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4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/

レクリエーションで行った「かみゆうべつチューリップフェア」でパチリ。
明るく勤勉で仕事に対する意欲も旺盛な技能実習生達に、職員一同、親のような気持ちになって接しています。
（監理団体／実習実施機関：オホーツク国際人材交流協同組合／株式会社オダ水産）

自転車に乗る際にはルールを厳守しましょう！

☆ただいま作品受付中☆
第25回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

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 87 เดือนเมษายน 2017 (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 87 号 2017 年 4 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

วิทยาศาสตร์	นายโอสุมิ บรรยายพิเศษในโอกาสได้รับรางวัลโนเบล “เฝ้าสังเกตนานกว่าคนอื่น”

ศาตราจารย์กิตมศักดิ์แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียวโคเงียว นายโยชิโนริ โอสุมิ (อายุ 71 ปี) ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรศาสตร์หรือการแพทย์ ประจำปี 2016 ได้แสดงบรรยายพิเศษในโอกาสได้รับรางวัลที่สถาบันวิจัยคาโรลินสก้า (Karolinska Institutet)ประเทศสวีเดนเมื่อวันที่ 7 ธ.ค. ที่ผ่านมา=รูปถ่าย โดยนายโอสุมิกล่าวว่า “ผมไม่ถนัดแข่งขันกับคนอื่น แต่ผมส่องกล้องจุลทรรศน์เฝ้าสังเกตนานกว่าคนอื่นๆ” ผู้เข้าฟังประมาณ 1100 คน ลุกขึ้นยืนและปรบมืออย่างกึกก้องให้ความชื่นชมกับความสำเร็จในครั้งนี้

นายโอสุมิ ยังเล่าถึงประวัติความเป็นมาของตน บนเวทีที่ประดับประดาไปด้วยต้นคริสมาสต์ และอธิบายถึงการทำงานรีไซเคิลภายในเซลล์อันเป็นผลงานที่ทำให้ได้รับรางวัลโนเบล โดยแสดงภาพที่ขยายด้วยกล้องจุลทรรศน์ประกอบ

อวกาศ	ยิงยานอวกาศเอพซิลอนขึ้นได้สำเร็จ นำเอาดาวเทียม “อาราเซะ” มาใช้

ยานอวกาศรุ่นใหม่ที่สร้างขึ้นในประเทศญี่ปุ่น “เอพซิลอน(Epsilon)” หมายเลข 2 ได้ถูกยิงขึ้นโดยสถานบันวิจัยพัฒนายานอวกาศญี่ปุ่น(JAXA) จากฐานสังเกตการณ์อวกาศอุจิโนะอุระในจังหวัดคาโกชิมะ เมื่อคืนวันที่ 20 ธ.ค. 2016 โดยหลังจากถูกยิงขึ้นไปได้ 13 นาที ยานก็ส่งดาวเทียมที่บรรทุกขึ้นไปเข้าสู่วงโคจรที่วางแผนไว้ การยิงยานอวกาศเอพซิลอนในรอบ 3 ปี 3 เดือน ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

ในยานอวกาศเอพซิลอนมีการบรรจุฟังค์ชั่นปัญญามนุษย์ที่สามารถตรวจสอบอุปกรณ์ในยานอวกาศได้ด้วยตัวเองก่อนที่จะยิงขึ้น ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายลงไปได้ ในครั้งนี้ดาวเทียมที่บรรทุกขึ้นไป เป็นดาวเทียมสำรวจค้นหาที่ทำการตรวจสอบเรดาร์ในอวกาศที่อยู่รอบโลก โดยJAXAตั้งชื่อว่า “อาราเซะ”

日本と世界の理解を深めよう

科学	大隅さん、ノーベル賞記念講演 「誰より長く観察した」

2016年のノーベル医学生理学賞を受ける東京工業大学栄誉教授の大隅良典さん（71）が12月7日、スウェーデンのカロリンスカ研究所で受賞記念の講演をしました＝写真。大隅さんは「私は競争が得意ではなかったが、顕微鏡で観察する時間だけは誰よりも長かった」などと語りました。約1100人の聴衆は立ち上がり、大きな拍手で功績をたたえました。

