

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

技能実習生の友

☐ Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

☐ Sahabat Peserta Pemagangan

☐ วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

☐ ຍິດຊື່ບໍລິສັດສຶກສາພາສາພຣະພຸດທະສາດສະໜາ

☐ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

☐ Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

☐ ABC 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

きょうと りょこう はじめて きもの き よ おも で
京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。
きよみづでら ぼ ち り
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 日本人の気持ち ……1

電車での居眠り

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

春が来た



まるい ふしぎ しかた
丸井さん、不思議で仕方がないようです。

Cô Marui cảm thấy hết sức ngạc nhiên.

丸井觉得不可思议但也无可奈何。

Mukhang hindi mapigilan ni Marui san na magtaka ha.

Ibu Marui merasa terheran-heran.

ดูเหมือนคุณมารุจะรู้สึกประหลาดใจเป็นอย่างมาก

អ្នកនាងម៉ារុយ សែនងឿងឆ្ងល់អំពីអាថកំបាំងនេះ។

မာရူအိဝန် အတော်လေး တအံ့တမြဲဖြစ်သွားပုံပါပဲ။

Маруй сан гайхаад барахгүй байгаа бололтой.

Ms. Marui was quite puzzled.

Ngủ gật trên xe điện 在电车里打瞌睡

Pagtulog sa train

Tidur Dalam Kereta

ຈົບຄວາມພຽງພໍ

การเผลอหลับในขบวน

ရထားစီးရင်း အိပ်ငိုက်ခြင်း

Цахилгаан галт тэргэнд суугаараа унтаж явах

Falling asleep on the train

①

Thế này thì chắc sắp ngã vào mình mất thôi...

有种他还会靠过来的预感.....

Pakiramdam ko sasandal siya...

Sepertinya akan bersandar ke aku...

สังหรณ์ใจว่าคงจะเอนมามากกว่านี้...

ູ້មានກາຍຢູ່ດ້ານ ໃບບນະເສດຢູ່ເຈັດ...

ဒီအတိုင်းဆို လာပြီးမှီတော့မယ် ပုံပဲ...

Энэ хүн чинь юу юугүй наашаа налж унах бололтой дог шүү ...

I bet this man is going to lean on me...

②

Đấy, có sai đâu.

果然

Sabi ko na nga ba

Sudah kuduga

ว่าแล้วไง

ថាមែនໆ....

ထင်တဲ့အတိုင်း

Миний таамаг зөв байжээ.

Just as I thought.

③

Tiếp theo là ga Shibuya... Shibuya

下一站，涩谷～、涩谷～

Susunod ay Shibuya..Shibuya...

Berikutnya, Shibuya~, Shibuya~

สถานีต่อไป ชิบูยะ~ ชิบูยะ~

ស្ថានីយ៍បន្ទាប់នេះគឺ ស៊ីប៊ិយ៉ា ~, ស៊ីប៊ិយ៉ា ~

နောက်တစ်ခါ ဆိုက်ရောက်မှာ ရှိဘူယ ရှိဘူယ

Дараагийн буудал Шибүя, Шибүя

Next stop, Shibuya. Next stop, Shibuya.

④

Trời, ngủ say tới mức đó mà sao lại tỉnh giấc được chứ...?

睡得那么熟，怎么还起得来呢.....?

Tulog na tulog tapos bigla na lang magigising?

Dia tidur begitu terlelap bagaimana caranya dapat segera bangun...?

หลับเป็นตายขนาดนั้น ไม่รู้ว่าตื่นขึ้นมาได้ยังไง...?

ដេកលក់ដល់ថ្នាក់ហ្នឹងហើយ ម៉េចដឹងដល់កន្លែងចុះហ្នឹង.....?

ဒီလောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေလျက်နဲ့ ဘာလို့ နိုးလာနိုင်ပါလိမ့်

Мөн ч их бөх унтаж байсан юмсан. Яаж сэрдэг байна аа ... ?

How was he able to wake up when he was so fast asleep?

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で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た技でしょうか。



Phần lớn 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 mỗi sau một ngày làm việc và học tập, hoặc có thể là không cần 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 muốn 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 chẳng!

