

技能実習生の友

2017年4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/>

レクリエーションで行った「かみゆうべつチューリップフェア」でバチリ。
明るく勤勉で仕事に対する意欲も旺盛な技能実習生達に、職員一同、親のような気持ちになって接しています。
(監理団体/実習実施機関：オホーツク国際人材交流協同組合/株式会社オダ水産)

自転車に乗る際にはルールを厳守しましょう！

☆ただいま作品受付中☆

第25回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

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 154 Tháng 4 Năm 2017 (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 154 号 2017 年 4 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

Khoa học	Giáo sư Ohsumi diễn thuyết nhân dịp nhận giải No-ben “Tôi quan sát lâu hơn bất cứ ai”
----------	---

Hôm 7/12/2016, tại Viện Nghiên cứu Karoliska, Thụy Điển, giáo sư Ohsumi (71 tuổi), giáo sư danh dự trường Đại học Tokyo Kougyou, người được nhận giải thưởng No-ben về Y học và Sinh học năm 2016, đã tổ chức buổi diễn thuyết kỷ niệm nhân dịp nhận giải thưởng (xem ảnh).

GS Ohsumi nói “Tôi không giỏi trong cạnh tranh, nhưng thời gian quan sát kính hiển vi của tôi thì lâu hơn bất cứ ai khác.”

Khoảng 1.100 tham dự buổi diễn thuyết đã đứng dậy vỗ tay chúc mừng những thành tựu mà giáo sư Ohsumi đã đạt được.



Đứng trên bục diễn thuyết được trang trí bằng cây thông No-en, giáo sư Ohsumi đã nói về cuộc đời mình. Ông dùng những bức ảnh chụp qua kính hiển vi để giới thiệu về cơ chế hoạt động “Autophagy”, tức tính năng “tái chế” trong các tế bào, mà ông đã phát hiện ra, và nhờ đó được trao giải thưởng No-ben.

Vũ trụ	Phóng thành công rốc-két Epsilon đưa vệ tinh Arase lên quỹ đạo
--------	--

Tối ngày 20/12/2016, tại Trạm Quan trắc Không gian Vũ trụ Uchinoura, thuộc tỉnh Kagoshima, Cơ quan Nghiên cứu Hàng không Vũ trụ của Nhật Bản (JAXA) đã phóng thành công rốc-két Epsilon 2. Sau khi được phóng lên khoảng 13 phút, theo đúng kế hoạch, rốc-két đã đưa vệ tinh được gắn trên đó vào quỹ đạo. Đây là lần đầu tiên sau 3 năm 3 tháng Nhật Bản mới lại phóng rốc-két Epsilon.

Rốc-két Epsilon được trang bị trí tuệ nhân tạo tự kiểm tra các máy móc bên trong cho tới trước giờ phóng, nên giảm được nhiều chi phí. Vệ tinh được phóng lên lần này là vệ tinh thám hiểm, chuyên khảo sát về tia phóng xạ xung quanh trái đất và được JAXA đặt tên là Arase

日本と世界の理解を深めよう

科学	大隅さん、ノーベル賞記念講演「誰より長く観察した」
----	---------------------------

2016年のノーベル医学・生理学賞を受ける東京工業大学名誉教授の大隅良典さん(71)が12月7日、スウェーデンのカロリンスカ研究所で受賞記念の講演をしました=写真。大隅さんは「私は競争が得意ではなかったが、顕微鏡で観察する時間だけは誰よりも長かった」などと語りました。約1100人の聴衆は立ち上がり、大きな拍手で功績をたたえました。

大隅さんはクリスマスツリーなどに彩られた壇上で、自らの生い立ちなどを紹介。大隅さんが解明し、ノーベル賞の受賞理由となった細胞内のリサイクルの働き「オートファジー」について、顕微鏡写真などを使いながら解説しました。

