









技能実習生・研修生向け母国語情報誌

# 技能実習生の友

2017年  
8月号

-  Technical Intern Trainees' Mate
-  Sahabat Peserta Pemagangan
-  Bản Cửa Thực Tập Sinh Kỹ Năng
-  วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

-  Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
-  មិត្តរស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ
-  အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
-  技能実習生之友



こうしゅう きかんちゅう にっぽんぶん かないけん  
**講習期間中の日本文化体験！**  
 ゆかた きねんきつえい ぎのうじっしゅうせいたち よ おもひ で  
 浴衣を着ての記念撮影は技能実習生達の良い思い出に  
 なっています。  
 (サポート九州協同組合)

ようし しゃしん の せまませんか？ くわ しくはJITCOホームページ  
 表紙に写真を載せませんか？ 詳しくはJITCOホームページ  
**技能実習Days** で <http://www.jitco.or.jp/>

## Contents

**PICK UP!**  
技能実習情報

水の事故に気を付けましょう  
地震が起きた時の行動について

**PICK UP!**  
充実ニッポンLife

食べよう！ 作ろう！ 旬の味 夏本番！ 暑さを乗り切る日本の食習慣  
マンガで知ろう 日本人のルール 魔が差す

日本と世界の理解を深めよう ..... **1**  
愛知万博跡地「ジブリパーク」へ  
五輪マスコットの応募要項発表

English Version ..... **3**  
[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia ..... **7**  
[インドネシア語版]

Bản tiếng Việt ..... **11**  
[ベトナム語版]

ฉบับภาษาไทย ..... **15**  
[タイ語版]

Bersyon sa Pilipino ..... **19**  
[フィリピン語版]

ភាសាខ្មែរ ..... **23**  
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ ..... **27**  
[ミャンマー語版]

中文版 ..... **31**  
[中国語版]

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 ..... **34**  
やおやの店にあるもの

話題

愛知万博跡地「ジブリパーク」へ



愛知県長久手市の愛・地球博記念公園が、「ジブリパーク」(仮称)に生まれ変わります。愛知県が6月1日、「となりのトトロ」や「千と千尋の神隠し」などのアニメ映画を生み出したスタジオジブリ(東京都小金井市)と協力して再整備することを明らかにしました。2020年代初頭の開業を目指します。  
愛知県によると、約200ヘクタールの公園全体に、宮崎駿監督の描いた「となりのトトロ」の世界観などが再現されます。  
記念公園は、05年に開かれた愛・地球博(愛知万博)会場の跡地です。スタジオジブリは「となりのトトロ」の主人公が暮らした昭和30年代の家を再現して建設し、出展しました。

Topic

Former Site of the Aichi Expo to Transform into Ghibli Park

Aichi Expo Park in Nagakute City, Aichi Prefecture, will be transformed into Ghibli Park (tentative name), announced Aichi Prefecture on June 1. It will be a collaborative redevelopment project with Studio Ghibli (Koganei City, Tokyo), the animation film studio that produced My Neighbor Totoro and Spirited Away. The park is scheduled to open in the early 2020s. According to Aichi Prefecture, director Hayao Miyazaki's world of My Neighbor Totoro will be reproduced across the 200-hectare park. Aichi Expo Park is the former site of the 2005 Aichi Expo. A replica of the main characters' 1950s house from My Neighbor Totoro was built and exhibited as part of the Expo.

Topik

Tempat Bekas Penyelenggaraan Expo Aichi akan Menjadi "Ghibli Park"

