

Belajar dengan manga

Masker dan Etika Batuk



Jika Anda batuk atau bersin, pakailah masker sebagai bentuk kepedulian terhadap orang-orang di sekitar Anda. Secara khusus, ketika Anda berada di kereta api, bus, di tempat kerja, atau di tempat ramai lainnya, pastikan untuk mempraktikkan etika batuk yang baik dengan menutupi mulut dan hidung dengan masker, tisu, sapu tangan, atau lengan baju, dan mengambil tindakan lain untuk mencegah penularan.

「とも (tomo)」 berisi informasi berguna untuk tinggal di Jepang dan petunjuk untuk belajar bahasa Jepang, serta diterbitkan dalam bahasa Jepang dengan *furigana* dan dalam 9 bahasa (Vietnam, Cina, Filipina, Indonesia, Thailand, Kamboja, Burma, Mongolia, dan Inggris).

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



Apa yang Harus Dilakukan jika Pemegang kerja Teknik atau Pekerja Berketerampilan Spesifik Hamil...?

Di Jepang, memaksa seorang pekerja (termasuk pemegang kerja teknis dan pekerja berketerampilan spesifik) untuk berhenti dari pekerjaannya karena hamil adalah tindakan ilegal. Di sini kami akan memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan jika Anda sebagai pemegang kerja teknis atau pekerja berketerampilan spesifik mengalami kehamilan.



Q Apa yang harus dilakukan jika hamil?

- A
- Lakukan pemeriksaan ke dokter kandungan.
 - Konsultasikan dengan perusahaan, organisasi pengawas/organisasi pendukung terdaftar.
 - Laporkan kehamilan ke kantor balai kota/desa



Q Apa yang akan terjadi dengan pelatihan sebagai pemegang kerja teknis atau pekerjaan sebagai pekerja berketerampilan spesifik?

- A
- Perusahaan, organisasi pengawas dan organisasi pendukung terdaftar tidak dapat memaksa pemegang kerja teknis atau pekerja berketerampilan spesifik untuk berhenti dari pelatihan atau pekerjaan mereka karena mereka hamil.
 - Jika Anda ingin, Anda dapat mengambil cuti pelatihan/kerja mulai 6 minggu sebelum tanggal perkiraan kelahiran Anda. Di Jepang, demi kesehatan setelah melahirkan, umumnya tidak diperbolehkan bekerja selama 8 minggu terhitung sejak hari setelah melahirkan. Gaji selama tidak bekerja akan bergantung pada peraturan perusahaan Anda, tetapi jika Anda tidak menerima gaji, Anda akan menerima tunjangan melahirkan (sekitar 60% dari gaji Anda) dari asuransi kesehatan.
 - Jika Anda ingin, Anda dapat menghentikan sementara pelatihan magang teknis/program keterampilan

spesifik, kembali ke negara asal untuk sementara waktu untuk melahirkan, dan kemudian memulai kembali pelatihan magang teknik/keterampilan spesifik setelah melahirkan. Konsultasikan dengan organisasi pengawas/organisasi pendukung terdaftar dan personel perusahaan.

- Jika memenuhi persyaratan, Anda juga dapat menggunakan sistem cuti pengasuhan anak. Selain itu, terdapat juga layanan tunjangan lumsum persalinan dan pengasuhan anak di bawah asuransi kesehatan.
- Jika masa cuti di mana Anda tidak dapat bekerja sebagai pekerja berketerampilan spesifik (i) karena kehamilan, persalinan, atau pengasuhan anak disetujui (masa cuti melahirkan atau masa cuti pengasuhan anak), maka masa cuti tersebut tidak akan dihitung dalam total masa tinggal selama 5 tahun.

Q Di mana meja layanan konsultasi?

A Saat Anda mengetahui bahwa Anda hamil, pertama, konsultasikan dengan orang yang dekat dengan Anda, seperti perusahaan Anda, organisasi pengawas, atau organisasi pendukung terdaftar. Anda perlu membuat pengaturan terkait kelanjutan pelatihan magang teknis/keterampilan spesifik Anda, kepulangan sementara ke negara asal, prosedur terkait kehamilan dan persalinan, kunjungan ke rumah sakit, dan status tempat tinggal anak Anda yang baru lahir.

