**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
មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្ដុះបណ្ដាលជំនាញ
အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
Technical Intern Trainees’ Mate

## 技能実習生 今月の一枚

地元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

Bản tiếng Việt ・・・3
[ベトナム語版]

中文版 ・・・7
[中国語版]

Bersyon sa Pilipino ・・・9
[フィリピノ語版]

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 မှူ ・・・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]

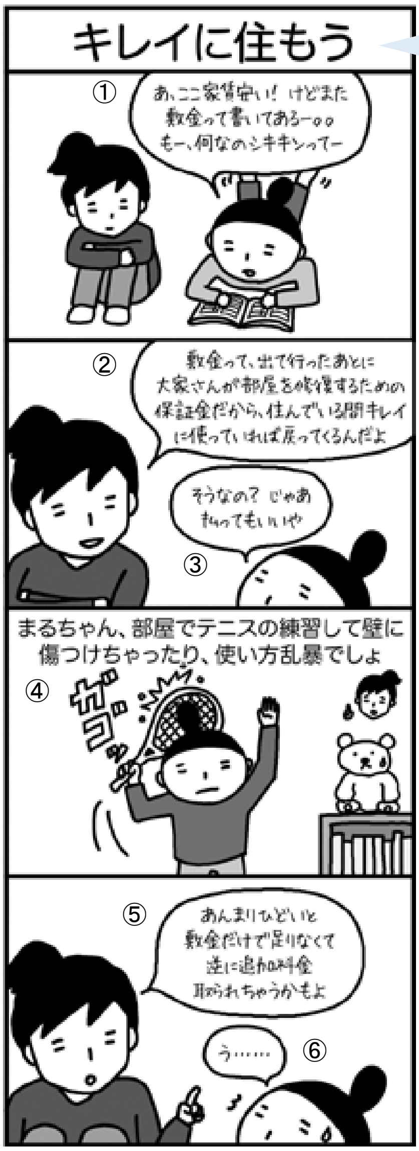
日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ！
こくごのもり ・・・38
どこかがちがう

## Hãy sống sạch sẽ　整洁地居住吧

## Tirahan natin ng maayos　Ayo Tempati Secara Baik

## อยู่อาศัยให้สะอาด　តោះយើងរស់នៅដោយភាពស្អាត　သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေကြစို့

## Байрандаа цэвэрхэн суугаарай　Keep Your House Neat and Clean


キレイに住もう
①
あ、ここ家賃安い！ けどまた敷金って書いてある～。。もー、何なのシキキンってー
②
敷金って、出て行ったあとに大家さんが部屋を修復するための保証金だから、住んでいる間キレイに使っていれば戻ってくるんだよ
③
そうなの？ じゃあ払ってもいいや
④
まるちゃん、部屋でテニスの練習して壁に傷つけちゃったり、使い方乱暴でしょ
ガゴッ
⑤
あんまりひどいと敷金だけで足りなくて逆に追加料金取られちゃうかもよ
⑥
う……

丸井さん、敷金について学びました。

**Thế là cô Marui đã biết được tiền “đặt cọc” là gì.**

**丸井学习到了关于押金的知识。**

**Natutunan ni Marui san ang tungkol sa “shikikin”**

**Bu Marui telah belajar mengenai *shikikin*.**

**คุณมารุย ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเงิน Shikikin**

**ម៉ារុយសាន បានរៀនសូត្រអំពីប្រាក់កក់ធានា។**

**မာရုအီစန်ဟာ စပေါ်ငွေအကြောင်း သိခဲ့ရပါတယ်။**

**Маруй сан “Барьцааны мөнгө”-ний талаар мэдэж авлаа.**

Ms. Marui learned what shikikin is.

①

Chỗ này giá thuê nhà rẻ ghê! À, nhưng họ lại ghi là phải đóng tiền đặt cọc. “Đặt cọc” là gì nhỉ!

啊，这里房租便宜！　但是又写了押金。唉，这到底是什么押金。

Ay, mura ang upa dito!　Kaya lang may nakalagay na “shikikin”. Ano ba ang shikikin na ito!

Ah, di sini biaya sewa kamar murah!　Tapi ada tulisan *shikikin*. Aduh…*shikikin* itu apa ya.

