

技能実習生の友

2016年8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/>

月1回のレクリエーションで、近くの海まで行きスイカ割り!

綺麗に割ることができ、その後おいしくいただきました。

(協同組合共栄)

台風や豪雨から自分の身を守りましょう

<技能実習Life> 自転車は、交通規則を守って乗りましょう

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 การฝึกอบรมและการใช้

ชีวิตประจำวัน 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 150 Tháng 8 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 150 号 2016 年 8 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

Vùng miền	Tokyo: Vĩnh biệt Hanako, chú voi nhiều tuổi nhất Nhật Bản
-----------	---

地域	さようなら、はな子 国内最高齢のゾウ死ぬ 東京
----	----------------------------

Hôm 26/5, con voi cái Hanako, giống voi châu Á nhiều tuổi nhất được nuôi tại Công viên Inokashira Shizenbunka-en (Thành phố Musashino, thuộc Thủ đô Tokyo), đã qua đời, thọ 69 tuổi. Theo thành phố Tokyo thì do tuổi già, Hanako đã không đứng lên được và vì nằm lâu ngày nên nó không thở được nữa.

Hanako được sinh ra vào khoảng mùa Xuân năm 1947 tại Thái Lan. Tháng 9/1949, lúc Hanako được 2 tuổi, một doanh nhân người Thái Lan, ông Somwang Sarasas đã dùng tiền của mình để gửi tặng Nhật Bản vì ông muốn “an ủi trẻ em Nhật Bản đã trải qua những đau khổ của chiến tranh”.

Ban đầu, con voi này được nuôi ở vườn thú Ueno, Tokyo và rất được yêu mến. Cái tên Hanako là được đặt tên theo con voi Hanako ở vườn thú Ueno đã bị bỏ chết đói trong thời gian chiến tranh vì người ta sợ thú vật bỏ chạy gây thương tích cho con người. Năm 1954, voi Hanako được đưa về công viên Inokashira Shizenbunka-en và cũng vẫn được mọi người yêu thích.

井の頭自然文化園 (東京都武蔵野市) で飼育されていた国内最高齢のメスのアジアゾウ、はな子が5月26日、死にました。69歳でした。東京都によると、年を取って立ち上がれなくなり、長時間横たわっていた結果、呼吸ができなくなってしまったそうです。

はな子は1947年春ごろ、タイで生まれました。2歳だった1949年9月、タイの実業家ソムワン・サラサスさんが「戦争で傷ついた子どもたちの心を癒やそう」と自分の財産を使って日本に贈りました。

戦争中、逃げて人を傷つけないように餓死させられた東京・上野動物園のゾウ「花子」にちなんで、「はな子」と名付けられ、上野動物園で大人気になりました。1954年に今の場所に移ってから、変わらず人気者でした。



Kagawa bắt đầu dịch vụ xe buýt Udonbasu vòng quanh các cửa hàng udon nổi tiếng

Bắt đầu từ tháng 6, dịch vụ xe buýt Udonbasu - xe buýt đi vòng quanh những cửa hàng bán mì Udon nổi tiếng và những địa điểm du lịch nổi tiếng trong tỉnh Kagawa đã bắt đầu. Trừ thời điểm lễ Bon (Vu Lan) và cuối năm, đầu năm ra, dịch vụ xe buýt này hoạt động mỗi ngày tới tận tháng 3 năm sau.

Dịch vụ này được bắt đầu 5 năm trước theo ý tưởng của tỉnh. Tuyến xe bắt đầu từ trước nhà ga Takamatsu của đường sắt JR và có 2 tua: Đi 2 cửa hàng udon và những địa điểm nổi tiếng trong nửa ngày hoặc cả ngày. Tỉnh Kagawa thường được gọi là “Tỉnh của mì Udon” vì trong tỉnh có tới khoảng 700 cửa hàng bán mì Udon.

うどんバス、スタート うどん店や名所まわる 香川

香川県ではさぬきうどんの名店や香川県内の見どころをまわる「うどんバス」の運行が6月、始まりしました。8月中旬のお盆と年末年始をのぞき、来年3月まで毎日走ります。

香川県が考え、5年前から始まりました。JR高松駅前から、2店のうどん店と名所を、半日や1日かけてまわるコースがあります。香川県内には約700店のうどん店があり、「うどん県」として知られています。

Những bài viết, ảnh trong mục này do báo "Mainichi Sogakusei" cung cấp. Nghiêm cấm việc đưa lại hoặc sao chép.

