

監理団体・実習実施者の皆様へ

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

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年
12月号

Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

技能实习生之友

Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Sahabat Peserta Pemagangan

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

មិត្តរបស់សិក្សាការមន្ទីរបណ្តាលជំនាញ

အတော်ပညာကျေမှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွဲ

Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

じ もと し みんえきでんたいかい べ と な
地元の市民駅伝大会があり、ベトナ
ムからの技能実習生2名も日本人社
員と一緒に完走しました。

(鈴木建設株式会社)

JITCOホームページの
「技能実習Days」から
1枚を選んで掲載しています。
(応募要項は38ページ)

Contents

PICK UP!

技能実習情報

厚生年金保険等の脱退一時金制度

PICK UP!

充実ニッポンLife

インフルエンザの季節到来！ 注意事項を再チェック

食べよう！ 作ろう！ 旬の味 「柚子やレモンのはちみつ漬け」で冬を元気に乗り切ろう

マンガで知ろう 日本人の気もち … 1
キレイに住もう

Bản tiếng Việt 3
[ベトナム語版]

中文版 7
[中国語版]

Bersyon sa Pilipino 9
[フィリピン語版]

Edisi Bahasa Indonesia 13
[インドネシア語版]

ฉบับภาษาไทย 17
[タイ語版]

ភាសាខ្មែរ 21
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ 25
[ミャンマー語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар 29
[モンゴル語版]

English Version 33
[英語版]

日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ!
こくごのもり 38
どこかがちがう



まるい しきん まな
丸井さん、敷金について学びました。

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

丸井学习到了关于押金的知识。

Natutunan ni Marui san ang tungkol sa "shikikin"

Bu Marui telah belajar mengenai *shikikin*.

คณมารย ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเงิน Shikim

ម៉ារយសាន ច្បាស់និងសត្រអំពីច្បាក់កក់ជាន់

ମୁଦ୍ରାଜୀତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଆଣିଲୁଣ୍ଡନ୍: ଶିଳ୍ପିକୁଙ୍ଗ୍ୟ||

Марүй сан “Барьцааны мөнгө”-ний татаар мэдэж авпaa.

Ms. Marui learned what shikikin is.

Hay sōng sāch sē 整洁地居住吧
Tirahan natin ng maayos Ayo Tempati Secara Baik
ອຢ່າວເຕັກໃຫ້ສະອາດ ເຄີຍເພື່ອສ່າງເຮົາໃຫ້ເພີຍຄາຕຸກ ພົມວົມງົມງົມຈູນຈູນແນ້ວຕີບ
Байрандаа цэвэрхэн сууцгаая Keep Your House Neat and Clean

(5) Thị tiền đặt cọc cũng không đủ và có khi lại còn bị bắt bồi thường thêm ý chứ.
太严重的话单单押金也不够可能还要反过来收取追加费用的哟
Kapag masyadong grabe ang sira, baka kulang pa ang security deposit mo at magdagdag ka pa ng bayad.
Kalau rusaknya banyak uang shikikin saja kurang dan sebaliknya akan diminta uang tambahan.
หากห้องเสียหายมาก เงินมัดจำที่อาจจะไม่พอจะ เหลือ ๆ อาจจูกเรียกเก็บเงินเพิ่มก็ได้นะ
ເບີສິນຫະດູງນໍ້າຮອດຄູ່ນິ້ນເກັດ ສູງຢູ່ຕົກກັດກໍຕາຫຼັກຂຶ້ນຄອງຜູ້ສຸລະເຕັມຕົກບໍ່ຕົກສຳພະບົບໃຈແລ້ວຍເຫັນວ່າຕົກຕະຫຼາດໄສ່
သີ່ທີ່ສິນຫະດູງນໍ້າຮອດຄູ່ນິ້ນເກັດ ສູງຢູ່ຕົກກັດກໍຕາຫຼັກຂຶ້ນຄອງຜູ້ສຸລະເຕັມຕົກບໍ່ຕົກສຳພະບົບໃຈແລ້ວຍເຫັນວ່າຕົກຕະຫຼາດໄສ່
If you're not more careful, the deposit may not be enough to cover all the repairs, and you may end up having to pay an extra fee.