大隅さんはクリスマスツリーなどに彩られた壇上で、自らの生い立ちなどを紹介。大隅さんが解明し、ノーベル賞の受賞理由となった細胞内のリサイクルの働き「オートファジー」について、顕微鏡写真などを使いながら解説しました。

宇宙	イプシロン打ち上げ成功 衛星「あらせ」を投入

国産の新型ロケット「イプシロン」2号機が2016年12月20日夜、鹿児島の内之浦宇宙空間観測所から、宇宙航空研究開発機構（JAXA）により打ち上げられました。発射の約13分後、載せていた衛星を予定の軌道に投入し、打ち上げは成功しました。

イプシロンの打ち上げは3年3か月ぶりです。

イプシロンには人工知能が載っていて、発射までのロケットの機器の点検を自分でするので、費用が安くて済みます。今回載せていた衛星は、地球周辺の宇宙空間の放射線を調べる探査衛星で、JAXAは「あらせ」と命名しました。

เรื่องเด่น	โคเกชิ+ เชสุ→โคเกสุ

“โคเกสุ” เกมใหม่ที่นักเรียนของวิทยาลัยพานิชย์ประจำจังหวัดในเมืองคุโรอิชิจังหวัดอาโอโมริ คิดขึ้นได้ในระหว่างเรียนนั้นกำลังได้รับความนิยม ตัวหมากรุก “คิง” และ “ควีน” เป็นตุ๊กตา “โคเกชิ” (ความสูง 5-8 ซม.) และต่อสู้กันด้วยกฎที่คล้ายกับเชสหรือหมากรุกสากล

“โคเกสุ” เป็นเกมที่นักเรียนที่เรียนในชั้นปีที่ 3 ในปี 2010 คิดขึ้น ได้รับ 2 รางวัลจากการประกวดของฝากที่ระลึกประจำปีที่แล้ว ปัจจุบันมีจำหน่ายในโตเกียวและเซนได มีการพิมพ์กระดานหมากรุกบนผ้าฟุโรชิกิที่ใช้ห่อตัวหมากรุก พอคลี่ออกก็สามารถเริ่มเล่นเกมได้ทันที เหล่านักเรียนตั้งใจว่า “อยากให้เกมนี้แพร่หลายไปทั่วประเทศ” ราคาจำหน่ายต่อชุด 12,000 เยน (ไม่รวมภาษี)

話題	こけし＋チェス→こけス

青森県黒石市の県立黒石商業高の生徒が、授業の中で考えた新しいゲーム「こけス」が評判を呼んでいます。「キング」や「クイーン」などの駒が地元の伝統工芸「こけし」（高さ5～8センチメートル）になっており、チェスに似たルールで対戦します。

「こけス」は2010年に当時の3年生が考え、昨年二つの土産物コンテストで入賞しました。現在、東京や仙台で販売しています。駒を包む風呂敷にチェス盤が印刷され、広げてすぐにゲームができます。生徒たちは「ゲームを全国に広めたい」と意気込んでいます。値段は1セット1万2000円から（税別）。

วัฒนธรรม	ประกวดภาพยนตร์ของไมนิจิ รางวัลชนะเลิศ “ชิน ก็อดซิล่า”

ได้มีการประกาศผลรางวัลแต่ละประเภทของการประกวดภาพยนตร์ไมนิจิครั้งที่ 71 โดยในประเภทภาพยนตร์ญี่ปุ่นนั้น “ชิน ก็อดซิล่า” (ผู้กำกับ ฮิเดอากิ อันโนะ)ได้รับการตัดสินให้รับรางวัลชนะเลิศ ส่วนรางวัลภาพยนตร์ญี่ปุ่นดีเด่นได้แก่ผลงานของผู้กำกับ สุนาโอะ คะตะบุจิ เรื่อง “โคโนเซะไกโนะ คะตะสุมิ (In this corner of the world)” ซึ่งรางวัลเหล่านี้เป็นผลของการสร้างสัญลักษณ์ของวงการภาพยนตร์ที่ปีที่แล้วซึ่งมีการถ่ายทำพิเศษและอนิเมชั่นที่ได้รับการกล่าวขวัญ

