

zemenmenmenmenmenmel ? 頁 ::	<i>自 录</i>	yaaminenenenenenenenenenenenenenenenenenene
1-3	作文 摘自日语学习班的「暑假日记」	作文 日本語教室生徒の「夏休みの日記」より
3-5	生活 灾害与谣言	生活 災害とデマ
6-9	新闻热点 PTSD 创伤后应激障碍	ニュースの言葉 PTSD 心的外傷後ストレス障害
9-10	健康患有腰痛的朋友们,都来试试吧!	健康 腰痛、これだけ試してみて!
10	升学 高中升学(网站信息)/《就劳指南手册》发行了	進路 高校進学(検索案内)/就労ガイダンスブック発行
11-12	机器信息 电子器具之操作创试着使用微信的小程序	機器情報 簡単!機器操作⑪ 微信のミニプログラ
	吧③《百科知识辞典》	ムを使ってみよう③『百科知識辞典』
13-14	介护 初次辅助① 行走辅助(步行)	介護 初めての介助① 歩行補助(歩く)
14-15	学习 日语的双关语③	学習 日本語のだじゃれ③
15-18	学习 日语学习点滴⑫「~んです」的用法②	学習 日本語ワンポイントレッスン⑫「〜んです」②
18-23	新闻摘要(2023.6.1~2023.11.30)	ニュース記事から (2023. 6. 1~2023. 11. 30)
24	编辑后记	

作文

摘自日语学习班的『暑假日记』 『はんごきょうしつせいと なつやす にっき 日本語教室生徒の「夏休みの日記」より



① A 同学

时隔四年与朋友相见,感觉大家都老了,额头上布满了深深的皱纹。我竟然认不出谁是谁了!当他们说出自己的名字时,再端详一下他们的脸,才想起来曾是在一个班里一起学习过的人。真没想到以前那么漂亮的一张脸会变得颜值大跌,个头也缩了许多。大家反过来问我:"为什么你的个头依旧没变呢?",我回答说:"因为我回到日

① Åさん

四年ぶりで友達に会ったら、皆歳を取って額に深い皺ができていました。誰が誰か、全然わからなかった! 名前を名乗られたら、その顔を見て、おかった! 名前を名乗られたら、その顔を見て、なかった! なんだと思い出しました。でも、あんなにきれいだった人の顔が全然されいじゃなって、背も低くなっていました。皆もなって、背も低くなっていました。皆もなって、背も低くなっていました。皆もまずなれていました。皆もまずなかであってないの?」と聞きまった。私に「どうして背が変わってないの?」と聞きまうた。私に「どうして背が変わってないの?」と聞きまうた。私に「どうして背が変わってないの?」と聞きまうた。私に「どうして背が変わってないの?」と聞きまうた。私に「どうして背が変わってないの?」と聞きまうた。私に「どうして背が変わってないの?」と聞きまう除

本后一直做了 20 年的清洁工,不用脑子 呗!"大家听了都笑了。

② B同学

时隔八年,当我回到中国,看到亲戚们 虽然老了而他们的心依然都还很年轻。我们 一起聊天,回忆过去,

玩得很开心。然而他们 的生活的确变得富裕多 了。有了汽车,盖了新



房,出去玩的时候也都是开着车来接我们。

在中国大家聚在一起过得热热闹闹的,感觉比在日本多了一层人情味。还有就是无论说什么都无需顾忌周围。要是在日本的话,时刻都要注意安静、小心翼翼,有点儿令人感到寂寞。风俗习惯也不尽相同,最大的问题还是语言上的障碍。不过,我想每个国家都有各自的优点吧。

③ C同学

我因腰部扭伤身体不便 行走,暑假期间什么旅游呀 游玩呀哪儿也没去。于是, 就在家里把这些时间用在了



纠正我的日语发音上。找来一本名为《人体的 365 个神秘故事》的儿童读物来做练习。这本书易读易懂。我的撇脚发音已成习惯,改起来很是困难。但我相信,只要坚持出声朗读,总有一天我的发音会慢慢好起来的。

④ D 同学

我患有空调病,在家里不能使用空调, 作为防暑措施,只能同时使用电风扇和除湿器。感觉实在太热了,就马上冲个澡。晚上 睡觉时,把家里的前后窗户都打开。你会不 会觉得我太没警惕性了?别担心,住在公营 住宅里的人都很穷,小偷是不会到这里来 的。晚上就不用电风扇和除湿器了,如果感 觉有点儿凉,就盖上一条薄布单睡觉。再就 しごと の仕事やって、頭 使わなかったから!」と答えました。皆笑いました。

② ^{ぴ-} 含め

八年ぶりで中国に帰ったら、親戚が皆歳を取っていました。でも心は皆まだまだ若かったです。 昔のことを皆で話して思い出しました。たくさん遊んで楽しかったです。しかし、皆生活が豊かになっていました。 車も持っているし、家も建てたし、遊びに行く時も、皆軍で迎えに来てくれます。

中国では、皆一緒に賑やかに過ごします。日本よりも人情があると感じました。あと、何を話しても問題ないんです。日本では静かに過ごさないといけなくて、ちょっと寂しいです。習慣も違うし、いちばんの問題は言葉の壁ですね。でも、それぞれの国のメリットがありますから。

③ Cさん

④ D さん

を対策なんですが、私は冷房病なので、うちではクーラーが使えず、扇風機と除湿器だけ同時のでではクーラーが使えず、扇風機と除湿器だけ同時のでであるようにしています。ときは前後の窓を全て開けています。不用心だと思いますか?大丈夫、公営住宅の住人。では扇風機も除湿器ときば扇風機も除湿器も使わず、少しひやっとする時は薄い

是饮食调养,喝点儿绿豆粥或冬瓜汤什么 的。

⑤ E 同学

今年暑假,我的两个 孙子跟儿媳妇一起去香港 旅游。他们去了香港的迪 斯尼乐园,说日本的迪斯



尼乐园与香港的迪斯尼乐园在建筑等氛围上有些不同。这倒没什么,问题是孙子们觉得香港的美食名吃不怎么好吃。好容易带他们进了香港一家不错的餐厅,

可他们张口就说要吃日本菜,结果吃了寿司和拉面回来了。



⑥ F 同学

暑假期间,女儿带着小宝宝回家来了。 女儿说"我们去(附近的)台场逛逛吧", 因为孩子还太小,不能去太远的地方。

可是,当我们到了台场时,不禁为之一惊,发现跟以前大不一样了。我们常去的维纳斯堡(小欧洲)和小香港都不见了。遗憾得很!我觉得台场是一个重要的旅游景点,许多外国游客都来这里血拼(=大量购买东西),带来了很大的经济效益。为什么要关掉它呢?我很是失望,后来我上网查了一下,得知维纳斯堡是在2022年3月底关闭的,但上面写着此处将成为一个大型综合设施,并于2025年秋季重新开放!我多余的担心立刻烟消云散了。

ぱの かぶ ね 布を被って寝ます。あとは、緑 豆のお粥とか冬瓜 ゅ - ぷ しょくようじょう のスープの 食 養 生 ですね。

⑤ E さん

今年の夏休み、2人の孫は嫁と一緒に香港へ旅で行きました。香港のディズニーランドに行ったんですが、日本のディズニーランドと香港のディズニーランドとは建物など雰囲気が少し違ったそうです。それはいいのですが、問題は、孫たちが香港の有名な食べ物をおいしいと思わなかったことです。せっかく香港のおいしいと思わなかったことです。せっかく香港のおいしい店に連れていったのに、たりよう料理がいいと言いだして、寿司とラーメンを食べて帰ってきました。

⑥ F さん

なつやすみ はまめ あか 夏休みに 娘 が赤ちゃんを連れて家に来ました。 娘が、子供がまだ小さくて遠くには行けないので、 「(近くの)お台場に行こうか」と言いました。

生活 灾害与谣言 災害とデマ

最近我们经常听到"谣言"和"假新闻"这两个词。简而言之,就是那种不符

「デマ」とか「フェイクニュース」ということばを まいきん 最近よく耳にします。要するに、事実ではない情 合事实的消息和流言蜚语,不知大家看到 或听到过没有。

例如,"受暴雨严重影响,〇〇町(镇) 正在呼吁提供救灾物资。请将物资送到〇 〇町(镇)政府"。如果在微信上收到此类 消息,大家会怎么做呢?