日本では住む家を借りる時、家賃に加えて「敷金」や「礼金」を払う習慣が。賃貸の契約を結ぶ際に大家さんに預託し、契約終了時に「室内を原状回復する」ための資金が敷金。住んでいる間に、設備が壊れてしまったり、壁や床を傷つけてしまった場合、その修復に敷金が使われます。破損や汚れがひどい場合は追加で費用が掛かってしまうことも。借りた部屋はいつか返すもの。日頃から掃除をし、壁や床を傷つけないようにして、次の借主さんにお渡ししましょうね。一方礼金は、古くは住む所が少なかった頃の「大家さん、貸してくれてありがとう」というお礼のお金の名残。大家さんあっての賃貸物件であることは間違ありませんので、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, thi ngoài tiền thuê nhà, chúng ta còn phải trả tiền đặt cọc "shikikin" và tiền lễ "reikin". Tiền đặt cọc được chủ nhà giữ để dùng vào việc tu sửa khi người thuê nhà trả lại phòng. Hoặc khi đang thuê phòng mà trang thiết bị trong nhà bị hỏng, tường hoặc sàn nhà bị hư hỏng thì chủ nhà dùng tiền đặt cọc đó để sửa chữa. Nếu tình trạng hư hỏng nặng hoặc bị do bão báu quá thi có thể còn bị thu thêm tiền. Phòng thuê thi một lúc nào đó sẽ phải trả lại. Hàng ngày, chúng ta cần dọn dẹp, tránh làm hư hại tường hoặc sàn nhà để người sau còn đến ở. Tiền lễ "reikin" là một tập quán xưa cũ khi cho thuê nhà, để tỏ ý cảm ơn chủ nhà đã cho thuê nhà. Nhà thi dùng là của chủ nhà thực nhưng chúng ta cũng cần tôn trọng tinh thần có lợy của đôi bên: bên cho thuê và bên đi thuê.

在日本借居住的房子的时候，有在房租之外支付“押金”和“礼金”的习惯。押金是在签订租借合同时寄存在房东处，在合同结束时用于“将室内恢复原状”的资金。在居住期间，设备坏了、墙壁或地板有损伤时会用押金去修复。破损或污渍严重时可能会追加费用。借的房子总有一天要还的。请平时打扫，注意不要损伤墙壁和地板，好好地传给下一个租房者。另一方面，礼金是很久以前居住的地方还很少的时候作为“感谢房东租房给我”的酬谢金保留下来的。的确是只有房东才会有出租房子，所以希望大家重视这种互相帮助的精神。

Dito sa Japan, kapag uupa ka ng bayah, ang ugaling magbayad ng "shikkin"(deposito) at "reikin"(key money) ay babayaran maliban sa upa. Kapag may namagitan na kontrata sa inyo ng may-ari ng bayah, ibabayad ang deposito sa may-ari para magamit ito sa pagpapaayos at bumalik sa dati ang kondisyon ng bayah kapag natapos na ang kontrata. Habang tinitirahan ito at may nasira, nagasgasan ang dingding o sahiq, ang ibinayad na "shikkin" ay gagamitin. Kapag grabe ang diperensya, maaaring magdagdag ka ng ibabayad. Ang inupahang bayah ay isasauli rin kaya't linisin ito palagi at ingatan na huwag magasgasan at masira ang dingding o sahiq at ipasa ng maayos sa susunod na uupa. Sa kabilang banda, ang "reikin"o key money ay kaugalian pa noong araw na mahirap humanap ng titirahan at bilang pasasalamat sa may-ari ng bayah at ipinaupa niya ito. Walang duda na ang may-ari ng tinitirahan ay ang napapapaupa kaya't alagaan natin ang diwang ito.

Di Jepang ketika akan menyewa rumah tinggal, selain biaya sewa rumah juga terdapat kebiasaan untuk membayar "shikkin" dan "reikin". Disertorkan pada waktu menandatangani kontrak sewa dengan pemilik rumah, dan ketika kontrak berakhir dana yang dipakai untuk "mengembalikan kamar ke kondisi semula" adalah *shikkin*. Selama ditempati jika fasilitasnya rusak, melukai dinding dan lantai, maka untuk perbaikan dipakai *shikkin*. Jika kerusakan dan kotorannya besar maka ada kemungkinan untuk dikenakan biaya tambahan. Kamar yang disewa suatu hari akan dikembalikan. Bersihkan setiap hari, dan jangan melukai dinding dan lantai lalu diserahkan kepada penyewa berikutnya. Sedangkan *reikin* adalah sisa-sisa uang terima kasih yang bermaksud "terima kasih menyewakan kamar, Pak Pemilik rumah" pada zaman dulu karena zaman itu tempat tinggal belum banyak. Tidak salah lagi karena berkat pemilik rumah yang memiliki properti yang disewakan di sini kita perlu menaiga semanat memberi dan menerima.

