

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



មិត្តរស់សិក្សាកាមប៊ុនបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ



အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ



技能実習生之友



こうしゅう き かんちゅう にっぽんぶん か たいけん
講習期間中の日本文化体験！

ゆ かつ き き ねんきつえい ぎ のうじっしゅうせいたち よ おも 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)

しょうし しゃしん の ぐわ ほう へい べー じ
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 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年年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

โยนสถานที่ที่เคยจัดงานเอ็กซ์โปไปโอจิเป็น "จินลิพาร์ค"

สวนสาธารณะที่ระลึกงานเอ็กซ์โปโลกในเมื่องนางะคุเตะจังหวัดไอจิจะถูกเนรมิตให้เป็น "จินลิพาร์ค" เมื่อวันที่ 1 มิ.ย. ทางจังหวัดไอจิเปิดเผยว่า จะร่วมมือกับสตูดิโอจินลิ(เมืองโคแกนเอชิ กรุงโตเกียว) ผู้ผลิตภาพยนตร์อนิเมชั่น "โทโทโร่เพื่อนรัก(Tonari no Totoro)" และ "มิติฮิโระยามะหิซางารุชิ(Sen to Chihiro no Kamikakushi)" ที่มีการปรับเปลี่ยน โดยตั้งใจว่าสถานที่แห่งนี้จะเปิดให้บริการในต้นปี 2020

ทางจังหวัดไอจิกล่าวว่า จะทำให้พื้นที่ทั่วทั้งสวนประมาณ 200 เฮกเตอร์กลายเป็นโลกของ "โทโทโร่เพื่อนรัก" ที่คู่กันกับฮายาโอมิยาซากิวาดขึ้นมา

สวนสาธารณะที่ระลึกนั้นเป็นสถานที่ที่เคยใช้จัดงานเอ็กซ์โปโลก(งานเอ็กซ์โปโอจิ)เมื่อปี 2005 ซึ่งสตูดิโอจินลิได้ทำการก่อสร้างบ้านในช่วงปีโชวะที่ 30 ที่ตัวละครในภาพยนตร์เรื่อง "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

ការប្រែប្រួលអតីតកន្លែងតាំងពិពិធករពិភពលោក Aichi ទៅជា「ឧទ្យាន Ghibli」

ឧទ្យានអនុស្សាវរីយ៍ពិពិធករពិភពលោក EXPO 2005 AICHI JAPAN នៅក្រុង Nagakute ខេត្ត Aichi នឹងត្រូវប្រែប្រួលទៅជា「ឧទ្យាន Ghibli」(ឈ្មោះបណ្តោះអាសន្ន) នៅថ្ងៃទី ១ ខែ ឧសភា ខេត្ត Aichi បានសហការជាមួយ Studio Ghibli (ស្ថិតនៅក្នុង Koganei នៃទីក្រុង Tokyo) ដែលជាក្រុមហ៊ុនផលិតភាពយន្តគំនូរដើរចលនាដូចជា「My Neighbor Totoro」ឬ「Spirited Away」ដើម្បីរៀបចំឧទ្យាននេះឡើងវិញ។ គំនោងនេះគ្រោងនឹងចាប់ផ្តើមនៅដើមឆ្នាំ 2020។ យោងតាមខេត្តAichi ឧទ្យានដែលមានទំហំសរុបប្រមាណ 200 ហិកតានេះនឹងត្រូវប្រើសំរាប់បង្ហាញអំពីទិដ្ឋភាពពិភពលោករបស់រឿង「My Neighbor Totoro」ដែលដឹកនាំដោយលោក Miyazaki Hayao។ ឧទ្យានអនុស្សាវរីយ៍នេះជាអតីតកន្លែងដែលត្រូវបានប្រើសំរាប់ពិពិធករ EXPO 2005 AICHI JAPAN។ Studio Ghibli នឹងធ្វើសំនាមរួចដំបូននៅកន្លែងសម័យ Showa ឆ្នាំ30 (1950 - 1964) ដែលត្រូវបានបង្ហាញឡើងវិញ។ បានរស់នៅដើម្បីបង្ហាញជូនអ្នកមកទស្សនាមើល។

