



【公益財団法人中国残留孤儿援護基金の通知】
こうえきざいだんほうじんちゅうごくざんりゅうこじえんごききん
【公益財団法人中国残留孤儿援護基金からのお知らせ】

**1 募集平成 27(2015)年度の
就学資金申請者**

公益財団法人中国残留孤儿援護基金, 为了让那些来自中国或库页岛的遗留日本人及其配偶或子弟在日本社会自立, 并立志想升入针灸师培训设施(截止于 2014 年 12 月 15 日星期一)、大学、专科学校以及想进入日语学校等(截止于 2015 年 1 月 30 日星期五)的人, 提供就学时所需要的资金贷款。

へいせい ねん どしやうがくせい ほしゅう
1 平成27(2015)年度奨学生募集

(公財) 中国残留孤儿援護基金では中国及び樺太残留邦人並びにその配偶者や子弟が日本の社会で自立するために、およ からふと ほうじんなら ばいぐうしゃ してい にほん しゃかい じりつ しんきゅうし 針灸師養成施設へ入学する場合(2014 年 12 月 15 日(月)締切)、及び大学、にちげつしめきり だいがく せんしゅうがっこう に 専修学校、ほんご しんがく ばあい 日本語学校などへ進学する場合(2015 年 1 月 30 日(金)締切)、きん しゅうがく ひつよう しきん たいよ 就学に必要な資金の貸与おこな を行っています。

目 录

1~2 【公益財団法人中国残留孤儿援護基金の通知】 1 正在募集平成 27(2015)年度就学資金申請者 2 「取得护理关联资格的援助事业」の通知

3~6 护理人员新手研修(前上门护理员 2 级课程)
6 2014 年度 高中升学指导信息

7~8 日托服务「J」的挑战(中)…异文化篇…

9~11 喝杯咖啡休息一会儿⑩ “打扫一个小时卫生”和“用一个小时打扫卫生”

12~14 信息技术用语⑬ 你需要的 IT 器具是什么?

14~16 LINE ~孩童在利用 LINE 时需要留意的地方~
16 【征稿】京都旅游の感想

17~18 您知道吗? 2 项给付金关于“临时福祉给付金”与“育儿家庭临时特例给付金”

18~21 健康商谈室 認知症の早期发现③

22~23 新闻摘要(2014 年 6 月 17 日~9 月 20 日)

24~25 流感对策

26~28 日本家常菜(25) ~献给各位从事护理工作的第二代、第三代~ “芋头鸡肉松浇汁”和“菠菜海鲜汤汁清炖”

28 编后记

目 次

【公益財団法人中国残留孤儿援護基金からのお知らせ】 1 平成 27(2015)年度奨学生募集 2 「介護関連資格取得援助事業」のお知らせ

介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー 2 級課程)
2014 年度高校進学・進路ガイダンス情報
デイサービス「J」の挑戦(中)…異文化編…
コーヒブレイク⑩ 「1 時間掃除する」と「1 時間で掃除する」
IT 用語⑬ あなたに必要な IT 機器はどれ?
LINE (ライン) ~子どもが利用する時の注意点~
【投稿】 京都旅行の感想
2 つの給付金をご存知ですか? 「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時特例給付金」
健康相談室 認知症の早期発見③
ニュース記事から(2014 年 6 月 17 日~9 月 20 日)
インフルエンザ対策
日本の家庭料理(25)~介護に従事する 2・3 世の方へ~
「里芋のそぼろあんかけ」と「ほうれん草の煮浸し」

編集後記

详细内容请向援护基金事務局咨询（可以用汉语对应）。

2 「取得护理关联资格的援助事业」的通知

公益財団法人中国残留孤儿援护基金，为了支援在经济上有困难的归国者自立以及提高就业上的专业知识，为那些接受“（1）护理人员新手研修讲座及（2）护理福祉士、（3）护理管理人员（护理支援专业人员）”培训的人援助培训资金。（1）是 80%（5 万日元以内）、（2）和（3）是 80%（6 万日元以内、未滿一千日元的金額要舍去）。援助对象为归国者的第一代第二代第三代及各自的配偶。



详细内容请向援护基金事務局咨询（可以用汉语对应）。

※申请方法：从各自的培训讲座结业以后，在一年以内，请使用援护基金指定的申请表格，并同时附上「介护职员基础研修修了证」、或培训讲座的「合格证」等，邮送到下面的地址。

咨询机关：

公益財団法人中国残留孤儿援护基金

〒105-0001

東京都港区虎ノ門1-5-8

オフィス虎ノ門1ビル

TEL 03-3501-1050

URL <http://www.engokikin.or.jp/>

詳細については援護基金事務局までお問い合わせください（中国語でも対応可能）。

2 「介護関連資格取得援助事業」のお知らせ

（公財）中国残留孤儿援护基金では、経済的に困難な帰国者の自立支援や就業上のキャリアアップのために、（1）介護職員初任者研修講座および（2）介護福祉士、（3）ケアマネージャー（介護支援専門員）受験対策講座を受講する際、受講料は（1）8割（5万日元以内）、（2）と（3）8割（6万日元以内、千円未滿切り捨て）を援助しています。対象は、帰国者一世二世三世とそれぞれの配偶者です。

詳細については援護基金事務局までお問い合わせください（中国語でも対応可能）。

※申請方法：各受講講座終了後から一年以内に、基金指定の申請用紙とともに、「介護職員基礎研修修了証」、または、受講講座の「合格证」等を同封し、下記住所までお送りください。

問い合わせ先：

（公財）中国残留孤儿援护基金

〒105-0001

東京都港区虎ノ門1-5-8

オフィス虎ノ門1ビル

TEL 03-3501-1050

URL <http://www.engokikin.or.jp/>

“护理人员新手研修” (前上门护理员 2 级课程)

随着年龄越来越增高，假使日常生活已经离不开他人的帮助，想必也没有必要叹息或悲伤。老，是人人都会经历的最自然的规律，处于需要护理状态的人，当单单凭借家人的帮助已经无法生活时，在日本有这样一种服务：掌握着专业知识的护理人员会到您的家里，在遵守一定规定的前提下为您提供生活支援。想必很多人都很熟悉因上门护理员著称的上门护理服务，对于即使身体变得孱弱但也渴望继续住在自己家里的归国者第一代来说，这是一种靠得住的制度，但由于会说汉语的上门护理员寥寥无几，所以这也导致大家在享用此制度时存在障碍。我们知道归国者第一代有一个愿望，那就是今后立志做上门护理员的归国者第 2、第 3 代能够增加。在这一期里，我们就为大家介绍护理人员新手研修这项内容。

1. 从上门护理员 2 级课程向护理人员新手研修课程过渡

要想从事上门护理员的工作，以往需要接受上门护理员 2 级研修。去年春天这项研修被废除，取而代之的是新出笼且脱胎换骨的“护理人员新手研修”制度。(注 1) 而且顾名思义，上门护理员 2 级是面向想要从事上门护理这一工作之人的资格；但护理人员新手研修制度并非仅仅限于上门(“上门护理”)服务范围内，它还适用于想要在日托服务等走护设施及特别养护养老院之类的入住型设施(请参照本刊第 63 期)工作的人，对所有渴望从事护理工作的人来说，它都是一项极其基础性的研修，而且对忙碌的人来说，可以选择研修的频率及方法，也是此项制度的魅力之一。敬请想要增加找工作时的有利之处，以及渴望对归国者第一代的老后生活提供帮助的人挑战一下看看。

介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー 2 級課程)

老いが進み、日々の暮らしに他人の助けが欠かせなくなるとしても、恥じることも嘆き悲しむこともないのかもしれませんが。老いは誰にでも訪れる至極自然なことなので。要介護状態になった人が、家族の助けだけでは暮らせなくなると、日本には、専門知識をもった介護職員が自宅に来て、一定のルールの下、生活上の支援を提供してくれるサービスがあります。ホームヘルパーの名で知られた訪問介護サービスのことをご存じの方も多いでしょう。心身が弱っても住み慣れた自宅で暮らし続けたいと願う帰国者 1 世代にとって、頼りがいのあるサービスですが、あいにく中国語のできるホームヘルパーがめったにいないことが、サービス利用の障壁となっています。この先、帰国者 2、3 世の中にホームヘルパー職を志す人が増えてほしい、帰国者 1 世のそんな願いを受けて、今回は介護職員初任者研修を取り上げます。

1. ホームヘルパー 2 級課程が介護職員初任者研修課程に移行

ホームヘルパーの職に就くために、かつてはホームヘルパー 2 級の研修を受けなければなりませんでしたが。昨春この研修は廃止され、新しく「介護職員初任者研修」として生まれ変わりました。(注 1) しかも、ホームヘルパー 2 級は、文字通り訪問介護に従事する人を対象とした資格でしたが、介護職員初任者研修は、訪問介護サービスに限らず、デイサービスなどの通所型施設や特別養護老人ホームをはじめとする入所型施設(本誌 63 号参照)で働く場合を含め、介護職に就こうとするすべての人にとって基本的研修となっています。忙しい人にとっては、研修の頻度や方法を選んでもまなべるのも魅力です。職探しを有利にしたい、1 世代の老後支援で役に立ちたいという方は、是非チャレンジしてください。

注 1) 曾经取得上门护理人员 2 级资格的人, 将被视为已修完护理人员新手研修。

2. 护理人员新手研修特征等

①取消了实习

整个课程的研修时间为 130 小时, 与以前相比没有变化, 但上门护理人员(“上门护理人员”)2 级研修课程里的、前去护理设施实习(30 小时)这一部分, 变成了非必修, 而是可以由校方任意选择实施的内容。这一改变使大部分学校都不再做现场实习, 取而代之的是在教室内借助床及轮椅来进行的实际技术练习(注 2)增加了。

注 2) 在讲师的指导下, 将学生分成享受护理服务的人和从事护理工作的人, 通过实际演习来体验现实生活中的护理方式

②有结业考试

上门护理人员 2 级资格只要学完所有课程就可以拿到; 但护理人员新手研修需要通过结业考试(笔试)才行。此考试并非出于筛选目的, 而是考基础知识。重要的是好好理解研修要点, 同时掌握读考题的要领。

③走读式学习与函授式学习

所谓函授式学习, 是指将一定期间内在校学习(在校上课)及在家学习两种方式相结合的学习方法。短期在校学习又分为坐着听课和实际技术练习两种形式。而在家学习则是发给学生一些跟所学知识有关、印有习题的印刷物(主要以选择题为主, 部分题目为叙述题), 学生可以在家一边看教材一边做题并提交出去。虽说是函授式学习, 但并非指所有的学习内容都在家里进行。与此相对, 走读式学习的特征则是所有的学习内容都要在学校里完成, 丝毫不安排在家学习。

④学费

学费从 6 ~ 7 万日元到 10 几万日元不等, 因学

注1) 過去にホームヘルパー2級の資格を取得した人は、介護職員初任者研修修了者として扱われます。

2. 介護職員初任者研修の特徴など

①実習が無くなった

研修時間は全体として 130 時間で変わりありませんが、ホームヘルパー2級研修にはあった介護施設等での現場実習(30 時間)が、初任者研修では必須ではなく任意でよいことになりました。その結果、大半の学校で現場実習が行われなくなり、代わりに教室内で行うベッドや車イスを使つての実技練習(注2)が増えました。