Aichi Commemorative Park (Moricoro Park) yang berada di Nagakute, Aichi akan terlahir kembali menjadi Ghibli Park (nama sementara). Pada tanggal 1 Juni, Prefektur Aichi telah mengumumkan bahwa akan membangun kembali taman tersebut melalui kerja sama dengan Studio Ghibli (Koganei, Tokyo) yang memproduksi "My Neighbor Totoro (Tonari no Totoro)", "Spirited Away (Sen to Chihiro no Kamikakushi)" dan film anime lainnya, dan akan dibuka pada awal tahun 2020-an. Berdasarkan informasi dari Prefektur Aichi, di taman dengan luas keseluruhan sekitar 200 hektar akan dibangun pandangan dunia "My Neighbor Totoro" yang digambar oleh sutradara Hayao Miyazaki dll. Aichi Commemorative Park (Moricoro Park) adalah sebuah taman bekas tempat penyelenggaraan Expo 2005 yang telah diselenggarakan di Aichi. Saat itu, Studio Ghibli juga telah membuka paviliun dengan mereplikasi sebuah rumah zaman Showa sekitar tahun 1955-an, yang menjadi tempat tinggal tokoh utama dari "My Neighbor Totoro".

Tin mới lạ

Khu vực tổ chức Expo - Aichi được dùng làm "Công viên Ghibli"

Công viên kỷ niệm Hội chợ Quốc tế Expo Ai-Chikyū nằm ở thành phố Nagakute, tỉnh Aichi, sẽ được xây dựng thành công viên Ghibli (tên tạm thời). Ngày 1/6, tin tức cho biết tỉnh Aichi và hợp tác với công ty Studio Ghibli (Trụ sở tại thành phố Koganei, thủ đô Tokyo) để xây dựng lại công viên này. Công ty chuyên sáng tác phim hoạt hình Studio Ghibli nơi từng cho ra đời các bộ phim hoạt hình nổi tiếng như "Người hàng xóm Totoro", "Sen và Chihiro trong thế giới thần kỳ". Dự tính công viên này sẽ được đưa vào sử dụng vào đầu năm 2020. Theo tỉnh Aichi, toàn bộ khu công viên với diện tích độ 200 ha sẽ được tái hiện thành thế giới trong bộ phim hoạt hình "Người hàng xóm Totoro" do đạo diễn Miyazaki Hayao thực hiện. Đây là khu vực dùng để tổ chức Expo - Aichikyū vào năm 2005. Tại Expo - Aichikyū này, Studio Ghibli đã tham gia với gian hàng tái hiện ngôi nhà ở vào thời kỳ những năm 1960 của nhân vật chính trong bộ phim "Người hàng xóm Totoro".

เรื่องเด่น

โยนสถานที่ที่เคยจัดงานเอ็กซ์โปไปโอบีไปเป็น "จิบลิพาร์ค"

สวนสาธารณะที่ระลึกงานเอ็กซ์โปโลกในเมืองนางะคุเตะจังหวัดไอจิจะถูกนำมาให้เป็น "จิบลิพาร์ค" เมื่อวันที่ 1 มิ.ย. ทางจังหวัดไอจิเปิดเผยว่า จะร่วมมือกับสตูดิโอจิบลิ(เมืองโคแกนเออิ กรุงโตเกียว) ผู้ผลิตภาพยนตร์อนิเมชัน "โตะโตะโร่เพื่อนรัก(Tonari no Totoro)" และ "มิตซึฮิโตะยามะที่กระซิบ(Sen to Chihiro no Kamikakushi)" ที่กำลังปรับปรุง โดยตั้งเป้าหมายที่จะเปิดให้บริการในวันที่ 2020 ทางจังหวัดไอจิอีกกล่าวว่า จะทำให้พื้นที่ทั่วทั้งสวนประมาณ 200 เฮกเตอร์กลายเป็นโลกของ "โตะโตะโร่เพื่อนรัก" ที่ผู้กำกับฮายาโอมิยาซากิวาดขึ้นมา สวนสาธารณะที่ระลึกนั้นเป็นสถานที่ที่เคยใช้จัดงานเอ็กซ์โปโลก(งานเอ็กซ์โปไอจิ)เมื่อปี 2005 ซึ่งสตูดิโอจิบลิได้ทำการก่อสร้างบ้านในช่วงปีไอชะที่ 30 ที่ตัวเอกในภาพยนตร์เรื่อง "โตะโตะโร่เพื่อนรัก" อยู่อาศัยและจัดแสดงให้เข้าชมกันในคราวนั้น

