



【征稿】访问广岛
とうこう ひろしま ほうもん
【投稿】広島訪問

五月二十二～二十三日，高知归国者会，在会长组织领导下，到广岛 NBA 日中友好之会，进行了交流访问。作为参加者的我们，很受教益！深深感受到：两地的归国者，全是命运与共的同路人，本应，不是亲人胜似亲人的好朋友！希望今后不仅两地，全国的归国者会，也应该有交流互访。借以团结、增进不是亲人胜似亲人的友谊。



5月22日～23日、高知帰国者会では會長率いるグループのもと、広島NPO日中友好の会へ交流訪問しました。これは参加者の私たちにとって、大変意義あるものになりました。双方の帰国者は同じ運命を歩んできた者たちだからこそ、もともと親戚ではないけれども、親戚に勝る親しい友として交流し、互いに感慨深いものになりました。今後この2箇所以外にも、全国の帰国者が互いに交流訪問し、団結と友好の機会を増やしていければと思います。

目 录

1~2	【征稿】访问广岛
2~4	【征稿】我的故乡
5~8	挑战衰老—来自预防认知症最前线的报告—
9~12	喝杯咖啡休息一会儿⑩“听说很好吃” “好像很好吃”“看起来很好吃”
13~15	大家一起来锻炼（腹肌篇）
16~18	新闻摘要（2015年6月12日～12月20日）
19~22	就职知识 法人之法定资格（创业的形态）
23~27	日本家常菜（28）～面向从事护理工作的第2、3代～“萝卜泥拌荞麦面”“箔纸烤鱼” “芥末拌茼蒿”
28	编后记

目 次

【投稿】広島訪問
【投稿】私の故郷
老いに挑む—認知症予防の最前線から—
コーヒープレイク⑩「おいしいらしい」 「おいしいみたい」「おししそう」
みんなのトレーニング（お腹編）
ニュース記事から（2015年6月12日～12月20日）
就労知識 法人格（創業の形態）
日本の家庭料理(28)～介護に従事する2・3世の方へ～ 「おろし蕎麦」「切り身魚のホイル焼き」「春菊のからし和え」
編集後記

借这次交流之际，还参观了广岛“和平纪念馆”我们用诗表述了感受。诗如下：

原爆灭人天地恨，
被爆凄惨鬼神悲。
恨悲根由战争起，
滔天罪责该谁背。



T&N

2015 年 6 月 4 日

【征稿】我的家乡

* 此篇基本是根据原文（中日两文），只有一部分文字有所更改。

我的名字叫 L 是中国人，今年 70 岁是中国残留孤儿 H 的配偶者。

我的家乡在中国黑龙江省哈尔滨市，也是我妻子的第二个故乡。我和妻子在故乡的哈尔滨市生活了大半个世纪。为了自身的生活和工作，还有家族的齐全、谐和，来到了日本。现住生活在 A 县。每年到了旧历的八月，仲秋明月的时候，“举头望明月，低头思故乡”。

今回の訪問地広島の「平和記念館」で、私たちの思いを詩に表現しました。

原爆は人間を灰にし、
天地を憎しみで覆った。
被爆のむごたらしさには、
魔王さえも涙する。
憎しみや悲しみの根は、戦争にある。
この重大な罪を
誰が償うべきなのか。

T&N

2015 年 6 月 4 日

【投稿】私の故郷

* 本文は、基本的に原文（日中両文）をそのまま使用していますが、一部文字を統一しました。

私の名前は L です。中国人です。今年 70 歳になります。私は中国残留孤児 H の配偶者です。

私の故郷は中国の黒龍江省ハルビン市です。そこは、私の妻の第 2 の故郷でもあります。私は妻と故郷のハルビン市で約半世紀の間、生活しました。その後、自分たちの生活と仕事のため、また、家族揃って生活するために来日しました。現在、A 県に住んでいます。毎年旧暦の八月の中秋の名月の頃に、私は頭を上げて満月を眺めます。そして、頭を下げて故郷を思います。

我的家乡是美丽而富饶，又是黑龙江省的政治、经济、文化、交通、旅游事业的中心。哈尔滨市的规模是巨大，壮观的。外国人把哈尔滨市比作世界东方的“莫斯科”、法国的小巴黎。大多数市民的生活习惯与俄罗斯人的生活习惯相同。

例如：喜欢喝牛奶、汽水、生啤酒，吃面包和香



肠。还喜欢冬季冰上运动。例如：滑冰、滑雪、打冰球、冬泳。男女老少全是满面红光，漂亮、健

康本色。还有，市民的服装也非常西洋化。例如：女士们冬季穿裘皮大衣和皮靴，男士们穿皮夹克大衣和皮鞋。而且服装的款式是追求流行，但是很正统派。

1978 年，我在中国空军服役期间，曾经驾驶战斗机在故乡的上空飞行训练。从飞机座舱向外俯首瞭望，我的家乡位于中国北大荒的边缘。那里有许多高山、大河、原始森林或平原。在高山上有珍奇的药用人参、天麻、灵芝等汉方中草药材。在原始密林深处有珍贵的动物。例如：虎和黑貂、獐子。另外还有黑熊、野兔和大灰狼。在松花江中，有鲑鱼和水獭，在江面的上空有丹顶鹤在飞翔。在平原上种植小麦、玉米、水稻、大

私の故郷はとても美しく豊かな土地です。また、黒竜江省の政治、経済、文化、交通、観光事業の中心です。ハルビン市の規模は巨大で壮観です。外国人のたちはハルビン市のことを東方のモスクワ、または東方の小パリと言います。大部分の市民の生活は、ロシア人の生活習慣と同じです。例えば、牛乳やソーダ水、生ビールを飲むのが大好きです。パンやソーセージを食べます。また、ウィンタースポーツが大好きです。例えば、スケートやスキー、アイスホッケー、寒中水泳です。老若男女、皆顔の血色がよく、健康です。それから、市民の服装も西洋化しています。女の人たちは冬期には皮のコートや皮のブーツをはきます。男の人たちも皮のコートや皮のブーツをはきます。ファッションは流行を追いながらも正統派です。

ところで私は 1978 年に中国空軍に所属していた期間、訓練で故郷の空を飛行しました。飛行機から見渡すと中国の北の大地の一部にハルビン市が見えました。そこにはたくさんの高い山々や大きな河、原生林、平原があります。山には珍しい薬用人参や天麻、霊芝などの漢方薬の材料があります。原生林には珍しい動物がいます。例えば虎や黒貂、ノロジカです。他にも黒熊や野ウサギ、狼がいます。大きい川の松花江には鮭やカワウソがいます。空には、丹頂鶴が飛んでいます。平原には、小麦やトウモロコシ、水稻、大豆、高梁が植わっています。ここは水産物や農

挑战衰老

一 来自预防认知症最前线的报告一

首先，认知症是能够预防的吗？对此，无数人抱有疑问。最近我们搜到了一档正面挑战这个问题的节目——由 NHK 制作的电视特辑《认知症革命……终于找到了预防之路》。此节目根据最新的研究结果，得出了“只要能在认知症的前期——轻度认知功能障碍这一阶段及时发现并采取措施，就可以遏制或推迟认知症发作。”

1. 何谓轻度认知功能障碍（简称 MCI）？

所谓 MCI，是指处于健康状态和认知症之间的一种症状，即由各种各样的病因导致认知机能出现问题（比实际年龄层严重的记忆障碍），但不妨碍日常生活这样一种状态。那么，MCI 在人的脑子里又会出现什么样的变化呢？人的大脑里存在着无数神经细胞，这些细胞相互配合、协作，才使我们能够进行

看、听及记忆等动作。据说神经细胞的这种合作关系被称之为“脑内神经网络”，而这类网络又分成好几个群，群与



群之间相互配合、协调，比如让我们做饭，让我们与他人对话等，帮助我们进行更为高难度的动作。处于 MCI 状态的人，由于为神经细胞供氧及提供养分的血管劣化，到处都有微量出血的情况，结果致使神经细胞因缺氧和营养不足而坏死，最终导致脑内神经网络无法很好地启动。

老いに挑む

一 認知症予防の最前線から一

そもそも認知症は予防できるのだろうか、多くの人が抱くこの疑問に、正面から答えてくれる番組を見つけました。NHK スペシャル番組「認知症革命…ついにわかった予防への道」です。同番組は、最新の研究成果から「認知症になる一歩手前の軽度認知機能障害の段階で見つけて対策を行えば、認知症の発症を食い止めたり、遅らせたりすることが可能だ。」と言います。

1. 軽度認知機能障害（略称 MCI）って何なの？

MCI とは、健康な状態と認知症の中間にあたる症状のことで、いろいろな病気が原因で認知機能に問題（年齢相当以上の記憶障害）が生じているが、日常生活面では支障がない状態です。では、MCI の人の脳の中では、どんな変化が現れているのでしょうか。わたしたちの脳内には無数の神経細胞が存在します。それぞれの神経細胞が互いに協力しあうことで、見る、聞く、記憶するといった働きをしています。この神経細胞の協力関係のことを「脳内のネットワーク」というのだそうです。このネットワークはいくつもあって、複数のネットワークが互いに協力しあって、料理するとか、人とはな話すといった、より複雑で高度な行為を行っています。MCI の人の場合、この神経細胞に酸素や栄養を届けている血管が劣化し、あちこちで微量の出血を起こす結果、酸素や栄養をもらえなくなった神経細胞が死滅し、ネットワークがうまく働かなくなるのです。

2. MCI 与单纯的忘事儿

为了预防认知症，重要的是需尽早地对是否处于 MCI 状态进行甄别。但是，迄今为止要发现 MCI 并不是一件简单的事情。随着年龄的增长，谁都会出现忘事儿越来越多的情况，单纯的忘事儿（与年龄相应）和 MCI（比实际年龄层症状严重的忘事儿），一般人是很难区分出来的。此外，由于 MCI 没有明显的阿尔兹海默症的特征——脑萎缩这类变化，因此要想通过断层扫描（CT）或核磁共振检查（MRI）来进行诊断是极其困难的。所以对 MCI 不予察觉，等时间过去发现时已经进入认知症状态的情况很多。

3. 怎么发现 MCI?