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-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นระยะเวลานาน ไม่ว่าที่ไหนรถไฟก็เต็มแน่นไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลอดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่นี่เห็นได้ชัดจากการทำงานและการเรียนก็มักจะผลอหลับไปตามจังหวะสายโยกเยกของรถไฟ แต่แม้จะหลับไม่วิวส์ก็ตัวก็ตาม พอถึงสถานีที่จะลง เขาเหล่านั้นก็สามารถตื่นขึ้นมาได้อย่างน่าประหลาดใจ นับว่าเป็นความชำนาญในการขดเขยเวลาอนที่ไม่ว่าเพียงพอนอนหลับสบาย สม่กับเป็นญี่ปุ่นประเทศที่ล้าหน้าในการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์เสียจริง ๆ

រៀងរាល់ពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច ប្រជាជនជប៉ុនភាគច្រើន ធ្វើដំណើរទៅសាលារៀន ឬធ្វើការដោយចំណាយរយៈពេលយូរ ដែលធ្វើអោយរទេះភ្លើង ទីណាក៏មានមនុស្សជិះពេញៗដែរ។ នៅក្នុងរទេះភ្លើងដែលអ្នកធ្វើដំណើរអស់កម្លាំងពីការងារ និងការរៀនសូត្រ ពួកគេគេងលក់ ឬងក់នៅពេល រទេះភ្លើងយោកទៅយោកមក។ ហើយទោះបីជាគាត់លក់មិនដឹងខ្លួនក៏ដោយ វាពិតជាអស្ចារ្យណាស់ដែលគាត់ដឹងខ្លួនពេលដល់ស្ថានីយ៍ដែលគាត់ត្រូវចុះ។ តើវាជាបច្ចេកទេសដ៏អស្ចារ្យមួយដើម្បីជួយបន្ថែមដំណាក់កាលមិនគ្រប់គ្រាន់ នៅប្រទេសជប៉ុនដែលមានជំនាញក្នុងការប្រើប្រាស់ពេលវេលា?

ဂျပန်လူမျိုးအများအပြားဟာ မနက်ပိုင်း၊ ညပိုင်းတွေမှာ အချိန်အကြာကြီးပေးပြီး ကျောင်းတွေ အလုပ်တွေကို အသွားအပြန် လုပ်ရတာမို့ ရထားတိုင်း လူကြပ်ပါတယ်။ သတိလက်လွတ်လို့နိုင်လွန်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပေမဲ့ အလုပ်လုပ်၊ ကျောင်းစာသင်တာတွေနဲ့ ပင်ပန်းလာကြသူတွေဟာ တလှုပ်လှုပ်နဲ့ ရထားကိုစီးရင်း ရထားထဲမှာ မှေးကနဲ အိပ်ပျော်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ဆင်းရဲမယ့် ဘူတာရောက်ရင် အထူးသတိထားမနေဘဲ သိနေတတ်ပါတယ်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချတဲ့ ဂျပန်မှာပဲ တွေ့နိုင်တဲ့ အိပ်ရေးမဝတာကို ဖြည့်စွက်တဲ့ ပညာစွမ်းတစ်မျိုးလို့ ပြောရမလားလဲ။

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 сэрэмжгүй гэж ч хэлж болох л доо, гэхдээ ажил, хичээлдээ ядарсан зорчигчид цахилгаан галт тэргэнд сэргсэгдэнгээ хэсэг зуур зүүрмэггэж авдаг. Тэгээд бас тусгайлан бодож санахгүй байсан ч, буух буудлаа далд ухаандаа ухамсарласан байдаг юм. Энэ нь цагийг үр ашигтай ашиглахдаа гаргууд 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.

【母語咨询】

★★★有疑慮、有煩悩、欢迎您来电话来信与我们咨询★★★

电话号码 0120-022332 传真号码 03-4306-1114

每周星期二・四 13 点 ~ 18 点 ※到 2019 年 3 月末, 星期六的母語咨询结束了。

地址 〒108-0023 东京都港区芝浦 2-11-5 五十五嵐大楼

JITCO 实習支援部咨询课

技能実習生の現状

诸位技能実習生是否知道自己一样来日本学习技能的人有多少呢？根据厚生労働省の調査，截至2018年10月末，在日本外国労働者人数约有146万人。其中也包括了技能実習生人数在内，技能実習生约有30万人，占外国労働者总人数的21.1%。与2017年10月末相比增加了约5万人。

综上所述，为了将在日本学习到的技能带回祖国而正在努力的技能実習生有很多人。关于日本的“技能実習”状况，以统计数据为基础稍做说明。

ぎのうじっしゅうせい げんきよう
技能実習生の現況

技能実習生の皆さんは、自分と同じように技能を学びに日本にやってく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頑張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。

