

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

2019年
4月号

★ **Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng**

技能実習生之友

☀️ **Kaibigan ng mga teknikal intern trainees**

🇮🇩 **Sahabat Peserta Pemagangan**

🇹🇭 **วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค**

🇰🇲 **មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ**

🇲🇲 **အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ**

🇮🇸 **Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр**

ABC **Technical Intern Trainees' Mate**



技能実習生 今月の一枚

京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。
清水寺でパチリ！

(アスカカンパニー株式会社)

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37ページ)

Contents

PICK UP!

技能実習情報

技能実習生の現況

PICK UP!

充実ニッポンLife

- ◆日本の春は花粉症の季節……
- ◆食べよう！ 作ろう！ 旬の味おにぎり持って出掛けよう！
- ◆☆ただいま作品受付中☆
第27回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

マンガで知ろう 日本人の気持ち ……1
電車での居眠り

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
春が来た



Ngủ ngật trên xe điện 在电车里打瞌睡
Pagtulog sa train Tidur Dalam Kereta
ຈົບអັບបນຣອໄຟ ການເຜັກເສຳເລີ້ຍເຮືອເຮືອ ຈຸດໝາະອີ່ຈຸດ: ອັບຊິນກິຣິດ:
Цахилгаан галт тэргэнд суугаараараа унтаж явах Falling asleep on the train

①
Thế này thì chắc sắp ngã vào mình mất thôi...
有种他还会靠过来的预感.....
Pakiramdam ko sasandal siya...
Sepertinya akan bersandar ke aku...
สังหรณ์ใจว่าคงจะเอนมามากกว่านี้...
ຊື່ຮູ້ຄາມາຍຸດນິທິ ໃບເບຣະເສໂພຽກເຊັກ...
ဒီအတိုင်းဆို လာပြီးອີຕော့မယ် ပုံပဲ...
Энэ хүн чинь юу юугүй наашаа налж унах бололтой дог шүү ...
I bet this man is going to lean on me...

②
Đấy, có sai đâu.
果然
Sabi ko na nga ba
Sudah kuduga
ว่าแล้วไง
ថាໂຮມໆ...
ထင်တဲ့အတိုင်း
Миний таамаг зөв байжээ.
Just as I thought.

③
Tiếp theo là ga Shibuya... Shibuya
下一站，涩谷～、涩谷～
Susunod ay Shibuya..Shibuya...
Berikutnya, Shibuya~, Shibuya~
สถานีต่อไป ชิบูยะ~ ชิบูยะ~
နယူးယော့ကလေးက နီယူးယော့ ~, နီယူးယော့ ~
နောက်တစ်ခါ ဆိုက်ရောက်မှာ ရှိဘူးယ ရှိဘူးယ
Дараагийн буудал Шибүя, Шибүя
Next stop, Shibuya. Next stop, Shibuya.

④
Trời, ngủ say tới mức đó mà sao lại tỉnh giấc được chứ...?
睡得那么熟，怎么还起得来呢.....?
Tulog na tulog tapos bigla na lang magigising?
Dia tidur begitu terlelap bagaimana caranya dapat segera bangun...?
หลับเป็นตายขนาดนั้น ไม่ว่าตื่นขึ้นมาได้ยังไง...?
ເຜັກລຸກກໍຜ່ອນຮູ້ກໍເຫຼີ້ນເຫຼີ້ນ ເຢັດຜິດຜ່ອນກໍຮູ້ກໍຮູ້........?
ဒီလောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေလျက်နဲ့ ဘာလို့ နိုးလာနိုင်ပါလိမ့်
Мөн ч их бөх унтаж байсан юмсан. Яаж сэрдэг байна аа ... ?
How was he able to wake up when he was so fast asleep?

まるい さん、不思議で仕方がないようです。
Cô Marui cảm thấy hết sức ngạc nhiên.
丸井觉得不可思议但也无可奈何。
Mukhang hindi mapigilan ni Marui san na magtaka ha.
Ibu Marui merasa terheran-heran.
ดูเหมือนคุณมารุยจะรู้สึกประหลาดใจเป็นอย่างมาก
អ្នកនាងម៉ារុយ មែនធ្វើឯងច្បាស់អំពីអាថកំបាំងនេះ។
မာရူအိဝန် အတော်လေး တအံ့တုတ်ထြေထြေသွားပုံပဲ။
Маруй сан гайхаад барахгүй байгаа бололтой.
Ms. Marui was quite puzzled.

