



## ㊦ 关于维持少儿汉语能力的思考 ㊦

### ㊦ 子どもの中国語保持について考える ㊦

您对正在上小学或初中的子女或孙子、孙女的未来，有着怎样的期待呢？是不是希望他们长大后，无论汉语和日语，都能说得很流利，并且凭借自身的言语能力这一武器，活跃于各个领域呢？

可是，有一位祖父却为自己来日本几年后，变得“只会听，已经不太会说汉语”的孙子感到失落。的确，有些生活于日本社会、逐渐丧失了汉语能力的孙子、孙女和其祖父母之间，在交流的时候已经产生了困难。（接下页）

あなたは小中学校に通うお孫さんやお子さんの将来に、どんな夢を描いていますか。大人になった時、中国語と日本語のどちらも堪能で、その語学力を武器に社会のさまざまな分野で活躍している姿ではないでしょうか。

しかしその一方で、来日後何年か経った孫について「中国語は聞いてわかるけど、話はあまりできないんですよ。」と肩を落とすお祖父さんがいます。（次頁に続く）

#### 目 录

1~4	关于维持少儿汉语能力的思考
5	新闻摘要（2009年12月21日～2010年2月20日）
6~7	新闻话语后续报道《政权公约》
7	有关日本的知识问答①
8~10	【来自总务省的好消息】第22次参议院例行选举即将举行。
11	～生活信息～【日本年金机构】
12~13	有关日本的知识连载①富士山
14~16	考取一个资格②《叉车驾驶执照》
17~19	日本家常菜③ 《鱼肉蛋松盒饭和饭团&豆皮寿司》
20~21	《征稿》归国者的心灵支柱
22~23	就业系列②职业安定所
24~27	健康商谈室《认知症的基础知识④》
28	编后记
28	订正

#### 目 次

子どもの中国語保持について考える
ニュース記事から（2009年12月21日～2010年2月20日）
ニュースのことば続報「マニフェスト」
日本の知識クイズ①
【総務省からのお知らせ】第22回参議院議員通常選挙が行われます。
～生活ミニ情報～【日本年金機構】
日本の知識シリーズ①富士山
資格を取ろう②「フォークリフト免許」
日本の家庭料理③「そばろ弁当とおにぎり&おいなり」
投稿「帰国者の心の支え」
就労シリーズ②ハローワーク
健康相談室「認知症の基礎知識④」
編集後記
訂正

(接前页)

尽管  
有关如何  
维持少儿  
母语能力  
的研究,还  
存在着许  
多没有找  
到答案的



问题,然后能否使少儿保持其母语能力这个问题所带来的影响十分深远,却已渐渐得到了明确的证实。在这一期里,我们打算就这个问题的重要性,和大家探讨探讨。顺便说一下,所谓母语,就是指孩子在婴幼儿时,听其周围大人(特别是母亲)所说的话,从而自然而然会说的语言。

### ① 母语(汉语)能力的丧失过程

据说母语能力的丧失程度,与来日本时的年龄,生活在日本的时间长短,以及是否为维持母语能力而努力过等诸因素的不同而不尽相同。另外,有报告显示,来日本时是否具有小学毕业程度的教育水平,可以说是一把衡量能否维持其母语能力的衡尺。事实上,我们常常听说在小学低年级时来到日本的孩子,很难使他们维持住汉语能力。同时,还有报告显示,跟会话能力相比,读写能力的丧失速度更快一些;而就会话能力来说,说的能力要比听的能力丧失得快。

### ② 丧失母语能力所带来的问题

据说丧失母语能力,会带来情绪不稳、失去自尊心等问题。同时,它不但会给家人之间

(前頁より)

日本社会の中で次第に中国語を忘れていく孫と祖父母との間では、意思疎通にも困る事態が生まれています。

子どもの母语保持については、まだまだ解明されていないことが多いのですが、母語を保持できるか否かによる影響は、大きく重いものであることが明らかになってきています。今回はこの問題の重要性を一緒に考えてみましょう。ちなみに母語とは、幼児期に周囲の大人(特に母親)が話すのを聞いて、自然に身につけた最初の言語のことです。

### ① 母语(中国語)が失われていく過程

来日した時何歳だったか、日本に滞在して何年経ったか、母语保持のための努力をしたかなどによって、母语の喪失状況は異なると言われています。また、来日時、小学校修了程度の教育を受けているかどうか、母语保持の一つの目安になるという研究報告もあります。実際、小学校の低学年で来日した場合、母语の保持がなかなか難しいという声はしばしば耳にします。また、会話力よりも読み書き力を失うほうが速く、会話力の場合は、聞く力より話す力のほうが速く失われるという報告があります。

### ② 母语が失われるとともに生じる問題

母语が失われると情緒的に不安定になったり、自分を尊重する気持ちが損なわれたりすることがあるそうです。また、家族間のコミュニケーションが難しくなるだけでなく、アイデンティティー(自分が何者かという認識や、将来の自己イメージ)の形

の沟通与交流造成隔阂，还会给孩子人格认同（自己是什么，以及对未来的自己怎么看）的形成带来影响。

少儿时期的孩子，其汉语能力还处于发展阶段，本来就需要为维持和提高其水平做出努力。因此，增加新的词语、句型，有助于培养其思考能力和表达能力。有人担心日语还不够好的孩子，同时又逐渐地丧失汉语能力，会致使其理解能力及思考能力的发育出现中断的情况。

### ③课程学习上的困难及通过母语实施的支援

来日本两年左右的孩子，大都能够掌握日常生活中必需的日语，然而在学校上课（语文、理科等）时所必需的日语，据说通常需要花费 5、6 年的时间才能掌握。因此，即使日常会话没有问题，可一段时间内，会有跟不上学校课程的情况。用母语来帮助孩子学习学校课程，被认为是解决这个问题的有效手段。因为这样可以通过教科书来帮助孩子维持并提高其母语能力，同时还可以促使其把在母语世界里培养出来的理解・思考能力，应用到提高日语能力的环节上来，可谓一箭双雕。

### ④支援少儿维持・提高其母语能力的动向

现在，有些地方及家庭，逐渐出现了在实施日语教育的同时，努力帮助其维持、维护少儿母语能力及文化的动向。虽然在地区性社会负责母语教育的，是那些志愿者，可是据说也有少儿父母加入进来的例子。而学校所开展的母语教育，有的以“国际教育”或“国际教室”等名义实施，有的则是以巡回指导的形式进行。只是，从全国范围来看，学校所开展的母语教育还不算多，且即使有，其次数也甚少。

せい  
成に影響するといわれています。

子どもの中国語力はまだ発達段階にあって、本来は保持し、伸ばしていく努力が必要で、新しい言葉を増やすことは、考  
える力や表現する力を育てることにもつながっているからです。日本語がまだ十分できないのに、中国語も失われていくと、子どもの理解力や思考力の発達を中断させる可能性があるかと懸念する声があります。

### ③教科学習上の困難と母语による学習支援

来日後 2 年程度経つと、生活のために必要な日本語は身につくが、教科（国語、理科等）の学習に必要な日本語の習得は、通常 5、6 年かかるといわれています。日常会話ができるようになって、しばらくは学習に付いていけない状況が続きます。問題解決には、教科学習の支援を母语で行うと効果的だといわれています。教科学習を通じて母语の保持・伸長を図ることができ、母语で育んだ理解力・思考力が日本語力の向上にもつながるとい、一石二鳥の説です。

### ④母语の保持・発達を支援する動き

いま学校、地域、家庭などで、日本語教育と平行して、母语や母文化保持のための取り組みを行っている所が少しずつ誕生しています。地域社会での母语教育の担い手は、ボランティアですが、父母が参加している例もあるそうです。学校で行われる母语教育には、「国際学級」「国際教室」という名で行われているものと、巡回指導で行われるものがあります。全国的に見て、

毕竟，人们认为学校教育的重点，是不得不放在日语教育这一块上的。

志愿者所进行的母语支援，是通过母语借助教科书的形式开展的。据说有些地区还活跃着来自留学生的志愿者呢。

### ⑤为维持少儿母语能力，各家庭力所能及的事情

有人认为，有小学、初中孩子的家庭，应该毅然决然地在家里说汉语。这种意见有着值得首肯的地方。祖父、祖母告诉孙子、孙女中国的发展情况，培养孩子对汉语、对中国文化的自豪感，这对促使孩子生发出学习动机是十分重要的。因为，在大多数人使用日语的学校生活中，孩子会一门心思地想着早一些掌握日语，因此有着对汉语及中国文化持否定态度的倾向。所以，我们认为学校、地方性社会及各个家庭，需要充分考虑到这一层面，并谋求采取相应的对策。

另外，每次回中国的时候，都为孩子购入一些适合其年龄及兴趣爱好的书籍，也是一个不错的办法。特别是幼儿时期，乃孩子构筑其母语平台之十分重要的阶段，据说这时如果用母语给孩子念图画书，可以促进孩子学习怎么去思考和想象。

### ⑥结语

维持、维护少儿母语能力及母文化，不但对于个人来说有着重大的意义，它还承担着如何让宝贵人材在日本社会中发光发热的作用。为了能让您的子女或孙子、孙女将来成为促进日中两国间相互理解的栋梁之才，现在不正是更需要周围的理解和支援吗！（H）

学校による母语教育はまだ多くないし、あっても回数<sup>かいすう</sup>が少<sup>すく</sup>ないようです。やはり学校では、日本語教育に重<sup>じゅうてん</sup>点を置<sup>お</sup>かざるをえない事<sup>じじょう</sup>情<sup>じょう</sup>があると<sup>おも</sup>われます。

ボランティアによる支援では、母语による教科学習支援も行われ、留<sup>りゅうがくせい</sup>学生ボランティアが活<sup>かつやく</sup>躍<sup>やく</sup>している地域もあるようです。

