

技能実習生の友

2016年8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/>

月1回のレクリエーションで、近くの海まで行きスイカ割り!

綺麗に割ることができ、その後おいしくいただきました。

(協同組合共栄)

台風や豪雨から自分の身を守りましょう

<技能実習Life> 自転車は、交通規則を守って乗りましょう

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

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับที่ 83 เดือนสิงหาคม 2016 (ฉบับภาษาไทย)
 จัดพิมพ์โดย องค์การความร่วมมือในการฝึกงานระหว่างประเทศแห่งประเทศไทย
 (JITCO) กองกลาง แผนกประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ : 03-4306-1166
 รหัสไปรษณีย์ 108-0023
 Igarashi Building 11F
 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo

技能実習生の友

第 83 号 2016 年 8 月 <タイ語版>
 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

เข้าใจญี่ปุ่น เข้าใจโลกให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ท้องถิ่น	โตเกียว ลาก่อน ฮานาโกะ ช้างอายุยืนที่สุดในประเทศญี่ปุ่นเสียชีวิตแล้ว
----------	---

ฮานาโกะช้างเอเชียเพศเมียอายุมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่นที่เลี้ยงในสวนสัตว์อิโนะคาชิระ(เมืองมุซาชิโนะ กรุงโตเกียว) ได้เสียชีวิตแล้วเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม รวมอายุ 69 ปี จากคำแถลงของกรุงโตเกียวกล่าวว่า ฮานาโกะมีอายุมากไม่สามารถยืนได้ ผลของการนอนเป็นระยะเวลายาวนานทำให้หยุดหายใจและเสียชีวิตไปในที่สุด

ฮานาโกะเกิดที่ประเทศไทยในฤดูใบไม้ผลิของปี 1947 เมื่ออายุ 2 ปี ในเดือนกันยายนของปี 1949 นักธุรกิจของไทยชื่อนายสมหวัง สารสาส ได้ใช้ทรัพย์สินส่วนตัวส่งมอบฮานาโกะเป็นของขวัญให้กับประเทศญี่ปุ่น “เพื่อเป็นเครื่องปลอบประโลมใจแก่เด็ก ๆ ที่ได้รับความเจ็บปวดจากสงคราม”

และเพื่อระลึกถึง “ฮานาโกะ” ช้างแห่งสวนสัตว์อุเอโนะ-กรุงโตเกียวที่ถูกปล่อยให้ออดตายเพื่อไม่ให้หนีออกไปทำร้ายผู้คนในระหว่างสงคราม จึงตั้งชื่อช้างเชือกนี้ว่า “ฮานาโกะ” ฮานาโกะเป็นคาราที่ได้รับความนิยมของสวนสัตว์อุเอโนะ พออายุ 54 ปี ถูกย้ายมาอยู่ที่สวนสัตว์แห่งนี้ แต่ก็ยังเป็นที่ยืนชอบของคนอย่างไม่เสื่อมคลาย

อุด้งบัส ออกสตาร์ท

วิ่งวนไปตามร้านอุด้งและแหล่งมีชื่อเสียงในคากาวะ

“อุด้งบัส” รถบัสที่วิ่งวนไปตามร้านชานุกิอุด้งที่มีชื่อเสียง และสถานที่ที่น่าสนใจต่างๆ ในเมืองคากาวะได้เริ่มให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมิถุนายน โดยจะวิ่งให้บริการทุกวันไปจนถึงเดือนมีนาคมปีหน้า ยกเว้นช่วงวันหยุดบั้งตอนกลางเดือนสิงหาคม และช่วงวันสิ้นปีวันขึ้นปีใหม่

ทางจังหวัดได้คิดและริเริ่มโครงการนี้มาตั้งแต่เมื่อ 5 ปีที่แล้ว รถบัสจะวิ่งออกจากหน้าสถานีรถไฟ JR ทากามัทซึ ไปยังร้านอุด้ง 2 ร้านและแหล่งมีชื่อเสียง โดยมีคอร์สครึ่งวันและ 1 วัน ทั้งนี้ภายในเมืองคากาวะมีร้านอุด้งอยู่ประมาณ 700 ร้าน และเป็นที่ยู้งักกัน ในนามของ “เมืองอุด้ง”

ข่าวและรูปภาพในคอลัมน์นี้นำเสนอโดย “หนังสือพิมพ์มิซึนิชิโชกะกุเซอิ” ไม่อนุญาตให้นำไปใช้หรือพิมพ์ซ้ำ

日本と世界の理解を深めよう

地域	さようなら、はな子 国内最高齢のゾウ死ぬ 東京
----	----------------------------

井の頭自然文化園 (東京都武蔵野市) で飼育されていた国内最高齢のメスのアジアゾウ、はな子が5月26日、死にました。69歳でした。東京都によると、年を取って立ち上がれなくなり、長時間横たわっていた結果、呼吸ができなくなってしまったそうです。

はな子は1947年春ごろ、タイで生まれました。2歳だった1949年9月、タイの実業家ソムアン・サラサさんが「戦争で傷ついたり子どもたちの心を癒やそう」と自分の財産を使って日本に贈りました。

