

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

2019年
4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
-  วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

-  មិត្តរបស់សិក្សាការមន្ត្រីបណ្តាលជំនាញ
-  အတော်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
-  Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
-  Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。
清水寺でパチリ！

(アスカカンパニー株式会社)

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37ページ）

Contents

PICK UP!

技能実習情報

技能実習生の現況

PICK UP!

充実ニッポンLife

- ◆日本の春は花粉症の季節……
- ◆食べよう！作ろう！旬の味おにぎり持って出掛けよう！
- ◆☆ただいま作品受付中☆
第27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

マンガで知ろう 日本人の気もち …1 電車での居眠り

Bản tiếng Việt3 [ベトナム語版]

中文版7 [中国語版]

Bersyon sa Pilipino9 [フィリピン語版]

Edisi Bahasa Indonesia13 [インドネシア語版]

ฉบับภาษาไทย17 [タイ語版]

ភាសាខ្មែរ21 [カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ25 [ミャンマー語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар29 [モンゴル語版]

English Version33 [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 春が来た

日本人の多くは、朝晩に長時間かけて移動して通学・通勤するので、電車はどこも満員です。不用心とも言えますが、仕事や勉強で疲れた車内では人々は電車に揺られながらしばしうたた寝。そして無意識の中でも不思議と降車駅はきちんと意識しているものなんです。時間活用に長けた日本ならではの、睡眠不足を補う優れ技でしょうか。



Phản lợn người Nhật đều mất nhiều thời gian đi làm, đi học bằng xe điện, nên vào buổi sáng và buổi tối, xe điện rất đông người. Một mồi sau một ngày làm việc và học tập, hoặc có thể là không cẩn trọng, cùng với sự rung lắc của con tàu mà nhiều người rơi vào tình trạng ngủ gật. Nhưng rất ngạc nhiên là đang trong tình trạng đang ngủ thiếp đi như vậy mà đến ga muôn xuống là mọi người tự động tỉnh giấc. Phải chăng do người Nhật giỏi tận dụng thời gian nên đã tạo ra kỹ năng tuyệt vời để bù đắp cho việc thiếu ngủ chăng!

大多数日本人早晚都要花很长时间在移动的上班、上学的路上，所以电车哪里都是满满的。也可以说是不小心，在工作或学习后倍感疲惫的车厢里人们随着电车一边摇晃一边暂时打个瞌睡。并且在无意识的情况下也能不可思议地准确地意识到下车车站。这是只有在擅长活用时间的日本才有的弥补睡眠不足的高超技能吧。

Karamihan sa mga hapon ay buma-byahe ng malayo sa umaga at gabi para pumasok sa eskwela o trabaho kaya kahit saan ay puno ang train. Para sa mga pagod sa trabaho at pag-aaral, nakaka-enganyo ang pag-uga ng train kaya maraming nakakatulog sa loob nito kahit sabihin na ang bagay na ito ay kulang sa pag-iingat. At kahit walang malay, kahanga-hanga na nakakababa sila sa istasyon na pupuntahan nila. Ito ba ay isang natatanging technique ng Japan sa paggamit nila ng oras upang mapunuan ang kakulangan nila sa pagtulog?

Sebagian besar orang Jepang pada pagi dan malam pergi ke sekolah dan ke tempat kerja dengan bergerak selama berjam-jam, jadi kereta selalu penuh. Bisa dikatakan tidak waspada karena orang-orang tidur dalam guncangan di dalam kereta karena kelelahan oleh pekerjaan atau belajar. Kemudian secara tidak sadar dan menjadi misteri mereka dapat menyadari tempat stasiun di mana mereka akan turun. Mungkin ini adalah keunggulan eknik untuk menutupi kekurangan waktu tidur yang dimiliki oleh Jepang yang pandai untuk memanfaatkan waktu.

มีคนญี่ปุ่นอยู่เป็นจำนวนมากที่ต้องเดินทางไปกลับที่ทำงาน-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นระยะเวลาบ้าน “ไม่ว่าที่ไหนรถไฟก็เต็มແเนนไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลอดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่เห็นดูอย่างการทำงานและการเรียนก็มักจะผลลัพธ์ไปตามจังหวะสายโยกเยกของรถไฟ แต่เมื่อจะหลบไม่รู้สึกตัวก็ตาม พอดีสถานที่จะลง เช้าเหล่านี้สามารถโน่นรื่นมาได้อย่างง่ายประหลาดใจ นับว่าเป็นความทึ่นตาญี่ปุ่นในการชุดเชยเวลาบนถนนที่ไม่เพียงพอขั้นยอดเยี่ยม สมกับเป็นญี่ปุ่นประเทศที่ล้ำหน้าในการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์เสียจริง ๆ

