









技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2017年
8月号

-  Technical Intern Trainees' Mate
-  Sahabat Peserta Pemagangan
-  Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng
-  วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

-  Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
-  មិត្តរស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ
-  အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
-  技能实习生之友



こうしゅう きかんちゅう にっぽんぶん かたいけん
講習期間中の日本文化体験！
 ゆかた きねんきつえい ぎのうじっしゅうせいたち よ おもいで
 浴衣を着ての記念撮影は技能実習生達の良い思い出に
 なっています。
 (サポート九州協同組合)

ようし しゃしん の 表紙に写真を載せませんか？ 詳しくはJITCOホームページ
技能実習Days で <http://www.jitco.or.jp/>

Contents

PICK UP!
技能実習情報

水の事故に気を付けましょう
地震が起きた時の行動について

PICK UP!
充実ニッポンLife

食べよう！ 作ろう！ 旬の味 夏本番！ 暑さを乗り切る日本の食習慣
マンガで知ろう 日本人のルール 魔が差す

日本と世界の理解を深めよう **1**
愛知万博跡地「ジブリパーク」へ
五輪マスコットの応募要項発表

English Version **3**
[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia **7**
[インドネシア語版]

Bản tiếng Việt **11**
[ベトナム語版]

ฉบับภาษาไทย **15**
[タイ語版]

Bersyon sa Pilipino **19**
[フィリピン語版]

ភាសាខ្មែរ **23**
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ **27**
[ミャンマー語版]

中文版 **31**
[中国語版]

日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ!
こくごのもり **34**
 やおやの店にあるもの

話題

愛知万博跡地「ジブリパーク」へ



愛知県長久手市の愛・地球博記念公園が、「ジブリパーク」(仮称)に生まれ変わります。愛知県が6月1日、「となりのトトロ」や「千と千尋の神隠し」などのアニメ映画を生み出したスタジオジブリ(東京都小金井市)と協力して再整備することを明らかにしました。2020年代初頭の開業を目指します。
愛知県によると、約200ヘクタールの公園全体に、宮崎駿監督の描いた「となりのトトロ」の世界観などが再現されます。
記念公園は、05年に開かれた愛・地球博(愛知万博)会場の跡地です。スタジオジブリは「となりのトトロ」の主人公が暮らした昭和30年代の家を再現して建設し、出展しました。

Topic

Former Site of the Aichi Expo to Transform into Ghibli Park

Aichi Expo Park in Nagakute City, Aichi Prefecture, will be transformed into Ghibli Park (tentative name), announced Aichi Prefecture on June 1. It will be a collaborative redevelopment project with Studio Ghibli (Koganei City, Tokyo), the animation film studio that produced My Neighbor Totoro and Spirited Away. The park is scheduled to open in the early 2020s. According to Aichi Prefecture, director Hayao Miyazaki's world of My Neighbor Totoro will be reproduced across the 200-hectare park. Aichi Expo Park is the former site of the 2005 Aichi Expo. A replica of the main characters' 1950s house from My Neighbor Totoro was built and exhibited as part of the Expo.

Topik

Tempat Bekas Penyelenggaraan Expo Aichi akan Menjadi "Ghibli Park"

Aichi Commemorative Park (Moricoro Park) yang berada di Nagakute, Aichi akan terlahir kembali menjadi Ghibli Park (nama sementara). Pada tanggal 1 Juni, Prefektur Aichi telah mengumumkan bahwa akan membangun kembali taman tersebut melalui kerja sama dengan Studio Ghibli (Koganei, Tokyo) yang memproduksi "My Neighbor Totoro (Tonari no Totoro)", "Spirited Away (Sen to Chihiro no Kamikakushi)" dan film anime lainnya, dan akan dibuka pada awal tahun 2020-an. Berdasarkan informasi dari Prefektur Aichi, di taman dengan luas keseluruhan sekitar 200 hektar akan dibangun pandangan dunia "My Neighbor Totoro" yang digambar oleh sutradara Hayao Miyazaki dll. Aichi Commemorative Park (Moricoro Park) adalah sebuah taman bekas tempat penyelenggaraan Expo 2005 yang telah diselenggarakan di Aichi. Saat itu, Studio Ghibli juga telah membuka paviliun dengan mereplikasi sebuah rumah zaman Showa sekitar tahun 1955-an, yang menjadi tempat tinggal tokoh utama dari "My Neighbor Totoro".