“ชิน ก็อดซิล่า” เป็นผลงานซีรีส์ก็อดซิล่าอันดับที่ 29 ที่ถ่ายทำขึ้นในประเทศญี่ปุ่น เนื้อเรื่องที่มีการกล่าวถึงประเด็นปัญหาในการรับมือต่อภัยพิบัติของประเทศญี่ปุ่นนั้นได้แพร่หลายไปทาง SNS(Social Network Service) ทำให้ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง ทำรายได้มากกว่า 8,000 ล้านเยน อีกทั้งยังได้รับการชมเชยในจุดที่มีการเพิ่มออริจินอลดี้เข้าไปในภาพยนตร์ซีรีส์อีกด้วย

ข่าวและรูปภาพในคอลัมน์นี้นำเสนอโดย “หนังสือพิมพ์มัยนิจิโชกะคุเซอิ”
ไม่อนุญาตให้นำไปใช้หรือพิมพ์ซ้ำ

文化	毎日映画コンクール 大賞は「シン・ゴジラ」

第71回毎日映画コンクールの各賞が発表され、日本映画大賞は「シン・ゴジラ」（庵野秀明総監督）に決まりました。日本映画優秀賞は片渕須直監督の「この世界の片隅に」が受賞し、特撮とアニメが話題をさらった昨年の映画界を象徴する結果となりました。

「シン・ゴジラ」は国内で製作したゴジラシリーズの29作目です。災害に対応する際の国家の問題点をあぶり出した内容が、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などを通じて広がり、興行収入80億円超の大ヒットになりました。シリーズ映画にオリジナリティーを加えた点が評価されました。

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

เวลาขี่รถจักรยาน
มาร่วมกันรักษากฎจราจรกันอย่างเคร่งครัด!

แม้ที่ผ่านมาได้มีการแจ้งเตือนเกี่ยวกับการขี่รถจักรยานให้ทราบไปแล้ว แต่ก็ยังมีอุบัติเหตุจากการขี่รถจักรยานของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคชาวต่างชาติเกิดขึ้นทุกปี ในคราวนี้จึงอยากจะขอแจ้งข้อควรระวังให้ทราบกันอีกครั้งหนึ่ง

1. ปฏิบัติตามกฎสัญญาณไฟจราจรตรงทางแยก หยุดรถชั่วคราว-ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปลอดภัย
2. เปิดไฟหน้ารถในยามค่ำคืน
3. ห้ามขี่รถจักรยานขณะมึนเมา-ไม่ขี่รถซ้อน 2 -ไม่ขี่เรียงหน้ากระดาน
4. ตามกฎต้องขี่รถจักรยานบนถนนสำหรับให้รถวิ่ง การขี่รถบนทางเดินเท้าถือเป็นกรณียกเว้น
5. บนถนนสำหรับให้รถวิ่ง ต้องขี่รถชิดซ้าย
6. บนทางเดินต้องให้คนที่เดินเท้าไปก่อน ขี่ชิดด้านที่ติดถนนสำหรับให้รถวิ่ง

ไม่กางร่มและใช้โทรศัพท์มือถือขณะขี่รถจักรยาน

ห้ามกางร่ม แบกสัมภาระ ถือสิ่งของ เป็นต้น ที่จะเป็นการบดบังวิสัยทัศน์และห้ามขี่รถจักรยานด้วยวิธีที่อาจจะทำให้เสียการทรงตัวได้

อีกทั้ง ห้ามคุยโทรศัพท์หรือส่งเมลจากโทรศัพท์มือถือในขณะที่ขี่รถจักรยาน [บทลงโทษ]จำคุกไม่เกิน 3 เดือน ปรับเป็นเงินไม่เกิน 5 หมื่นเยน

หากฝ่าฝืนกฎทำให้เกิดอันตรายทางการจราจรซ้ำ...

