



【来自厚生劳动省的通知】

敬致中国帰国者の配偶及其二代・三代

◎有关针对外国国籍者享受公共年金制度的通知

【厚生労働省からのお知らせ】

中国帰国者の配偶者や二世・三世の皆さんへ

◎外国籍の方々に対する公的年金制度についてのお知らせ

要想领取公共年金，原则上必须满足加入的年金期间为 25 年的要求。

但是，由于从外国来日本定居者有不能满足以上要求的可能，所以，如果是在满 65 岁以前取得日本国籍或获得永久居住权者，可以享受以下两个期间被加算入规定的 25 年必要期间内的待遇。(接下页)

公的年金を受給するためには、原則 25 年間の受給資格期間が必要となります。

しかし、海外から日本に永住された方々については、この期間を満たすことができない場合もあることから、65 歳前までに日本の国籍を取得した方や永住者の在留資格を取得した方については、(次頁に続く)

目 录

|       |  |
|-------|--|
| 1~2   | 来自厚生劳动省的通知《敬致中国帰国者の配偶及其二代・三代◎有关针对外国国籍者享受公共年金制度的通知》 |
| 2~5   | 生活信息《如何安全使用煤气器具》                                   |
| 6~7   | 2008 年度中升学指导信息                                     |
| 7~9   | 这种说法那种说法②《表达疼痛的词语》                                 |
| 9~11  | 日本の家常菜②《用豆腐做的健康汉堡肉饼》                               |
| 11~13 | 健康商谈室《简单易行的应激反应消除法⑤》                               |
| 14    | 新闻摘要 (2 月 21 日~ 4 月 20 日)                          |
| 14~17 | 新闻话语《万能细胞》   |
| 17~19 | 从零开始的电脑用语知识①《电脑软件》                                 |
| 19~20 | 自行车交通管理规则③   |
| 20~22 | 春夏秋冬・体育 ⑤《游泳》                                      |
| 22~23 | 有关慰问四川大地震受灾群众的事宜                                   |
| 23    | 订正   |
| 24    | 编后记  |

目 次

|  |
|--|
| 厚生労働省からのお知らせ「中国帰国者の配偶者や二世・三世の皆さんへ◎外国籍の方々に対する公的年金制度についてのお知らせ」 |
| 生活情報「ガス器具の安全対策」  |
| 2008 年度高校進学・進路ガイダンス情報  |
| こんな言い方、あんな言い方②「痛みを表すことば」                                     |
| 日本の家庭料理②「豆腐で作るヘルシーハンバーグ」                                     |
| 健康相談室「気軽にできるストレス解消法⑤」  |
| ニュース記事から (2 月 21 日~ 4 月 20 日)                                |
| ニュースのことば「万能細胞」   |
| 一からのパソコン用語知識①「ソフトウェア」  |
| 自転車の交通ルール③   |
| 春夏秋冬・スポーツ⑤「水泳」   |
| 中国四川大地震の被災者の皆さんへのお見舞い等について                                   |
| 訂正   |
| 編集後記   |

(接前頁)

- ① 自 1961 年 4 月至 1981 年 12 月，在日本拥有住址的期間。
- ② 自 1961 年 4 月以后居住国外，在日本没有住址的期間。

原则上，以上两个期間作为合算対象期間加算入年金領取資格計算期間内。(合算対象期間：在判断是否满足領取年金資格时决定是否被加算的期間。此期間不被视为年金額計算用期間。)

但是，要想享受以上待遇，必須满足在 65 岁生日以前取得日本国籍或获得永久居住权的要求。有关此项要求还望已回国定居的遗华日本人的配偶以及二代三代注意！

有关详细说明，请参考随信寄去的小册子。另外，也可以通过浏览社会保险厅的官方网站 (<http://www.sia.go.jp>)。

## 生活信息 《如何安全使用煤气器具》

最近，围绕煤气器具的事故频频发生。在这一期里，我们打算例举几起煤气器具事故，同时，也为您介绍一下事故发生的原因、注意事项以及应采取的安全措施。

### 具体事故

首先，让我们看几起最近发生的事故。

#### 1 因煤气线管接触不良而引发的事故 — 铺在煤气饭锅下的垫布及其附近的窗帘被烧着

推定原因为：由于此饭锅为具有定时功能的煤气饭锅，因此本来应该使用煤气线管，然而饭锅被接上的却是橡胶管，因

前頁より)

- ① 日本に住居のあった1961年4月から1981年12月までの期間
  - ② 海外にお住まいになり日本に住所のなかった1961年4月以後の期間
- は、原則として、合算対象期間 (受給資格を満たしているかどうかをみる場合は算入されますが、年金額を計算する場合には基礎としない期間のことです。) として、年金の受給資格期間に算入されることとなっています。

ただし、この取扱いは、65歳の誕生日の前日までの間に日本国籍又は永住者の在留資格を得ている必要があるので、永住帰国した残留邦人の配偶者や二世・三世の方々はご注意ください。

詳細については、別添リーフレットをご覧ください。また、社会保険庁のHP (<http://www.sia.go.jp/>) にも掲載されていますので、ご参考願います。

## 生活情報 「ガス器具の安全対策」

最近ガス器具による事故が相次いで発生しています。今回はガス器具による事故事例を取り上げながら、事故の原因、注意事項、安全装置について、ご紹介いたします。

### 事故事例

まずは、最近発生したいくつかの事故事例を見てみましょう。

#### 1 ガスコードの接続不良に起因する事故～炊飯器の下に敷いていたクロスと付近のカーテンが焼損～

原因は、この炊飯器はタイマー付きガス炊飯器であるため、本来はガスコードを使用

此线管交接处发生漏气，从而起火。

**2 因煤气器具或煤气开关与管道接头接触不良而引发的事故 —— 煤气从开关部分的接头和煤气器具橡胶管部分的接头处泄漏，当小型烧水器点火时，引燃泄漏出来的煤气，并将部分墙壁烧毁**

推定原因为：接头没有完全插入煤气开关，然而由于煤气器具的橡胶管起到了支撑作用，因此这种接头未完全插入的状态得以长时间存在，从而引起煤气从松弛的接头处泄漏。

**3 由不完全燃烧引发的一氧化碳中毒 —— 导致在职工食堂用热水器洗碗的两名工作人员昏倒并送往医院**

推定原因为：在未打开排气风扇的情况下使用喷嘴堵塞的煤气饭锅，因而引起不完全燃烧，导致煤气中毒。

**4 因橡胶管老化引起的事故 —— 接在煤气灶上的橡胶管被部分烧焦**

推定原因为：在煤气开关接触到煤气灶后上方（铁格排气盖）的状态下点火并长时间使用，因而造成橡胶管受热老化，并渐渐出现裂缝，当煤气灶的烤炉处于使用状态时，煤气从裂缝中泄漏出来并起火。

**5 粗心大意引发事故 —— 日光灯和排气扇被部分烧毁**

推定原因为：使用者将煤气器具的单通插头（器具无法与橡胶管衔接）插入了二通插座中，造成煤气泄漏，于是煤气开关旁边正在使用的煤气灶引起着火。

### 注意事项

为了防止煤气事故的发生，我们在此为您介绍几条注意事项：

すべきでしたが、ゴム管で接続されていたため、接続部分からガスが漏れて、引火したものと推測されます。

**2 ガス器具やガス栓と接続具との接続不良に起因する事故～ガス栓の接続部とガス器具のゴム管に取り付けてある接続具からガス漏れが発生し、小型湯沸器に火を付けた時の火が漏れガスに着火したため、壁の一部などが焼損～**

原因は、接続具がガス栓に完全に差し込まれておらず、ガス器具のゴム管が支えになり不完全な差し込み状態に保ちつづけたため、そこからガス漏れしたものと推測されます。

**3 不完全燃焼による一酸化炭素中毒事故～社員食堂で給湯器を使って洗い物をする従業員2名が倒れ、病院に搬送～**

原因は、換気扇を使用せずにノズルが目詰まりしていた炊飯器を使用したことにより、不完全燃焼していたことと推測されます。

**4 ゴム管の劣化等に起因する事故～テーブルコンロへ接続されたゴム管の一部に焦げ跡～**

原因は、ガス栓と器具本体をテーブルコンロの後側上部（グリル排気カバー）に接触した状態で接続され、長時間の使用により、ゴム管が熱によって劣化し、徐々にひび割れが進行し、グリル使用中にそのひび割れ部からガス漏れが発生し、引火したものと推測されます。

