

# 中文 生活信息杂志 免费!

## せい かつ しょう ほう し 生活情報誌

発行：財団法人 秋田県国際交流協会(AIA)

# えい あい えい!!!

第4号

### <目次>

1頁

光芒四射の人 ▶  
名言名句 No. 4

2頁

一起活动吧!

3頁

从2012年7月9日开始, 将  
实施新的在留管理制度!!!

4頁

简单的日本家常菜

もくじ  
<<目次>>

P.1

かがや ひと  
輝き人 ▶

めいげんめいこ  
名言名句 No.4

P.2

いっしょ かつどう  
一緒に活動しよう!

P.3

ねん がつこのか あたら  
2012年7月9日から新しい  
ざいりょうかんりせいど  
在留管理制度がスタートしま  
す!!!

P.4

にほん かんたん かにいりょうり  
日本の簡単な家庭料理

かがや ひと

## 光芒四射の人 ▶ 輝き人 ▶

“光芒四射的人”是介绍居住在秋田县外国人的专栏。

かがや ひと あき た けんざいじゆう かがや がいこくしゆじん かにた しょうかい  
「輝き人」のコーナーでは、秋田県在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。



姓名：相馬 妮娜

[居住在北秋田市]

性別：女

国籍：俄罗斯

在日本期间：5年



なまえ そうま  
名前：相馬 ニーナ

きたあき た し ざいりやう  
(北秋田市 在住)

せいべつ じよせい  
性別：女性

しやっしんこく  
出身国：ロシア

ざいにちれき ねん  
在日歴：5年

①请您谈谈在北秋田市的生活情况吧。

在能代市生活了2年之后搬到北秋田市到今年已经3年了。我的家庭是我和丈夫还有3个儿子的5口之家。每天早晨丈夫把大儿子送到保育园, 我和下面两个小的留在家里。为了使自己能够读懂保育园来的信, 我上了日语教室, 正在拼命地学习汉字。取得驾照之后外出更方便, 经常可以拉着孩子们去超市购物了。对现在的我来说全家人到外面去吃饭真的很开心。

①北秋田市での生活の様子を教えてください。

能代市で2年暮らし、その後北秋田市に移り住み今年で3年になります。私、夫、3人の息子の5人家族です。毎朝夫が息子を保育園に送り、私は下の子ども達とお留守番です。保育園からのお便りを自分で読めるように、日本語教室に通って、漢字を一生懸命勉強しています。運転免許を取ってからは行動範囲も広がり、子供達を連れてスーパーに買い物に行くようになりました。家族全員で外食するのが今の私の楽しみです。

②妮娜, 请您谈谈关于在日常关心的事, 或者是目标之类的。

我在这次地震灾害之后, 对于将来无论发生什么都做好了思想准备。并且在每天晚上睡觉时都会感谢全家人又平安的度过一天。看到在震灾面前依然顽强努力的日本人民, 真的觉得太了不起了。我希望自己的孩子们面对任何困难面前都能勇于拼搏, 成为一个健康而有出息的人。我想进一步学好日语, 为将来能够从事口译或笔译而努力。

②ニーナさんが日々心がけていることや目標について教えてください。

私は震災があつてから、いつ何があつてもいいように心の準備をするようになりました。そして、毎日夜寝るときに家族が無事に過ごせたことを感謝します。震災にあつても前向きに頑張る日本人の姿を見て、本当にすばらしいと思いました。子供達が何事にも頑張れる健康で立派な人になってほしいと願っています。もっと日本語を勉強して、将来は通訳や翻訳ができるようにがんばりたいと思います。

[名言名句 No. 4] “柳暗花明又一村” (吉川英治)

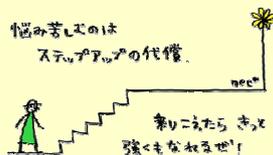
人在僵局面前则会立而思索。

めいげんめいこ

[名言名句 No. 4]

「行き詰まりは展開の一步である」 (吉川英治)

人は行き詰まると立ち止まって思索する。ステップアップのチャンスだ!!!



# 一緒に活動しよう!

“一起活动吧！”是面向秋田县民及在日外国人，介绍志愿者、体育运动、文艺活动及各个欢迎外国人士团体的活动，快来参加他们的活动吧。

「一緒に活動しよう!」のコーナーでは、秋田県に在住している外国人を含む全ての県民の方に向けて、ボランティア・スポーツ・イベント等、外国の方を歓迎する団体さんを紹介しします。ぜひ参加してみてください!