ເງື່ອນກລ້າແຕລະກີບ ສີ້ນແຕລະງາມ ປຽບຜົນຜົບໜົນກາຕະເປີຕິນ ເງື່ອື່ດີເນັກເຫຼີສາລາເງິນ ບຸເງື່ອກາເພັດຍື່ນມາຍເບຍ:
ແຕລຍູ້ ໃຜລເງື່ອເມາຍຮຣະ:ເກີ້ນ ອື່ນາກົໍ່ມານມະນຸສູງຜິທະເຕງໆໃໝ່ເວລາ ເກີ້ນຮະເກີ້ນໃຜລ້າມູກເງື່ອື່ດີເນັກເຮສ່ວກໜຳນັ້ນ
ຕີກາຮ່າວ ສີ້ນກາເງິນສູງຕູກເຄີດເຈັດລັກ ບຸນ້ກໍ່ເກີ້ນແຕລ ໂຮເກີ້ນເຢາກເຫຼີເຢາກມົກາ ເກີ້ຍເຫຼາວບີ່ຜັດຕາລັກ
ມີນີ້ນີ້ຊູ້ນີ້ເພັດຍ ກົດຕັກເສົາງມາສ່ວນ ໃຜລຄາຕີ່ນີ້ຊູ້ນີ້ແຕລຜລ້ສູລາກີ່ຍັງໃຜລຄາຕີ່ຕູຮູດຊູ: ເຕີກຜັບເຫຼືອ
ຜົນເສົາງມູ້ຍເມື່ງຜູ້ຍບໂໜ້ມີເນັກມີນີ້ຕູບໜາກ ເກີ້ນປະເສດຜົບໜົນໃຜລມານີ້ກຳຕູກ້າວກີບກາເບີ່ງຕົາສ່ວນແລ້ວ?

Япончуудын ихэнх нь, өглөө, оройд их цаг хугацаа зарцуулан тээврийн хэрэгслээр зорчиж, ажил, сургуульдаа ирж очдог болохоор, цахилгаан галт тэрэгнүүд хаа сайгүй дүүрэн зорчигчтой байдаг. Болгоомж сээрэмжгүй гэж ч хэлж болох л доо, гэхдээ ажил, хичээлдээ ядарсан зорчигчид цахилгаан галт тэргэнд сэгсрэгдэнгээ хэсэг зуур зүүрмэглэж авдаг. Тэгээд бас тусгайлан бодож санахгүй байсан ч, буух буудлаа далд ухаандаа ухамсарласан байдаг юм. Энэ нь цагийг үр ашигтай ашиглахдаа гаргүүд Япон хүмүүсийн онцлогийн нэг илрэл бөгөөд дутуу нойроо нөхөх шилдэг арга болов уу.

Many Japanese people spend long hours commuting to and from school or work, morning and night, so trains everywhere are mostly crowded. Although it may be unsafe, passengers who are tired from work or study are lulled into a brief catnap by the rhythmic swaying of the train. Even in their unconsciousness, however, they mysteriously know when to get off. Perhaps this knack that lets people make up for their lack of sleep is something unique to Japan, where people are especially skilled at utilizing their time wisely.

(漫画: ジャパンスタイルデザイン株式会社)

ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននៃសិក្សាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

ស្ថាការមហបណ្ឌីបណ្តុកលជ្ជនាព្យាយទាំងអស់ត្រូវ តើម្នាកដីនឹងទេចាទាតីនាមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ មកប្រើប្រាស់ដីប៉ុន្មានដីមួយឱ្យបានបញ្ចប់អស់ត្រូវ? យោងតាមការស្វែងរកពីភាពយោង ក្រសួងសុខាភិបាលការងារនិងសុខាភាពការ នៅថ្ងៃដីខែកញ្ញា 2018 ចំនួនពលករបាយទេសតាមក្នុងប្រាក់សាធារណៈមនុស្សបានបញ្ចប់បាន 1.46 លាននាក់ទៅ ចំនួននេះរួមចាប់ពីឆ្នាំ ១៩៩០ ដោយសារតាមការបណ្តុកលជ្ជនាព្យាយដីដែល កើឃិយស្ថាការមហបណ្ឌីបណ្តុកលជ្ជនាព្យាយនៃប្រទេសកម្ពុជាដែលបានបញ្ចប់បាន ៣៩៦៨ លាននាក់ នៅឆ្នាំ ២០១៧ នៅក្នុងរយៈពេល ៥ ម៉ោង នាក់ដែលស្ថិតិនៅ ២១.១% នៃចំនួនពលករបាយទេសសុប្ប។ ចំនួននេះ ត្រូវទេចានិងប្រើបាយ ៥ ម៉ោង នាក់ ដើម្បីបានបញ្ចប់បានក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដែលបានបញ្ចប់បាន ៣៩៦៨ លាននាក់ នៅឆ្នាំ ២០១៧ ។

ដូចនាមព្រៃងប៉ុងបានលើនេះ មានសិក្សាការិយបណ្តុះបណ្តាលដំឡាស្ថាប្រើប្រាស់ដែលកំពង់ព្យាយាមយ៉ាងខ្សោះ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យដែលបានព្រៃងនៅក្នុងប្រទេសជីវិតខ្លួន សូមកកំណើតរបស់ខ្លួនវិញ យើងខ្ញុំនឹងនួរស្ថិតិថ្មីនៅក្នុងការពារនៃ "ការបង្ហាញបណ្តុះបណ្តាលដំឡាស្ថា" នៅក្នុងប្រព័ន្ធដែលយើងទទួលបាន។

សំនួរ តើខ្លួនារីដែលមានសិកាកម្មបណ្តោះបណ្តាលជំនាញប្រើប្រាស់ជាងគេ?