### ⑤母语保持のために、家庭でできること

小中学生<sup>せい</sup>のいる家庭では断<sup>だん</sup>固<sup>こ</sup>として中国語<sup>ちゅうご</sup>を使<sup>つか</sup>おうという意<sup>い</sup>見<sup>けん</sup>もありますが、これ<sup>うなず</sup>も領<sup>りやう</sup>けるところがあります。祖<sup>そ</sup>父<sup>ふ</sup>母<sup>ぼ</sup>の方<sup>かた</sup>は、お孫<sup>ひら</sup>さんに中国の発<sup>はつ</sup>展<sup>てん</sup>を伝<sup>つた</sup>え、中国語<sup>ちゅうご</sup>や中国<sup>ちゅうごく</sup>文化<sup>ぶんか</sup>への誇<sup>ほこ</sup>りを養<sup>やしな</sup>うことで、学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>の動<sup>どう</sup>機<sup>き</sup>付<sup>つけ</sup>けをすることが大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>です。なぜなら、日<sup>にっ</sup>本<sup>ぽん</sup>語<sup>ご</sup>が多<sup>た</sup>数<sup>すう</sup>派<sup>は</sup>の学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を送<sup>おく</sup>る子<sup>こ</sup>どもた<sup>た</sup>ちは、早<sup>はや</sup>く日<sup>にっ</sup>本<sup>ぽん</sup>語<sup>ご</sup>をマ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>ター<sup>た</sup>ーし<sup>し</sup>ようと思<sup>お</sup>うあ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>り、中<sup>ちゅう</sup>国<sup>ごく</sup>語<sup>ご</sup>や中<sup>ちゅう</sup>国<sup>ごく</sup>文<sup>ぶん</sup>化<sup>か</sup>を否<sup>ひ</sup>定<sup>てい</sup>的<sup>てき</sup>に捉<sup>とら</sup>え<sup>え</sup>る傾<sup>けい</sup>向<sup>こう</sup>があ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>や地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>社<sup>しゃ</sup>会<sup>かい</sup>、家<sup>か</sup>庭<sup>てい</sup>がそ<sup>そ</sup>の点<sup>てん</sup>に十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>配<sup>はい</sup>慮<sup>りょ</sup>して対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>を練<sup>ね</sup>る必<sup>ひ</sup>要<sup>よう</sup>があ<sup>あ</sup>るの<sup>の</sup>で<sup>で</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>か。

また、中国に帰<sup>かえ</sup>る度<sup>たび</sup>に子<sup>こ</sup>ども<sup>の</sup>年<sup>ねん</sup>齢<sup>れい</sup>や興<sup>きょう</sup>味<sup>み</sup>に<sup>お</sup>う<sup>う</sup>じ<sup>じ</sup>た本<sup>ほん</sup>を<sup>か</sup>買<sup>か</sup>っ<sup>て</sup>き<sup>て</sup>あ<sup>あ</sup>げ<sup>げ</sup>るの<sup>の</sup>も<sup>も</sup>い<sup>い</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>し<sup>し</sup>ょう。特<sup>とく</sup>に、幼<sup>よう</sup>児<sup>じ</sup>期<sup>き</sup>は母<sup>ぼ</sup>語<sup>ご</sup>の土<sup>ど</sup>台<sup>だい</sup>をつ<sup>つく</sup>る上<sup>う</sup>で重<sup>じゅう</sup>要<sup>よう</sup>な時<sup>じ</sup>期<sup>き</sup>で、母<sup>ぼ</sup>語<sup>ご</sup>で絵<sup>え</sup>本<sup>ほん</sup>など<sup>など</sup>を<sup>よ</sup>み<sup>み</sup>聞<sup>き</sup>か<sup>か</sup>せるこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で、子<sup>こ</sup>ども<sup>は</sup>考<sup>かん</sup>え<sup>え</sup>るこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>、想<sup>そう</sup>象<sup>ぞう</sup>するこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>ま</sup>な<sup>な</sup>ぶの<sup>の</sup>だ<sup>だ</sup>そ<sup>そ</sup>う<sup>う</sup>です。

### ⑥最後に

母<sup>ぼ</sup>語<sup>ご</sup>や母<sup>ぼ</sup>文<sup>ぶん</sup>化<sup>か</sup>を<sup>こ</sup>じ<sup>じん</sup>ん<sup>に</sup>保<sup>ほ</sup>持<sup>ち</sup>するこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>は、個<sup>こ</sup>人<sup>じん</sup>に<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>の<sup>の</sup>意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>で<sup>で</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>く、日<sup>にっ</sup>本<sup>ぽん</sup>社<sup>しゃ</sup>会<sup>かい</sup>の中<sup>なか</sup>で、貴<sup>き</sup>重<sup>じゅう</sup>な<sup>な</sup>人<sup>じん</sup>材<sup>ざい</sup>と<sup>と</sup>して<sup>い</sup>か<sup>か</sup>さ<sup>さ</sup>れる<sup>る</sup>とい<sup>い</sup>う<sup>う</sup>役<sup>やく</sup>割<sup>わり</sup>を<sup>な</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>に<sup>に</sup>担<sup>たん</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。お<sup>お</sup>孫<sup>そん</sup>さん<sup>さん</sup>、お<sup>お</sup>子<sup>こ</sup>さん<sup>さん</sup>が、将<sup>しょう</sup>来<sup>らい</sup>二<sup>に</sup>つ<sup>つ</sup>の<sup>の</sup>国<sup>こく</sup>の<sup>の</sup>相<sup>そう</sup>互<sup>ご</sup>理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>を<sup>う</sup>な<sup>な</sup>が<sup>が</sup>す<sup>す</sup>人<sup>じん</sup>材<sup>ざい</sup>と<sup>と</sup>して<sup>せい</sup>ち<sup>ち</sup>ょう<sup>う</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>に、い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>周<sup>しゅう</sup>圍<sup>い</sup>の<sup>の</sup>一<sup>いっ</sup>層<sup>そう</sup>の<sup>の</sup>理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>や<sup>し</sup>えん<sup>えん</sup>が<sup>が</sup>求<sup>もと</sup>め<sup>め</sup>ら<sup>ら</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>の<sup>の</sup>で<sup>で</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>か。（H）

## 新闻摘要



(2009 年 12 月 21 日

~2010 年 2 月 20 日)

1 月 11 日 (星期一)

大连市旅顺地区曾是日俄战争时日俄双方的激战地，后被中国政府划为军事重地并禁止外国人自由出入。如今，除其周边拥有军事设施的部分地区外，均全面对外开放。早在 1996 年，旅顺北部就已对外开放，而近几年中国逐渐缓和了对这一地区的警戒，同时，作为先行开放区，位于旅顺南部军事要地的部分景点也已开始接待外国人游客。旅顺正期待着更多的日本游客前往观光游览。

1 月 27 日 (星期三)

26 日，厚生劳动省公布了中国残留孤儿曲美琴于去年 11 月为寻找亲人而暂时回到日本，并与被认为可能是其兄长的某男性所实施的 DNA 之鉴定结果。“结果没有显示出二人之间存在着血缘关系”。



### 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

(2009 年 12 月 21 日

~2010 年 2 月 20 日)

1 月 11 日 (月)

日露戦争の激戦地で、中国政府が軍事区域として外国人の自由な立ち入りを禁じていた大连市旅顺地域が、軍事施設周辺を除いて全面的に对外开放された。同地域は 1996 年に北部が对外开放されており、また近年では警備が緩和され、南部の立ち入り禁止地域にある観光名所の一部も先行して外国人の受け入れを始めていた。地元は日本人観光客の増加を期待している。

1 月 27 日 (水)

厚生労働省は 26 日、中国残留日本人孤児として昨年 11 月に肉親捜しのため一時帰国した曲美琴さんが、兄の可能性がある男性と DNA 鑑定していた結果について、「2 人の間に血縁関係は認められなかった」と発表した。

### 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。

## 新闻话语后续报道 《政权公约》

### 1. 少年儿童津贴将从 6 月开始发放

少年儿童津贴将从六月起开始发放。分别在每一年的 6 月、10 月和第二年的 2 月，分三次发放。

○**发放对象**：孩子年龄在不滿周岁至初中三年級之间的家庭，均有资格領取津贴。无收入限制。

○**津贴金额**：每个少年儿童每月的津贴额为 13000 日元。

○**申请办法**：需要办理申请手续。

只是，正在享受儿童补贴（面向拥有小学生的家庭所发放的补贴）的家庭，将被视为已经办理了申请手续，因此无需再次提交申请。

家中有初中生等具备享受少年儿童津贴资格的新增家庭；或是搬家后，办理行政手续的窗口发生变化的家庭，进入 4 月以后，可以由少年儿童的父母在各市区町村的窗口办理申请手续。届时，确认居民卡之后，还需在申请表上填写姓名、地址等指定内容。

※要是因某种原因无法在规定期限内申请少年儿童津贴，但只要于 9 月 30 日以内办理完手续，就可以追溯到 4 月份补领津贴。

○**支付办法**：据悉拨入申请人银行或邮局账户的情况居多。

子ども手当の支給月と 1 人当りの金額（来春まで）

少年儿童津贴的支付月份和每人的支付金额（截止到明年春天）

今年 6 月支給（4～5 月分） 今年 6 月支付（4～5 月的支付額）	計 26000 円（2 ヶ月分） ※すでに児童手当を受給している人は、2～3 月分の児童手当と合わせて受け取る。 共计 26000 日元（两个月的津贴） ※正在享受儿童补贴的人，可连同儿童补贴一道，领取 2～3 月份的少年儿童津贴。
今年 10 月支給（6～9 月分） 今年 10 月支付（6～9 月的支付額）	計 52000 円（4 ヶ月分） 共计 52000 日元（4 个月的津贴）
来年 2 月支給（10～1 月分） 第二年 2 月支付（10～1 月的支付額）	計 52000 円（4 ヶ月分） 共计 52000 日元（4 个月的津贴）

