

# 技能実習生の友

2016年12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/>

「第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」で最優秀賞を受賞された皆さん。おめでとうございます！  
(左から：ドリジンラガチャー ナサンジャラガルさん、グエン ファム フー クインさん、グエン ティ クイントーさん、陳 欣静さん)  
★4名の発表の様子を動画でご覧いただけます。JITCOホームページ内「JITCOチャンネル」にアクセス！

[http://www.jitco.or.jp/jitco\\_channel/](http://www.jitco.or.jp/jitco_channel/)

## 技能実習生の失踪防止について 技能実習生手帳について

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/>

本冊子は向各位提供技能実習及研修和日常生活の有用信息为目的，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「技能实習生之友」。 <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 ของเดือน (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 152 Tháng 12 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 152 号 2016 年 12 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

Cờ Thế vận hội Cờ Thế vận hội tới Nhật Bản. Hẹn 4 năm sau, tại Tokyo

Ngày 24/8, lá cờ Thế vận Hội Rio de Janeiro được trao cho Tokyo đã về đến sân bay Haneda, Tokyo. Bà Koike Yuriko, Thị trưởng Tokyo, đã giương cao lá cờ Thế vận hội khi bước xuống cầu thang máy bay trong khi những người tham dự lễ đón nhận cờ đang đứng đợi trên sân bay.



### Xã hội

Nửa đầu năm, số người nước ngoài vào Nhật là 11.460.000, cao nhất từ trước tới nay. Dự đoán con số này sẽ lên tới 10 triệu người/năm

Nửa đầu năm nay, tính từ tháng 1 đến tháng 6, số người nước ngoài vào Nhật Bản là khoảng 11.460.000 người. Hôm 26/9, Cục Quản lý Xuất nhập cảnh, Bộ Tư Pháp Nhật Bản đã công bố con số này (xem đồ thị dưới đây). Kể từ khi bắt đầu thống kê con số này vào năm 1950 tới nay, thì lần đầu tiên, con số này trong nửa năm đầu đã vượt quá mức 10 triệu người. Trong số đó, khoảng 10.370.000 người lần đầu tiên tới Nhật Bản và hơn một nửa là khách du lịch. Tính theo quốc tịch thì nhiều nhất là người Trung Quốc, tiếp theo là người Hàn Quốc, sau đó là người Đài Loan, tất cả chiếm 60% tổng số người nước ngoài tới Nhật.

Năm ngoái, tổng số người nước ngoài đến Nhật Bản là 19.690.000, nhiều nhất từ trước tới nay. Dự đoán năm nay, con số này sẽ lần đầu tiên lên tới mức 20.000.000 người. Chính phủ Nhật Bản mong muốn tới năm 2020, số người nước ngoài tới Nhật trong một năm sẽ lên tới mức 40.000.000 người.

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

## 日本と世界の理解を深めよう

五輪旗 到着 4年後はTOKYOで

リオデジャネイロ・オリンピック (五輪) の閉会式で引き継がれた五輪旗が8月24日、東京の羽田空港に到着しました。歓迎式に参加する関係者が見守る中、航空機を降りた東京都の小池百合子知事が、タラップ上で五輪旗を披露しました。

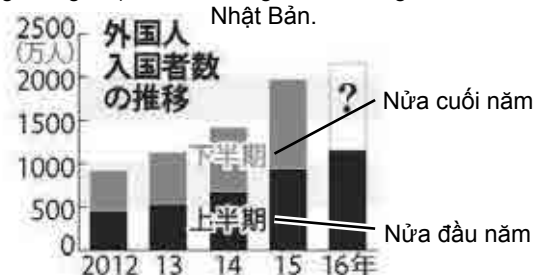
### 社会

入国外国人、上半期1,146万人  
過去最多、年間2,000万人へ

今年1~6月の上半期に日本へ入国した外国人は約1,146万人でした。法務省入国管理局が9月26日に発表してわかりました=グラフ。統計を取り始めた1950年以降で最も多く、上半期で1,000万人を超えたのは初めて。このうち約1,037万人が初めて日本に入国した人で、大半は観光旅行などで訪れた人です。国・地域別では中国、韓国、台湾の順に多く、全体の6割を占めました。年間の外国人入国者数は昨年、過去最多の約1,969万人でした。今年は年間2,000万人に初めて達する勢いです。政府は2020年に4,000万人達成を目指しています。

(10 千 人 単 位)

Số người nước ngoài tới Nhật Bản.



