



《投稿》<sup>お まな</sup> 老いて学び、老いて楽しむ

《征稿》老有所学，老有所乐

我叫 Y69 岁，现住福岡市。我在 2008 年 4 月看到《天天好日》刊登了广岛县 S 先生学电脑的一篇文章。S 先生利用电脑能做那么多事情，真让人羡慕。对我的启发很大，萌生了也要学习电脑的念头。

S 先生学电脑是靠儿子的指导。好在我学电脑有电脑讲师专门授课（福岡市设有《九州中国帰国者支援・交流中心》这里开设了多种学习科目）我学的是“パソコン検定試験コース”（P 検 3 級）。（接下页）



<sup>わたし わい もう げんざい りくおかけん しざい</sup>  
私は Y と申します。現在福岡県福岡市在  
<sup>じゅう さい ねん がつ てんてんこうじつ</sup>  
住の 69 歳です。2008 年 4 月『天天好日』に  
<sup>けいさい ひろしま えす ばそこん</sup>  
掲載された、広島県広島市の S さんがパソコン  
<sup>まな とし きじ よ りよう</sup>  
を学んだ時の記事を読み、パソコンを利用して  
<sup>おお</sup>  
多くのことができるようになったことを、とても  
<sup>おも</sup>  
うらやましく思いました。そして、このことが私  
<sup>おお みる た</sup>  
を大きく奮立たせ、パソコンを学びたいという  
<sup>きも めば</sup>  
気持ちを芽生えさせました。

S さんは息子さんの指導でパソコンを学びました。が、私はパソコンの専門講師から指導を受けました。福岡市にある九州中国帰国者支援・交流センターには多くの学習コースがあり、私は「パソコン検定試験コース」（P 検 3 級）で学びました。（次頁に続く）

目 录

1~2	《征稿》老有所学，老有所乐
3	面向老年人的流感疫苗注射
4~5	来自中国帰国者定着促进中心的消息《日语远程学习课程（函授教育）》正在招生！！
6~8	震后生活①“如何认真对待核辐射”
9~11	喝杯咖啡休息一会儿④助词“で”和“に”
12~14	制作求助卡！
14	2011 年度高中升学指导信息
15~17	新闻摘要（2011 年 6 月 16 日~9 月 20 日）
18~19	小知识~地震产生的机制与地震预测~
20~21	去除腰痛的体操
22~23	考取一个资格⑩“2 级锅炉技工”
24~25	信息技术用语②智能手机
26~27	有关日本的知识④“东京天空树”之二
28	编后记
28	订正

目 次

《投稿》老いて学び、老いて楽しむ
高齢者のためのインフルエンザ予防接種
中国帰国者定着促進センターからのお知らせ「日本語遠隔学習課程（通信教育）」募集中！！
震災後の私たちの暮らし①「放射性物質とどう向き合うか」
コーヒープレイク④助詞「で」と「に」
ヘルプカードを作ろう！
2011 年高校進学・進路ガイダンス情報
ニュース記事から（2011 年 6 月 16 日~9 月 20 日）
豆知識~地震のメカニズムと予知~
腰痛消去体操
資格を取ろう⑩「2 級ボイラー技士」
IT 用語②スマートフォン
日本の知識シリーズ④「東京スカイツリーその 2」
編集後記
訂正

(接前页) 人所皆知, 电脑不仅是一种时尚, 电脑热浪已席卷全球。如同当年飞机, 电灯等曾给世界带来了巨变一样, 大到国家、小到个人生活、处处离不开电脑。学会电脑能开阔我们的视野, 丰富阅历、愉悦身心。可以尽情享受现代科技带来的便捷和快乐。既然好处多多, 我哪有不学好电脑的理由呢! 我把学习电脑作为重中之重来学, 电脑是一个庞大的工程, 内容丰富、程序严谨、博大精深。对于一个年事已高, 只懂汉语、不懂日语的我来说, 更是难上加难。但我是一个爱学习爱挑战的人。我的学习方法是由浅入深循序渐进。用“蚂蚁啃骨头”的精神, 一点一滴地把困难啃掉。

今年 3 月 23 日我抱着试试看的态度, 报名交上了 5000 日元走进考场, 考试的方式全部是用电脑操作, 考试 60 分钟終了, 等待的就是考试的结果, 这时屏幕上显示出“合格”两字。所学只不过是冰山的一角, 这个小小的成就, 我也颇感兴奋和喜悦。同时也向几年来一直在热忱的指导关心我的电脑老师 O 先生表示感谢。老有所学, 老有所乐。我的消遣和乐趣就是电脑。

Y

2011 年 4 月 6 日



(前頁より) 皆さんご存じのとおり、パソコンは時代の流行というばかりでなく、パソコンへの熱気は既に世界中を席卷しています。以前、飛行機や電球などが巨大な変革を世界にもたらしたように、国家から個人の生活に至るまで、私たちの生活はパソコンと切り離せなくなっています。ですから、パソコンが操作できるようになると、視野が広がり、見聞も豊かになり、心身ともに楽しめるようになりますし、現代科学の利便性を享受できます。良いことづくしであるからには、私もパソコンを学ばなければと思いました。パソコンを集中的に勉強し始めると、パソコンとは大変巨大なシステムで、豊富な内容と精密な仕組みで、途方もなく大きく深いものだと知りました。年齢も高く、中国語だけわかって日本語のわからない私は、困難に困難を重ねることになりました。でも、私は学ぶことも挑戦することも好きです。簡単なことから始めて、徐々に段階を追って難しい学習に進んでいきました。アリのように根気強く、ひとつづつ困難を克服していきました。

今年 3 月 23 日、試しに受けてみるつもりで 5,000 円を支払って、試験会場に行きました。試験は、全てパソコン操作で行われ、60 分終了しました。その後、試験結果を待っていると、パソコンの画面上に「合格」の 2 文字が浮かび上がりました。これまでのパソコン学習はほんの氷山の一部にすぎないものかもしれませんが、私にとっては、この小さな成功が、気持ちを沸き立たせ、大きな喜びとなりました。

最後に、この場をお借りして、数年来、熱心にご指導くださり、また、私に心をくだいてくださったパソコン講師の O 先生に感謝の気持ちを伝えたいと思います。老いて学び、老いて楽しむ。パソコンは私の楽しみです。

むいか

2011 年 4 月 6 日

Y

## 面向老年人的流感疫苗注射

流行性感 冒 盛行 的季节 即将 来临。大家 是否 了解 有关 流感 疫苗 注射 的事宜 呢？据说 注射 流感 疫苗 后，就不 大容易 得 流感 了；



同时 即使 得了 流感，也可以 使 流感 症状 得到 减轻（13 岁 以上 的人 打一 针，预防 效果 可 持续 数月）。而 疫苗 最长 在 注射 后 四个 星期 左右 才会 显效，因此，想要 打 流感 预防 针 的人，最好 是在 12 月 中旬 以前 注射。此外 打针 时，还需要 填写 问诊 表（回答 所患 疾病 及 是否 有 过敏 症 等问题）。

由于 地方 政府 不同，但 符合 下述 条件 的人，有可能 免费 注射 流感 疫苗：

・65 岁 以上 及 享受 支援 补贴 者 或是 享受 生活 保护 者 及 免交 住民 税 者 等

即使 不 属于 上述 人员，但若 符合 以下 条件，也可 享受 地方 政府 的 补助。因此 打 预防 针 的 费用 将会 相对 便宜（补助 金额 因 地方 政府 的 不同 而 不 尽 相同。个人 负担 大致 为 1000 日元 ~2200 日元 左右）

### 所有 65 周岁 以上 者

・虽然 是 60 周岁 以上、未 满 65 周岁，心脏、肾脏、呼吸器官及免疫系统存在严重患者

※有关 疫苗 的 注射 期间 及 申请 方法：由于 地方 政府 不同 而 有所 不同，请务必 事先 咨询 支援 商谈 员 或 市区 町村 政府 开设 的 相关 窗口（地方 政府 亦 在 网页 上 载 有 介绍）。

※若在 指定 期间 或 指定 医疗 机构 外 注射 疫苗，则 将与 一般 人 相同，全部 费用 由 个人 负担（注射 费 因 医疗 机构 的 不同 而 不 尽 相同。大致 为 2500 日元 ~5000 日元 左右），敬请 注意。

※注射 疫苗 后，接种 处 有可能 红肿，或 出现 发烧 的情况，极少数 人 还有 可能 发展 成 重症。因此，敬请 各位 慎重 考虑，并由 您 自身 全权 决定 是否 注射 流感 疫苗。

## 高齢者のためのインフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行期が間近に迫っています。インフルエンザの予防注射についてご存知ですか？ 予防注射をするとインフルエンザに罹りにくく、罹っても重症になるのを防ぐ効果があるそうです。

（13 歳 以上 は 1 回 接種、効果 は 数 ヶ 月 持 続）注射 の 効果 が 出 る まで に、長 くて 4 週 間 位 か かる の で、希 望 す る 人 は、12 月 半 ば まで に は、受 け た ほ う が い い そ う で す。な お、接 種 前 に 予 診 表（持 病 や ア レ ル ギ ー 等 に つ い て の 質 問 表）に 記 入 し ま す。

次 の 方 は、自 治 体 に よ っ て は 無 料 と な っ て い る 場 合 が あ り ま す。

・65 歳 以上 の 支 援 給 付 受 給 者 及 び 生 活 保 護 受 給 者 等 の 住 民 税 非 課 税 者

上 記 以 外 の 人 で も、次 の 方 は 自 治 体 の 助 成 が あ っ て、一 般 の 方 よ り 料 金 が 安 く な り ま す。（自 治 体 に よ っ て 異 な る。自 己 負 担 額 は 1000 円 ~2200 円 位）

・65 歳 以上 の 人 す べ て

・60 歳 以上 65 歳 未 満 で あ っ て も、心 臓、腎 臓、呼 吸 器 又 は 免 疫 機 能 に、重 い 障 害 を 有 す る 者

※実 施 内 容 や 申 請 方 法 が 自 治 体 毎 に 異 な る の で、必 ず 事 前 に 支 援 相 談 員 や 役 所 の 担 当 窓 口 に 問 い 合 わ せ て く だ さ い。（自 治 体 の ホ ー ム ペ ー ジ で も 紹 介）

※指 定 さ れ た 期 間 や 指 定 医 療 機 関 以 外 で 受 け た 場 合、一 般 の 方 と 同 じ く 全 額 自 己 負 担（病 院 に よ っ て 異 な る。2500 円 ~5000 円 位）に な る の で 注 意 が 必 要 で す。

※接 種 後、腫 れ た り、熱 が 出 る な ど の ケ ー ス が あ り、稀 に 重 い 症 状 を 引 き 起 こ す 可 能 性 も あ る の で、接 種 を 受 け る か ど う か は、自 分 の 責 任 で 判 断 し て く だ さ い。

