



【来自厚生劳动省的通知】

关于召开“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”的通知

【厚生労働省からのお知らせ】

「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」の開催について

为了让地区社会支援事业中起重要作用的地区居民进一步了解遗华日本人等，并以将遗华日本人的产生经过及其后遭遇的重重苦境传给肩负未来的年轻人之目的，厚生劳动省作为支援遗华日本人等回国定居后安稳生活的项目之一，自平成 20 年度起开始每年在全国各地举办“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”。



厚生労働省では、中国残留邦人等の方々が帰国後に安定した生活をしていただくための取組の一つとして、地域社会での支援の要となる地域住民の皆様へ中国残留邦人等の方々への理解を深めていただくとともに、中国残留邦人問題が生じた経緯やその後遭遇した困難等について、次代を担う若者に語り継ぐことを目的に、平成 20 年度から毎年各地で「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」を開催しています。

目 录

| | |
|-------|---|
| 1~3 | 【来自厚生劳动省的通知】关于召开“为了加深对遗华日本人理解的论坛会”的通知/致遗华日本人等的配偶 关于“配偶支援金”的通知 |
| 4~5 | 2014 年度 高中升学指导信息 |
| 6~7 | 新闻摘要 (2014 年 3 月 21 日~6 月 20 日) |
| 8~9 | 新闻话语 擦边香草 |
| 10~13 | 喝杯咖啡休息一会儿⑮ “听说刚才你们打来了电话…” |
| 14~16 | 信息技术用语⑯ 什么是 LINE? |
| 17~19 | 中暑对策 |
| 20~21 | 何谓特保品? —在健康热中的思考— |
| 22~24 | 各地为中国归国者开辟的墓地一览 |
| 25~27 | 日本の家常菜(24)~献给各位从事护理工作的第二代、第三代~“中式凉面风味的龙须面” “毛豆胡萝卜拌豆腐” |
| 28 | 编后记 |

目 次

| |
|---|
| 【厚生労働省からのお知らせ】「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」の開催について / 中国残留邦人等の配偶者の方へ「配偶者支援金」のご案内 |
| 2014 年度高校進学・進路ガイダンス情報 |
| ニュース記事から (2014 年 3 月 21 日~6 月 20 日) |
| ニュースのことば 脱法ハーブ |
| コーヒブレイク⑮「先ほどお電話をいただいたようなんですが」 |
| IT 用語⑯LINE って何? |
| 熱中症対策 |
| トクホってなに? —健康ブームの中で— |
| 各地の中国帰国者のための墓地一覧 |
| 日本の家庭料理(24)~介護に従事する 2・3 世の方へ |
| ~「冷やし中華風そうめん」「枝豆と人参の白和え」 |

編集後記

今年将于神奈川県横浜市举办。有关事项通知如下。请各位邀约友，齐来参加。

(注) 入场费免费，但需要提前报名申请。有关报名申请方式等请参看厚生劳动省网页（拟定于今年 8 月下旬公布）。

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/senbotsusha/index.html>)

时 间：平成 26 年 10 月 18 日（星期六）

13：00～17：00

地 点：横浜市教育会馆

（横浜市西区紅葉ヶ丘 53 番地）

主 办：厚生劳动省

协 办：神奈川県、神奈川県教育委员会、

横浜市、横浜市教育委员会

厚生劳动省社会・援护局援护企画课

中国残留邦人等支援室



今年度は神奈川県横浜市において下記のとおり開催いたしますので、皆様お誘い合わせの上、是非ご来場ください。

※なお、入場は無料ですが、事前の申し込みが必要です。申込方法など詳細については、厚生労働省ホームページ

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/senbotsusha/index.html>) でご案内いたします。ご案内の開始は、平成 26 年 8 月下旬を予定しております。

記

日 時

平成 26 年 10 月 18 日(土)

13：00～17：00

場 所

横浜市教育会馆

（横浜市西区紅葉ヶ丘 53 番地）

主 催

厚生労働省

後 援

神奈川県、神奈川県教育委员会、

横浜市、横浜市教育委员会

厚生労働省社会・援护局援护企画课

中国残留邦人等支援室

致遺華日本人等の配偶 关于“配偶支援金”的通知

○ 自平成 26 年 10 月起，
遺華日本人等去世的情
况下，向特定配偶^{※1} 支付
配偶支援金。

○ 配偶支援金は考慮到
与遺華日本人等长年共
历艰辛的配偶的情况，对从回国定居前就一直相伴的配偶，支付相当于老龄基础年金的三分之二的金额^{※2} 的支援金。

○ 配偶支援金不属支援给付的收入认定对象，在支援给付之外支付。领取该支援金需要提出申请。请向支援给付的实施机关申请。

○ 另外，在遺華日本人等去世后再婚的配偶等，无权领取支援给付的情况下，则不属配偶支援金的支付对象。

※1 特定配偶是指，从遺華日本人等回国定居以前就一直相伴的配偶。

※2 平成 26 年 4 月起的老龄基础年金额(満額)为 64,400 日元。因此，相当于老龄基础年金额三分之二的配偶支援金的支付金额是 64,400 日元×2/3 = 42,933 日元。

○ 详情请咨询支援给付实施机关或支援咨询员。

厚生労働省社会・援护局援护企画課
中国残留邦人等支援室



中国残留邦人等の配偶者の方へ 「配偶者支援金」のご案内

○平成26年10月から、中国残留邦人等の方が亡くなられた場合に、特定配偶者^{※1}の方へ配偶者支援金を支給します。

○ 配偶者支援金は、中国残留邦人等の方と長年にわたり労苦を共にされてきた配偶者の方の事情に配慮し、永住帰国する前からの配偶者の方へ、老齢基礎年金の3分の2相当額を支給^{※2}するものです。

○ 配偶者支援金は、支援給付の収入認定の対象にはせず、支援給付に加えて支給します。この支援金を受け取るには申請が必要です。支援給付の実施機関に申請してください。

○ なお、中国残留邦人等の方が亡くなられた後に再婚された方など、支援給付を受けける権利を有していない場合は、配偶者支援金の支給対象とはなりません。

※1 特定配偶者とは、中国残留邦人等が永住帰国する前から継続してその配偶者である方をいいます。

※2 平成 26 年 4 月からの老齢基礎年金額(満額)は 64,400 円。したがってその3分の2相当額である配偶者支援金の支給額は、64,400 円×2/3=42,933 円です。

○くわしいことは支援給付の実施機関、または支援・相談員におたずねください。

厚生労働省社会・援護局 援護企画課
中国残留邦人等支援室

2014 年度 高中升学指导信息

面向中国帰国者、外籍中学生及其家长，提供升高中的指导活动，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(中国帰国者定着促进中心的信息转载等)进行传达。

【茨城県 茨城县】

8月～10月頃 常総市、土浦市、神栖市など《認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ グローバルセンター》TEL：0297-50-0371 FAX：0297-50-0381 e-mail：info@i-kakehashi.org

【埼玉県 埼玉县】

①9月28日(日) 富士見市みずほ台コミュニティーセンター(富士見市) 《こども日本語学習クラブ、T J 進路サポートの会》TEL：090-2334-4678(松尾) FAX：049-252-1509(森田)

②10月26日(日) かわぐち市民パートナーステーション会議室1～3(川口市)
《川口市》〒332-0015 川口市川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟 M4階

TEL：048-227-7607 FAX：048-226-7718 e-mail：070.11010@city.kawaguchi.lg.jp

川口市市民生活部かわぐち市民パートナーステーション多文化共生担当 竹内寿江

【千葉県 千葉县】

①9月28日(日) 13：30～16：30 行徳文化ホール1 & 1(市川市)

②10月5日(日) 13：30～16：30 船橋市中央公民館(船橋市)

③10月12日(日) 13：30～16：30 松戸市民会館(松戸市)

④10月13日(月・祝) 13：30～16：30 千葉大学教育学部(千葉市)

《進路ガイダンス実行委員会》TEL：080-3175-9539(白谷)

【東京都 東京都】

①9月28日(日) 13：00～17：00 小山台会館(品川区)

《I W C 国際市民の会》TEL：03-3773-4836 URL：http://www.npo-iwc.org/

②10月5日(日) (予定)13：00～17：00 (仮)東洋大学白山キャンパス(文京区)

《特定非営利活動法人多文化共生センター東京》

TEL：03-6807-7937 e-mail：tokyo@tabunka.jp URL：http://tabunka.or.jp/project/guidance/

③10月19日(日) 13：00～17：00 八王子学園都市センター(八王子市)

《八王子国際協会》TEL：042-642-7091 URL：http://hachiojikokusai.world.coocan.jp/

【神奈川県 神奈川县】

①9月15日(月・祝) さがみはらラウンジ(相模原市)

