

VIVA! ひめじ

<中国语版> 2006年 3月 No. 16

发行(财) 姫路市国际交流协会
情报杂志作成志愿者

URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

<People>采访 井筒ジョアンナ女士	P1
保健所是什么地方?	P2、3
面试时的礼仪	P4
给留学生的建议	P5
(财) 来自姫路市国际交流协会的通知	P6

< People > 采访 井筒ジョアンナ女士(波兰)

问：你是因为什么原因来日本的？

井筒女士：我是在英国留学的时候，邂逅了我的丈夫，并且和他结了婚。12年半以前就住在日本了。在刚来日本的两年里，我作为留学生主要学了日语。生活上也是和丈夫的父母住在一起。开始的时候，我一点都不习惯日本的生活，但是全家人都很照顾我。

问：你好像有小孩儿吧？实在看不出来你像有孩子的样子，你有几个小孩儿？

井筒女士：我有3个小孩，10岁的男孩，7岁的大女儿和4岁的小女儿。



国际交流活动上的大女儿和

问：你们全家人最开心的事情是什么？

井筒女士：在日本，经常全家人去野营。到了暑假的时候，大家就一起去波兰。首先，先去住在奥地利的姐姐家，然后再和姐姐一起乘车回到我们父母的家。那里的风景和日本的完全不一样，另外，越接近波兰，日本人的身影就越来越少。大约享受5、6个小时车外的风景之后，就可以到达我的家乡。孩子们和外公外婆会玩得很高兴。我的丈夫也非常喜欢波兰的风景，我们全家人就这样在轻松愉快中享受着夏天的假期。

问：你在日本都参加哪些活动？

井筒女士：我很期待着参加国际交流活动。我是小学里的家长和教师的联席会的负责人，还参加了合唱团，在合唱团里邂逅了一位非常好的老师。有时候我也教英语。

问：我想波兰和日本的风习和文化一定有差异，你遇上不一样的风习和文化的时候，你是怎么面对的呢？

井筒女士：如果要列举波兰和日本不同的话，那就没有尽头了。我会去寻找它们的相似点，以积极的态度去面对。

保健所是什么地方？

No.1

姫路市保健所 TEL:079-289-1631 FAX:079-289-0210

URL:<http://www.city.himeji.hyogo.jp/hokensho/>

南保健中心 TEL:079-235-0320 FAX:079-235-5360

西保健中心 TEL:079-236-1473

大家是否听说过“保健所”这个词？保健所是对人身心的健康管理给与指导，实施体检、对于妊娠、出产后的健康、育儿进行指导、预防接种以及提供关于食物中毒、病毒感染等情报的福利设施。我们把其中和我们日常生活密切相关的部分陆续介绍给大家。

1 健康诊断（需要诊断书时）

姫路市民在工作、升学时，或者企业的定期体检、申请各种执照以及进入福利设施时需要健康诊断书的人，可在保健所进行体检。但不发行外文的诊断书。

○场所/时间 保健所西栋 2 楼 每个星期二、三 上午 9:00~10:30

(TEL 079-289-1641 内线 209)

西保健中心 每个星期三 (TEL:079-236-1473) 上午 9:00~10:30

星期六、日/节假日/年末年初(12/28~1/4)休息。

○费用 全额自己负担 (诊断项目不同，金额不同)

○检查结果，请一个星期后自己来取

○申请方法 请事先向想去的体检处打电话申请。因为是预约制
所以请一定要事先申请。

2 健康检查

(1) 集体健康检查

○市民系列健康检查 在定好的时间、场所、以集团的形式进行由特定项目组成的一系列的体检。

具体的时间看日程表。

种类	检查项目	对象年龄	检查费用	申请
基本健康检查	测量 (身高、体重)、验尿、量血压、验血 (有需要者)、诊察、心电图 (有需要者) 查眼底 (有需要者) * 65 岁以上的人在门诊时增加了生活规律问答单	40 岁以上	免费	请直接到想去的保健所 (不需要申请)
前列腺癌检查	前列腺癌、肿瘤 (PSA) 值的检查 * 因为是血液检查，所以可以和基本健康检查的血液检查一起进行	50 岁以上的男性	1,300 日元	
肺癌检查	拍胸片检查 (间接摄影) 胸片 + 痰检 * 抽烟 20 年以上，一天 30 支以上、有血痰或认为自己有这种症状的人特别有效	40 岁以上	200 日元 1,500 日元	

