

## 監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子は技能実習生・研修生向けに技能実習生活に役立つ情報等を母国語（9ヶ国語）と平易な日本語の併記により紹介していますので、技能実習生・研修生等に配布・回覧していただきますようお願いいたします。

## 技能実習生・研修生向け母国語情報誌

# 技能実習生の友

2019年  
4月号

-  Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng
-  技能实习生之友
-  Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
-  Sahabat Peserta Pemagangan
-  วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

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



### 技能実習生 今月の一枚

京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。  
清水寺でパチリ！

(アスカカンパニー株式会社)

JITCOホームページの「技能実習Days」から1枚を選んで掲載しています。（応募要項は37ページ）

## Contents

### PICK UP!

#### 技能実習情報

#### 技能実習生の現況

### PICK UP!

#### 充実ニッポンLife

- ◆日本の春は花粉症の季節……
- ◆食べよう！作ろう！旬の味おにぎり持って出掛けよう！
- ◆☆ただいま作品受付中☆  
第27回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

### マンガで知ろう 日本人の気もち …1 電車での居眠り

### Bản tiếng 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 春が来た



日本人の多くは、朝晩に長時間かけて移動して通学・通勤するので、電車はどこも満員です。不用心とも言えますが、仕事や勉強で疲れた車内では人々は電車に揺られながらしばしうたた寝。そして無意識の中でも不思議と降車駅はきちんと意識しているものなんです。時間活用に長けた日本ならではの、睡眠不足を補う優れ技でしょうか。



Phản lợn người Nhật đều mất nhiều thời gian đi làm, đi học bằng xe điện, nên vào buổi sáng và buổi tối, xe điện rất đông người. Một mỗi sau một ngày làm việc và học tập, hoặc có thể là không cẩn trọng, cùng với sự rung lắc của con tàu mà nhiều người rơi vào tình trạng ngủ gật. Nhưng rất ngạc nhiên là đang trong tình trạng đang ngủ thiếp đi như vậy mà đến ga muôn xuống là mọi người tự động tỉnh giấc. Phải chăng do người Nhật giỏi tận dụng thời gian nên đã tạo ra kỹ năng tuyệt vời để bù đắp cho việc thiếu ngủ chăng!

大多数日本人早晚都要花很长时间在移动的上班、上学的路上，所以电车哪里都是满满的。也可以说是不小心，在工作或学习后倍感疲惫的车厢里人们随着电车一边摇晃一边暂时打个瞌睡。并且在无意识的情况下也能不可思议地准确地意识到下车车站。这是只有在擅长活用时间的日本才有的弥补睡眠不足的高超技能吧。

Karamihan sa mga hapon ay buma-byahe ng malayo sa umaga at gabi para pumasok sa eskwela o trabaho kaya kahit saan ay puno ang train. Para sa mga pagod sa trabaho at pag-aaral, nakaka-enganyo ang pag-uga ng train kaya maraming nakakatulog sa loob nito kahit sabihin na ang bagay na ito ay kulang sa pag-iingat. At kahit walang malay, kahanga-hanga na nakakababa sila sa istasyon na pupuntahan nila. Ito ba ay isang natatanging technique ng Japan sa paggamit nila ng oras upang mapunuan ang 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-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นระยะเวลาบ้าน “ไม่ว่าที่ไหนรถไฟก็เต็มແเนนไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลอดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่เห็นดูอย่างการทำงานและการเรียนก็มักจะผลลัพธ์ไปตามจังหวะสายโยกเยกของรถไฟ แต่เมื่อจะหลบไม่รู้สึกตัวก็ตาม พอดีสถานที่จะลง เช้าเหล่านี้สามารถโน่นรื่นมาได้อย่างง่ายประหลาดใจ นับว่าเป็นความทึ่นตาญี่ปุ่นในการชุดเชยเวลาบนถนนที่ไม่เพียงพอขั้นยอดเยี่ยม สมกับเป็นญี่ปุ่นประเทศที่ล้ำหน้าในการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์เสียจริง ๆ