**5 利用者の不注意による事故～蛍光灯**

- 1 在使用包括煤气器具在内的各种机械、器具时，要仔细阅读使用说明书并遵守其内容，这是十分重要的。另外，还必须检查一下机械、器具上是否附着了异物。
- 2 要检查煤气开关与煤气器具线管的衔接是否牢固无误。另外，若擅自使用错误的接头等器具，则可能引起煤气泄漏，这一点敬请小心。
- 3 使用煤气器具时，要注意“开排气扇”、“开窗”等，以保持空气流通。另外，还要定期清洗排气扇等排气器具。
- 4 要确认有排气功能的热水器，是否插上了电源。另外，使用热水器时，要注意是否有风扇转动的声音；同时，警报器鸣响时，要立刻停止使用热水器，并马上与煤气公司联络。
- 5 衔接橡胶管的时候，要注意避免让橡胶管与煤气器具接触，另外，还要定期检查橡胶管，一旦出现老化便立刻换新的。

### 各种安全器具

最后，为了能够时刻安全地使用煤气，我们在此为您介绍几种安全性高的煤气器具。

#### 1 安全功能煤气灶

为自家配备一台具有各种安全装置、可信度高的煤气灶，是很重要的。比如，安装使用将炸天麸罗的油控制在一定温度内的控温煤气灶；防止煤气中途熄火的防熄煤气灶；防止忘记关火和防止烧焦的自动熄火煤气灶等，可以使您的厨房变得安全安心。

- 2 具有防止不完全燃烧功能的热水器  
当具有防止不完全燃烧功能的热水器

### と換気扇の一部が焼損～

原因は、利用者が器具用ソケット<sup>そけつとたんたい</sup>単体（器具、ゴム管接続無し）を二口ガス栓に差し込んだ<sup>ひたぐち</sup>ため、ガスが漏出し<sup>ろうしゅつ</sup>、ガスコンセント<sup>こんせん</sup>の横で使用中のテーブルコンロ<sup>こんろ</sup>から引火したものと推測されます。

### 注意事項

次は、ガス事故を防ぐための注意事項について、ご紹介します。

- 1 ガス器具<sup>ふく</sup>を含む<sup>さまざま</sup>様々な機器<sup>きき</sup>を使用する際には、取り扱い<sup>とりあつか</sup>説明書<sup>せつめいしょ</sup>を必ず読み<sup>かなら</sup>、その内容<sup>ないよう</sup>を守ることが大切<sup>たいせつ</sup>です。また、機器<sup>きき</sup>に異物<sup>いぶつ</sup>等<sup>ら</sup>が付着<sup>ひちやく</sup>していないか、確認<sup>かくにん</sup>することも必要<sup>ひつよう</sup>です。
- 2 ガス栓とガス器具のガスコードが正しく接続されているか、確認することが必要です。また、誤<sup>あやま</sup>った接続器具等を使用すると、ガス漏れが発生するおそがあるので、ご注意ください。
- 3 ガス器具を使用する際には、「換気扇を回す」、「窓を開ける」など、換気に気を付けましょう。また、換気扇のフード等を定期的<sup>ていきてき</sup>に清掃<sup>せいそう</sup>することも必要です。
- 4 排気ファン<sup>ふぁん</sup>が付いている湯沸器は、コンセントが差し込まれているか確認すること、また、給湯中、ファンが回る音を確認すること、また警報器が鳴ったら湯沸器などのガス器具の使用<sup>ちゆうし</sup>を中止し、すぐにガス会社<sup>かいしゃ</sup>に連絡<sup>れんらく</sup>することが必要です。
- 5 ゴム管はガス器具に接触しないよう接続すること、また、ゴム管は定期的に確認のうえ、早目<sup>はやめ</sup>の取り替え<sup>と</sup>が必要<sup>か</sup>です。

### 安全装置

探測到異常時，便会自动关闭煤气。另外，万一使用者忘了关煤气，此种热水器也会在大约十分钟以后自动关闭煤气，从而防止火灾发生。

### 3 报警器

要是安装了报警器的话，那么它一旦探測到房间里的一氧化碳，或是发生了煤气泄漏、空气中的煤气浓度超过一定数值，或是因火灾发生而探測到热度及烟雾时，报警器就会鸣响或发出语音警报，从而提高居家生活的安全性。

以上，我们就煤气器具的安全使用为您做了介绍。为了能够安全地使用和对煤气器具进行日常管理，做到仔细阅读使用说明并理解其中内容，是极为重要的。同时，平素自行检查家里的煤气器具是否安全，有效利用那些具有各种防灾功能的“安全卫士”，不是更为重要吗！

最後に、ガスを常に安心してお使いいただくためのガスの安全装置について、ご紹介いたします。

#### 1 全機能付きガスコンロ

多種多様な安全装置がついた頼れるガスコンロを付けることが大事です。たとえば天ぷら油過熱防止機能付きテーブルコンロ、立ち消え安全装置付きテーブルコンロ、消し忘れ防止機能焦付消火機能など安全機能付きガスコンロを使うことによってキッチンライフの安全を見守ることが出来ます。

#### 2 不完全燃焼防止装置機能付き湯沸器

不完全燃焼防止装置機能付き湯沸器は異常を感知すると自動的にガスをストップします。また、万が一消し忘れても約10分で自動的にガスは止まるので引火を防止することが出来ます。

#### 3 警報機

警報機を設置すると、部屋の空気に一酸化炭素を感知した場合、ガスが漏れてガスの濃度が一定の値を超えた場合、そして火災で発生する熱または煙を感知した場合、警報音とメッセージで知らせてくれるのでより安全です。

以上、ガス器具の安全についてご紹介しましたが、ガス器具の安全なご使用、日常管理については、取扱説明書をよく読んで、その内容を理解し、使用することが大切です。そして、もっとも重要なのは、日頃使うガス器具の安全点検を自身の手で行い、「安全を見守る」多彩な安全装置を活用することが必要ではないかと思います。(L)

## 2008年度 高校進学・進路ガイダンス情報

### 2008年度 高中升学指导信息

日本の高校に進学を希望する中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンスが今年も7月から10月にかけて、各地で行われます。内容は日本の教育システムや高校入試、学費の説明、高校に入った子どもたちの体験談、また、個別の相談などで、その地域に多い外国人住民の母語による通訳が付きまします。

本誌では、当センターが入手した情報（中国帰国者定着促進センターの情報の転載など）をその都度お伝えしていきます。

面向中国帰国者、外国中学生及其家长，提供升高中的指导活动，将从今年的7月份到10月份，在各地举行。内容是，日本的教育体制、升高中考试及有关学费的说明、高中在校生的体验谈。还有，可以进行个别商谈等。根据当地外国人数的多少还可以配备其母语翻译。在本消息报上，会根据当时得到的消息（中国帰国者定着促進センターの信息转载等）进行传达。

#### 【東京都 東京都】

① 7月6日      ② 10月5日

会場：広尾、JICA地球ひろば

主催：NPO法人多文化共生センター

東京

運営実施：東京都進学ガイダンス実行委員会

連絡先：〒116-0013 東京都荒川区西日

暮里1-5-8 旧真土小学校3F

TEL&FAX：03-3801-7127

Eメール電子郵址：tokyo@tabunka.jp

#### 【滋賀県 滋賀県】

7月末から8月中旬までの間に開催

予定

主催・連絡先：（財）滋賀県国際協会

TEL：077-526-0931

担当：光田

#### 【三重県 三重県】

◆三重県津市

会場：津市高茶屋市民センター

#### 【埼玉県 埼玉県】

① 7月6日（日）西部会場：埼玉県川

越地方庁舎

② 7月13日（日）東部会場：草加市勤

労福祉会館

③ 7月27日（日）北部会場：深谷生

涯学習センター・深谷公民館

④ 10月12日（日）南部会場：大宮ソ

ニックシティ市民ホール

連絡先・主催者名：彩の国さいたま国際交

流・協力ネットワーク

事務局：（財）埼玉県国際交流

協会

担当：加藤

Eメール電子郵址：kato@sia1.jp

#### 【長野県 長野県】

9から10月にかけて、長野市・松本市・上

田市・飯田市で実施予定

連絡先：（財）長野県国際交流推進協

会

①「学校へ行こう! in 津市 (高校進学ガイドダンス)」

10月5日 (日) 午後

対象: 津市立中学校に在籍する外国人生徒とその保護者

②「学校へ行こう! in 津市 (就学ガイドダンス)」

12月7日 (日) 午後

連絡先: 津市教育委員会事務局 人権教育課

TEL : 059-229-3253

※ 最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報のコーナーで随時更新されています。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

※ 最新消息, 在中国归国者定居促进中心网页上设置的「同声・同气」的升学消息栏, 会随时更新的。

## 这种说法那种说法② 《表达疼痛的词语》

当你受伤或生病、感觉身体疼痛的时候, 您是否想详尽地向别人表述出具体是怎么个疼法, 而不仅仅是简单地说一个“疼”字而已呢? 去医院看医生时, 如果把病情表述得越是详尽, 那么得出的诊断也会越正确。此次, 我们就为您介绍日语中多种表达疼痛的几个具有代表性的词语。它们被称为“拟态词”, 由于汉语中的拟态词不是很多, 所以或许您会觉得有点儿难记。但是, 各个词语所指的部位和所表达的疼痛类型比较固定, 因此, 要是能够一边联想什么部位有着什么样的疼法、用的是什么说法, 一边去记忆的话, 既比较好记一些, 又便于区别使用。

