

Sahabat Trainee Praktek Kerja

No.212 September 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

★★ Semua pertanyaan dan keluhan para Trainee dan Trainee Praktek Kerja akan dijawab dengan bahasa Indonesia. ★★
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

技能実習生の友

第212号 2010年9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

★★技能実習生・研修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.

Bocah Melayu Menembus Disney

Jadwal acara stasiun televisi Disney Channel bisa membuat orang Malaysia bangga. Di antara dominasi program Barat, seperti *Shaun the Sheep*, *Donald Duck Presents*, dsb muncul judul yang sangat Melayu: *Upin & Ipin*, dan sebelumnya ada *Bola Kampung*. Dua judul itu produksi Malaysia yang berhasil menembus dominasi program Barat di Disney Chanel, meski para eksekutif di Les Copaque –perusahaan animasi yang memproduksi *Upin & Ipin*—tidak menawarkan produk mereka ke jaringan acara anak-anak dari Holywood itu. Salah satu manager Disney membeli DVD *Upin & Ipin* di Singapura, dan langsung terpicat dengan animasi tentang anak kembar botak dari kampung tersebut.

(Tempo, 19 Juli)

Ketika Indonesia-Jepang Menyatu dalam Tari

Penari dari Jepang, Hasuda Kyoto, atau yang lebih dikenal dengan sebutan Miss Ai (28) memperagakan tari "Harusame" yang menceritakan balada orang Jepang dari Hokkaido sampai Okinawa, di Univ. Sumut, Minggu (1/8). Dalam kesempatan itu, Miss Ai juga memperagakan tarian ciptaannya berjudul "Sakura" yang bercerita tentang persatuan Jepang dan Indonesia. Dua kipas yang menyatu adalah simbol dua budaya yang bersatu. Kita sama-sama mencintai perdamaian," kata Miss Ai. Persatuan Jepang-Indonesia juga dia simbolkan dengan perpaduan pakaian yang dia kenakan. Saat menari, dia memakai Yukata khas Jepang yang dibalut kain ulos khas Batak.

(Kompas Online, 3 Agustus)

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。

マレーのちびっこがディズニー・チャンネルで活躍中

マレーシアの国民は、ディズニー・チャンネルの番組を観て誇らしい気持ちになっている。「ひつじのショー」、*「ドナルド・ダック・プレゼンツ」*など欧米の番組が大半を占める中、過去には「ボラ・キャンプ」、そして現在は「ウピンとイピン」といういかにもマレーシア風のタイトルが躍り出た。このマレーシア製の2作品は欧米の番組の独壇場だったディズニー・チャンネルの壁を打ち破った。「ウピンとイピン」を生んだアニメ制作会社レ・コパークの経営幹部がハリウッドの子供番組専門局に作品を売り込んだわけではない。ディズニーの上層部の一人がシンガポールで「ウピンとイピン」のDVDを購入し、村に住む坊主頭の双子を主人公にしたアニメに魅了されたのがきっかけとなった。(テンポ、7月19日)

舞踊を通してひとつになるインドネシアと日本

「ミス・アイ」の呼び名で親しまれている日本人舞踊家の蓮田(愛)さん(28)が、8月1日(日)、北スマトラ大学で、北海道から沖縄までの日本人の譚歌をテーマとした舞踊「春雨」を披露した。この日、アイさんは日本とインドネシアの融合をテーマとした自作の舞踊「桜」も披露。二つの文化の融合の象徴として二つの扇が重なり合った。「平和を愛する気持ちは同じ」とアイさんは言う。アイさんは衣装でも日本とインドネシアの融合を表現。日本の浴衣に、バ

120 Tahun Migrasi Suku Bangsa Jawa

Konsentrasi terbesar masyarakat suku Jawa di luar RI, terdapat di Suriname, Amerika Selatan. Tahun ini, pada tanggal 9 Agustus, merupakan peringatan 120 tahun kedatangan suku bangsa Jawa di Suriname yang kini memiliki populasi 20 persen dari republik berpenduduk setengah juta jiwa itu. Eksistensi suku Jawa kini menjadi unsur penting pluralisme di Suriname. Sekitar 50 persen kekayaan kuliner Suriname adalah sumbangan masyarakat Jawa. Mereka sudah tidak bekerja lagi di perkebunan. Banyak yang menjadi profesional dan mengisi pos penting di pemerintahan Suriname. Mereka juga memiliki partai politik tersendiri. Menjelang peringatan 120 tahun kedatangan suku Jawa di Suriname, pelbagai acara kesenian digelar oleh masyarakat Jawa, yang dibantu oleh KBRI di Suriname. (Kompas Online, 7 Agustus)

