



工作 しごと  
仕事

第二、三代 志在护理事业的创业!

●第一代的“护理难”

需要护理的高龄归国者在不断增加。但是，由于与不通中文的护理职员以及上门护理员之间难以沟通，或是一个人在利用日托服务中忍受孤独，或是不再去护理设施，或是因对上门护理员也不能表达自己的要求而一味忍耐等等的问题被指出。有关护理方面的异文化问题，在本刊第 67、69、70 期连载的“日托服务“J”的挑战”中也提到过，详细内容请参看连载文章。 交谈志愿者

ニ、三世 さんせい 介護 かいご 起業 きぎょう を志す! こころざ

●一世 いっせい の「介護難」 かいごなん

介護を必要とする高齢 ひつよう こうれい 帰国者はますます増えて きこくしゃ います。しかし、中国語 ちゅうごくご が通じない介護職員 つう しょくいん や



ヘルパーとの間で意思疎通が図れず、デイサービス へるばー あいだ いしそつう はか ていさーびす で一人孤独に耐えていたり、通所を止めてしまった ひとりごどく た つうしょ り、訪問ヘルパーにも要求 ほうもん ようきゅう を伝えられずに我慢 がまん していたり、と様々な問題が指摘されています。この さまざま もんだい 辺りの介護の異文化問題は、本誌 67,69,70 号の連載 あた いぶんか もんだい 「デイサービス『J』の挑戦」でも取り上げています じえい ちょうせん と あ ので、ご参照 さんしやう ください。

目 录

目 次

1~5 第二、三代 志在护理事业的创业!  
6 关于用中文等的“交谈志愿者”的利用通知  
6~8 简单! 电子器具之操作⑤ ~ 语音检索的方法 ~  
9~11 虚假新闻 (假造的新闻)  
11~13 学校供餐里受欢迎的菜②咖喱饭  
14~15 投稿 “散步与健康”, “诗五首”  
16~17 头虱、床虱 (臭虫)、尘螨  
17~19 LINE 的陷阱~欸! 我们家的孩子欺负人了?! ~  
20~21 灵感商法欺诈  
21~23 食物中毒  
23~25 大家一起来锻炼 (伸展运动篇)  
25~26 厚生劳动省的通知  
26~27 新闻摘要 (2017 年 6 月 1 日~2017 年 11 月 30 日)  
28 编辑后记

二、三世 介護起業を志す!  
中国語等での「語りかけボランティア」についてのお知らせ  
簡単! 機器操作⑤ ~ 音声検索の方法 ~  
フェイクニュース (うそのニュース)  
学校給食の人気メニュー②カレーライス  
投稿 「散步与健康」、「诗五首」  
アタマジラミ、トコジラミ (南京虫)、チリタニ  
LINE の落とし穴~えっ! うちの子がいじめを?! ~  
灵感商法詐欺  
食中毒  
みんなのトレーニング (ストレッチ編)  
厚生労働省からのお知らせ  
ニュース記事から (2017 年 6 月 1 日~2017 年 11 月 30 日)  
編集後記

● 奋起创业的第二、三代

目睹这种现状而难以坐视的第二、三代开始创设护理事业所是十多年前的事了。那时由第二、三代开办的护理事业所在全国也不过是屈指可数，而在这两、三年里，全国各地的创业活动日趋活跃。

实际上，这方面的前辈是在日韩国・朝鲜人。在韩国・朝鲜人原本较多的关西地区，为他们创办的护理事业已有四分之一世纪以上的历史了。这其中也有接受遗华日本人、中南半岛（越南、老挝、柬埔寨）难民的事例，从而使多语言・多元文化的理念得以实现。由于有了这样的土壤，由第二、三代开始创业方面也是关西领先。据说，大阪逐步进入到由第二、三代或是中国人担任面向归国者的上门护理员已经不稀奇的时代了。

厚生劳动省在其网站上刊登了的全  
国「中国語の対応が可能な介護事業所  
一覧(可用中文对应的护理事业所一览)」(并非是由第二、三代所经营的范畴，而是指有通中文的工作人员)，详情请参照网站。

● 说起来容易…

不仅仅是护理业，保证服务质量，把一个实体健全地经营下去不是一件易事。特别是在由于待遇问题而导致离职率居高的护理业，不付出相当大的努力经营是难以维持的。还不习惯于日本方式的第二、三代要在这方面创业，其将要面对的困难程度可想而知。而勉强在中国有过创业经验就依葫芦画瓢，无意中忽视了日本的法令和手续的话，就会得不到行政方面的信赖，而行政方面对归国者的状况也缺

● 立ち上がった二、三世

こうした現状を見かねた二、三世が介護事業所の  
起業に乗り出したのが十年あまり前でした。その  
頃は全国でも数え  
るほどだったのです  
が、この2~3年、各  
地で起業の動きが  
活発になってきてい  
ます。



実は、この方面の先輩は在日コリアンです。元々  
コリアン人口の多かった関西では、在日コリアンの  
ための介護事業の歴史も四半世紀以上あるのです。  
その中には中国帰国者やインドシナ難民も受け入  
れて多言語・多文化の理念を実現させているケース  
も生まれています。こうした土壌があるため、二、三  
世による起業でも関西が先行しており、帰国者向けの  
訪問ヘルパーも大阪では既に二、三世か中国人が  
珍しくない時代に入りつつあるそうです。

厚労省が全国の「中国語の対応が可能な介護事  
業所一覧」(二、三世による経営という範疇ではな  
く、中国語を解するスタッフがいる事業所)をウェブ  
に掲載していますので、ご参照ください。

● 言うは易く…

介護に限らずサービスの質を保って健全に経営を  
していくのは容易なことではありませんが、特に、待  
遇面の問題から離職率の高い介護業界で経営を  
維持していくことは並の努力では成り立たないこと  
です。それを日本での起業に不慣れな二、三世がやろ  
うというのですから、その困難たるや推して知るべし  
です。なまじ中国での起業経験があるとそれをな  
ぞってしまうため、日本の法令や手続きをつい省いて  
しまつて行政の信頼が得られなかったり、行政側も  
帰国者に対する知識や理解がなかったり、と課題は山



乏知识和理解，如此问题堆积如山。在这种情形下，在克服了各种各样困难的第二代经营者之间，也出现了为共享创业经验而推进构建网络化的动向。

在本期中，我们想从中选取一些事例为正在考虑在护理方面创业的第二、三代做个介绍。

● 唤回第一代笑容的上门护理 (与支援者一起创立上门护理事业的 A 女士的谈话)

B 女士半身不遂后，两年卧床不起，就请了日本人的上门护理员来家里。但是由于语言不通，只是被动地接受照顾，每天没有任何乐趣，渐渐陷入没精神没气力的状态，连没有麻痹的手脚也动不了了。

从我们访问开始以后，在我把自己养育孩子等的经历讲给她听的过程中，B 女士有时会放声大笑，有时就育儿方面还会给我提一些建议。话通了，话题的思路也通了，她想起了自己年轻时的事，还说出想回中国看看的话。

当初，B 女士从床上移动到轮椅上时，自己什么都不做，只等着被护理员抱起移到轮椅上。对于女性护理员来说，抱起超过 70 公斤的 B 女士是一项重体力劳动，B 女士自己也担心护理员会不会摔倒。可是，有一次，受到我们的鼓励，B 女士在护理员的配合下用还能动的右手右脚成功地移到了轮椅上。B 女士高兴地哭了起来。原来护理员和被护理者不齐心协力是很难从一处移动到另一处的，因为语言通了，B 女士也就有了自信，所以才能做到配合护理员。B 女士的丈夫看到这个情景也流泪了。

積せきんでいます。そんな中なかで様々さまざまな困難こんなんを乗り越えのこた二世にせの経営者けいぎやう間でノウハウのうはう共有きやうのためのネットワーねっとわーク化くわを進すすめる動きうごも出てきています。

今号こんごうでは、そんな中なかから介護かいごで起業しやうを考えている二、三世にせのためにいくつか事例じれいをご紹介しょうかいしたいと思おもいます。

● 一世いっせいの笑顔えがを取り戻とした訪問介護ほうもん(支援者しえんしやと共に訪問介護事業ほうもんかいごじぎやうを立ち上げた A さん談)

B さんは左半身不遂ひだりはんしんふずいとなって 2 年間寝たきりねんかんねで日本人ヘルパーにほんじんへるぱーに来てもらってまいました。しかし、言葉ことばが通じないため、ただヘルパーへるぱーにされるがままで、日々何の楽しみひびなんたのも持もてずもに無気力むきりよくに陥おちっており、麻痺まひしていない側たの手足てあしも動かうごせなくなっていました。

私たちが訪問わたくしを始めてから、私自身の子育てほうもんの話はなしなどを伝えたりしてつたいくうちに、B さんは時々大きな声ときどきおおこえで笑わらうようになり、時に子育てときのアドバイスあどばいすをくれるようにもなりました。話も筋すじが通とるようになっていき、若い時わかのことも思い出ときして中国ちゆうごくに帰かえてみたいと言いうようになりました。

当初とうしよ、B さんはベッドから車椅子くるまいすに移うつる際さい、自分では何もせずなににただヘルパーだに抱だきかかえられて移乗いじやうしていました。

70 公斤きろを超える B さんこを抱はきかかえるのは女性じよせいのヘルパーへるぱーにとっては重労働じゆうろうどうですし、B さん自身じしんもヘルパーへるぱーが転ころばないかと恐おそれていました。しかし、ある時あるとき、私たちの励はげましを受けながらまだ残のこっている右手みぎの手足てあしの力ちからを使つかって、ヘルパーへるぱーと協働きやうどうで上手じやうずに車椅子くるまいすに移うつることができました。B さんは嬉うれしくて泣なきました。介護者かいごと被介護者ひかいごが心こころと力ちからを合あわせなくては移乗いじやうは難むずかしいのですが、言葉ことばが通とじれば、B さんへるぱーも自信じしんを持ってヘルパーへるぱーに協きやうりよく力ちからすることができたので、B さんおとの夫みもそれを見みて涙なみだを流ながしました。



