

監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子は技能実習生・研修生向けに技能実習生活に役立つ情報等を母国語（9ヶ国語）と平易な日本語の併記により紹介していますので、技能実習生・研修生等に配布・回覧していただきますようお願いいたします。

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年
8月号

 Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

 技能实习生之友

 Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

 Sahabat Peserta Pemagangan

 วรรสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

 Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

 Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

技能実習生同士の親睦とリフレッシュを図るため、組合が開催しているフットサル大会に、38の企業からベトナム人技能実習生126人が参加し、12のチームに分かれて熱戦を繰り広げました。写真は健闘を称えあう3社混合の準優勝チームです。

(エフ・アドバンス経済協同組合)

JITCOホームページの「技能実習Days」から1枚を選んで掲載しています。(応募要項は38ページ)

Contents

PICK UP!

技能実習情報

「有給休暇」とは？ ～年次有給休暇制度の活用について～

PICK UP!

充実ニッポンLife

気をつけて！ 日本への食品等の持込み
夏の健康管理

マンガで知ろう 日本人の気もち … 1

結びつきが実を結ぶ

ភាសាខ្មែរ … 21

[カンボジア語版]

Bản tiếng Việt … 3

[ベトナム語版]

မြန်မာဘာသာ … 25

[ミャンマー語版]

中文版 … 7

[中国語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар … 29

[モンゴル語版]

Bersyon sa Pilipino … 9

[フィリピン語版]

English Version … 33

[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia … 13

[インドネシア語版]

日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ!

こくごのもり … 38

言葉あそび

ฉบับภาษาไทย … 17

[タイ語版]

日本人の気持ち

結びつきが実を結ぶ

Đoàn kết sẽ mang lại kết quả 联合取得成果 Ang magandang pakikitungo ay nagbubunga ng magandang relasyon
Bersosialisasi terhubung ke keberhasilan ประสานสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ผลสำเร็จ ใจผูกพันกลายเป็นผล
ဆက်နွယ်မှုမှ ရလဒ်ကောင်းတွေရ Хүмүүс хоорондын холбоо амжилтанд хүргэдэг Personal Ties Bear Fruit

1 [Tai to dân phố địa phương] 2 tháng sau sẽ có buổi thi múa giữa các khu phố. Chúng ta cùng đoàn kết và cố gắng nhé.
[在居委会] 2个月后将举行地区对抗舞蹈大赛。大家团结一致一起努力吧。
[Asosasyon ng kapitbahayan] Nagpasya ako na tayo ay sasali sa district dance competition na gaganapin dalawang buwan mula ngayon. Magkaisa tayo at pagbutihin natin
[Di rukun tetangga] Dua bulan depan, kita akan ikut lomba tari melawan RT lain. Ayo kita bersemangat bersama-sama.

2 [Việc tập luyện bắt đầu] Sao phải làm việc này chứ. Nguyên việc phải tham gia tổ dân phố đã mất thời gian rồi...
[抽空开始特训] 为什么要做这样的事……本来被迫加入居委会就够麻烦了……
[Umpisa ng special training sa tuwing may libreng oras] Bakit ba natin ginagawa ito... yung pagsali nga lang sa asosasyon ng kapitbahayan ay nakakayamat na...
[Latihan khusus dimulai pada sela-sela waktu yang sibuk] Kok saya harus ikut... padahal masuk RT saja terpaksa dan terasa berat...

[ที่สมาคมเพื่อนบ้าน] อีก 2 เดือน จะมีการแข่งขันเต้น ระหว่างเขต มาสามัคคีร่วมใจ พยายามไปด้วยกันนะครับ
[នៅក្នុងការប្រជុំក្នុងសង្កាត់] គេបាន រៀបចំឱ្យមានការប្រកួតវិទ្យុយ រវាង សង្កាត់និងសង្កាត់ នៅ 2ខែក្រោយ។ ចូរយើងរួមគ្នាជាមួយ ដោយធ្វើការ ខិតខំទាំងអស់គ្នា។
[ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းမှာ] နောက် ၂လအကြာမှာ ရပ်ကွက်အလိုက် အကပြိုင်ပွဲကျင်းပပါမယ်။ ညီညီသွတ်သွတ်နဲ့ ကြိုးစားကြပါစို့။



[ใช้เวลาว่างเริ่มการฝึกซ้อมอย่างหนัก] ทำไม่ต้องมาทำอะไรอย่างนี้ด้วยนะ... แต่ถูกจับมาเข้าสมาคมเพื่อนบ้านนี่ก็ ยุ่งยากกว่าพออยู่ได้แล้ว...
[ចាប់ផ្តើមការហ្វឹកហាត់ពិសេស នៅចន្លោះ ពេលទំនេរ] ហេតុអ្វីបានជាមានរឿងបែប នេះ ... គ្រាន់តែចូលការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ហ្នឹង វាគួរតែរាយការណ៍ទៅហើយ ...
[အားတဲ့အချိန်မှာ လေ့ကျင့်မှု စတင်] ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေလုပ်နေတာပါလိမ့်နော် အဝကတည်းက ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းထဲအသွင်းခံရလို့ အလုပ်ရပ်ရတဲ့ကြား

[Цагийн боломж гарган, тусгай сургуулиалт хийж эхэллээ] Яахлаараа ийм юм ... Хөрсийн холбоонд хүчээр элсэх болоод, аль хэдийнэ ечнөөн төвөгтэй байхад ...
[Intensive practice during spare moments] Why am I doing this? I didn't want to join the neighborhood association, to begin with...

[Хөрсийн холбооны уулзалт дээр] 2 сарын дараа бүс хоорондын бужгийн тэмцээн зохион байгуулахаар боллоо. Бүгдээрээ хамтдаа хичээцгээе.
[At a neighborhood association meeting] We will be participating in an inter-regional dance contest in two months. Let's work together and do our best!

3 [Tổ dân phố 1 tháng sau] Nhờ có việc luyện tập Mà tinh thần đồng đội Đã tốt hẳn lên...
[下个的居委会] 多亏了特训，团队合作越来越好了
[Asosasyon ng kapitbahayan ng sumunod na buwan] Dahil sa espesyal na pagsasanay natin, napabuti ang team work natin...