注2) 講師の指導の下、生徒が利用者役と介護職役に分かれて、実際の介護のやり方をシミュレーションしてみるもの

②修了試験がある

ホームヘルパー2級では、研修課程をすべて終われば資格を取得できました。一方介護職員初任者研修では、さらに修了試験(筆記試験)に合格しなければなりません。落とすための試験ではなく、基本的な知識を問うものです。研修のポイントをしっかり理解するとともに、問題文の読み取りの要領を掴むことが大切です。

③通学型学習と通信型学習

通信型とは、スクーリング(学校で授業を受ける方式)と自宅学習の組み合わせでまなぶ方法です。スクーリングはまた座学と実技練習とに分かれています。自宅学習では、知識に関わる課題プリント(選択式問題が中心、一部記述式)が配られるので、自宅でテキストを読み取りながら回答し提出します。通信型とはいえ、すべてを自宅学習でまなぶわけではないのです。一方、通学型はすべてスクーリングでまなび、自宅学習が一切ないのが特徴です。

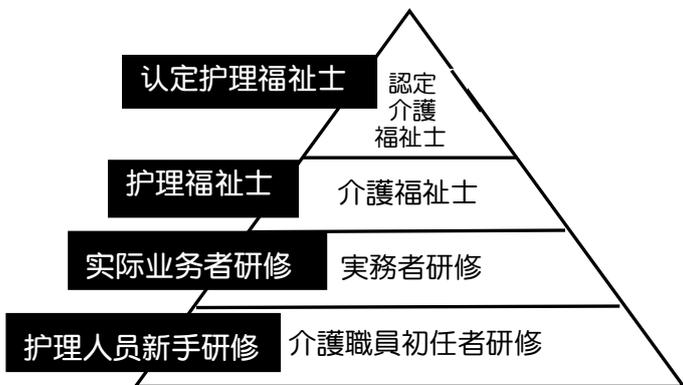
④受講料

6~7万円から十数万円までと学校によって受

校的不同而不尽相同。如果是为了重新找工作而通过职业安定所接受研修的话，在一定条件下，部分学费可以利用教育训练支給制度支付。此外，公益财团法人中国残留孤儿援护基金（以下简称援护基金）设有面向归国者第 2、3 代提供援助其接受护理人员新手研修之部分学费的制度（详细情况敬请浏览援护基金网页主页话题 2014. 03. 04）。

3. 为什么要改成新型研修制度？

护理工作被认为是“不仅仅是单纯地照顾用户的日常生活，还需要好好理解用户，一边帮助他们生发出活下去的欲望并引导其拿出自我生活的能力，一边扶助他们过更好的生活”。国家为了实现这一目的，对研修制度进行了更进一步的充实，以图培养具有专业知识的人才。另外，先前有关护理的资格较为复杂难懂，此次将获取护理资格的过程进行了简化，有人认为此举使那些渴望在工作上更上一层楼的人容易找到目标了。



在全国范围内都存在护理人员不足的情况下，拥有异文化背景的居民从事这一工作的例子将会不断增加，在实际护理前线也可以听到对以归国者第 2、3 代为首的、有中国血统的护理人员在与老年人接触时好评如潮的事例。自小就在中国传统家庭观念下和祖父祖母的纽带关系中长大的第 2、第 3 代，或许从自身的原点出发，内心有着尊重爱护老年人的思想。我们希望今后第 2 代、第 3 代中投身护理工作的人会增加，让哪怕多一个需要护理的第 1 代

講料に差があります。再就職のためにハローワークを通して研修を受ける場合は、一定の条件下、受講料の一部が支給される教育訓練給付制度を利用することができます。また、公益財団法人中国残留孤儿援護基金（以下援護基金）では、2、3世代のために介護職員初任者研修等の受講料の一部を援助する制度を設けています。（詳しくは援護基金ホームページのトピック2014.03.04を参照）

3. どうして新しい研修制度になったの？

介護職は「単に利用者の身の回りの世話だけでなく、利用者をよく理解し、生きる意欲やできることを引き出しながら、よりよい生活を送れるよう支援する仕事」だといわれています。国はその目的のために研修を充実させ、専門性を有した人材の育成をめざそうとしているのです。また、以前は介護関連の資格が複雑でわかりにくかったのですが、資格取得の過程が単純化され、キャリアアップをめざす人には目標が見えやすくなったという声もあります。

全国的に介護職員が不足する中、異文化の背景をもつ住民が介護職に就くケースも今後増えていくでしょう。実際介護現場では、2、3世をはじめ中国系のヘルパーさんが高齢者への接し方の面で高い評価を受ける例が少なくないと聞きます。中国の伝統的な家族主義の下、幼少期より祖父母との深い関わり合いの中で成長した2、3世には、その原点において、高齢者を敬い大切に思うところが備わっているのかもしれない。

今後2、3世の中に介護職として活躍する人材が増え、介護が必要ない1世が一人でも多く、安心してよりよい暮らしを



安心地过上更加美好的生活。

- ① 援護基金计划于平成 27 年 2 月在东京都内开设一所专门为归国者派遣第 2 代、第 3 代上门护理员的事业所，



- 现已开始办理第 2 代、第 3 代上门护理员及希望利用者之预约登记(相关详情敬请浏览网页主页话题 2014. 09. 09)。联络方式 FAX:03-3501-1026
- ② 首都圏中心计划于平成 27 年度开始，面向接受护理人员新手研修的第 2 代、第 3 代人开设支援其用日语听课的走读课程。(H)

2014 年度 高中升学指导信息

面向中国归国者、外籍中学生及其家长，提供升高中的指导活动，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。

さいたまけん
【埼玉県 埼玉県】

- ① 2015 年 1 月の開催を計画(深谷市)
- ② 2015 年 1 月の開催を計画(越谷市)

《埼玉県》

おおさかふ
【大阪府 大阪府】

12 月 13 日(土) 14:00~ 東大阪市立縄手小学校(中河内地区)

《大阪府教育委員会事務局市町村教育室小中学校課》TEL:06-6941-0351

※ 最新消息，在中国归国者定着促进中心网页上设置的「同声・同气」的升学支援消息栏，会随时更新的。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

じつげん
実現できることを願いたいと思います。

- ① 援護基金では、平成 27 年 2 月に都内で 2、3 世ヘルパーを派遣する帰国者対象の訪問介護事業所を開設する予定です。すでにスタッフとしての 2、3 世ヘルパーや 1 世の利用希望者の予約登録を受け付けています。(詳細については、援護基金ホームページトップのピックアップ 2014.09.09 を参照)問い合わせ先 FAX:03-3501-1026

- ② 首都圏センターでは 27 年度、介護職員初任者研修を受講する 2、3 世を対象に、日本語面を受講をサポートする通学コースを開設する予定です。(H)

ねんど こうこうしんがく しんろう がいだん すじょうほう
2014 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語による通訳が付きまします。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。



※ 最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同气」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/)

日托服务“J”的挑战(中)

…異文化篇…

接着上一篇，本期以围绕护理的异文化为中心，请归国者第二代 H 先生介绍一下为老年归国者所开设的日托服务设施的运营情况。

◆对护理服务的不同认识

可能谈不上是异文化的问题，但行政部门也首先根据惯例向归国者介绍日本的护理员，这样就肯定会出现饭菜不合口味等不满，不少人最后只好来到我们这儿。因为环境变好，有些人的护理度甚至从 3 降到了 2。但是，可能由于我们才刚刚起步，尚未建立信誉，因此即便有的用户本人从一开始就希望来这里，但事实上也是在去了一个半月其它设施后才能来。

但是，如果在第一次利用设施时就遭受过挫折的话，往往就不想再利用了。这样，即便是面向归国者的设施，即便可以用中文，有的人也不想再利用任何设施了。

在归国者中，本来就有 80% 的人对护理制度尚未完全理解。有的人身体状况已经可以接受护理评定了，但是，自己觉得外出的话，会被人说三道四，因而整天闭门不出；也有的人根本就不相信能够享受免费的护理，因此拒绝利用。

另外，还有很多人虽然知道有这种制度，但不想利用，这样的人大都在卧床不起之前什么护理服务都没有利用过。最终卧床不起了，没办法只好进设施，但还是因为无法沟通而感到孤独，

デイサービス「J」の挑戦(中)

…異文化編…

(上)に続き、高齢帰国者のために二世が開いたデイサービス施設の運営の状況について、今号では、介護を巡る異文化を中心に、H さんに語っていただきます。

◆介護サービスに対する見方の違い

異文化の問題とは言えないかもしれませんが、帰国者に対しても、行政はまずは慣例で日本人ヘルパーを紹介します。そうすると、料理が口に合わないなどの不満が必ず出てきて、最終的にうちに来るというケースが結構あるんですが、環境がよくなったことで介護度が 3 から 2 になった人もいますよ。しかし、利用者本人が初めからここに来たいと希望していても、うちが始めたばかりでまだ信用がないせいか、人によっては一ヶ月半ほども他のサービスを利用した後に、やっとここに来ることができるのが現状です。

ところが、一回めの利用時に挫折体験があると、二度と施設は利用したくないと思ってしまうがち。こうなってからでは、帰国者向けのところであろうが中国語が通じようが利用したいと思わなくなってしまう人もいます。

帰国者の方も、もともと 8 割の人は介護制度をよく理解していないと思います。介護認定を受けられる程度に不自由なのに、そんな体で外を歩くといろいろ言われるからと引きこもり状態の人もいれば、無料を受けられると信じられなくて利用しない人もいます。

また、制度は知っていても利用したがい人も多く、大体は寝たきりになるまで何

“总想离开这里”。

有些家属因护理过度而自己住进了医院，因此利用护理设施实际上也是为家属考虑的，有的归国者听了我们的劝说后最终愿意利用设施了。

实际上建立归国者能聚集在一起的设施的意义正是为了这样的人…。

其实日本人中也有这样的倾向，许多人上了年纪后就懒得走出狭小的生活圈子，不愿意利用跟陌生人在一起的设施。另外，中国人还是最重视来自熟人的信息，只有有熟人的地方或由熟人介绍的地方才会动心。

好不容易建立了面向归国者的设施，可有不少人甚至连试用一下都拒绝。

但反过来说，设施内只要有一个自己信赖的人，就有可能进来。在我们设施内工作的归国者护理员简直就像亲人一样无微不至地照料利用者，有的利用者就是冲着他们来的。

虽说如此，但是要与利用了一次设施后留下不愉快回忆的人之间建立信赖关系也并不容易。有一位归国者，我们上门六次均被拒之门外，但我们仍不气馁，最后逐渐与他建立了信赖关系。他在九个月前完全卧床不起了，但是来我们设施接受护理服务数月之后，又能扶着扶手走路了。

我们将在下一期里
继续为您介绍！(An)

