

# 技能実習生の友

2022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

しんがたころなういるす りゅうこう ぎょうじ ざくとう かんせんたいさく おお  
新型コロナウイルスの流行でなかなか行事などができませんでしたが、昨冬に感染対策をとりながら大  
いたけんない すきーじょう い いんどねしあじん ぎのうじっしゅうせい ぼこく たいけん ゆき かん  
分県内のスキー場に行ってきました。インドネシア人の技能実習生たちは母国では体験できない雪に感  
動して、楽しい一日を過ごしました。(三井E&Sマシナリー)



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)

地震発生時の対応について知っておきましょう  
JITCOの日本語作文コンクールにチャレンジしよう  
マンガで知ろう 日本人の気もち「備えよ！」  
こくごのもり「小さな画」(→P1)

## 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

2022年1月 冬季号

## 地震発生時の対応について知っておきましょう

日本は地震が多い国です。過去には1995年1月17日の「阪神・淡路大震災」、2011年3月11日の「東日本大震災」など、多くの犠牲者を出す大地震が発生しました。地震はいつ発生するかわかりません。地震が発生した際に取るべき対応を知り、平時より心構えや身の回りの準備をしておきましょう。

### 【1】出口を作っておく

建物が壊れると、ドアや窓が開かなくなります。日頃から、地震の発生に備え、外へ逃げるための避難口を確保するよう心がけてください。



### 【2】自分の体を守る

大きな揺れを感じたら、すぐに丈夫な机やテーブルの下に入ってください。寝ているときは布団や枕などで頭を守り、落ちてくるもの、倒れてくるものに気をつけてください。

### 【3】火を消す

揺れを感じたらすぐに使っている火を消してください。（大きく揺れて自分の体が危ないときは、揺れがおさまってから火を消します。）自分で火を消せないときは、すぐに119番（消防）に電話をしてください。



### 【4】津波による危険の有無を確認する

テレビやラジオなどで地震の情報と共に津波による危険の有無を確認してください。地震によっておこる津波はとも早くて危ない波です。海や川の近くにいる時はすぐに高いところへ逃げてください。津波は海からだけでなく川からも来ます。

### 【5】(津波による危険が無い場合は)すぐには外に出ない

地震のときすぐに外に出ると窓ガラスや看板が上から落ちてくることもあり、かえって危険です。家や建物の中にいる場合は、周りをよく確かめて落ち着いて行動してください。また大きな地震のあとは、何度か揺れがくる可能性があります。

外国人技能実習機構 (OTIT) のホームページでは都道府県別の防災情報を母国語で読むことができますので参考にしてください。( <https://www.otit.go.jp/disaster/> ) 本編も茨城県災害時マニュアルを元にJITCOが作成しています。

## 情報をもらうには

災害の時は情報が必要です。テレビ・ラジオ・インターネットなどが一番新しい情報を伝えています。

### ◆緊急地震速報

地震の大きな揺れが来る前に、テレビやラジオ、携帯電話から特別な音が出ます。この音を聞いたら、まず地震から身を守って、落ち着いて安全なところに逃げてください。

### ◆テレビ

災害のときに、ニュースなどで一番新しい情報を伝えます。データ放送などでは地域の情報を伝えます。

### ◆ラジオ

電気が止まっても、電池で動くラジオはとても役立ちます。ラジオ放送は、インターネットでも聞くことができます。

★出典：和歌山県国際交流センター 防災ガイド（やさしい日本語版）を元に掲載しています。

## 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。2022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月頃にお知らせする予定です。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！

#### 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ると思います。作文を書くときは、たくさんのお出来事のうちの、一つのエピソードを選びましょう。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き持ちが伝わります。

#### 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」のような簡単な文だけではなく、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いてみましょう。

#### ③ タイトルを工夫する

読む人が、「これはどんな内容だろう」と、あなたの作品を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。

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

## マンガで知ろう 日本人の気持ち — 備えよ! —



### 丸井さん、無事でー安心してヨ

地震発生直後は、皆さんの命を守るために、とても大切ですね。ところが、本当は気をつけたほうがいいことは、案外、知られていないものなのです。準備がすべて、という言葉もありますが、とにかく日頃の備えや知識習得を、皆さんも心がけてみてください。

(漫画：ジャパンスタイルデザイン株式会社)

# Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

Tháng 1/2022 Số Mùa Đông

## Cùng tìm hiểu cách ứng phó khi động đất xảy ra

Nhật Bản là một đất nước có nhiều động đất. Những trận động đất lớn trước đây như trận “Đại động đất Hanshin-Awaji” xảy ra ngày 17/1/1995, trận Đại động đất Đông Nhật Bản xảy ra ngày 11/3/2011, đã khiến nhiều người thiệt mạng. Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào nên hàng ngày chúng ta nên chuẩn bị tinh thần và tìm hiểu những việc cần làm khi động đất xảy ra.

### 【1】Cần chuẩn bị sẵn cửa để thoát hiểm

Khi tòa nhà bị hư hại, bị đổ v.v thì cửa ra vào và cửa sổ sẽ bị méo mó không thể mở được. Nên thường ngày chúng ta phải lưu ý tới việc chuẩn bị cửa thoát hiểm phòng khi động đất xảy ra còn có chỗ thoát ra ngoài.



### 【2】Tự bảo vệ bản thân

Khi thấy rung lắc mạnh, phải nhanh chóng chui xuống gầm bàn hoặc nơi nào vững chắc. Khi đang ngủ thì dùng chăn hoặc gối bảo vệ đầu. Lưu ý tránh để đồ vật rơi vào người.

### 【3】Nhớ tắt bếp

Nếu đang nấu ăn mà thấy rung thì phải tắt bếp ngay. (Trường hợp rung lắc quá mạnh và nếu cảm thấy ở gần bếp sẽ nguy hiểm tới tính mạng thì tránh ra xa, sau khi rung lắc giảm xuống thì hãy tắt bếp). Trường hợp không thể tự mình dập tắt lửa thì hãy gọi ngay cho cứu hỏa theo số 119.




### 【4】Cần xác định xem có nguy cơ sóng thần hay không

Theo dõi thông tin về động đất trên truyền hình và radio để xác định xem có thông tin sóng thần hay không. Sóng thần do động đất gây ra thường xuất hiện nhanh và rất nguy hiểm. Nếu bạn đang ở khu vực gần biển hoặc gần sông thì lập tức hãy sơ tán tới địa điểm cao. Sóng thần không chỉ xảy ra ở khu vực bờ biển mà còn xảy ra ở sông nữa.

### 【5】((Trường hợp không có nguy cơ sóng thần) thì không ra ngoài ngay

Khi động đất xảy ra nếu chúng ta ra khỏi nhà ngay thì có nguy cơ bị thương do kính cửa sổ bị vỡ hoặc các tấm biển từ trên cao rơi xuống. Hãy bình tĩnh quan sát xung quanh để quyết định phải làm gì. Ngoài ra, nếu động đất mạnh thì sau đó sẽ còn nhiều lần có rung lắc do dư chấn.

Các bạn có thể đọc thông tin phòng chống thảm họa bằng tiếng mẹ đẻ trên trang chủ của Hiệp hội Thực tập Kỹ năng Quốc tế (OTIT) tại các tỉnh thành khác nhau. Xin tham khảo đường link sau: ( <https://www.otit.go.jp/disaster/>) Bài viết này được JITCO soạn thảo dựa trên hướng dẫn phòng chống thảm họa do tỉnh Ibaraki phát hành.

## Làm thế nào để nắm bắt được thông tin

Khi thảm họa xảy ra thì cần phải nắm bắt được thông tin. Truyền hình, radio và internet là những phương tiện truyền thông cập nhật thông tin mới nhất.

### ◆Tin nhanh khẩn cấp về động đất

Trước khi có rung lắc mạnh xảy ra thì truyền hình, radio và điện thoại di động thường phát ra còi báo động đặc biệt. Khi nghe được âm thanh này cần nhanh chóng và bình tĩnh tìm nơi trú ẩn an toàn

### ◆Truyền hình

Là phương tiện truyền thông cập nhật tin tức mới nhất khi thảm họa xảy ra. Tin tức tại các địa phương cũng được phát đi bằng truyền thông kỹ thuật số.

### ◆Radio

Khi mất điện thì radio chạy bằng pin sẽ rất có tác dụng. Chúng ta có thể nghe thông tin qua radio hoặc trên internet.

★Nguồn: Hướng dẫn phòng chống thảm họa của Trung tâm Giao lưu Quốc tế tỉnh Wakayama

## Hãy thử sức cùng Cuộc thi Viết tiếng Nhật của JITCO

Hàng năm, JITCO đều tổ chức “Cuộc thi Viết tiếng Nhật giành cho Thực tập sinh Kỹ năng nước ngoài”. Chi tiết thể lệ cuộc thi viết tiếng Nhật trong năm 2022 sẽ được đăng tải trên trang chủ của JITCO vào tháng 2. Chúng tôi hy vọng các bạn sẽ tích cực tham gia cuộc thi này.

### Hãy thử sức mình trong việc viết tiếng Nhật!

#### ⇒ Hãy lựa chọn 1 chủ đề để viết

Sau khi đến Nhật, chắc hẳn mỗi ngày các bạn đều có thể trải nghiệm những điều vui, buồn, ngạc nhiên hoặc vất vả. Khi viết bài, các bạn hãy lựa chọn 1 trải nghiệm để viết nhé. Hãy viết cụ thể về việc gì đã xảy ra, ai đã nói những gì và mình cảm thấy gì v.v. thì sẽ truyền tải được tình cảm của chính bản thân mình.

