

# 技能実習生の友

2016年8月号

技能実習生  
今月の一枚



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/>

月1回のレクリエーションで、近くの海まで行きスイカ割り!

綺麗に割ることができ、その後おいしくいただきました。

(協同組合共栄)

台風や豪雨から自分の身を守りましょう

<技能実習Life> 自転車は、交通規則を守って乗りましょう

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 การฝึกอบรมและการใช้

ชีวิตประจำวัน 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

# Technical Intern Trainees' Mate

No.267 August 2016 < English version >  
 Issue: Japan International Training  
 Cooperation Organization (JITCO)  
 Public Relations Division, Administration Department  
 Tel: 03-4306-1166  
 Address: Igarashi building 11F  
 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo 108-0023

★★ Sa lahat ng nagsasanay na teknikal na intern (technical intern/trainees) na may palaisipan o suliranin tungkol sainyong kasalukuyang pinaglingkuran bukas po ang aming tanggapan tumawag lang ★★  
**Pagkonsulta sa Sariling Wika**

Sa telepono  
 0120-022332 Free dial (Libre po ang tawang)  
 03-4306-1114 Fax  
 Tuwing huwebes  
 Mula alas 11:00 ng umaga hanggang 19:00  
 Consultancy Division, Training Facilitation Department

# 技能実習生の友

第267号 2016年8月 <英語版>  
 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・研修生のみさんの疑問や悩みなど、  
 フィリピン語・英語で相談に応じます★★  
**母国語相談**

電話: 0120-022332 FAX: 03-4306-1114  
 毎週木曜日 11:00~19:00  
 -企業部 相談課-

★★ We also offer free phone call consultation services to All Technical Intern Trainees who have queries regarding private matters/legal and other concerns in English language ★★

**English language consultation hot line**  
 Toll Free: 0120-022332 FAX: 03-4306-1114  
 Thursdays 11:00~19:00  
 Consultancy Division, Training Facilitation Department

## Deepen Your Understanding of Japan and the World

**Commu nity** **Goodbye. Hanako, Japan's Oldest Elephant in Tokyo, Dies**

Hanako, the oldest female Asian elephant in Japan, died on May 26 at Inokashira Park Zoo (Musashino City, Tokyo), where she lived for many years. She was 69 years old. According to the Tokyo Metropolitan Government, Hanako died of suffocation after having lain down for an extended period of time, as she could no longer remain standing due to her old age.

Hanako was born in Thailand, around the springtime of 1947. In September 1949, when she was two years old, a Thai businessman by the name of Somwang Sarasas used his own funds to send Hanako to Japan as a gift to "comfort children who have suffered the effects of war."

The name "Hanako" came from the name of an elephant that was kept at Ueno Zoo in Tokyo but was starved to death during the war so she would not escape and harm people. Hanako became a popular attraction at Ueno Zoo, and continued to attract visitors after moving to Inokashira Park Zoo in 1954.

### "Udon Bus" begins operation in Kagawa, making a round of udon shops and places of interest

The "Udon Bus," which makes a round of famous Sanuki-udon shops and places of interest in Kagawa Prefecture, began operation in June. It will run every day until March of next year, excluding the Obon holidays in mid-August and the year-end and New Year holidays.

The prefectural government came up with the idea and launched the bus service five years ago. There are half-day and full-day courses that depart from JR Takamatsu Station and take visitors on a tour of two udon shops and sightseeing attractions in the prefecture. With as many as 700 udon shops within the prefecture, Kagawa is known as the "udon prefecture."



