



4月开课的日语学习课程开始招生!

日本語学習課程 4月期募集!

开办以来第六年的日语学习课程

时间过得真快，转眼间支援・交流中心开办已进入第六个年头了。算起来，这已是第12次招生。截止到2007年1月，远程学习课程的在籍学员，已经超过了1200名。基本上在全国各个都道府县，都有我们支援・交流中心的远程学习课程的学员。在今后的日子里，我们将继续以中长期地帮助全国各地的遗华孤儿学习日语为目标，并一步一步地靠近这一目标而尽我们的所能。

学习日语，永远不会“为时已晚”。您什么时候想“小试”一回，什么时候就是一个开始。所以，我们敬请您踊跃报名，加入到四月开讲的课程中来。

正在进行的课程情况

今年1月开始的“生活场面日语 交通学科”和“续·入门日语语法句型学科B”，由于报名踊跃，(接下页)

開所6年目の日本語学習課程

支援・交流センターも早いもので開所して6年目に入りました。開所以来今回が12回目の募集となります。2007年1月現在、遠隔課程の在籍者はついに延べ1200名を超えました。全国ほとんどの都道府県にセンターの遠隔課程の受講者がいます。センターの日本語学習支援が目指す、全国の帰国者の方々の日本語学習を中長期的に手助けしていくという目標に今後も少しでも近づいていきたいと思えます。

日本語学習に「遅すぎる」ということはありません。「やってみようかな」と思うときが始め時です。4月期募集にも奮ってご応募ください。

現在の開講コースの状況

本年1月に開講した「生活場面日本語交通コース」「続・入門日本語コースB」にもたくさんの応募があり、(次頁に続く)

目 录/目 次

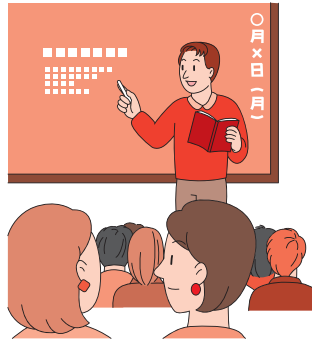
4月开课的日语学习课程开始招生/日本語学習課程4月期募集	1~2
对学习有帮助的信息简介②/お役立ち学習情報②	3
远程学习课程的体验感想/遠隔課程完走体験談	4~6
2007年是统一地方和参议院的选举年/2007年は統一地方選挙と参議院選挙の年	7~9
新闻摘要/ニュース記事から	10~11
征稿・在公民馆学习日语/投稿・公民館で日本語を学んだ私	12~13

介绍面向高龄归国者的日语教室①/高齢帰国者向け日本語教室紹介①	14~15
征稿・一支活跃在归国者中间的大海グループ/投稿・帰国者の間で活発に活動する大海グループ	16~17
来自友爱电话的故事/友愛電話の現場から	18~19
健康商谈室・体检知识①/健康相談室・健診の知識①	20~23
春夏秋冬・“旬”之食材与烹饪④/春夏秋冬・旬の食材と料理④	24~25
编后记/編集後記	26

(接前页) 现已顺利开课。

尤其是报名参加一月开讲的“交通学科”的人数，超过了规定名额。

而“医疗学科”，从去年1月开课以来，已经有众多的学员参加学习，而报名者更是络绎不绝，以至直到今天，仍然有不少人在排队等待开课日期的到来。现在(2007年1月)报名的人，将在2007年6月开始上课。当然，作为支援・交流中心，我们已经尽了最大的努力。但是由于体制方面的原因，已很难做到更进一步的改善。对于我们给大家造成的不便，敬请各位多多包涵。我们将向等待开课的学员，先行寄送《医疗术语・语句集》。



“入门日语语法句型系列”终于完成了!!

作为“入门日语语法句型学科”及“续・入门日语语法句型学科A”的续篇，“续・入门日语语法句型学科B”的完成，使“入门日语语法句型系列”终于成为完整的系列。本系列旨在让那些掌握了平假名、片假名的学员，通过日常生活中交流等场面会话，对初级水平的语法句型、词语表达等进行系统性的学习。当您学完这个系列时，初级程度的基础语法句型，也就学完了。

“续・入门日语语法句型学科B”在内容方面有着相当的难度，所以我们希望大家能够慢慢儿学。我们规定，先学完上述两门课程，或与上述两门课程有着同等水平的人，方可报名参加“续・入门日语语法句型学科B”的学习。我们谨向刚刚来到日本的您，还有打算从头对日语进行系统学习的您，以及来到日本已经多年，但渴望从基础开始再学一遍日语的您，郑重推荐“入门日语语法句型系列”。(B)

(前頁より) 順調なスタートを切っています。特に「交通コース」は1月生の定員を超える応募がありました。

「医療コース」については、開講した昨年の1月以来、多くの方に受講していただき応募者も途切れることなく、現在も受講開始時期をかなり待っていただいている状態が続いています。現時点(2007年1月)で申し込まれた方は、2007年6月に受講開始という状態です。センターとしても精一杯努力しておりますが、体制上これ以上の改善は難しく、今しばらく不都合の出ることをお許しいただきたいと思っております。お待たせしている方には「医療用語・表現集」のみ先送りしております。

ついに完成!!「入門日本語文法句型シリーズ」

「入門日本語文法句型コース」「続・入門日本語文法句型コースA」に続く「続・入門日本語文法句型コースB」の完成で、「入門日本語文法句型シリーズ」が完結しました。本シリーズは、平仮名、片仮名程度はできる方が、初級レベルの文法句型、語彙表現を日常生活のコミュニケーション場面の会話例等を通して系統立てて学習していくものです。このシリーズを学習し終われば、初級レベルの基本的文法句型の学習はひとまず終わります。

「続・入門日本語文法句型コースB」は、かなり内容的にも難しくなってきますので、じっくり学習してほしいと思っております。このコースは、先の二つのコースを修了しているか、それと同等の力のあることが受講の条件です。来日間もない方で、日本語を系統立てて、一から学習したい方、または、来日して年数は経ったがもう一度基礎からやり直したいと思う方にお勧めの、日本語学習課程の基本コースです。(B)

对学习有帮助的信息简介②

前一期，我们在“对学习有帮助的商品简介”一栏中，给大家介绍了“汉语电子词典”。其实，每天在有意无意之中进入我们视线的那些电视节目，只要肯好好利用，它们也会摇身一变，成为我们学习日语的工具。在这一期里，我们就为大家介绍几个这样的电视节目。

《NHK 手语新闻》

各个电视台每天都播放电视新闻、电视剧及各种综合性节目。但是，这些节目中的日语难度较大，想必大家会因为语速太快而感觉听不明白。那些难懂的语句，往往擦耳一过，转瞬即逝。所以要想把它们记录下来以后再慢慢学习，恐怕不是件容易的事。大家是否收看过NHK教育台播放的“手语新闻”？这个节目本身是为那些听力障碍者开办的，但是它却对学习日语非常有帮助。这个节目注有日语字幕，语速也比一般新闻节目讲得慢。因此可以从听觉和视觉两个方面去学习其中的日语，所以能够加深对日语的理解。每回的播放时间都不长，大致为5~15分钟，内容也很紧凑。要是难以做到每天都收看的话，那么我们推荐您收看将一个星期的新闻编辑整理成的“一周手语新闻”节目。要是您有录像设备的话，还可以将它录下来反复地看，想必这一定能帮助您提高日语能力。(S)

NHK手話ニュース 手语新闻(教育台)

周一~周五 下午1:00~1:05

每周六·周日 下午7:55~8:00

NHK手話ニュース845 手语新闻845(教育台)

周一~周五 下午8:45~9:00

週間手話ニュース 一周手语新闻(教育台)

每周六 上午11:45~12:00

※ 可以通过NHK在线 (<http://www.nhk.or.jp/>) 上网浏览NHK节目指南。

※ NHK ^{あんらいん} **オンライン** (<http://www.nhk.or.jp/>) でNHKの番組案内が ^{あんない} **インターネット** で見られます。

お役立ち学習情報②

前号では、「お役立ち学習グッズ紹介」として「中国語電子辞書」についての情報を紹介しました。毎日、何気なく見ているテレビ、これもうまく活用すれば日本語学習の道具になります。今号からは、いくつかのこのような番組を皆さんにご紹介していきたいと思えます。

「NHK手話ニュース」

毎日各局でニュースやドラマやバラエティなど様々な番組が放送されています。しかし、その中で話される日本語が難しい、早口で聞き取れないということもあるかと思えます。わからない言葉は一瞬で消えてしまいますので、書き留めて、後で調べようにもなかなか大変です。NHK教育で放送されている「手話ニュース」をご覧になったことがありますか。もともとは耳の不自由な方のための番組ですが、日本語を学習する方にもとても助けになる番組です。この番組には ^{じま} **字幕** が ^で 出ますし、一般のニュース番組に比べ、ゆっくりと話されています。耳と目の両方を使って日本語を捉えることが可能なので、理解も深まると思えます。1回の放送が5~15分と短いため、内容も ^じ **30分** 外にまとめてあります。毎日見るのが大変という方は、1週間のニュースをまとめた「週間手話ニュース」を見るのもお勧めです。ビデオをお持ちの方は録画して、繰り返し見るようにすると、理解できる言葉も増えていくと思えます。(S)

NHK手話ニュース(教育)

月曜~金曜 午後1時~1時05分

毎週土曜・日曜 午後7時55分~8時

NHK手話ニュース845(教育)

月曜~金曜 午後8時45分~9時

週間手話ニュース(教育)

毎週土曜 午前11時45分~正午

远程学习课程的体验感想

远程学习课程基本上以自学为主，能坚持学到底是一件很不容易的事情。下面想给大家介绍一下，曾学习过远程学习课程的几位同学的学习感想，以及他们的学习方法。这将对正在学习远程学习课程的同学或想开始学习远程学习课程的同学会有一些帮助。请读读看吧！

