

— Phòng chống bệnh tật- thương tích trong cuộc sống ở ký túc xá. —

— ケガをせず、病気にならない 宿舎生活を！ —

- ① Để bảo vệ tính mạng mình, hãy tích cực tham gia các buổi luyện tập phòng chống thảm họa.

Tháng 3 năm nay đã xảy ra một vụ tai nạn như sau. Vào lúc đêm khuya, từ văn phòng tầng hai, đã xảy ra hỏa hoạn do chập điện. Những tu nghiệp sinh, thực tập sinh đang ngủ ở tầng ba, trong khi thoát hiểm bằng thang dây đã bị ngã, 1 người bị chết 8 người bị thương nặng.

Việc lắp đặt các trang thiết bị báo cháy, bình dập lửa cũng như các dụng cụ thoát hiểm tại ký túc xá là điều quan trọng, nhưng việc sử dụng được những thiết bị này còn quan trọng hơn. Vì thế cần luyện tập phòng chống thảm họa để biết được cách sử dụng những trang thiết bị đó. Việc dùng thang dây để thoát hiểm rất khó, chúng ta nên luyện tập sao cho có thể sử dụng được thang dây để thoát hiểm an toàn.

- ② Nên hiểu rõ về sự khác biệt trong đồ dùng dụng cụ nhà bếp cũng như cách nấu ăn.

Giữa đất nước của các bạn tu nghiệp sinh, thực tập sinh và Nhật Bản có sự khác nhau về đồ dùng nhà bếp cũng như cách nấu nướng. Đặc biệt là sự khác nhau về độ lớn cũng như cách sử dụng dao của Nhật Bản và của Trung Quốc, nên nếu không cẩn thận, dễ bị đứt tay. Hơn nữa, chảo rán của Trung Quốc vốn dày, lại to, nên khi rán, mỡ khó bắn ra ngoài. Ngược lại, chảo của Nhật Bản nông, nên khi rán dễ bén lửa dẫn đến bị bỏng.

Để đề phòng những tai nạn xảy ra khi nấu ăn, mong các bạn lưu ý tới sự khác nhau này và nên hỏi kỹ nhân viên chỉ đạo đời sống về cách sử dụng.

Ngoài ra, cần hỏi nhân viên chỉ đạo đời sống về việc lắp đặt bình chữa cháy, cũng như cách sử dụng.

- ③ Phòng chống ngộ độc thực phẩm

Để thuận tiện cũng như để tiết kiệm có bạn nấu một lúc

- ① 命を守るために、避難訓練には必ず参加を！

2009年3月に、深夜、2階事務所から出火（漏電）し、3階で寝ていた研修生・技能実習生が避難する際、縄はしごや建物から墜落して、1名死亡、8名重軽傷を負う事故が発生しました。

宿舎では、火災報知器・消火器・避難設備の設置が重要ですが、それらの機器が作動・機能することがもっと重要です。避難訓練をして確認しましょう。縄はしごで降りるのは大変困難です。うまく降りられるよう安全な状態で訓練してください。

- ② 調理器具と調理法の違いを理解して

日本と研修生・技能実習生のみなさんの母国では、使用する調理器具が異なる場合があります。特に日本と中国の包丁では、大きさも異なり使い方も違うために指を切りやすいものです。また、中国において揚げ物等に使う鍋は、肉厚で重く、サイズも大きいので一般に油が飛び散ることが起きにくいのに比べ、日本のフライパンは容易に火が回りやすく火傷します。

対策として、調理の仕方、調理器具の違いを理解した上で、使い方等について生活指導員に聞いてください。

また、火災防止の為に消火器の設置とその使用方法についても併せて聞いてください。

- ③ 食中毒に気を付けましょう

安くついて効率的だからといって一度に大量の

nhiều thức ăn để cho vào tủ lạnh ăn dần. Như vậy sẽ rất dễ bị ngộ độc thực phẩm. Đặc biệt là rất nguy hiểm vào mùa hè. Chắc các bạn nghĩ rằng để trong tủ lạnh thì không sao, nhưng thực tế ở trong tủ lạnh, vi khuẩn vẫn có thể phát sinh.

