

# Sahabat Trainee

No.209 Juni 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209号 2010年6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.

### Penjelajah Laut dari Bogor

Sebagian besar terumbu karang di Kepulauan Seribu rusak akibat penggunaan potasium nelayan dan pencemaran di pesisir pantai utara. Salah satu solusinya adalah membuat terumbu buatan yang ditenggelamkan di dasar laut dengan kedalaman bervariasi, 5 – 45 meter, sebagai tempat perlindungan dan berkumpulnya ikan. Terumbu karang buatan yang berkembang 1 cm per tahun dan perkembangan ekosistem bawah laut ini, setiap 6 bulan harus dicatat oleh para penyelam yang diterjunkan ke sana. Tetapi mereka sulit menjangkau kedalaman lebih dari 20 m. Kini masalah tsb teratasi dengan lahirnya RJ 45 atau robot jelajah bawah air dengan kedalaman maksimal 45 m, karya para peneliti IPB yang meraih penghargaan Kementerian Riset dan Teknologi sebagai salah satu inovasi paling prospektif sepanjang 2009. RJ 45 cocok untuk laut dangkal, dan dilengkapi dengan kamera video bawah air, sehingga di samping observasi sekaligus juga dapat digunakan untuk mengambil data, menjelajahi bawah air untuk mencari kapal karam, SAR, atau penyelamatan. (Tempo, 11 April)

### Yang Lokal yang Tergusur

Pasar Indonesia dibanjiri buah asal Cina. Menurut data Badan Pusat Statistik, tren pasokan buah Cina ke negeri ini memang melonjak, Nov – Des tahun lalu, nilai impornya melonjak 3 X lipat. Harganya lebih murah dari jeruk lokal, jeruk Ponkam misalnya, hanya Rp 7.800 sekilo, sementara pesaing terdekatnya, jeruk Medan Rp 9.500 sekilo, membuat para konsumen memilih jeruk Cina. Komponen biaya buah lokal yang tinggi merupakan salah satu penyebab. Transportasi, umpamanya, biaya angkut jeruk Medan

## 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。

### ボゴール出身の「海洋探検家」

漁民によるカリウムの乱用と北部沿岸の汚染により、サンゴ礁の大部分が破壊されてしまったプロウスリブ諸島。魚が危険から身を守り、集まる場所を確保する策のひとつとして、深さ5~45メートルの海底に人口岩礁が造成された。この人口岩礁は年に1センチメートルずつ成長すると予測されており、6ヶ月毎にダイバーが潜ってこの海底生態系の成長を記録する予定だ。しかしダイバーが水深20メートルより深く潜るのは困難であることから、この問題に対処するため、ボゴール農科大学 (IPB) の研究者が水深45メートルまで潜ることのできる水中探査ロボットRJ45を開発し、これが2009年において最も有望な技術革新のひとつとして研究技術省に表彰された。RJ45は浅い海にも適しており、水中ビデオカメラを装備し、視察やデータ収集、沈没船捜索のための海中探索、捜索救難 (SAR)、救援活動にも活用できる。 (テンポ、4月11日)

### 居場所を奪われた「地元民」

いま、インドネシアの市場には中国産の果物が溢れている。中国産の果物が大量に流入している傾向は統計局のデータにも表れており、昨年11~12月の輸入高は3倍にも上っている。価格は国産みかんより安く、中国産のポンカンが1キロ7,800ルピアなのに対し、よく似た果物のメダンみかんが1キロ9,500ルピアであるため、消費者は中国

jauh lebih mahal ketimbang mendatangkan jeruk Ponkam, belum lagi rantai tata niaga buah lokal yang panjang. Pengean proteksi pun tidak diperbolehkan lagi setelah Indonesia terikat perjanjian perdagangan bebas. Satu-satunya cara memoles pamor buah lokal adalah membenahi tata niaga dan infrastruktur. Hilangkan pungutan serta perbaiki kualitas dan produktivitas agrobisnis. (Tempo, 2 Mei)

### 561 Sekolah Lulus Nol Persen

Kelulusan ujian nasional siswa SMP/MTs/SMP Terbuka tahun ini, seperti juga di jenjang SMA, mengalami penurunan, yaitu mencapai 90,27 persen, sedangkan tahun lalu mencapai 95,09 persen. Pada tahun ini, tercatat 561 sekolah yang memiliki tingkat kelulusan 0 persen dengan jumlah 9.283 siswa. Hanya tiga provinsi yang tiap sekolahnya ada siswa lulus, yaitu Bali, Jambi, dan Sulawesi Tengah. Adapun kelulusan siswa yang mencapai 100 % hanya dicapai 17.852 sekolah atau 41,64 % dari 44.666 SMP/MTs/SMP Terbuka. Jumlah terbanyak terdapat di Jawa Barat, Jawa Timur, dan Sumatera Utara. (Kompas Online, 7 Mei)