②9月23日(火・祝) 横浜市西公会堂(横浜市西区)

2014年度 高校進学・進路ガイダンス情報

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・進路ガイダンスが各地で行われています。内容は日本の教育システム・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语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。



③ 9月28日(日) いちようコミュニティハウス(横浜市 泉区)

④ 10月5日(日) アミュあつぎ7階(厚木市)

⑤ 10月13日(月・祝) ひらつか市民活動センター(平塚市)

⑥ 10月26日(日) 川崎市国際交流センター(川崎市)

時間：いずれも 13:00~16:00

《神奈川県教育委員会高校教育企画課、特定非営利活動法人多文化共生教育ネットワークかながわ》

TEL: 045-516-8911 e-mail: me-net@jcom.home.ne.jp URL: http://www15.plala.or.jp/tabunka/

【富山県 富山県】

未定 《高校進学プロジェクト in とやま》 e-mail: tei-ka@mail.goo.ne.jp

【石川県 石川県】

9月28日(日) 13:30~16:00 近江町交流プラザ4階 集会室(金沢市)

《公益財団法人金沢国際交流財団》 TEL: 076-220-2522

【長野県 長野県】

9月28日(日) 13:00~16:00 長野市もんぜんぷら座(長野市) 《進学ガイダンス実行委員会、公益財

団法人長野県国際化協会》 TEL: 026-235-7186 FAX: 026-235-4738 URL: http://www.anpie.or.jp/

【三重県 三重県】

9月末 場所未定 《津市教育委員会事務局 人権教育課 金児由美》 TEL: 059-229-3249

【大阪府 大阪府】

① 10月12日(日) 場所未定(北河内地区)

② 10月13日(月)、10月26日(日) 富田林市消防署予定(南河内地区)

③ 10月19日(日) 大阪府立佐野高等学校(泉南地区)

④ 10月26日(日) 場所未定(泉北地区)

⑤ 10月27日(月)、11月5日(火) 八尾市役所(中河内地区八尾市)

⑥ 11月8日(土) 高槻市教育会館(三島地区)

⑦ 12月13日(土) 場所未定(中河内地区 東 大阪市)

《大阪府教育委員会事務局市町村教育室 小中学校課》 TEL: 06-6941-0351

【奈良県 奈良県】

9月26日(金) 社会福祉総合センター 《奈良県外国人教育研究会》 TEL: 0742-62-5555

【大分県 大分県】

9月15日(月・祝)(予定) 大分市コンパルホール(予定) 《大分人権教育ワークショップ研究会》

〒879-7761 大分県大分市大字中戸次5580 TEL: 090-5085-9860(足立) FAX: 097-597-1706

e-mail: esd.ws.oita@gmail.com URL: http://esdws.oita.exblog.jp/

※ 最新消息、在中国帰国者定居促進センターウェブ上に設置的「同声・同気」の進学消息欄、会随時更新的。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

※ 最新情報は、中国帰国者定居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/)

新闻摘要



(2014 年 3 月 21 日～6 月 20 日)

4 月 6 日 (星期日)

一部纪录生活在日本的归国者第二代、出租车的司机山田静女士(59 岁)的电影《中国・日本—我的祖国》即将在 6 月上映。电影导演千都濂千比吕先生偶然从乘坐过山田女士出租车的的朋友处听说了山田女士的故事，于是把山田女士四年的生活拍摄成纪录片。山田女士 1954 年出生于中国大连，在旧满州充当通讯工程师的外祖父为了让他技术得到传承，战后也把他留在了中国。山田之母与中国人结婚，山田女士曾在中国创办装修公司，并于 1991 年回到母亲的祖国日本。

5 月 1 日 (星期四)

鹿儿岛县鹿儿岛市日中友好协会于 3 月 19 日在鹿儿岛市西本愿寺鹿儿岛别院为中国养父母举行了追悼法事。此法事是与日本遗华孤儿鹿儿岛会共同举办的，包括中国残留孤儿在内的三个团体之会员共 93 人列席了法事。

5 月 10 日 (星期六)

NHK 于 2009 年播放的电视剧《遥远的纽带》原作《远离那场战争，走上探寻与我相连的历史旅途》之作者、归国者第二代报告文学作家城户久枝于 21 日在母校德岛大学举行了报告会，题目是“寻访中国残留孤儿之父的故乡—作为女儿也作为母亲”。

6 月 4 日 (星期三)

日中友好・残留孤儿彩虹会(东京)会长香山磐根于 5 月 7 日因患癌症去世，享年 85 岁。香山先生出生于中国大连，为税理士，于 1947 年(昭和 22 年)回到日本。彩虹会从事的工作是派遣翻译，为归国者做身份保证，并为回归家属办理入境手续、租借住房和店铺等事宜时提供连带保证等支援。

ニュース記事から

(2014 年 3 月 21 日～6 月 20 日)

4 月 6 日 (日)

日本に暮らす帰国者 2 世でタクシー運転手山田静さん(59)の映画「中国・日本私国」が 6 月に公開される。映画監督ちと瀬千比呂さんが、偶然彼女のタクシーに乗った友人から話を聞き、4 年間の彼女を映像にとらえたドキュメンタリー。山田さんは 1954 年、中国の大連生まれ。通信技師だった祖父が旧満州に渡り、敗戦後もその技術継承を理由に中国に留め置かれた。母が中国人と結婚。山田さんは中国で内装会社を起業したが、91 年に母の祖国日本に帰国。

5 月 1 日 (木)

鹿児島県・鹿児島市日中友好協会は鹿児島市の西本願寺鹿児島別院で 3 月 19 日、中国人養父母の追悼法事を行った。日本人遺華孤児鹿児島会との共催で、中国残留孤児を含む 3 団体の会員ら 93 人が出席した。

5 月 10 日 (土)

2009 年に放映された NHK ドラマ「遙かなる絆」の原作『あの戦争から遠く離れて私につながる歴史をたどる旅』の作者で帰国者 2 世のノンフィクションライター城戸久枝さんが 21 日、母校である徳島大学で講演を行う。テーマは、「中国残留孤児だった父の故郷をたずねて—娘として母として」。

6 月 4 日 (水)

日中友好・残留孤児虹の会(東京)の会長香山磐根さんが 5 月 7 日、がんで死去。85 歳、中国大連生まれ、税理士。1947(昭和 22)年に日本に引き揚げる。会では、通訳の派遣、帰国者の身元引受人、呼び寄せ家族の入国手続、住居や店舗の賃借時の连带保証人などの支援活動を行ってきた。

6 月 4 日 (星期三)

厚生労働省宣布, 4 名残留孤儿 (4 名第二次暂时回国者, 3 名护理者) 集体暂时回国的日程为 6 月 5 日 (星期四) 至 6 月 16 日 (星期一) 的 12 天时间。本年度中国残留孤儿的集体暂时回国事业由公益财团法人中国残留孤儿援护基金接受厚生劳动省委托实施。

6 月 4 日 (水)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 4 名 (再一時帰国 4 名、介護人 3 名) の日程が 6 月 5 日 (木) から 6 月 16 日 (月) までの 12 日間になったと発表した。本年度の中国残留邦人の集団一時帰国事業は、公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託して実施している。

6 月 18 日 (水)

東京地方法院 17 日做出判决, 就战后在中国出生、因父亲关系而没能回国的女性 (63 岁) 所指提出的、国家不支付中国残留孤儿支援法所规定的补助金一事实属违法, 要求取消此项决定的指控予以承认。判决书上说, 该女性出生于 1951 年, 其充当矿山技师的父亲因被中国政府强迫继续留在矿山工作而无法回国。其父去世后, 该女性于 1986 年回国。针对国家在 51 年时已不存在因原苏联军参战而造成的混乱, 故该女性不属于支援法所规定的支援对象这一主张, 也应当将原苏联军队带来的混乱所造成的影响之外的因素考虑进去, 因此否定了国家的上述主张。

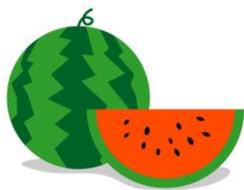
終戦後中国で生まれ、父親の事情で日本に帰国できなかった女性 (63) が、中国残留邦人支援法に基づく一時金を不支給とされたのは違法だとして、国を相手取り処分の取り消しを求めた訴訟で、東京地裁は 17 日、処分を取り消す判決を言い渡した。判決によると 1951 年生まれのその女性は、鉱山技師だった父親が中国政府によって鉱山で働かされるなどして帰国できず、父の死後の 86 年に帰国。国は 51 年には旧ソ連軍の参戦による混乱は収まっていたとして、女性は支援法の対象にならないと主張。判決は旧ソ連軍による混乱の影響以外の事情も検討すべきだと指摘して、これを退けた。

6 月 20 日 (星期五)

