

だい
第

16 課

じしん き
地震が来ても、
あわてて動かないでください



じしん かじ などがおこったときのために、何か準備していることがありますか？

လျှင်လှုပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပွားသည့်အခါအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားပါသလား။



1. きんきゆう じしん そくほう
緊急地震速報です

Can-do+
68

さいがい し
災害を知らせるニュースやアナウンスを聞いて、何があったか、何をすればいいかを理解することができる。

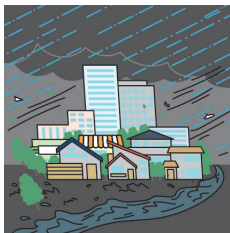
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အသိပေးသတင်းများ၊ ကြေညာချက်များကို နားထောင်ပြီး မည်သည့်အရာများဖြစ်နေသည်၊ မည်သို့လုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 ことばの準備

စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

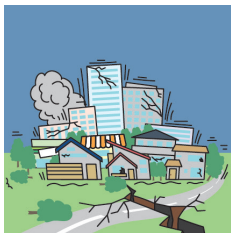
さいがい
【災害】

a. 台風



・(台風) がかかる

b. 地震



・(地震) がおこる
・揺れる

c. 火事/火災



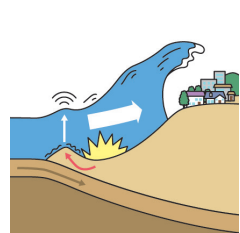
・(火事) になる
・火が出る

d. 大雪



・(雪) が積もる

e. 津波



・(津波) がかかる

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-01

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-01

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

16 地震が来ても、あわてて動かないでください

2 ニュースやアナウンスを聞きましょう。

သတင်း၊ ကြေညာချက်များကို နားထောင်ကြရအောင်။

▶ テレビやイベント会場のアナウンスで、災害を知らせる放送を聞いています。
တီဗီ၊ ပွဲအခမ်းအနားများ၏ကြေညာချက်များမှ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အသိပေးကြေညာချက်ကို နားထောင်နေသည်။

(1) 何について知らせていますか。メモしましょう。

မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီးကြေညာနေပါသလဲ။ မှတ်စု လိုက်မှတ်ကြရအောင်။

	<p>① テレビのニュース</p> <p>16-02</p>	<p>② 会場のアナウンス</p> <p>16-03</p>	<p>③ テレビの緊急速報</p> <p>16-04</p>
何について?			

(2) もういちど聞きましょう。どうするよに言っていますか。a-h から選びましょう。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ မည်သို့လုပ်ရန်ပြောနေပါသလဲ။ a-h တွဲမှ ရွေးကြရအောင်။

a. 避難する



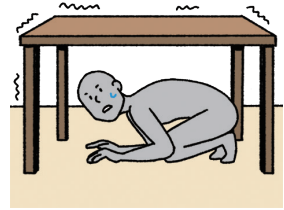
b. 倒れやすいものから離れる



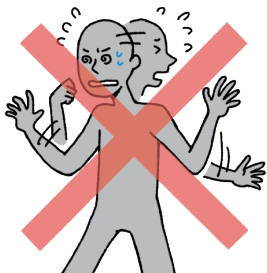
c. 川に近づかない



d. 机の下に隠れる



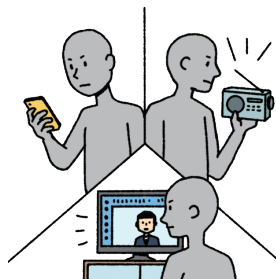
e. あわてないで
落ち着いて行動する



f. 外に出ない



g. 最新情報を確認する



h. 海岸から離れる



	<p>① テレビのニュース</p> <p>16-02</p>	<p>② 会場のアナウンス</p> <p>16-03</p>	<p>③ テレビの緊急速報</p> <p>16-04</p>
どうする?	,	,	,

16 地震が来ても、あわてて動かないでください

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-02 ~ 16-04
စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

- 1 上陸する ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ဝင်ရောက်သည် | 非常に 非常に အလွန်အမင်း | 激しい ၎င်းထန်သော | 様子 အခြေအနေ
絶対に လုံးဝ | やめる ရပ်လိုက်သည် | 安全(な) လုံခြုံစိတ်ချသော
2 係員 တာဝန်ရှိသူ | 指示に従う ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာသည် | (お)年寄り အသက်အရွယ်ကြီးသူ | 優先 ဦးစားပေး
3 揺れ လှုပ်ရှားခြင်း | 警戒する သတိပေးသည် | 身を守る မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်သည် | 家具 ပရိဘောဂ
震源 ငလျင်ဗဟိုချက် | 海底 ပင်လယ်အောက်ခြေ | ~のおそれがある ~ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေရှိသည်

2. 避難訓練を始めます
防災訓練の説明や指示を聞いて、やり方や注意点などを理解することができる。
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုများအတွက် ရှင်းလင်းချက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို နားထောင်ပြီး လုပ်ပုံလုပ်နည်းများ၊ သတိထားရမည့်အချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 ことばの準備
စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

【防災訓練・避難訓練】

- a. 防災頭巾/ヘルメットをかぶる
b. ドアを開ける
c. 火を消す/消火する
d. 消防署/119番に連絡する
e. 集まる
f. 並ぶ
g. 点呼する
h. 報告する
i. ほかにの人に知らせる
j. 姿勢を低くする/しゃがむ
k. ハンカチを口に当てる
l. 火災報知器が鳴る

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

(1) 絵を見ながら聞きましょう。 16-05

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。 16-05

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-l から選びましょう。 16-06

နားထောင်ပြီး a-l ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

2 防災訓練の指示や説明を聞きましょう。

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုအတွက် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို နားထောင်ကြရအောင်။

▶ 防災訓練に参加しています。

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်လေ့ကျင့်နေသည်။

防災訓練 1

▶ 職場で、地震の避難訓練をしています。

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ငလျင်လှုပ်ပါက ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးနိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်နေသည်။

(1) 4 つの場面で、どのように行動すればいいですか。

指示の内容と合っているほうに、○をつけましょう。 16-07

အခြေအနေ ၄ မျိုးတွင် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူသင့်ပါသလဲ။ ညွှန်ကြားချက်နှင့် ကိုက်ညီသော ရုပ်ပုံတွင် အဝိုင်းဝိုင်းကြရအောင်။

1. 避難訓練を開始する

ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးရန်အတွက်လေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်မည်



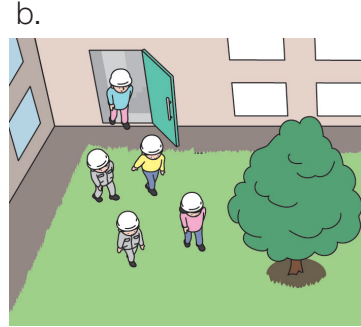
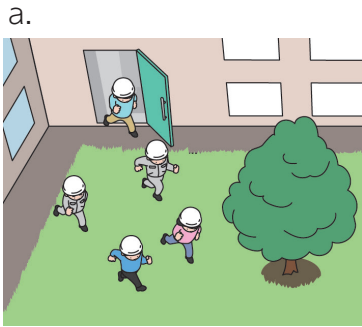
2. 避難を開始する

ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးမည်

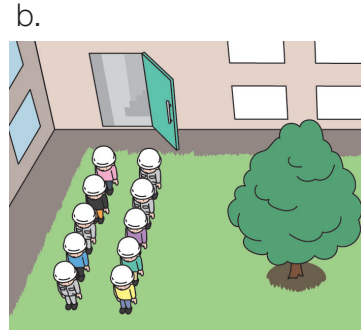
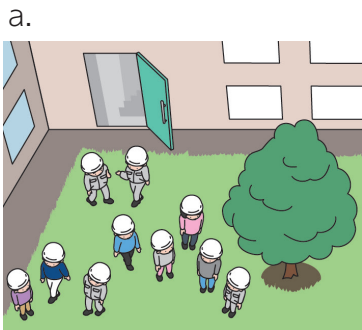


第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

3. 外に集合する
そと しゅうごう
အဆောက်အဦပြင်ပတွင်လူစုမည်



4. 人数を確認する
にんずう かくにん
လူအရေအတွက်ကိုစစ်ဆေးမည်



(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。  16-07
စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

しんど 震度 ちゆんてい ぶんさう | (ゆ) (揺れが) おさまる (လှုပ်ခတ်မှု) ရပ်တန့်သည် / ဖြစ်သက်သွားသည် | ကို かいし 開始する စတင်သည်
なかにわ 中庭 ちゅうてい ちゅうဂို ちゅうဂို | チームごと အသင်းတိုင်း (~ごと ~တိုင်း)

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

ぼうさいくんれん 防災訓練 2

▶ 職場で、火事の避難訓練をしています。

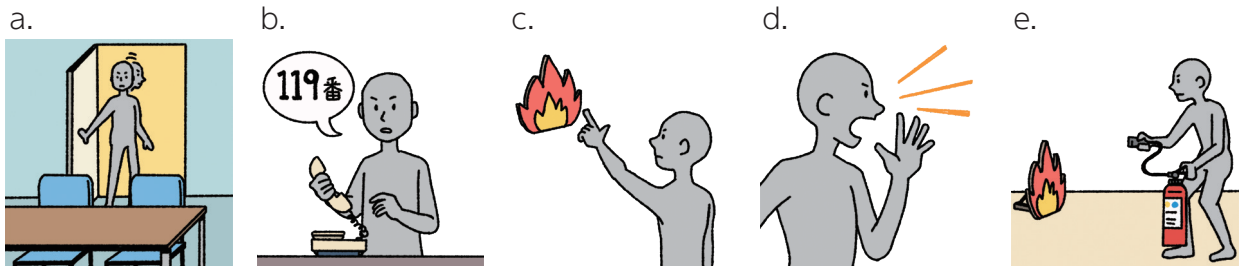
လုပ်ငန်းခွင်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးနိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်နေသည်။



(1) 青木さん、橋本さん、エルデネさん、ソーさんは、それぞれ何をしますか。

a-e から選びましょう。🔊 16-08

အဆိုခံစံ၊ ဟရိုမိုတိုစံ၊ အဲရဲဒဲနဲစံ၊ စိုးစံ တို့သည် အသီးသီး မည်သည်ကိုလုပ်ကြမလဲ။ a-e ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။



