

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
-  技能实习生之友
-  Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
-  Sahabat Peserta Pemagangan
-  วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

-  មិត្តរបស់សិក្សាការមន្ត្រីបណ្តាលជំនាញ
-  အတော်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
-  Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
-  Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。
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 日本人の気もち …1 電車での居眠り

Bản tiếng Việt3 [ベトナム語版]

中文版7 [中国語版]

Bersyon sa Pilipino9 [フィリピン語版]

Edisi Bahasa Indonesia13 [インドネシア語版]

ฉบับภาษาไทย17 [タイ語版]

ភាសាខ្មែរ21 [カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ25 [ミャンマー語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар29 [モンゴル語版]

English Version33 [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

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に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技でしょうか。

Phản lợn 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 mồi sau một ngày làm việc và học tập, hoặc có thể là không cẩn 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 muôn 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 chăng!



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 kakulungan 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-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นระยะเวลาบ้าน “ไม่ว่าที่ไหนรถไฟก็เต็มແเนนไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลอดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่เห็นดูอย่างการทำงานและการเรียนก็มักจะผลลัพธ์ไปตามจังหวะสายโยกเยกของรถไฟ แต่เมื่อจะหลบไม่รู้สึกตัวก็ตาม พอดีสถานที่จะลง เช้าเหล่านี้สามารถโน่นรื่นมาได้อย่างง่ายประหลาดใจ นับว่าเป็นความทึ่นตาญี่ปุ่นในการชุดเชยเวลาบนถนนที่ไม่เพียงพอขั้นยอดเยี่ยม สมกับเป็นญี่ปุ่นประเทศที่ล้ำหน้าในการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์เสียจริง ๆ

ເງື່ອງກລ້າແຕລກີ້ກ ສີ້ຈແຕລໝາດ ປະເທດຜົນບັນກາດເປີ້ນ ເງື່ອື່ດີເດີກເຫຼີສາລາເງິນ ບຸເງື່ອກຮັດຍື່ນມາຍເບີ:
ແຕລຍູ້ ໃລຍເງື່ອເມາຍຮະເຄີ້ນ ອື່ນາກີ້ມານມະນຸສູງຜິວເຕັງໆໃໝ່ ເກີ້ວຸ້ນຮະເກີ້ນໃລ້ມູກເງື່ອື່ດີເດີກເຮັດກໍ່ມຳນຶ່ງ
ຕີກາຮ່າງ ສີ້ຈກາເງິນສູງຕູ ຖຸກເຄີດເຕັ້ງລັກ ບຸນັກໍ່ເກີ້ວຸ້ນເຕັມ ຮະເກີ້ນເຍົາກເຫຼີເຍົາກມົກາ ເກີ້ຍເຫົາ:ບີ່ຜັດຕັກລັກ
ມີນີ້ຈິ່ງຂູ້ນກີ້ເພີຍ ກົດຕັກມີສູງຢູ່ມາສ່ ໃລຍຕັກຕື່ມີຈິ່ງຂູ້ນເຕັມຜົນລົງສູງເກີ້ນໃລ້ມູກຕັກຕື່ມີຕູຮູ່: ເຕີກຜັບເຊື້ອກເທົ່າ
ມີສູງມູ້ຍເມື່ອຜູ້ຍບໍ່ໄດ້ມີເນັດກມີນີ້ຕູບໍ່ຕົກ ເກີ້ປະເສົາຜົນບັນໃລ້ມານີ້ກຳຕູກີ້ກກາຣເບີ້ງຕົກສ່ເຕັມແລ້າ?

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 сээрэмжгүй гэж ч хэлж болох л доо, гэхдээ ажил, хичээлдээ ядарсан зорчигчид цахилгаан галт тэргэнд сэгсрэгдэнгээ хэсэг зуур зүүрмэглэж авдаг. Тэгээд бас тусгайлан бодож санахгүй байсан ч, буух буудлаа далд ухаандаа ухамсарласан байдаг юм. Энэ нь цагийг үр ашигтай ашиглахдаа гаргуюуд Япон хүмүүсийн онцлогийн нэг илрэл бөгөөд дутуу нойроо нөхөн 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.

(漫画: ジャパンスタイルデザイン株式会社)

Impormasyon sa mga technical interns

Kasalukuyang sitwasyon ng teknikal intern trainee

Alam ba ninyo kung gaano karami ang teknikal intern na katulad ninyo na nagpunta dito sa Japan upang magaral ng skill?

