



为发奋创业的您助威加油！ 心機一転の起業にエール！

新年好！当您收到这一期《天天好日》的时候，想必元旦喜庆、热闹的气氛已经冷却了。而今年的春节是 2 月 9 日，对于等着过春节的您来说，或许“新年”还在后头呢！

不管怎么说，新的一年又开始了。在你们当中，会不会有这样的人呢：发誓要在今年，让长久以来怀抱的梦想得以实现！

因此，为了给那些志在创业的归国者们声援助威，我们在新年第一期里，采访了一位早先回到日本、经营着一家小小的中餐馆的归国者，请他谈一谈他的亲身经历。敬请您阅读下面这篇《属于你我的天天好日》。主人公的“不要多么大的成功，对自己来说，活得满足才是最重要的”这句话，深深地印在了我们的脑海之中。另外，为了便于您参考，我们在本期还给大家介绍一些开餐饮店所必备的许可证等知识，敬望同览。



あけましておめでとうございます。この号が
てもととどころ
手元に届く頃にはもうお正月気分も抜けて
いるかと思ひますが、今年の旧正月（春
せつ）は 2 月 9 日ですので、春節を祝う方にと
っては新年はこれからですね。

どちらにしても年の初めです。今年こそは長
ねんあたた
年温めてきた希望を実現させようという誓
いを新たにされている方もいらっしゃるのでは
ないでしょうか。

そこで、新年にちなんでこの号では、起業を
こころざ
志す帰国者の方々に声援を送るべく、小
さな中華料理店を経営されてきた、ある先
輩帰国者の体験談を聞かせていただきまし
た。次頁の「この人の天天好日」を是非お読み
ください。「大きな成功でなくてもいい、自分に
満足できる生き方が大切」という言葉が
大変印象的です。また、参考までに飲食店
開業に必要な免許などについてもご紹介
していますので、併せてご覧下さい。

目 录/目 次

为发奋创业的您助威加油！/心機一転の起業にエール！…………… 1

属于你我的天天好日/この人の天天好日 …… 2～5

谨贺新年/謹賀新年…………… 3

餐饮店开业小知识/飲食店開業ミニ知識 …… 6～7

健康商谈室・骨质疏松症② / 健康相談室・骨粗しょう症② …… 8～10

新闻话语《冬恋》与“勇公子” / ニュースの言葉「冬ソナ」と「ヨン様」…………… 11

天天好日问卷调查结果 / 天天好日アンケートの結果…………… 12～14

新闻摘要（2004 年 10 月 26 日～12 月 15 日）15

《岁时》天干地支 / 《歳時》十干十二支 …… 16～17

编后记 / 編集後記 …… 18

属于你的天天好日 ひと てんてんこうじつ この人の天天好日

前年，东京近郊的一个小小的台湾菜馆，在一片惋惜声中，走完了它 15 年半的历程。虽说是台湾菜馆，可经营这家菜馆的，却是一名出身于中国东北的第二代中国残留妇人之子、54 岁的 I 先生。

那是一个坐上十人就满的狭小菜馆，可它的生意却十分兴隆。小店外，常常可以看到排着队等座位的客人。菜单上的菜名虽然不多，但价格便宜、量也大；最吸引顾客的，还是 I 先生烹饪的、那从东北式豁达、慷慨的大手笔下脱胎换骨出来的、有着独特风味儿的台湾菜。外加夫妻二人朴实自然、热忱亲切的待人态度，也是这家小店吸引了许多回头客的理由之一。I 先生拒绝过所有信息期刊的采访，在网络信息不像今天这么泛滥的十多年前，众多的客人就是像我这样，漫步在街头的时候，偶然发现这么一家小店的；要不就是通过耳闻口问，找上门来的客人。

那时，“为什么要拒绝信息期刊的采访呢？那不是可以让更多的人知道吗？”我曾经问过 I 先生这个问题。“现在这个样子我已经满足了，因为我并不想把它弄得更大。”他这样回答。“达者谋势权；隆商思倍利”这是世间常情。然而 I 先生却与众不同。50 岁刚刚过，在远远可以继续干一番事业的时候，I 先生却毅然决然地关闭了自己的小店。虽说这是因为要给妻子治疗慢性疾病而必须长期回中国，然而，在此次采访中，我才明白了，能这么做，其实正是 I 先生豁达的人生观使然。〔接第 3 页下文〕



いっさくねん とうきょうきんこう ちい たいわんりょうりてん
一昨年、東京近郊で小さな台湾料理店
が惜しまれつつ 15 年半の歴史に幕を閉じた。台
湾料理の店ではあったが、妻と 2 人でこの店
を切り盛りしていたのは、中国東北地方出
身の中国残留婦人 2 世の I さん(54 歳)だ
った。

10 人も入れば満員になる狭い店は常に賑
わっており、外で客が順番を待つこともしば
しばだった。品数は多くはなかったが、安くてホ
リウムがあり、何よりも東北の大きさを以
て台湾料理を換骨奪胎したような独特の
味わいがあった。加えて I さん夫妻の飾らない
温かい客への対応ぶりもまた、客に繰り返
し足を運ばせる理由の一つだった。I さんは
情報誌などの取材は全て断っており、今ほ
どネット情報が氾濫していなかった 10 数年
前のことであるから、客は私のように歩いて
いてたまたま見つけた、或いは口コミでやって来
た者ばかりだった。

その頃、「どうして取材を受けないんですか？
いろんな人に知ってもらえるのに」と I さんに尋
ねたことがある。I さんは「今のこの店で満足
しているし、店を広げたいとも思わないから」と
答えた。繁盛すればより店を大きくしようと
考えるのが世の常だが、I さんは違っていた。
50 歳を過ぎ、まだまだ働ける年齢で店を閉め
てしまったのは、妻の慢性病の治療のため
長期帰国の必要があったためだったが、I さん
のこうした人生観のなせるわざでもあったの
だと、今回の取材で知った。〔3 頁下段に続く〕



