

だい 第 15 課

かいぎしつ でんき  
会議室の電気がついたままでした



かんきょう 環境のために、き 気をつけていることがありますか？  
ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သတိထားနေသည့်အရာများရှိပါသလား။



1. エコ活動の貼り紙

Can-do+ 64

shōkūba 職場などに貼ってあるエコ活動に関する貼り紙を見て、ちゅういん 注意点などを理解することができる。  
လုပ်ငန်းခွင်အစရှိသည့်နေရာများတွင်ကပ်ထားသော ဂေဟစနစ်ထိန်းသိမ်းရေးလှုပ်ရှားမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော ကြေညာချက်စာရွက်များကို ကြည့်ပြီး သတိထားရမည့်အချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 エコ活動に関する貼り紙を読みましょう。

ဂေဟစနစ်ထိန်းသိမ်းလှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်သော အသိပေးကြေညာစာများကို ဖတ်ကြရအောင်။

shōkūba 職場やお店、こうきょうきかん 公共機関などに、はり 紙が貼ってありました。

လုပ်ငန်းခွင်များ၊ ဆိုင်များ၊ အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် အသိပေးကြေညာစာများကပ်ထားပါသည်။

(1) ① - ⑤は、何の貼り紙ですか。

① - ⑤ သည် မည်သည့်အသိပေးကြေညာစာဖြစ်ပါသလဲ။

①



②



第15課 会議室の電気がついたままでした

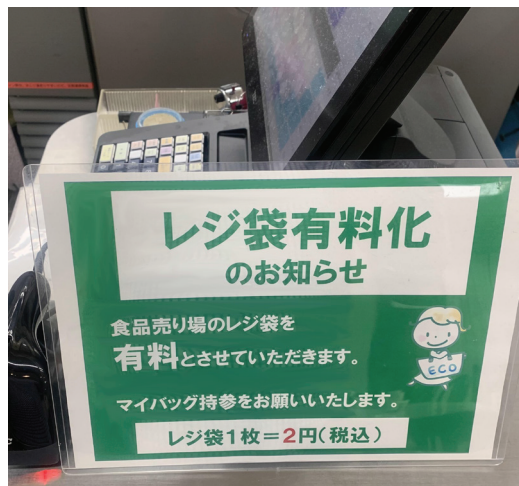
③



④



⑤



(2) ① - ⑤は、何のためだと思えますか。

① - ⑤ သည် မည်သည့်အကြောင်းအရာအတွက် အသိပေးကြေညာစာဟုထင်ပါသလဲ။

大切なことば

(電気を) 消す (လျှပ်စစ်မီးကို) ဝိတ်သည် | 節電 (လျှပ်စစ်ဓာတ်အား) ချွေတာခြင်း | マイバッグ (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော) ကိုယ်ပိုင်ဈေးဝယ်အိတ်

2 あなたの国にも、同じようなエコ活動がありますか。

သင့်နိုင်ငံတွင်လည်း အလားတူဂေဟစနစ်ထိန်းသိမ်းရေးလှုပ်ရှားမှုများ ရှိပါသလား။





## 2. <sup>みず</sup>水がもったいないですよ

Can-do+  
65

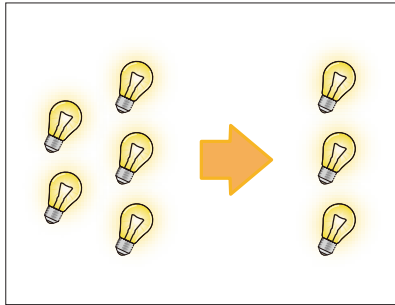
<sup>じぶん</sup> <sup>かんきょう</sup> <sup>き</sup> <sup>はな</sup> <sup>ひと</sup> <sup>はなし</sup> <sup>き</sup> <sup>りかい</sup>  
自分が環境のために気をつけていることを話したり、ほかの人の話を聞いて理解したりすることができる。  
<sup>မိမိအနေဖြင့်</sup> <sup>ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်</sup> <sup>သတိထားနေသည့်အရာများကို</sup> <sup>ပြောဆိုနိုင်ပြီး၊</sup> <sup>သူတစ်ပါး၏ပြောစကားကို</sup> <sup>နားထောင်ပြီး</sup> <sup>နားလည်</sup>  
<sup>သဘောပေါက်နိုင်သည်။</sup>

### 1 <sup>じゅんび</sup>ことばの準備

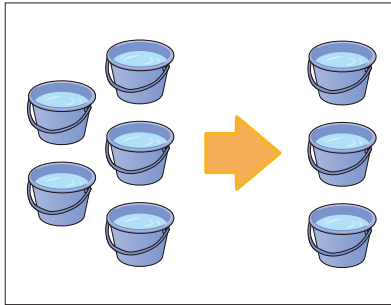
<sup>စကားလုံးများကို</sup> <sup>ကြိုတင်လေ့လာခြင်း</sup>

#### <sup>かんきょう</sup>【環境・エコ】

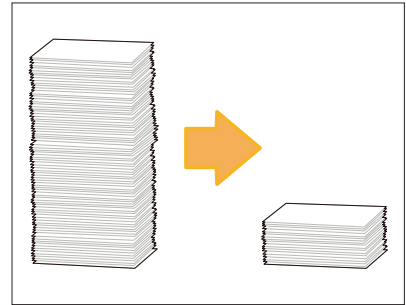
<sup>せつでん</sup>  
a. 節電する



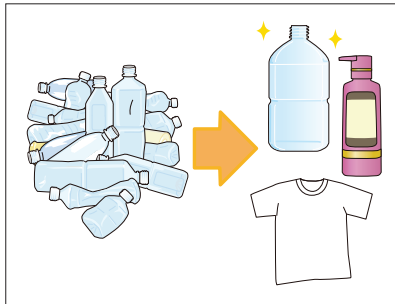
<sup>せつすい</sup>  
b. 節水する



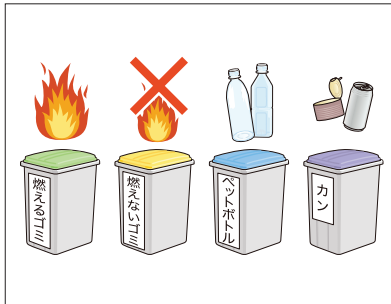
<sup>かみ</sup> <sup>せつやく</sup>  
c. 紙を節約する



