JITCO

# とも

～ ဂျပန်အကြောင်း ပိုမိုသိကြစေရာ ～

2025

10

ဆောင်းဦးရာသီထုတ်

## မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ လကြည့်ခြင်း

ဆောင်းဦးရာသီရောက်လာသည့်အခါညအာကာသထဲတွင်လကိုလှပစွာမြင်တွေ့ရနိုင်သဖြင့်ဂျပန်တွင်အရင်တည်းက”လကြည့်ခြင်း”ဆိုသည့်ဓလေ့ရှိသည်။ဆယ့်ငါးရက်မြောက်ည(ပြက္ခဒိန်အဟောင်း8လပိုင်း15ရက်)တွင်မြင်ရသောလကိုတစ်နှစ်ပတ်လုံးအလှဆုံးလဟုယူဆကြပြီးကောက်ရိုးပင်များဖြင့်တန်ဆာဆင်ကာကောက်ရိတ်သိမ်းပွဲတော်ကိုကျင်းပကြပြီးမုန့်လုံးစားရင်းလအလှကိုကြည့်ရှုခံစားလေ့ရှိသည်။ထို့အပြင်ဂျပန်တွင်လမျက်နှာပြင်ပေါ် ရှိအမဲရောင်အစက်များအားယုန်ကလေးကဆန်ဖွတ်နေသည့်ပုံသဏ္ဍာန်အဖြစ်မြင်တွေ့ကြရပြီးကမ္ဘာအနှံ့တွင်လည်းလနှင့်ပတ်သက်သည့်သမိုင်းဝင်ဒဏ္ဍာရီများစွာရှိနေပါသည်။2025ခုနှစ်၏လကိုအလှဆုံးမြင်တွေ့နိုင်သည့်ဆယ့်ငါးရက်မြောက်ညသည်10လပိုင်း6ရက်နေ့ဖြစ်ပါသည်။အားလုံးလည်းတစ်နှစ်ပတ်လုံးအလှဆုံးလကိုကြည့်ရှုခံစားကြည့်ပါလား။

**「とも」ကို ဂျပန်မှာနေထိုင်ရေး အသုံးကျမယ့် အချက်အလက်တွေ၊ ဂျပန်ဘာသာ လေ့လာရေး သဲလွန်စတွေကို “ဖူလိဂါန့” စာလုံးတွေ ထည့်သွင်းပေးထားတဲ့ ဂျပန်ဘာသာနဲ့ တခြားဘာသာ ၉ မျိုး (ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာ၊ မွန်ဂို၊ အင်္ဂလိပ်) တွေနဲ့ ထုတ်ဝေနေပါတယ်။**

（https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/）

JITCO

## လေ့လာကြည့်ကြစို့! စက်ဘီးစည်းကမ်းများအကြောင်း

**2026** ခုနှစ် **4**လပိုင်းမှစတင်၍
ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီးစက်ဘီးစီးပါက
ဒဏ်ငွေပေးဆောင်ရမည်။

စက်ဘီးသည်အသုံးပြုရလွယ်ကူသဖြင့်စီးနင်းသူများစွာရှိကြသည်ဟုထင်ပါသည်။စက်ဘီးမတော်တဆဖြစ်မှုများကာကွယ်ရန်အတွက် စက်ဘီးစည်းကမ်းများကိုလေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

### စက်ဘီးစီးနည်း~လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်း ၅ချက်~

1. ကားလမ်းမကြီးရဲ့ဘယ်ဘက်ကပ်စီးပါ။
စက်ဘီးသည်ယာဉ်အမျိုးအစားတွင်ပါဝင်သောကြောင့်ခြွင်းချက်အချို့မှလွဲ၍ ကားလမ်းမကြီး၏ဘယ်ဖက်ခြမ်းတွင်စီးရမည်။စက်ဘီးစီးနင်းနိုင်သည့်ခြေလျှင်လျှောက်လမ်းများတွင်လည်းခြေလျင်သွားသူများကိုအရင်ဦးစားပေးရမည်။ ခြေလျှင်လျှောက်လမ်းတွင်စီးသည့်အခါတွင်လည်းကားလမ်းနှင့်အနီးဆုံးဘက်ခြမ်းတွင်ကပ်၍ဖြည်းဖြည်းစီးပါ။

2. လမ်းဆုံတွင်လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါမီးပွိုင့်အချက်ပြကိုသေချာလိုက်နာပါ။
3. ညအချိန်တွင် စက်ဘီးမီးဖွင့်ပြီးစီးပါ။
4. အရက်သောက်ပြီး စက်ဘီးမစီးရ။
5. ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့်ဖြစ်သည့်ထိခိုက်မှုကိုလျှော့ချရန်စက်ဘီးစီးဦးထုပ် ဆောင်းပါ။

ထို့အပြင်စက်ဘီးစီးသည့်အချိန် ဖုန်းသုံးခြင်း၊ ထီးကိုကိုင်၍ စက်ဘီးစီးခြင်းတို့ကိုလည်း တားမြစ်ထားသည်။