### 15 Negara Ikuti Tour de Singkarak

Sebanyak 34 tim dari 15 negara, hingga Jumat (7/5), dipastikan berlaga dalam lomba balap sepeda Tour de Singkarak 2010, 1-6 Juni 2010. Khusus untuk tim balap sepeda dari Indonesia, jumlah tim dibatasi hingga 10 tim. Tour de Singkarak 2010 akan terbagi dalam enam etape. Etape satu team time trial berlangsung di Kota Padang dengan jarak 15,8 km. Etape 2A Padang-Pariaman sejauh 84,5 km. Etape 2B Pariaman-Mukomuko sejauh 90,6 km. Adapun etape ketiga Mukomuko-Bukittinggi sejauh 51,3 km. Etape keempat sejauh 8,2 km, ke lima 102,4 km dan keenam sejauh 244,6 km. (Kompas Online, 8 Mei)

### Uang TKI Ramai Digarap Bank

Seiring meningkatnya transaksi pengiriman uang atau remitans dari TKI di luar negeri, semakin banyak bank yang mulai serius menggarap bisnis ini. Selain *fee based income*, bank juga

産みかんを選んでしまう。国産の果物にかかる経費の高さもひとつの原因となっており、例えばメダンみかんの輸送はポンカンを輸入するよりもはるかに高くつく。さらに幾度も仲介業者を挟む取引システムも影響している。自由貿易協定が結ばれて以来、もはや保護措置の適用も許されず、国産の果物を窮状から救うには、取引システムとインフラの見直しを検討するほかない。各種手数料の撤廃と、農業ビジネスの質および生産性の改善が求められている。

(テンポ、5月2日)

### 561校が合格率0%

本年度の全国統一中学卒業試験（普通中学校、イスラム中学校、公開中学校※）と高校卒業試験の合格率が、昨年の95.09%から90.27%に低下した。今年、合格者が一人もいなかった学校は561校、生徒数では9,283人に上った。全ての学校から1名以上の合格者を出した州は、バリ、ジャンビ、中部スラウェシの3州のみ。なお、合格率100%の学校は全44,666校のうちわずか17,852校、つまり全体の41.64%である。合格者数が多かった州は西ジャワ、東ジャワ、北スマトラだった。

※編集部註：地理的・社会経済的な理由で中学校に就学できない生徒に中学校教育の機会を与えることを目的に作られたインドネシア独自の定時制校。

(コンパス・オンライン、5月7日)

### ツール・ド・シンカラックに15ヶ国が参加

2010年6月1～6日に開催予定の自転車ロードレース「2010年ツール・ド・シンカラック」には、5月7日（金）時点で15ヶ国から34チームが参加を表明している。なお、インドネシアからの参加は10チームまでに限られている。2010年ツール・ド・シンカラックは6ステージに分けられる。第1ステージのチームタイムトライアルはパダン市内で行われ、走行距離は15.8キロメートル。第2Aステージはパダン～パリアマン間で84.5キロメートル。第2Bステージはパリアマン～ムコムコ間で90.6キロメートル。第3ステージはムコムコ～ブキティンギ間で51.3キロメートル。第4ステージは8.2キロメートル、第5ステージは102.4キロメートル、第6ステージは244.6キロメートルである。(コンパス・オンライン、5月8日)

### 出稼ぎ労働者送金に注目する銀行

インドネシア人海外出稼ぎ労働者による送金取引の増加に伴い、この分野への取り組みを強化する銀行が目立ち始めた。海外送

berpotensi mendapat keuntungan selisih kurs dari bisnis remitans. Data Bank Indonesia menunjukkan, kiriman uang TKI dari luar negeri yang dikelola oleh bank pada tahun 2008 mencapai Rp 61 triliun, sementara yang dikelola penyelenggara kegiatan usaha pengiriman uang sebesar Rp 940,83 miliar. Saat ini jumlah TKI sebanyak 6 juta orang. Malaysia dan Arab Saudi merupakan negara tujuan utama TKI. Untuk melindungi kepentingan TKI dalam pengiriman uang, sangat diperlukan dukungan infrastruktur sistem keuangan yang mudah, cepat, aman, dan berbiaya rendah.

