

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

 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

 Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

 Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

地域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

ကလေးငယ် … 21
[カンボジア語版]

Bản tiếng Việt … 3
[ベトナム語版]

မြန်မာဘာသာ … 25
[ミャンマー語版]

中文版 … 7
[中国語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар … 29
[モンゴル語版]

Bersyon sa Pilipino … 9
[フィリピン語版]

English Version … 33
[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia … 13
[インドネシア語版]

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

ฉบับภาษาไทย … 17
[タイ語版]

รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการ์ตูนมังงะ
យល់ដឹងតាមរយៈគុក្កតា អំពីការម្តងជានិច្ចផ្លូវ

Мангагаар дамжуулан мэдэж авцгаая, Япон хүний сэтгэл
Let's Learn about Japanese Feelings through Manga

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った場合、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。大家さんあつての賃貸物件であることは間違いありませんので、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, thì 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 đơ bản quá thì có thể còn bị thu thêm tiền. Phòng thuê thì một lúc nào đó sẽ phải trả lại. Hàng ngày, chúng ta cần dọn dẹp, tránh làm hư tại tường hoặc sàn nhà để người sau còn đến ở. Tiền lễ “reikin” là một tập quán từ xưa khi chỗ ở còn hiếm hoi, để tỏ ý cảm ơn chủ nhà đã cho thuê nhà. Nhà thì đúng là của chủ nhà thực nhưng chúng ta cũng cần tôn trọng tinh thần có lợi 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。押金是在签订租赁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。的确是只有房东才有的出租房子，所以希望大家重视这种互相帮助的精神。

Dito sa Japan, kapag uupa ka ng bahay, ang ugaling magbayad ng “shikikin”(deposito) at “reikin”(key money) ay babayaran maliban sa upa. Kapag may namagitan na kontrata sa inyo ng may-ari ng bahay, ibabayad ang deposito sa may-ari para magamit ito sa pagpapaayos at bumalik sa dati ang kondisyon ng bahay kapag natapos na ang kontrata. Habang tinitirahan ito at may nasira, nagasagasan ang dingding o sahig, ang ibinayad na “shikikin” ay gagamitin. Kapag grabe ang diperensya, maaaring magdagdag ka ng ibabayad. Ang inuupahang bahay ay isasauli rin kaya’t linisin ito palagi at ingatan na huwag magasgasan at masira ang dingding o sahig 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 pasalamat sa may-ari ng bahay at ipinaupa niya ito. Walang duda na ang may-ari ng tinitirahan ay ang nagpapaupa kaya’t alagaan natin ang diwang ito.

Di Jepang ketika akan menyewa rumah tinggal, selain biaya sewa rumah juga terdapat kebiasaan untuk membayar “shikikin” dan “reikin”. Disetorkan pada waktu menandatangani kontrak sewa dengan pemilik rumah, dan ketika kontrak berakhir dana yang dipakai untuk “mengembalikan kamar ke kondisi semula” adalah shikikin. Selama ditempati jika fasilitasnya rusak, melukai dinding dan lantai, maka untuk perbaikan dipakai shikikin. 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 menjaga semangat memberi dan menerima.

ในประเทศไทยญี่ปุ่น เวลาที่เช่าบ้านจะมีธรรมเนียมในการจ่ายเงิน “Shikikin” และ “Reikin” ที่เพิ่มเติมจากเงินค่าเช่าด้วย เงินที่ใช้วางมัดจำไว้กับเจ้าของบ้านเวลาที่ทำสัญญาเช่าบ้าน และเป็นเงินที่สำรองเอาไว้สำหรับ “ซ่อมแซมพื้นที่ในห้องให้เหมือนเดิม” เวลาที่สิ้นสุดสัญญาก็คือ Shikikin หรือเงินมัดจำ ในระหว่างที่อยู่อาศัย หากอุปกรณ์เครื่องใช้ชำรุด ทำผนังหรือพื้นห้องเป็นรอย เงินมัดจำดังกล่าวก็จะถูกนำไปใช้ในการซ่อมแซม ในกรณีที่สกปรกหรือเกิดความเสียหายเป็นอย่างไร อาจจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมก็ได้ ห้องเช่าเป็นห้องที่เราต้องคืนเจ้าของห้องในวันหนึ่ง ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ ไม่ทำให้ผนังและพื้นห้องเป็นรอย เพื่อมอบคืนให้กับคนเช่าคนต่อไป ส่วน Reikin นั้น ในสมัยก่อนตอนที่ยังมีที่อยู่อาศัยอยู่นั้นเป็นคำเรียกเงินสินน้ำใจที่มอบให้เพื่อ “ขอบคุณเจ้าของบ้านที่ให้เช่าบ้าน” ไม่คิดหากจะกล่าวว่ามีเจ้าของบ้านจึงมีบ้านให้เราเช่า นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