อ้า, หลังนี้ค่าเช่าถูก แต่เขียนไว้ว่ามี shikikin อีกแล้ว... ว่าแต่ shikikin ที่ว่านี่คืออะไรเหรอ

អូ នៅទីនេះតម្លៃឈ្នួលផ្ទះមានតម្លៃថោក!　ប៉ុន្តែមានសរសេរអំពីប្រាក់កក់ធានាទៀតហើយ។　ហ៊ឹម តើអ្វីទៅជាប្រាក់កក់ធានា?

ဟာ- ဒီအခန်း လခသက်သာသားပဲ၊ ဒါပေမဲ့ စပေါ်ငွေလို့ ရေးထားတယ်။ ဘာလဲ ဒီစပေါ်ငွေဆိုတာကြီးက

Хо, энэ байр түрээс нь хямдхан байна! Гэхдээ, “Барьцааны мөнгө (Шикикин)” гэж бичсэн байна. “Шикикин” гэж ер нь юу юм бол оо.

Look! The rent is cheap here! But, again, it says “shikikin.” What is this “shikikin”?

---

②

“Tiền đặt cọc” là tiền mà chủ nhà dùng để sửa sang lại sau khi người thuê trả lại phòng. Nếu giữ phòng ở sạch sẽ thì sau khi trả lại phòng, người ta sẽ hoàn lại mình số tiền đó.

押金是退租后房东用来修复房间的保证金，所以居住期间整洁地使用的话会归还的哟。

Ang “shikikin” ay security deposit para sa may-ari para gamiting pampaayos ng kuwarto pagkatapos lumipat kaya bahayan ito ng maayos.

*Shikikin* adalah uang jaminan ketika kita keluar dari kamar ini agar pemilik rumah dapat memperbaiki kamar. Jika kita tempati secara baik-baik uang tersebut akan kembali ke kita.

shikikin ก็คือเงินประกันที่เจ้าของบ้านเอาไว้ใช้ซ่อมแซมห้องให้เหมือนเดิมเวลาที่ผู้เช่าย้ายออกไป ฉะนั้นระหว่างที่อาศัยอยู่ หากใช้ห้องอย่างสะอาดสะอ้าน เราก็จะได้เงินนั้นคืน

ប្រាក់កក់ធានាគឺជាប្រាក់ធានារ៉ាប់រងសម្រាប់ម្ចាស់ផ្ទះជួសជុលផ្ទះនៅពេលអ្នកជួលផ្ទះចាកចេញ　ដូច្នេះក្នុងកំលុងពេលស្នាក់នៅ ប្រសិនបើយើងរស់នៅដោយភាពស្អាតមិនមានប៉ះពាល់ខូចខាតដល់ផ្ទះ ប្រាក់នេះនឹងត្រូវសងត្រលប់មកវិញ។

စပေါ်ငွေဆိုတာ အခန်းပြန်အပ်တဲ့အချိန်မှာ အိမ်ရှင်က အခန်းကို ပြန်ပြီး မွမ်းမံနိုင်ဖို့ အာမခံထားတဲ့ငွေမို့

ကိုယ်နေတုန်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းသုံးမယ်ဆို အဲဒီငွေပြန်ရမယ်လေ

“Барьцааны мөнгө” гэдэг чинь, түрээслэж байсан хүн нь гарсных нь дараа, байрны эзэн нь байраа байсан байранд нь оруулах засвар хийхэд зориулан, барьцаа болгож түр авах мөнгө болохоор, түрээслэж байх хугацаандаа цэвэрхэн ашигласан бол, буцаад ирдэг юм.

Shikikin is a deposit or security money that you pay in advance so that your landlord can make the necessary repairs to the house when you move out. If you keep the house neat and clean, it will be returned to you.

③

Thế à. Vậy mình trả cũng được.

是这样的吗?　那么付了也可以啊。

Ganoon ba? O sige babayaran ko.

Oh begitu?　Kalau begitu dapat aku bayar.

อย่างนั้นเองเหรอ? งั้นจ่ายก็ได้

អញ្ចឹងមែនហ៎　បើអញ្ចឹងខ្ញុំសុខចិត្តបង់ប្រាក់កក់ធានានេះហើយ។

အဲဒီလိုလား၊ ဒါဆို ပေးလည်းဖြစ်တယ်။

Тийм үү? Тэгвэл төлсөн ч яах вэ.

If that’s so, I wouldn’t mind paying it.