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。

|           |                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Vùng miền | Shikinenzoutai việc đại tu sửa 20 năm một lần tại đền Kasugataisha ở Nara đã hoàn tất |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|

Shikinenzoutai, việc đại tu sửa chính điện được tiến hành 20 năm một lần tại đền Kasugataisha ở thành phố Nara đã hoàn tất. Ngày 3/10, công trình tu sửa đã được công khai cho giới báo chí vào thăm quan.

Chính điện của đền Kasugataisha được xây dựng vào năm 1863, tức cuối thời kỳ Mạc phủ

Edo. Chính điện bao gồm 4 tòa điện, mỗi tòa rộng 1,9m, sâu 2,5m và cao 5,7m, xây liền cạnh nhau và thờ 4 vị thần. Đây là kiến trúc độc đáo và được gọi là “Kiến trúc 1 gian Kasuka”. Việc đại tu sửa lần này được bắt đầu từ tháng 9 năm ngoái. Công việc tu sửa gồm lợp lại mái, sơn lại sơn, tô lại tranh tường... Sau khi được tu sửa, ngôi đền lại trông long lanh như cũ.



|            |                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------|
| Tin tức lạ | Việc sản xuất “gà” sứ đang vào đỉnh điểm, nhân dịp năm “Dậu” sắp đến |
|------------|----------------------------------------------------------------------|

Công ty gốm sứ Chugai, tại thành phố Seto, thuộc tỉnh Aichi, nơi nổi tiếng với nghề gốm sứ, đang bận rộn với việc sản xuất và xuất xưởng những chú “gà” sứ nhân dịp năm Đinh Dậu sắp tới. Mặt hàng của công ty có nhiều kiểu dáng dễ thương, trong đó có cả những chú gà kèm theo gà con, tượng trưng cho việc con đàn cháu đống.

Từ xa xưa, gà được coi là con vật mang lại điềm may vì nó cất tiếng gáy báo hiệu buổi sớm. Để chuẩn bị cho năm Dậu sắp tới, công ty Chugai có tất cả 76 mẫu gà. Nếu kể cả những mẫu ủy thác cho các công ty khác thiết kế thì có tới trên 100 mẫu mã. Thời điểm bận rộn cho việc xuất xưởng sẽ tiếp tục cho tới giữa tháng 12 năm nay. Công ty cho biết “Công ty sản xuất những chú gà sứ để bày này với mong muốn “Năm tới sẽ là một năm thịnh vượng, thu được nhiều kết quả”.

|           |                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vùng miền | Ánh sáng mặt đất trong trời đêm-Lễ hội ánh sáng Nabana no Sato của thành phố Kuwana, tỉnh Mie |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

Hôm 14/10, trung tâm du lịch “Nabana no Sato” của thành phố Kuwana, thuộc tỉnh Mie đã làm lễ khai mạc lễ hội ánh sáng, một sự kiện thường niên mùa đông ở đây. Chủ đề lễ hội



ánh sáng năm nay là “Trái Đất”. Một sân khấu cao 30m, rộng 155m được trang trí bằng các bóng đèn nhiều màu sắc thay đổi liên tục tạo ra các hình ảnh khác nhau, ví dụ như biển Nam Cực, cánh ruộng bậc thang của Nhật Bản... Trong vòng 6 phút, khách tham quan có thể ngắm được cảnh đẹp trên toàn thế giới. Lễ hội ánh sáng này kéo dài tới ngày 7/5 năm sau.

|      |                              |
|------|------------------------------|
| Địa域 | 20年に1度の修理完了<br>春日大社で「式年造替」奈良 |
|------|------------------------------|

20年に1度の社殿の大規模修復「式年造替」を進める  
奈良市の春日大社で、本殿（国宝）の修理が完了しまし

た。10月3日、報道関係者に公開されました。

本殿は江戸時代末期の1863年に建てられました。幅

1.9メートル、奥行き2.5メートル、高さ5.7メートルの

「一間社春日造」と呼ばれる神殿4棟が並び、四つの神様

をまつる独特の構造です。今回の修理では昨年9月から、

屋根のふき替えや朱の塗り直し、壁画の描き直しによ

り、美しい社殿がよみがえりました。

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 話題 | 鶏置物生産ピーク<br>縁起よい来年のえと「酉」 |
|----|--------------------------|

