

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  
10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

- မြန်မာပြည်သုတေသနကျောင်းမှုပေါ်လုပ်နာဏ်
- အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
- Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
- Technical Intern Trainees' Mate



## 技能実習生 今月の一枚

ベトナム人技能実習生11人が、好きな生地で巾着と髪飾りを作り、みんなで浴衣を着て祭りに参加しました。  
(株式会社ガードナー)

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

- ・結核について
- ・「第26回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」入賞者のお知らせ

PICK UP!  
充実ニッポンLife

- 大雨などの自然災害と対策

マンガで知ろう 日本人の気もち …… 1  
書くよりハンコ

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  
正しい字は





## Ukol sa Tuberculosis

## 結核について

Ang reputasyon ng Tuberculosis sa bansang Hapon ay bumababa taon-taon, ngunit sa kasamaang palad ang bilang ng mga pasyenteng ipinanganak sa ibang bansa ay tila tumataas nitong mga nakaraang taon. Ang Tuberculosis o TB ay mula sa mycobacterium tuberculosis. Kapa gang pasyenteng may TB ay umubo o humatsing at dinala ng hangin ang bakterya at ito ay pumasok sa loob ng lungs, ikaw ay mahahawa. Ang sintomas nito ay tulad ng pangkaraniwang sipon, ngunit kung pababayaan, ito ay magiging sanhi ng pagkamatay. Kahit na sinasabi na sa loob ng 10 tao ay 1 o 2 lamang ang makikitaan ng sakit(kondisyong medikal) kahit na ma-impeksyon, magpatingin agad sa institusyong medikal tulad ng klinika o hospital kapag ang ubo, plema, lagnat, pananamlay ng katawan ay hindi nawawala kahit mahigit ng dalawang lingo ang nakakaraan. Kumonsulta sa daily life instructor ng "kumiai" o kompanya ukol sa pagpapatingin sa institusyong medikal.

Ang tuberculosis ay maaaring masuri sa pamamagitan ng X-ray examination sa dibdib, sa pagsusuri sa dura at iba pa. Kahit na ma-diagnosed na tuberculosis, karamihan sa mga kasong ito ay maaaring pagalingin ng gamot. Ang X-ray examination sa dibdib ay kabilang sa palagiang medical health check na isasagawa. Kamakailan lamang ay nagbigay ng abiso ang Organization for Technical Intern Training(OTIT)sa mga nagpapatupad ng pagsasanay at nangangasiwang organisasyon na siguraduhing ipatupad ang medical health check dahilan sa tuberculosis. Gayundin naman sa mga technical intern trainees mismo. Kailangan nila na unawain ang ukol sa sakit at huwag silang pumalya sa pagtanggap ng medical examination at mahalagang alagaan nila ang kanilang kalusugan.

## 「Anunsyo ng mga nanalo sa ika-26 na Japanese Composition Contest ng mga dayuhang teknikal interns/trainees」

Maraming salamat sa mga sumali sa ika-26 Japanese Composition Contestng mga dayuhang teknikal interns/trainees.Mula sa 2,151 na entries,28 ang napili at nanalo na dumaansa isang mahigpit na screening process.(4 ang nanalo sa 1st prize,4 sa 2nd prize at 20 ang nanalo sa 3rd prize).

Lahat ng komposisyon na nanalo ay pagsasamahin sa booklet na may pamagat na "Ang mga nanalong essay sa Japanese Composition Contest" at ipamamahagi sa

日本における結核罹患率は年々減少していますが、残念ながら外国生まれの患者は近年増加傾向にあるそうです。結核とは結核菌によって起こる病気です。結核患者が咳やくしゃみをした時に空気中に飛び散った菌を、肺の奥まで吸い込むことで感染します。その症状は日常的な「風邪」によく似ていますが、放つておくと命に係わる病気です。感染しても発病(症状が出る)するのは10人に1人か2人といわれていますが、もし咳、痰、発熱、身体のだるさが2週間以上続いたら、病院や診療所等の医療機関を受診してください。受診のしかたなどについては、監理団体や実習実施者の生活指導員に相談しましょう。

結核は胸部X線検査や喀痰検査などで診断でき、もし結核と診断されても殆どの場合、薬で治すことができます。胸部X線検査は皆さんが定期的に受ける健康診断の検診項目に含まれています。先ごろ外国人技能実習機構(OTIT)は実習実施者や監理団体に対して、結核罹患を念頭に置いてこの健康診断を実施するようとの通知を出しました。技能実習生の皆さん自身も、健康診断を疎かにすることなく、また病気について理解し、普段から健康管理をすることが大切です。