4 [Chuẩn! Nhất định sẽ thắng!] 好! 必胜!!
[Sige! Siguradong tayo ang mananalo !!] Ayo semangat! Kita pasti menang yaah!
[เอาล่ะ! จะต้องเอาชนะให้ได้!] ជយោ! ត្រូវតែយកជ័យជំនះឱ្យបាន!
[ဟုတ်ပြီ လုံးဝ ဝထေဆရရမယ်လော့] За хө! Заавал түрүүлнэ ээ, хө!!
[Alright! Let's win the contest!!]

[Suasana RT bulan beriku] Tingkat kerja sama membaik...apa ini berkat latihan khusus?
[สมาคมเพื่อนบ้าน ในเดือนถัดมา] การฝึกซ้อมอย่างหนัก ทำให้ทีมเวิร์คดีขึ้น...
[នៅក្នុងការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ខែក្រោយ] ដោយសារតែការហ្វឹកហាត់ពិសេស ការសហការជាគ្រុមបានប្រសើរឡើង ...
[နောက်တစ်လအကြာ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းမှာ] လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ကျေးဇူးများလား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အဆင်ပြေလာတယ်...
[Царагийн сарынх нь хөрсийн холбооны уулзалт] Тусгай сургуулиалт хийсний үр дүн гарав уу, багаар сайн ажилладаг болж эхэллээ ...
[At the neighborhood association Meeting the following month] We're beginning to show good teamwork, perhaps owing to the intensive practice sessions...

丸井さん、だんだん気合いが入ってきました。

Cô Marui đã dần dần thực sự thích thú với việc luyện tập 丸井越来越有干劲。

Unti unting nagkakaroon ng fighting spirit si Marui san. Ibu Marui semangatnya meningkat sedikit demi sedikit.

คุณมารุย มีความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนต่างก็ មានភាពពុះកញ្ជ្រាញចូលមកបន្តិចម្តងៗ ។

မာရူအိစန် တစ်ယောက် တဖြည်းဖြည်း တက်ကြွလာခဲ့ပါတယ်။ Марүй сан, бара багаар идэвх нь нэмэгдэж эхэллээ.

Ms. Marui is gradually firing up with excitement.

ひと ひと つな かんけい おも お にほんしゃかい
人と人との繋がりや関係に重きを置く日本社会。そしてその繋がりには主に「全員参加の
いべんと」や「食事会・飲み会」などで深まるものと考えられています。だから職場や
ちょうないかい じかん おお にっぽん おな かま めし く なか ことば
町内会などではそうした時間が多くあり、日本には「同じ釜の飯を食った仲間」という言葉も
あります。長い期間、苦しいことも楽しいことも分かち合った仲間であることのとえです。
そんな仲間だからこそ、チームワークも強まり、良い結果に繋がると考えられているのです。



Xã hội Nhật Bản đặt nặng mối quan hệ giữa người với người. Có thể nói những sự kiện “tất cả mọi người đều tham gia” hoặc “rủ nhau ăn uống”... là nhằm để tăng cường mối quan hệ này. Vì vậy ở chỗ làm, hoặc trong tổ dân phố ở Nhật có nhiều sự kiện như vậy. Người Nhật có câu “Bạn ăn cơm cùng một nồi”. Thành ngữ này ý nói về những người bạn cùng nhau chia xẻ cả lúc buồn lẫn lúc vui qua năm tháng. Chính vì có những người bạn như vậy mà tinh thần đồng đội với mạnh lên từ đó dẫn đến kết quả tốt đẹp.

重视人与人之间的联系和关系的日本社会。并且这种联系主要通过「全体参加的活动」和「聚餐·喝酒聚会」等加深。因此在工作单位和居委会等地方这样的时间很多，在日本有「同吃一锅饭（同甘共苦）的伙伴」这个词。比喻长期在一起，困难的事快乐的事都相互理解的伙伴。正是这样的伙伴，团队合作才越来越强，才能取得好的结果。

Ang lipunan ng Japan ay nagbibigay diin sa koneksyon at relasyon ng mga tao at nasa isip nila na magiging malalim ang koneksyon sa pamamagitan ng " event na kasali ang lahat ng miyembro" o " dinner party / inuman, atbp."

Iyan din ang dahilan kung bakit maraming ganoong event sa lugar ng trabaho at asosasyon sa kapitbahayan. Sa Japan, mayroon ding kasabihan na " Mga kaibigan na kumain ng sinaing na kanin sa iisang kaldero". Ibig sabihin nito ay mga kaibigan na nagkasama ng matagal at nakadanas ng lungkot at saya. At dahil dito, ang pagkakaisa ng buong grupo ay tumitibay at nagbibigay ng magandang resulta.

Masyarakat Jepang mementingkan keterkaitan dan hubungan antar manusia. Orang-orang berpikir bahwa keterkaitan tersebut dapat lebih mendalam, khususnya melalui "acara yang diikuti semua orang", "acara makan dan minum bersama" dll. Oleh karena itu, ada banyak kesempatan untuk acara seperti tersebut di tempat kerja ataupun di rukun tetangga, bahkan di Jepang ada sebuah ungkapan "hubungan pernah makan nasi dari satu dandang". Ungkapan ini mengibaratkan sahabat yang bersama-sama telah mengalami kesulitan dan kebahagiaan selama waktu yang panjang. Orang-orang berpikir tingkat kerja sama akan meningkat karena keberadaan sahabat seperti tersebut, sehingga akan terhubung ke hasil yang baik.

สังคมญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล และมีความคิดว่า “งานเทศกาลที่ทุกคนเข้าร่วม” หรือ “งานเลี้ยงอาหาร-งานดื่มสังสรรค์” ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ดังนั้นในที่ทำงานหรือสมาคมเพื่อนบ้านจึงมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวอยู่บ่อย ๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “คนกินข้าวหม้อเดียวกัน” ซึ่งเป็นคำเปรียบเปรยถึงเพื่อนที่คบกันมานานเข้าใจกัน ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข และคิดว่าความเป็นเพื่อนดังกล่าว สร้างความแข็งแกร่งให้กับทีมเวิร์ค และเชื่อมโยงไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีงาม

សង្គមជប៉ុន សង្កត់ធ្ងន់ទៅលើ ទំនាក់ទំនងឬខ្សែរយៈ រវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។ ហើយខ្សែរយៈនេះ ត្រូវបានគេគិតថា មានទំនាក់ទំនង កាន់តែខ្លាំងឡើងតាមរយៈ "ព្រឹត្តិការណ៍ដែលចូលរួមទាំងអស់គ្នា" "ពិធីជប់លៀង ឬ ពិធីលៀងសាយភោជន៍" ។ ល។ ហេតុដូច្នោះហើយ ទើបមានពេលជួបជុំបែបនេះជាច្រើននៅកន្លែងធ្វើការ រឺ ការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ ហើយនៅជប៉ុនមានពាក្យថា "មិត្តញ៉ាំបាយឆ្នាំងតែមួយ" ។ ឃ្លានេះគឺចង់សំដៅលើ មិត្តភក្តិដែលយល់ដឹងពីគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីពេលវេលាលំបាក និងពេលសប្បាយ អស់រយៈពេលដ៏យូរមក។ គេ គិតថា ដោយសារតែសមាជិកក្រុមគឺជាមិត្តភក្តិគ្នា នោះការធ្វើការជាក្រុមត្រូវបានពង្រឹងដែលជាហេតុធ្វើអោយមានលទ្ធផលល្អ។

ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဆက်သွယ်မှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို အလေးထားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆက်သွယ်မှုဟာ အထူးသဖြင့် "အားလုံးပါဝင်တဲ့ပွဲ"၊ "စားပွဲသောက်ပွဲ"တွေကြောင့် ပိုပြီးနက်ရှိုင်းလာတယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ခွင်နဲ့ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အဲဒီလိုပွဲတွေအများကြီးရှိပြီး "တစ်အိုးတည်းက ထမင်းကိုစားသူအချင်းချင်းရဲ့ ဆက်ဆံရေး"ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဂျပန်မှာရှိပါတယ်။ ဒုက္ခ သူတွေကို အချိန်အကြာကြီး အတူတူခံစားခဲ့တဲ့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားလုံးပါ။ အဲဒီလို အပေါင်းအသင်းမျိုးဖြစ်တာကြောင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ အားကောင်းလာပြီး ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာမယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

Хүмүүс хоорондын харилцаа, холбоог чухалчилж үздэг Японы нийгэм. Тэр холбоо нь тэгээд, ихэвчлэн “Бүх хүн оролцох арга хэмжээ”, “Хамт хооллох, хамт уух” зэрэг тохиолдлуудад гүнзгийрдэг гэж үздэг. Тийм ч болохоор, ажлын газар, хөршийн холбоо зэрэг нь иймэрхүү арга хэмжээнүүдэд их цаг зарцуулдаг бөгөөд, Японд “Нэг тогооноос хооллож байсан андууд” гэдэг үг ч байдаг. Удаан хугацааны турш, хүнд бэрхээ ч, хөгжилтэй сайхнаа ч хуваалцаж ирсэн, нэг нэгнээ сайн ойлгодог андуудыг зүйрлүүлж хэлсэн үг юм. Тийм андууд болохоор л, багаар ажиллахдаа ч улам илүү үр дүнтэй ажиллаж, тэр нь сайн үр дүнд хүргэдэг гэж үздэг.

Japanese society attaches importance to ties and relationships between people, and these ties are thought to deepen mainly through all-member events, dinner meetings, and drinking parties. This is why such occasions are frequently held in workplaces and with neighborhood associations. In Japan there is even the saying, “Onaji kama no meshi wo kutta naka,” which literally means “people who have eaten out of the same pot,” in reference to people who have spent a long period of time together and shared both the good times and hard times. Such relationships are thought to strengthen teamwork and produce good results.

(漫画：ジャパンスタイルデザイン株式会社)

តើអ្វីទៅជា "ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល"?

~ អំពីការប្រើប្រាស់ច្បាប់នៃការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល ~

1 តើអ្វីទៅជា "ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល"?

ដើម្បីអោយសិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ មានជីវភាពនៃការបណ្តុះបណ្តាលប្រកបដោយអត្ថន័យ វាជាការចាំបាច់ណាស់ក្នុងការស្តារថាមពលដែលបាត់បង់នៅពេលបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃ ព្រមទាំងការធ្វើអោយមានគុណភាពរវាងការងារនិងជីវភាពសង្គម។

ដោយឡែកពីថ្ងៃឈប់សម្រាកដទៃទៀត ច្បាប់នៃការឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំដោយមានប្រាក់ឈ្នួល គឺជាច្បាប់ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកឈប់សម្រាកនៅថ្ងៃដែលចាំបាច់ត្រូវធ្វើការហើយប្រាក់ខែក៏នៅតែទទួលបានក្នុងកំឡុងពេលឈប់សម្រាកនោះដែរ។

ប្រសិនបើគេរាប់ចាប់ពីថ្ងៃដែលចាប់ផ្តើមចូលធ្វើជាសិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញក្រោយបញ្ចប់ការសិក្សានៅប្រទេសជប៉ុន ក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង អ្នកទាំងអស់គ្នានឹងមានសិទ្ធិទទួលបានថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំដោយមានប្រាក់ឈ្នួល (នៅខាងក្រោមគេសរសេរតែ ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល) ចំនួន១០ថ្ងៃ ក្នុងករណីដែលបានធ្វើការលើសពី៨០%ឡើង។

