



とうこう
投稿

人生感悟

じんせい おも
人生に思うこと



剪纸(中国の切り絵)

逝去的岁月渐渐退
缩为历史的镜像，在
所有流淌过的岁月里，失
落与希望同在，历史又

翻过了厚重的一页，这一切已成为昨天的
迷茫……。

“小日本”一直是我几十年的一个符
号。文革中，我是在看不见的绳索的羁绊
下生存着，我的行为超越了这些绳索限定
的范围时就缩手缩脚，不敢越雷池一步，
时至今日那些挥之不去的记忆总会魂牵
梦绕，让那些难以牵制的苦涩在理解中沉
淀吧。

過ぎ去った歳月は次第に遠のいて、歴史となっ
てしまった。流れ去った月日のうちには、失望もあつたし、
希望もあつたが、いま、歴史の重く分厚い一ページは
めくられ、すべては、過去の悲しいできごと……。

「小日本」、これは数十年間ずっと私を指す符
号だった。文革の間、私は目には見えない縄に拘束
されて暮らしていた。その縄で囲われた領域を越える
と、とたんに私は臆病になってしまい、一步を踏み出
す勇氣を持てなかった。今、あの頃はどんなに振り払
ってもつきまとった記憶が、日夜思い出される。それら
のどうしようもない辛さを、できれば達観という淵に
沈めたいものだ。

目 录

目 次

1~3	人生感悟
4	“饮水思源”
5~6	“营养补充剂”和药物
6~8	大家一起锻炼(前胸・后背・胳膊 篇)
9~10	自行车保险
10~12	简单！电子器具之操作③～文字输入的种类和方法～
13~15	日本家庭料理 29～写给从事介护的 2・3 代～
16~18	“黑心企业”
18~20	积分应用～天下没有免费的午餐(2)～
21~22	少年案件～逮捕以后和律师制度～
23~25	喝杯咖啡休息一会儿④
26~28	新闻摘要(2016年6月1日～2016年11月30日)
28	编后记

人生に思うこと
「飲水思源」
「サプリ」と薬
みんなのトレーニング(胸・背中・腕編)
自転車保険
簡単！機器操作③～文字入力の種類と方法～
日本の家庭料理 29～介護に従事する 2・3 世の方へ～
「ブラック企業」
ポイントアプリ～甘い話には罠がある(2)～
少年事件～逮捕後と弁護士制度～
コーヒブレイク④
ニュース記事から(2016年6月1日～2016年11月30日)
編集後記





在中国我有一个幸福的家庭。我在医院工作，爱人是工厂的厂长，幸福是一种心灵的相守，执子之手白头偕老。然而，中年时我的人生却遭遇了冰点。我爱人去局里开会，在返回的路上遭遇车祸……。



我们只有山盟海誓的开始，而无与之偕老的唯美。我无法拷贝他的迷人学识，无法复制他的谨言慎行，这段刻骨铭心的经历在我的心里留下了永远都不能痊愈的伤痕。

过年时万家灯火没有一盏为我点亮，但我从不顾影自怜，眼泪被岁月蒸发，从人间无奈回到彻底的宁静，有一点孤独更有一份坚定，岁月的沉淀让我承载的太多，我把孩子培养到大学毕业，现就职于一家日本会社。

我浪迹天涯，把回归故里当成新一轮生命的开始，在风烛残年时回到了日本。人生最曼妙的风景就是内心的淡定，只要心态年轻年龄不过是个数字，可是现实很骨感，回来后语言障碍使得酷爱文学的我，仿佛到了一个另类世界，只有用语言才能去倾汇自己生命轨迹所证，而现在，所有的语言都失去了从容，本来是回归故里，却有一种独在异乡为异客的感觉。我要呐喊出心底最简单的渴望，去参加各种活动，但是语言障碍这堵墙如何穿越呢？只有学好日语才能丰富自己的内在学识，才能在现实的空间里寻找自我，照顾孙子的历史使命完成后，我便踏入了中国归国者交流中心学习日语。

ちゅうごく わたし こうふく かてい も ちゅういんづと
 中国で私は幸福な家庭を持った。私は病院勤めで
 あつと こうじょうちやう こころ ささ たが て
 夫は工場長だった。幸福を心の支えとして、互いに手を
 と あ ろうご むか
 取り合って老後を迎えるはずだった。ところが中年になっ
 とつぜん ひげき みま あつと じやうぶ きかん かいぎ
 て、突然の悲劇に見舞われた。夫が上部機関の会議に
 しゅっせき もととちゆう こうつうじこ あ
 出席して戻る途中、交通事故に遭ったのだ……。

ふうふう ちか ろうねん
 よき夫婦となることを互いに誓ったというのに、老年を
 とも す しあわ おとず かれ りっぱ けんき
 共に過ごす幸せは訪れなかった。私は彼の立派な見識を
 まね つつし ぶか ぶ ま
 真似ることも、彼の懐み深い振る舞いを真似ることもでき
 ほねみ きざ たいけん い
 なくなり、骨身に刻まれたこの辛い体験は、私の心に癒える
 きず のこ
 ことのない傷を残した。

しょうがつ おか いえ あ とも わ や
 正月を迎えると、どの家も明かりを灯すが、我が家に明
 かりを灯してくれる人はいなかった。けれど、わが身を憐れん
 だことは一度もない。涙は歳月とともに乾き、私は人の世
 おじょう た なお かんべき へいせい せいかつ もと
 の無常から立ち直って、なんとか完璧に平静な生活に戻
 った。孤独な思いは残っているものの、毅然とした気持ちもこ
 こどく おも きちぜん きも
 みあげてきた。一日一日と日は過ぎ、果たさねばならないこ
 ともたくさんあった。私は子どもを大学卒業まで育てあげ
 た。今は日本の会社に勤めている。

ね くさ い こく かえ あら
 根なし草のように生きてきた私は、故国に帰ることを新た
 しゅっぱつてん かんが じんせい すく
 な出発点にしようと考え、人生も残り少なくなってから日
 本に来た。心が落ち着いてさえいれば、すべてが美しく見え
 るはずだった。気持ちが若ければ年齢はただの数字にすぎ
 わか ねんれい すうじ
 ないと思っていた。しかし現実には厳しかった。帰国後、言葉の
 げんじつ きび きこくご ことば
 壁によって書物を読むことができず、文学を熱愛する私は、
 かべ しょもつ よ ぶんがく ねつあい
 まるで別世界にいるようだった。言葉があつて初めて自分の
 べっせかい はじ じぶん
 人生の軌跡を示すことができる。それなのに今、すべての言
 じんせい きせき しめ
 葉が失われてしまった。故国に戻ったというのに、一人異郷
 うしな もと ひとりいきやう
 に客人として居るような気持ちだった。内心のごく簡単な
 きゃくじん ないしん かんたん
 願いを声に出したいと思って、色々な活動に参加した。それ
 ねが こえ だ いろいろ かつどう さんか
 にしても、言葉の壁はどうやって乗り越えればいいのか？
 のこ
 日本語をしっかりとマスターすることで、自分の知識を豊か
 にぼんご ますたー ちしき ゆた
 にしたり、現実の世界で自分の居場所を見つけたりすることは
 いばしょ
 できないと思った。そこで私は孫の世話という使命を終える
 まご せわ しめい お
 と、中国帰国者支援・交流センターで日本語の勉強を
 ちゅうごくきこくしやしえん こうりゅうせんたー べんきやう
 はじ
 始めた。

因为语言是由单词组成，所以做了单词卡片，在地铁里在做饭的空间里，只要方便我就强化记忆，孙子的国语课本，交流中心的天天好日，电视里的手话新闻，电视里的外语讲座，都是我的日语教材，2015 年我参加了东京中央狮子会举办的中国归国者日本語发表会，当听到台下热烈的掌声，当从会长手中接过奖品奖状时，内心已是铁马冰河般的汹涌，这就是我 70 岁的人生况味，也是我今生的最后一枚奖赏，弥足珍贵。

虽然在工作中使用过电脑，但范围很局限。我还是在交流中心学习了几个电脑班，电脑是知识的海洋，可以从中捕捉到当今一切有价值的信息，通过视频拉近了朋友间的距离，当然近期智能手机更便利。我爱独处，每天浏览在我自己喜欢的世界里来品味日本精致细腻和一丝不苟的文化。

理解是人际关系中不可缺少的聚合剂，在与大家的交往中使我感到，理解在交流中点燃了和谐，和谐在交流中引发了彼此间情感的随意。

人生的单程车开到这里时，我不由的有了一种洗刷了偏激的淡漠，一种并不陡峭的高度，我想新往来自异，只有求异生命的源泉才永不枯竭。

我们已到了耄耋之年，大家各自保重！生命的价值是由健康来承载的，不仅要有长度也要有宽度。夕阳无限好，只是近黄昏。无论是朝阳还是晚霞，只要有霞光就是美丽的。朋友们，让我们伴着和谐的音符，踏着自己的舞点与生活共舞吧！！

言葉は単語から成っている。そこで私は単語カードを作り、地下鉄に乗っている時や食事の支度の合間に、懸命に覚えた。孫の国語の教科書や、センターの「天天好日」や、テレビの手話ニュース、外国語講座がすべて私の日本語学習の教材になった。そして 2015 年、私は東京セントラルライオンズクラブが開催する中国帰国者日本語発表会に参加した。聴衆の熱烈な拍手を受け、会長の手から賞状と賞品を受け取った時、私の心は、凍った川を鉄の馬が氷をかき割って進むかのよう、高揚した。それは私の 70 年の人生で最後のご褒美で、十分にありがたかった。

かつて仕事でパソコンを使ったことはあるが、範囲は限られていた。そこで私はセンターのパソコンクラスを受講した。パソコンは知識の海で、今の時代に価値ある情報を何でも得ることができる。ビデオ通話は友人との距離を縮めてくれた。もちろん最近のスマートフォンはさらに便利だ。私は一人であることが好きで、毎日ネットでずっと調べて出かけて行き、日本の精巧で丁寧な文化に触れて楽しんでいる。

互いを知るといことは、人間関係において欠かすことのできない接着剤だ。私はセンターで学ぶ人たちとの付き合いの中で、わかり合うことが、和やかな雰囲気を生み、互いの気持ちを自由に引き出せることを知った。片道切符の人生をここまで歩んで来て、いつの間にか人付き合いを極端に避ける傾向は薄れ、ある種の穏やかさを身に着けた。新しいものはマンネリからは生まれない。新しいことを始めてこそ、命の泉は涸れることがないと思う。

私たちは年老いた。みなさん、お互いに体を大切にしよう！命の価値は健康に支えられている。人生は長さだけでなく広がりも必要だ。黄昏は近いけれど、夕日は無限に美しい。朝日も夕焼けも、光があればこそ輝く。みなさん、調和という音符に合わせて、それぞれのリズムで、ともに人生を舞おうではないか！



“饮水思源”