是否处于 MCI 状态，对脑内神经网络是否弱化进行甄别，其关键之一竟是行走时的姿态！行走这一动作，牵扯到各种各样的脑内神经网络群，比如，对时刻变化的周遭状况进行瞬间捕捉的视觉脑内神经网络以及空间认知脑内神经网络，还有走路时负责调节人体平衡及运动机能的脑内神经网络等。美国的研究机构发现了被怀疑处于 MCI 状态的人与正常人在行走时的区别：

- ・与正常人相比，行走的速度较慢
- ・与正常人相比，行走时的步幅较窄
- ・迈步时，步伐不均匀，容易摇晃

也就是说，被怀疑处于 MCI 状态的人步行速度明显减慢，其步行速度的参考值为每秒 80 厘米以下（前提是膝盖无异常）。电视节目为我们提供了具体的发现方法。

2. MCI と単なる物忘れ

認知症の予防のためには、MCI かどうかをいち早く見極めることが大切です。しかし、これまでその発見は簡単ではありませんでした。加齢とともに誰でも物忘れが増えていきます。単なる物忘れ（年相応の物忘れ）と MCI（年齢相当以上の物忘れ）は、素人にはなかなか区別できません。また、MCI では、アルツハイマー型認知症の特徴である脳の萎縮などの変化がはっきりしないため、CT や MRI による脳の画像診断で見つけることは非常に困難とされています。そのまま時間が経過し、気づいた時にはすでに認知症へ移行してしまっているケースが多いのです。

3. MCI はどうやって発見する？

MCI かどうか、脳内ネットワークが弱ってきたかどうかを見極める鍵の 1 つは、意外にも歩き方だそうです。歩くという動作には、さまざまな脳内ネットワークが関わっています。刻々と変化する周囲の状況を瞬時に捉える視覚や空間認識の脳内ネットワーク、歩行時のバランスや運動に関わる脳内ネットワークなどです。アメリカの研究チームは、MCI の疑いのある人では、正常人と比べて歩行面で次のような違いがあることを発見しました。

- ・正常人と比べて歩くスピードが遅い
- ・正常人と比べて歩幅が狭い
- ・足の運び方が乱れていてふらつきやすい

つまり、明らかに歩行速度が遅くなるのです。MCI が疑われる速度の目安は、秒速 80 cm 以下です。（ひざなどに異常がないことが前提）番組では具体的な発見方法を教えてくれました。

・以每秒 100 厘米的速度过人行横道的话大都能过去, 以前过得去的人现在如果变得绿灯期间过不去了, 就需要引起注意。

・从家里走到车站所需要的时间如果比以前变长了, 也需要留意。

此外, 电视节目还列举了 7 个被怀疑处于 MCI 状态的身体变化:

- ① (相比以前) 感到出门很麻烦。
- ② 对外出时要穿什么衣服不在意了。
- ③ 被人指出自己反复说同样事情的情况增加了。
- ④ 感觉算零钱很麻烦, 习惯于用纸币支付了。
- ⑤ 不做程序多的菜了。
- ⑥ 被指出自己做的菜味道变了。
- ⑦ (开车的人) 碰车、刮车的情况增加了。

以上这些变化被认为也是由于脑内神经网络衰退而出现的。如果其中有 3 条符合自己的情况, 那么最好是前往“忘事儿门诊”接受专科医生的检查, 以求安心。要是感觉去医院有心理负担的话, 据说也可以在地域包括支援中心等设施轻松地接受诊断。

4. 要预防认知症, 都有一些什么可以做的事情呢?

电视节目得出的结论是“即使被诊断出处于 MCI 状态, 也有办法促进脑内血液循环, 修复受伤的脑内神经网络。只要适当地进行预防, 就有可能遏制认知症发病, 甚至可以脱离 MCI 状态。”美国的最新研究显示, 每周 3 回、每回 1 小时快步行走, 走到让自己喘气稍稍急一些以后, 会分泌出脑内物质促使血管的产生, 促进新的细胞生成。

・横断歩道は秒速 100cm で渡れるようになっていて多いのです。以前は信号を渡りきれていたのが、渡りきれなくなったら要注意です。

・自宅から駅まで歩く時間が以前より、長くなるようになった場合も要注意です。歩行以外にも、MCI が疑われる変化として 7 つ挙げられています。

- ① (以前と比べ) 外出するのが面倒になった
- ② 外出時の服装に気を遣わなくなった
- ③ 同じことを何回も話すことが増えたと言われる
- ④ 小銭での計算が面倒で、お札で払うようになった
- ⑤ 手の込んだ料理を作らなくなった
- ⑥ 味付けが変わったと言われる
- ⑦ (運転する人の場合) 車をこすることが増えた

こうした変化も脳内ネットワークが衰えていることが原因だと考えられています。3 つ当てはまるときは、病院の「もの忘れ外来」など専門医の診察を受けると安心です。病院に行くのは気が重いという方は、地域包括支援センターで、気軽に診断チェックを受けることができるそうです。

4. 認知症の予防に向けてできることは何?

番組では「MCI と診断されても、脳内の血流を促し、傷ついた脳内のネットワークを修復する方法がある。適切な予防によって認知症の発症を食い止め、MCI 自体からも抜け出せる可能性がある。」と結論付けています。アメリカの最新研究で、少し息がはずむ程度の早歩きを週 3 回各 1 時間程度続けるところ、脳内で血管を作る物質が出て、

此外，去年芬兰的研究小组针对 MCI 组群进行了下述将几种预防方法综合起来的试验。



- ① 每周 3 次每次 30 分钟左右的快步行走
- ② 负荷较轻的肌肉锻炼
- ③ 改善饮食生活（尽量少吃动物蛋白及限制盐分，积极摄取蔬菜、水果及鱼类食品）
- ④ 管理血压（管理高血压，预防微出血）
- ⑤ 作记忆游戏，每周 3 次，每次 10 分钟左右

这个研究小组发表的数据显示，坚持如上训练 2 年后，与什么都不做的 MCI 组群相比，认知机能平均上升了 25%，同时这一结果也引起世界关注。不过下决心每一种练习都做，也会有坚持不下去的情形，因此重要的是在可能的范围内坚持做其中的一项或是两项。比如，在日常生活中，只要将行走的步伐加大数厘米也能对脑内神经网络产生良好的影响（膝盖及腰有问题的人，千万不可硬来，敬请与各自主治医生商谈）。

5. 挑战衰老

针对认知症的预防，世界上正进行着各种各样的研究。其后脑力训练是备受瞩目的方法之一。在学习日语或其它技艺时，您或许会感叹“记不住”，但如果让自己去记忆这一行为本身就可以起到预防认知症的作用，这难道不会激发您学习的热情吗？老年人的身体机能被认为是无用则废，因此要尽量地去用脑、用身体，以求远离认知症！

(H)

新しい細胞の誕生を促したとされます。

また、昨年フィンランドの研究チームが、MCI のグループを対象に、つぎのような複数の方法を組み合わせた実験を行いました。

- ① 週 3 回 30 分程度の早歩き
- ② 軽い筋力トレーニング
- ③ 食生活の改善（動物性たんぱくや塩分を控えて、野菜果物や魚を積極的に摂る）
- ④ 血圧管理（高血圧を管理し、微少出血を防ぐ）
- ⑤ 記憶力ゲーム、週 3 回各 10 分程度

2 年間実験に取り組んでもらったところ、何もしなかった MCI のグループと比較して平均 25% 認知機能の向上がみられたと発表し、世界中の注目を集めています。すべてをやろうと意気込んでも、長く続かないものですよね。できることを 1 つでも 2 つでも続けることが大事です。例えば、日常生活の中で、歩く時に歩幅を数 cm 広げて歩くだけでも、脳内ネットワークにより影響があるそうです。（膝や腰に故障がある場合、無理は禁物。主治医に相談しましょう。）

