



い ろ ど り

រៀន យូរ

生活の

ភាសាជប៉ុនសម្រាប់ជីវភាពរស់នៅ

日本語



初級2

日本の生活TIPS

គន្លឹះសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន



JF Standard for Japanese-Language Education



CONTENTS



私の周りの人たち

L1-2

- J-POP / Perfume
- 食心歩き ការដើរញាំ
- アニソン ចម្រៀងក្នុងគំនូរជីវចល
- SNS の日本語学習グループ ក្រុមអ្នកសិក្សាភាសាជប៉ុននៅតាមបណ្តាញសង្គម
- 日本人とひげ ជនជាតិជប៉ុន និងពុកមាត់
- 安室奈美恵 តារាចម្រៀង Amuro Namie
- 三船敏郎/七人の侍 តារាសម្តែង Toshiro Mifune/សាមី្តទាំងប្រាំពីរ
- コミュニティ誌 ទស្សនាវដ្តីសហគមន៍
- 残業時間 រយៈពេលធ្វើការងារថែមម៉ោង

pp.1-4



レストランで

L3-4

- 定食 Teishoku អាហារឈុត
- おかわり/大盛り Okawari / Oomori ថែម/ចានធំ
- コーヒー/紅茶 កាហ្វេ តៃ
- わさび គ្រឿងផ្សំ Wasabi
- 自転車ルール បទបញ្ញត្តិសម្រាប់កង់
- 飲食店での喫煙 ការជក់បារីក្នុងអាហារដ្ឋាន
- フライ អាហារបំពង
- 飲食店での会計のし方 របៀបបង់ប្រាក់នៅអាហារដ្ឋាន
- 飲食店のクーポン ប័ណ្ណអាហារនៅអាហារដ្ឋាន
- ドリンクバー បារ ភេសជ្ជៈ
- ラーメン មី (បែបជប៉ុន)
- 郷土料理 អាហារប្រចាំតំបន់
- しょうゆ/ソース/つゆ/たれ ទឹកស៊ីអ៊ីរ/ទឹកជ្រលក់/ទឹកជ្រលក់មី/ទឹកជ្រលក់សាច់អាំង
- 手巻きずし Sushi មូលដោយដៃ
- 焼いも ជំទូងដុត
- しゃぶしゃぶ ស៊ុប Shabu-shabu

pp.5-11



旅行に行こう

L5-6

- 日本の観光地 1(北海道/東京/京都/沖縄) តំបន់ទេសចរណ៍នៅជប៉ុន 1 (Hokkaido / Tokyo / Kyoto / Okinawa) pp.12-22
- 高速バス ឡានក្រុងលឿនលឿន
- 日本の観光地 2(日光/奈良/富山/長野) តំបន់ទេសចរណ៍នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន 2 (Nikko / Nara / Toyama / Nagano)
- スキー/スキー場 ជិះស្តី កន្លែងជិះស្តី
- ホテル/旅館/民宿/ゲストハウス សណ្ឋាគារ / ផ្ទះសំណាក់បែបជប៉ុន Ryokan / ផ្ទះសំណាក់(បែបឯកជន) Minshuku / ផ្ទះសំណាក់
- 新幹線の切符 សំបុត្រថតភ្លើងលឿនលឿន(Shinkansen)



CONTENTS



- 日本のお観光地3(大阪/ハウステンボス/高尾山/浄土ヶ浜)
តំបន់ទេសចរណ៍របស់ជប៉ុន 3(Osaka/ Huis Ten Bosch/ ភ្នំTakao /ឆ្នេរ Jodogahama)
- 串カツ kushi-katsu
- たこ焼き តាកូយ៉ាគី (Takoyaki)
- ゆば ពពុះសណ្តែក (Yuba)

地域のイベント

L7-8

- 祭りと神輿 ពិធីបុណ្យនិងការសងគ្រឿង (mikoshi) pp.13-29
- 町内会 សមាគមសង្កាត់
- 地域の掲示板/回覧板 ក្តារ រូបភាពព័ត៌មានក្នុងតបន/ក្តារ ព័ត៌មាន (kairanban)
- 地域の防災無線放送 វិទ្យុផ្សាយបង្ការគ្រោះមហន្តរាយក្នុងតបន
- 花火大会 ពិធីបុណ្យបាញ់កាំជ្រួច
- 道の駅 Michi-no-eki (តាមដងផ្លូវស្ថានីយ៍ដែលមានដាក់លក់អីវ៉ាន់)
- 盆踊り ពិធីបុណ្យបងអដ្ឋី (Bon-odori =បណ ្យវាំ)
- 浴衣 Yukata (សម្លៀកបំពាក់ប្រពៃណី ជប៉ុន)
- フリーマーケット ផ្សារជជះ
- 国際交流フェスティバル ពិធីបុណ្យផ្សារ សប្បុរសធម៌
- 日本人スピーチコンテスト ការប្រកួតប្រជែង ផ្នែកសន្ទនាថាភាសាជប៉ុន
- カラオケ大会 ការប្រកួតច្រៀងខាវ៉ាអូខេ



年中行事とマナー

L9-10

- 日本のお正月 ពិធីចូលឆ្នាំរបស់ជប៉ុន
- 成人の日 ទិវាមនុស្សពេញវ័យ
- 日本の中行事 ពិធីបុណ្យប្រចាំឆ្នាំរបស់ប្រទេសជប៉ុន
- 餅つき ការធ្វើនំ Mochi
- 葬式 ពិធីបុណ្យសព
- 携帯電話マナー ឥរិយាបថនៃការប្រើទូរស័ព្ទចល័ត
- 結婚式のパーティー ពិធីជប់លៀងមង្គលការ
- お見舞い ការទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកជម្ងឺ
- 新築パーティー ការជប់លៀងឡើងគេហដ្ឋានថ្មី
- 地方ごとの風習 ទំនៀមទម្លាប់តាមតំបន់
- フードコート រោងអាហារ
- お通し អាហារសម្រន់ឬគ្រឿងភ្លើង (Otooshi)

pp.30-38



CONTENTS



上手な買い物 L11-12

- 洋服のサイズ ទំហំសម្លៀកបំពាក់
- 緊急時の電話番号 លេខទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ポイントカード ប័ណ្ណសន្សំពិន្ទុ
- ショッピングセンターのインフォメーション កន្លែងផ្តល់ព័ត៌មាននៃមជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញ
- セール ការលក់បញ្ចុះតម្លៃ
- デパートの特設フェア ការតាំងពិព័រណ៍ពិសេសសម្រាប់ហាងលក់ទំនិញ
- フリマサイト/フリマアプリ គេហទំព័រផ្សារដុះ / កម្មវិធីទិញទំនិញក្នុងផ្សារដុះតាមទូរស័ព្ទ
- 値切り交渉 ការចរចាតម្លៃ ឬការតម្លៃ

pp.39-42



様々なサービス L13-14

- 公共の文化施設/体育施設 មជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌សាធារណៈនិងមជ្ឈមណ្ឌលកីឡា
- 図書館 បណ្ណាល័យ
- やさしい日本語 ភាសាជប៉ុនងាយៗ
- クリーニングサービス សេវាកម្មបោកអ៊ុត
- 宅配便 សេវាដឹកជញ្ជូនបញ្ជី
- 理髪店/美容院 ហាងកាត់សក់ / ហាងអ៊ុតសក់និងផាត់មុខ
- 外国人向けの公共サービス សេវាសាធារណៈសម្រាប់ជនបរទេស

pp.43-48



自然と環境 L15-16

- グールビズ យន្តការភាគបន្ថយការប្រើប្រាស់អគ្គិសនីដោយកណ្តតស៊ីតុណ្ហ ភាពម៉ាំ ស៊ីនត្រជាក
- レジ袋とマイバッグ ថងដេរទញអង្កាន់ច្បា ស្ទិចដែលអាចបា ចាលបាននិងថងធុ លខ្លួន
- ゴみの分別 ការ បង ចកសរាម
- 自然災害とハザードマップ គ្រោមហានុរាយធម្មជាតិនិងផែនទញការណ៍ គ្រោ មហានុរាយ
- 非常持ち出し袋と防災グッズ កាបបស ង្រួ បន្ទា ននិង សម្បុ រ អាហារបង្ហា រគ្រោ មហានុរាយ
- マグニチュードと震度 ទហ៊ុចទរនងកម្រតនៃការញួយ
- 日本の地方区分 ការ បង ចកតបននៃប្រ ទសជប៉ុន
- 防災訓練 ការហ្វឹកហាតបង្ហា រគ្រោ មហានុរាយ

pp.49-54



私の人生 L17-18

- 和太鼓 Wadaiko (ស្ត្រជប៉ុន)
- ほめられたとき ពេលនរណាម្នាក់សរសើរ
- 日本のテレビドラマ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ជប៉ុន
- 職人 Shokunin (សិប្បករ)
- 送別会 ពិធីជប់លៀងលាគ្នា
- 日本語の勉強法 វិធីរៀនភាសាជប៉ុន

pp.55-58



日本の生活 TIPS

● ジェーポップ J-POP / パフューム Perfume J-pop / Perfume

J-POP គឺជាពាក្យដែលប្រើសម្រាប់បង្ហាញពីតន្ត្រីរបស់ជប៉ុនដោយរួមបញ្ចូល មានប្រភេទតន្ត្រីដូចជា Rock, Folk, Pop, Idol Music, Hip hop និង Techno-pop ជាដើម។ ចម្រៀងប្រពៃណីជប៉ុន (enka) និងចម្រៀងគំនូរជីវចល (ani-son) ក៏ត្រូវបានគេរាប់បញ្ចូលផងដែរ។

អ្នកអាចស្តាប់ J-POP បានយ៉ាងងាយលើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត។ ក្នុងគេហទំព័រ YouTube មានវីដេអូចម្រៀងជាច្រើនដែលត្រូវបានគេបង្ហាញជាសាធារណៈ ហើយអ្នកអាចមើល និងស្តាប់ដោយសេរី។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ប្រសិនបើអ្នកប្រើ សេវាកម្មស្តាប់តន្ត្រីដែលបង់ប្រាក់ប្រចាំខែ អ្នកអាចទាញយកបទចម្រៀងនីមួយៗ ក្នុងតម្លៃថោក ឬអាចស្តាប់ដោយឥតដែនកំណត់បាន។

ក្រុម Perfume ដែលត្រូវបានលើកឡើងក្នុងសៀវភៅនេះជាក្រុម Techno-pop ដែលមានសមាជិកនារី ៣នាក់។ ក្រុមនេះទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍ ដោយសារការរាំដែលមានលក្ខណៈពិសេស និងការរៀបចំនាវាដែលប្រើប្រាស់ ទៅដោយបច្ចេកវិទ្យាថ្មីជាងគេបង្អស់។



J-POP は日本のポップミュージックを広く指すことばで、ロック、フォーク、歌謡曲、アイドル、ヒップホップ、テクノポップなど、いろいろなジャンルの音楽が含まれます。演歌やアニメソングを含める場合もあります。

J-POP はネット上で気軽に聞くことができます。YouTube には、公式にアップロードされた動画が多数あり、無料で視聴することができます。また、音楽配信サービスを使えば、曲ごとに安価にダウンロードしたり、月々の定額料金を払って聞き放題で聞いたりすることもできます。本文に出てきた「Perfume」は、女性 3 人組のテクノポップグループで、特徴あるダンスと最新技術を使った舞台演出で注目されています。

● たある 食べ歩き Tabe-aruki (ការដើរសាកអាហារតាមហាងផ្សេងៗ)



ពាក្យ Tabe-aruki ដែលនិយាយក្នុងចំណុចនេះមិនមែនមានន័យ ថាដើរបណ្តើរញ៉ាំបណ្តើរនោះទេ។ វាជាការរីករាយជាមួយនឹងការ សាកញ៉ាំចំណីអាហារ និងម្ហូបនៅហាងផ្សេងៗ ដូចជាហាងម្ហូបប្រចាំ តំបន់ ហាងល្អីដែលនៅជិតផ្ទះ និងហាងទើបបើកថ្មីៗ ជាដើម។

អ្នកអាចរីករាយជាមួយការដើរសាកម្ហូបតាមរបៀបផ្សេងៗ ដូចជា ចូលហាងដែលពេញចិត្តភ្លាមៗ ឬស្វែងរកហាងតាមសៀវភៅណែនាំ ជាមុនសិន។ មនុស្សមួយចំនួនដើរសាកញ៉ាំតែម្ហូបមួយប្រភេទប៉ុណ្ណោះ ដូចជា ញ៉ាំតែប្រភេទមី Ramen ជប៉ុន ឬ ញ៉ាំតែម្ហូបប្រចាំប្រទេស ជាដើម។ នៅតាមទូរទស្សន៍មាន "កម្មវិធីអាហារឆ្ងាញ់" ដែលជា កម្មវិធីណែនាំម្ហូបតាមហាងនានានៅក្នុងទីក្រុង។ សៀវភៅរឿងគំនូរ ជីវចល (manga) ដែលនិយាយពីការដើរសាកញ៉ាំនេះក៏មានដែរ។

ここで言う「食べ歩き」は、食べながら歩くことではなく、いくつかの飲食店でいろいろな料理や食べ物を食べて回り、楽しむことです。旅行先などで、その土地の名物料理をいろいろ食べたり、家の近くの評判の店や新しくできた店をめぐるります。

予定を立てずに気になる店に入ったり、事前にガイドブックやグルメ本などで調べておいた店に入ったりなど、いろいろな方法で食べ歩きを楽しむことができます。「ラーメン」や「各国料理」など、ジャンルを決めて食べ歩きをする人もいます。テレビでは、町の飲食店に入って料理を紹介する「グルメ番組」が人気です。また食べ歩きをテーマとしたマンガもあります。

● アニソン Ani-son



ani-son singer Mizuki Ichiro
アニソン歌手 水木一郎

Ani-son គឺជាពាក្យកាត់មកពី Anime Song។ ពាក្យនេះសំដៅទៅលើបទចម្រៀងដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលក្នុងកម្មវិធីទូរទស្សន៍ និងតំនូរជីវចលជាដើម។ វាក៏មានដាក់បញ្ចូលក្នុងរឿងរ៉ាវបុរស និងក្នុងហ្គេមផងដែរ។ នៅខាងអូខេ Ani-son ក៏មានប្រជាប្រិយភាពខ្លាំងដែរ ហើយមនុស្សជាច្រើនតែងតែរីករាយនឹងការច្រៀង Ani-son។

ដូចទៅនឹងតំនូរជីវចលជប៉ុនដែរ Ani-son ទទួលបានប្រជាប្រិយភាពមិនត្រឹមតែនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏មានភាពល្បីល្បាញនៅបរទេសផងដែរ។ មនុស្សដែលមិនសូវស្គាល់ J-POP ប៉ុន្តែស្គាល់ Ani-son ក៏មានមិនតិចដែរ។ Ani-son មួយចំនួនមានការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំងនៅបរទេសដូចជា Ani-son របស់តំនូរជីវចលរឿង Voltes V ដែលទទួលបានភាពល្បីល្បាញយ៉ាងខ្លាំងក្នុងប្រទេសហ្វីលីពីន។ អ្នកចម្រៀង Ani-son ក៏មានប្រជាប្រិយភាពខ្លាំងដែរនៅបរទេសហើយពេលមានការប្រគំតន្ត្រីម្តងៗ អ្នកគាំទ្រជាច្រើនបានមកប្រមូលផ្តុំគ្នា។

「アニメソング」を略して「アニソン」といいます。テレビや映画のアニメの主題歌や挿入歌として使われた歌などのことをいいます。特撮ヒーロー番組やゲーム関連の歌を含めることもあります。日本では、アニソンが音楽の1つのジャンルとして確立しています。カラオケでも人気が高く、アニソンを歌って盛り上がる場面がよく見られます。

日本のアニメが海外に広まるのに伴って、アニソンも海外で有名になっています。普通の J-POP はあまり知らないけれど、アニソンは知っている、という人もたくさんいます。また、フィリピンでの『ボルテス V』のように、特定のアニソンがある国で非常に有名になるという現象もときどきあります。アニソンを専門に歌う「アニソン歌手」は、海外でも人気が高く、コンサートをする、ファンが大勢集まります。

● SNS の日本語学習グループ **ក្រុមអ្វៀនភាសាជប៉ុនក្នុងបណ្តាញសង្គម**

នៅលើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត អ្នកសិក្សាភាសាជប៉ុនអាចផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន ហើយជនជាតិដើមនិងគ្រូបង្រៀនភាសាជប៉ុនអាចឆ្លើយតបទៅសំណួររបស់អ្នកសិក្សាភាសាជប៉ុនបានតាមរយៈក្រុមសិក្សាតាមបណ្តាញសង្គមនិងគេហទំព័រ។ ជាឧទាហរណ៍ នៅលើ Facebook មានក្រុមសិក្សាដែលមានគ្រូបង្រៀនចាំឆ្លើយតបទៅនឹងសំណួរទាក់ទងនឹងភាសាជប៉ុនរបស់អ្នកសិក្សា ហើយនៅលើគេហទំព័រដូចជា HiNative និង Lang-8 មានជនជាតិជប៉ុនចាំឆ្លើយនឹងសំណួរនិងកែតម្រូវអត្ថបទដែលអ្នកសិក្សាបានសរសេរ។ ដើម្បីចូលក្រុមសិក្សាបាន អ្នកត្រូវចុះឈ្មោះជាមុនសិន។ ការចុះឈ្មោះមិនមានការបង់ប្រាក់ទេ។

