



## 对于地震，您是否已做到有备无患？

### 地震への備えは万全ですか？

#### 防災专集 防災特集

1923年9月1日，一场关东大地震使14万人失去了生命或下落不明，因此大震灾发生的9月1日被指定为“防灾日”。想必大家所居住的地区也进行了以地震为假想对象的防灾训练吧。

日本是一个地震多发的国家，无论你在哪里，都无法回避它。因此，即使是中小学校，也定期地进行防灾训练，并教给孩子们地震时的避难须知。特别是近几年从东海海域发生地震的可能性较高这一判断出发，如何在大地震发生时将受灾损失减少到最低限度，以及震后的修复等诸多措施方案，都在广大地区进行着探讨和研究。

但是，来自中国等地震较少的国家的人们以及定居者，由于不习惯地震，所以大都缺乏有关震灾发生时的避难知识。

特别是灾后，谣传等小道消息很容易四处流散惑众，因此，掌握市区町村政府所发布的有关避难场所以及救援物资等来源正确的信息，是极其必要的。但是，对外国居民来说，要取得并理解这些日语信息，十分困难。曾夺走了6000条

9月1日は1923年に死者行方不明者14万人を出した関東大震災の日で、「防災の日」に指定されています。皆さんの地域でも地震を想定した防災訓練などが行われたのではない

でしょうか。

日本は地震の大変多い国で、どこにいても地震は避けられません。そのため、小中学校でも避難訓練が定期的に行われていますし、地震の際に危険を避ける心得も教えられています。特に、ここ数年は東海沖で大地震の可能性が高まっていることから、この地域で大地震が起きたときに被害を最小限に食い止めるための方策や災害後の復旧策が広域にわたって検討されています。

しかし、中国など、地震の少ない国から来日・定住する人たちは地震に慣れていませんし、地震の際の心得も知らない人がほとんどです。

さらに、災害後の混乱下ではデマ情報も流れがちです。役場等から流される避難場所や救援物資などに関する正確な情報を掴むことが不可欠ですが、外国人住民の多くはそれらの日本語の情報を得ることが困難です。6000人を超える死者を出した阪神・淡路大震

人命の阪神・淡路大地震（1995年）、外国居民由于无法获得必要的信息而经历了比日本受灾者更多的苦难。

神戸吸取这一经验教训，实现了通过多种语言进行信息提供的FM广播及内部消息报。另外，也逐渐健全、完善了灾情发生时通过许多自治体、用他们的母语向外国居民提供信息的体系。

因此，请您务必向周围的人打听一下您所居住的地区，是否拥有在灾害发生时可以提供中文信息的体制。同时作好事前确认：如果有，将如何获取；如果没有，灾情发生时应向哪儿获取必须的信息等事项。同时，也应向周围的支援者寻求协助，以敦促市区町村政府建立起一个灾情发生时向外国居民提供信息服务的网络。

災(1995年)でも、外国人住民は必要な情報<sup>ほうえい</sup>が得られず、日本人被災者<sup>にほんじんひさいしや</sup>以上に大<sup>たい</sup>変<sup>へん</sup>な思<sup>おも</sup>いをしました。

このときの教訓<sup>きょうくん</sup>を生かし、神戸では多言語<sup>たごんご</sup>での情報提供<sup>じょうほうていきょう</sup>がFM放送<sup>えふえむほうそう</sup>やミニコミ紙<sup>みにこみし</sup>の形で<sup>あこな</sup>行<sup>お</sup>われるようになりました。また、多くの自治<sup>あお</sup>体<sup>じち</sup>で外国人住民<sup>がいこくじんじゅうみん</sup>に母語<sup>ぼご</sup>で災害時<sup>さいがいじ</sup>の情報<sup>じょうほう</sup>を提供<sup>ていきょう</sup>するシステム<sup>しすてむ</sup>が作<sup>つく</sup>られつつあります。

ぜひ、お住まい<sup>すま</sup>の地域<sup>ちいき</sup>で災害時<sup>さいがいじ</sup>に中国語<sup>ちゅうごくご</sup>で情報<sup>じょうほう</sup>が提供<sup>ていきょう</sup>されるようになってい<sup>い</sup>るかを周囲<sup>しゅうい</sup>の人<sup>ひと</sup>にお尋<sup>たず</sup>ねにな<sup>くだ</sup>って下さい。そして、もしそのシステム<sup>しすてむ</sup>があるならどうすればその情報<sup>じょうほう</sup>が得<sup>え</sup>られるか、また、ない場合は災害時<sup>さいがいじ</sup>に誰<sup>だれ</sup>から情報<sup>じょうほう</sup>を得<sup>え</sup>ることができるかを確認<sup>かくにん</sup>しておく<sup>と</sup>同時<sup>どうじ</sup>に、役所<sup>やくしょ</sup>が外国人住民<sup>がいこくじんじゅうみん</sup>への災害時<sup>さいがいじ</sup>の情報<sup>じょうほう</sup>提供<sup>ていきょう</sup>網<sup>もう</sup>を構築<sup>こうちく</sup>するようまわりの支援者<sup>しえんしや</sup>の方<sup>かた</sup>に協力<sup>きょうりよく</sup>を求め<sup>もと</sup>てみて下さい。

## 地震・防災须知

## 地震・防災の心得

### 平时做到有备无患&震时呢？

地震<sup>じしん</sup>に備<sup>そな</sup>えて日頃<sup>ひごろ</sup>心掛<sup>こころが</sup>けておくこと&实际<sup>じっさい</sup>に地震<sup>じしん</sup>が起<sup>お</sup>きたときは？

下面介绍一些应对地震的铁的法则。请仔细阅读并与家人做好防灾准备。

#### ◆平时应做的准备

- ① 全家人一起计划好一旦灾情发生时的行动程序、责任分担、家人之间的联络方式以及避难线路，并事前对市区町村所指定的避难场所进行确认。
- ② 检查自己家房前屋后是否存在危险
  - \* 检查外壁及砖瓦是否有塌落的可能；房屋及墙壁是否存在老化现象。
  - \* 不把重东西放在架子及电视机上。

