

Sahabat Trainee

No.206 Maret 2010 <Edisi Bahasa Indonesia>
Penerbit : JITCO,
Divisi Urusan Umum, Seksi Hubungan Masyarakat,
Tel : 03 - 6430 - 1166
Alamat : Sumitomo Hamamatsucho bldg, 4F
1-18-16 Hamamatsucho, Minato-ku, Tokyo, 105-0013

★★Kami menyediakan konsultasi dalam bahasa Indonesia,
baik berupa pertanyaan maupun permasalahan yang dihadapi Trainee
dan Trainee Praktek Kerja. ★★

Tel : 0120-022332 Fax : 03-6430-1114
Tiap Selasa 11.00~19.00 (13.00~14.00 : istirahat)
Tiap Sabtu 13.00~20.00
Divisi Fasilitator Pelatihan, Seksi Konsultasi

研修生の友

第206号 2010年3月 <インドネシア語版>
発行 財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)
総務部 広報室 電話 : 03-6430-1166
〒105-0013 東京都港区浜松町 1-18-16
住友浜松町ビル 4F

★★研修生・技能実習生のみなさんの疑問や悩み
など、インドネシア語で相談に応じます★★
電話 : 0120-022332 FAX : 03-6430-1114
毎週火曜日 11:00~13:00 14:00~19:00
毎週土曜日 13:00~20:00
-企業部 相談課-

Berita Tanah Air

Berita-berita di bawah ini kami kutip dan ringkas dari majalah Tempo dan surat kabar Kompas Online.

Bertinju Tetap Kemayu

Menurut pengamat tinju Johny Riberu, banyak perempuan yang masuk klub tinju 2 tahun belakangan ini. Tinju yang dimaksud bukan sebatas olah tubuh semacam *kick boxing* – yang pernah digandrungi beberapa tahun silam—tapi sudah sampai adu di ring tinju. Tren tinju perempuan ini sebenarnya menjadi bagian dari gairah pertandingan tinju kaum hawa yang mendunia. Olimpiade 2012 di London bakal menjadi ajang pertama cabang tinju wanita di arena Olimpiade. Dengan menekuni tinju, para wanita mendapat kemampuan teknik bela diri dan mengasah insting serta refleksi, sehingga menjadi lebih percaya diri dan tidak takut-takut lagi.

(Tempo, 24 Jan.)

Gajah Berkeliaran di Perumahan Chevron

Sekitar 25 ekor gajah, selama sepuluh hari terakhir masuk ke perumahan milik perusahaan minyak PT Chevron di Kab. Bengkalis, Riau. Kawanan hewan bertubuh tambun itu tidak merusak rumah, tetapi memakan tanaman yang berada di sekitar permukiman warga. KepSek Balai Besar Konservasi Sumber Daya Alam di sana menyatakan, pihaknya tidak menangkap gajah2 tersebut, tetapi terus memonitor. "Bila kondisi membahayakan, kami akan menggiring gajah-gajah itu keluar". Sementara staf Humas WWF Riau, Syamsidar, mengungkapkan, perjalanan gajah di perumahan Chevron merupakan sebuah bukti dari kerusakan lingkungan sehingga

祖国のニュース

以下のニュースは、テンポ誌、コンパス・オンラインの記事の引用・要約です。

ボクシングに夢中でも、おしとやかさはお忘れなく

ボクシング評論家のジョニー・リベル氏によると、この2年間でボクシングジムに入会する女性が増えているという。ここでいうボクシングとは、何年か前に流行したキックボクシングのような単なる健康増進を目的としたものではなく、リングで対戦する本格的なレベルのものだ。この流行は、女子ボクシングが国際競技として認められてからいっそう活気づいている。2012年ロンドン五輪では、女子ボクシングがオリンピック史上はじめて競技種目として採用される。ボクシングを習うことで、女性は護身術を身に付け、直感や反射神経を磨くことができる。その結果、何事にも自信を持ち、堂々と振る舞えるようになる。

(テンポ、1月24日)

象が住宅地に侵入

リアウ州ブンカリス県にある石油会社シェブロン所有の住宅地に、約25頭の象が侵入する騒ぎが起きてから約10日が経った。象は家屋を破壊するわけではないが、住居周辺に植えられた植物を食い荒らしている。地元の自然資源保護局の担当者は「象は捕獲せずに監視を続けるが、危険だと判断すれば追い出す方針」と話している。一方、リアウ州のWWF (世界野生生物基金) 広報担当のシャムシダル氏は「環境が破壊さ

gajah-gajah itu kehilangan habitat aslinya. (Kompas Online, 4 Feb.)

Ubud, Kota Terbaik Se-Asia

Ubud, kawasan wisata di Kab. Gianyar, Bali, mendapat penghargaan sebagai kota terbaik se-Asia berdasarkan survei pembaca majalah pariwisata yang berbasis di AS, Conde Nast Traveller, awal Januari lalu. Daerah itu dinilai terbaik dari sisi keramahtamahan masyarakatnya, atmosfer atau suasananya, budaya atau situsnya, serta akomodasi, restoran, dan tempat berbelanja.

(Kompas Online, 4 Feb.)

Produk Toyota Indonesia Aman

Presdir PT Toyota Astra Motor, Johnny Darmawan ketika dimintai tanggapan soal *recall* yang dilakukan Toyota, menegaskan, "Tidak ada *recall* terhadap mobil Toyota yang beredar di Indonesia karena spesifikasinya berbeda dengan mobil yang beredar di Amerika Serikat." Pernyataan tersebut dikemukakannya setelah Toyota me-*recall* untuk perbaikan sekitar 5,3 juta mobil yang beredar di Amerika Serikat terkait dengan kasus pedal gas atau akselerator yang nyangkut, pedal rem, serta karpet yang tidak menempel rapat.

(Kompas Online, 5 Feb.)