焼き物で有名な愛知県瀬戸市の陶磁器工芸品メーカー

「中外陶園」で、来年のえと「酉」にちなんだ鶏の

置物作りや出荷作業がピークを迎えています。子孫繁栄

を願ったヒヨコが付いたものなど、愛らしいデザインが

並びます。

夜明けを知らせる鶏は、古くから縁起がよいとされ

てきました。来年に向けて同社がオリジナルで作ったデ

ザインは76種。他の会社のデザインで依頼されたものを

含めると、100種以上になります。出荷のピークは12月

中旬ごろまで続くとされます。同社は「実り多く、豊か

な年になって」と話します。

|    |                        |
|----|------------------------|
| 地域 | 夜空に光の大地<br>三重県桑名市なばなの里 |
|----|------------------------|

三重県桑名市の観光施設「なばなの里」で10月14日夜、

冬の風物詩となっているイルミネーションの点灯式が

ありました。今期のテーマは「大地」です。高さ約30

メートル、幅155メートルもあるステージの電飾が次々

と色を変え、南極の海や日本の棚田を映し出し、6分間で

地球を巡ります。来年5月7日まで。



## Về việc phòng ngừa thực tập sinh bỏ trốn

Chương trình Thực tập sinh người nước ngoài của Nhật Bản nhằm mục đích chuyển giao những kỹ thuật, kỹ năng, khiến thức của Nhật Bản cho người lao động trẻ của các nước đang phát triển, từ đó góp phần vào việc đào tạo nhân lực và phát triển kinh tế xã hội của các nước đó. Tuy nhiên trong quá trình thực tập, đã xảy ra những trường hợp thực tập sinh bỏ trốn rất đáng tiếc. Nói chung, những hành động bỏ trốn, làm việc bất hợp pháp, lưu trú bất hợp pháp là những hành động vi phạm luật Quản lý Xuất nhập cảnh của Nhật Bản. Theo báo cáo của Cục Cảnh sát, năm 2015, đã bắt được 693 người vốn là thực tập sinh, lưu trú bất hợp pháp.

Các bạn thực tập sinh đừng nghe theo những lời dụ dỗ trên mạng xã hội, ví dụ như “Có chỗ làm thu nhập cao hơn”. Có nhiều khả năng, đó là những lời đường mật của các tổ chức tội phạm. Nếu nghe theo những lời dụ dỗ đó và bỏ trốn, có thể bạn sẽ bị liên đới với kẻ tội phạm. Trên thực tế đã xảy ra nhiều trường hợp thực tập sinh sau khi bỏ trốn, đã phạm phải các tội nghiêm trọng như trộm, cướp, buôn bán ma túy...

Bỏ trốn không những làm ảnh hưởng tới lý lịch của bản thân mà còn gây lo lắng và phiền toái tới nhiều người trong gia đình, bạn bè, cơ quan phái cử, cơ quan tiếp nhận, công ty thực tập... Hơn nữa, cơ quan và công ty tiếp nhận thực tập sinh nơi tiếp nhận bạn sẽ có khả năng không được tiếp nhận thêm thực tập sinh mới nếu có quá nhiều người bỏ trốn. Vì vậy trước hết các bạn không được nghe theo lời dụ dỗ trên mạng xã hội và cũng không quan hệ với những người làm việc hoặc lưu trú bất hợp pháp, và quan trọng là làm sao để những người bạn xung quanh mình cũng không bỏ trốn. Để làm được việc này thì hàng ngày chúng ta nên tạo mối quan hệ tin tưởng cậy với các đồng nghiệp ở công ty để có thể thoải mái trao đổi với nhau. Nếu có vấn đề gì, hãy trao đổi với nhân viên chỉ đạo kỹ thuật, chỉ đạo cuộc sống của công ty thực tập hoặc với nhân viên tư vấn của đoàn thể tiếp nhận, nhân viên của cơ quan phái cử...