Tin mới lạ

Khu vực tổ chức Expo - Aichi được dùng làm "Công viên Ghibli"

Công viên kỷ niệm Hội chợ Quốc tế Expo Ai-Chikyū nằm ở thành phố Nagakute, tỉnh Aichi, sẽ được xây dựng thành công viên Ghibli (tên tạm thời). Ngày 1/6, tin tức cho biết tỉnh Aichi và hợp tác với công ty Studio Ghibli (Trụ sở tại thành phố Koganei, thủ đô Tokyo) để xây dựng lại công viên này. Công ty chuyên sáng tác phim hoạt hình Studio Ghibli nơi từng cho ra đời các bộ phim hoạt hình nổi tiếng như "Người hàng xóm Totoro", "Sen và Chihiro trong thế giới thần kỳ". Dự tính công viên này sẽ được đưa vào sử dụng vào đầu năm 2020. Theo tỉnh Aichi, toàn bộ khu công viên với diện tích độ 200 ha sẽ được tái hiện thành thế giới trong bộ phim hoạt hình "Người hàng xóm Totoro" do đạo diễn Miyazaki Hayao thực hiện. Đây là khu vực dùng để tổ chức Expo - Aichikyū vào năm 2005. Tại Expo - Aichikyū này, Studio Ghibli đã tham gia với gian hàng tái hiện ngôi nhà ở vào thời kỳ những năm 1960 của nhân vật chính trong bộ phim "Người hàng xóm Totoro".

เรื่องเด่น

โยนสถานที่ที่เคยจัดงานเอ็กซ์โปไปโอบีไปเป็น "จิบลิพาร์ค"

สวนสาธารณะที่ระลึกงานเอ็กซ์โปโลกในเมืองนางะคุเตะจังหวัดไอจิจะถูกนำมาให้เป็น "จิบลิพาร์ค" เมื่อวันที่ 1 มิ.ย. ทางจังหวัดไอจิเปิดเผยว่า จะร่วมมือกับสตูดิโอจิบลิ(เมืองโคงะเนอิ กรุงโตเกียว) ผู้ผลิตภาพยนตร์อนิเมชั่น "โทโทโร่เพื่อนรัก(Tonari no Totoro)" และ "มิติชิฮิโตะยามะที่กระซิบ(Sen to Chihiro no Kamikakushi)" ที่กำลังปรับปรุง โดยตั้งเป้าหมายที่จะเปิดให้บริการในวันที่ 2020 ทางจังหวัดไอจิอีกกล่าวว่า จะทำให้พื้นที่ทั่วทั้งสวนประมาณ 200 เฮกเตอร์กลายเป็นโลกของ "โทโทโร่เพื่อนรัก" ที่ผู้กำกับฮายาโอมิยาซากิวาดขึ้นมา สวนสาธารณะที่ระลึกนั้นเป็นสถานที่ที่เคยใช้จัดงานเอ็กซ์โปโลก(งานเอ็กซ์โปไอจิ)เมื่อปี 2005 ซึ่งสตูดิโอจิบลิได้ทำการก่อสร้างบ้านในช่วงปีไอชะที่ 30 ที่ตัวเอกในภาพยนตร์เรื่อง "โทโทโร่เพื่อนรัก" อยู่อาศัยและจัดแสดงให้ได้ชมกันในคราวนั้น

Paksa

"Jibli park" sa dating lugar ng Aichi Expo

Ang Chikyū Hakunen Koen sa Nagakuteshi no Ai sa Aichi Prefecture ay nag-bagong anyo bilang "Jibli Park" (pansamantalang pangalan). Niliwanag na ang (Tonari no Totoro) "My Neighbor Totoro" at (Sen no Chihiro no Kami Kakushi) "Spirited Away" at iba pang animated movies na nagmula sa studio ng Koganei shi, Tokyo at ang Aichi Prefecture ay nag-tulungan sa re-development noong June 1. Inaasahan na magbubukas ito bago dumating ang taong 2020. Ayon sa Aichi Prefecture, tulad ng napanood sa pelikula, may 200 hectares ang lawak ng park bilang re-production ng "Tonari no Totoro" na isinulat ni Hayao Miyazaki director. Ang commemorative park ay ang lugar na pinag-ganapan ng Aichi Expo 2005.