Wow, Pegolf Cilik RI Peringkat Ke-7 Dunia

Victoria Chandra Tjong, gadis asal Bali berusia 13 tahun ini mampu menembus peringkat ke-7 dunia dalam ranking pegolf internasional di kelompok umurnya dalam turnamen Optimis Junior World Champion di Florida, AS, bulan Juli lalu. Banyak yang tidak menyangka atas prestasi ini karena Vicky bukan berasal dari keluarga pecinta golf. Gadis bertubuh bongor ini mulai mengenal golf di usia 10 tahun. “Pertama pukul-pukul doang. Waktu itu masih kelas IV SD,” ujar Vicky di Balibeach Golf Course, tempat ia biasa berlatih. Vicky lebih memilih golf dibanding olahraga lain karena menurutnya golf membutuhkan konsentrasi tinggi. (Kompas Online, 7 Agustus)

Pernik Menjelang Lebaran dan 17 Agustus, Ketupat Merah Putih

Dua perayaan hari kemenangan besar dalam waktu yang berdekatan tak disia-siakan para pedagang. Memadukan dua momen, hari kemerdekaan dan menjelang Lebaran menjadi ide munculnya kreativitas mereka. Anto misalnya. Pria beranjak dewasa yang mengaku sudah tujuh tahun berjualan di Jakarta itu, menjajakan souvenir gantungan ketupat bermotif bendera Indonesia. Barang yang dijajakan Anto itu sangat sederhana. Hanya terbuat dari pita dua warna merah dan putih yang merupakan warna bendera Indonesia. Pita merah dan putih itu dirangkaikan menjadi bentuk ketupat berukuran mini. Untuk melengkapinya, ketupat merah putih itu lalu dihiasi tali berwarna keemasan untuk konsumen menggantungnya di tempat-tempat dimana mereka menginginkannya. (Kompas Online, 8 Agustus)

タック伝統の布「ウロス」の帯を締めて踊った。(コンパス・オンライン、8月3日)

ジャワ民族移住120周年

ジャワ民族がインドネシア共和国以外で最も集中している地域は、南アメリカのスリナム共和国である。今や同国の人口50万人の20%を占めるジャワ系市民は、今年8月9日、移住120周年を迎える。ジャワ系市民の存在は現代スリナムの多元主義を形成する重要な要素となっている。スリナムの食文化の半分がジャワ民族による影響である。彼らはもはや農園での労働に従事しておらず、専門職やスリナム政府の重要なポストに就いている者も多い。自分たちの政党も立ち上げている。ジャワ系市民はスリナム移民120周年を前に、在スリナムインドネシア共和国大使館の支援を受け、様々な芸術イベントを企画している。

(コンパス・オンライン、8月7日)

インドネシアの少女ゴルファーが世界第7位にランクイン

去る7月、米国フロリダで開催されたオプティミスト・ジュニアゴルフ世界選手権で、バリ出身の13歳の少女、フィクトリア・チャンドラ・チョン（フィッキー）が年齢13歳のグループで第7位にランクインした。家族がゴルフ愛好家ではないフィッキーの入賞は多くの人々にとって寝耳に水の出来事。この大柄な少女がゴルフに親しむようになったのは10歳の時だった。「ただボールを転がすことから始めました。あの時はまだ小学校4年生でした」と、ふだんの練習場であるバリビーチ・ゴルフコースでフィッキーは語った。フィッキーによると、彼女が他のスポーツよりもゴルフが好きなのは、高い集中力を求められるからだという。

(コンパス・オンライン、8月7日)

レバラン(断食明けの祭日)と8月17日(独立記念日)兼用の紅白クトゥパット

時期を近くして2つの大祭があるとなれば、商売人がそのチャンスを無駄にするはずがない。彼らは独立記念日とレバラン(断食明けの祭日)という2つの祭を融合させ創作アイデアを捻り出す。アントさんを例にあげよう。ジャカルタで商売を始めて7年が経つというこの青年は、インドネシア国旗をモチーフにしたクトゥパット(うるち米で作るちまき)型の飾りを販売する。インドネシア国旗の色である赤と白のリボンをミニサイズのクトゥパットに編み上げた非常にシンプルな商品だ。この紅白のクトゥパットには金色の紐が付けられ、好きなのところに吊るすことができる。

(コンパス・オンライン、8月8日)