●使帰国者と日本人の利用者能够共同利用（经营日托服务的C女士的谈话）

开业当初是打算专为归国者开设日托服务的。只是在大约两年的时间里，因为症状变重，要住院治疗，或是入住到护理设施等的原因利用者开始减少，有段时间为要不要关闭而烦恼。想干脆就碰碰运气，设施的大门也向一般的日本人敞开了，然而半年的时间里，拼死拼活地营业却面临连一个日本人的利用者也没来的状态。不过，其他设施拒绝接受的重度痴呆症人我们也开始接受，根据各个利用者的爱好和特点，我们安排了个别活动以及丰富多彩的集体活动的项目，有静有动，一张一弛。不断地积累经验智慧的结果是我们不仅得到了社区的信赖，由于好口碑利用者也增加了。

既有日本又有中国的利用者的场合，一般是把双方的利用日分开。偶尔有归国者的利用者会一点儿日语，我们就小心翼翼地尝试着同一日利用。结果感触到，如果是以活动为中心的我们的方式就没问题。主要的媒介语言使用日语，归国者听不懂时采取介入翻译的形式与双方沟通。由于也有归国者的现在的利用者偶尔只有孤儿本人的原因吧，对于孤儿本人来说，有一个可以与日本的高龄者一起感受“日本”的场所，对于树立其尊严似乎有很大的益处。

●为了归国者准备了一个楼层的收费养老院(D先生的谈话)

我本来是开贸易公司的。一位经营养老院的朋友制订了积极接受归国者的方

●日本人利用者との共存を成り立たせる（デイサービス経営のCさん談）



開業当初は帰国者専門のデイでやっていくつもりでした。しかし、2年ほどの間に、症状が進んで入院した人や施設入所の段階に移

った人などで利用者が減り、一時はもう閉所するしかないとなりました。一か八かの賭けで一般の日本人利用者にも門戸を開いたものの、半年ぐらゐの間は必死で営業しても日本人利用者が一人も来てくれない状態でした。しかし、他施設で受け入れを拒否された重度の認知症の人を受け入れるようにし、個々の利用者の興味別の活動や多種多様な一斉活動のメニューを静と動のメリハリをつけて配するなど、工夫を積み重ねていった結果、地域の信頼も得られ、口コミで利用者が増えていったのです。

中日両方の利用者がある場合、利用日を分けるのが一般的ですが、帰国者の利用者がたまたま日本語が少しできたので恐る恐る同日利用を試みました。そして、活動中心のうちのメニューならいけると感触を得ました。主たる媒介言語は日本語を用い、帰国者が聞き取れない時には通訳をする形で双方とコミュニケーションをとっています。帰国者の現利用者がたまたま孤児本人のみだったということもあり、孤児本人にとって日本の高齢者とともに「日本」を体感できる居場所があることは自己の尊厳にとって大きなプラスであるようです。

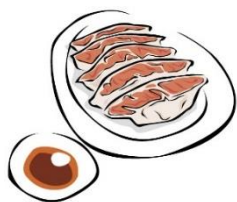
●帰国者のためにワンフロアを用意した有料老人ホーム(Dさん談)

元々貿易会社をやっていたのですが、友人の老人ホーム経営者が帰国者を積極的に受け入れる方針

針，我们意气相投就决定开始一起推进归国者入住养老院的事业。

为了使归国者能在支援给付的范围内入住养老院，我们取得了生活保护法指定介護机关的指定(详情请看下一期)，并为归国者准备了一楼层。不仅室内可以看到利用中国网络播放的节目，而且室内装饰也精心地布置成中国式样等。我们还拜访问候了附近的所有地方政府，本预想立刻就会住满，可是照顾父母应该是儿女的任务这种价值观还是根深蒂固，另外或许是中国养老院的印象太差吧，没人入住的时期也持续了很久。这样怎么能经营下去呢…这样想了二年，终于来了一位入住者，然后又来了一位，在大家的口头互传下入住者多了起来。现在是三位，计划再增加一位。我想差不多就要走上正轨了。

一般的入住者和归国者住在一起是挺让人操心费神的，面向日本人的餐食(是日式、西洋式、中式交换着来)，归国者的入住者吃起来也没有抵触。我们意识到饮食不仅是食物本身重要，可以交流沟通才是更重要的。我们也和入住者们一起包饺子什么的。工作人员里也有第二代和第一代，我们也考虑到这项事业对于确保第二、三代的雇用方面意义也很大。对于日本人的工作人员通过笔谈以及词汇卡来应对。



为了在未来想创业的人，下一期将会为您介绍创办日托服务的流程。

を立ててくれて意気投合し、一緒に帰国者の入居を推進することになりました。

帰国者に支援 給 付の範囲内で入居してもらえるようにするために生活保護法指定介護機関指定(詳しくは次号)を取り、ワンフロアを帰国者向けに用意しました。また、室内で中国のネット経由の放送も見られるようにし、装飾も中国風にするなどの工夫をしました。近隣の全ての自治体に挨拶回りをし、すぐ満杯になるかと予想していたのですが、親の介護は子がやるべきという価値観は根強く、また中国の老人ホームのイメージが悪すぎたためか、入居者がいない時期が続きました。経営的にもこれでは…と思った2年めになってようやく1人、また1人と口コミで入居者が増えてきました。今3名で、あと一人増える予定です。もう少しで軌道に乗せられると思っています。



一般の入居者と帰国者が混在することで気を遣いますが、帰国者の入居者は日本人向けの食事(和洋中取り交ぜてはいる)も抵抗なく食べてくれています。食事とは食べ物そのものだけでなく、コミュニケーションがとれていることが重要なのではないかなと思うようになりました。入居者たちと餃子作りをしたりもしています。スタッフにも二世と一世があり、この事業は二、三世の雇用確保の意義も大きいと考えています。日本人スタッフには筆談や語彙カードで対応してもらっています。

実際に起業したいと思った方のために、次号ではデイサービス開設の段取りについての情報をご紹介します。(An)



### 关于用中文等的“交谈志愿者” 的利用通知

- “交谈志愿者”是什么？
  - ・到护理事业所访问，用中文或俄语就身边的事或是以大家想聊的事为话题一起聊天。
  - ・利用一次一个小时左右，免费。  
※不提供照顾、护理和翻译服务。
- 什么样的人可以利用呢？
  - ・在护理事业所等机构里，对护理服务的利用，因缺乏日语表达能力而感到不安，发生困难的遗华日本人等。
- 在什么地方可以申请呢？
  - ・请向离您最近的中国归国者支援・交流中心咨询。  
※全国七所中国归国者支援・交流中心的联络方式刊载在本期的 28 页，请参照。
- 会说中文、俄语的“交谈志愿者”也正在招募。
- ★ 这项事业是由厚生劳动省委托给全国七所中国归国者支援・交流中心实施的。

### き き じょうほう 機器情報

### 简单！电子器具 之操作⑤ ~ 语音 检索的方法 ~

大家知道用中文的语音检索方法吗？不必输入日语或是中文的文字，只要直接对着智能手机 (iPhone (苹果手机), Android (安卓)) 讲中文，智能手机就会用语音对您所问的内容作出回答，或是用文字显示答案。这回，为大家介绍智能手机的语音检索方法。

- iPhone (苹果手机) 的情况：① 因为基本上语音设定的是日语，所以先要把语音设置变成中文。

### 中国語等での「語りかけボランティア」について のお知らせ

- 「語りかけボランティア」って何？
  - ・介護事業所を訪問し、中国語やロシア語で身近なことや皆さんが話ししたいことを話題に、おしゃべりします。
  - ・1回1時間程度で、利用料は無料です。  
※身の回りのお世話や通訳の代わりはしません。
- どんな人が利用できるの？
  - ・介護事業所等で日本語が不自由等の理由により介護サービス利用に不安・困難のある中国残留邦人等です。
- どこに申し込めばいいの？
  - ・最寄りの中国帰国者支援・交流センターにお問い合わせください。  
※全国7カ所の中国帰国者支援・交流センターの連絡先は、本誌の28頁をご覧ください。
- 中国語やロシア語のできる「語りかけボランティア」も募集しています。
- ★ この事業は厚生労働省が全国7カ所の中国帰国者支援・交流センターに委託して実施されています。

### かんたん ききそうさ おんせいけんさく ほうほう 简单！機器操作⑤ ~ 音声検索の方法 ~

みなさんは中国語の音声で、検索する方法を知っていますか？日本語や中国語の文字を入力せず、スマートフォン (iPhone、Android) に直接、中国語で話しかけると、話しかけた内容にあった答えを音声で答えてくれたり、文字で表示してくれたりします。今回はスマートフォンの音声検索の方法をご紹介します。



- iPhone の場合：① 基本が、日本語音声の設定になっているので、まず、中国語設定に変えてみましょう。

設定 → Siri → 言語 → 中国語 (北京語-中国) ⇒ ホームボタンを押して完了  
 设定 → Siri → 语言 → 中国话 (北京话-中国) ⇒ 按主页按钮, 设置完成



「設定」ボタンをタップする  
轻触“设定”图标

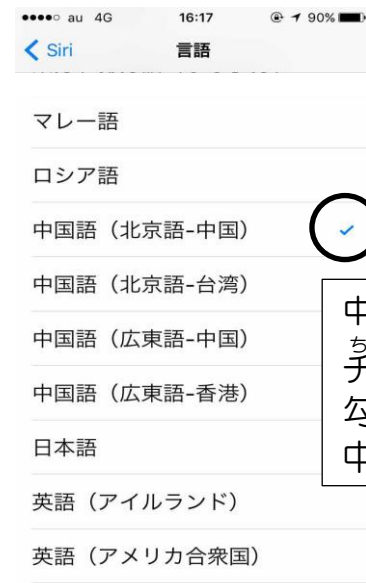


「Siri」をタップする  
轻触“Siri”



押しながら移動させる  
按住按钮滑动

「言語」をタップする  
轻触“语言”



中国語 (北京語-中国) に  
チェックを入れる  
勾选中国话 (北京话-中国)

② 按主页按钮后, 比如, 试着用中文, 说 “日本的国土面积是多少啊?”