戦争中、逃げて人を傷つけないように餓死させられた東京・上野動物園のゾウ「花子」にちなんで、「はな子」と名付けられ、上野動物園で大人気になりました。1954年に今の場所に移ってから、変わらず人気者でした。



うどんバス、スタート うどん店や名所まわる 香川

香川県ではさぬきうどんの名店や香川県内の見どころをまわる「うどんバス」の運行が6月、始まりしました。8月中旬のお盆と年末年始をのぞき、来年3月まで毎日走ります。

香川県が考え、5年前から始まりました。JR高松駅前から、2店のうどん店と名所を、半日や1日かけてまわるコースがあります。香川県内には約700店のうどん店があり、「うどん県」として知られています。

ใบข้อข้อใจ ทำไมถึงทิ้งกระดาษทิชชูลงในส้วมไม่ได้?

Q กระดาษชำระที่ทิ้งลงในส้วมได้กับกระดาษทิชชูที่ทิ้งลงในส้วมไม่ได้แตกต่างกันอย่างไร? (นักเรียนชั้น ม.1 เมืองอะซิง จังหวัดคานากาวะ)

A

◇ มีการดัดแปลงไม่ให้กลายเป็นน้ำ

กระดาษชำระละลายตัวและเปื่อยยุ่ยเมื่อทิ้งลงไปน้ำ ในขณะที่กระดาษทิชชูกลายเป็นก้อนและเป็นสาเหตุทำให้เกิดการอุดตัน ทั้งนี้ความแตกต่างดังกล่าวเกิดจากอะไร

วัตถุดิบที่นำมาทำกระดาษก็คือ เยื่อกระดาษ(pulp) แล้วเยื่อกระดาษจะทำมาจากอะไร?

หากเอาไม้ที่ถูกตัดเป็นชิ้นเล็กๆ มาใส่สารเคมี แล้วเอาไปต้มในหม้อ แยกเอาเนื้อไม้(เส้นใย)ออกมา จากนั้นก็แยกเอาเศษขยะออกจากเส้นใยดังกล่าว นำไปฟอกขาวด้วยสารเคมีก็จะได้เยื่อกระดาษ เมื่อนำเอาเยื่อกระดาษดังกล่าวไปแช่น้ำก็เลยให้บางแล้วอัดเอาน้ำออก ทำให้แห้งก็จะได้กระดาษ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วกระดาษชำระและกระดาษทิชชูถูกผลิตขึ้นมาด้วยกรรมวิธีเดียวกัน

หากแต่ในการผลิตกระดาษทิชชู ขณะเคลือบเยื่อกระดาษละลายน้ำแล้วอัดขึ้นรูปนั้นจะมีการใส่สารเคมีที่เรียกว่า “สารเพิ่มความแข็งแรงในกระดาษเปียก(Wet Paper strengthening agent)” ลงไป คุณจุงโกะ อิรากาวะ ประจำฝ่ายวางแผนผลิตภัณฑ์ของ “บริษัทโอจินเทีย”(เจดจิว โอ กรุงโตเกียว) กล่าวว่า สารเพิ่มความแข็งแรงในกระดาษเปียกจะทำให้เส้นใยจับตัวกันได้แข็งแรงยิ่งขึ้น เมื่อผสมลงในเยื่อกระดาษจะทำให้เส้นใยของเยื่อกระดาษเปื่อยยุ่ยยาก

ในขณะที่กระดาษชำระซึ่งไม่ใช่สารเพิ่มความแข็งแรงในกระดาษเปียกถูกกำหนดด้วยระเบียบของJIS(มาตรฐานระบุคุณภาพสินค้าของผู้ป้อน)ให้สามารถละลายตัวเปื่อยยุ่ยได้โดยง่ายเมื่อทิ้งลงในน้ำ ทั้งนี้มีกระดาษชำระจำนวนมากที่ผลิตจากกระดาษที่ใช้แล้วจำนวนมาก มีมากมายหลายแบบ ทั้งที่พิมพ์ลวดลาย และแบบที่ให้สัมผัสผิวที่นุ่ม เป็นต้น กระดาษชำระแบบม้วนที่มีรอยประสำหรับฉีกแยกนั้น ถูกจดลิขสิทธิ์โดยนักประดิษฐ์ชาวอเมริกัน นายเจีท วิลเลอร์ ในปี 1871

จากบันทึกพบว่าประวัติที่เก่าแก่ที่สุดของกระดาษชำระในประเทศญี่ปุ่นคือ การบรรจรถผลิตภัณฑ์ของบริษัทกระดาษโทชะลงเรือที่แล่นไปยังต่างประเทศเมื่อปี 1924



疑問水解 ティッシュなぜ流せない?