(Kompas Online, 17 Mei)

金取引からは、手数料収入のほかに為替差益による利益も期待できる。インドネシア銀行のデータによると、2008年度の海外出稼ぎ労働者による送金額は、銀行経由で61兆ルピア、外国送金取扱業者経由で9,408億3千万ルピアに達しているという。現時点におけるインドネシア人海外出稼ぎ労働者の数は600万人。主な出稼ぎ先はマレーシアとサウジアラビアである。海外出稼ぎ労働者の送金上の利益を保護するためには、簡便、迅速、安全、低料金という条件を備えた金融インフラの整備が必須だ。

(コンパス・オンライン、5月17日)

<p style="text-align: center;"><b>Info Training &amp; Praktek Kerja</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>研修・実習情報</b></p>
<p style="text-align: center;">— Hal yang perlu diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari (Pengaturan Masalah Keuangan) —</p> <p>Berikut ini adalah hal-hal pokok yang berkaitan dengan dengan masalah keuangan di Jepang, seperti ; bank, kartu ATM dan <i>inkan</i> (cap stempel sebagai pengganti tanda tangan), dll.</p> <p>1. Bank</p> <p>(1) Penyimpanan dan pengambilan uang</p> <p>Sewaktu para Trainee dan Trainee Praktek Kerja (TPK) membuka rekening pribadi di bank, Anda harus membawa uang tunai dan kartu identitas diri (kartu registrasi orang asing atau paspor), kemudian mengisi formulir ; nama lengkap, alamat dan tanda tangan terdaftar, dan melakukan prosedurnya di loket. Bank di Jepang biasanya menggunakan <i>inkan</i> sebagai aturan dasar dalam segala transaksi, oleh karena itu, ada kalanya kita tidak bisa membuat rekening bank tanpa mempunyai <i>inkan</i>, maka konfirmasikanlah terlebih dahulu sebelum Anda ke sana. Begitu rekening tabungan sudah dibuka, pihak bank akan membuatkan</p>	<p style="text-align: center;">— 日常生活上の留意点 (金銭管理) —</p> <p>銀行やカード、印鑑など、日本でお金に係わる基本的な事柄を紹介します。</p> <p>1. 銀行</p> <p>(1) 預金と払い戻し</p> <p>研修生・技能実習生の皆さんが銀行に個人の預金口座を作るときは、銀行に、現金と身分証明書（外国人登録証明書・パスポート等）を持参して、本人の住所、氏名、登録サイン等を備え付けの用紙に書き込み、窓口で手続きを行います。日本の銀行は、印鑑取引を原則としているため、印鑑がないと銀行口座を作れない場合もありますので、確認をしてから出かけるとよいでしょう。預金口座ができると、預金通帳を作ってくれます。同時</p>

juga buku tabungan. Begitu pula, kalau berminat, kartu ATM (yang akan diterangkan di bawah) juga bisa dibuat pada saat yang sama tanpa dipungut biaya.

Tunjangan Trainee atau gaji TPK, dibayarkan dalam bentuk uang tunai atau melalui transfer bank. Apabila melalui transfer bank, maka transfer akan dilakukan melalui rekening simpanan pribadi. Pada waktu pertama kali membuka rekening baru, sebaiknya pergi bersama pembimbing kehidupan.

Untuk pengambilan uang, prosedurnya adalah ; menuliskan nomor rekening, jumlah uang yang akan diambil, nama lengkap, dsb di formulir khusus untuk pengambilan uang, lalu di cap dengan inkan dan diserahkan bersama buku tabungan ke loket. Tetapi untuk penyimpanan & pengambilan uang melalui loket di bank, waktunya terbatas, yaitu dari pukul 9 pagi hingga pukul 3 sore, dari hari Senin hingga hari Jumat.

Sama halnya dengan bank, kantor pos pun mempunyai jam kerjanya sendiri, penyimpanan dan pengambilan uang juga dapat dilakukan secara bebas.

## (2) Pengiriman uang ke luar negeri.

Untuk pengiriman uang kepada keluarga di Tanah Air, pada umumnya dilakukan melalui transfer bank. Tetapi bank yang memiliki layanan pengiriman uang ke luar negeri, terbatas hanya pada bank cabang tertentu saja, jadi pastikanlah terlebih dahulu apakah cabang bank tersebut mempunyai layanan pengiriman uang ke luar negeri atau tidak. Bank yang mempunyai layanan pengiriman uang ke luar negeri, mempunyai tanda bertulisan [*gaikoku kawase tori-atsukai ten* = melayani valuta asing], di pintu masuknya. Lakukanlah prosedur pengiriman di loket di dalam bank, bagian [*gaikoku kawase* = valuta asing].