បន្ទាប់ពីនោះមក នៅពេលអ្នកបន្តធ្វើការបានរហូតដល់ 1ឆ្នាំ និង 6ខែ អ្នកនឹងមានសិទ្ធិទទួលបានថ្ងៃឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលចំនួន 11ថ្ងៃ។ នៅពេលឈានដល់ 2ឆ្នាំនិង 6 ខែ អ្នកនឹងទទួលបាន 12ថ្ងៃ។ នៅពេលឈានដល់ 3ឆ្នាំនិង 6 ខែ អ្នកនឹងទទួលបាន 14 ថ្ងៃ ហើយនៅពេលឈានដល់ 4 ឆ្នាំ 6 ខែ អ្នកនឹងទទួលបាន 16ថ្ងៃ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ និងក្នុងករណីមួយណាក៏ដោយ កម្មករនិយោជិតត្រូវទៅធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់ 80% នៃថ្ងៃធ្វើការដែលបាន កំនត់សម្រាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំ(ថ្ងៃឈប់សម្រាកដែលត្រូវបានប្រើក្នុងអំឡុងពេលនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថា "បានមកធ្វើការ") ។

2 តើទទួលបានយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកអាចទទួលបានការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល ដោយគ្រាន់តែអ្នកធ្វើការស្នើសុំថា "ខ្ញុំចង់ធ្វើការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលនៅថ្ងៃខែឆ្នាំ..." ទៅកាន់កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ នីតិវិធីសម្រាប់ការស្នើសុំគឺមានភាពខុសគ្នា តាមក្រុមហ៊ុននិងអង្គការនីមួយៗ។

ឯកតាសម្រាប់ការទទួលបានថ្ងៃឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលប្រចាំឆ្នាំ ជាទូទៅគឺគិតជាចំនួនថ្ងៃ ប៉ុន្តែក្រុមហ៊ុនមួយចំនួនបានអនុញ្ញាតឱ្យមានការទទួលបានដោយគិតជាចំនួនម៉ោង។ សូមពិនិត្យមើលនីតិវិធីនិងប្រព័ន្ធនៃការស្នើសុំ នៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ហើយសូមមើល 'ច្បាប់ការងារ' និង 'លក្ខខណ្ឌការងារ' របស់អ្នក ឬសួរដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ប្រធាន ឬរៀបចំនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកប្រហែលជាល្អ។

ទាក់ទងនឹងមូលហេតុនៃការស្នើសុំការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល វាមិនត្រូវបានកំណត់ទេ ដូចជា "មិនសូវស្រួលខ្លួន" ឬ "ចង់ផ្សះផ្សារម្តង" នោះទេ ប៉ុន្តែឧទាហរណ៍ ដូចជា "ខ្ញុំចង់ទៅមើលកីឡាបាល់ទាត់" គឺមិនមានកំណត់ទេ។

ជាគោលការណ៍អ្នកអាចទទួលបានការឈប់សម្រាកនៅថ្ងៃដែលអ្នកបានស្នើសុំ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើមានហេតុផលពិសេសថាការផ្តល់ថ្ងៃឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលនៅថ្ងៃនោះវា

「有給休暇」とは？

～年次有給休暇制度の活用について～

1 有給休暇とは？

技能実習生の皆さんが有意義な実習生活を送るためには、日々の仕事の疲れを回復させ、仕事と社会生活の調和を図ることがとても重要です。

年次有給休暇制度とは、通常の休日とは別に、本来働くことが求められている労働日に休暇をとることができ、その休暇の間も給与が支払われる、という制度です。

皆さんが日本での講習期間を終え、技能実習生として勤務を開始した日から起算し、最初の6ヶ月の間に所定労働日の8割以上出勤し働いた場合、10日の年次有給休暇(以下「有給休暇」といいます)を取得する権利が与えられることになっています。

その後、継続した雇用期間が1年6ヶ月に達したときに11日、2年6ヶ月に達したときに12日、3年6ヶ月に達したときに14日、4年6ヶ月に達したときに16日の有給休暇を取得する権利が新たに与えられます。ただし、いずれも1年間の所定労働日の8割以上出勤し働いたことが条件(この間に有給休暇を取得した日は「出勤したもの」と見なされます)になっています。

2 取得の方法は？

有給休暇は、皆さんが事業所に「〇月〇日に有給休暇を取得したい」という請求を行うことで取得することができます。請求する手続きについては会社や企業ごとに異なっています。

年次有給休暇を取得する単位は1日単位が通常ですが、1時間単位の取得を認めている会社もあります。皆さんが勤務する事業所での手続きや制度がどのようになっているのか、自身の「雇用条件書」や事業所の「就業規則」を確認する、あるいは職場の上司や先輩に直接尋ねてみるのもよいでしょう。

有給休暇の取得を請求する理由に関しては「体調不良」や「リフレッシュしたい」というものだけでなく、例えば「サッカーの試合を見に行きたい」というようなものでもよく、特に制限はありません。

នឹងបង្កជាឧបសគ្គចម្បងចំពោះប្រតិបត្តិការជាប្រក្រតីនៃគ្រឹះស្ថានអាជីវកម្ម "និយោជកអាចមានសិទ្ធិផ្លាស់ប្តូរថ្ងៃឈប់សម្រាកដែលបានស្នើសុំទៅថ្ងៃផ្សេងទៀតបាន" (នេះត្រូវបានគេហៅថា "សិទ្ធិផ្លាស់ប្តូរពេលវេលា") ។

3 ចំណុចកត់សម្គាល់

ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលអាចស្នើសុំជាប់គ្នាបាន។ ក៏ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ថ្ងៃឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលអស់ហើយ ការឈប់សម្រាកបន្ទាប់ពីពេលនោះនឹងត្រូវចាត់ទុកជាអវត្តមាន ហើយប្រាក់ឈ្នួលនឹងត្រូវបានកាត់។ ម៉្យាងវិញទៀត ការព្យាយាមឈប់សម្រាករួមគ្នាមុនពេលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញជាដើមនោះ អាចបណ្តាលឱ្យមានការលំបាកដល់មិត្តរួមការងារនៅកន្លែងធ្វើការ។ ដូចនេះ សូមព្យាយាមប្រើប្រាស់ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលតាមគំរោងដែលបានកំណត់ច្បាស់លាស់។

បន្ទាប់ទៅទៀត តើអ្វីនឹងកើតឡើងចំពោះការឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំដោយមានប្រាក់ឈ្នួល ដែលមិនបានប្រើប្រាស់?

