



にゅーすのことば
 ニュースのことば
 新闻话语

据说时下人们经常谈论的话题 — “新型流感”，将会横空出世，并且在短时间内迅速蔓延到整个世界。那么，新型流感会怎样生成，同时又怎么会让世人这般谈之色变呢？另外，人类是否有能力采取措施来预防新型流感呢？

1. 感冒与流感二者间的区别

首先，让我们来看看感冒与普通流感之间的区别。

(接下页)

しんがたいんふるえんざ
 新型インフルエンザ
 新型流感

いま話題の「新型インフルエンザ」は、ある日突然出現し、短期間に世界を席卷するだろうといわれている。新型インフルエンザは、どのようにして生まれ、何故これほど人々に恐れられているのだろうか。また、私たちにできる予防策はあるのだろうか。

1. 風邪とインフルエンザの違い

まず、風邪と一般的インフルエンザの違いをおさらいしよう。

(次頁に続く)

目 录

| | |
|-------|--|
| 1~6 | 新闻话语《新型流感》 |
| 7 | 新闻摘要（10月21日~ 12月20日） |
| 8~9 | 考取一个资格⑦厨师/食品卫生负责人 |
| 10~13 | 生活信息《您的住处附近有鲜鱼店吗？》 |
| 14~15 | 健康商谈室《简单易行的应激反应消除法⑧》 花草茶与芳香疗法 |
| 16~17 | 从零开始的电脑用语知识⑤《显示器》 |
| 18~21 | 体育⑧《排球》 |
| 22~24 | 【来自定着促进中心的通知】 — 中国帰国者定着促进中心 “远距离学习课程”推荐的文章 — |
| 25~27 | 日本の家常菜⑥《蔬菜豆腐汤、萝卜叶小鱼饭》 |
| 28 | 订正 |
| 28 | 编后记 |

目 次

| |
|-----------------------------|
| ニュースのことば「新型インフルエンザ」 |
| ニュース記事から（10月21日~ 12月20日） |
| 資格を取ろう⑦調理師/食品衛生責任者 |
| 生活情報「近所に魚屋さんがありますか？」 |
| 健康相談室「気軽にできるストレス解消法⑧」 |
| ハーブティとアロマセラピー |
| 一からのパソコン用語知識⑤「ディスプレイ」 |
| スポーツ⑧「バレーボール」 |
| 【定着促進センターからのお知らせ】 |
| — 中国帰国者定着促進センター「遠隔学習課程」から — |
| 日本の家庭料理⑥ |
| 「けんちん汁と大根の葉とじゃこのごはん」 |
| 訂正 |
| 編集後記 |

| | 感冒 風邪 | 流感 インフルエンザ |
|--------------------------|---|---|
| 是引发其它疾病的元凶 病気を引き起こす原因 | 主要是感冒病毒（病毒是比细菌还要小的病原体） 主に風邪ウイルス（ウイルスは細菌より小さい病原体） | 流感病毒 インフルエンザウイルス |
| 症状 症状 | 咳嗽、流鼻涕、发热，有时会伴随轻微的肠胃障碍 咳、鼻水、熱、 時には軽度の胃腸障害 | （除了咳嗽、流鼻涕以外）出现肌肉疼痛、关节疼痛以及头疼等全身症状，并伴随 38 度以上的高烧 （咳、鼻水以外に）筋肉痛、関節痛、頭痛などの全身症状と 38 度以上の高熱 |

也就是说，当出现早期症状的同时，已经伴有 38 度以上的热度并且全身疼痛的话，那么最好是认为自己可能得了流感。流感与感冒不同，药店里买来的药基本上不管用。可要是置之不理的话，就有可能因为发高烧而导致脱水，有的人还会因此而引发肾功能衰竭。年势高的人有并发肺炎的隐患。不过，新型抗流感药品已经开发上市，据说只要在出现流感症状后的四十八小时内服用，也许能控制流感（需要医生开处方）。最近，通过打预防针（从流感病原体中培养制成的疫苗，最好在每年十一月间接种）来预防流感的方法广为普及，打预防针可以有以下好处：即使得了流感，也不会出现流感症状；或是将症状控制在比较轻微的程度之内。

2. 新型流感的生成机制

目前，新型流感的产生，是最令全世界恐惧的事情。本来只存在于动物（特别是鸟类）体内的流感病毒，因突然变异而进入、感染人体，最终通过基因变异造成人人之间的迅速扩散和传染。罹患如此这般生成的人流感并引发

つまり、発症後早い段階から 38 度以上の高熱と全身の痛みがあれば、インフルエンザを疑ったほうがいい。インフルエンザは風邪と違い、市販の薬だけではなかなか治らない。ほっておくと高熱で脱水症状が起こり、腎不全につながるケースもあるという。高齢者の場合肺炎も心配だ。しかし、薬が開発されており、発症後 48 時間以内に服用すれば効果が期待できると聞く。（医師の処方箋が必要）。最近ではインフルエンザワクチン（病原体から作る予防注射、毎年 11 月頃の接種が望ましい）も普及し、感染しても発症を防ぐ、あるいは発症しても症状が軽く済むといった効果が期待できる。

2. 新型インフルエンザ発生のメカニズム

目下、世界中で危惧されているのが、新たなインフルエンザの出現だ。本来は動物（特に鳥類）の病気であるインフルエンザウイルスが、偶発的に人に感染し、やがて人から人へと効率よく感染できるように変化して誕生した人型インフ

的疾病，就是所谓的“新型流感”。据报告显示，近年在亚洲等地区出现的高致病性“禽流感（H5N1 型）”，有多例就是由鸡传染给人的。所幸的是，目前新型流感病毒已经生成这一传闻已被科学界否定，然而“那一天”即将来临，似乎已是不争的事实。

3. 如果出现了新型流感

新型流感病毒对于我们人类来说，是一种完全未知的病毒，所以没有一个人具有免疫力（若感染过一次，就会在体内生成抗体，从而不容易再次感染）。因此，新型流感恐怕会在人与人之间迅速扩散、传染开来。新型流感将伴随怎样的症状尚不得而知，但是从感染了禽流感的人所出现的症状来看，除了通常的流感症状以外，还会出现腹泻、呕吐、腹痛、胸口痛，甚至有时鼻子和牙龈还会出血。病情若是发展下去，还将导致呼吸困难和全身多种器官的功能衰竭。由于新型流感还处于没有正式生成的阶段，因此无法研制开发可以说是确实有效的抗新型流感疫苗或药品（据报道，最近日本正在研发新型药）。从以往的例子来看，发生于 1918 年～1919 年的西班牙流感（正式名称为西班牙型流行性感胃）在全球爆发的时候，据说曾经造成世界上 25～30% 的人口感染，并导致 400 万人因此丧生。

让我们来想象一下“如果海外发生了新型流感”这样一件事情。试想，当今世界与九十年前已经大相径庭，据说西班牙流感只用了 11 个月的时间就蔓延到了全世界，而现在飞机等高速运输机能十分发达，我们与海外的往来也非常密切。同时城区人口的增长幅度也大大超出了乡村。因此，新型流感有可能只需要 1～2 个星期这样短暂的时间，便造成全球性

ルエンザウイルスに感染して起こる病気が「新型インフルエンザ」だ。近年、アジア等で致死率の高い「鳥インフルエンザ（H5N1 型）」が、鳥から人へ感染した事例が数多く報告されている。幸い現時点で、新型インフルエンザウイルスの誕生は否定されているが、「その日」が確実に近づいていることは間違いないようだ。

3. 新型インフルエンザが発生したら

人類にとって未知のウイルスなので、誰も免疫（一度かかった病気なら、体内に抗体が生まれ、以後発病しにくくなること）をもっていない。したがって、人から人へ簡単に感染すると心配されている。症状も不明だが、鳥インフルエンザ（H5N1 型）に感染した人の例では、通常のインフルエンザに特有な症状に加え、下痢や嘔吐、腹痛、胸痛、さらに鼻や歯茎から出血する場合がある。進行すれば呼吸困難や多臓器不全が起きる。まだ発生していない段階なので、確実に効果があるといえるワクチンも薬もない。（最近、新薬が日本で研究開発中と報道された。）過去の例として 1918 年～1919 年に、スペイン風邪（正式名称はスペイン・インフルエンザ）が世界中で大流行した時は、世界人口の 25～30% が罹患し、400 万人が死亡したといわれる。

「もしも、海外で新型インフルエンザが発生したら」と考えてみよう。世界は 90 年前と大きく様変わりした。スペイン風邪は約 11 ヶ月で世界中に広がったというが、現在は飛行機など高速輸送機関が発達し、海外との往来が頻繁だ。都市部の人口も比較にならないほど増えた。1～2 週間という短期間に世界的な大流行（パンデミック）

扩散和蔓延（大流行病）。

有这样一个模拟演示。一位在国外感染了新型流感的父亲，发着 38 度的烧，却通过了成田机场的检疫站并回到家中，第二天强忍着不适出勤上班。他在回到日本的当天便将流感传染给了家人，第二天病毒又在挤满出勤乘客的电车中扩散。同时其孩子去小学、其妻子则去购物，使病毒更为广泛地扩散开来。那位父亲的高烧达到了 40 度，所以前去医院看病，然而途中又与医院以及其他各种各样的人员发生接触。其实假使成田机场的检疫工作实施强化，可是由于流感在感染后不会立刻发病，而是要潜伏 2~3 天才会出现症状，因此感染了流感的人，在完全无意识的情况下通过成田机场检疫站这种可能性，也是无法排除的。一传十、十传百，人与人之间就这样通过各种各样的接触扩散、感染病毒，因此，新型流感一旦登陆日本，据推算最遭将会造成两千万人感染、六十四万人丧命这样的后果。同时，由于众多的在职人员因感染流感而卧床不起，因此医院、消防、治安管理、食品制造・销售等支撑我们日常生活的底座，都将有可能出现功能不全的情况。