Tuliskan semua data yang dibutuhkan di formulir [*gaikoku soukin irai syo* = formulir permohonan pengiriman uang ke luar negeri] yang disediakan di loket bank, lalu serahkan bersama kartu identitas diri (kartu registrasi orang asing, atau paspor), uang tunai yang akan dikirim atau buku tabungan, *inkan*, dan biaya pengiriman. Dengan demikian pihak bank akan mengirimkan uang tersebut ke rekening penerima, tentu saja kita juga harus menuliskan nama lengkap penerima, alamat, nama cabang bank tujuan, dsb, dalam huruf alfabet.

Akhir-akhir ini, pengiriman ke luar negeri tidak bisa dilakukan apabila si penerima tidak mempunyai rekening bank pribadi, jadi konfirmasikanlah si penerima apakah mempunyai rekening pribadi di bank tempat asalnya.

## 2. Inkan

Di Jepang, *inkan* dipergunakan untuk memastikan pemiliknnya, ketika membuat perjanjian kontrak atau mengurus surat-surat resmi, tanda terima barang kiriman, atau transaksi di bank seperti yang telah diuraikan di atas. *Inkan* ini sangat sering digunakan, baik di kantor maupun dalam kehidupan sehari-hari, sehingga bagi orang Jepang, *inkan* merupakan barang kebutuhan pokok. Jadi cobalah untuk memahami keberadaan *inkan* sebagai suatu budaya Jepang.

に、後で説明するキャッシュカードを作成することができ、希望すれば無料で作ってくれます。

研修生の研修手当や技能実習生の賃金は、現金払いか口座振込みのいずれかになります。口座振込みの場合には、この個人の預金口座に振り込まれることになります。初めて預金口座を作るときは、生活指導員と一緒にいくとよいでしょう。

払い戻しの場合は、銀行の窓口にある払い戻し用の用紙に預金口座番号、払い戻す金額、氏名を記入し、印鑑を押して預金通帳と一緒に窓口に出すと現金を払い戻してくれます。ただし、銀行の窓口で預金の預け入れ・払い戻しが可能なのは、月～金曜日の午前9時から午後3時までです。

また、郵便局にも、銀行と同じように貯金業務があり、預け入れ・払い戻しも自由にできます。

## (2) 海外送金

母国の家族等にお金を送る場合、最も一般的なのは銀行からの送金です。ただし、外国送金が可能なのは、特定の支店に限られますので、外国送金が可能な銀行支店かどうかを確認してください。外国送金が可能な銀行には、店舗の入り口に「外国為替取扱店」の表示がありますので、店内の「外国為替」と表示された窓口で手続きをしてください。

銀行の窓口を用意された「外国送金依頼書」という用紙に必要事項を記入し、身分証明書（外国人登録証明書・パスポート等）、送金する現金もしくは預金通帳・印鑑、手数料を提出すると、指定された銀行の受取人口座に入金してくれます。この場合、受取人の氏名と住所、支払銀行支店名等は、必ずアルファベットで書かなければなりません。

現在は受取人の預金口座がなければ海外送金できませんので、予め受取人に現地の金融機関に預金口座があるか確認をしていてください。

## 2. 印鑑

日本では、契約・役所の手続き・荷物の受け取り、前述のように銀行で手続きするときなどに、必ず本人であることを確認する証拠として印鑑を使用します。印鑑は会社でも私生活でもひんぱんに使用され、日本人にとって印鑑は必需品です。日本の文化として印鑑の存在について理解しておいてください。

### 3. Masyarakat Kartu

Di Jepang, pemakaian bermacam jenis kartu telah semakin meluas. Tanpa membawa uang tunai pun kita bisa berbelanja atau membeli tiket kereta, dengan kartu. Oleh karena tidak perlu lagi menggunakan uang tunai ketika berbelanja, ada kalanya kita menjadi lalai dan menggunakan kartu secara berlebihan. Sebaliknya, apabila kita berhati-hati dan dapat mengontrol baik penggunaan kartu, ini akan membuat kehidupan sehari-hari menjadi praktis.

#### (1) Kartu ATM

Dalam pembuatan kartu ATM dibutuhkan 4 digit nomor, sebagai no. pin yang harus didaftarkan di bank. Nomor rahasia ini tidak boleh diberitahukan kepada orang lain. Juga perhatikanlah untuk tidak menggunakan tanggal kelahiran karena mudah diterka.

Dengan kartu ATM dan no. pin ini, kita dapat menyimpan dan mengambil uang di mesin ATM bank tempat membuka rekening dan di bank-bank lainnya yang berafiliasi. Mesin ATM banyak terdapat di mana-mana, di pojok kota, di dalam pasar swalayan, dan juga di Convenience Store. Juga tidak sedikit yang memberikan pelayanan 24 jam, namun ada juga mesin ATM yang memungut biaya pemakaian, jadi pastikanlah terlebih dahulu sewaktu akan menggunakannya.