② ホームボタンを押した後、例えば、中国語で「日本の国土面积是多少啊?」と言ってみましょう。



ホームボタンを押した後、話してみましょう  
按主页按钮后, 试着说话吧



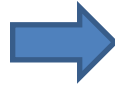
●Android (安臈) の場合: ① 因为基本上语音设定的是日语, 所以先要把语音设置变成中文。※根据机种也有不能改变设置的情况。

●Android の場合: ① 基本が、日本語音声の設定になっているので、まず、中国語設定に変えてみましょう。※機種によってはできない場合があります。

設定 → 詳細設定 → 言語と文字入力 → Google 音声入力 → 普通话 (中国大陆) → 保存  
 設定 → 詳細設定 → 语言和文字输入 → google (歌谷) 语音输入 → 普通话 (中国大陆) → 保存



「設定」ボタンをタップする  
 轻触“设定”图标  
 ↓  
 「詳細設定」をタップする  
 轻触“详细设定”



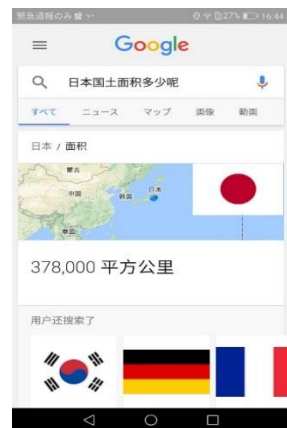
日本語のチェックを外して、普通话(中国大陆)にチェックを入れてください。その後、「保存」をタップする。  
 取消日语选项，勾选普通话 (中国大陆)。之后，轻触“保存”。

② 点击麦克风键之后，比如，试着用中文说“日本的国土面积是多少啊？”

② マイクボタンをタップした後、例えば、中国語で「日本的国土面积是多少啊？」と言ってみましょう。



マイクボタンをタップした後、話してみましょう  
 轻触麦克风键后，试着说话吧



※日本語での音声検索もぜひやってみてくださいね。  
 ※也请一定试着用一用日语的语音检索吧! (M)



# 新闻热点

にゅーす ことば  
ニュースの言葉

## 虚假新闻（假造的新闻）

说到电视・报纸时代的“新闻”，无论是报道方还是收看方都有一个共识，那就是“报道的是事实，是真实的东西”。因此，不必担心新闻中被报道的事实有可能是假造之事。

而今，发展到了网络时代，通过网络看新闻的人也增多了。并且，任何人都可以成为信息发布者。在这样的网络社会中登场的是“虚假新闻（假造的新闻）”。



使假新闻成为话题的契机是 2016 年的美国总统大选。当时，在作为总统候选人的特朗普和克林顿之间展开了激烈的选举战。在“脸书”、“推特”、“人人网”和“微信”等的 SNS( 社交网络服务 Social Networking Service ) 中，“罗马法王支持特朗普”、以及“克林顿参与了儿童卖淫组织”等的假新闻瞬间被扩散、传开。接着，就像是真有其事一样，盲目相信这些假新闻的大手媒体居然在电视中把这些新闻作为事实进行报道。虽然错误的报道立刻被纠正过来，但是也可以说网路的扩散力度竟然使大手媒体也会做出错误的判断。此外，还发生了一起报道中作为克林顿参与的卖淫组织据点的餐馆被一男性袭击的事件。据说，像这样的虚假新闻极大地影响了大总统选举战。

日本在去年 4 月的熊本地震时，“老虎从动物园跑出去了”这样的虚假新闻与和地震无关的动画一起在网上被传播，成为了当时的谈论焦点。

## フェイクニュース(うそのニュース)

テレビ・新聞時代の「ニュース」と言えば、「真実、事実を報道するものである」という共通の認識が、発信する側にも受信する側にもあったと思います。

したがって、ニュースで報道される事実が嘘の可能性があるなどという心配をすることもありませんでした。

そして、今やネット時代となり、ニュースはネットで、という層も増えました。また、誰もが情報の発信者にもなれるようになりました。このようなネット社会の中で登場したのが、「フェイクニュース（うそのニュース）」です。

このフェイクニュースが話題に上るきっかけとなったのは、2016年のアメリカ大統領選挙の時です。

大統領候補のトランプ氏とクリントン氏の間に激しい選挙戦が繰り広げられる中、“フェイスブック”や“ツイッター”、“人人网”や“微信”等の SNS (Social Networking Service ソーシャル ネットワーキング サービス) で「ローマ法王がトランプ氏を支持」とか「クリントンが児童売春組織に参与」等のフェイクニュースがあつという間に広がったのです。

そして、あろうことか、このニュースを鵜呑みにした大手メディアまでが、このニュースをテレビで事実として報道してしまったのです。すぐに訂正されましたが、大手メディアさえその判断を誤ってしまうようなネットでの拡散力だったわけです。また、クリントン氏が参与する売春組織の拠点とされたレストランを男が襲撃するという事件まで起きました。このようなフェイクニュースは、大統領選挙戦にも大きな影響を与えたと言われています。

日本でも昨年 4 月の熊本地震の際に、「動物園から虎が脱走した」というフェイクニュースが地震とは関係ない時の動画と一緒に広がり、話題となりました。

那么，像这样的虚假新闻是什么人，以什么为目的扩散的呢？据美国的网络编辑者调查，最后查到了在一个小国的工业日趋萧条的小镇里住的一群年轻人以赚零花钱为目的传播的虚假新闻。当然，传播虚假新闻的不只是这些年轻人，但是这些年轻人几乎都对政治毫无关心，他们的目的只是想赚网络的广告收入。阅览虚假新闻制作者的网页的人，看了新闻后如果点击同一个画面上的广告，那么广告收入就会自动归属网站所有者。看新闻的人越多收入就越多，这是一个高阅读量与高收入挂钩的结构。因此，就导致制作者会发一些诱人阅览的煽情内容，以及把大家“想看的新闻”即使是假的也传到网上。

此外，很多利用 SNS 的人都会把看起来有意思的新闻转给其他人（分享），实际情况是还有一些人好像连文章的内容也没有好好读过，仅只是因为题目引人注目就在认识的人中开始扩散。最初，即使仅仅是几个认识的人，如果这几个认识的人又分别传给自己认识的人，那瞬间就会以世界性的规模扩散开来。在 SNS 上共有新闻的点击次数凌驾于大手媒体发表的新闻的阅览次数。

为了治理虚假新闻，有一个办法就是使恶劣的新闻发布者得不到广告收入。此外，媒体对奇奇怪怪的新闻的真假等进行调查，对于不真实的新闻加以否定并进行纠正等也是非常重要的。据说，在德国已提出对放任虚假新闻的经营者进行罚款的法案。

では、このようなフェイクニュースは、誰が何の目的で流しているのか？ アメリカのネット編集者の調べでは、ある小さな国の工業が不振となった小さな街で、小遣い稼ぎを目的に行っている若者達に行き着いたということです。もちろんフェイクニュースを流したのはこの人達だけではありませんが、この若者達のほとんどは政治には無関心でサイトからの広告収入が目的だったということです。フェイクニュースを作成している製作者のサイトで記事を見た人が、同じ画面にある広告をクリックするとお金が自動的に入るのです。そのニュースを見る人が多ければ多いほど収入に繋がり、相当の金額が入る仕組み



になっています。したがって、製作者は、皆が飛びつくような煽情的な内容、皆が「見たいニュース」を嘘でも流してしまうのです。

また、SNS利用者は、面白そうなニュースは他の人に拡散する（シェアする）という人も多く、内容もろくに読まず人目を引くタイトルだけで知り合いに拡散しているという実態もあるようです。最初は知り合いの数人でも、その知り合いがまたそれぞれの知り合いに拡散すれば、あっという間に世界規模になっていきます。SNSで共有されるニュースへのアクセス数が、大手メディア発表のニュースへのアクセス数を凌いでいます。

フェイクニュースを取り締まるためには、悪質な発信者には広告収入を得られないようにすることが一つ。また、マスメディアも真偽の怪しいニュースなどについては、調査をして、間違ったニュースについてはしっかりと訂正していくなどのことをしていくことが大事でしょう。ドイツでは、フェイクニュースを放置した業者に罰金を科すという法案も提出されたそうです。





用的蔬菜，大致的场合下，胡萝卜、洋葱、土豆是必须的，当然也有放其他蔬菜的。经常听人说在咖喱里放南瓜、蘑菇、豆子等，也有放萝卜、圆头白萝卜、苦瓜、茄子、西红柿、青椒什么的。



此外，提味调料实在是五花八门，其中还有些令人惊讶的东西。作为常用的材料放大蒜・姜・苹果什么的，有时会听人说还有放英国辣酱油、番茄酱、酸奶、速溶咖啡、红葡萄酒。“欸？还有这东西？”，让人惊讶的是还有放香蕉、巧克力的呢！

那么，大家在咖喱里都放些什么呢？

咖喱饭 (4 人分量)

★这次为大家介绍猪肉咖喱，其他的肉也 OK (可以)。

[材料]

猪肉 300 克 (肉片儿)

洋葱 2 个 (※1)

红萝卜 2 根

土豆 3~4 个

水 适量

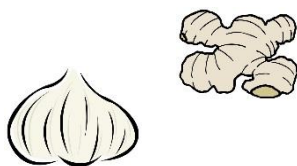
市场上卖的咖喱块儿 半盒

油 适量

大蒜 1 片

姜 1 片

苹果 1/4~1/2 个



野菜は、大抵の場合、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもが必須で、その他の野菜が入ることももちろんあります。かぼちゃ・きのこ・豆等はよく聞きますが、他にも、大根・蕪・ゴーヤ・茄子・トマト・ピーマンなども使えます。



また、隠し味に入れるものは本当に様々で、驚くようなものも入れられています。定番の材料としては、にんにく・しょうが・りんご、時々耳にするのが、ウスターソース・ケチャップ・ヨーグルト・インスタントコーヒー・赤ワイン、「え？こんなものが？」と驚くのが、バナナ・チョコレート！

さて、皆さんは、カレーに何を入れますか？

カレーライス(4人分)

★今回はポークカレーを紹介しますが、他の肉でも OK。

[材料]

豚肉 300 g (豚コマ肉)

玉ねぎ 2 個 (※1)

にんじん 2 本

じゃがいも 3~4 個

水 適量

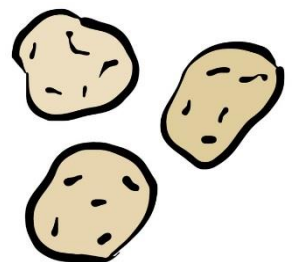
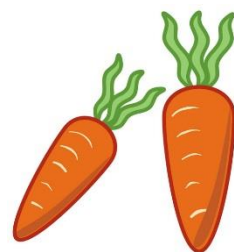
市販のカレールー 半箱