ตั้งแต่เดือนมิถุนายนปี 2015 ผู้ขี่จักรยานที่ฝ่าฝืนกฎ ทำให้เกิดอันตรายในการจราจร เช่น “ฝ่าฝืนสัญญาณไฟจราจร” “ไม่จอดรถชั่วคราวตรงทางแยก” “ขี่รถเข้าไปในทางข้ามรางรถไฟ” “ขี่รถตอนเมาสุรา” เป็นต้น มีหน้าที่ต้องเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อการขับขี่รถอย่างปลอดภัย ทั้งนี้หากฝ่าฝืนคำสั่งไม่เข้ารับการฝึกอบรมจะถูกปรับเป็นเงิน สำหรับรายละเอียดสามารถเข้าไปดูได้ที่เอกสารแนะนำโฮมเพจของกรมตำรวจและสถานีตำรวจในท้องที่(เป็นภาษาญี่ปุ่น มีภาพประกอบ)

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet01.pdf

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet02.pdf

技能実習情報

自転車に乗る際には
ルールを厳守しましょう！

外国人技能実習生の自転車による交通事故は毎年あり、自転車の乗り方についてのお知らせは過去にも行っていますが、注意事項を今一度お知らせします。

1．交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
2．夜間はライトを点灯
3．飲酒運転・２人乗り・並進の禁止
4．自転車は車道が原則、歩道は例外
5．車道は左端を通行
6．歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

傘を差しながら・携帯電話を使用しながらの運転はやめましょう

傘を差しながら、物を担ぎながら、物を持ちながら等、視野を妨げ、又は安定を失うおそれのある方法で自転車を運転してはいけません。

また、携帯電話で話をしたり、メールをしたりしながらの運転もしてはいけません。【罰則】3ヶ月以下の懲役、又は5万円以下の罰金

交通の危険を生じさせる違反を繰り返すと……

2015年6月から、交通の危険を生じさせる「信号無視」「一時不停止」「遮断踏切立入り」「酒酔い運転」などの違反を繰り返す自転車運転者には、安全運転を行わせるための講習の受講が義務付けられました。受講命令に違反する者には罰金刑が適用されます。詳しくは[警察庁・都道府県警察ホームページご案内チラシ]をご覧ください（日本語・イラスト入り）。

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet01.pdf

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet02.pdf

กฎจราจรในประเทศของท่านกับประเทศญี่ปุ่นแตกต่างกัน หลังจากที่เข้ามาในประเทศญี่ปุ่น แม้จะเริ่มคุ้นเคยแล้ว เวลาที่ออกไปข้างนอกก็อย่าได้ประมาท อีกทั้งแม้ว่าท่านจะรักษากฎจราจรเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม ก็อาจจะเกิดกรณีที่คุณถูกดึงเข้าไปพัวพันในอุบัติเหตุได้ อาทิ โดนรถจักรยานที่อยู่ข้างหลังชน เป็นต้น ดังนั้น ในเวลากลางคืนให้สวมเสื้อสีสว่าง หรือสีออกขาวให้เห็นเด่นชัด ติดแผ่นสะท้อนแสงตรงที่ครอบล้อรถหรือที่ถีบ และจำเป็นต้องเปิดไฟอยู่เสมอ ขี่รถโดยระวังผู้ที่อยู่รอบข้างด้วย อีกทั้งก่อนที่จะขี่รถจักรยานให้ทำการตรวจสอบด้วยว่าเบรคทำงานหรือไม่ด้วย

☆อยู่ระหว่างรับสมัครผลงานเรียงความ☆
การประกวดบทเรียงความภาษาญี่ปุ่นของ
ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติครั้งที่ 25

สวัสดีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานทุกท่าน

ตั้งแต่วันที่ 3 เมษายนเป็นต้นไป เราจะเริ่มเปิดรับสมัครผลงานเรียงความสำหรับการประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ

กำหนดสิ้นสุดการรับสมัครคือวันศุกร์ ที่ 12 พฤษภาคม

เกี่ยวกับรายละเอียดการสมัครนั้น ได้เขียนเอาไว้ใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ฉบับประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2017(ฉบับที่แล้ว)” และ “โฮมเพจของJITCO” (http://www.jitco.or.jp/) , “JITCO นิฮงโกะเคียวไซฮิโรบะ” (http://hiroba.jitco.or.jp/)และ “ประกาศแจ้งข่าวสาร” ประจำวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2017

โดยรายละเอียดของการสมัครดังกล่าวได้ถูกจัดทำขึ้นเป็น 6 ภาษา (ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาเวียดนาม, ภาษาอินโดเนเซีย, ภาษาไทย)

ในแต่ละปีมีผู้ที่สมัครเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก จึงใคร่ขอความกรุณาทุกท่านสมัครเข้ามาให้ได้

皆さんの母国と日本の交通ルールは異なります。来日後、慣れてきたからといって、外出の際は気を緩めすぎないようにしましょう。また、後方から来た自動車にはねられるなど、皆さんが交通ルールを守っていても、交通事故に巻き込まれる事例があります。そこで夜間は目立つように服は白っぽいもの、明るい色のものを着ること、自転車の後輪カバーやペダルに反射板を付けること、ライトの点灯が重要です。くれぐれも周囲に注意して運転してください。また、自転車に乗る前にはブレーキが効くかどうかなどを点検して乗りましょう。

☆ただいま作品受付中☆
第25回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

技能実習生・研修生のみなさんこんにちは。

4月3日から外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールの作品の受付が始まりました。

応募締切は5月12日（金）です。

詳しい募集案内については、「技能実習生の友2017年2月号（前号）」や「JITCOホームページ」(http://www.jitco.or.jp/)、「JITCO日本語教材ひろば」(http://hiroba.jitco.or.jp/）の2017年2月1日付「お知らせ」に掲載しています。

6言語（日本語・中国語・英語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語）の募集案内もあります。

毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ応募してください。

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

จิระชิซูชิสีสรรฤดูใบไม้ผลิ

[ส่วนประกอบ] สำหรับ 2 ท่าน

ผักนะโนะฮานะ(※1)…1/4 กำ ข้าวสวยหุงสุก… 300 กรัม (2 ถ้วยข้าว)

น้ำส้มซูชิที่ขายตามท้องตลาด(※2) …2 ช้อนโต๊ะ คามาโบโกะรสปู… 2-3 แท่ง

ไข่…2 ฟอง น้ำตาลทราย…เล็กน้อย

※1 จะเปลี่ยนเป็นผักตามฤดูกาลอันอื่นก็ได้ (ตอนต้นฤดูร้อนใช้คินุซายะ(ถั่วลันเตา) ฤดูร้อนใช้แตงกวา ฤดูใบไม้ร่วงใช้หน่อไม้ ฤดูหนาวใช้บล็อกโคลี่เป็นต้น)

※2 จะปรุง “น้ำส้มผสม” เองก็ได้ โดยผสม [น้ำส้มสายชูและน้ำตาลทรายขาว… อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ กับเกลือ…หนึ่งหยิบ] ให้เข้ากัน

[วิธีทำ]

1. ต้มผักนะโนะฮานะในน้ำเดือดที่เติมเกลือลงไปเล็กน้อยประมาณ 30~45 วินาที จากนั้นนำไปแช่น้ำเย็นแล้วบีบเบาๆ ให้น้ำออก ตัดส่วนที่เป็นช่อดอกยาวประมาณ 2 ซม. ตรงส่วนก้านตัดเฉียงความยาวประมาณ 1 ซม.
2. ตัดคามาโบโกะรสปูเป็นท่อนประมาณ 1 ซม. แล้วฉีกเป็นเส้น
3. เทน้ำส้มซูชิลงบนข้าวสวยให้ทั่ว แล้วรีบคนให้เข้ากัน ใส่ส่วนก้านของผักนะโนะฮานะและ 2.ลงไปผสม
4. ตอกไข่ลงในถ้วยใส่น้ำตาลแล้วตีให้เข้ากัน เทน้ำมันประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ(ไม่อยู่ในส่วนประกอบข้างบน)ลงบนกระทะ ตั้งไฟอ่อน แล้วก็เทไข่ลงไป ใช้ตะเกียบเป็นต้นคนให้เป็นเม็ดขนาดใหญ่กว่าไข่โซโบโรเล็กน้อย แล้วตักใส่จานปล่อยให้เย็น
5. แบ่ง 3. ออกเป็น 2 ส่วนใส่ลงในภาชนะ จากนั้นแต่งหน้าด้วยช่อดอกนะโนะฮานะในข้อ 1 และ4 ใส่ลงไป ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

