JITCO

ともとも

～ ဂျပန်အကြောင်း ပိုမိုသိကြစေရာ ～

2026
1
ဆောင်းရာသီထုတ်

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ “ပထမဆုံးအိပ်မက်”

ဂျပန်မှာ နှစ်သစ်ရဲ့”ပထမဆုံးအိပ်မက်” နဲ့ အဲဒီနှစ်အတွက် ကံကိုနိမိတ်ကောက်တဲ့အလေ့ရှိပါတယ်။「一富士二鷹三茄子」(၁-ဖူဂျီတောင်၊ ၂-သိမ်းငှက်၊ ၃-ခရမ်းသီး) ဆိုတဲ့ အဲဒိုးခေတ်မှာစပေါ်ခဲ့တဲ့စကားမှာ ဖူဂျီ-“ဘေးကင်း ခြင်း” ”မသေခြင်း”၊ တာကာ့-“မြင့်မားသော”၊ နာစုဘီ- “ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်း” ဆိုတဲ့ သံတူကြောင်းကွဲအဓိပ္ပာယ်တွေပါနေပြီး ပထမဦးဆုံးအိပ်မက်မှာ အဲဒါတွေကို မြင်မက်ခဲ့ရင် နိမိတ်ကောင်းတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

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

（https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/）

＼ အရေးပေါ်တဲ့အချိန်မှာ ／

ဖုန်းနံပါတ် “110” နဲ့ “119”

ဖုန်းနံပါတ် “110” နဲ့ “119” ကို အရေးပေါ်အနေအထားမှာ သုံးရပါတယ်။ ရဲစခန်းကို ဆက်တဲ့ “110” ကို ရာဇဝတ်မှု၊ ခိုးမှု၊ မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်ရင် သုံးပါ။ မီးသတ်ကို ဆက်တဲ့ “119” ကိုတော့ မီးလောင်မှုနဲ့ အရေးပေါ် အခြေအနေတွေအတွက် သုံးပါ။ ဒီနံပါတ်တွေကို အရေးပေါ်တဲ့အချိန်ကလွဲပြီး မသုံးပါနဲ့။

ကို ဆက်တဲ့အခါ **အောက်ပါအချက်** တွေကို ပြောပါ

- ၁ ဘာဖြစ်သလဲ (ခိုးမှု၊ ယာဉ်မတော်တဆမှုစတဲ့ ဘာဖြစ်သလဲ ဆိုတာ တတ်နိုင်သမျှအသေးစိတ် ပြောပါ)
- ၂ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်တာလဲ
- ၃ တရားခံအကြောင်း (ဘယ်လိုလူလဲ၊ အသက်ဘယ်လောက်လဲ၊ ဝတ်ပုံစားပုံ စတာတွေကို သိသလောက် ပြောပါ)
- ၄ တရားခံ ဘယ်ဘက်ကို ပြေးသွားသလဲ (လမ်းနာမည်၊ သိသာတဲ့အမှတ်အသားစတာတွေကို ပြောပါ)
- ၅ သင့်နာမည်၊ လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်

အရေးပေါ်ကိုင်တွယ်ဖို့မလိုတဲ့အကြောင်းနဲ့ “110” ကို ဖုန်းဆက်ရင် အရေးပေါ် မှုခင်း၊ မတော်တဆမှုတွေအတွက် ကိုင်တွယ်မှု နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ပူနေတာမျိုးဆိုရင် ရဲတပ်ဖွဲ့တိုင်ပင်ရေးဖုန်းနံပါတ် (#9110) ကို အသုံးပြုပါ။

出典元：広報けいしちょう第 98 号より抜粋し、JITCO が作成

ကို ဆက်ရမှာက **မီးလောင်မှု** နဲ့ **အရေးပေါ်အခြေအနေ** ဖြစ်ပေါ်တဲ့အချိန်မှာပါ

— မီးလောင်မှုဆိုရင် —

消防署(しょうぼうしょ)	あなた
消防(しょうぼう)です。火事(かじ)ですか、救急(きゅうきゅう)ですか。	火事(かじ)です。
住所(じゅうしょ)はどこですか？	●●市(し)（●●区(く)）●●町(ちょう)●丁目(ちょうめ)●番地(ばんち)です。 ◀ မီးလောင်မှုဖြစ်နေတဲ့လိပ်စာကိုပြောပါ။ မသိရင် သိသာတဲ့ အဆောက်အအုံ၊ လမ်းဆုံနာမည်ကို ပြောပါ။
何(なに)が燃(も)えていますか？	●●が燃(も)えています。 ◀ လောင်နေတဲ့နေရာ၊ အရာဝတ္ထုကို ပြောပါ။
燃(も)え方(かた)やけが人(にん)は？	例：けが人(にん)が一人(ひとり)います。　逃(に)げ遅(おく)れている人(ひと)がいます。　天井(てんじょう)に火(ひ)が届(とど)いています。 ◀ မီးလောင်မှုအခြေအနေကို ပြောပါ။

— အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုရင် —

消防署(しょうぼうしょ)	あなた
消防(しょうぼう)です。火事(かじ)ですか、救急(きゅうきゅう)ですか。	救急(きゅうきゅう)です。
住所(じゅうしょ)はどこですか？	●●市(し)（●●区(く)）●●町(ちょう)●丁目(ちょうめ)●番地(ばんち)です。 ◀ အခုရှိနေတဲ့နေရာ လိပ်စာကို ပြောပြပါ။ မသိရင် သိသာတဲ့ အဆောက်အအုံ၊ လမ်းဆုံနာမည်ကို ပြောပါ။
どうしましたか？	例：胸(むね)が痛(いた)いです。 同僚(どうりょう)が倒(たお)れて意識(いしき)がありません。 ◀ ဘယ်သူက၊ ဘယ်အချိန်ကတည်းက၊ ဘယ်လို နေမကောင်းဖြစ်နေသလဲ ပြောပြပါ။
あなたの名前(なまえ)と連絡先(れんらくさき)を教(おし)えてください。	●●です。電話番号(でんわばんごう)は●●●●●です。 ◀ မီးသတ်တာဝန်ရှိသူက ရောဂါလက္ခဏာအသေးစိတ် မေးတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ ဖြေနိုင်သလောက် ဖြေကြားပါ။

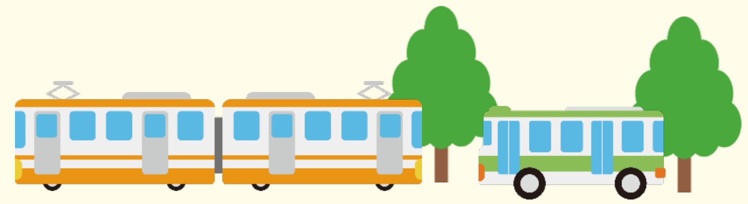
＊ဒါတွေက ယေဘုယျအားဖြင့် မေးမြန်းဖြေကြားပုံ နမူနာဖြစ်ပါတယ်။

ရုတ်တရက် ဒဏ်ရာရ/ နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ် ခေါ်သင့်ပေမဲ့ ချက်ချင်း ဆေးရုံသွားဖို့လိုသလား ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အရေးပေါ်တိုင်ပင်ရေး ဖုန်းနံပါတ် (#7119) ကို အသုံးပြုကြပါစို့။

出典元：（一財）日本防火・防災協会HP、総務省消防庁HP（https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html）より抜粋し、JITCOが作成

JITCO က ဂျပန်မှာနေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေအတွက် လူနေမှုလမ်းညွှန်စာအုပ် “ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်လုပ်ရှားမှုအတွက် လမ်းညွှန်” ကို ဘာသာ ၁၃ မျိုးနဲ့ ရောင်းချနေပါတယ်။ JITCO သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအွန်လိုင်းဆိုင်မှာ မြင်းကြည့်နိုင်လို့ အဲဒီဝက်ဆိုက်ကိုသွားကြည့်ပါ။

ရထားနဲ့ ဘတ်စကားစတဲ့



အများသုံး လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး အသုံးပြုချိန် ကျင့်ဝတ်တွေကို သိထားကြပါစို့

- ✓ ရထားနဲ့ ဘတ်စကားတွေထဲမှာ အသံအကျယ်ကြီးနဲ့ စကားပြောတာကို ရှောင်ရှားကြပါစို့။ ဒါ့အပြင် စမတ်ဖုန်းစတာတွေကိုသုံးပြီး ဖုန်းပြောတာကိုလည်း တားမြစ်ထားပါတယ်။ နားကျပ်က အသံတွေ အပြင်ကကြားနေရတာကိုလည်း သတိထားပါ။

- ✓ တခြားခရီးသည်တွေရှိနေချိန်မှာ တန်းစီပြီးယာဉ်ပေါ်တက်ပါ။ ကြားဖြတ်တာမျိုး မလုပ်ဘဲ တံခါးနားမှာ နေရာကျယ်ကျယ်ဖယ်ပေးပြီး ဆင်းမယ့်သူကို စောင့်ပြီးမှ တက်ပါ။ (ဂျပန်မှာ မူအားဖြင့် ဆင်းမယ့်သူကို ဦးစားပေးရပါတယ်)။
- ✓ လူကျပ်နေတဲ့ ယာဉ်ထဲမှာ ကိုယ်က ကျောပိုးအိတ်စတဲ့ အိတ်အကြီးစားတွေ ယူလာတယ်ဆိုရင် အောက်မှာချပြီးလက်နဲ့ကိုင်တာ၊ ခုံတန်းပေါ်က ပစ္စည်းတင်စင်ကို အသုံးပြုတာမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

- ✓ ရှင်ကန်စိန်း ကျည်ဆန်ရထား၊ ခရီးဝေးဘတ်စကားစတာတွေကလွဲပြီး မြို့တွင်း ပြေးဆွဲတဲ့ ရထားနဲ့ ဘတ်စကားတွေထဲမှာ အစားအစာ စားသောက်တာကို တားမြစ်ထားပါတယ်။ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းတာမျိုး မဖြစ်မနေသောက်ရရင်လည်း မဖိတ်စင်စေဖို့ သတိထားပါ။

ရထားတွေ၊ ဘတ်စကားတွေထဲမှာ အပေါ် ပုံထဲကလို အမှတ်အသား ပြထားတဲ့ “ဦးစားပေးခုံနေရာ” ရှိပါတယ်။ ဦးစားပေးခုံနေရာဆိုတာ အသက်ကြီးသူ၊ မသန်စွမ်းသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ကလေးငယ်ပါလာသူတွေကို ဦးစားပေးထိုင်ခွင့်ပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ခုံနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရထားထဲမှာ လူချောင်နေတဲ့အခါ ဘယ်သူမဆိုထိုင်နိုင်ပေမဲ့ ဦးစားပေးသင့်တဲ့သူ တက်လာချိန်မှာ ပြောဆိုမေးမြန်းပြီး နေရာဖယ်ပေးပါ။

とも

2026年1月 冬季号

2026年1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