01. 技能実習生最多的都道府県はどこ？

A1. 技能実習生最多的都道府県は愛知県！

【解説】截至2017年末，在日本技能実習生人数最多的是在制造业和农业领域接收很多技能実習生の愛知県，有28,805人（占总人数的10.5%），其后依次为茨城县13,842人（5%），广岛县13,840人（5%），千叶县13,362人（4.8%），埼玉県12,616人（4.6%）。并且每个都道府県都有技能実習生，日本全国各个地方都有技能実習生正在努力掌握技能。

02. 哪些技能実習工種の技能実習生较多？

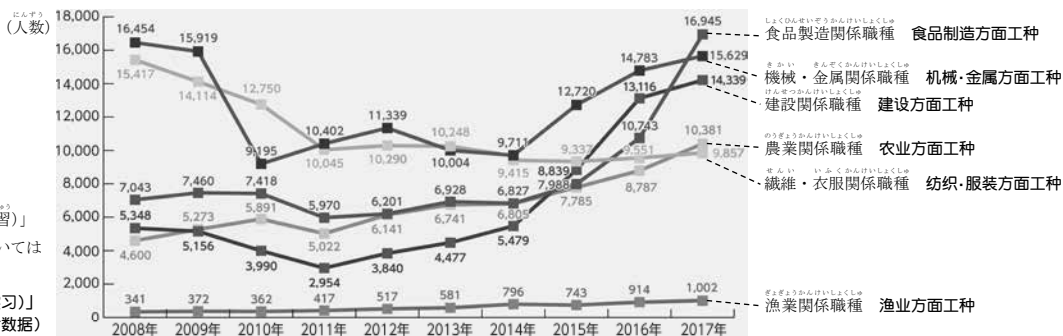
A2. 2017 年「食品製造業方面」「機械・金属方面」「建設方面」较多！

【解説】工種中转入技能実習2号人数较多的是「食品製造方面」「機械・金属方面」「建設方面」。2017年技能実習1号转入2号的人数中，「食品製造方面」有16,945人，「機械・金属方面」15,629人，「建設方面」14,339人。特别是「食品製造方面」在转入2号对象工種中还追加了「熟食製造業」，2016年至2017年人数骤增。

【職業別「技能実習2号」への移行者数の推移】
【不同工種转入「技能実習2号」的人数变迁】

※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（法務省データ）

※2009 年以前で「特定活動（技能実習）」转入人数 ※其他工種省略（法務省データ）



03. 技能実習生人数最多的国家是哪个？

A3. 技能実習生人数最多的国家是越南！

【解説】截至2018年6月末，从技能実習生の国籍来看来自越南的最多。其后依次为中国、菲律宾、印度尼西亚、泰国、缅甸、柬埔寨。来自蒙古、老挝、斯里兰卡的人数也在增加。预计今后也会有各个国家的技能実習生来日本。

【出身国別技能実習生の在留者数】【不同国籍的技能実習生在日人数】

		2016年末	2017年末	2018年6月末
ベトナム	越南	88,211	123,563	134,139
中国	中国	80,857	77,567	74,909
フィリピン	菲律宾	22,674	27,809	28,821
インドネシア	印度尼西亚	18,725	21,894	23,245
タイ	泰国	7,279	8,430	8,644
ミャンマー	缅甸	3,960	6,144	6,814

03. 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月末時点で技能実習生の出身国はベトナムが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。モンゴルやオーストラリア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】【不同国籍的技能実習生在日人数】

		2016年末	2017年末	2018年6月末
カンボジア	柬埔寨	4,865	6,180	6,499
モンゴル	蒙古	774	1,099	1,154
ラオス	老挝	394	429	437
スリランカ	斯里兰卡	265	341	380
その他	其他	584	777	725
合計	总计	228,588	274,233	285,767

法務省資料に基づき
JITCO作成
JITCO 根据法務省資料作成

最后

以上总结了关于技能実習生的基本信息，大家觉得怎么样。除了平时在一起进行技能実習的身边的伙伴们，在日本还有很多技能実習生。也许会觉得在技能実習现场掌握技能很困难，或者日语难以沟通感到烦恼。这时请想想除了自己以外还有很多技能実習生正在努力进行技能実習。祝愿大家今后的技能実習生活充实且有意义。

