

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

មិត្តរបស់សិក្សាការមន្ត្រីបណ្តាលជំនាញ

အတော်ပညာကျွမ်းကျင့်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

じ もと し みんえきでんたいかい べ と な
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
[フィリピン語版]

Edisi Bahasa Indonesia 13
[インドネシア語版]

ฉบับภาษาไทย 17
[タイ語版]

ភាសាខ្មែរ 21
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ 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



まるい しきん まな
丸井さん、敷金について学びました。

Thé là cô Marui đã biết được tiền “đặt coc” 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.

ຄອມມາຮຍ ກົດເຮັດວຽກກັບເງິນ Shikim

អំពើយកនាន់ បានយកនៅត្រូវដែរក្នុងការបង្កើតរបស់ខ្លួន

ମାର୍କେଟର୍ସଙ୍କ ଉପରେ ଆନିମାଙ୍କ ହିଂସା ଘଟିଲା ।

Марүй сан “Барьцааны мөнгө”-ний талаар мэдэж авлаа

Ms. Mamui learned what chikikin is.

Hãy sống sạch sẽ 整洁地居住吧
Tirahan natin ng maayos Ayo Tempati Secara Baik
อยู่อาศัยให้สะอาด เต้าะເພື່ອສ່າງເຕີເປົ້າຍກາຕຸມັດ ພວກເຮົາວັນຈຸດ: ດາວໂຫຼວດ
Байрандаа цэвэрхэн сууцгаая Keep Your House Neat and Clean

⑤ **Thi 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 เงินมัดจำที่อาจจะไม่พอจะ เหลือ ๆ อาจถูกเรียกเก็บเงินเพิ่มที่ได้แน่นอน

ເບີລືນຍາຕັກນີ້ມະຊອດຫາດສູງເຖິກ ສູງຢູ່ປະກຳກໍາຕາງໆທີ່ຄວາມຜູ້ສຸຍະເປົ້າບໍ່ຮັດໃຈ່ ຊຸ້ມເຫຼື່ອຢູ່ປະກຳໃຫຍ່ຄາຕີເກີດບໍ່ຮັດກໍ່ສູນບໍ່ໄດ້

သີ່ພື້ນຖານທີ່ມີຄວາມສູງເຖິກ ສູງຢູ່ປະກຳກໍາຕາງໆທີ່ຄວາມຜູ້ສຸຍະເປົ້າບໍ່ຮັດໃຈ່ ຊຸ້ມເຫຼື່ອຢູ່ປະກຳໃຫຍ່ຄາຕີເກີດບໍ່ຮັດກໍ່ສູນບໍ່ໄດ້

Дэндүү хамаагүй ашиглаад байвал дан ганц “Барьцааны мөнгө” чинь хүрэлтэхгүй 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.





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ないで、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, thi 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 do bão báu quá thi có thể còn bị thu thêm tiền. Phòng thuê thi một lúc nào đó sẽ phải trả lại. Hàng ngày, chúng ta cần dọn dẹp, tránh làm hư hại tường hoặc sàn nhà để người sau còn đến ở. Tiền lễ "reikin" là một tập quán xưa cũ khi cho thuê nhà, để tỏ ý cảm ơn chủ nhà đã cho thuê nhà. Nhà thi dùng là của chủ nhà thực nhưng chúng ta cũng cần tôn trọng tinh thần có lợy 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 bayah, ang ugaling magbayad ng "shikkin"(deposito) at "reikin"(key money) ay babayaran maliban sa upa. Kapag may namagitan na kontrata sa inyo ng may-ari ng bayah, ibabayad ang deposito sa may-ari para magamit ito sa pagpapaayos at bumalik sa dati ang kondisyon ng bayah kapag natapos na ang kontrata. Habang tinitirahan ito at may nasira, nagasgasan ang dingding o sahiq, ang ibinayad na "shikkin" ay gagamitin. Kapag grabe ang diperensya, maaaring magdagdag ka ng ibabayad. Ang inupahang bayah ay isasauli rin kaya't linisin ito palagi at ingatan na huwag magasgasan at masira ang dingding o sahiq 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 bayah at ipinaupa niya ito. Walang duda na ang may-ari ng tinitirahan ay ang napapapaupa kaya't alagaan natin ang diwang ito.