## ①《夫人是外国人・奥様は外国人》



这是由几年前通过秋田县国际交流协会（AIA）举办的活动中相识的几位外国妈妈们成立的俱乐部。现在已经有超过10个国家的夫人们在参加。大家互相交流在日本的育儿、孩子的教育以及生活等各方面的信息，这里已经成为解决个人烦恼的场所。暑假时孩子们也会来这里一起玩。去年忘年会时每家出一道菜，大家一边吃一边说着笑话，还唱起了歌，真是开心极了。这个俱乐部不收会费，也没有代表，

只要是誰想聚一聚了，打一声招呼，大家便会很高兴地响应聚在一起。刚来到秋田的外国的夫人们，还有希望与外国妈妈们交流的日本的夫人们，让我们一起来共度这快乐时光吧!

【联系人】伊东芳華 090-6689-8648

秋田で暮らす外国出身の奥さんのサークルで、何年前かに秋田県国際交流協会(AIA)の行事で知り合った外国出身ママたちで立ち上げました。今では10ヶ国を超える奥さんが参加しています。日本での育児や子供の教育、生活についての情報交換をしたり、自分の悩みを打ち明けたりする場となっています。夏休みには、子供たちも一緒に集まって遊んだり、去年の忘年会では、各自料理を一品持ち寄って一緒に食べながら、冗談を言い合ったり、歌を歌ったりして、ストレス発散をしました。このサークルには、会費はありません。代表者もないので、誰かが集まりたいと思った時に声をかけあうと、みんな喜んで集まってきます。秋田に来たばかりの外国出身の奥さん、そして外国出身ママたちと交流したい日本人の奥さん、一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!

【連絡先】伊東 芳華 090-6689-8648

## ②《西班牙语爱好会・スペイン語を愛する会》

我们西班牙语爱好会，是以在秋田居住了10年以上的哥伦比亚女性佐藤碧艾塔为中心创办的。活动的主要内容有学习西班牙语以及拉丁舞，还有研讨会和宴会等。虽然学习语言是主要目的，但通过语言来接触西班牙语圈的文化也是非常重要的。通过说西班牙语你也会感受到自己潜在的拉丁气质。成员们各自也都有在拉丁美洲的体验，都是热情洋溢的人。在宴会上大家经常是光顾着说话都忘了进餐。（笑）



-Amor a la lengua española-

打算从现在开始学习西班牙语，或是想接着学习第二部分，总之希望分享此快乐的人，请您一定来参加。

【联系人】事务局长 草野剛 080-3088-7506 solsubir8@yahoo.co.jp

私たちスペイン語を愛する会は、秋田在住10年以上のコロンビア人女性佐藤ピエダさんを中心に活動中です。主な活動内容は、スペイン語やラテン・ダンスの習得、セミナー、フィエスタ(宴会)です。もちろん語学の習得が主たる目的ですが、言葉を通して見えるスペイン語圏の人々の文化に触れることも、大切なことだと考えています。スペイン語を話すことで、ラテンの気質、自分の隠れていた部分が浮き上がってくることもあります。メンバーもそれぞれラテン・アメリカでの体験があり、熱い人ばかりです。フィエスタではお喋りが過ぎて食事も酒も進みません(笑)。

スペイン語の学習をこれから始めようとしている人や、語学は二の次でとにかく楽しくやりたい人は、ぜひお越しください。

iTe esperamos!

【連絡先】事務局長 草野 剛 080-3088-7506 solsubir8@yahoo.co.jp

# 从2012年7月9日开始，将实施新的在留管理制度！！！！

ねん がつこのか あたら ざいりゅうかん りせいど

## 2012年7月9日から新しい在留管理制度がスタートします！！！！

从2012年7月9日起实施的在留管理制度是什么样的制度呢？现在将一些要点告诉大家！

2012年7月9日にスタートする新しい在留管理制度はどういう制度なのでしょう？ポイントをお伝えします！

### 废除外国人登录制度，交付“在留卡”。・外国人登録制度が廃止され、「在留カード」が交付されます。

がいこくじんとうろくせいど はいし ざいりゅう こうふ

- 对不具有在留资格的人也发放“外国人登录证明书”。
- “外国人登录证明书”的手续在市町村政府机构办理。
- ▲“外国人登录”原则上每5年（永住者、特别永住者每7年）申请确认。（未满16岁者有所不同）

