

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
12月号

★ Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

技能実習生の友

☀ Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

🇮🇩 Sahabat Peserta Pemagangan

🇹🇭 วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

🇰🇲 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

🇲🇲 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

🇮🇹 Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

🇦🇷 Technical Intern Trainees' Mate



ぎのうじっしゅうせい こんげつ いちまい 技能実習生 今月の一枚

じもと し みるきでんたいかい べと な
地元の市民駅伝大会があり、ベトナムからの技能実習生2名も日本人社
員と一緒に完走しました。

(鈴木建設株式会社)

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

厚生年金保険等の脱退一時金制度

PICK UP!

充実ニッポンLife

インフルエンザの季節到来！ 注意事項を再チェック

食べよう！ 作ろう！ 旬の味 「柚子やレモンのはちみつ漬け」で冬を元気に乗り切ろう

マンガで知ろう 日本人の気持ち ... 1

キレイに住もう

Bản tiếng Việt 3

【ベトナム語版】

中文版 7

【中国語版】

Bersyon sa Pilipino 9

【フィリピン語版】

Edisi Bahasa Indonesia 13

【インドネシア語版】

ฉบับภาษาไทย 17

【タイ語版】

ភាសាខ្មែរ 21

【カンボジア語版】

မြန်မာဘာသာ 25

【ミャンマー語版】

Монгол хэл дээрх хувилбар 29

【モンゴル語版】

English Version 33

【英語版】

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

どこかがちがう

Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ
យល់ដឹង​តាម​រយៈ​តួ​ក្ដី​តា អំពី​ការ​ម្នាក់​ជនជាតិ​ជប៉ុន

မဂ်ဂိနဲ့လေ့လာကြည့် ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

Мангараар дамжуулан мэдэж авцгаая, Япон хүний сэтгэл
Let's Learn about Japanese Feelings through Manga

日本では住む家を借りる時、家賃に加えて「敷金」や「礼金」を払う習慣が。賃貸の契約を結ぶ際に大家さんに預託し、契約終了時に「室内を原状回復する」ための資金が敷金。住んでいる間に、設備が壊れてしまったり、壁や床を傷つけてしまった場合、その修復に敷金が使われます。破損や汚れがひどい場合は追加で費用が掛かってしまうことも。借りた部屋はいつか返すもの。日頃から掃除をし、壁や床を傷つけないようにして、次の借主さんにお渡ししましょうね。一方礼金は、古くは住む所が少なかった頃の「大家さん、貸してくれてありがとう」というお礼のお金の名残。大家さんあつての賃貸物件であることは間違いありませんので、ここは一つ、持ちつ持たれつの精神を大事にしたいものです。

Nếu thuê nhà ở Nhật Bản, thì ngoài tiền thuê nhà, chúng ta còn phải trả tiền đặt cọc “shikikin” và tiền lễ “reikin”. Tiền đặt cọc được chủ nhà giữ để dùng vào việc tu sửa khi người thuê nhà trả lại phòng. Hoặc khi đang thuê phòng mà trang thiết bị trong nhà bị hỏng, tường hoặc sàn nhà bị hư hỏng thì chủ nhà dùng tiền đặt cọc đó để sửa chữa. Nếu tình trạng hư hỏng nặng hoặc bị đơ bản quá thì có thể còn bị thu thêm tiền. Phòng thuê thì một lúc nào đó sẽ phải trả lại. Hàng ngày, chúng ta cần dọn dẹp, tránh làm hư tại tường hoặc sàn nhà để người sau còn đến ở. Tiền lễ “reikin” là một tập quán từ xưa khi chỗ ở còn hiếm hoi, để tỏ ý cảm ơn chủ nhà đã cho thuê nhà. Nhà thì đúng là của chủ nhà thực nhưng chúng ta cũng cần tôn trọng tinh thần có lợi của đôi bên: bên cho thuê và bên đi thuê.

在日本借居住的房子的时候，有在房租之外支付“押金”和“礼金”的习惯。押金是在签订租借合同时寄存在房东处，在合同结束时用于“将室内恢复原状”的资金。在居住期间，设备坏了、墙壁或地板有损伤时会用押金去修复。破损或污渍严重时可能会追加费用。借的房子总有一天要还的。请平时打扫，注意不要损伤墙壁和地板，好好地传给下一个租房者。另一方面，礼金是很久以前居住的地方还很少的时候作为“感谢房东租房给我”的酬谢金保留下来的。的确是只有房东才会有出租房子，所以希望大家重视这种互相帮助的精神。

Dito sa Japan, kapag uupa ka ng bahay, ang ugaling magbayad ng “shikikin”(deposito) at “reikin”(key money) ay babayaran maliban sa upa. Kapag may namagitan na kontrata sa inyo ng may-ari ng bahay, ibabayad ang deposito sa may-ari para magamit ito sa pagpapaayos at bumalik sa dati ang kondisyon ng bahay kapag natapos na ang kontrata. Habang tinitirahan ito at may nasira, nagasgasan ang dingding o sahig, ang ibinayad na “shikikin” ay gagamitin. Kapag grabe ang diperensya, maaaring magdagdag ka ng ibabayad. Ang inuupahang bahay ay isasauli rin kaya’t linisin ito palagi at ingatan na huwag magasgasan at masira ang dingding o sahig at ipasa ng maayos sa susunod na uupa. Sa kabilang banda,ang “reikin”o key money ay kaugalian pa noong araw na mahirap humanap ng titirahan at bilang pasasalamat sa may-ari ng bahay at ipinaupa niya ito. Walang duda na ang may-ari ng tinitirahan ay ang nagpapaupa kaya’t alagaan natin ang diwang ito.

