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

実習生の友

- Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng
- 技能实习生之友
- Sahabat Peserta Pemagangan
 - วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค
- 💌 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ
- 📩 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
- Kaibigan ng mga teknikal intern trainees Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
 - ABC Technical Intern Trainees' Mate



ぎのうじっしゅうせい こんげつ いちまい 技能実習生 今月の一枚

ネョラ゚ピワメニラ 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Lif<u>e</u>

- ◆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	ភាសាខ្មែរ [カンボ ジ
Bản tiếng Việt ························3	မြန်မာဘာသာ
[ベトナム語版]	[ミャンマ
中文版 ······ 7	Монгол хэ
[中国語版]	[モンゴル
Bersyon sa Pilipino ···········9	English Ve
[フィリピノ語版]	[英語版]
Edisi Bahasa Indonesia · · · · · · · · · 13 [インドネシア語版]	日本の小学生
ฉบับภาษาไทย····································	春が来た

ភាសាខ្មែរ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1
မြန်မာဘာသာ မူ	5
Монгол хэл дээрх хувилбар · · · · · · 2 [モンゴル語版]	9
English Version·············3 [英語版]	3
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・・・・・・・・・・3	8

1 = 1

そうな予慰

電車での居眠り

Ngủ ngật trên xe điện 在电车里打瞌睡

Pagtulog sa train Tidur Dalam Kereta

្សីបអត្ថប្បារមន្ត្រី ការដេកនៅលើរថភ្លើង <mark>ရထားစီးရင်း အိပ်ငိုက်ခြင</mark>်း

Цахилгаан галт тэргэнд суугаагаараа унтаж явах Falling asleep on the train



Thế này thì chắc sắp ngả vào mình mất thôi...

有种他还会靠过来的预感……

Pakiramdam ko sasandal siya...

Sepertinya akan bersandar ke aku...

สังหรณ์ใจว่าคงจะเอนมามากกว่านี้...

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា បែបនេះនៅយូរទៀត...

ဒီအတိုင်းဆို လာပြီးမှီတော့မယ် ပုံပဲ...

Энэ хүн чинь юу юугүй наашаа налж унах бололтой дог шүү ...

I bet this man is going to lean on me...



② Đá

Đấy, có sai đâu.

果然

Sabi ko na nga ba

Sudah kuduga

ว่าแล้วไง

ថាមែនៗ....

ထင်တဲ့အတိုင်း

Миний таамаг зөв байжээ.

Just as I thought.



Tiếp theo là ga Shibuya... Shibuya

下一站,涩谷~、涩谷~

Susunod ay Shibuya...Shibuya...

Berikutnya, Shibuya~, Shibuya~

สถานีต่อไป ชิบุยะ~ ชิบุยะ~

ស្ថានីយ៍បន្ទាប់នេះគឺ ស៊ីប៊ឺយ៉ា ~, ស៊ីប៊ឹយ៉ា ~

နောက်တစ်ခါ ဆိုက်ရောက်မှာ ရှီဘူယ ရှီဘူယ

Дараагийн буудал Шибүя, Шибүя

Next stop, Shibuya. Next stop, Shibuya.

Ibu Marui merasa terheran-heran. คูเหมือนกุณมารุขจะรู้สึกประหลาดใจเป็นอย่างมาก អ្នកនាងម៉ារុយ សែនដឿងឆូល់អំពីអាថកំបាំងនេះ។ မာရှအိစန် အတော်လေး တအံ့တဩဖြစ်သွားပုံပါပဲ။

丸井さん、不思議で仕方がないようです。

Cô Marui cảm thấy hết sức ngạc nhiên.

Mukhang hindi mapigilan ni Marui

丸井觉得不可思议但也无可奈何。

san na magtaka ha.

Маруй сан гайхаад барахгүй байгаа бололтой.

Ms. Marui was quite puzzled.

4

Trời, ngủ say tới mức đó mà sao lại tỉnh giấc được chứ...?

睡得那么熟,怎么还起得来呢……?

Tulog na tulog tapos bigla na lang magigising?

Dia tidur begitu terlelap bagaimana caranya dapat segera bangun...?

หลับเป็นตายขนาดนั้น ไม่รู้ว่าตื่นขึ้นมาได้ยังไง...?

ដេកលក់ដល់ថ្នាក់ហ្នឹងហើយ ម៉េចដឹងដល់កន្លែងចុះហ្ន៎......?

ဒီလောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေလျက်နဲ့ ဘာလို့ နိုးလာနိုင်ပါလိမ့်

Мөн ч их бөх унтаж байсан юмсан. Яаж сэрдэг байна аа ... ?

How was he able to wake up when he was so fast asleep?

Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

ភ្នំถឹงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการ์ตูนมังงะ យល់ដឹងតាមរយ:តុក្កតា អំពីអារម្មណ៍ជនជាតិជប៉ុន

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

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

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。本前心とも言えますが、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本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。

và sòng rất

Phần lớn 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. Mệt mỏi 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 muốn xuống là mọi người the động tinh giác. Phải chẳng do người Nhật giải tập dụng thời gian nên đã tạo ra kữ nặng

người tự động tỉnh giấc. Phải chẳng 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 kakulangan 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-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นระยะเวลานาน ไม่ว่าที่ไหนรถไฟก็เต็มแน่นไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ ค่อยจะปลอดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานและการเรียนก็มักจะเผลอหลับไปตามจังหวะส่ายโยกเยกของรถไฟ แต่แม้จะหลับไม่รู้สึกตัวก็ตาม พอ ถึงสถานีที่จะลง เขาเหล่านั้นก็สามารถตื่นขึ้นมาได้อย่างน่าประหลาดใจ นับว่าเป็นความชำนาญในการชดเชยเวลานอนที่ไม่เพียงพออันยอดเยี่ยม สมกับเป็น ญี่ปุ่นประเทศที่ล้ำหน้าในการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์เสียจริง ๆ

រៀងរាល់ពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច ប្រជាជនជប៉ុនភាគច្រើន ធ្វើដំណើរទៅសាលារៀន ឬធ្វើការដោយចំណាយរយៈ ពេលយូវ ដែលធ្វើអោយរទេះភ្លើង ទីណាក៏មានមនុស្សជិះពេញៗដែរ។ នៅក្នុងរថភ្លើងដែលអ្នកធ្វើដំណើរអស់កម្លាំង ពីការងារ និងការរៀនសូត្រ ពួកគេគេងលក់ ឬងក់នៅពេល រថភ្លើងយោកទៅយោកមក។ ហើយទោះបីជាគាត់លក់ មិនដឹងខ្លួនក៏ដោយ វាពិតជាអស្ចារ្យូណាស់ដែលគាត់ដឹងខ្លួនពេលដល់ស្ថានីយ៍ដែលគាត់ត្រូវចុះ។ តើវាជាបច្ចេកទេស ដ៏អស្ចារ្យមួយដើម្បីជួយបន្ថែមដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ នៅប្រទេសជប៉ុនដែលមានជំនាញក្នុងការប្រើប្រាស់ពេលវេលា?

ဂျပန်လူမျိုးအများအပြားဟာ မနက်ပိုင်း၊ ညပိုင်းတွေမှာ အချိန်အကြာကြီးပေးပြီး ကျောင်းတွေ အလုပ်တွေကို အသွားအပြန် လုပ်ရတာမို့ ရထားတိုင်း လူကြပ်ပါတယ်။ သတိလက်လွတ်လို့နိုင်လွန်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပေမဲ့ အလုပ်လုပ်၊ ကျောင်းစာသင်တာတွေနဲ့ ပင်ပန်းလာကြသူတွေဟာ တလှုပ်လှုပ်နဲ့ ရထားကိုစီးရင်း ရထားထဲမှာ မှေးကနဲ အိပ်ပျော်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ဆင်းရမယ့် ဘူတာရောက်ရင် အထူးသတိထားမနေဘဲ သိနေတတ်ပါတယ်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချတဲ့ ဂျပန်မှာပဲ တွေ့နိုင်တဲ့ အိပ်ရေးမဝတာကို ဖြည့်စွက်တဲ့ ပညာစွမ်းတစ်မျိုးလို့ ပြောရမလားပါပဲ။

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 сэрэмжгүй 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 гаргууд Япон хүмүүсийн онцлогийн нэг илрэл бөгөөд дутуу нойроо нөхөх 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)

技能実習情報

Information on Technical Intern Training

Current State of Technical Intern Trainees

Do you know how many technical intern trainees like yourselves, come to Japan to acquire skills? According to a survey by the Ministry of Health, Labor and Welfare, there were approximately 1.46 million foreign workers in Japan as of the end of October 2018. This figure includes technical intern trainees, who number roughly 300,000 and account for 21.1% of the total. Compared to the figure at the end of October 2017, the number of technical intern trainees has increased by some 50,000.