Q 水に流せるトイレットペーパーと、流せないティッシュペーパーは何が違うの? (神奈川県厚木市・中1)

A

◇水でほぐれない工夫のため

トイレットペーパーは水に入れるとほぐれますが、ティッシュペーパーはほぐれにくく、トイレに流すと詰まる原因になります。この違いはどこからくるのでしょうか。

紙の原料はパルプです。ではパルプの原料は? 木材を細かく刻んだチップを薬品に入れ、釜で煮込むと木材の筋(繊維)が取り出せます。繊維からゴミなどを取り除き、薬品などを使って白くしたものがパルプです。パルプを水に溶かして薄く敷き詰め、脱水・乾燥させたら紙の出来上がりです。トイレットペーパーもティッシュペーパーも基本的に作り方は同じです。

ただし、ティッシュペーパーを作る時は、水に溶かしたパルプを薄く敷き詰める時に、「湿潤紙力剤」という薬剤を入れます。「王子ネピア株式会社」(東京都中央区) 商品企画部の平川淳子さんによると、湿潤紙力剤は紙の繊維と繊維のつながりを強くする薬剤です。だからパルプに混ぜると水にぬれてもパルプの繊維がほぐれにくくなるのです。

一方、湿潤紙力剤を使わないトイレットペーパーは、水に入れたときのほぐれやすさなどがJIS規格(商品の品質を示す日本の基準)で定められています。古紙を原料としたものも多く、柄を印刷したものや、肌触りを柔らかくしたものなどさまざまな商品があります。ロール状でミシン目の入ったトイレットペーパーは1871年、アメリカ人の発明家セス・ウェラーが特許をとりました。

日本では、1924年に土佐紙会社の製品が外国へ向かう船に積まれたというのが最も古い記録とされています。



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。

มาป้องกันตัวเองจากไต้ฝุ่นและฝนตกหนัก

แม้เราจะสามารถคาดการณ์การเกิดไต้ฝุ่นและฝนตกหนักได้ แต่ก็ไม่ควรประมาท ลมแรงและฝนมักจะมาพร้อมกับไต้ฝุ่นที่พัดเข้าหาญี่ปุ่นในช่วงฤดูร้อน ไปจนถึงฤดูใบไม้ร่วง อิทธิพลของแนวปะทะทางอากาศและความกดอากาศต่ำทำให้เกิดฝนตกหนักที่รุนแรงและต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายชั่วโมง นอกจากนี้จะทำให้พื้นลื่นและน้ำท่วมแล้ว ยังอาจเกิดคลื่นสูงในแถบบริเวณชายฝั่งทะเลด้วย ทุกปีเกิดภัยน้ำเพิ่มสูงขึ้นและดินพังทลาย อีกทั้งเกิดภัยจาก ลมแรง คลื่นสูง และระดับน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้นอยู่เสมอ

ทั้งนี้เพื่อป้องกันภัย เราสามารถหาข้อมูลสภาพอากาศได้จากอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ และวิทยุ เป็นต้น หากวางแผนจะไปท่องเที่ยว ตกปลา เล่นน้ำทะเล ก็ขอให้ตรวจสอบข้อมูลสภาพอากาศ หรือปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาด้านการดำเนินชีวิตหรือคนที่บริษัทเอาไว้ก่อน การเตรียมพร้อมอยู่เสมอก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการลดภัยพิบัติจากลมและน้ำที่จะเกิดขึ้นในบริเวณที่คุณอยู่อาศัยในปัจจุบัน

การเตรียมพร้อมเอาไว้ก่อนเป็นประจำ

○ พุดคุยกันเอาไว้

- อันตรายที่เกิดขึ้นจากฝนตกหนักและลมพัดแรงจะเป็นอย่างไรนั้นจะแตกต่างกันไปตามพื้นที่และภูมิประเทศของบริเวณที่อาศัยอยู่ ทั้งนี้มีการแจ้งสถิติภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นในอดีต รวมถึงแผนที่พื้นที่ภัยไว้ตามองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น สามารถไปรับได้ที่สำนักงานจังหวัด ที่ทำการอำเภอ หรือสถานที่ราชการอื่นๆ จึงขอให้ตรวจสอบเอาไว้ให้ดี

○ แบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการหนีภัย

- กำหนดหน้าที่ และขั้นตอนในการดำเนินการในการหนีภัยไว้อย่างเป็นรูปธรรม
- กำหนดวิธีการตรวจสอบสวัสดิภาพ สถานที่รวมตัวและผู้ที่คิดต่อร่วมกันเอาไว้หลายๆ คน
- ตรวจสอบเส้นทางไปยังสถานที่หลบภัยที่กำหนดไว้ อาทิ โรงเรียน หรือหอประชุมประชาชน

○ ให้ความสำคัญต่อการเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่ใกล้เคียง

- การเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่ใกล้เคียงเอาไว้อยู่เสมอจะเป็นกำลังที่สำคัญในการช่วยเหลือและการอยู่อาศัยในสถานที่หลบภัย จึงขอให้ใส่ใจทักทายผู้คนด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม และรักษากฎของท้องถิ่นอยู่เสมอ เพื่อการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามที่เกิดอะไรขึ้น การติดต่อกันอยู่เป็นประจำจะสร้างความสัมพันธ์แบบเชื่อถือนั่นเอง นอกจากนี้การพูดคุยเล็กๆ น้อยๆ ด้วยภาษาญี่ปุ่นก็ยังเป็นการพัฒนาภาษาญี่ปุ่นของตัวเองอีกด้วย