・ひりひり (火辣辣地疼) … 指擦伤或给

担当: 春原 直美

TEL : 026-235-7186

【京都府 京都府】

7月27日 (日) 13:00 受付開始 13:30-16:00

京都教育大学附属桃山中学校

主催: 渡日・帰国青少年 (児童生徒) のための京都連絡会 (略称「ときめき」)

連絡先: 京都教育大学附属桃山中学校

担当: 佐々木 稔

TEL : 075-611-0264 FAX : 075-611-0371

〒612-0071 京都市伏見区桃山井伊掃部

東町16

※ 最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報のコーナーで随時更新されています。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

## こんな言い方・あんな言い方② 《痛みを表すことば》

怪我や病気で身体に痛みを覚えたときに、その痛みをただ「痛い」と言うのではなく、どのように痛むのかをちゃんと伝えたいと思っただけではありませんか。病院に行くにしても、ちゃんと伝えられた方がお医者さんもより正しく診断できるでしょう。そこで、今回は日本語にたくさんある痛みを表す言葉の代表的なものをご紹介します。これらは「擬態語」と言われる語で、中国語には擬態語があまり多くないため、覚えにくいと思うかもしれませんが、各々の語は使われる身体の部位と痛みの種類が比較的固定されていますので、どの部位のどんな痛みにもどの言葉を使うかを連想しながら覚えるようにすると覚えやすい

傷口上薬時薬液・药膏刺杀伤口的那种疼感，或用于表述皮肤被暴晒或被刺激后的疼痛。也用于表述吃进很辣的东西，舌头或喉咙长时间受到刺激时的感受。

- ぴりぴり（针扎一般的疼）…指触电般的痛感。用于表述比“ひりひり”来得更强烈，连续受到的刺激。当舌头感到剧辣，或皮肤受到一瞬（一次）触电般的刺激时，用“ぴりっ(と)（刺疼）”来表述。它也是辣味食品的商品名称“ぴり辛”这一词的词源。
- きりきり（绞痛）…指用锥子推扎一般持续而尖利的痛感，主要用于表述“胃部感到揉绞一般的疼痛”时。（请注意，“きりっ(と)”指的不是疼痛，而是用来形容整齐、不松弛的状态。）
- がんがん（剧烈的疼痛）…指头部好像被强击了一般，或是某种很大的声音在脑袋里不断震荡、回响般的痛感，主要用于表述强烈的头疼。
- ずきずき（一跳一跳地疼）…指像心跳一样、有着一定间隔、持续很久的那种强烈的痛感。常常用于表述头疼或伤痛，当疼痛变得更加剧烈时，则说成“ずきんずきん”。
- しくしく…（丝丝拉拉地疼）…指不是很剧烈、但是从人体深处不断生出的、一种隐隐的刺痛。常常用于表述腹痛或虫牙初期带来的那种痛感。
- むずむず（痒痒）…指小虫子在皮肤上来回爬行般的、给人带来的那种长时间的刺挠感。也用于表述吸进胡椒时，鼻腔所受到的刺激。

し、使い分けもしやすいと思います。

- ひりひり…擦り傷の痛みや傷口に薬を塗ってしみた時の痛みや、日焼けの痛みなど、肌が刺激を受けた時に使う。辛い物などで舌や喉に刺激を続けて感じている時にも使われる。
- ぴりぴり…電氣的な刺激など、「ひりひり」より強い刺激を続けて受けた時に使う。舌に辛みを感じたり、肌に電気のような刺激を一瞬または一回だけ受けた時は「ぴりっ(と)」が使われる。辛い食品の商品名の「ぴり辛」はこれに由来する。
- きりきり…錐で揉み込まれるような鋭い連続的な痛みを表し、もっぱら「胃がきりきり痛む」時によく使われる。（「きりっ(と)」は痛みではなく、ひきしまった様子を表すので注意。）
- がんがん…頭を強く連打されているような感じや、頭の中で大きな音が響き続けているような感じを表し、主に頭の強い痛みを表す。
- ずきずき…脈が打つのに合わせて、一定の間隔で強い痛みを感じ続けている様を表す。頭や怪我の痛さを表すのによく使われ、痛みが更に強い場合は「ずきんずきん」と言う
- しくしく…強い痛みではないが、鈍く刺すような痛みが身体の奥の方で起きていた様を表し、腹の痛みや虫歯の初中期の痛みによく使う。
- むずむず…小さい虫が皮膚を這い回っているようなかゆみ等の刺激を連続的

- ・ちくちく（小刺儿扎着一样地疼）… 指用针连续而轻微地扎肌肤一般的痛感。也形容纯毛毛衣直接与肌肤接触时的那种扎刺感。用于表述眼睛深处或腹部持续性刺儿扎般的疼痛。当被蜜蜂等昆虫蜇到一次时，则说成“ちくっ”，或者“ちくり”。
- ・ちかちか（眼睛发花、一闪一闪地）… 指眼睛因受到强光刺激而无法正常看东西时的状态。人们常说“打电脑打得太久，眼睛都发花了。”它也用来形容“星星一闪一闪亮晶晶”等非疼痛，而是如眨巴眼睛这样的情形。（安）

## 日本の家常菜②

### 《用豆腐做的健康汉堡肉饼》

汉堡肉饼是孩子们非常喜爱的食物，也是日本家庭里常常上桌的菜。因为其材料用的是肉末，所以老年人吃起来也很容易。但是对于需要控制热量的人来说，最好是离汉堡肉饼远一点。不过这一次，我们要给大家介绍一种用豆腐做成的、富含必要的营养却又有益于健康的食物——汉堡肉饼。

大豆作为豆腐的原料，它的主要营养成分是优质蛋白质和类脂体。蛋白质可以帮助人体生成皮肤、内脏、肌肉、骨骼以及血液；而类脂体则富含可以降低胆固醇和血压的亚油酸。除此以外，大豆还含有维生素 B1、维生素 E、钙、钾以及锌等多

に感じているときに使う。胡椒<sup>こしろうす</sup>を吸い込んだ時に鼻<sup>はな</sup>が受ける刺激にもこの語を使う。

- ・ちくちく…肌<sup>はり</sup>が針<sup>はり</sup>で続けて軽く刺されるように傷む様を表す。毛糸<sup>けいと</sup>のセーター<sup>せーたー</sup>を肌<sup>しか</sup>に直<sup>ちか</sup>に着たときに感じる刺激もこれ。目の奥<sup>め</sup>や腹<sup>はら</sup>の、刺すような連続的な痛みに使われる。蜂<sup>はち</sup>などに一回だけ刺された痛みの時は「ちくっ」ないし「ちくり」を使う。
- ・ちかちか…強い光<sup>ひかり</sup>の刺激で目<sup>め</sup>が正常<sup>せいじょう</sup>でなくなった時の様子を表す。「パソコン<sup>ぱそこん</sup>の見過ぎ<sup>みすぎ</sup>で目がちかちかする」などと言う。「星<sup>ほし</sup>がちかちか光る<sup>ひかる</sup>」などのように、痛みではなく瞬<sup>またた</sup>く様子を表す時にも使われる。（安）

## 日本の家庭料理②

### 「豆腐で作る ヘルシーハンバーグ」

ハンバーグは子どもたちの人気メニューで、日本の家庭でよく作られる一品です。材料<sup>ざいりょう</sup>が挽肉<sup>ひきにく</sup>で高齢者<sup>こうれいしゃ</sup>にも食べやすい料理<sup>た</sup>です。しかし、カロリー<sup>かるり</sup>制限<sup>せいげん</sup>をしている人にとっては避けたいものです。そこで、今回は低カロリー<sup>ていけんこうりじ</sup>で健康維持<sup>たいせつ</sup>に大切な栄養素<sup>えいようそ</sup>が含まれている豆腐<sup>ふく</sup>を使って作るハンバーグ<sup>つか</sup>の作り方を紹介<sup>つくかたしょうかい</sup>します。

豆腐<sup>げんりょう</sup>の原料<sup>だいず</sup>である大豆<sup>おも</sup>の主な栄養成分<sup>えいようせい</sup>は、良質<sup>ぶん</sup>の蛋白質<sup>りょうしつ</sup>と脂質<sup>たんぱくしつ</sup>です。蛋白質<sup>ししつ</sup>は皮膚<sup>ひふ</sup>、内臓<sup>ないぞう</sup>、筋肉<sup>きんにく</sup>、骨<sup>ほね</sup>、血液<sup>けつえき</sup>などを作り、また、大豆の脂質<sup>これ</sup>にはコレステロール<sup>すてるーる</sup>や血圧<sup>けつあつ</sup>を下げるリノール酸<sup>さ</sup>が豊富<sup>りのーるさん</sup>に含まれて<sup>ほうふ</sup>います。大豆<sup>だいず</sup>にはこの他にも、ビタミン<sup>びたみん</sup> B