នៅប្រទេសជប៉ុនមានទម្លាប់បង់ ប្រាក់កក់តាម ឬ ប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណ បន្ថែមពីលើប្រាក់ថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ នៅពេលជួលផ្ទះស្នាក់នៅ។ នៅពេលចុះកិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានរក្សាទុកដោយម្ចាស់ផ្ទះ ហើយប្រាក់កក់តាមនេះគឺជាប្រាក់ដើម្បីយកទៅ ជួសជុលបន្ទប់អោយមកស្ថានភាពដើមវិញ នៅពេលចប់កិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ។ កំលុងពេលស្នាក់នៅ ករណីមានការធ្វើអោយខូចខាតបរិក្ខារផ្សេងៗ ឬក៏ធ្វើអោយមានស្នាមធ្នូតនៅលើជញ្ជាំងឬក៏ប្រាក់ផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ជួសជុលការខូចខាតទាំងនោះ។ ក្នុងករណីមានការបែកបាក់ឬក៏ផ្ទះមានភាពកខ្វក់ខ្លាំង ប្រាក់បន្ថែមទៀតក៏អាចត្រូវបានទាមទារផងដែរ។ បន្ទប់ជួលគឺជាបន្ទប់ដែលនឹងត្រូវប្រគល់ជូនម្ចាស់ផ្ទះវិញនៅពេលណាមួយមិនខានឡើយ។ ដូច្នេះសូមយើងទាំងអស់គ្នា បោសសម្អាតផ្ទះជាប្រចាំថ្ងៃហើយធ្វើយ៉ាងណាប្រគល់បន្ទប់ជួលទៅអោយអ្នកជួលបន្ទាប់បន្ទាប់ទៀត ដោយមិនអោយមានស្នាមធ្នូតខូចខាតនៅលើជញ្ជាំងនិងក្រាលបន្ទប់។ ចំណែកប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណគឺជាប្រាក់ដែលបន្សល់ឈ្មោះពីអតីតដែលកាលនោះកន្លែងស្នាក់នៅមានចំនួនតិច ហើយប្រាក់នេះសម្រាប់និយាយថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះថា ពេលកម្ចាស់ផ្ទះ សូមអរគុណដែលបានជួលកន្លែងស្នាក់នៅដល់ប្រយុជ។ ដោយសារនេះជាការថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ដូច្នេះការថ្លែងអំណរគុណនេះសម្តែងពីការអោយគិតថ្លៃដល់សេចក្តីសន្តិសុខនៃការផ្តល់អោយនិងការទទួលយក។

ဂျပန်မှာ အခန်းငှားတဲ့အခါ အိမ်လခအပြင် “စပေါ်” နဲ့ “အပျောက်”စတဲ့ အခကြေးငွေတွေ ပေးဆောင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်ခန်းငှားစာချုပ် ချုပ်ချိန်မှာ အိမ်ရှင်ကို ပေးထားရပြီး စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ချိန်မှာ “အခန်းတွင်းကို နဂိုအတိုင်း ပြန်ပြင်”ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေက ၁ပေါ်ငွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်စဉ်မှာ အခန်းရပ်စွဲစွဲကရိယာတွေ ပျက်စီးသွားတာ၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင် ထိခိုက်ပျက်စီးအောင် လုပ်မိခဲ့မှဆိုရင် အခကြေးငွေကို ပြန်ပြင်ဖို့ ၁ပေါ်ငွေကုသုံးပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ညစ်ညမ်းမှုရှိတယ်ဆိုရင် ၁ရက်ထပ်ဆောင်းပေးရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ငှားရမ်းနေထိုင်တဲ့အခန်းဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ ပြန်အပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်လုပ်ပြီး နံရံ၊ ကြမ်းပြင်တွေမပျက်စီးစေဘဲ အဲဒီအခန်းကို နောင်မှာငှားရမ်းနေထိုင်မယ့်သူကို လွှဲပြောင်းပေးကြပါစို့။ တစ်ဖက်မှာ အပျောက်ငွေဆိုတာကတော့ ဟိုရှေးခေတ် ငှားရမ်းနိုင်တဲ့နေရာ ရှားပါးခဲ့တဲ့ခေတ်အခါက “ငှားရမ်းနေထိုင်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် အိမ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ပေးခဲ့ကြရာက ကျန်နေတဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်ရလိုလည်း အခန်းငှားနေနိုင်တာမို့ ကျွန်းကိုင်းစိုက်ကိုင်းကျွန်းမို့ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို အလေးထားကြရင် အကောင်းဆုံးပဲလို့ ထင်ပါတယ်။

