

技能実習生の友

2016年12月号



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」で最優秀賞を受賞された皆さん。おめでとうございます!
(左から: ドリジンラガチャー ナサンジャラガルさん、グエンファム フークインさん、グエンティクイントーさん、陳 欣静さん)
★4名の発表の様子を動画でご覧いただけます。JITCOホームページ内「JITCOチャンネル」にアクセス!

http://www.jitco.or.jp/jitco_channel/

技能実習生の失踪防止について 技能実習生手帳について

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 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

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับที่ 85 เดือนธันวาคม 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 85 号 2016 年 12 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

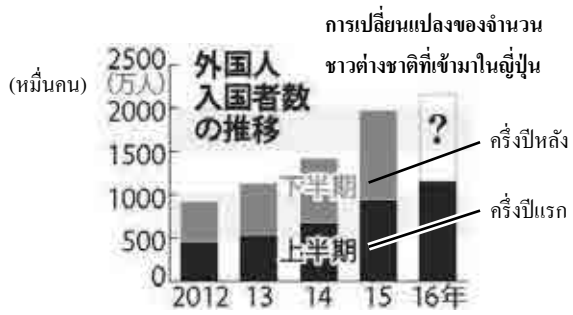
ธงโอลิมปิก	มาถึงแล้ว เปิดการแข่งขันที่โตเกียวอีก 4 ปีให้หลัง
------------	---

ธงโอลิมปิกที่รับสืบทอดมาในพิธีปิดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก(กีฬาห้าห่วง) ณ กรุงริโอเดอจาเนโร ได้มาถึงสนามบินฮานดะ กรุงโตเกียวแล้ว เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม ท่ามกลางผู้เกี่ยวข้องที่มาเฝ้าดูในพิธีต้อนรับธง ผู้ว่าราชการกรุงโตเกียว ยูริโกะ โคอิเกะ ได้โชว์ให้เห็นธงห้าห่วงบนบันไดเทียบเครื่องบินในขณะที่เดินลงจากเครื่องบิน

สังคม	คนต่างชาติมาญี่ปุ่น มากที่สุดเป็นประวัติ 11.46 ล้านคน ในครึ่งปีแรก คาดว่าจะถึง 20 ล้านคนในหนึ่งปี
-------	---

ในครึ่งปีแรก ตั้งแต่เดือน ม.ค.-มิ.ย. มีชาวต่างชาติเข้ามาในประเทศญี่ปุ่น ประมาณ 11.46 ล้านคน กองควบคุมคนเข้าเมือง กระทรวงยุติธรรมได้ประกาศข้อมูลดังกล่าว=กราฟ เมื่อวันที่ 26 กันยายน โดยตั้งแต่เริ่มทำสถิติเมื่อปี 1950 เป็นต้นมา นับว่ามากที่สุดและเป็นครั้งแรกที่มียอดเกิน 10 ล้านคน ซึ่งภายในนั้น เป็นคนที่เพิ่งมาญี่ปุ่นเป็นครั้งแรกถึงประมาณ 10.37 ล้านคน มากกว่าครึ่งเป็นผู้มาเยือนเพื่อการท่องเที่ยว เมื่อแยกตามประเทศ-ภูมิภาคแล้วส่วนมากมาจากประเทศจีน, เกาหลี และ ไต้หวัน ตามลำดับ คิดเป็น60%จากจำนวนทั้งหมด

ทั้งนี้เมื่อปีที่แล้วมีชาวต่างชาติเข้ามาในประเทศตลอดทั้งปี 19.69 ล้านคนซึ่งมากที่สุดเป็นประวัติการณ์ ในปีนี้มาแรงน่าจะทะลุ 20 ล้านคนในหนึ่งปีเป็นครั้งแรก โดยทางรัฐบาลตั้งเป้าหมายที่จะดึงคนเข้ามา 40 ล้านคน ในปี 2020



日本と世界の理解を深めよう

五輪旗	到着 4年後はTOKYOで
-----	---------------

リオデジャネイロ・オリンピック (五輪) の閉会式で引き継がれた五輪旗が8月24日、東京の羽田空港に到着しました。歓迎式に参加する関係者が見守る中、航空機を降りた東京都の小池百合子知事が、タラップ上で五輪旗を披露しました。