① 青木さん	② 橋本さん	③ エルデネさん	④ ソーさん

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-08

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်နားထောင်ကြရအောင်။

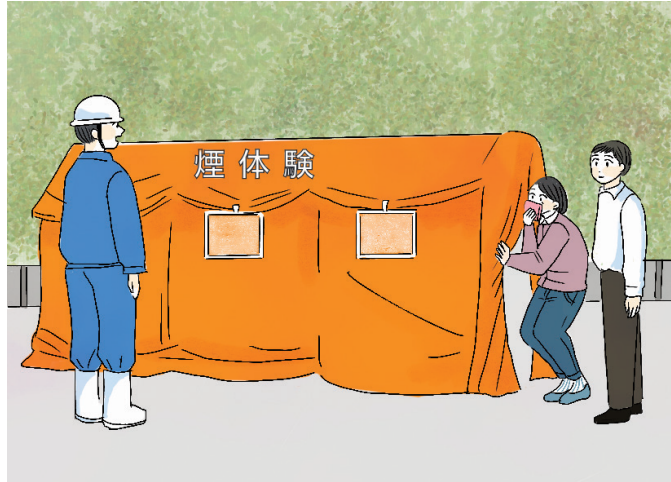
初期消火 ကနဦးမီးသတ်ခြင်း | 消火器 မီးသတ်ဆေးဘူး | 逃げ遅れる ထွက်ပြေးရန်နောက်ကျသည်
 ひとつひとつ တစ်ခုချင်းစီ | 見て回る လှည့်ပတ်ကြည့်သည်

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

ぼうさいくんれん 防災訓練 3

▶ 地域の防災訓練で、煙体験のやり方について、説明を聞いています。

နေထိုင်ရာဒေသရှိ မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုတွင် မီးခိုးငွေ့ကြားတွင်လေ့ကျင့်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ရှင်းပြနေသည်ကို နားထောင်နေသည်။



(1) 説明の内容と合っているのは、どれですか。○をつけましょう。 16-09

ရှင်းလင်းချက်နှင့်ကိုက်ညီသည့်ပုံက မည်သည့်ပုံဖြစ်ပါသလဲ။ အပိုင်းပိုင်းကြရအောင်။

a.



b.



c.



d.



(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-09

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

けむりたいけん 煙体験 မီးခိုးငွေ့ကြားတွင်လေ့ကျင့်ခြင်း | じゅうまん 充足する ဖြည့်သည် | に 逃げる ထွက်ပြေးသည် | すす 進む ရှေ့သို့ဆက်သွားသည်

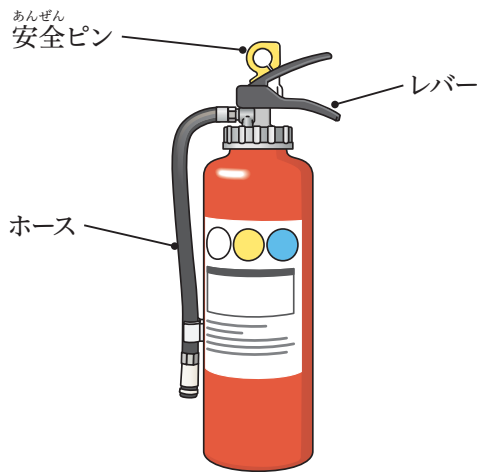
ちゅういてん 注意点 သတိထားရမည့်အချက် | けむり 煙を吸う မီးခိုးငွေ့ကိုရှူသည် | こえ 声をかけ合う တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အသံပေးသည်

ゆか 床 ထမ်းပြင်

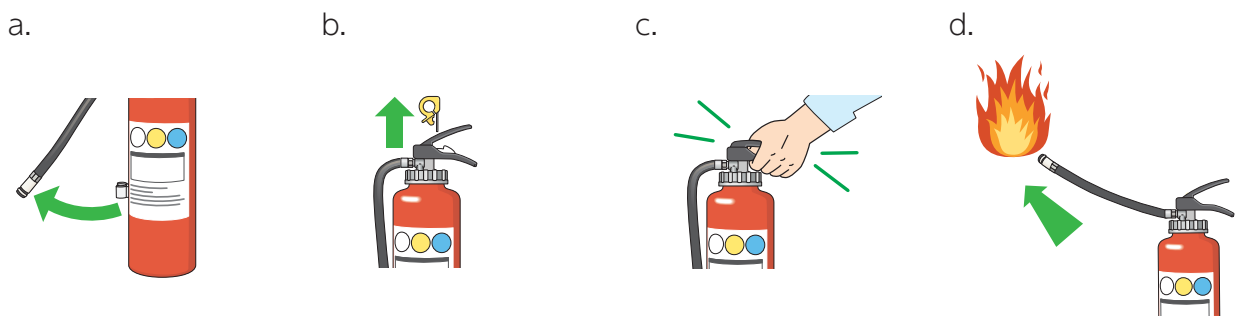
第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

防災訓練 4

地域の防災訓練で、消火器の使い方について、説明を聞いています。
နေတိုင်ရာဒေသရှိ မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုတွင် မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြနေသည်ကို နားထောင်နေသည်။



(1) 消火器は、どうやって使いますか。a-d を順番に並べましょう。 16-10
မီးသတ်ဆေးဘူးကို မည်သို့အသုံးပြုမလဲ။ a-d ကို အစီအစဉ်အလိုက် စီရအောင်။



1 → 2 → 3 → 4

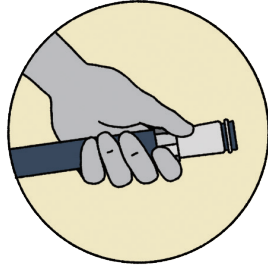
第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

(2) もういちど聞きましょう。説明の内容と合っているほうに、○をつけましょう。 16-10

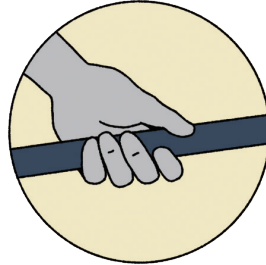
နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ ရှင်းလင်းချက်နှင့်ကိုက်ညီသောပုံတွင် အပိုင်းပိုင်းကြရအောင်။

1. ホースの持ち方
ပိုက်ကိုင်ပုံကိုင်နည်း

a.



b.

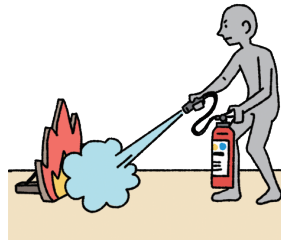


2. 火の消し方①
မီးငြိမ်းသတ်ပုံ ①

a.

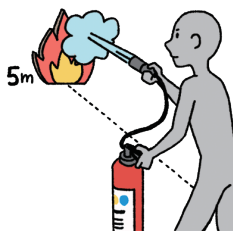


b.

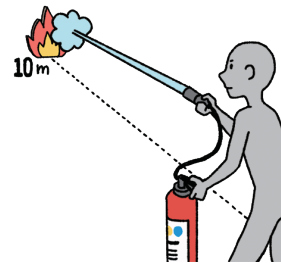


3. 火の消し方②
မီးငြိမ်းသတ်ပုံ ②

a.



b.



(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-10

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

ぬ 抜く ချွတ်သည် | さき 先 ထိပ် | む 向ける ဦးတည်သည် | とちゅう 途中 လုပ်နေစဉ် | にぎ 握る ဆုပ်ကိုင်သည် | ぶんしゃ 噴射する ပက်ဖျန်းသည်
さゆう 左右 ဘယ်ညာ | ねら 狙う ရည်ရွယ်သည် | き 消える (မီး) ငြိမ်းသွားသည် | ~メートル ~မီတာ | ~秒 ~စက္ကန့်

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください



かたち ちゆうもく
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き _____ にことば^かを書きましょう。 16-11

အသံကိုနားထောင်၍ _____ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

そのドアを _____。

全員^{ぜんいん}、ヘルメットを _____。

姿勢^{しせい}を _____。

みんな、走る^{はし} _____。

急^{いそ} _____、こっちに集ま^{あつ} _____。

タオルやハンカチを口^{くち}に当てて、できるだけ煙^あを吸^{けむり}わない _____ してください。

! 防災訓練^{ぼうさいくんれん}で指示^{しじ}をしているとき、どんな形^{かたち}を使^{つか}っていましたか。 → 文法ノート ①

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုများကို ညွှန်ကြားနေသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

! 「煙^{けむり}を吸^すわないでください」と「煙^{けむり}を吸^すわないようにしてください」は、どう違^{ちが}うと思^{おも}いますか。

→ 文法ノート ②

煙^{けむり}を吸^すわないでください နှင့် 煙^{けむり}を吸^すわないようにしてください သည် မည်သို့ကွာခြားပါသလဲ။

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゆうもく}して、^{ぼうさいくんれん} 防災訓練 1 ^{ぼうさいくんれん} 防災訓練 3 ^き をもういちど聞^ききましょう。

16-07 16-09

သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး ^{ぼうさいくんれん} 防災訓練 1 ^{ぼうさいくんれん} 防災訓練 3 တို့ကို နောက်တစ်ကြိမ်နားထောင်ကြရအောင်။



3. 地震が起こったときは…

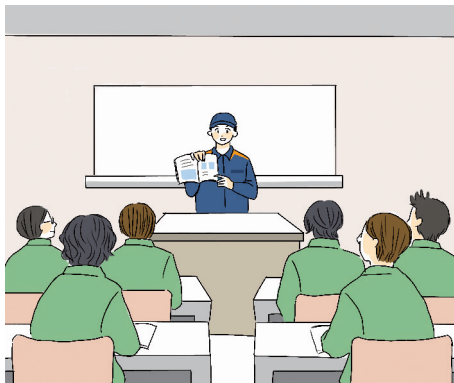
Can-do+ 70

ぼうさいくんれん じしん お 防災訓練などで、地震が起こったときどうすればいいか、説明を聞いてほしいの内容を理解することができる。

သာဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုများတွင် ငလျင်လှုပ်ချိန်၌ မည်သို့လှုပ်ရမည်ဆိုသည့် ရှင်းလင်းချက်ကို နားထောင်ပြီး အကြမ်းဖျင်း နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 説明を聞きましょう。
ရှင်းလင်းချက်များကို နားထောင်ကြရအောင်။