厚生労働省宣布, 15 名库页岛等残留孤儿集体暂时回国 (15 名第二次暂时回国者, 15 名护理人) 的日程为 6 月 21 日 (星期六) 至 6 月 30 日 (星期一) 共 10 天时间。本年度库页岛等残留孤儿集体暂时回国事业由特定非营利活动法人日本沙哈林协会接受厚生劳动省委托实施。

6 月 20 日 (金)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 15 名 (再一時帰国 15 名、介護人 15 名) の日程が 6 月 21 日 (土) から 6 月 30 日 (月) までの 10 日間になったと発表した。本年度の樺太等残留邦人の集団一時帰国事業は、特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託して実施している。



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。

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 擦边香草

近来，连续不断地发生男性吸摄擦边香草后驾车在商业街飞驰，酿成碾人潜逃及撞人潜逃等事件。

① 何谓擦边香草

即在晒干后的植物叶面上，撒上类似于毒品（冰毒及大麻等）物质而制成的人工合成物。所谓香草只不过是听起来好听一些而已，其本来面目是在来历不明的植物里掺进了成分不明的化学物质而制成的毒品。人们听到“擦边香草”这个名字，很容易产生其毒性比毒品弱的错觉，据说它与毒品一样，具有催眠・兴奋・幻觉・幻听等作用，有时甚至还有可能使人出现痉挛・神志不清・呼吸困难等严重症状。擦边香草数年前经欧美开始流入日本，现在国家将其视为违法毒品，正在加强取缔。

② 擦边香草在哪儿、怎么卖的

除了互联网以外，有的人通过登在杂志上的广告或是去繁华区的商店购买等，将擦边香草弄到手的渠道可谓形形色色。出售这种毒品的业者打着“比毒品及冰毒安全”、“不含违法成分，都是合法成分所以没问题”等幌子兜售推销擦边香草。而这些毒品，也被业者擅自冠以香・芳香剂・鉴赏用合法香草及合成香氛等名称，因而误导顾客，让其以为商品确实是名副其实的香草。

にゅーす ニュースのことば だっほうは - び 脱法ハーブ

脱法ハーブを吸った男が車で商店街を暴走し、ひき逃げや当て逃げをする事件が、最近相次いでいますね。

① 脱法ハーブとは

乾燥させた植物の葉っぱに、麻薬（覚醒剤や大麻等）に似た成分を吹き付けて人工的に作ったものです。ハーブとは名ばかりで、正体は謎の草に添加された謎の化学物質というわけです。「脱法ハーブ」というと麻薬より毒性が低いと錯覚しがちですが、麻薬同様に、催眠・興奮・幻覚・幻聴などの作用があり、時にはけいれん・意識障害・呼吸困難などの深刻な症状を引き起こす恐れがあるそうです。日本では数年前から欧米経由で流通はじめ、国は違法ドラッグとして、取り締まりを強めています。

② どこで、どうやって売っているの

インターネットの他、雑誌の広告による販売、繁華街のショップなど入手ルートはさまざまです。販売業者は、「麻薬や覚醒剤より安全全」、「違法な成分は含まれていない、合法だから大丈夫」、などと偽って売り込みます。商品名もお香・芳香剤、鑑賞用の合法ハーブ、合法アロマなどと勝手に名付けているため、客は販売名のとおりの商品と勘違いしてしまうのです。

③可怕之处是什么

要是出于好奇心去吸摄擦边香草，并以为想停下来就能停下来的话，那就大错特错了。据说其瘾性和习性比想象中的要厉害得多，人的意识会被它摧残得七零八碎，因此，必须在一开始就不去沾染它。而且擦边香草不断地有新类型出现，很多成分究竟对人体有着怎样的影响都还不清楚，治疗方法也还没有确立。因此，有人说它们比毒品更加危险。事实上，据说吸摄者不但因幻觉幻听而酿成交通事故，因此丧命的情况也在增多。

④国家采取了什么措施

迄今为止，警察对出售擦边香草的业者加强了取缔，国家亦于平成 26 年 4 月 1 日对药事法进行了改订，追加规定禁止持有、吸食和购买擦边香草，违反者将被处于 3 年以下监禁或 300 万日元以下的罚款；或是同时处以 3 年以下监禁和 300 万日元以下的罚款。这样一来，只要持有擦边香草就将成为被处罚的对象。

不仅仅是年轻人，在中老年人当中也开始渗透的擦边香草，为了不让您最珍贵的人被它的魔掌触及，敬请将有关擦边香草的正确知识转达给您的亲人！

(H)

③何が恐ろしいの

好奇心から始めて、何時でも止められると安易に考えていたら大間違いです。依存性、習慣性は想像以上に強烈で、自分の意思など木っ端微塵に粉碎してしまうといわれています。最初から決して手を出さないようにしなければなりません。脱法ハーブは次々に新しいものが出てきて、身体への影響がよくわかっていないものが多く、治療方法も確立されていません。そのため、麻薬よりもっと危険だという声もあります。実際、幻覚幻聴による交通事故や事件だけでなく、吸引が原因とみられる死亡例が増えているそうです。

④国はどんな対策をとっているの

これまで警察は販売業者への取り締まりを強化してきましたが、平成26年4月1日から薬事法が改正され、所持、使用、購入等が新たに禁止されました。違反した場合、3年以下の懲役又は300万円以下の罰金、又はこれらが同時に科されます。脱法ハーブは所持しているだけで罰せられるようになったのです。

若者だけでなく、中高年にまで広がりを見



せる脱法ハーブですが、あなたの大切な人が魔の手近づかないよう、正しい知識を伝えましょう。

(H)

喝杯咖啡休息一会儿⑮ “好像刚才你们打来了电话…”

大家好！在日语中，请求别人帮忙或向别人提问时，往往不说出具体的内容，而是让对方自己去觉察。从某种意义上来说，这反映了日本式的习惯，对外国人来说，可能是难以理解的表达方式。对于这种表达方式，的确曾有人指出：“为什么不能说得更直接一点儿”，但这是日语的特征之一，这次我们想跟大家一起来思考一下为什么使用这样的表达。



让我们想一想在类似下列（1）的情况下，应该使用怎样的表达。

- (1) 自動販売機でお茶を買ったとき、釣銭がでませんでした。お店の人に釣銭をもらってください。
在自动售货机里买茶时，找钱没出来，请向店员要找钱。



此时，举一个例子说：“找钱没出来”，那说话人只说明了“找钱没出来”的情况，而没有接着说出最想让对方知道的请求内容“请给我找钱”。这就是说话人在向听话人告知现状的基础上，让听话人自己去觉察说话人希望自己做什么的表达。那么，为什么要用这样的表达呢。这是因为只要告知了“找钱没出来”的情况，店员就

コーヒーフレイク⑮ 「先ほどお電話 をいただいたようなんですが…」

みなさんこんにちは。日本語には、依頼や質問をするとき、内容を最後まで言わないで、聞き手に察してもらって表現があります。ある意味日本的な習慣を反映していて、わかりにくい表現かもしれません。このような表現に対して、「何でもっと直接的に言わないのか」といった声を耳にするのも事実ですが、日本語の特徴の一つなので、今回、どうしてこのような表現を使うのか、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

例えば次の(1)のような状況で、どのような表現が使われるか考えてみましょう。

こんなとき、例えば「釣銭が出てこないんですが…」と言います。話し手は、状況説明の部分「釣銭が出てこない」ということだけを伝え、その後ろに続く一番伝えたいはずの依頼の部分「釣銭を出してください」ということはくちだしません。これは、話し手が聞き手に現状を伝えただ上で、どうしてほしいのかという部分を聞き手に察してもらおうとする表現です。それでは、どうしてこのような表現を使うのでしょうか。それは、「釣銭が出てこない」という状

理所当然地会觉察到顾客想拿到找钱。而要是将对方能觉察到的事再特意说出来的话,就有强迫命令的感觉,因此一般会避而不说。这样的表达是日语的特点之一,只能慢慢去习惯。

像这样不说出请求内容而让听话人自己觉察的表达在打电话时常常作为习惯用语使用。例如:最近的电话里大多留有来电显示,大家对留在电话里的来电显示是怎么处理的呢?遗憾的是近年世风日下,对于陌生的电话号码我们大都会无视吧。另一方面,若是看到像日语学习班那样日常利用的设施的电话号码,则会回电询问有什么事,此时,大家会怎么对接电话的人说呢?请想一想以下(2)中的适当表达。

況さえ伝えれば、お店の人はお客が釣銭を出してほしいのだと当然推察できるからです。そして、その推察できることを、あえて言葉にするのは押しつけがましい気がして言わないということなのです。このような表現は、日本語の特徴の一つとして、慣れていくしかないかもしれません。

