

# 技能実習生の友

2016年6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/>

「ねむろ港まつり」の舟こぎレース女性部に技能実習生が出場し、  
普段の共同生活で培われた息の合った連係プレーで、数ある強豪を倒して見事2位を獲得しました!

(監理団体／実習実施機関：根室商工会議所／株式会社平庄商店)

## 「母国語相談」の案内 夏は水の事故と熱中症に注意!

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

# Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

Số 149 Tháng 6 Năm 2016 ( Bản tiếng Việt )  
 Phát hành : Phòng Quảng bá, Vụ Hành chính  
 Tổ chức Hợp tác Tu nghiệp Quốc tế (JITCO)  
 ĐT : 03-4306-1166  
 Địa chỉ : Igarashi building, 11F  
 2-11-5 Shibaura Minato-ku, Tokyo.

★★Chúng tôi sẵn sàng tư vấn bằng tiếng Việt những thắc mắc, lo âu của Thực tập sinh kỹ năng và Tu nghiệp sinh★★  
 Về dịch vụ tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ  
 Điện thoại : 0120-022332 Fax: 03-4306-1114  
 Thứ ba · thứ năm · Thứ bảy hàng tuần  
 11 giờ ~ 19 giờ  
 VỤ XÍ NGHIỆP-BAN TƯ VẤN

# 技能実習生の友

第 149 号 2016 年 6 月 <ベトナム語版>  
 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

★★技能実習生・研修生のみなさんの疑問や悩みなど  
 ベトナム語で相談に応じます★★  
 母国語相談  
 電話 : 0120-022332 FAX : 03-4306-1114  
 毎週火・木・土曜日 11:00~19:00  
 -企業部 相談課-

## Hiểu sâu hơn về Nhật Bản và Thế giới

## 日本と世界の理解を深めよう

**Chủ đề nóng** | **Biển báo thảm họa dễ hiểu đối với người nước ngoài**

**話題** | **災害標識、外国人にも分かりやすく**

Ngày 22/3, Bộ Kinh tế và Thương mại đã công bố một số biển báo mới hướng dẫn người dân tới những nơi sơ tán trong trường hợp xảy ra thảm họa như động đất hoặc sóng thần. Để chuẩn bị cho việc tổ chức Thế Vận Hội Olympics và Paralympics Tokyo 2020, khi mà số du khách nước ngoài sẽ tăng lên, những tấm biển báo này được thể hiện sao cho ai nhìn một cái cũng hiểu ngay.

経済産業省は3月22日、津波や洪水などの自然災害が起きた時、避難場所まで誘導する標識に使う図記号を新たに追加しました。2020年の東京オリンピック（五輪）・パラリンピックで外国人観光客が増加することを見込み、一目で分かるようにしました。記号は洪水、土石流、津波、がけ崩れ、大規模な火事の5種類。洪水は上昇した水面を二重の波で表し、土石流は土砂が流れ落ちる河川を図形で表現。これらの記号と避難場所を表す記号などを組み合わせ、どんな災害が起きそうか、どこに逃げればいいのかを1枚の標識で伝えることができます。

**Xã hội** | **Khai trương Basuta Shinjuku, bến xe buýt cao tốc lớn nhất Nhật Bản**

**社会** | **日本一の高速バスターミナル「バスタ新宿」がオープン**

Ngày 4/4, bến xe buýt cao tốc lớn nhất Nhật Bản có tên Basuta Shinjuku (thuộc quận Shibuyaku, Tokyo) đã được khai trương. (Xem ảnh)

Bến xe buýt này được liên kết với nhà ga Shinjuku của hệ thống đường xe điện JR, và có diện tích 1,47 héc-ta, tập trung tất cả 19 địa điểm đỗ xe buýt cao tốc nằm rải rác trong khu vực này từ trước tới nay. Có 118 công ty buýt hoạt động trong bến xe này, nối liền 39 tỉnh thành trong nước. Vào giờ cao điểm, tối đa có 1.625 chuyến xe đi và đến và như vậy đây là bến xe có quy mô lớn nhất nước Nhật. Nơi đây cũng có bến đỗ xe tắc-xi nữa. .

