

# トネネット

Vol.22

## 特集

## 2000年代生まれの新1年生

暖冬のせいもあって、満開の桜が微笑ましく迎えてくれる中、名古屋朝鮮初級学校に南地域から9人の新1年生が入学しました。初めて着る制服とチョゴリに身を包み、チョッピリ緊張した顔つきをしながらも、名前を呼ばれて大きな声で返事をし起立したあとは、ホット胸を撫で下ろし先生の話に耳を傾けていました。いつも同胞社会を明るくしてくれる子供たちの活躍を今後とも見守って下さい。(隆・洙)

(日)名 前 (月)生年月日  
 (火)アポジ (水)オモニ  
 (木)1年生になって  
 やりたいこと  
 金将来の夢  
 (土)好きな食べ物  
 (祭)嫌いな食べ物

(日)金敬玉(キム・キョンオク)  
 (月)2000.11.22  
 (火)金栄錫  
 (水)申英☒  
 (木)勉強  
 (金)ケーキ屋  
 (土)チャーハン  
 (祭)ピーマン



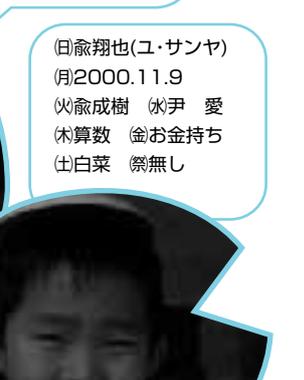
(日)李慧勲(リ・ヘフン) (月)2001.1.23  
 (火)李孝栄 (水)朴美連 (木)パソコンを習いたい  
 (金)野球選手 (土)カレーライス (祭)納豆



(日)尹 愛(ユン・サラン)  
 (月)2000.7.14  
 (火)尹淳泰 (水)池暎玉  
 (木)勉強 (金)エステティシャン  
 (土)スイカ (祭)ピーマン



(日)姜志成(カン・チソン)  
 (月)2001.2.23  
 (火)姜日進 (水)尹玉任  
 (木)走りたい  
 (金)ゲーム屋  
 (土)パイナップル  
 (祭)ピーマン、ナス



(日)俞翔也(ユ・サンヤ)  
 (月)2000.11.9  
 (火)俞成樹 (水)尹 愛  
 (木)算数 (金)お金持ち  
 (土)白菜 (祭)無し



(日)金承翔(キム・スンサン)  
 (月)2000.5.1  
 (火)金康一 (水)高静香  
 (木)机で遊ぶ  
 (金)水族館で働きたい  
 (土)オモニが作ったグラタン  
 (祭)ナス



(日)金美蘭(キム・ミラン)  
 (月)2000.6.25  
 (火)金石柱 (水)朴順花  
 (木)机で勉強 (金)歯医者  
 (土)イチゴ (祭)ピーマン



(日)裴未奈(ペ・ミナ)  
 (月)2000.11.4  
 (火)裴圭孝 (水)鄭秀蓮  
 (木)勉強 (金)ドーナツ屋  
 (土)パイナップル (祭)ピーマン



(日)朴章貴(パク・チャンギ)  
 (火)朴鉦造 (水)李静江  
 (月)2000.10.4  
 (土)サッカー (金)お金持ち  
 (土)肉 (祭)野菜全部



### ネット あ・れ・こ・れ 元祖オフィス互換ソフト 「オープンオフィス」

最近「MSオフィス」のワードやエクセルと互換性が高く、MSオフィスの代わりに使えるソフトが注目を集めています。その代表的なものがこの「オープンオフィス」です。ワードのようなライター、エクセルのようなカルク、パワーポイントのよう

なインプレスに最新版ではデータベースソフトも追加されました。双方で作ったデータを双方のソフトで利用でき、複雑な数式、マクロ以外の簡単な作業の範囲では互換性にほぼ問題はないようです。勿論、タダです!!

MSオフィスは必要だが高い、何台ものパソコンに全部は無理、という方、一度覗いてみてはいかがでしょうか?下記サイトからダウンロードできます。(栄)

※ サイト <http://ja.openoffice.org/>



# とんね ニュース

## 南青年商工会フットサルチーム結成

去る1月31日に南区のトマトにて南青年商工会フットサルチームの結成会が行なわれました。

集まりでは結成の目的、フットサルリーグに関する内容の伝達、今後の活動について話し合いました。

この日には試合で勝つことはもちろん、フットサルを通じてみんなで楽しく交流を深めながら同胞の輪を2重にも3重にも広げていこうと皆が大いに盛り上がりました。

今後の南青商会フットサルチームの活躍をご期待ください!! (隆)



# 南のニューフェイス

鄭昌信  
1974.5.21生  
金麻紀  
1977.4.12生



今回紹介するのは、昨年8月に天白区から南区に引越してきた結婚5年目のまだ初々しいお二人です。南に来ての印象は、空気が大変美味しく住みやすいそうです。(本当?!)

ちなみになり染めは、蹴球団ラブ! だそうです。昌信トムは、柴田にあるあの有名な鉄板焼店<煎>(3月にリニューアルオープン)で腕を振るっているの、立ち寄った時は一声かけて下さい。(竜)

## あの店この店

## 韓国炭火焼肉 トマト

# 本場韓国料理と和牛焼肉のコラボレーション

南地域の同胞はもちろん、遠方から訪れる客もたくさんいるメジャーなお店が《トマト》である。

南区に店を構え11年も経つこのお店では参鶏湯(サムゲタン)、海鮮チジミなどの韓国料理はもちろん、和牛の良いお肉を使っている特選骨付カルビ、ハラミなどの焼肉料理も充実しており、メニューの豊富さに驚きを隠せない。事前にお客さんの要望があればメニュー以外の料理も準備してくれるということ。クチコミで広がりお店では日々、会社帰りのお客や多くの家族連れなど幅広い客層で賑わっているという。大型駐車場も

完備しているのもとても嬉しい事だ。お店では飲、送迎会はもちろん誕生日会などで利用できるということなので是非ご利用してみは(^^)(隆)

☎ 052-611-8817

- 定休日：火曜日
- 営業時間：平日、土曜 17時～23時  
日曜 16時～22時30分
- 駐車場：20台以上
- 住所



# Life&Workレポート⑧

## — メタボリックシンドロームは怖い?! —

近年、マスコミ等で「メタボリックシンドローム」という言葉をよく耳にしますが、みなさんは知っていますか？

平成16年厚生労働省の調査によるとメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群は男女とも40歳以上で特に高いことがわかりました。

40歳～74歳でみると、何と?! 男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームの疑い者、予備群と考えられるとまで言われております。

今回のテーマは次号と連載でご紹介します。

### 1. なぜ今メタボリックシンドロームが問題なのか?!

メタボリックシンドロームは、遺伝素因に加えて過食、運動不足など不適切な生活習慣によって引き起こされる「生活習慣病」の1つです。

生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「糖尿病」、「高脂血症」などの発症・悪化には「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。

メタボリックシンドロームを放置すると、これらが動脈硬化を進行させ、脳血管障害や心筋梗塞などを発病させます。



### 2. メタボリックシンドロームの診断基準

#### 1)ステップ1

腹囲径(へその高さで水平に測る)  
男性85cm以上、女性90cm以上

#### 2)ステップ2

A 血圧異常	最高130mmHg以上、 最低85mmHg以上、 高血圧薬物治療中。	いずれかに該当1点 該当なし0点
B 資質代謝異常	中性脂肪150mg/dl以上、 HDLコレステロール40mg/dl未満 これらの薬物治療中。	いずれかに該当1点 該当なし0点
C 糖代謝異常	空腹時血糖110mg/dl以上、 糖尿病の薬物治療中。	いずれかに該当1点 該当なし0点

A+B+Cが2点以上  
||  
診断:メタボリックシンドローム



果たして、あなたは大丈夫?! メタボリックシンドロームの原因となる生活習慣を次号でいっしょに見ていきましょう!(相)

## ティアは、日本で一番「ありがとう」と言われる葬儀社を目指しています。

在日本朝鮮人総聯合会様と提携致しました。  
同胞の皆様は、ご用命の際に「在日本朝鮮人総聯合会」とお伝え下さい。

中部圏で初の「株式公開・葬儀社」

### 葬儀

組合員特典 【基本祭壇廻り】17品目が無料!

- 【基本祭壇廻り】葬儀に必ず必要とされるもの。  
 ●会館使用料(2日間) ●宅送料金(ご遺体搬送料) ●宅送布団  
 ●湯かんの儀 ●町内送迎バス(各1往復) ●門前飾り ●拾骨セット  
 ●仏衣 ●通夜礼状(100枚) ●会葬礼状(100枚) ●ドライアイス  
 ●消臭・防腐剤 ●遺影写真 ●霊柩車 ●お棺 ●後飾り ●司会進行  
 以上約45万円相当を無料提供致します。(全て使用した場合)  
 ◆条件/蒲公英(たんぽぽ)祭壇「58万円」以上が対象祭壇となります。

### 法要

組合員特典 一般価格より 25,000円引き

法要室 + 会食ルーム + 法要祭壇 + 法要花セット  
一般価格55,000円 ⇒ 会員価格30,000円

### 墓石

組合員特典 見積価格の 10~20% OFF

墓石価格 + 字彫り代金 + 建立工事代金 + 消費税

### 遺品処理

組合員特典 見積価格の 10% OFF

葬儀後の遺品処理、独り住まいの方の葬儀後の片付け  
や清掃、リサイクル、お引越し等でお困りの方...