Kloning Lipat Gandakan Bambu

Sebuah anak perusahaan Belgia kini menjadi satu-satunya usaha di Indonesia yang berupaya melipatgandakan bibit bambu, dengan menggunakan bioteknologi klon. Dari sebuah cabang 5 cm yang dipetik dari satu induk pohon bambu dewasa, diklon dalam waktu 52 minggu akan menjadi 1.590.000 individu (bambu). Bandingkan, jika tak ada intervensi, teknologi konvensional pembibitan bambu di Indonesia adalah setek, yang diperkirakan hanya mampu memperbanyak sampai puluhan bibit bambu setiap tahun. Bambu tropis diyakini akan menggantikan peran kayu di dunia. Ia bisa diolah seperti kayu menjadi lembaran papan atau bilah-bilah kayu kotak berukuran panjang. Keuntungan utama, masa tumbuh bambu paling cepat, yaitu lima tahun bisa dipanen. Kayu butuh belasan sampai puluhan tahun untuk panen.

(Kompas Online, 5 Feb.)

Garuda Garap Pasar Jepang

Garuda Indonesia bersama pihak terkait lainnya kini sedang serius menggarap pasar Jepang. Setiap tahun sekitar 10 persen warga Jepang melakukan pelesiran ke mancanegara. Namun, hanya sekitar 0,2 persen dari total tsb yang berkunjung ke Indonesia. Salah satu aksi konkret Garuda menggarap pasar Jepang adalah dengan pelayanan *Immigration on Board*, yaitu pelayanan khusus

ada di pesawat Garuda yang terbang ke Jepang. Garuda Indonesia mengatakan, "Kami ingin memberikan pengalaman terbaik bagi penumpang Garuda yang terbang ke Jepang." Garuda Indonesia juga mengatakan, "Kami ingin memberikan pengalaman terbaik bagi penumpang Garuda yang terbang ke Jepang." Garuda Indonesia juga mengatakan, "Kami ingin memberikan pengalaman terbaik bagi penumpang Garuda yang terbang ke Jepang."

(Kompas Online, 2 Feb.)

Asia dengan pemandangan terbaik, Ubud

Ubud, kawasan wisata di Kab. Gianyar, Bali, mendapat penghargaan sebagai kota terbaik se-Asia berdasarkan survei pembaca majalah pariwisata yang berbasis di AS, Conde Nast Traveller, awal Januari lalu. Daerah itu dinilai terbaik dari sisi keramahtamahan masyarakatnya, atmosfer atau suasananya, budaya atau situsnya, serta akomodasi, restoran, dan tempat berbelanja.

(Kompas Online, 4 Feb.)

Indonesia's Toyota is safe

Toyota Astra Motor's president Johnny Darmawan said there is no recall for Toyota cars sold in Indonesia because their specifications are different from those sold in the United States. He said this after Toyota recalled about 5.3 million cars in the United States related to a gas pedal sticking, a brake pedal sticking, and a carpet that does not stick.

(Kompas Online, 5 Feb.)

Bamboo cloning

A Belgian subsidiary is the only business in Indonesia that is trying to multiply bamboo seedlings, using biotechnology cloning. From a 5 cm branch of a mature bamboo tree, 1,590,000 individuals (bamboo) will be produced in 52 weeks. Compare that to the conventional method of bamboo propagation in Indonesia, which is cuttings, which is estimated to produce only a few bamboo seedlings per year. Tropical bamboo is expected to replace wood in the world. It can be processed like wood into plywood or long wooden planks. The main advantage is that bamboo grows very fast, five years to harvest. Wood takes more than a decade to harvest.

(Kompas Online, 5 Feb.)

Garuda Garuda Airlines targets Japanese market

Garuda Indonesia is working hard to tap the Japanese market. Every year, about 10 percent of Japanese citizens travel abroad. However, only about 0.2 percent of them visit Indonesia. One of Garuda's concrete actions to tap the Japanese market is the *Immigration on Board* service, a special service for Garuda passengers flying to Japan.

bagi wisatawan asing, terutama Jepang, berupa pengurusan dokumen keimigrasian di atas pesawat beberapa saat sebelum turun di Bandara Ngurah Rai. (Kompas Online, 5 Feb)

スだ。日本人をはじめとする外国人観光客を対象に、ングラ・ライ空港に着陸する少し前から飛行機の中で入国書類手続きを受け付けるという。
(コンパス・オンライン、2月5日)

Berita Jepang

日本のニュース

Berita-berita di bawah ini dikutip dan diringkas dari kantor berita Kyodo.

下記は共同通信社からのニュースです。

Terbanyak Di Dalam Negeri, Terkuburnya 81 Cermin Perunggu; Dari Makam Chausuyama Sakurai, Nara

国内最多、銅鏡81枚を副葬 奈良・桜井茶臼山古墳

Pada tanggal 7, Badan Pengkajian Arkeologi Negeri Kashihara mengumumkan telah ditemukan paling sedikit 13 jenis serpihan kaca, 81 cermin perunggu pelengkap hiasan yang dikubur di pemakaman berbentuk lubang kunci, yang diperkirakan merupakan makam kaisar yang memerintah di awal zaman Yamato (akhir abad ke-3 hingga awal abad ke-4, total panjangnya 200 meter), di Sakurai Chausuyama, Prefektur Nara. Ini adalah penemuan terbanyak di dalam negeri melampaui penemuan makam nomor 1 Hirabaru (Pref. Fukuoka) yang berjumlah 40 buah cermin. Salah satunya adalah cermin purba berbingkai segitiga dengan gambar Dewa binatang bertuliskan “Tahun Pertama Era Seishi” (tahun 240), merupakan milik utusan Himiko yang baru kembali dari daerah Gi di China. (01/07)

初期大和政権の大王墓とみられる奈良県桜井市の前方後円墳、桜井茶臼山古墳（3世紀末～4世紀初め、全長200メートル）で、見つかった鏡片から少なくとも13種、81枚の銅鏡が副葬されていたことが分かり、県立橿原考古学研究所が7日、発表した。平原1号墓（福岡県）の40枚を大幅に上回り、国内最多。1枚は卑弥呼の使者が中国の魏から帰国した「正始元年」（240年）の年号が入った三角縁神獣鏡。(01/07)

Oita di Peringkat Pertama Dalam Pengaplikasian Energi Alam; Tokyo di Peringkat Terbawah