**【来自中国帰国者定着促進センターからの消息】  
《日语远程学习课程(函授教育)》正在招生！！**

中国帰国者定着促進センター（以下簡稱所澤中心），正在招募意欲報名參加《日语遠距離學習課程（函授教育）》的學員。我們在 10 月上旬為大家寄出了新的招生要點，您是否已經收到？《日语遠距離學習課程》是無論何時何地，都可以投入到日语學習當中的、極為方便的一種學習方法和手段，因此特別適合於比較繁忙、或是身邊沒有合適的日语學習班的人學習。

本課程是只面向歸國者的一種公共制度，因此，無需繳付學費及教材費。歸國者第一代自然不用說，自費回國的第二代、第三代也擁有參加的資格，所以，敬請大家踴躍報名！

另外，此課程具有面向個人、分別應對的功能，因此，可按照自己的步調來安排學習進度。想要慢慢兒學習的話，可以根據自己的節奏放緩學習步伐；想要快一些學習的話，可以放步向前。有關這一課程的詳細事宜，敬請瀏覽招生要點。若是您手裡沒有招生要點的話，敬請聯系所澤中心。

本課程現在一共有 23 門課，年度內還計劃開設一門新課。因此，各門課程所涉及的領域不盡相同，大家可以根据您自己的需要選擇學習。此外，我們還計劃面向選修本課程的學員，每月在其住處附近實施一次面對面指導，所以，要是在學習過程中遇到什麼不明白的地方，可以直接問指導老師（只是面對面指導的實施狀況將會根據各地區主辦單位的具体情况而有所不同）。下面，就為您介紹幾門即將開講的課程：

★ **新課程！《说说聊聊话题学科（附有 CD）》**

這門課程適合於現在可以用日语做自我介紹或簡單會話，但想更長時間地與周圍的人“聊天”的人學習。通過練習大量地聽和大量地說，來掌握圍繞什麼樣的話題、應該一邊注意什麼一邊進行會話的技巧。我們還為大家設計了視頻電話課程。

★ **新近制作完成的语音教材与课本配套了！  
《慢慢学习汉字 A/B 学科（附有 CD）》**

**【定着促進センターからのお知らせ】「日本語遠隔学習課程（通信教育）」募集中！！**

中国帰国者定着促進センター（以下、ところざわ所澤センター）では、「日本語遠隔学習課程（通信教育）」の募集を行っています。10 月上旬に新しい募集要項を皆さんにお送りしました。お宅にも届いていますか？「遠隔学習課程」は、いつからでもどこにいても日本語の勉強ができる便利な学習方法です。忙しい方、周囲に日本語を学べる適当な教室がない方にお勧めです。本課程は、帰国者の方に限った公的な制度ですので、受講料や教材費はいただきません。帰国者一世代を始め、私費帰国の二世三世の方にも受講していただくことができます。奮ってご応募ください。また、本課程は個別対応の通信教育ですので、自分のペースで進められます。ゆっくり進めたい場合は、自分のリズムに合わせて進めることができますし、急ぎたい場合は、早く進めることもできます。詳細については、募集要項をご覧ください。お手元にない場合は、所澤センターまでご請求ください。本課程は、現在 23 種類のコースがあり、年度内には新たなコースも開講される予定です。様々なジャンルのコースがありますので、ニーズにあったコースを選ぶことができます。また、本課程を受講すると、住んでいる地域で 1 ヶ月に一回程度のスクーリング（対面指導）が計画される制度があり、わからないところを直接先生に聞くこともできます（但し、スクーリングの実施状況は各地域の実施主体の事情によって異なります）。以下、開講コースのいくつかをご紹介します。

★ **新コース！「おしゃべり話題コース（CD 付）」**簡単な自己紹介程度のやり取りはできるが、もう少し長い時間、周囲の人たちと「おしゃべり」する力をつけたい方向けのコースです。どんな話題で、どんなことに気をつけながら会話すればよいかを、たくさん聞き、声に出す練習

在 A 课程里可以学到 800 个、在 B 课程里可以学到 750 个日常生活中使用频率比较高的汉字单词。从 11 月起还将配以语音教材 (CD)，因此，即使是学过这一门课程的人，也不妨从复习的角度出发，再学一次。

### ★ 人气有所上升！《表述自我达的作文学科 (附有 CD)》

这是学习作为归国者，如何将自己迄今为止所经历的事情写成文章的课程。作文的题目为《日语学习》及《在日本的生活》等。一边学习范文一边循序渐进地练习写，因此，即使不擅长作作文的人，也不妨挑战一下看看。

### ★ 基础终究是基础！《入门日语语法句型系列 (附有 CD)》

这门系列课程所面向的是希望一次就把日语基础语法学到手的人。在这门课程里，我们共设计了三个级别的课程，以帮助不同日语水平的学习者学习。

### ★ 总想报名学一回！《生活场面「医疗」学科 (附有 CD)》

想必很多人在医疗场景中，都有过感到为难的经历吧。希望尽可能地靠自己的力量，完成从定期看病到住院等行为的人，敬请报名学习这门课程！此外《医疗术语句型集》，是一本让拥有它的每家人都会感到十分方便的医疗术语词典。于平成 22(2010)年进行了改定。

### ★ 鼎力向各位孩子家长推荐！《生活场面「学校」学科 (附有 CD)》

这是于平成 23(2011)年开设的课程。想必各位孩子的家长在学校、托儿所及幼儿园等跟小孩子有关的场所，会碰到很多不了解、不明白的事情，同时，不得不使用日语的时候也不少吧。这门课程的教学目的，正是帮助孩子家长能够顺利应对上述场景。

・联络方式：中国归国者定着促进中心  
教務第二課 (远距离课程股)

电话：04-2993-1662 传真：04-2991-1689

・也可以上网查询有关具体事宜：  
<http://www.kikokusha-center.or.jp/>

習を通して学習していきます。スカイプを使ったプログラムもあります。

★新たに音声教材が付きました！「漢字ゆくり A / B コース (CD 付)」比較的生活の中でよく使う漢字語彙を A コースで 800 個、B コースは 750 個学びます。11 月から音声教材 (CD) がつきますので一度勉強したことのある方も復習を兼ねてもう一度受講してみたいかですか。

★静かな人気！「自己表現日本語 (作文) コース (CD 付)」帰国者としてこれまで体験してきたことを作文にします。テーマは、「日本語学習」「日本の生活」など。モデル作文を読みながらスモールステップで進めますので、作文が苦手な方でもチャレンジできます。

★やっぱり基本！「入門日本語文法句型シリーズ (CD 付)」全ての基礎となる基本的な文法を一度は頭に入れておきたいという方向けのシリーズです。日本語力のレベルで 3 段階のコースが準備されています。

★一度は取りたい！「生活場面医療コース (CD 付)」医療場面では、困ることが多いと思います。日頃の通院から入院まで、なるべく自力でできるようになりたいという方、是非一度受講してみてください。テキストの「医療用語表現集」は、一家に一冊あると便利な医療用語の辞書です。平成 22 年に改訂されました。

★お父さん、お母さんにお勧め！「学校コース (CD 付)」平成 23 年に開講されたコースです。学校や保育園等、子どもに関わる場面では、いろいろわからないことも多く、日本語を使わなければならない機会も多いはず。そんな日々の助けになることを目標としたコースです。

お問い合わせ先：中国帰国者定着促進センター  
教務第 2 課 (遠隔課程係)

電話：04-2993-1662 F A X : 04-2991-1689

・ H P でも「遠隔学習課程」の詳細をご覧ください  
なれます：<http://www.kikokusha-center.or.jp/>

## 震后生活①

### “如何认真对待核辐射”

进入秋实累累的 10 月以后，包括大米在内的各种农作物纷纷收成，并摆上了超市等店铺的货架。同时，各地仍在继续对新米及蔬菜等农产品实施核辐射剂量检测。而正值此时，以东北・关东地区为中心的妈妈们，担心食品核污染的人似乎变得越来越多。

#### ①核辐射所带来的影响

当放射性物质被人体摄入体内后，其中的一部分会随着排泄物排出体外，但遗留在体内的那一部分，则会释放射线，破坏其周围的细胞组织。长此以往，日后罹患癌症的可能性就会增加。我们经常耳闻的是碘和铯这两种放射性物质。碘的放射能减半期（在自然环境下其核辐射剂量下降到原来的一半所需要的时间）较短，为 8 天左右，但是它比较容易被儿童的甲状腺吸收。另外，铯 137 的放射能减半期较长，为 30 年左右。因为它大都蓄积于人体肌肉内，所以，也有学者认为不用过于担心。但是，切尔诺贝利核事故调查小组的调查显示，铯这种放射性物质，也会附着于人体的心肌、肝脏及内脏。

现在我们想要知道的是，即使核辐射剂量不算高，但是人体在 10 年、20 年这样漫长的时间里，通过摄取食物而不间断遭受辐射的话，将会造成什么影响。以往我们曾告诉过大家，人是否离患癌症，取决于其一生当中所遭受的核辐射（体外辐射和体内辐射）剂量之总和。但更为重要的是，这种影响还因着各人的年龄不同而大有所异。据说越是年轻，其细胞的分裂、繁殖也就越活跃，因此，所受到的影响也就越大。人们之所以要把保护婴幼儿及孩童的健康放在第一位，其原因便在于此。

#### ②在买东西时感到困惑

政府制定出了一套标准，而超标食品被禁止上市。即便这样，还是会有一些没有超标、但却可能含有放射线的食品在市场上出售。体

## 震災後の私たちの暮らし①

### 「放射性物質と どう向き合うか」

実りの秋を迎えた 10 月初旬、スーパーには米をはじめ、さまざまな収穫物が並ぶ。新米や野菜について、放射線量を測定する検査も各地で続いている。そんな中であって、東北・関東地域のお母さんたちを中心に、食品汚染への不安が広がっているように見える。

#### ①放射線の影響

放射性物質が体内に取り込まれると、排泄時などに徐々に身体から出ていく一方、残ったものが周囲の細胞に放射線を浴びせて傷つける。長く浴び続ければ、将来癌にかかる可能性が高まる。よく話題になるのは放射性ヨウ素と放射性セシウムだ。前者は半減期（元の量の半分に減るまでの期間）が 8 日間と短い、子どもたちの甲状腺に取り込まれやすい。一方、セシウム 137 は半減期が 30 年と長い。一般に筋肉に蓄積されるので、それほど心配する必要はないという学者もいる。しかし、チェルノブイリ原発事故の影響を研究したグループによれば、心筋、肝臓など内臓にも付着することがわかっている。

いま人々が知りたいのは、低い線量でも食品を通じて、10 年 20 年と長く浴び続けた場合の影響だ。癌になる可能性は、生涯に浴びた放射線（外部被ばくと内部被ばく）の合計量に左右されることは、以前お伝えした。しかし、もっと重要なのは、年齢によってその影響が大きく変わるという点だ。年齢が若ければ若いほど、細胞が活発に分裂して増えるので、受ける影響も大きくなるという。乳幼児をはじめ、子どもを守ることを第一に考えなければならない理由がここにある。

#### ②買い物での戸惑い

政府は基準値を設けて、それを超える食品は

内放射当然越少越好。所以，那些带着小孩儿，在超市里一心一意察看食品产地的母亲们的眼神，都无比认真和严肃。如此这般，站在购物最前线的母亲们，对于食品产地，可以说分成了无所谓派和有所谓派，只是，现在有所谓派似乎变得多了起来。

