



### 援护基金募集平成19年度奖学金申请者

えんごききん へいせい ねん どしょうがくせいほしゅうちゅう  
援護基金で平成19年度奨学生募集中

(財)中国残留孤儿援护基金开始募集平成19年度奖学金申请者。募集对象为升入日本的①高中、②大学、③升入专科学校(以高中毕业为对象)的遗华孤儿第一代及其配偶、第二代及第三代(仅包括③中第二、第三代之配偶)学生约计30名。同时,还募集数名升入大学或专科学校进修专业课程,而到教学机构学习日语的学生。办理奖学金申请手续截止到明年1月31日,敬请加以注意。

详细内容,请参看下页。咨询时,请务必以书面形式与下述单位联系。

联系单位:(財)中国残留孤儿援护基金  
〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8 オフィス虎ノ門1ビル7楼  
TEL: 03-3501-1050、FAX: 03-3501-1026



さいだんほうじんちゅうごくざんりゅうこじ  
(財)中国残留孤儿援護基金では、平成19年度の奨学生を募集しています。対象者は日本の①高等学校、②大学、③専修学校等に入学する帰国者一世、その配偶者、二世及び三世(③のみ二・三世の配偶者を含む)で、合わせて30名程度募集しています。また、大学や専修学校の専門課程に進学するために必要な日本語を習得するための教育機関へ入学する人も若干名募集しています。申し込みは、来年1月31日までとなっていますので、ご注意ください。

詳細は次頁のとおりですが、お問い合わせの際は、必ず文書でお願いします。

問い合わせ先:(財)中国残留孤儿援護基金  
〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-5-8 オフィス虎ノ門1ビル7階  
TEL:03-3501-1050、FAX:03-3501-1026

#### 目 录/目 次

援护基金募集平成19年度奖学金申请者 / 援護基金で平成19年度奨学生募集中	1~4
新闻摘要/ニュース記事から	5
对学习有帮助的商品简介 — 汉语电子词典 / お役立ち学習グッズ紹介 — 中国語電子辞書	6~7
连载 网络用语词典⑨・更新 [Update] / ネット用語辞典⑨アップデート [Update]	8~9
新闻话语・手机号码随机带 (MNP) / ニュースの言葉・携帯電話番号ポータビリティ (MNP)	10~11

仙画 (千野誠治先生) / 仙画 (千野誠治さん)	11
面向中国遗孤第2・3代的高中特殊入学考试制度 / 帰国者2・3世のための高校特別入試制度	12~13
健康商談室・代謝综合症④ / 健康相談室・メタボリックシンドローム④	14~15
春夏秋冬・“旬”之食材与烹饪③ / 春夏秋冬・旬の食材と料理③	16~18
订正 / 訂正	19
剪纸 (齐凤珍女士) / 切り絵 (齊鳳珍さん)	19
编后记 / 編集後記	20

## 平成 19 年度奨学生募集概要

### 1. 宗旨

中国帰国孤児、樺太帰国者及他们的子女等，为了在日本社会自立，有必要学习和掌握一定的知识或技能，对希望升入高中、大学及专科学校时，借给必要的就学资金。

### 2. 募集对象

(1) 对已经回日本定居的遗华日本人和遗留在樺太的日本人本人以及他们的配偶、二代及三代希望进入下述学校学习，在该学校等的学习，被认为有助于遗华日本人家庭的自立，并且自备学费困难的人，将可成为本项援助的对象。

- ① 高等学校 (高中)
- ② 大学
- ③ 专科学校 (以高中毕业为对象。以下同)、培养护士学校及其他的培养人材设施等 (以下简称「专科学校等」)。理事长认为，学习毕业后，凭借所学到的技术、技能，对就职能起到一定的作用并能取得资格，有利于就业 (只限③项中，二代及三代的配偶也可以成为援助的对象)。

(2) 归国孤児等の二代、三代中，来日时间为3年以内，并希望进入大学或专门学校学习专门课程，事先进入与该大学考试同等水平的学习日语的教育机关 (日语学校) 者。



## 平成 19 年度奨学生募集案内

### 1. 趣旨

中国帰国孤児及び樺太帰国者並びにその子弟等が日本社会で自立するため、必要な知識及び技能を習得しようとして、高等学校、大学及び専修学校等に入学する場合、その就学に必要な資金を貸与します。

### 2. 対象者

(1) 日本に帰国した中国残留邦人及び樺太残留邦人並びにその配偶者、子及び孫であって次に掲げる学校等に入学し、当該学校での就学が残留邦人世帯の自立に役立つと認められ、かつ、学費の弁が困難な場合とします。

- ① 高等学校
- ② 大学
- ③ 専修学校、看護師養成所その他の養成施設等 (以下「専修学校等」という。) であって卒業後、就職に役立つための技術、技能又は資格を修得することが可能であると理事長が認める場合とします。(③項に限り、二世及び三世の配偶者も対象とする。)

(2) 帰国孤児等の子、孫のうち、日本への帰国後の経過年数が3年以内であって、大学又は専修学校の専門課程に進学を志望し、前もって大学受験と同等レベルの日本語を習得するための教育機関へ入学する場合とします。

3. 募集人数

- (1) 高等学校(高中) 15人左右  
 大学、专科学校 15人左右  
 合计 30人左右
- (2) 日语教育机关(日语学校) 若干名

	高等学校	大学	专科学校等	日本語学校
入学金	入学時 5万日元	入学時 規定在 30万日元以内	入学時 規定在 50万日元以内	
奨学金	月額 1万日元	月額 規定在 3万日元以内	月額 規定在 3万日元以内	年額 規定在 55万日元以内

