

# 技能実習生の友

2017年  
6月号

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

- Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
- មិត្តរបស់សិក្សាការមបណ្ឌោះបណ្ឌាលជំនាញ
- အတော်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွဲ
- 技能实习生之友



技能実習生  
こんげつ いちらい  
今月の一枚

社員旅行で長野県の上高地と岐阜県の飛騨高山に行きました。班長と仲良く写真に納まる笑顔のベトナム人技能実習生2人です。

(いづみテクノス株式会社)

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/>

## JITCOの技能実習生・研修生母国語相談

技能実習生・研修生の皆さんの悩みや疑問に、母国語で相談に応じています。

### BAHASA INDONESIA

★★ Ruang Konsultasi Berbahasa Indonesia, untuk Peserta Pemagangan dan Peserta Pelatihan yang ada masalah/pertanyaan,dll. ★★

Tel : 0120-022332 Fax : (03) 4306-1114

Tiap Selasa : 11.00~19.00

Tiap Sabtu : 11.00~19.00

Alamat : Igarashi bldg

2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo, 108-0023

-Divisi Fasilitator Pelatihan Seksi Konsultasi, JITCO-

### TIẾNG VIỆT

★★ Tư vấn thắc mắc của tu nghiệp sinh bằng tiếng mẹ đẻ ★★

Điện thoại : 0120-022332 Fax: 03-4306-1114

Thứ ba • thứ năm hàng tuần 11 giờ ~19 giờ

Thứ bảy hàng tuần 11 giờ ~ 19 giờ

Địa chỉ : Igarashi BLDG

2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo.108-0023

CO QUAN HỢP TÁC TƯ NGHIỆP QUỐC TẾ ( JITCO )

VỤ XÍ NGHIỆP-BAN TƯ VẤN

### English

★★ 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 ★★

Toll Free : 0120-022332 FAX : 03-4306-1114

Thursdays 11:00 ~ 19:00

Address: Igarashi BLDG, 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo. 108-0023

Japan International Training Cooperation Organization (JITCO)

Consultancy Division, Training Facilitation Department

### 中国語

★★有疑惑，有烦恼，欢迎您来电话来信进行中文咨询★★

电话号码 0120-022332 传真号码 03-4306-1114

每周星期二・四 11点 ~ 19点

每周星期六 11点 ~ 19点

地址 〒108-0023 东京都港区芝浦2-11-5五十嵐大楼 JITCO企业部相谈课

### FILIPINO

★★Sa mga lahat ng Filipino na teknikal intern trainees. Kami po ay bukas para sa libreng konsultasyon ukol sa mga suliranin o katanungan sa inyong kasalukuyang pinaglilingkuran ★★

Libreng tawag: 0120-022332 Fax: 03-4306-1114

Tuwing Huwebes: 11:00 a.m. ~ 7:00 p.m.

Address: Igarashi BLDG, 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo. 108-0023

Japan International Training Cooperation Organization (JITCO)

Consultancy Division, Training Facilitation Department

## 目次

- 卷頭 日本と世界の理解を深めよう  
1 英語版 [English Version]  
5 インドネシア語版 [Edisi Bahasa Indonesia]  
9 ベトナム語版 [Bản tiếng Việt]  
13 タイ語版 [ฉบับภาษาไทย]

- 17 フィリピン語版 [Bersyon sa filipino]  
21 クメール語版 [កម្ពុជា]  
25 ミャンマー語版 [မြန်မာဘာသာ မူ]  
29 中国語版 [中文版]  
32 こくごのもり

## 日本と世界の理解を深めよう

Deepen Your Understanding of Japan and the World  
Memperdalam Pemahaman terhadap Jepang dan Dunia  
Hiểu sâu hơn về Nhật Bản và Thế giới

### 竜泉洞

### ドラゴンブルー再び 3月19日から再開

岩手県岩泉町の鍾乳洞「竜泉洞」は、昨年8月末の台風10号の豪雨災害で閉鎖していました。営業を再開するのを前に3月15日、町民などを対象に内覧会が開かれました=写真。「ドラゴンブルー」と言われる神秘的な水の色を持ち、国の天然記念物に指定されています。

#### Ryusendo Cave

#### Dragon Blue, Once Again. Cave to Reopen on March 19.

Ryusendo is a limestone cave in Iwaizumi Town, Iwate Prefecture. It was closed to visitors at the end of August last year due to the impacts of the torrential rains of Typhoon No. 10, but will re-open for business on March 15. Prior to its re-opening, town residents were invited for a preview of the cave's interior = photo. Designated a national natural monument, the cave is famous for its underground lake that glows in a mystical color known as "Dragon Blue."



#### Ryusendo

#### Dragon Blue telah Kembali Dibuka Lagi pada Tanggal 19

"Ryusendo", gua kapur yang ada di Iwaizumi-cho, Iwate, selama ini ditutup karena bencana hujan deras yang disebabkan oleh topan No.10 yang terjadi pada akhir Agustus tahun lalu. Pada tanggal 15 Maret, sebelum pengoperasian dimulai kembali, telah diadakan acara melihat bagian dalam untuk warga kota dll. (lihat foto) Gua ini ditentukan sebagai monumen alam negara, karena memiliki warna air yang misterius yang disebut sebagai "dragon blue".