转载自《同声同气》
第 57 期



も利用しないんです。いよいよ寝たきりになって仕方なく施設に行っても、やはりコミュニケーションがとれない孤独感から「とにかくここを出たい」という話になる。

家族が無理をおして介護していて介護疲れで入院してしまうことも。家族のためにも、と説得して、やっと介護保険を利用してもらえようになったケースもあります。

これらの人たちにこそ、帰国者の集う施設の意義があると考えているのですが…。

また、日本人もそういう傾向があると思いますが、年を取ると狭い世界から出るのが億劫になるため、知らない人のいる施設は利用したくないという人が多いですね。それと、中国人は情報源として口コミをやはり一番重視するので、知り合いのいるところが知り合いの紹介したところにしか食指を動かさない傾向があります。せっかく帰国者向けの施設を作ったのに、お試し利用もイヤと言う人が結構います。

でもそれは、裏返せば、施設の中に誰か1人でも信頼できる人ができると来るということでもあります。うちの帰国者ヘルパーは高齢帰国者に対してとても親身になって世話をしてくれるのですが、このヘルパーさんがいるなら、と来てくれるようになった人がいました。

とはいえ、一度施設利用でいやな思いをした人との間に信頼関係を築くのは容易ではありません。訪問をして6回「帰れ」と言われても引き下がらず、徐々に信頼関係を築いていったケースもあります。この人は9ヶ月前には全く寝たきりだったが、ここに通うようになって数ヶ月かけてまた伝い歩きができるようになりました。以下、次号！
(An)『同声・同気』第57号より転載

喝杯咖啡休息一会儿⑩ “打扫一个小时卫生”和 “用一个小时打扫卫生”

大家好！让我们直入话题。这里打个比方，您家所在的住宅区居民决定打扫集会处的卫生，那么，在下述（1）、（2）两种情况中，您会觉得哪种会更辛苦一些呢？

(1) 「8時から9時の1時間、掃除しましょう」

打扫卫生吧

(2) 「8時から9時の1時間で、掃除しましょう」

打扫卫生吧

乍看上去，两个句子的区别只不过是有没有「で」而已，但其意思却完全不同。在这一期里，我们就打算观察一下这个区别。

(1) “从8点到9点的一个小时，我们打扫卫生吧。”是指从8点到9点打扫集会处的卫生，也就是说，即使没能打扫完集会处的每一个房间，但只要到了9点，打扫活动就结束了。相反，(2) “从8点到9点，我们用一个小时打扫卫生吧。”则是将大扫除的时间定在从8点到9点的一个小时内，意即需要在这一个小时内将集会处的所有房间打扫干净。

那么，有「で」和没有「で」，到底有着怎样的区别呢？如(1) “打扫卫生的时间为从9点到10点的1个小时”这种情况，只是想要表述时间长短的话，是用不着「で」的；相反，如(2) “在从9点到10点这个规定的1个小时内，要将所有房间都打扫完”这样的情况，需要表述有时间限制这个意思时，就要加进「で」。因此，如下述(3)(4)两个句子，在不明确表述时间范围的句子里要是混用了「で」的话，就会使句子意思不通。

病句(3) 这本书我想在三十分以上读完。

こーひーぶれいく⑩ 「1時間掃除する」と 「1時間で掃除する」

みなさん、こんにちは。さて、例えば、団地のひとたちと集会所を掃除することになったとき、次の(1)と(2)では、どちらが大変だと感じるでしょうか。

見た目には、「で」があるかないかの小さい違いですが、意味がまったく異なっています。今回は、この違いについて考えてみたいと思います。

(1) 「8時から9時の1時間、掃除しましょう」は、8時から9時の間、集会所の掃除をし、集会所の全ての部屋がきれいになってもなくても、9時になれば掃除は終わりになります。一方の(2) 「8時から9時の1時間で、掃除しましょう」は、8時から9時の1時間という決められた時間の中で、集会所の全ての部屋をきれいにしなければなりません。

さて、「で」があるのとないのとでは、何が違うのでしょうか。(1) 「掃除する時間が、9時から10時の1時間である」のように、単に時間の長さだけを表すときは、「で」は必要ありません。他方、(2) 「9時から10時の1時間という決められた時間の中で、全ての部屋を掃除する」のように、時間の範囲が限られていることを表すときは、「で」を付けます。ですから、以下の(3)(4)のように、時間の範囲を明確に表さない表現と一緒に使うと、意味が通じない文になってしまいます。

誤(3) この本を30分以上で読み終わりたい。

病句 (4) 日语 CD 我用 1 个小时就不停地听。

要是将 (3) 改成下述 (5) 的说法; 将 (4) 改成下述 (6) 的说法, 句子的意思就通顺了。

正确 (5) 这本书我想在三十分钟以内读完。

正确 (6) 日语 CD 我 1 个小时不停地听。

(5) 表示将一本书读完的时间限制在 30 分钟以内, 因此需要「で」; (6) 则是单纯地表示持续听日语 CD 的时间长度, 因此不需要用「で」。

接下来, 让我们思考一下在下述 (7) (8) 两个句子的【 】中应该填入的正确语句是ア还是イ。

(7) 毎日 30 分、近所の公園を 【ア: 散歩している イ: 散歩し終わった】。

每天 30 分钟, 在公园附近 散步 散完步了

(8) 餃子を 1 時間、 【ア: 作り続けた イ: 作り終わった】。

饺子我用 1 个小时 不停地做 做完了

无论 (7) 还是 (8) 都必须填ア。(正如「30 分」及「1 時間」那样, 没有「で」的话, 所表示的就是散步及包饺子所花费的时间长度, 不能与表示散步及包饺子等动作结束的「散歩し終わった」「作り終わった」搭配。

那么, 要是将上述 (7) (8) 两个句子中的「30 分」「1 時間」分别改成「30 分で」「1 時間で」的话, 应该怎么改动两个句子呢? 比方说, 可以改成下述句型:

(9) 今日(きょう)は時間がないので、30 分(で)、近所の公園を散歩しよう。

今天因为没有时间, 所以用三十分钟在附近的公园散散步吧。

(10) いつもより速く歩いたら、30 分(で)、近所の公園を散歩できちゃった。

因为走的速度比平时加快了, 仅用三十分钟就在附近的公园散完步了。

(11) 孫(まご)や子どもたちが手伝ってくれたので、1,000 個(こ)の餃子を 1 時間(で)、作り終わった。

因为孙子及孩子们给我做帮手, 所以 1000 个饺子只用了一个小时就包完了。

(12) 開店時間(かいてん)に間に合わせるため、餃子を 1 時間(で)、作らなければならない。

为了赶上开门时间, 得在 1 个小时之内把饺子包完。

誤(4) 日本語の CD を 1 時間(で)聞き続けた。

例えば、(3)は次の(5)のように、(4)は次の(6)のようにすると意味が通じる文になります。

正(5) この本を 30 分(以内)で読み終わりたい。

正(6) 日本語の CD を 1 時間聞き続けた。

(5)は、本を読み終わるまでの時間を約 30 分の範囲の中に限っている(やく)ので、「で」が必要です。(6)は、単に日本語の CD を聞き続けた時間の長さ(ふよう)を表している(は)ので、「で」は不要(い)です。



ここで、次の(7)(8)の【 】に入る(はい)適切な(てきとう)な表現(ひょうげん)は、ア(ア)かイ(イ)を考えて(かんが)みましょう。



(7)も(8)もア(ア)が適切な(てきとう)な表現(ひょうげん)です。「30 分」や「1 時間」のように「で」がない(な)いときは、散歩する時間(じかん)や餃子(ぎょう子)を作る時間(じかん)の長さ(ながさ)を表(あらわ)しています。散歩(さんぽ)や餃子(ぎょう子)作り(作り)が終(お)わったこと(こと)を表(あらわ)す「散歩(さんぽ)し終(お)わった」「作り(作り)終(お)わった」という表現(ひょうげん)とは結(むす)びつきま(ま)せん。

では、(7)(8)の「30 分」「1 時間」をそれぞれ「30 分(で)」「1 時間(で)」にすると、どのような文(ぶん)に更(へん)更(こう)しなければなら(ら)ないで(で)しょうか。例(れ)えば、次(つぎ)のよう(よう)な文(ぶん)が考(かん)えられ(ら)れます。



(9) 至 (12) 是因为各种各样的理由, 因此, 将时间限制在“30 分钟”或“1 个小时以内”, 这种情况下就需要用「で」。

最后, 请大家思考下述 (13) 至 (18) 6 个句子, 是否需要「で」。

(13) ^{いま}今 ^つお付き ^あ合 ^いしている ^{かれ}彼 ^と (5 年 / 5 年 ^で) ^{こうさい}交際 ^している。

我和现在正在交往的男朋友已经交往了 (5 年 / 用五年)。

(14) ^{わたし}私 ^{たち}夫 ^ふ妻 ^みあ ^はお見 ^あい ^して ^{から} (半 ^{はん}年 / 半 ^{はん}年 ^で) ^{けっこん}結 ^{こん}婚 ^した。

我们夫妻从相亲那天起 (半年 / 半年时间) 就结婚了。

(15) ^{ちゅうごく}日本 ^{から} ^{ひこく}中 ^{こく}国 ^{まで} ^{ひこく}飛 ^ひ行 ^き機 ^で (3 時 ^じ間 / 3 時 ^じ間 ^で) ^い行 ^ける。

从日本到中国坐飞机 (3 个小时 / 用 3 个小时)。

(16) ^{ちゅうごく}日本 ^{から} ^{ひこく}中 ^{こく}国 ^{まで} ^{ひこく}飛 ^ひ行 ^き機 ^で (3 時 ^じ間 / 3 時 ^じ間 ^で) ^いか ^かる。

从日本到中国坐飞机。(3 个小时 / 要 3 个小时)。

(17) ^{わたし}私 ^は (3 年 / 3 年 ^で) ^{にほんご}日 ^{ぽんご}本 ^ご語 ^を ^{べんきょう}勉 ^き強 ^して ^いる。

我学了 (3 年 / 要 3 年时间) 日语了。

(18) ^{わか}若 ^い人 ^たち ^は (1 年 / 1 年 ^で) ^{にほんご}日 ^{ぽんご}本 ^ご語 ^が ^{はな}話 ^せる ^よう ^にな ^る。

年轻人 (1 年 / 用 1 年时间) 就会说日语了。



一个句子是否用「で」, 竟会使其语意出现不同, 这实在细微, 对吧。但是, 对这些细微部分感兴趣, 说不定会使你的日语学习变得快乐呢。我们打心眼儿里希望大家努力奋斗!

