

技能実習生の友

2017年4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/>

レクリエーションで行った「かみゆうべつチューリップフェア」でバチリ。
明るく勤勉で仕事に対する意欲も旺盛な技能実習生達に、職員一同、親のような気持ちになって接しています。
(監理団体／実習実施機関：オホーツク国際人材交流協同組合／株式会社オダ水産)

自転車に乗る際にはルールを厳守しましょう！

☆ただいま作品受付中☆

第25回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

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/>

本冊子は向诸位提供技能実習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 ของเดือน (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.271 April 2017 <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 271 号 2017 年 4 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 (JITCO)
 総務部 広報室 電話 : 03-4306-1166
 〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5
 五十嵐ビルディング 11F

★★技能実習生・研修生のみなさんの疑問や悩みなど、
 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

Sains	Dr. Ohsumi, Kuliah Umum Memperingati Hadiah Nobel “Melakukan Pengamatan Lebih Lama Dari Siapapun”
-------	--

Yoshinori Ohsumi (71 thn), Guru Besar di Universitas Teknologi Tokyo yang dianugerahi Hadiah Nobel Fisiologi atau Kedokteran tahun 2016 pada tanggal 7 Desember, melakukan kuliah umum di Institut Karolinska, Swedia untuk memperingati penerimaan Hadiah Nobel tersebut. Dr. Ohsumi mengatakan “Saya tidak terlalu suka kompetisi, tapi kalau masalah melakukan pengamatan melalui mikroskop, waktu saya lebih lama dari siapapun”. Sekitar 1100 orang yang mendengarkan, berdiri dan memberikan tepuk tangan sebagai tanda penghormatan atas prestasi beliau.



Dr. Ohsumi menceritakan masa kecilnya dari atas podium yang berhiaskan pohon natal dan hiasan lain tersebut. Penelitian Dr. Ohsumi menyingkap tentang “autofagi” yang mengontrol fungsi daur ulang di dalam sel yang menjadi alasan penganugerahan Hadiah Nobel ini. Beliau menjelaskan tentang penelitiannya ini sambil menunjukkan foto-foto mikroskop.

Luar Angkasa	Peluncuran Epsilon Sukses Satelit “Arase” Ditempatkan
--------------	--

Roket terbaru buatan dalam negeri, “Epsilon” 2, pada malam hari tanggal 20 Desember 2016 diluncurkan dari Uchinoura Space Center di prefektur Kagoshima oleh Japan Aerospace Exploration Agency(JAXA). Sekitar 13 menit setelah peluncuran, satelit yang terpasang berhasil ditempatkan di orbit yang direncanakan, sehingga peluncuran kali ini berakhir sukses. Peluncuran Epsilon kali ini adalah yang pertama setelah 3 tahun 3 bulan.

Pada Epsilon dipasang teknologi kecerdasan buatan, dan pemeriksaan alat-alat yang terdapat pada roket sebelum peluncuran dilakukan sendiri melalui teknologi tersebut, sehingga menghemat biaya. Satelit yang dipasangkan kali ini adalah satelit penyelidik yang akan digunakan untuk mendeteksi sinar radiasi yang ada di ruang angkasa di sekitar planet bumi, dan JAXA menamakannya “Arase”.

日本と世界の理解を深めよう

科学	大隅さん、ノーベル賞記念講演 「誰より長く観察した」
----	-------------------------------

2016年のノーベル医学・生理学賞を受ける東京工業大学名誉教授の大隅良典さん(71)が12月7日、スウェーデンのカロリンスカ研究所で受賞記念の講演をしました＝写真。大隅さんは「私は競争が得意ではなかったが、顕微鏡で観察する時間だけは誰よりも長かった」などと語りました。約1100人の聴衆は立ち上がり、大きな拍手で功績をたたえました。

大隅さんはクリスマスツリーなどに彩られた壇上で、自らの生い立ちなどを紹介。大隅さんが解明し、ノーベル賞の受賞理由となった細胞内のリサイクルの働き「オートファジー」について、顕微鏡写真などを使いながら解説しました。

