

ЖИЗНЬ せいかつ 生活



Велосипедная страховка

Знаете ли вы о велосипедной страховке? Это страховка на случай происшествия по вине человека, едущего на велосипеде. В последние годы случаются серьезные происшествия, в которых по вине велосипедистов гибнут пешеходы. Есть и случаи, когда суд распоряжается выплатить большую компенсацию за легкое столкновение велосипедов. Вот, например, суммы компенсаций по распоряжению суда.

Сумма компенсации 92 660 000 иен

Столкновение велосипедов (пострадавший получил серьезную инвалидность, в частности, с утратой речевой способности)

Сумма компенсации 67 790 000 иен

Столкновение велосипеда с пешеходом (пострадавший получил, в частности, ушиб головного мозга и через три дня скончался)

Как же оформить велостраховку? Самую обычную можно оформить в веломагазине при покупке или ремонте велосипеда. Это «Добавочное страхование с символом TS», которым занимается социальный фонд — юридическое лицо «Японская ассоциация по методам организации дорожного движения». При оформлении страховки требуется пройти техническое обслуживание и осмотр, определенные веломехаником — специалистом по безопасности. Стоимость страховки в большинстве веломагазинов составляет от 500 до 1500 иен. Если велосипед требует не только технического обслуживания и осмотра, но и ремонта, когда, например, заржавел трос, стерся рельеф шин, поломан отражатель или звонок, то к этой сумме добавляется стоимость деталей и, в некоторых магазинах, ремонтных работ. Срок действия

自転車保険 じてんしゃほけん

みなさんは「自転車保険」をご存知でしょうか。自転車に乗っている人が加害者となって起こしてしまう事故の保険です。近年、自転車に乗っている人が加害者となり、歩行者を死亡させてしまうという大きな事故が起こっています。

また、自転車の接触事故で多額の賠償命令が裁判所から出されているケースもあります。例えば、以下は裁判所の賠償命令で出た金額です。

賠償額 9266万円

自転車同士の衝突(被害者は言語機能喪失などの重大な障害が残った)

賠償額 6779万円

自転車と歩行者の衝突(被害者は脳挫傷などで3日後に死亡)

では、どのように自転車保険に加入するのでしょうか。最も一般的なのは、自転車屋で自転車を購入したときや、修理を依頼したときに加入する保険で、公益財団法人日本交通管理技術協会が運営する『T Sマーク付帯保険』です。加入にあたっては自転車安全整備士の規定の整備・点検を受けなくてはなりません。料金は500円～1500円で扱っているところが多いようです。整備・点検以外に、例えばワイヤーが錆びている、タイヤの溝がなくなっている、反射板やベルが破損している等、修理が必要な場合は、部品代+工賃(お店による)が上乗せされます。保険の有効期間は1

страховки — 1 год. При желании ее продлить надо снова пройти техническое обслуживание и осмотр в веломастерской, обеспечивающей безопасность. Содержание компенсаций и иную подробную информацию проверьте на сайте ассоциации.

ねんかん 年間です。その後も継続したければ、再び自
てんしゃあんぜんせいび てん せいび てんけん う ひつよう
転車安全整備店で整備・点検を受ける必要
があります。補償内容等の詳細は協会ホ
ーページでご確認ください。



<http://www.tmt.or.jp/safety/index2.html>

にほんこうつうかんりぎじゅつきょうかい
Поиск по «日本交通管理技術協会(にほんこうつうかんりぎじゅつきょうかい)»

じてんしゃ あんぜん てい-えすま-く
→「自転車の安全」→「T Sマークとは」

В последнее время большинство велостраховок можно оформить по интернету. Предоставляют платную велостраховку и крупные операторы мобильной связи своим абонентам, пользующимся смартфонами. Заключить и расторгнуть договор легко можно прямо со смартфона. Удобство такой страховки еще и в том, что страховой взнос ежемесячно снимается со счёта вместе с платой за телефон.

Перед тем, как застраховаться, надо обдумать максимальную сумму возмещения ущерба при страховании личной ответственности по той или иной страховке. Самое страшное в происшествии с велосипедом — это не собственная травма и не повреждение велосипеда, а ответственность за ущерб в результате нанесения травмы другому человеку. Как мы видели выше, бывают распоряжения суда о выплате компенсации в размере около 100 млн. иен. Вместе с тем, чем выше предельная сумма, тем, естественно, выше и страховой взнос, так что важно подобрать такую страховку, которая вам подходит.

さいきん じてんしゃほけん いんた-ねっと
また、最近の自転車保険はインターネットか
かにゅう 加入できるものが多いです。大手携帯電話
がいしゃ じしゃ すまほりようしゃむ じてんしゃほ
会社でも自社のスマホ利用者向けに自転車保
けん はんばい たんまつ そうさ けいやく
険を販売しています。端末からの操作で契約
かいやくてつづ かんたん ほけんりよう つきづき
や解約手続きが簡単にでき、保険料は月々
でんわだい いっしょ ひ お
の電話代と一緒に引き落とされるという利便
せい
性があります。

かにゅう かんが
加入にあたって考えなければならないこと
は、それぞれの保険の個人賠償責任の上限
がく じてんしゃじこ ほんとう こわ じぶん
額です。自転車事故で本当に怖いのは、自分が
けが じてんしゃ はそん
怪我をしたり、自転車が破損したりすることで
はなく、相手を傷つけてしまうことで生じる損
がいばいしやうせきにん うえ み げんじつ
害賠償責任です。上で見たように現実に1
おくえんちか しはらいめいれい で
億円近い支払命令も出ています。ただ、上
げんがく たか ほけんりよう とうぜんたか
限額が高ければ、保険料も当然高くなるの
で、自分にあつた保険を選ぶことが重要です。

(S)

Информация об оборудовании

ききじょうほう
機器情報

Это просто!

Работа с аппаратами: методы и порядок ввода букв

Многие думают, что не знают, как вводить буквы на мобильных телефонах старого типа и смартфонах — разве не так? Некоторые говорят:

かんたん ききそうさ
簡単! 機器操作

～文字入力の種類と方法～

けいたいでんわ がらけー すまーとふぁん すまほ
携帯電話(ガラケー)やスマートフォン(スマホ)
つか もじにゅうりよく しカタ
を使うとき、文字入力の仕方がわからないと
おも かな おお
思った方も多いのではないのでしょうか? 「電話
はできるけど、メールはどうも」「子どもや孫から

«Звонить-то я умею, а вот сообщение отправить — уже никак», «От детей, от внуков приходят сообщения, а ответить не могу. В конце концов звоню». Разве и это не так? Так вот сегодня мы расскажем, как вводить буквы, главным образом — на смартфоне.

Есть три основных метода ввода: перебором, жестами и клавиатурный. (Ввод перебором в основном таким же образом выполняется и на мобильных телефонах старого типа.)



Ввод перебором. При каждом нажатии на одну из 12 клавиш с написанными на них цифрами и начальными буквами: а, ка, са, та... появляется следующая буква. Попробуйте несколько раз нажать на клавишу а. Появляются буквы в последовательности: а → и → う → え → お → あ → い → う → え → お → あ → い... Например, если вы хотите ввести букву し, то она появится, если 2 раза нажать на клавишу さ (さ → し).

めーるが来るのだが、返信できない。電話で済ませている」という人もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、スマホを中心に文字入力の方法を説明しましょう。

基本的な入力方法には、「トグル入力」「フリック入力」「フルキー入力」の3種類があります。(トグル入力は、基本的に携帯電話(ガラケー)も同じ)



「トグル入力」: 12並んでいる数字と文字の語頭「あかさた...」と記号の書かれたキーをお押していくたびに次の文字が出てきます。「あ」のキーを何回か押してみてください。「あ→い→う→え→お→あ→い...」と順番に文字が出てきます。例えば、「し」を入力したい場合は、「さ」のキーを2回押せば(「さ」→「し」)、表示されます。

Нажать для переключения на цифры.



Аппарат «Андроид»

Нажать для переключения на английские буквы.