Ayon sa survey ng Ministry of Health, Labor and Welfare, noong katapusang Oktubre 2018, ang bilang ng mga dayuhang manggagawa sa Japan ay humigpit-kumulang na 1.46 milyon. Kabilang dito ang bilang ng mga teknikal intern trainee, at ang account ng teknikal intern trainees ay 300,000 katao at 21.1% ng kabuuang bilang ng mga dayuhang manggagawa.

Humigit-kumulang sa 50,000 katao ang nadagdag kumpara noong katapusan ng Oktubre 2017.

Sa ganitong paraan, maraming mga teknikal intern trainee na nagsisikap na dalhin ang mga skill na natutunan sa Japan sa sarili nilang bayan.

Magpapaliwanag kami ng kaunti ukol sa sitwasyon ng teknikal intern sa Japan batay sa statistical data.

Q1. Saang prefecture ang may pinakamaraming teknikal intern trainee?

A1. Ang prefecture na may pinakamaraming teknikal intern trainee ay sa Aichi prefecture!

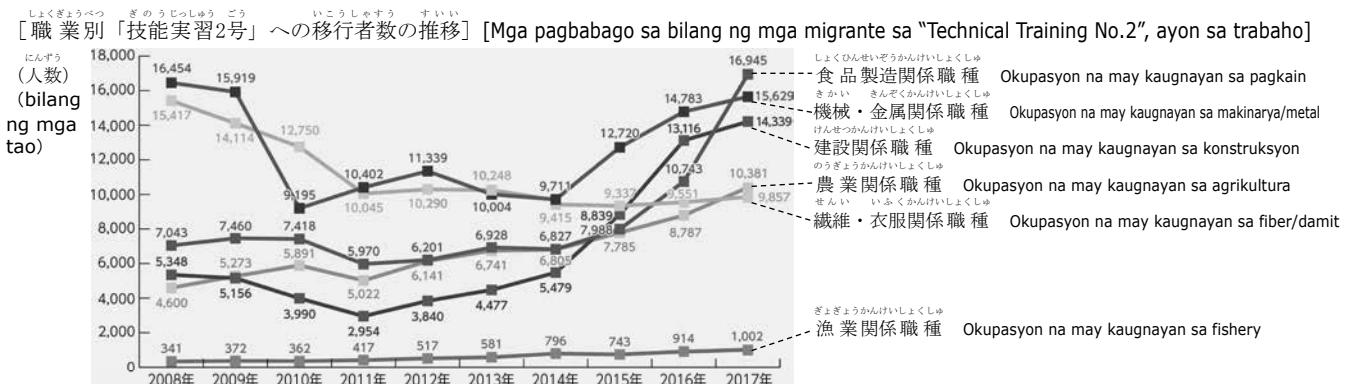
【Paliwanag】 Noong bandang katapusan ng 2017, ang pinakamalaking bilang ng mga teknikal intern trainees sa Japan na 28,805 katao (10.5% mula sa total) ay sa Aichi prefecture, na tumatanggap ng maraming teknikal intern trainees sa manufacturing at agricultural fields, sinundan ng Ibaraki prefecture na mayroong 13,842 katao (5%), Hiroshima prefecture 13,840 katao(5%), Chiba prefecture 13,362 katao(4.8%) at Saitama prefecture na mayroong 12,616 katao (4.6%).

Bilang karagdagan, walang prefecture na walang teknikal intern trainee at napag-alaman, na sa iba't ibang lugar sa buong Japan ay mayroong teknikal intern trainee na naqusumikap na makakuha ng skill.

Q2. Anong uri ng trabahong teknikal ang maraming teknikal intern trainee?

A2. Noong taong 2017, ang "trabahong may kinalaman sa produksyon ng pagkain", "trabahong may kinalaman sa makinarya / metal" at "trabahong may kinalaman sa konstruksyon" ay marami!

[Paliwanag] Sa uri ng trabaho, marami ang nagiging teknikal intern 2 sa trabahong may kinalaman sa produksyon ng pagkain, may kinalaman sa makinarya/metal at may kinalaman sa konstruksyon. Sa mga tuntunin ng bilang mula sa Technical Intern Training No.1 hanggang No.2 ng taong 2017, 16,945 ay "may kinalaman sa produksyon ng pagkain", 15,629 "may kaugnayan sa makinarya at mga metal", at 14,339 "mga kaugnay sa konstruksyon" ay kasama. Lalong lalo na sa trabahong may kinalaman sa food production at dahilan na rin sa nadagdag ang kategoryang "food manufacturing industry" sa Technical Training No.2, mas dumami pa ito ng taong 2016 hanggang 2017.



