

天天好日

投稿 / 投稿

「在日中两个国度的夹缝中求生存」口头寻访录、读后感

二つの国の狭間で 中国残留邦人聞き書き集の感想文

我很喜欢「天天好日」这一刊物，因为它内容丰富，既能从中学到有关生活习惯等方面的知识，又可使中国归国者通过读刊物相互进行交流，同时、还能从刊物中学习日语。

不久前、我有幸拜读了由中国归国者支援・交流中心采访并辑编出版的名为：「在日中两个国度的夹缝中求生存、中国残留邦人口头寻访录。」

我的日语水平不高，于是边查字典边读，边读边流泪。用了十二天时间，读完了这个寻访录。这些日子，我无论在做什么，都会在眼前浮现出寻访录中的八位残留邦人苦难的经历。在我深深同情他们遭遇的同时，在谴责日本发动那场侵华战争罪恶这一点上，我与被采访的这八位有着共鸣。（接下页）



私は天天好日を読むのがとても好きです。天天好日は内容が豊富で、中には生活習慣など、いろいろなジャンルの知識が掲載されている上に帰国者同士が情報誌を通じて交流することもでき、同時に日本語も学べます。

数日前、私は中国帰国者支援・交流センターが出版した「二つの国の狭間で中国残留邦人聞き書き集」を読みました。

私は日本語があまり上手ではないので辞書をひきながら読み、読みながら涙を流しました。12日間かけて聞き書き集を読み終わりました。この数日間、どんな時も8人の残留邦人の苦難の体験が頭に浮かびました。私は彼らが遭遇したことに深く同情すると同時に、日本の中国への侵略戦争の罪悪という点について、8人の方と共鳴するところがありました。（次頁に続く）

目 录 / 目 次

投稿 / 投稿 1~2
 高中入学考试特别措施 / 高校入試特別措置 3
 新闻话语・石棉 / ニュースの言葉・アスベスト 4~5
 网络用语词典⑤ / ネット用語辞典⑤ 6~7
 刘女士的"一回一个要领"养生气功⑦ / 劉さんのワンポイント養生气功⑦ 8~9
 援护基金招募平成18年度奖学生 / 援護基金平成18

年度奨学生募集 9
 健康商谈室・糖尿病⑤ / 健康相談室・糖尿病⑤ 10~11
 新闻摘要 / ニュース記事から 12~13
 冠婚葬祭・结婚典礼和结婚纪念日 / 冠婚葬祭・結婚式と結婚記念日 14~15
 编后记 / 編集後記 16

(接前页) 因为, 我也是中国帰国者, 昭和十九年随开拓团去中国, 亲身经历并目睹了开拓团的惨状。因此, 这本寻访录深深地吸引了我。读后, 我也想借此刊物发表点自己的一些感想。

芦沟桥事变后, 日本大举进攻中国, 不仅给中国人民带来了深重的灾难, 而且把日本国民也托上了战车。想想这场战争, 究竟给我们带来了什么呢? 可以用两个字来概括: 苦难。我们这一代人饱尝了战争之苦, 我由衷地希望日本永远不再战, 让我们的子孙后代永远生活在和平的环境中。这是我读了这本寻访录后最大的感受, 也产生了最大希望。我也希望有更多的日本人, 有更多的年轻人读这本寻访录, 让我们共同永保和平。

这本寻访录名为「在日中两个国度的夹缝中求生存」中国残留邦人寻访录。我读完这本寻访录, 另一个感想是: 书名恰到好处地反映了中国帰国者在自己「祖国」生活的现状。帰国者几乎都是残留孤儿、残留妇人, 可能总称为残留邦人吧! 我们这些人绝大多数日语存在障碍, 还有生活习惯的不同, 思想意识差异等, 还有一点不容忽视的就是许多人已跨入老龄阶层, 失去了劳动能力, 使生活处在最低水平线上, 不能过与普通日本人相同的平等生活, 我们帰国者将永远不得不在两个国度的夹缝中求生存。(茨城县 T)



(前ページより) なぜなら私も中国帰国者だからです。昭和 19 年开拓团と共に中国に渡り、自ら开拓团の惨状を目の当たりにしました。それゆえ、この聞き書き集は私を強く引きつけました。読み終わってから天天好日に自分の感想を掲載して欲しいと思いました。

盧溝橋事件後、日本は中国に進攻しました。中国人民に多大な災難をもたらしただけでなく日本国民も戦争への車に乗せられたのです。この戦争は一体私達に何をもたらしたのでしょうか? 二文字に概括すると・・・苦难。私達の世代の人は戦争の苦しみをなめ尽くしてきました。私は日本が再び戦争を起こさないことを心から願っています。私達の子どもや孫達が永遠に平和に暮らしていけるように願っています。これが聞き書き集を読んで感じたことです。また一番大きな希望でもあります。

たくさんの日本人と若い人達がこの本を読んでくれるよう願っています。永遠に平和を守っていきましょう。

「二つの国の狭間で 中国残留邦人聞き書き集」を読み、もう一つ別の感想は、書名が中国帰国者の祖国での生活の現状が反映されていてとても良いと思いました。彼らほとんどが残留孤儿と残留婦人です。その総称は残留邦人ですよね。私達には日本語の障害、生活習慣の不一致、考え方の違い等があります。又もう一つ無視することのできないのが大勢の人達が高齢になっており、労働能力を失い、生活水準が低く日本人と同じような生活をおくることができません。私達帰国者は、永遠に二つの国の狭間で生活せざるを得ない状況におかれています。 (茨城県 T)

