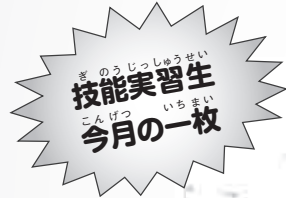


# 技能実習生の友

2016年10月号



ちくまつ はじ ゑのうじっしゅうせい さんか  
地区の祭りに初めて技能実習生も参加し  
みこし めい いしゅう そろ いき すた  
神輿かつぎ。30名で衣装を揃え、粋な姿で  
ちいき ひと こうりゅう たの  
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 ほーむぺーじ  
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 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

# Sahabat Peserta Pemagangan

No.268 Oktober 2016 <Edisi Bahasa Indonesia>  
 Penerbit : JITCO,  
 Divisi Urusan Umum, Seksi Hubungan Masyarakat ,  
 Tel : 03 - 4306 - 1166

Alamat : Igarashi building, 11F  
 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo, 108-0023

★★ Pertanyaan dan keluhan dari Peserta Pemagangan dan Peserta Pelatihan, akan dijawab dengan bahasa Indonesia. ★★

**Konsultasi Bahasa Ibu**  
 Tel : 0120-022332 Fax : 03-4306-1114  
 Tiap Selasa / Tiap Sabtu 11.00~19.00  
 Divisi Fasilitator Pelatihan, Seksi Konsultasi

# 技能実習生の友

第268号 2016年10月 <インドネシア語版>  
 発行 公益財団法人 国際研修協力機構 (JTICO)  
 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、  
 インドネシア語で相談に応じます★★

**母国語相談**  
 電話 : 0120-022332 FAX : 03-4306-1114  
 毎週火・土曜日 11:00~19:00  
 -企業部 相談課-

## Memperdalam Pemahaman terhadap Jepang dan Dunia

|              |  |
|--------------|--|
| Bencana Alam | Merangkum Informasi Bencana Asia Timur Menjadi Satu Peta |
|--------------|--|

National Institute of Advanced Industrial Science and Technology (AIST) (Kota Tsukuba, Prefektur Ibaraki) membuat “Peta Informasi Gempa Bumi dan Bencana Vulkanik di Daerah Asia Timur” dengan merangkum informasi bencana alam skala besar yang pernah terjadi di Asia Timur seperti Jepang, Indonesia, Filipina dan Tiongkok menjadi satu peta.

Peta tersebut menggambarkan skala, jumlah korban jiwa dan penyebab utama gempa bumi dan letusan gunung berapi sehingga pengguna dapat mengenali secara sepintas tentang tingkat bahaya yang timbul akibat bencana di tiap wilayah.

“Kami mengharapkan agar peta ini dimanfaatkan untuk mengetahui resiko bencana saat perusahaan mengekspansi bisnisnya ke luar negeri atau untuk pendidikan di tingkat SMA ataupun perguruan tinggi” ujar penanggung jawabnya. Peta tersebut dapat dilihat dan diunduh pada situs Geological Survey of Japan, AIST.

|                 |   |
|-----------------|---|
| Olimpiade Tokyo | Lima Cabang Olahraga Baru Seperti Bisbol/Sofbol dan Karate Secara Resmi Ditambahkan |
|-----------------|---|

Komite Olimpiade Internasional (IOC) mengadakan sidang pada tanggal 3 Agustus dan memutuskan bahwa 5 cabang dan 18 nomor pertandingan yang direkomendasikan secara sekaligus oleh Panitia Penyelenggara Olimpiade dan Paralimpiade Tokyo 2020 ditambahkan ke Olimpiade Tokyo.

Lima cabang olahraga tersebut di antaranya adalah bisbol/sofbol (rencana tempat pelaksanaan pertandingan = Stadion Yokohama) ▽karate (Nippon Budokan, Chiyoda-ku, Tokyo) ▽skateboard (papan luncur)(Daerah Odaiba, Koto-ku, Tokyo) ▽panjat tebing (Daerah Odaiba, Koto-ku, Tokyo) ▽Selancar (Ichinomiya-machi, Prefektur Chiba). Kehadiran kembali bisbol dan sofbol setelah terakhir tampil di Olimpiade Beijing pada tahun 2008. Cabang olahraga seperti karate yang berasal dari Jepang serta skateboard, panjat tebing dan selancar yang populer di kaum muda adalah kali pertama masuk olimpiade.