※2009年以前は「特定未活用(扶助実審)」への移行者数
※その他の職種については省略

※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）
※Bago mag 2009, ang bilang ng mga migrante sa "specific activities"(technical intern) ※Tinanggal na yung para sa iba pang trabaho
(Ministry of Justice data)

(Ministry of Justice data)

[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

Q3. Saang bansa ang may pinakamaraming teknikal intern trainee?

A3. Ang bansang may pinakamaraming teknikal intern trainee ay Vietnam!

[Paliwanag] Bandang katapusan ng Hunyo 2018, ang pinakamaraming bilang ng teknikal intern trainees ay galing sa Vietnam. Sumunod ay galing sa China, Philippines, Indonesia, Thailand, Myanmar at Cambodia. Dumarami na rin ang galing sa Mongolia, Laos at Sri Lanka. Inaabangan na marami pang mga teknikal intern trainees ang darating mula sa iba't ibang bansa.

Q3. 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。モンゴルやラオス、スリランカからも増えてきています。今後もさまざま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] [Bilang ng mga residenteng teknikal intern trainees mula sa bansang pinagmulan]

(単位:人) (Unit: mga tao)

	ねんまつ 2016年末 Katapusan ng taong 2016	ねんまつ 2017年末 Katapusan ng taong 2017	ねん がつまつ 2018年6月末 Katapusan ng Hunyo 2018
ベトナム Vietnam	88,211	123,563	134,139
中国 China	80,857	77,567	74,909
フィリピン Philippines	22,674	27,809	28,821
インドネシア Indonesia	18,725	21,894	23,245
タイ Thailand	7,279	8,430	8,644
ミャンマー Myanmar	3,960	6,144	6,814
カンボジア Cambodia	4,865	6,180	6,499
モンゴル Mongolia	774	1,099	1,154
ラオス Laos	394	429	437
スリランカ Sri Lanka	265	341	380
その他 At iba pa	584	777	725
合計	228,588	274,233	285,767

法務省資料に基づき JITCO作成 Ginawa ng JITCO batay sa dokumento ng Ministry of Justice

Pagtatapos

Ano ang masasabi ninyo sa ginawa naming buod sa mga pangunahing impormasyon ukol sa mga teknikal intern trainees? Bukod sa mga kasamahan ninyong kumukuha rin ng teknikal training, maraming teknikal intern trainees sa Japan. Maaaring mahirap matutunan ang skill sa training site o nahihirapan kayo dahil hindi magkaintindihan sa salitang hapon. Sa mga ganoong pagkakataon, alalahanin ninyo sana kahit sandali na marami ring mga teknikal intern trainees na nagsusumikap na makakuha ng skill bukod sa inyo.

Umaasa kami na sana ay maging makatuparan ang inyong buhay teknikal intern.

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たちにも、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ず苦労したりすることもあるかもしれません。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。

Ang Tagsibol sa Japan ay panahon ng allergy...

Dumating na ang tagsibol (spring), nahihirapan ka ba sa pagbahing at pagtulo ng siper nitong mga nakaraang ilang linggo? Maaaring iyon ay "pollen allergy". Ang sintomas ng pollen allergy ay pagbahing, pagtulo ng siper at maliban pa doon ay ang pangangati ng mata at lalamunan.

Ang pollen allergy ay isang allergic (immunity) reaction na nagdudulot ng sintomas tulad ng pagbahing at pagtulo ng siper. Dahilan sa maraming puno ng cedar na madaling magdulot ng allergies na tinatawag na "sugi kafun"(cedar pollen) sa iba't ibang lugar sa Japan maliban sa Hokkaido at Okinawa ay nagkalat , isa sa apat na Hapon ay masasabing may cedar pollen allergy tuwing buwan ng Pebrero at Abril taon taon, ayon sa mga resulta ng survey. Maliban sa "sugi", mayroon ding "hinoki kafun"(cypress pollen) at allergy mula sa "butakusa" (ragweed plant) na lumilipad tuwing Taglagas (autumn).