谨贺新年

去年九州中心正式成立，支援・交流中心
的各项事业也进展顺利。今年，我们将持
之以恒地致力于办好有益于大家的信息期
刊。敬请各位一如既往给予我们关心和厚爱。

中国帰国者支援・交流中心
所长 本田 机先
近畿中国帰国者支援・交流中心
所长 鹿野 幸枝
九州帰国者支援・交流中心
所长 田中 大介

各中心全体教职员



在日本的日子

l 先生在 25 年前，也就是 29 岁时，跟
随 60 岁的母亲，携妻子和四个孩子，回到了
日本。那时最小的孩子仅仅一岁。他一边在
餐厅洗碗打工，一边在职业训练学校拿到了
电工执照。之后就职于一家电气工程公司，
后因腰伤而辞职。这件事使 l 先生悟到：身
体乃万事之本，没了身体便没了一切，工作
也得是能让自己满足的形式。出于这种考虑，
l 先生下决心开店，并回到以前打过工的台
湾菜馆进行了四年的养精蓄锐。之后，又奔
赴台湾，再三恳求那里的餐厅允许他无偿地
打三个星期的短工，再一次磨练了自己的烹
饪技术。但是，即使在中国也没有厨师经验
的 l 先生，起初遭到了妻子及孩子的反对。
无可奈何之下，他怀着一个人干的想法，开
始在东京四处寻找适合自己开的铺面。

在找到价钱合适的铺面以后，l 先生便
瞒着妻子，取出了两个人多年来的所有积蓄。
这虽然激怒了妻子，但不管怎么说，小店还

谨贺新年

昨年九 州 センターも開所し、支援・交
流 センターの様々な事業も順調に進
んでおります。今年もみなさんのお役に立つ情
報誌作りに努めてまいりますので、ご支援ご協
力の程お願い申し上げます。

今年 1 年のみなさんのご健康とご多幸をお
祈りいたします。

中国帰国者支援・交流センター
所长 本田 机先

近畿中国帰国者支援・交流センター
所长 鹿野 幸枝

九州中国帰国者支援・交流センター
所长 田中 大介

各センター職員一同

日本での日々

l さんは今から 25 年前 29 歳で、当時 60 歳の
母、妻、4 人の子どもたちとともに帰国した。
いちばん下の子はまだ 1 歳だった。血洗いのア
ルバイトをしながら職業訓練校で電気工事
士の資格をとり、電気工事の会社に就職し
たが、腰を痛めてしまって退職。このとき、体
を壊しては元も子もない、働くなら自分の満
足できる形で考えて店を持つと決心
し、以前血洗いをしていた台湾料理店に戻
って 4 年間修行を積む。その後、台湾に赴
き、頼み込んで 3 週間店を手伝わせてもらっ
て技術をさらに磨く。しかし、中国でもコッ
クの経験などない l さんのこと、最初は妻も子
どもたちも皆反対した。しかたなく、一人でや

是在 1987 年开张了。店面非常狭小，几乎所有的座位都是柜台式的，可是，或许是当时水饺还比较少见的缘故，第一天的销售额就达到了 4 万日元。没有任何宣传，可足足两个星期，不见断过客人。看到这种景象，原来持反对态度的妻子也下决心辞去原先的工作，投身到这个小店来了。那以后，小店的销售额也一直保持着稳步上升的趋势，基本上每天都可以达到 9~10 万日元。有的回头客为了一饱口福，竟然坐上四、五十分钟的电车特意赶过来。

最初的时候，即使周日，小店也照样开张营业。只是每到夏天，总要回中国休养个把月。I 先生的妻子因为始终适应不了日本的生活节奏而时常感到压抑，夏天回国，也是为了解除她心灵上的这种压力。春去冬来，小店天天开门迎客，直到歇业前的五年，元旦也没有休息过一天。在那之后，在闭店前才在元旦期间休息过五天。

知足常乐的人生

当我问到 I 先生其生意兴隆的秘诀时，他这样回答：

首先，总是向客人提供质量相同的、新鲜的食物。作为小店招牌的水饺，哪怕是一次，也不曾用过冷冻的；而日本常见的煎饺子，他干脆不做。菜的品种，只设定在夫妇两人忙得过来的范围内。但是提供香肠（有生产许可证）及酱腌蚬贝等特色菜。为了随时都可以用上新鲜材料，I 先生还乘坐每天早上的始发车去筑地市场进货。至于睡眠，由于有着倒头就睡的好习惯，所以一天即使只睡两、三个钟头，也不会觉得困乏；而且来到店里之后，还可以睡上几个小时，所以长期以来就这么过来了。

另外就是，视客为宝。对方哪怕只点半个菜，也诚心相待。时时怀着一颗热忱待客的心。在价钱上，不便宜就不受欢迎，因此，尽量压低价格。六个水饺四〇〇元。每道菜都定在四〇〇元这个价位上。

总之，在自己能感到满足的范围内周转是十分重要的。将店面扩大到超出自己可以控制的范围之外，为了赚钱而忙碌终日，是没有意思的。另外，多少赚到了一点钱的时候，也不事挥霍。应该为今后不工作时、悠哉乐哉地安度晚年去考虑。有的人说要为了孩子奔波操劳，可孩子是会自立的。人，应

るつもりで小さな店舗物件を探して都内を歩いた。

手頃な物件に巡り合い、妻と 2 人で蓄えた数年間の貯金を妻に内緒で全部下ろしてきたときには妻は相当怒ったが、とにもかくにも 1987 年に開店にこぎつけた。ほとんどカウンターだけの小さな店だったが当時水餃子が珍しかったこともあってか、初日から 4 万円ほどの売り上げがあり、宣伝もしないのに 2 週間客足が途絶えなかった。それを見て、反対していた妻も店を中心に生活を回していくことを決心して勤めをやめた。その後も売り上げは順調に伸び、ほぼ毎日 9~10 万円をキープすることができた。電車で 40~50 分かけてわざわざ来る常連客もできた。

初めのうちは日曜日でも休まずに店を開け、その分、夏に 1 ヶ月ぐらい中国に帰って休養するようにしていた。妻が日本の生活リズムに馴染めずにストレスが溜まるので、その解消のためという目的もあった。正月も閉店までの最後の 5 年間は 5 日間休んだが、それまでは休まず営業していた。

た 足るを知る人生

I さんに繁盛の秘訣は何だったのかと尋ねると、こんな答えが返ってきた。

まず、いつも同じ質の新鮮なものを提供する。看板の水餃子は冷凍ものを出したことは一度もなかったし、日本で一般的な焼き餃子もあえてやらなかった。メニューは夫婦 2 人で回せる数だけにしたが、自家製の腸詰め（製造免許を取った）や蜆の醤油漬けなど特色のあるものを出し、また常に新鮮な食材を用いるため、毎朝始発に乗って築地の市場に仕入れに行っていた。睡眠時間は 2~3 時間でも熟睡できるタイプなので疲れはなかったし、店に着いてから何時間か寝ることができたので、このリズムですっとやってきた。