## ニュースのことば続報「マニフェスト」

### 1. 子ども手当が 6 月から支給開始

子ども手当は、6 月から支給されます。支給は 6 月、10 月、翌年 2 月の年 3 回です。

○**対象**：0 才から中学卒業までの子どもがいる世帯。所得制限はありません。

○**金額**：子ども 1 人当たり月額 13000 円

○**申請**：受け取るには申請手続きが必要です。

但し、すでに児童手当（小学校卒業までの児童のいる世帯に支給）を受け取っている世帯は、申請済みとみなされ、改めて手続きする必要はありません。

中学生等、新しく受給対象になる子どもがいる世帯や引っ越して、行政窓口が変わる場合は、4 月以降、父母が各市区町村の窓口で申請手続きをします。その際、住民票等での確認を受け申請書に氏名、住所など所定の事項を記入します。  
※何らかの事情で申請が遅れても、9 月 30 日までに済ませれば、4 月分にさかのぼって支給を受けることができます。

○**支給方法**：銀行口座や郵便局口座への振り込みが多いとみられます。

※注) 拥有年龄在不滿一岁至小学六年级之间孩子的家庭, 现在所享受的儿童补贴, 将被视为少年儿童津贴的一部分, 因此这类家庭所领取到的, 将是扣除儿童补贴后的津贴, 不过实质上津贴额将会较前增多。

## 2. 高中学费无偿化

4 月, 随着高中学费无偿化的实施, 公立高中将不再征收学费。此外, 至于私立高中的学费, 国家采取的办法是, 经由各都道府县政府, 向就读学生所在私立高中每年缴付 12 万日元的学费; 而其差额则作为学费, 由就读学生一方负责补齐。另外, 年收入不到 350 万日元的家庭, 将根据其收入数额, 另行追加 6 至 12 万日元。(H)

私立高校生への支給額 (年額)

世帯の年収 家庭年收入		支給総額 (約 12 万円 + 上乗せ分) 支付总额 (大约 12 万日元 + 追加金額)	
250 万円未満の場合	不到 250 万日元的话	23 万 7600 円	23 万 7600 日元
250~350 万円の場合	250~350 万日元的话	17 万 8200 円	17 万 8200 日元
350 万円以上の場合	超过 350 万日元的话	11 万 8000 円	11 万 8000 日元

※注) 0 才から小学生までの子どもがいる世帯では、現在受け取っている児童手当が子供手当の一部とみなされるので、児童手当分を差し引いた残りの額が、実質上手当として増えることとなります。

## 2. 高校の授業料無償化

4 月からスタートする高校授業料の無償化にともない、公立高校では授業料自体が徴収されません。また、私立高校では、国から年額約 12 万円が都道府県經由で私立学校側に支給される仕組みです。生徒側はその差額を授業料として納めます。なお、年収が 350 万円未満の世帯では、所得額に応じて、さらに約 6 万から 12 万円が上乗せされます。(H)

向私立高中所支付的数额 (全年总额)

### 有关日本的知识问答①

【第一题】日本的富士山, 在世界上也极具知名度, 然而她却至今未能登录世界遗产, 其最主要的原因是什么?

- A: 因为是火山, 所以很危险 B: 因为无法随时轻松攀登 C: 因为垃圾太多, 很脏

【第二题】在日本最高的富士山山顶, 只有夏季才对外开放的设施是什么?

- A: 诊所 B: 邮局 C: 宾馆

正确答案请看 12 页的“有关日本的知识连载①富士山”。 (L)

### 日本の知識クイズ①

【問題 1】世界的にもばつぐんの知名度をほこる富士山ですが、いまだに世界遺産に登録されていません。その最大の理由は?

- A: 火山なので危ないから B: いつでも気軽に登れないから C: ゴミが多くて汚いから

【問題 2】日本一高い富士山の山頂に、夏の間だけ開設される施設はどれでしょう?

- A: 診療所 B: 郵便局 C: ホテル

クイズの解答は 12 頁の「日本の知識シリーズ①富士山」をご覧ください。 (L)

**【来自总务省的好消息】**  
**第22次参议院议员例行选举即将举行。**

宪法规定：参议院每3年改选议员的其中半数。今年夏天即将进行第22次参议院议员的例行选举。

在参议院议员例行选举中，“比例代表选举”和“竞选区选举”将同时进行。

**○投票**

**1 投票方法**

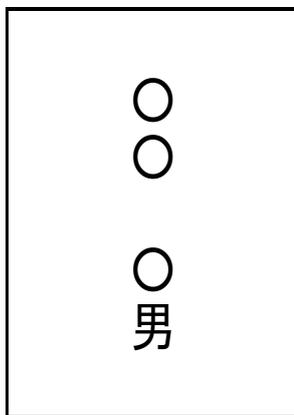
**(1) “比例代表选举”**

所谓“比例代表选举”是指以全国为一个单位来选出议员的选举方法。

投票时，请在规定选票上填写候选人名单中的“候选人名”，或者填写候选人所属“政党名”。

<投票用紙の書き方(例)>

<选票的填写方法(例)>



(候補者名)

(候选人名)

**【総務省からのお知らせ】**  
**第22回参议院議員通常選挙が行われます。**

参議院は、3年ごとに議員の半数を改選することが憲法に定められており、この夏に第22回参議院議員通常選挙が予定されています。

参議院議員通常選挙では、「比例代表選挙」と「選挙区選挙」が同時に行われます。

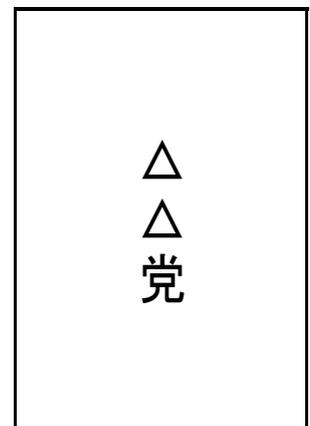
**○投票について**

**1 投票方法**

**(1) 「比例代表選挙」**

「比例代表選挙」は、全国を一つの単位として議員を選ぶものです。

投票にあたっては、所定の投票用紙に候補者名簿に記載された「候補者名」又は候補者名簿を届け出た「政党名」のいずれかを記載してください。



(政党名)

(政党名)

又は

或者

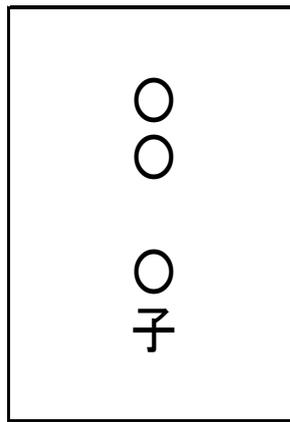
(2) “竞选区选举”

所谓“竞选区选举”是指以各都道府县区域为选区，选出各竞选区规定人数的议员选举方法。

投票时，请在规定选票上填写竞选区“候选人名”。

<投票用紙の書き方(例)>

<选票的填写方法(例)>



(候補者名)

(候选人名)

2 投票时间

通常为上午7点至下午8点。

3 投票点入场券、选举指南等

自公告日后，许多市区、町村将向选民分发投票点入场券和选举指南等通知。如果投票时带上该通知，投票手续将非常方便。即使忘带投票点入场券等，只要能够确认是其本人，也可以进行投票。

4 投票点的进入

与选举人同行的儿童和照顾人员以及护理人员等也能进入投票点。

(2) 「選挙区選挙」

「選挙区選挙」は、各都道府県の区域を選挙区とし、選挙区ごとに決められた数の議員を選ぶものです。

投票にあたっては、所定の投票用紙に選挙区選挙に立候補している「候補者名」を記載してください。

2 投票時間

通常为午前7時から午後8時までです。

3 投票所入场券、選挙のご案内など

多くの市区町村では、公示日以後、有権者に対して、投票所入场券や選挙のご案内などの通知が配られます。これらを投票の際に持参すれば手続きがスムーズに進みます。なお、投票所入场券等を忘れた場合であっても、本人であることが確認できれば投票できます。

4 投票所への立ち入り

選挙人と一緒に小さな子どもや補助者・介護者なども投票所に入ることができます。

## 5 日期前投票制度

由于工作、旅游外出、或红白(喜)事等的原因而预计不能在投票日前往投票点投票者可依据“日期前投票制度”进行投票。



“日期前投票”的投票期间为自公告日的次日至投票日的前一天为止；投票时间通常为上午8点30分至下午8点。

其他，详细内容请向居住地的各市区、町村选举管理委员会咨询。

### ○开展“不赠送，不索要，不收取”的“三不运动”。

禁止政治家的捐赠。同时禁止选民的索要。

法律禁止政治家向竞选区内的民众赠送钱财或物品。

违者将被处罚。

同时禁止选民索要捐赠。

遵守禁止捐赠规则，实现透明选举。

## 5 期日前投票制度

仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭等の理由で、投票日に投票所へ行くことができないと見込まれる方は、期日前投票制度を利用して、投票をすることができます。

期日前投票ができる期間は、公示日の翌日から投票日の前日まで、投票時間は通常午前8時30分から午後8時までです。

その他、詳しくはお住まいの各市区町村選挙管理委員会にお問い合わせください。

○「贈らない、求めない、受け取らない」の「三ない運動」をおこなっています。

政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。

違反すると、処罰されます。

また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

## ～生活小情報～

### 【日本年金機構】

废除社会保险厅，重新设立“日本年金机构”。

一直从事厚生年金及国民年金等的政府管理的年金事业的“社会保险厅”已废除后，接替业务的是在 2010 年 1 月 1 日设立的“日本年金机构”。此机构是按照《日本年金机构法(平成 19 年法律第 109 号)》而设立的。机构内的工作人员是由非公务的干部和职员组成，也就是属于非公务员型的特殊法人。

由于“日本年金机构”的设立，各位所居住地区的“社会保险事务所”已改名为“年金事务所”，但所在地址及电话号码原则上无改变，并可继续利用年金咨询窗口。

在此之前，由“社会保险厅”或“社会保险事务所”寄给各位的相关信件，此后由以“厚生劳动省”或“日本年金机构”的名义寄送，但，不需各位办理任何手续。



## ～生活ミニ情報～

### 【日本年金機構】

社会保险庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートしました。

「日本年金機構」とは、厚生年金や国民年金などの公的年金事業を行ってきた「社会保险庁」の廃止に伴い、その業務を引き継ぎ、2010年1月1日に発足した組織です。この組織は、役員及び職員のみを公務員としない、いわゆる非公務員型の特殊法人で、「日本年金機構法(平成19年法律第109号)」という法律に基づいて設置されました。

