

รู้จักจากการตุ้มมั้งะ

การสวมแมสก์และมารยาทในการไอจาม



หากจะไอหรือจามก็ควรสวมแมสก์เพื่อแสดงความใส่ใจต่อผู้ที่อยู่รอบข้าง โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีคนรวมตัวกันเป็นจำนวนมาก เช่น ในรถไฟ รถบัส หรือที่ทำงาน ควรรักษา “มารยาทในการไอจาม” ด้วยการใส่แมสก์ กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า หรือแขนเสื้อปิดปากและจุมกเอาไว้ เพื่อป้องกันโรคติดต่อ

「とも」 นำเสนอข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่นและคำแนะนำในการเรียนภาษาญี่ปุ่น โดยจัดพิมพ์เป็นภาษาญี่ปุ่นที่ใส่อักษรฟูริงานะและภาษาต่างประเทศ 9 ภาษา (ภาษาเวียดนาม ภาษาจีน ภาษาฟิลิปปินส์ ภาษาไทย ภาษากัมพูชา ภาษาเมียนมา ภาษามองโกล และภาษาอังกฤษ)

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



# หากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหรือแรงงานทักษะเฉพาะทางชาวต่างชาติตั้งครรรค์

ในประเทศญี่ปุ่นกฎหมายห้ามมิให้นายจ้างได้แรงงาน (รวมถึงผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหรือแรงงานทักษะเฉพาะทางชาวต่างชาติ) ออกจากงานโดยยกเอาการตั้งครรรค์ขึ้นมาเป็นเหตุผล ในที่นี้เราจึงขอแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติหากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหรือแรงงานทักษะเฉพาะทางชาวต่างชาติตั้งครรรค์



## หากตั้งครรรค์ควรทำอย่างไร?

- ไปพบสตูดิโอเพื่อรับการตรวจ
- ปรึกษากับทางบริษัท องค์กรผู้กำกับดูแล หรือหน่วยงานช่วยเหลือการลงทะเบียน
- แจ้งเรื่องการตั้งครรรค์ที่หน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น



## การฝึกงานของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหรือการทำงานของแรงงานทักษะเฉพาะทางชาวต่างชาติจะเป็นอย่างไร?

- บริษัท องค์กรผู้กำกับดูแล หรือหน่วยงานช่วยเหลือการลงทะเบียน ไม่อาจยกเอาการตั้งครรรค์ของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหรือแรงงานทักษะเฉพาะทางชาวต่างชาติมาเป็นเหตุผลบังคับให้เลิกฝึกงานหรือทำงานได้
- หากต้องการคุณสามารถหยุดการฝึกงานหรือการทำงานได้ตั้งแต่ 6 สัปดาห์ก่อนกำหนดคลอด นอกจากนี้ในประเทศญี่ปุ่นเพื่อรักษาสุขภาพหลังคลอดบุตร ตามหลักการห้ามกลับมาทำงานเป็นเวลา 8 สัปดาห์นับตั้งแต่วันที่คลอดบุตร โดยเงินเดือนในช่วงที่พนักงานนั้นขึ้นอยู่กับระเบียบของบริษัท แต่หากไม่มีการจ่ายเงินเดือนคุณจะได้รับเงินสงเคราะห์การหยุดงานเพื่อการคลอดบุตร (ประมาณ 60% ของค่าจ้าง) จากประกันสุขภาพ

เมื่อทราบว่าตั้งครรรค์ โปรดอย่าเก็บความกังวลไว้คนเดียว ปรึกษาผู้รัก ครอบครัว บริษัท องค์กรผู้กำกับดูแล องค์กรช่วยเหลือการลงทะเบียน องค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ (OTIT) หรือหน่วยงานของภาครัฐ การตั้งครรรค์และการคลอดบุตรมีผลกระทบต่ออนาคตของคุณเป็นอย่างยิ่ง จึงควรดำเนินการอย่างมีสติและมีความรับผิดชอบ