Paksa

"Jibli park" sa dating lugar ng Aichi Expo

Ang Chikyū Hakunen Koen sa Nagakuteshi no Ai sa Aichi Prefecture ay nag-bagong anyo bilang "Jibli Park" (pansamantalang pangalan). Niliwanag na ang (Tonari no Totoro) "My Neighbor Totoro" at (Sen no Chihiro no Kami Kakushi) "Spirited Away" at iba pang animated movies na nagmula sa studio ng Koganei shi, Tokyo at ang Aichi Prefecture ay nag-tulungan sa re-development noong June 1. Inaasahan na magbubukas ito bago dumating ang taong 2020. Ayon sa Aichi Prefecture, tulad ng napanood sa pelikula, may 200 hectares ang lawak ng park bilang re-production ng "Tonari no Totoro" na isinulat ni Hayao Miyazaki director. Ang commemorative park ay ang lugar na pinag-ganapan ng Aichi Expo 2005.

ប្រធានបទ

ការប្រែប្រួលអតីតកន្លែងតាំងពិព័រណ៍ពិភពលោក Aichi ទៅជា «ឧទ្យាន Ghibli»

ឧទ្យានអន្តរជាតិពិព័រណ៍ពិភពលោក EXPO 2005 AICHI JAPAN នៅក្រុង Nagakute ខេត្ត Aichi នឹងត្រូវប្រែប្រួលទៅជា «ឧទ្យាន Ghibli» (ឈ្មោះបណ្តោះអាសន្ន) នៅថ្ងៃទី 1 ខែ ឧសភា ខេត្ត Aichi បានសហការជាមួយ Studio Ghibli (ស្ថិតនៅក្រុង Koganei នៃទីក្រុង Tokyo) ដែលល្បីល្បាញដោយសារការផលិតភាពយន្តគំនូរដើមលេងដូចជា «My Neighbor Totoro» ឬ «Spirited Away» ដើម្បីរៀបចំឧទ្យាននេះឡើងវិញ។ គំនិតនេះគ្រោងនឹងចាប់ផ្តើមនៅដើមឆ្នាំ 2020។ យោងតាមខេត្ត Aichi ឧទ្យានដែលមានទំហំសរុបប្រមាណ 200 ហិកតានេះនឹងត្រូវប្រើសំរាប់បង្ហាញអំពីទិដ្ឋភាពពិភពលោករបស់រឿង «My Neighbor Totoro» ដែលដឹកនាំដោយលោក Miyazaki Hayao។ ឧទ្យានអន្តរជាតិពិព័រណ៍ដែលត្រូវបានប្រើសំរាប់ពិព័រណ៍ EXPO 2005 AICHI JAPAN ។ Studio Ghibli នឹងផ្តល់នាំតាមផ្ទះដុំនៅក្នុងសម័យ Showa ឆ្នាំ 30 (1950 - 1964) ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញ។ ពានរង្វាន់នៅដើម្បីបង្ហាញផ្ទះអ្នកមកទស្សនាមើល។