それから、客を自分の宝と思うこと。たとえば半人前だけの注文でも喜んで受けるこ

该为自己活着。我之所以歇业，一是因为已经奋斗了 15 年，有了安度晚年的积蓄；再就是为妻子治病。她在日本含辛茹苦，今后要让她享享福了。

然而，比什么都宝贵的是健康。正因为有了健康的身体，我们才能一日不歇地干到今天。为此，我们从年轻的时候，就每天早起锻炼。所以，即便感冒也很快就好了。现在，仍然坚持每天早起床、散一个小时的步，有时候跑跑步。附近的山，也常去走走，或者是骑着自行车往远处跑上 3~4 个小时。

歇业以后，时隔很久再次见到 I 先生的时候，我感到他正履行着自己的诺言：不求奢华、但求满足。现在，经常来往于中国和日本两地之间的 I 先生，每天下下象棋、运动运动、散散步、照看一下孙子，悠哉乐哉地过着他的日子。只是，看着给我讲述开店情形的 I 先生，我感到，那勤勤恳恳但并非苦苦劳碌的二十年，对 I 先生来说，实际上给他带来的是无比的满足！（An）



と。いつも客を温かく迎えられるように心を配ってきた。値段もある程度安く抑えた。水餃子は喜んでもらえないので安く抑えた。水餃子は6つで400円、どのメニューも400円程度までにした。

とにかく、自分の満足できる範囲でやるのが大切。店を自分のコントロールできる範囲を超えて大きくして、お金を稼ぐことにあくせくするのは意味がない。そして、お金が少し入っても贅沢しないこと。仕事をやめた後の人生をゆったりと過ごせるよう考えるべきだと思う。子どものためにあくせく働いているという人もいるが、子どもは自分たちで自立できるものだ。人は自分のために生きるべきだと思う。店を閉めたのは、もう15年間頑張ってきて少しはのんびり暮らせる蓄えもできたことと、妻の病気の治療のことがあったから。妻も日本で苦労したから少しぐらいの贅沢はさせてやりたい。

しかし、何よりも大事なのは健康。健康な体あってこそ一日も休まずに店を続けてこられた。そのために、若い頃から毎日早起きして運動していた。お陰で風邪を引いてもすぐ治る。今も毎朝早起きして1時間ぐらい散歩したり、ときに走ったりしている。近くの山にもよくハイキングに行くし、自転車を3~4時間こいで遠出することもある。

店を閉めて以来、久しぶりに会った I 先生はその言葉通り、贅沢ではないが満足できる日々を送っていることが窺えた。今は日本と中国を往復しながら、趣味の象棋（中国将棋）や運動、散歩に孫の世話と、とてもゆったり暮らしているという。しかし、店をやっていたときのことを話してくれる I 先生を見ると、せっせと、しかし、あくせくとではなく働き続けたこの20年間も実は I 先生にとって満ち足りた日々だったのだらうと思わせられた。（An）

无论怎样小的店，都需要这些手续！知道为好 … 餐饮店开业小知识

どんなに小さな店でもこれだけは必要！知っておこう … 飲食店開業ミニ知識

餐饮店在众多的店铺中，无需太多资金，对志在自己开业的人来说，它是比较容易涉足的领域。

开餐饮店，最少也得数百万日元的资金（沿用现有店铺的话），要是想另开新店，包括施工费及设备费用在内，则需要一千几百万日元的资金。在此，我们假设您已经备齐了开业资金，谨向您介绍一下开业所必须持有的许可证等情况。

①需要取得《食品卫生责任者》证书

根据食品卫生法，开餐饮店需要有位“食品卫生责任者”。要取得这种资格，需要参加由知事指定的六个小时的讲习班（学习有关公众卫生、卫生法规、食品卫生等知识）。而持有营养师及厨师等特定执照的人，可以免学。至于讲习班的开课日程等详细情况，请向当地保健所咨询。

另外，并非拿到《食品卫生责任者》资格就万事大吉了。与中国东北地区相比，日本是一个高温多湿的国家，如果不注意加强卫生管理，不仅会败坏餐饮店的名誉，还有可能造成食物中毒的现象，因此，务必严格加强店内卫生管理。



②如何取得《饮食店营业许可》证

要取得这张许可证，需要使餐饮店的各项指标，达到店铺所在地的都道府县知事所指定的标准。许可证的办理，可直接向保健所提出申请。至于《许可申请书》表格，可以从都道府县或是各保健所开设的网页上下载，而直接前往保健所领取也无妨。

在申请书上，除了要填写申请人的住址姓名以及店铺所在地、店名、食品卫生责任者的

飲食店は店舗の中では元手が比較的かからず、自営業を志す人にとっては手がけやすい業種です。

飲食店を開くには、最低でも数百万円（既存の飲食店舗を利用する場合）、新規店舗となると設計施工に設備費等を含めて千数百万円の開業資金が必要になりますが、ここでは資金の問題はクリアできたという前提で、開業に必要な免許などについてご紹介します。

①「食品衛生責任者」の資格を取る

食品衛生法上、飲食店には「食品衛生責任者」がいなければなりません。この資格は知事指定の6時間の講習会（公衆衛生学、衛生法規、食品衛生学について）を受講すれば得られます。なお、栄養士、調理師などの特定の資格を持っている人は講習が免除されます。講習会の日程など詳細については保健所にお問い合わせ下さい。

なお、資格さえあればOKということはありません。日本は中国東北地方に比べれば高温多湿の気候であるため、衛生管理を怠ると、店の評判を落とすだけでなく、食中毒の被害を出しかねません。店内の衛生には十分に気を付ける必要があります。

②「飲食店営業許可」を取る

この許可をとるためには、店のある地域の都道府県知事が定めた基準を満たす必要があります。申請は保健所で行います。「許可申請書」の様式は、都道府県庁または保健所のホームページからダウンロードするか、直接出向いてもらってきましょう。

申請書には、申請者の住所氏名や店の所在地、店名、食品衛生責任者氏名などのほか、店舗の図面（厨房配置入り平面図）などを

姓氏以外，还需要提供店面设计图（画有厨房方位配置的平面图），并连同住民票及印鉴证明一起提交。至于申请手续费，则因各都道府县而有所不同。

如果不打算沿用现有设施，而是重新改装施工的话，最好是在设计阶段，携设计人一同前往保健所，进行一下事先的磋商和探讨。

提交申请书以后，下一步就是与保健所商定日期，请负责人在那一天前来店里调查。调查结果没有问题的话，就可以领取许可证了。至于颁发许可证的所需时间，多在七天前后。要是调查下来，被指出存在问题的话，就必须加以改善。