Simpanlah kartu ATM baik-baik jangan sampai hilang, kalau kartu ATM Anda hilang, segera hubungi bank tempat Anda membuka rekening.

#### (2) Kartu Prabayar

Ini adalah kartu prabayar untuk telepon dan kereta. Banyak dipergunakan karena selain ringan juga praktis, dan tidak memerlukan uang koin.

Sementara untuk kartu telepon yang dapat dipergunakan di telepon umum Jepang, juga praktis digunakan ketika Trainee dan TPK akan menelepon ke Tanah Air, karena kita segera bisa mengetahui berapa biaya yang telah digunakan dan berapa pulsa yang tersisa di kartu tersebut.

Tetapi tidak ada jaminan apabila kartu ini jatuh dan hilang, oleh karena itu simpanlah baik-baik.

### 3. カード社会

日本は種々のカードが大変普及しています。買い物も電車の切符も、お金を持ち歩かなくてもカードで済みますが、買い物の際、現金を必要としないので、つい使いすぎる危険もありますので、十分に注意して上手にカードを利用すると、毎日の生活が大変便利になります。

#### (1) キャッシュカード

キャッシュカードを作成する場合には、4桁の暗証番号を銀行に登録する必要があります。暗証番号は絶対に他人に教えてはいけませんし、推測されやすい生年月日等は使わないように注意してください。

キャッシュカードと暗証番号で口座を開いた銀行及びその銀行が提携している金融機関のATMで、預金の引き出しや預け入れができます。ATMは街角やスーパーマーケット、コンビニエンスストアにも設置している場合が多く、24時間対応となっていることも少なくありませんが、手数料がかかることもありますので、利用する際に確認してください。

また、カードはなくさないようにしっかり管理し、万が一紛失した場合には、すぐに口座を開いた銀行に連絡してください。

#### (2) プリペイドカード

電話や電車などの料金先払いのカードです。軽くて小銭が不要で、便利であることから広く使われています。

日本の公衆電話で使用するテレホンカードは、研修生・技能実習生の皆さんが母国に国際電話をかけたときなど、いくら料金を必要としたか、カードの未利用残高が即座に判るのでとても便利です。

ただし、このカードは落としても何の補償措置もありませんので、管理に気をつけましょう。

## Warta JITCO

### — Menjaga Kesehatan di Musim Hujan —

Di Jepang, masuk bulan Juni berarti juga masuk musim hujan. Apabila kondisi kadar kelembaban yang tinggi ini terus berlanjut, akan dapat menyebabkan makanan menjadi cepat basi, dan orang yang bermasalah dengan kesehatan kulitnya pun semakin bertambah. Ini merupakan musim yang sangat tidak menyenangkan bagi Anda yang belum terbiasa dengan iklim di Jepang. Berikut ini

## JITCO からのお知らせ

### — 梅雨時の健康管理 —

6月になると日本では梅雨に入ります。湿度が高い状態が続くと食べ物が傷みやすくなったり、何かと体調が崩れやすく、肌のトラブルを抱える人も増えてきます。日本の気候に慣れない皆さんにとって、とても過ごしにくい季節です。この時期を健康で

kami terangkan beberapa kiat agar kita dapat melewati musim ini dengan sehat dan menyenangkan.

### ① Pencegahan flu

Pada hari-hari tertentu, terdapat perbedaan temperatur yang sangat besar, dan apabila suhu tubuh kita tidak bisa menyesuaikan, ini akan menyebabkan kita mudah terserang flu.

- Jangan malas untuk menyesuaikan jenis baju.
- Sakit flu timbul berawal dari tenggorokan, biasakanlah untuk selalu berkumur.
- Jagalah stamina tubuh dengan gizi yang seimbang dan tidur yang cukup.

### ② Pencegahan keracunan makanan

Hal penting dalam memasak sendiri adalah pencegahan keracunan makanan. Berbeda dengan kasus keracunan makanan yang terjadi di restoran dan penginapan tradisional [ryokan], keracunan makanan di asrama biasanya hanya menimbulkan korban satu atau dua orang dengan gejala yang ringan. Namun perlu diperhatikan bahwa ada kalanya korban disangka hanya menderita gejala masuk angin atau kedinginan saat tidur sehingga penanganannya menjadi terlambat.