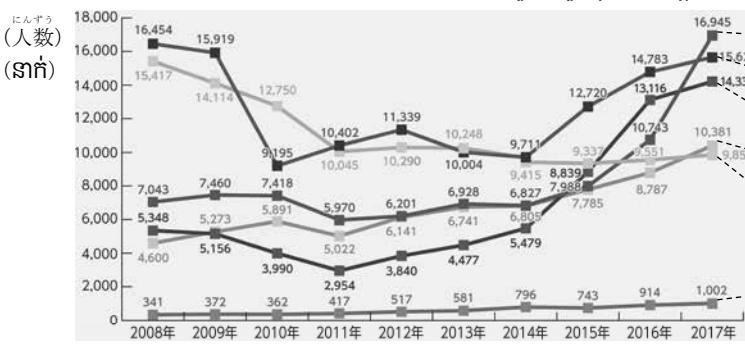
ចម្លៀយ១ ខេតុដែលមានសិក្សាការមុនដែលបណ្តាលជំនាញក្រឹមបំផុតគឺខេតុ អីរឿ!

សំន្លែក តើបរទេការងារណា ដែលមានសិកាតម បច្ចុប្បន្ន?

ចាម្ចីយេង នោវ្នា 2017 "ការងារខស្សាបកម្មជលិតចំណោអាហារ" "ការងារទាក់ទងនឹង
ប៉ាស់ន និង លេហ៍" និង "ការងារសំណង់" មានចំនួនប្រចើន!

[សេចក្តីអត្ថាចិប្បាយ] ក្នុងចំណោមប្រពេទការងារ ដែលមានសិក្សាការ បន្ទូលទៅដំណើរការ កាលខ្លឹម ប្រើប្រាស់ជាមុនគ្នា "ការងារទាំងអស់ដើរឯកសារពីថ្ងៃការហេរ" "ការងារទាំងអស់នឹងបារាំង" និង "ការងារខាងសំណាក់"។ នៅក្នុងឆ្នាំ 2017 ចំនួនសិក្សាការពីជាតិដែលរក្សាទុការងារ បន្ទូលទៅដំណើរការកាលខ្លឹម មាន 16,945 នាក់ "ទាំងអស់ដើរឯកសារពីថ្ងៃការហេរ" មាន 15,629 នាក់ "ទាំងអស់នឹងម៉ោងសីវិនិងបារាំង" និង មាន 14,339 នាក់ "ទាំងអស់ខាងសំណាក់"។ ជាកិស់សេស ដោយសារពីការងារកាលខ្លឹម "ឧស្សាហកម្មដើរឯកសារពីថ្ងៃការហេរ" មែនបានធ្វើឡើង ការងារទាំងអស់ដើរឯកសារពីថ្ងៃការហេរ និងការងារទាំងអស់នឹងបារាំង និងការងារទាំងអស់ខាងសំណាក់ នឹងបានធ្វើឡើង នៅក្នុងឆ្នាំ 2016 ដល់ឆ្នាំ 2017។

[บัณฑิตสามารถนำผลลัพธ์จากการนำเสนอไปต่อยอดในการทำงาน]



※2009年以前は「特定活動（技能実習）」への移行者数
※その他の職種については省略

技能実習生の現況

技能実習生の皆さんには、自分と同じように技能を学びに日本にやってきている人がどれくらいいるかご存知ですか。厚生労働省の調べによると、2018年10月末現在、日本にいる外国人労働者数は約146万人です。この中には技能実習生の数も含まれていて、技能実習生は約30万人と外国人労働者数全体の21.1%を占めます。2017年の10月末と比べると約5万人増加しています。

このように、日本で学んだ技能を母国に持ち帰ろうと願っている技能実習生はたくさんいます。日本の「技能実習」の状況について、統計データをもとに少し説明してみます。

Q1. 最も技能実習生が多い都道府県はどこでしょうか？

A1. 最も技能実習生が多い都道府県は愛知県です！

【解説】2017年末時点で、日本にいる技能実習生の人数は、製造業分野や農業分野で技能実習生を多く受け入れている愛知県が28,805人（全体の10.5%）と最も多く、次いで茨城県が13,842人（5%）、広島県13,840人（5%）、千葉県13,362人（4.8%）、埼玉県12,616人（4.6%）となっています。なお、技能実習生のいない都道府県はなく、日本全国いろいろな場所で、技能実習生は技能修得に励んでいることがわかります。

Q2. 技能実習生の多い技能実習の職種は?

