

Sahabat Trainee Praktek Kerja

No.213 Oktober 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213号 2010年10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.

Jumlah Penduduk Indonesia

Menurut hasil sementara Sensus Penduduk 2010, jumlah penduduk Indonesia adalah 237,6 juta jiwa, laju pertumbuhannya 1,49 persen. Dengan pertumbuhan sebesar itu, Indonesia menjadi penyumbang pertumbuhan penduduk terbesar kelima di dunia setelah India, China, Brasil, dan Nigeria. Menyikapi pertumbuhan penduduk yang tinggi itu, Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Sugiri Syarif mengingatkan pentingnya berbagai pihak—pemerintah pusat dan pemerintah daerah— untuk lebih peduli dalam mengendalikan ledakan penduduk dan melaksanakan program KB lebih intensif. Penduduk Indonesia setiap tahun akan bertambah 3,5 juta-4 juta jiwa. Jumlah ini akan membebani negara, terutama dalam penyediaan pangan, permukiman, pendidikan, kesehatan, gizi, listrik, atau lapangan kerja.

(Kompas Online, 27 Agustus)

Pegadaian Masa Kini

Fenomena gadai, kini, bukan lagi dominasi rakyat kecil yang terjepit kebutuhan ekonomi. Apalagi, saat bulan Ramadhan, menjelang Lebaran, gadai dianggap sejumlah khalayak sebagai solusi pintar keluar dari lubang masalah. Bukan hanya orang yang miskin yang menggadai, melainkan banyak juga orang kaya yang datang ke sini. Bagi mahasiswa atau perantau di kota besar yang akan mudik Lebaran, rasa khawatir meninggalkan barang berharga di rumah dan kos sering terjadi. Oleh karena itu, mereka menyimpannya di pegadaian. Terkadang, uang gadai yang mereka minta lebih rendah dari nilai maksimum barang. Tak jarang, nasabah malah hanya

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。

インドネシアの人口

2010年国勢調査の中間集計結果によると、インドネシアの人口は2億3,760万人、増加率は1.49%を示しているという。増加人口数では、インド、中国、ブラジル、ナイジェリアに次いで世界第5位だ。この人口増加率の高さについて、スギリ・シャリーフ国家人口家族計画庁長官は、人口爆発の抑制と徹底的な家族計画の実施に、より一層注意を払うことの重要性を中央政府及び地方政府に通達した。インドネシアの人口は毎年350~400万人ずつ増加している。これにより特に食糧、住宅、教育、健康、栄養、電気、就業機会の面で国家の負担が増大している。

(コンパス・オンライン、8月27日)

近頃の質屋

近年、質屋の利用者は、もはや経済的に困窮した小市民に限られない。レバラン(断食明けの祭日)を控えたラマダン期間となればなおさら、様々な人々に手軽な駆け込み寺として認識されている。貧しい人々のみならず、多くの金持ちも質屋を利用する。

地方出身の学生や社会人が家や下宿に貴重品を置いたまま帰省するのを心配することはよくある。そのため、彼らは質屋に貴重品を預ける。相場よりも低額の借入金し

membayar uang jasa penitipan tanpa mengambil uang gadainya.
(Kompas Online, 28 Agustus)

Redenominasi Rupiah

Kerepotan melanda Bank Indonesia. Senin pekan lalu, anggota dewan gubernur dan para pejabat bank sentral kebanjiran pertanyaan lewat telepon dan pesan pendek dari bankir, investor, serta masyarakat. Mereka resah dengan rencana BI melakukan redenominasi alias perampingan angka nominal rupiah. Lembaga itu dikira akan memangkas nilai rupiah alias sanering. Gubernur BI yang baru saja terpilih, Darmin Nasution, meminta masyarakat tenang. Redenominasi hanyalah penyederhanaan penyebutan satuan harga atau nilai mata uang, katanya. Angka pada mata uang disederhanakan tanpa mengurangi nilainya. Misalnya, Rp 1.000 menjadi Rp 1, sedangkan Rp 1.000.000 menjadi Rp 1.000. Pemangkasan angka nominal rupiah, ujarnya, tak merugikan masyarakat lantaran nilai barang dan jasa tak berubah. Bila pemerintah dan DPR setuju, pada 2011-2012 akan dilakukan sosialisasi. Pelaksanaannya bertahap mulai 2013 hingga 2018. Saat itu ada dua mata uang rupiah lama dan rupiah baru. Pada 2020, redenominasi rampung. Rupiah lama ditarik penuh dan berlakulah rupiah baru.
(Tempo, 15 Agustus)