ប្រធានបទ

ការប្រែប្រួលអតីតកន្លែងតាំងពិព័រណ៍ពិភពលោក Aichi ទៅជា «ឧទ្យាន Ghibli»

ឧទ្យានអន្តរជាតិពិព័រណ៍ពិភពលោក EXPO 2005 AICHI JAPAN នៅក្រុង Nagakute ខេត្ត Aichi នឹងត្រូវប្រែប្រួលទៅជា «ឧទ្យាន Ghibli» (ឈ្មោះបណ្តោះអាសន្ន) នៅថ្ងៃទី 1 ខែ ឧសភា ខេត្ត Aichi បានសហការជាមួយ Studio Ghibli (ស្ថិតនៅក្រុង Koganei នៃទីក្រុង Tokyo) ដែលល្បីល្បាញដោយសារការផលិតភាពយន្តគំនូរដើមលេងដូចជា «My Neighbor Totoro» ឬ «Spirited Away» ដើម្បីរៀបចំឧទ្យាននេះឡើងវិញ។ គំនិតនេះគ្រោងនឹងចាប់ផ្តើមនៅដើមឆ្នាំ 2020។ យោងតាមខេត្ត Aichi ឧទ្យានដែលមានទំហំសរុបប្រមាណ 200 ហិកតានេះនឹងត្រូវប្រើសំរាប់បង្ហាញអំពីទិដ្ឋភាពពិភពលោករបស់រឿង «My Neighbor Totoro» ដែលដឹកនាំដោយលោក Miyazaki Hayao។ ឧទ្យានអន្តរជាតិពិព័រណ៍ដែលត្រូវបានប្រើសំរាប់ពិព័រណ៍ EXPO 2005 AICHI JAPAN ។ Studio Ghibli នឹងធ្វើសំនាមព្រះបង្គំនៅកន្លែងសម័យ Showa ឆ្នាំ 30 (1950 - 1964) ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញ «My Neighbor Totoro» បានរស់នៅដើម្បីបង្ហាញអំពីអតីតកាល។

သတင်း

အိုင်းချို ကုန်စည်ပြွဲနေရာ "GHIBLI Park" ဖြစ်လာမယ်

အိုင်းချိုရိုင်၊ နာဂါခုတ်မြို့က အိုင်းချိုကုန်းဟာက အထိမ်းအမှတ်ပန်းခြံဟာ "GHIBLI Park"(ဟာလီအမည်) အဖြစ် ပြောင်းလဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်းချိုရိုင်က ဇွန်လ ၁ရက်နေ့မှာ "တိုနာရီနို တိုတိုရီ" ၊ "စိန်တို ချိုဟိုရီးနို ခါမိ ခါကူရီ" စတဲ့ ကာတွန်း ရုပ်ရှင်တွေကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ STUDIO GHIBLI (တိုကျိုမြို့၊ ခိုဂါနဲအိုမြို့နယ်၊ မူးတွဲမြို့၊ ပြန်လည်မွေးဖွားမယ်ဆိုတာကို ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် အစပိုင်းမှာ မှီလွှာစဉ် ရည်မှန်းထားပါတယ်။ အိုင်းချို ရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ဟာကတာ ၂၀၀လောက်ရှိတဲ့ ပန်းခြံတစ်ခုလုံးမှာ ခါရိုက်တာ ဟားယားအိုး ဝီယာဇာဂီ ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ "တိုနာရီနို တိုတိုရီ" ဇာတ်ကားရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတွေကို ပုံနှိပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပန်းခြံဟာ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ အိုင်းချိုကုန်းဟာက(အိုင်းချို ပြွဲ)အဓိကနေရာဖြစ်ပါတယ်။ STUDIO GHIBLIက တိုနာရီနို တိုတိုရီ ဇာတ်ကားရဲ့ အဓိကဇာတ်ကောင်တွေ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ၁၉၅၀နှစ်ပိုင်းက အိမ်ကို ပြန်လည်သရုပ်ဖော် တည်ဆောက်ပြီး ပြွဲမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

话题

爱知世博会旧址将改为「吉卜力公园」

位于爱知县长久手市的爱 地球博記念公園将改为「吉卜力公园」(暂名)。爱知县于6月1日宣布，将与创造出《龙猫》及《千与千寻》等动画的吉卜力工作室(东京都小金井市)合作进行改建。目标2020年初期对外开放。爱知县表示，将利用园内约200公顷的土地，再现宫崎骏导演的电影《龙猫》所描绘的世界观等。記念公园是2005年举办的爱 地球博(爱知世博会)会场的旧址。吉卜力工作室建造了再现《龙猫》中主人公生活的昭和30年代的家，进行展出。

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。複製、転用はできません。
The above article and photo were made available by Mainichi Shogakusei Newspaper. They may not be copied or re-distributed in any form.
Artikel dan gambar di sudut ini disediakan oleh "Surat Kabar Mainichi Shogakusei". Dilarang menyalin dan mengalihkannya.
Những bài viết, ảnh trong mục này do báo "Mainichi Sogakusei" cung cấp. Nghiêm cấm việc đưa lại hoặc sao chép.

