

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

技能实习生之友

Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Sahabat Peserta Pemagangan

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

មិត្តរបស់សិក្សាការមន្ទីរបណ្តាលជំនាញ

အတော်ပညာကျွမ်းကျင့်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

じ もと し みんえきでんたいかい 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 日本人の気もち … 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 မူ 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



まるい しきん まな
丸井さん、敷金について学びました。

Thé là cô Marui đã biết được tiền “đặt coc” là gì.

丸井学习到了关于押金的知识。

Natutunan ni Marui san ang tungkol sa "shikikin"

Bu Marui telah belajar mengenai shikikin.

ຄອມມາຮຍ ກົດເຮັດວຽກກັບເງິນ Shikim

អំពើយកនាន់ បានយកនៅត្រូវដែរក្នុងការបង្កើតរបស់ខ្លួន

ମାର୍କେଟର୍ସଙ୍କ ଉପରେ ଆନିମାଙ୍କ ହିଂସା ଘଟିଲା ।

Марүй сан “Барьцааны мөнгө”-ний талаар мэдэж авлаа

Ms. Mamui learned what shikikin is.

Hãy sống sạch sẽ 整洁地居住吧
Tirahan natin ng maayos Ayo Tempati Secara Baik
อยู่อาศัยให้สะอาด เดอะເພື່ອຮ່າສ່ວນເຫັນຍາດຜາຕ ພົມວິຊົງ: ປະເທດ
Байрандаа цэвэрхэн сууцгаая Keep Your House Neat and Clean

③ **Thế à. Vậy mình trả cũng được.**
是这样的吗？那么付了也可以啊。
Ganoon ba? O sige babayaran ko.
Oh begitu? Kalau begitu dapat aku bayar.
อ่า ทุกอย่างแล้วเรารู้ว่า จ่ายเงินก็ได้

អ្វីនេះមិនបាត់ បើដឹងរឿងខ្លួនខ្លួនបងប្រាកកកំតានានេះហេយ។
 អេឡិចត្រូនីយាយ ឲ្យខ្សោយ លេខល្អប្រើប្រាស់បាន។
Тийм үү? Тэгвэл төлсөн چ яах вэ.
 If that's so, I wouldn't mind paying it.

④ Marui này, cậu mà tập tennis trong phòng, làm hỏng tường á, không sử dụng cẩn thận...
小丸子，在房间里练习网球墙壁上会留下伤痕，这是粗暴使用哦。
Maru chan, ang pag-practice ng tennis sa kwarto ay makakagasgas ng dingding. Hindi tama yan.
Maru-chan, latihan tenis di kamar dan melukai dinding, cara pemakaiannya kasar.
มาเรุจัง เล่นชั่วโมงเทนนิสในห้อง ทำผนังห้องเป็นรู ใช้ช่วงไม่ท่องบุกนุ่มนวลอาเจี้ยวเลย
ย่าอุจัง အပြောဖြောပြန်သုတေသနများကိုလေ့လာတော်ကော်ဟော များစွာပြန်လည်အပေါ် ဖော်ယောဇ္ဈာန်များမှာ အောင်မြင်လော်တော်များ
မာဂျိုက အခြားလဲမှာ တင်နဲ့လေ့လာဖြီ နဲ့ပျက်စီးရတာဖို့၊ အသိတွင်းတယ်မဟုတ်လေး။
Мару-чан өрөөндөө теннисний сургуулалт хийгээд, ханаа гэмтээж мэмтээгээд, өрөөгөө хамаагаа намиагүй ашигладаг биз дээ.
But Maru-chan, you don't take care of the house. You practice your tennis swings in the room and make scratches on the walls, for example.



