezhishchax, u sebya doma pod svetchkoy i fonar'em, gde net otoplenniya.

Odnako, dazhe pri takom khaotichnom polozenii ne bylo bol'shix skandalov. Pod zimnim nebo, kogda shel nebol'shoy sneg, soblyudya ochered', mnogie lyudi stoyali vereniцей za prodovol'stviem ili benzinom dazhe po 4 - 5 chasov, a na perekrestkakh, gde ne funktsionirovali svetofory, drug druga ustupali i bylo normal'noe transportnoe dvizhenie i tak dalee. To, chto pokazali vo vremya chrezvychaynogo polozeniya, i s drugikh stran vysoko ocenili blagorodnost' iskrennego natsional'nogo kharaktera yaponcev i oshutili dukh, vyzyvayushchiy naudezhu na puty vosstanovleniya.

V nashem Tsentre provodili tol'ko konsul'tatsionnyye meroprinyatiya, v pervuyu ochered', dumaya o bezopasnosti sootечественников, otmenili zanyatiya yaponskogo yazyka i meroprinyatiya obsheniya i kak soдействие zhizni v ubezhishche, v kakom trudnom polozenii okazalis' sootечественники. V svyazi s tem, chto s maya mesyatsa po kolichestvu tolchokov zemletряseniy stalo men'she, a takzhe normalizovalos' usloviye obespecheniya zhiznennogo obraza i polozenie sredstv obshchestvennogo transporta, so storony sootечественников pojavilos' bol'shoye zhelaniye vozobnovleniya zanyat'iy. Poэtomu v iyune mesyatsе, pochi cherez 3 mesyatsa posle zemletряseniya, Tsentr reshil vozobnovlyat' zanyatiya. Nesmotrya na to, chto otkrytie zanyatiya 1-go dnia sostoyalos' posle poludnya, sootечественники, kotorye zhzhdalis' etogo dnia, nachali sobiratsya v salone obsheniya s rannego utra i drug druga radovalis' za sohraneniye zhizni, so vsex storon razdavalis' radostnyye golosa.

V nashem Tsentre budet provoditsya proverka anket sootечественников, kotorye v etot raz ispytali zemletряseniye vostochnoy Yaponii, osobenno teh, kto prozheivat Iwatэ-kэн, Miyagi-kэн, Fukusima-kэн, gde postradali bol'she vsex. Будем брать во внимание то, какие меры принимали соотечественники, в этот раз непосредственно испытав землетрясение, какие проблемы и задачи были в то время и на будущее думаем сделать одним из способов предотвращения бедствий.



る」と言うことがこんなにも大変なことなんだという  
ことを思い知らされました。糖尿病や腎臓病  
等で食事管理をして生活している人にとっては、  
非常に厳しい状況に置かれ、体調を崩し  
入院された方もいらっしゃいました。またライフラ  
インが完全に機能停止してしまったため、多くの方  
が蝋燭や懐中電灯といった薄暗い光の中  
で、暖房もない寒い避難所や自宅の中で不安に震え  
る夜を過ごすことになりました。

しかしこの様な大混乱の中でも大きな争い事  
もなく、多くの方々が秩序正しく食料品やガソリン  
を求めて4時間も5時間も小雪が舞う寒空に立ち  
並び、交通信号も機能しない交差点では、お互い  
に行き先を譲り合って交通がスムーズに流れる等、  
非常時に見せた日本人の底力国民性の高さは  
諸外国からも絶賛され、復興へと立ち向かう力  
強い息吹を感じました。

当センターでは帰国者の安全な通所を最優先に  
考え、日本語教室と交流事業はお休みにし、  
帰国者が直面する避難生活へのサポートとして相  
談事業のみを行って来ましたが、5月に入り余震の  
回数も少なくなり、ライフラインや公共交通機関も  
通常の状態に戻り、また帰国者の方々からはセンタ  
ーの再開を待ち望む声が大きくなり、震災から約3  
カ月が過ぎようとする6月にセンターを再開すること  
になりました。1日の始業式には午後からの開始  
にも関わらず、交流サロンにはこの日が来ることを  
心待ちにしていた帰国者の方々午前中の早い  
時間から集まり出し、お互いの無事を喜び合う歓  
喜の声が響き渡っていました。

当センターでは東日本大震災を経験され、特に被害  
の大きかった岩手県、宮城県、福島県にお住まいの  
帰国者の方々にアンケート調査を行い、言葉の壁  
や生活習慣の異なる帰国者の方々が、今回の震災  
に直面してどう対処したのか、そこにはどのような  
問題点や課題があるのか導き出し、今後の防災  
対策の一助としたいと考えています。

После катастрофы атомных электростанций

Продолжаются дни, неравнодушные к новостям, связанным с атомными электростанциями. Обобщили основные информации до 10 июля.

1. Сколько времени понадобится для улаживания последствий катастрофы?

В июне месяце Токио Дэврёку призналась в том, что в 3-х атомных электростанциях Фукусима из-за перегрева на ранней стадии после катастрофы на дне резервуара высокого давления накопились (мэруто даун) расплавленные трубы ядерного топлива. Оказывается в резервуаре высокого давления и на дне резервуара атомного реактора, которое закрывает это, тоже есть повреждённое место и охлаждали, обливая водой трубы ядерного топлива, из резервуара реактора вытекла вода заражённой радиоактивным веществом и накопилась под турбинным корпусом. К счастью, предотвращается повышение температуры топливной трубы, поэтому говорят, что хуже этого наверняка не будет.

По докладу Токио Дэврёку, что касается работы по улаживанию катастрофы, то продвигается в таком порядке : ① стабильное охлаждение ядерного реактора, ② извлечение топливных труб, ③ ликвидация ядерного реактора.

① Стабильное охлаждение ядерного реактора – это вторичное использование для охлаждения активной зоны реактора после замены чистой водой, устранив радиоактивное вещество, выкачивая заражённую воду турбинного корпуса. Называется «способом обливания циркуляцией», если этим способом добьются успеха, то как раньше не надо будет сливать заражённую воду, а можно будет стабильно охлаждать путём рециркуляции.

Если пойдёт всё благополучно, то в январе следующего года, вроде бы, должно быть в холодном состоянии ниже 100 градусов, но до сих пор в установках неоднократно происходят проблемы, поэтому не можем относиться оптимистично, будет ли продвигаться по плану или нет.

Извлечение топливных труб по пункту ② - этот процесс работы заключается в извлечении топливных труб из резервуара атомного реактора и перенести в другое место, затем плотно закрыть для того, чтобы не выделялись облучённые вещества.

③ Ликвидация ядерного реактора – это последний этап, снести, разобрав корпус атомного реактора, но говорят, что до этого этапа пройдёт несколько десятков лет.

Одновременно с работой по ликвидации ядерного реактора, в ближайших районах

原発関連ニュースから自が離せない日々が続いています。7月10日までの主な情報をまとめました。

1. 事故の収束までどのくらいかかるの？

6月になって東京電力は、福島原発の1号機から3号機で核燃料の棒が、事故後早い段階で熱くなって溶け落ち、圧力容器の底に溜まっていたこと(メルトダウン)を認めました。圧力容器やそれを覆っている格納容器の底にも壊れた箇所があるらしく、燃料棒を冷やそうと注いだ水が、放射性物質を帯びた汚染水となって格納容器から漏れ出し、タービン建屋の地下に溜まっています。幸い、燃料棒の温度の上昇は防げているので、これ以上の大事には至らないだろうと言われています。

東京電力の発表によると、事故の収束にむけた作業は、①安定的な冷却、②燃料棒の回収、③廃炉の順に進められます。①の安定的な冷却とは、タービン建屋内の汚染水をくみ上げて放射性物質を取り除き、きれいな水に変えた上で、炉心を冷やすために再利用するというものです。循環注水方式と呼ばれていますが、この方法が成功すれば、以前のように汚染水を垂れ流すのではなく、再利用しながら安定的に冷やすことができます。順調にいけば来年1月頃には100度以下の冷温状態になるはずですが、これまで度々装置にトラブルが発生しているので、予定通り進むかどうか楽観はできません。

②の「燃料棒の回収」とは、格納容器から燃料棒を取り出し、別の場所に移して、放射性物質が出ないよう封じ込める作業です。建屋内は強い放射線が降り注いでいて、そのままでは作業ができないため、放射生物質の除去装置をはじめ新たな技術開発が必要で、回収作業は10年後にな

原子電廠需要 必要 作事 (例如, 測定 表面層 土質.) 且 除去 放射性物質, 散布 周圍 環境 中, 即 是, 從事 如此 稱作 廢除. 雖然 清理, 但 不能 恢復 以前 狀態 如 故 災情 且 問題 在 於, 能否 降低 輻射 劑量 至 如此 程度, 使 人類 能 居住. 無論 何種 情況 均 需要 勞力 且 費用 龐大.

