

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

技能実習生の友

☀ Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

🇮🇩 Sahabat Peserta Pemagangan

🇹🇭 วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

🇰🇲 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

🇲🇲 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

🇮🇹 Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

🇦🇷 Technical Intern Trainees' Mate



ぎのうじっしゅうせい こんげつ いちまい 技能実習生 今月の一枚

じもと し みるきでんたいかい 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 日本人の気持ち ... 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 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



丸井さん、敷金について学びました。

Thế là cô Marui đã biết được tiền “đặt cọc” 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.

ຄູ່ມາຮຼຍ ກໍໄດ້ຮຼຍນຼ້ຽ້ງເຖີຍກັບເງິນ Shikikin

မာရူယနား ດາຮຼຽງສຸໂຮກສິຕິບຼາກັກກັດາຮາ

မာရူအိဝ်ဟာ စပေါ်ငွေအကြောင်း သိခဲ့ရပါတယ်။

Маруй сан “Барьцааны мөнгө”-ний талаар мэдэж авлаа.

Ms. Marui learned what shikikin is.

Hãy sống sạch sẽ

整洁地居住吧

Tirahan natin ng maayos

Ayo Tempati Secara Baik

อยู่อย่างสะอาด

ထားပြီးမှနေရမှာ

သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေကြစို့

Байрандаа цэвэрхэн сууцгаа

Keep Your House Neat and Clean

①

Chỗ này giá thuê nhà rẻ ghê! À, nhưng họ lại ghi là phải đóng tiền đặt cọc. “Đặt cọc” là gì nhỉ!

啊，这里房租便宜！但是又写了押金。唉，这到底是什么押金。

Ay, mura ang upa dito! Kaya lang may nakalagay na “shikikin”. Ano ba ang shikikin na ito!

Ah, di sini biaya sewa kamar murah! Tapi ada tulisan shikikin. Aduh...shikikin itu apa ya.

အို၊ ဟိုဒီနီခါအခွာကုန် ပေါ့သေးတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အခွာကုန်ဆိုတာက ဘာလဲ။

မှ၊ ဒီအခွာကုန်ဆိုတာက ဘာလဲ။ ဒါပေမယ့် အခွာကုန်ဆိုတာက ဘာလဲ။

Хэ, энэ байр түрээс нь хямдхан байна! Гэхдээ, “Барьцааны мөнгө (Шикикин)” гэж бичсэн байна.

“Шикикин” гэж ер нь юу юм бол оо.

Look! The rent is cheap here! But, again, it says “shikikin.” What is this “shikikin”?

②

“Tiền đặt cọc” là tiền mà chủ nhà dùng để sửa sang lại sau khi người thuê trả lại phòng. Nếu giữ phòng ở

sạch sẽ thì sau khi trả lại phòng, người ta sẽ hoàn lại mình số tiền đó.

押金是退租后房东用来修复房间的保证金，所以居住期间整洁地使用的话会归还的哟。

Ang “shikikin” ay security deposit para sa may-ari para gamiting pampaayos ng kuwarto

pagkatapos lumipat kaya bahayan ito ng maayos.

Shikikin adalah uang jaminan ketika kita keluar dari kamar ini agar pemilik rumah dapat memperbaiki kamar. Jika kita

tempati secara baik-baik uang tersebut akan kembali ke kita.

shikikin гэж юу гэдэг нь үү? Түрээсэнд байсан хүн нь гарсных нь дараа, байрны эзэн нь байраа

байсан байранд нь оруулах засвар хийхэд зориулан, барьцаа болгож түр авах мөнгө болохоор,

түрээсэнд байх хугацаандаа цэвэрхэн ашигласан бол, буцаад ирдэг юм.

Shikikin is a deposit or security money that you pay in advance so that your landlord can make the necessary

repairs to the house when you move out. If you keep the house neat and clean, it will be returned to you.

③

Thế à. Vậy mình trả cũng được.

是这样的吗？那么付了也可以啊。

Ganoon ba? O sige babayaran ko.

Oh begitu? Kalau begitu dapat aku bayar.

အဲဒါမှန်တော့? အဲဒါမှန်တော့ အကူအညီပဲ။

ဟုတ်မှန်ပဲ။ ခုနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ပြန်ပေးရမှာပဲ။

အဲဒါမှန်တော့? အဲဒါမှန်တော့ အကူအညီပဲ။

Тийм үү? Тэгвэл төлсөн ч яах вэ.

If that's so, I wouldn't mind paying it.

④

Marui này, cậu mà tập tennis trong phòng, làm hỏng tường á, không sử dụng cẩn thận...

小丸，在房间里练习网球墙壁上会留下伤痕，这是粗暴使用哦。

Maru chan, ang pag-practice ng tennis sa kwarto ay makakagaspas ng dingding. Hindi tama yan.

Maru-chan, latihan tennis di kamar dan melukai dinding, cara pemakaiannya kasar.