- Sediakanlah sabun antiseptik dan biasakanlah untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah memasak. Gosoklah sabun sampai berbusa, dan cucilah juga sela-sela jari dan kuku Anda.
- Perbanyaklah kain lap dapur dan lap piring, setelah dipakai cucilah dengan sabun cuci, lalu keringkan.
- Jangan terlalu mengandalkan lemari es. Perkembang-biakan bakteri akan menjadi perlahan pada temperatur minus 10, dan berhenti pada temperatur minus 15, tetapi tidak mati.
- Sebisa mungkin masaklah makanan dan hindarilah menyantap makanan mentah, meskipun yang segar seperti daging mentah atau ikan mentah sekalipun.
- Jangan membiarkan makanan lebih dari 2 jam dalam temperatur ruangan.

### ③ Pencegahan timbulnya masalah kulit

Ini merupakan musim meningkatnya berbagai masalah kulit, misalnya sakit radang kulit atau kutu air, akibat digigit kutu bernama dani. Saat cuaca cerah di musim hujan ini, bukalah lebar-lebar semua jendela dan biarkan angin masuk. Menjemur alas tidur juga merupakan hal penting. Bila ditambah dengan kain hitam yang direntangkan di atasnya, ini akan meningkatkan daya serap panasnya.

- Kulit harus selalu dalam keadaan higienis, dengan segera membersihkan tubuh dari keringat dan kotoran. Sehabis mandi atau berendam, oleskanlah pelembab sesuai kebutuhan.
- Untuk pencegahan penyakit kutu air, bersihkan juga kuku dan sela-sela jari kaki dengan menggunakan sabun, lalu dikeringkan. Hindarkan penggunaan handuk dan sepatu/sandal bersama dengan orang lain.
- Perbanyak konsumsi sayur mayur, buah, ikan dan kerang yang sedang musim. Bahan makanan ini kaya dengan vitamin A, B, C, yang dapat memperkuat kondisi kulit.

少しでも快適に乗り切るためのヒントをお話します。

### ① 風邪の予防

日によって気温差がはげしく、体温調節がうまくできなくなることで風邪を引きやすくなります。

- 面倒がらずに衣服で調整をする。
- 風邪は喉から。うがいを励行する
- 栄養、睡眠をしっかりとして体力を維持する。

### ② 食中毒の予防

自炊をする上で大切なことは、食中毒を予防することです。レストランや旅館などで発生する食中毒と違って、宿舎では症状が軽かったり発症者が一人や二人のこともあり、寝冷えや風邪と間違えて、対応が遅れてしまうことがあるため注意が必要です。

- 薬用石鹼を台所に備え、調理の前後には手洗いを励行する。石鹼を泡立てて、手の爪と指の間も洗う。
- 台ふきん、食器用ふきんの枚数を増やし、使用後は石鹼でよく洗い、乾かす。
- 冷蔵庫は過信しない。細菌の増殖はマイナス10度でゆっくりとなり、マイナス15度で停止するが、死滅はしない。
- 生肉、生魚は新鮮なものでも、生食は出来るだけ避け、火を使って調理する。
- 食べ物は室温で2時間以上放置しない。

### ③ 肌のトラブルを防ぐ

ダニに刺されたり、皮膚炎や水虫など肌のトラブルも増える季節です。梅雨の晴れ間には、部屋の窓を全開にして風を通しましょう。布団を干すことも大切です。黒い布をかけると熱をよく吸収し効果的です。

- 皮膚はいつも清潔にし、汗や汚れはすぐに洗い落とす。入浴、シャワー後は必要に応じて保湿剤を塗る。
- 水虫の予防には足の爪や指の間も石鹼で洗い、その後よく乾燥させる。履物やタオルなどの共用を避ける。
- 旬の野菜、果物、魚、貝類を多く摂る。ビタミンA、B、C群が豊富で皮膚を丈夫にする。

## Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

### — Umeboshi ; tumbuhan yang dipergunakan sebagai obat, dsb —

Dari Februari sampai sekitar awal Maret dinamakan awal musim semi. Meskipun sudah musim semi, namun masih terasa dingin. Di mana-mana di taman-taman dan halaman rumah, bunga pohon ume (buah plum) mulai mekar, menimbulkan aroma harum, dan seolah memberitahukan bahwa musim semi sudah semakin mendekat. Setelah bunganya gugur, maka muncullah buah ume, yang menjadi matang pada bulan Juni, dan banyak rumah-rumah yang membuat [umeboshi = ume yang dikeringkan].

Umeboshi dibuat di Jepang sejak zaman dulu, umeboshi tertua yang dibuat pada tahun 1576, masih disimpan dalam keadaan baik sampai sekarang. Umeboshi yang dibuat dengan cara tradisional dan disimpan dalam kondisi tepat, tidak akan membusuk dan masih dapat dimakan, walaupun dibuat 100 tahun yang lalu.