▶ 地震の避難訓練のあとで、地震が起こったときは どうすればいいか、消防署の人の話を聞いています。また、話の内容に関して、参加者が質問しています。 ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုများအပြီးတွင် ငလျင်လှုပ်သည့်အခါ မည်သို့ လှုပ်သင့်သည်ကို မီးသတ်ဝန်ထမ်းမှ ပြောကြားနေသည်ကို နားထောင်နေသည်။ တစ်ဖန် ပြောကြားနေသော အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး နားထောင်နေသူများက မေးခွန်းများမေးနေသည်။



(1) はじめに、消防署の人の説明を聞きましょう。説明の内容と合っているものには○、

ちが 違っているものには×を、() に書きましょう。 16-12

ပထမဦးစွာ မီးသတ်ဝန်ထမ်း၏ ရှင်းလင်းချက်ကို နားထောင်ကြရအောင်။ ရှင်းလင်းချက်နှင့်ကိုက်ညီသည့်ပုံတွင် ○၊ လွဲနေသည့်ပုံတွင် × ကို () တွင် ရေးကြရအောင်။

- 1. 震度5の地震は、普通に歩くことができます。
- 2. 揺れを感じたら、机の下に隠れます。



()

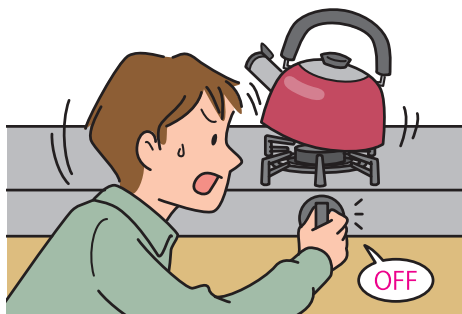


()

- 3. 揺れを感じたら、できるだけドアを開けます。
- 4. 地震が起こったら、すぐに火を消しに行きます。



()



()

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

(2) 次に、参加者が質問しているところを聞きましょう。答えの内容と合っているものには○、
ちがっているものには×を、() に書きましょう。🔊 16-13

ထို့နောက် နားထောင်နေသူများကမေးခွန်းမေးနေသည်ကို နားထောင်ကြရအောင်။ အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံတွင် ○၊
လွဲနေသည့်ပုံတွင် × ကို () တွင် ရေးကြရအောင်။

1. 火が出たら、小さい火は消します。



2. 大きい火は、あきらめて逃げます。



3. 外にいるとき大きな地震が来たら、
姿勢を低くして、かばんで頭を守ります。



4. 外にいるとき大きな地震が来たら、
できるだけ建物の中に入ります。



(3) ことばを確認して、全体を聞きましょう。🔊 16-14
စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး အစအဆုံးနားထောင်ကြရအောင်။

感じる ခံစားသည် | 落ちる ပြုတ်ကျသည် | ゆがむ ပုံပျက်သည် | 無理をする အတင်းအကျပ်လုပ်သည်
ガスコンロ ဂတ်စ်မီးဖို | 天井 မျက်နှာကြက် | 届く ရောက်ရှိသည် | 危ない အန္တရာယ်ရှိသော | 町中 လမ်းပေါ်
屋外 အပြင်ဘက် | ガラス မှန် | ~必要がある/ない ~လိုအပ်သည် / ~မလိုအပ်ပါ

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください



かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き _____ にことば^かを書きましょう。 16-15
အသံကိုနားထောင်၍ _____ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

しんど じしん 震度5の地震では、ある はずか 震度6では、
た 立ってられ _____ 。

ドアが開か _____ と、外^{そと}に逃げられ _____ からです。

そと 外にいるときに大きな地震^{おお じしん}が来 _____ 、どうすればいいですか？

おお 大きな地震^{じしん}が来 _____ 、あわてて動かないでください。

! 変化^{へんか}について言うとき、どんな形^{かたち}を使^{つか}っていましたか。 → 文法ノート ③
ပြောင်းလဲခြင်းကိုပြောသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

! 「たら」と「ても」は、どう違^{ちが}うと思^{おも}いますか。 → 文法ノート ④
たら နှင့် ても သည် မည်သို့ကွာခြားသည်ဟုထင်ပါသလဲ။

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、全体^{ぜんたい}をもういちど聞^ききましょう。 16-14
သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး အစမှအဆုံးအထိ နောက်တစ်ကြိမ်နားထောင်ကြရအောင်။



4. 避難所はどこですか？

Can-do 71

災害にあったとき、周りの人に質問して、必要な情報を得ることができる。

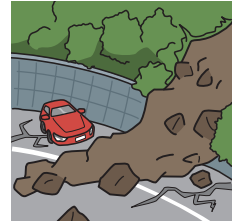
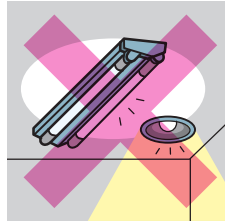
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ပတ်ဝန်းကျင်မှလူများကို မေးမြန်း၍ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူနိုင်သည်။

1 ことばの準備

စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

【災害の影響】

- a. 断水する／水が止まる
- b. 停電する／電気が止まる
- c. ガスが止まる
- d. 通行止めになる



- e. 避難所に行く



- f. 給水車が来る



- g. 炊き出しがある



(1) 絵を見ながら聞きましょう。 16-16

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。 16-16

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-g から選びましょう。 16-17

နားထောင်ပြီး a-g ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

【災害のときに必要なもの】

- a. 水



- b. 非常食



- c. 懐中電灯



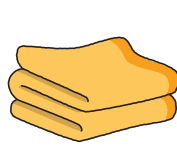
- d. ろうそく



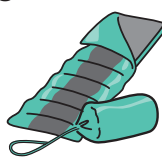
- e. ラジオ



- f. 毛布



- g. 寝袋



- h. ポリタンク



16 地震が来ても、あわてて動かないでください

(1) 絵を見ながら聞きましょう。 16-18

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。 16-18

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-h から選びましょう。 16-19

နားထောင်ပြီး a-h ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

2 会話を聞きましょう。

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 台風の前後に、困っていることや心配していることについて話しています。




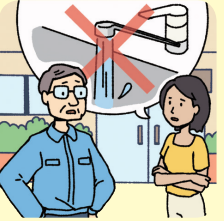
တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းမဖြစ်ခင်နှင့် ဖြစ်ပြီးနောက် ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရသည့် စိတ်ပူခဲ့ရသည့် အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောနေကြသည်။

(1) 心配していることは何ですか。a-d から選びましょう。また、どこに行けばいいですか。ア-オから選びましょう。

စိတ်ပူခဲ့ရသည့် အကြောင်းအရာများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။ a-d ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။ တစ်ဖန် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရမလဲ။ အ-အ ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

- a. スマホの充電 b. 水 c. 避難 d. 食べるもの

- ア. 公民館 イ. 小学校 ウ. 総合福祉センター エ. スーパー オ. 携帯電話のショップ

	1 16-20	2 16-21	3 16-22	4 16-23
心配していること				
どこに行く?				,

(2) もういちど聞きましょう。その場所に行くときに気をつけることは、何ですか。() に書きましょう。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ ထိုနေရာသို့သွားသည့်အခါ မည်သည့်အချက်ကိုသတိထားရမလဲ။ () တွင် ရေးကြရအောင်။

	1 16-20	2 16-21	3 16-22	4 16-23
気をつけること	店が() わからない。	()とか ()とか ()とか を持って行ったほう がいい。	まだ() は少ない。	()を もって行く。 ()かも しれない。

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-20 ~ 16-23
စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

今回 3တစ်ကြိမ် | レベル အဆင့် | 一人暮らし တစ်ယောက်တည်းနေသည် | 早め စောလျင်စွာ
つづ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သည် | 容器 ထည့်စရာ | 仮設 ယာယီဖြစ်သော



(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。 16-24
အသံကိုနားထောင်၍ _____ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

みせ あ 店が開いている _____、わからないけど……。

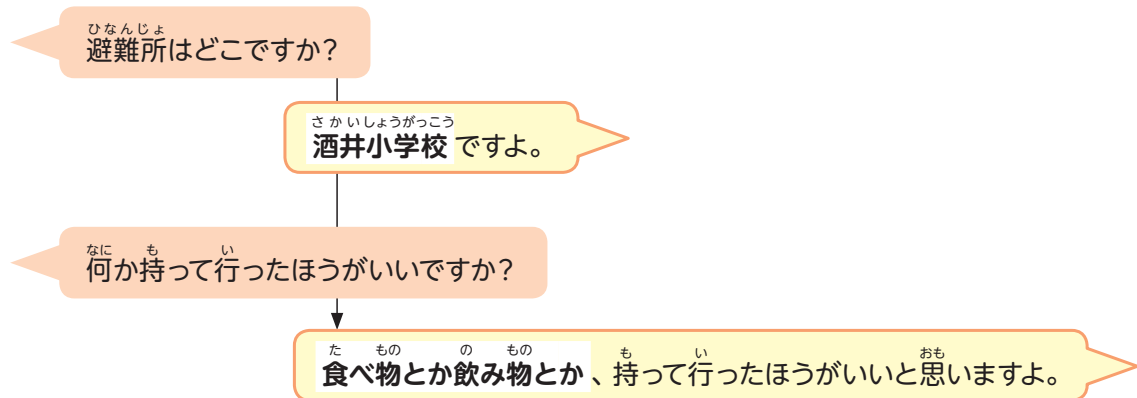
! 「かどうか」を別のことばで言い換えると、どうなりますか。 → 文法ノート 5
かどうか ကို အခြားစကားလုံးဖြင့်ပြောလျှင် မည်သို့ပြောမလဲ။

(2) 形に注目して、①の会話をもういちど聞きましょう。 16-20
သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး ① ၏ စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ်နားထောင်ကြရအောင်။

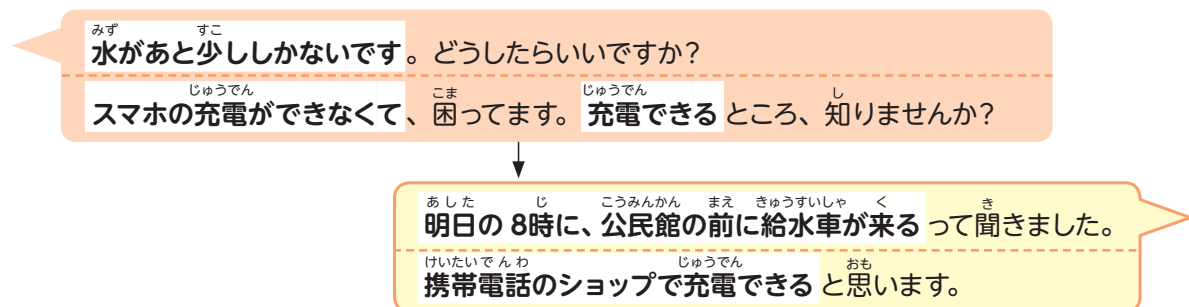
第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