宇宙	イプシロン打ち上げ成功 衛星「あらせ」を投入
----	------------------------

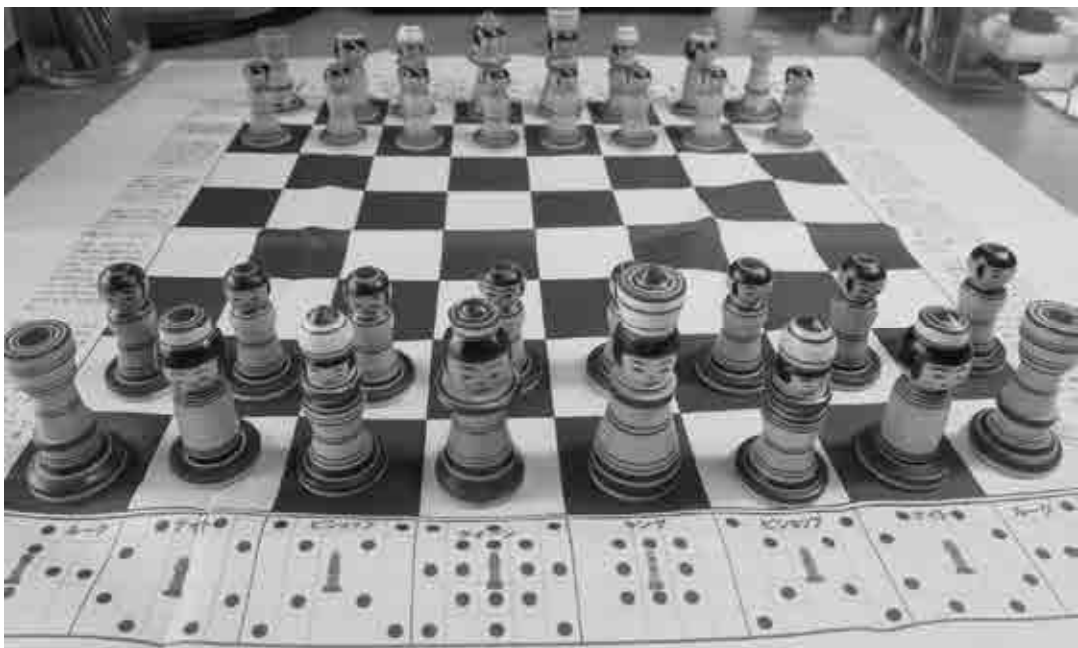
国産の新型ロケット「イプシロン」2号機が2016年12月20日夜、鹿児島の内之浦宇宙空間観測所から、宇宙航空研究開発機構(JAXA)により打ち上げられました。発射の約13分後、載せていた衛星を予定の軌道に投入し、打ち上げは成功しました。イプシロンの打ち上げは3年3か月ぶりです。

イプシロンには人工知能が載っていて、発射までのロケットの機器の点検を自分でするので、費用が安くて済みます。今回載せていた衛星は、地球周辺の宇宙空間の放射線を調べる探査衛星で、JAXAは「あらせ」と命名しました。

Tin tức lạ	Kokeshi+chess: Kokesu
-------------------	------------------------------

Các học sinh trường cấp 3 Kuroishi Shogyo do tỉnh Aomori quản lý, nằm ở thành phố Kuroishi, tỉnh Aomori đã nghĩ ra trò chơi Kokesu hiện đang được nhiều người ưa thích. Đây là một trò chơi có luật tương tự như cờ vua, nhưng những quân cờ như “hoàng hậu” hoặc “vua” đều được làm dưới dạng búp bê kokeshi (kích thước 5cm x 8cm), một mặt hàng thủ công truyền thống của tỉnh Aomori.

Trò chơi Kokesu này được học sinh năm cuối của trường nghĩ ra vào năm 2010 và năm ngoái đã được giải trong 2 cuộc thi chọn những mặt hàng lưu niệm được ưa thích nhất. Hiện nay, loại cờ này được bán tại Tokyo và thành phố Sendai, tỉnh Miyagi. Chiếc khăn furoshiki dùng gói bộ quân cờ được in hình bàn cờ, mờ ra là có thể chơi được ngay. Các học sinh của trường đều có mong muốn làm sao để trò chơi này được phổ biến trên toàn quốc. Giá mỗi bộ là từ 12.000 yên trở lên (chưa tính thuế tiêu dùng)



話題	こけし+チェス→こけす
-----------	--------------------

青森県黒石市の県立黒石商業高の生徒が、授業の中で考えた新しいゲーム「こけす」が評判を呼んでいます。「キング」や「クイーン」などの駒が地元の伝統工芸「こけし」（高さ5〜8センチメートル）になっており、チェスに似たルールで対戦します。

「こけす」は2010年に当時の3年生が考え、昨年二つの土産物コンテストで入賞しました。現在、東京や仙台で販売しています。駒を包む風呂敷にチェス盤が印刷され、広げてすぐにゲームができます。生徒たちは「ゲームを全国に広めたい」と意気込んでいます。値段は1セット1万2000円から（税別）。