面向第二、三代帰国者の高中入学考试特殊措施

我们在前一期里已经登载了第二、三代帰国者の高考问题，而在这一期里，我们打算给大家讲解一下有关高中入学考试的特殊措施。

面向中国帰国者の高中特殊入学考试制度，有名为“中国帰国者子女特殊名额”、以及“入学考试特殊措施”的两种。前者是对事先划定出来的帰国学生名额及一般日本考生进行分别录取的制度，试题也与普通的入学考试内容有所不同。有的学校对考察科目进行缩减、也有只是实施面试和作文考试的学校；另外，后者是给予那些与一般日本人一起应考的帰国学生某种特殊待遇，比如“延长考试时间”、“允许携带字典进入考场”、“给试题上的汉字附注假名”之类的措施。实施特殊名额或特殊措施的学校，现在共计占到都道府县立高中的一半以上。另外，一些没有实施这两项措施的学校，也可以援用面向日本海外帰国子女（因父母在海外工作，故长期生活在外国的学生）的措施。

在中国帰国者定着促进中心开设的网页“同声・同气”之“入学・升学支援情报”专栏中，可以了解到日本全国“有关面向中国帰国学生及外籍学生的高中入学考试特殊措施”的现状。

(http://www.kikokusha-center.or.jp/joho/shingaku/shingaku_f.htm)

若点击一览表上的都道府县名称，还可以浏览到各县提供的详细信息（皆为日语）。并且各都道府县入学考试窗口的联络方式也登载其上，有关详情请请您直接进行咨询、确认。



帰国者 2・3世のための高校入試特別措置

前号では帰国者 2・3世の大学入試について掲載しましたが、本号では高校入試特別措置についてご説明します。

中国帰国者のための高校特別入試の制度には「中国引揚者等子女特別枠」と「入試特別措置」と呼ばれる 2 つがあります。前者は、あらかじめ決められた人数の帰国生徒を日本人の一般受験者とは別の枠でとるので、試験内容も一般の入試とは異なります。受験科目の数を少なくしたり、面接と作文だけにしたりしているところもあります。また、後者は、一般入試を一般の生徒と共に受験する際に何らかの特別措置が受けられるというもので、「受験時間の延長」、「辞書の持ち込み許可」、「漢字にルビを付ける」などがあります。特別枠と特別措置を合わせることで、現在、半数以上の都府県立高校で実施されています。また、これらの 2 つの制度がないところでも、日本人の海外帰国子女（保護者の海外勤務などのために、日本国外での生活が長かった生徒）への措置を援用しているところもあります。

中国帰国者定着促進センター・ホームページ「同声・同気」の「進学・進路支援情報」のコーナーで、「中国帰国生徒及び外国籍生徒への高校入試特別措置等について」の日本全国の現状がわかります。

(http://www.kikokusha-center.or.jp/joho/shingaku/shingaku_f.htm)

一覧表の都道府県名をクリックすると、県別の詳しい情報のページに飛びます。（日本語ページのみ）各都道府県の入試窓口連絡先も掲載されていますので、直接、問い合わせ、詳細をご確認ください。

《新闻话语》石棉（アスベスト）

今年 6 月末、大型機械制造企业（株）窪田公司位于兵库县内以前的工厂，曾因为使用及管理石棉，而造成员工及其家属以及周边居民罹患中皮肿症并发病、甚至死亡的事实被公诸于世。此事曝光之后，以此为契机，其它一些厂家也相继公布了各自企业内的、同属由石棉造成的健康损害的事实，石棉问题因此而发展成一个重大的社会问题。

所谓石棉，是指被加工成纤维状的天然矿石。在日语中，它还被叫做“いしわた / せきめん”。石棉的耐热性及耐药性极强，在绝缘性能方面，亦有着十分突出的特性。由于石棉易于加工且价格便宜，因此被广泛地应用于建材、电器、汽车、家庭日用品等 3,000 多种工业产品之中。可是，由于石棉只有头发丝的五千分之一那么细，因此飞散性很强，人只要在其附近，就很容易会随着呼吸，将石棉吸入体内。据说人体吸入石棉之后，罹患石棉肺（肺细胞组织变硬并导致呼吸困难的疾病）、肺癌、中皮肿（癌病之一，指包容人体内脏器官的内膜发生癌变）等疾病的危险性便会很高。特别是中皮肿与石棉的因果关系十分密切，在已经发病的中皮肿患者当中，有百分之八十的人，其病因都被诊断为在工作中吸入了石棉。另外中皮肿的潜伏期极长，为 30～40 年，因此许多人直至发病才意识到石棉的危险性。



《ニュースの言葉》アスベスト

今年 6 月末、大手機械メーカー（株）クボタが、アスベストを扱っていた兵庫県の旧工場の従業員、家族、そして周辺住民が中皮腫を発症し、死者も出ていることを明らかにしました。この発表を機に、他のメーカーなども、同様の健康被害が起きていることを公表し、アスベスト問題が大きな社会問題として捉えられるようになりました。

アスベストとは、繊維状になった天然の鉱物で、石綿（せきめん、いしわた）とも呼ばれています。熱や薬品に強く、絶縁性などの特性に優れ、加工が容易で安価なため、建設資材、電気製品、自動車、家庭用品など 3,000 種以上のものに幅広く用いられています。一方、アスベストは、髪の毛の 5,000 分の 1 と非常に細く飛散性が高いため、付近にいる人が呼吸の際に容易に吸い込んでしまいます。このアスベストを吸い込むと、石綿肺（肺の組織が硬くなって、呼吸が苦しくなる病気）、肺ガン、中皮腫（臓器を包み込む薄い膜にできるガンの一種）などの病気にかかる危険性が高いと言われています。特に、中皮腫はアスベストとの関連性が高く、発症者の 8 割が仕事でアスベストを吸い込んだことが原因とされています。また、中皮腫の潜伏期間が 30～40 年と長いため、発症まで危険性に気づかないことが多いようです。