## 日本と世界の理解を深めよう

**地域** **さようなら、はな子**  
**国内最高齢のゾウ死ぬ 東京**

井の頭自然文化園(東京都武蔵野市)で飼育されていた国内最高齢のメスのアジアゾウ、はな子が5月26日、死にました。69歳でした。東京都によると、年を取って立ち上がれなくなり、長時間横たわっていた結果、呼吸ができなくなってしまったそうです。

はな子は1947年春ごろ、タイで生まれました。2歳だった1949年9月、タイの実業家ソムアン・サラサスさんが「戦争で傷ついた子どもたちの心を癒やそう」と自分の財産を使って日本に贈りました。

戦争中、逃げて人を傷つけないように餓死させられた東京・上野動物園のゾウ「花子」にちなんで、「はな子」と名付けられ、上野動物園で大人気になりました。1954年に今の場所に移ってから、変わらず人気者でした。



### うどんバス、スタート うどん店や名所まわる 香川

香川県ではさぬきうどんの名店や香川県内の見どころをまわる「うどんバス」の運行が6月、始まりました。8月中旬のお盆と年末年始をのぞき、来年3月まで毎日走ります。香川県が考え、5年前から始まりました。JR高松駅前から、2店のうどん店と名所を、半日や1日かけてまわるコースがあります。香川県内には約700店のうどん店があり、「うどん県」として知られています。

## Resolving a Question Why can't tissue paper be flushed?

Q What is the difference between toilet paper, which can be flushed down the toilet, and tissue paper, which cannot be? (1st-year junior high school student, Atsugi City, Kanagawa)

A

◇Tissue paper is made so it does not disintegrate in water.

Toilet paper disintegrates in water, but tissue paper does not, and becomes a source of “clogging” if it is flushed down the toilet. Where does this difference come from?

Paper is made from pulp. What, then, is pulp made from?

By placing chips made of finely chopped wood materials into a certain chemical and boiling them in a pot, the fibers in the wood materials can be removed. The fibers that are cleaned of impurities and chemically whitened are called pulp. The pulp is then dissolved in water and thinly spread out, and after dehydration and drying, it becomes paper. This basic procedure is the same for both toilet paper and tissue paper.

When making tissue paper, however, a chemical agent called “wet strength agent” is added to the water-dissolved pulp when spreading it out. According to Ms. Junko Hirakawa in the Product Planning Department at Oji Nepia Co., Ltd. (Chuo Ward, Tokyo), a wet strength agent strengthens the bonding between fibers. This is why when it is mixed with pulp, the pulp fibers become resistant to disintegrating even when it becomes wet.

Toilet paper, on the other hand, does not contain a wet strength agent, and its disintegratability in water is prescribed by JIS Standards (Japanese standards for product quality). Many toilet paper products contain recycled paper, or have printed patterns or offer an especially soft texture. Rolled and perforated toilet paper was patented by American inventor Seth Wheeler in 1871.

The oldest record in Japan that contains a mention of toilet paper is an account that describes a ship bound for a foreign country as having carried a load of products made by Tosagami Company, a manufacturer of paper products, in 1924.

## 疑問水解 ティッシュなぜ流せない？

Q 水に流せるトイレットペーパーと、流せないティッシュペーパーは何が違うの？ (神奈川県厚木市・中1)

A

◇水でほぐれない工夫のため

トイレットペーパーは水に入れるとほぐれますが、ティッシュペーパーはほぐれにくく、トイレに流すと詰まる原因になります。この違いはどこからくるのでしょうか。

紙の原料はパルプです。ではパルプの原料は？

木材を細かく刻んだチップを薬品に入れ、釜で煮込むと木材の筋(繊維)が取り出せます。繊維からゴミなどを取り除き、薬品などを使って白くしたものがパルプです。パルプを水に溶かして薄く敷き詰め、脱水・乾燥させたら紙の出来上がりです。トイレットペーパーもティッシュペーパーも基本的に作り方は同じです。

ただし、ティッシュペーパーを作る時は、水に溶かしたパルプを薄く敷き詰める時に、「湿潤紙力剤」という薬剤を入れます。「王子ネピア株式会社」(東京都中央区)商品企画部の平川淳子さんによると、湿潤紙力剤は紙の繊維と繊維のつながりを強くする薬剤です。だからパルプに混ぜると水にぬれてもパルプの繊維がほぐれにくくなるのです。