4. 我们能够做些什么

如若发生了新型流感，其疫苗的研发，据估计至少也需要半年时间。因此可想而知，如何在初始阶段防止其扩散和蔓延，有着多么的关键。国家以及地方政府，已经开始着手制定数项对策。其中储备用于治疗普通流感的抗流感新药 一达菲（指望此药在治疗新型流感上，也有着一定的效果），就是其中之一。

另外，作为个人而应当采取的预防措施有以下几点：

く) を引き起こす可能性があるのだ。

あるシミュレーションがある。海外で感染した一人の父親が、38 度位の熱があるのに、成田空港の検疫を通過して帰宅、翌日無理を押し会社に出勤した。帰国当日に家族に感染し、翌朝満員の通勤列車内で感染が広がる。子供は小学校に、母親はスーパーに行つて感染が広がる。父親は熱が 40 度まで上がって病院に行くが、その途中でや病院内で多くの人に接触する。仮に成田空港の検疫が厳しくなっても、インフルエンザは感染後すぐ発症するのではなく、2~3 日経ってから発症するため、感染したことに気づかないまま成田の検疫を通過する可能性も否定できない。一人が数十人に、数十人がそれぞれまた感染者を増やすので、一旦日本に上陸すれば、最悪の場合、2000 万人が発症し、64 万人が死亡するという推計もある。また、多くの就労者が病床に伏す結果、消防、治安維持、食品の製造・販売等という生活基盤にも支障が出ると懸念されている。

4. 私たちにできること

新型インフルエンザ発生後、ワクチンの開発には、少なくとも半年かかるという。いかに初期段階での感染拡大防止が重要かわかる。国や地方自治体では、いくつか対策に着手している。一般のインフルエンザ治療に使われている抗インフルエンザ薬タミフル（新型ウイルスに対しても一定の効果期待されている）の備蓄開始もその一つだ。

また、個人レベルでやるべき防止策として、次の点が挙げられている。

1. 国内外の新型インフルエンザの発生

1. 平时要多关注国内外新型流感的发生情况，并留心其预防办法等有关信息。
2. 在外务省发表出国信息(传染病危险信息)之后，要尽可能避免前往有病患出现的国家和地区。
3. 怀疑自己得了新型流感的话，千万不要急急忙忙地往医院跑，而是要首先与保健站取得联系，之后再前往由保健站所指定的医疗机构接受诊疗。
4. 留意自身以及家人的健康状况，努力做到在日常生活中提高各自的免疫力。
5. 培养含漱以及洗手的习惯。
6. 遵守下述“咳嗽礼仪”：
咳嗽的时候，务必戴上口罩。

据说医疗机构所使用的、穿透性低的哗叽口罩较为理想；市面上出售的防病毒口罩，在预防病毒扩散上，也能起到一定的作用。

※从预防学的角度来看，当新型流感发生时，光靠戴口罩是无法完全预防的。由于存在着通过眼粘膜感染的可能性，因此还有必要配戴护目镜（将眼睛四周严密盖住的眼镜）。口罩原则上外出一次换一个，用过的口罩需要装进塑料袋中封好之后再扔掉；护目镜和穿过的衣物则需要消毒。

猛然打喷嚏或咳嗽时，要用面巾纸捂住嘴和鼻子，侧过脸去，并与其他人拉开一米以上的距离。

捂过嘴或鼻子、还有擤过鼻涕后，要立刻洗手。

· 包有鼻涕及咳痰的面纸，要立刻扔进有盖子的垃圾箱内。

7. 新型流感发生后，要尽可能不参加大规模的集会、也不前往娱乐设施等聚集着非特定多

じょうきょう りゆういじこう
状 況、予防のための 留意事項等の
じょうほう ちゅうい ほう
情 報に注意を払う。

2. がいむしょう とこう
外務省が渡航情報（感染症危険情報
等）を ほうびょう あと かんじゃ ち
を 発表した後は、患者発生国・地
いき き
域への渡航をできるだけ避ける。
3. 新型インフルエンザが 疑 われる場合、
あわ か こ きんもつ ま
慌てて病院に駆け込むのは禁物だ。先
ず ぼけんじょ れんらく
保健所に連絡し、保健所が指定する
いりょう きかん じゆしん
医療機関を受診する。
4. じぶん けんこうじょうたい りゆうい ふ
自分や家族の健康状態に留意し、普
段から だん めんえきりよく たか とりよく
免疫力を高める努力をす
る。
5. てあら しゅうかんてき おこな
うがい、手洗いを習慣的に行う。
6. つぎ かん えちけつと
次のような「咳に関するエチケット」
を まも
守る。

・ 咳が出る場合は、かなら ますく ちゃくよう
必ずマスクを着用す
る。

マスクは、医療現場で使用される透過性
の低いサージカルマスクが理想だが、市販
されているウイルス対応マスクでも、ウイル
スの かくさん ていど
拡散をある程度防ぐことができる
という。

※感染予防の点からいえば、新型インフル
エンザが発生した場合、マスクで完全にウ
イルスを防げるわけではない。目の粘膜か
ら感染する可能性もあるので、さらにゴー
グル（目の周りをすっぽりと覆うメガネ）を
着用する必要がある。マスクは外出毎の
つか す げんそく ひにーるぶくろ みつぺい
使い捨てが原則で、ビニール袋に密閉し
て ばいき いるい しょう
廃棄し、ゴーグルや着用した衣類は消
毒する。

・ とっさに咳、くしゃみをする時は、ティッ
シュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔
をそむけて 1 m 以上離れる。

・ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手

数人群的地方。同样，没有十万火急的事情，最好不要出门。

另外，如同防震灾一样，建议您最好是在平时就储备好最低限度（两个星期左右）的食品以及生活必需品等物品。

今后，与新型流感相关的重要信息势必通过新闻的形式来通知和传播，但同时，也需要小心那些谣传或错误报道。下面的网站具有很高的可信性，并且随时提供最新信息，因此有条件的人，不妨浏览参考。

厚生劳动省开设的网页
<http://www.mhlw.go.jp/> (将“新型インフルエンザ”输入首页右上角进行检索)

外务省开设的海外安全网页
<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

此外，各都道府县及市区村町政府和保健站，都分别掌握着各个地区的相关信息。因此通过支援商谈员，应该可以获得您所在地的有关流感信息。

现在，时代要求我们每一个人都能够冷静而妥当地采取行动。特别是那些有事前往国外的人员，新型流感发生时自然不必说，在还没有发生的现在，最好能够做到万分小心和万全防备。这样才能保护自己和家人、乃至众多人的生命财产和健康。(H)



は直ちに^{ただ}洗^{あら}う。

・鼻水、痰などを^{たん}含^{ひく}んだティッシュは、すぐに蓋付きの^{ふたつ}廃棄物箱^{はいきぶつばこ}に捨てる

7. 発生後は、大規模集^{たいきほしゅうかい}会^{かい}や興行^{こうぎょう}施設^{しせつ}など不特定多数^{ふとくていたすう}の人が集まる場所^{ばしょ}への外出^{じしゅく}は自粛^{じしゅく}する。

同様に、不要不急^{どうようふようふきゅう}の外出も自粛^{じしゅく}する。

また、地震災害時^{じしんさいがいじ}のように普段^{さいてい}から最低限^{さいていげん}（2週間程度）の食料品^{しょくりょうひん}・生活必需品^{せいかつひんじゅ}品等を備蓄^{ひんたく}しておくことが推奨^{すいしょう}されている。

今後、新型インフルエンザ^{こんご}関連^{かんれん}の重要^{じゅうよう}情報はニュース等で流^{なが}されるだろうが、一方^{いっ}で、デマや誤報^{ごほう}には注意^{ちゅうい}が必要^{きつ}だ。次のサイト^{つぎ}は信頼性^{しんらいせい}があり、いつでも最新情報^{さいしん}が提供^{ていきょう}されるので、条件^{じょうけん}のある人は利用^{りよう}するとよい。

厚生労働省^{こうせいろうどう}ホームページ^{ほーむぺーじ}
<http://www.mhlw.go.jp/> (トップ頁^{とっぷ}から「新型インフルエンザ」^{けんさく}で検索)

外務省海外安全^{あんぜん}ホームページ^{ホームページ}
<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

さらに居住^{きょじゅう}地域の情報^{じょうほう}は、都道府県^{とどうふけん}や市区町村^{しくちやうそん}の役所^{やくしょ}、保健所^{ほけんじょ}などが把握^{はあく}している。支援相談員^{しえんそうだんいん}さんを通じて^{つう}情報^{じょうほう}を得ることもできるはずだ。

いま、私たち一人一人^{てきせつ}に適切^{れいせい}で冷静^{れいせい}な行動^{こうどう}が求め^{もと}られている。特に海外^{とく}に行く^い機会^{きかい}のある人は新型インフルエンザ^{けんさく}が発生^{はっせい}した場合^{ばい}はもちろん、発生前^{はっせいぜん}の現在^{げんざい}も、細心^{さいしん}の注意^{ちゅうい}と準備^{じゅんび}を怠^{おこた}らないようにしたい。自分^{じぶん}や家族^{けんぞう}、そして多く^{いのち}の人の命^{いのち}と健康^{けんこう}を守る^{まも}るために。(H)

新闻摘要



(10月21日～12月20日)

11月18日(星期二)

17日、三名今年度新被认定的遗华孤儿、为寻找亲人而暂时回国，并在厚生劳动省举行了记者招待会。三人预定在日本停留至28日，其间秦永珍女士还将于19日与被认为可能是其亲属、现居住在北海道的三名女性实施会面调查。

11月20日(星期四)

厚生劳动省于19日宣布，经过调查，为寻找亲人而暂时回国的遗华孤儿秦永珍女士，就是出生在山形县的高桥定子本人。此前一名居住在北海道的女性声称秦永珍女士有可能是自己的表姐妹，经过会面调查，彼此有关家庭成员等方面的记忆相互吻合，秦女士的身份因此判明。

11月28日(星期五)

暂时回国的遗华孤儿一行三人，结束了其短期滞留，于28日上午飞离成田机场前往中国。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此，并非为政府正式公布之内容，其中一部分还包含媒体的观察消息，敬请注意。

ニュース記事から

(10月21日～12月20日)