ເງື່ອງກລ້າແຕລກີ້ກ ສີ້ຈແຕລໝາດ ປະເທດຜົນບັນກາດເປີ້ນ ເງື່ອື່ດີເດີກເຫຼີສາລາເງິນ ບຸເງື່ອກຮັດຍື່ນມາຍເບີ:  
ແຕລຍູ້ ໃລຍເງື່ອແກຍຮະເຄີ້ນ ອື່ນາກີ້ມານມະນຸສູງຜິວເຕັງໆໃໝ່ ເກີ້ວຸ້ນຮັດເງື້ອື່ດີໃລ້ມູກເງື່ອື່ດີເດີກເຮັດກໍ່ມຳນຶກ  
ຕີກາຮ່າງ ສີ້ຈກາເງິນສູງຕູກເຕີເຕັກລັກ ບຸ້ນກໍ່ເກີ້ວຸ້ນແຕລ ຮັດເງື້ອື່ດີເຍົາກເຫຼີເຍົາກມົກາ ເກີ້ຍເຫົາ:ບີ່ຜັດຕັກລັກ  
ມີນີ້ສັງຊູນກີ້ເພີຍ ກົດຕັກມສູງຄາສ່ ໃລຍຄັກລັກສິ້ນຊູນແຕລຜົນລ໌ສູາຮີ້ຍີ້ ໃລຍຄັກຕູກຊູ:໏ ເຕີກຜັບເຫຼືກເທົສ  
ຜົນມສູງມູ້ຍເມື່ງຜູ້ຍບໂໜ້ມີເນັດກມີນີ້ຕູກບໍ່ຄູາສ່ ເກີ້ປະເສຜົນບັນໃລ້ມານີ້ກຳຕູກກົດກີ້ກາຣີ້ປົາສ່ແຕລແລ້າ?

Япончуудын ихэнх нь, өглөө, оройд их цаг хугацаа зарцуулан тээврийн хэрэгслээр зорчиж, ажил, сургуульдаа ирж очдог болохоор, цахилгаан галт тэрэгнүүд хаа сайгүй дүүрэн зорчигчтой байдаг. Болгоомж сээрэмжгүй гэж ч хэлж болох л доо, гэхдээ ажил, хичээлдээ ядарсан зорчигчид цахилгаан галт тэргэнд сэгсрэгдэнгээ хэсэг зуур зүүрмэглэж авдаг. Тэгээд бас тусгайлан бодож санахгүй байсан ч, буух буудлаа далд ухаандаа ухамсарласан байдаг юм. Энэ нь цагийг үр ашигтай ашиглахдаа гаргуюуд Япон хүмүүсийн онцлогийн нэг илрэл бөгөөд дутуу нойроо нөхөн шилдэг арга болов уу.

Many Japanese people spend long hours commuting to and from school or work, morning and night, so trains everywhere are mostly crowded. Although it may be unsafe, passengers who are tired from work or study are lulled into a brief catnap by the rhythmic swaying of the train. Even in their unconsciousness, however, they mysteriously know when to get off. Perhaps this knack that lets people make up for their lack of sleep is something unique to Japan, where people are especially skilled at utilizing their time wisely.

(漫画: ジャパンスタイルデザイン株式会社)

# 技能実習情報

## Ур чадварын дадлагатай холбогдох мэдээлэл

### Ур чадварын дадлагажигчийн өнөөгийн байдал

Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн, та бүхний нэгэн адил ур чадвар эзэмшихээр Японд ирсэн хүн хэр олон байгааг мэдэх үү? Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамны судалгаанаас үзвэл, 2018 оны 10 дугаар сарын эцсийн байдлаар, Японд ажил эрхэлж буй гадаадын иргэдийн тоо ойролцоогоор 1.46 сая байна. Үүний дотор Ур чадварын дадлагажигч нарын тоо орсон ба Ур чадварын дадлагажигч хүн ойролцоогоор 300,000 бөгөөд ажил эрхэлж буй нийт гадаадын иргэдийн 21.1%-ийг эзэлж байна. 2017 оны 10 дугаар сарын эцэстэй харьцуулахад ойролцоогоор 50,000 хүн нэмэгдсэн байна.

Ийнхүү, Японд суралцсан уч чадвараа эх орондоо авч хариаар хичээн ажиллаж буй Ур чадварын дадлагажигч олон байгаа. Японы “Ур чадварын дадлага”-ын өнөөгийн байдлын талаар, статистикийн мэдээлэл сууринлан бага зэрэг тайлбарлай.

Q1. Ур чадварын дадлагажигч хамгийн олон байдаг муж аль муж вэ?

A1. Ур чадварын дадлагажигч хамгийн олон байдаг муж бол Айчи муж!

