

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
8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

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



技能実習生 今月の一枚

技能実習生同士の親睦とリフレッシュを図るため、組合が開催しているフットサル大会に、38の企業からベトナム人技能実習生126人が参加し、12のチームに分かれて熱戦を繰り広げました。写真は健闘を称えあう3社混合の準優勝チームです。

(エフ・アドバンス経済協同組合)

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

「有給休暇」とは? ~年次有給休暇制度の活用について~

PICK UP!

充実ニッポンLife

気をつけて! 日本への食品等の持込み

夏の健康管理

マンガで知ろう 日本人の気もち … 1
結びつきが実を結ぶ

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]

မြန်မာဘာသာမူ … 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
言葉あそび

むす
結びつきが実を結ぶ

Đoàn kết sẽ mang lại kết quả 联合取得成果

Ang magandang pakitungo ay nagbubunga ng magandang relasyon

Bersosialisasi terhubung ke keberhasilan

ประสารสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ผลสำเร็จ ที่จะชี้ให้เห็นว่าความสัมภาระนั้นเป็นผล

харкын бүүрэлдэгчийн төвийн

Хүмүүс хоорондын холбоо амжилтанд хүргэдэг Personal Ties Bear Fruit

1 **Tại tổ dân phố địa phương** 2 tháng sau sẽ có buổi thi múa giữa các khu phố. Chúng ta cùng đoàn kết và cố gắng nhé.

在居委会 2个月后将举行地区对抗舞蹈大赛。大家团结一致一起努力吧。

Sa asosasyon ng kapitbahayan Nagpasya ako na tayo ay sasali sa district dance competition na gaganapin dalawang buwan mula ngayon. Magkaisa tayo at pagbutihin natin**Di rukun tetangga** Dua bulan depan, kita akan ikut lomba tari melawan RT lain. Ayo kita bersemangat bersama-sama.

ที่สมาคมเพื่อนบ้าน

อีก 2 เดือน จะมีงานแข่งขันเด่น ระหว่างเขต มาสายมีคิริ่วมิใจ พยายามไปด้วยกันนะครับ

เริ่มต้นการเบื้องต้นของการแข่งขัน การซ้อมทุกวันนี้ ทางเราได้ฝึกซ้อมอย่างหนัก แต่ยังไม่สามารถเข้ารอบต่อไปได้

เราขอเชิญชวนเพื่อนบ้านทุกคน ร่วมกันฝึกซ้อมและสนับสนุนเรา

ขอเชิญชวนเพื่อนบ้านทุกคน ร่วมกันฝึกซ้อมและสนับสนุนเรา

Хөршийн холбооны уулзалт дээд

2 ヵ月の間、我々は地区対抗ダンス大会に参戻する予定です。練習を重ねながら、自分たちの強さを発揮できるよう頑張ります。

At a neighborhood association meeting We will be participating in an inter-regional dance contest in two months. Let's work together and do our best!



3 **Tổ dân phố 1 tháng sau** Nhờ có việc luyện tập mà tinh thần đồng đội đã tốt hẳn lên...

下个月的居委会 多亏了特训，团队合作越来越好！

Asosasyon ng kapitbahayan ng sumunod na buwan Dahil sa espesyal na pagsasanay natin, napabuti ang team work natin...**Suasana RT bulan berikut** Tingkat kerja sama membaik... apa ini berkat latihan khusus?

สมาคมเพื่อนบ้าน ในเดือนถัดมา การฝึกซ้อมอย่างหนัก ทำให้มีวิริคิดีขึ้น...

เริ่มต้นการเบื้องต้นของการแข่งขัน การซ้อมอย่างหนัก ทำให้เราสามารถเข้ารอบต่อไปได้

Аяа! Үзүүлэхэд туслахад олонд ялангуяа эхэлжээ...

Дараагийн сарынх нь хөршийн холбооны уулзалт Тусгай сургуулилалт хийсний үр дүн гарав уу, багаар сайн ажилладаг болж эхэллээ ...

At the neighborhood association Meeting the following month We're beginning to show good teamwork, perhaps owing to the intensive practice sessions...

まるい きあ はい
丸井さん、だんだん気合いが入ってきました。

Cô Marui đã dần dần thực sự thích thú với việc luyện tập 丸井越来越有干劲。

Unti unting nagkakaroon ng fighting spirit si Marui san. Ibu Marui semangatnya meningkat sedikit demi sedikit.

គុណមានូយ មិគាមមុងមំពីការប្រើប្រាស់ទីតាំង និងការរាយការណ៍ នានាការពុំក្រោមចូលមកបន្ថីចំណួន។

マリイ おもしろい もの が な り て き ま し た 。 マリイ さん 、 ば が あ あ い だ え ふ な い 。

Ms. Marui is gradually firing up with excitement.