---

④

Marui này, cậu mà tập tenis trong phòng, làm hỏng tường á, không sử dụng cẩn thận…

小丸子，在房间里练习网球墙壁上会留下伤痕，这是粗暴使用哦。

Maru chan, ang pag-practice ng tennis sa kwarto ay makakagasgas ng dingding. Hindi tama yan.

Maru-chan, latihan tenis di kamar dan melukai dinding, cara pemakaiannya kasar.

มารุจัง เล่นซ้อมเทนนิสในห้อง ทำผนังห้องเป็นรู ใช้อย่างไม่ทะนุถนอมเอาเสียเลย

ម៉ារុចាង　របៀបប្រើប្រាស់បន្ទប់របស់ឯងដូចជាកំរោលពេកហើយ　ឯងលេងកីឡាវាយកូនបាល់ហើយវាយទៅលើជញ្ជាំងបន្ទប់ធ្វើអោយជញ្ជាំងមានស្នាមជាប់ហើយ។

မာရုချန်က အခန်းထဲမှာ တင်းနစ်လေ့ကျင့်ပြီး နံရံပျက်စီးရတာမျိုး အသုံးကြမ်းတယ်မဟုတ်လား။

Мару-чан өрөөндөө теннисний сургуулилалт хийгээд, ханаа гэмтээж мэмтээгээд, өрөөгөө хамаа намаагүй ашигладаг биз дээ.

But Maru-chan, you don’t take care of the house. You practice your tennis swings in the room and make scratches on the walls, for example.

---

⑤

Thì tiền đặt cọc cũng không đủ và có khi lại còn bị bắt bồi thường thêm ý chứ.

太严重的话单单押金也不够可能还要反过来收取追加费用的哟

Kapag masyadong grabe ang sira, baka kulang pa ang security deposit mo at magdagdag ka pa ng bayad.

Kalau rusaknya banyak uang *shikikin* saja kurang dan sebaliknya akan diminta uang tambahan.

หากห้องเสียหายมาก เงินมัดจำก็อาจจะไม่พอนะ เผลอ ๆ อาจถูกเรียกเก็บเงินเพิ่มก็ได้นะ

បើសិនជាជញ្ជាំងខូចខាតខ្លាំងពេក　សូម្បីប្រាក់កក់ធានាក៏មិនអាចជួសជុលគ្រប់គ្រាន់ដែរ　ផ្ទុយទៅវិញប្រហែលជាអាចត្រូវបង់ប្រាក់សងបន្ថែមទៀតក៏អាចថាបានដែរ។

သိပ်ဆိုးဆိုးရွားရွားပျက်စီးရင် စပေါ် နဲ့တင်မလောက်ပဲ အပိုကြေးတောင် ထပ်အတောင်းခံရနိုင်တယ်နော်။

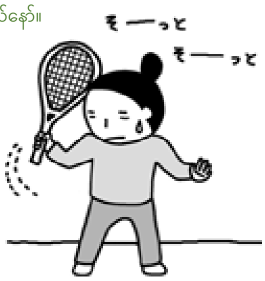
Дэндүү хамаагүй ашиглаад байвал дан ганц “Барьцааны мөнгө” чинь хүрэлцэхгүй болоод нэмэлт төлбөр төлөх хэрэг гарч магадгүй шүү.

If you’re not more careful, the deposit may not be enough to cover all the repairs, and you may end up having to pay an extra fee.

⑥

Thế à…　嗯……　Ayy……　Uh……　อู้ววว์....　អូ……　အယ်.....

Өө……　Oh, no...



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。大家さんあっ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 dơ bẩn 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。押金是在签订租借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。的确是只有房东才会有的出租房子，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, nagasgasan 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 pasasalamat 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.