技能実習情報

Thông tin thực tập kỹ năng

Thực trạng Thực tập sinh kỹ năng

Các bạn thực tập sinh thân mến, các bạn có biết hiện nay có bao nhiêu người tới Nhật Bản để học tập kỹ năng như các bạn không? Theo số liệu thống kê của Bộ Lao động Nhật Bản thì tính đến cuối tháng 10 năm 2018, ở Nhật Bản có khoảng 146 người lao động nước ngoài. Trong số này, số thực tập sinh kỹ năng là khoảng 300.000 người, chiếm 21,1% số người lao động nước ngoài tại Nhật Bản. So với cùng thời kỳ này năm 2017, thì con số này tăng khoảng 50.000 người.

Trong số những thực tập sinh này, nhiều người đang nỗ lực nắm bắt kỹ thuật của Nhật Bản để trở về nước. Sau đây, chúng tôi xin giải thích qua về số liệu thống kê về tình hình “Thực tập sinh kỹ năng” tại Nhật Bản.

Câu hỏi 1: Số thực tập sinh kỹ năng ở tỉnh thành nào là nhiều nhất?

Trả lời: Nhiều nhất là ở tỉnh Aichi!

【Giải thích】 Tính đến cuối năm 2017, trong số những thực tập sinh kỹ năng ở Nhật Bản, thì tỉnh Aichi là nơi tiếp nhận nhiều thực tập sinh kỹ năng nhất ở những lĩnh vực như chế tạo, nông nghiệp với con số là 28.805 người (chiếm 10,5%). Tiếp đến là tỉnh Ibaraki với 13.842 người (chiếm 5%), tiếp theo đó là tỉnh Hiroshima 13.840 người (chiếm 5%), tỉnh Chiba là 13.362 người (chiếm 4,8%), sau đó là tỉnh Saitama 12.616 người (chiếm 4,8%). Hiện bất cứ tỉnh thành nào của Nhật Bản cũng có thực tập sinh kỹ năng đang tích cực tiếp thu kỹ năng.

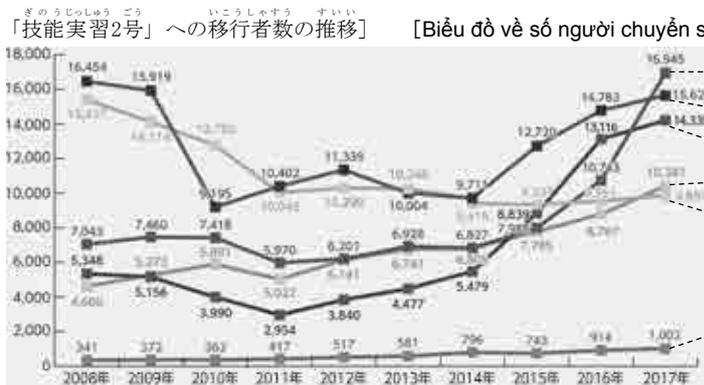
Câu hỏi 2: Những kỹ năng nào mà thực tập sinh học nhiều nhất?

Trả lời 2: Trong năm 2017, nhiều nhất là kỹ năng về “Chế biến thực phẩm”, “Máy móc/kim loại” và “xây dựng”!

【Giải thích】 Trong các ngành nghề thì ngành có nhiều thực tập sinh số 2 nhất là “Ngành liên quan tới chế biến thực phẩm”, “Ngành liên quan tới máy móc/kim loại” và “ngành liên quan đến xây dựng. Trong năm 2017, số thực tập sinh số 1 chuyển sang thực tập sinh số 2 trong “Ngành liên quan tới chế biến thực phẩm” là 16.945 người, “Ngành liên quan tới máy móc, kim loại” là 15,629 người, “Ngành liên quan tới xây dựng” là 14,339 người. Đặc biệt, trong “Chế biến thực phẩm” thì do có thêm ngành “Chế biến thức ăn sẵn” nên từ năm 2016 đến 2017, số người chuyển đổi sang thực tập sinh số 2 tăng mạnh.

[職業別「技能実習2号」への移行者数の推移]

人数
(Số người)



[Biểu đồ về số người chuyển sang “Thực tập sinh số 2” tính theo từng ngành nghề]

- 食品製造関係職種: Ngành liên quan chế biến thực phẩm
- 機械・金属関係職種: Ngành liên quan máy móc/kim loại
- 建設関係職種: Ngành liên quan tới xây dựng
- 農業関係職種: Ngành liên quan tới nông nghiệp
- 繊維・衣服関係職種: Ngành liên quan may mặc
- 漁業関係職種: Ngành liên quan tới ngư nghiệp

※2009年以前は「特定活動（技能実習）」への移行者数 ※その他の職種については省略 (法務省データ)

※Từ năm 2009 trở về trước là số thực tập sinh chuyển đổi sang (“Thực tập kỹ năng” có tư cách hoạt động đặc thù) ※Lược bỏ các ngành nghề khác (Theo số liệu của Bộ Tư pháp)