Jika Anda mengetahui bahwa Anda hamil, jangan khawatirkan hal itu sendirian. Bicaralah dengan pasangan, keluarga, perusahaan, organisasi pengawas/organisasi pendukung terdaftar, Organisasi Pelatihan Magang Teknik (OTIT), atau kantor publik lainnya sesegera mungkin. Kehamilan dan persalinan akan berdampak besar pada masa depan Anda, sehingga Anda perlu menyadari situasi ini dan bertindak secara bertanggung jawab.

— Saat dalam kesulitan —

Meja layanan konsultasi

Organisasi Pelatihan Magang Teknik (OTIT) menerima konsultasi melalui telepon dan email. Selain itu, lembaga-lembaga publik di daerah tempat Anda tinggal (pemerintah prefektur, kota/desa) juga memiliki meja layanan konsultasi untuk warga asing.



Informasi referensi

"Buku Panduan Kehidupan dan Pekerjaan" yang dimuat di Situs Portal Dukungan Warga Negara Asing dari Badan Layanan Imigrasi, menyediakan informasi dalam "bahasa Jepang yang mudah dipahami" dan 18 bahasa asing lainnya, tidak hanya tentang persalinan dan pengasuhan anak, tetapi juga berbagai aspek kehidupan di Jepang.



Mari Kita Coba *Natto*!



Karena penampilan dan bau dari *natto*, kita sering mendengar orang berkata, "Saya tidak suka," "Saya tidak bisa memakannya," atau "Saya belum pernah memakannya."

Natto adalah makanan fermentasi tradisional Jepang yang dibuat dengan memfermentasi kedelai menggunakan bakteri *natto*, dan telah lama menjadi salah satu makanan sehari-hari yang populer di Jepang. Teksturnya lengket dan aromanya unik, serta merupakan sumber makanan yang sangat baik untuk protein berkualitas tinggi, vitamin dan kalsium.

Ada banyak cara untuk menikmati *natto*, tetapi cara termudah adalah membuat "nasi *natto*", yang mencampur *natto* dengan saus dan mustard yang disertakan, lalu meletakkannya di atas nasi putih panas. Ini adalah menu sarapan standar bagi masyarakat Jepang, dan banyak orang melengkapi sarapan

mereka hanya dengan hidangan ini.

Natto memiliki rasa yang kuat, tetapi dengan sedikit kreativitas, *natto* dapat dibuat agar lebih mudah dikonsumsi. Ada banyak variasi, seperti "nasi goreng *natto*", yang dibuat dengan menambahkan *natto* ke nasi goreng biasa untuk memberikan aroma dan rasa yang lezat, "roti panggang *natto*", yang dibuat dengan menaruh *natto* di atas roti dan menambahkan keju di atasnya, dan "pasta *natto*", yang dibuat dengan mencampur *natto* dengan pasta panas dan membumbunya dengan kecap dan mentega. Bisa juga dimakan sebagai topping pada kari.

Natto mudah didapatkan dan dapat dibeli di mana saja di Jepang. Mengapa tidak mengatasi ketidaksukaan Anda terhadap *natto* dan mencobanya?

Manfaat Kesehatan *Natto*

Natto rendah kalori kaya akan protein, yang merupakan bahan pembangun otot, dan dikatakan dapat meningkatkan laju metabolisme basal serta membuat tubuh kurang rentan terhadap penambahan berat badan, sehingga menjadikannya makanan diet.

Selain itu, enzim *nattokinase* yang terkandung dalam *natto* dikatakan dapat membantu mencegah pembekuan darah dan meningkatkan aliran darah, yang efektif melawan Keluhan tangan dan kaki yang dingin dan pembengkakan.



とも

2026年4月 春季号

2026年4月1日発行

発行

電話
JITCO ホームページ

公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)
総務部広報室
〒108-0023
東京都港区芝浦2-11-5
五十嵐ビルディング
03-4306-1166 (ダイヤルイン)
<https://www.jitco.or.jp/>



jitco.official

@jitco_official