There is thus a large number of technical intern trainees who are hard at work to acquire skills in Japan and to take those skills back home to their country. Let us look at the state of technical intern training in Japan in more detail based on statistical data

Q1. Which prefecture has the largest number of technical intern trainees?

A1. Aichi Prefecture has the largest number of technical intern trainees.

[Explanation] As of the end of 2017, Aichi Prefecture had 28,805 technical intern trainees (10.5% of the total) in the manufacturing and agricultural sectors, corresponding to the largest number of technical intern trainees of all prefectures, followed by Ibaraki with 13,842 technical intern trainees (5%), Hiroshima with 13,840 (5%), Chiba with 13,362 (4.8%) and Saitama with 12,616 (4.6%). There were no prefectures without technical intern trainees, so it is clear that there are technical intern trainees working to acquire skills in various locations throughout Japan.

Q2. Which occupation for technical intern training has the largest number of technical intern trainees?

A2. In 2017, the food manufacturing, machinery & metal, and construction occupations had the largest number of technical intern trainees

[Explanation] Among all occupations for technical intern training, the food manufacturing, machinery & metal, and construction occupations have the largest number of technical intern trainees who have transferred to Technical Intern Training (ii). In 2017, 16,945 technical intern trainees transferred from Technical Intern Training (i) to Technical Intern Training (ii) in food manufacturing occupations, 15,629 in machinery & metal occupations, and 14,339 in construction occupations. The number of technical intern trainees increased considerably in food manufacturing occupations, in particular from 2016 to 2017, owing in part to the addition of "ready-made meal manufacturing" among the approved occupations for Technical Intern Training (ii).

技能実習生の現況

このように、日本で学んだ技能を母国に持ち帰ろうと頑張っている技能実習生はたくさんいます。日本の「技能実習」のようは、まずいでした。 日本の「技能実習」のようは、 沢 沢 について、統計データをもとに少し説明してみます。

A1. 最も技能実習生が多い都道府県は愛知県です!

Q2. 技能実習生の多い技能実習の職種は?

A2. 2017年は「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設 関係」が多い!



※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)

**Figures before 2009 represent the number of technical intern trainees who transferred to the "Designated Activities (Technical Intern Training)" status of residence. **Data for all other occupations have been omitted. (Data from the Ministry of Justice)

[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: 120-022332 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

Q3. Which country does the largest number of technical intern trainees come from?

A3. The largest number of technical intern trainees come from Vietnam.

[Explanation] As of the end of June 2018, the largest number of technical intern trainees has come from Vietnam, followed by China, the Philippines, Indonesia, Thailand, Myanmar and Cambodia. The number of technical intern trainees from Mongolia, Laos and Sri Lanka are also increasing. Those from various other countries are also expected in the future.

Q3. 最も人数の多い技能実習生の出身国は?

もっと にんずう おお ぎのうじっしゅうせい しゅっしんこく べ と な む 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、 たまり たっと ない まま で 大いで、 中国、 フィリピン、イン たっと たい なん なん ない で 、 中国、 フィリピン、イン と な し も を を な なっています。 次いで、 中国、 フィリピン、イン と な し も たい な なん な まま こ また で カンボジアと続きます。 そ と こ る た ま ま す ま こ も と な まま こ ま こ る き ま ま ま こ ま こ る き ま ま ま こ る で な な ま ま ま こ る で な な ま ま こ る で な な ま ま こ る で な な ま ま ま こ る で な な ま ま な で な な な な ま ま な で 後 も な な 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」 [Numbers of technical intern trainees residing in Japan, by national origin] (単位:人) (Unit: No. of people)

		2016年末 End of 2016	2017年末 End of 2017	2018年6月末 End of June 2018
ベトナム ベトナム	Vietnam	88, 211	123, 563	134, 139
ちゅうごく 中 <u>ロ</u>	China	80, 857	77, 567	74, 909
シ ィリピン	Philippines	22, 674	27, 809	28, 821
いんどねし あ インドネシア	Indonesia	18, 725	21, 894	23, 245
タイ	Thailand	7, 279	8, 430	8, 644
みゃんまー ミヤンマー	Myanmar	3, 960	6, 144	6, 814
カンボジア	Cambodia	4, 865	6, 180	6, 499
もごずル	Mongolia	774	1, 099	1, 154
ラオス	Laos	394	429	437
オッ ^ゥ 〜ゲ	Sri Lanka	265	341	380
その他	Other	584	777	725
ごうけい 合計	Total	228, 588	274, 233	285, 767