この日本年金機構発足により、皆さんがお住まいの地域にあった「社会保险事務所」は、新たに「年金事務所」と名称が変わりましたが、所在地や電話番号などは基本的に変更ありません。年金相談などの窓口も、引き続き利用できます。

また、これまで社会保险庁や社会保险事務所の名称で送付されていた各種の関係書類は、今後は厚生労働省又は日本年金機構の名称で送付されますが、皆さんに何らかの手続きをして頂くことはありません。

### 有关日本的知识连载①

#### 富士山

大家是否知道日本最高峰 — 富士山的高度呢？还有为了使其保持那个高度，人们所付出的、令人挥泪的巨大努力呢？

现在正式公布的、富士山的高度为 3776 米，事实上 1885 年的正式记录是 3778 米。但是据说由于山顶崩塌等原因，致使富士山变矮了。关东大地震之后，由于考虑到地壳发生了变动，因此，1926 年，日本对富士山进行了重新调查，而这次调查所得出的高度便是现在的正式记录 — 3776 米。顺便说一句，这个数字自 1926 年公布以后就未再改变过。可是听说每当发生山顶崩塌，就要用水泥将山加高，以维持其 3776 米的高度。

这样一座富士山，竟然被列入了世界“文化遗产”的候选名单中。想必很多人都会想：富士山为什么不被列入世界“自然遗产”，而是被列入“文化遗产”呢？这是因为富士山存在着很大的环境问题。富士山是一座在平地上隆起的、海拔超过 3000 米的稀世火山，且生存着各种各样的动植物。以前就有将富士山申请为世界自然遗产的想法，然而富士山被指出存在着登山者的小便处理问题、地下水污染及非法丢弃的垃圾等环境污染问题，因此，富士山未能成为世界自然遗产的候补。现在，为了解决上述问题，人们开始在富士山上建设生化公厕，举行扫山活动及将垃圾带回家的活动。只是，富士山之所以能成为世界“文化遗产”的候补，是源于其雄大的自然及秀美的景致、日本人自古以来对她的崇拜、信仰，以及她与无数艺术、文化等活动密切相关，并给日本带来了丰富的文化景观。

现在，为了实现登录世界遗产的目标，人们正在将山上所有的公厕都改为不会带来环境污染的类型。但是，由于这些公厕需要投入

### 日本の知識シリーズ① 富士山

みなさんは日本で一番高い山—富士山の高さを知っていますか？そしてその高さを維持するために涙ぐましい努力をしてきたことを知っていますか？

富士山の高さは公式では 3776 m となっていますが、実は 1885 年の公式記録では 3778m ありました。しかし、山頂が崩れてしまった原因で、山が低くなってしまったと言われています。関東震災の後、地殻変動を考慮して 1926 年に再調査が行われて、それが現在の公式記録である 3776m となっています。ちなみにこの高さ、1926 年以降は更新されたことがないです。なんと山頂が崩れるたびにコンクリートで盛って、高さを維持していると言われてい

ます。この富士山がなんと世界『文化』遺産の暫定リストに載ることが決まりました。皆さんの中でも、なぜ『自然』遺産ではなくて『文化』遺産なのと思う人がたくさんいると思います。それには富士山の環境問題が大きく関わっているのです。富士山は平地に高さ 3000m を超えて生じた世界でも珍しい火山で、また動植物もさまざまな種類があります。以前から世界自然遺産登録をめざす動きがありましたが、登山者の尿処理、地下水の汚染、ごみの不法投棄などの環境破壊が問題視され、候補地としての推薦が見送られてきました。現在これらを解決するためにバイオトイレの設置や、山の清掃活動、ごみの持ち帰り運動などが進められています。ところで『文化』遺産の候補となったのは、富士山の豊かな自然や美しい景観が、古より日本人の信仰、芸術、文化などさまざまな活動と結びつき、文化的景観を作り出しているという

大量的の維修費，因此，基本上都收費。此外，使用方法及注意事項也因各个公廁的不同而不尽相同，因此，在攀登富士山的時候，有必要確認使用廁所的方法；還有，很多公廁採用的都是投幣形式，因此還需要事先準備零錢及易于溶化的手紙。費用大致在 50～200 日元之間，因此，事先確認好需投多少錢也是很重要的。為了保護富士山的大自然，請大家登山上廁所時，一定要投幣哦！

此外，據說在富士山的山頂，有一座設施只有夏季才對外開放。那既不是賓館，也不是診所，而是郵局！富士山每年 7 月 1 日封山開禁，因此，作為夏季限時郵局，“富士山頂郵局”在 7 月 10 日～8 月 20 日這一期間開門營業。當然，據說很多人便是為了能蓋上一枚來自日本最高郵局的郵戳以做紀念，而攀登富士山的。

還有，富士山的周邊有着很多景點。因此，可以以富士山為背景，一邊享受四季不同的美景，一邊飽覽其周圍的風光。此外還有很多設施可以讓人領略只有在富士山麓才能領略到的風情：一邊眺望富士山，一邊享受露天浴池及溫泉的戲水樂趣。因此，可以帶着家人前去享受。今年暑假，您不妨和家人一道去富士山游玩一圈兒呢！



正確答案【第一題】C【第二題】B

(L)

理由からです。

今、世界遺産登録を目指している富士山では全てのトイレを環境に配慮したものに変わっています。しかし、多額の維持費がかかる為トイレは基本的にチップ制となっています。使用方法、禁止事項もトイレによって異なるので、富士山に登山する際には必ずトイレに記載された使用方法の確認、また、チップはコインを箱に入れるシステムのところが多いので小銭と水に溶けやすいトイレットペーパーを用意する必要があります。チップは大体 50～200 円くらいで、必ずトイレの料金表示を確認するのが重要です。みなさん、富士山の自然を守るため、チップは必ず入れるようにしましょうね。

また、富士山の山頂で、夏の間だけ開設される施設があるそうです。それはホテルでも、診療所でもなく、なんと郵便局だそうです。富士山は毎年 7 月 1 日に山開きが行われ、7 月 10 日～8 月 20 日までの夏季限定局として「富士山頂郵便局」が開設されます。もちろん、日本一高いところにある郵便局！富士山頂の消印が押してもらえるため、登頂記念としても人気があるそうです。

そして、富士山の近くには観光スポットがいっぱいあり、富士山を背景に周辺を散策しながら四季折々の様々な景色も満喫できます。さらに、富士の麓ならではの楽しみ、富士山を眺めながら入れる露天風呂や、温泉などの施設もあり、家族連れで楽しむことができます。今年の夏休みは家族と一緒に富士山に行くのもいいかもしれませんね。

クイズの解答【問題 1】C【問題 2】B

(L)

## 考取一个资格⑫ “叉车驾驶执照”



所谓叉车，  
即指可以通过桅  
杆提升或放低装  
载于升降台上的  
货物，并能完成  
装货、卸货工作

的装卸车。由于叉车被广泛地应用于仓库及工厂等地的装卸和搬运上，因此，要是拥有执照的话，便会十分有利于在流通、运输、制造等业界寻找工作。

此执照，一般叫做“叉车执照”，而其正式名称为“叉车驾驶技能讲习结业证书”。只要在培训学校修完指定的课程，并拿到结业证书，就可以操作最大载重量为一吨以上的叉车。凡是满 18 岁的人都有资格报名学习，且据说其及格率为 95%。

学员因其所持驾驶执照的种类不同，学习时间也会各有所别（2~5 天）。没有驾驶执照的人需要学习 5 天（共计 35 小时）。听完课后，只要笔试和实际操作通过最终考核，就可以拿到结业证书。以下是面向没有驾驶执照者的讲习及考试概要：

### < 报名方法 >

可直接与实施叉车培训的学校联络、报名。

\* 敬请浏览下述网页，以搜索离您家最近的培训学校。

<http://paperstreet.iobb.net/linkv/linkv.html#12>

## 資格を取ろう⑫ 「フォークリフト免許」

フォークリフトとは、フォークなどに積載した荷をマストによって上げ下げし、積荷および取り降ろしのできる荷役自動車です。フォークリフトは、倉庫や工場等での荷役・運搬に幅広く利用されているため、免許を持っていれば、流通業・運送業・製造業等への就職に有利になるでしょう。

この資格は、一般的には「フォークリフト免許」と言われていますが、正確には「フォークリフト運転技能講習修了証」です。教習所にて、指定された講習を修了し、修了証を受けられれば、最大荷重が 1 t 以上のフォークリフトを操作できます。講習は 18 歳以上であれば誰でも受講でき、合格率は約 95 % と言われています。

所持する自動車運転免許の種類によって講習期間は異なりますが（2~5 日間）、運転免許がない場合は 5 日間（35 時間）の講習となります。講習を受けて学科、技能とも最終試験に合格すれば修了証がもらえます。運転免許を持たない方の、講習や試験の概要は以下のとおりです。

### < 申し込み方法 >

フォークリフトの講習を行っている教習所に直接連絡し、申し込む。

\* ご自宅の最寄りの教習所の検索には、以下の HP をご参照ください。

<http://paperstreet.iobb.net/linkv/linkv.html#12>

< 学费 >

因培训学校的不同而各不相同，大致上是 4~6 万日元左右。

< 培训时间 >

5 天 (35 小时) 专业：11 小时 实际操作：24 小时

\* 拥有驾驶执照的人，学习时间为 4 天 (31 小时) 专业：7 小时 实际操作：24 小时

< 学科講習の内容 > < 专业学习的内容 >

講習科目 科目	講習時間	学习时间
① 走行に関する装置の構造及び取扱いの方法に関する知識 ① 有关行车设备的构造及操作方法等知识	4 時間	4 小时
② 荷役に関する装置の構造及び取扱いの方法に関する知識 ② 有关货物装卸设备的构造及操作方法等知识	4 時間	4 小时
③ 運転に必要な力学に関する知識 ③ 有关驾驶叉车时所必需的力学知识	2 時間	2 小时
④ 関係法令 ④ 相关法令规定	1 時間	1 小时