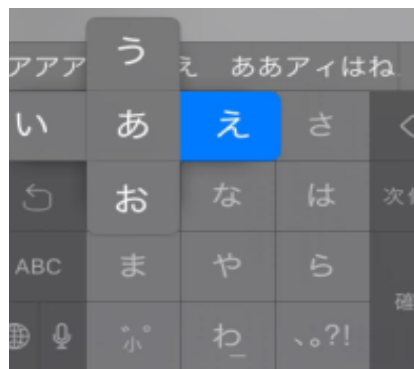
Аппарат «iPhone»

Ввод жестом. Для ввода буквы, нажимая на нее, сдвинуть палец влево, вправо, вверх или вниз. Такой ввод возможен только на смартфоне. Число нажатий на клавишу в этом случае меньше, чем при вводе перебором, и если приловчиться, то набирать текст станет быстрее и легче. Нажмите на клавишу あ и не отпускайте ее. Получится, как показано на рисунке ниже.



Аппарат «Андроид»

「フリック入力」: 文字部分を押したまま、指を左右 上下にスライドすることで入力していく、スマホならではの手法です。トグル入力に比べて、キーを押す回数が少なくて済むので、慣れてしまえば、こちらの方が入力力が早く楽になるはずです。「あ」のキーを押したままにしてみてください。下図のようになります。

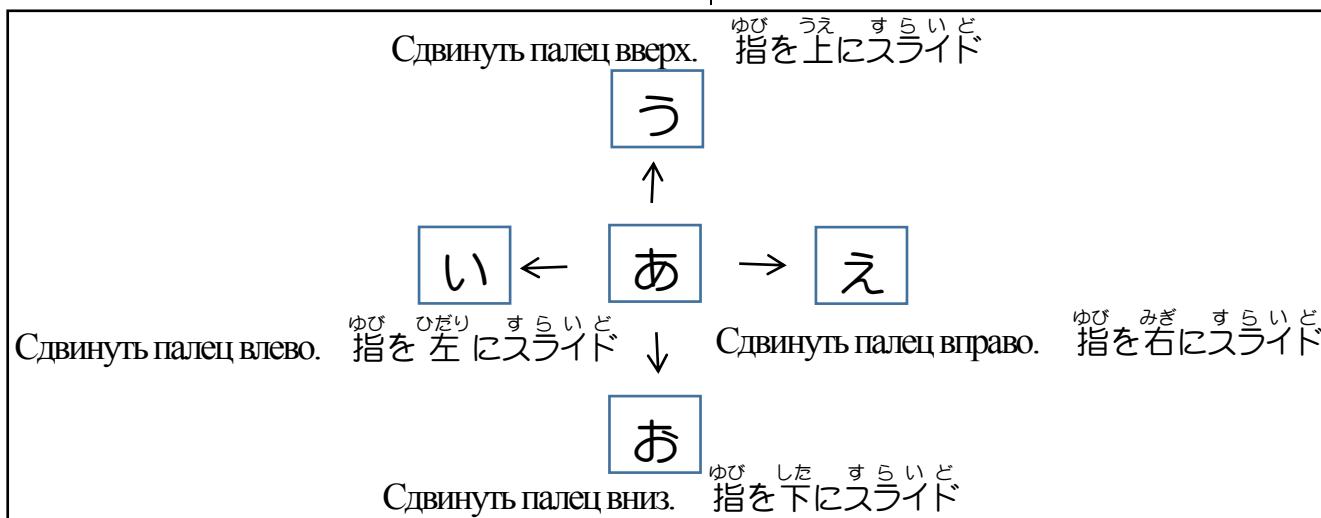


Аппарат «iPhone»

Если вы хотите ввести букву え, нажимая на нее, сдвиньте палец вправо. Если вы хотите ввести букву い, нажимая на нее, сдвиньте палец влево. Если вы хотите ввести букву う, нажимая на нее, сдвиньте палец вверх. Если вы хотите ввести букву お, нажимая на нее, сдвиньте палец вниз.



「え」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を右にスライドさせます。「い」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を左にスライドさせます。「う」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を上スライドさせます。「お」を入力したい場合は、「あ」のキーを押しながら指を下にスライドさせます。



Клавиатурный ввод. Такой ввод выполняется, как латинскими буквами на компьютере, с помощью клавиш на экране, расположенных так же, как на компьютерной клавиатуре. Для тех кто привык набирать текст на компьютере, такой метод ввода, возможно, будет удобнее. Правда, клавиши малы, и вводить буквы трудно.



「フルキー入カ」：パソコンのキーボードと
同じキー配列になっていて、パソコンのローマ
字入カと同じです。パソコンでの入カに
慣れている人にとっては、こちらの方が便利か
もしれません。ただし、キーの大きさが小さい
ので、入カが大変です。(M)



Аппарат «iPhone»

にゆーす
ニュースのことば

Приходилось ли вам слышать слово ブラック (ふらっく) 企業 (きぎょう) («черное» предприятие)? А на самом деле это выражение было отобрано на конкурс модных слов 2013 года. Оно и сейчас часто встречается в телепередачах и газетах. В Японии добавление слова ブラック (ふらっく) или 黒 (くろ) (черный) в большинстве случаев создает не очень хороший образ. И слово 腹黒い (はらぐろい) (недоброжелательный), и слово 黒星 (くろほし) (звезда)

ぶらっくきぎょう
ブラック企業

「^{ぶらっく きぎょう}ブラック企 業」^{ことば} という^{ことば} 言葉^{ことば} を^き 聞いた^{ことば} ことは
あります^{じつ} か？^{ことば} 実^{ねん} は^{りゅうこうご} この^{ことば} 言葉^{ことば} 、²⁰¹³ 2013^ご 年^ご の^ご 流 行^ご 語^ご
^{たいしょう} 大 賞^{えら} にも^{ことば} 選^{いま} ば^{いま} れ^{いま} た^{いま} 言葉^{いま} です。今^{いま} でも、^{この} この^{この}
^{ことば} 言葉^{ことば} を^{てれび} テレビ^{しんぶん} や^み 新 聞^に で^{ほん} よ^{ほん} く^{ほん} 見^{ほん} か^{ほん} け^{ほん} ます。日 本^{ほん}
では^{ぶらっく} 「^{くろ}ブ^{くろ}ラ^{くろ}ック^{くろ}=^{くろ}黒^{くろ}」^{くろ} が^{くろ} つ^{くろ} く^{くろ} と、あ^{くろ} ま^{くろ} り^{くろ} 良^{くろ} い^{くろ} イ^{くろ}
^{めーじ} メ^{めーじ} ー^{めーじ} ジ^{めーじ} で^{めーじ} な^{めーじ} い^{めーじ} こ^{めーじ} と^{めーじ} が^{めーじ} 多^{めーじ} い^{めーじ} だ^{めーじ} す^{めーじ} ね。^{はらぐろい} 「^{はらぐろい}腹^{はらぐろい} 黒^{はらぐろい} い^{はらぐろい}」^{はらぐろい} と^{はらぐろい} か^{はらぐろい}
「^{くろほし} 黒^{くろほし} 星^{くろほし} （^{すもうようご} 相^{すもうようご} 撲^{すもうようご} 用^{すもうようご} 語^{すもうようご} で^{すもうようご} 負^{すもうようご} け^{すもうようご} を^{すもうようご} 意^{すもうようご} 味^{すもうようご} す^{すもうようご} る^{すもうようご}）」^{すもうようご} と^{すもうようご} か^{すもうようご} 、^{いみ} ど^{いみ}
^{まいなす} ち^{まいなす} ら^{まいなす} も^{まいなす} マ^{まいなす} イ^{まいなす} ナ^{まいなす} ス^{まいなす} の^{まいなす} 意^{まいなす} 味^{まいなす} です。^{ぶらっく きぎょう} 「^{ぶらっく きぎょう}ブ^{ぶらっく きぎょう}ラ^{ぶらっく きぎょう}ック^{ぶらっく きぎょう} 企^{ぶらっく きぎょう} 業^{ぶらっく きぎょう}」^{ぶらっく きぎょう}

(черная метка, досл. «черная звезда», на языке сумо означающее «проигрыш») имеют отрицательный смысл. Вот и слово ^{ぶらっくきぎょう}ブラック企業 для тех, кто работает, означает фирму, в которой заставляют заниматься тяжелым трудом в плохих условиях.