五輪 **五輪マスコットの応募要項発表**

2020年に開かれる東京オリンピック（五輪）・パラリンピックの組織委員会は5月22日、一般から選ばれる大会マスコットの応募に必要な事柄を発表しました。

8月1～14日に応募を受け付け、12月初旬に最終3、4作品を公表します。希望する全国の小学校の各クラスに1票を与え、投票で最終決定します。名前は専門家から募集します。

応募資格は2017年4月1日時点で18歳以上の日本人と日本在住の外国人。18歳未満でも代表者が条件を満たせば、10人以内のグループで応募できます。

Olympics **Olympic Mascot Contest Details are Announced**

On May 22, the Organizing Committee of the 2020 Tokyo Olympic and Paralympic Games announced the details of the public design contest for the official mascot.

Entries will be accepted from August 1 to 14, and three to four entries will be chosen and announced in early December for the final selection. The winning mascot will then be selected by elementary schools across Japan that wish to participate, with each class having one vote. The name of the mascot, however, will be decided from among entries submitted by creative specialists.

The contest will be open to Japanese and foreign residents of Japan who are eighteen years of age or older as of April 1, 2017. Those who are under the age of eighteen may also participate in groups of up to ten members, as long as the representative member of the group satisfies the eligibility requirements.

Olimpiade **Persyaratan Pendaftaran Ide Maskot Olimpiade telah Diumumkan**

Pada tanggal 22 Mei, Komite Olimpiade untuk Olimpiade dan Paralimpiade Tokyo yang akan diselenggarakan pada tahun 2020, telah mengumumkan persyaratan yang diperlukan untuk mengajukan maskot yang akan dipilih dari ide-ide masyarakat umum.

Pendaftaran akan diterima dari tanggal 1 hingga tanggal 14 Agustus, dan tiga atau empat karya yang masuk seleksi babak akhir akan diumumkan pada awal Desember. Kemudian, setiap kelas di SD seluruh Jepang yang ingin mendapat hak untuk menyalurkan suara akan diberi satu hak suara, dan keputusan akhir akan diambil melalui pengumpulan suara. Ide-ide nama maskotnya akan direkrut dari para ahli.

Persyaratan untuk mengajukan ide maskot adalah orang Jepang dan orang asing yang tinggal di Jepang pada tanggal 1 April tahun 2017 yang usianya 18 tahun atau lebih. Meskipun berusia di bawah 18 tahun, juga dapat mengajukannya sebagai salah satu anggota kelompok yang terdiri dari maksimal 10 orang dan kepala kelompoknya telah memenuhi persyaratan.

Thế vận hội **Công bố những điều kiện ứng tuyển linh vật cho Thế vận hội Tokyo 2020**

Ngày 22/5, Ủy ban Olympic và Paralympic Tokyo 2020 đã công bố những điều kiện cần thiết để nhận ứng tuyển các mẫu thiết kế linh vật cho Thế vận hội.

Việc tiếp nhận mẫu thiết kế sẽ được tiến hành từ ngày 1-14 tháng 8, đầu tháng 12 sẽ công bố 4 mẫu đứng đầu. Tất cả các lớp tiểu học trên toàn quốc sẽ bỏ phiếu bầu, mỗi lớp 1 phiếu. Tên của linh vật sẽ lựa chọn từ ý kiến của các nhà chuyên môn.

Điều kiện đăng ký dự thi là người Nhật Bản hoặc người nước ngoài sống ở Nhật Bản từ 18 tuổi trở lên tính tới ngày 1/4/2017. Nếu người dự thi dưới 18 tuổi thì có thể đăng ký dự thi theo nhóm từ 10 người trở xuống.