11月18日(火)

今年度新たに中国残留孤児と認定された3人が17日、肉親捜しのため一時帰国し、厚生労働省で記者会見した。この3人は、今月28日まで日本に滞在予定で、このうち秦永珍さんは、親族の可能性がある北海道在住の女性3人と、19日に対面調査を実施することが決まっている。

11月20日(木)

厚生労働省は19日、肉親捜しのため一時帰国している中国残留孤児の秦永珍さんが、山形県出身の高橋定子さんと判明したと発表した。いとはないかと名乗り出た北海道在住の女性と対面調査した結果、家族構成などの記憶が一致し、肉親と確認された。

11月28日(金)

一時帰国していた中国残留孤児3人は滞在日程を終え、28日午前、成田空港から中国に向けて離日した。

① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

考取一个资格⑦厨师/食品卫生负责人

厨师的工作内容

日本有着众多的饭馆和餐厅。在这样的餐饮服务行业里，承担着向人们提供餐食这一重要任务的，正是厨师。厨师的工作不光是制作餐食，作为一名厨师，除了需要掌握一定的烹饪技术以外，还需要具备预防食物中毒等卫生管理、以及营养学方面的知识。当然即使没有厨师执照也同样可以从事烹饪方面的工作，但是持有厨师执照的话，则被认为在烹饪方面达到了一定的水平，并且在就职・转行时，也会有一定的帮助。

怎样才能成为一名厨师

要成为一名厨师，就需要取得厨师执照。而获得执照有以下两种方法：①在厚生劳动大臣所指定的培训学校学习、②通过考试获得执照。

① 通过厚生劳动大臣所指定的培训学校拿执照

如果选择在厚生劳动大臣所指定的培训学校拿执照，那么若是白天课的话，需要经过一年的学习；若是晚间课的话，则需要经过一年半以上的学习之后，才能取得厨师执照。这种方法无需再接受国家考试。只要毕业，就可以拿到由都道府县知事所颁发的厨师资格证书（执照）。

② 通过考试拿执照

具有中学学历的人，若是在餐饮店做过两年以上的实际性烹饪工作（助手或学徒：具有每周工作四天以上、每天工作六个小时以上、共计两年的实际操作经验。雇用形态无论短工时或钟点工均可）之后，并通过了由都道府县知事所实施的厨师职业资格考试，就可以拿到厨师资格证书（执照）。

厨师职业资格考试

資格を取ろう⑦

ちょうり し しょくひんえいせいせきにしや
調理師/食品衛生責任者

調理師の仕事

日本には多くの料理店やレストランがあります。調理師はそうした外食産業で料理を提供する役割を担います。調理師は料理をただ作っているだけではなく、調理の技術の他にも、食中毒などを防ぐ衛生管理の知識や栄養学などの知識を持っていることが求められます。調理師免許がなくても調理の仕事に携わることはできますが、調理師免許があれば調理に関して一定のレベルを満たしているものとして認められ、就職・転職にも有利になるでしょう。

調理師になるには

調理師になるには、調理師免許を取得しなくてはなりません。それには、①厚生労働大臣指定の養成所で学ぶ方法と、②試験で資格を取得する方法があります。

① 厚生労働大臣指定の養成所で学ぶ方法

厚生労働大臣が指定する養成所で、昼間なら1年、夜間なら1年半以上の過程を学び、調理師免許を取得する方法です。国家試験の受験は必要ありません。卒業すれば、都道府県知事より調理師の資格（免許）が与えられます。

② 試験で資格を取得する方法

中学校を卒業しているものが、2年以上飲食店などで調理の実務（助手や見習い：週4日以上、1日6時間以上で2年間の勤務実績、雇用形態はパートでもアルバイトでも可）を経験した後、都道府県知事が行う調理師試験に合格すると、調理師の資格（免許）が与えられます。

調理師免許試験

厨师职业资格考试分别由各都道府县主持实施，通过这项考试，就可以拿到国家承认的厨师职业资格。

厨师职业资格考试的科目分为：卫生法规、食品文化概论、营养学、公共卫生学、食品学以及食品卫生学、烹饪理论这七个领域。如果决定通过厨师职业资格考试来获得厨师执照的话，那么最好是利用厨师备考讲习会或函授教育等制度，经过扎实的学习准备之后再去应考。另外由于考试分别由各都道府县主持实施，因此，考试内容虽然各不相同，但考试范围都是一致的。

有关考试日程、考场以及考试费用等具体事宜，因各都道府县的不同而不尽相同，因此敬请咨询各都道府县厅之负责部门。

食品卫生负责人

意欲自己开餐饮店，按规定需要持有“食品卫生负责人”的资格。已经持有厨师执照的话，那么自然也就拥有“食品卫生负责人”的资格。不过没有厨师执照的人，只要参加、听取食品卫生负责人讲习会，就可以获得这一资格。

讲习内容分为：卫生法规、公共卫生学以及食品卫生学（包括考试）三个领域，经过为时一天、共计六个小时的学习，就可以取得食品卫生负责人的资格。同时，对参加听讲的人员，没有经验、学历、住址等限制，但年龄必须在 17 岁以上（原则上禁止高中生听讲）。

有关听讲要点、日程、地点等具体事宜，敬请浏览“食品卫生负责人培训讲习会”开设的网页。

http://www.toshoku.or.jp/shikaku/training_a.html (T)

調理師免許試験は都道府県ごとに実施されており、この試験に合格すれば、調理師の国家資格が与えられます。

試験科目は、衛生法規、食文化概論、栄養学、公衆衛生学、食品学、食品衛生学、調理理論の 7 つです。試験で免許をとろうとする場合には、調理師試験準備講習会や通信教育などを利用して、しっかりと学習してから試験に臨むとよいでしょう。実施は都道府県ごとになるため試験問題自体は様々ですが、出題範囲は共通です。

試験の日程、場所、受験にかかる費用などは各都道府県によって異なるため、詳しくは各都道府県庁の担当部署へお問い合わせください。

食品衛生責任者

自分で飲食店を開きたいといった場合には、「食品衛生責任者」という資格が必要となります。調理師免許等を取得すればこの資格はついてきますが、調理師免許を取らなくても、食品衛生責任者養成講習会を受講すればこの資格を取得することができます。

講習内容は、衛生法規、公衆衛生学、食品衛生学（テスト含む）で、1日計6時間の講習で食品衛生責任者の資格が取得できます。受講に際して、経験・学歴・住所地等は問いませんが、受講の年齢は17才以上（原則として高校生不可）に限られています。

受講要領・日程・場所など、詳しくは「食品衛生責任者養成講習会」のサイトをご覧ください。

http://www.toshoku.or.jp/shikaku/training_a.html (T)

生活信息

《您的住处附近有鲜鱼店吗？》

在超市等地方出售的鱼肉块，是为繁忙的人们省时省工的一个宝贝。您是否有过这样的经历呢：偶尔路过某家鲜鱼店，看到店内那一排排美味的鲜鱼，却由于对鲜鱼店比较生疏因此有些畏缩，以至最终过门而不入呢？况且鲜鱼店不同于超市，那里所卖的鲜鱼大都是整条整条的，即使意欲买回来，可是一想到要自己处理，就不由得敬而远之了。可是，您知道吗？只要简单地请求对方，鲜鱼店的人往往会很乐意地帮你收拾鲜鱼，并且无需付费。

在此，我们就为您介绍如何请鲜鱼店的人为您处理买好的鱼，同时也简单地说一说自行收拾鱼的程序和要点。

试着自己说说看

在鲜鱼店里看到了似乎很新鲜的鱼，而且十分便宜！但是又怕自己收拾不好……这样的時候，不妨请鲜鱼店的人帮帮忙。一开始或许会有点紧张，可是鲜鱼店的人往往会出乎你的意料，高高兴兴地答应你呢。

首先比较重要的一点，就是你想用那条鱼做什么菜。因为做的方法不同，收拾出来的鱼也会不尽相同。要是不知道怎么请对方收拾鱼，那么就说出“刺身で食べます”、或是“煮魚にします”等具体菜名。对方在鲜鱼方面是职业高手，所以对各种菜肴自然也了若指掌。当然，要是能说出将鱼收拾成什么样子，那就更好了。要想说出具体将鱼收拾成什么样子，那么首先对剖法有一个大致的了解会比较有帮助。鱿鱼及虾等海鲜有着各自不同的剖法，

生活情報

「近所に魚屋さんはありますか？」

スーパーで売っている切り身の魚は、忙しい時など手間が省けて重宝なものです。たまたま通った魚屋さんの店先に美味しそうな魚が並んでいても、慣れていないとなんとなく気後れしてしまい、つい素通りなんてこともあるのでは？それに魚屋さんの魚は、スーパーと違い一尾のままで売られているものが多くあります。買ったとしても自分でおろすことを考えるとつい敬遠してしまいます。しかし、魚屋さんでは、頼めば気軽にお願いしてもらえます。お金も掛かりません。

そこで、魚屋さんで買った魚をおろしてもらうときの頼み方を紹介しながら、自分でおろすときの手順とポイントも簡単に紹介していきます。

頼んでみましょう

魚屋さんで新鮮そうな魚を見つけました。しかも安い！でも、自分でおろすのは自信がないし…なんてときには、とりあえず魚屋さんにお願ひしてみましょう。最初は緊張するかもしれませんが、魚さんは案外気さくに応じてくれます。

まず大切なのは、その魚で自分はどんな料理を作りたいかということです。作る料理によっておろし方も違ってきます。もし、頼み方に困ったら、「刺身で食べます」とか「煮魚にします」などと具体的な料理名を伝えることです。相手は魚のプロ、料理のことともよく知っているので間違いありません。

我们打算在此为您介绍最为基本的、竹荚鱼以及青花鱼的剖法。

●**把鱼切成三片**・・・乃最为基本的剖鱼法。指的是将一条整鱼分成骨头、以及各为一半的鱼身共三个部分。把用此种方式剖出来的鱼当作生鱼片来吃自然不用说，同时它也适用于大多数的烹饪。不过，根据鲜鱼种类的不同（竹荚鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等），有一些鱼不适合于用来烤着吃。