ひと ひと つな かんけい おも お に ほん しゃかい つな おも せんいん さん か
人ととの繋がりや関係に重きを置く日本社会。そしてその繋がりは主に「全員参加の
イベント」や「食事会・飲み会」などで深まるものと考えられています。だから職場や
町内会などではそうした時間が多くあり、日本には「同じ釜の飯を食った仲」という言葉も
あります。長い期間、苦しいことも楽しいことも分かち合った仲間であることのたとえです。
そんな仲間だからこそ、チームワークも強まり、良い結果に繋がると考えられているのです。



Xã hội Nhật Bản đặt nặng mối quan hệ giữa người với người. Có thể nói những sự kiện “tất cả mọi người đều tham gia” hoặc “rủ nhau ăn uống”... là nhằm để tăng cường mối quan hệ này. Vì vậy ở chỗ làm, hoặc trong tổ dân phố ở Nhật có nhiều sự kiện như vậy. Người Nhật có câu “Bạn ăn cơm cùng một nồi”. Thành ngữ này ý nói về những người bạn cùng nhau chia sẻ cả lúc buồn lẫn lúc vui qua năm tháng. Chính vì có những người bạn như vậy mà tinh thần đồng đội với manh lên từ đó dẫn đến kết quả tốt đẹp.

重视人与人之间的联系和关系的日本社会。并且这种联系主要通过「全体参加的活动」和「聚餐·喝酒聚会」等加深。因此在工作单位和居委会等地方这样的时间很多，在日本有「同吃一锅饭（同甘共苦）的伙伴」这个词。比喻长期在一起，困难的事快乐的事都相互理解的伙伴。正是这样的伙伴，团队合作才越来越强，才能取得好的结果。

Ang lipunan ng Japan ay nagbibigay diin sa koneksyon at relasyon ng mga tao at nasa isip nila na magiging malalim ang koneksyon sa pamamagitan ng "event na kasali ang lahat ng miyembro" o "dinner party / inuman, atbp."

Iyan din ang dahilan kung bakit maraming ganoong event sa lugar ng trabaho at asosasyon sa kapitbahayan. Sa Japan, mayroon ding kasabihan na "Mga kaibigan na kumain ng sinaing na kanin sa iisang kaldero". Ibig sabihin nito ay mga kaibigan na nagkasama ng matagal at nakadanas ng lungkot at saya. At dahil dito, ang pagkakaisa ng buong grupo ay tumitibay at nagbibigay ng magandang resulta.

Masyarakat Japang mementingkan keterkaitan dan hubungan antar manusia. Orang-orang berpikir bahwa keterkaitan tersebut dapat lebih mendalam, khususnya melalui "acara yang diikuti semua orang", "acara makan dan minum bersama" dll. Oleh karena itu, ada banyak kesempatan untuk acara seperti tersebut di tempat kerja ataupun di rukun tetangga, bahkan di Jepang ada sebuah ungkapan "hubungan pernah makan nasi dari satu dandang". Ungkapan ini mengibaratkan sahabat yang bersama-sama telah mengalami kesulitan dan kebahagiaan selama waktu yang panjang. Orang-orang berpikir tingkat kerja sama akan meningkat karena keberadaan sahabat seperti tersebut, sehingga akan terhubung ke hasil yang baik.

สังคมญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล และมีความคิดว่า “งานเทศบาลที่ทุกคนเข้าร่วม” หรือ “งานเลี้ยงอาหาร-งานดื่มสังสรรค์” ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ดังนั้นในที่ทำงานหรือสมาคมเพื่อนบ้านจึงมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวอยู่บ่อย ๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “คนกินข้าวหนึ่งต้องยกกัน” ซึ่งเป็นคำ警句 ประถมเพื่อสอนค่านิยมในการช่วยเหลือกัน ไม่ว่าจะทบทวนหรือสูบ และคิดว่าความเป็นเพื่อนดังกล่าว สร้างความแข็งแกร่งให้กับทีมワーク และเชื่อมโยงไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีงาม

សង្គមចុះទេស សង្គមត្រួនទៅលើ ទំនាក់ទំនងប្លូខ្សោយ: ការឃនមនស្បែនិងមនុស្ស។ ហើយខ្សោយ:នេះ ត្រូវបានគេគិតថា មានទំនាក់ទំនង ការតែត្រូវបានដោះស្រាយ ដើម្បីបានការពិនិត្យអស់ភ្នាក់ "ពិធីដំណឹង ឬ ពិធីលោកសាធារណ៍" ។ ឥឡូវនេះ ហើយ ទីបីមានពេលចូលបានឱ្យបានដោរពីការពិនិត្យអស់ភ្នាក់ ហើយនៅពេលមានពាក្យុ ឯធម្មតាយុទ្ធផ្លូវកំណើយ" ។ យុវជន: គឺជាដំណឹងសំរាប់លើការដោរពីការពិនិត្យអស់ភ្នាក់ ដើម្បីបានការពិនិត្យអស់ភ្នាក់ និងពេលស្អាយ អស់រយៈពេលដួរមក។ គេគិតថា ដោយសារតែសមាជិកក្រោមគឺជាមិត្តភកិត្ត នៅក្នុងក្រោមគ្របានពន្លឹងដែលជាបាក្តិជាមានលទ្ធផលណ្ឌ។