社会	入国外国人、上半期1,146万人 過去最多、年間2,000万人へ
----	----------------------------------

今年1~6月の上半期に日本へ入国した外国人は約1,146万人でした。法務省入国管理局が9月26日に発表してわかりました=グラフ。統計を取り始めた1950年以降で最も多く、上半期で1,000万人を超えたのは初めて。このうち約1,037万人が初めて日本に入国した人で、大半は観光旅行などで訪れた人です。国・地域別では中国、韓国、台湾の順に多く、全体の6割を占めました。年間の外国人入国者数は昨年、過去最多の約1,969万人でした。今年には年間2,000万人に初めて達する勢いです。政府は2020年に4,000万人達成を目指しています。



夜空に光の大地 三重県桑名市なばなの里

แผ่นดินแห่งแสงไฟในท้องฟ้ายามค่ำคืน
 ณ บริเวณโนะซาโตะ เมืองควานะ จังหวัดมิเอะ

ท้องถิ่น	เสร็จสิ้น “การปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่” 1 ครั้งในรอบ 20 ปี ศาลเจ้าคาสุกะในเมืองนาระ
----------	--

ใน “การปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่” ที่ดำเนินการซ่อมแซมฟื้นฟูศาลเจ้าคาสุกะในเมืองนาระเป็นการใหญ่ 1 ครั้งในรอบ 20 ปีนั้น การซ่อมแซมตัวศาลเจ้าหลัก (มรดกชาติ) ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว โดยได้มีการเปิดให้ผู้สื่อข่าวที่เกี่ยวข้องเข้าชมเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม ที่ผ่านมา

ตัวศาลเจ้าหลักได้ถูกสร้างขึ้นเมื่อปี 1863 ในช่วงปลายสมัยเอโดะ เพื่อเป็นที่สถิตย์ของเทพเจ้า 4 องค์ โดยทำเป็นศาลเจ้า 4 หลังเรียงกันในรูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่เรียกว่า “อิจิกังชะ คาสุกะซึคุริ” มีขนาดหน้ากว้าง 1.9 เมตร ลึก 2.5 เมตร สูง 5.7 เมตร การซ่อมแซมในครั้งนี้ได้เริ่มมาตั้งแต่เดือนกันยายนปีที่แล้ว โดยมีการเปลี่ยนหลังคา ทาสีแดงชาดใหม่ เขียนภาพที่ผนังใหม่ เรียกความสวยงามของตัวศาลเจ้าให้กลับคืนมาอีกครั้ง

เรื่องเด่น	การผลิตเครื่องประดับบ้านรูปไก่ที่อยู่ในช่วงพีค นักศรัทธานำโชคของปีหน้า “ระกา”
------------	---

“จูโกโทเอ็น” บริษัทผู้ผลิตหัตถกรรมเครื่องปั้นดินเผาในเมืองเซโตะ จังหวัดไอจิที่มีชื่อเสียงในเรื่องเครื่องปั้นดินเผา ได้เข้าสู่ช่วงพีคของการผลิตและจัดส่งสินค้าเครื่องประดับบ้านรูปไก่ที่เชื่อมโยงเข้ากับนักศรัทธา “ระกา” ของปีหน้า โดยมีดีไซน์ที่น่ารักมากมาย อาทิ ไก่ที่มีลูกไก่เดินตามหลังที่เป็นเครื่องหมายของการอวยพรให้มีลูกหลานมากมาย เป็นต้น

ไก่ที่คอยขันบอกเวลารุ่งสาง เป็นสัตว์นำโชคมาตั้งแต่สมัยโบราณ เพื่อต้อนรับปีใหม่ที่จะมาถึงบริษัทได้ทำดีไซน์ใหม่ที่มีเอกลักษณ์ขึ้นมาถึง 76 แบบ เมื่อรวมกับแบบที่บริษัทอื่นส่งมาก็มีมากกว่า 100 แบบ ช่วงพีคของการส่งสินค้ายังคงดำเนินต่อไปถึงกลางเดือนธันวาคม โดยทางบริษัทกล่าวว่า “อธิษฐานขอให้ปีนี้มีความสุขสมบูรณ์ มีพืชผลมากมาย”

ท้องถิ่น	แผ่นดินแห่งแสงไฟในท้องฟ้ายามค่ำคืน ณะะนะนะโอะซาโตะ เมืองควานะ จังหวัดมิเอะ
----------	--