## 2. 何 謂 « хотто спотто » ?

Хотто спотто (горячие точки) – это о тех районах, где большое накопление радиоактивных веществ, чем в ближайших районах. Вроде бы, специальными терминами облучённые вещества называются «хотто атому (горячий атом)», вытекшие облучённые вещества (по весу и форме похожи на вулканический пепел) из атомных электростанций Фукусима превращались в комки (пуруму) наподобие туч и уплывали далеко. Когда на полпути пойдёт дождь или подует ветер в нижнем направлении, то в тех районах немного повысится радиационная доза, так как падает на поверхность земли.

Говорят, что называется «хотто спотто», в том смысле, что в этом месте много горячих атомов.

Кроме того, причиной появления «хотто спотто» является связь и с рельефами местностей, кроме как в случае столкновений «пуруму» со склонами сопков или высотными зданиями, даже в беспрепятственных случаях, то есть, при столкновений с впадинами, рисовыми полями, равнинами и так далее, бывает, что ограниченными местами падают облучённые вещества. Знают, что в южных районах Ибараки, Сайтама, Тиба, некоторых районах Токио есть «хотто спотто», словно следует течению «пуруму» второй декады марта, когда была наивысшая концентрация радиации.



Кроме этого, ещё в повседневном образе жизни возможно есть места, которые должны называться «мини хотто спотто». Радиоактивные вещества накапливаются в различных местах, например, в зарослях, сугробах, под водосточными желобами, в грязях канализационных канавок и так далее.

В случае района Канто, хоть и называются «хотто спотто», но по сравнению с годовым 20 миллизиверт (В пересчёте в микрозиверт в час будет 3.2), являющийся установленной нормой Японией для эвакуации, будет 1 часть большого количества доз, но поскольку с самого начала по норме (международная

るそうです。

③の廃炉とは、最終的に原子炉建屋を解体して撤去することで、ここに至るには数十年かかるとも言われています。

廃炉に向けた作業と同時に、原発周辺では、除染といった環境にばら撒かれた放射線物質を取り除く作業（例えば表土を削る）にも取り組まなければなりません。除染しても、事故前の状況に戻ることはできず、人が住めるレベルの放射線量に下げられるかどうかは鍵です。また、集められた汚染土などを、最終的にどう処理するのも問題です。いずれにしろ長い年月にわたる努力と莫大な費用が必要です。

## 2. ホットスポットって何？

ホットスポットとは、放射線物質が周辺の地域より多く蓄積された地域のことです。放射性物質を専門用語でホットアトムと呼ぶそうですが、福島原発から流れ出た放射性物質（量や形が火山灰に似ている）は、雲のような固まり（ブルーム）となって、遠くまで流れていきました。途中雨が降ったり、下に向かう風が吹いたりすると、地上に落ちるので、その地域では放射線量が少し高くなります。これをホットアトムが多い場所という意味でホットスポットと呼ぶのだそうです。また、ホットスポット誕生の原因は、地形とも関係があって、ブルームが山の傾斜地や高いビルに衝突した場合の他、盆地、田んぼ、平原など、遮るものがない場合にも、局地的に放射性物質が落ちる場合があるそうです。3月中旬、最も放射線濃度が高かった頃のブルームの流れに沿うように、茨城南部 埼玉、千葉、東京の一部地域で、ホットスポットが点在することがわかっています。これとは別に、身近な生活の中にミニホットスポットというべき場所が存在する可能性があります。放射線物質が溜まりやすい場所、例えば、草むら、雨どいの下、

норма) 許容放射線量の年間限度は、通常、1ミリシーベルトと見なされています。驚くべきことに、すべてが心配です。

С другой стороны, как в Бразилии, хоть и составляет доза облучения от природного мира 10 миллизиверт в год, есть научный работник с оптимистическим настроением, ссылаясь на то, что не приносит особого вреда на здоровье.

В ситуации расхождения во мнениях, многие жители находятся в растерянности, чему же верить в конце концов.

Кстати, темой разговора стала о том, что из чая некоторых районов Канагава и Сидзуока обнаружены радиоактивные вещества высокой концентрации, но вроде бы, об этих районах не говорят «хотто спотто».

Считают, что причина связана с особенностью роста чая. Побег, которые являются сырьём чая, в процессе роста впитывают питание со старых листьев.

В середине марта, когда «пуруму» проходил через Канагава, старые листья поглощали радиоактивные вещества и из-за того, что потом побеги впитывали их, сконцентрировались радиоактивные вещества.

### 3. Как защищать детей от радиоактивных веществ ?

В префектуре Фукусима среди родителей распространены беспокойства за ущерб здоровью грудных детей и малышей, которые легко подвергаются радиации. Что касается школ, то по требованию отцов и матерей, во многих школах стали измерять дозу радиоактивного облучения территорий школ и проходимых дорог, а также проводить очистку. Говорят, что по сравнению со взрослыми, дети подвергаются радиоактивному облучению в два или три раза больше. В радиоактивном облучении есть внешнее облучение и внутреннее облучение. Внешнее радиоактивное облучение можно избежать, если находиться подальше от радиоактивных веществ, а внутреннее облучение зависит от вдыхания радиоактивных веществ вместе с воздухом, а также от поглощения в организм вместе с едой и так далее и длительное время в организме сохраняется облучение. Желательно, во чтобы то ни стало кормить детей безопасной едой и предотвращать внутреннее радиоактивное облучение. Недавно с какой-то части говядины производства префектуры Фукусима обнаружили радиоактивное вещество, превышающее установленную норму и стало предметом разговора. Предполагают, что причиной является то, что кормили коров облучёнными соломами. В связи с тем, что проверяли внешнее радиоактивное облучение коров, а внутреннее не проверяли,

風の吹き溜まり、下水の集まる側溝の汚泥など様々です。関東地方の場合、ホットスポットといっても、国が避難基準としている年間20ミリシーベルト（毎時に換算すると3.2マイクロシーベルト）と比べて、その数分の1程度ですが、もともと平常時の基準では（国際基準）年間許容量は1ミリシーベルト（自然界からの放射線を除く）ですから、心配する声があるのも無理はありません。一方で、ブラジルのように自然界からの放射線量が年間10ミリシーベルトでも、特に健康被害が出ていないことを理由に、楽観視する研究者もいます。見解が分かれる中で、一体何を信頼すればいいのか、住民の間で戸惑いが広がっています。

ちなみに6月頃、神奈川や静岡の一部の地域のお茶から高濃度の放射性物質が検出されたことが話題になりましたが、それらの地域はホットスポットというわけではないようです。原因はお茶の成長の特色に関係があると見られています。お茶の素となる新芽は、成長する過程で古い葉から栄養を吸収します。3月半ばブルームが神奈川を通過した際、古葉は放射性物質を取り込みましたが、後に新芽がこれを吸収した結果、放射性物質が凝縮されてしまったというわけです。

### 3. どうやって、放射性物質から子どもを守るの？

福島県内では、親たちの間で、放射線の被害を受けやすい乳児や幼い子どもへの健康被害を心配する声が広がっています。学校側も父母の要請を受けて、敷地や通学路の放射線量を測定したり、除染を行ったりするところが増えています。子どもは大人と比べて放射線の影響を2倍から3倍受けやすいともいわれています。また、被ばくには外部被ばくと内部被ばくがあります。外部被ばくは、放射性物質から離れれば大丈夫ですが、内部被ばくは空気といっしょに放

распространилось в некоторых местностях. Думаем, что впрямь усовершенствуется способ проверки, однако из-за этого случая по всей Японии вызывает большой интерес к безопасному питанию. Поэтому в этот раз ознакомим вас со способами приготовления блюд при домашних условиях, в связи с которым можно уменьшить радиоактивные вещества. Что касается радиоактивных веществ, то есть несколько видов, например, йод, цезии и прочие, но в данном случае исключаем объяснение о том, что и насколько можно уменьшать.