A2. 2017年は「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設 関係」が名づけられました。

【解説】職種の中で、技能実習2号移行者数が多いのは「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設関係」です。2017年の技能実習1号から2号への移行者数では、「食品製造関係」が16,945人、「機械・金属関係」が15,629人、「建設関係」が14,339人となっています。特に「食品製造関係」は2号移行対象職種に「そう菜製造業」が追加されたこともあり、2016年から2017年にかけて急増しています。

សំនួរ ពីសិក្សាកម្ម មានដើមកំណើតពីប្រទេសណារដ្ឋីនជាងគេ?

ចម្លើយទា ប្រធែសកំណើតដែលមានសិក្សាការ គ្រឿនជាងគេ គឺ ប្រធែសរីកណាម!

Q3. 最も人数の多い技能実習生の出身国は?

A3. 最も人数の多い技能実習生の出身国はベトナム！

【解説】2018年6月末時点での技能実習生の出身国はベトナム
最も多くなっています。次いで、中国、フィリピン、イン
ドネシア、タイ、ミャンマー、カンボジアと続きます。モニ
タリングやラオス、スリランカからも増えてきています。今後も
様々な国からの技能実習生が来日することが予想されます。

「出身国別技能実習生の在留者数」 ចំនួនសាធារណការម៉ោងលក់ពងបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីរាយបង្គេតការម៉ោងនៃសាធារណការ

(**たんい**・人) (ທຳກົມ: ຖາກົມ)

		2016年末 દ્વારા માર્ગે ૦૧૭	2017年末 દ્વારા માર્ગે ૦૧૮	2018年6月末 દ્વારા માર્ગે ૦૧૯
ベトナム	ખૂટદમાળ	88,211	123,563	134,139
中国	ચીન	80,857	77,567	74,909
フィリピン	બ્રેસિન	22,674	27,809	28,821
インドネシア	નોન્ડાન્ડે	18,725	21,894	23,245
タイ	થાઇ	7,279	8,430	8,644
ミャンマー	મ્યાન	3,960	6,144	6,814
カンボジア	કંપોજિએ	4,865	6,180	6,499
モンゴル	મુંગુલ	774	1,099	1,154
ラオス	લાઓ	394	429	437
スリランカ	શ્રીલંકા	265	341	380
その他	અન્નેચા	584	777	725
合計	સ્થાન	228,588	274,233	285,767

法務省資料に基づき JITCO作成

ធ្វើដោយ JITCO តាមរយៈនគរបាលសំក្រសុងយកិចម៉ែ

នៅចងបញ្ហា

二
さ
き
県
後
に

最後に
技能実習生に関する基本的な情報をまとめてみましたが、
いかがでしたか。普段一緒に技能実習をおこなっている身近な
仲間達の他にも、日本にはたくさん技能実習生がいます。技能
実習現場で技能を覚えることが大変だったり、日本語がなかな
か通じづ苦労したりすることもあるかもしれません。そんなと
きは自分以外にも多くの技能実習生が技能実習に励んでいる
ということを少し想い出してみてください。これから技能
実習生活が充実したものになることを願っています。

និចាយដ្ឋីរនៅប្រទេសជបុន ជាប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រព័ន្ធប្រជុំលម្អិតផ្តា

និចាយជូនខ្លួនពេកដល់ តើអ្នកមានការកណ្តាលសំនួរសំបាលអ្នកបុន្ញាសនបាត់
កន្លែងមកនេះទេ? រាយចក "ការធ្វើប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន" ។ ហាត់សញ្ញានៃការធ្វើប្រើប្រាស់ផ្ទាល់
មានផ្នែកចាប់ការកណ្តាលសំនួរសំបាល និងលើសពីនេះទេថ្មីពេញនាយកតាតសញ្ញា មានសំ
គ្គក ហើយទីកំក្ថុក និងរមាសំគ្គងមាត់ ជាដឹម។

អារម្មណូរបាលមួនដ្ឋាន គឺជាដំឡើងដែលបណ្តាលមកទីការមនេនប្រតិកម្មលើលម្អិតម្នាមួយ ហើយបណ្តាលអាយាមានភាពស្ម្រោះ ដូចជាការកណ្តាលសំខាន់សំខាន់ និងកែវសំខាន់។ ដើម ស៊ីហុ ដែលជាសណ្ឌាគនដើម្បីស្ថែមយកបានទៅប្រទេសដំបូង ដ្ឋានបស់វា មានលម្អិតដែលអាយាមានភាពស្ម្រោះ ការយករាល់បានបញ្ហាក់ថា បាប់ពីខកអ្នក ដល់ខេសាតា លម្អិតដ្ឋាននេះបានរាយចាយកុងហិរញ្ញាណដើរបីពីនេះទៅ កំបែកំហុកក្នុង និងការអំពើដឹង ដាក់វា ហើយជាក្នុងដំណឹង ដួងជាតិដំបូងទូទៅដំណាមឱនាក់ នានាកំខ្មែរប្រពីជាមួយ លម្អិតដ្ឋានបស់ដើម ស៊ីហុ នេះ។ កំហុកត្រូវអំពី សុរាយកូល (សណ្ឌាគនដើម្បីស្ថែម) លម្អិតដ្ឋាន បស់ដើម ហិរញ្ញាណ និងលម្អិតដ្ឋាន បីតាមឃើសដែលហើរការសរទេរដូច កំរាប់បណ្តាលអាយាមានភាពស្ម្រោះ