Мару-чан, тренінг тенісу в кімнаті робить пошкодження стін, це некоректно.

But Maru-chan, you don't take care of the house. You practice your tennis swings in the room and make

scratches on the walls, for example.

⑤

Thì tiền đặt cọc cũng không đủ và có khi lại còn bị bắt bồi thường thêm ý chứ.

太严重的话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 เงินมัดจำก็อาจจะไม่พอนะ เผลอ ๆ อาจถูกเรียกเก็บเงินเพิ่มก็ได้นะ

Бейсисе хэрэггүй болгоод 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.

⑥

Thế à...

ஓ.....

Ayy.....

Uh.....

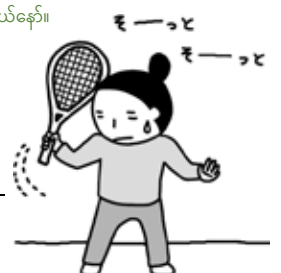
အို... ..

မှ.....

အယ်.....

Өө.....

Oh, no...



Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ
យល់ដឹង​តាម​រយៈ​តួ​ក្ដី​តា អំពី​ការ​ម្ដង​ជិត​ជម្ងឺ​ម៉្លេះ

မဂ်ဂိနိုလေလာကြို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နောဘောထား

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

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。大家さんあつての賃貸物件であることは間違いありませんので、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, thì 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 dơ bẩn quá thì có thể còn bị thu thêm tiền. Phòng thuê thì một lúc nào đó sẽ phải trả lại. Hàng ngày, chúng ta cần dọn dẹp, tránh làm hư tại tường hoặc sàn nhà để người sau còn đến ở. Tiền lễ “reikin” là một tập quán từ xưa khi chỗ ở còn hiếm hoi, để tỏ ý cảm ơn chủ nhà đã cho thuê nhà. Nhà thì đúng là của chủ nhà thực nhưng chúng ta cũng cần tôn trọng tinh thần có lợi 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 bahay, ang ugaling magbayad ng “shikikin”(deposito) at “reikin”(key money) ay babayaran maliban sa upa. Kapag may namagitan na kontrata sa inyo ng may-ari ng bahay, ibabayad ang deposito sa may-ari para magamit ito sa pagpapaayos at bumalik sa dati ang kondisyon ng bahay kapag natapos na ang kontrata. Habang tinitirahan ito at may nasira, nagasgasan ang dingding o sahig, ang ibinayad na “shikikin” ay gagamitin. Kapag grabe ang diperensya, maaaring magdagdag ka ng ibabayad. Ang inuupahang bahay ay isasauli rin kaya’t linisin ito palagi at ingatan na huwag magasgasan at masira ang dingding o sahig 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 bahay at ipinaupa niya ito. Walang duda na ang may-ari ng tinitirahan ay ang nagpapaupa kaya’t alagaan natin ang diwang ito.

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

ในประเทศไทยญี่ปุ่น เวลาที่เช่าบ้านจะมีธรรมเนียมในการจ่ายเงิน “Shikikin” และ “Reikin” เพิ่มเติมาจากเงินค่าเช่าด้วย เงินที่ไว้วางมัดจำไว้กับเจ้าของบ้านเวลาที่ทำสัญญาเช่าบ้าน และเป็นเงินที่สำรองเอาไว้สำหรับ “ซ่อมแซมพื้นที่ห้องให้เหมือนเดิม” เวลาที่สิ้นสุดสัญญาก็คือ Shikikin หรือเงินมัดจำ ในระหว่างที่อยู่อาศัย หากอุปกรณ์เครื่องใช้ชำรุด ทำผนังหรือพื้นห้องเป็นรอย เงินมัดจำดังกล่าวก็จะถูกนำไปใช้ในการซ่อมแซม ในกรณีที่สกปรกหรือเกิดความเสียหายเป็นอย่างมาก อาจจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมก็ได้ ห้องเช่าเป็นห้องที่เราต้องคืนเจ้าของห้องในวันหนึ่ง ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ ไม่ทำให้ผนังและพื้นห้องเป็นรอย เพื่อมอบคืนให้กับคนเช่าคนต่อไป ส่วน Reikin นั้น ในสมัยก่อนตอนที่ยังมีที่อยู่อาศัยอยู่นั้นเป็นคำเรียกเงินสินน้ำใจที่มอบให้เพื่อ “ขอบคุณเจ้าของบ้านที่ให้เช่าบ้าน” ไม่คิดหากจะกล่าวว่ามีเงินค่าเช่าบ้านจึงมีบ้านให้เราเช่า นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