宇宙	イプシロン打ち上げ成功 衛星「あらせ」を投入
----	---------------------------

国産の新型ロケット「イプシロン」2号機が2016年12月20日夜、鹿児島の内之浦宇宙空間観測所から、宇宙航空研究開発機構(JAXA)により打ち上げられました。発射の約13分後、載せていた衛星を予定の軌道に投入し、打ち上げは成功しました。イプシロンの打ち上げは3年3か月ぶりです。

イプシロンには人工知能が載っていて、発射までのロケットの機器の点検を自分でするので、費用が安く済みます。今回載せていた衛星は、地球周辺の宇宙空間の放射線を調べる探査衛星で、JAXAは「あらせ」と命名しました。

Topik	<i>Kokeshi + Chesu (catur) → Kokesu</i>	話題	こけし+チェス→こけす
Siswa SMK Bisnis Kuroishi di Kota Kuroishi Prefektur Aomori, menciptakan permainan baru dalam pelajaran, bernama “<i>Kokesu</i>” yang mendapat banyak sambutan baik. Raja, Menteri, dan buah catur lainnya menggunakan hasil kerajinan tangan tradisional setempat, yaitu <i>kokeshi</i> (tingginya 5 – 8 cm), dan dimainkan dengan aturan seperti catur. <i>Kokesu</i> dimunculkan idenya oleh siswa kelas 3 tahun 2010, dan berhasil menang di dua kontes tahun lalu mengenai oleh-oleh produk lokal. Saat ini produk ini dijual di Tokyo dan Sendai. Pada <i>furoshiki</i> (kain pembungkusnya) untuk membungkus buah catur dicetak pola papan catur, yang bisa segera digunakan ketika ingin bermain. Para siswa mengatakan secara antusias “kami ingin menyebarkan permainan ini ke seluruh Jepang.” Harga satu setnya adalah dari 12.000 yen (sebelum pajak).		青森県黒石市の県立黒石商業高の生徒が、授業の中で考えた新しいゲーム「こけす」が評判を呼んでいます。「キング」や「クイーン」などの駒が地元の伝統工芸「こけし」（高さ5～8センチメートル）になっており、チェスに似たルールで対戦します。 「こけす」は2010年に当時の3年生が考え、昨年二つの土産物コンテストで入賞しました。現在、東京や仙台で販売しています。駒を包む風呂敷にチェス盤が印刷され、広げてすぐにゲームができます。生徒たちは「ゲームを全国に広めたい」と意気込んでいます。値段は1セット1万2000円から（税別）。	
			
Budaya	Penghargaan Film Mainichi Penghargaan terbaik diraih “Shin Godzilla”	文化	毎日映画コンクール 大賞は「シン・ゴジラ」
Pemenang tiap kategori pada Penghargaan Film Mainichi ke-71 telah diumumkan, dan penghargaan film Jepang terbaik diraih “Shin Godzilla” (Sutradara Hideaki Anno). Penghargaan Film Jepang unggulan diraih oleh film “Kono Sekai no Katasumi ni (Di sudut dunia ini)” yang disutradarai Sunao Katabuchi, dan merupakan hasil yang mencerminkan panasnya dunia perfilman oleh <i>tokusatsu</i> (efek spesial) dan anime pada tahun lalu. “Shin Godzilla” merupakan karya film dalam seri Godzilla yang ke-29 yang dibuat di dalam negeri. Film yang memunculkan tentang permasalahan pemerintahan ketika menangani suatu bencana ini menyebar juga melalui SNS (<i>Social Networking Service</i>), dan membuat film ini populer dan meraih pendapatan lebih dari 8 miliar yen. Penghargaan diberikan pada adanya keaslian cerita yang ditambahkan pada film seri tersebut.		第71回毎日映画コンクールの各賞が発表され、日本映画大賞は「シン・ゴジラ」（庵野秀明総監督）に決まりました。日本映画優秀賞は片渕須直監督の「この世界の片隅に」が受賞し、特撮とアニメが話題をさらった昨年の映画界を象徴する結果となりました。 「シン・ゴジラ」は国内で製作したゴジラシリーズの29作目です。災害に対応する際の国家の問題点をあぶり出した内容が、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などを通じて広がり、興行収入80億円超の大ヒットになりました。シリーズ映画にオリジナリティを加えた点が評価されました。 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。	
Artikel dan gambar di sudut ini disediakan oleh "Surat Kabar Mainichi Shogakusei". Dilarang menyalin dan mengalihkannya.			

