



にゅーすのことば
 ニュースのことば
 新闻话语

所谓“定额补贴”，是国家实施的一种减税措施，这种减税方法不是降低税额，而是将征收上来的税，以现金的方式返还给居民一部分。

政府于去年十月提出的“定额补贴”等相关法案，终于得以在国会上通过并获得了决议。4月大家拿到这份期刊的同时，想必定额补贴也应该在全国各地准备开始发放了。据说这次在百年不遇的金融风暴中向国民发放定额补贴的目的，一是为了援助国民家庭开支，一是为了刺激经济复苏。

(接下页)

ていがくきゅうふきん
 「定额给付金」
 “定额补贴”

「定额给付金」とは、国の行う減税措置の一種で、納める税金の額を減らすのではなく、減税額を住民に現金で返す方法を採用したものだ。

昨年10月に政府が提案した「定额给付金」の関連法案は、ようやく国会での議決を経て、本誌が読者の手元に届く4月には、全国で支給準備が始まっているはずだ。未曾有の経済危機の中、住民への生活支援と景気対策の両方の効果をねらったものだという。

(次頁に続く)

1~5	新闻话语 《定额补贴》	目次	ニュースのことば「定额给付金」
6~7	最新手机发展情况	目次	最近の携帯電話事情
8~10	生活信息 《不想去春天的山野里走走吗？》	目次	生活情報「春の野山へ出かけてみませんか？」
11	新闻摘要 (12月21日~2月20日)	目次	ニュース記事から (12月21日~2月20日)
12~13	考取一个资格⑧日本汉字能力检定 (汉字检定)	目次	資格を取ろう⑧日本語漢字能力検定 (漢字検定)
14~15	健康商谈室 《简单易行的应激反应消除法⑨》	目次	健康相談室「気軽にできるストレス解消法⑨」
	听音乐·唱歌	目次	音楽を聴く・歌う
16~21	体育⑨《棒球》	目次	スポーツ⑨「野球」
22~23	日本の家常菜⑦《教你怎么烤简单易做的干酪蛋糕》	目次	日本の家庭料理⑦「簡単ベイクドチーズケーキの作り方」
24	编后记	目次	編集後記

(接前頁)

不但拥有日本国籍的人,包括所有办理了外国人登录手续的外国人,也有资格领取定额补贴。一个人是 12,000 日元,满 65 岁和 18 岁以下的人另加 8,000 日元,共计可以领到 20,000 日元的定额补贴。因此,夫妇都满 65 岁的二人家庭,可以获得 40,000;有两个不满 18 岁子女的四口之家,可以获得 64,000 日元的临时收入。此次若向所有符合条件的家庭发放定额补贴,那么预算总额将超过 2 万亿日元。

最初,人们期待“定额补贴”会作为一份“圣诞礼物”或是新年“压岁钱”,发放到各家各户,可是围绕发放对象以及发放方法等问题,政府内部出现了各执一词、西风不让东风的混乱局面,整治成了一艘无舵船。在不知不觉中,已经到了春天。那么,究竟是什么样的分歧和争论,导致了政治混乱呢?

最先引起争议的,是有的议员认为定额补贴旨在支援家庭开支,那么高收入的人也领取这份补贴未免不合情理。但另一方面,要将高收入阶层从领取补贴的人群中删除出去,其手续及相关问题又是及其琐碎繁杂的,很难付诸实施。最后,政府内部终于得出了定额补贴反正是为了刺激景气复苏,所以向所有家庭发放也是说得过去的这一结论。然而,持反对意见的人认为,有那么多钱的话,不如花在制定雇用以及医疗、福祉等对策上头。另外也有人指出,定额补贴以居民卡及外国人登录证为依据进行发放,那么那些无家可归的人还有网吧难民(新词。指无固定住处、睡在网吧等便宜之处的人们)等最需要帮助的人们,却很难领到补贴。此外,还有的人揣测说,政府大概会在

(前頁より)

日本国籍を持つ人だけでなく、外国人登録をしている人にも支給される。一人 12,000 円で、65 歳以上と 18 歳以下の人の場合は、8,000 円が加算されるので 20,000 円だ。したがって、65 歳以上の夫婦二人の世帯では合計 40,000 円、18 歳以下の子供が二人いる四人世帯なら 64,000 円の臨時収入になる。対象となる全世帯に支給した場合、予算総額は 2 兆円を超える。

当初はクリスマスプレゼントが新年のお年玉になると期待されたが、支給対象や支給方法をめぐって政府内が混乱するなど政治が迷走し、気がつけば春になっていた。では、混乱の背景にはどのような議論があったのだろう。

まず問題になったのは、目的が生活支援なら、所得の多い人にまで、定额給付金を支給するのはおかしいという意見だ。しかし一方で、高額所得者を除こうとしても、事務の煩雑さなど問題が多く、実行しにくい。結局、景気対策だから全世帯に一律に支給してもかまわないという結論になった。しかし、反対する人たちは、そんなお金があれば、雇用対策や医療・福祉などの政策に使ったほうが良いと言う。住民票や外国人登録に基づいて支給されるので、路上生活者やネットカフェ難民(定住する住居がなく安価なインターネットカフェに寝泊まりする人々を指す造語)など、一番困っている人たちの手に届きにくいとの指摘もある。また、近い将来消費税の引き上げが議論されるだろうとの憶測もあ

不遠の将来讨论提高消费税税额的事情,考虑到未来要承受的负担,实在没有办法从内心里为眼前的临时收入高兴。

另一方面,也有的议员认为要是定额补贴回流到消费上的话,那么出售商品的商店以及制造商品的厂家,便可以从中获得利益。如此这般,这个世界上的钱再次回到好的流通状态,景气也跟着回升的话,那么国家及地方政府的税收情况就可望好转。事实上,有的市区町村政府,已经开始与当地的工商总会联合起来,发行一种带加价的商品券(比如发行用一万元可以买进一万一千元商品的商品券),以图刺激地方经济,使其恢复活力。只是,都说制定经济政策,最重要的就是时机问题。经济越来越萧条的话,人们的消费信心就会跟着变弱,兜里有钱也只会想着尽可能存起来。所以,人们关注着 2 万亿日元的定额补贴,到底有多少能回流到消费当中。

接下来,让我们确认一下领取定额补贴的手续。

以平成 21 年 2 月 1 日这一天为基准,在这一天或这一天以前接受并给于申请者办理居民登录或外国人登录手续的市区町村,将负责发放业务。想必已经有人接到了寄自市区町村的“定额补贴通知”(邮件)。

1. 发放对象及申请、领取人

发放对象在平成 21 年 2 月 1 日这一天,必须符合下述①或②中的任何一项条件

- ①在居民基本底册上有记载的人
- ②有外国人登录原始凭证上有记载的人(非法滞留及短期滞留人员除外)

申请、领取人为:符合条件①拥有日本国

り、先行きの負担を考えば、臨時収入を素直に喜べないという声も聞く。

一方で、定額給付金が消費にまわれば、商品を買った店や商品を作った会社が利益を得る。こうして世の中のお金の動きがよくなって、景気が上向きになると、国や地方自治体の税金も改善するはずだと期待する声もある。市区町村の中には、地元の商工会議所と協力し、プレミアム付き商品券(例えば、1 万円で購入し 1 万円分の買い物ができる商品券)を発行して、地域経済の活性化に結びつけようとする動きも現れた。ただ、経済政策はタイミングが大切だといわれる。景気がますます悪くなれば、なるべくお金を使わないで貯金しようという心理が働く。だから給付金 2 兆円のうち、何割が消費に回されるのかが注目されている。

それでは、受け取り手続きを確認しておこう。

平成 21 年 2 月 1 日を基準日とし、その時点であなたが住民登録あるいは外国人登録をしている市区町村が支給業務を行う。すでに市区町村から「定額給付金のお知らせ」(郵便物)を受け取った方もいるだろう。

1. 給付対象者及び申請・受給者

給付対象者は、平成 21 年 2 月 1 日において、次の①又は②のいずれかに該当する者

- ①住民基本台帳に記録されている者
- ②外国人登録原票に登録されている者(不法滞在者や短期滞在者を除く)