4. 就学資金の種類和贷款額

5. 贷款期限

原则上从入学时开始(如是在校生, 则从平成19年4月开始)到毕业时止。

但是, 对于到日语教育机关(日语学校)学习的人, 贷款期间, 自平成19年4月入学时开始至20年3月学习结束止。

6. 申请手续及申请截止日期

请将所规定的申请书及必要的材料备齐, 于平成19年1月31日止, 提交到本援护基金。

【申请时所需提出的材料】

- (1) 就学資金贷款申请书(正、反两面均要填写。背面的连带保证人一项要特别注意。连带保证人必须要有一定的收入, 并由连带保证人亲自填写、盖章)。
- (2) 成绩证明书(申请升学者, 要求毕业学校的校长; 在校生, 要求现在学校的校长所发行的成绩证明书)。
- (3) 纳税证明书或能够代替所得收入的证明材料(接受生活保护的家长, 请提交接受生活保护证明书)。
- (4) 本人符合募集对象的证明材料(同遗华日本人一起来日的人, 要提交「引扬证明书」、「自立准备金支給決定通知

3. 募集人員

- (1) 高等学校 15名程度  
 大学・専修学校 15名程度  
 合計 30名程度
- (2) 日本語教育機関 若干名

4. 就学資金の種類及び貸与額

区分	高等学校	大学	専修学校等	日本語教育機関
入学資金	入学時 5万円	入学時 30万円以内	入学時 50万円以内	
奨学金	月額 1万円	月額 3万円以内	月額 3万円以内	年額 55万円

5. 貸与期間

原則として入学時(在学生の場合は平成19年4月)から卒業時まで貸与します。ただし、日本語教育機関については、平成19年4月の入学時から平成20年3月の修了まで貸与します。

6. 申請手続き及び申請締切

所定の申請書に必要書類を添付し、平成19年1月31日までに当援護基金に必着するように提出して下さい。

【申し込み時に提出する書類】

- (1) 就学資金貸与申請書(表と裏。裏面の连带保証人欄は、连带保証人になれるのは一定の収入のある方。连带保証人ご本人が記入すること。)
- (2) 成績証明書(進学にあたって申請

書]、「永住帰国者証明書」の复印件。  
 遺華日本人帰国後、自费来日本的人、  
 要提交遺華日本人的「自立準備金支給  
 決定通知書」,以及同遺華日本人的亲属  
 关系公证书等的复印件,或者其他能够  
 证明申请者本人的来日年月日的材  
 料)。

(5) 予定升入学校の内容紹介(案内  
 書)(记有学校名、学部、学科、入学金、  
 学费的部分即可)。

## 7. 決定

根据申请材料进行审查,升学(在学)  
 确认后,由本援护基金将其结果直接通知  
 本人,必要时,将要发内定通知書。

## 8. 贷款手續

收到決定通知書或内定通知書人,借  
 贷就学資金时,一定要提交誓約書和其他  
 必要的材料。

## 9. 还款方法

毕业(结业)后,一年还3万日元以上,  
 20年以内还清(高中生13年以内),但无  
 利息。

## 10. 其他

现正接受生活保护的家庭,想进入大  
 学或专科学校学习时,其本人的生活保护  
 有可能要被取消。



する者は、前在学学校長、在学中の  
 者は在学学校長の発行するもの。)

(3) 課税証明書又はこれにかわる所得  
 を証明できる書類。(生活保護を受け  
 ている世帯は、生活保護受給証明書。)

(4) 対象者を証明できる書類(残留邦人  
 と一緒に来られた方は、引揚証明書、  
 自立支度金の支給決定通知書、永  
 住帰国者証明書で結構です。呼び寄せ  
 で来られた方は、残留邦人の自立支度金  
 の支給決定通知書、残留邦人との親族  
 関係公証書等のコピー、申請者本人  
 の来日年月日を証明するもの。)

(5) 入学する学校の案内書(学校名、学  
 部、学科、入学金、授業料の部分だ  
 けで結構です。)

## 7. 決定

申請書類により審査を行い入学(在  
 学)を確認した後、基金から通知しま  
 すが、必要な場合は内定を通知しま  
 す。

## 8. 貸与手續

決定通知又は内定通知を受けた者は、就  
 学資金の返還を行うことの誓約書その  
 他の書類を提出します。

## 9. 返還の方法

卒業(修了)後、年間3万円以上、20  
 年以内とします。(高校生の場合は13  
 年以内)ただし無利子とする。

## 10. その他

生活保護受給世帯の者で大学及び専修  
 学校等に就学される場合は、その方の生活  
 保護が打ち切られることがあります。



### 新闻摘要 (9月10日~11月9日)

#### 9月10日 (星期日)

一名遗华妇人再婚的中国丈夫带过来的五个孩子及其13名家属，共计18人，于9日来到日本定居。在此之前，法律规定与日本人无血缘关系的外国人是没有定居资格的，但是去年法务省制定了一项新的方针，规定遗华日本人只要像亲生子女一样，对养子或继子予以抚养的话，这些孩子便拥有定居权。

全国各地曾发生多起他们遭受强制遣返的事情，其中一部分还发展成诉讼案件。福冈高级裁判所于2005年3月，针对此类案件首次发出了勒令有关部门取消遣返决定的指示。

#### 9月29日 (星期五)

29日，厚生劳动省公布了7名(2名男性、5名女性)日中两国政府于今年度新认定的遗华孤儿的名单。这些遗华孤儿将于11月16日访问日本，并滞留到11月30日。其间若有人自报是遗华孤儿的亲属的话，还将实施对面调查。

#### 11月5日 (星期日)

这一天，中国残留孤儿援护基金的竹之下常务理事，将5,000元(约合75,000日元)医疗费亲手交给了居住在中国安徽省的遗华妇人丹羽朝子女士。读卖新闻曾于10月16日刊登了每月仅靠115元(约合1,700日元)生活补贴度日的丹羽女士，为生活所迫而无法支付摘除左乳肿瘤的4,000元(约合60,000日元)医疗费费的报道。这一报道召集到了60份资助申请，并由上述基金负责开设了一个资助窗口，窗口于6日正式对外募捐。此次是以临时垫付的方式将医疗费交给丹羽女士的。如募集到的资金出现剩余，将用于援助与丹羽女士有着同样困难的遗华妇人。