ឧទាហរណ៍ គិតត្រឹមនៅថ្ងៃទី 1 ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ2018 សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ មានសិទ្ធិទទួលបានការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលចំនួន10ថ្ងៃ ហើយក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ គឺគិតរហូតដល់ថ្ងៃទី30 ខែតុលា ឆ្នាំ2019 សិក្ខាកាមបានប្រើប្រាស់ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលអស់ចំនួន 6ថ្ងៃ។ ដូចនេះចំនួន 4ថ្ងៃ ដែលនៅសល់ នឹងត្រូវបានលើកទៅឆ្នាំបន្ទាប់សម្រាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំទៀត (ច្បាប់ឈប់សម្រាកនេះវាមានសុពលភាពសរុប ពីរឆ្នាំ) ។ នៅថ្ងៃទី 1 ខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ2019 សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញនឹងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនូវថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំដោយមានប្រាក់ឈ្នួល ចំនួន 11ថ្ងៃ សារជាថ្មី ហើយបូកជាមួយ 4ថ្ងៃដែលបានលើកមកពីឆ្នាំមុន នោះគាត់នឹងទទួលបានការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលសរុបចំនួន 15 ថ្ងៃ។

ប៉ុន្តែ ប្រព័ន្ធឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួលគឺមានបំណងដើម្បីឱ្យ "កម្មករនិយោជិតធ្វើការឈប់សម្រាកដោយសុខស្រួល ដើម្បីស្តារការអស់កម្លាំងរាងកាយ និងចិត្តឡើងវិញ" ហេតុដូច្នេះហើយគេមិនអាចផ្លាស់ប្តូរពីការផ្តល់ជូនថ្ងៃឈប់សម្រាក ទៅជាផ្តល់ជូនប្រាក់នោះទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីប្រព័ន្ធនេះ សូមសួរមកការិយាល័យជំនួញ ឬអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សូមធ្វើការប្រឹក្សាជាមួយ JITCO ជាភាសាកំណើត ។

យើងសង្ឃឹមថា សិក្ខាកាមទាំងអស់ យល់ដឹងច្បាស់អំពីប្រព័ន្ធនៃច្បាប់ឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល ហើយប្រើប្រាស់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីអោយការរស់នៅរបស់សិក្ខាកាមទាំងអស់គ្នាប្រកបដោយសុខភាព និងមានសុវត្ថិភាព ។

有給休暇は、皆さんが指定した日に取得できるというのが原則になっています。ただし、その日に有給休暇を与えると、事業所の正常な運営に大きな支障を生じてしまう、という特別の理由がある場合には「使用者は請求のあった休暇を別の日に変更することができます」とされています（これを「時季変更権」といいます）。

3 注意

有給休暇は連続して取得することも可能です。ただし、有給休暇をすべて取得してしまうと、その後の休みは欠勤となり賃金がカットされてしまうこととなります。逆に帰国前などにまとめて取得しようとすると、仕事上で職場の仲間に迷惑がかかってしまう、というようなこともあります。計画的な有給休暇の取得を心がけるようにしましょう。

次に、取得しなかった年次有給休暇の取扱いはどうなるのでしょうか。

例えば、2018年11月1日に10日の有給休暇取得の権利が与えられた技能実習生が、2019年10月30日までの1年間に6日の有給休暇を取得した場合、残りの4日については次の1年間に限り繰り越されることとなります（2年経過すると時効となります）。この技能実習生には2019年11月1日に新たに11日の有給休暇が与えられることとなりますから、繰越しの4日を含め、合計15日の有給休暇を取得できることとなります。

なお、有給休暇の制度は「働く者が安心して休養を取り、心身の疲労を回復すること」を目的としたものですので、休暇を手当の支払いに変えることはできないこととなっています。

制度について不明なことがあれば、事業所や監理団体に尋ねてみましょう。また、JITCOの母国語相談も利用してください。

皆さんが安全で健康的な実習生活を送るために、有給休暇制度をよく理解し、有効に活用するようお願いしています。

カンボジア語版

សូមប្រយ័ត្ន!

ការនាំយកម្ហូបអាហារចូលប្រទេសជប៉ុន

ការនាំចូលផលិតផលសាច់ និងរុក្ខជាតិផ្សេងៗដូចជាផ្លែឈើពីប្រទេសក្រៅ ចូលទៅប្រទេសជប៉ុន ត្រូវបានបញ្ញត្តិដោយផ្អែកលើច្បាប់របស់ប្រទេសជប៉ុន ដើម្បីការពារជំងឺ។ នាពេលថ្មីៗនេះ សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ បាននាំយក មកដោយមិនដឹងពីច្បាប់នេះ ដែលជារឿយៗ ត្រូវចំណាយពេលយូរដើម្បីត្រួត ពិនិត្យ នៅអាកាសយានដ្ឋាននិងពេលខ្លះមិនអាចយកចូលប្រទេសជប៉ុនផងដែរ។

សូម្បីតែសិក្ខាកាមដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងរស់នៅប្រទេសជប៉ុនក៏ដោយ ពេលពួក គេត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញបណ្តោះអាសន្ន ពួកគេបាននាំយកអាហារពីប្រទេសកំណើត ចូលមកប្រទេសជប៉ុន ឬជូនកាលមានគ្រួសារ និងមនុស្សដែលស្គាល់គ្នា បានផ្ញើ អាហារមក ធ្វើការផ្ញើវាមិនមែនជាជំងឺ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នអំពីរឿងដូចខាង ក្រោមដើម្បីកុំឱ្យមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តនៅពេលដែលជួបរឿងបែបនេះ។