## 日本と世界の理解を深めよう

|    |              |
|----|--------------|
| 災害 | 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。図は産総研地質調査総合センターのウェブサイトに※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) ▽スポーツライミング(同) ▽サーフィン(千葉県いちのみやまち)。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、スポーツライミング、サーフンは初採用です。

|              |  |
|--------------|--|
| <b>Topik</b> | <b>Mehve dari Anime Nausicaa Terbang di Langit?<br/>Uji Coba Terbang Pesawat Kecil di Hokkaido</b> |
|--------------|--|

Uji coba terbang pesawat kecil yang menggunakan pesawat layang bernama “Mehve” yang muncul dalam anime yang disutradarai Hayao Miyazaki Nausicaa of the Valley of the Wind sebagai titik acuan, dihadirkan pertama kalinya di Kota Takikawa, Hokkaido pada 31 Juli.



Pesawat ini dirancang dan dibuat oleh seorang artis media di Tokyo bernama Kazuhiko Hachiya. Pesawat ini memiliki lebar 9,6 meter dan panjang 2,7 meter serta berat sekitar 100 kg. Di sisi kanan dan kiri mesin jet terdapat sayap putih yang membentang seperti burung camar (mehve dalam bahasa Jerman). Orang-orang yang menyaksikan uji coba terbang ini bersorak-sorai “benar-benar seperti animenya.”

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Energi</b> | <b>Penggunaan Energi Terbarukan yang Redah di Jepang Menurut Prediksi untuk Tahun 2040 dari Sebuah Organisasi Inggris</b> |
|---------------|---|

Sebuah organisasi penelitian di Inggris merilis laporan prediksi penggunaan energi alam seperti pembangkit listrik tenaga surya, tenaga angin dan tenaga air (energi terbarukan) pada tahun 2040 yang akan datang untuk 110 negara di dunia. Secara global, penggunaan energi terbarukan diperkirakan mencapai 45% dari seluruh listrik yang dihasilkan, namun di Jepang hanya mencapai 33%. Bahkan Jepang dinilai peringkat 8 dari 9 negara atau wilayah yang menghasilkan emisi karbondioksida (CO2).

Jepang diprediksi bahwa tidak akan menggunakan energi terbarukan dikarenakan pembangkit listrik termal yang menggunakan batu bara masih tetap beroperasi pada saat tahun 2040.

**Prediksi penggunaan energi terbarukan pada tahun 2040**

|   |           |     |
|---|-----------|-----|
| 普<br>及<br>生<br>可<br>預<br>測<br>能<br>源<br>年<br>終<br>時<br>點<br>の<br>電<br>力<br> | 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% |

※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キロメートルの海上に設置された洋上風力発電機。15年9月、日本

※ Proporsi terhadap total listrik yang dihasilkan. Angka dalam kurung adalah peringkat negara-negara atau wilayah penghasil emisi karbondioksida. Rusia yang menduduki peringkat 5 sebagai negara penghasil emisi tidak termasuk dalam prediksi ini karena kekurangan informasi.

Unit pembangkit listrik tenaga angin laut yang dibangun di lautan sekitar 20 kilometer dari pesisir Prefektur Fukushima = Foto dari helikopter perusahaan kami pada September 2015

|           |  |
|-----------|--|
| <b>話題</b> | <b>ナウシカのメーヴェが飛んだ！？<br/>小型飛行機をテスト飛行 北海道</b> |
|-----------|--|

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。見守った人々からは、「本当にアニメのよう」と歓声が上がっていました。

|              |  |
|--------------|--|
| <b>エネルギー</b> | <b>再生エネルギー日本は低調<br/>イギリスの機関が2040年の予測</b> |
|--------------|--|

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るか、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多くが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。

- ①Brasil
- ②Kanada
- ③Uni Eropa
- ④Meksiko
- ⑤Australia
- ⑥Tiongkok
- ⑦Amerika Serikat
- ⑧Jepang
- ⑨India

Pengumuman Juara

"Sayembara Mengarang Bahasa Jepang ke-24 bagi Peserta Pelatihan & Pemagangan dari Luar Negeri"

Dalam kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan banyak orang dalam "Sayembara Mengarang Bahasa Jepang ke-24 bagi Peserta Pelatihan & Pemagangan dari Luar Negeri". Dari 1.937 karya yang diterima, setelah melalui penilaian yang ketat, kami memutuskan 27 orang pemenang (juara pertama 4 orang, juara kedua 4 orang dan juara ketiga 19 orang).