Patuhi Benar-Benar Peraturan saat Bersepeda!

Kecelakaan lalu lintas ketika bersepeda yang dialami peserta pemagangan teknik dari luar negeri selalu saja terjadi setiap tahun. Informasi mengenai hal-hal yang harus diperhatikan ketika bersepeda dulu juga pernah disebarkan, kali ini kami sebarakan lagi untuk mengingatkan.

1. Patuhi lampu merah ketika di perempatan dan patuhi aturan berhenti sejenak untuk pemastian keamanan
2. Nyalakan lampu saat bersepeda di malam hari
3. Dilarang menggunakan sepeda ketika setelah minum alkohol, dilarang membonceng, dilarang bersepeda sejajar lebih dari satu
4. Sepeda pada dasarnya dikendarai di jalan, menggunakan trotoar adalah pengecualian.
5. Kendarai sepeda di bagian pinggir jalan sebelah kiri
6. Trotoar diutamakan untuk pejalan kaki, kendarai sepeda pelan-pelan di arah sebelah jalan jika lewat trotoar

Jangan bersepeda sambil memakai payung atau sambil memakai telepon genggam

Jangan sekali-kali bersepeda sambil memakai payung, sambil memanggul sesuatu, sambil menjinjing sesuatu dan semacamnya, karena beresiko menghalangi pandangan atau mempersulit dalam menjaga keseimbangan ketika bersepeda.

Kemudian, jangan juga sekali-kali bersepeda sambil menelepon atau menggunakan telepon genggam seperti untuk mengirim pesan dan lain-lain.

[Hukuman] Kurungan maksimal 3 bulan, atau denda maksimal 50.000 yen



Jika mengulang pelanggaran yang dapat membahayakan lalu lintas.....

Sejak Juni 2015, hal-hal yang dapat membahayakan lalu lintas seperti “mengabaikan lampu merah”, “tidak melakukan berhenti sejenak”, “masuk ke rel kereta saat pintu rel tertutup”, “bersepeda dalam keadaan mabuk” dan lain-lain, jika dilakukan berulang kali, maka yang bersangkutan diwajibkan untuk mengikuti kelas yang mengajarkan mengenai keamanan dalam bersepeda. Kepada yang melanggar kewajiban mengikuti kelas ini juga dikenai hukuman denda. Untuk lebih mendetailnya, silahkan lihat poster-poster yang ada di situs resmi kepolisian Jepang / kepolisian daerah setempat (bahasa Jepang dan bergambar).

自転車に乗る際には ルールを厳守しましょう！

外国人技能実習生の自転車による交通事故は毎年あり、自転車の乗り方についてのお知らせは過去にも行っていますが、注意事項を今一度お知らせします。

1. 交差点での信号遵守と

一時停止・安全確認

2. 夜間はライトを点灯

3. 飲酒運転・2人乗り・

並進の禁止

4. 自転車は車道が原則、

歩道は例外

5. 車道は左端を通行

6. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



傘を差しながら・携帯電話を使用しながらの運転

はやめましょう

傘を差しながら、物を担ぎながら、物を持ちながら等、視野を妨げ、又は安定を失うおそれのある方法で自転車を運転してはいけません。

また、携帯電話で話をしたり、メールをしたりしながらの運転もしてはいけません。【罰則】3ヶ月以下の懲役、又は5万円以下の罰金

交通の危険を生じさせる違反を繰り返すと……

2015年6月から、交通の危険を生じさせる「信号無視」「一時不停止」「遮断踏切立ち入り」「酒酔い運転」などの違反を繰り返す自転車運転者には、安全運転を行わせるための講習の受講が義務付けられました。受講命令に違反する者には罰金刑が適用されます。詳しくは[警察庁・都道府県警察ホームページ]をご覧ください（日本語・イラスト入り）。

 http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet01.pdf
 http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet02.pdf