#### Động Ryusendou

#### Hồ Dragon Pool lại được mở cửa từ ngày 19/3

Động Ryusendou, một động nhũ thạch nổi tiếng của tỉnh Iwate phải đóng cửa từ cuối tháng 8 năm ngoái do ảnh hưởng của mưa lớn. Trước khi mở cửa trở lại phục vụ khách tham quan, hôm 15/3 ban quản lý đã mở cửa cho dân chúng địa phương vào tham quan (xem ảnh). Hồ Dragon Pool, hồ có màu nước xanh huyền bí, được quy định là bảo vật thiên nhiên quốc gia.

### 地域

### 震災なんの、羊すくすく 約1年で大人の羊に成長 熊本の阿蘇ミルク牧場

熊本県西原村の阿蘇ミルク牧場で、昨年の冬からの出産シーズンに生まれた10頭ほどの羊たちが元気にすくすくと育っています。昨年4月の熊本地震で同村では最大震度7を観測し、この牧場も施設が壊れたために一時休園していました。

羊の出産時期は年に2回あり、その一つのシーズンが冬から春にかけてです。生後3、4か月で草も食べるようになり、約1年で大人の羊と同じ大きさに成長します。

#### Region

#### Despite the Earthquake, Sheep Have Matured Healthily within the Year at Aso Milk Farm in Kumamoto

At Aso Milk Farm in Nishihara Village, Kumamoto Prefecture, some 10 sheep that were born during the winter delivery season that began last year are growing up fast, and in good health. The village was struck by a tremor that measured a maximum seismic intensity of 7 during the Kumamoto Earthquake last April, and the farm was temporarily closed due to the damage sustained by its facilities. Sheep give birth twice a year, once during the winter to spring season. They begin to eat grass in three to four months after birth, and grow to the same size as adult sheep in about a year.

The above article and photo were made available by Mainichi Shogakusei Newspaper. They may not be copied or re-distributed in any form.

#### Regional

#### Walaupun telah Terjadi Gempa, Domba Tetap Tumbuh, Sekitar 1 Tahun Kemudian akan Menjadi Domba Dewasa di Aso Milk Farm, Kumamoto

Di Aso Milk Farm yang ada di Nishihara-mura, Kumamoto, sekitar 10 ekor domba yang telah lahir pada musim kelahiran sejak musim dingin tahun lalu, sedang tumbuh dengan sehat. Saat gempa bumi Kumamoto yang terjadi pada bulan April tahun lalu, hasil pengamatan intensitas gempa di desa ini mencapai tingkat 7. Oleh karena itu, fasilitas Aso Milk Farm juga mengalami kerusakan, sehingga ditutup untuk sementara. Masa kelahiran domba ada 2 kali dalam satu tahun, salah satunya adalah mulai dari musim dingin hingga musim semi. Domba yang sudah berumur 3 atau 4 bulan sudah mulai makan rumput, dan sekitar 1 tahun kemudian ukurannya akan menjadi sama dengan domba dewasa.

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

### Vùng miền

### Sau động đất 1 năm, dê ở nông trường Aso Milk của tỉnh Kumamoto lớn nhanh

Tại nông trường Aso Milk thuộc làng Nishihara của tỉnh Kumamoto, 10 chú dê được sinh ra vào mùa sinh sản mùa đông năm ngoái được nuôi nồng nàn và lớn nhanh. Tháng 4 năm ngoái, làng Nishihara đã bị trận động đất với chấn độ 7 tàn phá. Các cơ sở của nông trường đã bị phá hủy và tạm thời phải đóng cửa. Mùa sinh sản của dê là 1 năm hai lần, trong đó có mùa sinh sản kéo dài từ mùa Đông tới mùa Xuân. Dê con sau khi sinh được 3 hoặc 4 tháng là bắt đầu biết ăn cỏ và khoảng 1 năm là thành dê trưởng thành.

Những bài viết, ảnh trong mục này do báo "Mainichi Shogakusei" cung cấp. Nghiêm cấm việc đưa lại hoặc sao chép.

## 今号の内容

- 〈日本と世界の理解を深めよう〉 [竜泉洞] ドラゴンブルー再び 19日から再開／[地域] 震災なんの、羊すくすぐ 約1年で大人の羊に成長 熊本の阿蘇ミルク牧場  
〈技能実習情報〉 インターネット犯罪に巻き込まれないでください！／日本への食品等の持込みについて  
〈充実ニッポンLife〉 マンガで知ろう 日本人のルール  
〈こくごのもり〉 雨ふり

「へいじゅん」へいじゅん

「へいじゅん」へいじゅん

Palalimin ang pag-unawa sa Japan at sa mundo

ស្រួលយល់ដឹងពីប្រទេសដូចនីមិត្តភករណក

加深对日本和世界的理解吧

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。

### 「へいじゅん」

### ドラゴンブルー再び

“へいじゅん” 「へいじゅん」は、岩手県岩泉町の龍泉洞で見られる世界最大の青色の鐘乳石です。岩泉洞は、岩手県の北東部に位置する岩泉町の中心部にある鍾乳洞で、その内に現れる青色の鐘乳石が「龍泉洞の青色」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

岩泉洞は、毎年3月15日から4月15日までの間、特別な観光イベントとして開催されています。この期間には、洞内の青色の鐘乳石が最も鮮やかに輝いており、多くの観光客が訪れます。

### Ryusendo

### Mag-bubukas ulit ang Dragon Blue sa March 19

Ang kuweba na "Ryusendō" sa Iwazumi cho, Iwate prefecture ay isinara dahil sa sakuna na pag-ulan ng malakas dulot ng bagyong numero 10 ng katapusan ng Agosto ng taong 2016.