ก่อนที่ไต้ฝุ่นจะพัดเข้ามาใกล้

○ การเตรียมด้านนอกบ้าน

- ทำความสะอาดร่องน้ำด้านข้างและร่องน้ำทิ้งเอาไว้ก่อนเป็นประจำ เพื่อให้ระบายได้ดี
- หาชะไรยึดสิ่งของที่อาจจะถูกลมพัดพาไปได้ หรือไม่ก็เก็บไว้ข้างในห้อง
- พอไต้ฝุ่นพัดเข้ามาใกล้ ก็ให้ดึงประตูเหล็กกันฝนลง

台風や豪雨から自分の身を守りましょう

台風や豪雨は、事前に予測できるからと言って安易に考えてはいけません。夏から秋にかけて日本に来る台風は強い風や雨を伴います。また、前線や低気圧などの影響で起きる集中豪雨では、激しい雨が数時間にわたって降り続きます。地滑りや洪水のほか、沿岸部では高波が発生することもあります。河川の氾濫や土砂災害は毎年発生しており、暴風、高波、高潮などの災害もよく起きています。

防災のための気象情報はインターネットやテレビ、ラジオから入手できますので、旅行、釣り、海水浴などを計画する場合には、必ず気象情報を確認するとともに、生活指導員や会社の人とよく相談してください。今住んでいる所での風水害の被害を最小限にするためには、日頃からの備えがとても大切です。

普段からの備え

○ みんなで話し合いましょ

- 豪雨や暴風でどのような危険が及ぶかは、住んでいる地区の地形などによって違います。自治体ではハザードマップや地域の過去の災害記録を公開していますので、各市役所や区役所、役場などで入手し、よく確認しておきましょう。

○ 避難方法の情報共有

- 避難の際の役割分担、具体的な行動手順を決めておきましょう。
- 安否確認の方法、集合場所や共通の連絡先を複数決めておきましょう。
- 学校や公民館など、指定されている避難場所への経路を確認しておきましょう。

○ 近所の方々とのつながりを大切に

- 普段からのご近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。いざというときお互いに助け合えるよう、普段から地域のルールを守り、笑顔で積極的なあいさつを心がけましょう。日頃からのコミュニケーションの積み重ねがお互いの信頼関係を築き、日本語でのちょっとした会話はみなさんの日本語の向上にもつながります。

台風が接近する前に

○ 宿舎の外の備え

- 側溝や排水溝は普段からよく掃除して、水はけを良くしておきましょう。
- 風で飛ばされそうな物は、飛ばないように固定するか、屋内に入れます。
- 台風などが近付いたら、家屋の雨戸をおろしておきましょう。

○การเตรียมด้านในบ้าน

- นอกจากน้ำดื่มเอาไว้เพื่อมีการตัดน้ำแล้ว ก็ให้รองน้ำใส่อ่างอาบน้ำเอาไว้เพื่อเตรียมน้ำสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันด้วย
- เตรียมสิ่งของสำหรับนำติดตัวไปในยามฉุกเฉิน (อาทิ อาหาร วิทยุแบบพกติดตัว หรือสิ่งของมีค่า เป็นต้น)
- คิงมันหรือมู่ลี่ปิดเอาไว้เพื่อเตรียมป้องกันเพื่อมีสิ่งของถูกพัดเข้ามาตรวจสอบดูว่ากระจกหน้าต่างมีรอยร้าวหรือไม่ หากจำเป็นก็ให้ติดเทปที่หน้าต่างเพื่อเป็นการเสริมความแข็งแรง
- ย้ายเฟอร์นิเจอร์หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าขึ้นไปไว้ชั้นสองหรือที่สูงเพื่อป้องกันไม่ให้จมน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลั๊กไฟอาจเกิดไฟฟ้าช็อตหรือไฟฟ้ารั่วไฟดูดได้ ขอให้เตรียมพร้อมและระมัดระวังกันให้ดี

เมื่อได้ฝนเข้ามาใกล้

○พยายามอย่าออกไปข้างนอกเป็นอันขาด

- อย่าออกไปเดินดูตามคลองน้ำ เนื่องจากเวลาที่น้ำในคลองน้ำเพิ่มสูงขึ้นจะมองไม่ค่อยเห็นขอบเส้นแบ่งระหว่างคลองกับถนน อาจเดินพลาดตอนที่น้ำไหลเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วได้ นับเป็นอันตรายเป็นอย่างยิ่ง
- อย่าออกไปเดินดูตามบริเวณชายฝั่งทะเล บริเวณชายหาดหรือกำแพงกันคลื่นในทะเลมักจะมียกสูงชันเข้ามาและอาจทำให้เสียชีวิตได้
- ห้ามออกไปทำงานข้างนอกเป็นอันขาด ลมพัดกระโชกและลมประทะอาจพัดทำให้ล้มและเกิดอันตรายได้