- 3 災害のときに必要になる情報について、質問しましょう。
 မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတွေ့ချိန်တွင် လိုအပ်မည့် အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများမေးကြရအောင်။

① 避難所の場所を聞く



② 困っていることを相談する



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-25 / 🔊 16-26 🔊 16-27
 စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-25 / 🔊 16-26 🔊 16-27
 နောက်ကထက်ကြပ်မကွာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

- (3) 2 の会話の内容で、練習しましょう。
 2 ၏စကားပြောပါ အကြောင်းအရာများဖြင့် လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

- (4) ① 避難所の場所を聞く練習をしましょう。
 ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းနေရာကိုမေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ကြရအောင်။

- ② 災害が起こったとき、どんなことに困ったり、心配になったりすると思いますか。
 質問を考えて、練習しましょう。
 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ မည်သည့်အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဒုက္ခရောက်မည်၊ စိတ်ပူရမည်ဟု ထင်ပါသလဲ။
 မေးခွန်းများကို စဉ်းစားထားပြီး လေ့ကျင့်ကြရအောင်။



5. 防災パンフレット

Can-do 72

外国人向けのやさしい日本語で書かれた防災パンフレットを読んで、内容を理解することができる。နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ရေးထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအသိပေးလက်ကမ်းစာစောင်များကိုဖတ်၍ အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 防災パンフレットを読みましょう。

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအသိပေးလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဖတ်ကြည့်ကြရအောင်။

▶ やさしい日本語で書かれた防災パンフレットを読んでいます。

လွယ်ကူသောဂျပန်စာဖြင့်ရေးထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအသိပေးလက်ကမ်းစာစောင်ကိုဖတ်နေသည်။

(1) 何について書いてあると思いますか。

မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရေးထားသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။



非常持ち出し品を 今から準備しておきましょう



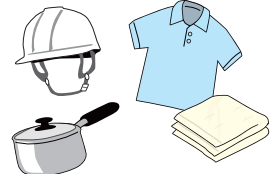
大きな地震があると、電気、ガス、水が使えなくなることがあります。また、お店も閉まります。自分の力で3日間ぐらい生活できるように、食べ物や生活に必要なものを準備しておきましょう。

- 非常持ち出し品は、すぐに持ち出せるところに置きましょう。
- 賞味期限や使用期限が切れていないか、電池が切れていないか、半年に1回ぐらいチェックしましょう。

準備するもの

貴重品 <small>きちょうひん</small> ①	薬 <small>くすり</small> ②
非常食 <small>ひじょうしょく</small> ③	電灯・携帯ラジオ <small>でんとう けいたい</small> ④

その他
た
 服、下着、タオル、毛布、生理用品、ウェットティッシュ、ライター、
 使い捨てカイロ、軍手、ヘルメット、粉ミルク、おむつ、卓上コンロ、
 ガスボンベ、なべ、アウトドア用品…など



第16課 地震が来ても、あわてて動かないください

(2) ★^{ぶぶん}の部分を読んで、^{つぎ}次の^{しつもん}質問に^{こた}答えましょう。

★^{ပြထားသောအပိုင်းကိုဖတ်ပြီးမေးခွန်းများကိုဖြေကြရအောင်။}

1. ^{ひじょう}非常^も持ち出し品は、^だどこに^お置きますか。
^{အရေးပေါ်သယ်ဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းများကိုမည်သည့်နေရာတွင်ထားမလဲ။}

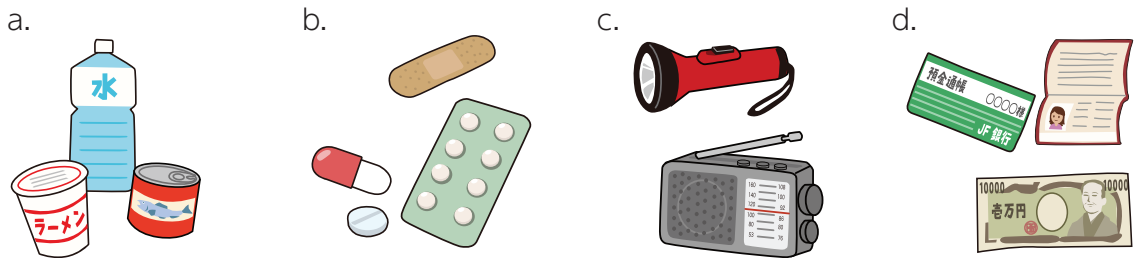
2. ^{ひじょう}非常^も持ち出し品について、^だどんな^{こと}ことを^{チェック}チェックしますか。
^{အရေးပေါ်သယ်ဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းများတွင်မည်သည့်အချက်ကိုစစ်ဆေးမလဲ။}

3. ^た食べ物^{もの}は、^{どの}どの^{くらい}の^{りょう}量を^{じゅんび}準備^{します}しますか。
^{အစားအသောက်များကိုမည်မျှအတိုင်းအတာအထိပြင်ဆင်မလဲ။}

(3) 「^{じゅんび}準備^{する}もの」の^{ところ}ところを^み見^まみましょう。① - ④には、^{なに}何が^{はい}入りますか。

^{イラスト}イラストを a-d から^{えら}選び^ましょう。また、^{じゅんび}準備^{する}もの^のの^{リスト}リストを^アア - ^エエから^{えら}選び^ましょう。

^{準備}準備^{する}もの^のの^{あやう}ဆို^{သည့်}နေရာကို^{ကြည့်}ကြည့်^{ကြရ}အောင်။ ① - ④ တွင်^{မည်သည့်အရာများပါ}မည်သည့်အရာများပါ^{နေပါ}သလဲ။ ရုပ်ပုံများကို a-d ထဲမှ^{ရွေး}ရွေး^{ကြရ}အောင်။
^{တစ်ဖန်ပြင်ဆင်ရမည့်ပစ္စည်းများကိုア-エထဲမှရွေးကြရအောင်။}



- ア. ^{いつも}いつも^飲飲^{んで}いる^薬薬、^{かぜ}かぜ^薬薬、^{ばん}ばん^{そう}そう^{こう}こう、^{しょうどく}しょうどく^{えき}えき 消毒液…… など
- イ. ^{かいちゅう}かいちゅう^{でんとう}でんとう、^{あた}あた^らら^{でんち}でんち、^{モバイル}モバイル^{バッテリ}バッテリ…… など
- ウ. ^{げんきん}げんきん、^{よきん}よきん^{つう}つう^{ちょう}ちょう、^{パス}パス^{ポート}ポート、^{けんこう}けんこう^{ほけん}ほけん^{しょう}しょう、^{ざいりゅう}ざいりゅう^{カード}カード、^{がいこく}がいこく^{じん}じん^{とう}とう^{ろく}ろく^{しょう}しょう…… など
- エ. ^{みず}みず、^{かん}かん、^缶缶^{づめ}づめ、^{インスタント}インスタント^{食品}食品、^{お菓子}お菓子…… など

	①	②	③	④
イラスト (a-d)				
リスト (ア-エ)				

(4) 「^たその他」の^{ぶぶん}部分^をを^よよ^みみ^ましょう。

^{ここ}ここに^書書^{いて}ある^{もの}もの^のの^ほほ^{かに}かに、^{準備}準備^{して}して^おお^いい^{たら}たら^{いい}いい^{と思}と思^うう^{もの}もの^がが^ああ^りり^まま^すす^かか。

^{その他}その他^{ဆို}ဆို^{သည့်}သည့်^{နေရာ}နေရာကို^{ဖတ်}ဖတ်^{ကြရ}အောင်။ ဤသင်ခန်းစာတွင်^{ရေးထားသည့်အကြောင်းအရာများအပြင်အခြား}ရေးထားသည့်အကြောင်းအရာများအပြင်အခြား^{ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်များ}ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်များ^{ရှိပါ}ရှိပါ^{သလား။}သလား။

大切なことば

^も持ち^だ出す | ^{だယ်}သယ်ဆောင်^{သွား}သွား^{သည်}သည် | ^{ちから}力 ^{အင်အား}အင်အား | ^{しょうみ}賞味^{期限}期限^がが ^き切^{れる}れる (အကောင်းဆုံးစားသုံးရန်ရက်စွဲ) ကျော်လွန်သွားသည်

ちょうかい
聴解スクリプト1. きんきゆうじ しんそくほう
緊急地震速報です

① 16-02

たいふう 15 号は、明日 9 日土曜日、夕方から夜にかけて関東地方に上陸する見込み
 です。関東や伊豆諸島、東海では、風が強くなり、局地的に非常に激しい雨が
 降るでしょう。川の水が増えて、非常に危険です。川の近くには近づかないで
 ください。様子を見るために外に出るのは、絶対にやめましょう。安全な建物の
 中で、最新の情報を確認するようにしてください。

② 16-03

お客様にお知らせいたします。ただいま、2 階で火災が発生しました。
 係員の指示に従い、西側の出口から駐車場に避難してください。小さなお子さま
 やお年寄りを優先に避難してください。あわてないで、落ち着いて行動して
 ください。
 くり返します。ただいま、……

③ 16-04

緊急地震速報です。強い揺れに警戒してください。緊急地震速報です。
 強い揺れに警戒してください。
 緊急地震速報が出ました。京都、大阪、滋賀、兵庫、福井、三重、奈良、
 和歌山、香川に緊急地震速報が出ました。けがをしないように、身を守って
 ください。倒れやすい家具などからは離れてください。テーブルや机の下に
 隠れてください。