申請・受給者は、①の日本国籍の場合は、

籍的话，须“是符合发放条件家庭的一家之主”，也就是说，需要由一家之主代表全家申请、领取定额补贴。符合条件②是外国人的话，则属于“个别发放对象”，需要各自申请领取。

2. 申請及發放方法

由于各市区町村政府可以从下述①②③中，任意选择一种方法来进行发放，所以各市区町村政府的发放方法也会不尽相同。

①**邮递申请方式**：将写有银行账号的申请表及本人证明等材料寄往市区町村政府，请求对方将定额补贴汇入自己的账号里。

②**窗口申请方式**：将写有银行账号的申请表提交给市区町村政府开设的窗口，请求对方将定额补贴汇入自己的账号里。

③**在窗口领取现金的方式**：将申请表提交给市区町村政府开设的窗口，并领取现金。

3. 發放日期

由各市区町村政府自行决定，因此不难想象每个人居住的地方，其发放日期将会各不相同。申请期限为从开始办理申请那一天起的六个月之内。

另外，要是在 2 月 1 日这一基准日以后搬到其它市区町村的话，其定额补贴将由 2 月 1 日以前所在地的市区町村政府负责发放。也就是说，原来所在地的市区町村政府，将给搬到外地的人邮寄申请表，补贴也将汇入一家之主的账号里，因此，即使身在远方，似乎也不用担心领不到定额补贴。对谁来说，这都是第一次办理申请手续，因此一定会问题重重。所以我们希望您要是碰倒什么问题，无论巨细，都最好是跟支援商谈员或身边的人商量一下。

「給付対象者の^{ぞく}属する世帯の世帯主^{ぬし}」だ。つまり世帯主が代^{だい}表^{ひょう}して申請し受け取る。②の外国籍の人の場合は、「各給付対象者」とあるので、各自^じが申請し受給しなければならぬ。

2. 申請及び給付の方法

次の①②③の中から、各市区町村が方法を^{えら}選ぶことになっているため、地域^{ちいき}によって異なることがある

①**郵送申請方式**：振込先^{ゆうそう}口座^{ふりこみさきこうざ}を記した申請書^{しる}を本人^{ほんにん}確認書類^{かくにんしよるい}とともに市区町村に郵送し、振り込んでもらう。

②**窓口申請方式**：振込先^{まどぐち}口座^{まどぐち}を記した申請書^{ていしゅつ}を市区町村の窓口に提出し、振り込んでもらう。

③**窓口現金受領方式**：申請書を市区町村の窓口に提出し、現金で受給する。

3. 給付開始日

市区町村毎^{ごと}に決定^{けつてい}するため、この点も住^{てん}んでいる地域^すによって異なることが予想^{よそう}される。申請期限^{まげん}は、申請受付開始日から 6 ^か月^{げつ}だ。

なお、基準日^{あと}の^た後に他の市区町村に引^ひ越^こした場合でも、基準日において住民票^{しよざい}が所在する市区町村が支給^{たんとう}を担当する。つまり、以前住^{いぜん}んでいた市区町村が申請書^{てん}を転^{てん}出^{しゅつさき}先^{もと}の本人の元に郵送する。給付金も世帯主^{えんかくち}の口座に振り込むので、遠隔地からの申請・受給でも問題はないはずだという。はじめての手続きはなかなか大変だ。不明な点^{ふめい}はどんな小^{ちい}さな^しこと^{えんそうだんいん}でも、支援相談員さん

当人们办完申请手续，总算能松一口气的时候，萧条的景气何时才能复苏，依旧是无法预测的。相信很多人都希望这项定额补贴政策真的是一剂“让每个人都早日恢复活力的强心针”。

※要是有人以发放定额补贴的名义给您打来这样的电话，请立刻与警察、市区町村政府或支援商谈员联系、商谈。

实例①有人冒充市政府职员，说是“为了给您发放定额补贴，请告诉我您家有几个人，还有个人银行账号。”以此向对方索要个人信息。

②有人冒充市政府职员，说是“由于办理定额补贴手续的人太多，所以请拿上存折到ATM（金融机构设置的自动柜员机）那儿去，然后给我们打电话。”并报出免费电话号码，企图将对方骗到ATM前。（H）



など身近な人に相談していただきたい。

申請手続きを終え、ほっと安堵しても、依然として景気の先行きは見えない。「一日も早くみんなが元気になれる政策を」と多くの人が願っているのではないだろうか。

※定額給付金の給付を装い、次のような不審な電話がかかってきたら、警察や市区町村、または支援相談員さんに相談してください。

事例① 市役所職員を名乗る者が「定額付金の給付に必要なので、家族構成や個人名の口座番号を教えてください。」と、個人情報提供を求めてきた。

② 市役所職員を名乗る者が「定額給付金の給付手続きが混み合っているので、通帳を持ってATM（金融機関等の現金自動預払機）まで行き、電話をして欲しい。」と、フリーダイヤルの電話番号を言って、ATMへおびき出そうとした。（H）

最新手机发展情况

想必在各位当中，有手机的人一定很多吧。手机其款式、机能及性能日益进化，如今它已经成为我们现代人不可或缺的通讯工具。此期，我们就给大家介绍一下近一段时间日本的手机发展情况。

手机是 1987 年首次亮相于日本的，而真正普及开来的时间，据说是在 1995、1996 年左右。其后手机数量急剧增加，据 2008 年内阁府进行的调查显示，手机的家庭普及率已经达到了 90.5%（包括单身）。甚至有的人一人就拥有数只手机。

现在日本的移动通信公司（除 PHS 以外）有 NTT ドコモ、ソフトバンクモバイル、au（KDDI，沖縄セーラー電話）、イー・モバイル一共四家。各家公司竞相在新款式、高性能、低价格以及优良服务等方面寻求优势、展开竞争。

常常有人问：哪家通信公司好呢？这首先需要明确手机的使用目的。因为各公司所提供的服务内容，可以说各有短长，所以无法一概而论地断定哪家公司好，哪家公司差。只是打电话或发送短信的频率比较高的话，最好选择跟对方相同的通信公司，因为这样一来，通信费用的优惠便会多一些。

原本从电话机这一功能诞生的手机，现在除了通话以外，已经拥有十分广泛的用途。发送短信、钟表·闹钟功能，拍照、浏览网页、计算器·挂历·通信簿功能，录像、电子游戏·便携式音乐放唱机·电视功能以及电子交易和手电筒等各种各样的功能。

在各项手机功能里，被人们利用频度最高的，就是发送短信。相信各位遗华孤儿也时常

最近の携帯電話事情

皆さんの中でも携帯電話を持っていたりしゃる方が大変多いと思います。デザインや機種や機能も日々進化していて現代人の大事なツールとなっています。

今回は、日本における携帯電話についての最近の事情について説明しましょう。

日本で最初の携帯電話が出現したのが 1987 年で、本格的に普及したのは 1995、6 年頃からと言われます。それ以後は急速に増え続け、2008 年度内閣府の調査では世帯普及率が 90.5%（単身世帯を含まず）にまでなっています。1 人が数台の携帯電話を所有しているケースさえあります。

現在の日本の携帯電話事業者（PHS を除く）は、NTT ドコモ、ソフトバンクモバイル、au（KDDI，沖縄セーラー電話）、イー・モバイルの 4 社です。各社が競い合って機種やデザイン、機能の更新、価格の低下、サービスの向上を図っています。

よくどの電話会社が一番よいかという質問がありますが、まず利用目的をはっきりさせることが大切です。サービス自体についてはどの会社も一長一短ですので、一概にどこが一番いいかはっきり言えないのが現状です。ただ電話やメールをする場合は、よく連絡する相手と同じ会社のほうが、通信費の割引率が高いのでその会社を選ぶのがいいでしょう。

電話としての機能からスタートした携帯電話も通話以外の幅広い用途に使用され

通过手机与家人·朋友发送短信，取得联系吧。但是其中或许也有因为日语不太好而苦于发送短信；要不就是花费心血将日语的汉字找出来平凑成中文短信的朋友吧。

NTT ドコモの「docomo STYLE series N-02A」这款手机，可以用汉语输入或是浏览汉语网页。具体事宜敬请浏览下述网页：

<http://www.nttdocomo.co.jp/product/foma/style/n02a/index.html> 或是直接咨询 NTT ドコモ手机营销店。另外，想用现在使用的手机发送中文短信的话，可以下载ヒューマンボンド公司开发的一种叫做“Hubmob (ハブモブ)”的多语言手机系统，只要支付一定的费用，那么无论 au 还是ソフトバンク，都可以用汉语来发送短信。具体事宜敬请浏览

