JITCO

ともだち

～Tìm hiểu thêm về Nhật Bản～

2026
4
Số mùa xuân

Tìm hiểu Nhật Bản qua manga

Khẩu trang và quy tắc ứng xử khi ho

Khi đi ra ngoài, chúng ta hãy lưu ý đeo khẩu trang để khi ho hoặc hắt hơi thì không làm phiền tới những người xung quanh. Đặc biệt ở những nơi đông người như tàu điện, xe buýt và nơi làm việc, hãy lưu ý tới "quy tắc ứng xử khi ho" bằng cách che miệng và mũi bằng khẩu trang, khăn giấy, khăn tay hoặc tay áo và hết sức cố gắng để ngăn ngừa lây nhiễm.

「とも」là tờ tin phát hành bằng tiếng Nhật, có kèm cách đọc furigana, và 9 thứ tiếng khác là: Việt Nam; Trung Quốc; Philippines; Indonesia; Thái Lan; Campuchia; Myanmar; Mông Cổ và tiếng Anh. Nội dung của tờ tin nói về những thông tin có ích trong cuộc sống ở Nhật cũng như những bí quết trong việc học tiếng Nhật.

（https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/）

JITCO

Nếu thực tập sinh kỹ năng, kỹ năng đặc định người nước ngoài có thai thì sao?

Luật pháp của Nhật Bản nghiêm cấm việc sa thải người lao động (kể cả thực tập sinh kỹ năng, kỹ năng đặc định người nước ngoài) nếu mang thai. Chúng tôi xin giới thiệu một số thông tin liên quan tới việc thực tập sinh kỹ năng, kỹ năng đặc định người nước ngoài cần làm gì khi có thai.

Q **Nếu mang thai thì cần làm gì?**

A

- Hãy đi khám tại khoa sản.
- Hãy trao đổi với công ty hoặc cơ quan giám sát/cơ quan hỗ trợ được cấp phép.
- Hãy tới chính quyền địa phương để đăng ký việc có thai.

Q **Khi có thai, công việc của thực tập sinh kỹ năng, kỹ năng đặc định người nước ngoài sẽ ra sao?**

A

- Công ty, cơ quan giám sát hoặc cơ quan hỗ trợ được cấp phép không được phép sa thải thực tập sinh kỹ năng hoặc kỹ năng đặc định người nước ngoài khi họ mang thai.
- Nếu có yêu cầu thì có thể nghỉ thực tập/làm việc trước khi sinh 6 tuần. Ngoài ra ở Nhật Bản, để đảm bảo sức khỏe thì trên nguyên tắc, không được phép làm việc trong vòng 8 tuần sau khi sinh. Tiền lương trong thời gian không làm việc do công ty quyết định. Trường hợp không có lương thì bảo hiểm y tế sẽ có trợ cấp thai sản (khoảng bằng 60% tiền lương).
- Nếu có yêu cầu thì thực tập sinh/kỹ năng đặc định người nước ngoài có thể tạm nghỉ thực tập/làm kỹ năng đặc định, về nước để sinh con và sau đó có thể quay lại làm thực tập sinh kỹ năng/ kỹ năng đặc định người nước ngoài một lần nữa. Hãy trao đổi với cơ quan giám sát, hoặc cơ quan hỗ trợ được cấp phép.
- Nếu hội đủ điều kiện, có thể được áp dụng chế độ nghỉ thai sản. Trường hợp này cũng có thể được nhận trợ cấp một lần của bảo hiểm y tế.
- Đối với kỹ năng đặc định số 1, thì nếu được chấp nhận, thời gian tạm nghỉ để sinh con và nuôi con sẽ không tính vào tổng thời gian 5 năm của tư cách lưu trú này.

Q **Có thể xin tư vấn ở đâu?**

A

Khi biết có thai hãy trao đổi với người mình thấy thân thiết nhất tại công ty, cơ quan giám sát hoặc cơ quan hỗ trợ được cấp phép. Lý do là vì cần phải làm các thủ tục liên quan tới việc tiếp tục thực tập kỹ năng/kỹ năng đặc định, các thủ tục liên quan tới mang thai, sinh đẻ, thăm khám tại bệnh viện, tư cách lưu trú của con sau khi sinh.

