

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  
10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

- မြန်မာပြည်သုတေသနကျော်မှုးပညာလုပ်နာဏ်
- အတတ်ပညာကျော်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
- Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
- Technical Intern Trainees' Mate



## 技能実習生 今月の一枚

ベトナム人技能実習生11人が、好きな生地で巾着と髪飾りを作り、みんなで浴衣を着て祭りに参加しました。  
(株式会社ガードナー)

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

- ・結核について
- ・「第26回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」入賞者のお知らせ

PICK UP!  
充実ニッポンLife

- 大雨などの自然災害と対策

マンガで知ろう 日本人の気もち …… 1  
書くよりハンコ

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  
正しい字は



まるい あさ はんこ  
丸井さん、朝からハンコを  
たくさん押した1日でしたね。

Một ngày phải đóng dấu suốt từ sáng đến tối của cô Marui.

丸井，真是从早上开始盖了很多章的一天啊。  
Buong araw na gumagamit ng seal si Marui san.

Ibu Marui, 1 hari ini dari pagi banyak menekan hanko, ya.

olean ha nè ván th' kolum maruyu prach'khan krac'haa t'p' t'ka x'yan yeen  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:  
k'yaah t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye: t'p' t'ye:

Марүй сангийн хувьд, өглөөнөөс эхлээд л олон удаа тамга дарсан өдөр байлаа, тийм ээ.

Ms. Marui's day was full of stamping her seal, from morning till night.

Dùng dấu hơn là viết tay 不签名用印章  
Mas madami pa nilalagyan ng personal seal (hanko) kaysa magsulat  
Hanko Daripada Menulis ใช้ตราประทับมากกว่าเขียนที่อ  
ဂယ်ကြပြန်သူတော် လက်နှံရေးဘဏ် တံပါပိတုံး  
Гарын үсэг зурахаас илүүтэйгээр тамга дардаг Seal Instead of Signature

① 10:00 giờ sáng: Tại công ty bất động sản  
10:00 不動产公司  
10:00a.m. Sa opisina ng real estate  
Pk.10.00 Di sebuah perusahaan properti  
AM10:00 ที่บริษัทอสังหาริมทรัพย์  
яецтээнгийн өвлийн түншүү  
AM 10:00 အီမံ့ဗျားခုံးမှာ  
Үдээс өмнө 10:00 Үл хөдлөх хөрөнгийн  
компани дээр  
AM10:00 At a real estate agency

② Còn 2 chỗ nữa...  
Thủ tục chuyển nhà phải đóng dấu nhiều quá...  
还有两个地方.....  
搬家的手续盖章的地方真多.....  
Dalawa pa ...  
Ang dami naman nilalagyan ng seal kapag maglilipat...  
Tinggal 2 lagi...  
Prosedur untuk pindah rumah, banyak yang harus diberikan hanko...  
эхьелийн 2 т'.  
西瓜来啦要盖上手印.....  
гаа бэлчиржилсан дашигийн биш.....  
ऐसा लेटर प्रिंटर के तो जाए....  
ဇွန်တော်၊ ၂နာရီတော်...  
အိမ်ပြေနိုင်လျှင် စွဲအမျိုးမျိုး.....  
Одоо 2 газар тамга дарах үлдлээ ...  
Нүүхэд шаардлагаха бичиг цаасанд тамга дарах газар олон ...  
Two more places...  
There're so many places to stamp my seal when moving...

③ 3:00 giờ chiều: Tại ngân hàng  
PM3:00 銀行  
3:00p.m. Sa banko  
Pk.15.00 Di bank  
PM3:00 ที่ธนาคาร  
яецтээнгийн өвлийн  
PM3:00 ဘဏ်ထိုံးမှာ  
Үдээс хойш 15:00 Банкин дээр  
PM3:00 At the bank

④ 5:00 giờ chiều: Tại nhà riêng  
PM5:00 自己家  
5:00p.m. Sa bahay  
Pk.17.00 Di rumah  
PM5:00 ที่บ้าน  
яецтээнгийн өвлийн  
PM5:00 အိမ်မှာ  
Үдээс хойш 17:00 Гэртээ  
PM5:00 At home