Di Jepang ketika akan menyewa rumah tinggal, selain biaya sewa rumah juga terdapat kebiasaan untuk membayar "shikkin" dan "reikin". Disertorkan pada waktu menandatangani kontrak sewa dengan pemilik rumah, dan ketika kontrak berakhir dana yang dipakai untuk "mengembalikan kamar ke kondisi semula" adalah *shikkin*. Selama ditempati jika fasilitasnya rusak, melukai dinding dan lantai, maka untuk perbaikan dipakai *shikkin*. 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 menaiga semanat memberi dan menerima.

ในประเทศญี่ปุ่น เวลาที่เข้าบ้านจะมีธรรมเนียมในการจ่าเขิน “Shikkin” และ “Reikin” เพิ่มเติมจากเงินค่าเช่าด้วย เงินที่ใช้วางมัดจำไว้กับเจ้าของบ้านเวลาที่ทำสัญญา เช่าบ้าน และเป็นเงินที่สำรองเอาไว้สำหรับ “ช่องแหวนพื้นฟูห้องให้เหมือนเดิม” เวลาที่ลืมสุดสัญญาหรือ Shikkin หรือเงินมัดจำ ในระหว่างที่อยู่อาศัย หากอุปกรณ์ เครื่องใช้ชำรุด ทำหนังหรือพื้นห้องเปื้นรอย เงินมัดจำดังกล่าวก็จะถอนนำไปใช้ในการซ่อมแซม ในกรณีที่สกปรกหรือเกิดความเสียหายเป็นอย่างมาก อาจจะมีค่าใช้จ่าย เพิ่มเติมก็ได้ ห้องเช่าเป็นห้องที่เราต้องคืนเงินเดือนของห้องในวันหนึ่ง ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดอยู่ที่เป็นประจำ ไม่ทำให้ผุบและพื้นห้องเปื้นรอง เพื่อมอบต่อให้กับคน เช่าคนต่อไป ล้วน Reikin นั้น ในสมัยก่อนตอนที่ซื้อมือถืออยู่นั้นเป็นคำเรียกเงินสินน้ำใจที่มอบให้เพื่อ “ขอบคุณเจ้าของบ้านที่ให้เช่าบ้าน” ไม่ผิดหากจะกล่าว ว่าเพรชมีเจ้าของบ้านทึ่งมีบ้านให้เราเช่า นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับการพำนักอาศัยซึ่งกันและกัน

ဂျုန်မှာ အခန်းလုံးတဲ့အပါ ဒီခိုင်လအပြင် "စေပါ" နဲ့ "အပျောက်"စဲတဲ့ အခကြေးငွေတွေ ပေးဆောင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီခိုင်နဲ့ဘူးဘူး ဂျုပ်ချိန်မှာ အီမြဲနှင့် ပေးထားရေးနှင့် စွာပျော်သက်တမ်းကုန်ချိန်မှာ "အခန်းတွင်းကို နိုအတိုင်း ပြန်ပြန်"ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေက စပေါင် ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်စဉ်မှာ အခန်းရဲ့ပစ္စည်းကရီယာတွေ ပျက်စီးသွားဘာ၊ နံရဲ ကြမ်းပြုတိုက်ပျက်စီးအောင် လုပ်မို့မယ်ဆုံးရင် အဲဒေတွက်ဂါ ပြန်ပြင်ဖို့ စပေါင်ကိုသုံးပါတယ်။ ဒီးဒီးရွားရွား ထိန်းပျက်စီးမှာ ညည်ညွှေမှုနှင့်တယ်ဆုံးရင် စရိတ်ထင်ဆောင်ပေးရာတလုံး ရှိတတ်ပါတယ်။ လူးရှုံးနေထိုင်တဲ့အန်းဆိတ် တစ်ချိန်မှာ ပြန်အပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သံရှုံးရေးပုံမှန်လုပ်ပြီး နံရဲ ကြမ်းပြင်ငွေတွေမပျက်စီးစေဘဲ အဲဒေအခန်းကို နောက်မှာလုံးနေထိုင်မယ်သူကို လွှဲပြောင်းပေးကြပါမို့။ တစ်ဖက်မှာ အပျောက်ငွေဆိတ်ဘကတော့ ဟိုရှုံးခေတ် လူးရှုံးနိုင်တဲ့နေရာ ရှားပါ့ခဲ့တဲ့ခေတ်အခါက "လူးရှုံးနေထိုင်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် အီမြဲနှင့် ကျေးဇူးဝေပါတယ်"ဆိတဲ့ သေဘာနဲ့ ပေးခဲ့ကြရာက ကျိုးနေတဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ အီမြဲရှင်းလိုလည်း အခန်းလုံးနေထိုင်တဲ့ ကျွန်းကိုင်းမှု ကိုင်းကျွန်းမြို့မြို့တဲ့ စိတ်ထားကို အလေ့ထားကြရင် အကောင်းဆုံးပဲပို့ထုတ်ပါတယ်။