Văn hóa	Bộ phim Shin Godzilla được nhận giải thưởng lớn liên hoan phim Mainichi
----------------	--

Liên hoan phim Mainichi lần thứ 71 đã công bố danh sách các tác phẩm được trao giải trong từng hạng mục. Trong đó bộ phim “Shin Godzilla” (Tổng đạo diễn Anno Hideaki) được nhận Giải thưởng lớn Điện ảnh Nhật Bản. Giải nhất thuộc về bộ phim “Konosekai no katasumini” – Một góc của thế giới này (đạo diễn Katabuchi Sunao), được nhận giải nhất, cho thấy kỹ xảo quay phim và phim hoạt hình đã trở thành biểu tượng của nền điện ảnh Nhật Bản.

Bộ phim “Shin Godzilla” là bộ phim thứ 29 trong loạt phim Godzilla được sản xuất trong nước. Bộ phim nói về những vấn đề của một quốc gia trong bối cảnh đối phó với thảm họa. Với sự phổ biến rộng rãi của các mạng xã hội (SNS) bộ phim đã đạt doanh thu kỷ lục trên 8 tỷ đôla Mỹ. Bộ phim được đánh giá cao do là phim theo series và có tính sáng tạo.

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

文化	毎日映画コンクール 大賞は「シン・ゴジラ」
-----------	------------------------------

第71回毎日映画コンクールの各賞が発表され、日本映画大賞は「シン・ゴジラ」（庵野秀明総監督）に決まりました。日本映画優秀賞は片渕須直監督の「この世界の片隅に」が受賞し、特撮とアニメが話題をさらった昨年の映画界を象徴する結果となりました。

「シン・ゴジラ」は国内で製作したゴジラシリーズの29作目です。災害に対応する際の国家の問題点をあぶり出した内容が、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などを通じて広がり、興行収入80億円超の大ヒットになりました。シリーズ映画にオリジナリティを加えた点が評価されました。

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。

Nghiêm túc tuân thủ luật lệ khi đi xe đạp!

Hàng năm đều xảy ra những vụ tai nạn do thực tập sinh đi xe đạp gây ra. Trước đây, chúng tôi cũng đã thông báo về luật lệ khi đi xe đạp. Trong số này xin được thông báo lại một lần nữa.

1. Phải triệt để tuân thủ đèn tín hiệu giao thông ở ngã tư, xuống xe, xác nhận an toàn rồi mới sang đường.
2. Đi đêm phải bật đèn.
3. Không được đi xe đạp sau khi uống rượu, không được đi hàng đôi, đi xe hai người.
4. Trên nguyên tắc đi xe đạp phải đi dưới lòng đường. Đi trên vỉa hè là ngoại lệ.
5. Nếu đi dưới lòng đường, phải đi sát lề bên trái.
6. Khi đi trên vỉa hè, phải đi ưu tiên người đi bộ, đi sát lòng đường và đi chậm.

Không được vừa đi xe đạp vừa cầm ô hoặc sử dụng điện thoại di động

Không được vừa đi xe đạp vừa cầm ô, cầm đồ vật trên tay vì như vậy sẽ ảnh hưởng tới tầm nhìn và gây bất thăng bằng.

Ngoài ra, không được vừa đi xe đạp vừa nói chuyện qua điện thoại hoặc vừa xem thư điện tử. Người vi phạm sẽ bị phạt tù từ 3 tháng trở xuống hoặc phạt tiền từ 50.000 yên trở xuống.



Nếu lặp đi lặp lại những hành động vi phạm giao thông gây nguy hiểm thì...

Từ tháng 6/2015 trở đi những ai đi xe đạp mà thường xuyên có hành vi vi phạm giao thông gây nguy hiểm, ví dụ như “Không tuân thủ đèn giao thông”, “Không tạm dừng xe” theo quy định, “Đi vào chỗ chắn đường”, “đi xe đạp khi say rượu” sẽ buộc phải tham dự lớp hướng dẫn về lái xe an toàn. Người nào không tuân thủ nghĩa vụ tham gia lớp học này sẽ bị phạt tiền. Chi tiết xin truy cập vào những trang web của Sở cảnh sát Tokyo và của các sở cảnh sát địa

自転車に乗る際には
ルールを厳守しましょう!