世界保健機関（WHO）が 1972 年にアスベ

世界卫生组织 (WHO) 于 1972 年指出了石棉的致癌性之后, 瑞典于 1976 年、冰岛于 1983 年对石棉的使用进行了全面禁止。并且以欧洲为中心, 这一举措逐渐被世界上的许多国家所实施。可是日本虽然于 1975 年在原则上禁止采用石棉来喷装, 但向禁止使用方面的行动却十分迟缓, 到 1993 年为止, 每年都有超过 20 万吨的石棉被进口到日本。在那之后 95 年、蓝色石棉及咖啡色石棉虽然在原则上被禁止使用, 而余下的白色石棉, 直至去年才原则上被列入禁止使用之列。

并且, 以此次爆发的问题为契机, 政府终于制定出了在 2008 年对包括那些被特别批准的部分产品在内的工业制品、施以全面禁止使用石棉的政府方针。

现在, 许多出于耐热、绝热及吸音目的而建造的楼房, 其天花板及墙壁等、经石棉水泥喷射后遗留下来的石棉及含有石棉的建材, 仍然为数众多。今后在拆毁、翻新这类建筑物时, 如何防止石棉飞散, 便成为至关重要的课题。



ストの発ガン性を指摘したのを受けて、1976 年にはスウェーデンが、1983 年にはアイスランドが、アスベストの使用を全面禁止するなどの対策が、欧米を中心とした世界の多くの国々ではとられています。しかし、日本では 1975 年にアスベストの吹き付けが原則禁止とされたものの、使用禁止に向けた動きは鈍く、1993 年まで毎年 20 万トンを超えるアスベストが輸入されてきました。その後、青石綿、茶石綿の使用が原則禁止されたのが 1995 年、残る白石綿の使用が原則禁止されたのは昨年のごとです。

そして、今回の問題を契機に、例外的に使用が認められている一部の製品を含め、

2008 年までに、アスベストを全面禁止とする政府方針がようやく決められました。

現在、耐火、断熱、吸音などのために建物の天井、壁などにセメントと一緒に混ぜて吹き付けられたアスベストや、アスベストを含む建材が、まだ多くの建物に残っており、今後こうした建物の解体、リフォームなどの際にアスベストが飛散するのを防ぐことが、最も重要な課題となっています。



《连载》 网络用语词典⑤

电子邮件・之二・・・乱码

接第二十期、我们继续给大家介绍有关“电子邮件”的相关用语。

最近，作为传达情报信息的手段，许多人都通过手机或电脑来发送电子邮件。电子邮件虽然十分方便，可是大家是否有过看不懂对方发过来的邮件内容这样的经历、或是反过来被对方通知“看不懂你的邮件”这种情况呢？

每个人所使用的电脑或邮软（用于读写电子邮件的软件），可以说不尽相同。如果发送和接收电子邮件的双方所使用的电脑或邮软不同，就会造成信息情报得不到正确传递，即使发送方的电脑或手机所传递出去的文字不存在问题，但是接收方所接收到的，却是完全不同的文字或空白，严重的时候，还会造成对方邮软瘫痪。这种现象，被称为“乱码”。

发生这样的情况，对收发邮件的双方来说都是一件不愉快的事情。因此，在制作电子邮件的时候，就应该站在收件人的立场上，考虑尽量制成适用于任何一种电脑或邮软的、“看得懂”的电子邮件”之必要性。在具体的操作方法上，请注意以下几点：



1 若用“半角かな”（半身假名）输入的话，有可能发生“乱码”而造成别的部分都无法看懂的情况，因此最好用“全角”（全身字）片假名输入。

《连载》 ネット用語辞典⑤

「電子メール・その2・・・文字化け」

第20号に引き続き、「電子メール」に関連する用語をご紹介します。

最近、情報伝達手段として携帯電話やパソコンのメールを利用している人が多くなっています。メールは、とても便利ですが、皆さんは、せっかく送られてきたメールの内容が読めなかったりした経験はないでしょうか？また、逆に相手から「メールが読めない」と言われたことはないでしょうか。

各人の使っているパソコンやメーラー（メールを読み書きするためのソフトウェア）は、みんなが同じという訳ではありません。お互いに使っているものが違う場合には、正しく情報が伝わらず、送信した自分のパソコンや携帯電話では読める文字でも、受信した相手のものには、違う文字や空白が表示されたり、ひどい場合には、相手のメーラーが動かなくなったりします。こういった現象を「文字化け」といいます。

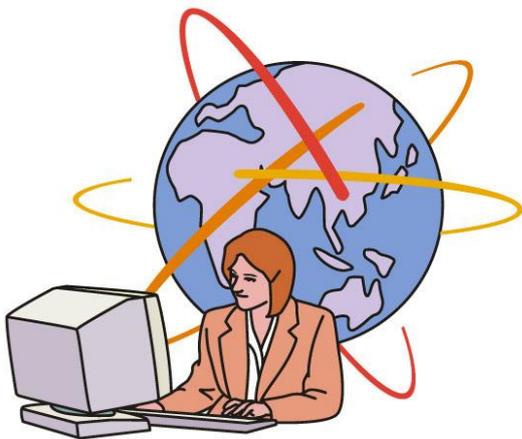
このようなことは、お互いに不愉快です。そこで、メールを作成するときは、相手の立場にたった、どのようなパソコンやメーラーにも対応した「読めるメール」という点に気をつけることが必要です。具体的には、以下のことに注意しましょう。