Японд орон сууц түрээслэхэд түрээсийн мэнген дээр нэмээд “Барьцааны мэнгэ” болон “Талархлын мэнгэ” төлдөр заншилттай. Түрээсийн гэрээ байгуулахаадаа байрны эээнд нь даатган хадгалуулж гэрээ дууссаны дараа “Байрыг байсан байдалд нь оруулах”-ын тулд авдаг нь “Барьцааны мэнгэ” юм. Түрээслэлгээний хувь хугацаанд тоног төхөөрөмж нь эвдричихсэн, хана, шалыг нь гэмтээчихсэн тохиолдолд тэдгээр гэмтлүүдийг засахад “Барьцааны мэнгэ”-ийг хэрэглэдэг. Гэмтэл, бохирдол нь дэндүү их байх тохиолдолд нэмэлт зардал шаардагдах тохиолдол ч гардаж. Түрээслэн байр бол хэзээ нэгэн цагт буцааж гэх байр юм. Өдөр тутамд цэвэрэж, хана, шалыг нь гэмтээлгүйгээр сууж, дараагийн түрээслэх хүнд хүлээгж гэгч ёе. Нэгээтэйгээр “Талархлын мэнгэ” гэдэг нь орон сууц цөөхөн байсан эрт үед “Байрны эзэн минь, байраа надад түрээслүүлсэнд баярлалаа.” Гэж талархлаа илэрхийлэн мэнгэ төлдөр байсан заншилтын улдэгдэл юм. Байрны эзэн байгаагүй бол түрээсийн байр ч байхгүй байх байсан нь гарцаагүй учраас энэ тухайд бол “Дэм дэмэндээ, дээс эрчиндээ” гасан сатлаглагээ нанлигнаас нэйтэй 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)

Үр чадварын дадлагатай холбогдох мэдээлэл

Ажил эрхлэгчдийн тэтгэврийн даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговрын тогтолцоо

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

Японд ажил эрхэлж буй хүмүүс нь тухайн харъяалагдаж буй аж ахуйн нэгжийнх нь цар хүрээ болон үйл ажиллагааных нь терөл зэргээс хамааран улсаас тогтоосон **Ажил эрхлэгчдийн тэтгэврийн даатгал** болон **Иргэдийн тэтгэврийн даатгалд** хамрагдаж даатгалын шимтгэлээр төлөх үүрэгтэй байдаг. Энэ нь ажил олгогч, ажил гүйцэтгэгчийн харилцаатайгаар ур чадварын дадлага хийж буй Ур чадварын дадлагажигч та бүхний хувьд мөн адил юм. Сар бүр олгогдох цалингаас даатгалын шимтгэлийг суутгаж аван аж аухийн нэгж нь тухайн ажил эрхлэгчийн оронд даатгалын шимтгэлийнх нь төлбөрийг хийдэг. Тэгээд даатгалын эдгээр тогтолцоонд хамрагдаж байсан Ур чадварын дадлагажигч нь нутаг буцах тохиолдолд хамрагдалтын байдлаасаа хамааран төлж байсан даатгалын шимтгэлийнхээ зарим хэсгийг буцаан олгуулах боломжтой. Энэ нь “Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор” гэдэг тогтолцоо юм.

Ур чадварын дадлагажигч та бүхний хувьд онцгой хамаарлтай энэхүү тогтолцооны тухай гол зүйлсийнх нь талаар тайлбарлай**.

※ Энэ нь ерөнхий тайлбар болно. Тодорхой тохиолдлын тухайд, Японь тэтгэврийн даатгалын байгууллагаас зөвлөгөө авч, асууж лавлана уу.

- 1 “Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-ыг авахад шаарддагдах тогтсон нөхцөл

 - 1) Японы иргэншилгүй байх.
 - 2) Ажил эрхлэгчдийн тэтгэврийн даатгал эсвэл Иргэдийн тэтгэврийн даатгалын шимтгэлийг 6-аас дээш сар төлсөн байх.
 - 3) Японд оршин суугаа хаяггүй байх.

