









技能実習生・研修生向け母国語情報誌

# 技能実習生の友

2017年  
8月号

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

-  Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
-  មិត្តរស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ
-  အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
-  技能实习生之友



こうしゅう きかんちゅう にっぽんぶん かないげん  
**講習期間中の日本文化体験！**  
 ゆかた きねんきつえい ぎのうじっしゅうせいたち よ おもいで  
 浴衣を着ての記念撮影は技能実習生達の良い思い出に  
 なっています。  
 (サポート九州協同組合)

ようし しゃしん の せまませんか？ くわ しくはJITCOホームページ  
 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/>

## Contents

**PICK UP!**  
技能実習情報

水の事故に気を付けましょう  
地震が起きた時の行動について

**PICK UP!**  
充実ニッポンLife

食べよう！ 作ろう！ 旬の味 夏本番！ 暑さを乗り切る日本の食習慣  
マンガで知ろう 日本人のルール 魔が差す

日本と世界の理解を深めよう ..... **1**  
愛知万博跡地「ジブリパーク」へ  
五輪マスコットの応募要項発表

English Version ..... **3**  
[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia ..... **7**  
[インドネシア語版]

Bản tiếng Việt ..... **11**  
[ベトナム語版]

ฉบับภาษาไทย ..... **15**  
[タイ語版]

Bersyon sa Pilipino ..... **19**  
[フィリピン語版]

ភាសាខ្មែរ ..... **23**  
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ ..... **27**  
[ミャンマー語版]

中文版 ..... **31**  
[中国語版]

日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ！  
**こくごのもり** ..... **34**  
やおやの店にあるもの

話題

愛知万博跡地「ジブリパーク」へ



愛知県長久手市の愛・地球博記念公園が、「ジブリパーク」(仮称)に生まれ変わります。愛知県が6月1日、「となりのトトロ」や「千と千尋の神隠し」などのアニメ映画を生み出したスタジオジブリ(東京都小金井市)と協力で再整備することを明らかにしました。2020年代初頭の開業を目指します。  
愛知県によると、約200ヘクタールの公園全体に、宮崎駿監督の描いた「となりのトトロ」の世界観などが再現されます。  
記念公園は、05年に開かれた愛・地球博(愛知万博)会場の跡地です。スタジオジブリは「となりのトトロ」の主人公が暮らした昭和30年代の家を再現して建設し、出展しました。

Topic

Former Site of the Aichi Expo to Transform into Ghibli Park

Aichi Expo Park in Nagakute City, Aichi Prefecture, will be transformed into Ghibli Park (tentative name), announced Aichi Prefecture on June 1. It will be a collaborative redevelopment project with Studio Ghibli (Koganei City, Tokyo), the animation film studio that produced My Neighbor Totoro and Spirited Away. The park is scheduled to open in the early 2020s. According to Aichi Prefecture, director Hayao Miyazaki's world of My Neighbor Totoro will be reproduced across the 200-hectare park. Aichi Expo Park is the former site of the 2005 Aichi Expo. A replica of the main characters' 1950s house from My Neighbor Totoro was built and exhibited as part of the Expo.

Topik

Tempat Bekas Penyelenggaraan Expo Aichi akan Menjadi "Ghibli Park"

Aichi Commemorative Park (Moricoro Park) yang berada di Nagakute, Aichi akan terlahir kembali menjadi Ghibli Park (nama sementara). Pada tanggal 1 Juni, Prefektur Aichi telah mengumumkan bahwa akan membangun kembali taman tersebut melalui kerja sama dengan Studio Ghibli (Koganei, Tokyo) yang memproduksi "My Neighbor Totoro (Tonari no Totoro)", "Spirited Away (Sen to Chihiro no Kamikakushi)" dan film anime lainnya, dan akan dibuka pada awal tahun 2020-an. Berdasarkan informasi dari Prefektur Aichi, di taman dengan luas keseluruhan sekitar 200 hektar akan dibangun pandangan dunia "My Neighbor Totoro" yang digambar oleh sutradara Hayao Miyazaki dll. Aichi Commemorative Park (Moricoro Park) adalah sebuah taman bekas tempat penyelenggaraan Expo 2005 yang telah diselenggarakan di Aichi. Saat itu, Studio Ghibli juga telah membuka paviliun dengan mereplikasi sebuah rumah zaman Showa sekitar tahun 1955-an, yang menjadi tempat tinggal tokoh utama dari "My Neighbor Totoro".