技能実習生の現況

技能実習生の皆さんは、自分と同じように技能を学びに日本にやってくる人がどれくらいいるかご存知ですか。厚生労働省の調べによると、2018年10月末現在、日本にいる外国人労働者数は約146万人です。この中には技能実習生の数も含まれていて、技能実習生は約30万人と外国人労働者数全体の21.1%を占めます。2017年の10月末と比べると約5万人増加しています。

このように、日本で学んだ技能を母国に持ち帰ろうと頑張っている技能実習生はたくさんいます。日本の「技能実習」の状況について、統計データをもとに少し説明してみます。

Q1. 最も技能実習生が多い都道府県はどこでしょうか？

A1. 最も技能実習生が多い都道府県は愛知県です！

【解説】 2017年末時点で、日本にいる技能実習生の人数は、製造業分野や農業分野で技能実習生を多く受け入れている愛知県が28,805人（全体の10.5%）と最も多く、次いで茨城県が13,842人（5%）、広島県13,840人（5%）、千葉県13,362人（4.8%）、埼玉県12,616人（4.6%）となっています。なお、技能実習生のない都道府県はなく、日本全国いろんな場所で、技能実習生は技能修得に励んでいることがわかります。

Q2. 技能実習生の多い技能実習の職種は？

A2. 2017年は「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設関係」が多い！

【解説】 職種の中で、技能実習2号移行者数が多いのは「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設関係」です。2017年の技能実習1号から2号への移行者数では「食品製造関係」が16,945人、「機械・金属関係」が15,629人、「建設関係」が14,339人となっています。特に「食品製造関係」は2号移行対象職種に「そう菜製造業」が追加されたこともあり、2016年から2017年にかけて急増しています。

【Về dịch vụ tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ】 ※Đến hết tháng 3/2019, chúng tôi sẽ không tiến hành tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ vào thứ Bảy nữa.

★★ 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

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

Câu hỏi 3: Thực tập sinh kỹ năng nước nào là nhiều nhất?

Trả lời 3: Thực tập sinh kỹ năng người Việt Nam là nhiều nhất!

【Giải thích】 Tính đến cuối tháng 6/2018 thì số thực tập sinh kỹ năng người Việt Nam là nhiều nhất. Tiếp đến là Trung Quốc, Philippines, Indonesia, Thái Lan, Myanmar, Campuchia. Số thực tập sinh kỹ năng người Mông Cổ và Lào, Srilanka cũng gia tăng. Từ nay trở đi dự kiến sẽ có thêm thực tập sinh kỹ năng từ nhiều nước khác nữa sẽ tới Nhật Bản.

Q3. 最も人数の多い技能実習生の出身国は？

A3. 最も人数の多い技能実習生の出身国はベトナム！

【解説】 2018年6月末時点で技能実習生の出身国はベトナムが最も多くなっています。次いで、中国、フィリピン、インドネシア、タイ、ミャンマー、カンボジアと続きます。モンゴルやラオス、スリランカからも増えてきています。今後も様々な国からの技能実習生が来日することが予想されます。

【出身国別技能実習生の在留者数】 [Số thực tập sinh ở Nhật tính theo nước]

(単位：人) (Đơn vị: Người)

		2016年末 Tới cuối năm 2016	2017年末 Tới cuối năm 2017	2018年6月末 Tới tháng 6/2018
ベトナム Việt Nam		88,211	123,563	134,139
中国 Trung Quốc		80,857	77,567	74,909
フィリピン Philippines		22,674	27,809	28,821
インドネシア Indonesia		18,725	21,894	23,245
タイ Thái Lan		7,279	8,430	8,644
ミャンマー Myanmar		3,960	6,144	6,814
カンボジア Campuchia		4,865	6,180	6,499
モンゴル Mông Cổ		774	1,099	1,154
ラオス Lào		394	429	437
スリランカ Srilanka		265	341	380
その他 Các nước khác		584	777	725
合計 Tổng cộng		228,588	274,233	285,767

法務省資料に基づき JITCO作成 JITCO tổng kết dựa trên tư liệu của Bộ Tư pháp

Kết luận

Trên đây chúng tôi đã giới thiệu tổng quan về tình hình thực tập sinh kỹ năng. Ngoài những người bạn hàng ngày thực tập kỹ năng với mình ra, ở Nhật Bản còn có rất nhiều các bạn thực tập sinh kỹ năng khác. Có thể các bạn cũng cảm thấy nhiều khó khăn ở nơi tiến hành thực tập kỹ năng vì phải học tập để nhớ được những kỹ năng hay những khi không hiểu nhau do tiếng Nhật chưa giỏi. Những lúc như vậy, các bạn hãy nghĩ rằng, ngoài mình ra, cũng còn có biết bao các bạn thực tập sinh kỹ năng khác đang tích cực thực tập kỹ năng. Chúng tôi mong muốn các bạn thực tập sinh kỹ năng hãy có một cuộc sống có ý nghĩa.