Di Jepang ketika akan menyewa rumah tinggal, selain biaya sewa rumah juga terdapat kebiasaan untuk membayar “shikikin” dan “reikin”. Disetorkan pada waktu menandatangani kontrak sewa dengan pemilik rumah, dan ketika kontrak berakhir dana yang dipakai untuk “mengembalikan kamar ke kondisi semula” adalah shikikin. Selama ditempati jika fasilitasnya rusak, melukai dinding dan lantai, maka untuk perbaikan dipakai shikikin. Jika kerusakan dan kotorannya besar maka ada kemungkinan untuk dikenakan biaya tambahan. Kamar yang disewa suatu hari akan dikembalikan. Bersihkan setiap hari, dan jangan melukai dinding dan lantai lalu diserahkan kepada penyewa berikutnya. Sedangkan reikin adalah sisa-sisa uang terima kasih yang bermaksud “terima kasih menyewakan kamar, Pak Pemilik rumah”pada zaman dulu karena zaman itu tempat tinggal belum banyak. Tidak salah lagi karena berkat pemilik rumah yang memiliki properti yang disewakan, di sini kita perlu menjaga semangat memberi dan menerima.

ในประเทศไทยญี่ปุ่น เวลาที่เช่าบ้านจะมีธรรมเนียมในการจ่ายเงิน “Shikikin” และ “Reikin” เพิ่มเติมจากเงินค่าเช่าด้วย เงินที่ไว้วางมัดจำไว้กับเจ้าของบ้านเวลาที่ทำสัญญาเช่าบ้าน และเป็นเงินที่สำรองเอาไว้สำหรับ “ซ่อมแซมพื้นที่ห้องให้เหมือนเดิม” เวลาที่สิ้นสุดสัญญาก็คือ Shikikin หรือเงินมัดจำ ในระหว่างที่อยู่อาศัย หากอุปกรณ์เครื่องใช้ชำรุด ทำผนังหรือพื้นห้องเป็นรอย เงินมัดจำดังกล่าวก็จะถูกนำไปใช้ในการซ่อมแซม ในกรณีที่สกปรกหรือเกิดความเสียหายเป็นอย่างมาก อาจจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมก็ได้ ห้องเช่าเป็นห้องที่เราต้องคืนเจ้าของห้องในวันหนึ่ง ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ ไม่ทำให้ผนังและพื้นห้องเป็นรอย เพื่อมอบคืนให้กับคนเช่าคนต่อไป ส่วน Reikin นั้น ในสมัยก่อนตอนที่ยังมีที่อยู่อาศัยอยู่นั้นเป็นคำเรียกเงินสินน้ำใจที่มอบให้เพื่อ “ขอบคุณเจ้าของบ้านที่ให้เช่าบ้าน” ไม่คิดหากจะกล่าวว่ามีเงินค่าเช่าบ้านจึงมีบ้านให้เราเช่า นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

នៅប្រទេសជប៉ុនមានទម្លាប់បង់ ប្រាក់កក់ធានា ឬ ប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណ បន្ថែមពីលើប្រាក់ថ្លៃឃ្លួលផ្ទះ នៅពេលជួលផ្ទះស្នាក់នៅ។ នៅពេលចុះកិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានរក្សាទុកដោយម្ចាស់ផ្ទះ ហើយប្រាក់កក់ធានានេះគឺជាប្រាក់ដើម្បីយកទៅ ជួសជុលបន្ទប់អោយមកស្ថានភាពដើមវិញ នៅពេលថប់កិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ។ កំលុងពេលស្នាក់នៅ ករណីមានការធ្វើអោយខូចខាតបរិក្ខារផ្សេងៗ ឬក៏ធ្វើអោយមានស្នាមធ្នូតនៅលើជញ្ជាំងឬកម្រាលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ជួសជុលការខូចខាតទាំងនោះ។ ក្នុងករណីមានការបែកបាក់ឬក៏ផ្ទះមានភាពកខ្វក់ខ្លាំង ប្រាក់បន្ថែមទៀតក៏អាចត្រូវបានទាមទារផងដែរ។ បន្ទប់ជួលគឺជាបន្ទប់ដែលនឹងត្រូវប្រគល់ជូនម្ចាស់ផ្ទះវិញនៅពេលណាមួយមិនខានឡើយ។ ដូច្នេះសូមយើងទាំងអស់គ្នា បោសសម្អាតផ្ទះជាដ្យែងរាល់ថ្ងៃហើយធ្វើយ៉ាងណាប្រគល់បន្ទប់ជួលទៅអោយអ្នកជួលបន្ទប់បន្ទាប់ទៀត ដោយមិនអោយមានស្នាមធ្នូតខូចខាតនៅលើជញ្ជាំងនិងកម្រាលបន្ទប់។ ចំណែកប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណគឺជាប្រាក់ដែលបន្សល់ល្មោះពីអតីតដែលកាលនោះកន្លែងស្នាក់នៅមានចំនួនតិច ហើយប្រាក់នេះសម្រាប់និយាយថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះថា វាពេកម្ចាស់ផ្ទះ សូមអគុណដែលបានជួលកន្លែងស្នាក់នៅដល់ប្អូនៗ ។ ដោយសារនេះជាកន្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ដូច្នេះការថ្លែងអំណរគុណនេះសម្តែងពីការអោយតម្លៃដល់ខាតទៅលើស្មារតីនៃការផ្តល់អោយនិងការទទួលយក។

ဂျပန်မှာ အခန်းငှားတဲ့အခါ အိမ်လခအပြင် “စပေါ်” နဲ့ “အပျောက်”စတဲ့ အခကြေးငွေတွေ ပေးဆောင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်ခန်းငှားစာချုပ် ချုပ်ချိန်မှာ အိမ်ရှင်ကို ပေးထားရပြီး စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ချိန်မှာ “အခန်းတွင်းကို နုတ်အတိုင်း ပြန်ပြင်”ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေက စပေါ်ငွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်စဉ်မှာ အခန်းရဲ့ဝစ္စည်းကရိယာတွေ ပျက်စီးသွားတာ၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင် ထိခိုက်ပျက်စီးအောင် လုပ်မိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒါတွေကို ပြန်ပြင်ဖို့ စပေါ်ငွေကိုသုံးပါတယ်။ ဆုံးခွားရွား ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ညစ်ညမ်းမှုရှိတယ်ဆိုရင် စရိတ်ထပ်ဆောင်းပေးရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ငှားရမ်းနေထိုင်တဲ့အခန်းဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ ပြန်အပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်လုပ်ပြီး နံရံ၊ ကြမ်းပြင်တွေမပျက်စီးစေဘဲ အဲဒီအခန်းကို နောင်မှာငှားရမ်းနေထိုင်မယ့်သူကို လွှဲပြောင်းပေးကြပါတို့။ တစ်ဖက်မှာ အပျောက်ငွေဆိုတာကတော့ ဟိုရှေးခေတ် ငှားရမ်းနိုင်တဲ့နေရာ ရှားပါးခဲ့တဲ့ခေတ်အခါက “ငှားရမ်းနေထိုင်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် အိမ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ပေးခဲ့ကြရာက ကျန်နေတဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်ရှိလို့လည်း အခန်းငှားနေခိုက်တာရဲ့ ကျွန်းကိုင်းမှီး ကိုင်းကျွန်းမှီဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို အလေးထားကြရင် အကောင်းဆုံးပဲလို့ ထင်ပါတယ်။