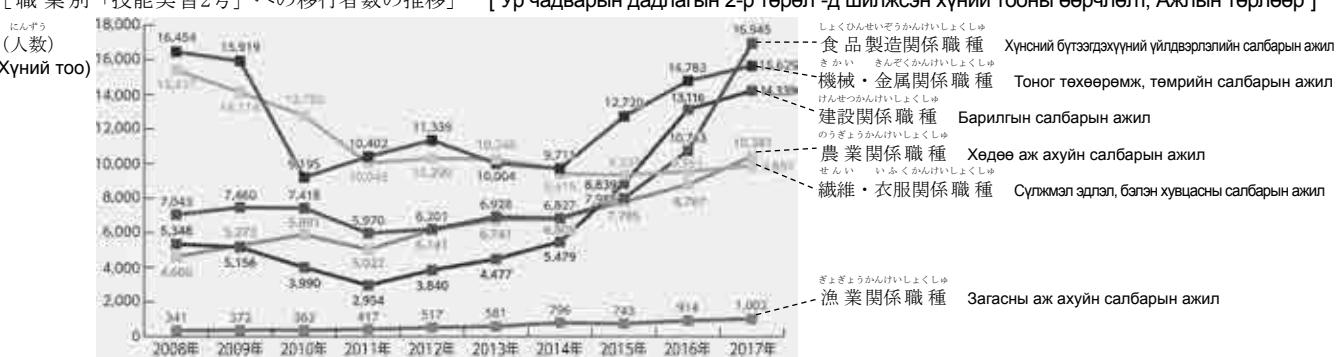
[Тайлбар] 2017 оны эцсийн байдлаар, Японд байгаа Ур чадварын дадлагажигчийн тоо нь, үйлдвэрлэлийн салбар болон хөдөө аж ахуйн салбар Ур чадварын дадлагажигчийг олноор хүлээн авч буй Айчи мужид 28,805 хүн (Нийт Ур чадварын дадлагажигчийн 10.5%) бөгөөд хамгийн олон, дараа нь Ибараки мужид 13,842 хүн (5%), Хирошима мужид 13,840 хүн (5%), Чиба мужид 13,362 хүн (4.8%), Сайтама мужид 12,616 хүн (4.6%) байна. Мөн, Ур чадварын дадлагажигч байхгүй муж нэг ч байхгүй бөгөөд, Япон даяар, янз бүрийн газруудад, Ур чадварын дадлагажигч нар ур чадвар эзэмшихээр хичээн ажиллаж байгаа нь харгадж байна.

Q2. Ур чадварын дадлагажигч хамгийн олон байдаг ур чадварын дадлагын ажлын төрөл юу вэ?

A2. 2017 онд “Хүнсний бутээгдэхүүний үйлдвэрлэлийн салбарын ажил”, “Тоног төхөөрөмж, төмрийн салбарын ажил”, “Барилгын салбарын ажил” их байлаа!

[Тайлбар] Ажлын төрлүүд дотор, Ур чадварын дадлагын 2-р төрөлд шилжсэн хүн олонтой төрөл нь, “Хүнсний бутээгдэхүүний үйлдвэрлэлийн салбарын ажил”, “Тоног төхөөрөмж, төмрийн салбарын ажил”, “Барилгын салбарын ажил” юм. 2017 онд Ур чадварын дадлагын 1-р төрлөөс 2-р төрөлд шилжсэн хүний тоогоор бол, “Хүнсний бутээгдэхүүний үйлдвэрлэлийн салбарын ажил” нь 16,945 хүн, “Тоног төхөөрөмж, төмрийн салбарын ажил” нь 15,629 хүн, “Барилгын салбарын ажил” нь 14,339 хүн байв. Ялангуяа, “Хүнсний бутээгдэхүүний үйлдвэрлэлийн салбарын ажил” нь, 2-р төрөлд шилжих ажлын төрөлд “Бэлэн хүнсний бутээгдэхүүн үйлдвэрлэх ажил” шинээр нэмэгдсэнтэй холбоотойгоор, 2016 оноос 2017 оны хооронд огцом нэмэгдсэн байна.