(M)

(9)から(12)は、いろいろな理由から、時間が「30分」や「1時間」という範囲の中に限られています。このようなときに、「で」を付けるといわけです。

最後に、以下の(13)から(18)について、「で」が必要かどうか考えてみてください。

「で」が付くか付かないかで意味が違うというのは、とても細かいことでしょう。しかし、このような細かい部分に興味を持つことで、日本語学習が楽しいものになるかもしれません。皆様のご健闘を心よりお祈りしています。

(M)

正确答案 答え:

(13) 5年 5年

(14) 半年で<半年という時間の範囲の中で、お見合いから結婚まで進んだ>
用半年<在半年这段时间内, 从相亲走向结婚>

(15) 3時間で<3時間という時間の範囲の中で、日本から中国まで飛行機で行ける>
用3个小时<在3个小时这一时间内, 可以从日本坐飞机飞到中国>

(16) 3時間 3个小时

(17) 3年 3年

(18) 1年で<1年という時間の範囲の中で、日本語が話せない状態から話せる状態になる>
用1年<在1年这一时间内, 从不会说日语到会说日语>

信息技术用语⑬

你需要的 IT 器具是什么？

我们通过电视、收音机、报刊及电话等渠道获取各种信息，并且在互联网已经普及的今天，通过电脑、智能手机及平板电脑等工具，我们也能瞬时查看到各类信息了。此外，作为人与人进行交流的工具，已经从只能靠写信相互联络这一种方法跨入了电邮、网聊及视频电话等多样化的时代。

在这样的时代大潮中，IT 器具也日益进化，事实上每年都会有新的产品上市，比如：智能手机日益小型化・轻便化，手表型智能手机也已上市。相反，屏面比智能手机大，相当于电视那么大的 21.5 英寸平板电脑都开始出售了。

但是，如此这般在 IT 器具不断走向便捷的情况下，我们究竟应该购买什么样的器具好呢？什么时候才是最应该买的时候呢？什么时候更换 IT 器具好呢？事实上这些也挺让人犹豫的。我的想法是，这取决于你在哪儿、想做什么。即使买进最新式的器具，时间一长自然就会变成旧款，因此，该买 IT 器具的时候，可以说就是你真心想买的时候。下面，我们为您列出几种 IT 器具，敬请参考。

- ① 希望无论在哪儿都可以打电话、发邮件的人 → 手机（特色电话）
- ② 除了打电话和发邮件以外，还希望无论在哪儿都可以上网的人 → 智能手机
- ③ 希望在家里悠闲自如地看中国视频的人 → 电脑
- ④ 在外出时也希望通过互联网看中国视频的人 → 平板电脑
- ⑤ 希望编辑或加工自己拍摄的录像或图片

IT 用語⑬

あなたに必要な IT 機器はどれ？

私たちは、テレビ、ラジオ、新聞、電話などからさまざまな情報を得ています。そして、インターネットが普及している現在、パソコンやスマートフォン、タブレット端末からも情報を瞬時に見るできるようになりました。また、コミュニケーションツールとしては、手紙でしか連絡ができなかった時代から、電子メール、チャット、テレビ電話など、方法が多様化してきています。

このような時代の流れの中で、IT 機器は日々進化しています。毎年のように様々な新製品が出ているのも事実です。例えば、スマートフォンも小型・軽量化し、腕時計型のスマートフォンが発売されました。一方で、スマートフォンより画面が大きくテレビの大きさに近い、21.5 インチの大型タブレットが発売されるというぐあいです。

しかし、このように IT 機器が便利になっていく中で、私たちは、何を購入したらいいのか？いつが買い時なのか？買い替えはいつがいいのか？悩むのも事実です。筆者の考えでは、どこで、何をしたいかで決まると思えます。最新のものを買ったとしても、時がたてば古くなってしまふのは当然ですから、買い時は、自分が本当に買いたいと思った時なのでしょう。以下に、いくつかの例をあげたので参考にしてみてください。

- ① 電話とメールをどこでもやりたい人 → 携帯電話（フィーチャーフォン）
- ② 電話とメールの他にインターネットをどこでもやりたい人 → スマートフォン
- ③ うちでゆっくりインターネット上の中身の動画を見たい人 → パソコン
- ④ 移動先で、インターネット上の中国の動画を見たい人 → タブレット
- ⑤ 個人で撮ったビデオの編集や写真の加工

时 (制作贺年片等) → 电脑

由于手机 (特色电话) 的通讯速度慢, 因此一般来说适合于用来打电话或是发数据量不大的邮件。想在网上看中国电影的话, 尽管也可以用手机看, 但屏面大的平板电脑或一般电脑更为适宜。外出时想看视频的话, 我们认为易于携带的平板电脑为最佳。

那么, 再让我们来看看要想在不给自己造成精神负担的情况下使用这类电子器具都必须签一些什么样的合同呢? 比如: ①②的人需要签利用手机线路的合同; ③的人需要签利用光缆的合同; 此外, ④的人需要签利用移动路由器的合同 (敬请参照本刊第 67 期), 只是有些平板电脑有上述内藏。以下是基本结构的大致图示, 敬请浏览。

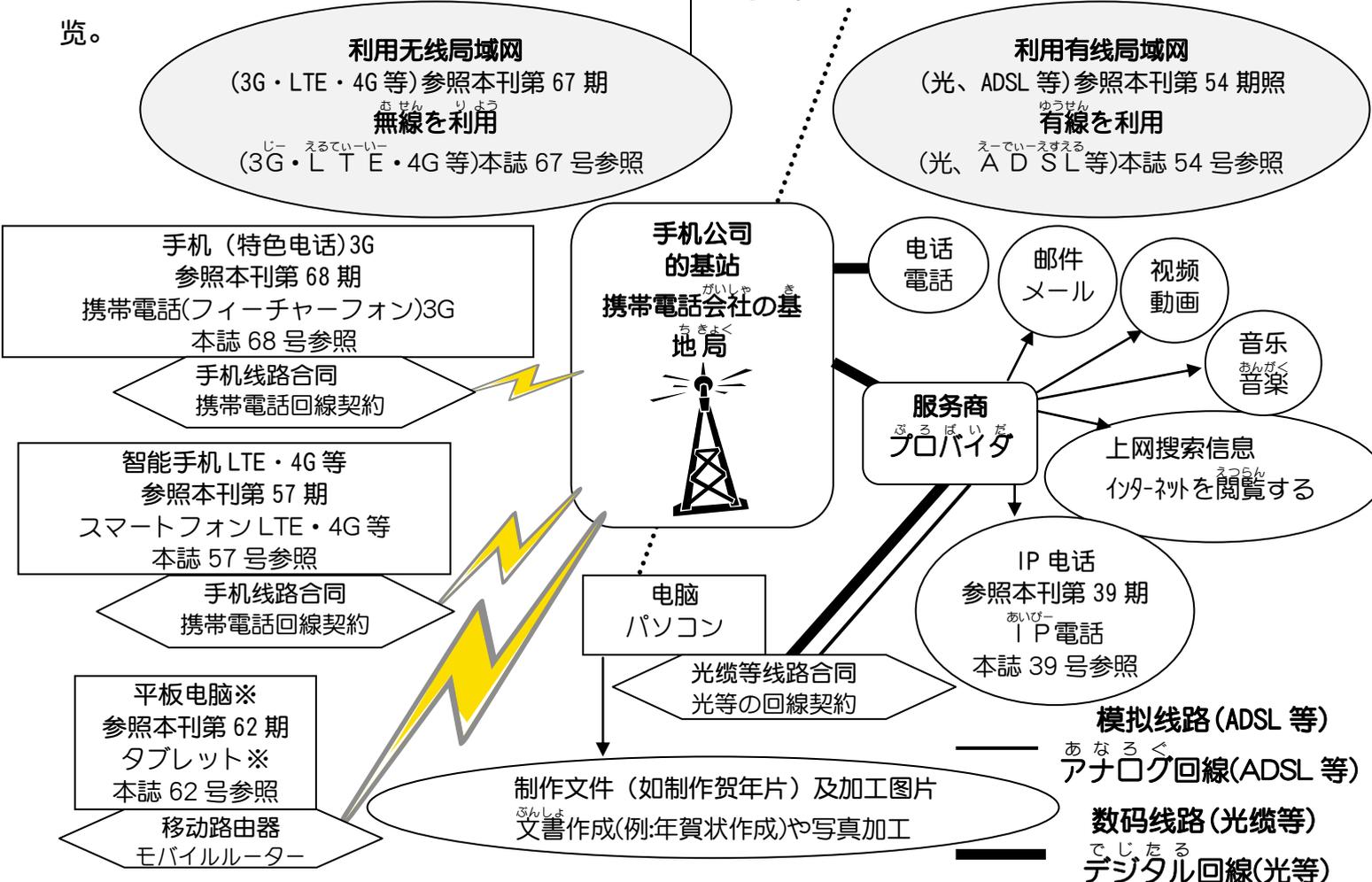
こうねんがじょうさくせいとう

工 (年贺状作成等) をしたい人 → パソコン

携帯電話 (フィーチャーフォン) は通信速度が遅いため、電話やデータ量の少ないメール程度が一般的です。インターネット上の中国の映画を見たい場合、スマートフォンでも見られますが、画面の大きいタブレットやパソコンが適しています。移動先で見たい場合は、持ち運べるタブレットがいいと思います。

では、これらの IT 機器を無理なく使うために必要な契約等について考えてみましょう。

例えば、①②の人は携帯電話回線契約、③の人は光等の回線契約が必要です。また、④の人はモバイルルーター (本誌 67 号参照) が必要です。但し、タブレットによっては内蔵されているものもあります。以下に、基本的なしくみを大まかに図にしてみましたので、ご覧ください。



※有的在机能上可以作为电话使用, 但现在一般不用做打电话。

機能的には電話として使用できるものもあるが、現在、一般的ではない。

最近，只要有上网的条件，就可以通过将电脑与电视连线而一家人在电视上看网络电影，反过来也可以在电脑上看电视节目。我们希望大家能够选择一部适合于自己的 IT 器具。(M)



LINE

～孩童在利用 LINE 时需要留意地方～

最近，有智能手机的孩子似乎越来越多了。随着这一现象的出现，有的孩子在通过 LINE（敬请参照本刊第 68 期）所进行的交流中卷入纠纷或麻烦，成为社会问题。要是您的孩子也在用着 LINE，那么我们大人最好是在了解这一事实的同时，拥有与自己的孩子一同思考这个问题的时间。

推特（敬请参照本刊第 59 期）及脸书（敬请参照本刊第 60 期）都是可以与非特定多数人群交流的社交软件，而 LINE 则是与家人及朋友等身边之人交流的软件，可以认为 LINE 比迄今为止的电话及邮件等交流平台更为便捷。但是，LINE 可以通过个人联络簿将更为广泛的人连到一起，同时也有设置朋友圈由几个人进行交流的功能。正确运用这些功能的话，可以实现简单而方便的交流，但有时运用方法不当，也会产生问题，需要注意。

那么，在利用 LINE 进行交流的时候，为了避免被卷入纠纷或麻烦之中，都应该了解哪些需要留意的地方呢？此外，也让我们来看看利用 LINE 时的礼貌问题。

●LINE 都发生了什么纠纷？

・在朋友圈中被说坏话，被朋友孤立，自己的照

最近では、インターネット環境にあれば、パソコンとテレビをつなぐことで、インターネット上にある映画をテレビに映して家族で楽しむことができます。逆にパソコンでテレビ番組を見ることがもできます。皆さんも自分にあったIT機器を選んでください。(M)

LINE(ライン)

～子どもが利用する時の注意点～

最近、スマートフォンを持つ子どもが多くなっているようです。このことに伴い、子どもたちが、LINE（本誌 68 号参照）を通じたコミュニケーションの中でトラブルに巻き込まれるという問題が出てきています。このことを、大人たちが知っておくとともに、現在 LINE を使っているお子さんがいたら、一緒に考える時間を作るといいでしょう。