Kapag nagkaroon ng allergic reaksyon tulad ng pollen allergy, matatagalang bago mawala ang sintomas. Kahit walang sintomas sa ngayon, makakabuti na agapan upang hindi ito magsimula. Una sa lahat, hanggat maaari ay iwasan madikit sa pollen. Ang paggamit ng mask ay isang paraan upang mabawasan ang dami ng pollen na masisinghot. Kapag galing sa labas, upang mabawasan ang dami ng pollen na kumapit sa katawan, makabubuti na maghugas ng kamay, magmumog, maghilamos, o pagpagin ang suot na damit bago pumasok sa loob ng kwarto at iba pa ay epektibo rin. Kung may hinala ka na mayroon kang pollen allergy, makabubuti na mag-pollergy test sa isang medikal na institusyon (tulad ng clinic o hospital). Depende sa sintomas, maaari kang bigyan ng gamot na iinumin, nasal drops, eye drops at iba pa.

Ang website version ng "Jisshusei no tomo" ay naglabas ng survey noong taong 2015 na, "May pollen allergy ka ba?" At halos kalahati ng mga sumagot sa survey ay mayroong pollen allergy! Ang survey rin ukol sa Taglamig ay isasagawa sa "web tomo survey". Mangyari lamang na tignan ito.

 website version "Jisshusei no tomo"

<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

Lasang napapanahon. Kumain tayo ! Magluto tayo! Gumawa ng "onigiri" at tayo ay lumabas !

Bakit hindi tayo lumabas para mamasyal, mag-hiking o iba pang bagay na maaaring gawin upang i-enjoy natin ang tagsibol sa Japan. Magdala ng "obento"(lunchbox) kapag tayo ay lalabas. Kapag inihatag natin ang pagkain sa labas, masarap ang pakiramdam kahit simple lang ang pagkain at

にっぽん はる かふんしょう きせつ
日本の春は花粉症の季節.....

はる 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
針葉樹の花粉が、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粉などで
も花粉症になります。

花粉症などのアレルギー反応は、一度起ると症
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。また外出の後
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。

うえぶさいとばん ぎのうじゅうせい とも ねんおこな
ウェブサイト版「技能実習生の友」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。

うえぶさいとばん ぎのうじゅうせい とも
ウェブサイト版「技能実習生の友」

<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！

にっぽん はる まんきつ きゅうじつ かんこう はいきんぐ
日本の春を満喫しに、休日には観光やハイキングな
どに出掛けませんか。出掛ける時は是非お弁当を作つ
て持っていきましょう。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。

makakatipid ka pa kaysa kumain sa restoran.

Para sa mga taong ayaw gumawa ng obento dahil matrabaho ito, subukan muna natin na gumawa ng onigiri.

- ① Magsaing.
- ② Ilagay sa tasa ang kanin.
- ③ Pagkatapos maghugas ng kamay, basain ng konti ang dalawang kamay at budburan ng asin.
- ④ ② Ilagay ang kanin sa isang kamay at bilugin ito ng parehong kamay.
- ⑤ Kapag may korte na, balutan ng "nori" (seaweed). Depende sa inyo ang laki ng onigiri.

Kung mahirap gumawa ng onigiri na tatsulok ang korte, maaari rin na gawin itong parang dumpling style.

Nitong mga nakaraan, may mga taong gumagamit ng plastic wrap para ipambalot ng onigiri dahilan sa ayaw nila ng direkta sa kamay. Kaya lamang marami pa rin ang sumusunod sa paraan ng ③ dahil sa mas kumakapit ang lasa ng asin at mas nagiging masarap ang onigiri. Kapag walang lalagyan na kasya ang ginawang onigiri, mas convenient na ibalot na lang sa plastic wrap.

Kapag lalagyan ng laman, ④ ilagay ito sa gitna ng kanin na nakapatong sa kamay at balutin upang hindi lumabas ang laman. Ang mga sumusunod ay maaaring ilagay na palaman sa onigiri.

- shake...ihawin ang "shake" (salmon) na may timplang asin at himayin sa nais na laki
- tarako...Alaska pollack eggs. Ihawin at hiwain ng pabilog.
- katsuo...lalagyan ng toyo ang katsuo bushi (bonito flakes) para maging palaman

Pamilyar rin umeboshi at tuna mayonnaise na nakikita sa convenience store, ngunit wala naman patakaran sa kung ano ang ilalagay kaya't gamitin natin ang sangkap na sapalagay natin ay naaangkop sa atin. Kapag nag-hanami (cherry blossoms watching) kayo, gulatin mo sila sa originalit na onigiri na iyong dadalhin.