●**把鱼切成两片**・・・指的是将一条整鱼分成带着骨头的一半、以及不带骨头的另一半共两个部分。主要适合于烤鱼或炖鱼。

●**只做初步处理**・・・指刮鱼鳞、去鳃、剔肚肠。※请鲜鱼店的人帮忙处理时，最好是具体说明“ウロコを取って”或“エラとワタも取って”。

这种剖法与把鱼切成两片一样，适合于烤鱼或炖鱼。根据鲜鱼种类的不同，有的还适合于整个地油炸。要是还没有确定怎么吃的话，那么暂且将鱼这样初步处理一下再放进冰箱的话，可以使鱼保鲜、不容易变质。

剖鱼法小知识

要是不把鱼的肚肠剔除出去的话，鱼很快就会失去鲜味。买回来的鱼最好是趁新鲜去其肚肠，洗干净以后再放进冰箱里待用。其实剖鱼这道工序，可以说是“无师自然通”的，只要习惯了就成。下面，让我们来试一下基本的剖鱼法。

●**把鱼切成三片和切成两片（以竹荚鱼为例）**

※最好是用刚刚磨过的刀。收拾鱼时左手的小手指最好翘起好，便于收拾鱼。

①刮鳞

もし、おろし方を種類で言えれば、もっといいでしょう。それにはまず、おろし方の種類を知っておくと役立ちます。イカやエビなどにもそれぞれのやり方がありますが、とりあえずここでは最も基本的なアジやサバのおろし方で。

●**三枚おろし**・・・基本になるおろし方。1尾の魚が骨部分1つと半身部分2つと合計3つの身に分けられた状態。刺身はもちろん、たいていの料理に向く。ただし、魚の種類（アジ、イワシ、サンマ等）によっては、焼き魚には不向き。

●**二枚おろし**・・・1尾の魚が半身部分1つと骨付きの半身部分1つの合計2つの身に分けられた状態。おもに、焼き魚や煮魚に向く。

●**下処理のみ**・・・ウロコ、エラ、はらワタだけを取り除いた状態。

※魚屋さんに頼むときには「ウロコを取って」とか「エラとワタも取って」と具体的に注文する。

二枚おろしと同様焼き魚や、煮魚に向く。魚の種類によっては丸揚げなどにも向く。どんな料理にするか決まっていないときに、とりあえずこの下処理だけでも済んでいると冷蔵庫に保存するとき魚が傷みにくい。

おろし方ミニ講座

魚は内臓がついたままにしておくと、鮮度が著しく落ちます。買ってきたら新鮮なうちに内臓を除いて水洗いし、冷蔵庫に入れておくとおいしく調理できます。魚の下ごしらは「習うより慣れる」、基本的なおろし方からまずチャレンジしてみましょう。

用左手把住鱼头，然后用比较稀疏的金属刷子或菜刀将鱼从鱼尾刮至鱼头。鱼头、鱼鳍以及鱼肚子周围有很多细鳞，要小心、仔细地将其剃去。鱼鳞若是飞得到处都是，会比较难清理，所以最好是在盛有水的盆子里、或是将鱼放在塑料袋里去鳞的话，完事后收拾起来会比较轻松。

②去硬鳞

竹荚鱼特有的、从侧腹一直到鱼尾，有一溜很硬的鱼鳞，日语称其为“ぜいご”。这一溜硬鳞要用菜刀从鱼尾刮除。

※要是在菜板上铺一层报纸的话，就不会将菜板弄得很脏，完事以后的清理工作也会轻松一些。鱼处理完以后，将剔出的肚肠连同报纸一道卷起来扔进湿垃圾桶即可。

③去头

用菜刀从鱼的胸鳍部分切下去，将鱼头切除。

※在此不将鱼头完全切掉，而是将从鱼鳃根部到鱼腹中央的部分切除，再用刀尖将鱼肚肠以及鱼鳃剔出来，然后冲洗干净鱼血等污物，就算处理好了。

④去肚肠

将腹鳍下面的鱼腹切去一个小小的三角，然后用刀尖从切入口部分将鱼肚肠剔除，并冲洗干净，再用纸巾将鱼身上的水擦干。要是没洗干净鱼血的话，会留下腥味。

※此时是最后一次洗鱼，所以一定要洗干净。若最终处理完毕（切成鱼块儿）之后再洗的话，鱼肉就会变得水汤汤的。

⑤把鱼切成两片

从已经去头的部分沿着鱼骨头的走向横切，最终将鱼横切成两半。这就是所谓的把鱼切

●三枚おろしと二枚おろし（アジの場合で）

※包丁は良く研いであるものを使いましょう。魚をおろすときの左手は、小指を立てて添えます。

①ウロコを除く

頭を左手で持ち、尾のほうから頭のほうに向かって、目の粗い金属製のタワシまたは、包丁でかき取ります。頭、ヒレ、腹部のあたりには小さなウロコがついていますから注意して丁寧に取り除いてください。ウロコが飛び散るとあとの掃除が大変です。水をためたボウルの中でかき取るか、ビニール袋の中でかき取るようにすると後が楽です。

②ぜいご（かたいウロコ）を除く

アジ特有の横腹から尾にかけてのかたいウロコを「ぜいご」と呼びます。これを包丁で尾のほうからそぎ取ります。
※まな板に新聞紙を敷いておろしていくと、汚れが抑えられて後の始末が楽になります。下ごしらえが済んだら、内臓は紙ごと丸めて生ゴミとして処理します。

③頭を落とす

胸ビレの下に包丁を当てて頭を切り落とします。
※ここで頭を落とさず、エラのつけ根から腹の中央を切り落とし内臓を包丁の刃先でかき出した後、エラの内側の赤い部分を取り除いて血や汚れを水洗いすると下処理が完了した状態です。

④内臓を除く

腹ビレのついた腹の部分を小さく三角形に切り落とし、切り口に包丁の刃先を入れ

成两片。

⑥把鱼切成三片

将带骨头的一面朝下放，带皮的一面朝上放，然后跟④一样用菜刀横切下去，于是切成带骨头的一片、不带骨头的两片、共三片鱼。这就是所谓的把鱼切成三片（除了去硬鳞这道工序以外，青花鱼和沙丁鱼的剖法也一样）。

一开始即使收拾得很不好也不要气馁，只要坚持着试下去，就一定会越来越顺手的。就算不太善于收拾鱼，但要是能和鲜鱼店的人搞好关系，还能从他们那儿获得美味而便宜的鲜鱼鲜贝信息，这不也是很合算的一件事吗？

不光是蔬菜，其实鲜鱼也有着时季。但愿您能找到您喜欢的、正值食用季节的鲜鱼，并享受其美味！（1）



て内臓を引き出し、流水で腹の中をよく洗い水気はペーパータオルなどでしっかりふき取ります。このときに血などが残っていると生臭くなります。

※水洗いはこの時だけ1回きりなのでよく洗います。おろした後（切り身の状態）で水洗いすると身が水っぽくなってしまいます。

⑤二枚におろす

頭の切り口から包丁をねかせて入れ、中骨に沿って切り離す。これが二枚おろしの状態です。

⑥三枚におろす

骨のついた身の骨側が下、皮の方が上になるように置き④と同様に包丁を入れて切り離すと、中骨つきの身1枚と骨なしの身が2枚の3枚になりました。これが、三枚おろしの状態です。（ぜいごを取る作業を除けばサバ、イワシなども同じ）

最初は上手にできなくても、メゲないでやってみてください。きっと上達します。おろすのが苦手でも、ご近所の魚屋さんと仲良くなると、安くておいしい魚介の情報がえられたりしてなにかとお得。何を作るかが決まっていなかったら、食べ方を相談するのもひとつの手です。

野菜だけでなく魚にも季節があります。旬の新鮮な魚を見つけておいしい魚料理をぜひ召し上がれ。（1）

健康商談室

简单易行的应激反应消除法⑧

花草茶与芳香疗法

植物的香精能让您放松身心

“アロマテラピー”的“アロマ”，意即芳香；而“セラピー”指的是治疗。也就是说，这个词的意思是指利用芬芳诱人的植物来治疗人体的身心紊乱，从而帮助人们增进健康。

那些诱人的芳香，都藏于植物的香精（精华）之中，因此，所谓进行森林浴、还有喝花草茶，都被认为是芬芳疗法的方法之一。

而香精，从实质上说，它是植物的生命能源。而这些生命能源，又有着各种各样的利用途径。

利用香精来进行的芬芳疗法，可以分为以下几种：

◆吸入法

指把香精气味吸入鼻内的方法。将 5~6 滴香精滴在面巾纸或是手绢上，然后将其放到鼻前吸进香味。

◆空气清新法

指在房屋一角放置一个小盆，然后倒入热水，并将香精滴入其中，从而使整个房间都充满芬芳。

◆芬芳浴法

指在浴盆里滴入几滴香精，然后浸泡在充满芬芳的热水中，从而使身心获得放松的方法。

◆芬芳按摩法

指用植物香精来进行按摩的方法。按摩时利用具有松缓作用的香精，可以使按摩效果倍增。

使心绪宁静花草茶

花草茶，就是将那些具有药用功效的植物叶子、花瓣以及茎梗晒干后，当作茶来饮用。喝花草茶不但可以享受其芳香，同时还可以感受它们带来的辣味、苦味等令人愉悦的刺激。花草茶不但能使人心的绪获得宁静，而且还有着保健・医疗等温和的药效呢。

