

技能実習生の友

2016年12月号



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/>

「第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」で最優秀賞を受賞された皆さん。おめでとうございます!
(左から: ドリジンラガチャー ナサンジャラガルさん、グエンファム フークインさん、グエンティクイントーさん、陳 欣静さん)
★4名の発表の様子を動画でご覧いただけます。JITCOホームページ内「JITCOチャンネル」にアクセス!

http://www.jitco.or.jp/jitco_channel/

技能実習生の失踪防止について 技能実習生手帳について

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

Sahabat Peserta Pemagangan

No.269 Desember 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 269 号 2016 年 12 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

日本と世界の理解を深めよう

Bendera Lima Lingkaran

Sudah Tiba, Olimpiade Berikut di Tokyo 4 Tahun Depan

Pada tanggal 24 Agustus, bendera lima lingkaran yang telah diserahkan pada saat acara penutupan Olimpiade Rio de Janeiro, telah tiba di Bandara Haneda Tokyo. Dengan disaksikan pihak-pihak terkait yang mengikuti acara penyambutan, Yuriko Koike, Gubernur Tokyo yang turun dari pesawat memperlihatkan bendera lima lingkaran di atas tangga pesawat.



Sosial

Orang Asing yang Mengunjungi Jepang pada Paruh Tahun Pertama telah Mencapai Sebanyak 11 Juta 460 Ribu Orang, Terbanyak selama Ini. Diperkirakan akan Mencapai 20 Juta Orang dalam Setahun.

Jumlah orang asing yang telah masuk Jepang selama paruh tahun pertama (selama bulan Januari hingga Juni) pada tahun ini telah mencapai sekitar 11 juta 460 ribu orang. Hal ini diketahui dari pengumuman oleh Biro Imigrasi, Kementerian Hukum pada tanggal 26 September (lihat grafik). Jumlah tersebut adalah terbanyak sejak tahun 1950, tahun dimulainya perekaman data statistik, dan merupakan yang pertama kali melebihi 10 juta orang pada paruh tahun pertama. Di antara pengunjung tersebut, sebanyak sekitar 10 juta 370 ribu orang baru pertama kali datang ke Jepang, dan kebanyakannya datang untuk tujuan pariwisata dll. Menurut negara/wilayah, urutan jumlah pengunjung terbanyak ialah Tiongkok (China), Korea Selatan, Taiwan, dan ketiga ini mencakup 60% dari seluruhnya.

Jumlah orang asing yang mengunjungi Jepang selama setahun, pada tahun lalu merupakan yang terbanyak selama ini, mencapai sekitar 19 juta 690 ribu orang. Tahun ini merupakan yang pertama kalinya akan dapat mencapai 20 juta orang pengunjung selama setahun. Pemerintah mempunyai orientasi bahwa pengunjung pada tahun 2020 bisa mencapai 40 juta orang.

五輪旗

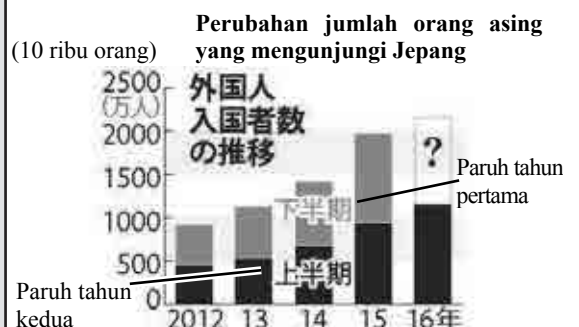
到着 4年後はTOKYOで

リオデジャネイロ・オリンピック(五輪)の閉会式で引き継がれた五輪旗が8月24日、東京の羽田空港に到着しました。歓迎式に参加する関係者が見守る中、航空機を降りた東京都の小池百合子知事が、タラップ上で五輪旗を披露しました。