以下<sup>い</sup>に対<sup>たい</sup>処<sup>しよ</sup>の鉄<sup>てつ</sup>則<sup>そく</sup>を紹<sup>しょう</sup>介<sup>かい</sup>します。よく読<sup>よ</sup>んで家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>で地<sup>じ</sup>震<sup>しん</sup>に備<sup>そな</sup>えて下さい。

#### ◆日頃の備え

- ① 家族<sup>かぞく</sup>全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>で、いざという時<sup>とき</sup>の手<sup>て</sup>順<sup>じゆん</sup>や役<sup>やく</sup>割<sup>わり</sup>分<sup>ぶん</sup>担<sup>たん</sup>について話<sup>はな</sup>し合<sup>あ</sup>い、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>間<sup>かん</sup>の連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ぽう</sup>や避<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>経<sup>けい</sup>路<sup>ろ</sup>、市<sup>し</sup>区<sup>く</sup>町<sup>ちやう</sup>村<sup>そん</sup>指<sup>し</sup>定<sup>てい</sup>の避<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>場<sup>ば</sup>所<sup>しよ</sup>を確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>しておく。
- ② 家<sup>いえ</sup>の内<sup>ない</sup>外<sup>がい</sup>の危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>性<sup>せい</sup>をチエック<sup>ちえっく</sup>しておく。
  - \* 外<sup>がい</sup>壁<sup>き</sup>や瓦<sup>かわら</sup>等<sup>ら</sup>の落<sup>ら</sup>下<sup>か</sup>のおそれ<sup>たても</sup>や、建<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>や塀<sup>へい</sup>の老<sup>らう</sup>朽<sup>きゆう</sup>化<sup>か</sup>をチエック<sup>ちえっく</sup>する。
  - \* 棚<sup>たな</sup>やテレ<sup>て</sup>レ<sup>れ</sup>ビ<sup>び</sup>の<sup>う</sup>上<sup>え</sup>に重<sup>おも</sup>たい物<sup>もの</sup>を置<sup>お</sup>かない。

- \* 用防倒金属零件把大型家具固定起来。
  - \* 将碗柜的门固定以防其轻易打开；在搁板上铺一层防滑垫以防止地震时碗柜中的餐具飞将出来。
  - \* 不在墙壁上钉挂稳定性差的匾额及绘画作品。
  - \* 不在通道上放置阻碍人通行的东西。
- ③ 入睡前将以下物品装进背包，并放在自己身边：可食三天的紧急食品（罐头、矿泉水等）、日用物资、贵重品（现金、保险证等）、小收音机、手电筒、衣服、急救药品（纱布、绷带、消毒药水等）、有婴幼儿的家庭应准备纸尿裤、奶粉等。

#### ◆地震发生时，如何应对？

- ① 如果正好在家的话，最好躲到结实的桌子下面，并用坐垫保护住自己的头，以防落下的东西砸伤头部；如果在百货公司等地方时，尽可能往宽阔及有大柱子的地方移动；如果是在影剧院的话，就蹲到座位底下等待工作人员的指示；在地下商店街的话，因为每隔一定的距离都设有一个出口，即使是停电时指路灯也会亮，请不要惊慌，冷静地听从工作人员的指挥；乘坐电车等交通工具时，请抓紧吊环及扶手，等待工作人员的指示；正在开车的话，将车停在靠左的路边，关掉引擎，不拔钥匙，然后离开车子。
- ② 摇晃一停，迅速关掉火及煤气、别忘了热水器的总开关也要拧紧。
- ③ 房屋会因地震而发生倾斜，从而造成门、窗等出口无法打开，因此有必要确保一个出口。
- ④ 最为可怕的连带性灾害是火灾。火灾发生

\* 大きな家具を転倒防止金具などで固定する。

\* 食器棚の扉を開きにくくし、棚板に滑り止めを敷くなどして中の食器類が飛び出さないようにする。

\* 壁に不安定な額などを掛けない。

\* 通路付近に障害になりそうな物を置かない。

③ 就寝時には以下の防災用品をリュックに入れ側においておく。

三日分ぐらいの非常食（缶詰、ミネラルウォーターなど）、生活物資、貴重品（現金、保険証など）、携帯ラジオ、懐中電灯、衣類、応急医薬品（ガーゼ、包帯、消毒液など）、乳幼児のいる家庭では紙おむつ、粉ミルクなど。

#### ◆地震が起きてしまったら？

① 家の中なら丈夫な机やテーブルの下に隠れ、座布団などで頭を保護し、落下物などからまず自分の身を守る。デパートなどでは、できるだけ広いスペースや大きな柱の近くへ移動し、劇場では座席の下にしゃがみなどして係員の指示を待つ。地下街ではある程度の間隔で必ず出口が設けられており、停電の場合も誘導灯はついてるので、あわてず係員の指示に従う。電車など乗り物に乗っているときは、吊り革や手すりにつかまり、係員の指示を待つ。車を運転しているときには、車を道路の左側によせてエンジンを切り、キーをつけたまま外に出る。

② 揺れが収まったらすばやく火とガスの始末をし、瞬間湯沸かし器も忘れずに元栓から消す。

③ 地震で建物が歪み、窓、ドアなど出入口が開かなくなる場合があるため脱出口を確保する。

④ 二次災害で最も恐ろしいのは火災だ。もし火災が発生したら「火事だ！」と大声で近隣に知らせ、協力して初期消火をする。

時、应大声通知近邻“<sup>かじ</sup>火事だ(着火了)！”，以便大家尽早、尽快地共同扑灭火苗。另外，当室内发生火情时，要用手帕捂住口鼻等部位，以免吸入浓烟（有毒气体），并且躬下身子来顺着烟走的方向寻找避难场所，无论发生什么样的事都切忌往回走。