<http://www.hubmobjp.com>。

手机可以说已经成为现代人不可离身的交流·通信工具。我们希望上述内容能为想换手机的朋友、或是想买手机的朋友，提供些许参考。(M)



ています。メール、時計、アラーム、写真撮影、ウェブ閲覧、電卓、カレンダー、アドレス帳、ムービー撮影、ゲーム、携帯音楽プレイヤー、TV電話、電子マネー、懐中電灯など様々です。

最も携帯電話で使用される機能は、メールです。帰国者の方にとっても友人・家族とのやり取りでメールを活用されている方が多いでしょう。でも日本語力が不十分でメールが苦手という方がいるかもしれません。中国語でのメールも日本の漢字だけを組み合わせたりして苦労されているのではないのでしょうか？

NTT ドコモの「docomo STYLE series N-02A」という新機種は、中国語での入力や中国語のweb閲覧が可能になっています。詳細は

<http://www.nttdocomo.co.jp/product/foma/style/n02a/index.html>

を見るか NTT ドコモ販売店にお尋ねください。また、現在使用している機種で中国語メールを打ちたいという方は、ヒューマンボンド社の「Hubmob (ハブモブ)」と呼ばれる多言語対応携帯電話システムをダウンロードして一定の料金を支払いさえすれば、au でもソフトバンクでも中国語入力は可能です。詳細は <http://www.hubmobjp.com> を見てください。

このように携帯電話は現代人にとってなくてはならないコミュニケーションツールの一つです。今後新しく購入を考えていらっしゃる方やこれから購入しようと考えている方は、参考にしてください。(M)

生活情報

《不想去春天的山野里走走吗？》

最近，在中老年人当中，去野外走山路的人越来越多了。想必是受到了近来健康取向的影响，很多人开始渴望从与大自然的接近当中来寻求内心的愉悦。虽说都是“走山路”，可表达类似词语语义的说法却有许多种。比如，“徒步走矮山”、“走乡间山路”以及“巡回山麓游览”（走山麓）等等。至于这几种说法的不同之处呢，“徒步走矮山”正如其字面意思所示，是指一边走低矮的山路，一边享受大自然的风光；“走乡间山路”指的是沿着那些建有行星点点民居的乡野山岭行走；而“巡回山麓游览”则是指以增进健康或以消遣娱乐为目的的游山活动。这类矮山和乡村之所以有魅力，可以说正是因为不管有没有登山经验，也不管年纪大小，任何人都可以随意地前去接近她们。与高山峻岭相比，矮山和乡村更能让人产生某种似曾相识的感觉，并带给人温馨。

只是，虽说乡间矮山很容易行走，然而大自然、哪怕只是一座小山，若我们掉以轻心、麻痹大意的话，就有可能酿成事故。相信很多人都在报章或报道中见到过，有的人在掘野菜的时候被熊咬伤；还有的中老年团体因为在山中遇难，从而出动搜索大队搜山找人的事例吧。要想愉快而安全地到乡间野外游山，需要注意几个地方，并遵守相关规定。另外，想必在这个各种植被吐芽复苏的季节里，有的人打算出去采摘一些野菜回来吧。在此，我们为您提示几项基本事宜，谨供您去野外山间时参考。

生活情報

「春の野山へ出かけてみませんか」

最近、中高年層のあいだで山歩きを始める人が増えています。近頃の健康志向の影響もあるのですが、自然に直接親しむ楽しみを求めて始める人も多いのではないかと思います。ひとくちに「山歩き」といっても類似するいろいろな言葉があります。例えば、「低山ハイキング」とか「里山歩き」とか「トレッキング」（山麓歩き）などです。それぞれの相違点を挙げてみると、「低山ハイキング」は文字通り低い山の自然を楽しみながら歩くこと、「里山歩き」は民家が点在するような山里をのんびり歩くこと、「トレッキング」は健康やレクリエーションを目的とした山歩きです。こうした低山や里山の魅力は、登山の経験や年齢に関係なく誰もが気軽に自然にふれることができるといった点にあるでしょう。高い山に比べてどこかなつかしく、温かみを感じられるものです。

ただ、気軽とはいえ相手は自然、たとえ低い山でも油断していると事故を招きかねません。新聞などでも、山菜採りの人が熊に襲われたり、中高年の団体が遭難して捜索隊が出動するといった記事を目にすることがあります。楽しく安全に野山を歩くためには気を付けなければならないことや守るべきマナーがあります。また、様々な植物が芽吹くこの季節、山菜採りに出かける人もいるのではないのでしょうか。そこでいくつかの基本的なことを挙げてみますので、春の野山へ出かける際の参考にしてみ

◇必携品

防雨斗篷・即使是晴天，也要将防雨斗篷放进背包的最下面，作为常备用品。这是走山路最为重要的必备用品之一。

鞋・尽管不够轻快，但最好还是选择底厚，并且尽可能将脚脖子完全护住的高帮鞋。这种鞋能在打滑或崴脚时对我们起到保护作用。

饮用水・尽管比较重，但最好是带上。浅谷或溪涧的流水虽然看上去很干净，但有时会存在大肠杆菌，因此千万不要轻易饮用山间流水。

食品・除了午饭以外，最好是再准备一些糖果或巧克力之类的高热量食品，有了这些预备营养源，就比较安心了。

◇准备

事前参照地图等信息，制定一个合理的郊游计划，出发当天就会感到非常放心。

当来到山脚下，准备登山时，最好是做一套屈伸运动，让腰腿得到活动后再开始登山。这可以防止扭伤和肌肉痉挛，同时还可以使第二天的肌肉疲劳得到减轻。

◇其它

万一迷路时，不要强行往前走，而是暂时回到有路标的地方。看不到路标时，就寻找意味着登山道路的“红带子”。

作为一项对策，一边摇铃或一边开着收音机走，对于驱熊是比较有效的。

◇要爱护大自然

自己的垃圾，不管多么少都要将其带回家去。仍在山里的话，不但会糟蹋山野，还会给野生动物造成危害。

春季的山野，各色花草和野菜争相吐蕊生长，所以最好不要随便摘采或拔花草。有人甚

てください。

◇装備

雨合羽 晴れた日でもリュックサックの底に必ず常備しておきましょう。山歩きの最も重要な装備のひとつです。

靴 軽快さは失われますが底のしっかりした、できれば足首をすっきり覆う深い靴を選ぶとよいでしょう。地滑りや捻挫から身を守ってくれます。

飲料水 重たいのですが多めに用意しておきましょう。沢や谷川はきれいに見えても大腸菌がいたりするので不用意に山の水を飲んだりするのは禁物です。

食料 昼食のほかに飴玉やチョコレートのような高カロリーの食べ物を準備しておくと言の栄養源として安心です。

◇準備

前もって地図などを参考に無理のないコース計画を立てておくと、当日安心です。

いよいよ山中に入る前には、足腰の屈伸など準備運動をしてからにしましょう。

捻挫や筋肉の痙攣などの予防になり、また翌日の筋肉疲労の軽減になります。

◇その他

もし迷ったら、無理せずにまず道標のある場所まで一旦戻りましょう。道標がないときには登山道の印である「赤いテープ」を探します。

熊対策としては、鈴やラジオなど音を鳴らしながら行動するのが効果的です。

◇自然を大切に

自分のゴミはどんな小さなものでも必ず持ち帰りましょう。山が汚れるだけでなく、野生動物にも害を及ぼしてしまいます。

春の野山は色々な花や山菜で賑わって

至说，“可以从山野乡间带回家的，只有垃圾和照片！让我们遵守规则，愉快地游山走山！”