ほうひしょうしゅう もと 法務省資料に基づき JITCO作成 Prepared by JITCO based on materials from the Ministry of Justice

Conclusion

Above, we have provided a summary of basic information about technical intern trainees. What did you think of it? You probably have colleagues around you with whom you ordinarily engage in technical intern training, but there are many more technical intern trainees in Japan. Should you find yourself struggling to learn a skill at your place of training or feeling frustrated at not being able to communicate in Japanese, remember, even if only for a moment, that there are many technical intern trainees out there besides yourself who also engage in technical intern training. We hope you enjoy a fulfilling life in Japan as a technical intern trainee in Japan.

最後に

することが、かからことが、たいかがでしたか。 をはなてきないでは、またいっとは、までのりにつしゅうない。 をはないのはは、までのりにつしゅうないでしたか。 をはないでは、までのりにつしゅうないでしたが、かかがでしたか。 音段一緒に技能実習生がいます。技能大変をはない。 まずのりにつしゅうない。 まずのりにつしゅうない。 まずのりにつしゅうない。 まずのりにつしゅうない。 まずのりにつしゅうない。 まずのりにつしゅうない。 これからの技能実習生が技能実習に励んでいる。 さいうにしょうない。 これからの技能によりまいます。 ということを楽し、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。

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

Spring Is Hay Fever Season in Japan

Spring has finally come, but has anyone been suffering from sneezing and a runny nose these past few weeks? If your answer is yes, you may have hay fever. In addition to sneezing and a runny nose, the symptoms of hay fever also include itchy eyes, teary eyes and an itchiness in the mouth.

Hay fever is a type of allergic (immunity) reaction against pollen, characterized by such symptoms as sneezing and a runny nose. Pollen from Japanese cedar, a coniferous tree that is endemic to Japan and is particularly prone to causing allergies, is released into the air in large volumes around February to April every year in regions other than Hokkaido and Okinawa. For this reason, according to a survey result, more than one in every four Japanese people has hay fever caused by cedar pollen. In addition to cedar pollen, hay fever may also be caused by cypress pollen and the pollen from ragweed that becomes airborne in autumn.

Hay fever and other allergic reactions take time to subside once the symptoms appear. If you do not display any symptoms now, it is best to prevent symptoms from appearing in the first place. First of all, avoid coming into contact with pollen as much as possible. Wearing a mask can reduce the amount of pollen you suck in through your nose. After an outing, reduce the amount of pollen on you by washing your hands, gargling and washing your face, for example. It is also effective to brush off the pollen that is on your clothes before you go indoors. Furthermore, if you suspect hay fever, visit a medical facility as early as possible to receive an allergy test. You can also be prescribed an oral drug, nose drops, eye drops or other such medicine according to your symptoms.

The result of a questionnaire on "Do You Have Hay Fever?" conducted in 2015 is posted on the website version of Technical Intern Trainees' Mate. Surprisingly, almost half of all respondents said they have hay fever! A questionnaire on "winter" is also posted in the "Questionnaire" column. Please check into the site and cast your vote.

Technical Intern Trainees' Mate website version https://www.jitco.or.jp/webtomo/

日本の春は花粉症の季節……

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? それはがたしょうかもしれません。 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、自のかゆみやながあります。

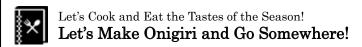
花粉症とはアレルギー(免疫)反応のひとつで、 花粉症とはアレルギー(免疫)反応のひとつで、 花粉に対してくしゃみや鼻水などの症状が起きます。アレルギーを起こし易い にっぽんこゅう カギという サーを超こし易い 大海道と沖縄を除く針乗樹の花粉が、毎年2~4月頃、北海道と沖縄を除く 地域で大量に飛散するため、日本人の4人に1人以上が スギによる花粉症という調査結果もあります。 なおスギ以外にヒノキや、秋に飛ぶブタクサの花粉などでも花粉症になることがあります。

花粉症などのアレルギー反応は、一度起こると症状の緩和に時間が掛かります。今症状がない人は、性のします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、点腸薬などの薬を出してもらうこともできます。

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

うぇぶさいとばん ぎのうじっしゅうせい とも ウェブサイト版「技能実習生の友」

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



To get your fill of spring in Japan, you may want to spend your holiday going on a tour, a hiking trip, of other outings. On such occasions, we recommend you pack a lunch and take it with you. No matter how simple it may be, a home-packed lunch tends to taste extra delicious when eaten outdoors and also costs less than eating out.