5. 老いに挑む

認知症の予防に向けた様々な研究が今も世界中で進行中です。脳のトレーニングも注目の 1 つです。日本語学習や習い事に取り組む中で「覚えられない。」と嘆いているあなた、覚えようとする、あるいは思い出そうとするその行為こそが、認知症予防に一役買っているとしたら、俄然意欲が湧いてきませんか。使わなければ、使えなくなるともいわれる高齢期の身体機能、脳も体もできるだけ使って、認知症を遠ざけましょう。(H)

喝杯咖啡休息一会儿⑱ “听说很好吃” “好像很好吃” “看起来很好吃”

大家好！试想你和你的朋友一起在烤肉，朋友拿着烤熟的串烤。看到这一串热腾腾的串烤，你该说什么呢？下面

(1)～(4)中哪一句话最恰当呢？



- (1) “听说很好吃”
- (2) “好像很好吃”
- (3) “看起来很好吃”
- (4) “很好吃”

(3)“看起来很好吃”是最恰当的。那么它与(1)(2)(4)有着怎样的不同呢？在这一期里，我们打算分别看一看这些句子都在什么时候说，并且观察一下它们各自的用法。

先来看一下比如下面这些例句是被用在什么样的情况中的：

<在日语学习班里>

A：“上个月车站对面新开的中餐厅，你去了吗？”

B：“没。”

A：“我也还没去过呢，（那儿的）肉包子，听说很好吃。”

B：“你从谁那儿听来的？上回你也是这么听谁说，然后去吃的拉面不太好吃对吧？”

A：“嗯，那次倒是这么回事……但是啊，昨天我从那家店前面路过的时候，排着队呢，所以，好像真的很好吃啊。”

B：“哦，那，今天去吃吃看。”

こーひーぶれいく コーヒーズレイク⑱「おいしいらしい」 「おいしいみたい」「おしそう」

みなさん、こんにちは。さて、あなたは友達と一緒にバーベキューをしています。友だちが出来上がった串焼きを持っています。このアツアツの串焼きを見て、あなたは何て言いますか。次の(1)から(4)ではどれが一番適当でしょうか。

- (1)「おいしいらしい」
- (2)「おいしいみたい」
- (3)「おしそう」
- (4)「おいしい」

(3)「おしそう」が一番適当です。では、他の(1)(2)(4)との違いは何でしょうか。今回は、これらの表現がどのようなときに発話されるのか、それぞれの使用方を考えてみたいと思います。

例えば、次の会話の中でどのように使われているかを見てみましょう。

<日本語教室で>

A：「先月、駅の向こう側に開店した中華料理店、行った？」

B：「ううん。」

A：「私もまだ行ったことないんだけど、中華まんが、おいしいらしいよ。」

B：「誰から聞いたの？この前もそんなこと言って、食べに行ったラーメン、あまりおいしくなかったよね。」

A：「あー、あの時はそうだったけど…。でもね、昨日、その店の前を通ったとき、行列ができてたよ。だから、本当においしいみたいだよ。」

B：「へー。じゃあ、今日、食べに行つて

A: “嗯。”

<在中餐厅>

店员: “让你们久等了! 肉包子来了!”

A: “哇! 看起来很好吃!”

B: “我开吃了!(闭着嘴嚼) 很好吃!”

A: “我也开吃了!(闭着嘴嚼) 真的欸!

很好吃!”



首先, 来看看“很好吃”在什么样的情况下用。俩人在中餐厅时, 是这么用的:

B: “我开吃了!(闭着嘴嚼) 很好吃!”

A: “我也开吃了!(闭着嘴嚼) 真的哎!很好吃!”

这里的关键是说话人是在吃完肉包子时发表感想的, 也就是说, 如果没有真正吃进嘴里是无法说出“很好吃”这种断定式语句的。对此相对, “听说很好吃”、“好像很好吃”以及“看起来很好吃”这类句子是在还没吃过的时候说的。那么, 再来分头看看这三个句子都有着怎样的用法。

首先, “听说很好吃”的用法如下:

A: “我也还没去过呢, (那儿的) 肉包子, 听说很好吃。”

B: “你从谁那儿听来的?”

这里的关键是, B 针对 A 所说的“好像很好

みようよ。」

A: 「うん。」

<中華料理店で>

店員: 「お待ちせしました。中華まんで

す。」

A: 「わあー、おいしそう!」

B: 「いただきます。<モグモグ>おいしい!」

A: 「いただきます。<モグモグ>本当だ。おいしい!」

まず、「おいしい」がどのように使われているかを考えてみましょう。中華料理店で、次のように使われていますね。

B: 「いただきます。<モグモグ>おいしい!」

A: 「いただきます。<モグモグ>本当だ。おいしい!」

ポイントは、中華まんを食べた^{あと}後の発話だという点^{てん}です。つまり、^{じっさい}実際に食べた後でないと「おいしい」と^{だんていき}断定的に発話できないということです。この「おいしい」^{たい}に対して、「おいしいらしい」「おいしいみたい」「おいしそう」という表現は、中華まんをまだ食べたことがないときに使われています。それでは、それぞれの発話がどのように使われているかを考えてみましょう。

まず「おいしいらしい」は次のように使われています。

A: 「私もまだ行ったことないんだけど、中華まんが、おいしいらしいよ。」

B: 「誰から聞いたの?(略)」

ポイントは、A の「おいしいらしい」に

吃”提出“你从谁那儿听来的？”这个问题，从而确认促使 A 这么说话的根据在哪里。也就是说，“听说很好吃”意味着 A 是根据自己获得的间接信息所做出的推测，而很多情况下，这种间接信息的来源不够明确，仅仅是街谈巷议而已。

接下来，“好像很好吃”的用法如下：

A：“（略）昨天我从那家店前面路过的时候，排着队呢，所以，好像真的很好吃啊。”

这里的关键是 A 路过那家店，看见店门口排队这一事实，也就是说，“好像很好吃”意味着 A 是根据自己亲身经历得来的经验所做出的推断。

再接下来，“看起来很好吃”的用法如下：

店员：“让你们久等了！肉包子来了！”

A：“哇！看起来很好吃！”

这里的关键是 A 看到肉包子以后才说话，也就是说，“看起来很好吃”意味着 A 是根据自己现在看到的東西所做出的猜想。

另外，此处还需要注意一下这些句子的句型。「おいしいらしい」（听说很好吃）、「おいしいみたい」（好像很好吃），其句尾分别有着「らしい」、「みたい」这样的后缀；但「おいしいそう」（看起来很好吃）却是将「おいしい」的「い」去掉之后加了「そう」的。虽说可能有点儿复杂，但希望大家尽量记住用用看。

対して、Bは「誰から聞いたの？」と、Aの発話の根拠になっている情報源を確認している点です。つまり、「おいしいらしい」は間接的な情報をもとにしたAの推量であることを意味しているということです。この間接的な情報は、情報源が不明確である噂話などのことが多いです。

次に「おいしいみたい」は、次のように使われています。

A：「（略）昨日、その店の前を通ったとき、行列ができてたよ。だから、本当においしいみたいだよ。」

ポイントは、Aがその店の前を通り、行列ができていたのを見ているという点です。つまり、「おいしいみたい」は直接見た自身の経験をもとにしたAの推論であることを意味しているということです。

次に、「おいしそう」は、次のように使われています。

店員：「お待たせしました。中華まんです。」

A：「わあー、おいしそう！」

ポイントは、Aが目の中の中華まんを見て発話しているという点です。つまり、「おいしそう」は今見ている物の性質についてのAの推察です。

さて、ここで形に関する注意点があります。「おいしいらしい」「おいしいみたい」は「おいしい」に「らしい」「みたい」が付いています。一方、「おいしそう」は「おいしい」の「い」を取ってから「そう」が付いています。少し複雑かも

那么，请大家思考一下在下述括号中应该填入「～らしい」还是「～みたい」还是「～そう」才恰当呢？

(1) <在职场>

田中：鈴木你们公司的老板是什么样的人？

鈴木：我没跟他见过面，不是很清楚，
不过听说他喜欢大相扑，说起话来也
(挺有意思→) 的。

(2)

丈夫：车站前面的肉店从开门前就有人排队，
今天的肉应该(便宜 →)。

妻子：说起来好像(家里)收到宣传单的，
今天咱们就吃烤肉吧。

(3)

女儿：这顶帽子好可爱！哎，给我买吧！

爸爸：说是 100% 卡西米，
(很暖和→) 吧！

妈妈：可是，有点儿(贵→) 啊。

女儿：给我买嘛！

妈妈：<看看价钱>哇！好贵！



¥ 50, 000

好吧，请大家注意听一下您周围人所说日语的那些细微之处，可以通过它们管窥到说话人的内心世界呢！ (M)