据说福岛县内及其周边地区的一些农民，为了让消费者放心，将他们生产的大米及蔬菜拿到公共检查机构请求检查，并得到了“不含放射性物质”的检查结果。还有，为了买到这种“不含放射性物质”、安全性高的食品，听说一些孩子的母亲网购远方食品材料的情况也在增加（通过送货上门这种服务购进）。但是，网购食品的成本很高，在如今这种不景气的情况下，并非每一个人都有条件这么做。此外，网络里的信息，有一些是不具备可信性的，因此需要加以警惕。

说来说去，最终值得信赖的，还是消费者自身结成的网络（住在附近的孩子们的母亲，还有学校集会等时候相互间所进行的信息交换）。据说在有的地区还出现了集体购买安全食品的组织。敬请对此感兴趣的人鼓起勇气，加入到她们中间去。也可以通过比较擅长日语的前辈来获取信息。（可以这样提起话头：“对放射线是很担心吧。希望孩子们能吃到安全的食品，你家里的蔬菜和大米是你怎么买的？”）

### ③在厨房如何抵御核辐射

居住在东日本的人，想要把遭受核辐射的剂量降低到零，已然十分困难。但是，要想减少这种剂量的话，还是有办法的。我们在上一期里为大家介绍了如何去除食物里的放射性物质。然而，每天都要吃的大米和面粉，应该怎么办呢？据核能环境整備中心的研究报告《食品烹饪・加工后的放射性核素去除率》显示，在去糙米壳、精制大米的过程中，就已经有 65% 的铯被除去。其后做饭前淘米，又能使铯减半。而小麦在制粉过程中，已经有 80% 的铯被除去，到制成面粉，还将有 70~80% 的

出荷停止にしている。それでも基準値以下の放射性物質が含まれる場合があるかもしれない。内部被ばくは少ないに越したことはない、少しでも安心できるものを求めて、スーパーで幼い子を連れのお母さんが、産地表示をチェックする目は真剣だ。このように、買い物戦線に立つお母さんたちは、産地を気にして選ぶ派と気にしない派に分かれているが、いまは気にする派のほうが多いかもしれない。

福島県や周辺の生産農家の中には、消費者に安全をアピールするため、公的検査機関に米や野菜を持ち込み、「不検出」というお墨付きをもらっている所もあるらしい。また、「不検出」の食材を求めて、お母さんたちの中にはインターネットで注文して食材を取り寄せている（宅配サービス利用）例も増えている。コストが高くなるので、不景気の中、誰にでもできることではない。また、インターネットには信頼できない情報が混ざる可能性もあるので、注意が必要だ。やはり頼りは保護者たちのネットワーク（近所のお母さんたちの立ち話や学校の集まりで行われる情報交換）だ。地域によっては、食材を集団で購入するシステムもあると聞く。関心のある方は、勇気を出して話の輪に飛び込んでみてはどうだろうか。日本語の上手な先輩の力も借りよう。（話題の切り出し例：「放射能のこと心配ですよ。子どもには安心できるものを食べさせたいんですが、お宅、野菜とかお米、どうしてますか。」）

### ③台所で立ち向かう

東日本に暮らしていて被ばくをゼロにすることは、難しいように思えるが、被ばくを少なくする工夫はあるはずだ。前号で紹介した、食材から放射性物質を除く方法だが、毎日食べるお米や小麦粉はどうだろうか。原子力環境整備センターの研究報告「食品の調理・加工に

铯被去除。做肉食时，最好是将肉在醋水中浸泡两天（醋和水的比例为 1: 2），据说这样可以去除 90% 的放射性物质。只是，不知其味道和营养会发生什么变化。买外国进口的食品，或许也是一种办法。至于牛奶，迄今为止没有任何办法可以去除里面的放射性物质（某大学已开发出牛奶的除核素办法，但付诸实用还需要一段时间）。因此，有小孩儿子的家庭每天喝牛奶的量比较多，所以，可以考虑购买每天都检测辐射剂量、并公布检测结果的厂家的牛奶；或是考虑用豆浆来取代牛奶。顺便说一句，很多归国者担心自来水里会不会有放射性物质，据悉在近来所做的检测中，没有从自来水里查出放射性物质。

#### ④最后

我去参加某市民组织主办的学习会时，讲师附带说，“核辐射对于进入 50 岁的人的影响是很小的，因此上了年纪的人，不必对食物那么过敏。”诚然，年龄已近 60 的我，即使多少遭受到一些核辐射，也或许等不到它在我的身上作祟，就会迎来寿命终止（日本女性的平均年龄为 86 岁）。想不到这时候年纪大还会有年纪大的好处。然而，在今后的人生中，要与健康危害和内心不安日夜做伴的，却不是我们这些对核能安全神话丝毫没抱过怀疑态度、并享受其恩惠的中老年人，而是那些一无所知的幼年孩童，这是一件多么不合情理的事情啊！对于“需要建立一套彻底的对策，以阻止核电站事故所带来的体内辐射的扩大”这一呼声，国家将如何回应呢？（H）



よる放射性核種の除去率」によれば、米は玄米から外皮を剥ぐ段階でセシウムを 65% 程度取り除き、水で研げば、さらに半減するそうだ。小麦は粉にする段階で 80% 除去され、製品になるまでに、さらにそこから 70~80% 除去される。肉の調理法の一つは、酢 1、水 2 の割合の酢水に二日間つけることだ。これで放射性物質が 90% 除去できるそうだ。味はどうなのか、栄養的にはどうなのかを考えると悩むところだ。外国産を買うのも手かもしれない。牛乳は、いまのところ除去する方法がないらしい。（某大学が除去方法を開発したが、実用化には時間が必要）毎日牛乳をたくさん飲む子のいる家庭では、放射線を測定し結果を公表している所から買うか、代わりに豆乳を飲むといった方法を検討してみてもいいかもしれない。ちなみに水を心配する帰国者の声も多いが、このところずっと、水から放射性物質は検出されていないと聞く。

#### ④最後に

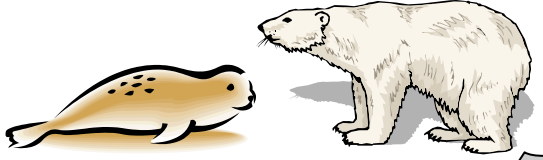
ある市民団体主催の勉強会に足を運んだ時、講師が「放射線の影響は 50 代になると、ぐんと小さくなるので、年輩の方は、食べ物について神経質にならなくてもいいですよ。」と言い添えた。なるほど、それなら 60 歳が近づいた私は、多少放射線物質を溜め込んでも、身体に影響が出る前に寿命（女性の平均寿命 86 歳）を迎えるだろう。年を重ねていて良いこともあるのだと、少しほっとした。一方で、原子力発電の安全神話を疑わず、その恩恵を受け続けてきた中高年世代ではなく、何も知らない幼年世代が、健康被害への不安を抱えて生きなければならないとは、道理に合わない話だと思う。「原発事故による内部被ばくが広がらないよう、抜本的な対策が必要」と訴える声に、国はどう応えるのだろうか。（H）



喝杯咖啡休息一会儿④

助词“で”和“に”

A アザラシ 熊 食べた



B ライオン トラ 食べた



来看看 A 这则新闻报道。看完后您认为是谁把谁吃了？相信凭直觉，你或许会认为“是熊把海豹吃了”。因为“海豹”与“熊”的体格差距太大，因此可以这么说，自然常识促使您做出了这样的判断。

但是，B 这则新闻报道将让您作出怎样的判断呢？有点儿难说，是吧。到底谁把谁吃了呢？

在日语中，诸如“食べた 熊が アザラシを。”这样的句子，要是动词跑到句首来了，那么语法上将是不正确的。但要是将其说成“アザラシを 熊が 食べた。”或“熊が アザラシを 食べた。”，位于句首的无论是“アザラシを”还是“熊が”，句子的语法都是正确的。因为，按照语法规则，此处助词“が”所表示的是“食べた”这个动作的动作主，而“を”所表示的，则是“食べた”这个动作所涉及的对象。因此，读者能够领会句子所要表达的意思。如此这般，日语并非按照词序来排列语意，而是借助“が”及“を”等助词，来对语意进行判断的。比如上面“海豹”和“熊”之间的关系，要是很清楚谁把谁吃了的话，在会话中可以将助词省略，但是像“狮子”和“老虎”二者，无法判断谁吃了谁的时候，就不能省略助词了。

コーヒーフレイク④

～助詞「で」と「に」～

さて、A のような新聞記事を見たとき、皆さんはどちらがどちらを食べたと思いますか。恐らく、直感的に「熊がアザラシを食べた」と解釈するのではないのでしょうか。「アザラシ」と「熊」では体の大きさや強さが全然違いますから、常識的な判断が働くからだと思います。

しかし、B のような新聞記事を見たときはどうでしょうか。判断が難しいですね。どちらがどちらを食べたのでしょうか。

日本語の場合、「食べた 熊が アザラシを。」のように、動詞が文頭にくることは文法的に正しくありませんが、「アザラシを 熊が 食べた。」「熊が アザラシを 食べた。」のように、「アザラシを」と「熊が」はどちらが先でも文法的に正しいです。助詞「が」は「食べた」主体を表し、助詞「を」は「食べた」対象を表すという規則によって、文の意味が理解できるようになっているのです。このように、日本語の文は、語順で文の意味を判断するのではなく、「が」「を」などの助詞によって文の意味を判断しますから、「アザラシ」と「熊」のようにどちらが「食べた」かが明白な場合、会話では助詞を省略できますが、「ライオン」と「トラ」のようにどちらが「食べた」かが明白でない場合は助詞を省略できません。

日本語の文を理解する上で重要な役割を担っている助詞の使い方が難しいという声をよく聞きます。今回は、助詞の中でも特に、「で」と「に」の使い方について少し考えてみましょう。まず、次の会話を見てください。

高橋さん：「いつもお昼はどうしてるの？」

木村さん：「社員食堂で [ ] 。」

さて、木村さんは「社員食堂で」の後、何と

日语中，助词随时随地都在理解语意上起着非常重要的作用，可是我们也常常耳闻“助词的用法很难！”这样的感叹。在这一期里，我们就打算将“で”和“に”这两个助词提出来，和大家探讨一下。先来看段会话：

高橋さん：「いつもお昼はどうしてるの？」

木村さん：「社員食堂で                     。」

请问，在“社員食堂で”后面，木村先生说的是什么？请从下面三个答案中选择一个。

「行く」      「いる」      「食べる」

怎么样？我们曾经听到过这样的声音：日语的动词都是出现在句尾的，所以如果不听到最后的话，是根本无法判断说话人到底要说什么的。那么，以日语为母语、听人说话听到最后的日本人本身，是不是就能全盘掌握说话人的语意呢？一般来说，听人说话的时候，听者往往是一边揣测说话人接下去要说什么，一边听的。