- ⑤ 千万不要因为突如其来的天摇地动而惊慌失措地猛然跳到房屋外边儿・下边儿，那是极其危险的。要等摇晃停止后，一边注意避开头顶上下落的砖瓦一边行动。
- ⑥ 避难时，不要靠近预制砌块墙以及自动售货机等容易倒塌的建筑及机械，以防被压在下面。应选择离自己最近的公园、空地进行避难。尽可能去指定的避难场所。
- ⑦ 震后，很可能伴随发生海啸、山崩、悬崖塌陷等自然灾害。因此，要离开这些有危险的地方。
- ⑧ 地震时电梯不能运行，要走楼梯避难。
- ⑨ 要与左邻右舍互相招呼、齐心协力救助伤员。
- ⑩ 混乱状况下，小道消息等谣言很容易四处流传惑众，要注意从防灾无线广播及收音机里获取正确的信息。

平时有意参加地区举办的防灾训练的话，就很容易记住这十条铁的规则。即使是请一个人给自己做翻译，也最好是参加一次。有的地区可以应要求给您配备翻译进行训练，您不妨咨询一下您所居住的地区是否有这样的体制。



- また、<sup>あくない</sup>屋内で<sup>かさい</sup>火災にあっってしまった<sup>ばあい</sup>場合、<sup>くち</sup>口や<sup>はな</sup>鼻に<sup>はんかち</sup>ハンカチをあてるなど<sup>けむり</sup>煙（<sup>ゆうどく</sup>有毒<sup>ガス</sup>ガス）を吸わないようにして、<sup>ていしせい</sup>低姿勢をとって<sup>けむり</sup>煙の<sup>なが</sup>流れる方へ<sup>ほう</sup>逃げ、<sup>なに</sup>何があっても<sup>けつ</sup>決して<sup>ひ</sup>引き返さない。
  - ⑤ <sup>はげ</sup>激しい<sup>ゆ</sup>揺れに<sup>おどろ</sup>驚いて、<sup>あぐがい</sup>とっさに<sup>と</sup>屋外に<sup>と</sup>飛び出すのは<sup>あぐがい</sup>危険なので、<sup>そと</sup>あわてて<sup>と</sup>外には<sup>と</sup>飛び出さない。揺れが<sup>あさ</sup>収まったら<sup>かわら</sup>瓦など<sup>すじょう</sup>頭上の<sup>らっか</sup>落下物に<sup>ぶつ</sup>注意して<sup>こうどう</sup>行動する。
  - ⑥ <sup>したじ</sup>下敷きになって<sup>ひ</sup>しまうおそれがあるので、<sup>ひ</sup>避難時には<sup>お</sup>ブロック<sup>たあ</sup>塀や<sup>たあ</sup>自動販売機など<sup>たあ</sup>倒れやすいものに<sup>ちか</sup>近づかないで、<sup>もよ</sup>最寄りの<sup>こうえん</sup>公園や<sup>あ</sup>空き<sup>ち</sup>地などに<sup>ひなん</sup>避難する。なるべく<sup>して</sup>指定の<sup>ひなんばしよ</sup>避難場所を<sup>めざ</sup>目指そう。
  - ⑦ <sup>じしんちよくご</sup>地震直後は<sup>つなみ</sup>津波、<sup>やまくず</sup>山崩れ、<sup>くず</sup>がけ崩れなどに<sup>に</sup>二次的な<sup>しぜんさいがい</sup>自然災害が<sup>はっせい</sup>発生するおそれがあるので、<sup>きけんせい</sup>こうした<sup>ばしよ</sup>危険性がある<sup>はな</sup>場所からは<sup>はな</sup>離れる。
  - ⑧ <sup>エレベーター</sup>エレベーターは<sup>じしん</sup>地震が<sup>お</sup>起こると<sup>と</sup>止まってしま<sup>と</sup>うので、<sup>かいたん</sup>階段を<sup>つか</sup>使って<sup>てある</sup>歩いて<sup>ひなん</sup>避難する。
  - ⑨ <sup>となりきんじよ</sup>隣近所で<sup>こえ</sup>声を<sup>ふしやうしゃ</sup>かけあい、<sup>ふしやうしゃ</sup>負傷者は<sup>みん</sup>みんな<sup>きやうりよく</sup>協力し<sup>きゆうご</sup>救護にあたる。
  - ⑩ <sup>こんらん</sup>混乱の中では<sup>なか</sup>口<sup>くち</sup>コミで<sup>さまざま</sup>様々な<sup>あやま</sup>誤った<sup>じょう</sup>情報や<sup>ほう</sup>デマが<sup>てま</sup>流され<sup>なが</sup>やすいので、<sup>ほうさい</sup>防災無線<sup>おせん</sup>放送<sup>ほうそう</sup>や<sup>らじお</sup>ラジオなどから<sup>せいかく</sup>正確な<sup>じょうほう</sup>情報をとる。
- ふだんから<sup>ちいき</sup>地域の<sup>ほうさいくねん</sup>防災訓練などに<sup>さんか</sup>参加して  
おくと、これら10か条も<sup>じょう</sup>頭<sup>あた</sup>に入りやすくなり  
ます。言葉の問題で<sup>むり</sup>無理という方は<sup>かた</sup>通訳を<sup>だれ</sup>誰  
かに<sup>たの</sup>頼んで<sup>いちどさんか</sup>一度参加してみませんか。地域  
からの<sup>ようせい</sup>要請によっては<sup>つうやく</sup>通訳を<sup>はい</sup>配した<sup>くねん</sup>訓練が<sup>じつ</sup>実  
現する可能性もありますので<sup>と</sup>問い合わせて<sup>と</sup>ま  
しょう。