⑤ 7:00 giờ tối: Tại nhà riêng  
PM7:00 自己家  
7:00p.m. Sa bahay  
Pk.19.00 Di rumah  
PM7:00 ที่บ้าน  
яецтээнгийн өвлийн  
PM7:00 အိမ်မှာ  
Үдээс хойш 19:00 Гэртээ  
PM7:00 At home

⑥ Mở lận dòng dấu vào lý lịch đều sợ bị hỏng nên lận nào cũng cảng thẳng...  
实实在在是不擅长用印泥盖章啊.....  
Ang hipat talaga gumamit ng red ink pad...  
Tidak mahir menekan dengan bantal stempel...  
 pragmatica benar ixa chack ni မှာမှာချောင်းပေးပါ

Xin cố đóng dấu vào đâu  
请盖章  
Pakilagyan po ng seal  
Mohon berikan stempel nama  
ကုမ္ပဏီကျန်ချိန်တော်မှာ  
សုရွက်တုပ္ပန်တုပ္ပန်ပေးပါ  
Tamon ga darna uu.  
Please put your seal on the document.

ຊື່ກໍມີຮາຍໄດ້ກິລົມທີ່ກິບໆດໍ່ຕຳຫຼັງໃຜ...  
ແຈ້ງວ່ານີ້ຢູ່ປະ ຕໍ່ລົດລົດກຳນົດງານຈະ ແລ້ວກິ່ມເປົ້າວ່າ...  
Би тамганды тос хэрэглэж тамга дараходад нэг л  
сурамгай биш бололтой ...  
I hate using an ink pad...

⑦ Chuyển phát tại nhà đây. Nhờ cô đóng dấu vào đây.  
快递。请在里盖章。  
Home delivery! Pakilagyan po ng seal.  
Dari layanan pengiriman paket. Mohon tekan hanko pada bagian ini.  
ສ່ວນພັດຖາກ  
ခົ້ນທີ່ກໍມີຮາຍໃຈກິບໆດໍ່ຕຳຫຼັງ  
ກິ່ມເປົ້າວ່າ...  
CV (Товь намтар)-нд тамга дараходаа, яж ч байсан төгс цэвэрхэн дармаар  
байдаг болохоор тамга дарах болгондоо биенэ барих юм аа ...  
Stamping a seal on my resume is nerve-wracking, because I want it to be perfect...

⑧ Một ngày bao nhiêu lần phải đóng dấu chúa...  
一整天都在盖章啊.....  
Maghapon na akong naglalagay ng seal ah...  
Seharian menekan hanko...  
 pragmatica ရှေးခိုးလှည့်ခြားမှာ အာအားဖြင့်

Chuyển phát tại nhà đây. Nhờ cô đóng dấu vào đây.  
快递。请在里盖章。  
Home delivery! Pakilagyan po ng seal.  
Dari layanan pengiriman paket. Mohon tekan hanko pada bagian ini.  
ສ່ວນພັດຖາກ  
ခົ້ນທີ່ກໍມີຮາຍໃຈກິບໆດໍ່ຕຳຫຼັງ  
ກິ່ມເປົ້າວ່າ...  
Ачаа хүргэхэр ирлээ. Энд тамгаа гарна уу.  
Hello, I have a parcel for you. Please put your seal here.

Một ngày biết bao nhiêu lần phải đóng dấu chúa...  
一整天都在盖章啊.....  
Maghapon na akong naglalagay ng seal ah...  
Seharian menekan hanko...  
 pragmatica ရှေးခိုးလှည့်ခြားမှာ အာအားဖြင့်

មှာမှာချောင်း ဂယ်ကြပ်...  
တော်မြေနှင့် လက်မှုတံပါပိတုံး မှာမှာချောင်း...  
Өдөржин тамга дарж байна шүү дээ ...  
I've been stamping my seal all day long...