Satu Klik Memanggil Taksi

Memesan taksi di Jakarta pada jam-jam pulang kantor bisa membuat kepala puyeng. Dari soal jalur telepon operator taksi yang sibuk terus, sopir taksi yang tidak hafal jalan, hingga waktu menunggu kelewat lama tanpa kepastian kapan taksinya akan muncul. Pemesan dan sopir taksi mestinya tak perlu pusing jika perusahaan taksi punya sistem pemesanan yang pintar seperti Smart Taxi. Lewat Smart Taxi yang menjadi penghubung antara pelanggan, sopir taksi, dan operator, tak ada lagi antrean telepon pemesanan, karena memanggil taksi memang tak lagi lewat jalur telepon. "Cukup satu kali klik di BlackBerry Anda," Untuk itu, Anda mesti mendaftarkan diri lewat situs Internet Smart Taxi. Isi data singkat dan masukkan nomor identifikasi BlackBerry. Supaya sopir taksi gampang mengenali, tak ada salahnya unggah juga foto Anda.
(Tempo, 15 Agustus)

か求めない場合もある。借入金を受け取らず、保管料だけ払って貴重品を預ける客も少なくない。

(コンパス・オンライン、8月28日)

ルピアのデノミネーション

インドネシア中銀はトラブルに見舞われた。先週月曜日、銀行家や投資家、そして一般市民からの電話とショートメッセージによる質問の嵐が中銀の総裁会議メンバー及び幹部らを襲った。質問者は中銀のルピアデノミネーション（現行ルピアの額面の切下げ）計画に不安を覚えた人々である。中銀がルピアの価値を引き下げる、すなわちサネリングを行うと勘違いされたもの。中銀総裁に就任したたのダルミン・ナスチオン氏は国民に落ち着くよう呼びかけた。デノミネーションとは通貨の呼称単位を簡素化することを意味するという。通貨の価値は下げずに通貨の数値を簡素化する。例えば、1,000ルピアは1ルピア、100万ルピアは1,000ルピアになる。物品やサービスの価値は変化しないため、ルピア額面の簡素化が国民に損失を与えることはないという。政府と国会の承認が得られれば2011～2012年には周知活動に着手する予定だ。2013年から2018年を実行期間として段階的に行う。一時的に旧ルピアと新ルピアが混在することになる。2020年にはデノミネーションを完了。旧ルピアは完全に回収され新ルピアが有効となる。
(テンポ、8月15日)

タクシーオーダーはワンクリックで

ジャカルタで退勤時間にタクシーを呼ぶのは頭が痛い。オペレータに電話してもなかなか繋がらなかったり、運転手が道を知らなかったり、いつ到着するか分からないタクシーを延々と待つはめになったりするからだ。タクシー会社に「スマート・タクシー」のような呼出しシステムがあれば客も運転手も大助かりだ。顧客・タクシー運転手・オペレータ間の連携は「スマート・タクシー」が請け負ってくれるので顧客は呼出しの電話から解放される。タクシーの呼出しに電話線は使われていないからだ。「ブラックベリーでワンクリックするだけ」である。

利用するには、事前にスマート・タクシ

一のウェブサイト上で登録が必要だ。簡単なデータとブラックベリーのID番号を入力する。タクシー運転手に分かり易いよう自分の顔写真をアップロードしてもよい。

(テンポ、8月15日)

Kurs Rupiah

Dalam 6 bulan terakhir, nilai tukar rupiah terus menguat terhadap dolar AS. Sejak awal Januari hingga awal Agustus ini, rupiah telah menguat Rp 435 atau sekitar lima persen, menembus level Rp 8.900. Nilai ekspor para pengusaha menurun gara-gara rupiah melonjak tajam terhadap dolar. Padahal, saat mereka membeli bahan baku impor, sebagian besar menggunakan kurs Rp 9.100-9.200 per dolar. Penguatan tajam rupiah, juga berpotensi mengurangi daya saing eksportir, karena produknya relatif lebih mahal dibanding produk sejenis dari negara lain. Peringkat Indonesia juga sudah mendekati layak investasi. Alhasil, arus dana investor asing ke pasar saham, Surat Utang Negara, dan Sertifikat Bank Indonesia sangat deras. Selama Juli saja, fulus asing yang masuk ke sini mencapai Rp 13-14 triliun. Itu yang membuat rupiah cenderung menguat.