1 「半角カナ」を使うと「文字化け」で他の部分まで読めなくなる場合がありますので、「全角」のカタカナを使うにしましょう。

2 用圆圈框住的数字 (①、②等)、罗马数字 (I II V 等)、用单字位来表示的单位 (センチ、m² 等) 以及年号 (昭和、平成等), 有时会发生乱码, 因此最好避免使用这些符号。

3 电子邮件的标题, 有时会发生乱码。因此当你收到的电邮标题出现“乱码”时, 就要通过邮址对发件人进行确认, 当对方是陌生人时, 最好不要打开邮件, 而是直接将接到的电邮删除掉。

4 想必从中国发来的电子邮件, 会出现无法看懂的情况。其大多数原因是由于收发双方所使用的“フォント”(文字的大小及字体) 不同所造成的。要是这种情况, 只要换成双方共同使用的字体, 那么邮件内容就会得以准确的显示。至于中文的简体字体, 我们向您推荐使用率最高的“简体字中国語 (GB2312)”。[邮软为 Outlook Express 的话, 调出 GB2312 的方法是: 找到工具栏中的“表示”栏、接下来按照“エンコード”→“その他”→“简体字中国語 (GB2312)”) 的顺序单击选择即可。]



- 2 丸付数字 (①、②など)、ローマ数字 (I、II、V など)、一文字で表した単位 (センチ、m² など)、年号 (昭和、平成など) は、「文字化け」する場合がありますので、こういった記号は、使わないようにしましょう。
- 3 メール^{けんめい}の件名部分が「文字化け」することがあります。受け取ったメールの件名が「文字化け」している時は、アドレスにより送信者^{そうしんしゃ}を確認し、知らない人の場合は、そのメールの本文^{ほんぶん}を開かずに削除^{さくじょ}しましょう。



- 4 中国から送信されてきたメールの文字が読めないといったことがあると思います。この原因は、お互いに使用している「フォント」(文字の大きさや字体) の違い^{ちが}が多^{おほ}いのです。この場合は、双方に共通^{きょうつう}のフォントを使用することにより、正しく表示^{ひょうじ}されます。中国語の簡体字のフォントでは、最も一般的に使われている「简体字中国語 (GB2312)」がお勧めです。(メーカーが Outlook Express の場合に、このフォントを指定^{してい}する方法は、ツールバーの「表示」から入り、以下「エンコード」→「その他」→「简体字中国語 (GB2312)」の順^{じゆん}に選択^{せんたく}します。)

連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ⑦

在这一期里，我们给大家介绍养生气功中有助于让身体恢复疲劳的“整骨伸筋功”的最后一个部分，即脚部和收功四个动作。作这些动作时，敬请参考第 21 期到第 23 期里所登载的内容。

※ 以下内容载自在日本一边从事实践活动一边进行气功研究的工学博士・刘超女士开设的

(<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>) 网站

●整骨伸筋功(2)

① 将双手置于两膝之上，慢慢地向里转动双膝。转动中如果感觉到疼痛或快感，就暂时停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。



② 将双手置于两膝之上，慢慢地向外转动双膝。转动中如果感觉到疼痛或快感，就暂时停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。



③ 放松心情，然后像要缠住自己身体般地甩动双臂，同时用绕到前面的手捶打自身的阴部、大腿根、腰部、侧腹、胸、肩及脖颈；接下来按照与刚才相反的顺序一边捶打上述部位一边放下手来。此时绕到身后的手，分别捶打与上述部位相对应的位置。这个动作反复进行九次以上。

連載 劉さんのワンポイント養生気功 ⑦

今号は養生気功の中の全身をリフレッシュさせるための「整骨伸筋功」の最後の部分である脚部と收功の4つの動作をご紹介します。この動作の前の部分は21号から23号までを参照してください。

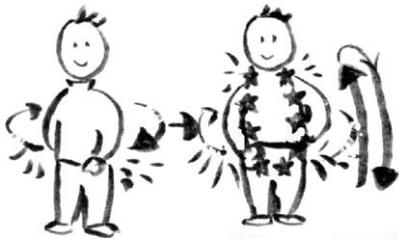
※日本で気功を実践しながら気功の科学的けんきゅうをされている工学博士・劉超さんの以下のサイトから転載させていただいています。(http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/)

●整骨伸筋功(2)

① 両膝に手を当てて、膝をゆっくり内回りに回します。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間を置いてから再開します。この動作を9回以上繰り返します。

② 両膝に手を当てて、膝をゆっくり外周りに回します。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間を置いてから再開します。この動作を9回以上繰り返します。

③ 気分をリラックスさせて両手を体に巻き付けるように振りながら、正面の手で陰部、足の付け根、腰、脇腹、胸、肩、首をたたき、続けて逆の順にたたきながら降りてきます。このとき後ろ側の手で、それぞれの対称位置をたたきます。この動作を9回以上繰り返します。



④ 站直，两手交叉并置于腹部之上，让心境平静下来之后再开始做动作。大幅度地向左右两侧张开双手，之后在头顶上让十指相合、并向上伸展（此时踮起脚尖）。接下来顺着脸部、胸部收回双手，当双手回到肚子前边儿时，轻轻分开十指、并恢复原先的姿势。（在这个过程中让脚跟回到地面，之后往上翘一次脚趾）想象自己的双手伸到最高点时，体内的病邪之气统统都被吐到体外；从最高点往下回收双手时，从天将世间万物精灵之气吸收到体内。这个动作反复进行九次以上。