住宅区要举办一年一次的社区交流会了，住在这里的归国者们都期盼着参加交流会。

中国有句话叫“饮水思源”。意思是说喝水时不要忘了水源，比喻不忘本。现在看到大家的笑脸，我想起了刚回到日本时的情景。18年前，我们一家人刚回到日本就开始在中国归国者定住促进中心学习简单的日语。接着很快就到现在的住宅区定住下来。首先感受到的是日本人非常友善。因为有日本友人的善意帮助，我们一家人才度过了艰难的岁月。日本社会充满了助人为乐的善举，来到日本看到这些时真是很受震动。

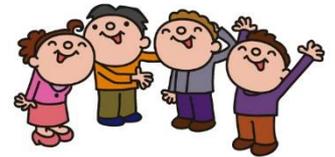
我们家搬来时是 11 月份，天气很冷。刚搬进来时，房子里什么都没有。很犯愁怎么度过这寒冷的冬夜。正在犯难时，町内会的会长送来了装满开水的暖水瓶，生活指导员也给送来煤气炉，接着 Y 先生送来了煤油取暖炉等等的生活用品，还给安装好了照明的灯具。政府部门（役所）的工作人员也给送来新被子和褥子。这样，那天晚上我们一家人才能在暖暖和和的房间里吃上热乎乎的饭菜，并且还能盖着新被子入睡。后来，县日中友好协会的老师又给送来衣柜、碗橱、两台自行车等等生活用品。S 女士也送来很多厨房用品和衣服。

从那时起，我们一家人开始了在日本的新生活。这些送东西的人都不是我们的亲戚，但都是比亲戚还亲的人。我们从心里深深感谢这些帮助过我们的热心善良的日本朋友们。

「飲水思源」

ねんいっかい ちいきこうりゅうかい だんち かいさい
年一回の地域交流会が団地で開催されます。団
地に住居の帰国者たちは楽しみにしています。

ちゅうごく ことば
中国には「飲水思源」という言葉があります。水
を飲むとき、その源を忘れないことのとえです。
いまみな えがお み わたし にほん かえ
今皆さんの笑顔を見て、私は日本に帰ってきたと
きのあの情景を思い起こしました。18年前、私の
かぞく き ちゅうごく きこくしゃていちゃくそくしんせ
家族は日本に来てすぐ、中国帰国者定住促進セ
ンターで簡単な日本語を勉強しました。その後す
ぐ今の団地に定住しました。まず感じたことは、日
本人が非常に優しいということです。日本の友人
から好意ある援助を受けたことで、私の家族は困難
な日々を乗り越えられました。日本社会は、人を助
けることを喜びとする心
に包まれています。こちらに
来たとき、私はその様子を見
て本当にびっくりしました。



私の家族が引っ越したときは 11 月で寒かったです。
へや はい なか なに
部屋に入ったとき、部屋の中に何もありませんでした。どのよう
にこの寒い夜を過ごしたらいいかなあと
悩みました。この困難なとき、町内会の会長さん
があつ ゆ かい お湯が入った魔法瓶を私の部屋に届けてくだ
さいました。生活指導員もガスコンロを私の家に届
けてくださいました。Y さんは灯油ストーブといろ
いろな生活用品を私の部屋に届けてくださいました。
それから照明の電気を取り付けてくださいました。
やくしよ しよくいん あたら か ぶとん し ぶとん
役所の職員も新しい掛け布団と敷き布団を届け
てくださいました。それで夜、私たちは暖かい部屋
で温かいご飯を食べることができました。新しい布
団で夜を過ごしました。この後、県日中友好協
会の先生たちが、洋服ダンスや食器棚や自転車
台等、いろいろな生活用品を届けてくださいました。
えす
S さんもいろいろな食器と衣服を届けてくださいま
した。

この時から、私の家族は日本で新しい生活を始め
ました。この方たちは親戚でないのに親戚より強く
優しい方たちでした。優しく温かい援助をくださった
日本の友だちに、心から厚く御礼申し上げます。

Y

* 本文は、基本的に原文(日文)をそのまま使用していますが、一部文字等を統一しました。

* 这篇文章基本上保持了原文(日文)，为了统一文体，部分文字做了调整。

けんこうじょうほう 健康情報

“营养补充剂”和药物

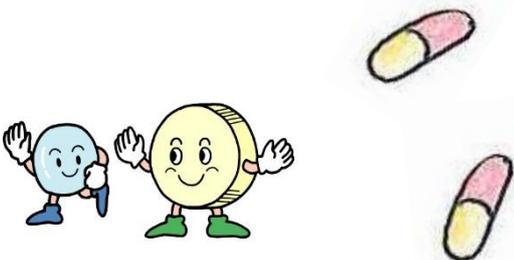
◆所谓“营养补充剂（补剂）”

随着年龄的增长，人会变得比较容易生病，经常吃药的人也多起来了。也许有些人会摄取“サプリ（补剂）：サプリメント（营养补充剂）的略称”或是健康食品。那么，请问大家知道药物与补剂、健康食品的根本区别吗？

首先让我们看看补剂和健康食品的区别。“营养补充剂”的原意是“补充物”的意思，即指“补充仅靠每天的饮食而容易缺乏的营养素”。“健康食品”如其名称所示，是有助于维持、增强健康的食品。只是现在还没有明确区分“补剂”与“健康食品”的定义。在此我们权且称之为“补剂・健康食品”。这些都是浓缩了人体内固有的自然成分的东西，其目的在于提高人自身的自然治愈能力，起到预防效果，原则上不能强调其对于疾病和病状的治疗效果。因此要注意过分强调治疗效果的多是虚夸的广告。不过也有像氨基葡萄糖（关节的软骨内含有很多）这样对随着年龄增加出现的关节痛有缓和作用并且得到医生认可的营养剂。

此外，因为对身体有好处就过量摄取的话，虽说是食品，但浓缩的成分也会产生副作用。这一点要多加注意。

针对“补剂・健康食品”而言，“药物＝医药品”是“以诊断疾病，治疗以及预防为目的而使用”的，其名称、成分内容、效果功能以及副作用、用法、用量、品质、有效性、安全性都是得到国家认可的。其成分也含有许多人体自身固有的自然成分以外的东西，必须注意其副作用。



さぶり くすり 「サプリ」と薬

◆「サプリ」とは

高齢になるにしたがって人は病気がちになるもので、薬をいつも飲んでる人も多いと思います。サプリ（サプリメントの略）や健康食品を摂っている人もいるかもしれませんね。では、皆さん、薬とサプリや健康食品との根本的な違いはおわかりでしょうか？

まず、サプリと健康食品の違いですが、もともと「サプリメント」とは「補うもの」という意味で「毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補う」食品を指します。「健康食品」はその名の通り、健康維持・向上に役立つ食品ですが、サプリと健康食品を分ける明確な定義はありません。そこで、ここでは「サプリ・健康食品」と呼ぶことにします。これらは本来人間の体内にある自然の成分を濃縮したものであり、その目的も、自己治癒力を高めるといったような予防効果にあって、原則として病気や症状の治療効果を謳うことはできません。ですので、治療効果を謳ったものは誇大広告であることが多く、要注意です。ただし、グルコサミン（関節の軟骨内に多く含まれる）のように、加齢に伴う関節痛を和らげる効果が医師にも認められているものもあります。

また、体にいいからと過剰に摂取すると、食品といえども濃縮された成分が副作用を引き起こすこともあるので、この点も要注意です。

サプリ・健康食品に対して薬＝「医薬品」は、「病気の診断、治療や予防に使用されることを目的としたもの」で、その名称や成分内容、効果効能や副作用、用法や用量、品質や有効性、安全性について国が承認したものです。成分も人間が本来持っている自然の成分以外のものが多く含まれており、副作用に注意が必要です。

◆要注意“同时服用多种药”！

此外，也有因同时服用多种药导致身体产生危险反应(即是说“飲み合わせが悪い(同时服用多种药的禁忌)”)的情况。所以众所周知，吃药时要认真管理药的种类以及药量。而且，补剂・健康食品之间，或是补剂和药物之间也存在这样的“同时服用多种药的禁忌”，大家知道吗？补剂・健康食品之间的例子比如说，钙和铁分并用时营养素的吸收会变差，补剂和药物之间的例子比如，说有防止脑的老化功能的银杏叶提取物和防止血液凝固的药物并用的话，因为银杏叶提取物有抑制血小板凝聚的功能，会导致强化出血倾向。原则上药物和补剂不能并用。无论如何都想一起使用时，请向医生或是药剂师咨询之后再服用。中药里也有不适合与西药同时服用情况，这些请多注意。有关补剂・健康食品的信息，请参照下面厚生劳动省的网站。



<https://hfnet.nih.gov/usr/kiso/pamphlet/ippann.pdf>

有了这些知识，希望大家一定能更有效地使用补剂吧！

◆「飲み合わせ」に注意！

また、薬は複数の種類を同時に飲むと身体に危険な反応が起こる(=「飲み合わせが悪い」と言います)場合もあるため、飲む種類や量をきちんと管理する必要があります。では、サプリ・健康食品同士の間やサプリと薬の間でもこうした「飲み合わせ」があることはご存じでしょうか。サプリ同士の例では、カルシウムと鉄分を併用すると栄養素の吸収が悪くなるそうです。サプリと薬の間では、脳の老化予防に効果があると言われているイチョウ葉エキスと血液凝固防止薬を併用すると、イチョウ葉エキスに抗血小板作用があるため、出血傾向が強くなるおそれがあります。薬とサプリは併用しないのが原則です。どうしても併用したい場合は医師や薬剤師に相談してください。漢方薬の中にも西洋薬との飲み合わせが悪い場合があるので、気をつけてください。サプリ・健康食品については、厚生労働省の以下のサイトもご参照ください。

こうした知識を持って、サプリを効果的に使えるようになりたいですね。(An)

せいかつ
生活大家一起来锻炼
(前胸・后背・胳膊 篇)

到现在为止，我们为大家介绍了锻炼腿部(本刊第70号)和腹部(本刊第72号)的方法。这次，我们将为大家介绍「前胸・后背・胳膊」的锻炼方法。

上年纪的人可以在家里放松地练习、工作的人可以在单位的中间休息时间等活动身体。

锻炼前胸和后背，可以使姿势变得优雅，锻炼胳膊可以使双臂变得细瘦。

みんなのトレーニング(胸・背中・腕編)

今まで、足(本誌70号)とお腹(本誌72号)のトレーニングを紹介してきましたが、今回は「胸・背中・腕」のトレーニングをご紹介します。

高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。

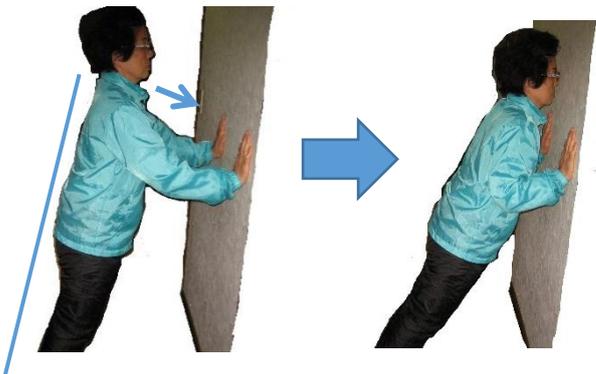
胸や背中のトレーニングでは姿勢がよくなり、腕のトレーニングでは二の腕がすっきりしますよ。