※“Дахин нэвтрэх зөвшөөрөл” болон “Дахин нэвтрэх тусгай зөвшөөрөл” авч Японсоо гарах тохиолдолд “Шилжин гарах мэдэгдэл” хураалгасан тохиолдолд.

 - 4) Урьд өмнө нь тэтгэвэр авах эрх үүсч байгаагүй байх.
 - 5) Японд оршин суугаа хаяггүй болсноос хойш 2 жилийн дотор нэхэмжлэл гаргах.

2 “Даатгалаас гаражад олгогдох нэг удаагийн олговор”-ын процедурууд

“Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговрын нэхэмжлэл (Иргэдийн тэтгэврийн даатгал/ Ажил эрхлэгчдийн тэтгэврийн даатгал”-д доорх 3-т дурьдсан бичиг баримтыг хавсарган Японы тэтгэврийн даатгалын байгууллагаас нэхэмжилнэ. Тус нэхэмжлэлийн маягтыг Японы тэтгэврийн даатгалын байгууллагын цахим хуудаснаас татаж авах боломжтой. (Гадаад хэл дээрх хувилбар бий.) <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html> Англи хэлний маягт <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/A.pdf>
[Хавсаргах шаардлагатай бичиг баримт]

- (1) Нутаг буцахынхаа өмнө Японд байхдаа нэхэмжлэл гаргах тохиолдолд

 - 1) Паспортын хуулбар (Овог нэр, төрсөн он сар өдөр, иргэний харьялал, гарын үсэг болон Японд оршин суух эрхийг нягтлах боломж бүхий худас)
 - 2) Японоос гадагшаа шилжин гарахаар товлож буй талаар тусгагдсан “Оршин суугаа газрын захиргааны бүртгэлийн бичиг”-ийн хуулбар юм уу, “Оршин суугаа газрын захиргааны бүртгэлээс хасагдсан бичиг” зэрэг.
 - 3) “Банкны нэр”, “Банкны салбарын нэр”, “Банкны салбарын хаяг”, “Дансны дугаар”, болон “Данс эзэмшигч нь нэхэмжлэгч этгээдэврэе мэн” болохыг нягтлах боломж бүхий бичиг баримт.
※ Олговрыг Япон дахь санхүүгийн байгууллагаар хүлээн авах тохиолдолд данс эзэмшигчийн нэр нь тухайн санхүүгийн байгууллагад катаанагаараа бүртгэгдсэн байх шаардлагатай.
※Юучино банкаар “Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-ыг хүлээн авах боломжкүй.

4) Тэтгэврийн дэвтэр гэх мэт “Суурь тэтгэврийн дугаар” (4 орон - 6 орон, нийт 10 оронтой дугаар)-ыг нягтлах боломж бүхий

いっぽん いっぽん こ よ う ろうどうしや しょぞく きょうとうう
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
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
技能実習を行った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「脱退土金」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※。

いっぽんとき かいせつ こべつ じあん きい にっぽんねんきん きこう
※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
うそだん かくにん
相談・ご確認ください。

- 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

- 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。
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バスポートの写し (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。

Бичиг баримт.

- (2) Японоос гарсныхаа дараа нэхэмжлэл гаргах тохиолдол
Дээр дурьдсан (1)-ийн 1, 3), 4) дээр нэмэн,
• Паспортын хуулбар (Хамгийн сүүлд Японоос гарсан он сар
өдрийг нягтлах боломж бүхий хуудас)

3 Илгээх хаяг

- (1) Нутаг буцахынхаа өмнө, Японд байхдаа нэхэмжлэл гаргах тохиолдол

Бэглэсэн нэхэмжлэлдээ хавсралт бичиг баримтыг хавсарган доор дурьдсан хаяг руу илгээнэ үү. Илгээхдээ нэхэмжлэл тань “Оршин суугаа газрын захирагааны бүртгэлийн бичиг”-т тусгагдсан шилжин гарах (шилжин гарахаар товслосон) өдрөөс хойш Японы тэтгэврийн даатгалын байгууллагад хүрэхээр тооцоолж илгээнэ үү. Мөн таны оршин суугаа бусийг хариуцдаг Тэтгэврийн даатгалын хэлтсийн цонхонд шууд хураалгаж ч болно.

(Илгээх хаяг) Токио 168-8505, Сүгинами-ку, Така-идо ниши 3-5-24 Японы Тэтгэврийн Даатгалын Байгууллага (Гадаад үйл ажиллагааны групп)

※Энэ хаяг, дээрх 2-т дурьдсан, татаж авах боломжтой маягтад бичигдсэн байгаа.