Peraturan lalu lintas di negara asal kalian dan di Jepang berbeda. Ketika sudah berada di Jepang, dan merasa sudah terbiasa dengan kehidupannya, berhati-hatilah karena adakalanya menjadi lebih lengah dibanding ketika baru datang. Kemudian, sekalipun kita sendiri mematuhi peraturan dengan baik, tetap ada kemungkinan terbawa ke kecelakaan yang timbul karena kecerobohan orang lain, seperti tertabrak dari belakang. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan hal-hal seperti memakai baju berwarna mencolok seperti warna putih atau warna-warna cerah lain saat bersepeda di malam hari, memasang reflektor cahaya pada pedal dan fender roda belakang, serta menyalakan lampu. Lihatlah sekeliling dengan baik saat bersepeda. Sebelum mengendarai sepeda pun, periksa juga apakah remnya berfungsi dengan baik atau tidak

★ Daftarkan Karya Anda Sekarang ★
Panduan Sayembara Mengarang Bahasa Jepang ke-25
bagi Peserta Pemagangan Teknik dan Peserta Pelatihan
dari Luar Negeri

Selamat siang para peserta pemagangan teknik dan peserta pelatihan.

Mulai 3 April pendaftaran karya untuk Sayembara Mengarang Bahasa Jepang bagi Peserta Pemagangan Teknik dan Peserta Pelatihan dari Luar Negeri telah dimulai.

Batas waktu pengiriman adalah Jumat, 12 Mei 2017.

Panduan detail mengenai sayembara ini dapat Anda lihat di “Sahabat Peserta Pemagangan edisi Februari 2017 (edisi lalu)” serta “Situs JITCO” ( <http://www.jitco.or.jp/>), “Bahan Pengajaran Bahasa Jepang Hiroba JITCO” ( <http://hiroba.jitco.or.jp/>) pada Pemberitahuan tanggal 1 Februari 2017.

Informasi detail tersedia dalam 6 bahasa (Jepang, Cina, Inggris, Vietnam, Indonesia, Thailand)

Banyak peserta yang mendaftar setiap tahunnya. Kami menantikan partisipasi Anda sekalian.

 http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet01.pdf
 http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet02.pdf

みな ぼく にっぽん こうつう ー る こと
皆さんの母国と日本の交通ルールは異なります。
らいにちご な がいいしゅつ さい き
来日後、慣れてきたからといって、外出の際は気を
ゆる ぬる
緩めすぎないようにしましょう。また、後方から来
じどうしゃ みな こうつう ー る
た自動車にはねられるなど、皆さんが交通ルール
を守っていても、交通事故に巻き込まれる事例があ
ります。そこでやかん めだ ふく しろ
ります。そこで夜間は目立つように服は白っぽいも
の、あか いろ き じてんしゃ こうりん
の、明るい色のものを着ること、自転車の後輪
か ー べだる はんしゃばん つ らいと
カバーやペダルに反射板を付けること、ライトの
てんとう じゅうよう しゅうい ちゅうい うんてん
点灯が重要です。くれぐれも周囲に注意して運転
してください。また、じてんしゃ の まえ ぐれーき
自転車に乗る前にはブレーキ
がき 効くかどうかなどをてんけん の
点検して乗りましょう。

さくひんうけつけちゅう
☆ただいま作品受付中☆
だい かいがいこくじん ぎの うじっしゅうせい
第25回外国人技能実習生・
けんしゅうせいに ほんごさくぶん こんくーる あんない
研修生日本語作文コンクールののご案内

ぎの うじっしゅうせい・けんしゅうせい
技能実習生・研修生のみなさんこんにちは。

がつみつ か がいこくじん ぎの うじっしゅうせい けんしゅうせいに ほんごさく
4月3日から外国人技能実習生・研修生日本語
ぶん こんくーる さくひん うけつけ はじ
文コンクールの作品の受付が始まりました。
おうぼしめきり がつ にち きん
応募締切は5月12日（金）です。

くわ ぼしゅうあんない ぎの うじっしゅうせい
詳しい募集案内については、「技能実習生の
とも おん がつごう ぜんごう ー る べーじ
友2017年2月号（前号）」や「JITCOホームページ」

( <http://www.jitco.or.jp/>)、「JITCO日本語
きょうざい
教材ひろば」( <http://hiroba.jitco.or.jp/>)

ねん がついつちづけ し けいさい
の2017年2月1日付「お知らせ」に掲載しています。
げんご にほんご ちゅうごくご えいご べトナムご
6言語（日本語・中国語・英語・ベトナム語・
いんどネシアご タイご）の募集案内もあります。

