

技能実習生の友

2021年1月
冬季号

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



こうくうしゃしん さつえい た あ はじ ちか
航空写真の撮影に立ち会い、初めて近く
み どりーん こうあん しごと
で見るドローンに興味しました。仕事
でドローンを取り入れた場合、どう活か
せらるか考えてみました。いつも勉強熱心
な技能実習生達です。

(千代田金属株式会社)

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。(裏表紙に応募要項)

新型コロナウイルス感染症の予防のため注意すること
JITCOの日本語作文コンクールにチャレンジしよう

こくごのもり「前の年 後の年」(→P1)

マンガで知ろう 日本人の気もち「電車でのおしゃべり」

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)とふりがな付き日本語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。

Contents

- 2 日本語版
- 4 Bản tiếng Việt [ベトナム語版]
- 6 中文版 [中国語版]
- 8 Bersyon sa Pilipino [フィリピン語版]
- 10 Edisi Bahasa Indonesia [インドネシア語版]
- 12 ฉบับภาษาไทย [タイ語版]
- 14 ភាសាខ្មែរ [カンボジア語版]
- 16 မြန်မာဘာသာ မူ [ミャンマー語版]
- 18 Монгол хэл дээрх хувилбар [モンゴル語版]
- 20 English Version [英語版]

こくごのもり

小学低学年の児童を対象に国語の楽しさを知ってもらおうと、イラストを多用してつくった問題で「毎日小学生新聞」に長期連載。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

答えはP22にあります。

技能実習生の友

2021年1月 冬季号

新型コロナウイルス感染症の予防のため注意すること

現在（2020年11月）、新型コロナウイルス感染症の予防が必要な状況が続いています。技能実習生の皆さんも感染症対策をしながら毎日過ごしていることでしょうか。宿舎での感染予防など皆さんに注意していただきたい事項について、外国人技能実習機構（OTIT）から出されている「新型コロナウイルス感染症の予防のため、注意すること」から掲載します。

仕事に行く前

- ✓ 体温計で熱を測り、①熱が37.5℃以上ある、②だるいなど風邪の症状があるなど、いつもと体調が違うときは、技能実習指導員や生活指導員に連絡しましょう。

出かけるとき

- ✓ 体調が悪いときは外出をやめましょう。
- ✓ マスクをして出かけましょう。

外から帰ってきたとき

- ✓ 石けんをつかって、ていねいに手を洗いましょう。タオルは自分のものを使いましょう。
- ✓ 使い終わったマスクやティッシュ、手袋などを捨てる時は、他の人が触れないように、ゴミ袋をしっかりとしばって捨てましょう。

他の人と一緒に暮らしているとき

- ✓ 家の中でも、他の人と離れる（2メートル）ようにしましょう。
- ✓ 会話をするときはマスクをし、大きな声にならないようにしましょう。
- ✓ せきやくしゃみをした後には手を洗いましょう。タオルは自分のものを使いましょう。
- ✓ 1時間に2回程度、窓を開けて空気を入れ換えましょう。
- ✓ 他の人と一緒に使っているもの（リモコン、冷蔵庫、明かりのスイッチ、ドライヤー）は使った後に消毒しましょう。
- ✓ トイレを使った後はふたを閉めて水を流しましょう。

【食事をするとき】

- ✓ 食事をする前、した後には手を洗いましょう。
- ✓ 食事は一人一人、別のお皿に用意しましょう。

【入浴するとき】

- ✓ タオルは自分のものを使いましょう。
- ✓ 一人ずつ、お風呂を使いましょう。

【寝るとき】

- ✓ 同じ部屋でほかのひとと寝るときには、できるだけ離れて寝ましょう。
- ✓ できるだけ頭の向きが同じにならないようにしましょう。

🌐 新型コロナウイルス感染症について（外国人技能実習機構）

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

感染症対策や生活支援、在留資格等について、皆さんの母国語ややさしい日本語で読むことができます。

JITCOの日本語作文コンクールにチャレンジしよう

JITCOでは毎年「外国人技能実習生・研修生 日本語作文コンクール」を開催しています。日本語で作文を書くことは簡単ではありませんが、良い作文を書くためのヒントをご紹介しますので、ぜひ作文に挑戦してみてください。

2021年の日本語作文コンクール応募要項は、JITCOのホームページなどで2月初旬にご案内する予定です。皆さんの積極的なご応募をお待ちしています！

作文に挑戦してみましょう！

① 題材を一つに絞る

日本に来て、楽しいこと、悲しいこと、驚いたこと、つらいこと、毎日いろいろな経験をしています。作文を書くときは、たくさんの出来事のうち、一つのエピソードに絞りましょう。何が起こったか、誰が何を言ったか、どう思ったか等を具体的に書くと気持ちが伝わります。

② 自分にしか書けないことを書く

「日本は道路がとてもきれいです」という簡単に短い感想は、たくさんの人が同じようなことを書きそうです。良い作文にするには、例えば「道路がきれいな理由を会社の人に聞いてみた」というように、自分の具体的な体験と結びつけて書くことが大切です。

③ タイトルを工夫する

「私の生活」「日本の思い出」のような漠然としたタイトルでなく、読み手が「これはどんな内容だろう」と読みたくなるようなタイトルをつけてみましょう。

過去の日本語作文コンクール受賞作品は、こちらで見ることができます。

過去の日本語作文コンクール優秀作品集

https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc

ウェブサイト版「技能実習生の友」日本語・日本文化>外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール

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

マンガで知ろう 日本人の気持ち — 電車でのおしゃべり —



丸井さん、隣の人に注意されて、納得がいけない様子ですが……

コロナ禍においては、電車内では、電話で話すのも、友達同士で話すのも、どちらも控えておきたいものです。

(漫画：ジャパNSTAイルデザイン株式会社)

Mấy điểm cần lưu ý để ngăn ngừa lây nhiễm vi-rút corona chủng mới

Tính tới thời điểm hiện nay (11/2020) việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm vi-rút corona vẫn còn cần thiết. Chúng tôi mong rằng các bạn thực tập sinh cũng luôn thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm trong cuộc sống hàng ngày. Về những điểm cần lưu ý trong việc phòng chống lây nhiễm trong cuộc sống ở ký túc xá, chúng tôi xin giới thiệu những thông tin đăng trên mục “Những điểm cần lưu ý để phòng ngừa lây nhiễm vi-rút corona” của Hiệp hội Thực tập Kỹ năng Quốc tế (OTIT).

Trước khi đi làm

- ✓ Hãy sử dụng ống nhiệt kế để đo nhiệt độ cơ thể trước khi đi làm. ①Có nhiệt độ trên 37.5°C, ②Có triệu chứng mệt mỏi giống như đang bị cảm cúm hoặc sốt v.v. Trường hợp nếu cảm thấy sức khỏe của mình có khác thường so với mọi hôm, thì hãy liên lạc đến người quản lý Thực Tập Sinh của công ty và đến người quản lý Thực Tập Sinh của nghiệp đoàn.

Khi đi ra ngoài

- ✓ Khi cảm thấy không được khỏe thì không nên đi ra ngoài.
- ✓ Hãy mang khẩu trang khi ra ngoài.

Khi về từ bên ngoài

- ✓ Hãy rửa tay bằng xà phòng cho thật kỹ lưỡng. Hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- ✓ Khi vứt bỏ khẩu trang, khăn giấy, bao tay, thì hãy bỏ vào túi nilon rác và buộc cho thật chặt miệng túi rác lại rồi hãy mang đi vứt để tránh cho người khác sờ phải.

Khi sống cùng người khác

- ✓ Khi ở trong nhà, chúng ta cũng cần phải giữ khoảng cách (2m) với người khác.
- ✓ Khi nói chuyện, nên đeo khẩu trang và giữ âm thanh giọng nói của mình vừa phải.
- ✓ Hãy rửa tay kỹ lưỡng sau khi bị ho và hắt hơi. Hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- ✓ Hãy mở cửa sổ để thay đổi không khí trong phòng, khoảng 2 lần trong 1 tiếng đồng hồ.
- ✓ Hãy sát trùng những đồ vật có người khác dùng chung (điều khiển máy, tủ lạnh, công tắc điện, máy sấy tóc) sau khi bạn đã dùng.
- ✓ Hãy đóng nắp bồn cầu rồi mới xả nước sau khi đã sử dụng.

【Khi ăn cơm】

- ✓ Hãy rửa tay thật kỹ lưỡng trước và sau khi ăn cơm.
- ✓ Hãy chuẩn bị cho mỗi người mỗi đĩa riêng khi ăn cơm.

【Khi đi tắm】

- ✓ Hãy sử dụng khăn tắm riêng của mình.
- ✓ Hãy sử dụng phòng tắm theo luân tự.