◆扶桑花

けんこうそうだんしつ

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑧

ハーブティとアロマテラピー

植物の精油で心身リラックス

アロマテラピーのアロマとは芳香のことで、セラピーは治療。つまり、よい香りの植物を利用して、心身の不調をなおしたり、健康増進に役立てようというものです。

このよい香りのもとには、精油（エッセンス）にふくまれています。いわゆる森林浴も、ハーブティも、このアロマテラピーの一種と考えることができます。

精油とは、いってみれば植物の生命エネルギーで、このエネルギーをさまざまなかたちで利用するものです。

芳香精油を活用するアロマテラピーには、次のような方法があります。

◆吸入

蒸気として鼻から吸い込む方法。ティッシュペーパーやハンカチに 5~6 滴つけて鼻に当てて用いる。

◆エアフレッシュナー

部屋の隅などに置いた小さなボウルに熱湯を入れて精油を落とし、部屋中に香りを広げる方法。

◆アロマバス

お風呂のお湯のなかに精油を何滴か落とし、よい香りに包まれて心身をリラックスさせる。

◆アロママッサージ

マッサージに植物の精油を用いる。リラックス効果のある精油を用いると、マッサージ効果が倍増する。

心をしずめるハーブティ

ハーブは、薬用効果のある植物の葉や花、茎などを乾燥させたものをお茶として飲むものです。よい香りとともに、辛み、苦みなどの快い刺激があり、心をしずめる作用のほかにも穏やかな保健・医療効果を持っています。

主要利用它的花瓣。扶桑花含有丰富的维生素 C，其爽口的酸味和鲜艳的红宝石色，能够增进人的食欲。

◆薄荷

薄荷的主要成分是薄荷脑。一般都是利用它的叶子，因为薄荷叶那令人爽快的香味和清凉感能够缓解胃存食和反胃、恶心等不适。另外，薄荷还有排气、发汗以及解热作用。

◆菩提树

主要是利用其花瓣和树叶。具有为感冒退烧、发汗以及利尿等作用。在欧洲，菩提树花瓣和树叶已经近乎一种常备药而备受人们的青睐。

◆马鞭草

主要利用其叶子。其香味温爽容易饮用。在我国，马鞭草自古就作为一味煎药而被人们饮用。

◆野菊(母菊、春黄菊)

母菊是将花瓣当作茶来饮用的花草茶之代表。它有着发汗和消炎的作用。

◆橙叶

指野生橙的橙叶，有促进血液循环的功效。入睡前饮用，其镇静作用可以帮助人们熟睡。

把花草茶当作茶来喝

花草茶不需要花时间熬煎，而是把它们当作绿茶或红茶来喝即可。

若是以花瓣为茶的花草茶，那么就将其放入茶杯中，直接倒入开水即可；若是以叶子为茶的花草茶，如果叶子过大，就将其撕碎后再放进壶中，然后注入开水，等上 5~10 分钟，待颜色和香味泡出来以后再饮用；若是叶子很小且香味浓烈的话，最好将其放入滤茶网中，然后从滤茶网上方倒开水、饮用。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康—简单易行的应激反应消除法》[(株) 社会保险出版社发行]



◆ハイビスカス

花びらを利用。ビタミン C が豊富で、さわやかな酸味とあざやかなルビー色が食欲を刺激する。

◆ミント

ハツカのこと。主成分はメントール。利用するのは葉で、爽快な香りと清涼感が胃のもたれ、むかつきを解消する。また、体内のガス排出や発汗・解熱作用もある。

◆菩提樹

花と葉を用いる。カゼの解熱、発汗・利尿作用があり、ヨーロッパでは常備薬的に愛飲されている。

◆くまつばら

葉を用いる。香りが穏やかで飲みやすい。わが国でも古くから煎じぐすりとして用いられている。

◆野菊(カミツレ、カモミール)

花を利用するハーブティの代表。発汗、消炎作用がある。

◆オレンジリーフ

野生のオレンジの葉で、血行をさかんにする。就寝前に飲むと鎮静作用があり、熟睡できる。

お茶と同じように飲む

じっくり煮出す必要はなく、緑茶や紅茶と同じようにして飲みます。

花を利用したハーブティは、花をカップに入れて直接お湯を注ぎます。葉のハーブティで葉が大きいものは、小さくちぎってからポットに入れて熱湯を注ぎ、5~10分たって色や香りが出たら飲みます。葉が小さいものや、色や香りが強いものは、茶こしに入れ、上からお湯を注ぎます。

[次号に続く]「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株) 社会保险出版社発行) より抜粋

从零开始的电脑用语知识⑤

《显示器》

此次，我们要给大家介绍通过电脑显示文字及图形、图像的装置——显示器。

电脑的显示器，从形态上可以分为阴极射线管显示器（CRT）和液晶显示器两大类。阴极射线管显示器，无论从重量还是从设置面积来说，都是比较大型的，这种显示器以往是台式电脑的主流，不过最近越来越少了。由于液晶显示器又轻又薄，因此近来生产的笔记本电脑以及台式电脑，大都采用液晶显示器。而液晶显示器又分为主要利用其电视功能（通过电脑看电视节目、或是进行视频编辑等）、具有光泽的镜面屏，以及主要用于近距离操作、无光泽的镜面屏两种。有光泽的镜面屏，其图像的清晰度很高，但是在办公室等地方操作的话，会将天花板上的照明器具等反射于镜面上，不但影响图像效果，而且长时间操作，还会对眼睛造成不利。

台式电脑主要以 17 英寸或 19 英寸的显示器为主流。也有 21 英寸的。而笔记本电脑则主要采用 14~17 英寸的显示器。另外还有 7 英寸这种更小型的笔记本电脑。最近还出现了被称为“宽频”的长方形电脑。

衡量图像色彩、清晰度及稳定程度的标准，便是“析像度”。一种被叫做“画素”的微粒通过纵横交错的排列，从而形成图像或文字。同一大小的镜面，其画素越多，所显示出来的图像也就越细腻、漂亮。比如 800×480 以及 1024×768（长×宽）这样的标示，数字越大，说明显示器的析像度越高，图像也就越清晰。

一からのパソコン用語知識⑤

「ディスプレイ」

今回は、パソコンで文字や図形を表示する装置——ディスプレイ（モニター）について紹介します。

パソコン用のディスプレイは、形態的には大きく2つに分けられます。CRT（ブラウン管）と液晶です。CRTディスプレイは、重量も設置面積も大きい形で、以前はデスクトップの主流でしたが、最近ほとんど見かけなくなりました。液晶は薄くて軽く、ノートパソコンや最近のデスクトップパソコンによく使われています。この液晶ディスプレイは、テレビ的な使い方（パソコンでテレビを見たり、ビデオ編集をしたりする等）を目的とした光沢のあるものと比較的近距离で作業を行う光沢のないものに分かります。光沢のあるものは、画像がきれいですが、オフィスなどでの作業には天井の照明等が映り込んで見づらくなり、長時間見続けると目にもよくないので向きません。

ディスプレイの大きさでは、デスクトップパソコンでは17インチか19インチが主流になっています。21インチのものもあります。ノートパソコンでは14インチ~17インチ程度のものが利用されています。更に小さいパソコンには、7インチのものもあります。最近「ワイド」と呼ばれる横長のタイプのもも出ています。

画質の美しさや滑らかさを表す尺度を「画面解像度」といいます。「画素」と呼ば

那么最后,我们要向您介绍一下在这种显示器前面操作时的注意事项。

- ① 要以俯视的姿势看镜面
- ② 眼睛和镜面之间,要保持 50~80 厘米的距离
- ③ 直腰,不要驼背
- ④ 页面文字要尽量设置得大一些
- ⑤ 要设法使镜面避免反射外部光线或照明
- ⑥ 每连续操作 30 分钟,便休息 5 分钟;每连续操作一个小时,便休息 15 分钟;
- ⑦ 注意通风,以使室内空气不至于过分干燥

毋庸置疑,长时间地凝视显示器镜面,自然会给眼睛造成很大的负担。所以敬请大家在注意自身健康的前提下使用电脑。

(M)



れる小さな点を縦横に並べ、映像や文字を表現しています。同一表示サイズにこの画素数が多いほど細やかできれいな表示が可能となります。800 × 480 とか 1024 × 768 (横×縦) とかで表示され、数字が大きいほど解像度が高いと言い、より鮮明な画像を表現できます。

では、こういったディスプレイを見てパソコンの作業をする際の注意事項を最後にお伝えします。

- ① 画面を見るときは見下ろす姿勢で
- ② 目とディスプレイの距離は 50~80 cm 離して
- ③ 姿勢は猫背にならない
- ④ 画面の文字は大きく表示させて
- ⑤ 画面に外からの光や照明が映り込まないように
- ⑥ 30 分おきに 5 分休憩、1 時間では 15 分の休憩を
- ⑦ 部屋の空気が乾燥しすぎないように換気を行う

ディスプレイを見続けることは、当然目にも大きな負担がかかります。健康にも注意を払ってパソコンを利用しましょう。

(M)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑥ 《排 球》

排球，是日本最为引人注目的体育运动之一，各国际大赛往往都在日本举行。在去年结束的奥运会排球五大洲最终预选赛兼亚洲地区预选赛上，日本女排连续两届共计十次获得了奥运会比赛权；而日本男排也以五战一败的总成绩确立了亚洲男排的霸主地位，并继 1992 年巴塞罗那奥运会之后，时隔四届奥运共计十六年的时间，再次夺回了奥运入场券。其后在北京奥运会上，日本女排取得了第五名；日本男排取得了第十一名的好成绩。眼见排球运动开展得如此热火朝天，我们打算在这一期里，为想打打排球，可又不了解排球规则的您，简单地介绍一下排球运动。

★排球运动的历史

排球是 1895 年诞生于美国的一项体育运动。它最早被称为“小网子”。但是，1896 年，也就是排球诞生后的第二年，根据其“将球击来打去”这一特点，还有网球“腾空：在球体着地前击打或踢打”这一语义，“小网子”被正式命名为“排球”。当时，排球的规则极为简单，没有特别规定每一支球队的具体人数，只不过是将来参加的人一分为二，分别组成两只球队，然后相互间隔着高度为两米的球网，将球击来打去，不使其落地就可以了。