เวลานีภัย

○ขอให้คอยฟังข่าวสารคำสั่งที่ออกมา

- เวลาที่เกิดอันตรายจากภัยดินพทหลาย อุทกภัย หรือภัยจากน้ำทะเลที่เพิ่มสูงขึ้น จะมีการแจ้ง “ประกาศเตรียมหนีภัย” หรือ “ประกาศเตือนหนีภัย” “คำสั่งหนีภัย” จากท้องถิ่นที่อยู่อาศัย (ประกาศผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ โทรโข่ง วิทยุไร้สายสำหรับตอนหนีภัย หรือรถประกาศ)
- เวลาที่มี “ประกาศเตือนหนีภัย” หรือ “คำสั่งหนีภัย” ให้พกพาส่งของสำหรับนำติดตัวไปในยามฉุกเฉิน รีบหนีไปยังที่หลบภัยในทันทีตามคำสั่ง
- แม้จะอยู่ในระหว่าง “ประกาศเตรียมหนีภัย” ก็ตาม หากเกิดลมแรงจากการเคลื่อนตัวเข้ามาใกล้ของไต้ฝุ่นจนอาจทำให้ไม่สามารถออกไปข้างนอกได้ก็ขอให้รีบหนีภัยแต่เนิ่นๆ
- เวลาที่จะหนีภัย หากเกิดฝนตกหนัก ลมพัดแรง พิจารณาแล้วเห็นว่าการออกไปข้างนอกอาจก่อให้เกิดอันตรายมากกว่า ก็ขอให้หลบไปอยู่ในห้องที่คิดว่าปลอดภัย
- โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่คาดว่าน้ำในแม่น้ำลำคลองจะเพิ่มสูงขึ้น หรือบริเวณที่คาดการณ์ว่ามีอันตรายเมื่อดูจากแผนที่หนีภัย ก็ให้รีบหนีภัยแต่เนิ่นๆ เพื่อปกป้องชีวิตของตนเอง

ทั้งนี้หากอ่านเนื้อหาข้างต้นแล้วมีจุดที่ไม่เข้าใจ กรุณาตรวจสอบกับผู้ที่ให้คำปรึกษาด้านการดำเนินชีวิตหรือคนในบริษัท (อ้างอิง: โสมเพจของกรมอุตุนิยมวิทยา)

○宿舍の中の備え

- 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水をためて生活用水を確保します。
- 非常持出し品（食料や携帯ラジオ、貴重品など）を準備します。
- 万一の飛来物の飛込みに備えてカーテン、ブラインドをおろします。窓ガラスのひび割れなども確認し、必要に応じて窓にテープを貼るなどして補強しておきましょう。
- 家財や家電などは浸水の被害を受けないように、高所や2階に移動させましょう。特に電気のコンセントは漏電、ショート、感電などが発生する可能性があるため、浸水に備えて注意が必要です。

台風が接近したら

○外出は絶対に控える

- 用水路の見回りは絶対にやめましょう。増水した用水路は道路との境目が分かりづらく、勢いの増した水流に足を取られる恐れがあり大変危険です。
- 海岸の見回りは絶対にやめましょう。波打ち際や防波堤など海岸周りでは高波にさらわれ、命を落とすこともあり、大変危険です。
- 屋外での作業は絶対にやめましょう。暴風や突風にあおられて転倒する危険があります。

避難する時は

○発令情報に注意しましょう

- 土砂災害・水害・高潮災害の危険がある時は、住んでいる地区から「避難準備情報」または「避難勧告」「避難指示」が発表されます(テレビ、ラジオ、防災スピーカー、防災無線、広報車で周知されます)。
- 「避難勧告」「避難指示」が出た際には、非常持出し品を持って、指示に従いすぐに避難所へ避難します。
- 「避難準備情報」の段階でも、台風の接近による暴風で屋外を移動できなくなりそうな時は、早めに避難をします。
- 避難しようとした時に、大雨や暴風で、屋外に出るとかえって危険な時もあります。危ないと判断したら、なるべく安全な部屋に退避しましょう。
- 特に、河川の氾濫が予想される区域や、ハザードマップなどで危険が想定されている区域にいる場合は、命を守るために早めの避難を心がけましょう。

以上の点について分からないことがあれば、必ず生活指導員や会社の人に確認しましょう。
(参考: 気象庁ホームページ)

ชิราทามะดั้งโงะใส่เต้าหู้

豆腐入り白玉団子

[ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ท่าน)]

แป้งชิราทามะ...100 กรัม เต้าหู้โมเมนหรือคินู(※) ...160 กรัม
 ถั่วแดงกวนเนื้อละเอียด(ขายในท้องตลาด) ...100 กรัม A [คินาโอะ...4 ซ้อน โต้ะ
 น้ำตาล...2 ซ้อน โต้ะ เกลือ...หนึ่งหยิบ]

※หากใช้เต้าหู้คินูเนื้อละเอียดที่มีน้ำปนอยู่มากกว่าเต้าหู้โมเมนที่มีเนื้อหยาบ ให้
 ลดปริมาณเต้าหู้ลงประมาณ 10~20 กรัม