However, for those of you who say you cannot make a homemade lunch or who do not want to go through the trouble of making a home-made lunch, we invite you to try your hand at making rice balls, or onigiri.

- 1. Cook rice.
- 2. Spoon out some rice in a rice bowl.
- 3. Wash your hands well, apply some water to both hands, and add some salt.
- 4. Place the rice you spooned out in Step 2 in the palm of one hand and shape it with both hands.
- When it is shaped to your liking, wrap nori seaweed (any size you wish) around it.

If making a triangular onigiri is difficult, you can make a cylindrical (an oblong shape) onigiri. Recently, many people choose to wrap the rice in plastic wrap when shaping it instead of directly shaping it with both hands, but doing as described in Step 3 above better prevents the rice from spoiling owing to the effect of the salt. It is also said to make for a tastier onigiri. However, making an onigiri wrapped in plastic wrap may be more convenient if you do not have an appropriate lunch box or container to pack your onigiri to go.

If you wish to put some type of filling in the onigiri, place the filling in the center of the portion of rice you place in your hand in Step 4 and shape the onigiri while carefully covering the filling with rice. The following are some typical onigiri fillings.

- Salmon (*sha-ke*): Bake a slice of salted salmon and break it up into small pieces.
- · Cod roe (tarako): Bake and cut into round slices.
- Bonito (katsuo): Sprinkle bonito flakes with soy sauce and mix well.

In addition to the above, pickled plum (*ume*) and "tuna mayonnaise" are also fillings you commonly see in convenience stores, but there are no rules whatsoever, so you can use any ingredient you think will make a good onigiri. When you go on an *ohanami* picnic under the cherry blossoms, it might be fun to take with you your own original onigiri that will surprise everyone!



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って持っていきましょう。外でお弁当を広げて食べれば、たとえ簡素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。

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。
- 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。

三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(精円のお団子型)に。最近は手で直接ではなくラップフィッ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。

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なものがあります。

- ・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ッと驚くおにぎりを作って持っていくのも楽しいかもしれません。

☆Now Accepting Entries☆ Call for Entries for the 27thJapanese Essay Contest

Acceptance of entries for the Japanese Essay Contest began on April 1.

The application deadline is Friday, May 10.

There is a detailed call for entries in the February edition of the *Technical Intern Trainees' Mate* (previous edition), on the JITCO website (https://www.jitco.or.jp/), and in a 2019/02/01 notice on the JITCO Japanese Teaching Materials Hiroba site (https://hiroba.jitco.or.jp/).

We receive many entries each year and look forward to yours.

☆ただいま作品受付中☆ だいま作品受付中☆ だいまりによりです。 おいがいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせい ちんしゅうせい はんしゅうせい はんしゅうせい はんしゅうせい はんこさくぶん こんくーる あんない 日本語作文コンクールのご案内

がつついたち がいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせいに ほんこ 4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語 きくぶんこん くこる きくひん 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。

応募締切は5月10日(金)です。

(https://www.jitco.or.jp/)、「JITC0日本語 教材ひろば」(https://hiroba.jitco.or.jp/) の2019年2月1日付「お知らせ」に掲載していま す。

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Davs

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

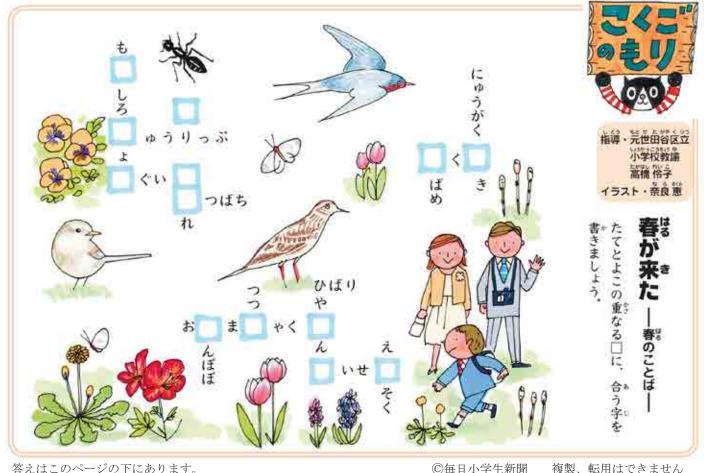
メールの表題に「技能実習Days 投稿」を明記し、以下アドレスにお送りください。kouhou@jitco.or.jp