Cơ quan JITCO chúng tôi có những nhân viên thông thạo về

## 技能実習生の失踪防止について

外国人技能実習制度は、日本の技術・技能・知識を開発途上国などの青壮年労働者に積極的に移転し、これら諸外国の人材育成と経済社会の発展に寄与する目的で行われていますが、一部の技能実習生が技能実習中に失踪する事例が散見されていることは大変残念なことです。一般に、失踪は、不法就労・不法残留など入管法上の違法行為に繋がります。警察庁の発表では、昨年2015年中に元技能実習生の不法残留者は693人も検挙されています。

SNS等での「もっと稼げるところがある」などという勧誘に乗ってはいけません。犯罪組織からの呼掛けである可能性が高く、そのような甘い言葉に乗って失踪すれば、それは犯罪者への道に繋がっていきます。実際に失踪後、窃盗・強盗・麻薬取引などの重大な刑事犯罪に手を染めるケースが発生しています。

そして失踪は、単にあなた1人の経歴に傷がつくだけではありません。あなたが失踪すれば、あなたの大切な家族や友人、同僚、送出国機関、監理団体、実習実施機関など多くの関係者に心配や迷惑をかけることとなります。また、あなたが所属する実習実施機関や監理団体から失踪者が多発した場合は、法令によりその責任が問われ、その実習実施機関や監理団体は今後新たな技能実習生の受入れができなくなる可能性があります。ですから、SNS等での勧誘に乗らないことはもちろん、不法就労者、不法残留者とは付き合わないようし、仲間内から失踪者を出さないようにすることも大事です。そのためには、普段から会社の同僚等と何でも語り合える信頼関係を築くようにしましょう。

悩みや問題がある場合は、実習実施機関の技能実習指導員・生活指導員や監理団体の相談員、送出国機関の人に相談してください。JITCOでも、技能実習制度に詳し

chế độ thực tập sinh kỹ năng, có thể nói các thứ tiếng Trung Quốc, Indonesia, Việt Nam, Philippines và tiếng Anh. Các bạn có thể tư vấn qua điện thoại hoặc qua thư từ đều được.

🌐 Thông báo về tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ cho các bạn thực tập sinh kỹ năng có thể xem được ở địa chỉ sau.

[http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo\\_news.pdf](http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo_news.pdf)

Mục đích của các bạn thực tập sinh khi đến Nhật Bản là để tiếp thu kỹ thuật, kỹ năng, khiến thức để sau này trở về nước, góp phần vào quá trình phát triển kinh tế xã hội. Hãy cùng nhau nhận thức rõ về mục đích này để cùng có ý thức tuân thủ quy định, các bạn nhé.

## Về Sổ tay Thực tập sinh kỹ năng

Khi các bạn thực tập sinh nhập cảnh vào Nhật Bản thì sẽ được Cục Quản lý Xuất nhập cảnh, Bộ Tư pháp, phát cho một cuốn sách mỏng. Cuốn sách này được in bằng tiếng Nhật, cộng với 6 thứ tiếng khác là Tiếng Trung Quốc, Indonesia, Việt Nam, Thái Lan, Philippines và tiếng Anh. Trong cuốn sách này có ghi rõ những thông tin mà các bạn thực tập sinh cần phải nắm vững, ví dụ như pháp lệnh lao động Nhật Bản, những pháp lệnh liên quan tới thực tập sinh, về những điểm cơ bản trong quản lý an toàn và sức khỏe, về những cơ sở tư vấn hành chính...

Cuốn sổ tay này được phát miễn phí, nhưng mỗi người được phát một cuốn và chỉ phát một lần vì vậy các bạn lưu ý đừng để mất.

Các bạn có thể đọc nội dung của cuốn sổ tay này qua điện thoại thông minh bằng cách truy cập trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” theo địa chỉ:

🌐 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

Hoặc có thể tải nội dung sách từ trên trang chủ của cơ quan JITCO chúng tôi theo địa chỉ sau:

🌐 <http://www.jitco.or.jp/download/download.html>

Hy vọng các bạn sẽ sử dụng cuốn sổ này.

く、中国語・インドネシア語・ベトナム語・フィリピン語・英語を話せるスタッフが、電話や手紙による相談に  
母国語で応じています。

🌐 技能実習生のみなさまへ・・・JITCO母国語相談のお知らせ

[http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo\\_news.pdf](http://www.jitco.or.jp/introduction/data/bokokugo_news.pdf)

技能実習生の皆さんの来日目的の第一は、技術・技能・知識を修得して、帰国後は母国の経済社会の発展に寄与することにあることを、1人ひとりが再認識して、ルールを守る精神を養いましょう。