Японд орон сууц түрээслэхэд түрээсийн мөнгөн дээр нэмээд “Барьцааны мөнгө” болон “Талархлын мөнгө” төлдөг заншилтай. Түрээсийн гэрээ байгуулахдаа байрны эзэнд нь даатган хадгалуулж гэрээ дууссаны дараа “Байрыг байсан байдалд нь оруулах”-ын тулд авдаг нь “Барьцааны мөнгө” юм. Түрээслэж байх хугацаанд тоног төхөөрөмж нь эвдэрчихсэн, хана, шалыг нь гэмтээчихсэн тохиолдолд тэдгээр гэмтлүүдийг засахад “Барьцааны мөнгө”-ийг хэрэглэдэг. Гэмтэл, бохирдол нь дэндүү их байх тохиолдолд нэмэлт зардал шаардагдах тохиолдол ч гардаг. Түрээсэлсэн байр бол хэзээ нэгэн цагт буцааж өгөх байр юм. Өдөр тутамд цэвэрлэж, хана, шалыг нь гэмтээлгүйгээр сууж, дараагийн түрээслэх хүнд хүлээлгэж өгцгөөө. Нөгөөтэйгөөр “Талархлын мөнгө” гэдэг нь орон сууц цөөхөн байсан эрт үед “Байрны эзэн минь, байраа надад түрээслүүлсэнд баярлалаа.” гэж талархлаа илэрхийлэн мөнгө төлдөг байсан заншлын үлдэгдэл юм. Байрны эзэн байгаагүй бол түрээсийн байр ч байхгүй байх байсан нь гарцаагүй учраас энэ тухайд бол “Дэм дэмэндээ, дээс эрчиндээ” гэсэн сэтгэлгээг нандигнах нь зүйтэй болов уу.

In Japan, when you rent a house, it is customary to pay a deposit called “shikikin” and key money called “reikin” in addition to the rent. The money that you deposit with the landlord when you sign the rental agreement and that is used to return the room to its original condition after termination of the agreement is called shikikin. If, while you are renting a room, a piece of equipment breaks down or you make scratches on the walls or floor, the shikikin will be used to make the necessary repairs. In case of excessive damage or dirtiness, an additional fee may be incurred. A rented room must one day be returned. Clean up your room daily and take care not to make scratches on the walls or floor, so you can hand over a clean room to the next renter. Reikin, on the other hand, is a remnant of an old custom of gratuity for thanking the landlord for renting the room, from times when there was a scarcity of places to live. As no rental properties would exist without landowners, it is a good thing to cherish the spirit of give-and-take.

(漫画：ジャパンスタイルデザイン株式会社)

ប្រព័ន្ធទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍

ជាទូទៅពលករដែលបម្រើការងារនៅប្រទេសជប៉ុន មានកាតព្វកិច្ចចូលជាសមាជិកភាពនិងបង់ថ្លៃសេវាធានារ៉ាប់រងទៅលើ **របបសោធននិវត្តន៍និយោជិក** ឬក៏**របបសោធននិវត្តន៍ជាតិ** ដែលបានកំណត់ដោយប្រទេសជប៉ុន អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទនៃការងារនិងវិសាលភាពនៃក្រុមហ៊ុនដែលពលករកំពុងបំពេញការងារ។ ដោយយោងទៅលើក្របខណ្ឌនៃការបំពេញការងារដូចគ្នាទៅនឹងពលករដែរ កម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញទាំងឡាយដែលបំពេញកម្មសិក្សានៅប្រទេសជប៉ុន មានកាតព្វកិច្ចចូលជាសមាជិកភាពនិងបង់ថ្លៃសេវាធានារ៉ាប់រងនេះដូចគ្នាផងដែរ។ ជាធម្មតាថ្លៃសេវាធានារ៉ាប់រងនេះត្រូវបានដកយកចេញពីប្រាក់ខែរបស់កម្មសិក្សាការីជារៀងរាល់ខែ ហើយក្រុមហ៊ុនជាអ្នកបង់ថ្លៃសេវាធានារ៉ាប់រងជំនួសអោយម្ចាស់សាមីខ្លួន។ ដូច្នេះក្នុងករណីកម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញដែលបានចូលជាសមាជិកភាពទៅក្នុងរបបសោធននិវត្តន៍ទាំងនេះហើយត្រូវរើសត្រលប់ទៅមាតុប្រទេសខ្លួនវិញ កម្មសិក្សាការីអាចទទួលបានការសងត្រលប់មកវិញមួយផ្នែកនៃប្រាក់ធានារ៉ាប់រងសោធននិវត្តន៍ដែលខ្លួនបានបង់អាស្រ័យទៅតាមលក្ខខណ្ឌនៃការចូលជាសមាជិកភាព។ ប្រព័ន្ធនៃការសងត្រលប់ទៅវិញនេះយើងអោយឈ្មោះថា ប្រព័ន្ធទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍។

យើងសូមធ្វើការអនុញ្ញាតិប្បាយពន្យល់អំពីចំនុចសំខាន់ៗនៃប្រព័ន្ធនេះដែលជាប្រព័ន្ធមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងខ្លាំងចំពោះកម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញ[※]

※នេះជាការពន្យល់ទូទៅ។ ចំពោះការណ៍មានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន សូមសាកសួរបញ្ជាក់និងប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអង្គការសោធននិវត្តន៍ជប៉ុន។