(入门日语语法句型学科)

记得，1-4 课的作业被老师批改回来时，我很快拆开一看，作业做错了一半，非常的失落，想法很大，这样的成绩还能学习下去吗？该怎么办？想了几天后，决定继续学习下去。在辅导老师的指导下改变了我的学习方法：①多看几遍例题，把每课的注解说明看透理解好意思。②多背单词和每课重点学习题。③记好各种公式。④做好作业，坚持学习。

我想说的是要想在日本定居，生活在这里，还是要坚持学习为好。学点会点，方便点。如果不学习的话永远不会，做什么事情都很不方便。

(鹿儿岛县 车路平)

◇ 自学是一件很不容易的事情。车先生的这种积极的学习态度和不断的改善自己的学习方法是了了不起的(来自中心的进言。以下相同)



遠隔課程完走体験談

遠隔課程は自学自習で日本語を学ぶのが基本ですが、なかなか一人では継続が困難だという方も多いと思います。今回から、遠隔課程を受講して完走なさった方々の、受講の感想、学習法などをご紹介しますと思います。遠隔課程を現在受講中の方々や、今後、遠隔課程に挑戦してみようかなと思っていらっしゃる方、また、共に日本語を学ぶ者同士として参考になる内容だと思います。ご一読ください。

〈入門日本語コース〉

先生が添削してくれた1～4課の宿題が届いたので急いで見てみると半分間違えていました。とても落ち込みました。こんな成績で勉強が続けられるのでしょうか。どうすればいいのか何日も考えた後、勉強を続けることに決めました。スクーリング講師の指導のもと学習方法を変えてみました。①例題を何度も見る、課の注釈をよく見て理解する。②単語と課の重点を覚えて課題をやる。③文型を覚える。④宿題をちゃんとやり学習を継続する。

日本で生活をしたかったら勉強を続けるしありません。勉強すればできるようになるし、便利になります。勉強しなければ、いつまでもできないし不便です。

(鹿児島県 車路平)

◇ 一人で学習するのは大変なことです。車の前向きな姿勢と学習方法を立て直す力は素晴らしい！(センターからの一言。以下同じ)

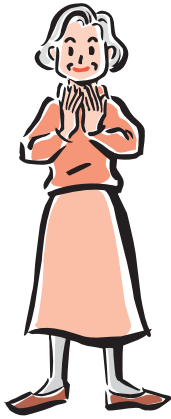
(医疗学科)

日语远距离课程，我认为非常好，它有汉语解释一目了然。我因为不常用，所以学习了记住几天，过一阵子又忘了。如果去医院时再看看书，很是有用的。

我非常感谢支援中心和老师，我在家也能学习，而且支援交流中心的书非常实用，使我的日语水平有所提高。谢谢！

(神奈川県 吉田美香子)

◇ 很多同学都说去医院的时候医疗用语集很有帮助。听到这样的话我们也很高兴。



(续・入门日语语法句型学科)

做人最低也要成为一名能自立的人，健康的老人，也尽量如此。为此，必须掌握一定的常识和一定的知识，而语言是人们交流思想和办事情的必要工具，所以在日本长期生活的人，必须把日语学到手。

把学习日语做为自己晚年的一件大事来安排，每天尽量挤时间来学习。时间可以灵活运用。买东西买菜时，顺便看一下它的日语名字，记下来，在反复使用，时间长了就可以记住一些常用单词。做家务活时把CD 放开。虽然有时听不全，听一个单词、听一句话，记下来也是一个收获。有空闲时间，一边放CD，一边对应着看书效果最好。有不明白的地方，查字典找材料或者问问孩子也就解决了。

学习语法的体会：

① 不学语法，理解不了意思相近的词

〈医療コース〉

日本語遠隔学習は、非常に良いと思います。内容は中文の説明がありますので、一目瞭然です。日本語をあまり使わないため、勉強しても、数日しか覚えていただけません。でも、病院へ行く前に医療用語集を見てからですと、大変役立ちます。

支援・交流センター始め、先生方には非常に感謝しています。家にいながら勉強ができるうえ、支援・交流センターの本はとても実用的です。お陰で、私の日本語のレベルは上達しているようです。本当にありがとうございます。(神奈川県 吉田美香子)

◇ 医療用語集を実際に病院で利用しているという声がたくさん返ってきています。私たち役に立ててとても嬉しいです。

〈続入門コース〉

人として最低限すべきは、一人前のことを自力でできる健康な老人になることです。私もそのために頑張っていきたいと思います。それにはある程度の常識と知識を身につけなければなりません。また言葉は、人々が気持ちを通わせ、何かをするために必要な道具です。ですから日本で長期に生活する人は、必ず日本語を確実に身につける必要があります。

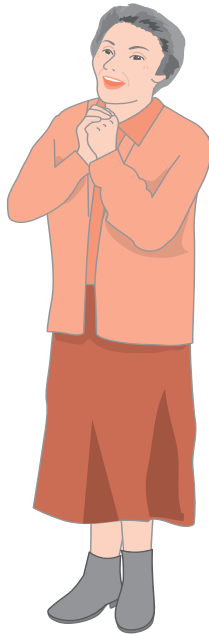
日本語の学習には、私の晩年の最も大きな目標として取り組みたいと思います。そのために毎日出来るだけ時間を空けずに学習することを心がけています。時間はいくらでも有効に活用できます。買い物ついでにその日本語名を見て記憶し、それを繰り返してい

或表现，最终把自己想说的话说的很离谱，有时怎么说也说不清楚，办起事来会出错。

② 不学语法，学一个单词只有一个单词的作用。学了语法后，可以把学习的单词通过语法关系组成句子，把自己的思想表达出来，办自己想办的事。(广岛县 下冈艳华)

◇ 下冈女士把自己学习课程的目标和意图掌握的非常好。但愿日语学习能让她更加健康的生活着。

(注)「スクーリング」(辅导课程)是指，以远程学习课程的人为对象，在居住地区，每月大约一次左右与日语教师进行面对面辅导。辅导课程的实施状况，根据地区而有所不同。



るうちによく使う単語が自然に覚えられるようになります。家事の時はCDをかけたままにしています。うまく聞き取れないときがあっても、単語ひとつ、文の構文ひとつを聞き取れるだけでひとつの収穫です。暇な時間はCDをかけながら対応する教材を見るのが最も効果的です。分からないところは、辞書を調べたり、子供に聞いてみても解決できます。

文法の学習で習得したことは：

- ① 文法を学習しないと、似通った語彙・表現の違いが理解できず、最終的には言いたいこととほど遠いことを言っていたり、何かをするときに誤解が生じたりします。
- ② 文法を学習しないと、一つの単語を学んでもただの単語ひとつの作用でしかなく、文法を学習すると、学習した単語を文法を通して文に組み立てることが出来ます。自分の思いを表現し、自分の思い通りに物事を行うことができるのです。(広島県 下岡 艶華)

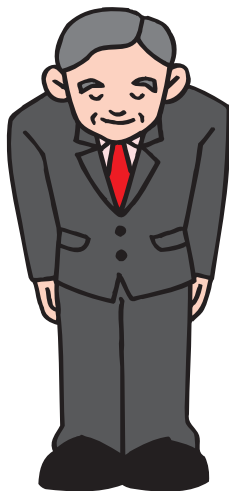
◇ 下岡さんは、自分の学習するコースの目的と意味をととてもよく把握されていますね。日本語学習が「健康の元」になることを願います。

(注)「スクーリング」とは、遠隔課程受講者を対象に居住地域で月1回程度実施されている日本語講師による対面指導のことです。「スクーリング」の実施状況については、居住地域によって異なります。

2007 年是统一地方和参议院的选举年 2007年は統一地方選挙と参議院選挙の年

今年将于四月举行统一地方选举、7月举行参议院选举。有选举权的人必须满20岁以上（截至投票日为止^注），拥有日本国籍。但是拥有地方选举权的人，还需要三个月以上在其区域内有住民登录的记录。在本期，我们将登载有关统一地方选举的“总务省通知”，敬请拥有选举权的人踊跃参加投票选举。

（注）投票当日满20岁以上者，例如：此次都道府县知事的选举是平成19（2007）年4月8日。因此，昭和62（1987）年4月9日以前出生的人，都拥有投票资格（按照法律规定，昭和62年4月9日出生的人，在平成19年4月8日这一天满20岁）。



4月8日和22日是统一地方选举的投票日。

统一地方选举，是全国统一日期进行的2007年3月至5月间任期届满的地方公共团体长官及议员的选举。

选举是我们居民对切身相关的地方政治表明意见的重要机会。请大家共同参加投票，不要弃权。

今年^{ことし}は4月^{がつ}に統一地方選挙、7月に参議院選挙^{あこな けん にほん}が行われます。選挙権があるのは、日本国籍^{こくせき ゆう まんにじゅっさいいじょう}を有する満20歳以上（投票日現在^{ひと}注）の人ですが、地方選挙の場合には、さらに引き続き3ヶ月以上その区域内に住民登録されていることが必要となっています。今号^{こんごう}では、統一地方選挙に関する「総務省からのお知らせ^{し いが}」を以下のとおり掲載しますので、選挙権のある人はぜひ投票しましょう。

（注）投票日現在満20歳以上とは、例えば^{ちゆう たと}今回の都道府県知事選挙^{こんかい とどうふけんちじ}の場合は、投票日が平成19（2007）年4月8日^{ようか しゅうわ}ですので、昭和62（1987）年4月9日以前^{このかいぜん しゅっせい}に出生された方が該当^{かた がいとう}します（法律上^{ほつりつじょう}では、昭和62年4月9日に出生した方は、平成19年4月8日に20歳となります）。