有些人可能会想,"这可了不得。人家遇到了困难,得马上帮他们一把"。实际上这种情况也曾有发生,很多人看到这个消息后,迅速传播开来,导致大量物资被运送到〇〇町(镇)政府,导致了严重的后果。

后来才知道这是个谣言,此外还有很 多各种各样的谣言。

大家可能在新冠病毒流行期间听说过一些流传甚广的有关生活信息的谣言吧,什么"喝热水可以预防新冠"、"新冠病毒是一种生物武器"、"以后再也买不到

卫生纸了"等等。此外,还在有关国际形势新闻中,谣传说"教皇支持特朗普总统"、"乌克兰发生的大屠杀是自编自演的"等假新闻也一时成了话题。



当然,重要的是平时不要被这些谣言 和假新闻所误导,尤其是在灾害发生时需 要特别小心。

据说在发生灾害时,谣言会急剧增加,像 1923 年的关东大地震、2011 年的东日本大地震以及最近接连发生的暴雨灾害等,灾难发生时和发生后,人们会感到不安,情绪焦躁。况且在信息缺乏的情况下,一些真假难辨的消息会迅速传播开来。事实上,在关东大地震之后,就传出

報、噂話の類ですが、皆さんは実際に見聞きしたことがありますか。

たと 例えば「大雨で被害が大きかった〇〇町が支援物

っています。物質ではいます。物質ではいます。物質ではいます。物質ではいます。ができます。」このようではいる。」このはではいた。」このはではいたら、皆さんならにますか。



「大変だ。困っている人がいるのなら助けてあげなくちゃ。」そう思う人がいるかもしれません。実際にこのような情報を見て、多くの人が急いで拡散したために、〇〇町役場に大量の物資が届いてしまって大変なことになった、という事態が起きたそうです。

これは後からデマだとわかりましたが、実はデマ にもいろいろあります。

でまかった生活情報に関するデマ、例えば、「あ湯を飲むとコロナを予防できる」「新型コロナウイルスは生物兵器である」「この先ががしまった。「新型コロナウイルスは生物兵器である」「この先がしまった。」では、「からなくなる」等はいいでした。とがあるのではないでしょうか。さらに、国際情からなりました。では、「ローマは、アウライナで起きた虐殺は自作自演だ」といったフェイクニュースが話題になりました。

もちろん
普段からこういったデマやフェイクニュースに
惑わされないようにするのは
重要ですが、
とくに
災害時には注意が必要です。

古くは1923年の関東大震災、また2011年の東 にほんだいしない、まいきんをはつ 日本大震災、最近多発している豪雨災害など、災 害時にはデマが急増すると言われています。災害 時・災害後には人々は不安を感じ、興奮状態にあ 了"朝鲜人要发起暴动"等谣言,并发生了几起朝鲜人被杀害的悲惨事件。当时,一些中国人和社会主义分子也成了牺牲品。

如今,由于很多人使用社交网站(SNS),传播的速度和规模则不知超出多少倍。有数据显示,谣言会比正确的信息更容易传播。特别是在灾难发生时,会流传一些来自误解或道听途说的种种消息,诸如"还会有余震·出现了盗窃团伙·大

家都来资助灾民吧"等等。如上例所示,这些往往是带有善意的传播,但也有出于恶意的虚假信息,例如熊本地震发



生时就传出"狮子从动物园跑出来了",传送这些谣言的人有的是觉得好玩,有的则是为了提醒人们注意。

那么,我们应该如何辨别这些信息的 真假呢?首先,需要确认信息的来源。如 果信息是由政府或地方政府等公共机关 发布的,可信度会比较高。此外,最好查 看多个信息来源, 以确保该信息不仅是您 自己看到的文章, 而且是其它新闻媒体也 在传播的信息。如今,伪造图像和深度伪 造(将两个图像或视频的一部分组合在-起, 创建出一个与原始视频不同的视频的 技术) 的手段越来越巧妙, 在外行人眼里 很难辨别出图像或视频是假的还是真的。 我们不要把所看到的信息、图片和视频都 信以为真,要养成核实信息来源的习惯。 特别是在灾难发生时,必须保持头脑冷 静,要退一步想一想,千万不要轻易地把 收到的消息传播出去。

ります。さらに情報不足という状況下では、真偽のわからない情報が瞬く間に広がります。実際、関東大震災の直後には「朝鮮人が暴動を起こす」といったデマが流れ、多くの朝鮮人が殺されるという悲惨な出来事が起こりました。その時には中国人や社会主義者も犠牲になりました。

とくに現代はSNSを多くの人が利用しているため拡散の速度も規模もけた違いになっています。 デマの方が正しい情報よりも拡散されやすいというでデータもあるそうです。とくに災害時には、誤きゆう援いというを覚によって「余震がある・窃盗団が発生・教物とはよう」等のいろいろな情報が流れます。これが異ないるように、善意から拡散されるという意とした。 また、 悪意による情報、 例えば能ならがあります。 また、 悪意による情報、 例えば能ない します。 世震の時の「ライオンが動物園から逃げた」といった偽情報もあり、 面白半分に拡散する人もいれば、 ちゅういかんき

私たちは、これらの情報の真偽をどのように見かければよいでしょう。まず情報元を確認する必要があります。政府や自治体など公的機関が出している情報であれば、比較が信頼度は高いと言えるできば報であれば、比較が見た記事だけではなく他のの報源を確認づっ。また、自分が見た記事だけではなく他がある情報なのか、複数ができるです。今はフェイク画像やディープリングです。今はフェイク画像でディープリングです。今はフェイク画像でディープリングです。今はフェイク画像でディープリングの画像や動画の一部を結合させ、ご高度になってかり、素人自にはその画像・動画が偽物なのか見分けがつきません。

私たちは、目にした情報や画像・動画をすぐ鵜呑みにするのではなく、情報源を確認する習慣を身に付ける必要があります。とくに、災害時には、受け取った情報を安易に拡散するのではなく、一歩立ち止まる冷静さが必要です。 (O)

新闻热点 『ロック stang ことば ニュースの言葉

PTSD (创伤后应激障碍)

ぴーてぃーえすでぃー しんてきがいしょうご す と れ すしょうがい P T S D (心的外傷後ストレス障害)

"创伤后应激障碍"这个词,我们已经 听说许久了,但最近它的使用场合和频率都 似乎在有所增加。

"PTSD(Post Traumatic Stress Disorder)"在日语中被称为「心的外傷後ストレス障害」(创伤后应激障碍)。因为全称较长,所以在日常会话中经常使用缩写形式"PTSD"。根据厚生劳动省的网站,PTSD被定义为"经历了类似于生死攸关的事件,受到强烈打击(创伤性经历)之后而引发的心理疾病。创伤性事件的记忆会不由自主地浮

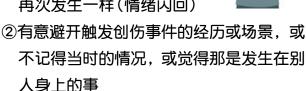
现出来,并伴随着当时的恐惧感和无助感,犹如创伤事件再次发生一般"。PTSD可以说是创伤经历的后遗症。



据说,半数以上有过创伤经历的人大约在3个月后会自然康复,也有人过了一年或更长时间也无法治愈。这是一种严重的疾病,对某些人来说可能还会伴随一生。此外,如果这种创伤经历不是一次而是多次或长时间发生,就会变成"复杂性创伤后应激障碍",症状会变得更加严重。

症状包括:

①不自主地突然想起创伤经历,当时受害的情境好像再次发生一样(情绪闪回)



③对各种事物失去兴趣和关心, 总是抱有否认一切的心理, 与周围疏离, 很难感受到幸福和友善

「PTSD」という言葉は、かなり前から聞くようになっていますが、最近その使用場面や頻度が増えているように思います。

「PTSD(Post Traumatic Stress Disorder)」は日本がでは「心的外傷後ストレス障害」といいます。なが長いので会話の中では「PTSD」を使うことが多いインです。PTSDの定義は、厚生労働があると、「生死にかかわるような体験をし、質生死にかかわるような体験をし、「生死にかかわるような体験をし、一般のでは、「生死にかかわるような体験をし、一般のでは、「生死にかかわるような体験をし、一般のでは、「生死にかかわるような体験をし、一般のでは、一般には、一般には、一般による後遺症と言えます。

トラウマを体験すると、3か月程度で半数以上の人は自然に回復するとのことですが、1年以上の人は自然に回復するとのことですが、1年以上なかにも治らない場合もあるとのことです。中にはいっしょうがいー生涯ついて回る場合もある深刻な病気です。また、このトラウマ体験が一回でなく複数回、または長期にわたった場合には、「複雑性PTSD」となり、症状はより深化します。

症状としては、

- ① トラウマ体験が自分の意志とは関係なく突然 きい出され、被害を受けた当時が現実のように 現れる (プラッシュバック)
- ② 思い出しそうな体験や場面を避けたり、その当時の記憶がなかったり、その事実が他人事のように感じられたりする
- ③ 様々なことに興味や関心を失い、否定的観 るが強く、孤立して幸福感や優しさなどの感情 を持ちにくくなる
- ④ いつも緊張してピリピリしていて、物音に敏