このように内容を最後まで言わないで、聞き手に察してもらおうといった表現は、電話会話のとき、決まり文句として使えるものが少なくないので少し取り上げます。例えば、最近の電話は着信履歴が残る場合が多くなってきていますが、皆さんは、着信履歴に番号が残っていたとき、どのように対応していますか。最近は、残念ながら物騒な世の中になってしまったこともあり、多くの場合、知らない電話番号だったら無視しますよね。一方で、日本語教室のように日常的に利用している施設の電話番号だったときは、何の用事がこちらから電話を掛けて聞いてもいいですね。そんなとき皆さんは、電話の受け手に対してどのように用件を伝えますか。下の(2)の()に適切な表現を考えてみてください。

(2)



此时,可以使用“好像刚才你们打来了电话…”这句习惯用语。这句话完整地说,就是“好像刚

この場合の決まり文句として「先ほどお電話をいただいたようなんですが…」という表現があります。もし完全な文にする

才你们打来了电话，请问有什么事儿？”，但一般不会这么完整地说。这也是因为打电话者在向接电话者告知了“刚才好像接到了你们的电话”这一现状后，让接电话者自己去觉察打电话者未说出口的“有什么事儿？”这个部分。

那么，打电话时，若对方声音小难以听清而希望对方大点儿声说话时，应该怎么说呢？

と、例えば「先ほどお電話をいただいたようなんですが、どのようなご用件でしょうか」となりますが、このような完全な文で話すことは一般的ではありません。これも、電話の掛け手が受け手に「先ほど電話をもらったようだ」という現状を伝えた上で、掛け手が口に出していない部分「どのようなご用件でしょうか」を受け手に察してもらおうとしているのです。

また、電話中に、相手の声が小さくて聞こえにくいので大きい声で話してほしいとき、どのように言えばいいでしょうか。

あの一、嗯一、
〔 〕



此时，一般使用诸如“嗯一，电话声音有点儿小…”之类的表达，而不会使用类似“请再大点儿声说”之类的直接的表达。这也可以说是在向接电话者告知了打电话者的现状后，让接电话者自己去觉察打电话者希望自己大点儿声说话的心情的表达。

类似的情况还有很多，以下场合应该用什么样的表达呢？

この場合は例えば、「あの一、ちょっと電話が遠いんですが…」のような表現が使われます。「もっと大きい声で話してください」というような直接的な表現は使わないですね。これもまた、掛け手側の現状を受け手側に伝えた上で、大きい声で話してほしいという掛け手の心の内を、受け手に察してもらおう表現だといえます。

他にもいろいろありますよ。次のような場面では、どのような表現が考えられるでしょうか。

(3) 日本語を勉強べんきょうしていて、わからないところがありました。先生せんせいに聞きましょう。

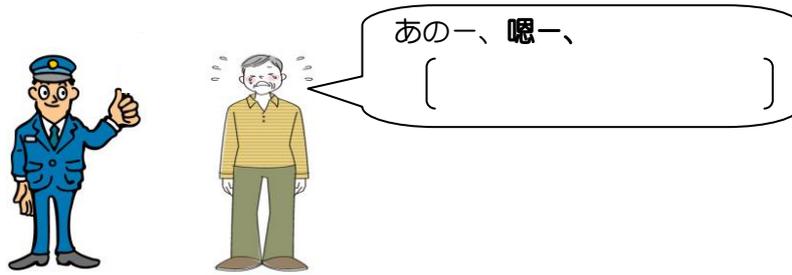
在学习日语时，遇到不懂的地方，向老师询问。

あの一、嗯一、
〔 〕



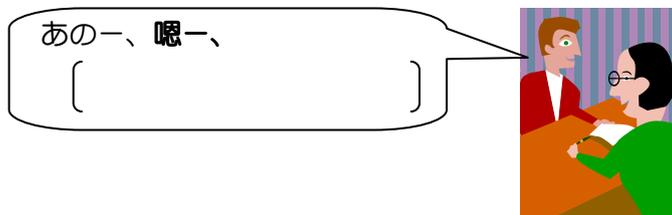
(4)改札口を出ようとしたとき、切符がないことに気がつきました。駅員に一言！

要走出检票口时，发现车票没有了，于是去对车站工作人员说



(5)病院に行くとき、通訳を依頼したいです。そこで役所に行ってお願ひしましょう。役所の担当者一言！

去医院时，要请翻译，于是去政府机关申请，与工作人员说一句。



最后，这些表达方式之所以普遍使用，也是因为在说话人期待听话人自己觉察的同时，听话人也能够“不负说话人的期待”而行动的缘故。因此，可以说这是只有在双方具有同样的习惯时才得以成立的表达。习惯不是只见闻一次就能掌握的，需要在仔细观察，向人请教的同时，渐渐地去理解、习惯。(M)

最後に、これらの表現が通用するという事は、話し手が聞き手に察してもらえ、ることを期待している一方で、聞き手がその期待どおりに行動できるということでもあります。お互いが同じ習慣を共有しているからこそ成立する表現だといえるでしょう。習慣というのは1回見聞きしただけで身に付けられるものではありません。よく観察したり、教えてもらったりしながら、少しずつ理解し、慣れていきましょう。(M)

- 解答例：(3)「あの一、ここがわからないんですが…」
- “嗯一，我这儿不懂…”
- (4)「あの一、切符をなくしてしまったようなんですが…」
- “嗯一，我可能把车票弄丢了…”
- (5)「あの一、病院で日本語が心配なんですが…」
- “嗯一，我担心在医院日语不通…”

信息技术用語⑫

什么是 LINE?

可能大家都在哪里听到过 LINE 这个词，但很多人一定不知道它究竟是什么吧？在这一期里，我们就给大家介绍一下 LINE。

LINE 主要用于智能手机（敬请参照本刊第 57 期），是一种可以

跟朋友互相交流的应用程序（类似于应用软件或用于电脑的软件），其魅力在于 LINE 的用户之间可以免费“聊天”（※注 1）和“通话”。这在特色手机（※注 2）和电脑等电子器具里也可以使用。但出于方便，智能手机里装载 LINE 的用户好像最多。

LINE 自 2011 年 6 月开始提供服务以来，全世界已有 3 亿人在使用，据说仅在日本 3 人中就有 1 人使用 LINE，年轻人的使用率尤其高，已超过 80%。

LINE 受欢迎的最大理由在于它有一种叫做“通话功能”的服务，即所谓的“聊天”。不仅可以一对一聊，还可以组成朋友圈，几个人群聊。除了文字和图标以外，一键就可以发送一种被称为“图章（图 1）”的、表情丰富的图像，无需



あいていーようご

IT 用語⑫

LINE(ライン)って何?

皆さんも、LINE という言葉をどこかで聞いたことがあるかもしれません。でも、いったい何なのかわからない人が多いのではないのでしょうか？今回はその LINE について説明しましょう。

LINE とは主にスマートフォン（本誌 57 号参照）で使用される、仲間とコミュニケーションを楽しむためのアプリ（アプリケーションソフト/パソコンでいうソフトのよなもの）で、LINE 利用者間で「チャット（※注 1）」や「通話」が無料でできるのが魅力です。フィーチャーフォン（※注 2）やパソコンなどでも利用できますが、利便性などの観点からスマートフォンで利用されることが多いようです。

この LINE は、2011 年 6 月にサービスを開始してから、世界で既に 3 億人の利用者あり、日本だけでも 3 人に 1 人は LINE の利用者と言われ、特に若者の 8 割以上の人利用しているとも言われています。

LINE が人気である一番の理由は「トーク機能」と呼ばれる機能があることです。いわゆる「チャット」です。1 対 1 だけでなく、グループを作って複数人でやり取りすることもできます。文字や絵文字の他に「スタンプ（図 1）」と呼ばれる表情豊かな画像をボタン一つで送ることができ、面倒な文字入力の作業なしにスタンプだけでやり取りをすることもあるほどです。相手が自分のメッセージを読んだかどうかわかる「既読」という機能もあり、メールにか

入力麻烦の文字，只要通过图章就能与对方交流。而且，还有可以知道对方是否看了自己所发送信息的“已读”功能。现在越来越多的人都使用 LINE，以此来取代电子邮件。

此外，还可以通过 LINE 打固定电话和特色手机，但不免费。而如果双方都加入了 LINE，就可以免费通话了。

使用 LINE 需要登录电话号码。根据登录和设定的不同，有一种功能是从通讯录中找出双方认识的朋友，马上就可以免费“聊天”和“通话”。比如：A 的电子通讯录里有 B 的名字，B 的电子通讯录里也有 A 的名字，于是 LINE 就自动作出“双方互相知道电话号码，就说明是朋友”的判断，给双方都发出通知。这样虽然可以省掉互相交换电话号码和电子邮箱的麻烦，但同时也存在一些问题，比如：因通讯录上的信息被人启用而感到不安；还有就是如果自己的通讯录上还留有以前认识、而现在已没有联系的人的电话号码，也会自动地连接上。另外，LINE 也可以不用通讯录上的信息，而是通过用 LINE ID 号码或“摇一摇”功能，只跟自己选定的人连接上。大家在使用时应该做出对自己负责的判断。