ប្រព័ន្ធគ្នូរទៅស្តី ដូចជាអករណ៍សង្ឃហ្មុលមួងត្រានេះ នៅពេលដែលភីតែដើរហើយ ការក្រោម
ការពេលដែលដើរដើរដើរ និងស្តីដែលមិនមានភាពស្អាតម្បែរនេះ វិដីដែល
ឈ្មោះជូនគិត ការពេលដើរដើរដើរ បានដើរដើរ ជាបីបច្ចុប្បន្នក្នុងបំបាត់បានមួង
ត្រា តាមដែលអារ៉ាប់ទីទាំងនេះ ការក្រោមគិតថា អារ៉ាប់បំបាត់បន្ថែមបិទិយាណានៃលម្អិតដែលអារ៉ា
ចុលកាមប្រមុះ។ ម្មាសវិញ្ញាទៀត បន្ទាប់ពីគ្រប់បំបាត់កិច្ចការក្រោមឱ្យ ដើរដើរដើរ
បិទិយាណានៃលម្អិតដែលបានបំបាត់នឹងខ្លួន យើងត្រូវបានដើរដើរដើរ ខ្លួនកាត់ លាងមុខ និងការបានសែ
លម្អិតដែលបានបំបាត់អារ៉ាសិនមុននឹងចូលក្នុងបន្ទាប់ កំមានស្របសិទ្ធិភាគដែរ។ ប្រសិនបើអ្នក
សង្ឃឹមថាមានអារ៉ាប្រុងបន្ទាប់ វិធានការណ៍មួយចិត្ត ត្រូវ ធ្វើតែស្ម័គ្រប្រើនៃស្ថាប័ន
ដើរសាស្ត្រណាមួយ។ អារ៉ាប្រុងកាមពាណិជ្ជកម្មបស់ដី តែការចែករាយចូលបែប ចូលដែលកាត់
ច្រមេះ បច្ចុប្បន្នកំហែងការបានបំបាត់

នៅលើគោរពទាំងនេះ "មិត្តភកណ្ឌុំបណ្តុំលើជាត្រូវ" មានបង្កេះលទ្ធផលនៃការស្រដែមទីផ្សារបានស្ថាបាលពីឆ្នាំ 2015ថា " តើអ្នកមានអារ៉ែប្រើប្រាស់មួយត្រូវដើម្បីទេ? " ។ ប្រើការណែនាំកំណើនលានដើរីយោចុំកោតែនៅការទូទាត់ប្រើប្រាស់ជាតិ សំឡួរដើរីយោចុំនាមកំណើនត្រូវបានគេ ខ្លឹមនៅក្នុង "គោរពទាំងមិត្តភក" ។ ដូច្នេះសូមកំណើនចូលរួមទាំងអស់គ្មាន

 គេហទំព័រ "មិត្តុបណ្ឌោះបណ្ឌាលដំនាពា"

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



គោរះម្នាក់! ធ្វើដូរក! នៅវិរុប្បីលើមាសសំជាតិត្រូវបាន
គោរះយកអនិភ័យ តាម ពេលដើរលួង !

ដើម្បីការយកជាមួយ និទាយដូរនៅប្រទេសជប់ន ហេតុអីបានជាអ្នកមិនទៅក្រោកម្យានូ ជូនជាការធ្វើទេសចរណ៍ និងការឡើងក្នុងជាជីវិះ នៅថ្ងៃឈឺបំស្រាក? នៅពេលខ្លោក្រា កម្យានូ សុមកាំភ្លឹងយកបាយខ្លែប់ ឡើងជាមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកយកបាយខ្លែប់ពីផ្ទះទៅត្រូវនៅ ខាងក្រោម អ្នកមានអាមុណ្ឌចាត្រាត្រូវនៅនេះ សូមើតិចបាយខ្លែប់នោះជាមួបសាមញ្ញក៏ដោយ ហើយនឹងដូរនៅក្នុងបាយខ្លែប់។