(Кроме информационных передач NHK, смотрите и специальные информационные сайты.)

**Вообще, важно мыть овощи, особенно будет эффективно, если избавиться от терпкости листовых овощей, например, шпинат, комацуна и так далее. Кроме того, хорошо бы мариновать такие овощи, как капуста, огурцы, — салат латук и прочие, так как уксус имеет действие очищающего средства. А корнеплодные овощи, то есть, морковь, картофель и так далее, нужно хорошо промывать и очищать от кожуры. Что касается рыб, то во внутреннем органе легко собирается радиоактивное вещество, поэтому нужно выпотрошить и хорошо промыть. Мясо и рыбу, лучше всего, отварить заранее, но бульон с выделенным радиоактивным веществом нужно выбросить. Ракушки и креветки нужно промывать в подсоленной воде.**

Как проснётся утром, одновременно с прогнозом погоды нужно узнавать степень радиоактивных лучей, затем при выходе из дома брать с собой гейгеровский счётчик (дозиметр). Есть люди, которые ведут такой повседневный образ жизни. Ссылаясь на слово «непредвиденность», в «заботливой стране» Японии, где в данное время никто не привлекается к ответственности, сколько же лет и месяцев впрямь должны переносить радиоактивные вещества жители Фукусима и мы.

(H)

放射性物質を吸い込んだり、食べ物などと一緒に体内に取り入れたりすることによって、体内で長時間被ばくし続けます。こどもにはできるだけ安全なものを食べさせて内部被ばくを防ぎたいものです。先日福島県産の牛肉の一部から基準値を超える放射性物質が検出され話題になりました。牛に放射性物質で汚染されたわらを食べさせたことが原因とみられています。牛の外部被ばくは検査したが、内部被ばくは検査してなかったため一部の地域に流通してしまいました。今後検査方法は改善されるとおもいますが、これを機に食の安全性についての関心が全国的に高まっています。そこで今回は、家庭でできる工夫として、放射性物質を減らす調理例をご紹介します。放射性物質はよう素、セシウムなどいくつかの種類がありますが、ここでは何をどの位減らせるかの説明は省きます。(NHKの報道番組他、専門的なサイト情報を参考)

野菜全般に水洗いが大切だが、特にほうれん草、小松菜などの葉物類はあく抜きが効果的。また、酢は洗浄作用があるので、キャベツ、レタス、胡瓜など酢漬けにするのもよい。にんじん、じゃがいもなど土中で育つものは、よく洗って皮をむく。魚は、内臓に放射性物質が集まりやすいので、はらわたを取ってよく洗う。肉と魚は事前に煮るとよいが、放射性物質が溶けたゆで汁は捨てる。貝やエビは食塩水で洗う。

朝目覚めたら、天気予報とともに、地元の放射線量をチェックし、ガイガーカウンターを持って外出する。そんな日常を送る人たちがいます。「想定外」という言葉の下、いまのところ誰も事故の責任を問われていない「優しい国」ニッポンで、福島の人たち、そして私たちは、これから先どのくらいの年月を、放射性物質と向き合っていくことになるのでしょうか。(H)



日本の家庭料理 簡単ベイクドチーズケーキの作り方(18cm丸型 1台分)

Простой способ выпечки торта из сыра  
(18 см на 1 торт круглая форма)

《Продукты для выпечки торта》

250 г сыра со сливками 70 г сахара  
2 яйца 200 мл сливок 30 г муки «хакурики  
(мука для тортов, тэмпура и т. д.)»  
чуть-чуть лимонного сока  
чуть-чуть ванильной эссенции  
90 г сухого печенья 40 г сливочного масла

《Подготовка》

- Сыр со сливками и масло оставить при комнатной температуре.
- Миксером размельчить печенье. (Для тех, у кого нет миксера, класть печенье в целлофановый мешочек и размельчить скалкой.)
- По отдельности взбивать сливки и яйца взбивалкой или ручным миксером. (Если при взбивании добавить немного сахара, то будет взбиваться быстрее.)
- Нагреть духовку на 170-180 градусов.
- Просеять муку для того, чтобы не было комочков.

《Способ приготовления》

- ① Тщательно перемешать размельчённое печенье со сливочным маслом, которое было при комнатной температуре, затем класть тесто на форму, постеленную кулинарной салфеткой, ровно расстелить обратной стороной ложки и остужать в холодильнике 30 минут. (Это будет основанием торта из сыра.)
  - ② Класть в миску сыр со сливками, по чуть-чуть добавляя взбитые сливки, затем взбивалкой или деревянной лопаточкой хорошо перемешать до кремового состояния.
  - ③ Добавить в миску сахар, яйца, ванильную эссенцию, лимонный сок и перемешать.
  - ④ Добавить в миску взбитый белок и перемешать.
  - ⑤ В конце в ④ насыпать муку и слегка перемешать.
  - ⑥ В ① вылить ⑤.
  - ⑦ Выпекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов. Когда слегка подрумянится, выпекать, регулируя температуру или же накрывая фольгой, так как в зависимости от духовки отличается выпечка.
  - ⑧ Когда испечётся, хорошо остужать при комнатной температуре, затем остужать в холодильнике 2 - 3 часа и торт будет готов.
- ※ Будет вкусно, даже без выпечки основания из печенья.

Обязательно попробуйте приготовить!

(K)

《材料》

クリームチーズ 250g 砂糖 70g 卵 2個  
生クリーム 200ml 薄力粉 30g レモン汁 少々  
バニラエッセンス 少々 ビスケット 90g バター 40g

《下準備》

- クリームチーズとバターを常温に戻しておきます。
- ミキサーを使ってビスケットを細かく砕きます。(ミキサーをお持ちでない方は、ビニール袋に入れて、めん棒でたたいて細かく砕いて下さい。)
- 生クリーム、卵白を泡立て器やハンドミキサーを使って別々に泡立てておきます。(砂糖を少し加えて泡立ると泡立つのが早くなります。)
- オープンを170~180度に温めておきます。
- 薄力粉は塊を除くためにふるっておきます。

《作り方》

- ① 砕いたビスケットに常温に戻したバターをよく混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた型にスプーンの裏を使って平らにし、敷き詰め冷蔵庫で約30分冷やし固めます。(チーズケーキの土台となります。)
- ② ボールにクリームチーズを入れて泡立てておいた生クリームを少しずつ加えながら、泡立て器や木べらを使いクリーム状になるまでよく混ぜます。
- ③ ②に砂糖、卵黄、バニラエッセンス、レモン汁を加えて混ぜます。
- ④ ③に泡立てた卵白を加えてかるく混ぜます。
- ⑤ 最後に④に薄力粉を入れてかるく混ぜます。
- ⑥ ①に⑤を流し入れます。
- ⑦ 180度のオーブンで40分焼きます。うっすらと焼き色がついてきたら、オーブンによって焼き加減が違ってきますので、温度を調節したり、アルミホイルを被せたりしながら焼いてください。中まで焼けているかは、竹串をさして生地がつかなくなったら焼き上がりの目安です。
- ⑧ 焼きあがったら常温で十分粗熱をとり、冷蔵庫に入れて約2~3時間冷やしたら出来上がりです。