インターネット上には、日本語学習者同士で情報を交換したり、日本語母語話者や日本語教師が学習者の質問に答えたりする SNS グループや WEB サイトがあります。例えば、Facebook には、日本語学習者が日本語に関する質問をすると、日本語教師が回答してくれるグループがあります。「HiNative」や「Lang-8」のようなサイトでは、学習者からの質問に母語話者が答えたり、学習者の書いた文章を母語話者が添削してくれたりします。いずれも登録が必要ですが、無料で利用することができますので、日本語学習に使うことができます。

日本の生活 TIPS

● 日本人とひげ ជនជាតិជប៉ុន និងពុកមាត់

ការយល់ឃើញ និងគំនិតចំពោះពុកមាត់របស់មនុស្សប្រុសខុសគ្នាទៅតាមប្រទេស និងសម័យកាល។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន សម័យបច្ចុប្បន្ននេះ បើប្រៀបធៀបជាមួយប្រទេសដទៃទៀត ការទុកពុកមាត់មិនសូវត្រូវបានគេចូលចិត្តទេ។ ថ្មីៗ នេះតុលាការក៏បាន ទទួលស្គាល់ "ការទុកពុកមាត់ជាសេរីភាពរបស់បុគ្គល" ដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតគេក៏ឃើញមានកីឡាករជាច្រើនចាប់ផ្តើមទុកពុកមាត់ដែរ ដែលនេះបង្ហាញឱ្យឃើញថាសង្គមចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់ការទុកពុកមាត់។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយក៏មានកន្លែងធ្វើការខ្លះកំណត់ ច្បាប់ថា "ហាមទុកពុកមាត់" ដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ទុកពុកមាត់ ប៉ុន្តែអ្នកធ្វើការនៅក្នុងក្រុមហ៊ុនប្រាប់ឱ្យការចេញអ្នកគួរសួរពីមូលហេតុ នោះហើយគួរពិភាក្សាជាមួយគ្នាឱ្យបានច្បាស់។

男性のひげに対するイメージや許容度は、国によって、時代によって異なりますが、現代の日本では、海外に比べると、ひげはあまり好ま しくない、と見なされるケースも多いようです。近年では、裁判で「ひげをはやすのは個人の自由」として認められたり、またスポーツ選手 の間でひげをはやすことが増えてきたりして、社会的にひげが認められる方向に動いていますが、それでもなお、例えば職種によっては、会 社が「ひげ禁止」の決まりを定めている場合などもあります。

もし、「自分はひげをはやしていたのに、会社の人から剃れと言われた」など問題が起こった場合には、その理由を聞いたりするなどして、 よく話し合ってみましょう。

● 安室奈美恵 តារាចម្រៀង Amuro Namie



Amuro Namie គឺជាតារាចម្រៀងម្នាក់ដែលមានប្រភពមកពី Okinawa (អូគីណាវ៉ា) ហើយបានចេញ សម្តែងជាលើកដំបូងនៅឆ្នាំ១៩៩២ និងបានចូលនិវត្តន៍នៅឆ្នាំ២០១៨។ មិនត្រឹមតែការច្រៀងប៉ុណ្ណោះទេ ទាំងការរាំ និងការតុបតែងខ្លួនរបស់គាត់ក៏ទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍ផងដែរ។ នៅទសវត្សឆ្នាំ១៩៩០ មានយុវវ័យជាច្រើនបានធ្វើត្រាប់តាមស្តាយរបស់ Amuro ដែលយុវវ័យទាំងនោះគេហៅថា "Amurers"។ បទចម្រៀងដែលល្បីល្បាញរបស់គាត់មានដូចជា "CAN YOU CELEBRATE?" "Chase the Chance" និង "Hero" ជាដើម។ បទចម្រៀង ការតុបតែងខ្លួន ការរាំ ការប្រគំនុំផ្លាស់ របស់គាត់ ក៏នៅតែបន្តទទួលបានការគាំទ្រ និងពេញនិយមខ្លាំង ទោះជាគាត់បានចូលនិវត្តន៍ហើយក៏ដោយ។ បទចម្រៀងរបស់គាត់នៅតែត្រូវបានគេយកមកច្រៀងនៅខាងអូខេច្រើនដែរ។

安室奈美恵は1992年にデビューし、2018年に引退した沖縄出身の歌手です。歌だけでなく、ダンスや ファッションが注目され、1990年代には、安室のファッションをまねる若者が増え、「アムラー」と呼ばれ て話題になりました。代表曲には、『CAN YOU CELEBRATE?』『Chase the Chance』『Hero』など があり、ミリオンセラーも多数あります。

その楽曲やファッション、ダンス、ライブの演出などは高く評価されており、引退したあとも多くのファンがいます。また女性が歌うカラ オケの定番曲にもなっています。

● 三船敏郎 / 七人の侍 តារាសម្តែង Toshiro Mifune / "សាម៉ូរ៉ៃទាំង៧ប្រាំពីរ"

Mifune Toshiro (1920-1997) គឺជាតារាសម្តែងជនជាតិជប៉ុនម្នាក់។ ក្រៅពីពានរង្វាន់តារា សម្តែងប្រុសនៅមហោស្រពភាពយន្តអន្តរជាតិវេនីស៊ីនគាត់ក៏ទទួលបានពានរង្វាន់ភាពយន្តជាច្រើន ទៀត ព្រមទាំងទទួលបាននូវការពេញនិយមនិងភាពល្បីល្បាញនៅបរទេសដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតឈ្មោះ របស់គាត់ក៏ត្រូវបានគេដាក់ឈ្មោះនៅ Walk of Fame នៅហូលីវូដផងដែរ។ ភាពយន្តល្បីៗដែល គាត់បានសម្តែងមានដូចជា "Rashomon", "Seven Samurai" (សាម៉ូរ៉ៃទាំង៧), "Yojimbo" និង "Akahige"។

"Seven Samurai" (សាម៉ូរ៉ៃទាំង៧) គឺជាភាពយន្តដែលដឹកនាំសម្តែងដោយលោក Kurosawa Akira សម្តែងដោយលោក Mifune Toshiro និងបានចេញបញ្ចាំងនៅឆ្នាំ១៩៥៤។ ភាពយន្តនេះនិយាយពីសាម៉ូរ៉ៃចំនួន ៧នាក់ដែលត្រូវបានកសិករជួលដើម្បីប្រយុទ្ធជាមួយនឹងចោរភ្នំ។ ភាពយន្តនេះត្រូវបានទទួលការវាយតម្លៃខ្ពស់ទូទាំងពិភពលោក និងបានជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងដល់ ពិភពភាពយន្តហើយភាពយន្តនេះក៏ទទួលបានការថតសារជាថ្មីផងដែរ។





អ្នកអាចមើលខ្សែភាពយន្តដែលសម្តែងដោយ Mifune Toshiro ដូចជាសាម៉ូរ៉ៃទាំង៧នេះ តាមរយៈគេហទំព័រចែកចាយភាពយន្តបាន ។

三船敏郎(1920-1997)は日本の俳優です。ヴェネツィア国際映画祭男優賞のほか多くの映画賞を受賞し、海外にも広く知られています。また、ハリウッドのWalk of Fameにも名前が刻まれています。代表作には、『羅生門』『七人の侍』『用心棒』『赤ひげ』などがあります。

『七人の侍』は、1954年に公開された映画で、黒澤明が監督、三船敏郎が主演をつとめました。農民に雇われた7人の侍が野武士と戦うというストーリーで、世界中で高い評価を受け、世界の映画に影響を与えたと言われています。リメイクした作品も作られています。

現在、『七人の侍』をはじめとした三船敏郎主演の映画は、いくつかの動画配信サイトなどで安く見られるようになっています。

● コミュニティ誌 ទស្សនាវដ្តីសហគមន៍

ទស្សនាវដ្តីសហគមន៍គឺជាប្រភេទសៀវភៅតូចៗដែលផ្សព្វផ្សាយដល់អ្នកដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍នីមួយៗដោយផ្ដោតទៅលើព័ត៌មានក្នុងសហគមន៍នោះ។ វាក៏ត្រូវបានគេហៅថា ទស្សនាវដ្តីព័ត៌មានទីក្រុង(タウン情報誌) ឬ កាសែតមិនគិតថ្លៃ (フリーペーパー) ផងដែរ។ អ្នកអាចយកទស្សនាវដ្តីទាំងនេះបានដោយឥតគិតថ្លៃពីកន្លែងដូចជា ហាងលក់ទំនិញ ២៤ម៉ោង ហាងសៀវភៅ នៅតាមបញ្ជូននៅកន្លែងអាគារសាធារណៈ និងស្ថានីយ៍រថភ្លើងជាដើម។

ខ្លឹមសារនៅក្នុងនោះមានច្រើនដូចជា ព័ត៌មានពីហាង ឬភោជនីយដ្ឋាននៅក្នុងតំបន់ ការជូនដំណឹងពីព្រឹត្តិការណ៍ ឬកម្មវិធីផ្សេងៗ ក្រៅពីនេះក៏មានការណែនាំពីភ្នំប និងស្ថាប័នក្នុងតំបន់ជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រមូលបាននូវព័ត៌មាននៅក្នុងតំបន់ នោះជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នកនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុននឹងកាន់តែប្រសើរឡើង។



コミュニティ誌は、ある地域を中心にして、その住民に向けた情報を発信する小冊子で、「タウン情報誌」「フリーペーパー」などとも呼ばれます。駅、公共施設のカウンター、本屋、コンビニなどに無料で置かれています。

内容は、その地域の店の情報、イベントの告知、地域のサークル活動の案内などのほか、その地域で活動するグループや個人、施設を紹介したり、おすすめを紹介したりなど、さまざまです。

コミュニティ誌を読んで、地域の情報を集めれば、日本の生活がより豊かなものになるかもしれません。

● 残業時間 រយៈពេលធ្វើការងារថែមម៉ោង

នៅប្រទេសជប៉ុន ចាប់ពីខែមេសា ២០១៩ មក ការងារថែមម៉ោងត្រូវបានកំណត់ដោយច្បាប់។ បុគ្គលិកមិនអាចធ្វើការថែមម៉ោងលើសពី ៤៥ម៉ោង ក្នុង ១ខែ និង ៣៦០ម៉ោង ក្នុងមួយឆ្នាំបានទេ (សម្រាប់សហគ្រាសធនតូច និងមធ្យម)។ កន្លែងធ្វើការដែលបង្ខំឱ្យបុគ្គលិកធ្វើការថែមម៉ោងខុសពីច្បាប់នឹងត្រូវផាកពិន័យ ហើយការថែមម៉ោងដោយមិនមានការកត់ត្រាច្បាស់លាស់ និងការធ្វើការថែមម៉ោងដែលមិនទទួលបានប្រាក់បន្ថែម (サービス残業) ក៏ជាការបំពានច្បាប់ដែរ។

ក្នុងករណីដែលក្រុមហ៊ុនឱ្យអ្នកធ្វើការលើសម៉ោងកំណត់នៃច្បាប់ការងារ ឬថែមម៉ោងដោយមិនទទួលបានប្រាក់បន្ថែម សូមទៅពិភាក្សាជាមួយស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធជាបន្ទាន់។

日本では、2019年4月から残業時間の上限が法律で決められ、原則として月45時間、年360時間を超えて残業することができなくなりました(中小企業は2020年4月から)。これに違反して労働者に残業をさせた企業は、罰が科される可能性があります。

また、きちんと記録を付けないで残業し、残業代が払われないものを「サービス残業」といいますが、これも法律違反になります。

もし、自分の会社で、残業時間が法律の上限より長かったり、また残業代が払われていないなどの問題があったりする場合には、すぐに関係の機関に相談しましょう。

日本の生活 TIPS

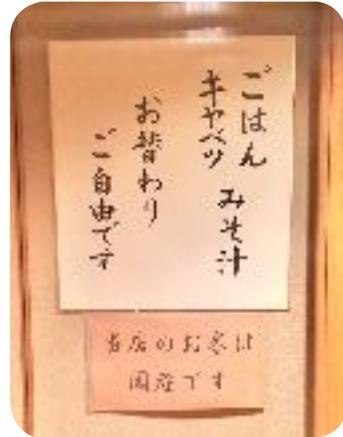
● ていしょく 定食 Teishoku (អាហារឈុត)

Teishoku (អាហារឈុត) គឺជាអាហារដែលត្រូវបានរៀបចំជាឈុតរួមមានបាយ ទឹកស៊ីប Miso និងអាហារបន្ទាប់បន្សំប៉ុន្មានមុខដែលគេបរិភោគជាមួយ Main Dish។ Teishoku ជាអាហារដែលត្រូវបានគេគិតថាចំណេញទាំងអាចទទួលបាននូវតុល្យភាពនៃជីវជាតិ និងមានតម្លៃថោក។ នៅក្នុងបញ្ជីមុខម្ហូបអាហារឈុតមានច្រើនប្រភេទទៅតាម Main-dish ដូចជា Yakizakana teishoku (អាហារឈុតត្រីអាំង) Ton-kastu teishoku (អាហារឈុតសាច់ជ្រូកបំពង) Hanbagu teishoku (អាហារឈុតសាច់ចិញ្ចៀរ) Osashimi teshoku (អាហារឈុតត្រីនៅ) និង អាហារឈុត សាច់អាំង (Yakiniku teishoku) ជាដើម។ ហើយក៏មាន Asa teishoku (អាហារឈុតពេលព្រឹក) ដែល គេយក ស៊ីត សារាយសមុទ្រ ត្រីអាំង និងម្ហូបផ្សេងទៀតដែលត្រូវជាអាហារ ពេលព្រឹក មកដាក់ជាឈុតផងដែរ។



定食は、メインの料理にご飯と味噌汁といくつかの副菜がセットになったメニューです。栄養のバランスが取れていて、安くお得というイメージがあります。メニューは、「焼き魚定食」「豚カツ定食」「ハンバーグ定食」「お刺身定食」「焼肉定食」など、メイン料理によって多くの種類があります。また卵、のり、焼き魚など、朝ご飯の定番を定食にして早い時間に提供する「朝定食」というものもあります。

● おかわり/大盛り Okawari (ថែម) / Oomori (ចានធំ)



Okawari មានន័យថាថែមអាហារឬភេសជ្ជៈមួយទៀត។ ពេលខ្លះនៅពេលដែលកម្លាំង អាហារឈុតនៅហាង គេអាចផ្តល់សេវាកម្ម okawari jiyuu ដែលអ្នកអាចថែមបាយសនិង ទឹកស៊ីប Miso បានដោយមិនគិតប្រាក់ប៉ុន្មានដងក៏បាន។ ទោះនៅក្នុងហាងអាហារសម្រន់ ដូចជាហាង Hamburger ក៏មានការថែមភេសជ្ជៈដោយសេរីផងដែរប៉ុន្តែសេវាកម្មនេះមិន មែនមានជាទូទៅទូទាំងប្រទេសជប៉ុនទេ។

Oomori (ចានធំ) មានន័យថាបរិមាណអាហារគឺច្រើនជាងបរិមាណធម្មតា។ មិនមែនត្រឹម តែបាយទេ មី និង Soba ក៏មានចានធំដែរ។ ហាងខ្លះពេលអ្នកយកចានធំអ្នកត្រូវថែមប្រាក់ ប៉ុន្តែហាងខ្លះមិនបាច់បង់ប្រាក់ថែមទេ។ បរិមាណអាហារដែលច្រើនជាង Oomori (ចានធំ) មានដូចជា Tokumori, Dekamori និង Megamori។ ដោយឡែកក៏មានករណីសុំយក បរិមាណតិចជាងបរិមាណធម្មតា (ចានតូច) គេប្រើពាក្យ Komori និង Sukuname ដែលមានអត្ថន័យផ្ទុយពី Oomori។ ពេលនិយាយពីចានធម្មតាគេប្រើពាក្យ Namimori និង Futsuu។

「おかわり」は、同じものをもう一度食べる・飲むことをいいます。飲食店で定食などを頼んだとき、店のサービスとして、ご飯や味噌汁が「おかわり自由」のことがあります。その場合、無料で何度でもおかわりをするすることができます。ハンバーガーなどファストフードの店でも、飲み物がおかわり自由の場合もありますが、日本ではあまり一般的ではありません。