## 看一看您所居住的街区有没有多种语言广播？

あなたの町の多言語放送は？チェックしておこう！

以阪神大地震为契机诞生了灾情发生时通过多种语言提供灾情信息的广播电台，除此之外也诞生了一些音乐系统的多种语言广播电台。

这些广播电台会在灾情发生时用中文向您播放必要的信息情报。请您确认您所居住的地区可以接收得到的电台，同时别忘了把小收音机和干电池也放进防灾口袋里去。

以下提供的是一些电台的名称、广播频率及广播语种。（广播时间会有变更，请您亲自进行确认）

### ●全国

・NHK 广播 第二套节目《汉语新闻》、《朝鲜语新闻》/频率：693KHz  
广播时间：13:00～13:20

### ●阪神

・エフエムわいわい/频率：77.8MHz  
广播时间：星期一・二・四 8:00～22:00/星期三・五 8:00～23:00/星期六 8:00～24:30/星期日 9:00～24:00  
广播语种：日语、韩语・朝鲜语、汉语、葡萄牙语、菲律宾语、越南语、西班牙语、英语

・FM CO・CO・LO/频率：76.5MHz  
广播时间：星期五 13:12～（汉语）/其它语种时间不详  
广播语种：日语、英语、汉语、韩国・朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、泰国语、印度尼西亚语、菲律宾语、马来西亚语、越南语、印地语、乌尔都语、缅甸语、新哈拉语

### ●东海

・ZIP-FM 「GLOBAL VOICE」/频率：77.8MHz  
广播时间：星期一～四 23:37～23:45  
广播语种：英语、葡萄牙语、汉语（每周三）、西班牙语

阪神大地震をきっかけに立ち上げられた災害時情報を多言語で提供するラジオ放送局のほか、音楽系の多言語ラジオ放送局も増えてきています。

これらの放送局は災害時には必要な情報を中国語でも流してくれるはずですので、お住まいの地域で受信できる放送局を確認しておくとともに防災袋に携帯ラジオと乾電池をお忘れなく。以下に主な放送局名と周波数、言語を掲げます。（放送時間などが変更されることがありますので、直接ご自分で確認しておいて下さい。）

・Radio-i 「Public Service Announcements」/  
频率：79.5MHz（浜松 79.9、丰桥 83.0）

广播时间：星期一～五 6:56～、12:56（仅限于周五 13:56～）、22:56～ [每天播放三次]

广播语种：英语、葡萄牙语、汉语（每周三）、菲律宾语、韩语・朝鲜语

・FM-Hi ! /频率：76.9MHz

广播时间：星期一～五 19:45～20:00

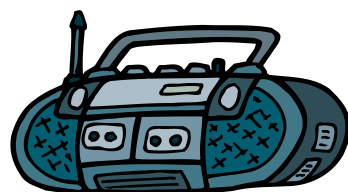
广播语种：英语、汉语（每周一）、西班牙语、菲律宾语

●覆盖九州北部（福岡、熊本、长崎、佐贺、大分、山口部分地区）

・Love FM/频率：福岡 76.1MHz、北九州 82.7MHz、福岡西 82.5MHz

广播时间：6:30～26:00

广播语种：日语、英语、汉语（每周六 7:00～8:00）、韩语・朝鲜语、菲律宾语、西班牙语、葡萄牙语、印度尼西亚语、泰国语



## 面向中学生的升学指导连锁报导

我们在《天天好日》第5、6期给大家作了升学指导的介绍,现在继续报道各地有关升学指导的信息情报。以下按①日期、②地点、③媒介语种、④联络方式的顺序进行介绍。

### ●埼玉县

- ①11/2(星期日)13:00~16:00/②グリーンズ伊勢丹3階カルタスホール(乘坐JR京浜东北线、在“北浦和站”下车、从东口出站、步行五分钟)/③汉语、葡萄牙语、西班牙语、韩国・朝鲜语、英语/④高校進学ガイドンス・埼玉実行委員会(汉语负责人:严志敏 TEL:048-865-5700)

### ●三重县(“上学校去吧”「学校へ行こう」)

- ①10/12(星期日)/②松阪市教育会館/④人权NPOゆめネット松阪(TEL:0598-26-2515)
- ①11/2(星期日)/②ふれあいプラザ/④上野市教育委員会(TEL:0595-21-4111)
- ①11/16(星期日)13点~/②四日市市総合会館/③葡萄牙语、西班牙语、汉语、英语、菲律宾语、泰国语。/④四日市市国際交流協会(TEL:0593-53-9955,FAX:0593-55-5931)
- 龟山市・・・具体日未定

※联络方式: M I E A (三重県国際教育協会 TEL:059-229-2578)



## 中学生的ための進路ガイダンス情報続報

本紙第5、6号で紹介した進路ガイダンスですが、その後各地から後続の情報が入りましたので、ご案内します。以下、①日時、②会場、③媒介言語、④連絡先の順。

### ●大阪府

- ①11/15(星期六)/②とよなか国際交流センター/④就学サポート・豊能ブロック協議会、(財団法人)とよなか国際交流協会(TEL:06-6843-4343)
- ①10/25(星期六)/②メセナひらかた大会議室/④北河内ブロック協議会、(財団法人)枚方市国際交流協会(TEL:072-843-5931)
- ①11/30(星期日)/②東大阪市男女共同参画センター/④中河内ブロック協議会、東大阪市国際交流協会(TEL:06-4309-3155)

※八尾市也计划举行(①具体日未定、②市内の中学校)

- ①10/26(星期日)14:00~17:00 ②具体地点未定/④南河内地域連絡協議会、とんだばやし国際交流協会(TEL:0721-24-2622)
- ①11/16(星期日)/②泉ヶ丘図書館/④泉北ブロック協議会、堺・パークレー協会(TEL:072-222-7343)

①10/26(星期日)13:30~/②大阪府立佐野高校/④泉南ブロック連絡協議会、岸和田市国際親善協会(TEL:0724-43-3800)

※联络方式: 帰国渡日児童生徒学校生活サポート事業実行委員会事務局=(特定非営利活動法人)関西国際交流団体協議会(〒552-0021 大阪市港区築港2-8-24 pia N P O 2階、TEL:06-4395-1124、FAX:06-4395-1125)