## 技能実習生手帳について

技能実習生の皆さんには、日本に入学する時に、法務省入国管理局より「技能実習生手帳」という冊子が1人につき1冊交付されます。この冊子は、中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、フィリピン語、英語の6ヶ国の各言語と日本語との対訳になっており、技能実習生の皆さんに知っておいてほしい技能実習生としての心構えや、日本の労働法令など技能実習生に関係する法令、健康・安全管理の基本、行政の相談窓口の案内など必要な情報等を掲載しています。

手帳冊子は無料ですが、1人1冊限りです。再交付はされませんので、なくさないようにしてください。

なお、スマートフォンなどで見ることができるようウェブサイト版「技能実習生の友」にも、手帳の内容を載せています。

🌐 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

また、JITCOホームページから冊子内容のPDFをダウンロードできます。

🌐 <http://www.jitco.or.jp/download/download.html>

冊子とあわせて、是非活用してください。



## Mứt táo (mứt ۆớt) và bánh pancake

**[Nguyên liệu làm mứt táo]** : Táo: 2 quả; đường: 2 ~ 3 thìa canh; nước; nước chanh: Mỗi loại một thìa canh.

### [Cách làm]

1. Bỏ táo làm 8 miếng, gọt bỏ, bỏ nhân rồi thái mỏng. Cho táo đã thái vào nồi, cho đường, nước và nước chanh vào rồi trộn đều.
2. Cho nồi táo ở mức (1) lên bếp, đun sôi và để lửa trung bình. Khi thấy táo bắt đầu sôi và hơi bốc lên thì vặn lửa nhỏ xuống, đun trong vòng từ 7 ~ 8 phút cho táo mềm hẳn. Tắt bếp để táo nguội.

**[Nguyên liệu để làm bánh pancake (để làm 4 miếng bánh, đường kính 12cm)]**

Bột mỳ: 120g, bột nở\*: 2 thìa cà phê; trứng gà: 1 quả; sữa tươi không đường: 150ml; mật ong (hoặc đường): 2 thìa canh; dầu rán: 1 thìa canh

※Nếu không có bột nở, có thể dùng 1 thìa cà phê bột jysou ( tức thuốc muối) thay thế

### [Cách làm]

1. Trộn bột mỳ với bột nở sao cho thật đều.
2. Đập trứng vào một bát lớn, cho sữa, mật ong, dầu vào, dùng phới đánh cho tan. Cho bột mỳ đã trộn bột nở ở mức (1) vào, dùng bàn sản trộn đều.
3. Bắc chảo lên bếp, để lửa trung bình. Cho một ít dầu ăn vào, thoa đều mặt chảo. Lấy muôi xúc hỗn hợp bột cho vào chảo, láng cho bột trải đều thành hình tròn cỡ 12cm. Rán bánh trong vòng 3~4 phút, khi thấy mặt bánh nổi lỗ chỗ thì lật mặt, rán tiếp 3~4 phút nữa là được.

## Mỗi ngày một trái táo, bác sĩ sẽ tránh xa?

### Hãy cùng thưởng thức táo đang mùa các bạn nhé.

Gió mùa Đông Bắc ngày càng mạnh, trời ngày càng trở rét. Việc gìn giữ sức khỏe cho bản thân hàng ngày là việc làm rất quan trọng. Hôm nay chúng tôi xin nói về táo, một loại trái cây rất tốt cho sức khỏe trong mùa này.

Về nguồn gốc cây táo thì có nhiều thuyết khác nhau, nhưng có thể nói táo bắt nguồn từ vùng đất Trung Á. Táo trồng được tại các vùng đất lạnh và từ xa xưa đã được cả thế giới dùng làm thực phẩm. Trong quá trình lịch sử lâu dài như vậy, con người đã biết tới tác dụng tốt của táo đối với sức khỏe và từ xưa nên đã có câu tục ngữ "Ngày ăn một quả táo, bác sĩ sẽ tránh xa". Táo có chất chua axit citric, có tác dụng giúp phục hồi sức khỏe. Có lẽ từ thời xa xưa, bằng kinh nghiệm thực tế con người đã biết được tác dụng này của táo.

Nhật Bản trồng nhiều loại táo khác nhau, ví dụ như táo Fuji và táo Orin. Nếu có dịp, các bạn hãy ăn thử để so sánh sự khác nhau giữa các loại táo nhé. Táo để ăn tươi cũng được, và để làm mứt ۆớt (jam) cũng được. Mứt táo dùng ăn với bánh pancake mà chúng tôi giới thiệu ở trên cũng rất hợp, các bạn thử làm nhé.