大肠癌检查	大便隐血检查	40 岁以上	500 日元	
-------	--------	--------	--------	--

*70 岁以上，无需交市民税的人，受生活保护的人免费。(要带证明书)但是，70 岁以上的人的 [痰检 (肺癌检查)]1,000 日元，[前列腺癌检查]需要 1,300 日元。其他，也可以进行胃癌检查，乳腺癌检查，子宫癌、骨质疏松症的检查。具体情况请向南保健中心咨询 电话 079-235-0320

(2)个别健康检查

在姬路市，对于不能参加集体健康检查的人，可以在医院，诊疗所，个别进行体检。

○基本体检

检查项目	年龄	费用
身体测量 (身高, 体重) 血压, 检尿, 血液检查, 诊察 * 65 岁以上的人在门诊时增加了生活规律问答单	40 岁以上	1,000 日元

○胃癌诊断

检查项目	年龄	费用
胃部 X 光片 (直接摄影) * 服用钡剂, 然后拍胃部照片	40 岁以上	3,800 日元

○乳腺癌诊断

检查项目	年龄	费用
乳房的视诊 触诊	30 岁以上(2 年 1 次)	900 日元

○子宫癌诊断

检查项目	年龄	费用
子宫颈癌诊断	20 岁以上	2,200 日元
子宫颈癌 + 子宫体部癌检查 (医生认为有必要的人)	(2 年 1 次)	3,200 日元

关于以上的检查手续，请确认健康手册上的医疗机构栏之后，再去就诊。另外 对于牙和牙周疾病也进行检查。

*没有通知，也可能会出现收费变动的情况

* 70 岁以上的无需交市民税的人，受生活保护的人免费。(需要证明书)

*健康手册可以在附近的保健所、保健中心、保健福祉服务中心、市役所市民课、支部、办事处、服务中心、车站前市役所拿到。

平时要尽量摄取营养均衡的饮食，养成有规律的生活习惯，再定期地进行免费体检，我想这样才能实现我们的健康管理。请有效地利用我们。

咨询处 南保健中心 079-235-0320



面试时的礼仪

在日本接受应试、工作面试的时候，应该注意什么呢？希望大家借鉴下文，能以好的印象通过选拔。

面试房间有门的时候，先敲 2~3 下门

寒暄

开门之后，不要立即关上门，先说「失礼します」或「失礼致します」之后，进入房间。

×「失礼します」的ま和す之间不要拖长音，否则会显得不礼貌。



动作

说完「よろしく^{ねが}いします。」之后，弯腰敬礼。

坐姿

听到「おかけ下さい（お座りなさい）」之后，坐下。背不要靠在椅子上，也不要盘腿。男性双手放在膝盖上，女性双手重叠放在膝盖上，挺直坐好。

讲话时

面带微笑，看着对方的眼睛或嘴角以及领带的领节，讲话。

行礼时

男性双手沿裤侧垂直放下，女性则将双手在腹部前重叠，低头弯腰，表示谢意，然后缓慢抬头。不要低下头之后，立即抬头。



用语

尽量使用敬语

敬语分 3 种，表示对对方（长辈，上司，老师，考官等）的敬语。

① 尊敬语（用敬语对对方表示尊敬）

例： 社長が言う→社長がおっしゃる。

② 自谦语（用谦虚的语言表示对对方的敬意）

例： 私は先生のお宅へ行く→私は先生のお宅へ伺う。
(或参る)

③ 礼貌语（です、ます等礼貌用语）

例： 私は○○だ。→私は○○です。

私は神戸へ行く。→私は神戸へ行きます。

首先要经常使用「です」「ます」的礼貌语，然后一点点记住尊敬语和自谦语。最重要的是要尊重对方，要用敬语去回答。

给留学生的建议

孙 传玺

我认为留学生有两重身份。一重是学生，另一重是交流使者。去国外，学习那里的文化和语言，同时和那个国家的人交流，成为连接两国之间的桥梁。

在学习方面，日本在战后以其惊人的经济增长为依托拥有世界最高水平的技术和知识。在日本的大学和其他高等教育机关，从电子工学到日本文学，从医学到国际经营学等，可以学到各个方面的知识，也可以进一步进行研究。通过在日本留学，达到学以致用而成功的留学生不计其数。