まいとし おうぼ
毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ
おうぼ
応募してください。



Chirashizushi Berwarna Musim Semi

[Bahan-bahan] Untuk 2 orang

Nabana (sayuran sejenis kubis-kubisan)*¹; 1/4 ikat, Nasi yang baru matang; 300 gr (sekitar 2 mangkuk) Cuka *sushi**²; 2 sdm, *Kamaboko* rasa kepiting; 2 – 3 potong, Telur; 2 butir, Gula putih; 2 sdt

* 1 Dapat diganti dengan sayuran lain sesuai musim (Kacang ercis untuk awal musim panas, mentimun untuk musim panas, jamur *shiitake* yang dimasak untuk musim gugur, brokoli untuk musim dingin, dll).

* 2 Campurkan (cuka, gula putih; masing-masing 1 sdm, garam; secukupnya) untuk membuat campuran cuka *sushi* sendiri.

[Cara membuat]

1. Rebus *nabana* dengan air panas yang ditambahkan sedikit garam selama 30 – 45 detik, kemudian cuci sebentar dengan air dingin dan peras sedikit. Untuk bagian tunasnya potong sekitar 2 cm, dan untuk bagian batangnya, potong dengan lebar sekitar 1 cm.
2. Potong *kamaboko* rasa kepiting dengan lebar 1 cm kemudian uraikan.
3. Campurkan cuka *sushi* ke dalam nasi, dan aduk sebentar. Masukkan bagian batang *nabana* yang ada di 1 dan campurkan 2.
4. Masukkan telur ke dalam mangkuk, tambahkan gula putih lalu kocok. Panaskan 1 sdt minyak sayur (tidak termasuk dalam bahan-bahan) dengan api kecil pada wajan, masukkan telur kocok, aduk-aduk dengan sumpit atau alat lain, buat agar menjadi seperti daging cincang berukuran besar. Pindahkan ke piring dan dinginkan.
5. Masukkan pelan-pelan dari bahan 3 ke dalam dua mangkuk, kemudian tambahkan *nabana* bagian tunas di no 1 dan bahan 4, tata supaya warnanya terlihat bagus.

Bulan April, musim semi yang cerah ceria. Bunga sakura bermekaran, musim yang membuat perasaan orang-orang Jepang terasa berbunga-bunga telah datang. Hanami adalah tradisi musiman di musim semi.

Orang Jepang memasukkan hal-hal yang berkaitan dengan musim pada sandang pangan dan papan pada setiap musim, tidak terbatas hanya pada musim semi. Misalnya, mengenai makanan, ada istilah "*hashiri*", "*shun*", "*nagori*" yang berkaitan erat dengan musim.

Mari kita jelaskan arti setiap istilah tersebut dengan menggunakan contoh dari sayuran. *Shun* adalah masa di mana produksi sayuran tersebut meningkat, dan rasanya berada dalam keadaan stabil. *Hashiri* adalah masa sebelum masa *shun*, di mana produksinya masih terhitung sedikit dan baru akan mulai muncul. Sayuran menyimpan banyak kadar air sebagai persiapan untuk tumbuh, sehingga sayuran tersebut terasa lunak ketika dimakan. Ketika masa *shun* lewat, dan panen akan segera berakhir, masa ini disebut *nagori*. Pada masa ini kadar air pada sayuran menurun dan terasa lebih keras ketika dimakan, namun karena itu rasanya juga jadi lebih kental. Coba rasakan perbedaan rasa sayuran di tiap masa yang berbeda.

Kali ini, mari kita coba membuat *chirashizushi* memakai *nabana* yang mulai memasuki masa *nagori*. Kalau ingin dibawa ketika pergi *hanami*, akan lebih terlihat indah kalau dibawa dengan dibagi ke dalam beberapa wadah plastik kecil sebesar cangkir yang transparan dan ada tutupnya.