(財) 中国残留孤儿援护基金招募平成 18 年度奖学生的有关事宜

(財) 中国残留孤儿援护基金正在招募平成 18 年度奖学生。奖学金的颁发对象为将要升入日本高中・大学・专攻学校的第一至第三代归国者及其配偶，共计 30 个名额。此次还招募为升入大学或专攻学校而意欲进入日语教育机构进修日语的学员若干名。另外，还招收四名意欲进入针灸师培训学校学习的人员。详细情况请务必通过书面形式，向下述单位咨询。

联络方式：(財) 中国残留孤儿援护基金
〒05-0001 東京都港区虎之门 1-5-8 オフィス虎之门 1 ビル 7 楼
电话：03-3501-1050
传真：03-3501-1026

④ 直立して両手を腹部に重ね、心を静め
てから始めます。両手を左右に大きく開き
頭の上で5本の指先を合わせ、伸び上が
ります（このとき爪先立ちになる）。次に、
手をそのまま顔、胸へと降ろし腹部前に来
たら軽く開いて元の姿勢に戻ります。（こ
の間に足の踵を降ろして、爪先を一度持
ち上げる）手が頂点に達したとき体内の
邪気を外に吐き出し、頂点から下に降ろす
ときには天からの精気を体内に取り込むよ
うにイメージします。この動作を9回以上繰
り返します。



さいだんほうじんちゅうごくざんりゅうこじえんごきぎんへいせい
**(財) 中国残留孤儿援护基金平成
18年度奨学生募集について**

(財) 中国残留孤儿援护基金では平成 18 年度の奨学生を募集しています。対象は日
本の高等学校・大学・専修学校に進学す
る帰国者 1 世から 3 世及びその配偶者で、
合わせて 30 名程度募集します。大学や専修
学校に進学するために必要な日本語を習
得するために日本語教育機関へ入学する
人も若干名募集します。また、この他に鍼
灸師養成施設に入学を希望する人も 4 名
募集します。詳細は下記まで、必ず文書で
お問い合わせ下さい。

問い合わせ先：(財) 中国残留孤儿援护基金
〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-
5-8 オフィス虎ノ門 1 ビル 7 階
TEL：03-3501-1050
FAX：03-3501-1026

健康商談室 / 糖尿病⑤

治療の根本は食事療法和運動療法

運動療法 — ①強化胰岛素の功能

运动療法最大の功效在于强化胰岛素的功能。罹患糖尿病的人，由于其胰岛素的分泌量减少，所以需要通过运动来加以强化。另外，身体进行运动的话，血液中的葡萄糖就会作为能量被消耗掉，因此运动还有着降低血糖数值的功效。

只是，要想消除肥胖的话，还需要进行相当大量的运动，因此把减肥的希望寄托在运动这一方面，是不太现实的。不如说运动在帮助您解除精神压力、或是改善血液循环上更有其效。

运动療法 — ②适当地从走路开始

由于不当的运动疗法有时会伴随一定的危险性，因此请一边与医生充分地商量一边着手进行运动。出现了综合症、其程度严重或血糖数值很高的时候，应避免进行运动。最好的方法是走路。试着以能让身体稍稍出汗的步伐（每分钟 80 米）连续走上 20～30 分钟。

其实不仅仅局限在走路，慢跑或骑自行车以及肌肉锻炼等有氧运动（健美操），都适用于运动疗法。当血糖数值在餐后进入高峰时，进行 1 至 2 个小时的运动，可以说对于预防低血糖反应也是很有益处的。但是别忘记开始时的准备运动和结束后的放松运动。



健康相談室 / 糖尿病⑤

治療の基本は食事療法和運動療法

運動療法 — ①インスリンの働きを高める

運動療法の一の效果は、インスリンの働きを高めることです。糖尿病の人はインスリン分泌が少ないので、その分運動によって働きを強化してあげるわけです。また、運動すれば血中のブドウ糖をエネルギー源として消費しますから、血糖値を下げる効果もあります。

ただし、肥満の解消となるとかなりの運動量が必要になりますから、運動だけに肥満の解消を求めるのは無理があります。むしろストレスの解消や血液循環をよくするという面での効果を期待したほうがいいでしょう。

運動療法 — ②無理せず歩くことから始める

運動療法は、やり方によっては危険を伴う場合がありますから、医師とよく相談しながら取り組んでください。合併症があり、ひどい場合や血糖値が高いときは避けましょう。一番よいのは、歩くこと(ウォーキング)です。少し汗ばむくらいの速足(分速 80 m)で 20～30 分歩いてみましょう。

ウォーキングに限らず、ジョギングやサイクリング、筋力トレーニングなどの有酸素運動(エアロビクス)が、運動療法には適しています。運動は、血糖値の高くなる食後 1 時間から 2 時間ぐらいにかけてですが、低血糖予防のためにも適当といえます。ウォーミングアップとクーリングオフ(整理体操)を忘れずに 行います。

药物治疗 — 目的在于控制血糖

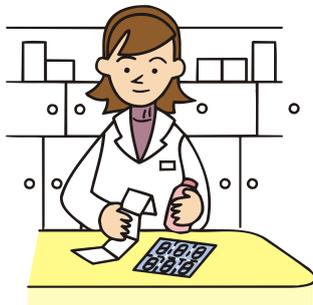
服药是为了控制血糖，而非医治糖尿病。还有，药物疗法的前提是体内还进行着胰岛素分泌，用于控制糖尿病的主要药品有：