Giải đáp câu hỏi **Vi sao không cho giấy mềm (tissue) vào bồn cầu?**

Hỏi: Giấy vệ sinh trôi được và giấy mềm (tissue) không trôi được trong bồn cầu, khác nhau thế nào (Câu hỏi của học sinh trung học năm thứ Nhất (lớp 6) ở thành phố Atsugi, tỉnh Kanagawa)

Trả lời:

◇Do cách chế tạo nên giấy mềm không bị tan rữa

Khi bỏ giấy vệ sinh vào trong bồn cầu thì giấy sẽ bị tan rữa ra, còn giấy mềm tissue thì khó tan nên sẽ khiến bồn cầu bị tắc. Vậy tại sao lại có sự khác nhau này?

Nguyên liệu để làm giấy là bột giấy. Vậy nguyên liệu của bột giấy là gì?

Để làm được bột giấy, người ta phải băm nhỏ cây ra, trộn với hóa chất rồi cho vào nồi đun để lấy sợi. Sợi được lọc sạch rồi cho hóa chất vào để tẩy trắng và trở thành bột giấy. Bột giấy được hòa với nước cho loãng ra, giần mỏng sấy khô và sẽ trở thành giấy. Cách chế biến giấy vệ sinh và giấy mềm tissue, về cơ bản là giống nhau. Tuy nhiên, trong chế biến giấy mềm tissue thì ở giai đoạn giần mỏng bột giấy pha loãng, thì người ta cho thêm một hóa chất được gọi là “chất tăng khả năng chịu nước”. Bà Hirakawa Junko, thuộc phòng Kế hoạch của công ty cổ phần giấy Ohji Nepia (Quận Chuo, Tokyo) cho biết “chất tăng khả năng chịu nước” là loại hóa chất làm tăng khả năng kết dính các sợi giấy với nhau. Vì vậy khi cho hóa chất này vào với bột giấy thì khi vào nước, giấy vẫn không dễ bị tan rữa.

Ngược lại, giấy vệ sinh không sử dụng chất tăng khả năng chịu nước nên dễ tan rữa trong nước là được làm quy định theo tiêu chuẩn chất lượng hàng hóa của Nhật Bản (gọi tắt là tiêu chuẩn JIS). Nguyên liệu làm giấy vệ sinh thường dùng giấy tái sinh và giấy vệ sinh có nhiều loại khác nhau. Ví dụ như được in họa tiết hoặc mềm mịn. Giấy vệ sinh ở dạng cuộn và có đường cắt hiện nay là do nhà phát minh người Mỹ Seth Wheeler nắm giữ bản quyền.

Ở Nhật Bản, thư tịch cổ nhất về giấy vệ sinh là việc công ty giấy Tosa Kami Gaisha đã chuyển giấy vệ sinh lên chuyến tàu đi ra nước ngoài vào năm 1924



疑問水解 **ティッシュなぜ流せない?**

Q 水に流せるトイレトペーパーと、流せないティッシュペーパーは何が違うの? (神奈川県厚木市・中1)

A
◇水でほぐれない工夫のため

トイレトペーパーは水に入れるとほぐれますが、ティッシュペーパーはほぐれにくく、トイレに流すと詰まる原因になります。この違いはどこからくるのでしょうか。

紙の原料はパルプです。ではパルプの原料は? 木材を細かく刻んだチップを薬品に入れ、釜で煮込むと木材の筋(繊維)が取り出せます。繊維からゴミなどを取り除き、薬品などを使って白くしたものがパルプです。パルプを水に溶かして薄く敷き詰め、脱水・乾燥させたら紙の出来上がりです。トイレトペーパーもティッシュペーパーも基本的に作り方は同じです。

ただし、ティッシュペーパーを作る時は、水に溶かしたパルプを薄く敷き詰める時に、「湿潤紙力剤」という薬剤を入れます。「王子ネピア株式会社」(東京都中央区) 商品企画部の平川淳子さんによると、湿潤紙力剤は紙の繊維と繊維のつながりを強くする薬剤です。だからパルプに混ぜると水にぬれてもパルプの繊維がほぐれにくくなるのです。