К «черным» предприятиям относятся, например, те, на которых сочетаются такие факты: работники вынуждены длительное время перерабатывать по 80, а то и по 100 и больше часов в месяц за счет ежедневной внеурочной работы до ночи и в выходные, причем без доплаты за нее; фактические условия отличаются от указанных в объявлениях о предложении работы, а начальник изо дня в день отдает грубые приказы и говорит оскорбления; работников нагружают чрезмерным количеством работы в расчете на человека, а в оплачиваемый отпуск даже по болезни и в связи с церемониальными мероприятиями родственников не отпускают и т. д. и т. п. «Черные» предприятия отличаются тем, что по причине плохих условий труда работники оказываются в тяжелейшем физическом и психическом состоянии, начинают страдать депрессией, заболевают, теряя способность работать, но и при этом на большинстве из предприятий не ищут путей для улучшения положения и относятся к работникам, как к расходному материалу.

Последнее время растет число и таких подобных мест работы, на которых подрабатывают студенты, и называется это «^{ぶらっくばいと}ブラックバイト». Похоже, бывает и так, что подрабатывающим студентам жестко навязывают время работы и, не имея возможности отказаться, они запускают учебу. «Черные» фирмы и места подработки отличаются тем, что из-за плохих условий труда на них сильная текучка и у сотрудников короткий непрерывный стаж.

Подведем итог сказанному: это предприятия и места работы, на которых не хватает должного отношения к соблюдению закона, а именно к соблюдению прав рабочих предприятием, организацией, и на которых имеют место факты произвола: 1) крайне длительное рабочее время и завышенные нормы, 2) невыплата зарплаты и изменение условий труда в одностороннем порядке, 3) физические притеснения^{*1} и моральные

も同様で、働<側にとって、劣悪な労働環境や過酷な労働を強いる会社ということ
です。

例えば、連日深夜に
及ぶ残業や休日
出勤で月平均の時間
外労働が80時間とか100
時間以上が長期にわた
り続いたり、しかも、残
業代が付かないサービス



残業をさせられたり、また、求人票上の
雇用条件と実際の条件がかなり食い違っ
ていたり、上司などからの暴力的な命令や
嫌がらせが日常的に続いたり、また、一人分
の作業量としては多すぎる仕事量を負担
させられたり、病気や親族の冠婚葬祭でも
有給休暇が認められなかったり等々、このよ
うな事例が複合的にあるのが「ブラック企
業」です。劣悪な労働環境が原因で
心身ともに追い込まれ、鬱病になったり、
病気になったりして働くことができなくなっ
ても、職場からは何の改善策も採られず、使い
捨てにされることが多いのが特徴です。

最近では、学生のアルバイト先にもこのよう
な職場が増え、「ブラックバイト」と言われてい
ます。学生アルバイトの場合、時間的に厳しく
拘束され、断り切れずに学業がおろそかにな
るケースも見られるようです。このような悪条
件の職場なので、ブラックな会社やアルバイト
先は人の入れ替わりが激しく、従業員の勤
続年数が短いという特徴もあります。

これらをまとめると、①極端な長時間労働や過重なノルマを課す、②賃金不払いや労働条件の一方的な変更を行ったりする、③

притеснения^{*2} со стороны начальства и т. п. И здесь нет связи с размером предприятия. Это не значит, что раз оно маленькое — значит, «черное», раз большое — значит, отличное. Вот совсем недавно новобранец в крупной рекламной компании, перерабатывая в месяц, бывало, и более ста часов, дошел до предела и в конце концов покончил с собой. После этого по иску семьи суд признал это смертью от перетруждения (*кароси*).

Заранее выявить такие «черные» фирмы и места подработки, пожалуй, трудно, но как бы то ни было, у чересчур гладких речей (например, гораздо более высокие, чем обычно, зарплата и годовая оплата труда) и слишком низких требований к поступающему (не имеют значения образование, возраст и опыт работы, любой подходит и т. д.) есть оборотная сторона, и к ним, наверно, лучше отнестись с подозрением. Перед тем как выбрать место работы, лучше узнать, в частности, об условиях труда на других предприятиях этой же области, а на собеседовании — как следует уточнить продолжительность и оплату сверхурочной работы, другие условия.

Если же паче чаяния вы на рабочем месте столкнетесь с несправедливым обращением, то перед тем как с этим смириться, проконсультируйтесь в государственной инспекции по трудовым нормам (такие инспекции имеются повсеместно) или в комплексной трудовой консультации, имеющейся в департаменте по труду каждой из префектур. На предприятиях и вне предприятий должны быть профсоюзы, кажется, есть и специальные адвокатские группы, специализирующиеся на защите жертв произвола на «черных предприятиях».

В современном обществе, экономическую базу которого поддерживают непостоянные работники, такие «черные» места работы возможно, и не исчезнут, но рабочие должны обладать здравым смыслом и знаниями для своей защиты.



じょうし ばわーはらすめんと 注1) や
上司などからのパワーハラスメント 注1) や
もらはらすめんと 注2) などが横行している等、
もら ほう
モラルハラスメント 注2) などが横行している等、
きぎょう そしき ろうどうしゃ けんりなど まも ほう
企業、組織として労働者の権利等を守る法
れいじゆんしゅ しせい か きぎょう しょくば
令遵守の姿勢に欠ける企業や職場という
ことになります。このようなきぎょう きぼ おお
さにかかわらずあります。小さいからブラック、
おお ゆうりょう
大きいから優良であるというわけでもありま
せん。つい、先頃も大手の広告代理店の新入
さきごろ おおて こうこくだいりてん しんにゅう
社員が月の残業時間が100時間以上にもなり
しゃいん つぎ ざんぎょうじかん じかんいじょう
り、限界を超えた社員は、とうとう自殺をして
げんかい こ しゃいん じさつ
しまいました。その後、家族からの訴えで過労
ご かぞく うった かりう
死認定がされました。

このようなきぎょう ある ばいとさき じぜん みわ
このような企業やアルバイト先を事前に見分
けることは 難 しいかもしれませんが、とにかく
むずか
うますぎる話 (給料や年収条件などが
はなし きゅうりょう ねんしゅうじょうけん
いっばん たか とう しき い ひく じょう
一般よりかなり高い等)や敷居の低すぎる条
けん がくれき ねんれい けいけんすべ ふもん だれ よ
件 (学歴・年齢・経験全て不問、誰でも良い
とう うら いちど うたが よ
等) には裏がある、と一度は疑ったほうが良い
かもしれないね。仕事を決める前に、同じ業
しごと き まえ おな ぎょう
種の他社の労働条件等を調べたり、面接を
しゅ たしや ろうどうじょうけんとう しら めんせつ
受けるときに、残業時間や残業代等もしつ
う ざんぎょうじかん ざんぎょうだいとう
かりと確認しておいた方が良いでしょう。

まん いち しょくば ふとう あつか う
万が一、職場でこのような不当な扱いを受
けた場合は、泣き寝入りする前に、各地にある国
ばあい な ねい まえ かくち く
の労働基準監督署や各都道府県の労働局内
ろうどうきじゆんかんとうしよ かくとどうふけん ろうどうきよくない
にある「総合労働相談コーナー」等に相談し
そうごろうどうそうだん こーなー とう そうだん
てみましょう。企業内、企業外の労働組合、
きぎょうない きぎょうがい ろうどうくみあい
また、ブラック企業の被害者を専門に対応し
ぶらっく きぎょう ひがいしゃ せんもん たいおう
ている弁護団もあるようです。

このようなぶらっくな 職場は、非正規社員が
ふらっく しょくば ひせいきしゃいん
経済の基盤を支える現代社会では、なかなか
けいざい きばん ささ げんだいしゃかい
なくならないかもしれませんが、労働者側とし
ろうどうしゃがわ
ては、自分の身を守るためにも知恵や知識を持
じぶん み まち ちえ ちしき も
つ必要がありますね。

*1) Физические притеснения — действия со стороны старшего по службе по отношению к младшему, заключающиеся в давлении на него за границами его служебных обязанностей и оскорблениях, вызывающие физические и моральные страдания и ухудшающие рабочую обстановку.

*2) Моральные притеснения — действия, заключающиеся в игнорировании человеческого достоинства сослуживца, постоянных пренебрежительных словах и поступках, его очернении и вызывающие глубокие моральные травмы.