ในคืนวันที่ 14 ตุลาคม ได้มีพิธีเปิดไฟประดับที่กระทำกันเป็นประจำในฤดูหนาว ที่ “นะะนะนะโอะซาโตะ” สถานที่ท่องเที่ยวในเมืองควานะ จังหวัดมิเอะ โดยธีมในครั้งนี่คือ “แผ่นดิน” ไฟประดับบนสเทจที่มีความสูงประมาณ 30 เมตร กว้าง 155 เมตร จะเปลี่ยนสีไปเรื่อยๆ สร้างสรรค์ภาพทะเลแห่งทั่วโลกได้ และนาขั้นบันไดของญี่ปุ่น เป็นต้น พวกคุณท่องเที่ยวไปในโลกภายในเวลา 6 นาที โดยจะจัดแสดง ไปจนถึงวันที่ 7 เมษายน ปีหน้า

ข่าวและรูปภาพในคอลัมน์นี้นำเสนอโดย “หนังสือพิมพ์มัตสึชิมะ” ไม่อนุญาตให้นำไปใช้หรือพิมพ์ซ้ำ

地域	20年に1度の修理完了 春日大社で「式年造替」 奈良
----	----------------------------

20年に1度の社殿の大規模修復「式年造替」を進める奈良市の春日大社で、本殿（国宝）の修理が完了しました。10月3日、報道関係者に公開されました。



本殿は江戸時代末期の1863年に建てられました。幅1.9メートル、奥行き2.5メートル、高さ5.7メートルの「一間社春日造」と呼ばれる神殿4棟が並び、四つの神様をまつる独特の構造です。今回の修理では昨年9月から、屋根のふき替えや朱の塗り直し、壁画の描き直しにより、美しい社殿がよみがえりました。

話題	鶏置物生産ピーク 縁起よい来年のえと「酉」
----	-----------------------

焼き物で有名な愛知県瀬戸市の陶磁器工芸品メーカー「中外陶園」で、来年のえと「酉」にちなんだ鶏の置物作りや出荷作業がピークを迎えています。子孫繁栄を願ったヒヨコが付いたものなど、愛らしいデザインが並びます。夜明けを知らせる鶏は、古くから縁起がよいとされてきました。来年に向けて同社がオリジナルで作ったデザインは76種。他の会社のデザインで依頼されたものを含めると、100種以上になります。出荷のピークは12月中旬ごろまで続くとされます。同社は「売り多く、豊かな年になって」と話します。

地域	夜空に光の大地 三重県桑名市なばなの里
----	---------------------

三重県桑名市の観光施設「なばなの里」で10月14日夜、冬の風物詩となっているイルミネーションの点灯式がありました。今期のテーマは「大地」です。高さ約30メートル、幅155メートルもあるステージの電飾が次々と色を変え、南極の海や日本の棚田を映し出し、6分間で地球を巡ります。来年5月7日まで。

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。

การป้องกันการหายตัวไปของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ระบบการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคของชาวต่างชาติ นั้น ได้จัดดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยี ความชำนาญ และความรู้ของผู้ป็นให้แก่ผู้ใช้แรงงานรุ่นใหม่ในประเทศที่กำลังพัฒนา โดยมีจุดประสงค์เพื่อนำไปพัฒนาโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรและสร้างสังคมเศรษฐกิจในประเทศเหล่านั้น หากแต่เป็นที่น่าเสียดายที่มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคส่วนหนึ่งได้หายตัวไปในระหว่างฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว การหายตัวไปดังกล่าวมักจะเชื่อมโยงไปสู่การกระทำผิดกฎหมายการเข้าเมือง อาทิ การใช้แรงงานที่ผิดกฎหมาย การพำนักอาศัยโดยผิดกฎหมาย เป็นต้น ตามประกาศของกรมตำรวจ พบว่า ในปี 2015 ที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่ได้จับกุมผู้พำนักอาศัยโดยผิดกฎหมายที่เป็นผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคถึง 693 คน

อย่าได้หลงเชื่อคำชักชวนบน SNS เป็นต้น ที่ว่า “มีที่ที่ให้เงินดีกว่า” มีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นการชักชวนจากกลุ่มมิจฉาชีพ หากหลงเชื่อคำชวนดังกล่าวหนีหายตัวไป นั้นอาจจะนำคุณ ไปสู่หนทางของการเป็นมิจฉาชีพ ได้ ซึ่งในความเป็นจริง มีหลายกรณีทีหลังจากหายตัวไปก็เข้าไปแปดเปื้อนกระทำผิดกฎหมายที่ร้ายแรง เช่น ลักขโมย ปล้นชิงทรัพย์ และค้ายาเสพติด เป็นต้น