にっぽん はる かふんしょう きせつ
日本の春は花粉症の季節……

はる
せっかく春がやってきたのに、この数週間くしゃみ
はなみず なや ひと
くしゃみや鼻水といった症状の他に、目のかゆみや
なみだめ くち なか
涙目、口の中のかゆみなどがあります。
かふんしおう
花粉症とはアレルギー（免疫）反応のひとつで、
かふん たい はなみず しょうじょう お
花粉に対してくしゃみや鼻水などの症状が起きま
あれるぎー お やす っぽんこゆう すぎ
す。アレルギーを起こしやすい日本固有のスギという
しんようじゅ かふん まいとし がつごろ ほっかいどう おきなわ のぞ
盆葉樹の花粉が、毎年2~4月頃、北海道と沖縄を除く
ちいき たいりう ひさん っぽんじん にん ひとりいじょう
地域で大量に飛散するため、日本人の4人に1人以上が
すぎ かふんしおう ちょうさけつか
スギによる花粉症という調査結果もあります。なお
すぎいがい ひのき あきとぶたくさ かふん
スギ以外にヒノキや、秋に飛ぶブタクサの花粉などで
かふんしおう
も花粉症になることがあります。
かふんしおう あれるぎー はんのう いちどお しょう
花粉症などのアレルギー反応は、一度起こると症
じょう かんわ じかん か いましょうじょう ひと
状の緩和に時間が掛かります。今症状がない人は、
はつとう よぼう いちばん かふん
発症を予防するのが一番です。まずは、花粉になるべ
せつ まづく しよう はなす こ
く接しないことです。マスクの使用は、鼻から吸い込
かふん りょう へ がいしゅつ あと
む花粉の量を減らすことができます。また外出の後
からだ つ かふん りょう へ て あら
は、体に付いた花粉の量を減らすために手洗い・う
がい・洗顔をしたり、外で服に付いた花粉を払ってか
しつない はい そと ふく つ かふん はら
ら室内に入ることなども有効です。花粉症の疑いがあ
はや いりょう き かん あれるぎー けんさう うたが
れば、早めに医療機関でアレルギー検査を受けるのも
て しようじょう おう けいとうやく てんびやく
ひとつの手です。症状に応じて経口薬、点鼻薬、
てんがんやく くすり だ
点眼薬などの薬を出してもらうこともできます。

うえぶさかいとばんぎのうじゅうせいともねんおこな
ウェブサイト版「技能実習生の友」では2015年に行つた
かふんしょうあんけーとけっか
「あなたは花粉症ですか?」というアンケートの結果を
けいさいはふんひとじぶんかふんしょう
掲載しています。なんとおよそ半分の人が自分は花粉症だ
こうふんひとじぶんかふんしょう
と答えました! 冬についてのアンケートも「web友
あんけーとじっしがひちえく
アンケート」で実施しています。是非チェックしてみてく
ださい。

 うえぶさいとばん ぎのうじっしゅうせい とも
ウェブサイト版「技能実習生の友」

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



た つく しゅん あじ
食べよう！ 作ろう！ 旬の味
おにぎり持つて出掛けよう！

にっぽん はる まんきつ きゅうじつ かんこう はいきんぐ
日本の春を満喫しに、休日には観光やハイキングな
で か で か とき ぜ ひ べんとう つく
どに出掛けませんか。出掛けの時は是非お弁当を作っ
も そと べんとう ひろ た
て持つていきましょう。外でお弁当を広げて食べれ
かんそ もの かくべつ おい かん
ば、たとえ簡単な物でも格別に美味しく感じるもので
がいしょく ひょう せつやく
すし、外食するより費用の節約にもなります。

បុំន្តែចំពោះអ្នកដែលមិនចែងធ្វើបាយប្រអប់ ប្រពិបាកធ្វើ សូមញាប្រយាមសាកលវិធីធ្លី
បាយអ្នកហើយនិងមនសិន។

- ① ជាគារ
 - ② ជាក់បាយនៅក្នុងចាន់ចង្កឺ៖។
 - ③ ពិភាក្សាបាយក្នុងសំអាតដៃរោងសំអាតក្នុងចម្លោមក សូមជាក់ទីកន្លែងបានដោរ, រួចរាល់
អំបីណានទីនោះ។
 - ④ យកចាបាយដែលនៅក្នុងចាន់ចង្កឺ៖លេខ② ជាក់នៅតើបើចាត់ដៃមួយចំណោះ, រួចរើល
ដៃទាំងនេះគ្នាតាមរយៈ។
 - ⑤ យកបន្ទីសាក់យ៉ា យកទៅនឹង (ថា បំពាណិជ្ជកម្មបាន) រចនាបាល។

ប្រសិនបើមានការលំបាកក្នុងការពួកបាយជាការង្រៀនកោណា អ្នកអាជម្លូលដីបាយជាន
(ពំនួកបាយការងារភេទក្រោម) ។ ពេលខ្សឹងនេះ តើមិនរួចដីបាយជាយីឡាតែងលេខ(③)នេះ អាចធ្វើឱ្យជាយីបាយ
ស្រីស្មានឱ្យបាយ ប្រចិះបញ្ហាបាយ បើផ្តល់គេចាករួមឱ្យដូចតែលេខ(③)នេះ អាចធ្វើឱ្យជាយីបាយ
មិនងាយខ្ចោះគុណភាព និងមាននរស័យត្រួតព្រមទៀតផង នៅពេលដែលយើងចង់យកពីនូវ
បាយការមួន តើមិនមានប្រអប់ជាកំពង់នូវបាយអីនិងហើយ នៅពេល យើងអាចខ្ចោះប៉ែងយោងជាយី
បើចុងចាយសំរាប់ចែខប៊ុំ