ဂျပန်လူမှုအသိက်အဝန်းမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဆက်နွယ်မှာနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို အလေးထားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆက်နွယ်မှာဟာ အထူးသဖြင့် "အားလုံးပါဝင်တဲ့ပွဲ"၊ "စားပွဲသောက်ပွဲ"တွေကြောင့် ပို့ပြီးနက်ရှိုင်းလာတယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ခွင့်နဲ့ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အဲဒီလိုပွဲတွေအများကြီးရှိပြီး "တစ်အိုးတည်းက ထမင်းကိုစားသူအချင်းချင်းရဲ့ ဆက်ဆံရေး"ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဂျပန်မှာရှိပါတယ်။ ဒုက္ခ သုခတွေကို အချိန်အကြားကြိုး အတူတူခံစားခဲ့တဲ့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားလုံးပါ။ အဲဒီလို အပေါင်းအသင်းမျိုးဖြစ်တာကြောင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ အားကောင်းလာပြီး ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာမယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

Хүмүүс хоорондын харилцаа, холбоог чухалчилж үздэг Японы нийгэм. Тэр холбоо нь тэгээд, ихэвчлэн “Бүх хүн оролцож арга хэмжээ”, “Хамт хооллох, хамт уух” зэрэг тохиолдлуудад гүнзгийрдэг гэж үздэг. Тийм ч болохоор, ажлын газар, хөршийн холбоо зэрэг нь иймэрхүү арга хэмжээнүүдэд их цаг зарцуулдаг бөгөөд, Японд “Нэг тогооос хооллож байсан андууд” гэдэг үг ч байdag. Удаан хугацааны турш, хүнд бэрхээ ч, хөгжилтэй сайхнаа ч хуваалцаж ирсэн, нэг нэгнээ сайн ойлгодог андуудыг зүйрлүүлж хэлсэн үг юм. Тийм андууд болохоор л, багаар ажиллахдаа ч улам илүү үр дүнтэй ажиллаж, тэр нь сайн үр дүнд хүргэдэг гэж үздэг.

Japanese society attaches importance to ties and relationships between people, and these ties are thought to deepen mainly through all-member events, dinner meetings, and drinking parties. This is why such occasions are frequently held in workplaces and with neighborhood associations. In Japan there is even the saying, "*Onaji kama no meshi wo kutta naka*," which literally means "people who have eaten out of the same pot," in reference to people who have spent a long period of time together and shared both the good times and hard times. Such relationships are thought to strengthen teamwork and produce good results.

(漫画: ジャパンスタイルデザイン株式会社)

技能実習情報

アターバルナム：ガーナー モルヒンの活動報告

"ラサカミタ：ガーナー" 活動

～新規アカウント登録～

「有給休暇」とは？

～年次有給休暇制度の活用について～

1. ラサカミタ：ガーナーの活動

アターバルナム：ガーナーはモルヒンの活動報告によると、アカウント登録が完了しました。アカウント登録には、アカウント登録用のIDとパスワードを入力する必要があります。

新規アカウント登録後、アカウント登録用のIDとパスワードを入力する必要があります。

アカウント登録後、アカウント登録用のIDとパスワードを入力する必要があります。

新規アカウント登録後、アカウント登録用のIDとパスワードを入力する必要があります。

2. 有給休暇とは？

技能実習生の皆さんが有意義な実習生活を送るためには、日々の仕事の疲れを回復させ、仕事と社会生活の調和を図ることがとても重要です。

年次有給休暇制度とは、通常の休日とは別に、本来働くことが求められている労働日に休暇を取ることができる、その休暇の間も給与が支払われる、という制度です。

皆さんが日本での講習期間を終え、技能実習生として勤務を開始した日から起算し、最初の6ヶ月の間に所定労働日の8割以上出勤し働いた場合、10日の年次有給休暇（以下「有給休暇」といいます）を取得する権利が与えられます。

その後、継続した雇用期間が1年6ヶ月に達したときには11日、2年6ヶ月に達したときに12日、3年6ヶ月に達したときに14日、4年6ヶ月に達したときに16日の有給休暇を取得する権利が新たに与えられます。ただし、いずれも1年間の所定労働日の8割以上出勤し働いたことが条件（この間に有給休暇を取得した日は「出勤したもの」と見なされます）となっています。

3. 取得の方法は？

有給休暇は、皆さんが事業所に「〇月〇日に有給休暇を取得したい」という請求を行うことで取得することができます。請求する手続きについては会社や企業ごとに異なっています。

年次有給休暇を取得する単位は1日単位が通常ですが、1時間単位の取得を認めている会社もあります。皆さんが勤務する事業所での手続きや制度がどのようにになっているのか、自身の「雇用条件書」や事業所の「就業規則」を確認する、あるいは職場の上司や先輩に直接尋ねてみるのもよいでしょう。

有給休暇の取得を請求する理由に関しては、「体調不良」や「リフレッシュしたい」というものだけではなく、例えば「サッカーの試合を見に行きたい」というようなものでもよく、特に制限はありません。

လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက်ကို မူအားဖြင့် အလုပ်သင်က တောင်းဆိုတဲ့ ကာလအတွက် ရယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေ့မှ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့ နားရက် ယူတဲ့အတွက် အလုပ်ငြာနဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအတွက် ကြီးမားတဲ့ဆိုးကျိုး ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာမျိုး၊ အထူးအောင်ပြချက် ရှိဟဲ့အခါမှာ "နားရက်တောင်းဆိုတားသည့်နေရာရက်အား အလုပ်ရှင်အနေဖြင့် အခြားနေ့ရက်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း ပြနိုင်သည်"လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ် (ဒါကို "အချိန်ကာလ ပြောင်းလဲခွင့်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။)

有給休暇は、皆さんが指定した日に取得できるとい
うのが原則になっています。ただし、その日に有給
休暇を与えると、事業所の正常な運営に大きな支障を
生じてしまう、という特別の理由がある場合には
「使用者は請求のあった休暇を別の日に変更すること
ができる」とされています（これを「時季変更権」と
いいます）。

၃။ သတ်မှတ်ထားစရာအချက်များ

လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက်ကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ရယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက် အားလုံးယူလိုက်ရင် နောက်ပိုင်း နားရက် ယူတဲ့အခါ လစာမဲ့ခွင့်ဖြစ်သွားပြီး လစာဖြတ်တောက်ခံရတဲ့မျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဘက်မှာ မိခေါင်နိုင်ငံကို မပြန်ခင်မှာ နားရက်တွေကို စုပြီးယူတဲ့အခါ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖော်တွေအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပြီး ကြီးမားစေတဲ့ အနေအထား ဖြစ်တတ်တာမျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ကြိုတင် စဉ်းစားစီစဉ်ပြီးမှ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့ နားရက် ရယူဖို့ ကြိုးစားကြပါစို့။

ဒီနေရာမှာ မယူဖြစ်လိုက်တဲ့ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက်တွေဟာ ဘယ်လို ဖြစ်သွားမှာပါလိမ့်။

ဥပမာ- ၂၀၁၈ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၉ရက်နေ့မှာ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက် ၁၀ရက် ရယူခွင့်ရှိလာတဲ့ အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်က ၂၀၁၉ခုနှစ် ဒေါက်တို့ဘာလ ၃၀ရက်နေ့အထိ တစ်နှစ်အတွင်း လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက် ပြောက်ယူခဲ့တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီအခါ ကျွန်ုတဲ့ ငရ်ရက်ကို နောက်နှစ်အတွက် ရလာမယ့် နားရက်တွေနဲ့ ပေါင်းပေးပါတယ် (ပြန်ကျော် မယူဘဲထားရင်တော့ ပျော်ပြုပါတယ်)။ အဲဒီ အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်အတွက် ၂၀၁၉ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၉ရက်နေ့မှာ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက် ၁၁ရက် အသစ်ထပ်ပြီး ရမှာဖြစ်လို့ အရင်နှစ်က ကျွန်ုတဲ့ ငရ်ရက်ပါ ပေါင်းပြီး နားရက်စုစုပေါင်း ၁၅ရက် ယူလိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက်စနစ်ဟာ "အလုပ်လုပ်သူများအနေဖြင့် စိတ်အေးလက်အေး အေားယူကာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ပင်ပန်းစွမ်းနယ်မှုများ ပြောဖောက်စေရေး"ကို ဦးတည်ထားတာကြောင့် နားရက်ကို ဆုကြေားအဖြစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

စနစ်ပုံပတ်သက်ပြီး မရှင်းလင်းတာတွေရှိတယ်ဆိုရင် အလုပ်သင်ပေးတဲ့ဤနားရက်ကြိုက်ရေးအဖွဲ့အစည်းတွေကို မေးမြန်းကြပါစို့။ ဒါအပြင် JITCOရဲ့ မိခေါင်ဘာသာနဲ့တိုင်ပင်စွေးနွေးမှုကိုလည်း အသုံးပြုကြပါ။

အလုပ်သင်တွေအနေနဲ့ စိတ်ချုလက်ချု ကျွန်ုတ်မှာမာနဲ့ အလုပ်သင်ယူရေးလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ လစာခံစားခွင့်ရှိတဲ့နားရက်စနစ်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အကျိုးရှိရှိ အသုံးချိန်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါတယ်။

3 注意点

有給休暇は連続して取得することも可能です。ただ、有給休暇をすべて取得してしまうと、その後の休みは欠勤となり賃金がカットされてしまうことになります。逆に帰国前などにまとめて取得しようとすると、仕事上で職場の仲間に迷惑がかかってしまう、ということもあります。計画的な有給休暇の取得を心がけるようにしましょう。

次に、取得しなかった年次有給休暇の取扱いはどうなるのでしょうか。

たとえば、2018年11月1日に10日の有給休暇取得の権利が与えられた技能実習生が、2019年10月30日までの1年間に6日の有給休暇を取得した場合、残りの4日について次の一周年に限り繰り越されることになります(2年経過すると時効となります)。この技能実習生には2019年11月1日に新たに11日の有給休暇が与えられることになりますから、繰越しの4日を含め、合計15日の有給休暇を取得できることになります。