種维生素和矿物质。维生素 E 能够帮助人体去除被认为是老化和癌病元凶的活性氧。另外，它还能扩张末梢血管，促进血液循环。

想必在读者中间，孙子孙女来家里玩儿的时候，曾经点名要过汉堡肉饼吧。此次给大家介绍的健康汉堡肉饼，即使是老年人也可以放心地吃，所以敬请您尝试着做做看。

### I. 材料（大约可做 8~10 个）

- ① 木綿豆腐 1 块
- ② 肉末 与豆腐同量
- ③ 洋葱 1 个
- ④ 胡萝卜 1/2 根
- ⑤ 青椒 3 个
- ⑥ 鸡蛋 1 个
- ⑦ 面包屑 1 小杯
- ⑧ 调料

盐 1/2 小勺、胡椒 少许、味精或清汤料 少许、肉果 少许、番茄酱 适量

### II. 做法

- ① 将豆腐放入筐箩，沥 30 分钟水。
- ② 将所有蔬菜切成碎末。  
※要使做出来的汉堡肉饼口感好的话，最好是尽可能将材料切得细碎一些，或是与其它材料混拌前稍微下锅炒一下。
- ③ 将①~⑥的材料放入盒中混拌均匀。
- ④ 加入调料，一边确认浓稠程度一边倒入面包屑，然后混拌均匀。
- ⑤ 待各种材料被搅拌均匀后，将其 8~10 等分，然后拢成圆形。
- ⑥ 在加热的平锅里浅浅地铺一层色拉油，一边将⑤拢成椭圆形，一边小心地放入平

1、ビタミン E、カルシウム、カリウム、亜鉛などが含まれています。ビタミン E は、老化や癌化の原因と考えられる有害な活性酸素を除去します。また、皮膚の末梢血管を広げ、血行を良くします。

お孫さんが遊びに来たとき、ハンバーグをリクエストされたことがある人もいるかと思います。高齢者も安心して食べられますので、是非、作ってあげてください。

### I. 材料（8~10 個分）

- ① 木綿豆腐 1 丁
- ② ひき肉 豆腐と同量
- ③ たまねぎ 1 個
- ④ にんじん 1/2 本
- ⑤ ピーマン 3 個
- ⑥ 卵 1 個
- ⑦ パン粉 1 カップ
- ⑧ 調味料

塩 小さじ 1/2、胡椒 少々、味の素またはコンソメ 少々、ナツメグ 少々、ケチャップ 適量

### II. 作り方

- ① 豆腐はざるに取り出して 30 分ほど水気を切る。
- ② 野菜は全てみじん切りにする。  
※口当たりをよくするためには、できるだけ小さく刻むか、他の材料と混ぜる前に軽くフライパンで炒める。
- ③ ボールに材料の①~⑥を入れてよく混ぜる。
- ④ 調味料を加え、堅さを加減しながらパン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 材料が馴染んだらボールの中で 8~10

锅中，并将其两面煎黄。

※肉末中的肥肉会受热而融化成油，因此不要多放油。

⑦盖上锅盖用小火蒸煎，待汉堡肉饼隆起后即可。

### <建议>

①豆腐、肉末以及蔬菜的搭配量，可以根据个人喜好来调整。另外，也可以用其它季节性蔬菜来取代胡萝卜和青椒，这样营养价值不但会提高而且也会更好吃。请您试着创制出属于您自己的美味。

②将煎好的汉堡肉饼盛入盘中之后，可以直接浇上番茄酱进食。只是煎汉堡肉饼的平锅里会留下美味的汤汁，若是在汤汁中挤入些许番茄酱，再稍许加热，那可就是特制的美味汉堡肉饼沙司了。(M)

## 健康商谈室

### 简单易行的应激反应消除法⑤

#### 走进大自然

#### 摆脱紧张的生活

我们这个国家，在狭小的国土上挤着一亿二千万人口，想不密集地生活都不行。

美国克里斯丁博士的研究结果显示，在过密状态中饲养野生小白鼠，会导致小白鼠副肾重量出现增加，也就是说，过密状态是应激反应产生的根因。

要是居住空间变得狭小，就会引发应激反应的话，那么日本人、中小企业的职

等分して丸める。

⑥熱したフライパンに油を薄く敷いて、⑤を楕円形に整えながら静かに鍋の中に置き、両面に焦げ目を付ける。

※肉の脂が溶け出すので、油は入れすぎないようにすること。

⑦蓋をして弱火で蒸し焼きする。全体がふっくらしてきたら焼き上がり。

### <アドバイス>

①豆腐、肉、野菜の割合は好みによって加減するとよいでしょう。また人参とピーマンは季節によって旬の野菜に替えると栄養価があり美味しいです。いろいろ試して我が家の味を見出してください。

②ハンバーグを皿に盛りつけた後、ケチャップをそのまま添えて食べてもよいのですが、ハンバーグを焼き上げた後のフライパンには美味しい肉汁が残っていますので、ここにケチャップを加えて軽く暖めると、特製ハンバーグソースができます。

(M)

## 健康相談室

### 気軽にできるストレス解消法⑤

#### 自然の中へ出かけよう

#### 過密生活からぬけだそう

狭い国土に一億二千万人ものがひしめいているわが国では、どうしても密集した暮らしになります。

アメリカのクリスチャン博士の研究によると、野生のハツカネズミをかごの中で過密状態にして飼育すると、副腎の重さがふえることが判明しました。つまり過密がストレスの原因になっているというので

員，就算那些大型企业的普通职员，都会是不利的。

因此，让我们在周末离开自己狭窄的小家，投入到那个叫做大自然、属于所有人的“大家”里去吧。将地图还有植物和动物的图鉴放进背包，带上盒饭和水壶，到近郊的山丘或野外去走一走。

在那儿，有着我们一两天是绝对走不完也看不完的广阔“家园”。让我们在那个“大家”里将内心的积郁宣泄出去，然后在新的一周即将来临时重新回到工作岗位。

### 森林浴有益于恢复疲劳

据说有数据显示，常常行走于山林树木、漫步在田园乡间的人不容易生病。当然这或许取决于“走”的运动效应，不过大自然拥有两大帮助人们保持身心健康的缘由。

首先是绿草蓝天，还有山声风吟，清新的空气，令人神爽的太阳以及小鸟的啼鸣等等，这些对视觉、听觉和触觉的综合刺激，都会为你带来心旷神怡的应激反应，也就是说，正面的应激反应消除了负面的应激反应。

其次是芬多精效应。树木会根据不同的种类而散发出各种特殊物质，并下落滞留于树木周围。本来芬多精的产生，是树木为了防止有害植物或虫类等的侵害而采取的一种自我防御方法，因此，芬多精不但拥有消灭病原菌的功能，同时还有着帮助人们缓解内心压力、抒散郁闷情绪，以及恢复疲劳的效果。

由于森林浴在紫外线较强之时效果为

す。

居住空間がせまくなるとストレス度が増すということであれば、日本人、中小企業の社員、大企業でも平社員は不利です。

そこで、休日はせまいわが家をぬけだし、大自然という名の、すべての人の「わが家」へ出かけましょう。地図と植物や動物の図鑑をザックに入れ、お弁当と水筒を持って、近郊の丘や野を歩くのです。

そこにはとうてい1日や2日で歩きまわりきれない広大な「わが家」があります。その広いわが家でストレスを解消し、週明けにはふたたび、仕事にもどっていくのです。

### 森林浴は疲労回復に効果的

よく木々のあいだを歩く人や、田園地帯にピクニックに行く人は、病気にかかりにくいというデータがあるそうです。「歩く」という運動効果にもよるのですが、自然のなかが心の健康によい大きな理由は二つあります。

まず、緑の草木、青い空や山、風の音、澄んだ空気、快い太陽、小鳥の声など、視覚、聴覚、触覚に対する総合的な刺激が快いストレスになること。つまり、プラスのストレスがマイナスのストレスを解消してしまうのです。

第二はフィトンチッドの効果です。木々は、それぞれの種類に応じて特異な物質を発生し、周囲に注いでいます。これは本来、害になる植物や虫などから自分の身を守るためですが、これには病原菌などに対する殺菌作用があるとともに、人間にとっては心のストレスやからだの疲労を解消する効果があるのです。

