技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2016年10月号

技能実習生 今月の一枚

地区の祭りに初めて技能実習生も参加し神輿かつぎ。30名で衣装を揃え、粋な姿で地域の人たちとの交流を楽しみました。

（はさき漁業協同組合）

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」入賞者のお知らせ

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」。 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

JITCO

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับที่ 84 เดือนตุลาคม 2016 (ฉบับภาษาไทย)

จัดพิมพ์โดย องค์กรความร่วมมือในการฝึกงานระหว่างประเทศแห่งประเทศญี่ปุ่น (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 84 号 2016 年 10 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

ภัยพิบัติ	รวมข้อมูลภัยพิบัติในเอเชียตะวันออกเอาไว้ใน 1 แผ่น

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีทางอุตสาหกรรมแห่งชาติ (เมืองซึคุบะ จังหวัดอิบารากิ) ได้จัดทำ “แผนที่ภัยพิบัติแผ่นดินไหวและภูเขาไฟระเบิดในเขตเอเชียตะวันออก” ที่รวบรวมข้อมูลภัยพิบัติทางธรรมชาติขนาดใหญ่ที่เคยเกิดขึ้นในภูมิภาคเอเชียตะวันออก อาทิ ญี่ปุ่น อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และจีน เอาไว้ในแผนที่ 1 แผ่น

ในแผนที่ดังกล่าวได้ระบุขนาดของแผ่นดินไหวและภูเขาไฟระเบิด จำนวนผู้ประสบภัย สาเหตุหลักของการเกิด รวมถึงระดับความรุนแรงของอันตรายจากภัยพิบัติในแต่ละภูมิภาคเอาไว้ มองตาเดียวก็เข้าใจ

ผู้รับผิดชอบกล่าวว่า “จัดทำขึ้นเพื่อต้องการให้องค์กรบริษัททราบถึงความเสี่ยงด้านภัยพิบัติเวลาที่จะขยายกิจการไปในต่างประเทศ และนำไปใช้ในภาคการศึกษาระดับมัธยมปลายและมหาวิทยาลัย” ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดแผนที่ดังกล่าวได้จากเว็บไซต์ของศูนย์สำรวจข้อมูลธรณีวิทยาแห่งประเทศญี่ปุ่น

โตเกียวโอลิมปิก	ตัดสินเพิ่มกีฬา 5 ชนิด อาทิ เบสบอล ซอฟต์บอล คาราเต้

คณะกรรมการโอลิมปิกสากล(IOC) ได้เปิดการประชุมสามัญขึ้นเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม โดยคณะกรรมการองค์กรโตเกียวโอลิมปิก-พาราลิมปิก ปี 2020 ได้ตัดสินให้มีการเพิ่มการแข่งขันกีฬา 5 ชนิด 18 ประเภทที่ได้มีเสนอชื่อขึ้นพร้อมกันเข้าไว้ในการแข่งขันโตเกียวโอลิมปิก

กีฬา 5 ชนิด ได้แก่ เบสบอล-ซอฟต์บอล(สถานที่แข่งขันตามกำหนดการ=โยโกฮาม่าสเตเดี้ยม) ▽คาราเต้(อาคารนิปปงบุโดกัน เขตจิโอดะกรุงโตเกียว) ▽สเก็ตบอร์ด(บริเวณรอบโอไดบะ เขตโกโต กรุงโตเกียว) ▽สปอร์ตไคลมมิ่ง(บริเวณเดียวกัน) ▽เซิร์ฟฟิ่ง(เมืองอิจิโนะมิยะมะจิ จังหวัดจิบะ) เบสบอล-ซอฟต์บอลได้บรรจุเข้าในการแข่งขันอีกครั้งนับตั้งแต่การแข่งขันโอลิมปิกที่กรุงปักกิ่งในปี 2008 ส่วนคาราเต้ที่มีต้นกำหนดจากประเทศญี่ปุ่น สเก็ตบอร์ด สปอร์ตคลามมิ่ง และเซิร์ฟฟิ่งที่ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่นนั้นถูกใส่เข้าในการแข่งขันโอลิมปิกเป็นครั้งแรก