なお、有給休暇の制度は「働く者が安心して休養を取り、心身の疲労を回復すること」を目的としたものですがついたち あら にち ゆうきゅうきゅうか あた ので、休暇を手当の支払いに変えることはできないこととなっています。

制度について不明なことがあれば、事業所や監理団体に尋ねてみましょう。また、JITCOの母国語相談も利用してください。

皆さんのが安全で健康的な実習生活を送るために、有給休暇制度をよく理解し、有効に活用するよう願っています。

充実ニッポンLife カル・クンブ ဂျာန်ကဘဝ

သတိပြုပါ！

ဂျာန်ကို အစားအစဉ်တွေယူလာတဲ့ အခါ

နိုင်ခြားကနေ ဂျာန်ကို အသားနဲ့လုပ်တဲ့ ပစ္စည်း၊ သစ်သီးစတဲ့ အပင်တွေနဲ့ သက်ဆိုင်တာတွေကို သယ်ဆောင်သွင်းယူတာကို ပိုးမှားထိန်းချုပ်ရေး ရွှေထွေ့ကနေ ဂျာန်ပဒေတွေကိုအခြေခံပြီး ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ထိန်းချုပ်ထားတာကို အတတ်ပဲ့လျှော့များကျင့်မှု အလုပ်သင်တွေက မသိဘဲ သယ်ဆောင်လာကြလို့ လေဆိပ်စစ်နေရာတွေမှာ စစ်ဆေးခိုင် အကြိုးအကျယ်ကြောမြင့်တာ၊ ဂျာန်နိုင်ထဲ သွင်းယူလို့မရတာတွေ အခုံတော်မှာ မကြာခဏ ဖြစ်နေပါတယ်။

အခု ဂျာန်မှာရှိနေတဲ့ အလုပ်သင်တွေလည်း မိခင်နိုင်ကို ခဏပြန်ချိန်မှ မိမိနိုင်ငံက အစားအစဉ်တွေ ဂျာန်ကိုသယ်ယူလာတာ၊ မိသားစုံနဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ခါးက နိုင်ခြားပါဆယ့်နဲ့ အစားအစဉ်လှုံးတာတွေ ရှိမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ကြိုးမသိထားလို့ စိတ်မကောင်းစရာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာမျိုး မရှိရအောင် အောက်ပါ အချက်တွေကို အထူးသတိထားကြပါ။

◆အသားနဲ့လုပ်တဲ့ ပစ္စည်း

ဘယ်နိုင်ငံကမဆို အသား ဝက်ပေါင်ခြားက်၊ အသားသွပ်အူချောင်း၊ ဝက်ဆားနယ်ခြားက်စတာတွေကို ဂျာန်ကိုသွင်းယူလှုံးမရပါဘူး။ အသားတွေ၊ ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအစဉ်တွေကနေ တိရှိစွာနေရာဂါတွေ ဂျာန် နိုင်ငံမှင်အောင်တားတွေ ခါးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လေလုံအိတ်နှင့်ထည်းတာဖြစ်ဖြစ် အိမ်မှာ ချက်ပြုတယ်။ ပေါ်ဖြစ်ဖြစ် အတူတူပါပဲ။ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေ၊ မိမိကိုယ်တိုင်စုံဖို့ ပေးပို့လည်းမရပါဘူး။ တရားမဝင် သယ်ဆောင်သွင်းယူရင် ပြစ်ဒဏ်ပေးတာ ခံရနိုင်ပါတယ်။

◆လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိရှိစွာန်အစားအသောက် စစ်ဆေးရာဌာနမှ ဘာသာစုံဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်
<http://www.maff.go.jp/aqs/language/info.html>



◆ဟင်းသီးဟင်းရှုက်၊ သစ်သီး၊ ဆန် များ

နိုင်ခြားက ဟင်းသီးဟင်းရှုက်၊ သစ်သီး၊ ဆန်စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂျာန်က တင်သွင်းမှုတားမြစ်၊ ဒါမှုမဟုတ် ကန်သတ်ထားတာတွေရှိပါတယ်။ နိုင်ခြားက ကိုယ်တိုင်သယ်လာတဲ့ပစ္စည်းအနေနဲ့ အပင်ဆိုင်ရာ (သစ်သီးစတာ) တွေကို သယ်လာရင် ယူလာတဲ့နိုင်ငံအစိုးရာဌာနက ထုတ်ပေးတဲ့ ပိုးမှားကင်းစင် ကြောင်းထောက်ခံစာ (Phytosanitary Certificate) ပူးတွဲယူလှပြီး၊ လူဝင်မှု ကြိုးကြုံရေးစစ်ဆေးမှ ပြီးတဲ့နောက် အကောက်ခွန်စစ်ဆေးရေးနေရာ ထဲမှာရှိတဲ့ "အပင်ဆိုင်ရာ ပိုးမှားစစ်ဆေးရေး ကောင်တာ"မှာ အကောက်ခွန်စစ်ဆေးမှ မတိုင်ခင် အပင်ဆိုင်ရာပိုးမှားစစ်ဆေးမှ ကိုခံယူလိုပါတယ်။ ပေးပို့လည်းသွင်းယူခြင်းထိန်းချုပ်မှုနဲ့အကျိုးဝင်တာကြောင့် အပင်ဆိုင်ရာ ပိုးမှားစစ်ဆေးမှ မခံယူဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရှုက်၊ သစ်သီး၊ ဆန်စတာတွေကို သယ်ယူလာခဲ့ရင် ပြစ်ဒဏ်ပေးတာ ခံရနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နိုင်ခြားက ပါဆယ်နဲ့ပို့တာလည်း ကိုယ်တိုင်သယ်တာလိုပဲ ပိုးမှားကင်းစင်ကြောင်း ထောက်ခံစာ (Phytosanitary Certificate) ပူးတွဲပို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအနေအထားမှ စစ်ဆေးမှုကို ဂျာန်က စာတိုက်နဲ့ အပင်ဆိုင်ရာပိုးမှား တားခီးရေးဌာနတွေမှာ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