# 技能実習情報

## အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် သတင်းလွှာ

### တိဘီ အဆုတ်နာနှင့်ပတ်သက်၍

### けっかく 結核について

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ တိဘီအဆုတ်နာဖြစ်ပွားတဲ့နှင့် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ကျလေနေပေမဲ့ နိုင်ငံဌားမှာမွေးဖွားသူရောဂါသည်အရေအတွက်ကတော့ စိတ်မကောင်းစရာ အခုနှစ်ပိုင်းတွေမှာ တိုးလာနပါတယ်။ တိဘီအဆုတ်နာဆိုတာဟာ တိဘီပိုး ကြော်ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ တိဘီရောဂါသည်က ချောင်းဆိုး နှာချော့အခါ လေထဲမှာပုံသွားတဲ့ပိုးတွေကို အဆုတ်အတွင်းပိုင်းအထိ ရှာဖို့ကို မိတာကနေ ရောဂါကူးစက်ပါတယ်။ ကူးစက်ခံရတဲ့အခါ လက္ခဏာဟာ သာမန် "အအေးခါ" တာနဲ့တူပေမဲ့ မကုသဘဲထားရင် အသက်အန္တရာမိစိုးရိမ်ရတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကူးစက်ခံရပေမဲ့ ရောဂါဖြစ် (ရောဂါ လက္ခဏာပေါ်) တာဟာ လူဝါယောက်မှာ ၁ယောက်၊ ၂ယောက်ပဲလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ ချောင်းဆိုး သလိပ်ထဲ၊ အဖျားတက်၊ ကိုယ်လက်လေးလံတာတွေ သီတင်းပုတ်လောက် ဆက်ဖြစ်နေရင်၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးကုသရေးနေရာတွေကို သွားပြုပါ။ ဆေးရုံ ပြုပုံပြန်လုပ်ရေးကိုတော့ ကြိုးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းနဲ့ အလုပ်သင်ပေးတဲ့ ဌာနနဲ့တွေ့ကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းတွေကို တိဘီဖြစ်ပွားမှာပေါ် အမိကထားပြီး အဲဒါကျိုးမာရေး စစ်ဆေးမှုကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ သတိပေးချက်ကို မကြေခံကတ်ပြန့်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်သင်တွေကိုယ်ဝိုင်လည်း ကျိုးမာရေး စစ်ဆေးမှုကို ပေါ်ပေါ်ဆောင်ရွက်မှုကိုလည်း ရောဂါအကြောင်း နားလည်သော်ပေါက်ပြီး နေ့စဉ် ကျိုးမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်ဆောင်ကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ရင်ဘတ်ကိုဓမ္မတ်မှန်ရှိကြ၊ သလိပ်စစ်တာတွေနဲ့ တိဘီကို စစ်ဆေးနိုင်ပြီး တိဘီဖြစ်တယ်လို့ အတည်ပြုခံရတဲ့တိုင်အောင် အများအားဖြင့် သောက်ဆေးနဲ့ ပျောက်ကင်းအောင်ကုသိုင်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်ကို ဓမ္မတ်မှန်ရှိကြတာက သင်တို့ ခံယူနေတဲ့ ပုံမှန်ကျိုးမာရေးစစ်ဆေးမှတဲ့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ နိုင်ငံဌားသား အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်/သင်တန်းသား ဂျပန်စာစိစာကုံးပြုပြီး မှာ အင်တိုက်အားတို့က ပါဝင်ယဉ်ဥပုံးပြုပြီးကြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ လက်ရေပေါင်း ၂၁၅၁၃ ထဲက အသေအချာစစ်ရွေးချယ်ပြီး ဆုရုံး ၂၉၅၇ ဦး (အကောင်းဆုံး၄၈ ၆၅၇ ထဲဦးခွင်း ၄၆၇ ဦး၊ အထူးဆ ၂၀၅၇ ဦး) ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။

### "မကြိမ်မြောက် နိုင်ငံဌားသား အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်/သင်တန်းသား ဂျပန်စာစိစာကုံးပြုပြီး" ဆုရုံးစာရင်း အကြောင်းကြားလွှာ

အခုတစ်ကြမ် "မကြိမ်မြောက် နိုင်ငံဌားသား အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်/သင်တန်းသား ဂျပန်စာစိစာကုံးပြုပြီး"မှာ အင်တိုက်အားတို့က ပါဝင်ယဉ်ဥပုံးပြုပြီးကြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ လက်ရေပေါင်း ၂၁၅၁၃ ထဲက အသေအချာစစ်ရွေးချယ်ပြီး ဆုရုံး ၂၉၅၇ ဦး (အကောင်းဆုံး၄၈ ၆၅၇ ထဲဦးခွင်း ၄၆၇ ဦး၊ အထူးဆ ၂၀၅၇ ဦး) ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။