油 適量

にんにく 1 片

しょうが 1 片

りんご 1/4~1/2 個



## 〔做法〕

(※1) 为了品尝洋葱的味道和口感，把准备好的洋葱一半切成一口大小，剩下的一半切碎使用。

①蔬菜（洋葱1个・红萝卜・土豆）切成一口大小。

②在深一点儿的锅里倒油，把切碎的大蒜、姜、洋葱(1个)好好翻炒一下。

③把猪肉放到②里接着炒。之后，把切成一口大的红萝卜、洋葱放进去继续翻炒。

④加入土豆稍炒一下后加水（因为咖喱的量由水量而定，根据要做的量调整水量）一边撇浮沫一边煮。

⑤加入擦碎的苹果。其他提味调料要放的话也在此时一同加入！（如果想合孩子的口味，就加入番茄酱等）

⑥暂时关一下火（※2），再放入咖喱块儿。接着开火再煮，煮到黏稠状，咖喱就做好了。

⑦把米饭盛到盘子里，再把咖喱浇到米饭上。浇咖喱时，让咖喱盖上一半儿米饭。

按照个人的爱好，也有浇生鸡蛋的，配上糖酸蕪头、“福神渍”（酱菜）什么的。

(※2) 因为这样做的话，会变得更好吃。

请试试哦。

学校供餐中的咖喱似乎多是用面粉和咖喱粉做的汁，而不是用市场上卖的咖喱块儿。这次，以做法的方便性优先，为大家介绍了用市场上卖的咖喱块儿的做法。市场上卖的咖喱块儿除了咖喱饭以外还可以用在各种各样的菜中，多买几个会很方便的哦。

应用篇，下次再为大家介绍！

## 〔作り方〕

(※1) 玉ねぎは、味と食感を楽しむために、準備した半分を一口大に切り、残りの半分をみじん切りにして使います。

①野菜（玉ねぎ1個・にんじん・じゃがいも）を一口大に切ります。

②深めの鍋に油をしいて、みじん切りにしたにんにく・しょうが・玉ねぎ(1個分)をよく炒める。

③豚肉を②に加え、炒める。その後、一口大のにんじん・玉ねぎを加えてさらに炒める。

④じゃがいもを入れて少し炒めて、水を投入。(この水の量でカレーの量が決まるので、出来上がりの分量に合わせて調節する。) アクをすくいながら煮込む。

⑤りんごをすりおろして入れる。その他の隠し味も、入れるならここで！（子ども向けなら、ケチャップ等）

⑥一旦火を止めて（※2）、ルーを入れる。さらに、煮込んでとろみが出てきたら出来上がり。

⑦ご飯を皿によそい、カレーをご飯が半分隠れるぐらいかけましょう。

この好みで、生卵をかけたり、らっきょう・福神漬等を添えることもあります。

(※2) このようにした方が、美味しくなるのとこのため、お試しあれ。

給食では市販のルーではなく、小麦粉とカレー粉でルーを作ることも多いようですが、今回は作りやすさを優先し、市販のカレールーを使うレシピを紹介しました。市販のカレールーを買っておけば、カレーライス以外にも色々使えて便利ですよ。

応用編はまた次回に！(O)



とうこう  
投稿

## 散歩与健康

有一天，在看一个电视节目时，我才知道“无论是什么病，散步都是最好的治疗方法”。我的腰和腿从三年前的夏天开始痛，膝盖也发肿还有积水，走路都觉得有困难。两年前，我帮大儿子照看孩子，从孩子四个多月起去帮忙，照看了半年。之后腿和腰就更疼了。游泳和康复都没什么效果，后来不仅是学校去不了，其他什么地方也都去不了了。

我是一个人生活，如果不能走路那就太难办了，对此我很是烦恼。孩子们都忙，我不想给任何人添麻烦，就决定开始散步。从那时起，每天早上 4 点半和傍晚 6 点半，每天散步两次。除了下大雨刮大风以外，每天都坚持散步。我一直沿着河川的河堤散步。每次散步一到两个小时。河堤两侧的两条河都是流向大海的，河两岸有很高大的樱花树。春天，油菜花和樱花盛开，非常美丽；夏天，绿叶成荫。一年里各种各样的花卉盛开，还有核桃树和桑树。河里，鸭子发着好听的“嘎嘎”的声音在戏水；空中，鸟儿发着悦耳的声音在鸣叫；蝴蝶和蜜蜂在忙着飞来飞去。清晨，在太阳的阳光照射下，樱花树的影子倒映在河里，看上去美丽得像幅画。

在河边散步的老爷爷老奶奶很多。最初，寒暄几句，慢慢地就成了朋友。再接着开始一起在河边做体操，我还和其中的三位成了好朋友。如果不去散步的话，大家就会担心还会打电话过来。去年夏天我们一起参加了一日游的温泉旅行和汽车

 さんぽ けんこう  
散歩与健康

ある日、テレビの番組を見た時に「どんな病気で  
も散歩が一番治る方法です。」とわかりました。私  
は三年前の夏から腰と足が痛くて、膝も腫れて水が  
溜まっていた。歩きにくい感じでした。二年前に  
長男の四か月の赤ちゃんを半年くらい面倒見をし  
ました。足と腰の痛みが強くなりました。水泳やりハ  
ビリでも効果が出来なかったけど、そして学校にもど  
こにも行きませんでした。

私は一人暮らしですので、もし歩けないと大変だ、  
すごく悩みました。子どもたちは忙しくて、私は誰  
にも迷惑をしないように自分で考えて、散歩するこ  
とに決めました。その時から毎朝4時半と午後6時半、  
1日2回散歩に行きました。雨と風、強い日以外は毎  
日続けて行きました。散歩はいつも川の堤防です。1  
時間から2時間くらいです。堤防の両側の川が二本、  
海に流れています。川に沿って大きな桜の木があり  
ます。春には菜の花と桜がいっぱい咲いています。と



てもきれいです。夏には葉が茂って道  
は日陰になります。一年中いろ  
んな花が咲いて、クルミと桑の木もあり  
ます。川でカモが、「ぐわっぐわっ」き  
れいな声で遊んでいます。空には鳥  
がきれいな声で鳴いています。ちょう  
ちよと蜂は忙しく飛んでいます。朝、太陽の光に照  
らされて、桜の木の影が川の中に映り絵のようにきれ  
いに見えました。

川の道は散歩のおじいさんとおばあさんたちが大勢  
います。最初、挨拶をしました。そして友達になり  
ました。そのうちに一緒にあそこで体操をするになり  
ました。そのうちに日本人三人と仲良くなりました。  
もし、散歩に行かないとみんな心配で電話をしてきま



旅行，一起聊天还一起过忘年会和新年会，非常开心。四个人的关系也变得越来  
越亲密。散了两年步的结果是，腰和腿的  
疼痛减轻了，膝盖的肿胀也消退了。托每  
天散步的福，第一次交到了日本朋友，并  
且能够深深地融入进了日本社会。为了能  
在日本的生活环境中开心健康地度过自  
己的晚年，请大家去散散步吧！为了晚年  
能过得幸福，请好好加油吧！

※这篇文章转载于【ユッカの会 通信】  
No. 51

去年夏から一緒に日帰り温泉に行ったりバス旅  
行に行ったりしました。コミュニケーションをしながら  
忘年会と新年会をしました。とても楽しかったで  
す。四人はますますいい友達になりました。2年くら  
い散歩の結果は、腰と足の痛みが減り、膝腫れもよく  
なりました。毎日散歩のおかげで初めて日本人も友達  
になりました。そして、日本の社会にも深く入ること  
が出来ました。皆様日本づくしの環境の中で、老後  
を楽しく元気に生きていくために散歩に行きましょ  
う！幸せの晩年を過ごすために頑張りましょう！（F）  
※この文章は、『ユッカの会 通信』No.51 から転  
載させていただきました。

\* 本文は原文(日文)をそのまま使用しています。

\* 这篇文章上保持了原文(日文)。



诗 五 首

尊日语老师  
教学不图名和利，育人只为情与义。  
惜问先生何所乐，惟有天下满桃李。

赞残孤学话  
败战残留在国外，归国学话豪气还。  
年复一年反复学，不信宝刀磨不快。

摘薊菜  
课外研修摘薊菜，黄花白发乐呵呵。  
摘得薊菜装满筐，分寄子孙啖一个。

高知薊菜富士，只缘研修结硕果。  
课堂学话寒窗苦，这足研修几回架。

高知广岛迎春窗缺歌  
秧歌竟宿谁担当？古稀归国着彩装。  
音乐声起蛭点水，手午足踏浆荡漾。

楣扇飘带蝶川花，舞姿妩媚仙女翔。  
男女个个怀绝技，东洋文化富西洋。

归国者庆新春  
不是亲人胜亲人，只缘共有两家乡。  
齐聚一堂庆新春，又歌又午皆欢畅。

命运与共同路人，举杯互祝福寿康。  
瞬息忘却童年苦，倍感幸福在身傍！

(0,0)

せいかつ  
生活

头虱、床虱（臭虫）、尘螨

这次，想给大家讲一讲最近几年在保育园（托儿所）、幼稚园（幼儿园）以及小学等过集体生活的孩子们受害比较集中的头虱、生息在家中到了夜间四处串来串去吸食就寝中人的血的床虱（别名：臭虫）、以及在家里最多见的尘螨。

头虱一年中都会发生，通过头发和头发的直接接触，共同使用的梳子、毛巾、寝具以及帽子进行传染。比如，孩子们之间，在保育园睡午觉、学校上游泳课时相互借用帽子和毛巾等都可能传染上。因为头虱的发生与保持清洁与否无关，所以请注意不要用“不干净”、“邋遢”等这样带有错误印象的词语刺伤孩子们的心灵，或是使孩子受到欺负，应该用正确的知识对待这个问题。头虱呈灰黑色，寄生在人的头部。雌性成虫在头发根的附近一天产卵约 5~6 个。成虫的寿命大约 1 个月。头虱从头皮吸血，被吸过血的地方会发痒，过度抓挠发痒处就会引起炎症。除去头虱的方法是每天洗头，洗头后用密齿梳子（篦子）梳头，或是把附着虱卵的头发剪掉，除掉黏在头发上的虱卵。最近，市场上有卖香波型的驱除药（但是，杀不了虱卵）。另外，枕头套、床单和衣服，在清洗之前先在 60 度以上的热水中浸泡，洗涤后，在阳光下晒干。如果能用熨斗熨一熨效果就更好了。