Tin mới lạ

Khu vực tổ chức Expo - Aichi được dùng làm "Công viên Ghibli"

Công viên kỷ niệm Hội chợ Quốc tế Expo Ai-Chikyū nằm ở thành phố Nagakute, tỉnh Aichi, sẽ được xây dựng thành công viên Ghibli (tên tạm thời). Ngày 1/6, tin tức cho biết tỉnh Aichi và hợp tác với công ty Studio Ghibli (Trụ sở tại thành phố Koganei, thủ đô Tokyo) để xây dựng lại công viên này. Công ty chuyên sáng tác phim hoạt hình Studio Ghibli nơi từng cho ra đời các bộ phim hoạt hình nổi tiếng như "Người hàng xóm Totoro", "Sen và Chihiro trong thế giới thần kỳ". Dự tính công viên này sẽ được đưa vào sử dụng vào đầu năm 2020. Theo tỉnh Aichi, toàn bộ khu công viên với diện tích độ 200 ha sẽ được tái hiện thành thế giới trong bộ phim hoạt hình "Người hàng xóm Totoro" do đạo diễn Miyazaki Hayao thực hiện. Đây là khu vực dùng để tổ chức Expo - Aichikyū vào năm 2005. Tại Expo - Aichikyū này, Studio Ghibli đã tham gia với gian hàng tái hiện ngôi nhà ở vào thời kỳ những năm 1960 của nhân vật chính trong bộ phim "Người hàng xóm Totoro".

เรื่องเด่น

โยนสถานที่ที่เคยจัดงานเอ็กซ์โปไปโอบีไปเป็น "จินลิพาร์ค"

สวนสาธารณะที่ระลึกงานเอ็กซ์โปโลกในเมืองนางะคุเตะจังหวัดไอจิจะถูกนำมาให้เป็น "จินลิพาร์ค" เมื่อวันที่ 1 มิ.ย. ทางจังหวัดไอจิเปิดเผยว่า จะร่วมมือกับสตูดิโอจินลิ(เมืองโคแกนไค กรุงโตเกียว) ผู้ผลิตภาพยนตร์อนิเมชั่น "โทโทโร่เพื่อนรัก(Tonari no Totoro)" และ "มิตซึฮิโตะยามะที่กระซิบ(Sen to Chihiro no Kamikakushi)" ที่กำลังปรับปรุง โดยตั้งเป้าหมายที่จะเปิดให้บริการในวันที่ 2020 ทางจังหวัดไอจิอีกกล่าวว่า จะทำให้พื้นที่ทั่วทั้งสวนประมาณ 200 เฮกเตอร์กลายเป็นโลกของ "โทโทโร่เพื่อนรัก" ที่ผู้กำกับฮายาโอมิยาซากิวาดขึ้นมา สวนสาธารณะที่ระลึกนั้นเป็นสถานที่ที่เคยใช้จัดงานเอ็กซ์โปโลก(งานเอ็กซ์โปไอจิ)เมื่อปี 2005 ซึ่งสตูดิโอจินลิได้ทำการก่อสร้างบ้านในช่วงปีไอชะที่ 30 ที่ตัวเอกในภาพยนตร์เรื่อง "โทโทโร่เพื่อนรัก" อยู่อาศัยและจัดแสดงให้ได้ชมกันในคราวนั้น

Paksa

"Jibli park" sa dating lugar ng Aichi Expo

Ang Chikyū Hakunen Koen sa Nagakuteshi no Ai sa Aichi Prefecture ay nag-bagong anyo bilang "Jibli Park" (pansamantalang pangalan). Niliwanag na ang (Tonari no Totoro) "My Neighbor Totoro" at (Sen no Chihiro no Kami Kakushi) "Spirited Away" at iba pang animated movies na nagmula sa studio ng Koganei shi, Tokyo at ang Aichi Prefecture ay nag-tulungan sa re-development noong June 1. Inaasahan na magbubukas ito bago dumating ang taong 2020. Ayon sa Aichi Prefecture, tulad ng napanood sa pelikula, may 200 hectares ang lawak ng park bilang re-production ng "Tonari no Totoro" na isinulat ni Hayao Miyazaki director. Ang commemorative park ay ang lugar na pinag-ganapan ng Aichi Expo 2005.