#### ⇒ Hãy viết những gì mà chỉ có mình mới có thể viết được

Ví dụ khi muốn viết về đường phố ở Nhật Bản thì bạn đừng viết đơn giản như “Đường phố ở Nhật Bản rất sạch sẽ” mà hãy viết “Tôi đã hỏi chuyện bạn cùng công ty và được biết vì sao đường phố ở Nhật Bản lại sạch sẽ”, như vậy sẽ dễ liên hệ với trải nghiệm của chính bản thân mình.

#### ⇒ Hãy đặt đề bài sao cho hấp dẫn

Hãy đặt đề bài sao cho người đọc cảm thấy lôi cuốn, muốn đọc thử xem “bài viết này định nói về cái gì nhỉ”.



Các bạn có thể tham khảo những bài viết đã được giải thưởng từ trước tới nay qua đường link dưới đây.

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

## Hãy hiểu tình cảm người Nhật qua manga

— Hãy chuẩn bị! —



### Cô Marui tạm yên tâm vì không có việc gì xảy ra

Ngay sau khi động đất xảy ra, việc quan trọng nhất là tự bảo vệ tính mạng của mình. Tuy nhiên cần lưu ý việc gì thì có khi mọi người lại không nắm rõ. Người Nhật có câu: chuẩn bị kỹ thì không có gì sợ. Nên hàng ngày, chúng ta cần lưu ý tìm hiểu thông tin và chuẩn bị mọi việc nhé.

## 预先知道地震发生时的应对措施

日本是一个地震多发的国家。以往，发生了诸如1995年1月17日的“阪神·淡路大地震”，2011年3月11日的“东日本大地震”等，出现很多牺牲者的大地震。人们不知道地震什么时候会发生，为此，让我们知道地震发生时应该采取的应对措施，从平时开始具有心理准备并进行周边的准备。

### 【1】预先留好出口

如果建筑物遭到损坏，门和窗户就会打不开。平时就要注意确保逃往外面的避难出口，以防备地震的发生。



### 【2】保护好自己的身体

当感受到巨大摇晃后，请马上进入坚固的书桌或桌子下面。睡觉的时候，请用棉被和枕头等保护头部，注意掉下来的物件和倒下来的物品。

### 【3】灭火

当感受到摇晃时，请马上熄灭正在使用的火源。（当大幅度摇晃，自身处在危险状态时，请在晃动停止后再去熄灭火源。）如果自己感到灭不了火时，请马上拨打119。



### 【4】确认海啸是否危险

请在通过电视或收音机等，了解地震信息的同时，确认海啸是否危险。由于地震引起的海啸是即速度快又很危险的海波。当你在海边或河附近时，请马上逃往高处。海啸不仅来自大海，也有可能来自河川。

### 【5】（如果海啸没有危险时）就不必马上逃往室外

地震时，窗户和招牌有时会从上面掉下来，如果马上逃往室外的话，那反而更危险。在家里或建筑物内时，请确认好周围的情况，然后再采取行动。另外，当发生大地震后，有时会有好几次摇晃。

通过外国人技能实习机构（OTTIT）的网页，各位可以用母语来浏览各都道府县的防灾信息，务请参考。（<https://www.otit.go.jp/disaster/>）

本篇内容也是由JITCO在茨城县灾害时指南为基础上制作而成的。

### 为了获取信息

发生灾害时需要信息。在电视、广播、网络等媒体上传播着最新的信息。

#### ◆紧急地震速报

在地震引发的大摇晃到来之前，电视、广播、手机等会发出特别的声音。当你听到这个声音时，请先从地震中保护好自己，沉着逃往安全的地方。

#### ◆电视

发生灾害时，新闻等会传达最新的信息。数据广播等会传递各个地域的信息。

#### ◆广播

即便停电了，依靠电池工作的收音机也很管用。有时通过网络，也能收听到广播。

★出典：和歌山县国际交流中心 防灾指南

## 让我们来挑战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”。2022年的日语作文竞赛应征事项预定在JITCO主页等，即2月左右告知。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情里，找到其中的一个小插曲。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。

#### ⇒写出只有自己才能写的事

不要只写类似“日本的道路很干净”这样简单的句子，而要描述例如，“我向公司的人询问了道路很干净的理由”，这样，结合自身具体的经历来写。

#### ⇒在标题上下功夫

要试着取能让读者产生「这会是怎样的内容呢」，继而想要把你的作品阅读下去的标题。



过去的日语作文竞赛获奖作品可以在此处看到。

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

### 通过漫画了解 日本人的心理

### —— 做好准备！ ——



丸井，你没事我就放心了

地震刚发生后，保护大家的生命，是非常重要的。但是，真正应该注意的事情，往往意外地不为人知。有句话说得好，准备就是一切，总之，也务请诸位平时做好准备，注意掌握知识。



# Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Enero 2022 Winter issue

## Alamin natin ang dapat gawin kung sakaling magkaroon ng lindol

Ang Japan ay isang bansa na maraming lindol. Noong nakalipas, nagkaroon ng malalaking lindol na nagdulot ng pagkasawi ng marami, gaya ng "Great Hanshin-Awaji Earthquake" noong Enero 17, 1995 at ang "Great East Japan Earthquake" noong Marso 11, 2011. Hindi natin alam kung kailan magkakaroon ng lindol. Alamin kung ano ang gagawin kung sakaling magkaroon ng isang lindol, at ihanda ang sarili at palagi maghanda ng mga bagay sa iyong kapaligiran.

### [1] Alamin ang labasan

Kapag nasira ang isang gusali, hindi magbubukas ang mga pinto at bintana. Subukan palaging mag-secure ng isang evacuation exit upang makatakas sa labas kung sakaling magkaroon ng lindol.

### [2] Iligtas ang sarili

Kapag nakaramdam nang malakas na pagyanig, magtago agad sa ilalim ng matibay na lamesa.

Kung nakahiga naman, itaklob ang futon o unan at iligtas ang ulo at mag-ingat sa mga bagay na maaaring bumagsak.

### [3] Patayin ang apoy

Kapag nakaramdam ng yanig ng lindol, patayin agad ang apoy kung gumagamit nito. (Kung sakaling malakas ang lindol, at medyo may panganib ang sarili, hintayin munang humina ang pag-lindol bago patayin ang apoy). Kapag hindi kayang patayin ang apoy, tumawag agad sa numerong 119 (bumbero)

### [4] Kumpirmahin kung mayroong posibilidad na magkaroon ng tsunami

Kasabay ng paglagap ng impormasyon sa TV, Radyo at Internet ukol sa lindol, alamin din kung magkakaroon ng tsunami na dulot ng lindol. Ang tsunami na dulot ng lindol ay masyadong mabilis at mapanganib. Kapag nasa dagat o ilog ka, pumunta agad sa mataas na lugar.

Ang tsunami ay hindi lamang nanggagaling sa dagat, kung hindi sa ilog din.

### [5] Huwag agad lumabas (kung walang panganib sa tsunami)

Kapag lumilindol at lumabas agad, maaaring may mag-bagsakan na bintanang salamin o billboard, at ito ay mapanganib. Kung ikaw ay nasa loob ng bahay o gusali, suriing mabuti ang kapaligiran at kumilos ng mahinahon.

Sa home page ng Organisasyon para sa Teknikal Intern Training (OTIT), mababasa mo sa iyong sariling wika ang impormasyon sa pag-iwas sa sakuna sa bawat prefecture, kaya mangyaring sumangguni dito.

(🌐 <https://www.otit.go.jp/disaster/>)

Ang pangunahing kwento na ito ay nilikha rin ng JITCO batay sa Ibaraki Prefecture Disaster Manual.

## Paglagap ng Impormasyon

Kailangan ng impormasyon sa panahon ng sakuna. Ang mga pinakabagong impormasyon ay sinasabi sa TV, Radyo, Internet at iba pa.

### ◆Maagang babala sa lindol

Kapag may darating na malaking lindol, may kakaibang tunog na lalabas sa TV, Radyo at cellphone. Kapag narinig ang tunog na ito, unahin munang iligtas ang sarili mula sa lindol, maging mahinahon at pumunta sa isang ligtas na lugar.

### ◆TV

Sa panahon ng sakuna, ipinapaalam sa balita ang mga pinakabagong impormasyon. Ipinaalam sa broadcasting at iba pa ang mga impormasyon sa bawat rehiyon.

### ◆Radyo

Kahit mawalan ng kuryente, magiging kapaki-pakinabang ang radio na de-baterya. May pagkakataon din na maaaring pakinggan ang balita sa radio sa pamamagitan ng internet.

★Pinagmulan: Gabay sa Pag-iwas sa Sakuna ng Wakayama International Exchange Center



# Subukan natin ang Japanese Composition Contest ng JITCO

Bawat taon, ang JITCO ay nagsasagawa ng "Japanese Composition Contest para sa mga dayuhang teknikal interns/trainees". Ang mga kinakailangan sa aplikasyon para sa 2022 Japanese Composition Contest ay ianunsyo sa website ng JITCO sa bandang Pebrero. Inaasahan namin ang inyong pagiging aktibo sa aplikasyon!