国内最大級の高速バスターミナル「バスタ新宿」(東京都渋谷区)が4月4日、オープンしました=写真。JR新宿駅とつながっていて、1.47ヘクタールのエリア内に、これまでばらばらだった19の高速バスの乗降場を集めました。118ものバス会社が乗り入れ、39の都府県との間を結びます。ピーク時には1日最大1625便が発着し、日本一の規模です。タクシー乗り場も備えています。新宿駅南口で国土交通省などが2006年から整備を進めていました。



このコーナーの記事は「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。

Bài viết trong mục này được báo "Mainichi Shogakusei" cung cấp. Không được phép sao chép hoặc đăng lại.

## Khai trương tàu Hokkaido Shinkansen Hoàn tất mạng lưới tàu siêu tốc xuyên suốt quần đảo Nhật Bản

Ngày 26/3, đoạn đường sắt siêu tốc Shinkansen mới "Hokkaido Shinkansen" (đoạn từ ga Shin-Aomori đến Shin-Hakodate Hokuto, dài 148,8km), lần đầu tiên nối liền giữa đảo chính Honshu và hòn đảo lớn Hokkaido ở phía Bắc, đã được đưa vào hoạt động. Như vậy đoạn đường từ Tokyo đi Shin-Hakodate Hokuto chỉ mất có 4 tiếng 2 phút, ngắn hơn trước từ 1 tiếng tới 1 tiếng 30 phút.

Kể từ khi đưa vào hoạt động từ năm 1964 đến nay, sau 52 năm, hệ thống tàu điện siêu tốc Shinkansen đã nối liền từ đảo Hokkaido ở phía Bắc tới khu vực Kyushu ở phía Nam Nhật Bản với tổng độ dài là 2.150km.

Vào lúc 6:35 phút sáng ngày 26/3, tại nhà ga Shin-Hakodate Hokuto thuộc thành phố Hokkaido-Hokuto, sau hiệu lệnh "xuất phát" của trưởng ga, con tàu mang tên "Hayabusa số 10" đã rời sân ga. Con tàu rời ga trong ánh nắng ban mai cùng với nhiều người đam mê đường sắt và du khách trên tàu và trong rừng cờ chào mừng được người dân địa phương cầm dọc theo đường tàu.

Em Jyo-ichi Tomoki (9 tuổi) học sinh lớp 3 tiểu học sống tại thành phố Inagi của Tokyo, cùng gia đình đi trên chuyến tàu "Hayate số 91", chuyến tàu đầu tiên từ Aomori đi Hokkaido. Vừa lần theo đường đi của tàu trên bản đồ em vừa cho biết cảm tưởng khi tàu chạy qua đường hầm Seikan ngầm dưới biển "Thật không thể tưởng tượng được là tàu lại chạy dưới đáy biển như vậy".

Tàu Hokkaido Shinkansen có vận tốc tối đa là 260km/giờ. Trong đoạn đường dài 82km, kể cả đường hầm Seikan, là đoạn đường có tàu hàng cùng vận hành, nên tốc độ của tàu bị hạn chế ở mức 140km/giờ. Chính vì vậy mà thời gian từ Tokyo đi Hokkaido không gói gọn được trong vòng 4 giờ đồng hồ.

Từ ga Shin-Hakodate Hokuto tới ga Hakodate, thành phố du lịch của Hokkaido chỉ mất có 15 phút bằng tuyến đường sắt thông thường "Hakodate Liner" mỗi ngày có 16 chuyến khứ hồi. Dự kiến đến năm 2030, đường sắt Shinkansen sẽ được kéo dài tới Sapporo, thành phố lớn nhất và là thủ phủ của Hokkaido.

## 北海道新幹線：開業 列島縦断へ出発進行

北海道と本州を結ぶ初めての新幹線「北海道新幹線」(新青森-新函館北斗、148.8キロメートル)が3月26日、開業しました。東京-新函館北斗を最短4時間2分で結びます。これまでより1時間~1時間半短縮されます。