此处，重要的是“社員食堂”和助词“で”的搭配关系。“社員食堂”表示的是一个场所，因此，以日语为母语的人，在听到“<場所>+で”这个搭配的时候，就会联想揣测、并将焦点聚在其后的动词上，如“食べる”、“飲む”、“会う”、“話す”或“電話する”等等，而不会去联想、选择“行く”及“来る”等表示移动的词语，或是“ある”或“いる”等表示存在的词语。

那么，跟在“社員食堂に”后面的，应该是什么样的动词呢？应该是“行く”或“いる”。此处“場所に”中的“場所”，可以是某种移动的目的地，也可以是某种存在的场所。比如，“社員食堂に行く”这个句子，“社員食堂”是“行く”的目的地；然而，“社長が社員食堂にいる”这个句子中的“社員食堂”则表示“社長”存在的场所。同样，在“テレビが社員食堂にある”这个句子中，“社員食堂”表示的是“テレビ”的所在（放置）场所。

那么，请大家来看一下，在下面的句子中，应该填入括号中的助词是“に”呢，还是“で”：

言ったのでしょうか。下の3つの中から考えてみてください。

「行く」      「いる」      「食べる」

いかがですか。日本語の文は動詞が一番最後いちばんさいごに話はなされるので最後まで聴きかないと内容が全然わからないという声を聞いたことがありますじっさいが、実際、日本語母語話者は文の最後まで聴いてからその内容を理解しているのでしょうか。一般的には、話を聴くとき、その後ろに続くだろう語彙の種類を予測しながら聴き進めてすすいると考えられています。

ここでポイントになるのは「社員食堂」と「で」という組み合わせです。「社員食堂」は場所を表していますが、日本語母語話者の頭あたまの中では、「<場所>+で」という組み合わせに続く動詞は「食べる」「飲む」「会う」「話す」「電話する」といった動作を表す語彙に絞った予測がなされます。「行く」「来る」といった移動を表す語彙や「ある」「いる」といった存在を表す語彙が續かないということを知っているということです。

それでは「社員食堂に」に続く動詞はというと、「行く」または「いる」です。「場所に」の「場所」は、移動の目的地を表す場合と存在の場所を表す場合とがあります。例えば、「社員食堂に行く」では、「社員食堂」は「行く」の目的地を表しています。また、「社長が社員食堂にいる」では、「社員食堂」は「社長」の存在（「いる」）の場所を表していますし、「テレビが社員食堂にある」では、「社員食堂」は「テレビ」の存在（「ある」）の場所を表しています。

さあ、下の（      ）に入る助詞が「に」か「で」かを考えてみましょう。

(1)日本語教室 ( ) 日本語を勉強する。	(5)日本語教室 ( ) 週に1回行く。
(2)日本語教室 ( ) 机と椅子がある。	(6)日本語教室 ( ) 友だちがいる。
(3)日本語教室 ( ) 新聞を読む。	(7)日本語教室 ( ) 友だちと話す。
(4)日本語教室 ( ) 平仮名を練習する。	(8)日本語教室 ( ) 世界地図がある。

(1)(3)(4)(7), 应该填“で”, 而(2)(5)(6)(8), 则应该填“に”。另外, 再来看看下面的(9)(10)两句。我们也请大家自己造一些句子, 以帮助您学习。

(1)(3)(4)(7)は「で」、(2)(5)(6)(8)は「に」です。さらに、次の(9)(10)も考えてみましょう。いろいろな文をたくさん作ってみてくださいね。

(9)市場で                     。

(10)市場に                     。

比如, 第(9)句, 也可以联想揣测为“野菜を買う”、“魚のセリを見学する”或是“仲買人として働く”等; 而第(10)句, 则可以联想揣测为“毎日仕入れに行く”、“新鮮な商品がある”或“多くの買い物客がいる”等。

例えば、(9)は「野菜を買う」「魚のセリを見学する」「仲買人として働く」などが考えられます。また、(10)は「毎日仕入れに行く」「新鮮な商品がある」「多くの買い物客がいる」などが考えられます。

此次, 我们看了一下助词“で”和“に”的用法。敬请大家不要畏缩, 我们希望大家能够多说多用, 慢慢习惯、掌握日语的助词。(M)

今回は、助詞「で」と「に」の使い方について考えてみました。恐れることなどありません。どんどん使って、日本語の助詞に少しずつ慣れていきましょう。(M)

**关日本知识问答④**

**第1题** 与东京天空树不同, 不是电波塔的是:

- ①札幌电视塔
- ②名古屋电视塔
- ③通天阁
- ④福冈塔

**第2题** 东京天空树有几个瞭望台?

- ①1个
- ②2个
- ③3个

**第3题** 东京天空树正式对外开放后, 离它最近的车站将改名为何?

- ①业平桥站
- ②东京すかいつりー站
- ③とうきょうスカイツリー站

正确答案请看 26 页的“有关日本的知识④“东京天空树”之二”。(K)

**日本の知識クイズ④**

**第1問** 東京スカイツリーと違い、電波塔でないのは?

- ①「さっぽろテレビ塔」
- ②「名古屋テレビ塔」
- ③「通天閣」
- ④「福岡タワー」

**第2問** 東京スカイツリーには展望台はいくつある? ①1つ ②2つ ③3つ

**第3問** 東京スカイツリーの開業後、最寄り駅の駅名は何になる予定?

- ①業平橋駅
- ②東京すかいつりー駅
- ③とうきょうスカイツリー駅

クイズの解答は 26 頁の「日本の知識シリーズ④東京スカイツリーその2」をご覧ください。(K)

## 制作求助卡！

### 1. 在什么时候使用？

- ・求助卡的使用方法，在您出外时突然发病及受伤，向周围的人求救时，把求助卡亮出来即可。平时把求助卡放在随身携带的包里以防万一。
- ・在万一有事时，把帮助卡出示与周围的人，将会按照当时的情况，帮助您叫救护车或是帮您给家人打电话。
- ・另外，如果您休克时急救队员会从帮助卡上得到您的信息。

### 2. 使用方法的注意事项

- ・在保管求助卡时要特别注意。万一丢失的话求助卡上的个人信息，会有被滥用的可能性。
- ・定期去医院看病的医院及服用的药，如有更换的话一定要改写。（医生会按照卡上的信息进行治疗，所以说如果不把更换的药名写上，很容易发生医疗事故）

### 3. 填写方法

## ヘルプカードを作ろう！

### 1. どんな時に使うの？

- ・ヘルプカードは、あなたが外出中、急病になったり、怪我をしたりした時、周囲の人に助けを求めるためのもので、カードケースに入れてかばん等に付けて携帯します。
- ・万一の時このカードを示せば、周囲の人は、状況次第で救急車を呼んだり、自宅などに電話したりしてくれるでしょう。
- ・また、救急隊員はあなたが意識を失っていても、このカードから必要な情報を得ることができます。

### 2. 使用上の注意

- ・カードの管理には十分注意してください。カードを紛失すると、書かれている個人情報悪用される可能性があります。
- ・通院先や服用中の薬が変わった場合は、必ず書き換えてください。（医師はカードの情報を信頼して治療します。新しく飲んでいる薬の名前が書かれていなかったため、医療事故が生ずる事態も考えられます）

### 3. 記入方法

ヘルプカード		(言語：中国語)	けつえき 血液	<input checked="" type="checkbox"/> A/ <input type="checkbox"/> B/ <input type="checkbox"/> O/ <input type="checkbox"/> AB(+)	薬剤アレルギー ( )
ふりがな 姓名	やまだ はなこ 山田 花子 (女)		じびょう 持病	狭心症、高血圧症	
生年月日	1943年 5月 26日生		通院中 の病院 (担当医)	独協大学越谷病院 内分泌科 (森田)	
自宅電話	03-5807-3177		服用薬	インシュール (糖尿病の薬) サガール (高血圧の薬)	
緊急時連絡先の電話					
090-1234-5678					

- ・ **姓名**
- …填上假名，男女分別也要填写。
- ・ **紧急时的联系号码**
- …万一和自家联系不上时，所以要把儿女等亲属的电话号码也要填写。（因为在医院治疗时，有时是需要家属同意才能治疗的）
- ・ **血型**
- …在符合您的血型上画上圈，如果知道是 RH+ 号，-号请在（ ）里填写。
- ・ **定期去的医院**
- …要填写定期去医院看病的医院名、什么科、主治医师名。
- ・ **老毛病**
- …不要填写心脏病的总称，要填写具体的病名。例子：狭心症等病名。
- ・ **服用的药**
- …書按照药的说明书来准确地填写药名。

- ・ **姓名**
- …ふりがなを振り、男女の別も書く。
- ・ **緊急時連絡先**
- …自宅に連絡が取れない場合は困るので、別に、息子さんや娘さんなど親族の電話番号も書く。（病院などでは治療に際し、患者の家族に同意を求める場合があるため）
- ・ **血液型**
- …血液型に○を付けて、R H +、- もわかれば（ ）に書く。
- ・ **通院中の病院**
- …最近、継続的に通っている病院名、診療科名、主治医の名前を書く。
- ・ **薬剤アレルギー**
- …ある方は薬の名前を記入する。
- ・ **持病**
- …心臓病などと書くのではなく、例えば狭心症と具体的な病名を書く。
- ・ **服用薬**
- …薬の説明書等を見て正確に書く。

ヘルプカード		(言語：中国語)	けつえき 血液	A/B/O/AB( )	薬剤アレルギー ( )
ふりがな 姓名	( )		じびょう 持病		
生年月日	年 月 日生		通院中 の病院 (担当医)		( )
自宅電話	— —		服用薬		
緊急時連絡先の電話 — —					

※ 用剪子把外框剪下，按照点线折叠。

※ハサミで外枠を切り取り、点線を谷折りにする。

- ★持有此卡的人如果出示与您，请您帮助与有关部门联系。
- ★此卡含有个人信息，在保管时要特别注意。

## 2011 年度 高中升学指导信息

面向中国归国者、外国中学生及其家长，提供升高中的指导活动将在各地举行。内容是日本的教育体制、升高中考试及有关学费的说明、高中在校生的体验谈。还有可以进行个别商谈等。根据当地外国人数量的多少还可以配备其母语翻译。

在本消息报上，会根据当时得到的消息(中国归国者定着促进中心的信息转载等)进行传达。

### 【大阪府】

12月10日(土) 希来里(東大阪市)

《大阪府教育委員会 事務局市町村教育室  
児童生徒支援課進路支援グループ》

※ 最新消息，在中国归国者定居促进中心网页上设置的「同声・同气」的升学消息栏，会随时更新的。

(<http://www.kikokusha-center.or.jp/>)

## へるぷカード



- ★このカードの所持者が、カードを提示した時は、電話連絡などのご支援をお願いします。
- ★このカードには個人情報が含まれています。取り扱いには十分ご注意ください。

## 2011年度

### 高校進学・進路ガイダンス情報

日本の高校に進学を希望する中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンスが各地で行われています。内容は日本の教育システム・高校入試・学費の説明、高校に入った子どもたちの体験談、また、個別の相談などで、その地域に多い外国人住民の母语による通訳がつきます。