しれませんが、ぜひ^{おほ}覚えて使ってみてください。

では、次の () には「～らしい」「～みたい」「～そう」のどれが適当か考えてみましょう。

(1) <職^{しょくば}場>

田中^{たなか}さん：鈴木^{すずき}さんの会社^{かいしゃ}の社長^{しゃちょう}って
どんな人^{ひと}なの？

鈴木^{すずき}さん：実際に^あ会^{はな}って話^{はな}したことがない
からよくわからないんだけど、
聞いた話^{はなし}だと相撲^{すもう}が好きで、
話^{はなし}も(おもしろい→) よ。

(2)

夫^{おつと}：駅前^にの肉屋^{くや}、開店^{ひら}前から人^{ひと}が並^{なら}んで
たぞ。今日は肉^{にく}が、(安い^{やす}い→)
だぞ。

妻^{つま}：そういえば^{こうこく}広告^{はい}が入^{はい}ってたかも。
今日は、焼肉^{やきにく}でもしましょうか。

100% 卡西米 カシミア 100%



(3)

娘^{むすめ}：この帽子^{ぼうし}、かわいい！
ねえ、買^かって！

父^{ちち}：カシミア 100 % ^{ばーせん}だって。
(暖^{あたた}かい→) だな。

母^{はは}：でも、ちょっと(高^{たか}い→) ね。

娘：えー、買^かって！

母：<値段^{ねだん}を見て>わあ、高^{たか}い！

さあ、^{しゅうい}周^{しゅうい}围^いで使^{つか}われている日^に本^{ぽん}語^ごの細^{こま}
かい部分^{ぶぶん}を聞^きいてみましょ。話^{はな}し手^ての気^き
持^もちが見^みえてきますよ。 (M)

正确答案 ^{こたえ} 答：(1)おもしろいらしい (2)安いみたい (3)暖かそう、高そう

大家一起来锻炼（腹肌篇）

70 号期, 我们开始为高龄者以及工作繁忙的读者介绍了比较简单易行的锻炼方法, 大家是否做了腿部锻炼呢? 锻炼这件事呢, 最好是在不勉强自己的情况下, 轻松愉快地坚持做下去。

年势高的人可以在家里, 有工作的人不妨在工作单位趁着休息时间动动身体看。

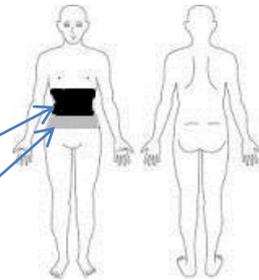
这一期要介绍的是腹肌运动。作为重要的肌腱, 腹肌可以保持身体平衡、遏制腰疼发作。请大家一边看图, 一边按照图示来做。

◇年势高的人

也可以躺在床上或被子上做。

效果很好 よく効く

有一点效果 少し効く



【弯膝练腹肌】

1. 仰卧于地板上, 竖起膝盖
2. 慢慢起身以至于可以看到自己的肚脐
3. 将两手置于两腿之上, 并随着 2 向膝盖处移动
4. 在起身到一定程度后, 将姿势保持五秒, 之后慢慢平躺回去

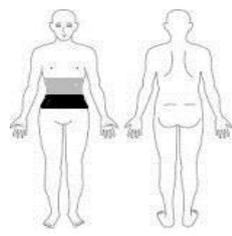
■ 10 次为 1 套, 一共做 3 套 ■

ほか ひと あしくび お
他の人に足首を押さえてもらってもいいですね♪
也可以让人按着自己的脚脖子做♪

【仰卧抬单腿】

1. 仰卧于地板上, 单腿竖膝盖
2. 两手平伸, 放在地板上
3. 将另一条腿伸直, 慢慢抬起。
4. 抬到一定程度后, 保持五秒, 之后慢慢恢复原来姿势

■ 两腿交换着分别做 10 次为 1 套, 一共做 3 套 ■



みんなのトレーニング（お腹編）

70号では、高齢の方と、仕事をしている若い方に向けて、簡単にできるトレーニングを紹介しました。足のトレーニングは、やってみましたか？トレーニングは、無理をしない程度に、気持ちよく続けていきましょう。

高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。

今回は、お腹のトレーニングです。腹筋は体のバランスを保ったり、腰痛を起こりにくくしたりする大事な筋肉です。写真を見ながら、同じようにやってみてください。

◇高齢の方へ

ベッドや布団の上でも大丈夫です！

【ひざ立て腹筋】

1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. おへそをのぞくように、ゆっくり上体を起こす
3. 2に合わせて、両手は太ももの上からひざのほうへ移動する
4. ある程度上体が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 10 回を 3 セット 行なう ■



【仰向け片足上げ】

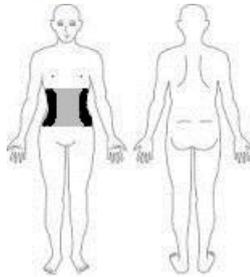
1. 床の上で、仰向けになって、片足のひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. もう片方の足を、ひざを伸ばした状態で、ゆっくり持ち上げる
4. ある程度、足が上がったところで、5秒キ



【抬腿扭腰】

※这套动作对腰部的负担较大，有腰疼病的读者慎做。

1. 仰卧于地板上，竖起膝盖
2. 两手平伸，放在地板上
3. 将两条腿稍稍抬起
4. 两腿并拢后弯向身体一侧同时扭腰，保持五秒，之后慢慢恢复原来姿势



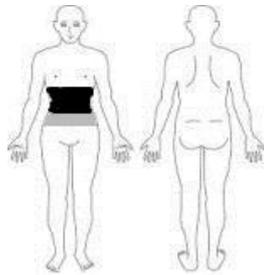
■两腿交换着分别做 10 次为一套，一共做 3 套■



◇有工作的人

【坐着向前曲身】

1. 保持坐姿，挺胸
2. 两手置于脑后轻轻抱头
※注意颈部不要过于用力
3. 一边吐气一边收缩肚脐以上的腹部
※这时请将注意力集中在腹肌上
4. 保持五秒，之后慢慢恢复原来姿势



■10 次为 1 套，一共做 3 套■



ープし、ゆっくりと元に戻す

■片足 10 回ずつ左右交互に 3 セット行なう■

【ひざ上げ腰ひねり】 ※腰への負担が大きいので、腰の痛い方はご注意ください。

1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. 両足を少し持ち上げる
4. 両足をそろえたまま、片側に倒して腰をひねり、5 秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■左右交互に 10 回ずつ 3 セット行なう■

◇仕事をしている若い方へ

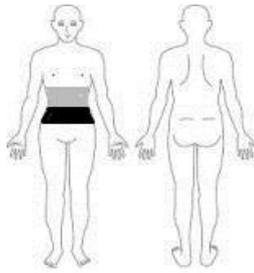
【座ったまま前かがみ】

1. イスに座った状態で、背すじを伸ばす
2. 両手を頭の後ろで軽く組む
※首に力が入り過ぎないように注意
3. 息を吐きながら、おへそより上の部分をゆっくりと丸める
※この際、腹筋を意識して力を入れておく
4. 5 秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■10 回を 3 セット行なう■

【悬腿练腹肌】

1. 坐在椅子边缘部分, 让椅子与桌子有一定距离
2. 两手置于桌上, 一边吐气一边慢慢将双膝抬得靠近自己的胸部
3. 抬到一定程度后, 保持五秒, 之后慢慢恢复原来姿势



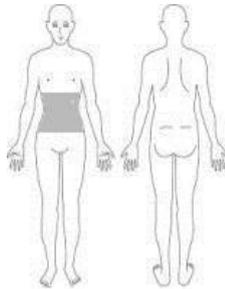
■ 10 次为 1 套, 一共做 3 套 ■

その場で、少し足を持ち上げたり
両足を伸ばして、バタ足をしたり
するのもいいですよ♪
作为上述动作的取代动作,
也可以稍稍抬腿,
或是将两腿伸直, 或是蹬腿♪

【收腹】

也可以在电车里做!

1. 挺胸, 轻轻扩肩
2. 收紧臀部
3. 一边慢慢吐气, 一边尽可能地将整个腹部收紧
4. 保持这个状态, 并坚持 20 秒左右通常呼吸
5. 慢慢放松, 让腹部恢复原状



■ 10 次为 1 套, 一共做 3 套 ■



あしう
【足浮かし腹筋】

1. イスに浅く座り、イスと机の間を少しあ空ける
2. 机に両手をつき、息を吐きながら、両ひざをゆっくりと胸のほうに引き寄せる。
3. ある程度、足が上がったところで、5 秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 10 回を 3 セット行なう ■



なかひ
【お腹引っこめ】

でんしゃ なか
電車の中でもできますよ!