Bago buksan muli sa publiko ay nagkaroon ng exhibition para sa mga taongbayan ng March 15 = Larawan

Ang tubig na may kulay na mahiwagang asul na tinaguriang "Dragon Blue" ay itinalaga bilang national treasure ng bansa.

### 龍泉洞 Ryusendo

### 龍泉洞 Dragon Blue はいじゅん 19 月 15 日

龍泉洞は、「龍泉洞 Ryusendo」で、岩手県岩泉町の岩泉洞で、岩泉洞は、岩手県の北東部に位置する岩泉町の中心部にある鍾乳洞で、その内に現れる青色の鐘乳石が「龍泉洞の青色」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

### 呂川の青色

### 龍泉洞 Dragon Blue

### 龍泉洞 Dragon Blue

呂川の青色は、岩手県岩泉町の岩泉洞で、岩泉洞は、岩手県の北東部に位置する岩泉町の中心部にある鍾乳洞で、その内に現れる青色の鐘乳石が「龍泉洞の青色」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

### 龙泉洞

### 龙之蓝再现 3月19日起重新对外开放

位于岩手县岩泉町的钟乳石洞“龙泉洞”去年8月末因遭受第10号台风带来的暴雨灾害关闭。在重新对外开放前夕，3月15日举行了以街道居民等为对象的内部展览会=照片。龙泉洞拥有被称作“龙之蓝（dragon blue）”的神秘的湖水颜色，被指定为国家天然纪念物。

### 天草の青色

### 天草の青色

### 天草の青色

天草の青色は、鹿児島県天草市にある天草島で、天草島は、鹿児島県の北東部に位置する島で、その内に現れる青色の鐘乳石が「天草の青色」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

### Rehiyon

### Pagkatapos ng lindol at pagkaraan ng isang taon, unti unting lumalaki ang mga tupa sa Kumamoto Aso Milk Ranch

Lumalaki ng malusog ang 10 tupa na ipinanganak ng nakaraang winter, ang panahon ng kapanganakan ng tupa sa Aso Milk Ranch sa Nishiwara village, Kumamoto prefecture. Ang lindol sa Kumamoto noong nakaraang taon ng Abril ay may lakas na intensity 7 sa village at pansamantalang isinara ang rancho dahil sa mga napinsalang pasilidad.

Dalawang beses ang panahon ng kapanganakan ng mga tupa. Mula winter hanggang panahon ng spring ang isa doon. Tatlito o apat na buwan pagkapanganak ay nakakakain na ng damo ang tupa. Pagkaraan ng isang taon, sila ay kapareho na ng mga malalaking tupa.

Ang larawan at artikulo na nasa itaas ay mula sa "Mainichi Shogakusei Newspaper". Hindi maaaring kopyahan o gamitin sa anumang paraan.

### 熊本の青色

### 熊本の青色

### 熊本の青色

熊本の青色は、鹿児島県熊本町で、熊本町は、鹿児島県の北東部に位置する町で、その内に現れる青色の鐘乳石が「熊本の青色」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

### 震災復興

### 震災復興

### 震災復興

震災復興は、鹿児島県熊本町で、熊本町は、鹿児島県の北東部に位置する町で、その内に現れる青色の鐘乳石が「震災復興」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

### 震災復興

### 震災復興

### 震災復興

震災復興は、鹿児島県熊本町で、熊本町は、鹿児島県の北東部に位置する町で、その内に現れる青色の鐘乳石が「震災復興」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

震災復興は、鹿児島県熊本町で、熊本町は、鹿児島県の北東部に位置する町で、その内に現れる青色の鐘乳石が「震災復興」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

震災復興は、鹿児島県熊本町で、熊本町は、鹿児島県の北東部に位置する町で、その内に現れる青色の鐘乳石が「震災復興」として知られています。この青色は、洞内の水が硫酸カルシウムによって溶かされた結果、硫酸カルシウムが析出し、青色の結晶として形成されるものです。また、洞内の水温が約10度であるため、洞内の気温よりも高いことが特徴です。

### 地域

### 地震之后 小羊茁壮成长 约1年长成成年羊 熊本阿苏牛奶牧场

位于熊本县西原村的阿苏牛奶牧场，出生于去年冬天开始的分娩季节的约10头小羊正在茁壮成长。去年4月熊本地震时该村观测到最大震度为7，该牧场也由于设施遭到破坏而暂时关闭。

羊一年有2次分娩时期，其中一次季节为冬天到春天。出生3、4个月后可以开始吃草，约1年长成成年羊相同大小。

这个版块的报导·照片由《每日小学生新闻》提供。禁止复制、转用。

技能実習情報  
အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် သတင်းလွှာ

အင်တာနက် ရာဇ်ဝါတွေမှာ  
မပတ်သက်မိပါစေနဲ့ !