日本と世界の理解を深めよう

災害	東アジアの災害情報1枚に

産業技術総合研究所（茨城県つくば市）が、日本やインドネシア、フィリピン、中国などの東アジアで発生した大規模自然災害の情報を1枚の図にまとめた「東アジア地域地震火山災害情報図」を作りました。

地図の上には地震や火山噴火の規模、犠牲となった人数や主な原因などが描かれ、各地域の災害の危険度が一目で分かります。

担当者は「企業が海外進出する時の災害リスク把握や高校・大学の教育に活用してほしい」と話します。図は産総研地質調査総合センターのウェブサイト※から入手できます。

東京五輪	野球・ソフト、空手などと５競技追加決定

国際オリンピック委員会(IOC)は8月3日、総会を開き、2020年東京オリンピック（五輪）・パラリンピック組織委員会が一括提案した5競技18種目を東京五輪に追加すると決めました。

5競技は、野球・ソフトボール（会場予定地＝横浜スタジアム）▽空手（東京都千代田区・日本武道館）▽スケートボード（東京都江東区・お台場周辺）▽スポーツクライミング（同）▽サーフィン（千葉県一宮町）。野球・ソフトボールは08年北京五輪以来の復活。日本発祥の空手、若者に人気のスケートボード、スポーツクライミング、サーフィンは初採用です。

เรื่องเด่น	เมวแห่งนาโอชิกะเหินบิน!? บินทดสอบเครื่องบินขนาดเล็กที่ฮอกไกโด

เครื่องบินขนาดเล็กที่มีต้นแบบมาจาก “เมเว” เครื่องบินในการ์ตูนแอนิเมชั่นเรื่อง “คาเสะ โนะ ทานิ โนะ นาโอชิกะ” ของผู้กำกับ ฮายาโอะ มิยาซากิ ได้ทำการบินทดสอบเผยโฉมหน้าต่อสาธารณชนเป็นครั้งแรกที่เมืองทาคิกาวะ จังหวัดฮอกไกโด เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม

นาย คาสุฮิโกะ ฮะจิยะ มีเดียอาติสต์ โตเกียว เป็นผู้วางแผนและจัดสร้างขึ้น เครื่องบินกว้าง 9.6 เมตร ยาวรวม 2.7 เมตร น้ำหนัก 100 กิโลกรัม ที่ด้านซ้าย-ขวาของเครื่องยนต์เจ็ทมีปีกสีขาวกางออกไปเหมือนนกนางนวล(ภาษาเยอรมันเรียกว่า Möwe) ผู้คนที่มาคอยเฝ้าดูต่างกล่าวกันว่า “ดูเหมือนกับเครื่องที่อยู่ในการ์ตูนแอนิเมชั่นจริงๆ”

พลังงาน	การคาดการณ์ ณ ปี 2040 ขององค์กรในอังกฤษ พลังงานทดแทนในญี่ปุ่นลดลง

องค์กรสำรวจข้อมูลของประเทศอังกฤษ ได้รวบรวมรายงานการคาดการณ์การใช้งานพลังงานตามธรรมชาติ(พลังงานที่สามารถทำขึ้นใหม่ได้) อาทิ พลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ กำลังลมหรือกำลังน้ำ เป็นต้น ว่า ณ ปี 2040 จะมีการนำเอาพลังงานดังกล่าวมาใช้ในปริมาณเท่าไร โดยคาดการณ์ว่า ทั่วโลกจะมีปริมาณถึง 45% จากปริมาณพลังงานไฟฟ้าที่ผลิตขึ้นทั้งหมด แต่ในประเทศญี่ปุ่นการใช้พลังงานดังกล่าวจะไปหยุดอยู่ที่ 33% และถือเป็นอันดับ 8 ใน 9 ประเทศ-ภูมิภาคที่มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ในอันดับต้นๆ

ทั้งนี้เนื่องจากญี่ปุ่นจะยังเปิดดำเนินการโรงไฟฟ้ากำลังความร้อนที่ใช้ถ่านหินซึ่งมีอยู่หลายแห่งในปี 2040 จึงคาดว่าจะไม่มีการใช้พลังงานทดแทน