【Khi đi ngủ】

- ✓ Nếu có khả năng thì nên giữ khoảng cách xa với nhau khi ngủ cùng phòng với người khác.
- ✓ Nếu có khả năng thì hãy nên ngủ kiểu quay đầu nghịch hướng với nhau.

🌐 “Những điểm cần lưu ý trong phòng ngừa lây nhiễm vi-rút corona chủng mới” (OTIT)

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

Đây là những thông tin được soạn thảo bằng tiếng Việt và tiếng Nhật đơn giản và dễ hiểu về những vấn đề như cách phòng chống lây nhiễm, hỗ trợ đời sống, tư cách lưu trú... Các bạn cùng tham khảo.

Hãy thử sức với cuộc thi viết tiếng Nhật của JITCO

Hàng năm JITCO đều tổ chức “Cuộc thi viết tiếng Nhật cho Thực tập sinh/tu nghiệp sinh người nước ngoài”. Việc viết bài bằng tiếng Nhật không phải là dễ dàng, nhưng chúng tôi xin giới thiệu một vài ý tưởng để các bạn có thể viết được những bài hay. Các bạn cùng thử sức nhé.

Về những điều khoản gửi bài dự thi viết tiếng Nhật năm 2021, chúng tôi sẽ đăng tải vào đầu tháng 2. Rất mong các bạn tích cực gửi bài dự thi!

Cùng thử sức viết bài

⇒ Lựa chọn một đề tài

Sau khi đến Nhật, chắc hẳn các bạn cũng đã trải qua nhiều kinh nghiệm vui, buồn, ngạc nhiên, đau khổ... Khi lựa chọn đề tài cho bài viết, các bạn hãy lựa 1 trong số những trải nghiệm đó. Việc xảy ra thế nào, ai nói gì, bạn nghĩ gì... hãy viết cụ thể thì sẽ truyền tải được điều mình muốn nói.

⇒ Viết những điều mà chỉ có mình mới viết được

Ví dụ: Nếu viết về cảm tưởng của mình là “Đường xá ở Nhật Bản rất sạch sẽ” thì sẽ có rất nhiều người viết được như vậy. Nhưng nếu bạn viết theo kiểu “Vì sao đường xá ở Nhật lại sạch đẹp: Tôi đã biết lý do sau khi hỏi bạn đồng nghiệp” đồng thời kể cụ thể về trải nghiệm của mình thì sẽ rất hay.

⇒ Làm sao đặt tiêu đề cho hấp dẫn

Đừng đặt tiêu đề rõ ràng như “Cuộc sống của tôi” hay “Kỷ niệm của tôi với nước Nhật” mà nên chọn cách đặt tiêu đề sao cho người đọc cảm thấy tò mò “Không hiểu nội dung bài này viết về gì nhỉ”, sẽ hấp dẫn hơn.

🌐 Sau đây là đường link của tuyển tập những bài viết trúng giải trước đây, các bạn cùng tham khảo.

Tuyển tập các bài viết giải cao

https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc

Các bạn vào mục “Bạn của Thực tập sinh” phần Tiếng Nhật/Văn hóa Nhật Bản > Cuộc thi viết tiếng Nhật của Thực tập sinh Kỹ năng-Tu nghiệp sinh nước ngoài.

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

Hãy hiểu tình cảm người Nhật qua manga

— Nói chuyện trên xe điện —



Cô Marui bị người ngồi cạnh nhắc nhở nhưng cô vẫn chưa thật tâm phục khẩu phục...

Trong bối cảnh dịch bệnh do vi-rút corona hiện nay, khi đi xe điện, chúng ta hãy hạn chế cả việc gọi điện thoại lẫn nói chuyện với nhau nhé.

预防新型冠状病毒感染症注意事项

现在（2020年11月），新型冠状病毒感染症的预防仍需继续。诸位技能实习生也在每天的生活中采取感染症对策吧。关于宿舍里的感染预防等希望大家注意的事项，刊载在外国人技能实习机构（OTIT）发布的「预防新型冠状病毒感染症注意事项」上。

上班前

- ✓ 用体温计测量体温。①体温为37.5℃以上，②有乏力等感冒症状、并且感觉身体状况与平时不同的，请联系技能实习指导员或生活指导员。

出门时

- ✓ 出现身体不适时请不要外出。
- ✓ 外出要佩戴口罩。

外出回家时

- ✓ 使用肥皂仔细洗手，毛巾要使用自己的毛巾。
- ✓ 在扔掉使用后的口罩、纸巾和手套等时，为了避免他人触碰，请将垃圾袋口紧紧地系好。

与他人一起同住时

- ✓ 即使在家中，也要与其他人保持一定的（2米）距离。
- ✓ 会话交流时要佩戴口罩，注意不要大声喧哗。
- ✓ 在咳嗽或打喷嚏后要洗手，毛巾请使用自己的毛巾。
- ✓ 每1小时要打开两次窗户进行通风换气。
- ✓ 与其他人共同使用的物品（遥控、冰箱、照明开关、吹风机），使用后要进行消毒。
- ✓ 使用卫生间后，要先盖好马桶盖后再冲水。

【用餐时】

- ✓ 用餐前后要洗手。
- ✓ 备餐时，请使用个人单独餐具准备用餐。

【入浴时】

- ✓ 毛巾请使用自己的毛巾。
- ✓ 请按顺序依次一个一个的使用浴室。

【就寝时】

- ✓ 与其他人在同一房间就寝时，尽可能的保持距离就寝。
- ✓ 尽可能的将头部的的位置相互错开。

🌐 关于新型冠状病毒感染症（外国人技能实习机构）

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

关于感染症对策以及生活支援、在留资格等，可以用诸位的母语以及简单的日语阅读。

来挑战JITCO的日语作文竞赛吧

JITCO每年都会举办「外国人技能实习生·研修生 日语作文竞赛」。用日语写作文不是简单的事，这里向大家介绍写好作文的诀窍，请一定试着挑战一下作文。

2021年的日语作文竞赛应征事项预定2月上旬在JITCO主页等上通知。期待大家的踊跃应征！

试着挑战一下作文吧！

⇒把题材集中在一个点上

来到日本，快乐的事，悲伤的事，惊奇的事，痛苦的事，想必大家每天都经历着各种各样的事。写作文时，要在许多的发生的事里，找到其中的一个小片段。具体地描述发生了什么，谁说了什么，怎么想的等，才能传达出自己的感受。

⇒写只有自己才能写的事

像「日本的道路非常干净」这样简单的短小感想，很多人都可能会写差不多的内容。要写好作文，例如「向公司的人询问了道路干净的理由」这样，结合自身具体的经历来写是十分重要的。

⇒在标题上下功夫

不要用「我的生活」「日本的回忆」这样含糊的标题，要试着取能让读者产生「这会是怎样的内容呢」继而想要阅读下去的标题。

🌐 过去的日语作文竞赛获奖作品可以在此处看到。

过去的日语作文竞赛优秀作品集

https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc

网页版《技能实习生之友》日语·日本文化>外国人技能实习生·研修生日语作文竞赛

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

通过漫画了解 日本人的心理

— 在电车上讲话 —



丸井，被旁边的人提醒，但好像不太理解的样子……

新型冠状病毒肆虐，在电车里，打电话也好，朋友之间说话也好，都希望尽量控制。

Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Enero 2021 Winter issue

Mag-ingat upang maiwasan ang impeksyon sa Covid-19

Sa kasalukuyan (Nobyembre 2020), nagpapatuloy ang sitwasyong nangangailangan ng pag-iwas sa impeksyon sa Covid-19. Ang mga teknikal intern trainee ay gugugol ng mga araw upang makaiwas sa nakakahawang sakit. Ang mga bagay na dapat pag-ingatan, tulad ng pag-iwas sa impeksyon sa dormitoryo, ay naka-post mula sa "Pag-iingat sa Coronavirus Infectious Disease (COVID-19)" na inisyu ng Organization for Technical Intern Training (OTIT).

Bago pumasok sa trabaho

- ✓ Kunin ang iyong temperatura
 - 1) May temperature ka na 37.5°C o pataas.
 - 2) May sintomas ka ng sipon at matamlay ang pakiramdam, o iba pa. Kung may kaibahan sa nararamdaman at hindi maganda ito, kontakin ang technical instructor o ang iyong daily life instructor.

Kapag lalabas

- ✓ Iwasan ang paglabas kung hindi mabuti ang pakiramdam.
- ✓ Magsuot ng mask kapag lalabas.

Pag umuwi na ng bahay

- ✓ Hugasang mabuti ang kamay ng sabon at tubig. Gamitin ang sariling tuwalya.
- ✓ Kapag magtatapon ng mga ginamit na masks, tissues, gloves, atbp., siguraduhin na saradong mabuti ang bukasang supot ng basura para hindi ito mahawakan ng iba.

