

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

 วรรสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု 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

ភាសាខ្មែរ … 21

[カンボジア語版]

Bản tiếng Việt … 3

[ベトナム語版]

မြန်မာဘာသာ … 25

[ミャンマー語版]

中文版 … 7

[中国語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар … 29

[モンゴル語版]

Bersyon sa Pilipino … 9

[フィリピン語版]

English Version … 33

[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia … 13

[インドネシア語版]

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

ฉบับภาษาไทย … 17

[タイ語版]

日本人の気持ち

結びつきが実を結ぶ

Đoàn kết sẽ mang lại kết quả 联合取得成果 Ang magandang pakikitungo ay nagbubunga ng magandang relasyon
Bersosialisasi terhubung ke keberhasilan ประสานสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ผลสำเร็จ 紐帶融結實事功
ဆက်နွယ်မှုမှ ရလဒ်ကောင်းတွေရ Хүмүүс хоорондын холбоо амжилтанд хүргэдэг Personal Ties Bear Fruit

1 [Tai 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。
[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.

2 [Việc tập luyện bắt đầu] Sao phải làm việc này chứ. Nguyên việc phải tham gia tổ dân phố đã mất thời gian rồi...
[抽空开始特训] 为什么要做这样的事...本来被迫加入居委会就够麻烦了...
[Umpisa ng special training sa tuwing may libreng oras] Bakit ba natin ginagawa ito...yung pagsali nga lang sa asosasyon ng kapitbahayan ay nakakayamat na...
[Latihan khusus dimulai pada sela-sela waktu yang sibuk] Kok saya harus ikut...padahal masuk RT saja terpaksa dan terasa berat...

[ที่สมาคมเพื่อนบ้าน] อีก 2 เดือน จะมีการแข่งขันเต้น ระหว่างเขต มาสามัคคีร่วมใจ พยายามไปด้วยกันนะครับ
[នៅក្នុងការប្រជុំក្នុងសង្កាត់] គេបាន រៀបចំឱ្យមានការប្រកួតវិទ្យុយ រវាង សង្កាត់នឹងសង្កាត់ នៅ 2ខែក្រោយ។ ចូរយើងរួមគ្នាជាមួយ ដោយធ្វើការ ខិតខំទាំងអស់គ្នា។
[ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းမှာ] နောက် ၂လအကြာမှာ ရပ်ကွက်အလိုက် အကပြိုင်ပွဲကျင်းပပါမယ်။ ညီညီသွတ်သွတ်နဲ့ ကြိုးစားကြပါစို့။



[ใช้เวลาวางเริ่มการฝึกซ้อมอย่างหนัก] ทำไม่ต้องมาทำอะไรอย่างนี้ด้วยนะ... แต่ถูกจับมาเข้าสมาคมเพื่อนบ้านนี่ก็ ยุ่งยากกว่าพออยู่แล้ว...
[ចាប់ផ្តើមការហ្វឹកហាត់ពិសេស] នៅចន្លោះ ពេលទំនេរ ហេតុអ្វីបានជាមានរឿងបែប នេះ... គ្រាន់តែចូលការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ហ្នឹង វាគួរតែរាយការណ៍ទៅហើយ...
[အားတဲ့အချိန်မှာ လေ့ကျင့်မှု စတင်] ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေလုပ်နေတာပါလိမ့်နော် အဝကတည်းက ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းထဲအသွင်းခံရလို့ အလုပ်ရပ်ရတဲ့ကြား

[Хершийн холбооны уулзалт дээр] 2 сарын дараа бүс хоорондын бужгийн тэмцээн зохион байгуулахаар боллоо. Бүгдээрээ хамтдаа хичээцгээе.
[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!

[Цагийн боломж гарган, тусгай сургуулиалт хийж эхэллээ] Яахлаараа ийм юм ... Хершийн холбоонд хүчээр элсэх болоод, аль хэдийнэ ечнөөн төвөгтэй байхад ...
[Intensive practice during spare moments] Why am I doing this? I didn't want to join the neighborhood association, to begin with...