- លក្ខខណ្ឌដែលបានកំណត់ដើម្បីទទួលបានការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍
 - មិនត្រូវមានសញ្ជាតិជាសញ្ជាតិជប៉ុន
 - បានបង់សេវាធានារ៉ាប់រងប្រាក់សោធននិវត្តន៍និយោជិក ឬក៏ប្រាក់សោធននិវត្តន៍ជាតិ រយៈពេលចាប់ពី ៦ខែឡើងទៅ
 - មិនត្រូវមានអាយុដ្ឋាននៅប្រទេសជប៉ុន
※ករណីបាត់ចេញពីប្រទេសជប៉ុនដោយទទួលបានការអនុញ្ញាតអោយត្រលប់ចូលវិញឬក៏ទទួលបានការអនុញ្ញាតដែលមានតម្លៃស្មើ គិតត្រឹមពេលដែលបានដាក់ពាក្យជូនដំណឹងអំពីការផ្ទេរអាយុដ្ឋានចេញពីប្រទេសជប៉ុន។
 - មិនដែលធ្លាប់មានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់សោធននិវត្តន៍
 - ត្រូវធ្វើការស្នើសុំទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍ក្នុងកំឡុងរយៈពេល២ឆ្នាំគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលអាយុដ្ឋានត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរចេញពីប្រទេសជប៉ុន

- សំនុំបែបបទសម្រាប់ការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍
「នៅក្នុងសំនុំបែបបទស្នើសុំការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍(ប្រាក់សោធននិវត្តន៍ជាតិ ឬប្រាក់ធានារ៉ាប់រងសោធននិវត្តន៍និយោជិក) 」 សូមភ្ជាប់មកជាមួយឯកសារទាំងបីខាងក្រោមនេះហើយដាក់មកកាន់**អង្គការសោធននិវត្តន៍ជប៉ុន**។ ចំពោះទម្រង់នៃពាក្យស្នើសុំនេះ យើងអាចទាញយកបានពីគេហទំព័ររបស់អង្គការសោធននិវត្តន៍ជប៉ុន(មានជាភាសាបរទេស) ។

- ① <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.html>

② ទម្រង់បែបបទជាភាសាខ្មែរ.....
<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.files/CAM.pdf>

[ឯកសារចាំបាច់ដែលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយ]

- (1) ករណីដាក់ពាក្យស្នើសុំនៅប្រទេសជប៉ុនមុនពេលត្រលប់ទៅមាតុប្រទេសវិញ
 - ថតចម្លងលិខិតឆ្លងដែន(ថតចម្លងទំព័រដែលមានបង្ហាញពី នាមខ្លួននិងត្រកូល ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត សញ្ជាតិ ហត្ថលេខា និងទំព័រដែលអាចបញ្ជាក់បានពីប្រភេទទិដ្ឋាការនៃការស្នាក់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន)
 - ថតចម្លងប័ណ្ណស្នាក់នៅដែលមានបង្ហាញពីសេចក្តីប្រកាសអំពីគម្រោងផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅចេញក្រៅពីប្រទេសជប៉ុន ឬក៏ប័ណ្ណបង្ហាញពីការលុបចោលការស្នាក់នៅប្រទេសជប៉ុន
 - ឯកសារដែលអាចបញ្ជាក់បានពី ឈ្មោះធនាគារ ឈ្មោះសាខាធនាគារ អាយុដ្ឋានរបស់សាខាធនាគារ លេខគណនីធនាគារព្រមទាំងឈ្មោះគណនីធនាគាររបស់ម្ចាស់សាមីដែលស្នើសុំទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍
※ករណីទទួលបានប្រាក់ដាក់ចូលទៅក្នុងគណនីធនាគារនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ចាំបាច់ត្រូវចុះឈ្មោះគណនីធនាគារជាអក្សរកាហ្គាលា។
※ធនាគារប្រៃសណីយ៍ជប៉ុនមិនអាចទទួលបានប្រាក់ទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍បានទេ
 - ឯកសារដែលអាចបញ្ជាក់បានពីសៀវភៅកំណត់ត្រាប្រាក់សោធននិវត្តន៍ជាដើម

厚生年金保険等の脱退一時金制度

一般に、日本で雇用されている労働者は、所属する企業等の規模や業種等に応じて国が定める**厚生年金保険**や**国民年金**に加入し保険料を納める義務があります。雇用関係の下で技能実習を行う技能実習生の皆さんもそれは同じです。通常、毎月支払われる給与から保険料が差し引かれ、企業等が本人に代わって保険料を納入しています。そして、これらの制度に加入している技能実習生が母国へ帰国する場合は、加入状況に応じて納めていた保険料の一部の返還を受けることができます。これが「脱退一時金」という制度です。技能実習生の皆さんにとって関係深いこの制度のポイントを解説します[※]。

※一般的な解説です。個別の事案に際しては日本年金機構にご相談・ご確認ください。

- 脱退一時金を受けるための所定の条件
 - 日本国籍を有していないこと
 - 厚生年金保険又は国民年金の保険料を6ヶ月以上納めていること
 - 日本に住所を有しないこと
※再入国許可及びみなし再入国許可を受けて出国する場合は 転出届を提出した時。
 - 年金を受ける権利を有したことがないこと
 - 日本に住所を有しなくなった日から2年以内に請求すること

- 脱退一時金の手続き
「脱退一時金請求書(国民年金/厚生年金保険)」に、次の3に示す書類を添えて、**日本年金機構**に請求することになります。なお、本請求書の書式は日本年金機構のホームページから入手が可能です(外国語版があります)。<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.html>
④カンボジア語版書式……<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.files/CAM.pdf>
[添付が必要な書類]

- (1) 帰国前に日本国内で請求する場合
 - パスポートの写し(氏名、生年月日、国籍、署名、在留資格が確認できるページ)
 - 日本国外に転出予定である旨が記載された住民票の写しや住民票の除票等
 - 「銀行名」「支店名」「支店の所在地」「口座番号」及び「請求者本人の口座名義」であることが確認できる書類
※日本国内の金融機関で受け取る場合は、口座名義がカタカナで登録されていることが必要です。
※ゆうちょ銀行では脱退一時金を受け取るできません。