เดือนเมษายนเข้าสู่ฤดูไปไม้ผลิที่อบอุ่น ดอกซากุระค่อยๆ เริ่มผลิบาน ช่วงเวลาที่สร้างความเบิกบานใจให้กับชาวญี่ปุ่นได้มาเยือนแล้ว การชมดอกซากุระเป็นประเพณีอย่างหนึ่งที่นิยมทำกันในฤดูใบไม้ผลินี้

ไม่ใช่แค่เพียงในฤดูใบไม้ผลิเท่านั้น ชาวญี่ปุ่นยังให้ความสำคัญกับการนำเอาความรู้สึกที่มีต่อฤดูกาลมาใช้กับเครื่องแต่งกาย อาหารและการอยู่อาศัยอีกด้วย ตัวอย่างเช่น ในเรื่องอาหาร ก็มีคำที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีต่อฤดูกาลต่อวัตถุที่นำมาทำอาหารที่ว่า “ฮะชิริ” “ชุง” “นะโกริ”

สำหรับความหมายของแต่ละคำนั้น หากยกเอาพืชผักเป็นตัวอย่าง “ชุง” จะหมายถึง ช่วงเวลาที่มีพืชผักนั้นๆ มีผลผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก และมีรสชาติที่ค่อนข้างอยู่ตัว ส่วน “ฮะชิริ” หมายถึงช่วงก่อนฤดูกาลหรือก่อนชุงเล็กน้อย เป็นช่วงที่พืชผักเพิ่งเริ่มออกผลและยังมีจำนวนไม่มาก ในผักจะมีน้ำเพื่อการเจริญเติบโตอยู่มาก จึงมีเนื้อนุ่ม ส่วนช่วงเวลาที่เลยชุงหรือฤดูกาล ใกล้หมดช่วงเวลาเก็บเกี่ยวนั้น เราเรียกว่า “นะโกริ” ในช่วงดังกล่าวปริมาณน้ำในผักจะลดลง ทำให้มีเนื้อแข็ง แต่มีรสชาติเข้มข้นขึ้น ขอให้ลองชิมรสชาติผักที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลาดู

ในคราวนี้ ลองใช้ผักนะโนะฮานะที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงนะโกริทำจิระชิซูชิกันดูเวลาที่จะไปชมดอกซากุระ ถ้าใส่ลงในถ้วยพลาสติดที่มีฝาปิดแล้วตกแต่งเล็กน้อยก็จะดูเก๋ไก๋ไม่น้อยเลยทีเดียว

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

春色の散らし寿司

［材料］ 2人分

菜花（※1）…1/4束　炊きたてのご飯…300g（茶碗約2杯分）

市販のすし酢（※2）…大さじ2　かに風味かまぼこ…2～3本

卵…2個　砂糖…小さじ2

※1　様々な季節の野菜に替えてもよい（初夏は絹さや、夏はきゅうり、秋はしいたけの煮物、冬はブロッコリーなど）。

※2　【酢、白砂糖…各大さじ1、塩…ひとつまみ】を混ぜて「合わせ酢」を手作りしてもよい。

［作り方］

1．菜花は塩少量を加えた熱湯で30～45秒程ゆで、冷水にさらしてから水気を軽くしぼる。つぼみの部分を2㎝程度の長さで切り分け、茎は1㎝幅で切る。

2．かに風味かまぼこは1㎝幅に切ってからほぐす。

3．ご飯にすし酢を回しかけ、さっくりと混ぜる。1の菜花の茎と、2を混ぜる。

4．卵をボウルに割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油小さじ1（分量外）を加えて弱火で熱し、卵液を入れ、菜箸等でかき混ぜて大きめのそぼろ状にする。皿などに取り出して粗熱を取る。