Karya-karya yang mendapat penghargaan ini dicetak dalam buku "Kumpulan Karya-karya Unggulan" dan dibagikan di Acara Pertukaran JITCO. Selain itu, juga dimuat di situs web JITCO. Silakan membacanya.

[http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu\\_sakubun.html](http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html)

◆Juara Pertama (4 orang)

|                           |                                   |          |
|---------------------------|-----------------------------------|----------|
| Chen Xin Jing             | "Hampir Celaka"                   | Tiongkok |
| Nguyen Thi Quynh Tho      | "Kanvas Saya"                     | Vietnam  |
| Nguyen Pham Phu Quynh     | "Kata 'Ikeru'"                    | Vietnam  |
| Doljinragchaa Nasanjargal | "Saya adalah Ibu untuk Anak Sapi" | Mongol   |

◆Juara Kedua (4 orang)

|                         |                                 |          |
|-------------------------|---------------------------------|----------|
| Le Van Toan             | "Kakak Laki-Laki Saya"          | Vietnam  |
| Byambajav Enerelsaikhan | "Terima Kasih Selalu, Jepang"   | Mongol   |
| Nguyen Thi Thao         | "Ibu Jepang"                    | Vietnam  |
| Feng Li Min             | "Oleh-Oleh -Hadiah kepada Hati" | Tiongkok |

「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」にたくさんのお応募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「優秀作品集」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](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 ブー 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 | 『「私は牛牛のお母さん』 | 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              | 『お土産一心への贈り物』  | 中国   |

|                                      |   |           |                                      |
|--------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------|
| ◆Juara Ketiga (19 orang)             |   |           | ◆優良賞 (19名)                           |
| Batjargal Batchimeg                  | "Kekuatan Wanita"                         | Mongol    | バトジャルガル バトチメグ<br>『女性力』 モンゴル          |
| Tran Khanh Doan                      | "Hadiah dari hujan"                       | Vietnam   | チャン カイン ドアン<br>『雨からのプレゼント』           |
| Nguyen Thi Thao                      | "Orang Jepang dan Waktu"                  | Vietnam   | あめ<br>『雨からのプレゼント』                    |
| Gankhuyag Ganzul                     | "Hal-Hal yang Dipelajari dari Bencana"    | Mongol    | ベトナム                                 |
| Wang Ying Ying                       | "Mencari Empat Musim Jepang"              | Tiongkok  | グエン ティ タオ<br>『日本人と時間』 ベトナム           |
| Wang Ping                            | "Sebagai Seorang Ibu"                     | Tiongkok  | 『日本人と時間』 ベトナム                        |
| Amarasinghe Pedige Yamuna Lalanthika |   |           | ガンホヤグ ガンズル<br>『震災で学んだこと』 モンゴル        |
|                                      | "Salam dan Kebiasaan yang Saya Pelajari   |           | 王 莹莹 『日本の四季を探す』 中国                   |
|                                      | di Jepang"                                | Sri Lanka | 王 萍 『母として』 中国                        |
| Ang Ping                             | "Belajar Budaya Perusahaan"               | Tiongkok  | アマラシング プディゲ ヤムナ ラランティカ<br>『日本で学んだ挨拶と |
| Nhu Thi Lan                          | "Hikmah yang Diperoleh di Jepang"         | Vietnam   | 『日本で学んだ挨拶と                           |
| Li Guo Bin                           | "Kesan Kehidupan di Jepang"               | Tiongkok  | しゅうかん。』 スリランカ                        |
| Sun Jin Zhi                          | "Para Junior Kesayangan yang              |           | 昂 萍 『企業文化を学ぶ』 中国                     |
|                                      | Menyadarkan Saya"                         | Tiongkok  | ニュー ティ ラン<br>『日本で得た教訓』 ベトナム          |
| Li Ya Yun                            | " 'Sa, Shi, Su, Se, So' Menurut           |           | 李 国滨 『日本で生活の感触』 中国                   |
|                                      | Lapangan Kerja"                           | Tiongkok  | 孙 金芝 『私の目を覚まさせてくれた                   |
| Nguyen Dan Thanh                     | "Komunikasi melalui Bahasa"               | Vietnam   | かわいい後輩達』 中国                          |
| Duong Thi Ngoc Huyen                 | "Tembok"                                  | Vietnam   | 李 亚运 『現場なりの                          |
| Trinh Kim Anh                        | "Les di Jepang"                           | Vietnam   | 「サ、シ、ス、セ、ソ』                          |
| Cai Yun Kun                          | "Kehidupan Pemagangan Saya"               | Tiongkok  | 中国                                   |
| Wu Xiang Mei                         | "Pemandangan Indah yang Saya Lihat        |           | グエン ダン タン<br>『言葉のコミュニケーション』          |
|                                      | di Jepang"                                | Tiongkok  | ベトナム                                 |
| Tran Thi Hoa Mai                     | "Saya Senang telah Datang ke Jepang"      | Vietnam   | ズオン ティ ゴック フェン<br>『壁』                |
| Song Xin Jie                         | "Perjalanan ke Negara Asing, dan Perasaan |           | ベトナム                                 |
|                                      | di Negara Asing"                          | Tiongkok  | チャン キム アイン<br>『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<br>『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                  |
| ★Selamat kepada para pemenang★       |   |           | ★入賞された皆様、<br>おめでとうございます★             |