[職業別「技能実習2号」への移行者数の推移] [“Ур чадварын дадлагын 2-р төрөл”-д шилжсэн хүний тооны өөрчлөлт, Ажлын төрлөөр]



※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)

### 技能実習生の現況

技能実習生の皆さんは、自分と同じように技能を学びに来ています。日本にやってきている人がどれくらいいるかご存知ですか。厚生労働省の調べによると、2018年10月末現在、日本にいる外国人労働者数は約146万人です。この中には技能実習生の数も含まれていて、技能実習生は約30万人と外国人労働者数全体の21.1%を占めます。2017年の10月末と比べると約5万人増加しています。

このように、日本で学んだ技能を母国に持ち帰る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」の状況について、統計データをもとに少し説明してみます。

Q1. 最も技能実習生が多い都道府県はどこでしょうか?

A1. 最も技能実習生が多い都道府県は愛知県です！

【解説】2017年末時点では、日本にいる技能実習生の人数は、セイヨウブンや農業分野で技能実習生を多く受け入れている愛知県が28,805人（全体の10.5%）と最も多く、次いで茨城県が13,842人（5%）、広島県13,840人（5%）、千葉県13,362人（4.8%）、埼玉県12,616人（4.6%）となっています。なお、技能実習生のいない都道府県はなく、日本全国いろんな場所で、技能実習生は技能修得に励んでいます。

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！

【解説】職種の中で、技能実習2号移行者数が多いのは「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設関係」です。2017年の技能実習1号から2号への移行者数では、「食品製造関係」が16,945人、「機械・金属関係」が15,629人、「建設関係」が14,339人となっています。特に「食品製造関係」は2号移行対象職種に「そう菜製造業」が追加されたこともあり、2016年から2017年にかけて急増しています。

Q3. Аль улсаас ирсэн Ур чадварын дадлагажигч хамгийн олон байдаг вэ?

A3. Вьетнамаас ирсэн Ур чадварын дадлагажигч хамгийн олон байдаг!

[Тайлбар] 2018 оны 6 дугаар сарын эцсийн байдлаар, Вьетнамаас ирсэн Ур чадварын дадлагажигч хамгийн олон байна. Дараа нь, Хятад, Филиппин, Индонези, Тайланд, Мьянмар, Камбож орж байна. Монгол болон Лаос, Шри-Ланкаас ирсэн хүмүүс ч нэмэгдэж эхэлж байна. Цаашид ч язяа бурийн орнуудаас Ур чадварын дадлагажигч нар Японд ирнэ гэж таамагладжак байна.

Q3. 最も人数の多い技能実習生の出身国は?

A3. 最も人数の多い技能実習生の出身国はベトナム!

**【解説】** 2018年6月末時点では技能実習生の出身国はベトナムが最も多くなっています。次いで、中国、フィリピン、インドネシア、タイ、ミャンマー、カンボジアと続きます。モンゴルやラオス、スリランカからも増えてきています。今後もさまざまな国からの技能実習生が来日することが予想されます。

〔出身国別技能実習生の在留者数〕 [Японд оршин суугаа Ур чадварын дадлагажигч нарын тоо, Улсаар]

(単位:人) (Нээрж: Хүн)

	2016年末 2016 оны эцэс	2017年末 2017 оны эцэс	2018年6月末 2018 оны 6 дугаар сарын эцэс
ベトナム Вьетнам	88,211	123,563	134,139
中国 Хятад	80,857	77,567	74,909
フィリピン Филиппин	22,674	27,809	28,821
インドネシア Индонези	18,725	21,894	23,245
タイ Тайланд	7,279	8,430	8,644
ミャンマー Мьянмар	3,960	6,144	6,814
カンボジア Камбож	4,865	6,180	6,499
モンゴル Монгол	774	1,099	1,154
ラオス Лаос	394	429	437
スリランカ Шри-Ланка	265	341	380
その他 Бусад	584	777	725
合計 Нийт	228,588	274,233	285,767

法務省資料に基づき JITCO作成 ハウル зүйн яамны материалыг үндэслэн, JITCO боловсруулав.