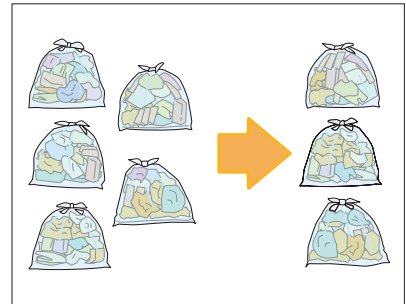
d. リサイクルする



<sup>ぶんべつ</sup>  
e. ごみを分別する



f. <sup>へ</sup>ごみを減らす



(1) <sup>え</sup> <sup>み</sup> <sup>き</sup> 絵を見ながら聞きましょう。 15-01

<sup>ရုပ်ပုံကို</sup> <sup>ကြည့်ရင်း</sup> <sup>နားထောင်</sup> <sup>ကြရအောင်။</sup>

(2) <sup>き</sup> <sup>い</sup> 聞いて言いましょう。 15-01

<sup>နားထောင်ပြီး</sup> <sup>ပြော</sup> <sup>ကြရအောင်။</sup>

(3) <sup>き</sup> <sup>えら</sup> 聞いて、a-f から選びましょう。 15-02

<sup>နားထောင်ပြီး</sup> <sup>a-f</sup> <sup>ထဲမှ</sup> <sup>ရွေး</sup> <sup>ကြရအောင်။</sup>

第15課 会議室の電気がついたままでした

2 2 かいわ 話を聞きましょう。

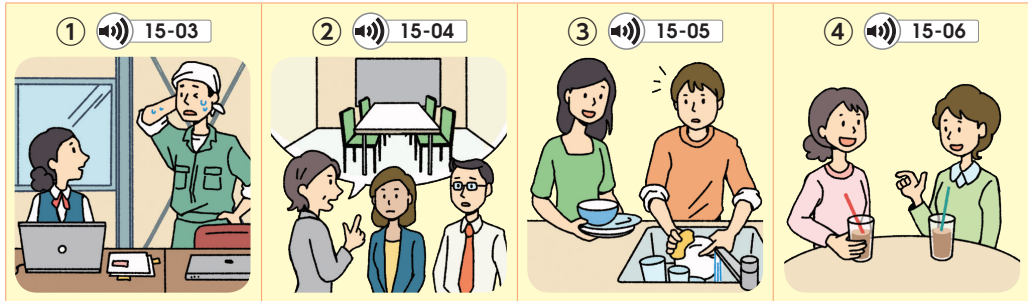
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 環境のために気をつけていることを話しています。

ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သတိထားနေသည့်အရာများအကြောင်းကို ပြောနေကြသည်။

(1) 何について話していますか。メモしましょう。また、何のためですか。1 の a-f から選びましょう。

မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောနေကြသလဲ။ မှတ်စု လိုက်မှတ်ကြရအောင်။ တစ်ဖန် မည်သည့်အတွက်ဖြစ်ပါသလဲ။ 1 ၏ a-f ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။



何について？				
何のため？				

(2) もういちど聞きましょう。どんなことに気をつけますか。( ) にことばを書きましょう。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာမျိုးကို သတိထားနေပါသလဲ။ ( ) တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

	① 15-03	② 15-04	③ 15-05	④ 15-06
気をつけること	エアコンの温度は、 ( ) に 設定する。	部屋の電気は、 ( )。 会議の資料は、 ( ) にする。	洗剤をつけてお皿を 洗うときは、 ( )。	自分の ( ) と( ) を持ち歩く。

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 15-03 ~ 15-06

စကားလုံးကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

もったいない 3 နှစ်စရာကောင်းသော | 缶 အလူမီနီယမ်သံဘူး | まとめる စုစည်းသည် | 水を出す ရေအသုံးပြုသည်  
止める ရပ်တန့်သည် | すすぐ ရေဖြင့်ဆေးကြောသည် | マイ~ ကျွန်တော့်ရဲ့~ / ကျွန်မရဲ့~ | ペットボトル ပလတ်စတစ်ဘူး



かたち ちゅうもく  
形に注目

(1) 音声<sup>おんせい</sup>を聞いて、<sup>き</sup> \_\_\_\_\_ にことば<sup>か</sup>を書きましょう。 15-07

အသံကိုနားထောင်၍ \_\_\_\_\_ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

かいぎしつ <sup>でんき</sup>  
会議室の電気がついた \_\_\_\_\_ でしたよ。

みず <sup>だ</sup>  
水、出した \_\_\_\_\_ ですよ。

(マイストローは) ごみを減らすの \_\_\_\_\_ いいんですよ。

うちの会社<sup>かいしゃ</sup>、エアコン<sup>おんど</sup>の温度は、28 度<sup>ど</sup>に設定<sup>せってい</sup>する \_\_\_\_\_ から。

ペットボトル<sup>の</sup>飲み物<sup>もの</sup>を買<sup>か</sup>わない \_\_\_\_\_ んです。

❗ 「まま」は、どんな意味<sup>いみ</sup>だと思いますか。 → 文法<sup>ぶんぽう</sup>ノート ①

まま သည် မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ဟု ထင်ပါသလဲ။

❗ 「[にいい]」の前<sup>まえ</sup>は、どんな形<sup>かたち</sup>ですか。 → 文法<sup>ぶんぽう</sup>ノート ②

[にいい] ၏ရှေ့တွင် မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကိုသုံးရပါသလဲ။

❗ できるだけ努力<sup>どりょく</sup>していることを言うとき、どんな形<sup>かたち</sup>を使<sup>つか</sup>っていましたか。 → 「初級<sup>しょきゅう</sup>1」第16課

တတ်စွမ်းသမျှကြိုးစားအားထုတ်နေသည့်အကြောင်းကိုပြောသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

(2) 形<sup>かたち</sup>に注目<sup>ちゅうもく</sup>して、会話<sup>かいわ</sup>をもういちど聞き<sup>き</sup>ましょう。 15-03 ~ 15-06

သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ်နားထောင်ကြရအောင်။



3 環境のために気をつけていることを話しましょう。  
ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သတိထားနေသည့်အရာများအကြောင်းကိုပြောကြရအောင်။

環境のために、何か気をつけていますか？

エアコンの温度は、28度に設定するようにしています。  
節電のためです。  
マイストローを持ち歩くようにしています。  
ごみを減らすのにいいんです。

そうですか。

(1) 会話を聞きましょう。 15-08 15-09  
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

(2) シャドーイングしましょう。 15-08 15-09  
နောက်ကထက်ကြပ်မကာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

(3) 2 のことばを使って、練習しましょう。  
2 ၏ စကားလုံးများကိုသုံးပြီး လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

(4) 自分が環境のためにしていることを話しましょう。言いたいことばが日本語でわからないときは、調べましょう。  
မိမိအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လုပ်နေသည့်အရာများအကြောင်းကို ပြောကြရအောင်။ မိမိပြောလိုသောစကားလုံးကို ဂျပန်လိုမသိပါက ရှာကြည့်ကြရအောင်။



### 3. ごみの分け方・出し方

Can-do 66

ごみの捨て方についての説明を読んで、捨てたいごみをいつ捨てればいいのかなどを理解することができる。 အမှိုက်ပစ်ပုံပစ်နည်းနှင့်ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းချက်ကိုဖတ်ပြီး ပစ်လိုသောအမှိုက်ကို မည်သည့်အချိန်တွင်ပစ်နိုင်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

#### 1. ごみの捨て方の説明を読みましょう。

အမှိုက်ပစ်ပုံပစ်နည်းရှင်းလင်းချက်ကို ဖတ်ကြရအောင်။

▶ ごみは分別して、それぞれ決まった日に捨てます。ごみを捨てるために、説明の紙を見えています。 အမှိုက်အမျိုးအစားခွဲပြီး သတ်မှတ်ထားသောနေ့တွင် ပစ်ရပါမည်။ အမှိုက်ပစ်ရန်အတွက် ရှင်းလင်းချက်စာရွက်ကို ကြည့်နေပါသည်။

(1) ごみは何種類に分けられていますか。  
အမှိုက်အမျိုးအစား မည်မျှခွဲခြားထားပါသလဲ။

**資源地 資源とごみの分け方・出し方**  
(簡易版) 決められた集積所に収集日の朝8時30分までに出してください。

**資源ごみ 木曜日**

出し方 4種類に分けて、ひもでしばってください。

①新聞・チラシ ②雑誌・本 ③段ボール ④紙パック

出し方 中を洗って、それぞれに分けて中身が見える袋に入れてください。

⑤びん ⑥かん ⑦食品トレイ ⑧ペットボトル

**可燃ごみ 火・金曜日**

お願い 生ごみは、水を切って出してください。

生ごみ 再生できない紙 少量の 植木の枝・葉 使い古しの油

プラスチック・ビニール類  
ラップ・レジ袋・弁当などの容器・  
発泡スチロール・CD

**不燃ごみ (第3) 水曜日**

お願い 刃物や割れたガラスは紙などに包んで、「危険」と書いて捨ててください。

汚れたかん・化粧品のびん ガラス製品・陶磁器 電球・蛍光灯 乾電池 アルミ製品・金属類 小型の家電製品

**粗大ごみ**

家庭から出る家具、寝具、電気製品などで  
一辺の長さがおおむね30cmを超えるもの

申し込み制 (有料)  
市粗大ごみ受付センター  
☎029-344-1111  
インターネット (スマートフォンも可)  
http://www.city.nagaoka.nagano.jp

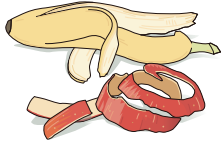
問い合わせ先 環境清掃管理課 住所 TEL 029-

第15課 会議室の電気がついたままでした

(2) ① - ⑧は、何曜日に捨てればいいですか。

① - ⑧ ကို မည်သည့်နေ့တွင် ပစ်မှတ်ပါလဲ။

① 果物の皮



( ) 曜日

② 割れたコップ



( ) 曜日

③ 飲み終わった牛乳パック



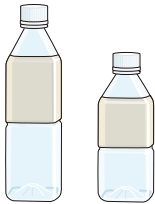
( ) 曜日

④ 古い雑誌



( ) 曜日

⑤ 飲み終わったペットボトル



( ) 曜日

⑥ 料理に使った油



( ) 曜日

⑦ 使い切った乾電池



( ) 曜日

⑧ 自転車



( ) 曜日

(3) ① - ⑥を捨てる時、どんなことに注意しますか。書いてあるところに印をつけましょう。

① - ⑥ ကို ပစ်မှတ်အခါ မည်သည့်အချက်ကို သတိထားရမလဲ။ ရေးထားသောနေရာတွင် အမှတ်အသားလုပ်ကြရအောင်။

(4) A-D のことばは、どんな意味だと思えますか。

A-D ၏ စကားလုံးများသည် မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ဟုထင်ပါသလဲ။