はるいろ 春色の散らし寿司

【材料】 2人分

菜花 (※1) …1/4束
炊きたてのご飯…300g (茶碗約2杯分)
市販のすし酢 (※2) …大さじ2
かに風味かまぼこ…2〜3本 卵…2個
砂糖…小さじ2

※1 様々な季節の野菜に替えてもよい (初夏は絹さや、夏はきゅうり、秋はしいたけの煮物、冬はブロッコリーなど)。

※2 【酢、白砂糖…各大さじ1、塩…ひとつまみ】を混ぜて「合わせ酢」を手作りしてもよい。

【作り方】

1. 菜花は塩少量を加えた熱湯で30〜45秒程ゆで、冷水にさらしてから水気を軽くしぼる。つぼみの部分を2cm程度の長さで切り分け、茎は1cm幅で切る。
2. かに風味かまぼこは1cm幅に切ってからほぐす。
3. ご飯にすし酢を回しかけ、さっくりと混ぜる。1の菜花の茎と、2を混ぜる。
4. 卵をボウルに割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油小さじ1 (分量外) を加えて弱火で熱し、卵液を入れ、菜箸等でかき混ぜて大きめのそぼろ状にする。皿などに取り出して粗熱を取る。
5. 3を2等分にして器にふんわりと入れ、1の菜花のつぼみの部分と4を彩りよくのせる。

うらかな春、4月。桜が次々と開花し、日本人の心が浮き立つ季節がやってきました。お花見は春ならではの風物詩です。

春に限らず、日本人は季節感を衣食住に取り入れることを大切にしています。例えば食については、食材の季節感を示す「走り」「旬」「名残」という言葉があります。

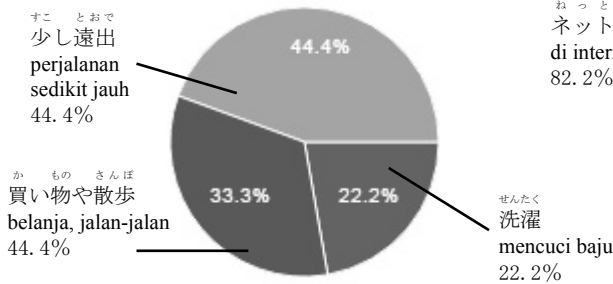
それぞれの意味を、野菜を例にして紹介しましょう。「旬」は、その野菜の生産量が多くなり、味が安定する時期をいいます。「走り」は旬よりも前、まだ生産量が少ない出始めの頃のこと。野菜は成長に備えて水分をたっぷり含んでいるので、食感が柔らかいです。旬が過ぎて、収穫ももう終わりに近づく時期を「名残」と言います。この頃は野菜の水分量が減って食感はやや硬くなりますが、その分味が濃くなります。時期によって異なる野菜の味をぜひ確かめてみてくださいね。

今回は、そろそろ名残を迎える「菜花」を使った散らし寿司を作ってみましょう。お花見などに持っていくには、蓋付きの小さな透明プラスチックカップに少しずつ盛り付けると素敵です。

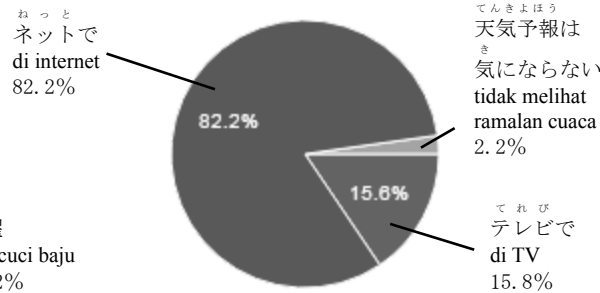
Laporan Hasil Survey! Mayoritas Melihat Ramalan Cuaca di Internet

Di “Sahabat Peserta Pemagangan” edisi website diadakan survey yang berkaitan dengan cuaca.

「天気の良い休日にしたいことは？」
“Ingin apa di hari libur yang cerah?”