Info Trainee Praktek Kerja	技能実習情報
<p style="text-align: center;">— [Tunjangan kursus] dan [Upah] —</p> <p>Berikut ini kami terangkan tentang tunjangan kursus dan upah, serta keistimewaannya dalam sistem training & praktek kerja yang baru.</p> <p>1 Trainee Praktek Kerja dan Trainee (1) Status Izin Tinggal yang berbeda</p> <p>Trainee Praktek Kerja (TPK) dan Trainee mempunyai kesamaan yaitu ; diterima oleh perusahaan Jepang, belajar keterampilan & teknik & pengetahuan dalam industri, lalu keterampilan yang sudah dikuasai dipraktekkan, dan diharapkan dapat menerapkan semua pengetahuan tersebut dalam memajukan industri dan mengembangkan ekonomi di negeri sendiri.</p> <p>Dalam sistem Trainee & TPK yang baru terdapat perbedaan dalam status izin tinggal yang diakui, di mana TPK yang melakukan pelatihan termasuk praktek kerja akan mendapatkan status izin tinggal [praktek kerja], sementara bagi Trainee yang melakukan pelatihan tanpa praktek kerja akan mendapatkan status izin tinggal [training].</p>	<p style="text-align: center;">— 「講習手当」と「賃金」 —</p> <p>新たな技能実習・研修制度での講習手当と賃金とは何なのか確認しながら、特徴などについて説明します。</p> <p>1 技能実習生と研修生 (1) 異なる在留資格</p> <p>技能実習生と研修生は、日本の企業などに受け入れられ、産業上の技能・技術・知識の修得を行い、また、それらの活動を通じて修得した技能などを活かし、自国の経済発展と産業振興の担い手となることが期待されていることでも共通性があります。</p> <p>新たな技能実習・研修制度では、実務研修を含む研修に従事する技能実習生は、新たに創設された「技能実習」の在留資格で、また、実務研修を全く伴わない研修に従事する研修生は「研修」の在留資格でそれぞれ在留しており、各々の在留資格で認められる活動は異なっています。</p>

(2) Kegiatan TPK

Status izin tinggal [praktek kerja] ada 2 jenis tergantung dari inti kegiatannya, yaitu tipe 1 dan tipe 2, lalu masing-masing dibagi 2 lagi yaitu penerimaan berbasis perusahaan dan penerimaan berbasis asosiasi. Untuk tipe 1, terdapat [kegiatan mempelajari pengetahuan melalui kursus] dan [kegiatan mendapatkan keterampilan berdasarkan kontrak kerja]. Dalam kursus ini, diwajibkan untuk dilakukan minimal dalam waktu 1/6 dari keseluruhan periode kegiatan tipe 1. Pelajaran bahasa Jepang, pengetahuan tentang kehidupan di Jepang secara umum, informasi tentang perlindungan hukum TPK, serta cara-cara mempelajari keterampilan yang efektif, dipelajari di dalam kelas. Sementara tipe 2 adalah kegiatan yang diperuntukkan bagi mereka yang telah menyelesaikan kegiatan tipe 1 dan telah menguasai keterampilan tingkat tersebut, lalu untuk lebih mematangkan keterampilannya tersebut, ia menerapkan keterampilan yang telah didapatnya melalui praktek kerja yang berdasarkan kontrak kerja.

2 [Tunjangan Kursus] dan [Upah]

(1) Tunjangan Kursus

Tunjangan kursus adalah biaya yang dibayarkan Lembaga Pengawas sebagai [biaya makan dan biaya berbagai kebutuhan yang diperlukan untuk hidup di Jepang]. Selama periode kursus praktek kerja tipe 1, oleh karena selama periode tersebut TPK tidak mempunyai hubungan kontrak kerja, sehingga tidak menerima upah, maka untuk biaya aktual yang diperlukan TPK dalam melakukan kegiatan di Jepang selama periode kursus tsb, Lembaga Pengawaslah yang akan memberikan tunjangan kursus (bukan upah), berdasarkan keputusan yang diambil bersama antara TPK, Lembaga Pengirim, Lembaga Pengawas, dan Lembaga Pelaksana, yang jumlahnya sudah diberitahukan kepada TPK sebelum datang ke Jepang.

Tunjangan kursus ini dibayarkan seluruhnya secara langsung kepada TPK selama periode kursus. Sementara untuk biaya makan, ada kalanya dibayarkan dalam bentuk produk.