ツイッター（本誌 59 号参照）やフェイスブック（本誌 60 号参照）が、不特定多数の人たちとのコミュニケーションを楽しむためのツールなのに対して、LINE は家族や友達など身近な人たちとのコミュニケーションを楽しむためのツールです。従来の電話やメールをより手軽にできるようにしたものだと考えていいでしょう。しかし LINE には、アドレス帳の情報を通して、より広い範囲の人たちともつながることができたり、グループを作って複数人でやり取りできる機能などが付いています。これらの機能を正しく使えば、簡単で便利なコミュニケーションツールですが、使い方によっては問題が起こってしまうので注意が必要です。

では、LINE を利用してコミュニケーションをとる上で、トラブルに巻き込まれないために知っておいたほうがいいこととはどのようなことなのでしょうか。また、LINE を利用するときのマナーについても考えてみたいと思います。

●どのようなトラブルがあるの？

・グループトークの中で、悪口を書かれたり、

片被擅自上传等遭受欺负。

- ・ 因为将个人信息告诉通过 LINE 认识的人，或是与其见面而卷入事件或事故当中。
- ・ 因不小心在垃圾邮件业者发来的垃圾邮件上注册，或是因为回复对方而将个人信息泄露出去，从而使垃圾邮件变得越来越多，或是收到假账单。

● 要想不卷入纠纷或麻烦，具体应该怎么做好呢？

- ・ 只限定跟家人或朋友进行交流。
- ・ 了解在 LINE 里存在着专门盯着那些社会知识及人生经验不多的危险人物。
- ・ 对垃圾邮件采取置之不理的态度。

● 确认利用 LINE 时的礼节礼貌！

- ・ 不写别人的坏话，在朋友圈聊天时，不将特定的人孤立出去。
- ・ 即使看到留言有“已读”字样而没有收到其回复时，要替对方考虑不去催促对方回复。
- ・ 不随便而擅自地上上传将自己及他人脸部拍出来的图片。

此外，想要通过 LINE 跟朋友交流的方法之一，就是与其交换 LINE 的 ID（用户名），现在就让我们来看一下应该如何跟这个 ID 打交道。LINE 的 ID 是可以任意设置的，然而一旦设置便无法更改。只要启动 ID 搜索功能，就可以立刻跟别人进行交流。正因为可以简单地设置，所以它或许很难引起人们的重视，但是，其实它与住址及电话号码一样同属个人信息，因此，最好不要与不认识的人随便交换 ID，也不要非特定多数人群可以看到的互联网上写 ID。即使你认

なまはず かおじゃしん けいさい
仲間外れにされたり、顔写真を掲載されてしまうなどのいじめにあう。

- ・ LINE を通して知り合った人に、個人情報をおしえてしまったり、実際に会ってしまったりしたことで、事件や事故などに巻き込まれる。
- ・ 迷惑メール業者から送られてくるメッセージの中で会員登録をしてしまったり、個人情報の返信をしてしまったりしたことなどで、迷惑メールが多くなったり、架空請求が送られてくるようになる。

● トラブルに巻き込まれないためにはどうすればいい？

- ・ 家族や友だちとのコミュニケーションに限定する。
- ・ 知識や人生経験が少ない人を狙っている危険な人がいることを知っておく。
- ・ 迷惑メールは無視する。

● LINE を利用するときのマナーを確認しましょう！

- ・ 他人の悪口を書いたり、グループトークの中で、特定の人を仲間外れにしたりしない。
- ・ メッセージに「既読」が付いても返事が返ってこないとき、相手の事情を考えて返事の催促などはしない。
- ・ 安易な気持ちで自分や他人の顔写真を載せない。

さて、LINE でコミュニケーションを始めるための方法の一つに、友だちと LINE ID を交換するという方法があります。この LINE ID の扱い方について考えてみましょう。LINE ID は、任意で設定しますが、一度設定すると変更ができません。この ID と検索機能を使うと、すぐに LINE でコミュニケーションがとれるようになります。簡単に設定できてしまうため、あまり重要視されにくいかもしれません。しかし、住所や電話番号と同じ個人情報です。知らない人と交換したり、不特定多数の人が見

为浏览范围有限所以没问题,也会有可能在你意想不到的地方扩散开来,一旦在网络上扩散的信息,是极难将其完全删除的。

要是出现倍加小心,也没能避免卷入纠纷或麻烦这一情况的话,不要一个人挺着,最好是跟周围的人商量。因为网络上的此类纠纷或麻烦有一个可怕之处,那就是看上去似乎已经解决的问题,要是不予根除的话,会死灰复燃的。

想必在大家中间已经有通过 LINE 与家人或朋友交流的人,日语有一句谚语:“至亲亦尚礼”,希望每一个人都能遵守礼貌礼仪,玩转社交软件!

(参照: LINE 株式会社网页)

【征稿】京都旅游感想

我很喜欢天天好日刊物。每次接到后我都从头到尾细看一遍。因此,我也大胆的投上篇。我是去年 12 月份参加 K 县归国者之会组织的京都旅行团后感写了一首诗表达我的情感:

古都行

有幸参加旅行团
七老八十笑开颜
哪管身病行不便
换得残阳月正园。

京都古寺越千年
已被列入世遗产
年年游客数百万
众友相逢在岚山。



2013年9月1日

残留孤儿配偶者(一世) T

られるようなインターネット 上に書き込まないようにならな
いようにしましょう。範囲が限られているから
大丈夫だと思っても、思いもよらないところから流出してしまう可能性がありま
す。一度インターネット上に広がった情報を、完全に削除することは非常に困難です。
細心の注意を払っていたにもかかわらず、もしトラブルに巻き込まれてしまったら、一人で抱え込まず周囲の人にすぐに相談しましょう。一時間問題がおさまったようにみえたとしても、きちんと解決しないと、また起こるのがこの手のトラブルの怖いところです。

皆さんの中にはすでに LINE で家族や友だちとコミュニケーションを取っている方もいるかもしれません。「親しき仲にも礼儀あり」という諺がありますが、マナーを守って、コミュニケーションを楽しみたいものです。
(参照: LINE株式会社HP)

【投稿】京都旅行の感想

私は情報誌『天天好日』が大変好きで、毎回受け取るとすみずみまで目を通します。今回、私も思い切って読者投稿文を書いてみることにしました。昨年12月、K県帰国者の会が企画した京都旅行に参加した時の感想を詩にしました。

古都へ行く

幸運にも参加できた旅行団、
老いて七、八十の皆笑顔
不自由な体と病があっても、
気持ちはとてもうれしく、晴れやかだ。

京都の古寺千年の歴史、
世界遺産に並べられ、
年間の旅人数百万、
友とまみえし嵐山。

2013年9月1日

1世配偶者 T

您知道吗？ 2 项给付金 关于“临时福祉给付金”与 “育儿家庭临时特例给付金”

通过将社会保障制度同时稳定在财政和机制方面，为了让民众能安心利用的改革，将推进“社会保障和税制的一体化改革”。正像大家所知道的那样，从 2014 年 4 月，消费税率由 5% 上涨为 8%。（税制根本改革法规定，从 2015 年 10 月起消费税率上调至 10%。届时综合考虑经济状况等因素，重新进行研讨。）上调部分均用于充实和稳定育儿、医疗/护理、养老金。而此次的消费税率上调后的经济增长力水平的提高和良好循环，从而有助于经济可持续增长，决定了“经济一揽子政策”。作为其中一部分，而发放 2 项给付金。

※2014 年 1 月 1 日当日，住民票所属于日本国内的市町村时，只要符合发放条件，外国人也可以成为发放的对象。另外，在领取支援给付金的遗华日本人和接受生活保护者除外。

※能够领取的给付金，仅限临时福祉给付金、育儿家庭临时特例给付金的其中 1 种。

【临时福祉给付金】

发放对象：2014 年度的市町村民税的非课税者

※纳税者的抚养亲属除外

发放额：每人 1 万日元（养老金和儿童津贴等的领取者为 1 万 5 千日元）

【育儿家庭临时特例给付金】

发放对象：2014 年 1 月份的儿童津贴等的领取者并且 2013 年所得是不超过儿童津贴的所得限额者

发放额：每个儿童 1 万日元

《申请方法》

具体的申请方法和申请期间，根据各市町村

2つの 給付金をご存知ですか？

「臨時福祉 給付金」と

「子育て世帯臨時特例 給付金」

社会保障制度を財政的にも仕組み的にも安定させることで、誰もが安心して利用できるようにするための「社会保障と税の一体改革」が進められています。皆さんもご存知のように、2014 年 4 月、消費税率は 5% から 8% に引き上げられました。（2015

年 10 月から消費税率を 10% に引き上げること

が税制抜本改革法に定められていますが、改めて経済状況等を総合的に勘案した検討をおこなうことになっています。）この引上げ分は、すべて子育て、医療・介護、年金を充実・安定化するために使われます。

そして、消費税率の引上げ後の経済成長力の底上げと好循環の実現をはかり、持続的な経済成長につなげるため、「経済政策パッケージ」が決定されました。その一環として 2 つの給付金が支給されます。

※2014 年 1 月 1 日時点で住民票が日本国内の市町村にあり、支給要件を満たしていれば外国籍の方も支給対象になります。

なお、支援給付金を受給されている中国残留邦人の方や生活保護受給者は対象外です。

※受け取ることができるのはどちらか 1 つの給付金です。

【臨時福祉給付金】

対象者：2014 年度分の住民税の非課税者※課税者の扶養親族は除く

支給額：1 人につき 1 万円（年金や児童扶養手当等の受給者は 1 万 5 千円）

【子育て世帯臨時特例給付金】

対象者：2014 年 1 月分の児童手当等の受給者かつ 2013 年の所得が児童手当の所得制限限度額未満の方

支給額：子ども 1 人につき 1 万円

而有所不同。详情请向各市町村确认。

《咨询处》

○关于申请方法的咨询:

各市町村 (申请处为在 2014 年 1 月 1 日当日, 住民票的所属市町村。)



○关于制度的咨询:

厚生劳动省

2 项给付金专用拨号

0 5 7 0 - 0 3 7 - 1 9 2

(受理时间 9:00-18:00)

网站 www.2kyufu.jp

请注意“临时福祉给付金”和“育儿家庭临时特例给付金”的“汇款诈骗”和“个人信息炸取”。

如收到冒充市町村和厚生劳动省等的可疑电话和邮件, 请联系您所在的市町村和公安局 (或拨打警察咨询专门电话 #9110)。

(参照厚生劳动省网站)

健康商谈室 认知症的早期发现③

在这个连载专栏的第三回里, 我们要为大家介绍认知症的原因及症状。因为, 了解认知症是什么疾病, 具有哪些种类和特征等信息, 将会有助于认知症的早期发现, 同时也有助于理解认知症的相关术语。

被告知是认知症时

原因是什么 认知症是什么病?