3 [Tổ dân phố 1 tháng sau] Nhờ có việc luyện tập Mà tinh thần đồng đội Đã tốt hẳn lên...
[下个的居委会] 多亏了特训，团队合作越来越好了
[Asosasyon ng kapitbahayan ng sumunod na buwan] Dahil sa espesyal na pagsasanay natin, napabuti ang team work natin...

[翌月の町内会] 特訓のおかげで チームワークが よくなりました...
[よし! 絶対優勝するぞー!!]

4 [Chuẩn! Nhất định sẽ thắng!] 好! 必胜!!
[Sige! Siguradong tayo ang mananalo !!] Ayo semangat! Kita pasti menang yaah!
[เอาล่ะ! จะต้องเอาชนะให้ได้!] ជយោ! ត្រូវតែយកជ័យជំនះឱ្យបាន!
[ဟုတ်ပြီ လုံးဝ ဝထေဆရရမယ်လော့] За хө! Завал түрүүлнэ ээ, хө!!
[Alright! Let's win the contest!!]

[Suasana RT bulan berikui] Tingkat kerja sama membaik...apa ini berkat latihan khusus?
[สมาคมเพื่อนบ้าน โนเดือนถัดมา] การฝึกซ้อมอย่างหนัก ทำให้ทีมเวิร์คดีขึ้น...
[នៅក្នុងការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ខែក្រោយ] ដោយសារតែការហ្វឹកហាត់ពិសេស ការសហការជាគ្រុមបានប្រសើរឡើង...
[နောက်တစ်လအကြာ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းမှာ] လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ကျေးဇူးများလား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အဆင်ပြေလာတယ်...
[Дарагийн сарынх нь хершийн холбооны уулзалт] Тусгай сургуулиалт 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...

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.

คุณมารุย มีความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนต่างก็ មានភាពពុះកញ្ឆាញលម្អិតលម្អីតម្លង ។

မာရူအိစန် တစ်ယောက် တဖြည်းဖြည်း တက်ကြွလာခဲ့ပါတယ်။ Марүй сан, бара багаар идэвх нь нэмэгдэж эхэллээ.

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
人と人との繋がりや関係に重きを置く日本社会。そしてその繋がりには主に「全員参加の
いべんと」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
ちょうないかい じかん おお にっぽん おな かま めし く なか ことば
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間」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 xẻ cả lúc buồn lẫn lúc vui qua năm tháng. Chính vì có những người bạn như vậy mà tinh thần đồng đội với mạnh 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 Jepang 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 “งานเทศกาลที่ทุกคนเข้าร่วม” หรือ “งานเลี้ยงอาหาร-งานดื่มสังสรรค์” ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ดังนั้นในที่ทำงานหรือสมาคมเพื่อนบ้านจึงมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวอยู่บ่อย ๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “คนกินข้าวหม้อเดียวกัน” ซึ่งเป็นคำเปรียบเปรยถึงเพื่อนที่คบกันมานานเข้าใจกัน ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข และคิดว่าความเป็นเพื่อนดังกล่าว สร้างความแข็งแกร่งให้กับทีมเวิร์ค และเชื่อมโยงไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีงาม

សង្គមជប៉ុន សង្គត់ធ្ងន់ទៅលើ ទំនាក់ទំនងឬខ្សែរយៈ រវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។ ហើយខ្សែរយៈនេះ ត្រូវបានគេគិតថា មានទំនាក់ទំនងកាន់តែខ្លាំងឡើងតាមរយៈ “ព្រឹត្តិការណ៍ដែលចូលរួមទាំងអស់គ្នា” “ពិធីជប់លៀង ឬ ពិធីលៀងសាយភោជន៍” ។ ល។ ហេតុដូច្នោះហើយ ទើបមានពេលជួបជុំបែបនេះជាច្រើននៅកន្លែងធ្វើការ រឺ ការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ ហើយនៅជប៉ុនមានពាក្យថា “មិត្តញ៉ាំបាយឆ្នាំងតែមួយ” ។ ឃ្លានេះគឺចង់សំដៅលើ មិត្តភក្តិដែលយល់ដឹងពីគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីពេលវេលាលំបាក និងពេលសប្បាយ អស់រយៈពេលដ៏យូរមក។ គេគិតថា ដោយសារតែសមាជិកក្រុមគឺជាមិត្តភក្តិគ្នា នោះការធ្វើការជាក្រុមត្រូវបានពង្រឹងដែលជាហេតុធ្វើអោយមានលទ្ធផលល្អ។

ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဆက်သွယ်မှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို အလေးထားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆက်သွယ်မှုဟာ အထူးသဖြင့် "အားလုံးပါဝင်တဲ့ပွဲ"၊ "စားပွဲသောက်ပွဲ"တွေကြောင့် ပိုပြီးနက်ရှိုင်းလာတယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ခွင်နဲ့ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အဲဒီလိုပွဲတွေအများကြီးရှိပြီး "တစ်အိုးတည်းက ထမင်းကိုစားသူအချင်းချင်းရဲ့ ဆက်ဆံရေး"ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဂျပန်မှာရှိပါတယ်။ ဒုက္ခ သူတွေကို အချိန်အကြာကြီး 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 оролцох 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 тогооноос хооллож байсан андууд” гэдэг үг ч байдаг. 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.

“Nghỉ phép có lương” là gì Về cách sử dụng ngày nghỉ phép có lương

1. Nghỉ phép có lương là gì?

Các bạn thực tập sinh kỹ năng, sau những ngày làm việc vất vả, cần phải được nghỉ ngơi để phục hồi sức khỏe cũng như cân bằng giữa công việc và đời sống để có được cuộc sống có ý nghĩa tại Nhật Bản.

Nghỉ phép có lương khác với những ngày nghỉ thông thường. Đây là chế độ theo đó ta có thể nghỉ trong những ngày lễ ra phải làm việc mà vẫn được hưởng lương.

Theo chế độ này, kể từ khi kết thúc khóa đào tạo sau khi sang đến Nhật và chuyển sang thực hiện công việc thực hành kỹ năng được 6 tháng và thời gian làm việc thực tế trên 80% trở nên thì các bạn sẽ được hưởng 10 ngày nghỉ phép có lương hàng năm (sau đây được gọi là “nghỉ phép”).

Sau 1 năm rưỡi làm việc, số ngày nghỉ phép mà các bạn được hưởng là 11 ngày, sau 2 năm rưỡi, số ngày nghỉ phép là 12 ngày, sau 3 năm rưỡi là 14 ngày và sau 4 năm rưỡi là 16 ngày. Tất nhiên là trong bất cứ giai đoạn nào thì điều kiện để được hưởng ngày phép cũng vẫn là thời gian làm việc thực tế phải đạt trên 80%.

2. Cách xin nghỉ phép

Các bạn có thể viết đơn nội dung “Xin nghỉ phép vào ngày... tháng...” và gửi lên công ty nơi mình làm việc. Việc viết đơn xin nghỉ phép khác nhau tùy từng công ty.

Đơn vị nghỉ phép được tính là 1 ngày, nhưng cũng có công ty tính theo giờ. Các bạn cần nắm vững chế độ nghỉ phép và cách xin nghỉ phép của công ty nơi mình làm việc bằng cách đọc kỹ “Điều kiện hợp đồng” hoặc “Quy định làm việc” của công ty. Hoặc có thể hỏi trực tiếp người làm lâu năm hoặc cấp trên của mình.

Không có quy định gì về lý do xin nghỉ phép. Bạn có thể viết “Vì cảm thấy không khỏe”, hoặc “Muốn nghỉ ngơi cho thoải mái” hoặc thậm chí có thể viết “Đề đi xem thi đấu bóng đá” cũng được.

Trên nguyên tắc, các bạn được phép chọn thời điểm để xin nghỉ phép. Tuy nhiên trường hợp nếu bạn xin nghỉ đúng thời điểm nếu bạn không đi làm sẽ gây ảnh hưởng lớn tới công việc thì công

「有給休暇」とは？ ～年次有給休暇制度の活用について～

1 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、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ることになっています。

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）になっています。

2 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なのか、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。

【Về dịch vụ tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ】

★★ Tư vấn thắc mắc của tu nghiệp sinh bằng tiếng mẹ đẻ ★★

Điện thoại : 0120-022332 Fax: 03-4306-1114 Thứ ba・thứ năm hàng tuần 13 giờ ~18 giờ Thứ bảy hàng tuần 13 giờ ~ 18 giờ