Японд орон сууц түрээслэхэд түрээсийн мөнгөн дээр нэмээд “Барьцааны мөнгө” болон “Талархлын мөнгө” төлдөг заншилтай. Түрээсийн гэрээ байгуулахдаа байрны эзэнд нь даатган хадгалуулж гэрээ дууссаны дараа “Байрыг байсан байдалд нь оруулах”-ын тулд авдаг нь “Барьцааны мөнгө” юм. Түрээслэж байх хугацаанд тоног төхөөрөмж нь эвдэрчихсэн, хана, шалыг нь гэмтээчихсэн тохиолдолд тэдгээр гэмтлүүдийг засахад “Барьцааны мөнгө”-ийг хэрэглэдэг. Гэмтэл, бохирдол нь дэндүү их байх тохиолдолд нэмэлт зардал шаардагдах тохиолдол ч гардаг. Түрээслэсэн байр бол хэзээ нэгэн цагт буцааж өгөх байр юм. Өдөр тутамд цэвэрлэж, хана, шалыг нь гэмтээлгүйгээр сууж, дараагийн түрээслэх хүнд хүлээлгэж өгчгөө. Нөгөөтэйгөөр “Талархлын мөнгө” гэдэг нь орон сууц цөөхөн байсан эрт үед “Байрны эзэн минь, байраа надад түрээслүүлсэнд баярлалаа.” гэж талархлаа илэрхийлэн мөнгө төлдөг байсан заншлын үлдэгдэл юм. Байрны эзэн байгаагүй бол түрээсийн байр ч байхгүй байх байсан нь гарцаагүй учраас энэ тухайд бол “Дэм дэмэндээ, дээс эрчиндээ” гэсэн сэтгэлгээг нандингах нь зүйтэй 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)

Welfare Pension Insurance Lump sum Payment System

こうせいねんきんほけんとう だつたいいちじきんせいど
厚生年金保険等の脱退一時金制度

Pangkaraniwan na sa Japan na kapag nag-hire sila ng laborer, ang **Welfare Pension Insurance at National Pension** na ipinagpasya ng bansa na salihan depende sa laki at uri ng kompanyang pinasukan ay obligadong bayaran. Gayundin din sa mga technical intern trainees na nagsasagawa ng technical internship sa ilalim ng mga relasyon sa pagtatrabaho. Normal na ibinabawas sa sahod buwan buwan ang bayad sa insurance at ang kompanya ang nagbabayad para sa iyo. At ang mga technical intern trainee na kabilang dito ay maaaring makakuha pagkabalik nila sa kanilang bansa ng ilang porsyento sa ibinayad nilang insurance premium depende sa kanilang ibinayad. Ito ang tinatawag na "lump-sum withdrawal payment system".

Ipapaliwanag namin ang ilang points ukol sa malalim na koneksyon ng mga technical intern trainee sa sistemang ito*.

* Ang mga sumusunod ay mga pangkaraniwan na kapaliwanagan lamang. Para sa pang indibidwal na mga katanungan, mangyaring sumuri/kumonsulta sa Japan Pension Service.