以前我们曾在本刊第 55 期上介绍过免费通话应用程序 Skype，现将两者的区别归纳在下表内。

わり LINE を利用する人が多くなっているようです。

また有料^{ゆうりょう}ですが、LINE 電話^{でんわ}で、固定電話^{こてい}やフィーチャーフォンに電話をかけることができます。LINE 同士^{どうし}であれば、無料^{むりょう}で通話^{つうわ}できます。

LINE を利用するには、電話番号^{ばんごう}の登録^{とうろく}が必要です。登録^{ひつよう}や設定^{せってい}の方法^{ほうほう}にもよりますが、アドレス帳^{あどれすちょう}の情報^{じょうほう}から双方が知^しっていて友達^{ともだち}だと思われる人^{おも}をみつけてくれ、簡単^{かんたん}に無料^{むりょう}の「チャット」や「通話」ができるようになる機能^{きん}があります。例^{たと}えば、A さん^{えー}のアドレス帳^{あどれすちょう}に B さん^{びー}の名前^{なまえ}があり、B さん^{びー}のアドレス帳^{あどれすちょう}にも A さん^{えー}の名前^{なまえ}があった場合^{ばあい}に、LINE 側^{がわ}で「お互い^{たが}に電話番号^{でんわばんごう}を知^しっているなら二人^{ふたり}は友達^{ともだち}だろう」と自動^{じどうてき}的に判断^{はんだん}して、双方^{ふた}方に知^しらせてくれるというものです。この場合^{ばあい}、電話番号^{でんわばんごう}やメールアドレス^{メールあどれす}のようなもの^{こうかん}を交換^{こうかん}する手間^{てま}はありませんが、アドレス帳^{あどれすちょう}の情報^{じょうほう}が使^{つか}われること^{こと}に不安^{ふあん}を感じ^{かん}たり、アドレス帳^{あどれすちょう}に古い電話番号^{ふるでんわばんごう}が残り^{のこ}っていて現在^{げんざい}連絡^{れんらく}を取り合^あっていない人^{ひと}とも結び付^{むす}けられてしまうなど、問題^{もんだい}も挙げ^あげられています。アドレス帳^{あどれすちょう}の情報^{じょうほう}を使^{つか}わずに、LINE ID^{あいでいー}を作成^{さくせい}したり、「ふるふる」という機能^{きん}を使^{つか}ったりして、自^{みづか}ら選^えんだ人^{ひと}だけと LINE でつながるよう^{よう}にもできる^{できる}ので、各自^{かくじ}の責任^{せきにん}ある判断^{はんだん}で利用^{りよう}する^{する}ように^{ように}しましょう。

無料^{むりょう}通話^{つうわ}アプリケーション^{あぷりけいしょん}として、以^い前^{ぜん}Skype（スカイプ）を本誌^{ほんし} 55 号^{ごう}でとりあげた^{あげ}ことがありますが、どのよう^{よう}に違^{ちが}うか、以下^{いかに}の表^{ひょう}にま^まとめて^{めて}みました。

Skype と LINE の機能の違い

Skype 和 LINE 的功能区别

| 機能 | 功能 | Skype | LINE |
|---------|----------|-------------------------------|-----------------------------|
| 利用の多い形態 | 使用较多的形态 | パソコン 电脑 | スマートフォン 智能手机 |
| チャット | 聊天 | ○ | ○ |
| 絵文字 | 图标 | ○ | ○ |
| スタンプ | 图章 | × | ○ |
| 無料通話 | 免费通话 | ○(Skype 利用者間) (Skype 用户之间) | ○(LINE 利用者間) (LINE 用户之间) |
| 登録方法 | 登录方式 | メールアドレス 电子邮箱 | 携帯電話番号 手机号码 |
| ログインの必要 | 是否需要请求联机 | 要 | 不要 |

很多人将 Skype 用于商务,而在私生活中则使用 LINE。

关于LINE 的问题及利用LINE 时的注意事项等,预定在下一期里登载。

※注 1:指通过电脑网络即时用文字库来对话。(本刊第 55 期)

※注 2:有别于智能手机之普通手机的总称,也称作“ガラケー(日语叫做“ガラパゴス携帯[即通信方式与世界标准相异的手机]的略称)”。

ビジネスでは Skype を利用し、プライベートでは LINE を利用する人が多いようです。

LINE の問題点や LINE を利用する時の注意点などについて、次号で取り上げる予定です。

※注 1:コンピュータネットワークを通じて、リアルタイムで文字ベースでの会話を行うことを指す。(本誌 55 号参照)

※注 2:スマートフォンと区別するためにできた普通の携帯電話の総称、「ガラケー(ガラパゴス携帯の略)」とも呼ばれる。

図 1 LINE スタンプの例:
图 1 LINE 图章示例:



(M)

中暑対策

大家在炎热的夏天有没有对中暑采取对策？应该在具备正确的中暑知识，注意自身身体状况变化的同时，对周围的人也给予关心，并通过采取妥善的预防及应急措施，来防止中暑对健康产生的危害。

1 何谓中暑？

中暑是由于在高室温、高气温下作业、运动而引起体内的水分和盐分（钠）失去平衡，体温调节功能停滞，产生体温上升、头晕、乏力等各种症状的疾病，严重时还会导致抽筋、意识异常等。

身体尚不习惯炎热，或睡眠不足、宿醉、身体不适等个人的健康状况和环境条件的双重因素提高了中暑的发生率。不仅在室外，即使在室内也会就在寝时发生中暑，并在紧急送至医疗机构后死亡。因此，在天气突然变热时、或在背阴处和室内也必须注意。

2 预防

① 补充水分和盐分

不只在感到口渴时，即使不感到口渴也要频繁补充水分。如果只喝甜的果汁或清凉饮料水，请注意糖分的过量摄取。每次的饮水量应控制在普通杯子一杯的分量（150～200CC）以内，且温度为 5～15℃，这样容易被肠胃吸收。过量摄取冷饮料导致身体变凉，或一次饮用大量的饮料，会降低肠胃功能，有损健康。

此外，若在烈日下短时间内出了大量的汗，钠会与汗水一起流失，因此还应该通过饮用含有

熱中症対策

皆さん、暑い夏、熱中症の対策はしていますか。熱中症に対する正しい知識を持ち、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、適切な予防と応急処置によって、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

1 熱中症とは

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるいなどの他、重症になるとけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こすことをいいます。

暑さに体がまだ慣れていなかったり、寝不足や二日酔い、体調があまりよくないなどの個人の体調と環境条件が組み合わさって、熱中症の発生率が高まります。屋外だけでなく、室内でも就寝中に発症し、緊急搬送されて亡くなることもあります。急に暑くなった日や日陰、室内にいるときにも注意が必要です。

2 予防

① 水分と塩分の補給

のどの乾きを感じた時だけでなく、感じない時でもこまめに水分を補給しましょう。甘いジュースや清凉飲料水ばかりだと糖分の採りすぎになるので気をつけましょう。一度に飲む水分量はコップ1杯程度（150～200cc）におさえ、温度は5～15℃が腸に吸収しやすいです。冷たい飲み物で体を冷やしすぎたり、一度に大量に飲んだりすると胃の働きが低下して体調を崩すこともあります。

また、例えば炎天下で短時間に大量の

钠的饮料或食盐水（每一立升水中含有 1g~2g 的食盐）、吃盐糖等来补充盐分。

②室内环境

用电扇或空调来调节温度,也可以两者一起使用,以使空气得到循环。

另外,加强通风,使用遮光窗帘、竹帘等也能控制室温的上升。

与此同时,察看温度表,频繁确认室温(以 28℃为标准)也很重要。在高温下过分忍耐着不使用空调,会使身体不适,并加重病情,必须引起注意。

在炎热的夜晚,可以使用“冰枕”(内有保冷剂或将冰块装入橡胶制的袋子里之类的东西)来降低脖子周围、腋下及大腿根的温度。此外,在垫被或床上铺上“席子”就寝,可以使留在被子里的体温得以散发,增加睡眠时的舒适感。

