

Alamin sa pamamagitan ng Man-ga

Etiquette ng mask at ubo



Magsuot ng mask kung uubo o babahing, bilang konsiderasyon sa mga nakapaligid sa iyo. Lalo na kapag ikaw ay nasa tren, bus, nasa trabaho, o nasa iba pang lugar na matao, siguraduhin ang "etiquette sa pag-ubo" sa pamamagitan ng pagtakip sa iyong bibig at ilong gamit ang mask, tissue, panyo, o manggas, at gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon.

Ang "Tomo" ay naglalathala at nagbibigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon para sa paninirahan sa Japan at mga puntos para sa pag-aaral ng Japanese na may furigana at nasa siyam na wika (Vietnamese, Chinese, Pilipino, Indonesian, Thai, Cambodian, Myanmar, Mongol, at English).

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



# Kapag nabuntis ang isang technical intern trainee o specified skilled worker..... ?

Sa Japan, ipinagbabawal ng batas ang pagtatanggal sa trabaho ng mga manggagawa (kabilang ang mga teknikal intern trainee at mga SSW) dahil sa pagbubuntis. Dito, ipapaalam namin kung ano ang dapat gawin ng mga teknikal intern trainee at ng mga SSW kung sila ay mabubuntis.



## Paano ang gagawin kung mabuntis ?

- Magpatingin sa OB-GYN.
- Kumonsulta sa kumpanya o sa nangangasiwang organisasyon(Kumiai) / rehistradong support organization.
- Magparehistro ng pagbubuntis sa tanggapan ng munisipyo.



## Ano ang mangyayari sa trabaho bilang teknikal intern trainee o specified skilled worker ?

- Hindi maaaring paalisin ng kumpanya o ng nangangasiwang organisasyon/ rehistradong support organization ang isang teknikal intern trainee o specified skilled worker dahil lamang sa siya ay buntis.
- Kung hihilingin mo, maaari kang magpahinga mula sa training/trabaho simula anim (6) na linggo bago ang nakatakdang petsa ng panganganak. Sa Japan, para sa kalusugan ng ina pagkatapos manganak, hindi pinapayagang magtrabaho sa loob ng walong (8) linggo mula sa araw pagkatapos ng panganganak (bilang pangkalahatang tuntunin). Ang sahod habang hindi nagtatrabaho ay nakadepende sa patakaran ng kumpanya. Kung walang ibinibigay na sahod, makakatanggap ka ng maternity allowance (humigit-kumulang sa 60% ng sahod) mula sa health insurance.

- Kung nais mo, maaari mong ihinto pansamantala ang Technical Intern Training / Specified Skilled Worker program, o umuwi muna sa iyong bansa upang manganak, at pagkatapos manganak ay maaari mong ipagpatuloy muli ang iyong Technical Intern Training / Specified Skilled Worker program. Makipag-usap sa nangangasiwang organisasyon / rehistradong support organization at sa kumpanya.
- Kung matutugunan mo ang mga kondisyon, maaari mo rin gamitin ang childcare leave system. Mayroon ding sistema na lump-sum childbirth at childcare benefits sa ilalim ng health insurance.
- Ang panahon ng pahinga kung saan hindi maaaring magsagawa ng aktibidad bilang Specified Skilled Worker 1 dahil sa pagbubuntis, panganganak, o pag-aalaga ng bata (pre- at post-natal leave at parental leave) ay hindi isasama sa kabuuang 5 years na period ng stay kung ito ay aaprubahan.

## Saan ako maaaring kumuha ng payo ?

Kapag nalaman mong buntis ka, unang kausapin ang mga taong malapit sa iyo tulad ng iyong kumpanya o nangangasiwang organisasyon o rehistradong support organization. Kailangan mong ayusin ang mga bagay tungkol sa pagpapatuloy ng iyong Technical Intern Training/Specified Skilled Worker program, pansamantalang pag-uwi sa bansa, mga proseso kaugnay ng pagbubuntis at panganganak, pagpunta sa ospital, at ang residence status ng iyong anak kapag ipinanganak.

Kapag nalaman mong buntis ka, huwag kang mag-isa sa pag-aalala. Kaagad na makipag-usap sa iyong partner, pamilya, kumpanya, nangangasiwang organisasyon o rehistradong support organization, pati na rin sa Organisasyon para sa Technical Intern Training (OTIT) o iba pang opisyal na ahensya. Ang pagbubuntis at panganganak ay may malaking epekto sa iyong kinabukasan, kaya kinakailangan ang pagkilos na may kamalayan at responsibilidad.