「លេខកូដមូលដ្ឋានរបស់ប្រាក់សោធននិវត្តន៍」 (លេខកូដ 4ខ្ទង់-6ខ្ទង់ សរុប 10ខ្ទង់)

- (2) ករណីដាក់ពាក្យស្នើសុំក្រោយពេលចាកចេញពីប្រទេសជប៉ុន
បន្ថែមលើចំនុចលេខ①、③、④នៅក្នុងចំនុចលេខ (1) ខាងលើ
• ចតចម្លងលិខិតឆ្លងដែន(ទំព័រដែលមានបញ្ជាក់បានពីថ្ងៃខែឆ្នាំដែលបានចាកចេញពីប្រទេសជប៉ុនចុងក្រោយបំផុត)

3 អាសយដ្ឋានដែលត្រូវផ្ញើទៅ

- (1) ករណីដាក់ពាក្យស្នើសុំនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនមុនពេលត្រលប់ទៅកាន់មាតុប្រទេសវិញ
សូមផ្ញើពាក្យស្នើសុំព្រមទាំងឯកសារចាំបាច់ដែលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយ ទៅកាន់អាសយដ្ឋានខាងក្រោមនេះ៖ នៅពេលផ្ញើ សូមផ្ញើពាក្យស្នើសុំអោយមកដល់អង្គភាពសោធននិវត្តន៍ជប៉ុនអោយបានក្រោយថ្ងៃ(គ្រោង)ផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅចេញពីប្រទេសជប៉ុនដែលមានកំណត់នៅក្នុងប័ណ្ណពលរដ្ឋស្នាក់នៅ។ បន្ថែមពីនេះ លោកអ្នកក៏អាចយកពាក្យស្នើសុំនេះទៅដាក់ដោយផ្ទាល់នៅការិយាល័យសោធននិវត្តន៍របស់សាលាស្រុកឬខណ្ឌដែលអ្នករស់នៅផងដែរ។
(អាសយដ្ឋានដែលត្រូវផ្ញើទៅ) Japan Pension Service
3-5-24, Takaido-nishi, Suginami-Ku, Tokyo 168-8505 JAPAN
※អាសយដ្ឋាននេះមានសរសេរនៅក្នុងទម្រង់ដែលអាចទាញយកបានពីចំនុចលេខ2ខាងលើ

- (2) ករណីដាក់ពាក្យស្នើសុំក្រោយពេលចាកចេញពីប្រទេសជប៉ុន
សូមផ្ញើពាក្យស្នើសុំព្រមទាំងឯកសារចាំបាច់ដែលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយ ទៅកាន់អាសយដ្ឋានដែលមានសរសេរនៅចំនុចខាងលើនេះ៖

- 4 ដែនកំណត់នៃទំហំទឹកប្រាក់ទូទាត់បង្វិលសង និងរយៈពេលដើម្បីទទួលបានប្រាក់
ចំនួនទឹកប្រាក់សោធននិវត្តន៍សម្រាប់ទូទាត់បង្វិលសង ត្រូវបានគណនាដោយកំណត់ទំហំទឹកប្រាក់បង្វិលសងធំបំផុតត្រឹម36ខែ ហើយត្រូវបានគណនាស្របទៅតាមចំនួនខែដែលបានចូលជាសមាជិក ភាពនៅក្នុងរបបសោធននិវត្តន៍របស់ជប៉ុន។
ប្រាក់បង្វិលសងនឹងត្រូវទទួលបានក្នុងកំលុងរយៈពេលនៃក្រោយពេលបានដាក់ពាក្យស្នើសុំទៅកាន់អង្គភាពសោធននិវត្តន៍ជប៉ុន។ លើសពីនេះ ក្នុងករណីបំពេញឯកសារស្នើសុំនៅមានការខ្វះចន្លោះលើចំនុចដែលចាំបាច់ត្រូវបំពេញ ឬបំពេញបានមិនច្បាស់លាស់ ឬក៏ឯកសារដែលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយនៅខ្វះចន្លោះមិនគ្រប់គ្រាន់ ការទូទាត់សងប្រាក់នឹងត្រូវចំណាយពេលច្រើនជាងនេះដូច្នេះ ម្តងហើយម្តងទៀត សូមយកចិត្តទុកដាក់លើការរៀបចំបំពេញឯកសារទាំងនេះអោយបានគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ។

- 5 ការសងប្រាក់ពន្ធដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍និយោជិក
ចំពោះការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍ជាតិ ពន្ធលើប្រាក់ចំណូលមិនត្រូវបានកាត់ទុកឡើយ ប៉ុន្តែចំពោះការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់ធានារ៉ាប់រងសោធននិវត្តន៍និយោជិក នៅពេលធ្វើការបង្វិលសង ប្រាក់ពន្ធចំនួន20.42%ត្រូវបានកាត់ទុក។ មានករណីខ្លះពន្ធលើប្រាក់ចំណូលនេះអាចទទួលបានមកវិញ បានតាមរយៈការដាក់ «ពាក្យប្រកាសសុំបង្វិលសងពន្ធលើប្រាក់ចំណូលពីការលាបែងរំលែកការងារ» និង «ពាក្យជូនដំណឹងអំពីអ្នកទទួលបន្ទុកគ្រប់គ្រងប្រាក់ពន្ធ» នេះ ទៅកាន់ការិយាល័យពន្ធដារ។ ដោយសារបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់អ្នកដែលត្រូវទទួលបន្ទុកគ្រប់គ្រងប្រាក់ពន្ធគឺត្រូវមានលំនៅដ្ឋាននៅ ប្រទេសជប៉ុន ដូច្នេះលោកអ្នកគួរតែធ្វើការស្នើសុំទុកជាមុនទៅដល់អង្គភាពត្រួតពិនិត្យប្រតិបត្តិដែលកម្ម សិក្សាការិយាល័យបំពេញការងារ អោយទទួលធ្វើជាអ្នកទទួលបន្ទុកគ្រប់គ្រងប្រាក់ពន្ធនេះជាការប្រសើរ។
បន្ថែមពីនេះ ចំពោះការពន្យល់អំពីពន្ធលើការទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍ មានសរសេរពន្យល់ នៅក្នុងសំនុំបែបបទដែលអាចទទួលបាននៅចំនុចលេខ2ខាងលើ។