磺酰脲 (SU) 类药

通过促进胰岛素的分泌，从而降低血糖数值。有时会造成低血糖昏迷，因此有必要预防低血糖。

α 糖苷酶抑制剂

含糖物质是碳水化合物分解成葡萄糖等单糖类之后才被小肠绒毛膜吸收的，其间起着重要作用的酶就叫做α糖苷酶。因此，若是对这种糖苷酶加以抑制的话、就可以阻止餐后血糖高峰的出现。另外，强化胰岛素功能的新药品也处于逐渐研究和开发之中，但是无论怎样，都请您听从医生的指导，正确服药。



胰岛素疗法—更为有效的“强化胰岛素疗法”

这是通过打针来补充胰岛素的方法，对于胰岛素依赖型的人来说，它是不可缺的。至于药物的种类及药量、注射次数等，则因人而异，需要遵从医生嘱咐。最近还出现了一种每顿饭前及入睡时，给自己注射所需量的“强化胰岛素疗法”。而在接受胰岛素治疗时，需要注意的是低血糖现象。(未完待续)

摘自《这些更要知道 糖尿病》

内服薬による治療 — 血糖コントロールが目的

内服薬は血糖をコントロールするもので、糖尿病を治すものではありません。また、インスリンが分泌されていることが服用の前提になります。おもな薬をあげてみました。

スルホニル 尿素剤

インスリンの分泌をうながすことにより、血糖値を下げます。ときに低血糖昏睡をおこすことがありますから、低血糖対策が必要です。

α グルコシダーゼ阻害剤

糖質はブドウ糖などの単糖類に分解されてから腸壁から吸収されますが、このとき働く酵素がαグルコシダーゼといわれるものです。この酵素の働きを抑えることによって食後の急激な血糖値上昇を抑えます。このほか、インスリンの作用を高める新しい薬も開発されつつありますが、いずれにしても医師の指示に従って正しく服用してください。

インスリン療法 — より効果の高い「強化インスリン療法」

注射によってインスリンを補う方法で、インスリン依存型の人には欠かせないものです。薬の種類や量、注射の回数は個人で異なりますから、医師の指示に従います。最近では毎食前および就寝前に、必要なだけ注射する「強化インスリン療法」も行われています。インスリン療法の場合も、低血糖に注意します。(続く)

「もっとよく知ろう 糖尿病」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋

新聞摘要

(2005年9月16日～10月22日)

9月20日(星期二)

19日, 以中国帰国者为主要接收对象的养老院“人与人的大道(ふれあい街道)你好”, 于长野县饭田市开业。此养老院是由 NPO 法人“面向中国帰国者等人员的护理・福祉之会你好”来负责运营的。此养老院建筑为两层木造结构(共计 135 平方米), 院内设有机能训练室兼食堂、浴室及交流室等功能性房间。另外, 还有护士及会说汉语的家庭服务员等四名工作人员常驻院内, 并且提供接送服务。



9月20日(星期二)

这一天, 尾辻厚生劳务大臣在部长级会议后举行的记者招待会上透露, 厚生劳动省正在调查居住在陕西省的一名希望回到日本的女性、以及存在一名已回到日本定居的、自报姓名与其完全一致(出生地点及生年月日亦相同)的另一女性之事实关系。

9月30日(星期五)

30日, 厚生劳动省公布了日中两国政府今年度新认定的5名中国残留孤儿的名字。其中一人曾于1983年以中国残留孤儿之妻的身份来到日本定居, 其后经过家庭裁判所的裁决而获得了日本国籍。据厚生劳动省称, 这样的例子尚属首次。其余四名居住在中国的残留孤儿, 将从11月24日起, 在为期两周的时间内暂时回到日本。

此间还将对所掌握的、有可能判明几个人身世的情报, 实施相关人员的会面调查。

ニュース記事から

(2005年9月16日～10月22日)

9月20日(火)

中国帰国者を中心に受け入れる宅老所「ふれあい街道 ニイハオ」が19日、長野県飯田市にオープンした。この宅老所は、NPO 法人「中国帰国者等のための介護・福祉の会ニイハオ」が運営するもので、木造2階建て(延べ約135㎡)で、機能訓練室兼食堂、浴室、交流室などを備えている。また、看護師、中国語のできるヘルパーなどの職員4人が常駐しており、送迎サービスもある。

9月20日(火)

尾辻厚生労働大臣は20日の閣議後記者会見で、中国陝西省在住の女性が中国残留婦人としての帰国を希望しているが、同姓同名を名乗る(出身地や生年月日も同じ)別の女性がすでに帰国しており、現在、確認作業をしていることを明らかにした。

9月30日(金)

厚生労働省は30日、日中両国政府が今年度、新たに中国残留孤児と認定した5人を発表した。このうち1人は、中国残留孤児の男性の妻として1983年に日本に永住帰国し、その後、家庭裁判所の審判を経て日本国籍を取得済みで、厚生労働省によると、こうしたケースは初めてという。中国在住の4人は11月24日から2

10 月 19 日 (星期三)

東京入国管理局于 19 日，批准一名亡妻（其妻为中国残留孤儿）的中国男性可以进行为期一年的“特定活动”之滞留资格。这名男性的四个子女以“日本人配偶”等身份先于他来到日本定居，此次下达滞留许可是考虑到其本人无依无靠及年势已高、目有宿疾等因素。同入管局称，此男性今后若申请延长滞留期间，估计将会获得批准。



10 月 22 日 (星期六)