1. 背すじを伸ばし、肩を軽く開く
 2. おしりをキュッと締める
 3. ゆっくり息を吐きながら、できる限り、お腹全体を引っこめる
 4. その状態をキープして、20 秒ぐらい普通に呼吸する
 5. ゆっくり力を抜いて、お腹を元に戻す
- 10 回を 3 セット行なう ■

新闻摘要



(2015 年 6 月 12 日～12 月 20 日)

6 月 12 日 (星期五)

厚生労働省宣布，遗留在库页岛的 10 名日本人集体暂时回国（10 名遗留的日本人，8 名看护人员）的日程为自 6 月 13 日（星期六）至 6 月 23 日（星期二），共 11 天。本年度暂时回国事业由特定非营利法人萨哈林协会接受厚生省委托实施。厚生劳动省自平成 7 年起，每年都实施一次库页岛遗留日本人之集体暂时回国活动，平成 6 年以前这一活动是由民间团体等负责实施的。

7 月 4 日 (星期六)

3 日，由 NPO 法人中国帰国者・日中友好之会主办的摄影展《超越国境的人性之爱 —— 遗华孤儿的故事》在有乐町朝日大厅（东京都千代田区）开始展出。160 张图片反映的是满蒙开拓时期，养父养母，寻找血亲的情形以及回日本后的生活等，在二战结束后的混乱局势中被留在中国的孤儿们的历史。此摄影展将开到 7 月 8 日，免费入场。

7 月 7 日 (星期二)

6 日，20 名 NPO 法人中国帰国者・日中友好之会成员等人走访了厚生劳动省，并亲手向盐崎厚生劳动大臣递呈了要求对支援进行充实的请愿书。请愿书内容涉及以下内容：二战结束已经过去 70 年，遗华孤儿进一步老龄化，为了便于这些遗华孤儿申诉自己的身体变化，请求增加有会说汉语的工作人员常驻的养老院，以及让这些遗华孤儿进住有电梯的公营住宅等。对于 20 名

にゅーすきじ
ニュース記事から

(2015 年 6 月 12 日～12 月 20 日)

6 月 12 日 (金)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 10 名（残留邦人 10 名、介護人 8 名）の日程が 6 月 13 日（土）から 6 月 23 日（火）までの 11 日間になったと発表した。特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託して行う。厚生労働省では、平成 7 年から樺太等残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 6 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

7 月 4 日 (土)

写真展「国境を越えた人間愛——中国残留日本人孤児の物語」が NPO 法人中国帰国者・日中友好の会の主催で、3 日から有楽町朝日ホール（東京都千代田区）で始まった。開拓時代、養父母、肉親探しの様子、帰国後の生活など敗戦前後の混乱で中国に取り残された孤児たちの歴史をたどる約 160 点の写真が 8 日まで入場無料で展示されている。

7 月 7 日 (火)

6 日、NPO 法人中国帰国者・日中友好の会のメンバーなどおよそ 20 人が厚生労働省を訪問し、塩崎厚生労働大臣に支援の充実を求める要望書を手渡した。この中で戦後 70 年がたち残留孤児の高齢化がいつそう進んでいるとして、体調の変化などを訴えやすいよう中国語を話せる職員が常駐する老人ホームを増やすことや、エレベーターなどを備えた公営住宅

成员的请愿，盐崎厚生劳动大臣作出了“我们将予以研究”的回答。

9月4日（星期五）

厚生劳动省宣布，遗留在库页岛的 15 名日本人集体暂时回国（15 名遗留的日本人，14 名看护人员）的日程为自 9 月 5 日（星期六）至 9 月 16 日（星期三），共 12 天。本年度暂时回国事业由特定非营利法人萨哈林协会接受厚生省委托实施。厚生劳动省自平成 7 年起，每年都实施一次库页岛遗留日本人之集体暂时回国活动，平成 6 年以前这一活动是由民间团体等负责实施的。

9月16日（星期三）

厚生劳动省宣布，遗华日本人一行 14 人（遗华日本人 14 人，看护人员 14 人）集体暂时回国的日程为自 9 月 17 日（星期四）至 9 月 28 日（星期一）共 12 天。此次集体暂时回国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。厚生劳动省自平成 6 年起实施遗华日本人之集体暂时回国活动，平成 5 年以前这一活动是由民间团体等负责实施的。

9月25日（星期五）

厚生劳动省宣布，将于 11 月 14 日（星期六）于京都市西文化会馆维斯蒂（京都市西京区）召开“专题研讨会・加深对于遗华日本人等群体的理解”。召开此专题研讨会的目的是让作为在地区社会开展支援事业所必不可少的力量，地区居民加深对于遗华日本人的理解，并不间断地向承前启后的下一代年轻人讲述遗华日本人的经历。

に^{にゅうきよ}入居できることなどを^{もと}求めた。これに対し、塩崎厚生労働大臣は「検討^{けんとう}していきたい」と述べたということだ。

9月4日（金）

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 15 名（残留邦人 15 名、介護人 14 名）の日程が 9 月 5 日（土）から 9 月 16 日（水）までの 12 日間になったと発表した。特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託して行う。厚生労働省では、平成 7 年から樺太等残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 6 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

9月16日（水）

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 14 名（残留邦人 14 名、介護人 14 名）の日程が 9 月 17 日（木）から 9 月 28 日（月）までの 12 日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤儿援護基金^{こうえきざいだん えんごききん}に委託して行う。厚生労働省では、平成 6 年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 5 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

9月25日（金）

厚生労働省は 11 月 14 日^{じゅうよっか}（土）に、京都市西文化会館ウエステイ^{とにしぶんかいかんうえすてい}（京都市西京区）で「中国残留邦人等への理解を深めるシンポジウム」を開催することを発表した。このシンポジウムは地域社会^{ちいきしゃかい}で支援の要になる地域住民^{じゅうみん}に中国残留邦人等への理解を深め、次世代を担う若者に中国残留邦人等の経験^{けいけん}を語り継ぐことを目的に開催される。

10月7日（星期三）

厚生労働省宣布，自昭和 56 年起开始实施的遗华孤儿访日调查，截至 7 日这一天为止，由于未能新确认到任何遗华孤儿，因此平成 27 年度将不实施有关遗华孤儿的公开信息调查。

12月1日（星期二）

《日本孤儿与中国养父养母历史展》于 11 月 11 日至 16 日在日本教育会馆（东京都千代田区）举办。此展向人们介绍了 70 年前因日本战败而留在中国大陆的日本孤儿及养育他们的中国父母的人生轨迹。此次展览由一般社团法人日中科学技术文化中心与哈尔滨市养父养母联络会等主办，由方正友好交流会、满蒙开拓和平纪念馆及 NPO 法人中国归国者・日中友好之会协办。

12月4日（星期五）

厚生労働省宣布，遗华日本人一行 6 人（遗华日本人 6 人，看护人员 6 人）集体暂时回国的日程为自 12 月 7 日（星期一）至 12 月 18 日（星期五）共 12 天。此次集体暂时回国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。厚生労働省自平成 6 年起实施遗华日本人之集体暂时回国活动，平成 5 年以前这一活动是由民间团体等负责实施的。

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。

10月7日（水）

厚生労働省は、昭和 56 年から中国残留日本人孤児の訪日調査を行っているが、7 日現在、新たに中国残留日本人孤児と確認された者がいないため、平成 27 年度については、中国残留日本人孤児に関する情報公開調査を行わないこととしたと発表しました。

12月1日（火）

「日本人孤児と中国養父母歴史展」が 11 月 11 日から 16 日まで日本教育会馆（東京都千代田区）で開催され、70 年前の日本の敗戦により、中国大陸に残された日本人孤児と、孤児たちを育てた中国人養父母の歩みが紹介された。一般社団法人日中科学技术文化センターとハルビン市養父母連絡会などが主催し、方正友好交流会、満蒙开拓平和記念館、NPO 法人中国帰国者・日中友好の会が共催した。

12月4日（金）

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 6 名（残留邦人 6 名、介護人 6 名）の日程が 12 月 7 日（月）から 12 月 18 日（金）までの 12 日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤児援護基金に委託して行う。厚生労働省では、平成 6 年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 5 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

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。

就職知識

法人之法定資格（创业的形態）

在与我们中心的商谈内容中，曾有人因为想创业而特意跟我们商谈。在以往的就职投稿中，我们也曾介绍过成功创办护理事业等例子。有关创业的建议及支援，虽然我们能够介绍的只是专家的商谈窗口（国家、都道府县、工商总会等），但如果您考虑的是设立法人机构的话，日本对于法人的法定资格有着各种各样的规定，最好是掌握一下其基本知识。

1 何谓法人之法定资格

所谓法人之法定资格，是指依据法律规定授予团体的法律人格（从事法律行为的主体），只有依照法律规定办理了一定手续后才能获准取得法定资格。

有关个人创业，由于法律行为的主体为创业者个人，因此，整个事业的所有责任都由创业者本人全权承担。而设立法人的话，法律责任则非由个人、而是由法人来承担；并且由于是以团体名义签约、拥有财产，因此，个人的负担将会变轻。

顺便说一下，不具备法人法定资格的团体，一般被称为任意团体。尽管其实质亦属于团体，但因为不具备法人法定资格，因此无法以团体的名义拥有财产，而是由其团体之代表人的名义来应对各项事宜。

2 法人之法定资格的利弊

虽说很多事业可以由个人来实施，但人们特意去取得法人法定资格，固然有着以下利处：

①税金不同：运营事业，需要缴付所得税、法人税及事业税等各种各样的税金，而缴税额一般是根据其一年所得来设定的，会有浮动。个人事业和法人事业在税率的计算方式上存在着

就労知識 法人格(創業の形態)