### 敬请告诉我们第二、三代归国者的联络地址！

本中心愿意将我们的机关刊物《天天好日》、以及有关进修日语课程的招生要点,尽可能多地发送到更多的家庭中去。

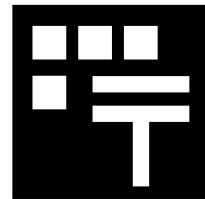
如果您知道有没收到过本中心刊物的家庭,在他(她)了解基础上,敬请将他(她)们的住址等联络方法写在随函附寄的明信片上,并寄送给我们。(寄费为免费)

同时,如果搬家或者电话号码及住址发生变动时,也请您通过随函附寄的明信片,尽早通知我们。

### 二世・三世世帯の連絡先をお知らせ下さい！

さい！

当センターでは、情報誌「天天好日」や日本語学習課程の募集要項等をできるだけ多くのご家庭にお送りしたいと思っています。



当センターからの情報が届いていない世帯をご存じであれば、その世帯の了解を得た上で、住所等を同封のハガキ(送料無料)でお知らせ下さい。

また、転居などで皆さんの住所や電話番号が変更になった場合にも、同封のハガキで速やかにお知らせ下さい。

### 《慢慢学习汉字学科》变得更好学习了！

《慢慢学习汉字学科》从10月开课的学期开始,每一课都附上了重点生词练习簿。通过做练习,可以帮助您更容易地记住各课生词。此练习簿只是面向新学员,但是以前或正在学习《慢慢学习汉字学科》并感到有负担的学员,如果需要的话,敬请向本中心教务部咨询。

### 漢字ゆっくりコースが一段と学習しやすく！

「漢字ゆっくりコース」に10月開講分から各課の重要単語練習帳が付きます。この練習帳で単語がより覚えやすくなるでしょう。これ



は新規の方が対象ですが、従来の「漢字ゆっくりコース」で負担が大きいと感じていらっしゃる方も当センター 教務までご相談下さい。

### “友爱电话”和“友爱走访”活动即将开始

本支援・交流中心(首都圏中心),从今年秋天开始,将以高龄归国者为对象,实施“友爱电话”和“友爱走访”活动。首都圏中心旨在通过电话、用中文为那些孤身独处、或者是由年势较高的夫妻二人组成的归国者家庭排忧解难、消除孤独。并根据需要,上门进行友爱走访。

如果您想询问这项友爱活动详情的话,敬请与首都圏中心联系:03-5807-3171

### 「友爱電話」と「友爱訪問」を開始

支援・交流センター(首都圏センター)では、今秋から、高齢帰国者を対象に「友爱電話」と「友爱訪問」を始める予定です。「友爱電話」と「友爱訪問」は、1人暮らしやご夫婦2人だけの高齢帰国者世帯に、首都圏センターが中国語で電話をして、生活相談を受けたり、話し相手になったりするものです。必要に応じ、直接帰国者のお宅を訪問する「友爱訪問」も行います。

この友爱事業についてのお問い合わせは、首都圏センター(TEL:03-5807-3171)まで。

## 健康商談室

让我们更进一步地了解高血压

### 血压管理正是健康管理的第一步

在我国，接受医疗机关治疗的高血压患者据推算大约有720万人。高血压由于较少出现自觉症状，因此很容易被忽视。但如果采取放任态度的话，就会导致动脉硬化加速，从而引发心脏病以及脑中风、肾功能衰竭等致命疾患。相反，如果进行恰当管理的话，高血压其实并不可怕。

在高血压治疗方面，最近已开发出了好药。如果是早期症状的话，只要在生活上加强管理，即使不吃药，也可以对血压进行控制。

### 高血压的可怕之处

#### 高血压与动脉硬化之间的恶性循环

高血压可促使动脉硬化加速，这就是它最为可怕的地方。

血压高的话，动脉时时处于受压状态，那么，不知不觉中血管就会受损，像一个吹大的气球一样，不断地松弛变长，进而失去弹性且很容易破损。这时继续受压的话，血管壁就会出现创口，而这些创口又会被胆固醇等物质堵塞致使血管壁凸起，造成血液流通受阻。像这样血管因为失去弹性从而容易破裂、或者血管变细阻碍血流的病症，称为动脉硬化。

动脉硬化反过来又是高血压症状进一步恶化的原因。血管原有的弹性可以减弱血管壁的受压程度；但是这种弹性一旦失去，那么血管壁就会受到强压。

胆固醇等物质附着于血管壁，致使血流通道变得狭窄，这时受阻的血流又会进一步给血管壁造成压力。



## 健康相談室

もっとよく知ろう高血压

### 血压管理こそが健康管理の第一歩

わが国で、医師の治療を受けている高血压患者は、約720万人と推定されています。自觉症状がほとんどないものですから、つい安心してしまいう高血压ですが、放っておけば動脈硬化をすすめて、心臓発作や脳卒中、腎不全など、命とりの病気をひきおこします。しかし、きちんと管理しておけば、けっして恐ろしい病気ではありません。最近はすぐれた薬も開発されていますし、初期であれば、その薬を飲まずに生活管理だけで、十分、血压をコントロールできます。

### 高血压はここがこわい

#### 高血压と動脈硬化の悪循環

高血压でいちばんこわいのは、動脈硬化を進行させる重要な原因になることです。高血压になって、動脈に圧力のかかる状態がつづくと、知らず知らずのうちに血管がいたんできます。ふくらましたゴム風船とおなじで、血管はのびきってしまい、弾力をうしなって破れやすくなるのです。さらに動脈に圧力がかかっていると、血管の壁を傷つけ、その傷にコレステロールなどをおしこむものですから、血管の壁がしだいにふくらんで、血液の通り道をせまくします。このように動脈が弾力を失って破れやすくなったり、血液の通り道がせまくなった状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化は、逆にまた、高血压を悪化させる原因になります。血管の弾力で血管壁にかかる圧力をやわらげていたのが、弾力が失われればその圧力は強くかかります。