※ビスケットの台を敷かないで焼いて

も美味しいです。是非お試しください!! (K)



しかく と ちようざいやっきよくじ ち  
資格を取ろう 「調剤薬局事務」

Давайте приобретать квалификацию  
«Аптечная работа по приготовлению лекарств»

На этот раз «Давайте приобретать квалификацию» ознакомит вас с аптечной работой по приготовлению лекарств. А где вы получаете лекарства, когда ходите в больницу? В большинстве случаев, ведь, получаете лекарства в аптеке, находящейся вне больницы. В настоящее время распространяется такое представление, что медицинское обслуживание и выдача лекарств должны быть по отдельности. В связи с этим аптеки, которые раньше были внутри больниц, стали самостоятельными как аптека по приготовлению лекарств. В результате этого в аптеках по приготовлению лекарств повысился спрос на таких работников.

Работник аптеки по приготовлению лекарств, это штатный работник, который исполняет обязанность по приёму рецептов и расчёту. Поскольку эта работа связана с выдачей лекарств по рецептам, выданными органами медицинского обслуживания, необходимы такие штатные работники, которые понимают структуру расчёта по приготовлению лекарств и могут производить расчёт за приготовление лекарств и предъявлять счёт. Поскольку основной работой является делопроизводство, можно сказать, что эта работа подойдёт людям с аккуратной натурой, которые смогут работать старательно.

Предполагают, что впредь даже во многих аптечных магазинах лекарства будут выдаваться по рецептам. Если эта тенденция будет широко распространяться, то во всех многочисленных аптечных магазинах всей Японии будут требоваться работники по приготовлению лекарств и наверняка ещё больше потребуются кадры.



こんかい  
今回の「資格を取ろう」は、調剤薬局事務です。みなさんの行く病院では薬をどこでもらいますか。薬は病院の外にある薬局

でもらうことが多いですね。あお げんざい いりよう  
現在、医療と薬の処方については別々に べつべつ あこな  
行くべきだという考え方が広がりつつあります。そのため、い  
ぜん なが  
前は病院の中にあつた薬局が調剤薬局として  
どくりつ  
独立してきています。その結果、調剤薬局で働  
く調剤薬局事務の需要が高まってきているので  
す。

調剤薬局事務は、医療機関で出される処方せん  
み  
を見て薬を処方する仕事にかかわります。処方せ  
んの受付や会計を担当する事務スタッフです。  
ほうしゅう しく りかい  
調剤報酬の仕組みを理解し、調剤報酬を計算  
して請求できる事務スタッフは欠かせません。  
せいぎょう ちゆうしん  
事務作業が中心ですから、几帳面な性格  
で、こつこつと働ける方が向いていると言えるで  
しょう。

こんご だらっくすとあ  
今後はドラッグストアなどでも薬の処方をする  
ことが多くなると見込まれています。この動きが  
ほんかくか にほんぜんこく たすう  
本格化すれば、日本全国に多数あるドラッグス  
トアでも調剤薬局事務が必要となり、さらに多く  
のじんざい もと  
人材が求められるでしょう。調剤薬局事務とし  
て働くことを考えてみてはどうですか。

## «Общий обзор экзаменов»

Название квалификации – это «Заведующий по приготовлению лекарств». Экзамены проводятся в год 6 раз (январь; март; май; июль; сентябрь; ноябрь), образование и практический стаж не требуются. Плата за экзамены 5000 иен, по практике и учебным предметам всё вместе экзамены проводятся в течение 2-х часов. Возможность на успешную сдачу экзаменов около 50 %.

## «Содержание экзаменов»

Есть 2 вида экзаменов, по учебным предметам и практике. Что касается экзаменов по учебным предметам, то будут 10 вопросов и проводится способом теста, проверяемым компьютером. Вопросы будут по таким знаниям, как «система медицинского страхования, оплата из расчёта приготовления лекарств», «подсчёт оценки оплаты по приготовлению лекарств», и «специфические названия медикаментов» и так далее.

Кроме того, на практическом экзамене нужно будет составлять 3 спецификации по приготовлению лекарств. Условие успешной сдачи экзаменов по учебным предметам, это при столбальной системе должны набрать свыше 70 % и по практике свыше 70 %.

О подробностях смотрите по нижеуказанному Web сайту «Ассоциации по содействию аттестаций квалификаций».

<http://www.ginou.co.jp/>

## «Способ обучения»

Есть такие способы, как купить пособия, учебные материалы и заниматься самостоятельно или же учиться заочно. В случае самостоятельного обучения, вроде бы, важным является знание частовстречающихся специфических терминов, связанные с медицинским обслуживанием. Для тех, кто впервые будет изучать материал, связанный с медицинским обслуживанием, думаем, что будет трудно. В случае заочного обучения придётся учитывать преимущество приобретения содействия в обучении и расходы на обучение (За 4 месяца обучения – примерно от 30 до 40 тыс. иен). (K)

## ＜試験概要＞

資格の名称は「調剤事務管理士」です。試験は年に6回(1月・3月・5月・7月・9月・11月)行われ、学歴や実務経験などは問われません。受験料は5,000円で、試験時間は実技と学科をあわせて2時間です。合格率は約50 %です。

## ＜試験内容＞

学科と実技の2種類があります。学科はマークシート方式で10問出題され、医療保険制度や調剤報酬の請求、調剤報酬点数の算定、薬剤用語についての知識などが問われます。

また実技では、調剤報酬明細書を3枚作成することが求められます。合格の条件は、学科試験で100点満点中70点以上、実技試験で満点の70%以上となっています。

詳しくは、以下の技能認定振興協会Webサイトで確認してください。  
<http://www.ginou.co.jp/>

## ＜学習の方法＞

参考書や教材を購入して独学する方法や通信講座で学ぶ方法などがあります。独学する場合には、頻出する医療関係の専門用語の学習がカギとなるようです。初めて医療関係のことを学ぶ方にとっては難しいと思われま

す。通信講座で学ぶ場合には、学習のサポートが得られる利点と、受講の費用(4カ月程度で約3、4万円)を考慮したほうがいいでしょう。(K)

# 資格を取ろう「測量士補」

## Давайте приобретать квалификацию «Помощник топографа»

Приходилось ли вам видеть на дороге измеряющего человека? На различных объектах строительных работ, например, строительство дорог, зданий, мостов и так далее, вначале проводится измерение. На запланированных местах под строительство измеряют точные местоположение, высоту, длину, площадь и тому подобное. Всё это измеряют те, которые имеют квалификацию «топографа» и «помощника топографа». В этот раз ознакомим вас с этой квалификацией «помощника топографа».

«Помощник топографа» выполняет измерительную работу по топографическому плану, составленному «топографом». Как по значению слова, это работа помощника «топографа». В



зависимости от результата этого измерения, устанавливают план освоения, а также изменяют условие строительства, поэтому необходима техника

точного измерения и высокого уровня. Разумеется, требуется специальное профессиональное знание, но требуется и аккуратность работы, а также умение работать в содействии с членами топографической бригады.

Если будете иметь квалификацию «помощника топографа», то легче сможете устроиться на фирму, которая связана с топографической работой или же со строительством. К тому же, на основании практического стажа топографической работы и приобретения профессионального знания, мастерства, можно подняться на должность «топографа», затем на «исследователя земель и домов». Впредь, в связи с усовершенствованием автомобильных устройств «ка-наби (Устройство, указывающее путь, уточняя координаты.)» и «GPS (Система глобального определения координатов)», возможно ещё больше увеличится потребность как профессия.