ประเด็น	ナウシカのメーヴェが飛んだ！？ 小型飛行機をテスト飛行　北海道

宮崎駿監督のアニメ「風の谷のナウシカ」に登場する飛行装置「メーヴェ」をモデルにした小型飛行機のテスト飛行が7月31日、北海道滝川市で初めて公開されました。

東京のメディアアーティスト、八谷和彦さんが、企画・製作しました。機体は幅9.6メートル、全長2.7メートル、重さ約100キログラム。ジェットエンジンの左右にカモメ(ドイツ語でメーヴェ)のような白い翼が伸びています。見守った人たちからは、「本当にアニメのよう」と歓声が上がっていました。

เอเนอร์จี	再生エネルギー日本は低調 イギリスの機関が2040年の予測

太陽光や風力、水力発電など、自然界のエネルギー(再生可能エネルギー)について、2040年時点でどのくらい使われるようになっているか、イギリスの調査機関が世界110か国での予測を報告書にまとめました。世界全体では、すべての発電量のうち45%を占めるようになるのに、日本では33%にとどまると予測されました。二酸化炭素を主に排出している9か国・地域のうち、8位という評価でした。

日本は、石炭を使う火力発電所の多くが2040年時点でも運転を続けるため、再生可能エネルギーが利用されないと予測されました。

การคาดการณ์การขยายตัวของการใช้พลังงานทดแทน ณ ปี 2040

①บราซิล
②แคนาดา
③สหภาพยุโรป
④แม็กซิโก
⑤ออสเตรเลีย
⑥จีน
⑦อังกฤษ
⑧ญี่ปุ่น
⑨อินเดีย

※อัตราส่วนต่อปริมาณการผลิตพลังงานไฟฟ้าทั้งหมด ในวงเล็บเป็นลำดับการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แยกตามประเทศ-ภูมิภาค สำหรับรัสเซียที่มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นลำดับ 5 นั้น เนื่องจากมีข้อมูลไม่เพียงพอจึงตัดออกจากการคาดการณ์ครั้งนี้

เครื่องผลิตกระแสไฟฟ้ากำลังลมที่ตั้งอยู่เหนือทะเลห่างจากอ่าวไปประมาณ 20 กม. ในจังหวัดฟุคุชิม่า ถ่ายจากเฮลิคอปเตอร์ของสำนักงานใหญ่เมื่อเดือนกันยายน ปี 2015

ข่าวและรูปภาพในคอลัมน์นี้นำเสนอโดย “หนังสือพิมพ์มัยนิจิโชกะคุเซอิ” ไม่อนุญาตให้นำไปใช้หรือพิมพ์ซ้ำ

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。

ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล
“การประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นสำหรับ
ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ ครั้งที่ 24”

ขอขอบพระคุณที่ส่งผลงานเข้ามาร่วม “การประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติครั้งที่ 24” เป็นจำนวนมาก จากเรียงความทั้งหมด 1,937 ผลงาน ด้วยการคัดเลือกอย่างเข้มงวดและยุติธรรมจากคณะกรรมการ ได้มีการตัดสินเลือกผู้รับรางวัลจำนวน 27 คน (รางวัลยอดเยี่ยม 4 คน, รางวัลดีเด่น 4 คน, รางวัลชมเชย 19 คน)

ผลงานที่ได้รับรางวัลจะถูกรวบรวมลงใน “หนังสือรวมผลงานดีเด่น” และแจกจ่ายไปให้กับองค์กรที่เกี่ยวข้องด้วย ผลงานส่วนหนึ่งได้ถูกเผยแพร่เอาไว้ในโฮมเพจของ JITCO จึงขอเชิญชวนให้เปิดเข้าไปอ่านกันดู

http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html

◆รางวัลยอดเยี่ยม(4 ท่าน)

CHEN XIN JING “อันตรายบนเส้นผมเส้นเดียว” จีน

NGUYEN THI QUYNH THO
“แคมปัสของฉัน” เวียดนาม

NGUYEN PHAM PHU QUYNH
“คำว่า ‘อิเครุ’ ” เวียดนาม

DOLJINRAGCHAA NASANJARGAL
“ฉันคือแม่ของลูกวัว” มองโกล

◆รางวัลดีเด่น(4 ท่าน)