◆ Деятельность, порученная Министерством здравоохранения, труда и благосостояния «Горячая линия для консультаций по условиям труда» (бесплатная)

Бесплатный телефон 0120-811-610 (на японском языке)
Часы приема по будням (пн., вт., чт., пт.) 17—22 ч.;
в субботу и воскресенье 10—17 ч.

こーひーぶれいく
コーヒーブレイク
Кофе-брейк



「Что значит это いいよ?」

Здравствуйте, дорогие читатели. Сегодня мы поразмышляем над ответом: «いいよ». Может показаться, что ответ со словом いい конечно же одобрительный. Но вот пример: и в случае A, и в случае B Судзуки на вопрос Нагаши отвечает: «いいよ». Одобрительные ли это ответы?

ちゅう ばわー はらすめんと しよくおじょう うえ
注 1) パワーハラスメント: 職務上、上の
たち ば もの した もの たい ぎょうおじょう
立場になる者が下の者に対して、業務上の
てきせいはんい こ こうあつてきたいど いや とう
適正範囲を超えた高圧的態度や嫌がらせ等を
おこな しいんたいてき せいしんてき く つう あた
行い、身体的、精神的に苦痛を与えたり、
しよくばかんきょう あつか こう い
職場環境を悪化させる行為のこと。

ちゅう もらる はらすめんと あいて じんかく おし
注 2) モラルハラスメント: 相手の人格を無視
おとし げんどう ちゅうしやう けいぞく
し、貶めるような言動や中傷などを継続
てき せいしんてき ふか だめーじ あた こうい
的に行い、精神的に深いダメージを与える行為
のこと。

こうせいろうどうしやういたくじぎょう ろうどうじょうけんそう
◆ 厚生労働省委託事業【労働条件相
だん らいん おりよう
談ほっとライン (無料)】

ふりーだいやる 0120-811-610 (日本語)
フリーダイヤル

うけつけじかん
受付時間:

へいじつ げつ か もく きん じ じ
平日(月・火・木・金)17時~22時
どじち じ じ
土日10時~17時

(B)



「その『いいよ』はどっち?」

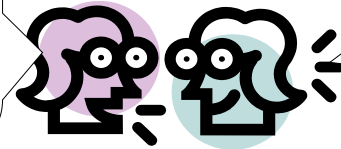
みな 皆さん、こんにちは。今回は「いいよ」とい
へんとう かんが おも
う返答について考えてみたいと思います。「い
い」と言っているのだから、その意味は肯定を
あらわ き
表しているに決まっていそうなのですが、例え
ば、した おう と たい すずき
下の王さんの問いかけに対する鈴木さんの
「いいよ」は、AもBも肯定を意味した返答な
のでしょうか。

えきまえ ちゅうかりょうりてん
「駅前の中華料理店、すごくおいしいんだって。」

いっしょ い
「一緒に行こうか？」

«Говорят, в китайском ресторане у станции очень вкусно готовят.
Сходим [вместе]?»

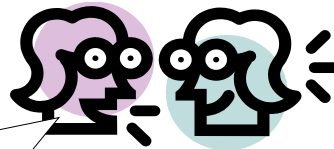
ナガASHI Судзуки



A

いいよ

ナガASHI Судзуки



いいよ

B

かおいろ びょういん ほう
「顔色よくないよ。病院に行った方がいいんじゃない？」

いっしょ い
「一緒に行こうか？」

«У тебя неважный цвет лица. Не лучше ли тебе сходить в больницу?»

Если посмотреть в словарь, то там приводятся такие значения слова いい: ‘заслуживающий согласия’, ‘выгодный’, и т. п., так что изначально оно отрицательного смысла не несет. Однако в зависимости от ситуации оно приобретает отрицательный смысл. На первый взгляд, слово いい, вроде бы, простое, но на самом деле многие говорят, что плохо понимают его смысл в ответе — одобрение или отказ.

В приведенных примерах ответ «いいよ» в случае A означает одобрение, а в случае B — отказ. Но почему же так? А дело в том, что различается содержание вопросов. Сравним содержание вопросов в группах A и B, приведенных ниже.



「いい」の意味を辞書で調べてみると「承認できる」「有益である」等であり、元来、否定の意味は持っていません。しかし、状況によって否定の意味を表します。一見簡単な「いい」ですが、その返答の意味が肯定/否定どちらを表しているのかよくわからないという声は、実は多いんですね。

上の例で言えば、Aの「いいよ」は肯定の意味を表し、Bの「いいよ」は否定の意味を表しています。では、どうしてこのようなことになるのでしょうか。実は問いかけの方の内容に違いがあるんです。次のAとBの問いかけの内容を比べてみましょう。

えきまえ ちゅうかりょうりてん
「駅前の中 華 料理店、すごくおいしいんだって。いっしょ い
一緒に行こうか？」

«Говорят, в китайском ресторане у станции очень вкусно готовят. Сходим [вместе]?»

しゅくだい
「宿 題やったんだけど、見てくれる？」

«Я сделал домашнее задание, не посмотришь?»

ば そ こ ん つ か か た お し
「このパソコンの使い方、教えてください。」

«Научите, пожалуйста, как работать на этом компьютере (досл. как пользоваться)».

わたしひとり おずか いっしょ べんきょう
「私 一人じゃ 難 しいなあ。一緒に勉強 しようよ。」

«Одной мне трудно! Давай заниматься вместе».



かおいろ びょういん い ほう いっしょ い
「顔 色よくないよ。病 院に行った方がいいんじゃない? 一緒に行こうか？」

«У тебя неважный цвет лица. Не лучше ли тебе сходить в больницу? Сходим вместе?»

にもつ も
「荷物、持ちましょうか？」

«Давайте, я понесу вещи».

ぼうし あたた つか
「この帽子、暖 かいよ、使って。」

«Эта шапка теплая, носи (досл. пользуйся)».

あした りょこう い みやげ か く
「明日から旅行に行くんだ。お土産、買って来るね。」

«Завтра я уезжаю в путешествие. Так что привезу гостинцев».



В группе А вопросы связаны с выгодой для спрашивающего, а в группе В — содержат предложение, которое спрашивающий, поразмыслив, высказывает собеседнику.

Поскольку вопросы из группы А связаны с выгодой для самого спрашивающего, то, отвечая на такой вопрос: «いいよ», собеседник тем самым заявляет: «Могу согласиться», и можно сказать, что ответ одобрительный. С другой стороны, говоря «いいよ» в ответ на предложение со стороны спрашивающего (вопрос из группы В), собеседник тем самым заявляет, что считает вполне «выгодной» и нынешнюю ситуацию, а значит в этом предложении нет необходимости. То есть ответ содержит отказ.

ほう と がわ じしん りとく かんけい
Аの方は、問いかけ側自身の利得に関係し
ないよう
ている内容ですが、Bの方は、問いかけ側が
あいて かんが ていあん ない
相手のためにあれこれ 考 えて提案している内
よう
容になっているという違いがあります。

と たい
Аの問いかけに対する「いいよ」は、問いか
けをした人自身の利得に関係している内容に
たい あいて しょうにん い
対して、相手が「承認できる」と言っている
ので、肯定を意味した返答と言えます。一
ほう と たい
方、Bの問いかけに対する「いいよ」は、問い
かけをした人の提案に対して、相手は今の
じょうたい じゅうぶん ゆうえき
状態で十分「有益である」ので、その提
あん ふよう い
案は不要だと言っているんですね。つまり否定
い み へんとう
を意味した返答だということです。

И еще один момент: важно вслушиваться, как **いいよ** произносится. При одобрении **よ** произносятся выше (↑), чем **いい**, а при отказе — ниже (↓).

В заключение подумаем, что — одобрение или отказ — означает **いいよ** в ответах (1) и (2) на следующие вопросы.

また、もう一つのポイントとして「**いいよ**」の発音に耳を傾けることが大切です。肯定を意味する場合、「**いいよ**」の「**よ**」は上向き(↑)に発音されますが、否定を意味する場合、逆に下向き(↓)に発音されます。

最後に、次の2つの問いかけに対する(1)と(2)の「**いいよ**」は、それぞれ肯定/否定どちらの意味を表しているか、考えてみましょう。(M)

「一人で病院に行くの不安だから、一緒に来てくれない？」

«Мне одному в больницу идти страшно, не сходишь со мной?»