佳，因此一年当中的 6 月到 8 月；一天当中的中午时分进行森林浴，会取得极好的效果。另外，殊不知秋季红叶满山之时进行森林浴，效果也会很不错呢。

在树身下漫步、做操，或者是脱光了衣服晒太阳，有可能的话，搭一顶帐篷，在树林里生活几天，这才是最好的。

### 享受日光浴及空气，还有清泉水

投身到与平常不同的环境中去，感受另一番情趣，这对缓解身体压力、抒散郁闷情绪是极其有效的。走进大自然之后，最好是做一些平时在大城市里无法做到的事情。

用力吸入清新的空气，天气好的时候，不妨躺在草地上睡一觉。让阳光沐浴自己，让风儿吹过身体。细雨纷飞时分，纷飞细雨亦好雨。在沙地或草地上，找一处安全的地方，脱下鞋子赤脚走，好不惬意。这会比在家里踩青竹舒服得多。

到了小溪前面，别忘了用凉凉的溪水撩身，若能喝的话，就喝几口小溪滋润喉咙。若是装上一水壶带回家去，说不定还可以享受一番清泉泡茶或溪水兑酒呢。

山菜树芽，蘑菇还有花儿，都是大自然送给我们的礼物。可是采摘这些礼物的时候，别忘了把握好分寸。要是通过拍照把它们“采摘”回家的话，那么在您后头来的游人，也就可以享受到同样的快乐。

(未完待续)

摘自《宽裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》

森林浴は紫外線の多いときの方が効果的ですから、1年のうちでは6月から8月、1日のうちでは昼ごろが効果が高まります。秋の紅葉のころも意外に効果が上がります。

木々の下では、歩いたり、体操をしたり、はだかで日光浴をしたり。できたらキャンプをはって何日か滞在して暮らすのがベストです。

### 日光浴や空気、清水も味わおう

日常とちがうところに出かけ、ちがう体験をするのは、からだと心を活性化するのにたいへん効果的です。自然のなかに出かけたら、ふだん都会ではできないことをいろいろとやってみましょう。

おいしい空気を胸いっぱい吸い、天気がよければ草場に寝転んでひと眠り。日光を浴び、風も浴びましょう。少しの雨なら、雨も気持ちがいいもの。砂や草の上の安全な場所でははだしになって歩くのもいいでしょう。家で青竹を踏むよりもずっといい気持ちです。

せせらぎでは冷たい水に肌をさらし、飲める水は飲んでのどを潤しましょう。水筒に入れて帰れば、おいしいお茶や水割りが楽しめるかもしれません。

山菜や木々の若芽、きのこや花も自然の恵みですが、こうしたものを「採る」ときには節度をわきまえて。写真に「撮る」だけにすれば、次に来た人も楽しめます。

[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株) 社会保険出版社発行より抜粋

# 新闻摘要



(2月21日～4月20日)

2月23日(星期六)

由遗华日本人向国家提出的、作为原告方而唯一在一审中获得胜诉的兵庫索赔诉讼之所有原告,于22日在大阪高等裁判所撤销并终结了诉讼。这表明原告方接受了新近成立的、将新型支援方案纳入其中的遗华日本人支援法修改法案。此次撤诉在全国乃是第七例。

3月31日(星期一)

警视厅于31日宣布,居住在东京都、名为秦岭的嫌疑人,因涉嫌伪装成遗华日本人的孙子并于2006年4月进入日本,且非法滞留到今年3月11日,从而触犯入国管理法而被警方逮捕。

伪装成秦岭母亲的中国女性,虽然涉嫌收取一百万日元的手续费为其提供假出生证,并利用相同手法协助15名中国人非法入境这一犯罪,但据悉其人已于去年11月返回了中国。

### 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。

## 新闻话语

### 《万能细胞》

尽管人类与疾病进行了漫长的搏斗,可是到了二十一世纪的今天,依然有很多疾病是我们无法征服的。就在这样的情形下,医学界发生了一个革命性的突破。您

# ニュース記事から

(2月21日～4月20日)

2月23日(土)

中国残留孤児国家賠償訴訟で、一審で唯一原告側が勝訴した兵庫訴訟は22日、原告全員が大阪高裁での訴えを取り下げ、終結した。新たな支援策を盛り込んだ改正帰国者支援法の成立を受けたもので、全国で同種訴訟の取り下げは7例目。

3月31日(月)

中国残留邦人の孫になりすまして2006年4月に日本に入国し、今年3月11日まで不法に在留したとして、警視庁は、東京都在住の秦岭容疑者を入管法違反の疑いで逮捕したと31日発表した。

母親になりすました中国人女性が手数料約100万円をとって偽の出生証明書を用意したとされ、同女性は同様に約15人の不正入国を手引きしたとみられるが、昨年11月に中国に帰国したという。

### ① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

## ニュースのことば

### 「万能細胞」

人類は長い間病と闘ってきたが、21世紀の今も治療の難しい病は多い。そんな中、医学の世界に革命的な変化をもたら

或许还记得半年前那传遍世界的新闻 — “理想的万能细胞”吧。

所谓“万能细胞”，是指蕴藏着可以分化成人体各种脏器・组织这一神奇功能的细胞。人体，是仅由一个授精卵经过无数次分裂而形成的。授精卵在分裂、倍增的过程中，有的细胞成为皮肤；有的细胞成为心脏；而有的细胞则成为血液等等，如此不断地进行演变(分化)，最终形成人体。细胞本身蕴藏着可以自由演变、分化成任何组织的能力。只是，它一旦分化形成皮肤或心脏，便不能再演变为别的组织。

但是，日本和美国的研究小组，将人体的皮肤细胞经过特殊处理后进行培养，并首次在世界上成功仿制出具备可能成为人体任何脏器或组织这一神奇功能的新型“万能细胞(人工多能性干细胞)”。这项研究成果的神奇之处，就在于科学家让成熟的皮肤细胞回到了细胞分化的初始状态，有人甚至说科学家近乎发明了“让时钟倒转，让时光倒流”的神奇倒时器。

那么，这种新型“万能细胞”，将会给医学界带来怎样的变化呢？其实，此前也有过仿制“万能细胞”的研究。其方法是从受精卵中取出细胞进行培养。这种办法可以更为简单地仿制、提取“万能细胞”，但是，毁坏一个将要分化成小生命的受精卵这种做法，在道德伦理上存在着问题，因而，此方法的实用化研究招来了许多反对的声音。另外，科学家担心若是将从受精卵中仿制、提取出来的“万能细胞”植入他人体内，会引起抗拒反应。而新型“万能细胞”，是用患者本人的皮肤仿制改造成

らす事件が起きた。半年前、世界を駆け巡った「夢の万能細胞」のニュースをご記憶の方も多いだろう。

「万能細胞」とは、さまざまな臓器・組織の細胞に成長する能力を秘めた細胞のことだ。私たちの体は、授精卵という一つの細胞が分裂を繰り返してできたものだ。授精卵は増える過程で、あるものは皮膚に、あるものは心臓に、あるものは血液にと、さまざまに変化(分化)していく。そして体全体が完成する。細胞は本来何にでもなれる能力を隠し持っている。ただし、いったん皮膚や心臓などになった細胞は、それ以外のもに变化することができないという。

ところが、日本とアメリカの研究チームは、人の皮膚細胞に特殊な処理をして培養することによって、ほとんどどんな部位にでもなれる能力を持つ新型の「万能細胞(人工多能性幹細胞)」を作ることに世界で初めて成功した。この研究のすごさは、成熟した皮膚細胞から分化の流れを遡っていったことで、科学者からは「時計を逆行させるタイムマシン」を発明したようなものという声もあがっている。

では、新型の「万能細胞」の開発は、医学にどのような変化をもたらすのだろうか。

「万能細胞」を作る研究はこれまでもあった。授精卵から細胞を取り出し培養させる方法だ。これならもっと簡単に「万能細胞」を作ることができる。でも、赤ちゃんになる授精卵を壊して作ることは倫理上の問題があり、実用化研究には反対の声が多か

的，所以即不存在道德伦理方面的问题，也无需担心出现抗拒反应。今后随着“万能细胞”研究的深入，若是能从“万能细胞”中仿制改造出各种各样的干细胞或组织，那么，或许会给因为受伤或疾病而遭到破坏的人体脏器等器官或组织的治疗，带来飞跃性的进步。比如说，增殖受伤时遭到破坏的皮肤细胞，再将其重新植回伤口，而使伤口复原。另外，心脏的心肌细胞若是因为梗塞而坏死，便永远无法复原，很容易给人体留下后遗症。但是，科学家认为如果将“万能细胞”分化生成出来的心肌细胞植入有问题的心脏，那么，健康而有活力的细胞就会增加，而心脏病亦有可能得到治愈。此外，还可以通过患者本人的“万能细胞”来复原、再现疾病发生的过程，这将有助于揭开疑难病症的发病原因以及开发新型药物。

再者，从未来医学角度看，“万能细胞”将会给器官移植带来飞跃。患者可以不用再植入他人的器官，而是植入由自身的细胞分化生成的、不会带来抗拒反应的器官；另外，当因为罹患癌症而不得不切除某个器官的同时，植入由“万能细胞”分化而成的器官来替补被切除的部分，也将能为可能。这真是“不可思议的话题”。事实上，科学家们已经针对帕金森氏病、心肌梗塞、脊椎损伤、白血病、糖尿病以及肝病等疾病的治疗，开始了“万能细胞”的应用研究。