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つた場合、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。大家さんあっての賃貸物件であることは間違ありませんので、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, thi 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 do bão báu quá thi có thể còn bị thu thêm tiền. Phòng thuê thi một lúc nào đó sẽ phải trả lại. Hàng ngày, chúng ta cần dọn dẹp, tránh làm hư hại tường hoặc sàn nhà để người sau còn đến ở. Tiền lễ "reikin" là một tập quán xưa cũ khi cho thuê nhà, để tỏ ý cảm ơn chủ nhà đã cho thuê nhà. Nhà thi dùng là của chủ nhà thực nhưng chúng ta cũng cần tôn trọng tinh thần có lợy 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 bayah, ang ugaling magbayad ng "shikkin"(deposito) at "reikin"(key money) ay babayaran maliban sa upa. Kapag may namagitan na kontrata sa inyo ng may-ari ng bayah, ibabayad ang deposito sa may-ari para magamit ito sa pagpapaayos at bumalik sa dati ang kondisyon ng bayah kapag natapos na ang kontrata. Habang tinitirahan ito at may nasira, nagasgasan ang dingding o sahiq, ang ibinayad na "shikkin" ay gagamitin. Kapag grabe ang diperensya, maaaring magdagdag ka ng ibabayad. Ang inupahang bayah ay isasauli rin kaya't linisin ito palagi at ingatan na huwag magasgasan at masira ang dingding o sahiq 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 bayah at ipinaupa niya ito. Walang duda na ang may-ari ng tinitirahan ay ang napapapaupa kaya't alagaan natin ang diwang ito.

Di Jepang ketika akan menyewa rumah tinggal, selain biaya sewa rumah juga terdapat kebiasaan untuk membayar "shikkin" dan "reikin". Disertorkan pada waktu menandatangani kontrak sewa dengan pemilik rumah, dan ketika kontrak berakhir dana yang dipakai untuk "mengembalikan kamar ke kondisi semula" adalah *shikkin*. Selama ditempati jika fasilitasnya rusak, melukai dinding dan lantai, maka untuk perbaikan dipakai *shikkin*. 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 menaiga semanat memberi dan menerima.

ในประเทศญี่ปุ่น เวลาที่เข้าบ้านจะมีธรรมเนียมในการจ่าเขิน “Shikkin” และ “Reikin” เพิ่มเติมจากเงินค่าเช่าด้วย เงินที่ใช้วางมัดจำไว้กับเจ้าของบ้านเวลาที่ทำสัญญา เช่าบ้าน และเป็นเงินที่สำรองเอาไว้สำหรับ “ช่องแหวนพื้นฟูห้องให้เหมือนเดิม” เวลาที่ลืมสุดสัญญาหรือ Shikkin หรือเงินมัดจำ ในระหว่างที่อยู่อาศัย หากอุปกรณ์ เครื่องใช้ชำรุด ทำหนังหรือพื้นห้องเปื้นรอย เงินมัดจำดังกล่าวก็จะถอนนำไปใช้ในการซ่อมแซม ในกรณีที่สกปรกหรือเกิดความเสียหายเป็นอย่างมาก อาจจะมีค่าใช้จ่าย เพิ่มเติมก็ได้ ห้องเช่าเป็นห้องที่เราต้องคืนเงินเดือนของห้องในวันหนึ่ง ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดอยู่ที่เป็นประจำ ไม่ทำให้ผุบและพื้นห้องเปื้นรอง เพื่อมอบต่อให้กับคน เช่าคืนต่อไป ล้วน Reikin นั้น ในสมัยก่อนตอนที่ซื้อมือถืออยู่นั้นเป็นคำเรียกเงินสินน้ำใจที่มอบให้เพื่อ “ขอบคุณเจ้าของบ้านที่ให้เช่าบ้าน” ไม่ผิดหากจะกล่าว ว่าเพรชมีเจ้าของบ้านทึ่งมีบ้านให้เราเช่า นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับการพำนักอาศัยซึ่งกันและกัน