Địa chỉ : Igarashi BLDG 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo.108-0023

CƠ QUAN HỢP TÁC TU NGHIỆP QUỐC TẾ (JITCO) Phòng Hỗ trợ Thực tập, Ban Tư vấn

ty có thể đề nghị “thay đổi ngày nghỉ phép” sang ngày khác. Trường hợp này tiếng Nhật gọi là “時季変更権 - jikihenkouken” tức là “Quyền thay đổi thời điểm”

3. Điểm cần lưu ý

Trên nguyên tắc, các bạn có thể xin nghỉ phép liên tục. Tuy nhiên nếu như xin nghỉ hết phép trong một lần, và sau đó khi có việc phải nghỉ việc mà không còn ngày phép thì bạn sẽ bị cắt lương. Hoặc nếu để dành để trước khi về nước mới nghỉ phép một thể chẳng hạn thì cũng có thể gây khó khăn cho các bạn đồng nghiệp. Vì vậy chúng tôi khuyên các bạn hãy lên kế hoạch để nghỉ phép cho hợp lý.

Nếu không nghỉ phép, thì những ngày phép đó được xử lý ra sao?

Ví dụ, từ ngày 1/11/2018 trở đi 1 thực tập sinh có 10 ngày nghỉ phép, nhưng cho tới ngày 30/11/2019, thực tập sinh đó chỉ nghỉ có 6 ngày, còn 4 ngày còn lại có thể dồn sang năm sau, và hết năm đó vẫn không dùng thì coi như bị mất. Đối với thực tập sinh này, đến ngày 1/11/2019 sẽ được hưởng 11 ngày nghỉ phép. Cộng với 4 ngày nghỉ từ năm trước thì có nghĩa thực tập sinh này sẽ có 15 ngày nghỉ phép.

Chế độ nghỉ phép là nhằm mục đích để “Người lao động khôi phục sức khỏe thể chất và tinh thần để yên tâm tiếp tục làm việc”, nên không thể đổi ngày nghỉ thành tiền được.

Về chế độ nghỉ phép này, nếu có điều gì thắc mắc, xin các bạn hãy liên hệ với công ty hoặc Tập đoàn giám sát. Các bạn cũng có thể tư vấn với Ban tư vấn tiếng mẹ đẻ của cơ quan JITCO (chi tiết có ghi ở đầu trang).

Chúng tôi hy vọng các bạn hiểu kỹ về chế độ nghỉ phép này và hãy tận dụng ngày nghỉ phép có hiệu quả để có được thời gian thực tập kỹ năng mạnh khỏe và có ý nghĩa.

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）。

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となります。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、というようなこともあります。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。

例えば、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日については次の1年間に限り繰り越されることとなります（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となりますから、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となります。

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（このページ上部に案内があります）。

皆さん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お願いしています。

充実ニッポンLife じゅうじつ にっぽん Hãy có cuộc sống tại Nhật có ý nghĩa

Hãy cẩn thận với việc mang thực phẩm vào Nhật Bản

Dựa trên luật pháp ngăn ngừa dịch bệnh, Nhật Bản cấm mang các loại thực phẩm làm từ thịt hoặc hoa quả vào nước mình. Gần đây, nhiều bạn thực tập sinh kỹ năng, do không biết quy định này nên khi đến Nhật, mang theo những thực phẩm nói trên, khiến việc kiểm tra hải quan mất nhiều thời gian và cũng không được phép mang vào Nhật.

Với những bạn thực tập sinh đang làm việc tại Nhật Bản sau khi về thăm nhà và quay trở lại Nhật thường mang theo đồ ăn của nước mình, hoặc được gia đình, bạn bè gửi thực phẩm qua bưu điện tới Nhật Bản. Trường hợp đó, mong các bạn lưu ý những điểm sau để không gặp phải chuyện phiền phức.