< 专业考试的内容 >

为考核学员对讲习内容是否掌握充分，而按照以下科目、判分标准来出题。考试时间为 1 小时。(为四选一选择题 共 20 道题 满分为 100 分)

- ① 有关行车设备的构造及操作方法等知识 5 题 30 分
- ② 有关货物装卸设备的构造及操作方法等知识 5 题 30 分
- ③ 有关驾驶叉车时所必需的力学知识 5 题 20 分
- ④ 相关法令规定 5 题 20 分

< 受講料金 >

各教習所によって異なるが、大体 4~6 万円程度。

< 受講期間 >

5 日間 (35 時間) 学科：11 時間 実技：24 時間

\* 運転免許がある方は、4 日間 (31 時間) 学科：7 時間 実技：24 時間

< 学科試験の内容 >

講習内容の知識を十分に知得しているかを判定するため以下の科目・配点で出題されます。試験時間は 1 時間です。(4 択問題、全 20 問 100 点満点)

- ① 走行に関する装置の構造及び取扱いの方法に関する知識 5 問、30 点
- ② 荷役に関する装置の構造及び取扱いの方法に関する知識 5 問、30 点
- ③ 運転に必要な力学に関する知識 5 問、20 点
- ④ 関係法令に関する知識 5 問、20 点

<及格线>

各科目考分①～④达到 40%以上，且全科目考分达到 60 分以上者为及格。

<合格の基準>

各科目の得点が①～④の配点の 40%以上かつ、全科目の得点が 60 点以上で合格。

<実技講習の内容>

<实际操作的内容>

講習科目	科目	範囲	講習時間	学习时间
走行の操作	基本操作、定められたコースによる基本走行及び応用走行	基本操作、按照規定课程进行基本行车及应用行车	20 時間	20 小时
行车操作				
荷役の操作	基本操作、フォークの抜き差し、荷の配列及び積み重ね	基本操作、抽出、装入铲叉，排列货物及垒货	4 時間	4 小时
装卸操作				

<实际操作考试内容>

根据考试课程，在指定时间内进行装卸、驾驶操作。

\* 若想了解课程范例，请浏览下述网站内容。  
[http://forklift-truck.info/about-ginoutest\\_source.html](http://forklift-truck.info/about-ginoutest_source.html)

<及格线>

通过减分法的方式判分。100 分中达到 70 分者为及格。

很多学校每个月都有讲习，所以要是想接受培训的话，随时都可以报名，您不妨试试。

(S)

<実技試験の内容>

試験コースにて指示された荷役・運転操作を指定時間内に行う。

\* コースの例を見たい方は、こちらのサイトにアクセスしてください。

[http://forklift-truck.info/about-ginoutest\\_source.html](http://forklift-truck.info/about-ginoutest_source.html)

<合格の基準>

減点式採点法にて 100 点満点中 70 点以上が合格。

講習は、毎月行っているところが多いようですので、いつでも思い立った時に挑戦してみてください。(S)



## 日本の家常菜⑬⑬

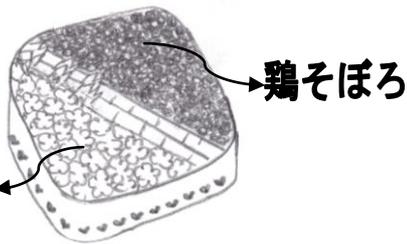
### “鱼肉蛋松盒饭和饭团&豆皮寿司”

所谓鱼肉蛋松，是指将猪肉末、鸡肉末或鱼肉末及鸡蛋等材料烹饪后，制作而成的疏松食品。用鱼肉蛋松制作的盒饭，若再添上些许蔬菜的话，其营养不但十分均衡，而且色彩亦鲜艳悦目，属于简单易做的盒饭。因此，在这一期里，我们就打算为大家介绍一下鱼肉蛋松里最为基本的、用鸡肉松和鸡蛋松制作的蛋肉松双色盒饭（用芦笋配色）。

#### ★鱼肉蛋松的制作方法

#### アスパラガス

#### 卵そぼろ



(鸡肉松的材料) 鸡肉末 120 克

(调料) 油：适量，料理酒：1 小勺，

糖：1 小勺，盐：少许，

酱油：2 小勺，味淋：1 小勺

(制作方法) 将油淋入锅内，后将鸡肉末放进锅内热炒，并用四根筷子边炒边将鸡肉末搅拌酥松。炒熟后，倒入料理酒以去味儿，之后顺次放糖、盐、酱油及味淋，并快速翻炒。待汁液炒干即得。

(鸡蛋松的材料) 鸡蛋：1 个

(调料) 油：适量，糖：1 小勺，酱油：少许

(制作方法) 在鸡蛋里放进糖、酱油，并拌匀。在锅内淋进适量的油，之后将拌匀的鸡蛋倒入锅内，并用四根筷子边炒边搅拌鸡蛋，待

## 日本の家庭料理⑬

### 「そぼろ弁当とおにぎり & おいなり」

そぼろとは、豚や鶏のひき肉や魚、卵などを調理してパラパラに炒めた食品のことを言います。そぼろを使ったお弁当は、野菜を添えることで栄養のバランスがとれ、見た目にも色鮮やかで、簡単に作る事ができるお弁当です。そこで、今回はそぼろの定番の鶏と卵の 2 色のそぼろ弁当（アスパラガス添え）をご紹介します。

#### ★そぼろ弁当の作り方

←(鶏そぼろの材料) 鶏挽肉 120 g

(調味料) 油 適量、酒 小さじ 1、

砂糖 小さじ 1、塩 少々、

醤油 小さじ 2、みりん 小さじ 1

(作り方) 鍋に適量の油をしき、箸 4 本を使って鶏挽肉をパラパラになるまで炒めます。火が通ったら、臭みを消すために酒を入れ、次に砂糖、塩、醤油、みりんの順で入れ手早く炒めます。汁気がなくなったら完成です。

(卵そぼろの材料) 卵 1 個

(調味料) 油 適量、砂糖 小さじ 1、醤油 少々

(作り方) 卵、砂糖、醤油を混ぜます。鍋に適量の油をしき、混ぜたものを流しいれ、箸 4 本を使ってかき回しながらパラパラになるまで炒めると完成です。最後にアスパラガスを一口大に切り、軽く油で炒めます。

(盛り付け方) まず、ご飯を適量盛りつけます。その上に、鶏そぼろ、卵そぼろ、アスパラガスを盛りつけると、彩り鮮やかなそぼ

其变酥松即可。之后，将芦笋切成容易吃的大小，后加油轻炒。

(盛装方法) 首先，盛入适量的饭。其后，将鸡肉松、鸡蛋松以及芦笋摊在饭上，色彩鲜艳悦目的蛋肉松盒饭就算做得了。

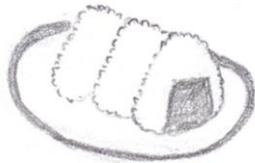
此次，我们用的是春季时菜芦笋，其实用其它蔬菜亦未尝不可。忙的时候，可将切碎的韭菜放入鸡蛋里，做成菜蛋・鸡肉松来装盒饭，也是很不错的。

### ★用保鲜膜制作、简而易行的饭团子

(干鲣鱼馅儿版)

(材料)

米饭、  
适量的干鲣鱼削片、  
紫菜



おにぎり

(调料) 酱油：适量

(制作方法) 将适量的干鲣鱼削片放入盘子中，后倒入少许酱油，拌匀后干即可。其次，将保鲜膜铺在饭碗里，并放入米饭（先放 2/3 的米饭）。之后将干鲣鱼馅儿放在米饭中间，并将其余 1/3 的米饭放进去。用保鲜膜将米饭包紧，捏成三角形状。后打开保鲜膜取出三角形状的饭团，用紫菜将其包好即可。

※用保鲜膜制作饭团子时，米饭粒不会粘在手上，所以制作简单，而且卫生。

此外，也可以用梅干、三文鱼或海带来当饭团子的馅儿。还有，用海带干丝代替紫菜来卷饭团子也是十分好吃的！制作美味简单的饭团子时，更可以根据各自的喜好，在米饭里撒进拌饭素来调味。当然，饭团子的形状并不一定非三角形不可，用保鲜膜包饭团子时，将两个口扭紧，就可以做出一个可

る弁当の完成です。

今回は春野菜のアスパラガスを使いました。他の緑の野菜を使ってもいいです。忙しい時には、きざんだニラを入れた卵そぼろと鶏そぼろを盛り付けてもいいと思います。

### ★ラップで作る簡単おにぎりの作り方

(おかか編)

(材料) ご飯、鰹節適量、海苔

(調味料) 醤油適量

(作り方) お皿に適量の鰹節を入れ、醤油を入れて混ぜるとおかかの完成です。次に、お茶碗にラップをしき、2/3 までご飯を入れます。真ん中におかかを入れ、残りの 1/3 のご飯を入れます。ラップで包み、三角に握ります。ラップから取り出し、海苔を巻くと完成です。

※ラップを使うと、ご飯が手につくことはありません。簡単に作れ、かつ衛生的です。他に、中に入れる具は梅干しや鮭、昆布などをいれてもいいですね。そして、海苔の代わりにとろろ昆布を巻いても美味しいですよ！美味しく手軽に作れるおにぎりとしては、ご飯にお好みのふりかけを混ぜて作ったおにぎりもあります。さらに三角にこだわらず、ラップで包み、口を絞ると丸く可愛いおにぎりができます。大きさを工夫すると一口サイズの丸いおにぎりになります。お子様にはぴったりではないでしょうか。最近では、さまざまな形のおにぎりを作ることが出来る型が売っていますので、お好みの型を探してみるのも楽しいと思います。