④总是精神紧张,战战兢兢的,对周围的响 声变得敏感,且易怒

如果上述症状持续出现,就会开始自责, 不相信他人,使社交生活变得困难。

这个 PTSD 一开始是通过 20 世纪 60 年代至 70 年代参加过越南战争的美国退伍军人的境遇在全世界得到认知的。一名曾在部队服役的士兵因激烈的战斗经历而引发创伤后应激障碍 (PTSD), 回国后也无法回到以前的生活,独自一人生活在森林里,这一令人痛心景象震惊了世界。

而日本则是在 1995 年阪神淡路大地震之后,才开始认识到这一点。许多居民在这场灾难中突然失去了家园和财产,失去了家人和亲朋好友。受灾者所经历的这种创伤经历导致成人和儿童都出现了各种症状。失眠、焦虑、饮酒和吸烟现象增多、患上抑郁症等。

孩子出现了头痛、腹痛等身体疼痛,有的还出现了 尿裤子、吃手指等回归婴 儿的退化行为。由此,预



防和治疗 PTSD 的"精神护理"的必要性,得到了公开承认,并采取了应对措施解决这一问题。

基于这一经验,在2011年东日本大地震和2016年熊本大地震之后开设了PTSD护理中心。

除战争和自然灾害之外,导致 PTSD 的其他事件还包括陷入犯罪、受到虐待、DV(家庭暴力)、遭遇车祸和性侵害(如强奸)等。

最近,"杰尼斯问题"成了热门话题。长时期对青少年实施性侵行为受到指控,并要求向受害青少年所承受的 PTSD 做出应对措施。

另外,几年前关于从太平洋战争中归来的日本士兵的 PTSD 问题,由他们的二代提出

がぬ 感になったり怒りっぽくなったりする

いじょう 以上のような症状が続くと、自分を責めたり にんげんふしん 人間不信にもなるので、社会生活が難しくなっ ていきます。

この PTSD が世界で認識されるようになったの ない 1960-70年代のベトナム戦争に 従 軍したアメリカの帰還兵を通じてでした。従軍したある兵士が 関ビ・・・ 数を記録されるようになったの は、1960-70年代のベトナム戦争に 従軍したある兵士が 関ビ・・・ 数を記録される こう

激しい戦闘体験による PTSDで、帰国後も以前の 性がたまだ 生活に戻れず、森の中で



ひとりことく く いたいた すがた せかい しょうげき 一人孤独に暮らす痛々しい姿は世界に衝撃を あた 与えました。

日本で意識され始めたのは、1995年の阪神淡路大震災の時です。震災で多くの住民が、突然大震災の時です。震災で多くの住民が、突然大きが大きなったり家族や親しい人間を失くしたりしました。被災者が体験したこのトラウマ体験は、大にも子どもにもいろいろな症状をもたらしました。不眠や不安、飲酒や関煙の増が、うつながある。子どもには、頭痛など体がの痛など体がある。子どもには、頭痛など体がある。子どもには、頭痛などがないための赤ちゃん変が見ながある。これに対してPTSDにならないためのうないためのうなどの「心のケア」の必要が、おりなるないたの方が行われました。これに対応が行われました。

この時の経験を元に 2011 年の東日本大震災、 2016年の熊本地震では PTSD に対するケアセンターが開設されました。

最近では「ジャニーズ問題」が話題となりました。青少年に対する長年の性加害が告発され、
ながれた。
ではいりますがおいた。
ではいりますがある。
たいまする長年の性加害が告発され、
でがいる。
ではいりますがある。
ではいりますがある。
ではいりますがある。
ではいりますがある。
ではいりますがある。

来了。在那个战争年代,还没有"PTSD"这个概念,社会也是一直否认士兵患有精神疾病(说什么日本士兵中绝不会有那种精神脆弱的人),对精神疾病抱有偏见。在这种背景下,患有 PTSD 的日本士兵(事实上可能有很多)的存在就根本没被放在眼里而一直不为人知。

这些士兵的子女(现在已经七八十岁) 最近开始公开表示,他们的父亲身为一名老 日本士兵,在家中的一些行为很可能是由战 争造成的 PTSD。这一呼声引起了各地二代们 的响应。他们讲述了曾在军队服役的父亲战 后过着与世隔绝的生活,避开与他人交流, 出现了酗酒、家庭暴力、沉默寡言、没有精 神、没有固定工作、自杀等现象。战后近 80 年,他们终于开始讲述战争带来的这些负面 影响。不仅是父亲本人,其家人也跟着深受 其害。了解到这些事实,不禁让人感受到战 争的负面影响是何等的根深蒂固。

时至今日世界上仍有战争在无休止地进行着,其后果同样会在人们心中留下伤痕并 将持续几十年。对其本人如此,对其家人也 是如此。

在遗华日本人当中也一定会有许多人有过创伤经历,如战争结束前后的避难、在日本难民收容所的生活、只剩自己孤身一人的经历等,在后来的中国生活或回到日本后的生活又经历了一番痛苦,心灵深处留下了深深的伤痕。然而,本人和周边人往往没有意识到还没从过去的创伤经历中完全恢复过来。有些人可能还会有一种莫名其妙的不适感。若是处于这种情况,请不要一个人闷在心里,不妨找你身边信得过的人倾述一下,或是向能商谈心理疾病的人或机构电话咨询一下,也可以给附近的支援·交流中心打电话求助。总之,重要的是不要把自己孤立起

また、数年前から声が上がり始めたのは、気気が 薬力が発達した日本兵のPDSD問題で、二世から問題が提起されました。戦争当時は「PTSD」という概念はなく、また、兵士が精神を病むことへの否定(そのような弱い心の兵士は日本兵にはいない、といったような)や、精神を病むことへの偏見が社会にありました。このような背景の下で、実際は数多くいただろう PTSD を抱える日本兵の存在は見えなくなっており、そして認識されないままになっていました。

その兵士の子どもたち(現在は70代から80代)が最近になり、売日本兵である父親の家庭内での行動の背景には、戦争による PTSD があるのではないか、と声を上げ始めたのです。この声に各地で党応する二世たちがいま

つしますがいじゅう あ からも世界 中 で終わらない戦争の行く末には、このように何 十 年も続く傷を人の心に残すのです。本人だけではなくその家族にも。

来,周边人也不要持冷落态度。社会也需要 知道有这样的人存在。 ません。そのような場合は一人で抱え込まずに、周 これらい 囲の信頼できる人や心の病気を相談できる人や機 関、近くの支援・交流センターに電話してみてく ださい。まずは一人にならないこと、一人にしない ことが大切です。そして、そのような人たちがいる ことを、社会も知る必要があります。 (B)

健康

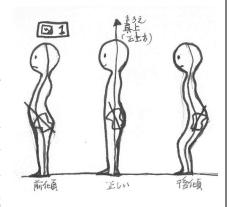
ょうつう も 腰痛持ちの皆さん、これだけ試してみて!

患有腰痛的朋友们,都来试试吧,就这么一个简单动作!

想必有很多人被慢性腰痛所困扰。有的是去看了骨科医生或做了按摩理疗无效而放弃,有的则是靠吃止疼药或注射将就维持。估计这样的情况一定不少吧?本刊过去也曾介绍过预防腰痛的体操,其文章可在中心网站「中国帰国者向け情報誌」(面向归国者信息刊)→「バックナンバー」(过期期刊号)→"健康与疾

病"第54号、第57 号栏目中阅读。

笔者本人也患 有腰痛病,尝试过多 种方法,都效果不 佳。但这回得知了一 个好方法,只需做一 个动作即可,于是就



半信半疑地试做了一周,结果 40 多年的腰痛真的消失了。

那就是经常保持骨盆直立向上,仅此一项。腰痛的原因虽因人而异,但哪本书上都指出了一个共同点:骨盆的正位。然而,每个人的姿势又各有各的习惯,所以要自己意识到并去矫正它并不是一件容易的事情。

请看图 1。右图显示的是膝盖支撑着上半身,这样会给膝盖带来很大压力。相反,左图显示的是腰部翘曲着,这又会给腰部造成更大的压力。中图才是正确的姿势。骨盆稍微向前倾斜着。骨盆略微前倾就是恰到好处的姿势。同时脑子里想象头顶像是被一根绳子从正上方悬挂起来!

複雑弱な腰痛で悩んでいる人は少なくないと 思います。整形外科や整体に強ってもダダだっ たと一諦がいる人、痛み止めや「注」射で過ごし ている人も参いのでは?