1964年の東海道新幹線開業から52年、北海道から九州まで約2150キロメートルが新幹線でつながりました。

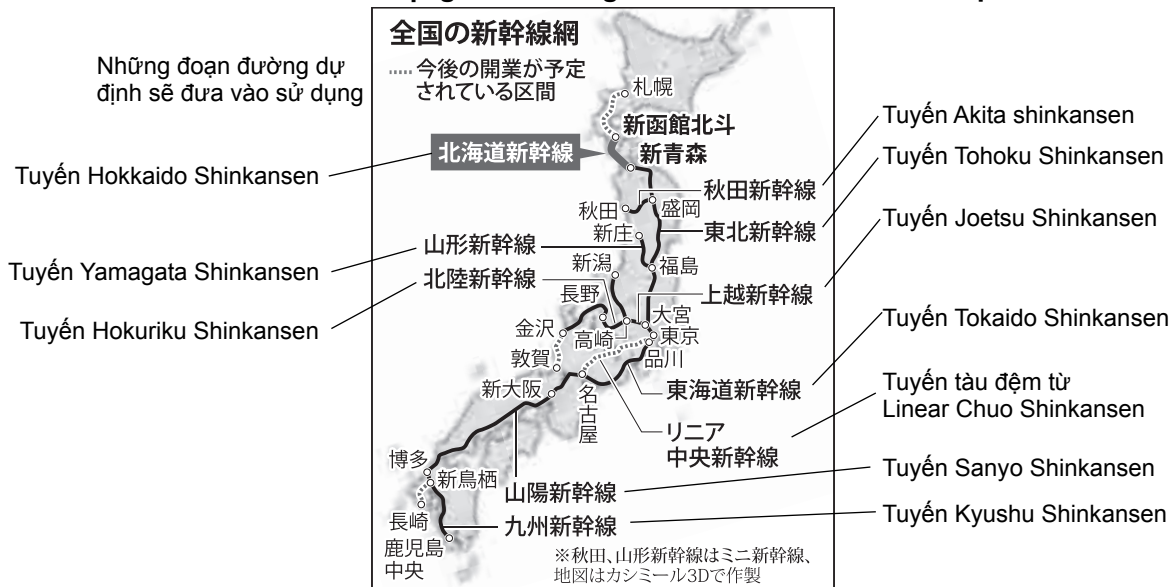
北海道北斗市の新函館北斗駅で、駅長が「出発」と合図すると、午前6時35分、東京行き一番列車「はやぶさ10号」が発発しました。朝日を浴びた列車には、多くの鉄道ファンや観光客が乗り込み、沿線では大漁旗を掲げた住民が歓迎しました。

青森側から北海道側への一番列車「はやて91号」に、家族4人で乗った東京都稲城市の小学3年生、城市知貴君(9)は、地図をなぞり「海の下を走っているなんて信じられない」と青函トンネル通過に感動していました。

最高時速は260キロメートルです。青函トンネルを含む約82キロメートルの区間は貨物列車と線路を共用することから、安全のため最高時速が140キロメートルに制限されます。そのため、4時間を切ることはできませんでした。

新函館北斗駅から、観光都市の函館駅(函館市)までは約15分です。在来線アクセス列車「はこだてライナー」が1日16往復します。北海道最大の都市、札幌までつながるのは、2030年度の予定です。

### Mạng lưới đường sắt Shinkansen trên toàn quốc



※秋田、山形新幹線はミニ新幹線、地図はカシミール3Dで作製  
※Đường sắt Akita Shinkansen và Yamagata Shinkansen là loại đường Shinkansen nhỏ. Bản đồ được thực hiện bằng phần mềm Kashir 3D

Giới thiệu về dịch vụ “Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ”

Các bạn thực tập sinh, tu nghiệp sinh thân mến. Trong thời gian xa đất nước, đến sinh sống tại Nhật Bản để tiếp thu những kỹ thuật, kỹ năng thì chắc chắn các bạn cũng sẽ gặp phải những khác biệt trong ngôn ngữ, tập quán sinh hoạt, từ đó dẫn tới những lo lắng hoặc những vấn đề trong cuộc sống và làm việc. Gặp những trường hợp đó, trước hết các bạn hãy trao đổi với nhân viên chỉ đạo đời sống của cơ quan thực hiện thực tập (tức công ty tiếp nhận) hoặc của đoàn thể tiếp nhận để giải quyết những vấn đề phát sinh.

Ngoài ra, chắc các bạn cũng sẽ cảm thấy bất an vì sự khác biệt ngôn ngữ, văn hóa và mối quan hệ giữa người với người. Ngôn ngữ khác biệt dẫn tới việc khó có thể giải thích rõ ràng về những mối lo lắng hoặc những điều muốn trao đổi chắc chắn cũng có lúc các bạn cảm thấy bức bối.

Cơ quan JITCO chúng tôi có một đội ngũ các nhân viên người nước ngoài, hiểu biết rõ về luật pháp nói chung của Nhật Bản cũng như về chế độ thực tập sinh kỹ năng để giúp các bạn trao đổi bằng tiếng mẹ đẻ qua điện thoại hoặc thư từ. Nếu các bạn muốn được tư vấn rõ ràng bằng tiếng mẹ đẻ hoặc muốn trao đổi về những vấn đề mà bạn lo lắng, về sự khác biệt trong đời sống... Hãy sử dụng dịch vụ “Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ” của chúng tôi.