◆ အပင်ဆိုင်ရာ ပိုးမှားတားခီးရေးဌာန လက်ကမ်းစာစောင် (ဘာသာစုံလက်ကမ်းစာစောင်)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

き
氣をつけて！

にっぽん しょくひんとう もちこ
日本への食品等の持込み

かいがい にっぽん にくせいひん くだものとう しょくぶつ もちこ きせい
海外から日本への肉製品、果物等植物類の持込み
ぼうえきどう かんてん にっぽん ほうりつ もと さいき
は、防疫等の観点から、日本の法律に基づいて規制さ
れています。ところが最近、技能実習生が規制を知ら
ざりにこれらを持参し、空港等で検査に大幅な時間が掛
かっており、日本国内に持ち込めなかったりする事例が
よく起きています。

いまいっぽん きのう じっしゅうせい みな いちじきこく
今日本にいる技能実習生の皆さんも、一時帰国した
とき ほこく しょくひん にっぽん もの かえ かぞく じじん
時に母国の食品を日本を持って帰ったり、家族や知人
こくさいゆうびんどう しょくひん おく から 国際郵便等で食品を送ってもらったりすることも
あるでしょう。そのような時に知らずに悲しい思いを
しないよう、以下のことについて気をつけましょう。

◆肉製品

ぐに にく はむ そーせーじ べーこん
ほとんどの国から肉、ハム、ソーセージ、ベーコンなど
にっぽん もの にく しょくひん つう
などを日本に持ち込むことはできません。肉や食品を通
かくちく びょうき にっぽん しんにゅう ぼうし
じて、家の病気の日本への侵入を防止するためで
しんくう ばっく かねつ いえ ちょうり
す。真空パックや加熱されたもの、家で調理したものも
たいしよう みやげ こじんた りょう きせい
対象です。お土産や、個人で食べる量のみでも規制さ
かいがい おく ふせい もの
れます。海外から送ることもできません。不正に持ち込
はい はっそく か かくげんご
んだ場合は罰則が科せられることがあります。

のうりや かくげんご
農林水産省動物検疫所からの各言語
あんない
での案内



<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>

◆野菜、果物、精米等

かいがい やさい くだもの せいまいとう
海外からの野菜、果物、精米等については、日本が
ゆゆう きんし せいけん かいがい てにもつ
輸入を禁止、または制限しています。海外から手荷物と
しゃくぶつわい くだものとう もの こ さい しゆゆふくこせいか
して植物類(果物等)を持ち込む際は、輸出国政府
きかん はつこう けんさ しょうめいしょ
機関により発行された検査証明書(Phytosanitary
certificate)を添付して、入国審査後に税関検査場内
しょくぶつけんえき かう うんた ぜいかん けんさ まえ しょくぶつ
にある「植物検疫カウンター」で税関検査の前に植物
けんえき けんさ う ひつよう しおりよう
検疫の検査を受ける必要があります。少量であっても
もらこ きせい てきよう しょくぶつ うきしょ けんさ う
持込みの規制は適用され、植物防疫所の検査を受けず
やさい くだもの せいまいとう もの こ ばあい ばっそく か
に野菜、果物、精米等を持ち込んだ場合は罰則が科せら
れることもあります。なお、海外から送付する場合
てもつ もちこ どうよう けんさ しおりめいしょ
手荷物での持込みと同様に検査証明書(Phytosanitary
certificate)の添付が必要です。この場合の検査は、
にっぽん ゆうびんきょく しょくぶつ うきしょ おこな
日本の郵便局や植物防疫所で行われます。

◆ 植物防疫所リーフレット(各言語リーフレット)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

နွောသီမှာကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကာကွယ်ရေး အမိန္ဒရာဝန်ကြီးများ