4月8日と22日は統一地方選挙の投票日です。

統一地方選挙は、平成19年3月から5月までの間^{あいだ にんき まんりょう}に任期が満了する地方公共団体の長^{たい ちよう}と議員の選挙^{ぎいん せんこくてき}を全国的に期日を統一して行うものです。

選挙は、私^{わたし}たち住民が身近な地方政治^{みぢか せいじ}に対して、意思を表明^{いし ひょうめい}する大切な機会^{たいせつ きかい}です。棄権することなく、みなさんで投票に参加^{きけん さんか}してください。

統一地方選挙の種類

選挙の種類	投票日	告示日
都道府県知事	2007年4月 8日(周日)	2007年3月22日(周四)
都道府県の議会議員		2007年3月30日(周五)
指定城市長官		2007年3月25日(周日)
指定城市の議会議員		2007年3月30日(周五)
指定城市外の市及特別区の長官	2007年4月 22日(周日)	2007年4月15日(周日)
指定城市外の市及特別区の議会議員		
町村長官		2007年4月17日(周二)
町村の議会議員		

○关于投票方法

1 投票時間

通常为上午7点至下午8点。

即使您工作到傍晚或午间有外出计划，同样可以在办完事情后前来投票。

2 投票处入场券、投票处指南等

大部分市区町村，将在投票日前向选民分发入场券及指南等通知。投票时随身携带将更为方便。但是，没有携带入场券也可参加投票，因此即使忘记也不用担心。

3 进入投票处

与选民同行的幼儿、助理人员、看护人员等也可进入投票处。

4 投票的顺序

(1) 在接待处出示入场券。



(2) 确认是否为选民册上登记的选民本人。



(3) 取得选票。



(4) 按照规定方法填写候选人的姓名。



(5) 投入投票箱内。

統一地方選挙の種類

選挙の種類	投票日	告示日
都道府県知事	平成 19 年 4 月 8 日 (日)	平成 19 年 3 月 22 日 (木)
都道府県の議会の議員		平成 19 年 3 月 30 日 (金)
指定都市の長		平成 19 年 3 月 25 日 (日)
指定都市の議会の議員		平成 19 年 3 月 30 日 (金)
指定都市以外の市及び特別区の長	平成 19 年 4 月 22 日 (日)	平成 19 年 4 月 15 日 (日)
指定都市以外の市及び特別区の議会の議員		
町村の長		平成 19 年 4 月 17 日 (火)
町村の議会の議員		

○投票方法について

1 投票時間

通常午前7時から午後8時までです。

夕方まで仕事がある方や昼間お出かけの予定がある方でも、用事を済ませてから投票することができます。

2 投票所 入 場 券、投票所案内など

多くの市区町村では、有権者に対して、投票日前に、入場券や案内などの通知が配られます。投票の際に持参すれば便利です。ただし、持参しなくても投票はできますので、忘れた場合もご心配いりません。

3 投票所への立ち入り

選挙人と一緒に小さな子どもや補助者・介護者なども投票所に入ることができます。

4 投票の手順

(1) 入場券を出して受付をします。

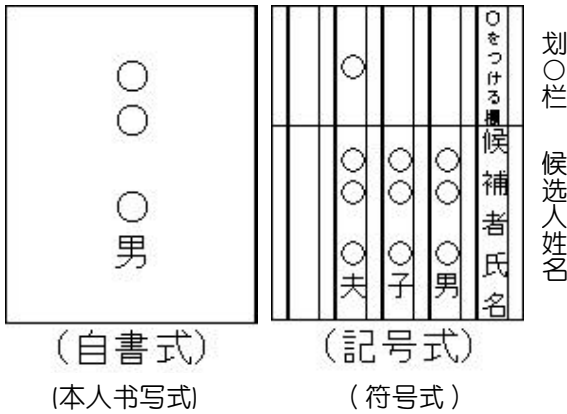


(2) 選挙人名簿に載っている本人かどうかの確認を受けます。

<选票的填写方法>

由本人填写1位候选人的姓名。(本人书写式投票)

※ 根据条例规定,采用符号式投票的情况下,在选票上印刷的候选人姓名上划○



5 提前投票制度

由于工作、旅行、休闲、婚庆葬礼等原因,可能无法在投票当日前往投票处的选民,可利用提前投票制度,在投票日前先行投票。

可提前投票的时期为告示日的第二天至投票日的前一天,投票时间通常为上午8点30分至下午8点。

※ 其他详细情况请咨询您住地的各市区町村选举管理委员会。

○禁止政治家的捐赠行为。

禁止有选举权者向政治家索要捐赠行为。

政治家向在选举区内的人馈赠金钱,物品等行为是法律禁止的。

如果违反将受到制裁。

禁止有选举权者的索要捐赠行为。

遵守禁止赠送原则

实现高透明度的选举

(3) 投票用紙をもらいます。

(4) 記載方法に従って候補者の氏名を記入します。

(5) 投票箱に投函します。

<投票用紙の書き方>

候補者1人の氏名を自書します(自書式投票)。

※ 条例によって記号式投票が採用されている場合は、投票用紙に印刷されている候補者名に○の印などを付けます。

5 期日前投票制度

仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭等の理由で、投票日に投票所へ行くことができないと見込まれる方は、期日前投票制度を利用して、投票日前に投票を済ませておくことができます。

期日前投票ができる期間は告示日の翌日から投票日の前日まで、投票時間は通常午前8時30分から午後8時までです。

※ その他、詳しくはお住まいの各市区町村選挙管理委員会にお問い合わせください。

○選挙に際しての注意事項

政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。

違反すると、処罰されます。

また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

新闻摘要 (2006年11月10日~2007年1月9日)

11月16日(星期四)

这一天,此年度新被认定的7名遗华孤儿(男性2名、女性5名),为寻找亲人而短期回到日本,并于当日在厚生劳动省召开记者招待会。一行将滞留到30日,期间若有疑似亲属者出面,还将实施会面调查。据称截至发稿日为止,还没有类似的有利线索出现。

11月24日(星期五)

厚生劳动省24日宣布,将在27日对居住在熊本县、自称是短期回到日本的遗华孤儿冯秀枝之弟的人,实施与冯秀枝的会面调查。

11月27日(星期一)

厚生劳动省于27日宣布,对居住在熊本县、自称是短期回到日本的遗华孤儿冯秀枝之弟的人,实施了与冯秀枝的会面调查。然而由于调查没有得出两人确为亲人这一结论,因此将进行DNA(遗传基因)科学鉴定。

11月29日(星期三)

这一天,厚生劳动省对居住在神奈川県、自称是短期回到日本的遗华孤儿张盛华之姐姐的女性,实施了与张盛华的会面调查,而最终将进行DNA鉴定。

11月30日(星期四)

为寻找亲人而短期回到日本的遗华孤儿一行7人,于30日在成田机场登上飞往中国的飞机离开了日本。

12月1日(星期五)

这一天,神戸地方裁判所就遗华孤儿向日本全国一家高等裁判所、十五家地方裁判所提出的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼,首次作出了对原告方的指控予以承认的判决。裁判所以国家怠慢对遗华孤儿的自立支

にゅーすきじから (2006年11月10日~2007年1月9日)

11月16日(木)

今年度新たに認定された中国残留日本
本人孤児7人(男性2人、女性5人)が16日、肉親探しのため日本に一時帰国し、同日、厚生労働省で記者会見した。7人は30日まで国内に滞在し、親族と思われる人が名乗り出た場合には対面調査が行われるが、現在のところ調査に結びつくような情報はな
いという。

11月24日(金)

厚生労働省は24日、日本に一時帰国している中国残留孤児のうち、馮秀枝さんが27日、「弟」と名乗り出た熊本県在住の男性と対面調査を行うと発表した。

11月27日(月)

厚生労働省は27日、中国残留孤児の馮秀枝さんが「弟」と名乗り出た熊本県在住の男性と対面調査を行った結果、肉親であるとの確証が得られなかったため、DNA鑑定を実施することとなったと発表した。

11月29日(水)

中国残留孤児の張盛華さんと、「姉」と名乗り出た神奈川県在住の女性との対面調査が29日、厚生労働省で行われたが、結果はDNA鑑定に持ち越されることとなった。

11月30日(木)

肉親探しのため日本に一時帰国していた中国残留孤児7人が30日、中国に向け成田空港から離日した。

12月1日(金)

中国残留孤児が全国1高裁・15地裁で提訴している国家賠償訴訟で原告側の請

援为由，责令其向除去4人（从归国定居后第五年算起，已经过了20年的“除斥期”从而自动失去索赔资格者）以外的65名原告中的61名，各支付600万日元的赔偿金；另外，裁判所还以国家采取了违法措施，而致使61名原告中15人的归国定居遭到拖延为由，责令国家向15人每月每人支付10万日元的赔偿金，包括诉讼费用在内，此次神戸地方裁判所责令国家支付的赔偿金额共计4亿6,860万日元。

12月11日（星期一）

这一天，国家因不服在十二月一日神戸地方裁判所就遗华孤儿提出的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼所作出的判决，而向大阪高等裁判所提出上诉。

12月15日（星期五）

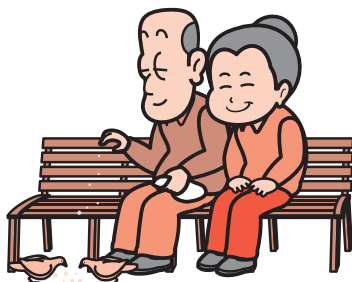
15日，遗华孤儿针对国家不服神戸地方裁判所作出的、认为国家应当承担这一判决而上诉的行为，也向大阪高等裁判所提出了上诉。