သတင်း

အိုင်းချို ကုန်စည်ပြပွဲနေရာ "GHIBLI Park" ဖြစ်လာမယ်

အိုင်းချိုခရိုင်၊ နာဂါခုတဲမြို့က အိုင်းချိုကယူးဟာကူ အထိမ်းအမှတ်ပန်းခြံဟာ "GHIBLI Park"(ဟာလီအမည်) အဖြစ် ပြောင်းလဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်းချိုခရိုင်က ဇွန်လ ၁ရက်နေ့မှာ "တိုနာရီနို တိုတိုရီ" ၊ "စိနိုတို ချိုဟိုရီးနို ခါမိ ခါကူရီ" စတဲ့ ကာတွန်း ရုပ်ရှင်တွေကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ STUDIO GHIBLI (တိုကျိုမြို့၊ ခိုဂါနဲအိုမြို့နယ်၊ မူးတွဲမြို့၊ ပြန်လည်မွေးဖွားမိမယ်ဆိုတာကို ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် အစပိုင်းမှာ မှီလွှာစံစို ရည်မှန်းထားပါတယ်။ အိုင်းချို ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က တာဝန်တာ ၂၀၀လောက်ရှိတဲ့ ပန်းခြံတစ်ခုလုံးမှာ ခါရိုက်တာ ဘားယားအိုး ဝီယာဇာဂီ ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ "တိုနာရီနို တိုတိုရီ" ဇာတ်ကားရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတွေကို ပုံနှိပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပန်းခြံဟာ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ အိုင်းချိုကယူးဟာကူ(အိုင်းချို ပြပွဲ)အဓိကနေရာဖြစ်ပါတယ်။ STUDIO GHIBLIက တိုနာရီနို တိုတိုရီ ဇာတ်ကားရဲ့ အဓိကဇာတ်ကောင်တွေ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ၁၉၅၀နှစ်ပိုင်းက အိမ်ကို ပြန်လည်သရုပ်ဖော် တည်ဆောက်ပြီး ပြပွဲမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

话题

爱知世博会旧址将改为「吉卜力公园」

位于爱知县长久手市的爱 地球博纪念公园将改为「吉卜力公园」(暂名)。爱知县于6月1日宣布,将与创造出《龙猫》及《千与千寻》等动画的吉卜力工作室(东京都小金井市)合作进行改建。目标2020年初期对外开放。爱知县表示,将利用园内约200公顷的土地,再现宫崎骏导演的电影《龙猫》所描绘的世界观等。纪念公园是2005年举办的爱 地球博(爱知世博会)会场的旧址。吉卜力工作室建造了再现《龙猫》中主人公生活的昭和30年代的家,进行展出。

このコーナーの記事・写真は「毎日小学生新聞」から提供されています。複製、転用はできません。

The above article and photo were made available by Mainichi Shogakusei Newspaper. They may not be copied or re-distributed in any form.

Artikel dan gambar di sudut ini disediakan oleh "Surat Kabar Mainichi Shogakusei". Dilarang menyalin dan mengalihkannya.

Những bài viết, ảnh trong mục này do báo "Mainichi Sogakusei" cung cấp. Nghiêm cấm việc đưa lại hoặc sao chép.



## Impormasyon sa mga technical interns

### Mag-ingat sa disgrasya sa tubig

Nandito na ang season na may kaugnayan sa tubig kaya madadagdagan ang pagkakataon na lumangoy sa dagat, ilog o lawa. Sa kasamaang palad, taon-taon ay may mga banyagang teknikal intern at trainees na nadidisgrasya kaugnay ng tubig. Kung lalangoy o maglalaro, siguraduhing mag-ingat at sundin ang mga nakasulat sa ibaba. Inaasahan namin na malalay kayo sa disgrasya.

1. Lumangoy lamang sa lugar na nararapat.

**遊泳禁止** Ang mga ganitong babala ay hindi dapat binabalewala dahil kahit sa tingin ninyo ay hindi delikado, may parteng biglang lalalim o mabilis ang daloy sa tubig at delikado din ang lugar na dinadaan ng jet ski kaya huwag lumangoy sa mga ganong lugar. Mahalagang sundin natin ang ganitong babala. **遊泳禁止**

2. Huwag lumangoy kapag nakainom ng alak o kung hindi maganda ang pakiramdam.

3. Ang paglangoy sa ilog na umapaw dulot ng malakas na ulan at ang pag-talon o pag-dive mula sa tulay o mataas na lugar ay delikado. Huwag na huwag gawin ito.

### Ang gagawin kapag lumindol

Madalas ang lindol dito sa Japan. Marahil madami din sa inyong mga teknikal interns na hindi pa nakakaranas ng lindol. Makabubuti na alamin ng maaga ang dapat gawin kapag nagkaroon ng lindol. Sa ganoong paraan, maaari kang kumilos ng mahinahon sa oras na kakailanganin.

#### ■May lindol! Iligtas ang sarili■

Kapag nagkaroon ng lindol at nakatanggap ng babala ukol sa lindol<sup>\*</sup>, protektahan ang ulo at magtago sa ilalim ng matibay na lamesa. Isipin ang sariling kaligtasan.