最後に

技能実習生に関する基本的な情報をまとめてみましたが、いかがでしたか。普段一緒に技能実習をおこなっている身近な仲間達の他にも、日本にはたくさん技能実習生がいます。技能実習現場で技能を覚えることが大変だったり、日本語がなかなか通じず苦労したりすることもあるかもしれません。そんなときは自分以外にも多くの技能実習生が技能実習に励んでいるということを少し思い出してみてください。これからの技能実習生活が充実したものになることを願っています。

充実ニッポンLife Hãy có cuộc sống tại Nhật có ý nghĩa

Mùa Xuân ở Nhật Bản, mùa hội chứng dị ứng phấn hoa

Mùa Xuân đã tới, vậy mà mấy tuần gần đây, có bạn nào bị chứng hắt hơi, sổ mũi hay không? Nếu có những triệu chứng đó, có thể đây là hiện tượng “kafunsho” tức “Hội chứng dị ứng phấn hoa”. Những triệu chứng của dị ứng phấn hoa là sổ mũi, hắt hơi, ngứa mắt, chảy nước mắt và ngứa trong mồm.

Hội chứng dị ứng phấn hoa là do cơ thể (hệ miễn dịch) dị ứng với phấn hoa gây ra các hiện tượng hắt hơi, sổ mũi. Một trong những nguyên nhân của hội chứng dị ứng phấn hoa là do phấn hoa của cây Sugi (tức cây tuyết tùng), một loài cây lá kim, loài có hữu tại Nhật Bản gây ra. Hàng năm từ tháng 2 tới tháng 4, trừ Hokkaido và Okinawa ra, hoa tuyết tùng phát tán mạnh trên khắp Nhật Bản. Theo kết quả một cuộc khảo sát thì cứ 4 người Nhật thì có một người mắc phải hội chứng này. Ngoài cây tuyết tùng ra còn có cây Hinoki (tức cây liễu sam hay cây bách Nhật). Ngải phấn hoa cây Sugi và cây Hinoki ra, còn có loại phấn hoa của cỏ Butakusa (cỏ phấn hương) phát tán vào mùa Thu cũng là một trong những nguyên nhân gây dị ứng phấn hoa.

Một khi đã bị dị ứng với phấn hoa, thì phải mất một thời gian dài thì hội chứng này mới có thể đỡ được. Người nào chưa bị dị ứng phấn hoa, thì tốt nhất là nên phòng ngừa. Điều quan trọng nhất là không để cơ thể tiếp xúc với phấn hoa. Đeo khẩu trang có thể giảm được lượng phấn hoa đi vào cơ thể qua đường mũi. Hoặc sau khi đi ra ngoài về, ta lưu ý rửa tay, súc miệng, rửa mặt... để làm giảm lượng phấn hoa bám trên người rồi mới vào nhà, cũng là một biện pháp có hiệu quả. Nếu cảm thấy mình bị dị ứng phấn hoa, hãy nhanh chóng đi bác sỹ để kiểm tra tìm ra nguyên nhân gây dị ứng. Nếu xác định được nguyên nhân, bác sỹ sẽ kê đơn để mua thuốc uống, thuốc nhỏ mũi và thuốc nhỏ mắt.

Tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”, bản phát hành trên mạng có đăng kết quả khảo sát tiến hành năm 2015 với câu hỏi “Bạn có bị hội chứng dị ứng phấn hoa không?”. Rất ngạc nhiên là có tới khoảng 1/2 số người trả lời cho biết bị dị ứng phấn hoa! Chúng tôi cũng có bản câu hỏi đăng trong mục “web tomo anketto” tiến hành khảo sát về mùa Đông. Các bạn nhớ truy cập nhé.