③加强健康管理的窍门

尤其是老年人、儿童和残疾人,其体温调节功能不充分,应该频繁测量体温。

衣服最好选择不会因出汗而紧贴在肌肤上的、具有良好透气性及吸汗速干性能的面料,这样可以较为舒适地度过炎夏。

另外,我们也推荐大家使用保冷剂和冰块,或把在冷水里浸过的毛巾绞干后擦拭身体,也能减缓炎热。

注意保证充足的睡眠、饮食的营养平衡和有规律的生活,以此来调整因暑热而感到疲劳的身体状态。

④外出时的准备

汗をかいた場合、汗と一緒にナトリウムも失うので、ナトリウム配合飲料や食塩水(水 1 リットルに 1~2 g の食塩)、塩飴などで塩分も補給しましょう。

② 室内環境

扇風機やエアコンで温度調整しましょう。空気が循環するようにその二つを併用するのもいいでしょう。

また、換気、遮光カーテン、すだれなどで室温が上がりにくいように工夫しましょう。

実際に温度計を見て、こまめな室温確認(28℃が目安)も心がけましょう。無理してエアコンを使わないでいると、体調を崩して重症化することがあるので注意が必要です。

暑い夜は「氷枕」(保冷剤タイプやゴム製の氷を入れるタイプ)などで首周りや脇の下、太ももの付け根を冷やすほか、布団やベッドの上に「ござ」を敷いて寝ると、布団に体温がこもるのを防ぐことができ、幾分快適に眠ることができます。

③ 体調管理の工夫

特に体温調整が十分でない高齢者や子ども、障害者の場合、こまめな体温測定がおすすです。

衣服は、汗で肌にまとわりつかない通気性の良い吸湿速乾性の素材のものを選ぶと暑い日を快適に過ごせるでしょう。

他に保冷剤や氷を用意したり、水で絞ったタオルで体を拭くだけでも暑さがやわらぐのでおすすです。

睡眠を十分とり、栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけ、暑さで疲れ気味な体を調整しましょう。

④ 外出時の準備

除了携带太阳伞,戴帽子,穿透气性良好的衣服外,还应该为补充水分和盐分作准备,并注意利用背阴处,频繁休息。

若是在凉快的背阴处或有空调的建筑物内,脱掉帽子会促进停留在头部的汗水的蒸发,增添舒适感。

从炎热的地方突然移动到凉快的电车或建筑物内,会因温度的急剧变化而给身体带来不适,因此可以随身携带一件外套或一条披肩。

3 救护措施

当中暑后,请采取以下救护措施。

- ①转移到凉快的地方避难(通风良好的背阴处或有空调的建筑物内等)
- ②脱衣以降低体温
- ③补充水分和盐分。
- ④若自己无力饮水,或失去意识,马上叫急救队。



对炎热的感觉程度因人而异,中暑者中约一半为老年人(六十五岁以上)。由于老年人对炎热和水分不足的感觉机能及身体的调整机能都在下降,因此,对易于中暑的老年人、儿童和残疾人,生活在其周围的人应该互相协力,密切注意他们身体状态的变化,关心他们的健康。

每年都要提倡节约用电,但不要因过分节约而损害了健康。遇到气温高湿度大的天气,绝对不要过于节电,而应该适当利用电风扇或空调,注意健康管理。(T)

日傘や帽子、通気性の良い衣服 着用の他、水分・塩分の補給の準備をして、日陰の利用やこまめな休息を心がけてください。

涼しい日陰や冷房の効いた建物の中では、帽子は脱いだほうが頭にこもった汗の蒸発を促し、快適に過ごすことができますでしょう。

暑いところから急に涼しい電車や建物へ移動すると急激な温度変化で体調を崩すことがあります。上に羽織れる衣類を1枚持つといいでしょう。

3 処置

熱中症になったときは、以下の処置を行ってください。

- ①涼しい場所へ避難させる(風通しの良い日陰や冷房の効いた建物など)
- ②衣服を脱がせて薄着にし、体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する
- ④自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請する

暑さの感じ方は人によって異なります。熱中症と診断された人のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しています。熱中症にかかりやすい高齢者や子ども、障害者に対し、周囲が協力して注意深く見守り、声をかけるようにしましょう。

毎年、節電への取り組みが呼びかけられていますが、これを意識しすぎて健康を害することのないようにしましょう。気温や湿度の高い日は決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを利用し、体調管理に気をつけてください。(T)

何谓特保品?

—在健康热中的思考—

您对这个图标是否感到眼熟呢? 只要在便利店或超市好好儿定睛一看, 就会从清凉饮料到各色食品的包装上发现它们。印有这个图标的食品即所谓的特定保健食品, 也就是人们通称的“特保品”。



特保品是:

- 将对身体有益的成分加工成食品,
- 也有一些国家对其效果及安全性做出了科学证明,
- 被允许将其对人体健康之功效标示出来的食品。

从健康功效的不同来看一下特保品种类

- 调节肠胃状况的食品
- 适合于血压高的人食用的食品
- 适合于对自己血糖值比较在意的人食用的食品
- 适合于胆固醇高的人食用的食品
- 可以控制饭后血液中性脂肪的食品
- 有助于吸收矿物质的食品
- 可以让体内脂肪难以生成的食品
- 适合于对自己骨质健康比较在意的人食用的食品
- 可以对蛀牙原因予以扼制的食品
- 有助于维护牙齿健康的食品

とくほ トクホってなに? けんこうぶーむなか —健康フームの中で—

あなたは、このマークに見覚えがあるだろうか。コンビニやスーパーで目を凝らすと、清涼飲料水をはじめ、いろいろな食品の中に見つけることができる。このマークの付いた食品が特定保健用食品、通称「トクホ」だ。

トクホは、

- 身体によい成分を加工した食品で、
- 国によって、効果や安全性が科学的に証明され、
- 健康への効果を表示することが認められた食品。

健康への効果別にみたトクホの種類

- お腹の調子を整える食品
- 血圧が高めの方に適する食品
- 血糖値が気になる方に適する食品
- コレステロールが高めの方に適する食品
- 食後の血中の中性脂肪を抑える食品
- ミネラルの吸収を助ける食品
- 体脂肪がつきにくい食品
- 骨の健康が気になる方に適する食品
- 虫歯の原因になりにくい食品
- 歯の健康維持に役立つ食品

毫无疑问，特保品与医药品不同，无法对疾病本身进行医治。在尝试食用特保品的时候，首先要仔细阅读其功效及注意事项，尤其是对每一天的摄取量基准及食用方法等进行确认并遵守是很重要的。就算大量摄取特保品，也不会使效果得到增强，相反有专家担心过多摄取特保品会给身体带来危害。有病正在接受治疗的人，要是想尝试食用特保品，最好是事前与主治医商量一下。

话说回来，据说作为特保品上市的清凉饮料出现了一路畅销的情况，市场上特保品的种类越来越多，也有一些专家发出了呼吁人们警惕这种特保品热的声音。我们也有机会看到有关特保品的广告宣传语句，据说其中（已经过国家认定的商品）不乏对其包装上的内容予以夸大的情况。比如，国家认定的功效是“有助于减少〇〇”，而广告所用的宣传语句则变成“可减少〇〇！”据说消费者会从特保品这种健康品牌的形象和宣传语句上，对其产生过高的期待值。

那么，尝试还是不去尝试特保品，您怎么看？



(H)

トクホはむしろ医薬品とは違うので、病気を治療することはできない。トクホを試してみるときは、まずその効果や注意点などの表示をよく読もう。特に、1日の目安量や摂取の方法などを必ず確認し、守ることが大切だ。多量に摂取しても、効果が高くなるわけではないし、むしろ過剰摂取による害が懸念される。医師による治療を受けている人が、トクホを使ってみたいという場合は、事前に主治医に相談したほうがよい。

ところで、トクホとして発売した清凉飲料水が市場で大ヒットする現象が起きているらしい。トクホ商品は増える一方だが、一部の専門家からは、トクホブームに注意を喚起する声も挙がっている。トクホ食品の広告文を目にする機会もあるが、中には（国が許可した）商品上の表示内容より誇張されているものがあるらしい。例えば、国が認めた効果は「〇〇を減らすのを助ける」だが、広告では「〇〇を減らす！」と宣伝される。消費者は、トクホという健康ブランドイメージと宣伝文句から、過大な期待を持ちがちだという。

さて、トクホを試すべきか否か、あなたの判断はいかが？

(H)

各地为中国帰国者开辟的墓地一览

我们为帰国者提供公墓事宜,在此介绍给大家。其外,虽然对于意欲利用公墓的人没有居住地区限制,但是,我们建议享受支援给付及生活保护等的人先与地方政府商谈,并通过地方政府相关人员与公墓组织者联系。另外,和埼玉县及爱媛县相关商谈皆为日语。