Lịch tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ như sau.

- Ngôn ngữ  
Hiện tại chúng tôi có nhân viên của 5 nước có nhiều thực tập sinh nhất. Đó là Trung Quốc, Việt Nam, Indonesia, Philippine và tiếng Anh.
- Số điện thoại:  
Điện thoại miễn phí: 0120-022332 Điện thoại thường: 03-4306-1111

Tiếng Trung Quốc Việt Nam	Thứ 3, thứ 5, thứ 7 hàng tuần	Từ 11 giờ~ 19 giờ
Tiếng Indonesia	Thứ 3, thứ 7 hàng tuần	Từ 11 giờ~ 19 giờ
Tiếng Philippines Tiếng Anh	Thứ 5 hàng tuần	Từ 11 giờ~ 19 giờ

※Chú ý: Vào ngày nghỉ, ngày lễ, dịch vụ tư vấn không làm việc.

- Địa chỉ gửi thư  
• Địa chỉ bưu điện  
〒108-0023 Tokyo-to, Minato-ku, Shibaura 2-11-5  
Igarashi Birudingu Kigyō-shū, Soudan-ka
- Số Fax: 03-4306-1114
- Một số ví dụ về tư vấn như sau  
• Khi có thắc mắc về tiền lương, ngày nghỉ hoặc những điều kiện lao động của thực tập sinh.  
• Khi không hiểu về những chỉ thị tại nơi thực tập kỹ năng, hoặc do khác biệt về tập quán, cách suy nghĩ dẫn tới những vấn đề trong quan hệ giữa người với người.  
• Khi muốn biết thông tin về tập quán cuộc sống, ẩm thực, văn hóa, tôn giáo.  
• Khi muốn có thông tin về nước mình.

「母国語相談」の案内

技能実習生・研修生の皆さんは、母国を離れて日本で生活し、技術・技能・知識を修得する上で、言葉や生活習慣の違いから、いろいろな悩みを抱えたり、トラブルに巻き込まれたりすることがあると思います。そのような時は、まず実習実施機関（企業）の生活指導員や監理団体の相談員の方に相談して、トラブルを解決するようにしてください。

また、異国での言葉、文化、人間関係の違いに悩みや不安を抱えたり、言葉が通じないため、悩みや相談事についてうまく説明できず、ときには苛立ちを感じる経験もすると思います。

JITCOでは、技能実習生・研修生の皆さんの母国語を話せる“技能実習制度だけでなく、日本の法制度一般”に詳しいスタッフを配置して、皆さんからの電話、手紙等での相談に応じています。皆さんが母国語で納得のいく説明を受けたいとき、また、悩みやトラブル、生活習慣の違いなどについて母国語で相談したい場合など、遠慮なく「母国語相談」をご利用ください。

母国語相談実施日と実施時間帯は、次のとおりです。

- 対応できる母国語  
現在、技能実習生・研修生の出身国別人数で大きな割合を占めている、中国、ベトナム、インドネシア、フィリピン、英語の5ヶ国です。
- 電話相談の受付  
フリーダイヤル 0120-022332  
一般電話 03-4306-1111

中国語・ ベトナム語	毎週火曜日 ・木曜日・土曜日	11時～19時
インドネシア語	毎週火曜日・ 土曜日	11時～19時
フィリピン語・ 英語	毎週木曜日	11時～19時

※休祭日は、母国語相談を実施いたしません。

- 手紙相談の受付  
• 郵送の場合  
〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5  
五十嵐ビルディング  
企業部相談課 宛
- FAXの場合  
03-4306-1114
- 相談内容の例  
• 技能実習に係る賃金や休日などの労働条件に疑問があるとき  
• 企業等の技能実習現場での指示が理解できない、習慣や考え方の違いから人間関係などにトラブルが生じたとき  
• 日本の生活習慣、食事、文化、宗教などの情報が

★Các bạn có thể truy cập trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”, trong đó có mục hỏi đáp về những câu hỏi thường gặp của thực tập sinh.