ในประเทศญี่ปุ่น เวลาที่เช่าบ้านจะมีธรรมเนียมในการจ่ายเงิน “Shikikin” และ “Reikin” เพิ่มเติมจากเงินค่าเช่าด้วย เงินที่ใช้วางมัดจำไว้กับเจ้าของบ้านเวลาที่ทำสัญญาเช่าบ้าน และเป็นเงินที่สำรองเอาไว้สำหรับ “ซ่อมแซมฟื้นฟูห้องให้เหมือนเดิม” เวลาที่สิ้นสุดสัญญาก็คือ Shikikin หรือเงินมัดจำ ในระหว่างที่อยู่อาศัย หากอุปกรณ์เครื่องใช้ชำรุด ทำผนังหรือพื้นห้องเป็นรอย เงินมัดจำดังกล่าวก็จะถูกนำไปใช้ในการซ่อมแซม ในกรณีที่สกปรกหรือเกิดความเสียหายเป็นอย่างมาก อาจจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมก็ได้ ห้องเช่าเป็นห้องที่เราต้องคืนเจ้าของห้องในวันหนึ่ง ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ ไม่ทำให้ผนังและพื้นห้องเป็นรอย เพื่อมอบต่อให้กับคนเช่าคนต่อไป ส่วน Reikin นั้น ในสมัยก่อนตอนที่ยังมีที่อยู่อาศัยน้อยนั้นเป็นคำเรียกเงินสินน้ำใจที่มอบให้เพื่อ “ขอบคุณเจ้าของบ้านที่ให้เช่าบ้าน” ไม่ผิดหากจะกล่าวว่าเพราะมีเจ้าของบ้านจึงมีบ้านให้เราเช่า นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

នៅប្រទេសជប៉ុនមានទម្លាប់បង់「ប្រាក់កក់ធានា」 ឬ「ប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណ」បន្ថែមពីលើប្រាក់ថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ នៅពេលជួលផ្ទះស្នាក់នៅ។ នៅពេលចុះកិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានរក្សាទុកដោយម្ចាស់ផ្ទះ ហើយប្រាក់កក់ធានានេះគឺជាប្រាក់ដើម្បីយកទៅ「ជួសជុលបន្ទប់អោយមកស្ថានភាពដើមវិញ」នៅពេលចប់កិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ។ កំលុងពេលស្នាក់នៅ ករណីមានការធ្វើអោយខូចខាតបរិក្ខារផ្សេងៗ ឬក៏ធ្វើអោយមានស្នាមឆ្កូតនៅលើជញ្ជាំងឬកម្រាលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ជួសជុលការខូចខាតទាំងនោះ។ ក្នុងករណីមានការបែកបាក់ឬក៏ផ្ទះមានភាពកខ្វក់ខ្លាំង ប្រាក់បន្ថែមទៀតក៏អាចត្រូវបានទាមទារផងដែរ។ បន្ទប់ជួលគឺជាបន្ទប់ដែលនឹងត្រូវប្រគល់ជូនម្ចាស់ផ្ទះវិញនៅពេលណាមួយមិនខានឡើយ។ ដូច្នេះសូមយើងទាំងអស់គ្នា បោសសម្អាតផ្ទះជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយធ្វើយ៉ាងណាប្រគល់បន្ទប់ជួលទៅអោយអ្នកជួលបន្ទប់បន្ទាប់ទៀត ដោយមិនអោយមានស្នាមឆ្កូតខូចខាតនៅលើជញ្ជាំងនិងកម្រាលបន្ទប់។ ចំណែកប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណគឺជាប្រាក់ដែលបន្សល់ឈ្មោះពីអតីតដែលកាលនោះកន្លែងស្នាក់នៅមានចំនួនតិច ហើយប្រាក់នេះសម្រាប់និយាយថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះថា「លោកម្ចាស់ផ្ទះ សូមអគុណដែលបានជួលកន្លែងស្នាក់នៅដល់រូបខ្ញុំ」។ ដោយសារនេះជាការថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ដូច្នេះការថ្លែងអំណរគុណនេះសម្តែងពីការអោយតម្លៃជាសំខាន់ទៅលើស្មារតីនៃការផ្តល់អោយនិងការទទួលយក។