การหายตัวไปนั้น ไม่ได้แค่ทำให้ประวัติของคุณคนเดียวต่างพร้อยเท่านั้น หากคุณหนีหายตัวไป ครอบครัวและเพื่อนคนสำคัญของคุณ เพื่อนร่วมงานหน่วยงานที่ส่งคุณมา องค์กรกำกับควบคุมดูแล และบริษัทที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงาน ผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นจำนวนมากก็จะเป็นห่วงเป็นกังวลและได้รับความเดือดร้อน หากบริษัทที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงานและหน่วยงานกำกับควบคุมดูแลที่คุณสังกัดอยู่มีผู้ฝึกปฏิบัติงานเป็นจำนวนมากหายตัวไป องค์กรเหล่านั้นก็ต้องรับผิดชอบตามกฎหมาย บริษัทที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงานและองค์กรกำกับควบคุมดูแลดังกล่าวอาจจะไม่สามารถรับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคเข้ามาใหม่เลยก็เป็นได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือการไม่หลงเชื่อคำชวนใน SNS พยายามอย่าได้คบหากับผู้ใช้แรงงานโดยผิดกฎหมาย ผู้ที่พำนักอาศัยโดยผิดกฎหมาย และป้องกันไม่ให้เกิดการหายตัวไปของเพื่อนฝูงในกลุ่ม เพื่อการป้องกันการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตามควรพูดคุยปรึกษาเพื่อนร่วมงานอยู่เป็นประจำ สร้างความเชื่อใจซึ่งกันและกัน

หากมีเรื่องคลุมเครือหรือมีปัญหา ขอให้ปรึกษากับผู้ให้คำแนะนำด้านการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ผู้ให้คำแนะนำด้านกรดำเนินชีวิตของบริษัทที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงาน หรือผู้ให้คำปรึกษาขององค์กรกำกับควบคุมดูแล รวมถึงคนของหน่วยงานที่ส่งคุณมาก็ได้ ทั้งนี้ JITCO ก็มีเจ้าหน้าที่ผู้รู้เรื่องเกี่ยวกับระบบการฝึกปฏิบัติงานเป็นอย่างดีที่สามารถพูดภาษาจีน, ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาเวียดนาม ภาษาฟิลิปปินส์ และภาษาอังกฤษให้คุณได้ปรึกษาเรื่องต่างๆ เป็นภาษาแม่โดยทางโทรศัพท์หรือเขียนจดหมายส่งไปก็ได้

ぎ の う じ つ し ゅ う せい し つ そ う ぼう し
技能実習生の失踪防止について

外国人技能実習制度は、日本の技術・技能・知識を開発
途上国などの青壮年労働者に積極的に転移し、これら
諸外国の人材育成と経済社会の発展に寄与する目的で
行われていますが、一部の技能実習生が技能実習中に
失踪する事例が散見されていることは大変残念なことで
す。一般に、失踪は、不法就労・不法残留など入管法上
の違法行為に繋がります。警察庁の発表では、昨年2015
年中に元技能実習生の不法残留者は693人も検挙され
ています。

SNS等での「もっと稼げる場所がある」などという
勧誘に乗ってはいけません。犯罪組織からの呼掛けであ
る可能性が高く、そのような甘い言葉に乗って失踪すれ
ば、それは犯罪者への道に繋がっていきます。実際に
失踪後、窃盗・強盗・麻薬取引などの重大な刑事犯罪に
手を染めるケースが発生しています。

そして失踪は、単にあなた 1 人の経歴に傷がつくだけ
ではありません。あなたが失踪すれば、あなたの大切な
家族や友人、同僚、送出国機関、監理団体、実習実施
機関など多くの関係者に心配や迷惑をかけることになり
ます。また、あなたが所属する実習実施機関や監理団体
から失踪者が多発した場合は、法令によりその責任が問
われ、その実習実施機関や監理団体は今後新たな技能
実習生の受入れができなくなる可能性があります。で
すから、SNS等での勧誘に乗らないことはもちろん、不法
就労者、不法残留者とは付き合わないようし、仲間内
から失踪者を出さないようにすることも大事です。その
ためには、普段から会社の同僚等と何でも語り合える
信頼関係を築くようにしましょう。

悩みや問題がある場合は、実習実施機関の技能実習
指導員・生活指導員や監理団体の相談員、送出国機関の
人に相談してください。JITCOでも、技能実習制度に詳

🌐 ประกาศจากหน่วยงานให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่ของ JITCO...ถึงผู้ฝึก
ปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน
http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo_news.pdf