筆者も腰痛持ちでいろいろ試してみたのですが、なかなか治りませんでした。ところが、今節これでつだけと言われて単信単疑で一週間あることに気を付けてみたら、40数年来の腰痛が消えてしまったのです。

それは、骨盤を常に立てる、これだけです。腰痛の原因は人によって違いますが、どの本でもこの骨盤の姿勢については、共通して指摘されています。ただ、姿勢にはその人なりの癖がついていて、自分でそれに気づいて変えるのは容易ではありません。

図1を見てぞさい。 名図は様で上半りを養えることになって膝にも突きな貧短がかかっています。 差図は一逆にたり腰になり、腰に逆に貧短がかかります。 責ん学の図が歪しい姿勢です。 骨盤

我们再来仔细看看图 2。在后背与墙之间留有一个手掌大小的空隙即可,大于(前倾)或小于(后倾)这个宽度都是不合格的。

坐在椅子上时,请看图 3。① 坐得深一点儿,使尾骨接触到靠背,②坐着时肩胛骨贴近靠背,而 不是整个背部(不必紧贴在靠背 上),这样骨盆就会处于刚好的直 立正位。若在尾骨下垫上一条卷起





帮助你 保持良好的姿势哟。

当然,仅靠这一点可能 无法完全消除腰痛,但使骨

盆保持向上(略微前倾)并没有什么坏处,所以请大家不妨尝试一下吧。 (An)

が多し箭傾しています。骨盤が少し前傾したぐらいがちょうどいいのです。 質質 部は真正から茶で吊り下げられている イダージを持って!

図2で手立っクしてみましょう。 背常にで掌 1 教 るぐらいが O K、それ以 上 (前傾も以下 (後値)も x です。

椅字に整る時は図3を見て下さい。①尾骶骨が背もたれに触るぐらい深く腰掛け、②背中全体ではなく、肩甲骨を背もたれに近づけて座る(ぴったりつかなくても可)と、ちょうど骨盤が立った姿勢になります。尾骶骨下にタオルを乳めて敷くと姿勢が取りやすいですよ。

これだけで腰痛を完全に解消はできないかも しれませんが、骨盤を立てる(少し前傾)だけは守っ ておいて損はないですよ、試してみて下さいね。

全国都道府县立高中的面 向归国、外国籍学生的入 学考试信息在网上公开

在本中心网站的升学、毕业后去向的信息专栏中的《有关全国中国归国学生等的高中入学考试特别措施信息》里,每年1月左右都会追加下一年度的信息。只要用谷歌"节草属属 外国人生徒 高校入武"来搜索,该网页会出现在最上方。

即使是出生在日本的第三代、第四代,在中国接受过中小学教育的人,也许可以申请面向外国学生的措施、名额。请向居住地区的教育委员会咨询。

ぜんこく とどうふけんりつこうこう きこくがいこくせいと全国の都道府県立高校の帰国・外国生徒にゅうし じょうほう うぇぶ こうかいちゅう 入試の情報をウェブで公開中

当センターは一ば、中での進学・進路情報コーナーをかって全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置によった。「全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置情報」では、夢年1月頃に翌年度向けの情報が追加されます。Googleで「中国帰国外国人生徒高校入試」で検索すると、トップに出てきます。

日本生まれの三・四世で、中国で小一学校の教育を受けてきた人でも外国生徒向けの措置や枠に応募できるかもしれません。地元の教育委賞会にお問い合わせ下さい。

就劳

《面向中国归国者的就职指南手册》令和5年度版发行了!

想得到这本指南手册的人,请与首都圈中心咨询员,八仓 <u>soudan@sien-center.or.jp</u> (03-5807-3172)联系。免费赠送!

きょうほう 機器情報

簡単!機器操作①~微信のミニプログラムを使ってみよう③~

~试着使用微信的小程序吧③ 《百科知识辞典》~

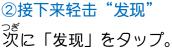
※本文以 iPhone (苹果手机)操作为基础,使用 Android (安卓) 的人也可以参考一下。说明屏面是用中文表记的屏面。 ※ここでは カイフォンの操作を基本にしています。 カンドロイドの方も参考にしてください。説明画面は、中国語表記の画面になっています。

这回要为大家介绍微信小程序里的《百科知识辞典》,了解它很有用。它里面有汉字词典,成语词典,英语词典之外,还有几个关于词汇的辞典。烹饪食谱的百科全书也有。如果您已经忘记了中文,或想扩展您的语言知识,或想扩大您的烹饪范围,那就来试试吧!

今回は微信のミニプログラムの中から知っていて 損のない『百科知識辞典』を紹介します。漢字辞典、成語辞典、英語辞典の他に言葉に関連する辞典 がいくつかあります。中には料理のレシピを集めた 事典もあります。中国語を忘れてしまった人や言葉 のうんちくを広げたい人、料理のレパートリーを増 やしたい人は、ぜひ試してみてください。

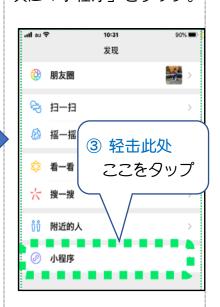
①首先请轻触微信的图标。 まずは微信のアイコンをタップ。







③再轻击"小程序"。 次に「小程序」をタップ。





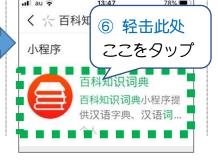


⑤屏幕上如果输入"百科知识"时,就会出现《百科知识辞典》等的选项。就轻击《百科知识辞典》。

「百科知识」まで 入 力 すると、 『百科知识词典』という候補が出

⑥轻击下边出现的《百科知识辞典》。

でに出てきた『百科知识 词典』をタップ



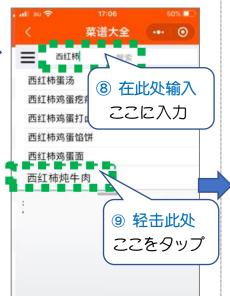
⑦出现各种辞典的图标。例如,轻 击《菜谱大全》

いろいろな辞書のアイコンが出 てくるので、例えば、「菜谱大全」 をタップ



⑧查看使用西红柿的菜名:屏 幕上输入"西红柿",出现西 红柿菜肴的名称。

とまとりょうり けんさく トマト 料 理を検索する: 「西红柿」と入力すると トマトを使ったいろいろな ^{)ょうりめい ひょうじ}料 理名が表示されます。



⑨例如轻击"西红柿炖牛肉", 会显示它的配料、调料和烹饪 说明。

例えば「西红柿炖牛肉」を タップすると、材料や ちょうみりょう つく かた 調味料や作り方が表 示されます。



⑩轻击右上角的三个点…能与微信 好友分享。(您还可以轻击右下角 的符号 🙆 与微信好友分享)

^{みぎうえ みっ}てん 右上の三つの点<mark>…</mark>をタップする

と、微信 じょう ゆう じん きょう 人 と 共 ^{ゆう} 有できま す。(右下 \mathcal{O}

す。)

西红柿炖牛肉 10-1 轻击此处 ここをタップ 老少皆宜 をタップ 难度 10-2 轻击此处 初级 しても友 ここをタップ 时间 人と共有 できま

①要结束小程序,请轻击屏 幕右上角的◎。

ゅにぷるぐら^あむ しゅうりょう ミニプログラムを 終 了 す るには、画面右上の◎をタッ プ。



⑫最后,请尝试在**《菜谱大** 全》中搜索菜名时点击左上 方的三。大家可以试试看, 看看会出现什么。

さいご 最後に「菜譜大全」で料理 さい ひだりうえ 名を検索する際に、左 上 の■をタップしてみまし ょう。何が出るか皆さん もやってみてください。

※提示: 您喜欢哪个国家的 菜肴? ※ビント:あなたは どこの料理が好きですか。



介護

初次辅助 ① "行走辅助(步行)"

~为腰腿肌肉无力、脚步不稳的人提供行走辅助~

はじ がいじょ ほ こうかいじょ ある **初めての介助** ① **歩行介助(歩く)**

随着归国者们年龄的增长,越来越多的人需要辅助家人行走。有时还会因意外 事故或疾病而突如其然地需要辅助家人。

第一次做辅助家人,人们通常不得其法,只凭力气强行去做。然而,试图强行帮助的做法反而会导致辅助者的腰部和肩部受到损伤。为此,无论您目前正在辅助家人行走还是尚未需要辅助家人,都来了解一下辅助行走的相关知识吧。

帰国者の皆さんも高齢になり、家族の介助をしなければならない人も増えてきています。事故や病気などで突然、家族を介助する必要が生じることもあります。

初めて介助をする場合、やり方がよくわからずに力任せにやってしまうことがよくあります。しかし無理に介助しようとすることで、介助する側が腰や膏などを痛めてしまうこともあります。そこで、現在介助をしている人も、まだ家族を介助する必要がない人も、介助について学んでいきましょう。

A. 不使用手杖时

- 1 辅助者站在受辅助者(被辅助者)的旁边,轻轻握住受辅助者的手,从下方支撑其手部。
- 2 将靠近被搀扶者的那只手放 在腋窝下,以支撑其身体。
- 3 不慌不忙地慢慢走,与被搀 扶者的步伐保持一致。





