

技能実習生の友

2016年10月号



ちくまつ はじ めい いしやう そろ いき すた
地区の祭りに初めて技能実習生も参加し
みこし ちいき ひと ちいさ ひと ちいさ ひと
神輿かつぎ。30名で衣装を揃え、粋な姿で
地域の人たちとの交流を楽しみました。

(はさき漁業協同組合)

ひょうし しゃしん の
表紙に写真を載せませんか？
くわ ほ ー む べー じ
詳しくはJITCOホームページ

「技能実習Days」で

<http://www.jitco.or.jp/>

「第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」

入賞者のお知らせ

本冊子は、技能実習や研修及び日常生活に有用な情報を皆さんに発信することを目的に、偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）1日に発行しています。ウェブサイト版「技能実習生の友」と併せてご利用ください。

ウェブサイト版「技能実習生の友」 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

本冊子是以向诸位提供技能实习及研修和日常生活的有用信息为目的，在偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）的1日发行。也请大家浏览网页版「技能实习生之友」。 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

中国語版 [中文版]

1

Buletin ini diterbitkan setiap tgl 1 bulan genap (April, Juni, Agustus, Oktober, Desember, Februari), dengan tujuan untuk menyampaikan berbagai info yang bermanfaat bagi pemagangan, pelatihan maupun kehidupan sehari-hari. Silakan akses juga [Sahabat Peserta Pemagangan] versi situs web. <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

インドネシア語版 [Edisi Bahasa Indonesia]

7

Với mục đích giới thiệu những thông tin hữu ích liên quan tới cuộc sống hàng ngày cũng như việc tu nghiệp và thực tập kỹ năng, tờ tin này được phát hành vào những tháng chẵn (tháng 4, tháng 6, tháng 8, tháng 10, tháng 12, tháng 2). Mời các bạn truy cập vào trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

ベトナム語版 [Bản tiếng Việt]

13

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ค., ธ.ค., ก.พ.)

อย่าลืมเข้าไปดู “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” บนเว็บไซต์ด้วย <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

タイ語版 [ฉบับภาษาไทย]

19

This newsletter is issued on the first of even month (April, June, August, October, December, February) to provide useful information on technical intern training and daily living in Japan.

Please also visit the Website version of “Technical Intern Trainees’ Mate.” <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

英語版 [English Version]

25

技能实习生之友

第268号 2016年10月 <中文版>

发行 公益財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)

总务部 宣传室 电话: 03-4306-1166

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5

五十嵐大楼 11楼

★★有疑虑, 有烦恼, 欢迎您来电话来信进行中文咨询★★

母语咨询

电话号码: 0120-022332 传真号码: 03-4306-1114

每周星期二・四・六 11点~19点

-企业部 相談課-

技能実習生の友

第268号 2016年10月 <中国語版>

発行 公益財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)

総務部 広報室 電話: 03-4306-1166

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5

五十嵐ビルディング 11F

★★技能実習生・研修生のみなさんの疑問や悩みなど、

中国語で相談に応じます★★

母语相談

電話: 0120-022332 FAX: 03-4306-1114

毎週火・木・土曜日 11:00~19:00

-企業部 相談課-

加深对日本和世界的理解吧

灾害

一张图归纳东亚灾害信息

产业技术综合研究所(茨城县筑波市)制作了一份「东亚地区地震火山灾害信息图」,将日本、印度尼西亚、菲律宾、中国等东亚地区过去发生的大规模自然灾害信息归纳在一张图上。

地图上记录了地震及火山喷发的规模,死难者人数以及主要原因等,可以让人一目了然地了解各地区的灾害危险度。

负责人表示:“希望有助于到海外投资的企业掌握当地灾害风险以及高中、大学的教育”。信息图可以从产总研地质调查综合中心的主页上获取。

东京奥运

决定新增棒球、空手道等5个项目

国际奥委会(IOC)8月3日召开全会,正式通过了2020年东京奥运会·残奥会组委会的提案,在东京奥运会上新增5个大项18个小项。

5个大项分别为,棒球(预定赛场=横滨体育场),空手道(东京都千代田区·日本武道馆),滑板(东京都江东区·台场周边),竞技攀岩(同滑板),冲浪(千叶县一宫町)。棒球继2008年北京奥运会后重返奥运舞台。起源于日本的空手道、深受年轻人欢迎的滑板、竞技攀岩、冲浪则是首次成为奥运会项目。

日本と世界の理解を深めよう

灾害

東アジアの災害情報1枚に

産業技術総合研究所(茨城県つくば市)が、日本やインドネシア、フィリピン、中国などの東アジアで発生した大規模自然災害の情報を1枚の図にまとめた「東アジア地域地震火山災害情報図」を作りました。