「大盛り」は、ご飯を普通よりも多めに盛ってもらうことをいいます。ご飯だけでなく、ラーメンやそばなどにも使われます。大盛りは別料金がかかることが一般的ですが、店のサービスとして、大盛り無料という場合もあります。大盛りよりもさらに多く盛ったものを「特盛り」「デカ盛り」「メガ盛り」などのことばで表す店もあります。また、大盛りとは逆に、普通よりも少なく盛ってもらう場合は「小盛り」「少なめ」などといい、普通の盛り方を表す場合は「並盛り」「普通」などといいます。

● コーヒー／^{こうちゃ}紅茶 ការហ្វេ / តែ

នៅជប៉ុនមនុស្សជាច្រើននិយមផឹកតែខ្មៅនិងការហ្វេ។ នៅក្នុងអាហារដ្ឋាន ពេលអ្នក កម្ចីងការហ្វេឬតែខ្មៅគេនឹងដាក់ទឹកដោះគោនិងស្ករដោយឡែក ដែលអ្នកអាចដាក់បាន តាមចំណូលចិត្ត។ បើអ្នកកម្ចីងតែខ្មៅ ជូនកាលគេនឹងសួរអ្នកថាចង់បានទឹកដោះគោឬ ក្រូចឆ្មារ។



ពេលចង់ផឹកការហ្វេឬតែគ្រជាក់ដែលដាក់ទឹកកកអ្នកអាចកម្ចីងការហ្វេទឹកកក ឬតែទឹកកកបាន។ បើហាងមានភេសជ្ជៈនេះក្នុងមីនុយ ពេលកម្ចីងអ្នកអាចជ្រើសរើសថា យកក្តៅឬទឹកកក។ ជាទូទៅ ការហ្វេទឹកកកនិងតែទឹកកកមិនមានដាក់ទឹកដោះគោឬស្ករ ទេ។ អ្នកអាចថែមដោយខ្លួនឯងបានទៅតាមចំណូលចិត្ត។

コーヒーと紅茶は日本でも広く飲まれています。飲食店でコーヒー、紅茶を頼んだら、通常はミルクと砂糖は別に提供され、自分の好みで入れます。紅茶は、注文時に「ミルクかレモンか」を聞かれる場合もあります。

コーヒー、紅茶に氷を入れ、冷たくして飲む飲み方が、アイスコーヒー、アイスティーです。このメニューがある飲食店の場合、注文のときに「ホットかアイスか」を選びます。アイスコーヒー、アイスティーの場合も、ミルクや砂糖が入っていないものが出され、自分の好みであとから入れる方式が一般的です。

● わさび Wasabi

Wasabi (វ៉ាសាប៊ី) គឺជាគ្រឿងផ្សំម្យ៉ាងពណ៌បៃតងដែលមានរសជាតិហិរហើយគេ ប្រើពេលញ៉ាំ Sushi និង Sashimi។ មនុស្សមួយចំនួនមិនចូលចិត្តញ៉ាំវាទេដោយ សារតែវាមានរសជាតិហិរល្អល្មមច្រមុះ។ នៅលើ Nigirizushi (បាយពូតសាច់នៅ) ជាធម្មតាគេដាក់ Wasabi។ បើអ្នកមិនចេះញ៉ាំ អ្នកអាចសុំគេកុំឱ្យដាក់ Wasabi បាន។ Sushi ដែលមិនមានដាក់ Wasabi គេហៅថា Sabinuki (មិនដាក់ Wasabi)។



わさびはすしや刺身を食べるときにつける緑色の薬味です。独特の辛みと、鼻にツーンと抜ける刺激があるので、苦手な人もいます。にぎりずしには通常わさびが使われていますが、もし苦手な場合は、わさびを抜いて作ってもらうこともできます。わさびを抜いたすしのことを「サビ抜き」と言います。

● ^{じてんしゃ} 自転車ルール បឋមញ្ញត្តិសម្រាប់កង់

នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនដោយសារកង់ត្រូវបានចាត់ទុកជាយានជំនិះយន្តជនស្រាលតាមច្បាប់ចរាចរណ៍ផ្លូវគោក ដូចនេះការដឹកស្រា ហើយជិះកង់ត្រូវបានហាមឃាត់ដោយច្បាប់។ ក្នុងមេរៀននេះក៏បានលើកឡើងនូវឧទាហរណ៍ "ថ្ងៃនេះខ្ញុំមិនអាចដឹកបានទេដោយសារ ជិះកង់មក"។

តាមបឋមញ្ញត្តិ កង់ត្រូវធ្វើចរាចរណ៍នៅលើផ្នែកខាងឆ្វេងនៃផ្លូវឡាន។ អាស្រ័យលើស្ថានភាពចរាចរណ៍លើផងផ្លូវ កង់ត្រូវបាន អនុញ្ញាតឱ្យជិះលើផ្លូវដើរដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។ ប៉ុន្តែទោះបីជាក្នុងករណីបែបនេះក៏ដោយ ដោយសារជាផ្លូវដើរជាផ្លូវអាទិភាពសម្រាប់ ថ្មើរជើង ដូចនេះអ្នកជិះកង់ត្រូវធ្វើចរាចរណ៍ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ម្យ៉ាងវិញទៀតនៅពេលជិះកង់មិនមែនត្រឹមតែហាមដឹកស្រាប៉ុណ្ណោះទេ ការប្រើទូរស័ព្ទ ការស្តាប់កាសត្រចៀក ព្រមទាំងការជិះគ្នា ២នាក់ ក៏ត្រូវបានហាមឃាត់ដែរ។ ពេលល្មើសច្បាប់ អ្នកជិះកង់ក៏ត្រូវ ពិន័យជាប្រាក់ ឬជាកពិន័យដៃ ដូចនេះពេលអ្នកជិះកង់ សូមគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍។

本文に「今日は自転車で来たので、飲めないんです。」とあったように、日本では、自転車は道路交通法で軽車両とされていますので、飲酒してからの運転は法律で禁止されています。

自転車は、原則的には車道を左側通行で走らなければなりません。車道の交通状況によっては、自転車の安全を確保するために歩道を 走ることが認められますが、そのような場合でも歩道は歩行者優先なので、通行に注意しましょう。また、自転車に乗るときは、飲酒運転 だけでなく、2人乗り運転、傘さし運転や携帯電話・イヤホンの使用などが禁止されています。罰金などのペナルティが与えられる場合も あるので、自転車に乗るときは交通ルールを守りましょう。

● いんしょくてん きつえん 飲食店での喫煙 ការជក់បារីក្នុងភោជនីយដ្ឋាន



នៅប្រទេសជប៉ុនការជក់បារីក្នុងភោជនីយដ្ឋានពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំគឺកាន់តែតឹងរឹងទៅ។ នៅទីក្រុងតូក្យូចាប់ពីខែមេសាឆ្នាំ២០២០ទៅ ក្នុងអាហារដ្ឋានដែលមានជួលបុគ្គលិក ធ្វើការ ការជក់បារីត្រូវបានហាមឃាត់ទាំងស្រុង។ ដោយសារមានការរាតត្បាតពីចលនា ប្រឆាំងការជក់បារីជាលក្ខណៈ សកលចំនួនអ្នកជក់បារីនៅប្រទេសជប៉ុនក៏មានការថយចុះ ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ហាងដែលហាមឃាត់ការជក់បារីក៏នឹងកើនឡើងដែរ។

日本では、飲食店における喫煙は年々厳しくなっています。東京都では2020年4月から、従業員を雇っている飲食店では原則屋内での喫煙は全面禁止になりました。これは、世界的に広がる受動喫煙に対するきびしい動きを受けたもので、日本全体の喫煙者の数も年々減ってきていることから、今後はより広まっていくことが予想されます。

● フライ អាហារបំពង

អាហារបំពង គឺជាមុខម្ហូបបំពងដោយប្រេងដែលនៅខាងក្រៅមានម្សៅនំប៉័ង ខាងក្នុងមានបន្លែ និងអាហារសមុទ្រជាដើម។ វាគឺជាម្ហូបតំណាងម្ហូបបែបអឺរ៉ុប ដែលគេហៅថា ម្ហូបអឺរ៉ុបដែលបានអភិវឌ្ឍទៅជាម្ហូបជប៉ុន ក្រោយទសវត្សរ៍ ឆ្នាំ ១៩០០ ហើយក្លាយទៅជាមុខម្ហូបប្រចាំក្នុងបញ្ជីមុខម្ហូបនៅហាងអាហារល្អត។ ដោយយោងទៅលើគ្រឿងផ្សំ អាហារបំពងមានប្រភេទដូចជា Ebi-frai (បង្កាបំពង) Aji-frai (ត្រីអាជិបំពង) Ika-furai (មីកបំពង) Kaki-furai (អយស្ស៊ីបំពង) ជាដើម។ មុខម្ហូបដែលមានរួមបញ្ចូលនូវអាហារបំពងប៉ុន្មានមុខក្នុងចំណោម អាហារបំពងខាងលើនេះហៅថា Mikkusu furai (អាហារបំពងចម្រុះ)។



ម្ហូបបំពងដែលប្រើម្សៅនំប៉័ងនិងប្រេងដូចខាងលើ តែប្រើសាច់ គេហៅថា Katsu ហើយមានដូចជា Ton-katsu (សាច់ជ្រូកបំពង) Chikin-katsu (សាច់មាន់បំពង) និង Menchi-katsu (សាច់ចិញ្ច្រាំបំពង)។ ប៉ុន្តែការបែងចែករវាង 「Frai」 និង 「Katsu」 គឺមិន សូវមានភាពច្បាស់លាស់ទេ។

魚介類や野菜にパン粉の衣をつけ、油で揚げた料理が「フライ」です。西洋料理をもとに、1900年代以降に日本で独自に発展した「洋食」と呼ばれる西洋風料理の代表で、定食屋のメニューの定番となっています。材料によって、「エビフライ」「アジフライ」「イカフライ」「カキフライ」などがあります。このうちのいくつかを組み合わせるメニューが「ミックスフライ」です。

同じように、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理でも、肉を材料に使ったものは、「カツ」と呼ばれます。「豚カツ」「チキンカツ」「メンチカツ」などがあります。ただし、「フライ」と「カツ」の区別はあまり明確なものではありません。

● いんしょくてん かいけい 飲食店での会計のし方 របៀបគិតលុយនៅភោជនីយដ្ឋាន

ការគិតលុយក្នុងហាងអាហារនៅជប៉ុនគឺខុសគ្នាទៅតាមហាងដែលមានការគិតលុយនៅតុអាហារផ្ទាល់និងគិតលុយនៅកន្លែង បង់ប្រាក់។ ករណីហាងមានកន្លែងបង់ប្រាក់ ពេលគេយកអាហារមកគេក៏ភ្ជាប់វិក្កយបត្រមកជាមួយដែរ ដូចនេះពេលត្រឡប់ទៅ វិញអ្នកត្រូវយកវិក្កយបត្រនោះទៅគិតលុយនៅកន្លែងបង់ប្រាក់។ បើហាងមិនមានកន្លែងបង់ប្រាក់ហើយអ្នកមិនបានទទួល វិក្កយបត្រទេ ពេលញ៉ាំអាហាររួចសូមប្រាប់ទៅបុគ្គលិកហាងនោះគេនឹងយកវិក្កយបត្រមកឱ្យអ្នកដើម្បីគិតលុយនៅតុអាហារផ្ទាល់។

ជាធម្មតាការបង់ប្រាក់នៅតុអាហារផ្ទាល់ច្រើនមាននៅហាងថ្លៃៗ។ ទម្លាប់ឱ្យលុយធីបរបស់អឺរ៉ុបនិងអាមេរិកគឺមិនមានទេនៅជប៉ុន ប៉ុន្តែនៅសណ្ឋាគារនិងភោជនីយដ្ឋានលើដាប៊ុន ពេលគិតលុយគេមានគិតបញ្ចូលថ្លៃសេវាកម្មប្រហែល១០ភាគរយ។

ករណីអ្នកញ៉ាំអាហារជាមួយមនុស្សច្រើន អ្នកអាចប្រមូលលុយឱ្យទៅមនុស្សតែម្នាក់ដើម្បីគិតលុយឬអ្នកទាំងអស់គ្នាបង់លុយ រៀងៗខ្លួន ប៉ុន្តែបើហាងមានភ្ញៀវច្រើន គេមិនទទួលការការគិតលុយរៀងៗខ្លួនទេ។ ពេលញ៉ាំអាហារជាមួយមនុស្សច្រើនជុំគ្នា គេច្រើនគិតលុយតាមបែប 割り勘 (ចេញលុយស្មើៗគ្នា)។ នៅជប៉ុន 割り勘 គឺជារៀងធម្មតាទេ ប៉ុន្តែទម្លាប់ដែលឱ្យមនុស្សម្នាក់ ចេញលុយឱ្យអ្នកដទៃគឺមិនមានទេ។ ការចេញលុយឱ្យអ្នកដទៃនេះអាចមានអាស្រ័យលើ អាយុ ទំនាក់ទំនង និងសណ្ឋានចិត្ត ប៉ុណ្ណោះ។

日本の飲食店で会計をする方法は、店によって、レジで支払う場合とテーブルで支払う場合があります。店にレジがある場合は、食事が出されるときに伝票もテーブルに置かれますので、帰るときにその伝票を持ってレジで支払います。レジが見当たらない場合は、食事が終わったら店員に会計をしたいことを伝えて伝票を持ってきてもらいましょう。しばらくすると店員が精算に来てくれますので、テーブルで支払いを済ませます。

一般的に、テーブルで支払いをする店は、レジで払う店よりは高級な店のことが多いようです。また、主に欧米で見られるチップの習慣は日本にはありませんが、高級レストランやホテルなどでは会計に10%程度のサービス料が含まれることもあります。

複数の人で食事をした場合、1人がまとめて払うこともできますし、それぞれの人が別々に払うこともできます。ただし、混雑時などは、別々の会計を断られることもあります。大勢で食事をしたときなど、合計額を人数で割り、1人1人がお金を払うことを「割り勘」といいます。日本では、「割り勘」が一般的で、逆にだれか1人がほかの人の分も全部払うという習慣は、あまりありません（年齢や関係などによっては、ごちそうしてもらえませんが、あくまでも厚意であって、習慣や義務ではありません）。

● 飲食店のクーポン いんしょくてん ប័ណ្ណអាហារនៅអាហារដ្ឋាន

ប័ណ្ណអាហារនៅអាហារដ្ឋាន ជាសេវាកម្មមួយនៅក្នុងហាង ប្រសិនបើប្រើប័ណ្ណអាហារនោះ នឹងមានចុះភាគរយថ្លៃអាហារមានថែមបន្ថែម និងមានភេសជ្ជៈដោយមិនគិតថ្លៃ។ ប័ណ្ណអាហារអាចទទួលបានពីកន្លែងផ្សេងៗ ដូចជាកន្លែងគិតលុយនៅពេលប្រើប្រាស់ហាង (ញាំអាហារក្នុងហាង) ក្រដាសផ្សព្វផ្សាយ មានភ្ជាប់នៅទស្សនាវដ្តីសហគមន៍ក្នុងតំបន់ មានចែកនៅខាងមុខស្ថានីយ៍រថភ្លើង ហើយក៏អាចទទួលបានពីគេហទំព័រ (Web) និងកម្មវិធី (App) ជាដើម។

飲食店のクーポンは、店のサービスの1つで、それを使うと、飲食代が割引になったり、無料でドリンクやデザートがついたりします。クーポンは、店を利用したときにレジでもらえたり、広告チラシや地域のコミュニティ誌についていたり、駅前で配っていたりと、さまざまな場所で手に入れることができます。またWEBやアプリなどからも手に入れることができます。

● ドリンクバー បារ ភេសជ្ជៈ

បារភេសជ្ជៈ គឺជាកន្លែងផឹកភេសជ្ជៈបម្រើសេវាកម្មដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានលក្ខណៈគ្រួសារ ហើយអាចផឹកដោយសេរីនូវភេសជ្ជៈដែលខ្លួនចូលចិត្ត។ នៅពេលកម្លាំងបារភេសជ្ជៈត្រូវទៅដល់កន្លែងដាក់ភេសជ្ជៈ ហើយចាក់ភេសជ្ជៈដាក់ក្នុងកែវ ឬប្រពែងដោយខ្លួនឯង ហើយត្រឡប់មកផឹកនៅកន្លែងអង្គុយវិញ។ ជាធម្មតាអាចថែមប៉ុន្មានដងក៏បានដែរ។



នៅបារភេសជ្ជៈមានភេសជ្ជៈពីរប្រភេទគឺ ភេសជ្ជៈក្តៅៗ មានដូចជាកាហ្វេ និងតែខ្មៅ ភេសជ្ជៈត្រជាក់មានដូចជា តែនិងទឹកផ្លែឈើជាដើម។ មានភោជនីយដ្ឋានដែលមានស៊ុបនៅក្នុងបារភេសជ្ជៈផងដែរ ប៉ុន្តែមានភោជនីយដ្ឋានដែលគិតលុយថ្លៃស៊ុបផ្សេងផងដែរ។

