

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
- วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

- មិត្តរបស់សិក្សាការមបណ្ឌោះបណ្ឌាលជំនាញ
- အတော်ပညာကျွမ်းကျင်မှု 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

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]

မြန်မာဘာသာမူ … 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  
言葉あそび



ひと ひと つな かんけい おも お に ほん しゃかい つな おも せんいん さん か  
人ととの繋がりや関係に重きを置く日本社会。そしてその繋がりは主に「全員参加の  
イベント」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  
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」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たとえです。  
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 sẻ cả lúc buồn lẫn lúc vui qua năm tháng. Chính vì có những người bạn như vậy mà tinh thần đồng đội với manh 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 Japang 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 “งานเทศบาลที่ทุกคนเข้าร่วม” หรือ “งานเลี้ยงอาหาร-งานดื่มสังสรรค์” ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ดังนั้นในที่ทำงานหรือสมาคมเพื่อนบ้านจึงมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวอยู่บ่อย ๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “คนกินข้าวหนึ่งต้องยกกัน” ซึ่งเป็นคำ警句 ประถมเพื่อสอนค่านิยมทางเจ้าใช้กัน ไม่ว่าจะทบทวนหรือสูน และคิดว่าความเป็นเพื่อนดังกล่าว สร้างความแข็งแกร่งให้กับทีมワーク และเชื่อมโยงไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีงาม

ဂျပန်လူမှုအသိက်အဝန်းမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဆက်နွယ်မှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို အလေးထားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆက်နွယ်မှုဟာ အထူးသဖြင့် "အားလုံးပါဝင်တဲ့ပဲ"၊ "စားပွဲသောက်ပွဲ"တွေကြောင့် ပိုပြီးနက်ရှိုင်းလာတယ်လို ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ခွင့်နဲ့ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အဲဒီလိုပဲတွေအများကြီးရှိပြီး "တစ်အိုးတည်းက ထမင်းကိုစားသူအချင်းချင်းရဲ့ ဆက်ဆံရေး"ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဂျပန်မှုရှိပါတယ်။ ဒုက္ခ သုခတွေကို အခိုန်အကြာကြီး အတူတူခံစားခဲ့တဲ့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားလုံးပါ။ အဲဒီလို အပေါင်းအသင်းမျိုးဖြစ်တာကြောင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ အားကောင်းလာပြီး ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာမယ်လို ယူဆထားကြပါတယ်။

Хүмүүс хоорондын харилцаа, холбоог чухалчилж үздэг Японы нийгэм. Тэр холбоо нь тэгээд, ихэвчлэн “Бүх хүн оролцож 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)

## 什么是「带薪休假」？ ～关于活用年度带薪休假制度～

## 「有給休暇」とは？

### ～年次有給休暇制度の活用について～

#### 1 什么是带薪休假

为了使诸位技能实习生有意义地度过实习生活，恢复日常工作带来的疲劳，力求工作和社会生活的调和是十分重要的。

年度带薪制度是指区别于通常的休息日，在本来要求工作的工作日取得休假，在这休假期间也支付工资的制度。

诸位在日本的讲习期间结束后，作为技能实习生开始工作之日起算，在最初的6个月里出勤率达到规定工作日的80%以上，就有取得10天的年度带薪休假（以下称「带薪休假」）的权利。

之后，在连续雇佣期间达到1年6个月时取得11天，达到2年6个月时取得12天，达到3年6个月时取得14天，达到4年6个月时取得16天新的带薪休假权利。但是任何一类都必须满足1年内出勤率达到规定工作日的80%以上这一条件（在这期间取得带薪休假的日子被视作「已出勤」）。

#### 2 取得方法？

诸位可以通过向单位提出「希望〇月〇日取得带薪休假」的请求取得带薪休假。关于请求的手续每家公司和企业都不一样。

年度带薪休假的取得单位通常为1天，也有认可小时为单位的取得的公司。诸位工作单位的手续和制度是怎样的，可以确认自己的「雇佣条件书」以及单位的「就业规则」，或者可以向单位的上司或前辈直接询问。