នៅប្រទេសជប៉ុនមានទម្លាប់បង់ ប្រាក់កក់ធានា ឬ ប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណ បន្ថែមពីលើប្រាក់ថ្លៃឃ្នាលផ្ទះ នៅពេលជួលផ្ទះស្នាក់នៅ។ នៅពេលចុះកិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានរក្សាទុកដោយម្ចាស់ផ្ទះ ហើយប្រាក់កក់ធានានេះគឺជាប្រាក់ដើម្បីយកទៅ ជួសជុលបន្ទប់អោយមកស្ថានភាពដើមវិញ នៅពេលថប់កិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ។ កំលុងពេលស្នាក់នៅ ករណីមានការធ្វើអោយខូចខាតបរិក្ខារផ្សេងៗ ឬក៏ធ្វើអោយមានស្នាមធ្នូតនៅលើជញ្ជាំងឬកម្រាលផ្ទះ ប្រាក់នេះត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ជួសជុលការខូចខាតទាំងនោះ។ ក្នុងករណីមានការបែកបាក់ឬក៏ផ្ទះមានភាពកខ្វក់ខ្លាំង ប្រាក់បន្ថែមទៀតក៏អាចត្រូវបានទាមទារផងដែរ។ បន្ទប់ជួលគឺជាបន្ទប់ដែលនឹងត្រូវប្រគល់ជូនម្ចាស់ផ្ទះវិញនៅពេលណាមួយមិនខានឡើយ។ ដូច្នេះសូមយើងទាំងអស់គ្នា បោសសម្អាតផ្ទះជាដ្យែងរាល់ថ្ងៃហើយធ្វើយ៉ាងណាប្រគល់បន្ទប់ជួលទៅអោយអ្នកជួលបន្ទប់បន្ទាប់ទៀត ដោយមិនអោយមានស្នាមធ្នូតខូចខាតនៅលើជញ្ជាំងនិងកម្រាលបន្ទប់។ ចំណែកប្រាក់ថ្លែងអំណរគុណគឺជាប្រាក់ដែលបន្សល់ល្មោះពីអតីតដែលកាលនោះកន្លែងស្នាក់នៅមានចំនួនតិច ហើយប្រាក់នេះសម្រាប់និយាយថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះថា វាពេកម្ចាស់ផ្ទះ សូមអគុណដែលបានជួលកន្លែងស្នាក់នៅដល់បច្ចុប្បន្ន។ ដោយសារនេះជាកន្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ដូច្នេះការថ្លែងអំណរគុណនេះសម្តែងពីការអោយតម្លៃដល់ខំនាំទៅលើស្មារតីនៃការផ្តល់អោយនិងការទទួលយក។

ဂျပန်မှာ အခန်းငှားတဲ့အခါ အိမ်လခအပြင် “စပေါ်” နဲ့ “အပျောက်”စတဲ့ အခကြေးငွေတွေ ပေးဆောင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်ခန်းငှားစာချုပ် ချုပ်ချိန်မှာ အိမ်ရှင်ကို ပေးထားရပြီး စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ချိန်မှာ “အခန်းတွင်းကို နုတ်အတိုင်း ပြန်ပြင်”ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေက စပေါ်ငွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်စဉ်မှာ အခန်းရဲ့ဝစ္စည်းကရိယာတွေ ပျက်စီးသွားတာ၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင် ထိခိုက်ပျက်စီးအောင် လုပ်မိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒါတွေကို ပြန်ပြင်ဖို့ စပေါ်ငွေကိုသုံးပါတယ်။ ဆုံးခွဲးရွားရွား ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ညစ်ညမ်းမှုရှိတယ်ဆိုရင် စရိတ်ထပ်ဆောင်းပေးရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ငှားရမ်းနေထိုင်တဲ့အခန်းဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ ပြန်အပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်လုပ်ပြီး နံရံ၊ ကြမ်းပြင်တွေမပျက်စီးစေဘဲ အဲဒီအခန်းကို နောင်မှာငှားရမ်းနေထိုင်မယ့်သူကို လွှဲပြောင်းပေးကြပါတို့။ တစ်ဖက်မှာ အပျောက်ငွေဆိုတာကတော့ ဟိုရှေးခေတ် ငှားရမ်းနိုင်တဲ့နေရာ ရွားပါးခွဲတဲ့ခေတ်အခါက “ငှားရမ်းနေထိုင်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် အိမ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ပေးခွဲကြရာက ကျန်နေတဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်ရှိလို့လည်း အခန်းငှားနေခိုက်တာရဲ့ ကျွန်းကိုင်းမှီး ကိုင်းကျွန်းမှီဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို အလေးထားကြရင် အကောင်းဆုံးပဲလို့ ထင်ပါတယ်။