5．3を2等分にして器にふんわりと入れ、1の菜花のつぼみの部分と4を彩りよくのせる。

うららかな春、4月。桜が次々と開花し、日本人の心が浮き立つ季節がやってきました。お花見は春ならではの風物詩です。

春に限らず、日本人は季節感を衣食住に取り入れることを大切にしています。例えば食については、食材の季節感を示す「走り」「旬」「名残」という言葉があります。

それぞれの意味を、野菜を例にして紹介しましょう。「旬」は、その野菜の生産量が多くなり、味が安定する時期をいいます。「走り」は旬よりも前、まだ生産量が少ない出始めの頃のこと。野菜は成長に備えて水分をたっぷり含んでいるので、食感が柔らかです。旬が過ぎて、収穫ももう終わりに近づく時期を「名残」と言います。この頃は野菜の水分量が減って食感はやや硬くなりますが、その分味が濃くなります。時期によって異なる野菜の味をぜひ確かめてみてくださいね。

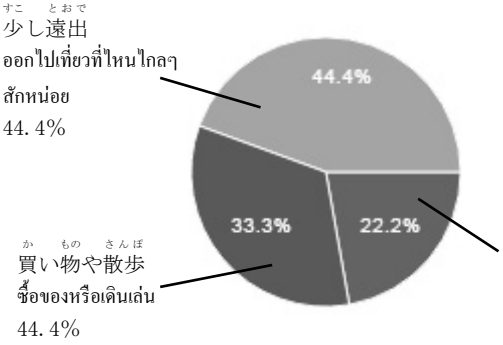
今回は、そろそろ名残を迎える「菜花」を使った散らし寿司を作ってみましょう。お花見などに持って行くには、蓋付きの小さな透明プラスチックカップに少しずつ盛り付けると素敵です。

Life~ชีวิตในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

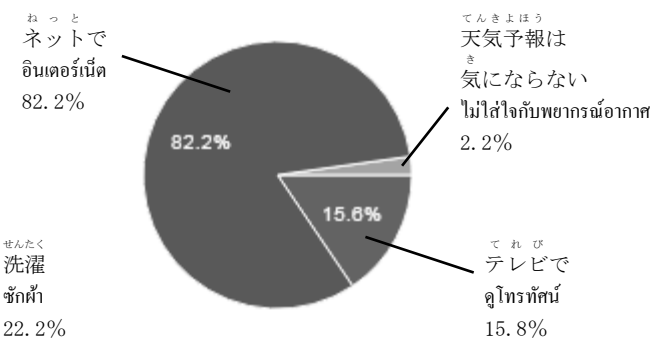
ประกาศผลการทำแบบสอบถาม
มีกลุ่มคนที่เช็คพยากรณ์อากาศทางเน็ตเป็นจำนวนมาก

“วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ ได้ดำเนินการทำแบบสอบที่เกี่ยวกับอากาศ

“สิ่งที่อยากทำในวันหยุดที่อากาศดีคือ?”