## Subukan nating magsulat ng komposisyon!

### ⇒ Mag-focus sa isang subject

Sa palagay namin, sa pagdating ninyo sa Japan, may iba't ibang karanasan kayo sa araw-araw, tulad ng pagiging masaya, malungkot, pagkagulat, at masakit na bagay. Kapag nagsusulat ng isang sanaysay, pumili ng isang episode sa loob ng maraming kaganapan. Maaari mong ipahatid ang iyong mga damdamin sa pamamagitan ng pagsusulat ng konkretong nangyari, sino ang nagsabi nang ano, at kung ano ang nasa iyong isipan.

### ⇒ Isulat ang isang bagay na ikaw lamang ang makakapag-sulat

Hindi lamang mga simpleng pangungusap tulad ng "Ang Japan ay may napakagandang mga kalsada", ngunit iugnay rin ito sa iyong sariling konkretong karanasan, halimbawa, isulat natin na "Nagtanong ako sa empleyado ng kumpanya kung bakit malinis ang mga kalsada".

### ⇒ Gumawa ng pamagat

Gumawa ng pamagat na makakaenganyo sa magbabasa na basahin ang iyong gawa, at magisip na "Ano kaya ang nilalaman ng istoryang ito?"



Maaari mong makita ang mga nakaraang nanalong gawa sa Japanese composition contest dito.

🌐 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

## ALAMIN NATIN ANG KALOOBAN NG MGA HAPON SA PAMAMAGITAN NG MAN-GA

### — Maghanda! —



### Ligtas at nakahinga ng maluwag si Marui-san

Napakahalagang protektahan ang mga sarili sa panahon ng lindol. Subalit ang pinaka-importanteng bagay na kailangan mong pag-ingatan ay isang bagay na hindi mo pala alam. May kasabihan na nasa paghahanda ang lahat, ngunit gayunpaman, mangyaring subukan na maghanda at makakuha ng kaalaman sa araw-araw.

# Sahabat Peserta Pemagangan

Edisi Musim Dingin, Januari 2022

## Ketahui Apa yang Harus Dilakukan Jika Terjadi Gempa

Jepang merupakan negara di mana gempa bumi sering terjadi. Di masa lalu, pernah ada gempa bumi besar yang memakan banyak korban, seperti "Gempa Besar Hanshin-Awaji" pada 17 Januari 1995 dan "Gempa Besar Jepang Timur" pada 11 Maret 2011. Kita tidak tahu kapan gempa akan terjadi. Karenanya, ketahuilah apa yang harus dilakukan jika terjadi gempa dan persiapkanlah diri Anda sejak sehari-hari.

### [1] Persiapkan jalan keluar

Jika sebuah bangunan rusak, pintu dan jendela tidak akan terbuka. Berusahalah mengamankan pintu evakuasi supaya bisa melarikan diri ke luar jika terjadi gempa.

### [2] Lindungi tubuh Anda

Jika merasakan guncangan besar, segera pergi ke bawah meja tulis atau meja yang kokoh. Jika Anda sedang tidur, lindungi kepala dengan futon atau bantal, dan berhati-hatilah terhadap benda yang jatuh atau jatuh.

### [3] Padamkan api

Jika Anda merasa ada guncangan, segera padamkan api yang Anda gunakan. (Jika guncangan membahayakan Anda, matikan api setelah guncangan mereda.) Jika Anda tidak dapat memadamkan api sendiri, segera telepon nomor 119 (pemadam kebakaran).

### [4] Periksa ada tidaknya bahaya akibat tsunami

Cek informasi gempa dan bahaya tsunami di TV atau radio. Tsunami yang disebabkan oleh gempa merupakan gelombang yang sangat cepat dan berbahaya. Jika Anda berada di dekat laut atau sungai, segeralah melarikan diri ke tempat yang lebih tinggi. Tsunami tidak hanya datang dari laut tetapi juga dari sungai.

### [5] Jangan langsung keluar (jika tidak ada bahaya tsunami)

Jika Anda segera pergi ke luar saat terjadi gempa bumi, ada kemungkinan kaca jendela dan papan nama jatuh dari atas, sehingga malah berbahaya. Jika Anda berada di dalam rumah atau gedung, periksa sekeliling Anda dan bertindaklah dengan tenang. Setelah gempa besar, mungkin ada beberapa kali guncangan terjadi.

Di halaman beranda Organisasi Pemagangan kerja teknis untuk Orang Asing (OTIT), Anda dapat membaca informasi pencegahan bencana menurut prefektur dalam bahasa ibu Anda, jadi silakan merujuknya. (🌐 <https://www.otit.go.jp/disaster/>)

Artikel ini juga dibuat oleh JITCO berdasarkan Panduan Tanggap Bencana Prefektur Ibaraki.

## Cara Memperoleh Informasi

Informasi diperlukan pada saat terjadi bencana. Informasi terbaru disampaikan melalui TV, radio dan Internet.

### ◆ Peringatan Dini Gempa

TV, radio, dan ponsel mengeluarkan suara khusus sebelum gempa besar. Ketika Anda mendengar suara ini, pertama-tama lindungi diri dari gempa, bersikap tenang dan melarikan diri ke tempat yang aman.

### ◆ TV

Jika terjadi bencana, informasi terbaru akan disampaikan dalam berita dan sebagainya. Informasi di setiap daerah disampaikan melalui penyiaran data.

### ◆ Radio

Jika listrik mati, radio bertenaga baterai sangat berguna. Siaran radio mungkin juga tersedia di Internet.

★ Sumber: Panduan Tanggap Bencana Pusat Pertukaran Internasional Wakayama

## Ikutilah Sayembara Mengarang Bahasa Jepang JITCO

JITCO mengadakan “Sayembara Mengarang Bahasa Jepang bagi Peserta Pemagangan Teknik dan Peserta Pelatihan dari Luar Negeri” setiap tahun. Persyaratan mengikuti Sayembara Mengarang Bahasa Jepang ini akan diumumkan di situs web JITCO sekitar bulan Februari. Kami menantikan partisipasi aktif Anda!

### Cobalah membuat karangan!

#### ⇒Pilih satu tema

Anda tentu memiliki berbagai pengalaman setiap hari di Jepang, seperti menyenangkan, menyedihkan, mengejutkan dan menyakitkan. Saat menulis karangan, pilih satu episode dari antara banyak peristiwa tersebut. Anda dapat menyampaikan perasaan Anda dengan menulis secara konkret apa yang terjadi, siapa mengatakan apa, dan apa yang Anda pikirkan.

#### ⇒Tulis apa yang hanya bisa kamu tulis

Tidak hanya kalimat sederhana seperti “Jepang memiliki jalan yang sangat indah”, tetapi juga tuliskanlah dengan menghubungkannya ke pengalaman nyata sendiri, misalnya, “Saya bertanya kepada orang perusahaan mengapa jalan itu indah”.

#### ⇒Buat judul yang menarik

Beri judul yang membuatnya pembaca bertanya “Apa isi karangan ini ya?,” sehingga ia ingin membaca karya Anda.



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

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

## Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

### Bersiaplah!



### Bu Marui, saya merasa lega karena Anda selamat

Begitu gempa bumi terjadi, sangat penting untuk melindungi jiwa. Namun, Anda tidak diduga, tetapi yang benar-benar perlu diwaspadai adalah sesuatu yang tidak diketahui. Ada pepatah yang mengatakan bahwa persiapan adalah segalanya. Bagaimana pun juga, cobalah untuk mempersiapkan dan memperoleh pengetahuan sejak sehari-hari.

# วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับฤดูหนาว เดือนมกราคม ค.ศ. 2022

## รู้จักมาตรการรับมือเวลาเกิดแผ่นดินไหวเอาไว้

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวอยู่บ่อย ๆ ในอดีตเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ที่มีผู้ประสบภัยเป็นจำนวนมาก เช่น “แผ่นดินไหวครั้งใหญ่คันไซ-อากิตะ” เมื่อวันที่ 17 มกราคม ค.ศ.1995 และ “แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในญี่ปุ่นตะวันออก” เมื่อวันที่ 11 มีนาคม ค.ศ.2011 เป็นต้น เราไม่รู้ว่าแผ่นดินไหวจะเกิดขึ้นเมื่อใด จึงควรทำความเข้าใจมาตรการรับมือที่เหมาะสมเวลาเกิดแผ่นดินไหว เตรียมตัวและเตรียมสิ่งที่อยู่รอบตัวเอาไว้ในยามปกติ

### [1] สร้างทางออกเอาไว้

หากอาคารพังทลาย ประตูหรือหน้าต่างจะเปิดไม่ได้ จึงควรจัดเตรียมทางออกฉุกเฉินเพื่อหนีออกไปด้านนอกเอาไว้เมื่อเวลาที่เกิดแผ่นดินไหวขึ้น



### [2] ปกป้องร่างกายของตน

หากรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนอย่างรุนแรง ขอให้หลบใต้โต๊ะเรียนหรือโต๊ะที่แข็งแรงโดยเร็ว หากนอนอยู่ให้ใช้ผ้าห่มหนาหรือหมอน เป็นต้น คลุมป้องกันศีรษะ ระวังสิ่งของที่จะตกหรือล้มทับลงมา



### [3] ดับไฟ

หากรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนให้รีบดับไฟที่กำลังใช้อยู่โดยทันที (เวลาที่เกิดแรงสั่นสะเทือนที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของตนได้ ให้รอจนกระทั่งแรงสั่นสงบลงก่อนจึงค่อยดับไฟ) เวลาที่ไม่สามารถดับไฟด้วยตัวเองให้โทรศัพท์แจ้งไปยังหมายเลข 119 (ดับเพลิง) โดยด่วน