地図の上には地震や火山噴火の規模、犠牲となった人数や主な原因などが描かれ、各地域の災害の危険度が一目でわかります。

担当者は「企業が海外進出する時の災害リスク把握や高校・大学の教育に活用してほしい」と話します。図は産総研地质调查総合センターのウェブサイト※から入手できます。

東京五輪

野球・ソフト、空手などと5競技追加決定

国際オリンピック委員会(IOC)は8月3日、総会を開き、2020年東京オリンピック(五輪)・パラリンピック組織委員会が一括提案した5競技18種目を東京五輪に追加すると決めました。

5競技は、野球・ソフトボール(会場予定地=横浜スタジアム)▽空手(東京都千代田区·日本武道館)▽スケートボード(東京都江東区·お台場周辺)▽スポーツクライミング(同)▽サーフィン(千葉県一宮町)。野球・ソフトボールは08年北京五輪以来の復活。日本発祥の空手、若者に人気のスケートボード、スポーツクライミング、サーフンは初採用です。

话题	娜乌西卡的海鸥起飞了！？ 小型飞行器试飞 北海道
----	-----------------------------

以宫崎骏执导的动画电影《风之谷》中女主角娜乌西卡使用的飞行器“海鸥”为原型制造的小型飞行器于7月31日在北海道泷川市进行了首次公开试飞。



这是由东京传媒艺术家八谷和彦企划并制作的。机体宽9.6米，全长2.7米，重约100公斤。位于喷气式发动机两侧的机翼就像海鸥（德语为Möwe）伸展开的白色翅膀一样。关注的人们欢呼道：“真的和动画片一样”。

能源	日本再生能源低迷 英国机关预测到2040年
----	--------------------------

到2040年，世界能运用多少太阳能、风能、水力发电等自然界的能源（可再生能源），英国调查机关公布了对世界110个国家进行的预测。预计世界可再生能源发电将占总发电量的45%，但日本仅停留在33%。在二氧化碳主要排放前9的国家、地区中，排在第8位。

日本大多数使用煤炭的火力发电厂到2040年仍能继续运转，所以预计不会使用可再生能源。

话题	ナウシカのメーヴェが飛んだ！？ 小型飛行機をテスト飛行 北海道
----	------------------------------------

宮崎駿監督のアニメ「風の谷のナウシカ」に登場する飛行装置「メーヴェ」をモデルにした小型飛行機のテスト飛行が7月31日、北海道滝川市で初めて公開されました。

東京のメディアアーティスト、八谷和彦さんが、企画・制作しました。機体は幅9.6メートル、全長2.7メートル、重さ約100キログラム。ジェットエンジンの左右にカモメ（ドイツ語でメーヴェ）のような白い翼が伸びています。見守った人たちからは、「本当にアニメのよう」と歓声が上がっていました。

エネルギー	再生エネルギー日本は低調 イギリスの機関が2040年の予測
-------	----------------------------------

太陽光や風力、水力発電など、自然界のエネルギー（再生可能エネルギー）について、2040年時点でどのくらい使われるようになっていくか、イギリスの調査機関が世界110か国での予測を報告書にまとめました。世界全体では、すべての発電量のうち45%を占めるようになるのに、日本では33%にとどまると予測されました。二酸化炭素を主に排出している9か国・地域のうち、8位という評価でした。

日本は、石炭を使う火力発電所のおおくが2040年時点でも運転を続けるため、再生可能エネルギーが利用されないと予測されました。

到2040年 时可再生能源普及预测

普及率	①ブラジル(11)	92%
	②カナダ(8)	83%
	③欧州連合(3)	70%
	④メキシコ(11)	69%
	⑤豪州(15)	59%
	⑥中国(1)	49%
	⑦米国(2)	44%
	⑧日本(6)	33%
	⑨インド(4)	26%

- ①巴西
- ②加拿大
- ③欧盟
- ④墨西哥
- ⑤澳洲
- ⑥中国
- ⑦美国
- ⑧日本
- ⑨印度

※在总发电量中所占的比例。
括号内是二氧化碳排放量国家、地区次序。
排放量第五的俄罗斯由于信息不足未作预测

※総発電量に対する割合。カッコ内は二酸化炭素排出量の国・地域別順位。排出量5位のロシアは情報不足のため予測は評価外



福島県沖約20キロに設置された海上風力発電機。15年9月、本社直昇機から撮影

设置在距福島县海岸约20公里的海上风力发电机=15年9月，本社直升飞机拍摄

このコーナーの記事・写真は「毎日小学生新聞」から提供されています。

这个版块的报导·照片由《毎日小学生新聞》提供。禁止复制、转用。

複製、転用はできません。

「第24届外国人技能实习生・
研修生日语作文竞赛」
获奖通知

此次举办的「第24届外国人技能实习生・研修生日语作文竞赛」收到了大量的应征作品，非常感谢。在1,937篇参赛作品中，经过严格审查后，最终决定了27名获奖者（最优秀作品奖4名，优秀作品奖4名，优良奖19名）。