12月21日（星期四）

与今年度相比，将明年度用于支援遗华孤儿的相关预算增加2亿5千万日元的预算案，于21日通过。

1月6日（星期六）

厚生劳动省作出决定，从2007年度起，不再实施遗华孤儿前往中国探望养父母时，停止向其支付部分生活保障金的措施。



求を認める初の判決が1日、神戸地裁であった。判決では、原告65人のうち4人（永住帰国後5年を起点として20年の「除斥期間」を経過し、賠償請求権が消滅した者）を除く61人について、自立支援義務を怠ったことに対する感謝料として1人当たり600万円、また、このうち15人については、国の違法な措置によって永住帰国を遅延させられたとして、遅延期間1月当たり10万円の損害を認定し、これらに裁判費用を含めた総額4億6,860万円を支払うよう国に命じた。

12月11日（月）

中国残留孤儿国家賠償訴訟で、国は11日、1日の神戸地裁判決を不服として、大阪高裁に控訴した。

12月15日（金）

中国残留孤儿国家賠償訴訟で、国の責任を認めた神戸地裁判決を不服として国が控訴したことに對し、原告側も15日、大阪高裁に控訴した。

12月21日（木）

21日、来年度の中国残留孤儿に対する支援関連予算を今年度予算より約2億5千万円増額することが認められた。

1月6日（土）

厚生労働省は、中国残留孤儿が養父母などを訪ねるために中国に渡航する際、生活保障費の一部の支給を停止していた運用を2007年度から止めることを決めた。

《征稿》在公民馆学习日语

—与各国的人在一起学习—

我在2003年4月17日来日本定住，已三年多，我现在59岁了。我从2004年10月开始在千叶县中国归国者自立研修中心学习日语。刚开始的时候，我连平假名都不认识，在中心老师的帮助下，学习二、三个月之后终于学会读平假名和片假名了。

在自立研修中心学习了7个月，结业了。当时日语学习结业的时候，我还不怎么会说日语，也听不太懂，心理很着急。怎么办呢？正当我发愁的时候，自立研修中心的老师告诉我到公民馆的话可以继续学日语。于是我就去各地的公民馆。每周去三次：星期三去市原勤劳会馆、星期四去五井公民馆、星期日去八幡公民馆。除此之外，每周星期二上午去千叶国际交流中心接受一对一的日语辅导，还有每月2、3回（星期六）去千叶自立研修中心学习日语。

在公民馆学习日语的人除了中国人以外，还有韩国人，菲律宾人，泰国人，巴西人等等。如果成为国际交流协会的会员的话，一年的费用是1000日元，可以在三个地方自由地学习。学习时间为：平日上午的两个小时，星期日是学习一整天。因学习日语的人都不是同一个国家的人，所以老师只能用日语讲课。而且还有一些国家是不使用汉字的，所以老师在黑板上写的几乎都是平假名或片假名。最初，我听不懂老师说的日语，也不知道老师给留的作业是什么，当时真的不知道自己该做些什么。老师告诉我们：一要提高听力能力，二要提高会话能力，三要提高阅读能力。于是我以老师说的为目标，继续努力学习。过了一段时间，我发现本来听力能力很差的我，也渐渐的能听懂老师讲的话了。

可是现在我还不太会说日语，发音也不准确，也不太不好意思去说。所以我尽量与中国以外的同等日语水平的外国人讲话。因为跟外国人讲日语，比跟日本人讲日语要轻松的多。通过在公民馆学习的这一年来，我交了很多外国的朋友。有时我到泰国朋友

《投稿》公民館で日本語を学んだ私

—いろいろな国の人と一緒に—

私は、2003年4月17日来日し、現在3年あまりが経ちました。現在59歳です。2004年10月から千葉県中国帰国者自立研修センターで日本語学習を始めました。始めた時は平仮名さえも全くわかりませんでした。センターの先生の手助けのもと、2、3ヶ月自立研修センターで学習してやっと平仮名や片仮名が読めるようになりました。

センターの学習は7ヶ月で修了しましたが、修了時には、まだ日本語を話したり、聞き取ったりすることがあまりできなかったため、とても焦りました。どうしようと思っていると、自立研修センターの先生が、公民館で勉強することをすすめてくれました。そこで、週3回、水曜日は市原勤劳会馆、木曜日は五井公民館、日曜日は八幡公民館に行くようになりました。これ以外にも、火曜日の午前中は、千葉国際交流センターでマンツーマンの日本語指導を受けたり、月2、3回土曜日には千葉自立研修センターでも学習をしています。

公民館では、中国人以外にも韓国人やフィリピン人、タイ人やブラジル人と一緒に勉強します。費用は国際交流協会の会員になると年間1000円で、3ヶ所まで自由に学習することができます。学習時間は、平日は、午前中の2時間で、日曜日は一日勉強します。いろいろな国の人と一緒に勉強しているので、先生は日本語しか話しません。しかも漢字のわからない国の人もありますので、板書は全て平仮名か片仮名だけです。初めは先生の話す日本語がわかりませんでした。宿題の指示も理解できなかったため、何をやらいいのか全くわかりませんでした。先生が一に聞く力、二に話す力、三に読む力をつけようとおっしゃったことを目標に学習を続けた結果、聞き取りの悪かった私も先生の話す日本語がだんだん分

家里教他们包饺子,有时还邀请巴西朋友来家里坐客。在公民馆学习的人当中我是年龄最大的,还有就是我的姓「中平(なかだいら)」不太好叫,于是大家都叫我「大妈」。在公民馆我也认识了一些日本朋友。大家都是很善良的人。其中A女士现在正在学习中国語。有时她来我家,她教我日语,我教她中国語,我们互相学习;有时我也去A女士家里教她包饺子,中国料理等等。还有一位N女士也是在公民馆认识的朋友。她会讲一点中国語。她很热情,每当我与丈夫去医院的时候,她总是陪着我们一起,给我们当翻译。我常常到N女士家去坐客,N女士也常常来我家坐客,我们维持着很友好的交往。

去年12月在公民馆开了圣诞节宴会,我作了饺子拿去给大家吃。晚会餐桌上摆满了泰国料理、巴西料理等各个国家的特色料理,还有水果,点心等等。大家唱歌、跳舞、做游戏,玩的特别开心。自从我去公民馆学习日语,交到了很多的朋友,日语水平也逐渐地提高了。现在,我在日本生活感到非常开心。最后向公民馆以及各中心的诸位老师表示衷心的感谢!(中平 春子)



かるようになってきました。

しかし、まだ私は日本語がうまく話せません。発音も不正確で、話をするのも恥ずかしいです。ですから、できるだけ中国人以外の同じ日本語レベルの外国人とよく話をするようにしています。日本人と話すより外国人とのほうが、気兼ねなく話せるからです。1年あまりの公民館での学習を通じて、多くの外国の友人ができました。タイの友人の家で、餃子の作り方を教えてあげたこともありますし、ブラジルの友人を家に呼んだこともあります。公民館では、クラスの中で一番年齢が高いことや「中平」の名前がいいにくいことから、皆から「お母さん」と呼ばれています。また、公民館で知り合った日本の友人もいます。みんないい方ばかりです。Aさんは、公民館で中国語を勉強しているのですが、時々私の家にやってきて、お互いに言葉を教えあいます。Aさんは日本語を教えてくれ、その代わりに私は中国語を教えます。Aさんの家で餃子や中国料理の作り方を教えることもあります。またNさんとも公民館で知り合いました。彼女は少し中国語ができます。とても親切で、毎回私や主人の通院に付き添って通訳をしてくれます。Nさんとは家を行き来したりして、とてもよいお付き合いをしています。

今年の12月に、公民館でクリスマスパーティーがあり、私は餃子を作ってもって行きました。会場には、タイ料理やブラジル料理や韓国料理といった各国の料理をはじめ、果物、お菓子などがたくさん並びました。そして歌や踊り、ゲームなどをして楽しく過ごしました。私は地域の公民館に通うようになってから、いろいろな国の多くの友人を得ることができました。また日本語の力も徐々についてきて、今は日本での生活をとても楽しんでます。最後に公民館ならびに各センターの諸先生方に厚くお礼を申し上げます。(中平 春子)

高齢帰国者之家

《介绍面向高龄归国者的日语教室①》

“迄今为止，说到娱乐，也就是看看电视了。可是现在来到这儿，和大家说话聊天儿，是最高兴的！”（归国者第一代/女 64岁）

中国帰国者支援・交流中心在全国各志愿者团体的协助下，于平成16年度开设了一个高龄者之家——“面向高龄归国者的日语教室”。此日语教室旨在让高龄者能够一边欢聚一堂，一边生机勃勃地开展各项活动。现在，这样的教室，已在全国15个都道府县（北海道、青森、秋田、岩手、山形、福島、埼玉、東京、山梨、長野、愛知、京都、香川、熊本、長崎）的18处开设，而且这一数字，在平成19年度还有望继续增加。

实施内容是由负责运营的志愿者团体之工作人员，根据高龄归国者的需求，并结合各地区实际情况制定出来的。从整体上看，每一个团体制定的内容，除简单的日语学习以外，还包含有文化活动、交流活动、保健运动、外出参观等项目。另外，既没有家庭作业也没有什么考试，因此大家可以轻松地愉快地进行学习。此期，我们打算给大家介绍一下山形县开设的日语教室。

◇山形县中国帰国者奉仕会“每天愉快生活讲座”（特意用汉语命名的讲座）

此讲座自平成16年9月起在天童市与中山町两处开设。现在，每月分别办了两次讲习，登记在册人数共计22名。由于参加这一讲座的人，都比较喜欢交流及野外活动，因此制定了一个全年活动计划，并把日语学习编入其间。让我们来看一其中的部分内容：春季赏花，夏季则参加当地夏收节活动，秋季和当地居民一起煮芋艿，冬季举办国际交流圣诞联欢。这些活动不仅使归国者彼此间得以交流，更使他们有机会与各个国家的人结识，并且同当地居民进行了友好交流。而日语学习则从高龄归国者的日常生活出发，每一次都少许地、缓缓地把有关在医院