另外，若雇用店员，则需要在开张前的一个月以内，向税务署提交“工资颁发事务所等开设报告书”。

这一期《属于你我的天天好日》向大家介绍的，虽然不是一般的成功事例，但里头所讲述的经营之道，是不是可以给您提供一点儿参考呢？我们期望志在创业的您，能多走访一些有经验的前辈、向他们取取经、求求教。



きにゅう じゅうみんひょう いんかんしょうめいしょ そ てい
記入し、住民票や印鑑証明書を添えて提出
しゅうつ しんせいてすうりょう とどうふけん じゃっかん
出します。申請手数料は都道府県で若干
こと
異なります。

きそん しせつ りょう
既存の施設を利用するのでなく、新たに設計
せこう おこな ばあい せっけいだんがい いちどせっけいしゃ
施工を行う場合は設計段階で一度設計者

どうこう しぜんそうだん い
を同行させ、事前相談に行くのがよいようです。

しんせいしよ ていしゅうつご ほけんじよ そうだん ちようさ
申請書を提出後、保健所と相談して調査

び き たんとうしゃ き ちようさ けつ
日を決めて担当者に来てもらいます。調査の結

か もんだい
果、問題がなければ、許可証が交付されます。

こうふ きかん なのか ばあい おお
交付までの期間は7日くらいの場合が多いよう

です。万が一、施設の不備を指摘されたら、改善

しなければなりません。

てんいん やと ばあい かいせついつかげつない
なお、店員を雇う場合は、開設一ヶ月以内に

ぜいむしよ きゅうよしはら じむしよとう かいせつとどけ
税務署に「給与支払い事務所等の開設届」

ていしゅうつ ひつよう
を提出する必要があります。

こんごう ひと てんてんこうじつ たいけんだん いっ
今号の「この人の天天好日」の体験談は一

ばんてき せいこうれい
般的な成功例ではありませんが、語られている

けいせい こころがま さんこう
経営の心構えは参考になるものがあるので

はないでしょうか。開業を目指される方は、ぜ

ひ他にもいろいろな先輩を訪ねてその経験を

き聞かせてもらうことをお勧めします。



健康商談室 / 骨質酥松症②

钙的作用

钙, 调节着体内细胞的功能

钙, 即是人体骨骼的主要组成成分, 也是维持体内细胞正常活动所不可或缺的重要物质。并且, 人体血液中的钙质, 为此必须严密地保持着一定的含量。因此, 当血液中的含钙量下降时, 人体骨骼中的钙质便会立刻溶解排出, 以维持血液中含钙量的平衡。而担负着这一使命的, 正是在上一期里所提到的骨芽细胞和去骨细胞。

参与骨质代谢的激素

要使血液中钙的含量保持一定的浓度、并使骨质代谢得以均衡进行, 激素是必不可缺的物质。

从甲状腺分泌出来的降血钙素、从副甲状腺分泌出来的副甲状腺激素以及产生于肾脏的活性维生素 D, 是此激素的主要组成部分。



① 降血钙素

抑制去骨细胞的活动, 从而阻止骨骼中钙质的流失, 并且降低血液中的含钙量。

② 副甲状腺激素

促使骨骼里的钙质流入血液中, 同时加强肾功能, 以防止体内钙质随着小便被排出体外。另外, 在肾脏里将维生素 D 进行活性化。

③ 活性维生素 D

帮助人体将从食品中摄取的钙质, 通过消化管道进行吸收。



因此, 随着年龄的增长、肾功能的衰退, 体内的钙质不仅会随着小便被排出体外, 活性维生素 D 也会随之减少; 并且, 肠道对于钙质的吸收, 也会受到阻碍, 从而出现缺钙现象。

健康相談室 / 骨粗しょう症②

カルシウムの働き

カルシウムは体中の細胞の働きを調整している

カルシウムは骨の材料となるとともに、体中の細胞が正常に活動するために、なくてはならないものです。しかもそのためには、血液中のカルシウム濃度が、厳密に一定に保たれていなくてはなりません。ですから、血中のカルシウム濃度が下がると、ただちに骨からカルシウムが溶け出して、濃度を正常に保とうとするしくみになっています。その役割を担っているのが、先に述べた骨芽細胞と破骨細胞なのです。

骨の代謝にかかわるホルモン

血液中のカルシウム濃度が一定に保たれ、骨の新陳代謝がバランスよくおこなわれるためにはホルモンが必要です。甲状腺から分泌されるカルシトニン、副甲状腺から分泌される副甲状腺ホルモン、腎臓からつくられる活性型ビタミン D がそのおもなものです。



①カルシトニン

破骨細胞の働きをおさえることにより、カルシウムが骨から流出するのをおさえ、血液中のカルシウム濃度を下げます。

②副甲状腺ホルモン

骨のカルシウムを血液中に流出させるとともに、腎臓に働きかけてカルシウムが尿といっしょに体外に出ていくのを防ぎます。また、腎臓でビタミン D を活性型にします。

③活性型ビタミン D



营造一副强壮的骨骼！

保证骨头营养最为重要

据说人体骨骼的成长，男性是在 18 岁、而女性是在 15 岁半时就完成了。骨骼在反反复复的新陈代谢中成长；当这种成长结束时，代谢却还在进行。

要给不断代谢的骨头补充能量、营造并保持自身强壮的骨骼，营养是必不可少的。而这些营养中，最为重要的，是构成骨骼基础的蛋白质及钙质等矿物质。

过多地摄取蛋白质亦为不可

过多地摄取蛋白质，亦会给人体健康带来各种各样的问题。其中之一，就是阻碍肠道吸收钙质。过多地摄取蛋白质，会使好不容易吸收进来的钙质，不断地随着小便被排出体外。

因此，适当地摄取蛋白质，是极为重要的。一个成年人每天所需要的蛋白质，按照体重来计算的话，是每公斤一克；中年及高龄者，则应比这个数值再少一点。

也要提防对于钠、磷及食物纤维的过多摄取

与蛋白质相同，过多地摄取钠，也会增加钙质流入尿的比例。

另外，保持磷与钙的平衡也是十分重要的。一比一最为理想。可是，一般的食品中，磷的含量是比较大的。特别是加工类食品，为了便于保存，而加入了磷酸盐，因此，食用此类食品，总会导致过多的摄取磷。