接下要讲的床虱（别名：臭虫）的名字虽然是虱子，其实是放屁虫的同伙。活动

あたまじらみ とこじらみ なんきんむし ちりだに  
アタマジラミ・トコジラミ（南京虫）・チリダニ

今回は、近年保育園、幼稚園及び小学校など集団で生活する子どもたちに被害が集中しているアタマジラミ、家の中に生息し夜中になると徘徊し就寝中の人の血を吸うトコジラミ（別名：南京虫）、そして家庭で最も多く見られるチリダニについてお話ししたいと思います。

アタマジラミは 1 年中発生し、髪と髪が直接接触れたり、また、櫛、タオル、寝具及び帽子などを共有することで感染します。



例えば、子どもたちの間では、保育園の昼寝のときや、学校の水泳の授業で帽子やタオルなどを貸し借りすることによって感染します。

アタマジラミは清潔かどうかに関係なく発生するので、「不潔だ」、「だらしない」等の間違っただイメージで子どもの心を傷つけたり、いじめにつながらないよう気をつけ、正しい知識を持って対応しましょう。

アタマジラミは灰黒色をしていて、人の頭部に寄生します。雌の成虫は頭髪の根元近くに 1 日約 5~6 個ほど卵を産みつけます。成虫の寿命は約 1 ヶ月

です。頭皮から吸血し、吸血された箇所は痒くなり、頭皮を掻き過ぎると炎症を起こします。駆除する方法は、毎日洗髪し、洗髪後は目の細かい梳き櫛で髪

を梳いたり、卵が付いている毛を切ったりして、髪に固着した卵を取り除きます。最近ではシャンプータイプの駆除薬が市販されています（但し、卵を殺虫

することはできません）。また、枕カバーやシーツ、衣服は洗濯前に 60 度以上のお湯につけ、洗濯後、天日干しにします。アイロンをかければさらに効果的

です。



次に、トコジラミ（別名：南京虫）は名前にはシラミですが、実はカメムシの仲間です。



期间为 6~9 月，到了现代，因为发热电器制品以及暖气的进化，致使其活动期间变长。幼虫和成虫的饵料是人和动物的血液，成虫可以活一年左右，生命力很强。因为雌性成虫一生中能产卵 200~500 个，繁殖很快。喜好在墙壁和柱子的裂缝、家具类的缝隙以及木制床的里面等黑暗且狭窄的地方生息。夜间出来活动，从就寝人的手臂、脚脖子等露在外面的部分中吸食血液，使人感到奇痒无比。在生息场所的附近，多会看到带血的粪便（排泄物），清除时，在能看到这些痕迹的场所要多喷一些喷雾式药剂。

最后要说的是一般的家庭里最多见的尘螨（屋尘螨）。尘螨在室内的灰尘中可以看到，以人的头皮、污垢以及食品屑等为饵料，不会叮人，但是其尸骸以及粪便可能会引起过敏性皮炎以及支气管炎。此外，尘螨一多，以屋尘螨为饵料的肉食螨就会增多，肉食螨会叮人。尘螨的生息场所除了灰尘以外，也会生息在寝具以及地毯中。清除的方法只能是勤用吸尘器清扫，定期在日光下晒寝具，保持家中清洁。



### LINE 的陷阱

~ 欸！我们家的孩子欺负人了?! ~

以前，在本刊第 68 期中曾以“什么是 LINE”为题介绍了 LINE 是什么以及 LINE 是怎么使用的。另外，在第 69 期的“孩童在利用 LINE 时需要留意地方”一文中也指出在利用 LINE 进行交流时需

活動期間は 6~9 月ですが、現代では熱を発する電化製品や暖房の発達で活動期が広がっています。幼虫と成虫の餌は人や動物の血液で、成虫は 1 年程生きることができ、生命力が強いです。雌は生涯に 200~500 個も産卵するので、瞬く間に増えてしまいます。壁や柱の割れ目、家具類の隙間及び木製ベッドの裏など暗くて狭い場所を好んで生息しています。夜間に活動し、寝ている人の手首、足首など露出部分から吸血し、強い痒みを感じます。生息場所の近くには、血糞（排泄物）が多く見られますので、駆除する際は、その痕跡が見られる場所に、多めにエアゾール剤を吹きかけておきます。

最後に、一般家屋の中で最も多く見られるチリダニ（ヒョウヒダニ）ですが、室内の塵の中に見られ、人のフケや垢、食品のくず等を餌にしています。人を刺しませんが、その死骸や糞がアレルギー性の皮膚炎や気管支炎を起こす場合があります。また、チリダニが増えるとそれを餌にするツメダニも増え、これは人を刺します。生息場所は塵の中の他、寝具やカーペットの中です。駆除する方法はとにかくこまめに掃除機をかけ、寝具は定期的に天日干しにし、家中をきれいに保つことです。(Ki)



### LINE の落とし穴

~ えっ！うちの子がいじめを?! ~

以前、本誌第 68 号で「LINE って何？」と題して LINE とは何か、どのように利用されているのかを紹介しました。また、第 69 号の「LINE~子どもが利用する時の注意点~」では、LINE を用いてコミュニケーションをとる上で、気をつけなければいけないこと

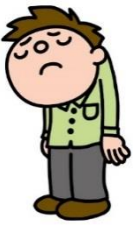


要留意の問題——特別是在朋友圈中会碰到像被说坏话、被朋友孤立这样的受到欺负的可能性很高。

在本期中,我们将列举一些在用 LINE 组成的好朋友圈、友人圈中,因未加慎重思考而采取的轻率行动使自己变成加害者的事例。

A 这个 LINE 朋友圈是由同属一个课外活动的 8 名成员组成的好友圈。大家都喜欢开玩笑,经常会长传一些刻薄的话或是插科打诨。小 B 是朋友圈的成员之一,他从小就对鼻子下面的黑痣很介意。有一天,组员小 C 不顾小 B 很不情愿的心情,强硬地把拍了小 B 那颗黑痣的特写照片发到 LINE 上。其他的小组成员也立刻发了一些开玩笑的话。
那天参加课外活动的小 B 看到大家上传的东西后就早退了。从那以后,他不仅没再参加课外活动,也不到学校来上课了。
之后,除小 B 以外,参加 A 这个 LINE 朋友圈的其他成员都受到学校的在家反省或是停学的处分。

在周围人看来小 E 和小 F 是非常要好的两个朋友。有一天,小 F 在小 E 没有看到的时候,用小 E 的手机,以小 E 的名义把将小 E 的头像照片与脖子下面是女性身体部分组合的照片加工后的画像传到了由很多人参加的 LINE 朋友圈里。小 E 羞得无地自容悲哀无比。



伴随着防止欺凌对策推进法的实施,从平成 25 年(2013 年)开始,文部科学省对“欺凌”做出如下定义。

所谓“欺凌”就是“与当事者的小学生或是中学生同在一所学校等并与其有一定的人际关系的学生言行举止(通过

特にグループトークの中で悪口を書かれたり、仲間はずれにされたりといったいじめにあう可能性が高いことを指摘しました。

今号では、LINE で繋がる仲良しグループや友人間で、軽い気持ちで行なった行為がいじめの加害者になり得るケースを取り上げます。

LINE グループ A は、同じ部活動に所属する 8 人が集まった仲良しグループでした。冗談が大好きで、常に辛らつな言葉やギャグが飛び交っていました。グループの一員である B 君は、小さいときから鼻の下にある大きなほくろのことをとても気にしていました。ある日、C 君は B 君が嫌がっているにもかかわらず、無理やりほくろを強調した写真を撮り、LINE 上に掲載しました。他のメンバーもすぐに面白おかしいコメントを発信しました。
B 君はそのやり取りを見て、部活動を早退しました。以来、部活動にも参加せず、学校にも登校できなくなってしまうました。
その後グループ A に参加していた B 君以外のメンバー全員に、学校から謹慎または停学処分が言い渡されました。

E 君と F 君は周りからはとても仲の良い 2 人と見られていました。ある日 F 君は E 君が見ていないすきに E 君の携帯で E 君になりすまし、E 君の顔写真と女性の首から下の部分の写真を組み合わせて加工した画像を、大勢の友人が参加する LINE グループに流しました。E 君は恥ずかしさで消え入りたい気持ちになりました。

文部科学省によると、いじめ防止対策推進法の施行に伴い、「いじめ」は平成 25 年度から次のとおり定義されています。

「いじめ」とは、「児童生徒に対して、当該児童生徒が在籍する学校に在籍している等当該児童生徒と一定の人的関係のある他の児童生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為(インターネットを通

インターネット実施の行為也包括在内) 给当事学生带来心理上以及物理上的影响, 令该当学生在身心方面倍感痛苦”的行为。

觉得“受到欺凌”的人, 如果“感受到身心的痛苦”, 即使对方是“我没想欺负人”、“闹着玩儿的”、“只是想开个玩笑而已”, 也被认为是“欺凌”行为。

在 LINE 上交流的特点是其空间的封闭性。交流的内容只有朋友圈中的人可以浏览, 第三者是看不到的。另外, 因害怕可能会被朋友圈排挤、无视, 所以不敢坦然表达自己的意见; 因为 LINE 有明确的“未读”、“已读”的功能, 使人总会有一种被逼迫的感觉, 即一旦读了圈里人发的留言, 就必须马上发表感受和想法等等的倾向。即使觉得朋友圈的气氛变得不太好了, 某个人变成了欺凌的靶子了, 也不敢说出口, 而是“随波逐流”, 或是出现不假思索“即刻发言”的状况。A 朋友圈多半的成员是“随波逐流”, 附和戏弄朋友的言行, 或是为了哗众取宠而口无遮拦。