Umeboshi mempunyai bermacam-macam khasiat. Kadar asam dalam asam sitrat yang dikandung umeboshi dapat menguraikan air liur yang membantu daya serap pencernaan. Bila dimakan setiap hari, juga bisa mencegah susah buang air besar atau sembelit. Di saat kurang nafsu makan yang disebabkan oleh kelelahan dan stres, dengan hanya menambahkan sebuah umeboshi ke dalam lauk pauk akan dapat meningkatkan selera makan. Juga berkhasiat dalam mengembalikan kondisi tubuh yang lelah agar menjadi fit kembali, sehingga pada saat pemulihan, umeboshi ini seringkali dimakan bersama bubur.

Ketika merasa kurang percaya diri dengan bau mulut yang tidak sedap, makanlah sebuah umeboshi yang dapat menekan kuman didalam mulut dan melindungi bau tidak sedap tsb. Selain itu, umeboshi juga dapat menanggulangi keracunan makanan dan penyakit menular, karena dapat mensterilisasikan kuman didalam usus.

Konon umeboshi ini juga dapat menurunkan demam dan menghilangkan sakit kepala, dengan cara mengoleskan umeboshi yang sudah dihaluskan di selembar kertas dan ditempelkan di pelipis. Pada zaman dahulu sering dijumpai nenek yang menempelkan umeboshi di pelipisnya tersebut, dan disebut sebagai [umeboshi baa-san = Nenek Umeboshi].

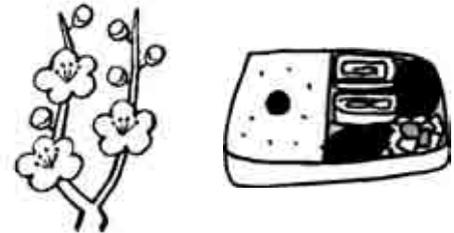
Oleh karena umeboshi memiliki barbagai macam khasiat dan awet disimpan, maka sejak zaman dulu umeboshi merupakan salah satu benda yang tidak boleh ketinggalan dalam keluarga-keluarga Jepang, baik sebagai obat maupun sebagai makanan yang diawetkan.

Nenek teman saya dengan bangganya selalu mengatakan rahasia dalam menjaga kesehatan tubuhnya adalah dengan makan sebuah umeboshi setiap hari.

## 身近にある日本の食物

### — 薬などとして利用される食物 (梅干し) —

2月から3月初めの頃を早春とって春の名を付けて呼びます。名のみ春でまだまだ寒いのですが、公園や家の庭などあちこちに植えられている梅の木には花が咲き、いい香りを漂わせて、春が近くまでやって来ていることを知らせてくれます。梅の木は花が散ると実がなり、6月頃にはその熟した果実で多くの家庭では梅干しを作ります。



日本では古くから梅干しは作られており、現存の最古のものは1576年につけ込まれたもので、良好な状態で保存されています。伝統的製法によって作られた梅干しは、保管に適した環境では腐らずに、100年前に作られたものでも食べられるそうです。

梅干しには、いろいろな効能があります。梅干しのクエン酸の酸味が唾液の分泌を促して消化吸収を助けたり、毎日食べる習慣があると便秘予防にも効果的です。疲労やストレスで食欲がないときにはメニューに梅干しを一つ加えるだけで食欲増進です。また、疲労回復などの薬効があるため、療養時にはおかゆと梅干しをよく食べます。

口臭が気になるときに一つ食べると口の中の雑菌を抑え口臭予防に、また、胃腸内の殺菌にも役立つので食中毒や伝染病の予防にもなります。

潰した梅干しを紙片に付けて、こめかみに貼ると解熱や頭痛に効くと言われて、昔はそんな姿の老婆をよく見かけ、「梅干婆さん」と親しみをこめて呼ばれていました。

梅干しにはほかにもいろいろな効用があり保存もきくため、民間薬や保存食として昔から日本の家庭にはなくてはならないものの一つです。

私の知り合いのおばあさんは、元気の秘訣は、毎日梅干しを一つ食べるからだど、いつも自慢して話してくれます。



## Info Mini

### Jepang Saat Ini ～ Cup-Men = Mi SeduhCup ～

Produk mie seduh instan adalah produk dimana mie dan sayuran kering pelengkap sudah tersedia, hanya tinggal memasukkan air panas kedalam wadahnya. Produk ini aslinya berasal dari Jepang dan sudah tersebar luas di seluruh belahan dunia. Sejak dikembangkan sekitar 40 tahun yang lalu sampai sekarang, produk-produk yang dijual telah menjadi semakin maju dan semakin lezat. Bahkan sekarang ini banyak produk yang dinamakan [Honkaku-ha = rasanya sesuai aslinya] muncul di pasaran.