[วิธีทำ]

1. ใส่อแป้งชิราทามะและเต้าหู้ลงในชาม ขยี้ไปพร้อมกับผสมให้เข้ากัน พอเริ่ม
รวมเป็นเนื้อเดียวกันก็นวดแป้งจนกระทั่งแป้งนุ่มเหมือนแป้งหู แต่หากยังเป็น
แป้งก็ใส่เต้าหู้เพิ่มลงไปเล็กน้อย แต่ถ้าใช้น้ำมากไปก็เติมแป้งชิราทามะลงไป
2. ปั้นแป้ง 1 เป็นลูกกลมๆ ขนาดพอคำ แล้ววางเรียงในจาน จากนั้นก็ใส่น้ำลงใน
หม้อตั้งไฟ พอเดือดก็ใส่แป้งที่ปั้นลงไปต้มพร้อมกันที่ละหลายๆ ก้อน
พอแป้งลอยขึ้นมาก็ต้มต่อไปอีก 1-2 นาที
3. เตรียมน้ำผสมน้ำแข็งเอาไว้ในอ่าง ตัก 2 ขึ้นใส่ลงไปให้เย็นตัวลง จากนั้นใช้
ตะแกรงช้อนขึ้นมา สะเด็ดน้ำ วางเรียงในพานะ เอา A ที่ผสมรวมกันแล้ว
และถั่วแดงกวนเนื้อละเอียดใส่ข้างบนก็พร้อมรับประทาน

พอผ่านพ้นช่วงฤดูร้อนที่อบอุ่น อากาศเริ่มแห้งฤดูใบไม้ร่วงที่ปลอดโปร่งก็
เข้ามาเยือน พระจันทร์ที่ลอยเด่นบนท้องฟ้ากระจ่างใสในยามค่ำคืนของฤดู
ใบไม้ร่วงงดงามชวนชมเป็นอย่างยิ่ง ในสมัยโบราณ ญี่ปุ่นเรียกพระจันทร์เต็ม
ดวงในช่วงวันที่ 15 ของเดือนสิงหาคมว่า “จูกูโนะเมอิเก็งทซึ” และมีประเพณี
ไหว้พระจันทร์สืบทอดกันมา ซึ่งในปฏิทินสมัยใหม่ของปีนี้ วันไหว้พระจันทร์
คือวันที่ 15 กันยายน

เกี่ยวกับประเพณีไหว้พระจันทร์ก็มีคำบอกเล่าที่แตกต่างกันออกไป ที่รู้จัก
กันอย่างกว้างขวางคือ “ของเช่นไหว้” ซึ่งก็ได้แก่ “ขนมดั้งโงะ” และ “มัน”
เทศกาลไหว้พระจันทร์มิได้เป็นประเพณีเพื่อชื่นชมความสวยงามของพระจันทร์
เพียงอย่างเดียว ในสมัยก่อน ยังเป็นการใช้ปฏิทินที่สร้างขึ้นจากการสังเกตการ
แหงนและเต็มดวงของพระจันทร์อย่างมีกฎเกณฑ์ในการทำการเกษตร ในฤดู
ใบไม้ร่วงมีการเก็บเกี่ยวพืชพันธุ์ธัญญาพืชที่เป็นอาหารหลักของชาวญี่ปุ่น ผู้คน
จึงขอพรจากพระจันทร์เต็มดวงในฤดูใบไม้ร่วงให้ได้พืชผลที่อุดมสมบูรณ์

เราจึงถือโอกาสนี้จึงชวนทุกท่านทำขนม “ชิราทามะดั้งโงะ” โดยในคราวนี้
ขอแนะนำวิธีที่นำเต้าหู้มาผสมกับแป้งชิราทามะ เต้าหู้อุดมไปด้วยโปรตีนเหมาะ
ที่จะนำมาทำเป็นขนมสำหรับช่วงฤดูร้อนที่ยังหลงเหลือความอ่อนล้าเช่นนี้ โดย
จะรับประทานร่วมกับถั่วแดงกวนและผงถั่วคินาโอะ ทั้งนี้ประเทศต่างๆ ใน
เอเชียต่างก็คุ้นเคยกับถั่วแดงและถั่วเหลืองเป็นอย่างดี มีการนำไปทำเป็นอาหาร
ประเภทต่างๆ ในแต่ละประเทศ ขอให้ทุกท่านลองทานเปรียบเทียบกับรสชาติ
อาหารในประเทศของตัวเองดู

[材料 (4人分)]

白玉粉...100g 木綿豆腐または絹豆腐 (※) ...160g
 小豆餡 (市販品) ...100g A [黄粉...大さじ4

砂糖...大さじ2 塩...ひとつまみ]

※絹豆腐は木綿豆腐より水分が多いので、絹豆腐を使う
 場合は量を10~20g程減らしてください。

[作り方]