(2) Upah

Dalam penerimaan berbasis asosiasi, setelah kursus selesai, TPK melakukan praktek kerja di Lembaga Pelaksana berdasarkan perjanjian kerja, oleh karena itu kepada TPK diberlakukan UU yang berkaitan dengan ketenagakerjaan.

Dalam hal upah pun, harus dibayar sesuai dengan UU yang berkaitan, sebagai berikut ini :

① Nilai mata uang

Upah pada prinsipnya harus dibayarkan kepada TPK secara tunai dalam bentuk mata uang Yen Jepang, namun bisa juga ditransfer ke rekening TPK sendiri baik di bank maupun lembaga finansial lainnya yang ditunjuk oleh TPK dengan persetujuan secara tertulis, atau apabila tercantum dalam surat

(2) 技能実習生の活動

在留資格「技能実習」は、その活動内容から1号と2号の区分が設けられ、それぞれ企業単独型と団体監理型の2種類に分けられます。具体的には、1号は、「講習による知識修得活動」及び「雇用契約に基づく技能等修得活動」であり、この講習は、1号の活動期間全体の6分の1以上の期間を実施することが義務づけられ、日本語、日本での生活一般に関する知識、技能実習生の法的保護に必要な情報及び円滑な技能などの修得に資する知識について座学により学びます。2号は、1号の活動に従事し、技能などを修得した者が当該技能などに習熟するため、雇用契約に基づき修得した技能などを要する業務に従事する活動です。

2 「講習手当」と「賃金」

(1) 講習手当

講習手当とは、監理団体から技能実習生に支払われる「日本での生活に必要な食費や諸雑費など実費」のことです。技能実習1号の講習期間中、技能実習生が日本でその活動を行う上で実際に必要となる費用ですが、団体監理型の技能実習では、技能実習生と実習実施機関が雇用関係にない講習期間中は賃金収入がないので、技能実習生、技能実習生送出し機関、監理団体及び実習実施機関の間の取り決めに基づいて、入国前に講習手当の額を技能実習生に明示し、監理団体が支給するもので、それは報酬(賃金)ではありません。

講習手当は、講習期間中に全額を、技能実習生に直接かつ確実に支払われます。なお、食費については現物で支給されるケースもあります。

(2) 賃金

団体監理型において、技能実習生は、講習終了後実習実施機関で雇用契約に基づき技能実習を行うことから、労働関係法令の適用を受けます。

賃金についても、関係法令に基づき次のとおり支払われます。

① 通貨払いについて

賃金は、通貨(現金、日本円)で技能実習生に支払うことが原則ですが、労使協定及び技能実習生本人の書面による同意に基づき、技能実習生本人が指定する銀行その他の金融機関の技能実