### にゅーすきじ がつとうか このか ニュース記事から(9月10日~11月9日)

#### 9月10日 (日)

中国残留婦人の夫の連れ子である中国人5人とその家族13人の合計18人が9日、定住するために来日した。これまで日本人と血縁のない外国人の定住は認められなかったが、法務省が昨年、実子同様に育てられた養子や継子に限り認める方針を打ち出した。これらの者については、入国後に退去強制処分を受けるケースが全国で続出し一部は訴訟に発展していたが、福岡高裁が2005年3月、処分取り消しを命じた初判断を示した。

#### 9月29日 (金)

厚生労働省は29日、日中両政府が今年度新たに認定した中国残留日本人孤児7人(男性2人、女性5人)の名簿を発表した。孤児たちは11月16日に訪日し、30日まで滞在する。親族と思われる人が名乗り出た場合には、対面調査を実施する。

#### 11月5日 (日)

中国安徽省で暮らす中国残留婦人の丹羽朝子さんに対し5日、中国残留孤儿援護基金の竹之下常务理事から、病気の治療費として5,000元(約75,000円)が手渡された。月115元(約1,700円)の生活保護で暮らす丹羽さんが、左乳房にできた腫瘍の摘出費用4,000元(約60,000円)に窮しているとの10月16日の読売新聞の報道に対し、これまでに読者から約60件の支援申し込みが寄せられた。同基金が支援の窓口を引き受けることとなり、6日から正式に支援金の受け付けを始めるが、今回一部を立て替える形で丹羽さんに治療費を手渡した。支援金が余った場合には、今回と同様の困難を抱えている中国残留婦人の支援に使うこととしている。

### 对学习有帮助的商品简介 — 汉语电子词典

词典是我们学习日语时必不可少的辅助工具。最近，和几十本厚厚的词典相比，易于携带且查阅方便的电子词典，越来越受到人们的青睐。在这些电子词典里，除了收录中日・日中词典以外，同时还收录英日・日英・国语词典等。而且根据种类的不同，有的电子词典还具有汉语发音以及手写功能，有的甚至还能录音（何种词典具备何种功能，敬请参考各机种的相关商品介绍）。

有关电子词典，我们曾在2004年4月第11期《天天好日》中做过介绍。在此，我们打算向大家推荐以下几种电子词典。从各位学习日语这一用途出发，我们特地选择了四种不带汉语发音功能的电子词典。

相反，大家也许希望自己的电子词典具备日语发音功能。遗憾的是，现在日本市场上还没有这样的词典出售。卡西欧公司生产的（EX-V3500L）是专门向中国出口的电子词典，这种词典具有中中・中英・英中・中日・日中词典功能，收录有大量的词数，部分词语还附有日语发音。因此大家在回国探亲访友时，不妨买一部带回来。



### やくだ がくしゅうぐっす ずしょうかい ちゅうごくご お役立ち学習グッズ紹介— 中国語 でんしじしよ 電子辞書

皆さんの日本語学習にとっての必需品である辞書。最近は、紙の辞書より携帯性にも優れ、検索が容易な電子辞書の需要が増えています。これらの電子辞書には、中日・日中辞典のほかに英和・和英・国語辞典なども合わせて掲載されています。しかも機種によっては、中国語の音声付きのものや手書き入力検索ができたり、録音機能の付いているものまで出ています（どの辞書にどんな機能が付いているかは、各機種の製品情報で確かめてください）。

電子辞書については、2004年4月の本誌第11号でも紹介しましたが、今回は、皆さんにとってのお勧めの電子辞書を以下のとおり紹介します。日本語学習を目的で電子辞書を使用される皆さんにとっては必要ないと考えられることから、中国語音声付きでないものを4つ選んでみました。

なお、皆さんはむしろ、日本語音声付きのものをお望みでしょうが、残念ながら現在、日本の店頭では販売されていません。カシオ製の（EX-V3500L）は中国輸出向けの電子辞書です。中中・中英・英中・中日・日中辞典と収録語彙数が多く、一部の単語については日本語音声が付いています。中国へ一時帰国される時に購入してくるのもいいでしょう。

機種 区分 機種 區別	Canon キヤノン 佳能 wordtank G 90	Casio カシオ 卡西欧 X D -M730	Sharp シャープ 夏普 P W -A 8500	SII 伊藤-伊藤株式会社 精工因此入股份公司 S R - T 7030
手書き入力機能 手写输入功能	日本語、中国語と も可能 日语、汉语均可	無し 无	無し 无	無し 无
キーボード 键盘	丸いキーで、間 隔があいている 圆键，有间距	キーの間隔があ いている 键与键之间有间 距	丸いキーで、間隔 があいている 圆键，有间距	キーの間隔が狭い 键与键之间间隔很小
主な登載辞書 主要收录的词典 种类	日中辞典、中日辞 典、英中辞典、中 英辞典、中中辞 典、日中パソコン 辞典  日中词典、中日词 典、英中词典、中 英词典、中中词 典、日中电脑词典	日中辞典、中日辞 典  日中词典、中日词 典	日中辞典、中日辞 典  日中词典、中日词 典	日中辞典、中日辞典、中国 語会話とっさの一言辞 典  日中词典、中日词典、汉语 会话随机应用词典
その他の特色 其它特点		ピンイン入力に 慣れている人には 便利  有利于习惯用汉语 拼音输入的人	5.4型の大画面で 見やすい  5.4型大液晶显示， 清晰度好	
標準価格 标准价格	47,000円 47,000 日元	42,000円 42,000 日元	47,250円 47,250 日元	50,400円 50,400 日元