ប្រធានបទ

ការប្រែប្រួលអតីតកន្លែងតាំងពិព័រណ៍ពិភពលោក Aichi ទៅជា «ឧទ្យាន Ghibli»

ឧទ្យានអន្តរជាតិពិព័រណ៍ពិភពលោក EXPO 2005 AICHI JAPAN នៅក្រុង Nagakute ខេត្ត Aichi នឹងត្រូវប្រែប្រួលទៅជា «ឧទ្យាន Ghibli» (ឈ្មោះបណ្តោះអាសន្ន) នៅថ្ងៃទី 1 ខែ ឧសភា ខេត្ត Aichi បានសហការជាមួយ Studio Ghibli (ស្ថិតនៅក្រុង Koganei នៃទីក្រុង Tokyo) ដែលល្បីល្បាញដោយសារការផលិតភាពយន្តគំនូរដើមលេងដូចជា «My Neighbor Totoro» ឬ «Spirited Away» ដើម្បីរៀបចំឧទ្យាននេះឡើងវិញ។ គំនិតនេះគ្រោងនឹងចាប់ផ្តើមនៅដើមឆ្នាំ 2020។ យោងតាមខេត្ត Aichi ឧទ្យានដែលមានទំហំសរុបប្រមាណ 200 ហិកតានេះនឹងត្រូវប្រើសំរាប់បង្ហាញអំពីទិដ្ឋភាពពិភពលោករបស់រឿង «My Neighbor Totoro» ដែលដឹកនាំដោយលោក Miyazaki Hayao។ ឧទ្យានអន្តរជាតិពិព័រណ៍ដែលត្រូវបានប្រើសំរាប់ពិព័រណ៍ EXPO 2005 AICHI JAPAN។ Studio Ghibli នឹងផ្តល់នាំតាមផ្ទះដុំនៅក្នុងសម័យ Showa ឆ្នាំ 30 (1950 - 1964) ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញ។ ពានរង្វាន់នៅដើម្បីបង្ហាញផ្ទះអ្នកមកទស្សនាមើល។

သတင်း

အိုင်းချို ကုန်စည်ပြွဲနေရာ "GHIBLI Park" ဖြစ်လာမယ်

အိုင်းချိုရိုင်၊ နာဂါခုတ်မြို့က အိုင်းချိုကုန်းဟာက အထိမ်းအမှတ်ပန်းခြံဟာ "GHIBLI Park"(ဟာလီအမည်) အဖြစ် ပြောင်းလဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်းချိုရိုင်က ဇွန်လ ၁ရက်နေ့မှာ "တိုနာရီနို တိုတိုရီ" ၊ "စိန်တိုရီ ချိုဟိုရီးနို ခါမိ ခါကူရီ" စတဲ့ ကာတွန်း ရုပ်ရှင်တွေကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ STUDIO GHIBLI (တိုကျိုမြို့၊ ခိုဂါနဲအိုမြို့နယ်၊ မူးတွဲမြို့၊ ပြန်လည်မွေးဖွားမိမယ်ဆိုတာကို ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် အစပိုင်းမှာ မှု့လုပ်စဉ် ရည်မှန်းထားပါတယ်။ အိုင်းချို ရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ဟာကတာ ၂၀၀လောက်ရှိတဲ့ ပန်းခြံတစ်ခုလုံးမှာ ခါရိုက်တာ ဟားယားအိုး ဝီယာဇာဂီ ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ "တိုနာရီနို တိုတိုရီ" ဇာတ်ကားရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတွေကို ပုံနှိပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပန်းခြံဟာ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ အိုင်းချိုကုန်းဟာက(အိုင်းချို ပြွဲ)အဓိကနေရာဖြစ်ပါတယ်။ STUDIO GHIBLIက တိုနာရီနို တိုတိုရီ ဇာတ်ကားရဲ့ အဓိကဇာတ်ကောင်တွေ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ၁၉၅၀နှစ်ပိုင်းက အိမ်ကို ပြန်လည်သရုပ်ဖော် တည်ဆောက်ပြီး ပြွဲမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

话题

爱知世博会旧址将改为「吉卜力公园」

位于爱知县长久手市的爱 地球博纪念公园将改为「吉卜力公园」(暂名)。爱知县于6月1日宣布,将与创造出《龙猫》及《千与千寻》等动画的吉卜力工作室(东京都小金井市)合作进行改建。目标2020年初期对外开放。爱知县表示,将利用园内约200公顷的土地,再现宫崎骏导演的电影《龙猫》所描绘的世界观等。纪念公园是2005年举办的爱 地球博(爱知世博会)会场的旧址。吉卜力工作室建造了再现《龙猫》中主人公生活的昭和30年代的家,进行展出。