自然エネルギー活用1位は大分 東京は最下位

Hingga tanggal 9, Universitas Chiba telah mengumpulkan hasil percobaan kalkulasi “Presentase Swasembada” yang menunjukkan permintaan energi dalam penggunaan energi alam seperti sinar matahari, kekuatan angin dan lainnya pada rumah tangga, perkantoran serta lainnya. Pada presentase swasembada tersebut, total dari seluruh pelosok negeri adalah 3,2%, dalam pengkategorian prefektur, Oita berada di peringkat pertama yaitu 25,2% dengan pengaplikasian panas bumi pada pemandian air belerang. Sedangkan Tokyo berada pada peringkat terbawah, yaitu 0,2%. Dalam pengkategorian desa dan kota, Desa Itsuki di Pref. Kumamoto serta 50 desa dan kota lainnya menembus angka 100% dalam swasembada penuh. (01/09)

千葉大などは9日までに、太陽光や風力などの自然エネルギーで、家庭や事務所ビルなどのエネルギー需要をどれだけ賄っているかを示す「自給率」の試算をまとめた。自給率は全国で3.2%、都道府県別1位は温泉熱など地熱を活用する大分の25.2%、最下位は東京の0.2%だった。市区町村別では、熊本県五木村など50市町村が完全自給となる100%を超えていた。(01/09)

Penjualan Mobil Baru China, Melampaui Amerika dan Menjadi Nomor 1 di Dunia; Produksi Juga Pasti Berada di Puncak

中国の新車販売、米抜き世界一に 生産も首位が確実

Menurut kantor berita Xin Hua, pada tanggal 11 Asosiasi Manufaktur Otomotif China telah mengumumkan bahwa penjualan mobil baru buatan China naik 45% dibandingkan tahun sebelumnya

新華社電によると、中国自動車工業協会は11日、09年の中国の新車販売台数が前年比約45%増の1,364万4,800台だったと発表

yaitu 13.644.800 unit. Menjadikannya 1,3 kali lipat lebih banyak dari Amerika, dan telah dikonfirmasi menjadi nomor 1 di dunia. Jumlah produksi juga naik menembus angka 13.791.000 unit akibat permintaan dalam negeri yang membesar. Hal ini telah dengan pasti membuatnya melewati Jepang yang berada di posisi puncak pada tahun 2008, dan akan menjadikannya berada di posisi puncak dalam hal produksi, untuk pertama kalinya. Angka penjualan mobil baru China adalah 3 kali lipat dari milik Jepang, yaitu 4.610.000 unit. (01/11)

15 Tahun Gempa Besar Kobe, Kini Masalahnya; Dukungan Pada Lansia serta Revitalisasi Ekonomi

Tanggal 17, tepat 15 tahun telah berlalu sejak gempa besar Kobe yang menelan korban lebih dari 6000 orang. Kini perbaikan kota telah selesai hampir seluruhnya, sementara warga yang tidak mengetahui bencana gempa ini semakin bertambah, kini juga banyak masalah dalam rekonstruksi kehidupan sehari-hari seperti dukungan pada korban bencana lansia yang terisolasi serta revitalisasi ekonomi daerah. Sekitar 40.000 orang korban bencana yang tinggal di perumahan untuk rekonstruksi yaitu tempat tinggal yang dibangun pemerintah, dan 43% di antaranya adalah lansia berumur di atas 65 tahun yang hidup sendiri. Di perumahan rekonstruksi ini, lansia yang hidup sendirian dan “mati terisolasi” yaitu meninggal tanpa diketahui oleh siapapun berjumlah 62 orang di tahun 2009, meningkat 16 orang dari tahun sebelumnya. (01/16)

Dalam Undangan pada Kunjungan Walikota Akiba; Presiden Obama Ingin Mengunjungi Hiroshima

Pada tanggal 21, sejalan dengan pertemuan walikota dari seluruh Amerika di Gedung Putih, Walikota Hiroshima Tadatoshi Akiba yang sedang berkunjung ke sana, mengundang Presiden Obama untuk datang ke Jepang mengunjungi Hiroshima, yang dijawab “Ya saya ingin berkunjung ke sana”. Tidak disebutkan mengenai waktunya kapan. Hal ini diperjelas dalam jumpa pers yang dilakukan Walikota Akiba di hari yang sama. Dalam pertemuan kepala negara pada bulan 11 tahun lalu, Presiden Obama juga menunjukkan minatnya untuk mengunjungi lokasi pembom-atoman pada PM Yukio Hatoyama. Namun dalam perencanaannya, tak pelak adanya keberatan di dalam Amerika sendiri yang menyebabkannya belum dapat terealisasi. (01/22)

Presentase Penurunan Terbesar Harga Konsumen Tahun 2009, Yaitu Minus 1,3%

Pada tanggal 29, Kementerian Urusan Umum mengumumkan bahwa angka rata-rata harga konsumen seluruh negeri (tahun 2005 = 100, diluar produk makanan segar) turun sebanyak 1,3% dibandingkan tahun sebelumnya menjadi 100,3 dan menjadikannya rekor penurunan persentase terbesar semenjak tahun 1971. Angka minus terakhir kalinya didapatkan pada 4 tahun yang lalu, yaitu 2005. Penyebabnya adalah akibat hilangnya keinginan beli konsumen dan turunnya harga produk elektronik seperti TV layar datar. Terlihat jelas dalam statistik bahwa deflasi serius terjadi akibat resesi ekonomi. (01/29)

した。米国の約1.3倍になり、世界一が正式に確定した。生産台数も国内の需要拡大を受けて急増し、1,379万1千台に達した。08年首位の日本を上回り、生産でも初の首位が確実だ。中国の新車販売台数は、日本の約461万台の約3倍に達した。(01/11)

阪神大震災15年、なお課題 高齢者支援や経済活性化

6千人以上が犠牲になった阪神大震災から17日で15年。町の整備がほぼ終わり、震災を知らない市民が増える一方、孤立する高齢被災者への支援や地域経済活性化など、生活復興に向けた課題はなお多い。約4万人が暮らす被災者向け公営住宅「復興住宅」では、43%が65歳以上の単身世帯。復興住宅で一人暮らしの住民が誰にもみとられずに死亡した「孤独死」は09年で62人に上り前年より16人増えた。(01/16)

オバマ大統領、広島行ってみたい 秋葉市長の訪問要請に

オバマ米大統領は21日、ホワイトハウスで全米市長会議の一行と共に面会した広島市の秋葉忠利市長の広島訪問要請に対し「行ってみたい」と答えた。時期などについて言及はなかった。秋葉氏が同日、記者団に明らかにした。オバマ氏は昨年11月の鳩山由紀夫首相との首脳会談でも被爆地訪問に意欲を示している。ただ、具体化した場合に米国内に異論が出るのは必至で実現の見通しは立っていない。(01/22)