## リンゴのジャムとパンケーキ

**[リンゴのジャムの材料]** リンゴ…2個  
砂糖…大さじ2~3 水、レモン汁…各大さじ1

### [リンゴのジャムの作り方]

1. リンゴは八等分に切って芯を取り、皮をむいて薄切りにする。鍋に入れ、砂糖と水、レモン汁を加えてさっと混ぜる。
2. 1の鍋にふたをして中火にかける。沸騰してふたの隙間から湯気が出たら弱火にし、柔らかくなるまで7~8分間煮る。火を止めて粗熱を取る。

### [パンケーキの材料 (直径12cm、4枚分)]

薄力粉…120g ベーキングパウダー…小さじ2  
卵…1個 牛乳…150ml  
蜂蜜 (または砂糖) …大さじ2 サラダ油…大さじ1

※なければ重曹 (小さじ1) で代用できます。

### [パンケーキの作り方]

1. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ボウルに卵を入れて溶き、牛乳、蜂蜜、サラダ油の順に加え、泡立て器でよく混ぜる。1を加え、木ベラでさっくりと混ぜる。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油 (分量外) を薄くひく。お玉杓子 1 杯分の生地を入れ、直径約12cmに広げる。3~4分焼き、表面にプツプツと穴が開いたら裏返し、火が通るまで2~3分焼く。

## 1日1個で医者要らず?

### 旬のリンゴを味わいましょう

北風が一段と強くなり、寒さが厳しくなるこの頃は、日々の体調管理が大切です。今回は旬の食材の中から、健康に良いと言われるリンゴのお話をしましょう。

リンゴは、諸説ありますが、元は中央アジアが原産地だと言われています。寒冷地でも栽培でき、世界各地で古くから食用されてきました。その歴史の中で、「1日1個のリンゴで医者要らず」のような健康効果を表現した言葉が生まれ、今に伝わっています。リンゴの栄養価を見ると、整腸作用があると言われるペクチンや、疲労回復効果があると言われるクエン酸等を含んでおり、そのような栄養素の働きを、昔の人は経験的に感じていたのかもしれない。

日本国内では「ふじ」「王林」等の様々な品種が栽培されています。機会があれば食べ比べてみるのも面白いでしょう。生で味わうのはもちろん、さっと煮てジャムにするのもお勧めです。ぴったりのパンケーキも紹介しますので、ぜひ手作りに挑戦してください。

## Giới thiệu trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”

Xin cảm ơn các bạn thường xuyên đọc tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” của chúng tôi. Tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” được ra đời năm 1993, với tên gọi là “Bạn của Tu nghiệp sinh”, và được phát hành dưới dạng báo. Hiện nay, tờ tin này được phát hành dưới dạng sách và có bản trên mạng. Bản phát hành trên mạng phần lớn là biên tập lại những bài đã phát hành trước đây.

Địa chỉ trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” như sau :  
<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

Các bạn vào trang web nói trên rồi chọn ngôn ngữ: Tiếng Trung Quốc, Indonesia, Việt Nam, Thái và tiếng Anh. Các thứ tiếng đều có bản tiếng Nhật đi kèm. Ngoài ra, riêng bản tiếng Anh còn có một phần kèm theo tiếng Tagalog nữa.

Bản đăng trên trang web được chia thành 6 hạng mục chúng tôi xin giới thiệu dưới đây.

### 【Thông tin thực tập kỹ năng】

Trong mục này, chúng tôi đăng những luật pháp quan trọng đối với các bạn thực tập sinh, những thông tin về vệ sinh an toàn do JITCO soạn thảo dành cho các bạn thực tập sinh. Ngoài ra, trong mục [Những vấn đề Thực tập sinh hay thắc mắc] chúng tôi đăng tải những vấn đề thắc mắc mà thực tập sinh hay xin tư vấn cũng như câu trả lời cho những vấn đề đó. Nếu các bạn thấy có vấn đề gì thắc mắc, xin hãy tìm đọc mục này.

### 【Sổ tay thực tập sinh kỹ năng】

Trong mục này, chúng tôi đăng tải “Sổ tay thực tập sinh” dưới định dạng PDF. Các bạn có thể truy cập bằng điện thoại thông minh vào bất cứ lúc nào, rất tiện lợi.