ប្រជុលប៊ូអកដាក់គ្រឹងស្វែងស្ថុល) នៅត្រីសំណើណុញលេខ④ អកគ្រឹងដាក់គ្រឹងស្វែងស្ថុល កណ្តាលាលទៀនត្រួតពាយ ដៃលាងបានដាក់នៅបីបាតក់ដៃរបស់អ្នក ឲ្យចុរពាយ ដូចមើលក្នុង ផ្សេងៗនៃការងារ ក្នុងផ្សេងៗនៃការងារ និងការងារ ដូចខាងក្រោម។

- ព្រៀសាម៉ែង ... អាជំចំណើតព្រៀសាម៉ែងដែលបានប្រឡាក់អំបីល ត្រូយកព្រៀសាំងដឹងចម្បក បំកសកចារសិនដើម្បីយកទៅក្រោម។

- គាត់កុ ... រាជាណក្រឹមប៉ូឡូក ។ អំពីរាជចិត្តដាប់ណាត់។
 - គិតកាតីអី ... យកកាតីអីបីសិ ខោលាយជាមួយទីកសិនី ដើមីជីកិដីជា។

អីមិបុសិ និង ក្បឹណាគាយូ ត្រូវបានគេណានៅពីចិននៅតាមហាងដីនៅក្នុងប្រទេស ដោយសារតែ មិនមានក្បួនឆ្លាត់សាល់ទេគុងការបើក្បឹងផ្លូវ(សូល) ដូចខ្លះហើយអ្នកអារម្មជានីរីនូវបាយអុ និងបីនី ដោយបើក្បឹងផ្លូវដាក់ដែលអ្នកចូលចិត្ត។ នៅពេលពីឯធមីលដ្ឋាន ហាណាគមិ ជីត្រា វាកំណត់ជាការពាសប្រាយឱកការ និងគុរិភាគយក្សាក់ដើលមួយ ដែលយើងបានយកអនុបីនីដែល បានថ្វែជាយខ្លួននៅ និងយកមកបុរាណដ្ឋាន។

☆អេឡិចត្រូន់កំពងទម្លៃពាក្យ☆

ເສີ່ມຕົກລົງນິ້ນໄຟທີ່ກໍາເປົາຖານີ້ແຜ່ເພື່ອເສີ່ມຕົກຄາສາ
ຜູ້ນີ້ ເບີກທີ27 ສໍາບໍລິດຖານີ້ບໍ່ມີການລັດໜ້າງ ສີ່
ສິ່ງທີ່ມີການບໍ່ມີການໃຫຍ່

បាបពីថ្ងៃទី១ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៣ ដើម្បីចុះចំណួនការក្នុងការប្រកួតប្រជុំ
ពេលសេចក្តីជាការសាធារណៈ ហើយក្នុងថ្ងៃទី២៧ សង្កែបសិក្សាការមិបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និង
បានកំណើនប្រចាំខែ ហើយក្នុងថ្ងៃទី៣១ និងថ្ងៃទី៤០ និងថ្ងៃទី៤៩ និងថ្ងៃទី៥៨

ចំណុចកំណត់ទម្លៃពាក្យតី ថ្មីសូក្រ ទី១០ ខេត្តសការា

សំបុត្រគំនាលលិតិតិអំពីសេចក្តីផ្តើមដំណឹងនៃការរាយភាគក្រុង មានចោះផ្សាយនៅ
បី មិថុនាបណ្តុះបណ្តាលដំឡាញ មេញទំខកអ្នកចំខោះ០១៩(លេខមនុស) បុ សេចក្តីផ្តើម
ដំណឹង ចាប់ពីថ្ងៃទី៩ខែកញ្ញា: នៅវីហីតិកាមិនីរបស់ JITCO ( <https://www.jitco.or.jp/>) និង កំន្លែងផ្ទុកកសារការសាធប៉ុនបស់ JITCO ( <https://hiroba.jitco.or.jp/>)។

ឯកសារណ៍ដើម្បីរួចរាល់បានការងារក្នុងក្រុងព្រះនៅទីផ្សារ សូមអ្នកទាំងអស់ត្រួចពូលរៀបចំការងាររបស់ព្រះ

でもお弁当なんて作れない、面倒だ、という人は、
まずはおにぎりにチャレンジしてみてください。

- ① ご飯を炊く。
② お茶碗にご飯を入れる。
③ 手をよく洗ってから、両手のひらに水を付け、
そこに塩を付ける。
④ ②のご飯を片方の手のひらの上に乗せ、両手で
握る。
⑤ 形が整ったら海苔(大きさは好みで)を巻い
て出来上がり。