Kapag namumuhay na may kasamang iba

- ✓ Kahit sa bahay, panatilihin ang layo na distansyang dalawang metro sa ibang tao.
- ✓ Kapag makikipag-usap, magsuot ng mask at iwasan ang malakas naboses.
- ✓ Hugasan ang kamay kapag bumahing at umubo. Gamitin ang sariling tuwalya
- ✓ Buksan ang bintana ng dalawang beses sa isang oras para mapalitan ang hangin.
- ✓ I-disinfect ang mga gamit (remote control, refrigerator, switch ng ilaw, dryer) na ginagamit din ng mga kasamahan mo sa bahay.
- ✓ Ibaba ang cover ng toilet bowl at i-flush pagkatapos gamitin.

【Kapag kakain】

- ✓ Hugasan ang kamay bago at pagkatapos kumain.
- ✓ Maghanda ng pagkain na hiwa-hiwalay ang plato.

【Sa pagligo】

- ✓ Gamitin ang sariling tuwalya.
- ✓ Magsalitan sa paggamit ng banyo.

【Sa pagtulog】

- ✓ Kung may kasama kang matulog sa kuwarto, panatilihin na may distansya hangat maaari.
- ✓ Kapag matutulog, magkasalungat dapat ang posisyon ng inyong ulo.

🌐 Tungkol sa impeksyon sa Covid-19 (Organization for Technical Intern Trainees)

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

Maaari mong basahin ang tungkol sa pag-kontrol ng nakakahawang sakit, suporta sa buhay, katayuan ng paninirahan, atbp. sa iyong katutubong wika o sa easy Japanese.

Subukan natin ang Japanese Essay Contest

Sa JITCO, taon-taon ay nagkakaroon ng "Japanese Essay Contest". Ang pagsulat ng isang essay sa Japanese ay hindi madali, ngunit narito ang ilang mga tip para sa pagsusulat ng mahusay na essay, kaya't subukin ito.

Ang mga kinakailangan sa aplikasyon para sa 2021 Japanese Essay Contest ay naka-iskedyul na ipahayag sa website ng JITCO sa unang bahagi ng Pebrero. Inaasahan namin ang inyong aktibong aplikasyon!

Subukan natin ang pagsusulat!

⇒ Ituon ang pansin sa isang paksa

Sa aming palagay, sa inyong pagdating sa Japan, kayo ay mayroong iba't ibang karanasan araw-araw, tulad ng masayang bagay, malungkot, nakakagulat, at masakit na bagay. Sa pagsusulat ng komposisyon, pagtuunan ng pansin ang isang paksa mula sa iba't ibang bagay. Maaari mong maipadama ang iyong nararamdaman sa pamamagitan ng pagsulat nang konkretong nangyari, sino ang nagsabi ng kung ano, at kung ano ang naisip mo.

⇒ Ikaw lamang ang tanging makapagsusulat nito

Ang simple at maikling impresyon na "Napakalinis ng kalsada sa Japan" ay malamang na isulat ng karamihang tao. Upang makagawa ng mahusay na komposisyon, mahalagang isulat ito na nauugnay sa iyong sariling kongkretong karanasan, halimbawa, "Tinanong ko ang tauhan sa kumpanya kung bakit malinis ang kalsada."

⇒ Mag-isip ng pamagat

Sa halip na hindi malinaw na mga pamagat tulad ng "Ang aking buhay" at "Mga alaala ng Japan," bigyan ang pamagat ng isang bagay na nanaising basahin ng mga mambabasa, "Ano kaya ang nilalaman nito?"

- 🌐 Maaari mong makita ang mga gawa ng nakaraang nagwagi sa Japanese Essay Contest dito. Mga koleksyon ng mga mahuhusay na komposisyon ng nakaraang Japanese Essay Contest https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc
Bersyon ng website "Mga kaibigan ng mga teknikal intern trainee" Japanese language and culture > Japanese Essay Contest <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

ALAMIN NATIN ANG KALOBAN NG MGA HAPON SA PAMAMAGITAN NG MAN-GA

Nakikipag-chat sa tren



Marahil hindi kumbinsido si Marui san at pinagbawalan siya ng katabi niya...

Sa panahon ng Covid, dapat na iwasan ang pakikipag-usap sa telepono at sa mga kaibigan sa loob ng tren

Sahabat Peserta Pemagangan

Edisi Musim Dingin, Januari 2021

Hal-hal yang Harus Diperhatikan untuk Mencegah Penularan Covid-19

Saat ini (November 2020), kita dalam situasi yang terus memerlukan tindakan pencegahan penularan covid-19. Para peserta pemagangan sekalian tentunya menjalani hari-hari ini sambil melakukan pencegahan penyakit menular. Kami akan memposting tentang hal-hal yang harus Anda waspadai, seperti pencegahan penularan di asrama pada "Hal-hal yang Harus Diperhatikan untuk Mencegah Penularan COVID-19" yang dikeluarkan oleh Organisasi Pemagangan Kerja Teknik untuk Orang Asing (OTIT).

Sebelum Pergi Bekerja

- ✓ Mengukur suhu tubuh dengan alat pengukur suhu tubuh, dan jika kondisi tubuh Anda tidak normal seperti 1) demam lebih dari 37,5 derajat Celsius, 2) ada gejala pilek seperti lemas, maka hubungilah pembimbing pemagangan atau pembimbing kehidupan.

Ketika Pergi Keluar Rumah

- ✓ Jika merasa tidak enak badan, jangan pergi keluar rumah.
- ✓ Mengenakan masker saat pergi keluar rumah.

Ketika Sampai di Rumah dari Bepergian

- ✓ Mencuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar. Menggunakan handuk milik sendiri.
- ✓ Bila membuang masker, tisu, sarung tangan dll. setelah selesai digunakan, ujung kantong sampah diikat kencang agar tidak disentuh orang lain kemudian dibuang.

Bila Tinggal Serumah dengan Orang Lain

- ✓ Di dalam rumah pun usahakan untuk berjarak (dua meter) dengan orang lain.
- ✓ Saat berbicara, memakai masker dan jangan terlalu keras suaranya.
- ✓ Mencuci tangan setelah berbatuk atau bersin. Menggunakan handuk milik sendiri.
- ✓ Mengganti udara dengan membuka jendela sekitar dua kali perjam.
- ✓ Disinfektan benda-benda (*remote control*/telekomando, kulkas, saklar lampu, pengering rambut) yang digunakan bersama dengan orang lain setelah digunakan.
- ✓ Setelah menggunakan toilet, tutup kloset dan membilas.

【Saat Makan】

- ✓ Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
- ✓ Makanan disiapkan di piring terpisah untuk setiap orang.


【Ketika Mandi】

- ✓ Menggunakan handuk milik sendiri.
- ✓ Menggunakan kamar mandi secara bergantian seorang demi seorang.

【Ketika Tidur】

Ketika tidur sekamar dengan orang lain:

- ✓ sedapat-dapatnya tidur berjauhan.
- ✓ sebisa-bisanya posisi kepala berlawanan arah satu sama lain.

 Penularan Covid-19 (Organisasi Pemagangan Kerja Teknik untuk Orang Asing/OTIT)

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

Anda dapat membaca tentang penanggulangan penyakit menular, dukungan untuk kehidupan sehari-hari, status kependudukan, dll., dalam bahasa ibu atau dalam bahasa Jepang yang mudah.

Mari Mencoba Ikut Sayembara Mengarang Bahasa Jepang JITCO

JITCO mengadakan "Sayembara Mengarang Bahasa Jepang bagi Peserta Pemagangan Teknik dan Peserta Pelatihan dari Luar Negeri" setiap tahun. Menulis karangan dalam bahasa Jepang memang tidak mudah, namun berikut ini beberapa tips untuk menulis karangan dengan baik. Silakan mencobanya.

Persyaratan pendaftaran untuk Sayembara Mengarang Bahasa Jepang 2021 akan diumumkan di situs web JITCO pada awal Februari. Kami menantikan partisipasi aktif Anda!

Mari Mencoba Mengarang!

⇒ Fokus pada satu hal

Setelah datang ke Jepang, Anda tentunya memiliki berbagai pengalaman setiap hari, seperti hal yang menyenangkan, menyedihkan, mengejutkan atau menderita. Saat menulis karangan, fokuslah pada satu episode dari antara banyak peristiwa. Anda bisa menyampaikan perasaan dengan menuliskan secara jelas apa yang terjadi, siapa yang mengatakan apa dan apa yang Anda pikirkan.

⇒ Tulislah apa yang hanya bisa Anda tulis

Kesan sederhana dan singkat seperti "Jalan di Jepang sangat bersih" akan bisa ditulis sama oleh banyak orang. Untuk menghasilkan tulisan yang baik, penting untuk menulisnya dihubungkan dengan pengalaman nyata Anda sendiri, misalnya, "Saya mencoba bertanya kepada orang di perusahaan mengapa jalan bersih."