<sup>\*</sup>Ang babala ukol sa lindol. Ito ay ipinapaalam sa bawat lugar na may malakas na lindol. Ang oras at kung gaano kalakas ang lindol ay ipinapaalam din kaagad hanggat maaari. Ito ay ipinapaalam bago lumakas ang uga ng

### 水の事故に気を付けましょう

水に親しむシーズンとなり、皆さんも川や海、池などで泳いだり、水遊びをしたりする機会が多いのではないのでしょうか。しかし、残念ながら毎年、外国人技能実習生・研修生の命に係わるような水の事故が起きています。海辺や河川で水遊びや遊泳をする時は、以下の注意事項を徹底してください。皆さんが水の事故に遭わないことを願っています。

1. 遊泳場所として指定されている場所以外では絶対に泳がないこと。

**遊泳禁止** このように書いてある標識が立っている区域は、安全に見えても急に深くなっていたり、水の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所であったりして、危険ですので遊泳できません。**遊泳禁止** 区域には絶対に立ち入らないことが大切です。

2. 飲酒後や体調が良くない時には絶対に遊泳しないこと。

3. 大雨によって増水した河川での遊泳や橋からの飛込みなどは大変危険なので絶対に行わないこと。

### 地震が起きた時の行動について

日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多く思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

#### ■地震だ！ まず身の安全■

地震が起きた時、緊急地震速報<sup>\*</sup>を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

<sup>\*</sup>緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報の

**[Pagkonsulta sa Sariling Wika]**

★★Sa lahat ng Filipino na teknikal intern trainees, kami po ay bukas para sa libreng konsultasyon ukol sa mga suliranin o katanungan sa inyong kasalukuyang pinaglilingkuran ★★ Libreng tawag: 0120-022332 Fax: 03-4306-1114 Tuwing Huwebes: 11:00 a.m.~7:00 p.m.  
Address: Igarashi BLDG, 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo. 108-0023 Japan International Training Cooperation Organization (JITCO)  
Consultancy Division, Training Facilitation Department

lindol upang bagalan ang takbo ng umaandar na train, patigilin ang takbo ng makina sa pabrika o trabahong tulad nito. Ang babala ay ipinapaalam ng Meteorological Agency sa pamamagitan ng telebisyon, radyo, disaster prevention radio ng lokalidad, cell phones at iba pa.

**■Gagawin sa oras na lumindol■**

- Maging mahinahon at kumpirmahin ang pinagmulan ng apoy at simulan ang pagpatay sa apoy.
  - Kapag gumagamit ng apoy o nasa harap nito, siguraduhin ang kaligtasan sa paligid at mahinahong patayin ang apoy. (may nakakabit sa gas meter na automatic na mamamatay ang gas kapag lumindol ng malakas kaya maging mahinahon)
  - Kapag nagkaroon ng apoy, mahinahong patayin ito.
- Padalos dalos na kilos ay pagmumulan ng pinsala
  - Mag-ingat sa malalaglag o nalaglag na kasangkapan at bubog.
  - Ang mga tiles, salamin na bintana signboards at iba pa ay maaaring bumagsak kaya huwag basta-basta lumabas.
- Buksan ang pinto at bintana. Tiyakin ang daan palabas
  - Maaaring tumabingi at hindi mabuksan ang pinto kaya tiyakin na ikaw ay makakalabas.
- Huwag lumapit sa gate o sa pader
  - Kapag nasa labas ka, huwag lalapit sa pader at ito ay maaaring gumuho.