以 LINE 为首, 有关现今的 SNS ( 社交网络服务 Social Networking Service ), 大多是父母还没有弄懂, 孩子们却掌握得越来越前卫, 如此令人担心的事也越来越多了吧。不过, 即使自己不用, 了解 SNS 的功能和容易陷入的问题, 平常与孩子们就“体谅他人的心情, 为他人着想”或是“每个人的感受性不同”、“信息会有扩散的危险”等问题用心聊一聊吧! 另外, 要想让孩子一有问题就马上主动和父母商量, 平时就要有意识地建立好家庭成员之间的信赖关系。

じて行われるものも含む。) であって、当該行為の対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの」とする。

「いじめられた」と感じた者が、「心身の苦痛を感じている」場合、「そんなつもりはなかった」、「遊びの延長」、「ほんの冗談のつもり」であっても「いじめ」になるのです。



LINE 上でのやりとりの特徴的な点は、閉ざされた空間であるということです。グループを形成している仲間の間でしか閲覧することができず、第三者の目が届きません。また、グループからはざされたり、無視されたりする可能性を恐れて率直な意見が言えない、「未読」「既読」がはっきりわかるという仕組みから、メッセージを見たらすぐにコメントをしなくてはいけないのではないかと強迫感を持つ、などといった傾向もあります。グループ内の雰囲気が悪くなっているとか、誰かが標的になっていると感じてもなかなか言い出せず「ムードに流され」てしまったり、あまり時間をかけて考えず「即座に発信」したりするということが起きてくるといいます。グループ A のメンバーも大半は「ムードに流され」て、からかい行為に同調したり、受けを狙った発言をしたりしたのでした。

LINE をはじめ、昨今の SNS については、親もよく把握できていないというのに、子どもたちはどんどんと前へ先へと進んでいくようで、心配の種が増えたように感じるのではないのでしょうか。しかし、自身で利用しないまでも、SNS の仕組みや陥りやすい問題を知り、普段から子どもと「他人を思いやる気持ち」や「個々人の感受性の違い」、「情報の拡散の恐れ」などについて話し合っておきましょう。また、何かあったらすぐに相談してもらえるような家族関係を築いておきたいものですね。(Y)

## 灵感商法欺诈

大家知道灵感商法欺诈这种行骗手段吗？灵感商法欺诈（也被叫做灵视商法或是开运商法行骗）是利用人们的不安心理和信仰心，先说什么“有祖先的鬼魂作祟”、“家人会遭遇大的不幸”、“会受大伤”等等的话煽动人的恐怖心，然后再说“把这个戴在身上就没事了”，接着强行推销高价商品（图章、坛坛罐罐、念珠等等）的一种行骗方式。另外，还有说什么要“为祖先祭祀・除灵”而骗取钱财，或是新兴宗教以及恶劣的占卜者强行推销作装饰的宝石（像多层佛塔之类的东西）之类的行骗手法。贩卖价格多是高价，恶劣时也有价格高到数百万的。

那么，这种灵感商法欺诈是以什么样的方式进行行骗的呢？我们在日常生活中会遇到各种各样的困难，其中也会有怎么也無法順利解決、結果很糟糕，与预想的完全不同的事吧？在这种情况下，灵感商法欺诈就会趁着人们精神状态低落消沉的间隙进行行骗。

先说什么“正在学看手相，让我看看你的手相吧”，而趁机接近，或是直接到家里拜访，说“想看看图章”，接着用花言巧语让人说出自己的烦恼，之后再说“这些不顺是因为祖先的鬼魂在作祟”、“是被什么东西附体了”等等煽动人的不安心理。

本来，冷静下来想一想，不顺利是不是因为祖先的鬼魂在作祟，还是被什么东西附体了，其中的因果关系也不能想法证实，也应该会意识到“这是不可能的”。但

## 灵感商法詐欺



みなさんは靈感商法詐欺という詐欺の手口をご存知でしょうか。靈感商法詐欺（靈視商法や開運商法とも呼ばれます）は人の不安や信仰心に付け込み、「先祖のたたりがある」「家族に不幸が襲いかかる」「大怪我をする」などと言って恐怖心をあおります。そして「これに付ければ大丈夫」と言って、高額の商品（印鑑、壺、数珠など）を売りつける詐欺です。また、「先祖供養・除霊をします」と言ってお金を騙し取ったり、新興宗教や悪質な占い師が装飾された宝石（多宝塔のようなもの）を売りつけたりという手口もあります。販売価格は高額なものが多く、ひどい場合には何百万円にも及ぶことがあります。

ではこの靈感商法詐欺はどのような形で行われるのでしょうか。私たちは生活の中でさまざまな困難にぶつかります。なかなかうまくいかなかったり、予想に反して悪い結果になったりすることもあるでしょう。そのような状態で、精神的に落ち込んでいる間隙を狙ってこの靈感商法詐欺は行われます。

まず、「手相を勉強しているので見せてください」と言って近づいてきたり、直接自宅に訪問して「印鑑を見せてほしい」と言ってきたりして、人の悩みを言葉巧みに聞き出します。そして、「うまくいかないのは先祖のたたりである」「何かに取りつかれている」などと不安をあおります。

本来、冷静になって考えてみれば、本当にうまくいかないのは先祖のたたりなのか、何かにとりつかれているからなのか確認することはできないわけですから、「そんなおかしい」と思うはずです。しかし、物





是，遇事不顺，自身的精神状态处于低落消沉时，人就会失去冷静的判断能力，不安情绪也会逐步扩大。

之后，行骗者会说“买了这个坛罐，把它放在某个方位，事态就会好转”、“买了这块图章，就可以消灾避祸”等等，开始推销高价商品。

另外，还会说什么“遭遇到灾祸是因为有恶灵附体”、“要除去恶灵”这样的话，强求支付大笔金额的钱。

如今，像这样的灵感商法欺诈，还会用日语以外的其他语言进行行骗，也出现了居住在日本的外国人受害的情况。自然，也出现用中文进行这样的行骗了。即使认为因为自己不懂日语，所以就不会有事，也还是有可能会发生被人用中文搭讪，从而被骗的事。有人用中文来搭话时，可能会很放心，也就会轻易地相信对方的话。要想不受骗，重要的是了解骗子们的行骗手段。

### 食物中毒

引起食物中毒的主要原因有“细菌”和“病毒”。

因“细菌”而引发的食物中毒多发于夏季(6月~8月)。多数细菌的繁殖速度在与人体体温接近的温度中变得最快。此外，因为细菌喜好湿气，所以在梅雨季节，因细菌引发的食物中毒会增加。像肠管出血性大肠菌(O157、O111等)这样有代表性的多数细菌，是通过牛、羊、猪等家禽的粪便，以水和食物

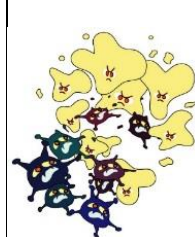
事がうまく進んでいなくて、自分が精神的に落ち込んでいるという状況であったならば、その冷静な判断力を奪われ、不安が拡大してしまいます。



そのあとで、「この壺を買って、ある角におけば事態が好転する」、「この印鑑を買っておけば、災いは避けられる」などと言って、高額な商品を売りつけてきます。

また、「災いが起きるのは、悪い霊が取り付いているからだ」として、「徐霊をする」と言って多額の料金を請求してきます。

そして、現在では、このような灵感商法詐欺が、日本語だけでなくその他の言語で行われ、日本に在住する外国人が被害に遭う場合があります。もちろん中国語でのこのような詐欺も確認されています。自分には日本語が分からないから大丈夫と思っていても、中国語で話しかけられて騙されるということも起こり得ます。中国語で話しかけられたときに、安心して相手の話を信じてしまうということもあるかもしれません。詐欺にかからないためには、詐欺の手口を知っておくことが重要です。(S)



### 食中毒

食中毒を引き起こす主な原因には「細菌」と「ウイルス」があります。

細菌が原因の食中毒は夏(6月~8月)に多発します。細菌の多くは人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、湿気を好むため、梅雨の時期には細菌による食中毒が増えます。代表的な細菌である腸管出血性大腸菌(O157、O111等)の多くは、牛、羊、豚等の家畜の糞便から水や食物を介して感染しま

为传播媒介而造成感染。此外，也有通过感染上细菌的人传染的。细菌在 75℃ 的温度下，持续加热 1 分钟以上就会死亡。肉和肝等内脏应避免生食，使用肉末做汉堡牛肉合等料理时，肉合的中心部位一定要好好加热。细菌潜伏期间（从感染到发病之间的时间）平均是 3~5 天。主要症状是呕吐、腹泻、发烧等，伴随着剧烈的腹痛后、反复出现水状腹泻，之后是便血。

感染的人中还会出现溶血性尿毒症并发症的，这种情况会有致死的可能性。治疗一般是服用防止细菌繁殖的抗生物物质治疗、打点滴以预防脱水。

因“病毒”引发的食物中毒多发于冬季(11月~3月)。代表病毒是诺如病毒。通过接触感染者做饭菜时经手过的食品或餐具而感染的情况比较多，其他如食用被诺如病毒污染的双壳贝（主要是牡蛎）而感染。在双壳贝的加热烹饪中，中心部有必要在 85~90 度的高温下持续加热 90 秒以上。此外，也有因为用手接触过感染者的粪便和呕吐物而感染的情况等等。迅速而妥当处理感染者的粪便和呕吐物非常重要。病毒潜伏期间约 1~2 天。主要症状是恶心、呕吐、腹泻、腹痛等，其特征是这些症状突然出现且发作强烈。对于诺如病毒，现在没有有效的抗病毒药剂，治疗只能利用输液等对症疗法。

无论是哪种情况，服用止腹泻的药，会让毒素和病毒留在肠管内，也可能导致延迟恢复，请务必注意。作为

す。また、感染した人からの感染もあります。菌は 75 度で 1 分以上加熱することで死滅します。肉やレバー等の内蔵を生で食べることは避け、ハンバーグ等の挽肉を使った料理の場合は、中心部までしっかり加熱します。潜伏期間(感染から発症までの時間)は、平均すると 3 日~5 日ぐらいです。主な症状は、嘔吐、下痢、発熱等で、激しい腹痛を伴った水っぽい下痢を繰り返し、その後血便が出ます。