外国人技能実習生の自転車による交通事故は毎年あり、自転車の乗り方についてのお知らせは過去にも行っていますが、注意事項を今一度お知らせします。

1. 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
2. 夜間はライトを点灯
3. 飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
4. 自転車は車道が原則、歩道は例外
5. 車道は左端を通行
6. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



傘を差しながら・携帯電話を使用しながらの運転はやめましょう

傘を差しながら、物を担ぎながら、物を持ちながら等、視野を妨げ、又は安定を失うおそれのある方法で自転車を運転してはいけません。

また、携帯電話で話をしたり、メールをしたりしながらの運転もしてはいけません。【罰則】3ヶ月以下の懲役、又は5万円以下の罰金

交通の危険を生じさせる違反を繰り返すと……

2015年6月から、交通の危険を生じさせる「信号無視」「一時不停止」「遮断踏切立入り」「酒酔い運転」などの違反を繰り返す自転車運転者には、安全運転を行わせるための講習の受講が義務付けられました。受講命令には違反する者には罰金刑が適用されます。詳しくは[警察庁・都道府県警察ホームページ ご案内チラシ]をご覧ください (日本語・イラスト入り)。

phương như sau (Trang bằng tiếng Nhật và có hình vẽ minh họa).

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet01.pdf

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet02.pdf

Luật lệ giao thông của nước các bạn và của Nhật Bản có thể khác nhau. Sau khi tới Nhật có thể các bạn đã dần quen với luật lệ ở Nhật nhưng không vì thế mà chủ quan các bạn nhé. Hơn thế nữa, dù cho các bạn có tuân thủ luật giao thông thì cũng có trường hợp bị lâm vào các vụ tai nạn giao thông do xe ô-tô đi phía sau tông vào. Để phòng tránh, khi đi ra ngoài ban đêm, các bạn lưu ý mặc quần áo sáng màu, bánh xe sau nên có gắn những miếng phản xạ hoặc bật đèn... Đây là những biện pháp quan trọng. Trong khi đi xe đạp, cần phải để ý tới xung quanh. Trước khi đi, cần kiểm tra xem phanh/thắng trước có ăn hay không.

☆**Đang nhận bài dự thi**☆
**Hướng dẫn về Cuộc thi viết tiếng Nhật
cho Thực tập sinh – Tu nghiệp sinh người
ngoài lần thứ 25**

Thân chào các bạn thực tập sinh và tu nghiệp sinh.

Từ ngày 3/4, chúng tôi bắt đầu nhận bài gửi tham dự Cuộc thi viết tiếng Nhật dành cho Thực tập sinh – Tu nghiệp sinh người nước ngoài. Hạn chót để gửi bài dự thi là ngày 12/5 (thứ Sáu).

Chi tiết về thể lệ cuộc thi, xin các bạn xem trong tờ tin “Bạn của Thực tập sinh, số tháng 2/2017 (số trước) hoặc truy cập trang chủ của JITCO theo địa chỉ sau:

<http://www.jitco.or.jp/>), rồi vào mục 「Giáo trình dạy tiếng Nhật Hiroba của JITCO」 theo địa chỉ (<http://hiroba.jitco.or.jp/>), tìm mục 「お知らせ」 đăng tải ngày 1/2/2017

Thể lệ cuộc thi được đăng bằng 6 thứ tiếng: Tiếng Nhật Bản, tiếng Trung Quốc, tiếng Anh, tiếng Việt Nam, tiếng Indonesia và tiếng Thái lan.

Cuộc thi năm nào cũng có rất nhiều bài gửi dự thi. Các bạn cũng hãy gửi bài dự thi đến cho chúng tôi nhé.

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet01.pdf

http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/bicycle/pdf/kousyu_leaflet02.pdf

皆さんの母国と日本の交通ルールは異なります。
来日後、慣れてきたからといって、外出の際は気を緩めすぎないようにしましょう。また、後方から来た自動車にはねられるなど、皆さんが交通ルールを守っていても、交通事故に巻き込まれる事例があります。そこで夜間は目立つように服は白っぽいもの、明るい色のものを着ること、自転車の後輪カバーやペダルに反射板を付けること、ライトの点灯が重要です。くれぐれも周囲には注意して運転してください。また、自転車に乗る前にはブレーキが効くかどうかなどを点検して乗りましょう。

☆**ただいま作品受付中**☆
**第25回外国人技能実習生・
研修生日本語作文コンクールのご案内**

技能実習生・研修生のみなさんこんにちは。

4月3日から外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールの作品の受付が始まりました。

応募締切は5月12日（金）です。

詳しい募集案内については、「技能実習生の友 2017年2月号（前号）」や「JITCOホームページ」(<http://www.jitco.or.jp/>)、「JITCO日本語教材ひろば」(<http://hiroba.jitco.or.jp/>)の2017年2月1日付「お知らせ」に掲載しています。

6言語（日本語・中国語・英語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語）の募集案内もあります。

毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ応募してください。

Cùng vào bếp! Cùng ăn những thức ăn đúng mùa!