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苦勞したりすることもあるかもしれませんが、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思い出ししてみてください。これからの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。

日本の春天は花粉症の季節……

好不容易迎来了春天，但在这几周里是否有人因打喷嚏流鼻涕而苦恼？这也许是“花粉症”。花粉症的症状除了打喷嚏流鼻涕以外，还有眼部痒、流泪、口内痒等。

花粉症是过敏（免疫）反应的一种，对花粉会引起打喷嚏流鼻涕等症状。容易引起过敏的是日本特有的一种叫做针叶树的杉树花粉，每年2~4月期间，在北海道和冲绳以外的地区大量飞散，调查结果显示，日本人每4人中就有1人以上有杉树引起的花粉症。并且除了杉树以外，柏树以及秋天飞散的豚草花粉等也会引起花粉症。

花粉症等过敏反应，一旦出现后到症状缓解需要一定时间。现在没有症状的人最好要预防症状出现。首先尽量避免接触花粉。使用口罩可以减少通过鼻子吸入的花粉量。另外外出后，为了减少附着在身上的花粉量，洗手、漱口、洗脸，在外面掸掉衣服上的花粉后再进入室内等方法都有一定的效果。如果疑似患上花粉症，尽早到医疗机构接受过敏检查也是方法之一。还可以根据症状开些口服药、滴鼻液、眼药水等药物。

网页版《技能实习生之友》上有刊载 2015 年实施的“你有没有花粉症？”这项问卷调查的结果。大约有一半的人回答自己有花粉症呢！现在正在《web 友问卷调查》上进行关于冬天的问卷调查。希望大家踊跃参加。

🌐 网页版《技能实习生之友》 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>



尝一尝 做一做 当季的味道
带着饭团出门吧！

大家有没有在假日外出观光或郊游去充分地享受日本的春天呢。外出时一定做个便当带着吧。在外面打开便当吃饭，即使是很简单的食物也会感到格外美味，而且比在外面吃饭要节省费用。

但是对于不会做便当、觉得麻烦的人，先来试着挑战下做饭团吧。

①煮饭。②将饭盛到饭碗里。③洗干净手后，双手手掌沾上水，再在上面撒点盐。④将②中的饭放在一只手的手掌上，用两手捏。⑤成型后包上海苔（大小根据自己喜好）就完成了。

如果觉得三角形的饭团难做的话，可以做米袋形（椭圆形的团子形状）。最近有很多人不用直接用手而是用保鲜膜把饭包起来捏，但是一般认为像步骤③这样的做法，放了盐后不容易坏掉，而且饭团更加美味。不过如果没有合适的可以放饭团并携带的便当盒等容器的话，也许用保鲜膜包着会比较方便。

放馅料的话，在步骤④放在手掌上的饭的中心放上馅料后包起来捏。饭团的馅料有以下儿种。

- ・鲑鱼…将放过盐的鲑鱼鱼块煎熟，鱼肉拆成适当大小后使用。
- ・咸鲑鱼…黄线狭鳕的鱼子。煎熟后切成圆片。
- ・鲑鱼…鲑鱼干涂满酱油后做馅料用。

咸梅干和“金枪鱼蛋黄酱”也是在便利店等经常看到的，但是也没有特别的规定，可以用自己觉得合适的食材做做看。大家一起赏花的时候，带着让人大吃一惊的自己独创的饭团去也会非常开心。

★作品正在受理中★

第27届外国人技能实习生・

研修生日语作文竞赛启事

从4月1日起开始受理外国人技能实习生・研修生日语作文竞赛作品。

应征截止日期为5月10日（星期五）。

关于详细征集启事，刊登在《技能实习生之友》2019年2月号（前期）以及「JITCO主页」（🌐 <https://www.jitco.or.jp/>），「JITCO日语教材广场」（🌐 <https://hiroba.jitco.or.jp/>）日期为2019年2月1日的《通知》上。

每年都收到许多应征作品，请大家踊跃应征。

日本の春は花粉症の季節……

せっかく春がやってきたのに、この数週間くしゃみや鼻水に悩まされている人はいませんか？それは「花粉症」かもしれません。花粉症の症状としては、くしゃみや鼻水といった症状の他に、目のかゆみや涙目、口の中のかゆみなどがあります。