### [4] ตรวจสอบว่าจะเกิดภัยจากคลื่นสึนามิหรือไม่

เช็คข้อมูลแผ่นดินไหวจากโทรทัศน์หรือวิทยุพร้อมกับตรวจสอบว่าจะเกิดภัยจากคลื่นสึนามิหรือไม่ คลื่นสึนามิอันเนื่องมาจากแผ่นดินไหวนั้นเกิดขึ้นรวดเร็วและอันตรายมาก หากอยู่ใกล้ทะเลหรือแม่น้ำให้รีบหนีขึ้นไปยังที่สูง คลื่นสึนามิไม่ได้มาจากทะเลเท่านั้นยังมาจากแม่น้ำด้วย

### [5] (กรณีที่ไม่มียกจากคลื่นสึนามิ) อย่รีบออกไปข้างนอก

เวลาที่เกิดแผ่นดินไหว หากรีบออกไปข้างนอกอาจมีกระจกหรือป้ายตกลงมาโดน ซึ่งกลับยังเป็นอันตราย หากอยู่ภายในบ้านหรืออาคาร ขอให้ตรวจสอบสิ่งที่อยู่รอบตัว รอให้เหตุการณ์สงบลงก่อนจึงค่อยเคลื่อนไหว ทั้งนี้หลังจากที่เกิดแผ่นดินไหวรุนแรง อาจจะมีการไหวตามอีกหลายครั้งได้

ท่านสามารถอ่านข้อมูลอ้างอิงเกี่ยวกับการป้องกันภัยของแต่ละจังหวัดเป็นภาษาแม่ของท่านได้บนโฮมเพจขององค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ (OTIT) (<https://www.otit.go.jp/disaster/>) อนึ่งบทความนี้ ทาง JITCO ได้จัดทำขึ้นจากคู่มือการปฏิบัติยามเกิดภัยพิบัติของจังหวัดอิบารากิ

## การรับข้อมูลข่าวสาร

ข้อมูลเป็นสิ่งที่สำคัญเวลาเกิดภัยพิบัติ มีการแจ้งข้อมูลข่าวสารล่าสุดบนโทรทัศน์ วิทยุ และอินเทอร์เน็ต

### ◆ ประกาศแจ้งแผ่นดินไหวฉุกเฉิน

ก่อนที่แรงสั่นสะเทือนขนาดใหญ่จากแผ่นดินไหวจะมาถึง จะมีเสียงเตือนเฉพาะดังขึ้นบนโทรทัศน์ วิทยุ และโทรศัพท์มือถือ หากได้ยินเสียงดังกล่าว ก่อนอื่นขอให้รีบป้องกันตัวเองจากภัยแผ่นดินไหว หนีไปอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยอย่างสงบ

### ◆ โทรทัศน์

โทรทัศน์แจ้งข่าวล่าสุดเวลาที่เกิดภัยพิบัติ มีการถ่ายทอดข้อมูลของแต่ละท้องถิ่นให้ได้ทราบกัน

### ◆ วิทยุ

แม้ไฟฟ้าจะดับวิทยุที่สามารถทำงานได้ด้วยถ่านไฟฉายจึงมีประโยชน์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้มีการกระจายเสียงทางวิทยุที่สามารถรับฟังทางอินเทอร์เน็ตได้ด้วย

★ ที่มา : คู่มือป้องกันภัยพิบัติ ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติจังหวัดวากายามะ

## ลองส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดบทเรียงความภาษาญี่ปุ่นของ JITCO กันเถอะ

JITCO มีการจัด “การประกวดบทเรียงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ” ขึ้นทุกปี เงื่อนไขข้อกำหนดในการสมัครเข้าร่วมการประกวดบทเรียงความภาษาญี่ปุ่นประจำปี ค.ศ.2022 จะถูกแจ้งให้ทราบบนโฮมเพจของ JITCO ในราวเดือนกุมภาพันธ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะส่งผลงานเข้าร่วมประกวดกับเรา !

### มาลองเขียนบทเรียงความกัน!

#### ⇒ เลือกพื้นหัวข้อเรื่อง

เมื่อมาอยู่ญี่ปุ่น ในแต่ละวันคุณคงจะได้พบเจอกับเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสนุก เรื่องเศร้า เรื่องน่าแปลกใจ หรือเรื่องทุกข์ใจ จากสิ่งที่เกิดขึ้นมากมายเลือกเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา เขียนอย่างเป็นรูปธรรมว่า เกิดอะไรขึ้น ใครพูดอะไร คิดอย่างไร เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกของตัวเอง

#### ⇒ เรื่องที่คุณเท่านั้นที่สามารถเขียนได้

ไม่ใช่ข้อความง่าย ๆ เช่น “ที่ญี่ปุ่นถนนหนทางสะอาดมาก” แต่เขียนสิ่งที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของคุณอย่างเป็นรูปธรรม อย่างเช่น “ฉันถามคนที่บริษัทถึงเหตุผลที่ทำให้ถนนหนทางสะอาด” เป็นต้น

#### ⇒ ตั้งหัวข้อเรื่องให้น่าสนใจ

ตั้งหัวข้อเรื่องที่ชวนให้คนอ่านเกิดความสนใจว่า “บทความนี้มีเนื้อหาอย่างไรกันนะ” และอยากจะทำผลงานของคุณ



ท่านสามารถอ่านผลงานที่ได้รับรางวัลการประกวดบทเรียงความภาษาญี่ปุ่นในอดีตได้ที่

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

### รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ

— เตรียมพร้อมรับมือ! —



### โล่งใจที่ปลอดภัยค่ะ คุณมารวย

ทันทีที่เกิดแผ่นดินไหว สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการรักษาชีวิตของคุณทุกคน แต่คนมักจะไม่ค่อยรู้กันว่า สิ่งที่ต้องระวังใส่ใจจริง ๆ นั้นคืออะไร มีคำกล่าวที่ว่า ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเตรียม จึงอยากจะให้ทุกคนเตรียมพร้อมและศึกษาหาความรู้เอาไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ

(การ์ตูน : บริษัทเจแปนสโตนตีไซน์)

# មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

មករា 2022 រដូវវស្សា

## តោះមកដឹងពីការដោះស្រាយក្នុងករណីរញ្ជួយដីកើតឡើង

ប្រទេសជប៉ុនជាប្រទេសដែលមានគ្រោះរញ្ជួយដីច្រើន។ នាពេលកន្លងមក មានការរញ្ជួយដីធំៗ ដែលបណ្តាលឱ្យមានអ្នកស្លាប់ និងរបួសជាច្រើន ដូចជា "ការរញ្ជួយដីធំនៅ ហានស៊ុន-អាវ៉ាជិ" នៅថ្ងៃទី 17 ខែមករា ឆ្នាំ 1995 និង "ការរញ្ជួយដីធំនៅ ប៉ែកខាងកើតប្រទេសជប៉ុន" នៅថ្ងៃទី 11 ខែមីនា ឆ្នាំ 2011។ យើងមិនដឹងថាការរញ្ជួយដីនឹងកើតឡើងនៅពេលណាទេ។ យើងត្រូវដឹងជាប្រចាំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីមានការរញ្ជួយដី ហើយត្រូវរៀបចំបរិស្ថាននៅជុំវិញខ្លួន និងគ្រប់មុខខ្លួនជានិច្ច។

### 【1】រៀបចំច្រកចេញ

ពេលអគារបាក់បែក ទ្វារ និងបង្អួចនឹងមិនអាចបើកបានទេ។ សូមព្យាយាមរក្សាច្រកជម្លៀសចេញជានិច្ចប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីគេចចេញទៅខាងក្រៅក្នុងករណីមានរញ្ជួយដី។



### 【2】ការពាររាងកាយរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាញើរញ្ជួយខ្លាំង ចូរទៅជ្រកក្រោមតុធ្វើការ ឬតុដីដើមឈើ។ នៅពេលអ្នកកំពុងគេង សូមការពារក្បាលរបស់អ្នកដោយ ភួយក្រាស់ ឬខ្នើយ ហើយត្រូវប្រយ័ត្ននឹងរបស់ដែលដួលរលំ ឬធ្លាក់មក។

### 【3】ពន្លត់ភ្លើង

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ញើរញ្ជួយ ចូរពន្លត់ភ្លើងណាដែលអ្នកកំពុងប្រើជាបន្ទាន់។ (ប្រសិនបើញើរញ្ជួយខ្លាំង ហើយរាងកាយរបស់អ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ចូរពន្លត់ភ្លើង បន្ទាប់ពីឈប់ញើរញ្ជួយ។ ) ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពន្លត់ភ្លើងដោយខ្លួនឯងបានទេ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 119 (នាយកដ្ឋានពន្លត់អគ្គិភ័យ) ជាបន្ទាន់។



### 【4】បញ្ជាក់អំពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដោយសាររលកយក្សស្វីណាមិ

សូមពិនិត្យព័ត៌មានអំពីការរញ្ជួយដី ព្រមទាំងបញ្ជាក់មើលថាតើមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដោយសាររលកយក្សស្វីណាមិឬទេ តាមរយៈទូរទស្សន៍ ឬវីឡូ។ រលកយក្សស្វីណាមិ ដែលបណ្តាលមកពីការរញ្ជួយដី គឺជារលកដ៏លឿន និងគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតសមុទ្រ ឬទន្លេ ចូរត្រូវទៅកន្លែងខ្ពស់ជាងនេះជាបន្ទាន់។ រលកយក្សស្វីណាមិ មិនត្រឹមតែមកពីសមុទ្រប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងអាចមកពីទន្លេផងដែរ។