■行走辅助要点

如果被辅助者一侧患有麻痹,辅助者原则上应站在麻痹的一侧。这样,被辅助者若是突然趔趄,就可以及时对应。

A. 杖を使わない場合

- 1 介助する人は介助される人 (被介助者)の横に立ち、被介 助者の手を下から支えるよう に軽く握る。
- 2 被介助者に近い方の手を脇 の下に入れ、身体を支える。
- 3 被介助者と歩 調 を合わせ て、慌てずゆっくりと歩く。

■歩行介助のポイント

片側に麻痺などがある場合には、介助する人は原則として麻痺がある側に立ちましょう。 そうすると、介助される人がたいよう。 きゅうによろけた場合でも対応できます。



B. 使用手杖时

- 1 事先检查手杖的固定螺丝是否松动,以及手杖末端的橡胶是否磨损。
- 通常情况下,单手杖应握在 没有麻痹、没有疼痛的一侧。
- 3 辅助者站在握手杖的另一侧。
- 4 让被搀扶者按照以下顺序行 走:"手杖→有麻痹或疼痛的腿 →无麻痹或无痛的腿"。



■手杖的大致长度

站立、手臂 自然下垂时,以 从地面到腕骨 突起的高度(见 图)为大体基 准。重要的是使 用长度适合自 己的手杖。



B. 杖を使う場合

- 1 杖の固定ネジの緩みや杖の先のゴムのすり減りがないか、事前でなる。
- 2 杖(一本杖)は、原則として 麻痺や痛みのない側に持っても らう。
- 3 介助する人は、杖と反対側 に立つ。
- 4 「杖→麻痺や痛みのある足→ 麻痺や痛みのない足」の 順 番で 歩いてもらう。

■杖の長さの目安

立って腕を自然に下ろしたときの、床面から手首の骨の出ったがある。 まの、床面から手首の骨の出ったが、はり(図参照)までの高さを目安にしてください。自分に合った長さの杖を使うことが大切です。







这里是"双关语"栏目! 先来对一下上一期的答案。问题是: "吃了这葡萄,心情可爽快了!啊!真痛快呀。"猜一猜这里面哪个部分是双关语呢? "第一个提示: 打一种葡萄的名称。巨峰、皮奥尼、麝香、特拉华……是不是提示得太多,不知道是哪一个了!?那就再给你第二个提示: まあすかっとしたね(啊!真痛快呀。) 这下你就猜到了吧, 就是由「まーすかっと」的谐音联想到「マスカット」的!大家还记得去年浅绿色的シャインマスカット(阳光麝香葡萄) 收获颇丰, 商店里摆放着好多吧。

下面,本期再给大家介绍几个双关语,听起来

転満ならった。です! まず節号の答え合わせから。問題は「『このブドウ食べたら、気分爽快になった! まあ、すかっとしたね~』、これのどこがダジャル?」でした。第1 ヒントはブドウの種類。管峰、ピオーネ、マスカット、デラウェア…、 ちょかがえられない!? では、第2ピントは「まあすかっとしたね」です。もうおわかりでしょう、「まーすかっと」→「マスカット」でした! 酢 ぱ 色のシャインマスカット ご覧作で、 活頭にたくさん並んでいましたね。

さて、今号も如何にもオヤジギャガーが言いそうなれい。 ちゅしり - ず 例を見ていただきましょう。生き物シリーズです。

无疑都是从那些爱说双关语的大叔嘴里说出来的。 属于动植物方面的。

- ①"瞧你这'仙人掌'都快死啦,是不是你'偷懒' 没好好侍弄它呀?"
- * 「サボる」(旷工: 偷懒) 是五段动词。 「サボって」 是它的「て形」。
- ②我在奈良公园拿给'鹿'米饼吃、却被'无视' (鹿根本'不予理睬')了。
- *「シカトする」是'忽视;不顾'的俗语表达。
- ③一只'飞虫'落在你头上了,你可不要'忽视(不 予理睬)'哟。

俗话说"同类相吸",通过双关语,你或许跟爱 好双关语的同事相处得更加亲密友好。请磨练你的 技艺吧。

- ①「"サボテン" が枯れてるぞー、手入れを"サボってん" じゃないの? 1
- *「サボる」は五段動詞、「サボって」は「て形」 ② 「奈良公園で"シカ"に煎餅やろうとしたら、"シ
- カ"トされちゃったよ」
 - *シカトするは「無視する」の俗語表現
- ③「頭に"虫"が止まってるぞ、"無視" するなよー」 「類は友を呼ぶと言います、ダジャレ好きな同僚 とはダジャレを通じて親しくなれるかもしれません。 ^{うで みが}腕を磨いてみて下さい。 (N)

~日语学习点滴~⑫ 请注意!您说的话也许表达得不正确

* 気をつけて!間違って伝わってるかも?

在这个专栏,给大家介绍一些在经常使用的日语中 容易表达错的句子。意识到问题所在的人, 今后使用时 请多加注意! 另外,在首都圈中心提供的远程学习课程 《说说聊聊 B~能沟诵的语法》课程里可以学习包括这 专栏内容在内的语法项目!

このコーナーでは皆さんがよく使われている日本 ひょうげん なか 語の 表 現の中で間違いやすいものを取り上げて たがくかてい けて使ってみてくださいね!なお、遠隔課程「おし がして 法コースでこの連載内容を含む項目 を学べます!

「~んです」的用法(2)

1-1.「~んです」的功能

在上期我们给大家介绍「~する/したんですか」和「~ ます/ましたか」的用法。在这期, 再给大家介绍一下该用 「~んです」的情况。

節号で「~する/したんですか」と「~ます/まし たか」の使い分けを「紹介しました。今号では 「~んです」を使うべき場面を紹介します。

复习一下语法重点! 「~んです」「~んですが(けど)…」的用法 「んです」「んですが(けど)」の用法

不是疑问句的「~んです」也与疑问句一样, 具有以下的功能。关键是"前提"。

疑問文でない「~んです」も、疑問文同様、以下の機能を持っています。鍵は「前提」です。

①说话人就事前知晓的某件事,即"前提"作说明(被用于说理由)

①話し手が知った事柄について説明する(理由を言うのに用いられる)

例)同僚:カラオケ、行きませんか。 →同僚:すみません、音痴なんです。

去卡拉 OK 怎么样啊?

对不起,可是我是个左嗓子啊。

先说「すみません」可以表达不去卡拉 OK, 然后用「~んです」来说明不去的理由。

(まず「すみません」と言って行かないことを表し、その後「~んです」で理由を言う)

②从上面的①派生出的「んです/んですが/んですけど」的形式被用于开场白

例) 今日、飲み会あるんですけど、どうですか。今天有聚会哦,怎么样啊(=参加吧)?

② 上の①から派生し、「んです/んですが/んですけど」の形で前置きに用いられる。

※「んですけど」≒「んですが」

看一下例子。 例を見てみましょう。

(1) 开场白的例子 前置きとして

①申请帯薪休假时)来週の木曜、子どもの保護者会があるんで 「すが、午後早退させていただけないでしょうか。

② 在路上) すみません、上山駅に行きたいんですけど、どう行けばいいでしょうか。

④ 昨日、娘と ディズニーランド(に) 行ったんだよ

下周的星期四,有孩子的家长会, 下午能让我早退吗?

请问,我想去上山车站,怎么走好 呢?

前些日子,我去了晴空塔,可是天 气不好,什么也看不见…

昨天和女儿一起去迪斯尼乐园了。

※「んですが/んですけど」在简体中变成「んだけど」。「ね」是为了引起对方注意的助词。

「んですが/んですけど」は普通体では「んだけど」に変わる。「ね」は相手の注意を引きたい時に用いる助詞。

(2) 在饮酒聚会中. 告诉理由拒绝喝酒 飲み

飲み会で酒を勧められ、理由を告げて断る

先輩:ま、ま、一杯(说着就倒酒)。

わたし ぜんぜん の た・ナフ・キャノ ギノ 人外外

後輩:すみません、私、全然飲めないんです。

来,来,来一杯吧!

对不起,我一点儿都不会喝。

1-2. 「疑问词+んですか」

在带有疑问词的问话中,句末用「んですか(是吗)」句式比较多。这是因为已经知道了作为前提的某个事实,关于这个事实使用疑问词希望更详细地了解的场合比较多。

疑問詞の含まれる質問では、文末に「んですか」 を用いることが多いです。それは、既に何か前提 となる事実を知っていて、そのことについて詳しく 知ろうとする場合であることが多いからです。

(1) 俱乐部的朋友给带来了旅游的礼品 サークル仲間が旅行のお土産を持ってきた

A:これ、皆さんでどうぞ一。

B:わ、ありがとうございます。 どこ行ったんですか。

A:えへへ、ベトナムにちょっと行ってました。

这个,大家,请尝尝。

哇,谢谢。是去哪儿的?

呵呵, 去了一趟越南。

C:へーいいですねー。いつ行ったんですか。

せんしゅうまっ ゆうきゅう きゅう か た A:あ、はい、先週末に有給(休暇を)足して。 欸,真好。是什么时候去的?