Nếu có thai, đừng lo lắng một mình. Hãy nhanh chóng trao đổi với người yêu/bạn đời, công ty hoặc cơ quan giám sát, cơ quan hỗ trợ được cấp phép hoặc Hiệp hội Thực tập Kỹ năng Quốc tế (OTIT) hoặc các cơ quan tư vấn công khác. Việc mang thai và sinh nở có ảnh hưởng lớn tới tương lai của chính bạn vì vậy mong các bạn hãy hiểu biết rõ và có trách nhiệm với bản thân mình.

— Khi gặp khó khăn —

Những tổ chức tư vấn

Hiệp hội Thực tập Kỹ năng Quốc tế (OTIT) tiếp nhận tư vấn qua điện thoại và e-mail.
Ngoài ra, tại các cơ quan hành chính địa phương (tỉnh, thành phố, quận huyện, làng xã...) nơi sinh sống đều có những cơ quan tư vấn công dành cho người nước ngoài.

Nguồn tham khảo thông tin

Trên cổng thông tin hỗ trợ người nước ngoài của Cục Quản lý Xuất nhập cảnh và Lưu trú của Nhật Bản có đăng tải “Sổ tay Hướng dẫn về Cư trú và Lao động”, trong đó có thông tin về thai sản và nuôi con cũng như thông tin về cuộc sống ở Nhật Bản. Tài liệu này được viết bằng tiếng Nhật đơn giản và 18 thứ tiếng khác nhau. Các bạn hãy truy cập nhé.

Cùng thưởng thức natto – món đậu nành lên men!

Với bề ngoài và mùi đặc biệt, natto - đậu nành lên men của Nhật Bản - là món ăn mà nhiều người nói rằng “Tôi không thích”, “không ăn được” hoặc “Tôi chưa từng ăn”.

Natto là loại thực phẩm lên men, làm từ đậu nành hấp chín trộn với men nattokin. Đây là món ăn truyền thống của Nhật Bản, là một trong những món ăn bình dân được sử dụng hàng ngày. Mặc dù đặc điểm của natto là có nhớt và mùi đặc trưng nhưng đây là món ăn có chứa protein tốt, nhiều vitamin và can-xi.

Có nhiều cách ăn natto nhưng đơn giản nhất là mở gói gia vị trong hộp natto, trộn đều rồi cho lên cơm trắng để ăn. Món cơm trộn natto này là bữa sáng điển hình của người Nhật. Đối với nhiều người Nhật, bữa sáng chỉ cần ăn món cơm trắng trộn natto là xong.

Tuy hơi khó ăn, nhưng nếu biết cách biến tấu thì sẽ có những món ăn trộn natto ngon lành. Ví dụ món cơm rang natto: Thêm natto vào cơm rang thì sẽ thơm ngon hơn. Bánh mỳ nướng natto: Cho natto lên miếng bánh mỳ, phía trên rải phô mai rồi nướng lên, mỳ Ý (spaghetti) natto: Thêm natto vào mỳ Ý, nêm vị xì dầu với bơ ta sẽ có món mỳ Ý thơm ngon. Ngoài ra cũng có người cho natto vào cơm cà-ri, cũng thành món ăn khá ngon.

Natto được bán trên khắp nước Nhật Bản và giá rẻ, các bạn hãy vượt qua định kiến khó ăn để thử món natto nhé.

Tác dụng của natto đối với sức khỏe

Natto là loại thực phẩm ít calo, nhiều protein tạo cơ, thúc đẩy quá trình trao đổi chất nên được cho là có tác dụng đối với chế độ ăn kiêng.
Ngoài ra, natto có chứa nattokinase được cho là có tác dụng ngừa huyết khối (cục máu đông), thúc đẩy tuần hoàn máu khiến ngừa được chứng lạnh chân tay.

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
電　話　03-4306-1166（ダイヤルイン）
JITCO ホームページ　https://www.jitco.or.jp/

jitco.official
@jitco_official