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



**Cùng vào bếp! Cùng ăn những thức ăn đúng mùa!
Cùng mang cơm nắm onigiri khi đi chơi nhé!**

Để có thể tận hưởng mùa Xuân ở Nhật Bản, vào ngày nghỉ, chúng ta hãy đi chơi đây đó hoặc đi bộ đường dài để khám phá ra những vùng đất thú vị. Khi đi chơi, các bạn nhớ mang theo hộp cơm trưa nhé. Đến bữa trưa, trải miếng lót ra, ngồi xuống cùng nhau và cùng ăn cơm hộp thì dù đó là những bữa ăn đơn giản đi chăng nữa, ta cũng cảm thấy một hương vị thật đặc biệt. Hơn nữa,

日本の春は花粉症の季節……

せつかく春がやってきたのに、この数週間くしゃみや鼻水に悩まされている人はいませんか？ それは「花粉症」かもしれません。花粉症の症状としては、くしゃみや鼻水といった症状の他に、目のかゆみや涙目、口の中のかゆみなどがあります。

花粉症とはアレルギー（免疫）反応のひとつで、花粉に対してくしゃみや鼻水などの症状が起きます。アレルギーを起こし易い日本固有のスギという針葉樹の花粉が、毎年2～4月頃、北海道と沖縄を除く地域で大量に飛散するため、日本人の4人に1人以上がスギによる花粉症という調査結果もあります。なおスギ以外にヒノキや、秋に飛ぶブタクサの花粉などでも花粉症になることがあります。

花粉症などのアレルギー反応は、一度起こると症状の緩和に時間が掛かります。今症状がない人は、発症を予防するのが一番です。まずは、花粉になるべく接しないことです。マスクの使用は、鼻から吸い込む花粉の量を減らすことができます。また外出の後、体に付いた花粉の量を減らすために手洗い・うがい・洗顔をしたり、外で服に付いた花粉を払ってか室内に入ることなども有効です。花粉症の疑いがあれば、早めに医療機関でアレルギー検査を受けるのもひとつの手です。症状に応じて経口薬、点鼻薬、点眼薬などの薬を出してもらうこともできます。

ウェブサイト版「技能実習生の友」では2015年に行なった「あなたは花粉症ですか？」というアンケートの結果を掲載しています。なんとおよそ半分の人が自分は花粉症だと答えました！ 冬についてのアンケートも「web友アンケート」で実施しています。是非チェックしてみてください。

 ウェブサイト版「技能実習生の友」

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



**食べよう！ 作ろう！ 旬の味
おにぎり持って出掛けよう！**

日本の春を満喫しに、休日には観光やハイキングなどに出掛けませんか。出掛ける時は是非お弁当を作って持っていきましょう。外でお弁当を広げて食べれば、たとえ簡素なものでも格別美味しく感じるものですし、外食するより費用の節約にもなります。

mang cơm hộp như vậy sẽ rẻ hơn so với ăn ngoài nhiều.

Nhưng cũng có bạn cảm thấy làm cơm hộp thật mất công hoặc không biết làm, thì các bạn hãy thử làm cơm nắm onigiri xem sao.

- ① Thối cơm
- ② Xúc cơm ra bát
- ③ Rửa tay thật kỹ rồi xoa nước vào hai lòng bàn tay sau đó xoa tiếp muối vào lòng bàn tay.
- ④ Tiếp đến, lấy cơm đã xúc ra bát trong mục ② cho vào lòng bàn tay để ngửa, tay kia chum lên trên và nắm cơm vào với nhau.
- ⑤ Sau khi nắm cơm thành hình thì lấy miếng rong biển nori bọc bên ngoài (to hay nhỏ là tùy thích). Thế là bạn đã làm xong cơm nắm.

Nếu các bạn thấy nắm cơm theo hình tam giác khó thì có thể nắm theo hình trụ (hình tròn dài) cũng được. Gần đây, có nhiều người không dùng tay trực tiếp nắm mà dùng màng bọc thực phẩm bọc vào rồi mới nắm cơm. Tuy nhiên, người ta nói rằng nắm bằng tay như giới thiệu trong mục ③ thì nhờ có muối mà cơm nắm sẽ khó bị thiu và hương vị cũng ngon hơn. Nhưng khi mang đi, nếu không có hộp cơm vừa vặn để xếp onigiri vào thì chúng ta bọc cơm nắm bằng màng bọc thực phẩm cũng rất tiện lợi.

Trường hợp muốn cho nhân vào trong onigiri, thì khi cho cơm lên lòng bàn tay ở mục ④ thì ta cho nhân vào giữa, rồi nắm lại cho cơm trùm kín nhân. Các loại nhân thường cho vào cơm nắm như sau:

- Cá hồi (sake): nướng cá hồi muối bỏ xương, giảm nhỏ.
- Trứng cá muối tarako: là trứng cá suksesoudara (cá minh thái). Nướng rồi thái miếng tròn.
- Bá khô bào mỏng katsuo: Trộn xì dầu vào katsudo rồi làm nhân.