⇒ Membuat judul yang menarik

Jangan membuat judul yang tidak jelas seperti "Kehidupan Saya" atau "Kenangan di Jepang", tetapi buatlah judul yang membuat pembaca bertanya "Apa isinya ya?" dan jadi ingin membacanya.

🌐 Anda dapat melihat karya pemenang sebelumnya pada Sayembara Mengarang Bahasa Jepang di sini.

Kumpulan karya pemenang Sayembara Mengarang Bahasa Jepang yang lalu

https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc

Versi situs web "Sahabat Peserta Pemagangan" Bahasa Jepang & Budaya Jepang > Sayembara Mengarang Bahasa Jepang bagi Trainee dan Trainee Praktik Kerja

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

Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

— Mengobrol di kereta —



Bu Marui ditegur oleh orang di sebelahnya, tetapi dia merasa tidak masuk akal

Dalam situasi covid-19 seperti ini, sebaiknya menahan diri untuk menelepon maupun berbicara dengan teman di dalam kereta.

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับฤดูหนาว เดือนมกราคม ค.ศ. 2021

การระวังเพื่อป้องกันการติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ปัจจุบัน (ณ เดือนพฤศจิกายน ค.ศ.2020) สภาพการณ์ที่ยังจำเป็นต้องป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านก็ควรจะป้องกันตัวจากโรคติดต่อไปพร้อมกับดำเนินชีวิตในแต่ละวันด้วยเช่นกัน สำหรับสิ่งที่ต้องการให้ทุกท่านระมัดระวัง เช่น การป้องกันการติดเชื้อในสถานที่พักอาศัย เป็นต้นนั้น เราได้นำเอาเนื้อหา “การระวังเพื่อป้องกันการติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” จากทางองค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติมาแนะนำไว้ในที่นี้

ก่อนไปทำงาน

- ✓ วัดอุณหภูมิความร้อนของร่างกายด้วยปรอทวัดอุณหภูมิ หาก ① มีอุณหภูมิสูงกว่า 37.5c (องศา)
② มีอาการเมื่อยล้าต่างๆ มีอาการของไข้หวัด กรณีสภาพร่างกายต่างไปจากที่เคย ให้แจ้งผู้กำกับดูแลการฝึกงานด้านเทคนิค

เมื่อจะออกไปข้างนอก

- ✓ เมื่อรู้สึกไม่สบาย ขอให้ ย่อออกไปข้างนอก
- ✓ ขอให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกไปข้างนอก

เมื่อ กลับเข้าบ้าน

- ✓ ขอให้ใช้สบู่ล้างมืออย่างบรรจง ผ้าขนหนูเช็ดมือก็ขอให้ใช้ของตัวเอง
- ✓ เมื่อจะทิ้งหน้ากากอนามัยและทิชชูที่ใช้แล้ว และถุงมือต่างๆ ขอให้ใส่ถุงแล้วมัดปากถุง ไว้ให้แน่นกันไม่ให้ผู้อื่นสัมผัส

เมื่อใช้ชีวิตอยู่กับคนอื่นๆ

- ✓ แม้จะเป็นในบ้าน ก็ขอให้ อยู่ห่างกันกับคนอื่น ระยะ 2 เมตร
- ✓ สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีการสนทนากัน อย่าพูดเสียงดัง
- ✓ หลังจากไอหรือจาม ขอให้ล้างมือให้สะอาด ขอให้ใช้ผ้าขนหนูเช็ดมือที่เป็นของตัวเองเช็ดให้แห้ง
- ✓ ขอให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ 1 ชั่วโมง ประมาณ 2 ครั้ง
- ✓ สิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น (รีโมทคอนโทรล, ตู้เย็น, สวิตช์ไฟฟ้า, ทีวี, เป้าลม) เมื่อใช้แล้ว ขอให้ทำการฆ่าเชื้อด้วย
- ✓ หลังจากใช้ห้องสุขาให้ปิดฝาชักโครก

(เมื่อทานอาหาร)

- ✓ ก่อนและหลังทานอาหาร ขอให้ล้างมือให้สะอาด
 - ✓ การทานอาหารขอให้เตรียมภาชนะจานแยกส่วนตัวของใครของมัน
- เมื่อใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ

(เวลาอาบน้ำ)

- ✓ ขอให้ใช้ผ้าเช็ดตัวของตัวเอง
- ✓ ขอให้ผลัดกันใช้ห้องอาบน้ำตามลำดับทีละคน

(เวลานอน)

- ✓ ขอให้พยายามเว้นห่างจากคนอื่นที่นอนห้องเดียวกัน เท่าที่ทำได้

🌐 เกี่ยวกับโรคติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (องค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ)

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

สามารถอ่านเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อและการช่วยเหลือด้านการอยู่อาศัย สถานภาพการพำนักอาศัยในประเทศญี่ปุ่นได้ในภาษาแม่ของท่านหรือภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจได้ง่าย

ลองเข้าร่วมการประกวดทริยงความภาษาญี่ปุ่นของ JITCO กันเถอะ

องค์กรความร่วมมือในการฝึกงานระหว่างประเทศแห่งประเทศไทย (JITCO) ได้มีการจัด “การประกวดทริยงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ” ขึ้นทุกปี แม้การเขียนทริยงความภาษาญี่ปุ่นจะไม่ใช่อะไรที่ง่าย แต่ก็ขอให้ลองเขียนกันดู เราะจะแนะนำท่านถึงแนวทางในการเขียนทริยงความที่ดี

ส่วนเงื่อนงำในการสมัครประกวดทริยงความภาษาญี่ปุ่นประจำปี ค.ศ. 2021 นั้นมีกำหนดที่จะแจ้งให้ทราบบน โอมเพจของ JITCO ประมาณต้นเดือนกุมภาพันธ์ เราะจะรอรับผลงานของท่าน

มาลองเขียนบททริยงความกัน!

๑ กำหนดหัวข้อขึ้นมาหนึ่งเรื่อง

เมื่อมาญี่ปุ่น ในแต่ละวันคุณคงจะได้พบเจอเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสนุก เรื่องเศร้า เรื่องแปลกใจ เรื่องทุกข์ใจ เวลาที่จะเขียนทริยงความ กำหนดเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากบรรดาสิ่งที่เกิดขึ้นมากมาย หากเขียนออกมาอย่างเป็นรูปธรรมว่า เกิดอะไรรึขึ้น ใครพูดอะไรรึ คิดเห็นอย่างไร เป็นต้น ก็จะสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนั้นได้

๒ เรื่องที่คุณเท่านั้นที่เขียนได้

“ถนนในญี่ปุ่นสะอาดมาก” ความประทับใจสั้น ๆ ง่าย ๆ เช่นนี้ คนอื่นหลาย ๆ คนก็คงจะเขียนได้เหมือนกัน สิ่งสำคัญในการเขียนทริยงความที่ดีก็คือ การเขียนที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์อย่างเป็นรูปธรรมของตนเองดังเช่น “ฉันลองถามคนที่บริษัทถึงเหตุผลที่ทำให้ถนนสะอาด”

๓ ตั้งชื่อเรื่องให้น่าสนใจ

คิดชื่อเรื่องที่ทำให้ผู้อ่านอยากอ่าน สนใจว่า “นี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรรึนะ” ไม่ใช่ชื่อเรื่องที่คลุมเครือ อย่างเช่น “การดำเนินชีวิตของฉัน” “ความทรงจำในญี่ปุ่น”

ท่านสามารถดูผลงานที่ได้รับรางวัลจากการประกวดทริยงความภาษาญี่ปุ่นในอดีตได้ที่นี้

รวมผลงานดีเด่นการประกวดทริยงความภาษาญี่ปุ่นในอดีต

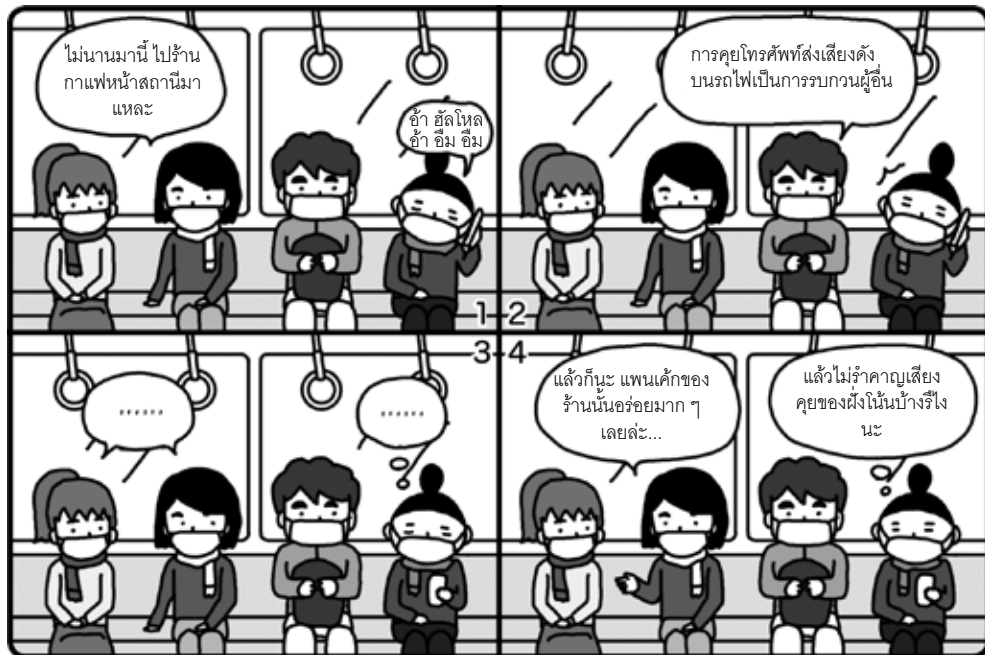
https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc

“วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ ภาษาญี่ปุ่น-วัฒนธรรมญี่ปุ่น>การประกวดทริยงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ

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

รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการ์ตูนมังงะ

— พุดคุยบนรถไฟ —



คุณมารยถูกคนที่นั่งข้าง ๆ เตือน ซึ่งดูเหมือนว่ายังไม่ยอมรับไม่ได้...

ในระหว่างวิกฤตโคโรนา ไม่ว่าจะเป็นการพุดคุยทางโทรศัพท์ หรือการพุดคุยกับเพื่อนฝูง ต่างเป็นสิ่งที่ควร หลีกเลียงในขณะที่อยู่บนรถไฟ

មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

មករា 2021 រដូវវស្សា

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការការពារជំងឺឆ្លងកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី

ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននេះ (ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២០) នៅតែបន្តទាមទារអោយមានការការពារជំងឺឆ្លងកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញទាំងអស់គ្នា នឹងប្រហែលជាត្រូវរស់នៅរាល់ថ្ងៃ ដោយអនុវត្តវិធានការប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លងនេះ។ អំពីចំណុចសំខាន់ៗដែលចង់អោយអ្នកទាំងអស់គ្នាប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីការពារការឆ្លងនៅកន្លែងស្នាក់នៅ មានផ្សព្វផ្សាយនៅ «ការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការការពារការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី» ដែលចេញដោយ អង្គការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញបច្ចេកទេសសំរាប់ជនបរទេស (OTIT) ។

មុនពេលចេញទៅធ្វើការ

- ✓ វាស់កំដៅរបស់អ្នកដោយប្រើទ្រូម៉ែត្រ (1) កំដៅលើសពី37.5អង្សា (2) មានរោគសញ្ញាដូចជាគ្រុនផ្តាសាយ និងមានអារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ក្នុងក្បាលដង្ហើមជាដើម។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន សូមទាក់ទងទៅអ្នកគ្រប់គ្រងនៅកន្លែងធ្វើការ ឬអ្នកមើលការខុសត្រូវការរស់នៅរបស់អ្នក។

ពេលចេញទៅក្រៅ

- ✓ សូមកុំចេញទៅក្រៅនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន។
- ✓ សូមពាក់ម៉ាស់នៅពេលអ្នកចេញខាងក្រៅ។

ពេលត្រឡប់មកពីខាងក្រៅវិញ

- ✓ ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យស្អាត ហើយប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ✓ ម៉ាស់ ស្រោមដៃ ឬក្រដាសជូតមាត់ជាដើមដែលបានប្រើប្រាស់រួចហើយនោះ សូមបោះចោលក្នុងថង់សំរាមមិនឲ្យអ្នកផ្សេងប៉ះពាល់បាន ហើយចងចែងសំរាមឲ្យបានជិតល្អ។

នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយគ្នានឹងអ្នកផ្សេងទៀត

- ✓ សូមរក្សាគន្លាតនិងគ្នា(2ម៉ែត្រ)ទោះបីជានៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នាក៏ដោយ។
- ✓ នៅពេលជជែកគ្នាត្រូវពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការនិយាយគ្នាដោយសំឡេងខ្លាំងៗ។
- ✓ សូមលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអ្នកក្អក ឬកណ្តាល និងប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ✓ សូមបើកបង្អួចយ៉ាងហោច2ដងក្នុងម៉ោង ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសក្នុងបន្ទប់។
- ✓ របស់របរដែលប្រើប្រាស់រួមជាមួយនឹងអ្នកទេ (ដែលមានដូចជា ទេលបញ្ជា ទូរទឹកកក កុងតាក់បិទបើកភ្លើង និងម៉ាស៊ីនស្តុកកំដៅដើម)នោះ ត្រូវជូតសំអាតសម្លាប់មេរោគជាមួយនឹងជាតិអាល់កុល បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។
- ✓ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួច សូមបិទគំរ ហើយកាច់បង្ហូរទឹក។

【នៅពេលញ៉ាំចំណីអាហារ】

- ✓ សូមលាងដៃនៅមុននិងក្រោយពេលញ៉ាំចំណីអាហារ។
- ✓ សូមប្រើប្រាស់ចានរៀងៗខ្លួននៅពេលញ៉ាំចំណីអាហារ។

នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយគ្នានឹងអ្នកផ្សេងទៀត

【នៅពេលងូតទឹក】

- ✓ សូមប្រើប្រាស់កន្សែង ឬក្រម៉ាផ្ទាល់ខ្លួន។
- ✓ សូមងូតទឹកម្នាក់ម្តងៗ។

【នៅពេលគេង】

- ✓ នៅពេលអ្នកគេងជាមួយអ្នកដទៃក្នុងបន្ទប់តែមួយនោះ សូមគេងដោយរក្សាគន្លាតនឹងគ្នាតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ✓ សូមកុំគេងបែរមុខរកគ្នាតាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

🌐 អំពីការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (អង្គការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញបច្ចេកទេសសំរាប់ជនបរទេស)

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

អំពីវិធានការណែនាំការពារវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី ការគាំទ្រជីវភាព និងអំពីស្ថានភាពការស្នាក់នៅ ជាដើម អ្នកទាំងអស់គ្នាអាចអានបានជាភាសាកំណើត ឬជាភាសាជប៉ុនងាយៗ បាន។

カンボジア語版

តោះនាំគ្នាប្រកួតប្រជែងការប្រលងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនរបស់ JITCO

JITCO មានរៀបចំ «ការប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុន សំរាប់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និងសិក្ខាកាមបំពាក់បំប៉នបច្ចេកទេស ដែលជាជនបរទេស» ជាម្ខាងរាល់ឆ្នាំ។ ការតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនមិនងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែយើងខ្ញុំសូមណែនាំគន្លឹះខ្លះៗ ដើម្បីសរសេរតែងសេចក្តីអោយបានល្អដូចនេះ សូមចូលរួមប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីជាមួយគ្នា។

សេចក្តីលម្អិតអំពីការដាក់ពាក្យប្រលងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនឆ្នាំ ២០២១ ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយនៅលើគេហទំព័រ JITCO នៅដើមខែកុម្ភៈ។ យើងខ្ញុំ ទន្ទឹមទន្ទាត់ការដាក់ពាក្យ យ៉ាងគ្រឹកគ្រាត្រង របស់អ្នកទាំងអស់គ្នា!

តោះនាំគ្នាប្រកួតប្រជែងសរសេរតែងសេចក្តី!

៖ ផ្ដោតលើប្រធានបទតែមួយ

យើងខ្ញុំយល់ថា ពេលអ្នកមកដល់ប្រទេសជប៉ុន អ្នកមានបទពិសោធន៍ផ្សេងៗគ្នាជាមួយរាល់ថ្ងៃ ដូចជាភាពសប្បាយរីករាយ ភាពសោកសៅ ការភ្ញាក់ផ្អើល និងការលំបាកជាដើម។ នៅពេលសរសេរតែងសេចក្តីរបស់អ្នក សូមផ្ដោតលើរឿងណាមួយនៃព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនរបស់អ្នក។ អ្នកអាចអោយគេងាយយល់អារម្មណ៍របស់អ្នកបានងាយ ដោយសរសេរដាក់ស្តែងនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង អំពីអ្វីដែលអ្នកណាបាននិយាយ និងអ្វីដែលអ្នកបានគិតជាដើម។

៖ សរសេរអ្វីដែលមានតែអ្នកដែលអាចសរសេរបាន

ចំណាប់អារម្មណ៍សាមញ្ញនិងខ្លីថា «ប្រទេសជប៉ុនមានផ្លូវថ្នល់ស្អាតណាស់» ទំនងជាត្រូវបានគេជាច្រើនសរសេរ។ ដើម្បីធ្វើឱ្យតែងសេចក្តីល្អ ចាំបាច់ត្រូវសរសេរអោយទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងរបស់អ្នក ឧទាហរណ៍ «ខ្ញុំបានសួរអ្នកធ្វើការក្រុមហ៊ុនជាមួយគ្នាថា ហេតុអ្វីបានជាផ្លូវថ្នល់ស្អាត?»