(Tempo, 22 Agustus)

ルピア為替レート

過去6ヶ月間、ルピアの対米ドル為替レートが上昇を続けている。1月初旬よりこの8月初旬までにルピアは435ルピア、すなわち約5%の上昇を見せ、8,900ルピア台に到達した。対米ドルのルピア暴騰によって、実業家たちの輸出高は落ち込んでいる。原料を輸入した時点の為替レートは1ドル9,100〜9,200ルピアだったからだ。ルピア高騰は輸出業者にも打撃となる。何故なら商品の価格が他国に比べ高くなりがちだからだ。インドネシアが投資適格に格付けされる日は近い。そのため、海外投資家は、株式市場、政府債、中央銀行証券に次々資本をつぎ込んでいる。外貨流入は7月だけでも13〜14兆ルピアに上った。これにより、ルピアはさらに上昇傾向にある。

(テンポ、8月22日)

Info Trainee Praktek Kerja

技能実習情報

— Persetujuan Kontrak Kerja —

— 労働契約の締結 —

Bagi Trainee Praktek Kerja (TPK) yang masuk ke Jepang dengan penerimaan berbasis asosiasi, setelah menyelesaikan kursus yang dilakukan segera setelah tiba di Jepang, maka praktek kerja dilakukan di bawah ikatan kontrak kerja dengan Lembaga Pelaksana praktek kerja. Begitu pula bagi penerimaan berbasis perusahaan, periode pelaksanaan kursus memang tidak ditetapkan secara istimewa, tetapi praktek kerja juga dilakukan di Lembaga Pelaksana, di bawah ikatan kontrak kerja.

Setelah kontrak kerja diberlakukan, UU Ketenagakerjaan Jepang akan diberlakukan terhadap TPK, sama halnya dengan karyawan orang Jepang. UU yang berkaitan terutama adalah ; UU Standar Kerja, UU Upah Minimum, UU Keselamatan & Sanitasi Kerja, UU Asuransi Kepegawaian, UU Asuransi Kompensasi Kecelakaan Pekerja, dsb.

1 Kontrak Kerja (persetujuan majikan & karyawan)

Kontrak kerja dilakukan antara TPK dengan Lembaga Pelaksana, di negeri sendiri, yaitu sebelum masuk ke Jepang, dan kontrak ini mulai diberlakukan sejak mulai melakukan pelatihan untuk mendapatkan keterampilan dsb di Lembaga Pelaksana.

Ketika persetujuan kontrak kerja dilakukan, sekurang-kurangnya harus dicantumkan 5 ketentuan tertulis seperti di bawah ini, sebagai persyaratan, yaitu ;

- ① Periode kontrak (periode masa kerja)
- ② Tempat kerja dan bidang kerja
- ③ Jam mulai dan jam selesai kerja, ada tidak-nya kerja lembur, jam istirahat, hari libur, cuti, pergantian jam kerja seandainya ada shif kerja (sistem kerja bergiliran).
- ④ Upah yang ditetapkan, cara penghitungan dan pembayaran, batas penghitungan upah, dan hari pembayarannya.
- ⑤ Hal-hal tentang pemutusan hubungan kerja.

Berikutnya, konfirmasikanlah hal-hal yang juga diberitahukan seandainya ada peraturan dari Lembaga Pelaksana (kebanyakan dicantumkan secara tertulis sebagaimana halnya 5 ketentuan di atas), hal tsb adalah sebagai berikut ;

- ⑥ Kenaikan gaji
- ⑦ Tunjangan pesangon
- ⑧ Upah istimewa, bonus atau hal-hal yang seperti ini, lalu juga jumlah upah minimum.
- ⑨ Biaya makan, peralatan kerja dll yang menjadi tanggungan pekerja.