### «Общий обзор экзаменов»

Экзамен проводится в год 1 раз в мае месяце. Не будут спрашивать насчёт образования, практического стажа, возраста и так далее. Районы приёма экзамена: Хоккайдо, Мияги-кэн, Акита-кэн, Токио-то, Ниигата-кэн, Токаяма-кэн, Айчи-кэн, Осака-фу, Симанэ-кэн, Хиросима-кэн, Кагава-кэн, Фукуока-кэн, Кагосима-кэн, Окинава-кэн.

Для того, чтобы сдать экзамены, примерно, в

みなさんは道路で測量している人を見かけたことがありますか。道路や建物、橋などあらゆる建設工事で最初に行なうのが測量です。工事予定地の正確な位置や高さ、長さ、面積等を測量します。これらの測量を行なっているのが、「測量士」「測量士補」の資格を持った人たちです。今回はこの「測量士補」を取り上げます。

「測量士補」は「測量士」が作成した測量計画にそって測量を行ないます。文字通り、「測量士」を補佐する仕事です。この測量の結果によって開発計画を決定したり、建設条件を変更したりするので、正確で高度な測量技術が必要です。測量の専門知識はもちろん、作業の正確さや測量チームのメンバーと協力して作業ができることも求められます。

「測量士補」の資格があれば、測量や土木関連の会社への就職が有利になり、さらに実務経験を積んで専門的な知識と技術を身につけることによって、測量士や土地家屋調査士へとステップアップできます。今後、自動車のカーナビやGPS装置の開発が進むことによって職業としてのニーズが一層高まる可能性があります。

### ＜試験概要＞

試験は年に1回5月に行なわれます。学歴や実務経験、年齢などは問われません。受験地は、北海道、宮城県、秋田県、東京都、新潟県、富山県、愛知県、大阪府、島根県、広島県、香川県、福岡県、鹿児島県、沖縄県です。

試験を受けるには1月中旬頃に、関係機関(国土院、地方測量部など)に受験願書を

середине января нужно подавать заявление в соответствующие органы (Государственный географический институт; районный топографический отдел и т. д.) и до последней декады февраля пройти формальности по сдаче экзаменов.

### «Содержание экзаменов»

Без практических экзаменов, только письменные экзамены способом теста, проверяемый компьютером. Будут около 30-ти вопросов по 8-ми учебным предметам : законы, связанные с измерением, многостороннее измерение, система глобального определения координатов, измерение уровня, измерение рельефов местностей, топографическая съёмка, составление топографической карты, практическое измерение. Ориентировочный результат по сдаче экзаменов : 65 % правильных ответов. Время экзаменов в течение 3-х часов.

О подробностях смотрите на нижеуказанных страницах информации экзаменов Государственного географического института. Опубликованы и те экзаменационные вопросы, которые были в прошлый раз.

<http://www.gsi.go.jp/LAW/SHIKEN/SHIKEN-top.htm>

### «Способ обучения»

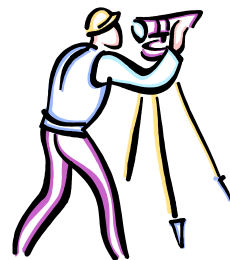
В профессиональном училище есть курсы топографического проектирования, в течение 1-го года можно научиться основательно. Кроме как по учебным предметам, можно обучаться и практически, поэтому, наверняка, приобретёте основу знания. Обращайтесь на ближайшую биржу труда. Кроме того, есть и другие способы обучения, например, купить пособие или учебный материал и заниматься самостоятельно или же учиться заочно и так далее. При любых из этих способов требуется математическое знание в пределах уровня средней школы высшей степени, так как среди экзаменационных вопросов включены и вычислительные вопросы, поэтому, может быть, для затрудняющихся по математике, будет трудновато.

Интересующимся предлагаем обязательно испытать эту возможность. (K)

せいきゅう げじゆん てつづ  
請求し、2月下旬までに受験手続きをすることが  
必要です。

### ＜試験内容＞

しけんないよう  
じつぎ ひっき  
実技試験はなく、筆記試験のみ  
で、ごしたくいつ まーくしーと  
で、五肢択一のマークシート  
ほうしき  
方式です。測量に関する法規  
たかく はんちきゅうそくいしすてお  
多角測量、汎地球測位システム  
すいじゆん ちけい  
測量、水準測量、地形測量、  
しゃしん ちずへんしゅう おうよう かもく  
写真測量、地図編集、応用測量の8科目から  
やくもんしゅつだい ごうかく めやす せいかいりつ  
約30問出題されます。合格の目安は正解率  
ばーせんといじょう じかん じかん  
65 % 以上です。試験時間は3時間です。



くわ いか じょうほう  
詳しくは、以下の国土地理院の試験情報  
ページをご覧ください。過去に出題された試験  
もんだい こうかい  
問題も公開されています。

<http://www.gsi.go.jp/LAW/SHIKEN/SHIKEN-top.htm>

### ＜学習の方法＞

がくしゅう ほうほう  
くねんこう せっけい こーす  
職業訓練校には測量設計のコースがあり、1  
年かけてじっくり取り組むことができます。学科  
だけでなく実技の勉強もでき、基礎力がしっかり  
身につくでしょう。お近くのハローワークでおた  
ずねください。他にも参考書や教材を購入  
して独学する方法や通信講座で学ぶ方法などが  
あります。いずれの方法で学習するにしても、試  
験問題の中には計算問題も含まれ、高校卒業  
ていど すうがく がくりよく  
程度の数学の学力が求められるので、数学の  
にがて すこ たいへん  
苦手な方には少し大変かもしれません。

きょうみ きかい  
興味のある方は、ぜひこれを機会に始めてみて  
はいかがでしょうか。(K)

# 現代人を悩ます腰痛・膝痛—自宅でできる予防方法—

## Радикулит и боли коленных суставов, заставляющие страдать современных людей -Профилактический способ, которым можно заниматься дома-

На основании исследования основы жизни народа Министерства здравоохранения труда и народного благосостояния, говорят, что среди населения предположительно 10 миллионов (Примерно у каждого 10-го человека радикулит) людей болят радикулитом. Так же как и метаболический синдром, для нас радикулит является большой проблемой здоровья. Думаем, что и среди вас наверняка есть люди, которые несколько лет страдают радикулитом. В этот раз, получив всестороннее содействие «Пункта здравоохранения» столицы Токио района Тайто, «Центр» ознакомит вас с мерами против радикулита из материала «ики ики кэнко кодза (курсы бодрого здоровья)», которое открыли (20 августа 2010 года) для китайских соотечественников престарелого возраста.

### 1. Строение тела

Прежде всего, ознакомимся со строением тела для того, чтобы глубже понимать о радикулите и болях коленных суставов. Что касается человеческого позвоночника, то 32 короткие трубообразные кости вертикально соединены между собой. Из них 5 костей поясничной части называется «ёцуи (поясничный позвоночник)», а мышцы живота и спинной хребет, наподобие корсета, в основном, поддерживают вес тела. К тому же, весь позвоночник выглядит в форме гибкой буквы S и построен так, чтобы мог выдерживать и рассредоточивать вес тела. Между этими костями есть ткань, так называемая, «цуйканбан (межпозвоночный диск)», который выполняет функцию подушечки, впитывая жидкость. Также, из-за того, что и в коленном суставе между костями есть тонкая хрящевая ткань, эластично скользит, а также смягчает большую нагрузку, которая появляется во время ходьбы или бега.