ขอให้ทุกคนเสริมสร้างจิตวิญญาณในการรักษากฎระเบียบ และพึงระลึก
เอาไว้อยู่เสมอว่า จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการมาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงาน
ด้านเทคนิคทุกท่าน คือ การมารับเอาเทคโนโลยี ความชำนาญ และความรู้ และ
นำเอาสิ่งที่ได้กลับไปใช้ในการบำเพ็ญประโยชน์พัฒนาสังคมเศรษฐกิจใน
ประเทศของตน

คู่มือผู้เข้าฝึกงานด้านเทคนิค

ในตอนที่เข้ามาประเทศญี่ปุ่น ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านจะได้รับ
แจกนิตยสาร “คู่มือผู้เข้าฝึกงานด้านเทคนิค” จากทางกองควบคุมคนเข้าเมือง
กระทรวงยุติธรรม คนละ 1 เล่ม นิตยสารดังกล่าวมีภาษาจีน, ภาษาอินโดนีเซีย,
ภาษาเวียดนาม, ภาษาไทย, ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษาอังกฤษ รวมทั้งหมด 6 ภาษา
และภาษาญี่ปุ่นแปลเทียบกัน ในนั้นมีข้อควรระวังในฐานะที่เป็นผู้ฝึกปฏิบัติงาน
ด้านเทคนิคที่ต้องการให้ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านทราบ กฎหมายที่
เกี่ยวข้องกับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค อาทิ กฎหมายแรงงานในญี่ปุ่น และ
ข้อมูลที่สำคัญอื่นๆ อาทิ หน่วยงานให้คำปรึกษาของภาครัฐ เป็นต้น

นิตยสารคู่มือดังกล่าวแจกให้ฟรี แต่ให้เพียงคนละ 1 เล่มเท่านั้น ไม่แจกให้
อีก จึงขอให้เก็บรักษาเอาไว้ให้ดี อย่าทำหาย

อนึ่งใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์มีเนื้อหาใน
คู่มือที่คุณสามารถดูได้บนสมาร์ตโฟนและอื่นๆ

🌐 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

อีกทั้งคุณสามารถดาวน์โหลดเนื้อหาของคู่มือได้จากโฮมเพจของ JITCO
ด้วย

🌐 <http://www.jitco.or.jp/download/download.html>

ขอให้นำไปใช้ร่วมกับคู่มือที่ได้รับ

しく、中国語・インドネシア語・ベトナム語・フィリ
ピン語・英語を話せるスタッフが、電話や手紙による相談
に母国語で応じています。

🌐 技能実習生のみなさまへ・・・JITCO母国語相談のお知
らせ [http://www.jitco.or.jp/introduction/data/
bokokugo_news.pdf](http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo_news.pdf)

技能実習生の皆さんの来日目的の第一は、技術・
技能・知識を修得して、帰国後は母国の経済社会の発展
に寄与することにあることを、1人ひとりが再認識して、
ルールを守る精神を養いましょう。

技能実習生手帳について

技能実習生の皆さんには、日本に入国する時に、
法務省入国管理局より「技能実習生手帳」という冊子が
1人につき1冊交付されます。この冊子は、中国語、
インドネシア語、ベトナム語、タイ語、フィリピン語、
英語の6ヶ国の各言語と日本語との対訳になっており、
技能実習生の皆さんに知っておいてほしい技能実習生と
しての心構えや、日本の労働法令など技能実習生に関係
する法令、健康・安全管理の基本、行政の相談窓口の案内
など必要な情報等を掲載しています。

手帳冊子は無料ですが、1人1冊限りです。再交付はさ
れませんので、なくさないようにしてください。

なお、スマートフォンなどで見る事ができる
ウェブサイト版「技能実習生の友」にも、手帳の内容を
載せています。

🌐 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

また、JITCOホームページから冊子内容のPDFをダウン
ロードできます。

🌐 <http://www.jitco.or.jp/download/download.html>

冊子とあわせて、是非活用してください。



แยมแอปเปิ้ลกับแพนเค้ก

[ส่วนประกอบสำหรับแยมแอปเปิ้ล] แอปเปิ้ล...2 ผล
น้ำตาล...2-3 ช้อนโต๊ะ น้ำ, น้ำเลมอน...อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ

[วิธีทำแยมแอปเปิ้ล]