同时，在应用“万能细胞”，促使其分化生成各种脏器的技术开发和实用阶段，依然存在着不少安全方面的隐患。另外，

った。また、受精卵でつくられた「万能細胞」を別の人の体に入ると、拒絶反応が起きることが心配された。新型の「万能細胞」は患者本人の皮膚から作るの、倫理上の問題も拒絶反応の心配もない。今後研究が進み、さまざまな細胞や組織を作ることができるようになれば、怪我や病気で傷んだ臓器などを治す再生医療が画期的に進歩するかもしれないのだ。例えば、怪我をした時、傷を負った皮膚の細胞は増殖して傷口を覆い、元に戻る。一方、心臓の心筋細胞は梗塞で死んでしまった場合、二度と回復せず後遺症が残しやすい。しかし、新型の「万能細胞」から作った心臓の筋肉細胞を、病気の心臓に入れれば、きれいな細胞が増えて病気を治すことが可能になってくるといわれている。その他、患者本人の「万能細胞」で病気の過程を再現し、難病の原因解明や新薬の開発にも役立つことができる。

さらに、未来を予測すれば、臓器移植においても、他人の臓器ではなく、拒絶反応の起きない患者本人の細胞から作った臓器を移植するとか、癌が発生して臓器を切除してしまった場合に「万能細胞」から代わりの臓器を作って入れ替えてしまうことも可能になるという。まさに夢のような話だ。すでに、パーキンソン病、心筋梗塞、脊椎損傷、白血病、糖尿病、肝臓病など様々な病気の治療への応用研究がスタートしている。

一方で、細胞を臓器などへ変化させる技術の開発や実用段階での安全性の確保

由于“万能细胞”可以演化成精子或卵子，因此，从理论上说，“复制”一个和自己有着完全等同的遗传基因的人，亦不是不可能。因此，“万能细胞”说不定会带来新的道德伦理问题。然而，即使“万能细胞”面临着这样那样的课题，可是为了让无数等待再生医疗成功的患者的梦想变成现实，世界各国都在进行着激烈的科研竞争。我们也渴望自己能够长寿一点，有朝一日为美梦成真充当见证人。(H)

## 从零开始的电脑用语知识①

### 《电脑软件》

大家平时有意无意地接触、使用电脑，其实很多有关电脑的知识，我们是否都知道呢？另外，是否有很多人“想买一台电脑，可是因为没有多少电脑知识，所以看着那些商品介绍，到底还是弄不清楚买什么电脑好。”

因此，让我们自这一期起，从零开始学习一点有关电脑的知识吧。

此次先为大家介绍“电脑软件”。

从电器行买回电脑以后，只要插上电源，一般地说，都能输入日语、玩游戏或是制作贺年片。这是因为在电脑内部，安装着叫做“软件”的程序。一台电脑，如果光有机体、显示装置、鼠标以及键盘等肉眼看得见的物理性机械（硬件），是没办法工作的。只有给电脑安装了“软件”，它才能“动”起来。

“软件”不同于“硬件”，它是无法用肉眼看到的。“软件”这个名称，是相对于“硬件”的“硬”字而产生的。

电脑“软件”大致可以分为两种：一

など課題も少なくない。また、この「万能細胞」は精子や卵子も作れるため、自分と同じ遺伝子を持つ人間を作ることにも原理的には可能なため、新たな倫理問題が生じかねないという。これらの課題を踏まえながらも、再生医療の実現を待ち望む多くの患者の期待に応えるため、各国で研究競争が加速している。私たちも長生きして、夢の実現の目撃者になりたいものだ。(H)

## 一からのパソコン用語知識①

### 「ソフトウェア」

皆さんが何気なく使っているパソコンですが、わからないことが多いのではないのでしょうか。また、「パソコンを購入しようと思うが、カタログを見ても知識がないのでどれを買っていいのか迷ってしまう」という人も多いことでしょう。

そこで、今回からパソコンについての一からの知識を少しずつ学んでいくことにしましょう。

今回は、「ソフトウェア」について紹介します。

パソコンを電機店から購入した場合、電源を入れればほとんどの場合、問題なく日本語が入力できたり、ゲームや年賀状作成ができたりします。これは、パソコンの中に「ソフトウェア」と呼ばれるものが入っているからです。パソコンは、本来コンピューター本体やディスプレイ、マウス、キーボードと言った目に見える物理的な機械（ハードウェア）だけでは動作しません。「ソフトウェア」を入れることによって初

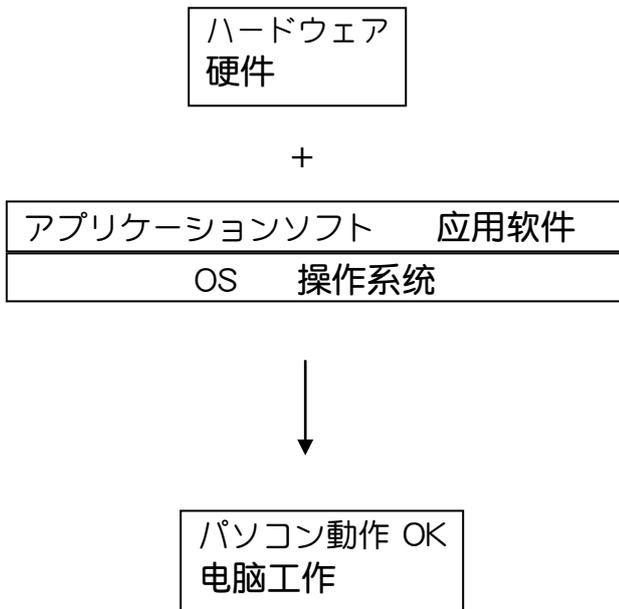
種是被称为基本软件的“OS”，另一种则是应用软件。

“OS”是“操作系统”(Operating System)的简称，它具备操作应用软件的能力，是对整个电脑系统进行管理的软件。作为企业和一般家庭用户，使用者最多、最为普遍的OS是微软公司的视窗系列。“视窗 XP”和“视窗 Vista”都属于此类软件。微软的视窗系列，现在的市场占有率为九成以上，除此以外，还有苹果公司的“苹果系统 Mac OS”等。

而“应用软件”是为制作文件(例如: Word)、计算数据(例如: Excel)、编辑影像、保存数据以及收发电子邮件等特定目的，而设计出来的软件。

只依靠“应用软件”，电脑是无法工作的，还需要必须安装“OS”。

上述内容可以归纳成下图:



另外，从电器行买回来的电脑，很多是已经安装了上述“OS”和“应用软件”后才上市出售的，因此马上就可以开机使

めてパソコンが動作します。

「ソフトウェア」は、「ハードウェア」のように目に見えるものではありません。この名称は「ハード(硬いもの)」に対応して作られたことばです。

「ソフトウェア」は大きく分けて2種類あります。基本ソフトとも呼ばれる「OS」と「アプリケーションソフト」です。

「OS」とは、「オペレーティングシステム(Operating System)」の略で、「アプリケーションソフト」を動かすための働きをもち、コンピューターシステム全体を管理するソフトウェアです。企業や家庭の一般ユーザー(利用者)が利用するOSとして最もポピュラーなのは、Microsoft社のWindowsシリーズです。「Windows XP」や「Windows Vista」がこれに当たります。このシリーズは、現在9割以上のシェアを占めています。この他に、Apple社の「Mac OS」等があります。

「アプリケーションソフト」とは、文書の作成(例: Word)や数値計算(例: Excel)、画像編集、データベース、電子メール等、ある目的のために設計されたソフトウェアです。

この「アプリケーションソフト」だけでは、パソコンは動作しません。必ず「OS」が入っていることが必要です。

以上の説明を簡単な図にすると、左図のとおりです。

なお、電機店で購入したパソコンには、すでにこのような「OS」「アプリケーションソフト」が入った状態で、販売されている

用。如果不是在电器行、而是直接从厂家购进的话，有时候会碰到没有安装上述软件的情况，因此，事前需要好好儿确认，敬请大家注意。

下一期我们打算为您介绍硬件。(M)

## 自行车交通管理规则（3）

### 道路交通法修改法令自 6 月 1 日起正式实施

迄今为止我们在本栏目中分两次为大家介绍的、有关“强化自行车交通管理规则”之道路交通法修改法令，将于 6 月 1 日起正式付诸实施。

另外，与此相配合，4 月 22 日这一天，公布了将自行车包括在内的交通规则总汇之修改内容——《有关交通方法的教学规则》（国家公安委员会公告）。围绕自行车所进行的教学规则改定，乃这三十年来第一次。

