

# Magic recipe

まほう  
魔法のレシピ

Ang spinach ay merong oxalic acid ,pag marami ka nitong nakain at na-absorb sa katawan ito ay maari itong magdulot ng pagkabuo ng mga bato , subalit kung hindi naman lumalampas pa 1 kilo ang nakakain mo araw -araw ay ay walang dapat ikabahala,ngunit kung asukal ang ilalagay mo dito kung pakukuluan ay hihina ang oxalic acid at ilalabas nito ang tamis ng spinach.

Ang spinach ay may natatanging carotin, bitamin c, bitamin b gun,folic acid, iron,calcium,rin.sa ikagaganda ng ating katawan. Ang mga luto na ginamitan ng spinach, nilagang spinach, ae mono, tamago toji, butter itame,isomaki,at sa mga soup.

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。

《Isang punto sapag lalaga ng spinach》  
Asukal at hindi asin ang ilalagay

《ほうれん草を湯がくときのフポイント》  
塩ではなく小さじ1杯の砂糖を入れます。



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

**Quiz** Ano po ang pinakilalang gulay ngayon.

**Questionnaires** 1 Saan mo natanggap o nakuha ang Magasin sa pamumuhay?

2 Anong page ang nakawili-wili para sa iyo?

3 Anong klaseng magasin ang nanaisin mong magkaroon?

**Regalo** 5 katao mula sa mga sasagot sa Q&A ang makakatanggap ng QUO card na may halagang 500¥.



**Paanong sumali** May 2 paraan para makasali dito.

Sa likod ng postcard,isulat ang sagot sa mga tanong,pangalan,address at telephone no.at ipapadala lang po sa AIA.

Bisitahin lang po sa [aia@aiahome.or.jp] at hanapin ang [Answer to the Question]

\*Ang personal information ay gagamitin lamang sa pagpili ng mananalo.

**Katapusan ng pagsali** March 20(Huwebes) postmark appointed day validity

**Ang mananalo** ay tatawagan namin para ibalita sa inyo.

## クイズとアンケートに答えて、QUOカードをもらおう!!

**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。

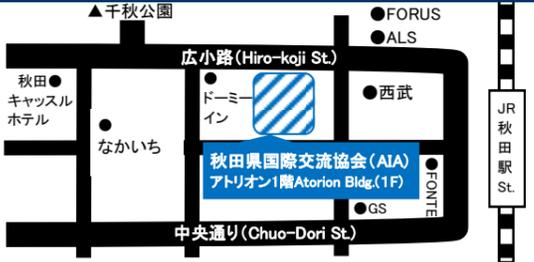
**締め切り** 3月20日(木) 当日消印有効

**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

**Consultation tel**  
**018-884-7050**

〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階  
Atrion 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



# Filipino Magasin sa pamumuhay Vol.11 Libra!!

せいかつじょうほう し  
生活情報誌  
えいあいえい!!!

《Contents》  
P. 1 Maningning na tao  
P. 2~3 Magbabago na ang sistema ng school support allowance system sa senior high school simula ng Abril 2014.  
P. 3 school assistance support , at iba pa  
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

# Maningning Na Tao

かがや ひと  
輝き人

## Sa kornar na ito ipinakikilala ang maningning na taong banyagang nakatira sa Akita ken.

秋田県在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。

Ang ipakikilala natin ngayon ay si 『Yoshida Shunka 』na nagtuturo at interpreter. Masigasig din siya sa marai pang akitibidad.

Paninirahan sa Japan :25 taon

Trabaho: Akita welfare nursing college ( Chinese)

:North Asia College Beijing language(Chinese)

:Nagsasalin-wika din sya sa Meiou High School(meron itong sister school sa Taiwan) ,kung magpupunta dito ang mga international student galing Taiwan)

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。

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)

めいようこうとうがっこう 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)



Pangalan: Yoshida Shunka (babae)

名前: 吉田 春榊 さん (女性)



秋田県国際交流協会



## Ano ang masasabi mo ukol sa pamumuhay dito sa Akita?

Ang kultura, ugali ,panahon ay naiiba,sa unang pagpasok ng taon pagikisama sa mga kapitbahay, hindi ko alam, lagi lang akong nasa loob ng bahay ,ngunit ang pagpunta ko dito sa ibang bansa ang pinili kong daan kaya responsibilidad ko ang aking sarili at ito ay aking paninindigan, aktibo at nag bigay ako ng effort upang makisama sa aking mga kapitbahay. Paglipas ng 6 na buwan nakikipag palitan na ako ng salita sa aking mga kapitbahay at nakakasama na rin ako sa pamamalengke. Namalayan ko na lang na ang aking bahay ang nagiging pasyalan at kumpulan ng aking mga kapitbahay,nagging maaliwalas din ang aking pakiramdam,mahalaga rin ang kumunikasyon sa tao para sa pamumuhay. Ang nararamdaman ko, pag gumawa ka ng mabuti sa isang tao ay mabuti rin ang babalik sayo. Relasyon sa tao, sa ngayon ay nagtuturo ako ng salitang intsik sa ibat-ibang eskuwelahan, buong lakas akong namumuhay araw- araw. Kapag ikaw ay lumabas ng sa madilim na tunnel siguradong ikaw ay makakakita ng liwanag sa labasan.

## sang salita para sa mga taga Akita

Bihira ang magandang panahon sa Akita kaya siguro mataas ang porsiyento ng mga nagpapakamatay. Lalo na pag tag-lamig, ako rin ay nagiging malungkutin, ngunit gumagawa ako ng araw sa aking puso, at lagi akong nag iisip ng maganda, sa radio, tv, at magazine naghahanap ako ng mga magagandang salita at ito ay aking sinasapuso.