◇上了年纪的人

【立式俯卧撑】

1. 两腿稍微分开，面对墙壁站好
2. 两臂向墙伸展，手掌按在墙上，双手伸直低于自己的肩膀
3. 挺胸，从腿到肩保持直立
4. 慢慢弯曲胳膊，身体向墙靠近，贴近墙的时候停下
5. 慢慢回到原来的位置

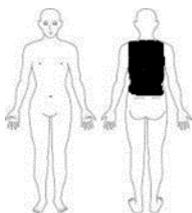
■10 次为一套，共做 3 套■



【收背运动】

1. 双手抓住毛巾的两端伸直举到头顶，站直
2. 一边向外侧拉毛巾，一边将两胳膊肘降到斜后方
3. 毛巾绕到脖子后面，保持该姿势 3 秒
4. 将毛巾慢慢举到头上，回到原来的位置

■10 次为一套，共做 3 套■

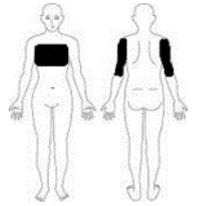


◇高齢の方へ

【腕立て伏せ】

1. 足を少し開いて壁の前に立つ
2. 両腕を壁のほうに伸ばし、肩より少し低いところに手をつく
3. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
4. ゆっくりひじを曲げて、体が壁に近づいたところで止める
5. ゆっくりと元に戻す

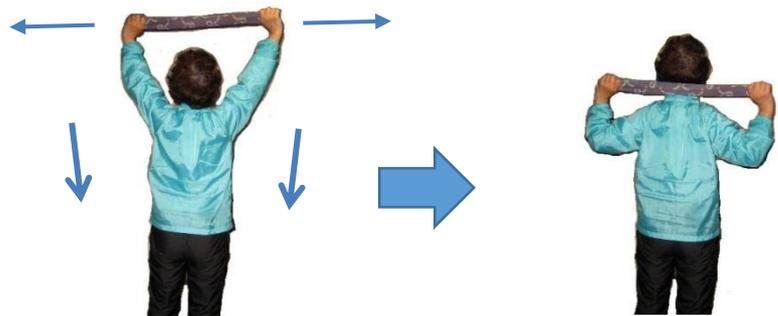
■10 回を 3 セット 行う■



【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
3. タオルが首の後ろまで来たところで、3 秒間その姿勢をキープする
4. タオルをゆっくり上げて、元に戻す

■10 回を 3 セット 行う■



わきと脇を閉じるように下ろすといいですよ♪
 就像是要收紧胳肢窝好。

◇工作着的年轻人

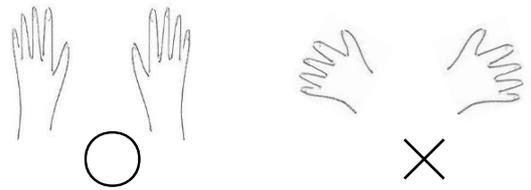
【俯卧撑】

1. 双手扶住桌子，两手之间的距离比肩距略宽
2. 挺胸，从腿到肩保持直立
3. 慢慢曲臂，到 90 度停下
4. 慢慢返回原来的姿势

■10 次为一套，共做 3 套■



ゆびさき まえ お
指先が前を向くように
指尖向前伸

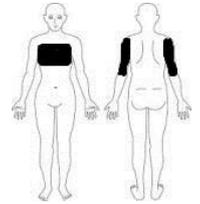


◇仕事をしている若い方へ

【腕立て伏せ】

1. 両手を机について、肩幅より少し広く開く
2. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
3. ゆっくりひじを曲げて、90度で止める
4. ゆっくりと元に戻る

■10 回を 3 セット 行う■



【收背运动】

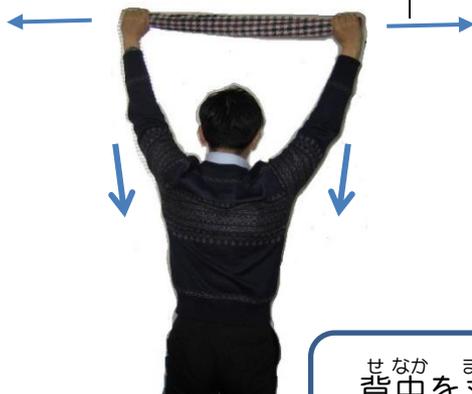
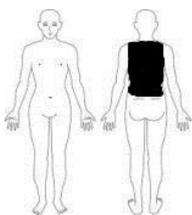
1. 双手抓住毛巾的两端伸直举到头顶，站直
2. 一边向外侧拉毛巾，一边将两胳膊肘降到斜后方
3. 毛巾绕到脖子后边，保持该姿势 5 秒
4. 将毛巾慢慢举到头上，返回原来的位置

■10 次为一套，共做 3 套■

【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
3. タオルが首の後ろまで来たところで、5 秒間その姿勢をキープする
4. タオルをゆっくり上げて、元に戻る

■10 回を 3 セット 行う■



せなか まる
背中を丸めないように
不要拱背

(K)

自転車保険

大家知道“自行车保险”吗？这是骑自行车的人成为肇事者时的事例。近几年发生过骑自行车的人成为肇事者，致使行人死亡的重大交通事故。此外，因为发生自行车接触事故，也有被裁判所判决支付巨额赔偿命令的事例。比如，以下是裁判所作出的赔偿命令中的赔偿金额：

[赔偿金额：9266 万日元]

自行车与自行车发生相撞（受害者因丧失语言功能等留下重大残疾）

[赔偿金额：6779 万日元]

自行车与行人相撞（受害者因脑挫伤等三天后死亡）

那么，怎么加入自行车保险呢？最一般的是在自行车店买自行车时或是委托修理自行车时加入保险，即公益财团法人日本交通管理技术协会运营的“TS 标志附带保险”。要加入保险必须按照自行车安全维修制度的规定接受维修、检查。费用一般多是 500 日元到 1500 日元。除维修、检查之外，比如刹车内线生锈、轮胎胎面花纹被磨平、反射板或是车铃破损等需要修理时，要另外支付配件的成本费用和修理费用（因店而异）。保险的有效期间是 1 年。如果过后还想继续加入保险，需要在自行车安全维修店再一次接受维修和检查。补偿内容等的详细说明请参照协会的网页。



<http://www.tmt.or.jp/safety/index2.html>

此外，最近越来越多的自行车保险可

自転車保険



みなさんは「自転車保険」をご存知でしょうか。自転車で乗っている人が加害者となって起こしてしまう事故の保険です。近年、自転車で乗っている人が加害者となり、歩行者を死亡させてしまうという大きな事故が起こっています。また、自転車の接触事故で多額の賠償命令が裁判所から出されているケースもあります。例えば、以下は裁判所の賠償命令で出た金額です。

[賠償額 9266 万円]

自転車同士の衝突（被害者は言語機能喪失などの重大な障害が残った）

[賠償額 6779 万円]

自転車と歩行者の衝突（被害者は脳挫傷などで3日後に死亡）

では、どのように自転車保険に加入するのでしょうか。最も一般的なのは、自転車屋で自転車を購入したときや、修理を依頼したときに加入する保険で、公益財団法人日本交通管理技術協会が運営する『TS マーク付帯保険』です。加入にあたっては自転車安全整備士の規定の整備・点検を受けなくてはなりません。料金は 500 円～1500 円であつて扱っているところが多いようです。整備・点検以外に、例えばワイヤーが錆びている、タイヤの溝がなくなっている、反射板やベルが破損している等、修理が必要な場合は、部品代+工賃（お店による）が上乗せされます。保険の有効期間は 1 年間です。その後も継続したければ、再び自転車安全整備店で整備・点検を受ける必要があります。補償内容等の詳細は協会ホームページでご確認ください。

また、最近の自転車保険はインターネットから加

以通过互联网加入。一些大型手机公司也开始向利用自己公司智能手机的客户推出自行车保险业务。签订合同以及解除合同都可以通过端末系统简单操作，还有比较方便的是每个月的保险费可以和电话费一起转账。

加入保险时，必须考虑的是各种保险支付的个人赔偿的上限额度。自行车事故真正可怕的不是自己受伤、自行车破损，而是因对方受伤而产生的损害赔偿赔偿责任。就像上面所述，现实中也出现过被判决支付将近 1 亿日元的案例。但是，如果上限额度高，保险费当然也高，所以选择适合自己的保险很重要。

き き じょうほう 機器情報

简单！电子器具之操作③ ~文字输入的种类和方法~

使用翻盖手机(ガラケー)或是智能手机(スマホ)时、是不是有很多人不知道文字输入的方法呢？也有“电话会用，可是这邮件嘛”“孩子和孙子孙女发来了邮件，可是不会回邮件。只好打电话”这样的人吧？这次，主要以智能手机为中心说明其文字输入的方法。

基本的输入方法有“点击输入”“滑动输入”“键盘输入”这 3 种。(点击输入方法基本上和翻盖手机(ガラケー)相同)

“点击输入”：按排列着 12 个数字和文字的词头写有“あかさた・・・”记号的键就会出现以下的文字。试着按几次“あ”的键。就会按“あ→い→う→え→お→あ→い→う→え→お→あ→い・・・”这样的顺序出现文字。比如、想输入“し”时，按两次“さ”键(“さ”→“し”)、“し”就显示出来了。



入できるものが多いです。大手携帯電話会社でも自社のスマホ利用者向けに自転車保険を販売しています。端末からの操作で契約や解約手続きが簡単で、保険料は月々の電話代と一緒に引き落とされるという利便性があります。

加入にあたって考えなければならないことは、それぞれの保険の個人賠償責任の上限額です。自転車事故で本当に怖いのは、自分が怪我をしたり、自転車が破損したりすることではなく、相手を傷つけてしまうことで生じる損害賠償責任です。上で見たように現実には 1 億円近い支払命令も出ています。ただ、上限額が高ければ、保険料も当然高くなるので、自分にあった保険を選ぶことが重要です。(S)

かんたん き き そうさ 簡単！機器操作③

も じ に ゆ う り よ く し ゅ る い ほ う ほ う ~文字入力の種類と方法~

携帯電話(ガラケー)やスマートフォン(スマホ)を使うとき、文字入力の仕方がわからないと思った方も多いのではないのでしょうか？「電話はできるけど、メールはどうも」「子どもや孫からメールが来るのだが、返信できない。電話で済ませている」という人もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、スマホを中心に文字入力の方法を説明しましょう。