団体監理型で入国した場合は、日本入国直後の講習が終了すると、実習実施機関との労働契約の下で技能実習を行います。企業単独型の場合も、講習の実施時期は特定されていませんが、実習実施機関との労働契約の下で技能実習を行います。

労働契約発効後、日本人労働者と同様に労働関係法令が適用されます。関係する法令の主なものは、労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、雇用保険法、労働者災害補償保険法などです。

1 労働契約（雇用契約）

労働契約は、日本に入国する前に母国で実習実施機関と皆さんの間で締結されたもので、実習実施機関での技能等の修得が開始されるときに発効します。

労働契約を締結するとき、少なくとも次の5項目については書面（雇用条件書）が交付されますので改めて確認してください。

- ① 契約の期間（労働する期間）
- ② 就業の場所及び従事すべき業務
- ③ 始業及び終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇並びに労働者を2組以上に分けて就業させる場合における就業時転換（交替制勤務）に関する事
- ④ 賃金の決定、計算及び支払の方法、賃金の締切り及び支払の時期
- ⑤ 退職に関する事

なお、次の項目について実習実施機関に定めがある場合には明示（上記の5項目と同じ書面に記載されている場合が多い。）されますので確認してください。

- ⑥ 昇給
- ⑦ 退職手当

⑩Keselamatan dan sanitasi.

⑪Latihan pekerjaan.

⑫Kompensasi kecelakaan dan bantuan seandainya sakit/cedera di luar pekerjaan.

⑬Penghargaan dan sanksi

⑭Libur kerja

Oleh karena kontrak kerja dibentuk berdasarkan kesepakatan antara TPK dengan Lembaga Pelaksana (perusahaan penerima), maka kontrak yang diubah atau yang tanpa persetujuan TPK, akan dianggap tidak sah.

2 PHK (pemecatan)

Seandainya Lembaga Pelaksana hendak melakukan PHK terhadap TPK di dalam masa kontraknya, maka ia harus memberitahukan hal ini sekurang-kurangnya 30 hari sebelumnya. Apabila tidak diberitahukan pada masa [30 hari sebelumnya] ini, ia harus membayar upah rata-rata sebanyak 30 hari lebih (tunjangan pemberitahuan : sekitar 1 bulan upah atau lebih).

Tetapi, seandainya PHK ini dikarenakan adanya bencana alam sehingga perusahaan terpaksa ditutup, atau karena TPK melakukan suatu pelanggaran, sehingga ia harus bertanggung jawab dan pulang ke negerinya, maka dalam hal ini, apabila sudah disetujui oleh Kepala Kantor Pengawas Standar Kerja, pemberitahuan sebelumnya ataupun pembayaran tunjangan pesangon tidak perlu dilakukan.

PHK ini tidak boleh dilakukan ; dalam periode 30 hari setelah perawatan apabila TPK mengalami cedera dalam pekerjaannya atau sakit sehingga memerlukan perawatan, begitu pula bagi wanita yang libur kerja sebelum dan sesudah melahirkan, dan dalam masa 30 hari sesudahnya. Tetapi, ini tidak berlaku bagi PHK yang mendapatkan kompensasi segera setelah PHK, atau perusahaan yang terpaksa ditutup karena bencana alam dsb serta diakui oleh Kepala Kantor Pengawas Standar Kerja.

3 Larangan Pemaksaan Tabungan

Lembaga Pelaksana tidak diperbolehkan melakukan kontrak kerja yang memasukkan poin perjanjian tabungan, atau perjanjian untuk mengelolakan uang tabungan (termasuk menyimpankan buku tabungan TPK dan cap stempelnya).

⑧臨時に支払われる賃金、賞与及びこれらに準ずるもの並びに最低賃金額

⑨労働者に負担させるべき食費、作業用品その他

⑩安全及び衛生

⑪職業訓練

⑫災害補償及び業務外の傷病扶助

⑬表彰及び制裁

⑭休職

なお、労働契約は実習実施機関（受入れ企業）と皆さんが合意して成立するものですから、皆さんの合意のない契約や契約変更は無効です。

2 解雇

実習実施機関が技能実習生を契約期間の途中で解雇しようとする場合には、少なくとも30日前にその予告をしなければならないことになっています。30日前に予告しない場合には、30日分以上の平均賃金（予告手当：約1ヶ月の賃金額以上）を支払わなければなりません。