◆ ផលិតផលសាច់

អ្នកមិនអាចនាំយកសាច់ សាច់ហែម សាច់ក្រក សាច់បេខន់ ជាដើមស្ទើរតែពី គ្រប់ប្រទេសទាំងអស់ចូលទៅប្រទេសជប៉ុនបានឡើយ ព្រោះដើម្បីការពារការឆ្លង ជំងឺបសុសត្វទៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនតាមរយៈសាច់និងអាហារ។ ការនេះគឺរាប់ បញ្ចូលទាំង កញ្ចប់សុញកាស អាហារចម្អិនរួច ឬម្ហូបដែលធ្វើនៅផ្ទះហើយក្តី។ វត្ថុ អនុស្សាវរីយ៍ បរិមាណសំរាប់ញាំផ្ទាល់ខ្លួនក៏ដោយ ក៏ត្រូវបានកំណត់ដែរ។ ការផ្ញើ មកពីបរទេសក៏មិនបានដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកនាំចូលមកដោយខុសច្បាប់ អ្នកនឹង អាចត្រូវបានដាក់ពិន័យ។

🌐 ការណែនាំជាភាសាផ្សេងៗ ពីស្ថានីយ៍ពិនិត្យជំងឺសត្វ នៃ

ក្រសួងកសិកម្មរុក្ខាប្រមាញ់និងនេសាទ

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>

◆ បន្លែ ផ្លែឈើ អង្ករជាដើម

ចំពោះបន្លែ ផ្លែឈើ អង្ករ ពីបរទេស ត្រូវបានហាមឃាត់ ឬត្រូវបានបញ្ញត្តិក្នុង ការនាំចូលប្រទេសជប៉ុន។ នៅពេលដែលនាំយករុក្ខជាតិ (ផ្លែឈើជាដើម) ក្នុងរូប ភាពជាឥតកាន់តាមខ្លួន ត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយ នូវវិញ្ញាបនបត្រអធិការកិច្ច (Phytosanitary Certificate) ដែលចេញដោយភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលរបស់ប្រទេស ដែលអ្នកនាំចេញមក។ បន្ទាប់ពីពិនិត្យបែបបទចូលប្រទេសរួចហើយ នៅក្នុង កន្លែងឆែកមើលឥតបង់ពន្ធ អ្នកចាំបាច់ត្រូវទទួលការត្រួតពិនិត្យ ពីសំណាក់ ស្ថានីយ៍ការពារជំងឺឆ្លងតាមរយៈរុក្ខជាតិ មុននឹងឱ្យគេធ្វើការពិនិត្យពន្ធដារ។ សូម្បីតែបរិមាណតិចតួចក៏ដោយ ក៏ជាប់បទបញ្ញត្តិដែរ ហេតុនេះហើយប្រសិនបើ យកបន្លែ ផ្លែឈើ អង្ករ។ល។ ចូលដោយមិនបានទទួលការពិនិត្យនៅស្ថានីយ៍ ការពារជំងឺឆ្លងតាមរយៈរុក្ខជាតិទេ នោះអ្នកនឹងត្រូវបានគេពិន័យ។ លើសពីនេះ ទៀត ក្នុងករណីដែលផ្ញើមកពីក្រៅប្រទេស ចាំបាច់ត្រូវភ្ជាប់វិញ្ញាបនបត្រ អធិការ កិច្ច (Phytosanitary Certificate) ភ្ជាប់មកជាមួយ ដូចនឹងនីតិវិធីនៃការយកឥតកាន់ តាមខ្លួនដែរ។ ក្នុងករណីនេះ ការត្រួតពិនិត្យនឹងត្រូវបានធ្វើឡើងនៅការិយាល័យ ប្រៃសណីយ៍នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ឬស្ថានីយ៍ការពារជំងឺឆ្លងតាមរយៈរុក្ខជាតិ ។

🌐 ខិត្តប័ណ្ណ ពីស្ថានីយ៍ការពារជំងឺឆ្លងតាមរយៈរុក្ខជាតិ (ជាភាសាផ្សេងៗ)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

き 気をつけて!

日本への食品等の持込み

海外から日本への肉製品、果物等植物類の持込み は、防疫等の観点から、日本の法律に基づいて規制さ れています。ところが最近、技能実習生が規制を知ら ずにこれらを持参し、空港等で検査に大幅な時間が掛 かったり、日本国内に持ち込めなかったりする事例が よく起きています。

今日本にいる技能実習生の皆さんも、一時帰国した 時に母国の食品を日本に持って帰ったり、家族や知人 から国際郵便等で食品を送ってもらったりすること もあるでしょう。そのような時に知らずに悲しい思いを しないよう、以下のことに充分気をつけましょう。

◆ 肉製品

ほとんどの国から肉、ハム、ソーセージ、ベーコンな どを日本に持ち込むことはできません。肉や食品を通 じて、家畜の病気の日本への侵入を防止するためで す。真空パックや加熱されたもの、家で調理したものも 対象です。お土産や、個人で食べる量のみでも規制さ れます。海外から送ることもできません。不正に持ち込 んだ場合は罰則が科せられることがあります。

🌐 農林水産省動物検疫所からの各言語

での案内

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>

◆ 野菜、果物、精米等

海外からの野菜、果物、精米等については、日本が 輸入を禁止し、または制限しています。海外から手荷物と して植物類(果物等)を持ち込む際は、輸出国政府 機関により発行された検査証明書(Phytosanitary Certificate)を添付して、入国審査後に税関検査場内 にある「植物検疫カウンター」で税関検査の前に植物 検疫の検査を受ける必要があります。少量であっても 持込みの規制は適用され、植物防疫所の検査を受けず に野菜、果物、精米等を持ち込んだ場合は罰則が科せら れることもあります。なお、海外から送付する場合も てにもつ ちこ どうよう けんさしようめいしよ (Phytosanitary Certificate)の添付が必要です。この場合の検査は、 日本郵便局や植物防疫所で行われます。