（注）

- 1 上記のほか、ソニー製には多言語（中国語のほか、韓国語、ドイツ語、ロシア語など）に対応している機種もあります。

除去上述电子词典以外，索尼公司生产的某些机种还能应对多种语言（除了汉语之外，还有韩国语、德语、俄语等）

- 2 標準価格より安く購入するには、家電量販店などを利用する方法もありますが、現在ではインターネットで購入するのが一番安いです。例えば、wordtank G90 の場合、店頭でも3万円台で購入できますが、インターネットでは2万円台です。

要想买得比标准价格便宜的话，不妨去出售家电的直销厂家看看。不过，现在在网上购买，恐怕是最便宜的。比如 wordtank G90，商店的出售价格是3万日元左右，而在网上只要2万日元左右便能买下来。

### 连载 网络用语词典⑨ 更新 [Update]

OS (是 Operation System 的简称。它是对整个电脑系统进行管理的软件装置,也叫“基础软件”)及其它软件装置,在售出及散发后,有时会出现漏洞或故障。这时 OS 或软件开发公司,就会编排・散发一些添加程序来解决所出现的漏洞或故障,并促成用户进行修补。如此这般通过添加程序而使电脑的 OS 或基础软件处于最新状态的行为,就叫做更新。添加程序主要通过 OS 或软件开发公司的网页来散发。

#### 视窗 更新

是指视窗电脑在出现漏洞或故障时,为进行及时修补而获取并安装(在自己的电脑上复制)添加程序(补丁)的功能。视窗(由美国微软公司开发的 OS)是被世界各地用户广为使用的 OS,因此它往往也是那些心怀叵测之人所瞄准的攻击目标。当视窗自身出现漏洞或蠕虫时,即使安装了防毒软件,您的电脑有时也难免逃脱厄运。视窗 XP(为现下视窗 OS 中的最新版)的话,只要进行简单的设置,就可以使视窗实行自动更新,因此,请您务必设置一下您的电脑以使它得到保护(虽说可以每次一一进行更新,但设置让其自动更新更为方便)。

另外,视窗 XP 之前的 OS 用户在进行更新的时候,请您参阅微软公司网页指南(<http://www.microsoft.com/japan/>)。

### 《连载》 ネット用語辞典⑨ アップデート [Update]

OS (Operation System の略称。コンピュータ・システム全体の実行管理を行うソフトウェアで、「基本ソフト」ともいう。)やその他のソフトウェアは、販売や配布を開始した後には不具合が見つかることがあります。この場合、OS やソフトウェアを開発した企業は、不具合を直せる追加プログラムを作成・配布して、利用者に修正をしてもらうよう働きかけます。このように、追加プログラムを利用して OS やソフトウェアを最新の状態に更新することをアップデートといいます。追加プログラムは主に、OS やソフトウェアの開発者のホームページ上で配布されます。

#### Windows Update (ウィンドウズアップデート)

Windows (米国 Microsoft 社が開発した OS) のパソコンで新たに発見した不具合や問題点を修正するための追加プログラムを取得し、インストール(自分のパソコンなどに内容をコピーすること)する機能です。Windows は世界中で広く使われている OS ですが、それだけに悪意を持った第三者の標的になることも多々あります。

Windows 自身に不具合があると、ウイルス対策ソフトを使用してもコンピュータを守れないことがあります。Windows X P

(Windows の OS のうち現時点で最新のもの)では簡単な設定でウィンドウズアップデートを自動で行うように設定できるの



## ◆为视窗进行自动更新设置的步骤

1. 单击菜单栏中的“(スタート)”，在接下来显示的页面中找到“コントロールパネル”，并单击。
2. 在1显示出来的页面中找到“自動更新”，并单击。
3. 在2显示出来的页面中选择“自動（推奨）”，然后选择复制日期和时间（在指定的时间里，电脑需要处于开机状态）
4. 单击“OK”。

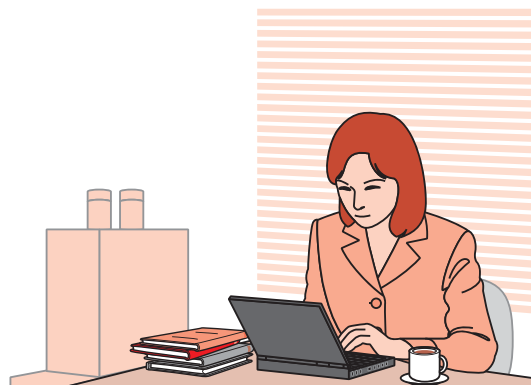


で、必ず設定して自分のパソコンを守りましょう（その都度更新することもできますが、自動更新にしておくくと便利です）。

なお、WindowsXPより以前のOSを使っている人がアップデートする場合は、Microsoft社のホームページ（<http://www.microsoft.com/japan/>）を参照してください。

## ◆ウィンドウズアップデートの自動更新する場合の設定手順

1. メニューバーの「スタート」をクリックして、表示された画面中の「コントロールパネル」のところをクリックします。
2. 1の結果表示された画面中の「自動更新」のところをクリックします。
3. 2の結果表示された画面中の「自動（推奨）」のところにチェックを入れ、インストールする曜日と時刻を選びます（指定した時刻にコンピュータの電源が入っている必要があります）。
4. 「OK」をクリックします。



## 《新闻话语》手机号码随机带(MNP)

手机号码随机带(MNP。即 Mobile Number Portability 的缩写)这一制度是指在更换电话公司的时候,也可以继续使用先前的手机号码,于今年10月24日正式启动。迄今为止,不少人因为感觉其它公司的服务较好而想更换电话公司,但是由于换公司的话就得更换电话号码,可是通知朋友们新的号码又是一件十分麻烦的事情,因此许多人怕麻烦只好不换电话公司。MNP的诞生,使手机用户从今往后可以继续使用以前的电话号码。

伴随MNP制度的导入,各电话公司现在都在进行各种各样的促销宣传活动。降低话费,充实服务内容,免费发送新闻短信等等,拼命亮出自己的特色以争夺客户。今后,为了寻求更加优质的服务,而更换电话公司的手机用户若是出现增长趋势的话,那么电话公司的服务必将会越来越好。