🌐 Địa chỉ trang web về những điều mà các thực tập thường tư vấn: <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

## Cần lưu ý tai nạn sông nước và cảm nắng vào mùa Hè

Trên khắp Nhật Bản, nơi đâu cũng có bờ biển, sông, hồ đẹp, hàng năm đều thu hút du khách tới vui chơi, giải trí. Tuy nhiên, nếu không cẩn thận và không chuẩn bị kỹ càng thì có thể bạn sẽ gặp phải những thảm kịch không thể bù đắp được. Trong năm tài chính 2014, đã có 5 thực tập sinh bị tử vong do tai nạn sông nước. Để có được một mùa hè tuyệt vời, các bạn hãy lưu ý những điểm sau.

### Để phòng tránh những tai nạn sông nước

- Không xuống biển một mình.
- Sau khi uống rượu, hoặc đang trong tình trạng bị thiếu ngủ, hoặc cơ thể không được khỏe mạnh thì nhất thiết không được bơi hoặc tắm biển.
- Biển có chỗ sâu đột ngột, hoặc có luồng nước chảy xiết, hoặc chỗ có người đi xe mô-tô trên nước. Vì thế, hãy xác nhận trước với người dân địa phương hoặc với công ty mình xem chỗ đó có thể bơi được hay không.
- Không nên bơi ở sông vì sông có nhiều chỗ chỗ sâu đột ngột hoặc có dòng nước xiết.
- Trước khi xuống nước, cần khởi động cho kỹ.
- Luôn tuân theo sự chỉ dẫn của nhân viên giám sát trên bãi biển.
- Không đụng vào những sinh vật trên biển vì có khả năng chúng có độc.
- Cần lưu ý tới những hiện tượng thiên nhiên, thời tiết (ví dụ như thủy triều, sóng, đối với bể bơi thì lưu ý dòng nước ở cửa thoát nước).
- Khi sắp có bão hoặc trời mưa to, không đi ra sông để xem tình hình ra sao.
- Cần lưu ý ở những khu vực hạ lưu. Nếu hôm trước có mưa lớn thì hôm sau, nước ở hạ lưu sông dễ dâng lên.
- Khi có sấm, cần phải chạy vào trong nhà hoặc trong xe ô-tô để trú.

Vào mùa hè, cũng còn có nguy cơ bị cảm nắng. Chứng cảm nắng là do thời tiết độ nóng, ẩm cao, khiến cho lượng nước và muối (ví dụ muốn Natri chẳng hạn) trong cơ thể bị mất cân bằng, cơ thể không có thể tự điều tiết thân nhiệt được nữa. Từ đó có thể dẫn tới những triệu chứng như chóng mặt, co giật, buồn nôn, mất ý thức (bất tỉnh)... Trường hợp nặng, có thể dẫn tới tử vong.

Có trường hợp đến khi bản thân nhận ra những triệu chứng này thì đã quá muộn, nên các bạn cần sớm có các biện pháp như thường xuyên bù nước và muối cho cơ thể, hoặc thỉnh thoảng nên vào những nơi thoáng mát để hạ bớt nhiệt độ cơ thể và tránh các hoạt động ngoài trời nắng nóng. Chẳng may bị cảm nắng thì cần nhanh chóng làm cho cơ thể hạ nhiệt. Nếu còn tỉnh táo, cần bù nước và muối cho cơ thể. Trong trường hợp người bị cảm nắng bất tỉnh, cần gọi xe cấp cứu để đưa đi bệnh viện.

知りたいとき  
・母国の情報が知りたいとき

★ウェブサイト版「技能実習生の友」に、技能実習生からのよくある相談と答えを掲載しています。

🌐 技能実習生からのよくある相談

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

## 夏は水の事故と熱中症に注意!

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、毎年多くのレジャー客で賑わいます。しかし、不注意や無計画な行動により、楽しい時間が取返しのつかない悲劇を招いてしまうこともあります。2014年度は、5名の技能実習生が水の事故で命を落としました。以下のことに充分注意して、事故のない、素敵な夏の思い出を作ってください。

### 水の事故を防ぐために

- 1人で海に入らない
  - アルコールを飲んだ後や、睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での遊泳は絶対にやめる
  - 海は急に深くなっていたり、潮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がある。泳げる場所かどうか会社や地元の人に確認する
  - 河川は、水の流れが速く、急に深くなっているところが多く、危険なので遊泳しない
  - 水に入る前は入念に準備運動をする
  - 監視員の警告、注意には必ず従う
  - 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手を触れない
  - 天候・自然現象（潮流、波、プールの場合は排水口などの水の動き）に注意する
- また、普段の生活の中でも、
- 台風が近づいている時や大雨の時には海や川の様子を見に行かない
  - 河川の下流は豪雨の翌日に増水することがあるので気をつける
  - 雷が鳴ったら、なるべく建物の中や車の中に待避するなど、注意してください。