ホームページで「事前見積り」が出来ます。  
URL <http://www.tear.co.jp>



### 葬儀会館

# TEAR

ティア

フリーダイヤル 0120-54-9401

「お葬儀」に関するご相談は、最寄りの下記ティアまでお気軽にお電話下さい。

- ◆ティア笠 寺 052-823-4300
- ◆ティア相生山 052-893-0700
- ◆ティア緑 052-629-2100
- ◆ティア豊 明 0562-91-6400

- 葬儀会館ティア全国に安心のネットワーク
- <愛知> ●ティア中川 ●ティア山王 ●ティア蟹江 ●ティア御器所 ●ティア大幸
  - <岐阜> ●ティア黒川 ●ティア中村 ●ティア西枇杷島 ●ティア名港 ●ティア浄心
  - <和歌山> ●ティア甚目寺 ●ティア守山 ●ティア熱田 <岐阜> ●ティア各務原 ●ティア長良
  - <大阪> ●ティア橋本 ●ティア門真

## 最新情報

### ●SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)とは

SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)とはSNSとは人と人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型の会員制のサービス、もしくはそういったサービスを提供するWebサイトを指します。SNSの主目的は、人と人とのコミュニケーションにあります。友人・知人間のコミュニケーションを円滑にする手段や場を提供したり、趣味や嗜好、居住地域、出身校、あるいは「友人の友人」といったつながりを通じて新たな人間関係を構築する場を提供しています。人のつながりを重視して「既存の参加者からの招待がないと参加できない」というシステムになっているサービスが多いですが、最近では誰でも自由に登録できるサービスも増えています。

日本で有名なSNSをいくつかあげてみましょう。

**m i x i**:国内最大手。会員数520万人

**G R E E**:古参のSNS。会員数70万人。最近携帯電話を持つと招待状なしで参加できるようになった。

**カフェスタ**:招待状不要。アバター(分身)を使ったコミュニケーションが特徴。

他にもたくさんあります。

SNSでは友達を捜す、日記を公開しその日記にコメントを書く、誰が自分のページに訪れたか足跡がつく(訪れた人のページに行けます)、コミュニティと呼ばれる集まりを作って同好の士を募ったりなどなど人と人を繋ぐ仕組みがたくさんあります。それぞれのSNSごとに若干の違いがありますが概ね出来ることは一緒になっています。

忙しくてなかなか会えない学生時代の友達や自分と趣味の合う仲間を求めて皆さんも参加してみませんか?上手く活用すると身近な同胞のネットワークを作るのに役立ちますよ。(康)

## クイズ

正解者の中から抽選で2名様に  
1万円分の商品券を  
プレゼント!

### 頭の体操!

### 数字のクイズです。

1~9までの数字

$$\begin{array}{r} 167 \\ 238 \\ + 495 \\ \hline 900 \end{array}$$

1~9までの数字を左の図のようにならべると、その和は900になります。

それでは、数字を入れかえて、和を倍の1800にしよう!

**ヒント** 2つの数字を2組入れかえる。

■応募方法/官製はがき、又はファックス用紙などにクイズの答え(コピー可)と住所・氏名・年齢・電話番号をお書きの上、トンネットに関する感想などを添えて下記編集部宛までお送り下さい。  
■〆切/2007年5月末まで

### 前回の正解と当選者の発表

●トンネット20号の正解

### <薬指>

●当選者は...

宋美帆さん、金和美さん

おめでとうございます!

## ちょっと一息

### ●ヨンへの創作料理●

#### 【チャンジャチャーハン】

#### 【材料】

- チャンジャ 100g
- 玉子 2ヶ
- ネギ 1/2本
- ごはん 1杯

#### 【作り方】

- ① フライパンにごま油をひき、いりたまごを作り、お皿によけておく。
- ② フライパンにごま油をひき、チャンジャときざみねぎを入れ炒め、そこへごはんを入れ炒めます。
- ③ ②に①を入れて、しっかり炒めたら出来上がり!



## 編集後記

皆さん、インターネットで自分の名前を検索した事ありますか?興味盛りの我が家の愛娘(小2)が検索したんです。

『おめでとうございます!』と出てきた記事は一昨年(2005年)のトンネット懸賞の記事でした。インターネットで見るトンネットは何故か可愛い自分の子供を目にする様な気分でした。

トンネットの創刊の頃(愛娘は3歳)を思い起こすと、全国に発信する情報の一部に成長するとは思いませんでした。(揚)

編集 発行/南同胞生活相談総合センター 情報企画部  
名古屋市南区北頭町2-14-2

TEL 052-611-2862  
FAX 052-611-3524

※E-mailアドレスが変更しました。  
E-mail:minamichibu@aichi.email.ne.jp

ご意見・ご感想お待ちしております。  
南同胞生活相談総合センター  
情報企画部までお寄せ下さい。