ថ្មីៗ នេះមិនមែនមានត្រឹមតែនៅភោជនីយដ្ឋានលក្ខណៈគ្រួសារនោះទេ សូម្បីតែនៅហាងកាហ្វេ ហាងខាវ៉ាអូខេ ហាងអាហារសម្រួន និងហាងស៊ីស៊ីវិលក៏មានបារភេសជ្ជៈដែរ។

ドリンクバーは、ファミリーレストランなどにあるセルフサービスのドリンクコーナーのことで、自分の好きな飲み物を自由に飲むことができます。ドリンクバーを注文したら、ドリンクコーナーまで行って、グラスやカップに自分で飲み物を入れて、席に戻ってから飲みます。何回でもおかわりできるのが一般的です。

ドリンクバーには、コーヒーや紅茶などの温かい飲み物、お茶やジュースなどの冷たい飲み物の両方があります。中にはスープがドリンクバーに置かれているお店もありますが、スープはスーパーとして別料金になっている店もあります。

最近ではファミリーレストランだけでなく、インターネットカフェやカラオケ店、一部のファストフードや回転ずしでもドリンクバーを置いている店があります。

日本の生活 TIPS

● ラーメン វ៉មែន

វ៉មែន ត្រូវបានកែច្នៃទៅជាម្ហូបជប៉ុនដោយយកអាហារសរសៃរបស់ចិនធ្វើជាមូលដ្ឋាន។ បច្ចុប្បន្នវ៉មែនត្រូវបានសាយភាយពេញពិភពលោក ។

មីខុសៗ គ្នាទៅតាមរសជាតិដែលដាក់ក្នុងស៊ុបដូចជា *Shoyu Ramen* (មីរសជាតិទឹកស៊ីអ៊ីវ) *Shio Ramen* (មីរសជាតិអំបិល) *Miso Ramen* (មីរសជាតិ *Miso*) ជាដើម។ ម្យ៉ាងវិញទៀត មីដែលមានស៊ុបចម្រាញ់ពីឆ្អឹងជ្រូកគេហៅថា *Tonkotsu Ramen* (មីឆ្អឹងជ្រូក)។

នៅគ្រប់តំបន់ទូទាំងប្រទេសជប៉ុនមាន (មីប្រចាំតំបន់) ដែលមានលក្ខណៈពិសេសក្នុងតំបន់នោះ។ ឧទាហរណ៍ មីហាកាតា (*Hakata Ramen*) នៅខេត្ត *Fukuoka* ដែលមានលក្ខណៈពិសេសទឹកស៊ុបឆ្អឹងជ្រូក និងសរសៃមីតូចៗ។ មីសាប៉ូប៊ូរ៉ូ (*Sapporo Ramen*) នៅតំបន់ *Sapporo* កោះ *Hokkaido* ប្រើស៊ុប *Miso* ដែលដាក់ប៊ីរ និងពោត មី *Kitakata* នៃខេត្ត *Fukushima* មានទឹកស៊ុបរសជាតិទឹកស៊ីអ៊ីវស្រាលៗ ហើយសរសៃមីធំៗញាញាញាជាលក្ខណៈពិសេសរបស់មីនេះ។



ラーメンは、中国の麺料理をもとに、日本で独自の発展をしてきました。現在、日本のラーメンは、世界に広がっています。

ラーメンは、スープを何で味付けをするかによって、「しょうゆラーメン」「塩ラーメン」「味噌ラーメン」などがあります。また、豚の骨からスープをとった白濁のラーメンを「豚骨ラーメン」と呼びます。

日本の各地には、地域ごとに特徴をもった「ご当地ラーメン」があります。例えば、福岡の「博多ラーメン」は豚骨スープと細い麺が特徴的です。北海道札幌の「札幌ラーメン」は、味噌を使ったスープに、しばしばバターやコーンを入れます。福島県の「喜多方ラーメン」は、あっさりしたしょうゆ味のスープと太めの縮れ麺が特徴です。

● 郷土料理 អាហារប្រចាំតំបន់



នៅគ្រប់តំបន់ក្នុងប្រទេសជប៉ុនមានម្ហូបល្បីប្រចាំតំបន់នោះដែលជាផ្នែកមួយនៃភាពរីករាយសម្រាប់ដំណើរកម្សាន្ត។ ពាក្យ *Toriten* ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺជាសាច់មាន់បំពង (*Tempura*) ដែលជាម្ហូបល្បីនៅខេត្តអូយតា (*Oita*)។ ក្រៅពីនោះ ម្ហូបក្នុងស្រុកដែលល្បីនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន មានជាច្រើនដូចជា *Kiritanpo-nabe* (ស៊ុបប្រហិតម្សៅអង្ករជាមួយសាច់មាន់ និងបន្លែ) នៃខេត្ត *Akita*, *Hitsumabushi* (អន្ទង់អាំងទឹកស៊ីអ៊ីវ) នៃខេត្ត *Nagoya*, *Sanuki-udon* (គុយទារដែលមានសរសៃធំ) នៃខេត្ត *Kagawa*, *Champon* (មីគ្រឿងសមុទ្រដែលមានបន្លែច្រើនមុខ) នៃខេត្ត *Nagasaki*, *Gooya chanpuruu* (ឆាប្រុះ) នៃកោះ *Okinawa* ជាដើម។ មុខម្ហូបណាក៏ដោយក៏ធ្វើឡើងដោយគ្រឿងផ្សំនៅក្នុងតំបន់នោះ ហើយក៏បានផ្ទេរបន្តទៅប្រជាជនក្នុងតំបន់ផងដែរ។

日本各地には、その土地の名物の料理があり、旅行の楽しみの1つになっています。本文に出てきた「とり天」は、鶏肉を天ぷらにした料理で、大分県の名物料理です。そのほかに、日本の有名な郷土料理には、例えば、秋田の「きりたんぼ鍋」、名古屋の「ひつまぶし」、香川の「讃岐うどん」、長崎の「ちゃんぽん」、沖縄の「ゴーヤチャンプルー」など、さまざまなものがあります。どの料理も、その土地で採れる食材を活用し、その地域で受け継がれてきた料理です。

● しょうゆ/ソース/つゆ/たれ **ទឹកស៊ីអ៊ី / ទឹកជ្រលក់ / ទឹកជ្រលក់មី / ទឹកជ្រលក់សាច់អាំង**

ចំពោះគ្រឿងផ្សំសមាសដែលដាក់ក្នុងម្ហូបមានច្រើនប្រភេទ។

ទឹកស៊ីអ៊ី *Shoyu* ត្រូវបានធ្វើឡើងពីសណ្តែកសៀងដែលជាគ្រឿងផ្សំសមាសតិចតួចត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាញឹកញាប់។ ក្រៅពីការជ្រលក់ដោយផ្ទាល់ពី *Sashimi* និង *Sushi* និង *Sashimi* ក៏ត្រូវបានយកទៅផ្សំសមាសជាមួយម្ហូបផ្សេងទៀតដែរ។

Soosu គឺជាពាក្យមួយដែលចេញមកពីភាសាអង់គ្លេស *Sauce* ប៉ុន្តែប្រសិនបើនិយាយថា *Soosu* (ទឹកជ្រលក់) តែមួយពាក្យជាភាសាជប៉ុន គឺសំដៅ



ទៅលើទឹកជ្រលក់ពណ៌ខ្មៅដែលចាក់លើអាហារបំពងដូចជា *Tonkatsu*។ ប្រសិនបើនិយាយពីទឹកជ្រលក់ក្រៅពីនេះទៀតអ្នកចាំបាច់ត្រូវដាក់ពាក្យបន្ថែមនៅខាងមុខ (~*Soosu*) មានដូចជា ទឹកជ្រលក់ដែលធ្វើពីខ្លឹមបារាំង និងពងមាន់ស្បោរ (*Tarutaru soosu*) ទឹកជ្រលក់ សណ្តែកដី (*Pinattsu soosu*) និងទឹកជ្រលក់ពណ៌ត្នោត (*Demigurasu soosu*) ជាដើម។

Tsuyu ផ្សំឡើងពីទឹកស៊ីអ៊ី និងទឹកស៊ីប ស្រាស និង *Mirin* (ស្រាសម្រាប់ធ្វើម្ហូប) និងគ្រឿងផ្សំដទៃទៀត។ នៅពេលញាំ *Tempura* និង *Soba* គេញាំដោយជ្រលក់ជាមួយ *Tsuyu* ដែលដោយដាក់ក្នុងចានដែលមានជម្រៅជ្រៅ ហើយត្រាំរបស់នោះ ហើយយកមកញាំ។ មិនត្រឹមតែជ្រលក់ដោយផ្ទាល់ជាមួយម្ហូបនោះទេ *Tsuyu* ក៏ត្រូវបានប្រើជាគ្រឿងផ្សំសមាសដែរ។

Tare ជាទឹកជ្រលក់មួយប្រភេទដែលមានរសជាតិខ្លាំង។ ក្រៅពីទឹកជ្រលក់សាច់អាំង (*Yakiniku no tare*) និងទឹកជ្រលក់ដែលមានដាក់ល្អ (*Gomadare*) ដែលជាទឹកជ្រលក់របស់ *Shabu shabu* និងទឹកជ្រលក់សាច់អាំង (*Yakiniku no tare*) ទឹកជ្រលក់ម្ហូបរបស់ប្រទេសផ្សេងទៀតក៏ត្រូវបានហៅថា *Tare* ដែរ។

料理に味付けをする調味料には、さまざまなものがあります。
「しょうゆ」は日本料理で最もよく使われる調味料で、大豆から作られます。刺身やすしなどに直接つけるほか、日本料理の味付けに使われます。
「ソース」というのは英語の“sauce” からくることばですが、日本語で単独で「ソース」といった場合には、フライやカツにかける、黒いウスターソース、または、同じ系統のソースで濃さを調整した、中濃ソース、豚カツソースのことを指します。これ以外のソースをいう場合は、「タルタルソース」「ピーナッツソース」「デミグラスソース」のように、「～ソース」の前にことばを入れて、特定する必要があります。
「つゆ」というのは、しょうゆと出し汁を合わせ、酒やみりんなどで調整した調味料です。比較的深い器に入れて、料理を浸して食べるイメージで、天ぷらやそばを食べるとき、つゆにつけて食べます。料理を直接つけるだけでなく、日本料理の味付けにも使われます。
「たれ」は、平たい小皿に濃い目の液体が入れられ、料理をつけて食べるものをいいます。焼き肉をつける「焼き肉のたれ」や、しゃぶしゃぶの「ごまだれ」などのほか、各国料理で、料理をつけて食べる調味料は、日本語では広く「たれ」に分類されます。

● 手巻きずし (Sushi ម្ហូបដោយដៃ)



នៅក្នុងចំណោម *Sushi* មាន *Sushi* ដែលដាក់បាយលើ *Nori* បន្ទាប់មកដាក់គ្រឿងផ្សំផ្សេងៗ ហើយម្ហូបហៅថា *makizushi* (*Sushi* រមូរ)។ នៅក្នុងចំណោម *Sushi* រមូរ មាន *Sushi* ដែលអ្នកញាំម្ហូរលើដៃខ្លួនឯងហៅថា *Temakizushi* (*Sushi* ម្ហូបដោយដៃ)។

Temakizushi ជាម្ហូបមួយដែលមានប្រជាប្រិយភាពក្នុងកម្មវិធីជប់លៀងនៅផ្ទះដោយសារវាងាយស្រួលធ្វើ និងមិនចំណាយពេលច្រើន។ គ្រឿងផ្សំរបស់ *Temakizushi* ក្រៅពីគ្រឿងសម្បទ្រដូចជា ត្រី *Maguro* ត្រី *Salmon* និង បង្កា មានត្រីស្កត់ ផ្លែប៊ឺរ ស៊ីតចៀន *Kanpyoo Natto* ផងដែរ។

すしの中でも、のりのご飯をのせ、その上に具をのせて巻いて食べるすしを「巻きずし」といいます。巻きずしの中でも、食べる人が自分で手の上で巻いて食べる巻きずしを、「手巻きずし」と言います。手巻きずしは、簡単に作れて手間もあまりかからないことから、ホームパーティーのメニューとして人気があります。手巻きずしの具は、マグロやサーモン、エビなどの魚介類のほか、きゅうり、アボカド、卵焼き、かんぴょう、納豆などが使われます。

● 焼きいも ជំឡូងដុត



ជំឡូងដុតគឺ ជាអាហារដុតដែលយកជំឡូងមកដុតទាំងមូលយ៉ាងឆ្លិតឆ្លងដែលចំណាយពេល ច្រើនដោយប្រើភ្លើងតិចៗ ខ្សោយ។ ការដុតកម្ដៅជំឡូងដោយប្រើថ្នូតេហៅថា *Ishiyaki-imo* ហើយវិធីនេះត្រូវបានគេនិយាយថាពិតជាធ្វើឱ្យរសជាតិ និងភាពផ្អែមរបស់ជំឡូងកើនឡើងជាង ការដុតធម្មតា។ នៅប្រទេសជប៉ុនពេលរដូវរងារ គេតែងឃើញអ្នកលក់ជំឡូងដុតដឹកដោយឡាន ដែលមានរៀបចំសម្ភារៈដុតដោយប្រើថ្នូតនៅលើនោះស្រាប់។ ដែលដឹកដោយឡានដឹកទំនិញ ជាដើម ដែលមានរៀបចំតុបតែងជាស្រេច។ រថយន្តនោះ បើកយឺតៗ បណ្ដើរដោយមានចាក់នូវ សម្លេងថា *Yaki-imo~ishiya~kiimo~yakitate~* (ជំឡូងដុត~ជំឡូងដុតដោយថ្នូត~ឆ្លិនហើយ) បណ្ដើរ ហើយនៅក្នុងទីក្រុងនេះក៏បានក្លាយទៅជាកំណាព្យនៅរដូវរងារដែរ។ ប៉ុន្តែនៅតំបន់ ផ្សេងៗ ថ្មីៗនេះឡានលក់ជំឡូងដុតដោយថ្នូតបានថយចុះ ហើយជំនួសដោយមកវិញនូវការលក់នៅផ្សារទំនើប នៅកន្លែងលក់អាហារ ដែលមានស្តង់ជំឡូងដុតដែលប្រើដោយម៉ាស៊ីនដុតជំឡូងដោយអគ្គិសនី។ ជំឡូងមួយ តម្លៃប្រហែលពី ៥០០យ៉េន ទៅ ៧០០យ៉េន ខុសគ្នា ទៅតាមទំហំ។ ពេលអ្នកចង់ចំណាយតិចសូមនិយាយថា "សូមឱ្យជំឡូងតម្លៃ ៥០០យ៉េន"។



「焼きいも」は、サツマイモを丸のまま、弱火で時間をかけてじっくりと焼いた料理です。加熱の方法として、熱した石の中にもいもを入れて焼いたものを「石焼きいも」といい、普通に焼くよりも甘みが増すといわれています。日本では、冬になると、トラックの荷台などに石焼きいもの設備を載せて、焼きいもを売るのが見られます。スピーカーで「やきいも~いしや~きいも~焼きたて~」のような独特の節回しを流しながら、町中をゆっくり走る屋台は、冬の風物詩となっています。しかし、地方によっては最近このような車載の屋台の石焼きいもが減り、代わりにスーパーの食品売り場で、電気式の焼きいも機を使った焼きいもコーナーが人気となっています。焼きいもは、大きさによって違いますが、だいたい1本あたり500円~700円ぐらいです(値段が心配なときは、「500円分ください」のように言って頼むといいでしょう)。

● しゃぶしゃぶ ស៊ឹប Shabu-shabu

Shabu-shabuគឺជាអាហារដែលញ៉ាំដោយការចាប់សាច់ បន្ទះស្តើងៗដោយចង្កឹះយកទៅជ្រលក់ក្នុងទឹកស៊ឹបដែលលុះ ។ សាច់ដែលប្រើសម្រាប់ញ៉ាំ Shabu shabu ជាធម្មតាគឺសាច់គោ ឬសាច់ជ្រូក។ នៅតំបន់កាន់សៃ (Kansai) ភាគច្រើនគេប្រើសាច់គោ ឯនៅតំបន់កាន់តូ (Kanto) ប្រើសាច់ជ្រូក។ នៅតំបន់Hokuriku មាន Burishabu ដែលប្រើសាច់ត្រីBuri។ Shabu shabu ត្រូវបានគិតថាជាអាហារប្រភេទលំដាប់ខ្ពស់ ប៉ុន្តែថ្មីៗនេះ សាខាហាង *Shabu shabu* ដែលអាចញ៉ាំបានតាមចិត្ត ក្នុងតម្លៃថោកកើនឡើងច្រើនដែរ។



ដោយសារសាច់ *Shabu shabu* និងទឹកស៊ឹបមិនសូវមានរសជាតិ ជាធម្មតាគេត្រូវញ៉ាំដោយជ្រលក់ជាមួយទឹកជ្រលក់ល្អ ឬទឹកជ្រលក់ ទឹកខ្មេះ។ ប៉ុន្តែថ្មីៗ ជាពិសេសនៅតាមហាងសាខា របៀបញ៉ាំ *Shabu shabu* ដែលទឹកស៊ឹបមានបន្ថែមរសជាតិដូចជា រសជាតិបែប *Sukiyaki* រសជាតិប៉េងប៉ោះ រសជាតិការីមានការកើនឡើង។