センターに寄せられる相談の中に、これから起業を考えているという



相談があります。これまで就労投稿で介護事業

などの創業を果たされた方を紹介しました。創業のアドバイスや支援に関しては専門家の相談窓口（国、都道府県、商工会議所等）を案内することになりますが、法人の設立を考えている場合、様々な法人格があるので、基本的な知識を知っておくとよいでしょう。

1 法人格とは

法人格とは、法律に基づいて団体に与えられる法律上の人格（法律行為の主体）です。法律に従い一定の手続きを経たものだけに法人格が認められます。

個人事業で開業する場合、個人が主体となるため、事業の全責任を事業主が負います。法人設立の場合は、個人ではなく法人が責任を負うことになり、団体名義で契約を結んだり、財産を所有するので個人の負担は軽くなります。

ちなみに、法人格を持っていない団体は、一般的に任意団体と呼ばれます。実体は団体ですが、法人格がないために団体名で財産を所有できず、代表者の個人名義で対応することになります。

2 法人格のメリット、デメリット

事業は個人で行うことができますが、わざわざ法人格を取得するには、次のようなメリットがあげられます。

①税金の違い：事業を運営するには、所得税、法人税、事業税など、様々な税金を納める

结构差异。一般来说，年收入较低的时候，个人事业的缴税额也相对较少；但收入超过一定数额时，法人事业的税收被认为会相对低一些。

②**公众信誉度**：虽然因事业种类不同而存在一些差异，但一般来说，申请法人事业比个人事业需要办理更多的法律手续，因此，是否能够获得批准往往倾向于判断创业方对事业管理得是否周到，有些事业必须具有法人法定资格才能开展。

法人法定资格的短处是，①**结算手续繁复庞杂**。②**歇业时需要办理的手续很多**，等。

此外，法人内的干部及职员，也将以个人名义缴付所得税和居民税。

3 法人之法定资格的种类

由于法人是根据法律规定批准的团体，因此，根据不同的法律条文，也会有各种不同的法人法定资格存在。法人法定资格可以分为以下几种：

〔从事营利事业的法人〕

- ① 股份公司 ② 联合公司 (LLC)
③ 合资公司 ④ 合股公司

〔从事非营利活动的法人〕

- ⑤ 一般社团法人 ⑥ 一般财团法人
⑦ 特定非营利活动法人 (NPO)

此外，由于新型公司法之付诸实施，有限公司制度于 2006 年被废止，而加之以一种新的公司形态——联合公司 (LLC)。

不同的法人之法定资格各有利弊，究竟哪一种法人好，无法一概而论。

股份公司虽然在设立时需要一定的费用，但其知名度和信誉比较高。只是，在设立后也需要办理对于公司内干部的任期手续及公布每

ひつよう 必要があります。税金の額は基本的に 1 年間
え ねんかん
に得た所得の額により変動し、個人事業と法人
えんどう
事業ではその税率と計算の仕組みが異なります。基本的に所得が低いうちは個人事業の税
ぜいりつ けいさん しく こと
負担の方が軽く済みますが、一定の所得を超え
ひく
ると、法人事業の方が税負担が軽くなるとされます。

②**社会的信用度**：業種にもよりますが、一般的に個人より法人の方が多くの法的な手続きを必要とするため、管理が行き届いていると判断される傾向があります。法人格がないと許可が得られない事業もあります。

デメリットとしては、①**決算手続きが複雑**なこと、②**廃業する場合の手続きが多い**こと等があげられます。

なお、法人の役員や従業員には、個人としても所得税や住民税が課税されます。

3 法人格の種類

法人は法律により認められた存在ですから、様々な法律により、様々な法人格が存在します。法人格には次のようなものがあげられます。

〔営利事業を行う法人〕

- ① 株式会社 ② 合同会社 (LLC)
③ 合资会社 ④ 合名会社

〔非営利活動を行う法人〕

- ⑤ 一般社团法人 ⑥ 一般财团法人
⑦ 特定非营利活动法人 (NPO)

なお、新会社法の施行で、有限会社の制度は 2006 年に廃止され、新しい会社形態として合同会社 (LLC) が加わりました。

法人格にはそれぞれ長所短所がありどの法人が一番いいということはありません。

株式会社は、設立費用がある程度かかりますが、知名度、信用度が高いです。但し、設立後

年进行一次の決算。

联合公司 (LLC)、合资公司及合股公司这类名称平时很少听说,但其有着设立费用便宜,不需要公布決算,也没有规定公司内干部任期等,相对来说比较容易设立的特征。

股份公司及 LLC 由出资人“承担有限责任(以债务人财产的一定金额为限度从而偿还债务的责任)”,与此相对,合资公司和合股公司则有着这样的短处:出资人须“承担无限责任(债务人有着需用其所有财产来偿还债务的责任)”。

只要拥有一日元以上资金就可以成立股份公司和 LLC,只是,资金总额将会记录在注册事项中,任何人都能看到,因此资金少的话其信誉就会被认为低一些;此外,股份公司、LLC 以及合股公司需要 1 人以上的出资人;合资公司则需要 2 名以上的出资人。

一般社団法人、一般財団法人以及特定非営利活動法人(NPO)虽然都是进行非営利活動的法人,但也可以从事收益事业,三种法人都需要公布決算。没有资金也可以成立一般社団法人和 NPO,但一般財団法人则需要 300 万日元的资金。一般社団法人需要 2 名以上的创设人;一般財団法人需要 1 名以上; NPO 需要 10 名以上的创设人。

NPO 被人们寄予了满足社会需要、完成重大使命的期待,因此其被认为具有很高的公众信誉。NPO 的活动范围限于 20 个领域之内,设立时需要所辖政府(都道府县知事或内阁总理大臣)认证。此外,有些行政机关及民间企业等组织正公开征集 NPO 的扶助事业,但这些扶助并非是无条件的,因此,为依靠扶助金而成立 NPO 是不明智的。

も役員の任期に関する手続きや、年 1 回の決算公告等が必要です。

合同会社(LLC)、合資会社、合名会社は、あまり聞き慣れませんが、設立費用が安く、決算公告が不要で、役員任期が無い等で比較的創業しやすいのが特徴です。

株式会社と LLC は、出資者が「有限責任(債務者の財産の一定額を限度として債務を支払う責任)」を負うのに対し、合資会社と合名会社には「無限責任(債務者の全財産で債務を支払う責任)」を出資者が負う等の短所があります。

株式会社、LLC とも資本金 1 円以上で設立できますが、資本金額は登記事項なので誰でも見ることができ、資本金が少ないと信用が低く見なされることとなります。株式会社と LLC、合名会社は 1 人以上、合資会社とは 2 人以上の出資者が必要です。

一般社団法人、一般財団法人、特定非営利活動法人(NPO)は、非営利活動を行う法人ですが、収益事業も行えます。いずれも決算公告が必要です。一般社団法人、NPO は資本金が無くても設立できますが、一般財団法人は 300 万円が必要です。一般社団法人は 2 名以上、一般財団法人 1 名以上、NPO は 10 人以上の設立者等が必要です。

NPO は社会のニーズに応える重要な役割を果たすことが期待されるので、社会的な信用が高いとされますが、活動が 20 分野に限定され、設立には所轄庁(都道府県知事か内閣総理大臣)の認証が必要です。また、行政機関や民間企業等では、NPO に助成事業を公募しているところがありますが、無条件でもらえるものではないので、助成金をたよりに設立を考えない方がよいでしょう。

〔从事営利事業的法人〕

〔営利事業を行う法人〕

	① 株式会社 股份公司	② 合同会社 (LLC) 联合公司 (LLC)	③ 合資会社 合资公司	④ 合名会社 合股公司
業務 业务	制限無し 无限制	制限無し 无限制	制限無し 无限制	制限無し 无限制
資本金 资金	1円以上 1日元以上	1円以上 1日元以上	2円以上 2日元以上	2円以上 2日元以上
人数 人数	1名以上 1名以上 【有限責任】 【有限責任】	1名以上 1名以上 【有限責任】 【有限責任】	2名以上 2名以上 【有限責任/無限責任】 【有限責任/无限責任】	1名以上 1名以上 【無限責任】 【无限責任】
認可 批准	不要	不要	不要	不要
定款の認証 章程认证	必要	不要	不要	不要
登録免許 税 注册资格税	15万円※ 15万日元※	6万円※ 6万日元※	6万円 6万日元	6万円 6万日元
役員の任期 公司干部的任 期	最長 10年 最长 10年	制限無し 无限制	制限無し 无限制	制限無し 无限制
決算公告 公布決算	必要	不要	不要	不要
税金	一般企業 一般企业	一般企業 一般企业	一般企業 一般企业	一般企業 一般企业