A. 資源ごみ

B. 可燃ごみ / 燃えるごみ

C. 不燃ごみ / 燃えないごみ

D. 粗大ごみ

大切なことば

4 種類 အမျိုးအစား ၄ မျိုး ( ~種類 အမျိုးအစား ~မျိုး ) | 分ける ခွဲခြားသည် / ပိုင်းခြားသည် | ひも ကြိုး | しぼる ချည်နှောင်သည်  
 中身 အတွင်းတွင်ပါဝင်သောပစ္စည်း | ラベル တံဆိပ် | つぶさない မထုမချေထားသော (つぶす ထုချေသည်) | 布 ဝတ်စုံ  
 水を切る ရေပြတ်တောက်သည် | しみこませる စိမ့်ဝင်သွားစေသည် | 固める ခဲသွားသည် | 包む ထုပ်ပိုးသည် | 危険 အန္တရာယ်

2 あなたの国のごみの捨て方と同じところ、違うところは、どんなところですか。

သင့်နိုင်ငံ၏ အမှိုက်ပစ်ပုံနှင့် တူညီသည့်အချက်၊ မတူညီသည့်အချက်များမှာ မည်သည့်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။





# 4. どうやって捨てればいいですか？

Can-do 67

ごみの捨て方について質問して、その答えを理解することができる。  
အမှိုက်ပစ်ပစ်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းနိုင်ပြီး ထိုဖြေကြားချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 会話を聞きましょう。  
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

朝、ごみを捨てて行ったドルジさんは、アパートの前のゴミ収集所で、  
アパートの大家さんに会いました。  
ドルジさんが、ごみの捨て方について、質問しています。  
မနက်ခင်းအမှိုက်ပစ်ရန်သွားသော ဒိုရဂျိစ် သည် တိုက်ရှေ့ရှိအမှိုက်ပစ်သည့်နေရာတွင် အိမ်ရှင်  
နှင့်တွေ့ခဲ့သည်။ ဒိုရဂျိစ် သည် အမှိုက်ပစ်နည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းနေပါသည်။



(1) はじめに、スクリプトを見ないで会話を聞きましょう。

ごみは、どうやって捨てればいいですか。 15-10

ပထမဦးစွာ စာသားကိုမကြည့်ဘဲ စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။ အမှိုက်ကို မည်သို့ပစ်ရမလဲ။

1. ペットボトルは、どうやって捨てますか。会話の内容と合っているものに、○をつけましょう。  
ပလတ်စတစ်ဘူးများကို မည်သို့ပစ်ရမလဲ။ စကားပြောအကြောင်းအရာနှင့်ကိုက်ညီသည်ကို အပိုင်းပိုင်းကြရအောင်။

a.

b.

c.

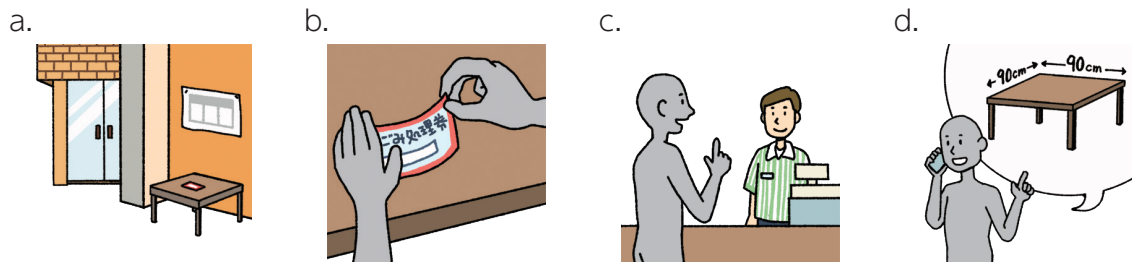
2. 段ボールは、どうやって捨てますか。会話の内容と合っているものに、○をつけましょう。  
ကတ်ထူစက္ကူပုံးခွဲများကို မည်သို့ပစ်ရမလဲ။ စကားပြောအကြောင်းအရာနှင့်ကိုက်ညီသည်ကို အပိုင်းပိုင်းကြရအောင်။

a.

b.

c.

3. テーブルは、どうやって捨てますか。a-d を順番に並べましょう。  
စားပွဲများကို မည်သို့ပစ်ရမလဲ။ a-d ကို အစီအစဉ်အလိုက် စီရအောင်။



1	2	3	4

(2) スクリプトを見ながら聞きましょう。🔊 15-10

စာသားကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

ドルジ： おはようございます。

おおや 大家： あ、ドルジさん、おはようございます。

ドルジ： あの、段ボールとペットボトルは水曜日だから、今日ですね。

これでいいですか？

おおや 大家： あ、ペットボトルは、そのままじゃなくて、キャップとラベルを取って捨ててくださいね。

ドルジ： あ、そうなんですか。すみません。

キャップとラベルは、いつ捨てればいいですか？

おおや 大家： キャップもラベルも燃えるごみだから、月曜日か木曜日に出してくださいね。

ドルジ： わかりました。段ボールは、つぶしたほうがいいですか？

おおや 大家： そうですね。段ボールは、つぶして、たくさんあるときは、ひもでしばって出してくださいね。

ドルジ： はい。あと、今度、古いテーブルを捨てたいんですけど、どうやって捨てればいいですか？

おおや 大家： テーブルは粗大ごみだから、ほかのごみとは出し方が違うんですよ。

ドルジ： そうなんですか。

おおや 大家： ええ。まず、粗大ごみ受付センターというところに電話をして、予約をするんです。





2 ごみの捨て方について、質問しましょう。

အမှိုက်ပစ်ပစ်နည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများမေးကြရအောင်။

① いつ捨てるか

キャップとラベルは、いつ捨てればいいですか？

キャップとラベルは燃えるごみだから、月曜日か木曜日に出してください。

② どうやって捨てるか

ペットボトル/段ボール/古いテーブルを捨てたいんですけど、どうやって捨てればいいですか？

ペットボトルは、キャップとラベルを取って捨ててください。  
段ボールは、つぶして、ひもでしばって出してください。  
テーブルは、粗大ごみ受付センターに電話してください。