- 对具有在留资格的人发放“在留卡”！对不具有在留资格的人不发放“在留卡”。
- “在留卡”的手续在入国管理局办理。
- ▲永住者的在留期限为7年，其余的以居留期限届满为止。（未满16岁者有所不同）

- 在留資格を持たない人にも「外国人登録証明書」が発行されています。
- 「外国人登録証明書」は市町村役場で手続きします。
- ▲「外国人登録」をして原則5年ごと（永住者・特別永住者は7年ごと）に確認申請を行います。（16歳未満は異なる）

- 在留資格を持つ人に、「在留カード」が交付されます！在留資格を持たない人には交付されません。
- 「在留カード」は入国管理局で手続きします。
- ▲「在留カード」の有効期限は永住者は7年ごと、それ以外は在留期間の満了日までです。（16歳未満は異なる）

### 在留期限最长为5年。・在留期間が最長5年になります。

ざいりゅう きかん さいちよう ねん

- \* “日本人/永住者的配偶者等”为1年・3年。
- \* “演出”、“技能实习”除外的具有就业资格的在留资格为1年・3年。
- \* “留学”为6个月-2年3个月。

- \* “日本人/永住者的配偶者等”为**6个月**・1年・3年・**5年**。
- \* “演出”、“技能实习”除外的具就业资格的在留资格为**3个月**・1年・3年・**5年**。
- \* “留学”为**3个月-4年3个月**。

- \*「日本人/永住者の配偶者等」は1年・3年
- \*「興業」、「技能実習」を除く就労資格のある在留資格は1年・3年
- \*「留学」は6ヶ月～2年3ヶ月

- \*「日本人/永住者の配偶者等」は**6ヶ月**・1年・3年・**5年**
- \*「興業」、「技能実習」を除く就労資格のある在留資格は**3ヶ月**・1年・3年・**5年** \*「留学」は**3ヶ月～4年3ヶ月**

### 再入国許可制度将变更。・再入国許可の制度が変わります。

さいにゅうこくぎょか せいど か

因为旅游等理由而暂时性离开日本时，在出国前必须到入国管理局取得再入国许可。如果忘记办理此手续，将不得不重新查证并申请在留资格。再入国许可期限最长为3年（特别永住者为4年）。

持有在留卡，并在1年以内再次进入本国时，无需受理再入国许可。但是在新的再入国许可制度实施后出国的人士不能延长有效期，请一定要注意。

**\*出境时，请务必出示在留卡！！！！**

旅行などで一時的に日本を出国する場合は出国前に必ず、入国管理局で再入国許可を取得します。この手続きを忘れると、新たに査証をとり、在留資格を申請しなければなりません。再入国許可の期限は最長3年（「特別永住者」は4年）。

在留カードを持っていて、日本に1年以内に再入国する場合は、再入国許可を受ける必要がなくなります。ただし、新しい再入国許可制度で出国した方は延長の手続きが取れないので注意して下さい！！  
**※出国する際に、必ず在留カードを提示して下さい！！！！**

※持有“特别永住者”在留资格的，与上述内容有所不同，详情请咨询以下。

※「特别永住者」の在留資格の方は上記内容と異なることがありますので、詳しくは下記までお問合せ下さい。

[咨询处] 外国人在留综合咨询中心

电话：0570-013904（工作日8:30-17:15）

（IP・PHS・海外电话：03-5796-7112）



【問合せ】外国人在留総合インフォメーションセンター

TEL:0570-013904（平日8:30～17:15）

（IP電話・PHS・海外からはTEL:03-5796-7112）

# 简单的日本家常菜・日本の簡単な家庭料理

什锦寿司饭是指在醋饭中加入5种以上的材料（干香菇、胡萝卜、鸡蛋、藕、虾、荷兰豆等）混合在一起制作而成，是款待客人的料理。特别为庆祝孩子出生或者是女儿节宴会等推荐。

五目ちらしとは、酢飯の中に五品目以上（干し椎茸、人参、卵、蓮根、海老、絹さやなど）の具材を混ぜ入れたおもてなし料理です。子供の誕生会やひなまつりの料理としてもおすすめです。