#### 允许“带两人骑车”

最初，公安部在修改教学规则的时候，拟定了明确规定设有幼儿座椅的自行车，最多只能“带一人”的方针，然而在面向家长所实施的问卷调查中，应该允许一辆自行车最多带两名幼儿的要求，达到了百分之四十。公安部被指基于这一调查结果，并且从为少子化社会提供育儿支援的角度出发，才决定对上述方针进行重新制定。

其后，公安部还就安全性高的自行车结构及其普及方法等问题，向有识之士组成的探讨研究委员会进行了咨询，另外，公安部还围绕重视车把稳定性、不易摇摆

場合が多いので、すぐ使えるのです。電機店以外で、メーカーより直接購入する場合、これらのものが入っていない場合があります。購入される前にきちんと確認する必要がありますので、注意してください。

今回は、ハードウェアについて紹介します。(M)

## 自転車の交通ルール（3）

### 改正道路交通法 6 月 1 日施行決定

これまで本欄で 2 回にわたってご紹介してきた「自転車の交通ルールの厳格化」に係る改正道路交通法の施行日が本年 6 月 1 日に決まりました。

また、これに合わせて 4 月 22 日、自転車を含む交通ルールをまとめた「交通の方法に関する教則」（国家公安委員会公告）の改正内容が公表されました。自転車に関する教則の内容改正は、実に 30 年ぶりとなります。

#### 「自転車 3 人乗り」容認へ

当初、この教則の改正に当たって警察庁は、自転車に据え付けられた幼児用の座席に乘せるのは「1 人まで」と明記する方針を決めていましたが、保護者等に対するアンケートの結果、幼児 2 人の同乗を認めるべきだとの回答が 4 割に達したことなどから、少子社会の育児支援などの観点も含めた方針を再検討することとしたようです。

その後、同庁は、安全な自転車の構造や普及方法などについて有識者の検討委員会に諮るとともに、業界団体に対し、ハンドルがぶれない低重心型や安定性を重

且中心低矮、安定感强的三轮自行车，与业界团体进行了广泛的探讨，并要求其于七月以前总结出结论。(K)

視した<sup>さんりんしゃ</sup>三輪車など、幅<sup>はばひろ</sup>広い検<sup>あこな</sup>討<sup>あこな</sup>を行<sup>あこな</sup>い、6月までに結<sup>けつろん</sup>論<sup>え</sup>を得<sup>え</sup>るよう要<sup>ようせい</sup>請<sup>ようせい</sup>しました。(終<sup>お</sup>わり)<sup>(K)</sup>

しゅん が しゅう とう  
**春 夏 秋 冬**

### 体育⑤ 《游泳》

在这一期里，我们要为大家介绍游泳这种大众性的、从幼儿到老人都普遍喜爱的体育运动。

#### 历史

人类是从什么时候开始游泳的？因为没有充足的史料，我们无法得出详细的结论，但有一点可以说是明确的，那就是人类极可能是通过沐浴、打鱼、交通或战争等与生活密切相关的行为而开始水下活动的。据古埃及、希腊及中国的史料记载，人类初期的水下活动与现已成为体育运动的泅水不同，它是作为一种在水中游行、潜行以捕捉鱼类、贝类的手段而存在的。

在我国，《古事记》和《日本书记》里有着关于伊弉诺尊为禊（净身）而游水的记载，这被认为是我国历史上有关泅水的最早记载。另外，在《万叶集》收集的诗句中，有着鱼女潜入水中捞取鲍鱼的描写。到了江户时代，游水已发展成为一门武艺，且在各地生出不同流派，如今，它们已作为日本游法而被后人继承下来。

#### 比赛

游泳，是指不借助船舶等水上工具，而使身体在水下或水面移动。人类本身并不具备在水中生活的生理结构，因此，要

### スポーツ⑤ 「水泳」

今号では大衆的な運動で、幼児からお年寄りにまで、幅広い年齢層に愛されている水泳についてご紹介いたします。

#### 歴史

人が泳ぎ始めた時期は、十分な資料が無くはっきりとは判りませんが、おそらく、もくよくぎやくこうつうせんとうせいかつみっちゃく沐浴、魚獲、交通、戦闘など生活と密着した形で水中活動をしていたことが発端となったことは明らかでしょう。現在のようなスポーツとしての水泳ではなく、魚や貝類を捕獲するための手段として泳いだり、潜ったりしていたことが古代エジプト・ギリシャ・中国時代の資料に残されています。

我が国では、古事記と日本書紀にイザナギノミコトがみそぎのために泳いだことが記述されていて、これが我が国の水泳に関する最も古い記録だとされています。万葉集の歌の中には、海女が潜ってアワビを取ったことが歌われています。江戸時代には水泳が武術として発展し、地方ごとの流派が生まれ、日本泳法として今日まで継承されています。

#### 競技

水泳は船などの乗り物を使わず、身体のみで水中や水面を移動します。人間は本来

想游泳就必须进行训练。游泳作为竞技项目，通常在游泳池里进行，但是作为一种娱乐活动，则可以在海、河或湖里进行。

作为体育竞技，游泳指的是“游泳比赛”、“水球”、“跳水”以及“花样游泳”四个项目。

“游泳比赛”，就是看谁能在最短时间内游完规定距离，它又分为“自由式”（通常说成“自由泳”）、“仰泳”、“蛙泳”和“蝶泳”四种姿势（游法），同时还规定有距离和男女的区分。另外，游泳比赛还设有按照顺序完成上述四种姿势的混合泳，以及由 4 名选手交替入水的接力等项目。用于比赛的游泳池分为单长 50 米的标准池和单长 25 米的短池。在正式比赛当中，标准池赛和短池赛是分别进行的（奥运会一般进行的都是标准池赛）。

“水球”比赛是指分别由七名队员组成的两支足球队所进行的球艺较量，把球打进对方球门的次数越多，比分也就越高。运动员的脚若是踩到了池底，就算犯规，所以进行水球比赛时，运动员得一边踩水一边比赛。

“跳水”，是指从设于高处的跳台上跳入水中，从而较量运动员完成其间动作时的技术及表演水平。跳水比赛分为跳板跳水和跳台跳水两大类，而跳板和跳台又根据高度不同，分出数个不同赛项。

“花样游泳”比赛是指个人或团体，在水中表演和技术的较量。

## 益处

游泳使全身的肌肉都能够得到运动，只要站在水中，就会接受水压，因此人体

なら、水中での生活に<sup>てきおう</sup>適応していないため、泳げるようになるには<sup>くんれん ひつよう</sup>訓練を必要とします。競技としての水泳は<sup>つうじょうぶ</sup>通常プールで行われますが、<sup>ごらく</sup>娯楽としては<sup>うみ かわ みずうみ</sup>海・河・湖なども<sup>りよう</sup>利用されます。

競技などで「水泳」という場合は、<sup>きょうえい すいきゅう と</sup>「競泳」、「水球」、「飛び込み」、「<sup>しんくろないすどすいみんぐ</sup>シンクロナイズドスイミング」の<sup>しゅもく</sup>4 種目を指します。

「競泳」は<sup>き</sup>決められた<sup>きより</sup>距離を泳ぎ切るのにかかる<sup>じかん きそ</sup>時間を競うのもので、「自由形（通常は<sup>くろーる</sup>クロール）」、「<sup>せあよ</sup>背泳ぎ」、「<sup>ひらあよぎ</sup>平泳ぎ」、「<sup>ばたふらい</sup>バタフライ」の<sup>かた</sup>4 つの泳ぎ方（泳法）と、<sup>き</sup>距離別、<sup>だんじょ</sup>男女別の区分があります。また、<sup>べつ</sup>4 つの泳法を<sup>じゅんばん</sup>順番にすべて行<sup>あこな</sup>う<sup>めどれ</sup>メドレーや<sup>にん</sup>4 人の選手が<sup>せんしゅ</sup>交代に泳<sup>こうたい</sup>ぐり<sup>りれ</sup>レーに分けられています。使用されるプールには<sup>かたみち</sup>片道<sup>ちようすいる</sup>50 m の長水路と、<sup>たん</sup>片道<sup>こうしき</sup>25 m の短水路があり、<sup>こうしき</sup>公式にはそれぞれ別の記録として扱<sup>あつか</sup>われます（<sup>おりんぴっく</sup>オリンピックでは長水路が<sup>いっばん</sup>一般的）。

「水球」は<sup>ちーむ</sup>7 人ずつ<sup>きゆうぎ</sup>2 チームで行う球技で、<sup>あいて</sup>相手の<sup>ごーる</sup>ゴールに<sup>ぼーる</sup>ボールを入れることにより<sup>とくてん</sup>得点を競い合うものです。プールの<sup>そこ</sup>底に<sup>あし</sup>足をつけて<sup>ぼーる</sup>ボールを扱<sup>はんそく</sup>うことは反則であるため、<sup>つね</sup>常に<sup>た</sup>立ち泳ぎをしながら<sup>げーむ</sup>ゲームを行います。

