

Magic recipe

まほう
魔法のレシピ

Advised by Ms. Kikuchi Keiko (nutritionist at Niji-no-Machi Co.)

レシピ協力者: 菊地景子さん (株)虹の街 管理栄養士

《Quick advice on boiling spinach》

Adding a teaspoon of sugar into hot water, not salt

《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。

Spinach contains a lot of oxalate. Taking oxalate excessively will cause calculus. Unless you consume a kilogram of spinach everyday, you don't have to worry. If you boil spinach with a teaspoon of sugar, the sugar will moderate the oxalate and enhance the sweet taste of the spinach.

Spinach is a rich source of carotene, vitamin C, vitamin B group, folic acid, iron, calcium and lin. We should try to have spinach for our health. Typical dishes of spinach are boiled spinach, spinach dressed with sauce, spinach fried with eggs, spinach sautéed in butter, spinach rolled in dried laver, soup and so on.

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。



Quiz
クイズ

Do the quiz and questionnaire and receive a QUO card!!

クイズとアンケートに答えて、QUOカードをもらおう!!

Quiz What is the vegetable featured in Magic Recipe?

Questionnaires 1. Where did you get this newsletter?
2. What page was the most interesting?
3. What kinds of information do you want to have?

Lucky prize Five winners selected in a drawing out of all respondents will receive a QUO card for ¥500.



How to enter Send AIA a postcard with the answer to the quiz, responses to the questionnaire, your address, name, and telephone number on the reverse side of the postcard. You may also enter by sending an e-mail to aia@aiahome.or.jp with the subject line "Quiz Response."

*Your personal information will only be used for the prize drawing. Deadline

Deadline Should be postmarked on or before Thursday, March 20
Announcement of the winners AIA will call the winners.

クイズ 今回の魔法のレシピで紹介した野菜は何でしょうか。

アンケート 1. この情報誌はどこで手に入れましたか。
2. 何ページが面白かったですか。
3. どんな特集があったらいいですか。

プレゼント アンケート回答者の中から抽選で5名の方に、QUOカード500円分を差し上げます。

応募方法 はがきの裏にクイズの答えとアンケートの回答、住所・氏名・電話番号を記入し、AIAに送ってください。Eメールでも応募できます。件名に「クイズ回答」とご記入し aia@aiahome.or.jpへ送ってください。

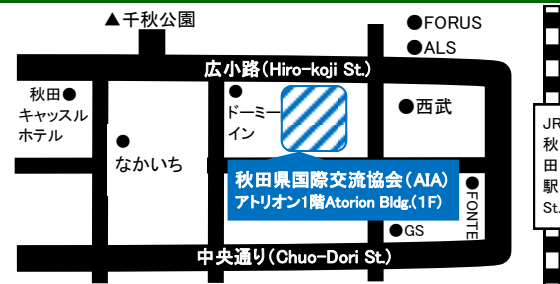
※ご応募の個人情報は、プレゼント抽選のみに使用します。

締め切り 3月20日(木) 当日消印有効

当選者発表 お電話にてご連絡いたします。

Public Interest Incorporated Foundation Akita International Association (AIA) 公益財団法人 秋田県国際交流協会

〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階
Atorion Building 1F 2-3-8 Nakadori, Akita City
【TEL】018-893-5499 【FAX】018-825-2566
【HP】<http://www.aiahome.or.jp>
【E-mail】aia@aiahome.or.jp
【Open hours】
月(Mon)～金(Fri)、第3土(Sat)／9:00-17:45



Consultation
Hotline
018-884-7050

English
Newsletter
Vol.11
Take Free!!

せいかつじょうほう し
生活情報誌
えいあいえい!!!

《Contents》
P.1 Radiant People
P.2~3 From April 2014, the High School Tuition Support Fund system will be changed
P.3 Other support system for school Enrollment
P.4 Magic recipe
《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

Radiant People

かがや びと
輝き人

We introduce impressive foreigners in Akita.

秋田県在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。

This edition features on Shunka Yoshida who is very active as a lecturer and interpreter.

Time in Japan: 25 years

Occupation:

Lecturer in Chinese, Akita University of Nursing and Welfare
Lecturer in Mandarin Chinese, North Asia University
Interpreter, Meio High School (when students of the sister school in Taiwan come to study)

今回は講師や通訳と幅広い分野で活躍されている『吉田 春樺さん』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)



Name: Shunka Yoshida (Female)

名前: 吉田 春樺 さん (女性)



We started AIA's official Facebook page. We look forward to you following us.

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。



How do you enjoy your life in Akita?

I had a hard time soon after I came to Akita. It was more difficult for me to become familiar with Japanese culture, traditions, weather and so on than I had expected. In particular, I didn't know how to build relationships with the local people. I stayed home for a long while. However, I made all possible efforts to communicate with the local people. I came to Japan by choice, so I set my mind on taking responsibility for myself. I made friends with local people after half a year. Then I started going shopping with friends, and before long I realized that my home became a place where the local people would come to gather and talk.

I gradually became more cheerful. I think communication in daily life is very important and kind treatment of others will truly be reciprocated. The connections with various people enabled me to teach Chinese at school. I enjoy my life every day. Light is waiting at the end of every dark tunnel.