သတင်း

အိုင်းချို ကုန်းဝပ်ပြွဲနုရာ "GHIBLI Park" ဖြစ်လာမယ်

အိုင်းချိုခရိုင်၊ နာဂါခွတ်မြို့က အိုင်းချိုကုန်းဟာက အထိမ်းအမှတ်ပန်းခြံဟာ "GHIBLI Park"(ယာယီအမည်) အဖြစ် ပြောင်းလဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်းချိုခရိုင်က ဇွန်လ ၁ရက်နေ့မှာ "တိုနာရီနို ဝိုတိုရို"၊ "စိန်ခိုတို ချိုတိုရိုနို ခါမီ ခါကူရို" စတဲ့ ကာတွန်း ရုပ်ရှင်တွေကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ STUDIO GHIBLI (တိုကျိုမြို့၊ ခိုဂါနဲခိုမြို့နယ်၊ နီးကူရိုမြို့နယ်) နဲ့အတူ ပြန်လည်မွေးဖွားမယ်ဆိုတာကို ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် အစပိုင်းမှာ ဖွင့်လှစ်ဖို့ ရည်မှန်းထားပါတယ်။

အိုင်းချို ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ဟာကတာ ၂၀၀လောက်ရှိတဲ့ ပန်းခြံတစ်ခုလုံးမှာ ခါရိုက်တာ ဟားယားအိုး ဗီယာဇာကီ ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ "တိုနာရီနို ဝိုတိုရို"၊ "စာကားရဲပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတွေကို ပုံဖော်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။"

ဒီပန်းခြံဟာ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ အိုင်းချိုကုန်းဟာက (အိုင်းချို ပြွဲ)အဓိကနေရာဖြစ်ပါတယ်။ STUDIO GHIBLIက တိုနာရီနို ဝိုတိုရို စာကားရဲအဓိကစာကားကောင်းတွေ 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。

技能実習情報

ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

มาระวังอุบัติเหตุทางน้ำกันเถอะ

เมื่อถึงฤดูกาลที่อุดมไปด้วยน้ำ ทุกท่านก็จะมีโอกาสไปว่ายน้ำหรือเล่นน้ำในแม่น้ำ ทะเล หรือในทะเลสาบเพิ่มมากขึ้น หากแต่เป็นที่น่าเสียดายว่า มีอุบัติเหตุทางน้ำที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคชาวต่างชาติเกิดขึ้นอยู่ทุกปี ดังนั้นเวลาที่ไปว่ายน้ำหรือเล่นน้ำตามริมทะเล หรือในแม่น้ำ โปรดระมัดระวังสิ่งที่จะเขียนไว้ด้านล่าง ขอให้ท่านอย่าได้ประสບอุบัติเหตุทางน้ำใด ๆ

1. ไม่ไปว่ายน้ำนอกบริเวณที่กำหนดให้เป็นสถานที่ลงเล่นน้ำเป็นอันตรายในบริเวณที่มีป้าย **游泳禁止** แม้จะเล็ดลอดก็ทำตามเนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีอันตราย เช่น เป็นเหวลึกลงไปอย่างกะทันหัน กระแสน้ำพัดเร็ว หรือมีมอเตอร์ไซค์น้ำแล่นผ่าน ไม่สามารถว่ายน้ำเล่นได้ ห้ามเข้าไปในบริเวณห้ามลงเล่นน้ำเป็นอันตราย
2. ไม่ลงเล่นน้ำหลังดื่มสุราหรือในขณะที่สุขภาพไม่ดีเป็นอันตราย
3. ไม่ลงเล่นน้ำหรือกระโดดจากสะพานลงไปในแม่น้ำที่มีน้ำเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากฝนตกหนัก เพราะอันตรายเป็นอย่างยิ่ง

การปฏิบัติตัวเวลาที่เกิดแผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อย แต่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหลายท่านอาจจะยังไม่เคยเจอเหตุการณ์แผ่นดินไหว เพื่อการปฏิบัติตัวอย่างมีสติในเวลาที่เกิดเหตุการณ์จริง ก็ควรจะทราบถึงวิธีการปฏิบัติตัวเวลาที่เกิดแผ่นดินไหวเอาไว้

■เกิดแผ่นดินไหว! ร่างกายปลอดภัยไว้ก่อน■

เวลาที่เกิดแผ่นดินไหว หรือได้รับข่าวฉว่นแจ้งการเกิดแผ่นดินไหว* ก่อนอื่นขอให้ท่านรักษาความปลอดภัยของร่างกายเอาไว้ก่อน เช่น ปกป้องศีรษะ หลบไปอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง เป็นต้น