※①②の税額は資本金額の 7/1000 で、上記は最低税額です。

※①②的繳税額为资金总额的 7/1000，上述金額为最低稅額。

〔从事非営利活動的法人〕

〔非営利活動を行う法人〕

	⑤ 一般社団法人 一般社団法人	⑥ 一般財団法人 一般財団法人	⑦ 特定非営利活動法人 (NPO) 特定非営利活動法人 (NPO)
業務 业务	制限無し 无限制	制限無し 无限制	定められた 20 分野に 限定限于所规定的 20 个領域内
資本金 资金	不要	300万円以上 300万日元以上	不要
人数 人数	2名以上 2名以上	1名以上 1名以上	10名以上 10名以上
認可 批准	不要	不要	必要
定款の認証 章程认证	必要	必要	不要
登録免許税 注册资格税	6万円 6万日元	6万円 6万日元	不要
役員の任期 公司干部的任 期	理事 2年、監事 4年 理事 2年；監察人 4年	理事 2年、監事 4年 理事 2年；監察人 4年	2年
決算公告 公布決算	必要	必要	必要
税金	非営利型で無い場合は一 般企業と同じ 不是非営利型時与一般企 业相同	非営利型で無い場合は一 般企業と同じ 不是非営利型時与一般企 业相同	収益事業にのみ課税 優遇措置有り 仅限于收益事业征收課稅。 有優遇措施

日本の家常菜 (28)

～面向从事护理工作的第 2、3 代～
 “萝卜泥拌荞麦面” “箔纸烤鱼”
 “芥末拌茼蒿”

想必从事上门介护工作的各位要在有限的时间内一边打扫、收拾房间，一边要做出几样菜来，由于对方是年势较高或有病在身的人，因此烹饪食物时，也很在意是否容易吃及软硬程度吧。

我们在这一期里为您介绍菜色，其食材及烹饪方法虽然在中国不太为人所知，但在日本却是极其普遍而容易做的，敬请大家试着做做看。

萝卜泥拌荞麦面 (2 人份)

[材料]

萝卜 5 厘米

葱 适量

煮好的荞麦面 (※ 1) 2 坨

干制鲑鱼屑 适量

[调料]

海鲜汤汁 350 c c

酱油 80 c c

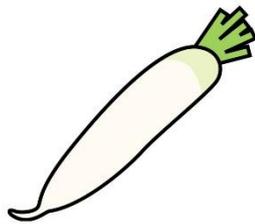
味淋 80 c c

白糖 1 大调羹

料酒 1 小调羹

[烹饪方法]

- ① 用搓泥板将萝卜搓成泥
- ② 将葱从一头横切圆形细丝
- ③ 将海鲜汤汁以外的调料倒进锅里，待白糖溶化、开锅前关火
- ④ 将海鲜汤汁倒入③中，再稍稍加热（如果要



にほん かていりょうり
日本の家庭料理(28)
 かいご じゅうじ せい かた
 ～介護に従事する2・3世の方へ～
 そば き みざかな ほいる や
 「おろし蕎麦」「切り身魚のホイル焼き」
 しんぎく あ
 「春菊のからし和え」

ほうもんかいご じゅうじ
 訪問介護に従事しているみなさんは、決められた時間の中で、掃除や片付けをしながら何かのお料理を作っておられるのではないかとおもいます。高齢の方やご病気をお持ちの方ですから、食べやすさや硬さなどにも気を配っていることでしょう。

こんかいしょうかい ちゅうごく
 今回紹介する料理は、中国ではあまりなじみがないと思われる食材や調理の仕方ですが、日本では極日常的で手軽なものです。試してみてください。

そば
おろし蕎麦 (2 人分)

ざいりょう
 [材料]

だいこん せんち
 大根 5 センチ

ねぎ てきりょう
 ねぎ 適量

ゆで蕎麦 (※ 1) たま
 2 玉

かつおぶし
 かつお節 適量

ちようみりょう
 [調味料]

だしじ じる
 だし汁 3 5 0

c c

しょうゆ 8 0 c c

みりん 8 0 c c

さとう おお
 砂糖 大さじ 1

りょうりしゅ こ
 料理酒 小さじ 1

つく かた
 [作り方]

- ① 大根をおろし器でおろす
- ② ねぎを小口切りにする
- ③ だし汁以外の調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けたら沸騰する前に火を止める
- ④ ③にだし汁を加え温める（冷たいそばの場合は冷やしておく）
- ⑤ ゆで蕎麦を袋の説明通りにゆで、一度水



凉吃荞麦面的话，就将其放凉)

- ⑤ 按照荞麦面袋子上的说明煮荞面，煮好后用冷水激一下，之后沥干
- ⑥ 放进萝卜泥(※2)和细葱丝，再将④浇上去
- ⑦ 撒上干制鲑鱼屑即可

笔记

(※1) 用剪刀随意地将荞麦面剪断，老年人或许会容易吃一些。荞麦面富含对恢复疲劳有很好功效的维生素 B1 及可以促进发育、成长的维生素 B2。此外，跟白米、白面相比，荞面还富含更多的蛋白质及具有抗酸作用的芦丁。有的手擀荞麦面店会端出煮过荞麦面的“面汤”，客人可以根据个人喜好将剩余的蘸面汁倒进芦丁溶化后营养成分丰富的这种“面汤”里饮用，可以说很接近中国人喝饺子汤的习惯。至于煮荞麦面的时间，敬请遵从袋子上的标示，只是，请根据被保护人的情况调节硬度。

(※2) 萝卜泥富含一种叫做“淀粉糖化酶”的酵素，有助于消化，可以防止胃堵和烧心。萝卜泥常常被用来与烤鱼配餐，据说这是因为人们希望它化解因食物烤焦而生成的致癌毒素这一作用而拿来与烤鱼搭配的。此外，萝卜皮所含的维生素 C 大约是萝卜芯的 2 倍，因此，在烹饪时最好不要削皮。要是萝卜泥太辣的话，就把搓好的泥放上 10 分钟，或是加进一点儿醋，都可以缓和辣味。

《萝卜泥的其它吃法》

◎将油炸厚豆腐块儿或是油炸薄豆腐放进平底锅里煎一下，之后放入萝卜泥、葱、姜泥及干制鲑鱼屑，最后浇上酱油食用。

であらめんとしきで洗って麺を締めてから、水を切る

- ⑥ 大根おろし(※2)とねぎをのせ、④をかける
- ⑦ かつお節をかける

メモ

(※1) 蕎麦は麺をハサミで適当に切ると、高齢者には食べやすいでしょう。蕎麦には疲労回復効果のあるビタミン B1、成長・発育を促すビタミン B2 が含まれています。また、白米や小麦粉よりも豊富なタンパク質や抗酸化作用のある「ルチン」も豊富とのこと。手打ち蕎麦の店では麺のゆで汁である「そば湯」が出てくるところもあります。ルチンが溶け出した栄養豊富な「そば湯」は、好みで残ったつゆを加えて飲みます。中国に水餃子のゆで汁を飲む習慣があるのと似ていますね。乾麺を使う時は袋に書いてあるゆで時間を守ってゆでてください。ただし、被介護者の状況によって硬さは調節してください。

(※2) 大根おろしには、ジアスターゼという酵素が含まれており、食物の消化を助け胃もたれや胸やけを防止します。大根おろしはよく焼き魚の付け合わせとして供されますが、焦げに含まれる発ガン物質を解毒する作用を期待しての組み合わせだそうです。また、ビタミン C は、中心より皮のほうが約 2 倍も多く含んでいるので、皮はむかずに調理したほうがいいでしょう。大根おろしが辛すぎるときは、おろしてから 10 分くらい時間を置いたり、酢を少し混ぜたりすると辛みがやわらぎます。

《大根おろしの他の食べ方》

◎厚揚げや薄揚げをフライパンでこんがり焼いて、大根おろし、ねぎ、おろし生姜、かつお節などをのせて醤油をかけて食べる。

◎お餅を蒸して柔らかくし、醤油を混ぜた大根おろしをからめて食べる。(お餅は高齢者にはの

◎将年糕蒸软，然后浇上用酱油拌过的萝卜泥即可（为防止老年人吃年糕时噎住，请注意要把年糕切成小块，并蒸到可用筷子将其截断这样柔软的程度）。

◎在煮好的意大利面上浇撒萝卜泥、金枪鱼罐头、蛋黄酱、柠檬汁、酱油及紫菜等，然后拌吃。

◎将萝卜泥拌进小沙丁鱼里，然后加醋、酱油吃。

专栏

在日本，除夕那天有吃“过年荞麦面”的习俗。据说，荞麦面很容易吧唧吧唧地断开，因此有着将那一年的厄运“切断”的意味；同时，吃细长的荞麦面又寄托着人们祈求延年长寿的渴望。此外，从前还有发“搬家荞麦面”的习惯，新搬来的人向周围邻居分发荞麦面，因为“近旁”（そば）与“荞面”（そば）谐音，所以人们就将“永远和睦相处”的愿望寄托在荞麦面里。

各家吃过年荞麦面的时间和吃法都不尽相同，把它作为话题边吃边聊也不错哦！

箔纸烤鱼（※3）（2人份）

[材料]