……えー、先ほど 7 時 41 分ごろ、近畿地方で強い揺れを感じました。震源が
 海底ですと、津波のおそれがあります。海岸から離れてください。

2. 避難訓練を始めます

ぼうさいくんれん
防災訓練 1

16-07

ひなんくんれん かいし
(避難訓練を開始する)ほうそう くんれん くんれん しんど じしん ほんせい
放送：訓練、訓練。震度5の地震が発生しました。A：はい、そこのドアを開けて！ 全員、ヘルメットをかぶって！
姿勢を低くして！すうにん
数人：はい。ひなん かいし
(避難を開始する)ほうそう ゆ ひなん かいし
放送：揺れがおさまりました。避難を開始してください。

A：中庭に避難します！ 走らないで！

ぜんいん
全員：はい。

A：エレベーターは使わないで。階段で下りて。

B：みんな！ 走るな！

そと しゅうごう
(外に集合する)

C：急げ！ こっちに集まれ！

A：走って走って！

にんずう かくにん
(人数を確認する)

C：チームごとに並んで点呼！ 全員いるか、報告してください！

A：はい、みんな並んで！

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

ぼうさいくんれん
防災訓練 2

16-08

じょうし かじ ひなんくんれん はじ
上司：これから、火事の避難訓練を始めます。

まず、やり方を説明します。火災報知器が鳴ったら、青木さん、

橋本さん、エルデネさんは、3人で火の場所を確認してください。

あおき はしもと
青木・橋本・エルデネ：はい。

じょうし ひ かくにん あおき ばん れんらく
上司：火が確認できたら、青木さんは、119番に連絡してください。

橋本さんは、みんなに知らせてください。

あおき はしもと
青木・橋本：はい。

じょうし しよきしよつか ねが しょうかき ひ け
上司：エルデネさんは、初期消火をお願いします。消火器で火を消して
ください。

エルデネ：はい、わかりました。

じょうし ひなん に おく ひと へや
上司：ソーさんは、避難するとき、逃げ遅れた人がいないか、部屋を
ひとつひとつ見て回ってください。

ソー：はい、わかりました。

ぼうさいくんれん
防災訓練 3

16-09

けむりたいけん おこな なか けむり じゅうまん
では、煙体験を行います。えー、このテントの中は、煙が充満しています。この

なか はい かじ けむり なか に たいけん
中に入って、火事するとき、煙の中をどうやって逃げるか、体験していただきます。

こちらのいりぐち はい なか すす む でぐち ある
こちらの入口から入って、中を進んで、向こうの出口まで歩きますが、そのとき

ちゅういてん けむり うえ い
に注意点があります。まず、煙は上に行くので、しゃがんで、できるだけ姿勢を

ひく すす
低くして進んでください。あと、タオルやハンカチを口に当てて、できるだけ煙を

す なか けむり まえ み ひと
吸わないようにしてください。それから、中は煙で前が見えませんが、ほかの人と

こえ あ かべ ゆか て あ すす
声をかけ合って、壁や床に手を当てながら進んでください。

ぼうさいくんれん
防災訓練 4

16-10

えっと、消火器しょうかきですが、この黄色いのが安全ピンあんぜんといいます。それで、これがレバー、これがホースつかですね。使い方つかですが、まず安全ピンあんぜんを抜ぬきます。それから、ホースはまずして、ホースの先さきを持って火ひに向けます。ホースは途中とちゅうではなくて、必ず先かならを持ってください。それからレバーつよを強く握むって、噴射ふんしゃします。こうやって、左右さゆうに動かうごしてください。このとき大切たいせつなのは、火の下ひのほうを狙ねらうことです。上のほううへに向けても、火は消えおません。火から4mから6mぐらはない離れたところから噴射ふんしゃしてください。噴射ふんしゃは20秒びようぐらおいで終わとります。遠とおすぎると、火を消ひせないで注意ちゅういしてください。

3. 地震じしんが起こおったときは…

16-12

消防署しょうぼうしょの人ひと：地震じしんが起こおったときは、落ち着おいて行動こうどうすることがとても大切たいせつです。

震度5しんどの地震じしんでは、歩あるくのが難むずかしくなりますし、震度6しんどでは、立たてられなくなります。大きな地震おおが来ても、あわてて動うごかないでください。揺れゆを感じかんたら、机つくえなどの下したに隠かくれて、上うへから落おちてくるものや倒たおれてくるものから身みを守まもりましょう。

また、できれば、部屋へやのドアあを開あけるようにしてください。地震じしんで建物たてものがゆがんで、ドアあが開あかなくなると、外そとに逃にげられなくなるからです。でも、揺れゆが強つよいときは、無理むりをしないでください。身みを守まもることがいちばん大切たいせつです。

あと、例たとえば、ガスコンロひやストーブつかなど、火ひを使つかっているときに地震じしんが起こおることもあります。火ひから離はなれたところにいるときは、あわてて火ひを消けしに行く必要いはありません。火ひを消けすのは、揺れゆがおさままってからにしてください。

16-13

消防署しょうぼうしょの人ひと：何か質問なにはありますか？

参加者1さんかしゃ：はい。あの、火ひが出でたら、どうすればいいですか？

消防署しょうぼうしょの人ひと：はい、えーと、火ひが小ちいさかったら、消火器しょうかきで消けしてください。

でも、火ひが天井てんじょうに届とどくぐらおおい大きあぶかったら、もう危あぶないです。

消けすのはあきらめて、逃にげてください。

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

参加者 1: わかりました。ありがとうございます。

消防署の人: ほかにありますか？

参加者 2: はい。えーと、外にいるときに大きな地震が来たら、
どうすればいいですか？

消防署の人: はい、町中など、屋外にいる場合は、姿勢を低くして、

かばんなどで頭を守ってください。ガラスや看板が落ちてきたり、

壁が倒れてきたりすることがありますから、できるだけ、建物から
離れてください。

参加者 2: わかりました。ありがとうございます。

16-14

16-12 + 16-13

4. 避難所はどこですか？

① 16-20

A: はい。

B: あ、もしもし、ディパクさん？ 台風すごかったね。だいじょうぶ？

A: はい、なんとか……。でも、停電してます。

B: え、大変だね。懐中電灯とか、ある？

A: あります。でも、スマホの充電ができなくて、心配です。

B: あー、そうだよねえ……。

A: 原田さん、充電できるところ、知りませんか？

B: そうだなあ、携帯電話のショップで充電できると思うよ。

A: 携帯のお店？

B: うん。でも、店が開いているかどうか、わからないけど……。

A: じゃあ、明日の朝、行ってみます。ありがとうございます。

② 16-21

A: あ、こんにちは。

B: ああ、こんにちは。

A: 出かけるんですか？ 台風ですけど……。

B: ええ、避難するんです。今回の台風、すごく大きくて、心配だから……。

第16課 地震が来ても、あわてて動かないください

A：そうですか。私も避難したほうがいいですか？

B：まだ避難しなくちゃいけないレベルじゃないけど、私は年寄りの一人暮らしだから……。

A：そうですか……。あの、避難所はどこですか？

B：酒井小学校ですよ。

A：小学校？ あの、バラ公園の隣の小学校ですか？

B：そうそう。

A：あの、避難するときは、何か持って行ったほうがいいですか？

B：食べ物とか飲み物とか、持って行ったほうがいいと思いますよ。

あと、できれば毛布とか。

A：そうですか。ありがとうございます。

③  16-22

A：はい。

B：こんにちは。

A：あ、社長。

B：台風、だいじょうぶだった？ 大変だったよね。

A：はい、ちょっとびっくりしました。でも、電気も水道も戻ったので、今はだいじょうぶです。ただ……。

B：どうしたの？

A：お店が開いていないので、食べるものがなくて、困ってます。

B：そんなことだろうと思った。これ、会社にあった非常食。はい。

A：ありがとうございます！

B：あ、そうそう、泉町のスーパー、今日からやってるそうだよ。

A：え、そうなんですか？

B：まだ売ってるものは少ないと思うから、早めに行ったほうがいいよ。

A：わかりました。ありがとうございます。

④ 16-23

A：あ、キンさん、こんばんは。

B：あ、こんばんは。まだ、水、出ませんか？

A：断水、まだ続きそうだよ。だいじょうぶ？ 水、まだある？

B：あと少ししかないです。どうしたらいいですか？

A：明日の8時に、公民館の前に給水車が来って。行ってみて。

B：え、何が来るんですか？

A：給水車。水がもらえるんだよ。

B：そうなんですか。助かります。

A：水を入れる容器、忘れないでね。ポリタンクとか、なければペットボトルとか。

B：はい。

A：あとね、お風呂も入りたいよね。

B：入れるんですか？

A：うん。市役所の近くに総合福祉センターっていうところがあるんだけど、そこに仮設のお風呂ができたんだって。

B：え、そうですか！

A：だれでも、ただで入れるよ。でも、きっとみんな行くから、並ぶかもしれないね。

B：そうですねえ……。

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

かん
漢 じ
字 の こと ば

1 読んで、意味を確認しましょう。

ဖတ်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှာကြရအောင်။

じしん 地震	地震	地震	たいせつ 大切(な)	大切	大切
たいふう 台風	台風	台風	しんぱい 心配(な)	心配	心配
そと 外	外	外	あつ 集まる	集まる	集まる
こえ 声	声	声	すす 進む	進む	進む
あふ 危ない	危ない	危ない			

2 _____の漢字に注意して読みましょう。

မျဉ်းတားထားသည့် ခန်းဂျီကို ဂရုစိုက်ပြီး ဖတ်ကြရအောင်။

- ① 明日は大雪だそうです。心配です。
- ② 地震が起こったときは、あわてないことが大切です。
- ③ 台風ときは、危ないので外に出ないでください。
- ④ 避難訓練では、全員、中庭に集まります。
- ⑤ 煙体験では、ほかの人と声をかけ合って、姿勢を低くして進んでください。

3 上の _____のことは、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။

ぶんぽう 文法ノート

1

V (အမိန့်ပေးပုံစံ ^{めいれいけい} 命令形)
 V- るな (တားမြစ်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောအမိန့်ပေးပုံစံ ^{きんし} 禁止の命令形)