此外，从骨质酥松症的角度来看，被认为是有利于预防肠癌的食物纤维，也会妨碍肠道对钙质进行吸收。特别是年势高的人，由于肠道功能已趋于衰弱，所以，更要注意抑制过多地摄取植物纤维。

わたしたちが食品からとったカルシウムを、消化管から吸収する働きをしています。

したがって、歳をとって腎臓の機能がおとろえると、カルシウムが尿とともに体外に出てしまうだけでなく、活性型ビタミンDも少なくなり、腸内でのカルシウム吸収がうまくいかなくなるため、カルシウム不足となるのです。

丈夫な骨をつくらう！

骨の栄養が大切
ヒトの骨格は、大体男性は18歳、女性は15歳6カ月で完成するといわれています。骨は新陳代謝をくり返しながら成長し、成長がとまってからも新陳代謝をつづけていきます。

このエネルギーを補給し、丈夫な骨をつくらって維持していくためには栄養が必要です。とくに大切なのは、骨の基礎をつくるタンパク質とカルシウムなどのミネラルです。

タンパク質は多すぎてもいけない
タンパク質は、とり過ぎると体にさまざまな弊害をもたらします。そのひとつに、カルシウムの腸内の吸収を妨げることがあげられます。せっかくカルシウムをたくさんとっても、タンパク質をとり過ぎると、尿の中にどんどん出ていってしまうのです。

そのため、適度な量をとることが大切となってきます。成人の1日のタンパク質所要量は、体重1kg当たり1gとされていますが、中高年者はひかえめにとるようにしましょう。

ナトリウムやリン、食物せんいのとり過ぎにも注意
タンパク質と同様、ナトリウムをとり過ぎる

营养平衡食物为根本

人体的骨骼由蛋白质、水分、钙质、磷、镁、钠及钾等各种各样的物质组成。平时注意摄取容易流失的钙质固然重要，但是保持营养均衡也是不可忽视的。

六类基础食品		
第 3 类	第 2 类	第 1 类
绿黄色蔬菜 (富含胡萝卜 素、维生素 C)	牛奶、乳制 品、海藻类、 小鱼(富含 钙质)	肉、鱼、蛋、 豆制品(富 含优良的蛋 白质)
第 6 类	第 5 类	第 4 类
脂肪(提供 热量)	五谷杂粮、 芋薯类、砂 糖(提供热 量)	其它蔬菜、 水果(富含 维生素 C)

(未完待续)

[摘自《这些一定要知道 骨质疏松症》]



と、カルシウムが尿へ排出される割合がふえてしまいます。

また、リンはカルシウムとのバランスが大事で、1対1の割合が理想的です。ところが、一般の食品にはリンのほうが多く含まれています。しかも加工食品には保存性などをよくするため、リン酸塩が添加されているため、どうしても多くとり過ぎてしまうのです。

その他、腸のがん予防に効果があるとされる食物せんいは、骨粗しょう症の面からみると、カルシウムを腸から吸収されにくくしてしまいます。とくに高齢者は腸の働きが弱っているので、食物せんいのとり過ぎには注意しましょう。

バランス食が基本です
骨の成分はタンパク質、水分、カルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなどさまざま。とくに不足しがちなカルシウムはもちろんで、栄養のバランスのよい食事をとることが大切です。

6つの基礎食品群		
3 群	2 群	1 群
緑黄色野菜(カロチン、ビタミンC源)	牛乳、乳製品、海藻類、小魚(カルシウム源)	肉、魚、卵、大豆製品(良質なタンパク質源)
6 群	5 群	4 群
油脂(エネルギー源)	穀類、いも類、砂糖(エネルギー源)	その他の野菜、くだもの(ビタミンC源)

(次号に続く)

「これだけは知っておきたい 骨粗しょう症」(株) 社会保険出版社発行より抜粋

新闻话语 《冬恋》与“勇公子”

去年挤进流行语榜内的“勇公子”，是韩国纯情电视连续剧《冬恋》、即《冬季恋歌》（NHK 播放）男主角裴勇俊的爱称。“勇公子”一词，去年亦登上通过统计互联网点击次数来评定的、“关键词排行榜名人部门”之首，而在“时事”与“文艺”两个部门，排名第一的也是《冬季恋歌》。

起先由 NHK 卫视频道播出的《冬恋》，一与观众见面便好评如潮。之后于去年通过常规频道进行重播，尽管播放时间设在深夜，但《冬恋》却创下了收视率超出 20% 的惊人纪录。去年 11 月裴勇俊来日本时，3500 名女崇拜者为一睹其风采，纷纷涌至成田机场，盛况空前。另外，在裴勇俊下榻的宾馆前，还上演了蜂拥而至的“勇俊迷”们互相碰撞，造成有人摔倒并受伤的一幕。应观众的要求，NHK 于去年 12 月对《冬恋》一剧，进行了第四次重播（为原声附加字幕、无剪辑）

《冬恋》以外的韩剧，也广受欢迎。几年前，韩国的音乐及电影、电视连续剧在中国掀起狂潮，并产生“韩流”这一流行词。如今，“韩流”一词与真正意义上的“韩流”一道，洪流滚滚地涌入了日本。

在韩国，《冬恋》一剧的外景地，出现了日本女游客蜂拥而至的现象，而“勇公子”之行，仅去年 1~9 月间，就迎来了 20 万名游客。“勇公子”带来的旅游收入，若合成日币，将超过 240 亿元。而起用裴勇俊充当广告模特的乐天 (LOTTE) 免税店，其营业额亦上升了 10~15 个百分点。“韩流”所带来的全盘经济效益，预计将比这个数字多出一倍。

只是，“韩流”虽然提高了日本人对于韩国的关注程度，却没有影响到其对占外国人数比例最多的在日韩国・朝鲜人的关心度。因此，面对这股“韩流”，在日韩国・朝鲜人社会的目光，似乎是冷漠的。



ニュースの言葉 「冬ソナ」と「ヨン様」

今年の流行語にもなった「ヨン様」、韓国の純愛ドラマ「冬ソナ」と「冬のソナタ」(NHK 放映)の主演男優ペ・ヨンジュン氏の愛称ですね。インターネットの検索回数の多さで、去年のキーワードランキングの有名部門でも「ペ・ヨンジュン」は第 1 位、時事とエンターテインメント部門でも「冬のソナタ」が第 1 位でした。