ចុងក្រោយនៃការញ៉ាំ *Shabu shabu* ស៊ឹបដែលនៅសល់ដាក់មី *Udon* ហើយដាក់បាយ និងពងមាន់ចូលធ្វើជាបបរជាដើមដែលអាច ទទួលបាននូវជាតិ កាបូអ៊ីដ្រាត។ មិនត្រឹមតែ *Shabushabu* ប៉ុណ្ណោះទេ ការញ៉ាំបបរផ្សេងៗដើម្បីបន្ថែមសារជាតិ កាបូអ៊ីដ្រាត ពេលញ៉ាំ អាហារនេះហើយហៅថា *Shime* ។

「しゃぶしゃぶ」は、薄く切った肉を箸で1枚ずつつまみ、沸騰した出し汁に数回くぐらせて食べる料理です。しゃぶしゃぶに使われる肉は、牛肉または豚肉が一般的で、関西では牛肉、関東では豚肉が多いようです。北陸では、ブリの切り身を使った「ブリしゃぶ」などもあります。しゃぶしゃぶは、高級料理のイメージがありますが、最近では、食べ放題など比較的安価に食べられるチェーン店なども増えています。しゃぶしゃぶの肉や出し汁自体にはあまり味がないので、ごまだれやポン酢につけて食べるのが一般的です。しかし、最近では、特にチェーン店を中心に、すき焼き風、トマト味、カレー味など、出し汁に味を付けて食べる食べ方も増えています。しゃぶしゃぶの最後は、残った出し汁にうどんや中華麺などを入れたり、ご飯と卵を入れて雑炊にしたりなどして、炭水化物をとります。このように、最後に炭水化物の主食をとることを「シメ」といい、しゃぶしゃぶに限らず、日本の鍋料理の楽しみ方の1つとなっています。

日本の生活 TIPS

● 日本の観光地 1 (北海道 / 東京 / 京都 / 沖縄)

តំបន់ទេសចរណ៍នៅជប៉ុន ១ (Hokkaido / Tokyo / Kyoto / Okinawa)

▶ 北海道 ហុកកៃដូ (Hokkaido)

ហុកកៃដូជាកោះដែលស្ថិតនៅភាគខាងជើងបំផុតនៃប្រទេសជប៉ុន។ នៅហុកកៃដូ អ្នកអាចសប្បាយជាមួយនឹងទេសភាព និងធម្មជាតិជាច្រើន ដូចជា ភ្នំ បឹង ជ្រោះ រួមទាំងសត្វព្រៃជាដើម។ នៅរដូវរងា ហុកកៃដូ ជាតំបន់ជិះស្គីដ៏មានប្រជាប្រិយភាពដោយសារទីនោះមានព្រៃក្រាស់ល្អ ហើយទីនោះក៏ទទួលការចាប់អារម្មណ៍ពីជនបរទេស។ ម៉្យាងទៀត វាស្ថិតនៅជិតតំបន់នេសាទខាងជើង ដូចនេះគេអាចញាំគ្រឿងសមុទ្រស្រស់ៗ ដូចជា ក្តាមសមុទ្រកាំប្រមាសមុទ្រ មីក គ្រីសមុទ្រ និងពងត្រី សាម៉ុងបាន។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅខែកុម្ភៈ គេប្រារព្ធពិធីបុណ្យព្រលនៅទីក្រុង Sapporo ហើយនៅទីនោះមាន ភាពអ៊ូរអរដោយសារមានភ្ញៀវទេសចរច្រើនមកលេង។



Sapporo 札幌



北海道は日本のいちばん北にある都道府県です。今でも多くの自然が残り、山や湖、滝、野生動物などの風景が楽しめます。冬には良質の雪でスキーができる地としても、海外から注目されています。また、北の漁場に近いことから、カニやウニ、イカ、ホタテ、イクラなどの新鮮な魚介類が食べられます。札幌では毎年2月に「さっぽろ雪まつり」が開かれ、多くの観光客で賑わいます。

▶ 東京 តូក្យូ (Tokyo)



អាគីហារា 秋葉原



អាសាគីសា 浅草



អគារអដ្ឋានិច្ចាបតូក្យូ 東京都庁

ទីក្រុងតូក្យូជារាជធានីនៃប្រទេសជប៉ុន ហើយជនជាតិបរទេសដែលមកដើរកម្សាន្តនៅប្រទេសជប៉ុនតែងទៅលេងនៅទីនោះ។ តូក្យូជាទីក្រុងដ៏ធំ ហើយតំបន់ក្នុងទីក្រុងនោះមានលក្ខណៈពិសេសរៀងៗ ខ្លួន។ Shinjuku ជាតំបន់ប្រជុំជនដែលមានភាពមមារញឹកជាន់គ្នាចំណោមតំបន់ទាំងអស់នៅក្នុងតូក្យូ។ ទីនោះមានហាងទំនិញ និងភោជនីយដ្ឋានជាច្រើន។ អគាររដ្ឋាភិបាលក្រុងតូក្យូដ៏ខ្ពស់សន្លឹមនៅ Shinjuku ជាកន្លែងមួយដែលមានប្រជាប្រិយភាពក្នុងចំណោមអ្នកទេសចរ ដោយសារពួកគេអាចឡើងទៅគយគន់ទេសភាពដ៏ស្រស់ស្អាតដោយសេរីបាន។ អាគីហារា (Akihabara) នៅតូក្យូជាតំបន់ល្បីខាងគំនូរជីវចល (anime) និងទីក្រុងអេឡិចត្រូនិចមួយ។ អ៊ិអិណុ (Ueno) ជាតំបន់សំបូរដោយសារមន្ទីរ សាលសិល្បៈ និងសួនសត្វ។ អាសាគីសា (Asakusa) ជាតំបន់ដែលសំរើក ហើយមានវត្តបែបប្រពៃណី។ អូដៃបា (Odaiba) ជាតំបន់សំបូរដោយ

ក្រុមហ៊ុនពាណិជ្ជកម្មថ្មីៗ និងតំបន់កម្សាន្ត។ ទីក្រុងតូក្យូក៏មានតំបន់ទេសចរណ៍ល្បីផ្សេងទៀតដែរដូចជា ព្រះបរមរាជវាំង Tokyo Skytree និង Tokyo Disneyland (ទីតាំងនៅខេត្តChiba ដែលនៅជិតតូក្យូ)។

日本の首都である東京は、外国人が日本を旅行する際、多くの人が訪れる場所になっています。東京といっても非常に広く、町ごとに、さまざまな特徴があります。新宿は、東京で最もにぎやかな繁華街で、多くの店や飲食店があります。新宿にある東京都庁には無料の展望台があり、観光客に人気です。そのほかに、アニメやコンピュータで有名な秋葉原、博物館や美術館、動物園がある上野、伝統的な寺と下町の風情のある浅草、新しい商業施設や娯楽施設が多くあるお台場など、魅力的な町がいろいろあります。これらのほか、皇居、東京スカイツリー、東京ディズニーランド(所在地は東京都ではなく千葉県)などが、観光地として有名です。

富士山の北側、山梨県側の麓には、富士山が噴火したときの溶岩で川がせき止められてできた「富士五湖」があり、富士山が見られる観光名所として人気があります。新宿からバスで約 2 時間と東京から比較的近いことも、多くの人が訪れる理由の 1 つです。

富士五湖のうち特に大きくて有名なのは「河口湖」と「山中湖」です。どちらもボートに乗ったり、レンタサイクルを借りてサイクリングしたりすることができます。

このエリアには、美術館や公園など、観光客向けのスポットもいくつかあり、また河口湖のそばにある「富士急ハイランド」は、ジェットコースターなどの絶叫マシンで知られています。日帰りで利用できる温泉施設もいくつかあり、富士山を見ながら露天風呂に入れるところもあります。

富士五湖周辺の料理は、富士山の水を使って作ったうどんや、平たい太い麺を野菜といっしょに味噌で煮込んだ「ほうとう」という料理などが有名です。このほか、湖で採れたワカサギやマスなどの魚を使った料理も食べることができます。

● 高速バス 観光バス



観光バスは、観光客を乗せて観光地を回るバスです。新幹線や飛行機と比べて料金が安いので、時間がかかってもいいから安く移動したい、という人に向いています。例えば、東京と大阪の間を移動する場合、飛行機なら約 10,000 ~ 20,000 円、新幹線なら約 14,000 円かかりますが、高速バスなら 3,000 ~ 5,000 円で移動することができます。値段の安さだけでなく、夜に出発し、朝に目的地に到着する夜行便が多いので、時間を有効に活用したいというニーズにも合っています。

最近では、同じ高速バスでも、値段の安さを追求するものがある一方で、値段は少し高くなっても座席間のスペースなど車内の快適さに重点を置いたものもあり、自分のニーズに合わせて選ぶことができます。

高速バスの切符は、空気があれば当日に窓口で買うこともできますが、インターネットで予約するのが一般的です。

高速バスは、日本の各都市や観光地を結ぶバスで、高速道路を利用して移動します。新幹線や飛行機と比べて料金が安いので、時間がかかってもいいから安く移動したい、という人に向いています。

例えば、東京と大阪の間を移動する場合、飛行機なら約 10,000 ~ 20,000 円、新幹線なら約 14,000 円かかりますが、高速バスなら 3,000 ~ 5,000 円で移動することができます。値段の安さだけでなく、夜に出発し、朝に目的地に到着する夜行便が多いので、時間を有効に活用したいというニーズにも合っています。

最近では、同じ高速バスでも、値段の安さを追求するものがある一方で、値段は少し高くなっても座席間のスペースなど車内の快適さに重点を置いたものもあり、自分のニーズに合わせて選ぶことができます。

高速バスの切符は、空気があれば当日に窓口で買うこともできますが、インターネットで予約するのが一般的です。

● 日本の観光地 2 (日光 / 奈良 / 富山 / 長野)

観光バス 観光地 2 (Nikko / Nara / Toyama / Nagano)

▶ 日光 日光 (Nikko)

日光 (Nikko) は、日光市にある観光地です。日光には、日光東照宮、日光神宮寺、日光三社などがあります。日光は、日光市にある観光地です。日光には、日光東照宮、日光神宮寺、日光三社などがあります。



日光三社 Yomeimon 陽明門



日光三社 Sanzaru 三猿

日光市には、日光東照宮、日光神宮寺、日光三社などがあります。日光には、日光市にある観光地です。日光には、日光東照宮、日光神宮寺、日光三社などがあります。日光には、日光市にある観光地です。日光には、日光東照宮、日光神宮寺、日光三社などがあります。

日光は、栃木県にある観光地で、東京から北に約150km、電車で2時間ぐらいのところにあります。美しい自然と歴史的な史跡が有名で、特に徳川家康を祀った「日光東照宮」は、世界遺産にも登録されており、さらびやかな飾りで飾られた「陽明門」、「見ざる、聞かざる、言わざる」で有名な「三猿」の彫刻など、多数の見どころがあります。日光の中心部から「いろは坂」という道を上ると、湖や湿原、滝、山などの自然を楽しむエリアに出ます。観光名所として有名な「華厳の滝」や「中禅寺湖」があります。この辺りは紅葉の名所としても知られており、紅葉のシーズンになると、「いろは坂」は大渋滞になります。



Chuzenji (中禅寺湖)

▶奈良 (Nara)



Todaiji (東大寺)

奈良 Nara には、歴史的な町として世界に知られています。中でも有名なのは、大仏のある「東大寺」や、歴史のある神社「春日大社」です。東大寺や春日大社の辺りは「奈良公園」で、野生の鹿が多数いることでも知られています。野生といっても人間によく慣れており、売店で売っている「鹿せんべい」を買って与えると、喜んで食べます。そのかわいらしい姿が、内外からの観光客に大人気です。

710年に都が置かれた奈良は、歴史的な町として世界に知られています。中でも有名なのは、大仏のある「東大寺」や、歴史のある神社「春日大社」で



奈良公園

▶富山 (Toyama)



Toyama には、新鮮な魚介類も豊富に採れます。特に「ホタルイカ」「白エビ」「のどぐろ」「寒ブリ」などの海産物は、富山名物として知られています。

日本海に面する富山県は、北アルプスの登山の拠点として知られています。夏から秋のシーズンには、「立山黒部アルペンルート」や「黒部峡谷トロッコ電車」などの山岳観光が、海外からの観光客に人気です。また、山だけでなく、海にも面していることから、新鮮な魚介類も豊富に採れます。特に「ホタルイカ」「白エビ」「のどぐろ」「寒ブリ」などの海産物は、富山名物として知られています。



▶長野 (Nagano)

Nagano には、美しい自然と歴史的な史跡が有名で、特に徳川家康を祀った「日光東照宮」は、世界遺産にも登録されており、さらびやかな飾りで飾られた「陽明門」、「見ざる、聞かざる、言わざる」で有名な「三猿」の彫刻など、多数の見どころがあります。日光の中心部から「いろは坂」という道を上ると、湖や湿原、滝、山などの自然を楽しむエリアに出ます。観光名所として有名な「華厳の滝」や「中禅寺湖」があります。この辺りは紅葉の名所としても知られており、紅葉のシーズンになると、「いろは坂」は大渋滞になります。



ប្រាសាទហ្ស៊ីនកូជិ (Zenkoji) 普光寺

ត្រាំទឹកក្តៅជាច្រើនកន្លែងដែរ។ ក្រៅពីនោះតំបន់ទេសចរណ៍ដូចជាប្រាសាទ Zenkoji ដែលជាតំបន់ប្រវត្តិសាស្ត្រសាងសង់ឡើងនៅពាក់កណ្តាលសតវត្សទី៧ និងឧទ្យានស្វាព្រៃ Jigokudani ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ដោយសារមានសត្វស្លា (snow monkeys) ចូលត្រាំទឹកក្តៅ។

長野は、1998 年に冬季オリンピックが開かれたことで、世界中に知られるようになりました。山が多く、良質な雪のスキー場がたくさんあることから、ウィンタースポーツで知られていますが、夏期も、高原の避暑や夏山登山で賑わいます。温泉も多くあります。そのほかの観光地としては、7 世紀半ばから続く、歴史のあるお寺の「普光寺」、温泉に入るサル（スノーモンキー）で知られる「地獄谷野猿公苑」などが、世界的に有名です。



● **スキー/スキー場** ^{じょう} ប្រាសាទ Zenkoji



នៅប្រទេសជប៉ុនមានកន្លែងលេងស្គីទាំងក្នុងទាំងធម្មជាតិមានជាង ៥០០ កន្លែងជាពិសេសនៅតំបន់ Chubu តំបន់ Tohoku និងតំបន់ Hokkaido ។

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅតំបន់ព្រិលធ្លាក់នៃប្រទេសជប៉ុន ការជិះស្គីទឹកកកនិងជិះស្គីលើក្តារគឺជាកីឡាដែលអ្នកអាចលេងបាននៅជុំវិញ។ ទោះបីជាអ្នករស់នៅរាជធានីតូក្យូក៏ដោយក៏គេអាចទៅលេងស្គីទឹកកកបានយ៉ាងងាយស្រួលដែរដោយសារមានក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍នឹងរៀបចំកម្មវិធីកម្សាន្តនៅជុំវិញព្រំដែនខ្លះៗដល់មីនាម៉ា។ យុវវ័យពេញនិយមប្រើសេវាកម្មក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍ច្រើន ដោយសារគេមានកញ្ចប់សេវាកម្មដែលបញ្ចូលថ្លៃចំណាយទាំងអស់ដូចជាថ្លៃធ្វើដំណើរ សំបុត្រជិះខ្សែរ៉ែត តម្លៃជួលស្គីនិងខោអាវលេងស្គីផងដែរ។ ប៉ុន្តែករណីលេងស្គីនិងលេង

Snowboarding ជាលើកដំបូង ដើម្បីសុវត្ថិភាព អ្នកគួរតែចូលហាត់ជិះជាមុនសិន។

ដោយសារនៅជិតកន្លែងលេងស្គីក្នុងប្រទេសជប៉ុនមានកន្លែងត្រាំទឹកក្តៅច្រើន បន្ទាប់ពីលេងស្គីអ្នកអាចលំហែដោយចូលត្រាំទឹកក្តៅបាន។ ម្យ៉ាងវិញទៀតការភ្ជក់រសជាតិម្ហូបល្អប្រចាំតំបន់នីមួយៗ ដែលរកបានពីលើភ្នំមកក៏ជាការកម្សាន្តមួយនៅកន្លែងជិះស្គីក្នុងប្រទេសជប៉ុនដែរ។