有关一名希望回到日本的女性、以及存在一名已回到日本定居、自报姓名与其完全一致的另一女性这个问题（请参照上述 9 月 20 日消息），21 日得到的证实是，已回到日本定居的女性所使用的户籍并非另一残留孤儿所指的户籍，而是自身重新办理的一份。因此，两人争夺同一份户籍的问题虽已不复存在，但 24 日，厚生劳动省仍将派遣两名工作人员前往中国，向残留孤儿本人听取情况。



週間の予定で日本に集団一時帰国する。
5 人のうち、身元確認につながる情報が得られた人については、関係者との対面調査に臨む。

10 月 19 日 (水)

東京入国管理局は 19 日、中国残留孤児だった妻を亡くした中国人の夫に対し、1 年間の「特定活動」の在留資格を認め、4 人の子どもが先に「日本人の配偶者等」の資格で日本に永住帰国しており、他に身寄りがないことや高齢で目に持病があることなどが考慮された。同局は、今後も更
新申請があれば認める見通し。

10 月 22 日 (土)

帰国を希望する中国残留婦人と同姓同名を名乗る女性が既に日本に永住帰国していた問題（9 月 20 日の項参照）で、その女性の戸籍は残留婦人が主張する戸籍ではなく、別に新たな戸籍を作っていたことが 21 日判明した。このため、同一戸籍を争う状況ではなくなったが、厚生労働省は 24 日から職員 2 人を中国に派遣し、この残留婦人本人から事情を聴取する。



しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

《冠婚葬祭（红白祭事）》结婚典礼和结婚纪念日

在这一期里，我们给大家介绍一下冠婚葬祭中的“婚”。

近几年来，请媒人提亲的“说婚”逐渐减少，相反在工作单位或同好会、兴趣活动小组里，借助“相会”这样的契机走向恋爱、结婚的这种过去就有的方式、以及通过民办婚姻介绍所实现终身大事的人，倒是越来越多了。

当两个人的心中坚定了“结婚”这一信念以后，就要互相交换“订婚信物”。这种信物交换仪式，光由相爱的两个人来完成当然未尝不可，只是双方家人都出面、大家共同进餐这种形式最近比较受欢迎。

之后，截至到举行婚礼前的几个月，还要立一位媒妁之人来奉纳彩礼。近来不立媒妁之人，而是利用饭店及典礼会场的“彩礼包”，由二人及其双亲一共六个人参加的“奉纳彩礼”仪式、甚至连奉纳彩礼本身都省略的情况，也十分普通。

结婚典礼

结婚典礼分为“神前婚”、“佛前婚”、“基督教式”及“人前婚”几种形式。另外，不在日本、而是在海外举行婚礼的人也正不断增加。

同时跨国婚姻的件数也逐年上升，现在每二十对新人中就有一对属于跨国婚姻。据说跨国恋人举行结婚典礼和开喜筵的时候，往往选择不会给双方的宗教信仰带来影响的“人前婚”形式。另外，除了由列席者充当证婚人的“人前婚”以外，虽然为数还不算多，但是将终身大事托付给一种被称为“公民使者”的专职人员，请其主持一场无神婚礼——“公民婚”的形式，也开始



かんこうそうさい
《冠婚葬祭》結婚式と結婚記念日（けっこんしきとけっこんきねんび）

こんかい
今回は、冠婚葬祭の「婚」についてご紹介
します。

さんねん せわにん えんだん いらい みあ
近年では、世話人に縁談を依頼する見合い
けっこん すく いっぼう しょくば しゅみ ば
結婚が少なくなる一方、職場や趣味の場
であ しゅらい
おける出合いをきっかけにした従来からの
れんあい じんあい じんかん そつたんじょ りよう
恋愛結婚のほか、民間の結婚相談所を利用
する人も増えてきています。

いし ふたり あいだ かた
結婚する意思が二人の間で固まったら、
こんやくきねんひん こうかん
婚約記念品を交換します。記念品の交換は、
ふたりだけでもできますが、双方の家族が立
あ いっしょ がいしよく ほうしき さい
ち会つとともに、一緒に会食する方式が最
さん じんぎすたいる
近の人気スタイルです。

ごきよしき すう げつまえ なこうど
その後、挙式の数か月前までには、仲人を
た ゆいのう おこな
立てて結納を行うこととなりますが、昨今
ほてる しきじょう ゆいのうばっく り
では、ホテルや結婚式場の結納パックを利用
よう ほんにん そうほう りよう
し、仲人を立てずに本人たちと双方の両
しん しんたい しよう
親の6人だけで行うことや結納自体を省
りやく いっばんてき
略することも一般的になってきています。

結婚式（けっこんしき）

しんぜん ぶつぜん
結婚式のスタイルには、「神前」、「仏前」、
きりすときょうしき しんぜん
「キリスト教式」、「人前」などがあります。
にほんこくない がいがい きよしき おこな
また、日本国内ではなく海外での挙式を行
うひと ぶん
う人も増えています。

こくさいけっこん ねんねんそうか げんざい
なお、国際結婚が年々増加しており、現在
くみ ひとくみ じょうきよう
では20組に1組が国際結婚という状況
なっています。国際結婚の場合の挙式と披
ろうせん たが しゅうきようじょう もんたい
露宴は、お互いの宗教上の問題がない
おお さん
「人前」で行うことが多いようです。また、参
れつしゃ しようじん
列者が証人となる「人前」ではなく、シビル
みにすたー せんもん おしゅうきよう にゅう
ミニスターという専門の人が無宗教で入
せき ぎしき しびるうえでいんく
籍の儀式を行う「シビルウェディング」が日
すこ と い
本でも、少しずつ取り入れられてきています。