### 【5】កុំចេញទៅក្រៅភ្លាមៗ (ប្រសិនបើគ្មានគ្រោះថ្នាក់ពីរលកយក្សស្វីណាមិ)

ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅខាងក្រៅភ្លាមៗក្នុងករណីមានការរញ្ជួយដី អាចទៅជាគ្រោះថ្នាក់វិញព្រោះ ផ្ទាំងកញ្ចក់ និងផ្ទាំងស្លាកសញ្ញាអាចនឹងធ្លាក់ពីខាងលើមក។ ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្នុងផ្ទះ ឬអគារ សូមពិនិត្យមើលជុំវិញខ្លួនរបស់អ្នក ហើយធ្វើសកម្មភាពតាមសម្រួល។ ម្យ៉ាងទៀត ក្រោយការរញ្ជួយដីធំៗ អាចនឹងមានការរញ្ជួយប៉ុន្មានដងថែមទៀត។

នៅលើទំព័រដើមរបស់អង្គការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញបច្ចេកទេសសំរាប់ជនបរទេស (OTIT) អ្នកអាចរកអានព័ត៌មានស្តីពីការការពារគ្រោះមហន្តរាយ ខេត្តនីមួយៗ ជាភាសាកំណើតរបស់អ្នកបាន ដូច្នោះសូមអានជាឯកសារយោង។ (<https://www.otit.go.jp/disaster/>)

អត្ថបទនេះក៏ត្រូវបានសរសេរដោយ JITCO ដោយផ្អែកលើសៀវភៅណែនាំពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ របស់ខេត្តអ៊ីប៉ាកា ។

### ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន

ព័ត៌មានគឺចាំបាច់ក្នុងករណីមានគ្រោះមហន្តរាយ។ ព័ត៌មានថ្មីបំផុត ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈទូរទស្សន៍ វីឡូ និងអ៊ីនធឺណិត។

#### ◆ព័ត៌មានបន្ទាន់ របៀបការពាររញ្ជួយដី

មុនពេលមានរញ្ជួយដីធំៗ នឹងមានសំឡេងពិសេសបន្តិចឡើង តាមទូរទស្សន៍ វីឡូ និងទូរស័ព្ទចល័ត។ នៅពេលអ្នកឮសំឡេងនេះ ដំបូងត្រូវការពារខ្លួនអ្នកពីការរញ្ជួយដី បន្ទាប់មកគេចទៅរកកន្លែងមានសុវត្ថិភាពតាមសម្រួល។

#### ◆ទូរទស្សន៍

ក្នុងករណីមានគ្រោះមហន្តរាយ ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុតនឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយតាមកម្មវិធីព័ត៌មាន។ ព័ត៌មានតាមតំបន់នីមួយៗ ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈ ការផ្សាយទិន្នន័យ។

#### ◆វីឡូ

ទោះបីមានការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីក៏ដោយ វីឡូដែលប្រើថ្មមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។ ការផ្សាយរបស់វីឡូ ពេលខ្លះក៏អាចស្តាប់បានលើអ៊ីនធឺណិតផងដែរ។

★ឯកសារយោង៖ មគ្គុទ្ទេសក៍បង្ការគ្រោះមហន្តរាយ មជ្ឈមណ្ឌលផ្លាស់ប្តូរអន្តរជាតិ វ៉ាកាយ៉ាម

カンボジア語版

# គោរ្យនាំគ្នាប្រកួតប្រជែងការប្រលងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនរបស់ JITCO

JITCO មានរៀបចំ "ការប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុន សំរាប់សិស្សកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និងសិស្សកាមបំពាក់បំប៉ន បច្ចេកទេស ដែលជាជនបរទេស" ជាម្តងៗរាល់ឆ្នាំ។ សេចក្តីលម្អិតអំពីការដាក់ពាក្យប្រលងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុនឆ្នាំ ២០២២ គ្រោងនឹង ប្រកាសនៅលើគេហទំព័រ JITCO នៅខែកុម្ភៈ។

## គោរ្យនាំគ្នាប្រកួតប្រជែងសរសេរតែងសេចក្តី !

### — ផ្ដោតលើប្រធានបទតែមួយ

យើងខ្ញុំយល់ថា ពេលអ្នកមកដល់ប្រទេសជប៉ុន អ្នកមានបទពិសោធន៍ផ្សេងៗគ្នាជាមួយ រាល់ថ្ងៃ ដូចជាភាពសប្បាយរីករាយ ភាពសោកសៅ ការភ្ញាក់ផ្អើល និងការលំបាក ជាដើម។ ពេលសរសេរតែងសេចក្តីរបស់អ្នក សូមផ្ដោតលើរឿងណាមួយនៃព្រឹត្តិការណ៍ជា ច្រើនរបស់អ្នក។ អ្នកអាចអោយគេងាយយល់អារម្មណ៍របស់អ្នក ដោយសរសេរជាក់ស្តែង នូវអ្វីដែលបានកើតឡើង អំពីអ្វីដែលអ្នកណាបាននិយាយ និងអ្វីដែលអ្នកបានគិតជាដើម។

### — សរសេរអ្វីដែលមានតែអ្នកដែលអាចសរសេរបាន

ចំណាប់អារម្មណ៍សាមញ្ញនិងខ្លីថា "ប្រទេសជប៉ុនមានផ្លូវថ្នល់ស្អាតណាស់" ទំនងជាត្រូវ បានសរសេរដោយមនុស្សជាច្រើន។ ដើម្បីធ្វើឱ្យតែងសេចក្តីល្អ ចាំបាច់ត្រូវសរសេរអោយ ទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងរបស់អ្នក ឧទាហរណ៍ "ខ្ញុំបានសួរអ្នកធ្វើការក្រុមហ៊ុន ជាមួយគ្នាថា ហេតុអ្វីបានជាផ្លូវស្អាត"

### — កែច្នៃចំណងជើង

សូមដាក់ចំណងជើងដែលធ្វើអោយអ្នកអាន ចង់អានតែងសេចក្តីរបស់អ្នក ដោយធ្វើអោយ គេគិតថា "តែងសេចក្តីនេះសរសេរពីអ្វីទៅហ្ន៎"។



អាចចូលមើលស្នាដៃដែលបានឈ្នះ ការប្រលងតែង សេចក្តីភាសាជប៉ុនកន្លងមក នៅគេហទំព័រនេះ។

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

## យល់ដឹងតាមរយៈតួកុតា អំពីអារម្មណ៍ជនជាតិជប៉ុន

## — គ្រៀមខ្លួន! —



### អ្នកនាងមានសុវត្ថិភាព គាត់ចូរស្រាលក្នុងចិត្ត

ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីការរញ្ជួយដី វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការការពារជីវិតរបស់អ្នក។ ក៏ប៉ុន្តែ អ្វីដែលអ្នកពិត ជាត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននេះ គឺជារឿងដែលនឹកស្មានមិនដល់។ មានពាក្យមួយថា ការគ្រៀមខ្លួនជាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដូច នេះហើយសូមអ្នកទាំងអស់គ្នាព្យាយាម គ្រៀមរៀបចំ និងរៀនសូត្រយល់អោយបានជាប្រចាំ។



# အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလထုတ်

## ငလျင်လှုပ်ချိန်မှာ လုပ်ဆောင်စရာတွေကို သိထားကြပါစို့

ဂျပန်ဟာ ငလျင်အလှုပ်များတွင်ခိုင်မြဲစွာရှိပါတယ်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၇ ရက်နေ့က “ဟန်းရှင်း-အာဝါဂျီ ငလျင်ကြီး” ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ် မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့က “ဂျပန်အရှေ့ပိုင်း ငလျင်ကြီး” စတဲ့ လူအများအပြားသေဆုံးခဲ့တဲ့ ငလျင်ကြီးတွေ အရင်ကလှုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ငလျင် ဘယ်အချိန်လှုပ်မလဲ မသိနိုင်ပါဘူး။ ငလျင်လှုပ်ချိန် လုပ်ဆောင်သင့်တာတွေကိုသိထားပြီး အချိန်တိုင်းသတိရှိရှိနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် ပြင်ဆင်ထားကြပါစို့။

### (၁) ထွက်ပေါက်ကို ရှာထားပါ

အဆောက်အအုံ ပျက်စီးတဲ့အခါ တံခါးပေါက်တွေ ပြတင်းပေါက်တွေ ဖွင့်လှစ်မရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အချိန်မှာ ငလျင်လှုပ်ချိန်အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ပြီး အပြင်ထွက်နိုင်တဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးထွက်ပေါက်ကို ရှာထားပါ။



### (၂) မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပါ

ကြီးမားတဲ့ လှုပ်ခါမှုကို ခံစားမိရင် ချက်ချင်းပဲ ခိုင်ခန့်တဲ့ စားပွဲခုံတွေအောက်ကို ဝင်ပါ။ အိပ်နေတဲ့အခါမှာ စောင်တွေ ခေါင်းအုံးတွေနဲ့ ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ထားပြီး ပြုတ်ကျ၊ လဲကျလာတာတွေကို သတိထားပါ။