日本には、中部地方、東北地方、北海道を中心に、大小合わせて 500 以上のスキー場があります。雪国在住の場合は、スキーやスノーボードは冬のスポーツ、レジャーとして身近な存在です。東京などの都市部に住んでいる場合も、12 月から 3 月のスキーシーズンになると、バスツアーが数多く企画されるので、手軽にスキーに出かけることができます。バスツアーには、交通費以外にリフト券、スキーやウェアのレンタル費用が含まれているものもあり、若い人に人気です。ただし、はじめてスキーやスノーボードをする場合は、安全のためにも、まずはスキー教室に入るといいでしょう。日本のスキー場は、近くに温泉地があることが多いので、スキーのあとに温泉にゆっくり浸かってリラックスすることができます。また、それぞれの地域で、その土地の名物の山の幸を味わったりすることも、日本のスキーの楽しみ方の 1 つです。



● **ホテル/旅館/民宿/ゲストハウス** សណ្ឋាគារ / ផ្ទះសំណាក់បែបជប៉ុន / ផ្ទះសំណាក់បែបឯកជន / ផ្ទះសំណាក់

នៅជប៉ុនមានកន្លែងស្នាក់នៅជាច្រើនប្រភេទ។

日本には、さまざまな形態の宿泊施設があります。

▶ ホテル សណ្ឋាគារ

សណ្ឋាគារនៅជប៉ុនមានលក្ខណៈស្រដៀងនឹងសណ្ឋាគារនៅប្រទេសផ្សេងៗ នៅលើពិភពលោកដែរ គ្រាន់តែនៅបរទេសជាទូទៅ តម្លៃក្នុងមួយបន្ទប់ ទោះបីស្នាក់នៅប៉ុន្មាននាក់ក៏ដោយក៏តម្លៃនោះមិនប្រែប្រួលដែរ ប៉ុន្តែនៅជប៉ុនបន្ទប់មានតម្លៃប្រែប្រួលទៅតាម ចំនួនអ្នកស្នាក់នៅ។ ម៉្យាងទៀតសណ្ឋាគារមានវិន័យតឹងរឹងទៅលើម៉ោងកំណត់ចូលស្នាក់នៅ និងម៉ោងចេញ។ ជាធម្មតាអ្នកត្រូវបង់ ប្រាក់ថែមទៀត ក្នុងករណីចូលស្នាក់នៅលឿន ឬចេញយឺតជាងម៉ោងកំណត់ (ទោះបីបន្ទប់នោះមិនមានអ្នកផ្សេងទៀតប្រើប្រាស់ក៏ ដោយ)។

សណ្ឋាគារសំរាប់អ្នកជំនួញ ជាសណ្ឋាគារសម្រាប់ភ្ញៀវមកបំពេញបេសកកម្ម មិនមែនសំរាប់ទេសចរណ៍ទេ។ សណ្ឋាគារសម្រាប់ អ្នកជំនួញធម្មតាមានតម្លៃថោក ដោយសារបន្ទប់ចង្អៀត មិនសូវមានបរិក្ខារ ហើយមានសេវាកម្មតិច។

世界のいろいろな国にあるホテルとだいたい同じ形式です。ただし、海外では1部屋あたりの料金が決められていて、何人でも料金が変わらないことが普通ですが、日本の場合、1部屋を何人で使うかによって、値段が異なる場合があります。また、チェックインとチェックアウトの時間も厳格で、決められた時間よりも早く部屋に入ったり、遅く部屋を出たりする場合には、(たとえその部屋をほかに使う人がいなくても) 別料金を払わされるのが普通です。

観光用ではなく、出張で来た客を主なターゲットとした「ビジネスホテル」は、部屋を狭くし、設備やサービスを合理化したぶん、比較的安い値段で泊られます。

▶ 旅館 ផ្ទះសំណាក់បែបជប៉ុន (Ryokan)

Ryokan គឺជាផ្ទះសំណាក់ដែលមានបន្ទប់បែបជប៉ុនហើយភាគច្រើនជាសំណង់បន្ទប់បែបជប៉ុន។ កន្លែងស្នាក់នៅទាំងនោះជាធម្មតាមានជាតម្លៃឈុត មួយយប់បួករួមនឹងអាហារ ២ពេល (អាហារពេលល្ងាច នៅថ្ងៃដំបូង និងអាហារពេលព្រឹកនៅថ្ងៃបន្ទាប់នោះ)។ នៅក្នុងផ្ទះសំណាក់នោះក៏មានកន្លែងត្រាំទឹកក្តៅ ធំមួយដែលអាចឱ្យភ្ញៀវប្រើប្រាស់បានដែរ។



旅館は日本的な建物が多く、和室が中心の宿泊施設です。宿泊は、その日の夕食と翌日の朝食が付いた「1泊2食付」の料金で提供されることが普通です。館内には、宿泊客が共同で利用できる「大浴場」があります。

▶ 民宿 ផ្ទះសំណាក់បែបឯកជន (Minshuku)



Minshuku ជាកន្លែងស្នាក់នៅដែលតូចជាង Ryokan ឬសណ្ឋាគារ ហើយ ភាគច្រើនគ្រប់គ្រងជាលក្ខណៈគ្រួសារ។ ដូចទៅនឹង Ryokan ដែលភាគច្រើន តម្លៃគិតជាកញ្ចប់ ដោយមួយយប់ភ្ជាប់ជាមួយ និងអាហារ២ពេល ប៉ុន្តែម្តងធ្វើ ដោយអាជីវករផ្ទាល់ហើយភាគច្រើនជាម្តងប្រលក្ខណៈគ្រួសារដែរ។ លក្ខណៈពិសេស របស់វា គឺមានតម្លៃថោកបើប្រៀបទៅនឹងសណ្ឋាគារ និង Ryokan ប៉ុន្តែសេវាកម្ម និងគ្រឿងបរិក្ខារនៅមានកម្រិត។ Minshukuភាគច្រើនមិនមានចុះក្នុងគេហទំព័រ កក់សណ្ឋាគារទេ ដូចនេះអ្នកត្រូវសួរព័ត៌មាននេះនៅមណ្ឌលព័ត៌មានទេសចរណ៍ ប្រចាំតំបន់នោះ ករណីចង់កក់ទុកជាមុន ពេលខ្លះត្រូវស្រាវជ្រាវតាមសៀវភៅ មគ្គុទ្ទេសក៍ឬអ៊ីនធឺណិត បន្ទាប់មកកក់តាមរយៈទូរស័ព្ទ។

旅館やホテルほど規模が大きくない宿泊施設で、家族で経営している場合が多いといえます。旅館と同じように、1泊2食付で提供されることがほとんどですが、料理は、その民宿の経営者が自ら作る家庭料理が中心です。ホテルや旅館に比べて値段が安いのが特徴ですが、設備やサービスなどは、そのぶん限られています。民宿は、インターネットのホテル予約サイトには登録していないことも多いので、現地の観光案内所で紹介してもらったり、前もって予約する場合は、ガイドブックやネットで調べてから、電話をかけて予約しなければならない場合もあります。

▶ ゲストハウス ផ្ទះសំណាក់

នៅតំបន់ទេសចរណ៍ក៏មានកន្លែងស្នាក់តម្លៃថោកដែលគេហៅថា Gesuto hausu (ផ្ទះសំណាក់)។ គ្រូត្រូវបានគេចែកឱ្យម្នាក់មួយតែត្រូវដេករួមគ្នាក្នុងបន្ទប់តែមួយ។ មានគ្រូម្នាក់មួយតែគេអាចគេងជាមួយមនុស្សច្រើន (ការប្រើប្រាស់បន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកដែលមិនស្គាល់គ្នាគេហៅថា aibeya)។ វាមានកន្លែងទទួលភ្ញៀវ ហាងថែសម្ផស្ស បន្ទប់រួមសម្រាប់ឱ្យភ្ញៀវនិយាយគ្នាលេងផងដែរ។ មិនត្រឹមតែតម្លៃថោកទេអ្នកនឹងមានឱកាសអាចស្គាល់អ្នកដទៃផងដែរ ហើយនេះក៏ជាចំណុចទាក់ទាញមួយរបស់ផ្ទះសំណាក់ដែរ។

観光地には、安く泊まれる「ゲストハウス」という宿泊施設もあります。ベッドは1人1台割り当てられますが、同じ部屋を複数の客が使います(知らない客と同じ部屋を使うことを「相部屋」といいます)。また、サロンや交流スペースがあり、客同士で交流することもできます。安さだけではなく、ほかの人と知り合う機会が得られることも、ゲストハウスの魅力の1つです。

日本の生活 TIPS

● 新幹線の切符 **សំបុត្ររថភ្លើង Shinkansen**

គេអាចទិញសំបុត្ររថភ្លើង Shinkansen នៅបញ្ជីលក់សំបុត្រស្ថានីយ៍ JR (ផ្លូវដែកជប៉ុន) តាមម៉ាស៊ីនលក់ស្វ័យប្រវត្តិនិងតាមរយៈអ៊ុនធឺណែត។ អ្នកអាចទិញសំបុត្រនៅបញ្ជីលក់ស្ថានីយ៍បានតែតាមម៉ោងកំណត់តែប៉ុណ្ណោះ។ ទិញតាមបញ្ជីផ្តល់ភាពងាយស្រួលដល់អ្នកដែលមិនដឹងពីរបៀបទិញសំបុត្រ ព្រោះមានបុគ្គលិកនៅចាំជួយហើយអ្នកអាចសួរពីទម្រង់ថភ្លើងដែលចង់ជិះ កាលបរិច្ឆេទ ម៉ោងធ្វើដំណើរ ចំនួនអ្នកជិះ និងកន្លែងចង់អង្គុយជាដើម។ ក្នុងករណីទិញសំបុត្រតាមអ៊ុនធឺណែត អ្នកត្រូវចុះឈ្មោះនៅលើគេហទំព័រផ្លូវការរបស់ក្រុមហ៊ុនផ្លូវដែក។ ទិញតាមអ៊ុនធឺណែតមានភាពងាយស្រួល ដោយសារអ្នកអាចទិញសំបុត្របានភ្លាមដោយមិនចាំបាច់តម្រង់ជួរ។



នៅពេលអ្នកជិះរថភ្លើង Shinkansen គេតម្រូវឱ្យអ្នកមានសំបុត្រប្រភេទគឺសំបុត្ររថភ្លើងធម្មតានិងសំបុត្រពិសេស។ តម្លៃសំបុត្រធម្មតាគឺសំដៅទៅលើតម្លៃដែលអ្នកត្រូវបង់ពេលទិញសំបុត្រដើម្បីជិះរថភ្លើងរហូតដល់គោលដៅ។ តម្លៃសំបុត្រពិសេសគឺជាតម្លៃដែលអ្នកត្រូវបង់ប្រាក់បន្ថែមពេលជិះរថភ្លើងដែលមានល្បឿនលឿនជាងរថភ្លើងធម្មតាដូចជា Shinkansen ឬរថភ្លើងល្បឿនលឿនផ្សេងទៀតជាដើម។

សំបុត្រពិសេសក៏មានពីរប្រភេទទៀតដែរ គឺ 指定席 (កៅអីទុកមុន) និង 自由席 (កៅអីសេរី)។ កៅអីទុកមុនគឺជាសំបុត្រដែលគេកក់ទុកមុនពេលជិះ។ កៅអីសេរីគឺអ្នកអាចអង្គុយកៅអីណាក៏បាននៅក្នុងទូកៅអីសេរី។ កៅអីសេរីថោកជាងសំបុត្រកៅអីកក់ទុកមុនហើយពេលខ្លះស្ទុះរកកៅអីអង្គុយមិនបានក៏មានដែរ។ ក្រៅពីនេះក៏មាន グリーン車 (ទូពិសេស) ដែលអ្នកអាចអង្គុយបានយ៉ាងស្រួលនិងអាចទទួលបានសេវាកម្មយ៉ាងល្អដោយការបង់ប្រាក់បន្ថែម។ អ្នកមិនអាចជិះទូនេះបានទេប្រសិនបើគ្មានសំបុត្រទូពិសេស។

សំបុត្រ Shinkansen ត្រូវបានដាក់លក់ចាប់ពីម៉ោង ១០ ព្រឹកមុនថ្ងៃចេញដំណើររយៈពេលមួយខែ។ គេអាចទិញសំបុត្រ Shinkansen នៅថ្ងៃដែលគេជិះក៏បាន ប៉ុន្តែពេលខ្លះក៏មិនអាចទិញបានដែរ ដោយសារតែគ្មានកៅអីទំនេរ អាស្រ័យលើរដូវកាល និងពេលវេលា។ អ្នកគួរតែប្រញាប់ទិញទុកមុនបន្ទាប់ពីធ្វើគម្រោងចេញដំណើររួច។

新幹線の切符は、JRの駅の窓口か自動券売機、インターネットなどで買うことができます。駅の窓口は、営業時間が決まっていたり並ばないといけなかったりしますが、乗りたい新幹線の乗車区間、日時、人数、座席の希望などについて窓口の人が1つずつ質問しながら切符を選んでくれるので、慣れていない人にとっては便利です。インターネットで買う場合は、鉄道会社のサイトに会員登録する必要がありますが、並ばないですぐ切符を買えるのが利点です。

新幹線に乗るときには、乗車券と特急券の2種類の切符が必要です。乗車券の料金は、電車で乗って移動するときに必ず払う運賃です。特急券の料金は、新幹線や特急電車など、普通の電車よりも早い特別な電車に乗るときに、プラスされる料金です。

特急券には、さらに指定席券と自由席券の2種類があります。指定席券は、乗る前にあらかじめ席を予約しておく切符です。自由席券は自由席車両のどこに座ってもいい切符で、指定席券よりは安いですが、混んでいるときは座れないこともあります。このほかに、「グリーン車」という車両もあり、さらにお金を払うことで、ゆったりとした座席と上質のサービスを受けられます。グリーン車には、グリーン券を購入しなければ乗ることができません。

新幹線の切符は、乗車日1か月前の午前10時から発売が開始されます。新幹線の切符は、乗る当日にも買うことはできますが、時期や時間帯によっては指定席が満席になって希望の切符が買えないこともありますので、予定が決まったらなるべく早く購入することをおすすめします。

● 日本にほんの観光地 3 (大阪かんこうち／ハウステンボスおおさか／高尾山たかおさん／浄土ヶ浜じょうどがはま)

តំបន់ទេសចរណ៍របស់ជប៉ុន៣ (Osaka / Huis Ten Bosch / Takao / Jodogahama)

▶ 大阪おおさか អូសាកា (Osaka)

Osaka គឺជាទីក្រុងកណ្តាលនៃតំបន់ភាគខាងលិចនៃប្រទេសជប៉ុន។ ប្រាសាទ Osaka ជាគោលដៅទេសចរណ៍ល្បីជាងគេនៅ Osaka ។ ម៉្យាងទៀត Tsutenkaku ជាប៉មនៅក្នុងតំបន់ដីពេញនិយមមួយដែលបន្សល់ទុកនូវបរិយាកាសទីប្រជុំជនហៅថា Shinsekai ហើយវាជានិមិត្តរូបតំណាង Osaka ។ អគារ Abeno Harukas គឺជាអគារខ្ពស់បំផុតសាងសង់ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ ។ អ្នកអាចមើលឃើញទីក្រុង Osaka ពីកន្លែងមើលទេសភាពកម្ពស់ ៣០០ ម៉ែត្រពីលើដី។ អ្នកអាចទទួលបានទិសដៅផ្សេងៗក្នុងការធ្វើមីកំប៉ុងថ្មីនៅសារមន្ទីរមីកំប៉ុងបាន។

ក្រៅពីនេះក៏មានតំបន់ទេសចរណ៍ដែលមានប្រជាប្រិយដូចជាសួនសត្វទឹកខ្នាតធំ Kaiyukan សួនកម្សាន្ត Universal Studios Japan (USJ) របស់ជប៉ុន ។

大阪は、西日本の中心の都市です。大阪の観光地としては、「大阪城」がまず挙げられます。また、「通天閣」は、「新世界」と呼ばれる下町の雰囲気を残す庶民的なエリアにあるタワーで、大阪を代表するランドマークとなっています。「あべのハルカス」は 2014 年に建てられた新しい高層ビルで、地上 300m の展望台から大阪の町を見ることができます。「カップヌードルミュージアム」では、カップラーメン作りを体験することができます。

このほかに、大規模な水族館の「海遊館」や、テーマパークの「ユニバーサルスタジオジャパン (USJ)」などが、観光客に人気です。



ប្រាសាទ Osaka 大阪城



Abeno Harukas あべのハルカス



Tsutenkaku 通天閣

▶ ハウステンボス សួនកម្សាន្ត Huis Ten Bosch



Huis Ten Bosch ជាសួនកម្សាន្តមួយនៅក្នុងខេត្តណាហ្គាសាគី (Nagasaki) ។ អ្នកអាចធ្វើដំណើរតាមរថភ្លើងពីស្ថានីយ៍ Nagasaki ចំណាយពេល១ម៉ោងកន្លះ និងពីខេត្ត Fukuoka ចំណាយពេលប្រហែល១ម៉ោង ៤៥នាទីដោយរថភ្លើងលឿនលឿន។ សួនកម្សាន្តនេះយកប្រទេសហូឡង់ជាគំរូ ហើយមានទិដ្ឋភាពទីក្រុង សួនផ្កាកង្ហារខ្យល់ របស់ប្រទេសហូឡង់ជាដើម។ លើសពីនេះ វាក៏មានរបស់កន្លែងទេសចរណ៍ជាច្រើនដូចជា យានជំនិះ និងការសម្តែងជាដើម ហើយអ្នកអាចកម្សាន្តបានពេញមួយថ្ងៃ។ ជាពិសេសការបំភ្លឺភ្លើងពេលរាត្រីនៅទីនេះមានភាពល្បីល្បាញ។