啊,是上周末再加上公休假。

提醒! 被用「んですか」的句式问到时,回答时一般不用「んです」。

「~んですか」で尋ねられても、答えには一般に「~んです」を使いません。

(2) 上班时间过了很久后才给公司打电话请假说会迟到

田山: すみません、田山です、ご連絡が遅れました!

課長:田山さん!?大丈夫ですか、どうしたんですか。

田山: すみません、子どもが引きつけ(を)起こしまして、

今まで電話もできなくて…。

先生:えっ、大丈夫なんですか。

田山:はい、今病院で、お陰様で落ち着きました。

勤務時間を大分過ぎてから遅刻の連絡

对不起!我是田山。联系太迟了。

是田山!?没事吗? 怎么了?

对不起。孩子痉挛发作,一直没能打电话…。

欸,没事了吗?

是的,现在在医院。谢天谢地总算安定下来 了。

被问到时,在回答理由的场合,使用像这种会话的「~て」的句型比较稳妥。因为是陈述理由,使用「んです」也是可以的,不过这种说法听上去就好像是在强调自己的那个理由是如何正当,这样一来恐怕会招来对方的反感。此外,要是用「~ました/ませんでした」的话,听上去,回话就好像是无视已经被问到过的这样一个前提的存在,那就更是不行了。

問われて理由を答える場合、この会話のように「~て」形を使うのが無難です。理由を述べるので「んです」を使うのもアリなのですが、そうすると、その理由が如何にも正当だと主張しているように聞こえて反感を買うおそれがあります。また、「~ました/ませんでした」は問われているという前提を無視した発話に聞こえるので更にNGです。

(3) (看到 A 先生拖着腿走过来) A さんが脚を引きずって歩いているのを見て

B:どうしたんですか!?

A:いや、さっき転んじゃって…/転んじゃったんです。

你怎么了!?

哎呀,刚才摔了一跤…

这段会话也是 B 先生看到了 A 先生的样子,因为想知道也想问问发生了什么事而用了这种说法。回话的 A 先生和(2)同样,用「~て」的形式来说明状况。不过,这里的用法与(2)不同。在这里没必要担心会不会留给对方为自己辩解之意的印象,所以回答「転んじゃったんです」也没问题。

(4) 就一般的事实提问 一般的な事実についての質問

後輩学生:どうして10日は休みなんですか!?

先輩学生: 創立記念日 なんですよ。

A さんの様子を見てBさんが状況を知りたい・聞きたいと思ったため、この聞き方をしています。答える A さんは(2)同様、「~て」形で状況を説明しています。但し、ここは(2)と違って言い訳に聞こえるおそれがないので、「転んじゃったんです」と答えても問題ありません。

为什么 10 号休息呢?

我们学校的创立纪念日嘛。

像上面那样的,在与说话者个人的事情无关的会话中,一般都用「んです」来回答。

話者個人の事情と関係のない上のような会話では「んです」を用いるのが普通です。

总结问题 在下面的 { } 中,请选择最合适的表达方式。

- ①(注意到一起加班的同事要先回去, 就问他)「もう{ A 帰ります? b 帰るんですか }。
- ②同事:カラオケ、行きませんか。 回答:すみません、音痴{ A です bなんです
- ③(被上司问到迟到请假太迟的理由)すみません、子どもが急病で、

電話 { A できなかったんです b できなくて… c できませんでした }。

- ④(拿到了同事发给自己的冲绳的点心)沖縄、{ A 行きましたか b 行ったんですか }。
- ⑤问:どうして 10 日は休みなんですか!? 答:創立記念日 { A ですよ b なんですよ}。
- ⑥(同僚に尋ねる)今日の飲み会、{A 行きます? b行くんですか c行きますんですか}。

总结问题 ①A(因为如果用「帰るんですか」的话,会意味着谴责或是质问) ②b ③b ④b ⑤b ⑥A

新闻摘要

にゅー す き じ **ニュース記事から** (2023年6月1日~2023年11月30日) 有关遗华日本人等、中国・库页岛归国者的新闻

ちゅうごくざんりゅうほうじんとう ちゅうごく・さ は り ん き こくしゃかんれん (に ゅ - す 中 国残留邦人等、中国・サハリン帰国者関連のニュース



6月25日(星期日)

在日本最后一个日侨遣返港口所在地京都府舞鹤市,举行了一次"前舞鹤市立大浦初中学生'倾听战争经历会'"。当年的初中生们讲述了他们在老师的带领下,于1956年和1957年(昭和31年和32年)迎接无声归来遗骨的回忆。其中一位还健在的当事人这样说道:"希望年轻的战争经历讲述人,包括初中生和高中生在内,能够将舞鹤遣返港口的历史传述下去。"

6月27日(星期二)

森田拳次先生是一位从前满洲(现中国东北部)被遣返到日本的漫画家,在他的倡导下,举办了题为"43人描绘的想象未来漫画'2100年8月15日'"的特别展览。其中ちばてつや(千叶彻弥)先生、やなせたかし(柳濑嵩)先生等著名漫画家在作品中描绘了自战争结束155年之后的8月15日。地点是在东京新宿和平祈念展示资料馆(~10月1日)。日本漫画家协会会长千叶彻弥先生本人也是一名白遣返的人,他说:"我在想象一个未来——使人感到生活在这个地球上是多么的幸运。"

6月25日 (日)

6月27日 🖔

7月14日(星期五)

5 名遗华日本人(中国归国者)代表和 2 名支援律师在厚生劳动省大臣办公室拜访了厚生劳动大臣加藤胜信,并交换了意见。这次会见起始于2007 年(平成 19 年)7 月当时的执政党项目组针对遗华日本人制定的新支援措施。但近几年由于受新冠病毒蔓延的影响,今年只有 5 名左右家住东京的归国者参加了本次活动。

8月14日(星期一)

在长野县阿智村的"满蒙开拓平和记念馆",为中小学生举办了"暑假儿童周"活动,让他们了解满蒙开拓的历史(8/14~20)。学生们观看了一部概述满蒙开拓历史的视频后,在纪念馆工作人员和志愿者的带领下参观了馆内展览。有关人士表示,希望人们能从多方面关注这个问题,当时的国家政策不仅让那些被"动员"前赴开拓的团员们遭受了损害,也让中国人民被迫做出了牺牲。

8月14日 (月)

14日,在东京都目黑区五百罗汉寺举行了"葛根庙事件"的悼念仪式,该事件是因前苏联军队进攻满洲而导致1000多名日本人丧生,许多人成了孤儿。来自日本各地的约40人参加了仪式。它是由事件的幸存者团体举办的,但由于他们都年事已高,这将成为最后一次仪式。该团体代表87岁的大岛满吉在此事件中失去了妹妹,他说:"我们一直在努力让人们了解这场悲剧,我们已经尽

8月14日(星期一)

"所泽中国归国者交流会"会员约 10 人参观了在埼玉县所泽市市民文化中心举办的"为了和平的战争展",并观看了介绍满蒙开拓团历史的展板。一位出生在中国的与会者(其母亲是遗留在中国的原开拓团员)说:"我希望在满洲所发生的事情,不仅仅限于当事者知道,应该让更多的年轻人也都能够了解。

力做了所能做的一切,所以没有什么可遗憾的了。"

7月14日(金)

大いっちょうでしたがあっきまっしん だいひょう しえんべん ごしるをり 中国残留 邦人の代表 5人と支援弁護士 2人 こうせいろうどうしょうだいじんしつ がとうかつのぶ だい 厚生労働省 大臣室で、加藤勝信厚生労働大 にかった。この面会は、2007年(平成19年)7月に当時の与党プロジェクトチームが、中国残留邦人に対する新たな支援策を取りまとめたことをきっかけに実施されているが、近年は新型コートをいた。このを発売したが、近年は新型コートのでは、2007年(平成19年)7月に当時の与党プロジェクト・チームが、中国残留邦人に対する新たな支援策を取りまとめたことをきっかけに実施されているが、近年は新型コートので、近年は新型コートのでは、1000年によりまり、1000年により、1000

8月14日 (月)

はがのけんあきもあら まんもうかいたくへいわきれんかん しょう 長野県阿智村の満蒙開拓平和記念館では、 小ちゅうこうこうせい れきし まなぶ のプログラム の 高校生が満蒙開拓の歴史を学ぶためのプログラム 「夏休み子どもWEEK」を実施した (8/14~20)。プログラム参加者は、満蒙開拓の歴史をまとめた動画をした後、館職員やボランティアのガイドで館ないてんじょう あと おんしょくいん ほらん カインティアのガイドで館ないてんじょう あと かんけいしゃ こくさく 内展示を見て回った。関係者は、国策によって開拓で入展示を見て回った。関係者は、国策によって開拓が入展示を見て回った。関係者は、「対がいせい」ではいる。 はばい がんがせい では かんしん とういん ごういん どういん さらいと語った。 は、 は、 な が の 面に 関心を持ってほしいと語った。