### 2. Причины боли

Что касается боли поясницы, то зависит от ① повреждённого позвоночника или межпозвоночного диска, зависит от ② ослабленной мышечной силы, поддерживающая поясницу во время работы или при неправильной позе для поясницы. Подавляющее большинство населения болят по причине ②, говорят, что нужно провериться в медицинском органе, если нормально, то с изменением образа жизни улучшится в некоторой степени и уменьшится боль.

Многие люди современной эпохи в

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

### 1. 体の構造

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

### 2. 痛みの原因

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

現代人は日常生活で長時間椅子に座ってデ

повседневной жизни сидят согнувшись передом, не разгибая поясницу, например, по несколько часов сидят на стуле и работают за столом, также прислонившись на диване смотрят дома телевизор и тому подобное. Поясница и колени тесно взаимосвязаны, если при ходьбе неправильная поза, то для поясницы будет большой нагрузкой.

Кроме того, влияют и психологические стрессы. Когда бессознательно находитесь в напряжённом состоянии и напрягается тело, то ухудшается кровообращение и необходимый кислород, питательные вещества недостаточно поступают в мышцы, по причине которого появляются отвердение и боли мышц.

Итак, ответьте на вопросы следующей таблицы и уточняйте свою обычную позу.

すくわ-く いえ そふあ- てれび  
スクワークをしたり、家でソファ-にもたれてテレビ  
を見たりするなど、前かがみに腰を丸めていること  
が多いです。腰と膝は密接で歩くときに姿勢が歪む  
と膝への負荷も大きくなります。

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

では次の表の質問に答えて普段の自分の姿勢  
を確認してみてください。

## あなたの姿勢は大丈夫?! (該当する項目の□にしるしを書いてください)

A у Вас нормальная поза?! (Соответствующий пункт □ отметьте галочкой.)

### 1、立った時 1. Когда стоите :

- 体が反っていませんか? Не искривлено ли тело?
- 猫背になっていませんか? Не сутулитесь ли?
- 顎を引きすぎていませんか? Не слишком ли выпянута челюсть?
- 左右のどちらか一方だけに重心がかかっていませんか? Не смещён ли центр тяжести тела?

### 2、座った時 2. Когда сидите :

- イスの座面の前の方に座っていませんか? Не сидите ли на передней части стула?
- 極端に高いあるいは低いイスに座っていませんか?  
Не сидите ли на чрезмерно высоком или же низком стуле?
- 柔らかすぎるクッションに座っていませんか? Не сидите ли на чересчур мягкой подушечке?
- 足を投げ出していませんか? Не сидите ли с выпянутыми ногами?

### 3、寝る時 3. Когда спите

- 柔らかすぎる寝具を使っていませんか?  
Не пользуетесь ли чересчур мягкой постельной принадлежностью?
- うつぶせで寝ていませんか? Не спите ли лицом вниз?

### 4、歩く時 4. Когда ходите

- 体を斜めにして歩いていませんか? Не ходите ли чуть наклонившись на бок?
- 背中を丸めて歩いていませんか? Не ходите ли согнувшись спину?
- 体が反りすぎていませんか? Не слишком ли искривлено тело?
- 内股又は外股で歩いていませんか? Не ходите ли носками внутрь или наружу?

### 3. Правильное положение тела

Впредь постарайтесь подсознательно исправлять по тем отмеченным пунктам.

Теперь поиспытайте на самом деле, так как эти пункты способствуют принятию правильной позы, как например, ① **стоять**, ② **сидеть**, ③ **спать**, ④ **ходить**, ⑤ **держат вещь**.

① **Стоячее положение** : Стоять ровно, чтобы затылок, ягодицы, пятки были плотно к стене и от этих трёх соприкосновений примет позу прямой линии.



② **Сидячее положение**: Выпрямить спинной хребет, слегка подтянуть подбородок. Садиться ягодицей плотно до спинки стула, а колени чуть выше ягодицы. Ступни плотно поставить на пол.



③ **Положение во время сна** : Спать ничком не желательно. При болях легче спать боком или же на спине. Во время сна на спине под коленями подложить подушку. Избегать чересчур мягкую постель (Из-за того, что проваливаются спина и ягодица, усилится искривление в переднюю сторону).



④ **Положение во время ходьбы** : Такое ощущение, как будто сверху притягивают ниткой. Наступать ногой с пятки. Ходить прямо, слегка расправляя пальцы, как бы на цыпочках.



⑤ **Положение, когда приподнимаете тяжёлые предметы**: По возможности ближе подходить к предмету. Хорошо сгибать колени, а поясницу не сгибать.

Что касается позы тела, то не заметите как деформируется и происходит искривление. Пока не привыкнете, хорошо бы друг друга в семье следить за позой. И последнее, для правильной позы и предотвращения радикулита нельзя находиться в одной позе (Особенно, у кого радикулит.) длительное время, разумеется, важно поддерживать соответствующий вес, умеренно заниматься физическими упражнениями, а также достаточно отдыхать. Как написано, поясница является необходимой частью тела. Если повредить поясницу, то в различных ситуациях повседневной жизни возникают трудности, поэтому постарайтесь вести соответствующий образ жизни, чтобы не повредить поясницу. (YM)

### 3. 正しい姿勢

表でチェックが付いた項目は今から意識して改善するようにしましょう。

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

① **立った姿勢**…壁に後頭部、お尻、踵をつけて、3つの接点が一一直線になるように立つ。

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

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

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

⑤ **重い物を持ち上げるときの姿勢**…物にできるだけ近づく。膝をしっかり曲げて腰は曲げない。姿勢は無意識のうちに崩れ、歪みやすいものです。慣れるまで家族で互いに姿勢をチェックし合うのもよいかもしれません。

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

(YM)



# 「腰痛の消去体操」

## Гимнастические упражнения по устранению боли поясницы(радикулит)

На предыдущих страницах мы познакомили вас с «профилактическим методом» при домашних условиях» от боли поясницы и коленных суставов. Пытались ли принимать правильное положение тела? Думаем, что поняли, насколько важна повседневная поза. Итак, теперь ещё ознакомим Вас с «гимнастическими упражнениями по устранению радикулита». Это упражнение тоже порекомендовали из «ики ики кэнко кодза (курсы бодрого здоровья)» данного Центра и были отзывы от тех соотечественников, которые действительно практиковались, сказали, что «очень приятно чувствовали». В этот раз с согласия изобретателя господина Мияхата Ютака (лектор токийского института науки искусства) опубликуем упражнения со схемами. Обязательно попробуйте выполнять один раз. (Внимание : Выполняйте медленно в пределах возможности, чтобы не заболело тело.)

### ① 10 раз делать брюшное дыхание.

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### ①腹式呼吸を10回行う。

鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す。

### ② Поставить оба колени вместе, согнуть их и лечь на спину.

Поставить колени вместе и попробовать повернуть слева направо.

Если неудобно, то попробовать повернуть с удобной стороны.

(По 10 раз: то с левой, то с правой)

#### ②両膝を付け、膝を曲げて仰向けに寝る。

両膝をそろえて左右に曲げる。

違和感があったら、違和感がない方から曲げて

みる。(左右10回ずつ)

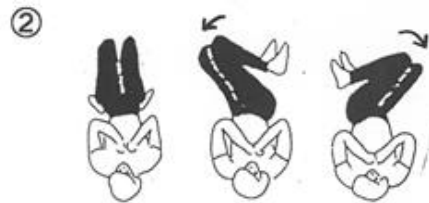
### ③ Расставить колени, согнуть их и лечь на спину.

Как показано на схеме, попробовать сгибать одну ногу назад. Если неудобно, то сгибать с той ноги, с которой удобнее.