วิธีการเช็คพยากรณ์อากาศ



สำหรับสิ่งที่อยากทำในวันหยุดที่อากาศดีนั้น คำตอบที่ถูกเลือกเป็นอันดับที่ 1 คือ “ออกไปเที่ยวที่ไหนไกลๆ สักหน่อย” ฤดูใบไม้ผลิเป็นฤดูกาลที่เหมาะกับการออกไปเที่ยวที่ไหนไกลๆ เป็นอย่างยิ่ง ลองออกไปเที่ยวชมสถานที่ต่างๆให้ได้นะ แต่เวลาที่ไปเที่ยวก็อย่าลืมระวังเรื่องกฎจราจรด้วย หากแต่อีกด้านก็มีคนที่อิ่มเอมใจไปกับวันที่อากาศแจ่มใสปลอดโปร่งที่เรียกกันว่า “เซนตะคุบิโยริ(วันที่เหมาะกับการซักผ้า)” อยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว ในการพยากรณ์อากาศนั้นไม่ใช่เพียงแจ้งข้อมูลทางอากาศเพียงอย่างเดียว ยังมีการให้ข้อมูลอื่นๆ อาทิ “พยากรณ์ช่วงเวลาที่ซากุระจะบาน(ซากุระเซนเซน)” “พยากรณ์การฟุ้งกระจายของเกสรดอกไม้” และบอก “ดรรชีการซักผ้า” อีกด้วย นอกจากนี้การรับฟังข้อมูลสภาพอากาศในตอนที่มีไต้ฝุ่น ฝนตกหนัก หรือพายุหิมะนั้นยังเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมากที่จะทำให้เราสามารถหลีกเลี่ยงภัยพิบัติทางธรรมชาติ สำหรับผู้ที่เลือกคำตอบ “ไม่ใส่ใจกับการพยากรณ์อากาศ” ในคำถามเกี่ยวกับ “วิธีการเช็คพยากรณ์อากาศ” นั้น ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปขอให้ลองตรวจดูพยากรณ์อากาศ จะเป็นทางเน็ตหรือทางโทรทัศน์ก็ได้

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบคำถามครั้งนี้

เช็ค “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์

คุณสามารถเช็ค “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้จากคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน นอกจากจะมีการรวบรวมเอาเนื้อหาที่ลงใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับที่พิมพ์แจกมาลงแล้ว ยังเต็มไปด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านอีกด้วย แบบสอบถามข้างบนก็มีการจัดทำข้อมูลเป็น 5 ภาษา สามารถตอบคำถามได้อย่างง่ายๆ โดยแค่คลิ๊กที่ตัวเลือกเท่านั้น ขอให้เข้าไปลงโหวตกันให้ได้นะ ทั้งนี้จากเดือนมีนาคมจะมีการทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความทรงจำในฤดูหนาว

[วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคฉบับเว็บไซต์]

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

技能実習Life

アンケート結果報告！
天気予報はネット派が多数

ウェブサイト版「技能実習生の友」では天気にまつわるウェブアンケートを実施しました。

「天気の良い休日にしたいことは？」

「天気予報のチェックのしかた」

天気の良い休日にしたいこと。1番多く選ばれたのは「少し遠出」でした。春は少し遠出をするのにうってつけの季節ですから、是非色々な所に出掛けてみてください。でも、出掛ける時はくれぐれも交通ルールに気を付けてくださいね。一方、1日中晴れていてカラッとした天気を「洗濯日和」と表現したりしますが、そんな日を満喫している人も少なからずいるようです。天気予報では「桜の開花予報(桜前線)」や「花粉飛散予報」、それに「洗濯日和」かどうか分かる「洗濯指数」など、単に天気だけではなく様々な情報を得られます。また台風や豪雨、大雪等の気象情報をなるべく早く得ることは、自然災害に遭わないようにするためにとても大切なことです。「天気予報のチェックのしかた」で「天気予報は気にならない」を選んだ人は、ネットでもテレビでも、是非今日から天気予報を気にしましょう。

回答してくださった皆さん、ありがとうございました！

ウェブサイト版「技能実習生の友」をチェック！

ウェブサイト版「技能実習生の友」はパソコンやスマートフォンからいつでもチェックできます。冊子版「技能実習生の友」の過去の記事を再編集して掲載している他、技能実習生の皆さんに役立つ情報を満載しています。上のアンケートももちろん5ヶ国語表記で、選択肢をクリックするだけで簡単に回答できます。是非気軽に投票してください！　3月からは日本の冬の思い出にまつわるアンケートを実施しています。

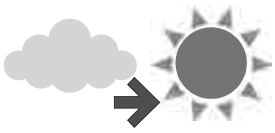
【ウェブサイト版技能実習生の友】

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

日本語できるかな

①～④の天気予報のマークを文字で表しているのは？　A～Dから探してみましょう。

①



②

③

④

A．曇りのち晴れ　　B．台風　　C．雨　　D．曇り時々晴れ

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〉
①A　②C　③D　④B