ដោយសារ Nagasaki គឺជាទីក្រុងមួយដែលបានធ្វើពាណិជ្ជកម្មជាមួយប្រទេសហូឡង់នៅសម័យ Edo ។ ទិដ្ឋភាពទីក្រុងរបស់ប្រទេសហូឡង់នៅ Huis Ten Bosch ត្រូវបានជនបរទេសជាច្រើនគិតថាជាទីប្រជុំជនប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏ល្អនៅសល់ពីសម័យ Edo ប៉ុន្តែសំណង់ទាំងនេះទើបតែត្រូវបានសាងសង់ក្រោយឆ្នាំ ១៩៩០ ប៉ុណ្ណោះ។

ハウステンボスは、長崎県にあるテーマパークで、長崎駅から電車で 1 時間半、福岡から特急で 1 時間 45 分ぐらいで行けます。オランダをテーマにしており、オランダの町並みや、花畑、風車などが再現されています。また、オランダにとどまらず、さまざまなアトラクションや乗り物、ショーなどがあり、1 日楽しむことができます。特に夜のイルミネーションは有名です。



なお、長崎は江戸時代にオランダとの貿易が行われていた町であることから、ハウステンボスのオランダの町並みを、江戸時代から残る歴史的な町並みであると思っている外国人が多いそうですが、これらは1990年以降に建てられたものです。

▶ ^{たかおさん} 高尾山 高尾山 (Takao)

高尾山 Takao គឺជាភ្នំមួយដែលមានកម្ពស់ ៥៩៩ ម៉ែត្រនៅប៉ែកខាងលិចនៃទីក្រុងតូក្យូ។ ភ្នំនេះសំបូរធម្មជាតិដ៏ស្រស់បំព្រង ហើយវាជាទីកន្លែងសម្រាប់ការឡើងភ្នំផងដែរ ដោយភ្ញៀវទេសចរមកពីតូក្យូ។ ម៉្យាងទៀតអ្នកអាចជិះទូរនខ្សែកាបឬខ្សែរ៉តប្រហែល១ទៅ២ម៉ោងដើម្បីឡើងទៅដល់កំពូលភ្នំបានយ៉ាងស្រួល។ ដោយមូលហេតុនេះហើយទើបអ្នករស់នៅទីក្រុង Tokyo ស្គាល់ភ្នំនេះច្បាស់។ ហើយសិស្សសាលាបឋមសិក្សាក៏មកកម្សាន្តនៅទីនេះច្រើនដែរ។ វាត្រូវបានគេណែនាំថាជា



គោលដៅទេសចរណ៍លំដាប់ “ផ្កាយ៣” នៅក្នុង “មគ្គុទ្ទេសក៍ទេស-ចរណ៍ Michelin” ក្នុងឆ្នាំ២០០៧។ សព្វថ្ងៃនេះ ភ្នំ Takao មានមនុស្សម្នាជាច្រើនទៅកម្សាន្ត។

高尾山は東京の西部にある標高 599m の山です。自然が豊富で、東京から気軽に行けるハイキング先として、多くの観光客が訪れます。また、ケーブルカーやリフトを利用すれば、比較的簡単に頂上に行くことができ、乗り物を使わないで歩いて登っても、麓から1~2時間で頂上に着くことができます。そのため、特に東京都民には親しまれており、小学生がよく遠足で訪れます。ただし、2007年に「ミシュランガイド」で「三つ星」の観光地として紹介されたことから、最近では混雑が激しく、問題になっています。

▶ ^{じょうどがはま} 浄土ヶ浜 浄土ヶ浜 Jodogahama



ឆ្នេរ Jodogahama គឺជាឆ្នេរមួយនៅក្នុងក្រុង Miyako ខេត្ត Iwate។ ថ្ម ដើមស្រល់ សមុទ្រនិងឆ្នេរដ៏ស្រស់ស្អាតផ្គុំគ្នាបង្កើតជាទេសភាពយ៉ាងល្អអស្ចារ្យដែលវាជាទេសភាពតំណាងឱ្យតំបន់ Tohoku។ ប្រសិនបើអ្នកជិះកប៉ាល់ទូកកម្សាន្តជុំវិញថ្មនិងរូងភ្នំ អ្នកនឹងអាចរីករាយជាមួយទេសភាពរបស់ឆ្នេរ Jodogahama បានយ៉ាងងាយ។ នៅលើកប៉ាល់គេក៏អាចទិញ umineko pan ដើម្បីឱ្យវាជាចំណីដល់សត្វពេកន្ទុយខ្មៅផងដែរ។ គេក៏អាចរីករាយនឹងការហែលទឹកនៅឆ្នេរ Jodogahama នារដូវក្តៅ។ ម៉្យាងទៀតវាក៏ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាកន្លែងស្ងួតត្រីដែលល្អ។

浄土ヶ浜は、岩手県の宮古市にある海岸です。岩と松、海と砂浜が作る風景が美しく、東北地方を代表する景勝地です。岩や洞窟などをめぐる遊覧船に乗れば、浄土ヶ浜の風景が手軽に楽しめます。この船の上では、ウミネコの餌付けもできます。「ウミネコパン」というパンを買って船のデッキに出ると、たくさんのウミネコが寄ってきて、パンを食べます。浄土ヶ浜では、夏には海水浴も楽しめます。また、釣りの名所としても知られています。

● ^{くし} 串カツ Kushi-katsu

Kushi-katsu ឬ kushi-age ជាអាហារមួយដែលដោតគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗដូចជាសាច់ បន្លែ គ្រឿងសមុទ្រចូលចង្កាក់ ជ្រលក់ម្សៅរួចបំពងក្នុងប្រេង។ នៅ Osaka ម្ហូបដែលហៅថា kushi-katsu គឺជាមុខម្ហូបល្បីប្រចាំតំបន់ជាពីរសេសតំបន់ Minami និង Shinsekai។ នៅ Osaka មានហាង kushi-katsu ជាច្រើនកន្លែង។ នៅហាងល្បីៗវិញពេលខ្លះអ្នកត្រូវចំណាយពេលជាងមួយម៉ោងក្នុងការតម្រង់ជូរទើបអាចចូលហាងបាន។ ថ្មីៗនេះហាង Kushi-katsu ក៏មមាញឹកជាងមុនដោយសារមានភ្ញៀវទេសចរ បរទេសមកលេង Osaka ច្រើន។ គេបរិភោគ Kushi-katsu បន្ទាប់ពីជ្រលក់ក្នុងទឹកជ្រលក់ Worcestershire។ ដោយសារទឹកជ្រលក់នេះប្រើរួមជាមួយអ្នកដទៃ ពេល



ពេលអ្នកដាក់ចូលក្នុងមាត់ហើយសូមកុំជ្រលក់ម្តងទៀត។ វិន័យនេះហៅថា 二度づけ禁止 (ហាមជ្រលក់ពីរដង) ជាវិន័យប្រចាំហាង Kushi-katsu នៅ Osaka។ ពេលញ៉ាំ Kushi-katsu អ្នកគួរជ្រលក់ទឹកជ្រលក់តែម្តងអោយដោតហើយញ៉ាំ។



肉や野菜、魚介類など、さまざまな具に竹製の串を刺し、衣をつけて油で揚げた料理を「串揚げ」といいます。大阪、特に「ミナミ」や「新世界」と呼ばれる地域では、この料理が名物となっており、「串カツ」と呼ばれています。大阪には、串カツの専門店がいくつもあります。有名店の場合、店に入るまでに 1 時間以上も並ぶなど、非常に混雑することがあります。最近では、大阪を訪れる外国人観光客に串カツが知られるようになり、混雑も激しくなっています。

串カツは、容器に入ったウスターソースに串を浸してから食べます。このソースはほかの人と共有なので、一度口に入れた串カツを、もういちどソースにつけることは衛生上よくないとされています。このルールを「二度づけ禁止」と言って、大阪の串カツ店のルールとして、全国的に知られて

います。串カツを食べるときは、一度に串全体をソースにつけるようにしましょう。

● たこ焼き Takoyaki

Takoyaki គឺជាអាហារមួយដែលមានរាងមូល។ គេដាក់គ្រឿងផ្សំដូចជាមីកជាដើមចូលក្នុងម្សៅ រួចដុតវានឹងពុម្ពសម្រាប់ធ្វើ Takoyaki។ គេស្រោចទឹកជ្រលក់ ហើយដោយ Katsuo-bushi

និងសារាយសម្រាប់បែកឃើញ។ វាត្រូវបានគេនិយាយថាមានប្រភពពី Osaka ហើយនៅទីនោះមានហាងលក់ Takoyaki ជាច្រើន។ Takoyaki មានការពេញនិយមសម្រាប់ភ្ញៀវទេសចរ។ ក្រៅពី Osaka អ្នកក៏អាចរកញ៉ាំងៅតាមហាងក្នុងខេត្តផ្សេងៗផងដែរ។ ហើយវាក៏



ជាអាហារប្រចាំតូបតាមដងផ្លូវក្នុងពិធីបុណ្យផ្សេងៗផងដែរ។

たこ焼きは、小麦粉の生地にはタコなどの具を入れて専用の焼き型で焼き、丸いボールの形にした料理です。食べる時にはソースをかけ、鰹節や青のりをまぶして食べます。大阪が発祥の料理といわれ、大阪には多くのたこ焼き店があり、観光客に人気です。大阪以外にも、チェーン店のたこ焼き店で気軽に食べられますし、また、祭りの屋台の料理の定番にもなっています。



● ゆば Yuba (ពពុះសណ្តែក)



Yuba ជាអាហារមួយក្នុងចំណោមអាហារកែច្នៃពីសណ្តែកសៀងដែលវាត្រូវបានគេធ្វើឡើងដោយ កម្ដៅទឹកសណ្តែករួចដួសបន្ទះស្តើងដែលបានពីការកម្ដៅនោះឡើង។ ដោយសារវាលាតសន្លឹងនៅលើទឹកសណ្តែកដែលក្ដៅ ទើបគេសរសេរជាកាន់ជីថា 湯葉(Yuba) ឬ 湯波(Yuba)។

វាមានច្រើនប្រភេទដូចជា Sashimi yuba ដែលញ៉ាំងនៅលើ maki yuba ដែលម្សៅដោយដាក់ Yuba ជាច្រើនជាន់ និង Yuba ក្រៀមជាដើម។ ដោយសារ Yuba ត្រូវបានគេប្រើជាគ្រឿងផ្សំសម្រាប់អាហារបួសដែលបរិភោគនៅតាមវត្ត សព្វថ្ងៃវាត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាអាហារល្អនៅតាមតំបន់ដែលមានវត្តច្រើនដូចជាខេត្ត Kyoto ខេត្ត Nara និងតំបន់ Nikko។

ゆばは、大豆の加工食品の1つで、豆乳を温めたときにできる薄膜をすくい上げて作ります。温めた豆乳に膜が張っていく様子から、漢字では「湯葉」や「湯波」と書きます。そのまま生で食べる刺身ゆばや、ゆばを何枚も重ねた巻きゆば、乾燥させた干しゆばなどの種類があります。ゆばは、お寺で食べる精進料理の材料としてよく使われていたことから、今でも京都、奈良、日光など、お寺が多くある地域の名物料理として知られています。



日本の生活 TIPS

● 祭りと神輿 **ពិធីបុណ្យនិង mikoshi**

នៅទូទាំងប្រទេសជប៉ុនមានពិធីបុណ្យផ្សេងៗ ជាច្រើនដែលមានពិធីបុណ្យល្អៗ ដែលទាក់ទាញភ្ញៀវទេសចររហូតដល់ពិធីបុណ្យដែលប្រារព្ធធ្វើនៅក្នុងទីក្រុង។

អំឡុងពេលពិធីបុណ្យ មានមនុស្សជាច្រើនសែង mikoshi ហែរជុំវិញទីក្រុង។ mikoshi ត្រូវបានសន្មតថាជាយានជំនិះរបស់ទេវតា។ អ្នកសែង mikoshi ត្រូវពាក់ happi ឬ hanten ហើយចង hachimaki នៅនឹងក្បាល។ គេសែង mikoshi ដោយអង្រួនបណ្តើរ រួចបន្លឺសំឡេងថា "soiya, soiya" ឬ "wasshoi" បណ្តើរ។ អ្នកសែង mikoshi មានលក្ខណៈខុសគ្នាអាស្រ័យលើតាមតំបន់និងពិធីបុណ្យ។

អ្នកសែង mikoshi អាចជាអ្នករស់នៅតំបន់នោះ (ម្ចាស់ស្រុក) ទាំងអស់ឬអាចគេបើកឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តចូលរួមបាន។ ប្រសិនបើអ្នកចង់សាកល្បងសែង mikoshi សូមទាក់ទងព័ត៌មានតាមអាសយដ្ឋានដែលបានសរសេរនៅលើការប្រកាសផ្សព្វផ្សាយពិធីបុណ្យនោះ។



日本各地には、さまざまな祭りがあります。観光客を集める有名な祭りから、町内で行われる祭りまで、さまざまです。

祭りのときは、神輿を大勢の人で担いで、町内を回ります。神輿は、神様の乗り物とされています。神輿を担ぐ人は、「はっぴ」「はんでん」という服を着て、「はちまき」を頭に巻きます。みんなで「ソイヤ、ソイヤ」または「ワッショイ」などのかけ声に合わせて、神輿を揺らしながら担ぎます。

神輿を担ぐ人は、地域や祭りによって異なります。昔からその地域に住んでいる人しか担げない場合もあるし、担ぎ手を広く募集してだれでも参加できる場合もあります。神輿を担いでみたいときには、ポスターなど祭りのお知らせに書いてある連絡先に問い合わせをしてみましょう。

● 町内会 **សមាជិកសង្កាត់**

Choonaikai (សមាជិកសង្កាត់) ឬ Jichikai ជាសមាគមដែលរៀបចំឡើងដោយអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់នោះ ហើយមានទីតាំងនៅក្នុងក្រុង សង្កាត់ ភូមិ និងតំបន់ទូទាំងប្រទេសជប៉ុន។ គេបង្កើតវាឡើងក្នុងគោលបំណងបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងប្រជាជនរស់នៅក្នុងតំបន់ និងធ្វើអោយសកម្មភាពផ្សេងៗ នៅក្នុងតំបន់មានភាពរលូន។ សកម្មភាពមានដូចជា ការសម្អាតបរិស្ថាន ការការពារឧក្រិដ្ឋកម្ម ការប្រារព្ធពិធីបុណ្យ និងបើកដំណើរការក្លឹបសសម្រាប់មនុស្សចាស់និងកុមារជាដើម។ គេត្រូវបង់ប្រាក់នៅពេលចូលជាសមាជិក។

ថ្មីៗ នេះចំនួនអ្នកមិនចូលរួមក្នុងសមាគមកំពុងកើនឡើងជាពិសេសនៅក្នុងតំបន់ទីក្រុង។ ប៉ុន្តែការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ជាប្រចាំ គឺអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងជីវភាពរស់នៅ។ បើចូលជាសមាជិកសង្កាត់ការទទួលព័ត៌មានដែលចាំបាច់ ដូចជា ទិដ្ឋប្រក និងការផ្គត់ផ្គង់ទឹក ផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈពេលជម្លៀសនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិកើតឡើង គឺរលូន។

町内会（「自治会」と呼ぶ地域もあります）は、その地域に住む住民によって組織された任意の団体で、日本全国の市区町村にあります。住民同士が親睦を深めたり、地域の活動を円滑に行ったりするのが目的です。活動内容は、清掃活動、防犯活動、町内のお祭り、老人会や子ども会など、さまざまです。町内会に入ったら、「町内会費」を払います。

最近では、特に都市部で、町内会に入らない人が増えています。しかし、日頃から近所に住む人たちとコミュニケーションを取っておくことは、生活のうえで役に立つこともあります。例えば、自然災害などが発生したときに、避難所や給水などの必要な情報を得たり、避難物資をもらったりするのは、町内会に入っているとスムーズです。

● ちいき けいじばん かいらんばん 地域の掲示板 / 回覧板 ការប្រកាសព័ត៌មានក្នុងតំបន់ / ក្តារព័ត៌មាន (kairanban)