LE VAN TOAN
“พี่ชายของฉัน” เวียดนาม

BYAMBAJAV ENERELSAIKHAN
“ขอบคุณคุณเสมอ ประเทศญี่ปุ่น”
มองโกล

NGUYEN THI THAO
“แม่ในประเทศญี่ปุ่น” เวียดนาม

FENG LI MIN “ของฝาก-ของขวัญจากใจ” จีน

技能実習情報

「第24回外国人技能実習生・
研修生日本語作文コンクール」
入賞者のお知らせ

この度は「第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。1,937編の作品の中から、厳正な審査の結果、27名の入賞者（最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞19名）を決定いたしました。

入賞作品は「優秀作品集」としてとりまとめて、JITCO交流大会等でお配りしています。JITCOのホームページでも公開していますので、是非ご覧ください。

http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html

◆最優秀賞（4名）

陳　欣静　『危機一髪』　中国

グエン　ティ　クイン　トー
『私のキャンバス』　ベトナム

グエン　ファム　フー　クイン
『「いける」という言葉』　ベトナム

ドリジンラガチャー　ナサンジャラガル
『「私は仔牛のお母さん」』　モンゴル

◆優秀賞（4名）

レ　ヴァン　トアン
『私の兄さん』　ベトナム

ビャンバジャブ　エネレルサイハン
『いつもありがとう、日本』
モンゴル

グエン　ティ　タオ
『日本のお母さん』　ベトナム

冯　利敏　『お土産－心への贈り物』　中国

◆รางวัลชมเชย (19 ท่าน)

BATJARGAL BATCHIMEG		
	“พลังของผู้หญิง”	มองโกล
TRAN KHANH DOAN		
	“ของขวัญจากน้ำฝน”	เวียดนาม
NGUYEN THI THAO		
	“คนญี่ปุ่นกับเวลา”	เวียดนาม
GANKHUYAG GANZUL		
	“สิ่งที่ได้เรียนรู้จากแผ่นดินไหว”	มองโกล
WANG YING YING	“ตามหาสี่ฤดูในญี่ปุ่น”	จีน
WANG PING	“ในฐานะที่เป็นแม่”	จีน
AMARASINGHE PEDIGE YAMUNA LALANTHIKA		
	“การทักทายและธรรมเนียมปฏิบัติ ที่ได้เรียนรู้ในญี่ปุ่น”	ศรีลังกา
ANG PING	“เรียนรู้วัฒนธรรมองค์กร”	จีน
NHU THI LAN		
	“บทเรียนที่ได้ในญี่ปุ่น”	เวียดนาม
LI GUO BIN	“รู้สึกสัมผัสในการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น”	จีน
SUN JIN ZHI	“พวกรุ่นน้องที่น่ารัก ที่ทำให้ฉันตาสว่าง”	จีน
LI YA YUN	“ ‘ซะ ชิ สุ เซะ โซะ’ ที่หน้างาน”	จีน
NGUYEN DAN THANH		
	“การสื่อสารทางคำพูด”	เวียดนาม
DUONG THI NGOC HUYEN		
	“กำแพง”	เวียดนาม
TRINH KIM ANH		
	“บทเรียนในญี่ปุ่น”	เวียดนาม
CAI YUN KUN	“ชีวิตการฝึกงานของฉัน”	จีน
WU XIANG MEI	“ทัศนียภาพอันงดงามที่ได้เห็นในญี่ปุ่น”	จีน
TRAN THI HOA MAI		
	“โชคดีที่ได้มาญี่ปุ่น”	เวียดนาม
SONG XIN JIE		
	“การท่องเที่ยวในต่างแดน ความรู้สึกในต่างแดน”	จีน

★ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลทุกท่านมา ณ ที่นี้★

◆優良賞（19名）

バトジャルガル　バトチメグ		
	『女性力』	モンゴル
チャン　カイン　ドアン		
	『雨からのプレゼント』	ベトナム
グエン　ティ　タオ		
	『日本人と時間』	ベトナム
ガンホヤグ　ガンズル		
	『震災で学んだこと』	モンゴル
王　莹莹	『日本の四季を探す』	中国
王　苹	『母として』	中国
アマラシンゲ　プディゲ　ヤムナ　ラランティカ		
	『日本で学んだ挨拶と しゅうかん。』	スリランカ
昂　萍	『企業文化を学ぶ』	中国
ニュー　ティ　ラン		
	『日本で得た教訓』	ベトナム
李　国滨	『日本で生活の感触』	中国
孙　金芝	『私の目を覚まさせてくれた かわいい後輩達』	中国
李　亚运	『現場なりの 「サ、シ、ス、セ、ソ」』	中国
グエン　ダン　タン		
	『言葉のコミュニケーション』	ベトナム
ズォン　ティ　ゴック　フェン		
	『壁』	ベトナム
チン　キム　アイン		
	『日本でのレッスン』	ベトナム
蔡　云坤	『私の実習生活』	中国
吴　向梅	『日本で見た美しい景色』	中国
チャン　ティ　ホア　マイ		
	『日本に来てよかった』	ベトナム
宋　鑫婕	『異郷の旅、異郷の情』	中国

★入賞された皆様、
おめでとうございます★

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

ปลาซัมมะทอดแบบคายาบากิ

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

ปลาซัมมะ(สำหรับทำซาชิมิที่แล่เนื้อออกเป็น 3 ชิ้น) ※…2 ตัว
แป้งสาลี…พอเหมาะ เครื่องปรุง(โชยุ, น้ำตาล…อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
เหล้าญี่ปุ่น…1 ช้อนโต๊ะ น้ำ…1 ช้อนโต๊ะ) น้ำมัน…2 ช้อนชา
※ปลาอิวาชิสำหรับทำซาชิมิก็สามารถนำมาใช้ได้

[วิธีทำ]

1. ใช้กระดาษคิทเช่นเปเปอร์ซับน้ำที่เนื้อปลาซัมมะ ตัดแบ่งเป็น 3 ท่อน แล้วโรยแป้งบางๆ ลงบนทั้งสองด้านของเนื้อปลา
2. ใส่เครื่องปรุงลงในภาชนะ ผสมคนให้เข้ากัน
3. เทน้ำมันลงในกระทะ ทอดปลาซัมมะด้วยไฟปานกลาง โดยเรียงให้ด้านที่ติดหนังอยู่ข้างบน พอเริ่มมีสีเหลืองก็กลับด้าน ทอดต่อไปอีก 1 นาที
4. ให้กระดาษคิทเช่นเปเปอร์ซับน้ำมันที่อยู่ในกระทะออก แล้วเท 2 ลงไป ปรับเป็นไฟอ่อน ต้มต่อไปให้เครื่องปรุงเดือด คนให้เครื่องปรุงเข้ากับปลาซัมมะ

ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการออกผล
มาลองลิ้มชิมรสข้าวใหม่และปลาตามฤดูกาล

เมื่อเข้าเดือนตุลาคมก็เป็นเวลาของฤดูใบไม้ร่วง ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการเก็บเกี่ยว” “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการลิ้มรส” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากฤดูกาลนี้มีอาหารที่น่ารับประทานมากมายนั่นเอง ซึ่งในบรรดานั้นที่ทุกคนตั้งหน้าตั้งตารอกันก็เห็นจะเป็น “ข้าวใหม่” มีชาวญี่ปุ่นหลายคนที่ชอบรับประทานข้าวใหม่ที่มีกลิ่นหอมและชุ่มน้ำ

มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหลายคนที่เกิดและถูกเลี้ยงดูมาในประเทศที่รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่น แม้จะมีวัฒนธรรมการรับประทานข้าวเหมือนกัน แต่ก็ชอบชนิดของข้าวและรสชาติ รวมถึงมีวิธีรับประทานข้าวที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในการปลูกข้าวของแต่ละประเทศก็แตกต่างกัน ในภูมิภาคเอเชียที่มีอากาศร้อนเก็บเกี่ยวข้าวได้ปีละหลายครั้ง มีการปลูกข้าวปีละ 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง เป็นต้น ในญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะปลูกข้าวปีละ 1 ครั้งและเก็บเกี่ยวในฤดูใบไม้ร่วง อาจกล่าวได้ว่าการไม่พลาดที่จะลิ้มรสข้าวใหม่ตามฤดูกาลเป็นความรื่นเริงใจอย่างหนึ่งของชาวญี่ปุ่น