社会

入国外国人、上半期1,146万人 過去最多、年間2,000万人へ

今年1~6月の上半期に日本へ入国した外国人は約1,146万人でした。法務省入国管理局が9月26日に発表してわかりました=グラフ。統計を取り始めた1950年以降で最も多く、上半期で1,000万人を超えたのは初めて。このうち約1,037万人が初めて日本に入国した人で、大半は観光旅行などで訪れた人です。国・地域別では中国、韓国、台湾の順に多く、全体の6割を占めました。年間の外国人入国者数は昨年、過去最多の約1,969万人でした。今年も年間2,000万人に初めて達する勢いです。政府は2020年に4,000万人達成を目指しています。



Daerah	Selesai Renovasi yang Dilakukan 20 Tahun Sekali. "Shikinen-zotai" di Kuil Kasugataisha, Nara.
---------------	--

Kuil Kasugataisha di Kota Nara telah melakukan renovasi besar yang dilakukan 20 tahun sekali terhadap bangunan kuil, yaitu "shikinen-zotai", dan renovasi bangunan utama (pusaka negara) telah selesai. Pada tanggal 3 Oktober, telah dibuka untuk pihak media massa.



Bangunan utama didirikan pada tahun 1863, akhir zaman Edo. 4 kuil yang memiliki lebar 1,9 meter, kedalaman 2,5 meter dan ketinggian 5,7 meter dipanggil "ikkensha kasuga-zukuri" berjajar, sehingga merupakan struktur yang unik untuk penyembahan 4 dewa. Pada renovasi kali ini, sejak bulan September tahun yang lalu, dilakukan penggantian atap, pengecatan ulang warna merah merona, dan penggambaran ulang lukisan dinding, sehingga kuil yang indah telah dihidupkan kembali.

Topik	Puncak Produksi Patung "Ayam" yang Merupakan Shio untuk Tahun Depan yang Berarti Keberuntungan
--------------	---

Di Chugai Toen Co., Ltd., sebuah produsen kerajinan keramik di Kota Seto, Aichi yang terkenal karena barang tembikar, sekarang adalah saat puncak untuk memproduksi dan mengeluarkan patung ayam, karena shio tahun depan adalah "ayam". Desain yang lucu-lucu berjajar, misalnya patung ayam bersama anak ayam dengan harapan kemakmuran yang turun-temurun.

Sejak dahulu, ayam yang memberitahukan saat fajar tiba dikatakan merupakan hewan yang membawa keberuntungan. Desain orisinal yang dibuat oleh perusahaan tersebut untuk tahun depan adalah sebanyak 76 jenis. Apabila termasuk juga desain yang dipesan oleh perusahaan lain, lebih dari 100 jenis. Masa puncak pengeluaran barang masih berlangsung sampai pertengahan bulan Desember. Pesan dari perusahaan tersebut adalah "Semoga menjadi tahun yang subur dan makmur".

Daerah	Bumi Cahaya di Langit Malam, Nabana no Sato di Kota Kuwana, Mie
---------------	--

Di "Nabana no Sato", sebuah fasilitas pariwisata di Kota Kuwana, Mie, pada malam tanggal 14 Oktober diselenggarakan acara pencahayaan lampu hias yang merupakan acara khusus pada musim dingin. Tema pada tahun ini adalah "bumi". Lampu hias di panggung yang memiliki tinggi sekitar 30 meter dan lebar 155 meter berubah warna-warni secara berturut-turut, dan menggambarkan laut kutub selatan, sawah bertingkat di Jepang dll., sehingga layaknya kita berkeliling dunia selama 6 menit. Acara ini diselenggarakan sampai tanggal 7 Mei tahun depan.