โอลิมปิก **ประกาศใตไลน์ในการรับสมัครมาสคอตงานกีฬาโอลิมปิก**

เมื่อวันที่ 22 พ.ค. คณะกรรมการองค์การจัดงานกีฬาโอลิมปิก-พาราลิมปิกโตเกียวที่จะจัดขึ้นในปี 2020 ได้ประกาศหัวข้อสำคัญในการสมัครเข้าประกวดที่จะเลือกจากผู้สมัครทั่วไป

โดยจะเปิดรับสมัครระหว่าง 1-14 ส.ค. ประกาศ 3, 4 ผลงานที่เข้ารอบสุดท้ายในเดือน ธ.ค. คัดเลือกรอบสุดท้ายด้วยการลงคะแนนโดยให้สิทธิในการตัดสิน 1 เสียงต่อชั้นเรียนแก่นักเรียนชั้นประถมทั่วประเทศที่แสดงความประสงค์ ส่วนชื่อเรียกนั้นจะรับสมัครจากผู้เชี่ยวชาญ

ทั้งนี้คุณสมบัติของผู้สมัครนั้น จะต้องเป็นชาวญี่ปุ่นหรือชาวต่างชาติที่อยู่อาศัยในญี่ปุ่น ณ วันที่ 1 เม.ย. 2017 ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี แต่หากตัวแทนมีคุณสมบัติครบถ้วนแม้จะมีอายุไม่ถึง 18 ปีก็สามารถสมัครเข้ามาเป็นกลุ่มได้โดยมีสมาชิกไม่เกิน 10 คน

Olympic **Anunsyo sa paghahanap ng Olympic mascot**

Sa Mayo 22, 2017, ang Tokyo Olympic at Paralympic Committee ay nag-anunsyo ukol sa gagaminging mascot na magmumula sa mapipili ng publiko.

Ang tanggapan ng aplikasyon ay simula ng Agosto 1 hanggang 14. Ang tatlo o apat na mapipili ay ia-anunsyo sa simula ng Disyembre. Bibigyan ng pagkakataon ng isang boto ang bawat klase sa eskwelahang elementary sa bansang Hapon na magnanais pumili. Ang pangalan ng mascot ay mag-mumula sa mga espesyalista. Hapon man o banyagang naninirahan sa bansang Hapon ay naangkop at kailangan nasa labing walong taon gulang na ng Abril 1, 2017. Maaari din na sumali kahit wala pang labing walong taon kung naaangkop ang representatibo na kasama sa grupo. Hanggang sampung tao lamang sa isang grupo ang maaaring mag-apply.

ကျွေးမွေးမှု **ကဗျာကဗျာအဖွဲ့အစည်းများ၏ အားပေးမှုဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ**

ကလေးတို့အဖို့ 22 ရက် နေ့စဉ် ကလေးများ၏ အကျိုးအမြတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရန်အတွက် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အားပေးမှုဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ

ကလေးများ၏ အကျိုးအမြတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရန်အတွက် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အားပေးမှုဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ

ကလေးများ၏ အကျိုးအမြတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရန်အတွက် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အားပေးမှုဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ

အိုလံပစ် **ဝပ်ပွဲ လာဘ်ကောင် ဒီဇိုင်းအတွက် လျှောက်လွှာတင်ရန် အချက်များ ကြေညာ**

၂၀၂၀ပြည့်နှစ်မှာ ကျင်းပမယ့် တိုကျိုအိုလံပစ်နဲ့ ဝါရာလင်းပွဲတော် ကျင်းပရေး ကော်မတီက ၂၂ရက်နေ့မှာ အများပြည်သူထံက ရွေးချယ်မယ့် ဝပ်ပွဲ လာဘ်ကောင်ဒီဇိုင်း လျှောက်လွှာတင်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

ဥက္ကဋ္ဌတို့က ဝပ်ပွဲအဖွဲ့ ၁၄ရက်အထိ လျှောက်လွှာတင်ခံပြီး ဒီဇိုင်းအဖွဲ့မှာ အစည်းအဝေး ဆန်းစစ်တင် ဒီဇိုင်း ၃-၄မျိုးကို ကြေညာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန္ဒပြုလာတဲ့ ဂျပန် တစ်လွှားက မူလတန်းကျောင်းတွေရဲ့ အတန်း တစ်တန်းကို တစ်ခန်းနဲ့နဲ့ ဝပ်ပွဲအဖွဲ့အစည်း ဝပ်ပွဲအဖွဲ့အစည်း နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေ ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီက လျှောက်လွှာ ခေါ်ယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လျှောက်ထားနိုင်သူတွေကတော့ ဧပြီလ ၁ရက်နေ့အချိန်မှာ အသက် ၁၈နှစ် ကျော်နေတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံသားနဲ့ ဂျပန်မှာ နေထိုင်နေသူ နိုင်ငံခြားသားတွေဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၁၈နှစ် မပြည့်သေးသူဆိုလည်း ကိုယ်စားလှယ်က သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီနေမယ့်ဆိုရင် ၁၀ယောက်ထက် မများတဲ့ အုပ်စုအနေနဲ့ လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