各地の中国帰国者のための墓地一覧

各地の共同墓地などの支援を紹介いたします。なお、対象者の居住地制限はありませんが、支援給付や生活保護等自治体からの支援を受けている場合は、自治体とご相談の上、自治体の担当者からご連絡することをおすすめします。また、埼玉県と愛媛県の問い合わせ先での対応は、日本語になります。

| | 所在地(交通) / 所在地(交通) | 联络方式/問い合わせ先 |
|---------|--|---|
| 東京都 | <p>「中国帰国者之墓」あきる野市菅生716 西多摩霊園内 TEL 042-558-7731 青梅線福生駅から無料送迎バス出発時間: 青梅線福生站有接送巴士, 出发时间为: 平日 9:00、9:40、10:40、11:40、12:40、13:40、14:40、 15:40、16:40(末班车), 节假日从上午9点起, 每20 分钟发一班、16:40(末班车) 青梅線福生駅下車西口送迎バス(約15分) 青梅線福生站下车, 在西口乘坐接送巴士(約15分钟) くるまの場合、中央自動車道高速出口を降りて 「滝山街道」を20分。 从中央自动车道八王子高速公路出入口下来, 经过“滝 山街道”行驶20分钟。</p> | <p>「中国帰国者之墓」管理委員会 管理:NPO法人 中国帰国者・日中友好の会 〒110-0016 東京都台東区台東4-23-11 川口工商ビル1F TEL 03-3835-9357 FAX 03-3835-9358 ※対象者の居住地域の制限なし。 ※所葬者无居住地区限制</p> |
| さいたまけん県 | <p>第二武蔵野霊園 白峯墓地 最寄駅: 東武越生線 武州長瀬駅 郡生の塔 価格6万円 (永代供養、粉骨費用、埋葬費用) 价格6万日元(永世祭奠、粉骨费、埋葬费) * 管理費不要 无需缴付管理费 * 上記価格は、生活保護受給者、特別養護老 人ホーム入居者等自治体等から紹介の方の 特別価格です。 上述价格为面向享受生活保护及入住特别养护 老人院等由地方政府介绍的人之特别价格 * 自治体等から支援を受けていない帰国者の方につ きましても相談に応じます。 未享受地方政府支援的帰国者之商谈 * 生前の方は通常価格15万円(分割納入可 能) 未故者の通常价格为15万日元(可分期付款)</p> | <p>第二武蔵野霊園 白峯墓地管理事務所 墓所・墓石システムアドバイザー 小寺 忠雄 〒350-0464 埼玉県入間郡毛呂山町南台 4丁目29番地7 TEL・FAX 049-295-6956 定休日 水・木曜日 定期休息日 星期三・四 ※対象者の居住地域の制限なし。 ※所葬者无居住地区限制 * 宗教自由、合祀合葬の永代供養墓 不問宗教、合祀合葬永世祭奠 * 粉骨後の納骨の為、ご遺骨の状態により 洗骨が必要となる場合があります(別途1 万円)。 粉骨后安放骨灰时, 根据骨灰状态, 有时候 需要清洗骨头(此时另行收缴1万日元)</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| <p>え 媛 県</p> | <p>はんえいじ 繁栄寺 よさんせんい よいわき 最寄駅 予讃線伊予石城駅 ごうどうのうこつしつ おしやう ①同墓地、合同納骨室 無償（納骨、供養） 公墓、公共骨灰安放室 免费（安放骨灰、祭奠） *名前を彫る場合別途 2-3 万円 需要彫刻姓氏时需另行繳付 2-3 万日元 ②永代個別墓 30 万-50 万円（墓地、墓石込み） 永世单独墓地 30 万-50 万日元（包括墓地及墓碑） ③葬儀での寺への支払い（お布施）は交通費のみで可 举行葬礼时, 仅向寺庙支付的费用（布施费）只繳交通费即可</p> | <p>じゅうしよく みねおか しょうしゅう 繁栄寺 住職 峰岡 韶 秀 〒797-0025 せいよしう わちやうごうない 愛媛県西予市宇和町郷内 2342 TEL 0894-62-9500 ※対象者の居住地域の制限なし。 ※所葬者无居住地区限制</p> |
| | <p>以下墓地具有地区限制, 基本上以所在地自治体居民为对象。</p> | <p>い か ちいきげんてい おおむ 以下は地域限定のもので、概ね墓地所在地の自治体居住者が対象です。</p> |
| | <p>所在地（交通）/ 所在地（交通）</p> | <p>と あ さき 联络方式/ 問い合わせ先</p> |
| <p>みや ぎ 城 けん 県</p> | <p>せんたいし 仙台市 しえい ほえん 市営墓地 いずみ墓園内 中国帰国者の墓 じよせい 助成：宮城県、仙台市</p> | <p>せわにんかい かんりうんえい 中国帰国者世話人会〔管理運営〕 かいちやう かくばり ひるし 会長 角張 紘 TEL 022-268-2237</p> |
| <p>ぐん ま 馬 馬 県</p> | <p>みねこうえんぼち みねれいえん 嶺公園墓地(嶺霊園) まえはし ない 前橋市内 前橋市内 *納骨希望者は右協会に入会して管理費年 千円を負担。 希望收存骨灰的人, 需加入右侧的协会组织, 并且每年繳納 1000 日元的管理费。 *群馬県内の帰国者が対象。 居住在群馬县内的归国者为对象。</p> | <p>ぐんまけんちゆうごくざんりゅうきこくしゃきやうかい 群馬県中国残留帰国者協会 会長 清水忠和 〒371-0812 前橋市広瀬町 3-30-1-205 TEL 027-263-3754</p> |
| <p>やま なし 梨 県</p> | <p>こうふしやまみやちやうちない 〒400-0075 甲府市山宮町地内 ちよだ えん 千代田霊苑内 *地下納骨堂に納骨する方式。 安放骨灰的灵堂在地下室 *条件：会員及びその家族 (帰国者年会費 3 千円) 附加条件：会员及其家属 (归国者一年的会费 3 千日元)</p> | <p>にっしやうへい わゆうこう 山梨県日中平和友好会 じむきやく 事務局 会長 上条行雄 〒400-0115 山梨県甲斐市篠原 721-2 上條方 TEL 055-276-4715</p> |
| <p>なが の 野 県</p> | <p>長野市霊園管理事務所 〒380-0936 長野市浅川清水 762 TEL 026-241-8511 長野市 ※管理運営者</p> | <p>長野市中国帰国者の会 やなぎさわはるお 会長 柳沢春生 〒381-2246 長野市丹波島 3-871-6 TEL・FAX 026-283-2359</p> |

**日本の家常菜 (24) ~ 献给各位从事护理工作
的第二代、第三代 ~
“中式凉面风味的龙须面”
“毛豆胡萝卜拌豆腐”**

盛夏期间人容易食欲不佳，此时，做一碗清淡的中式凉面风味的挂面和用豆腐做的凉拌菜如何？为了方便老年人食用，所使用的各种材料都切得很细，请各位一定试做一下这两道用夏季蔬菜为原材料的家常菜。



中式凉拌面风味的龙须面 (一人份)

【材料】

- 黄瓜 1/3 根
- 西红柿 1/4 个
- 火腿 两片
- 鸡蛋 1 个
- 龙须面 1 束



【调料】

- 鸡精 1/2 小匙
- 糖 1.5 小匙
- 酱油 1 大匙
- 醋 1 大匙
- 麻油 1.5 小匙

【烹饪方法】

- ① 把黄瓜斜切成薄片后再切成丝。
- ② 把西红柿切成两到三块。
- ③ 在火腿正中将其一切为二后再切成丝。
- ④ 将鸡蛋放入金属碗内搅匀，然后在平底锅中煎薄，并切成丝。
- ⑤ 拌调料。
- ⑥ 龙须面 (※ 1) 按包装袋上所写的时间放在沸水里煮后，用冷水冲洗，并将水彻底滤干后再装盘。
- ⑦ 将①~④的材料盛在⑥上，然后把⑤浇在上



**日本の家庭料理 (24)
~ 介護に従事する2・3世の方へ ~
「冷やし中華風そうめん」
「枝豆と人参の白和え」**

夏の暑さが厳しい時期は食欲がなくなりますよね。そういう時、あっさりいただける冷やし中華風そうめんとう豆腐を使ったあえものはいかがでしょう。お年寄りの方にも食べやすいように、いろいろな種類の具材を細かく切る料理となっています。夏野菜を使った2品を是非、お試し下さい。

冷やし中華風そうめん (一人前)

【材料】

- きゅうり 1/3 本
- トマト 1/4 個
- ハム 2 枚
- 卵 1 個
- そうめん 1 束



【調味料】

- 鶏ガラスープの素 小さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1 と 1/2
- 醤油 大さじ 1
- 酢 大さじ 1
- ごま油 小さじ 1 と 1/2

【作り方】

- ① きゅうりは斜め薄切りにしてから、千切りにします。
- ② トマトは 2~3 つに切ります。
- ③ ハムは真ん中で二つに切ってから、千切りにします。
- ④ 卵はボールに溶きほぐし、フライパンで薄焼きにして、千切りにします。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせます。
- ⑥ そうめん (※ 1) は袋の茹で時間通りに茹でてから、水で洗い、水気をしっかりきり、お皿に盛ります。