一方、湿潤紙力剤を使わないトイレットペーパーは、水に入れたときのほぐれやすさなどがJIS規格(商品の品質を示す日本の基準)で定められています。古紙を原料としたものも多く、柄を印刷したものや、肌触りを柔らかくしたものとさまざまな商品があります。ロール状でミシン目に入ったトイレットペーパーは1871年、アメリカ人の発明家セス・ウェラーが特許をとりました。

日本では、1924年に土佐紙会社の製品が外国へ向かう船に積まれたというのが最も古い記録とされています。



Protect yourself from typhoons and heavy rains

Typhoons and rainstorms can be predicted in advance, but should not be taken lightly. From summer to autumn, typhoons bring strong winds and rain to Japan. In the case of concentrated downpours, which are caused by seasonal rain fronts and low-pressure systems, severe rain continues over several hours. In addition to landslides and floods, high waves sometimes also occur in coastal regions. River flooding and landslide disasters occur every year, and other disasters such as storms, high waves, and storm surges also occur frequently.

Weather information may be obtained via the Internet, TV, and radio, so whenever you are planning to go on a trip, a fishing expedition, for a swim in the sea, or on any other such outing, take precautions against a disaster by checking the weather information and consulting with a lifestyle advisor or people at work. To keep any damage from storm and flood disasters in your residential neighborhood to a minimum, it is also important to take daily precautionary measures.

Daily precautionary measures

- Discuss precautionary measures with others.
  - The dangers that heavy rains and storms impose vary according to the landscape of each community. Hazard maps and records of disasters that have occurred in the past are publicly available at local government offices, so obtain them at your relevant city office, ward office or town office and study the information in detail.
- Share information about evacuation methods.
  - Decide in advance the division of roles and the specific order of actions to be taken when evacuating.
  - Decide in advance how to confirm everyone's safety, where to meet, and people to contact.
  - Check the route to the nearest school, community center or facility that is designated as an evacuation site.
- Stay on friendly terms with your neighbors.
  - Your daily relationships with your neighbors will be a source of strong support while you wait to be rescued or while living in an evacuation center. In order to be able to help each other in an emergency, always observe the rules of your community and greet your neighbors with a hearty voice and smile. Regularly communicating with your neighbors will help you build a relationship of mutual trust, and daily small talk in Japanese will also help you improve your Japanese.

Precautions before a typhoon approaches

- Preparations outside
  - Regularly clean gullies and drainage ditches and keep them well drained.
  - Secure any items that could be blown away or put them inside.
  - When a typhoon approaches, close the shutters of the house.

台風や豪雨から自分の身を守りましょう

台風や豪雨は、事前に予測できるからと言って安易に考えてはいけません。夏から秋にかけて日本に来る台風は強い風や雨を伴います。また、前線や低気圧などの影響で起きる集中豪雨では、激しい雨が数時間にわたって降り続きます。地滑りや洪水のほか、沿岸部では高波が発生することもあります。河川の氾濫や土石災害は毎年発生しており、暴風、高波、高潮などの災害もよく起きています。

防災のための気象情報はインターネットやテレビ、ラジオから入手できますので、旅行、釣り、海水浴などを計画する場合には、必ず気象情報を確認するとともに、生活指導員や会社の人とよく相談してください。今住んでいる所での風水害の被害を最小限にするためには、日頃からの備えがとても大切です。

普段からの備え

- みんなで話し合しましょう
  - 豪雨や暴風でどのような危険が及ぶかは、住んでいる地区の地形などによって違います。自治体ではハザードマップや地域の過去の災害記録を公開していますので、各市役所や区役所、役場などで入手し、よく確認しておきましょう。
- 避難方法の情報共有
  - 避難の際の役割分担、具体的な行動手順を決めておきましょう。
  - 安否確認の方法、集合場所や共通の連絡先を複数決めておきましょう。
  - 学校や公民館など、指定されている避難場所への経路を確認しておきましょう。
- 近所の方々とのつながりを大切に
  - 普段からのご近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。いざというときにお互いに助け合えるよう、普段から地域のルールを守り、笑顔で積極的なあいさつを心がけましょう。日頃からのコミュニケーションの積みかさたが、信頼関係を築き、日本語でのちょっとした会話はみなさんの日本語の向上にもつながります。