血管壁にコレステロールなどがたまって血液の流れが細くなれば、抵抗が大きくなり、これまた血管にかかる圧力が高まります。



## 由高血压引发的各种疾患

高血压可引发以下各种致命疾患(并发症):

### ① 脑溢血

脑血管因失去弹性而变得十分脆弱,这时继续受压就会破裂致使血液流入脑内。

### ② 脑血管梗塞

脑血管内血流通道变窄、进而堵塞,造成供氧及营养不足从而使脑细胞坏死。

### ③ 脑血管性痴呆

脑细胞因脑溢血及脑血管梗塞而坏死,从而出现痴呆症状;小的发作反复发生的话,又会导致痴呆症状进一步恶化。

### ④ 心绞痛

向心肌提供血液的冠状动脉因为变窄而无法供氧和输送营养,从而引发胸闷及胸部疼痛。

### ⑤ 心肌梗塞

冠状动脉变窄后,造成血液凝固,从而无法供氧和输送营养,进而引起心脏绞痛并有可能导致生命危险。

### ⑥ 高血压性心力衰竭

高血压状态持续下去的话,心脏就将不断地、以最大能量向身体供血。这种超负荷运转会造成心脏肌肉疲惫松弛(心脏肥大),从而导致其供血能力的低弱。(心力衰竭)

### ⑦ 肾功能衰竭

肾脏血管如果受损,就会减弱肾脏本身过滤血液的功能(肾功能低弱),这种情况持续恶化,即可引发肾功能衰竭。这样,血液中的废弃物就会因为无法得到过滤而越集越多,最终导致尿毒症。

### ⑧ 其它病症

高血压也是造成位于心脏附近的、较粗的大动脉产生肿包,从而形成动脉瘤;因四肢血管堵塞而引发的四肢动脉梗阻症;因眼内血管破裂而引起的眼底出血等各种疾患的诱因。(下期待续)

摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

## 高血压がひきおこすこわい病気

高血压は次のような、命とりになる病気(合併症)をおこします。

① 脳出血: 脳の血管が弾力を失いもろくなっているところに、さらに圧力がかかると、血管が破れて脳の中に出血をおこします。

② 脳梗塞: 脳の血管の血液の通り道がせまくなると、つまって、酸素や栄養の供給がとだえ脳細胞がだめになります。

③ 脳血管性痴呆: 脳出血や脳梗塞で脳細胞がだめになるとボケが始まりますし、小さな発作をくりかえしているうちに、ボケが進行します。

④ 狭心症: 心臓の筋肉に血液を送っている冠状動脈がせまくなって、酸素や栄養の供給が不足すると、胸苦しさや胸の痛みを訴えます。

⑤ 心筋梗塞: 冠状動脈のせまくなっているところに、血液が固まってつまってしまうと、酸素や栄養の供給がとだえ、激しい胸痛をおこし死の危険におちいります。

⑥ 高血压性心不全: 高血压がつづくと、心臓はたえず強い力で血液をおしださなければならず、その負担から心臓の筋肉がのびきた状態(心肥大)になり、心臓の血液をおくりだす能力が低下してしまいます(心不全)。

⑦ 腎不全: 腎臓の血管がいたむと、腎臓の血液を濾過する能力が低下し(腎機能低下)、それがひどくなる(腎不全)と、血液の中に老廃物があふれる尿毒症になります。

⑧ その他: 心臓に近い太い動脈にコブができる大動脈瘤、手足の血管がつまってしまう四肢動脈閉塞症、目の奥の血管が破れる眼底出血などの原因にもなります。(次号に続く)

【新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう高血压」(株式会社)社会保険出版社発行)より抜粋】

## 您是否知晓？——消费纠纷②

继第六期“消费纠纷”之后，我们再一次给大家介绍归国者K先生向我们咨询的内容。

### 【K先生的咨询内容】

去年12月，我加入了某互联网电话。当时说是提供包括国际电话在内的、两个月的免费通话服务。那期间，我高兴地给中国的亲朋好友打了无数个电话。可是过了一阵子，我收到了KDDI寄来的2万多日元的国际电话付款通知单，这令我大吃一惊。赶快给那个互联网电话公司打去电话想抗议一下，可不知为什么，怎么也打不通。几个月后，那家互联网电话公司也给我寄来了2月以后的付款通知单，由于很生气，我采取了置之不理的态度。

7月以后，那家公司不断地寄来“请支付2月至6月间的通话费约计2万元”的催款单。到了8月，竟以债权回收公司的名义寄来了催款单。我感到有点害怕，于是向支援・交流中心进行了咨询。



### 【支援・交流中心的调查结果】

#### 1 中心对所指电话公司通话费用的调查结果

关于KDDI向K先生寄发国际电话付款通知单一事，是因为K先生打的那些国际电话，都没有经过由所指公司经营的互联网。此互联网电话公司经营的电话，其通话特点是，接通之前，需要对信号发出时的声音及指示灯进行确认，此项注意已在使用说明书上有明确记载。

## ご存じですか？—消費トラブル②

第6号に引き続き「消費トラブル」の第2回目は、実際に中国帰国者支援・交流センターに帰国者のKさんから相談のあったお話です。

### 【Kさんからの相談内容】

昨年12月にあるインターネット電話に加入しました。2か月間は国際電話料金を含めて全て無料だと言われたので、喜んで、この間に中国の家族や友人にたくさん電話しました。しばらくしたら、KDDIから2万円以上の国際電話料金の請求が来てビックリしました。早速インターネット電話会社に電話して抗議しようとしたのですが、どういう訳か何度電話してもお話中でつながりません。数か月後にはインターネット電話会社からも今年の2月以降の分の利用料金の請求書が送られてきましたが、腹が立ったのでそのままにしておきました。KDDIの料金の方は、きちんと払いました。