④ Cần tuân theo những điểm chú ý khi sử dụng đồ điện, lò sưởi...

Ở Nhật Bản, việc dùng bình đựng nước nóng yutanpo để sưởi dễ dẫn đến việc bị bỏng ở nhiệt độ thấp. Bình nước nóng này khác với kiểu lò sưởi sàn của Trung Quốc, nên nếu chưa hiểu rõ cách sử dụng mà cứ dùng thì sẽ rất nguy hiểm.

Ngoài ra, khi mua đồ điện tại Nhật Bản, phải đọc kỹ cách hướng dẫn và tuân thủ những hướng dẫn đó. Nếu có gì không hiểu thì phải hỏi nhân viên chỉ đạo cuộc sống rồi mới sử dụng.

⑤ Những điều cần lưu ý trong hoạt động thường ngày

Nên cẩn thận không để bị ngã khi lên xuống thang gác, đi dọc hành lang, bị đồ đạc đổ vào người khi di chuyển hoặc khi cố làm một việc gì đó, hoặc bị trượt ngã trong khi tắm, khi quét dọn nhà cửa bị đồ đạc rơi vào người, bị ngã khi bê và phơi quần áo hoặc bị kẹp cửa khi đóng, mở cửa.

⑥ Đối phó khi có thiên tai

Để đối phó khi có động đất, bão, cần phải xác định trước lối thoát hiểm, các dụng cụ phòng chống đồ đạc bị đổ, đèn pin, và phải chuẩn bị sẵn Radio và Vô tuyến để nắm bắt các thông tin cần thiết.

料理をし、ため置くことは食中毒の原因となります。とりわけ暑い時期は危険！ 冷蔵庫に入れておくのは当然ですが、冷蔵庫内でも細菌は繁殖します。

④暖房器具・電器製品は注意事項を守って使いましょう

湯たんぽによる低温火傷がよくありますが、暖房方法（中国は床暖房）が違う湯たんぽを、よくわからぬまま使い始めることは危険です。

また、日本で電気製品を購入し、使用する場合は、説明書を読んで注意事項を守って使用する必要がありますが、母国語の説明書がない場合は、生活指導員等に聞いてから使ってください。

⑤一般生活行動中に注意すべきこと

階段昇降中の転落、廊下歩行中の転倒、家具移動中の挟まれ・無理な動作、入浴中の転倒、掃除中の物の落下・無理な動作、洗濯物を運んだり、干したりする際の墜落・転倒、扉開閉中の挟まれ等によるケガに注意しましょう。

⑥天災地変時の対応

地震、台風等非常時の対応として、避難通路の確保、家具の転倒防止措置、懐中電灯を、そして情報収集のためにテレビ・ラジオ等が必要です。

đồng ý của tu nghiệp sinh

5. Cách trả lương

Đối với thực tập sinh kỹ năng, việc trả lương phải được tuân thủ các pháp lệnh như tiêu chuẩn lao động, tiền lương tối thiểu và các pháp lệnh khác liên quan đến lao động.

Về luật tiêu chuẩn lao động và luật tiền lương tối thiểu thì nội dung cụ thể như sau.

(1) Việc trả lương

- Tiền lương do công ty tiếp nhận trả và đảm bảo các nguyên tắc sau: ① Trả bằng tiền (Đồng Yên), ② Trả toàn bộ, ③ Trả trực tiếp cho người được nhận (tức thực tập sinh) ④ Mỗi tháng trả ít nhất là 1 lần trở lên vào một ngày nhất định.
- Khi trả lương phải kèm theo bảng giải trình tiền lương.

(2) Mức lương làm tăng ca, làm trong ngày nghỉ và giờ tối khuya

- Nếu buộc công nhân (kể cả thực tập sinh) làm thêm giờ, làm vào ngày nghỉ và vào giờ tối khuya thì các công ty tiếp nhận, phải trả lương với mức tăng đã được quy định trở lên.

Ví dụ:

- ① Nếu làm thêm giờ hoặc làm giờ tối khuya thì mức tăng là 25% trở lên
- ② Nếu làm vào ngày nghỉ thì mức tăng là từ 35% trở lên.