- (2) Японоос гарсныхаа дараа нэхэмжлэл гаргах тохиолдол

Бэглэсэн нэхэмжлэлдээ хавсралт бичиг баримтыг хавсарган дээр дурьдсан хаяг руу илгээнэ үү.

4 Олгогдох мөнгөн дүнгийн хэмжээг тооцох дээд хязгаар болон хүлээн авах хүртэлх хугацаа

“Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-ын олгогдох мөнгөн дүнгийн хэмжээ нь Японы тэтгэврийн даатганд хамрагдсан сарын тооноос хамааран 36 сарыг дээд хязгаар болгон тооцогдоно.

Олговрыг Японы тэтгэврийн даатгалын байгууллагад нэхэмжлэл гаргаснаас хойш ойролцоогоор 5 сарын дараа хүлээн авах боломжтой. Нэхэмжлэлийн бөглөх шаардлагатай зүйлс нь дутуу, бэглэсэн агуулга нь ойлгомжгүй байх тохиолдол болон хавсралт бичиг баримт нь учир дутагдалтай байх тохиолдолд нэмэлт хугацаа шаардагдах тул бичиг баримтадаа бүрдүүлэхдээ маш анхааралтай хандана уу.

5 “Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-той холбогдох татварыг буцаан олгуулах

Иргэдийн тэтгэврийн даатгалын “Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-оос орлогын татвар суутгадаггүй боловч Ажил эрхлэгчдийн тэтгэврийн даатгалын “Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-ын тухайд олгогдох үед нь 20.42%-ийн татвар суутгадаг. Энэхүү татварыг “Ажлаас гарахад олгогдох мөнгөн орлогын татварыг татвар төлөгчийн сонголтоор буцаан олгуулах тухай өргөдөл” болон “Татвар төлөлтийг хянан хариуцах этгээд”-ийг нэр заахаа “Татвар төлөлтийг хянан хариуцах этгээдийг мэдэгдэх мэдэгдэл”-ийг Татварын газарт хураалгаснаар буцаан олгуулах боломжтой тохиолдол байдаг. “Татвар төлөлтийг хянан хариуцах этгээд”-ийн шалгур нь “Японд оршин суудаг байх”-аас өөр шалгур байхгүй тул Хянан зохицуулагч байгууллага юм уу Дадлагыг хэрэгжүүлэгч этгээдээс хүсвэл зүгээр болов уу.

“Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-той холбогдох татварын талаарх тайлбар нь дээрх 2-т дурьдсан, татаж авах боломжтой маягтад бичигдсэн байгаа.

6 Төгсгөлд нь

“Даатгалаас гарахад олгогдох нэг удаагийн олговор”-ын нэхэмжлэл гаргах ажлыг саадгүй хийхийн тулд цаг хугацааны бүрэн боломжтойгоор төлөвлөж, Хянан зохицуулагч байгууллага болон хүлээн авагч компаниасаа тусламж авангaa дээрх 2, 3-т дурьдсан нэхэмжлэл болон хавсралт бичиг баримтыг найдвартай бэлтгэх нь хамгийн чухал юм. Мөн ойлгомжгүй зүйл байвал хамгийн ойрхон байрлах Тэтгэврийн Даатгалын Хэлтэс дээр биечлэн очиж хураалгахаас өмнөх, холбогдох бичиг баримтадаа хянуулсан ч болно.

④年金手帳等「基礎年金番号」(4桁-6桁の全部で10桁
ねんきんんてうこう きそ ねんきんほんごう けた けた せんぶ けた
ばんごう かくにん しょりい
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
じょうさき
上記(1)の①、③、④に加え
ばっぽーと うつ さいご にっぽん しゅゆこく ねんがつひ
・パスポートの写し (最後に日本を出国した年月日が
かくにん ページ
確認できるページ)