◇采摘野菜时的注意事项

看到想要的野菜时，最好是慢慢儿地蹲下。那些斜斜的树枝会挡住人的视线，急于下蹲，难免会被树枝挂伤眼睛。

春天的乡野山间，往往野蜂飞舞。为了防止被蜇伤，我们建议您穿着亮色的衣服。暗黑色类的衣服，招野蜂蜇的几率比较高。

还有，最好不要贪心，不要采摘到吃不完的地步。另外，最好是留下一株野菜芽，以便明年还能采摘到。要是将野菜“一网打尽”的话，第二年它们就不会再冒出芽来了。为了让野菜明年也能继续生长，要克制一下想多多采摘的念头。

从现在起一直到夏季，林野山间的树木将会越来越繁茂，绿油油的沁人心脾。走在满目新绿的林间小道上，您一定会感受到来自大自然的抚慰。这也难怪，因为据说进行森林浴，不但可以收到运动效果，而且还可以消除应激反应，使身心得到放松。因此即有益于头脑，也有益于身体。

另外，在野外吃盒饭，那是美味无穷的。或许是因为刚刚走完山路吧，就算一个小小的饭团子，都能让您感到望外地好吃。

为了保持健康的身体，您是不是也带上盒饭，到哪儿去走走？

(1)



いますが、おやみに山野草を摘んだり、引っこ抜いたりするのはやめましょう。「山から持ち帰っていいのはゴミと写真だけ！」という人もいます。マナーを守って楽しい山歩きをしたいものです。

◇山菜採りで気をつけたいこと

目当ての山菜を見つけてもしゃがむ時はゆっくりと。枝が斜めに立っていると見えない場合があります。目を傷つけかねません。

春の野山にはハチも飛んでいます。対策としては明るい色の服装がお勧めです。黒っぽい服装はハチに刺される確率の高い色です。

そして、山菜は食べる分以上は採らないようにしましょう。また、翌年のために必ず1芽は残しましょう。取り尽くしてしまうと、次の年にはもう芽を出すことができません。たくさん採りたい気持ちはあっても残しておきましょう。

これから初夏にかけて山の木々たちはますます輝き出し、新緑の林は歩いていだけで癒されるような気持ちになってきます。それもそのはず、森林浴には運動効果のほかにストレス解消やリラックス効果もあるのだそうです。頭にも体にも良いわけです。

また、野外で食べるお弁当はたいへん美味しいものです。歩いた後なのでなおさらなのかもしれませんが、単なるおむすび一つが驚くほど美味しく感じられます。

心と体の健康のために、あなたもお弁当を持ってどこかへ出かけませんか？(1)

新闻摘要



(12 月 21 日 ~ 2 月 20 日)

1 月 23 日 (星期五)

由遗华孤儿创设的 NPO 法人“中国归国者・日中友好之会”，正式成立。之所以成立此会，是为了让那些迄今为止，因不谙日语而一直依靠义务工作人员帮助的遗华孤儿们拥有一个由自身营建的活动基地,其宗旨是：“进一步融入社会，深一层与人交往”。

此会由遗华孤儿第二代、第三代共 10 人所组成的理事会(理事长 池田澄江)进行运营和管理。

2 月 2 日 (星期一)

2 月 1 日 (星期日)，“长野县民加深对遗华日本人的理解集会”，在长野县サンパルテ山王召开。此集会首先由东京歌舞团等团体进行文艺表演，并请中国归国者谈了自身的经历；然后举行了春节交流会。

此次活动是厚生劳动省委托(财)中国残留孤儿援护基金组织召开的，县日中友好协会也为此次活动提供了赞助。

2 月 13 日 (星期五)

12 日，最高法院作出决定，驳回了由三名遗华妇人和一名遗华孤儿作为原告而分别提出的两宗要求国家进行赔偿的上诉。

在国家制定出新型支援政策以后，大部分原告纷纷撤回了相同的索赔诉讼。此次最高法院决定驳回原告提出的上诉，乃属首次。

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。

ニュース記事から

(1 2 月 2 1 日 ~ 2 月 2 0 日)

1 月 2 3 日 (金)

中国残留孤儿らが、NPO 法人「中国帰国者・日中友好の会」を設立した。日本語が不自由なため、これまでボランティアに頼っていた孤儿たちが活動拠点を自分たちで作ろうと動き出したもので、「より社会に溶け込み、親交を深める」ことを目的としている。

同会は、孤儿の 2・3 世など 10 人で構成する理事会(池田澄江理事長)の下に運営される。

2 月 2 日 (月)

「中国残留邦人への理解を深める長野県民の集い」が 1 日(日)、長野県のサンパルテ山王で開催された。第 1 部は東京中国歌舞団などによる歌と演奏及び中国帰国者の体験発表で、第 2 部は春節交流会。

このイベントは厚生労働省の委託により(財)中国残留孤儿援护基金が主催したもので、今回は、県日中友好協会が協賛した。

2 月 1 3 日 (金)

中国残留婦人 3 人と残留孤儿 1 人が提訴していた 2 件の国家賠償訴訟で、最高裁は 1 2 日、原告側の上告を棄却する決定をした。同様の訴訟は、国の新しい支援策の実施を受けて原告側のほとんどが訴えを取り下げしており、最高裁で確定するのは初めて。

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。

考取一个资格⑧

日本汉字能力检定 (汉字检定)

日本汉字能力检定,是指由财团法人日本汉字能力检定协会负责实施的汉字技能检定考试。一般称之为汉字检定或汉检。它于 1975 年(昭和 50 年)首次实施,并于 1992 年(平成 4 年),经文部省(现文部科学省)批准,成为一项正式的检定资格。近来,对有汉字检定资格的人实施入学优待、或是将汉字检定资格划入学分范畴的高中、短期大学、大学,也出现了增加趋势。最近,在电视节目或智力竞赛中,也经常可以看到、听到汉检这一话题。

这几年报名参加汉字检定考试的人年年增加,仅平成 19 年一年间,报名人数就达到了 270 万。据说报名者的年龄跨度也很大,最小的三岁,最大的竟有 97 岁。汉字检定考试每年举行三次,如果是个人,那么可以通过书店、互联网、便利店或手机报名并接受检定。

汉字检定考试从下到上一共分为 10 个级别,其考核水平及字数分别如下:

- 1 级: 大学、一般水平(约 6000 字)
- 准 1 级: 大学、一般水平(约 3000 字)
- 2 级: 高中毕业、大学、一般水平
(约 1945 字)
- 准 2 级: 高中在校生水平(约 1945 字)
- 3 级: 初中毕业水平(约 1608 字)
- 4 级: 初中在校生水平(约 1322 字)
- 5 级: 学完小学六年级课程水平
(约 1006 字)
- 6 级: 学完小学五年级课程水平(约 825 字)
- 7 级: 学完小学四年级课程水平(约 640 字)

資格を取ろう⑧

日本汉字能力检定 (汉字检定)

日本汉字能力检定は、財団法人日本汉字能力检定協会が実施する漢字の技能检定です。一般に、漢字检定または漢検と呼ばれています。1975 年(昭和 50 年)に始まり、1992 年(平成 4 年)から文部省(現・文部科学省)認定の資格となりました。高校・短大・大学では、漢字检定を入学優遇や単位認定に使用するところも増えてきているようです。最近では、テレビのクイズ番組でもよく話題に上るようになりました。

志願者数は年々増加しており、平成 19 年度には年間約 270 万人が志願しています。3 歳から 97 歳までという幅広い年齢層の方々が受検しているそうです。检定は 1 年に 3 回行われており、個人受検の場合は、書店、インターネット、コンビニ、携帯電話などから申し込みができます。

漢字检定は、10 級から 1 級まであり、レベルと文字数の目安は以下のとおりです。

- 1 級: 大学・一般程度(約 6000 字)
- 準 1 級: 大学・一般程度(約 3000 字)
- 2 級: 高校卒業・大学・一般程度
(約 1945 字)
- 準 2 級: 高校在学程度(1945 字)
- 3 級: 中学校卒業程度(1608 字)
- 4 級: 中学校在学程度(1322 字)
- 5 級: 小学校 6 年生修了程度

8 級 :学完小学三年级课程水平(约 440 字)

9 級 :学完小学二年级课程水平(约 240 字)

10 級 :学完小学一年级课程水平(约 80 字)