基本的な入力方法には、「トグル入力」「フリック入力」「フルキー入力」の 3 種類があります。(トグル入力は、基本的に携帯電話(ガラケー)も同じ)

「トグル入力」：12 並んでいる数字と文字の語頭「あかさた・・・」と記号の書かれたキーを押していくたびに次の文字が出てきます。「あ」のキーを何回か押してみてください。「あ→い→う→え→お→あ→い→う→え→お→あ→い・・・」と順番に文字が出てきます。例えば、「し」を入力したい場合は、「さ」のキーを 2 回押せば(「さ」→「し」)、表示されます。



Android 端末



iPhone 端末

“滑动输入”: 手指按住文字部分, 上下左右滑动输入文字, 是智能手机的输入方式。与点击输入法相比, 按键的次数少, 只要习惯的话, 这种输入方式比较快而且省事。一直试着按“あ”的键。就会出现下面的图。



Android 端末

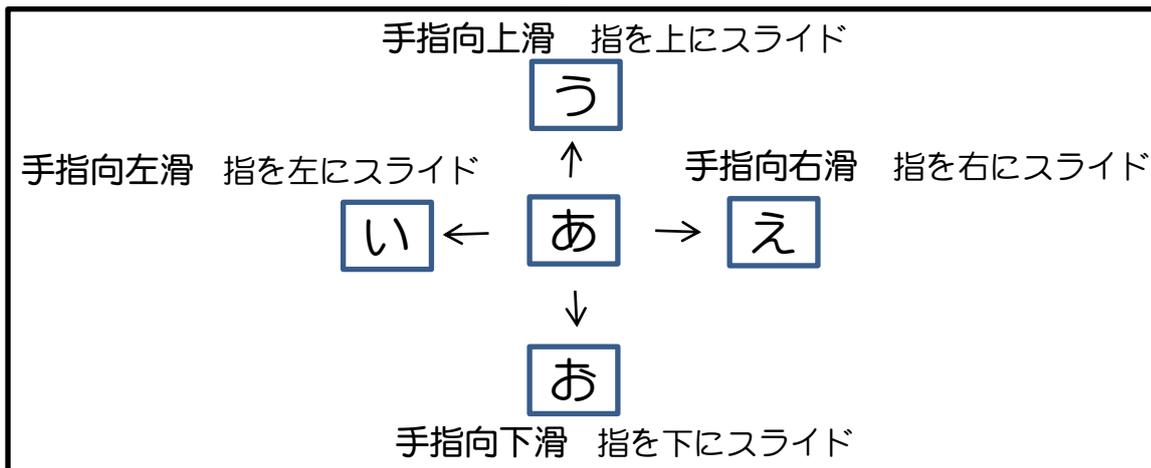
「フリック入力»: 文字部分を押したまま、指を左右上下にスライドすることで入力していく、スマホならではの方法です。トグル入力に比べて、キーを押す回数が少なく済むので、慣れてしまえば、こちらの方が入力が早く楽になるはずです。「あ」のキーを押したままにしてみてください。下図のようになります。



iPhone 端末

想输入“え”时, 按住“あ”键, 手指向右滑动。想输入“い”时, 按住“あ”键, 手指向左滑动。想输入“う”时, 按住“あ”键, 手指向上滑动。想输入“お”时, 按住“あ”键, 手指向下滑动。

「え」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を右にスライドさせます。「い」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を左にスライドさせます。「う」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を上スライドさせます。「お」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を下にスライドさせます。



比如说，想输入“こそこそ”这样的文字时，点击输入の場合，按 5 次“か”，5 次“さ”键，再按“か”键 5 次，“さ”键 5 次，总共要按 20 次键。但是利用“滑动输入”的话，每个字只要各按 1 次，共 4 次就可以了。

“键盘输入”：和电脑的键盘字母排列顺序一样，与电脑的罗马字输入相同。对于习惯用电脑输入的人来说，或许这种方式更方便。但是，键盘比较小，所以输入很费劲。

例えば、「こそこそ」と文字を入力するとき、トグル入力の場合、「か」のキーを 5 回、「さ」のキーを 5 回、「か」のキーを 5 回、「さ」のキーを 5 回、計 20 回キーを押す必要がありますが、フリック入力だとそれぞれ 1 回ずつ計 4 回キーを押すだけで済みます。

「フルキー入力」：パソコンのキーボードと同じキー配列になっていて、パソコンのローマ字入力と同じです。パソコンでの入力に慣れていない人にとっては、こちらの方が便利かもしれません。ただし、キーの大きさが小さいので、入力が大変です。



Android 端末



iPhone 端末

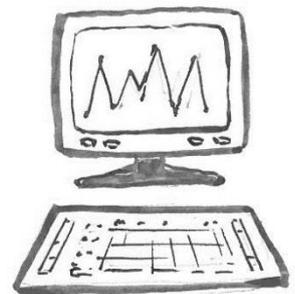
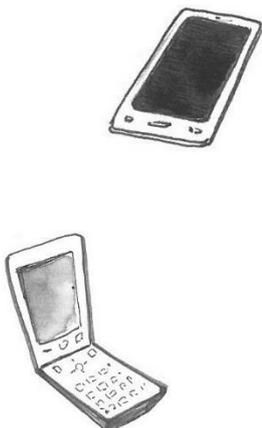
最后，设定用中文输入也是可能的，不想试试看吗？

还可以用手写或是用声音输入，大家不妨试试。请参照以下的网站。

最後に中国語入力の設定も可能ですので試してみたいかがでしょうか？

手書き入力や音声入力も可能ですのでやってみてください。以下の URL を参考にしてください。(M)

<http://www.ch-station.org/smartphone-ime-2014/#04>



りょうり
料理

日本家庭料理 29

～写给从事介護的 2・3 代～

“大头鱼和玉蕈的杂烩粥”

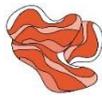
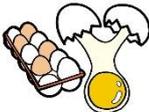
“蔬菜软杂烩粥”

“白菜的即席腌菜”

从事访问介護工作的人，要在规定的时
间里一边扫除收拾、一边还要做几道菜吧。因
为是为年事高的人或是病人做饭，对饭菜是
不是容易吃、软硬如何也一定很注意吧。这
回，为大家介绍米饭里加水、把米饭煮得软软
的吃的“雑炊(杂烩粥)”和“おじや(软杂烩
粥)”。给牙不好的高龄者做这些饭，一定会让
他们高兴的。这种饭和粥很像，不同的是不是
从米开始煮，而是用剩的米饭来做。

大头鱼和玉蕈的杂烩粥（1 人份）

[材料]

大头鱼（※1）	鱼块 1 片	
	(鸡胸脯肉或鸡胸肉都可以)	
酒	少少	
汤汁（※2）	300 毫升	
玉蕈	1/4 盒	
食盐	少少	
米饭	一小碗	
鸡蛋	1 个	
小青葱	适量	

[做法]

- ① 把大头鱼切成一口大小，洒上酒之后稍稍放一会儿(有刺儿的话把刺除掉)。
- ② 用锅将汤汁加热，放入大头鱼和玉蕈，用盐调味。
- ③ 烧开后，把米饭轻轻洗一下，把水毕净放到锅里。
- ④ 再烧开后，把打散的鸡蛋均匀地浇在锅里，盖上锅盖，关火。
- ⑤ 利用余热加热鸡蛋，鸡蛋过火后，把粥盛到碗里，撒上切碎的青葱。

にほん かていりょうり
日本の家庭料理 29

かいご じゅうじ せい かた
～介護に従事する 2・3 世の方へ～

しめじ ぞうすい やさい
「たらとシメジの雑炊」「野菜のおじや」

はくさい そくせきつ
「白菜の即席漬け」

ほうもん じゅうじ みな き じかん
訪問介護に従事している皆さんは、決められた時間
なか そうじ かたづ なんしな つく
の中で、掃除や片付けをしながら何品かのお料理を作っ
ていらっしゃるのではないかと思います。高齢の方やご
びょうき も お た べやすさや硬さなど
病気ををお持ちの方向けですから、食
にも気を配っていることでしょう。今回は、ご飯に水分
をき くば こんかい はん すいぶん
を加えてやわらかくして食べる“雑炊”と“おじや”を
くわ ぞうすい
ご紹介いたします。歯を悪くしている高齢者に作ってあげ
しょうかい は わる しゃ
ると喜ばれるでしょう。“お粥”と似ていますが、米か
よるこ かゆ に こめ
ら炊くのではなく、残ったご飯をつか てん ちが
ら炊くのではなく、残ったご飯を使って作る点が違いま
す。

ひとりぶん
たらとシメジの雑炊（1 人分）

ざいりょう
[材料]

たら（※1）	切り身 1 枚	
	(鶏のささみや胸肉でも OK)	
酒	少々	
だし汁（※2）	300 c c	
シメジ	1/4 パック	
塩	少々	
ご飯	茶碗に軽く 1 杯	
卵	1 個	
青ねぎ	適量	

つく かた
[作り方]

- ① たらは一口大に切り、酒をかけてしばらく置いておく(骨があれば取り除く)。
- ② 鍋でだし汁を温め、たらとシメジを入れ、塩で味を調える。
- ③ 沸騰したら、ご飯をさっと洗って水気を切り、鍋に入れる。
- ④ 再び沸騰したら、溶いた卵を回し入れ、ふたをし、火を止める。
- ⑤ 余熱で卵に火が通ったら、器に盛り、小口切りにした青ねぎをちらす。

备忘录

(※1) 冬季是吃大头鱼的季节，大头鱼有增强体力、促进代谢活动、提高免疫力的作用。因为脂肪少便于消化，对高龄者、病人以及病后初愈着的体力恢复有很好的效果。在日本经常把大头鱼放在火锅里吃。

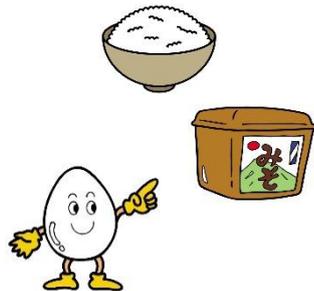
(※2) 锅里放入水后加热，水烧开后放入适量速溶汤汁(用干制木鱼、小杂鱼干、海带做的正宗汤汁的做法，请参照本刊第 60 号)

蔬菜软杂烩粥 (1 人份)

[材料]

冰箱里剩的蔬菜什么都可以(例如;红萝卜、白菜、包菜、大白萝卜、洋葱、韭菜、葱、蘑菇等)

汤汁 300cc
米饭 一小碗
黄酱 一小勺
鸡蛋 一个



[做法]

- ① 把蔬菜切碎。
- ② 把切碎的蔬菜、汤汁、米饭、黄酱放到锅里轻轻搅拌。
- ③ 用中火加热，水量会慢慢减少，软硬煮到自己喜欢的程度。
- ④ 把打散的鸡蛋浇到锅里，均匀搅拌让鸡蛋过火。
- ⑤ 把饭盛到碗里。

メモ

(※1) 冬が旬のたらは、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質が少ないので消化吸収がよく、高齢者、病中病後の体力回復に効果的です。日本ではよく鍋料理に使われます。

(※2) 鍋に水を入れて火にかけます。沸騰したら、だしのもとを適量入れます。(かつお節や煮干し、昆布を使った本格的なだし汁の作り方は本誌60号を参照)

野菜のおじや (1 人分)

[材料]

冷蔵庫に残っている野菜何でも(人参、白菜、キャベツ、大根、玉ねぎ、にら、ねぎ、きのこ類など)

だし汁 300cc
ご飯 茶碗に軽く1杯
味噌 小さじ1
卵 1個



[作り方]

- ① 野菜類を細かく切る。
- ② 鍋に野菜、だし汁、ご飯、味噌を入れ軽く混ぜる。
- ③ 中火で水気が少なくなるまで好みの硬さに煮る。
- ④ 溶いた卵を回し入れ、全体をよく混ぜて卵に通す。
- ⑤ 器に盛る。

～ “雑炊(杂烩粥)” 和 “おじや(软杂烩粥)” ～

“雑炊(杂烩粥)”是把轻轻洗过的米饭放在调好味的汤汁里，在煮出米饭的黏劲儿之前关火的做法，口感清淡。也有把米饭放入吃完火锅后剩余的，浓缩鱼贝类、肉、蔬菜味道的汤汁里的做法。

“おじや(软杂烩粥)”是把米饭直接放在汤汁里咕嘟咕嘟地熬，把米饭煮软，煮出黏劲儿时关火的料理。你喜欢哪种口感呢?