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。



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/

「ウェブダイト側付加末選手(のな) 3万数報情報

1019年1月1日

技能実装情報 > 安全衛生 > 技能実習中の英書助止について

- 2 SECTION MANUEL RESERVOORS AND A
- 5 Tells Personalists Investigation (in description) Personalism Residence distinct Ecolosol, Kiedio
- Ebbog Art, thire Tale St. along a Titles (in: Thirt Tie Williams > 300 year abdust news) Lalimore recover that there has been been
- > emotorphilitation in the action of the management of the continuous control of albertal namels
- S. Arthurston, and Section of Disson, Streeting 5, the Mits and Stabilla is Additional Provention diving Lectural University and

日本語・日本文化 > 日本のことわざ > 数据へ課を終る

- PORTOR SERVICE DOMES
- School Survey & Budger Survey of Section School Street, Section Street, Section 5 Section 5 Section 5 Materian dyman bekson Semilera.
- Time that whe me that a facing that Solven emblished actions
- nomítás: hazaradás nacedás declaroreganisaturaledosbyos e mistátivos
- James of States and Adversarian Procedure Kokyo ourishible a known ("Return in sulandee to your parties grace")

日本語・日本文化 > 旅のしおり > 東海地方 (静間間・破印間・愛知識・三重篇)

- THE REPAIR DESCRIPTION OF STREET, STREET, SHIP
- Voltage Service & Durings Service :- Other Worlds :- December tokal (Prot. Shitmake --Affine - Michiry Mind
- \$ Serve SMALL VALABLE AND A SMALL SMALL SMALL STORY SMALL TOOL TOO. DOM: John Aide, assented
- specialis Securidades a manuscripturas a confidençãos institutos desdentes.
 Sunte la Securidades
- Jamining Singulary and Judician in Transf State in Televis Region (Statement, Silin. Alichi Junit Min Printectores)

© 毎日小学生新聞

複製、転用はできません

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)

IITCO 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・実習実施機関の皆様へ 技能実習生の皆さんへ

「技能実習生の友」次号リニューアルのお知らせ

平素は「技能実習生の友」にご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本誌は四半世紀にわたり、技能実習及び日常生活に有用な情報を技能実習生の皆さんに発信することを目的に発刊してまいりましたが、 更なる発展に向け、この度リニューアルすることになりました。また、これまで偶数月1日に発行しておりましたが、次号は7月1日に発行し、 7月、10月、1月、4月の年4回の発行となります。

皆様には突然の案内にて大変恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

7月にお手元に届く新たな「技能実習生の友」にどうぞご期待ください。

公益財団法人国際研修協力機構 総務部 広報室

Thông báo việc có thay đổi trong phát hành tờ tin "Bạn của Thực tập sinh" từ số sau. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các bạn đã luôn đọc tờ tin "Bạn của Thực tập sinh" của chúng tôi.

Trong vòng 25 năm qua, chúng tôi phát hành tờ tin này với mục đích truyền tải tới các bạn thực tập sinh những thông tin hữu ích về thực tập kỹ năng cũng như thông tin về đời sống. Để tiếp tục nâng cao nội dung của tờ thông tin này, từ số tới chúng tôi sẽ có một số thay đổi mới. Hiện nay, chúng tôi phát hành tờ tin này vào ngày 1 của những tháng chẵn trong năm nhưng từ số sau trở đi, chúng sẽ phát hành vào ngày 1 tháng 7, 10, 1 và tháng 4, tổng cộng là 4 số.

Chúng tôi vô cùng xin lỗi vì đột ngột thông báo sự thay đổi này. Mong các bạn thông cảm.

Các bạn hãy đón đọc tờ tin "Bạn của Thực tập sinh" được cải tiến từ số tháng 7 này nhé.