<p>perjanjian kerja. Kebanyakan upah dibayar melalui transfer ke rekening, dalam periode praktek kerja ini. Dalam hal ini, maka slip gaji yang berisi penghitungan pembayaran upah ini harus diberikan kepada TPK.</p> <p>②Pembayaran langsung Upah tidak boleh dibayarkan melalui pihak ke tiga, misalnya ; Lembaga Pengawas, Lembaga Pengirim, dan sebagainya.</p> <p>③Pembayaran jumlah keseluruhan Upah harus dibayar dalam jumlah total keseluruhan, tetapi ada pemotongan sbb : A) Pajak dan berbagai premi asuransi sosial seperti; premi asuransi kepegawaian, premi asuransi kesehatan, premi asuransi jaminan masa tua. B) Pemotongan yang tercantum dalam surat perjanjian, misalnya; biaya pemondokan, biaya listrik/air/gas, dsb. Untuk biaya administrasi Lembaga Pengirim dan Lembaga Pengawas, tidak bisa dipotong dari upah TPK.</p> <p>④Pembayaran minimal sekali sebulan Upah harus dibayarkan sekurang-kurangnya 1 kali setiap bulan.</p> <p>⑤Pembayaran pada hari yang ditetapkan Upah harus dibayarkan pada hari yang telah ditetapkan.</p> <p>⑥Upah harus dibayar di atas jumlah upah minimum regional (UMR). Walaupun sudah ada ikatan perjanjian antara Lembaga Pelaksana dengan TPK tentang jumlah upah yang di bawah level UMR, namun jumlah upah tersebut dianggap tidak berlaku, dan akan dianggap telah mengikat perjanjian dengan jumlah upah minimum regional. UMR ini ditentukan oleh masing-masing pemda, jadi Anda bisa mengonfirmasikannya melalui homepage Dirjen Ketenagakerjaan setempat, atau Kementerian Kesehatan dan Tenaga Kerja Jepang.</p>	<p>習生本人名義の口座へ振り込むことは可能とされています。</p> <p>実習実施機関では、この口座振り込みによる賃金の支払いが多いと思われます。</p> <p>この場合、賃金の支払いに関する計算書が技能実習生本人に交付されません。</p> <p>②直接払いについて 賃金を監理団体、送出し機関等第三者を通じて支払うことはできません。</p> <p>③全額払いについて 賃金は全額を支払わなければなりません。次のものは控除して支払われます。 (ア) 税金、雇用保険料、健康保険料、厚生年金保険料等の社会保険料 (イ) 賃金控除に関する労使協定に基づく宿舍の費用、水道光熱費等 なお、送出し機関や監理団体の監理費などを、技能実習生の賃金から控除することは禁止されています。</p> <p>④毎月1回以上の支払いについて 賃金は、毎月1回以上支払わなければならないことになっています。</p> <p>⑤一定期日の支払いについて 賃金は、一定の期日を定めて支払わなければならないことになっています。</p> <p>⑥賃金は、最低賃金額以上の額を支払わなければならないことになっています。たとえば、実習実施機関と技能実習生との間で最低賃金を下回る賃金を定め雇用契約を締結しても、その賃金額は無効となり、最低賃金額により締結したものとみなされます。 最低賃金額は都道府県別に定められており、厚生労働省もしくは地元の労働局のホームページで確認してください。</p>
<p>Warta JITCO</p>	<p>JITCO からのお知らせ</p>
<p>— Pekan Sanitasi Kerja Nasional —</p> <p>Dengan ini diharapkan para Trainee Praktek Kerja (TPK) mempunyai perhatian serius terhadap masalah kesehatan.</p>	<p>— 全国労働衛生週間について —</p> <p>これを契機に技能実習生の皆さんも健康問題に関心を持ってください。</p>

Sejak pertama kali diselenggarakan pada tahun 1950, kegiatan Pekan Sanitasi Kerja Nasional --yang bertujuan untuk mencegah keracunan yang diakibatkan oleh bahan kimia atau penyakit dalam pekerjaan— ini, telah memainkan peranan besar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya sanitasi kerja, di samping itu juga untuk membentuk lingkungan kerja yang menyenangkan dan menjaga kesehatan pekerja melalui kegiatan pengawasan sanitasi kerja atas kesadaran sendiri di tempat kerja. Tahun ini penyelenggaraan Pekan Sanitasi Kerja Nasional telah mencapai ke 61 kali, perayaannya akan dilaksanakan pada tgl 1 ~ 7 Oktober, dengan masa persiapan di bulan September ini.

Tahun-tahun terakhir ini, telah terjadi peningkatan sekitar 50 % di antara para pekerja yang melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, yang diduga menderita suatu penyakit. Selain itu, persentase pekerja yang merasa stress berat dan tidak tenang dalam pekerjaannya juga menjadi cukup tinggi. Oleh karena itu, ditambahkan lah poin [pencegahan penyakit kerja], untuk mengatasi kesehatan fisik dan mental para pekerja di tempat kerjanya, sehingga kesehatan umum yang mencakup fisik maupun mental pekerja menjadi target penting untuk dijaga.

Dalam kondisi seperti ini, sangat penting untuk selalu berusaha menjaga kesehatan para pekerja termasuk TPK, dengan melakukan : tindakan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, mendorong penanggulangan kesehatan mental, membuat lingkungan kerja yang menyenangkan, mencegah bahaya akibat debu atau partikel serbuk di tempat kerja, mencegah gangguan kesehatan akibat bahan kimia, dsb.

Sementara itu, untuk TPK, sekitar 30 % kematian adalah diakibatkan oleh penyakit jantung (*cardiovascular*) dan penyakit stroke (*cerebrovascular*). JITCO membentuk panitia khusus para ahli untuk mendiskusikan masalah ini, serta membuat buku manual penanggulangan untuk mencegah penyakit jantung dan stroke ini (Maret 2006). Menurut buku manual ini, pemeliharaan kesehatan sehari-hari sangat penting untuk mencegah penyakit jantung dan stroke. Intinya, dari pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara berkala kita bisa mendapatkan informasi tentang kesehatan kita, misalnya menemukan penyebab bahaya yang biasanya tidak terlihat, di samping juga mengetahui apabila ada penyakit, dan kita jadi bisa menjalankan pengobatan yang tepat. Dengan merujuk kepada hasil pemeriksaan kesehatan ini, penting sekali artinya bagi kita untuk memperbaiki lingkungan dan kebiasaan hidup seperti menyantap makanan yang tepat, olahraga & tidur & istirahat yang cukup, dan sebagainya.