### (၃) မီးကိုငြိမ်းသတ်ပါ

လှုပ်ခါမှုကို ခံစားမိတာနဲ့ချက်ချင်း သုံးနေတဲ့မီးကို ငြိမ်းလိုက်ပါ။ (ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ခါနေပြီး မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခါမှာ လှုပ်ခါတာ ရပ်သွားမှ မီးကို ငြိမ်းသတ်ပါ။) မိမိကိုယ်တိုင် မငြိမ်းသတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ ချက်ချင်းပဲ ဖုန်းနံပါတ် ၁၁၉ (မီးသတ်ဌာန) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။



### (၄) ဆူနာမီအန္တရာယ် ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ

ရုပ်မြင်သံကြားနဲ့ ရေဒီယိုတွေမှာ ငလျင်သတင်းနဲ့တစ်ပါတည်း ဆူနာမီအန္တရာယ် ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ငလျင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆူနာမီလှိုင်းဆိုတာဟာ အလွန်လျင်မြန်ပြီး အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ရေလှိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်နဲ့ မြစ်ချောင်းတွေအနားမှာရှိတဲ့အချိန်မှာ မြင့်တဲ့နေရာဆီကို ချက်ချင်း ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ပါ။ ဆူနာမီဟာ ပင်လယ်ထဲကသာမက မြစ်ချောင်းတွေဆီကလည်း ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

### (၅) (ဆူနာမီအန္တရာယ်မရှိရင်) အပြင်ကို ချက်ချင်း မထွက်ပါနဲ့။

ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ ချက်ချင်း အပြင်ကိုထွက်မယ်ဆိုရင် ပြတင်းပေါက်မှန်တွေ၊ ဆိုင်းဘုတ်တွေ အပေါ်ကျလာနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ပိုရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အိမ်တွေ အဆောက်အအုံတွေထဲမှာ ရှိနေတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေသေချာချာ လေ့လာစစ်ဆေးရင်း စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ ဒါ့အပြင် ကြီးမားတဲ့ ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်မှာ လှုပ်ခါမှုတွေ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာအလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ (OIT)ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ခရိုင်အလိုက် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး သတင်း အချက်အလက်တွေကို မိခင်ဘာသာစကားနဲ့ ဖတ်ရှုနိုင်တာမို့ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ (<https://www.otit.go.jp/disaster/>)

အခုဖော်ပြထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကိုလည်း အိဘာရဂျီအရိုင် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန် လက်စွဲကို အခြေခံပြီး JITCO က ပြုစုထားတာဖြစ်ပါတယ်။

## သတင်းအချက်အလက်ရယူဖို့အတွက်

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်မှာ သတင်းရယူလိုပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ အင်တာနက်တွေမှာ နောက်ဆုံးရသတင်းတွေကို ထုတ်ပြန်ပေးနေပါတယ်။

#### ◆ အရေးပေါ် ငလျင်သတိပေးချက်

ငလျင်ရဲ့ကြီးမားတဲ့ လှုပ်ခါမှု မဖြစ်ခင်မှာ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေကနေ ထူးခြားတဲ့ အသံထွက်ပါတယ်။ အဲဒီအသံကို ကြားရင် ချက်ချင်း ငလျင်ကနေ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရင်း စိတ်အေးအေးထားပြီး ဘေးကင်းတဲ့နေရာကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

#### ◆ ရုပ်မြင်သံကြား

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ သတင်းအစီအစဉ်တွေက နောက်ဆုံးရသတင်းတွေကိုထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒေတာထုတ်လွှင့်မှုစတာတွေနဲ့ ဒေသအသီးသီးရဲ့ သတင်းတွေကို ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

#### ◆ ရေဒီယို

လျှပ်စစ်မီးပြတ်လည်း ဓာတ်ခဲနဲ့ဖွင့်လို့ရတဲ့ ရေဒီယိုဟာ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ရေဒီယိုအသံလွှင့်မှုကို အင်တာနက်မှာလည်း နားထောင်လို့ရတတ်ပါတယ်။

★ မှီငြမ်း။ ။ ဝါကျာယာမ ခရိုင် နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးစင်တာ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်

ニャンマー語版

## JITCO ရဲ့ ဂျပန်ဘာသာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ လက်ရည်စမ်းကြပါစို့

JITCO က နှစ်စဉ်ဆိုသလို "နိုင်ငံခြားသား အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ" ကို ကျင်းပနေပါတယ်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်ရဲ့ ဂျပန်ဘာသာနဲ့ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရေး လိုအပ်ချက်တွေကို JITCO ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာစာတောတွေကနေ ဖေဖော်ဝါရီလလောက်မှာ အသိပေးသွားဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ပေးပို့လာကြမယ့် စာမူတွေကို စောင့်မျှော်နေပါတယ်။

### ~ စာစီစာကုံးကို လက်ရည်စမ်းကြည့်ကြရအောင်လား ! ~

⇒ **တင်ပြမယ့်အကြောင်းအရာ တစ်မျိုးတည်းကို ရွေးချယ်ပါ။**

ဂျပန်ကို ရောက်လာပြီး ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ၊ အံ့ဩစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ နေ့စဉ် အတွေ့အကြုံတွေ အမျိုးမျိုး 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 လွယ်ကူတဲ့ စာမျိုးသာမက ဥပမာ "လမ်းတွေ သန့်ရှင်းနေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို အလုပ်ထဲကလူတွေကို မေးကြည့်မိတယ်" ဆိုတာမျိုး ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး ရေးသားကြည့်ပါ။

⇒ **ခေါင်းစဉ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ရွေးချယ်ပါ။**

ဖတ်တဲ့သူက "ဒါဘယ်လို အကြောင်းအရာ ဖြစ်မှာပါလိမ့်" ဆိုပြီး သင့်လက်ရာကို ဖတ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာမယ့် ခေါင်းစဉ်မျိုး တပ်ကြည့်ပါ။



အရင်က ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲဆုရလက်ရာတွေကို အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။  
 📍 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

### မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

### - အသင့်ပြင်ထားကြပါစို့ -



### မာရအိစ် ဘေးကင်းခဲ့လို့ စိတ်အေးရပါတယ်

- cလျင်လှုပ်ပြီးပြီးချင်းအချိန်ဟာ အားလုံးရဲ့ အသက်ကာကွယ်ရေးအတွက် အတော်လေး အရေးပါပါတယ်။ ဒီလိုဆိုပေမဲ့ တကယ်တမ်း သတိထားသင့်တာက မထင်မှတ်ထားတဲ့၊ သိပ်မသိတဲ့ အရာမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုက အလုံးစုံ အဆုံးအဖြတ်ပေးတယ် ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော နေ့စဉ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ ဗဟုသုတရယူမှုတွေကို အားလုံးပဲ လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။

マンガリーダ版

# Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

2022 оны 1 дугаар сар, Өвлийн дугаар

## Газар хөдлөлт болоход үзүүлэх хариу үйлдлийн талаар мэдэж авцгаая

Япон нь газар хөдлөлт ихтэй орон. Өнөөг хүртэл, 1995 оны 1-р сарын 17-ны “Ханшин-Аважигийн их газар хөдлөлт”, 2011 оны 3-р сарын 11-ны “Зүүн Японы их газар хөдлөлт” зэрэг олон хүн нэрвэгдсэн, их хэмжээний газар хөдлөлт болж байсан. Газар хөдлөлт хэзээ болох нь мэдэгдэхгүй. Газар хөдлөлт болоход үзүүлвэл зохих хариу үйлдлийн талаар мэдэж аван, байнга сэтгэлзүйн бэлтгэлтэй байж, ойр орчмынхоо бэлтгэлийг базаагаарай.

### [1] Гарц бий болгох

Байшин барилга нурвал, хаалга, цонх нь нээгдэхгүй болдог. Газар хөдлөлт болоход байнга бэлтгэлтэй байж, гадагшаа дүрвэхэд ашиглах дүрвэх гарцтай байхыг хичээгээрэй.

### [2] Биеэ хамгаалах

Хүчтэй чичиргээ мэдрэгдвэл, даруй бат бөх ширээний доор орж биеэ хамгаалаарай. Унтаж байхад тань газар хөдөлвөл хөнжил, дэр зэрэг юмаар толгойгоо хамгаалж, дээрээс унаж ирэх юм, нурж ирэх юмнаас болгоомжлоорой.

### [3] Гал унтраах

Чичиргээ мэдрэгдвэл даруй хэрэглэж байгаа галаа унтраагаарай. (Чичиргээ хүчтэй бөгөөд биеэ хамгаалах шаардлагатай бол, чичиргээ намдсаны дараа галаа унтраана.) Өөрөө галаа унтраах боломжгүй тохиолдолд, даруй 119 дугаар (Гал команд) руу залгаарай.


### [4] Цунамигийн аюул байгаа эсэхийг нягтлах

Телевиз, радиогоор газар хөдлөлтийн талаар мэдээлэл олж авахын зэрэгцээ цунами дайрах аюул байгаа эсэхийг нягтлаарай. Газар хөдлөлтөөс улбаалсан цунами бол маш хурдан бөгөөд аюултай давалгаа юм. Далай, гол мөрний ойрхон байгаа бол даруй өндөрлөг газар руу дүрвээрэй. Цунами нь зөвхөн далайгаас бус голоос ч ирдэг.