09年消費者物価、最大の下落率 マイナス1.3%

総務省が29日発表した09年平均の全国消費者物価指数(05年=100、生鮮食品を除く)は前年比1.3%低下して100.3となり、比較可能な1971年以降で最大の下落率を記録した。マイナスは05年以来4年ぶり。消費者の購買意欲が盛り上がり欠け、薄型テレビなど家電製品の価格が下落したことが要因。景気低迷による深刻なデフレが統計ではっきりと裏付けられた。(01/29)

Populasi Perpindahan Terkonsentrasi ke Kota Melambat; Jumlah yang Masuk ke Tokyo Berkurang 26 Ribu Orang

Menurut laporan tentang populasi perpindahan penduduk yang dikeluarkan oleh Kementerian Urusan Umum berdasarkan daftar dasar kependudukan, pada tanggal 29, populasi perpindahan terkonsentrasi ke kota terus berlanjut. Dalam hal [jumlah penduduk yang masuk melebihi penduduk yang keluar], di Tokyo semenjak tahun 2008 turun sebanyak 26.780 orang menjadi 56.220 orang, dan Prefektur Aichi turun 14.316 orang menjadi 4.075 orang. Latar belakangnya adalah akibat resesi, sehingga banyak perusahaan yang berusaha tidak mengirim atau merotasi karyawannya. (01/29)

Perubahan Rute Pembuatan Sel Tulang Menjadi Sel Lemak, Berhasil Dilakukan Para Professor dari Universitas Kyoto

Pada tanggal 30, Professor Yasuhiko Tabata dari Universitas Kyoto menjelaskan keberhasilan percobaannya dalam memasukkan gen untuk mengganggu perkembangan sel induk dalam perkembangannya menjadi sel tulang, yang kemudian menjadikannya sel lemak. Pengobatan dengan cara membuat sel kembali, yaitu dengan menggunakan sel induk IPS yang dapat berubah menjadi berbagai sel, sangat diharapkan. Tetapi cara yang dipakai oleh Prof. Tabata dkk ini, memiliki potensi untuk menciptakan cara-cara baru pembuatan sel untuk tujuan medis dan lainnya, (01/30)

都市部への人口集中が鈍化 東京の転入超過2万6千人減

総務省が29日に発表した09年の住民基本台帳に基づく人口移動報告によると、都市部への人口集中は続いているものの、転入者が転出者を上回る転入超過は、東京都が08年から2万6,780人減の5万6,220人、愛知県で1万4,316人減の4,075人などと勢いは鈍化した。企業の業績不振で転勤を控える動きなどが背景にあるとみられる。(01/29)

骨から脂肪へ細胞作製の路線変更 京都大教授らが成功

さまざまな細胞になる可能性がある幹細胞が骨の細胞へ成長している途中で、成長を妨げる遺伝子を導入し、骨ではなく脂肪の細胞にする実験に成功したと、田畑泰彦京都大教授（生体組織工学）らが30日までに明らかにした。再生医療には、新型万能細胞「iPS細胞」などの利用が期待されているが、田畑教授らの方法は、治療に使うなど目的の細胞を作る新たな方法となる可能性がある。(01/30)

Warta JITCO

JITCO からのお知らせ

— Aktivitas Sukarelawan —

Akhir-akhir ini, semakin banyak orang-orang yang mengabdikan diri kepada masyarakat dengan beraktifitas sebagai sukarelawan di lembaga kesejahteraan, atau lingkungan atau kerja sama internasional,

[Voluntir] yang artinya sukarelawan, berasal dari bahasa latin Voluntas (tanpa pamrih), yaitu suatu kegiatan di dalam masyarakat yang diselenggarakan atas kemauan dan kesadaran sendiri tanpa pamrih. Di Eropa memang sudah sejak dulu ada berbagai kegiatan yang bermanfaat bagi manusia, sementara di Jepang pada tahun 1995 ketika terjadi gempa dahsyat Hanshin & Awaji Daishinsai, banyak sukarelawan di seluruh negeri yang datang ke tempat bencana tersebut, sehingga tahun 1995 disebut sebagai [Tahun Dimulainya Voluntir].

Kegiatan voluntir ini mempunyai peranan besar dalam menciptakan masyarakat yang ideal. Di daerah-daerah ada bermacam-macam kegiatan yang diselenggarakan, misalnya, menolong perawatan para lansia dan penderita cacat, mengunjungi

インドネシア語版

— ボランティア活動 —

近年、福祉や環境、国際協力等のボランティア活動に参加し、社会への貢献や生き甲斐を求める人が増えています。

「ボランティア」はラテン語のボランティア（自由意志）が語源で、自らの自由な意志に基づいて自発的に行う社会参加活動をいいます。欧米では古くからいろいろな慈善活動が行われてきたようですが、日本では1995年の阪神・淡路大震災に全国から大勢のボランティアが被災地に駆けつけたことから、1995年を「ボランティア元年」と呼んでいるようです。

ボランティア活動は住みよい社会の実現に大きな役割を果たしており、地域ではさまざまな活動が行われています。たとえば、高齢者や障害者を介助したり、養護施設を訪問するような「高齢者等支援活動」、語学

rumah jompo dalam rangka [Kegiatan Bantuan untuk Lansia dsb], menyelenggarakan kelas bahasa atau membantu acara dalam rangka [Kegiatan Pertukaran Internasional] agar terdapat saling pengertian antar negara, membersihkan jalanan, taman, pinggiran sungai, [Kegiatan Melindungi Lingkungan] dengan penghijauan, mengikuti acara kegiatan kota atau *matsuri*, [Kegiatan Mengembangkan Daerah] agar menjadi daerah yang ramai dan bersemangat, dan sebagainya,

Kegiatan voluntir dapat dimulai dari hal yang dapat dilakukan atau yang cocok dengan diri sendiri, dalam kehidupan kita. Tetapi bukan sekedar kegiatan untuk [membantu karena kasihan], melainkan sebagai [salah satu peserta] dari sesama manusia yang tinggal di bumi. Selain itu, untuk melanjutkan kegiatan voluntir, ada 4 hal penting yang harus diingat :

- ① Bersifat atas kesadaran sendiri : penting untuk melanjutkan kegiatan dengan aktif dan atas kesadaran sendiri.
- ② Bersifat kemasyarakatan : ingin membuat lingkungan dan masyarakat yang baik. mempunyai perasaan ingin berguna bagi masyarakat dan lingkungan.
- ③ Bersifat tanpa imbalan : merupakan kegiatan tanpa mengharapkan balasan atau imbalan. Ini merupakan pergaulan sesama manusia yang bisa mendapatkan kepuasan diri.
- ④ Bersifat inovasi : urusan pribadi dipikirkan sendiri. Tidak berpijak pada masa lalu, melainkan berusaha untuk menciptakan masyarakat gaya baru.