感染者の中には溶血性尿毒症症候群を合併することがあり、その場合死亡することもあります。治療は、菌を増やさないための抗生物質投与や、脱水を予防するための点滴が行われます。

一方、ウイルスが原因の食中毒は冬(11月~3月)に多発します。代表的なウイルスはノロウイルスです。感染者が調理をすることで食品や食器等を介して感染する機会が多く、他にノロウイルスに汚染された二枚貝(主に牡蠣)等を摂取することで感染します。二枚貝の加熱調理では、中心部が 85~90 度で 90 秒以上の加熱が必要であるとされています。また、感染者の便や嘔吐物に触れた手を介しての感染等があります。感染者の便や嘔吐物は、素早く適切に処理することが大切です。潜伏期間は 1 日~2 日ぐらいです。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等で、これらの症状が突然、強烈に起きるのが特徴です。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、治療は输液等の対症療法に限られます。

どちらの場合も、下痢止めの薬の服用は、毒素やウイルスを腸管内に留まらせ、回復を遅らせる可能性があるので注意が必要です。予防

としては、加熱調理する、手洗い、調理の際の衛生管理が大切です。

この他、毒キノコやフグ等の「自



预防措施，加热烹饪、洗手、烹饪时的卫生管理都非常重要。

此外，一年里还有因毒蘑菇和河豚等的“自然毒”以及异尖线虫等的“寄生虫”等等引发的食物中毒。要养成外出回家后以及饭前洗手的习惯等，努力预防食物中毒。

### 大家一起来锻炼（伸展运动篇）

#### ◇伸展运动的效果

伸展运动是一种为了使身体变得柔软有弹性的简便易行的安全运动。通过伸展运动可以拉长肌肉，使关节变得柔软。另外，伸展运动也有放松的效果、而且还能使血液循环更顺畅，说不定还会改善肩酸腰痛、经不起风寒的体质呢。请把伸展运动看作是太极拳的西洋版吧。

即使最初身体很僵硬，只要坚持运动身体就会慢慢变得柔软起来。从今天开始请一定试着做做看吧！

#### ◇特点

与普通的体操不同，伸展运动不要急速地伸展，而是慢慢地把肢体伸展出去。请一边慢慢地呼吸一边做伸展运动吧。

#### ◇伸展运动的最佳时间

散步之后或是洗完澡之后等，身体在充分保暖的状态比较理想。

#### ◇伸展运动的方法

为大家介绍在家里可以做的六种简单的伸展运动。其要点是一定要一边吐气一边做。如果感到关节疼痛一定不要勉强。肌肉伸展到能感受到一种比较舒适的疼痛就 OK 了。

「<sup>ぜんどく</sup>然毒」や、「<sup>あにさきす</sup>アニサキス」等の「<sup>きせいちゅう</sup>寄生虫」なども原因となり、<sup>ねんじゅうはっせい</sup>食中毒は 1 年中発生しています。<sup>がいしゅつさき</sup>外出先から家に帰ったときや<sup>いえ</sup>家<sup>かえ</sup>に帰ったときや<sup>しょくじ</sup>食事の前の<sup>まえ</sup>手洗いを<sup>しゅうかんか</sup>習慣化する等、<sup>つと</sup>食中毒の予防に努めましょう。(m)



### みんなのトレーニング（ストレッチ編）

#### ◇ストレッチの効果

ストレッチは<sup>からだ</sup>体を<sup>やわ</sup>柔らかくするための<sup>みちか</sup>身近で<sup>あんぜん</sup>安全な<sup>うんどう</sup>運動です。ストレッチによって<sup>きんにく</sup>筋肉を<sup>の</sup>伸ばし、<sup>かん</sup>関節を<sup>せつ</sup>柔らかくすることができます。また、ストレッチは<sup>りらく</sup>リラクゼーション効果もあります。さらに<sup>けっこう</sup>血行がよくなり、<sup>かた</sup>肩こりや<sup>ようつう</sup>腰痛、<sup>ひ</sup>体の<sup>かいぜん</sup>冷えも改善されるかもしれません。<sup>たいきょくけん</sup>太極拳の<sup>せいようばん</sup>西洋版と<sup>かんが</sup>考えてください。

<sup>さいしょ</sup>最初は<sup>かた</sup>体が<sup>つづ</sup>硬くても<sup>つづ</sup>続けることで<sup>じょじょ</sup>徐々に<sup>じょじょ</sup>柔らかくなりますよ。ぜひ、<sup>きょう</sup>今日からやってみましょう！

#### ◇特長

<sup>ふつう</sup>普通の<sup>たいそう</sup>体操と<sup>こと</sup>異なり、<sup>きゅう</sup>急に<sup>すこ</sup>伸ばさず、<sup>すこ</sup>少しずつ<sup>すこ</sup>ゆっくり<sup>すこ</sup>伸ばしていきましよう。ゆっくり<sup>こきゅう</sup>呼吸を<sup>つづ</sup>続けながら<sup>つづ</sup>ストレッチしましよう。

#### ◇ストレッチのタイミング

<sup>さんぽ</sup>散歩の<sup>あと</sup>後や<sup>ふるあ</sup>お風呂<sup>あ</sup>上がりなど、<sup>じゅうぶん</sup>体が<sup>あた</sup>十分に<sup>あた</sup>温まっている<sup>じょうたい</sup>状態が<sup>りそくてき</sup>理想的です。

#### ◇ストレッチの方法

<sup>いえ</sup>家で<sup>かんたん</sup>簡単に<sup>しゅるい</sup>できる<sup>しょうかい</sup>ストレッチを<sup>しゅるい</sup>6種類<sup>しょうかい</sup>ご紹介します。必ず<sup>かなら</sup>息を<sup>いき</sup>吐きながら<sup>は</sup>やるのが<sup>ほいんと</sup>ポイントです。関節の<sup>いた</sup>痛みが<sup>けつ</sup>あったら<sup>けつ</sup>決して<sup>むり</sup>無理を<sup>むり</sup>しないように。<sup>こち</sup>筋肉が<sup>こち</sup>伸びる<sup>こち</sup>心地よい<sup>あーけー</sup>痛みなら OK です。





### 伸展背部

両手伸直扣在一起举到头上，一边吐气，一边把掌心向上伸展。直至腋下有一种舒展的感觉就可以。



### 髌关节

把两脚的掌心对贴，盘腿而坐，一边吐气，一边把身体向前倒。直至从髌关节(大腿根部周围)到大腿内侧有拉伸的感觉。



### 臀部~大腿(后侧)

从仰卧状态用两手抱住一条小腿近膝盖处。一边吐气，一边慢慢把膝盖拉向胸前，做时另一条腿处于伸直状态。直至从臀部到膝盖的内侧有拉伸的感觉。



### 大腿(前侧)

从俯卧状态用一只手拉住同侧的脚腕，一边吐气一边把脚拉向臀部。直至大腿前侧有拉伸的感觉。

### 太もも(前侧)

うつ伏せに寝た状態から片手で足首を持ち、息を吐きながら、おしりに引き付けていきます。太ももの前が伸びる感覚があるといいでしょう。



### 手臂 1

伸直一边的手臂，横直于胸前，一边吐气，一边把反方向的手臂拉向身体，直至两手臂的外侧有拉伸的感觉。



### 背伸び

両手を頭の上で組んで、息を吐きながら、手の平を上に向けて伸ばしましょう。脇の下が伸びる感覚があるといいでしょう。



### 股関節

両足の裏を合わせてあぐらをかき、息を吐きながら、体を前に倒します。股関節(足の付け根辺り)からももの内側が伸びる感覚があるといいでしょう。



### おしり~太もも(後ろ側)

仰向けに寝た状態から、片方のひざを抱えます。息を吐きながら、ゆっくり胸に引き付けていきましょう。もう片方のひざは伸ばしたまま行ってください。おしりからひざの裏にかけて伸びる感覚があるといいでしょう。



### 腕 1

片方の腕をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら、反対の腕で自分の体の方に引き寄せます。二の腕の外側が伸びる感覚があるといいでしょう。

手臂 2

向上伸直一边的手臂，边吐气边弯曲肘部将手臂置于脖颈后。用反方向的手下压弯曲的肘部，直至腋下



(模特 归国者第一代 N 女士)

腕 2

片方の腕をまっすぐ上に伸ばし、息を吐きながら、頭の後ろでひじから曲げます。曲げたひじを反対の手で押さえます。脇の下がよく伸びている感覚があるといいでしょう。



(モデル 帰国者一世 N さん)

(K)

【厚生労働省の通知】

～各位遗华日本人等の配偶～

从平成 29 年 8 月起，领取老龄基础年金所需要的缴纳保险费的期间，由原来的 25 年缩短为 10 年，从而增加可领取老龄基础年金的人数。

日本年金机构已于平成 29 年 7 月前，把有关资料以黄色信封，注明“年金请求书（短缩用）”邮寄给对象者。

如已收到此黄色信封，并还未前往年金事务所办理手续者，请尽快到就近的年金事务所办理手续为盼。

此外，已领取支援给付者并收到此黄色信封者，请务必通知居住地的市役所・区役所等实施机关的负责人。



再者，有关办理年金手续的咨询，请向日本年金机构的“年金服务电话”咨询，或者，请直接前往就近的年金事务所咨询。（咨询仅限日语）。

年金服务电话 0570-05-1165 8:30～16:00（周一至周五）

【厚生労働省からのお知らせ】

～中国残留邦人等の配偶者の皆さまへ～

平成 29 年 8 月より老龄基礎年金を受け取るために必要な保険料納付期間が 25 年から 10 年に短縮され、新たに老龄基礎年金を受け取れる方が増えました。

対象となる皆さまには、平成 29 年 7 月までに日本年金機構より、「年金請求書（短縮用）」という書類が黄色い封筒で送られています。

お手元に黄色い封筒が届いている方で、年金事務所での手続きが済んでいない方は、お近くの年金事務所ですぐに手続きを行ってください。



また、支援給付を受給中の方で、黄色い封筒を受け取った方は、必ずお住まいの市役所・区役所等の実施機関の担当者までご一報ください。

なお、年金の手続きについてお困りの事がありましたら、日本年金機構の「ねんきんダイヤル」までお電話でご質問いただくか、お近くの年金事務所にお問い合わせしてください。（日本語のみの対応となります。）