เมื่อพูดถึงข้าวใหม่ ในคราวนี้ก็อยากจะแนะนำปลาทอดแบบ “คายาบากิ” ที่เข้ากับข้าวได้เป็นอย่างดี การทอดปรุงรสแบบ “คายาบากิ” เป็นการทำอาหารแบบดั้งเดิม ที่แล่เนื้อปลาแล้วนำมาทอดปรุงรสด้วยโชยุ น้ำตาลและเหล้าที่ให้รสหวานเข้มข้น เพื่อต้อนรับการมาเยือนของฤดูใบไม้ร่วง ลองใช้ปลาซัมมะหรือปลาอิวาชิทำรับประทานกันดู

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

サンマの蒲焼き

［材料（4人分）］

サンマ（刺身用、3枚におろしたもの）※…2尾分
小麦粉…適量　調味料［醤油、砂糖…各大さじ2
日本酒…大さじ1　水…大さじ1］　サラダ油…小さじ2
※刺身用のイワシでも作ることができます。

［作り方］

1．サンマの身は、キッチンペーパーで水気を拭き取る。3等分の長さに切り、両面に小麦粉を薄くまぶす。
2．調味料の材料を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
3．フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して1のサンマを、皮を上にして並べて焼く。薄めの焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。
4．フライパンの中の油分をキッチンペーパーで取り除き、2を入れる。弱火にして、調味料を沸々と煮立たせながら、サンマによく絡める。

実りの秋到来。
新米と旬の魚を味わいましょう

10月ともなれば、秋も本番。日本では「収穫の秋」「味覚の秋」などと言い、食欲をかき立てられる食材が出回ります。秋の食材の中でも、とりわけ心待ちにされるのが「新米」です。新米の香り、みずみずしい味わいを、特別なものと感じている日本人は多いようです。

技能実習生の皆さんの中には、日本と同じく、米を主食とする国で生まれ育った人も沢山いることでしょう。でも、米食文化であっても、米の種類や好まれる味、食べ方は異なります。また稲作の環境も、国によって違います。アジアの熱帯気候の地域では、二期作、三期作など、年に数回収穫する地域がありますが、日本のほとんどの地域では、年に１回だけ、秋に収穫します。新米の時季を逃さずに味わうことが、日本人にとってちょっとした贅沢と言えるのかもしれません。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介します。「蒲焼き」は、日本の伝統的な料理法です。魚の身をおろして、醤油、砂糖、酒などを混ぜ合わせた甘辛いたれをつけて焼きます。秋に旬を迎えるサンマやイワシでぜひ作ってみてください。

Life~ชีวิตในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการเล่นกีฬา

ปีนี้ ปี 2016 เป็นปีแห่งการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก คงมีหลายคนที่พอได้ชมการแข่งขันรีโอเดจาเนโรโอลิมปิก-พาราลิมปิกจัดขึ้นระหว่างเดือนสิงหาคมกันยายนทางโทรทัศน์หรือฟังข่าวแล้วรู้สึกประทับใจ และอยากเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ ขึ้นมาบ้าง ในบรรดานั้น ผู้ฝึกงานด้านเทคนิคบ้างท่านก็เพลิดเพลินไปกับการเล่นกีฬาระหว่างที่พำนักพักอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น กระดานข่าวอิเล็กทรอนิกส์ที่แนะนำการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค “กิโนจิทชูเดย์ส” (http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/) ก็มีรายงานกันเข้ามาว่า ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิครวมทีมกันเล่นฟุตบอลและฟุตซอล ตั้งทีมบาสเก็ตบอล และเข้าร่วมแข่งขันในงานกีฬาของท้องถิ่น ดังจิตวิญญาณแห่งการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ว่า “เล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ สร้างโลกที่มีสันติภาพมากยิ่งขึ้นด้วยการก้าวข้ามความแตกต่างทางวัฒนธรรม-สัญชาติ สร้างมิตรภาพ ความร่วมมือ มีจิตวิญญาณในการเล่นอย่างยุติธรรม เข้าใจซึ่งกันและกัน” (คำกล่าวของกูแบร์เต็งผู้สนับสนุนการแข่งขันโอลิมปิกสมัยใหม่) กล่าวได้ว่า ข้อดีของกีฬาก็คือความสนุกสนานที่อยู่เหนือความแตกต่างทางวัฒนธรรมและสัญชาติ