## Төгсгөлд нь

Ур чадварын дадлагажигчийн талаарх үндсэн мэдээллийг нэгтгэн нийтэлсэн минь танд ямар санагдаж байна? Өдөр тутамд хамтдаа ур чадварын дадлага хийж буй ойр дотны хамт олон ос тань гадна, Японд Ур чадварын дадлагажигч хүмүүс маш олон байдаг. Ур чадварын дадлага хийж буй газартаа ур чадвар эзэмшихэд бэрхшээлтэй байх, Япон хэлээр ойлголцоход амаргүй байх зэргээр шантарч зудрэх тохиолдол ч гардаг л байх. Тийм үедээ, өөрөөс тань гадна өөр бусад маш олон Ур чадварын дадлагажигч нар ур чадварын дадлагадаа хичээн зүтгэж байгаа гэдгийг нэг санаж үзээрэй. Таны цаашдын ур чадварын дадлагажигчийн амьдрал тань үр бүтээлээр дүүрэн, баялаг байхыг хүсэн өрөө.

## さいご

技能実習生に関する多くの情報を探してみましたが、いかがでしたか。普段一緒に技能実習をおこなっている身近な仲間達の他にも、日本にはたくさん技能実習生がいます。技能実習現場で技能を覚えることが大変だったり、日本語がなかなか通じず苦労したりすることもあるかもしれません。そんなときは自分以外にも多くの技能実習生が技能実習に励んでいるという事を少し思い出してみてください。これから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 ヨリ өгөөжтэй өнгөрөөх Япон дахь амьдрал

## Японы хавар нь ургамлын тоосны харшил дэгддэг улирал .....

Урин дулаан хаврын улирал ирсэн боловч, сүүлчин хэдэн долоо хоног найтаалгаж, хамраас ус гоожоод, яахаа мэдэхгүй байгаа хүн байна уу? Хэрвээ тийм бол, “Ургамлын тоосны харшил” байж магадгүй. Ургамлын тоосны харшлын эмгэг шинж тэмдэгт, найтаалгах, хамраас ус гоожих гэх мэт эмгэг шинж тэмдгээс гадна нүд загатнах, нулимс гарах, аман дотор загатнах зэрэг шинж тэмдгүүд байдаг.

Ургамлын тоосны харшил гэдэг нь харшил (дархлаа)-ын реакцын нэг бөгөөд, ургамлын тоосны тохиолдолд найтаалгах, хамраас ус гоожих зэрэг эмгэг шинж тэмдэг илэрдэг. Харшил амархан үүсгэдэг, Японд ургадаг Япон царс мод гэдэг шилмүүст модны ургамлын тоос нь, жил бурийн 2-4 дүгээр сард, Хоккайдо болон Окинавагаас бусад бүсэд их хэмжээгээр тархдаг учраас, Япончуудын 4 хүний 1-ээс илүү нь Япон царс модны ургамлын тоосны харшилтай гэсэн судалгааны дүн ч гарсан байдаг. Мөн, Япон царс модноос гадна, Хиноки мод болон, намар тархдаг олон наст Бутакуса ургамал /ragweed/-ын ургамлын тоосноос ч ургамлын тоосны харшил үүсэх тохиолдол байдаг.

Ургамлын тоосны харшил зэргийн харшилд үзүүлэх реакц нь нэг илрэвэл, эмгэг шинж тэмдгийг нь намдаахад хугацаа ордог. Одоо эмгэг шинж тэмдэг илрээгүй байгаа хүн бол харшил үүсэхээс урьдчилан сэргийлэх нь хамгийн зүйтэй юм. Юуны өмнө, ургамлын тоостой аль болох хүрэлцэхгүй байх хэрэгтэй. Амны хаалт хэрэглэнсээр, хамраар сорогдох ургамлын тоосны хэмжээг багасгах боломжтой. Мөн гадагшаа гарсныхаа дараа, биед наалдсан ургамлын тоосны хэмжээг багасгахын тулд гараа угаах, амаа зайлах, нүүрээ угаах, гадуур явах үед хувцанд наалдсан ургамлын тоосыг гувж унагаж байж гэртээ орох зэрэг аргууд ч үр дүнтэй байдаг. Ургамлын тоосны харшил үүссэн байх магадлалтай тохиолдолд, эрт үед нь эмнэлгийн байгууллагад хандаж, харшил тогтоох шинжилгээ өгж ч болох юм. Мөн, эмгэг шинж тэмдэгт нь тааруулан, амаар уух эм, хамрын дусаалга, нүдний дусаалга зэрэг эмийн жор бичүүлж авах боломжтой байдаг.

“Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбарт, 2015 онд зохион байгуулсан “Та ургамлын тоосны харшилтай юу?” гэсэн асуумжийн дүнг нийтэлсэн байгаа. Асуумжинд хариулсан хүмүүсийн тал орчим хувь нь “Би ургамлын тоосны харшилтай” гэж хариулсан байна! Өвлүүн тухай асуумж болох “web томо /найз/ асуумж”-ийг одоо зохион байгуулж байгаа бөгөөд та бүхнийг сонирхон үзээсэй гэж хүсч байна.

 “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбар  
<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

## Идье! Хийе! Улирлын амт Онигири /атгаж хэвэнд оруулсан цагаан будаа/-гээ аваад, гадагшаа гарцаа!

Японы хаврыг зөв зохистой өнгөрөөж, амралтын өдрүүдэд жуулчлал, явган аялал хийвэл ямар вэ? Гадагшаа гарахдаа, обэнто /савлаж бэлдсэн хоол/ хийгээд авч явцгаая. Гадаа обэнтогоо дэлгээд идэхээр, хичнээн энгийн хялбар хоол байсан ч онцгой амтлаг санагддагаас гадна гадуур хооллохтой харьцуулбал эдийн засгийн хэмнэлттэй тусдаг.

Гэхдээ обэнто хийж чадахгүй, төвөгтэй санагдаж байгаа бол, эхний ээлжинд онигири хийх гэж оролдоод үзээрэй.

(1) Будаагаа агшанаа.

## にっぽん はる かふんしょう きせつ 日本の春は花粉症の季節.....

はる せっかく春がやってきたのに、この数週間にくしゃみや鼻水 はなづけ  
に悩まされている人はいませんか？ それは「花粉症」かも かふんしょう  
しません。花粉症の症状としては、くしゃみや鼻水といつ はなづけ  
た症状の他に、目のかゆみや涙目、口の中のかゆみなどが あります。

かふんしょう あれるぎー めんえき はんのう かふん たい  
花粉症とはアレルギー（免疫）反応のひとつで、花粉に対 はなづけ  
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 おこしやす  
起こしやすい日本固有のスギという針葉樹の花粉が、毎年2~4 がつごろ  
がつごろ ほっかいどう おきなわ のぞ ちいさ たいよう ひさん  
頃、北海道と沖縄を除く地域で大量に飛散するため、 にっぽんじん にん ひとりょうじょう す ぎ  
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 かふんしょう  
あります。なおスギ以外にヒノキや、秋に飛ぶブタクサの す ぎいがい ひのき あきと ぶたくさ  
花粉などでも花粉症になることがあります。

かふんしょう あれるぎー はんのう いちど おこると じょうじょう  
花粉症などのアレルギー反応は、一度起ると症状の かんわ  
緩和に時間が掛かります。今症状がない人は、発症を予防 じかん  
するが一番です。まずは、花粉になるべく接しないことで がつごろ  
がつごろ しおり はな すこ かふん りょうへ  
マスクの使用は、鼻から吸い込む花粉の量を減らすこ がいしつづ  
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 からだづ かふん りょうへ  
すために手洗い・うがい・洗顔をしたり、外で服に付いた てあら  
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 せつ  
うたが はや いりょうきかん あれるぎー けんさ  
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 て じょうじょう おう けいこうやく てんびやく てんがんやく  
もひとつ手です。症状に応じて経口薬、点鼻薬、点眼薬 くずりだ  
などの薬を出してもらうこともできます。

うえぶさいとばん ぎのうじゅうせい とも ねん おこな  
ウェブサイト版「技能実習生の友」では2015年に行った「あなた  
かふんしょう あんけーと けっか けいさい  
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。

はんぶん ひと じぶん かふんしょう こた ふゆ  
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  
あんけーと ともあんけーと じっし ぜひ  
いてのアンケートも「web友アンケート」で実施しています。是非  
ちえっく チェックしてみてください。

 ウェブサイト版「技能実習生の友」

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

## 食べよう！ つく しゅん あじ 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。出掛けける時は是非お弁当を作つ持つてい きましょう。でもお弁当を広げて食べれば、たとえ簡単な物で て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。

べんとう つく めんどう ひと  
でもお弁当なんて作れない、面倒だ、という人は、まずは

- (2) Аглаасан булаагаа аяганда хийнэ.  
 (3) Гараа сайтар угаасны дараа, хоёр гарын алгаа усаар норгон, давс түрхэнэ.  
 (4) (2)-т бэлдсэн булаагаа нэг гарынхаа алган дээр аван, хоёр гарын атгана.  
 (5) Хэлбэрт оруулсанхаяа дараа далайн байцаа (дурьин хэмжээтэй)-гаар ороогоод бэлэн болно.