★每球一分制

国际排联于 1999 年出台了在大型国际比赛中采用每球一分制的规定，即当扣球成功或对方球员出现失误时，无论哪一方拥有发球

すぽーつ⑥「バレーボール」

バレーボールと言えば、日本でもっとも注目されるスポーツの一つで、国際大会はいつも日本で開催されています。去年行われたバレーボールの北京五輪をかけた世界最終予選兼アジア予選でも、全日本女子は 2 大会連続 10 回目の五輪出場を決め、全日本男子は通算 5 勝 1 敗でアジア勢トップが確定し、1992 年バルセロナ大会以来 4 大会 16 年ぶりの五輪出場を決めました。そして北京オリンピックでは女子第 5 位、男子は第 11 位の結果を残しました。こんな盛んなバレーボールをみて、自分も始めたい、しかしルールがよく分からないという方に、今回はバレーボールについて簡単に紹介したいと思います。

★バレーボールの歴史

バレーボールは 1895 年にアメリカで生まれたスポーツで、最初の名前は「ミノネット」でした。しかし、バレーボールが誕生した翌年の 1896 年には「ボールを打ち合う」ことから、テニスの「Volley: ボールが着地する前に打ったり蹴ったりすること」という言葉を使い、「VolleyBall: バレーボール」と呼ばれるようになりました。その当時、ルールは非常に単純でした。1 チームの人数は特に決められず、集まった人数を半分に分けて 1 チームとし、高さ 2 m のネットを挟んで両チームがボールを落とさないように打ち合うだけでした。

★ラリーポイント制

バレーボールにおけるラリーポイント制は 1999 年に国際ルールとして採用され、ス

权，都将得到一分。

★排球比赛的基本规则

（此处我们给大家介绍的是六人制排球比赛的规则）

排球是隔着一面球网，将参加的人分成两支足球队，每支球队分别由六名运动员在球网两侧，隔着网相互将球击来打去的运动。竞技（比赛）从发球开始，一直到球体落到地面上为止，运动员需要借助各自身体的某一部位（原则上是手），隔着球网将球击到对方一边。所谓发球权，是指拥有发球的权利，在第一局比赛开始的时候，发球权通过猜拳或扔硬币的方式来决定。其后，得分的一方将拥有发球权。要是发球出现失误，那么对方将得一分，同时失误方也将失去发球权。另外，如果击打三次还不能将发过来的球击回对方场地，或是没能接到对方发过来的球，那么对方都将加算一分。如此这般，通过你来我往地争夺比分，先得满 25 分的一方便拿下一局。有一些比赛采取的是三局二胜制，但一般比赛都是采取五局制，先胜三局的一方为胜者。另外，从第一局到第四局均为 25 分制胜，但只有第五局所需要的决胜分不是 25 分，而是 15 分。此外，当两支球队的比分咬到 24 比 24；或是在第五局比赛中咬到 14 比 14 时，比赛规定先连续获得两分的一方才算获胜。

★排球的换位和站位

进行六人制排球比赛时，规定获得发球权的一方要换位。所谓换位，意即每一名运动员都要按照顺时针方向依次轮换到下一个队员的位置上去。并且球一旦发出，就必须遵守按规定换好的位置，否则即会被判犯规。同时，规定由站在背光源位置的队员首发球，其后按

パイクを決めた時や、相手チームにミスがあった時に、サーブ権のあるないにかかわらず点数が入る制度の事です。

★バレーボールの基本ルール

（ここでは 6 人制バレーボールのルールを説明します。）

バレーボールは、ネットを挟んで 2 チームに分けられ、コートにそれぞれ 1 チーム 6 人ずつ入り、ネット越しに両チームがボールを打ち合うスポーツです。ゲーム（プレー）はサーブから始め、ボールが地面につくまでに体のどこかを使い（基本的には手）、ボールをネット越しに相手コートにボールを返します。サーブ権というのはサーブを打てる権利を言い、ゲーム始めのサーブはゲームを始める前にジャンケンかコインなどで決めます。その後は、ポイントを得た方のチームがサーブを行います。サーブが失敗すれば相手チームにポイントが入り、サーブ権も取られます。また、3 回以内の打数で返球できなかった場合や、いずれかのチームがボールを受け損なった場合は、相手チームにポイントが加算されます。こうしてポイントを奪い合い、先に 25 ポイントを取ったチームが 1 セットを獲得します。一部の大会は 3 セットマッチもありますが、通常の試合は 5 セットマッチで行われ、先に 3 セットを取ったほうが勝ちとなります。なお、第 1 セットから第 4 セットまでは 25 ポイント制ですが、第 5 セットのみ、必要なポイントが 25 ポイントではなく 15 ポイントとなっています。そして、ゲームが 24-24、もしくは第 5 セットで 14-14 となった場合、2 ポイントを連続先取した方がセットを獲得します。

★バレーボールのローテーションとポジション

6 人制バレーボールはサーブ権を獲得し

照順序轮流发。此外，还有一个词叫做选手站位，它指的球场上运动员的分工名称。主要有以下几个：

・副攻手（左攻手）

“左攻手”为日本独特的说法，海外称之为界外攻手（副攻手），副攻手多从球场左边进攻。

・拦网手

站位正好是前排中心（当然根据球队的不同，有时拦网手的位置也会不尽相同），拦网手多以拦网为主。

・主攻手（站在二传手的对角线上，右攻手）

“右攻手”也是日本独特的说法，这个位置上的运动员有着极高的得分能力。与“左攻手”相同，海外依然称之为界外攻手。

・二传手

二传手的任务主要是托球，二传手需要随时在极短的时间内作出判断、并组织进攻，因此这个位置上的队员也可以说是整个球队的灵魂。

・自由人

自由人是于 1998 年导入的、以防守为主的新型位置。在球场上，只有自由人一名队员身着与其他队员颜色不同的球衣，并且可以不经裁判许可便自由替换，但是在比赛中，自由人有着许多动作限制，比如：不得在前排进行上手传球（仅限于在高过球网的位置扣球时）、不得发球以及不得拦网。并且不得在高过球网的位置扣球。

★排球比赛方面的术语

排球在发球上和扣球一样，通过跳跃动作来发的球，被称为跳发球；让球体一会儿旋转一会儿不旋转；或是前后左右摇摆不定的球，

た時、ローテーションをするのが原則です。ローテーションとは、6つのポジションを時計回りに1つずつ移動することです。そして、サーブを打つ瞬間、プレイヤーはこのコートポジションで定められた位置関係を守らなければ反則となります。また、サーブ順はバックライトの位置にいる人から順番にまわることとなります。また、プレイヤーポジションといて、コート内での役割によるポジション名もあります。以下の通りです。

・レフト（エース）

レフトという呼び方は日本独特のもので、海外ではアウトサイドヒッターと言い、コートの左側から打つことの多いポジションです。

・センター

センターは前衛のセンターに位置する（もちろんチームによってはそうでない場合もある）、ブロックの中心となるポジションです。

・スーパーエース（セッター対角、ライト）

スーパーエースも日本独特の呼び方で、特に得点能力の高い選手が入るポジションです。海外ではレフトと同じくアウトサイドヒッターと呼びます。

・セッター

セッターは主にトスを上げる役割で、いくつもある攻撃パターンを即座に組み立ててトスを上げるので、司令塔ともいえます。

・リベロ

98年に導入された守り専門の新たなポジションです。コートの中で一人だけ色違いのユニフォームを着て、審判の許可無しに何回も交代できるが、プレーには制限があり、前衛でのオーバーハンドパス（ネットより上でアタックした場合のみ）、サーブ、ブロックなどはしてはいけません。そしてネッ

叫做上手飘球；通过跳跃动作来发的上手飘球，叫做跳飘球；通过手腕用劲，让球体旋转，并调整旋转角度，从而使发出去的球千变万化的，叫做大力发球。

扣球以及进攻可分为正面进攻、短平快、快攻、背飞、时间差快球、空间移动进攻、吊球以及两次球进攻等等。

此外，排球还有一传、托球、拦网、上手传球、垫球以及单手前扑救球等术语。

★排球比赛犯规方面的术语

连续击球超过三次：指连续四次以上碰击对方发过来的球这一犯规行为。

过网击球：指当球还在对方一边时，即过网击球这一犯规行为。

触网：指运动员身体触碰到球网这一犯规行为。

连击：指一位运动员其连续两次触击球这一犯规行为。

持球：指运动员用手抓球这一犯规行为。

位置错误：指运动员没有站在规定位置上这一犯规行为。

以上，我们为大家简单地介绍了排球的有关知识。大家如果能在了解排球规则以及比赛用语的基础上观看比赛的话，那么势必会更感到有意思吧！（L）



トより高いボールをスパイクしてはいけません。

★バレーボールプレー用語

サーブにはスパイクと同じようにジャンプして打つジャンピングサーブ、ボールに回転を与えたり与えなかったり、前後左右に揺さぶるフロッターサーブ、ジャンプしてフロッターサーブを打つジャンピングフロッターサーブ、手首でボールに回転を与え回転のかけ方によって変化するドライブサーブなどがあります。

スパイクにはオープン攻撃、平行攻撃、クイック（速攻）、バックアタック、時間差、ブロード（移動攻撃）、フェイント、ツーアタックなどがあります。

その他、サーブレシーブ、トス、ブロック、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、パンケーキなどのバレーボールプレーの用語があります。

★バレーボールの反則用語

・オーバータイムス：ボールを返すまでに 4 回以上触った場合の反則。

・オーバーネット：相手コートにボールがあるときにネットを超えてボールを触った場合の反則。

・タッチネット：選手がネットに触った場合の反則。

・ドリブル：一人の選手が 2 回連続でボールに触った場合の反則。

・ホールディング：ボールを掴んだ場合の反則。

・アウトオブポジション：決められた場所にいなかった場合の反則

以上バレーボールについて簡単に説明をしました。みなさんがバレーボールのルールやプレー用語を知った上で、バレーボールを観戦すると試合をもっと楽しく見ることができるようでしょう。（L）

【来自定着促进中心的通知】

— 中国帰国者定着促进中心

“远距离学习课程”推荐的文章 —

2008 年 3 月，“表述自我的写作‘日语’课程”作为“远距离学习课程”的一门新设科目而正式开课。此课程旨在通过阅读有关学习日语的经验谈这类范文，获得用文字进行自我表述时的启示，其间一边与中心的任课老师借助邮来寄往的方式检验学习成果，一边整理并最终完成一篇有关自身日语学习经历的作文。在这一期里，我们想给大家推荐 2008 年 3 月开始学习，10 月结业、居住在新潟县的立野加津子女士（68 岁）写的文章。立野女士回国以后，遭遇并克服了许多令她愁眉不展的困难，其间她没有放弃过学习日语。并且从 2003 年起，一直坚持着学习“远距离课程”，直至今日。