Para TPK pun sebaiknya menjalankan kehidupan dengan merujuk pada hasil pemeriksaan kesehatannya, memperhatikan makanan yang tepat, berolahraga & tidur & istirahat yang cukup, dan bersama-sama majikan serta rekan-rekan sekantor menciptakan tempat kerja yang sehat dan sempurna, agar tidak menjadi sakit jantung dan stroke.

全国労働衛生週間は、職業性疾病・化学物質による中毒を防止するために1950年に第1回が実施されて以来、労働衛生に関する意識を醸成し、事業場における自主的な労働衛生管理活動の推進を通じて労働者の健康確保などに大きな役割を果たしてきており、本年で第61回を迎えます。本年も、10月1日から10月7日までが本週間、9月は準備期間として実施されます。

近年、定期健康診断の結果に所見があると思われる労働者が増加し受診者の約5割を占めています。また、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者の割合も高い水準で推移しています。そこで、職業性疾病の予防対策に加え、このような職場における労働者の心身の健康問題に対処するために、心身両面の総合的な健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。

このような状況にあるので、健康診断の結果に基づく措置の実施、メンタルヘルス対策の推進、快適職場づくり対策の推進、粉じん障害の防止、化学物質による健康障害の防止などに関係者が着実に取り組み、技能実習生を含む労働者の健康確保を図ることが必要とされています。

一方、技能実習生については、その死亡原因の約3割を心疾患又は脳血管疾患が占めております。JITCOでは、検討専門委員会を設置し、心疾患又は脳血管疾患防止対策を検討してマニュアルを作成(2006年3月)しました。このマニュアルによれば、心疾患又は脳血管疾患を防止するために、日常の健康管理が大切であるとされています。具体的には、健康診断は、定期的に受けることによって、平素、気づかないでいた危険因子を発見するとともに、受診によって疾病の経過を知って適切な治療を行うための情報を得ることができます。そして、健康診断の結果を勘案して適切な食生活や適度な運動、睡眠・休養の確保など生活習慣に関連する環境の改善に活かしていくことが大切であるとされています。

技能実習生の皆さんも、健康診断の結果を踏まえ、適切な食生活や適度な運動、睡眠・休養の確保などに留意して心疾患又は脳血管疾患にならないよう心掛けるとともに事業主や職場の皆さんと一緒に、健康で快適な職場づくりに努めましょう。

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Makanan yang Juga Dipakai sebagai Mainan —

Meskipun sudah memasuki bulan September, namun mari kita simak artikel tentang buah semangka, yang tak pernah ketinggalan dalam setiap musim panas di Jepang.

Begitu buah semangka dipajang berderet di depan toko, dengan mudah kita bisa segera melihat bentuknya yang bundar dan besar, seolah-olah memberitahukan bahwa musim panas telah tiba, membuat hati kita menjadi riang. Menyantap buah semangka yang sudah didinginkan dapat menghilangkan rasa haus di tenggorokan. Jadi meskipun sangat repot untuk menyimpan buah semangka di lemari pendingin, namun semuanya terbayarkan dengan kegembiraan ketika Ibu memanggil “Ayoo, kita potong semangkanya !”, dan semua keluarga berkumpul untuk menikmati semangka itu.

Semangka juga tidak pernah ketinggalan sewaktu kita bertamasya ke pantai bersama keluarga atau teman-teman sekantor. Walau terasa berat, tetap selalu dijinjing. Rekreasi khas di pantai pasir adalah [*suika-wari* = memecah buah semangka]. Ini adalah permainan memukul buah semangka dengan tongkat oleh seorang pemain yang matanya ditutup, lalu ia melangkah mendekati semangka dengan petunjuk hanya dari suara teriakan penonton saja. Setelah tongkat dipukul ke arah semangka, walaupun kena sampai semangkanya pecah, atau meleset sekalipun, di pantai tetap ramai dengan suara tawa. Tentu saja semangka yang sudah pecah dibagi-bagi dan dimakan bersama. [*Suika wari*] atau memecah buah semangka ini merupakan tradisi musim panas di Jepang. Semangka populer sebagai pelengkap untuk melewati musim panas yang terik.

Berikutnya kami ketengahkan kacang merah dan beras, yang sampai saat ini pun harganya tetap tinggi sehingga sangat bernilai.