1. ตัดผลแอปเปิ้ลออกเป็น 8 ชิ้น ปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่ลงไปนึ่งหม้อ เหนือตาล, น้ำ และน้ำเลมอนลงไปคนให้เข้ากัน
2. ยกหม้อ 1 ขึ้นตั้งไฟปานกลาง พอเดือด มีไอน้ำลอยออกมาตามช่องว่างของฝาหม้อให้ลดเป็นไฟอ่อน คั้นต่อไปอีกประมาณ 7-8 นาที จนกระทั่งเนื้อแอปเปิ้ลนุ่ม ปิดไฟ ปล่อยให้เย็นลง

[ส่วนประกอบสำหรับแพนเค้ก(เส้นผ่านศูนย์กลาง 12 ซม. 4 แผ่น)]

แป้งสาลีเนื้อเบา...120 กรัม เบกกิ้งพาวเดอร์*...2 ช้อนชา
ไข่ไก่...1 ฟอง นม...150 มล. น้ำผึ้ง(หรือน้ำตาล)...2 ช้อนโต๊ะ น้ำมัน...1ช้อนโต๊ะ
*หากไม่มีใช้โซหรือเบกกิ้งโซดา(1ช้อนชา)แทนก็ได้

[วิธีทำแพนเค้ก]

1. ร่อนแป้งสาลีเนื้อเบากับเบกกิ้งพาวเดอร์เข้าด้วยกัน
2. ตอกไข่ลงในอ่าง ตีไข่ จากนั้นเติมนม น้ำผึ้ง และน้ำมันตามลำดับ ใช้ที่ตีไข่ตีคนให้เข้ากัน แล้วเติม 1 ลงไป ใช้ไม้พายคนผสมให้เข้ากัน
3. ยกกระทะแบบก้นแบนตั้งไฟปานกลาง เติมน้ำมันลงบนกระทะเล็กน้อย (นอกเหนือจากส่วนผสม) เกลี่ยให้ทั่ว ใช้ทัพพีตักแป้ง เทลงบนกระทะ ทำให้เป็นแผ่นกลมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 ซม. ทอดไปประมาณ 3-4 นาที พอฟองผุดขึ้นบนเนื้อแป้งมีโพรงอากาศเกิดขึ้นข้างใน ก็กลับด้าน ทอดต่อไปให้ความร้อนผ่านเนื้อแป้งประมาณ 2-3 นาที

กินวันละ 1 ลูก ไม่ต้องไปหาหมอ?

มาลิ้มรสแอปเปิ้ลตามฤดูกาลกัน

เมื่อลมเหนือพัดแรงเข้ามา ความหนาวทวีคูณยิ่งขึ้น การดูแลร่างกายในแต่ละวันนับเป็นสิ่งที่สำคัญ ในคราวนี้ มาคุยกันถึงแอปเปิ้ล หนึ่งในของรับประทานตามฤดูกาลที่ว่ากันว่าดีต่อสุขภาพ

มีเรื่องมากมายเกี่ยวกับแอปเปิ้ล กล่าวกันว่าแหล่งต้นกำเนิดอยู่ในตอนกลางของทวีปเอเชีย สามารถปลูกได้แม้ในที่ที่หนาวเย็น เป็นผลไม้ที่รับประทานกันทั่วทุกภูมิภาคของโลกมาแต่สมัยโบราณ ในประวัติศาสตร์มีคำพูดที่แสดงถึงคุณประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพที่ว่า “ถ้ากินแอปเปิ้ลวันละ 1 ผล ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอ” และยังคงพูดกันมาจนถึงบัดนี้ ซึ่งหากดูจากคุณค่าทางโภชนาการของแอปเปิ้ล จะพบว่า แอปเปิ้ลมีสารพฤกษเคมีที่กล่าวกันว่าดีต่อสุขภาพในการปรับสภาพลำไส้ มีกรดซิตริกที่กล่าวกันว่าดีต่อสุขภาพในการฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้าผสมอยู่ การทำงานของสารอาหารดังกล่าวจะทำให้คนสมัยก่อนรู้สึกถึงประโยชน์ของแอปเปิ้ลก็เป็นได้

ในประเทศญี่ปุ่นมีการปลูกแอปเปิ้ลหลากหลายพันธุ์ อาทิ “ฟูจิ” “โอริง” เป็นต้น หากมีโอกาสจะลองรับประทานเปรียบเทียบกับกันก็จะดี นอกจากผลสดแล้วขอแนะนำลองต้มทำเป็นแยมดู แพนเค้กที่แนะนำไปข้างต้นได้อย่างลงตัวเลยทีเดียว ขอให้ลองทำกันดูให้ได้นะ