◎认知症不是心理疾病, 而是大脑疾病

罹患认知症的人, 会表现得晕乎乎、有气无力, 所以乍看会给人带来“有心理问题”的印象, 然而, 它却是一种大脑疾病。某种原因致使大脑内部发生病变, 造成患者其记忆、思考、说话、按部就班地做事等智能出现明显下降, 最终无法完成社会、日常生活。

《申请方法》

具体的な申請方法や申請期間は市町村によって異なります。詳細は各市町村へご確認ください。

《問い合わせ先》

○申請方法に関するお問い合わせ:

各市町村 (申請先は 2014 年 1 月 1 日時点で住民票がある市町村です。)

○制度に関するお問い合わせ:

厚生労働省 2つの 給付金専用ダイヤル

0 5 7 0 - 0 3 7 - 1 9 2

(受付時間 9:00-18:00)

ホームページ www.2kyufu.jp

注意: 「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の「振り込み詐欺」や「個人情報の詐欺」にご注意ください。

市町村や厚生労働省などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市町村や警察署 (または警察相談専用電話 #9110) にご連絡ください。

(参照: 厚生労働省ホームページ)

健康相談室 認知症の早期発見③

シリーズの第三弾の今回は、認知症の原因、症状についてです。認知症はどういった病気か、その症状の種類や特徴を知ることによって早期発見につながります。認知症に関する専門的な言葉を理解するのに役立ちます。

認知症とわかったら

原因は 認知症はどんな病気ですか?

◎認知症は心の病気ではなく、脳の病気です

認知症になると、ぼんやりしたり、無気力になったりするので、一見「心の病気」のような印象がありますが、実は脳の病気です。何らかの原因によって脳の中に病的な変化が起こり、記憶したり、考えたり、言葉を発し

認知症并非由一种疾病引发,很多疾病都有可能诱发认知症,主要的有阿尔兹海默症、脑血管障碍及路易体痴呆等。

现在,日本人所罹患的大多数为阿尔兹海默症,占有认知症患者的大约一半。阿尔兹海默症是因脑内积蓄雀斑状的老年斑或丝状物,从而致使细胞功能减弱,最终导致脑萎缩。

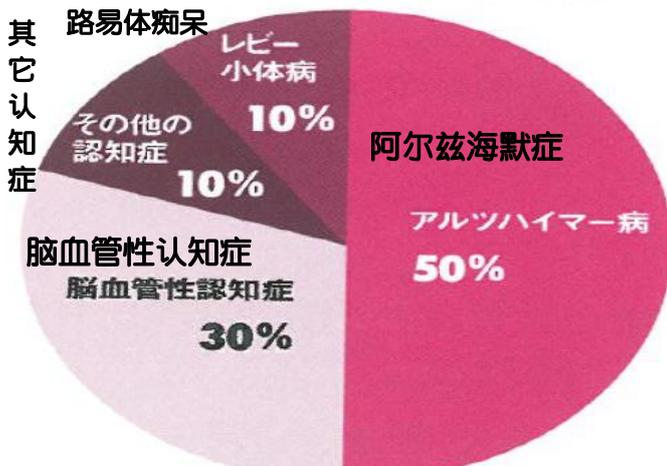
仅次于阿尔兹海默症的是脑血管障碍(约占30%)。因血液堵塞在脑血管内从而阻碍血流通畅,造成脑梗塞,或是因脑血管破裂而引发脑溢血,致使大脑内的记忆组织受损从而出现认知障碍。但是由于受损部位不同,有的会出现有的能力下降、有的能力依旧正常这样的不平衡现象(间歇性痴呆)。

另外,近来出现增多的是路易体痴呆。这是由一种被称为路易体的异常蛋白质积蓄在脑神经内引发的痴呆症,这种疾病还会像帕金森病那样导致患者手脚颤抖,动作迟缓,并出现幻觉、幻视及小便失禁等症。

除此之外,也有一些认知症是由甲状腺功能低下等内科疾病及脑外伤、脑肿瘤等大脑性病变更引发的。

引发认知症病因的比率

認知症の原因となる病気の割合



(須貝佑一著《痴呆症的预防》岩波新书 2005年改版)
(須貝佑一著「ほけの予防」岩波新書 2005より改変)

◎ 随着年龄的增长,认知症的发病率也越来越高

认知症是一种随着年龄的增长而逐渐增多

たり、物事を順序だてて実行したりといった知的能力が著しく低下し、やがて社会生活ができなくなっていく。

認知症は一つの病気から引き起こされるのではなく、原因となっている病気がたくさんありますが、主なものは、アルツハイマー病、脳血管障害、レビー小体病などです。

現在、日本人に圧倒的に多いのはアルツハイマー病で、全認知症の約半数を占めています。アルツハイマー病は、脳にシミのような老人斑や糸くず状の蓄積物が溜まって、細胞の働きを弱め、脳が委縮していく病気です。

次いで多いのが脳血管障害(約30%)です。脳の血管が詰まって血流が悪くなる脑梗塞や、脳の血管が破れて出血する脳出血によって、脳の記憶などに関する部分が障害を受けるために起こります。障害を受けた場所によって、ある能力は低下しても別の能力は正常というように、機能低下がまだら状に起こること(まだらぼけ)があります。

このほか最近増えているレビー小体病は、脳の神経細胞にレビー小体という異常なたんぱく質が蓄積して起こる病気で、パーキンソン病のように手足が震えたり、動作が緩慢になったり、幻覚・幻視、尿失禁などが起こります。

このほか、甲状腺機能低下症などの内科的な病気や、頭部外傷、腫瘍など脳の病変によって引き起こされる認知症もあります。

◎ 年をとるにつれて認知症の発症率は高くなります

認知症は年齢が上がるにつれて増える病気

的疾病，特别是 75 岁以上的人，罹患此疾病的情况更为明显；85 岁以上的高龄者，则每 4 人中就有一人罹患认知症，比率相当高。现在日本已有超过 200 万人罹患认知症，据厚生劳动省的预测，在老龄化进一步严重的 2020 年，日本罹患认知症的人口将达到 292 万。

症状 认知症会出现什么症状？

◎ 任何人都会出现的是“记忆障碍”和“认知障碍”

认知症症状的出现情形、轻重程度、进展状况及病因的种类等，往往因人而异。但是，也存在着每一个认知症患者都必定会出现的共同症状，此类症状被称为核心症状。而居于核心症状之首的，是“严重性健忘 = 记忆障碍”；其次为无法做以前做得到的事情，即“认知障碍”

认知障碍分为“判断能力障碍”、“定向力障碍”、“失语障碍”、“失行”及“失认”等。比如，在寒冷的日子里穿着薄薄的衣服外出；相反在盛夏季节里却穿毛衣等，对自身所处状况无法进行判断便是“判断能力障碍”；而“定向力障碍”则是无法弄清今天是几月几号几几年・自己在什么地方・有哪些家人等；说不出话或是无法理解对方所说的话，便是“失语”；无法将衣服穿整齐，或是不会用遥控了，便属于“失行”；而多年来一直用的锅等东西也无法认出，就叫“失认”。

此外，当人在某一状态中时，能够对所处状态进行综合判断，并采取相应的行为，叫做“实行机能”。比如，我们在做菜的时候，会考虑做些什么菜色、备哪些材料、事先做什么准备以及思考做菜的顺序、并选择煮、烤、炒等烹饪方法和调料等。甚至还会思考用什么样的盘子去盛装

で、とくに 75 歳以上になると増加が目立ち、85 歳以上の高齢者では 4 人に 1 人以上が認知症という、高い割合になります。現在 200 万人以上とされる認知症の人は、今後さらに高齢化が進む 2020 年には、292 万人に達すると厚生労働省は予測しています。

症状は 認知症ではどんな症状が出るので

すか？

◎ 誰にでも必ず出る症状が「記憶障害」と「認知障害」です

認知症の症状の現れ方や程度、進み方は、原因になっている病気の種類によっても、個人によっても差がありますが、誰にでも必ず現われ、認知症の人に共通して見られる症状があります。これを中核症状と言います。中核症状の筆頭にあげられるのが、「ひどい物忘れ = 記憶障害」で、次にあげられるのが、今までできていたことができなくなる「認知障害」です。

認知障害には、「判断力の障害」「見当識障害」「失語障害」「失行」「失認」などがあります。たとえば、寒くても薄着のまま外に出る、真夏でもセーターを着ているなど、状況の判断ができなくなるのが「判断力の障害」です。「見当識障害」というのは、今日は何年何月何日か・自分がいる場所はどこか・家族は誰か、などがわからなくなることを言います。言葉がうまく出てこなくなり、相手の言うことが理解できなくなるのが「失語」で、きちんとして服が着られなくなったり、リモコンを使えなくなったりするのが「失行」、長年使ってきた鍋が何かわからなくなるのが「失認」です。

また、状況に置かれたとき、その状況を総合的に判断して適切な行動がとれるのが「実行機能」です。たとえば、私たちは料理をつくる場合、献立を考え、材料を揃え、下準備をし、調理の手順を

什么样的菜，然后再端到饭桌上。如此这般，在无意识中安排计划和顺序，并想着那些步骤、按部就班地去具体执行的能力，就叫做“实行机能”。而这一能力开始低下时，就称之为“实行机能障碍”。

考えて、煮たり、焼いたり、炒めたり、味付けをしたりしています。さらに、どの食器にどのように盛りつけるかも考えて、食卓に出しています。このように、無意識のうちに計画を立て、順序だて、手順を考えて物事を具体的に進める能力が「実行機能」で、この能力が低下するのが「実行機能障害」です。

認知症患者都会出现的症状（核心症状）

認知症の誰にでも起こる症状（中核症状）

	表现 ないよう 内容	容易发生的行为 おこりやすい行動
记忆障碍 記憶障害	记忆力衰退，常忘事。情况严重的话，会失去几乎所有的记忆 記憶力が低下し、物忘れが多くなる。ひどくなると、ほとんどの記憶が失われる	反复说、问相同的事情/明明在自己家却说“要回家”/忘记把东西搁哪儿了 何度も同じ事を言う・聞く/自分の家にいるのに「家に帰る」と言う/物をしまった場所がわからなくなる
定向力障碍 見当識障害	无法正确认识（认知）时间（今天是几月几号）、场所（现在在哪儿）及自身和周围人正处于什么样的状况下 時間（今日は何月何日か）、場所（今いる場所はどこか）、自分や周囲の人の置かれている状況を正しく認識（見当識）できなくなる	找不到路（迷路）/不知道厕所在哪儿/明明已经退休了却吵着要去上班/跑到别人家里去/问家人“你是谁？” 道に迷う（迷子になる）/トイレの場所がわからなくなる/退職したのに職場へ行くと言い張る/よその家に入り込む/家族に向かって「どなた様ですか？」と問う
失语 しつご 失語	由于语言驾驭能力减弱，变得语无伦次，也无法正确理解对方说的事情 言語を操る能力が低下するために、うまくしゃべれなくなったり、相手の言っていることを理解できなくなったりする	因想不起单词或东西的名称而只是说“这个・那个”等/重复别人说的话/变得不说话 単語や物の名前が思い出せなくなって「あれ・それ」などと言う/他人の言うことをおうむ返しに言う/言葉を発しなくなる
失行 失行	并没有运动机能障碍，却无法做到以前轻而易举就完成的动作 運動機能に障害はないのに、それまで難くできていた簡単な動作ができなくなる	拿着笔却写不出字来/把内裤穿在睡裤外面 ボールペンを持ってても字が書けなくなる/ばじゃまずほんうえばんつかさパジャマのズボンの上にパンツを重ねてはいたりする
失认 失認	对于看到的事物无法进行认识，必须通过触摸或嗅闻才能知道那是什么 見えている対象物を認識できなくなる状態で、触ったり匂いをかいだりすることで認識できる	弄不清酱油是什么东西而将其喝下去/看着自己的手指头却说不出是什么指 / 认不出镜子里的自己是誰 しょうゆが何かわからなくて、飲んでしまう/手の指を見ても何指かがわからない/かがみうつ鏡に映った自分が誰なのかわからない
实行机能障碍 実行機能障害	逻辑性地思考物事、掌握所处状况并作出相应行为的判断力减弱 ものごとを論理的に考え、状況を把握して行動に移す判断力（実行機能）が損なわれる	不会打电话了/一个人不会买东西了/搞不清做菜的程序了 電話がかけられなくなる/一人では買い物ができなくなる/料理の手順がわからなくなる