また、夏は熱中症の危険もあります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれん・はきけ・意識障害といった症状が出て、場合によっては死に至ることもあります。自覚症状が出た時はすでに遅い場合があるので、水分や塩分の補給、時々涼しい場所で体温を下げるなどの早めの対策をしたり、炎天下での活発な活動を控えるなどして、気をつけてください。万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院で診てもらいましょう。

## Đăng tải những bài viết hay trong các Cuộc thi viết tiếng Nhật Hãy làm quen với món ăn Nhật Bản

Tiếp theo số trước, trong số báo lần này, chúng tôi tiếp tục đề tài “ẩm thực”.

Ở mỗi nước, mỗi khu vực đều có văn hóa ẩm thực khác nhau. Hiểu được đặc điểm ẩm thực của mỗi nơi sẽ giúp chúng ta hiểu biết rõ hơn về đất nước hoặc khu vực đó. Có nhiều bạn thực tập sinh tăng cường giao lưu với người dân địa phương hoặc nhân viên công ty nơi thực tập bằng cách nấu và giới thiệu món ăn của nước mình. Đây cũng là một “kỹ năng” của “ẩm thực”, phải không các bạn!

Ngược lại, nếu các bạn có quan tâm tới món ăn Nhật Bản thì nó có thể giúp các bạn hiểu biết hơn về phong thổ cũng như con người của Nhật Bản từ đó có thể giúp cho bạn thích thú với đời sống ở Nhật Bản hơn.

Ẩm thực Nhật Bản, tiếng Nhật là “Washoku” đã được tổ chức Văn hóa – Khoa học – Giáo dục (UNESCO) của Liên Hiệp Quốc công nhận là di sản văn hóa phi vật thể vào năm 2013. Các bạn hiện đang sinh sống tại Nhật Bản, vậy hãy thử làm quen với món ăn Nhật Bản xem sao. Nói là làm quen, nhưng thực ra cũng không có gì to lớn lắm. Ví dụ như thử sử dụng xì dầu shoyu, hoặc tương miso, những gia vị tiêu biểu làm từ đậu tương của Nhật Bản để chế biến những món xào. Hoặc dùng các loại rau, ngâm với muối hoặc shoyu để làm món dưa muối tsukemono, một món ăn đa dạng, tùy theo từng khu vực ở Nhật Bản và thử ăn kèm theo với cơm trắng nhé.

Một trong những món dưa muối tiêu biểu nhất của Nhật Bản là món củ cải muối takuwan. Hôm nay, chúng tôi xin giới thiệu bài viết nói về món takuwan này. Chúng tôi tin rằng khi đọc xong bài viết này, các bạn có thể cảm nhận được sức mạnh của “ẩm thực”.

※ Bài viết được đăng lại nguyên văn do tác giả là thực tập sinh viết. Bản chữ furigana do ban biên tập chúng tôi thêm vào cho dễ đọc.

Bài viết được giải Nhì trong “Cuộc thi viết tiếng Nhật dành cho Thực tập sinh kỹ năng/Tu nghiệp sinh người nước ngoài năm 2013”

Nhìn vào tâm hồn người Nhật qua món củ cải muối takuwan (Zhu Xiao Bin)

Đầu năm nay, tôi được mời đến tham dự buổi liên hoan năm mới tại nhà một người Nhật. Tôi có nói với bà vợ của chủ nhà là tôi rất thích nấu ăn nên bà ấy đã cho phép tôi phụ giúp trong việc nấu nướng. Vừa vào đến bếp, bà nói “Này Zhu, cháu thái takuwan cho cô được không?” Tôi rất giỏi trong việc sử dụng dao, nên bắt đầu thái takuwan sao cho thật mỏng. Vừa thái xong một củ thì bà chủ đứng bên cạnh nói “Zhu à, cháu hãy thái takuwan mỗi miếng dày độ bằng ngón tay út nhé”.