Artikel dan gambar di sudut ini disediakan oleh "Surat Kabar Mainichi Shogakusei". Dilarang menyalin dan mengalihkannya. 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。

地域	20年に1度の修理完了 春日大社で「式年造替」 奈良
-----------	---------------------------------------

20年に1度の社殿の大規模修復「式年造替」を進め奈良市の春日大社で、本殿（国宝）の修理が完了しました。10月3日、報道関係者に公開されました。本殿は江戸時代末期の1863年に建てられました。幅1.9メートル、奥行き2.5メートル、高さ5.7メートルの「一間社春日造」と呼ばれる神殿4棟が並び、四つの神様をまつる独特の構造です。今回の修理では昨年9月から、屋根のふき替えや朱の塗り直し、壁画の描き直しにより、美しい社殿がよみがえりました。

話題	鶏置物生産ピーク 縁起よい来年のえと「酉」
-----------	----------------------------------

焼き物で有名な愛知県瀬戸市の陶磁器工芸品メーカー「中外陶園」で、来年のえと「酉」にちなんだ鶏の置物作りや出荷作業がピークを迎えています。子孫繁栄を願ったヒヨコが付いたものなど、愛らしいデザインが並びます。

夜明けを知らせる鶏は、古くから縁起がよいとされてきました。来年に向けて同社がオリジナルで作ったデザインは76種。他の会社のデザインで依頼されたものを含めると、100種以上になります。出荷のピークは12月中旬ごろまで続くとされます。同社は「実り多く、豊かな年になって」と話します。

地域	夜空に光の大地 三重県桑名市なばなの里
-----------	--------------------------------

三重県桑名市の観光施設「なばなの里」で10月14日夜、冬の風物詩となっているイルミネーションの点灯式がありました。今期のテーマは「大地」です。高さ約30メートル、幅155メートルもあるステージの電飾が次々と色を変え、南極の海や日本の棚田を映し出し、6分間で地球を巡ります。来年5月7日まで。



Penanggulangan Tindakan Melarikan Diri Peserta Pemagangan

Program pemagangan bagi orang-orang luar negeri dilaksanakan dengan memiliki tujuan untuk berkontribusi pada pembinaan SDM dan pengembangan masyarakat ekonomi di luar negeri, melalui perpindahan teknologi, keterampilan, dan pengetahuan Jepang kepada tenaga kerja muda dari negara berkembang dll. Namun demikian, sangat menyedihkan bahwa di sana-sini telah ditemukan kasus tindakan melarikan diri oleh sebagian peserta pemagangan selama masa pemagangan. Pada umumnya, tindakan melarikan diri akan berkembang ke tindakan ilegal menurut UU Keimigrasian, misalnya bekerja secara ilegal, habis masa tinggal (*overstay*) dll. Menurut pengumuman dari *National Police Agency*, sejumlah 693 orang mantan peserta pemagangan telah tertangkap karena *overstay* secara ilegal pada tahun 2015 (tahun yang lalu).

Jangan sampai mengikuti ajakan seperti "ada pekerjaan yang lebih menguntungkan" melalui jejaring sosial dll. Hal seperti tersebut kemungkinan tinggi ajakan dari organisasi kejahatan, sehingga jika Anda melarikan diri akibat bujukan kata-kata manis, akan menuju ke jalan sebagai pelaku tindakan kriminal. Secara nyata, telah terjadi kasus tindakan melarikan diri dan kemudian terlibat dalam kejahatan kriminal yang serius seperti maling, perampokan, transaksi narkoba dll.

Selain itu, akibat dari tindakan melarikan diri tidak hanya merusak karir Anda saja. Jika Anda melarikan diri, banyak pihak terkait seperti keluarga dan teman kesayangan Anda, rekan kerja, lembaga pengirim, organisasi pengawas, lembaga pelaksana pemagangan dll. akan khawatir tentang Anda dan direpotkan. Tidak hanya itu, jika terjadi banyak kasus tindakan melarikan diri dari lembaga pelaksana pemagangan dan organisasi pengawas, maka ada kemungkinan mereka tidak akan dapat menerima peserta pemagangan baru, karena dimintai tanggung jawab menurut peraturan undang-undang. Oleh karena itu, hal yang penting adalah tidak hanya tidak mengikuti ajakan melalui jejaring sosial dll., juga berusaha agar tidak ada teman-teman yang melarikan diri dengan menghindari bergabung dengan pekerja ilegal dan orang yang *over stay* secara ilegal. Untuk hal itu, usahakanlah membangun hubungan persahabatan yang memungkinkan untuk berbicara tentang apa saja dengan rekan kerja di perusahaan dll. pada sehari-hari.