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

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

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

In Japan, when you rent a house, it is customary to pay a deposit called "shikikin" and key money called "reikin" in addition to the rent. The money that you deposit with the landlord when you sign the rental agreement and that is used to return the room to its original condition after termination of the agreement is called shikikin. If, while you are renting a room, a piece of equipment breaks down or you make scratches on the walls or floor, the shikikin will be used to make the necessary repairs. In case of excessive damage or dirtiness, an additional fee may be incurred. A rented room must one day be returned. Clean up your room daily and take care not to make scratches on the walls or floor, so you can hand over a clean room to the next renter. Reikin, on the other hand, is a remnant of an old custom of gratuity for thanking the landlord for renting the room, from times when there was a scarcity of places to live. As no rental properties would exist without landowners, it is a good thing to cherish the spirit of give-and-take.

(漫画: ジャパンスタイルデザイン株式会社)

技能実習情報

ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ระบบการขอคืนเงินกรณีที่ถูกออกจากกองทุนประกันบำนาญสวัสดิการ

厚生年金保険等の脱退一時金制度

โดยทั่วไป ผู้ใช้แรงงานที่ถูกว่าจ้างในประเทศไทยญี่ปุ่น มีหน้าที่จ่ายเบี้ยประกันเข้ากองทุนประกันบำนาญสวัสดิการและกองทุนบำนาญประชาชนตามขนาดและประเภทของสถานประกอบการที่สังกัดอยู่ดังที่รัฐบาลกำหนด ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านที่มีฝึกปฏิบัติงานภายใต้ความสัมพันธ์ราชการว่าจ้างก็เช่นกัน โดยปกติแล้ว บริษัทจะหักเบี้ยประกันจากเงินเดือนที่จ่ายให้ท่านในแต่ละเดือน แล้วส่งเข้ากองทุนแทนผู้จ้างเบี้ย ในกรณีที่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่เข้าร่วมกองทุนดังกล่าวกับลักษณะเดียวกันนี้ สามารถขอเงินเบี้ยประกันบำนาญส่วนที่จ่ายไปแล้วได้ตามสถานะการจ่ายเบี้ยประกัน ซึ่งเราเรียกว่าระบบดังกล่าวว่า “การขอคืนเงินกรณีที่ถูกออกจากกองทุน”

จะขออธิบายประเด็นของระบบที่มีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคดังต่อไปนี้ *

* เป็นเพียงการอธิบายทั่วไป สำหรับกรณีส่วนบุคคล กรุณารอกรับทราบว่าจะขออธิบายในกรณีที่ถูกนำเข้าสู่ระบบดังกล่าว

1. เงื่อนไขที่กำหนดในการขอรับเงินคืนกรณีที่ถูกออกจากกองทุน

- ① ต้องไม่ใช่ผู้ที่ถือสัญชาติญี่ปุ่น
- ② จ่ายเบี้ยประกันเข้ากองทุนประกันบำนาญสวัสดิการ หรือกองทุนบำนาญประชาชนเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป
- ③ ไม่มีที่อยู่ในประเทศไทยญี่ปุ่น
 - * กรณีที่ถูกจากไปในช่วงระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป
 - หรือออกจากประเทศไทยญี่ปุ่นชั่วคราวแบบพิเศษนั้น จะต้องเขียนคำร้องขอเข้าออกได้
- ④ ไม่เคยได้รับสิทธิรับเงินบำนาญ
- ⑤ ต้องเขียนคำร้องภายใน 2 ปี นับจากวันที่ไม่มีที่อยู่ในประเทศไทยญี่ปุ่น