## 日本語作文コンクール 過去の名作公開！～和食に親しもう

前号に続き「食」について、今号も考えてみましょう。

食文化は国や地域によって異なり、その独特さを知ることは、その国や地域を理解する大きな手助けとなります。技能実習生が会社や地域の日本人に母国の料理を作ってみるまい、交流が深まったというお話をよく聞きますが、それも「食」のなせる技ではないでしょうか。逆に、皆さんが日本の食文化に触れてみれば、それは皆さんが日本の風土や日本人を理解することの助けとなり、日本生活を楽しむ余裕にも繋がるのではないかと思います。

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。皆さんもせっかく日本に居るのだから、和食に親しんでみましょう。といってもお大層なことではありません。例えば日本の代表的な調味料で、大豆などを発酵させて作る「醤油」や「味噌」を使って、いつもの炒め物を作ってみましょう。また様々な野菜を塩や醤油などに漬けた「漬物」は、日本各地にその土地ならではの漬物があります。まずは白いご飯のお供に試してみましょう。

漬物の代表的なものに「沢庵」（大根漬）があります。この「沢庵」について書かれた作文をご紹介します。この作文から「食」の持つ力を感じることでしょう。※作文は技能実習生が書いた通りの日本語で掲載しています。振り仮名は編集部で付けました。

[外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール  
2013年優良賞]

沢庵から日本人を覗いてみよう (朱 小斌)

今年の初め、日本人の家で新年会が私も招待されました。その家の奥さんに私は料理をすることが好きだと話し、お手伝いをさせていただきました。キッチンに入ると「朱さん、沢庵を切ってもらっていい」と奥さんに頼まれました。私は包丁使いが得意なので出来るだけ薄く切り始めました。

“Thế ạ? Vâng, cháu hiểu rồi!” Tôi trả lời nhưng lòng vẫn hoài nghi.

“Tại sao nhỉ? Thái mỏng thì mới đẹp chứ nhỉ. Đây là thói quen hay là bà ý thuộc tuýp người khó tính nhỉ...” Nghĩ thì nghĩ vậy nhưng tôi vẫn nghe theo bà và thái củ cải theo miếng dày, bày takuwan cắt mỏng và cắt dày hai đĩa rồi mang ra bàn. Kết quả là đĩa takuwan cắt dày mọi người ăn hết, đĩa takuwan cắt mỏng chỉ voi đi có một miếng. “Sao thế nhỉ?” tôi vừa nghĩ vừa hỏi bà chủ “Sao mọi người không ăn đĩa takuwan thái mỏng hả cô? Cũng là takuwan mà.”

“Cùng là takuwan, nhưng vị thì khác cháu ạ. Zhu ăn thử xem”. Bà chủ nhà vừa cười vừa nói với tôi.

Tôi lấy thử một miếng takuwan thái dày và ăn thử. Vừa cắn một cái, nước trong miếng takuwan tứa ra, miếng dưa vừa giòn vừa nhiều nước, vị ngon ngọt tan trong miệng. Tiếp theo tôi ăn thử miếng takuwan thái mỏng thì dù miếng dưa có ròn nhưng không cảm nhận được nước dưa muối.

“Ngoài ra, thái dày thì còn dễ gấp nữa” Bà nói tiếp. “Ôi, cô thật dịu dàng”, không kịp nghĩ, tôi buột miệng nói.

“Gi cơ. À, cảm ơn cháu” bà vừa nói vừa nhìn tôi với ánh mắt ngạc nhiên. Tôi “.....”

Cả người, cả vị món ăn, đều dịu dàng cả. Tôi đã nhầm khi nghĩ bà chủ nhà là người khó tính. Chỉ độ mấy chục giây trước tôi đã nghĩ rằng người Nhật thật khó tính nhưng chỉ một giây thôi, ấn tượng của tôi về người Nhật đã thay đổi.

Tôi không biết được rằng độ dày của miếng takuwan có ảnh hưởng tới vị của nó. Vậy mà một người nội trợ bình thường trong gia đình như bà đã nghĩ được đến điều đó. Bà không chỉ muốn trở tài nấu nướng của mình để chế biến món ăn ngon cho mọi người. Đó là tấm lòng hiếu khách được nuôi dưỡng trong lòng người Nhật Bản. Tôi nghĩ từ nay trở đi bà ấy vẫn sẽ cắt món takuwan dày như vậy.

“Cắt miếng dày như ngón tay út nhé!” Câu nói đó vẫn âm vang trong tâm trí tôi như tiếng chuông ngân. Chỉ là một củ dưa muối takuwan mà có thể thấy được sự dịu dàng và trân thành của người Nhật Bản. Chỉ một miếng takuwan mà mang theo cả sự quan tâm chu đáo tới mức tinh tế của người Nhật Bản đối với người khác.

たくわん いっぼん き と き み おく  
沢庵を一本切りました時、そばで見ていた奥さんを  
たくわん いちまい こゆび あつ き  
「朱さん、沢庵は一枚小指くらいの厚さで切ってください  
い。」と言われました。

「え～え？はい、わかりました。」といっばい疑問を  
も へんじ  
持って返事をしました。

「どうして？薄く切ってきれいじゃないか。個人の  
しゅうかん がん こ ひと おも い  
習慣？頑固な人…」と思いましたが、言われるとおりに  
あつ き うす あつ き ふた  
に厚く切りました。そして薄いのと厚く切ったものを二  
さら お わ み な だ けつぎよく あつ  
つのお皿へ分けて皆に出しました。結局、厚いほうの  
たくわん た べられ うす いちまい と  
沢庵はほとんど食べられ、薄いほうは一枚だけ取られま  
した。「なぜ？」と思いながら、奥さんに「どうしてみ  
うす たくわん た  
んな薄い沢庵を食べないのですか、同じ大根ですよ。」  
き  
と聞きました。

「同じですけど、味が違いますよ。朱さん食べてみて」  
おな あじ ちが た  
と奥さんが微笑みながら言いました。

さら いちまいあつ ちく なか い  
皿から一枚厚いのをとって口の中へ入れました。ぷー  
すいぶん で ぱり ぱり かん あじ くちじゅう ひろ  
と水分がいっばい出て、パリパリと感じ、味が口中に広  
つぎ うす ぱり ぱり かん  
がっていきました。次に薄いのはパリパリ感はあります  
すいぶん つけもの あじ うす かん  
けれど、水分がなく漬物の味を薄く感じました。

「それに、厚いのは箸で取りやすい」と奥さんがまた  
い 言いました。「やさしいなあ～」といっこの一言が私の  
ひとこと わたし  
くち で  
口から出ていました。

「へえ？ありがとう」と奥さんが不思議そうな顔で言  
おく ふしぎ かお い  
いました。私。「……」  
わたし

ひと あじ おく がん こ  
人も、味も、どっちもやさしい。奥さんは頑固だなん  
わたし かんちが ひと おも  
で、私は勘違いをしていました。ここの何十秒か前ま  
にっほんじん がん こ おも  
では日本人はずっと頑固だと思っていました。一瞬で  
にっほんじん いんしやう か わたし たくわん あつ  
日本人の印象が変わりました。私は沢庵の厚さがおい  
えいきやう かんが  
しさに影響することまで考えていませんでした。そこ  
くふう おく ふつう かにてい しゆふ おく  
まで工夫している奥さんは普通の家庭の主婦です。奥  
みな た りょうり うで  
さんは皆に美味しいものを食べさせたいだけ、料理の腕を  
じまん み にっほんじん なか つちか  
自慢して見せるためではありません。日本人の中で培わ  
れてきた、おもてなしの心です。これからも、奥さんは  
あつ たくわん か つく おも  
厚みのある沢庵を変わず作ると思っています。

こゆび あつ き はな わたし  
「小指くらい厚さで切ってください」という話しは私  
なか かね よいん ひび  
の中で鐘の余韻のように響いています。ただ一本の大根  
し だ にっほんじん やさし まじめ かん  
から染み出した日本人の優しさと真面目さを感じまし  
た。たったひとりのたくわんですが、きさい ひと  
きくぼ で き あじ かく  
気配りが出来る、やさしい味が隠されていました。

た つく しゆん あじ やす  
（「食べよう！ 作ろう！ 旬の味」はお休みしました）

(Mục Hãy nấu và thưởng thức món ăn theo mùa nghỉ số này.)

# 日本語できるかな

①～④の意味の熟語はどれ？ A～Dから探してみましょう。

(全部、この号の「日本と世界の理解を深めよう」の中で使われている熟語です)

- ① 地震などの自然災害や火事などから離れて安全な場所に移ること。 A. 高速バス
- ② 行って帰ること。 B. 避難
- ③ 高速道路を利用する遠距離バス。 C. 往復
- ④ 点検して、すぐに使える状態にしておくこと。 D. 整備

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](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/>

## 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)

①B ②C ③A ④D

< 日本と世界の理解を深めよう >