さんかく つく むずか たわらがた だえん
三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(楕円
だん こがた さいきん て ちよくせつ らつ ぶ あい
の お団子型)に。最近は手で直接ではなくラップファ
る む こはん つつ にぎ ひと おお
ルムでご飯を包んで握る人が多いのですが、③のよう
ほう しお からら いた おい
にした方が塩の力で傷みにくく、かつ美味しいおにぎ
りができるとも言われています。ただ、おにぎりを詰
も はこ てきとう べんとうばこ ようきな
めて持ち運ぶのに適當なお弁当箱などの容器が無い
ばあい らう ぶづつ べんり
場合は、ラップ包みが便利かもしれません。
ぐ い ばあい て の はん ちゅうしん
具を入れる場合は④で手のひらに乗せたご飯の中心
ぐ の つつ にぎ ぐ つぎ
に具を乗せ、包むように握ります。おにぎりの具は次
のようないがあります。

- ・鮭…塩をした鮭の切り身を焼き、身を適当にはぐつかして使います。
 - ・たらこ…スケソウダラの卵のこと。焼いて輪切りに。

・かつお…かつおぶしに醤油をまぶして具に。
うめぼしが「つなまよ」もコンビニなどでお馴染みで
梅干しや「ツナマヨ」もコンビニなどでお馴染みで
ですが、特に決まりはないので、自分で合うと思う具材
を使って作ってみましょう。みんなでお花見をする時
に、あなたのオリジナルのアツと驚くおにぎりを作つ
て持っていくのも楽しいかもしません。

さくひんうけつけちゅう
☆ただいいま作品受付中☆

☆たたかはTF品交付中☆

だい かいがいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせい
第27回外国人技能実習生・研修生
にほんごさくぶんこんくる あんない
日本語作文コンクールのご案内

がついついたち がいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせいにほんご
4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語
さくぶんこんくーる さくひんうけつけはじ
作文コンクールの作品の受付が始まりました。

おうぼしめきり がつとおか きん
応募締切は5月10日(金)です。
くわ ぼしゅうあんない
詳しい募集案内については、「技能実習生の友
ねん がつこう ゼンゴウ ほ一むべーじ

「2019年2月号」（前号）や「JITCOホームページ」
（ <https://www.jitco.or.jp/>）、「JITCO日本語
教材ひろば」（ <https://hiroba.jitco.or.jp/>）
の2019年2月1日付「お知らせ」に掲載していま
す。

まいにち 毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ
おうぼ 応募してください。

※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。

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

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ください。



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い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。

Illustration showing various spring-related items: a fly (も), a pansy flower (しろ), a swallow (ゆうりっぷ), a butterfly (よ), a bird (ぐい), a sparrow (つばち), tulips (れ), a bird (ばめ), a magnolia flower (く), a person (き), a dandelion (ひばり), a red geranium (やく), a pink tulip (ん), a hyacinth (んほほ), a bluebell (いせ), and a child (そく).

こくごのもり

指導 指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 伶子
イラスト 奈良恵

**春は
が來
た**
— 春のことば —

たてどよこの重なる□に、合う字を書きましょう。

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

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/>

「ウェブサイト版技能実習生の友」主な情報

2019年3月1日

技能実習情報 > 安全衛生 > 技能実習中の災害防止について

- 災害による安全衛生上の問題とその対応策
- Disaster prevention - Safety and health issues - Prevention measures during technical training
- Trong khi đó, các vấn đề về an toàn và sức khỏe của học viên kỹ thuật trong khi thực tập là gì?
- 关于灾害时的安全卫生 - 防止灾害的对策 - 防止灾害的对策
- Accident prevention during technical trainings, training,实习等事故防止

日本語・日本文化 > 日本のことわざ > 故郷へ歸を説く

- 日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸
- Japanese saying & Japanese saying - Japanese saying - 故郷へ歸る言葉
- 日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸 - Kotoge e shinshi o kazaru
- 說出故鄉 - 故鄉へ歸 - 故郷へ歸る言葉 (kotoge e shinshi wo kazaru)
- Japanese language and culture - Japanese Proverb - Kotoge e shinshi o kazaru ("Return to where you were born")

日本語・日本文化 > 旅のじおり > 東海地方【静岡県・岐阜県・愛知県・三重県】

- 日本文化 - 旅のじおり - 東海地方【静岡県・岐阜県・愛知県・三重県】
- Japanese language and culture - Traveling - East Sea Region【Shizuoka - Gifu - Aichi - Mie】
- Travel guide - Visit Japan - 旅のじおり - Shizuoka, Gifu, Aichi, Mie
- Japanese language and culture - Travel Guide - Travel Region (Shizuoka, Gifu, Aichi and Mie Prefectures)

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2019年4月号

2019年4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/>