切好的鱼块（鳕鱼、鲑鱼、鲈鱼等） 2 块

大葱（也可用洋葱） 1/2 根（1/2 个）

朴树・丛生口蘑（※4） 各为 1/4 袋

箔纸（※5） 30 cm 左右 2 张

[调料]

芝麻油 少许

酒 按照个人喜好

味淋 按照个人喜好

どにつまらせないように小さく切る、お箸で切れるくらい軟らかくするなどして注意してください)

◎ゆでたスパゲティに大根おろし、ツナ缶、マヨネーズ、レモン汁、醤油、海苔などをからめて食べる。

◎大根おろしにシラスを混ぜて酢、醤油をかけて食べる。

コラム

日本には大晦日に「年越し蕎麦」といって蕎麦を食べる習慣があります。蕎麦の麺はぶちぶちと切れやすいので、その年の厄を切り捨てるという意味や、細くて長い蕎麦を食べることで「長寿を願う意味があるそうです。また、昔は「引っ越し蕎麦」といって引っ越してきた者が隣近所に蕎麦をごちそうする習慣がありました。「そば」（近い）という言葉と「そば」（蕎麦）をかけた言葉遊びと、「末永い」付き合いを願う意味があるといえます。

年越し蕎麦は各家庭によって食べる時間や食べ方が違うので、おしゃべりの話題として取り上げるのもおもしろいですよ。

切り身魚のホイル焼き（※3）（2人分）

[材料]

魚の切り身（鱈、鮭、鱈 など） 2 切れ

ねぎ（玉ねぎでも可） 1/2 本（1/2 個）

えのき・しめじ（※4） 1/4 パック ぐらいずつ

アルミホイル（※5） 30 センチほど 2 枚

[調味料]

ごま油 少々

酒 この好みで

みりん この好みで

醤油 この好みで

[作り方]

① ねぎは斜め薄切りにする（玉ねぎなら薄切

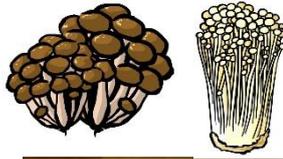
酱油

按照个人喜好

[烹饪方法]

① 将大葱斜切成薄片（洋葱的话横切成薄片）

② 将朴树和丛生口蘑的根去掉，切成或撕成容易吃的大小。



③ 将箔纸没有光亮的一片朝上，抹一层芝麻油，按照顺序将葱、鱼块、朴树和丛生口蘑放于其上，之后按照个人喜好适当地撒一些酒和味淋



④ 按照图示顺序将箔纸包起来后将其放入面包烤炉中烤 10~15 分钟（也可将食材放入平底锅，加进少许水后盖上盖子焖）



图 (1) 横着翻裹两趟后将口封死 (2) 两端的口也卷两圈将其封死

笔记

(※3) 箔纸烧烤是将季节性食材及鱼、肉等放进箔纸里包裹好，然后烧烤的易做菜肴。烧烤完毕后打开封口时，要注意别被里面的热气燎了手，将包着箔纸的菜肴直接放在盘子里端到桌上也是可以的。



(※4) 至于蘑菇类食材，无论香菇还是灰树花菌，什么蘑菇都很好吃。可以将其切得小一些，以便老年人进食。

(※5) 箔纸可以用来做盒饭里的分隔层，也可以在做煮食的时候，将其剪成比锅口小的圆形，

り)

② えのきとしめじはいしづきを切って、食べやすい大きさに切るかほぐす

③ アルミホイルのつやのない方を上にして薄くごま油を塗り、ねぎ、魚、えのき・しめじの順で置き、好みで酒、みりん、醤油を適量かける

④ 図の手順で包んでから、オーブントースターで約 10~15 分焼く（フライパンに並べ水を少し入れ、蓋をして蒸し焼きにしてもよい）

図

(1) 横長に二回くらい巻いて口をとじる



(2) 両端も二回くらい巻いて口をとじる



メモ

(※3) ホイル焼きは季節の野菜と魚や肉をアルミホイルで包んで焼く手軽な料理です。ホイルを開ける時は蒸気でやけどをしないように注意が必要です。アルミホイルに包んだままお皿にのせてテーブルに出して構いません。

(※4) きのこと、しいたけ、舞茸など何でもおいしくできます。高齢者に食べやすいように小さくほぐした方がいいでしょう。

(※5) アルミホイルは、お弁当の仕切りに使ったり、煮物をするとき鍋より少し小さく丸く切って穴をあけ、落とし蓋として使ったりできて

上面开一个小口，当作内盖来用很方便。此外，加热煎炸的食品或是为做盒饭烤量少的鱼时，在面包烤炉里铺一层箔纸烤的话，还可以省去一些洗碗盘的麻烦。用箔纸包着红薯或土豆放进烤箱或面包烤炉里烤，可以烤得很煊。但是用微波炉加热会爆出火花，因此切忌使用微波炉。

芥末拌茼蒿（※6）（2人份）

[材料]

茼蒿 一把

白芝麻 适量

[调料]

酱油 1小调羹

芥末 管装2厘米左右（请按照个人喜好调节）

[烹饪方法]

- ① 将茼蒿切成3厘米左右的长短，并将菜叶与菜杆分开
- ② 将水烧开，顺次放进菜杆、菜叶煮熟
- ③ 之后将其捞起，将水挤尽
- ④ 在金属钵里放入酱油，芥末要搅匀以让其溶化，之后放入煮熟的茼蒿拌匀
- ⑤ 盛入盘中撒上白芝麻即可

笔记

（※6）茼蒿是菊花的一种，一般的菊花是在秋季开花，与此相对，茼蒿在春天开放，因此日本人称其为“春菊”，也有不少人不喜欢它独特的香味和苦味，但据说其香味成分具有刺激自律神经，活化肠胃功能，化痰止咳的作用。除此之外，茼蒿还富含其它很多营养成分，可预防动脉硬化和高血压，对改善便秘也有一定的作用。在日本，吃火锅或是吃日式牛肉火锅时一般都要放茼蒿。

（Y）

便利です。また、揚げ物を温めなおしたり、お弁当に入れるために少量の魚を焼いたりする時は、アルミホイルを敷いてオーブントースターで焼くと洗い物が少なくて済みます。サツマイモやジャガイモをアルミホイルで包んでオーブンやオーブントースターで焼くと、ほっこりと焼けます。電子レンジで加熱すると火花が出るので、電子レンジでは決して使わないでください。

春菊（※6）のからし和え（2人分）

[材料]

春菊 一束

白ごま 適量

[調味料]

醤油 小さじ1

からし チューブで2センチほど（好みで調整してください）

[作り方]

- ① 春菊を3センチぐらいの長さに切り、軸と葉を分けておく
- ② 湯を沸かし、軸、葉の順に鍋に入れゆでる
- ③ ざるに取り、水けを絞る
- ④ ボールに醤油を入れ、からしをよく溶かし、春菊を入れて混ぜる
- ⑤ 器に盛り白ごまをかける

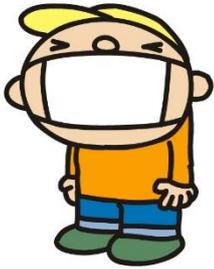
メモ

（※6）春菊は文字通り菊の一種で、菊は秋に花をつけるのに対し、春菊は春に花を咲かせるので「春菊」と名がついたとのこと。独特の香りや苦みを好まない人も多いかもしれませんが、香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。その他にもたくさんの栄養素を含み、動脈硬化や高血圧を防ぎ、便秘の改善にもいいそうです。日本では鍋料理やすき焼きに入れるのが一般的です。

（Y）

编后记

前几天，一位归国者跟我们商谈有关个人编码的问题，我们立刻向其讲解了上一期的期刊内容。今年，我们所有职员也将一如既往地致力于为各位提供对您生活有帮助的信息。这一期登载了归国者在地区社会之间的交流情况，以及交流时朗诵的诗歌及介绍故乡的文章。我们期待更多的、能够给予归国者激励和鼓舞的投稿。在今后的季节里，感冒及流感将会流行，敬请各位勿忘戴口罩、洗手等，健健康康地度过冬季。(T)



的、能够给予归国者激励和鼓舞的投稿。在今后的季节里，感冒及流感将会流行，敬请各位勿忘戴口罩、洗手等，健健康康地度过冬季。(T)

編集後記

先日、帰国者の方よりマイナンバー制度についてご相談があり、早速前号の情報を案内しました。本年も日々の生活の中で皆さんに役立つ情報を提供できるよう職員一同努めてまいります。今号では帰国者の方の地域間交流の様子とその際に詠まれた詩や故郷を紹介した投稿文を掲載しました。今後も帰国者にとって励みになる皆さんからの投稿をお待ちしております。これからの季節、風邪やインフルエンザが流行するので、マスク、手洗いなどで予防を心がけ、元氣にお過ごしください。(T)

『天天好日』第72号 2016年2月15日発行
〈天天好日の発行月：8・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”。