Món sushi trộn chirashizushi mang sắc xuân

[Nguyên liệu] phần cho 2 người

Hoa cải Nanohana (※1) ...1/4 bó; cơm vừa chín tới: 300g (khoảng 2 bát ăn cơm); giấm sushi (loại đóng chai bán ở cửa hàng): 2 thìa canh; chả cá vị cua kanifumi kamaboko: 2~3 miếng; trứng: 2 quả; đường: 2 thìa cà phê.

※1 Có thể dùng các loại rau tùy theo mùa. Ví dụ đầu Hè thì dùng đậu hà lan, giữa Hè thì dùng dưa chuột, mùa Thu dùng nấm hương, mùa Đông thì dùng hoa lơ xanh...

※2 Các bạn có thể tự làm giấm sushi theo tỷ lệ sau: Giấm, đường: Mỗi thứ một thìa canh; muối: 1 nhúm nhỏ. Tất cả cho vào bát nhỏ và hòa cho tan kỹ.

[Cách làm]

1. Cho hoa Nanohana vào nồi nước sôi, với chút muối, luộc độ từ 30 đến 45 giây. Sau đó rửa lại bằng nước lạnh rồi vắt cho ráo nước. Phần hoa cắt dài độ 2cm, phần cuống cắt dài độ 1cm.
2. Chả cá vị cua kanifumi kamaboko cắt ngắn 1cm, tước nhỏ.
3. Tươi giấm sushi lên trên cơm rồi trộn đều. Trộn phần cuống của hoa nanohana ở mục (1) và chả cá kamaboko ở mục (2) với cơm.
4. Đập trứng vào bát, cho đường vào đánh tan. Cho 1 thìa dầu ăn vào chảo để lửa nhỏ. Khi thấy chảo nóng thì cho trứng vào, dùng đũa nấu quấy nhanh cho trứng chín thì bỏ ra cho nguội.
5. Chia cơm đã trộn ở mục (3) vào 2 bát, phía trên rắc phần hoa nanohana và trứng bác ở mục (4) lên trên.

Tháng 4 là tháng rộn ràng của mùa Xuân. Hoa anh đào đua nhau nở. Mùa Xuân đã tới, khiến cho người Nhật, ai nấy trong lòng đều rộn ràng. Đi ngắm hoa Hanami là một nét đẹp trong mùa Xuân.

Không chỉ có mùa Xuân, người Nhật thường quan tâm tới sự khác biệt của từng mùa trong cách ăn, mặc, ở... Ví dụ điển hình là trong tiếng Nhật có những từ thể hiện cảm giác về thực phẩm của từng mùa, ví dụ như “hashiri-đầu mùa”, “shun-đang mùa”, và “nagori-cuối mùa”

Chúng tôi xin lấy ví dụ về rau để giải thích về cách nói này. “Shun” để chỉ thời điểm mà một loại rau nào đó đang được bán ra nhiều nhất, vị cũng ổn định. “Hashiri” là thời điểm trước “Shun” một chút, khi số lượng còn ít, mới bắt đầu có bán lác đác. Thời điểm này rau đang thời kỳ phát triển nên thường nhiều nước, khiến cho rau rất mềm. Sau thời điểm “Shun” qua đi, sắp tới lúc kết thúc thời vụ thì gọi là “Nagori”. Thời điểm này, số lượng rau đã ít và rau phần nào già đi, nhưng vị thì đậm đà hơn. Các bạn hãy thử cùng ăn rau ở thời điểm khác nhau để so sánh vị của từng thời điểm nhé.