(3) Mức lương tối thiểu

- Phải trả lương theo mức lương tối thiểu của được quy định cho từng tỉnh trở lên
- Nếu các thực tập sinh làm việc tại công ty có áp dụng thêm “Mức lương tối thiểu theo ngành nghề” thì được áp dụng theo mức lương tối thiểu theo từng ngành nghề trở lên, là mức cao hơn mức lương tối thiểu nói chung.

(4) Những chi tiết khác

- Vì thực tập sinh có tư cách tương tự như người lao động, có hợp đồng lao động, nên cũng giống như những người lao động khác, thực tập sinh được hưởng chế độ bảo hiểm lao động, bảo hiểm xã hội và phải phụ đảm một phần phí bảo hiểm.

6. Tóm tắt

Trong số báo này, chúng tôi đề cập tới vấn đề tiền trợ cấp tu nghiệp, tiền lương cũng như những vấn đề và tình cảm của các bạn tu nghiệp sinh, thực tập sinh cũng như những bất đồng có thể nảy sinh với các cơ quan phái cử, cơ quan tiếp nhận và công ty tiếp nhận.

Ta có thể tránh được những bất đồng này bằng cách tích cực trò chuyện với nhau hàng ngày. Đặc biệt, quan trọng hơn cả là cần có sự liên hệ mật thiết với các đoàn thể và công ty tiếp nhận để các bên có liên quan có thể bình tình xác nhận các điều kiện đãi ngộ so sánh với những gì đã ghi trong Giấy thông báo điều kiện đãi ngộ đối với Tu nghiệp sinh, cũng như trong Hợp đồng tuyển dụng-Giấy thông báo điều kiện lao động.

hành của công ty tiếp nhận và công ty tiếp nhận. Các khoản tiền này sẽ được chuyển vào tài khoản của công ty tiếp nhận.

5 賃金の支払い

技能実習生には、労働基準法、最低賃金法、その他労働関係法令の適用があり、賃金の支払い等について法律で定められた保護等を受けることになります。

なお、労働基準法、最低賃金法には、次のような内容が規定されています。

(1) 賃金の支払い

- 賃金は、受入れ企業等から、①通貨（日本円）で、②その全額を、③直接本人（技能実習生）に対して、④毎月1回以上で一定日に支払わなければならないこと。
- 賃金の支払いに当たっては、賃金支払明細書を交付すること。

(2) 時間外、休日又は深夜労働の割増賃金

- 受入れ企業等は、その事業所の労働者（技能実習生を含みます）に時間外・休日労働は深夜労働をさせた場合には、一定比率以上の割り増しをして賃金を支払うこと。
(例) ①時間外労働、深夜労働を行った場合
: 25%増し以上
②休日労働を行った場合
: 35%増し以上

(3) 最低賃金

- 支払われる賃金が、最低賃金法に定められている都道府県ごとの「地域別最低賃金」以上であること。
- 技能実習生が所属する事業場に「産業別最低賃金」が適用される場合には、支払われる賃金が、高い方の「産業別最低賃金」の額以上であること。

(4) 参考

- 技能実習生は雇用契約を締結した労働者に当たるため、一般の労働者と同様、労働保険、社会保険が適用され、保険料の一部を負担することになります。

6 まとめ

今回取り上げた研修手当と賃金を含め、研修生・技能実習生が問題と感じ、送出し機関、受入れ団体又は受入れ企業等との間でトラブルが発生する場合があります。

こうしたトラブルの多くは、日頃の緊密なコミュニケーションにより防ぐことができます。特に受入れ団体、受入れ企業等とできるだけ話し合いの機会を持つようにし、当事者が、研修生処遇通知書、雇用契約書・労働条件通知書などにより処遇について冷静に確認するなどすることが大切です。

Món ăn của người mẹ Nhật

日本のおふくろの味

Bánh Tsukimi Dango - Bánh để cúng cảm tạ vụ mùa hàng năm vào dịp Rằm Trung thu -

「中秋の名月」に一年の収穫を
感謝してお供え 月見団子

Nguyên liệu (phần 4 người)