台風が接近する前に

- 宿舎の外の備え
  - 側溝や排水溝は普段からよく掃除して、水はけを良くしておきましょう。
  - 風で飛ばされそうな物は、飛ばないように固定するか、屋内に入れます。
  - 台風などが近付いたら、家屋の雨戸をおろしておきましょう。

○Preparations inside

- Be prepared for a water stoppage by having drinking water on hand and filling your bathtub with water for other household uses.
- Prepare an emergency bag that contains food, a portable radio, your valuables, etc.
- Prepare against objects flying in through the windows by closing curtains and shades. Make sure no windows are cracked, and fortify them by applying tape, as necessary.
- Move household items and home appliances to a high place or to the second floor to protect them from flood damage. Pay particular heed to electrical outlets, as a flood could cause an electric leakage, a short circuit, or an electric shock.

When a typhoon approaches

○Do not go outside.

- Never go outside to check on irrigation channels. This is extremely dangerous, because when irrigation channels are flooded, it is impossible to see where the road ends and the channel begins, and the strong flow of water may sweep you off your feet.
- Never go outside to check coastal conditions. The water's edge, coastal levees, and other areas near the coast are extremely dangerous, as you could be carried away by high waves and lose your life.
- Never engage in outside work. Doing so is dangerous, as strong winds and sudden gusts of wind could cause you to fall.

When evacuating

○Pay attention to official announcements and information.

- When there is any danger of a landslide disaster, flood disaster, or storm surge disaster, evacuation preparation information, an evacuation advisory, or an evacuation order will be announced in the area where you live (via TV, radio, emergency speakers, a community wireless system, and/or vehicles equipped with a public address system).
- When an evacuation advisory or evacuation order is issued, take your emergency bag and immediately evacuate to an evacuation center, as instructed.
- Even at the stage where only an evacuation preparation information is announced, begin evacuating early if you feel strong winds from an approaching typhoon might prevent you from traveling outside.
- There are times when it could be more dangerous to leave your home and evacuate to a different place in a heavy rain or storm. If you feel that evacuating could be dangerous, seek shelter in a room that is as safe as possible.
- Evacuate early to secure your safety, particularly if you are in an area where river flooding is anticipated or an area that is designated on the hazard map as being dangerous.

If there is anything you do not understand above, ask your lifestyle advisor or people at work and make sure you fully understand the information.  
(Reference: Website of the Japan Meteorological Agency)

○宿舎の中の備え

- 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水をためて生活用水を確保します。
- 非常持出し品（食料や携帯ラジオ、貴重品など）を準備します。
- 万一の飛来物の飛込みに備えてカーテン、ブラインドをおろします。窓ガラスのひび割れなども確認し、必要に応じて窓にテープを貼るなどして補強しておきましょう。
- 家財や家電などは浸水の被害を受けないように、高所や2階に移動させましょう。特に電気のコンセントは漏電、ショート、感電などが発生する可能性があるため、浸水に備えて注意が必要です。

台風が接近したら

○外出は絶対に控える

- 用水路の見回りは絶対にやめましょう。増水した用水路は道路との境目が分かりづらく、勢いの増した水流に足を取られる恐れがあり大変危険です。
- 海岸の見回りは絶対にやめましょう。波打ち際や防波堤など海岸周りでは高波にさらわれ、命を落とすこともあり、大変危険です。
- 屋外での作業は絶対にやめましょう。暴風や突風にあおられて転倒する危険があります。

避難する時は

○発令情報に注意しましょう

- 土砂災害・水害・高潮災害の危険がある時は、住んでいる地区から「避難準備情報」または「避難勧告」「避難指示」が発表されます（テレビ、ラジオ、防災スピーカー、防災無線、広報車で周知されます）。
- 「避難勧告」「避難指示」が出た際には、非常持出し品を持って、指示に従いすぐに避難所へ避難します。
- 「避難準備情報」の段階でも、台風の接近による暴風で屋外を移動できなくなりそうな時は、早めに避難をします。
- 避難しようとした時に、大雨や暴風で、屋外に出るとかえって危険な時もあります。危ないと判断したら、なるべく安全な部屋に退避しましょう。
- 特に、河川の氾濫が予想される区域や、ハザードマップなどで危険が想定されている区域にいる場合は、命を守るために早めの避難を心がけましょう。