1 Mga itinalagang kondisyon sa pagtanggap ng lump-sum withdrawal payment

- ① Kailangan na hindi hapon ang iyong nasyonalidad
- ② Nakapagbayad na ng 6 na buwan o higit pa ng Welfare Pension Insurance o National Pension
- ③ Walang address sa Japan
*Kapag may re-entry permit o naaprubahan na ang pagbalik dito sa Japan at lalabas uli ng bansa, kailangan ang moving out certificate na ipinasa.
- ④ Walang karapatang tumanggap ng pension
- ⑤ Hindi lalagpas ng 2 taon ang aplikasyon simula ng mawalan ng address sa Japan

2 Proseso ng lump-sum withdrawal payment

Makakapag-apply ka sa **Japan Pension Service** ng Lump-sum withdrawal payment (National pension / Welfare pension insurance) gamit ang tatlong dokumentong isasaad sa ibaba. Ngayon, ang application form para dito ay makukuha(download) sa website ng Japan Pension Service (mayroong foreign version)

🌐 <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodo/kyotsu/20150406.html>

🇵🇭 Filipino version...
<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodo/kyotsu/20150406.files/G.pdf>

[Mga dokumentong kailangan isama]

(1) Kapag dito sa loob ng Japan mag-aaplay

- ① Kopya ng pasaporte na mayroong page na maaaring kumpirmahin ang pangalan, birthday, nasyonalidad, pirma at resident status
- ② Kopya ng residence certificate na nagpapatunay na aalis ka na sa Japan at record of deletion ng residence certificate.
- ③ Mga papeles na nagpapatunay ng Pangalan ng banko, Branch, Branch location, Account no. at Pangalan ng account ng mismong aplikante.
*Kapag sa loob ng Japan ang gagamiting financial institution (banko) para tanggapan ang kabayaran, kailangan ang pangalan ng account sa katakana
*Hindi maaaring tumanggap ng lump-sum withdrawal payment na gamit ang Yucho bank.
- ④ Dokumentong nagpapatunay ng "basic pension number" (na mayroong 4 - 6 digits, total ng 10 digits) tulad ng Pension booklet,atbp.

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や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う技能実習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実習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。技能実習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年以内に請求すること

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(外国語版があります)。🌐 <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodo/kyotsu/20150406.html>

🇵🇭 フィリピン語版書式...
<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodo/kyotsu/20150406.files/G.pdf>

[添付が必要な書類]

- (1) 帰国前に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)
 - ② 日本国外に転出予定である旨が記載された住民票の写しや住民票の除票等
 - ③ 「銀行名」「支店名」「支店の所在地」「口座番号」及び「請求者本人の口座名義」であることが確認できる書類
*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。

[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

(2) Kapag mag-aaplay pag wala na sa Japan

Yung nakalagay sa (1) na ①, ③, ④, at dagdagan ng kopya ng passport kasama ang page na nagpapatunay ng date kung kailan lumabas ng Japan

3 Delivery address

(1) Kapag sa loob ng Japan nais mag-apply

I-attach lahat ang mga dokumentong inihanda at ipadala sa address sa ibaba. Maaari lamang na ipadala ito pagkatapos na matanggap mo na ang residence certificate na nagsasaad na ikaw ay aalis (o may planong umalis) na sa Japan bago mo ito ipadala sa Japan Pension Service. Gayundin, maaari mo itong dalhin ng personal sa counter ng Japan Pension Office na malapit at sumasakop sa lugar ng inyong tinitirahan.

(Delivery address) 〒168-8505

Tokyo to, Suginami ku, Takaido-nishi 3-5-24

Japan Pension Service (Foreign Business Group)

※Ang delivery address na ito ay nakasaad sa form na binanggit sa itaas (2. Proseso ng lump-sum payment)

(2) Kapag mag-aaplay pag nakalabas na ng Japan

Ilagay ang inihandang application form at ipadala kasama ang lahat ng mga dokumentong kailangan

4 Pagkalkula ng bayad at kung hanggang kailan ito maaaring tanggapin

Ang halaga ng pagbabayad ng withdrawal lump sum ay kinakalkula hanggang sa 36 na buwan ayon sa bilang ng mga buwan na naka-subscribe sa Japanese pension system.

Ang pagtanggap ay mga 5 buwan pagkatapos ng aplikasyon sa Japan Pension Service.

Bilang karagdagan, mangyari lamang na tandaan na maaaring kumonsumo ng oras at magtagal ito kung may kulang na impormasyon sa aplikasyon, ang deskripsyon ay hindi maliwanag at kung hindi kumpleto ang naka-attach na dokumento kaya mag-ingat lamang.

5 Tax refund sa lump-sum withdrawal payment

Kahit na hindi binabayaran ang income tax sa lump-sum withdrawal payment ng National pension, ang 20.42% na tax ay babayaran sa oras ng pagtanggap ng welfare pension insurance withdrawal lump sum payment.