《技能实习生之友》下一期更新通知

承蒙素日对《技能实习生之友》的关照,深表感谢。
本刊历经四分之一世纪,以向诸位技能实习生传递对技能实习以及日常生活有用的信息为目的创刊,为了更好地发展,此次决定更新。另外,到目前为止每偶数月1日发行,下一期变更为7月1日发行,7月、10月、1月、4月,一年共发行4次。
突然通知非常抱歉,希望大家谅解。
敬请期待7月送至的新《技能实习生之友》。

Abiso para sa pagbabagong anyo ng susunod na edisyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees"

Maraming salamat sa patuloy ninyong pagtaguyod sa "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

Ang magazine na ito ay nai-publish na ng quarter century na ang layunin ay magbigay ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon at kaalaman sa teknikal internship at pang-araw araw na pamumuhay ng mga teknikal intern at bibigyan ng bagong anyo para lamang ma-develop lalo ito.

Karagdagan dito, ang issue nito ay tuwing unang araw ng even months ngunit magiging apat na beses na lamang sa isang taon ang pag-publish nito. Ang susunod na issue ay sa Hulyo 1, Oktubre, Enero at Abril.

Maraming salamat at hinihingi namin ang inyong pag-unawa sa biglaang abisong ito.

Asahan na makakaabot sa inyo sa buwan ng Hulyo ang bagong anyo ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

Pemberitahuan Pembaharuan Edisi Berikutnya "Sahabat Peserta Pemagangan"

Terima kasih banyak telah menjadi pelanggan yang baik untuk "Sahabat Peserta Pemagangan".

Majalah ini telah diterbitkan dengan tujuan untuk menyampaikan informasi yang bermanfaat untuk pemagangan dan kehidupan sehari-hari kepada para peserta pemagangan selama seperempat abad. Kali ini untuk kemajuan yang lebih baik, kami memutuskan untuk melakukan pembaharuan. Selama ini terbit pada tanggal 1 bulan genap, tetapi, edisi berikutnya terbit pada 1 Juli, sehingga dalam 1 tahun terbit 4 kali yaitu Juli, Oktober, Januari, dan April.

Kami mohon maaf secara tiba-tiba memberitahukan kepada Anda semua, tetapi kami mohon untuk dimaklumi. Tunggu "Sahabat Peserta Pemagangan" terbaru yang akan sampai di tangan Anda pada bulan Juli.

แจ้งเรื่องการปรับปรุง "วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค" ฉบับต่อไป

ขอขอบพระคุณที่กรุณาติดูตาม "วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค" เสมอมา

ตลอดระขะเวลา 25 ปีมานี้ เราได้จัดทำวารสารนี้ขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานและใช้ชีวิตประจำวันไปสู่ผู้ ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน และเพื่อการพัฒนาให้คี่ยิ่งขึ้นจึงได้ดำเนินการปรับปรุงวารสารที่จะพิมพ์ในคราวต่อไป โดยจากที่ผ่านมาที่มีการพิมพ์แจกจ่ายทุก วันที่ 🛘 ในเดือนคู่ จะเปลี่ยนไปจัดพิมพ์แจกจ่ายปีละ 4 ครั้ง คือ ในเดือนกรกฎาคม, ตุลาคม, มกราคม, เมษายน เริ่มจากฉบับต่อไปที่จะออกในวันที่ 1 กรกฎาคม ทั้งนี้ต้องขออภัยที่แจ้งให้ทราบกระทันหันเช่นนี้ แต่หวังว่าทุกท่านจะเข้าใจ

กรุณารออ่าน "วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงาน" รูปแบบใหม่ที่จะส่งถึงมือท่านในเดือนกรกฎาคมที่จะถึงนี้

សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការកែលមួទស្សនាវដ្តី"មិត្តៗបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ"ឡើងវិញ

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះការបន្តគាំទ្រ ទីស្សនាវដ្តី "មិត្តៗបណ្តិះបណ្តាលជំនាំញ"ៗ

រយៈពេល១ភាគ៤នៃសតវត្សកន្លង់មកនេះ ទស្សនាវដ្តីយើងខ្ញុំបានចេញផ្សាយក្នុងគោលបំណងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ ព័ត៌មានដែលមានសារៈសំខាន់សំរាប់ សិក្ខាកាម និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញទាំងអស់ ប៉ុន្តែស្របពេលជាមួយការអភិវឌ្ឍទៅមុខ យើង ខ្ញុំបានសំពេចចិត្តកែលម្អទស្សនាវដ្តីនេះឡើងវិញ។ រហូតមកដល់ពេលនេះ យើងខ្ញុំចេញផ្សាយរៀងរាល់ថ្ងៃទី១ នៃខែគ្លូ។ ប៉ុន្តែលេខចេញផ្សាយបន្តាប់នេះគឺខែកក្កដា ដែលធ្វើតាមគំរោង