Misalnya : mi-nya, yang seperti mi segar yang diolah tangan, baik ketebalannya maupun rasanya serta kekenyalannya. Daging dalam potongan besar dan sayur yang dipotong kasar, selama ini sangat sulit dikembangkan, kini terwujud dengan cup-men ini. Produk mi yang dibuat dengan rasa yang sama dari penjual mi favorit di tiap daerah di Jepang banyak bermunculan di pasaran, sementara ada juga produk-produk baru mi yang populer, misalnya rasa keju atau tomat.

Cup-men ; harganya terjangkau, dan banyak pilihan. Menyantapnya secara berlebihan memang tidak baik untuk kesehatan tubuh, namun kini telah muncul pula produk yang kalorinya ditekan rendah.

### Menyampaikan Isi Hati Dalam Bahasa Jepang ～ Ucapan Salam dalam Bahasa Jepang ～

Bila kita mengucapkan salam [ohayo gozaimasu = selamat pagi], rasanya kita dapat memulai satu hari yang menyenangkan. Ucapan salam ada bermacam-ragam, tergantung pada ; tempat, waktu, dan siapa lawan bicara kita, sehingga terasa agak sulit. Di kantor kita bisa mengucapkan salam [ohayo = pagi] kepada teman kita, tetapi kepada Atasan kita harus mengucapkan secara lengkap [ohayo gozaimasu = selamat pagi]. Untuk ucapan salam perpisahan juga ada bermacam-macam; [sayonara], [ojama shimashita], [shitsurei shimasu], [shikkei], dan sebagainya.

Pada zaman dulu di Jepang, sebutan untuk orang lain adalah (hito sama = orang yang terhormat), adanya perasaan yang melukiskan rasa hormat tersebut boleh dikatakan merupakan dasar dalam ucapan salam, yang penuh dengan rasa simpati kepada lawan bicara kita.

Ucapan [Gochiso sama] mengandung nuansa rasa syukur dan terima kasih, biasanya diucapkan pada waktu selesai makan, mengungkapkan rasa terima kasih atas bahan makanan yang telah disediakan, dan rasa lelah pada waktu memasaknya.

Selain itu ada juga ungkapan tertentu yang timbul dari kehidupan sehari-hari. Yaitu berasal dari lagu anak-anak berjudul "Yamaguchi-san chi no tsutomu-kun = si Tsutomu dari keluarga Yamaguchi", ceritanya ketika ada teman yang mengajak Tsutomu untuk bermain (asobo = main yuk), dijawab dengan (atode = nanti). Dengan kata lain, ini merupakan bentuk penolakan [sekarang tidak bisa main] yang diungkapkan secara halus.

## ミニ情報

### 日本のいま ～ カップ麺 ～

カップ状の容器に麺とかやくが入っており湯を注ぐだけで完成するカップ麺は、今では世界中で親しまれていますが、元々日本で生まれたもの。およそ40年前に開発されてからこれまで、より便利に、より美味しく進化を遂げてきましたが、最近には更に“本格派”と銘打つような商品が次々と発売されています。

例えば手打ち生麺のような太さやコシ、もちもち感のある麺や、これまで難しかった大き目の肉やざく切りの野菜がカップ麺で実現するようになりました。全国各地の人気店の味を再現したご当地ものの商品もどんどん登場する一方で、チーズ味やトマト味のラーメンといった、目新しい商品も流行しています。

手軽な値段で買え、選ぶのも楽しいカップ麺。食べ過ぎは体に毒ですが、カロリーを控え目にした商品等も登場しています。

### 心を伝える日本語 ～ あいさつの日本語 ～

『おはようございます』とあいさつをすると、いい気持ちで一日のスタートが切れます。

あいさつの言葉は、相手、時、場所等によって言い方が様々で、ちょっと難しいところがあります。会社の社長や上司には『おはようございます』、友達には『おはよう』といいます。また、別れのあいさつひとつとっても、『さようなら』『お邪魔しました』『失礼します』『しっけい』等があります。

日本では昔、他人のことを人様という言い方があり、そう表現する気持ちの持ち方、それがあいさつの基本だと言えるでしょう。相手を思いやる気持ちが詰まっています。

『ごちそうさま』には、ねぎらいや感謝のニュアンスがあり、食事が済んだ後に使う場合は、材料を集めたり調理をするなどの労に対して使われます。

さらに、生活の知恵から生まれた決まり文句という一面もあります。“山口さんちのツトム君”という童謡で、友達がツトム君に「遊ぼう」と声を掛けますが、『あとで』と返ってきます。つまり、今は遊べないという拒否の返事なのですが、こういうと優しく受け止められます。