**■Gagawin pagkatapos ng lindol■**

- Lumigtas mula sa sunog at tsunami
  - Maaaring magkaroon ng malaking sunog. Kung naramdaman na delikado na pumunta agad sa lugar na maaari kang magtago pansamantala o sa emergency shelter.
  - Sa baybay-dagat na lugar, kung makaramdam ka ng malakas na uga at kung may inilabas na babala ukol sa tsunami, pumunta agad sa ligtas at mataas na lugar.
- Siguradong aksyon sa tamang impormasyon
  - Sa panahon ng kalamidad, maaari kang malito. Kunin ang tamang impormasyon mula sa telebisyon, radyo, himpilan ng bumbero at iba pang administrasyon ukol dito.
- Makipagtulungan sa rescue at relief
  - Siguraduhin ang kaligtasan ng bawat isa.
  - Makipag-tulungan sa kapitbahay na iligtas at bigyan ng lunas ang mga napinsala at natumbahan ng gumuhong bagay o nalaglagan ng kasangkapan.
  - Bago pumpunta sa evacuation area, i-off muna ang breaker ng kuryente at isarado ang gas valve.

Para sa mga teknikal intern trainees, mahalaga na kayo ay makipag-ugnayan palagi sa inyong lifestyle instructor at alamin ang mga nangyayari sa lokalidad at mga nararapat na gawin.

ことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落としたり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。気象庁から発表された緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く知らされます。

**■地震直後の行動■**

- 落ちついて火の元確認 初期消火
  - 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているので、あわてない）。
  - 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
  - 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
  - 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
  - ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や扉には近寄らない
  - 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

**■地震後の行動■**

- 火災や津波からの避難
  - 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
  - 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 正しい情報で確かな行動
  - 災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 協力し合って救出・救護
  - お互いの安否を確かめ合う。
  - 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。
  - 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地元の事情に詳しい生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。

フィリピン語版

じゅうじつ に つ ぽ ん

# 充実ニッポンLife Kontentong buhay sa Japan

Lasang napapanahon. Kumain tayo ! Magluto tayo!



## Summer na ! Nakaugaliang kainin sa Japan panlaban sa init.

Sa bansang Hapon na may apat na season, nakaugalian na nila na i-ayon ang pagkain sa pagpalit ng season upang maging maayos ang kalusugan at makakuha ng nutrisyon sa kinakain. Madalas na madaling mapagod, walang ganang kumain at hindi makatulong dahil sa init na dala ng summer. Ang sumusunod na pagkain ay sinasabing mabisa sa pag-recover mula sa pagka-pagod.

Mga pagkain at ang ibinibigay nitong nutrisyon na mabisa sa pagbawi ng pagod.

- Bitamin B<sub>1</sub>... igat(unagi), tokwa(tofu), fermented soy beans(natto) at iba pang produktong may soy beans
- Allicin... bawang, sibuyas, leeks at iba pang tulad nito
- Citric acid... lemon at iba pang tulad nito
- Mucin... natto, yamaimo(yam), okra at iba pang tulad nito

Kami ay magpapakilala ng pagkain na mayroong makukuhang nutrisyon tulad ng nakasulat sa itaas. Isang tradisyonal na pagkaing Hapon na palalamigin ang tokwa at lalagyan ng iba't ibang toppings. Ang tawag dito ay hiya-yakko o yakko-tofu. May istorya din ukol sa yakko. Ito ay galing sa salitang "yakko ni kiru" na ang ibig sabihin ay hiwain ng pakudrado.

Ang soybean, na raw material para sa tofu ay isang magandang protein at mayaman sa bitamin B<sub>1</sub>. Maaya sa paningin at madaling ngayain kahit walang ganang kumain.

Lagyan ng bawang na hiniwa ng manipis(garlic chips), pinong hiwa ng leeks at okra sa ibabaw ang pinalamigin na tofu. Budburan ng asin at pigaan ng lemon at ito ay magiging isang pampaganang pagkain na may konting asim at hindi nakakasuya.

Mga teknikal interns, subukan at pumili sa mga nabanggit na pagkain.