高齢帰国者の集いの場

《高齢帰国者向け日本語教室紹介①》

「これまで、楽しみといえばテレビを見るくらいだったけれど、今はここに来て皆さんとおしゃべりするのが一番楽しいです！」（帰国者1世/女性・64歳）

中国帰国者支援・交流センターは平成16年度から全国各地のボランティア団体のご協力を得て高齢者が集い交流しながらいきいきと活動できる場「高齢帰国者向け日本語教室」を設けています。現在その数は全国15都道府県（北海道、青森、秋田、岩手、山形、福島、埼玉、東京、山梨、長野、愛知、京都、香川、熊本、長崎）の18か所で、平成19年度は更に増える見込みです。

実施内容は、運営するボランティア団体の方々が高齢帰国者の皆さんのニーズや地域の実状にも配慮しながら決めます。全体的にどの団体も簡単な日本語の他に文化活動、交流活動、健康作り活動、施設見学なども取り入れています。また、宿題や難しいテストもありませんし、楽しく学ぶことができます。今号では山形県内で実施されている以下の教室をご紹介します。

◇山形県中国帰国者奉仕会「每天愉快生活讲座」（メイティヌ ヱイクアイ シヨソク ジヤンス オ/中国語読み）

この講座は平成16年9月から天童市と中山町で開かれました。現在、それぞれ月2回ずつ開かれて、登録者は合計22名です。皆さん交流活動や野外活動がお好きということで、年間を通じて活動計画を立てて、その中

陈述病症、紧急联络以及问路等内容，安排到学习内容当中。学员中有的人视力不好，因此，还将学习资料进行放大复制后，发给大家使用。



4月赏花会(每次见面都要相互关心彼此的健康、问候各自的近况)

4月の花見会(会う度に互いの健康を気遣い近況を話します)



在公民馆开展“包饺子交流会”

公民館での「餃子作り交流会」

参加日语教室的高龄归国者告诉我们，“大家可以在开心的畅谈中学习到日常生活所需要的生词”。因此，这个教室可以说是一个高龄者之家。我们希望今后能有更多的高龄归国者来到这里，更多地与当地居民进行交流，真正让自己“每天愉快”，健康生活。

往后我们将继续为您介绍各地日语教室的情况。(M)

※“每天愉快生活讲座”联络方式

电话：023-623-7052

时间：周三～周日 上午10点～下午4点

负责人：泷田 博



在晴朗的天空下开展活动，令人的身心都变得年轻
新鲜な空気の中で活動していると、身も心も若返ります

言葉の学習も織り交ぜています。その一部をご紹介しますと、春は花見、夏は地元のお祭りに参加、秋は地域住民との芋煮会、冬は国際交流クリスマス会でいろいろな国の方々と出会うというように帰国者間の交流のみならず、地域の皆さんとも交流をしています。日本語の学習は高齢帰国者の方々の日常生活を考えて、病院で症状を伝える、緊急連絡する、道を尋ねるなどを1回に少量ずつ、ゆっくりとしたペースで学べるように配慮しています。視力の弱い方もいますので、資料を配布する場合は拡大コピーしたものを使っています。



学習场景
教室風景

参加される高齢帰国者の皆さんからは「みんな楽しく話し合いながら、日常生活に必要な単語も得られる」などの声があり、今は心のよりどころになっているといえるでしょう。今後一人でも多くの高齢帰国者の方々が継続して集い、地域の人との付き合いも広めつつ、教室名のとおり「毎日愉快」に健康でいられることを願います。

次号からも引き続き各地の教室の様子をご紹介します。(M)

※「每天愉快生活讲座」に関する問合せ先

電話：023-623-7052

時間：水～日曜日の午前10時～午後4時

担当：滝田 博

《征稿》一支活跃在归国者中间的大海グループ

近几年来，在中国归国者中间活跃着一支深受人们喜爱，也颇具人们关注的民间团体—大海グループ。

中国归国者从中国回到日本以后，由于岁月的流逝，年龄偏大，加之语言障碍，与人沟通交流十分不便，只能是守在家中，寂寞难耐。形成了一种兴高采烈回国，无奈承受寂寞的尴尬局面。面对这种状况，有些人就耐不住了，企盼着有人能出来组织一个以归国者为主，能够经常聚聚，说说话唠唠嗑，高兴了还可以唱一唱，跳一跳的民间组织。就这样，五年前，大海グループ就这样在“虹の会”的支助下诞生了。



赏花会和交流会（2006年4月在新宿御苑）
お花見と交流の会（2006年4月、新宿御苑）

大海グループ诞生初期，只是由几个人自发成立的，每周坚持一、二天的活动时间，无非由海阔天空地闲聊到逐渐改成学学歌曲、跳跳中国民族舞与小型文艺节目活动，只是自娱自乐，自舞自赏。随着人员的不断增加，由几个人发展到二十几个人。活动形式也由单一的中国歌舞拓展到日本歌舞、印度舞蹈、美国舞蹈等表演形式。与此同时，也由过去的自学自唱、自编自演，转化到走

《投稿》帰国者の間で活発に活動する大海（ターハイ）グループ

大海グループは、ここ数年来、中国帰国者の間で積極的に活動し、人々から大変人気を得て、注目されている民間団体です。

中国帰国者は中国から日本に戻ってから歳月の流れ去る中で年齢も上がり、その上言葉の壁で人との交流が十分できず家の中に引きこもってばかりになり、寂しくて耐えきれない生活をしています。大変喜んで帰国したものの、ただ寂しさを受け入れるしかない状況に置かれています。このような状況に耐えきれない人々の中では帰国者主体で頻りに集まっておしゃべりや世間話をしたり、楽しく歌ったり踊ったりできる民間グループの結成が待ち望まれていました。このようにして、5年前に大海グループが「虹の会」の援助のもと誕生しました。

大海グループの誕生初期は、ただ自発的に数人で結成し、毎週1、2日の活動時間を取って、自由に制限を設けずに雑談していましたが、徐々に楽曲を学んで、中国民族舞踊を踊る小さな演芸活動に変わりました。自分たちで楽しむために踊ったりしていましたが、人数が増えるに連れて、数人規模から20数人の組織になりました。活動も中国歌舞一辺倒から、日本歌舞、インド舞踊、アメリカ舞踊等の演目を開拓するようになりました。と同時に、昔は自作自演で自分たちで楽しむためにやっていたことが、今では外に出て行って公演するようになりました。ここ数年来、大海グループは相次いで東京各地区、千葉、神奈川等の各種活動の場で、民間グループや自治会の文化祭や祭りに参加したり、養老院に行ったりして人々から熱烈な歓迎を受け

出去公演。近几年来，大海グループ已先后到东京各区、千叶和神奈川等地各种学会、民间组织和自治会的“文化祭”、“祭り”以及老人院去演出，受到人们的热烈的欢迎。演出场次达二十几场。演出的节目不仅有中日民族舞蹈、印度舞、夏威夷舞，也有中国腰鼓，民间大秧歌；有独舞也有群舞。日本民谣的独唱，十多余首的小合唱歌曲。演出服装光彩照人，有古典民族服饰，也有自做的草裙、道具。这些服饰和道具，均由个人出资制作。颇受国民和在日华人的赞赏。



大海グループの忘年会(2004年12月)

大海グループの忘年会(2004年12月)

大海グループ使我们平均年龄 65 岁的老人焕发出青春的活力，让我们找到了自我，解除了寂寞。将来大海グループ壮大了，会为大家献出更多更美的舞蹈。

(東京都 後藤 絹子)

てきました。公演回数も 20 数回に達し、演目も 中 日民族舞蹈だけでなく、インド舞蹈、ハワイ舞蹈、中国腰太鼓舞蹈、民間の大秧歌(ターヤンゴオ/ヤンガー)、一人で踊るものもあればみんなで一緒に踊る踊りもあります。歌も日本民謡の独唱もあれば、10 数曲の小合唱団の歌曲もあります。きらびやかな衣装、古典民族衣装、フラダンス用のスカートや小道具、こういった衣装と道具もみんなで費用を出し合って製作しました。地域の皆さん、在日中国人の方々の評判は上々です。

大海グループは 私 たち平均年齢 65 歳の老人に青春の活力を奮い起こさせ、自分を見つけさせ、寂しさを解消させてくれました。大海グループは 将来もっと大勢の方々に更に美しい踊りを披露することができるでしょう。(東京都 後藤 絹子)



来自“友爱电话”的故事

中国帰国者支援・交流中心面向下述人员开展“友爱活动”：年龄大约在60岁以上、因身体状况不理想、或不谙熟日语而在日常生活中很少与近邻进行交往，以至时常闷在家中打发时日的归国者。活动内容为：通过电话、或根据需要派遣由各都道府县所推荐的协助人员上门走访，在对上述归国者的生活近况进行了解的同时，听其诉说烦恼、为其排忧解难。此外，我们正不断地致力于把在这项友爱活动中了解到的、大家提出的各种要求及关心事宜等，反映到中心所开展的其它活动当中，以使支援事业更加充实。

在此期里，我们要为大家介绍一位友爱活动的担当人员讲述的、关于一位老大妈故事。



这个故事发生在大雪纷飞的东北。有一名归国者在她回到日本刚好一年半的时候，不幸失去了丈夫。之后她一直一个人孤苦伶仃地生活着。这位老大妈的子女先后离开她移居到了外县。由于年势已大，再加上眼睛看不见，所以大妈时常向我透露渴望搬到子女身边去的想法。大妈的心情我非常理解，可是我只能一遍又一遍地听她诉说，却无法从真正意义上帮她做些什么，这让我感到心有余，而力不足。