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。

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

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

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



ぎ の う じっしゅうじょうほう  
**技能実習情報**  
**အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် သတင်းလွှာ**

**ရေမှာဖြစ်တဲ့မတော်တဆမှုတွေကို သတိထားကြစို့**

ရေထဲမှာ ဆော့ကစားကြတဲ့ ရာသီရောက်လာပြီး မြစ်ချောင်းပင်လယ်၊ ကန်တွေမှာ ရေကူးကြ ဆော့ကစားကြတာတွေ များလာမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်တိုင်း နိုင်ငံခြားသား အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နဲ့ သင်တန်းသားတွေ အသက် အန္တရာယ်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ ရေမှာဖြစ်တဲ့ မတော်တဆမှုတွေ စိတ်မကောင်းစရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ မြစ်တွေမှာ ရေကူး ဆော့ကစားတဲ့အခါ အောက်ပါ အချက်တွေကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာပါ။ ရေမှာဖြစ်တဲ့ မတော်တဆမှုတွေ မကြုံကြစေဖို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

- ၁) ရေကူးဆော့ကစားဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာကလွဲလို့ လုံးဝ ရေမကူးပါနဲ့။  
**游泳禁止** အဲဒီလိုရေးထားတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ရှိတဲ့ နေရာတိုက်မှာ စိတ်ချရသလိုမြင်ရလည်း ရုတ်တရက် ရေနက်သွားတာမျိုး၊ ရေစီးမြန်တာမျိုး၊ ရေပေါ်ဆိုင်ကယ် မောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းဖြစ်နေတာမျိုး ရှိပြီး အန္တရာယ်များတာမျိုး ရေကူးဆော့ကစား မလုပ်ရပါဘူး။ ရေမကူး/မဆော့ရ တားမြစ်ထားတဲ့ နေရာကို လုံးဝ မသွားဖို့ လိုပါတယ်။
- ၂) အရက်သောက်ပြီးချိန်၊ နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်မှာ လုံးဝ ရေကူး ဆော့ကစား မလုပ်ပါနဲ့။
- ၃) မိုးကြီးလို့ ရေလျှံနေတဲ့ မြစ်ချောင်းမှာ ရေကူး ဆော့ကစားတာ၊ တံတားပေါ် ကနေ ဒိုင်ဗင်ထိုးတာတွေဟာ အလွန်အန္တရာယ်များတာမျိုး လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။

မြန်မာဘာသာ

**ငလျင်လှုပ်ချိန် လုပ်ဆောင်ရန်နဲ့ ပတ်သက်၍**

ဂျပန်ဟာ ငလျင်များတဲ့နိုင်ငံပါ။ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေ ထဲမှာ ငလျင်အတွေ့အကြုံမရှိသူတွေ များမယ်ထင်ပါတယ်။ ငလျင်လှုပ်ချိန်မှာ လုပ်ဆောင်နည်းတွေကို ကြိုတင်သိထားတာ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို သိထားရင် အရေးပေါ်လာချိန်မှာ ခေါင်းအေးအေးထား လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ငလျင်လှုပ်ပြီး ဘေးကင်းဖို့ကို ဦးစားပေးပါ ■

ငလျင်လှုပ်ချိန်၊ အရေးပေါ် ငလျင်သတိပေးချက်\*ကို ကြားသိချိန်မှာ ခေါင်းကိုကာကွယ်ပြီး ခိုင်ခန့်တဲ့စားပွဲအောက်ကိုတိမ်းရှောင်တာမျိုး ဘေးကင်းဖို့ ပထမ ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ပါ။

\*အရေးပေါ် ငလျင်သတိပေးချက်ဟာ နေရာအလိုက် အားပြင်းတဲ့ငလျင် လှုပ်မယ့် အချိန်နဲ့ ပမာဏတွေကို ခန့်မှန်းပြီး တတ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး အသိပေးတာပါ။ ပြင်းထန်တဲ့လှုပ်ခါမှုမဖြစ်ခင် ရထားတွေအချိန်လျှော့တာ၊ စက်ရုံတွေမှာ စက်ပစ္စည်းတွေကို ထိန်းချုပ်တာတွေမှာ အသုံးပြုနေပါတယ်။

**水の事故に気を付けましょう**

みず した し た しー ずん となり みな かわ うみ いけ  
 水に親しむシーズンとなり、皆さんも川や海、池など  
 およ みずあそ びを したりする機会が多いのではない  
 でしょうか。しかし、ぜんねん さいとし がいこくじんぎの うじっしゅうせい  
 けんしゅうせい いのち がか、残念ながら毎年、外国人技能実習生・  
 研修生の命に係わるような水の事故が起きています。海辺  
 かせん みずあそ びや ว่ายน้ำ する時は、以下の注意事項を徹底  
 してください。皆さんが水の事故に遭わないことを願っ  
 ています。