花粉症とはアレルギー（免疫）反応のひとつで、花粉に対してくしゃみや鼻水などの症状が起きます。アレルギーを起こし易い日本固有のスギという針葉樹の花が、毎年2~4月頃、北海道と沖縄を除く地域で大量に飛散するため、日本人の4人に1人以上がスギによる花粉症という調査結果もあります。なおスギ以外にヒノキや、秋に飛ぶブタクサの花などでも花粉症になることがあります。

花粉症などのアレルギー反応は、一度起こると症状の緩和に時間が掛かります。今症状がない人は、発症を予防するのが一番です。まずは、花粉になるべく接しないことです。マスクの使用は、鼻から吸い込む花粉の量を減らすことができます。また外出後は、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ら室内に入ることなども有効です。花粉症の疑いがあれば、早めに医療機関でアレルギー検査を受けるのもひとつの手です。症状に応じて経口薬、点鼻薬、点眼薬などの薬を出してもらうこともできます。

ウェブサイト版「技能实习生之友」では2015年に行った「あなたは花粉症ですか？」というアンケートの結果を掲載しています。なんとおよそ半分の人が自分は花粉症だと答えました！冬についてのアンケートも「web友アンケート」で実施しています。是非チェックしてみてください。

🌐 ウェブサイト版「技能实习生之友」 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>



食べよう！作ろう！旬の味

おにぎり持って出掛けよう！

日本の春を満喫しに、休日には観光やハイキングなどに外出掛けませんか。出掛ける時は是非お弁当を作って持っていくましよう。外でお弁当を広げて食べれば、たとえ簡単な物でも格別に美味しく感じるものですし、外食するより費用の節約にもなります。

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乘せ、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。

三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型（楕円のお団子型）に。最近では手で直接ではなくラップフィルムでご飯を包んで握る人が多いのですが、③のようにした方が塩の力で傷みにくく、かつ美味いおにぎりができるとも言われています。ただ、おにぎりを詰めて持ち運ぶのに適当なお弁当箱などの容器が無い場合は、ラップ包みが便利かもしれません。

具を入れる場合は④で手のひらに乗せたご飯の中心に具を乗せ、包むように握ります。おにぎりの具は次のようなものがあります。

- ・鮭…塩をした鮭の切り身を焼き、身を適当にほぐして使います。
- ・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。
梅干しや「ツナマヨ」もコンビニなどでお馴染みですが、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よう。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って持っていくのも楽しいかもしれません。