本誌では、当センターが入手した情報(中国帰国者定着促進センターの情報の転載など)をその都度お伝えしていきます。

### 【大阪府】

12月10日(土) 希来里(東大阪市)

《大阪府教育委員会 事務局市町村教育室  
児童生徒支援課進路支援グループ》

※ 最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報コーナーで随時更新されています。

(<http://www.kikokusha-center.or.jp/>)

## 新闻摘要



(2011 年 6 月 16 日～9 月 20 日)

6 月 16 日 (星期四)

厚生労働省宣布, 由 42 名库页岛残留日本人组成的暂时回国团 (数次暂时回国人员 24 名、随行护理人员 18 名) 之行程, 已定为自 6 月 17 日 (星期五) 至 6 月 27 日 (星期一) 的十一天时间。此次库页岛孤儿集体暂时回国, 乃平成 2 年 5 月以来的第 41 次。由特定非营利法人日本库页岛同胞交流协会接受委托, 并负责组织实施此次集体暂时回国。

8 月 7 日 (星期日)

据中国黑龙江省方正县有关人员透露, 建于此县的旧满洲开拓团祭奠石碑, 在其完工后十余天, 便被方正县当局拆除。此祭奠石碑是以日中友好为目的, 由县政府在争得中国外交部允许之后, 斥资 70 万元 (约合 840 万日元) 于 7 月 25 日建成完工的。在祭奠石碑附近, 还有着遗华日本孤儿为纪念其养父养母而修建的石碑。围绕祭奠石碑, 中国国内舆论出现了批判之声, 最终, 单旧开拓团祭奠石碑被拆除。

9 月 1 日 (星期四)

厚生労働省宣布, 由 39 名库页岛残留日本人组成的暂时回国团 (数次暂时回国人员 25 名、随行护理人员 14 名) 之行程, 已定为自 9 月 2 日 (星期五) 至 9 月 12 日 (星期一) 的十一天时间。此次乃今年所实施的第二次库页岛残留日本人集体暂时回国。

## ニュース記事から

(2011 年 6 月 16 日～9 月 20 日)

6 月 16 日 (木)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 42 名 (再一時帰国 24 名、介護人 18 名) の日程が 6 月 17 日 (金) から 6 月 27 日 (月) までの 11 日間になったと発表した。樺太等残留邦人の集団一時帰国は、平成 2 年 5 月以来、今回で 41 回目。本年度は特定非営利法人日本サハリン同胞交流協会に委託して実施している。

8 月 7 日 (日)

中国黒龍江省方正県にある日本の旧満洲開拓団の慰霊碑が、建立後 10 日余りで県当局によって撤去されたことを、地元関係者が明らかにした。碑は日中友好を目的に方正県政府が中国外務省などの承認を受け、70 万元 (約 840 万円) で 7 月 25 日に建立し、近くに残留日本人孤児の養父母の慰霊碑も建てた。中国国内でこれをめぐり批判があり、旧開拓団慰霊碑のみ撤去された。

9 月 1 日 (木)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 39 名 (再一時帰国 25 名、介護人 14 名) の日程が 9 月 2 日 (金) から 9 月 12 日 (月) までの 11 日間になったと発表した。樺太等残留邦人の集団一時帰国は、本年度第 2 回目。

9 月 7 日 (星期三)

厚生労働省宣布，由 30 名遗华日本人组成的暂时回国团（数次暂时回国人员 15 名、随行护理人员 15 名）之行程，已定为自 9 月 8 日（星期四）至 9 月 19 日（星期一）的十二天时间。此次乃今年所实施的第二次遗华日本人集体暂时回国，由财团法人中国残留孤儿援护基金接受委托并负责组织实施。

9 月 9 日 (星期五)

厚生労働省宣布，将于 11 月 5 日（星期六）在广岛县民文化中心大厅举行“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”。此专题论坛会旨在加深人们对遗华日本人等之苦难人生及现状的理解，并进一步扩展地区社会对于遗华日本人等的社会支援网络。此论坛会今年正好是正两年。

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。

\*最后，是我们曾经为大家介绍的、由归国者及其支援人员建造的公墓之新消息。要是您掌握其它相关信息的话，敬请通知本刊编辑部。

9 月 7 日 (水)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 30 名（再一時帰国 15 名、介護人 15 名）の日程が 9 月 8 日（木）から 9 月 19 日（月）までの 12 日間になったと発表した。中国残留邦人の集団一時帰国は、本年度第 2 回目、財団法人中国残留孤児援護基金に委託して実施している。

9 月 9 日 (金)

厚生労働省は、「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」について、11 月 5 日（土）に広島県民文化センターホールで開催することを発表した。このシンポジウムは中国残留邦人等の苦難の人生と現状について理解を深め、地域社会での支援の輪が広がることを目的に開催され、今年で 3 年目になる。

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。

\*最後に以前にも紹介した、帰国者と支援者の手で建てられた共同墓地の更新情報を以下に掲載いたします。この他にもご存じであれば本誌にご一報いただくと助かります。



## 各地为中国帰国者开辟的墓地一覧 / 各地の中国帰国者のための墓地一覧

	所在地(交通) / 所在地(交通)	联络方式/問い合わせ先
東京都	「中国帰国者之墓」あきる野市菅生716 西多摩霊園内 TEL:042-558-7731 青梅線福生駅から無料送迎バス 青梅線福生站下车, 在西口乘坐接送巴士(约10分钟)、从中央自动车道八王子高速公路出入口下来, 经过“滝山街道”行驶20分钟。从灵园管理事务所开出的接送巴士出发时间为: 平日10:00、11:00、12:00、13:30、14:30、15:30、16:30, 节假日从上午9点起, 每30分钟发一班	「中国帰国者之墓」管理委員会 管理: N P O 法人中国帰国者・日中友好の会 〒110-0016 東京都台東区台東4-23-11 川口工商ビル1F TEL:03-3835-9357 FAX:03-3835-9358 ※対象者の居住地域の制限なし。 所葬者无居住地区限制

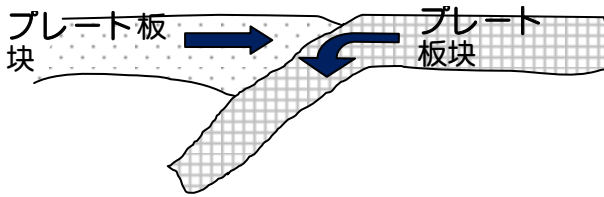
以下墓地具有地区限制, 基本上以所在地自治体居民为对象

以下は地域限定のもので、概ね墓地所在地の自治体居住者が対象です。

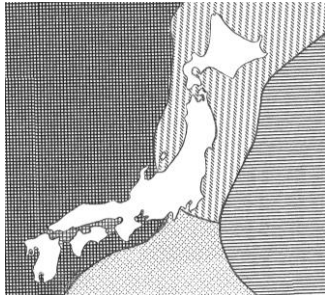
群馬県	嶺公園墓地(嶺霊園) 前橋市内 ※納骨希望者は右協会に入会して管理費年1,000円を負担。希望收存骨灰的人, 需加入右侧的协会组织, 并且每年缴纳1,000日元的管理费。 ※群馬県内の帰国者が対象。所葬者須是群馬县者	群馬県中国残留帰国者協会 会長 清水忠和 〒371-0812 前橋市広瀬町3-30-1-205 TEL: 027-263-3754
山梨県	〒400-0075 甲府市山宮町地内 千代田霊園内 ※地下納骨堂に納骨する方式。安放骨灰的灵堂在地下室	山梨県日中平和友好会 事務局 会長 上条行雄 〒400-0115 山梨県甲斐市篠原721-2 上條方 TEL: 055-276-4715
長野県	長野市霊園管理事務所 〒380-0936 長野市浅川清水762 TEL:026-241-8511 長野市 ※管理運営者 中国帰国者	長野市中国帰国者の会 会長 柳沢春生 TEL:026-381-2246 長野市丹波島3-871-6 TEL:026-283-2359
	飯田市 飯田霊園内 ※管理者为“中国帰国者連絡会”	飯田日中友好協会 事務局 〒395-0004 飯田市上郷黒田1618-15 小林勝人 TEL:0265-23-6389、090-4835-8518
愛知県	〒468-0071 名古屋市天白区天白町八事裏山69番地 地下鉄鶴舞線八事駅下車1番出口より徒歩10分【八事霊園管理事務所: 052-832-1750】 ※埋葬費: 40,000円 ※年会費: 2,000円 ※年2回(春・秋)合同法事を行っています。一年有二次(春・秋)的联合法事。 ※ご希望があれば墓誌に戒名等を記入致します(費用実費負担)。如想在墓碑上刻法名及碑文的话也可以(费用由本人负担)	特定非営利活動法人 中部日中友好手をつなぐ会 〒491-0913 愛知県一宮市中町1-8-26 TEL: 0586-46-2809、FAX: 0586-43-3220 担当: 内村宗雄 080-3649-2710
福岡県	「中国帰国者の墓」…「福岡市立西部霊園」内※九州の帰国者対象。納骨希望者は「帰国者の会」に入会、管理費負担(年会費2,000円) 希望安放骨灰者, 只限九州的帰国者。此外, 需加入(帰国者之会)并且每年缴纳会2,000日元	福岡県中国帰国者の会 TEL: 090-9473-7195、092-631-4274 〒812-0054 福岡県福岡市東区馬出1-21-2-203 担当: 木村琴江

### 小知识

#### ～地震产生的机制与地震预测～



日本是世界上屈指可数的地震多发国家，这是为什么呢？这与日本列岛周围的板块不无关系。所谓板块，是指覆盖于地球表面、厚度大致为100公里的岩盘。整个地球的表面，正是被大约10~20个交错、重叠方式各不相同的岩盘所覆盖着。而其中的四个板块，恰恰错综复杂地交错于日本列岛周围及其海底。而这四个板块又不间断地朝着各自不同的方向移动，日本列岛也因此不断地被它们挤压、拉扯。久而久之，这种无法用肉眼看到的巨大力量，致使日本列岛及其附近海



底的板块内部及其交界处，产生了翘曲。当这种翘曲超过了板块本身所能承受的极限时，为了调节其结构，板块便会反弹，于是引发地震。

(图 板块1 板块2 板块3 板块4)

在日本发生的地震，可以分为海沟型地震、直下型地震及火山性地震等。海沟型地震是海底板块为了调整产生于其交界处附近的翘曲而发生的，它有时会伴随海啸。大家还记忆犹新、发生于2011年3月11日的东日本大地震，便属于这一类型的地震；直下型地震是位于日本列岛地下的板块，为了调整其内部翘曲而发生的。这类地震由于震源比较浅，因此即使地震规模不算大，也会因为都市下部发生直下而带来巨大的灾害。发生于1995年1月17日的阪神・淡路大地震，以及发生于2008年5月12日的四川大地震，便属于这一类型的地震；火山性地震是火山周围地底的岩浆因移动而致使板块结构遭到破坏，从而引发地震。发生于1914年1月12日的樱岛地震及发生于2000年7月1日的新岛・神津岛・三宅岛近海地震，便属于这一类型的地震。