Any messages to our readers?

I think the few days of clear skies cause the high rate of suicide in Akita. I also feel down especially in winter, so I try to be positive and keep my heart full of sunshine. When I find nice words on the radio, TV or in magazines, I keep them in mind. No one can live alone. Having relationships with others is very important. I would like to be a bridge between Japan and Taiwan. It's my dream to expand my circle of friends in the two countries.

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、地域の方々の付き合い方が分からず、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くようになり、気がつくといつの家も地域の方々の集まる場所になっていました。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と思っています。

Public Interest Incorporated Foundation Akita International Association (AIA)

発行: 公益財団法人 秋田県国際交流協会

From April 2014, the High School Tuition Support Fund system will be changed

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

	The New System	新しい制度	The Present System	今の制度
Contents 内容	All households are expected to cover the tuition fees. However, tuition fees are not charged on the following condition. Households with a municipal income tax base amount of less than 304,200 yen or in other conditions.	授業料を納める必要あり 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	Tuition fees are not charged at public high schools.	公立高校の授業料を納める必要なし
Eligible Applicants 対象	Students enrolling after April 2014 ・Full-time, part-time and correspondence course of National, public and private high schools. ・The second semester of Post-junior high schools curriculums ・The 1-3 grade of Technical high schools ・Vocational high schools (The funding does not apply to students of non-degree or alternative courses, students retaking courses and auditing students) ※ Students of special education high schools are granted tuition support funds.	平成26年4月以降入学する人 ・国立・公立・私立高等学校の全日制・定時制・通信制 ・中高一貫校の後期課程 ・高専の1年から3年まで ・専修学校の高等課程 (専攻科、別科、科目履修生、聴講生等は除く) ※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	Students in the 2nd grader or 3rd grader after April 2014 ・Public high schools (full-time, part-time, correspondence course) ・Post-junior high schools curriculums (second semester) ・Special education high schools (The funding does not apply to students of non-degree or alternative courses, students retaking courses and auditing students)	平成26年4月以降2年生、3年生の人 ・公立高等学校の全日制・定時制・通信制 ・中高一貫校の後期課程 ・特別支援学校の高等部 (専攻科、別科、科目履修生、聴講生等は除く)
Necessary Procedures 必要な手続き	Submit the following two documents to the enrolling school by April. ・ Recipient qualification authorization application (distributed through the school) ・ Local tax documentation (can be acquired at your municipal office) ・ Other documents (requested by the school) ※Private high school students from low-income households are eligible for additional tuition support funds.	下の書類を4月に入学する学校へ提出する ・ 受給資格認定申請書 (学校で配布される) ・ 課税証明書 (市町村窓口で発行してもらう) ・ その他、学校が求める書類 ※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	※Private high school students from low-income households are eligible for additional tuition support funds. Submit the following two documents to the school. ・Additional notification (distributed through the school) ・Local tax documentation (can be acquired at your local municipal office)	※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 下の書類2つを学校へ提出する ・加算届出書(学校で配布される) ・課税証明書(市町村窓口で発行してもらう)
Contact Information 問い合わせ先	※Public high schools: Schools or School Education Division, Akita Prefecture 018-860-5161 ※Private High Schools: Schools or General Affairs Division, Education Bureau, Akita Prefecture 018-860-5114 [The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT) site] About the High School Tuition Support Fund (in English, Chinese, Korean, Tagalog, Vietnamese, Spanish and Portuguese)	※公立高校の場合…学校または 秋田県高校教育課018-860-5161 ※私立高校の場合…学校または 秋田県教育庁総務課018-860-5114 [文部科学省のHP] 高校生等への修学支援 http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/detail/1342886.htm (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)	Schools or General Affairs Division, Education Bureau, Akita Prefecture 018-860-5114	学校または 秋田県教育庁総務課018-860-5114

Other Support System for School Enrollment

その他就学に関する支援・援助制度

System	Primary and Junior High School Enrollment Support System	Child Rearing Allowance	Enrollment Benefits (tentative name)
制度	小・中学校就学援助制度	児童扶養手当	就学のための給付金(仮称) 平成26年4月創設予定
Content	The system subsidizes the cost of necessary expenses for school supplies and school lunch for elementary or junior high school students from financially challenged households.	Local governments provide the child-rearing allowance for children of single mothers, fathers or other legal guardians (a person caring for the child). ・A child whose parents have divorced ・A child whose father or mother has died ・A child whose father or mother has been declared legally disabled ・A child whose father or mother may not be alive (whereabouts unknown) ・Other Those NOT registered under foreign resident registration or without a set income may not receive the allowance	It will be provided in order to reduce the burden of educational costs of public or private high schools apart from course tuition. ・Students enrolling in April 2014 ・Households with annual income less than ¥2,500,000 国公立高校等に通う生徒へ授業料以外の教育費を援助する 平成26年4月以降入学する人 ・年収約250万円未満の世帯を対象
内容	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	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 ・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 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	
Contact Information	Attending primary, junior high schools or your municipal board of education 通学先の小・中学校または市町村の教育委員会	Your municipal welfare office or town/village office 自分の住む市福祉事務所、町村役場	Attending schools 通学先の高校等