奥运 **公布奥运吉祥物征集须知**

2020年东京奥林匹克运动会（五环）·残奥会组委会5月22日公布了全民参与的奥运吉祥物征集须知。

将在8月1日至14日接受应征作品，12月初公布3到4件最终候选作品。对于希望参加评选的全国小学采用每班级1票方式进行投票评选，决定最终作品。吉祥物的名字将另行向专业人士进行征集。

应征资格截止至2017年4月1日，年龄在18岁以上的日本人或居住在日本的外国人。未满18岁的，如果团体代表能够满足条件的話，可以加入10人以下的团体应征。

注意水引起的事故

又到了喜欢玩水的季节，大家到河边、海边、游泳池等游泳、玩水的机会也多了吧。但是令人遗憾的是，每年都有发生危及外国人技能实习生·研修生生命的水引起的事故。在海边及河边玩水或游泳时，请彻底遵守以下注意事项。希望大家都不要遇到水引起的事故。

1. 绝对不要在指定游泳场所以外的地方游泳。

游泳禁止 在竖着这个字样标识的区域，是一些即使看上去是安全的，但会出现水突然变深，水流突然加快，以及水上摩托等行驶的地方，非常危险，请不要游泳。绝对不要进入 **游泳禁止** 的区域是十分重要的。

2. 绝对不要在酒后或身体欠佳时游泳。
3. 绝对不要在大雨后涨水的河里游泳或从桥上跳进河水中等，非常危险。

关于发生地震时的行动

日本是地震多发国家。诸位技能实习生中想必有很多人没有经历过地震。在此再次介绍希望大家事先了解的发生地震时的行动方法。这样的话，紧急时刻也能沉着冷静地行动。

■地震了！人身安全第一■

发生地震时，接到紧急地震速报^{*}时，保护头部，在结实的桌子下避难等，行动以人身安全为最优先。

^{*}紧急地震速报是指预测地震各地强烈晃动的到达时间和强度，尽可能迅速地发布出来的警报。应用在发生强烈晃动前，降低列车行驶速度，工厂等控制机器等方面。气象厅发布的紧急地震速报通过电

水の事故に気を付けましょう

水に親しむシーズンとなり、皆さんも川や海、池などで泳いだり、水遊びをしたりする機会が多いのではないのでしょうか。しかし、残念ながら毎年、外国人技能実習生・研修生の命に係わるような水の事故が起きています。海辺や河川で水遊びや遊泳をする時は、以下の注意事項を徹底してください。皆さんが水の事故に遭わないことを願っています。

1. 游泳場所として指定されている場所以外では絶対に泳がないこと。

游泳禁止 このように書いてある標識が立っている区域は、安全に見えても急に深くなっていたり、水の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所であったりして、危険ですので遊泳できません。**游泳禁止** 区域には絶対に立ち入らないことが大切です。

2. 飲酒後や体調が良くない時には絶対に遊泳しないこと。

3. 大雨によって増水した河川での遊泳や橋からの飛込みなどは大変危険なので絶対に行わないこと。

地震が起きた時の行動について

日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多いと思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

■地震だ！まず身の安全■

地震が起きた時、緊急地震速報^{*}を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

^{*}緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落とし

【母语咨询】

★★有疑虑，有烦恼，欢迎您来电话来信与我们咨询★★
电话号码 0120-022332 传真号码 03-4306-1114
每周星期二・四 11点 ~ 19点 每周星期六 11点 ~ 19点
地址 〒108-0023 东京都港区芝浦 2-11-5 五十嵐大楼 JITCO 企业部相谈课