インターネット犯罪に  
巻き込まれないでください！

အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေ အင်တာနက် ရာဇ်ဝါတွေမှာ ပတ်သက်မိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ မကြခဏ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ အတတ်ပညာတွေကို ဆည်းပူးပြီး မိသားစုတွေ ရှိရာကို ဘေးကင်းစွာနဲ့ ပြန်ဖို့ရှိပါလျက်နဲ့ ရာဇ်ဝါတွေမှာ ပါဝင်မယ် ဆိုရင် တရားခံအဖြစ် အဖမ်းခံရတာ၊ မိခင်နိုင်ကို အတင်းအကျပ် ပြည့်နှင်ခံရတာတွေ ဖြစ်လာပါမယ်။

ဥပမာ ကိုယ်ပိုင် ကွန်ပြုတာတွေ၊ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေနဲ့ လူမှုကွန်ယက် SNSတွေကို အသုံးပြုရင်း "လွယ်လွယ်လေးပါ၊ ဘက်ငွေထုတ်စက် ကနေ ငွေထုတ်ပေးပဲ့၊ လုပ်အားခဲ့ ယန်းxx ပေးမယ်" ဆိုတာမျိုး၊ "မကြာမိ အမိန့်နိုင်ကို ပြန်မည့်သူများ၏ မလိုတော့သည့် လက်ကိုင် ဖုန်းနှင့် ဘဏ်စာရင်းကို ဖျေးကောင်းပေး၍ ဝယ်ယူမည်" ဆိုတာမျိုး ရေးထားတာတွေကို တွေ့ဖို့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါလို ဖြေးယောင်းမှုတွေ နောက်ကို ပေါ့ပေါ့တွေးပြီး မလိုက်မိအောင် သတိထားကြပါ။

ဒီ ဖြေးယောင်းမှုတွေဟာ အလုပ်သင်တွေကို အသုံးချဖို့ ကြိုစည်နေတဲ့ ဒုစရိတ်ရိုက်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ဖို့များပြီး၊ အချိန်ပိုင်းအလုပ်လို သဘောထားတာမျိုး ဖြစ်တဲ့တိုင် အောက်မှု ပြထားတဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ ရာဇ်ဝါတွေမှာ မြောက်ပါတယ်။

- မိမိအမည်နှင့် လက်ကိုင်ဖုန်းအား အခြားသူသို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း
- မိမိ၏ဘဏ်စာရင်းနှင့်ဘဏ်ကတ်ပြားအား အခြားသူသို့ ရောင်းချုပ် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း

※တရားသူလိုဟန်ဆောင်ပြီး ဘဏ်ကနေငွေထုတ်ဖို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားသူရဲ့နာမည်နဲ့ဘဏ်ကတ်ပြားကို ရယူတာဟာလည်း ရာဇ်ဝါပါပဲ။

- အခြားသူဟန်ဆောင်ရွက်ပါဆယ်လက်ခံသည့်ပြောတွင် လက်မှတ် ထိုးခြင်း၊ အခြားသူ၏ ပါဆယ်(ပစ္စည်း)ကို လိမ်းလည်ရယူခြင်း
- ဘဏ်ငွေထုတ်စက်တွင် အခြားသူ အမည်နှင့်ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေထုတ်ယူခြင်း

အလုပ်သင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ငွေစာရင်းကို ရာဇ်ဝါတွေမှာ အသုံးချ မခံရအောင် သေသေချာချာ ထိန်းသိမ်းရေး၊ ကိုယ်မသိတဲ့ ငွေကြေးပစ္စည်းတွေကို အပေးအယူလုပ်တာတွေမှ ဝင်မပါစေဖို့ အထူးသတိထားကြပါ။ ဒါတင်မက၊ အဲဒါလို ဖြေးယောင်း ဆွေးဆောင်မှုတွေနဲ့ ကြိုရတဲ့အခါမှ ကြိုးကြပ်ရေးအဖွဲ့ အလုပ်သင်ဌာနက ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရဲ့နာနကို အကြောင်းကြားပါ။

技能実習生がネット犯罪に巻き込まれる事例がよく報告されています。技能を身につけて、家族の元に無事帰国するはずが、犯罪行為に加担すると、犯罪者として逮捕されたり、母国へ強制送還されたりします。

たとえば、皆さんのがパソコンや携帯電話、スマートフォンでSNSを利用していると「簡単！」 ATMからお金を引き出すだけ！ 報酬は〇〇円！」とか「もうすぐ帰国する方！ 要らない携帯電話や銀行口座を高値で買い取ります。」などの書き込みを見ることがあるかもしれません。が、このような誘惑に軽い気持ちで応じてしまわないよう注意してください。

このような誘惑は、技能実習生を利用しようとしている犯罪組織からのものであることが多い、たとえアルバイト感覚であったとしても、以下のようないが犯罪になります。

●他人に携帯電話を譲り渡す

●他人に銀行口座やキャッシュカードを売る、譲る

※他人になりすまして現金を引き出す目的で、他人の名義のキャッシュカードを譲り受ける行為も犯罪

●他人になりすまして配達伝票に署名する・他人の宅配便（商品）をだまし取る

●ATMで他人名義の口座から現金を引き出す

技能実習生の皆さん、自らの預金口座が犯行組織に利用されることがないよう厳重に管理するとともに、見知らぬ金品等については受渡しに加担することのないよう細心の注意を払ってください。また、このような誘いを受けた時は、監理団体や実習実施者に相談、または、警察に通報してください。

## ဂျပန်ကို စားသောက်ကုန်တွေ ယူလာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့

နိုင်ငံခြားကနေ ဂျပန်ပြည်တွင်းကို အသားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း၊ သစ်သီးဝလီ၊ သစ်ပင်တာတွေ သွင်းယူလာတာကို ရောဂါကူးစက်မှု တားဆီးရေးစတဲ့ ရွှေထောင့်တွေကနေ၊ ဂျပန်ပြည်တွေကို အခြေခံပြီး ကန်သတ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုံတလောမှာ အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်က ကန်သတ်ချက်တွေကို မသိဘဲ ဒါတွေကို ယူလာပြီး လေဆိပ်စတဲ့ နေရာတွေမှာ အချိန်အကြာကြီး စစ်ဆေးခဲ့တော့၊ ဂျပန်ပြည်တွင်းကိုသယ်လာလို့ မရတော့ အတော်လေးဖြစ်နေပါတယ်။