Para Trainee dan Trainee Praktek Kerja (TPK) pun dapat ikut serta dalam kegiatan voluntir ini, juga dapat bergaul dengan orang-orang di sekitar, dan ini dapat membuat kehidupan di Jepang terasa lebih berarti. Ini merupakan kesempatan untuk memperkenalkan diri dan negara kita kepada orang-orang di sekitar.

教室や交流イベント等により国と国との相互理解をはぐくむ「国際交流活動」、街路や公園、河川敷等の清掃を行ったり、緑化活動を行う「環境保全活動」、お祭りやまちおこしのイベント等により、生き生きとした地域づくりに貢献する「地域活性化活動」などです。

ボランティア活動は自分の生活の中で、自分にできることから、自分なりのものを始めることができます。しかし、決して「してあげる」活動ではなく、この地球に共に暮らす仲間としての「協力者」であって、感傷や哀れみの気持ちは禁物です。さらに、ボランティア活動を進める上で、大切なことが4つあります。

- ① 自主性…自ら進んで行う自主性と積極性が重要です。
- ② 社会性…地域や社会をよくしていきたい、地域や社会の役に立ちたいという気持ちが大切です。
- ③ 無償性…活動の対価や見返りを求めない活動であり、自分の満足度や人とかかわることによって得られる人間関係です。
- ④ 先駆性…自分たちのことは自分で考えて、従来の考え方にとらわれず、新しい社会を作り出していくことが大切です。

研修生・技能実習生の皆さんも、ボランティア活動に参加して、地域の人々と交流し、日本での生活をより充実したものにしてはいかがでしょうか。地域の人々に、皆さんのことや皆さんの国のことを知ってもらうきっかけにもなると思います。

Info Training & Praktek Kerja

研修・実習情報

— Hal penting dalam kehidupan sehari-hari (Tata Etika) —

Setiap manusia, tentunya ingin hidup sesuai keinginannya sendiri, tetapi selama kita masih hidup dan berhubungan dengan orang lain, maka kita tidak bisa hidup mengikuti kemauan sendiri saja. Kita juga harus bertindak dengan mempertimbangkan orang lain.

— 日常生活での留意点 (マナー・エチケット) —

人は皆、自由で快適に暮らしたいと思うものですが、人と関わって生きている以上、自分の思いどおりにするわけにはいきません。他の人のことも考えながら行動することが必要になります。

Tata Etika di setiap Negara berbeda oleh karena adanya perbedaan budaya, kebiasaan, agama, dsb. Tetapi ada juga persamaannya, yaitu pengetahuan agar semua orang dapat hidup dengan tenang satu sama lain. Para Trainee dan TPK hidup di Jepang dalam jangka waktu cukup lama, oleh karena itu diharapkan dapat mengerti tentang Jepang dan orang Jepang, dan dapat diterima dalam masyarakat Jepang. Di Jepang terdapat peribahasa [*Gou ni itte wa gou ni shitagae*] yang artinya adalah dimana bumi dipijak, di situ langit dijunjung, oleh karena itu penting sekali untuk membiasakan diri dengan tata etika dan kebiasaan masyarakat Jepang.

Masyarakat Jepang akhir-akhir ini, terutama anak-anak muda banyak yang tata etikanya tidak baik, sehingga menyebabkan orang-orang di sekelilingnya merasa terganggu. Dalam sayembara mengarang JITCO tahun 2009, karya juara 1 berjudul [*Omoiyari wo Taisetsu ni* = Utamakan Perasaan Tenggang Rasa], isinya tentang perasaan terkejut penulis ketika melihat etika orang-orang di dalam kereta. Tiga siswi SMU yang mengobrol dengan suara keras, wanita yang mengeluarkan alat riasnya dan mulai berhias, orang-orang yang sama sekali tidak memberikan tempat duduknya kepada nenek-nenek, dan sebagainya. Si penulis merasa bahwa Jepang hanya memperhatikan kemajuan ekonominya saja, dan kehilangan respek kepada orang tua serta acuh kepada orang di sekeliling. Ini hal yang memalukan bagi orang Jepang.

Di bawah ini adalah contoh-contoh sopan santun yang perlu diperhatikan dan dilakukan semua orang, bukan hanya untuk para Trainee dan TPK saja, melainkan juga termasuk orang Jepang.

- Merokok

Bagi orang yang tidak merokok, sangat terganggu apabila orang di sebelahnya merokok, atau ada bau rokok di dalam mobil atau ruangan. Asap rokok banyak mengandung zat beracun akibat pembakaran yang tidak sempurna, sehingga mengganggu kesehatan manusia. Akhir-akhir ini mulai diberlakukan penanggulangan untuk melindungi perokok pasif, dengan cara melarang merokok di tempat kerja, di restoran, di dalam transportasi umum, di jalanan, dsb. Misalnya di tempat yang tidak ada larangan merokok sekalipun, sebaiknya kita tetap memegang etika meminta izin dulu kepada orang di sekitar kita, tidak merokok sambil berjalan, dan tidak membuang puntung rokok sembarangan.

- Telepon Seluler

Di dalam bus atau kereta, telepon seluler diset agar tidak bordering (manner mode), dan sebisa mungkin janganlah berbicara di telepon. Apabila duduk di tempat duduk khusus (untuk lansia, dsb), matikanlah telepon karena sinyalnya dapat mengganggu peralatan medis yang dipakai seseorang. Selain itu, naik sepeda atau berjalan sambil menelepon akan mengurangi kehati-hatian sehingga merupakan pangkal kecelakaan.