Tại các cửa hàng tiện lợi, các bạn có thể thấy người ta thường bày bán cả onigiri có nhân là umeboshi (mơ muối) hoặc tsunamayo (cá ngừ đóng hộp trộn sốt mai-yo-ne) nhưng hãy dùng những loại nhân mà mình thích, chứ không cần phải làm theo cửa hàng. Khi đi ngắm hoa, mang theo những nắm cơm tự mình nắm với khẩu vị của riêng mình, có thể khiến bạn bè ngạc nhiên cũng là niềm vui các bạn nhỉ.

でもお弁当なんて作れない、面倒だ、という人は、まずはおにぎりにチャレンジしてみてください。

- ① ご飯を炊く。
- ② お茶碗にご飯を入れる。
- ③ 手をよく洗ってから、両手のひらに水を付け、そこに塩を付ける。
- ④ ②のご飯を片方の手のひらの上に乗せ、両手で握る。
- ⑤ 形が整ったら海苔(大きさは好みで)を巻いて出来上がり。

三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(楕円のお団子型)に。最近では手で直接ではなくラップフィルムでご飯を包んで握る人が多いのですが、③のようにした方が塩の力で傷みにくく、かつ美味しいおにぎりができるとも言われています。ただ、おにぎりを詰めて持ち運ぶのに適当なお弁当箱などの容器が無い場合は、ラップ包みが便利かもしれません。

具を入れる場合は④で手のひらに乗せたご飯の中心に具を乗せ、包むように握ります。おにぎりの具は次のようなものがあります。

- 鮭…塩をした鮭の切り身を焼き、身を適当にほぐして使います。
- たらこ…スケソウダラの卵のこと。焼いて輪切りに。

• かつお…かつおぶしに醤油をまぶして具に。梅干しや「ツナマヨ」もコンビニなどでお馴染みですが、特に決まりはないので、自分で合うと思う食材を使って作ってみましょう。みんなでお花見をする時に、あなたのオリジナルのアツと驚くおにぎりを作って持って行くのも楽しいかもしれません。

☆Đang nhận bài dự thi☆
Hướng dẫn về Cuộc thi viết tiếng Nhật
cho Thực tập sinh – Tu nghiệp sinh
người người ngoài lần thứ 27

Từ ngày 1/4, chúng tôi bắt đầu nhận bài gửi tham dự Cuộc thi viết tiếng Nhật dành cho Thực tập sinh – Tu nghiệp sinh người nước ngoài. Hạn chót để gửi bài dự thi là ngày 10/5 (thứ Sáu).

Chi tiết về thể lệ cuộc thi, xin các bạn xem trong tờ tin “Bạn của Thực tập sinh, số tháng 2/2019 (số trước) hoặc truy cập trang chủ của JITCO theo địa chỉ sau: <https://www.jitco.or.jp/> , rồi vào mục 「Giáo trình dạy tiếng Nhật Hiroba của JITCO」 theo địa chỉ (<https://hiroba.jitco.or.jp/>) , tìm mục 「お知らせ」 đăng tải ngày 1/2/2019

Cuộc thi năm nào cũng có rất nhiều bài gửi dự thi. Các bạn cũng hãy gửi bài dự thi đến cho chúng tôi nhé.

☆ただいま作品受付中☆
第27回外国人技能実習生・研修生
日本語作文コンクールのご案内

4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールの作品の受付が始まりました。

応募締切は5月10日(金)です。
 詳しい募集案内については、「技能実習生の友 2019年2月号」(前号)や「JITCOホームページ」(<https://www.jitco.or.jp/>)、「JITCO日本語教材ひろば」(<https://hiroba.jitco.or.jp/>)の2019年2月1日付「お知らせ」に掲載しています。

毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ応募してください。

※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。

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、不相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。

監理団体・実習実施機関の皆様へ
技能実習生の皆さんへ

「技能実習生の友」次号リニューアルのお知らせ

平素は「技能実習生の友」にご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、本誌は四半世紀にわたり、技能実習及び日常生活に有用な情報を技能実習生の皆さんに発信することを目的に発行してまいりましたが、更なる発展に向け、この度リニューアルすることになりました。また、これまで偶数月1日に発行してまいりましたが、次号は7月1日に発行し、7月、10月、1月、4月の年4回の発行となります。
皆様には突然の案内にて大変恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。
7月にお手元に届く新たな「技能実習生の友」にどうぞご期待ください。

公益財団法人国際研修協力機構 総務部 広報室

Thông báo việc có thay đổi trong phát hành tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” từ số sau.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các bạn đã luôn đọc tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” của chúng tôi.
Trong vòng 25 năm qua, chúng tôi phát hành tờ tin này với mục đích truyền tải tới các bạn thực tập sinh những thông tin hữu ích về thực tập kỹ năng cũng như thông tin về đời sống. Để tiếp tục nâng cao nội dung của tờ thông tin này, từ số tới chúng tôi sẽ có một số thay đổi mới. Hiện nay, chúng tôi phát hành tờ tin này vào ngày 1 của những tháng chẵn trong năm nhưng từ số sau trở đi, chúng sẽ phát hành vào ngày 1 tháng 7, 10, 1 và tháng 4, tổng cộng là 4 số.
Chúng tôi vô cùng xin lỗi vì đột ngột thông báo sự thay đổi này. Mong các bạn thông cảm.
Các bạn hãy đón đọc tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” được cải tiến từ số tháng 7 này nhé.