အခုံ ဂျပန်မှာ နေထိုင်နေတဲ့ အလုပ်သင်တွေလည်း အမိန့်ငံကို ဆော်ပြန်ပြီး ဂျပန်ကိုပြန်ဝင်တဲ့ အခါမျိုး၊ မိသားစု၊ အသိမိတ်ဆွေတွေ ဆိုက် ပါဆယ်ပို့လာတာမျိုး စတာတွေနဲ့ စားသောက်ကုန်တွေကို သွင်းယူတဲ့ အခါတွေမှာ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကို ကောင်းကောင်း သတိပြုကြပါ။

(အသားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း)

နိုင်ငံအားလုံးလိုလိုက အသား၊ ဟမ်(ဝက်ပေါင်ခြားက်)၊ ဝက်အဲ ချောင်း၊ ဘောက္န် စတာတွေကို ဂျပန်ပြည်တွင်းကို သွင်းယူလို့ မရပါဘူး။ နိုင်ငံခြားကနေလည်း ပို့ပေးလို့ မရပါဘူး။ ခိုးဝှက်ပြီး သွင်းလာခဲ့ရင် ဒဏ်ခတ်ခံရနိုင်ပါတယ်။

မြို့ကိပ်ပြီးရေး၊ သစ်တော့၊ ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာန တိရိစ္ဆာန် ရောဂါ ကူးစက်ပြန်ပွားမှုတားဆီးရေးဌာနရဲ့ ဘာသာပေါင်းစဉ် လမ်းညွှန်ချက်  
<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>

(ဟင်းသီးဟင်းရှုက်၊ သစ်သီးဝလီ၊ ဆန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း)

နိုင်ငံခြားကနေ ဟင်းသီးဟင်းရှုက်၊ သစ်သီးဝလီ၊ ဆန်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂျပန်က တ်သွေးမှုပို့တ်ပင်ထားတာ၊ ဒါမှုဟုတ် ကန်သတ်ထားပါတယ်။ နိုင်ငံခြားကနေ ကိုယ်တိုင် ဝန်စည်စလယ်အဖြစ် သစ်ပင် (သစ်သီးဝလီ) တွေကို သယ်ဆောင်လာတဲ့ အခါ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး ချိန်မှာ အကောက်ခွန်စစ်ဆေးမှု မခံယူခင်မှာ အရင်ဆုံး အကောက်ခွန် စစ်ဆေးရေးဌာနတဲ့ မှာ ရှိတဲ့ "သစ်ပင်ပန်းပင် ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားမှု တားဆီးရေး ကောင်တာ" မှာ သစ်ပင်ပန်းပင်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုခံယူဖို့ပို့ပါတယ်။ အနည်းငယ်ပဲ ဖြစ်တဲ့ တိုင်အောင် သယ်ဆောင်မှုတားမြစ်ချက်နဲ့ အကျိုဝင်ပြီး သစ်ပင်ပန်းပင် ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားမှု တားဆီးရေးဌာနရဲ့ စစ်ဆေးမှု မခံယူဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရှုက်၊ သစ်သီးဝလီ၊ ဆန်တွေကို ယူဆောင်လာမယ့်ဆိုရင် ဒဏ်ခတ်ခံရနိုင်ရပါတယ်။ ဒါအပြင် နိုင်ငံခြားကနေ ပို့တဲ့ အခါမှာ ဂျပန်ရဲ့ စာတိုက်နဲ့ သစ်ပင်ပန်းပင် ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားမှု တားဆီးရေးဌာနတွေမှာ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါတယ်။

မြုတ်ပင်ပန်းပင် ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားမှု တားဆီးရေးဌာန လက်ကမ်း စာစောင် (ဘာသာပေါင်းစဉ် လက်ကမ်းစာစောင်)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

## 日本への食品等の持込みについて

かいがい にっぽん にくせいひん くだものとう しょくぶつ おもこ  
海外から日本への肉製品、果物等植物類の持込みは、  
ぼうえき かんてん にっぽん ほうりつ もと きせい  
防疫等の観点から、日本の法律に基づいて規制されてい  
ます。ところが最近、技能実習生が規制を知らずにこ  
れらを持参し、空港等で検査に大幅な時間が掛かったり、  
にっぽんこない ちこ じれい お  
日本国内に持ち込めなかつたりする事例がよく起きて  
います。  
いまにっぽん ぎのうじゅうせい みな いちじきこく  
今日本にいる技能実習生の皆さんも、一時帰国して  
にっぽん さいにゆうこく さい かぞく ちじん こくさいゆうひんとう  
日本に再入国する際や、家族や知人から国際郵便等で  
しょくひんとう おく さい い か じゅうぶんちゅううい  
食品等を送ってもらう際に、以下のことに充分注意し  
てください。

### [肉製品について]

くに にく はむ そーせーじ べーこん  
ほとんどの国から肉、ハム、ソーセージ、ベーコンな  
にっぽん も こ かいがい おく  
どは日本に持ち込むことはできません。海外から送るこ  
ともできません。不正に持ち込んだ場合は罰則が科せら  
れることがあります。

