

Мангагаар дамжуулан мэдэж авцгаая

Амны хаалт ба ханиалгах соёл



Ханиалгаж, найтааж байгаа бол эргэн тойрныхоо хүмүүст санаа тавьж, амны хаалт зүүгээрэй. Ялангуяа, метро, автобус, ажлын газар зэрэг хүн ихтэй газарт амны хаалт, салфетка, нусны алчуур, ханцуйгаа ашиглан ам, хамраа халхлах “ханиалгах соёл”-той байж, халдварлалтаас сэргийлэхийг хичээгээрэй.

“とも/Томо” нь, Японд амьдрахад хэрэг болох мэдээлэл, Япон хэл сурахад хэрэг болох зүйлс зэргийг, дуудлагыг нь хадсан Япон хэл болон гадаадын 9 орны хэл (Вьетнам, Хятад, Филиппин, Индонези, Тайланд, Камбодж, Мьянмар, Монгол, Англи) дээр гаргадаг.

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



Ур чадварын дадлагажигч, тусгай ур чадвартай гадаад иргэн жирэмсэлвэл...?

Японд, ажил эрхлэгч (ур чадварын дадлагажигч, тусгай ур чадвартай гадаад иргэн хамаарна.)-ийг жирэмсэлсэн гэдэг шалтгаанаар ажлаас нь халахыг хуулиар хориглодог. Энэхүү нийтлэлээр ур чадварын дадлагажигч, тусгай ур чадвартай гадаад иргэн жирэмсэлвэл яах хэрэгтэй талаар мэдээлнэ.



Жирэмсэлвэл яах вэ?

- Эх барих, эмэгтэйчүүдийн тасагт үзүүлээрэй.
- Ажиллаж байгаа компани, Хянан зохицуулагч байгууллага / Бүртгэгдсэн дэмжигч байгууллагаас зөвлөгөө аваарай.
- Хот, дүүрэг, суурин, тосгоны холбогдох цонхонд жирэмслэлтийн мэдэгдэл гаргаарай.



Ур чадварын дадлагажигчийн дадлага, тусгай ур чадвартай гадаад иргэний ажил юу болох вэ?

- Ур чадварын дадлагажигч, тусгай ур чадвартай гадаад иргэнийг жирэмсэлсэн гэдэг шалтгаанаар, ажиллаж байгаа компани, Хянан зохицуулагч байгууллага / Бүртгэгдсэн дэмжигч байгууллага дадлага, ажлаас нь халах эрхгүй.
- Хүсэлт гаргавал, амаржих товт өдрөөс 6 долоо хоногийн өмнөөс дадлага / ажлаасаа чөлөө авч болно. Мөн, Японд, амаржсан эхийн эрүүл мэндийг бодолцож, амаржсаны дараагийн өдрөөс тоолон, зарчмын хувьд 8 долоо хоног ажил эрхэлж болдоггүй. Ажил эрхлэхгүй хугацааны цалин нь, тухайн компаний журмаас хамаарах ба цалин олгогдохгүй тохиолдолд эрүүл мэндийн даатгалаас “Төрөлтийн тэтгэмж (цалингийн 60 орчим %)” олгогдоно.
- Хүсэлт гаргавал, ур чадварын дадлага / тусгай

ур чадварын статусаа завсарлан, түр хугацаанд нутаг буцаж хүүхдээ төрүүлсний дараа ур чадварын дадлага / тусгай ур чадварын статусаа дахин эхлүүлэх боломжтой. Хянан зохицуулагч байгууллага / Бүртгэгдсэн дэмжигч байгууллага, ажиллаж байгаа компанийхаа хүнээс зөвлөгөө аваарай.

- Болзлыг нь хангавал “Хүүхэд асрах чөлөөний тогтолцоо”-г ашиглах боломжтой. Мөн, эрүүл мэндийн даатгалын “Амаржих, хүүхэд асрах нэг удаагийн тэтгэмж”-ийн тогтолцоо ч байдаг.
- Жирэмслэлт, төрөлт, хүүхэд асрах шалтгаантайгаар тусгай ур чадвартай гадаад иргэний 1-р төрлийн үйл ажиллагаагаа хийх боломжгүй чөлөөний хугацаа (Төрөхийн өмнөх ба төрсний дараах чөлөөний хугацаа, хүүхэд асрах чөлөөний хугацаа)-ны тухайд, хүлээн зөвшөөрөгдвөл нийт оршин суух хугацаанд тооцогдохгүй.

Зөвлөгөө өгөх цонх нь?

- Жирэмсэлснээ мэдвэл, юуны өмнө ажиллаж байгаа компани, Хянан зохицуулагч байгууллага / Бүртгэгдсэн дэмжигч байгууллага г.м ойр орчмын хүмүүсээсээ зөвлөгөө аваарай. Ур чадварын дадлага / тусгай ур чадварын статусаа үргэлжүүлэх, түр хугацаанд нутаг буцах, жирэмслэлт, төрөлттэй холбогдох процедур, эмнэлэгт үзүүлэх, төрсөн хүүхдийн оршин суух эрх / зөвшөөрөл зэргийн талаар зохицуулах хэрэгтэй.