获奖作品将编辑成「优秀作品集」在JITCO交流大会等上分发。JITCO的主页也会公开获奖作品，请大家浏览。

http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html

◆最优秀作品奖（4名）

陈 欣静	「千钧一发」	中国
NGUYEN THI QUYNH THO	「我的画布」	越南
NGUYEN PHAM PHU QUYNH	「“いける”这个词」	越南
DOLJINRAGCHAA NASANJARGAL	「“我是小牛的妈妈”」	蒙古

◆优秀作品奖（4名）

LE VAN TOAN	「我的哥哥」	越南
BYAMBAJAV ENERELSAIKHAN	「无论何时都非常感谢，日本」	蒙古
NGUYEN THI THAO	「日本的妈妈」	越南
冯 利敏	「土特产—给心灵的礼物」	中国

「第24回外国人技能実習生・
研修生日本語作文コンクール」
入賞者のお知らせ

この度は「第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。1,937編の作品の中から、厳正な審査の結果、27名の入賞者（最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞19名）を決定いたしました。

入賞作品は「优秀作品集」としてとりまとめて、JITCO交流大会等でお配りしています。JITCOのホームページでも公開していますので、是非ご覧ください。

http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html

◆最優秀賞（4名）

陈 欣静	『危機一髪』	中国
グエン ティ クイン トー	『私のキャンパス』	ベトナム
グエン ファム フー クイン	『“いける”という言葉』	ベトナム
ドリジンラガチャー ナサンジャラガル	『私は仔牛のお母さん』	モンゴル

◆優秀賞（4名）

レ ヴァン トアン	『私の兄さん』	ベトナム
ビャンバジャブ エネレルサイハン	『いつもありがとう、日本』	モンゴル
グエン ティ タオ	『日本のお母さん』	ベトナム
冯 利敏	『お土産—心への贈り物』	中国