2. การเดินเรื่องขอคืนเงินกรณีที่ถูกออกจากกองทุน

ยื่น “หนังสือคำร้องขอคืนเงินกรณีที่ถูกออกจากกองทุน (บำนาญประชาชน/ประกันบำนาญสวัสดิการ) พร้อมแนบเอกสารในข้อ 3 ยื่นคำร้องต่อองค์กรเงินบำนาญแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น นี่กุลมารดาคนใดก็ตามที่ได้รับอนุมัติ หรือออกใบอนุญาตให้ดำเนินการ ขององค์กรเงินบำนาญแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (มีฉบับภาษาต่างประเทศ)  แบบฟอร์ม ฉบับภาษาไทย... <http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html>

[เอกสารที่ต้องแนบ]

- (1) กรณีที่ยื่นคำร้องในญี่ปุ่นก่อนเดินทาง (หน้าที่สามารถตรวจสอบชื่อ-นามสกุล, วันเดือนปีเกิด, สัญชาติ, ลายมือชื่อ, คุณสมบัติในการทำนักอาชญาได้)
 - ① สำเนาหนังสือเดินทาง (หน้าที่สามารถตรวจสอบชื่อ-นามสกุล, วันเดือนปีเกิด, สัญชาติ, ลายมือชื่อ, คุณสมบัติในการทำนักอาชญาได้)
 - ② สำเนาทะเบียนบ้านที่มีการลงบันทึกการทำครัวน้ำที่จะเข้าออกจากการประเทศไทยญี่ปุ่น และเอกสารบันทึกการยกเลิกทะเบียนบ้าน
 - ③ เอกสารที่สามารถตรวจสอบ “ชื่อธนาคาร” “ชื่อสาขา” “ที่ตั้งของสาขา” “หมายเลขบัญชี” และ “ชื่อบัญชีของผู้ยืมค่าร้อง” ได้
 - * ในกรณีที่รับที่สถาบันการเงินในประเทศไทยญี่ปุ่น ต้องเขียนทะเบียนชื่อบัญชีเป็นตัวอักษรภาษาตากาเน
 - * ที่ธนาคารไปรษณีย์ประเทศไทยญี่ปุ่น (Japan Post Bank) ไม่สามารถรับคืนเงินกรณีที่ถูกออกจากกองทุนได้

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なう技能実習生の皆さんもそれは同じです。通常、毎月支払われる給付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、これらが本人に代わって保険料を納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/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html>
- タイ語版書式.....<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/H.pdf>

[添付が必要な書類]

- (1) 帰国前に日本国内で請求する場合
- ① バスポートの写し (氏名、生年月日、国籍、署名、在留資格が確認できるページ)
- ② 日本国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。

(4) เอกสารที่สามารถตรวจสอบ “หมายเลขอกรองทุนบำนาญพื้นฐาน” (4 หลัก-6 หลัก รวม 10 หลัก) อาทิ สมุดพกเงินบำนาญ เป็นต้น

(2) กรณีที่ยื่นคำร้องหลังออกจากประเทศไทยญี่ปุ่น

เอกสาร ①, ③, ④ ในข้อ (1) และ

- สำเนาหนังสือเดินทาง (หน้าที่สามารถตรวจสอบวันเดือนปีที่เดินทางออกจากการท่องเที่ยวญี่ปุ่นครั้งสุดท้ายได้)

3. ที่อยู่สำหรับการรับเงิน

(1) กรณีที่ยื่นคำร้องในประเทศไทยญี่ปุ่นก่อนเดินทางกลับประเทศไทยของตน

กรุณาส่งหนังสือคำร้องพร้อมเอกสารแนบมาตามที่อยู่ด้านล่าง โดยให้หนังสือคำร้องถึงองค์กรเงินบำนาญแห่งประเทศไทยญี่ปุ่นหลังจากวันที่ (กำหนดวันที่) ข้อความดังนี้

(ที่อยู่สำหรับการรับเงินที่อยู่ด้านล่าง) Takaido Nishi 3-5-24

Suginami-ku, Tokyo 168-8505

Japan Pension Service (Foreign Business Group)