开春后的某一天，老大妈告诉我。她渴望搬到子女身边的愿望终于实现了。在欢喜欣慰的同时，我又担心大妈年势太高、眼睛看不见，而她的女儿和儿子刚来日本不久，基本上不会说日语，所以搬家的事，能否顺利进行。

「友爱电话」の現場から

中国帰国者支援・交流センターでは概ね60歳以上の方で、体調が良くなかったり、日本語が十分にできないために普段なかなか近隣との付き合いができず、自宅に引きこもりがちの方などを対象に電話や、必要に応じて各都道府県が推薦する協力員による訪問を行い、これらの方々の近況確認をするとともに悩み事などの話し相手になる友爱事業を実施しています。また、この友爱事業を通じて得た皆さんの要望や関心事などをセンターの行っている他の事業の充実にもつなげられるよう日々努めているところです。

今回は、友爱事業の担当者がある年輩の婦人から伺ったエピソードの一つを紹介したいと思います。

東北の雪深い所にお住まいの方の話です。その方が日本へ帰国して一年半を過ぎた頃、ご主人が亡くなられて、それからはずっと一人暮らしをしてきました。子供達は既にそれぞれ他県に移り住んでいます。高齢なのと目が不自由なことから、子供のそばへ引っ越ししたいと常々話をされていました。本人の気持ちはよく分かりましたが、お話を伺うことはできても、現実的には何のお手伝いをすることもできないことで私自身の無力さを感じておりました。

春のある日、ご本人からようやく子供のそばへ引っ越しすることが決まったとの知らせを聞きました。うれしい反面、ご本人が高齢で目が不自由であること、また、娘さんと息子さんは日本に来て日が浅く日本語もほとん

不过，事后大妈告诉我在搬家的前一天，她的女儿和儿子前来大妈的住处，帮助她收拾东西，整理行李。并且搬家那天，当地政府社会福利机关的生活担当员也赶来为大妈送行，而使她最终顺利地搬到了新的住地。在搬家过程中需要换乘数次电车，听说每次换车，接到生活担当员联络的车站工作人员，都专程把大妈带到了她要换乘的站台。

老大妈多次向我讲，非常想向工作态度热心细致的生活担当员和各个车站的工作人员，表示衷心的感谢。我也要向他们所提供的支援和协助，表示诚挚的谢意。(高 / F)

剪纸



(住在京都府的刘贵嫔的作品)

ど分からないので引っ越しがうまくできるかどうかもしんぱい心配でした。

ところが、引っ越しの前日(ぜんじつ)に娘さんと息子さんが来てくれて、引っ越しの準備(じゅんび)とあと片づけ(かたづけ)をやってくれたのだそうです。また、当日(とうじつ)には、役場のケースワーカー(やくば けーすわーかー)さんが見送りに来てくれただけでなく、そのケースワーカーさんのお陰(かげ)で、引っ越し先(さき)までスムーズ(すむーず)に行けたと知らせてくれました。移動(いどう)の際(さい)には何回(なんかい)か電車の乗り換え(でんしゃの の かの)がりましたが、ケースワーカー(けーすわーかー)さんからの連絡(れんらく)を受けた各駅(かくえき)の駅員(えきいん)さんがそのたび(たび)にわざわざ次の電車(つぎの でんしゃ)のホーム(ほーむ)まで連れて行って(つ)くれたそうです。

きめ細(こま)やかなやり方(かた)で親切(しんせつ)に対応(たいおう)していただいたケースワーカー(けーすわーかー)さん(はじめ)を始め(はじ)、各駅(かくえき)の駅員(えきいん)の方々(かたがた)に心(こころ)から感謝(かんしゃ)したいと、ご本人(ごほんにん)から何度(なんど)も聞(き)かされました。私もこの多く(おほく)の方々(かたがた)の支援(れんけい)の連携(れんけい)に心(こころ)から感動(かんどう)しました。(高 / F)

きり絵



(きょうと ふざいじゅう りゅうけいひん さくひん)
(京都府在住・劉桂嬪(りゅうけいひん)さんの作品)

健康商談室/体检知识①

通过体检可以了解哪些事情

要想更明确地了解自己的健康状况，那么对检查项目的内容及数值进行了解，是极为重要的。

只是，体检得出的数值会因每个人的年龄、性别、得出数值的日期及季节等诸因素的不同而发生变动。因此无法规定出一个“标准值”（正常范围）。另外，体检方法也会因体检机构的不同而出现差异，因此各个机构所规定的标准数值并不一定完全相同。

以下所列各项体检的标准值，仅作为一个基准而供您参考。我们期望它能帮助您对您的健康进行自我管理。

1 尿检

● 尿糖

维持人体生命活动的能量，来源于葡萄糖。因此在人的血液中，总是含有一定数量的葡萄糖。这种葡萄糖被称为“血糖”。血糖在一种从胰脏分泌出来、被称为胰岛素的荷尔蒙的作用下进行分解，转换成能量。剩余部分则变成水和二氧化碳，被排出体外。

人体处于健康状态时，尿液中不会出现糖分，即使出现，也会被尿细管上皮细胞吸收，并将其送回血液之中；可是当人体出现异常情况，并且血糖数值超过一定限度时，大量的糖分就会通过肾脏渗入尿液当中。因此，对尿液中的糖分进行检测，以分析人体是否存在异常这种检查，就叫做尿糖检查（正常范围：-）

● 尿蛋白

在人体的血液中，总是含有一定数量的、维持生命所不可缺少的蛋白。其中一部分蛋白，通过肾脏的丝球体而过滤到尿液当中，但尿细管上皮细胞会将其吸收，并送回血液中。因此当肾功能处于正常状态时，即使出现尿蛋白，也是微量的。

可是当肾脏或输尿管等器官出现障碍时，大量的蛋白就会渗入尿液当中，从而形成蛋白尿。因此对尿液中的蛋白进行检查，就叫做尿蛋白检查。（正常范围：-±）

● 尿潜血

当作为尿液通道的肾脏、输尿管及膀胱等器官发生异常时，尿液中就会出现微量的红血

健康相談室/健診の知識①

こんな検査でこんなことがわかる

健康診断を効果的に生かすために、検査項目の内容や検査値についてよく知っておくことが大切です。

けれども、検査値においては個人の年齢や性別、判定する日や季節等によって変化するため、一概に基準値（正常値）を定めることはできません。また、検査機関によって検査方法が違い、必ずしも全ての検査機関が同一の基準値というわけではありません。

以下の各項目ごとの基準値は、一つの目安として参考にさせていただき、あなたの健康の維持のために役立ててください。

1 尿検査

● 尿糖

人間の生命活動のエネルギー源はブドウ糖で、血液の中には、常に一定のブドウ糖が含まれています。これを血糖といい、この血糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで分解されてエネルギーになり、残りは水と二酸化炭素となって体外に排泄されます。

健康体であれば、糖は尿中に出ることはなく、出たとしても尿細管で吸収されて血液中に戻りますが、からだに異常があって血糖値が一定限度をこえると、腎臓から多量の糖が尿にもれて出てきます。したがって、この尿の中の糖を測り、からだに異常があるかどうかを調べるのが尿糖の検査です。（基準値：-）

● 尿蛋白

血液中には、私たちが生きていくうえで欠かせない蛋白が、常に一定量含まれています。そしてその一部は、腎臓の糸球体でろ過されて尿の中に出てきますが、尿細管で吸収され血液中に戻ることになっていますから、腎臓の機能が正常なら、尿に蛋白が出るとしてもほんのわずかです。

ところが腎臓や尿管などに障害があると多量の蛋白がもれて、蛋白尿となります。こうした尿中の蛋白を調べるのが尿蛋白の検査です。（基準値：-±）

球。医学上称之为尿潜血。

当尿液中出现大量的红血球时，即使用肉眼也能通过红色的尿液判断出是尿血。可是红血球数量微少时，用肉眼就无法判断了。因此将试纸放入尿液当中，测试是否有潜血这种检查，就叫做尿潜血检查。（正常范围：－）

●尿胆原

当红血球衰老时，肝脏及脾脏就会对其进行破坏。此时，红血球中的血红蛋白便转换成胆红素这种胆汁所含有的色素，从而进入肠内，并且被肠内细菌分解，最终转换成尿胆原。

尿胆原的排弃机制为：大部分会与大便一道被排泄到体外，一小部分则被肠壁吸收并回到肝脏，之后进入肾脏及血液，最终与尿一起排泄出去。

可是，当肝功能出现障碍或红血球被破坏，进入血液当中而产生溶血现象时，尿液中的尿胆原便会增多。比如，有人说尿变浓时就表明肝不好，其实这是由于尿液中尿胆原增多而致。因此，对尿液中的尿胆原进行检查，主要是检查肝脏是否存在问题。（正常范围：±）



2 验血

(1) 肝功能

●GOT (IU/ℓ)

GOT 是一种能够敏感地反应肝功能异常的酶。它存在于人体各个内脏器官的细胞当中，尤其在心肌、肝脏、骨骼肌肉以及肾脏等内脏器官的细胞中，存在着更多的酶。因此，当这些内脏器官的细胞出现异常时，血清中的 GOT 就会立刻作出反应。所以，做 GOT 检查，有助于发现是否有肝功能障碍、心肌梗塞甚至红血球被过早破坏，进入血液当中而产生的溶血现象等疾病。（正常范围：7～40）

●GPT (IU/ℓ)

GPT 与 GOT 一样，也是一种能够敏感地反应肝功能异常的酶。它可生成氨基酸。同时 GPT 与 GOT 一样，也大量地存在于肝脏、肾脏、心肌以及骨骼肌肉等内脏器官的细胞当中。由于 GPT 能对肝脏细胞的异变及坏死做出敏感的反应，因此作 GPT 检查，有助于发现肝脏・胆道系统的疾病。（正常范围：3～49）