## 「第26回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」 入賞者のお知らせ

この度は「第26回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。2,151編の作品の中から、厳正な審査の結果、28名の入賞者(最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞20名)を決定いたしました。

入賞作品は「優秀作品集」としてとりまとめて、JITCO交流大会等でお配りしています。JITCOのホーム

## [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: 1:00 p.m.~6:00 p.m.  
Address: Igarashi BLDG, 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo. 108-0023 Japan International Training Cooperation Organization (JITCO)  
Consultancy Division, Technical Intern Training Affairs Department

mga JITCO exchange events at iba pa.Ipo-post din ang mga ito sa website ng JITCO upang inyong matunghayan.

● <https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/>

◆First Prize (4 na nanalo)

➢ NGUYEN THI KIM LINH 『Pangalawang Pamilya』  
(Vietnam)

➢ NGUYEN VAN CAU 『Tatlong singsing』  
(Vietnam)

➢ HO THI TU 『Ang aking ikinalat at inalagaan』  
(Vietnam)

➢ TRAN THI DUONG 『Magkakaroon ng halaga basta magsusumikap lamang』  
(Vietnam)

◆Second Prize (4 na nanalo)

➢ TRAN VAN THUONG 『Samantalahan ang karanasan ng pagsakay ng tren.』  
(Vietnam)

➢ NGUYEN THI TUYET 『“Change Life” project』  
(Vietnam)

➢ YANG HAO 『Istasyon ng isang tanging tao』  
(China)

➢ YIN XIAOLIN 『Hinawakan ko ang kamay ng aking ina』  
(China)

◆Third Prize (20 na nanalo )

➢ LE THI TRA 『Ang kulay pink na nakita ko sa Japan』  
(Vietnam)

➢ XU HE 『Salamat Japan』  
(China)

➢ WAHYU AJI PRAWIRO 『Huwag mong kalimutan ang iyong layunin』  
(Indonesia)

➢ TRUONG HOAI AN 『Ang mga Hapon na mapagbigay』  
(Vietnam)

➢ XU LITING 『Ang kalidad ay nagmumula sa puso』  
(China)

➢ WU XUE 『Ibalik ang pabor』  
(China)

➢ PHAM THI NGOC DUNG 『Pusong maalagain at ang aking pag-unlad』  
(Vietnam)

➢ NGUYEN THI LAN THU 『Sulat mula sa aking ina』  
(Vietnam)

➢ BATTUR SUVD-ERDENE 『Ang Japan na mahal ko』  
(Mongolia)

➢ MY THU HTWE 『Suporta ng puso』  
(Myanmar)

➢ CUI WEIWEI 『Matandang lalaki』  
(China)

➢ VO THI HUONG 『Ang aking diary』  
(Vietnam)

➢ TRAN THI HUYEN 『Ang pagyuko na isang magandang kaugalian sa Japan』  
(Vietnam)

➢ NGUYEN THI LOAN 『Volunteer Team = おたすけっ十有志隊』  
(Vietnam)

➢ AN JUN 『Ang kapangyarihan ng natto』  
(China)

➢ MAI THI HA 『Bagay na pinahahalagahan ko at kinatutuwaan sa Japan』  
(Vietnam)

➢ WANG CHANG 『『Salamat』』  
(China)

➢ TRAN THI PHU LINH 『Ang aking bansang ina』  
(Vietnam)

➢ HO THI LAN 『Japan at ako』  
(Vietnam)

➢ LI XING 『Kayamanan』  
(China)

★Congratulations po sa mga nanalo★

ページでも公開していますので、是非ご覧ください。

● <https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/>

◆最優秀賞 (4名)

➢ グエン ティ キム リン 『二つの家族』  
(ベトナム)

➢ グエン ヴアン カウ 『三つのわ』  
(ベトナム)

➢ ホー ティ トウ 『私が撒いて育てたこと』  
(ベトナム)

➢ チャン ティ ズオン 『努力すれば価値が生まれます。』  
(ベトナム)

◆優秀賞 (4名)

➢ チャン ヴアン トゥオル 『電車に乗れるようになった  
経験を活かす。』  
(ベトナム)

➢ グエン ティ ウエット 『「チェンジ。ライフ」  
プロジェクト』  
(ベトナム)

➢ 杨 浩 『一人だけの駅』  
(中国)

➢ 尹 晓林 『母の手を繋いで…』  
(中国)

◆優良賞 (20名)

➢ レティ チヤー 『日本で会ったピンク色』  
(ベトナム)