- 1. 游泳場所として指定されている場所以外では絶対に泳がないこと。  
**游泳禁止** このように書いてある標識が立っている区域は、安全に見えても急に深くなっていたり、水の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所であったりして、危険ですので游泳できません。  
**游泳禁止** 区域には絶対に立ち入らないことが大切です。
- 2. 飲酒後や体調が良くない時には絶対に游泳しないこと。
- 3. 大雨によって増水した河川での游泳や橋からの飛び込みなどは大変危険なので絶対に行わないこと。

**地震が起きた時の行動について**

にっぽん じしん おお くに ぎの うじっしゅうせい みな じしん  
 日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多いと思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

■ 地震だ！ まず身の安全 ■

じしん おお と き きんきゅうじしんそくほう う と き あたま  
 地震が起きた時、緊急地震速報\*を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

\*緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落としたり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。気象庁から発表された緊急地震速報は、テレビ、

မိုးလေဝသဌာနက ထုတ်ပြန်တဲ့ ဒီအချက်ပေးမှုကို ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အစိုးရကြီးမဲ့ကြေးနန်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေကနေ အလျင်အမြန် ထုတ်ပြန်ပေးပါတယ်။

**■ ငလျင်လှုပ်ပြီးပြီးချင်း လုပ်ဆောင်ရန်**

- စိတ်အေးအေးထား မီးကိုစစ်ဆေး၊ လောင်ခါစ မီးသတ်ခြင်း
- မီးကိုသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ အရင်ဆုံး မိမိကိုယ်ကို ဘေးကင်းဖို့ ဦးစားပေးပြီး၊ စိတ်အေးအေးထား မီးကိုပိတ်ပါ။ (အလိုအလျောက် ဓာတ်ငွေ့ကို ပိတ်ပေးတဲ့ နေရာတွေများလာနေလို့ စိတ်မပူပါနဲ့)
- မီးစွဲလောင်ရင် စိတ်အေးအေးထားပြီး မီးသတ်ပါ။
- ပျာယာခတ်ခြင်းဟာ ဒဏ်ရာရဖို့ အကြောင်းရင်း
- လဲကျ၊ ပြုတ်ကျနေတဲ့ ပရိဘောဂ၊ မှန်ကွဲတွေကို သတိပြုပါ။
- အုတ်ကြွပ် အမိုး၊ ပြတင်းပေါက်မှန်၊ ဆိုင်းဘုတ်တွေ ပြုတ်ကျ လာနိုင်လို့ အပြင်ကို ပြေးမထွက်ပါနဲ့။
- ပြတင်းပေါက်၊ တံခါးကို ဖွင့် ထွက်ပေါက်ကို ရှင်းထား
- တံခါးပေါက် ရွဲစောင်းပြီး အပြင်ထွက်လို့ မရတာဖြစ်နိုင်လို့ ထွက်ပေါက်ကို ရှင်းထားပါ။
- မုခ်၊ တံတိုင်းတွေနား မကပ်ပါနဲ့
- အဆောက်အအုံအပြင်မှာရှိနေချိန်မှာ ပြိုလဲနိုင်တာကြောင့် အုတ်စီ တံတိုင်း စတာတွေနားကို မကပ်ပါနဲ့။

**■ ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် လုပ်ဆောင်ရန်**

- မီးဘေး၊ ဆူနာမီဘေးက တိမ်းရှောင်ပါ
- ကြီးမားတဲ့ မီးလောင်မှုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကိုခံစားရရင် ခေတ္တ စုရပ်၊ တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းတွေကို သွားပါ။
- ကမ်းနားအရပ်မှာ ကြီးမားတဲ့လှုပ်မှုခံစားရတာ၊ ဆူနာမီ သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်တာတွေ ရှိလာရင် မြင့်တဲ့နေရာလို ဘေးကင်းရာကို အမြန် တိမ်းရှောင်ပါ။
- မှန်ကန်တဲ့သတင်း သေချာတဲ့လုပ်ဆောင်မှု
- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်မှာ မမှန်သတင်းတွေကို ယုံစားလွယ်တတ်ကြပါတယ်။ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ မီးသတ်၊ အုပ်ချုပ်ရေးဌာန တွေကနေ မှန်ကန်တဲ့ သတင်းကို ရယူပါ။
- ကူညီရိုင်းပင်းရင်း ကယ်ဆယ် ပြုစု
- အပြန်အလှန် ဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ပြိုလဲနေတဲ့ အိမ်တွေ၊ လဲကျနေတဲ့ ပရိဘောဂတွေအောက်မှာ ပိနေတဲ့ လူတွေကို အိမ်နီးချင်းတွေနဲ့လည်း လက်တွဲပြီး ကယ်ဆယ် ပြုစုပါ။
- တိမ်းရှောင်မယ့်အချိန်မှာ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ်ကို ချပါ။ ဓာတ်ငွေ့ ပိုက်လိုင်း ပင်ရင်းခလုတ်ကို ပိတ်ပါ။