ဆုရုံးတဲ့ စာစိစာကုံးလက်ရေတွေကို "ထူးချွန်သည့်လက်ရေပေါင်းချုပ်" အဖြစ် စစ်ဆေးပြီး JITCO၏ နီးနှာဖလှယ်ပွဲ စတေတွေမှာ ဝင်နေပါတယ်။ JITCO၏ အင်တာန်ကို စာမျက်နှာမှာ တင်ထားတဲ့အတွက် ဖတ်ရှုကြပါ။

<https://www.jitco.or.jp/service/guidebook/>

日本における結核罹患率は年々減少していますが、  
残念ながら外国生まれの患者は近年増加傾向にあるそ  
うです。結核とは結核菌によって起こる病気です。  
結核患者が咳やくしゃみをした時に空気中に飛び散つ  
た菌を、肺の奥まで吸い込むことで感染します。その  
症状は毎日似ていますが、放つ  
ておくと命に係わる病気です。感染しても発病  
(症状が出る)するには10人に1人か2人といわれて  
いますが、もし咳、痰、発熱、身体のだるさが2週間  
以上続いたら、病院や診療所等の医療機関を受診して  
ください。受診のしかたなどについては、監理団体や  
実習実施者の生活指導員に相談しましょう。

結核は胸部X線検査や喀痰検査などで診断でき、もし  
結核と診断されても殆どの場合、薬で治すことができます。  
胸部X線検査は皆さんが定期的に受ける健康  
診断の検診項目に含まれています。先ごろ外国人技能  
実習機構(OTIT)は実習実施者や監理団体に対して、  
結核罹患を念頭に置いてこの健康診断を実施するよう  
にとの通知を出しました。技能実習生の皆さん自身  
も、健康診断を疎かにすることなく、また病気について  
理解し、普段から健康管理をすることが大切です。

### 「第26回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」 入賞者のお知らせ

この度は「第26回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。2,151編の作品の中から、厳正な審査の結果、28名の入賞者(最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞20名)を決定いたしました。

入賞作品は「優秀作品集」としてとりまとめて、JITCO交流大会等でお配りしています。JITCOのホームページでも公開していますので、是非ご覧ください。

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/>

◆アセガード: エー: オ (ドリ:

➤ NGUYEN THI KIM LINH "クティヤンヘウカウル ミハ:タ:リ" (ミယက်နမ်)

➤ NGUYEN VAN CAU "オカウ:リ:カウ" (ミယက်နမ်)

➤ HO THI TU "ホウニン ブラ:モ:ク ブラ:モ:タ:ア:ル" (ミယက်နမ်)

➤ TRAN THI DUONG "トラン:モ:ル:ダウ:ヨウ" (ミယက်နမ်)

◆タ:ム:ス:ク:オ (ドリ:

➤ TRAN VAN THUONG "タ:ム:ス:ク:オ:タ:タ:ル:タ:ア:ル:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်နမ်)

➤ NGUYEN THI TUYET "Change.Life チ:ム:ガ:ヒ:ク:ス" (ミယက်နမ်)

➤ YANG HAO "タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ YIN XIAOLIN "ア:ム:ル:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

◆ ア:ム:ス:ク:オ (ヨリ:

➤ LE THI TRA "ク:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်နမ်)

➤ XU HE "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ WAHYU AJI PRAWIRO "ハ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ア:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ TRUONG HOAI AN "ア:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်နမ်)

➤ XU LITING "ア:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ WU XUE "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ PHAM THI NGOC DUNG "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်နမ်)

➤ NGUYEN THI LAN THU "ア:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်နမ်)

➤ BATTUR SUVD-ERDENE "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ MAY THU HTWE "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ CUI WEIWEI "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ VO THI HUONG "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ TRAN THI HUYEN "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ NGUYEN THI LOAN "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ AN JUN "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ MAI THI HA "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ WANG CHANG "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