ဂျပန်မှာ အခန်းငှားတဲ့အခါ အိမ်လခအပြင် "စပေါ်" နဲ့ "အပျောက်"စတဲ့ အခကြေးငွေတွေ ပေးဆောင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်ခန်းငှားစာချုပ် ချုပ်ချိန်မှာ အိမ်ရှင်ကို ပေးထားရပြီး စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ချိန်မှာ "အခန်းတွင်းကို နဂိုအတိုင်း ပြန်ပြင်"ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေက စပေါ်ငွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်စဉ်မှာ အခန်းရဲ့ပစ္စည်းကရိယာတွေ ပျက်စီးသွားတာ၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင် ထိခိုက်ပျက်စီးအောင် လုပ်မိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒါတွေကို ပြန်ပြင်ဖို့ စပေါ်ငွေကိုသုံးပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ညစ်ညမ်းမှုရှိတယ်ဆိုရင် စရိတ်ထပ်ဆောင်းပေးရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ငှားရမ်းနေထိုင်တဲ့အခန်းဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ ပြန်အပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်လုပ်ပြီး နံရံ၊ ကြမ်းပြင်တွေမပျက်စီးစေဘဲ အဲဒီအခန်းကို နောင်မှာငှားရမ်းနေထိုင်မယ့်သူကို လွှဲပြောင်းပေးကြပါစို့။ တစ်ဖက်မှာ အပျောက်ငွေဆိုတာကတော့ ဟိုရှေးခေတ် ငှားရမ်းနိုင်တဲ့နေရာ ရှားပါးခဲ့တဲ့ခေတ်အခါက "ငှားရမ်းနေထိုင်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် အိမ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ပေးခဲ့ကြရာက ကျန်နေတဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်ရှိလို့လည်း အခန်းငှားနေနိုင်တာမို့ ကျွန်းကိုင်းမှီ၊ ကိုင်းကျွန်းမှီဆိုတဲ့ 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 дуусcаны дараа “Байрыг байсан байдалд нь оруулах”-ын тулд авдаг нь “Барьцааны мөнгө” юм. Түрээсэлж 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. Түрээсэлсэн байр бол хэзээ нэгэн цагт буцааж өгөх байр юм. Өдөр тутамд цэвэрлэж, хана, шалыг нь гэмтээлгүйгээр сууж, дараагийн түрээслэх хүнд хүлээлгэж өгцгөөе. 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 нандигнах 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）

# 技能実習情報
# Information on Technical Intern Training

## Lump-sum Payment on Withdrawal from Employees' Pension Insurance (EPI), etc.

Generally speaking, workers who are employed in Japan are required to join **the Employees' Pension Insurance** or **National Pension plan** as specified by the government, in accordance with the size and job category of the enterprise to which they belong. This also applies to all of you technical intern trainees who engage in technical training under an employment relationship. Normally, the insurance premium is deducted from your monthly salary and paid by your company on your behalf. When you return to your home country, you can receive a partial return of the premium you have paid, according to your insurance status. This return payment is called "Lump-sum Withdrawal Payment."

As this system pertains to all technical intern trainees, we shall explain the key points of the system below※:

※ The fellowing are only for the general explanations. For individual case/inquiries, please confirm/consult with the Japan Pension Service.

1 Prescribed requirements for receiving a Lump-sum Withdrawal Payment

(1) You are not of Japanese nationality.

(2) You have paid Employee's Pension Insurance or National Pension premiums for more than six months.

(3) You do not have an address in Japan.

※At the time of submitting a notice of departure upon leaving Japan with a Re-entry Permit or Special Re-entry Permit

(4) You have never been entitled to receive Japanese pension benefits.

(5) You are filing for application of the Lump-sum Withdrawal Payment within two years from the date you ceased to have an address in Japan.

2 Application procedure

Apply to receive a Lump-sum Withdrawal Payment by filing the "Application for the Lump-sum Withdrawal Payments (National Pension / Employees' Pension Insurance)" with **the Japan Pension Service** along with the documents specified in paragraph 3 below. The application form may be obtained from the Japan Pension Service website (also available in foreign languages).

🌐 http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html

🌐 English form: http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/A.pdf

[ Required documents ]

(1) When filing the application in Japan before leaving Japan

1) A copy of your passport (the page that shows your name, date of birth, nationality, signature, and resident status)

2) A copy of your resident registry that shows you plan to leave Japan, or the record of deletion of your resident registry

3) A document that provides the name of your bank, the name and address of the branch where you have your account, your account number and your name as the account holder

※When receiving payment in a financial institution in Japan, the name of the account holder must be registered in katakana characters.

※You cannot receive a Lump-sum Withdrawal Payment in a Japan Post Bank account.