Kacang merah dan beras digunakan sebagai bahan untuk membuat [*o te dama* = kantong kacang mainan] yang digunakan untuk permainan kantong kacang. Jenis permainan ini ada juga di belahan dunia lainnya. Di Jepang mainan ini terutama dimainkan oleh anak perempuan. Akhir-akhir ini, di Jepang trend kekeluargaan cenderung menjadi keluarga inti saja, sehingga tradisi mewariskan cara membuat dan cara bermain dari ibu kepada putrinya atau cucunya, kini sudah tidak dilakukan lagi. Ini membuat permainan khas anak-anak Jepang semakin terlupakan.

Walaupun pada zaman dahulu jenis mainan sangat langka, tetapi karena mengetahui bahwa permainan *o te dama* ini sangat baik untuk perkembangan anak-anak, maka dipakailah kacang merah dan beras. Meskipun harganya mahal sebagai bahan pangan yang bernilai tinggi, permainan kantong kacang ini tetap dibuat dan diberikan kepada anak-anak.

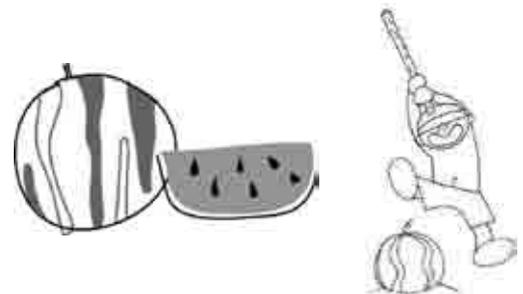
身近にある日本の食物

— 遊びにも使える食物 —

9月になりましたが、夏になくってはならないスイカについてお話しします。

スイカが店先に並ぶと、その丸くてひときわ大きな形は、すぐ見つけることができ、夏がきたと心が躍ります。冷やして食べると乾いたのども潤います。冷蔵庫の中を整理して入れ込むのも大変ですが、「さーあ！スイカを切りますよ！」の母親の呼ぶ声から始まって、家族揃ってスイカにかぶりつくうれしさはたまりません。

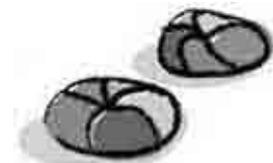
家族や会社の仲間などと海水浴場に行くときにはスイカは欠かせません。重くても掲げていきます。砂浜でのレクリエーションの代表格は“スイカ割り”です。目隠した人が棒をもって、周囲の声だけを頼りにスイカを割る遊びです。割ろうとして振り下ろした棒が空振りにおわっても、うまく割れても、砂浜は笑い声であふれます。もちろん割れたスイカはみんなで分け合って食べます。“スイカ割り”は日本の夏の風物詩です。スイカは暑い夏を一緒に乗り切る人気者です。



次に、現在でも貴重で高価な小豆やお米についてお話しします。

小豆やお米は、お手玉遊びに使う“お手玉”を作るのに使います。世界にもお手玉遊びはありますが、日本では特に女の子の遊び（おもちゃ）として定着してきました。昨今の核家族化進行とともに、母から娘、孫へと作り方や遊び方が伝承されなくなり、日本の子供たちの遊びとして、忘れ去られていっています。

昔はおもちゃが少なかったとはいえ、お手玉遊びが子供の成長にとってよい遊びであるということを知っていたからこそ、食物として貴重で高価な小豆やお米を使ってまで“お手玉”を作り、子供に与えたのでしょう。



Info Mini

Jepang Saat Ini ～ Tepung beras ～

Bulan September, di setiap daerah, padi yang sudah merunduk, tinggal menunggu dipanen. Sayangnya kini banyak orang Jepang yang makanan utamanya bukan nasi lagi, melainkan mulai beralih ke roti, menyebabkan konsumsi beras dalam negeri berkurang terus-menerus sejak 50 tahun yang lalu.

Akhir-akhir ini, harga tepung gandum yang hampir semuanya mengandalkan import, telah meningkat, ini juga menyebabkan munculnya kesadaran untuk [meningkatkan swasembada bahan makanan dalam negeri] dan [meningkatkan konsumsi beras], membuat beras yang digiling menjadi [tepung beras] kini menjadi fokus sorotan.

Tepung beras yang sudah ada sejak dulu dikenal dengan nama [jyoushinko] dan [shiratamake]. Selama ini tepung tersebut hanya dipergunakan untuk membuat panganan onde khas Jepang. Namun dengan meningkatnya pengembangan teknologi dalam pembuatan tepung, maka sekarang tepung beras telah bisa dikembangkan menjadi berbagai tepung yang cocok untuk dibuat produk roti, panganan, mie dsb.