Maaari kang makakuha ng refund sa income tax sa pamamagitan ng pag-submit ng 「Refund Due to Taxation on Retirement Income at the Taxpayer's Option」 at 「Taxpayer Administrator Notification Form」 at kung ikaw ay mag-assign ng tax administrator upang lakarin ito sa tax office. Ang tax administrator na kwalipikado ay kailangan lamang na nasa Japan kaya mabuting makiusap sa nangangasiwang organisasyon(kumiai) o sa nagpapatupad ng pagsasanay(kompanya).

Ngayon, ukol naman sa tax na ipapataw sa lump-sum withdrawal payment, maaari itong makita sa nakalagay sa (2. Proseso ng lump-sum payment).

6 Pagtatapos

Upang maging maayos ang aplikasyon at proseso sa lump-sum withdrawal payment, maglaan ng schedule para dito at hilingin ang kooperasyon ng nangangasiwang organisasyon at kompanyang tumanggap sa inyo. Mahalaga na siguraduhin ninyo na ihanda ang aplikasyon at mga dokumento na nabanggit sa 2 at 3. Bukod dito, kung may iba pa kayong nais alamin, magpunta lamang sa pinakamalapit na tax office at ipa-check ang mga dokumentong inihanda bago ito i-submit.

④年手帳等「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) 帰国前に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。なお居住地为管轄する年金事務所の窓口へ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で入手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

脱退一時金の支給金額は、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、還付を受けられる場合があります。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でお願いいたします。

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、監理団体や受入れ企業等に協力していただきながら、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、不明な点があれば最寄りの年金事務所へ出向いて、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。

フィリピン語版



充実ニッポンLife Kontentong buhay sa Japan

Dumating na ang panahon ! Suriin natin muli ang mga cautions sa Influenza

Dito sa Japan, taon-taon mula Disyembre hanggang Marso ay ang panahon na nauuso ang Influenza. Ang Influenza(trangkaso) ay may hawig sa pangkaraniwang sipon ngunit maaari itong maging malubha at kumalat ang impeksyon sa maraming tao sa maikling panahon kaya mahalang mapigilan ang paglaganap, magkaroon ng wastong paggamot at iwasang makahawa ito sa ibang tao. Ang dalawang puntos ukol ditto ay ang sumusunod:

- Kapag naramdaman mo na mayroon kang trangkaso, pumunta agad sa ospital at magpatingin.
 - Ang paghuhugas ng kamay na gamit ang sabon ay epektibo upang hindi magkaroon ng trangkaso.
- ※ Ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay may ilang epekto sa pagsisimula at pagiwas na maging malubha ito kapag nagkaroon.

Dito sa "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees" ay taon-taon din tinatalakay ang ukol sa Influenza. Para sa mga nais pang alamin ang ukol dito, tunghayan ang website bersyon ng"Kaibigan ng mga teknikal intern trainees" ([🌐 https://www.jitco.or.jp/webtomo/](https://www.jitco.or.jp/webtomo/)) Ang mga sumusunod na artikulo ay reference ukol dito.

- 🌐 Mag-ingat sa Influenza kapag taglamig at dry ang panahon ! (English Version)
https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf
- 🌐 Pangangalaga ng kalusugan sa winter- Mag-ingat sa Influenza at Noro virus! (English Version)
https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf

Bilang karagdagan, ang bersyon ng website na "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees" ay nag-e-edit at nag-post ng mga nakaraang artikulo ng bersyon ng magazine na binabasa ninyo ngayon. Maaaring pumili ng salitang Chinese, Indonesian, Vietnam, Thailand at English. Halos lahat ng nakasulat ay may translation sa Japanese. Maaari itong tunghayan sa computer o smartphones kung kailan ninyo gusto.