发生地震时，我们常常会听到“烈度”和“震级（用‘M’表示）”这两个单词。“震级”是衡量地震大小的尺度；而“烈度”则是衡量各地因地震而产生的摇晃程度。比如，所公布的东日本大地震震级为里氏9.0 (M9.0) 级，同时公布的各地烈度，宫城县栗原市为7，东京都台东区等地为5弱，大阪府大阪市北区等地为3，福冈县福冈市中央区等地为1。

### 豆知識

#### ～地震のメカニズムと予知～

日本是世界の中でも地震が多い国ですが、

どうしてなのでしょう。それは、日本列島周辺のプレートに関係があります。プレートとは地球を覆う厚さが100km位の岩盤のことで、約10~20のプレートが様々に重なり合いながら地球の表面を覆っています。そして、そのうちの4つのプレートが日本列島と周辺の海の下に複雑に重なり合っています。それぞれのプレートは異なる方向に絶えず動いていて、互いに日本列島を押しやり、引いたりし続けています。このような目に見えない力が長い年月をかけ、日本列島と周辺の海の下で、プレートの内部や境界付近に歪みを生じさせています。この歪みが大きくなり限界に達したとき、歪みを調整しようとする力が働いて地震が発生します。

日本で起こる地震には、海溝型地震、直下型地震、火山性地震などがあります。海溝型地震は海中のプレート境界付近での歪みの調整によって起こり、津波を伴うことがあります。記憶にも新しい2011年3月11日の東日本大震災はこのタイプの地震でした。直下型地震は日本列島地下のプレート内部での歪みの調整によって起こります。震源が浅いので地震の規模が小さくても都市の直下で起こると大きな被害をもたらすことがあります。1995年1月17日の阪神・淡路大震災や2008年5月12日の四川大震災はこのタイプの地震でした。火山性地震は火山周辺地下でのマグマの移動によってプレートが破壊され地震が発生するものです。1914年1月12日の桜島地震や2000年7月1日の新島・神津島・三宅島近海地震はこのタイプの地震でした。

地震のとき、「震度」と「マグニチュード(『M』と表示されます)」という2つの言葉を聞きますが、「マグニチュード」は地震の大きさを表す尺度で、「震度」は地震による各地点の揺れの

近来，我常常听到“地震预测”这一说法，事实上，要凭借现在的科技水平来对地震进行预测，几乎是不可能的。阪神・淡路大地震发生后，日本成立了地震调查委员会，并对外公布了“地震发生概率”。只是，这一概率是根据板块交界位置及以往地震次数等数据得出的，它是预测一定时间内地震发生的可能性具有百分之几，而不是对地震发生的日时及地点所做出的精准预测。

另外，东海地区过去每隔 90~200 年，就会发生一次大地震，然而，大地震已近 150 年没有发生了，因此可以认为，这一地区附近板块交界处的翘曲已经达到了极限。所以，为了能够提前预知大地震，日本政府唯一针对这一地区实施观测，以图捕捉到大地震发生前在板块交界处所发生的缓慢滑坡，即所谓的“前兆现象”。但是，这种观测终究还是处于试验阶段，没有人知道观测小组是否能够捕捉到所谓的前兆现象。当然，要是有了什么成果的话，或许它将会使迄今为止的“地震预测”技术前进一小步。

地震名 地震名称	30年以内の 地震発生確率 30年以内地震 的发生概率	マグニチュード 震级
東海 东海	87%	M8.0程度 里氏8.0级左右
東南海 东南海	70%程度	M8.1程度 里氏8.1级左右
南海 南海	60%程度	M8.4程度 里氏8.4级左右

地震調査委員会による地震の長期予測(2011.9現在)

地震調査委員会所公布的长期地震预测(截至2011年9月)

以上是日本的地震预测现状。在日本何时、何地都可能发生地震，至于规模大小无人知晓准确的答案。不过，民间企业对地震也进行着研究和调查，让我们期待他们今后能取得成果。生活在这种情况下的我们，在日常生活中不要为“何月何日要发生大地震”没有科学根据的风言风语而吓倒，未雨绸缪乃是一件十分重要的事情。(MM)



大きさを表す尺度です。例えば、東日本大震災ではM9.0と発表されました。震度は、宮城県栗原市で震度7、東京都台東区などで震度5弱、大阪府大阪市北区などで震度3、福岡県福岡市中央区などで震度1と発表されました。

「地震予知」という言葉を耳にしますが、実際のところ、現在の科学では不可能に近いようです。阪神・淡路大地震後に地震調査委員会が設立され、「地震発生確率」というものが公表されていますが、この数字は、プレート境界の位置や地震の歴史などのデータに基づいたもので、一定期間に地震が起こる可能性が何%といった確率的な予測であり、日時や場所を正確に予測するものではありません。

なお、東海地方では、過去に90~200年の間隔で大地震が発生しているのですが、ここ150年の間起きていないので、この付近のプレート境界では歪みがいつ限界に達してもおかしくない状態になっていると考えられています。そのため、この地域において日本で唯一、国として地震の直前予知を目指し、大地震発生前にプレートの境界がゆっくり滑り始めるとされている「前兆現象」の観測が行われています。しかし、あくまでも実験段階であり、前兆現象が観測されるか否かは誰もわかっていないということです。もし何らかの成果があれば、これまでの「地震予知」の状況を前進させる小さな一歩になるかもしれません。

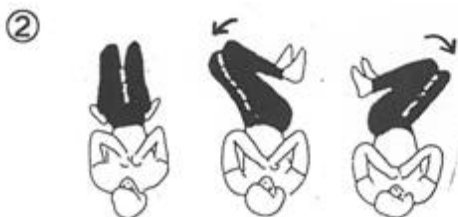
これが日本の地震予知の現状であり、日本のどこで、いつ、どの位の規模の地震が発生するかについて、誰も確かなことを知り得ないのです。しかし、民間でも地震予知に関する研究や調査が行われているので、今後に期待したいところです。このような状況下の日本に暮らす私たちにとって、日頃からの備えや、「〇月〇日に大地震が起こる！」といった科学的根拠がない噂に振り回されないことが大切でしょう。(MM)

### 去除腰痛の体操

我们在本刊物第 54 期里，就腰痛・膝盖痛为大家介绍了“在家中就可以做到的预防方法”。您是否按照我们介绍的方法（第 54 期 P15）尝试着端正自己的坐姿呢？想必您已经很清楚平时的姿势对身体有多重要。在此，我们打算为您介绍一套“去除腰疼的体操”。本中心曾在“生气勃勃健康讲座”（平成 22 年 8 月）中为大家介绍过这套体操，很多尝试过的归国者们都表示“做完后感到非常舒服”，因此，在争得这套体操的发明人 — 宫畑 丰先生（东京学芸大学讲师）同意之后，我们为大家刊登这套体操的配图说明，敬请各位尝试着做做看。（注意：请在不让身体感到疼痛的前提下慢慢地做。）



① 腹式呼吸を 10 回行う。鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す。  
 仰卧、进行十回腹式呼吸。用鼻子吸气、然后慢慢吐出来。



② 両膝を付け、膝を曲げて仰向けに寝る。両膝をそろえて左右に曲げる。違和感があったら、違和感がない方から曲げてみる。（左右 10 回ずつ）

膝盖弯曲、双膝并拢。左右摆动。如果感觉不适的话，就从另一边做起。（左右十回）



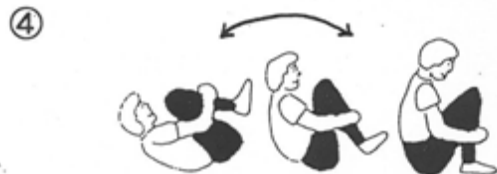
### 「腰痛の消去体操」

54号では腰痛・膝痛「自宅でできる予防方法」をご紹介しました。正しい姿勢は試してみませんか。普段の姿勢がどんなに大切かがお分かり頂けたかと思えます。

さて、更に「腰痛の消去体操」をご紹介します。この体操も当センターの「いきいき健康講座」（平成22年8月）で紹介されたもので、実際に体験した帰国者の皆さんから「とても気持ちがいい」との感想がありました。この度、考案者の宮畑豊氏（東京学芸大学講師）の了解を得て図入りで掲載します。是非、一度お試しください。（注意：体が痛くならない範囲でゆっくり行ってください）

④ 両膝を開いて膝を曲げ、仰向けに寝る。片足を図のように内側に曲げてみる。左右どちらかに違和感があった場合、違和感がない方から曲げてみる。（左右 10 回ずつ）

膝盖弯曲、双膝张开。像图一样，把一条腿往内侧弯曲。两条腿都做做看，然后从没有异常感觉的大腿开始弯曲。（左右十回）



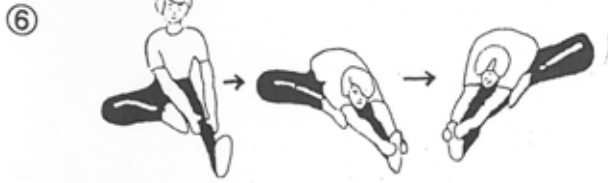
なるべくゆっくり起き上がることを繰り返す。卵になったような気持ちで！（10回）

尽量慢慢地前屈身，往后反复做此动作。把自己当做鸡蛋一样。（10回）

⑤ 仰向けに寝て、違和感のある方の片足をもう一方の曲げた足の上に乗せる。頭は、載せた足の反対側を向き、手を伸ばす。反対側の手はお尻の下へ。（左右 30 秒ずつ）

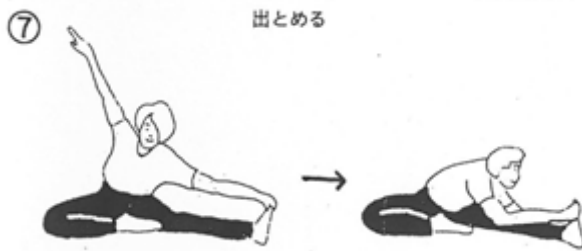
仰卧，把感觉不舒服的脚，放在另一个弯曲的腿上。如果把右脚放上去时，头要朝向左，再伸左手，然后右手要放在臀部下边。左脚放上去时，即相反。（左右各做 30 秒）





⑥ 片足を前に出し、もう一方を曲げる。伸ばした足に沿って上体を曲げる。気持ちの良いところで止める。左右どちらも行ふ。無理して行わない。(左右 20 秒ずつ)

把一只脚伸向前方, 另一只脚向内侧弯曲。然后沿着伸出去的脚, 向前弯曲上半身。恰到好处即停止。相反, 再做另一只脚。记住不要勉强。(左右各做 20 秒)

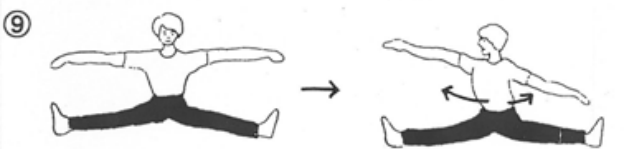


⑦ 片足を横に開く。伸ばした足に沿って上体を曲げる。左右どちらも行ふ。無理して行わない。(左右 20 秒ずつ)