➤ TRAN THI PHU LINH "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ HO THI LAN "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (ミယက်ナム)

➤ LI XING "エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル" (タ:ム:レ:ガ:タ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル)

★エ:ム:ス:ク:オ:リ:ア:ル★

◆最優秀賞 (4名)

➤ グエン ティ キム リン『二つの家族』(ベトナム)

➤ グエン ヴアン カウ『三つのわ』(ベトナム)

➤ ホー ティ トウ『私が撒いて育てたこと』(ベトナム)

➤ チャン ティ ズオン『努力すれば価値が生まれます。』(ベトナム)

◆優秀賞 (4名)

➤ チャン ヴアン トゥオン『電車に乗れるようになった経験を活かす。』(ベトナム)

➤ グエン ティ トゥエット『チエンジ。ライフプロジェクト』(ベトナム)

➤ 杨 浩『一人だけの駅』(中国)

➤ 尹 晓林『母の手を繋いで…』(中国)

◆優良賞 (20名)

➤ レ ティ チャー『日本で出会ったピンク色』(ベトナム)

➤ 许 鶴『ありがとう日本』(中国)

➤ ワヒュ アジ プラヴィロ『あなたの目的は忘れないで。』(インドネシア)

➤ チュオン ハイ アイン『ゆずり合う日本人』(ベトナム)

➤ 徐 丽婷『質は真心から』(中国)

➤ 吴 雪『恩を返す』(中国)

➤ ファム ティ ゴック ズン『思いやる心と私の成長』(ベトナム)

➤ グエン ティ ラン トゥー『母からの手紙』(ベトナム)

➤ バトウル ソブドエルデネ『大好きな日本』(モンゴル)

➤ メイ トゥー トエ『心の支え』(ミャンマー)

➤ 崔 伟伟『老頭(老頭)』(中国)

➤ ボー ティ フォン『私の日記』(ベトナム)

➤ チャン ティ フエン『お辞儀—日本の美しい習慣』(ベトナム)

➤ グエン ティ ロアン『おたすけっ十有志隊』(ベトナム)

➤ 安 君『納豆の力』(中国)

➤ マイ ティ ハー『日本で一番嬉しくて感謝した事』(ベトナム)

➤ 王 畅『ありがとうございます』(中国)

➤ チャン ティ フー リン『私の祖国』(ベトナム)

➤ ホー ティ ラン『日本と私』(ベトナム)

➤ 李 兴『宝物』(中国)

★入賞された皆様、おめでとうございます★

# 充実ニッポンLife ဘက်စံရှင်ပြု ပျပန်ကာာဝ

## မိုးကြီးမှုစသည့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကိုင်တွယ်ပုံ

အလုပ်သင်တွေလည်း သိထားကြသလို ဂျပန်နိုင်ပဲဘာ လျှပ်ငါး တိုင်ဖွန်းမှုတိုင်းတွေအဖြစ်များတဲ့ နိုင်ငံပြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဂျပန်ရဲ့ ရေမြေသဘာဝတွေနဲ့ အထာမကျတာတွေ အများကြီးရှိနေသေးတဲ့ အလုပ်သင်တွေ အနေနဲ့ အမြဲတမ်း သတိထားပြီး အဲဒီလို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေအတွက် လုပ်ဆောင်ထားရမှာတွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အခုံစ် နွှေးလက်နှင့် ရှုလိုင်လအထိ အချိန်ကာလအတွင်း စံချိန်တင်မိုးရွာသွေးချေမှာ (မိုးလေဝသအောင်စီက "J021 ရှုလိုင်လ မှုကြီးမှု"လိုအမြဲပေးခဲ့) ဒေသအသီးသီးမှာ လူတွေသေဆုံး/ပျောက်ဆုံးတာ၊ အိမ်ရာတွေ ပျက်စီးတာစတဲ့ ကြိုးမှားတဲ့ ဆုံးမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပြီး အဲဒီဘေးအန္တရာယ်ကို ကြို့ခဲ့ရတဲ့ အလုပ်သင်တွေလည်း အများအပြားရှုခဲ့ပါတယ်။ မိုးကြီးမှု မှုန်တိုင်းတိုက်ခတ်မှာ၊ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လုပ်ဆောင်ထားရမယ့်အရာတွေကို နောက်တစ်ခါ သေသေချာချာ သိထားပြီး ကြိုတင်ဆင်ကြပါစို့။