Lasang napapanahon. Kumain tayo ! Magluto tayo!
Masaya nating lagpasan ang taglamig sa"Yuzu at lemon na ibinabad sa honey"

Kayo bang mga teknikal intern trainees ay palagiang kumakain ng maraming gulay at prutas? Ang gulay at

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へ感染が広がるため、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鹸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「技能実習生の友」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「技能実習生の友」([🌐 https://www.jitco.or.jp/webtomo/](https://www.jitco.or.jp/webtomo/)) の次のような記事を参考にしてください。

- 🌐 乾燥する冬場はインフルエンザに注意！（英語版）
https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf
- 🌐 冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意！～（英語版）
https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf

なおウェブサイト「技能実習生の友」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

技能実習生の皆さんは、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

prutas ay may kanya-kanyang panahon ng anihan at pinakamasarap kainin kapag kapanahunan nito. Ang mga seasonal na gulay at prutas ay itinuturing na nagtatabi ng mga sustansya na kailangan ng mga tao sa panahong iyon. Ang mga problema ukol sa kalusugan kapag taglamig ay sakit na sipon at trangkaso. Sa taglamig, ang hangin ay dry at ang virus ay madaling kumalat at ang mucous membranes tulad ng lalamunan at ilong ay dry din kaya ang virus ay madaling makapasok sa loob ng katawan. Kapag ang temperatura ng katawan ay bumaba dahil sa malamig, ang immune power ng katawan (ang kapangyarihan upang labanan ang virus) ay sinasabing humihina rin.

①Itaas ang immune power ②Iwasan ang pagiging dry ng lalamunan at ilong ③Painitin ang katawan. Inaasahang magbibigay ng epekto sa tatlong nabanggit ang pagkain ng "citrus fruits" tulad ng dalandan, lemon, grapefruits atbp. na aming inirerekomenda. Sinasabing ang vitamin C na nasa citrus ay nagdudulot ng pagtaas ng immunity, ang citric acid ay nagtataguyod ng madaling pagbawi muls sa pagod at ang β-carotene na nakukuha kapag hinog na at kulay dilaw na at kulay orange ang citrus ay nagbibigay ng tulong upang maging mapagtibay ang mucous membrane. Napakaraming uri ng citrus fruits, tulad ng matatamis na dalandan at oranges, gayundin ang maasim at mabangong lemon, citron, atbp. Ituturo namin ang "honey pickled" gamit ang yuzu at lemon. Kung gagawin mo ito nang maaga at itabi ito, maaari kang makagawa ng inuming mainit na magdudulot ng init sa katawan. Maglagay sa isang tasa ng ayon sa gusto mong dami at lagyan ito ng mainit na tubig. Ang "honey" ay isa ring masustansyang sangkap ng pagkain. Kabilang na ang sustansyang kailangan upang mapanatili ang kalusugan tulad ng Vitamin B group, minerals, amino acids, atbp. Sinasabi rin na ito ay mayroong bactericidal effect na maaari mong asahan na makabawas ng pamamaga o pananakit ng lalamunan at pagtigil ng ubo.

[Paano gawin] 200g na dilaw at hinog na citrus (yuzu o lemon) na may konting asim. Hugasan mabuti sa tubig, punasan at hiwain na kasama ang balat ng maninipis na pabilog. Ilagay ito sa malinis at pinakuluang bote at lagyan ng 200g na honey. Takpan ito at ilagay sa refrigerator ng mga 2 o 3 araw at maaari na syang gamitin kapag naghalo na ang katas ng citrus at honey. Maaari itong itabi hanggang isang linggo at kailangan na nakatakip ang boteng lalagyan.

Sa unang nabanggit na website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees" ay maaari rin na matunghayan ang ibang recipe na nakalagay sa mga nakaraang labas ng magazine. Maaari itong hanapin sa bawat kategorya tulad ng season at recipes (itlog, karne ,isda), matatamis,atbp. Gamitin natin ito.