4) A document such as your Pension Handbook that shows your Basic Pension Number (a ten-digit number separated into 4 digits and 6 digits by a hyphen)

## 厚生年金保険等の脱退一時金制度

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/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html

🌐英語版書式……http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/A.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。

【English language consultation hot line】
★★ We offer free phone call consultation services to All Technical Intern Trainees who have queries regarding private matters/legal and other concerns in English language ★★
Toll Free : 0120-022332 FAX : 03-4306-1114 Thursdays 13:00～18:00 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) When filing the application after leaving Japan

Documents 1), 3), and 4) mentioned in (1) above and the following:

・A copy of your passport (page that shows the date of your last departure from Japan)

3 Address

(1) When filing the application in Japan before leaving Japan

Complete the application form, attach the required documents, and send them to the following address. Be sure to send the application form so that it reaches the Japan Pension Service after the date of departure (planned) shown on your resident registry. You can also submit the application form directly to the Japan Pension Service branch office serving your place of residence.

(Send to) Japan Pension Service (Foreign Business Group)
3-5-24 Takaido-nishi, Suginami-ku, Tokyo 168-8505

※This address is printed on forms that can be obtained from the websites mentioned in paragraph 2 above.

(2) When filing the application after leaving Japan

Complete the application form, attach the required documents, and send them to the above address.

4 Upper limit of payment calculations and the amount of time until payment is made

The Lump-sum Withdrawal Payment is calculated based on the number of months you have joined a pension system in Japan, up to a ceiling of thirty-six months.

You will receive your payment generally after five months of filing your application with the Japan Pension Service. Note, however, that it may take longer if you fail to fill in or correctly provide all the necessary information on the application form, or if any required documents are missing.

5 Tax refund on the Lump-sum Withdrawal Payment

The Lump-sum Withdrawal Payment from the National Pension is not subject to income tax. However, the Lump-sum Withdrawal Payment from the Employees' Pension Insurance system is subject to a 20.42% income tax, which is deducted when the payment is made. You may be eligible to receive a refund on this income tax by submitting the "**Application for Refund Due to Taxation on Retirement Income at the Taxpayer's Option**" to the tax office along with a "**Notification of Tax Agent**" that designates your tax agent. Your tax agent may be anyone who resides in Japan, so it would be a good idea for you to ask someone at your supervising organization or implementing organization to be your tax agent.

An explanation of the tax imposed on the Lump-sum Withdrawal Payment is provided on the forms that can be obtained from the websites mentioned in paragraph 2 above.

6 Summary

To make sure your application for Lump-sum Withdrawal Payment proceeds smoothly, it is important that you plan well in advance and prepare the application form and required documents as described in paragraphs 2 and 3 above with the cooperation of your supervising organization or accepting company. If you have any questions, you can visit the pension office nearest you and ask to have your documents checked before you submit them.

④年金手帳等「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。なお居住地を管轄する年金事務所の窓口に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しておくとよいでしょう。

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もらいながら、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に出向いて、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。

# 充実ニッポンLife Living a Fulfilling Life in Japan

## Arrival of Influenza Season!
## Review All Precautions against Influenza

In Japan, influenza (seasonal) commonly becomes epidemic between December and March every year. Influenza symptoms are similar to those of the common cold, but they may become severe, or spread to many people in a short period of time. Therefore, it is important for everyone to prevent catching influenza, seek proper treatment if infected, and avoid infecting others. Be especially aware of the following two precautions:

・If you think you have caught influenza, seek medical attention at a hospital as quickly as possible.

・Wash your hands with soap and water as an effective precaution against influenza.

※ An influenza vaccination also has a certain effect in preventing influenza, or preventing the symptoms from becoming severe after the onset of influenza.

Articles related to influenza are featured every year in *Technical Intern Trainees' Mate*. Those who are interested may want to read the following articles in the website version of the newsletter (https://www.jitco.or.jp/webtomo/):

🌐 "Dry Winters and Influenza" (English Version)
https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf

🌐 "Health Management in Winter – Beware of Influenza Virus and Norovirus!" (English Version)
https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf

The website version of *Technical Intern Trainees' Mate* mainly consists of re-edited articles from past issues of the booklet version of the newsletter. It is available in Chinese, Indonesian,

## 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拡がるため、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/）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

なおウェブサイト版「技能実習生の友」は、主に今

Vietnamese, Thai, and English, along with a Japanese translation of most of the text, and may be accessed from a PC or smartphone anytime you wish.

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。

### Let’s Cook and Eat the Tastes of the Season!

## Get through the Winter in Good Health with Honey-Preserved Yuzu Citrons or Lemons

### 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

Do you eat plenty of vegetables and fruits daily? All vegetables and fruits have their own season when they are best for picking and best for eating. Those that are in season are said to have an abundance of nutrients that we need to consume during that season.