* ที่อยู่ข้างบน มีเขียนอักษรแบบฟอร์มที่ควรนำไปใช้ในข้อ 2

(2) กรณีที่ยื่นคำร้องหลังจากออกจากการท่องเที่ยวญี่ปุ่น

กรุณาส่งหนังสือคำร้องพร้อมเอกสารแนบที่เดียวเมื่อไรไปตามที่อยู่ข้างบน

4. ยอดค่าสูงสุดในการคำนวณเงินในการช่วยเหลือและช่วยเหลือที่จะได้รับเงิน

ยอดค่าเงินช่วยเหลือของการคืนเงินกรณีที่ออกจากกองทุนนั้นจะคำนวณตามจำนวนเดือนที่เข้าร่วมระบบกองทุนบำนาญของประเทศไทยญี่ปุ่น สูงสุดคือ 36 เดือน

โดยจะได้รับหลังจากที่ร้องขอต่อสำนักงานเงินบำนาญแห่งประเทศไทยญี่ปุ่นประมาณ 5 เดือน แต่หากล้มกรอกข้อมูลที่สำคัญลงในหนังสือที่ยื่นคำร้อง เพียงไม่ชัดเจนหรือแนบเอกสารไม่ครบถ้วนจะใช้วลามานานยิ่งขึ้น จึงขอให้ระวังให้ดีด้วย

5. การรับเงินภายใต้เงื่อนไขการรับคืนเงินกรณีที่ออกจากกองทุน

การรับเงินคืนกรณีที่ออกจากกองทุนบำนาญประชาชนนั้นจะไม่ถูกหักภาษีเงินได้แต่การรับเงินคืนกรณีที่ออกจากกองทุนประจำบ้านสวัสดิการนั้น จะถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย 20.42% ภาษีเงินได้ดังกล่าวจะคืนหากยื่น “หนังสือแจ้งเพื่อขอคืนเงินภาษีโดยเลือกการจ่ายภาษีรายได้หลังเกณฑ์อาชญากรรม” และ “หนังสือแจ้งผู้ดูแลการจ่ายเงินภาษีเพื่อรับบุตรดูแลการจ่ายเงินภาษีต่อกรมสรรพากร ทั้งนี้คุณสมบัติของผู้ดูแลการจ่ายเงินภาษีนี้ไม่มีอะไรนอกจากหน้อไปจาก “ต้องเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยญี่ปุ่น” เท่านั้น ดังนั้นจะขอร้องทางองค์กรผู้ดูแลควบคุมคุณภาพหรือผู้ดูแลให้มีการฝึกอบรมให้ช่วยเป็นธุระให้กันนั่งเขียนการคืนเงินภาษีที่เกิดจากการรับเงินคืนกรณีที่ออกจากกองทุนนั้น

อนึ่งสำหรับคำขอรับเงินภาษีที่เกิดจากการรับเงินคืนกรณีที่ออกจากกองทุนนั้น มีเขียนเอาไว้อยู่ในแบบฟอร์มที่ได้รับในข้อ 2 ด้านบน

6. สรุปท้ายนี้

เพื่อให้การยื่นคำร้องขอคืนเงินกรณีที่ออกจากกองทุนเป็นไปด้วยความราบรื่น สิ่งที่สำคัญที่สุด การเพื่อเวลา การขอความร่วมมือจากองค์กรผู้ดูแลควบคุมคุณภาพและบริษัทที่รับเข้าฝึกอบรม และการขัดเครื่องหนังสือที่ยื่นคำร้องและเอกสารแนบในข้อ 2, 3 ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถไปที่สำนักงานเงินบำนาญที่อยู่ใกล้บ้าน เพื่อขอให้ช่วยตรวจสอบเอกสารที่เกี่ยวข้องก่อนนำไปยื่นได้

④ หนังสือที่ยื่นคำร้องขอคืนเงินของท่าน “หนังสือพันธุ์” (4 หลัก-6 หลัก รวม 10 หลัก) ของ番号) ที่ได้รับการยืนยันโดยเอกสารแนบมา

(2) ประเทศญี่ปุ่นออกเอกสารแนบมา

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)

請求書類の送付先

(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)日以後に日本年金機構に到達するよう送付してください。なお居住地を管轄する年金事務所の窓口に直接提出することもできます。

(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) ประเทศญี่ปุ่ン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。

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にお願いしておくとよいでしょう。
なお脱退一時金にかかる税金についての説明は、上記2で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たながら、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。

ถึงฤดูกาลแล้ว!