ចេញផ្សាយ៤ដងក្នុងមួយឆ្នាំគឺ ខែកក្កដា ខែតុលា ខែមករា និង ខែមេសា។ ្ត្រី យើងខ្ញុំស្ទូមខន្ត្តីអភ័យទោស ចំពោះសិក្ខាកាមទាំងអស់ មេត្តាយោគយល់និងអធ្យាស្រ័យដោយក្តីអនុគ្រោះ។ សូមរំពឹងទុកថា ទស្សនាវដ្តី "មិត្តបបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ" ថ្មី នឹងមកនៅក្នុងដៃអ្នកនៅខែកក្កដានេះ។

"အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ" နောက်အကြိမ်မှစ၍ အသစ်ပြောင်းလဲမည့်အကြောင်း အသိပေးခြင်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ"ကို ဖတ်ရှုအားပေးကြတဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။

ဒီစာစောင်ကို ၂၅နှစ်လောက်ကြာအောင် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေအတွက် အချက်အလက်ဖြန့်ဝေရေးကို ဦးတည်ပြီး ထုတ်ဝေလာခဲ့ပေမဲ့ အခုထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် အခုတစ်ကြိမ် အသစ်ပြောင်းလဲဖို့ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခုအချိန်အထိ စုဂဏန်း လတွေရဲ့၁ရက်နေ့မှာ ထုတ်ဝေခဲ့တာကနေ နောက်တစ်ကြိမ်က စလို့ ဇူလိုင်လ ၁ရက်နေ့မှာ ထုတ်ဝေပြီး ဇူလိုင်၊ အောက်တိုဘာ၊ ဧန်နဝါရီ၊ ဧပြီလတွေမှာ တစ်နှစ် ၄ကြိမ် ထုတ်ဝေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်တွေကို ရုတ်တရက် အကြောင်းကြားရတာ အထူးစိတ်မကောင်းဖြစ်ရပေမဲ့ နားလည်ပေးကြပါရန် အနူးအညွှတ် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။

ဇူလိုင်လမှာ ပေးပို့မယ် "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ "စာစောင်ကို စောင့်မျှော်အားပေးကြပါ။

"Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр"-ийн дараагийн дугаараас эхлэн шинэчлэл хийх тухай мэдээлэл Та бүхэн "Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр"-ийг байнга сонирхон уншдагт гүнээ талархал илэрхийлье.

Ур чадварын дадлага болон өдөр тутмын ахуй амьдралд хэрэг болох мэдээллийг Ур чадварын дадлагажигч та бүхэнд мэдээлэх зорилготойгоор, уг сэтгүүлийг 25 жилийн турш гаргаж ирсэн бөгөөд, улам сайжруулан хөгжүүлэхээр, шинэчлэл хийх болсныг мэдэгдье. Мөн, өнөөг хүртэл тэгш тоотой саруудын 1-ний өдөр гаргадаг байсан бол, дараагийн дугаарыг 7 дугаар сарын 1-ний өдөр гаргах ба 7 дугаар сар, 10 дугаар сар, 1 дүгээр сар, 4 дүгээр сард, жилд нийт

. Та бүхэнд гэнэт мэдээлэх болсондоо хүлцэл өчихийн зэрэгцээ биднийг ойлгохыг хүсч байна. 7 дугаар сард та бүхний гар дээр очих шинэ "Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр" та бүхэнд таалагдана гэж найдаж байна.

Notice Regarding a Renewal of Technical Intern Trainees' Mate from the Next Issue Thank you for your patronage of Technical Intern Trainees' Mate.

For a quarter of a century, we have issued this newsletter to convey information that you would find useful in your technical training program and daily lives as technical intern trainees. However, to be of greater use to everyone, Technical Intern Trainees' Mate will be undergoing a renewal. At the same time, its publication schedule will also change. Where it used to be issued on the first of each even-numbered month, it will be issued four times a year, in July, October, January and April, beginning with the next issue on July 1.

We apologize for the short notice but ask for your kind understanding. Please look forward to the new Technical Intern Trainees' Mate that you will receive in July.