### — Kapag may problema —

#### Consultation desk

Sa Organisasyon para sa Technical Intern Training (OTIT) , kami ay tumatanggap ng konsultasyon sa telepono at sa email. Bukod pa rito, may mga public office sa lugar kung saan ka nakatira (prefecture, lungsod ,bayan o nayon) na may mga consultation service para sa mga dayuhan.



#### Reference information

Sa "Guidebook on Living and Working" na inilathala sa Daily Life Support Portal for Foreign Nationals ng Immigration Services Agency of Japan, hindi lamang ang tungkol sa panganganak at pagpapalaki ng anak ang makikita, kung hindi pati na rin ang iba't ibang impormasyon tungkol sa pamumuhay sa Japan, na ipinaliliwanag sa "Easy Japanese" at 18 pang ibang wika.



# Kumain tayo ng Natto !



Ang "natto" ay isang pagkain na madalas marinig na sinasabing "hindi ko gusto," "hindi ko kayang kainin," o "hindi ko pa natitikman" dahil sa itsura at amoy nito.

Ang natto ay isang tradisyonal na pagkaing Hapon na ginagawa sa pamamagitan ng pagbuburo ng soybeans gamit ang natto bacteria. Isa ito sa mga pagkaing karaniwang kinakain sa Japan mula pa noong unang panahon. Kilala ito sa malagkit nitong texture at kakaibang amoy, at isa itong masustansiyang pagkain na mayaman sa dekalidad na protina, bitamina, at calcium.

Ang paraan ng pagkain ng natto ay iba-iba, ngunit ang pinakasimple at pinakamadaling paraan ay ang paghalo ng kasamang sarsa at mustard sa natto, saka ito ilagay sa ibabaw ng mainit na kanin. Tinatawag itong "natto rice" . Isa ito sa mga karaniwang pagkaing almusal ng mga Hapon, at

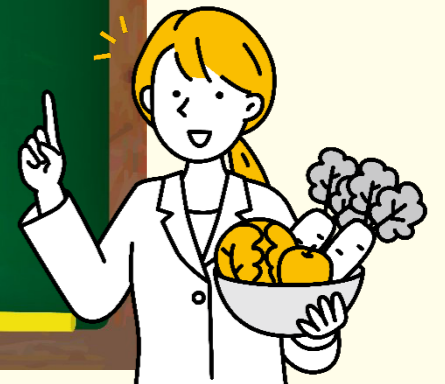
marami ang kumakain kahit ito lang bilang sapat na pagkain sa almusal .

Kahit na may matapang at kakaibang lasa ang natto, mas madali itong makain sa pamamagitan ng iba't ibang paraan ng paghahanda. Halimbawa, kapag nilagyan ng natto ang karaniwang fried rice, nagiging mas mabango at malinamnam ito—tinatawag itong "natto fried rice." Maaari ring ilagay ang natto sa ibabaw ng tinapay at lagyan ng keso para makagawa ng "natto toast." Mayroon ding "natto pasta," kung saan hinahalo ang natto sa mainit na pasta at tinimplahan ng toyo at butter. May ilan din na nilalagay ang natto bilang topping sa ibabaw ng curry.

Ang "natto" ay madaling mabili at matagpuan saan mang lugar sa buong Japan. Bakit hindi subukang ma-overcome ang hindi pagkagusto rito at tikman ang natto?

## Mga benepisyo ng natto sa kalusugan

Ang natto na mababa sa calories ay mayaman sa protina na nagsisilbing pundasyon sa pagbuo ng mga muscle. Sinasabing nakatutulong ito sa pagpapataas ng basal metabolism at sa pagkakaroon ng katawan na hindi madaling tumaba, kaya inaasahan ang epekto nito sa pagpapapayat. Bukod dito, ang enzyme na matatagpuan sa natto na tinatawag na "nattokinase" ay sinasabing nakatutulong sa pag-iwas sa pamumuo ng dugo (blood clot). Sa pamamagitan ng pagpapabuti ng daloy ng dugo, maaari rin itong makatulong laban sa madaling panlalamig ng katawan at pamamaga (pamamanas).



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