ただし、天災事変その他やむを得ない事由のために事業の継続が不可能となった場合又は技能実習生の責に帰すべき事由に基づいて解雇する場合で、労働基準監督署長の認定を受けた場合は、予告又は予告手当の支払いはされません。

また、技能実習生が業務上負傷し、又は疾病にかかり療養のために休業する期間及びその後30日間並びに産前産後の女性がそのために休業する期間及びその後30日間は、解雇してはならないとされています。ただし、打ち切り補償を行う場合又は天災事変その他やむを得ない事由のため事業の継続が不可能となり労働基準監督署長の認定を受けた場合を除きます。

3 強制貯金の禁止

実習実施機関は、労働契約に附随して貯蓄の契約をさせ、又は貯蓄金を管理する契約（技能実習生名義の口座の通帳、印鑑を使用者が保管することを含みます。）をしてはならないとされています。

— Bencana Alam Gempa bumi —

— 自然災害 地震 —

Jepang merupakan negara yang banyak gempa buminya. Gempa bumi tidak diketahui kapan dan di mana munculnya. Apabila terjadi, akan mudah timbul kepanikan. Bahkan gempa bumi juga muncul dalam peribahasa Jepang tentang 4 hal yang ditakuti sejak dahulu, yaitu [gempa bumi, halilintar, kebakaran, ayah]. Jadi penting sekali untuk membiasakan diri mempunyai persiapan mental agar bisa bertindak tepat ketika gempa bumi muncul. Dan dalam setiap proses waktunya, hal yang harus dilakukan berbeda-beda. Di bawah ini kami ringkaskan sebagian kutipan dari *homepage* Penanggulangan Bencana Kota Tokyo.

[5 pasal pengetahuan untuk bertindak ketika gempa bumi terjadi]

“Keselamatan diri ketika terjadi guncangan”

- Utamakan keselamatan diri
- Guncangan besar adalah sekitar 1 menit
- Berlindunglah di bawah meja makan atau meja belajar yang kuat, lindungilah kepala

“Bertindaklah tenang dan matikan api”

- Ketika terjadi kebakaran, jangan gugup, padamkan dengan alat pemadam kebakaran
- Mari kita biasakan diri untuk selalu mematikan api walau dalam gempa bumi kecil sekalipun.

“Janganlah menjadi kebingungan dan lari keluar”

- Lari keluar secara sembarangan sangat berbahaya
- Perhatikan kondisi di sekeliling, dan bertindaklah dengan tenang

“Bukalah pintu untuk menjamin adanya pintu keluar”

- Bangunan mansion yang terbuat dari beton, ada kalanya pintu tidak bisa dibuka karena menjadi bengkok akibat guncangan gempa, membuat kita terkurung di dalamnya

“Bertindaklah sesuai informasi yang benar”

- Ketika terjadi bencana, seringkali terjadi kebingungan karena adanya berbagai info yang simpang siur
- Perhatikanlah berita dari media massa, pemda setempat, pasukan pemadam kebakaran, polisi dan sebagainya.

[Pedoman tindakan ketika terjadi gempa bumi]

“Begitu terasa guncangan (0~2 menit setelah gempa timbul)”

Pertama, untuk melindungi diri dari barang-barang yang jatuh, masuklah ke kolong meja dan lindungi kepala dengan bantal atau majalah, dsb. Menjauhlah dari dekat kaca atau perabot rumah tangga.

“Setelah guncangan besar mereda(2~5 menit setelah gempa timbul)”

Padamkan api dapur, alat pemanas dsb. Ketika mengungsi, matikan sekering listrik dan katup gas.

“Setelah api dipadamkan (5~10 menit setelah gempa timbul)”

Pastikan keselamatan seluruh keluarga, Usahakan untuk memperoleh informasi tentang bencana dan pengungsian. Juga, pastikan jalan keluar untuk mengungsi.

“Setelah berada di luar (10 menit~setengah hari setelah gempa timbul)”

Konfirmasikan kondisi keselamatan para tetangga, bersama-sama saling bekerja sama menolong orang-orang yang cedera, mengeluarkan orang yang tertimpa perabot rumah tangga atau reruntuhan rumah, memadamkan kebakaran yang timbul, dsb.