Seandainya ada masalah atau hal yang meresahkan, berkonsultasilah dengan pembimbing pemagangan atau pembimbing kehidupan di lembaga pelaksana pemagangan, konsultan dari organisasi pengawas, atau staf dari lembaga pengirim. JITCO juga menyediakan staf konsultasi untuk bahasa China,

技能実習生の失踪防止について

外国人技能実習制度は、日本の技術・技能・知識を開発途上国などの青壮年労働者に積極的に移転し、これら諸外国の人材育成と経済社会の発展に寄与する目的で行われていますが、一部の技能実習生が技能実習中に失踪する事例が散見されていることは大変残念なことです。一般に、失踪は、不法就労・不法残留など入管法上の違法行為に繋がります。警察庁の発表では、昨年2015年中に元技能実習生の不法残留者は693人も検挙されています。

SNS等での「もっと稼げるところがある」などという勧誘に乗ってはいけません。犯罪組織からの呼びかけである可能性が高く、そのような甘い言葉に乗って失踪すれば、それは犯罪者への道に繋がっていきます。実際に失踪後、窃盗・強盗・麻薬取引などの重大な刑事犯罪に手を染めるケースが発生しています。

そして失踪は、単にあなた1人の経歴に傷がつくだけではありません。あなたが失踪すれば、あなたの大切な家族や友人、同僚、送出し機関、監理団体、実習実施機関など多くの関係者に心配や迷惑をかけることになります。また、あなたが所属する実習実施機関や監理団体から失踪者が多発した場合は、法令によりその責任が問われ、その実習実施機関や監理団体は今後新たな技能実習生の受入れができなくなる可能性があります。ですから、SNS等での勧誘に乗らないことはもちろん、不法就労者、不法残留者とは付き合わないようし、仲間内から失踪者を出さないようにすることも大切です。そのためには、普段から会社の同僚等と何でも語りあえる信頼関係を築くようにしましょう。

悩みや問題がある場合は、実習実施機関の技能実習指導員・生活指導員や監理団体の相談員、送

Indonesia, Vietnam, Filipina dan Inggris yang mengerti tentang program pemagangan, di mana Anda bisa berkonsultasi melalui telepon atau surat dalam bahasa negeri Anda.

🌐 Kepada peserta pemagangan...Informasi tentang konsultasi JITCO dengan bahasa ibu

http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo_news.pdf

Mari menumbuhkan hati untuk menaati peraturan, dengan masing-masing orang menyadari kembali bahwa tujuan utama peserta pemagangan datang ke Jepang, yaitu untuk mendapatkan teknologi, keterampilan, dan pengetahuan, lalu berkontribusi untuk mengembangkan ekonomi negeri sendiri, setelah pulang ke tanah air.

Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja

Saat masuk ke Jepang, setiap peserta pemagangan diberi satu buku yang bernama "Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja" dari Biro Imigrasi, Kementerian Hukum. Buku ini telah diterjemahkan ke dalam 6 bahasa, yaitu bahasa China, Indonesia, Vietnam, Thailand, Filipina, dan Inggris, dan sebaliknya ada bahasa Jepang. Di buku ini tertera informasi mengenai sikap mental sebagai peserta pemagangan yang kami harap Anda mengetahui, dan informasi yang diperlukan seperti peraturan undang-undang terkait peserta pemagangan (misalnya hukum ketenagakerjaan Jepang), dasar manajemen kesehatan dan keamanan, konsultasi administrasi dll.