### [5] (Цунамигийн аюул байхгүй тохиолдолд) Яаран гадагшаа гарахгүй байх

Газар хөдлөлтийн үед яаран гадагшаа гарвал, хагарсан цонхны шил, хаяг самбар дээрээс унаж ирэх тохиолдол байдаг ба яаран гадагшаа гарах нь илүү аюултай. Гэртээ юм уу байшин барилгын дотор байгаа тохиолдолд, эргэн тойрноо сайтар нягталж, сандарч тэвдэлгүйгээр хөдлөөрэй. Мөн хүчтэй газар хөдлөлтийн дараа хэд хэдэн удаа чичиргээ үүсэх тохиолдол байдаг.

Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (ОТІТ)-ын цахим хуудаснаас нийслэл хот болон мужуудын гамшгаас урьдчилан сэргийлэх талаарх мэдээллийг та эх хэл дээрээ унших боломжтой тул сонирхож хараарай.

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

Энэхүү нийтлэлийг ч “Ибараки мужийн гамшгийн үеийн заавар”-ыг үндэслэн JTCSO-гоос боловсруулсан болно.



### Мэдээлэл олж авахад

Гамшгийн үед мэдээлэл хэрэгтэй байдаг. Телевиз, радио, интернет зэргээр хамгийн шинэ мэдээллийг дамжуулдаг.

#### ◆Газар хөдлөлтийн урьдчилан сээрэмжлүүлэх шуурхай мэдээ

Газар хөдлөлтийн хүчтэй чичиргээ үүсэхийн өмнө телевиз болон радио, гар утаснаас тусгай дохиолол цацагддаг. Энэ дохиоллыг сонсвол, юуны өмнө газар хөдлөлтөөс биеэ хамгаалж, сандарч тэвдэлгүйгээр аюулгүй газар руу дүрвээрэй.

#### ◆Телевиз

Гамшгийн үед, мэдээгээр хамгийн шинэ мэдээллийг дамжуулдаг. Дата мэдээллийн нэвтрүүлгээр тухайн бүс нутаг тус бүрийн талаарх мэдээллийг дамжуулдаг.

#### ◆Радио

Цахилгаан тасарсан үед ч сонсох боломжтой, батерейгаар ажилладаг радио маш их хэрэг болдог. Радиогийн нэвтрүүлгийг интернетээр ч сонсох боломжтой тохиолдол байдаг.

★Эх сурвалж: Вакаяма мужийн Олон улсын харилцааны төв, Гамшгаас урьдчилан сэргийлэх гарын авлага

## JITCO-гийн Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаанд хүчээ сорьцгооё

JITCO нь жил бүр “Ур чадварын дадлагажигч гадаад иргэд, сургалтанд хамрагдагчдын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаан”-ыг зохион байгуулдаг. 2022 оны Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдааны удирдамжийг JITCO-гийн цахим хуудсаар 2-р сарын үед мэдээлэхээр товлож байна. Та бүхнийг идэвхтэй оролцохыг урьж байна!

### Зохион бичлэг бичиж хүчээ сорьцгооё!

#### ⇒Нэг зүйлийн талаар сонгож бичих

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

#### ⇒Танаас өөр хэн ч бичиж чадахгүй зүйлийн талаар бичих

“Японы зам нь их цэвэрхэн.” гэх мэт хялбар өгүүлбэрээр бичих бус, тухайлбал, “Японы зам нь цэвэрхэн байдгийн учрыг ажлын газрынхаа хүнээс асууж үзлээ.” гэх мэтчилэн өөрийнхөө тодорхой туршлагатай холбоод бичиж үзээрэй.

#### ⇒Сэдвээ сайн бодож байж өгөх

Унших хүндээ “Энэ юуны тухай зохион бичлэг юм бол?” гэж бодуулахуйц, таны бүтээлийг уншиж үзэх сонирхлыг нь өдөөхүйц сэдэв өгөөрэй.



Өмнөх онуудын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдааны шагналт байранд орсон бүтээлүүдийг дараах сайтаас харах боломжтой.

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

## Мангагаар дамжуулан мэдэж авцгаая, Япон хүний сэтгэл

— Бэлтгэлтэй бай! —



### Маруй сан, зүгээр өнгөрсөнд санаа амрав

Газар хөдлөлт үүссэний дараа юуны өмнө амиа хамгаалахын тулд, дүрвэх нь маш чухал гэдгийг хүн болгон мэддэг. Гэтэл, хамгийн их анхаарах хэрэгтэй зүйлийн талаар хүмүүс тэр болгон мэддэггүй. “Бэлтгэлтэй байхад сандарч тэвдэх юм огт үгүй.” гэдэг үг ч байдаг. Юутай ч, та бүхэн ч гэсэн байнга бэлтгэлтэй байж, мэдлэгтэй байхыг хичээгээрэй.

# Technical Intern Trainees' Mate

January 2022 Winter Edition

## How to Respond when an Earthquake Occurs

Earthquakes are frequent in Japan. Large earthquakes claiming numerous lives have occurred in the past, including the Great Hanshin-Awaji Earthquake of January 17, 1995, and the Great East Japan Earthquake of March 11, 2011. No one knows when an earthquake will occur. Therefore, it is important to know how to respond in the event of one, and to be prepared both emotionally and practically from ordinary times.

### [1] Secure an exit

When a building receives damage, doors and windows may not open. Therefore, make it a habit to secure an exit from which to escape outside in case an earthquake occurs.



### [2] Protect yourself

When you feel a large tremor, immediately take cover under a sturdy desk or table. If you were sleeping, protect your head with a blanket or pillow, and be careful of objects that may fall from above or topple over you.

### [3] Turn off the stove and any other open flame

As soon as you feel a tremor, put out any open flame you are using. (When the tremor is large and you sense danger to yourself, wait for the tremor to stop before putting out any open flame.) Promptly call 119 (fire department) if you cannot put out the flame by yourself.



### [4] Obtain information about whether there is any tsunami risk

Obtain information from the TV or radio about the earthquake and whether there is any tsunami risk. A tsunami that accompanies an earthquake is extremely quick to make landfall and extremely dangerous. If you are near the sea or river, immediately flee to higher ground. The tsunami may come not only from the sea but also from the river.

### [5] (If there is no risk of a tsunami) Do not go outside right away

Rushing outside when an earthquake occurs may be more dangerous than staying indoors, because glass shards from broken windows and signboards may fall from above. If you are inside a house or a building, look around you carefully and act calmly. Also note that tremors may occur a repeated number of times in the case of a large earthquake.

The website of the Organization for Technical Intern Training (OTIT) provides links to disaster prevention information for each prefecture, available in multiple languages for your reference. (🌐 <https://www.otit.go.jp/disaster/>)

This article has been prepared by JITCO based on the disaster manual issued by Ibaraki Prefecture.

## How to obtain information

Information is vital in times of disaster. The latest information can be obtained via TV, radio, Internet, and other such media.

### ◆Earthquake early warning

When a large earthquake tremor is imminent, a special sound is issued from the TV, radio, and mobile phones. When you hear the sound, first take action to protect yourself from the earthquake, then calm down and flee to a safe place.

### ◆TV

In times of disaster, the latest information can be obtained via news programs on TV. Data broadcasting services provide local information relevant to each region.

### ◆Radio

Battery-operated radios are very handy, because they can be used even during a power outage. Radio broadcasts may also be heard via the Internet in some cases.

★Source: Wakayama International Exchange Center, Natural Disaster Prevention Guide

## Challenge Yourself to Enter the JITCO Japanese Essay Contest

Every year, JITCO invites all technical intern trainees and trainees to enter a Japanese Essay Contest. Guidelines for entering the 2022 contest will be announced on the JITCO website and other relevant sites around February. We look forward to your entry!

### Let's write an essay!

#### ⇒Narrow down your essay topic

Since coming to Japan, you have probably experienced many things every day—things that were fun, sad, surprising, painful, etc. When writing an essay, however, choose a single episode from among your many experiences. You can convey your feelings by writing specifically about what occurred, who said what, and what thoughts crossed your mind, for example.

#### ⇒Write about what only you can write about

Rather than stating a simple fact, such as “Roads in Japan are very clean,” try to link that fact to a personal experience. For example, you can write about how you asked people at your workplace why roads in Japan are clean.

#### ⇒Think of a creative title

Try to think of a title that would make readers wonder what your essay is about and want to read it.



Check the link for winning essays from past contests.

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

### Let's Learn about Japanese Feelings through Manga

— Be prepared! —



#### Ms. Marui, it's a relief that you are safe

The first few moments after an earthquake are critical to protecting your life. However, a surprisingly large number of people are not aware of what they really must be careful of. There is the saying, “preparation means everything.” Please try to be informed and always be prepared.

◆こくこたえ



小さな点も、漢字の大事な一画です。一つでなく、「雨」や「点」のように四つも点がつく漢字もあります。

「下」は、おおいの下に黒い点をつけて、下に物があることを示した字です。

同じ点でも、「馬」の「灬」は四本の脚です。

「楽」は、「木の実を振って鳴るのを楽しんでだから」とも、「病気を払うために、枝を振っておほらいをしたから」とも考えられています。薬にしてくれる草が薬です。

Trong chữ Hán, chỉ một nét phẩy nhỏ cũng là một bộ phận quan trọng. Có chữ chỉ có một nét phẩy nhưng cũng có những chữ cần tới 4 nét phẩy, ví dụ như chữ “雨” (mưa) hoặc chữ “点” (điểm). Trong chữ “下” (dưới) thì người ta thêm nét phẩy vào dưới chữ mang nghĩa mái che để nói rằng phía dưới đó có đồ vật. Cũng là nét phẩy, nhưng trong chữ “馬” (ngựa) lại mang nghĩa là 4 chân của con vật. Còn trong chữ “楽” (vui vẻ) thì mang nghĩa là “vui vẻ rung cho trái cây rung rinh” hoặc “rung cành cây để xua đuổi bệnh tật khiến ta vui vẻ”. Cỏ mà làm cho chúng ta thấy thoải mái khỏe mạnh thì đó là “薬” tức là “thuốc”.