## ✓ မိုးကြီးမှု၊ မှုန်တိုင်း၊ လေဆင်နှာမောင်းဆိုင်ရာကိုင်တွယ်ပုံ

### မှန်ကန်သည့်သတင်းအချက်အလက်ကို သိရှိရန်လုပ်ဆောင်ပါ

"မိုးလေဝသသတင်းအချက်အလက်"ကိုမိုးလေဝသအောင်စီကထုတ်ပြန် နေပြီး ကြိုးမှားတဲ့အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်ခြင်း အလုပ်မြှင့်မှားနေတဲ့အချိန်မှာ "အထူးသတိပေးချက် (Tokubetsu Keihou)"၊ ကြိုးမှားတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချိန်မှာ "သတိပေးချက် (Keihou)"၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချိန်မှာ "သတိထားရန် နှီးဆော်ချက်(Chuuhiou)" စတာတွေကို ထုတ်ပြန်နေပါတယ်။ ဒီထုတ်ပြန်ချက်တွေကို မြို့ချေားအလိုက်ကြော်နေပြီး မြို့ချေားအပိုပ်ရေးအဖွဲ့တွေဟာ မိုးလေဝသအောင်စီက ထုတ်ပြန်တဲ့ သတိပေးချက်၊ နှီးဆော်ချက်တွေအတိုင်း လိုအပ်သလို တိမ်းရောင်ရေးအကြိုပြုချက် (Hinan Kankoku)၊ တိမ်းရောင်ရေးညွှန်ကြားချက် (Hinan Shiji)တွေကို ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ၊ "အထူးသတိပေးချက်" ထုတ်ပြန်တာဟာ အဲဒီအရပ်မှာ ဆယ့်စုံပေါင်းများစွာမှာ တစ်ကြိမ်ဆိုသလို၊ မကြိုစုံများကြိုးမှားတဲ့အန္တရာယ်နဲ့နီးကပ်နေတဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အနေအထား ဖြစ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်ရာမြို့ချော်တွေက တိမ်းရောင်ရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်တွေအတိုင်း မဆိုင်းမတဲ့ သေသေချာချာ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။

### တိမ်းရောင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍

တိမ်းရောင်ရေးအကြိုပြုချက် (Hinan Kankoku)၊ တိမ်းရောင်ရေးညွှန်ကြားချက် (Hinan Shiji) တွေ မြို့ချေားအပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက ထုတ်ပြန်တဲ့ အခါ ဘေးကင်းတဲ့လမ်းကြောင်းနဲ့ မြန်မြေသွက်သွက်တိမ်းရောင်ကြပါစို့။ မြစ်ရော်၊ မြေပြီးတဲ့ ဘေးတွေဟာ အိမ်ချိန်အဟုံးနဲ့ ဖြစ်တတ်တာကြောင့် တစ်ကြိမ်ပေါ့ဆူဟာ အသက် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါအပြင် မိုးလေဝသဆုံးရွားလာမှ တိမ်းရောင်တာဟာ အရမ်းအန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။

## おおあめ しざんさいがい たいさく 大雨などの自然災害と対策

ぎのうじっしゅうせい みな ぞん にっぽん じしん  
技能実習生の皆さんもご存じのように、日本は地震  
たいふう おおくに とくに にっぽん せぜんふうど ふな  
や台風の多い国です。特に日本の自然風土に不慣れな  
おおぎのうじっしゅうせい みな ふだん いしき  
ことも多い技能実習生の皆さんには、普段から意識して  
せぜんさいがい たいおう かんが  
このような自然災害への対応について考えておくこと  
が大切です。