A common health concern in winter is the spreading of the common cold or influenza. Viruses travel and stay in the air longer when the air is dry, such as in winter, and they tend to more readily enter people’s body because the dry air also dries out the membranes in people’s throat and nose. When body temperature decreases due to the coldness, it is said that the body’s immune system (power to resist viruses) also weakens. Therefore, it is important to (1) strengthen your body’s immune system, (2) protect your throat and nose from dryness, and (3) keep your body warm. Among the vegetables and fruits that can provide these three effects, citrus fruits, such as tangerines, lemons and grapefruits, are especially recommended in winter. Citrus fruits contain vitamin C that strengthens the immune system and citric acid that helps the body recover from fatigue.

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

Furthermore, the beta-carotene that comes from the yellow and orange pigment of ripened citrus fruits have the effect of strengthening membranes.

There are various types of citrus fruits, including those that are sweet like tangerines and those that are mainly used for their tangy taste or flavor, such as lemons and yuzu citrons. Here, we introduce honey preserves made using yuzu or lemons. By making and keeping a jar of honey-preserved yuzu or lemons on hand, you can easily make yourself a hot drink that warms your body simply by spooning out a dollop of the preserve into a mug and adding hot water. Honey is also an ingredient that is rich in nutrients. It contains nutrients that the body needs to keep healthy, such as components of the vitamin B group, minerals, and amino acids. It is also said to have a bactericidal effect, and can alleviate sore throats and stop coughs.

[Preparation] Wash 200 g of citrus fruits (yuzu or lemons) that have ripened to a yellow color and have a tangy taste with running water, pat them dry, and cut them into thin round slices without peeling them. Place the slices in a jar that has been sterilized by boiling and add 200g honey so that it covers the fruit slices. Close the jar and let it stand for two to three days in the refrigerator. It is ready to eat when moisture from the fruits mixes with the honey and becomes syrupy. Keep the jar closed in the refrigerator and it will keep for about one week.

The website version of *Technical Intern Trainees' Mate*, introduced earlier in the first article, also contains recipes that have been featured in the past in the booklet version of the newsletter. Search by season, ingredient (egg, meat, fish, etc.) or category (such as "sweets") to find a recipe you like!

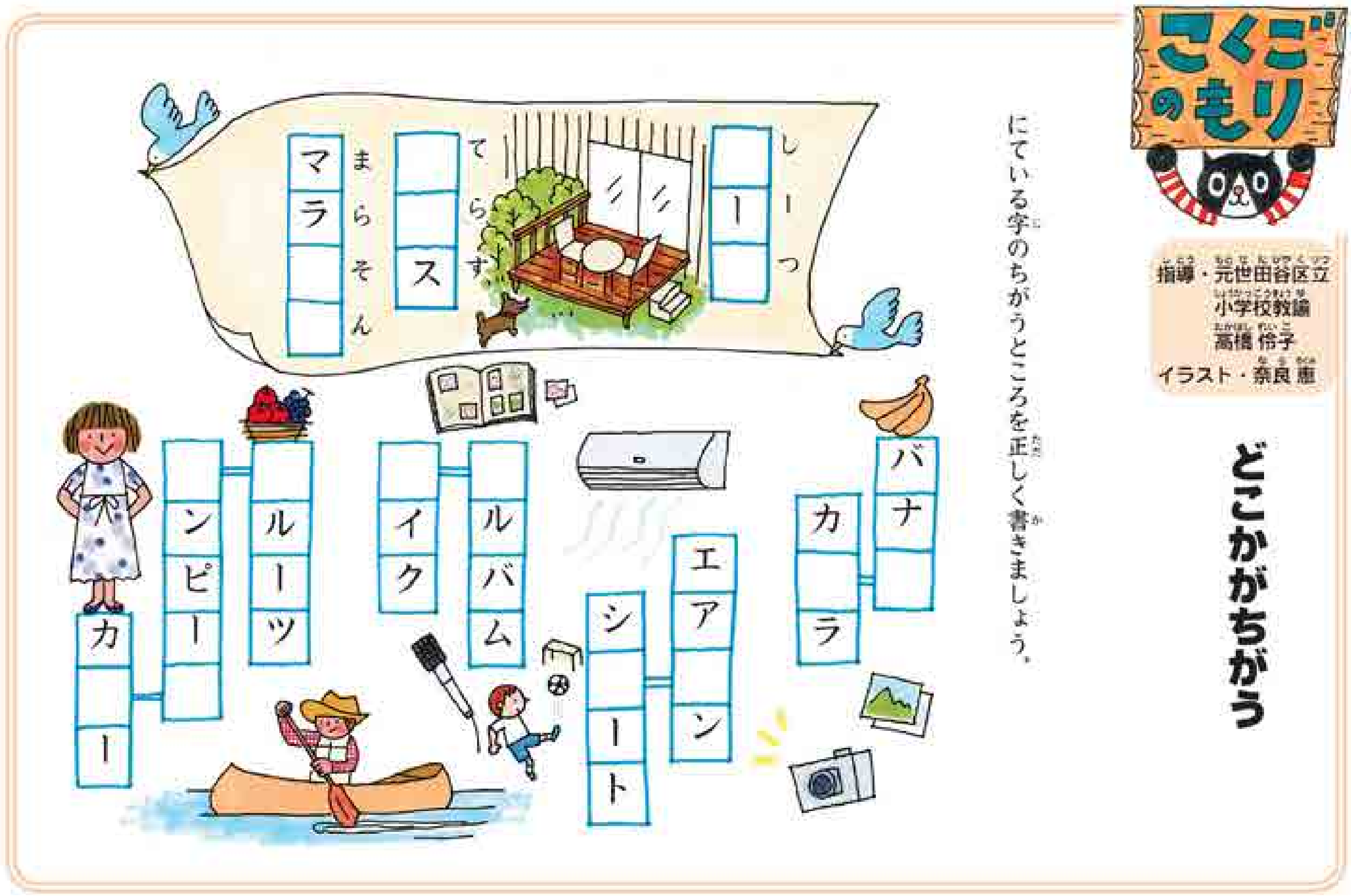
いますし、柑橘が熟した時の黄色やオレンジ色の色素に由来するβ-カロテンには、粘膜を強くする働きがあります。