นี่ก็เข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วงแล้ว ฤดูใบไม้ร่วงของญี่ปุ่นที่อุณหภูมิและความชื้นลดต่ำลง อากาศดีเป็นใจให้ทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าอะไรก็ตาม เป็นฤดูกาลที่เหมาะกับการเล่นกีฬาจึงมักเรียกฤดูนี้ว่า “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการเล่นกีฬา” เราจึงอยากจะให้ทุกท่านใช้โอกาสนี้เล่นกีฬากัน ตัวอย่างเช่นลองชวนเพื่อนร่วมงานตั้งทีมหรือกลุ่มในการเล่นกีฬากันขึ้นมา รวมตัวกันในวันหยุด ออกกำลังกายเรียกเหงื่อ นอกจากจะแก้ไขปัญหาการออกกำลังกายไม่เพียงพอแล้ว ยังเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นอีกด้วย สถานที่ในการฝึกซ้อมสามารถใช้ศูนย์กีฬาของหมู่บ้าน ตำบล หรืออำเภอได้ นอกจากนี้ในศูนย์กีฬาดังกล่าวยังมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและการเต้นอื่นๆ ซึ่งโดยทั่วไปค่าใช้บริการถูก และสามารถเข้าร่วมได้อย่างอิสระ สำหรับคนที่ไม่มีเพื่อนเล่นกีฬา คนที่ไม่ถนัดออกกำลังกาย หรือคนที่ยังไม่ค่อยเข้าใจภาษาญี่ปุ่นก็สามารถเข้าร่วมได้โดยง่าย ทั้งนี้อาจเป็นโอกาสดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในท้องถิ่นอีกด้วย

※มีการแนะนำการใช้บริการศูนย์อำนวยความสะดวกสาธารณะดังกล่าวเอาไว้ในคอลัมน์นี้ในวารสารฉบับเดือนตุลาคมของปีที่แล้ว ขอให้ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิง

技能実習Life

スポーツの秋

今年、2016年はオリンピックイヤーでした。8、9月に開催されたリオデジャネイロオリンピック・パラリンピック大会をテレビやニュースなどで見て、感動したり、自分も何かスポーツをしたいと思った人もいるのではないでしょうか。中には、日本滞在中にスポーツを大いに楽しんでいる技能実習生もいて、技能実習生の日常を紹介する電子掲示板「技能実習Days」(http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/) には、サッカーやフットサル、バスケットボールのチーム結成や、地域などで開催される運動会への参加などの報告が寄せられています。オリンピックの精神に「スポーツを通して心身を向上させ、さらには文化・国籍など様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって理解し合うことで、平和でよりよい世界の実現に貢献する」(近代オリンピック提唱者クーベルタンの言葉) というものがありますが、スポーツの良いところはまさに文化や国籍などの違いを超えて楽しめることでしょう。

さて、季節は秋です。日本の秋は、気温や湿度が下がり、何をするにも良い気候で、スポーツをするにもうってつけの季節であることから「スポーツの秋」ともよく言われます。皆さんもこれを機会にスポーツに取り組んでみてはいかがでしょう。例えば会社の同僚などを誘ってスポーツチームやサークルを作り、余暇に集まって汗を流せば、運動不足も解消されますし、皆で交流も深まります。練習場などには市区町村のスポーツ施設を使うこともできます。またこのようなスポーツ施設では有酸素運動やダンスなどのプログラムを設けていることもあり、たいていは安価で自由に参加できるようになっています。スポーツする仲間がいないという人、運動が苦手な人、また日本語がまだあまり分からないという人でも、気軽に参加できるのではないでしょうか。地域の人々と触れ合う機会にもなるかもしれません。

※公共施設の利用については、ちょうど昨年の10月号のこのコーナーで取り上げています。参考にしてください。

日本語できるかな

①～⑤のスポーツはどれ？　A～Eから探してみましょう。

①

②

③

④

⑤

A．サッカー　　B．バスケットボール　　C．野球　　D．サーフィン　　E．空手

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に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/

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）

＜日本語できるかなの答え＞

①C（野球）　②A（サッカー）　③D（サーフィン）
④B（バスケットボール）　⑤E（空手）