Buku ini diberikan secara gratis, namun hanya satu buku untuk satu orang. Tidak akan diberikan lagi, sehingga berhati-hatilah agar tidak hilang.

Di "Sahabat Peserta Pemagangan" versi situs web yang dapat dibaca melalui ponsel pintar dll. juga dimuat isi Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja.

🌐 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

Anda juga dapat mengunduh versi pdf dari buku tersebut dari situs web JITCO.

🌐 <http://www.jitco.or.jp/download/download.html>

Silakan dimanfaatkannya bersama dengan buku.

だ きかん ひと そうだん
出し機関の人に相談してください。JITCOでも、ぎのう
じっしゅうせいど くわ ちゅうごくご いん どねしあご ベト
実習制度に詳しく、中国語・インドネシア語・ベト
なむご ふいりびんご えいご はな すたっふ
ナム語・フィリピン語・英語を話せるスタッフが、
でんわ てがみ そうだん ぼこくご おう
電話や手紙による相談に母国語で応じています。

🌐 技能実習生のみなさまへ・・・JITCO母国語相談のお
し
知らせ [http://www.jitco.or.jp/introduction/
data/bokokugo_news.pdf](http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo_news.pdf)

ぎのうじっしゅうせい みな らいにちもくてき だいいち ぎじゆつ
技能実習生の皆さんの来日目的の第一は、技術・
ぎのう ちしき しゅうとく きこくご ぼこく けいざいしゃかい
技能・知識を修得して、帰国後は母国の経済社会の
はつてん きよ ひとり
発展に寄与することにあることを、1人ひとりが
さいにんしき る ーる まも せいしん やしな
再認識して、ルールを守る精神を養いましょう。

技能実習生手帳について

ぎのうじっしゅうせい みな にっぽん にゅうこく とぎ
技能実習生の皆さんには、日本に入国する時に、
ほうむしようにゆうこくかんりきぎやく ぎのうじっしゅうせいていちょう
法務省入国管理局より「技能実習生手帳」という
さっし ひとり さつこうふ
冊子が1人につき1冊交付されます。この冊子は、
ちゅうごくご いん どねしあご ベト なむご たいご
中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、
ふいりびんご えいご かこく かくげんご にほんご
フィリピン語、英語の6ヶ国の各言語と日本語との
たいやく
対訳になっており、技能実習生の皆さんに知って
ぎのうじっしゅうせい ころがま にっぽん
おいてほしい技能実習生としての心構えや、日本
ろうどう ほうれい ぎのうじっしゅうせい かんけい ほうれい
の労働法令など技能実習生に関係する法令、
けんこう あんぜんかんり きほん ぎょうせい そうだんまどぐち あんない
健康・安全管理の基本、行政の相談窓口の案内な
ひつよう じょうほうとう けいさい
ど必要な情報等を掲載しています。

てちょうさっし わりよう ひとり さつかがい さいこうふ
手帳冊子は無料ですが、1人1冊限りです。再交付は
されませんので、なくさないようにしてください。

なお、スマートフォンなどで見ることができる
うえぶさいとばん ぎのうじっしゅうせい とも てちょう
ウェブサイト版「技能実習生の友」にも、手帳の
ないよう の
内容を載せています。

🌐 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

また、JITCOホームページから冊子内容のPDFをダ
うんろーど
ウンロードできます。

🌐 <http://www.jitco.or.jp/download/download.html>

さっし
冊子とあわせて、是非活用してください。



Selai apel dan pancake

[Bahan-bahan selai apel] Apel...2 buah Gula...2-3 sendok makan Air dan air perasan lemon...Masing-masing 1 sendok makan

[Cara membuat selai apel]

1. Potonglah apel menjadi 8 bagian dan ambil inti apel, lalu kupas kulit apel dan iris tipis. Masukkan ke dalam panci, dan tambahkan gula, air, serta air perasan lemon, kemudian aduklah dengan cepat.
2. Tutuplah panci 1. dan rebus dengan api sedang. Jika telah mendidih dan keluar uap dari sela-sela tutup panci atur menjadi api kecil, dan rebus 7-8 menit sampai menjadi lunak. Matikan api dan dinginkan terlebih dahulu.