のうりんすいさんしようどうぶつけんえきしょ かくげんご あんない  
農林水産省動物検疫所からの各言語の案内

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>

### [野菜、果物、精米等について]

かいがい や さ い く だ も の せ い ま い と う  
海外からの野菜、果物、精米等については、日本が輸入  
き み し せ い ば ん か い が い て に も つ  
を禁止、または制限しています。海外から手荷物として  
しょくぶつるい く だ も の と う も こ さ い に ゆ う こ く し ん さ ご ぜ い か ん  
植物類(果物等)を持ち込む際は、入国審査後、まず税関  
け い な さ じ よ う な い し ょ く ぶ つ け い な え き か う い な た 一 ぜ い か ん け い な さ ま え  
検査場内にある「植物検疫カウンター」で税関検査の前  
し ょ く ぶ つ け い な え き け い さ う ひ つ よ う し ょ う り よ う  
に植物検疫の検査を受ける必要があります。少 量 であつ  
ても持込みの規制は適用され、植物防疫所の検査を受け  
や さ い く だ も の せ い ま い と う も こ ば あ い ば っ そ く か  
ず に野菜、果物、精米等を持ち込んだ場合は罰則が科せ  
ら られることもあります。なお海外から送付した場合は、  
に ほ ほ ん ゆ う び ん き ょ く し ょ く ぶ つ ぱ う え き じ ょ け い な さ お こ な  
日本の郵便局や植物防疫所で検査が行われています。

のうりんすいさんしようどうぶつけんえき た げ ン ご り 一 ふ ね つ と  
植物防疫所リーフレット (多言語リーフレット)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

အခု စာစောင်က စတင်တဲ့ ဒီကဏ္ဍမှာ အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်ဖြစ်တဲ့ သင်တို့ရဲ့ အလုပ်ချိန်ပြင်ပ ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေ အတွက်ရည်ရွယ်မှုများ၊ တစ်နောက် အလုပ်ပြီးဆုံးတဲ့ နောက်ပိုင်း အချိန်တွေ၊ အားလပ်ရက်တွေမှာ ဖတ်တဲ့ အခါ အလုပ်သင်တွေရဲ့ ဂျပန်မှာ နေထိုင်တဲ့ ဘဝကို ပို့ပြီး ပြည့်စုံ ပျော်ရွင်စောမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အခုတစ်ကြိမ် ပါဝင်တဲ့ "မန်ဂါန္း လေ့လာစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ စည်းကမ်း" တွေကို အလိုလို သိလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါအပြင် ဒီကဏ္ဍမှာ ဒီစာစောင်မှာ အခုထိ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဟင်းချက် နည်းတွေ၊ "နိုင်ငံခြားသား အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နဲ့ သင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာစာစီစဉ်ကိုပြုပြုပဲ" ရဲ့ အရင်က လက်ရာတွေရဲ့ ဘာသာပြန်မှုတွေကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို ဖော်ပြ သွားမှုမျို့ စောင့်မျှော်နေကြပါ။ ဒါတင်မက အခုအချိန်အထိ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဟင်းချက်နည်းနဲ့ ဂျပန်စာစီစဉ်ကိုလက်ရာတွေကို "အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ" ဝက်ဘ်ဆိုက် မှာလည်း ဖတ်ရှုနိုင်တာကြောင့် ဒီ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကိုလည်း အသုံးပြုကြပါ။

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

こんごう はじ こーなー ぎのうじゅうせい みな  
今号から始まったこのコーナーでは、技能実習生の皆  
おふ じかん しょうてん あ しごと お  
さんの「オフ」の時間に焦点を当て、仕事が終わって  
じかん きゅうじつ よ みな にっぽん せいかつ さら  
からの時間や休日に読めば、皆さんの日本での生活が更  
じゅうじつ じょうほう けいさい こんかいけいさい  
に充実するような情報を掲載していきます。今回掲載し  
まんが し ほんじん るーる にほんじん む  
た《マンガで知ろう 日本人のルール》は、日本人向け  
か まんが がいこくじんぎのうじゅうせい  
に描かれているマンガですが、外国人技能実習生であ  
みな よ おの にほんじん るーる し  
る皆さんのが読んでも、自ずと「日本人のルール」を知  
ことができるものです。

こーなー ほんし けいさい  
またこのコーナーでは、これまでにも本誌に掲載してい  
りょうり ね し び がいこくじんぎのうじゅうせい けんしゅうせい にほんご  
た料理レシピや「外国人技能実習生・研修生 日本語  
さくぶん こ ん く ー る か こ さ く ひ ほんやくばん ふ て い き  
作文コンクール」の過去の作品の翻訳版なども、不定期  
けいさい たの けいさい  
で掲載していきますのでお楽しみに。なおこれまでに掲載  
れ し び にほんご さくぶん うえ ぶ さ い と ば ん ぎのうじゅうせい  
したレシピや日本語作文はウェブサイト版「技能実習生  
とも み ぜ ひ か つ よ う の友」でも見られますので、是非活用してください。

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

## မန်ဂါန္း လေ့လာစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ စည်းကမ်းများ

ဒီနောကစြိုး ဂျပန်ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ဝင်ခဲ့တဲ့ "ဝန်ထမ်းသစ်" Bozu Kun နဲ့ Marui San ပါ။ Bozu Kun ဟာ အဆင်တွေနဲ့ တိရှိပို့ကို ဝတ်ထားပြီး ရပ်အကျိုးပေါ်ကနေ ထွင်းဖောက်ပြီးလည်း အဆင်တွေကို မြင်နေရပါတယ်။ အဲဒီ Bozu Kun ထက် အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်ဖြစ်တဲ့ သင်တို့က "ဂျပန်ရဲ့ အရွယ်ရောက်သူ စည်းကမ်း" ဟို အဆပေါင်းများစွာ ပို့ပြီး သိကောင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ "အမှတ်တမဲ့ သတိလက်လွှတ်" ဆိုတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တာကြောင့် သင်တို့လည်း အလားတူ မလုပ်မိအောင် သတိထားကြစေလိုပါတယ်။