3 請求書類の送付先
せいきゅうしょるい そうふき
(1) 帰国前に日本国内で請求する場合
きくまえ にっぽんこくない せいきゅう ぱあい
準備した請求書に添付書類を添えて、以下の宛先まで
ぞうふ さい せいきゅうしょ じゅうみんひょう
で送付してください。その際は、請求書が住民票の
てんしゅつ よてい ひいこう にっぽんねんきん きつとうかつ
転出(予定)日以降に日本年金機構に到達するよう
ぞうふ きじゅうち かんかつ ねんきんじむしよ
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。
ぞうふき (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。
にっぽん しゅゆこく せいきゅう ぱあい
(2) 日本を出国してから請求する場合
じゅんび せいきゅうしょ でんぶしょりい じょうさきあざき
準備した請求書に添付書類を添えて、上記宛先まで
ぞうふ 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
しきゅうがくくわいさん じょうげんおと うげん さかん
脱退一時金の支給額は、日本の年金制度に加入していた
げつけう おう にっぽんねんきんせいど かにゅう
月数に応じて、36ヶ月未満として計算されます。
うけと にっぽんねんきん きこう せいきゅうも
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。
せいきゅうしょ ひつようじこう きさまい も
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
あめいりょう ばあい てんぶしょりい かづい
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
じかん ちゅううい
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
ばいきん かんぶ
国民年金の脱退一時金は、所得税が源泉徴収されません
こくみんねんきん だつたいいちじきん しょとくぜい げんせんちょうしゅう
が、厚生年金保険の脱退一時金は、その支給の際に20.42%の
せいけん げんせんちうじう しょとくぜい たいしょしとく せんたく
税金が源泉徴収されます。この所得税は「退職所得の選択
かせい かんぶ しんこうしょ のうぜいかんりにん してい
課税による選別のための申告書」と、納稅管理人を指定する
わうぜいかんりにんとげつけう せいやし ていしゅつ かんぶ
「納稅管理人届出書」を税務署に提出することで、還付を受け
はあい のうぜいかんりにん しかく にっぽん きじゅう
られる場合があります。納稅管理人の資格は「日本に居住
じゅうじ いがい かんりだんaini じゅうじ
していること」以外にありませんので、監理団体や実習
じゅうしき 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
にゅうしゅ しょき きさき せつめい じょうさき
入手できる書式に記載されています。

6 最後に
さいご
脱退一時金の請求を円滑に進めるには、余裕のある
すけじゅーる かんりだんaini うけい きぎょうとう きょうりょく
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
かんじょう しめ せいきゅうしょ てんぶしょりい かくじつ じゅんび
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
じむじょ でむ ていしゅつまえ かんけいしょりい ちえつく ねが
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 ユ өгөөжтэй өнгөрөөх Япон дахь амьдрал

Томууны улирал айсуй!
Томуунаас сээрмжлэхэд анхаарах
зүйлсийг дахин нэг харцгаая

Японд жилийн жилд 12-3 дугаар сарын үед томуу (улирлын чанартай) тархдаг. Томуу нь ханиадтай төстэй боловч хүндэрэх тохиолдол ч гардаг, мөн богино хугацаанд олон хүнд халдвартлан тархдаг тул хүн бүр дор бүрнээ урьдчилан сэргийлэх, томуу туссан тохиолдолд зохих эмчилгээг авах, бусдад халдаахгүй байх нь чухал юм. Дараах 2 зүйлд анхаарцгаая. Үүнд:

- Томуу туссан байх магадлалтай санагдвал аль болох эртхэн эмнэлэгт үзүүлэх.
- Томуу тусахгүй байхад гарцаа савандаж угаах нь үр нөлөөтэй байдаг.

※Томуугийн вакцин тариулах нь ч томуу тусахаас сэргийлэх, туссан тохиолдолд хүндэрхээс нь сэргийлэх тодорхой хэмжээний үр нөлөөтэй байдаг.

Энэхүү “Үр чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-еөр ч жил бүр томууны талаар мэдээлдэг бөгөөд илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг сонирхвол “Үр чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбар ( <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>)-ын дараах нийтлэлүүдтэй танилцана уу. Үүнд:

 Агаар хуурайшдаг өвлийн улиралд томуунаас сээрмжилцгээ! (Англи хэл дээр)

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

 Өвлийн улиралд эрүүл мэнддээ хяналт тавих нь - Томуу, норовираас сээрмжилцгээ! - (Англи хэл дээр)

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

“Үр чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбарт одоо таны уншиж буй хэвлэмэл хувилбарын өнгөрсөн дугааруудын нийтлэлүүдийг дахин редакторлож, нийтэлсэн байгаа. Хятад хэл, Индонези хэл, Вьетнам хэл, Тайланд хэл, Англи хэлнүүд дундаас сонгох боломжтой бөгөөд ихэнх өгүүлбэрүүдэд нь Япон хэлний орчуулгыг нь зэрэгцүүлэн нийтэлсэн байгаа. Компьютер, ухаалаг утаснаасаа хэзээ хүссэн цагтаа нэвтрэх боломжтой.