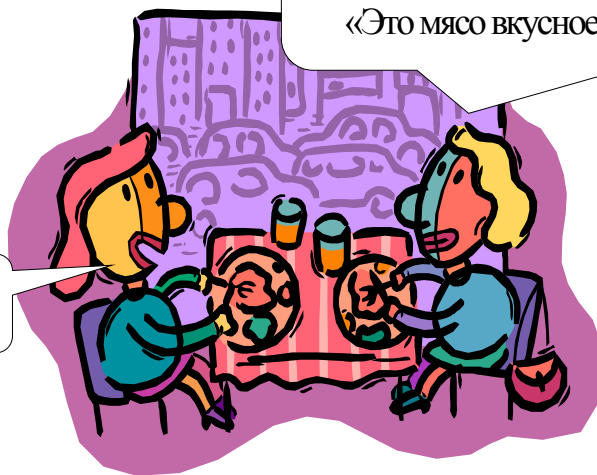


(1) 「いいよ。」



「この肉、おいしいよ。あげる。食べて! 食べて!」

«Это мясо вкусное. Отдаю тебе. Кушай! Кушай!»



(2) 「いいよ。」

Ответы. (1) Одобрительный: «**いいよ** ↑».

(2) Отрицательный: «**いいよ** ↓».

答 : (1) 肯定の意味の「**いいよ** ↑」

(2) 否定の意味の「**いいよ** ↓」

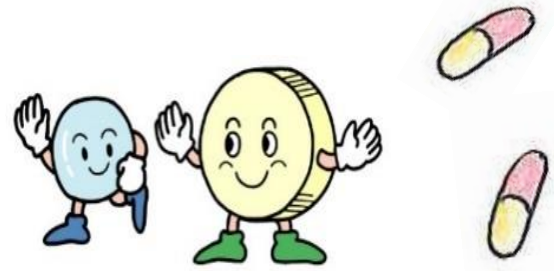
БАДы и лекарства

◆Что такое «БАДы»

С наступлением преклонного возраста человек начинает чаще болеть, и, надо полагать, многие даже постоянно пьют лекарства. А кто-то, возможно, употребляет еще и БАДы (сокращение от «биологически активные добавки») или здоровые продукты. Итак, знаете ли вы, чем принципиально отличаются лекарства от БАДов и здоровых продуктов?

Сначала о разнице между БАДами и здоровыми продуктами. Собственно говоря, добавками называются продукты, дополняющие организм питательными веществами, которых при ежедневном питании в нём часто не хватает. Здоровые продукты, как следует из их названия, способствуют поддержанию и укреплению здоровья. Но четкие определения для разграничения БАДов и здоровых продуктов отсутствуют. Поэтому здесь мы будем употреблять выражение «БАДы и здоровые продукты». Они в концентрированной форме содержат природные компоненты, изначально содержащиеся в организме человека, и предназначены для повышения самооздоровляющей способности организма, которое имеет профилактический эффект, так что превозносить их эффективность в плане лечения и устранения симптомов болезней, в принципе, нельзя. Поэтому заявления о лечебном эффекте таких средств — это в большинстве случаев преувеличенная реклама, и здесь надо быть осторожным. Впрочем, есть и такие БАДы и здоровые продукты, как глюкозамин (его много содержится в хрящах суставов), эффективность которого в плане ослабления появляющейся с годами боли в суставах признается и врачами.

К тому же, несмотря на то, что БАДы и здоровые продукты — это продукты пищевые, при избыточном их употреблении, оправдываемом их



「サプリ」と薬

◆「サプリ」とは

高齢になるにしたがって人は病気がちになるもので、薬をいつも飲んでいる人も多いと思います。サプリ(サプリメントの略)や健康食品を摂っている人もいるかもしれませんね。では、皆さん、薬とサプリや健康食品との根本的な違いはおわかりでしょうか？

まず、サプリと健康食品の違いですが、もと「サプリメント」とは「補うもの」という意味で「毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補う」食品を指します。「健康食品」はその名の通り、健康維持向上に役立つ食品ですが、サプリと健康食品を分ける明確な定義はありません。そこで、ここでは「サプリ・健康食品」と呼ぶことにします。これらは本来人間の体内にある自然の成分を濃縮したものであり、その目的も、自己治癒力を高めるというような予防効果にあって、原則として病気や症状の治療効果を謳うことはできません。ですので、治療効果を謳ったものは誇大広告であることが多く、要注意です。ただし、グルコサミン(関節の軟骨内に多く含まれる)のよう、加齢に伴う関節痛を和らげる効果が医師にも認められているものもあります。

пользой для организма, компоненты, которые в них содержатся в концентрированном виде, могут вызывать побочные эффекты, и это тоже требует осторожности.

В противоположность БАДам и здоровым продуктам лекарства, или медикаменты, имеют целью диагностику, лечение и профилактику заболеваний, а их наименования и составы, показания и побочные эффекты, способы употребления и дозировка, качество, эффективность и безопасность требуют признания на государственном уровне. При этом лекарства содержат не только натуральные компоненты, имеющиеся в организме изначально, но и многие другие, так что надо помнить о возможных побочных эффектах.

◆Помнить о сочетаемости!

Бывает, что одновременное употребление нескольких лекарств вызывает в организме опасную реакцию (это называется плохой сочетаемостью), поэтому, как известно, требуется тщательный контроль за видами употребляемых лекарств и их дозировкой. Кстати, а знаете ли вы, что существует такая сочетаемость и у БАДов, и у здоровых продуктов, а также сочетаемость БАДов и лекарств. Вот пример для БАДов: говорят, что одновременный прием кальция и железа ухудшает усвоение питательных веществ. БАД и лекарство: одновременный прием экстракта листьев гинкго, который, как говорят, эффективен для профилактики старения мозга, и противосвертывающего средства создает риск повышенной тенденции к кровотечению, поскольку этот экстракт действует как антиагрегант и усиливает риск побочного антитромбоцитарного эффекта. Принцип — БАДы и лекарства одновременно не принимать. А если уж очень хочется — проконсультироваться у врача или фармацевта. Имейте в виду, что также плохо сочетаются некоторые средства китайской традиционной медицины с лекарствами западной медицины. Информацию о БАДах и здоровых продуктах можно посмотреть и на сайте Министерства здравоохранения, труда и благосостояния:

また、^{からだ}体^{かじょう}にいい^{せつしゅ}からと過剰に摂取すると、^{しょくひん}食品^{のうしゅく}といえども濃縮^{せいぶん}された成分^{ふくさよう}が副作用^ひを引き起こすこともあるので、この点も要注意^{てん ようちゅうい}です。

サブリ・健康食品^{たい いやくひん}に対して薬^い＝「医薬品^{いやくひん}」は、「病^{しんだん}気の診断^{よほう}、治療^{しやう}や予防^{しやう}に使用されることを目的としたもの」で、その名称^{めいしやう}や成分内容^{ないよう}、効果効^{こう}能^{のう}や副作用^{ふくさよう}、用法^{ようほう}や用量^{ようりやう}、品質^{ひんしつ}や有効性^{ゆうこうせい}、安全性^{あんぜんせい}について国^{くに}が承認^{しょうにん}したものです。成分^{せいぶん}も人間^{ほんらいも}が本来^{もとより}持っている自然^{しぜん}の成分^{せいぶん}以外のもの^{いがい}が多く含まれており、副作用^{ひつよう}に注意^{ちゅうい}が必要です。

◆「飲み合わせ」に注意!