面后就做成了。

小知识

(※1) 龙须面是日本夏天常吃的食材，是一种以面粉为原料的细面。它与冷面和乌冬面的区别在于面的粗细上。若使用机器压制的话，面的直径不到 1.3mm 的是挂面；在 1.3mm 和 1.7mm 之间的是冷面；1.7mm 以上的则是乌冬面；若采用手拉法制成的话（即用手工将面材料抻细的制面法），那么直径不到 1.7mm 的面既可称为“手抻龙须面”也可称作“手抻冷面”；而 1.7mm 以上的面则是“手抻乌冬面”。

毛豆和胡萝卜拌豆腐(※2)

(二人份)

【材料】

| | |
|----------|-------|
| 木綿豆腐(※3) | 1/2 块 |
| 魔芋 | 50 g |
| 胡萝卜 | 1/3 根 |
| 毛豆 | 50 g |
| 炒芝麻 | 2 大匙 |

【调料 A】

| | |
|------|------|
| 海味汤汁 | 2 大匙 |
| 糖 | 1 小匙 |
| 酱油 | 2 小匙 |

【调料 B】

| | |
|--------|------|
| 白酱(※4) | 1 大匙 |
| 糖 | 1 大匙 |
| 酱油 | 1 小匙 |

【烹饪方法】

- ① 去掉木綿豆腐的水分。(※5)
- ② 把魔芋切成长条形，放入沸水中去掉涩味后，把水分滤干。
- ③ 胡萝卜切成薄片后再切成丝。
- ④ 把魔芋和胡萝卜放入调料 A 中煮到汁干为止，然后让其冷却。(※6)。
- ⑤ 毛豆用开水煮后，放在筐箩里，等凉却后将



⑦⑥に①～④の具材を盛り、⑤を回しかけて完成です。

めん

(※1) そうめん(素麵)は、日本の夏の定番食材で、小麦粉を原料とした細麵。ひやむぎ(冷や麦)やうどんとの違いは太さで、機械製造の場合、麵の直径 1.3mm 未満が「そうめん」、1.3mm 以上 1.7mm 未満が「ひやむぎ」、1.7mm 以上が「うどん」だが、手延べ(手作業で麵生地を細く引き延ばす製法)の場合、1.7mm 未満は「手延べそうめん」「手延べひやむぎ」どちらも記載でき、1.7mm 以上が「手延べうどん」となる。

枝豆と人参の白和え(※2) (二人前)

【材料】

| | |
|----------|-------|
| 木綿豆腐(※3) | 1/2 丁 |
| こんにゃく | 50 g |
| 人参 | 1/3 本 |
| 枝豆 | 50 g |
| いり胡麻 | 大さじ 2 |

【調味料 A】

| | |
|-----|-------|
| だし汁 | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 醤油 | 小さじ 2 |

【調味料 B】

| | |
|---------|-------|
| 白みそ(※4) | 大さじ 1 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 醤油 | 小さじ 1 |

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りをします。(※5)
- ② こんにゃくは短冊切りにしてから熱湯に入れて、あくぬきし、水気をきります。
- ③ 人参は薄切りにしてから、千切りにします。
- ④ こんにゃくと人参を調味料 A で煮汁がなくなるまで煮て、冷まします(※6)。
- ⑤ 枝豆は茹でて、ざるにあげて冷やしてから、豆を取り出します。
- ⑥ すり鉢でいり胡麻をすりませます。

其取出。

- ⑥ 把炒芝麻放入研钵捣碎。
- ⑦ 把调料 B 放进⑥内拌匀。
- ⑧ 把①的豆腐放入金属碗里捣碎后，加入④⑤
⑦搅拌。
- ⑨ 盛入碗内（※7）即做好了。

小知识

（※2）“凉拌菜”就是在食材冷却后，加入调料等搅拌调味出来的凉菜。“拌豆腐”就是将去掉水分后的豆腐捣碎，加入冷却的食材和调料搅拌。食材可以是菠菜、羊栖菜、扁豆、蘑菇、柿子等等。调料也各种各样，如大豆酱、酱油、碎芝麻、芝麻酱、碎核桃等。

（※3）豆腐富含蛋白质（豆腐的蛋白质有降低血压和胆固醇和预防动脉硬化的功效）、钙（是帮助牙齿和骨骼生长的重要物质，并具有安神的效果）等，自古就被称为是长寿食品，易于被肠胃吸收和消化。因制造工序不同，“木棉豆腐”较硬，表面呈布纹；而“绢滤豆腐”则像丝绸一样光滑、细腻。这次凉拌菜使用的是易于和其他配料相拌，且不损原有口感的“木棉豆腐”。平时做菜时，可以根据不同的菜肴将“木棉”和“绢滤”分开使用，也可以像做凉豆腐等那样，完全按个人的喜好来选择用哪种豆腐。

（※4）白酱比一般的大豆酱稍甜一些，也可以用一般的大豆酱来做。

（※5）去水分时，若用厨房纸巾把豆腐包起来后放进微波炉内加热 30 秒的话，就比较快。若水分去得不充分，在搅拌时就会出水，味道就会变淡。

（※6）煮了之后的食材要待其冷却后才能与其它配料搅拌，这是做凉拌菜的要领。不经冷却就搅拌的话，容易坏。

（※7）因为要与主菜相配，所以装盘时不要装得太多，这样比较雅致、美观。（K）

⑦⑥に調味料 B を入れて混ぜます。

⑧ボールに①の豆腐を入れ、つぶしてから④⑤
⑦を加えて混ぜます。

⑨器に盛りつけて（※7）完成です。

メモ

（※2）「和え物」は、冷ました食材に調味料などで味を加えて混ぜ合わせたもの。「白和え」は、水切りした豆腐をすりつぶし、冷ました食材と調味料を混ぜ合わせたもの。食材は、ほうれん草、ひじき、いんげん、きのこ、柿などがあり、調味料はみそ、醤油、すり胡麻、練り胡麻、すった胡桃などさまざまである。

（※3）豆腐は、タンパク質（豆腐のタンパク質は血圧・コレステロールを下げ動脈硬化予防に効果あり。）やカルシウム（歯や骨をつくる重要な物質。精神安定に効果あり）などが豊富に含まれている。昔から長寿食と呼ばれ、胃腸にやさしい食品。製造工程の違いで、表面に布目がついた固めの「木綿豆腐」と、絹のようになめらかできめ細かい肌目をしている「絹ごし豆腐」などがある。今回の白和えは、具材にからみやすく、しっかりした食感になるように木綿豆腐を使っている。このように料理によって使い分ける場合と、冷や奴などのように、絹ごしと木綿の好きな方を好みで選ぶ場合がある。

（※4）白みそは、普通のみそに比べて甘めのみそ。普通のみそでも良い。

（※5）水切りは、豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで30秒温めると手早くできる。水切りが十分でないと、和えた時に水っぽくなり、味が薄くなる。

（※6）煮たものは、冷ましてから和えるのがポイント。熱いままだと傷みやすい。

（※7）主菜に添えるので盛り方は、あまりたくさん盛らないようにすると上品で見栄えが良い。（K）

编后记

自 10 月起，配偶者支援金制度 (P. 3) 将正式启动。随着这一新型制度的实施，各地方政府会为大家寄发有关制度内容的指南，因此，敬请大家留意通知。与此同时，10 月还将在横浜召开专题研讨会 (P. 1)，这一研讨会每年都在一个地方举行一次，目的是让居住在地方县市的民众了解归国者。今后或许也会在大家居住的地方召开，届时，敬请约上您的左邻右舍或朋友熟人一同参加！

此后将进入残暑之季，敬请各位保重身体，注意充分补给水分和摄取营养均衡的食品，充分保证睡眠和休息时间，以求维持体力！(T)



編集後記

10 月から配偶者支援金制度 (P.3) がスタートします。新制度の開始にあたり皆さんに制度に関する案内があると思いますので通知等に気をつけておきましょう。同じく 10 月に横浜でシンポジウム (P.1) が開催されます。シンポジウムは帰国者のことを地域の方々に知ってもらうことを目的に、毎年各地で開催されてきました。今後皆さんのお住まいの地域でも開催されることあるかもしれません。その際には是非ご近所の方や知人をお誘いして一緒に参加してみてください。

この先の残暑で体調を崩さないよう、こまめな水分補給を心がけ、栄養バランスのとれた食事や、十分な睡眠と休息で、体力の維持につとめましょう。(T)

『天天好日』第 68 号 2014 年 8 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)

〒810-0041 福岡市中央区大名 2 丁目 6 番 39 号
 ランディックビル大名 6 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”。