日本は非常に地震の多い国です。地震はいつどこで発生するかわかりません。遭遇すると怖くてパニックに陥りがちです。昔から怖いものの例えに、「地震、雷、火事、親爺」という諺があるくらいです。日頃から、地震が発生した場合に、適切な行動がとれるよう、心構えを身につけておくことが大切です。また、経過する時間ごとに、すべきことが変わってきます。以下に、東京都防災のホームページから一部を要約して紹介します。

[地震発生時の行動心得5ヶ条]

“グラッときたら身の安全”

- 身の安全を優先する。
- 大きな揺れは、1分程度です。
- 丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、頭を保護するようにしましょう。



“落ち着いて火の始末をする”

- 火が出たら慌てずに、消火をしましょう。
- 小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。



“あわてて外に飛び出さない”

- むやみに外に飛び出すのは危険です。
- 周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。



“戸を開けて出口の確保をする”

- コンクリート建てマンションなどは、地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉じ込められることがあります。

“正しい情報で行動する”

- 災害時はデマなどに惑わされやすくなります。
- 報道機関や市区町村、消防・警察からの情報に注意しましょう。

[地震発生時の行動マニュアル]

“グラッときた (地震発生0分~2分)”

まず、落下物から身を守るため、机の下に入ったり、クッションや雑誌などで頭を保護する。家具やガラス面から離れる。

“大揺れがおさまった (地震発生2分~5分)”

台所やストーブなど火の始末をする。避難の時は、ブレーカー、ガスの元栓を切る。

“火の始末のあと (地震発生5分~10分)”

家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報を入力する。また、避難可能な出口を確保する。

“外に出たあと (地震発生10分~半日)”

隣近所の安否の確認をして、協力し合って、倒壊家屋・転倒家具の下敷きになっている人の救出、火災発生時の消火活動、けが人の救護を行う。

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Labu Kuning, Makanan dari Luar Negeri yang Banyak Dipergunakan —

Produk-produk pertanian yang berasal dari luar negeri, ada banyak, misalnya ; padi, gandum, labu kuning, ubi jalar, terung, tomat, sawi putih dll. Kali ini mari kita telaah salah satu di antaranya yang ditanam dan sering muncul di meja makan Jepang.

Berasal dari Amerika bagian tropis, dan datang melalui Kamboja, menyebabkan labu kuning ini dinamai Kabocha di Jepang. Di pasar swalayan, labu kuning ini dibelah dan dijual dalam bentuk seperti bulatan besar. Bentuknya dengan permukaan yang berlekak-lekuk, membuat labu kuning tidak punya kesan yang baik, sehingga seringkali dipakai sebagai ungkapan untuk hal yang kurang baik, misalnya : [*Kabocha yaro* = laki-laki yang buruk rupa, atau laki-laki yang tidak punya kemampuan], [*kabocha ni me hana* = orang yang mukanya bundar, tubuhnya gemuk, dan badannya pendek] dan sebagainya.

Tetapi, daging buahnya yang berwarna kuning mengandung betakaroten, bahkan di antara sayuran yang berwarna kuning kehijauan, jumlah kandungan betakaroten-nya mencapai jejeran teratas. Di dalam tubuh kita ia berubah menjadi vitamin A, bertugas sebagai antioksidan yang menghambat proses penuaan, dan mencegah penyakit akibat gaya hidup. Cara memasaknya ada bermacam-macam, misalnya : ditumis dengan minyak, atau direbus dengan saus, dibuat sup, dsb. Inilah makanan yang rasanya setiap hari pun kita ingin menyantapnya.

Pada hari *Touji* = titik balik matahari musim dingin (sekitar tgl 22 Desember), di mana hari itu merupakan hari yang siangnya paling pendek dan malamnya paling panjang, dalam setahun, di Jepang ada kebiasaan untuk menyantap [*Touji kabocha* = labu kuning pada saat titik balik musim dingin]. Konon dengan makan labu kuning ini, kita bisa menghindari bala dan tidak menjadi sakit. Sehingga dapat dimengerti bahwa labu kuning merupakan bahan pangan yang sangat berharga pada zaman dahulu, di mana sumber pasokan vitamin dsb di musim dingin, sangat kurang.