- ✓ ລັດລາຍ້າຕຸ້ອາຫາະກິດິນຍັງ ຍິນິມະວ່າລູ່ບໍ່ກິດວທີປຼື
(ເຮັດວຽກຕຸ້ອາຫາະກິດິນຍັງ ແລ້ວມີຄຳກິດິນຍັງ)
 - ✓ ພົມປຼືໄຕ່ພື້ນປົ້ນສັນບໍລິຫານທີ່ມີຄຳກິດິນຍັງ
(ລັດລາຍ້າຕຸ້ອາຫາະກິດິນຍັງ ເຊັ່ນມີຄຳກິດິນຍັງ
ອາຄົນໃຫຍ່ຈົດໆມີຄຳກິດິນຍັງ ອົງປະກິດິນຍັງ ຢັ້ງປະກິດິນຍັງ
ຮັດແຈ້ງປະກິດິນຍັງ ເຊັ່ນມີຄຳກິດິນຍັງ ມີຄຳກິດິນຍັງ)
 - ✓ ບັນດາວົງຈົດໆວທີປຼື
(ລັດລາຍ້າຕຸ້ອາຫາະກິດິນຍັງ ບັນດາວົງຈົດໆວທີປຼື)
 - ✓ ດັບມັດ: ມະຫາວັດ ລັດລາຍ້າຕຸ້ອາຫາະກິດິນຍັງ
 - ✓ ຖະໜົນ: ທະໜົນ ຕິ່ມຍິນ: ລັດລາຍ້າຕຸ້ອາຫາະກິດິນຍັງ
(ອາຄົນໃຫຍ່ຈົດໆມີຄຳກິດິນຍັງ ອົງປະກິດິນຍັງ
ຮັດແຈ້ງປະກິດິນຍັງ ເຊັ່ນມີຄຳກິດິນຍັງ ມີຄຳກິດິນຍັງ)

ပူအိက်တဲ့ နွောရသီမှာ ဝမ်းပိုက်သာမကဘဲ တစ်ကိုယ်လုံး မအိမသာ၊ လန်းဆန်းမှုမရှိတာမျိုး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပူအိက်လွန်းလို့ အပ်ရေးမဝတောကြောင့် ပင်ပန်းမှတွေ ကြောင်းကျို့နေတာ၊ လေအေးပေးစက် သုံးလို့ အခန်းအတွင်းနဲ့ အမိမအပြင် အပူချိန်ကွာဟပြီး ကိုယ်ခန္ဓရဲ့ဟန်ချက ထိန်းတွဲစွမ်းရည် ကမောက်ကမဖြစ်တာကြောင့်ပါ။ ဒါကို **Natsubate** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို့မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ဖို့ ပြန်ပြီး ကျွန်းမာရွှေလန်းလာစေဖို့ ကိုယ်ခန္ဓရအား အင်ဆိုင်ရာ အခြေခံ အဟာရ ရမျိုးဖြစ်တဲ့ အသားစက်၊ အဆီစက်၊ ကစိစတ်တွေကို မျှမှုတာ စားသုံးပြီး၊ အေးတဲ့ သစ်သီးရည်၊ ဆွဲဒါအချို့ရည် စတာတွေကို အလွန်အကြံမသောက်ဖို့လိုပါတယ်။

ကောင်းကောင်းအပိုပြုဖွံ့ဖြိုး ဥမ္မာ-ရချိုးရာမှာ ရေးနေးစီမံချိုပါ။
လေအေးပေးစက် အလွန်အကျိုးသုံးတာကြောင့် ခန္ဓကိုယ်အေးခဲနေတာ
တွေ သက်သာ၊ အကြောအခြင်ပြုး အပိုပြုဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါတယ်၊ ဒါအပြင်
မအပိုဆင်မှာ ကွန်ပြုတာတွေ၊ စမတ်ဖုန်းတွေသုံးတာဟာ အပိုမပြုရတဲ့
အကြောင်းရေး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ပူအိက်တာကြောင့် အိပ်ရာကနီးရတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်လာရင် Necchuusho (အပူရှုပ်ခြင်း) ကိုလည်း သတိပြုပါ။ အပူရှုပ်တာဟာ အပူချိန်သိပ်မမြင့်တဲ့ အခါမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပြီး အသက်ဆုံးရတဲ့အဖြစ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ပို့ အခြေခံကတော့ ကိုယ်တွင်း ရေဓရတဲ့ သတ္တုမာတ်တွေ ဟန်ချက်ညီနေစေပြီး ရေဓရခန်းခြောက်တဲ့ အနေအထားမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပို့ ဖြစ်ပါတယ်။ "ရေဓရတယ်"လို့ ခံဘားမြို့ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာ ရေဓရခန်းခြောက်မှာပျော့စား အနေအထားကို ကျရောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ရေမဆာခေါင်မှာ ရေကိမ်းမန်သောက်သံးပါ။

ဒုအပြင် နေသိပ်မကောင်းတဲ့အခါနမှာ နေပူထဲထွက်တာနဲ့ အားကစားလုပ်တေတွေကို ရှောင်ပါ။ အပ်ရေးမဝန်ဆိုနဲ့ အရှင်နောက အရှင်သောက်ခဲ့လို့ အရှင်နာဂျာနေတဲ့အခါနတွေဆီရင်လည်း အလားထူပါပဲ။ ကျော်မာရေးကို သေသာချာချာထိန်းသိမ်းပြီ ဂျုပ်နွောသီမှာ ပျော်ပျော်ခြင်းချင် နေထိုင်ပါ။