★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

4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールの作品の受付が始まりました。

応募締切は5月10日（金）です。

詳しい募集案内については、「技能実習生の友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。

毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ応募してください。

※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。

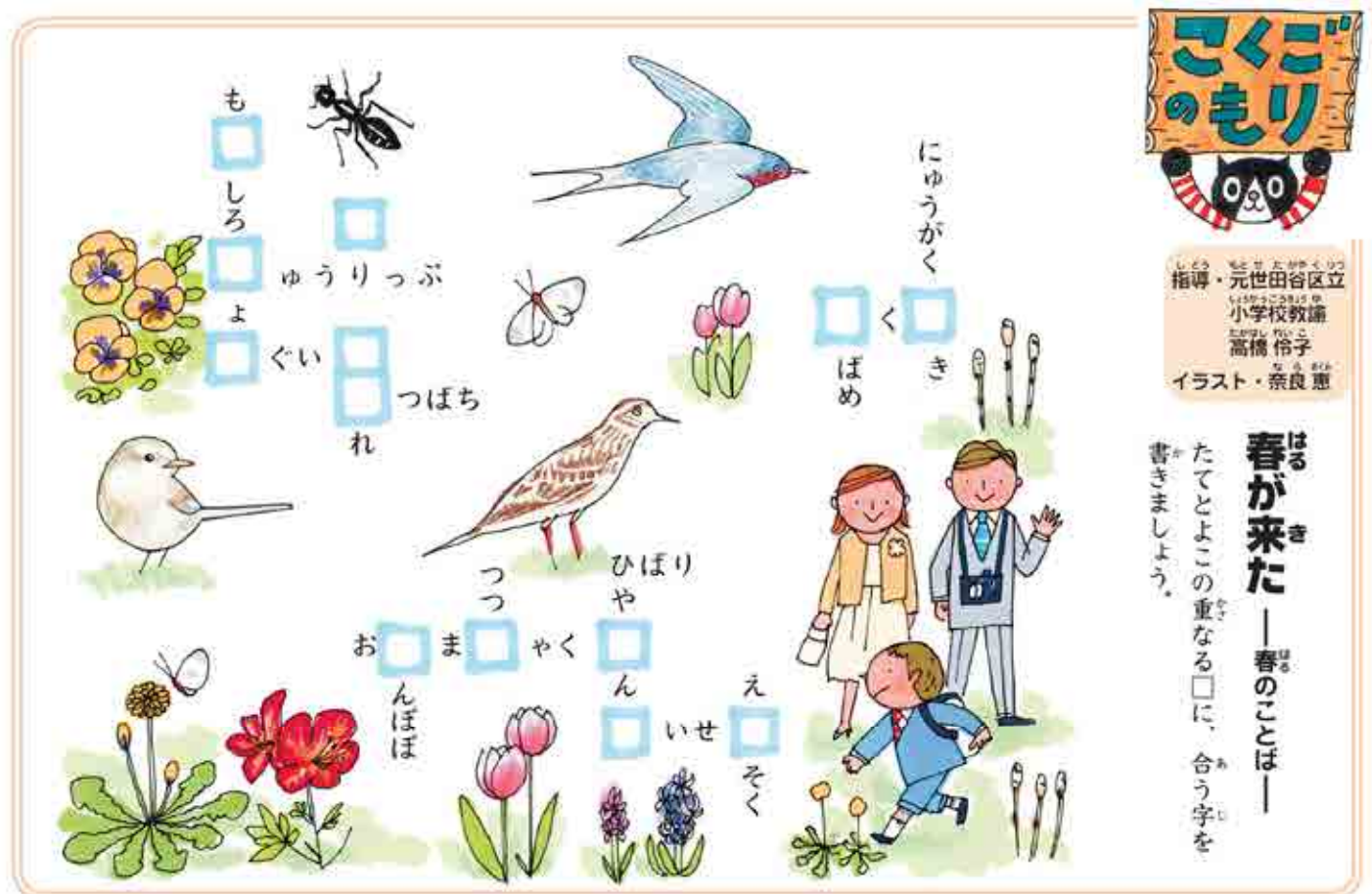
kouhou@jitco.or.jp

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。



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/>

「ウェブザイト」創刊誌第2巻生（仮）3月号誌情報

2019年1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](#)

- [illegible]

日本語・日本文化 > 日本のことわざ > 数知人語を飾る

- [illegible]

日本語・日本文化 > 旅のしおり > 東海地方（静岡県・岐阜県・愛知県・三重県）

- [illegible]

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/>



監理団体・実習実施機関の皆様へ
技能実習生の皆さんへ

「技能実習生の友」次号リニューアルのお知らせ

平素は「技能実習生の友」にご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本誌は四半世紀にわたり、技能実習及び日常生活に有用な情報を技能実習生の皆さんに発信することを目的に発刊してまいりましたが、更なる発展に向け、この度リニューアルすることになりました。また、これまで偶数月1日に発行しておりましたが、次号は7月1日に発行し、7月、10月、1月、4月の年4回の発行となります。

皆様には突然の案内にて大変恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

7月にお手元に届く新たな「技能実習生の友」にどうぞご期待ください。

公益財団法人国際研修協力機構 総務部 広報室

Thông báo việc có thay đổi trong phát hành tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” từ số sau.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các bạn đã luôn đọc tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” của chúng tôi.

Trong vòng 25 năm qua, chúng tôi phát hành tờ tin này với mục đích truyền tải tới các bạn thực tập sinh những thông tin hữu ích về thực tập kỹ năng cũng như thông tin về đời sống. Để tiếp tục nâng cao nội dung của tờ thông tin này, từ số tới chúng tôi sẽ có một số thay đổi mới. Hiện nay, chúng tôi phát hành tờ tin này vào ngày 1 của những tháng chẵn trong năm nhưng từ số sau trở đi, chúng sẽ phát hành vào ngày 1 tháng 7, 10, 1 và tháng 4, tổng cộng là 4 số.

Chúng tôi vô cùng xin lỗi vì đột ngột thông báo sự thay đổi này. Mong các bạn thông cảm.

Các bạn hãy đón đọc tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” được cải tiến từ số tháng 7 này nhé.