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေ အနေနဲ့ ဒေသတွင်း အနေအထား တွေကို ကောင်းကောင်းသိတဲ့ လူနေမှု ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်သူ ကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာ မေးထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く知らされ  
ます。

**■ 地震直後の行動**

- 落ちついて火の元確認 初期消火
- 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す(自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているので、あわてない)。
- 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
- 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることもあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
- ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や塀には近寄らない
- 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

**■ 地震後の行動**

- 火災や津波からの避難
- 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 正しい情報で確かな行動
- 災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 協力し合って救出・救護
- お互いの安否を確かめ合う。
- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。
- 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地元の事情に詳しく生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。



စားကြစို့၊ ချက်ကြစို့၊ ရာသီပေါ်စာ အရသာ

## နွေခေါင်ခေါင်ကာလ

### အပူဒဏ် ကျော်လွှားဖို့ ဂျပန်ရဲ့ စားသောက်ပုံစလေ့

ရာသီဥတု ၄မျိုးရှိတဲ့ ဂျပန်မှာ ရာသီအပြောင်းအလဲမှာ အဟာရ ပြည့်ဝတဲ့ အစာကို စားပြီး ကျန်းမာစေတဲ့ ဓလေ့ရှိပါတယ်။ ပူအိုက်တဲ့နွေရာသီမှာ အိပ်ရေးမဝ၊ ခံတွင်းပျက်လွယ်တာတွေ ကြောင့် ပင်ပန်းမှုတွေ စုပြုံလာတတ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းတာတွေကို ပျောက်စေတယ်လို့ဆိုတဲ့ အစားအစာတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

ပင်ပန်းသမျှပြေ အားပြည့်စေတဲ့ ဓာတ်တွေနဲ့ ပါဝင်တဲ့ အစာများ

- ဗီတာမင် B<sub>1</sub> - ငါးရှဉ့်၊ ပဲပြားနဲ့ နတ်တိုးလို ပဲပိစပ် ပစ္စည်းများ
- Alicin - ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ် စသည်
- Citric acid - အုမဲဘိုးရှိ၊ သံပုရိုသီး စသည်
- Mucin - နတ်တိုး၊ ယာမာ့အီမို၊ ရုံးပတီသီး စသည်

အပေါ်က အစာတွေကို ရောစပ်ထားတဲ့ ဟင်းလျာတစ်မျိုးကို အကြံပြု မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ ဂျပန်ရဲ့ရာ အစားအစာဖြစ်တဲ့ ပဲပြားကို အအေးခံပြီး အစာတွေထပ်ဖြည့်ပြီး စားတဲ့နည်းပါ။ ဟိယာ ယာကော်၊ ယာကော်တိုဟူး စသဖြင့်ခေါ်ကြပါတယ်။ (ယာကော်ရဲ့ အရင်းအမြစ်က အစားအစာကို လေးထောင့်စပ်စပ် လှီးဖြတ်တာကို "ယာကော်နို ခိရု"လို့ ခေါ်တာကနေ ဆင်းသက်လာတာလို့ အဆို ရှိပါတယ်)

ပဲပြားရဲ့ ကုန်ကြမ်းဖြစ်တဲ့ ပဲပိစပ်ဟာ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဖြစ်ပြီး ဗီတာမင် B<sub>1</sub> ကြွယ်ဝပါတယ်။ နူးညံ့ပြီး ခံတွင်းပျက်နေချိန်မှာလည်း စားရလွယ်တာက အစွမ်းတစ်ခုပါ။ ကောင်းကောင်းအအေးခံထားတဲ့ ပဲပြားပေါ်မှာ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ "ကြက်သွန်ဖြူကြော်"၊ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ ရုံးပတီသီး နတ်နတ်စင်းထားတာတွေကို တင်ပြီး ဆားဖြူ၊ သံပုရိုသီးညှစ်ထည့် လိုက်ရင် ချဉ်ပြီးပြီးနဲ့ စားချင်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးတဲ့ ဟင်းလျာရပါပြီ။ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေလည်း အကြံကိုထုတ် လုပ်ကြည့်ကြပါ။