## ほんじん るーる まんがで知ろう 日本人のルール

きょう にっぽん きぎょう にゅうしや しにゅうしやいん ぼうず  
今日から日本の企業に入社した「新入社員」の棒須く  
んと丸井さん。棒須くんは、柄の入ったTシャツを着て  
いて、Yシャツの上からでも柄が透けて見えています。  
まろい ぼうず がら はい しゃつ き  
そんな棒須くんより、もしかしたら、技能実習生の皆さ  
ほうず うえ がら す み  
んの方が何倍も「日本の社会人のルール」を知っている  
ほう なんばい にっぽん しゃかいじん るーる し  
かもしれません。でも「ついでっかり」ということもありますから、皆さんもこのようなことがないよう気を付  
けくださいね。

## 悪目立ち မျက်စိန္တာက်စရာ

## ①ဒီနောစပြီး အလုပ်စဝင်မယ့် Bozu ပါ

②ဒီနောကစပြီး အလုပ်စဝင်မယ့်  
Marui ပါ

## ၅၆။ သစ်လွင် သပ်ယပ် နေပါလား

⑥ ଗେଲେ  
ଆମ୍ବିଃବ୍ରାହୀଃଅଯନ୍ତ୍ରପ୍ରିଣ  
AKAKIM ଠିକ୍ ଠାଃତାଳେ



棒須くん、初日から注意を受けてしまいました。

Bozu Kun ତାଣ୍ଡଯାଙ୍କ ଅଲ୍ଲପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱକୁ ପାଇଁ ଏହାରେ ମହାନ୍ ପରିଚାଳନା ଆବଶ୍ୟକ ହେବାକୁ ପାଇଁ ଏହାରେ ମହାନ୍ ପରିଚାଳନା ଆବଶ୍ୟକ ହେବାକୁ ପାଇଁ



အစဉ်းအဝေးတက်နေတဲ့  
အမိကဗျာတ်ကောင်၊  
ဘာများ မသင့်တော်တာ  
လုပ်ခဲ့မိသလဲ

အစဉ်းအင်းလုပ်နေတုံး  
လက်ကိုင်ဖန်းမသုံးသင့်ဘူး

တစ်ယောက် အနေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့အမျိုးသားတွေ ချိန်းပြီး စားကြသောက်ကြတဲ့ပွဲတွေကို စိတ်ဝင်စားရှိတတ်တာကို နားလည်ပေမဲ့ အစဉ်းအဝေးခန်းထဲမှာ တစ်ချိန်လုံး လက်ကိုင်ဖုန်း သုံးနေတာမျိုး၊ မလုပ်ရပါဘူး။

အရှယ်ရောက်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အစဉ်းအဝေးတက်နေတဲ့  
အချိန်မှာလည်း လစာယူပြီး အလပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတာ မူထားလို့  
မရပါဘာ။ အလပ်လုပ်နေတဲ့ အချိန်ဆိုတာ ကိုယ်ရေက အလပ်မှာ  
အဘရုံးစိုက်ထားပြီး၊ အလပ်ပြီးတော့မှ ပိုနေတဲ့အချိန်ကို ပျော်ရွင်  
ခံစားမယ် ဆိုရင် ဘက်ပေါင်းစုံ ပျော်ရွင်စရာ အရှယ်ရောက်သူ ဘဝကို  
ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်မှာရော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှာပါ ဘက်စုံ ပျော်ရွင်နိုင်ဖို့  
အရေးကြီးတယ်ဆိုပေမဲ့ Bozu Kungရော နောင်ဆိုရင် "အလုပ်မှာလည်း  
ကြိုးစားအားထုတ် ဘဝမှာလည်း အပတ်တကူတ်"ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့  
အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို သီးခား ခဲ့ထားပါစိုး။



かいぎちゅう しゅじんこう  
会議中の主人公、  
どこがいけないの  
でしょうか？

かいぎちゅう けいたい  
会議中の携帯はNG

かいぎ しゅっせき きかい  
会議に出席する機会

で ぼうず  
も出てきた棒須くん。

しゃかいいん ごうこん  
社会人として合コンが

き き も かいぎゅう  
きになる気持ちはわからなくはないのですが、会議中に  
けいたいでんわ あ う と かいぎ しゅみせき  
携帯電話をいじってしまってはアウトです。会議に出席  
じ か ん しゃかいいじん きゅうりょう  
しているその時間も、社会人としてお給料をもらって  
わす きんむ じかんちゅう め まえ  
いることを忘れてはいけません。勤務時間中は目の前の  
しごと しゅうちゅう しごと お よか  
仕事に集中して、そして仕事が終わってから、余暇を  
たの じゅうじつ しゃかいじんせいかつ おく  
楽しむようことで、充実した社会人生活を送る  
ことができるようになります。

しごと しせいかつ じゅうじつ たいせつ  
仕事と私生活をともに充実させることは大切です  
ぼうず わーくはーどらいふはーど  
で、棒須くん、これからは「ワークハード・ライフハード」  
せいしん おるん おふ つか わ  
の精神で、オンとオフを使い分けていきましょう！