据立野女士说，现在她已经懂得为每天的生活制造“乐趣”有多重要了。立野夫妇那和睦快乐的生活令人欣慰，同时我们也相信各位读者一定能从他们身上看到希望。

我学习日语的目的 立野 加津子

时间就像流水一样不知不觉地过去，一晃我回到日本已经 11 年了。我的双亲都是日本人，在中国出生的我，从二战结束到踏上故土，整整用了六十年的时间。其间我始终生活在中国。小学、初中、高中一共十二年的学生生活，然后又工作了三十二年。那些日子里发生了很多事情，可是同学以及同事之间的关系很好。虽然我是日本人，可没有受到过欺负和凌辱，

【定着促进センターからのお知らせ】

— 中国帰国者定着促進センター

「遠隔学習課程」から—

「遠隔学習課程」の新コースとして、2008 年 3 月に「自己表現作文『日本語』コース」が開講されました。このコースは、日本語学習体験についてのモデル作文を読むことを通して自分の作文のヒントとなるものを学び、センターの担当者と郵便でやりとりをしながら、最終的に自分自身の日本語学習体験についての作文をまとめあげることが目的としています。今回は、このコースを 2008 年 3 月から取り始めて 10 月に修了した新潟県の立野加津子さん（68 歳）の作文を紹介したいと思います。立野さんは帰国以来、様々な困難に会い、悩み、それを乗り越えながら、その間もずっと日本語学習を続けていらっしゃいました。そして、現在は 2003 年から始めた「遠隔学習課程」で学習を続けられています。

日々の暮らしの中に「楽しみ」を作ること大事にするようになったといわれる今日この頃、ご夫婦仲良く暮らしていらっしゃる様子は微笑ましく、読む者に希望を与えてくれます。

「日本語学習の目的」 立野 加津子

時は川の流れるように知らず知らず経っていき、日本へ帰ってもうすぐ 11 年になります。私の両親は日本人です。中国で生まれた私は、戦後から日本へ帰るまで 60 年間かかりました。ずっと中国で暮らしていました。小学校、中学校、高校までの 12 年間の学生時代、そして仕事を 33 年間しました。色々ありましたが、学校の友だちや同僚との関係も良く、日本人という

大家对我非常友善，让我感到很幸福。

1998 年，我回到了日本。令我备感意外的是，在自己的故土上竟然会遇到那么多的不便和困难。中国有句古训，“树高千丈，叶落归根”，我认为这是理所当然的事情。可是我作为一名日本人来到这个世界，却在海外生活了半生，双鬓花白之时叶落归根，故国的一切于我来说却是生疏的、一无所知的。我连日语都不会说。这些使我每天都感到孤寂无助、愁苦不堪。其实造成这种情况的原因很简单：不懂日语。要想在地区社会扎下根来，就必须学会日语。于是我和我丈夫开始了日语学习。

我们俩的年纪都大了，学过的东西第二天就忘得干干净净。而我们住的地方一周只有一次“日语讲座”，光靠这个讲座是无法使我们的日语取得长足进步的。所以我们俩坚持每天夜以继日地自学，然而还是没有进步。在那些日子里，我心急如焚，失去信心，情绪也十分低落。就在这个时候，向我们伸出援助之手的，正是中国归国者支援・交流中心。我们是 2002 年 9 月搬到新潟县的，10 月，中国归国者支援・交流中心的 H 老师就来到了新潟。那时她告诉我们中心开设了“远距离学习课程”。就这样我和我丈夫在 2003 年 2 月报名参加了远距离日语学习。我们都已进入暮年，记忆力也一天不如一天，和年轻人相比，需要花费几十倍的时间。我以“笨鸟先飞”这句话为座右铭，竭尽了自己的所能。通过远距离学习，我基本上能用日语和人交流了。现在什么事都自己解决。还可以领丈夫去医院看病。会话能力也在不断地提高。当然现在也还在继续学习。虽然不能说已经达到了至善至美的程度，不过我已经学完了十一门课，还剩下一门没有修。这十

ことで苛められることもなく、みんな親切で、幸せでした。

1998 年に帰国しました。自分の国に帰ってから、こんなに大変だとは思っていませんでした。中国で「他郷に流離う者の落ち着き先は、結局その故郷に戻る」ということわざがあります。私もその通りだと思いません。しかし、日本人として生まれましたが半生を外国で暮らし、年を取って帰国した私は日本の何から何まで全然わかりませんでした。言葉もわかりませんし、毎日寂しくて苦しかったです。どうしてこんな思いをするのかといえば、やはり日本語ができないからです。地域に根付くための日本語を勉強しなければなりません。それで私と主人は日本語の勉強を始めることにしました。

私たちは年をとり、勉強したことを次の日にはほとんど忘れてしまいます。私が住んでいるところは週一回の「日本語講座」だけしかありませんでした。それだけでは私の日本語を上達させるのには不十分でした。毎日独学を続け、深夜まで勉強しましたが、進歩がありませんでした。そんな日々の中、気がかりが焦りました。自信もなくなり落ち込みました。その時私たちを助けてくれたのは中国帰国者支援・交流センターでした。2002 年 9 月新潟市へ引越して来ました。10 月、中国帰国者支援・交流センターの H 先生が新潟にいらっしゃいました。その時先生が「遠隔学習課程」のことを教えてくださいました。そして、2003 年 2 月から私と主人は「遠隔学習課程」を始めました。私たちは年をとり、記憶力は日に日に衰えています。若者より時間は何十倍もかかります。私は「のろまの鳥は早めに飛び立つ」を座右の銘として、で

一年間、我始終没有间断日语学习。回顾这十年零十个月的日子，真可谓感慨万端。

为了学习日语，我甚至没有安装可以收看中国节目的卫星电视，不过我丈夫已经上了年纪，日语也不好，每天都显得挺寂寞。我觉得要是一直这样下去，我丈夫会很可怜。所以今年七月，我家安装了卫星电视。现在，我告诫自己要为了健康而快乐，为了健康而努力。今后，要想在日本社会生存下去，是离不开日语的。接下来我打算学习电脑，总不能让自己落在时代之后吧。



现在依然有众多的报名者在排队等待参加“远距离课程”的学习，想必各位读者中间也有同样的人吧。让大家如此等候，我们表示诚挚的歉意。为了尽早解决这个问题，也为了使 2009 年度上学期的招生能够照常进行，现在，我们正在商榷和建立一套能够在各个方面扩充招生人员的方针和体制。下一期招生时间一经确定，我们便会将最新招生要点邮寄到大家手中。

〈联系单位〉

〒359-0042 埼玉县所沢市並木 6-4-2

中国帰国者定着促进中心

教务第二课（远程係）

电话:04-2993-1662 传真:04-2991-1689

きる限り頑張りました。この勉強で日本語で話すこともできるようになり、何でも自分でやっています。主人を連れて病院にも行きます。会話能力も向上しました。今も学習を続けています。完璧とは言えませんが、修了した課程は 11 種類になります。取っていないコースはあと 1 種類です。この 11 年間ずっと日本語を勉強してきました。10 年 10 カ月の学習を思い返すと、感慨無量です。

日本語を勉強するために中国のテレビも付けていませんでした。しかし、主人も年をとり、日本語も出来ないの毎日寂しそうに見えます。今までの状態を続けるのは主人がかわいそうだと思います、今年 7 月中国のテレビを付けました。今は健康のために楽しむこと、頑張ることを心掛けています。これからも日本社会で生きていくために、日本語との付き合いは続きます。次はパソコンを勉強するつもりです。新時代に落ちこぼれないように頑張ります。

「遠隔学習課程」の応募者の状況ですが、現在も受講待機者が大勢いる状態で、本誌読者の中にもお待ちになっている方もいらっしゃるかもしれません。お待たせして大変申し訳ありません。何とかこの状況を解決し、2009 年度上期の募集を例年通り実施できるよう、現在、あらゆる方面で受け入れ拡充策を検討し、体制作りをしているところです。次期の募集時期が決定し次第、皆さんのお手元に新しい募集要項をお送りいたします。

〈問い合わせ先〉 〒359-0042

さいたまけんとろざわしなみき 埼玉県所沢市並木6-4-2 中国帰国者定着促進

センター 教务第2課（遠隔係）

電話:04-2993-1662 F A X:04-2991-1689

日本の家常菜⑥

《蔬菜豆腐汤、萝卜叶小鱼饭》

在这一期里，我们打算给大家介绍一下严冬季节里不但能够暖身子骨，而且营养也相当丰富的蔬菜豆腐汤，另外还有做法简单的萝卜叶小鱼饭。蔬菜豆腐汤，据说是从中国传进来的、是一种长崎地方中国风味的日本菜。不过现在，说到蔬菜豆腐汤，则指的是以豆腐为主要材料，将胡萝卜、萝卜及牛蒡等用芝麻油热炒，并用酱油调味的一道汤菜。当然除了酱油以外，有的地区或家庭也用大酱等各不相同的材料来调味。

『蔬菜豆腐汤的制作方法 ~』

◆可供四人食用的材料◆

(配料)

| | |
|------|-------|
| 胡萝卜 | 100 克 |
| 萝卜 | 200 克 |
| 干香菇 | 4 朵 |
| 油炸豆腐 | 1 块 |
| 魔芋豆腐 | 40 克 |
| 牛蒡 | 40 克 |
| 芋头 | 4 个 |
| 硬豆腐 | 300 克 |

(调料)

| | |
|-----|--------|
| 芝麻油 | 1 大匙 |
| 酱油 | 1 大匙 |
| 甜料酒 | 1 大匙 |
| 酒 | 2 大匙 |
| 大酱 | 4 大匙 |
| 海带粉 | 1 小匙 |
| 水 | 800 毫升 |