Жирэмсэлснээ мэдвэл, ганцаараа дотроо хадгалалгүйгээр, партнер, гэр бүл, ажиллаж байгаа компани, Хянан зохицуулагч байгууллага / Бүртгэгдсэн дэмжигч байгууллага, Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (ОТИТ), Төрийн үйлчилгээний цонх зэрэгт хандаж, эрт зөвлөгөө аваарай. Жирэмслэлт, төрөлт бол таны ирээдүйд маш ихээр нөлөөлөх зүйл учраас, ухамсартай, хариуцлагатай хандах хэрэгтэй.

— Асуудал тулгарсан үед —

Зөвлөгөө өгөх цонх

Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (ОТИТ) нь утсаар, и-мэйлээр зөвлөгөө өгдөг. Түүнээс гадна, таны оршин суугаа газар (нийслэл хот болон мужууд, хот, дүүрэг, суурин, тосгон)-ын төрийн байгууллагад ч мөн гадаадын иргэдэд зориулсан Зөвлөгөө өгөх цонх байдаг.



Лавлагаа мэдээлэл

Хилийн шалган нэвтрүүлэх, оршин суух хяналтын газарын “Гадаадын иргэдийн ахуй амьдралыг дэмжих портал сайт”-ад тавигдсан “Япон улсад ажиллаж амьдрах гарын авлага”-д төрөлт, хүүхэд асрахаас гадна Японы ахуй амьдралын талаар төрөл бүрийн мэдээллийг “Хялбар Япон хэл” болон гадаадын 18 хэлээр нийтэлсэн байгаа.



Натто идэж үзээрэй!



Натто гэхээр харагдах байдал, үнэрээс нь болоод “Би дургүй”, “Би идэж чадахгүй”, “Би идэж үзээгүй” гэж олон хүн хэлдэг.

“Натто” нь шар буурцгийг натто бактеритай даршилж хийдэг Японы уламжлалт даршилсан хүнс бөгөөд Японд эртнээс өдөр тутамд түгээмэл хэрэглэгдэж ирсэн хүнсний нэг нь юм. Цавуулаг чанар, содон үнэрээрээ онцлог бөгөөд сайн чанарын уураг, амин дэм, кальци авах боломжтой шилдэг хүнс.

Наттог идэх янз бүрийн арга байдаг ба хамгийн хялбар нь дагалдаж ирдэг соус, гичийг наттонд хийж сайн хольсныхоо дараа агшаасан халуун цагаан будаан дээр хийж иддэг “Наттотой будаа”. Япончуудын өглөөний хоолны стандарт нь бөгөөд өглөө наттотой

будаанаас өөр юм иддэггүй хүн ч олон байдаг.

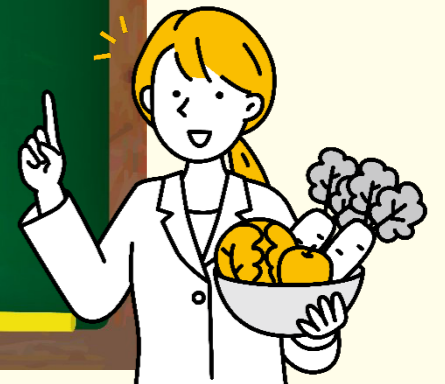
Натто онцлог хэдий ч, жаахан арга сэдвэл идэхэд бага зэрэг хялбар болно. Идэж дассан будаатай хуургандаа натто хийвэл умами амтагдсан “Наттотой будаатай хуурга” болно. Шарсан талхан дээр натто тавьж, дээрээс нь бяслалг цацвал “Наттотой шарсан талх” болно. Хав халуун пастанд натто хольж, цуу, маслаар амталвал “Наттотой паста” болно. Энэ мэтээр янз бүрээр өөрчилж болно. Карриний дээр хийж иддэг арга ч байдаг.

Японы хаана ч байдаг, худалдаж авахад хялбар “Натто”. Дургүй гэсэн сэтгэлгээгээ давж гарах сорил болгон, натто идэж үзэхийг санал болгож байна.

Наттоны эрүүл мэндэд үзүүлэх сайн нөлөө

Натто илчлэг багатай ба булчинг бүрдүүлэх үндсэн материал болох уургийг ихээр агуулдаг бөгөөд суурь бодисын солилцоог сайжруулж, амархан таргалдаггүй болдог, турахад сайн нөлөөтэй гэж үздэг.

Мөн наттонд агуулагддаг энзим “Наттокиназе” нь цусны бүлэн (бөөгнөрсөн цус) үүсэхээс сэргийлэхэд нөлөөлдөг ба цусны эргэлтийг сайжруулснаар бие амархан хөрөх болон хаванд сайн нөлөөтэй гэж үздэг.



とも

2026年4月 春季号

2026年4月1日発行

発行

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/

電話

JITCO ホームページ



jitco.official



@jitco_official