そして、今年7月以降になると、「2月から6月までの利用料金合計約2万円を支払うように」とインターネット電話会社からたびたび督促がくるようになりました。8月下旬には債権回収会社名で支払の督促状が送られてきたので、恐ろしくなって支援・交流センターに相談を持ち込んだのです。

### 【支援・交流センターでの調査結果】

1 インターネット電話会社の料金センターへの照会結果  
KDDIから国際電話料金の請求が来た点については、Kさんがかけた国際電話のすべてが、インターネット電話扱いになっていなかったことによる。インターネット電話としての通話は、発信音とパイロットランプの点灯

另外，关于今年2月到6月间的通话费付款通知单，①去年12月到今年1月共计2个月的通话费是免费的，②由于迟迟不付今年2月以后的费用，根据规章制度，那家互联网电话公司已于6月30日解除了与K先生的合同关系，③因此，催促K先生支付今年2月到6月间的通话费用。

2 中心为了确认给曾经拉K先生加入互联网电话时的情况而给那个代理店打电话时，才知道那个电话号码已经被撤掉了。

### 3 向东京都消费生活综合中心咨询的结果

最近，有不少类似的咨询。我们向那家互联网电话公司进行质疑后，其回答是：为了不引起误解，已经在包括使用说明书在内的文书上，用醒目的字样进行了说明。

现阶段，消费生活综合中心所能做到的，仅此而已。

以上是支援・交流中心所作的、发生在K先生身上的消费纠纷调查。我们敬请《天天好日》的读者加强注意，避免碰到相同的遭遇。



を<sup>かくにん</sup>確認した後に<sup>のち</sup>通話する<sup>ひつよう</sup>必要があり、そのこと  
は<sup>とりあつかいせつめいしょ</sup>取扱説明書に<sup>めいき</sup>明記してある。

また、今年2月から6月までの<sup>りようりょうきん</sup>利用料金を<sup>せいきゆう</sup>請求している<sup>てん</sup>点については、①昨年12月と今年1月の2か月分は<sup>むりよう</sup>無料、②今年2月以降の<sup>りようりょうきん</sup>利用料金を<sup>せいきゆう</sup>請求してきたが、ずっと<sup>たい</sup>滞納が<sup>つづ</sup>続いていたため、<sup>りようきやく</sup>利用規約に<sup>もとづき</sup>基づき今年6月30日をもって<sup>けいやくかいじよ</sup>契約解除の<sup>しよりに</sup>処理をした、③したがって、今年2月から6月までの<sup>りようりょうきん</sup>利用料<sup>きん</sup>金について<sup>せいきゆう</sup>請求している。

2 Kさんにインターネット電話を<sup>かんゆう</sup>勧誘したインターネット電話会社の<sup>かんゆうじ</sup>代理店に<sup>じょう</sup>勧誘時の<sup>じょう</sup>状況を<sup>しょうかい</sup>照会するために<sup>ちらし</sup>チラシに<sup>か</sup>書かれていた<sup>ばんごう</sup>番号に<sup>でんわ</sup>電話したが、すでにその<sup>でんわ</sup>電話が<sup>と</sup>取り外<sup>はず</sup>されていることが<sup>はんめい</sup>判明した。

### 3 東京都消費生活総合センターへの照会結果

最近では、<sup>どうよう</sup>同様の<sup>そうだん</sup>相談が<sup>すく</sup>少なからず<sup>よ</sup>寄せられている。<sup>いんたーねつとでんわがいは</sup>インターネット電話会社に<sup>じじょう</sup>事情を<sup>と</sup>問<sup>ただ</sup>い正したところ、<sup>ごかい</sup>誤解のないよう、<sup>いんたーねつとでんわ</sup>インターネット電話の<sup>こくさいつうわ</sup>国際通話についての<sup>ちゅういじこう</sup>注意事項を、<sup>いっ</sup>一般の<sup>とりあつかいせつめいしょ</sup>取扱説明書だけでなく<sup>おお</sup>大きな字で<sup>い</sup>書いた<sup>せつめいしょ</sup>説明書を入れるようにしたとの<sup>かいどう</sup>回答があった。

現時点では、<sup>しょうひせいかつそうごうせんたー</sup>消費生活総合センターとして<sup>いじょう</sup>これ以上の<sup>たいあう</sup>対応は<sup>こんなん</sup>困難。

Kさんの<sup>たいけん</sup>体験した<sup>とらぶる</sup>トラブルについて、<sup>しえん</sup>支援・交<sup>こう</sup>流<sup>りゅうせんたー</sup>センターにおいて<sup>ちようさ</sup>調査した<sup>けっか</sup>結果は<sup>いじょう</sup>以上の<sup>と</sup>とおりですが、<sup>てんてんこうじつ</sup>天天好日の<sup>どくしゃ</sup>読者の<sup>みな</sup>皆さんも<sup>どうよう</sup>同様の<sup>とらぶる</sup>トラブルに<sup>あ</sup>合わないよう、<sup>じゅうぶんちゅうい</sup>十分<sup>い</sup>注意してください。

## 新闻摘要

(2003年7月22日~9月24日)

8月12日(星期二)

龙谷大学(京都市)学生以取消中国残留孤儿的养子及其家属的定居资格属侵犯人权之举为由,于12日在日内瓦召开的联合国人权小委会上,做了要求日本政府改善方针措施的报告。

8月15日(星期五)

福冈县中国归国者之会于15日在位于福冈市西区的“中国归国者之墓”举行了和平祈愿祭礼。祭礼上,人们在扫墓之后向逝者献了鲜花,并宣读了和平誓词。

8月21日(星期四)

厚生劳动省21日做出决定,在9月恢复因“非典”流行而被迫延期的、同省工作人员前往中国调查残留孤儿情况的工作。

9月3日(星期三)