把一只腿横着劈开。上半身向劈开的腿方向弯曲。左右都要做, 但不要勉强。(左右各做 20 秒)

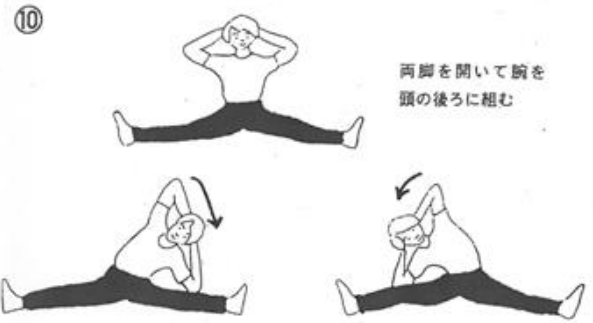


⑧ 両足を開いて座る。足首は立てる。腰からゆっくり前屈する。気持ちの良いところで止める。力を抜きながらリラックスして行ふ。(20 秒) 坐着劈开两腿, 翘起脚尖。上身慢慢向前弯曲, 弯曲到感觉最舒服的位子即停。不要用力, 要放松。(20 秒)



⑨ 両足を開いたまま両腕を横に広げる。真後ろを見る感じで身体を捻る。無理して行わない。

(左右 20 回) 坐着劈开两腿, 再敞开两臂。像看后面一样, 扭转身体。不要勉强去做。(20 回)



⑩ 両脚を開いて腕を頭の後ろで組む。上体を横に曲げる。肘は膝の外側へ。左右同じように。

(20 秒) 気持ちの良いところで止める。(20 秒) 两腿劈开, 两手抱着后脑勺。上身向侧面弯曲, 胳膊肘要在膝盖的外侧, 左右同样。(20 秒) 弯曲到感觉最舒服的位子即停。(20 秒)



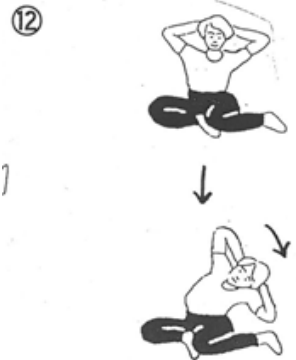
⑪ 両脚を伸ばして片側の膝を外側にお置く。なるべく足の裏を床にペタンとつけてクロスさせる。引き掛けた片方の手を真後ろに付ける。

反対側の手の肘を、曲げた膝の外側に身体を捻り真後ろを見るようにする。伸直两腿, 把一只脚交叉着放在另一只脚的外侧, 尽量把脚底紧贴在地板上平放着。将交叉腿的同一侧的手放在身体的后边。再把另一只手的胳膊肘放在弯曲的膝盖外侧向后扭转身体, 头朝着后方看。

両脚を曲げ、両腕を頭の後ろで組む。

曲げたときに左右どちらかに違和感があったら、曲げて楽な方から行ふ。(10 回) 次に違和感があった方に曲げる。

無理して行わない。把两脚朝同一个方向弯曲, 两手抱着后脑勺。两脚左右弯曲时, 要从没有异常感觉的一边开始做(10 回)。然后再做不舒服的另一边不要勉强去做。



## 考取一个资格⑱

### “2 级锅炉技工” ⑱

所谓锅炉，简单地说就是加热冷水、烧制热水及蒸汽的机械。它利用的是各产业在加热、杀菌等过程中的机械热源。其实人们对锅炉并不陌生，我们平时洗澡，靠的就是锅炉提供热水。而锅炉技工的工作，便是为这样的锅炉进行安全检查及安全管理。在医院、学校、工厂及大楼等各种地方都有锅炉，因此，锅炉技工的所属单位，大都为物业管理公司。



锅炉技工资格，分为 2 级、1 级及特级三种，级别越高，所需要的专业知识及实际操作经验也就越多。2 级锅炉技工所触及的是以一般性制造设备、冷暖气设备及热水锅炉为热源的机械。找到 2 级锅炉技工的工作后，只要积累一定的经验，通过 1 级技工考试，这一资格就会得到社会的承认。

锅炉技工，其工作内容主要是对机械进行管理和检查，因此，这项工作的好处是给身体带来的负担不大，还有一旦拿到了资格，其后无需更新。也就是说，锅炉技工这一资格，一直到退休后都是有效的。

#### < 考试概要 >

无论有无学历及经验，只要参加由各都道府县劳动局局长指定的、20 个小时的锅炉技工实际技术讲习（2 天的专业课+1 天的实际演习共学习 3 天），就可以获得考试资格。此

## 資格を取ろう⑱

### 「2 級 ボイラー 技士」

ボイラーというのは簡単に言うと、水に熱を加えて、温水や蒸気を作る機械のことで、産業用として加熱、滅菌などをする機械の熱源として利用されています。私たちの身近なものでは、お風呂の給湯はボイラーを利用しています。このようなボイラーの点検や安全管理を行うのがボイラー技士です。病院や学校、工場、ビルなど様々なところにボイラーはありますが、ビル管理会社ではたらくケースが多いようです。

ボイラー技士の資格には 2 級、1 級、特級の 3 種類あり、級が進むにつれて多くの専門的知識と実務経験が求められます。2 級ボイラー技士は、ごく一般に設置されている製造設備あるいは冷暖房、給湯用のエネルギー源としてのボイラーを取り扱います。就職後、実務経験を積んで、1 級ボイラー技士に合格すれば、資格としてさらに評価されるでしょう。

ボイラー技士の資格は、機械の管理や点検が主な仕事のため、体への負担が軽く、一度資格を取ってしまえば、更新の必要がない点の魅力です。つまり、定年後にも利用できる資格ということです。

#### < 試験概要 >

都道府県労働局長が指定する 20 時間のボイラー実技講習（2 日間の学科+1 日間の実技演習の計 3 日間）を修了すれば、学歴や経験などに関係なく、受験資格が得られます。この実技講習は月に数回実施されて

实际技术讲习每月实施数次。

北海道、东北、关东、中部、近畿、中国四国及九州等地区，每月都分别实施 1、2 次锅炉技工考试。此考试仅考笔试，无实际操作考核。由于考试所实施的次数频繁，因此，应考者快速通过考核的可能性也比较大。

### < 考试内容 >

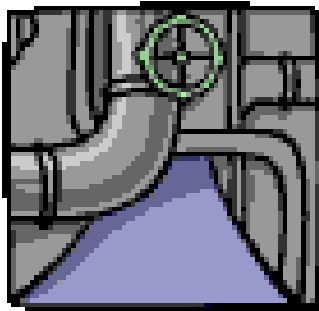
考试为选择题方式，考核内容涉及锅炉的构造及操作方面的知识；燃料及燃烧相关知识；有关锅炉的法令等。考试时间为 3 小时。

具体事宜，敬请浏览以下由安全卫生技术考核协会开设的网页。网页上还载有以往考题。

<http://www.exam.or.jp/>

### < 学习方法 >

2 级锅炉技工考试的试题，在一定程度上有着固定的倾向，因此，只要好好儿做以往试题，就很有可能通



过。所以，最好是反复地做以往试题，有没答对的地方，要看参考书将其弄懂。据说，只要将过去几年的试题及正确答案背下来，就不难通过这项考核。

现在要是有时间的话，不妨考一个锅炉技工资格，为将来铺一条路，您觉得如何呢？

(K)

います。

試験は、北海道、東北、関東、中部、近畿、中国四国、九州それぞれの地域で月 1、2 回行われています。実技試験はなく、筆記試験のみとなっています。試験が頻繁に行われているので、早期に取得できる可能性があります。

### < 試験内容 >

試験はマークシート方式で、ボイラーの構造や取扱いに関する知識、燃料および燃焼に関する知識、ボイラーに関する法令について問われます。試験時間は 3 時間です。

詳しくは、以下の安全衛生技術試験協会のホームページをご覧ください。過去に出題された試験問題も公開されています。

<http://www.exam.or.jp/>

### < 学習の方法 >

2 級ボイラー技工士試験は、出題されるパターンがある程度決まっているので、過去に出題された問題をしっかり勉強すれば、合格することが可能です。過去問題を何度も解いて、間違えたところを参考書で確認して理解しましょう。数年分の問題と選択肢を覚えてしまえば、合格するのはそれほど難しくはないという意見もあります。

今、時間の余裕があったら、ボイラー技工士の資格を取り、将来への備えとするのもいいのではないのでしょうか。

(K)

## 信息技术用語②智能手机

最近，大家是否在各种媒体或是街头巷尾见到过一种被称为“智能手机”的电话呢？相信大家一定见过有人拿着它像打手机那样通话、发短信或是玩游戏吧。这种用手指触碰平坦的界面来进行操作的机械，就是所谓的“智能手机”。

日语的智能手机（スマートフォン），意思是“聪明的电话”。可以将它的定义简单地归纳为“将便携式小型电脑（掌上电脑）做成了接近于手机一样的东西”，或“加进应用软件、可以让用户自定义（即按照自己的需要定制界面）的可通话便携式电脑（掌上电脑）”。那么，智能手机与普通手机在性能方面有着怎样的不同之处呢？

无论普通手机还是智能手机，其许多机种都具备可看电视・录像・听音乐・拍照等功能。只是，普通手机主要侧重于通话及发短信，而智能手机却是侧重于像电脑一样使用智能手机的界面则比普通手机大、图像也更为清晰；普通手机是通过按键来输入文字的，而智能手机则是通过用手指触摸界面来完成操作，因此相对简单一些，孩子及老人对它的评价也比较高。此外，大多数智能手机都具备应对无线电脑宽带路由器功能（敬请参照本刊第 56 期内容），因此，已经安装了这类路由器的电脑用户，在使用智能手机的时候，无需借助普通手机的电话线路（3G 回路），便可无线接入互联网。这样一来，还可以节约网路费用。此外，智能手机还具备 Skype（视频电话）功能（敬请参照本刊第 55 期内容）。在这次大地震发生后，多数手机都无法打通，然而 Skype 却畅通无阻。

## IT 用語②スマートフォン

最近、各種メディアや街角で「スマートフォン」と呼ばれる機器を見たことはありませんか？携帯電話のように電話をしたり、メールを打ったり、ゲームをしている人を見かけたことがあると思います。平たい画面を指でタッチしている人の持っている機器が、「スマートフォン」と呼ばれるものです。

スマートフォンとは、「賢い電話」という意味ですが、簡単に言うと「携帯用小型パソコンが携帯電話に近づいたもの」「アプリケーションを追加してカスタマイズ（自分好みに設定すること）できる音声通話可能な携帯コンピュータ」といったところでしょうか。では、このスマートフォンと携帯電話は、機能といった点でどのように違うのでしょうか？

携帯電話もスマートフォンも機種によっては、テレビ・ビデオ・音楽再生・カメラといった機能がついていますが、携帯電話は主に電話やメールに重点が置かれているのに対して、スマートフォンは、パソコンのように使うことに重点が置かれていません。スマートフォンは、携帯電話より画面が大きく、鮮明です。携帯電話がキー入力式なのに対して、スマートフォンは、タッチパネル式で操作が簡単なので、子供や高齢者にも好評です。また、大半のスマートフォンは無線 LAN に対応（本誌 56 号参照）していますので、すでに無線 LAN を使ってパソコンを利用している人がスマートフォンを利用する際には、携帯電話の回