~ 事前准备 ~

将胡萝卜和萝卜切成银杏叶状（指将配料分别竖着切成四份，然后再将其切成五毫米厚的

日本の家庭料理⑥

「けんちん汁と大根の葉とじゃこのごはん」
 今回は、寒い冬には体が温まり栄養満点のけんちん汁と簡単に作れる大根の葉とじゃこのごはんをご紹介します。けんちん汁とは、中国から伝えられた卓袱料理の一つと言われていますが、現在、けんちん汁と言えば、豆腐を主材に人参、大根、ごぼう等をごま油で炒め、醤油などで味付けした汁物を指すそうです。味は醤油以外にも味噌など地域や家庭によっては色々な場合もあります。

『けんちん汁~味噌仕立て~』

◆4人分の材料◆

(具材)

| | |
|------|-------|
| 人参 | 100 g |
| 大根 | 200 g |
| 干し椎茸 | 4 枚 |
| 油揚げ | 1 枚 |
| 蒟蒻 | 40 g |
| ごぼう | 40 g |
| 里芋 | 4 個 |
| 木綿豆腐 | 300 g |

(調味料)

| | |
|-------|--------|
| ごま油 | 大さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| 味噌 | 大さじ 4 |
| 昆布の粉末 | 小さじ 1 |
| 水 | 800 cc |

~ 下準備 ~

- ・人参と大根をいちちょう切り（縦に四つ切りしたもの5mm幅に切る方法）にします。
- ・干し椎茸は100ccの水で戻し5mm幅に

形状)。

用 100 克水泡发干香菇，然后将横切两块后再切成五毫米厚的形状。

用开水烫油炸豆腐以去油，然后将其一刀两断后，再切成五毫米厚的形状。

将魔芋豆腐切成容易吃的大小。

牛蒡洗净后削成薄片（指斜着像削铅笔般的切法）。

用保鲜膜将带皮的芋头包好，然后放进微波炉里加热三分钟，取出后用纸巾包住，剥皮，之后切成容易吃的大小。

用保鲜膜将硬豆腐包好，然后放进微波炉里加热一分钟，之后拿出来沥水。

◆烹饪方法◆

①将芝麻油倒入锅中，待油热后将除硬豆腐以外的配料全部倒入锅中翻炒。（用中火炒三分钟）

②其次，将水・海带粉・泡干香菇的水一同倒入炒锅中。（用中火炖 7～8 分钟）汤中出现浮沫时，要将浮沫撇得干干净净！！胡萝卜炖熟即可。

③最后，将豆腐掰成容易吃的大小后放进锅中，再放入酱油・甜料酒・酒，最后将大酱滤进锅中，搅拌均匀便得！！

★此次我们为大家介绍的是采用多种蔬菜制作的蔬菜豆腐汤，其实要想更简单一些的话，只用胡萝卜・萝卜・甘香菇・豆腐・油炸豆腐来做，也是很好吃的。此外，上述配料・用量只是给大家提供一个参考而已，我们期待着大家能够用您喜欢的蔬菜制作一道美味的蔬菜豆腐汤！

【芋头】的主要成分是淀粉和蛋白质，并富含丰富的植物纤维、维生素 B1、维生素 B2 以及钾等物质。据说芋头中的淀粉有着活化脑细胞，预防老化和痴呆，降

切ります。

・油揚げは熱湯をまわしかけ軽く油ぬきをしてから横に二つ切りしたものを 5 mm 幅に切ります。

・蒟蒻は一口サイズに切ります。

・ごぼうは皮を洗ってからささがき（削ぐように切る方法）に切ります。

・里芋は皮の付いたままラップをかけて電子レンジで 3 分加熱してからキッチンペーパーで包み、皮をむいてから一口大に切ります。

・木綿豆腐はラップをかけて電子レンジで 1 分加熱して、水切りをします。

◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、木綿豆腐以外の具を全て入れて炒めます。（中火で約 3 分）

②次に、水・昆布粉だし・椎茸の出汁を入れて煮込みます。（中火で約 7～8 分）灰汁が出てきたらしっかり取りましょう！！人参が煮えたら OK です。

③最後に豆腐を食べやすい大きさにちぎって入れ、醤油・みりん・酒を加えて最後に味噌をこしながら入れて味を調整したら完成です！！

★今回はいろんな野菜を入れてみましたが、シンプルに人参・大根・椎茸・豆腐・油揚げでも美味しく出来ます。そして、材料分量はあくまでも目安ですので、好きな野菜を入れて作ってください。

【さといも】には、でんぷんとたんぱく質で、食物繊維、ビタミン B 1、ビタミン B 2、カリウムが含まれています。中でも食物繊維は、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があるそうです。

【ごぼう】には、食物繊維がたくさん含ま

低血圧・胆固醇の効果。

【牛蒡】 富含丰富的植物纤维。由于植物纤维不容易消化，因此它可以增加人的排便量，并刺激肠子进行排便，从而改善便秘症状。另外，植物纤维还可以吸收致癌物质等有害成分，并吸着于胆固醇上，之后一并排出体外。

【香菇】 富含矿物质・植物纤维。有着降低血圧和胆固醇的作用，因此对于现代人来说，香菇应该是一种不可或缺的食物。

『非常简单！萝卜叶小鱼饭』

◆可供四人食用的材料◆

| | |
|---------|------|
| 米饭 | 2 合 |
| 萝卜叶 | 30 克 |
| 小干白鱼 | 40 克 |
| (调料) | |
| 芝麻油 | 1 小匙 |
| 酱油 | 1 小匙 |
| 烘炒过的白芝麻 | 适量 |

◆烹饪方法◆

- ①将萝卜叶用盐水煮 1~2 分钟后捞出，将水挤干，并切成五毫米宽的细丝。
- ②将芝麻油倒入锅中，待油热后，将①和小干白鱼倒入锅中轻轻翻炒，并用酱油调味。
- ③将②和米饭拌匀后盛入碗中，最后撒上烘炒过的白芝麻，萝卜叶小鱼饭就做好了！

【小干白鱼】 富含钙・维生素・铁质・磷・蛋白质等物质。由于它可以连头带尾食用，因此能够为我们提供丰富的营养。特别是其所富含的钙质，据说能够强化人体的骨骼和牙齿，有益于预防骨质酥松症。

【萝卜叶】 富含胡萝卜素・维生素 C・钙质等物质。(K)

れています。食物纖維は消化されにくく、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促したりと便秘症の改善に効果があります。更に、ガンの原因となるような有害物質や、コレステロールなどを吸着して、一緒に排泄してくれます。

【しいたけ】 には、ミネラル・食物纖維が豊富に含まれています。血圧降下作用やコレステロールを下げる作用などがあり、現代人には欠かせない食べ物だそうです。

『簡単！大根の葉とじゃこのごはん』

◆4人分の材料◆

| | |
|---------|-------|
| ごはん | 2 合 |
| 大根の葉 | 30 g |
| ちりめんじゃこ | 40 g |
| (調味料) | |
| ごま油 | 小さじ 1 |
| 醤油 | 小さじ 1 |
| いり白ごま | 適量 |

◆作り方◆

- ①大根の葉を 1~2 分間塩茹でにして、よく絞ってから 5mm 幅に細かく切ります。
- ②鍋にごま油を熱し、①とちりめんじゃこを醤油を入れてかるく炒めます。
- ③②とごはんを混ぜて盛りつけをしたら、いり白ごまをふりかけ完成です！

【ちりめんじゃこ】 には、カルシウム・ビタミン・鉄・リン・タンパク質などが豊富に含まれています。頭から尻尾まで魚を丸ごと摂取できる為、豊富な栄養分を摂取できる食材です。特にカルシウムが多く含まれているので、骨や歯を強くし、骨粗しょう症の予防に効果的と言われています。

【大根の葉】 には、カロチン・ビタミン C・カルシウムなどが豊富に含まれています。(K)

编后记

这是今年第一期信息期刊。曾有人向我们咨询新型流感的中文相关信息，本来我们正计划登载这方面的内容，大家接到这份期刊的时候，流感会不会又有了新的情况呢？这一期我们还向大家介绍了如何获得厨师资格和食品卫生责任人执照的途径；想必在归国者当中，已经有人持有这些执照了吧？另外，我们还在这一期里为大家介绍了如何处理鲜鱼，还有显示器这一电脑术语；另外还登载了定着促进中心向我们推荐的、一名远程学员的作文；在健康商谈室中，我们为您介绍花草茶和芳香疗法，而在体育栏目中讲到了排球；日本家常菜这次涉及的是蔬菜豆腐汤、萝卜叶小鱼饭等的介绍。我们敬望各位在新年的新气象里，不忘关心自己和家人的健康，同时过一个好年！(T)

編集後記

今回は新年最初の情報誌です。新型インフルエンザの中文情報のお問い合わせがあり、もともと掲載予定の記事でしたが、皆さんの手元に届くまでに状況が刻々と変化しやしないかと気になりました。資格を取ろうでは調理師、食品衛生責任者を取り上げました。帰国者の方々でも既に資格をお持ちの方がいらっしゃるのではないのでしょうか。他にも生活情報では魚のおろし方、パソコン用語知識ではディスプレイ、定着促進センターからは遠隔学習課程の作文の紹介、健康相談室ではハーブティーとアロマテラピー、スポーツではバレーボール、日本の家庭料理ではけんちん汁、大根の葉とじゃこごはんなどがありました。皆様、新春の気持ち新たに、健康には十分気をつけて過ごしてください。(T)

『天天好日』第 4 4 号 2009 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

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)

〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
北海道社会福祉総合センター 3 階
TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4
宮城県社会福祉会館内 TEL：022-263-0948

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 名古屋市東区榑木町 1-19
日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
TEL：06-6361-6114

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 広島市南区比治山本町 12-2
広島県社会福祉会館内 TEL：082-250-0210

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

《訂正》 《訂正》

第 42 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 42 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
28 頁右段下から 4 行目 28 页右侧下面第 4 行

ご 誤 誤 → せい 正 正
き おくばい 記憶 媒 → き おくばいたい 記憶 媒体

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