小小的点，作为汉字也是重要的一个笔画。不一定是一个点，也有像“雨”、“点”这样带有四个点的汉字。“下”字，盖罩的下方加一黑点，这汉字表示下面有东西。即便是相同的点，“馬”的“灬”表示的是四条腿。“楽”既可以认为是“因为享受了摇晃树木果实而发出的声响”，也可以认为是“为了驱除疾病，摇动树枝进行了驱邪”。能让人放松的草则是药。

Ang isang maliit na parang tuldok ay mahalaga rin sa stroke ng kanji. Hindi lamang isa, tulad ng 「雨」 at 「点」 na may apat ding stroke na tuldok sa kanji. Ang 「下」 ay, ang isang itim na tuldok ay inilagay sa ilalim upang ipahiwatig na may isang bagay na nasa ilalim. Sa parehong tuldok, ang “灬” ng 「馬」 ay may apat na paa. Ang 「楽」 ay maaaring sabihin din na "dahil nasiyahan akong iwagayway ang mga mani at tugtog" at "dahil inalog ko ang mga sanga upang mawala ang aking karamdaman."

Ang damong nagpapagaan sa iyong pakiramdam ay isang gamot. (raku ni shite kureru kusa ga kusuri desu).

Dalam huruf Kanji, sebuah titik kecil pun merupakan goresan penting. Beberapa huruf Kanji memiliki bukan hanya satu, melainkan empat titik, seperti “ame (hujan)” dan “ten (titik)”. “Shita (bawah)” adalah huruf dengan titik hitam di bawah penutup untuk menunjukkan bahwa ada sesuatu di bawahnya. Pada titik yang sama, tetapi “灬” dari “uma (kuda)” artinya empat kaki. “Gaku (musik)” dianggap sebagai “merasa senang karena bunyi biji-biji pohon yang diguncang-guncang” dan “menggoyang-goyangkan dahan untuk mengusir penyakit”. Rumput yang membuatmu merasa “raku (lebih baik)” adalah “kusuri (obat)”.

แม้จะเป็นจุดเล็ก ๆ แต่ก็เป็นส่วนที่สำคัญในตัวอักษรคันจิ ไม่ใช่แค่คันจิที่มีหนึ่งจุด แต่มีทั้งคันจิที่มีถึง 4 จุดอยู่ในตัวอักษร เช่น 「雨」 และ 「点」 คำว่า 「下」 ในจุดดำใต้ส่วนที่ปกคลุม เป็นตัวอักษรที่แสดงถึงการมีสิ่งของอยู่ใต้นั้น ในอักษร 「馬」 จุดอันเดียวกันนี้ 「灬」 คือขาทั้ง 4 ข้างของม้า สมมติฐานได้ว่า 「楽」 นำมาจาก “การเขย่าผลไม้ให้มีเสียงสร้างความสนุกสนาน” หรือ “การกวัดแกว่งกิ่งไม้เพื่อขับไล่โรคภัยไข้เจ็บ” ดังนั้น ต้นหญ้าที่ทำให้สบาย (楽) ก็คือยา (薬) นั่นเอง

ចំណុចតូចមួយ ក៏ជាចំណុចសំខាន់នៃអក្សរកាន់ជិផងដែរ។ អក្សរកាន់ជិខ្លះ មិនមែនមានតែមួយទេ គឺមានចំណុចដល់ទៅបួនដូចជា “雨” និង “点” ជាដើម។ “下” គឺជាអក្សរដែលមានចំណុចខ្មៅនៅក្រោមគម្រប ដើម្បីបង្ហាញថាមានអ្វីមួយនៅខាងក្រោម។ ដូចគ្នានេះផងដែរ “灬” នៅក្នុងអក្សរ “馬” គឺជាជើងទាំងបួន។ អក្សរ “楽” ត្រូវបានគេយល់ថាជា “ដោយសារតែ រីករាយនឹងការត្រូវផ្លែឈើហើយលឺសម្លេងរោទ៍” ឬ “ដោយសារតែការអង្រែមែកឈើ ដើម្បីកម្ចាត់ជំងឺ” ។ ស្មៅដែលធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល (楽) គឺជាថ្នាំ (薬) ។

အဝက်လေးတစ်ဝက်ဟာလည်း ခန်းဂျီးစာလုံးမှာ အရေးပါတယ်။ 雨 နဲ့ 点 လို ၄ ဝက်ပါတဲ့ ခန်းဂျီးလည်းရှိပါတယ်။ 下 ဆိုတာ အကာအောက်မှာ အမည်းဝက် ရေးပြီး အောက်မှာပစ္စည်းရှိကြောင်းပြတဲ့ စာလုံးပါ။ အဝက်ဆိုပေမဲ့ 馬 ရဲ့အဝက်ကတော့ခြေလေးချောင်းပါ။ 楽 ဆိုတာ “သစ်စေ့ကို အသံမြည်အောင်လှုပ်ပြီး ဆော့ခွဲလို့” “ရောဂါကင်းအောင် သစ်ကိုင်းကိုဝှေ့ဖမ်းမုန်းမှုတ်ခွဲလို့” စသဖြင့်ယူဆကြပါတယ်။ သက်သာအောင်လှုပ်ပေးတဲ့နွယ်မြက်ဆိုတာ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Жижигхэн зураас ч гэсэн ханзны чухал зурлагуудын нэг нь. Ганцхан зураас биш, “雨/ame/бороо”, “点/ten/цэг” гэх мэт ханзнууд шиг 4 зураастай ханз ч байдаг. “下/shita/доор” нь “おおい/ooi/бүрхүүл”-ийн доор “黒い点/kurio ten/хар цэг” тавьж, доор нь юм байгааг илэрхийлсэн ханз юм. Ижилхэн зураас боловч, “馬/uma/морь” гэдэг ханзны “灬” бол 4 хөлийг нь илэрхийлж байгаа юм. Харин “楽/tanoshii/хөгжилтэй,raku/амар” бол, “木/ki/мод”-ны жимсийг сэгсэрч дуу гарахыг нь сонсож баясахаас гаралтай гэж ч, “Өвчнийг үргээхийн тулд, модны мөчрийг сэгсэрч өвчнийг зайлуулахаас гаралтай” гэж ч үздэг. “楽/raku/амар” болгож өгдөг “草/kusa/өвс” нь “薬/kusuri/эм” юм.

Even small dots are important strokes in kanji. Some kanji, such as “雨” and “点,” have as many as four dots. “下” has a black dot under a covering to express that something is placed under or at the bottom of something. A dot may represent many different things. In “馬,” the four dots represent the four legs of a horse. In “楽,” which means “fun,” the dots are said to represent nuts, because people had fun shaking nuts to make a sound. This kanji also means “relief,” and the dots are said to represent branches in this case, because branches were waved as part of a rite to ward off illness. The kanji for medicinal drug (薬) combines “楽” (relief) and “草” (plant), because drugs are plants that provide relief.

技能実習生・研修生向日本語情報誌 発行 公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)  
**技能実習生の友** 総務部広報室  
 2022年1月 冬季号 〒108-0023  
 2022年1月1日発行 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/>

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](mailto: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  
※写真は1点につき1～2MB推奨、JPEGデータに限りです。  
※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くことがあります。
- 公正なる選考の上、掲載の際に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。



## ウェブサイト版「技能実習生の友」更新情報

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。

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



### ～11月更新～

セルフケアで健康管理  
自我健康管理  
Pengawasan Kesehatan dengan Self Care  
Tự chăm sóc để quản lý sức khỏe  
การควบคุมสุขภาพด้วยการดูแลเอาใจใส่ด้วยตนเอง  
Self-Care for Good Health

ふろふき大根  
風呂吹萝卜  
Furofuki Daikon (Lobak Rebus Saus Miso)  
Món củ cải hầm Furofuki Daikon  
ฟุโรฟูคิไดคอง(หัวไชเท้าต้มราดซอสมิโซะ)  
Furofuki Daikon (Simmered Daikon Radish with Sweet Miso Sauce)

### ～1月更新～

年末年始の過ごし方  
年末年初的度过方式  
Cara Menikmati Libur Tahun Baru  
Cách đón năm mới ở Nhật Bản  
การใช้ชีวิตในช่วงวันสิ้นปีและวันขึ้นปีใหม่  
How to Spend the New Year Holidays

新しい年も健康で 七草粥  
新的一年也要健康 七草粥  
Hidup Sehat di Tahun Baru Nanakusa-gayu (Bubur 7 rerumputan)  
Món Nanakusa Kaiyu Cháo Thất thảo (bảy loại rau) và sức khỏe trong năm mới  
ปีหน้าปีใหม่มารักษาสุขภาพดีกันดีกว่า  
ข้าวต้มเจ็ดเขื่อน “นานาชาติถั่วถั่ว”  
Nanakusa-gayu Rice Porridge for Good Health throughout the New Year



## 冊子版「技能実習生の友」バックナンバー

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