★ Tanggapan ngayon ★ Impormasyon sa ika-27 na Japanese Essay Contest ng mga Dayuhang Technical Interns at Trainees

Nagsimula na ng Abril 1 ang tanggapan ng nais sumali sa Japanese Essay Contest ng mga dayuhang teknikal interns at trainees. Ang deadline ay hanggang Mayo 10 (Biernes).

Para sa detalyadong gabay sa paglahok, tunghayan sa "Pebrero 2019 edition ng Kaibigan ng mga teknikal interns" o sa "website ng JITCO" (<https://www.jitco.or.jp/>) , 「JITCO Japanese Teaching Materials Hiroba site」(<https://hiroba.jitco.or.jp/>) Ito ay naka-post sa "Notice" ng Pebrero 1, 2019.

Taon-taon ay marami ang sumasali. Inaanyayahan namin kayo na lumahok sa contest.

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乗せ、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。

さんかく つく むずか たわらがた だえん
三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(楕円
のにお団子型)に。最近は手で直接ではなくラップファ
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、かつ美味しいおにぎ
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。

ぐい ぱあい て はん ちゅうしん
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
のようになります。

- ・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ょう。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つ
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

がついついたち がいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせい ほんご
4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語
さくぶん こんくーる さくひん うけつけ はじ
作文コンクールの作品の受付が始まりました。

おうぼしめきり がつとか きん
応募締切は5月10日(金)です。

くわ ぼしゅうあんない ぎのうじっしゅうせい とも
詳しい募集案内について、「技能実習生の友
ねん がつこう ぜんこう ほ一むべーじ
2019年2月号」(前号) や「JITCOホームページ」
きょうざい (https://www.jitco.or.jp/)、「JITCO日本語
教材ひろば」(https://hiroba.jitco.or.jp/)

ねん がついたちづけ し けいさい
の2019年2月1日付「お知らせ」に掲載しています。

まいとし おうぼ
毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ
おうぼ 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

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 ※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

春は が 來 た

— 春のことば —

たてどよこの重なる□に、
書きましょう。
あう字を



指導 指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 伶子
イラスト・奈良恵

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/>

「ウェブサイト版技能実習生の友」主な情報

2019年3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](#)

- > [安全衛生 - 技能実習 - 安全衛生の問題点](#)
- > [Safety Management - Issues in Internships - Common Problems during Internships](#)
- > [Trong thời gian tập sự, có thể sẽ gặp các vấn đề sau đây về việc phòng ngừa tai nạn trong khi thực tập ở nước ngoài](#)
- > [安全衛生問題について > 運動会問題 - 運動会問題について](#)
- > [Accidents at Technical Internships Training, Training Activities and Safety - Accident Prevention during technical training](#)

[日本語・日本文化 > 日本のことわざ > 故郷へ歸を説く](#)

- > [日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸](#)
- > [Japanese saying &日本文化 - Japanese saying - 故郷へ歸る言葉](#)
- > [日本の言葉 - 故郷へ歸る - 「故郷へ歸る」は日本文化](#)
- > [Japanese language and culture - Japanese Proverb - Kokyō e mukashi o kazaru](#)
- > [日本語・日本文化 > 故郷へ歸る](#)
- > [Japanese language and culture - Japanese Proverb - Kokyō e mukashi o kazaru \(「故郷へ歸る」は日本文化\)](#)
- > [Japanese language and culture - 故郷へ歸る](#)

[日本語・日本文化 > 旅のじおり > 東海地方【静岡県・岐阜県・愛知県・三重県】](#)

- > [日本文化 - 旅行地図 - 東海地方【静岡県・岐阜県・愛知県・三重県】](#)
- > [Culture Journey & Traveling Journey to Central Honshu - East-central Japan \(Shizuoka - Gifu - Aichi - Mie\)](#)
- > [Travel JAPAN - Visit to Shizuoka - Visit to Gifu - Visit to Aichi - Visit to Mie \(Shizuoka, Gifu, Aichi, Mie\)](#)
- > [Japanese language and culture - Travel Guide - Travel Region \(Shizuoka, Gifu, Aichi and Mie Prefectures\)](#)
- > [Japanese language and culture - Travel Guide - Travel Region \(Mie, Shizuoka, Gifu, Aichi and Mie Prefectures\)](#)

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/>