*ข่าวฉว่นแจ้งการเกิดแผ่นดินไหว คือ ข่าวสารแจ้งการคาดการณ์เวลาที่แรงสั่นสะเทือนจะมาถึง และระดับแรงสั่นของแผ่นดินไหวในแต่ละท้องถิ่นอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยข้อมูลดังกล่าวจะถูกนำไปใช้ในการลดความเร็วของขบวนรถไฟ หยุดการควบคุมใช้เครื่องจักรใน

水の事故に気を付けましょう

水に親しむシーズンとなり、皆さんも川や海、池などで泳いだり、水遊びをしたりする機会が多いのではないのでしょうか。しかし、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。海辺や河川で水遊びや遊泳をする時は、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

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■

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

โรงงาน ก่อนที่จะเกิดแรงสั่นสะเทือนรุนแรง ข่าวด่วนแจ้งการเกิดแผ่นดินไหวที่ทางกรมอุตุนิยมวิทยาประกาศนั้นมีการเผยแพร่อย่างรวดเร็วทางโทรทัศน์ วิทยุ วิทยุไร้สายขององค์กรป้องกันภัยพิบัติ และโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

■การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหวใหม่ๆ■

- ตั้งสติ ตรวจสอบแหล่งต้นไฟ ดับไฟตั้งแต่เริ่ม
 - หากกำลังใช้ไฟอยู่ ก่อนอื่นให้ป้องกันตัวเอง ดับไฟโดยไม่ต้องรีบร้อน(เนื่องจากในญี่ปุ่นมีการใช้อุปกรณ์หยุดการจ่ายแก๊สโดยอัตโนมัติกันอย่างแพร่หลาย จึงไม่จำเป็นต้องรีบร้อน)
 - เวลาที่เกิดไฟไหม้ ดับไฟอย่างมีสติ
- การปฏิบัติตัวอย่างรีบร้อน เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ
 - ระวังเฟอร์นิเจอร์ และเศษกระจกเป็นต้นที่ล้มหรือตกหล่นลงมา
 - ห้ามวิ่งออกไปข้างนอก เพราะกระเบื้องหลังคา กระจกหน้าต่าง หรือป้ายโฆษณาอาจจะตกลงมาโดนได้
- เปิดประตูและหน้าต่างเพื่อเตรียมทางออกเอาไว้
 - หากประตูเสีรูปทรงอาจจะทำให้ออกไปข้างนอกไม่ได้ ขอให้เตรียมทางออกเอาไว้
- ไม่อยู่ใกล้ประตูลูกตุ้ม ประตู กำแพง
 - เวลาที่อยู่ข้างนอกบ้าน อย่าอยู่ใกล้กำแพงอิฐบล็อก เพราะอาจได้รับอันตรายจากการล้มลงมาทับได้

■การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหว■

- หนีจากอภคภัยและสึนามิ
 - เวลาที่เกิดอภคภัยขนาดใหญ่ รู้สึกได้ถึงภัยที่จะมาถึงตัว ให้หลบหนีไปยังสถานที่ชุมนุมชั่วคราวหรือสถานที่หลบภัย
 - ส่วนที่เป็นชายฝั่งทะเล หากรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนขนาดใหญ่ หรือมีข่าวแจ้งการเกิดสึนามิ ให้รีบหนีไปยังเนินสูงหรือสถานที่ที่ปลอดภัย
- ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตามข่าวสารที่ถูกต้อง
 - เวลาที่เกิดแผ่นดินไหวอาจเกิดความสับสนไปข่าวลือได้ง่าย ขอให้รับฟังข่าวสารที่ถูกต้องจากวิทยุ โทรทัศน์ สถานีดับเพลิง หรือหน่วยงานราชการ เป็นต้น
- ร่วมมือกันช่วยชีวิต-ปฐมพยาบาล
 - ช่วยกันตรวจสอบความปลอดภัยของกันและกัน
 - ร่วมมือกับผู้ที่อยู่ใกล้เคียงช่วยชีวิต-ปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกฝังอยู่ใต้บ้านที่พังลงมา หรือเฟอร์นิเจอร์ที่ล้มลงมาทับ
 - เวลาที่จะหลบภัย ให้ตัดเบรกเกอร์ไฟฟ้าลง และปิดวาล์วแก๊ส

ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน ควรจะสอบถามวิธีการรับมือจากผู้ให้คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตที่รู้เรื่องของท้องถิ่นอย่างละเอียดเอาไว้

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、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が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。



じゅうじつ に っ ぽ ん

充実ニッポンLife

ชีวิตที่เปี่ยมสุขในญี่ปุ่น



ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

มาถึงกลางฤดูร้อนแล้ว! ก้าวข้ามฤดูร้อนกันด้วยธรรมเนียม
การรับประทานอาหารแบบญี่ปุ่น