また、薬^{くすり}は複数の種類^{ふくさう しゅるい}を同時に飲む^{どうじ の しん}と身体^{たい}に危険な反応^{きけん}が起こる(＝「飲み合わせが悪い^{の あ わる}」といいます)場合^{ばあい}もあるため、飲む種類^{の しゅるい}や量^{りやう}をきちんと管理^{かんり}する必要があることは知られていますね。では、サブリ・健康食品^{さぶり けんこう しょくひん}同士^{どうし}の間^{あいだ}やサブリと薬^{くすり}の間^{あいだ}でもこうした「飲み合わせ^{の あ わせ}」があることはご存じでしょうか。サブリ^{さぶり}同士^{どうし}の例^{れい}では、カルシウム^{かるしうむ}と鉄分^{てつぶん}を併用^{へいよう}すると栄養素^{えいようそ}の吸収^{きゅうしゅう}が悪^{わる}くなるそうです。サブリ^{さぶり}と薬^{くすり}の間^{あいだ}では、脳の老化^{のう ろうか}予防^{よぼう}に効果^{こうか}があるとされているイチヨウ葉エキス^{いちようはえき}と血液^{けつえき}凝固^{ぎようこほう}防止^{しやく}薬^{やく}を併用^{へいよう}すると、イチヨウ葉エキス^{いちようはえき}に抗血小^{こうけつしょう}板作用^{ばんさよう}があるため、出血^{しゅっけつ}傾向^{けいこう}が強^{つよ}くなるおそれがあります。薬^{くすり}とサブリは併用^{へいよう}しないのが原則^{げんそく}です。どうしても併用^{へいよう}した



場合は医師^{いし}や薬剤師^{やくざいし}に相談^{そうだん}してください。漢方薬^{かんぽうやく}の中^{なか}にも西洋薬^{せいようやく}との飲み合わせ^{の あ わる}が悪い場合^{ばあい}があるので、気^きをつけてください。サブリ・健康食品^{さぶり けんこう しょくひん}については、厚生労働省^{こうせいろうどうしやう}の以下^{い か さい}のサイト^ともご参照^{さんしやう}ください。

Поиск по «健康食品の正しい利用法(けんこうしょくひんのただしいりようほう)»

Хотелось бы, чтобы эти знания дали вам возможность для эффективного использования БАДов.

こうした知識を持って、サプリを効果的に使えるようになりたいですね。(An)



Тренировка для всех (на грудь, спину и руки)

Предлагаем вам тренировку на грудь, спину и руки. Пожилые люди могут попробовать не напрягаясь поупражняться у себя дома, а те, кто работает, — в офисе, например, во время перерыва. Упражнения для груди улучшают осанку, а для рук — повышают тонус рук.

◇ Для пожилых людей

Отжимания стоя

1. Слегка расставив ноги, стать перед стеной.
2. Выгнуть руки и положить их на стену на уровне чуть ниже плеч.
3. Напрячь грудь и удерживать тело в прямом состоянии от ног до плеч.
4. Медленно сгибая локти, приблизить туловище к стене и в этом положении задержаться.
5. Медленно вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■

みんなのトレーニング (胸・背中・腕編)

「胸・背中・腕」のトレーニングをご紹介します。

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。

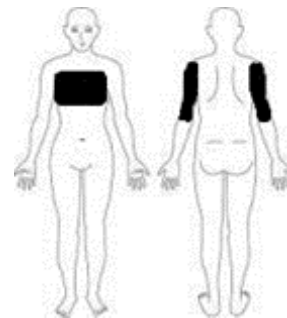
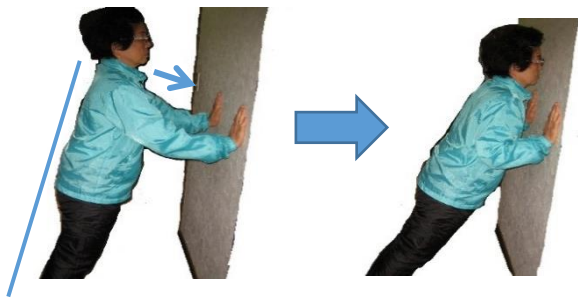
胸や背中のトレーニングでは姿勢がよくなり、腕のトレーニングでは二の腕がすっきりしますよ。

◇高齢の方へ

【腕立て伏せ】

1. 足を少し開いて壁の前に立つ
2. 両腕を壁のほうに伸ばし、肩より少し低いところに手をつく
3. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
4. ゆっくりひじを曲げて、体が壁に近づいたところで止める
5. ゆっくりと元に戻る

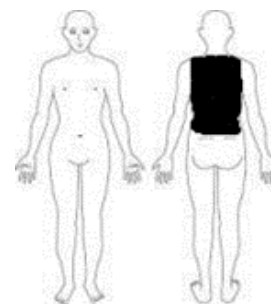
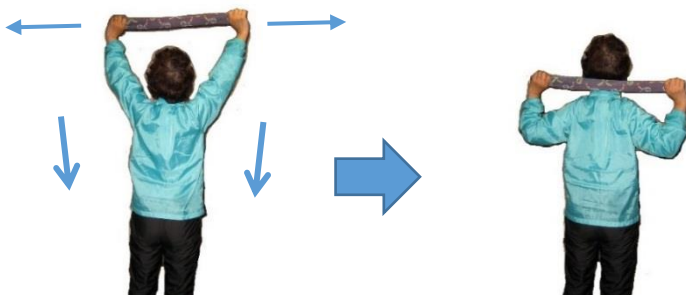
■10回を3セット行う■



Напряжение спины

1. Взять в руки полотенце и, стоя, поднять их над головой.
2. Растягивая полотенце в стороны, опустить локти наискосок за спину.
3. Когда полотенце окажется за шеей, замереть на три секунды.
4. Медленно подняв полотенце, вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■



わきと脇を閉じるように下ろすといいですよ♪

При опускании лучше как бы сводить плечи. ♪

【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
 2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
 3. タオルが首の後ろまで来たところで、3秒間その姿勢をキープする
 4. タオルをゆっくり上げて、元に戻る
- 10回を3セット行う■



◇ Для работающих молодых людей

Отжимания стоя

1. Развести руки чуть пошире плеч и опереться ими в столик.
2. Напрячь грудь и удерживать тело в прямом состоянии от ног до плеч.
3. Медленно согнув локти до угла в 90°, задержаться в этом положении.
4. Медленно вернуться в исходное положение.

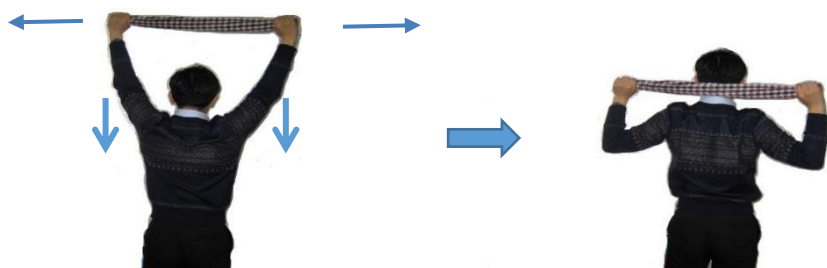
■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■



Напряжение спины

1. Взять в руки полотенце и, стоя, поднять их над головой.
2. Растягивая полотенце в стороны, опустить локти наискосок за спину.
3. Когда полотенце окажется за шеей, замереть на пять секунд.
4. Медленно подняв полотенце, вернуться в исходное положение.

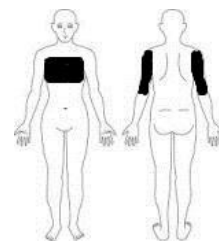
■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■



◇仕事をしている若い方へ

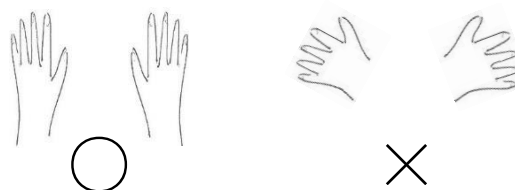
【腕立て伏せ】

1. 両手を机について、肩幅より少し広く開く
 2. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
 3. ゆっくりひじを曲げて、90度で止める
 4. ゆっくりと元に戻る
- 10回を3セット行う■



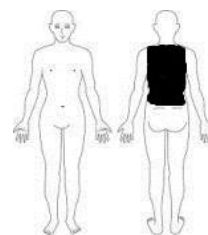
指先が前を向くように

Пальцы должны быть направлены вперед.