～ “雑炊” と “おじや” ～

“雑炊”は味を調えた汁にさっと洗ったご飯を入れ、ご飯の粘りが出る前に火を止める調理法で、あっさりとした食感です。鍋料理をした後の魚介類や肉、野菜の味がよく出た汁の中にご飯を入れて作ることもあります。

“おじや”は、ご飯をそのまま汁の中に入れてぐつぐつと煮込み、ご飯がやわらかくなって粘りが出たところで火を止めます。あなたはどちらの食感が好きですか?

即席腌白菜（2 人份）

[材料]

- 白菜（※ 3） 1/8 棵
- 柚子（※ 4） 少々
- 食盐 白菜分量の 2.5～3%
(比如白菜 300 克的话, 食盐 7.5 克～9 克)

[做法]

- ① 白菜切成一口大小。
- ② 柚子皮切成细丝(把皮下边的白色部分除去)。
- ③ 把白菜、柚子和食盐放到塑料袋里好好揉搓。
- ④ 揉软后盛到碟子里。

备忘录

(※ 3) 刊载在本刊第 31 号, 请参阅。

(※ 4) 柚子和酸橙、酸橘都是有酸味的果汁、又是可以品尝果香味儿的柑橘类的水果。即席腌白菜里只使用柚子皮上边的黄色部分。白色部分比较苦请不要放进去。有时也在作好的黄酱汤、火锅料理里放上点缀的柚子皮。

专栏

在中国大家经常吃粥。我第一次去中国时, 看到人们一边喝粥一边吃油条真是非常吃惊。一问才知道, 粥的本身类似水、这和吃面包喝牛奶、吃米饭喝黄酱汤是一回事。

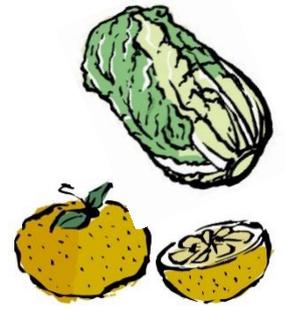
现在日本也有中华粥店, 中国人喜欢喝粥也广为人知了。在日本, 粥本来被认为是生病的人吃的食物。发烧没有食欲、手术后什么也不能吃等的时候, 根据身体的状况, 调整粥的稠度。也会就着梅干或是咸菜吃。

另外作为节气食物, 就和中国要吃八宝粥(阴历 12 月 8 日吃)一样, 在日本 1 月 7 日要吃七草粥。据说是祈祷一年无病无灾, 让胃肠休息一下而吃(因为新年里大吃大喝而伤了胃肠的原因)。

白菜の即席漬け (2 人分)

[材料]

- 白菜（※ 3） 1/8 株
- 柚子（※ 4） 少々
- 塩 白菜分量の 2.5～3%
(例えば白菜 300 g なら 7.5g～9g)



[作り方]

- ① 白菜を一口大に切る。
- ② 柚子の皮を細く切る(皮の下の白い部分は取り除く)。
- ③ ビニール袋に白菜と柚子、塩を入れ、よくもむ。
- ④ しんなりしたら、器に盛る。

メモ

(※ 3) 本誌 31 号に取り上げていますのでご覧ください。
 (※ 4) 柚子は、カボスやスタチと共に、酸味のある果汁や香りを楽しむ柑橘類の果実です。白菜の即席漬けでは、柚子の皮の黄色い部分だけを薄くむいて使います。白い部分は苦いので入れないようにしましょう。他に、味噌汁や鍋料理に浮かせたりします。

コラム

中国ではよくお粥を食べますよね。初めて中国に行ったとき、お粥をすすりながら油条(中国式の細長い揚げパン)をかじっている人を見て本当に驚きました。聞くとお粥は水分だとのこと。パンを食べて牛乳を飲んだり、ご飯を食べて味噌汁を飲んでいるようなものだと教えてもらいました。

今では日本にも中華粥のお店ができて中国人のお粥好きは知られていますが、もともと日本ではお粥という病入食のように思われていました。熱があって食欲がない時や手術後の何も食べられないときなどに、体の状態によって濃さを変えて作ります。梅干や漬物を添えて食べたりもします。

また、行事食として中国に八宝粥(旧暦 12 月 8 日に食べる)があるように、日本には 1 月 7 日に食べる七草粥があります。一年の無病息災を願って、正月のご馳走で弱った胃腸を休めるために食べるといわれています。(Y)

に ゆ - す ことば
ニュースの言葉

“黒心企業”

听过“ブラック企業（黒心企業）”这个词吗？其实，这个词在 2013 年被选入流行语大奖。知道即使是现在，在电视、报纸上也常常看到这个词。在日本，一旦被标上“ブラック=黒”这个字，大多都是印象不太好的事。像“腹黒い（黒心腸）”“黒星（黒点/相撲用語，表示输的意思）”什么的，都是负面的意思。“黒心企業”也一样，对劳动者来说，就是指劳动环境恶劣或是被强迫做苛刻的工作的公司。



比如说，连续深夜加班、周末工作，一个月正常工作时间外的平均劳动时间长期持续超过 80 个或 100 小时以上，而且被迫的加班没有加班费，或是招聘书上写的雇用条件和实际的工作条件相差很大；上司等人的粗暴式的命令、令人不愉快的言行如家常便饭，或是分配的工作远远超过一个人能承担的工作量；即使是生病、家人亲戚有红白事也不批准带薪休假等等。像这样的事例综合性地出现就属于“黒心企業”。其特征是员工因为恶劣的劳动环境导致身心受损，引发抑郁症、生了病而不能工作，即使这样，公司也不采取任何改善措施，而多是员工被解雇—没有使用价值就丢弃。

最近，在学生打工的地方，这样的单位也多起来了，在此被称作为是“ブラックバイト（黒心工）”。学生打工时，时间被严格地束缚住，没法拒绝而导致影响学业的事例也有。因为劳动条件如此恶劣，黒心企業、黒心工这样的地方工作人员的变

ぶらっく きぎょう
ブラック企業

「ブラック企業」という言葉を聞いたことはありませんか？実はこの言葉、2013年の流行語大賞にも選ばれた言葉です。今でも、この言葉をテレビや新聞でよく見かけます。日本では「ブラック=黒」がつくと、あまり良いイメージでないことが多いですね。「腹黒い」とか「黒星（相撲用語で負けを意味する）」とか、どちらもマイナスの意味です。「ブラック企業」も同様で、働く側にとって、劣悪な労働環境や過酷な労働を強いる会社ということです。

例えば、連日深夜に及ぶ残業や休日出勤で月平均の時間外労働が 80 時間とか 100 時間以上が長期にわたり続いたり、しかも、残業代が付かないサービス残業をさせられたり、また、求人票上の雇用条件と実際の条件がかなり食い違っていたり、上司などからの暴力的な命令や嫌がらせが日常的に続いたり、また、一人分の作業量としては多すぎる仕事量を負担させられたり、病気や親族の冠婚葬祭でも有給休暇が認められなかったり等々、このような事例が複合的にあるのが「ブラック企業」です。劣悪な労働環境が原因で心身ともに追い込まれ、鬱病になったり、病気になるったりして働くことができなくなっても、職場からは何の改善策も採られず、使い捨てにされることが多いのが特徴です。

最近では、学生のアルバイト先にもこのような職場が増え、「ブラックバイト」と言われています。学生アルバイトの場合、時間的に厳しく拘束され、断り切れずに学業がおろそかになるケースも見られるようです。このような悪条件の職場なので、ブラックな会社やアルバイト先は人の入れ替わりが激しく、従業員の勤続年数が短いという特徴もあります。

動频繁，持续工作年数短也是其特征之一。

把以上种种做总结如下：①过长时间的劳动、分派过重的定额 ②扣发工资、单方任意更改劳动条件 ③来自上司等人的权利骚扰^{注1)}、道德骚扰^{注2)}等横行职场等，作为企业、组织却缺乏保护劳动者权利等遵守法令的姿态。像这样的企业，出现的问题与企业规模大小无关。并不是因为规模小就黑心，因为规模大就优良、没问题。就在不久前，一家大型广告代理店的新社员因每月的加班时间超过 100 小时以上，超过劳动限度的社员最终自杀了。其后，根据其家人的控告，被认定为“过劳死”。

事先分辨出像这样的企业或是零工可能是一件很难的事，无论如何只要是给出的待遇太好（收入、年収条件等等比一般的公司高出很多等）或是要求条件过低（无论学历高低・年齢大小・経験有无，谁都可以等）就必然有内情，至少也应该先对此持怀疑的态度。决定工作之前，要先调查一下同样行业的其他公司的劳动条件，接受面试时加班时间和加班费等用心确认一下比较好。

万一在工作单位受到了上述那样的不正当的待遇，在忍气吞声地忍耐之前，先到各地都有的国家劳动基准监督署或是各个都道府县的劳动局内的“综合劳动咨询角”等去咨询。有企业内、企业外的工会，据说还有专门帮助黑心企业的受害者们的律师团。

像这样的黑心单位，在靠非正规社员

これらをまとめると、①極端な長時間労働や過重なノルマを課す、②賃金不払いや労働条件の一方的な変更を行ったりする、③上司などからのパワーハラスメント^{注1)}やモラルハラスメント^{注2)}などが横行している等、企業、組織として労働者の権利等を守る法令遵守の姿勢に欠ける企業や職場ということになります。このような企業は規模の大きさにかかわらずあります。小さいからブラック、大きいから優良であるというわけでもありません。つい、先頃も大手の広告代理店の新入社員が月の残業時間が100時間以上にもなり、限界を超えた社員は、とうとう自殺をしてしまいました。その後、家族からの訴えで過労死認定がされました。