た 食べよう！ 作るう！ 旬の味  
なつほんばん  
夏本番！

あつ の き にっぽん しょくじゅうかん  
暑さを乗り切る日本の食習慣

し き にっぽん きせつ か め えいよう  
四季がある日本では、季節の変わり目に栄養のある  
しょくじ たいちよう ととの しょくかん あつ なつ  
食事をとって、体調を整える習慣があります。暑い夏  
は、睡眠が不足したり、食欲が落ちやすくなったりし  
て、疲れがたまりやすくなります。次の食べ物は疲労を  
かいふく こうか い  
回復する効果があるとされています。

ひろう かいふくこうか えいようそ ふく しょくざい  
疲労の回復効果がある栄養素と、それを含む食材

- ビタミンB<sub>1</sub>…うなぎ、豆腐や納豆などの大豆製品等
- アリシン…にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等
- クエン酸…梅干し、レモン等
- ムチン…納豆、やまいも、オクラ等

じょうき しょくざい く あ あい で あ しょうかい  
上記の食材を組み合わせたアイデアをひとつ、紹介し  
ましょう。日本の伝統食である豆腐を冷やし、具材を  
のせて食べる方法です。これは「冷奴」「奴豆腐」と呼  
ばれています。奴の語源としては、食材を四角に切る  
ことを「奴に切る」と呼んだことに由来する等の説が  
あります。

とうふ げんりょう だいず りょうじつ しょくぶつせい しつ  
豆腐の原料である大豆は良質な植物性たんぱく質で、  
び た み ん ほうふ くら しょくよく ととき た  
ビタミンB<sub>1</sub>が豊富。口あたりがよく、食欲がない時も食  
べやすいのが魅力です。よく冷やした豆腐に、薄切りに  
して油であげた「にんにくチップス」、長ねぎとオクラ  
のみじん切りをのせ、塩をふってレモンをしぼれば、さ  
わやかな酸味が食欲をそそる一品が完成します。技能  
じっしゅうせい みな あい で あ  
実習生の皆さんも、アイデアをしぼってみてください。

まんが し にっほんじん るーる  
**マンガで知ろう 日本人のルール**  
**Manga de shirō Nihon no Ruru**

Karugtong ng nakaraan. Ukol sa bagong pasok na empleyado.

ぜんかい つづ しんにゆうしゃいん はなし  
 前回に続き、新入社員のお話です。

**魔が差す Hindi sinasadya**

① Ay! Bibili nga pala ako ng toilet paper pauwi.



② Isa lang naman.

④ Naku! Lagot...

③ **Manner training ng sumunod na araw**  
 Ang gamit sa kompanya ay pag-aari ng kompanya. Bawal itong iuwi. Pag nagkataon, sisante pa kayo.

丸井さん、いい勉強になりました。  
 Naging magandang aral ito, Marui san.

**Ang gamit ng kompanya ay pag-aari ng kompanya**

Kapag ikaw ay naging empleyado ng lipunan, ang oras para sa sarili sa araw ng trabaho ay limitado. Bago tayo pumasok sa lipunan, madami tayong oras at nakakagawa ng mga bagay-bagay ngunit ngayon medyo nawawalan tayo ng oras at may mga bagay na hindi natin magawa. Sigurado ganoon din si Marui san. Dahil sa pagod ng sunod-sunod na training, tinamad na sya bumili ng toilet paper pauwi mula sa trabaho.

Pero teka, sandali lang! Ang toilet paper na inuwi ni Marui san ay pang-gamit ng mga tao sa kompanya, samakatuwid, pag-aari ng kompanya.

"Konti lang naman" ay maliit na bagay kung iisipin ngunit maaari itong maging malaking problema at ituturing na pagnanakaw. Kaya Marui san, tigilan ang ganito!

かいしゃ びひん かいしゃ  
**会社の備品は会社のもの**

しゃかいじん きんむび しよう つか じかん かぎ  
 社会人になると、勤務日に私用で使える時間が限られてきてしまいます。社会に入るまでは時間に余裕があつて何気なくすませてきたことが、時間がとれずに不自由する場面も出てきます。きっと丸井さんも、連日の研修で少々疲れていて、会社帰りにトイレトーパーを買って帰るのが煩わしくなっちゃったんですね。

ところが……ちょっと待ってください！ 丸井さんがもって帰ったそのトイレトーパーは、会社のみんなです。つまりは会社のものなんです。

「ちょっとぐらい、いいか」という軽い気持ちで決して済まされる問題ではなく、窃盗等の大問題に発展することだってあるのです。丸井さん、金輪際、絶対にやめましょう！

(素材提供：ジャパンスタイルデザイン株式会社)