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、潰しながら混ぜ、ひ
とまとめにしてからよくこねる。耳たぶ程の軟らかさ
になるように、粉っぽい場合は豆腐を少量加え、水分
が多ければ白玉粉を少量加える。
2. 1を一口大にちぎり、手の平で丸めて皿に並べる。鍋
に湯を沸かし、数個ずつ茹でる。火が通り始めると浮
くので、さらに1~2分茹でる。
3. ボールなどに氷水を張っておく。2を湯からすくつ
て入れ、冷やす。ザルなどで水気をきり、器に並べ、
小豆餡と混ぜたAをかける。

日本は、蒸し暑い夏が過ぎると、空気がかわいて好天に
恵まれる秋がやってきます。秋の澄んだ夜空に浮かぶ月
は、とても美しく見えるもの。日本では古来、旧暦の
8月15日頃に満ちる月を「中秋の名月」と呼び、眺め
て楽しむ月見の習慣が伝わっています。新暦では、今年
は9月15日が月見の日です。

月見のしきたりについては諸説ありますが、広く知ら
れているのが団子や芋などの「お供え」です。月見は、
月の美しさを愛でるだけの行事ではないそうです。昔
は、定期的に満ち欠けをする月を観測して作った暦を頼
りに、農作業を行いました。日本の主食である穀物や
芋は秋に収穫されます。人々は豊かな実りを秋の満月に
願ひ、あるいは感謝してお供え物をしたのだそうです。

今回は、お供えの団子にちなんで「白玉団子」を作り
ましょう。紹介するのは、白玉粉に豆腐を混ぜる方法で
す。豆腐はたんぱく質が豊富で、夏の疲労が残る時期の
おやつとして最適です。団子には小豆餡と大豆から作っ
た黄粉を添えました。小豆も大豆もアジアの諸国ではお
馴染みで、各国で様々な料理が作られていることによ
う。ぜひ母国の味と比べてみてください。

มาร่วมกันรักษากฎจราจรในการขี่จักรยาน

จักรยานเป็นยานพาหนะในการสัญจรอย่างหนึ่งที่เกิดจากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกคนมีความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะขี่ไปทำงาน ซื้อของ หรือปั่นเล่นกับเพื่อนๆ หรือคนที่ทำงานในวันหยุดก็ให้ความเพลิดเพลินไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะสามารถใช้ได้ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งสร้างภาระให้กับสิ่งแวดล้อมน้อยกว่ารถยนต์และรถจักรยานยนต์ จึงได้รับการจับตามองทั้งในประเทศญี่ปุ่นและประเทศต่างๆ ในเอเชีย

หากแต่ในช่วงระยะหลังในประเทศญี่ปุ่น มีคนที่ไม่รู้หรือคนที่ไม่รักษากฎจราจรมากขึ้น และเกิดอุบัติเหตุจราจรที่มีสาเหตุมาจากการขี่รถอย่างอันตรายเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคส่วนหนึ่งได้รับการบรรยายเรื่องความปลอดภัยในการสัญจรไปแล้วในระหว่างการฝึกอบรม แต่ก็ยังเกิดอุบัติเหตุจราจรจากการขี่รถจักรยานในหมู่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคอยู่

และเนื่องจากการเพิ่มขึ้นของอุบัติเหตุจากรถจักรยานดังกล่าว จึงได้มีการแก้ไขปรับปรุง “กฎหมายจราจรบนท้องถนน” ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2015 โดยจะเพิ่มความเข้มงวดกับการตรวจจับพฤติกรรมที่เป็นอันตรายในการขี่รถจักรยาน 14 รายการ อาทิ การฝ่าฝืนสัญญาณไฟจราจร ขี่รถขณะมีเมฆา หรือการขับขึ้นทางเดินเท้าที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น โดยผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมในการขี่จักรยานที่เป็นอันตรายดังกล่าว 2 ครั้งภายใน 3 ปี หรือก่ออุบัติเหตุ มีหน้าที่ต้องเข้ารับการฝึกอบรมเรื่องความปลอดภัย หากปฏิเสธเข้ารับการฝึกอบรมจะต้องจ่ายเงินค่าปรับ

ดังนั้นจึงอยากจะขอให้ตรวจสอบกฎจราจรควรจะให้ระมัดระวังดังต่อไปนี้ และขี่รถจักรยานอย่างปลอดภัย

- กำหนดให้ขี่จักรยานทางด้านซ้ายบนถนนสำหรับรถยนต์
- ※บริเวณที่มีเครื่องหมายให้ขี่รถจักรยานผ่านได้และบริเวณที่มีรถจอดอยู่บนถนนเป็นจำนวนมากไม่สามารถขี่รถจักรยานผ่านได้นั้นถือเป็นกรณียกเว้น แต่ในกรณีดังกล่าว หากขี่รถบนทางเดินเท้าต้องให้คนที่เดินสัญจรไปก่อนและขี่ผ่านอย่างช้าๆ
- ปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจร และหยุดรถชั่วคราวตรงทางแยก
- ไม่ขี่รถจักรยานขณะมีเมฆา และไม่ให้ผู้อื่นกระทำด้วยเช่นกัน
- ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่ขี่รถจักรยาน
- ไม่ฟังเพลงโดยใช้หูฟังในขณะที่ขี่รถจักรยาน
- ไม่กางร่มในขณะที่ขี่รถจักรยาน
- ไม่นั่งซ้อนสอง และไม่ขี่รถเรียงหน้ากระดานตั้งแต่ 2 คันขึ้นไปโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ตรวจสอบสภาพรถอยู่เป็นประจำ
- เปิดไฟในขณะที่ขี่รถในตอนกลางคืน