◆Đối với các loại thực phẩm chế biến từ thịt

Hầu hết các sản phẩm chế biến từ thịt như giò, chả, thịt nguội... đều không được phép mang vào Nhật Bản. Lý do là vì để ngăn chặn các bệnh gia súc lây truyền qua thực phẩm vào Nhật Bản. Các loại thực phẩm đã qua chế biến và được đóng chân không hoặc do gia đình tự làm cũng không được phép mang vào. Thậm chí mang làm quà, hoặc một lượng chỉ để bản thân sử dụng cũng không được phép. Không được gửi từ nước ngoài đến. Trường hợp mang trái phép vào sẽ bị phạt tiền. Mời các bạn tham khảo hướng dẫn bằng nhiều thứ tiếng của Bộ Nông Lâm Thủy sản dưới đây

 Đường link của Bộ Nông Lâm Thủy sản Nhật Bản

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



◆Rau, hoa quả và gạo

Nhật Bản cấm và hạn chế việc mang rau, hoa quả và gạo xay xát vào Nhật. Trường hợp muốn mang xách tay vào Nhật những loại rau, hoa quả, gạo thì phải có giấy kiểm dịch do cơ quan hữu quan của Nhật Bản cấp và sau khi hoàn tất thủ tục nhập cảnh, phải mang tới quầy kiểm dịch thực vật của hải quan để kiểm tra. Dù là lượng nhỏ thì cũng buộc phải áp dụng biện pháp này. Trường hợp gửi hàng từ nước ngoài sang cũng phải có giấy kiểm dịch đi kèm. Trường hợp gửi hàng tới Nhật thì bộ phận kiểm dịch của bưu chính Nhật sẽ thực hiện việc kiểm dịch.

 Đường link giới thiệu bằng các thứ tiếng về các trạm kiểm dịch thực vật.

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

き 気をつけて!

にっぽん しょくひんとく もちこ 日本への食品等の持込み

海外から日本への肉製品、果物等植物類の持込みは、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ずにこれらを持参し、空港等で検査に大幅な時間が掛かったり、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。

今日本にいる技能実習生の皆さんも、一時帰国した時に母国の食品を日本に持って帰ったり、家族や知人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、以下のことに充分気をつけましょう。

◆肉製品

ほとんどの国から肉、ハム、ソーセージ、ベーコンなどを日本に持ち込むことはできません。肉や食品を通じて、家畜の病気の日本への侵入を防止するためです。真空パックや加熱されたもの、家で調理したものも対象です。お土産や、個人で食べる量のみでも規制されます。海外から送ることもできません。不正に持ち込んだ場合は罰則が科せられることがあります。

 農林水産省動物検疫所からの各言語

での案内

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



◆野菜、果物、精米等

海外からの野菜、果物、精米等については、日本が輸入を禁止、または制限しています。海外から手荷物として植物類（果物等）を持ち込む際は、輸出国政府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にある「植物検疫カウンター」で税関検査の前に植物検疫の検査を受ける必要があります。少量であっても持込みの規制は適用され、植物防疫所の検査を受けずに野菜、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も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、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>

Gìn giữ sức khỏe trong mùa Hè

Vào mùa Hè, chắc bạn cũng có lúc bị tình trạng bụng bị khó chịu do uống quá nhiều nước lạnh do nắng nóng. Ngoài ra, mùa Hè, nắng nóng và độ ẩm cao nên thức ăn dễ bị thiu. Nếu vô tình ăn phải sẽ gây đau bụng, tiêu chảy, nôn ọe...Đau bụng do vi trùng trong thức ăn gây ra ta gọi là **nhiễm độc thực phẩm**. Nhiễm độc thực phẩm có thể gây ra bệnh nặng. Các bạn hãy lưu ý những điểm sau.