由居住在长崎县的中国残留孤儿组织的“县中国归国者之会”成立大会,2日于长崎市内召开。此会旨在通过信息交换和交流以谋求自立。它同时也是继福冈和鹿儿岛两县之后,在九州成立的第三大组织。

9月17日(星期三)

大村入国管理中心(长崎县大村市)17日,批准了2001年11月被揭穿的、因以假身份定居日本而被此中心强制拘留的马好平的暂时释放申请。马好平及其家属七人是以孤儿本人的孩子(实子)的名义接到日本的。

其余6人已于2001年12月获得暂时释放。另外,福冈地方裁判所3月驳回了其家属方提起的、要求撤销对这7个人进行强制遣返的法律诉讼。此案正在进行上诉审理。

9月18日(星期四)

东京地方裁判所18日,对居住在福井县武生市的中国残留孤儿,以“基于错误的调查,而被要求提交丧失日本国籍的申请”为由向法务大臣提起的、要求对自己的日本国籍进行证实的诉讼案做出裁决,对此孤儿的要求予以了承认。

此孤儿作为日本双亲的长子,出生于中国东北地区,并于1986年回到日本。但是,在福井地方法务局实施的国籍认定调查中,被认定已失去日本国籍,此孤儿因此于1988年向武生市提交了国籍丧失申请书。

9月19日(星期五)

京都国际交流协会(电话:075-752-3511)与NPO法人“多文化共生中心”,9月在位于京都市伏见区的一所私立医院正式开展“医疗口译制度实验事业”。每星期三·六上午9点到下午2点(挂号时间为中午),都设有医疗口译,所有21个科的门诊均可提供免费口译服务。

9月24日(星期二)

612名中国残留孤儿24日,分别向东京、名古屋、京都、广岛的各地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼,其索赔金额为每人3,300万日元。这样,加上去年12月以后所提出的起诉在内,原告人数已超过所有2400名归国者的半数,索赔金额也已超过400亿日元。



しゅん か しゅうとう

## 春夏秋冬

## 岁时・立冬

立冬为二十四节气之一，从这一天（2003年11月8日）一直到立春的前一天为止，在历书上属冬季。随着地球不断地变暖，我们还远远感觉不到寒冷；但是北国已经到了“初雪飘满一片天”、“霜叶红于二月花”的时节了。

天文学上，把包括太阳黄经到达225度时的所有日子，定为立冬。

2003年11月8日这一天正好为酉日。日本有在11月的酉日里举行“酉日庙会”的习俗。

“酉日庙会”指的是在全国各地的大鸟（鷺）神社举行的祭祀活动，那时可以看到许多前来神社购买耙子的香客们的身影。这种耙子作为吉祥物，被装饰上了福神以及万宝箱。

另外，由于11月里的酉日不止一天。因此我们把最早的酉日叫做“第一个酉日”，之后的依次叫做“第二个酉日”（2003年11月20日）、“第三个酉日”。2003年只有两个酉日。在日本，人们迷信有三个酉日的年头，往往火灾频发。

さいじ りつとう  
歳時・立冬

立冬とは二十四節気の一つで、この日（2003年は11月8日）から立春の前日までが暦の上では冬となります。地球温暖化が進んでいることもあり、まだまだ寒さの訪れはさほど感じられませんが、北国では雪の便りが届き、紅葉は色濃くなる頃です。

天文学的には、太陽の黄経が225度に達した時を含む日が立冬となります。

ところで、2003年11月8日は、酉の日にあたります。そして、日本では、11月の酉の日には、「酉の市」が行われます。

「酉の市」とは、全国の大鳥（鷺）神社で行われるお祭り、福の神や干両箱などの飾りが付けられた熊手を縁起物として買い求める参詣客の姿が多く見受けられます。

なお、11月の酉の日は1日だけではありません。最初の酉の日は「一の酉」、2番目の酉の日は「二の酉」（2003年は11月20日）、3番目は「三の酉」と呼ばれています。2003年は「二の酉」までしかありませんが、「三の酉」がある年には火事が多いという俗信があります。



## 奨学金情報（下一期将作详细介绍）

有关奖学金征募要点，预定登载在10月份发行的中国残留孤儿援护基金所属机关刊物《援护基金》上，敬请各位加以确认。

## 奨学金情報（次号で詳報）

10月発行予定の中国残留孤儿援护基金機関紙『援護基金』に基金奨学金募集要項が掲載されます。ご確認ください。

## ◆ 24小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心24小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外) 咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用3分钟、这一点请注意。

## ◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期二 15:15~17:15 / 星期五 10:00~12:00

## 「编后记」

9月26日拂晓和清晨,北海道先后两次发生了烈度将近6级的“2003年十胜海域地震”。碰巧的是,我们这一期《天天好日》的头版头条,刚好是“对于地震,您是否已做到有备无患?”这一内容。

经常听到“灾祸常来自于疏忽”这句话,可是我们已经将地震的可怕性牢记在心里。然而,

你是否这样想呢,

“我所住的地方不要紧的”。千万别疏忽,有备才能无患。敬请各位借此机会,与家人商量一下防灾对策。

(K)



## 「編集後記」

9月26日未明と早朝の2度にわたって北海道で震度6弱を記録した「2003年十勝沖地震」が発生しました。奇しくも「天天好日」本号のトップ記事は「地震への備えは万全ですか?」。

「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉をよく耳にしますが、私たちは決して地震の恐ろしさを忘れてはいません。しかし、「自分の住んでいる地域はまだ大丈夫」などと考えてはいませんか。やはり日頃からの備えが大切です。この機会に家族全員でよく話し合ってください。(K)

『天天好日』第7号 2003年10月15日発行  
編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13

カーニープレイス新御徒町6階

TEL 03-5807-3171

FAX 03-5807-3174

E-mail info@sien-center.or.jp

http://www.sien-center.or.jp/

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町11-12

TEL 06-6361-6114

FAX 06-6361-2997

E-mail kinki-center@ywca.or.jp

※ホームページ掲載にあたり、誤字脱字を訂正しました。