Rasa manis dan teksturnya berbeda dengan tepung gandum, menimbulkan suatu rasa yang selama ini tidak pernah ada. Kalorinya yang rendah dan tidak perlu lagi khawatir pada alergi tepung gandum, membuat kepopuleran roti dan kue-kue barat yang terbuat dari tepung beras ini semakin meluas, digemari anak kecil sampai orang tua. Resep masakan keluarga yang terbuat dari tepung beras juga banyak terlihat akhir-akhir ini. Nah kalau ada kesempatan bagaimana kalau kita juga mencoba menggunakan tepung beras dalam masakan kita ?

Menyampaikan Isi Hati Dalam Bahasa Jepang ～ Minta maaf dalam Bahasa Jepang ～

Orang Jepang mempunyai kebiasaan gampang mengucapkan kata maaf, misalnya ; [sumimasen] atau [gomen nasai].

Ada kalanya mereka menganggap tidak ada gunanya mengemukakan berbagai alasan, melainkan hanya mengucapkan ; [O-yurushi kudasai = maafkan saya], [go meiwaku wo o-kake shimashita = maaf telah merepotkan] [moushiwake arimasen = mohon maaf yang sebesar-besarnya], kalimat permintaan maaf tersebut dikatakan berulang-ulang, yang terasa janggal bagi orang asing.

Setiap manusia tentunya pernah berbuat kesalahan, jadi timbal balik dan menjadi saling memaafkan, apalagi kepada orang yang menyadari kesalahannya dan telah minta maaf. Budaya Jepang yang menghargai keharmonisan hubungan antar manusia ini terlihat dalam berbagai kalimat ungkapan pernyataan maaf-nya.

Sebaliknya, ada juga orang yang walaupun menyadari kesalahannya tetapi tidak mau mengakui dan meminta maaf di depan orang lain.

Mungkin di dalam hatinya ada perasaan menyesal, hanya saja, ia merasa malu untuk menunjukkan sikap minta maaf, atau merasa enggan untuk merendahkan diri. Meskipun tidak meminta maaf, terhadap orang-orang seperti ini pun, orang Jepang cenderung mempunyai rasa toleransi untuk memaafkan.

ミニ情報

日本のいま ～ 米粉 ～

9月、各地で稲穂はこうべを垂れ収穫を待つばかりですが、日本人は主食にご飯ではなくパンを食べることが多くなり、国内のお米の消費は50年ほど前から減り続けているそうです。

近年、殆どを輸入に頼っている小麦が高騰したこともあり「国内の食料自給率をもっと上げよう」「お米の消費をもっと高めよう」という意識の高まりから、お米を製粉した「米粉」が注目されるようになりました。

米粉は「上新粉」や「白玉粉」という名前で以前からありましたが、それらはもっぱら和菓子の団子を作るために使われていました。しかし製粉技術の向上により、今では製パン、製菓、製麺等、それぞれに適した米粉が開発されています。

小麦とは違った食感や甘みが、これまでになかった新しい味を生み出し、カロリーが低いことや小麦アレルギーの心配がないこともあって、子どもからお年寄りまで、米粉を使ったパンや洋菓子の人気は広がっています。また、米粉を使った家庭料理のレシピも最近よく見かけます。皆さんも機会があれば、食卓に米粉を取り入れてみてはいかがでしょうか。

心を伝える日本語 ～ お詫びの日本語 ～

日本人は、『すみません』とか『ご免なさい』などといって、簡単に謝ってしまうところがあります。

言い訳することをよしとしないところもあり、『お許してください』『ご迷惑をおかけしました』『申し訳ありません』等と、ただただ詫びの言葉だけを繰り返すこともあります。外国の人からみると不思議に映るようです。

人は何かしら過ちを犯すもので、お互い様。それに本人が悪いとわかっていて、謝っているのだから…と。お互い許し合い、人との和を尊ぶ日本の文化が、お詫びの言葉の中にもうかがえます。

逆に、自分が悪いとわかっていても絶対に人前で、非を認めたり謝ったりしない人もいます。

そんな時でも、本当は心で詫びているのだが、態度で示すのは照れくさいのだろうとか、頭を下げるのはいやなのだろうとか、そんな人に対しても、詫びの言葉がなくても、寛容な心で許せる精神が日本人にはあります。