【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
 2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
 3. タオルが首の後ろまで来たところで、5秒間その姿勢をキープする
 4. タオルをゆっくり上げて、元に戻る
- 10回を3セット行う■



背中を丸めないように

Японские домашние блюда — Репатриантам второго и третьего поколений, занимающимся уходом —

Бульон с грибами Шпинат, варенный в слабоприправленном бульоне

Если вы занимаетесь уходом на дому, то, наверное, имея ограниченное время на уборку в квартире, вы еще и готовите несколько блюд. Сегодня мы познакомим вас с двумя блюдами: это бульон *сумасидзиру** из грибов с осенним вкусом и варёное блюдо *нибитаси** со шпинатом, который бывает очень вкусным зимой.

Сумасидзиру — один из японских супов, у которого бульон приправляется соевым соусом.



Нибитаси — блюдо из овощей, рыбы, прожаренного соевого творога или других продуктов, которые на медленном огне варятся в большом количестве слабоприправленного бульона так, чтобы они оставляли во рту вкусовое ощущение. Блюду дают остыть, и продукты хорошо пропитываются вкусом.

にほん かていりょうり 日本の家庭料理 かいご じゅうじ せい かた ～介護に従事する2・3世の方へ～

「きのこのすまし汁」 「ほうれん草の煮浸し」

ほうもんかいご じゅうじ みな き
訪問介護に従事している皆さんは、決
められた時間の中で、掃除や片付けをしな
がら何品かのお料理を作っていられ
るのではないかと思います。今回は、秋
の味覚きのこを使ったすまし汁*と、冬に
おいしくなるほうれん草を使った煮浸し
*の2品をご紹介します。

じる にほんりょうり しるもの いっしゅ
*すまし汁：日本料理の汁物の一種でだ
じる しょうゆ あじつ
し汁を醤油で味付けしたものです。

にびた うすあじ や
*「煮浸し」：たっぷりの薄味のだしで野
さい さかな あつあ しょっかん のこ
菜や魚、厚揚げなどを食感が残るよう
かる に ひ あじ し
に軽く煮て、そのまま冷やし、味を染みこ
ませた料理のことを言います。



Бульон с грибами (2 порции)

Ингредиенты (*1)

Майтакэ (грифола курчавая) 1/2 упаковки

Сийтакэ (лентинула съедобная) 4 шт.

Эноки (опенок зимний) 1/2 упаковки

Лук зеленый молодой нужное количество

Приправы

Бульон (*2) 2 стакана

Соевый соус 1/2 чайной ложки

Соль немного

Приготовление

- ① Майтакэ разнять руками; сийтакэ, обрезав у них стебли, мелко нарезать; эноки, обрезав у них нижнюю часть ножек, порезать на кусочки длиной 3—4 см.
- ② Бульон с майтакэ, сийтакэ и эноки поместить в кастрюлю и поставить на средний огонь, когда закипит, огонь убавить.
- ③ Когда грибы сварятся и размячатся, приправить бульон соевым соусом и солью и выключить огонь.
- ④ В заключение переложить в миски и украсить, посыпав мелко нарезанным луком.

На заметку

(*1) Грибы можно брать на свой выбор.

(*2) Налить в кастрюлю воды и включить огонь. Когда закипит, добавить нужное количество концентрированного бульона. (Подробное описание приготовления бульонов из *кацуо-буси*, *нибоси* и *комбу* см. в приведенной ниже памятке кулинару.)

きのこのすまし汁 (2人分)

【材料】(*1)

まいたけ 1/2袋

なま しいたけ 4枚

えのき 1/2袋

ばんのう 万能ねぎ 適量

【調味料】

だし汁(*2) 2カップ

しょうゆ 醤油 小さじ1/2

しお 塩 少々

【作り方】

- ① まいたけは手でほぐし、しいたけは軸を切り落とし薄切りにし、えのきは根元を切り落とし3~4cmに切ります。
- ② 鍋にだし汁とまいたけ、しいたけ、えのきを投入して中火にかけ、煮立ったら弱火にします。
- ③ きのこに火が通り、しなり柔らかくなってきたら、醤油と塩を加えて味を調整して火を止めます。
- ④ お椀に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを、彩りとしてのせて完成です。



(*1)きのこの種類はお好みでどうぞ。

(*2)鍋に水を入れて火にかけます。沸

騰したら、だしの素を適量入れます。

(かつお節や煮干し、昆布を使った本格的

なだし汁の作り方は以下の料理メモを

参照)



Памятка кулинару Подробное

описание приготовления бульонов

А. Из *кацуо-буси*. *Кацио-буси* — это тертый сушеный копченый тунец. Налить в кастрюлю **4 стакана воды** и включить огонь. Перед тем как закипит, добавить **20 г *кацуо-буси***, а когда закипит, выключить огонь и оставить на 2—3 минуты. Когда *кацуо-буси* осядет, процедить через ситечко. Если *кацуо-буси* поместить в чайный пакетик, то можно обойтись без ситечка.

В. Из *нибоси*. *Нибоси* — это сушёные после варки рыбки типа японского анчоуса. В кастрюлю налить 4 стакана воды, положить *нибоси* без голов и внутренностей (если крупных — штук 8, если мелких — штук 12) и включить огонь. Когда закипит, огонь убавить и варить минут 5. Огонь выключить, *нибоси* достать.

С. Из *комбу* (морской капусты). В кастрюлю налить **4 стакана воды** и положить **10—20 г *комбу***. Для получения настоя вымачивать *комбу* часов 10, затем достать. Для получения бульона вымачивать *комбу* минут 30, затем поставить на слабый огонь. Перед тем, как закипит, *комбу* достать. Белый порошок на наружной стороне листьев придает им вкус, поэтому его ни в коем случае не смывать.

Шпинат, варенный в слабоприправленном бульоне (4 порции)

Ингредиенты

Шпинат (*3)	1 пучок
Эноки (опенок зимний)	1/2 упаковки
Абураагэ (прожаренный соевый творог)	1 шт.

料理メモ

本格的なだし汁の作り方

A かつお節から作る: かつお節は、鰹を薫製にして乾燥させたものを削ったものです。鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰直前にかつお節20gを加え、沸騰したら火を止めて2〜3分そのままにしておきます。かつお節が沈んだら、こし器を使ってこします。かつお節をお茶パックに入れれば、こし器を使ってこさなくとも大丈夫です。

B 煮干しから作る: 煮干しは、かたくちいわしなどの小魚を煮て干したものです。鍋に水4カップと煮干し(大きいもので8本位、小さいものなら12本位)を頭とはらわたを取って入れ、火にかけます。沸騰したら、弱火にして5分位煮ます。火を止め煮干しを取り出します。

C 昆布から作る: 鍋に水4カップと昆布10g〜20gを入れます。水出しは、そのまま昆布を10時間位つけておき、その後で昆布を取り出します。お湯出しは、昆布を30分位つけておき、その後、弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出します。昆布の表面についた白い粉はうまみ成分なので絶対に洗い流さないでください。

ほうれん草の煮浸し(4人分)

【材料】

ほうれん草(*3)	束
えのき	1/2袋
油揚げ	枚



Приправы

Бульон	1/2 стакана
Сахар	2 чайные ложки
Соевый соус	1 столовая ложка
Кулинарное <i>сакэ</i>	1 столовая ложка

Приготовление

- ① Терпкий шпинат вымыть в воде, ошпарить кипятком, остудить в холодной воде, хорошо отжать, обрезать нижнюю часть стеблей и нарезать на кусочки длиной 4—5 см. *Эноки*, обрезав у них нижнюю часть ножек, нарезать на кусочки длиной 4—5 см и разнять.
- ② *Абураагэ* поварить в горячей воде, когда сойдет жир, хорошо обсушить и нарезать брусочками.
- ③ Приправы положить в кастрюлю, когда закипит, добавить продукты ① и ② и около минуты подержать на огне. Выключить огонь и оставить остывать.
- ④ В заключение переложить в посуду.

На заметку

(*3) Как выбирать шпинат.

У подходящего шпината листья должны быть упругими, темно-зелеными и сочными. Стебель должен быть не очень толстый, но прочный. Розовый цвет нижней части стебля указывает на свежесть. Помимо железа, которое препятствует малокровию, шпинат богат витамином С, способствующим усвоению железа, и кроветворной фолиевой кислотой. Но, с другой стороны, он содержит щавелевую кислоту, которая придает горечь, поэтому обычно шпинат избегают есть в сыром виде; чтобы избавиться от терпкости, перед готовкой его отваривают в большом количестве воды, которая потом сливается, вымачивают и т. д.