## ●什锦寿司饭●五目ちらし●

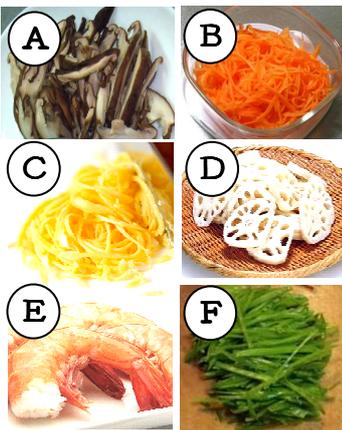


食谱协助者：菊地景子  
(株虹街管理栄養士)

レシピ協力者：菊地景子さん  
(株)虹の街 管理栄養士

### ★材料[10人份]★

### ★材料 (10人分) ★



- 《配料》A・干香菇 15克 B・胡萝卜 80克 C・鸡蛋 3个 D・藕 100克 E・虾 10~20条 F・荷兰豆 30克
- 《醋饭》・大米 5量杯 ☆・水 5量杯 ☆・煮汤汁用的海带 20克 ☆・酒 30cc ★・醋 100cc ★・白糖 2大勺 ★・盐 1大勺

- 《具材》A・干し椎茸 15g B・人参 80g C・卵 3個 D・蓮根 100g E・海老 10~20尾 F・絹さや 30g
- 《酢飯》・米 5カップ ☆・水 5カップ ☆・だし昆布 20g ☆・酒 30cc ★・酢 100cc ★・砂糖 大匙2 ★・塩 大匙1

### ①做好下料的准备。

A	干香菇	干香菇用水发好，切细备用。泡香菇用的水100cc~200cc、酱油2大勺、白糖2大勺中，加入香菇以中火煮至汤汁干为止。
B	胡萝卜	胡萝卜切成细丝轻轻焯一下。水100cc、白糖1/2大勺、盐1/3小勺、煮至汤汁干为止。
C	鸡蛋	把鸡蛋搅拌均匀，加入白糖1大勺、盐1/4小勺，薄薄煎好，切成细丝，制成锦丝鸡蛋。
D	藕	藕切成薄薄的圆片，用醋水冲一下，之后洗净。醋100cc、水200cc、白糖3大勺加入藕中，煮5分钟至半透明状。熄火原状放好备用。
E	虾	虾剥皮去筋后摆入炒勺中，倒入1大勺酒蒸2~3分钟。
F	荷兰豆	荷兰豆去筋，在热水中加入盐1/3小勺，焯1~2分钟，切成细丝。

②大米加入☆中煮饭。把★加在一起制成醋料。饭做好后倒入容器中加入★，用饭勺搅拌好做成醋饭。

③A、B加入醋饭中搅拌好，以C→D→E→F的顺序搭配好颜色摆放就做好了！（※按照喜好加入咸烹海味葫芦条，或者盐渍鲑鱼子也很好。）

### ①具の下ごしらえをする。

A	干し椎茸	水でもどし、細く切る。もどし汁100cc~200cc、醤油大匙2、砂糖大匙2に、椎茸を入れ、汁がなくなるまで中火で煮る。
B	人参	千切りにし、さっと茹でる。水100cc、砂糖大匙1/2、塩小匙1/3で汁がなくなるまで煮る。
C	卵	卵をよく溶き、砂糖大匙1、塩小匙1/4を入れ、卵を薄く焼く。千切りにし、錦糸卵を作る。
D	蓮根	薄く輪切りにして酢水にさらす。その後洗う。酢100cc、水200cc、砂糖大匙3に蓮根を入れ、半透明になるまで5分煮る。火を止めてそのまましておく。
E	海老	殻を剥き、背わたを取ったらフライパンに並べ、酒大匙1をふりかけ蓋をし、2~3分蒸す。
F	絹さや	すじを取り、塩小匙1/3を熱湯に入れ、1~2分茹で、千切りにする。

②米を☆で炊く。★で合わせ酢を作る。炊き上がった後、ご飯をボールに移し、★を加え、しゃもじで切るように混ぜ、酢飯を作る。

③A、Bを酢飯に混ぜ、C→D→E→Fの順に彩り良くのせたらできあがり！（※好みでかんぴょうの佃煮を刻んで入れたり、イクラのをのせたりしてもよいでしょう。）

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](mailto:aia@aiahome.or.jp)

【开馆时间/開館時間】木(周四) 9:00~20:00

月(周一)~水(周三)・金(周五)・第1/第3土(第1第3周六) 9:00-18:00

咨询电话  
018-884-7050