- หากต้องการคุณสามารถหยุดการฝึกงานหรือการทำงานเพื่อเดินทางกลับไปคลอดบุตรที่ประเทศบ้านเกิดได้ชั่วคราว และกลับมาฝึกงานหรือทำงานใหม่อีกครั้งหลังจากคลอดได้ ทั้งนี้กรุณาปรึกษากับองค์กรผู้กำกับดูแล หน่วยงานช่วยเหลือการลงทะเบียน หรือเจ้าหน้าที่ของบริษัท
- หากเข้าเงื่อนไข คุณสามารถใช้ระบบการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรได้ นอกจากนี้ยังมีระบบเงินอุดหนุนการคลอดและเลี้ยงดูบุตรจากประกันสุขภาพอีกด้วย
- สำหรับช่วงเวลาที่หยุดงานเนื่องจากการตั้งครรรค์ การคลอดหรือการเลี้ยงดูบุตรของแรงงานทักษะเฉพาะทางชาวต่างชาติหมายเลข 1 หากได้รับการอนุมัติ ช่วงเวลาดังกล่าวจะไม่ถูกนับรวมในระยะเวลาพำนัก 5 ปี

## ช่องทางการปรึกษา?

- หากรู้ว่าตั้งครรรค์ อันดับแรกควรปรึกษาคณะโกสึคัง เช่น บริษัท หรือองค์กรผู้กำกับดูแล หน่วยงานช่วยเหลือการลงทะเบียน เพราะต้องจัดแจงประสานงานเรื่องการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหรือการทำงานต่อ การกลับประเทศบ้านเกิดชั่วคราว การดำเนินเรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรรค์-คลอดบุตร การพบแพทย์ และสถานะการพำนักของบุตรที่จะเกิดมา เป็นต้น

## เวลาที่ประสบปัญหา

### ช่องทางการปรึกษา

องค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ (OTIT) ปรึกษาทางโทรศัพท์และอีเมล

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ (หน่วยงานของเทศบาล อำเภอ หรือจังหวัด)

### ข้อมูลอ้างอิง

"คู่มือการใช้ชีวิตและการทำงาน" ในพอร์ทัลไซต์ช่วยเหลือชาวต่างชาติของสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองประเทศญี่ปุ่น มีข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดบุตร การเลี้ยงดูบุตร และการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นในรูปแบบ "ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย" และอีก 18 ภาษา



# มาลองทาน “นัตโตะ” กันเถอะ!



ด้วยรูปลักษณะและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ “นัตโตะ” จึงเป็นอาหารที่คนมักพูดว่า “ไม่ค่อยชอบ” “กินไม่ลง” หรือ “ยังไม่เคยกิน”