- 6 ជាទីបញ្ចប់
ដើម្បីអោយការស្នើសុំទូទាត់បង្វិលសងប្រាក់សោធននិវត្តន៍ប្រព្រឹត្តទៅបានរលូន ចាំបាច់ត្រូវរៀបចំអោយបានមុនការបំពេញពាក្យស្នើសុំដូចមានបញ្ជាក់នៅចំនុចលេខ2និង3 និងរៀបចំឯកសារដែលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយអោយបានជាក់លាក់ ដោយធ្វើការសុំកិច្ចសហការពីអង្គភាពត្រួតពិនិត្យនិងក្រុមហ៊ុនដែលកម្មសិក្សាការិយាល័យបំពេញការងារ។ បន្ថែមពីនេះ ប្រសិនបើមានចំនុចណាមួយមិនច្បាស់លាស់នៅមានចម្ងល់ កម្មសិក្សាការិយាល័យអាចទៅកាន់ការិយាល័យទទួលបន្ទុកផ្នែកសោធននិវត្តន៍ដែលនៅជិតបំផុតដើម្បីសុំកិច្ចសហការក្នុងការជួយពិនិត្យឯកសារទាំងឡាយមុននឹងយកពាក្យស្នើសុំទៅដាក់។

④年金手帳等「基礎年金番号」(4桁-6桁の全部で10桁の番号)が確認できる書類
(2) 日本を出国してから請求する場合
上記(1)の①、③、④に加え
・パスポートの写し (最後に日本を出国した年月日が確認できるページ)

3 請求書類の送付先

- (1) 帰国前に日本国内で請求する場合
準備した請求書に添付書類を添えて、以下の宛先まで送付してください。その際は、請求書が住民票の転出(予定)日以降に日本年金機構に到達するよう送付してください。なお居住地为管轄する年金事務所の窓口へ直接提出することもできます。
(送付先) 〒168-8505

東京都杉並区高井戸西3-5-24

日本年金機構 (外国業務グループ)

※この宛先は上記2で入手できる書式に記載されています。

- (2) 日本を出国してから請求する場合
準備した請求書に添付書類を添えて、上記宛先まで送付してください。

4 支給額計算の上限及び受取りまでの期間

脱退一時金の支給金額は、日本の年金制度に加入していた月数に応じて、36ヶ月を上限として計算されます。
受取りは日本年金機構に請求してから概ね5ヶ月後になります。なお請求書に必要な事項の記載が漏れていたり、記載が不明瞭だったりした場合や添付書類に不備がある場合、さらに時間がかかりますので、くれぐれもご注意ください。

5 脱退一時金にかかる税金の還付

国民年金の脱退一時金は、所得税が源泉徴収されませんが、厚生年金保険の脱退一時金は、その支給の際に20.42%の税金が源泉徴収されます。この所得税は「退職所得の選択課税による還付のための申告書」と、納税管理人を指定する「納税管理人届出書」を税務署に提出することで、還付を受けられる場合があります。納税管理人の資格は「日本に居住していること」以外にありませんので、監理団体や実習実施者をお願いしておくとよいでしょう。

なお脱退一時金にかかる税金についての説明は、上記2で入手できる書式に記載されています。

6 最後に

脱退一時金の請求を円滑に進めるには、余裕のあるスケジュールで、監理団体や受入れ企業等と協力していただきながら、先の2、3で示した請求書と添付資料を確実に準備することが肝要です。なお、不明な点があれば最寄りの年金事務所にしつこく、提出前に関係書類のチェックをお願いすることもできます。



じゅうじつ に つ ぽ ん

充実ニッポンLife ជីវិតដែលមានអត្ថន័យនៅជប៉ុន

រដូវកាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំឈានមកដល់ហើយ !

សូមពិនិត្យឡើងវិញអំពីចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការឆ្លងជំងឺផ្តាសាយធំ

នៅប្រទេសជប៉ុន

ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅរវាងចន្លោះពីខែធ្នូដល់ខែមីនាមានការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ(ជំងឺឆ្លងតាមរដូវកាល)។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំមានលក្ខណៈស្រដៀងទៅនឹងជំងឺផ្តាសាយធំធម្មតា

ប៉ុន្តែមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរជាង

ម៉្យាងទៀតដោយសារជំងឺនេះអាចឆ្លងរីករាលដាលទៅដល់មនុស្សជាច្រើនក្នុង

រយៈពេលខ្លី

ដូច្នេះការការពារខ្លួនពីជំងឺនេះនិងការទទួលបានការព្យាបាលអោយបានសមស្របនៅពេលឆ្លងជំងឺនេះ

ព្រមទាំងការមិនចម្លងជំងឺនេះទៅកាន់អ្នកដទៃ មានសារៈសំខាន់ណាស់។

ដូច្នេះសូមយើងទាំងអស់គ្នាយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចទាំងពីរដូចខាងក្រោមនេះ៖

• ប្រសិនបើយល់ថាខ្លួនទំនងជាបានឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ត្រូវស្រាវជ្រាវទទួលបានការពិនិត្យព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។

• ការលាងដៃនិងសាប៊ូ មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារមិនអោយឆ្លងជំងឺនេះ។

※ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំក៏មានប្រសិទ្ធភាពអាចការពារការឆ្លងជំងឺក៏ដូចជាទប់ស្កាត់ការវិវឌ្ឍន៍ធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺក្រោយពេលឆ្លង។

ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅក្នុងទស្សនាវដ្តី 「មិត្តរូបសកម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញ」

មានផ្សព្វផ្សាយអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ដូច្នេះចំពោះលោកអ្នកដែលចង់អានលម្អិតអំពីជំងឺនេះ

សូមចូលទៅក្នុងគេហទំព័ររបស់ទស្សនាវដ្តី 「មិត្តរូបសកម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញ」

(🌐 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) ហើយពិនិត្យមើលអត្ថបទដូចខាងក្រោមនេះ។

🌐 បរិយាកាសស្នូតនៅរដូវរងា សូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ!