视、电台、防灾行政无线、携帯電話等进行快速预警。

■地震发生后紧接着的行动■

- 沉着冷静确认火源、进行初期灭火
・用火时，行动要以人身安全为最优先，要不惊慌地关闭火源（自动停止煤气供应的设备已经普及，所以请不要惊慌）。
・起火时冷静灭火。
・行动惊慌是受伤的根源
・注意倒下、落下的家具以及玻璃碎片等。
・会有瓦片、窗户玻璃、广告牌等物落下，所以不要跑到外面。
・打开门窗确保出口
・会有大门歪曲导致无法出去的情况发生，所以要确保出口。
・不要靠近大门及围墙
・在屋外时，会有倒塌的危险，所以不要靠近预制板围墙等处。

■地震后的行动■

- 火灾及海啸的避难
・有时会发生大规模的火灾。感到有人身危险时，到临时集合场所及避难场所避难。
・沿岸处感觉到剧烈晃动，或接到海啸警报时，快速到高地等安全场所避难。
・掌握正确的信息，准确地行动
・灾害发生时容易受谣言迷惑。要从电台、电视、消防局、行政部等部门获取正确信息。
・齐心协力进行抢救・救护
・相互确定是否平安。
・附近的人要齐心协力抢救・救护被压在倒塌房屋及倒下的家具等下面的人。
・避难时，要切断电源总开关，关闭煤气总阀。

诸位技能实习生平时向对当地情形熟悉的生活指导员询问应对方法是十分重要的。

たり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされ
ています。気象庁から発表された緊急地震速報は、
テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く
知らされます。

■地震直後の行動■

- 落ちついて火の元確認 初期消火
・火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行
動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給
を停止する設備が普及しているので、あわてない）。
・出火した時は、落ちついて消火する。
・あわてた行動 けがのもと
・転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意
する。
・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることある
ので外に飛び出さない。
・窓や戸を開け 出口を確保
・ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるの
で、出口を確保する。
・門や塀には近寄らない
・屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、プロッ
ク塀などには近寄らない。

■地震後の行動■

- 火災や津波からの避難
・大規模な火災が発生することがある。身の危険を
感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が
出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く
避難する。
・正しい情報で確かな行動
・災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオや
テレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
・協力し合って救出・救護
・お互いの安否を確かめ合う。
・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近
所の人とも協力し、救出・救護する。
・避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元
栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地元の事情に詳しく生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。

充实ニッポンLife 充实日本生活

尝一尝 做一做 当季的味道



真正的夏天！

渡过炎夏的日本的饮食习惯

在四季分明的日本，有在换季的时候摄取有营养的食物来调理身体的习惯。炎热的夏天，容易睡眠不足，食欲下降，积劳过度。以下食物有解除疲劳的效果。

有解除疲劳效果的营养素，以及富含这些营养素的食材

- 维生素 B₁…鰻鱼、豆腐以及纳豆等大豆制品等
- 蒜素…大蒜、洋葱、大葱等
- 柠檬酸…梅干、柠檬等
- 黏液素…纳豆、山药、秋葵等

下面介绍一个将上述食材组合在一起的办法。即将日本的传统食物豆腐凉透，在上面放上各种食材的吃法。叫做冷奴、奴豆腐（凉拌豆腐）等。作为奴字的词源，有来自于将食材切成四四方方的形状叫做“切豆腐”等说法。

作为豆腐原料的大豆是优质的植物性蛋白质，富含维他命 B₁。其优点是口感好，没有食欲时也容易入口。充分凉透的豆腐上放上切成薄片用油炸过的“蒜头片”以及切成碎末的大葱和秋葵，撒上盐，滴点柠檬汁，一道带有清爽的酸味引人食欲的菜就完成了。诸位技能实习生也请开动脑筋试一试。



食べよう！ 作ろう！ 旬の味

夏本番！

暑さを乗り切る日本の食習慣

四季がある日本では、季節の変わり目に栄養のある食事をとって、体調を整える習慣があります。暑い夏は、睡眠が不足したり、食欲が落ちやすくなったりして、疲れがたまりやすくなります。次の食べ物は疲労を回復する効果があるとされています。

疲労の回復効果がある栄養素と、それを含む食材

- ビタミン B₁…うなぎ、豆腐や納豆などの大豆製品等
- アリシン…にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等
- クエン酸…梅干し、レモン等
- ムチン…納豆、やまいも、オクラ等

上記の食材を組み合わせるアイデアをひとつ、紹介しましょう。日本の伝統食である豆腐を冷やし、食材をのせて食べる方法です。これは「冷奴」「奴豆腐」と呼ばれています。奴の語源としては、食材を四角に切ることを「奴に切る」と呼んだことに由来する等の説があります。