在地区交流方面，我觉得留学生没有扮演好交流使者这个角色。我想留学生最频繁的交流，应该是打工

吧！但是，一味的打工就能称作交流吗？我在大学二年级的时候，我作为外国人志愿者参加了姬路市女子文化节（女祭り）。现在也通过在地区的中文讲座和市民进行交流，过着充实的每一天。我是偶然通过日语志愿者老师和留学生学长的介绍才得到这样的机会，我发现在日留学生的情报源出人意料之少。我觉得对于离开了祖国和父母，来到陌生的国度的留学生来说，应该是很寂寞、孤单，很渴望与别人交流。我觉得参加地区性的活动，和地区的人们交流，一起畅谈是很重要的事。但是，还是很难得到这种交流的情报。在这里，作为情报的来源处，我想向大家介绍一下姬路市国际交流中心。我想可能知道这个名字的人不少，但是实际利用的人可能就不多吧！在这里汇集了各种和地区紧密相关的情报。活动信息、免费的日语讲座，还有和地区人们的交流活动等，好好利用它我想能使留学生活变得更加有意义。

此外，通过和当地居民的交流可以进一步加深对地区的了解，也可以得到很多关于今后人生的启示。在国际交流中心的季度性情报杂志「VIVA 姬路」里登载着很多有用的情报。我自己也是通过此杂志和市民一起交流，加深友情，到现在还持续着参加各种活动。得益于此，留学生活也变得很充实。

在「VIVA 姬路」上还登载过关于日本的法律和行政手续。「家庭暴力」和「外国驾照」的专辑也登载过。

请诸位留学生也积极地搜索有用的情报，通过和地区人们的交流来使留学生活变得更加有意义吧。

☆☆☆（财）来自姬路市国际交流协会的通知☆☆☆

「VIVA! ひめじ」招募愿义务协助我们编辑资讯杂志的朋友！！

我们为了生活在日本的外国人，编辑出版旬刊生活资讯杂志「VIVA! ひめじ」。

现在我们以六国语言(日语，英语，汉语，西班牙语，葡萄牙语，越南语)同时发行此资讯杂志。至今，就如何丢弃垃圾，如何申请外国人登录证，以及学校制度的区别等话题，编写了各类专访。各个语种的义务翻译帮助我们把这些文章翻译成各种语言。我们还举办学习会，并且收集各种有关姬路的资讯。此外，每年我们还举办一次交流会，加深我们和各国人士的交流。如果你在日本遇到困难，或者有任何问题的话，希望能够告诉我们。



如果您有兴趣和我们一起活动，我们将非常欢迎您的加入。即使您不会外语也没有问题！
(财) 姬路市国际交流协会
电话 0792-87-0820 传真 0792-87-0824

※※※ 编辑后记 ※※※※

今年冬天，各地普降记录性的大雪，陆续传来雪灾的消息。姬路市也难得的积起了雪。虽然孩子们见到雪非常高兴，但是对于有着工作的大人们来说则又有另外一份烦恼了。

在日历上，已经过了立春，说起春天，立刻可以联想到赏花，对于即将到来的出游季节，是时候考虑一下出行的计划了。

「VIVA! ひめじ」17号预定在6月发行，敬请期待。欢迎把您的感想和意见告诉我们。联系地址如下，感谢您的合作。

※※※※※

翻译和校对者

英语：黑崎美惠 辻惠 后藤满里子 藤嶋嘉代子 福田亜由美 Kathy Wakamatsu
Susanne Chu

中国语：李继琳 陈浩 李海燕 孙传玺

葡萄牙语：东村コズエ

越南语：石田建 Bui QuangThai、梶原寛子

西班牙语：齐藤亜希 堀井小织 片山千鹤 Gary Kayo

在此仅刊登获得同意的义务人员的名单，谢谢大家的帮助。

「VIVA! ひめじ」一直在募集翻译和校对的义工，有兴趣者请以以下方法联系我们。

联络方法

(财) 姬路市国际交流协会 Himeji International Association
670-0012 姬路市本町 68-290 イーグレひめじ 3楼
TEL: 0792-87-0820 FAX 0792-87-0824
Mail to: kokusai@city.himeji.hyogo.jp