Sementara itu, di tempat asal astronot Yamazaki, yaitu kota Matsudo di pref. Chiba, diselenggarakan [*Kabocha bokin* = sumbangan labu kuning, untuk membantu negeri Kamboja]. Di kota Matsudo memang ada usaha pengiriman meja kursi untuk balita ke Kamboja. Ketika walikota diundang gubernur dari Provinsi Prey Veng, Kerajaan Kamboja, dan berkunjung ke sana, untuk menerima medali dan sertifikat penghargaan, ia memberikan 3000 biji bibit labu kuning kepada wakil gubernur. Sebagai gantinya, ia juga menerima bibit labu kuning asal Kamboja dari wakil gubernur. Di kota Matsudo, “Labu kuning ‘warna putih’ Matsudo” kembali muncul, setelah 53 tahun lamanya. Hasil persilangan dengan labu kuning asal Kamboja, melahirkan labu kuning merek baru ala “Matsudo”. Sebuah proyek yang mulia, yang bertujuan untuk mempergiat gerakan bantuan Kerajaan Kamboja.

インドネシア語版

身近にある日本の食物

— 外国からきて大活躍の食物 (カボチャ) —

海外から渡来した農作物には、イネ・ムギ・カボチャ・サツマイモ・ナス・トマト・ハクサイ等たくさんあります。その中で、日本中で栽培され、食卓によくのぼるカボチャについてお話しします。

熱帯アメリカの原産で、カンボジアから渡来したのでカボチャの名前がついたようです。スーパーなどでは、カットしたり大形の扁球状のままで売られたりしています。カボチャはその形や表面のでこぼこなどの見た目から、よいイメージを持たれず、「カボチャ野郎」(顔の醜い男や、能力のない男をあざけていう語)や「カボチャに目鼻」(丸顔で、太っていて背の低い人の形容)など、あまりよくないことの例えに使われています。

しかし、果肉の黄色はβ-カロチンで、緑黄色野菜の中でも含有量はトップクラスです。体内ではビタミンAの働きをしたり、抗酸化物質として体が酸化されるのを防ぎ、生活習慣病を予防します。油で炒めたり煮たりスープにしたりと幅広く料理に使い、毎日でも食べたい食物です。



一年中で昼が一番短く、夜が一番長い“冬至”(12月22日頃)に、日本では“冬至カボチャ”を食べる風習があります。カボチャを食べると厄除けになったり、病気にならないと言われてきました。冬にはビタミンなどの供給源が不足した昔、カボチャは貴重な食物だったことが分かります。

ところで、山崎宇宙飛行士の出身地である千葉県松戸市では、「カンボジア支援のためのかぼちゃ募金」を行っています。松戸市がカンボジアに、児童生徒用机・椅子を送った事業がきっかけとなり、カンボジア王国プレイベン州知事より招聘を受け、市長が勲章と感謝状授与式に訪問した際、かぼちゃの種3,000粒を副州知事へ提供しました。代わりに、副州知事からカンボジア産かぼちゃの種をいただきました。松戸市では、53年ぶりに“松戸白かぼちゃ”を復活させました。カンボジアのかぼちゃと交配させ、新たな“松戸ブランド”のかぼちゃを生み出し、カンボジア王国に対する更なる支援活動を行うことを目的にした素晴らしいプロジェクトです。

Info Mini

Jepang Saat Ini

～ Menemukan Jepang Kembali Melalui [Power Spot] ～

Apakah Anda tahu nama masing-masing bulan dalam 12 bulan setahun, dalam bahasa Jepang kuno? Bulan Oktober disebut sebagai [kannatsuki] atau [kaminashizuki]. Sebutan ini berasal dari legenda, di mana konon pada bulan Oktober, para dewa berkumpul di kuil [Izumotaisha] di Provinsi Shimane, untuk membicarakan nasib orang-orang di dunia ini. Oleh karena semua dewa kuil-kuil dari seluruh penjuru negeri berkumpul di sana, maka kuil-kuil menjadi kosong karena dewanya harus bepergian.

Kuil [Izumotaisha] dikenal sebagai kuil pusat bagi ikatan jodoh, sejak dahulu, akhir-akhir ini terkenal pula sebagai salah satu [power spot], membuat semakin banyak orang yang datang mengunjungi kuil ini. [Power Spot] adalah bahasa Inggris ala Jepang, yang mempunyai arti [tempat yang kalau dikunjungi kita akan mendapatkan kemujuran].