**မလိုက်နာပါက ဒဏ်ငွေ!**

အထက်ပါစည်းကမ်းများကိုမလိုက်နာပါကအပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး 2026ခုနှစ်4လပိုင်းမှစတင်၍ကားနှင့်မော်တော်ဆိုင်ကယ်များအတိုင်း ချိုးဖောက်သူများကိုဒဏ်ကြေးပေးရန်အမိန့်ချမည်။ဥပမာ-ဖုန်းသုံးရင်း စက်ဘီးစီးခြင်း"~ရင်းစက်ဘီးစီးခြင်း"အတွက်12,000ယန်း၊ညအချိန် မီးမဖွင့်ဘဲစက်ဘီးစီးခြင်းအတွက်5,000ယန်းစသဖြင့် ပေးရန် လိုအပ်မည်။ စည်းကမ်းများကို အမြဲလိုက်နာပြီးဘေးကင်းလုံခြုံစွာစီးကြပါ။

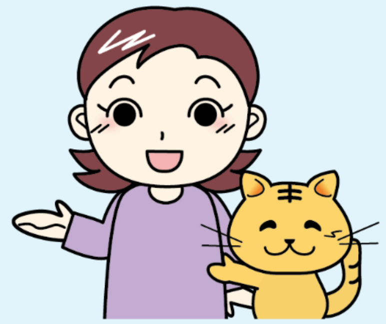
出典：「広報けいしちょう」春号（第111号）より抜粋し、JITCOが作成

### ကြည့်ပြီး လေ့လာနိုင်သည့် လမ်းစည်းကမ်းများ

JITCOသင်ထောက်ကူအွန်လိုင်းမားကတ်တွင်DVD"အမေး&အဖြေပုံစံဖြင့်လေ့လာနိုင်သည့် ဂျပန်ယာဉ်စည်းကမ်း~လူသွားစကြ်န်နှင့်စက်ဘီးစည်းကမ်း~"ကိုရောင်းချနေပါသည်။ဂျပန်ဘာသာ၊တရုတ်ဘာသာ၊အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ဘာသာ၅မျိုးဖြင့်ထုတ်ဝေထားပါသည်။ သေချာပေါက်လေ့လာကြည့်ပါ။

Q&A で覚える日本の交通安全
～歩行と自転車のルール～

## သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွက် "ပြင်ဆင်မှု"လုပ်ထားပါသလား။



ဘေးအန္တရာယ်များသည်မည်သည့်အချိန်မည်သည့်နေရာဖြစ်ပေါ်မည်ကိုမသိနိုင်သောကြောင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမှာအရေးကြီးပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် ချက်ချင်းထွက်ပြေးနိုင်ရန်သယ်ဆောင်သွားသင့်သည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြီးအိတ်ထဲသို့ထည့်ထားပါ။

### ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများပြင်ဆင်ထားကြစို့

- ☑ သောက်သုံးရေ
- ☑ အစားအစာ စည်သွတ်ဘူး၊ပေါင်မုန့်ခြောက်၊ ဘီစကွတ်များကဲ့သို့မီးမလိုပဲစားနိုင်သောအစားအစာများကိုလည်း ပြင်ဆင်ထားပါ။

- ☑ နေ့စဉ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ဂတ်စ်မီးဖို၊ မိုဘိုင်းဘက်ထရီ စသည်
- ☑ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ အတွင်းခံအဝတ်များ၊ အလွယ်သုံးအိမ်သာ၊တစ်သျှူးအစို၊သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး၊ နှာခေါင်းစည်း၊ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးစသည်
- ☑ အရေးပေါ်ဆေးကုသပစ္စည်းများ အနာကပ်ပလာစတာ၊ပိုးသတ်ဆေးရည်။အမြဲသောက်သည့်ဆေးများကိုပါကြိုထည့်ထားပါ။

### ထပ်မံစစ်ဆေးထားသင့်သည့် – "အရေးပေါ်ထွက်ပြေးခိုလှုံရမည့်နေရာ" နှင့် "ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း"–

**"အရေးပေါ်ထွက်ပြေးခိုလှုံရမည့်နေရာ"** ဆိုသည်မှာအရေးပေါ်ထွက်ပြေးရမည့်လုံခြုံသည့်နေရာ။
ဘေးအန္တရာယ်ကြီးမားစွာ ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် ယာယီအနေဖြင့် လုံခြုံရေးအတွက် စွန့်ခွာ၍ တိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာဖြစ်ပြီး၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် ပန်းခြံများကို သတ်မှတ်ထားကြသည်။
**"ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း"** ဆိုသည်မှာအရေးပေါ်ထွက်ပြေးပြီးနောက် ယာယီနေထိုင်နိုင်မည့်နေရာ။
ငလျင်ကြီး၊ မုန်တိုင်းကြီးစသည်တို့ကြောင့် အိမ်တွင်နေထိုင်ရန်အန္တရာယ်ဖြစ်သောအခါသို့မဟုတ်ဂတ်စ်၊မီး၊ရေ စသည်တို့ ပြတ်တောက်သွားသည့်အခါမိမိနေထိုင်ရာ၌ဆက်လက်နေထိုင်ရန်ခက်ခဲပါကအချိန်တစ်ခုအထိ"ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း"တွင်နေထိုင်နိုင်ပါသည်။
ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း သည် မည်သူမဆို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများကိုသေချာစွာလိုက်နာပါ။
ထွက်ပြေးခိုလှုံရမည့်နေရာနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းကိုမိမိနေထိုင်ရာမြို့/ကျေးရွာ၏အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်၊သို့မဟုတ်သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာမြေပုံ တွင်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

政府広報オンライン（https://www.gov-online.go.jp/article/201108/entry-8072.html）より抜粋し JITCO が作成


**とも**
2025年10月 秋季号
2025年10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