●尿潜血

尿の通り道となる腎臓や尿管、膀胱などの臓器に異常があると、尿の中にわずかに赤血球が混じってきます。これを尿潜血といいます。

赤血球が大量に出てくるときは、肉眼でも赤さがわかる血尿となりますが、わずかに出るときには判別できません。そこで尿の中に試験紙を入れ、潜血があるかどうかを調べるのが尿潜血検査です。（基準値：－）

●尿ウビリゲン

赤血球が古くなると、肝臓や脾臓で壊されますが、そのとき、赤血球の中のヘモグロビンはビリルビンという胆汁に含まれる色素に変えられ、腸内に排泄され、そこで腸内細菌に分解されてウビリゲンに変わります。

ウビリゲンは、大部分が便とともに排泄されますが、一部は腸壁から吸収されて肝臓に戻り、そこから腎臓や血液の中に入り、尿とともに排泄される仕組みになっています。

ところが、肝臓の障害や赤血球が壊れて溶血がおこると、尿の中のウビリゲンが多くなります。たとえば、肝臓が悪いと尿が濃くなる、といわれますが、それは尿中のウビリゲンが濃くなるからです。このように尿ウビリゲンの検査は主に肝臓障害を調べます。（基準値：±）

2 血液検査

(1) 肝機能

●GOT (IU/ℓ)

GOTとは、肝臓の異常に敏感に反応する酵素で、からだのいろいろな臓器の細胞の中にあり、とくに心筋、肝臓、骨格筋、腎臓などに多く存在しており、これらの臓器の細胞に異常がおこると、血清中の GOT にもすぐ変化が現われるので、検査は、肝臓障害や心筋梗塞、さらに血球がこわれて血液に溶けるといって溶血などを調べるのに役立ちます。（基準値：7～40）

●GPT (IU/ℓ)

GPTとは GOTと同様に、肝臓の異常に敏感に反応する酵素で、アミノ酸をつくります。この GPTは GOTとともに肝臓、腎臓、心筋、骨格筋などに多く含まれており、肝細胞の変性や壊死には敏感に反応しますから、GPT検査は肝臓・胆道系の病気の発見に役立ちます。（基準値：3～49）

●LDH (IU/ℓ)

LDHは、からだの中で糖がエネルギーに変わるときに働く酵素の一つで全身のあらゆる組織細胞の中に含まれています。とくに血清中の LDHは、

● LDH (IU/l)

LDH是在人体內将糖分转换成能量时发挥作用的酶之一。它存在于人体所有组织的细胞之中。特别是当人体出现恶性肿瘤、肝脏以及血液疾病时，血清中的LDH大多数会变得很高。因此作LDH检查，是为了对这些疾病进行确诊。(正常范围：200~460)

● ALP (IU/l)

ALP存在于人体的各个内脏器官当中。尤其是血清中的ALP，它主要是从肝脏、骨骼、骨盆以及小肠等组织当中流溢出来、经过肾脏而被排弃到胆汁中的。因此，ALP可以帮助我们了解胆汁从肝脏一直到十二指肠这个排弃路程中是否存在异常，同时，对把握骨骼的再生状态、肝功能及骨盆功能是否正常，也起着作用。(正常范围：80~260)

● γ -GTP (U/l)

γ -GTP与GOT和GPT一样，都是一种分解蛋白质的酶。它多存在于保持肝脏功能的毛细胆管、胆管上皮、肠上皮细胞等与酶的分泌和吸收有关联的部位。当酒精或药物等对肝脏有害的物质破坏了肝脏细胞的时候，还有结石或癌病等疾病导致胆管闭塞或内部堵塞时， γ -GTP就会进入血液中来，因此检查 γ -GTP有益于了解肝脏及胆道疾病，并且可以掌握酒精给肝脏造成了多大的危害。(正常范围：男 0~50，女 0~40)

● 总胆红素 (mg/d l)

胆红素，是红血球中的色素(血红蛋白)产生的一种色素。这一红血球即使十分健康也会出现老化现象，因此它总是一点点地被破坏。在这个过程中，红血球中的血红蛋白就会产生一种叫做胆红素的黄色色素，并进入血液中(间接胆红素)。由于这种胆红素不溶于水，因此无法排入尿中。但是此间胆红素会在肝脏中完成水溶性转换(直接胆红素)，并排入胆汁中。也就是说，总胆红素指的是上述(间接和直接)两种胆红素的总和。

因此，胆红素在流程中，如果什么地方发生了异常，那么血液中的胆红素就会大量增加而出现黄疸。所以检查血液中的总胆红素是做肝功能检查所必不可少的。(正常范围：1.2以下)

● ZTT (U)

这是一种对血清蛋白的性质所进行的检查，被称为硫酸锌浊度试验。主要是用来掌握血清蛋白凝固和浑浊的反应。这种方法很早就

悪性腫瘍、肝臓病、血液の病気などで検査値が高くなることが多いので、これらの病気のふるいわけに検査が行われます。(基準値：200~460)

● ALP (IU/l)

ALPは、からだのさまざまな臓器に含まれており、とくに血清中のALPは主として肝臓や骨、骨盤、小腸から流れ出したもので、腎臓を経て胆汁中に排泄されますから、肝臓から十二指腸に至る胆汁の流出経路に異常があるかどうかを知ることができるとともに、骨の新生状態や肝機能、骨盤の機能が正常かどうかわかります。(基準値：80~260)

● γ -GTP (IU/l)

γ -GTPは、GOT、GPTと同じで蛋白質を分解する酵素で、肝機能の中でも毛細血胆管、胆管上皮、腸上皮細胞などといった酵素の分泌と吸収に関連した部位に多く存在しています。肝臓に毒性のあるアルコールや薬剤などによって肝細胞をこわしたときや、結石、がんなどで胆管が閉まり内部が詰まったりすると血液中にでてきますので、肝臓や胆道の病気、アルコールによる肝臓障害を調べるのに役立ちます。(基準値：男 0~50、女 0~40)

● 総ビリルビン (mg/d l)

ビリルビンは、赤血球の中の色素(ヘモグロビン)からつくられる色素です。この赤血球は健康体であっても老化し、常に少しずつこわれています。その際、赤血球のヘモグロビンからビリルビンという黄色い色素が生じ、血液中に流れ出ます(間接ビリルビン)が、水に溶けないので尿には排泄されません。しかし、この間接ビリルビンは肝臓で水溶性(直接ビリルビン)に変化し、胆汁中に排泄されます。つまり総ビリルビンはこの二つを併せたものをいいます。

したがってビリルビンの経路のどこかに異常があると血液中にビリルビンが増えすぎて黄疸になりますから、血液中の総ビリルビンの測定は肝機能検査には欠かせないものとなっています。(基準値：1.2以下)

● ZTT (U)

血清中の蛋白質の性質を調べる検査で、硫酸亜鉛混濁試験とよばれ、血清中の蛋白質が固まったり濁ったりする反応を調べます。この検査は、古くから肝機能検査として行われてきており、現在でもふるいわけの目的で行われます。(基準値：2.0~12.0)

被用于肝功能检查。现在，对肝脏疾病进行确诊时仍然在使用。(正常范围：2.0～12.0)

● 总蛋白[TP](g/dl)

总蛋白检查就是对血清总蛋白进行检查。当肝功能或肾功能出现障碍，人体代谢发生异常时，血清蛋白的数值就会产生变动。因此测定血清蛋白数量、研究其变动轨迹，是为了把握和弄清病况。

附带说一下，血液中蛋白质数量呈现出增多的情况，医学上称之为高蛋白血症；反过来蛋白质数量呈现出减少的情况，就叫做低蛋白血症。一般地说，这两种血症都表明某个部位发生了病变。(正常范围：6.5～8.5)

● 血清白蛋白(g/dl)

血清白蛋白，是血清蛋白的主要组成成分，而只有肝脏才能合成血清白蛋白。因此，当肝脏出现障碍时，血液中的白蛋白就会明显减少。当然，通过对血清总蛋白进行测定，也能判断肝功能是否存在障碍，但是为了能够得出更精确的结论，需要做血清白蛋白检查。(正常范围：3.5～5.2)

● HBs 抗原・抗体

导致肝功能发生障碍的原因有酒精、甲型肝炎病毒(HA)以及乙型肝炎病毒(HB)等等。特别是乙肝病毒最为可怕，因为它会造成肝脏从急性肝炎、慢性肝炎走向肝硬化甚至发生癌变等，促使病情逐步恶化。因此作HBs抗原・抗体检查，目的在于掌握是否感染了乙肝病毒。(正常范围：-)

● Hbe 抗原

HBs抗原检查是当HBs抗原呈现出阳性时，针对乙肝病毒所做的更深一步的检查。由于合成病毒核的Hbe抗原其感染力极强，因此需要对它的抗原和抗体进行测定。这种检查主要用于核实治疗效果。(正常范围：-)

● HCV 抗体

HCV抗体检查，目的在于掌握血液中是否存在丙型肝炎的抗体。呈现阳性的丙型(慢性活动型)肝炎，其走向肝硬化、肝癌的可能性被视为高出乙肝。因此，HCV抗体检查是肝癌检查的必做项目。(正常范围：-)

【未完待续】

摘自《体检知识与自我管理》[(株)社会保険出版社发行]

● 総蛋白[TP](g/dl)

総蛋白検査とは血清総蛋白の検査です。肝機能障害や腎機能障害などで体内の代謝に異常が生じると、血清蛋白の値が変動しますので、その量を測定してその変動を検討し、病気の状態を明らかにしようとするものです。