柑橘類はとても多く、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と、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。

こくごのもり……小学低学年の児童を対象に国語の楽しさを知ってもらおうと、イラストを多用してつくった問題で「毎日小学生新聞」に長期連載。



## どこかがちがう

指導・元世田谷区立小学校教諭 高橋怜子
イラスト・奈良 [illegible]

にている字のちがうところを正しく書きましょう。

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

※1度の応募につき添付書類は10MB以内にしてください。

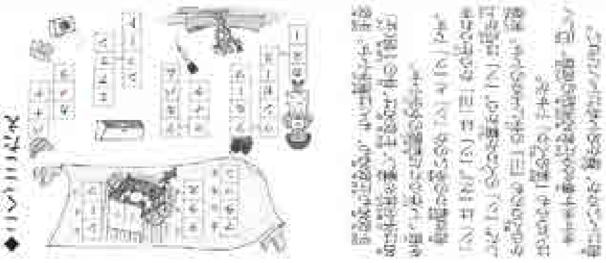
#### 注意事項

- ●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 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、フィリピノ語版、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”**

本册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.ค., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่**

កូនសៀវភៅនេះត្រូវបានបោះពុម្ពឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍ទៅដល់អ្នកទាំងអស់គ្នាអំពីការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ ឬ ការបំពាក់បំប៉ន ក៏ដូចជាជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដែរ។ យើងចេញផ្សាយនៅរៀងរាល់ខែដែលមានលេខគូ (ខែ មេសា មិថុនា សីហា តុលា ធ្នូ កុម្ភៈ) ក្នុងថ្ងៃទី 1 ដើមខែ។ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់កូនសៀវភៅនេះរួមជាមួយនឹងគេហទំព័រដែលមានឈ្មោះថា「មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ」ផងដែរ។

ဤစာစောင်သည် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်ယူခြင်း၊ သင်တန်းတက်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ်လူနေမှုစသည့် လုပ်ရှားမှုများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံဂဏန်း လများ (ဧပြီလ၊ဇွန်လ၊ဩဂုတ်လ၊အောက်တိုဘာလ၊ဒီဇင်ဘာလ၊ဖေဖော်ဝါရီလ) ၏ ၁ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေနေပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ" နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။
င်းလာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ

**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.”**

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/

※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。

**JITCO**