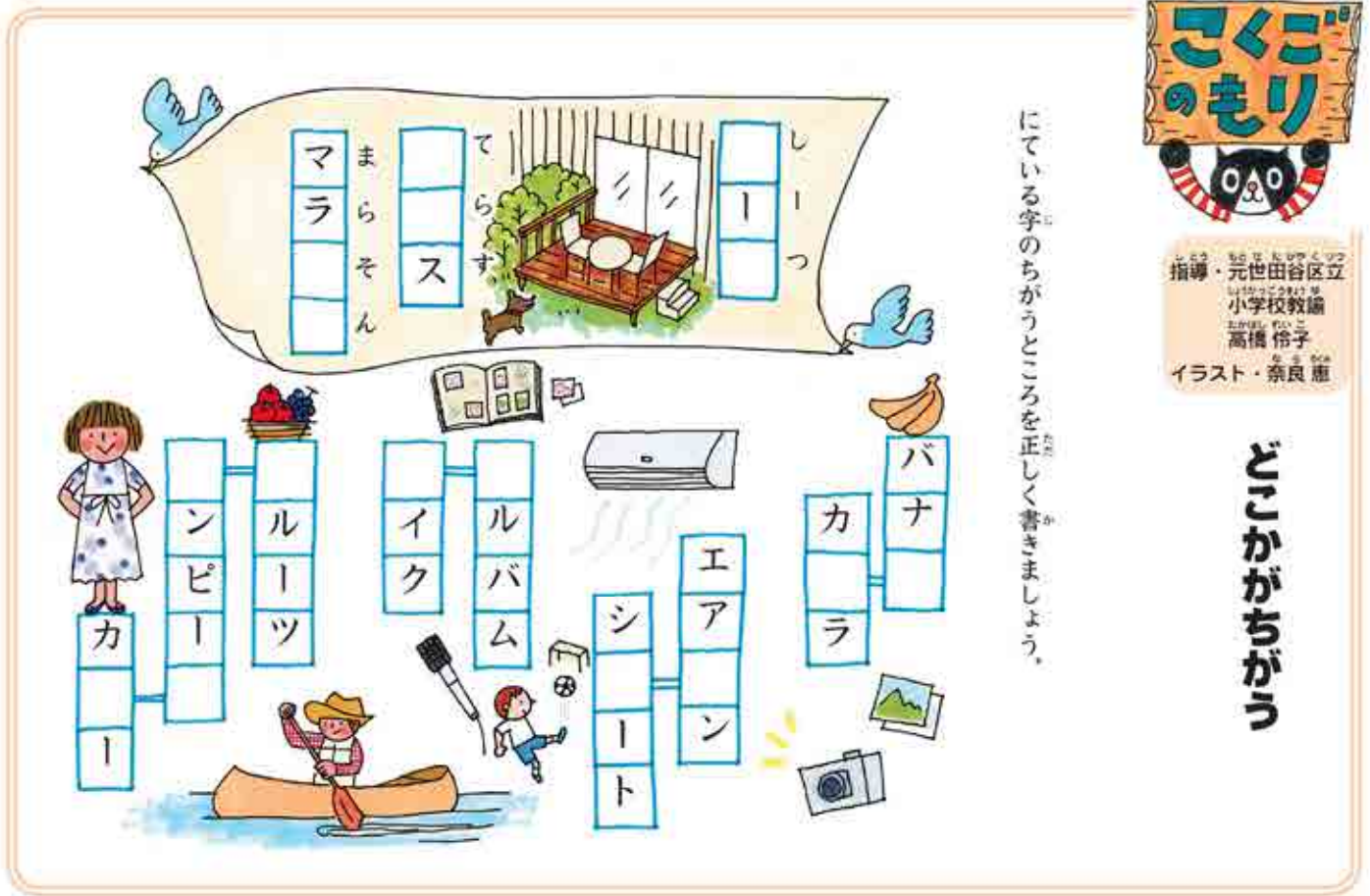
れぞれ収穫に適した季節と最もおいしい食べ頃 (旬)があります。旬の野菜やフルーツは、その時季に人が必要とする栄養素を蓄えていると考えられています。

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。①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に由来する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、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を注いで柑橘を覆う。瓶に蓋をして冷蔵庫で2~3日置き、柑橘の水分とはちみつがなじんだら完成。蓋を閉めて保存し、1週間程度で食べきる。

最初の記事で紹介したウェブサイト版「技能実習生の友」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。



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以内になしてください。

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、掲載の際に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、不相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/>



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連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。

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」。

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".

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 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ล., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

ကွေ့လျော်ရေးကော်မရှင်များသည် အလုပ်သမားများအား အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေအထားနှင့် အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေအထားကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံစမ်းလေ့လာမှုများ (ဧည့်လေ့လာမှု/အလုပ်သမားများ၏အခြေအနေအထား/အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေအထား) စီစဉ်ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ “အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေအထား” နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амьдралд 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 нөхөр”-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.”

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 <https://www.jitco.or.jp/ja/tomo> からダウンロードできます。

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/>



The screenshot shows the website interface with a top navigation bar in Japanese and English. Below that, there are several menu items in different languages, including Burmese, Thai, and Vietnamese. A list of articles is displayed, with titles in multiple languages and dates. The date shown is 2018年11月1日.