ဂျုန်မှာ အခန်းလုံးတဲ့အပါ ဒီခိုင်လအပြင် "စံပေါ်" နဲ့ "အပျောက်" စဲတဲ့ အခေါ်ဌားငွေတွေ ပေးဆောင်ရလှုပါတယ်။ ဒီမြိုင်ကုန်ဌားစာချုပ် ယူပျော်ချိန်မှာ အီမြိုင်ရှင်ကို ပေးထားရှိပြီး စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ချိန်မှာ "အခန်းဂွင်းကို နိုအတိုင်း ပြန်ပြန်"ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေက စပေါ်ငွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်စဉ်မှာ အခန်းရဲ့ပစ္စည်းကရီယာတွေ ပျက်စီးသွားတာ၊ နံရုံ ကြမ်းပြု ထိုက်ပျက်စီးအောင် လုပ်မို့မယ်ဆိုရင် အဲဒေါကွောကို ပြန်ပြင်း စပေါ်ငွေကိုသုံးပါတယ်။ အီးသီးရွားရွား ထိုက်ပျက်စီးမှာ ညည်ညွှေမှုရှိတယ်ဆိုရင် စရိတ်ထင်ဆောင်ပေးရာတလုံး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဌားရုံးနေထိုင်တဲ့အနေးဘို့တာ တစ်ခုရှိမှာ ပြန်အပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနးရေးပုံမှန်လုပ်ပြီး နံရုံ ကြမ်းပြင်ငွေတွေမပျက်စီးစေဘဲ အဲဒေါအခန်းကို နောင်မှာလုံးနေထိုင်တဲ့အနေးဘို့တာ လွှဲပြောင်းပေးကြပါမို့။ တစ်ဖက်မှာ အပျောက်ငွေဆိုတာကတော့ ဟိုရှုံးခေတ် ဌားရုံးနိုင်တဲ့နေရာ ရှားပါ့ခဲ့တဲ့ခေတ်အခါက "ဌားရုံးနေထိုင်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် အီမြိုင်ကို ကျေးဇူးဝေးပါတယ်"ဆိုတဲ့ သာဘောနဲ့ ပေးခဲ့ကြရာက ကျိုးနေတဲ့ အလေ့အထားဖြစ်ပါတယ်။ အီမြိုင်ရှင်လို့လည်း အခန်းဌားနေထိုင်တာ မို့ ကျွန်းကိုင်းမို့ ကိုင်းကျွန်းကိုင်းမို့ စိတ်ထားကို အလေးထားကြရင် အကောင်းဆုံးပဲလို ထင်ပါတယ်။

Японд орон сууц түрээслэхэд түрээсийн мэнген дээр нэмээд “Барьцааны мэнгэ” болон “Талархлын мэнгэ” төлдөр заншилттай. Түрээсийн гэрээ байгуулахаадаа байрны эээнд нь даатган хадгалуулж гэрээ дууссаны дараа “Байрыг байсан байдалд нь оруулах”-ын тулд авдаг нь “Барьцааны мэнгэ” юм. Түрээслэлгээний хувь хугацаанд тоног төхөөрөмж нь эвдричихсэн, хана, шалыг нь гэмтээчихсэн тохиолдолд тэдгээр гэмтлүүдийг засахад “Барьцааны мэнгэ”-ийг хэрэглэдэг. Гэмтэл, бохирдол нь дэндүү их байх тохиолдолд нэмэлт зардал шаардагдах тохиолдол ч гардаж. Түрээслэн байр бол хэзээ нэгэн цагт буцааж гэх байр юм. Өдөр тутамд цэвэрэж, хана, шалыг нь гэмтээлгүйгээр сууж, дараагийн түрээслэх хүнд хүлээгж гэгч ёе. Нэгээтэйгээр “Талархлын мэнгэ” гэдэг нь орон сууц цөөхөн байсан эрт үед “Байрны эзэн минь, байраа надад түрээслүүлсэнд баярлалаа.” Гэж талархлаа илэрхийлэн мэнгэ төлдөр байсан заншилтын улдэгдэл юм. Байрны эзэн байгаагүй бол түрээсийн байр ч байхгүй байж байсан нь гарцаагүй учраас энэ тухайд бол “Дэм дэмэндээ, дээс эрчиндээ” гасан сатлаглагээ нанлигнаас нэйтэй 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)