た 食べよう！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

## 夏本番！

### 暑さを乗り切る日本の食習慣

しき 四季がある日本では、きせつ 季節の変わり目にえいよう 栄養のある しょくじ 食事をとって、たいちよう 体調を整えるしゅうかん 習慣があります。あつ 暑い夏は、すいみん 睡眠が不足したり、しょくよく 食欲が落ちやすくなったりして、つか 疲れがたまりやすくなります。つぎ 次のもつ ひろう 食べ物は疲労を かいふく 回復する効果があると い われています。

ひろう 疲労の回復効果がある えいようそ 栄養素と、それを かく 含む しょくざい 食材

- び た みん B<sub>1</sub>…うなぎ、とうふ なつとう 納豆などの だいすせいひんとう 大豆製品等
- あり しん…にんにく、たまご、なが ねぎ等
- く えん さん 酸…うめぼし、れもん とう 梅干し、レモン等
- む ち ん…なつとう 納豆、やまいも、おくら とう 等

じょうき 上記の しょくざい 食材を ぐみあわせ 組み合わせる あい で あ アイデアをひとつ、 しょうかい 紹介し ましょう。 にっぽん 日本 の だんとうしょく 伝統食 である とうふ 豆腐 を ひ や し 冷やし、 ぐざい 具材を のせて 食べる ほうほう 方法です。これは ひややっこ 「冷奴」「奴豆腐」と呼 ばれています。 奴の語源としては、 しょくざい 食材を しかく 四角に 切る ことを 「奴に切る」と呼んだことにより 由来する等の せつ 説が あります。

とうふ 豆腐の原料である だいず 大豆は だいいず 良質な しょくぶつせい 植物性たんぱく 質で、 び た みん B<sub>1</sub> が ほうふ 豊富。 ぐち 口あたりがよく、 しょくよく 食欲がない とき 食 べやすいのが 魅力です。 よく ひ や した とうふ に、 うすきり に して 油で あげた 「にんにくチップス」、なが ねぎと おくら のみじん切りを のせ、 しお をふって れもん をしばれば、 さ わやかな 酸味が しょくよく 食欲を そそる 一品が 完成 します。 技能 じっしゅうせい 実習生の みな さんも、 あい で あ アイデアを しばって みてください。

မြန်မာဘာသာ



まんがで知ろう 日本人のルール

မန်ဂါနဲ့ လေ့လာစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ စည်းကမ်းများ



အရင်တစ်ကြိမ်ရဲ့ အဆက်၊ ဝန်ထမ်းသစ်ရဲ့ အကြောင်းပါ

ぜんかい つづ しんにゆうしゃいん はなし  
前回は続き、新入社員のお話です。

魔が差す နတ်ဆိုးရဲ့ စေ့ဆော်မှု

① ဟာ- အပြန်ကျရင် အိမ်သာသုံးစက္ကူ ဝယ်ရဦးမှာပဲ



② တစ်ခုတလေပဲ ဘာဖြစ်လဲ

④ ဒု- ဒုက္ခပဲ...

③ နောက်နေ့ ကျင့်ဝတ်သင်တန်းမှာ

ကုမ္ပဏီမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ကုမ္ပဏီပိုင် ဖြစ်လို့ အိမ်ကို ယူသွားတာမျိုး မလုပ်ရဘူး။ အခန်းမသင့်ရင် အလုပ်ပြုတ်မယ်

丸井さん、いい勉強になりました。  
မာရုအိစန် သင်ခန်းစာကောင်းကောင်း ရသွားပါပြီ

ကုမ္ပဏီမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ကုမ္ပဏီပိုင်ဖြစ်တယ်

လူ့ဘောင်လောကထဲ အရွယ်ရောက်သူဖြစ်လာတဲ့အခါ အလုပ်သွားရတဲ့ နေ့တွေမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် အချိန်ဆိုတာ သိပ်မရှိတော့ပါဘူး။ လူ့ဘောင်လောကထဲ မဝင်ခင်အထိ အချိန်တွေပိုနေပေမဲ့လည်း သိပ်ပြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ လုပ်လာခဲ့ပေမဲ့ အချိန်မရှိဘဲ အဆင်မပြေတာတွေ ကြုံလာရပါတယ်။ မာရုအိစန်လည်း နေ့တိုင်း အလုပ်သင်နေရလို့ နည်းနည်း ပင်ပန်းပြီး ကုမ္ပဏီအလုပ်ကအပြန်မှာ အိမ်သာသုံးစက္ကူကို ဝယ်ပြီးပြန်ရတာ အလုပ်ရှုပ်လာတယ်နဲ့ တူပါရဲ့။