ねんきんダイヤル 0570-05-1165 8:30～16:00（月～金曜日）

### 公开「遗华日本人等の証言映像 ～ 运命的軌迹～」

厚生労働省为了推广回国定居的遗华日本人等在战争期间・战后历经的各种体验，劳苦，心思・祈愿等能相传后代，公开所收录的遗华日本人等的証言映像。

遗华日本人 18 名，库页岛遗留日本人 2 名合计 20 名的証言映像公开於厚生労働省官方网站中「厚生労働省動画チャンネル (You Tube) 【厚生労働省视频网站 (优免)】」，请自由观赏。并将証言映像 DVD 碟片存放在全国七个中国归国者支援・交流中心，可随时出借。

遗华日本人等在战争期间・战后在中国和库页岛的生活，寻找亲人和与亲人重逢，回国后面对语言障碍，生活习惯的差异，就业和家属问题等的劳苦，现在的生活，心思・祈愿等用自己的语言描述的贵重影像。敬请各位收看，并请介绍给亲朋好友。

○厚生労働省视频网址：优免 (You Tube)  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWj3RkwDLi0Ex7lJIO\\_jORx\\_](https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWj3RkwDLi0Ex7lJIO_jORx_)  
请输入「中国残留邦人等の証言映像」关键词搜索。



### 新闻摘要

(2017 年 6 月 1 日～2017 年 11 月 30 日)

6 月 14 日 (星期三)

战争结束后，一位未能从库页岛 (桦太・萨哈林) 回归祖国的遗留日本人 (71 岁) 为了回国永住，14 日与妻子 (61 岁) 一起抵达北海道的新千岁机场。这是时隔 4 年后来自从库页岛的回国永住者。约十多位亲人以及支援者前去迎接。15 日以后他们将在亲戚们居住的城市开始新生活。

6 月 19 日 (星期一)

厚生労働省公布，遗华日本人一行 12 人 (遗华日本人 12 人、护理人员 10 人) 的集体暂时回国日程是从 6 月 20 日 (星期二) 到 7 月 1 日 (星期六)，共 12 天。委托公益财团法人《中国残留孤儿援护基金》实施。厚生労働省从平成 6 年开始

### 「中国残留邦人等の証言映像～運命の軌跡～」 を公開しています

厚生労働省では、帰国した中国残留邦人等の方々の戦中・戦後の様々な体験や労苦、思いなどを次の世代に伝えていくため中国残留邦人等の方々の証言映像を収録し、公開しました。

中国残留邦人 18 名、樺太残留邦人 2 名の計 20 名の証言映像が、厚生労働省ホームページの「厚生労働省動画チャンネル (YouTube)」でご覧いただけます。また、全国 7 力所の中国帰国者支援・交流センターで DVD の貸し出しもしています。

中国残留邦人等の方々が、戦中・戦後の中国や樺太での生活、肉親捜しや肉親との再会、帰国後に直面した言葉の壁・生活習慣の違い・就労や家族の問題等の労苦、現在の生活、思いなどを自らの言葉で語られている貴重な映像ですのでぜひご覧ください。また、ご家族や友人・知人、身近な方々にもご紹介をお願いいたします。

○厚生労働省動画チャンネル (YouTube)  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWj3RkwDLi0Ex7lJIO\\_jORx\\_](https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWj3RkwDLi0Ex7lJIO_jORx_)

「中国残留邦人等の証言映像」で検索



### ニュース記事から

(2017 年 6 月 1 日～2017 年 11 月 30 日)

6 月 14 日 (水)

戦後、サハリン (樺太) から引き揚げができなかった残留邦人 (71 歳) が 14 日、永住帰国のため妻 (61 歳) とともに北海道的新千歳空港に到着した。サハリンからの永住帰国は 4 年ぶり。親族や支援者約 10 人が出迎えた。15 日から親族が住む市で新生活を始める。

6 月 19 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 10 名) の日程が 6 月 20 日 (火) から 7 月 1 日 (土) までの 12 日間になったと発表した。公益財団法人



実施中国遺華日本人の集体暂时回国活动，平成 5 年之前，集体暂时回国是由民间团体负责实施的。



6 月 30 日 (星期五)

厚生労働省公布，遗留在库页岛的 15 名日本人 (遗留日本人 15 人，护理人 15 人) 的集体暂时回国日程是从 7 月 1 日 (星期六) 到 7 月 12 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 年以前集体暂时回

国活动是由民间团体负责实施的。

8 月 9 日 (星期三)

原“日本萨哈林同胞交流协会”会长小川峡一先生于 7 月 31 日过世，享年 85 岁。战争结束后，小川先生为帮助遗留在俄罗斯・库页岛的日本人临时归国、永住归国而竭尽全力。小川先生的追悼会于 8 日举行，灵堂设于东京都内，永住归国者等约 100 人参加了追悼会。出生于库页岛的小川先生于 1988 年访问故乡时，得知有许多居住在当地的残留日本人希望回国，便于 89 年设立了交流协会的前身团体。至此以来，帮助合计约 3 千多人临时归国以及约 130 个家庭实现了回国永住的愿望。

9 月 4 日 (星期一)

厚生労働省公布 9 名遗华日本人一行 (遗华日本人 9 人，护理人 9 人) 的集体暂时回国日程是从 9 月 5 日 (星期二) 到 9 月 16 日 (星期六)，共计 12 天。

10 月 10 日 (星期二)

NHK 介绍了在群馬县内由中国归国者二代运营，遗华日本人利用的日托介护设施“常乐园”。现在利用该设施的遗华日本人共有 6 个人。

10 月 15 日 (星期日)

2 日在东京都板桥区以归国者们为主要对象的日托・居家护理设施“长寿乐园”开张了。运营这所设施的是中国归国者二代。此外还介绍了去年 6 月在埼玉县所泽市一位拥有介护专门支援员资格的归国者二代与支援者一同开办居家护理事业所“虹”，并且作为护理员亲自参与归国者们的居家护理的事迹。



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。

中国残留孤児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。

6 月 30 日 (金)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 15 名 (残留邦人 15 名、介護人 15 名) の日程が 7 月 1 日 (土) から 7 月 12 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 9 日 (水)

終戦後に旧ソ連・サハリン (樺太) に残された日本人の一時帰国・永住帰国の支援に尽力し、7 月 31 日に 85 歳で死去した元日本サハリン同胞交流協会会長の小川峡一さんの通夜が 8 日、東京都内の斎場で営まれ、永住帰国者ら約 100 人が参列した。樺太出身の小川さんは 1988 年に故郷を訪れた際、現地に帰国を望む多くの残留邦人がいることを知り、89 年に交流協会の前身団体を設立。以来、延べ約 3 千人の一時帰国と約 130 世帯の永住帰国を実現した。

9 月 4 日 (月)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 9 名 (残留邦人 9 名、介護人 9 名) の日程が 9 月 5 日 (火) から 9 月 16 日 (土) までの 12 日間になったと発表した。

10 月 10 日 (火)

群馬県内で中国帰国者 2 世が運営し、中国残留邦人が利用している介護施設「常楽園」が NHK で紹介された。現在通っているのは 6 人。

10 月 15 日 (日)

東京都板橋区に 2 日、帰国者たちを主な対象にした通所・訪問介護施設「長寿楽園」が開所した。運営するのは中国帰国者 2 世。また、昨年 6 月、埼玉県所沢市に、訪問介護事業所「虹」を支援者とともに立ち上げ、自らヘルパーとして帰国者らの訪問介護に携わっている、ケアマネジャーの資格を持つ中国帰国者 2 世が紹介されている。

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。

编辑后记

へんしゅうこうき  
編集後記



新年好!  
祝愿今年对大家来说将是美好的一年!

中国帰国者支援・交流中心网站的主页更新了,用智能手机看起来也很方便清楚。旧刊的“天天好日”也可以看到,请大家一定试着访问我们的网站。

今年也依然期待着来自大家的有关就业、学习以及日常生活等等体验的投稿。此外,也请大家把在自己家中尝试着用本期刊中介绍的菜谱做的饭菜的照片以及小插曲等寄给我们。工作人员们都一同期待着大家的投稿。

寒冷的日子还将持续一段时间,请大家留心照顾好自己的身体,健健康康地过好每一天。今年也请大家多加关照“天天好日”。

- ◆非常抱歉,前刊(75期)有两处需要订正的地方。
- ①13页(错)注1:枕经…在守灵夜,僧侶在逝者的枕边念经,供养逝者。(正)注1:枕经…在守灵夜,僧侶在逝者的枕边念经,为之祈求冥福。
- ②九州中国帰国者支援・交流中心(九州中心)的联络方式是旧的。

あ 明けておめでとございます。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!  
すば いちねん いの  
中国帰国者支援・交流センターのHPのトップページがリニューアルし、スマホでも見やすくなっています。『天天好日』のバックナンバーも見られますので、ぜひアクセスしてみてください。

ほんねん しゅうろう がくしゅう ひび かつどうとう  
本年も皆さんからの、就労、学習や日々の活動等に関する体験談などの投稿をお待ちしています。また、ほんし しょうかい りょうりれしび つく  
本誌で紹介した料理レシピで皆さんが作ってみた、料理の写真やエピソード等もお寄せください。職員一同、お待ちしております。

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、元気に過ごしてください。本年も、『天天好日』をよろしくお願いたします。(m)

- ◆前号(75号)の訂正が2点あります。申し訳ございません。
- ①13ページ(誤)注1:枕经…在守灵夜,僧侶在逝者の枕边念经,供养逝者。(正)注1:枕经…在守灵夜,僧侶在逝者の枕边念经,为之祈求冥福。
- ②九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)の連絡先が古いものでした。

『天天好日』第76号 2018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  
https://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 北海道札幌市中央区北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 宮城県仙台市青葉区本町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 愛知県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 大阪府大阪市北区神山町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 広島県広島市南区比治山本町12-2  
広島県社会福祉会館内 TEL:082-250-0210

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)  
〒816-0804 福岡県春日市原町3-1-7  
クローバープラザ東棟4階 TEL:092-589-6667



◆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”。

今后,不希望接收《天天好日》者,请与本中心(03-5807-3171)联系。  
今後、『天天好日』の送付をご希望されない方は首都圏センター(03-5807-3171)までご連絡ください。