从上述角度来看的话，很多人或许会考虑将自己的普通手机换成智能手机，只是，智能手机每个月的费用要比普通手机高出 1,500 日元（每个月的费用大致为 6 千~1 万日元），而且智能手机机体较大，感觉重一些。此外还有一个问题，那就是智能手机的电池充电后其待机时间都比较短。因此，我们认为从费用这个角度出发，要是平时只用手机打打电话，或是发发短信的人，或许没有必要换智能手机。

现在，ソフトバンク、NTTドコモ、au、イーモバイル、日本通信及ウィルコム几家电信公司都推出了智能手机服务，只是，根据电信公司的不同，对于智能手机的称呼也有所不同，比如，ソフトバンク和 au 将其称为“iPhone”；NTTドコモ将其称为“GALAXY S”；而 au 则称其为“アンドロイド au”。近来，智能手机的销售量亦超过普通手机。或许随着智能手机用户的日渐增多，或是费用也随之得到下调的话，那么，说不定有一天智能手机将会取代普通手机呢。

(M)



線（3G回線）を使わずにインターネットに接続することが可能です。これは回線利用料の節約にもつながります。それから、スマートフォンはスカイプ（本誌 55 号参照）にも対応しています。今回の震災では、携帯電話がつながりにくかったのですが、スカイプは大丈夫でした。

こういったことから、携帯電話を持っている方もスマートフォンに換えてみようと考えているかもしれませんが、スマートフォンの料金は、携帯電話より月額 1500 円ほど高い（だいたい月 6 千円~1 万円）上、大きくて重い感じがします。電池の持ちが悪いのも難点です。普段、電話やメールしか使っていない人は、費用等を考えると、スマートフォンに変更する必要はないと思います。

現在、スマートフォンは、ソフトバンク、NTTドコモ、au、イーモバイル、日本通信、ウィルコムが取り扱っていますが、会社によって呼び方が違い、例えば、ソフトバンクや au の「iPhone」、NTTドコモの「GALAXY S」、au の「アンドロイド au」などがあります。最近では、各社の販売台数もスマートフォンが、携帯電話のそれを上回っています。スマートフォンの利用者がさらに増え、利用料の低価格化が進めば、将来的には、携帯電話もスマートフォンに淘汰されるかもしれません。（M）

## 有关日本的知识④

### “东京天空树”之二

在上一期里，我们给大家介绍了东京天空树（634 米）是世界上最高的自立式电波塔。所谓自立式电波塔，就是指不靠钢缆或钢绳拉撑，而是靠其自身独自矗立的塔形建筑物。此类自立式电波塔，其塔身除了具备为电视台及广播电台传送电波的本来功能以外，塔的上层还设有瞭望设施，因此，它们往往会成为巨塔所在地的名胜景点而备受人们青睐。

比如，位于北海道札幌市内的“札幌电视塔”（147.2 米）、福冈县福冈市内的“福冈塔”（234 米）就是很好的例子。

顺便说一下，建于宫城县仙台市大年寺山的三塔（125 米、138 米、150m 米）和建于广岛县广岛市的广岛数码电视播放所铁塔（117 米），其功能仅限于传送电波；相反，位于爱知县名古屋市的“名古屋电视塔”（245 米。其传送电播的使命于 2011 年 7 月 24 日结束），还有位于大阪府大阪市的“通天阁”（100 米），则不具备传送电波的功能，而是所谓的游览塔。此外，中国有名的自立式电波塔是广州的“广州塔”（600 米），及上海的“东方明珠塔”（467.9 米）。

下面，让我们给大家介绍一下东京天空树的夜间照明系统。据说隔着天空树塔顶的两个瞭望台所设置的照明系统面朝地面，貌似白雪冠顶的富士山，且可以通过波淡法来对光色进行递增或递减。在此照明的基础上，还有以隅田川（流经东京都内的有



## 日本の知識シリーズ④

### 「東京スカイツリー」その2

前回、東京スカイツリー（634 m）が世界一の自立式電波塔だということを紹介しました。自立式電波塔というのは、ケーブルやワイヤーなどで支えられることなく自ら立っている、塔の形をした建造物のことを言います。このような自立式電波塔の中には、テレビやラジオ放送の電波送信といった本来の役割のほか、塔の上層部分に展望施設を設置し、地域の観光名所として親しまれているものも多く見られます。例えば、北海道札幌市の「さっぽろテレビ塔」（147.2m）、福岡県福岡市の「福岡タワー」（234m）がそうです。ちなみに、宮城県仙台市大年寺山に建つ3本の塔（125m、138m、150m）、広島県広島市にある広島デジタルテレビ放送所の鉄塔（117m）は電波塔としてのみ利用されています。愛知県名古屋市の「名古屋テレビ塔」（245m、2011年7月24日で電波塔としての役目を終了）、大阪府大阪市の「通天閣」（100m）は電波塔としての役割がない、いわゆる観光タワーです。また、中国の自立式電波塔としては、広州の「广州塔」（600m）、上海の「東方明珠電視塔」（467.9m）が有名ですね。

さて、東京スカイツリーのライティング（夜間照明）についてご紹介します。頂部から二つの展望台を挟み、地上に向かってグラデーションに彩られる照明は白い雪をかぶった富士山の姿をイメージし

名河流) 水色为主题色、将整个塔身中柱打上淡蓝色光彩的版本, 以及以江户紫(诞生于江户时代、色彩独特的紫色)为主题色、为整个塔身均匀点撒宛若金箔一般夺目色彩的版本。每天晚上, 这两种版本的照明将为天空树轮流梳妆。据说为实现这一夜间照明, 预计需要设置大约两千台照明器具。从环保角度出发, 所有的灯泡都将采用寿命长、耗电低的发光二极管(LED 灯)。

接下来, 我们为您介绍一下瞭望台。天空树将在塔高 350 米处修建第一瞭望台; 450 米处修建第二瞭望台, 从两个瞭望台将眺望到不同的景色。顺便提一下, 据悉到第一瞭望台为止的门票, 大人(满 18 岁以上)是每张两千日元; 而想到第二瞭望台的话, 还需要另外支付一千日元。不过, 天空树在正式对外开放的头一个半月内, 只出售普通门票外加五百日元的日时指定门票, 且均为全面预约制。天空树作为世界上最高的自立式电波塔, 其门票也可以说是世界上最昂贵的。

最后, 离天空树最近的车站——业平桥站, 将与天空树正式对外开放的那一天同步, 改为平假名、片假名交错的“とうきょうスカイツリー駅”(东京天空树站), 因此, 相信即使是第一次前去天空树参观的人, 也不会迷路。

(K)

## 日本の知識クイズ④ 答え

第 1 問②③ 第 2 問② 第 3 問③

たものだそうです。その照明くわに加えて全体ぜんたい部分ぶぶんを、隅田川すみだがわ(東京とうきょう都内とないにある有名な川)の水みづをモチーフとした淡いブルーあわびるーの光ひかりで心柱しんちゅうを照らす場合と、江戸紫えどむらさき(江戸時代えどじだいに誕生たんじょうした独特どくとくの紫色)をテーマカラーとし金箔きんぱくのような光ひかりをバランスよくちりばめた場合の2種類しゅるいがあるとのことことです。これらの照明しょうめいが毎日まいにち交互こうごに東京スカイツリーを照らします。このライティング(夜間照明)のために、約2千台の照明器具しょうめいきぐが設置ていされる予定よていですが、環境かんきょうのことを考えて、全て長寿命ちようじゆみょうで消費電力しょうひりょくの少ないLED電球えーていーきゅうが用いられるそうです。

次に、展望台つぎについてご紹介しょうかいします。展望台たいていは、塔の350m部分ぶぶんに第1展望台だいいちが、450m部分ぶぶんに第2展望台だいにができる予定よていで、それぞれの高さたかから景色けしきが楽しめるたのようになっていいます。ちなみに、入場料にゅうじょうりょうは第1展望台だいいちまでが大人おとな(18歳さい以上)二千円、第2展望台だいにまではさらに千円の追加料金ついかきんが必要ひつようだそうです。ただし、開業かいぎょう一ヶ月半いっかげつはんまでは、通常つうじょうの入場料はつらプラス五百円ごひゃくの日時指定券じじだけが販売はんばいされ、完全予約制かんぜんよやくせいとなるそうです。自立式電波塔じりつしきでんぱたとして世界一せかいの高さを誇る東京スカイツリーほこですが、入場料も世界一せかい高いいと言えるいかもしれません。

最後に、現在さいごの最寄り駅げんざいである業平橋もよえき駅なりひらばしは東京スカイツリーの開業とうと同時に、駅名えきを「とうきょうスカイツリー駅」に改名かいすることが予定よていされています。初めて訪ねる人はじでも迷わずおとずに行けそうですいね。(K)

编后记

随着“节电之夏”而来的，是有关在这个冬季里如何节电的报道。想必此次震灾发生后，各家各户在防灾及节电上，都可谓做到了一心一意、不遗余力吧。是的，未雨而绸缪，才能安居而度日。

在这一期里，我们登载了来自定着促进中心的、有关远距离学习的信息；此外，还为大家介绍一篇来自归国者、讲述的其如何通过电脑检定考试的投稿。我们希望能通过此次的启发能激起大家的学习意欲，并为您制定今后的学习目标提供某种参考。同时，我们也希望大家能从大地震带来的紧张气氛中暂时脱离出来，让您自身有更多一些的自我钻研时间。(T)

編集後記

“節電の夏”に続いて、次は冬の節電に向けた対策が報じられています。震災以降、ご家庭では防災対策や節電対策に余念がないかと思いますが、いざという時に備えておくことで、慌てず安心して日々を過ごしていきたいものです。今号では定着促進センターから遠隔学習の情報を寄せていただきました。また、帰国者からの投稿ではパソコン検定での奮闘記を紹介しました。皆さんの学習意欲の向上や今後の学習計画のヒントにつながれば幸いです。震災の緊張から時には解放され、皆さんの自己研さんの時間を増やしてみるのはいかがでしょうか。(T)

『天天好日』第 57 号 2011 年 11 月 15 日発行  
(天天好日の発行月：5・8・11・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 55、56 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 55、56 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
第 55 号 21 頁左段下から 2 行目	第 55 号第 21 页左侧目录下面第 2 行	物色	→	特色
第 55 号 28 頁左段上から 6 行目	第 55 号第 28 页左侧目录上面第 6 行	将受灾的归国者募捐	→	将为受灾的归国者进行募捐
第 56 号 15 頁左段上から 13 行目	第 56 号第 15 页左侧目录上面第 13 行	尽管有缺憾	→	尽管有缺欠
第 56 号 15 頁左段下から 11 行目	第 56 号第 15 页左侧目录下面第 11 行	“とりえず”	→	“とりあえず”

◆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。

◆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”。