ちなみに血液中の蛋白質の量が増えた状態を高蛋白血症といい、逆に減少した状態を低蛋白血症といっています。いずれもからだのどこかに病変がおきているとみるのが一般的です。(基準値：6.5～8.5)

● アルブミン(g/dl)

アルブミンは、主に血清中の蛋白を構成していますが、アルブミンは肝臓以外ではつくられません。そのため、肝臓そのものに障害があると、血液中のアルブミンは著しく減少します。もちろん、血清総蛋白の測定によってもこれらの障害を判定することはできますが、より適確な判定をするために検査が行われます。(基準値：3.5～5.2)

● H B s 抗原・抗体

肝臓障害の原因としてはアルコールやA型肝炎ウイルス(H A)、B型肝炎ウイルス(HB)などありますが、とくにB型肝炎ウイルスは、急性肝炎、慢性肝炎から肝硬変、さらに肝ガンへと病気を進行させるウイルスとして、恐れられています。このウイルスに感染しているかどうかを調べるのが、HBs抗原・抗体の検査です。(基準値：-)

● H B e 抗原

HBs抗原が陽性の場合に、B型肝炎ウイルスについて、さらにくわしく調べる検査です。ウイルスの核をつくっているHBe抗原は、感染力が強いため、その抗原と抗体を測定します。主に治療効果などの確認に用いられます。(基準値：-)

● H C V 抗体

HCV抗体検査は、C型の抗体が血液中にあるかどうかを調べます。陽性者でC型肝炎(活動型)は肝硬変、肝ガンに移行する確率がB型肝炎より高いとされており、検査は、肝ガンの発見に欠かせないものです。(基準値：-)

【次号に続く】

「健診の知識とセルフケア」[(株)社会保険出版社发行]より抜粋



“旬”之食材与烹饪④

最佳食用期为2～3月的食材

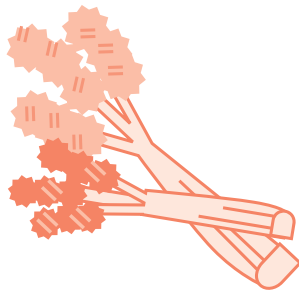
以下是最佳食用期为2～3月的食材：
〔蔬菜类〕油菜花、春季圆白菜、西兰花、小松菜、蓬蒿、茺菁、赤车使者、水芹
〔鱼类・贝类等〕公鱼、鲷鱼、蛤仔、蛤蜊、扇贝、裙带菜、

油菜花

日本的养生学中有“春来食苦”的说法。即开春时节，食用水芹等野菜，或者是食用油菜花之类带苦味的蔬菜，其苦味成分就会激活冬季里滞钝的人体细胞，并促使其将积蓄在体内的废旧物质排弃出去。

在本期里，我们打算给大家介绍“春天的使者”——油菜花的烹饪方法。

自古以来，人们栽培油菜花是为了榨取菜油，然而作为一种蔬菜，其开花前的花骨朵和叶梗，也时常被人们拿来食用。



油菜花的营养与功能

在油菜花所含有的营养成分当中，维生素C是最多的。即使将油菜花用开水焯，其维生素C的含量仍然是菠菜的3倍，韭菜的5倍。维生素C能强化白血球的作用，提高免疫功能。它还能防止黑色色素在皮肤表面沉积，并促进人体合成骨胶原。另外，油菜花还富含其它蔬菜很少有的蛋白质，因此食用时可享受到它的鲜美滋味。

为了不使油菜花所含有的营养成份遭到破坏，将油菜花快速地焯一下是最好的办法。焯过头的话，维生素C就会遭到破坏，

旬の食材と料理④

2～3月が旬の食材

2月～3月が旬の食材には、次のようなものがあります。

〔野菜〕菜の花、春キャベツ、ブロッコリー、小松菜、春菊、かぶ、水菜、セリ
〔魚介類など〕わかさぎ、いか、あさり、はまぐり、ほたて貝、わかめ

菜の花

日本の食養生の考え方に「春は苦味」という言葉があります。春にセリなどの山菜や菜の花のような苦味のある野菜を食べると、その苦味成分が冬の間に眠っていた身体を自覚めさせ、溜まっている老廃物を出す働きがあるといえます。

今回は、春の訪れを知らせてくれる「菜の花」を使った料理をご紹介します。

菜の花は古くから油を取るために栽培されてきましたが、開花直前のつぼみと茎葉は食材としてもよく使われます。

菜の花の栄養と効能

菜の花に含まれる栄養素にはビタミンCが多く、ゆでた場合でもほうれん草の約3倍、にらの5倍もあります。ビタミンCは白血球の働きを強め、病気への免疫力を高めます。皮膚へのメラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲンを作る働きを促進します。また、他の野菜には少ない蛋白質が多いので、うまみを感じることができます。

これらの栄養素を生かすためには、さっとゆでることが大切です。ゆで過ぎるとビタミンCが減少してしまいますし、せっかくのシ

而且也会失去生脆的口感。

油菜花的烹饪方法

《芥末拌菜花》

不妨尝尝作法简单的芥末拌菜花。相信您会喜欢上芥末的那股冲劲儿。在选购时，最好是挑选梗粗、硬实的骨朵、叶色碧绿的油菜花。

【原材料：2～3人份】

油菜花…1把（大约200克）

酱油…1～1.5大勺

海鲜汤汁…1～1.5大勺

芥末酱…1大勺

☆材料的估量标准：1大勺=15cc

【烹饪方法】

- 1 将油菜花（花梗朝下）放入加进少许食盐的开水中，快速地焯一下。
- 2 将焯好的油菜花过冷水，然后轻轻地将水挤干，切成3～4厘米长的段。
- 3 将切好的油菜花放进搅拌均匀的调料里，然后迅速拌匀即可。

《其它菜式》

除了油菜花以外，在2～3月，蛤仔和蛤蜊也将进入其最佳食用期。用油菜花和贝类做成的清汤，也是不错的。不过我们更想向您推荐用贝类和油菜来蒸制的菜肴。做法是：将贝类放入蒸笼里蒸至贝壳打开（途中放入油菜花）；用芝麻油炒切好的大蒜和葱花，然后放入酱油·水·辣椒，待煮干后浇到蒸好的贝类菜花上即可。作为晚餐的美味菜肴之一，请您尝尝看！（R）



やきつとした歯ざわりもなくなってしまいます。

菜の花を使った料理

《菜の花の辛子和え》

シンプルな辛子和えで菜の花を味わいましょう。辛子の刺激が気に入っていただけると思います。菜の花は茎が太く、つぼみが固くしまっていて鮮やかな緑の葉のものを選びましょう。

【材料：2～3人分】

菜の花…1把（約200g）

醤油…大さじ1～1.5

だし汁…大さじ1～1.5

練り辛子…大さじ1

☆材料の分量の基準：大さじ1=15cc

【作り方】

- 1 塩少々を加えた熱湯で菜の花の茎の方から入れ、さっとゆでる。
- 2 冷水にさらし、水気を軽くしぼり、3～4センチに切る。
- 3 全ての調味料を混ぜ合わせ、菜の花を加えて手早く和える。

《その他の料理》

菜の花の他にも、2～3月はあさりやまぐりが旬を迎えます。菜の花と貝類を使ったお吸い物もおいしいですが、お勧めは貝と菜の花の蒸しものです。作り方は貝が口が開くまで蒸し器で（途中で菜の花を入れて）蒸し、刻んだんにくとねぎを胡麻油で炒めてから、醤油・水・唐辛子を加えて煮詰めたタレをかけていただきます。夕飯の一品として、ぜひお試しください！（R）

◆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。

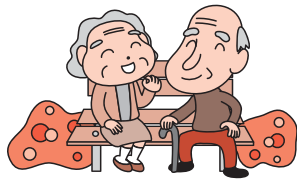
◆日语学习咨询电话 03-5807-3178

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」

这是2007年(平成19年)发行的第一期《天天好日》。从今年起一月号的《天天好日》被取消了,因此这个新年致词,让我感到实在是有点儿“话不逢时”。然而今年的春节是2月18日,况且在中国可以说“春节不来,新年不到”。中国国务院发表的消息显示,今年春节长假,将从18日一直到24日的整整一个星期。所以,在此,我想向各位遗华孤儿以及《天天好日》的读者,致以诚挚的新年问候!▼只是,想必有人忘了日本从今年起,将一些节假日作了修改。两年前的2005年5月13日,国会通过了修改节日的法案,将4月29日改成了“昭和の日”,将5月4日定为“みどりの日”。▼“昭和の日”的法律记载为,“经过激荡的年代,回顾实现了振兴的昭和岁月,展望国家的未来”。我情不自禁地由衷期望每一位在日中两个国度的夹缝中,度过昭和的那些激荡岁月的遗华孤儿,能拥有一个充满希望的美好一年。(K)



「編集後記」

2007年を迎えて最初の「天天好日」が今号である。昨年までの1月号はなくなつたため、今ここで新年のご挨拶をするのは、いかにも間が悪い感じがする。しかしながら、今年の旧正月は2月18日であり、中国では「春節」として新年を祝うのが当然のこと、中国国务院の発表によれば今年、18日から24日までの1週間が休日となる。だから、中国帰国者の皆さんを始めとする本誌読者に対しては、自信を持ってここで改めて「謹賀新年」と言いたい。▼ところで、日本の祝日が今年から変わることをお忘れになっている方はいないだろうか。4月29日が「昭和の日」となり、「みどりの日」が5月4日に変更される改正祝日法が国会で成立したのは、2年前の2005年5月13日のことである。▼「昭和の日」とは「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」と、この法律に記されている。この激動の昭和の日を、二つの国の狭間で生き抜いてきた中国帰国者の皆さんにとって、今年が希望に満ちた、より良い年となることを願って止まない。(K)

『天天好日』第32号 2007年2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