៖ កែច្នៃចំណងជើង

ជំនួសឱ្យចំណងជើងដែលមិនច្បាស់ដូចជា «ការរស់នៅរបស់ខ្ញុំ» ឬ «អនុស្សាវរីយ៍នៅជប៉ុន» សូមដាក់ចំណងជើងដែលដែលទាក់ទាញគួរអោយចង់អាន ដោយធ្វើអោយអ្នកអានគិតថា «តែងសេចក្តីនេះ សរសេរពីអ្វីទៅហ្ន៎»។

🌐 អ្នកអាចចូលមើលស្នាដៃដែលបានឈ្នះ ការប្រលងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនកន្លងមកនៅទីនេះ។

កំរងតែងសេចក្តីដែលបានឈ្នះក្នុងការប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនកន្លងមក

https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc

គេហទំព័រ «មិត្តអ្នកបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ» ភាសាជប៉ុន · វប្បធម៌ជប៉ុន > ការប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុន សំរាប់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និងសិក្ខាកាមបំពាក់បំប៉នបច្ចេកទេស ដែលជាជនបរទេស

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

យល់ដឹងតាមរយៈតុក្កតា អំពីអារម្មណ៍ជនជាតិជប៉ុន

— ការសន្ទនាក្នុងរថភ្លើង —



កញ្ញាម៉ារុ ហាក់ដូចជាមិនសុខចិត្តទៅនឹង អ្នកអង្គុយជិតដែលប្រាប់អោយគាត់ប្រយ័ត្ន

នៅកំឡុងវិបត្តិកូវីដ១៩ អ្នកគួរតែ តមការនិយាយ ទាំងជាមួយមិត្តភក្តិ និងតាមទូរស័ព្ទ នៅពេលដែលអ្នកនៅក្នុងរថភ្លើង។

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလထုတ်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါ အတွက် ကာကွယ်ရာမှာ သတိပြုရန်အချက်များ

အခုအခါ (၂၀၂၀ပြည့်နှစ် နိုဝင်ဘာလ) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါကနေ ကာကွယ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အနေအထားတွေ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ အလုပ်သင်တွေလည်း နေ့စဉ် ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးကို လုပ်ဆောင်ရင်း နေထိုင်နေကြရမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ နေထိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ကူးစက်မှု ကာကွယ်တားဆီးရေးစတဲ့ သတိထားစရာ အချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာအလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ(OTIT) က ဖြန့်ချိထားတဲ့ "ကိုဗစ် ၁၉ မှ မကူးစက်စေရန် သတိထားရမည့် အချက်များ" ထဲက ထုတ်နုတ်ဖော်ပြသွားပါမယ်။

အလုပ်မသွားမီ

- ✓ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာ ဖြင့် ကိုယ်ပူချိန်ကို တိုင်းပါ။
 - ① ကိုယ်ပူချိန် 37.5°Cကျော်၍
 - ② ကိုယ်လက် နွမ်းနယ်နေပြီး သာမန် အခြေအနေနှင့်မတူ အအေးမိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါက အလုပ်သင်လုပ်သားများကို သင်ကြားပေးသောဆရာ (သို့မဟုတ်) နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ဆရာ ကို သတင်းပို့ပါ။

အပြင်ထွက်သည့်အခါ

- ✓ ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်နေပြီး သာမန် အခြေအနေနှင့်မတူသည့်အခါ အပြင်ထွက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားကြပါစို့။
- ✓ မျက်နှာအုပ် Mask ကို အသုံးပြု၍ အပြင်ထွက်ကြပါစို့။

အပြင်မှပြန်လာသောအခါ

- ✓ ဆပ်ပြာဖြင့် သေသေချာချာ လက်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်ထဲသုံး လက်သုတ်ပုဂါ ကို အသုံးပြုပါ။
- ✓ အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာအုပ် Mask ၊ တစ်ရှူး၊ လက်အိတ်များကို စွန့်ပစ်သည့်အခါ တစ်ခြားသူများ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ မှုမရှိစေရန် အမှိုက်အိတ်အတွင်းသို့ ထည့်၍ အပူကို သေချာစွာစီးပိတ်ပြီး ပစ်စေ လိုပါသည်။

တစ်ခြားသူများနှင့် အတူ တစ်ကွ နေထိုင်ပါက

- ✓ အိမ်အတွင်းတွင်ပင် တစ်ခြားသူများနှင့် (၂မီတာကျော်) ခွာ၍ နေထိုင်ကြပါစို့။
- ✓ စကားပြောသည့်အခါ မျက်နှာအုပ် Mask ကို အသုံးပြု၍ အသံကျယ်လောင်စွာ မပြောဆိုပါနှင့်။
- ✓ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးသည့်အခါ သေသေချာချာ လက်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်ထဲ သုံး လက်သုတ်ပုဂါ ကို အသုံးပြုပါ။
- ✓ ၁နာရီ လျှင် ၂ကြိမ်ခန့် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ကာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။
- ✓ တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ အသုံးပြုနေသော ရီမိုကွန်၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ မီးခလုပ်၊ ဆံပင်အခြောက် ခံစက်များကို အသုံးပြုပြီးလျှင် ပိုးသတ်ပေးစေလိုပါသည်။
- ✓ အိမ်သာသွားပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီးမှ ရေဆွဲချပေးစေလိုပါသည်။

【အစားအသောက် စားသုံးသောအခါ】


- ✓ အစားမစားမီ နှင့် စားပြီးပါက လက်ကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။
- ✓ အစားအသောက်ကို တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်သီးခြားထည့်ကာ စားသုံးကြပါစို့။

【ရေချိုးသည့်အခါ】

- ✓ မိမိတစ်ယောက်ထဲသုံး မျက်နှာသုတ်ပုဂါကို အသုံးပြုပါ။
- ✓ တစ်ဦးစီ အလှည့်ကျ ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုကြပါစို့။

【အိပ်ယာဝင်သည့်အခါ】

- ✓ တစ်ခန်းထဲတွင် သူများနှင့်အတူ အိပ်စက်ပါက တတ်နိုင်သမျှ ခွာ၍ အိပ်စေလိုပါသည်။
- ✓ တတ်နိုင်သမျှ ဦးခေါင်းဦးတည်ရာ နေရာကို မတူအောင် ပြုလုပ် နေပေးစေလိုပါသည်။

 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ (နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ (OTIT)) <https://www.otit.go.jp/CoV2/>

ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် စားဝတ်နေရေး ထောက်ပံ့ကူညီမှု၊ နေထိုင်ခွင့် စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိခင်ဘာသာစကား၊ လွယ်ကူတဲ့ ဂျပန်ဘာသာစကားတွေနဲ့ ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ミヤンマー語版

JITCO ရဲ့ ဂျပန်ဘာသာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ လက်ရည်စမ်းကြပါစို့

JITCO ကနှစ်စဉ်ဆိုသလို "နိုင်ငံခြားသားအတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နှင့်သင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ" ကို ကျင်းပနေပါတယ်။ ဂျပန်ဘာသာနဲ့ စာစီစာကုံးကို ရေးသားဖို့ဟာ လွယ်ကူလှတာတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ စာစီစာကုံးကောင်းတစ်ပုဒ်ကို ရေးသားဖို့ သဲလွန်စတွေကို မိတ်ဆက်ပေးမှာမို့ စာစီစာကုံးကို လက်ရည်စမ်း ရေးသားကြည့်ကြစေလိုပါတယ်။