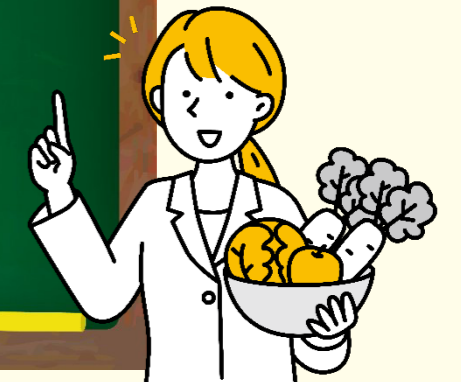
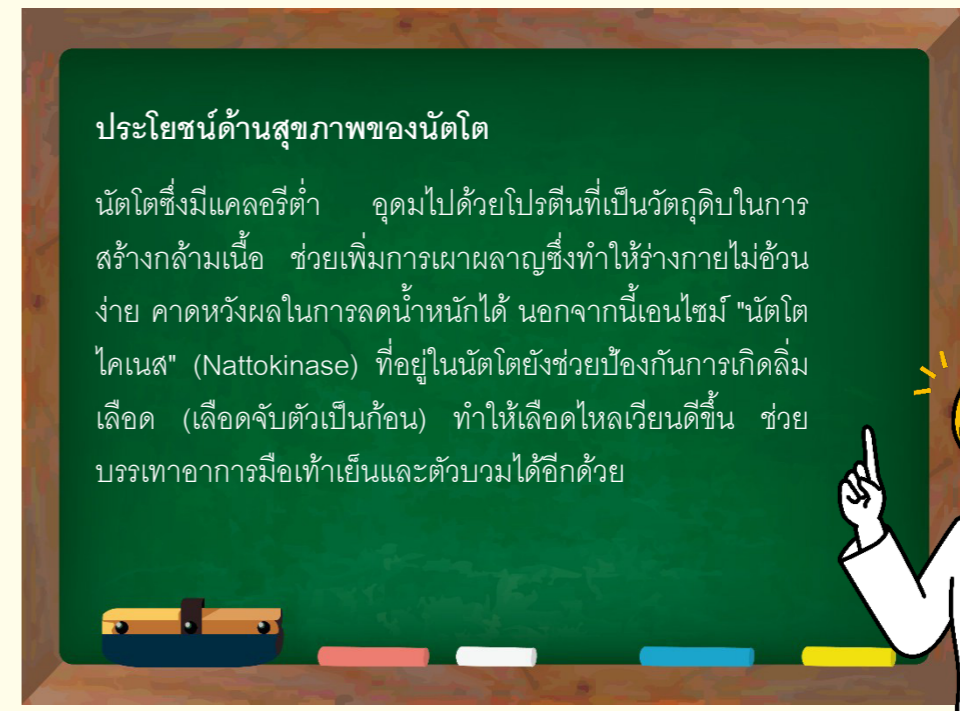
นัตโตะ เป็นอาหารหมักที่สืบทอดกันมาของญี่ปุ่น ได้จากการนำเมล็ดถั่วเหลืองไปหมักด้วยเชื้อจุลินทรีย์นัตโตะ เป็นเมนูหนึ่งที่คนญี่ปุ่นรับประทานกันในชีวิตประจำวันมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีเนื้อสัมผัสที่เหนียวหนืดและกลิ่นที่มีเอกลักษณ์อุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี วิตามิน และแคลเซียม

การรับประทานนัตโตะทำได้หลายแบบ แต่วิธีที่ง่ายที่สุดที่รับประทานกันก็คือ เทซอสทาเระและมัสดาร์คคาราชิที่ใส่มาในแพ็คเกจกับนัตโตะแล้วคนในเข้ากัน จากนั้นก็ราดลงบนข้าวสวยร้อน ๆ “ข้าวหน้านัตโตะ” เป็นอาหารเช้ายอดนิยมของคนญี่ปุ่นที่หลายคนเลือกรับประทานเมนูนี้เพียงอย่างเดียวใน

ตอนเช้า

นัตโตะมีกลิ่นค่อนข้างแรง แต่หากปรุงแต่งเล็กน้อยก็จะรับประทานได้ง่ายขึ้น ไอเดียในการปรุงก็มีมากมายหลายอย่าง อาทิ “ข้าวผัดนัตโตะ” ที่ใส่นัตโตะลงไปเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติความอร่อยให้กับข้าวผัดที่ทำกันอยู่เป็นประจำ “ขนมปังนัตโตะ” ที่ราดนัตโตะและโรยชีสลงบนขนมปังหรือจะเป็น “พาสต้านัตโตะ” ซึ่งคนผสมนัตโตะเข้ากับพาสต้าร้อน ๆ ปรุงรสด้วยโชยุและเนย เป็นต้น นอกจากนี้บางคนก็ยังรับประทานโดยราดเป็นท็อปปิ้งบนข้าวแกงกะหรี่ปุ่

“นัตโตะ” เป็นอาหารที่มีอยู่ทั่วประเทศญี่ปุ่น หาซื้อง่าย ราคาก็ไม่แพง เอาชนะความคิดอคติที่มีอยู่ มาลองรับประทานนัตโตะกันเถอะ



とと

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/



jitco.official

@jitco\_official