(ជាភាសាអង់គ្លេស)

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf

🌐 ការថែរក្សាសុខភាពនៅរដូវរងា ~ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺផ្តាសាយធំនិងលូរីវីរុស~ (ជាភាសាអង់គ្លេស)

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf

បន្ថែមពីនេះនៅលើគេហទំព័រទស្សនាវដ្តី 「មិត្តរូបសកម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញ」

ក៏មានដាក់បង្ហាញអត្ថបទរបស់ទស្សនាវដ្តីដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយពីមុនមកផងដែរ។

អ្នកអាចជ្រើសរើសការអានជាភាសាចិន ឥណ្ឌូនេស៊ី វៀតណាម ថៃ អង់គ្លេស

ហើយស្ទើរតែរាល់អត្ថបទទាំងអស់មានភាសាជប៉ុនបកប្រែអមជាមួយផងដែរ។

អ្នកអាចអានបាននៅលើកុំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទឆ្លាតវៃ នៅពេលណាក៏បានតាមការចូលចិត្តរបស់អ្នក។

い ん ぷ る え ん ざ きせつとうらい
インフルエンザの季節到来!

ちゅういじこう さいちえっく
注意事項を再チェック

日本では、例年12〜3月頃にインフルエンザ(季節性)が流行します。インフルエンザは風邪と似ていますが、重症化することもあり、また短期間に多くの人へ感染が拡がるため、各人の予防と罹った時の適切な治療、そして人に移さないことが大切です。以下2点に注意しましょう。

• 罹ったかなと思ったら、早めに病院で診察を受ける。

• 罹らないためには石鹸による手洗いが有効。

※インフルエンザワクチンの接種も、発病や、発病後の重症化の予防に一定の効果があります。

この「技能実習生の友」でも例年インフルエンザについてお伝えしていますので、もっと詳しく読みたい方はウェブサイト版「技能実習生の友」(🌐 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) の次のような記事を参考にしてください。

🌐 乾燥する冬場はインフルエンザに注意!
(英語版)

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf

🌐 冬の健康管理〜インフルエンザ、ノロウイルスに注意!〜(英語版)

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf

なおウェブサイト版「技能実習生の友」は、主に今お読みいただいている冊子版の過去の記事を再編集して掲載しています。中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、英語が選択でき、殆ど全ての文章に日本語の対訳が付いています。パソコンやスマートフォンからいつでも好きな時にアクセス可能です。



តោះញ៉ាំ! ធ្វើជ្រក់! នៅរដូវរងាឈឺមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់

តោះឆ្លងកាត់រដូវរងាប្រកបដោយសុខភាពល្អដោយការបរិភោគ

「ក្រូចនិងជ្រក់ក្រូចទឹកឃ្មុំ」

កម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេសជំនាញទាំងអស់គ្នា

ជារៀងរាល់ថ្ងៃតើអ្នកញ៉ាំបន្លែនិងផ្លែឈើបានច្រើនទេ? បន្លែនិងផ្លែឈើនីមួយៗ

មានរដូវកាលប្រមូលផលនិងរដូវកាលមានឱកាសឆ្ងាញ់បំផុតរបស់វា។



食べよう! 作ろう! 旬の味

「柚子やレモンのはちみつ漬け」

で冬を元気に乗り切ろう

技能実習生の皆さんは、日頃から野菜やフルーツをたくさん食べていますか? 野菜やフルーツには、そ

បន្ថែមនិងផ្លែឈើដែលដល់រដូវកាល

ត្រូវបានគិតថាមានផ្ទុកនូវជីវជាតិដែលមនុស្សយើងត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់រដូវកាលនោះ។

បញ្ហាសុខភាពដែលលោកអ្នកគួរចាប់អារម្មណ៍នៅរដូវរងាគឺ

ជំងឺផ្តាសាយនិងការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំៗ នៅរដូវរងា

បរិយាកាសមានសភាពស្ងួតដែលបណ្តាលអោយរ៉ាំរ៉ៃសងាយនឹងប្តើររលាកសាយភាយក្នុងបរិយាកាស

ហើយភ្លាស់បំពង់កនិងច្រមុះក៏ងាយឡើងស្ងួត

ដែលជាហេតុបណ្តាលអោយរ៉ាំរ៉ៃសងាយស្រួលក្នុងការជ្រៀតចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើង។

នៅពេលកំដៅនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងធ្លាក់ចុះដោយសារភាពត្រជាក់

ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ(កំលាំងទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងវីរុស)របស់យើងត្រូវបានគេគិតថាទុះខ្សោយផង

ដែរ។ ①ពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ②ការពារការស្ងួតបំពង់កនិងច្រមុះ ③កំដៅសរីរាង្គកាយ

ក្នុងចំណោមបន្ថែមនិងផ្លែឈើទាំងអស់ដែលអាចរំពឹងថាមានប្រសិទ្ធភាពទាំងបីខាងលើនេះ

ដែលយើងអាចណែនាំបានជូនលោកអ្នកបាននៅរដូវរងា រួមមានក្រូចម៉ុងដាវីន ក្រូចឡេម៉ុង

និងក្រូចថ្លុងជាដើម ដែលសុទ្ធតែជាប្រភេទ «ផ្លែត្រូច» ។

វិភាគនិស្សិតដែលមាននៅក្នុងផ្លែត្រូចត្រូវបានគេរកឃើញថាមានជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់

យើង ចំណែកអាស៊ីតកាល់ស្យូមអាចជួយបង្កើនកំលាំងឡើងវិញពីការហត់នឹម

ហើយសារធាតុកាបូន-

បែតាដែលកើតចេញពីសារធាតុពណ៌លឿងនិងពណ៌ទឹកក្រូចនៅពេលផ្លែត្រូចក្តៅ

មានមុខងារពង្រឹងភ្នាសបំពង់កនិងច្រមុះបាន។

ផ្លែត្រូចមានច្រើនប្រភេទណាស់

ដែលរួមមានចាប់ពីក្រូចម៉ុងដាវីនដែលមានរសជាតិផ្អែមរហូតដល់ក្រូចឡេម៉ុងនិងក្រូចលឿងដែលមាន

រសជាតិជួននិងក្លិនក្រអូប

ប៉ុន្តែនាឡិកាសនេះយើងសូមណែនាំបង្ហាញជូនក្រូចទឹកឃ្មុំដែលធ្វើឡើងពីក្រូចលឿងនិងក្រូចឡេម៉ុង។