Ang tao ay hindi mabubuhay ng nag-iisa .Ang pakikisama sa ibang tao ay mahalaga. Ang maging tulay o daan ay hindi siguro malaking bagay ngunit iniisip ko na sana dahil sa akin ay lalo pang lumawak ang bilog ng pagkakaunawaan ng Taiwan at Akita.

## 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、充実した毎日です。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。

# Simula sa Abril 2014 magbabago ang Sistema ng『 Highschool Allowance & Monetary Support 』.

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

	Bagong Sistema	あたらしい制度 新しい制度	Ang Sistema ngayon	いまの制度 今の制度
<b>Nilalaman</b> ないよう 内容	<b>Kailangan magbayad ng matrikula</b> Ngunit kung ang municipalities residents tax income amount rate ay ¥304,200 pababa at nagawa ninyo ang mga kundisyon ay hindi na kailangan magbayad ng matrikula.	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	Wala ng dapat bayarang matrikula para sa public school senior high school	公立高校の授業料を納める必要なし
<b>Target</b> たいしょう 対象	<b>Ang mga taong papasok sa eskuwela after 2014 Abril</b> ・national・public・private high grade school full day school system・part time school system・correspondence school system ・middle and high school consistency proof final course ・college mula 1 year hanggang 3years lamang ・vocational school high grade course (non-degree course for graduates, special course,subject completing a course,di kasama ang auditing student) ※Di na kailangan mag bayad ng matrikula ang special support school high class department	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	<b>Sa mga 2years at 3years na estudyante bago mag 2014 abril</b> ・public high grade school ng the full-day・ part time・ correspond-ence ・middle and high school consistency ng final course ・special school support ng high class department (non-degree course for graduates,special course,subject completing a course,auditing student ay hindi kasali)	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)
<b>Proseso</b> ひつよう てつづ 必要な手続き	<b>Nasa ibaba ang mga dokumento na dapat ipresenta sa pagpasok sa eskuwela</b> ・receiving payments requirements authorization written application(manggagaling ito mula sa eskuwela) ・taxation certificate( humingi ng issue nito mula sa sariling munisipalidad) <b>at iba pa , at ang dokumento na kailangan ng eskuwela</b> ※ang mga pumapasok sa private senior high school ay may additional payment ,ang low income person ayon sa nakukuha nito.	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	※ang mga pumapasok sa private senior high school ay may additional payment ,ang low income person ayon sa nakukuha nito. Nasa ibaba ang dalawang dokumento na kailangan ipakita sa eskuwelahan ・addition notification papers(ito ay manggagaling sa eskuwelahan) ・taxation verification papers(ito ay nakakahingi sa inyoung sakop na munisipalidad)	※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)
<b>Tanungan ng impormasyon</b> とあわせ 問い合わせ先	※Katanungan para sa public high school... kumontak sa eskuwelahan o kaya sa Akita Ken Highschool Edu. Dept. 018-860-5161 ※ Sa pribadong paaralan... kumontak sa eskuwelahan o Akita Ken Education Administrative Division 018-860-5114 【Ministry of Education Scholarship HP】High School Learning Support ( ingles・ intsik・salitang korea・tagalog・salitang vietnam・salitang espanol・salitang Portugal)	※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 <a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/detail/1342886.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/detail/1342886.htm</a> (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)	Eskuwela o kaya ay kumontak sa Akita Ken Education Dept. Administrative Office 018-860-5114	学校または秋田県教育庁総務課 018-860-5114

# At iba pa ukol sa suporta at assistance sa pagpasok sa eskuwelahan

その他就学に関する支援・援助制度

Sistema せいど 制度	Ang suporta sistema sa pagpasok Elementarya・junior high school 小・中学校就学援助 せいど 制度	Children support allowance じどうふようてあて 児童扶養手当	Mga babayaran pag pasok ng eskuwela(temporaryang pangalan) ◆planong ipatupad 2014 Abril 就学のための給付金(仮称) ◆平成26年4月創設予定
<b>nilalaman</b> ないよう 内容	Para sa mga nahihirapan sa pinaansyal na samabahayan , sa pagpasok ng elementary at junior high school,susuportahan ng ilang porsiyento, pambili ng gamit sa eskuwela pagkain sa eskuwelahan , at mga kailangan sa eskuwelahan 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	Sa mga naghiwalay na magulang at isa lang ang nagpapalaki ang makakuha nito ,ang nag iisang magulang ,para ito sa allowance ng bata ito ay nanggagaling sa inyong nasasakupang munisipalidad ・naghiwalay ang magulang ・kung namatay ang nanay o ang tatay ・kung ang tatay o nanay ay may sitwasyong habangbuhay may kapansanan ・kung ang tatay o nanay ay nawawala at kung di alam kung buhay o patay na ・at iba pa Ngunit kung ikaw ay hindi nakarehistro,o may regular na income ay hindi ka makakuha ng allowance para sa bata 父母が離婚するなどで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	Ang mga pumapask sa national private di kasama ang matrikula ay makakatanggap ng allowance para sa school expenses ・ mga papasok ng eskuwela after 2014 Abril ・sa mga sambahayan na di tumataas ng¥ 2,500,000 ang kita sa taon ay kasali 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 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
<b>tanungan ng impormasyon</b> とあ 問い合わせ先	Papasukan elementary・junior high school o sa Board of Education sa inyong nasasakupang munisipalidad 通学先の小・中学校または市町村の教育委員会	Magtanong sa nasasakupang munisipalidad o sa malapit sa tinitirhan sa social security welfare 自分の住む市福祉事務所、町村役場	Itanong sa papasukang eskuwelahan 通学先の高校等