但是,在利用MNP时,也有需要注意的地方。尽管它的宣传口号是大幅度地降低话费(有时也需要具备所有特定条件)。另外,虽然可以继续使用以前的号码,但短信的信箱号码却不能继续使用。其间特别需要注意的事项如下:

- 1 退出现在的电话公司以及加入新的公司时,需要支付废约和登记双重手续费。



## 《ニュースの言葉》携帯電話番号ポータビリティ(MNP)

携帯電話番号ポータビリティ(MNP。もばいる なんばー ほーたびりてい りやく げんざいけい Mobile Number Portabilityの略)は、現在契約している携帯電話の会社を変更しても、電話番号はそのまま継続して利用できるシステムで、本年10月24日から始まりました。今までは、別の会社の方がサービスがいいから変更したいと思っても、番号が変わると知人などに連絡するのが大変だから変えないという人も多くいましたが、これからは、MNPを利用して、以前と同じ電話番号が利用できるのです。

このMNPの導入に伴い、現在、各電話会社がさまざまなキャンペーンを展開しています。料金に差を付けたり、コンテンツの内容を充実させたり、ニュースを無料で配信したり、各社とも独自の特色をだし、顧客を獲得しようとしています。今後より良いサービスを求めて電話会社を換える利用者が多くなれば、電話会社のサービスの向上が益々期待できるでしょう。

しかし、MNPの利用に当たっては、注意も必要です。料金が大幅に安くなると宣伝していても、特定の条件が全てそろわなければならない場合もあります。また、電話番号は引き継げますが、メールのアドレスは引き継ぐことができません。特に注意してほしいのは、次のような点です。

- 1 現在契約している会社の解約手続きと新たに契約する会社の登録手続きの双方に費用がかかります。

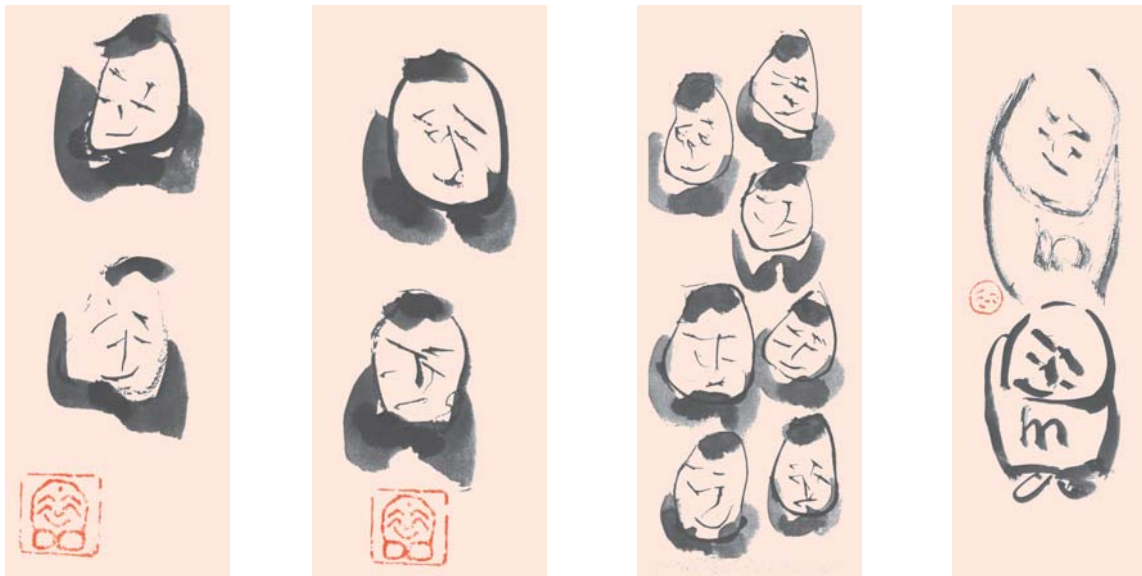
- 2 更换电话公司时,终端机也需要更换成所加入公司的机种。
- 3 无法继续享受迄今为止的优惠服务。

敬请各位在利用MNP制度时,对以上各项事宜进行充分考虑之后再选择电话公司。

- 2 電話会社を変更したら、<sup>たんまつきしゆ</sup>端末機種もその会社のものに換える必要があります。
- 3 現在の<sup>わりびき</sup>割引サービスなどは引き継げません。

MNPを利用する際は、<sup>さい</sup>以上<sup>いじょう</sup>のことを踏ま<sup>ふ</sup>え、よく<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えてから自分<sup>じぶん</sup>にあった電話会社<sup>えら</sup>を選び<sup>えら</sup>ましょう。

## 仙画



ちゅうごくざんりゅうこじ こくせきしゆとく しえん かいじ おぎょくちよう ちのせいじ さくひん  
中国残留孤児の国籍取得を支援する会事務局 長・千野誠治さんの作品

中国残留孤儿取得国籍支援会事务局长・千野诚治的作品

## 面向中国帰国者第2・3代的高中特殊入学考试制度

### 帰国者2・3世のための高校特別入試制度

本刊曾在第27～30期，给大家介绍  
了面向中国帰国者和外国初中生及其家长  
(监护人)进行高中升学・未来去向的指导  
信息。在本期里，我们通知大家有关中国归  
国学生(就读于日本初中的中国帰国者第  
2・3代)，在应考各都道府县立高中时的特  
殊入学考试制度。

中国帰国学生的特殊入学考试制度，分  
为“规定内特殊名额”和“入学考试特别措  
施”两种。

所谓“规定内特殊名额”，是指设置于  
一般日本考生之外，以中国帰国学生为录取  
对象的入学制度，它是一种不同于普通入学  
考试的特殊考试制度。与普通应试者相比，  
它缩减了一些考试科目，或是进行另外形式  
的考试(仅考写作和面试等)。