【調味料】

だし	1/2カップ
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1

【作り方】

- ① *アク*が強いほうれん草は、水で洗い、沸騰したお湯でさっと下茹でしてから、冷水に入れて冷まし、しっかり水気を絞り、根元を切り落とし、4～5cm幅に切ります。えのきは、根元を切り落としてから4～5cm幅に切りほぐします。
- ② 油揚げは、熱湯で茹で、油ぬきをしてから、しっかり水気をきり、短冊切りにします。
- ③ 鍋に調味料を入れ、沸騰したら①と②を入れ、かるく1分程度火にかけます。火を止めた後、そのまま置いて冷めます。
- ④ 器に盛りつけて完成です。



メモ

(※3) 選び方は、葉にハリがあり、緑色が濃くみずみずしいものが多い。また、茎は太すぎず、しっかりしていて、根元がピンク色のものが新鮮である。ほうれん草は、貧血予防につながる鉄分に加えて、その吸収をよくするビタミンCと造血を助ける葉酸を豊富に含んでいる。一方、シュウ酸というめぐみ成分を含むため、生食を避け、多量の水で茹でて冷水ですらすなど、あく抜きをして使うのが一般的である。(K)

Знания в области трудоустройства

Статус юридического лица (форма учреждения фирмы)

Среди вопросов, по которым обращаются за консультацией в наш центр, встречаются такие: думаю открыть свое дело. В подобных случаях для получения советов и помощи в отношении открытия своего дела мы рекомендуем специализированные консультации (при государственных, префектуральных органах, при торгово-промышленных палатах и т. п.), а если вы подумываете о том, чтобы учредить юридическое лицо, то, пожалуй, имеет смысл сначала приобрести базовые знания о формах юридических лиц, поскольку таких форм существует несколько.

1 Что означает «статус юридического лица»

Статус юридического лица — это юридический статус, присваиваемый организации как субъекту правовых действий в соответствии с законодательством. Статус юридического лица признается только при условии его оформления в определенном порядке, установленном законодательством. В случае открытия дела индивидуальным предпринимателем субъектом является физическое лицо, поэтому всю ответственность за деятельность предприятия несет этот самый предприниматель. В случае учреждения юридического лица ответственность несет уже не физическое лицо, а юридическое: договоры заключаются от имени организации, она же владеет активами, так что бремя ответственности физического лица облегчается. Кстати, организация без статуса юридического лица в Японии обычно называется организацией на добровольных началах. Субъект в этом случае — организация, но, не имея статуса юридического лица, она не имеет права владеть активами и действует от имени физического лица — ее представителя.

2 Преимущества и недостатки статуса юридического лица

Вести бизнес может и физическое лицо, но, получив статус юридического лица, оно добьется

就労 области трудоустройства

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（国、都道府県、商工会議所等）の相談窓口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。

преимуществ, к которым можно отнести следующие.

① **Разница в налогообложении.** При ведении бизнеса требуется платить налоги: налог на доходы, государственный и префектуральный налоги на прибыль и другие. Сумма налога, как правило, колеблется в зависимости от годового дохода, а ставка налога и его расчет для физических и для юридических лиц различаются. Считается, что, как правило, при низких доходах налоговое бремя легче у индивидуальных предпринимателей, а начиная с определенной суммы — у юридических лиц.

② **Доверие со стороны общества.** Чаше полагают, что деятельность юридических лиц обычно контролируется лучше, чем деятельность физических, так как первые должны проходить многочисленные юридические формальности, хотя это и зависит от области деятельности. На некоторые виды деятельности получить разрешение, не имея статуса юридического лица, невозможно.

К недостаткам статуса юридического лица можно отнести такие, как, например: 1) сложный порядок закрытия отчетных периодов, 2) большое число формальностей при закрытии предприятия. К тому же взимаются государственный, а также префектуральный и муниципальный подоходные налоги с руководителей и работников юридического лица как с физических лиц.

3 Виды юридических лиц

Юридические лица должны получать законодательное разрешение на свою деятельность, поэтому в соответствии с разными законами существуют разные виды юридических лиц. К ним относятся следующие.

Занимающиеся коммерческой деятельностью

- ① Акционерное общество
- ② Общество с ограниченной ответственностью
- ③ Коммандитное товарищество
- ④ Товарищество с неограниченной ответственностью

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のには、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必要があります。税金の額は基本的に1年間に得た所得の額により変動し、個人事業と法人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場合は個人事業の税負担の方が軽く済みますが、一定の所得を超えると、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 合資会社
- ④ 合名会社

Занимающиеся некоммерческой деятельностью

- ⑤ Юридическое лицо — объединение общей категории
- ⑥ Юридическое лицо — фонд общей категории
- ⑦ Особое некоммерческое юридическое лицо (некоммерческая организация)

После вступления в силу нового закона «О хозяйственных обществах», в 2006 году, старый институт обществ с ограниченной ответственностью (有限会社) был упразднен, появилась новая форма общества с ограниченной ответственностью — 合同会社 (LLC).

У разных видов юридических лиц есть свои достоинства и недостатки, и какой из них лучше, сказать нельзя.

Акционерные общества (АО) требуют определенных расходов при учреждении, но приобретают большие известность и доверие. Впрочем, и после учреждения АО необходимо выполнять формальности, связанные со сроками пребывания в должности должностных лиц, а также ежегодно обнародовать финансовую отчетность и т. п.

Общества с ограниченной ответственностью (ООО), коммандитные товарищества и товарищества с неограниченной ответственностью (ТНО) не на слуху, но отличаются тем, что их сравнительно легко основывать: расходы на их учреждение невелики, они не требуют обнародования финансовой отчетности, в них не устанавливаются определенные сроки пребывания в должности должностных лиц.

По сравнению с АО и ООО, в которых вкладчики несут «ограниченную ответственность (обязанность выплатить долг на определенную ограниченную часть суммы активов должника)», коммандитные товарищества и ТНО имеют, в частности, тот недостаток, что в них вкладчики несут «неограниченную ответственность (обязанность выплатить долг на всю сумму имущества должника)».

Сумма уставного капитала, достаточная для учреждения как АО, так и ООО, составляет 1 иену, но указывается в реестре и ее может посмотреть любой. Поэтому при малом размере уставного

ひえいりかつどう おこな ほうじん 〔非営利活動を行う法人〕

- ⑤ いっぱんしゃだんほうじん
一般社団法人
- ⑥ いっぱんざいだんほうじん
一般財団法人
- ⑦ とくてい ひえいり かつどうほうじん
特定非営利活動法人 (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) が加まりました。
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、設立後も役員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になります。株式会社とLLC、合名会社は1人以上、合資会社は2人以上の出資者が必要です。



いっばんしゃだんほうじん いっばんざいだんほうじん とくていひえい
一般社団法人、一般財団法人、特定非営
りかつどうほうじん ひえいりかつどう おこな ほう
利活動法人（NPO）は、非営利活動を行う法
じん しゅうえきじぎょう おこな
人ですが、収益事業も行えます。いずれも
けっさんこうこく ひつよう いっばんしゃだんほうじん
決算公告が必要です。一般社団法人、NPO
しほんきん な せつりつ いっばんざい
は資本金が無くても設立できますが、一般財
だんほうじん まんえん ひつよう いっばんしゃだんほう
団法人は300万円が必要です。一般社団法
じん めいいじょう いっばんざいだんほうじん めいいじょう
人は2名以上、一般財団法人1名以上、
にんいじょう せつりつしやう ひつよう
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（都道府県知事でないかくそうりだいじん）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、助成金をめあせつりつかんがほう目当てに設立を考えない方がよいでしょう。

(T)



ぼしゅうちゅう
募集 中

この ^{じょうほうし} 情 報 誌 に ^{なまえ} 名 前 を つ け て く だ さ い !

以下の電話、FAX、E-mailにご連絡^{れんらく}ください。お待ち^{まち}しています。

《お問い合わせ》 《アドレス для наведения справок》

〒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7F
中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）

TEL : 03--5807-3171

FAX : 03-5807-3174

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

HP : <https://www.sien-center.or.jp/>