**Kabayaki Sanma (Sauri Pasifik)**

**[Bahan (untuk 4 porsi)]**

Ikan *sanma* (yang biasa digunakan untuk *sashimi*/dapat dimakan mentah, diiris menjadi 3 potongan)\*...2 ekor, tepung terigu...secukupnya, bumbu [kecap *shoyu*, gula...2 sendok makan untuk masing-masing, *sake*...1 sendok makan, air 1 sendok makan] Minyak goreng...2 sendok teh

\*Bisa juga menggunakan ikan sarden yang biasa digunakan untuk *sashimi*.

**[Cara membuat]**

1. Bersihkan kandungan air pada ikan *sanma* dengan tisu dapur. Potong ikan *sanma* menjadi 3 bagian dengan panjang yang sama, dan taburkan tepung terigu pada sisi depan dan belakang dengan tipis.
2. Masukkan bahan bumbu pada mangkuk, kemudian aduk hingga rata.
3. Masukkan minyak goreng pada panci (wajan). Setelah memanaskan panci dengan api sedang, goreng *sanma* 1. secara berjajar dengan posisi kulit di atas. Apabila warnanya sudah berubah menjadi coklat muda, balik dan biarkan selama 1 menit.
4. Bersihkan minyak dalam panci dengan menggunakan tisu dapur, dan masukkan 2. ke dalam panci. Didihkan bumbu dengan api kecil, dan menyatu dengan ikan *sanma*.

**Musim Gugur Panen telah Tiba.**

**Mari Kita Merasakan Beras Baru dan Ikan Musiman.**

Jika sudah memasuki bulan Oktober, berarti sudah memasuki tengah musim gugur. Di Jepang, ada kata "musim gugur panen", "musim gugur cita rasa" dll., dan dipasarkan banyak bahan makanan yang memicu nafsu makan. Antara bahan makanan musim gugur, yang khusus ditunggu orang adalah "beras baru". Sepertinya banyak orang Jepang merasa bau dan rasa yang segar dari beras baru adalah sebuah hal yang spesial.

Barangkali, di antara peserta pemagangan, banyak yang lahir dan dibesarkan di negara yang makanan pokoknya nasi, sama seperti di Jepang. Namun, meskipun sama-sama memiliki budaya makan nasi, jenis beras, rasa yang disukai, dan cara makan merupakan hal yang berbeda. Selain itu juga lingkungan tanaman padi juga berbeda tergantung negara. Di wilayah iklim tropis yang ada di Asia, dapat juga memanen beberapa kali setahun seperti tanaman yang bisa panen 2 atau 3 kali, namun kebanyakan daerah di Jepang, panen dilakukan hanya satu kali setahun yaitu pada musim gugur. Dapat dikatakan bahwa merasakan beras baru pada tepat waktu adalah kemewahan kecil bagi orang Jepang.