Trong số này, chúng ta cùng làm món sushi trộn dùng hoa nanohana đang vào cuối vụ “nagori”. Nếu mang đi ngắm hoa, các bạn có thể đựng sushi trộn này vào những hộp nhựa nhỏ, trong, có nắp thì trông càng hấp dẫn.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味



はるいろ ち ずし 春色の散らし寿司

[材料] 2人分

菜花 (※1) ...1/4束

炊きたてのご飯...300g (茶碗約2杯分)

市販のすし酢 (※2) ...大さじ2

かに風味かまぼこ...2~3本 卵...2個 砂糖...小さじ2

※1 様々な季節の野菜に替えてもよい (初夏は絹さや、夏はきゅうり、秋はしいたけの煮物、冬はブロッコリーなど)。

※2 【酢、白砂糖...各大さじ1、塩...ひとつまみ】を混ぜて「合わせ酢」を手作りしてもよい。

[作り方]

1. 菜花は塩少量を加えた熱湯で30~45秒程ゆで、冷水にさらしてから水気を軽くしぼる。つぼみの部分を2cm程度の長さで切り分け、茎は1cm幅で切る。
2. かに風味かまぼこは1cm幅に切ってからほぐす。
3. ご飯にすし酢を回しかけ、さっくりと混ぜる。1の菜花の茎と、2を混ぜる。
4. 卵をボウルに割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油小さじ1 (分量外)を加えて弱火で熱し、卵液を入れ、菜箸等でかき混ぜて大きめのそばろ状にする。皿などに取り出して粗熱を取る。
5. 3を2等分にして器にふんわりと入れ、1の菜花のつぼみの部分と4を彩りよくのせる。

うらかな春、4月。桜が次々と開花し、日本人の心が浮き立つ季節がやってきました。お花見は春ならではの風物詩です。

春に限らず、日本人は季節感を衣食住に取り入れることを大切にしています。例えば食については、食材の季節感を示す「走り」「旬」「名残」という言葉があります。

それぞれの意味を、野菜を例にして紹介しましょう。「旬」は、その野菜の生産量が多くなり、味が安定する時期をいいます。「走り」は旬よりも前、まだ生産量が少ない出始めの頃のこと。野菜は成長に備えて水分をたっぷり含んでいるので、食感が柔らかいです。旬が過ぎて、収穫ももう終わりに近づく時期を「名残」といいます。この頃は野菜の水分量が減って食感はやや硬くなりますが、その分味が濃くなります。時期によって異なる野菜の味をぜひ確かめてみてくださいね。

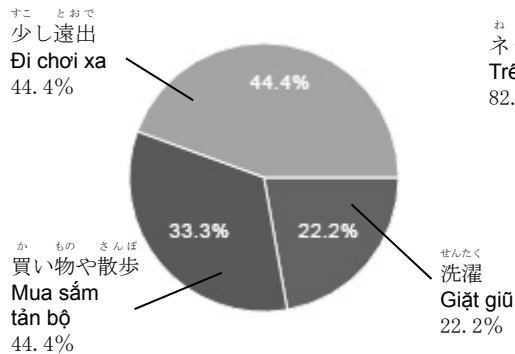
今回は、そろそろ名残を迎える「菜花」を使った散らし寿司を作ってみましょう。お花見などに持って行くには、蓋付きの小さな透明プラスチックカップに少しずつ盛り付けると素敵です。

Thông báo kết quả khảo sát! Phần lớn người xem thông tin thời tiết trên mạng

Khảo sát liên quan tới thời tiết do tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”, bản phát hành trên mạng tiến hành.

Đối với câu hỏi “Ngày nghỉ đẹp trời, bạn muốn làm gì? Thì số người chọn “đi chơi xa” là nhiều nhất. Mùa Xuân là mùa rất thích hợp cho việc đi chơi ra một chút, nên các bạn hãy thử đi thăm thú nhiều nơi nhé. Khi đi chơi xa, các bạn lưu ý tôn trọng luật lệ giao thông. Trong một ngày nắng đẹp, khô ráo mà các

「天気の良い休日にしたいことは？」
「Ngày nghỉ đẹp trời, bạn muốn làm gì?」



bản tin dự báo thời tiết thường nói là “Ngày đẹp trời cho giặt giũ” thì cũng có không ít người lựa chọn việc ở nhà và “giặt giũ”. Bản tin dự báo thời tiết thường không chỉ cho chúng ta biết thông tin thời tiết mà còn có cả thông tin về khi nào hoa anh đào nở (tiếng Nhật gọi là Sakura zensen) hoặc “Thông tin phát tán phấn hoa” và “Chỉ số về giặt giũ” để chúng ta có thể biết đó có phải là một ngày “đẹp trời cho giặt giũ” hay không. Ngoài ra, việc sớm biết được thông tin về bão, mưa lớn... để phòng tránh thiên tai là việc rất quan trọng. Còn những bạn lựa chọn câu trả lời “Không quan tâm” trong mục “Cách xem dự báo thời tiết”, thì từ hôm nay trở đi, các bạn hãy bắt đầu “quan tâm” bằng cách xem dự báo thời tiết trên mạng hoặc trên vô tuyến nhé. Chúng tôi xin cảm ơn các bạn đã tham gia cuộc khảo sát này!

Hãy truy cập tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”, bản phát hành trên mạng!

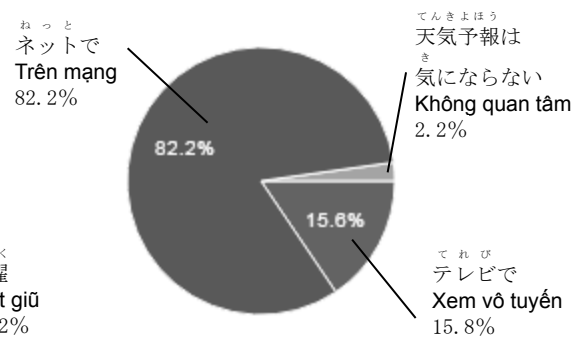
Bạn có thể truy cập bản phát hành trên mạng của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” bằng máy tính hoặc điện thoại di động vào bất cứ lúc nào. Bản in của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” có đăng tải lại những bài viết trước đây được biên tập lại, ngoài ra còn có nhiều thông tin hữu ích cho các bạn thực tập sinh. Ví dụ, bản câu hỏi trong khảo sát nói trên, chúng tôi phát hành bằng 5 thứ tiếng và chỉ cần nhấp chuột vào những câu trả lời có trong bảng câu hỏi là bạn đã trả lời được câu hỏi khảo sát. Vì thế các bạn hãy cùng tham gia trả lời câu hỏi nhé. Từ tháng 3 trở đi, chúng tôi sẽ tổ chức khảo sát về những điều mà các bạn cảm nhận về mùa Đông của Nhật Bản. Địa chỉ trên mạng của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” như sau:

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

アンケート結果報告! 天気予報はネット派が多数

ウェブサイト版「技能実習生の友」では天気まつわるウェブアンケートを実施しました。

「天気予報のチェックのしかた」
「Cách xem dự báo thời tiết」



天気の良い休日にしたいこと。1番多く選ばれたのは「少し遠出」でした。春は少し遠出をするのにうってつけの季節ですから、是非色々な所に出掛けてみてください。でも、出掛ける時はくれぐれも交通ルールに気を付けてください。一方、1日中晴れていてカラッとした天気を「洗濯日和」と表現したりしますが、そんな日を満喫している人も少なからずいるようです。天気予報では「桜の開花予報（桜前線）」や「花粉飛散予報」、それに「洗濯日和」かどうか分かる「洗濯指数」など、単に天気だけではなく様々な情報を得られます。また台風や豪雨、大雪等の気象情報をなるべく早く得ることは、自然災害に遭わないようにするためにとっても大切なことです。「天気予報のチェックのしかた」で「天気予報は気にならない」を選んだ人は、ネットでもテレビでも、是非今日から天気予報を気にしましょう。

回答してくださった皆さん、ありがとうございました！

ウェブサイト版「技能実習生の友」をチェック!

ウェブサイト版「技能実習生の友」はパソコンやスマートフォンからいつでもチェックできます。冊子版「技能実習生の友」の過去の記事を再編集して掲載している他、技能実習生の皆さんに役立つ情報を満載しています。上のアンケートももちろん5ヶ国語表記で、選択肢をクリックするだけで簡単に回答できます。是非気軽に投票してください！3月からは日本の冬の思い出まつわるアンケートを実施しています。

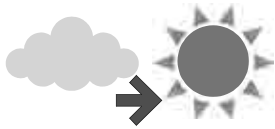
【ウェブサイト版技能実習生の友】

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

日本語できるかな

①～④の天気予報のマークを文字で表しているのは？ A～Dから探してみましょう。

①



②



③



④



- A. 曇りのち晴れ B. 台風 C. 雨 D. 曇り時々晴れ

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/>

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 A ② C ③ D ④ B
日本語の読みかたをのぞいて