(1) 会話を聞きましょう。🔊 15-12 🔊 15-13

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

(2) シャドーイングしましょう。🔊 15-12 🔊 15-13

နောက်ကထက်ကြပ်မကွာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

(3) 捨てるものを考えて、捨て方を質問しましょう。質問された人は、前の「3. ごみの分け方・出し方」の説明の紙を見て答えましょう。

ပစ်မှည့်ပစ္စည်းကိုစဉ်းစားပြီး အမှိုက်ပစ်ပစ်နည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းမေးကြရအောင်။ မေးခွန်းအမေးခံရသူက 3. ဂိုမိခွဲခွဲနည်းနည်းထဲမှ ဂိုမိခွဲခွဲနည်းနည်းထဲမှ ဂိုမိခွဲခွဲနည်းနည်းထဲမှ ရှင်းလင်းချက်စာရွက်ကိုကြည့်ပြီး ဖြေကြရအောင်။

ちょうかい  
聴解スクリプト2. <sup>みず</sup>水がもったいないですよ

① 15-03

A : 今日、暑い<sup>あつ</sup>ですね。エアコンついてますか？B : ついてますよ。でも、うちの会社<sup>かいしゃ</sup>、エアコンの温度<sup>おんど</sup>は、28度<sup>ど</sup>に設定<sup>せってい</sup>するようにしていますから。

A : え、どうしてですか？

B : 節電<sup>せつでん</sup>のためですよ。設定温度<sup>せっていおんど</sup>を下げると、電気<sup>でんき</sup>をたくさん使<sup>つか</sup>いますからね。A : そうなんですか。でも、暑い<sup>あつ</sup>んですが、下げ<sup>さ</sup>ちゃだめですか？B : まあ、少し<sup>すこ</sup>なら下げ<sup>さ</sup>てもいいですよ。でも、エアコンが苦手<sup>にがて</sup>な人もいるから、ほかの人<sup>ひと</sup>にも聞いてみてください。

A : わかりました。

② 15-04

A : ソン<sup>ソン</sup>さん、池田<sup>いけだ</sup>さん、会議<sup>かいぎ</sup>お疲れ<sup>つか</sup>さまでした。B・C : お疲れ<sup>つか</sup>さまでした。A : 会議室<sup>かいぎしつ</sup>の電気<sup>でんき</sup>がついたままでしたよ。電気<sup>でんき</sup>がもったいないから、使<sup>つか</sup>い終わ<sup>お</sup>ったら、消<sup>け</sup>してくださいね。

C : あ、すみません。

B : すみません。今度<sup>こんど</sup>から気<sup>き</sup>をつけます。A : あと、会議<sup>かいぎ</sup>の資料<sup>しりょう</sup>なんですけど、紙<sup>かみ</sup>の節約<sup>せつやく</sup>のために、今度<sup>こんど</sup>から両面<sup>りょうめん</sup>コピー<sup>ねが</sup>でお願いします。

B : はい。

C : わかりました。

③ 15-05

一同： ごちそうさまでした。おいしかった。

A： じゃあ、片付けましょう。缶はこの袋にまとめて。

B： ぼく、お皿洗います。

C： あ、じゃあ、いっしょにお願いします。

B： はい。

C： あ、水、出したままですよ。水がもったいないですよ。

B： え、まだ洗ってますよ。

C： 洗剤をつけて洗うときは、水を止めたほうがいいですよ。

水を使うのは、あとからまとめてすすぐときだけ。

B： へー、そうなんですか。

④ 15-06

A： あれ？ スーさん、そのストロー、自分で持って来たの？

B： はい。マイストローです。いつも、これを持ち歩くようにしてるんです。

A： え、どうして？

B： 環境のためです。あと、マイボトルも持ってますよ。ほら、これ。

ペットボトルの飲み物を買わないようにしてるんです。

A： そうなの。

B： ごみを減らすのにいいんです。

A： へー。マイボトルとかマイバッグは、よく見るけど、マイストローはじめて見た。



# 漢字のことば

## 1 読んで、意味を確認しましょう。

ဖတ်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှာကြရအောင်။

おん ど 温度	温度	温度	だ 出す	出す	出す
き けん 危険	危険	危険	わ 分ける	分ける	分ける
し ゅ る い ～種類	種類	種類	も 燃える	燃える	燃える
け 消す	消す	消す	き 決める	決める	決める
す 捨てる	捨てる	捨てる	せっ て い 設定する	設定する	設定する

## 2 \_\_\_\_\_ の漢字に注意して読みましょう。

မျဉ်းတားထားသည့် ခန်းဂျိုကို ဂရုစိုက်ပြီး ဖတ်ကြရအောင်။

- ① 部屋の電気を消すのを忘れないでください。
- ② エアコンの温度は、28 度に設定しています。
- ③ ごみは 4 種類に分けて、出します。
- ④ 燃えるごみの日は、火曜日と金曜日です。
- ⑤ 割れたコップは、紙に包んで、「危険」と書いてください。
- ⑥ 粗大ごみは、受付センターに電話して、捨てる日を決めます。

## 3 上の \_\_\_\_\_ のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

အထက်တွင် မျဉ်းတားထားသည့် စကားလုံးကို ကီးဘုတ် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းဖြင့် ရိုက်ကြည့်ရအောင်။