如此这般，汉检一共分为 10 个级别 12 种区分，其中 75%以上的报名者参加 2~4 级考核。报名者无论人数多少，一般都有 70% 以上的人考取准 2 级、3 级、4 级；80%以上的人考取 2 级。

想必在各位读者当中，报名参加“汉字学习课程”以及“慢慢学汉字 A、B 课程”等远距离（远程）课的学员很多，有兴趣的人不妨挑战一下汉字检定考试，试试自己的实力。有关具体的考试日期及时间，敬请参考财团法人日本汉字能力检定协会开设的网页。

<http://www.kanken.or.jp/>

(T)



(1 0 0 6 字)

6 級：小学校 5 年生修了程度（8 2 5 字）

7 級：小学校 4 年生修了程度（6 4 0 字）

8 級：小学校 3 年生修了程度（4 4 0 字）

9 級：小学校 2 年生修了程度（2 4 0 字）

10 級：小学校 1 年生修了程度（8 0 字）

全部で 12 段階に分かれています。75% 以上の方が 2~4 級を受検しています。受検者数に関係なく、準 2 級・3 級・4 級で 70%以上、2 級では 80%以上の正解で合格できます。

遠隔学習で「漢字学習コース」「漢字ゆっくり A・B コース」をとっている方も多いと思いますが、興味のある方は力試しに挑戦してみたいかと思いますが、検定の日程や問題など、詳しくは、財団法人日本漢字能力检定協会のホームページをご覧ください。

<http://www.kanken.or.jp/>

(T)

健康商談室



简单易行的应激反应消除法⑨

听音乐·唱歌

唱卡拉 OK 的各种健康功效

歌曲，潜藏着节奏感、旋律以及和声等呼唤人心的东西。而歌词，更是会给听的人带来触动。此外，歌曲还有着出声歌唱的“发泄”要素。

声乐方面的歌手或演员，为了正确地发声，他们都采用腹式呼吸法。“从肚子里发出来的声音”，指的就是这个。因此，要是能掌握正确的发声方法，就可以如上所述的那样，获得使身心安宁平静的效果。

首先，把自己当作一名主角，连续演唱三分钟，周围的人为自己鼓掌喝彩，也会给自己带来很舒服的感觉，从而发泄并消除积郁。

您是否常常听说这样的事情：有个人口口声声地说“谁稀罕唱卡拉 OK 啊！”可是有一次被朋友可以说是硬拉着唱了一回以后，便一发不可收拾了。这或许就是源与卡拉 OK 的魅力吧。

另外，我们也常常会看到有些唱卡拉 OK 的人，权把自己当成那位原唱歌手，摇来摆去地陶醉于自己的歌声中。如此这般，要是能做到让自己完全投入到歌唱之中；或是通过唱歌，让自己变成另外一个人，都是十分有益于消除应激反应的。

即使听歌也能使身心获得健康

另外，只是听别人唱歌，也可以收到发泄积郁，消除应激反应的效果。有一项试验显示，看完歌剧电影的观众，其由自应激反应产生出来的异常荷尔蒙，竟然下降了一半。

最近，有一些音乐被称为生命音乐以及休闲音乐，它们都可以缓解我们内心的紧张，帮助我们提高集中力。最近市面上也出售这类可以使人

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑨

音楽を聴く・歌う

カラオケには数々の効果が

歌には、リズムやメロディ、ハーモニーなど、人の心^{ひとこころ}に呼びかけるものがあります。さらに詩^{うた}も、心に訴^{つた}えてきます。それに加えて、自分で声^{こえ}を出すという「発散^{はつさん}する」要素^{ようそ}があります。声楽^{せいがく}の歌手^{かしゅ}や俳優^{はいゆう}など、正しい発声^たをしている人は腹式呼吸^{ふくしきこきゅう}をしています。「おなかから声^{こえ}を出せ」といわれるのはこのためです。ですから、正しい発声^{はつせい}のしかたを身^みにつけると、呼吸法^{こほう}のところで述べたような、心身^{しんしん}を安定^{あんてい}させる効果^{こうか}があります。

また、3分間のあいだ主役^{しゅやく}になって歌^{うた}い、周囲^{しゅうい}の人々^{ひとびと}から拍手^{はくしゅ}を浴^あびることは気持ち^{きもち}のよい体験^{たいけん}で、やはりストレス^すの発散^{はつさん}になります。

「カラオケなんか」ときらっていた人が、一度^{いちど}なかば無理^{むり}に歌^{うた}わされて、以来^{いらい}、病みつき^やになってしまったという話^{はなし}をよく聞^きくのは、こうした魅力^{みりよく}のためでしょう。

さらに、自分がその歌の歌手^{じぶん}になったかのように、身振り手振り^{みぶりてぶり}をまじえて陶然^{とうぜん}と歌^{うた}っている人を見かけますが、そのようにして歌^{うた}のなかに自分^みを埋没^{まいぼつ}することができたり、ほかの人^{えん}を演^{えん}じたりすることも、ストレス^す解消^{かいしょう}にはとても役^{やく}に立^たちます。

聴くだけでも心身が健康になる

また歌は、人が歌っているのを聞^きくだけでもストレス^す発散^{はつさん}の効果^{こうか}があります。ある実験^{じっけん}によると、ミュージカル映画^{みゅーじかるえいが}を見た観客^{みかんきゃく}は、ストレス^すから生^{しょう}じる異常^{いじょう}ホルモン^{ほるもん}が半分^{はんぶん}に減^へっていたということです。

また最近^{さいきん}では、バイオミュージック^{ばいおみゅーじっく}とか、リラクゼーションミュージック^{くぜーしょんみゅーじっく}などといわれて、心^{こころ}の緊張^{きんちよう}をときほぐしたり、集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りよく}を高^{たか}めたりと、音楽^{おんがく}で気分^{きぶん}転換^{てんかん}をはかるテープ^{ていぷ}やCD^{しーでいー}

转换心情的音乐磁带或 CD。

这类音乐不但通过旋律或和声给人的耳膜带来惬意的刺激，据说还通过音感震动器发出的令人沉醉的震动，有效利用微震带来的刺激，从而使人的身心从紧张状态中解放出来。

在心理治疗比较发达的美国，音乐疗法已经作为身心治疗的一环，被应用于临床当中。并且各种各样的器械以及乐器、节奏、还有旋律等所带来的治疗效果，也已经进入科学考察范畴。

舒舒服服地听自己喜欢的音乐

那么，应该在什么时候听或是唱什么样的音乐或歌曲好呢？

最近，据说音乐处方作为一种心理疗法被开了出来（请参照下表）。从根本上来讲，最好是听自己喜欢的、让自己感到惬意的歌儿或音乐。旋律及和声自然不用说，歌词也有着一定的自我暗示效果，所以，最好选择清新明快、能给自己带来抚慰的乐曲。

●精神科开出的音乐疗法处方例

抑郁状态 李斯特的

《匈牙利狂想曲》、米约的《艾克斯狂欢节》、奥芬巴赫的《特洛伊人》、西贝流士的《芬兰颂》等。



神经衰弱 巴赫的《咖啡康塔塔》、博拉姆斯的《玛丽玛丽》、肖邦的《小夜曲》、格里格的《抒情组曲》等。

高血压 贝多芬的《第八钢琴鸣奏曲》、巴赫的《小提琴协奏曲 短调》等。

肠胃疾病 博拉姆斯的《钢琴三重奏》、拉威尔的《圆舞曲》、萨蒂的《梨形曲三段》等。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康— 简单易行的应

も売られています。

これらには、メロディやハーモニーなどの耳からの刺激だけでなく、ボディソニックなどの装置でのなかにひたらせ、振動などの刺激も活用して、心身の緊張を解きほぐすものもあるようです。

心理療法の発達しているアメリカでは、心身の病気の治療に音楽療法も取り入れられ、装置や楽器の種類、リズム、メロディなどの効用に、科学的な検討も加えられています。

気持ちがよく、好きな音楽を聴く

では、どんなときに、どんな歌や音楽を、歌ったり聴いたりするのでしょうか。

最近では、音楽療法としての処方も出されるようになりました（下表参照）が、基本的には、自分が好きで、快いと思う歌や音楽を聴くことです。メロディーやハーモニーはもちろん、歌詞にも自己暗示効果がありますから、さわやかな、自分の気持ちをいやすものを選ぶほうがいいでしょう。

