

마법의 레시피

まほう
魔法のレシピ

레시피 협력자 키쿠치 게이코 씨 ((주) 니지노마치 관리영양사)
レシピ協力者: 菊地景子さん ((株)虹の街 管理栄養士)

《시금치를 데칠 때의 요령》
《ほうれん草を湯がくときのポイント》
소금이 아니라 설탕 작은 술 1을 넣습니다.
塩ではなく小さじ1杯の砂糖を入れます。

시금치에는 수산이라는 성분이 많이 포함되어 있으며 다량으로 섭취하면 체내에 흡수되어 결석의 원인이 됩니다. 매일 1킬로그램씩이나 먹지 않는 한 걱정하지 않아도 되지만 데칠 때 설탕을 넣으면 수산이 줄어들고 시금치의 원래 단 맛을 끌어내 줍니다.
시금치에는 카로틴, 비타민C, 비타민B군, 엽산, 철분, 칼슘, 인이 포함되어 있으니 건강을 위해서 시금치를 먹도록 합시다. 시금치를 사용한 대표적인 요리는 나물, 푼 계란에 넣어서 엉기게 한 요리, 버터 볶음, 김으로 말은 요리, 스프 등입니다.

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。



퀴즈와 앙케이트에 응모하고 QUO카드를 받자!!

クイズとアンケートに答えて、QUOカードをもらおう!!

퀴즈 이번에 마법의 레시피에서 소개한 야채는 무엇입니까?

- 앙케이트**
- 1 이 정보지는 어디에서 받았나요?
 - 2 몇 페이지가 재미있었나요?
 - 3 다음에는 어떤 정보를 실었으면 하나요?

경품 앙케이트 응답자중 추첨을 통해 5명에게는 500엔 상당의 QUO카드를 드립니다.

응모방법 옆서의 뒷면에 퀴즈의 답과 앙케이트에 답하시고, 주소, 성명, 전화번호를 기입하신 후 AIA에 보내 주세요.

이메일로도 응모 가능합니다. 제목에 「퀴즈回答」라고 기입하시고, aia@aiahome.or.jp 로 보내 주세요

※응모하신 개인정보는 경품 추첨에만 사용됩니다.

응모마감 3월20일 (목) 당일소인유효

당첨발표 전화로 연락드립니다.

상담전화

018-884-7050

〒010-0001 秋田市中通 2-3-8 アトリオン1階
아키타시 나카도리 2-3-8 아토리온 1층
【전화번호】018-893-5499 【FAX번호】018-825-2566
【홈페이지】http://www.aiahome.or.jp
【이메일】aia@aiahome.or.jp
【개관시간】월(월요일)~금(금요일), 第3土(셋째주 토요일)/9:00-17:45

공익재단법인 아키타현 국제교류협회 (AIA) 公益財団法人 秋田県国際交流協会



생활정보지 한국어 제11호 무료!

せいかつじょうほうし
生活情報誌
えいあいえい!!!

《목차》
P.1 빛나는 사람
P.2~3 2014년4월부터 『고등학교 등 취학지원금』제도가 변경됩니다.
P.3 기타 취학에 관한 지원·원조제도
P.4 마법의 레시피
《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

빛나는 사람 輝き人

빛나는 사람」코너에서는 아키타현에 거주하며 활약하고 계신
외국 분들을 소개해 드리고 있습니다.

あき た けんざいじゆう かがや がいてくしゅっしん かた しょうかい
秋田県在住の 輝いている外国出身の方をご紹介します。

이번에는 강사와 통역으로 폭넓은 분야에서 활약하시는 『요시다 슌카』씨를 소개해 드리겠습니다.
재일경력 : 25년
직업 : 아키타간호복지대학 중국어강사, 노스아시아대학 북경어(중국어)강사, 메이오고등학교에서 통역(대만에 있는 자매학교에서 유학생이 왔을 때)

こんかい こうし つうやく はばひろ ふん や かつやく よしだ しゅんか
今回は講師や通訳と幅広い分野で活躍されている『吉田 春榊さん』です。
ざいにちれき
在日歴:25年
しよんごう あきた かんご ふくし だいがく ちゅうごくご だいがく ぺきんご ちゅうごくご
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)
めいおうこうとうがっこう つうやく たいわん しまいこう たいわん しゅうがくせい き ととき
明桜高等学校で通訳(台湾に姉妹校があり台湾の留学生在が来た時)

아키타 생활은 어떻게니까?

문화, 습관, 기후 모두가 달라서 아키타에 온 직후의 생활은 예상했던 것보다 더 힘들었습니다. 특히 지역 사람들과 어떻게 사귀어야 될지 몰라서 계속 집에 틀어박혀 있었습니다. 그러나 일본에 온 것은 자신이 선택한 길이니 스스로 책임을 지겠다고 마음 먹었기 때문에 적극적으로 지역 사람들과 교류하려고 노력했습니다. 반년후에는 지역 사람들과 많이 친해져서 쇼핑도 같이 가게 되고 해서 어느새 저의 집이 지역 사람들이 모이는 장소가 되었습니다. 조금씩 마음도 밝아지면서 생활하는데 있어서 사람과의 커뮤니케이션이 매우 중요하고 남에게 잘해 주면 정말로 그것이 자신에게 돌아온다는 것을 느꼈습니다. 사람들과의 인연이 있어서 현재는 여러 학교에서 중국어를 가르치면서 알찬 나날을 보내고 있습니다. 어두운 터널을 빠져 나가면 환한 출구가 반드시 기다리고 있습니다.