爱的圆饭团。而且，还可以调节大小，制作一口就能吃下去的迷你饭团。想必这种饭团会很适合于小孩子们。最近，市面上有卖可以制作各种形状的饭团模型，去店里挑选几个自己喜欢的，也是很有意思的一件事。

### ★豆皮寿司（6 个）

#### （醋米饭的材料）

米饭：约 300 克；炒过的芝麻：适量

#### （调料）

醋：1.5 大勺，糖：1/2 大勺，盐：少许

（制作方法）将调料拌匀，后将拌匀的调料均匀地洒在热米饭上，并快速拌饭。后将炒芝麻撒于其上，拌匀即可。

#### （包饭的材料）

豆皮（用于制作寿司的） 3 片

#### （调料）

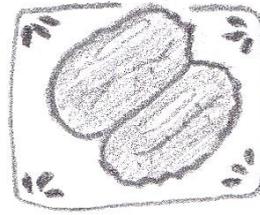
水：1 杯，速溶海带末：少许，糖：1 大勺，酱油：2 小勺，味淋：1/2 大勺

（制作方法）将豆皮放进开水里煮 3~5 分钟以去油，后捞出来沥水，并用厨房纸将其水分蘸干。将豆皮切成两半，并从中间将其撕开。在锅中放进水、速溶海带末、糖、酱油及味淋，之后将豆皮放进去煮，直至汁液煮干。待其冷却后，将捏成圆长型的醋米饭塞进豆皮中即可。

※天气渐暖，想必大家出门去公园等地的时候会越来越多吧，那时，做个盒饭带上，难道不是很好吗？

（K）

### ★おいなりの作り方（6 個分）



## おいなり

#### （酢飯の材料）

ご飯約 300 g、炒りごま適量

#### （調味料）

酢大さじ 1 と 1/2、砂糖大さじ 1/2、塩少々

（作り方）調味料を混ぜ、温かいご飯の上にまんべんなく回しかけ、手早く切るように混ぜます。炒りごまを振りかけ、軽く混ぜると完成です。

#### （皮の材料）

油揚げ（おいなり用）3 枚

#### （調味料）

水 1 カップ、粉末昆布ダシ少々、

砂糖大さじ 1、醤油小さじ 2、

みりん大さじ 1/2

（作り方）油揚げを熱湯で 3~5 分煮て油分を抜きます。湯切りをして、キッチンペーパーを使い水気を軽く拭き取ります。二つに切り、中を割きます。鍋に水、粉末昆布ダシ、砂糖、醤油、みりんを入れて油揚げを汁気なくなるまで煮ていきます。冷ましてから、俵型に整えた酢飯を詰めると完成です。

※これから、暖かくなり公園など外へ出かける機会も増えることと思います。そんな時、お弁当を作ってみてはいかがでしょうか。

（K）

## 《征稿》

## 归国者の心灵支柱

我于 2004 年 2 月开始阅读中国归国者支援・交流中心发行的“天天好日”小报。通过小报得知了东京圈内有“中国归国者支援・交流中心”这个支援团体，并从那儿了解了许多有关中国归国者的消息，还学到了有关日本的传统、文化、饮食等各方面的知识和学到了很多日语词汇。特别是中日对译文，对我学习口译、翻译等帮助很大。同时小报上介绍的各种信息使我扩大了视野、感受到了社会的发展和变化。

有一次，我在小报上得知关于考取介护资格的信息，我对此颇感兴趣。心想如果能拿到这一资格将对我会很大的帮助。于是，我在 2008 年 10 月参加了介护支援专门人员的实务研修考试。为了能通过这次考试我报名参加了 I・G 公司举办的介护支援专门人员实务研修考试的通信讲座。学费 5 万日元。5 万日元的学费，对我们归国者来说，并不是一个少数目。这时我想起“天天好日”小报上登载的关于援助学费的信息。于是我打电话向财团法人中国残留孤儿援护基金咨询，知道了申请的办法，并且通过邮递得到了援助申请书，申请书填写好，并附上所需的证明材料寄回援护基金，一个月左右，得到了学费的 80% 的援助。援护基金的热切支持使我很受感动。

遗憾的是当年的考试没过关。可是我并没有放弃，重新复习通信讲座的材料，终于在 2009



私は 2004 年 2 月から中国帰国者支援・交流センターの発行する情報誌『天天好日』を読み始めるようになりました。この情報誌を通じて東京にある「中国帰国者支援・交流センター」という支援団体のことを知り、また、多くの帰国者関連の情報を得ることができました。さらに日本の伝統や文化、飲食など各方面の知識やたくさん日本語の語彙を学ぶことができました。特に中国語と日本語の対訳があるので、私にとっては通訳や翻訳の勉強をする上で大変役立ちます。同時に、情報誌で紹介された様々な情報が、私の視野を広げ、社会の発展や変化を感じさせてくれました。

ある時、私は情報誌で介護資格取得試験に関する情報を知り、大変興味を持ちました。この資格を取得できれば、私にとって大変役立つのではないかと思いました。そこで、2008 年 10 月に介護支援専門員（ケアマネージャー）の実務研修試験を受けました。この試験に合格するために、I・G 社の介護支援専門員実務研修試験の通信講座にも申し込みました。学費は 5 万円です。5 万円は、帰国者の私たちにとって決して少ない額ではありません。この時、私は『天天好日』に学費援助に関する情報が掲載されていたのを思い出しました。そこで、財団法人中国残留孤儿援護基金に電話して、申請の方法を教えてください、郵送で援助申請書を取り寄せました。申請用紙に記入し、必要

年 10 月通过了笔试。

合格通知书收到以后,我才松了一口气。说句心里话,如果没有援护基金和中心的帮助和支持我可能要放弃挑战。但是为了回答它们的支持与帮助才能坚持下来。为了取得资格还要接受 1 月到 3 月共 8 次的实务培训。我要努力攻克难关,尽早成为介护支援专门人员,来帮助归国者认识和了解日本的介护保险制度,能在日本安心地度过晚年生活。

我们取得的成绩都是援护基金和中心帮助的结果,再一次感谢它们的支持和鼓励,我们永不忘怀。

2010 / 1/26

S. H



な 証 明 書 類 と 合 わ せ て 援 護 基 金 に 郵 送 す  
ると、一 月 ほ ど で 学 費 の 80 % を 援 助 し  
て も ら え ま し た 。 援 護 基 金 の 温 か い 支 援 に  
本 当 に 感 動 し ま し た 。

あ い に く、そ の 年 は 試 験 に 合 格 す る こ と が  
で き ま せ ん で し た が、諦 め ず 再 度 通 信 講 座  
の 資 料 を 復 習 し、つ い に 2009 年 10 月 筆  
記 試 験 に 合 格 し ま し た 。

合 格 通 知 を 受 け 取 っ て、や っ と ほ っ と す る  
こ と が で き ま し た 。 正 直 な と ころ、も し 援  
護 基 金 と セ ン タ ー の 支 援 が な け れ ば、お そ ら  
く 途 中 で 挑 戦 を 諦 め て い た と 思 い ま す。  
し か し、こ の 支 援 に 応 え よ う と、が ん ば り 続  
け る こ と が で き ま し た 。 資 格 を 取 得 す る に は  
更 に 1 月 か ら 3 月 ま で 計 8 回 の 実 務 研 修 が  
あ り ま す 。 努 力 し て 難 関 を 突 破 し、で き る  
だ け 早 く 介 護 支 援 専 門 員 に な っ て、帰 国 者 が  
日 本 の 介 護 保 険 制 度 を 理 解 し、安 心 し て 老  
後 を 過 ぐ す こ と が で き る よ う に 助 け て い き  
た い と 思 い ま す 。

私 たち が 得 た 成 果 は、援 護 基 金 と セ ン タ ー  
の 援 助 の お か げ で す 。 改 め て そ の 支 え と 励  
ま し に 感 謝 し ま す 。 生 涯 忘 れ ま せ ん 。

2010/1/26

S. H

## 就业系列②

### 职业安定所

大家是否利用过职业安定所呢？虽然通过互联网也可以上网搜索招聘信息，可要是直接去职业安定所的话，就可以获得只有职业安定所才掌握的最新消息。尤其是，最近职业安定所还召开各种各样的、有益于找工作的讨论会，要是前去个人商谈窗口进行个别商谈的话，还可以获得窗口所提供的、详细的应时信息。此外，所有的服务都是免费的。这里，我们就为大家具体地介绍一下其服务内容：

#### (1) 职业商谈・职业介绍

职业介绍所的商谈窗口，会就个人“不知道找什么工作好”，以及“不了解具体应该怎么找工作”等有关就职方面的疑问，提供各种商谈服务。这样就可以从面向全国的招聘信息当中，一边与商谈员商谈，一边找到符合自身条件的信息。至于各地区的招聘情况，则是通过“招聘搜索电脑”或“不同工种之综合文件”的形式予以公开的。此外，商谈窗口还向想了解个人招聘之具体内容及条件的人提供信息。

如果有符合自己条件的招聘信息，职业安定所不但会将其介绍给招人的公司，并且当应聘者对于应聘资料及面试等感到不安时，职业安定所还负责与其进行具体的商谈。

厚生劳动省：全国职业安定所所在地指南

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

## 就労シリーズ②

### ハローワーク

皆さんは、ハローワークを利用した経験がありますか。インターネットでもハローワークの求人情報を検索することはできますが、ハローワークへ直接行けば、そのハローワークならではの新しい情報を手に入れることができます。特に最近では就職に役立つさまざまなセミナーが開催されています。また、個別相談の窓口を利用すると、その時に実施しているサービスの詳しい情報が得られます。サービスはすべて無料です。次に具体的にご紹介しましょう。

#### (1) 職業相談・職業紹介

ハローワークの窓口では「どんな仕事がいいのか決められない」、「具体的な求職活動の仕方がわからない」など、就職に関する多様な相談に応じています。全国の求人情報の中から職員と相談しながら自分に合った情報を探することができますが、地域の求人情報については「求人検索パソコン」や「職種毎にまとめたファイル」等も使って公開しており、さらに詳しい個々の求人内容や条件等を知りたい人には、窓口で情報提供しています。