《技能実習生之友》下一期更新通知

承蒙素日对《技能实習生之友》的关照，深表感谢。

本刊历经四分之一世纪，以向诸位技能实習生传递对技能实習以及日常生活有用的信息为目的创刊，为了更好地发展，此次决定更新。另外，到目前为止每偶数月1日发行，下一期变更为7月1日发行，7月、10月、1月、4月，一年共发行4次。

突然通知非常抱歉，希望大家谅解。

敬请期待7月送来的新《技能实習生之友》。

Abiso para sa pagbabagong anyo ng susunod na edisyon ng “Kaibigan ng mga teknikal intern trainees”

Maraming salamat sa patuloy ninyong pagtaguyod sa “Kaibigan ng mga teknikal intern trainees”.

Ang magazine na ito ay nai-publish na ng quarter century na ang layunin ay magbigay ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon at kaalaman sa teknikal internship at pang-araw araw na pamumuhay ng mga teknikal intern at bibigyan ng bagong anyo para lamang ma-develop lalo ito.

Karagdagan dito, ang issue nito ay tuwing unang araw ng even months ngunit magiging apat na beses na lamang sa isang taon ang pag-publish nito. Ang susunod na issue ay sa Hulyo 1, Oktubre, Enero at Abril.

Maraming salamat at hinihingi namin ang inyong pag-unawa sa biglaang abisong ito.

Asahan na makakaabot sa inyo sa buwan ng Hulyo ang bagong anyo ng “Kaibigan ng mga teknikal intern trainees”.

Pemberitahuan Pembaharuan Edisi Berikutnya “Sahabat Peserta Pemagangan”

Terima kasih banyak telah menjadi pelanggan yang baik untuk “Sahabat Peserta Pemagangan”.

Majalah ini telah diterbitkan dengan tujuan untuk menyampaikan informasi yang bermanfaat untuk pemagangan dan kehidupan sehari-hari kepada para peserta pemagangan selama seperempat abad. Kali ini untuk kemajuan yang lebih baik, kami memutuskan untuk melakukan pembaharuan. Selama ini terbit pada tanggal 1 bulan genap, tetapi, edisi berikutnya terbit pada 1 Juli, sehingga dalam 1 tahun terbit 4 kali yaitu Juli, Oktober, Januari, dan April.

Kami mohon maaf secara tiba-tiba memberitahukan kepada Anda semua, tetapi kami mohon untuk dimaklumi.

Tunggu “Sahabat Peserta Pemagangan” terbaru yang akan sampai di tangan Anda pada bulan Juli.

แจ้งเรื่องการปรับปรุง “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับต่อไป

ขอขอบพระคุณที่กรุณาติดตาม “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” เสมอมา

ตลอดระยะเวลา 25 ปีมานี้ เราได้จัดทำวารสารขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานและใช้ชีวิตประจำวันไปสู่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน และเพื่อการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นจึงได้ดำเนินการปรับปรุงวารสารที่จะพิมพ์ในคราวต่อไป โดยจากที่ผ่านมาที่มีการพิมพ์แจกจ่ายทุกวันที่ 1 ในเดือนคู่ จะเปลี่ยนไปจัดพิมพ์แจกจ่ายปีละ 4 ครั้ง คือ ในเดือนกรกฎาคม, ตุลาคม, มกราคม, เมษายน เริ่มจากฉบับต่อไปที่จะออกในวันที่ 1 กรกฎาคม

ทั้งนี้ต้องขออภัยที่แจ้งให้ทราบกระทันหันเช่นนี้ แต่หวังว่าทุกท่านจะเข้าใจ

กรุณาอ่าน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงาน” รูปแบบใหม่ที่จะส่งถึงมือท่านในเดือนกรกฎาคมที่จะถึงนี้

សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការកែលម្អទស្សនាវដ្តី“មិត្តរបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ”ឡើងវិញ

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះការបន្តគាំទ្រ ទស្សនាវដ្តី “មិត្តរបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ”។

រយៈពេល១៣ឆ្នាំនៃសតវត្សកន្លងមកនេះ ទស្សនាវដ្តីយើងខ្ញុំបានចេញផ្សាយក្នុងគោលបំណងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ ព័ត៌មានដែលមានសារៈសំខាន់សំរាប់សិក្ខាកាម និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញទាំងអស់ ប៉ុន្តែស្របពេលជាមួយការអភិវឌ្ឍទៅមុខ យើងខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តកែលម្អទស្សនាវដ្តីនេះឡើងវិញ។ រហូតមកដល់ពេលនេះ យើងខ្ញុំចេញផ្សាយរៀងរាល់ថ្ងៃទី១ នៃខែធ្នូ ប៉ុន្តែសេចក្តីចេញផ្សាយបន្ទាប់នេះគឺខែកក្កដា ដែលធ្វើតាមគំរោងចេញផ្សាយដងក្នុងមួយឆ្នាំគឺ ខែកក្កដា ខែតុលា ខែមករា និង ខែមេសា។