[Bahan-bahan pancake (diameter 12 cm, 4 lembar)]

Tepung terigu...120 g Bakpuder ※...2 sendok teh Telur...1 buah Susu...150 ml Madu (bisa diganti dengan gula) ...2 sendok makan Minyak goreng...1 sendok makan

※Kalau tidak ada, bisa menggunakan *baking soda* (1 sendok teh) sebagai pengganti.

[Cara membuat pancake]

1. Campurkan tepung terigu dan bakpuder, kemudian ayaklah dengan saringan.
2. Masukkan dan kocoklah telur di dalam wadah, kemudian tambahkan susu, madu, minyak goreng secara berurutan. Aduklah secara seksama menggunakan kocokan. Kemudian tambahkan 1. dan aduk dengan seksama menggunakan spatula kayu.
3. Panaskan wajan teflon dengan api sedang, dan masukkan sedikit minyak goreng dan ratakan hingga menjadi tipis (minyak ini tidak termasuk dalam bahan-bahan tersebut). Masukkan adonan sebanyak 1 sendok sayur, dan lebarkan menjadi diameter sekitar 12 cm. Panggang 3-4 menit. Jika pada permukaan adonan muncul lubang-lubang kecil balikkah, kemudian panggang 2-3 menit sampai api merata.

Tidak perlu dokter jika mengonsumsi 1 buah apel per hari? Mari kita menikmati apel yang sedang musim.

Manajemen kondisi kesehatan dalam sehari-hari sangatlah penting, khususnya pada musim ini angin utara semakin kuat dan bertambah dingin. Kali ini, mari membicarakan apel yang dikatakan sangat baik untuk kesehatan dari bahan makanan pada musim ini.

Ada beberapa opini mengenai asal buah apel, namun ada yang mengatakan apel berasal dari Asia Tengah. Di daerah dingin pun apel dapat dibudidayakan, sehingga telah dikonsumsi di seluruh penjuru dunia sejak zaman dahulu. Di dalam sejarah tersebut, lahirnya peribahasa seperti "Tidak perlu dokter jika mengonsumsi 1 buah apel per hari" yang mengekspresikan efek terhadap kesehatan, dan peribahasa tersebut diwariskan sampai sekarang. Dalam nilai gizi apel mengandung pektin yang dikatakan efektif untuk mengatur fungsi usus, asam sitrat yang dikatakan efektif untuk memulih dari kelelahan dll. Mungkin orang-orang zaman dahulu merasakan efek dari bahan gizi tersebut berdasarkan dari pengalamannya.

Di dalam Jepang, berbagai jenis apel seperti "Fuji", "Orin" dll. dibudidayakan. Jika ada kesempatan untuk memakan dan membandingkan setiap jenis apel, sepertinya menarik. Dalam kondisi tidak dimasak pun pastilah rasanya enak, tetapi direbus dengan cepat dan dijadikan selai juga kami rekomendasikan. Kami perkenalkan *panceke* yang sangat cocok untuk camilan. Silakan mencoba membuatnya.