リンゴのジャムとパンケーキ

[リンゴのジャムの材料] リンゴ...2個
砂糖...大さじ2~3 水, レモン汁...各大さじ1

[リンゴのジャムの作り方]

1. リンゴは八等分に切って芯を取り、皮をむいて薄切りにする。鍋に入れ、砂糖と水、レモン汁を加えてさっと混ぜる。
2. 1の鍋にふたをして中火にかける。沸騰してふたの隙間から湯気が出たら弱火にし、柔らかくなるまで7~8分間煮る。火を止めて粗熱を取る。

[パンケーキの材料 (直径12cm、4枚分)]

薄力粉...120g ベーキングパウダー*...小さじ2

卵...1個 牛乳...150ml
蜂蜜 (または砂糖) ...大さじ2 サラダ油...大さじ1

*なければ重曹 (小さじ1) で代用できます。

[パンケーキの作り方]

1. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ボウルに卵を入れて溶き、牛乳、蜂蜜、サラダ油の順に加え、泡立て器でよく混ぜる。1を加え、木ベラでさっくりと混ぜる。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油 (分量外) を薄くひく。お玉杓子 1 杯分の生地を入れ、直径約12cmに広げる。3~4分焼き、表面にブツブツと穴が開いたら裏返し、火が通るまで2~3分焼く。

1日1個で医者要らず?

旬のリンゴを味わいましょう

北風が一段と強くなり、寒さが厳しくなるこの頃は、日々の体調管理が大切です。今回は旬の食材の中から、健康に良いと言われるリンゴのお話をしましょう。

リンゴは、諸説ありますが、元は中央アジアが原産地だと言われています。寒冷地でも栽培でき、世界各地で古くから食用されてきました。その歴史の中で、「1日1個のリンゴで医者要らず」のような健康効果を表現した言葉が生まれ、今に伝わっています。リンゴの栄養価を見ると、整腸作用があると言われるペクチンや、疲労回復効果があると言われるクエン酸等を含んでおり、そのような栄養素の働きを、昔の人は経験的に感じていたのかもしれない。

日本国内では「ふじ」「王林」等の様々な品種が栽培されています。機会があれば食べ比べてみるのも面白いでしょう。生で味わうのはもちろん、さっと煮てジャムにするのもお勧めです。ぴったりのパンケーキも紹介いたしますので、ぜひ手作りに挑戦してください。

แนะนำ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์

ขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามอ่าน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” เสมอมา “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ได้เริ่มจัดทำขึ้นในปี 1993 ในรูปแบบหนังสือพิมพ์โดยในตอนนั้นใช้ชื่อว่า “มิตรผู้ฝึกงาน” ปัจจุบันมีทั้งวารสารและวารสารฉบับเว็บไซต์ ทั้งนี้ในฉบับเว็บไซต์นั้นนำเอาบทความในอดีตของฉบับวารสารมาเรียบเรียงและเผยแพร่ใหม่อีกครั้ง

🌐 “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์

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

จากหน้าเพจด้านบน กรุณาเลือกภาษาจีน, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเวียดนาม, ภาษาไทย หรือภาษาอังกฤษ ไม่ว่าจะเป็ฉบับภาษาใดก็ตามแต่มีคำแปลเทียบ กับภาษาญี่ปุ่นในแต่ละประโยคเกือบทั้งหมด นอกจากนี้ในฉบับภาษาญี่ปุ่นนั้น ส่วนหนึ่งมีบทความที่เป็นภาษาอื่นนอกเหนือจาก 5 ภาษาด้านบน เช่น ภาษาตากาล็อก เป็นต้นด้วย

บนเว็บไซต์ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” นั้น ในปัจจุบันประกอบไปด้วย 6 เนื้อหาดังต่อไปนี้ จะขอแนะนำเนื้อหาของแต่ละอันดังต่อไปนี้

[ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค] มีเนื้อหาเกี่ยวกับกฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน แผ่นพับไปพลิวเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัยที่ทาง JITCO จัดทำขึ้นเพื่อผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค อีกทั้งที่มุม “คำปรึกษาจากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่พบบ่อย” ก็มีกรลงคำปรึกษาที่มักจะได้รับจากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและคำตอบนั้นๆ ด้วย หากมีปัญหาข้อข้องใจก็ขอให้ลองอ่านดู

[คู่มือผู้เข้าฝึกงานด้านเทคนิค] ในส่วนของ “คู่มือผู้เข้าฝึกงานด้านเทคนิค” นั้นมีการลงเนื้อหาในรูปแบบของไฟล์ PDF ให้คุณสามารถดูเนื้อหาได้ทุกละบนสมาร์โฟน