^{いそ} 急げ。 ^{あつ} こっちに集まれ。
 မြန်မြန်လုပ်။ ဒီဘက်မှာလာစုကြ။

^{はし} 走るな。
 မပြေးနဲ့။

- တစ်ဖက်လူကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ညွှန်ကြားခြင်းနှင့် အမိန့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် သုံးသည်။
 - ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန်ညွှန်ကြားခြင်း၊ အမိန့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ^{いそ} 急げ ကဲ့သို့ ကြိယာ၏ အမိန့်ပေးခြင်းပုံစံကို သုံးသည်။
 - ထိုကဲ့သို့မပြုလုပ်ရန်ညွှန်ကြားခြင်း၊ အမိန့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ^{はし} 走るな ကဲ့သို့ ကြိယာ၏ အတိစာနိပုံစံတွင် な ကိုပေါင်းပေးခြင်းဖြင့် တားမြစ်သည့်အမိန့်ပေးပုံစံကို ပြောင်းနိုင်သည်။
 - ညွှန်ကြားချင်သည့်အခါ ^{はし} 走って (ပြေး)၊ ^こ 来ないで (မလာနဲ့) တို့ကဲ့သို့ ကြိယာ၏ テ ပုံစံနှင့် V-ないで ပုံစံများသုံးလို့ရသော်လည်း အမိန့်ပေးပုံစံကို သုံးခြင်းအားဖြင့် ပို၍ပြင်းထန်သော အသုံးအနှုန်းမျိုးဖြစ်သွားသည်။
 - အားကစားပွဲများတွင် အားပေးသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း 行け! (လုပ်ထား)၊ がんばれ! (ကြိုးစားထား)၊ 負けるな! (အရှုံးမပေးနဲ့) စသည့် အမိန့်ပေးပုံစံကိုသုံး၍ပြောသည်။
- 相手に強く指示をしたり、命令をするときの言い方です。
 - そうするように指示・命令するときは、「急げ。」のように動詞の命令形を使います。
 - そうしないように指示・命令するときは、「走るな。」のように、動詞の辞書形に「な」をつけて禁止の命令形にします。
 - 「走って。」「来ないで。」のように、動詞のテ形や「V-ないで」も指示を表すことができますが、命令形を使うと、より強い言い方になります。
 - スポーツで応援するときも、「行け!」「がんばれ!」「負けるな!」のように、命令形を使って言います。

[例] ▶ ^{はや} 早く ^こ 来い!
 မြန်မြန်လာ။
 ▶ ^{あつ} 危ないから、^い そっちに行くな!
 အန္တရာယ်ရှိလို့ အဲ့ဒီနေရာမသွားနဲ့။

第16課 地震が来ても、あわてて動かないでください

◆ အမိန့်ပေးပုံစံ ပြုလုပ်နည်း: 命令形の作り方

	သဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ 活用規則		ဥပမာ [例]
	အဘိဓာန်ပုံစံ 辞書形	အမိန့်ပေးပုံစံ 命令形	
1 グループ	-u	-e	行く (ik + u) → 行け (ik + e) 待つ (mats + u) → 待て (mat + e)
2 グループ	-る	-ろ	逃げる → 逃げろ
3 グループ	ပုံမှန်မဟုတ်သောသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း 不規則活用		する → しろ 来る → 来い

◆ တားမြစ်သည့်အမိန့်ပေးကြိယာပုံစံပြုလုပ်နည်း: 禁止の命令形の作り方

	တားမြစ်သည့်အမိန့်ပေးပုံစံ 禁止の命令形	ဥပမာ [例]
1 グループ	အဘိဓာန်ပုံစံ 辞書形 + な	行く (ik + u) → 行くな (ik + u + な)
2 グループ		見る → 見んな
3 グループ		する → するな 来る → 来るな

2

V- ないようにしてください

できるだけ煙を吸わないようにしてください。

တတ်နိုင်သလောက် အငွေ့တွေကို မရှူမိအောင်နေပါ။

- အခြေခံအဆင့် (၁) သင်ခန်းစာ (၁၆) တွင် 食べすぎないようにしています (အစားမများအောင် ဂရုစိုက်နေပါတယ်) ကဲ့သို့ V-ないようにしています ပုံစံမျိုးဖြင့် ကြိုးစားပြီး မလုပ်မိအောင်ဂရုစိုက်နေသည်ဟုပြောသည့်ပုံစံကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။
- V-ないようにしてください သည် တတ်နိုင်သရွေ့ ထိုကဲ့သို့မလုပ်ရန်ဂရုစိုက်ပါဟု တောင်းဆိုသည့်အခါတွင်သုံးသောပုံစံဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွင် သတိပြုစရာများကိုပြောပြသည့်အချိန်တွင် သုံးထားသည်။
- 『初級1』 第16課では、「食べすぎないようにしています。」のように、「V- ないようにしています」の形で、努力して、なるべくそうしないようにしていることを述べる表現を勉強しました。
- 「V- ないようにしてください」は、なるべくそうしないように依頼するときの言い方です。ここでは、防災訓練のときに注意事項を伝えるときに、使っています。

【例】 ▶ 逃げるときに、あわてて転ばないようにしてください。
ထွက်ပြေးတဲ့အချိန်မှာ အလျင်စလိုဖြစ်ပြီး မလဲအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

▶ 夜は、1人で外に出ないようにしてください。
ညဘက်မှာ တစ်ယောက်တည်း အပြင်မထွက်ဖြစ်အောင်နေပါ။

3

V- (られ) なくなります

ドアが開かなくなると、外に逃げられなくなります。

တံခါးဖွင့်လို့မရဘူးဆိုရင် အပြင်ထွက်ပြေးလို့ မရနိုင်ဘူး။

- အခြေခံအဆင့် (၁) သင်ခန်းစာ (၃) တွင် 休みになります (ပိတ်ရက်ဖြစ်မယ်)၊ 暖かくなります (နွေးလာမယ်) တို့ကဲ့သို့ နာမ်နှင့် နာမဝိသေသန တို့တွင် になります တွဲပြီး ပြောင်းလဲမှုကိုဖော်ပြသည့်အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ကြိယာ၏အငြင်းပုံနှင့်တွဲပြီး ပြောင်းလဲမှုကိုဖော်ပြကြောင်းကို လေ့လာမည်။
- かぎが閉まらない (閉まる) သောခတ်လို့မရဘူး၊ 機械が動かない (動く) စက်ကအလုပ်မလုပ်ဘူး၊ 荷物が入らない (入る) ဝတ္တုထည့်လို့ မရဘူး စသည့် ကံမလိုကြိယာများကို အငြင်းပုံအနေဖြင့်အသုံးပြုလျှင် ထိုကဲ့သို့မဟုတ်သောအခြေအနေသို့ပြောင်းလဲခြင်းကို ဖော်ပြပါသည်။
- စွမ်းရည်ပြပုံစံ/ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြောင်းပြပုံစံကိုဖော်ပြသော ကြိယာများကို အငြင်းပုံနှင့်တွဲ၍အသုံးပြုလျှင် 逃げられなくなります (ထွက်ပြေးလို့ မရနိုင်ဘူး) ကဲ့သို့ အခြေအနေတစ်ခုသည် မဖြစ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်သည့် အနေအထားသို့ပြောင်းလဲသွားသည်ကိုဖော်ပြသည်။
- အငြင်းပုံစံ ない ကို なく အဖြစ် ပြောင်းလိုက်ပြီးလျှင် になります ကို ပေါင်းထည့်ပါမည်။

- 『初級1』 第3課では、「休みにになります」「暖かくなります」のように、名詞や形容詞に「になります」がついて、変化を表すことを勉強しました。ここでは、動詞の否定形について、変化を表す例を取り上げます。
- 「かぎが閉まらない (閉まる)」「機械が動かない (動く)」「荷物が入らない (入る)」など、自動詞の否定形につくと、そうではない状態に変化することを表します。
- 動詞の可能形の否定につくと、「逃げられなくなります」のように、あることができない状態になることを表します。
- 否定を表す「ない」を「なく」の形にしてから、「になります」をつけます。

【例】 ▶ 地震の影響で、スーパーに水や食べ物が届かなくなりました。
 ငလျင်လှုပ်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် စူပါမားကတ်မှာ ရေနဲ့ စားစရာတွေ ရောက်မလာခဲ့ပါ။

▶ 台風が近づいて、雨風が強くなると、電車が利用できなくなります。
 မုန်တိုင်းဝင်ဖို့နီးကပ်လာပြီး လေတွေမိုးတွေ ကြမ်းလာရင် ဓာတ်ရထားတွေကို အသုံးပြုလို့မရဖြစ်လာမယ်။

4

Sても、～

大きな地震が来ても、あわてて動かないでください。

ငလျင်ကြီးကြီးမားမားလှုပ်ရင်တောင်မှ အလျင်စလို မလှုပ်ရှားပါနဲ့။

- Sても သည် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပွားခဲ့လျှင်တောင်မှ / အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပေါ်နေသည်ဆိုလျှင်တောင်မှ ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် သုံးသည်။
- ကြိယာကို တ ပုံစံပြောင်းပြီး မ နှင့်ပေါင်းသည်။ င နာမဝိသေသနသည် 寒<ても ကဲ့သို့ ～<ても ပုံစံဖြစ်ပြီး နာမ်နှင့် င နာမဝိသေသနသည် 台風<ても၊ 大変<ても ကဲ့သို့ ～<ても ပုံစံဖြစ်မည်။
- もし (အကယ်၍)၊ 万が一 (မတော်တဆသာ) စသည့်စကားလုံးများနှင့် တွဲသုံးလေ့ရှိသည်။
- 「Sても」は、もし、あるできごとが起きたとしても／ある状態になっても、という意味で使います (逆接の仮定条件)。
- 動詞の場合は、テ形に「も」をつけます。イ形容詞は、「寒<ても」のように「～<ても」となります。名詞、ナ形容詞は「台風<ても」「大変<ても」のように「～<ても」となります。
- 「もし」「万が一」などの表現といっしょに使うことがあります。

【例】 ▶ 1週間分の水と食料がありますから、断水しても、しばらくはだいじょうぶです。
 ရေနဲ့စားစရာတွေက တစ်ပတ်စာလောက်ရှိတဲ့အတွက် အကယ်၍ ရေမလာခဲ့လည်း ခဏတာလောက်ကတော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။

16 地震が来ても、あわてて動かないでください

◆ အခြေအနေတစ်ရပ်ကိုဖော်ပြသောအခါတွင်သုံးသောအသုံးအနှုန်းအကျဉ်းချုပ် ~たら နှင့် ~ても
条件を表す表現のまとめ：~たら、~ても

~たら သည် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်သည်ဆိုသည့် အနေအထားကိုမှန်းဆပြီးပြောသည့်ပုံစံဖြစ်သည်။ ① ခန့်မှန်းပြောသည့်အခါနှင့် ② ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့်အခါ ဟူသည့် အသုံးပြုနည်းလမ်း ၂ မျိုးရှိသည်။