Гурвалжин онигири хийхэд хэцүү байвал, зуувин хэлбэр (зуувин хэлбэрийн бөмбөлөг)-ээр хийж үзээрэй. Сүүлийн үед, гарын агаар шууд атгалгүйгээр, хүнс ороогч гялгар хальсаар булаагаа ороож, атгадаг хүмүүс их болсон боловч, дээрх (3)-т дурьдсан аргаар атгавал, давсны үйлчилгээгээр амархан муудахгүйн зэрэгцээ, амтлаг онигири болдог гэж бас яригддаг. Гэхдээ, онигири хийгээд, түүнийгээ зөвхөд тохирсон обэнтоны хайрцааг зэрэг сав байхгүй тохиолдолд, хүнс ороогч гялгар хальс нь илүү тохиромжтой байж магадгүй юм.

Дотор нь хачир хийх тохиолдолд, дээрх (4)-т гарын алган дээрээ авсан булааныхаяа тэг дунд нь хачраа тавьж, булаагаараа хүрээлэх мэтээр атгана. Онигирины хачир болгож дараах зүйлсийг түгээмэл хэрэглэдэг. Үүнд:

- Салмон загас ... Давсалсан хэрчим салмон загасыг шаран, загасаа жижиглэх бутална.
- Тарако /загасны түрс/ ... Сүкэн-үдара загасны түрс. Шарж, нимгэн, дугуй хэлбэрээр хэрчинэ.
- Хар амар загас ... Кацуо-бushi /хатааж зорсон хар амар загас/-д цуу дусааж, хачир болгоно.

Дарсан чавга болон “Майонезээр амталсан тұна загасан хачир” ч 24 цагийн дэлгүүр зэрэг дэлгүүрүүдэд түгээмэл байдаг боловч, тодорхой тогтсон зүйл гэж байхгүй тул, өөрөө тохирно гэж бодож байгаа хачраа хэрэглээд хийж үзээрэй. Бүгдээрээ хамтдаа сакура цэцгийн баяр тэмдэглэх үедээ, таны өөрийн оригинал, бусдын гайхлыг төрүүлэх онигири хийгээд авч явбал хөгжилтэй байж магадгүй юм.

おにぎりにチャレンジしてみてください。  
 ① ご飯を炊く。  
 ② お茶碗にご飯を入れる。  
 ③ 手をよく洗ってから、両手のひらに水を付け、そこに塩を付ける。

④ ②のご飯を片方の手のひらの上に乗せ、両手で握る。  
 ⑤ 形が整ったら海苔(大きさは好みで)を巻いて出来上がり。

三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(楕円のお団子型)に。最近は手で直接ではなくラップフィ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。  
 すけしおさけきみやみできとうつか  
 ・たらこ…スケソウダラの卵のこと。焼いて輪切りに。  
 しょゆうくわ  
 ・かつお…かつおぶしに醤油をまぶして具に。  
 うめぼつなまよこんびになじ  
 梅干しや「ツナマヨ」もコンビニなどでお馴染みですが、  
 とくとき決まりはないので、自分で合うと思う具材を使って作つてみましょう。みんなでお花見をする時に、あなたの  
 おりじなるあつおどろづくもたの  
 オリジナルのアツと驚くおにぎりを作つて持つていくのも楽しいかもしれません。

## ☆ Бүтээл хүлээн авч байна ☆ Ур чадварын дадлагажигч, сургалтанд хамрагдагч гадаад иргэдийн Япон хэлний зохион бичлэгийн 27 дахь удаагийн уралдааны тухай мэдээлэл

4 дүгээр сарын 1-ний өдрөөс “Ур чадварын дадлагажигч, сургалтанд хамрагдагч гадаад иргэдийн Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаан”-д оролцох бүтээлийг хүлээн авч эхэллээ.

Бүтээл ирүүлэх цаад хугацаа нь, 5 дугаар сарын 10-ны өдөр (Баасан).