「天気予報のチェックのしかた」
“Cara melihat ramalan cuaca”



Hal yang ingin dilakukan di hari libur yang cerah. Jawaban yang paling banyak dipilih adalah “perjalanan sedikit jauh”. Musim semi adalah musim yang sangat tepat untuk melakukan perjalanan yang sedikit jauh dari biasanya, jadi silakan kalian pergi jalan-jalan ke berbagai tempat. Tapi, dalam perjalanan hati-hatilah agar selalu mematuhi peraturan lalu lintas. Di sisi lain, ada istilah “*sentaku biyori* (hari yang cocok untuk mencuci)” untuk menyebutkan hari dengan cuaca bagus dan langit yang cerah sepanjang hari, dan di hari seperti ini pasti tidak sedikit yang menikmatinya dengan sepuas hati. Di ramalan cuaca, tidak hanya informasi mengenai cuaca, namun berbagai informasi bisa didapatkan seperti “perkiraan mekarnya bunga sakura (garis depan sakura)”, “perkiraan banyaknya serbuk sari”, kemudian ada juga “indeks mencuci” untuk menentukan apakah hari tersebut cocok untuk mencuci baju atau tidak. Kemudian, mendapatkan informasi cuaca secepat mungkin seperti informasi topan, hujan deras, salju deras juga berguna untuk menghindarkan diri kita sendiri dari bencana yang mungkin timbul dari hal tersebut. Bagi yang memilih “tidak melihat ramalan cuaca” pada pertanyaan “Cara melihat ramalan cuaca”, mulai hari ini ayo coba mulai melihat ramalan cuaca, baik melalui internet ataupun TV.

Bagi yang telah berpartisipasi dalam survey, kami ucapkan terima kasih!

Intip “Sahabat Peserta Pemagangan” edisi website!

“Sahabat Peserta Pemagangan” edisi website dapat dilihat kapan pun menggunakan komputer atau *smartphone*. Anda dapat melihat artikel-artikel dari “Sahabat Peserta Pemagangan” edisi cetakan yang sudah lampau yang diedit ulang, atau banyak info lain yang pastinya berguna bagi Anda para peserta pemagangan. Survey di atas pun tentu saja tersedia dalam 5 bahasa, hanya tinggal klik bahasa yang diinginkan dan jawab pertanyaan yang ada, sangat mudah. Kami nantikan partisipasi Anda sekalian dalam survey tersebut! Mulai bulan Maret kami akan melakukan survey mengenai kenangan-kenangan Anda selama musim dingin di Jepang.

[Sahabat Peserta Pemagangan edisi website]

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

アンケート結果報告!

天気予報はネット派が多数

ウェブサイト版「技能実習生の友」では天気に関するアンケートを実施しました。

天気の良い休日
にしたいこと。1番
多く選ばれたのは
「少し遠出」でし
た。春は少し遠出
をするのにうって
つけの季節です。か
ら、是非色々な所
に出掛けてみてく
ださい。でも、出掛
ける時はくれぐれ

も交通ルールに気を付けてください。一方、1
日中晴れていてカラッとした天気を「洗濯日和」
と表現したりしますが、そんな日を満喫している
人も少なからずいるようです。天気予報では「桜の
開花予報 (桜前線)」や「花粉飛散予報」、それに
「洗濯日和」かどうか分かる「洗濯指数」など、単
に天気だけではなく様々な情報を得られます。ま
た台風や豪雨、大雪等の気象情報になるべく早く
得ることは、自然災害に遭わないようにするために
とても大切なことです。「天気予報のチェックのし
かた」で「天気予報は気にならない」を選んだ人は、
ネットでもテレビでも、是非今日から天気予報を気
にしましょう。

回答してくださった皆さん、ありがとうございます！

ウェブサイト版「技能実習生の友」をチェック!

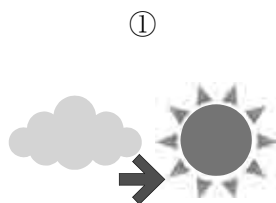
ウェブサイト版「技能実習生の友」はパソコンやス
マートフォンからいつでもチェックできます。
冊子版「技能実習生の友」の過去の記事を再編集し
て掲載している他、技能実習生の皆さんに役立つ
情報を満載しています。上のアンケートももちろ
ん5ヶ国語表記で、選択肢をクリックするだけで
簡単に回答できます。是非気軽に投票してくださ
い! 3月からは日本の冬の思い出にまつわる
アンケートを実施しています。

【ウェブサイト版技能実習生の友】

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

日本語できるかな

①～④の天気予報のマークを文字で表しているのは？ A～Dから探してみましょう。



- A. 曇りのち晴れ B. 台風 C. 雨 D. 曇り時々晴れ

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/>

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）

①A ②C ③D ④B
（このページの答え）