こしと がつまつ がつ ふ きろくとき おあめ  
今年6月末から7月にかけて降った記録的な大雨  
きょううちょう へいせい ねん がつごう めいめい  
(気象庁により「平成30年7月豪雨」と命名されてい  
ます) では、各地で甚大な人的・建物被害が出て、  
かくち じんだい じんてき たるものひがいで  
実際にこの災害に遭遇した技能実習生も少なくあります  
おあめ たいふう たつまき いまいちど たいさく  
せん。大雨・台風・竜巻について、今一度その対策に  
し そな ついてよく知り、備えましょう。

## ✓ 大雨・台風・竜巻の対策

### 正しい情報を探査すること

せいかく じょうほう はあく  
正確な情報を把握すること  
きしょうじょう きょうじょう ははびょう じゅううだい  
気象庁では「気象情報」を発表しており、重大  
さいがい きけんせい いちじる たか とき とくべつ  
な災害の危険性が著しく高まっている時は「特別  
けいほう じゅうだい さいがい ははせい おそ とき  
警報」、重大な災害が発生する恐れがある時は  
けいほう さいがい ははつい おそ とき ちゅういほう  
「警報」、災害が発生する恐れがある時は「注意報」  
ははびょう しきちょうそん ははびょう  
を発表しています。これらは市区町村ごとに発表  
しきちょうそん きょうじょう ははびょう けいほう  
されており、市区町村は気象庁が発表する警報・  
ちゅううだい ひつよう おう ひなんかんこく ひなんしじ  
注意報を受けて、必要に応じて避難勧告や避難指示  
だ さくべつけいほう ははびょう ばあい  
を出します。なお「特別警報」が発表された場合、  
ちあいき すうじゅうわん ど けいげん  
その地域は数十年に1度の、これまでに経験したこと  
じゅうだい きけん さ せま いじょう  
のないような、重大な危険が差し迫った異常な  
じょうきょう じもと しちょうそん ひなんじょうほう  
状況にあります。ただちに地元市町村の避難情報  
したが てきせつ こうどう  
に従うなど、適切な行動をとってください。

### ひなん 避難について

しき ちょうそん ひなんかんこく ひなんしじ とき  
市町村からの避難勧告・避難指示があった時  
あんぜん るーと じんそく ひなん かわ  
は、安全なルートで迅速に避難しましょう。川の  
はんらん どしゃいがい いつき はせせい いちじ ゆだん  
氾濫や土砂災害は一気に発生するため、一時の油断  
いのち かか てんこう あ  
が命に関わります。また、天候が荒れてからの  
ひなん ひじょう きけん  
避難は非常に危険です。

## လေဆင်နှာမောင်းနှင့် ပတ်သက်၍

လေဆင်နှာမောင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေရှိတဲ့အခါ မိုးလေဝသအောက်ငြိမ်ဘူးလေဝသသတင်း၊ မိုးကြီးသတိပြုရန်နှီးဆော်ချက်တွေကို ထုတ်ပြန်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့အနေအထား များလာရင် "လေဆင်နှာမောင်း သတိပြုရန် အသိပေးချက် (Tatsumaki Chuuijyouhou)"ကို ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ အသိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားတယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး မိမိပတ်ဝန်ကြောင်းကောင်း၊ အခြေအနေကို သတိပြုပါ။ ကောင်းကောင်ကရှတ်တရက် မှာ်လာတာ၊ မိုးပေါက်ကြီးတွေကျလာတာ၊ မိုးခြိမ်းသံကြားရတွေ အတည်ပြန်တယ်ဆိုရင် ခိုင်ခန့်တဲ့ အဆောက်အအုံတွေတဲ့ကို တိမ်းရှောင် တာလို့ ဘေးကင်းလုံးခြုံဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။

## 竜巻について

気象庁では竜巻が発生する可能性がある場合は、気象情報や雷注意報を発表し、非常に発生しやすい状況になると「竜巻注意情報」を発表しています。竜巻注意情報が発表された場合には、まず周囲の空の様子に注意してください。空が急に真っ暗になります、大粒の雨が降り出す、雷鳴が聞こえるなどが確認された場合には、頑丈な建物に避難するなど身の安全を確保する行動をとってください。