初めは衛星放送での放映だった「冬ソナ」は好評を博して昨年、地上波でも再放送され、深夜にもかかわらず 20% を超える驚異的な高視聴率を記録しました。昨年 11 月のペ・ヨンジュン氏来日時には成田空港に過去最多の 3,500 人の女性ファンが殺到、また、同氏が宿泊したホテル前では押し合うファンが転倒して怪我人まで出る騒ぎとなりました。要望に応じて NHK は昨年 12 月に 4 度目の放映(字幕付きノーカット版)を行ったようです。

「冬ソナ」以外の韓国ドラマもテレビで大人気です。中国でも数年前に韓国の音楽や映画・ドラマブームが起り、「韓流」という流行語まで生まれましたが、「韓流」が言葉ごと日本にもやってきたわけです。

韓国では、「冬ソナ」のロケ地に日本人女性観光客が殺到する現象が起きており、「ヨン様」ツアーなどの観光客は昨年 1~9 月で 20 万人に達し、「ヨン様」観光の収入は日本円にして 240 億円に上るとのことです。ペ・ヨンジュン氏を CM モデルに起用しているロッテ免税店も売り上げが 10~15% アップ、「韓流」経済効果は全体としてはこの数倍とみられています。

けれども、この「韓流」、日本人の韓国への関心は高めても日本在住の外国人で最多数を占める在日韓国・朝鮮人への関心を高めるまでには至っておらず、在日韓国・朝鮮人社会からは醒めた目で見られているようです。

天天好日问卷调查结果

去年实施的天天好日问卷调查，至今共收到 727 人的回复。此次问卷调查，覆盖了全国 5417 个家庭、共计 6589 人。但回收率较低，为 11.0%。在此，我们向您报告统计结果。（此处百分比数字，因为采取了四舍五入，因此其和并非一定为百分之百）

★回复者人群细项 (世代分列)

归国者本人	345 人	47.5%
归国者配偶	120 人	16.5%
第二代	117 人	16.1%
第二代配偶	53 人	7.3%
第三代	20 人	2.8%
第三代配偶	11 人	1.5%
其他	3 人	0.4%
不详	58 人	8.0%
共计	727 人	

从第一代（归国者本人及其配偶），占了总数的近三分之二这一数据可见，《天天好日》读者群的中心，现阶段为第一代归国者。

(年龄分列)

70 岁以上	62 人	8.5%
60 岁~69 岁	382 人	52.5%
50 岁~59 岁	59 人	8.1%
40 岁~49 岁	52 人	7.2%
30 岁~39 岁	82 人	11.3%
20 岁~29 岁	23 人	3.2%
10 岁~19 岁	7 人	1.0%
未答	60 人	8.3%
共计	727 人	

60~69 岁的人超过了半数；另外，30~39 岁的人位居第二，占 11.3%。



天天好日アンケートの結果

昨年みなさんにご協力いただいたアンケートに 727 人の方から回答が寄せられました。アンケートは全国で 5,417 世帯 6,589 人の方に送付しましたから、回収率は約 11.0% とかなり低めですが、現在までの集計結果をご紹介します。（% の合計は、四捨五入の関係から、必ずしも 100% にはなりません。）

★回答者の内訳 (世代別)

帰国者本人	345 人	47.5%
帰国者配偶者	120 人	16.5%
二世	117 人	16.1%
二世配偶者	53 人	7.3%
三世	20 人	2.8%
三世配偶者	11 人	1.5%
その他	3 人	0.4%
不明	58 人	8.0%
合計	727 人	

一世世代（帰国者本人及び帰国者配偶者）が 3 分の 2 弱を占めており、天天好日の読者層は、現時点では一世世代が中心と言えます。

(年齢別)

70 代以上	62 人	8.5%
60 代	382 人	52.5%
50 代	59 人	8.1%
40 代	52 人	7.2%
30 代	82 人	11.3%
20 代	23 人	3.2%
10 代	7 人	1.0%
未回答	60 人	8.3%
合計	727 人	

(性別)

男	270 人	37.1%
女	350 人	48.1%
未答	107 人	14.7%
共计	727 人	

女性比男性多出了 10 个百分点。

☆对所设问题的回答

问 1 每一期《天天好日》你都读吗？

1. 每一期《天天好日》上的内容，基本上都过目。 552 (75.9%)
2. 只看感兴趣的内容。 143 (19.7%)
3. 根本不看。 6 (0.8%)
4. 其它 9 (1.2%)
5. 无可奉告 17 (2.3%)

回答“每一期《天天好日》上的内容，基本上都过目”的人超过了四分之三，这一点值得我们关注；当然这只是从有回复的人群中统计出来的数据。

问 2 您阅读的是《天天好日》上的日文内容还是中文内容？（只向《天天好日》的读者征求此问题的回答。回复者总数为 715 人）

1. 日文、中文两边都读。 356 (49.8%)
2. 只看中文。 100 (14.0%)
3. 看中文的时候较多。 198 (27.7%)
4. 看日文的时候较多。 46 (6.4%)
5. 只看日文。 11 (1.5%)
6. 不好说。 4 (0.6%)

回答“日文、中文两边都读”的人占了二分之一；而回答“只看中文”或是“看中文的时候较多”的人，加起来超过了四成。

问 3 您阅读《天天好日》的目的是什么？（可作多项回答。回复总数为 1589）

1. 为了掌握日本的情况 394
2. 为了学习日语。 395
3. 为了了解有关归国者的消息。 455
4. 为了获悉支援・交流中心的信息情报。 315
5. 其它 30

60代が過半数を超えている一方で、30代が2番目に多い11.3%となっています。

(性別)

男	270 人	37.1%
女	350 人	48.1%
未回答	107 人	14.7%
合計	727 人	

やはり、男性より女性の方が10ポイント程度上回っています。

☆各設問に対する回答

问 1 『天天好日』は毎号、読んでいますか。

1. 毎号ほとんど全ての記事に目を通している。 552 (75.9%)
2. 興味のある記事だけ読んでいます。 143 (19.7%)
3. 全く読んでいない。 6 (0.8%)
4. その他 9 (1.2%)
5. 未回答 17 (2.3%)

「毎号ほとんど全ての記事に目を通している。」という人が4分の3を上回っていることは注目に値しますが、アンケートに回答を寄せた人だからこのような結果が出たという見方もできます。

问 2 日文、中文のどちらを読んでいますか。（天天好日を読んでいる人のみに回答を求めている。回答総数715人）

1. 日文、中文の両方に目を通している。 356 (49.8%)
2. 中文のみ読んでいます。 100 (14.0%)
3. 中文を読むことが多い。 198 (27.7%)
4. 日文を読むことが多い。 46 (6.4%)
5. 日文のみ読んでいます。 11 (1.5%)
6. どちらとも言えない。 4 (0.6%)