- Bột gạo jyoshinko: 150g •Bột năng katakuriko: 1.5 thìa canh
- Đường: 100g •Nước ấm: 140ml

材料 (4 人分)

- 上新粉 150g • 片栗粉 大さじ 1.5 • 砂糖 100g
- めるま湯 140ml

Cách làm

作り方

- ① Cho bột gạo jyoshinko, bột năng katakuriko và đường vào bát lớn, trộn đều.
- ② Sau đó, cho nước ấm vào bột đã trộn kỹ ở mục ①, lấy đũa trộn kỹ.
- ③ Dùng tay nhào (nhồi) bột ở mục ② cho mềm rồi chia ra từng viên nhỏ, viên thành bánh Dango hình tròn.
- ④ Cho nhiều nước vào nồi, đun sôi rồi thả bánh Dango vào, bao giờ thấy bánh nở và nổi hẳn lên trên mặt nước thì vớt ra, cho vào bát nước lạnh.
- ⑤ Vớt bánh ra cho ráo nước, để nguội hẳn là ăn được.

- ① ボウルに上新粉と片栗粉、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にめるま湯を加えて菜箸などでよくかき混ぜる。
- ③ ②を手でこねて、一口大の大きさに丸めて団子を作る。
- ④ たっぷりの湯を沸かした鍋に団子を入れて、ふっくらして完全に浮いてきたら、取り出して冷水に入れる。
- ⑤ 粗熱を取って、水分を切ったら、出来上がり。

- ★ Nếu cho thêm Anko, tức chè đỗ đỏ đặc, bột đậu Kinako hay trà mạn Mancha lên trên bánh Dango này ăn thì càng ngon hơn.
- ★ Nếu trộn bánh Dango này với hoa quả thập cẩm đóng hộp ta sẽ có món ăn Shiratama Furu-tsu.
- ★ Nhật Bản có phong tục vào đêm rằm, ngồi ngắm trăng lên trên bầu trời đêm trong vắt, và trăng rằm tháng 8 được gọi là “Trung thu danh nguyệt”- ý nói là “ Mặt trăng đẹp của Trung thu “. Năm nay, rằm tháng 8 rơi vào thứ Bảy, ngày 3 tháng 10. Các bạn thử làm bánh Tsukimi Dango, bày bánh này cùng với một ít hoa lau, và cùng ngồi ngắm trăng lên nhé.

- ★ あんこやきなこ、抹茶などをまぶして食べると、さらにおいしくなります。
- ★ ミックスフルーツ缶と混ぜると、白玉フルーツに早変わり。
- ★ 古くから日本には秋の澄んだ夜空に昇る満月を鑑賞する風習があり、このときの月を「中秋の名月」と呼んでいます。今年の「中秋の名月」は10月3日の土曜日です。月見団子やスキを飾ってお月見をしてみたいはいかがでしょうか？



Nhật Bản ngày nay Nông nghiệp và Nông thôn

Hiện nay, đang có một xu hướng mới là suy ngẫm lại những vấn đề liên quan tới lối sống, cách ăn uống, môi trường trái đất... Trong bối cảnh này, ngày càng nhiều người đang thay đổi cách suy nghĩ của mình về nông nghiệp, và nông thôn trước nguy cơ của tỷ lệ tự cung tự cấp lương thực của Nhật Bản thấp cũng như quan điểm cùng chung sống với thiên nhiên. Đặc biệt là nhiều người sau khi nghỉ hưu, hoặc những thanh niên muốn tìm thấy ý nghĩa của cách sống và cách suy nghĩ của mình, đã chuyển về nông thôn để bắt đầu cuộc sống mới. Những cánh đồng bị bỏ hoang, những gia đình nông dân không có người nối dõi là những mảnh đất cho họ dụng võ.

Nhằm tạo điều kiện cho thanh niên có dịp tiếp xúc với nông nghiệp, các loại tạp chí nông nghiệp cũng như chuyến du lịch có tham gia các hoạt động nông nghiệp giành cho thanh niên cũng đang gia tăng.