以上の点について分からないことがあれば、必ず生活指導員や会社の人に確認しましょう。  
(参考：気象庁ホームページ)

## Shiratama Dango Dumplings with Tofu

## [Ingredients (4 servings)]

100 g shiratama flour  
 160 g momendofu (firm tofu) or kinudofu (soft tofu)  
 100 g azuki (red bean) paste (sold on the market)  
 [A] 4 Tbsp kinako powder  
 2 Tbsp sugar  
 Salt

\* Kinudofu has a higher water content than momendofu, so when using kinudofu, 140 to 150 g of kinudofu is sufficient.

## [Preparation]

1. Place the shiratama flour and tofu in a bowl, and mix while crushing the tofu. When the two ingredients are mixed well, knead the dough until it becomes as soft as your earlobe. If the dough is floury, add some more tofu; if it is loose, add some more shiratama flour.
2. Tear the dough into bite-size pieces, roll each piece into a ball between your palms, and place the balls on a plate. Bring water to a boil in a pot, and boil several shiratama balls at once. Once they float to the surface, which indicates that they have begun to cook, let them boil for another 1 to 2 minutes.
3. Fill another bowl with ice and water. Scoop the shiratama balls from the boiling water into the ice water and let them cool. After draining them in a strainer, place them in a dish and top with azuki paste and the "A" mixture.

Once the humid summer passes, autumn comes, bringing with it dry air and fine weather. The moon that floats in the clear night skies during autumn is beautiful. In ancient times, if the moon was full moon on or around August 15 of the lunar calendar, it was called a "Chushu no meigetsu," which literally means "moon in mid-autumn," and people enjoyed the tradition of moon-viewing. Under the new calendar, September 15 is moon-viewing day this year.

There are various explanations about the tradition of moon-viewing, but the most widely known is related to offerings such as dumplings and potatoes. Moon-viewing was apparently not simply an event for appreciating the beauty of the moon. Long ago, people farmed while relying on a calendar that was based on the regular waxing and waning of the moon. Grains and potatoes, which are staple foods in Japan, are harvested in autumn. Thus, it is said that people prayed to the full autumn moon for an abundant harvest, or made offerings to the full moon in appreciation for an abundant harvest.

In relation to such offerings of dumplings, we invite you to make shiratama dango. The recipe we introduce here mixes tofu with shiratama flour. Tofu is rich in protein, and makes for an ideal snack at the end of summer when fatigue tends to linger. The dumplings are topped with azuki paste and kinako powder, made from soybeans. Azuki and soybeans are familiar ingredients in Asia, and are used in various dishes in each country. It might be interesting to compare their tastes with those in your home country.

## 豆腐入り白玉団子

## [材料 (4人分)]

白玉粉…100g 木綿豆腐または絹豆腐 (※) …160g  
 小豆餡 (市販品) …100g A [黄粉…大さじ4  
 砂糖…大さじ2 塩…ひとつまみ]

※絹豆腐は木綿豆腐より水分が多いので、絹豆腐を使う場合は量を10~20g程減らしてください。

## [作り方]

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、潰しながら混ぜ、ひとまとめにしてからよくこねる。耳たぶ程度の軟らかさになるように、粉っぽい場合は豆腐を少量加え、水分が多ければ白玉粉を少量加える。
2. 1を一口大にちぎり、手の平で丸めて皿に並べる。鍋に湯を沸かし、数個ずつ茹でる。火が通り始めると浮くので、さらに1~2分茹でる。
3. ボールなどに氷水を張っておく。2を湯からすくって入れ、冷やす。ザルなどで水気をきり、器に並べ、小豆餡と混ぜたAをかける。