Японд орон сууц түрээслэхэд түрээсийн мөнгөн дээр нэмээд “Барьцааны мөнгө” болон “Талархлын мөнгө” төлдөг заншилтай. Түрээсийн гэрээ байгуулахдаа байрны эзэнд нь даатган хадгалуулж гэрээ дууссаны дараа “Байрыг байсан байдалд нь оруулах”-ын тулд авдаг нь “Барьцааны мөнгө” юм. Түрээслэж байх хугацаанд тоног төхөөрөмж нь эвдэрчихсэн, хана, шалыг нь гэмтээчихсэн тохиолдолд тэдгээр гэмтлүүдийг засахад “Барьцааны мөнгө”-ийг хэрэглэдэг. Гэмтэл, бохирдол нь дэндүү их байх тохиолдолд нэмэлт зардал шаардагдах тохиолдол ч гардаг. Түрээсэлсэн байр бол хэзээ нэгэн цагт буцааж өгөх байр юм. Өдөр тутамд цэвэрлэж, хана, шалыг нь гэмтээлгүйгээр сууж, дараагийн түрээслэх хүнд хүлээлгэж өгцгөөө. Нөгөөтэйгөөр “Талархлын мөнгө” гэдэг нь орон сууц цөөхөн байсан эрт үед “Байрны эзэн минь, байраа надад түрээслүүлсэнд баярлалаа.” гэж талархлаа илэрхийлэн мөнгө төлдөг байсан заншлын үлдэгдэл юм. Байрны эзэн байгаагүй бол түрээсийн байр ч байхгүй байх байсан нь гарцаагүй учраас энэ тухайд бол “Дэм дэмэндээ, дээс эрчиндээ” гэсэн сэтгэлгээг нандигнах нь зүйтэй 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)

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံစသည်များ၏ နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေစနစ်

ယေဘုယျအနေနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အလုပ်ခန့်ခံရတဲ့ အလုပ်သမားတွေဟာ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ အမျိုးအစားတွေအလိုက် အစိုးရကသတ်မှတ်ထားတဲ့ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ၊ အမျိုးသားပင်စင် စတာတွေကို ဝင်ရောက်ရပြီး အာမခံကြေး ပေးဆောင်ဖို့ဝတ္တရားရှိပါတယ်။ အလုပ်ခန့်ခံရပြီး အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် ယူကြတဲ့ အလုပ်သင်တွေလည်း ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလားတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန် အနေအထားမှာ လစဉ်ပေးတဲ့ လစာထဲကနေ အာမခံကြေးကိုဖြတ်တောက်ပြီး ကုမ္ပဏီ အလုပ်ဌာနတွေက ကာယကံရှင်ကိုယ်စား အာမခံကြေးကို ပေးသွင်းပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီလို အာမခံစနစ်တွေမှာဝင်ထားတဲ့ အလုပ်သင်တွေ မိခင်နိုင်ငံပြန်တဲ့အခါ ဝင်ထားတဲ့ အနေအထားအပေါ်မူတည်ပြီး ပေးသွင်းခဲ့တဲ့အာမခံကြေးရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပြန်ရနိုင် ပါတယ်။ ဒါကတော့ "နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေ"လို့ခေါ်တဲ့ စနစ်ပါ။

အလုပ်သင်တွေနဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင် ပတ်သက်နေတဲ့ ဒီစနစ်ရဲ့ အဓိကအချက်တွေကို ရှင်းပြပါမယ်။

※ခြုံငုံရှင်းလင်းချက်ဖြစ်ပါတယ်။ကိစ္စတစ်ခုချင်းကိုတော့ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းဆီနဲ့ဆွေးနွေးပါ။

၁။ နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေကို လက်ခံနိုင်ဖို့ ကြိုတင် ကန့်သတ်ချက်များ

- (၁) ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ် ခံယူထားသူ ဖြစ်ခြင်း
- (၂) လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ (သို့) အမျိုးသားပင်စင် အာမခံကြေးကို ၆လအထက် ပေးသွင်းထားခြင်း
- (၃) ဂျပန်တွင် နေထိုင်သည့် နေရပ်လိပ်စာမရှိခြင်း
※ထပ်မံပြည်ဝင်ခွင့်နှင့်အထူးထပ်မံပြည်ဝင်ခွင့်များဖြင့်ဂျပန်မှထွက်ခွာခြင်းဖြစ်လျှင် ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခွင့် လျှောက်လွှာတင်သည့်အချိန်။
- (၄) ပင်စင်ခံစားခွင့် လက်ခံရရှိပြီးခြင်းမရှိခြင်း
- (၅) ဂျပန်တွင် နေရပ်လိပ်စာ မရှိသည့်နေ့မှစ၍ ၂နှစ်အတွင်း တောင်းဆိုရမည် ဖြစ်ခြင်း

၂။ နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်

"နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေ တောင်းခံလွှာ (အမျိုးသားပင်စင်/ လူမှုဖူလုံရေး ပင်စင်အာမခံ)"နဲ့အတူ အောက်ပါ အချက် ၃။ မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကိုပါ ပူးတွဲပြီး ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းဆီကို လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမယ်။ အဲဒီ တောင်းခံလွှာပုံစံကို ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ ရယူနိုင် ပါတယ်။ (နိုင်ငံခြားဘာသာနဲ့ ပုံစံလည်း ရှိပါတယ်။) <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.html> မြန်မာဘာသာပုံစံ.....