リンゴのジャムとパンケーキ

[リンゴのジャムの材料] リンゴ...2個

砂糖...大さじ2~3 水、レモン汁...各大さじ1

[リンゴのジャムの作り方]

1. リンゴは八等分に切って芯を取り、皮をむいて薄切りにする。鍋に入れ、砂糖と水、レモン汁を加えてさっと混ぜる。
2. 1の鍋にふたをして中火にかける。沸騰してふたの隙間から湯気が出たら弱火にし、柔らかくなるまで7~8分間煮る。火を止めて粗熱を取る。

[パンケーキの材料 (直径12cm, 4枚分)]

薄力粉...120g ベーキングパウダー...小さじ2

卵...1個 牛乳...150ml

蜂蜜 (または砂糖) ...大さじ2 サラダ油...大さじ1

※なければ重曹 (小さじ1) で代用できます。

[パンケーキの作り方]

1. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ボウルに卵を入れて溶き、牛乳、蜂蜜、サラダ油の順に加え、泡立て器でよく混ぜる。1を加え、木ベラでさっくりと混ぜる。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油 (分量外) を薄くひく。お玉杓子 1 杯分の生地を入れ、直径約 12 cm に広げる。3~4分焼き、表面にブツブツと穴が開いたら裏返し、火が通るまで2~3分焼く。

1日1個で医者要らず?

旬のリンゴを味わいましょう

北風が一段と強くなり、寒さが厳しくなるこの頃は、日々の体調管理が大切です。今回は旬の食材の中から、健康に良いと言われるリンゴのお話をしましょう。

リンゴは、諸説ありますが、元は中央アジアが原産地だと言われています。寒冷地でも栽培でき、世界各地で古くから食用されてきました。その歴史の中で、「1日1個のリンゴで医者要らず」のような健康効果を表現した言葉が生まれ、今に伝わっています。リンゴの栄養価を見ると、整腸作用があると言われるペクチンや、疲労回復効果があると言われるクエン酸等を含んでおり、そのような栄養素の働きを、昔の人は経験的に感じていたのかもしれない。

日本国内では「ふじ」「王林」等の様々な品種が栽培されています。機会があれば食べ比べてみるのも面白いでしょう。生で味わうのはもちろん、さっと煮てジャムにするのもお勧めです。ぴったりのパンケーキも紹介しますので、ぜひ手作りに挑戦してください。

Informasi "Sahabat Peserta Pemagangan"
Versi Situs Web

Kami mengucapkan terima kasih kepada Anda yang membaca "Sahabat Peserta Pemagangan" pada sehari-hari. Penerbitan pertama "Sahabat Peserta Pemagangan" ini adalah pada tahun 1993, dalam bentuk surat kabar dengan nama "Sahabat Peserta Pelatihan". Saat ini, kami menyediakan versi brosur dan juga versi situs web. Terutama, pada versi situs web, dimuat artikel lama dari versi brosur yang telah diedit lagi.

🌐 "Sahabat Peserta Pemagangan" versi situs web
<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

Silakan memilih bahasa Tiongkok (China), Indonesia, Vietnam, Thailand atau Inggris dari halaman atas. Pada versi bahasa apa pun, untuk hampir semua kalimat ada kalimat terjemahan bahasa Jepang di sebelahnya. Selain itu, pada versi bahasa Inggris, dimuat juga bacaan dalam bahasa Tagalog dll. yang merupakan bahasa selain dari 5 bahasa tersebut.

Saat ini, "Sahabat Peserta Pemagangan" versi situs web terdiri dari 6 kategori seperti di bawah ini. Kami akan memperkenalkan tiap-tiap bagian dari isinya.

[Info Pemagangan] Di sini dimuat informasi tentang peraturan undang-undang yang penting bagi Anda sebagai peserta pemagangan, dan pamflet mengenai kesehatan dan keselamatan yang JITCO buat untuk peserta pemagangan. Pada sudut "Konsultasi dari Peserta Pemagangan Teknik yang Sering Ada", dimuat pertanyaan yang sering ditanya bersama jawabannya. Apabila Anda mempunyai suatu kesulitan, silakan mencoba membacanya.

[Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja] Di sini disediakan "Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja" dalam bentuk pdf. Sangat berguna karena setiap saat dapat dibaca melalui ponsel pintar dll.

[Informasi Kehidupan] Di sini dimuat informasi bermanfaat bagi Anda yang belum terbiasa menjalani kehidupan di Jepang, misalnya informasi kesehatan, masyarakat Jepang dll.