- Menggunakan transportasi umum

Sekarang ini sering kita lihat orang-orang naik kereta yang penuh dengan tas tetap di punggung atau dibahu. Di dalam kendaraan,

マナーやエチケットは、文化、風土、宗教等の違いから、その内容は国ごとに異なりますが、共通点は、お互いが気持ちよく生活していく為の知恵であると言えるでしょう。研修生・技能実習生の皆さんは長期間日本で生活するのですから、日本や日本人を理解し、日本の社会に受け入れられることが求められます。日本には、「郷に入っては郷に従え」ということわざもあり、日本という異文化社会のマナー・エチケットを身につけることが必要だと思えます。

近頃の日本社会では、特に若者のマナーが悪く、周りの人に不愉快な思いをさせてしまっているようです。2009年のJITCO作文コンクールの最優秀賞作品「思いやりを大切に」では、電車の中で見かけたマナーに驚いた様子が書かれています。大声でしゃべっている女子高生三人組、化粧を始めた女性、おばあさんに席を譲ろうとしない人達など。日本は経済発展のみに力を注いできた為、老人を敬ったり、周囲の人に気を遣うことを忘れてしまったように感じると述べています。日本人として恥ずかしいことです。

以下に、研修生・技能実習生に限ったことではありませんが、日本人も含めてすべての人に実践していただきたい社会人としての良識のごく一端を挙げてみました。

- 喫煙

たばこを隣で吸われたり、たばこ臭い室内や車内は、吸わない人にとっては不快なものです。たばこの煙には不完全燃焼などによる有害物質が多く含まれており、人の健康に悪影響をおよぼしますので、近頃では、職場、飲食店、交通機関、路上等での禁煙や受動喫煙防止対策が取られるようになってきています。たとえ禁煙指定がない場所であっても、周りの人にことわってから喫煙したり、歩行喫煙や吸いがらのポイ捨てはしないなどのマナーは必要です。

- 携帯電話

電車やバスの中では、マナーモード着信にして通話を控えたり、優先席付近では電磁波が医療器具に影響を与えるおそれがあるので電源は切ります。また、歩きながらや自転車で乗りながらの携帯電話使用は、注意が散漫になり事故のもとです。

- 交通機関利用

最近、デイベックを背負ったり、肩に掛けたりしたまま、満員電車に乗り込ん

sebaiknya tas kita diturunkan, dan ditaruh di tubuh bagian depan.

- Mengucapkan salam
Ucapan salam sangat penting dalam pergaulan sesama. Apabila kita mengucapkan salam dengan senyuman kepada tetangga atau rekan sekerja, tentunya akan berkenan di hati mereka. Jadi mari kita biasakan untuk memulai mengucapkan salam. Ini ada hubungannya dengan pertumbuhan kita sebagai manusia. Mulailah dengan salam [*Ohayou gozaimasu* = selamat pagi], [*Konnichiwa* = selamat siang], [*Konbanwa* = selamat malam].
- Menepati janji
Menepati janji di tempat kerja ataupun dalam kehidupan sehari-hari merupakan dasar dari pergaulan sesama manusia. Apakah Anda pernah melanggar janji? Bagaimana perasaan Anda waktu itu? Walaupun mempunyai kemampuan tinggi sekalipun, tetapi orang yang tidak bisa memegang janji akan kehilangan kepercayaan dari orang lain, dan tidak akan dihormati lagi. Apabila ternyata tidak bisa menepati janji yang kita buat, maka segeralah memberitahukan untuk membatalkan janji tersebut. Oleh karena itu, janji harus dibuat dengan serius.
- Menepati waktu
[Waktu] tidak bisa dilihat dengan mata, sehingga kita tidak menyadari bahwa kita telah menyia-nyiaikan waktu. Misalnya: Anda terlambat 10 menit dari janji menemui teman, tetapi ada 6 orang teman yang menunggu, sehingga keterlambatan Anda telah mengakibatkan 10 menit X 6 = 60 menit atau 1 jam [waktu] telah tersia-sia. Dan apabila kita terlambat dari jam penerbangan pesawat, maka pesawat juga akan terbang tanpa menunggu kita. Dalam rapat pertemuan, mungkin saja anggota lainnya akan menunggu kita, tetapi kepercayaan terhadap kita juga menjadi hilang. Gara-gara keterlambatan kita, telah menyebabkan banyak anggota lainnya kehilangan waktu mereka yang berharga, jadi perhatikanlah hal ini. Di Jepang sejak dulu ada peribahasa [*Toki wa kane nari* = waktu sama dengan uang], yang artinya [waktu] itu sangat berharga sehingga jangan disia-siakan. Adalah kebiasaan bagi orang Jepang untuk tiba beberapa saat sebelum waktu yang dijanjikan.
- Memisahkan urusan umum dengan urusan pribadi
Pemisahan urusan pribadi dan umum ini bukan hanya tentang [benda] saja, melainkan juga harus memperhatikan soal [waktu] yang harus dipisahkan antara pribadi dan umum. Misalnya, sewaktu sedang training atau praktek kerja, kalau kita mengobrol di telepon untuk waktu lama, maka itu berarti kita telah menggunakan waktu yang seharusnya dipergunakan untuk training dan praktek kerja. Karena nila setitik, rusak susu sebelanga, semuanya bisa dimulai dengan pandangan [hanya sekedar sebuah telepon], [hanya sebuah pensil], tapi ini merupakan awal dari melemahnya batasan umum dan pribadi.