Những điểm cần lưu ý để phòng nhiễm độc thực phẩm

- ✓ Mua thực phẩm tươi ngon, không bảo quản quá lâu (không để lâu trong tủ lạnh)
- ✓ Cần thận khi chuẩn bị nấu ăn (Rửa tay, không rửa đông thực phẩm ở nhiệt độ Phòng, thớt dùng riêng và phải dùng nước sôi để tiệt trùng)
- ✓ Cần thận khi chế biến thức ăn (rửa tay, gia nhiệt kỹ)
- ✓ Cần duy trì tập quán rửa tay trước khi ăn
- ✓ Bảo quản thức ăn thừa (thức ăn để lâu nên bỏ đi, trước khi ăn phải hâm nóng kỹ)

Vào mùa Hè nóng nực, cơ thể, trong đó cả hệ tiêu hóa, đều dễ mệt mỏi, người uể oải không muốn làm việc. Nguyên nhân là do nóng nên không ngủ ngon nên cơ thể không khôi phục được, hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn do nhiệt độ trong phòng có điều hòa và bên ngoài chênh nhau. Những hiện tượng này tiếng Nhật gọi là **“Natsubate”- Mệt mỏi mùa Hè**. Để chống lại natsubate và giúp cơ thể khôi phục, chúng ta cần ăn uống cân bằng giữa 3 nguồn dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể: Đó là chất đạm, chất béo và chất bột. Lưu ý không uống quá nhiều nước có ga và nước ngọt.

Để có thể ngủ ngon, trước khi đi ngủ ta hãy ngâm mình trong bồn nước nóng. Làm như vậy sẽ chống được tình trạng cơ thể bị lạnh do ngồi máy lạnh quá lâu, đồng thời tạo cảm giác sáng khoái dẫn tới ngủ ngon. Chúng ta cần lưu ý, trước khi đi ngủ không nên dùng máy tính hoặc điện thoại di động, vì đây là nguyên nhân gây mất ngủ.

Mùa Hè còn xảy ra hiện tượng **Net-chusho- cảm nắng**. Tuy thế, cảm nắng có thể xảy ra ngay cả khi nhiệt độ không hẳn quá cao, và có khả năng dẫn tới tử vong. Để phòng chống cảm nắng, cần cung cấp đầy đủ cho thể nước và chất điện giải để tránh hiện tượng mất nước. Khi ta cảm thấy “khát” có nghĩa là cơ thể bắt đầu bị mất nước nhẹ. Vì thế trước khi cảm thấy khát, các bạn hãy nhớ uống nước nhé.

Ngoài ra, vào ngày nắng nóng, khi cảm thấy cơ thể không được khỏe mạnh, giống như sau khi bị mất ngủ hoặc sau khi rửa rượu, thì không nên đi ra ngoài hoặc vận động nhiều.

Mong các bạn hãy cẩn thận gìn giữ sức khỏe để trải qua mùa Hè ở Nhật Bản một cách tốt đẹp.

夏の健康管理

皆さんは毎日の暑さに、つい冷たい物ばかり摂ってしまい、お腹の調子が悪くなったりしていませんか？
また高温多湿の日本の夏は、食べ物が悪くなりやすく、気付かず食べてしまうと腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こすことがあります。食べ物に付いた菌が原因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。

食中毒予防のポイント

- ✓ 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蛋白質、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。

快適な睡眠をとるには、例えば入浴の際お風呂に浸かりましょう。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。そして寝る直前のパソコンやスマートフォンの使用は不眠の元です。

暑さによって起きる症状では、**熱中症**にも注意しましょう。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、日本の夏を元気に過ごしてください。



指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 侑子
イラスト・奈良 恵

言葉あそび



例

びなは

な色の花
つくりしたよ
すこい音

れた夜空に
おと



①下の言葉から、上の字を考えて書きましょう。

くちん それは上の人

たくた それはのせるほく

らだら つづくよ さばくは広い

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。



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きます。
- 厳正なる選考の上、掲載の際に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連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ております。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”

本冊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,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 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ค., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့သည် အလုပ်သမားများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံကမ်း လမ်း (ဧပြီလ၊ ဇူလိုင်လ၊ ဇူလိုင်လ၊ အောက်တိုဘာလ၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ) စာ ၁ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေနေပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သမား၏ မိတ်ဆွေ” နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။
ငါးလအောင် လုပ်အောင်ပါ

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амьдралд 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 нөхөр”-ийн хамт уншиж 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.”

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。

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



The screenshot shows a website interface with a top navigation bar in multiple languages (Japanese, Thai, Vietnamese, Indonesian, Filipino, Mongolian, English). Below the navigation bar, there are several article links with titles in the respective languages. The date '2018年7月2日' is visible in the top right corner of the page.

※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。