●神経科の音楽療法の処方例

うつ状態 リスト「ハンガリー狂詩曲」、ミヨー「謝肉祭」、オッフエンバッハ「ロイのヘレン」、シベリウス「フィンランディア」など。

神経衰弱 バッハ「コーヒーカンタータ」、ブラームス「マリの歌」、シヨパン「ノクターン」、グリーク「抒情組曲」など。

高血压 ベートーベン「ピアノソナタ第8番」、バッハ「バイオリン協奏曲 二短調」など。

胃腸障害 ブラームス「ピアノトリオA長調」、ラヴェル「ワルツ」、サティ「梨の形をした三つの小品」など。

[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

激反应消除法》[(株) 社会保険出版社发行]

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑨ 《棒球》

这几天体育新闻和报章上，连续不断地报道着棒球选手及教练的情况。在这一期里，我们就打算为大家介绍一下棒球这项体育运动。

棒球的规则

今天的棒球，其比赛规则是 1845 年在美国诞生的。据说它源于当时消防队员为了解决自身缺乏运动的问题而开展的一种游戏。

每支球队由九名队员组成，两支球队争夺一场比赛。参加比赛的两支球队通过相互交换进攻与防守来决出胜负。进攻、防守又分为先攻与后攻，由先攻的一方（客场进攻、主场防守）攻球积攒比分时，叫做“上半局”；由后攻的一方（主场进攻、客场防守）进攻积攒比分，叫做“下半局”。

棒球比赛的基本规则是，攻队击球手（バッター）用球棒击打守队投手投出来的球，击球手或是率先踏触一、二、三垒的队员，最后要是安全踏触本垒（バッターボックス），那么就可以每人得到一分。

所谓出局，是指击球手或离开垒地跑垒的队员（ランナー）因为失误而失去继续参加比赛资格的情况。出现三次出局，两队就要互换攻守。

每完成一次攻守（上半局和下半局），叫做一局（イニング），棒球比赛一共要完成九局才能结束，积分多的一方为胜者。

すぽーつ⑨「野球」

れんじつすぽーつにゅーす しんぶん せんしゅ
連日スポーツニュースや新聞で選手、
かんたく かつやく ようす ほうそう
監督の活躍の様子を放送していますが、
こんかい
今回は野球について紹介します。

野球的ルール

げんざいのかたち
現在の形の野球的ルールが作られたのは、
ねん あめりか しやうぼうし うんどう
1845年のアメリカで、消防士の運動
ふそくかいしょう ためふれ
不足解消の為にプレーしたことに由来する
といわれます。

ちーむ 9 にん こうせい
選手は1チーム9人で構成され、2チームで1つの試合をします。2チームが攻撃と守備を交互に繰り返し、勝敗を決めます。攻撃と守備は先攻と後攻に分かれます。先攻が攻撃しているときは「表」、後攻が攻撃しているときは「裏」と呼びます。

きほん とうしゅ な
野球的ルールの基本は、守備の投手が投げたボールを攻撃側の打者（バッター）がバットで打ちます。打者および、1塁、2塁、3塁と先に進んだ選手が、本塁（バッターボックス）にまで戻ると一人につき一得点になります。

あうと
アウトとは、打者や塁に出た走者（ランナー）がそのプレーを続ける資格を失うことを言います。3回アウトになると先攻と後攻が入れ替わります。

い にん ぐ
1回の攻撃と守備はイニングと呼ばれ、9イニングで終了となり、得点の多いチームの勝ちとなります。

棒球的种类

软式棒球和硬式棒球

软式棒球和硬式棒球最大区别，就是球。软式棒球的球相对柔软一些，受伤的危险性比较小，因此也就比较安全易打。

少年棒球

是中小學生打的棒球。旨在通过打棒球，使孩子们的身心得到锻炼。无数梦想日后成为职业棒球手的少年，都快乐地投身于少年棒球运动。

秋季大赛、春夏两季高中棒球选拔赛

秋季大赛是指将整个日本分为 10 个地区，秋季在各地举行的全国高中棒球赛。各地地区的胜出者将获得明治神宫赛的出线权。只有高中一、二年级的学生有资格参加秋季大赛，因此它也具有新手赛的意味。

此外，选拔赛是根据秋季大赛的成绩来决定出现球队和抽签分组，并通过淘汰赛来决出胜者的比赛。各地区的人们为声援自己地区的代表队，纷纷涌至甲子园球场。

阪神甲子园球场位于兵库县西宫市的甲子园町，对于日本人来说，甲子园球场是最令人钟爱的球场。在全国大赛上，这个球场往往被人们昵称为“甲子园”。在这儿举行的选拔赛，同时也备受各个职业球队的猎头者关注。

在甲子园举行的高中棒球比赛，诞生了无数动人的故事。最近，一名少年投手从棒球服的裤兜里掏出手绢，拂抹脸上汗水的动作惹来人气，使那位叫斋藤佑树的投手一夜走红。现在他正活跃在早稻田大学的棒球部。每次甲子园选拔赛，都会诞生招人注目、很想为其声援

野球の種類

軟式野球と硬式野球

軟式野球と硬式野球の最大の違いはボールです。軟式野球は少し柔らかいボールなので、怪我の危険性が少なくなり、安全で手軽です。

少年野球

小、中学生が行う野球です。野球を通じて少年たちの心と体を鍛えます。プロ野球選手達を夢見てたくさんの少年が野球を楽しんでいます。

秋季大会、春の、夏の選抜高等学校

野球大会

秋季大会は日本を 10 の地区に分け、秋に行われる、高校生の野球大会です。各地区大会の優勝校は明治神宮野球大会に進出します。1、2年生だけが出場でき、新人戦の意味を持ちます。

また選抜大会は、秋季大会の成績を元に決定され、組み合わせ抽選会を行い、トーナメント方式で試合します。自分の出身地のチームの応援に甲子園に行きます。

阪神甲子園球場は兵庫県西宮市甲子園町にあり、日本人にとって最も愛着のある野球場です。全国大会は「甲子園」と親しみをこめ呼ばれます。プロ野球のスカウトマンが注目する大会でもあります。

甲子園は高校野球で数々のドラマを生んできました。最近では、ハンカチをユニフォームのズボンのポケットから取りだして、汗を拭き活躍する姿が人気を呼び、「ハンカチ王子」こと斎藤佑樹投手が人気を集めま

の队员。所有在高中打棒球的少年，都憧憬着一个至高无上的舞台，那就是甲子园球场。

大学棒球

大学棒球先是举行全国联赛，最后在东京的神宫球场举行全国大学棒球锦标赛。如果说甲子园球场象征着高中棒球；那么神宫球场就是大学棒球的象征。

社会人员棒球

提起“社会人员棒球”，不能不让人想到“都市棒球对抗赛”。对社会人员来说，都市棒球对抗赛可以说就是甲子园赛。其决赛在东京巨蛋球场举行。各个球队的拉拉队都坐着大巴纷沓而至。而且各个拉拉队的声援方式也藏着无数费尽脑汁的招数，很值得一看。社会人员棒球的水平很高，曾经有很多著名的职业棒球手，就是从这里诞生的。

社会人员棒球队，分为企业球队和俱乐部球队两种。各企业以及俱乐部，为了给自己做宣传，所以特别起劲儿地扶持自身球队。企业球队的队员，同时也是其公司的职员，因此，大家都是在工作之余从事棒球运动的。而俱乐部球队的队员，其是有着另外的工作。

业余棒球

业余棒球队的队员，主要是由在各个公司工作的同事，或是在各个学校学习的同学组成的。因为是自发组织的球队，所以各个球队的目的也千差万别。比如，有的球队将获得业余棒球地区赛或全国赛的冠军定为目标；有的球队则以享受打棒球的乐趣为目标；还有的球队除了打球以外，也热心于开展各种文娱活动。