◆優良獎（19名）

BATJARGAL BATCHIMEG

「女性力」

蒙古

TRAN KHANH DOAN

「雨中得到的礼物」

越南

NGUYEN THI THAO

「日本人和时间」

越南

GANKHUYAG GANZUL

「从地震灾害中学到的事」

蒙古

王 莹莹

「寻找日本的四季」

中国

王 苹

「作为母亲」 中国

AMARASINGHE PEDIGE YAMUNA LALANTHIKA

「在日本学到的寒暄和习惯」 斯里兰卡

昂 萍

「学习企业文化」

中国

NHU THI LAN

「在日本得到的教训」

越南

李 国滨

「在日本生活的感触」

中国

孙 金枝

「叫醒我的可爱的后辈们」

中国

李 亚运

「车间特有的“サ、シ、ス、セ、ソ”」

中国

NGUYEN DAN THANH

「语言的交流」

越南

DUONG THI NGOC HUYEN

「墙壁」

越南

TRINH KIM ANH

「在日本的课程」

越南

蔡 云坤

「我的实习生活」

中国

吴 向梅

「在日本看到的美景」

中国

TRAN THI HOA MAI

「来日本真好」

越南

宋 鑫婕

「异乡之旅、异乡之情」

中国

★恭喜诸位获奖者★

◆優良賞（19名）

バトジャルガル バトチメグ

『女性力』

モンゴル

チャン カイン ドアン

『雨からのプレゼント』

ベトナム

グエン ティ タオ

『日本人と時間』

ベトナム

ガンホヤグ ガンズル

『震災で学んだこと』

モンゴル

王 莹莹

『日本の四季を探す』

中国

王 苹

『母として』

中国

アマラシング プディゲ ヤムナ ラランティカ

『日本で学んだ挨拶としゅうかん。』

スリランカ

昂 萍

『企業文化を学ぶ』

中国

ニユー ティ ラン

『日本で得た教訓』

ベトナム

李 国滨

『日本で生活の感触』

中国

孙 金芝

『私の目を覚まさせてくれた』

かわいい後輩達』

中国

李 亚运

『現場なりの「サ、シ、ス、セ、ソ」』

中国

グエン ダン タン

『言葉のコミュニケーション』

ベトナム

ズオン ティ ゴック フェン

『壁』

ベトナム

チン キム アイ

『日本でのレッスン』

ベトナム

蔡 云坤

『私の実習生活』

中国

吴 向梅

『日本で見た美しい景色』

中国

チャン ティ ホア マイ

『日本に来てよかった』

ベトナム

宋 鑫婕

『異郷の旅、異郷の情』

中国

★入賞された皆様、
おめでとうございます★



酱烤秋刀鱼

【材料（4人份）】

秋刀鱼（用作生鱼片、切成3片的）※…2条 小麦粉…适量
 调料 [酱油、砂糖…各2大勺 日本酒…1大勺 水…1大勺]
 色拉油…2小勺

※也可以使用用作生鱼片的沙丁鱼。

【做法】

1. 将秋刀鱼鱼身用厨房用纸拭去水分。切成3等分，两面撒上薄薄一层小麦粉。
2. 将调料倒入容器中充分搅拌。
3. 平底锅中倒入色拉油，中火烧热后将1中的秋刀鱼鱼皮朝上开始煎。煎至一面稍稍焦黄后翻面再煎1分钟左右。
4. 用厨房用纸擦去平底锅中的油，倒入2。开小火，将调料咕嘟咕嘟煮开，使酱汁蘸满秋刀鱼。

收获的秋天到来。

来品尝新米和时令鲜鱼吧

到了10月份，就是真正的秋天了。在日本，秋天又被称作“收获之秋”、“味觉之秋”等，激发食欲的食材开始上市。秋天的食材中，特别令人期待的是“新米”。很多日本人认为新米的香气、新鲜的味道非常特别。

诸位技能实习生中，也有很多人和日本一样，出生成长在以大米为主食的国家吧。但是，即使是米食文化，米的种类、喜欢的味道、食用方法也各有不同。另外，种稻的环境每个国家也会有所差异。亚洲热带气候地区，有一年种植两次、三次等，一年可多次收获的地方，但是日本大部分地区，一年只有一次，在秋天收获。不错过新米的时节去品尝对日本人也许可以说是小小的奢侈。

那么这次介绍和新米有关的，和饭非常相配的酱汁烤鱼。“蒲烧”是日本传统的烹饪方法。将鱼身切片，淋上酱油、砂糖、酒等混合做成的甜咸酱汁后烤。请一定试着用在秋天迎来时令的秋刀鱼或沙丁鱼做做看。



サンマの蒲焼き

【材料（4人分）】

サンマ（刺身用、3枚におろしたもの）※…2尾分
 小麦粉…適量 調味料 [醤油、砂糖…各大さじ2
 日本酒…大さじ1 水…大さじ1] サラダ油…小さじ2

※刺身用のイワシでも作ることができます。

【作り方】

1. サンマの身は、キッチンペーパーで水気を拭き取る。3等分の長さになり、両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 調味料の材料を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して1のサンマを、皮を上にして並べて焼く。薄めの焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。
4. フライパンの中の油分をキッチンペーパーで取り除き、弱火にして、調味料を沸々と煮立たせながら、サンマによく絡める。

実りの秋到来。

新米と旬の魚を味わいましょう

10月ともなれば、秋も本番。日本では「収穫の秋」「味觉の秋」などと言われ、食欲をかき立てられる食材が出回ります。秋の食材の中でも、とりわけ心待ちにされるのが「新米」です。新米の香り、みずみずしい味わいを、特別なものと感じている日本人は多いようです。

技能実習生の皆さんの中には、日本と同じく、米を主食とする国で生まれ育った人も沢山いることでしょう。でも、米食文化であっても、米の種類や好まれる味、食べ方は異なります。また稲作の環境も、国によって違います。アジアの熱帯気候の地域では、二期作、三期作など、年に数回収穫する地域がありますが、日本のほとんどの地域では、年に1回だけ、秋に収穫します。新米の時季を逃さずに味わうことが、日本人にとってちょっとした贅沢と言えるのかもしれません。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介します。「蒲焼き」は、日本の伝統的な料理法です。魚の身をおろして、醤油、砂糖、酒などを混ぜ合わせた甘辛い汁をつけて焼きます。秋に旬を迎えるサンマやイワシでぜひ作ってみてください。

体育之秋

今年2016年是奥运年。通过电视和新闻等看到8月、9月举行的里约热内卢奥运会、残奥会，是否有人充满感动，自己也想去参加某个运动了呢。其中，也有技能实习生在日期间非常享受体育运动，在介绍技能实习生日常的电子公告栏“技能实习Days” (http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/) 中，有收到组成足球队、5人制室内足球队，篮球队的，以及参加地区等举办的运动会等报告。奥林匹克精神中有提到：“通过体育提高身心，进一步超越文化、国籍等各种差异，以友谊、团结、公平竞争的精神互相理解，为实现和平而更美好的世界做出贡献”（现代奥林匹克倡导者顾拜旦名言），体育的益处正是超越文化、国籍等差异，给人带来快乐。