1

V- たままです

かいぎしつ でんき
会議室の電気がついたままでしたよ。

အစည်းအဝေးခန်းကမီးပွင့်လျက်သားဖြစ်နေခဲ့တယ်လေ။

- まま သည် အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းမရှိသည့်ကိစ္စကို ဖော်ပြသည်။ V-たまま သည် အမှန်တကယ်ပြီးဆုံးနေရမည့်အခြေအနေတစ်ခုသည် မပြီးဆုံးသေးဘဲ ထိုအခြေအနေမှာ မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်လက်ဖြစ်နေသော ကိစ္စကိုဖော်ပြသော သဒ္ဒါဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် အစည်းအဝေးခန်း၏မီးကိုပိတ်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း မီးပွင့်နေသောကြောင့် ထိုကိစ္စကိုသတိပေးသောအခါ၌ အသုံးပြုသည်။
• ကြိုယာ၏ ဘာ ပုံစံနှင့် ချိတ်ဆက်ပါသည်။
• そのまま သည် အခြေအနေမပြောင်းလဲခြင်းကိုဖော်ပြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် そのまま食べる သည် ဟင်းချက်ခြင်း၊ အရသာထည့်ခြင်းများ မလုပ်ဘဲစားသည်ကို ဖော်ပြသည်။
• V-たまま、～ ပုံစံသည် လက်ရှိတွင်တစ်ခုခုလုပ်လက်စအခြေအနေဖြင့် နောက်လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ခြင်းကိုဖော်ပြသောအခြေအနေတွင်လည်း သုံးနိုင်သည်။
• 「まま」は、状態に変化がないことを表します。「V-たまま」は、本当はある状態が終わっているはずなのに、その状態が変わらずに続いていることを表す表現です。ここでは、会議室の電気を消さなければならないのに、電気がついているので、それを注意するときに使っています。
• 動詞のタ形に接続します。
• 「そのまま」は、その状態を変えずにという意味になります。例えば、「そのまま食べる」は、調理したり、味付けをしたりしないで食べることを表します。
• 「V-たまま、～」の形で、その状態で、次の動作を行うことを表すこともできます。

【例】 ▶ A : 窓が開いたままでしたよ。
ပြတင်းပေါက်ပွင့်လျက်သားဖြစ်နေခဲ့တယ်။

B : あ、すみません。忘れてました。
တောင်းပန်ပါတယ်။ မှု့သွားခဲ့ပါတယ်။

▶ A : テーブルの上、片付けましょうか？
စားပွဲပေါ်ကို ရှင်းပေးရမလား။

B : あ、そのままでもいいです。
ဒီအတိုင်းပဲရပါတယ်။

▶ エアコンをつけたまま、寝てしまいました。
လေအေးပေးစက်ဖွင့်လျက်သားနဲ့ အိပ်ပျော်သွားခဲ့တယ်။

## 2

## V- るのにいいです

マイストローは、ごみを減らすのにいいんですよ。

ကိုယ်ပိုင်အအေးသောက်တဲ့ပိုက်တံရှိတော့ အမှိုက်လျှော့ချရာမှာ အဆင်ပြေပါတယ်။

- အရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် မည်သည်အတွက်သင့်တော်သည်၊ မည်သည့်နေရာတွင်အသုံးဝင်သည်ကိုရှင်းပြရာတွင် သုံးသည်။
- 環境にいい (ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ကောင်းတယ်)၊ 省エネにいい (စွမ်းအင်လျှော့ချဖို့အတွက်ကောင်းတယ်) ကဲ့သို့သော Nにいい ဟူသည့် နာမ်၏အစိတ်အပိုင်းကို ကြိယာအဖြစ်ပြောင်းသုံးသောပုံစံဖြစ်သည်။
- ကြိယာ၏အဘိဓာန်ပုံစံတွင် の ကိုထည့်ပြီး になります ကိုထည့်သည်။
- いいです အပြင် 使います (အသုံးပြုတယ်) နှင့် 役立ちます (အသုံးဝင်တယ်) စသည့် ဖော်ပြချက်များနှင့်အတူ သုံးနိုင်သည်။
- あるものが、何に適しているかや、何に役立つかを説明するときに使う表現です。
- 「環境にいい」「省エネにいい」のように、「Nにいい」という言い方の名詞の部分動詞になった形です。
- 動詞の辞書形に「の」をつけてから、「にいいです」をつけます。
- 「いいです」のほか、「使います」「役立ちます」などの表現といっしょに使うことができます。

**【例】** ▶ 風呂敷は、荷物を包むのに使います。  
Furoshiki ကိုပစ္စည်းထုပ်ပိုးရာမှာအသုံးပြုပါတယ်။

▶ 古い布は、油を捨てるのに役立ちます。  
အဝတ်ဟောင်းက ဆီကိုစွန့်ပစ်ဖို့အတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။



日本の生活 TIPS

● クールビズ Cool Biz

ရှေးယခင်ကတည်းက ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရုံးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ကြသော ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများသည် ပူပြင်းလှသော နွေရာသီတွင်လည်း ကုတ်အင်္ကျီနှင့်နက်ကတိုင်ကို ဝတ်ဆင်ကြရသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ၂၀၀၅ ခုနှစ်ခန့်မှစတင်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို လျော့ချရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်စတင်ခဲ့ပါသည်။ ရုံးဌာနများတွင် လေအေးပေးစက်ကို အပူချိန်၂၈ ဒီဂရီတွင် ထားရန်နှင့် အဝတ်အစားကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအဝတ်များ ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်ရန် cool biz လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ခဲ့ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ဇွန်လမှ စက်တင်ဘာလအထိဖြစ်ပြီး ဤကာလအတွင်းတွင် ကုတ်အင်္ကျီကိုမဝတ်ဆင်ဘဲ နက်ကတိုင်လည်း တပ်ရန်မလိုဘဲ လက်တိုအင်္ကျီနှင့် အလုပ်လုပ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဟာပိုင်ယီရပ်အင်္ကျီနှင့် အိုကီနာဝါရိုးရာ ရှပ်အင်္ကျီလက်တို (ကာလီယူရီ) ကိုဝတ်ဆင်ပြီး ရုံးတက်ကြသူများလည်းရှိပါသည်။



日本では長年、オフィスワークをする会社員は、暑い夏の時期でもジャケットとネクタイを着用することが普通でした。しかし、温暖化対策で CO<sub>2</sub> を削減する目的のため、2005 年ごろから環境省が中心となって、冷房の設定温度を 28 度にして衣服の軽装化を推奨する「クールビズ」のキャンペーンを始めました。クールビズの期間はだいたい 6 月から 9 月の間で、この間はジャケットを着ないで、半袖シャツとノーネクタイで仕事をします。アロハシャツや、沖縄の伝統的な半袖シャツである「かりゆしウェア」で仕事をする人もいます。