🌐 植物防疫所リーフレット (各言語リーフレット)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

ការគ្រប់គ្រងសុខភាពនៅរដូវក្ដៅ

តើពេលអាកាសធាតុក្ដៅជាងរាល់ថ្ងៃ ហើយអ្នកកំពុងញ៉ាំម្ហូបជាប់ៗ រួចមក បណ្ដាលអោយឈឺពោះមែនទេ? គួរបញ្ជាក់ផងដែរថា រដូវក្ដៅនៅប្រទេសជប៉ុន គឺក្ដៅហើយសើម អាហារនឹងងាយខូច ហើយប្រសិនបើអ្នកញ៉ាំដោយមិនបានដឹង វាអាចបណ្ដាលឱ្យឈឺពោះរាគ ក្នុងដំបូង។ ពេលសញ្ញាដូចជាការឈឺពោះដែល បណ្ដាលមកពីបាក់តេរីលើអាហារ ហៅថាការពុលអាហារ ដែលពេលខ្លះអាចមាន លក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះចំណុចខាងក្រោម។

ចំណុចសំខាន់ដើម្បីការពារការពុលអាហារ

- ✓ ទិញអាហារស្រស់ៗ និងប្រុងប្រយ័ត្នអំពីការទុកដាក់ (កុំជឿជាក់លើទូរ ទឹកកកពេក)
- ✓ ប្រុងប្រយ័ត្នពេលរៀបចំ (ការលាងដៃអោយស្អាត ការហាមឃាត់មិន អោយរំលាយគ្រឿងកកនៅសីតុណ្ហភាពដូចក្នុងបន្ទប់ ការបែងចែកជ្រុញ ប្រើប្រាស់ និង អនុវត្តអោយបាននូវការសំងួតដោយប្រើទឹកក្ដៅ)
- ✓ ការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលចម្អិនអាហារ (លាងដៃអោយស្អាត កំដៅគ្រប់ គ្រាន់)
- ✓ ទម្លាប់លាងដៃមុនពេលញ៉ាំអាហារ
- ✓ គ្រប់គ្រងអាហារដែលនៅសេសសល់ (ចោលប្រសិនបើវាផុតកំណត់ប្រើ ប្រាស់ និងត្រូវការកំដៅគ្រប់គ្រាន់ពេលធ្វើកម្ដៅឡើងវិញ)

នៅក្នុងរដូវក្ដៅ អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង បណ្ដាលអោយមានអាការៈមិនស្រួល មិនត្រឹមតែព្រោះទេ ប៉ុន្តែរាងកាយទាំងមូលក៏ឆាប់ខ្សោះអស់កម្លាំង។ នេះ បណ្ដាលមកពីការដេកមិនគ្រប់គ្រាន់ដោយសារតែក្ដៅពេក ហើយក៏បណ្ដាលអោយ មានអាការៈអស់កម្លាំង ឬ ដោយសារតែភាពខុសគ្នានៃសីតុណ្ហភាពខាងក្នុង និងខាងក្រៅបន្ទប់ ដោយសារម៉ាស៊ីនត្រជាក់ រឺក៏សរសៃប្រសាទស្វ័យភាពមិន ដំណើរការ ដែលគេហៅថាការអស់កម្លាំងនៅរដូវក្ដៅ។ សម្រាប់ការការពារ និង ការជាសះស្បើយឡើងវិញ ពីការអស់កម្លាំងនៅរដូវក្ដៅនេះ យើងត្រូវ បរិភោគ សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗទាំងបីដូចជា ប្រូតេអ៊ីន លីពីត កាបូអ៊ីដ្រាត ដែលជា ប្រភពថាមពលនៃការធ្វើឱ្យមានគុណភាពក្នុងរាងកាយ និងកុំទទួលបាន ទឹកផ្អែម ត្រជាក់ និងភេសជ្ជៈមានហ្គាសច្រើនពេក។

ជាឧទាហរណ៍សម្រាប់ការគេងលក់ស្រួល សូមចូលគ្រាំអាងទឹកក្ដៅពេលងូត ទឹក។ ការងារដោយសារតែ ត្រូវម៉ាស៊ីនត្រជាក់ច្រើនពេក នឹងឈឺប្រសើរ ហើយ អ្នកអាចសម្រាកយ៉ាងស្រួល និងងាយដេកលក់។ ហើយការប្រើកុំព្យូទ័រនិងស្មាត ហ្វូនមុនពេលចូលគេងគឺជាប្រភពនៃការគេងមិនលក់។

សូមកត់សម្គាល់ផងដែរអំពីជំងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាល ដែលជាពេលសញ្ញា អាចកើតឡើងបណ្ដាលមកពីកំដៅ។ ជំងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាលអាចនឹងកើត ឡើង បើទោះបីជា សីតុណ្ហភាពមិនសូវខ្ពស់ក៏ដោយ ហើយក្នុងករណីខ្លះវាអាច បណ្ដាលអោយ ស្លាប់។ មូលដ្ឋាននៃការបង្ការ គឺការធ្វើឱ្យមានគុណភាពជាតិ ទឹក និងសារធាតុរ៉ែនៅក្នុងរាងកាយ និង ការពារពេលសញ្ញាខ្លះជាតិទឹក។ នៅ ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រែកទឹក គឺរាងកាយបញ្ចេញសញ្ញាប្រាប់ថាខ្លះ ជាតិទឹកបន្តិចបន្តួចទៅហើយ។ សូមទទួលបានជាតិទឹកជាប្រចាំមុនពេលដែល អ្នកស្រែកទឹក។

ម្យ៉ាងទៀត សូមកុំទៅខាងក្រៅ ឬបាត់ប្រាណនៅថ្ងៃក្ដៅ ពេលដែលអ្នកមិន សូវស្រួលខ្លួន រឺពេលដេកមិនគ្រប់ និង ស្រវឹងសល់ពីយប់មិញ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្ន ភាពរបស់អ្នក និងចំណាយពេលរដូវក្ដៅនៅប្រទេសជប៉ុនអោយបានសប្បាយ។

夏の健康管理

皆さんは毎日の暑さに、つい冷たい物ばかり摂って しまい、お腹の調子が悪くなったりしていませんか? また高温多湿の日本の夏は、食べ物が悪くなりやす く、気付かず食べてしまうと腹痛や下痢、嘔吐などを 引き起こすことがあります。食べ物に付いた菌が原因 で起きる腹痛などの症状は**食中毒**と言い、重症化する こともあります。以下に気を付けてください。