日本は、蒸し暑い夏が過ぎると、空気が乾いて好天に恵まれる秋がやってきます。秋の澄んだ夜空に浮かぶ月は、とても美しく見えるもの。日本では古来、旧暦の8月15日頃に満ちる月を「中秋の名月」と呼び、眺めて楽しむ月見の習慣が伝わっています。新暦では、今年は9月15日が月見の日です。

月見のしきたりについては諸説ありますが、広く知られているのが団子や芋などの「お供え」です。月見は、月の美しさを愛でるだけの行事ではないそうです。昔は、定期的に満ち欠けをする月を観測して作った暦を頼りに、農作業を行いました。日本の主食である穀物や芋は秋に収穫されます。人々は豊かな実りを秋の満月に願い、あるいは感謝してお供え物をしたのだそうです。

今回は、お供えの団子にちなんで「白玉団子」を作りましょう。紹介するのは、白玉粉に豆腐を混ぜる方法です。豆腐はたんぱく質が豊富で、夏の疲労が残る時期のおやつとして最適です。団子には小豆餡と大豆から作った黄粉を添えました。小豆も大豆もアジアの諸国ではお馴染みで、各国で様々な料理が作られていることでしょう。ぜひ母国の味と比べてみてください。

Observe Traffic Rules when Riding a Bicycle

As technical intern trainees, a bicycle is perhaps a familiar means of transportation to you. You probably use one to commute to work, go shopping, or enjoy a cycling outing with colleagues and friends in your leisure time. Bicycles are once again entering the spotlight, not only in Japan, but in other Asian countries as well, for the convenience they provide to the old and young alike, and the small amount of burden they impose on the environment compared to automobiles and motorcycles.

In recent years, however, many traffic accidents have occurred in Japan as a result of riding bicycles in a dangerous way by an increasing number of people who do not know or do not observe bicycle traffic rules. Some of you may have attended a safety retraining course during your intern program in Japan, but there have nevertheless been traffic accidents involving technical intern trainees while riding a bicycle.

The Road Traffic Act was amended on June 1, 2015 as a measure against the increasing number of bicycle accidents. The amendment imposes stricter control on 14 reckless cycling acts, which include ignoring red lights, riding while intoxicated, and failing to slow down on roads where pedestrians have the right of way. Any cyclist over the age of 14 who commits a dangerous rule violation two or more times within a three-year period or who has a traffic accident is required to attend a safety retraining course. Violators who refuse to attend the course are fined.

Below are a number of traffic rules you should be particularly aware of. Please take this opportunity to confirm them to ensure safe bicycle riding.

As a rule, ride your bicycle along the left side of the road.

\*Exceptions include places where there are traffic signs that permit bicycle passage and places where automobiles parked on the road obstruct the passage of bicycles. In such places, bicycles may ride on the sidewalk, but ride slowly and give pedestrians the right of way.

- Observe traffic lights, and stop at intersections.
- Do not drink and ride. Do not let others drink and ride, either.
- Do not use a mobile phone while riding a bicycle.
- Do not listen to music through earphones when riding a bicycle.
- Do not use an umbrella when riding a bicycle.
- Do not ride double on a bicycle. Do not ride bicycles side by side except in places where it is allowed.
- Make regular inspections of your bicycle.
- Use bicycle lights at night.

自転車は、交通規則を守って乗りましょう

技能実習生の皆さんにとって、自転車は、とても親しみのあ  
る移動手段のひとつではないでしょうか。通勤や買い物に使  
たり、余暇に同僚や友人と行楽地に出勤、サイクリングを楽し  
んだりすることもあるでしょう。自転車は、老若男女を問わず  
に気軽に利用でき、自動車や自動二輪車よりも環境への負担が  
少ないことから、日本はもちろん、アジアの国々でも再び注目  
されているようです。

ところが近年、日本国内では、自転車の交通規則を知らない人  
や守らない人がおり、危険な運転を原因とする交通事故が多く  
起きています。皆さんの中には、講習期間中に交通安全教室を  
受講した人もいますが、技能実習生の自転車運転中の  
交通事故も発生しています。