豆腐の原料である大豆は良質な植物性たんぱく質で、ビタミン B₁ が豊富。口あたりがよく、食欲がない時も食べやすいのが魅力です。よく冷やした豆腐に、薄切りにして油であげた「にんにくチップス」、長ねぎとオクラのみじん切りをのせ、塩をふってレモンをしぼれば、さわやかな酸味が食欲をそそる一品が完成します。技能実習生の皆さんも、アイデアをしぼってみてください。

マンガで知ろう 日本人のルール 通过漫画了解 日本人的规则

接着上回继续讲，新职员的话题。

前回に続き、新入社員のお話です。

魔が差す 鬼迷心窍

①啊，那么一说，回去时一定要买卫生纸了



②就一个没关系吧

③在事后的礼节培训时 公司的备品是公司的财产，不能带回家。搞不好的话会被解雇哦

④啊，糟了……

丸井さん、いい勉強になりました。丸井受益匪浅



た ま ね ぎ だ き や べ つ と
か ぼ ち や い も ご に き う
と せ な す こ や ほ ん ゆ も
ま ろ か ぶ ん し う じ う ろ
と り じ や が い も ん り こ
ぶ ろ つ こ り ー れ た す し

① やさいの名前を で、かこみましよう。

② かこんだやさいの名前の中で、カタカナで書くものを、下の□に書きましよう。

やさしいの店にみるもの

指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 侑子
イラスト・奈良 恵

答えはこのページの下にあります。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

公司的备品是公司的财产

成为社会一员后，工作日可以用来干私事的时间将变得有限。会出现在踏上社会前时间非常充裕，不经意就能做完的事情因为没有时间而变得不便的情况。丸井也一定是因为连日的培训有点累了，才会对下班回去的路上买卫生纸感到麻烦吧。

但是……请稍等！丸井带回家的那卷卫生纸是公司的人一起用的东西，换言之是公司的财产。

这绝不是抱着“就一点点，没关系吧”这样随便的态度就能解决的问题，是会发展成盗窃等大问题的事。丸井，无论如何，绝对不能这么做！

会社の備品は会社のもの

社会人になると、勤務日に私用で使える時間が限られてきてしまいます。社会に入るまでは時間に余裕があつて何気なくすませてきたことが、時間がとれずに不自由する場面も出てきます。きっと丸井さんも、連日の研修で少々疲れていて、会社帰りにトイレトペーパーを買って帰るのが煩わしくなってしまうんですね。

ところが……ちょっと待ってください！丸井さんが持って帰ったそのトイレトペーパーは、会社のみならず使うもの、つまりは会社のものなんです。

「ちょっとぐらい、いいか」という軽い気持ちで決して済まされる問題ではなく、窃盗等の大問題に発展することだってあるのです。丸井さん、金輪際、絶対にやめましよう！

(素材提供：ジャパンスタイルデザイン株式会社)



た ま ね ぎ だ き や べ つ と
か ぼ ち や い も ご に き う
と せ な す こ や ほ ん ゆ も
ま ろ か ぶ ん し う じ う ろ
と り じ や が い も ん り こ
ぶ ろ つ こ り ー れ た す し

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)

監理団体・実習実施機関の皆様へ

本冊子「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、偶数月1日に発行しています。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、フィリピン語版、カンボジア語版、ミャンマー語版、英語版の合本版となっており、掲載内容は、平易な文章によるニュース・トピックス、外国人技能実習制度に関連する情報の解説や技能実習生活に役立つ情報、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、JITCO賛助会員に対するサービスとして、賛助会員の全ての監理団体・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。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。

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."

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.

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"

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ล., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ "วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค" ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

Ang magazine na ito ay ginawa para sa mga technical intern at trainees upang mag bigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon.Ito ay inilalabas tuwing unang araw ng even months(Abril,Hunyo,Agosto,Oktubre,Disiyembre,Pebrero).Gamitin kasabay ng website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့များသည် အလုပ်သမားများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံစမ်း လေ့လာ (ဧပြီလ၊ ဇူလိုင်လ၊ ဇူလိုင်လ၊ အောက်တိုဘာလ၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ) ၏ ဝရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေနေပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သမား၏ မိတ်ဆွေ" နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။

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」。

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。

※冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは http://www.jitco.or.jp/press/bokoku_kentomo.htmlからダウンロードできます。