一方、湿潤紙力剤を使わないトイレトペーパーは、水に入れたときのほぐれやすさなどがJIS規格(商品の品質を示す日本の基準)で定められています。古紙を原料としたものも多く、柄を印刷したものや、肌触りを柔らかくしたものなどさまざまな商品があります。ロール状でミシン目の入ったトイレトペーパーは1871年、アメリカ人の発明家セス・ウェラーが特許をとりました。

日本では、1924年に土佐紙会社の製品が外国へ向かう船に積まれたというのが最も古い記録とされています。



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。

Tự bảo vệ mình khi có bão và mưa lớn

Chúng ta đừng nghĩ đơn giản rằng vì dự báo được bão và mưa lớn mà coi thường. Ở Nhật Bản, từ mùa Hè đến mùa Thu, bão tới thường mang theo gió mạnh và mưa to. Ngoài ra, khi có ảnh hưởng của luồng không khí hay khí áp thấp, những trận mưa lớn tập trung xảy ra và kéo dài vài tiếng đồng hồ. Kèm theo đó là lở đất, lũ lụt hoặc những khu vực ven biển có sóng lớn. Nước sông dâng cao và thảm họa do sạt lở đất năm nào cũng xảy ra. Thảm họa gió lớn, sóng cao, triều cao cũng thường xuyên xảy ra.

Để phòng chống thảm họa, chúng ta có thể biết được thông tin thời tiết thông qua vô tuyến, đài phát thanh hoặc xem trên internet vì thế nếu có kế hoạch đi chơi, đi câu cá hoặc đi tắm biển, các bạn hãy theo dõi thông tin thời tiết hoặc trao đổi với nhân viên chỉ đạo đời sống trong công ty nhé. Để có thể giảm tối đa những thiệt hại do mưa bão gây ra đối với bản thân mình, điều quan trọng là hàng ngày chúng ta cần phải chuẩn bị đối phó với thảm họa.

Những điều thường xuyên cần chuẩn bị

○Hãy cùng trao đổi với nhau

- Tùy vào địa hình của nơi mình sinh sống mà những mối nguy hiểm do mưa lớn và gió mạnh gây ra sẽ khác nhau. Các chính quyền địa phương luôn có những bản đồ về những nơi dễ có khả năng bị thiên tai hoặc những thảm họa từng xảy ra trước kia. Các bạn nên tìm hiểu những thông tin này tại các văn phòng chính quyền của thành phố hay quận, huyện, nơi mình sinh sống.

○Hãy chia sẻ thông tin về cách sơ tán.

- Hãy phân công cụ thể công việc của mỗi người khi sơ tán, bàn cụ thể cách sơ tán.
- Cách xác nhận sự an toàn của nhau, nơi tập trung hoặc quyết định một số nơi liên lạc chung khi cần.
- Hãy xác nhận đường đi khi phải sơ tán tới những nơi quy định như trường học và nhà văn hóa Kominkan.

○Luôn duy trì mối quan hệ với người dân địa phương

- Thường xuyên tiếp xúc với hàng xóm thì khi cần cứu hộ hoặc phải sinh hoạt ở nơi sơ tán sẽ rất có ích. Khi cần, ta giúp đỡ lẫn nhau và để làm được như vậy thì hàng ngày ta phải tuân thủ quy định của địa phương. Tươi cười, chủ động chào hỏi người dân xung quanh. Thường xuyên có giao tiếp, tạo dựng lòng tin và mỗi ngày sử dụng một chút tiếng Nhật thì sẽ có thể khiến cho ta ngày càng giỏi tiếng Nhật hơn.

Những điều cần làm trước khi bão tới

○Bên ngoài phòng ở ký túc xá

- Thường xuyên quyết dọn rãnh và cống thoát nước để nước dễ thoát.
- Những vật có khả năng bị gió thổi bay thì phải buộc chặt lại hoặc mang vào nhà.

台風や豪雨から自分の身を守りましょう

台風や豪雨は、事前に予測できるからと言って安易に考えてはいけません。夏から秋にかけて日本に来る台風は強い風や雨を伴います。また、前線や低気圧などの影響で起きる集中豪雨では、激しい雨が数時間にわたって降り続きます。地滑りや洪水のほか、沿岸部では高波が発生することもあります。河川の氾濫や土砂災害は毎年発生しており、暴風、高波、高潮などの災害もよく起きています。

防災のための気象情報はインターネットやテレビ、ラジオから入手できますので、旅行、釣り、海水浴などを計画する場合には、必ず気象情報を確認するとともに、生活指導員や会社の人とよく相談してください。今住んでいる所での風水害の被害を最小限にするためには、日頃からの備えがとても大切です。

普段からの備え

○みんなで話し合しましょう

- 豪雨や暴風でどのような危険が及ぶかは、住んでいる地区の地形などによって違います。自治体ではハザードマップや地域の過去の災害記録を公開していますので、各市役所や区役所、役場などで入手し、よく確認しておきましょう。

○避難方法の情報共有

- 避難の際の役割分担、具体的な行動手順を決めておきましょう。
- 安否確認の方法、集合場所や共通の連絡先を複数決めておきましょう。
- 学校や公民館など、指定されている避難場所への経路を確認しておきましょう。

○近所の方々とのつながりを大切に

- 普段からのご近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。いざというときお互いに助け合えるよう、普段から地域のルールを守り、笑顔で積極的なあいさつを心がけましょう。日頃からのコミュニケーションの積み重ねがお互いの信頼関係を築き、日本語でのちょっとした会話はみなさんの日本語の向上にもつながります。

台風が接近する前に

○宿舎の外の備え

- 側溝や排水溝は普段からよく掃除して、水はけを良くしておきましょう。
- 風で飛ばされそうなものは、飛ばないように固定するか、屋内に入れます。
- 台風などが近付いたら、家屋の雨戸をおろしておき

- Khi bão đến gần, nhớ đóng cửa sắt amado lại.

OBên trong phòng ở ký túc xá

- Đề phòng bị mất nước, cần chuẩn bị nước uống. Cho nước vào bồn tắm để dự trữ nước dùng cho sinh hoạt.
- Chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết (thực phẩm, đài, đồ đạc quý giá)
- Đề phòng trường hợp có những vật do gió thổi bay đến, nhớ kéo rèm cửa hoặc buông màn. Kiểm tra xem cửa sổ có bị rạn nứt không. Nếu cần thì phải lấy băng dính dán lại cho chắc chắn
- Đề phòng tránh đồ dùng gia đình hoặc đồ điện bị ngập nước, nên chuyển đồ đạc lên chỗ cao hoặc tầng 2. Nhất là ổ cắm điện, phải đề phòng trường hợp bị ngập nước sẽ bị hở, bị ngắt điện hoặc bị điện giật.

Khi bão đến gần

OCần hết sức tránh đi ra ngoài.

- Nhất thiết không được ra ngoài để xem mương thoát nước ra sao. Mực nước dâng cao khiến ta khó phân biệt được ranh giới giữa mương và đường. Ngoài ra nước dâng cao và chảy xiết làm cho ta dễ bị trượt chân, rất nguy hiểm.
- Nhất thiết không được ra bờ biển xem tình hình ra sao vì sóng đánh vào bờ dễ chắn sóng có thể biến thành sóng cao nguy hiểm đến tính mạng.
- Không làm việc bên ngoài nhà vì gió mạnh hoặc gió giật có thể gây ngã, nguy hiểm.

Khi đi sơ tán

OCần chú ý tên lệnh sơ tán

- Khi có nguy cơ xảy ra thảm họa như ở đất, lũ lụt, triều cường thì chính quyền địa phương sẽ ra thông báo, lần lượt với cấp độ như sau : “Thông tin chuẩn bị sơ tán”, “Cảnh báo sơ tán”, “Lệnh sơ tán”. Những thông báo này được thông qua các phương tiện như vô tuyến, đài phát thanh, loa phóng thanh, hệ thống vô tuyến phòng chống thảm họa và xe thông tin.
- Khi có thông tin về “Cảnh báo sơ tán” và “Lệnh sơ tán” thì cần mang theo những đồ dùng cần thiết, theo lệnh chỉ dẫn để tới nơi sơ tán.
- Ở giai đoạn có thông báo “Thông tin chuẩn bị sơ tán” cũng nên sớm đi sơ tán. Bởi nếu bão lớn, gió giật mạnh sẽ khó di chuyển được.
- Khi đi sơ tán, do mưa to, gió lớn nên bên ngoài cũng có nhiều nguy hiểm. Nếu phán đoán thấy có nguy hiểm thì nên chọn ở lại nhà và ở căn phòng nào an toàn nhất.
- Đặc biệt, nếu bạn sinh sống ở khu vực có khả năng nước sông dâng cao, hoặc nơi có trong bản đồ thảm họa do địa phương chỉ định thì nên sớm nghĩ tới việc sơ tán để bảo vệ tính mạng.

Ngoài những điểm trên ra, nếu các bạn còn chưa rõ điểm nào, xin hãy trao đổi với nhân viên chỉ đạo cuộc sống hoặc nhân viên ở cùng công ty.

(Nguồn tham khảo: Trang web của Cục Khí tượng Nhật Bản)

ましよう。

○宿舎の中の備え

- 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水をためて生活用水を確保します。
- 非常持出し品（食料や携帯ラジオ、貴重品など）を準備します。
- 万一の飛来物の飛込みに備えてカーテン、ブラインドをおろします。窓ガラスのひび割れなども確認し、必要に応じて窓にテープを貼るなどして補強しておきましょう。
- 家財や家電などは浸水の被害を受けないように、高所や2階に移動させましょう。特に電気のコンセントは漏電、ショート、感電などが発生する可能性があるため、浸水に備えて注意が必要です。

台風が接近したら

○外出は絶対に控える

- 用水路の見回りは絶対にやめましょう。増水した用水路は道路との境目が分かりづらく、勢いの増した水流に足を取られる恐れがあり大変危険です。
- 海岸の見回りは絶対にやめましょう。波打ち際や防波堤など海岸周りでは高波にさらわれ、命を落とすこともあり、大変危険です。
- 屋外での作業は絶対にやめましょう。暴風や突風にあおられて転倒する危険があります。

避難する時は

○発令情報に注意しましょう

- 土砂災害・水害・高潮災害の危険がある時は、住んでいる地区から「避難準備情報」または「避難勧告」「避難指示」が発表されます(テレビ、ラジオ、防災スピーカー、防災無線、広報車で周知されます)。
- 「避難勧告」「避難指示」が出た際には、非常持出し品を持って、指示に従いすぐに避難所へ避難します。
- 「避難準備情報」の段階でも、台風の接近による暴風で屋外を移動できなくなりそうな時は、早めに避難をします。
- 避難しようとした時に、大雨や暴風で、屋外に出るとかえって危険な時もあります。危ないと判断したら、なるべく安全な部屋に退避しましょう。
- 特に、河川の氾濫が予想される区域や、ハザードマップなどで危険が想定されている区域にいる場合は、命を守るために早めの避難を心がけましょう。

以上の点について分からないことがあれば、必ず生活指導員や会社の人に確認しましょう。
(参考：気象庁ホームページ)

Bánh trôi Shiratamadango có đậu phụ

豆腐入り白玉団子

[Nguyên liệu (phần 4 người)]

Bột nếp lọc shiratamako: 100 g; đậu phụ thường (momen-doufu) hoặc đậu phụ non (kinu-doufu) (※): 160 g; chè đậu đỏ azuki-an (bán sẵn ở cửa hàng): 100g

A [Bột đậu kinako: 4 thìa canh; đường: 2 thìa canh; muối: một chút]

※Đậu phụ non (kinu-doufu) thường nhiều nước hơn đậu phụ thường monen-doufu, nên nếu dùng đậu phụ non thì bớt đi khoảng từ 10 đến 20 g.

[Cách nấu]

1. Cho bột nếp shiratamako và đậu phụ vào một bát lớn, dùng tay bóp nát đậu và nhồi với bột sao cho thật nhuyễn. Thấy mềm tay là được. Nếu thấy bột hơi khô, ta có thể cho thêm chút đậu phụ còn nếu hơi ướt, cho thêm chút bột shiratamako.
2. Vê bột trong mục (1) thành những viên tròn, to vừa miệng để lên đĩa. Cho nước vào nồi đun. Nước sôi thì thả bánh vào luộc. Khi thấy bánh nổi lên, đợi độ 1 hoặc 2 phút là được.
3. Cho nước vào một bát lớn, cho thêm đá cho lạnh. Thả bánh trôi luộc trong mục (2) vào rồi vớt ra cho ráo nước. Bày bánh vào đĩa, trên phết chè đậu đỏ azuki-an. Trộn đều nguyên liệu trong mục A rồi rắc lên trên là được.

Sau những ngày hè nóng nực oi bức thì mùa Thu tới, mang theo không khí thoáng đãng và thời tiết đẹp. Vào những đêm Thu, ta có thể ngắm vàng trăng tròn lơ lửng thật đẹp trên bầu trời quang đãng. Ở Nhật Bản, theo âm lịch, ngày 15/8 là ngày rằm Trung Thu và từ xưa người Nhật có thói quen ngắm trăng trong dịp này. Theo dương lịch, rằm Trung Thu năm nay sẽ là ngày 15/9.

Về tập quán ngắm trăng thì có nhiều giả thuyết nhưng phổ biến nhất là việc “cúng” bánh trôi, khoai... Như vậy “ngắm trăng” không có nghĩa là chỉ ngắm trăng đẹp mà thôi. Từ thời xa xưa, người nông dân có thói quen quan sát trăng tròn, trăng khuyết để canh tác nông nghiệp. Lương thực chính của Nhật Bản là ngũ cốc và khoai được thu hoạch vào mùa Thu nên người ta thường cúng thức ăn để cầu nguyện cho con người có mùa màng bội thu, hoặc để cảm tạ mùa màng.

Trong số này, chúng tôi giới thiệu món ăn thường được dâng cúng trong dịp rằm Trung Thu. Đó là bánh trôi shiratamadango, nhưng được làm với đậu phụ. Đậu phụ là một loại thực phẩm có dinh dưỡng cao nên món bánh trôi đậu phụ là món ăn rất thích hợp với thời điểm mọi người còn khá mệt mỏi vì nắng nóng cuối Hè. Ăn kèm với bánh trôi là chè đậu đỏ azuki-an và bột đậu kinako. Đậu đỏ và đậu nành là thực phẩm quen thuộc đối với các nước ở châu Á. Chắc hẳn mỗi nước đều nhiều có món ăn chế biến từ đậu. Các bạn hãy thử làm và ăn thử rồi so sánh với hương vị món ăn của nước mình xem nhé.

[材料 (4人分)]

白玉粉…100g 木綿豆腐または絹豆腐 (※) …160g
小豆餡 (市販品) …100g A [黄粉…大さじ4

砂糖…大さじ2 塩…ひとつまみ]

※絹豆腐は木綿豆腐より水分が多いので、絹豆腐を使う場合は量を10~20g程減らしてください。

[作り方]

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、潰しながら混ぜ、ひとまとめにしてからよくこねる。耳たぶ程の軟らかさになるように、粉っぽい場合は豆腐を少量加え、水分が多ければ白玉粉を少量加える。
2. 1を一口大にちぎり、手の平で丸めて皿に並べる。鍋に湯を沸かし、数個ずつ茹でる。火が通り始めると浮くので、さらに1~2分茹でる。
3. ボールなどに氷水を張っておく。2を湯からすくって入れ、冷やす。ザルなどで水気をきり、器に並べ、小豆餡と混ぜたAをかける。

日本は、蒸し暑い夏が過ぎると、空気が乾いて好天に恵まれる秋がやってきます。秋の澄んだ夜空に浮かぶ月は、とても美しく見えるもの。日本では古来、旧暦の8月15日頃に満ちる月を「中秋の名月」と呼び、眺めて楽しむ月見の習慣が伝わっています。新暦では、今年9月15日が月見の日です。

月見のしきたりについては諸説ありますが、広く知られているのが団子や芋などの「お供え」です。月見は、月の美しさを愛でるだけの行事ではないそうです。昔は、定期的に満ち欠けをする月を観測して作った暦を頼りに、農作業を行いました。日本の主食である穀物や芋は秋に収穫されます。人々は豊かな実りを秋の満月に願い、あるいは感謝してお供え物をしたのだそうです。

今回は、お供えの団子にちなんで「白玉団子」を作りましょう。紹介するのは、白玉粉に豆腐を混ぜる方法です。豆腐はたんぱく質が豊富で、夏の疲労が残る時期のおやつとして最適です。団子には小豆餡と大豆から作った黄粉を添えました。小豆も大豆もアジアの諸国ではお馴染みで、各国で様々な料理が作られていることでしょう。ぜひ母国の味と比べてみてください。

Hãy tuân thủ quy định giao thông khi đi xe đạp

Đối với các bạn thực tập sinh, xe đạp có lẽ là một trong những phương tiện đi lại rất quen thuộc. Những khi đi làm, đi chợ, những lúc rảnh rỗi đạp xe cùng đồng nghiệp, bạn bè đi chơi đây đó cũng rất thú vị phải không các bạn. So với xe ô-tô và xe máy thì xe đạp dễ đi. Trẻ, già, trai, gái gì cũng có thể đi được. Và lại xe đạp ít gây hại tới môi trường nên gần đây ở Nhật Bản cũng như ở các nước châu Á, xe đạp lại được nhiều người ưa thích.

Tuy nhiên những năm gần đây trong nước Nhật, đã xảy ra nhiều vụ tai nạn giao thông do ngày càng nhiều người đi xe đạp không hiểu biết hoặc không tuân thủ quy định giao thông. Khi mới đến Nhật, trong thời gian đào tạo tập trung, chắc các bạn thực tập sinh, cũng được học về luật an toàn giao thông. Tuy vậy vẫn có tai nạn giao thông trong khi đi xe đạp xảy ra với các bạn thực tập sinh.

Trong bối cảnh tai nạn giao thông khi đi xe đạp gia tăng như vậy, ngày 1/6/2015, “Luật giao thông đường bộ” đã được sửa đổi. Theo đó 14 mục về những hành động nguy hiểm khi đi xe đạp, ví dụ như không tuân thủ đèn giao thông, đi xe đạp sau khi uống đồ có cồn, không đi chậm khi đi trên phần đường dành cho người đi bộ... sẽ được tăng cường xử phạt.

Đối với người từ 14 tuổi trở lên, mà trong vòng 3 năm, bị mắc hai lần hành vi đi xe đạp nguy hiểm hoặc gây tai nạn giao thông thì sẽ bị buộc phải tham dự khóa huấn luyện đi xe an toàn. Nếu không tham dự khóa học thì sẽ phải chịu phạt tiền.

Dưới đây là những quy định giao thông đáng lưu ý. Mong các bạn đọc và nhớ thực hiện để đi xe đạp được an toàn.

Về nguyên tắc: xe đạp phải đi dưới lòng đường, về bên tay trái.

※Trừ những nơi có biển báo được phép đi xe đạp, hoặc những đoạn đường có nhiều xe đỗ, xe đạp không thể đi dưới lòng đường thì được phép đi trên vỉa hè. Trong trường hợp đó, người đi xe đạp phải ưu tiên người đi bộ và phải đi chậm lại.

Phải tuân thủ đèn hiệu giao thông, phải tạm dừng xe ở những địa điểm đường giao nhau.

Không đi xe đạp sau khi uống đồ có cồn, không cho người uống có cồn đi xe đạp.

Không vừa đi xe đạp vừa nói chuyện qua điện thoại.

Không vừa đi xe đạp vừa nghe nhạc qua tai nghe.

Không vừa đi xe đạp vừa cầm ô.

Không được đi xe đạp đèo theo người. Ở những đoạn đường không cho phép thì không được đi xe hàng hai.

Cần kiểm tra xe định kỳ.

Đi xe buổi tối phải có đèn.

自転車は、交通規則を守って乗りましょう

技能実習生の皆さんにとって、自転車は、とても親しみのある移動手段のひとつではないでしょうか。通勤や買い物に使ったり、余暇に同僚や友人と行楽地に出掛け、サイクリングを楽しんだりすることもあるでしょう。自転車は、老若男女を問わずに気軽に利用でき、自動車や自動二輪車よりも環境への負担が少ないことから、日本はもちろん、アジアの国々でも再び注目されているようです。

ところが近年、日本国内では、自転車の交通規則を知らない人や守らない人がおり、危険な運転を原因とする交通事故が多く起きています。皆さんの中には、講習期間中に交通安全教室を受講した人もいますが、技能実習生の自転車運転中の交通事故も発生しています。

自転車事故の増加を受けて、2015年6月1日に「道路交通法」が改正されました。自転車での危険行為として、信号無視、酒酔い運転、歩行者専用道での徐行違反などの14項目を対象に、より厳しく取り締まることになりました。危険行為を14歳以上の人が3年以内に2回行った場合、または交通事故を起こした場合に、安全講習の受講が義務付けられました。受講を拒否した場合は罰金が科されます。

以下に、注意したい交通規則をいくつか示しますので、この機会に確認して、自転車の安全運転を心がけてください。

原則的に、自転車は車道の左側を走る。

※自転車通行可の標識がある場所や、路上駐車が多く自転車で車道を通れぬ場所などは例外です。但しそのような場合でも、歩道を走る際は

歩行者を優先し、ゆっくりと通りましょう。

信号を守り、交差点では一時停止する。

飲酒運転をしない。人にさせない。

携帯電話を使いながら乗らない。

イヤフォンで音楽を聴きながら乗らない。

傘を差しながら乗らない。

二人乗りをしない。許可されていない場所では2台以上で並んで走らない。

定期的に点検する。

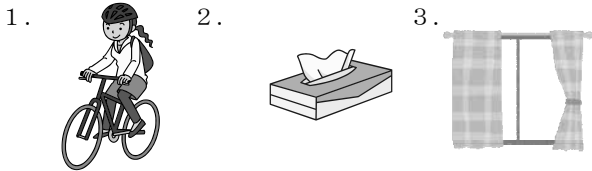
夜間はライトを点灯する。

日本語できるかな

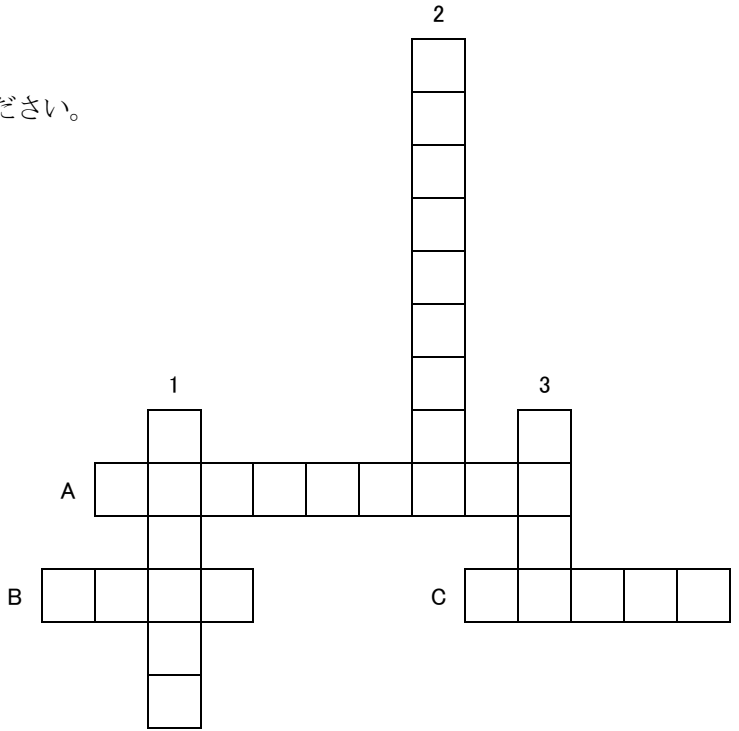
かたかなくろすわーど かたかな い
カタカナクロスワードです。□にカタカナを入れてください。

(全部、この号の中で使われているカタカナ言葉です)

[たてのかぎ]



[よこのかぎ]



こた べーじ した
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/>

1. カマクラシマ 2. フラッシュメモリー 3. カーナビ
A. トイレソフトペーパー B. アメリカ C. コーヒー

<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)