自転車事故の増加を受けて、2015年6月1日に「道路交通法」  
が改正されました。自転車での危険行為として、信号無視、酒酔  
い運転、歩行者専用道での徐行違反などの14項目を対象に、よ  
り厳しく取り締まることになりました。危険行為を14歳以上の  
人が3年以内に2回行った場合、または交通事故を起こした場合  
に、安全講習の受講が義務付けられました。受講を拒否した場合  
は罰金が科されます。

以下に、注意したい交通規則をいくつか示しますので、この  
機会に確認して、自転車の安全運転を心がけてください。

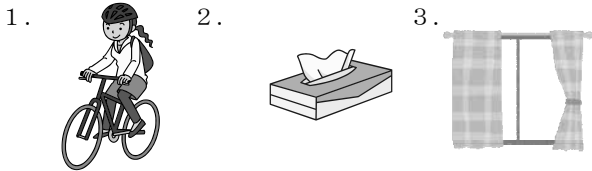
- 原則的に、自転車は車道の左側を走る。
- \*自転車通行可の標識がある場所や、路上駐車が多くの自転車でも車道を通れない  
場所などは例外です。但しそのような場合でも、歩道を走る際は歩行者を優先し、  
ゆっくりと通りましょう。
- 信号を守り、交差点では一時停止する。
- 飲酒運転をしない。人にさせない。
- 携帯電話を使いながら乗らない。
- イヤフォンで音楽を聴きながら乗らない。
- 傘を差しながら乗らない。
- 二人乗りをしない。許可されていない場所では2台以上で並  
んで走らない。
- 定期的に点検する。
- 夜間はライトを点灯する。

# 日本語できるかな

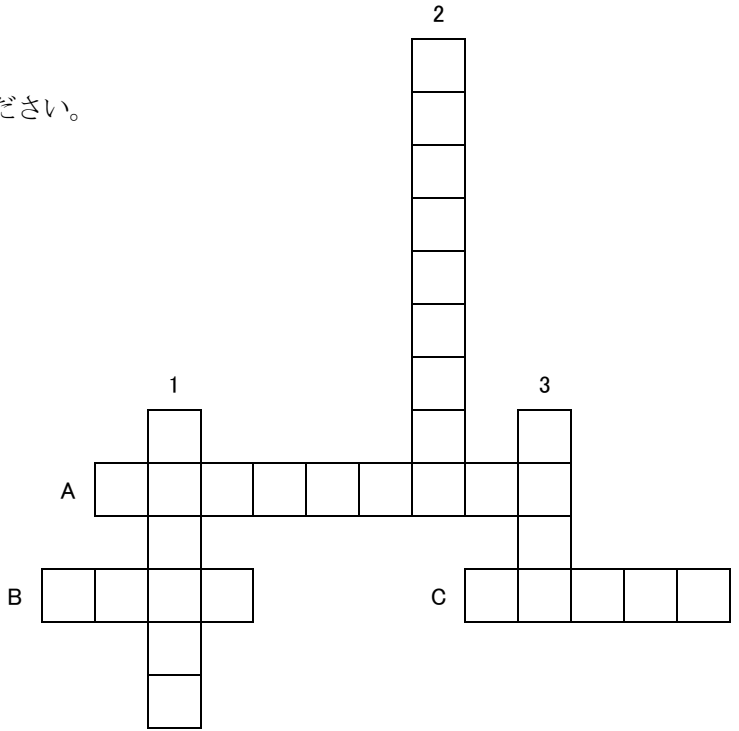
かたかなくろすわーど かたかな い  
カタカナクロスワードです。□にカタカナを入れてください。

(全部、この号の中で使われているカタカナ言葉です)

[たてのかぎ]



[よこのかぎ]



こた べーじ した  
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](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掲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/>

1. カメラ 2. フォン 3. カーテン  
A. トイレ 番号 B. アメリカ C. コーヒー  
<日本語できるかなの答え>

### 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)