ប្រសិនបើយើងធ្វើជ្រក់នេះហើយរក្សាវាទុក

យើងអាចធ្វើភេសជ្ជៈក្តៅសម្រាប់កម្តៅរាងកាយរបស់យើងបាន

ដោយគ្រាន់តែដាក់ជ្រក់នេះក្នុងបរិមាណមួយដែលយើងចូលចិត្តទៅក្នុងកែវទឹក

រួចចាក់ទឹកក្តៅចូលប៉ុណ្ណោះ។ បន្ថែមពីនេះទឹកឃ្មុំជាគ្រឿងបរិភោគមួយដ៏មានជីវជាតិផងដែរ។

ភេសជ្ជៈក្តៅនេះមានផ្ទុកនូវជីវជាតិចាំបាច់សម្រាប់ថែរក្សាសុខភាពដូចជា ក្រមុំតាមីនបេ សារធាតុប៊ី

និងអាស៊ីតអាមីណូជាដើម។ បន្ថែមពីនេះវាត្រូវបានគេរកឃើញថាមានមុខនាទីសម្លាប់មេរោគ

និងមានប្រសិទ្ធភាពជួយកាត់បន្ថយការរលាកបំពង់ក និងជួយទប់ស្កាត់ការក្អក។

[វិធីធ្វើជ្រក់ក្រូចទឹកឃ្មុំ]

បង្ហូរទឹកលាងផ្លែត្រូចទុំពណ៌លឿង(ក្រូចលឿងឬក្រូចឡេម៉ុង)ទម្ងន់200ក្រាម រួចផុតទឹកចេញ

ហើយចិត្តវាទាំងសំបកជាបន្ទះស្តើងៗ។

បន្ទាប់មកដាក់បន្ទះក្រូចដែលចិត្តរួចចូលទៅក្នុងក្រឡកែវដែលបានសម្លាប់មេរោគដោយទឹកក្តៅ

រួចស្រោចទឹកឃ្មុំចំណុះ200ក្រាមពីលើបន្ទះក្រូចទាំងនោះ។ បន្ទាប់មកទៀតបិទតម្របក្រឡកែវ

រួចដាក់វាចូលក្នុងទូទឹកកករយៈពេល21ទៅ31ថ្ងៃ

នៅពេលជាតិទឹករបស់ក្រូចនិងទឹកឃ្មុំច្របល់ចូលគ្នាសព្វហើយជាការរួចរាល់។

បិទតម្របក្រឡកែវហើយរក្សាទុករយៈពេលប្រមាណ1សប្តាហ៍ យើងអាចយកវាមកទទួលបានបាន។

គេហទំព័ររបស់មន្ទីរព័ត៌មានវិទ្យា «មិត្តរបស់កម្មសិក្សាការបច្ចេកទេសជំនាញ»

ដែលបានណែនាំនៅអត្ថបទដើមដំបូង

យើងអាចមើលបានផងដែរនូវរូបមន្តធ្វើម្ហូបដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយពីមុនៗ

ហើយអ្នកក៏អាចស្វែងរកព័ត៌មានអំពីរដូវកាលនិងគ្រឿងផ្សំសម្រាប់ធ្វើម្ហូប(ពងមាន់ សាច់ ត្រី)

និងបង្កើន ទៅតាមចំណាត់ប្រភេទនីមួយៗបានផងដែរ

ដូច្នេះសូមអ្នកចូលទៅមើលក្នុងគេហទំព័រនេះកុំបីខានឡើយ។

れぞれ収穫に適した季節と最もおいしい食べ頃
(旬)があります。旬の野菜やフルーツは、その
時季に人が必要とする栄養素を蓄えていると考えら
れています。

冬に気になる健康の問題といえば、風邪や
インフルエンザの流行です。冬は空気が乾燥して
ウイルスが飛散しやすくなり、喉や鼻などの粘膜も乾
いて、ウイルスが体の中に入りやすくなります。寒さ
で体温が下がると体の免疫力（ウイルスに抵抗する
力）も弱まるのだそうです。①免疫力を高める ②喉
や鼻などを乾燥から守る ③体を温める、この3つの
効果が期待できる野菜やフルーツの中で、冬におすす
めしたいのが、みかんやレモン、グレープフルーツな
どの「柑橘」です。柑橘に含まれているビタミンCは
免疫力を高め、クエン酸は疲労回復を促すといわれて
いますし、柑橘が熟した時の黄色やオレンジ色の色素
に由来するβ-カロテンには、粘膜を強くする働きがあ
ります。

柑橘類はとて多く、みかん等の甘みのあるものか
ら、レモンや柚子等の酸味や香りを楽しむものがあり
ますが、今回は、柚子やレモンを使った「はちみつ漬
け」を紹介します。あらかじめ作って保存しておく
と、好みの量をコップに入れてお湯を注ぐだけで、
体を温めてくれるホットドリンクが完成します。な
お「はちみつ」も栄養豊かな食材です。ビタミンB群
やミネラル、アミノ酸など、健康を保つために必要な
栄養素を含みます。また殺菌作用があるといわれ、喉
の炎症を緩和したり、咳を止めたりする効果が期待で
きます。

[作り方] 黄色く熟した酸味のある柑橘（柚子や
レモン）200gを丸ごと流水で洗い、水気を拭き、皮付
きのまま薄い輪切りにする。煮沸消毒した瓶に入れ、
はちみつ200gを注いで柑橘を覆う。瓶に蓋をして冷蔵庫
で2〜3日置き、柑橘の水分とはちみつがなじんだら
完成。蓋を閉めて保存し、1週間程度で食べきる。

最初の記事で紹介したウェブサイト版「技能実習生
の友」では、これまで冊子に掲載したレシピも見ら
れ、季節や材料（卵、肉、魚）、スイーツ等の
カテゴリ別で探すこともできますので是非ご利用く
ださい。



にている字のちがうところを正しく書きましょう。

どろろがちがう



指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 伶子
イラスト・奈良 恵

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以内になしてください。

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くことがあります。
- 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ご応募ください。
- 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12月号

2018年12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/>