厚生年金保险等的退出补助金制度

一般在日本，被雇佣的劳动者根据所属企业等的规模和工种等，有义务加入国家规定的厚生年金保险或国民年金并缴纳保险费。在雇佣关系下进行技能实习的诸位技能实习生也一样。通常，会从每个月的工资中扣除保险费，由企业等代替本人缴纳保险费。而且加入了这些制度的技能实习生在回到祖国后，根据加入的状况，可以退还缴纳的保险金的一部分。这个制度叫做“退出补助金”。

下面解说下和诸位技能实习生深切相关的这一制度的要点*。

*以下は广泛解释。遇到个别案例还需另行与日本年金机构咨询确认。

1 领取退出补助金的规定条件

- ①不具有日本国籍
- ②缴纳厚生年金保险或国民年金保险费6个月以上
- ③在日本没有住址

※取得再入国许可及视同再入国许可回国者如果已提交迁出申报。

- ④没有具有领取年金的权利。
- ⑤在日本不再有住址那天起算2年内提出申请

2 退出补助金的手续

《退出补助金申请书（国民年金/厚生年金保险）》附加下述3所示的材料，向**日本年金机构**提出申请。并且，本申请书的格式可以从日本年金机构的主页上获取（有外语版）。
<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html> 中文版 格式……<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/B.pdf>

[所需附加材料]

(1) 回国前在日本国内提交申请

- ①护照复印件（可确认姓名、出生日期、国籍、签名、居留资格的页面）
- ②注明预定迁往日本国外字样的住民票复印件或住民票的除票等
- ③可确认“银行名”、“分行名”、“分行地址”、“账户号码”以及“申请者本人的账户名义”的材料

※如果在日本国内的金融机关领取，银行账户名义必须要片假名登录。

※不可以邮政储蓄银行领取退出补助金。

- ④年金手册等可以确认“基础年金号码”的资料（4位数-6位数，总共10位数的号码）

(2) 回国后提交申请

上述(1)中的①、③、④以外再添加

- 护照复印件（可确认最后从日本离境的日期的页面）

3 收件人

(1) 回国前在日本国内提交申请

将准备好的申请书附上附加材料，寄往以下地址。那时申请书要于住民票的迁出（预定）日以后寄到日本年金机构。此外，也可以到居住管辖区的年金事务所窗口直接提交。

（收件人） 〒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）

※这个地址刊登在上述2中可以获取的格式上。

(2) 回国后提交申请

将准备好的申请书附上附加材料，寄往上述地址。

4 补助金计算的上限以及到可以领取的期间

退出补助金的支付金额根据加入日本年金制度的月数，以36个月为上限进行计算。

退出补助金的领取期间大约在向日本年金机构提交申请5个月之后。另外，如有申请书中遗漏填写必要事项、填写不清楚等以及附加材料不齐全，则会需要更多时间，所以请一定要注意。

5 退出补助金需缴纳的税款的返还

国民年金的退出补助金不征收源泉所得税，但厚生年金保险的退出补助金在支付时将源泉征收20.42%的税金。这一所得税可以通过向税务署提交“退税所得选择课税的退税申报告书”以及指定纳税管理人的“纳税管理人申报书”，有可能可以领取退税。纳税管理人的资格仅需“居住在日本”即可，所以可以拜托监管单位或实习实施单位。