关于请求取得带薪休假的理由，除了「身体不适」、「想休息一下」，还可以是「想去看足球比赛」之类的，没有特别限制。

原则上可以在诸位指定的日期取得带薪休假。但是如果在这一日期给予带薪休假后会大幅影响单位的正常运行，发生这一特殊理由的情况下，「使用者可以将请求的休假变更到其他日子」（这被称作「季节变更权」）。

#### 3 注意点

可以连续取得带薪休假。但是，带薪休假全部取得完后，之后的休息将作为请假被扣工资。反过来在回国前等集中在一起取得的话，会在工作上给单位的同事添麻烦之类的事情发生。请注意要有计划地取得带薪休假。

接下来说明一下如何处理没有取得的年度带薪休假。

例如，2018年11月1日有取得了10天的带薪休假权利的技能实习生，在截至2019年10月30日的一年内取得了6天的带薪休假，关于剩下的4天，只能转入接下来的一年内（超过2年则过期作废）。该技能实习生在2019年11月1日可以重新取得11天的带薪休假，所以包括转入的4天，一共可以取得15天的带薪休假。

另外，带薪休假制度是以「让劳动者安心休养，恢复身心疲劳」为目的的，不可以将休假改换成支付补贴。

关于制度如果有不明白的地方，请咨询工作单位及监督管 理团体。另外，也可以利用 JITCO 的母语咨询（本页上方写有指南）。

为了诸位能够安全健康地度过实习生活，希望充分理解带薪休假制度并有效地利用。

#### 1 有給休暇とは？

技能实习生的皆さんがある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取ることができ、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、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」という請求を行な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。皆さんのが勤務する事業所での手続きや制度がどのようにになっているのか、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。

#### 3 注意点

有給休暇は連続して取得することも可能です。ただ、有給休暇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になります。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ることがあります。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、取得しなかつ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实习生が、2019年10月30日までの1年内に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になります（2年経過すると時効となります）。この技能实习生には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になりますから、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になります。  
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（このページ上部に案内があります）。

じゅうじつにつぽん

# 充実ニッポンLife 充实日本生活

## 要注意！

### 携帶入境日本的食品等

从海外携带肉制品、水果等植物类入境日本，从防疫等的观点考虑，根据日本的法律加以了限制。但是最近经常发生技能实习生不知道限制，携带这些食品入境，在机场等接受检查花费大量时间，或者无法携带入境日本国内的事例。

现在在日本的诸位技能实习生，也会在短时间内回国后将祖国的食品带回日本，或者拜托家人和朋友通过国际邮政等寄送食品吧。为了避免这种时候由于不知道导致悲伤的事情发生，请充分注意以下事项。

#### ◆肉制品

几乎所有国家的肉、火腿、香肠、培根等都不能携带入境日本。这是为了防止家畜身上的疾病通过肉和食品入侵日本。真空包装、加热食品以及在家中烹饪的食物都列入禁止对象。土特产、仅个人食用的量也受到限制。也不能从海外邮寄。非法携带入境的话将受到惩罚。

◆农林水产省动物检疫所公布的各种语言的  
通知

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

#### ◆蔬菜、水果、白米等

关于来自海外的蔬菜、水果、白米等，日本有禁止进口或限制。从海外带入的随身行李中有植物类（水果等）时，要附上出口国政府机关发行的检疫证明（Phytosanitary Certificate），在入境审查后，必须到海关检查场内的「植物检疫柜台」在海关检查之前先接受植物检疫的检查。即使量很少也适用于携带入境的限制。没有接受植物检疫所的检查携带蔬菜、水果、白米等入境的话可能会受到惩罚。并且，从海外邮寄时，和随身行李一样也必须附上检疫证明（Phytosanitary Certificate）。这种情况由日本邮局或植物防疫所进行检查。

◆植物防疫所宣传小册子（多国语言宣传小册子）

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

## 夏天的健康管理

诸位有没有过在炎夏的每一天，不知不觉尽吃些冷的东西，最终把肚子吃坏了？另外，在高温多湿的日本的夏天，食物容易变质，不注意吃了的话会引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。由食物中含有的细菌引起的腹痛等症状叫做**食物中毒**，也有引发重病的案例发生。请注意以下事项。