(По 10 раз: левую, правую)

#### ③両膝を開いて膝を曲げ、仰向けに寝る。

前頁では腰痛・膝痛「自宅でする予防方法」をご紹介しました。正しい姿勢は試してみましたが、普段の姿勢がどんなに大切かがわかりました。頂いたかと思えます。さて、更に「腰痛の消去体操」をご紹介します。この体操も当センターの「いきいき健康講座」(平成22年8月)で紹介されたもので、実際に体験した帰国者の皆さんから「とても気持ちがいい」との感想がありました。この度、考案者の宮畑豊氏(東京学芸大学講師)の了解を得て図入りで掲載します。是非、一度お試しください。(注意:体が痛くならない範囲でゆっくり行ってください)



かたあし ず      うちがわ  
片足を図のように内側に曲げてみる。

左右どちらかに違和感があった場合、違和感がな  
い方から曲げてみる。(左右10回ずつ)

**④ Приподниматься как можно не спеша и повторять несколько раз.**

Свернуться как бы в форме яйца! (10 раз)

④なるべくゆっくり起き上がることを繰り返す。

たまご      きも  
卵になったような気持ちで! (10回)

**⑤ Лечь на спину, на согнутую ногу положить ту ногу, которую неудобно было сгибать.**

Повернуть голову в противоположную сторону от плохо сгибаемой ноги и выпрямить руку. Другую руку положить под ягодицы. (По 30 секунд: с левой, с правой)

⑤ 仰向けに寝て、違和感のある方の片足をもう一方の曲げた足の上に載せる。

あたま      はんたいがわ      お      て      の  
頭は、載せた足の反対側を向き、手を伸ばす。  
反対側の手はお尻の下へ。(左右30秒ずつ)

**⑥ В сидячем положении выпрямить одну ногу вперёд, а вторую согнуть.**

Сгибать верхнюю часть тела по вытянутой ноге. Задержать там, где Вам удобно. Выполнять и с левой, и с правой ноги. Выполнять, не утруждая себя. (По 20 секунд: с левой, с правой)

⑥ 片足を前に出し、もう一方を曲げる。

伸ばした足に沿って上体を曲げる。気持ちの良いところで止める。

左右どちらも行。無理して行わない。  
(左右20秒ずつ)

**⑦ Расставить одну ногу в сторону.**

Сгибать верхнюю часть тела по вытянутой ноге. Выполнять и с левой, и с правой ноги. не утруждая себя. (По 20 секунд: с левой, с правой)

⑦ 片足を横に開く。

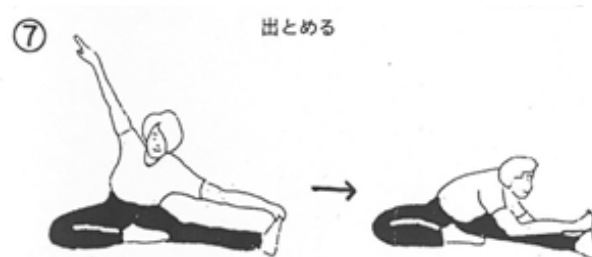
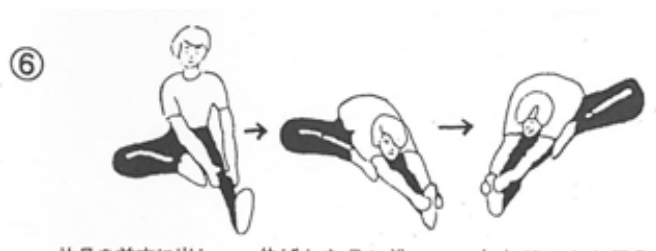
伸ばした足に沿って上体を曲げる。左右どちらも行。無理して行わない。(左右20秒ずつ)

**⑧ Сесть, расставив ноги в стороны. Выпрямить лодыжки.**

Медленно сгибать поясницу вперёд. Задержать там, где Вам удобно. Выполнять спокойно, не напрягаясь. (20 секунд)

⑧ 両足を開いて座る。足首は立てる。

腰からゆっくり前屈する。気持ちの良いところ



で止める。

ちから め りらくくす  
力を抜きながらリラックスして行う。(20秒)

⑨ В положении шпагата расставить руки в стороны.

В этом положении, вытянув шею, поворачивать туловище.

Выполнять не утруждая себя.

(20 раз : влево, вправо)

⑨ 両足を開いたまま両腕を横に広げる。

まうし み かん しんたい ひね  
真後ろを見る感じで身体を捻る。無理して行わない。(左右20回)

⑩ Расставить ноги, а руки на затылок.

Верхнюю часть тела повернуть на бок. Локтём доставать колено. Выполнять одинаково, и с левой, и с правой стороны. (20 секунд)

Задержать там, где Вам удобно. (20 секунд)

⑩ 両脚を開いて腕を頭の後ろで組む。

上体を横に曲げる。肘は膝の外側へ。

左右同じように。(20秒)

気持ちの良いところで止める。(20秒)

⑪ Выпрямить обе ноги, согнуть колено одной ноги и положить снаружи.

По возможности встать так, чтобы ступни ног доставали до пола и скрестить.

Подтянутую одну руку поставить прямо сзади.

Локоть противоположной руки положить снаружи согнутой колени, повернуться телом и стараться смотреть прямо назад.

⑪ 両脚を伸ばして片側の膝を外側に置く。

うら ゆか べたん くるす  
なるべく足の裏を床にペタンとつけてクロスさせる。

ひ か  
引き掛けた片方の手を真後ろに付ける。

反対側の手の肘を、曲げた膝の外側に身体を捻り真後ろを見るようにする。

⑫ Сгибать обе ноги, обе руки сложить на затылок.

Сгибать с левой или правой ноги, с которой удобно.

(10 раз) Теперь сгибать в обратную сторону.

Выполнять не утруждая себя.

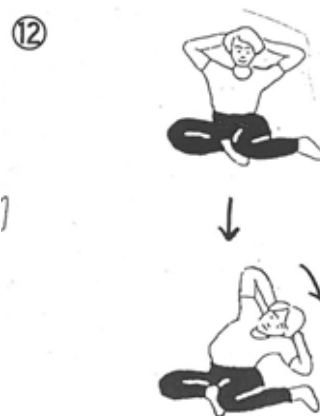
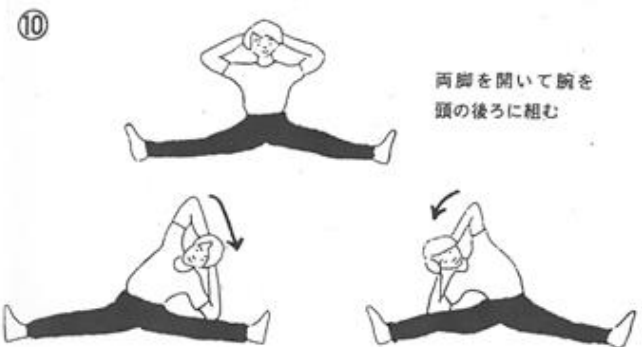
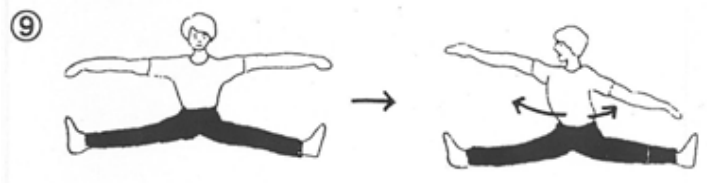
⑫ 両脚を曲げ、両腕を頭の後ろで組む。

曲げたときに左右どちらかに違和感があったら、

曲げて楽な方から行う。(10回)

つぎ  
次に違和感があった方に曲げる。

無理して行わない。



**Начальное знание компьютерных терминов  
 «FTTH(оптическая линия)» и «ADSL»**

Как быть после покупки компьютера и захотите пользоваться интернетом и электронной почтой? Вы будете в недоумении, так как возникнут такие проблемы, как оплата, а также для Вас непривычные слова «ADSL», «хикари кайсэн(оптическая линия)». Если даже обратитесь за советом в магазине бытовых электротоваров, где купили компьютер, Вы будете затрудняться в выборе, потому что будут предлагать различные платёжные планы. В этот раз ознакомим Вас преимущественно с двумя видами слов, «ADSL» и «光回線(оптическая линия)» для того, чтобы приобретали знание, которое пригодится хоть немного.