另外关于退出补助金需缴纳的税款的说明，刊登在上述2中可以获取的格式上。

6 最后

为了顺利申请退出补助金，重点是安排充裕的日程，一边向监管单位或接收企业等寻求协助，一边着实准备之前2、3中所示的申请书和附加材料。此外，有不明白的地方，还可以前往附近的年金事务所，在提交前请求帮助核对相关材料。

厚生年金保险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又は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っている技能实习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实习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。

技能实习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。

1 脱退一時金を受けるための所定の条件

- ①日本国籍を有していないこと
- ②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
- ③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。

- ④年金を受ける権利を有したことがないこと

- ⑤日本に住所を有しなくなった日から2年内に請求すること

2 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（外国语版があります）。
<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html> 中文語版書式……<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/B.pdf>

[添付が必要な書類]

(1) 帰国前で日本国内で請求する場合

- ①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ことができません。

- 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) 帰国前で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。なお居住地を管轄する年金事務所の窓口に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で入力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、還付を受けられることがあります。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に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、監理団体や実習実施者等に協力してもらいながら、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、不明白な点があれば最寄りの年金事務所に出向いて、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。

じゅうじつにっぽん

充実ニッポンLife 充实日本生活

流感的季节到来！ 再次确认注意事项

在日本每年12~3月间是流感（季节性）的高发期。流感虽然和感冒相似，但可能出现病情加重或在短期内传染给很多人，因此每个人的预防以及患上流感时正确的治疗，并且避免传染给他人是十分重要的。请注意以下两点。

- 疑似患上流感时请尽早到医院接受检查。

- 用肥皂洗手来预防流感是十分有效的。

*接种流感疫苗也对预防发病以及发病后的病情加重有一定的效果。

《技能实习生之友》往年都有传达关于流感的信息，希望更加详细阅读的请参考网页版《技能实习生之友》(<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) 中的以下报道。

①干燥的冬天要注意流感！（中文版）

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

②冬季的健康管理～注意流感、诺如病毒！～（中文版）

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

另外，网页版《技能实习生之友》是主要将迄今出刊的册子版中过去的报道进行再编辑后刊载的。可以选择中文、印度尼西亚语、越南语、泰语、英语，几乎所有的文章都有日语对译。用电脑和智能手机可以随时访问浏览。



尝一尝 做一做 当季的味道
用「蜂蜜腌柚子或柠檬」
来元气满满地度过冬天吧

诸位技能实习生平时有没有吃很多蔬菜和水果？ 蔬菜和水果都有其在收获的季节里最好吃的时候（时令）。时令的蔬菜和水果被认为是贮存了这个季节人体所需的营养素。

提到冬天需要注意的健康问题，主要是感冒和流感的高发。冬天空气干燥病毒容易飞散，喉咙鼻子等的粘膜也十分干燥，病毒容易进入身体内。寒冷导致体温下降，身体的免疫力（对病毒的抵抗力）也随之减弱。①提高免疫力 ②保护喉咙和鼻子等避免干燥 ③使身体发热，对这3点有令人期待的效果的蔬菜和水果中，冬天推荐的有橘子、柠檬、葡萄柚等“柑橘”。柑橘中含有维他命C可以调高免疫力，柠檬酸可以促进疲劳恢复，来自柑橘成熟时的黄色和橙色色素的β-胡萝卜素有加强粘膜的作用。

柑橘类水果有很多，有橘子等带甜味的，也有柠檬和柚子等可以品尝到酸味和香味的，这次介绍使用柚子或柠檬的“蜂蜜腌制”。预先做好并保存，只需在杯子里加入自己喜欢的量再倒入开水，一杯让身体温暖起来的热饮就完成了。并且，“蜂蜜”也是营养丰富的食材。富含维他命B群、矿物质、氨基酸等保持健康所需的营养素。另外蜂蜜还有杀菌作用，对缓解喉咙炎症、止咳等有令人期待的效果。