で来る人を多く見かけます。車内では荷物を下ろして身体の前に下げるといいです。

- 挨拶
人間関係で挨拶は重要です。近所の人や職場の人に笑顔で挨拶をすれば、相手もまたそれに応じてくれるはずですが、気づいたら相手より先に挨拶する習慣をつけましょう。これが自分の人間的成長につながっていくはずですが、まず「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」から。
- 約束を守る
仕事でも私生活でも、約束を守るとは人づきあいの基本です。あなたは、約束を破られたことはありませんか。その時どう思いましたか。いかに能力があろうとも、約束を守らなければその人は信用を失い、相手にされなくなります。約束したが約束を守れそうにない時は、早めに撤回することです。それに約束は慎重に行うものです。
- 時間を守る
時間は目に見えないもので、そのムダづかいがピンとこないものです。例えば、友達との待ち合わせにあなたが10分遅れたら、待っていた6人の友達の10分×6人＝1時間分の時間をムダ使いさせたことになります。また、飛行機の出発時刻に遅れたら、飛行機はあなたを待たずに飛び立ちます。会議では、メンバーはあなたを待っていてくれますが、あなたの信用は飛んでいってしまいます。一人の遅刻によって、多くの会議メンバーの貴重な時間が浪費されることに留意しましょう。日本では昔から、「時は金なり」ということわざがあり、時間は貴重・有効なものだから、無駄に費やしてはいけないと戒めています。日本人は約束の時間より少し前に到着する習慣があります。
- 公私のけじめ
公私のけじめという点では、物についてはもちろん、時間についての公私混同にも気をつけたいものです。例えば、研修中・技能実習中の長い私用電話や余計なおしゃべりの時間も、研修・技能実習時間の私的使用にほかなりません。一事が万事、電話の一本くらい、鉛筆の一本くらいというところから公私の区別がルールになります。

Cita Rasa Hidangan Ibu Jepang

Menikmati Tempura, Wakil Kuliner Jepang, Kakiage

Bahan (untuk 4 orang) :

- Udang kering [sakura]: 2 sdm, bawang bombai : 1 buah, wortel : 1 buah, daun mitsuba : 20 batang,
- Tepung khusus tempura atau tepung terigu : secukupnya, air dingin : secukupnya, minyak goreng : secukupnya.

Cara memasak:

- ① Bawang bombai dibelah menjadi dua, lalu dipotong tipis. Wortel di potong memanjang seperti korek api, daun mitsuba dibuang akarnya, lalu dipotong sekitar 3cm.
 - ② Masukkan bahan ① dan udang kering sakura ke dalam baskom.
 - ③ Masukkan tepung khusus tempura (atau tepung terigu) ke adonan no.② aduk sampai semuanya terbalut dengan tepung.
 - ④ Masukkan air dingin sedikit demi sedikit ke adonan no.③ aduk ringan, sampai tidak kelihatan tepungnya.
 - ⑤ Panaskan minyak goreng. Ambil sesuai adonan no.④ dengan menggunakan *saibashi* (sumpit untuk memasak), masukkan ke penggorengan. Sambil ditekan-tekan dengan sumpit, usahakan jangan sampai pecah, goreng sampai renyah, angkat dan tiriskan minyaknya.
 - ⑥ Terakhir, taburkan garam atau lainnya sesuai selera ke atas gorengan tersebut.
- ★ Tempura adalah sejenis masakan di mana bahan *seafood* dan sayuran dicelupkan ke dalam adonan tepung terigu yang sudah dicampur dengan air sebelumnya (kadang juga ditambahkan telur) dan digoreng sampai matang. Masakan gorengan sederhana dengan bahan yang sedang musim, lalu dicelupkan ke dalam adonan tepung terigu dan di goreng ini dapat dikatakan sebagai makanan yang mewakili dunia kuliner Jepang. Kakiage yang merupakan salah satu jenis masakan tempura ini adalah campuran dari beberapa jenis bahan makanan yang dipotong-potong atau bahan kecil-kecil, yang digoreng dengan adonan tepung terigu, dalam bentuk bundar mendatar. Di rest. khusus tempura, Kakiage dan Tempura Udang merupakan masakan utama tempura. Kakiage bisa dihidangkan di atas nasi putih lalu disiram *Ten-tsuyu* (saus yang dimasak dari campuran *dashi*, *soyuu*, dan *mirin*) namanya [Kakiage Don], ada juga [Kakiage Soba] [Kakiage Udon], yang menjadi standar masakan Kakiage.
- ★ Resep kali ini memakai udang kering sakura, tetapi bisa juga diganti dengan udang basah, kerang scallop kecil, ikan teri, atau bahan seafood yang sedang musim. Begitu pula dengan bawang bombai, pada menjelang musim semi, kita dapat menggunakan bawang bombai baru [*Shin-Tamanegi*] yang kandungan airnya banyak sementara rasa pedasnya lebih ringan. Anda bisa mencobanya untuk membandingkannya. Dalam membuat Tempura atau Kakiage disarankan untuk menggunakan sayur mayur yang sedang musim. Di musim semi kita bisa memakai sayuran gunung, rebung, kacang *soramame*, bunga *nanohana*, atau apapun jenis bahannya pasti akan terasa lezat. Cobalah memakai bahan makanan yang sedang musim, dengan demikian Anda bisa merasakan ciri khas setiap musim dan menikmati kehidupan di Jepang ini.

日本のおふくろの味

和食の代表格・天ぷらを堪能 かき揚げ

材料 (4人分)

- 乾燥桜えび 大きじ2
- たまねぎ 1個 ・にんじん 1本
- みつば 20本ほど
- 天ぷら粉または薄力粉 適量
- 冷水 適量 ・揚げ油 適量

作り方

- ① たまねぎは縦半分にして薄切りにする。にんじんは千切りにし、みつばは根元を切り落とし、3cm ほどの長さに刻む。
- ② ボウルに①と乾燥桜えびを入れる。
- ③ ②に天ぷら粉 (薄力粉) を入れ、粉を全体にまぶすように混ぜる。
- ④ ③に冷水を少しずつ入れ軽く混ぜる。全体に粉っぽさがなくなればOK。
- ⑤ 揚げ油を温める。④をさいばし等で一口大にまとめ、油に落とし、散らばらないようにさいばしで押さえながら、火が通ってサクツとなるまで揚げる。揚げ上がったら、油をよく切る。
- ⑥ お好みで塩等を付けていただく。

★ 小麦粉を水で溶いた衣 (卵を加える場合もあります) に魚介や野菜をくぐらせ、油で揚げた料理が天ぷらです。季節の素材に衣を付けて揚げるだけのシンプルなこの料理は、日本料理の代表格でしょう。天ぷらの一種であるかき揚げは、複数の材料または一つ一つの大きさが小さい材料を、衣で円形に平たくまとめて揚げたもので、天ぷら専門店では海老の天ぷらと共にかき揚げはメインの一品といえます。また、ご飯の上に乗せて天つゆ (だし汁にしょうゆ・みりん等を加えて煮立てたもの) をかけた「かき揚げ丼」や、「かき揚げそば」「かき揚げうどん」は、かき揚げの食べ方の定番です。