「日文、中文の両方…」という人が2分

問 4 迄今为止给您留下印象、对您来说有帮助的内容是什么？（可作多项回答。回复总数为 3254）

※ 对于此问题，我们将被选择数超过二百的内容，按顺序排列如下：

- 连载：有关归国者的消息 404
- 健康商谈室（流感、花粉热、戒烟的奉劝、酒与健康、高血压） 399
- “提防‘非典’” 264
- “中国归国者及其护理保险” 242
- “对于地震，您是否做到了有备无患？----防灾专集” 234
- 春夏秋冬（二十四节气、黄金周、焰火大会等） 211
- “在异文化背景下的心理管理与应对疾病的办法” 207
- “以全新的心情来学习日语 ---- 介绍几种助学工具” 207

从“问 3、4”的回答中，可以看出，基于面向归国者的信息情报还比较缺乏、以及语言上的障碍等原因，许多归国者苦于得不到自己需要的、哪怕是发生在身边的那些信息。

今后，我们将以此次问卷调查所显示的结果为参考，坚持不懈地致力于办出一份更好的、更有益于大家的刊物！



の 1、「中文のみ」又は「中文が多い」という人が合わせて 4 割強 という結果となっています。

問 3 主にどんな目的のために読んでいますか。（複数回答。回答総数 1,589）

- 1. 日本事情を知るため。 394
- 2. 日本語の勉強のため。 395
- 3. 帰国者関係のニュースを知るため。 455
- 4. 支援・交流センターの情報を得るため。 315
- 5. その他 30

問 4 今までで印象に残った、役に立ったという記事はありますか。（複数回答。回答総数 3,254）

※ 本設問については、回答数が 200 以上あったものを、多いものから順に紹介いたします。

- 連載：中国帰国者関連ニュース 404
- 健康相談室（インフルエンザ、花粉症、禁煙の勧め、お酒と健康、高血压） 399
- 「SARSにご注意下さい」 264
- 「中国帰国者と介護保険」 242
- 「地震への備えは万全ですか？ - 防災特集」 234
- 春夏秋冬（二十四节气、ゴールデンウィーク、花火大会など） 211
- 「異文化環境下での心の管理と病気に対する対処法」 207
- 「新たな気持ちで日本語の勉強 - 学習お助けツールご紹介」 207

問 3、4 の結果からは、帰国者向けの情報が不足している現状や、言葉の壁が原因で自分に必要なごく身近な情報を得ることも帰国者の方々が苦労している様子が見られます。

今回のアンケート結果を参考に、より一層みなさんのお役に立てる誌面となるよう、今後とも努力していきたいと思います。

新闻摘要

(2004年10月26日~12月15日)

10月29日(星期五)

由 67 名居住在长野县的中国残留孤儿向国家提起的索赔诉讼，于 29 日在长野地方裁判所举行了第一轮口头辩论。

11月9日(星期二)

12 名新被认定的中国残留日本孤儿，将于 25 日短期回国。截至到现在，已有人提出或许与其中三人有血缘关系。因此，在此次短期回国期间内，还将实施会面调查。

11月19日(星期五)

据悉，中国残留孤儿向全国 12 个地方裁判所提起的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼案中，由东京、大阪两家裁判所先行审理的部分诉讼，预计在明年三月结束。因此，进展快的话，将于明年秋天做出一审判决。

11月25日(星期四)

中国残留日本孤儿一行 12 人，今日启程短期回到日本，并在厚生劳动省举行了记者招待会。一行将在日本滞留到 12 月 9 日。其中三人，还将分别于 26 日、29 日和 30 日三天，与提出有可能与之有血亲关系的相关人员，进行会面调查。

11月26日(星期五)

9 名居住在高知县的中国残留妇人，于 25 日向高知地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

11月26日(星期五)

短期回国的中国残留日本孤儿玄惠秋女士，在这一天进行的有关人员会面调查过程中判明，其原本出身于青森县、原名为藤森力之。另外一名叫刘桂华的孤儿，由于在同一天进行的会面调查中，未能找到判明其身份的确凿线索，因此将等待 DNA 科学鉴定结果。

11月29日(星期一)

短期回国的中国残留日本孤儿刘桂芳女士，由于在与有关人员的会面调查中，未能找到判明其身份的确凿线索，因此将等待 DNA 科学鉴定结果。另外，刘桂芳女士与其他相关人员的会面调查，也定于 30 日进行。

11月30日(星期二)

中国残留日本孤儿刘桂芳女士，30 日与另外一组相关人员进行了会面调查，可惜依然未能找到判明其身份的确凿线索，此次调查也只好等待 DNA 科学鉴定结果。

11月30日(星期二)

29 日获悉，四名以第二、三代中国残留孤儿为中心结成的团伙“怒罗权”(ドラゴン)过去的成员，因涉嫌在东京・六本木等地区的停车处盗取车主留在车内的现金及信用卡，而被警视厅麻布署逮捕。四人供认从三年前开始，就在关东一带反复从事毁车盗物的非法行为。

12月3日(星期五)

这一天，32 名居住在福冈县的中国残留孤儿，决定于 8 日向福冈地方裁判所提起要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

12月9日(星期四)

为寻找血亲而短期回国的中国残留日本孤儿一行 12 人，结束为期两个星期的日程安排，于 9 日这天从成田机场启程飞离日本。



しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

《岁时》天干地支

今年の干支为酉。想必许多读者在新年收到的贺年片上，都印有酉一鸡的图案吧。

像这样，现在的“干支”与“十二地支”成了同义词。而原本它的含义则包括的是“天干地支”。

所谓“天干地支”，实际上是将十个天干与十二个地支相互组合而得出的纪年方式。它起源于中国，后来传入日本。

“十天干”是基于中国古代“阴阳五行”思想、即世间万物皆由“木・火・土・金・水”五种元素组成；再将这五种元素进行“阳（兄）”与“阴（弟）”的性质划分，于是就得出十种分类，它们分别用以下十个汉字来表示：

- 甲木（木・兄）→甲
- 乙木（木・弟）→乙
- 丙火（火・兄）→丙
- 丁火（火・弟）→丁
- 戊土（土・兄）→戊
- 己土（土・弟）→己
- 庚金（金・兄）→庚
- 辛金（金・弟）→辛
- 壬水（水・兄）→壬
- 癸水（水・弟）→癸