[ความรู้เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน] มีข้อมูลอันเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านที่ยังไม่คุ้นเคยกับการดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่น อาทิ ข่าวสารด้านสุขภาพและสังคมญี่ปุ่น เป็นต้น

[ลิงก์ที่มีประโยชน์] รวบรวมลิงก์เว็บไซต์ข่าวสารของประเทศบ้านเกิดที่เป็นภาษาแม่ของท่าน

[สูตรอาหาร] สูตรอาหารและของหวานในแต่ละฤดูกาลของญี่ปุ่นที่ลงควบคู่กับคอลัมน์บทความ

[ภาษาญี่ปุ่น-วัฒนธรรมญี่ปุ่น] อูราชิมัททาโรหรือเจ้าหญิงกระบอกไม้ไผ่ เป็นต้น มุม “นิทานญี่ปุ่น” ที่ได้รับความนิยม อีกทั้งยังมีมุมการประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกงาน-ผู้ฝึกปฏิบัติงานชาวต่างชาติ อัปเดตข้อมูลด้วยการอ่านคอลัมน์เกี่ยวกับวัฒนธรรมญี่ปุ่นและภาษาญี่ปุ่นได้โดยง่าย

คุณสามารถเข้าไปดูวารสารฉบับเว็บไซต์นี้ได้บนคอมพิวเตอร์หรือสมาร์โฟนได้ทุกเมื่อตามที่ต้องการ ท่านที่ยังไม่เคยเข้าไปอ่าน ขอให้ลองเข้าไปดูให้ได้นะ

ウェブサイト版「技能実習生の友」のご紹介

日頃は「技能実習生の友」をお読みいただきありがとうございます。この「技能実習生の友」の創刊は1993年、当時は「研修生の友」という名前で、新聞形式でした。現在は冊子版と共にウェブサイト版があり、ウェブサイト版では主に冊子版の過去の記事を再編集して掲載しています。

🌐 ウェブサイト版「技能実習生の友」

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

上のページから、中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、英語を選択してください。どの言語版でも殆ど全ての文章に日本語の対訳が付いています。また、英語版には一部タガログ語など上の5言語以外の言語による読み物も掲載しています。

ウェブサイト版「技能実習生の友」は、現在以下6つのカテゴリで構成しています。それぞれどんな内容か、ご紹介します。

[技能実習情報] 技能実習生である皆さんにとって大切な法令や、JITCOが技能実習生向けに作成している、安全衛生に関するパンフレットなどを掲載しています。また「技能実習生からのよくある相談」というコーナーではよく寄せられる相談とその回答を掲載しています。困ったことがあったら見てみてください。

[技能実習生手帳] 「技能実習生手帳」のPDF版を掲載しています。スマートフォンなどでいつでも見ることができ便利です。

[生活情報] 健康情報や日本社会のことなど、慣れない日本で生活する皆さんに役立つ情報を掲載しています。

[技能実習お役立ちリンク集] 母国語で読める祖国のニュースサイトなどをリンクしています。

[レシピ] 日本ならではの料理やスイーツなどのレシピをコラムと共に掲載しています。

[日本語・日本文化] 浦島太郎やかぐや姫のお話が読める「日本の昔話」コーナーが人気です。また外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのコーナーもあります。気軽に読める日本文化や日本語についてのコラムでは是非リフレッシュを。

ウェブサイト版はパソコンやスマートフォンからいつでも好きな時にチェックできます。まだご覧になったことがない方は、是非使ってみてください。

日本語できるかな

クロスワードです。

この号にヒントが隠れているかも？

1		2	
②3			
		4	
	①5		

[たてのかぎ]

1. オリンピックのこと。
2. さいころで出た数だけ盤の上の駒を進めるゲーム。昔の日本のお正月遊びのひとつ。

[よこのかぎ]

2. 昔の長さの単位。3cm ぐらいの子供が鬼退治をする昔話が『一〇〇法師』。
3. 寒い時期が旬の果物で、1日1個食べると「医者要らず」とも言われます。
4. 新年は2017年。今は201〇〇年。
5. 思いがけずもうけること。一時的に何かを失っても、それによって最後には大きいものを手に入れるという意味のことわざは「損して〇〇とれ」。

2017年の干支は「 」です。

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/>

(2017年10月号)「友」の友の友の友

① ②

	>	ア	
>	イ		ウ
	エ	ウ	エ
ウ	イ		エ

> 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)