ในประเทศญี่ปุ่นที่มีสี่ฤดู มีการรับประทานอาหารในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล ซึ่งเป็นธรรมเนียมการรับประทานอาหารเพื่อรักษาสภาพร่างกาย ในฤดูร้อนที่อบอ้าว มักจะนอนหลับไม่เพียงพอ เบื่ออาหาร ทำให้เกิดความเมื่อยล้าสะสมได้ง่าย อาหารที่ว่ากันว่าช่วยในการฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้านี้มีดังต่อไปนี้

สารโภชนาการที่ช่วยในการฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้า และ
อาหารมีสารดังกล่าวรวมอยู่ได้แก่

- วิตามินB₁...ปลาไหลทะเล(อุนาจิ), ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง อาทิ เต้าหู้หรือนัตโตะ
- อัลลิซิน...กระเทียม, หอมหัวใหญ่, ต้นหอม เป็นต้น
- กรดซิตริก...บ๊วยคอง(อุเมะ โบชิ), เลมอน เป็นต้น
- มิวซิน... นัตโตะ, มันกุเขา(ยามะอิโมะ), กระเจียบเขียว (อิคุระ) เป็นต้น

ทั้งนี้ขอแนะนำไอเดียอย่างหนึ่งการนำเอาอาหารข้างต้นมาทานร่วมกัน ซึ่งเป็นวิธีการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่นที่เอาเต้าหู้มาแช่เย็น แล้วเอาเครื่องปรุงรสดังบน ซึ่งเรียกว่า ฮิยาซึกิโอะ, ซึกิโอะโทฟู เป็นต้น ที่มาของคำว่า ซึกิโอะ นั้นมีคำอธิบายว่า มาจากการเรียกการตัดอาหารเป็นรูปสี่เหลี่ยมว่า “ตัดให้เป็นซึกิโอะ”

ถั่วเหลืองที่เป็นวัตถุดิบทำเต้าหู้เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีคุณภาพดีอุดมไปด้วยวิตามินB₁ ให้รสสัมผัสที่ดีในปาก ทานได้ง่ายแม้ในเวลาที่เป็นเบื่ออาหาร จะเอา “การลิกซิป” หรือกระเทียมที่ผ่านเป็นแผ่นบางทอดให้กรอบด้วยน้ำมัน ต้นหอมและกระเจียบเขียวที่ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ วางบนเต้าหู้ที่แช่เย็น โรยเกลือแล้วบีบน้ำเลมอนลงไป ก็จะได้อาหารรสเปรี้ยวที่นุ่มนวลชวนให้รับประทานแล้ว ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านก็เช่นกันลองคิดหาไอเดียกันดู



だ 食べよう! つく しよう! しゅん あじ
食べよう! 作ろう! 旬の味

なつ ほん ばん
夏本番!

あつ の き にっ ぽ ん しょく しゅう かん
暑さを乗り切る日本の食習慣

し き にっ ぽ ん きせつ か め えいよう
四季がある日本では、季節の変わり目に栄養のある
しょくじ たいちよう ととの しゅうかん あつ なつ
食事をとって、体調を整える習慣があります。暑い夏
は すいみん ふそく しょくよく お
は、睡眠が不足したり、食欲が落ちやすくなりまし
て、つか つか た もの ひろう
疲れがたまりやすくなります。次の食べ物は疲労を
かいふく こうか い
回復する効果があると言われています。

ひろう かいふく こうか えいようそ みく しょくざい
疲労の回復効果がある栄養素と、それを含む食材

● び た み ん とう 豆腐 なつ とう だいすせいひん とう
● ビタミンB₁...うなぎ、豆腐や納豆などの大豆製品等

● あ り し ん にんにく たま なが とう
● アリシン...にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等

● く え ん き ん うめ ぼ れ も ん とう
● クエン酸...梅干し、レモン等

● む ち ん なつ とう おく ち とう
● ムチン...納豆、やまいも、オクラ等

じょうき しょくざい く あ あ い で あ しょうかい
上記の食材を組み合わせるアイデアをひとつ、紹介し
ましよう。日本の伝統食である豆腐を冷やし、具材を
のせて食べる方法です。これは「冷奴」「奴豆腐」と呼
ばれています。奴の語源としては、食材を四角に切る
ことを「奴に切る」と呼んだことに由来する等の説が
あります。