၂၀၂၁ခုနှစ်အတွက် ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ ယှဉ်ပြိုင်မှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်တွေကို ဖေဖော်ဝါရီလ အစောပိုင်းကစပြီး JITCO ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ အသိပေးဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ပေးပို့လာကြမယ့်စာမူတွေကိုစောင့်မျှော်နေပါတယ်။

~~~~~ စာစီစာကုံးကို လက်ရည်စမ်းကြည့်ကြရအောင်လား ~~~~~

⇒ တင်ပြမယ့်အကြောင်းအရာ တစ်မျိုးတည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

ဂျပန်ကို ရောက်လာပြီး ပျော်ရွှင်ရာ၊ ဝမ်းနည်းရာ၊ အံ့ဩရာ၊ စိတ်ညစ်ရာ၊ နေ့စဉ် အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး ရှိကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာစီစာကုံး ရေးတဲ့အခါမှာ အဖြစ်အပျက်တွေ အများကြီးထဲက တစ်ခုကို အထူးပြုရွေးချယ်ပါ။ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်သူက ဘယ်လို ပြောခဲ့တယ်၊ ဘယ်လို ခံစားမိတယ် စတာတွေကို တိတိကျကျ ရေးသားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို သိရှိစေနိုင်ပါတယ်။

⇒ မိမိကိုယ်တိုင်ကလွဲပြီး မရေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို ရေးသားပါ။

"ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ လမ်းတွေက အလွန်တရာ သန့်ရှင်းတယ်" ဆိုတဲ့ လွယ်ကူပြီး တိုတောင်းတဲ့ ခံစားချက်ဟာ တခြားလူအများကလည်း အလားတူအကြောင်းအရာကိုရေးသားကြဖွယ်ရှိပါတယ်။ စာစီစာကုံးကောင်းဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဥပမာ "လမ်းတွေသန့်ရှင်းနေတဲ့အကြောင်းရင်းကို အလုပ်ထဲကလူတွေကို မေးကြည့်မိတယ်" ဆိုတာမျိုး ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆက်နွှယ်ရေးသားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

⇒ ခေါင်းစဉ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ရွေးချယ်ပါ။

"ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ်ဘဝ""ဂျပန်က အမှတ်တရ" စတာတွေလို ပေါ်လွင်မှုမရှိတဲ့ ခေါင်းစဉ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ ဖတ်တဲ့သူက "ဒါဘယ်လို အကြောင်းအရာ ဖြစ်မှာပါလိမ့်" လို့ ဖတ်ချင်လာမယ့် ခေါင်းစဉ်မျိုး တပ်ကြည့်ပါ။

🌐 အရင်က ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ ဆုရလက်ရာတွေကို အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ယခင် ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲများမှ ထူးချွန်သော လက်ရာများ

[https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest\\_pc](https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc)

အင်တာနက်မူ "အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ" အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာမျက်နှာမှ

Japanese language and culture > Japanese Eassy Contest

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

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြဖို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

— ရထားထဲမှာ စကားပြောခြင်း —



မာရအိစ်က အနားကလူရဲ့ သတိပေးတာကို ခံရပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်နေပုံရပေမဲ့...

ကိုရိုနာကပ်ရောဂါဖြစ်နေချိန်မှာ ရထားထဲမှာ ဖုန်းပြောတာရော၊ အသိမိတ်ဆွေအချင်းချင်း စကားပြောတာရော နှစ်ခုစလုံး ရှောင်ရှားသင့် ပါတယ်။

# Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

2021 оны 1 дугаар сар, Өвлийн дугаар

## Шинэ төрлийн коронавируст халдвараас урьдчилан сэргийлэхэд анхаарах зүйлс

Өнөөдөр (2020 оны 11 дүгээр сар) шинэ төрлийн коронавируст халдвараас урьдчилан сэргийлэх шаардлагатай байдал үргэлжилсэн хэвээр байна. Ур чадварын дадлагажигч Та бүхэн мөн халдварт өвчнөөс сэргийлэх арга хэмжээг өдөр тутамд авч байгаа болов уу. Байрандаа байхдаа халдварлахаас хэрхэн сэргийлэх талаар Та бүхэнд анхааруулах зүйлсийг нэгтгэн, Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (OTIT)-аас гаргасан “Шинэ төрлийн коронавируст халдвараас урьдчилан сэргийлэхэд анхаарах зүйлс”-ээс энд нийтэллээ.

### Ажилдаа явахын өмнө

- ✓ Халууны шилээр биеийн халуунаа хэмжиж, 1. 37.5°C-ээс дээш халуунтай, 2. Бие сульдаж ядарсан гэх мэт ханиадны шинж тэмдэг илэрч буй зэрэг биеийн байдал хэвийн бус байвал, Ур чадварын дадлагын удирдагч, Ахуй амьдралын зөвлөгч рүүгээ холбоо барьж мэдэгдэх.

### Гадагшаа гарахдаа

- ✓ Биеийн байдал тааруу үед гадагшаа гарахаа болих.
- ✓ Гадагшаа гарахдаа амны хаалт зүүх.

### Гаднаас орж ирэхдээ

- ✓ Гараа савангаар сайтар угаах. Өөрийн хувийн алчуурыг хэрэглэх.
- ✓ Хэрэглэсэн амны хаалт болон салфетка, бээлий зэргийг хаяхдаа бусад хүн хүрэхээргүйгээр, хогны уутныхаа амыг сайн баглаж хаях.

### Хүнтэй хамт амьдардаг тохиолдолд

- ✓ Гэртээ байхдаа ч хүн хоорондын зай (2 метр) барих.
- ✓ Хүнтэй ярихдаа амны хаалт зүүж, чанга дуу гаргахгүй байх.
- ✓ Ханиалгаж, найтаасны дараа гараа угаах. Өөрийн хувийн алчуурыг хэрэглэх.
- ✓ Нэг цагт 2 удаа цонхоо онгойлгож, цэвэр агаар оруулах.
- ✓ Бусад хүнтэй хамтран хэрэглэдэг эд зүйлс (удирдагч, хөргөгч, гэрлийн унтраалга, үсний сэнс)-ийг хэрэглэснийхээ дараа ариутгах.
- ✓ Жорлонд орсны дараа тагийг нь таглаж, усыг нь татах.

### [Хоол идэхдээ]


- ✓ Хоол идэхийнхээ өмнө болон дараа гараа угаах.
- ✓ Хоолыг хүн бүр тусдаа аяга тавганд аягалах.

### [Усанд орохдоо]

- ✓ Өөрийн хувийн алчуурыг хэрэглэх.
- ✓ Ванны өрөөг нэг нэгээрээ ээлжилж ашиглах.

### [Унтахдаа]

- ✓ Нэг өрөөнд бусад хүнтэй унтах тохиолдолд, аль болох зайтай унтах.
- ✓ Толгойгоо аль болох өөр өөр зүг рүү харуулж унтах.

 Шинэ төрлийн коронавируст халдварын талаар (Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага) <https://www.otit.go.jp/CoV2/>

Халдварт өвчнөөс сэргийлэх арга хэмжээ болон ахуй амьдралын зөвлөгөө, оршин суух эрх зэрэг зүйлсийн талаар Та бүхний эх хэл болон анхан шатны Япон хэл дээр уншиж танилцах боломжтой.

## ЈИТСО-гийн Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаанд оролцож үзээрэй

ЈИТСО нь “Ур чадварын дадлагажигч гадаад иргэд, сургалтанд хамрагдагчдын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаан”-ыг жил бүр зохион байгуулдаг. Япон хэлээр зохион бичлэг бичих нь хялбар зүйл биш хэдий ч, энэ удаа танилцуулж буй сайн зохион бичлэг бичихэд санаа авах зүйлстэй танилцан, зохион бичлэг бичиж үзээрэй.

2021 оны Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдааны удирдамжийг 2 дугаар сарын эхэн үеэр ЈИТСО-гийн цахим хуудсаар зарлахаар товлож байна. Та бүхнийг идэвхтэй оролцохыг урьж байна!

Зохион бичлэг бичиж үзээрэй!

### ⇒ Нэг л зүйлийн талаар сонгож бичих

Та бүхэн Японд ирээд хөгжөөнтэй, гунигтай явдлууд, гайхах, хүнд хэцүү санагдах зүйл гээд өдөр бүр янз бүрийн юм үзэж туулж байгаа гэж бодож байна. Зохион бичлэг бичихдээ, олон үйл явдлынхаа дотроос нэг л зүйлийг сонгох хэрэгтэй. Юу болсон, хэн юу гэж хэлсэн, өөрөө юу гэж бодсон гэх зэргээр тодорхой бичвэл бодол санаа тань уншигчдад хүрнэ.

### ⇒ Зөвхөн таны л бичиж чадах зүйлийн талаар бичих

“Японы зам нь их цэвэрхэн.” гэх мэтийн хялбар бөгөөд товчхон сэтгэгдэл бол, өөр олон хүн ижил төстэй зүйл бичих магадлалтай. Сайн зохион бичлэг бичихийн тулд, тухайлбал, “Японы зам нь цэвэрхэн байдгийн учрыг ажлын газрынхаа хүнээс асууж үзлээ.” гэх мэтээр өөрийнхөө тодорхой туршлагатай холбож бичих нь чухал юм.

### ⇒ Сэдвээ сайн бодож байж өгөх

“Миний амьдрал”, “Японы дурсамж” гэх мэт хэт ерөнхий сэдэв бус, уншигчдад “Энэ юуны тухай зохион бичлэг юм бол?” гэж бодогдохуйц, уншиж үзэх сонирхлыг нь өдөөхүйц сэдэв өгөх.