このような企業やアルバイト先を事前に見分けることは難しいかもしれませんが、とにかくうますぎる話（給料や年収条件などが一般よりかなり高い等）や敷居の低すぎる条件（学歴・年齢・経験全て不問、誰でも良い等）には裏がある、と一度は疑ったほうが良いかもしれませんね。仕事を決める前に、同じ業種の他社の労働条件等を調べたり、面接を受けるときに、残業時間や残業代等もしっかりと確認しておいた方が良いでしょう。

万が一、職場でこのような不当な扱いを受けた場合は、泣き寝入りする前に、各地にある国の労働基準監督署や各都道府県の労働局内にある「総合労働相談コーナー」等に相談してみましょう。企業内、企業外の労働組合、また、ブラック企業の被害者を専門に対応している弁護士もあるようです。

このようなブラックな職場は、非正規社員が経済の基盤を支える現代社会では、なかなかなくなっていくかもしれませんが、労働者側としては、自分の身を守るためにも知恵や知識を持つ必要がありますね。



支撑经济底座的现代社会，也许很难杜绝。作为劳动者，拥有保护自身的智慧和知识是很有必要的。

注 1) 权利骚扰：职务上，出于上层地位的人物对其下属，以超出业务适当范围的高压态度和令人不愉快的言行，给下属以身体上、精神上的痛苦，使工作环境变得恶劣的行为等。

注 2) 道德骚扰：无视对方的人格，持续用言行贬低、中伤对方，给对方精神上深刻的打击的行为等。

◆厚生労働省委託事業【労働条件咨询热线(免费)】

免费咨询电话：0120-811-610(日语)

受理时间：

平日(星期一・二・四・五)17 点~22 点

星期六・日 10 点~17 点

◆有面向外国人劳动者的商谈电话

中文：0570-001702

受理时间：星期一~星期五

午前 10 点~午后 3 点

(除去中午 12 点~1 点 1 个小时)

しゅうろう
就 労



积分应用~天下没有免费的午餐(2)~

最近、听说持有“スマホ：スマートフォン(智能手机)的略称，参照本刊第 57 号“的中小学生在增加，高中生几乎人人都有手机。孩子们用手机和朋友上 LINE(参照本刊第 68 号、69 号)、听音乐、看动画，所有的信息都来自于手机。前一期(本刊第 73 号)中的“你(要)打的那份零工，安全吗？~天下没有免费的午餐~”里，为大家介绍了手机成为犯罪起端的事例。这期我们为大家介绍想用手机轻松地赚零花钱却被逮捕的大学生小 A 的事例。

注 1) パワーハラスメント：職務上、上の立場になる者が下の者に対して、業務上の適正範囲を超えた高圧的態度や嫌がらせ等を行い、身体的、精神的に苦痛を与えたり、職場環境を悪化させる行為のこと。

注 2) モラルハラスメント：相手の人格を無視し、貶めるような言動や中傷などを継続的にを行い、精神的に深いダメージを与える行為のこと。

◆厚生労働省委託事業【労働条件相談ほつとライン(無料)】

フリーダイヤル 0120-811-610(日本語)

受付時間：平日(月・火・木・金)17 時~22 時

土日 10 時~17 時

◆外国人労働者向け相談ダイヤル

中国語：0570-001702

受付時間：月~金 午前 10 時~午後 3 時
(正午~午後 1 時は除く)



(B)

ポイントアプリー~甘い話には罠がある(2)~

最近、スマホ(スマートフォンの略称、本誌 57 号参照)を所持している小中学生も増え、高校生ではほぼ全員が持っているとも聞きます。そのスマホで、子どもたちは友達と LINE(本誌 68 号、69 号参照)をしたり、音楽を聴いたり、動画を見たりしていて、情報はすべてスマホからということになってきています。前号(本誌 73 号)の「そのアルバイト、大丈夫?~甘い話には罠がある~」では、スマホが犯罪の入り口になった例を紹介しました。今号でもスマホで簡単にお小遣いを稼ごうとして逮捕されてしまった大学生の A さんの例をご紹介します。





高中生和大学生都是花钱的年龄。除了学校生活需要花费，放学后、周末的时间要和朋友来往、吃喝等等也要花费。由于“光靠父母每个月给的零花钱不够用”“不想在学费以外再给父母添麻烦了”等等的理由，打零工的学生也不在少数。小 A 也是不愿意给父母增加负担，才想自己打工赚零花钱的。高中生、大学生也能作的方便商店或是饭店的零工也很多，但是小 A 利用手机开始了一份可以轻松赚钱的零工。

这份可以轻松赚钱的零工就是在手机应用中下载安装免费的积分墙，把各种各样的画像以及影像传到网上，传到网上的那些画像或是影像看的人越多，小 A 的积分就越多，用积分可以交换商品等。为了多获得积分，小 A 开始上传猥亵画像和影像。

后来，小 A 的行为因被监控互联网上有害信息以及违法网站等的“サイバーパトロール(电脑巡逻队)”查出问题而逮捕。他是这样说的：“与普通的画像、影像相比，猥亵画像、影像更能抓人眼球，就想这样会赚更多的积分”。

高校生や大学生は、学校生活以外にも放課後や休日だいがくせい がっこうせいかつ いかいに、友人との交際費や飲食代等ゆうじん こうさいひ いんしょくだいとう、お金がかかる年かね とし頃です。「お小遣いだけでは足りない」「親に学費以外でおや がくひ いかい苦勞をかけたくない」等の理由で、アルバイトをしている子どもも少なくありません。A さんも親に負担をおや ふたんかけずに自分のお小遣いは自分で稼ぎたいと思っていました。高校生や大学生ができるコンビニや飲食店のアルバイトも多くありますが、A さんはスマホを使って、簡単なお小遣い稼ぎを始めました。

そのお小遣い稼ぎとは、スマホに無料のポイントアプリむりょう ぽいんと あぷりをダウンロードし、いろいろな画像や映像をインターネット上に配信、配信した画像や映像を見た人の数が多いほど A さんのポイントが貯まり、その貯まったポイントを商品等に交換するというものでした。A さんは、ポイントをたくさん貯めたいがために、わいせつな画像や映像を配信するようになりました。

その後 A さんの行為は、インターネット上にある有害情報や違法なサイト等をチェックしている「サイバーパトロール」により発覚し、逮捕されてしまいました。

「普通の画像や映像より、わいせつな画像や映像の方がたくさんひと め との人の目に留まり、より多くのポイントを稼げると思った」と話したそうです。

往不特定多数人可以视听的互联网上传猥亵等有害信息的行为是犯罪。对于互联网上的这种有害信息、违法网站，有被称作“サイバーパトロール(电脑巡逻队)”会进行巡回监控。这种巡回监控是接受都道府县或是警察等委托的 NPO 团体或是民间企业等查出违法网站、有害信息，然后采取适当对策以正视听。被检举出特别多的内容是猥亵影像、恐吓、违法毒品等。此外，对于欺负、诽谤中伤行为也进行监控。



不特定多数の人が視聴できるインターネット上に、わいせつ物等の有害情報を流す行為は犯罪です。このようなインターネット上にある、有害情報や違法なサイト等に対し、「サイバーパトロール」と呼ばれる巡回チェックが行われています。このパトロールは、都道府県や警察等から委託された NPO 団体や民間企業等が、違法サイトや有害情報を見つけ出し、是正に向け適切な対応をするといったもので、特にわいせつ物、脅迫、違法ドラッグなどの検挙が多いとのこと。また、いじめや誹謗中傷行為に対してもチェックをしています。

现在像这样的少年犯罪一直在增加。互联网上也夹杂着有害的信息、违法网站等。允许孩子持有手机的父母，要充分认识到这个问题，也有必要关注孩子有没有不正当地使用手机。比如说，给孩子的手机设置“フィルタリング(过滤)”功能也是其中的一个方法。通过这种服务限制孩子进入青少年不宜网站，以防孩子卷入犯罪等纠纷中。最近，可以利用中文的手机贩卖店越来越多，不妨到这样的店去问一问。此外，就手机的使用方法，父母和孩子之间一起进行商议，制定规则也很重要。

在上期和这期看到的少年犯罪中，少年们没有意识到自己犯了罪，或带着一种没人会知道的侥幸心理一心想着轻松赚钱引发这样的事态。而且平时要对孩子在用手机做什么、孩子的样子以及携带的东西有什么变化没有多加关注很重要。

不过，十几岁的孩子的心理是很复杂的。尽管在生活方面依赖父母，但是在心理方面又希望被看作是大人。所以一旦感觉到受到父母的监视，就会反感，结果是反而加深隔阂。擅自进入孩子的房间，偷看孩子的手机这样的行为是最容易招致孩子的反感。那么，该怎么办才好呢，大家一起来考虑这个问题好吗？“有这样的事情，真犯愁”“我们是这样越过难关的”等有关这样的经验、意见、想法等内容，欢迎大家踊跃投稿。



このような少年犯罪が今、増えているようです。インターネット上には、有害な情報や違法なサイト等も混在しています。親は、子どもたちに携帯電話の所持を許す場合、このことを十分に認識する必要がありますし、子どもたちが不適切な使い方をしていないか見守る必要があります。例えば、子どもが所持する携帯電話に、青少年に不適切なサイトへのアクセスを制限し、犯罪等のトラブルに巻き込まれることを防止するためのサービスである「フィルタリング」をかけるおくことも一つの方法です。最近では、中国語で対応可能な携帯電話の販売店も増えているので、そこで尋ねてみるといいでしょう。また、親子の間で携帯電話の使い方について話し合い、一緒に規則を作ることも大切なことです。

前号や今号で見た少年犯罪では、少年たちが犯罪だということに気づかずに、また、誰にもバレないだろうという軽い気持ちで、簡単にお金を稼ごうとして逮捕されてしまっています。親は、携帯電話でこのような事態が起こり得ることを知っておくべきでしょう。そして、日頃から、子どもたちが携帯電話で何をしているのか、子どもの様子や持ち物に変わったことはないか、目を配ることが大切です。

ただ、十代の子どもの心理は複雑です。生活していくということでは親に依存していても、心情的には大人扱いを望んでいるので、親から監視されていると感じると反発も大きく、かえって溝を深めてしまいかねません。子どもの部屋に無断で入ったり、携帯電話を盗み見したりといった行為は最も反発を招きます。ではどうすればいいのか、皆さん、一緒に考えていきませんか。

「こんなことがあって困った」「こんなふうに乗りに越えてきた」等のご経験談やご意見、お考えをぜひお寄せください。(Mo)