なつ けんこうかんり 夏の健康管理

みな　まいにち　あつ　つめ　もの　と
皆さんは毎日の暑さに、つい冷たい物ばかり摂って
なか　ちょうし　わる
しまい、お腹の調子が悪くなったりしていませんか?
こうおんたつ　にっぽん　なつ　た　もの　わる
また高温多湿の日本の夏は、食べ物が悪くなりやす
きつ　た　ふくつう　げり　おうと
く、気付かず食べてしまうと腹痛や下痢、嘔吐などを
ひ　お　た　もの　つ　きん　げいんい
引き起こすことがあります。食べ物に付いた菌が原因
お　ふくつう　しょうよう　しょくちゅうよく　い　じゅうしうか
で起きる腹痛などの症状は**食中毒**と言い、重症化す
ることもあります。以下に気を付けてください。

食品安全のポイント

- 新鮮な食品を購入し、保存に注意（冷蔵庫を
過信しない）

下準備に注意（手洗い励行、室温解凍の禁止、
まな板の分別と熱湯乾燥の徹底）

調理時の注意（手洗い励行、十分な加熱）

食事の前の手洗い習慣

残った食品の管理（時間が経ち過ぎたら捨て
る、温め直しには十分な加熱を）

暑い夏はお腹だけではなく、体全体がだるい、元気が出ない、という不調を招くこともあります。これは、暑さのあまり睡眠不足で疲労が残ったり、冷房による室内外の温度差から自律神経が失調することによるもので、**夏バテ**と呼ばれます。夏バテの予防や回復のためには、体のエネルギー源となる三大栄養素のたんぱくしつ、脂質、炭水化物をバランスよく摂り、冷えた甘いジュースや炭酸飲料などは摂り過ぎないようにします。

かいてき すいみん たと にゅうよく さい ふ ろ つ
快適な睡眠をとるには、例えば入浴の際お風呂に浸
かれましょう。冷房の当たり過ぎによる冷えが改善さ
れ、リラックスできて安眠しやすくなります。そして
ね ちくぜん ばそこん すまーと ふおん しよう ふみん
寝る直前のパソコンやスマートフォンの使用は不眠の
もと
元です。

お しょうよう ねっちゅうあしょう ちゅううい
暑さによって起きる症状では、熱中症にも注意し
ましよう。熱中症は気温がそれほど高くなくてもか
かり、死亡するケースもあります。予防の基本は、
体内の水分とミネラルのバランスを整え、脱水症状
を防ぐこと。“のどが渴いた”と感じた時点で、体は
すでに軽い脱水症状を起こしています。のどが渴く
まえ すいぶんはきゅう かる お かわ
前にこまめに水分補給をしてください。

また、体調がすぐれないときは暑い日の外出や運動を控えましょう。睡眠不足や二日酔いのときなども同様です。しっかり健康管理をして、日本の夏を元気になります。

②よこ書きの言葉と下の言葉がつながるように
作ってみましょう。

下の言葉から、上の字を考えて書きましょう。

たくた らだら つづくよ さばくは 広い
くちん それは上の人
たくた それはのせるほく
くちん それは上の人



名前
ほくの
まえで
くわい



例

び な は

な色の花
れた夜空に
つくりしたよ すごい音



指導・元世田谷区立
小学校教師
高橋 伸子
イラスト・奈良恵

こと
言葉あそび

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8月号

2018年8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、フィリピン語版、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,Disiembre at 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 ๑ ของเดือน (เมย., มิย., สค., ตค., ธค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” จะบันทึกไว้ได้เป็นหลักฐานการแลกด้วยเดือนมีนาคม ให้ใช้เข้าไปด้วย**

గ్రీషాచారణవల్ల ఆటంబల్పుగ్నింపున్న అద్భుతవంగ్లిన్స్ వాంతాఫ్సిటిక్స్ ఫోర్మల్స్ ఫెఫ్సిల్స్ ల్యాప్టిక్స్ మ్యాప్స్:అటగ్ ఆస్టోంబల్స్ అశ్విగ్ అలార్మ్స్:మ్యార్గి పె:అప్పిండ్ రైస్ ఎంబ్లైప్చర్స్ ప్రొడ్కుస్ థోఱ్స్: లెప్పు: (ప్రైలాఫ్స్కల్ప్రిగ్రింల్స్) అంపుకొల్పించాలి తీవ్రాలిజేండ్రాలు పెట్టాలి అంటిప్పిల్లిల్) ఈ ఏగ్గంఫెఫ్ట్యూన్ ద్వారా ఫెఫ్సిల్స్ ల్యాప్టిక్స్ ను ఉన్నాయి. అంతా ప్రాప్తిగ్ అధిభుతవంగ్లిన్స్ మ్యాప్స్:ప్రొప్పిల్లిష్ట్స్॥

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амдьралд 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 нехөр”-ийн хамт үншиж 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.”

*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。