(素材提供: ジャパンスタイルデザイン株式会社)



声を出して言いながら

## 雨ふり

雨の読みを書きましょう。



指導・元世田谷区立  
小学校教師  
高橋伶子  
イラスト・奈良恵

©毎日小学生新聞



### 会议中的主人公 哪些是不可以的行为?

#### 开会时不能使用手机

得到出席会议机会的棒须。

作为社会一员,

虽然不会不知道在意联谊会的心情,但在开会时

摆弄手机是不可以的。不能

忘记出席会议的这个

时间,作为社会一员是拿工资的。在上班时间集中精力于眼前的工作,工作结束后再享受休息时间,这样才能够过有意义的社会一员的生活。

同时充实工作和私生活是非常重要的,所以,棒须,今后要秉着“努力工作,努力生活”的精神,区别使用上班和下班时间。



### 会議中の主人公、 どこがいけないの でしょうか?

会議中の携帯はNG  
会議に出席する機会で  
も出てきた棒須くん。  
社会人として合コンが  
気になる気持ちはわから  
なくはないのですが、

会議中に携帯電話をいじってしまってはアウトです。  
会議に出席しているその時間も、社会人としてお給料をもらっていることを忘れてはいけません。勤務時間中は目の前のお仕事に集中して、そして仕事が終わってから、余暇を楽しむようにすることで、充実した社会人生活を送ることができます。

仕事と私生活をともに充実させることは大切です  
で、棒須くん、これからは「ワークハード・ライフハード」の精神で、オンとオフを使い分けていきましょう!

(素材提供: ジャパンスタイルデザイン株式会社)



（こくごのもり）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。

発行 公益財団法人国際研修協力機構 (JITCO)  
総務部広報室  
〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5  
五十嵐ビルディング11階  
電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)

## 監理団体・実習実施機関の皆様へ

本冊子「技能実習生の友」は、JITCOの技能実習生・研修生に対する母国語による情報提供の一環として、偶数月1日に発行しています。中国語版およびインドネシア語版、ベトナム語版、タイ語版、フィリピン語版、クメール語版、ミャンマー語版、英語版の合本版となっており、掲載内容は、平易な文章によるニュース・トピックス、外国人技能実習制度に関する情報の解説や技能実習生活に役立つ情報、技能実習生のリフレッシュとなる記事等から構成されています。

本冊子は、JITCO賛助会員に対するサービスとして、賛助会員の全ての監理団体・実習実施機関の皆様に直接送付いたします。技能実習生・研修生へ、必ず配布・回覧等をしていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。また本冊子の過去の記事や技能実習生に役立つ情報を満載したウェブサイト版「技能実習生の友」も、併せてご利用ください。

This newsletter is issued on the first of even month (April, June, August, October, December, February) to provide useful information on technical intern training and daily living in Japan. Please also visit the Website version of "Technical Intern Trainees' Mate."

Buletin ini diterbitkan setiap tgl 1 bulan genap (April, Juni, Agustus, Oktober, Desember, Februari), dengan tujuan untuk menyampaikan berbagai info yang bermanfaat bagi pemagangan, pelatihan maupun kehidupan sehari-hari. Silakan akses juga [\[Sahabat Peserta Pemagangan\]](#) versi situs web.

Với mục đích giới thiệu những thông tin hữu ích liên quan tới cuộc sống hàng ngày cũng như việc tu nghiệp và thực tập kỹ năng, tờ tin này được phát hành vào những tháng chẵn (tháng 4, tháng 6, tháng 8, tháng 10, tháng 12, tháng 2). Mời các bạn truy cập vào trang web của tờ tin “Ban của Thực tập sinh”

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนกุมภาพันธ์(เมย., มิ.ย., ส.ค., ต.ค., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับ เว็บไซต์มีลิ้งค์เข้าสู่เว็บไซต์เดิมๆ เช่นเดิม ขอรับฟังใจไปอีก

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

គ្នារេស្ត្រការនៅត្រីវាទាគារណ៍មួយដែលបានរំភោជន់ផ្លូវទៅការនៃសំណង់ប្រយោជន៍  
ទៅដែលអ្នកចាប់ផ្តើមអង់គ្គារដែលបានរំភោជន់ផ្លូវ ឬ ការបំពាក់ប៉ុន កំមួចដាក់រំភោជន៍នៅ  
ប្រចាំថ្ងៃដែរ ឬនៅចំណែកយកដែលខ្សោយការបំពាក់ប៉ុន ឬ មេសា ឯធម៌ សិហា គុណ  
គ្នា ក្នុងថ្ងៃទី 1 ដើម្បីខ្សោយការបំពាក់ប៉ុន ឬនៅចំណែកយកដែលខ្សោយការបំពាក់ប៉ុន ឬ មេសា ឯធម៌ សិហា គុណ

本册子是以向诸位提供技能实习及研修和日常生活的有用信息为目的，在偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）的1日发行。也请大家浏览网页版「技能实习生之友」。

本冊子は、技能実習や研修及び日常生活に有用な情報を皆さんに発信することを目的に、偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）1日に発行しています。ウェブサイト版「技能実習生の友」と併せてご利用ください。

\*冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは

[http://www.jitco.or.jp/press/bokoku\\_kentomo.html](http://www.jitco.or.jp/press/bokoku_kentomo.html)からダウンロードできます。