“入学考试特别措施”，是让归国学生  
与一般学生一起考，但在考试过程中允许归  
国考生享受某些特殊措施。中国帰国考生可  
享受的特殊措施有“延长考试时间”、“允许  
携带词典”、“试题附注读音”及“特别室考  
试”等。

即使没有设立上述面向中国帰国学生  
特殊入学考试制度的都道府县，有的也可以  
引用面向外国籍学生及海外帰国子弟(家长  
因在外国工作，因此海外生活时间较长的学  
生)的“规定内特殊名额”或“入学考试特  
殊措施”制度，让中国帰国学生参加和一般  
考试形式不同的考试。

本誌27～30号では、中国帰国者や外  
国人の中学生とその保護者のための高校  
進学・進路ガイダンス情報を続けてお伝  
えてきましたが、本号では、中国帰国生徒  
(日本で中学校に通う帰国者2・3世)が  
都道府県立高校を受験する場合の特別入  
試についてお知らせします。

中国帰国生徒のための特別入試の制度に  
は、「特別入学枠」と「入試特別措置」の二  
つがあります。

「特別入学枠」とは、日本人の一般受験者  
とは別の枠で、中国帰国生徒を対象とした  
入学人数枠があり、一般の入試とは異なる  
特別な試験を受けられる制度のことです。一  
般受験者より受験科目の数を少なくした  
り、全く別の試験(作文と面接だけなど)  
を実施したりします。

「入試特別措置」とは、一般入試を一般受  
験者と共に受験する際に何らかの特別措置  
が受けられるというものです。中国帰国生徒  
には「受験時間の延長」、「辞書の持ち込み  
許可」、「漢字にルビを付ける」「別室受験」  
などが許されます。

これらの中国帰国生徒を対象とした制度  
がない都道府県でも、外国籍生徒や海外帰  
国子女生徒(保護者の海外勤務などのため  
に、日本国外での生活が長かった生徒)を  
対象とした「特別入学枠」や「入試特別措置」



中国帰国者定着促進センターが2006年9月至10月間、就2007年度上述入学考試相关信息、向全国的都道府县教育委员会进行了咨询、其结果为可在促进中心开设的网页上浏览到。各都道府县或每一年度、有无“规定内特殊名额”及“入学考試特殊措施”制度、可否引用其它制度等、都会有所不同。而2007年度、预定实施引用制度在内的“规定内特殊名额”的都道府县、属全日制的有20个、属夜间制的有8个；而预定实施“入学考試特殊措施”制度的都道府县、属全日制的有33个、属夜间制的有30个。至于您自身的条件是否符合上述制度下的应试资格、敬请参阅网页内容后、直接向各都道府县开设的窗口进行咨询。

◇中国帰国者定着促進センター网页《同声・同气》网址：

<http://www.kikokusha-center.or.jp/index.html>

→ 「進学進路支援情報」

→ 「2007 全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置情報（一覧表）」

※ 点击一覧表中都道府县的名称、便可链接到各都道府县所提供的详细信息网页上。

※ 网页内容均为日语。另外、网页还载有各都道府县所设的咨询窗口及其联络方式。



の制度を援用し、中国帰国生徒が一般の試験とは別の形で受験できるようにしているところもあります。

2007年度の入試に関するこれらの情報については、中国帰国者定着促進センターが2006年9月から10月にかけて全国の都道府县教育委员会に問い合わせをした結果が同センターのホームページ上で見られます。都道府县や年度毎に、「特別入学枠」や「入試特別措置」の有無、その他の制度の援用の可否は異なりますが、2007年度は制度の援用を含めると「特別入学枠」は全日制で20都道府县、定時制で8都道府县で、「入試特別措置」は全日制で33都道府县、定時制で30都道府县で実施される予定です。ホームページを参照のうえ、個々の条件が受験資格と合うかなどの詳細内容は、各都道府县の窓口に直接お問い合わせください。

◇中国帰国者定着促進センターのホームページ「同声・同气」

<http://www.kikokusha-center.or.jp/index.html>

→ 「進学進路支援情報」

→ 「2007 全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置情報（一覧表）」

※ 一覧表の都道府县名をクリックすると、それぞれの詳しい情報のページに飛びます。

※ 日本語ページのみです。また、各都道府县の窓口とその連絡先も載っています。

## 健康商談室 / 代謝综合症④

### 怎样缩小腰围

#### ●警惕高脂肪、高蔗糖、高热量、低纤维的食物！

容易造成内脏脂肪积蓄的食物是那些高脂肪食品（油大的东西）、高蔗糖食品（甜的东西）、高热量食品（热量含量大的东西及饮食过饱），还有低纤维食品（绿黄色蔬菜摄取不足）。另外，味道咸重的食物不但会造成盐分的过度摄取，还会刺激食欲，导致吃得过饱。

保持营养平衡和八分饱。这就是预防代谢综合症的秘诀。

#### ●饮酒要适量

酒，被称为“百药之长”，可是它很容易转换成脂肪，所以千万不要贪杯。还有，下酒菜的热量大多很高，所以应当在下酒菜上动动脑筋，且不宜吃多。

#### ●养成记“腰围日记”的习惯！

为改善生活习惯，是不是可以尝试着记一记“腰围日记”呢。

通过每天检查自己的体重及腰围尺寸，不但可以找到对生活习惯进行反思的地方，而且当腰围成功变小时，还能获得一种成就感。

## 健康相談室 / メタボリックシンドローム④

### ウエスト径を減らすために

#### ●高脂肪、高シヨ糖、高カロリー、低纖維食に注意！

内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食（脂っこいもの）、高シヨ糖食（甘いもの）、高カロリー食（カロリーが高いもの、食べ過ぎ）、低纖維食（緑黄色野菜の不足）です。また、濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招きます。

バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。

#### ●アルコールはほどほどに

「百薬の長」とも呼ばれるアルコールですが、脂肪に変わりやすいのでとり過ぎは禁物です。また、おつまみには高カロリーのもので、おつまみの品を工夫したり、食べ過ぎに注意しましょう。

#### ●「ウエスト日記」をつけよう！

生活習慣を改善するために、「ウエスト日記」をつけてみてはいかがでしょうか。毎日のウエスト径や体重の変化をチェックすることで、生活習慣の反省点を見つけることができますし、ウエスト径の減少に成功すれば達成感が得られます。

### 腰围日记的记录方法

每天测量一回自己的腰围及体重,并记录下来,在步数栏里写进当天的行走步数。别忘了活用“备考”一栏,记下自己做出努力及需要反思的地方,这样就可以一边寻找乐趣一边挑战自身。

将腰围日记贴在一个醒目的地方,还可以每天为自己鼓鼓劲儿。若您正在医院接受治疗,那么不妨在看病的时候,将腰围日记带上,以听取一下医生或营养师的建议。  
(完)

名前											
No.											
月日											
腰围	ウエスト径										
体重	体										
	重										
备考											
歩数											

摘自网页“知っ得? 納得!! メタボリックシンドローム”<http://metabolic.jp/> (策划: 科研制药株式会社/编撰: 住友病院院长 松泽佑次先生)

### ウエスト日記のつけ方

いちにちいっかい 1日1回、ウエスト径および体重を測定し、記録します。歩数欄にはその日の歩数を書き込みます。記録に関しては“備考欄”を活用しましょう。頑張った点や反省点を記録しておく、楽しみながらチャレンジできます。

ウエスト日記は見えるところに貼っておくと、毎日の励みになります。病院で治療を受けている場合は、受診の際にウエスト日記を持参し、医師や栄養士さんからアドバイスを受けるとういでしょう。(終わり)



ほーおべーじ し とく なつとく H P 「知っ得? 納得!! メタボリックシンドローム」<http://metabolic.jp/> (企画: 科研製薬株式会社/監修: 住友病院院长 松澤佑次先生) より抜粋



### “旬（应时）”之食材与烹饪③

#### 最佳食用期在 12~2 月的食材

- 以下为最佳食用期在 12~2 月的食材:
- 〔蔬菜类〕白菜・圆白菜(大头菜)・葱・茼蒿・菠菜・萝卜・茺菁・牛蒡・藕・百合根
- 〔水果类〕温州橘子(普通种类。早熟橘在 10~12 月上旬食用)
- 〔鱼类和贝类〕鳕鱼・牡蛎・蓝点马鲛・方头鱼・比目鱼・蛤仔・蛤蜊

#### 白菜

严冬季节,与家人或朋友围坐在一起吃火锅时的团栾时光是无比幸福的。在这一期里,我们想给大家介绍一下吃火锅所必不可少的“白菜”。

#### 白菜的营养价值与功效

白菜的水分含量为 95%,但是它富含各种各样的营养元素。

白菜叶的外侧和接近菜芯的部分,含有很多维生素 C;而接近菜芯部分的菜叶还富含钾,而且植物纤维也很丰富,除此之外,白菜还含有微量的钾、钙、镁、锌以及异硫氰酸脂等物质。另外,白菜的糖分较低,每 100g 白菜(相当于一叶片)仅含有 12 卡的热量,所以白菜十分宜于用来预防肥胖症和高血压。

维生素 C 还有着预防感冒和保持皮肤湿润等功效。同时,白菜所含有的植物纤维

### 旬の食材と料理③

#### 12~2月が旬の食材

- 12~2月が旬の食材には、次のようなものがあります。
- 〔野菜〕白菜・きゃべつ・葱・春菊・ほうれんそう・大根・かぶ・ごぼう・蓮根・百合根
- 〔果物〕温州みかん(普通。早生は 10月~12月上旬)
- 〔魚介類〕鱈・牡蠣・鱈・甘鯛・平目・あさり・はまぐり

#### 白菜

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

#### 白菜の栄養と効能

水分が 95% ほどですが、いろいろな栄養素が含まれています。

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

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



十分柔软，易于消化，所以肠胃不好的人应该多吃白菜。此外，据说异硫氰酸脂（萝卜等食物的辣味成分）还具有防癌的功效。

## 用白菜来烹饪的食品

### 《白菜火锅》

将鲜嫩的白菜配上猪肉，然后放进用干香菇煮出的汤汁里炖煮，要趁热吃。放一些龙须面下去，十分适合于当作夜宵或酒后饭食来吃。

#### 【材料：四人份】

- 白菜…四分之一棵
- 五花肉…200～300 克
- 干香菇…10 克（1～2 个）
- 日本酒…四分之一杯
- 糖…二分之一大勺
- 鸡精…2～3 小勺
- 酱油…4～5 大勺
- 粗粒胡椒…少许
- 龙须面…2～3 把



☆材料的估量标准：一杯＝200cc / 一小勺＝5cc / 一大勺＝15cc

#### 【烹饪方法】

- 1 将干香菇浸泡在水里，并盖上一个盘子，以防其上浮。浸泡时间为一个小时候左右。
- 2 将1中浸泡好的干香菇取出切成细丝。并在泡汁里加水使其达到五杯程度。
- 3 在2中加入日本酒与糖、切细的干香菇、切成5厘米长短的白菜以及切成适当大小的五花肉，一起放到锅里用大火炖煮。
- 4 煮开后，把涩味熬掉，之后加进鸡精和酱油，再用小火炖十分钟。