少年案件～逮捕以后和律师制度～



看了上期和这期内容，有孩子的父母不免会担心自己的孩子一不注意会变成犯罪者了吧。成年人犯罪，会受到刑法的处罚。未满 20 岁的男女引发少年案件时，对其作出处罚是以有利于让做出非法行为的少年改邪归正，重新回归社会为目的。在此对于因少年案件而逮捕后的手续、以及没有钱支付律师费用等的情况下可以利用的律师制度做一个简单的介绍。

如果有足够的证据证明少年犯了罪的话，警察可以根据裁判官发布的逮捕令逮捕犯罪少年。警察不会事先做出通知，所以会被突然逮捕。

逮捕后，将被关押在警察署的拘留所，接受警察的审讯（这期间不能去学校上学、不能去单位工作，如果拘留期间很长的话，也可能不得不退学或是被公司解雇）。即使没有钱支付律师费，也可以利用“当番弁護士制度（当值律师制度）”接受法律方面的建议。利用这个制度只有第一次是免费的。当事人自己说“想请当值律师”，或是家人打电话委托“当值律师”，这样律师就会来见当事人。

接着，案件的记录由警察署送到检察厅。在警察署的拘留所，在身体被拘束的状况下接受警察官的审讯，审讯过程由检察官指挥。这种时候，如果没有经济能力，可以利用国费的选任辩护人的“国选弁護士制度（国选辩护制度）”（根据事件的性质、选派国选辩护人要有一定的条件）。

少年事件～逮捕後と弁護士制度～

前号、今号とみてきたように、子どもを持つ親は、自分の子どもが不注意で犯罪者となってしまう心配がありますね。成人が罪を犯せば刑罰が科されますが、20歳未満の男女が起こした少年事件の場合は、非行を犯した少年を更生させ、再び社会に復帰させることを目的とした処分が下されます。今回、少年事件の逮捕後の手続きや、弁護士費用を支払う余裕がない場合等に利用できる弁護士制度について、簡単にまとめました。

警察は、少年が罪を犯したことを疑うに足りる相当な理由があれば、裁判官の発布した逮捕令状によって逮捕することができます。警察官は事前に連絡するわけではないので、突然逮捕されることになります。

逮捕後は、警察署の留置所に身体を拘束され、警察官から取り調べを受けます（この間、学校や勤務先に行けなくなり、身体の拘束が長期化すると、学校を退学になったり、会社を解雇される可能性もあります）。弁護士費用を支払う余裕がない場合でも、「当番弁護士制度」を利用し法的なアドバイスを受けることができます。最初の1回だけは無料です。自身で「当番弁護士を頼みたい」と言うか、家族が電話で頼むことで、弁護士がその人に面会に来てくれます。

次に、事件の記録が警察署から検察庁に送られます。警察署の留置所に身体を拘束されながら、検察官の指揮の下、警察官から取り調べを受けます。このとき、資力がない場合、国の費用で弁護人を選任する「国選弁護士制度」を利用することができます（対象となる事件や、国選弁護人をつけられる要件があります）。



最后，案件记录由检察厅送到家庭裁判所，再由裁判所做出下一步决定。裁判所会讨论是把少年收容到鉴别身心资质的设施—少年鉴别所后再继续下一步，还是做出释放决定，在指定的时日让其和家長一起离开家庭裁判所再继续下一步。在家庭裁判所，调查官将和少年以及家長进行面谈，除了犯案经过，还会听取父母和孩子的成长发育过程、生活环境、父母和孩子的关系、父母对于养育孩子的想法等等，以查明少年走上犯罪道路的前因后果、动机，并确认今后有没有改邪归正的可能性、以及矫正方法。有必要的话，会配备翻译。调查不是由裁判官这样的法律专家，而是由临床心理学、教育学等人文科学方面的专家担任。此外还有无需负担费用，以保护少年权利、实施援助为目的的“少年保護事件付添援助制度(少年保护案件陪护援助制度)”。有被称作是“付添い人(陪护人)”的律师会和少年一起思考事件的事情、帮助少年改过自新。调查结束后，少年审判将以非公开的形式进行，并做出处罚判决。

最後に、事件の記録が検察庁から家庭裁判所に送られ、今後の手続きを、少年の資質を鑑別するための施設である少年鑑別所に收容した上で続けた方がいいのか、もしくは、釈放し、指定された日時に保護者と一緒に家庭裁判所に出向く形で続けた方がいいのかが検討されます。家庭裁判所では、調査官が少年や保護者と面談し、事件を犯した経緯の他、それぞれの生育過程、生活環境、親子関係、子育てに対する親の考え方を聞き、非行に至った原因や動機、今後の更正の可否や方法を明らかにしていきます。必要であれば通訳がつかます。この調査には裁判官などの法律の専門家ではなく、臨床心理学、教育学等の人間科学の専門家があたります。また、費用の負担なく少年の権利を守り援助するためのものとして「少年保護事件付添援助制度」があります。「付添い人」と呼ばれる弁護士が付き、少年とともに事件のことを考えたり、更正する援助をしたりします。そして調査が終わると、少年審判が非公開で行われ、処分が決定されます。(Mo)

がくしゅう
学習

远程学习课程新科目受到好评!

“从复习假名开始的简单日语”

考虑到高龄者的学习内容，复习平假名・片假名和经常接触的事宜话题的会话练习。



“生活場面日语 接受介护(护理)”

我们向各位推荐，利用介护(护理)保险服务的人/想利用和正在考虑的高龄者及其家属们！学习介护保险知识和有关介护场面的日语。欢迎第一代也欢迎二三代。

えんかくがくしゅうかていしんこーすだいいこうひょう
遠隔学習課程新コース大好評!

かな ふくしゅう はじ かんたんにほんご
「仮名の復習から始める簡単日本語」

こうれい がくしゅうしゃ はいりよ ないよう
高齢の学習者に配慮した内容で、
ひらがな かたかな みちか ぼめん
平假名・片假名の復習と身近な場面での
わだい かいわれんしゅう
話題の会話練習ができます!



せいかつ かいご
「生活場面日本語 介護」

ほけんさーびす りよう
介護保険サービスを利用している/し
たいと考えている高齢者とその家族の
かたがた すす ちしき
方々にお薦めです！介護保険の知識と介
かんれん まな いっせい に
護関連場面の会話を学びます。一世も二
さん かんげい
三世も歓迎。

喝杯咖啡休息一会儿②

「私は日本に来た後でずっと日本語を勉強しています」
这句话觉得怪吗?!

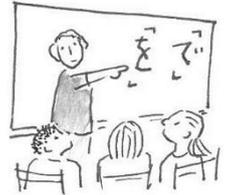
前几天，一位回日本后一直坚持学习日语的老师用日语对我说「私は日本に来た後でずっと日本語を勉強していますが、まだまだです」(应该是想说:虽然回日本后我一直坚持学习日语,但是还差得很远)。作为转折说法的前置词用“~が”用得很好。但是,这句日语多少有些怪的感觉。问题出在“後で”的用法上。像(1)这样,把「後」换成「てから」,这种怪怪的感觉就没有了。

コーヒーブレイク②

「私は日本に来た後でずっと日本語を勉強しています」は変な感じがする?!

先日、日本に帰国して以来、頑張って日本語を学習し続けていらっしゃる方が、「私は日本に来た後でずっと日本語を勉強していますが、まだまだです」と、日本語で話してくれました。前置き表現として「~が」を使っていて、とても上手だなと思いました。しかし、この日本語には少し違和感があります。その犯人は「後で」の使い方です。次の(1)のように、「後」か「てから」にすると、この違和感はなくなります。

- (1)×私は日本に来た後でずっと日本語を勉強していますが、まだまだです。
- 私は日本に来た後、ずっと日本語を勉強していますが、まだまだです。
- 私は日本に来てからずっと日本語を勉強していますが、まだまだです。



「A後でB」和「A後、B」「AてからB」,都是表达时间顺序的说法,都是表达【先进行A,之后进行B】。如果是中文,每种说法都可以用“以后”代替,在听的时候,或许都不会觉得句子的意思难理解。这次,一起看看「後で」「後」「てから」的用法吧。

首先,请看下面(2)到(4)的句子。都是和(1)一样用「後で」会感到怪的例句。

「A後でB」も「A後、B」「AてからB」も、時間の順序を表す表現で、どれも【まずAが行われ、次にBが行われる】ことを表します。中国語だと、どれも「以后」で置き換えられ、聞いたときに意味が理解できるということでは、それほど難しく感じたことはないかもしれません。今回は、「後で」「後」「てから」の使い方について考えてみましょう。

まず、以下の(2)から(4)を見てください。すべて、(1)と同様に「後で」だと違和感がある例です。

(2) 孫子卒業以后,一直在中国工作。

- ×孫は学校を卒業した後でずっと中国で仕事をしています。
- 孫は大学を卒業した後、ずっと中国で仕事をしています。
- 孫は学校を卒業してからずっと中国で仕事をしています。



(3) 进入 11 月以后，寒冷的日子一直持续着。

- × 11 月に入った^{がっ はい}後^でずっと寒い日が続いています。
- 11 月に入った^{後、}ずっと寒い日が続いています。
- 11 月に入っ^{てから}ずっと寒い日が続いています。



(4) 5 年前养父母过世后，一直没去过中国。

- × 5 年前に養父母が亡くな^{ねんまえ ようふぼ な}った^後で中国に行っていません。
- 5 年前に養父母が亡くな^{後、}中国に行っていません。
- 5 年前に養父母が亡くな^{てから}中国に行っていません。

从(1)到(4)用中文说都是有“以来”意思的句子。也就是说，用中文表达有“以来”意思的句子【A以后、一直B】时，不适合用“後で”。这是因为在用“A後でB”表示【先进行A，之后进行B】的情况当中，都是B在【那时只一次，以后没再持续】的情况下才使用。表达像下面(5)(6)的句子时，每个句子的意思多少都有所不同，「A後でB」、「A後、B」、「AてからB」的每一个句子语法上都是正确的。

これら(1)から(4)は、中国語で「以来」の意味がある文になっています。つまり、中国語で「以来」の意味がある、【A以降、ずっとB】を表す場合は、「後で」が使いにくいということです。それは、「A後でB」が、【まずAが行われ、次にBが行われる】ことを表す場合の中でも、Bが【その時1回だけで、ずっと継続していない】場合に使われるからです。次の(5)(6)のような表現のときには、それぞれニュアンスが多少異なりますが、「A後でB」「A後、B」「AてからB」のどれもが文法的な文です。

(5) 去过邮局之后在超市买东西。

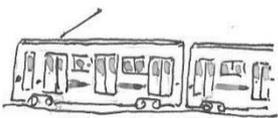


- 郵便局^{ゆうびんきょく}に行った^後で
- 郵便局に行った^{後、}
- 郵便局に行っ^{てから}

スーパーで買い物しました。



(6) 电车门关上以后，我意识到把东西忘在行李架上了。



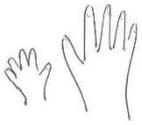
- 電車のドアが閉まった^後で
- 電車のドアが閉まった^{後、}
- 電車のドアが閉まっ^{てから}

網棚に荷物を忘れたことに気づきました。



此外，像下面从(7)到(9)【一定是A的行为在先，然后才能当然地做出B的行为】这样表达顺序的句子，一般使用「てから」。

また、次の(7)から(9)のように、【Aの行為が必ず先に行われ、それからBの行為をするのが当然である】といった段取りがあることを表現する場合には、「てから」を使うのが一般的です。



(7) 手を洗ってからおやつを食べなさい。(洗完手之后再吃零食!)