自転車は、交通規則を守って乗りましょう

技能実習生の皆さんにとって、自転車は、とても親しみのある移動手段のひとつではないでしょうか。通勤や買い物に使ったり、余暇に同僚や友人と行楽地に出掛け、サイクリングを楽しんだりすることもあるでしょう。自転車は、老若男女を問わずに気軽に利用でき、自動車や自動二輪車よりも環境への負担が少ないことから、日本はもちろん、アジアの国々でも再び注目されているようです。

ところが近年、日本国内では、自転車の交通規則を知らない人や守らない人がおり、危険な運転を原因とする交通事故が多く起きています。皆さんの中には、講習期間中に交通安全教室を受講した人もいますが、技能実習生の自転車運転中の交通事故も発生しています。

自転車事故の増加を受けて、2015年6月1日に「道路交通法」が改正されました。自転車での危険行為として、信号無視、酒酔い運転、歩行者専用道での徐行違反などの14項目を対象に、より厳しく取り締まることになりました。危険行為を14歳以上の人が3年以内に2回行った場合、または交通事故を起こした場合に、安全講習の受講が義務付けられました。受講を拒否した場合は罰金が科されます。

以下に、注意したい交通規則をいくつか示しますので、この機会に確認して、自転車の安全運転を心がけてください。

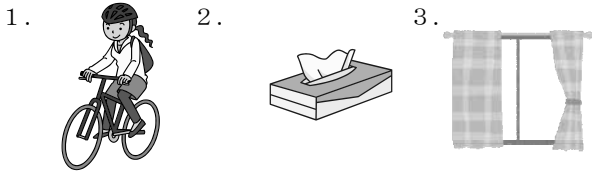
- 原則的に、自転車は車道の左側を走る。
- ※自転車通行可の標識がある場所や、路上駐車が多く自転車車道を通れない場所などは例外です。但しそのような場合でも、歩道を走る際は歩行者を優先し、ゆっくりと通りましょう。
- 信号を守り、交差点では一時停止する。
- 飲酒運転をしない。人にさせない。
- 携帯電話を使いながら乗らない。
- イヤフォンで音楽を聴きながら乗らない。
- 傘を差しながら乗らない。
- 二人乗りをしない。許可されていない場所では2台以上で並んで走らない。
- 定期的に点検する。
- 夜間はライトを点灯する。

日本語できるかな

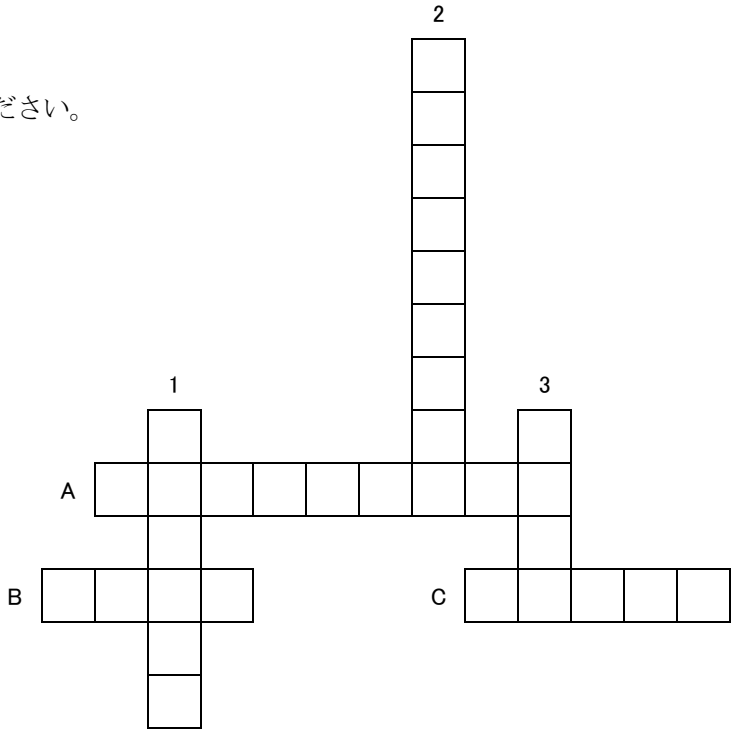
かたかなくろすわーど かたかな い
カタカナクロスワードです。□にカタカナを入れてください。

(全部、この号の中で使われているカタカナ言葉です)

[たてのかぎ]



[よこのかぎ]



こた べーじ した
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/>

1. カマクラシマ 2. フラッシュコペンハー 3. カーラ
A. トイレットペーパー B. アメリカ C. コーゼット
<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)