➢ 许 鶴 『ありがとう日本』  
(中国)

➢ ワヒユ アジ プラウイロ 『あなたの目的は忘れないで。』  
(インドネシア)

➢ チュオーン ホアイ アン 『ゆずり合う日本人』  
(ベトナム)

➢ 徐 丽婷 『質は真心から』  
(中国)

➢ 吴 雪 『恩を返す』  
(中国)

➢ フアム ティ ゴック ズン 『思いやる心と私の成長』  
(ベトナム)

➢ グエン ティ ラン トウ 『母からの手紙』  
(ベトナム)

➢ バトトゥル ソブドエルデネ 『大好きな日本』  
(モンゴル)

➢ メイ トウ トエ 『心の支え』  
(ミャンマー)

➢ 崔 伟伟 『老头 (老頭)』  
(中国)

➢ ボー ティ フォン 『私の日記』  
(ベトナム)

➢ チャン ティ フエン 『お辞儀 - 日本の美しい習慣』  
(ベトナム)

➢ グエン ティ ロアン 『おたすけっ十有志隊』  
(ベトナム)

➢ 安 君 『納豆の力』  
(中国)

➢ マイ ティ ハー 『日本で一番嬉しくて感謝した事』  
(ベトナム)

➢ 王 畅 『ありがとうございます』  
(中国)

➢ チャン ティ フー リン 『私の祖国』  
(ベトナム)

➢ ホー ティ ラン 『日本と私』  
(ベトナム)

➢ 李 兴 『宝物』  
(中国)

➢ 入賞された皆様、おめでとうございます★

## Narapat gawin sa natural na kalamidad tulad ng malakas na ulan

Alam na marahil ng mga technical intern trainee na ang bansang Hapon ay madalas na may lindol at bagyo. Para sa mga technical intern na hindi pamilyar sa natural na klima ng Japan, mahalaga na laging isipin kung ano ang dapat gawin sa mga ganoong pangyayari.

Ang malakas na pagulan (pinangalanang "Malakas ng ulan ng Hulyo 2018" ng Japan Meteorological Agency) noong katpusan ng Hunyo hanggang Hulyo ay lumikha ng malaking pinsala sa mga tao, bahay at gusali sa iba't ibang lugar na marahil ay natunghayan ng madaming technical interns. Alamin at maging handa sa anumang gagawin sa malakas an ulan, bagyo at tornado.

### ✓ Ano ang gagawin kapag malakas ang ulan, bagyo at tornado

#### Alamin ang tamang impormasyon

Ang "impormasyon sa lagay ng panahon" ay ipinapahayag ng Japan Meteorological Agency. "Espesyal na babala" kapag lumalaki na ang panganib na idudulot ng kalamidad, "Alarm" kapag ang malubhang kalamidad ay maaaring mangyari at kapag may takot sa paglitaw ng kalamidad, "Babala" ay ipinapahayag.

Ang mga ito ay ipinapahayag ng mga munisipalidad na tumatanggap ng anunsyo ng warning at alarm mula sa Japan Meteorological Agency at nagbibigay sila ng rekomendasyon na mag-evacuate at kung kinakailangan, nagbibigay sila ng evacuation orders. Dagdag pa dito, kung ipinahayag ang "espesyal na babala", ibig sabihin ay ang lugar ay nasa panganib na sitwasyon at malamang na mangyari agad ang kalamidad na bihira o isang beses pa lamang naranasan simula pa ng mga nakaraang dekada. Mangyaring sundin agad ang impormasyon ukol sa evacuation at gumawa ng angkop na aksyon.

#### Ukol sa evacuation

Kapag mayroong rekomendasyon o instruksyon sa mga munisipalidad ukol sa pag-evacuate, lumisan tayo ng mabilis sa ligtas na ruta. Dahil ang pagbaha ng ilog at landslides ay nangyayari ng sabay sabay, ang pansamantalang kawalang-ingat ay magdudulot ng panganib sa buhay. Gayundin, kung gagawin ang paglisian kapag masama na ang panahon ay lubhang mapanganib.