● <sup>ぶくろ</sup> レジ袋とマイバッグ တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်အိတ်နှင့်ကိုယ်ပိုင်ဈေးဝယ်အိတ် (My Bag)



ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ယခုအထိ ပလတ်စတစ်ဖြင့်ပြုလုပ်သည့် ဈေးဝယ်အိတ်များသည် ဈေးဝယ်သည့်အခါ အခမဲ့ရသည်ကများသော်လည်း ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လမှစ၍ အခကြေးငွေပေးရန် လိုက်နာရမည်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ဤသတ်မှတ်ချက်အား ဈေးဝယ်စင်တာကြီးများ၊ စတိုးဆိုင်လေးများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ကုန်တိုက်များအပြင် ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ငယ်လေးများနှင့် အစားအစာကိုပါဆယ်ဝယ်ယူခြင်းများအတွက် အားလုံးလိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ ဈေးဝယ်အိတ်များအတွက် အခကြေးငွေပေးချေမှုစနစ် ပြောင်းလဲလိုက်သည့်အတွက် ပလတ်စတစ်အိတ်များကို လျှော့ချရာရောက်ပြီး ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာညစ်ညမ်းမှုကိုလျော့ကျစေခြင်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်လျော့ချခြင်း၊ ရေနံသုံးစွဲမှုမြှင့်တင်ခြင်းများ ဖြစ်လာမည်ဟု ရည်မှန်းထားသည်။ အခကြေးငွေပေးရသည့် ဈေးဝယ်အိတ်များအစား ကိုယ်ပိုင်ဈေးဝယ်အိတ်ကို ယူဆောင်လာရန် အကြံပြုပါသည်။ ထပ်ဖန်တလဲလဲအသုံးပြုနိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်အိတ်ကို My Bag သို့မဟုတ် EcoBag ဟု ခေါ်ကြပါသည်။

ပါသည်။ ဈေးဝယ်သွားရာတွင် My Bag ကိုယူဆောင်သွား၍ ဈေးဝယ်ကောင်တာမှအိတ်ကို အသုံးမပြုခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှုကိုလည်းဖြစ်စေပါသည်။ ဈေးဝယ်ရာတွင် My Bag ကိုယူဆောင်သွားကြပါစို့။

日本ではこれまで、プラスチック製のレジ袋は買い物をしたときに無料でもらえることが多かったのですが、2020 年 7 月から有料化が義務づけられました。これは、スーパー、コンビニ、ドラッグストア、デパートなどはもちろんのこと、個人の小さな店や外食の持ち帰りもすべて対象になります。レジ袋の有料化によりプラスチックごみを減らすことで、海洋汚染の抑制、CO<sub>2</sub> の削減、石油の消費量の節約などが期待されています。

有料のレジ袋の代わりに、自分で買い物袋を持参することが推奨されています。くり返し使える自分の買い物袋は、「マイバッグ」あるいは「エコバッグ」と呼ばれます。買い物にマイバッグを持参し、レジ袋を使わないことで、環境保護につながります。買い物には、マイバッグを持って行くようにしましょう。



### ● ごみの分別 ぶんべつ အမှိုက်များအားခွဲခြားခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဒေသများတွင် အမှိုက်ကိုခွဲခြား၍ ကောက်ယူပါသည်။ ဘူတာရုံနှင့် ဈေးဝယ်စင်တာများရှိ အမှိုက်ပုံးများသည်လည်း အမှိုက်အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြား၍ပစ်ရပါသည်။ အမှိုက်များခွဲခြားနည်းသည် ဒေသအလိုက် အမျိုးမျိုးရှိကြသော်လည်း အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်

- ◆ မီးလောင်နိုင်သည့်အမှိုက် (မီးလောင်လွယ်သည့်အမှိုက်)
- ◆ မီးမလောင်နိုင်သည့်အမှိုက် (မီးလောင်ရန်မလွယ်သည့်အမှိုက်)
- ◆ ပြန်လည်ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည့်အမှိုက်
- ◆ အရွယ်အစားကြီးမားသည့်အမှိုက် ဟုခွဲခြားပါသည်။

အမှိုက်သိမ်းဆည်းရန်အတွက် အမှိုက်သိမ်းယာဉ်လာရောက်သည်မှာ “မီးလောင်နိုင်သည့်အမှိုက်” အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၂ ကြိမ်၊ “မီးမလောင်နိုင်သည့်အမှိုက်” အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၁ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၂ ပတ်လျှင် ၁ ကြိမ်၊ “ပြန်လည်ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည့်အမှိုက်” အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၁ ကြိမ်စီမှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။

“မီးလောင်နိုင်သည့်အမှိုက်” သည် အမှိုက်စိုများ၊ စက္ကူနှင့် သစ်တိုသစ်စများ၊ ပလတ်စတစ်အမှိုက်များ၊ ဖော့ဘူးခွံများ၊ ရာဘာပစ္စည်းများ၊ သားရေပစ္စည်းများ စသည်တို့ဖြစ်၍ “မီးမလောင်နိုင်သည့်အမှိုက်” သည် ဖန်ထည်များ၊ သတ္တုများ၊ ကြေးထည်ခြေထည်များ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ “မီးလောင်နိုင်သည့်” “မီးမလောင်နိုင်” ဟု ခွဲခြားသတ်မှတ်မှုသည် ဒေသအလိုက်ကွဲပြားမှုများရှိသဖြင့် သတိပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

“ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သည့်အမှိုက်” ဆိုသည်မှာ ပုလင်း၊ သံဘူးများ၊ ပလတ်စတစ်ဘူးများ၊ စက္ကူဟောင်းများ (သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ ကတ်ထူစက္ကူပုံး၊ စက္ကူအိတ် စသည်) တို့ကိုသို့ ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သည့်အမှိုက်များဖြစ်သည်။ ဒေသပေါ်မူတည်၍ “ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သည့်အမှိုက်” ကို “ပလတ်စတစ်ဘူးများ”၊ “စတီးဘူးများ”၊ “အလူမီနီယံဘူးများ”၊ “ဘူးအကြည်များ”၊ “အရောင်ပါပုလင်းများ” စသည်ဖြင့် ထပ်မံအသေးစိတ်ခွဲခြား၍ ပစ်ရသည်များလည်းရှိပါသည်။ ယခုတစ်လောတွင် ဈေးဝယ်စင်တာကြီးများတွင် အမှိုက်သိမ်းဆည်းရန်ပုံးများ ထားရှိထားပြီး ထိုပုံးများထဲသို့ ပစ်နိုင်သည့်အမှိုက်များလည်းရှိပါသည်။

အရွယ်အစားကြီးမားသည့်အမှိုက်များသည် အမှိုက်အိတ်နှင့်မဆန့်သည့် ကြီးမားသည့်အမှိုက်အမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး ပရိဘောဂ၊ စက်ဘီး၊ စောင်၊ ကော်ဇော စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အရွယ်အစားကြီးမားသည့်အမှိုက်များသည် သတ်မှတ်ထားသည့်အမှိုက်သိမ်းဆည်းကာလမရှိဘဲ အခကြေးငွေဖြင့် လာရောက်သိမ်းဆည်းရန် မဖြစ်မနေ သီးခြားလျှောက်ထားရပါသည်။ အရွယ်အစားကြီးမားသည့်အမှိုက်များကို လာရောက်သိမ်းဆည်းရန် လျှောက်ထားသည့်အခါ ဖုန်းဖြင့်လျှောက်ထားခြင်းအပြင် အင်တာနက်မှလျှောက်ထားခြင်းကိုလည်း လက်ခံသည့် ဒေသများလည်း များစွာရှိသည်။ တစ်ဖန် အဝတ်လျှော်စက်၊ တီဗီ၊ လေအေးပေးစက်၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ အဝတ်အခြောက်ခံစက် စသည့် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ကွန်ပျူတာတို့သည် အရွယ်အစားကြီးမားသည့်အမှိုက်များအဖြစ် မစွန့်ပစ်နိုင်သောကြောင့် ဆိုင်များနှင့် ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများမှ လာရောက်သိမ်းဆည်းရန် လိုအပ်ပါသည်။



အမှိုက်ပစ်ပုံစံနည်းသည် ဂျပန်လူမျိုးများအတွက် လွန်စွာရှုပ်ထွေးပြီး အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အငြင်းပွားလွယ်သည့်ပြဿနာဖြစ်သည်။ ဒေသများတွင် အမှိုက်ပစ်ပုံစံနည်းလက်စွဲကိုပြုစုပြီး မြို့လူထုအဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် အိမ်တိုင်းသို့ ပေးပို့ဝေငှနေကြသည့်အပြင် ဒေသဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာများတွင်လည်း ရှင်းလင်းချက်များကို ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့်လည်း လက်စွဲများကို ပြုစုနေကြသည်။ ဂျပန်တွင် စိတ်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်နိုင်ရန် အတွက် အမှိုက်ပစ်နည်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်းသည် အရေးပါလှပါသည်။

日本のほとんどの自治体では、ごみは分別収集されています。駅やショッピングセンターなどにある公共のごみ箱も、ごみの種類ごとに分別して捨てるようになっていきます。ごみの分別のし方は自治体によってさまざまですが、おおまかな分け方としては、

- ◆ 燃えるごみ（「燃やすごみ」「可燃ごみ」ともいいます）
- ◆ 燃えないごみ（「燃やさないごみ」「不燃ごみ」ともいいます）
- ◆ 資源ごみ
- ◆ 粗大ごみ

などがあります。

ごみ収集車が回収に来るのは、「燃えるごみ」は週に2回、「燃えないごみ」は週に1回か2週間に1回、「資源ごみ」は週に1回ずつが一般的です。

「燃えるごみ」は、生ごみ、紙・木くず、プラスチック類、発砲スチロール、ゴム製品、革製品など、「燃えないごみ」は、ガラス類、金属類、陶磁器類などです。「燃える」「燃えない」の区別は自治体によって違うことがあるので注意が必要です。

「資源ごみ」は、びん、缶、ペットボトル、古紙（新聞、雑誌、段ボール、紙パックなど）のような、リサイクルが可能なごみです。自治体によっては「資源ごみ」を「ペットボトル」「スチール缶」「アルミ缶」「透明なびん」「色がついたびん」など、さらに細かく分類して捨てなければならないこともあります。最近では大手スーパーなどが回収ボックスを設けていて、そこで捨てられる場合もあります。

粗大ごみは、ごみ袋に入らないような大きなごみのことで、家具や自転車、布団、じゅうたんなどです。粗大ごみは定期的なごみ収集では引き取ってもらえず、有料での引き取りを個別に申し込まなければならないことがほとんどです。粗大ごみを申し込む場合は、本文のように電話で申し込むほか、インターネットで受け付けをしている自治体も多くなっています。また、洗濯機、テレビ、エアコン、冷蔵庫、衣類乾燥機などの家電製品、およびパソコンは、粗大ごみとして捨てることができず、店や業者に回収してもらう必要があります。

ごみの捨て方は日本人にとっても複雑で、近所トラブルにつながりやすい問題です。自治体ではごみの捨て方マニュアルを作成して、町内会を通じて各家に配布していますし、自治体のホームページでも説明が見られます。外国語のマニュアルも作成しています。日本で気持ちよく暮らすためには、ごみの捨て方ルールを守ることが大切です。