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.files/MYANMAR.pdf>

[ပူးတွဲတင်ပြရန်လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ]

(၁) မိခင်နိုင်ငံသို့ မပြန်မီ ဂျပန်ပြည်တွင်းတွင် တောင်းခံခြင်းဖြစ်ပါက

- ၁) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် မိတ္တူ (အမည်၊ မွေးနေ့သက္ကရာဇ်၊ နိုင်ငံသား၊ ထိုးမြဲလက်မှတ်၊ နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားများကို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်သည့် စာမျက်နှာများ)
- ၂) ဂျပန်နိုင်ငံပြင်ပသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည့် နေထိုင်သူဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံစာ (Jumin-hyo) မိတ္တူ (သို့) နေထိုင်သူ ထောက်ခံစာကို ပယ်ဖျက်သည့်ထောက်ခံစာ (Jumin-hyo no jo-hyo) စသည်
- ၃) "ဘဏ်အမည်"၊ "ရုံးခွဲအမည်"၊ "ရုံးခွဲရှိရာလိပ်စာ"၊ "ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်"များ အပြင် "တောင်းခံသူကိုယ်တိုင်၏ အမည်ဖြင့်ဘဏ်စာရင်း"ဖြစ်ကြောင်း စစ်ဆေး သိရှိနိုင်သည့် စာရွက်စာတမ်း
※ဂျပန်ပြည်တွင်းက ဘဏ်/ငွေကြေးလုပ်ငန်းကတစ်ဆင့် အမီးငွေယူတဲ့အခါ ဘဏ်စာရင်း မှာပါတဲ့ အမည်ဟာ ခါတုခါန စာရင်းဖြင့် စာရင်းသွင်းထားတာဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
※Japan Post Bank ကတစ်ဆင့် နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေကို ရယူလို့ မရပါ။

厚生年金保険等の脱退一時金制度

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。雇用関係の下で技能実習を行う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「脱退一時金」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※。

※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相談・ご確認ください。

1 脱退一時金を受けるための所定の条件

- 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年以内に請求すること

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。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/jukyutodoke/kyotsu/20150406.html> ミャンマー語版書式……<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyutodoke/kyotsu/20150406.files/MYANMAR.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パスポートの写し (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。

- ၄) "အခြေခံပင်စင်နံပါတ်" (ကဏန်း ၄လုံး - ၆လုံး စုစုပေါင်း ၁၀လုံးပါ နံပါတ်) ကို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်သည့် ပင်စင်စာရင်းစာအုပ်စသည့် စာရွက်စာတမ်း
- (၂) ဂျပန်မှ ထွက်ခွာပြီးနောက်တွင်မှ တောင်းခံသည့်အခါ အပေါ်မှာပါတဲ့ အချက် (၁) ရဲ့ ၁)၊ ၃)၊ ၄)တွေအပြင်
- နိုင်ငံကူးလက်မှတ် မိတ္တူ (နောက်ဆုံး ဂျပန်မှ ထွက်ခွာခဲ့သည့်ရက်စွဲကို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်သည့် စာမျက်နှာ)

၃။ ပေးပို့ရန် လိပ်စာ

- (၁) မထွက်ခွာမီတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်း၌ တောင်းခံသည့်အခါ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ တောင်းခံလွှာနဲ့ ပူးတွဲစာရွက်စာတမ်းတွေကို တွဲပြီး အောက်မှာပါတဲ့ လိပ်စာကို ပေးပို့ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ တောင်းခံလွှာက နေထိုင်သူထောက်ခံစာ (Jumin-hyo) မှာပါတဲ့ ပြောင်းရွှေ့သည့် (ခန့်မှန်း) နေရက်ရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာမှ ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင် အဖွဲ့အစည်းဆီကို ရောက်သွားစေဖို့ အချိန်ကိုတွက်ချက် ပေးပို့ပါ။ နေထိုင်တဲ့နေရာကို စီမံကြီးကြပ်တဲ့ ပင်စင်ရုံးကောင်တာမှာလည်း တိုက်ရိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- (ပေးပို့ရန် လိပ်စာ) Japan Pension Service
3-5-24, Takaido nishi, Suginami-ku,
Tokyo 168-8505 JAPAN
- ※ဒီလိပ်စာဟာ အထက်ပါ အချက် ၂။ ကနေ ရနိုင်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းထဲမှာလည်း ပါရှိပါတယ်။
- (၂) ဂျပန်မှ ထွက်ခွာပြီးနောက်မှ တောင်းခံသည့်အခါ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ တောင်းခံလွှာနဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို ပူးတွဲပြီး အထက်မှာပါတဲ့ လိပ်စာဆီကို ပေးပို့ပါ။