มาตรวจสอบข้อควรระวังเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่กันอีกรอบ

ในประเทศญี่ปุ่น โรคไข้หวัดใหญ่(ตามฤดูกาล) จะแพร่ระบาดในระหว่างเดือนธันวาคม~มีนาคมของทุกปี โรคไข้หวัดใหญ่มีอาการคล้ายกับไข้หวัด แต่อาการอาจจะทรุดหนักได้ และเนื่องจากสามารถแพร่กระจายไปสู่คนจำนวนมากได้ในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นการป้องกันและการรักษาเชียวยาวที่เหมาะสมเมื่อเป็นโรค รวมถึงการไม่นำโรคไปติดผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ จึงขอให้ระมัดระวัง 2 ประเด็นที่จะกล่าวดังต่อไปนี้

- หากคิดว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้รับประทานยาตรวจที่โรงพยาบาลโดยเร็ว
- การล้างมือด้วยสมุนไพรวิธีการป้องกันการติดโรคที่มีประสิทธิภาพ

* การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่เป็นการป้องกันไม่ให้เป็นโรค

หรือไม่ให้เกิดอาการรุนแรงหลังจากเกิดโรคที่ได้ผล

ในแต่ละปีเราได้พูดเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่เอาไว้ใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ผู้ที่อยากรู้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเข้าไปดูบทความด้านล่างใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์

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

● ระวังโรคไข้หวัดใหญ่ที่มากับฤดูหนาวอันแห้งแล้ง (ฉบับภาษาไทย)

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

● การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว ~โรคไข้หวัดใหญ่และโรคไวรัสโนโร!~ (ฉบับภาษาไทย)

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

อนึ่งใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์นี้ ได้มีการเรียบเรียงบทความที่ได้ล็อกในวารสารฉบับพิมพ์แจกจ่ายเอาไว้ให้ได้อ่านกันสามารถเลือกอ่านเป็นภาษาจีน, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเวียดนาม, ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ เกือบทุกประโยชน์แปลเที่ยงกันภาษาญี่ปุ่น จะเข้าไปดูทางคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เมื่อไหร่ก็ได้ตามที่คุณต้องการ



ลองทำ! ลองทาน! อาหารอร่อยตามฤดูกาล
ก้าวผ่านฤดูหนาวอย่างมีสุขภาพด้วย
“ส้มยuzuหรือเลมอนแท่น้ำผึ้ง”

ไม่ทราบว่าผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านรับประทานผักและผลไม้จำนวนมากกันเป็นประจำหรือเปล่า? ผักและผลไม้มีน้ำมีคุณที่เหมาะสมในการ

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が感染が拡がるため、各人の予防と罹った時の適切な治療、そして人に移さないことが大切です。以下2点に注意しましょう。

・ 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鹼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!
(タイ語版)

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

● 冬の健康管理へインフルエンザ、ノロウイルスに注意!~ (タイ語版)

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

เก็บเกี่ยว และช่วงเวลา (ฤดูกาล) ในการรับประทานให้ได้อร่อยมากที่สุด แตกต่างกันออกไป ผักและผลไม้ตามฤดูกาลนั้นน่าจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อมนุษย์ในช่วงฤดูนั้น ๆ อยู่เป็นจำนวนมาก

ทั้งนี้ เมื่อพูดถึงปัญหาด้านสุขภาพในฤดูหนาว เราเกี่ยวกับนิสัยการแพ่ ระบาดของโรคหวัดและโรคไข้หวัดใหญ่ ในฤดูหนาวอาการจะแย่ลง ทำให้เชื้อไวรัสฟังกระหายได้ง่าย เช่นที่ลำคอและจมูกแห้ง ทำให้เชื้อไวรัสสามารถเข้าไปในร่างกายได้ง่ายขึ้น ความหนาหัวใจห้องอกและจมูกเริ่งพยายาม เป็นผลทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง (ความสามารถในการต่อต้านไวรัส) ก็อ่อนแอตามไปด้วย เช่นกัน ในบรรดาผักผลไม้ที่สามารถลดหัวใจห้องอก 3 ประการ คือ ① เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ② ปกป้องลำคอและจมูกจากความแห้ง ③ เพิ่มอุณหภูมิของร่างกายนั้น ในฤดูหนาวนี้ ก็อย่างแนะนำผลไม้ตระกูลส้มที่ในญี่ปุ่นเรียกว่า “คันกิซี” ซึ่งก็ได้แก่ ส้ม และเล蒙อน, เกรฟริต เป็นต้น กล่าวกันว่า วิตามิน C ที่มีอยู่ในผลไม้ตระกูลส้มนั้นช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน กรณีที่รักษาช่วยกระตุ้นร่างกายให้ฟื้นฟูจากความเมื่อยล้า นอกจากนี้เป็นตัวยาโรคที่ได้มาจากการเหลืองและส้มของผลไม้ตระกูลส้มที่สุกนั้นยังช่วยทำให้เยื่อบุมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นด้วย