យើងខ្ញុំសូមខំអភិវឌ្ឍទៅមុខ ចំពោះសិក្ខាកាមទាំងអស់ មេត្តាឃោតយល់និងអនុម័តយល់ដឹងដោយក្តីអនុគ្រោះ។

សូមរំលឹកថាទស្សនាវដ្តី “មិត្តរបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ” ថ្មី នឹងមកនៅក្នុងដៃអ្នកនៅខែកក្កដានេះ។

“အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ခိတ်ဆွေ” နောက်အကြိမ်မှစ၍ အသစ်ပြောင်းလဲမည့်အကြောင်း အသိပေးခြင်း

ကျွန်တော်တို့၌ “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ခိတ်ဆွေ”ကို ဖတ်ရှုအားပေးကြတဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။

ဒီစာစောင်ကို ၂၅နှစ်လောက်ကြာအောင် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေအတွက် အချက်အလက်ဖြစ်စေရမယ့် ဦးတည်ပြီး ထုတ်ဝေလာခဲ့ပေမဲ့ အထက်ဖိုပြီး ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် အခုတစ်ကြိမ် အသစ်ပြောင်းလဲဖို့ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခုအချိန်အထိ စုံစမ်း လေ့လာခဲ့ရတဲ့အခါ ထုတ်ဝေခဲ့တာကနေ နောက်တစ်ကြိမ်က ၁၀၀ နဲ့လျှင်လ ၁၀၀နဲ့ထုတ်ဝေပြီး နှုတ်ခွင့် အောက်တိုဘာ၊ ဇန်နဝါရီ၊ ဧပြီလတွေမှာ တစ်နှစ် ၄ကြိမ် ထုတ်ဝေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်တွေကို ခုတ်တရက် အကြောင်းကြားရတာ အထူးစိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ရမယ့် နားလည်ပေးကြပါရန် အနီးအနားမှ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။

နှုတ်ခွင့်လမှာ ပေးပို့မယ် “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များ၏ခိတ်ဆွေ”စာစောင်ကို စောင့်မျှော်အားပေးကြပါ။

“Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн дараагийн дугаараас эхлэн шинэчлэл хийх тухай мэдээлэл

Та бүхэн “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийг байнга сонирхон уншдагт гүнээ талархал илэрхийлье.

Ур чадварын дадлага болон өдөр тутмын ахуй амьдралд хэрэг болох мэдээллийг Ур чадварын дадлагажигч та бүхэнд мэдээлэх зорилготойгоор, уг сэтгүүлийг 25 жилийн турш гаргаж ирсэн бөгөөд, улам сайжруулан хөгжүүлэхээр, шинэчлэл хийх болсныг мэдэгдье. Мөн, өнөөг хүртэл тэгш тоотой саруудын 1-ний өдөр гаргадаг байсан бол, дараагийн дугаарыг 7 дугаар сарын 1-ний өдөр гаргах ба 7 дугаар сар, 10 дугаар сар, 1 дүгээр сар, 4 дүгээр сард, жилд нийт 4 удаа гаргах болно.

Та бүхэнд гэнэт мэдээлэх болсондоо хүлцэл өгчийн зэрэгцээ биднийг ойлгохыг хүсч байна.

7 дугаар сард та бүхний гар дээр очих шинэ “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр” та бүхэнд таалагдана гэж найдаж байна.

Notice Regarding a Renewal of Technical Intern Trainees’ Mate from the Next Issue

Thank you for your patronage of Technical Intern Trainees’ Mate.

For a quarter of a century, we have issued this newsletter to convey information that you would find useful in your technical training program and daily lives as technical intern trainees. However, to be of greater use to everyone, Technical Intern Trainees’ Mate will be undergoing a renewal. At the same time, its publication schedule will also change. Where it used to be issued on the first of each even-numbered month, it will be issued four times a year, in July, October, January and April, beginning with the next issue on July 1.

We apologize for the short notice but ask for your kind understanding.

Please look forward to the new Technical Intern Trainees’ Mate that you will receive in July.