8月14日 (月)

8月14日(月)

8月17日(星期四)

在但东町为曾经从兵库县前出石郡高桥村 (现丰冈市但东町)迁往前满洲的"大兵库开拓 团"举行了悼念仪式,有346人在日本战败后逃 亡途中集体自杀或患病身亡。与会者中还可见原 开拓团团员的2代、3代的身影。一位在集体自 杀中幸存下来的参与者说:"战争是一种极为可 怕的行为,它可以毁掉一个人的一生。我觉得参 加悼念仪式的人都会深刻认识到——战争是绝对 要不得的。"

8月19日(星期六)

第 26 届和平与合作记者基金鼓励奖获得者小原浩靖导演的纪录片《日本人的遗忘物——被遗留在菲律宾和中国的日本人》在大阪市淀川区上映(8 月 19 日~25 日)。该片主要记述了因战争混乱至今仍处于无国籍状态被遗留在菲律宾的日本后裔,以及战后 30 年后才回到日本的遗华孤儿心中的苦恼及严峻的现状。该片还把关注焦点放在了那些一直为遗孤提供帮助的市民身上。

8月23日(星期三)

上皇陛下和美智子上皇后一直都在悼念和祭 奠战争期间死去的亡灵,长期以来对满蒙开拓团 的人们寄予深切的关怀。23 日上午,上皇夫妇在 长野县轻井泽町休养期间,亲临了满蒙开拓团幸 存者开垦的"大向田(おおひなた)开拓地", 并尽情享受了散步。该地区上皇夫妇早在皇太子 和皇太子妃期间就曾访问过,已成为与战后从前 满洲被遣返的人们及其家人加深交流之地。

8月26日(星期六)

家住京都府的黑田雅夫(86岁)出版了一本名为《活在今天一从满洲迁还记》的图画书,书中描绘了他在前满洲战败后失去家人、历尽艰辛终于回到日本的2年间的经历。1944年(昭和19年)6月,7岁的黑田先生作为京都市组建的"庙岭京都开拓团"的成员,与父母和弟弟一起前

を紹介するパネル展示を観覧した。開拓団員だった ははあや 母親が中国に残留し、中国で生まれた参加者は、「満 ははあった。 がたくだんいん 中国で生まれた参加者は、「満 とうじしゃ 洲について、何があったか、当事者だけでなく若い人 にも知ってほしい」と語った。

8月17日(木)

8月19日 (土)

第26回平和・協同ジャーオリスト基金賞 奨 協同ジャーナリスト基金賞 奨 励 賞 を受賞した小原浩靖監督のドキュメンタリー えいが 一映画「日本人の忘れもの フィリピンと中国の残留 あおさかしょどがわく じょうえい が大阪市淀川区で上映された (8/19~25)。 世代が 大阪市淀川区で上映された (8/19~25)。 世代が 高記 で今も無国籍 状態に置かれるフィリピン残留日系人、戦後30年を経て帰国した中国残留 はがいる 留日系人、戦後30年を経て帰国した中国残留 はがいる とのう ばんじょう せま さくひん しえん がんりゅうにっけいじん せんご とを経て帰国した中国残留 はいる とのう ばんじょう とま に迫った作品。支援を続ける市民らにも 焦点を当てている。

8月23日 (水)

8月26日(土)

往前满洲。黑田先生说,"我很高兴能把这本图画书留给那些从未经历过战争的年轻人。"

8月31日(星期四)

因新冠病毒蔓延而中断的遗华日本人的短期 回国又重新开始了(8/31~9/11)。此次有6名 参加,3名遗华日本人和3名护理人员。逗留期

间,他们游览了箱根地区,在船桥的大型购物中心购物,充分享受了阔别已久的日本。他们表示明年还想再次回到日本。



9月12日(星期二)

及川裕子(46岁)是一位居住在北海道札幌市的家庭主妇,她希望发挥自己大学期间在北京和上海留学时所学到的汉语,接近和帮助那些回国后无法融入当地社会、处于孤立状态的老遗华日本人的生活,成了北海道归国者支援交流中心的一名"交谈志愿者",用中文陪归国者们聊天说话。她说:"我想为归国者设立一个安心讲中文的时间。为实现这一目标,当地社区的理解与协助是必不可少的。"

9月23日(星期六)

长野县"上伊那教育会"在伊那市伊那公园为战争期间被派往前满洲的"满蒙开拓青少年义勇军"的死难者举行了悼念仪式。在上伊那,曾有500多名14岁~18岁的人作为志愿军前往满洲。参加悼念仪式的大约有40人,包括该会成员和死者家属。他们向立像"少年之塔"献了花,这座雕像是为了纪念在在前满洲等地丧生的91名上伊那人而建造的,并发誓"再也不会重蹈覆辙。"

9月23日(星期六)

在石川县珠洲市,举办了一次享受现代艺术的"奥能登国际艺术节2023"(~11月12日),共有62件作品在该市10个区的室内和室外场地展出。其中弓指宽治先生的作品《超越时

間の体験をまとめた絵本「今を生きる一満洲からの引き場げの記録」を出版した。黒田さんは7歳だった1944年(昭和19年)6月に京都市で結成された「廟嶺京都開拓団」として、両親と弟とともに旧満洲へ渡った。黒田さんは「戦争を知らない若い人に、絵本を残せることがうれしい」と語った。

8月31日(木)

しんがたころなかんせんかくだい えいきょう とだ 新型コロナ感染拡大の影響で途絶えていた中国 残留邦人の集団一時帰国が再開された(8/31~9/11)。参加者は中国残留邦人3名と介護人3名の6 たいざいちゅう はこれほうめん かんこう ふなばし あおがたしょる。滞在中は箱根方面の観光や船橋の大型ショッピングセンターでの買い物など、久々の日本を満喫し、参加者は来年もぜひ帰国したいと話していた。

9月12日(火)

北海道札幌市在住の主婦・及川裕子さん(46) は、大学時代に北京や上海へ留学して学んだ中国語の経験を活かして、日本に帰国後も地域になじめず孤も立する元中国残留邦人の暮らしに寄り添いたいと思い、北海道中国帰国者支援・交流センターの「語りかけボランティア」になった。中国語で帰国者の話しよりが、オッシンティア」になった。中国語で帰国者の話したりだい。そのためには地域社会の理解と協力が欠かせないと強く思う」と語った。

9月23日(土)

長野県上伊那教育会は、戦時中に旧満洲へ送りだり出された満蒙開拓青少年義勇軍の犠牲者の慰霊祭を、伊那市伊那公園で開いた。上伊那では、14歳~18歳の500人以上が義勇軍として満洲に渡った。慰霊祭には、会員や遺族ら約40人が参列。現地などで亡くなった上伊那地域出身の91人を悼んで建てた立くなった上伊那地域出身の91人を悼んで建てた立後「少年の塔」に献花し、「二度と同じ過ちは繰り返さない」と誓った。

9月23日(土)

いしかかけんすずし げんだいぁーと たの おくの 石川県珠洲市では、現代アートを楽しめる「奥能

空之地》,以绘画和文字的形式表达了战争期间 从珠洲前往前满洲的拓荒者们的故事。意旨让人 们沿着作品中设置的海角自然小径漫步时,能重 温一下拓荒者们的艰辛和战争的残酷。

9月28日(星期四)

北海道归国者支援交流中心在札幌市东区民中心举办了"第1届文化交流会",这是从库页岛和中国返回的归国者与市民之间的交流活动。其目的是将交流范围从归国者之间扩大到市民,使更多人了解归国者的历史。现年58岁的管原・柳德米拉(リュドミーラ)女士是从库页岛回来的日本人第二代,她亲手做了一道俄罗斯家常菜——施特罗加诺夫炖牛肉。27名市民参加了活动,并享受了正宗的俄式味道。

9月30日(星期六)

9月30日和10月1日一部讲述满蒙开拓历史的独角戏《花一匁》(はないちもんめ)(编剧: 宮本研)在长野县伊那市上演,为期两天。这部戏来之于由上伊那地区居民组成的戏剧团"风庵崛起"。现年52岁的伊藤初绘登台演出。她在心中想象着那些战后从前满洲被遣返的人们、遗华孤儿和中国养父母所经历的悲伤和艰辛,全身心投地入了排练,并表示"希望能将其传承给子孙后代。"

10月3日(星期二)

家住佐贺县多久市的坂口康子女士(86岁,出生于中国抚顺市),二战后在前满洲成为战争孤儿,与四个兄弟姐妹一起被遣返到日本。她出版了一本名为《蚂蚁的眼泪》一书,书中记述了战争的惨祸以及她去给埋葬在西伯利亚的父亲扫墓的经历。她把蚂蚁在一条线上向某一方向移动的形象与被遣返的人们的身影叠加在一起做为书名。希望"此书能把对和平的心愿传达给那些从未经历过战争的年轻人。"