Untuk kali ini, berhubungan dengan beras baru, kami memperkenalkan "*kabayaki*" ikan yang cocok dengan nasi. "*Kabayaki*" adalah cara memasak tradisional Jepang. Mengiris ikan, kemudian membakarnya dengan bumbu manis asin yang dicampuri kecap *shoyu*, gula, *sake* dll. Silakan mencoba memasak dengan menggunakan ikan *sanma* maupun ikan sarden yang merupakan ikan musiman pada musim gugur.



**さんま かばや  
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...各大きじ2  
日本酒...大きじ1 水...大きじ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等分の長さに切り、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、2を入れる。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」「味覚の秋」などと言い、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たれをつけて焼きます。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。

Musim Gugur untuk Berolahraga

スポーツの秋

Tahun ini, 2016 adalah tahun diselenggarakannya olimpiade. Barangkali ada yang telah menyaksikan Olimpiade dan Paralimpiade Rio de Janeiro yang telah diselenggarakan pada bulan Agustus dan September melalui TV maupun berita, sehingga menjadi terharu dan ingin berolahraga. Di antara peserta pemagangan, ada juga yang sangat menikmati olahraga selama berada di Jepang. Di halaman buletin elektronik "Hari-hari Pemagangan" ([http://www.jitco.or.jp/ginou\\_jissyu\\_days/](http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/)) yang memperkenalkan kehidupan sehari-hari peserta pemagangan, telah disampaikan laporan tentang terbentuknya tim sepak bola, futsal, bola basket, dan ikut serta lomba olahraga yang diselenggarakan di wilayahnya, dll. Sebagai jiwa olimpiade, ada sebuah kata dari Pierre de Coubertin yang merupakan pencetus olimpiade modern, yaitu adalah "Berkontribusi untuk mewujudkan dunia yang damai dan lebih baik, dengan saling memahami melalui jiwa persahabatan, rasa kebersamaan, dan *fair play*, dengan meningkatkan jiwa raga melalui olahraga, dan juga menembus berbagai perbedaan seperti budaya dan kewarganegaraan". Sebuah hal yang justru merupakan kelebihan dari olahraga adalah dapat dinikmati dengan menembus perbedaan seperti budaya dan kewarganegaraan.

Sekarang, sudah memasuki musim gugur. Musim gugur Jepang sering disebut sebagai "musim gugur untuk berolahraga" karena suhu udara maupun tingkat kelembapan menurun, dan iklimnya bagus untuk melakukan kegiatan apapun, sehingga sangat cocok untuk berolahraga. Bagaimana para peserta pemagangan memulai olahraga pada kesempatan ini? Misalnya jika Anda membentuk tim atau kelompok olahraga dengan mengajak rekan di tempat kerja, dan berkeringat pada hari libur, maka dapat mengatasi kondisi kurang berolahraga, dan juga dapat memperdalam persahabatan. Untuk tempat latihan, Anda juga dapat menggunakan fasilitas olahraga milik daerah. Ada juga fasilitas olahraga yang menyediakan program olahraga aerobik, dansa dll. yang biasanya dengan harga murah dan secara bebas dapat mengikutinya. Bagi Anda yang tidak punya teman untuk berolahraga, tidak mahir berolahraga, ataupun belum bisa memahami bahasa Jepang dengan baik juga mungkin dapat mengikutinya tanpa merasa keberatan. Hal ini akan menjadi kesempatan untuk berkomunikasi dengan masyarakat di daerahnya.

※Mengenai pemanfaatan fasilitas publik, telah diperkenalkan di sudut ini pada versi Oktober tahun yang lalu. Silakan melihatnya.

今年、2016年はオリンピックイヤーでした。8、9月に開催されたり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だ人もいます。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/](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よう。

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、皆で交流も深まります。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有酸素運動やダンスなどのプログラムを設けていることもあり、たいへん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](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 (バスケッ トボール) (B) ⑤ E (空手) (E)  
 ① C (野球) (C) ② A (サッカー) (A) ③ D (サーフィン) (D)

<日本語できるかなの答え>