引自《这种时候怎么办？通过图表了解认知症之护理方法》鎌田ケイ子 编著

引用「こんなときどうする？チャートで分かる認知症介護」鎌田ケイ子 編著

新闻摘要



(2014 年 6 月 17 日～9 月 20 日)

6 月 17 日 (星期二)

居住在山形县的遗华日本人正在建造位于山形市内的共同墓地。此建设计划由日中友好协会山形县联盟协助实施，并呼吁大家为建设费用捐款。此联盟还在今年春天出版了遗华孤儿的证言集《故国曾经在远方——遗华孤儿证言》，并计划将销售此书之所得用于建设墓地。

6 月 20 日 (星期五)

九州律师会联盟向国家递交了一份劝告书，指出国家所实施的政策侵犯了中国归国者第二代人权，催促国家创立一套面向第二代的年金制度并增加其就业机会；采取措施充实在医院等机构的翻译服务及日语教育等。

7 月 8 日 (星期二)

厚生劳动省宣布，17 名遗华日本人代表及为之提供支援的律师将于 7 月 9 日 (星期三) 14:00，在省内大臣室与田村厚生劳动大臣进行大约 20 分钟的会面交谈。而去年是于 6 月 17 日实施的。

7 月 18 日 (星期五)

中国唯一的一个支援遗华日本人及其养父养母的民间组织“残留孤儿・养父母联络会”(黑龙江哈尔滨市) 迎来了成立三十周年的日子，并于 17 日举行了纪念典礼，50 名遗华孤儿及其养父养母列席了典礼。在有关人员年势越来越高的现下，此联络会立志在日本举办传承交流史的资料展。此联络会是哈尔滨红十字协会儿科医生胡小惠女士 (70 岁) 在为生活困难户提供支援时，得知遗华孤儿养父养母之困苦和孤独后成立的。据黑龙江省公安局的调查显示，在二战后确认到的 2800 余名遗华孤儿中，有 1800 余人居住在黑龙江省。大部分遗华孤儿都已回国，近几年此联盟所掌握・支援的养父养母只剩下数人。

ニュース記事から

(2014 年 6 月 17 日～9 月 20 日)

6 月 17 日 (火)

山形に暮らす中国残留邦人が、山形市内に共同墓苑の建設を進めている。日中友好協会山形県連合会が協力して計画を進めており、建設のための寄付を呼びかけている。会は今春、残留孤児の証言集『祖国は遠かった—中国残留孤児の証言』を出版しており、その売り上げも建設費用に充てる予定。

6 月 20 日 (金)

九州弁護士会連合会は、国の施策が中国帰国者 2 世の人権を侵害しているとして、2 世を対象にした年金制度や就業機会の創設、病院での通訳サービスや日本語教育などの施策を実施するよう、国に勧告書を出した。

7 月 8 日 (火)

厚生労働省は、中国残留邦人の代表等 17 名とその支援弁護士が、7 月 9 日 (水) 14:00 より約 20 分程度、田村厚生労働大臣と省内大臣室で面会することになったと発表した。昨年は 6 月 17 日に行われた。

7 月 18 日 (金)

中国で唯一の中国残留邦人や中国人養父母を支援する民間団体「残留孤儿・養父母連絡会」(黒竜江省ハルビン市) が結成 30 年を迎え、17 日に記念式典を開いた。孤児や養父母ら約 50 人が出席。関係者の高齢化が進む中、交流史を伝える資料展の日本開催を目指している。この会はハルビンの赤十字に勤めていた小児科医の胡曉恵さん(70)が生活困窮者の支援をする中で、養父母の生活苦や孤独を知って立ち上げた。黒竜江省公安厅によると、戦後確認された残留孤児 2800 人余りのうち 1800 人以上が同省にいたとされる。孤児たちの多くは帰国

8 月 25 日 (星期一)

9 月 13 日 (星期六) 将召开由九州律师联盟与日本律师联盟共同举办的专题研讨会“遗华归国者的现在和所存在的问题~立志建立一个让人人都有尊严的共生社会”(下午 1 点 30 分于アクロス福岡国际会议厅四楼举行)。此次研讨会计划通过基本方针报告、基本方针演讲及公开座谈讨论会等活动,以归国者第二代问题为中心,探讨现在在对其支援方面所存在的具体问题。

9 月 5 日 (星期五)

厚生劳动省宣布,遗留在库页岛的 14 名日本人集体暂时回国(14 名再次暂时回国者,14 名护理者)的日程为自 9 月 6 日(星期六)至 9 月 16 日(星期二),共 11 天。此次日本人集体暂时回国事业,由特定非营利法人萨哈林协会接受厚生省委托实施,并将组织暂时归国人员走访亲戚及扫墓。厚生劳动省自平成 7 年起开始实施遗留在库页岛的日本人集体暂时回国事业,而在这之前的平成 6 年,此项事业是由民间组织负责实施的。

9 月 12 日 (星期五)

厚生劳动省宣布,遗华日本人一行 16 人(首次暂时回国人员 1 人,再次暂时回国人员 15 人;看护人员 15 人)集体暂时回国的日期为自 9 月 16 日(星期二)至 9 月 27 日(星期六)的 12 天时间。此集体暂时回国事业由公益财团法人中国残留孤儿援护基金接受厚生劳动省委托实施,并将组织暂时归国人员走访亲戚及扫墓。厚生劳动省自平成 6 年起开始实施遗华日本人集体暂时回国事业,而在这之前的平成 5 年,此项事业是由民间组织负责实施的。

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。

し、会が把握・支援してきた養父母も近年は数人が残るだけだ。

8 月 25 日 (月)

九州弁護士会連合会は、日本弁護士連合会との共催で、9 月 13 日(土)にシンポジウム「中国残留帰国者の現在と問題点~尊厳ある共生社会を目指して」(午後 1 時 30 分、アクロス福岡 4 階国際会議場)を開催する。基調報告や基調講演、パネルディスカッションなどを通じて帰国者 2 世の問題を中心に、現在の支援の問題点などを議論する予定。

9 月 5 日 (金)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 14 名(再一時帰国 14 名、介護人 14 名)の日程が 9 月 6 日(土)から 9 月 16 日(火)までの 11 日間になったと発表した。特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託し、親族訪問や墓参などを行う。厚生労働省では、平成 7 年から樺太等残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 6 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

9 月 12 日 (金)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 16 名(初めての一時帰国 1 名、再一時帰国 15 名、介護人 15 名)の日程が 9 月 16 日(火)から 9 月 27 日(土)までの 12 日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤児援護基金に委託し、親族訪問や墓参などを行う。厚生労働省では、平成 6 年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 5 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

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。

流感対策

所谓流感,是指经口腔及鼻腔进入体内的流感病毒在喉粘膜等组织内繁殖,从而引起的急性呼吸道感染。日本的季节性流感多在 12 月至 3 月间流行,从孩童到老人,每年都会有 1 千万人—即大约每 10 人中就有 1 人感染此症,传染性极强正是流感的特征。

【症状】

主要症状为突然发高烧,喉咙疼痛、头疼、浑身乏力及关节疼痛等全身症状,不过有的人即使感染了流感病毒,其症状有时会比较轻甚至不表现出症状,而症状比较严重的往往为①老年人②孩童③孕妇④身有宿疾的人这些人需要特别小心。

将感冒和流感相比的话,“感冒”是一年四季都会出现流鼻涕及喉咙疼痛的**局部症状**;而“流感”则是伴随 38℃以上的高烧、咳嗽、喉咙疼痛、浑身乏力及关节疼痛等**全身症状**,其最流行的季节为 1 月~2 月,不过有时候直到 4、5 月份也会有流感零星发生。

【传染途径与对策】

传染途径分为两种,一种是通过口腔或鼻腔吸入患有流感的人在咳嗽或打喷嚏时混在飞沫里的流感病毒,从而导致“飞沫感染”;还有一种是流感患者用带病毒的手触摸门把或开关,其后他人又去触摸那些东西而间接感染,从而导致“接触感染”。

预防流感的对策为:①通过卫生管理(回家后立刻洗手,家里有人得流感时要戴口罩)而堵死感染途径;②通过健康管理(营养与睡

インフルエンザ対策

インフルエンザとは、^{くち はな}口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、^{ういるす}のどの粘膜などで^{ねんまく}増殖することで起こる^{きゅうせい}急性の^{こきゅうきかん}呼吸器感染症^{せんしやう}のことで、^{にほん}日本^{きせつせい}の季節性インフルエンザは、^{がつ}12月~3月に^{りゅうこう}流行することが多く、^{まいねん}毎年、^こ子どもから^{こうれいしゃ}高齢者まで^{やくいっせんまんにん}約一千万人、^{やく}約^{にん}10人に^{ひとり}一人が^{はっしやう}発症します。^{かんせんりよく}感染力が非常に^{つよ}強いのが^{とくちやう}特徴です。

【症状】

^{おも}主に、^{きゅう}急な^{はつねつ}発熱、^{いた}のどの^{ずつう}痛み、^{からだ}頭痛や^{かんせつ}体の^{だるさ}だるさ、^{かんせつ}関節の^{ぜんしんしやうじやう}痛みなどの^{ぜんしん}全身症状が^{とく}特徴ですが、^か感染しても^{かる}症状が^{かた}軽かったり、^{ひつよう}出ない^{おも}こともあります。特に^{とく}症状が^{おも}重くなりやすいのは、①^{にんぶ}高齢者、②^{じびやう}子ども、③^{にんぶ}妊婦、④^{じびやう}持病のある方で、^{かた}注意が^{ひつよう}必要です。

^{かせ}風邪と^{ひかく}インフルエンザを^{ひかく}比較すると、「風邪」は^{はなみず}鼻水や^{きよくしよしやうじやう}のどの痛みなどの^{きよくしよしやうじやう}局所症状で^{ねん}1年を^{とお}通し^{ひく}ひくことが^ああります。「インフルエンザ」は^{どいじやう}38℃以上^{こうねつ}の高熱や^{せき}咳、^{けんたいかん}のどの痛み、^{けんたいかん}全身の^{けんたいかん}倦怠感や^{けんたいかん}関節の^{ぜんしん}痛みなどの^{ぜんしん}全身症状が^で出て、^{びーく}流行の^{びーく}ピークは^{ひく}1月~2月ですが、^{さんばつてき}4月、5月まで^{さんばつてき}散發的に^{ひく}流行することも^ああります。