၄။ ပေးချေမည့်ငွေ စုစုပေါင်း၏ အများဆုံးကန့်သတ်ချက်နှင့် လက်ခံရရှိရန် ကြာမြင့်ချိန် နှုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေ ပမာဏဟာ ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းဆီကို ပေးချေခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလ အရေအတွက်အလိုက် အများဆုံး ၃၆လစာအထိလို့ သတ်မှတ် တွက်ချက်ပါတယ်။

လက်ခံရရှိမယ့်အချိန်ကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းဆီကို တောင်းခံပြီးနောက် ၅လအကြာမှာ ဖြစ်ပါမယ်။ ဒါ့အပြင် တောင်းခံလွှာမှာ လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ဖြည့်သွင်းဖို့ လစ်ဟာခြင်း၊ အချက်အလက် မသေချာခြင်း စတာတွေ ရှိမည်ဆိုရင် အချိန် ပိုကြာမြင့်မှာ ဖြစ်လို့ သတိထားကြစေလိုပါတယ်။

၅။ နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေအတွက် ကျသင့်သည့် အခွန်ကို ပြန်အမ်းခြင်း အမျိုးသားပင်စင်ရဲ့ နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေအပေါ် ဝင်ငွေခွန်မကောက်ခံ ပေမဲ့ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင် အာမခံမှ နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေ အပေါ်မှာတော့ ငွေပေးချေချိန်မှာ ၂၀.၄၂% အခွန်ကောက်ခံပါတယ်။ အဲဒီ ဝင်ငွေခွန်ကို "အလုပ်ထွက်ချိန် ထောက်ပံ့ကြေးဝင်ငွေ စသည်များမှ ရွေးချယ် အခွန်ကောက်ခံမှုအား ပြန်အမ်းပေးရန် လျှောက်လွှာ"နဲ့ အခွန်ဆိုင်ရာတာဝန်ခံကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်တဲ့ "အခွန်ဆိုင်ရာတာဝန်ခံ အကြောင်းကြားစာ"တွေကို အခွန်ရုံးထံတင်ပြပြီး တောင်းယူနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အခွန်ဆိုင်ရာတာဝန်ခံ ဖြစ်နိုင်ခွင့်သတ်မှတ်ချက်မှာ "ဂျပန်တွင်နေထိုင်သူ ဖြစ်ရမည်"လို့ပဲ ဆိုထားတာကြောင့် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း၊ အလုပ်သင်ပေးတဲ့ဌာနတွေကို အကူအညီ တောင်းခံထားသင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် နုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေအပေါ် အခွန်ကောက်ခံမှုဆိုင်ရာ ရှင်းလင်း ချက်ကို အထက်ပါ အချက် ၂။ ကနေ ရနိုင်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းထဲမှာ ပါရှိပါတယ်။

၆။ နိဂုံးချုပ်

နုတ်ထွက်ပင်စင် ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေ တောင်းခံမှု ချောမွေ့စေဖို့ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း၊ အလုပ်သင်ဌာန စတာတွေရဲ့ အကူအညီကို ယူပြီး အထက်က အချက် ၂။ နဲ့ ၃။ တွေမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ တောင်းခံလွှာနဲ့ ပူးတွဲ စာရွက်စာတမ်း တွေကို ပြင်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မရှင်းလင်းတဲ့ အချက်အလက်တွေရှိရင် တောင်းခံလွှာမတင်ခင်မှာ နီးစပ်ရာ ပင်စင်ရုံးတွေကိုသွားပြီး သက်ဆိုင်တဲ့စာရွက်စာတမ်း တွေကို စစ်ဆေးပေးဖို့လည်း အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါတယ်။

- ④年金手帳等「基礎年金番号」(4桁-6桁の全部で10桁の番号)が確認できる書類
- (2) 日本を出国してから請求する場合
上記(1)の①、③、④に加え
・パスポートの写し (最後に日本を出国した年月日が確認できるページ)

3 請求書類の書類

- (1) 帰国前に日本国内で請求する場合
準備した請求書に添付書類を添えて、以下の宛先まで送付してください。その際は、請求書が住民票の転出 (予定) 日以降に日本年金機構に到達するよう送付してください。なお居住地为管轄する年金事務所の窓口へ直接提出することもできます。
- (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。

- (2) 日本を出国してから請求する場合
準備した請求書に添付書類を添えて、上記宛先まで送付してください。

4 支給額計算の上限及び受取りまでの期間

脱退一時金の支給金額は、日本の年金制度に加入していた月数に応じて、36ヶ月を上限として計算されます。

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。なお請求書に必要な事項の記載が漏れていたり、記載が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

国民年金の脱退一時金は、所得税が源泉徴収されませんが、厚生年金保険の脱退一時金は、その支給の際に20.42%の税金が源泉徴収されます。この所得税は「退職所得の選択課税による還付のための申告書」と、納税管理人を指定する「納税管理人届出書」を税務署に提出することで、還付を受けられる場合があります。納税管理人の資格は「日本に居住していること」以外にありませんので、監理団体や実習実施者をお願いしておくといでしょう。

なお脱退一時金にかかる税金についての説明は、上記2で入手できる書式に記載されています。

6 最後に

脱退一時金の請求を円滑に進めるには、余裕のあるスケジュールで、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。



ရာသီချိန်ရောက်ပြီ !