#### 预防食物中毒的要点

- ✓ 购入新鲜的食品，注意保存（不要过分相信冰箱）
- ✓ 注意预先准备（厉行洗手、禁止室温解冻、贯彻砧板分类和开水干燥）
- ✓ 烹饪时注意（厉行洗手、充分加热）
- ✓ 饭前的洗手习惯
- ✓ 剩余食品的管理（时间过久要扔掉，重新加热时要充分加热）

炎热的夏天不仅会发生腹痛，还会出现浑身发倦、没有精神等不适症状。这是由于天太热睡眠不足导致疲劳无法消除，以及使用空调导致室内室外温差过大造成自律神经失调引起的，称作**夏季倦怠症**。为了预防夏季倦怠症以及从中恢复，要均衡摄取作为人体能源的三大营养物质：蛋白质、脂肪、碳水化合物，不要过度摄取冰镇甜果汁和碳酸饮料等。

为了获得舒适的睡眠，比如在洗澡时泡一泡澡吧。可以改善过度吹空调引起的身体怕冷，身体得到放松容易安睡。并且，睡前使用电脑和手机是失眠的根源。

在暑气引起的症状中，也要注意**中暑**。中暑在气温没有那么高时也会发生，也有导致死亡的案例。预防的基本是调整体内水分和矿物质的平衡，预防脱水症状。在感到“口渴”的时候，身体已经产生了轻微的脱水症状。请在口渴前勤加补充水分。

另外，在身体状况不好的时候要避免烈日时外出和运动。睡眠不足以及宿醉时等也一样。希望充分进行健康管理，精神满满地度过日本的夏天。

## 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つたりする事例がよく起きてています。今日本にいる技能実習生の皆さんも、いちじきこくとさぼこくしきひにっぽんもかえり、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あるかもしれません。

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、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）を持ち込む時は、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、入国審査後に税關検査場にある「植物検査カウンター」で税關検査前に植物检疫の検査を受ける必要があります。少量であつても持込みの規制は適用され、植物检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手荷物での持込みと同様に検査証明書（Phytosanitary Certificate）の添付が必要です。この場合の検査は、日本の郵便局や植物检疫所で行われます。

植物检疫所リーフレット（各言語リーフレット）

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

## なつ 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**食物中毒**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）

暑い夏はお腹だけではなく、体全体がだるい、元気が出ない、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调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、体力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控え過ぎないようにします。

快適な睡眠をとるには、例えば入浴の際お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ともかかり、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。のどが渴く前にまめに水分補給をしてください。

また、体温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のときなども同様です。しっかりと健康管理をして、日本の夏を元気に過ごしてください。



指導・元世田谷区立  
小学校教師  
高橋 伸子  
イラスト・奈良恵

こと  
言葉あそび



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

## 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



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”

本册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,Disiembre at 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 ๑ ของเดือน (เมย., มิย., สค., ตค., ธค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” จะบันทึกไว้ได้เป็นหลักฐานการแลกด้วยเดือนมีนาคม ให้ใช้เข้าไปด้วย**

గ్రీషాచారణవల్ల ఆటంబల్పుగ్నింపున్న అద్భుతవంగ్లిన్స్ వాంతాఫ్సిటిక్స్ ఫోర్మల్స్ ఫెఫ్సిల్స్ ల్యాప్టిక్స్ మ్యాప్స్:అట్గోర్ ఆస్టోమంబల్డ్ అశ్విగ్రాంపల్ బ్రేక్ పె:అప్పిండ్ రైస్ ఎంట్రైప్యూప్పుగ్రెండ్ థొఱాఫ్: లెప్పా: (ప్రైలాఫ్స్కలాప్రోగ్రామలాయాస్ట్రిహాలాప్రైండ్స్) లెప్పెల్లిప్పిల్ల) ఈ ఏగ్రంఫెక్ట్యూన్ ద్వారాఫెఫెలివ్వాల్లు: డింట్స్పిఫ్టిగ్ ము “అటంబల్పుగ్నింపున్న అధ్యాంపమ్మార్పిల్లింగ్” క్రొల్లాల్స్: త్యాగ్ అస్ట్రోప్రొప్లిఫ్ట్స్॥  
ం:లాయాఎం ల్యాప్టిషాండ్సి

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амдьралд 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 нехөр”-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.”

\*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。