応募したい求人情報が見つかった場合には、その会社に紹介してくれるとともに、応募書類や面接等に不安がある場合にも、具体的な相談に応じてくれます。

厚生労働省：全国ハローワーク所在地案内

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

## (2) 发放雇佣保险

为了让正在找工作的人不为其失业期间的  
生活来源发愁，并能找到新的工作，职业安  
定所窗口不但实施职业商谈、职业介绍，还向  
前来求职的人发放其在失业期间的基本津贴  
(即通常所说的失业保险)。此外，如果求职  
者有自主开发自身能力之意愿的话，职业安定  
所还会向其提供各种必要的补贴。比如：就职  
促进津贴，教育训练津贴以及持续雇佣津贴  
(高龄者持续雇佣津贴、停工育儿津贴、停工  
护理津贴等)。有关雇佣保险的详细事宜，敬  
请与您住处附近的职业安定所商谈，或访问其  
网站。<http://www.hellowork.go.jp/>

## (3) 其它服务

职业安定所还会根据求职者所希望获得  
的平均工资及招聘应聘等情况，向求职者提供  
可以获得就职所必需具备的资格、经验、相应  
能力之相关训练课程等、与工作挂钩的各类信  
息。

去年 11 月 30 日，为了实施失业、住房及  
生活低保等商谈，以东京及全国政令城市（人  
口在 50 万以上，被政令指定的城市）为中心  
的 77 个职业安定所，试行开设了被称为“一  
揽子服务”的窗口。

此外，为了降低自杀率，自今年 3 月起，  
与“一揽子服务”活动相关联，政府还在其所  
实施的防止自杀强化月活动 - “百日计划”  
中，嵌入了在全国各地的职业安定所开设自杀  
商谈窗口的设想。职业安定所的商谈窗口，因  
此新增了维护人们心灵健康的功能。今后，想  
要了解各种信息的话，不妨有效利用职业安定  
所这一行政机构。(T)

## (2) 雇用保険の給付

ハローワークでは、求職者が失業中の  
生活を心配しないで新しい仕事を探せる  
よう、窓口で職業相談、職業紹介を行った上  
で、失業時に支払われる基本手当(いわゆ  
る通常の失業給付)を支給するほか、自発  
的に能力開発に取り組む場合に必要な各  
種給付も行います。例えば、就職促進給付、  
教育訓練給付、雇用継続給付(高年齢雇用  
継続給付)、育児休業給付、介護休業給付)  
があります。雇用保険の詳細は最寄りのハ  
ローワークに相談するか、ハローワークのサ  
イトで確認してください。

<http://www.hellowork.go.jp/>

## (3) その他のサービス

希望する職業の平均賃金や求人求職状  
況をはじめ、就職するために必要な資格・  
経験や、そのような能力を身につけるための  
訓練コース等、仕事についてのさまざまな情  
報提供も行っています。

昨年 11 月 30 日に、失業や住まい、生活保  
護についての相談にのる行政窓口「ワンスト  
ップ・サービス」が東京や政令市(人口が  
50 万以上で、政令によって指定された市)  
を中心とする全国 77 カ所のハローワーク  
で試行されました。

また、「ワンストップ・サービス」と連動し  
て、本年 3 月より政府の自殺防止の強化月  
間にキャンペーンとして展開する「100  
日プラン」に、全国のハローワークで自殺相  
談窓口を設けることが盛り込まれました。ハ  
ローワークの相談窓口は心の健康も扱う  
などその機能を広げています。今後、各種  
情報入手の際にも、ハローワークを活用し  
てみてください。(T)

## 健康商談室



### 認知症の基礎知識④

我们在前一期里，通过认知症的基础知识③，为大家介绍了“脑血管性认知症”；而在这一期里，我们打算给您讲一讲“其它的认知症”和“如何预防认知症”。

#### 其它的认识症

##### ◆路易体认知症

(产生于后脑的疾病)

- ・在变性型认知症中，其发病率仅次于阿尔茨海默型认知症
- ・忘事儿，幻听（栩栩如生的人及动物等）
- ・症状起伏很大
- ・出现帕金森病的症状（步履困难、容易摔倒、动作迟缓、手指变得笨拙）
- ・服药后容易出现副作用

##### ◆前顶颞颥型认知症

(产生于前脑的疾病)

- ・发病率极低
- ・与阿尔茨海默认知症相比，具有发病人群年龄较低的倾向
- ・与忘事儿相比，人格方面的变化更为突出
- ・以自我为中心，行为草率武断，积极性低落
- ・行为缺乏检点
- ・饮食习惯及喜好发生变化，偏食，贪食，反复地做一件事
- ・出现言语障碍

#### 如何预防认知症

##### ◆何谓预防认知症

所谓预防认知症，可以说就是要尽量减少引发认知症的危险因子。八成左右的认知症患者，其病因都源于阿尔茨海默病及脑血管障

## 健康相談室

### 認知症の基礎知識④

前回<sup>ぜんかい</sup>は認知症<sup>にんちしやう</sup>の基礎知識<sup>きそちしき</sup>③で「<sup>のうけつかんせい</sup>脑血管性認知症<sup>しやうがい</sup>」について紹介<sup>しやうかい</sup>しましたが、今号<sup>こんごう</sup>では「<sup>た</sup>その他の認知症<sup>よぼう</sup>」と「<sup>よぼう</sup>認知症の予防<sup>よぼう</sup>」について紹介<sup>しやうかい</sup>します。

#### その他の認知症

##### ◆レビー小体型認知症

(<sup>のう</sup>脳<sup>うし</sup>の後ろ<sup>ひょうき</sup>のほう<sup>びょうき</sup>の病<sup>びょうき</sup>気)

- ・<sup>へんせいせい</sup>变性<sup>ある</sup>性<sup>つ</sup>認知症<sup>はい</sup>の中<sup>ま</sup>では<sup>あ</sup>アルツハイマー<sup>ま</sup>型<sup>あ</sup>の<sup>つぎ</sup>次<sup>あ</sup>に<sup>お</sup>多<sup>い</sup>
- ・<sup>わす</sup>もの<sup>げんちやう</sup>忘れ<sup>い</sup>、<sup>い</sup>幻<sup>い</sup>聴<sup>い</sup>（<sup>どうぶつ</sup>生き<sup>い</sup>生き<sup>い</sup>した<sup>い</sup>人<sup>い</sup>、<sup>どうぶつ</sup>動物<sup>い</sup>の<sup>すがた</sup>姿<sup>い</sup>など）
- ・<sup>しやうじやう</sup>症<sup>へん</sup>状<sup>どう</sup>の変<sup>へん</sup>動<sup>どう</sup>が<sup>つ</sup>つ<sup>い</sup>い
- ・<sup>ぱー</sup>パー<sup>きん</sup>キン<sup>そん</sup>ソン<sup>しやう</sup>症<sup>じやう</sup>状<sup>あ</sup>（<sup>ある</sup>歩<sup>あ</sup>き<sup>あ</sup>に<sup>こ</sup>く<sup>ろ</sup>い<sup>ろ</sup>、<sup>こ</sup>転<sup>こ</sup>び<sup>こ</sup>やす<sup>い</sup>い、<sup>うご</sup>動<sup>あ</sup>き<sup>あ</sup>が<sup>お</sup>遅<sup>あ</sup>い、<sup>て</sup>手<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>不<sup>あ</sup>器<sup>あ</sup>用<sup>あ</sup>など）
- ・<sup>くすり</sup>薬<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>副<sup>あ</sup>作<sup>あ</sup>用<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>出<sup>あ</sup>やす<sup>い</sup>い

##### ◆前頭側頭型認知症

(<sup>のう</sup>脳<sup>まへ</sup>の前<sup>まへ</sup>のほう<sup>まへ</sup>の病<sup>まへ</sup>気)

- ・<sup>ひ</sup>比<sup>あ</sup>較<sup>あ</sup>的<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>れ
- ・<sup>くら</sup>アルツハイマー<sup>あ</sup>病<sup>あ</sup>に<sup>あ</sup>比<sup>あ</sup>べ<sup>あ</sup>て<sup>あ</sup>発<sup>あ</sup>症<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>若<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>傾<sup>あ</sup>向<sup>あ</sup>
- ・<sup>しん</sup>もの<sup>あ</sup>忘れ<sup>あ</sup>より<sup>あ</sup>も<sup>あ</sup>人<sup>あ</sup>格<sup>あ</sup>変<sup>あ</sup>化<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>目<sup>あ</sup>立<sup>あ</sup>つ
- ・<sup>じ</sup>自<sup>あ</sup>己<sup>あ</sup>中<sup>あ</sup>心<sup>あ</sup>的<sup>あ</sup>、<sup>あ</sup>短<sup>あ</sup>絡<sup>あ</sup>的<sup>あ</sup>行<sup>あ</sup>動<sup>あ</sup>、<sup>あ</sup>意<sup>あ</sup>欲<sup>あ</sup>低<sup>あ</sup>下<sup>あ</sup>
- ・<sup>あ</sup>だ<sup>あ</sup>ら<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>ない<sup>あ</sup>行<sup>あ</sup>動<sup>あ</sup>
- ・<sup>あ</sup>食<sup>あ</sup>事<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>好<sup>あ</sup>み<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>変<sup>あ</sup>化<sup>あ</sup>、<sup>あ</sup>偏<sup>あ</sup>食<sup>あ</sup>、<sup>あ</sup>過<sup>あ</sup>食<sup>あ</sup>、<sup>あ</sup>繰<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>返<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>行<sup>あ</sup>動<sup>あ</sup>
- ・<sup>あ</sup>言<sup>あ</sup>語<sup>あ</sup>障<sup>あ</sup>害<sup>あ</sup>な<sup>あ</sup>ど