Уралдаанд оролцох тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийн талаар, “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр, 2019 оны 2 дугаар сарын дугаар” (Энэ дугаарын өмнөх дугаар) болон “JITCO-гийн цахим хуудас” (<https://www.jitco.or.jp/>), JITCO Япон хэлний сурх бичгийн хироба (Талбай) (<https://hiroba.jitco.or.jp/>)-гийн 2019 оны 2 дугаар сарын 1-ний өдрийн “Мэдээлэл”-д нийтэлсэн байгаатай танилцана уу.

Жил бүр маш олон бүтээл ирүүлдэг бөгөөд та бүхэн бас идэвхтэй оролцоорой.

## さくひんうけつけちゅう ☆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

4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語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。  
 詳しい募集案内については、「技能実習生の友2019年2月号」(前号)や「JITCOホームページ」(<https://www.jitco.or.jp/>)、「JITCO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。みなさんもぜひ応募してください。

※冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは <https://www.jitco.or.jp/ja/tomo> からダウンロードできます。

実習や講習、地域行事への参加など、技能実習生の体験をご紹介

## 技能実習Days

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>

皆様からの投稿をお待ちしています！監理団体・実習実施者の皆様、ぜひ、技能実習生たちの生き生きとした活動の様子をご紹介ください。



### 応募要項

#### 掲載内容

日常の実習活動や研修を受けている様子、地元行事への参加、弁論大会への出場、その他技能実習生のユニークな活躍事例等、テーマは自由です。

メールにて写真とコメントをお送りください。尚、投稿いただいた写真は「技能実習生の友」の表紙でも使用させていただくことがあります。

#### 応募方法

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

#### ご提供いただきたい項目

- 1.監理団体又は企業名、実習実施者名
- 2.ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）
- 3.写真
- 4.コメント
- 5.技能実習生からの声など ※1度の応募につき添付書類は10MB以内にしてください。

#### 注意事項

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

Illustration showing various spring-related items: a fly (も), a pansy flower (しろ), a swallow (ゆうりっぷ), a butterfly (よ), a bird (ぐい), a sparrow (つばち), tulips (れ), a bird (ばめ), a magnolia flower (く), a person (き), a dandelion (ひばり), a red geranium (やく), a pink tulip (ん), a hyacinth (んほほ), a bluebell (いせ), and a child (そく).

**指導 指導・元世田谷区立 小学校教諭 高橋 伶子 イラスト・奈良恵**

**春は  
が  
來  
た**  
— 春のことば —

たてとよこの重なる□に、合う字を書きましょう。

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

## 奇数月(5月・7月・9月・11月・1月・3月)更新 ウェブサイト版「技能実習生の友」 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

「ウェブサイト版技能実習生の友」主な情報

2019年3月1日

技能実習情報 > 安全衛生 > 技能実習中の災害防止について

- 災害による安全衛生上の問題とその対応策
- Disaster prevention - Safety and health issues - Prevention measures during technical training
- Trong khi diễn ra các vấn đề về an toàn và sức khỏe, cần áp dụng các biện pháp phòng ngừa
- 安全衛生上の問題とその対応策
- Prevention measures during technical training
- Accident Prevention during technical training

日本語・日本文化 > 日本のことわざ > 故郷へ歸を説く

- 日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸
- Japanese saying & Japanese saying - Japanese saying - 故郷へ歸る言葉
- 日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸
- Japanese language and culture - Japanese Proverb - Kokyō e shinshū o kazaru
- 日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸る言葉
- Japanese language and culture - Japanese Proverb - Kokyō e shinshū o kazaru (Western to return to your native place)

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

- 日本文化 - 旅のじおり - 東海地方(静岡県・岐阜県・愛知県・三重県)
- Japanese language and culture - Traveling - East Sea Region (Shizuoka, Gifu, Aichi, Mie)
- Travel - Visit to Shizuoka, Gifu, Aichi, Mie
- Japanese language and culture - Travel Guide - Travel Guide (Shizuoka, Gifu, Aichi and Mie Prefectures)
- Japanese language and culture - Travel Guide - Travel Region (Shizuoka, Gifu, Aichi and Mie Prefectures)

技能実習生・研修生向け母国語情報誌  
技能実習生の友  
2019年4月号  
2019年4月1日発行

発行  
公益財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)  
総務部広報室  
〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5  
五十嵐ビルディング  
電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)

JITCO ホームページ：  
<https://www.jitco.or.jp/>  
ウェブサイト版「技能実習生の友」：  
<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>  
冊子版「技能実習生の友」バックナンバー：  
<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>