★ 今回のレシピでは乾燥桜えびを使用しましたが、生のえびや小柱、しらすなど、季節の魚介類を使うと本格的です。また、たまねぎは、通常のものより水分が多く辛みが少ない「新たまねぎ」と呼ばれる品種のものが春先に出回りやすいため、是非使ってみてください。天ぷらやかき揚げは、季節の野菜を使って作るのをお勧めです。春は山菜やたけのこ、そらまめ、菜の花……どのような材料でも美味しく作れます。是非旬の食材を味わい季節を感じて、日本での生活を楽しんでください。

Info Mini Bulan Maret

Jepang Saat Ini

Tahun untuk Mempromosikan Masyarakat Membaca.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Persatuan Perpustakaan Sekolah Jepang diketahui bahwa 10% anak SD, 15% anak SLTP, dan 52% anak SMU di Jepang, mengatakan tidak membaca sebuah buku pun dalam sebulan. Lalu dari penelitian kemampuan membaca secara internasional terhadap anak umur 15 tahun, pada tahun 2000 Jepang berada di urutan ke 8 tetapi akhir-akhir ini jatuh sampai urutan ke 15, penyebabnya adalah para remaja zaman sekarang sudah mulai tidak membaca buku.

Untuk menanggulangi kebiasaan tidak suka membaca ini, maka perpustakaan, sekolah-sekolah dll, membuat kegiatan pembacaan buku, yang sekarang menjadi trend. Tujuannya adalah untuk membangkitkan minat membaca sejak masih kanak-kanak.

Tahun ini adalah Tahun untuk Mempromosikan Masyarakat Membaca. Rencananya, di setiap daerah, akan diselenggarakan berbagai acara yang bertemakan membaca. Misalnya di Tokyo dan Ueno akan diadakan pembacaan buku cerita bergambar, *books fair*, dll. Lalu di perpustakaan-perpustakaan daerah diadakan acara perbincangan, disediakan tempat khusus untuk acara pengumpulan buku yang bertema sama, juga acara-acara menarik lainnya. Nah bagaimana kalau Anda juga mengunjungi perpustakaan di dekat tempat tinggal Anda dan mulai membiasakan diri membaca buku.

Bahasa dalam Berbagai Musim Kata Mutiara di Bulan Maret

Bulan Maret disebut juga [*Yayoi*], terdiri dari 2 huruf kanji. Huruf kanji pertama [*ya*] mempunyai arti [*iyo-iyo* = sudah hampir tiba waktunya] atau [*masu-masu* = semakin dekat masanya], jadi bulan dimana pepohonan dan rerumputan akan mulai tumbuh disebut [*yayohi*]. Inilah asal mula dinamakannya *Yayoi*.

Ciri khas kata mutiara di bulan Maret adalah banyaknya nama atau yang berhubungan dengan tumbuh-tumbuhan. Misalnya : *Natane-zuyu* (Musim hujan di kala bunga Nanohana mulai berbunga). Musim hujan biasanya turun sekitar 20 hari sebelum dan sesudah *Geshi* (hari dimana siang lebih panjang dan malam lebih pendek). Tetapi di bagian barat daerah Kanto, yaitu daerah yang mengarah ke Lautan Pasifik kehangatan musim semi sudah mulai terasa sekitar pertengahan Maret sampai awal April. Ada kalanya cuaca buruk berlanjut berhari-hari, ini disebut [*Shunrin*] atau [*Natane-zuyu*]. Artinya di saat hujan gerimis musim semi yang tidak reda-reda juga bunga Nanohana mulai berkembang, sesaat sebelum bunga sakura mekar.

Di Jepang bulan Maret adalah akhir tahun fiskal dan bulan April merupakan awal tahun fiskal baru. Banyak orang yang menyebut Bulan Maret adalah bulan berpisah, atau bulan untuk bepergian, tetapi di sisi lain, juga merupakan musim di mana terasa seperti ada semangat baru. Dalam keharuman musim semi yang dibawa bunga dan rerumputan ini, kami harapkan semoga para Trainee dan TPK dapat berkenalan dengan teman baru.

3月のミニ情報

日本のいま ～国民読書年～

全国学校図書館協議会の2008年の調べによると、日本の小学生の10%、中学生の15%、高校生の52%が月に1冊の本も読んでいないと回答したそうです。15歳を対象にした国際的な読解力の調査では日本の成績は2000年度の8位から最近では15位に転落してしまいましたが、これは青少年が本を読まなくなったことが原因と言われてい

ます。読書離れを防ごうと、図書館や学校等では子ども達に本を読み聞かせる活動が最近盛んです。子どもの頃から本に親しみ、読書を好きになってもらうことが狙いです。

そして今年「国民読書年」。各地で読書に関する様々な催し物が開催される予定で、東京・上野での記念祭典では絵本の朗読会やブックフェア等が行われます。また各地の図書館ではお話し会や同じテーマに沿った本を集めたコーナーの設置等、面白い催し物が行われます。皆さんもこれを機に、地域の図書館に足を運んで本に触れてみてはいかがでしょうか。

ことばの歳時記 ～3月の季語～

3月の別名を弥生(やよい)と呼びますが、弥生の「弥(いや)」は「いよいよ」「ますます」という意味があり、草木がいよいよ生い茂る月ということで「やよひ」となったと言われています。

ちなみに3月の季語には植物が多いのが特徴です。例えば菜種梅雨(なたねづゆ)。梅雨といえば夏至(げし)の前後、それぞれ約20日ずつの雨期として知られています。関東より西の太平洋側では春のあたたかさがようやく定まってきた3月中旬から4月はじめにかけて、ぐずついた天気がつづくことがあり、これを春霖(しゅんりん)と言ったり、菜種梅雨と言ったりします。春のしとしと降る長雨の意味ですが、桜の開花より少し前の、菜の花が咲き乱れるころに降る雨なので、こう呼ばれているそうです。

日本では3月が年度末であり4月には新年度を迎えます。3月は「別れの季節」「旅立ちの季節」とよく言われますが、なぜか心が浮き立つ季節でもあります。草花が運んでくる春の香りとともに、素敵な出会いが研修生・技能実習生のみなさんにも訪れますように。