Dalam acara TV banyak ditampilkan berbagai kuil, wihara, gunung dll yang berkaitan dengan legenda-legenda zaman dulu, yang membuat para biro wisata membuat paket dan menawarkan berbagai paket wisata mengunjungi tempat-tempat yang sakral tersebut, mulai dari Hokkaido di utara, sampai Okinawa di selatan. Ini membuat kebutuhan wisata domestik meningkat dibandingkan sebelumnya, demikian menurut data.

Bagi kaum muda Jepang yang cenderung selalu berkiblat ke luar negeri, tren [Power Spot] ini merupakan suatu kesempatan untuk kembali menoleh ke wisata dalam negeri Jepang.

Menyampaikan Isi Hati Dalam Bahasa Jepang ～ Pujian Dalam Bahasa Jepang ～

Hanya manusia yang mempunyai peradaban memuji orang lain. Bahasa pujian ini, juga berkaitan dengan arti [mengakui], sehingga dapat dikatakan sebagai asal mula bagi hubungan antar manusia.

Dalam bahasa Jepang, ada perkataan [ii], di samping berupa pujian, juga mengandung nuansa [mengakui]. Perkataan ini sederhana, dapat di pakai dalam berbagai kesempatan, bagaimana kalau Anda juga menggunakannya sebanyak mungkin? Misalnya [Anata wa Shisei ga ii = Sikap Anda baik sekali] atau [Ii iken desu ne = Pendapat yang baik] dan sebagainya.

Kata pujian ini masih banyak lagi ragamnya: [Subarashii desu ne = wah, hebat sekali], [Sasuga desu ne = memang dasarnya hebat], [Migoto desu ne = pekerjaan yang baik], dan sebagainya.

Dalam mendidik anak maupun karyawan, konon lebih baik dididik dengan pujian, tetapi orang Jepang kelihatannya agak risih dalam memuji.

Manusia ketika dipuji, wajahnya akan berseri-seri. Dengan dipuji, kita akan mendapatkan kepercayaan diri dan membangkitkan semangat. Dengan memuji balik [anata mo suteki yo = kamu juga keren lho], orang yang memuji kita juga akan menjadi berbahagia. Saling memberi pujian, mungkin merupakan suatu sumber pengetahuan bagi manusia untuk berkembang.

ミニ情報

日本のいま

～ パワースポットで日本再発見 ～

1年12ヶ月の各月には、それぞれ日本古来の別名があることを知っていますか? 10月は「神無月」と書いて「かんなづき」又は「かみなしづき」と言いますが、このような呼び名が付いたのは、伝説によると10月に島根県にある神社「出雲大社」でこの世の人々の縁について相談する神の集いがあって、日本全国の神社の神が、そこに出掛けて留守になるためだとか。

さてこの「出雲大社」は縁結びの総本山として昔からよく知られていましたが、最近では流行の「パワースポット」のひとつとして、更に多くの人々がこの神社を訪れています。パワースポットとは和製英語で、「訪れると幸運が得られる場所」というような意味でしょうか。

テレビ番組では古来の神秘的な伝説をひもといて神社や寺、山等を紹介し、旅行会社もこのブームにあやかり北は北海道から南は沖縄まで、各地のパワースポットを訪れる旅行プランを提案しています。そのせいか国内旅行の需要が以前より高まっているという統計も。

外国にばかり目を向けがちな日本の若者にとっては、パワースポットブームは日本を再発見するきっかけになっているようです。

心を伝える日本語 ～ ほめる日本語 ～

他者をほめる文明を持っているのは人類だけです。ほめる言葉は、認めると言うことにも繋がり、人間関係の原点と言えると思います。

日本語に『いい』という言葉がありますが、まさに、ほめる他に認めるというニュアンスがあり、いろいろな場面に使えるので、どしどし使ってみてはいかがでしょう。『あなたは姿勢がいい』、『いい意見ですね』など。

ほめ言葉には、他にも『すばらしいですね』、『さすがですね』、『みごとですね』などたくさんあります。

子育てや社員教育では、ほめて育てるといいと言われていますが、日本人は、ほめることが苦手なようです。

人は、ほめられた時には、パッと笑顔を見せてくれます。ほめられると自信がついて向上心も湧いてきます。『あなたもステキよ』と逆にほめ返されたら、ほめた方も幸せいっぱい気分になります。ほめ合うということは、人類が発展していくための知恵なのかもしれません。