日本的职业棒球

各地区还有着各种独立的职业棒球队联盟。

した。現在は早稲田大学野球部で活躍中
です。毎回の大会で注目し応援したくなる選手が出ます。高校球児であれば憧れる高校野球最大の舞台、それが甲子園です。

大学野球

全国にリーグがあり、最終が全日本大学野球選手権大会で、東京の神宮球場で行われます。高校生が甲子園球場なら大学生は神宮球場です。

社会人野球

社会人野球と言えば、「都市対抗野球大会」です。社会人野球チームにとっての甲子園とも言える大会です。東京ドームで決勝が行われます。各チームの応援団が大型バスを連ねて応援に来ます。また応援合戦も趣向を凝らして見ものです。野球のレベルも高く、ここから多くのプロ野球の選手も出ました。

社会人野球のチームは、企業チームとクラブチームがあります。各企業やクラブが宣伝効果を求めて、力を入れています。選手は、社員として所属して、仕事をしながら野球をします。クラブチームでは仕事は別に持ちながら野球をします。

草野球

草野球は主に会社や学校の仲間達でチームが作られます。自由にできるので、その目的も草野球の地区大会・全国大会の優勝を目標とするチームや、運動を楽しむことのみを目的としたチーム、野球だけでなくリクリエーションに熱心なチームなど様々です。

日本のプロ野球

プロ野球の中には独立リーグも色々な地域にあります。

地域振興とプロ野球選手を志すプレ

这些联盟的目标是振兴地方体育运动，同时栽培那些渴望成为职业选手的有志之人。关西独立联盟诞生了历史上第一位女投手，这位叫吉田えり（16 岁）的神户女孩，受其参加少年棒球队的哥哥的影响，小学二年级的时候开始打软式棒球。她的杀手锏是右手侧投的不转球。期待着今年与男选手一道鏖战球场的她，能为我们带来惊喜。

正式名称：☆パシフィック野球連盟

正式名称：☆太平洋棒球联盟

略称：パ・リーグ

简称：太・联

構成員：

- 北海道日本ハムファイターズ
- 北海道日本火腿斗士队
- 埼玉西武ライオンズ
- 埼玉西武雄獅队
- 福岡ソフトバンクホークス
- 福岡軟銀雄鷹队
- 千葉ロッテマリーンズ
- 千葉罗德海洋队
- オリックス・バファローズ
- 欧力士野牛队
- 東北楽天ゴールデンイーグルス
- 东北乐天金鷲队

职业棒球的超级明星

巨人队的王真治和长岛茂雄被人们赞誉为 ON 炮手（取两人姓氏的第一个罗马字），击球顺序通常为王第三、长岛第四。巨人队借着王真治和长岛这两名炮手的力量，于 1965 至 1973 年的八年间，连续九次获得了日本锦标赛的冠军。

1) 选拔会议

在日本，有一种叫做“职业棒球手选拔会议”（新手分选会议）的制度。其目的之一就是为了避免签约金暴涨这一情况的发生；而另一个目的，则是为了谋求各个球队实力均等

イヤーたちの育成等を目指しています。
 関西独立リーグで日本初の女性プロ野球選手となった神戸の吉田えり投手（16 歳）は、少年野球をしていた兄の影響で小 2 から軟式野球を始めました。右横手投げからのナックルが武器です。今年は男性人に混じってどんな活躍をするか楽しみです。

☆セントラル野球連盟

☆中央棒球联盟

セ・リーグ

中・联

- 中日ドラゴンズ
- 中日天龙队
- 阪神タイガース
- 阪神猛虎队
- 東京ヤクルトスワローズ
- 东京益力多燕子队
- 読売ジャイアンツ
- 读卖巨人队
- 広島東洋カープ
- 广岛东洋鲤鱼队
- 横浜ベイスターズ
- 横浜明星队

プロ野球のスーパーstar

巨人の長嶋茂雄、王真治は ON 砲と称され、打順は通常、3 番王・4 番長嶋で、巨人軍は 1965 年から 1973 年まで二人の活躍により、日本シリーズを 9 連覇しました。

1) ドラフト

日本では「プロ野球ドラフト会議」（新人選手選択会議）という制度があります。目的の 1 つは契約金の高騰を避けるため、もう 1 つは各チームのチーム力を均等化し

化，以使联盟、联赛显得更有意思。这种选拔会议，无论对各个球队，还是对每一名队员来说，都是左右其未来的关键一环。

2) 声 援

每一支球队都有其狂热的拉拉队和声援歌。比如，阪神猛虎队的声援歌《六甲山风》，以及神宫球场的靓丽风景线——只要益力多燕子队一得分，就会播放出来给打开雨伞跳舞的球迷们作伴奏的《东京集体舞曲》等。

对于所有的棒球运动员来说，职业球员是他们的向往。很多人在小时候，都会这样想“打自己喜欢打的棒球，同时又可以拿到那么多钱，真好啊！”可是，通往职业棒球手的路，是极其狭窄而崎岖的。要实现许多职业棒球手所经历过的、到甲子园球场打球这一梦想，据说比考取日本的最高学府——东京大学还要困难。而被选拔到甲子园球场打球的尖子中的尖子，才有可能成为职业棒球手。

美国的棒球联盟

美国有着各种各样的棒球联盟。作为棒球的发祥地，美国职业棒球大联盟（MLB）是北美（美国、加拿大）的职业棒球联盟，无论人气、实力还是选手的年薪，在全世界都属于顶尖级。

大联盟与日本的联盟不同，它没有对外国队员的名额限定（职业棒球规定：正式球队的比赛，只允许投手及守场队员共计四名外国人参加），所以，世界各地的棒球运动员都汇集到大联盟来。大联盟的决赛也被称为世界棒球锦标赛。

提起现在活跃于美国大联盟的日本棒球运动员，自然会令人想到一郎和松井秀喜。此外，松坂大辅投手转到大联盟的名队——波士

てリーグを面白くするというものです。ドラフトはチームも選手も、将来を左右する重要な場所です。

2) 応 援

それぞれのチームには熱狂的な応援団、応援歌があります。例えば阪神タイガースの応援歌「六甲おろし」や、ヤクルトスワローズの神宮名物点数が入ったら傘を開いて踊る「東京音頭」などです。

全ての野球選手の憧れはプロ野球選手です。子供の頃に、「好きな野球をして、たくさんのお金まで貰えるなんていいなあ」などと思ったりします。

しかし、プロ野球選手への道はとても狭き門なのです。プロ野球選手の多くが経験する甲子園出場は日本のもっとも有名な東大に入学するよりも難しいそうです。その甲子園出場者のうち、さらにエリートになれるのがプロ野球選手です。

アメリカのリーグ

色々なリーグがありますが、メジャーリーグベースボール（MLB）は野球発祥の地である北米（アメリカ・カナダ）のプロ野球リーグで、人気・実力・選手の年棒、全ての面で世界最高です。

メジャーリーグには日本と違って、外国人枠（プロ野球は、一軍の試合で投手・野手合わせて 4 人までの外国人がベンチ入りできることになっている。）がなく世界中の選手が集まります。優勝決定戦はワールドシリーズと呼ばれます。

アメリカの大リーグで活躍する現役の日本の選手といえば、イチローに松井秀喜。そして、松坂大輔投手が大リーグの名門レッドソックスに移籍し、移籍金額が 60 億と

顿红袜队，其转会费就达到了 60 个亿。

WBC (世界棒球经典赛)

指由中美洲、亚洲、欧洲、非洲以及澳大利亚等国家和地区的共计 16 支球队参加的棒球国际大赛。

继 2006 年第一次举办全球赛事之后，2009 年 3 月 5 日~3 月 23 日举行了第二次同样的比赛。

第一次世界棒球经典赛是在美国举行的，日本最终以 10 比 6 战胜古巴，获得了冠军。亚军为古巴，韩国是第三名，第四名是多美尼加。

在 2008 年 8 月的北京奥林匹克运动会上，意欲夺冠(棒球比赛将在下一界奥运会上被取消)的日本队(教练是星野)最终只取得第四名，因此这次 WBC 换由原辰德充当教练。这次比赛事关日本队是否能重振当年之勇，连当霸主。

此次参加 WBC 赛事的 16 支球队共分为四个小组。半决赛、决赛在美国洛杉矶的道奇球场举行。

- A 组 日本、韩国、中国台北、中国
- B 组 墨西哥城、澳大利亚、古巴、南非
- C 组 加拿大、美国、委内瑞拉、意大利
- D 组 波多黎各联邦、多美尼加、巴拿马、荷兰