被日本人接纳；相反，有的人为了感受日本的传统文
化，专门选择“神前婚”或“佛前婚”的，似乎也不在少数。

结婚喜筵

一般说来，结婚典礼结束之后，接着还要开一场喜筵，目的是在同一天里向亲戚、朋友及熟人等报告自己已经结婚，并且请大家一起来分享这份喜悦。

结婚喜筵的形式分为“坐餐式”、“简便坐餐式”及“立餐式”三种。其中“坐餐式”是指在餐桌边就坐，慢慢儿品尝套餐的形式，也是最为普通的形式；另外，“简便坐餐式”是指虽然为每位来宾准备了餐桌及座位，但菜肴是自助餐形式、每个人需要自己走去拿；而“立餐式”则是指可以在会场内任意走动的进餐形式。

喜筵的三种形式虽然各有长处，但是有老人或孩子参加的话，最好不要选择立餐式喜筵。

结婚纪念日

庆祝结婚纪念日这一习俗的起源原本是英国，之后传到美国，并逐渐地推广到世界各地。日本是在明治年间开始时兴这项活动的。

最初只是庆祝五次，之后次数逐渐增加，到了现在，结婚之后一直到 15 年为止的每一年、15 年之后一直到 60 年为止的每五年，都有一个专为这一天所取的名称。其中主要名称如下：

- 第 1 年 纸婚纪念日 / 第 5 年 木婚纪念日 / 第 7 年 铜婚纪念日 / 第 10 年 锡婚纪念日 / 第 15 年 水晶婚纪念日 / 第 25 年 银婚纪念日 / 第 30 年 珍珠婚纪念日 / 第 50 年 金婚纪念日 / 第 60 年 钻石婚纪念日



一方、日本の伝統文化にふれたいということから、「神前」や「仏前」をあえて選ぶ場合も少なくないようです。

披露宴 (ひろうえん)

一般的には、結婚式に引き続いて、その日のうちに親類、友人、知人などに結婚したことを報告し、喜びを分かち合う場である披露宴を行います。

披露宴の形式には、「着席スタイル」、「着席ビュッフェ」、「立食ビュッフェ」の3つがあります。このうち、「着席スタイル」はテーブルに着席してゆっくりコース料理を味わう形式で、もっとも一般的です。また、「着席ビュッフェ」とは、着席するテーブルは各人ごとに用意されているが、料理はバイキング形式で各人が取りにいくものです。さらに、「立食ビュッフェ」は、自由に会場内を動き回れる形式です。

それぞれの利点はありますが、高齢の方や小児が出席する場合は、立食は避けたほうが無難です。

結婚記念日 (けっこんきねんび)

結婚記念日を祝うという風習はイギリスから始まり、その後アメリカなどに渡り、次第に広まっていきました。日本では明治時代に行われるようになりました。

当初は5回だけのお祝いでしたが、その後、次第に回数が増えていき、現在では、結婚後15年目までは毎年、それ以降は60年目まで、5年毎に結婚記念日の名称が決められています。その主なものは、以下のとおりです。

- 1年目 紙婚式 / 5年目 木婚式 / 7年目 銅婚式 / 10年目 錫婚式 / 15年目 水晶婚式 / 25年目 銀婚式 / 30年目 真珠婚式 / 50年目 金婚式 / 60年目 ダイヤモンド婚式

◆ 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。

◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五・六 10:00~12:00

《訂正》 《訂正》

第 23 号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
第 23 号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	誤 誤	→	正 正
17 頁 右段下から 8 行 目	17 頁 右側 下面 第 8 行	愛知県や兵庫県など	→	愛知県、大阪府、兵庫県、高知県、福岡県など
17 頁 左段下から 8 行 目	17 頁 左側 下面 第 8 行	爱知县以及兵库县等	→	爱知县，大阪府，兵库县，高知县，福冈县等

「編后记」

前几天见到了一位以前认识的、久未谋面的第二代归国青年。他现在是在一个通讯系统所属的公司就职，一年里有近半年的时间在中国度过。话说最近时有耳闻的是很多第二、三代归国者，他们跨越并运用日中两个国家的文化和语言，在各个岗位和领域大显身手。其中也不乏演艺人员。TBS 系统每周五 22 点播放的电视连续剧《流星花园》(花より男子)中的演员阿部 力先生，就是一位这样的青年。(T)



「編集後記」

先日知り合いの帰国者 2 世の青年と久しぶりに合う機会がありました。彼は現在通信関係の会社に勤め、1 年の半分近くを中国で過ごしているそうです。ところで、最近帰国者の 2 世・3 世が日中という 2 つの国の文化と言葉を活かして、様々な分野で活躍していることを耳にします。なかには俳優として活躍している人もいます。TBS 系列で毎週金曜日の 22 時に放映中のドラマ「花より男子」に出演している阿部 力さんもそんな一人です。(T)

『天天好日』第 24 号 2005 年 11 月 15 日発行
(天天好日の発行月：1・2・4・5・7・8・10・11 月)

編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
カーニープレイス新御徒町 6 階
TEL：03-5807-3171/FAX：03-5807-3174
E-mail：info@sien-center.or.jp
http://www.sien-center.or.jp

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/FAX：06-6361-2997
E-mail：kinki-center@osaka.ywca.or.jp
九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)
〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松 1-2-22
福岡県社会福祉センター 4 階
TEL：092-713-9988、050-6620-2608(生活相談室)
FAX：092-713-9987
Email：kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp