

技能実習生の友

2016年10月号

技能実習生
今月の一枚



地区の祭りに初めて技能実習生も参加し
神輿かつぎ。30名で衣装を揃え、粋な姿で
地域の人たちとの交流を楽しみました。

(はさき漁業協同組合)

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」

入賞者のお知らせ

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 151 Tháng 10 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 151 号 2016 年 10 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

Phòng chống thảm họa	Bản đồ thông tin thiên tai tại Đông Á
-------------------------	---------------------------------------

Viện Nghiên cứu Tổng hợp Kỹ thuật Công nghiệp (thành phố Tsukuba, tỉnh Ibaraki) đã hoàn tất một tấm bản đồ với tên gọi "Bản đồ Thông tin Thiên tai Động đất Núi lửa Khu vực Đông Á". Tấm bản đồ này tập hợp thông tin về những thiên tai quy mô lớn xảy ra tại các nước ở Đông Á, ví dụ Nhật Bản, Indonesia, Philippines, Trung Quốc...

Tấm bản đồ này có ghi rõ thông tin về quy mô các trận động đất, núi lửa phun, số người bị chết cũng như nguyên nhân chính gây ra thảm họa. Chỉ cần nhìn một cái là ta có thể nắm bắt được mức độ nguy hiểm của thảm họa ở từng khu vực.

Người phụ trách việc chế tác bản đồ này cho biết "Chúng tôi muốn các công ty khi muốn tiến ra nước ngoài hãy nắm vững những mối nguy hiểm về thiên tai tại các khu vực đó cũng như muốn các trường trung học phổ thông và trường đại học sử dụng bản đồ này vào công tác giảng dạy. Bản đồ này có thể lấy được từ trang web của Trung tâm Tổng hợp Điều tra Địa chất của Viện nghiên cứu Tổng hợp Kỹ thuật Công nghiệp.

Tokyo Olympics	Quyết định thêm 5 môn thi đấu: bóng chày, bóng mềm, karate...
----------------	---

Hôm 3/8, đại hội đồng của Ủy ban Olympics Quốc tế (IOC) đã quyết định đưa thêm 5 môn thi đấu, gồm 18 hạng mục vào Thế vận hội Tokyo Olympics và Paralympics 2020.

5 môn đó là bóng chày, bóng mềm (dự định tổ chức tại sân vận động Yokohama), karate (tổ chức tại Nihon Budokan ở quận Chiyoda, Tokyo), skate board/trượt ván (tổ chức tại khu vực Odaiba, quận Koto, Tokyo), sport climbing/leo núi thể thao (cùng địa điểm với trượt ván), surfing/lướt sóng (tại Ichinomiyamachi, tỉnh Chiba). Bộ môn bóng chày và bóng mềm được khôi phục từ Thế vận hội Bắc Kinh năm 2008. Môn karate của Nhật Bản và những môn thể thao được giới trẻ yêu thích như skate board/trượt ván, sport climbing/leo núi thể thao và surfing/lướt sóng lần đầu tiên được đưa vào chương trình thi đấu.

日本と世界の理解を深めよう

災害	東アジアの災害情報1枚に
----	--------------

産業技術総合研究所 (茨城県つくば市) が、日本やインドネシア、フィリピン、中国などの東アジアで発生した大規模自然災害の情報を1枚の図にまとめた「東アジア地域地震火山災害情報図」を作りました。

地図の上には地震や火山噴火の規模、犠牲となった人数や主な原因などが描かれ、各地域の災害の危険度が一目で分かります。

担当者は「企業が海外進出する時の災害リスク把握や高校・大学の教育に活用してほしい」と話します。図は産総研地質調査総合センターのウェブサイト※から入手できます。

東京五輪	野球・ソフト、空手などと5競技追加決定
------	---------------------

国際オリンピック委員会 (IOC) は8月3日、総会を開き、2020年東京オリンピック (五輪)・パラリンピック組織委員会が一括提案した5競技18種目を東京五輪に追加すると決めました。

5競技は、野球・ソフトボール (会場予定地=横浜スタジアム)▽空手 (東京都千代田区・日本武道館)▽スケートボード (東京都江東区・お台場周辺)▽スポーツクライミング (同)▽サーフィン (千葉県一宮町)。野球・ソフトボールは08年北京五輪以来の復活。日本発祥の空手、若者に人気のスケートボード、スポーツクライミング、サーフンは初採用です。

Chủ đề nóng	Tàu lượn Mōwe của Naoshika !? Máy bay cỡ nhỏ bay thử ở Hốc-kai-đô.
-------------	--

Hôm 31/7, tại thành phố Dotakigawa, thuộc tỉnh Hốc-kai-đô lần đầu tiên người ta đã cho bay thử loại máy bay cỡ nhỏ, làm theo mô hình chiếc tàu lượn Mōwe xuất hiện trong bộ phim hoạt hình “Kaze no Tani no Naushika” của đạo diễn Miyazawa Hayao.



Chiếc máy bay cỡ nhỏ này do anh Hachiya Kazuhiko, thuộc công ty Tokyo Media Arist tự thiết kế và chế tạo. Thân máy bay có bề ngang 9,6 mét, bề dài 2,7 mét, nặng 100 kilogram. Máy bay sử dụng động cơ phản lực, hai cánh trái phải màu trắng, vươn dài như cánh chim hải âu (tiếng Đức gọi là Mōwe-đọc là Mei-wê). Những người tới xem buổi bay thử đều tỏ ra thần phục và nói “Trông giống y trong phim hoạt hình vậy”.

Năng lượng	Ảnh dự báo năm 2040, tỷ lệ sử dụng năng lượng tái tạo của Nhật thấp
------------	---

Một cơ quan điều tra của Anh vừa công bố dự báo tỷ lệ sử dụng các loại năng lượng tái tạo, ví dụ như điện mặt trời, điện gió, thủy điện... vào năm 2040 của 110 nước trên thế giới. Theo dự đoán này thì tới thời điểm đó, trong khi tỷ lệ sử dụng năng lượng tái tạo của toàn thế giới sẽ đạt 45% tổng sản lượng điện thì ở Nhật Bản tỷ lệ này chỉ là 33%. Trong số 9 nước có lượng khí thải Các-bon-níc nhiều nhất thế giới thì Nhật Bản đứng thứ 8.

Nhật Bản có nhiều nhà máy nhiệt điện và dự đoán sẽ tiếp tục vận hành vào thời điểm năm 2040 nên dự đoán, tỷ lệ sử dụng năng lượng tái tạo chỉ đạt mức nói trên.

Dự báo mức phổ biến của năng lượng tái tạo vào năm 2040

普及率	①ブラジル (11)	92%
②	②カナダ (8)	83%
③	③欧州連合 (3)	70%
④	④メキシコ (11)	69%
⑤	⑤豪州 (15)	59%
⑥	⑥中国 (1)	49%
⑦	⑦米国 (2)	44%
⑧	⑧日本 (6)	33%
⑨	⑨インド (4)	26%

※総発電量に対する割合。カッコ内は二酸化炭素排出量の国・地域別順位。排出量5位のロシアは情報不足のため予測は評価外



話題	ナウシカのメーヴェが飛んだ！？ 小型飛行機をテスト飛行 北海道
----	---------------------------------

宮崎駿監督のアニメ「風の谷のナウシカ」に登場する飛行装置「メーヴェ」をモデルにした小型飛行機のテスト飛行が 7月31日、北海道滝川市で初めて公開されました。

東京のメディアアーティスト、八谷和彦さんが、企画・製作しました。機体は幅9.6メートル、全長2.7メートル、重さ約100キログラム。ジェットエンジンの左右にカモメ（ドイツ語でメーヴェ）のような白い翼が伸びています。見守った人たちからは、「本当にアニメのよう」と歓声が上がっていました。

エネルギー	再生エネルギー日本は低調 イギリスの機関が2040年の予測
-------	-------------------------------

太陽光や風力、水力発電など、自然界のエネルギー（再生可能エネルギー）について、2040年時点でのくらしに使われるようになっているか、イギリスの調査機関が世界110か国での予測を報告書にまとめました。世界全体では、すべての発電量のうち45%を占めるようになるのに、日本では33%にとどまると予測されました。二酸化炭素を主に排出している9か国・地域のうち、8位という評価でした。

日本は、石炭を使う火力発電所の多くが2040年時点でも運転を続けるため、再生可能エネルギーが利用されないと予測されました。

- ①Brazil
- ②Canada
- ③Liên minh châu Âu
- ④Mexico
- ⑤Úc
- ⑥Trung Quốc
- ⑦Mỹ
- ⑧Nhật Bản
- ⑨Ấn Độ

Trạm phát điện bằng sức gió lắp đặt cách biển ở tỉnh Fukushima khoảng 20 km. Ảnh chụp tháng 9/2015, do công ty tự chụp từ máy bay trực thăng.

Thông tin thực tập kỹ năng

Thông báo danh sách các bạn trúng giải “Cuộc thi viết tiếng Nhật của Thực tập sinh-Tu nghiệp sinh nước ngoài lần thứ 24”

Xin cảm ơn các bạn đã gửi bài dự thi tới “Cuộc thi viết tiếng Nhật của Thực tập sinh-Tu nghiệp sinh nước ngoài lần thứ 24”. Sau khi được lựa chọn kỹ càng, trong số 1.937 bài dự thi đã có 27 bài trúng tuyển (trong đó có 4 giải nhất, 4 giải nhì và 19 giải ba).

Chúng tôi tập trung các bài viết được giải thành tuyển tập “Các bài viết trúng giải” và phân phát trong buổi giao lưu của JITCO. Tuyển tập cũng được đăng tải trên trang web của JITCO theo địa chỉ dưới đây. Mời các bạn cùng vào xem.

http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html

Sau đây là danh sách các bài viết trúng giải.

◆Giải Nhất: 4 bạn

CHEN XIN JING, Trung Quốc: Hiếm nguy trong gang tấc

NGUYEN THI QUYNH THO, Việt Nam: Trường tôi

NGUYEN PHAM PHU QUYNH, Việt Nam: Câu nói “Ikeru”

DOLJINRAGCHAA NASANJARGAL, Mông Cổ: “Tôi là mẹ con bê”

◆Giải Nhì : 4 bạn

LE VAN TOAN, Việt Nam: Anh tôi

BYAMBAJAV ENERELSAIKHAN, Mông Cổ: Luôn cảm ơn, Nhật Bản

NGUYEN THI THAO, Việt Nam: Người mẹ Nhật Bản

FENG LI MIN, Trung Quốc: Quà – con đường dẫn tới trái tim

技能実習情報

「第24回外国人技能実習生・ 研修生日本語作文コンクール」 入賞者のお知らせ

この度は「第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。1,937編の作品の中から、厳正な審査の結果、27名の入賞者(最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞19名)を決定いたしました。

入賞作品は「優秀作品集」としてとりまとめて、JITCO 交流大会等でお配りしています。JITCOのホームページでも公開していますので、是非ご覧ください。

http://www.jitco.or.jp/nihongo/24tokushu_sakubun.html

◆最優秀賞 (4名)

陈 欣静 『危機一髪』 中国
グエン ティ クイン トー
『私のキャンパス』 ベトナム
グエン ファム フー クイン
『「いける」という言葉』 ベトナム
ドリジンラガチャー ナサンジャラガル
『「私は仔牛のお母さん」』 モンゴル

◆優秀賞 (4名)

レ ヴァン トアン
『私の兄さん』 ベトナム
ビャンバジャブ エネレルサイハン
『いつもありがとう、日本』 モンゴル
グエン ティ タオ
『日本のお母さん』 ベトナム
冯 利敏 『お土産一心への贈り物』 中国

◆Giải Ba: 19 bạn

BATJARGAL BATCHIMEG, Mông Cổ: Sức mạnh của nữ giới
 TRAN KHANH DOAN, Việt Nam: Món quà của cơn mưa
 NGUYEN THI THAO, Việt Nam: Người Nhật và thời gian
 GANKHUYAG GANZUL, Mông Cổ: Điều học được qua động đất
 WANG YING YING, Trung Quốc: Đi tìm 4 mùa của Nhật Bản
 WANG PING, Trung Quốc: Là người mẹ
 AMARASINGHE PEDIGE YAMUNA LALANTHIKA, Sri Lanka: Cách chào hỏi và tập quán học được tại Nhật Bản
 ANG PING, Trung Quốc: Học hỏi về văn hóa doanh nghiệp
 NHU THI LAN, Việt Nam: Những điều học được tại Nhật Bản
 LI GUO BIN, Trung Quốc: Những điều cảm nhận được về đời sống Nhật Bản
 SUN JIN ZHI, Trung Quốc: Những hậu bối dễ thương khiến tôi mở mắt
 LI YA YUN, Trung Quốc: Nguyên tắc “Sa,Si,Su,Se,So” ở nơi làm việc
 NGUYEN DAN THANH, Việt Nam: Việc giao tiếp bằng lời nói
 DUONG THI NGOC HUYEN, Việt Nam: Bức tường
 TRINH KIM ANH, Việt Nam: Bài học ở Nhật Bản
 CAI YUN KUN, Trung Quốc: Đời sống thực tập sinh của tôi
 WU XIANG MEI, Trung Quốc: Phong cảnh đẹp được chiêm ngưỡng tại Nhật Bản
 TRAN THI HOA MAI, Việt Nam: Thật may mắn đã đến nước Nhật
 SONG XIN JIE, Trung Quốc: Chuyến đi tha hương, tình cảm tha hương

★Xin chúc mừng các bạn trúng giải★

◆優良賞 (19名)

ば と じ ゃ る が る ぼ と ち め ぐ
 バトジャルガル バトチメグ
 『女性力』 モンゴル
 ちゃん かい ん ど あ ん
 チャン カイン ドアン
 『雨からのプレゼント』 ベトナム
 ぐ え ん て い た お
 グエン ティ タオ
 『日本人と時間』 ベトナム
 が ん ほ や ぐ が ん す る
 ガンホヤグ ガンズル
 『震災で学んだこと』 モンゴル
 王 莹莹 『日本の四季を探す』 中国
 王 苹 『母として』 中国
 あ ま ら し ん げ ぶ で い げ や む な ら ら ん て い か
 アマラシング ブディゲ ヤムナ ラランティカ
 『日本で学んだ挨拶と しゅうかん。』 スリランカ
 昂 萍 『企業文化を学ぶ』 中国
 に ゆ ー て い ら ん
 ニュー ティ ラン
 『日本で得た教訓』 ベトナム
 李 国滨 『日本で生活の感触』 中国
 孙 金芝 『私の目を覚まさせてくれた かわいい後輩達』 中国
 李 亚运 『現場なりの 「サ、シ、ス、セ、ソ」』 中国
 ぐ え ん だ ん た ん
 グエン ダン タン
 『言葉のコミュニケーション』 ベトナム
 ず お ん て い ご っ く ふ え ん
 ズオン ティ ゴック フェン
 『壁』 ベトナム
 ち ん き む あ い ん
 チン キム アイン
 『日本でのレッスン』 ベトナム
 蔡 云坤 『私の実習生活』 中国
 吴 向梅 『日本で見た美しい景色』 中国
 ちゃん て い ほ あ ま い
 チャン ティ ホア マイ
 『日本に来てよかった』 ベトナム
 宋 鑫婕 『異郷の旅、異郷の情』 中国

★入賞された皆様、おめでとうございます★



**Món cá thu đao/sanma rán kabayaki
– Sanma no Kabayaki**

[Nguyên liệu (phần 4 người)]

Cá sanma (tức cá thu đao) (loại lọc phi lê dùng để làm sashimi)* : 2 con; bột mỳ: lượng vừa đủ; gia vị: [Nước tương/xì dầu, đường: mỗi thứ 2 thìa canh; rượu sake: 1 thìa canh; nước: 1 thìa canh] ; dầu rán: 2 thìa cà phê.

※Có thể dùng phi lê của cá mòi/iwashi cũng được.

[Cách chế biến]

1. Lấy giấy nhà bếp lau khô miếng cá rồi cắt làm 3 khúc. Rắc một lớp bột mỳ mỏng lên cả hai mặt của miếng cá.
2. Cho tất cả gia vị vào một chiếc bát, hòa cho tan đều.
3. Cho dầu rán vào chảo, để lửa trung bình rồi cho cá sanma trong mục (1) vào, khi thấy cá chín vàng thì lật mặt, rán thêm độ 1 phút nữa.
4. Dùng giấy nhà bếp thấm hết dầu rán dư ở trong chảo rồi cho gia vị ở mục (2) vào. Để lửa nhỏ, đun cho nước sốt sánh lại là được.



**さんま かばや
サンマの蒲焼き**

[材料 (4人分)]

サンマ (刺身用、3枚におろしたもの) ※…2尾分
小麦粉…適量 調味料 [醤油、砂糖…各大さじ2
日本酒…大さじ1 水…大さじ1] サラダ油…小さじ2
※刺身用のイワシでも作ることができます。

[作り方]

1. サンマの身は、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
3等分の長さに切り、両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 調味料の材料を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して1の
サンマを、皮を上にして並べて焼く。薄めの焼き色が
ついたら裏返し、1分ほど焼く。
4. フライパンの中の油分をキッチンペーパーで取り除
き、2を入れる。弱火にして、調味料を沸々と煮立た
せながら、サンマによく絡める。

Mùa Thu - mùa của thu hoạch đã đến

Chúng ta cùng thưởng thức cơm gạo mới và cá mùa thu

Tháng 10 đến cũng là vào giữa Thu. Người Nhật thường nói “Mùa Thu của thu hoạch” hay “Mùa Thu của vị giác”, mùa của những thực phẩm giúp con người ăn uống ngon hơn. Trong số những thực phẩm của mùa Thu, thì gạo mới được mọi người ngóng đợi nhiều nhất. Phần lớn người Nhật đều có một cảm giác đặc biệt khi ăn thứ gạo mới mềm dẻo, thơm ngon.

Trong số các bạn thực tập sinh chắc có nhiều bạn xuất thân từ nước trồng lúa giống như Nhật Bản và được nuôi bằng gạo từ tấm bé. Tuy nhiên, văn hóa sử dụng gạo, ý thích đối với từng giống gạo hoặc cách chế biến cũng có khác nhau. Hơn thế nữa, môi trường canh tác lúa cũng có khác nhau. Tại khu vực có khí hậu nhiệt đới ở châu Á thì có nơi một năm canh tác hai, thậm chí 3 vụ. Ở Nhật Bản thì hầu như chỉ có một vụ, và đó là vụ mùa thu hoạch vào mùa Thu. Đối với người Nhật, không bỏ lỡ dịp được thưởng thức gạo mới trong mùa thu hoạch cũng có thể nói là một tập quán khá xa xỉ!

Trong số này, chúng tôi giới thiệu món cá thu đao/sanma rán kiểu Kabayaki – Sanma no kabayaki, rất hợp với cơm gạo mới. “Kabayaki” là một kiểu chế biến truyền thống của Nhật Bản. Cá được lọc phi lê, sau khi rán chín được rim với nước tương/xì dầu, đường, rượu sake tạo thành vị mặn ngọt. Các bạn cùng dùng cá sanma và cá iwashi, là hai loại cá của mùa Thu để chế biến thử món ăn này xem nhé.

実りの秋到来。

新米と旬の魚を味わいましょう

10月ともなれば、秋も本番。日本では「収穫の秋」「味覚の秋」などと言い、食欲をかき立てられる食材が出回ります。秋の食材の中でも、とりわけ心待ちにされるのが「新米」です。新米の香り、みずみずしい味わいを、特別なものと感じている日本人は多いようです。

技能実習生の皆さんの中には、日本と同じく、米を主食とする国で生まれ育った人も沢山いることでしょう。でも、米食文化であっても、米の種類や好まれる味、食べ方は異なります。また稲作の環境も、国によって違います。アジアの熱帯気候の地域では、二期作、三期作など、年に数回収穫する地域がありますが、日本のほとんどの地域では、年に1回だけ、秋に収穫します。新米の時季を逃さずに味わうことが、日本人にとってちょっとした贅沢と言えるのかもしれません。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介いたします。「蒲焼き」は、日本の伝統的な料理法です。魚の身をおろして、醤油、砂糖、酒などを混ぜ合わせた甘辛いたれをつけて焼きます。秋に旬を迎えるサンマやイワシでぜひ作ってみてください。

Mùa Thu – Mùa của thể thao

Năm 2016 là Năm Olympics. Khi đọc tin tức và xem những chương trình về Olympics và Paralympics (Thế vận hội và Thế vận hội dành cho người khuyết tật) Rio de Janeiro trên vô tuyến, chắc nhiều người thấy cảm động và cũng muốn chơi một loại thể thao nào đó. Trong số đó, cũng có những bạn thực tập sinh kỹ năng, trong thời gian ở Nhật rất thích thú chơi thể thao. Chúng tôi có giới thiệu về các hoạt động của các bạn thực tập sinh như tổ chức các đội bóng đá, bóng đá trong nhà (Futsal), bóng rổ, hoặc tham gia vào ngày hội thể thao tổ chức tại khu vực mà các bạn sinh sống. Mời các bạn truy cập thông tin tại mục “Ginou Jissyu Days” theo địa chỉ sau:

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

Nói về tinh thần Olympics thì người đề xuất ra Olympics hiện đại, Nam tước Coubertin có nói “Thông qua thể thao để nâng cao thể lực và tinh thần, vượt lên trên sự khác biệt về văn hóa, quốc tịch, cùng với tinh thần bằng hữu, đoàn kết, công bằng để góp phần vào việc thực hiện một thế giới hòa bình tốt đẹp hơn”. Điểm hấp dẫn của thể thao chính là ai cũng có thể yêu thích thể thao mà không phân biệt văn hóa và quốc tịch.

Hiện đang là mùa Thu. Ở Nhật Bản, vào mùa Thu, nhiệt độ và độ ẩm đều hạ nên phù hợp với bất cứ hoạt động nào, và càng thích hợp cho việc chơi thể thao nên người ta thường nói “Mùa thu - Mùa của thể thao”. Các bạn thực tập sinh cũng hãy tận dụng dịp này để chơi thể thao nhé. Ví dụ như cùng với đồng nghiệp ở công ty tổ chức các đội thể thao hoặc câu lạc bộ thể thao. Lúc rảnh rỗi, cùng nhau chơi thể thao, cùng đổ mồ hôi lại tránh được tình trạng thiếu vận động đồng thời tăng thêm sự hiểu biết lẫn nhau. Các bạn có thể sử dụng các cơ sở thể thao của địa phương nơi mình sinh sống. Ngoài ra, tại các cơ sở thể thao đó, các bạn cũng có thể tham gia các hoạt động như tập Aerobic, tập nhảy múa. Phần lớn các chương trình này đều không đắt tiền và ai cũng có thể tham gia được. Đối với những ai không thể tìm được bạn cùng tập thể thao, hoặc không thích vận động, hoặc chưa biết nhiều tiếng Nhật lắm, cũng có thể tham gia các hoạt động này. Thông qua những hoạt động này, chúng ta có thể còn tăng thêm những cơ hội giao lưu với người dân xung quanh nữa.

※Về việc sử dụng các cơ sở cộng đồng, chúng tôi đã đề cập tới vấn đề này trong số tháng 10 năm ngoái, mời các bạn cùng tham khảo.

スポーツの秋

今年、2016年はオリンピックイヤーでした。8、9月に開催されたリオデジャネイロオリンピック・パラリンピック大会をテレビやニュースなどで見て、感動したり、自分も何かスポーツをしたいと思った人もいのではないでしょうか。中には、日本滞在中にスポーツを大いに楽しんでいる技能実習生もいて、技能実習生の日常を紹介する電子掲示板「技能実習Days」

 http://www.jitco.or.jp/ginou_jissyu_days/には、サッカーやフットサル、バスケットボールのチーム結成や、地域などで開催される運動会への参加などの報告が寄せられています。オリンピックの精神に「スポーツを通して心身を向上させ、さらには文化・国籍など様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって理解し合うことで、平和でよりよい世界の実現に貢献する」(近代オリンピック提唱者クーベルタンの言葉)というものがありますが、スポーツの良いところはまさに文化や国籍などの違いを超えて楽しめることでしょう。

さて、季節は秋です。日本の秋は、気温や湿度が下がり、何をするにも良い気候で、スポーツをするにもうってつけの季節であることから「スポーツの秋」ともよく言われます。皆さんもこれを機会にスポーツに取り組んでみてはいかがでしょうか。例えば会社の同僚などを誘ってスポーツチームやサークルを作り、余暇に集まって汗を流せば、運動不足も解消されますし、皆で交流も深まります。練習場などには市区町村のスポーツ施設を使うこともできます。またこのようなスポーツ施設では有酸素運動やダンスなどのプログラムを設けていることもあり、たいていは安価で自由に参加できるようになっています。スポーツする仲間がいないという人、運動が苦手な人、また日本語がまだあまり分からないという人でも、気軽に参加できるのではないのでしょうか。地域のひと々と触れ合う機会にもなるかもしれません。

※公共施設の利用については、ちょうど昨年の10月号のこのコーナーで取り上げています。参考にしてください。

日本語できるかな

①～⑤のスポーツはどれ？ A～Eから探してみましょう。

①



②



③



④



⑤



A. サッカー B. バスケットボール C. 野球 D. サーフィン E. 空手

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）

① C (野球) ② A (サッカー) ③ D (サーフィン) ④ B (バスケットボール) ⑤ E (空手)

<日本語できるかなの答え>