【感染経路と対策】

^{しゆるい}感染経路は^{しゆるい}2種類で、^{しゆるい}感染した人の^{しゆるい}咳やくし^{ひまつ}やみの^{ふく}飛沫に^{くち}含まれる^{はな}ウイルスを^{くち}口や^{はな}鼻から^す吸い込んで^こしまい^{ひまつかんせん}感染する「飛沫感染」と、^{ひと}感染した人が^{ひと}ウイルスがついた^{どあ}手で^{どあ}ドアノブや^{すいっち}スイッチに^ふ触れ、^{べつ}そこに^{べつ}別の人が^ふ触れること^{かんせつてき}で^{かんせつてき}間接的に^{せつしよくかん}ウイルスに^{せつしよくかん}感染する「接触感染」^{せん}があります。

^{えいせいかんり}対策としては、①^{えいせいかんり}衛生管理(帰宅後の^{てあら}手洗^{かぞく}い、^{かんじゃ}家族に^{ますく}患者がいるときは^{ちやくよう}マスクの着用)

眠) 来提高抵抗力，此外流感病毒喜好干燥的环境，因此，通过③湿度管理（设置加湿器或将衣物晒在室内等）使室内湿度保持在 40%以上，另外，还有一种方式是④通过打预防针※来减少发病几率，防止流感加重（每年流行的流感其病毒类型都会不尽相同，疫苗的预防效果大约可持续五个月左右。接种疫苗后，会出现接种处红肿，发烧等情况，也有极少数人存在着因打流感预防针而引发重病的可能性，因此，是否接种疫苗，敬请各位自行负责做出判断）。

※各地方政府对接种流感疫苗有着一定的支援，只是因地方政府的不同，支援内容也会不尽相同。有意打流感预防针的人，请务必事前向相关机构窗口或向支援・商谈员咨询具体事宜（各地方政府开设的网页也有具体介绍）。

【什么时候就医好呢】

主要当①突然发烧高达 38℃以上的时候，②咳嗽且喉咙疼痛的时候，③感觉全身乏力的时候，有可能是患了流感，应当前往医疗机构（内科、儿科）就诊。为了不传染给他人，要注意咳嗽礼仪，最好戴上口罩（即使马上就医接受检查，有时候也不一定能确认到病毒，要是症状得不到缓解的话，最好再次就医）。

而去学校上课，需要在流感症状出现 5 天（就医 4 天），并且退烧 2 天之后（婴幼儿为 3 天之后）才行，另外

必须得到医生允许后方可上学。

(T)



で感染経路を断ち、②健康管理（栄養と睡眠）で抵抗力を高めることや、ウイルスは乾燥に比較的強いので、③湿度管理（加湿器や洗濯物を室内に干すなど）で湿度を 40% 以上に保つほか、④予防接種※で発症の可能性を減らし、重症化を防ぐことなどがあります（毎年流行するウイルスの型が変わるので、ワクチンの効果は 5 カ月程度。予防接種は、腫れたり、熱が出るなど、稀に重い症状を引き起こす可能性もあるので、予防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）。

※予防接種は、自治体による支援がありますが、その内容は自治体によって異なります。接種を希望される方は、詳細について、必ず関係機関の窓口や支援・相談員さんに事前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しています）。

【いつ医療機関に受診するか】

主に①急速に 38℃以上の発熱がある、②せきやのどの痛みがある、③全身の倦怠感を伴う場合、感染の可能性があるので、医療機関（内科、小児科）を受診しましょう。周囲にうつさないように、咳エチケットでマスクを着用していきましょう。（すぐに受診しても、検査ではまだウイルスが確認できない場合があります。症状が回復しない場合は、再度受診しましょう。）

学校に登校できるのは、発症後 5 日（診療開始後 4 日）を経過し、かつ、解熱後 2 日（幼児は 3 日）経過してからです。必ず医師の許可を得てから登校しましょう。（T）

日本の家常菜 (25)

～献给各位从事护理工作的 第二代、第三代～

“芋头鸡肉松浇汁”和 “菠菜海鲜汤汁清炖”

在这一期里,我们要为大家介绍用秋季开始收成的芋头烹饪的鸡肉松浇汁,和用越到冬季越好吃的菠菜海鲜汤汁清炖*。

*所谓“海鲜汤汁清炖”是指用很多味道清淡的海鲜汤汁稍稍炖一下蔬菜、鱼及油炸豆腐,之后放到变凉以使其保持原味及口感,同时又能入味儿。

芋头鸡肉松浇汁 (4 人份)



【材料】

芋头 (※ 1) 350 克 (大约 8 个)

鸡肉末

【调料 A】100 克

海鲜汤汁 1 又 1/2 杯

白糖 1 小勺

酱油 1 又 1/2 小勺

【调料 B】

海鲜汤汁 1 杯

白糖 2 大勺

酱油 2 大勺

料酒 1 大勺

【调料】

水溶淀粉 (水: 1 大勺, 淀粉: 2 小勺)

【烹饪方法】

- ① 将芋头表面的泥土洗干净, 去皮后切成容易进食的大小。将芋头和调料 A 放入锅里, 一直煮到筷子插得进芋头里去。
- ② 做鸡肉松浇汁。另外用一只锅并开火, 待锅热后把鸡肉末放进去, 并用长筷子将其搅拌

日本の家庭料理 (25)

～介護に從事する2・3世の方へ～

「里芋のそぼろあんかけ」と 「ほうれん草の煮浸し」

今回は、秋にかけて収穫される里芋を使ったそぼろあんかけと、冬においしくなるほうれん草を使った煮浸し*を紹介いたします。

*「煮浸し」とは、たっぷりの薄味のだしで野菜やさかな、あつあつ、厚揚げなどを食感が残るように軽く煮て、そのまま冷やし、味を染みこませた料理を言います。

里芋のそぼろあんかけ (4 人分)

【材料】

里芋 (※1) 350 g (約 8 個)

鶏挽肉 100g

【調味料 A】

だし 1 カップと 1/2

砂糖 小さじ 1

醤油 小さじ 1 と 1/2

【調味料 B】

だし 1 カップ

砂糖 大さじ 2

醤油 大さじ 2

料理酒 大さじ 1

【調味料】

水溶き片栗粉 (水: 大さじ 1, 片栗粉: 小さじ 2)

【作り方】

- ① 里芋の表面の泥をよく洗い、皮を剥いてから食べやすい大きさに切ります。鍋に里芋と調味料 A を入れ、里芋に箸がとあるくらいにやわらかくなるまで煮ます。
- ② そぼろあんを作ります。別の鍋を火にかけて鶏



成散散的，之后放入料调 B，待锅开后放入水溶淀粉并勾芡。

③ 将芋头盛入碗中，浇上②即可。

小笔记

(※1) 买芋头时，要选择表面条文清晰，没有裂纹及突起，表面湿润的芋头。芋头有益于帮助人体排出体内多余的盐分，富含可预防高血压及浮肿的矿物质钾，同时富含植物纤维，有助于排便。芋头为低热量食物，对调节肠胃功能，增进食欲有一定效果，同时也是有益于解决便秘和减肥的良好食材。

菠菜海鲜汤汁清炖 (4 人份)

【材料】

- 菠菜 (※2) 1 把
- 金针菇 1/2 袋
- 薄油炸豆腐 1 片



【调料】

- 海鲜汤汁 1 / 2 杯
- 白糖 2 小勺
- 酱油 1 大勺
- 料酒 1 大勺

【烹饪方法】

- ① 菠菜的涩性很重，洗净后要在开水里焯一遍，然后将其放进冷水里冷却，之后拿出来将水挤干，切掉红根后再将其切成 4~5 厘米长的段；将金针菇的根切掉，再将其切成 4~5 厘米长的段，并使其松散开。
- ② 将薄油炸豆腐用开水焯一遍以去油，之后沥干水分，并将其切成长方块儿。
- ③ 将调料放入锅内，待调料煮开后再放入①和②，并在火上轻微地煮一分钟，灭火后待其自然冷却。
- ④ 装盘即得。

挽肉を入れ、菜箸でポロポロになるようにほぐしてから、調味料 B を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。

③ 器に里芋を盛り、②をかけて完成です。

メモ

(※1) 選び方は、縞模様がはっきりしていて、ヒビやこぶがなく、皮に湿り気があるものがよい。里芋には、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、高血圧やむくみを防ぐカリウムや便通を促す食物繊維が豊富である。低カロリーで胃腸の調子を整え、食欲を増進させる効果がある。便秘やダイエットにもオススメの食材。

ほうれん草の煮浸し(4人分)

【材料】

- ほうれん草(※2) 1束
- えのき 1/2 袋
- 油揚げ 1枚



【調味料】

- だし 1/2カップ
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- 料理酒 大さじ1

【作り方】

- ① アクが強いほうれん草は、水で洗い、沸騰したお湯でさっと下茹でしてから、冷水に入れて冷まし、しっかり水気を絞り、根元を切り落とし、4~5 cm 幅に切ります。えのきは、根元を切り落としてから、4~5cm幅に切り、ほぐします。
- ② 油揚げは、熱湯で茹で、油ぬきをしてから、しっかり水気をきり、短冊切りにします。
- ③ 鍋に調味料を入れ、沸騰したら①と②を入れ、かるく 1 分程度火にかけます。火を止めた後、そのまま置いて冷まします。
- ④ 器に盛りつけて完成です。

小笔记

(※2) 买菠菜时, 要选择菜叶挺实、颜色艳绿新鲜的。还有, 菜梗不要太粗但要坚挺, 根部为粉色的菠菜比较新鲜。菠菜富含可预防贫血的铁分, 还富含帮助人体吸收铁分的维生素 C 及增强造血功能的叶酸。然而, 菠菜也含一种叫做草酸的涩味成分, 因此不宜生吃, 一般都是用较多的水将其焯一遍, 后扔掉焯菠菜的水, 并过冷水以去涩味, 要将涩味彻底去除后再烹饪。(K)

编后记

需要对流感进行警惕的季节又来临了, 我们每年都会登载有关如何预防流感的消息, 今年也请大家参考注意事项, 务必注意进行健康管理。此外, 我们还在这一期里登载了两项有关国家实施的支給金制度, 我们今后也将致力于为大家提供有益于各位的信息。另, 我们正在继续征集有关成功就业的事例等生活、就业、及学习之有益信息, 敬请各位向本中心投稿。(T)

メモ

(※2) 選び方は、葉にはりがあり、緑色が濃くみずみずしいものが多い。また、茎は太すぎずしっかりして、根元がピンク色のものが新鮮である。ほうれん草は、貧血予防につながる鉄分に加えて、その吸収をよくするビタミンCと造血を助ける葉酸を豊富に含んでいる。一方、シュウ酸というめぐみ成分を含むため、生食を避け、多量の水で茹でこぼし水でさらすなど、あく抜きをして使うのが一般的である。(K)

編集後記

インフルエンザに注意が必要な季節が訪れました。毎年予防に関する記事を掲載していますが、今年も注意事項を参考に、ぜひ体調管理に気をつけてください。また、今回は、国が案内する2つの給付金に関する情報を掲載しました。これからも皆さんにも有益な情報の提供を心がけていきたいと思っております。引き続き就労における成功事例など生活、就労、学習等に役立つ情報を募集していますので、当センターにお寄せください。(T)

『天天好日』第69号 2014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)

〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目6番39号
ランディックビル大名6階 TEL：092-713-9988

◆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”。