🌐 Өмнөх онуудын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдааны шагналт байранд орсон бүтээлүүдийг эндээс харах боломжтой.

Өмнөх онуудын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдааны шилдэг бүтээлийн цомог

[https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest\\_pc](https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc)

“Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбарын “Япон хэл, Японы соёл” > “Ур чадварын дадлагажигч гадаад иргэд, сургалтанд хамрагдагчдын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаан”

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

## Мангагаар дамжуулан мэдэж авцгаая, Япон хүний сэтгэл

— Галт тэргээр чатлаж байна —



Маруй сан, хажуугийн хүнийхээ анхааруулсныг, ойлгож хүлээн авахгүй байгаа бололтой боловч ...

Корона дэгдсэн ийм нөхцөлд, метрогоор зорчихдоо утсаар ярихаас ч, найзууд хоорондоо ярихаас ч татгалзвал зүйтэй болов уу.

# Technical Intern Trainees' Mate

January 2021 Winter Edition

## Precautions for Preventing COVID-19 Infection

Today (November 2020), there is an ongoing need to take precautions against COVID-19 infection. We imagine that all of you (technical intern trainees) are spending each day paying particular attention to infection prevention measures. Below are precautions you are recommended to take to prevent infection, for example, in your dormitory, cited from "Precautions for the New Coronavirus Infectious Disease (COVID-19)" issued by the Organization for Technical Intern Training (OTIT).

### Before going to work

- ✓ Take your temperature.
  - ① You have a temperature of 37.5°C or higher.
  - ② You have cold symptoms and feel sluggish, etc.

If you feel different and unwell, please contact your technical intern instructor or your daily life instructor.

### When going out

- ✓ If you are not feeling well, refrain from going out.
- ✓ Wear a mask when going out.

### When you return home

- ✓ Wash your hands thoroughly with soap and water. Use your own towel.
- ✓ When throwing away used masks, tissues, gloves, etc., make sure to firmly close the opening of the garbage bag so that others won't touch it. When you are living together with other people
- ✓ Even at home, maintain a 2 meter distance away from other people.
- ✓ During conversations, wear a mask and avoid loud voices.
- ✓ Wash your hands after sneezing or coughing. Use your own towel.
- ✓ Open the windows twice every hour to replace the air.
- ✓ Disinfect after using things (remote control, refrigerator, lighting switch, dryer) you share with other people.
- ✓ Close the cover of the toilet bowl and flush it after using.

### 【When having a meal】

- ✓ Wash your hands before and after eating.
- ✓ Prepare each meal on a separate plate.

### 【When taking a bath or shower】

- ✓ Use your own towel.
- ✓ Take turns when using the bathroom.

### 【When sleeping】

- ✓ If you are sleeping with other people in the same room, maintain distance as much as possible.
- ✓ When sleeping, your head should be in an alternate position from others.

### About COVID-19 infection (Organization for Technical Intern Training)

<https://www.otit.go.jp/CoV2/>

Provides information about infection prevention measures, livelihood support, resident status, etc., in your native language and in simple Japanese.

## Challenge Yourself and Enter the JITCO Japanese Essay Contest

JITCO holds a Japanese Essay Contest every year for technical intern trainees and other trainees. Writing an essay in Japanese is not easy, but we urge you to try, following the hints for writing a good essay introduced below.

Guidelines for entering the 2021 contest are to be announced in early February via the JITCO website. We look forward to your entry!

Let's write an essay!

### ⇒ Choose a theme

Your everyday life in Japan is probably filled with various experiences, whether fun, sad, surprising, or painful. When writing an essay, choose one episode from among your many experiences. You can convey your thoughts by writing what occurred, who said what, how you felt, etc., in concrete terms.

### ⇒ Write what only you can write about

The phrase "Streets in Japan are very clean" is a simple and short impression that is likely to be written by many people. To write a good essay, it is important to add a specific experience of your own to such an impression. You may want to write "I asked people at my company why streets in Japan are so clean," for example.

### ⇒ Come up with a creative title

Titles such as "My life in Japan" or "My memories of Japan" are vague. Think of a title that would make readers curious as to what is written in the essay and would make them want to read it.

🌐 Award-winning essays of past Japanese essay contests may be viewed on the following page.

The Award-winning Essays Collection of past Japanese essay contests

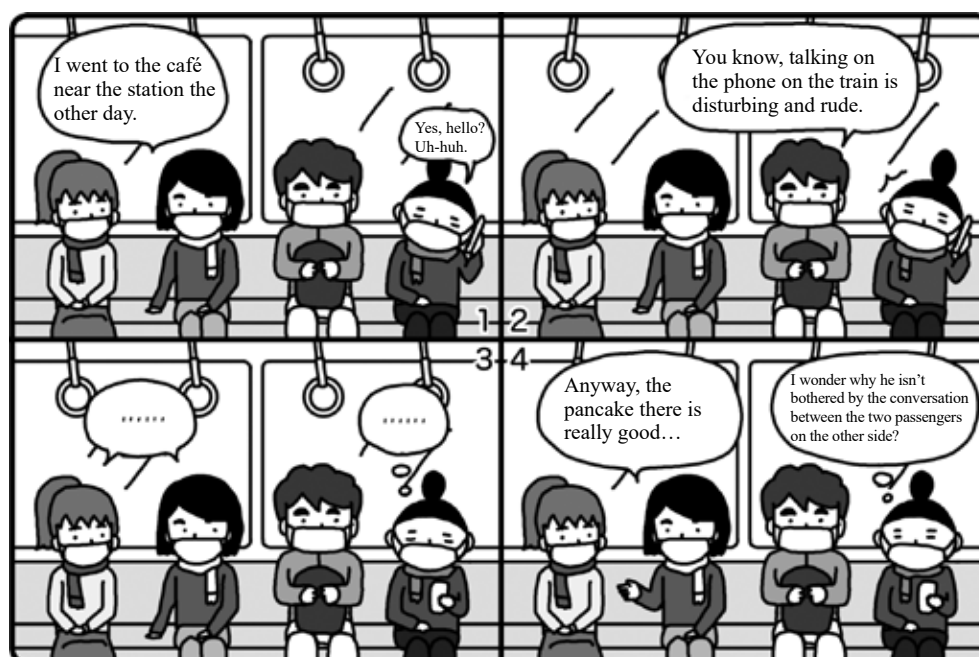
[https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest\\_pc](https://www.jitco.or.jp/ja/service/guidebook/#contest_pc)

"Technical Intern Trainees' Mate" website version > Japanese language and culture > Japanese Essay Contest

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

## Let's Learn about Japanese Feelings through Manga

### — Talking on the train —



**Ms. Marui seems unhappy that she was told off by the person sitting next to her.**

However, amid the COVID-19 pandemic, it is best to refrain from both talking on the phone and talking with a fellow passenger when on the train.





## 冊子版「技能実習生の友」ダウンロードのご案内

最新号からバックナンバーまで、各言語版ごとに分かれたPDFがダウンロードできますのでご利用ください。

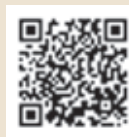
<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>



## ウェブサイト版「技能実習生の友」更新情報

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

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」は、奇数月(5月・7月・9月・11月・1月・3月)に更新しています。本冊子と併せてご利用ください。



### ～11月更新～

インフルエンザの季節到来！ 注意事項を再チェック  
流感的季节到来！ 再次确认注意事项  
Musim Datang! Periksa Kembali Hal Yang Perlu Diperhatikan Untuk Influenza  
Mùa cúm lại đến! Cùng xem lại những điểm cần lưu ý về cúm  
ถึงฤดูการแล้ว! มาตรวจเช็คข้อควรระวังเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่กันอีกครั้ง  
Arrival of Influenza Season! Review All Precautions against Influenza

白菜のクリーム煮  
奶油煮白菜  
Sawi Putih Masak Krim  
Cải thảo nấu sốt kem – Hyakusai no kuri-mu ni  
ผักกาดขาวคัมน้ำมัน  
Hakusai Cabbage in Cream Sauce

かさかさ  
沙沙地  
Kasa-kasa  
Kasakasa- lão xào, lão xào  
“กะซะกะซะ” เสียงฟาด  
Kasa kasa (Rustle, make a rustling sound)

### ～1月更新～

『マスクなんかいらない』ハ タイン ニャンさん  
「マスクなんかいらない」HA THANH NHAN  
"マスクなんかいらない" HA THANH NHAN

『小さな木』レー ティ イエンさん  
「小さな木」LE THI YEN  
"小さな木" LE THI YEN

『愛は国境を越えて』張 巧梅さん  
「愛は国境を越えて」张 巧梅  
"愛は国境を越えて" ZHANG QIAOMEI

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以内にとってください。

## 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。