10月10日(星期二)

とこくさいけいじゅつさい 登国際芸術祭2023」が開催(~11/12)され、市内 かくないがい かいじょう の全 10 地区の屋内外の会場に計62点の作品が展 かいが あれた。その中に、戦時中に珠洲から旧満洲に入 ものがたり かいが あん ひょうげん 植した開拓団員らの物語を絵画と文で表現した、弓指寛治さんの作品「プレイス・ビョンド」もあった。これは作品の置かれた岬の自然歩道を歩きながら開拓や戦争を追体験するというもの。

9月28日 (木)

北海道中国帰国者支援・交流センターでは、サハリン (樺太)や中国から引き揚げた元残留邦人と市民との ぶんか こうりゅうかい 交流事業「第1回文化交流会」を札幌市東区民 たいしょう を帰国者同士から市民に かくだい 残留邦人の歴史をより広く知ってもらうのが まくてき 目的。サハリン残留邦人 2世の菅原リュドミーラさん (58)が、ロシアの家庭料理ビーフストロガノフの作り方を紹介した。市民ら27人が参加 はたいりょうりび ようかい り方を紹介した。市民ら27人が参加 は、本場の味を楽しんでいた。

9月30日(土)

満蒙開拓の歴史を扱った一人芝居「花いちもんさく みやもとけん め」(作:宮本研)が9月30日と10月1日の2日間、じゅうみん め」(作:宮本研)が9月30日と10月1日の2日間、じゅうみん 長野県伊那市で上演される。上伊那地域の住民でつくる劇団「風の庵から」によるもので、舞台に立ったのようはつえ 伊東初絵さん(52)は、旧満洲からの引き揚げ者や残留狐児、中国人養父母らが戦後も抱えたであろう悲しみや苦労を想像し、「芝居が子孫の世代にも広まってほしい」と稽古に励んだという。

10月3日(火)

第2次世界大戦後に旧満洲で戦争孤児となり、きようだい4人で日本へ引き揚げてきた佐賀県多久市在じゅう さかぐちやすこ 住の坂口康子さん(86)(中国撫順市生まれ)が、戦争の惨禍や、父親が眠るシベリアを墓参した様子をまとめた著書「蟻のなみだ」を出版した。一列になって一定の方向に進むアリの姿に引き揚げ者の姿を重ね著書名とした。「戦争を知らない若い人に、平和への思いを伝えられれば」と願う。

长野县泰阜村泰阜初中的 30 名学生,在参加 18 日为村里的战死者和开拓团的死难者的悼念仪式之前,专门上了一堂课,事先了解一下跟自己同一年龄段的满洲青年义勇军丧失宝贵生命的历史。由村民有志之士组成的"满洲开拓历史传述会"的岛崎友美(38 岁)担任讲师。策划本次课的社会科老师木藤冈美绪(28 岁)说:"我希望通过学习了解满蒙开拓团史,让学生们能够从各个角度去看待理解别人。

10月11日(星期三)

长野县阿智村"满蒙开拓平和记念馆"和名古屋男声合唱团,在村中央公民馆大厅举办了一场传述满蒙开拓史的合唱组曲《被遗弃的人们》。合唱团成员根据佐佐木刚辅(89岁,家住爱知县丰桥市)的诗集,花了大约两年时间创作了这组歌曲。佐佐木刚辅是前富草村(现阿智村)人,小时候跟随开拓团前往前满洲。该馆馆长寺泽秀文(69岁)表示: "这组歌曲从多个角度把满蒙开拓史里所含的各种复杂性,如希望与绝望、被害与加害、国家与国民,都表现了出来。"

10月11日(星期六)

由首都圈归国者支援交流中心主办的"对遗华日本人等加深理解的聚会",在茨城县水户市举行,包括茨城县居民在内的约120人参加了此次聚会。会上筑波大学名誉教授伊藤纯郎做了"茨城县和满洲移民"的演讲,此外还有2位战后一代的讲述人做了讲话,与会者纷纷表示,"以前从未听说过有茨城县的人前往满洲的事。"



◆请注意:本栏目的新闻为见诸报端的报道摘要,并非政府正式公布的内容,其中一部分还包含媒体的观察消息。

10月10日(火)

はがのけんやすあかむらやすあかちゅうがっこう 長野県泰阜村泰阜中学校の生徒30人が、村の せんぼつしゃ 戦没者と開拓犠牲者の追悼式への参加(18日)を前 に、自分たちと同世代が犠牲になった満蒙開拓青少年 養勇軍について授業で学んだ。村民有志でつくる「満 定まざきともみ 家開拓の歴史を伝える会」の島崎友美さん(38)が講師 つとを辞れるとは、しゃかいか、きとあかみあきょうを務めた。授業を計画した社会科の木藤岡美緒教 のは、(28)は「満蒙開拓を学ぶことで、いろんな角度から ひとりかい 人を理解することにつなげてほしい」と話した。

10月11日(水)

長野県阿智村の満蒙開拓平和記念館と名古屋男声 にようだか は、満蒙開拓の歴史を伝える合唱組曲「乗かり、 はらちゅうおうこうみんかんほー る ひろう きゅうとみそは 民」を村中央公民館ホールで披露した。旧富 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないのでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないのでは、 ないのでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないのでは、 はいのでは、 ないのでは、 はいのでは、 はいのではいいのでは、 はいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいいのでは、 はいのではいいので

11月11日(土)

首都圏中国帰国者支援・交流センター主催の「中国残留邦人等への理解を深める集い」が、茨城県水戸市でいるが、茨城県民など約100人が参加した。筑波大がくいとうじゅんろうめいょきょうじゅとうえん。第次大学伊藤純郎名誉教授による講演「茨城県と満洲移民」のほか、2人の戦後世代の語り部の講話があり、参加者からは、「茨城県から満洲へ渡った人のことについて初めて知った」との感想があった。

◆ご注意: 本欄の内容は、一般の新聞などで報道された 内容を中心に要約して掲載しています。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 類記事なども含まれています。

replace franchis

编辑后记

in front while

- ◆ 去年 11 月,本中心再次迎来了一位遗华日本人回国定居者 H 女士。迎接从中国返回日本定居事宜已经时隔已久了。H 女士在本中心进行了 6 个月的日语学习和日本概况培训后,前往定着地(居住地)。上了岁数以后才开始学习日语,想必是很困难的。但愿她能尽可能多学一些日常生活所需要的最低限度的词语,以助于今后的生活。
- ◆ 本期开头的文章"暑假作文"大家读后觉得怎么样?让我们都来随意地写一写生活中的一些小事或感想吧。我相信凭借大家各自不同的亲身经历及其深刻的洞察力写出来的作文,将会成为一篇篇独特的记录。如果您申请了本中心的远程学习课程中的"聊天段落构成"课程,还可以得到老师的批改呢。
- ◆ 当センターでは昨年11 月に、新たに永 住 帰国 した中国残留邦人Hさんを迎えました。中国からの永 住帰国は久しぶりのことです。当センターで6ヵ月 が、『ほんごがくしゅう しょじょう がい けんしゅう う 間、日本語学 習や日本事情 に関する研 修 を受 けたのち、定着地へ向かいます。高齢になってから の日本語学習は、大変な苦労が、伴うと思います。 型に必要な最低限の言葉を一つでも二つでも 。 うなことでである。 う後に役立ててほしいと願っています。 ◆冒頭記事「夏休みの作文」はいかがでしたか?皆 さんも暮らしの中のちょっとした出来事や感想を気 がる か 軽に書いてみませんか。様 々な経 験をしてこられた 皆さんの深い洞察力で、きっとユニークな記録に なると思います。当センターの遠隔学習課程の「お しゃべり段落」プログラムに申し込むと、添削して (M.O) もらえますよ。

『天天好日』第 88 号 2024 年 2 月 15 日発行

〈天天好日の発行:年2回〉

〔編集発行〕

首都圏中国帰国者支援・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

かでる 2·7 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橦木町 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 5階 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川时咨询接待电话 □3-58□7-3176 本中心利用留守电话24小时接受各种电话咨询。 咨询的各位(学习日语咨询除外),请拨打上述电话。听到日语和中国语的引导语,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,会在几天之内同您联系。另外,每次只能利用3分钟,这一点 请注意。
- ◆搬家报告 搬家的时候,<u>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</u>。因为我们送本刊物时利用的送货服务公司不是邮局,所以向当地邮局提交"搬家报告"也没有任何效果,对此敬请小心。
- ◆今后,不希望接收《天天好日》者,请与首都圈中心(03-5807-3171)联系。

転居された方及び今後『天天好日』の送付を希望されない方は首都圏センター(03-5807-3171)までご連絡下さい。