结果,日本队蝉联世界棒球经典赛的冠军。(O)



巨額になりました。

W B C (ワールド・ベースボール・クラシック)

北中米・アジア・欧州・アフリカ・豪州から合計16の国と地域が参加する、野球の国際大会です。

2006 年の一回目に続き、今回 2009 年は二回目で 3 月 5 日~3 月 23 日の間に開催されました。

1 回目の大会結果はアメリカ合衆国で開催され、10-6 で日本がキューバに勝ち優勝しました。2位キューバ、3位大韓民国、4位はドミニカ共和国でした。

2008 年 8 月に開催された北京オリンピック(野球は次回オリンピック種目ではなくなる)で金メダルを目指した北京五輪代表(星野ジャパン)は 4 位に終わり、今回の WBC は原辰徳監督に就任しました。第 1 回大会で初代王者に輝やき、連覇がわかります。

16 チームを 4 組に分けて戦われ、準決勝・決勝はアメリカのロサンゼルス、ドジャースタジアムで行われました。

- A 組 日本・韓国・チャイニーズタイペイ・中国
- B 組 メキシコシティ・オーストラリア・キューバ・南アフリカ共和国
- C 組 カナダ・アメリカ・ベネズエラ・イタリア
- D 組 プエルトリコ・ドミニカ共和国・パナマ・オランダ

結果は、今回も日本が第 1 回大会に引き続き再度優勝に輝きました。(O)

日本の家常菜⑦

《教你怎么烤简单易做的干酪蛋糕 (形状：圆形 18 厘米 个数：一个)》

<材料>

- 奶油干酪 250 克
- 白糖 70 克
- 鸡蛋 2 个
- 鲜奶油 200 毫升
- 薄力粉 (粘性弱的面粉) 30 克
- 柠檬汁 少许
- 香草精 少许
- 饼干 90 克
- 黄油 40 克

<事前准备>

- 将鲜黄油和奶油拿出，放置于常温环境中。
- 用搅拌器将饼干搅碎 (没有搅拌器的人，可以把饼干放进塑料袋里，再用擀面杖将其碾碎)。
- 用打蛋器或手动搅拌器分别将鲜奶油和鸡蛋白搅出泡沫 (加少许白糖的话，泡沫就会起得快一些)。
- 将烤箱开到 170~180 度预热。
- 将薄力粉过筛，以去除面粉中的疙瘩。

<制作方法>

- ①将碾碎的饼干放入置于常温环境里的黄油中，并拌匀。然后将其放入垫好了垫纸的蛋糕圈内，并用勺背将其顺势抹平、抹匀，后放入冰箱冷却 30 分钟以让其凝固 (这便是干酪蛋糕的底台)。
- ②将黄油干酪放入金属钵中，一边一点点地加进打出泡沫的鲜奶油，一边用打蛋器或木刮刀慢慢搅拌，直至变成黄油状态。

日本の家庭料理⑦

簡単ベイクドチーズケーキの作り方 (18 cm 丸型 1台分)

<材料>

- クリームチーズ 250 g
- 砂糖 70g
- 卵 2個
- 生クリーム 200ml
- 薄力粉 30g
- レモン汁 少々
- バニラエッセンス 少々
- ビスケット 90g
- バター 40g

<下準備>

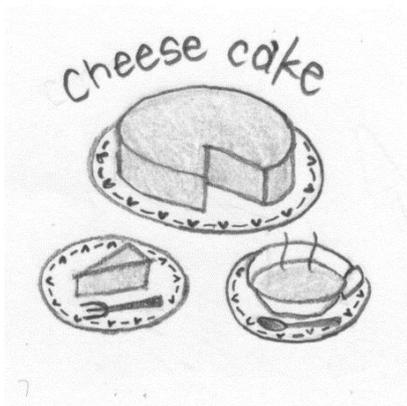
- クリームチーズとバターを常温に戻しておきます。
- ミキサーを使ってビスケットを細かく砕きます。(ミキサーをお持ちでない方は、ビニール袋に入れて、めん棒でたたいて細かく砕いて下さい。)
- 生クリーム、卵白を泡立て器やハンドミキサーを使って別々に泡立てておきます。(砂糖を少し加えて泡立てると泡立つのが早くなります。)
- オーブンを 170~180度ぐらいに温めておきます。
- 薄力粉は塊を除くためにふるっておきます。

<作り方>

- ①砕いたビスケットに常温に戻したバターをよく混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた型にスプーンの裏を使って平らに敷き詰め冷蔵庫で約3

- ③将白糖、鸡蛋黄、香草精以及柠檬汁放入②中搅拌均匀。
- ④将打出泡沫的鸡蛋白放入③中搅拌均匀。
- ⑤最后，将薄力粉放入④中轻轻搅拌。
- ⑥将⑤倒入①中。
- ⑦将烤箱开到 180 度烘烤 40 分钟。当蛋糕出现微弱焦色的时候，由于各种烤箱不尽相同，所以要么注意调节温度；要么给蛋糕盖上一层锡纸后再继续烘烤。想知道蛋糕的里层是否烤透的话，可以用竹扦子插插看，要是抽出来的竹扦子上没有粘面粉的话，就说明烤透了。
- ⑧烤完后，将蛋糕取出，置于常温下让其充分散热。之后放入冰箱里冷却 2~3 个小时，干酪蛋糕就算做得了。

※即使不用饼干来铺底台，也可以烤出美味的干酪蛋糕。敬请大家尝试着做做看！！(K)



① 0分冷やし固めます。(チーズケーキの土台となります。)

② ボールにクリームチーズを入れて泡立てておいた生クリームを少しずつ加えながら、泡立て器や木べらを使いクリーム状になるまでよく混ぜます。

③ ②に砂糖、卵黄、バニラエッセンス、レモン汁を加えて混ぜます。

④ ③に泡立てた卵白を加えてかるく混ぜます。

⑤ 最後に④に薄力粉を入れてかるく混ぜます。

⑥ ①に⑤を流し入れます。

⑦ 180度のオーブンで40分焼きます。うっすらと焼き色がついてきたら、オーブンによって焼き加減が違ってきますので、温度を調節したり、アルミホイルを被せたりしながら焼いてください。中まで焼けているかは、竹串をさして生地がつかなくなったら焼き上がりの目安です。

⑧ 焼きあがったら常温で十分粗熱をとり、冷蔵庫に入れて約2~3時間冷やしたら出来上がりです。

※ビスケットの台を敷かないで焼いても美味しいです。是非、お試しになって下さい!! (K)

编后记

新的一年又来临了。每年一到这个季节，户外的空气便带着春天的暖意；也许是心理作用吧，此时感觉自己的心情也跟着焕然一新了。这个时节，同时也是向新鲜事物挑战的绝佳机会。在这一期里，我们给大家介绍了春天的山野、汉字检定考试、手机信息，还有定额补贴、棒球、有益于健康的音乐、干酪蛋糕、以及新闻等各种各样的内容。这里头是否有值得参考的信息，以便您挑战新鲜事物呢？在新的一年里，我们全体职员将一如既往地致力于办好期刊，为大家提供各种有益的信息。另外，如果您有想要知晓、了解的内容，敬请通过信件、传真或是电子邮件通知我们编辑部。我们将尽可能地在今后的期刊里满足您的愿望和要求。(T)

編集後記

新しい年度を迎えました。毎年この時期になると外気も春らしくなり心なしか気持ちもリフレッシュします。新しいことにチャレンジする絶好の機会でもあります。今号では春の野山、漢字検定、携帯電話情報の他に、定額給付金、野球、健康相談の音楽、ペイドチーズケーキ、ニュース記事などを紹介しました。皆さんの新しいチャレンジに役立つ情報はあったでしょうか。新年度も皆さんに役立つ情報が提供できるよう職員一同努めてまいります。また、お知りになりたい情報等ございましたら、編集部へ郵送、FAX、メールにてご連絡ください。可能な限り今後の記事に反映したいと思っております。(T)

『天天好日』第 45 号 2009 年 4 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



◆ 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”。