#### 認知症の予防

##### ◆認知症予防とは

認知症<sup>にんちしやう</sup>予<sup>あ</sup>防<sup>あ</sup>とは、<sup>あ</sup>認<sup>あ</sup>知<sup>あ</sup>症<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>発<sup>あ</sup>症<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>危<sup>あ</sup>険<sup>あ</sup>因<sup>あ</sup>子<sup>あ</sup>を<sup>あ</sup>減<sup>あ</sup>ら<sup>あ</sup>す<sup>あ</sup>こ<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>で<sup>あ</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>つ<sup>あ</sup>て<sup>あ</sup>よ<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>で<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>よ<sup>あ</sup>う<sup>あ</sup>。認<sup>あ</sup>知<sup>あ</sup>症<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>8<sup>あ</sup>割<sup>あ</sup>前<sup>あ</sup>後<sup>あ</sup>は、<sup>あ</sup>アルツハイマー<sup>あ</sup>病<sup>あ</sup>

得。因此，要预防认知症，也就意味着需要预防上述两种疾病。

### 1 脑血管性认知症的危险因子

脑血管性认知症，是由脑血管障碍引起的。而诱发脑血管障碍的疾病有：脑梗阻、脑血栓、脑塞栓、脑溢血、蛛网膜下出血等。致使这些疾病发生的危险因子是缺乏运动、肥胖、盐分摄取过多、饮酒、吸烟等不良生活习惯，还有高血压、高血脂症、糖尿病及心脏病等疾患。

[図：脑血管性認知症の危険因子]



### 2 アルツハイマー型認知症の危険因子

アルツハイマー型認知症の危険因子，可以分为遗传性的和后天性的两种。而后天性因素被认为与阿尔茨海默型认知症的发作有着很大的关系。流行病学研究一直以来对罹患阿尔茨海默型认知症，以及没有罹患阿尔茨海默型认知症的健康老人进行跟踪调查，并分析二者异同，从而逐渐弄清了后天因素与认知症之间的相互关系。现在，与阿尔茨海默型认知症之发

と脑血管障害が原因疾患となっています。したがって、この二つの疾患を予防することになります。

### 1 脑血管性認知症の危険因子

脑血管性認知症は、脳の血管の障害で起こります。脳の血管障害の原因疾患としては、脳梗塞、血栓症、脳塞栓症、脳出血、くも膜下出血などがあげられます。これらの疾患の危険因子として運動不足、肥満、食塩の摂取、飲酒、喫煙の生活習慣、高血圧症、高脂血症、糖尿病や心疾患などがあります。

[图：脑血管性认知症的危险因子]

### 2 アルツハイマー型認知症の危険因子

アルツハイマー型認知症の危険因子は、遺伝的な因子と環境的な因子に分けることができますが、環境的因子の影響の方が発症に大きく関わっていると考えられています。健康な高齢者を追跡して認知症を発症した人と発症しなかった人の違いを検討した疫学的研究から環境的因子が次第に明らかとなってきました。現在、アルツハイマ

病有着密切关系的危险因子已经被找到，并且吃鱼、吃蔬菜水果、喝葡萄酒等饮食习惯，与发病密切相关这一推断，也已得到证实。研究结果显示，基本上不吃鱼的人，与一天吃一餐以上鱼的人相比，其罹患阿尔茨海默型认知症的危险性，高出了大约五倍。之所以出现这样的分别，被认为是鱼所富含的脂肪酸 EPA 和 DHA 起到了很好的作用。

较多摄取蔬菜和水果的人，其阿尔茨海默型认知症的发病率也比较低，不过就对蔬菜和水果中维



生素 E 的摄取量来说，据说摄取量多的人与摄取量少的人相比，只有三成人具有罹患阿尔茨海默型认知症的危险性。这被认为是蔬菜和水果中的维生素 E、维生素 C 以及 β-胡萝卜素所起到的良好作用。

而对于喝葡萄酒与否，研究结果显示，一星期喝一次以上葡萄酒的人，与不喝葡萄酒的人相比，其罹患阿尔茨海默型认知症的可能性约

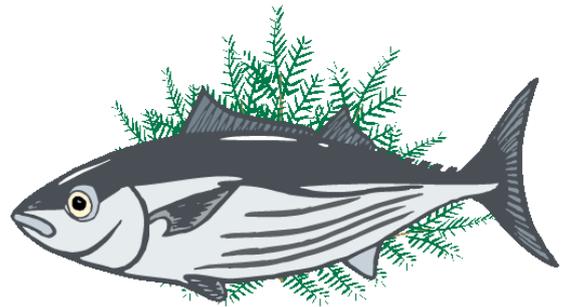


为百分之五十。这被认为与红葡萄酒中所含的多酚化合物所起的作用有关。另外，在运动方面，有氧运动其强度与频度也与发病与否有着直接关系。一项历时四年、对 4700 名有运动习惯的人所进行的跟踪调查结果显示，每周做

三次以上运动、且强度超过步行速度的人，与根本不做运动的人相比，其罹患阿尔茨海默



一型認知症の発症に関わる危険因子と、<sup>しょく</sup>食<sup>しゅうかん</sup>習慣<sup>さかな</sup>では、魚<sup>やさいくだもの</sup>の摂取、野菜<sup>わいん</sup>果物の摂取、ワインの摂取などが関係していることが分かっています。魚の摂取に関しては、1 日に 1 回以上食べている人に比べて、ほとんど食べない人はアルツハイマー型認知症の<sup>きけん</sup>危険<sup>ほうこく</sup>がおよそ 5 倍であったという報告<sup>こうか</sup>があります。こうした効果は、魚に含まれる脂肪酸<sup>ふく</sup>で



ある E P A や D H A によるものと考えられています。

野菜や果物の摂取量が多いとアルツハイマー型認知症の発症率は<sup>ひく</sup>低いが、野菜や果物に含まれている<sup>びたみんい</sup>ビタミン E の摂取量で比べると、摂取量が多いと少ない者に比べて、アルツハイマー型認知症の発症<sup>きけん</sup>危険度<sup>わり</sup>は 3 割であったといえます。野菜や果物に含まれる<sup>しー</sup>ビタミン E、<sup>べー</sup>ビタミン C、<sup>たー</sup>ベーターカロテン<sup>かろてん</sup>がそうした効果<sup>う</sup>を生んでいるとされています。

ワインの摂取では、飲まない人に比べて<sup>しゅう</sup>週 1 回以上飲む人は発症の危険度は約半分<sup>やくはんぶん</sup>になっており、赤ワインに含まれる<sup>あか</sup>ポリフェノール<sup>ほりふえ</sup>が関係しているであろうと考えられています。また、運動習慣<sup>ゆうさんそ</sup>では、有酸素運動<sup>きょうど</sup>の強度<sup>ひんど</sup>と頻度<sup>かんけい</sup>が関係しています。4700 人の運動習慣を調べ 4 年にわたって追跡した研究では、普通の步行速度をこえる運動強度で

型認知症の可能性只有百分之五十。这被认为是因为有氧运动可以增进脑内的血液循环,并有降低高血压及胆固醇指数的作用,因而与阿尔茨海默型认知症的发病有着一定的关系。

此外,有报告显示,阅读文章文字,玩智力游戏等知识性的生活习惯,也与降低阿尔茨海默型认知症的发病率有着一定的关系。

同时,研究结果还明确地显示出人与人之间的接触频率,对于阿尔茨海默型认知症发病与否,亦密切相关。一人独处,每周与孩子或朋友、亲戚的见面次数不到一次的人,和夫妻同住、每周与孩子或朋友、亲戚的见面次数在一次以上的人相比,其罹患阿尔茨海默型认知症的可能性,竟然高出了八倍。



上述饮食、生活习惯对于阿尔茨海默型认知症,具体有着多大的预防效果,还需要等待医学界的进一步研究。

选自厚生劳动省《认知症之预防・支援手册》

[未完待续]

摘自《认知症之基础知识》(关于认知症的网页 [www.e-65.net](http://www.e-65.net))

週3回以上運動している者は全く運動しない者と比べて、危険度が半分になっていました。有酸素運動は、脳の血流を増し、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果があり、そのことが認知症の発症率に関係しているのであろうと考えられます。

文章を読む、知的なゲームをするなどの知的な生活習慣が関わっていることも報告されています。

アルツハイマー型認知症の発症には、対人的な接触頻度も大きく関わっていることも明らかになっています。夫婦同居で、子供と週1回以上会う、友人または親族と週1回以上会う人に比べて、独り暮らしで子供と週1回未満しか会わない、友人または親族と週1回未満しか会わない、いわば閉じこもりの人は、発症の危険度が8倍も高いことが示されています。

これらの食習慣、生活習慣でアルツハイマー型認知症の予防ができるのかという確証については、今後の研究結果を待つこととなります。

厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」より

[続<]

「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページ [www.e-65.net](http://www.e-65.net)) より抜粋

编后记

熏风习习的五月，新绿令人赏心悦目。想必黄金周里大家与家人或朋友一起欢度，或是在家里修身养性，各怀己愿地度过了这个节假日了吧。五月，开始挑战新事物的心情也会十分爽快。为了让大家充实地度过每一天，也为了给大家当路标，我们将开辟新的栏目，为您登载有助于您生活及学习的报道、文章。我们也希望您能为我们提出建议或意见，并期待您踊跃投稿。另外，若您的住址发生了变化，除了去邮局办理地址变更申请以外，也请您能够通知本中心一声。(T)



編集後記

薰風香る 5 月、新緑の美しい季節となりました。ゴールデンウィークは家族や友人と過ごしたり、あるいは家でのおんびりしたり、皆様思い思いに過ごされたことと思います。新しいことを始めるにも気持ちのいい季節です。充実した毎日を過ごしていただくための道案内として、本誌も新しい取り組みを応援する記事、生活・学習に役立つ記事を掲載していきたいと思えます。これからも皆様のご要望、投稿お待ちしております。また、住所の変更で送付先が変わる場合には、郵便局への住所変更届けとは別に当センターへもご連絡願います。(T)

『天天好日』第 51 号 2010 年 5 月 15 日発行  
(天天好日の発行月：5・8・11・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

《訂正》 《訂正》

第 50 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 50 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  
10 頁右段下から 8 行目 10 页右侧下面第 8 行  
表 → 表

◆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”。