တုပ်ကွေးရောဂါ သတိပြုစရာ တစ်ခါပြန်စစ်ဆေးဖို့

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလကနေ မတ်လလောက်အထိ တုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးဟာ သာမန်အအေးမိ ဖျားနာတာနဲ့ ဆင်တူပေမဲ့ ရောဂါပြင်းထန်မှု ရှိတတ်ပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း လူအများကို ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်တာကြောင့် တစ်ဦးချင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနဲ့ ရောဂါဖြစ်လာချိန်မှာ သင်တော်တဲ့ ကုသမှုတွေ၊ ဒါ့အပြင် တခြားသူတွေကို မကူးစက်စေဖို့တွေက အရေးကြီးပါတယ်။ အောက်ပါ အချက်တွေကို သတိပြုပါ။

- တုပ်ကွေးဖြစ်တယ် ထင်ရင် အမြန်ဆုံး ဆေးရုံကို သွားပြပြီး ကုသမှုခံယူပါ။
 - တုပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်စေဖို့ ဆပ်ပြာနဲ့ လက်ကိုဆေးတာ ထိရောက်ပါတယ်။
- ※တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးတာဟာလည်း ရောဂါဖြစ်တာ၊ ရောဂါဖြစ်ပြီး အခြေအနေဆိုးလာတာတွေကို တားဆီးဖို့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။

ဒီ"အလုပ်သင်များရဲ့မိတ်ဆွေ"စာစောင်မှာလည်း နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖော်ပြနေတာဖြစ်တာကြောင့် ပိုပြီး အသေးစိတ်ဖတ်ချင်ရင်တော့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ ( <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) မှာ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရေးသားချက်တွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြပါ။

 ခြောက်သွေ့တဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ တုပ်ကွေးရောဂါကို သတိပြု !
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာမူ)

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

 ဆောင်းရာသီမှာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု - တုပ်ကွေးရောဂါ၊ နို့ရိုး၊ အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါပိုး သတိပြု ! - (အင်္ဂလိပ်ဘာသာမူ)

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

ဒါတင်မက "အလုပ်သင်များရဲ့မိတ်ဆွေ"အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ အထူးသဖြင့် အခုဖတ်နေတဲ့ ပုံနှိပ်စာစောင်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အရင်က ဆောင်းပါးတွေကို ပြန်လည်တည်းဖြတ်ပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။ တရုတ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်းနဲ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွေထဲက ရွေးချယ်နိုင်ပြီး စာသားအားလုံးနီးပါး ဂျပန်ဘာသာနဲ့ ယှဉ်တွဲ ဘာသာပြန်ဆိုမှု ပါဝင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာနဲ့ စမတ်ဖုန်းတွေကနေလည်း အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။



စားကြဖို့ ချက်ကြဖို့ ရာသီပေါ်စာ

"ယုဇု /သံပရိုသီး ပျားရည်စိမ်"နဲ့ ဆောင်းရာသီကို ကျန်းကျန်းမာမာ ကျော်လွှားကြဖို့

အလုပ်သင်တွေအနေနဲ့ နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေကို အများကြီးစားနေကြပါသလား။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေမှာ

インフルエンザの季節到来！

注意事項を再チェック

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へ感染が広がるため、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。

• 罹ったかなと思ったら、早めに病院で診察を受ける。

• 罹らないためには石鹸による手洗いが有効。

※インフルエンザワクチンの接種も、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～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！ 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

技能実習生の皆さんは、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

ရာသီအလိုက် အကောင်းဆုံး စားနိုင်တဲ့ရာသီချိန် ရှိပါတယ်။ ရာသီပေါ်စာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေဟာ သူ့ရာသီအလိုက် လူတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ အဟာရဓာတ်တွေပါဝင်တယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