ဒါပေမဲ့ .... ခဏနေပါဦး။ မာရုအိစန်က အိမ်ကို ပြန်သွားသွားတဲ့ အဲဒီ အိမ်သာသုံးစက္ကူဟာ ကုမ္ပဏီမှာ အားလုံးသုံးကြတာ၊ ဆိုတော့ကား ကုမ္ပဏီရဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။

"နည်းနည်းပါးပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်" ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်လို့ရတဲ့ ကိစ္စမျိုး မဟုတ်ဘဲ ခိုးမှုလို ပြဿနာကြီးတွေတောင် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ မာရုအိစန် နောက်နောင် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့နော်။

会社の備品は会社のもの

社会人になると、勤務日に私用で使える時間が限られてきてしまいます。社会に入るまでは時間に余裕があつて気なくすませてきたことが、時間がとれずに不自由する場面も出てきます。きつと丸井さんも、連日の研修で少々疲れていて、会社帰りにトイレトーパーを買って帰るのが煩わしくなっちゃったんですね。

ところが……ちょっと待ってください！ 丸井さんが持って帰ったそのトイレトーパーは、会社のみんなで使うもの、つまりは会社のものなんです。

「ちょっとぐらい、いいか」という軽い気持ちで決して済まされる問題ではなく、窃盗等の大問題に発展することだってあるのです。丸井さん、金輪際、絶対にやめましょう！

(素材提供：ジャパンスタイルデザイン株式会社)

ミヤンマー語版



た ま ね ぎ だ き や べ つ と  
 か ぼ ち や い も ご に き う  
 と せ な す こ や ほ ん ゆ も  
 ま ろ か ぶ ん し う じ う ろ  
 と り じ や が い も ん り こ  
 ぶ ろ つ こ り ー れ た す し

① やさいの名前を  で、かこみましよう。

② かこんだやさいの名前の中で、カタカナで書くものを、下の□に書きましよう。

くくごのもり

指導・元世田谷区立  
小学校教諭  
高橋 侑子  
イラスト・奈良 恵

やさいの店にみるもの

答えはこのページの下にあります。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

### 公司的备品是公司的财产

成为社会一员后，工作日可以用来干私事的时间将变得有限。会出现在踏上社会前时间非常充裕，不介意就能做完的事情因为没有时间而变得不便的情况。丸井也一定是因为连日的培训有点累了，才会对下班回去的路上买卫生纸感到麻烦吧。

但是……请稍等！丸井带回家的那卷卫生纸是公司的人一起用的东西，换言之是公司的财产。

这绝不是抱着“就一点点，没关系吧”这样随便的态度就能解决的问题，是会发展成盗窃等大问题的事。丸井，无论如何，绝对不能这么做！

### 会社の備品は会社のもの

社会人になると、勤務日に私用で使える時間が限られてきてしまいます。社会に入るまでは時間に余裕があつて何気なくすませてきたことが、時間がとれずに不自由する場面も出てきます。きっと丸井さんも、連日の研修で少々疲れていて、会社帰りにトイレトペーパーを買って帰るのが煩わしくなってしまうんですね。

ところが……ちょっと待ってください！丸井さんが持って帰ったそのトイレトペーパーは、会社のみならず、つまりは会社のものなんです。

「ちょっとぐらい、いいか」という軽い気持ちで決して済まされる問題ではなく、窃盗等の大問題に発展することだってあるのです。丸井さん、金輪際、絶対にやめましよう！

(素材提供：ジャパンスタイルデザイン株式会社)



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、カンボジア語版、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連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。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 "Bạn của Thực tập sinh"

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ล., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ "วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค" ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

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,Disiembreat Pebrero).Gamitin kasabay ng website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့များသည် အလုပ်သမားများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံစမ်း လေ့လာ (ဧည့်လေ့လာခြင်းအားဖြင့်) ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သမား၏ မိတ်ဆွေ" နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။

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」。

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。