食中毒予防のポイント

- ✓ 新鮮な食品を購入し、保存に注意 (冷蔵庫を 過信しない)
- ✓ 下準備に注意 (手洗い励行、室温解凍の禁止、 まな板の分別と熱湯乾燥の徹底)
- ✓ 調理時の注意 (手洗い励行、十分な加熱)
- ✓ 食事の前の手洗い習慣
- ✓ 残った食品の管理 (時間が経ち過ぎたら捨て る、温め直しには十分な加熱を)

暑い夏はお腹だけではなく、体全体がだるい、元氣 が出ない、という不調を招くこともあります。これは、 暑さのあまり睡眠不足で疲労が残ったり、冷房に よる室内外の温度差から自律神経が失調することによ るもので、**夏バテ**と呼ばれます。夏バテの予防や回復 のためには、体のエネルギー源となる三大栄養素の 蛋白質、脂質、炭水化物をバランスよく摂り、冷えた 甘いジュースや炭酸飲料などは摂り過ぎないようにし ます。

快適な睡眠をとるには、例えば入浴の際に風呂に浸 かりましょう。冷房の当たり過ぎによる冷えが改善さ れ、リラックスできて安眠しやすくなります。そして 寝る直前のパソコンやスマートフォンの使用は不眠の 元です。

暑さによって起きる症状では、**熱中症**にも注意し ましょう。熱中症は気温がそれほど高くなくてもか かり、死亡するケースもあります。予防の基本は、 体内の水分とミネラルのバランスを整え、脱水症状 を防ぐこと。“のどが渴いた”と感じた時点で、体は すでに軽い脱水症状を起こしています。のどが渴く 前にこまめに水分補給をしてください。

また、体調がすぐれないときは暑い日の外出や運動 を控えましょう。睡眠不足や二日酔いするときなども 同様です。しっかり健康管理をして、日本の夏を元氣 に過ごしてください。

カンボジア語版



指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 侑子
イラスト・奈良 恵

言葉あそび



例

びなは

な色の花
つくりしたよ
すこい音

れた夜空に
な色の花
つくりしたよ
すこい音



①下の言葉から、上の字を考えて書きましょう。

くちん
それは上の人

たくと
それはのせるほく

らだら
つつくよ さばくは広い

②よこ書きの言葉と下の言葉がつながるように作ってみましょう。



答えはこのページの下にあります。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

実習や講習、地域行事への参加など、
技能実習生の体験をご紹介します

技能実習Days

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>

皆様からの投稿をお待ちしています!

監理団体・実習実施者の皆様、
ぜひ、技能実習生たちの生き生きとした
活動の様子をご紹介します。



応募要項

掲載内容

日常の実習活動や研修を受けている様子、地元行事への参加、弁論大会への出場、その他技能実習生のユニークな活躍事例等、テーマは自由です。
メールにて写真とコメントをお送りください。尚、投稿いただいた写真は「技能実習生の友」の表紙でも使用させていただくことがあります。

応募方法

メールの表題に「技能実習Days 投稿」を明記し、以下アドレスにお送りください。
kouhou@jitco.or.jp

ご提供いただきたい項目

1. 監理団体又は企業名、実習実施者名
2. ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）
3. 写真
4. コメント
5. 技能実習生からの声など ※1度の応募につき添付書類は10MB以内にてください。

注意事項

- ホームページの「技能実習Days」内の掲載が原則となります。また「技能実習生の友」の表紙（「技能実習生今月の一枚」コーナー）や「かけはし」に掲載させていただきます。
- 厳正なる選考の上、掲載の際はご担当者にご連絡いたします。不掲載の場合はご連絡いたしませんので、選考結果に係るお問合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真はJITCOが発行する冊子等で使わせていただく場合があります。
- 商業目的、誹謗・中傷、プライバシーを侵害するもの等、不適当と判断するものは掲載いたしません。
- 被写体となる方の了解を得た写真にて応募ください。
- 技能実習生以外の人物が写っている写真の場合、掲載の了解や肖像権などの観点から掲載できない場合があります。

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年8月号

2018年8月1日発行

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

電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)

JITCO ホームページ:

<https://www.jitco.or.jp/>

ウェブサイト版「技能実習生の友」:

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

冊子版「技能実習生の友」バックナンバー:

<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>



監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子「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、偶数月1日に発行しています。ベトナム語版、中国語版、フィリピン語版、インドネシア語版、タイ語版、カンボジア語版、ミャンマー語版、モンゴル語版、英語版の合本版となっており、掲載内容は、外国人技能実習制度に関連する情報の解説や技能実習生の日本での生活に役立つ情報、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、JITCO賛助会員に対するサービスとして、賛助会員の全ての監理団体・実習実施者の皆様に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。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。

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。

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”

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」。

Ang magazine na ito ay ginawa para sa mga technical intern at trainees upang mag bigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon. Ito ay inilalabas tuwing unang araw ng even months (Abril, Hunyo, Agosto, Oktubre, Disyembre, Pebrero). Gamitin kasabay ng website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

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.

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ค., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့များသည် အလုပ်သမားများအား အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ (ဧည့်လေ့ရှိသူများ၏ အခြေအနေအထားကို စစ်ဆေးခြင်း) နှင့် အလုပ်သမားများ၏ မိတ်ဆွေ နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုခြင်းများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါမည်။

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амьдралд хэрэг болох мэдээллийг дадлагажигч та бүхэнд хүргэх зорилготой бөгөөд тэгш тоотой сар бүрийн 1-ний өдөр гаргадаг. Цахим хуудсан дахь цахим хувилбар “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн хамт уншиж ашиглана уу.

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.”

奇数月 (5月・7月・9月・11月・1月・3月) 更新
 ウェブサイト版「技能実習生の友」
<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>



※冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは <https://www.jitco.or.jp/ja/tomo> からダウンロードできます。