아키타 분들에게 한 마디

아키타에서 자살율이 높은 것은 날씨가 맑은 날이 적기 때문이라고 생각합니다. 특히 겨울에는 저도 마음이 우울해지기 때문에 마음속에 태양을 만들어서 매사에 긍정적으로 생각하려고 노력하고 있고 또, 라디오나 텔레비전, 잡지 등에서 멋진 말을 찾아서 가슴에 새기고 있습니다.
사람은 혼자서는 살아갈 수 없습니다. 사람들과의 관계가 중요합니다. 가교 역할 같은 커다란 몫은 못하지만 저를 통해서 아키타와 대만과의 교류가 확대되었으면 좋겠습니다.

공익재단법인 아키타현 국제교류협회(AIA) 発行:公益財団法人 秋田県国際交流協会

아키타현 국제교류협회에서 페이스북을 시작했습니다.
여러분의 "좋아요"를 기다리겠습니다.
あき た けんこくさいこうりゅうきょうかい ほんし
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。



이름: 요시다 슌카(여성)
名前: 吉田 春榊 さん (女性)



秋田県国際交流協会



秋田での生活はどうですか?

ぶん か しゅうかん きこう すべ こと らいしゅうとうしよ せいかつ よ そういじょう きび
文化、習慣、氣候、全てが異なり、来秋当初の生活は予想以上に厳
どく ちいき かたがた つ あかた わ いえ ひ
しかったです。特に、地域の方々とのお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
년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、気がつく自分の家が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。

ひと えん げんざい がっこう ちゅうごくご おし じゅうつ まいにち
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
す どりく くら ぬ ぜつたい あか すてき ことば ま さが むね
過ごしています。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

あきた じさつりつ たか は てんき すく おも とく ふゆ
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、
わたし きぶん しず ころ なか たいよう つく まえむ かんが
私も気分が沈みこんでしましますが、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
きざ 刻んでいます。
ひと ひとり い ひと かか あ たいせつ か ほし
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
だい てき わたし つう あきた たいわん わ ひろ
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。

2014년4월부터 『고등학교 등 취학지원금』 제도가 변경됩니다.

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

	새로운 제도	새로운 제도 新しい制度	현재의 제도	현재의 제도 今の制度
내용 내용	수업료를 납부해야 함 다만, 보호자의 시정촌민세 소득할이 304,200엔 미만 등의 조건을 채우면 수업료를 납부하지 않아도 됨	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	공립고등학교의 수업료는 납부하지 않아도 됨	公立高校の授業料を納める必要なし
대상 대상	2014년4월 이후에 입학하는 사람 ·국립·공립·사립고등학교의 전일제(全日制)·정시제(定時制)·통신제 ·중고일관학교의 후기과정 ·고등전문학교의 1학년부터 3학년까지 ·전수(専修)학교의 고등과정 (전공과, 별과, 과목이수생, 청강생 등은 제외함) ※특별지원학교 고등부에 관해서는 수업료를 납부할 필요가 없습니다.	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	2014년4월 이후에 2학년, 3학년생이 되는 사람 ·공립고등학교의 전일제·정시제·통신제 ·중고일관학교의 후기과정 ·특별지원학교의 고등부 (전공과, 별과, 과목이수생, 청강생 등은 제외함)	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)
필요한 수속 필요한 수속	아래 서류를 4월에 입학하는 학교에 제출해야 합니다. ·수급자격인정신청서 (학교에서 배부) ·과세증명서 (시정촌 창구에서 발행) ·그 외에 학교가 지정한 서류 ※사립고등학교에 다니는 저소득자세대에는 수업료의 가산지급이 있음	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	※사립고등학교에 다니는 저소득자세대에는 수업료의 가산지급이 있음 아래의 두 가지 서류를 학교에 제출해야 합니다. ·가산신고서 (학교에서 배부) ·과세증명서 (시정촌 창구에서 발행)	※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)
문의처 문의처	※공립고등학교의 경우...학교 또는 아키타현청 고교교육과 018-860-5161 ※사립고등학교의 경우...학교 또는 아키타현 교육청 총무과 018-860-5114 【문부과학성 홈페이지】고등학생 등에 대한 취학지원 (영어·중국어·한국어·타갈로그어·베트남어·스페인어·포르투갈어)	※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)	학교 또는 아키타현 교육청 총무과 018-860-5114	학교または 秋田県教育庁総務課 018-860-5114

기타 취학에 관한 지원·원조제도

その他就学に関する支援・援助制度

제도 제도	초·중학교 취학원조제도 小・中学校就学援助 제도	아동부양수당 児童扶養手当	취학을 위한 급부금(가칭) ◆2014년4월 창설예정 就学のための給付金(仮称) ◆平成26年4月創設予定
내용 내용	초·중학교에 취학하는 데 경제적으로 어려운 세대에 대해 학용품이나 급식비 등 학습에 필요한 비용의 일부를 원조하는 제도 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	부모의 이혼 등의 이유로 아버지나 어머니 중 한 쪽으로 밖에 양육을 받지 못하는 아동을 위해서 지방자치단체가 지급하는 수당 ・부모의 이혼 ・아버지 또는 어머니의 사망 ・아버지 또는 어머니의 일정 정도의 장애 ・아버지 또는 어머니가 생사불명 ・기타 다만 외국인등록이 안 되어 있는 사람이나 일정한 소득이 있는 사람은 수당을 받을 수 없습니다. 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	국공사립고등학교 등에 다니는 학생에게 수업료 외의 교육비를 원조 ・2014년 4월 이후에 입학하는 사람 ・연수입이 약 250만엔 미만의 세대를 대상으로 함 国公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 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
문의처 문의처	통학하는 초·중학교 또는 시정촌의 교육위원회 通学先の小・中学校または市町村の教育委員会	본인이 사는 시의 복지사무소, 시정촌사무소 自分の住む市福祉事務所、町村役場	통학하는 고등학교 등 通学先の高校等