[做法] 将黄色成熟带有酸味的柑橘（柚子或柠檬）200g整个用流水洗净，擦干水分，带皮切成薄薄的圆片。放入煮沸消毒过的瓶子里，加入200g蜂蜜盖没柑橘。将瓶子盖上盖子后放在冰箱里2~3天，柑橘的水分和蜂蜜融合后即完成。盖上盖子密封保存，等1周左右就可以食用了。

在开头的报道中介绍的网页版《技能实习生之友》上，可以看到迄今为止刊载在册子版里的菜谱，可以根据季节、食材（蛋、肉、鱼）、甜品等不同类别进行查找，欢迎使用。

インフルエンザの季節到来！

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が感染が拡がるため、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鹼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「技能实习生之友」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「技能实习生之友」(<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) のワード検索で「インフルエンザ」で検索してみてください。

乾燥する冬場はインフルエンザに注意！（中国語版）

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

冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意！～（中国語版）

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

なおウェブサイト版「技能实习生之友」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。

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

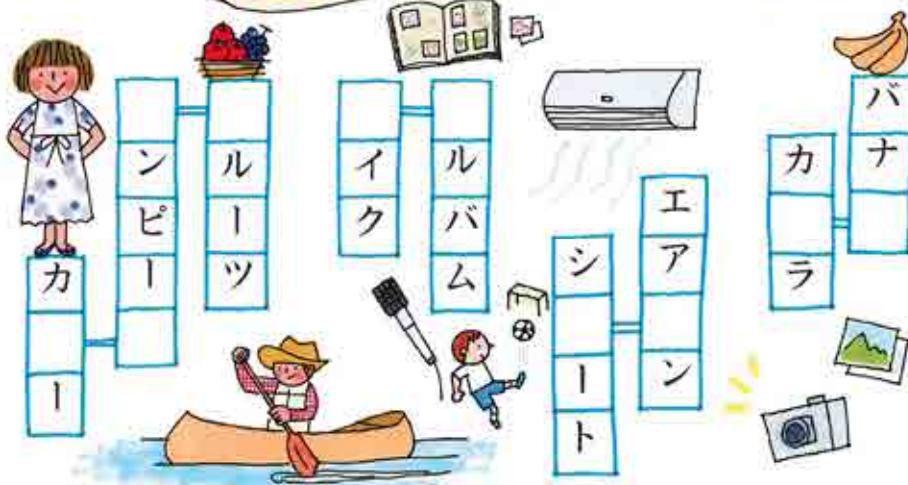
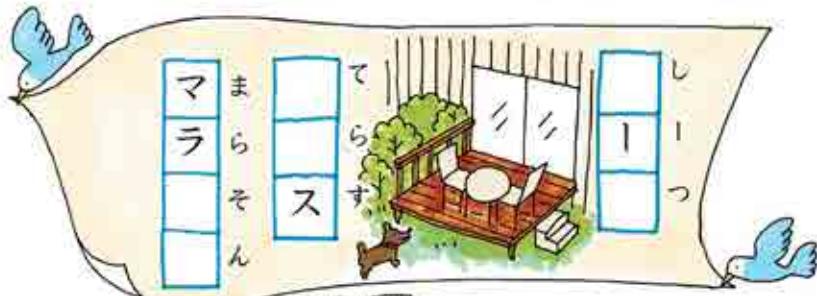
技能实习生の皆さん、日頃から野菜やフルーツをたくさん食べていますか？ 野菜やフルーツには、それぞれ種類に適した季節と最もおいしい食べ頃（旬）があります。旬の野菜やフルーツは、その季節に人が必要とする栄養素を蓄えていると考えられています。

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。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。

柑橘類はとても多く、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を注いで柑橘を覆ふ。瓶に蓋をして冷蔵庫で2~3日置き、柑橘の水分ははちみつがなじんだら完成。蓋を閉めて保存し、1週間程度で食べれる。

最初の記事で紹介したウェブサイト版「技能实习生之友」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。



どこかがちがう

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

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

※一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。

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/>