いんふるえんざ きせつとうらい
インフルエンザの季節到来！

ちゅういじこう さいちえっく
注意事項を再チェック

にっぽん れいねん がつごろ いんふるえんざ きせつ
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が感染が拡がるため、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。

かか おも はや びょういん しんさつ う
• 罹ったかなと思ったら、早めに病院で診察を受け

る。
かか せつけん てあら ゆうこう
• 罹らないためには石鹼による手洗いが有効。

いんふるえんざわくちんの接種も、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

 冬の健康管理へインフルエンザ、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！ つくしゅん あじ
「柚子やレモンのはちみつ漬け」
で冬を元気に乗り切ろう

ぎのうじゅうせいいみなひごろ やさい ふるーつ
技能実習生の皆さんには、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


Идье! Хийе! Улирлын амт
“Юзу жимс, нимбэгний зөгийн балны дарш”-аар өвлийг эрүүл чийрэг давцгаая

Үр чадварын дадлагажигч та бүхэн өдөр тутамд хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ хангалттай сайн идэж байна уу? Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ бүрт хурааж авахад тохирсон улирал

болон идэхэд хамгийн тохирсон үе (хамгийн амттай үе) гэж байдаг. Идэхэд хамгийн амттай үедээ байгаа хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ нь тухайн улиралд хүний биед шаардагдах тэжээллэг бодисуудыг агуулсан байдаг гэж үздэг.

Өвлийн улиралд санаа зовоо эрүүл мэндийн асуудал гэвэл ханиад, томуу тархах явдал билээ. Өвлийн улиралд агаар хуурайшин вирус агаарт амархан цацгахаа болж, хоолой болон хамарны салст бүрхэвч ч хуурайшин вирус хүний биед амархан нэвтрэх нөхцөл нь бүрддэг. Хүйтний улмаас биеийн температур буурахад биеийн дархлаа (вирусыг эсэргүүцх ч) ч супардаг гэнэ. (1) Дархлаагаа сайжруулах, (2) Хоолой болон хамраа хуурайшилтаас хамгаалах, (3) Биеэ дулаан байлгах гэсэн эдгээр 3 зүйлд үр нөлөө үзүүлнэ гэж найдаж болох хүнсний ногоо, жимс жимсгэний дотроос, өвлийн улиралд бол мандарин, нимбэг, бэрсүүт жүрж (grapefruit) зэрэг “Цитрусын төрлийн жимс”-ийг санал болгох хүсэлтэй байна. Цитрусын төрлийн жимсэнд агуулагдах С витамин нь дархлааг сайжруулж, нимбэгийн хүчил нь ядаргааг тайлахад тус нэмэртэй байдаг гэж үздэг ба цитрусын төрлийн жимсний гүйцэд боловсорсон үеийнх нь шар, улбар шар өнгөний пигментээс гаралтай β-каротин нь салст бүрхэвчийг бат бөх болгох үйлчилгээтэй байдаг.

Цитрусын төрлийн жимс нь маш олон төрөл байдаг ба мандарин зэрэг чихэрлэг амттай төрлөөс нимбэг, юзу жимс зэрэг исгэлэн амт, үнэртэй төрөл байдаг. Энэ удаагийн дугаараар юзу жимс, нимбэгийг хэрэглэсэн “Зөгийн балны дарш” хийх аргыг танилцуулж байна. Урьдчилан хийгээд хадгалчихвал хүссэн хэмжээгээрээ аяганд таслан авч дээрээс нь буцалсан ус хийгээд л биеийг дулаацуулж өгөх халуун ундаа бэлэн болно. “Зөгийн бал” ч мөн арвин шим тэжээлтэй хүнс юм. В-ийн төрлийн витамин, минерал, амино хүчил зэрэг эрүүл мэндээ хамгаалахад шаардагдах тэжээллэг бодисуудыг агуулдаг. Мөн ариутгах үйлчилгээтэй гэж үздэг ба хоолойны үрэвслийг намдаах, ханиалгыг дарах үр нөлөө үзүүлнэ гэж найдаж болно.