《技能実習生の友》下期更新通知

承蒙素日对《技能实习生之友》的关照，深表感谢。
本刊历经四分之一世纪，以向诸位技能实习生传递对技能实习以及日常生活有用的信息为目的创刊，为了更好地发展，此次决定更新。另外，到目前为止每偶数月1日发行，下一期变更为7月1日发行，7月、10月、1月、4月，一年共发行4次。
突然通知非常抱歉，希望大家谅解。
敬请期待7月送来的新《技能实习生之友》。

Abiso para sa pagbabagong anyo ng susunod na edisyon ng “Kaibigan ng mga teknikal intern trainees”

Maraming salamat sa patuloy ninyong pagtaguyod sa “Kaibigan ng mga teknikal intern trainees”.
Ang magazine na ito ay nai-publish na ng quarter century na ang layunin ay magbigay ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon at kaalaman sa teknikal internship at pang-araw araw na pamumuhay ng mga teknikal intern at bibigyan ng bagong anyo para lamang ma-develop lalo ito.
Karagdagan dito, ang issue nito ay tuwing unang araw ng even months ngunit magiging apat na beses na lamang sa isang taon ang pag-publish nito. Ang susunod na issue ay sa Hulyo 1, Oktubre, Enero at Abril.
Maraming salamat at hinihingi namin ang inyong pag-unawa sa biglaang abisong ito.
Asahan na makakaabot sa inyo sa buwan ng Hulyo ang bagong anyo ng “Kaibigan ng mga teknikal intern trainees”.

Pemberitahuan Pembaharuan Edisi Berikutnya “Sahabat Peserta Pemagangan”

Terima kasih banyak telah menjadi pelanggan yang baik untuk “Sahabat Peserta Pemagangan”.
Majalah ini telah diterbitkan dengan tujuan untuk menyampaikan informasi yang bermanfaat untuk pemagangan dan kehidupan sehari-hari kepada para peserta pemagangan selama seperempat abad. Kali ini untuk kemajuan yang lebih baik, kami memutuskan untuk melakukan pembaharuan. Selama ini terbit pada tanggal 1 bulan genap, tetapi, edisi berikutnya terbit pada 1 Juli, sehingga dalam 1 tahun terbit 4 kali yaitu Juli, Oktober, Januari, dan April.
Kami mohon maaf secara tiba-tiba memberitahukan kepada Anda semua, tetapi kami mohon untuk dimaklumi.
Tunggu “Sahabat Peserta Pemagangan” terbaru yang akan sampai di tangan Anda pada bulan Juli.

แจ้งเรื่องการปรับปรุง “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับต่อไป

ขอขอบพระคุณที่กรุณาติดตาม “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” เสมอมาตลอดระยะเวลา 25 ปีมานี้ เราได้จัดทำวารสารนี้ขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานและใช้ชีวิตประจำวันไปสู่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน และเพื่อการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นจึงได้ดำเนินการปรับปรุงวารสารที่จะพิมพ์ในคราวต่อไป โดยจากที่ผ่านมามีการพิมพ์แจกจ่ายทุกวันที 1 ในเดือนคู่ จะเปลี่ยนไปจัดพิมพ์แจกจ่ายปีละ 4 ครั้ง คือ ในเดือนกรกฎาคม, ตุลาคม, มกราคม, เมษายน เริ่มจากฉบับต่อไปที่จะออกในวันที่ 1 กรกฎาคม ทั้งนี้ต้องขออภัยที่แจ้งให้ทราบกระทันหันเช่นนี้ แต่หวังว่าทุกท่านจะเข้าใจกฎการอ่าน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงาน” รูปแบบใหม่ที่ส่งถึงมือท่านในเดือนกรกฎาคมที่จะถึงนี้

សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការកែលម្អទស្សនាវដ្តី “មិត្តបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ” ឡើងវិញ