При пользовании интернетом и электронной почтой, прежде всего, необходимо выбрать фирму по соединению интернета, которая называется «провайдер». Вообще-то, трудно сказать, плата какой фирмы дешевле, потому что плата зависит от используемой линии и скорости коммуникации. Есть такие основные провайдеры, как «OCN», «Yahoo!BB», «Nifty», «BIGLOBE» и так далее.

В зависимости от используемой линии интернета отличается и скорость коммуникации, плата. От используемой цели и частоты использования в настоящее время есть две основные услуги выбора.

Одна услуга, это «ADSL (сокращённое название выражения Asymmetric Digital Subscriber Line)». Можно пользоваться электронной почтой и серфингом (Приобретение информации, передвигаясь по интернету как серфинг.), если не будете пользоваться часто, то предлагаем эту услугу, за которую не взимается плата за работу.

Есть ещё одна услуга, так называемая «FTTH (сокращённое название выражения Fiber To The Home) (хикари кайсэн)». Оптическим сигналом возможна более высокоскоростная коммуникация. Эта услуга подходит для тех, кто часто будут записывать кинокартины и музыку, то есть, фильмы, сериалы и тому подобное, так как нет беспокойств на то, что во время записи пропадёт звук или изображение. Ниже на таблице даны особенности каждой услуги.

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

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

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

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

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

	ADSL	ADSL	FTTH	FTTH
さいだいすびーど 最大スピード (ダウンロード) максимальная скорость (запись)	えおびーびーえす 47Mbps※1	47Mbps※1	100Mbps	100Mbps
回線 линия (интернета)	でんわ 電話回線 (アナログ回線) телефонная линия (аналоговая линия)		光回線 оптическая линия	
回線工事の有無 есть или нет работа по проведению линии	なし 無 нет		あり 有 есть	
電話と同時にインター ネット可否 возможно или нет одновременно подключать телефон с интернетом	可 да		可 да	
常時接続 постоянное соединение	○		○	
特徴 особенность	電話回線を利用するため特別の工事不要。NTTまでの距離が遠い地域は設置に要検討。最大スピード10Mbpsの安いプランもあり Для пользования телефонной линией не понадобится специальная работа. Для тех, у кого большое расстояние до NTT, необходимо рассмотрение на установку. Есть дешёвый план с максимальной скоростью 10Mbps.		通信速度が周辺環境に左右されずに速い。インフラ整備のコストが高い Независимо от окружающей среды, быстрая скорость коммуникации. Высокая себестоимость налаживания инфраструктуры.	
料金 плата	定額制  установленная сумма		定額制  установленная сумма	
初期費用 первоначальные расходы	約4000円～6000円 около 4000 иен ~ 6000 иен		約20000円 около 20000 иен	
月額利用料 месячная плата за услугу	約3000円 около 3000 иен		約5000円 около 5000 иен	

※1 Mbpsとは、通信速度の単位を表す 1 Mbps – это знак единицы измерения скорости коммуникации.

Кроме того, есть ещё так называемая услуга линии ISDN (сокращённое название выражения Integrated Services Digital Network). По скорости коммуникации медленнее, чем 2 вышеуказанные линии услуги, но есть особенность в том, что на одной линии можно разговаривать одновременно с двумя (Одной линией можно иметь 2 номера телефона). Месячная плата за услугу почти не отличается от ADSL.

В последнее время, что оптическая линия, что линия ADSL, каждый провайдер проводит кампанию по услугам, как например, то бесплатным делают первоначальные расходы, то в течение только испытательного срока не взимается месячная плата. Выберите подходящий план для себя. (M)

ほか、I S D N 回線 (Integrated Services Digital Network の略) と呼ばれるサービスもあります。通信速度は、上記2つより遅いのですが、1回線で2通話同時使用ができる (1つの回線で2つの電話番号を持つことが可能である) 特徴があります。月額利用料は、ADSL とほとんど変わりません。最近、光回線にしても ADSL にしても各プロバイダが初期費用を無料にしたり、お試し期間のみ月額利用料を無料にするといったキャンペーンを行っています。自分にあったプランを選んでみてください。(M)

Начальное знание компьютерных терминов  
 «無線LAN(ラジオネットワーク)» и «мобильная коммуникация большой скорости»

На предыдущих страницах широко затронули тему о «ADSL» и «光回線(光ファイバー)». Думаем, что в последнее время многие люди имеют очень удобный портативный компьютер. На этот раз хотим затрагивать тему функций портативного компьютера.

Хорошо, что портативным компьютером можно пользоваться в различных местах. Только, в случае соединения с интернетом, независимо от того, «ADSL» или «хикари кайсэн», обычно компьютер и терминальный прибор должны быть соединены кабелем. Как подумаешь об этом, всё-таки, по портативному компьютеру неудобно пользоваться интернетом. Однако, если так называемый прибор, «無線LAN対応ブロードバンドルーター(Устройство, предназначенное для радиосети)» соединить концом терминального прибора «хикари кайсэн» «ADSL», то без кабельной компьютерной установки можно соединиться с интернетом по компьютеру. Такая функция называется «мусэн LAN (Local Area Network)» («мусэн LAN (сокращённое название Local Area Network)»). Этой функцией можно пользоваться только при условии заключённого контракта с «ADSL» или «хикари кайсэн». В случае использования несколько компьютеров и одновременного соединения с интернетом, «радиосеть» удобна для тех, кто желает пользоваться услугами интернета в разных местах квартиры. Что касается расходов, то если к месячному расходу прибавить за «ADSL» или же «хикари кайсэн», получится примерно 525 иен - 1050 иен.

Для тех, кто желает пользоваться интернетом вне дома, наверное тоже будет удобно пользоваться услугами «公衆無線LAN(パブリック無線LAN(хикари кайсэн))». По этой услуге можно соединиться с интернетом только в установленных местах, где большой сбор людей, начиная с удобных магазинов, вокзалов, аэропортов. Обычная скорость коммуникации достигает 10~20Mbps, к тому же особенна тем, что сравнительно дешёвая месячная плата, то есть, начиная с бесплатной услуги и до 1500 иен.

前回では、「ADSL」と「光回線」の大幅について触れました。最近は利便性の高い携帯用パソコンを持っている方が多いと思います。今回は、携帯用パソコンに使われる機能について触れてみたいと思います。

携帯用のパソコンは、なんといってもいろいろな場所で利用できるのがいいですね。ただ、インターネットに接続する場合、普通、ADSLでも光回線でもパソコンと回線の端末機器が、ケーブルで繋がってなければなりません。それを考えるとなかなかインターネットを利用するのも面倒です。しかし、「無線LAN対応ブロードバンドルーター」と呼ばれる機器と光回線やADSLの終端機器を接続し、パソコン上で設定するとケーブルなしでインターネットに接続できます。このような機能を「無線LAN(Local Area Networkの略)」機能と呼びます。この機能が利用できるのは、ADSLや光回線を契約していることが条件です。複数のパソコンを同時にインターネットに接続する場合や、部屋のいろいろな場所でインターネットをしたい人には、便利です。費用はADSLや光回線の月額費用にプラスして、だいたい525円~1050円ぐらいです。

外出先で利用したい人は、「公衆無線LAN」サービスを使うのもよいでしょう。これは、駅や空港、コンビニをはじめ、多くの人の集まる特定の場所でのみインターネットに接続が可能です。通信速度は、常時10~20Mbpsと速く、しかも月額費用が無料から1500円と比較的に安いのが特徴です。

ちなみにADSLや光回線と契約して「無線L



《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/>