### 【Thông tin về cuộc sống sinh hoạt hằng ngày】

Trong mục này, chúng tôi đăng tải những thông tin về sức khỏe, về xã hội Nhật Bản... là những thông tin giúp các bạn làm quen với cuộc sống ở Nhật Bản.

### 【Những liên kết hữu ích】

Mục này giới thiệu những đường link về tin tức bằng tiếng mẹ đẻ của các bạn thực tập sinh.

### 【Cách nấu ăn】

Giới thiệu cách chế biến món ăn 4 mùa trong năm của Nhật cũng như những món ngọt, cùng với phần bài viết liên quan tới món ăn.

### 【Tiếng Nhật • Văn hóa Nhật】

Đây là mục giới thiệu chuyện cổ tích của Nhật Bản được nhiều người yêu thích. Ví dụ như chuyện Urashima Taro hoặc Nàng công chúa Kaguya. Đây cũng là mục giới thiệu về những bài viết tiếng Nhật dự thi “Cuộc thi viết tiếng Nhật của Thực tập sinh - Tu nghiệp sinh người nước ngoài”. Tại mục này các bạn có thể dễ dàng đọc được những bài viết về văn hóa Nhật Bản và về tiếng Nhật. Các bạn hãy nhớ ghé đọc và thường thức nhé.

Các bạn có thể sử dụng máy tính hoặc điện thoại thông minh để đọc bản phát hành trên trang web bất cứ lúc nào. Bạn nào chưa đọc, xin hãy thử truy cập xem nhé.

## ウェブサイト版「技能実習生の友」のご紹介

日頃は「技能実習生の友」をお読みいただきありがとうございます。この「技能実習生の友」の創刊は1993年、当時は「研修生の友」という名前で、新聞形式でした。現在は冊子版と共にウェブサイト版があり、ウェブサイト版では主に冊子版の過去の記事を再編集して掲載しています。

### ウェブサイト版「技能実習生の友」

<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>  
上のページから、中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、英語を選択してください。どの言語版でも殆ど全ての文章に日本語の対訳が付いています。また、英語版には一部タガログ語など上の5言語以外の言語による読み物も掲載しています。

ウェブサイト版「技能実習生の友」は、現在以下6つのカテゴリで構成しています。それぞれどんな内容か、ご紹介します。

【技能実習情報】技能実習生である皆さんにとって大切な法令や、JITCOが技能実習生向けに作成している、安全衛生に関するパンフレットなどを掲載しています。

また「技能実習生からのよくある相談」というコーナーではよく寄せられる相談とその回答を掲載しています。困ったことがあったら見てみてください。

【技能実習生手帳】「技能実習生手帳」のPDF版を掲載しています。スマートフォンなどでいつでも見ることができ便利です。

【生活情報】健康情報や日本社会のことなど、慣れない日本で生活する皆さんに役立つ情報を掲載しています。

【技能実習お役立ちリンク集】母国語で読める祖国のニュースサイトなどをリンクしています。

【レシピ】日本ならではの四季ごとの料理やスイーツなどのレシピをコラムと共に掲載しています。

【日本語・日本文化】浦島太郎やかぐや姫のお話が読める「日本の昔話」コーナーが人気です。また外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのコーナーもあります。気軽に読める日本文化や日本語についてのコラムでは是非リフレッシュを。

ウェブサイト版はパソコンやスマートフォンからいつでも好きな時にチェックできます。まだご覧になっていない方は、是非使ってみてください。



# 日本語できるかな

クロスワードです。

この号にヒントが隠れているかも？

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 1  |    | 2 |  |
| ②3 |    |   |  |
|    |    | 4 |  |
|    | ①5 |   |  |

[たてのかぎ]

1. オリンピックのこと。
2. さいころで出た数だけ盤の上の駒を進めるゲーム。昔の日本のお正月遊びのひとつ。

[よこのかぎ]

2. 昔の長さの単位。3cm ぐらいの子供が鬼退治をする昔話が『一〇〇法師』。
3. 寒い時期が旬の果物で、1日1個食べると「医者要らず」とも言われます。
4. 新年は2017年。今は201〇年。
5. 思いがけずもうけること。一時的に何かを失っても、それによって最後には大きいものを手に入れるという意味のことわざは「損して〇〇とれ」。

2017年の干支は「  」です。

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](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/>

「2017年の干支は「う」と「う」です。」  
 ①う ②う

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | う | う |   |
| う | う |   | う |
|   | う | う | う |
| う | う |   | う |

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）