~ても သည် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း နောက်စာကြောင်းမှ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြသော အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။

「~たら」は、あることが起こったことを前提とした言い方です。①仮定して言う場合（仮定条件）と、②そのことがらが起こることがあらかじめ決まっている場合（確定条件）と、2つの使い方があります。

「~ても」は、あることが起こっても、後ろの文のことがらが成立することを述べる言い方です。

~たら
① 雨が降ったら、イベントは中止になります。(仮定条件) မိုးရွာခဲ့ရင် ဒီပွဲကိုဆက်မလုပ်တော့ဘူး။ (ခန့်မှန်းပြောဆိုသည့်အခြေအနေ)
② イベントが終わったら、パーティーがあります。(確定条件) ပွဲပြီးသွားရင် ပါတီရှိတယ်။ (ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့်အခြေအနေ)

~ても
雨が降っても、イベントは開催されます。(逆接の仮定条件) မိုးရွာပေမယ့်လည်း ဒီပွဲကိုကျင်းပသွားမယ်။ (ဆန့်ကျင်ဘက်ခန့်မှန်းပြောဆိုသည့်အခြေအနေ)

5

V (သာမန်ပုံစံ 普通形) かどうか、～

店が開いているかどうか、わからないけど…。

ဆိုင်ဖွင့်လား၊ မဖွင့်ဘူးလား မသိပေမယ့်လည်း…

- ~かどうか သည် ထိုသို့ဟုတ်မဟုတ် ဆိုသည်ကိုဖော်ပြသည်။ ဥပမာစာကြောင်း 店が開いているかどうか သည် ဆိုင်ဖွင့်ထားသလား၊ မဖွင့်ထားဘူးလား ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။
- သင်ခန်းစာ (၈) တွင် フリーマーケットは、何時からか、わかりますか? (ပစ္စည်းအဟောင်းဈေးက ဘယ်နှစ်နာရီစာလဲ သိပါသလား) ကဲ့သို့ အမေးစကားလုံး+ ~か ကိုလေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင်အမေးစကားလုံးကို မသုံးသည့်ပုံစံကို လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။
- ဥပမာစာကြောင်းကဲ့သို့ わかりません သည် မိမိမသိသော အကြောင်းအရာကိုပြောချင်သည့်အခါမျိုးအပြင် 知っていますか? (သိသလား) ဟု တစ်ဖက်လူမှမေးလာသည့်အခါနှင့် 教えてください (ပြောပြပါ) စသကဲ့သို့ တောင်းဆိုသည့်အခါတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- 「~かどうか」は、そうなのかそうでないのか、を表します。例文の「店が開いているかどうか」は「お店が開いているか、開いていないか」という意味になります。
- 第8課では、「フリーマーケットは、何時からか、わかりますか?」のように、「疑問詞+~か」を使う形を勉強しました。この課では、疑問詞を使わない形を勉強します。
- 例文のように、「わかりません。」と自分が知らないことを述べる以外に、「知っていますか?」と相手にたずねたり、「教えてください。」のように依頼する場合にも使うことができます。

- 【例】** ▶ 今、スーパーに行っても、水が売ってるかどうか、わかりません。
အခုအချိန် စူပါမားကတ်သွားရင်လည်း ရေရောင်းလား မရောင်းဘူးလားဆိုတာ မသိဘူး။
- ▶ 明日、給水車が来るかどうか、知っていますか?
မနက်ဖြန် ရေပေးဝေရေးကား လာမလား၊ မလာဘူးလား ဆိုတာ သိပါသလား။

日本の生活 TIPS

● しぜんさいがい 自然災害とハザードマップ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မုန်တိုင်း၊ ငလျင်၊ ဆူနာမီ၊ နှင်းမုန်တိုင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားမှုသည် ဒေသအလိုက် ကွာခြားမှုများရှိသည်။ နေရာဒေသ အသီးသီးတွင် မည်ကဲ့သို့သောသဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားလွယ်သည် ဆိုသည်ကိုမူ ဒေသဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများမှ ထုတ်ဝေထားသော ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံတွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဘေးအန္တရာယ်မြေပုံတွင် ဒေသတစ်ခုခု သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက ထိုဒေသ၏ မည်သည့်ဧရိယာတွင် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများရှိနိုင်သည်ကို တွက်ချက်ထားသည့် မြေပုံနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးလမ်းကြောင်း စသည်တို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်မြေပုံများကို မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများတွင် ဖြန့်ဝေပေးသကဲ့သို့ ဒေသန္တရအစိုးရ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များမှလည်း ခေါင်းလှတ် လုပ်နိုင်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ မြေယာအခြေခံအဆောက်အအုံ၊ ပို့ဆောင်ရေးနှင့် ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်သည့်အခါ မိမိနေထိုင်သည့်ဒေသတွင် မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်၊ ထိုအတွက် မည်သည့်တို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ မည်သည့်နေရာကို ထွက်ပြေးရမည် ဆိုသည်တို့ကို သေချာစွာ လေ့လာထားကြပါစို့။

日本では、地域によっても異なりますが、台風、地震・津波、大雪などの自然災害が発生することがあります。それぞれの地域でどのような自然災害が起きやすいかは、地方自治体が作成している「ハザードマップ」で調べることができます。ハザードマップには、その地域で自然災害が起きた場合、どのエリアでどの程度の被害が生じるかを予想した地図と、避難場所や避難経路などが記されています。ハザードマップは役所などで配布されているほか、各自治体のサイトからもダウンロードできますし、国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でも調べることができます。日本に住む場合は、自分の住む地域でどんな災害が起こる可能性があるか、そのために、どんな準備をしておきたいのか、災害が起きたときはどこへ避難したらいいかなど、確認しておきましょう。

● ひじょうも だ ぶくろ ぼうさい 非常持ち出し袋と防災グッズ အရေးပေါ်အိတ်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ

အရေးပေါ်အချိန်တွင် လိုအပ်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ် ပေါ်ပေါက်၍ ထွက်ပြေးသည့်အချိန်တွင် သယ်ဆောင်သွားနိုင်ရန်အတွက် “အရေးပေါ်အိတ်” ထဲသို့ထည့်ထား ပြီး အိမ်ရှေ့အဝင်ဝကဲ့သို့ သယ်ရလွယ်ကူသောနေရာတွင် ထားရှိထားရန် အကြံပြုပါသည်။ သင်ခန်းစာတွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အရေးပေါ်အိတ်ထဲတွင် ရက်အနည်းငယ်ကြာအထူးခံမည့် ရေ၊ စားစရာနှင့် သောက်နေကျ ဆေးဝါး၊ လက်နို့ပိတ်ခတ်မီး၊ အိတ်ဆောင်ဘက်ထရီ၊ အိတ်ဆောင်ရေဒီယို၊ လက်အိတ်၊ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ၊ မိုးကာ၊ ပိုက်ဆံနှင့် တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းများ၊ passport နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်မီတ္တူ အစရှိသည်တို့ကို ထည့် ထားသင့်ပါသည်။

非常時に必要になる防災グッズは、災害が起きて避難するときにすぐに持ち出すことができるように「非常持ち出し袋」に入れて、玄関などの持ち出しやすいところに常に置いておくことが推奨されています。本文にあったように、非常持ち出し袋には、数日間はそののける水と食べ物と、いつも飲んでる薬、懐中電灯、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、軍手、ファーストエイドキット、雨具、現金や貴重品、パスポートや保険証のコピーなどを入れておくといいでしょう。



● マグニチュードと震度 しんど မက်ဂနီကျူနှင့် ငလျင်ပြင်းအား

ဂျပန်နိုင်ငံ၏သတင်းဌာနများသည် ငလျင်အရွယ်အစားကို “မက်ဂနီကျူ” နှင့် “ငလျင်ပြင်းအား” တို့ဖြင့် ဖော်ပြပါသည်။ “မက်ဂနီကျူ” သည် ငလျင်အတိုင်းအတာကိုဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းဖြစ်ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး တူညီသော အတိုင်းအတာယူနစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြပါသည်။ “ငလျင်ပြင်းအား” သည် ဒေသအသီးသီး၏ ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုပမာဏကို ဖော်ပြပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခတ်သည့်အကြိမ်တိုင်းတွင် “မက်ဂနီကျူ” တစ်ခုသာရှိသော်လည်း “ငလျင်ပြင်းအား” မှာမူ နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍ ကိန်းဂဏန်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ငလျင်ပြင်းအား ဖော်ပြမှုသည် နိုင်ငံအလိုက် ကွာခြားနိုင်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ ငလျင်ပြင်းအားတိုင်းကိရိယာဖြင့် တိုင်းတာထားသည့်ရလဒ်ကို အဆင့် ၁၀ ဆင့် (ပြင်းအား ၀ မှ ပြင်းအား ၇ အထိ သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ပြင်းအား ၅ နှင့် ၆ တို့တွင် လှုပ်ခတ်မှုညင်သာခြင်းနှင့် ပြင်းထန်ခြင်းတို့ဖြင့်ခွဲခြား၍) ဖော်ပြပါသည်။ ငလျင်ပြင်းအား သတ်မှတ်မှုမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

日本の報道では、地震の大きさは「マグニチュード」と「震度」で表されます。「マグニチュード」は、地震そのものの規模を表す値で、世界共通に用いられています。一方、「震度」は、それぞれの地点で、地震による揺れがどのぐらいの大きさだったかを表します。1回の地震につき、「マグニチュード」は1つですが、「震度」は場所によってさまざまな値になります。震度の表し方は国によって違いますが、日本では震度計で観測した結果を10段階(震度0～震度7で、震度5と6はそれぞれ弱と強に分かれる)で表します。震度の目安は以下の通りです。