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះការបន្តគាំទ្រ ទស្សនាវដ្តី “មិត្តបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ” របស់ពេលវេលាគឺជានៃសកលវិទ្យាស្ថាននេះ ទស្សនាវដ្តីយើងខ្ញុំបានចេញផ្សាយក្នុងគោលបំណងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ ព័ត៌មានដែលមានសារៈសំខាន់សំរាប់សិក្ខាកាម និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញទាំងអស់ ប៉ុន្តែស្របពេលជាមួយការអភិវឌ្ឍន៍ទៅមុខ យើងខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តកែលម្អទស្សនាវដ្តីនេះឡើងវិញ។ រហូតមកដល់ពេលនេះ យើងខ្ញុំចេញផ្សាយរៀងរាល់ថ្ងៃទី១ នៃខែតូច ប៉ុន្តែលេខចេញផ្សាយបន្ទាប់នេះគឺខែកក្កដា ដែលធ្វើតាមគំរោងចេញផ្សាយដំបូងក្នុងមួយឆ្នាំគឺ ខែកក្កដា ខែតុលា ខែមករា និង ខែមេសា។
យើងខ្ញុំសូមខ្ញុំអភ័យទោស ចំពោះសិក្ខាកាមទាំងអស់ មេត្តាឃោតយល់និងអនុញ្ញាតប្រយោជន៍យកក្តីអនុគ្រោះ។
សូមរំលឹកថា ទស្សនាវដ្តី “មិត្តបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ” ថ្មី នឹងមកនៅក្នុងដៃអ្នកនៅខែកក្កដានេះ។

“အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ခိတ်ဆွေ” နောက်အကြိမ်မှစ၍ အသစ်ပြောင်းလဲမည့်အကြောင်း အသိပေးခြင်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ခိတ်ဆွေ” ကို ဖတ်ရှုအားပေးကြတဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။
ခိတ်ဆွေကို ၂၅နှစ်လောက်ကြာအောင် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေအတွက် အချက်အလက်ဖြန့်ဝေရေးကို ဦးတည်ပြီး ထုတ်ဝေလာခဲ့ပေမဲ့ အခုထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် အခုအကြိမ် အသစ်ပြောင်းလဲဖို့ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခုအချိန်အထိ စုံစမ်း လေ့လာခဲ့သူများမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တာကနေ နောက်တစ်ကြိမ်က စလို့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ ထုတ်ဝေပြီး နေ့စဉ် အောက်တိုဘာ၊ ဇန်နဝါရီ၊ ဧပြီလတွေမှာ တစ်နှစ် ၄ကြိမ် ထုတ်ဝေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်တွေကို ရုတ်တရက် အကြောင်းကြားရတာ အထူးစိတ်မကောင်းဖြစ်ရပေမဲ့ နားလည်ပေးကြပါရန် အနူးအညွတ် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။
နူးလုံလရာ ပေးပို့မယ် “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များ၏ခိတ်ဆွေ” ခိတ်ဆွေကို စောင့်မျှော်အားပေးကြပါ။

“Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн дараагийн дугаараас эхлэн шинэчлэл хийх тухай мэдээлэл

Та бүхэн “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийг байнга сонирхон уншдагт гүнээ талархал илэрхийлье.
Ур чадварын дадлага болон өдөр тутмын ахуй амьдралд хэрэг болох мэдээллийг Ур чадварын дадлагажигч та бүхэнд мэдээлэх зорилготойгоор, уг сэтгүүлийг 25 жилийн турш гаргаж ирсэн бөгөөд, улам сайжруулан хөгжүүлэхээр, шинэчлэл хийх болсныг мэдэгдье. Мөн, өнөөг хүртэл тэгш тоотой саруудын 1-ний өдөр гаргадаг байсан бол, дараагийн дугаарыг 7 дугаар сарын 1-ний өдөр гаргах ба 7 дугаар сар, 10 дугаар сар, 1 дүгээр сар, 4 дүгээр сард, жилд нийт 4 удаа гаргах болно.
Та бүхэнд гэнэт мэдээлэх болсондоо хүлцэл өгчихийн зэрэгцээ биднийг ойлгохыг хүсч байна.
7 дугаар сард та бүхний гар дээр очих шинэ “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр” та бүхэнд таалагдана гэж найдаж байна.

Notice Regarding a Renewal of Technical Intern Trainees' Mate from the Next Issue

Thank you for your patronage of Technical Intern Trainees' Mate.
For a quarter of a century, we have issued this newsletter to convey information that you would find useful in your technical training program and daily lives as technical intern trainees. However, to be of greater use to everyone, Technical Intern Trainees' Mate will be undergoing a renewal. At the same time, its publication schedule will also change. Where it used to be issued on the first of each even-numbered month, it will be issued four times a year, in July, October, January and April, beginning with the next issue on July 1.
We apologize for the short notice but ask for your kind understanding.
Please look forward to the new Technical Intern Trainees' Mate that you will receive in July.