## おおあめ しじんさいがい たいさく 大雨などの自然災害と対策

技能実習生の皆さんもご存じのように、日本は地震や台風の多い国です。特に日本の自然風土に不慣れなことが多い技能実習生の皆さんには、普段から意識してこのような自然災害への対応について考えておくことが大切です。

今年6月末から7月にかけて降った記録的な大雨(気象庁により「平成30年7月豪雨」と命名されています)では、各地で甚大な人的・建物被害が出て、実際にこの災害に遭遇した技能実習生も少なくあります。大雨・台風・竜巻について、今一度その対策についてよく知り、備えましょう。

### ✓ 大雨・台風・竜巻の対策

正確な情報を把握すること

気象庁では「気象情報」を発表しており、重大な災害の危険性が著しく高まっている時は「特別警報」、重大な災害が発生する恐れがある時は「警報」、災害が発生する恐れがある時は「注意報」を発表しています。これらは市区町村ごとに発表されており、市区町村は気象庁が発表する警報・注意報を受けて、必要に応じて避難勧告や避難指示を出します。なお「特別警報」が発表された場合、その地域は数十年に1度の、これまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った異常な状況にあります。ただちに地元市町村の避難情報に従うなど、適切な行動をとってください。

#### ひなん 避難について

市区町村からの避難勧告・避難指示があった時は、安全なルートで迅速に避難しましょう。川の氾濫や土砂災害は一気に発生するため、一時の油断が命に関わります。また、天候が荒れてからの避難は非常に危険です。

## Ukol sa tornado

Sa Japan Meteorological Agency, ipinapahayag namin ang impormasyon ng panahon at babala sa kidlat at "tornado warning information" kung malaki ang posibilidad na mangyari ito. Kapag mayroong "tornado warning information", bigyang pansin ang kondisyon ng langit sa paligid. Kung nakumpirma na nagdidilim ang kalangitan, malakas ang buhos ng ulan at nakarinig ng kulog at iba pa, pumunta agad sa matibay na gusali at gumawa ng aksyon na iligtas ang sarili.

## 竜巻について

気象庁では竜巻が発生する可能性がある場合は気象情報や雷注意報を発表し、非常に発生しやすい状況になると「竜巻注意情報」を発表しています。竜巻注意情報が発表された場合には、まず周囲の空の様子に注意してください。空が急に真っ暗になる、大粒の雨が降り出す、雷鳴が聞こえるなどが確認された場合には、頑丈な建物に避難するなど身の安全を確保する行動をとってください。

Hinggil sa pagtugon sa natural na kalamidad, mahalaga na tanunin ang daily life instructor na pamilyar sa mga lokal na kalagayan sa karaniwang pamamaraan.

Gayunpaman, hindi tulad ng lindol, ang bagyo at iba pa ay maaaring ma-predikta ang scale at iba pa sa pamamagitan ng pagtipon ng impormasyon ng maaga kaya kumuha tayo ng pinakabagong impormasyon gamit ang TV, radio, internet at iba pa.

Nitong mga nakaraan, dumarami ang munisipalidad at iba pa na naghahanda ng mga booklet at sites ukol sa disaster prevention sa iba't ibang wika para sa mga banyaga na nakatira sa area kaya kung kayo ay naghahanap ng bagay na tulad nito sa tinitirahang lugar, subukang hanapin ito sa internet at iba pa. Ibibigay na halimbawa ang limang nasa ibaba. Gawing reference ito.

④ "Tokyo Disaster Prevention" suporta sa iba't ibang wika (English • Chinese atbp.)

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1002147/1002260/>

④ Miyagi prefecture "Handbook para sa mga dayuhang residente" (Vietnamese • Chinese • Tagalog • Indonesia, at iba pa)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ftp-kokusai/bosai-handbook.html>

④ Kofu shi "Disaster prevention ng aming bahay, bersyong banyaga" (Chinese • Tagalog at iba pa)

<http://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bosai/bosai/gaikokugo.html>

④ Okayama prefecture "Disaster prevention guidebook para sa mga dayuhang residente" (Vietnamese • Chinese at iba pa)

<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html>

④ Fukuoka prefecture "Disaster prevention guidebook para sa mga dayuhan" (Yasashi Nihongo (easy Japanese • Vietnamese • Chinese • Tagalog at iba pa)

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bousaihandbook-36.html>

④ 「東京防災」多言語対応 (英語・中国語等)

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1002147/1002260/>

④ 宮城県「外国人県民のための防災ハンドブック」(ベトナム語・中国語・タガログ語・インドネシア語等)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ftp-kokusai/bosai-handbook.html>

④ 甲府市「わが家の防災マニュアル 外国語版」(中国語・タガログ語等)

<http://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bosai/bosai/gaikokugo.html>

④ 岡山県「外国人住民のための防災ガイドブック」(ベトナム語・中国語等)

<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html>

④ 福岡県「外国人のための防災ハンドブック」(やさしい日本語・ベトナム語・中国語・タガログ語等)

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bousaihandbook-36.html>



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10月号

2018年10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/>