ผลไม้ตระกูลส้มมีอยู่มากมาย ดังต่อไปนี้ที่มีรสหวาน ไปจนถึงเล蒙อนหรือส้มยuzu ที่รสชาติเปรี้ยวและมีกลิ่นหอมที่เป็นที่ชื่นชอบ ในครั้งนี้จะขอแนะนำวิธีทำส้มยuzuหรือเล蒙อน “น้ำผึ้ง” ให้ลองทำดูกัน แค่ทำเก็บเอาไว้ เวลาจะดื่มก็ตักใส่ในถ้วยตามปริมาณที่ต้องการแล้วเติมน้ำร้อนลงไป ก็จะได้เครื่องดื่มร้อนที่ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นแล้ว อนึ่ง “น้ำผึ้ง” ยังเป็นส่วนผสมที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นในการรักษาสุขภาพร่างกาย ออาทิ กลุ่มวิตามิน B และเกลือแร่, กรดอะมิโน เป็นต้น นอกจากนี้กล่าวกันว่าบังช่วยฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการอักเสบในลำคอ และคาดหวังผลในการรักษาอาการไข้ได้อีกด้วย

[วิธีทำ] ผลไม้ตระกูลส้มที่เหลืองสุก มีรสเปรี้ยว (ส้มยuzuหรือเล蒙อน) 200 กรัม นำไปล้างทั้งผลในน้ำที่ให้แล้วเช็ดให้แห้ง, ตัดทั้งผิวให้เป็นชิ้นบาง ๆ ใส่ลงในขวดที่มีเชือกดอยด้มในน้ำเดือดแล้ว ใส่น้ำผึ้ง 200 กรัมลงไปจนท่วมผลไม้ เก็บไว้ในตู้เย็น 2-3 วัน พอน้ำจางผลไม้กับน้ำผึ้งผสมเข้ากันดีแล้วก็เป็นอันเสร็จ หากปิดฝาเก็บเอาไว้สามารถรับประทานได้ประมาณ 1 สัปดาห์

ท่านสามารถเข้าไปดูสูตรทำอาหารที่เคยลงตีพิมพ์ในวารสาร และค้นหาสูตรทำอาหารแยกตามฤดูกาล ส่วนประกอบ (ไข่, เมือ, ปลา) ของหวาน เป็นต้นได้ใน “วารสารผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ที่ได้แนะนำในตอนต้น ขอให้ลองเข้าไปใช้คุ้

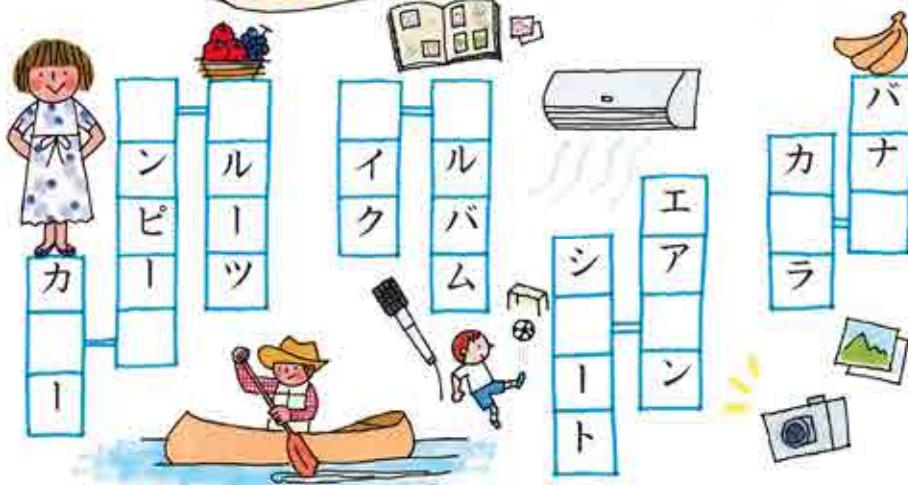
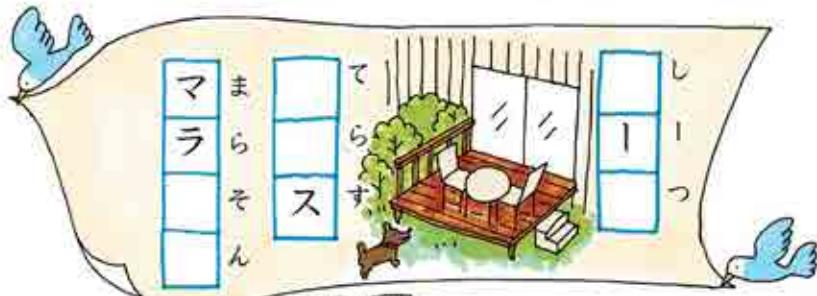
れぞれ収穫に適した季節と最もおいしい食べ頃 (旬) があります。旬の野菜やフルーツは、その時季に人が必要とする栄養素を蓄えていると考えられています。

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）も弱まるのです。①免疫力を高める ②喉や鼻などを乾燥から守る ③体を温める、この3つの効果が期待できる野菜やフルーツの中で、冬におすすめしたいのが、みかんやレモン、グレープフルーツなどの「柑橘」です。柑橘に含まれているビタミンCは免疫力を高め、クエン酸は疲労回復を促すといわれていますし、柑橘が熟した時の黄色やオレンジ色の色素に由来するβ-カロテンには、粘膜を強くする働きがあります。

柑橘類はとても多く、みかん等の甘みのあるものから、レモンや柚子等の酸味や香りを楽しむものがありますが、今回は、柚子やレモンを使った「はちみつ漬け」を紹介します。あらかじめ作って保存しておくと、好みの量をコップに入れてお湯を注ぐだけで、体を温めてくれるホットドリンクが完成します。なお「はちみつ」も栄養豊かな食材です。ビタミンB群やミネラル、アミノ酸など、健康を保つために必要な栄養素を含みます。また殺菌作用があるといわれ、喉の炎症を緩和したり、咳を止めたたりする効果が期待できます。

[作り方] 黄色く熟した酸味のある柑橘（柚子やレモン）200gを丸ごと流水で洗い、水気を拭き、皮付のまま薄い輪切りにする。煮沸消毒した瓶に入れ、はちみつ200gを注いで柑橘を覆う。瓶に蓋をして冷蔵庫で2~3日置き、柑橘の水分はちみつがなじんだら完成。蓋を閉めて保存し、1週間程度で食べける。

最初の記事で紹介したウェブサイト版「技能実習生の友」では、これまで冊子に掲載したレシピも見られ、季節や材料（卵、肉、魚）、スイーツ等のカテゴリ別で探すこともできますので是非ご利用ください。



にている字のちがうところを正しく書きましょう。



どこかがちがう

答えはこのページの下にあります。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

実習や講習、地域行事への参加など、技能実習生の体験をご紹介

技能実習Days

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>
皆様からの投稿をお待ちしています!

監理団体・実習実施者の皆様、ぜひ、技能実習生たちの生き生きとした活動の様子をご紹介ください。



応募要項

掲載内容

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

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

応募方法

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

kouhou@jitco.or.jp

ご提供いただきたい項目

- 1.監理団体又は企業名、実習実施者名
- 2.ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）
- 3.写真
- 4.コメント
- 5.技能実習生からの声など

※一度の応募につき添付書類は10MB以内にしてください。

注意事項

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

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年12月号

2018年12月1日発行

発行

公益財団法人 国際研修協力機構（JITCO）

総務部広報室

〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5

五十嵐ビルディング

電話 03-4306-1166（ダイヤルイン）

JITCO ホームページ：

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

ウェブサイト版「技能実習生の友」：

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

冊子版「技能実習生の友」バックナンバー：

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