(8) 宿題をしてから遊びに行きなさい。(做完作业再去玩儿!)

(9) 準備運動をしてからプールに入りなさい。(做好准备运动以后再下游泳池!)



最后，请考虑下面从(10)到(15)的句子中使用「後で」，有没有怪的感觉。

最後に、次の(10)から(15)の文は、「後で」を使っても違和感がないかどうか考えてみてください。

(10) 定年退職した後で、太極拳を楽しんでいます。(退休后，一直开心地打太极拳)

(11) 採尿した後で、血液検査をしました。(验尿之后，做了血液检查)



(12) 信号が青になった後で、渡りましょう。(信号灯变绿后再过马路吧!)



(13) 孫は学校から戻った後で、ずっとゲームをしています。(孙子放学回家后一直玩儿着游戏机)

(14) 介護認定を受けた後で、毎週木曜日にデイサービスに通っています。(通过介護认定后，每周四一直都利用日托护理服务)



(15) 自分で調べた後で、人に聞きなさい。(自己查一查之后，再去问别人!)

今后也请大家开开心心地坚持学习日语吧。

皆さん、これからも楽しみながら、日本語の勉強を続けていってくださいね。(m)

答案:

能使用「後で」的是(11)。其他的句子使用「後で」都会有奇怪的感觉。

(10)(13)(14)要表达的是【A以后，一直B】，「後」或是「てから」恰当。

(12)(15)要表达的是【一定是A的行为在先，然后才能当然地做出B的行为】，用「てから」最为恰当。

こた 答え:

「後で」が使えるのは(11)です。その他は、「後で」を使うと違和感があります。

(10)(13)(14)は【A以降、ずっとB】という表現になっているので、「後、」か「てから」が適当です。

(12)(15)は【Aの行為が必ず先に行われ、それからBの行為をするのが当然である】という表現なので、「てから」が最も適当です。

新闻摘要

(2016 年 6 月 1 日～11 月 30 日)



6 月 13 日 (星期一)

厚生労働省公布，遺華日本人一行 10 人（遺華日本人 10 人，护理人 9 人）の集体暂时回国日程是从 6 月 14 日（星期二）到 6 月 25 日（星期六），共 12 天。委托公益財団法人《中国残留孤儿援护基金》实施。厚生労働省从平成 6 年（1994 年）开始实施中国遺華日本人的集体暂时回国活动，平成 5 年（1993 年）以前集体暂时回国是由民间团体负责实施的。

7 月 1 日 (星期五)

厚生労働省公布，遗留在库页岛的 16 名日本人（遗留日本人 16 人，护理人 16 人）の集体暂时回国日程是从 7 月 2 日（星期六）到 7 月 13 日（星期三），共计 12 天。委托特定非营利活动法人日本萨哈林协会负责实施。厚生労働省从平成 7 年（1995 年）开始实施库页岛的遗留日本人的集体暂时回国活动，平成 6（1994 年）以前集体暂时回国活动是由民间团体负责实施的。

8 月 5 日 (星期五)

厚生労働省公布要以战后出生的人为对象，培养向后代传达战前・战后的体验和艰辛、心境等的讲述人。讲述人的培养将委托给昭和馆，しょうけい館（战伤病者史料馆）以及首都圏中国帰国者支援・交流中心这三家设施。这三家设施将根据各自的宗旨培养讲述人。这次募集的研修生是以战后出生、希望把战争中・战后的艰辛传达给后世的人为选拔对象。选考由审查小论文以及面试。

研修从平成 28 年（2016 年）10 月开始每个月进行 1・2 次，第一年听取苦难体验以及学习作为讲述人的基础知识等等，第二年、第三年，作为讲述人通过实践活动提高水平。研修结束后，作为讲述人各个设施将计划安排讲述活动以及到中小学等地举办演讲。

ニュース記事から

(2016 年 6 月 1 日～11 月 30 日)

6 月 13 日 (月)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 10 名（残留邦人 10 名、介護人 9 名）の日程が 6 月 14 日（火）から 6 月 25 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儿援護基金に委託して行う。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。

7 月 1 日 (金)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 16 名（残留邦人 16 名、介護人 16 名）の日程が 7 月 2 日（土）から 7 月 13 日（水）までの 12 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て行う。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。

8 月 5 日 (金)

厚生労働省は、戦後世代を対象に、戦前・戦後の体験と労苦、思いなどを次の世代に伝えていく語り部の育成を行うことを発表した。語り部の育成は、昭和館、しょうけい館及び首都圏中国帰国者支援・交流センターの 3 施設に委託し、各施設において、それぞれの趣旨に沿った語り部を育成する。今回募集する研修生は、戦後生まれで、戦中・戦後の労苦を次の世代に伝える意欲のある人が対象で、小論文による書面審査と面接を行い、選考する。

研修は、平成 28 年 10 月から毎月 1・2 回程度行い、1 年目は労苦体験の聞き取りや語り部としての基礎知識などの習得、2 年目、3 年目は、語り部としての実践活動を通じてスキルアップを図る。研修終了後、各施設から語り部として、講話や小・中・高等学校などでの講演といった活動に携わる予定である。



9月5日（星期一）

厚生労働省公布 12 名遺華日本人一行（遺華日本人 12 人、护理人 12 人）の集体暂时回国日程是从 9 月 6 日（星期二）到 9 月 17 日（星期六），共计 12 天。

9月23日（星期五）

厚生労働省公布 18 名库页岛等遗留日本人（遗留日本人 18 人、护理人 16 人）の集体暂时回国日程是从 9 月 25 日（星期日）到 10 月 5 日（星期三），共计 11 天。

9月26日（星期一）

NPO 法人中国帰国者・日中友好之会の理事長池田澄江女士(71)、中島幼八先生(74)等人作为召集人，于 10 月 2 日在江户东京博物馆（東京都墨田区）与回日本永住的帰国者们举行“遺華日本人問題论坛”。上午放映电影《望郷之鐘 満蒙开拓団の落日》，下午以《抚育敌国孩子的中国人养父母》为题举办讨论会。

10月5日（星期三）

“加深对遺華日本人的理解の集会在千葉一你知道身边的“帰国者”吗？”，15 日在千葉市男女共同参画中心（千葉市中央区）举行。第一部介绍遺華日本人的历史和现状，1987 年永住回国的成田市在住的帰国者一代鈴木征英先生(75)。他讲述自身的经历，千葉市在住的帰国者一代的交流俱乐部为大家表演二胡和扇舞。第二部，放映長野县的帰国者二代，在初中做英语老师的大橋春美女士和她孩子的纪实片。大橋女士本人也登台讲述自己的心情，以及对于探索介于中日之间的人生的二・三代的思考。主办单位是首都圏中国帰国者支援・交流中心。入场免费。定员 200 人。

10月17日（星期一）

“了解中国・库页岛帰国者の集会”于 11 月 26 日、在かでの 2・7（札幌市）召开。这是北海道中国帰国者支援・交流中心为加深

9月5日（月）

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 12 名（残留邦人 12 名、介護人 12 名）の日程が 9 月 6 日（火）から 9 月 17 日（土）までの 12 日間になったと発表した。

9月23日（金）

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 18 名（残留邦人 18 名、介護人 16 名）の日程が 9 月 25 日（日）から 10 月 5 日（水）までの 11 日間になったと発表した。

9月26日（月）

NPO 法人中国帰国者・日中友好の会理事長池田澄江さん(71)、中島幼八さん(74)らが呼びかけ人となり、日本に永住帰国した帰国者らが 10 月 2 日江户東京博物館（東京都墨田区）で、「中国残留孤児問題フォーラム」を開催する。午前の部で映画「望郷の鐘 満蒙开拓団の落日」を上映し、午後の部で「敵国のこどもを育てた中国人養父母」のテーマでシンポジウムを行う。

10月5日（水）

「中国残留邦人について理解を深める集いin 千葉一あなたの隣にいる『帰国者』のこと知っていますか？」が 15 日千葉市男女共同参画センター（千葉市中央区）で開催される。第 1 部は中国残留邦人の歴史と現状についての紹介のほか、1987 年に永住帰国した成田市在住の帰国者 1 世、鈴木征英さん(75)が自身の体験を語り、千葉市在住の帰国者 1 世の交流グループによる二胡演奏と扇舞が披露される。第 2 部は長野県在住の帰国者 2 世で、中学校の英語教師、大橋春美さん親子を追ったドキュメンタリーが上映される。大橋さんも登場して、自らの思いを語り、日中のはざまで自分の生き方を模索する 2、3 世について考える。主催は首都圏中国帰国者支援・交流センター。入场無料。定員 200 人。

10月17日（月）

「中国・樺太帰国者を知る集い」が 11 月 26 日、かでの 2・7（札幌市）で開催される。北海道中国帰国者支援・



交流センターが地域の人や若い世代に帰国者への理解を深めてもらうために実施する。第

当地的市民和年轻的世代对归国者的理解举办的活动。第一部题为“中国・库页岛归国者”的历史与现状，有体验的再生剧、归国者们的文艺表演、扭秧歌<大家一起跳>，第二部，由日语教室的学生举行日语学习发表会，入场免费。

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。



剪纸(中国の切り絵)

编后记

新年好！祝愿今年对大家来说也是一个吉祥年！

本号刊登了大家发来的两篇投稿文章。透过文字，现在大家在生活中积极向上、充满活力的样子浮现在眼前。非常欢迎有关工作、学习以及平时参加的活动等方面体验的文章。工作人员热切期待着大家的投稿。今年也请大家多多关照《天天好日》。

寒冷的日子还要持续一段时间，请大家多注意身体，健康地度过每一天。

1部は『中国・樺太残留邦人』歴史と現状、体験再現劇、帰国者による文芸発表、大秧歌～みんなで踊ろう～、第2部は日本語教室の受講生による日本語学習発表会。入場無料。

① 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。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年も皆さんにとって素晴らしい一年になりますようにお祈りしています！本号では皆さんから寄せられた投稿記事を2本掲載することができました。明るく生き生きと生活なさっている現在の様子が目に浮かびました。皆さんもぜひ、就労、学習や日々の活動などに関する体験談をお寄せください。職員一同お待ちしております。今年も、『天天好日』をよろしく願いいたします。



もうしばらく寒い日が続きますので、体調管理に気をつけて、元気にお過ごしください。(m)

『天天好日』第74号 2017年2月15日発行
(天天好日の発行：年2回)

【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 7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”。