た ま ね ぎ だ き や べ つ と  
 か ぼ ち や い も ご に き う  
 と せ な す こ や ほ ん ゆ も  
 ま ろ か ぶ ん し う じ う ろ  
 と り じ や が い も ん り こ  
 ぶ ろ つ こ り ー れ た す し

① やさいの名前を  で、かこみましよう。

② かこんだやさいの名前の中で、カタカナで書くものを、下の□に書きましよう。

やさしいの店にみるもの

指導・元世田谷区立  
 小学校教諭  
 高橋 侑子  
 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

### 公司的备品是公司的财产

成为社会一员后，工作日可以用来干私事的时间将变得有限。会出现在踏上社会前时间非常充裕，不经意就能做完的事情因为没有时间而变得不便的情况。丸井也一定是因为连日的培训有点累了，才会对下班回去的路上买卫生纸感到麻烦吧。

但是……请稍等！丸井带回家的那卷卫生纸是公司的人一起用的东西，换言之是公司的财产。

这绝不是抱着“就一点点，没关系吧”这样随便的态度就能解决的问题，是会发展成盗窃等大问题的事。丸井，无论如何，绝对不能这么做！

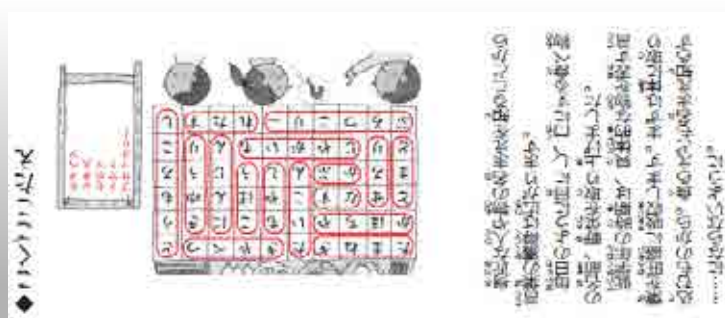
### 会社の備品は会社のもの

社会人になると、勤務日に私用で使える時間が限られてきてしまいます。社会に入るまでは時間に余裕があつて何気なくすませてきたことが、時間がとれずに不自由する場面も出てきます。きっと丸井さんも、連日の研修で少々疲れていて、会社帰りにトイレトペーパーを買って帰るのが煩わしくなってしまうんですね。

ところが……ちょっと待ってください！丸井さんが持って帰ったそのトイレトペーパーは、会社のみなで使うもの、つまりは会社のものなんです。

「ちょっとぐらい、いいか」という軽い気持ちで決して済まされる問題ではなく、窃盗等の大問題に発展することだってあるのです。丸井さん、金輪際、絶対にやめましよう！

(素材提供：ジャパンスタイルデザイン株式会社)



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11階  
 電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)



監理団体・実習実施機関の皆様へ

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。中国語版およびインドネシア語版、ベトナム語版、タイ語版、フィリピン語版、カンボジア語版、ミャンマー語版、英語版の合本版となっており、掲載内容は、平易な文章によるニュース・トピックス、外国人技能実習制度に関連する情報の解説や技能実習生活に役立つ情報、技能実習生の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・実習実施機関の皆様へ直接送付いたしております。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。

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."

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.

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"

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ล., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ "วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค" ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

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,Disiembreat Pebrero).Gamitin kasabay ng website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့များသည် အလုပ်သမားများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံစမ်း လေ့လာ (ဧပြီလ၊ ဇူလိုင်လ၊ ဇူလိုင်လ၊ အောက်တိုဘာလ၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ) ၏ ဝရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေနေပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သမား၏ မိတ်ဆွေ" နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။

本冊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」。

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。

※冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは [http://www.jitco.or.jp/press/bokoku\\_kentomo.html](http://www.jitco.or.jp/press/bokoku_kentomo.html)からダウンロードできます。