[Kumpulan Pranala] Pranala situs berita di tanah air dll. yang dapat dibaca dalam bahasa ibu.

[Resep Masakan] Di sini dimuat resep masakan dan manisan khas Jepang sesuai dengan empat musim, bersama dengan kolom.

[Bahasa Jepang & Budaya Jepang] Sudut "Cerita Rakyat Jepang" yang menyediakan cerita Urashima Taro, Putri Kaguya dll. adalah sudut yang populer. Selain itu juga ada sudut Sayembara Mengarang Bahasa Jepang bagi Trainee dan Trainee Praktik Kerja. Silakan segarkan pikiran Anda dengan membaca kolom tentang budaya Jepang dan bahasa Jepang yang dapat dinikmati.

Untuk versi situs web, kapan pun Anda dapat membaca melalui PC atau ponsel pintar. Bagi Anda yang belum pernah menggunakan, silakan untuk mencoba.

ウェブサイト版
「技能実習生の友」のご紹介

日頃は「技能実習生の友」をお読みいただきありがとうございます。この「技能実習生の友」の創刊は1993年、当時は「研修生の友」という名前で、新聞形式でした。現在は冊子版と共にウェブサイト版があり、ウェブサイト版では主に冊子版の過去の記事を再編集して掲載しています。

🌐 ウェブサイト版「技能実習生の友」

<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>のページから、中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、英語を選択してください。どの言語版でも殆ど全ての文章に日本語の対訳が付いています。また、英語版には一部タガログ語など上の5言語以外の言語による読み物も掲載しています。ウェブサイト版「技能実習生の友」は、現在以下6つのカテゴリで構成しています。それぞれどんな内容か、ご紹介します。

[技能実習情報] 技能実習生である皆さんにとって大切な法令や、JITCOが技能実習生向けに作成している、安全衛生に関するパンフレットなどを掲載しています。また「技能実習生からのよくある相談」というコーナーではよく寄せられる相談とその回答を掲載しています。困ったことがあったら見てみてください。

[技能実習生手帳] 「技能実習生手帳」のPDF版を掲載しています。スマートフォンなどでいつでも見ることができ便利です。

[生活情報] 健康情報や日本社会のことなど、慣れない日本で生活する皆さんに役立つ情報を掲載しています。

[技能実習お役立ちリンク集] 母国語で読める祖国のニュースサイトなどをリンクしています。

[レシピ] 日本ならではの四季ごとの料理やスイーツなどのレシピをコラムと共に掲載しています。

[日本語・日本文化] 浦島太郎やかぐや姫のお話をよめる「日本の昔話」コーナーが人気です。また外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールコーナーもあります。気軽に読める日本文化や日本語についてのコラムでは是非リフレッシュを。

ウェブサイト版はパソコンやスマートフォンからいつでも好きな時にチェックできます。まだご覧になったことがない方は、是非使ってみてください。

日本語できるかな

クロスワードです。

この号にヒントが隠れているかも？

1		2	
②3			
		4	
	①5		

[たてのかぎ]

1. オリンピックのこと。
2. さいころで出た数だけ盤の上の駒を進めるゲーム。昔の日本のお正月遊びのひとつ。

[よこのかぎ]

2. 昔の長さの単位。3cm ぐらいの子供が鬼退治をする昔話が『一〇〇法師』。
3. 寒い時期が旬の果物で、1日1個食べると「医者要らず」とも言われます。
4. 新年は2017年。今は201〇〇年。
5. 思いがけずもうけること。一時的に何かを失っても、それによって最後には大きいものを手に入れるという意味のことわざは「損して〇〇とれ」。

2017年の干支は「 」です。

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/>

(2017年11月号「友」)

① 3 ② 4

	>	ア	
>	イ		ウ
	エ	ウ	カ
ウ	ク		ケ

> 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)