ဆောင်းရာသီမှာ စိုးရိမ်းစရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာကတော့ အအေး၊ တုပ်ကွေး ရောဂါတွေ အဖြစ်များတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ လေထုဟာ ခြောက်သွေ့နေပြီး ရောဂါပိုးတွေ ပျံ့ပွားလွယ်ပြီး၊ လည်ချောင်းနဲ့ နှာခေါင်းက အရေပြားတွေလည်း ခြောက်ကပ်နေတာကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ ကိုယ်ထဲကို အလွယ်တကူဝင်နိုင်ပါတယ်။ အအေးဒဏ်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အပူချိန် ကျဆင်းတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခုခံအား (ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ခံအား) လျော့နည်းသွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ (၁) ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ (၂) လည်ချောင်း၊နှာခေါင်းတွေ မခြောက်သွေ့အောင် ကာကွယ်ခြင်း၊ (၃) ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကို မြှင့်တင်ခြင်းစတဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေထဲမှာ အထူးသဖြင့် ဆောင်းရာသီမှာ ညွှန်းလိုတာကတော့ မိကန်လိမ္မော်သီး၊ သံပုရိသီးနဲ့ ရှောက်ချိုသီးစတဲ့ "ရှောက်သံပုရာမျိုးနွယ်"တွေပါပဲ။ အဲဒီ ရှောက်သံပုရာမျိုးနွယ်တွေမှာပါတဲ့ ဗီတာမင် C ဓာတ်ဟာ ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးပြီး Citric acid ကတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပြေလျော့စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရှောက်သံပုရာမျိုးနွယ် အသီးတွေ မှည့်ရင်တွေရတဲ့ အဝါ/လိမ္မော် အရောင်တွေရဲ့ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ Beta-carotene ဓာတ်မှာ အပေါ်ယံ အရေပြားကို အားကောင်းစေတဲ့ အစွမ်းရှိပါတယ်။

ရှောက်သံပုရာမျိုးနွယ်တွေဟာ အမျိုးအစားများပြီး လိမ္မော်သီးလို ချိုတာတွေကအစ သံပုရိသီး၊ ယုဇနသံပုရာသီးတွေလို ချဉ်တဲ့အရသာနဲ့ အနံ့ကို ခံစားရတဲ့ အသီးတွေလည်းရှိပါတယ်။ အခုတစ်ကြိမ်မှာ ယုဇန သံပုရိသီးတွေကို သုံးထားတဲ့ "ပျားရည်စိမ်" ကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ ကြိုတင်ပြုလုပ်ပြီး သိမ်းထားမယ်ဆိုရင် နှစ်သက်တဲ့ ပမာဏကို ခွက်ထဲမှာထည့်၊ ရေနွေးလောင်းထည့်လိုက်ရုံနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို နွေးထွေးစေတဲ့ ဖျော်ရည်ပူပူရပါမယ်။ ဒါတင်မက "ပျားရည်" ဟာလည်း အဟာရပြည့်ဝတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B အုပ်စု၊ သတ္တုဓာတ်၊ amino acid စတဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ မဖြစ်မနေ လိုအပ်တဲ့ အဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပိုးသတ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်လို့ ဆိုကြပြီး လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးတာတွေသက်သာစေတာ စတဲ့ အစွမ်းတွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။

(ပြုလုပ်နည်း) အဝါရောင် မှည့်နေတဲ့ ရှောက်သံပုရာမျိုးနွယ် ချဉ်သီး (ယုဇန(သို့)သံပုရိသီး) ၂၀၀ဂရမ် ကို အလုံးလိုက် ရေနဲ့စင်စင်ဆေး၊ ခြောက်အောင် သုတ်ပြီး အခွံမခွာဘဲ ခပ်ပါးပါး အကွင်းလိုက်လှီးပါ။ ရေနွေးဆူဆူနဲ့ စိမ်ပြီး ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဖန်ပုလင်းထဲထည့်၊ ပျားရည် ၂၀၀ဂရမ်ကို လောင်းထည့်ပြီး ချဉ်သီးတွေကို စိမ်ပါ။ ပုလင်းကို အဖုံးပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၂ရက်၊ ၃ရက်ထား၊ အသီးကထွက်တဲ့ အရည်နဲ့ ပျားရည်တွေ ရောသွားရင် ရပါပြီ။ ပုလင်းအဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်ထားပြီး တစ်ပတ်လောက်အတွင်း ကုန်အောင်စားပါ။

ဆောင်းပါးအစပိုင်းမှာ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တဲ့ "အလုပ်သင်များရဲ့ မိတ်ဆွေ" အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ အခုအချိန်အထိ စာစောင်တွေထဲမှာ မိတ်ဆက်ခဲ့တဲ့ ပြုလုပ်နည်းတွေကိုလည်း ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး ရာသီနဲ့ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်း (ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါး)၊ မုန့် စတာတွေကို ခေါင်းစဉ်အလိုက် ရှာဖွေနိုင်တာကြောင့် အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုကြစေလိုပါတယ်။

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、皮付き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、柑橘の水分とはちみつがなじんだら完成。蓋を閉めて保存し、1週間程度で食べきる。

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。

どろろがちがう



指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 伶子
イラスト・奈良 恵

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します

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します。



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以内になしてください。

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/>