[Хийх арга] Шар болж, боловсорсон исгэлэн амттай цитрусын төрлийн жимс (Юзу жимс, нимбэг зэрэг) 200 граммыг бүхлээр нь урсгал усаар угаасны дараа усыг нь арчин, хальстай чигээр нь нимгэн, дугуй хэрчинэ. Буцалгаж ариутгасан шилэн саванд хийн 200 грамм зөгийн бал дээрээс нь хийж цитрусын төрлийн жимсээ бүрхэнэ. Шилээ таглан хөргөгчинд 2-3 өдөр байлгаж цитрусын төрлийн жимсний шүүс нь зөгийн баланд шингэвэл бэлэн болно. Тагийг нь таглаатай хадгалах ба долоо хоногийн дотор идэж дуусгана.

Эхний хэсэгт танилцуулсан “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбараас өмнөх хэвлэмэл хувилбаруудад нийтэлсэн жорнуудыг харах боломжтой бөгөөд, улирал улирлаар нь болон материал (өндөг, мах, загас)-аар нь, амттан гэх мэт хүнсний зүйлийн ангиллаар нь мөн хайлт хийх боломжтой тул, та бүхэнд ашиглаж үзэхийг санал болгож байна.

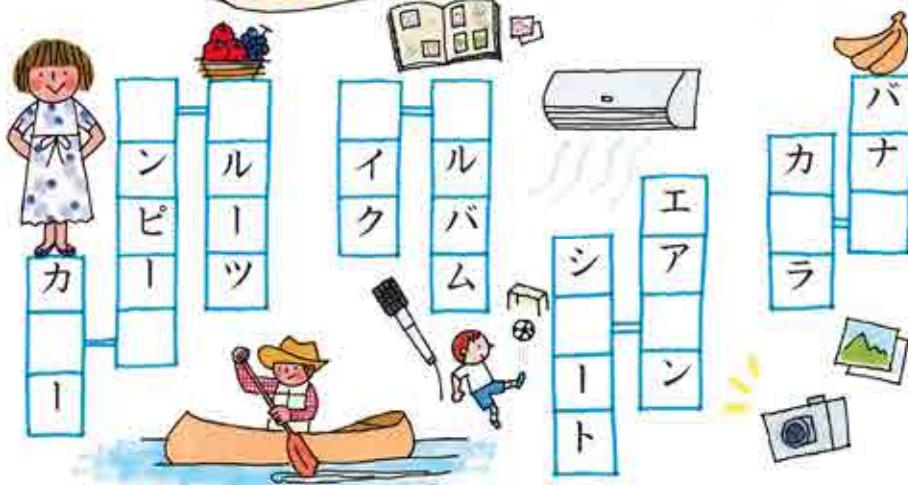
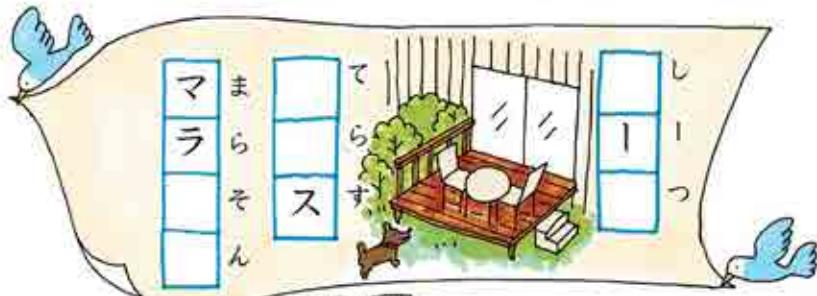
それぞれ収穫に適した季節と最もおいしい食べ頃（旬）があります。旬の野菜やフルーツは、その時季に人が必要とする栄養素を蓄えていると考えられています。

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週間程度で食べける。

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。



にている字のちがうところを正しく書きましょう。



どこかがちがう

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

※一度の応募につき添付書類は10MB以内にしてください。

注意事項

- ホームページの「技能実習Days」内の掲載が原則となります。また「技能実習生の友」の表紙（「技能実習生今月の一枚」コーナー）や「かけはし」に掲載させていただくことがあります。
- 厳正なる選考の上、掲載の際はご担当者にご連絡いたします。不掲載の場合はご連絡いたしませんので、選考結果に係るお問い合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真はJITCOが発行する冊子等で使わせていただく場合があります。
- 商業目的、誹謗・中傷、プライバシーを侵害するもの等、不適当と判断するものは掲載いたしません。
- 被写体となる方の了解を得た写真にてご応募ください。
- 技能実習生以外の人物が写っている写真の場合、掲載の了解や肖像権などの観点から掲載できない場合があります。

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年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/>