「飛び込み」は<sup>たか</sup>高い<sup>いち</sup>位置にある<sup>だい</sup>台から<sup>すいめん</sup>水面に向かって<sup>お</sup>飛び込み、<sup>ぶろせす</sup>そのプロセスの<sup>えんぎ</sup>演技などを競う競技です。「<sup>いた</sup>板飛び込み」と

「<sup>こう</sup>高飛び込み」に<sup>たいべつ</sup>大別され、それぞれ<sup>こう</sup>高さによって<sup>すうしゅもく</sup>数種目に分かれます。

「<sup>こじん</sup>シンクロナイズドスイミング」は個人

outputs of blood will flow back to the heart more easily. Swimming is beneficial for health because it promotes blood circulation, so it is a sport that has attracted attention. It is said that swimming has a certain effect on weight loss. After comparing the calories consumed by slow running and swimming, the data shows that if the calories consumed by slow running are 1, the calories consumed by swimming are 4. So, swimming is not a sport that can burn fat without you realizing it, is it a good sport for maintaining a healthy physique? It is said that many people who are afraid of water and don't swim, learn swimming through swimming classes, etc., and after mastering the basic techniques of swimming, they can swim well now. For health, do you also try to swim? (F)

## 有关慰问四川大地震受灾群众的事宜

这次发生在中国四川的特大地震，给以中国四川省为主的各地区造成了巨大的损失，即使是在日本，连日来我们都可以看到围绕许多至今下落不明的失踪者的报道。

本中心作为一个从事中国归国者支援事业的单位，谨对在此次地震中受灾的群众致以诚挚的慰问。

此外，一些在本中心学习的归国者，还通过我们向受灾群众表达慰问之意，并询问如何捐款。从确保捐款能够迅速无误地交至灾民手中这一角度出发，围绕捐款方式，本中心经过慎重研究之后，认为直接通过以下机构进行捐赠最为妥善，并特此通知。

また団体で、水中での演技を競います。

## 効果

水泳は全身の筋肉を使った運動であり、水の中に立っているだけで、水圧がかかり、心臓に血液が押し戻される働きが楽に行われ、全身の血行が促進されることから、健康維持に有効な運動として注目されています。ダイエットにも効果的にあるようで、ジョギングと水泳とのカロリー消費量を比べると、ジョギングが1の消費に対して、水泳は4という比率で消費されるといわれているそうです。意識しないで体脂肪が燃焼し、健康的な体質を保つには良い健康法ではないでしょうか。水が怖い方や、泳げない方でもプール教室などで初級から教われば上手に泳げるようになる人も沢山いるようです。健康のために皆さん、泳いでみてはいかがでしょうか。(F)

## 中国四川大地震の被災者の皆さんへのお見舞い等について

このたびの中国四川大地震につきまして、中国の四川省を中心とする各地域に多大な被害をもたらしており、今なお多数の行方不明の方々に関するニュースが、日本国内におきましても、連日のように報道されています。

中国帰国者の支援業務を行う当センターからも、被災者の皆様方に対し、心からお見舞い申し上げます。

なお、当センターを利用している中国帰国者の方々からも、お見舞いの言葉や義援金の送付方法等についての照会が寄せられています。義援金の送付方法につきまして

为您介绍接受善款的机构

○ 中国驻日大使馆

专用电话：03-3403-3388（分机）8101

网址：

http://www.china-embassy.or.jp/jpn/

开户行： 中国银行东京分行

（〒107－ 0052 东京都港区赤坂 3 丁目 4 番 1 号）

账号：5001843410000

账户名：チュウゴクジシンヒサイチニタイスルキンキュウボキン

中国地震被災地に対する緊急募金

通过日本的银行进行汇款的汇款方式：

1 请汇往：瑞穗银行总行 账号：0131618

2 接收单位：チュウゴクギンコウトウキョウシテン（5001843410000）

3 汇款人：姓名与电话号码

4 联络方式：03-3505-8818 或 03-5570-8658

（汇款时间：9：00 - 17：00，周六、周日与节假日除外）

は、迅速かつ確実に被災者の皆様の下へお届けするという観点から当センターにおいて慎重に検討した結果、次の機関に直接申し出ていただくのが適切との判断に至りましたので、併せてお知らせします。

義援金の送付先として紹介する機関

○ 在日本中国大使馆

専用電話：03-3403-3388（内線）8101

ホームページ：

http://www.china-embassy.or.jp/jpn/

□座開設銀行：中国銀行東京支店

（〒107－0052 東京都港区赤坂 3 丁目 4 番 1 号）

□座番号：5001843410000

□座名義：チュウゴクジシンヒサイチニタイスルキンキュウボキン

中国地震被災地に対する緊急募金

日本の銀行を通して振り込む場合の振込み方法：

1 “お振入先”：みずほ銀行本店、当座、□座番号：0131618

2 “お受取人”：チュウゴクギンコウトウキョウシテン（5001843410000）

3 “ご依頼人”：お名前と電話番号

4 問い合わせ：03-3505-8818 又は

03-5570-8658（時間：9：00-17：00、土日と祝日を除く）

《訂正》 《訂正》

第39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 39 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           | ご 誤 誤 | → | せい 正 正 |
| ページ上段から7行目 | 20 页左侧上面第 7 行 | 甲醇酒精  | → | 乙醇酒精   |

## ◎ 編后记

从四月起进入新环境的人，想必到了六月差不多开始适应了吧。即使碰上什么不顺心的事，只要看到周围的绿色，多少会有一种赏心悦目的感觉。而这本信息期刊要是能给您带去一点好的心情，就是我们最大的快乐了。■在这一期里，我们为您介绍生活、升学、日语、时事、体育、烹饪、健康以及交通等方面的内容。今后我们也将致力于不断地为大家提供符合各位需要、且对大家有帮助的信息。在日常生活中，您要是有什么疑问，或是有想知道的事情，敬请写信告知我们。我们将尽可能在今后的期刊中答复您的疑问和要求。■此期我们在“体育”栏目中为您介绍《游泳》，以前我也曾经在周末的时候去住所附近的市民游泳池游过泳。因为定期去，所以生活变得有规律，同时心情也因为在水中而使变得平和安静，而且游泳既需要体力也需要专心，所以游泳既为我带来了让人舒适的疲劳，也增强了体力。此外，游泳还帮助我认识了新朋友、扩展了与人的交流。■在本刊编辑部里，有的人今年是第一次参与自治会的活动。虽然因为不习惯而显得有些紧张，可是依然勇敢地投身于地区交流活动。想必各位每天的生活，也是在迎接新的挑战中不断呈现出新鲜色彩的吧。当然人际关系也会随之发生变化，我们衷心希望各位能够在保持身体健康的同时，更进一步地发挥出您的力量。我们始终为您加油。(T)

## 編集後記

4月より環境が変わり新スタートをきられた方も、6月にはいりそろそろ落ち着き始めたのではないのでしょうか。仮にストレスがあっても、心地よい緑を目にするといくら気分転換になります。

私共の情報誌からもそういった効果が少しでも提供できれば嬉しい限りです。■今号では、生活、進学、日本語、時事、スポーツ、料理、健康、交通などの情報をご案内させていただきました。今後も皆さんのニーズに即した役立つ情報を発信してまいりたいと考えておりますので、日頃、皆様の日常生活で疑問に感じていること、知りたいことなどがありましたら、お手紙などでお知らせください。今後の記事にできるだけ反映させていきたいと考えております。■今回の「スポーツ」では水泳を紹介いたしましたが、私も以前には、週末を利用して近所の市民プールに通ったことがあります。通うことで生活のリズムが生まれ、水中では気持ちが落ち着いて気分転換となり、泳ぐと体力と集中力を使うので心地よい疲労感があり、体力向上にもつながりました。また、それらとは別に新しい人との交流も芽生えました。■本誌の編集スタッフの中にも今年から自治会の活動に初めて参加する者がいます。緊張しながらも慣れないことに挑戦して、地域の交流活動に参加しているようです。皆さんの日常も新しいことに挑戦される中で少しずつ変化しているので、とおもいます。人間関係も新しくなり慣れないこともあるかと思いますが、皆さんがご健康に留意され、益々ご活躍されるよう、心から応援しております。(T)

『天天好日』第40号 2008年6月15日発行

〈天天好日の発行月：4・6・8・10・12・2月〉

### 【編集発行】

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13

カーニープレイス新御徒町 6階

TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174

E-mail: info@sien-center.or.jp

http://www.sien-center.or.jp

### 【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)

〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1

北海道社会福祉総合センター3階 TEL: 011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4

宮城県社会福祉会館内 TEL: 022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19

日本棋院中部会館 6階 TEL: 052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12

TEL: 06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2

広島県社会福祉会館内 TEL: 082-250-0210

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 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