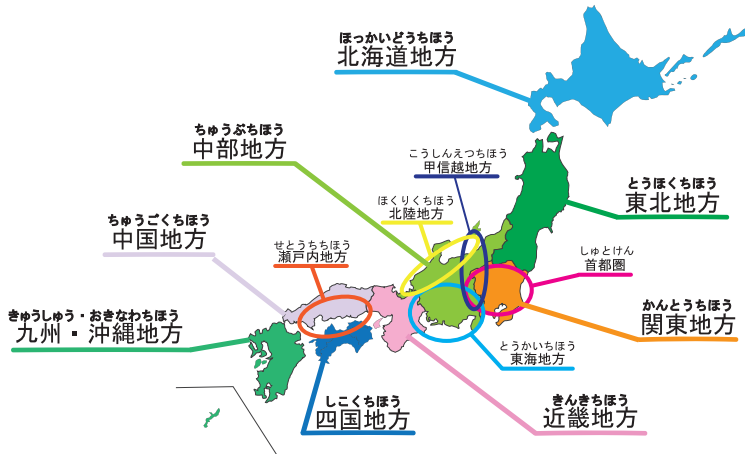
< ငလျင်ပြင်းအား しんど 震度 >

ပြင်းအား ၀ <small>しんど</small> 震度 0	ငလျင်ပြင်းအားတိုင်း ကိရိယာတွင် ကိန်းဂဏန်းပြသသော်လည်း ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုကို မခံစားရပါ။ 地震計には記録されますが、人は揺れを感じません。
ပြင်းအား ၁ <small>しんど</small> 震度 1	အခန်းထဲတွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာရှိနေသည့်လူများထဲတွင် ငလျင်လှုပ်သွားသည်ဟု ခံစားမိသူရှိသည်။ 屋内で静かにしている人の中には、地震に気づく人がいます。
ပြင်းအား ၂ <small>しんど</small> 震度 2	အခန်းထဲတွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာရှိနေသူများထဲမှ လူအများစုက လှုပ်ခတ်မှုကို ခံစားမိသည်။ 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じます。
ပြင်းအား ၃ <small>しんど</small> 震度 3	လူအများအပြားက လှုပ်ခတ်မှုကို ခံစားမိသည်။ အိပ်နေသည့်လူများထဲမှ အများစု နိုးသွားသည်။ ほとんどの人が、揺れを感じます。寝ている人の多くが目覚めます。
ပြင်းအား ၄ <small>しんど</small> 震度 4	လူအများအပြား ထိတ်လန့်နိုင်သည့် လှုပ်ခတ်မှုဖြစ်သည်။ ချိတ်ဆွဲထားသော မီးလုံးများ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ယမ်းခြင်း၊ အမြင့်တွင်ရှိသောပစ္စည်းများလဲကျခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ほとんどの人が驚く揺れです。吊り下げられた電灯などは大きく揺れ、重心が高い置物が倒れることがあります。
ပြင်းအား ၅ ပျော့ <small>しんど</small> <small>じやく</small> 震度 5 弱	လူတိုင်းနိုးပါး ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရသည်။ လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲလာမည်။ စာအုပ်စင်မှ စာအုပ်များ ပြုတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ 大半の人が恐怖を感じます。歩くのが難しくなります。本棚の本が落ちることがあります。
ပြင်းအား ၅ ပြင်း <small>しんど</small> <small>きやう</small> 震度 5 強	တိစီ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များပြုတ်ကျခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်မှန်များကွဲခြင်း၊ အုတ်ခဲများပြိုကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ မီးပျက်ခြင်း၊ ဂတ်စီနှင့် ရေပိုက်လိုင်းများ အသုံးပြု၍မရခြင်းများဖြစ်မည်။ テレビや食器が落ちたり、窓ガラスが割れたり、ブロック塀が倒れたりします。停電したり、ガスや水道が使えなくなったりします。
ပြင်းအား ၆ ပျော့ <small>しんど</small> <small>じやく</small> 震度 6 弱	မတ်တတ်ရပ်ရန်ခက်ခဲသည့် လှုပ်ခတ်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ ပရိဘောဂများ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရွေ့လျားခြင်း၊ နံရံကြွေပြားများ၊ ပြတင်းပေါက်မှန်များ ကွဲ၍ ပြုတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်မည်။ အဆောက်အဦ တိမ်းစောင်းခြင်းများလည်းဖြစ်တတ်သည်။ 立っていることが難しくなる揺れです。家具が大きく動いたり、壁のタイルや窓ガラスが破損して落ちてきたりします。建物が傾くこともあります。
ပြင်းအား ၆ ပြင်း <small>しんど</small> <small>きやう</small> 震度 6 強	လူများသည် တွားသွား၍သာ ရွေ့လျားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လေထဲသို့ လွင့်စင်ထွက်သွားခြင်းများလည်း ရှိတတ်သည်။ နံရံတိုင်းများတွင် အက်ကွဲကြောင်းများ ပေါ်ပေါက်ခြင်း၊ အိမ်များ ပြိုလဲခြင်းများ ဖြစ်မည်။ မြေကြီးများ အက်ကွဲခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ 人は這わないと動くことができず、飛ばされることもあります。壁や柱にひびが入ったり、家が倒れたりします。地割れや山崩れが発生することがあります。
ပြင်းအား ၇ <small>しんど</small> 震度 7	တိစီ အစရှိသည့် ပရိဘောဂများ လွင့်ထွက်မတတ်ဖြစ်စေသည့် လှုပ်ခတ်မှုဖြစ်သည်။ အဆောက်အဦများ တိမ်းစောင်းခြင်း၊ လဲပြိုခြင်းများ ဖြစ်မည်။ လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စီ၊ ရေလိုင်းများ ပြတ်တောက်၍ ရထားလမ်းများ၊ ကားလမ်းများ ပျက်စီးပြီး မြို့ပြလုပ်ငန်းများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်မည်။ ကြီးမားသော မြေကြီးအက်ကွဲခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်းများဖြစ်ပွားပြီး မြေမျက်နှာသွင်ပြင် ပြောင်းလဲမှုများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ テレビなどの家具がはねて飛ぶぐらいの揺れです。ビルが傾いたり倒れたりします。電気、ガス、水道は止まり、鉄道や道路は破壊され、都市機能が失われます。大きな地割れや山崩れが発生し、地形が変わることもあります。

● 日本の地方区分 ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နယ်မြေဒေသ ခွဲခြားပုံ

လျင်လျင်သည့်သတင်း၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းလာရာလမ်းကြောင်း၊ စသည့်သတင်းများတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နယ်မြေဒေသများကို ~^{ちほう}地方 ဟု သုံးနှုန်းပြောဆို လေ့ရှိသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည့်အခါ မိမိနေထိုင်ရာဒေသကို မည်သို့သုံးနှုန်းခေါ်ဝေါ်သည်ကို လေ့လာထားသင့်ပါသည်။

地震が起きたときの情報や、台風の進路などの情報には、日本の大まかな地方区分を表す「~地方」などの言い方が使われます。日本に住む場合には、自分の住む地域が何と呼ばれるか、調べておくといいいでしょう。



● ぼうさいくんれん 防災訓練 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ကုမ္ပဏီများ၊ ကျောင်းများတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ကြရသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများသည် မြို့နယ်တွင်း လှုပ်ရှားမှု တစ်ရပ်အနေဖြင့် ကျင်းပခြင်းများ ရှိသကဲ့သို့ ကုန်တိုက်များ၊ ဈေးဝယ်စင်တာများ၊ ဟိုတယ်များ၊ ဆေးရုံများတွင်လည်း ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး ထိုလေ့ကျင့်မှုများတွင် အတူပါဝင်ရသည့်အချိန်မျိုးလည်းရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် စက်တင်ဘာလ ၁ ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနေ့တွင် အဖွဲ့အစည်းများစွာက လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ပါက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများကို အကြိမ်များစွာ လက်တွေ့ပါဝင်ရပါလိမ့်မည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများတွင် ငလျင်လှုပ်သည့်အခါ မီးလောင်သည့်အခါ မည်သို့လှုပ်ရမည်၊ မည်သည့်လမ်းကြောင်းက ထွက်ပြေးရမည်၊ လူအရေအတွက်ကို မည်သို့စစ်ဆေးရမည် စသည်တို့ကို သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ပါသည်။ တစ်ဖန် မီးသတ်ဆေးဘူးနှင့် မီးသတ်ပိုက်များ အသုံးပြုနည်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်းမီးခိုးငွေ့များပြည့်နေသည့် အခန်းတွင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်သကဲ့သို့ လှုပ်ခတ်မှုများဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ထားသည့်ကားထဲတွင် ပြင်းအားကြီးသောငလျင်လှုပ်ခတ်မှုကို ကိုယ်တွေ့ခံစားစေသည့် လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါသည်။ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ AED ဟုခေါ်သည့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းအသုံးပြုပုံများကို လေ့ကျင့်ရသည်များလည်းရှိပါသည်။ မီးသတ်ဝန်ထမ်းများက သရုပ်ပြလေ့ကျင့်မှုတွင်ပါဝင်ရသည့်အခါများတွင် လေ့ကျင့်ထားမှုများအပေါ် မှတ်ချက်ပေးခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်သည့်အခါ၊ မီးလောင်သည့်အခါ မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကိုရှင်းပြခြင်း၊ သင်တန်းပို့ချခြင်းများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ခြင်းအပြင် ပုံမှန်အချိန်များတွင်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ထားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ဆောင်ရွက်ရမည့်အကြောင်းအရာများကိုရေးသားထားသော စာရွက်များဝေမျှခြင်း၊ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များတွင် ဖော်ပြထားခြင်းများကို ပြုလုပ်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းများရှိသည့်အတွက် လေ့လာထားရန်လိုအပ်ပါသည်။



日本の会社や学校では、定期的に防災訓練が行われます。また、防災訓練は、町内会で行われることもありますし、デパートやショッピングセンター、ホテルや病院などにいるときに防災訓練が行われ、いっしょに参加することになる場合もあります。特に9月1日の「防災の日」には、いろいろな施設で訓練が行われます。日本にいたら、何回か防災訓練を体験することになるでしょう。

防災訓練では、地震や火事のときに、どのように行動すればいいか、どのルートでどこに避難すればいいか、人数の確認はどのように行うかなどをシミュレーションします。また消火器や消火栓の使い方を練習したり、煙の部屋を体験したり、起震車で大きな地震の揺れを体験したりすることもあります。救護活動やAEDの使い方の訓練をする場合もあります。消防署の人が立ち会う訓練の場合には、消防署の人から、訓練の講評のほか、地震や火事のときどうすればいいか、説明や講義があることもあります。

訓練以外にも、普段から災害に備えておくことが大切です。災害時の対応について、マニュアルを配布したりサイトで公開したりしている自治体もありますので、できるだけ見ておくと安心です。