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

## 白菜を使った料理

### 《白菜鍋》

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

#### 【材料：4人分】

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

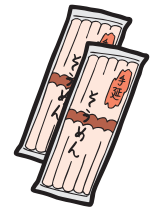
素麺…2～3把

#### ☆材料の分量の基準

1 カップ＝200cc / 小さじ1＝5cc / 大さじ1＝15cc

#### 【作り方】

- 1 干し椎茸は、水に浸けて浮かないように皿をかぶせ、1時間ほど漬けておく。
- 2 1の椎茸をいったん取り出し細切りにする。また、そのもどし汁に水を加えて5カップにする。
- 3 2のもどし汁に日本酒と砂糖を加え、細切りにした椎茸、5cmの長さに切った白菜、食べやすい大きさに切った豚バラ肉を一緒に鍋に入れて強火にかける。



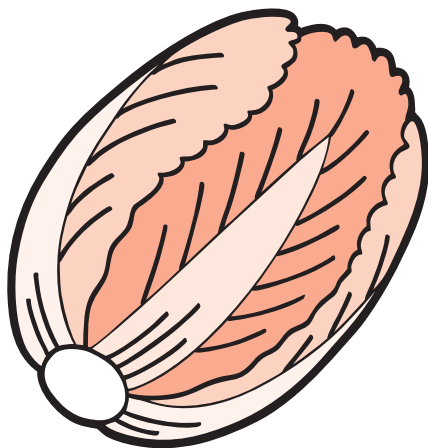
5 将已经煮熟的龙须面放进锅中炖三分钟左右。

6 最后洒上粗粒胡椒。

※ 可以根据个人喜好，放入其它蔬菜；另外，也可以用切面或粉丝来代替龙须面。

### 《腌白菜》

只要有盐和辣椒，就可以轻而易举地腌制白菜，因此，一到冬天，便可在蔬菜店看到许多买白菜的客人。当然，超市里也有已经腌制好、并装成包的白菜出售，它与中国的“酸菜”在味道上多少有些不同。



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

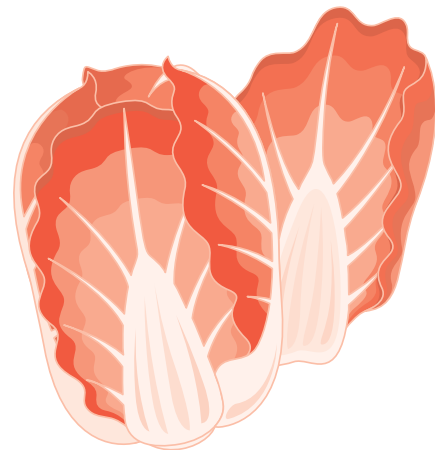
5 ゆでた素麺を加えて3分ほど煮る。

6 仕上げに粗挽き胡椒をふる。

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

### 《白菜の漬物》

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



《訂正》

《訂正》

第29号及び第30号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

第29号及第30号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	誤 誤	→	正 正
<b>第29号</b>	<b>第29号</b>			
10 頁 右段上から17行目	10 頁 右侧上面数第17行	jp/index.html	→	jp/shiken/index.html
12 頁 右段下から17行目	12 頁 右侧下面数第17行	ハートシステム	→	ハートシステム
19 頁 左段上から2行目	19 頁 左侧上面数第2行	palala.or.jp	→	plala.or.jp
<b>第30号</b>	<b>第30号</b>			
6 頁 右段の表の上から5行目	6 頁 右侧表上面数第5行	じゅうよっか 14日	→	じゅうよっか 14日

切り絵 剪纸



東京都在住・齊鳳珍さんの作品

住在东京的齐凤珍的作品

◆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。请在接待时间内(星期五·六 10:00~12:00)来电话。

◆搬家报告 搬家的时候、最好向当地邮局提交“搬家报告”。还有、为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新旧住址告诉我们。

「编后记」

最近、据说一些小学・初中・高中学生、由于受到其他同学欺辱而相继自杀这一情况、已发展成为一大社会问题。当然、一方面也与国会对教育基本法的审议相关连、而使自杀这一问题得到了聚焦、但教育界存在的问题却一个接一个的暴露出来。有关针对欺辱他人这一问题的认识及解决方法、许多专家及有识之士、都通过媒体发表各自的见解。其中、最让我有同感的就是无论学校的老师还是家长都非常忙碌、他们平时很难有时间和机会与拥有烦恼的孩子们进行沟通。“忙”这个汉字的写法是“心+亡”，字典上的解释是“事情多、而使内心处于失去了考虑其他事情的余地。”回首自己的这一年、我多少也以忙碌为由、无奈之下对一些事情的处理显得粗略了一些。我希望明年无论怎么忙碌、大家都能拥有一个心怀宽大、温馨的一年。(K)



へんしゅうこうき  
「編集後記」

いじめが原因と見られる小・中・高の児童生徒の自殺が最近相次ぎ、大きな社会問題となっている。また、教育基本法の国会審議との関連でクローズアップされた面もあるが、教育現場における様々な問題が次々と表面化している。いじめ問題に対する認識や解決策については、多くの専門家や識者が見解をマスコミを通じて明らかにしている。その中で、強く共感したことは、学校の先生も家庭の両親もそれぞれが忙しく、日常的に悩みを持つ児童生徒や我が子と心を通わせる時間と場を持つことが困難になっているのでは、という指摘である。「忙」という漢字は、「心+亡」で、「あれこれ追われて、心がまとも存在しない状態」と辞書にある。自らこの1年を振り返って見ても、多忙を理由に、心ならずもぞんざいな対応をしたことが思い起こされる。来年こそは、お互いにたとえ忙しくとも心豊かな1年にしたいものである。(K)

『天天好日』第31号 2006年12月15日発行  
〈天天好日の発行月：4・6・8・10・12・2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

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 愛知県名古屋市中区榑木町1-19

日本棋院中部会館6階

TEL: 052-954-4070/FAX: 052-954-4071

E-mail: aichi-ce@eagle.ocn.ne.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

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島県広島市南区比治山本町12-2

広島県社会福祉会館内

TEL: 082-250-0210/FAX: 082-254-2464

E-mail: chushikoku-center@festa.ocn.ne.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