那么现在正值秋季，日本的秋天气温和湿度下降，气候上适合做任何事情，也是理想的体育运动的季节，所以也经常被称作“体育之秋”。大家也利用这个机会试着投身于体育运动如何。例如，邀请公司的同事等组成运动队或小组，利用业余时间运动流汗，既能消除运动不足，还能加深和大家的交流。也可以使用市区町村的体育设施作为练习场等。另外，这类体育设施还设有有氧运动和舞蹈等课程，大部分都能以便宜的价格自由参加。没有一起运动的同伴的人，不擅长运动的人，或者日语还不太明白的人，任何人都可以轻松参加。说不定也是和当地的人相互交流的机会。

※关于使用公共设施，正好去年10月号这个版块有提到，请参考。

スポーツの秋

今年、2016年はオリンピックイヤーでした。8、9月に開催されたリオデジャネイロオリンピック・パラリンピック大会をテレビやニュースなどで見て、感動したり、自分も何かスポーツをしたいと思った人もいるのではないのでしょうか。中には、日本滞在中にスポーツを大いに楽しんでいる技能実習生もいて、技能実習生の日常を紹介する電子掲示板「技能実習Days」 (http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/) には、サッカーやフットサル、バスケットボールのチーム結成や、地域などで開催される運動会への参加などの報告が寄せられています。オリンピックの精神に「スポーツを通して心身を向上させ、さらには文化・国籍など様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって理解し合うことで、平和でよりよい世界の実現に貢献する」（近代オリンピック提唱者クーベルタンの言葉）というものがありますが、スポーツの良いところはまさに文化や国籍などの違いを超えて楽しめることでしょう。

さて、季節は秋です。日本の秋は、気温や湿度が下がり、何をするにも良い気候で、スポーツをするにもうってつけの季節であることから「スポーツの秋」ともよく言われます。皆さんもこれを機会にスポーツに取り組んでみてはいかがでしょうか。例えば会社の同僚などを誘ってスポーツチームやサークルを作り、余暇に集まって汗を流せば、運動不足も解消されますし、みな交流も深まります。練習場などには市区町村のスポーツ施設を使うこともできます。またこのようなスポーツ施設ではゆうさんそうどうダンスなどのプログラムを設けていることもあり、たいていは安価で自由に参加できるようになっています。スポーツする仲間がいないという人、運動が苦手な人、また日本語がまだあまり分からないという人でも、気軽に参加できるのではないのでしょうか。地域の人々と触れ合う機会にもなるかもしれません。

※公共施設の利用については、ちょうど昨年の10月号のこのコーナーで取り上げています。参考にしてください。

日本語できるかな

①～⑤のスポーツはどれ？ A～Eから探してみましょう。

①



②



③



④



⑤



A. サッカー B. バスケットボール C. 野球 D. サーフィン E. 空手

答えはこのページの下にあります。

監理団体・実習実施機関の皆様へ

「技能実習生の友」は、JITCOの技能実習生・研修生に対する母国語による情報提供の一環として、技能実習生・研修生に対して発信することを目的としています。

偶数月1日に発行する本冊子は、中国語版およびインドネシア語版、ベトナム語版、タイ語版、英語版の合本版となっています。掲載内容は「日本と世界の理解を深めよう」（平易な文章による日本のニュース・トピックス）、「技能実習情報」（外国人技能実習制度等の関連情報の解説や技能実習生活等に役立つ情報）の他、技能実習生のリフレッシュとなる記事等から構成されています。

本冊子は、賛助会員に対するサービスの1つとして、JITCO賛助会員のすべての監理団体・実習実施機関の皆様へ直接送付いたしております。技能実習生・研修生へ、必ず配布・回覧等をしていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

「技能実習生の友」のバックナンバーは、JITCOホームページでもご覧いただけます。

http://www.jitco.or.jp/press/bokoku_kentomo.html

また本冊子の過去の記事や技能実習生に役立つ情報を満載したウェブサイト版「技能実習生の友」も、併せてご利用ください。

<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

発行

公益財団法人国際研修協力機構（JITCO）

総務部広報室

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5

五十嵐ビルディング 11階

電話 03-4306-1166（ダイヤルイン）

④ B (インテックスポーツ)

⑤ E (空手)

① C (野球)

② A (サッカー)

③ D (サーフィン)

<日本語できるかなの答え>