另外，“十二地支”指的是大家都很熟悉的以下十二种动物：

其中“猪”在日本是“野猪”；而在中国则指“家猪”。因此，日文的“猪”在中文里，要写成“野猪”。

- 子 → 鼠
- 丑 → 牛
- 寅 → 虎
- 卯 → 兔
- 辰 → 龙
- 巳 → 蛇
- 午 → 马
- 未 → 羊
- 申 → 猴
- 酉 → 鸡
- 戌 → 狗
- 亥 → 猪



さいじ じっかんじゅうにし
《歳時》十干十二支

今年の干支は酉ですね。読者の皆さんが新年にももらった年賀状の図柄にも酉＝鶏を使ったものが結構あったのではないのでしょうか。

このように今では、干支と十二支と同義に使われていますが、元々は十干十二支のことを言いました。

十干十二支とは、十干と十二支を組み合わせて年などを表したもので、中国が起源で日本にも伝わってきたものです。

十干とは、古代中国の「陰陽五行説」を基に作られたもので、万物組成の元素とする「木・火・土・金・水」の五行に陽の「兄（え）」と陰の「弟（と）」を付けて10種類に分けて、次のような漢字を当てたものです。

- 木の兄 → 甲
- 木の弟 → 乙
- 火の兄 → 丙
- 火の弟 → 丁
- 土の兄 → 戊
- 土の弟 → 己
- 金の兄 → 庚
- 金の弟 → 辛
- 水の兄 → 壬
- 水の弟 → 癸

また、十二支とは、皆さんも良くご存じのように、次の12種類となっています。

なお、「猪」は、日本では「いのしし」のことですが、中国では「ぶた」のことで、「いのしし」は中国では「野猪」と書きますね。

- 子 → ね → 鼠
- 丑 → うし → 牛
- 寅 → とら → 虎
- 卯 → う → 兔
- 辰 → たつ → 竜
- 巳 → み → 蛇
- 午 → うま → 馬
- 未 → ひつじ → 羊
- 申 → さる → 猿
- 酉 → とり → 鶏
- 戌 → いぬ → 犬
- 亥 → い → 猪

将以上十天干与十二地支按照下列顺序进行组合的话，就可以得出 60 个干支：

- | | |
|------|-------|
| 1 甲子 | 10 癸酉 |
| 2 乙丑 | 11 甲戌 |
| 3 丙寅 | 12 乙亥 |
| 4 丁卯 | ： |
| 5 戊辰 | 22 乙酉 |
| 6 己巳 | ： |
| 7 庚午 | 48 辛亥 |
| 8 辛未 | ： |
| 9 壬申 | 60 癸亥 |

以下为天干地支与一些主要年份的对应关系：

另外，当干支排列到第 61 年时，就又回到第一年，因此，当一个人的虚岁达到 61 岁，我们就称之为“还历”（中国称“花甲”）之年。

- 1 甲子 → 1864 年、**1924 年**、1984 年
1924 年在兵库县建成了“甲子园球场”
- 5 戊辰 → **1868 年**、1928 年、1988 年
1868 年爆发了“戊辰战争”
- 22 乙酉 → 1885 年、**1945 年**、**2005 年**
今年为二战结束 60 周年
- 48 辛亥 → 1851 年、**1911 年**、1971 年
1911 年中国爆发了“辛亥革命”



以上十天干与十二地支を次のように順次組み合わせると 60 種類の干支となります。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 甲子 (きのえね) | 10 癸酉 (みずのととり) |
| 2 乙丑 (きのとうし) | 11 甲戌 (きのえいぬ) |
| 3 丙寅 (ひのえとら) | 12 乙亥 (きのとい) |
| 4 丁卯 (ひのとう) | ： |
| 5 戊辰 (つちのえたつ) | 22 乙酉 (きのととり) |
| 6 己巳 (つちのとみ) | ： |
| 7 庚午 (かのえうま) | 48 辛亥 (かのとい) |
| 8 辛未 (かのとひつじ) | ： |
| 9 壬申 (みずのえさる) | 60 癸亥 (みずのとい) |

干支と各年との対応関係の主なものは、次のとおりです。

なお、61 年目には最初の干支に戻ることから、数え年で 61 歳になることを「還暦」と言います。

- 1 甲子 → 1864 年、**1924 年**、1984 年
1924 年に兵库県に「甲子園球場」完成
- 5 戊辰 → **1868 年**、1928 年、1988 年
1868 年に「戊辰戦争」勃発
- 22 乙酉 → 1885 年、**1945 年**、**2005 年**
今年が終戦 60 周年
- 48 辛亥 → 1851 年、**1911 年**、1971 年
1911 年に「辛亥革命」開始



◆ 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、请拨打上述电话。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 星期五・六 10:00~12:00

「编后记」

去年是台风、大雨、地震等频频发生、天灾不断的一年。想必在你们当中、也有着多少受到一点灾害影响的人吧。在此、我们送上一份迟到的问候。

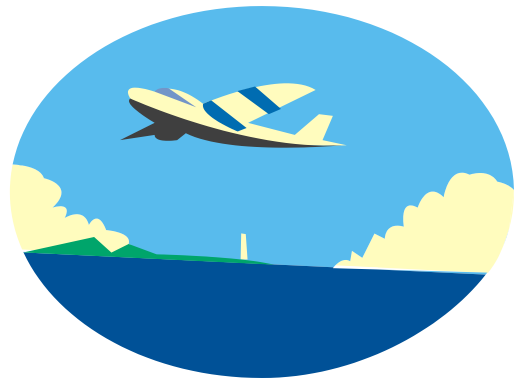
今天, 2005 年第一期《天天好日》又寄到大家手头了。我们希望今年一年, 《天天好日》都将成为您的伙伴。(T)



「編集後記」

去年は台風、大雨、地震と大きな天災が続き、みなさんの中にも少なからず影響を受けた方がいらっしゃると思います。遅ればせながらお見舞い申し上げます。

さて、本日は 2005 年最初の「天天好日」をみなさんのお手元にお届けしました。今年もまた 1 年間「天天好日」にお付き合いください。(T)



『天天好日』第 17 号 2005 年 1 月 15 日発行
〈天天好日の発行月：1・2・4・5・7・8・10・11 月〉

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@osaka.ywca.or.jp

九州中国帰国者支援・交流センター（九州センター）

〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松 1-2-22

福岡県社会福祉センター 4 階

TEL: 092-713-9988、050-6620-2608 (生活相談室)

FAX: 092-713-9987

Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp