

魔法食谱

まほう魔法のレシピ

食谱提供者: 菊地景子 (株)虹之街 管理营养师)

レシピ協力者: 菊地景子さん (株)虹の街 管理栄養士

《焯菠菜的要点》

不是加入盐而是加入1小汤匙的砂糖。

《ほうれん草を湯がくときのワンポイント》

塩ではなく小さじ1杯の砂糖を入れます。

菠菜含有许多草酸, 如果多量摄取, 在体内吸收, 是产生结石的原因之一。每天吃菠菜不超过1公斤的话, 不必担心此问题。用开水焯菠菜时加入砂糖, 可中和草酸, 增加菠菜的甜味。

菠菜含有胡萝卜素、维生素C、维生素B群、叶酸、铁、钙、磷。为了健康常吃菠菜吧。具有代表性的菠菜料理有: 凉青菜, 凉拌菜, 鸡蛋汤, 黄油炒菜, 海苔卷, 汤等。

ほうれん草にはシュウ酸という成分が多く含まれており、多量に摂取すると、体内に吸収され、結石の原因になります。毎日1kgも食べない限り心配ないのですが、湯がくときに砂糖を入れると、シュウ酸がやわらぎ、ほうれん草の甘味を引き出します。

ほうれん草には、カロテン、ビタミンC、ビタミンB群、葉酸、鉄、カルシウム、リンが含まれています。健康のためにほうれん草を食べるように心がけましょう。代表的なほうれん草を使った料理は、おひたし、和え物、卵とじ、バター炒め、磯巻き、スープなどです。



参与“问题竞猜和问卷调查”，赢QUO卡！！

クイズとアンケートに答えて、QUOカードをもらおう!!

问题竞猜 这次魔法菜谱介绍什么蔬菜呢？

- 问卷调查**
- 1 您是通过什么方式获取这本杂志的？
 - 2 本期杂志中，您认为哪一页的内容最有趣？
 - 3 您希望从杂志中获取什么样的信息？

奖品 我们将从参与问卷调查的读者中抽出5位幸运者，赠送价值500日元的QUO卡。

参与方式 在明信片的背面分别填写问题竞猜答案、问卷调查内容，以及您的住址、姓名、电话号码等，并请邮寄到AIA。

也可以通过邮件参与。

编辑邮件：题目为「问题竞猜」，并将以上内容发送到

aia@aiahome.or.jp

截止日期 3月20日(星期四) 当日邮戳有效

中奖通知 以电话的方式进行联系。



咨询电话

018-884-7050

公益財団法人 秋田県国際交流協会 (AIA: Akita International Association)

〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階

秋田市中通2-3-8 ATORION1楼

【电话号码】018-893-5499 【传真号码】018-825-2566

【主页】<http://www.aiahome.or.jp>

【电子邮件】aia@aiahome.or.jp

【开馆时间】月(周一)~金(周五), 第3土(第三周六)/9:00-17:45

AIA: Akita International Association 公益財団法人 秋田県国際交流協会



中文

生活信息杂志

第11号

免费!

せいかつじょうほうし生活情報誌

えいあいえい!!!

《目录》

- P. 1 闪亮的人
- P. 2~3 从2014年4月开始, 更改「高等学校等就学支援金」制度
- P. 3 其他与就学相关的支援・援助制度
- P. 4 魔法菜谱

《目次》

- P. 1 輝き人
- P. 2~3 平成26年4月から「高等学校等就学支援金」制度が変わります
- P. 3 その他就学に関する支援・援助制度
- P. 4 魔法のレシピ

闪亮的人 輝き人

在“闪亮的人”栏目里, 我们将为您介绍秋田县内“闪亮”的外国人。

秋田县在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。

这次为您介绍的是作为讲师以及翻译员活跃于诸多领域的吉田春华女士。

在日本居留期间: 25年

职业: 秋田看护福祉大学 中文

: 北亚大学 普通话 (中文)

: 明桜高等学校 翻译员 (在台湾的姐妹校的留学生来日时)

今回は講師や通訳と幅広い分野で活躍されている『吉田 春華さん』です。

在日歴: 25年

職業: 秋田看護福祉大学 中国語・ノースアジア大学 北京語(中国語)
明桜高等学校で通訳(台湾に姉妹校があり台湾の留学生が来た時)

秋田县国际交流协会的facebook已经开始了。等待大家点击“太好了”。

秋田県国際交流協会ではfacebookを始めました。みなさまからの“いいね”おまちしています。



姓名: 吉田 春华 (女性)

名前: 吉田 春華 さん (女性)



秋田県国際交流協会



谈 谈在秋田的生活怎样?

与我原来的文化、习惯、气候完全不同, 当初刚来秋田时的生活比我预想的严峻多了。特别是不懂得与当地怎样相处, 一直呆在家里。但是, 心里想着来日本是自己选择的道路, 得自己负责, 于是努力积极地与当地相处。来日半年后, 就与当地加深了交流, 也能与他们一起去购物, 不知不觉地自己的家成了当地人聚会的场所。逐渐心情也变得开朗了, 在生活上与人的交流很重要, 我感觉到自己对别人好, 别人也会对自己好。经人介绍, 我现在在几所学校里教中文, 每天的生活都很充实。穿过黑暗的隧道, 绝对有明亮的出口在等待着。

对 秋田人说一句话

我认为秋田的自杀率高是因为晴天的日子较少的缘故。特别是冬天, 我也觉得意气消沉, 我在心中升起太阳, 努力向前看, 在广播、电视和杂志等寻找绝妙的语言, 铭记心中。人不能独自一个人活着。与人交往很重要。虽然不能狂妄的说做沟通的桥梁等大话, 但是如果能够通过我扩大秋田与台湾的联系就太好了。

秋田での生活はどうですか?

文化、習慣、気候、全てが異なり、来秋当初の生活は予想以上に厳しかったです。特に、地域の方々との付き合いが分からず、ずっと家に引きこもっていました。しかし、「来日は自分が選んだ道だから、責任は自分で持つ」と心に決めていたので、積極的に地域の方々と関わる努力をしました。半年後には、地域の方々と交流を深めることができ、買い物にも一緒に行きやすくなりました。次第に気持ちも明るくなり、生活する上で人とのコミュニケーションはとても大切だし、人に優しくすると本当に自分に返ってくると感じました。

人と人の縁から、現在はいろいろな学校で中国語を教えており、充実した毎日を送っています。暗いトンネルを抜けると、絶対に明るい出口が待っています。

秋田の方々に一言

秋田の自殺率が高いのは、晴れの天気が少ないからだと思います。特に冬は、私も気分が沈みこんでしまっていますが、心の中に太陽を作り、前向きに考えようと努力しています。ラジオやテレビ、雑誌などで素敵な言葉を探し、胸に刻んでいます。

人は一人では生きていけません。人との関わり合いが大切です。架け橋など大それたことは出来ませんが、私を通じて、秋田と台湾との輪を広げていければいいなと思っています。

从2014年4月开始更改「高等学校等就学支援金」制度

平成26年4月から『高等学校等就学支援金』制度が変わります

	新制度	あたらしい制度	現在の制度	いまの制度
内容 ないよう 内容	<p>必须缴纳学费</p> <p>但是符合家长的市町村民税所得割额低于304200日元等条件的学生，不必缴纳学费</p>	<p>授業料を納める必要あり</p> <p>ただし保護者の市町村民税所得割額が304,200円未満などの条件を満たせば授業料を納める必要なし</p>	<p>公立高校不必缴纳学费</p>	<p>公立高校の授業料を納める必要なし</p>
対象 たいしょう 対象	<p>2014年4月以后入学之人</p> <p>・国立・公立・私立高等学校之全日 制・定时制・函授制</p> <p>・中高一贯校の后期课程</p> <p>・高专の1年至3年</p> <p>・专修学校的高等课程</p> <p>(专攻科, 别科, 科目选修生, 听讲生 等除外)</p> <p>※特别支援学校の高等部不必缴纳学费</p>	<p>平成26年4月以降入学する人</p> <p>・国立・公立・私立高等学校の全日 制・定时制・通信制</p> <p>・中高一貫校の後期課程</p> <p>・高专の1年から3年まで</p> <p>・専修学校の高等課程</p> <p>(専攻科, 別科, 科目履修生, 聴講生等は除 く)</p> <p>※特別支援学校の高等部については納める必 要はありません</p>	<p>2014年4月以后的2年级, 3 年级学生</p> <p>・公立高等学校之全日制・定 时制・函授制</p> <p>・中高一贯校の后期课程</p> <p>・特别支援学校の高等部</p> <p>(专攻科, 别科, 科目选修 生, 听讲生等除外)</p>	<p>平成26年4月以降2年 生, 3年生の人</p> <p>・公立高等学校の全日 制・定时制・通信制</p> <p>・中高一貫校の後期課程</p> <p>・特别支援学校の高等部</p> <p>(専攻科, 別科, 科目履修 生, 聴講生等は除く)</p>
必要の手续 ひつよう てつ 必要な手続き	<p>提交以下的文件至4月份入学的学校</p> <p>・受给资格认定申请书 (在学校散发)</p> <p>・课税证明书 (在市町村窗口发行)</p> <p>・其他, 学校要求的文件</p> <p>※给予上私立高校的低收入家庭额外支 给学费</p>	<p>下の書類を4月に入学する学校へ提出する</p> <p>・受給資格認定申請書(学校で配布される)</p> <p>・課税証明書(市町村窓口で発行してもらう)</p> <p>・その他, 学校が求める書類</p> <p>※私立高校に通う低所得者世帯には授業料の加 算支給あり</p>	<p>※给予上私立高校的低收入 家庭额外支給学费</p> <p>向学校提交以下2份文件</p> <p>・加算申请书(在学校散发)</p> <p>・课税证明书(在市町村窗口 发行)</p>	<p>※私立高校に通う低所得 者世帯には授業料の加 算支給あり</p> <p>下の書類2つを学校へ提 出する</p> <p>・加算届出書(学校で配 布される)</p> <p>・課税証明書(市町村窓 口に発行してもらう)</p>
咨询处 とあわさき 問い合わせ先	<p>※公立高校…学校或者</p> <p>秋田县高校教育课018-860-5161</p> <p>※私立高校…学校或者</p> <p>秋田县教育厅总务课018-860-5114</p> <p>【文部科学省网址】对高校生等的修学 支援</p> <p>(英语・中国語・韓国語・他加祿語・ 越南語・西班牙語・葡萄牙語)</p>	<p>※公立高校の場合…学校または</p> <p>秋田県高校教育課018-860-5161</p> <p>※私立高校の場合…学校または</p> <p>秋田県教育庁総務課018-860-5114</p> <p>【文部科学省のHP】高校生等への修学支援</p> <p>http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/detail/1342886.htm</p> <p>(英語・中国語・韓国語・タガログ語・ベトナム語・ スペイン語・ポルトガル語)</p>	<p>学校或者</p> <p>秋田县教育厅总务课</p> <p>018-860-5114</p>	<p>学校または</p> <p>秋田県教育庁総務課</p> <p>018-860-5114</p>

其他与就学相关的支援・援助制度

其他就学に関する支援・援助制度

制度 せいど 制 度	小・中学校就学 支援制度	儿童抚养津贴	为了就学的给付金(暂称)
内容 ないよう 内容	<p>小・中学校就学 支援制度</p> <p>小・中学校就学 援助制度</p>	<p>儿童抚养津贴</p> <p>児童扶養手当</p>	<p>◆预定2014年4月创设</p> <p>就学のための给付金(仮称)</p> <p>◆平成26年4月創設予定</p>
内容 ないよう 内容	<p>对于在小・中学 校就读的经济困 难的家庭的学 生, 支援学习用 品费和学校饮食 费等在学时必 要的费用的一部 分。</p> <p>小・中学校への就 学で経済的に困 っている 世帯に対して、学用品 費や給食費など学習 に必要な費用の一部 を援助する</p>	<p>对由于父母离异等原因造成儿童 只由父母中一方抚养的单亲家 庭, 由地方政府发放津贴。</p> <p>・父母离婚 ・父亲或母亲死亡 ・父亲或母亲具有一定程度的残 疾 ・父亲或母亲生死不明 ・其他</p> <p>但是, 未办理外国人登录的人 以及年收入高于一定金额的人等 不能领取津贴</p> <p>父母が離婚するなどして父又は母の一 方からしか養育を受けられない一人親家 庭などの児童のために、地方自治体から 支給される手当</p> <p>・父母が離婚した ・父又は母が死亡した ・父又は母が一定程度の障害の状態に ある ・父又は母が生死不明である ・その他</p> <p>外国人登録されていない方、一定の所得 がある方などについては手当を受けるこ とができません</p>	<p>为在国立、公立以及私立 高校等就读的学生提供学 费以外的教育费用援助</p> <p>・2014年4月以后入学的学 生</p> <p>・对象为年收入约250万日 元以下的家庭</p> <p>国公立私立高校等に通う生徒へ 授業料以外の教育費を援助 する</p> <p>・平成26年4月以降入学する人</p> <p>・年収約250万円未満の世帯を 対象</p>
咨询处 とあ 問 い 合 せ 先	<p>就读的小・中学 校或市町村的教 育委员会</p> <p>通学先の小・中学校 または市町村の教育 委員会</p>	<p>自己居住的市福祉事务所, 町村 政府</p> <p>自分の住む市福祉事務所、町村役場</p>	<p>就读的高校等</p> <p>通学先の高校等</p>