Ngoài ra, ở những khu vực ngoại ô, các dịch vụ tạo điều kiện cho người dân có thể làm vườn tại các khu đất gần nhà cũng đang nở rộ. Tất cả những hoạt động này cho thấy, quan điểm đối với nông nghiệp và nông thôn tại Nhật Bản đang có sự thay đổi lớn lao.

Từ điển tiếng Nhật Từ ngữ chỉ tháng 9

Tháng 9 còn có tên gọi cổ là Nagatsuki. Có thuyết cho rằng cái tên này xuất phát từ thực tế là từ tháng 9 trở đi, đêm dài dần ra, trong tiếng Nhật nói là “Yonagatsuki”, sau đó dần dần nói chệch thành “Nagatsuki”. Bước sang tháng 9, trời vẫn còn Zanshyo, tức cái nóng dư lại của mùa hè, nhưng đến cuối tháng thì trời bắt đầu mát mẻ hơn.

Các bạn đã nghe tới cách nói “Aki no yonaga” bao giờ chưa. Vào mùa hè, ngày dài, đêm ngắn, nên các hoạt động chủ yếu diễn ra vào ban ngày. Nhưng đang mùa thu thì đêm dần dần dài ra, nên số người tận dụng hiệu quả thời gian ban đêm cũng tăng lên.

Vào những đêm dài mùa thu, chắc thể nào cũng có nhiều người cảm thấy thích “đọc sách”. Nhân tiện đây, chúng tôi xin giới thiệu một bí quyết hay. Nếu là sách học tập, thì nên để nhiệt độ trong phòng khoảng 18 độ là tốt nhất. Ngoài ra, ở khu vực trên đầu, để nhiệt độ khoảng 15 độ, còn ở chân thì khoảng 20 độ là tốt nhất, bởi như vậy sẽ đúng như trong câu “Zuikan Sokunetsu-Thủ hàn túc nhiệt” tức là “Đầu lạnh chân ấm”

Ngược lại, nếu là sách để giải trí thì nên để nhiệt độ trong phòng khoảng từ 20 đến 25 độ. Khi đó thì khả năng tập trung có giảm đi nhưng bạn sẽ cảm thấy tinh thần thư thái hơn.

日本のいま ～農業と農村～

昨今、地球環境・生き方・食生活等、さまざまな問題を考え直してみようとする風潮が広まっています。そんな中で、日本の低食料自給率に対する危惧や自然との共生等の観点から農業や農村を見直す人々が増えてきています。特に、人生の生き甲斐や目的を見いだそうとする若者や退職後の人生に新たな境地をと、農村に移り住む人も多くいます。後継者不足の農家の田畑は荒れ、野放しになっている中に、彼らの活躍の場が広がってきています。

また、農業に携わるきっかけづくりを促す若者向け農業雑誌の刊行や農業体験ツアー等の開催も盛んです。

さらには、都市近郊では近場の市民農園で、畑仕事が体験できる農園サービスが始まる等、日本列島では農業や農村の見方が大きく変化しています。

ことばの歳時記 ～9月の季語～

9月の異名は「長月（ながつき）」といいます。日毎に夜が長くなる「夜長月（よながつき）」から来たという説があります。9月に入ってしばらくは残暑が続きますが、中旬を過ぎたころから、暑さも和らぎます。

さてみなさんは「秋の夜長」という言葉を聞いたことはありますか？ 夏は昼が長く夜が短いため、日中の活動量は多くなりますが、秋になると段々と夜が長くなるため、その分長い夜を有効に活用して過ごす人が増えます。

秋の夜長に「本でも読んでみようかなあ」という気分になる人も多いかと思いますが、そこでちょっとおもしろいお話を紹介します。勉強のための本を読むなら、部屋の温度は少し低めの18℃がお勧めだそうです。それも、頭のあたりは15℃、足のあたりは20℃ぐらいで、よく言われる「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」の形が理想的です。

逆に、趣味の本を楽しむなら、20℃から25℃と高めがいいそうです。集中力は下がりますが、それだけくつろいだ気分になれるからです。