とう 豆腐 げんりよう だいず りょうしつ しょくぶつせい しつ
豆腐の原料である大豆は良質な植物性たんぱく質で、
び た み ん ほう ふ くち しょくよく と き た
ビタミンB₁が豊富。口あたりがよく、食欲がない時も食
べやすいのが魅力です。よく冷やした豆腐に、うす ぎ
薄切りにして あぶら 油 であげた「にんにくチップス」、なが ねぎ と おく ち
長ねぎとオクラのみじん切りをのせ、しお 塩 を ふって れ も ん
レモンをしばれば、さ
わやかな酸味が食欲をそそる一品が完成します。技能
じっしゅうせい みな あ い で あ
実習生の皆さんも、アイデアをしばってみてください。



まんがで知ろう 日本人のルール

มารู้จักกฎของชาวญี่ปุ่นจากการ์ตูนมังงะ



เรื่องของพนักงานเข้าใหม่ ต่อจากคราวที่แล้ว

前回に続き、新入社員のお話です。

魔が差す ผลิต

- ① อ้อ ว่าแล้วตอนขากลับต้องแวะซื้อกระดาษชำระกลับบ้าน

- ② สักม้วนคงไม่เป็นไรมั้ง

- ③ การฝึกอบรมมารยาทในวัดต่อมาของใช้ในบริษัทเป็นของบริษัท จะเอากลับไปไม่ได้ หากถูกจับได้อาจโดนไล่ออก

- ④ แะ แะแล้วเรา...



丸井さん、いい勉強になりました。
คุณมารวยได้รับบทเรียนที่ดีจากการกระทำในคราวนี้

ของใช้ในบริษัทเป็นของบริษัท

เมื่อกลายเป็นคนของบริษัท ในวันทำงาน เวลาที่จะใช้ในการจัดการเรื่องส่วนตัวก็มีจำกัด สิ่งที่เคยมีเวลาเพื่อเหลือสามารถจัดการได้นั้น พอเข้ามาทำงานในบริษัทก็มีบางเรื่องที่ไร้อิสระไม่สามารถหาเวลาจัดการได้ คุณมารวยก็คงเช่นกัน เนื่องจากฝึกอบรมติดต่อกันหลายวันคงเหนื่อย รู้สึกว่าการไปซื้อกระดาษชำระตอนกลับจากบริษัทเป็นเรื่องยุ่งยากขึ้นมาเป็นแน่

แต่...หยุดก่อน! กระดาษชำระที่คุณมารวยเอากลับไปบ้านนั้นเป็นของใช้สำหรับทุกคนในบริษัท กล่าวคือเป็นของของบริษัทนั่นเอง

นี่ไม่ใช่ปัญหาที่จบลงด้วยความคิดง่าย ๆ ว่า “นิดๆ หน่อยๆ ไม่เป็นไรมั้ง” แต่อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ เช่น การลักขโมยได้ คุณมารวย ขอให้เลิกทำโดยเด็ดขาดนะ!

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ペーパーは、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)



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 ぼ 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。

やさいの店にあるもの

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，不经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情。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ーパーを買って帰るのが煩わしくなってしまったんですね。

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。

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 ของเดือน(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ค., 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".

កូនសៀវភៅនេះត្រូវបានចោះពុម្ពឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍
ទៅដល់អ្នកទាំងអស់គ្នាអំពីការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ ឬ ការបំពាក់ចំប៉ន ក៏ដូចជាជីវភាពរស់នៅ
ប្រចាំថ្ងៃដែរ។ យើងចេញផ្សាយនៅរៀងរាល់ខែដែលមានលេខគូ (ខែ មេសា មិថុនា សីហា តុលា
ធ្នូ កុម្ភៈ) ក្នុងថ្ងៃទី 1 ដើមខែ។ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់កូនសៀវភៅនេះរួមជាមួយនឹងគេហទំព័រដែល
មានឈ្មោះថា "មិត្តរបស់សិក្សាកាមបូឌីបណ្តាលជំនាញ" ផងដែរ។

ဤစာစောင်သည် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်ယူခြင်း၊ သင်တန်းတက်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ်လူနေမှုစသည့် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံဂဏန်း လများ (ဧပြီလ၊ဇွန်လ၊ဩဂုတ်လ၊အောက်တိုဘာလ၊ဒီဇင်ဘာလ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ) ၏ ၁ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေနေပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ" နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။

င်းလာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ

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」。

奇数月 (5月・7月・9月・11月・1月・3月) 更新
 **ウェブサイト版「技能実習生の友」**
<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>



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からダウンロードできます。