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကိုင်တွယ်ပဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစကတည်းက မိမိနေထိုင်တဲ့ ဒေသအကြောင်း နှစ်ပဲတဲ့ စားသောက်နေထိုင်မှုလမ်းညွှန် ဝန်ထမ်းတွေကို မေးထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါအပြင် တိုင်ဖွုံးမှုနှင့်တိုင်းစာတွေဟာ လျှပ်နဲ့မတဲ့၊ ကြိုတင်ပြီး သတင်းစုဆောင်းထားမယ်ဆိုရင် ဘေးအန္တရာယ်ပမာဏစာတွေတွေကို အသင့်အတင့် ခန့်မှန်းနိုင်တာကြောင့် ရုပ်မြုပ်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ အင်တာနှင်းတွေကိုအသုံးချိပြီး မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ရောက်ဆုံးအနေအထား သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူကြပါစို့။ ဒေသတွင်း နေထိုင်တဲ့နှင့်ခြားသားတွေအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ဘာသာစုံ လက်ကမ်းစာတော်တွေ အသင့်ထားရှိတဲ့ ဖြို့ခြား အပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေလည်း အခါအခါမှာ များလာနေတာကြောင့် အလုပ်သင်တွေအနေး၊ မိမိတို့နေထိုင်တဲ့ ဒေသမှာလည်း အဲဒီတွေရှိမရှိ အင်တာနှင်းစာတွေကနေ ရှာဖွေကြည့်ကြပါပဲ။ နှမူနာအနေနဲ့ လိပ်စာ ဤခါကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ လူလာကြည့်ပါ။

● "Tokyo Bosai" ဘာသာစုံ ကိုင်တွယ်ပဲ (အားလုံး၊ တရာ်ဘာသာ စသည်)  
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1002147/1002260/>

● မီယာဂါခရိုင် "နိုင်ငံခြားသား ခရိုင်နေပြည်သူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်" (မီယက်နမ်၊ တရာ်၊ တာဂါးလေ့၊ အင်ဒီနီးရှားဘာသာ စသည်)  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/>  
<ftp://kokusai/bosai-handbook.html>

● တိုးဖြူ၏ "တိုးဖြူသားနဲ့ ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအောင် နိုင်ငံခြားဘာသာမှု" (တရာ်၊ တာဂါးလေ့ဘာသာ စသည်)  
<http://www.city.kofu.yamanashi.jp/>  
<bosaitaisaku/bosai/bosai/gaikokugo.html>

● အိုကုံယာမခရိုင် "နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်သူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်" (မီယက်နမ်၊ တရာ်ဘာသာ စသည်)  
<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html>

● ဖူးကုံအိုကုံခရိုင် "နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအုပ်" (လွှာယ်လွှာယ်ကူကူ ဂျာန်ဘာသာ၊ မီယက်နမ်၊ တရာ်၊ တာဂါးလေ့ဘာသာ စသည်)  
<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bousaihandbook-36.html>

自然災害への対応については、普段から地元の事情に詳しい生活指導員の方に聞いておくことが大切です。また台風等は地震と異なり、事前に情報を集めることで規模等をある程度予測することができますので、テレビやラジオ、インターネット等を活用し、最新の気象情報を入手しましょう。最近は地域に住む外国人向けに多言語で防災に関する冊子やサイトを用意している自治体等も増えていますので、皆さんも暮らす地域にもそのようなものがないか、インターネット等で探してみてはどうでしょう。例として5つをご紹介しますので、参考にしてください。

● 「東京防災」多言語対応 (英語・中国語等)

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1002147/1002260/>

● 宮城県「外国人県民のための防災ハンドブック」(ベトナム語・中国語・タガログ語・インドネシア語等)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/>

<ftp://kokusai/bosai-handbook.html>

● 甲府市「わが家の防災マニュアル 外国語版」(中国語・タガログ語等)

<http://www.city.kofu.yamanashi.jp/>

<bosaitaisaku/bosai/bosai/gaikokugo.html>

● 岡山県「外国人住民のための防災ガイドブック」(ベトナム語・中国語等)

<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html>

● 福岡県「外国人のための防災ハンドブック」(やさしい日本語・ベトナム語・中国語・タガログ語等)

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bousaihandbook-36.html>



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](mailto: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10月号

2018年10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/>