ការប្រកាសព័ត៌មានក្នុងតំបន់ត្រូវបានដាក់នៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងទីក្រុងដើម្បីបិទការជូនដំណឹងពីក្រុង សង្កាត់ និងផ្សព្វផ្សាយសកម្មភាពផ្សេងៗ ក្នុងតំបន់។ ការប្រកាសទាំងនេះមានផ្សព្វផ្សាយពីព័ត៌មាន ដែលទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធនៅនឹងជីវភាពរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានដូចជា ការស្ថាបនាផ្លូវ ការប្រមូលសំរាម ព័ត៌មានពីឧក្រិដ្ឋកម្ម និងការទទួលមរណភាពរបស់មនុស្សក្នុងតំបន់ជាដើម។ ក្រៅពីព័ត៌មានព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងតំបន់ព័ត៌មានស្តីពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលអង្គការពង្រឹងជាណាមួយប្រារព្ធនៅតំបន់ជិតនោះដូចជា ការប្រគំតន្ត្រី ការសម្តែង និងសកម្មភាពក្តីបក៏មានដែរ។



ក្រៅពីការប្រកាសព័ត៌មាននេះការជូនដំណឹងរបស់សាលាក្រុង និងសមាជិកសង្កាត់ក៏មានតាម Kairanban ដែរ។ ក្តារ Kairanban ជាប្រព័ន្ធដែលគេដាក់ក្រដាសជូនដំណឹងដែលគេដាក់ក្នុងក្រដាសសកាតុងក្រាស់ រួចហុចតភ្ជាប់ទៅគ្រួសារនីមួយៗ ដែលនៅក្នុងតំបន់នោះ។ នៅពេលទទួលក្តារ Kairanban អ្នកត្រូវវាយត្រា ឬចុះហត្ថលេខា ហើយហុចទៅផ្ទះបន្ទាប់។ សហគមន៍នីមួយៗ មានវិន័យផ្សេងៗ គ្នាក្នុងការហុច Kairanban នេះ ដូចនេះអ្នកត្រូវពិនិត្យមើលវិន័យទាំងនេះដើម្បីដឹងថាហុចឱ្យផ្ទះណាបន្ទាប់ជាដើម។



地域の掲示板は、市町村や町内会からのお知らせや、地域活動の広報のために、町のあちこちに設置されています。掲示板には、道路工事や水道管工事、ごみの収集計画、防犯情報、訃報など、地域生活に密着した情報が掲示されます。また、地域の祭りなど、近所で開かれる公共性の高いイベントの情報のほか、コンサートや演劇、サークル活動の案内など、民間の団体から寄せられた情報も掲示されます。

地域の掲示板とは別に、市町村や町内会のお知らせを「回覧板」として伝達する場合があります。回覧板は、厚紙の板にお知らせの紙を挟み、これを各家庭に順番に回していくシステムです。回覧板をもらったら、確認のハンコを押したりサインをしたりして、次の家に回します。回覧板をどの家にどの順番で回すか、また直接会って手渡す必要があるかどうかなど、ルールは地域ごとに決められていますので、回覧板が使われる地域に住む場合は、ルールを確認しておきましょう。

● ちいき ぼうさいむせんほうそう 地域の防災無線放送 ការផ្សាយតាមវិទ្យុបង្ការគ្រោះមហន្តរាយក្នុងតំបន់



វិទ្យុផ្សាយបង្ការគ្រោះមហន្តរាយ គឺឧបករណ៍ជាការផ្សាយសំឡេងដើម្បីជូនដំណឹងដល់ប្រជាជនពីការព្រមាន ការប្រុងប្រយ័ត្ន និងការណែនាំអំពីការជម្លៀសពេលមានគ្រោះមហន្តរាយតាម speaker ឬមេក្រូតាមទីក្រុង និងឧបករណ៍ទទួលសំឡេងតាមផ្ទះនីមួយៗ។ ព័ត៌មានពីប៉ូលីសក៏មានការផ្សាយតាមនេះដែរដូចជា ការប្រុងប្រយ័ត្ន បទល្មើសការស្វែងរកមនុស្សដែលបាត់ខ្លួនជាដើម។ ក្រៅពីនេះការផ្សាយពីពិធីបុណ្យផ្សេងៗ និងព័ត៌មានណែនាំពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ក៏មានដែរ។

ព័ត៌មាន និងចំនួនដងដែលត្រូវបានចាក់ផ្សាយគឺអាស្រ័យលើរដ្ឋបាលតំបន់នីមួយៗ។ តំបន់ខ្លះផ្សាយព័ត៌មានមួយពីរទៅបីដងក្នុងម៉ោងកំណត់ណាមួយក្នុងមួយថ្ងៃ។ ម៉្យាងទៀតប្រហែលម៉ោង ៥ ល្ងាច រៀងរាល់ថ្ងៃ (អាស្រ័យលើរដូវកាល) វិទ្យុផ្សាយបង្ការគ្រោះមហន្តរាយការចាក់ផ្សាយបទភ្លេងភ្លេងមត្តេយ្យ ឬដើម្បីផ្ញើសារថា "តោះភ្លេងៗ ត្រឡប់ទៅផ្ទះ"។ ការផ្សាយបែបនេះក៏មានគោលបំណងមួយទៀតដែរ គឺអាចពិនិត្យជាប្រចាំមើលជារៀងរាល់ថ្ងៃដែរ ដើម្បីឱ្យច្បាស់ថាប្រព័ន្ធផ្សាយតាមវិទ្យុនេះនឹងដំណើរការពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

防災無線放送は、災害のとき、注意報や警報、避難の案内などを地域の住民に知らせるため、町の中にスピーカーを設置したり、各家庭に受信機を置いたりして、そこから放送が流れるようにしたものです。しかし、災害のとき以外にも、防犯対策の呼びかけ、行方不明者の捜索依頼など、警察からの情報が流れたり、本文のように、市町村や町内会からのお知らせや、行事、イベントの案内などが流れたりもします。

どのぐらいの頻度で何を放送するかは、自治体や地域によって異なります。地域によっては、1日に2~3回、毎日決まった時間に放送を流すところもあります。また、毎日夕方5時ごろ(季節によって異なる)、童謡などのメロディとともに、「子どもはおうちへ帰りましょう」のメッセージを流すのも、防災無線放送の役割の1つです。これらは、災害が起こったときに放送が機能するよう、普段からチェックする意味もあります。

● はなびたいかい 花火大会 ពិធីបុណ្យបាញ់កាំជ្រួច

ពិធីបុណ្យបាញ់កាំជ្រួចភាគច្រើនត្រូវបានធ្វើឡើងនៅរដូវក្ដៅនៅតំបន់ផ្សេងៗ ទូទាំងប្រទេសជប៉ុនដែលជាទូទៅគេប្រារព្ធនៅខ្សាច់ ឆ្នេរសមុទ្រ និងមាត់ទន្លេហើយអ្នកអាចមើលកាំជ្រួចយ៉ាងជិតបាន។ ដោយសារមានតួបលក់ដូរជាច្រើន ដូចនេះអ្នកក៏អាចរីករាយនឹងបរិយាកាសនៃពិធីបុណ្យផងដែរ។

ទំហំនៃពិធីបុណ្យ និងចំនួនអ្នកចូលរួមមានលក្ខណៈខុសគ្នាតាមកន្លែងប្រារព្ធ។ កន្លែងដែលល្បី ឬមានបរិយាកាសប្រវត្តិសាស្ត្រ មានមនុស្សម្នាទៅជាច្រើនកុះករ។ ឧទាហរណ៍ ពិធីបុណ្យបាញ់កាំជ្រួចនៅទន្លេ Sumida នៃទីក្រុងតូក្យូ និងពិធីបុណ្យបាញ់កាំជ្រួច Nagaoka នៅទីក្រុង Nagaoka ខេត្ត Niigata ជាដើមមានមនុស្សប្រមាណ ១លាននាក់ បានចូលរួម។ ពិធីបុណ្យនេះមានមនុស្សច្រើនស្ទើរតែរកផ្លូវដើរមិនរួច ដូចនេះគេច្រើនទៅចាប់កន្លែងឱ្យបានមុនដើម្បីបានកន្លែងមើលល្អ។ ពេលខ្លះក៏មានគេកកកន្លែងសម្រាប់មើលកាំជ្រួចដែរ។



花火大会は、夏を中心に、日本の各地で行われます。公園や海岸、川の土手などを会場にしており、会場に行けば、打ち上げ花火を間近で見ることができます。また、屋台も出るので、祭りの雰囲気も楽しめます。

花火大会の規模や混雑具合はさまざまですが、有名で歴史のある花火大会の会場は、非常に混雑します。例えば、東京の「隅田川花火大会」や、新潟県長岡市の「長岡まつり大花火大会」などは、その日だけで100万人ぐらいの観客が集まります。時間ギリギリに行くと、歩くこともできないぐらいの混雑になるので、できるだけ早い時間から場所を確保することが大切です。花火大会によっては、花火がよく見られる指定席を有料で販売している場合もあります。

● みち えき 道の駅 Michi-no-eki (តូបលក់អីវ៉ាន់តាមដងផ្លូវ)



Michi-no-eki (តូបលក់អីវ៉ាន់តាមដងផ្លូវ) ជាកន្លែងលក់ដូរ និងសម្រាកនៅតាមបណ្តោយផ្លូវជាតិឬផ្លូវទូទៅផ្សេងទៀតជាដើម។ វាក៏មានមុខងារដូចជាតំបន់សេវាកម្មនៅលើផ្លូវល្បឿនលឿនផងដែរ។ ទីនោះមានដូចជាកន្លែងចតរថយន្តបន្ទប់ទឹក ភោជនីយដ្ឋាននិងស្តង់លក់ដូរ។

Michi-no-eki ក៏ដើរតួជាមជ្ឈមណ្ឌលទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់ផងដែរព្រោះវាជាកន្លែងដែលមានលក់ផលិតផលកសិកម្មក្នុងតំបន់ មានភោជនីយដ្ឋានដែលអាចញ៉ាំអាហារល្បីប្រចាំតំបន់ ហើយអ្នកអាចរីកទិញវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ប្រចាំតំបន់នៅទីនោះបាន។ នៅខាងក្នុង Michi-no-eki មានដូចជា ខ្សាច់ស្នួនដែលមានទេសភាពស្អាត សាលឯកសារ សារមន្ទីរ និងកន្លែងងូតទឹកក្តៅ (onsen) ផងដែរ ដែលធ្វើឱ្យនៅទីនោះមានភាពអ៊ូអរដោយមានភ្ញៀវទេសចរចូលច្រើន។

「道の駅」は、国道などの一般道路沿いにある商業・休憩施設で、高速道路のサービスエリアのような役割の施設です。駐車場、トイレ、レストラン、売店などがあります。

道の駅は、その地域の農産物や名物料理など、地元の品物を扱っているのが特徴で、地元の農産物の直売所や、地元の名物料理が食べられるレストラン、地元のお土産が買える売店などに力を入れているので、地域の観光拠点としての役割も担っています。中には、眺めのいい公園、資料館や博物館、温泉入浴施設などがある道の駅もあり、観光客で賑わっています。

● 盆踊り (Bon-odori)

盆踊り *Bon-odori* ជាពិធីបុណ្យដែលធ្វើឡើងនៅរដូវកាល *Obon* (ភ្ជុំបិណ្ណរបស់ជប៉ុន) នារដូវក្តៅ (ខែសីហា)។ អ្នកចូលរួមយរជាវង្សជុំវិញ *yagura* (ឆាកពិធីបុណ្យ *Bon-odori*) វាតាមភ្លេងបណ្តើរហើយបន្តទៅមុខបន្តិចម្តងៗ ក្នុងទិសតែមួយ។ ដោយសារតែមានលំនាំខ្លីៗ ហើយវាដដែលៗ ច្រើនដង ដូចនេះប្រសិនបើអ្នកមើលបន្តិចអ្នកនឹងអាចចាំបានភ្លាមៗ។ អ្នកណាក៏អាចចូលរួមពិធីបុណ្យ *Bon-odori* បានដែរ ដូចនេះសូមចូលរៀនរាំជាមួយអ្នកវាដទៃ។ អ្នកអាចរីករាយជាមួយបរិយាកាសនៃពិធីបុណ្យដោយសារនៅកន្លែងប្រារព្ធពិធីបុណ្យ *Bon-odori* មានតូបជាច្រើន។ ទោះបីជាខ្លួនឯងមិនរាំក៏ដោយក៏អាចរីករាយនឹងពិធីបុណ្យនេះដោយការមើលគេរាំ និងការទិញរបស់ល្អនៅតាមតូបបានដែរ។



盆踊りは、夏の「お盆」(8月)の時期あたりに行われる祭りです。やぐらの周りを囲むようにぐるりと輪になり、音楽と太鼓に合わせて踊りを踊りながら、一定の方向へ少しずつ進みます。踊りには短いパターンがあり、これを何度も繰り返せばよいので、少し見ていれば、すぐに踊ることができます。盆踊りはだれでも参加が可能なので、ぜひ踊りの輪に加わってみましょう。

盆踊りが行われる広場には、さまざまな屋台が出て、祭りの雰囲気味わえます。自分で踊らなくても、踊りを見たり、屋台で食べ物を買ったりと、祭りを楽しむのもいいでしょう。

● 浴衣 (Yukata=សម្លៀកបំពាក់ប្រពៃណីជប៉ុន)



yukata ជាប្រភេទគីម៉ូណូបែបសាមញ្ញ ស្តើង ហើយគេពាក់ដោយប្រើ *obi* (ខ្សែក្រវ៉ាត់) ដើម្បីចងចង្កេះ។ គេពាក់វានៅរដូវក្តៅ ហើយនៅផ្ទះសំណាក់ *ryokan* គេរៀបចំវាជាសម្លៀកបំពាក់គេងយប់។ បច្ចុប្បន្នអ្នកដែលពាក់ *yukata* ទៅលេងពិធីបុណ្យរដូវក្តៅនិងពិធីបុណ្យបាញ់កាំជ្រួចកំពុងមានការកើនឡើងទាំងបុរសនិងស្ត្រី។ *yukata* មានតម្លៃខុសៗ គ្នា ប៉ុន្តែអ្នកអាចរកទិញ *yukata* ដែលមាន *obi* និង *geta* (ស្បែកជើងឈើ) ក្នុងមានតម្លៃថោកបាន។ ម៉ូត *yukata* ក៏មានច្រើនដែរ ដូចជាម៉ូតបែបបុរាណ ម៉ូតបែបទាន់សម័យ និងម៉ូតបែបអឺរ៉ុបជាដើម។ មានវីដេអូណែនាំពីរបៀបពាក់ *yukata* ជាច្រើននៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណែត។ បើអ្នកមានឱកាសសូមសាកល្បង ពាក់វា។

浴衣は木綿の薄い着物で、素肌にそのまま、帯1本だけで着ることのできる簡単な着物です。夏の時期に着たり、旅館に泊まるときに寝間着として用意されたりします。最近では夏祭りや花火大会に浴衣を着て行く人が、男女ともに増えてきています。

浴衣の値段はさまざまですが、最近では、古典的な柄からモダンな和洋折衷の柄まで、さまざまな種類の浴衣が、帯や下駄などとセットで安く売られています。浴衣の着方を紹介する無料動画もネット上に多くアップロードされていますので、機会があったら一度着てみましょう。

● フリーマーケット ផ្សារជជុះ

ផ្សារជជុះច្រើនមានទីតាំងនៅ សួនឧទ្យាន ទីធ្លាទូលាយ ឬកន្លែងចំណតយានយន្ត។ អ្នកអាចរកទិញទំនិញបានគ្រប់មុខនៅទីនេះ។ ពេលខ្លះវាត្រូវបានគេប្រើជាពាក្យកាត់ហៅជា *furima* ជាភាសាជប៉ុន។ ពេលខ្លះត្រូវបានបកប្រែជាភាសាជប៉ុនដោយប្រើពាក្យ *nomi-no-ichi*។ ផ្សារជជុះនៅប្រទេសផ្សេងក្រៅពីជប៉ុនគេច្រើនលក់វត្ថុបុរាណ និងវត្ថុសិល្បៈបុរាណផ្សារជជុះ ហើយនៅទីនោះប្រមូលផ្តុំទៅដោយមនុស្សដែលចង់ទិញទំនិញទាំងនេះ ប៉ុន្តែនៅប្រទេសជប៉ុន ពេលនិយាយពីផ្សារជជុះជាទូទៅត្រូវបានគេគិតថាជាកន្លែងសម្រាប់លក់របស់ដែលលែងប្រើប្រាស់ក្នុងតម្លៃថោក។ ផ្សារជជុះនៅប្រទេសជប៉ុនមានលក្ខណៈពិសេសដូចខាងក្រោម៖



- ◆ បើកលក់តាមកាលកំណត់នៅតាមឧទ្យាននិងចំណតយានយន្តធំៗ។
- ◆ ជាទូទៅម្ចាស់ផ្សារមិនមែនជាអ្នកលក់ទេ។ អ្នកលក់គឺមនុស្សទូទៅដែលបានដាក់ពាក្យយកកន្លែងក្នុងផ្សារនោះដើម្បីលក់។
- ◆ ទំនិញភាគច្រើនជាបស់ប្រចាំថ្ងៃដូចជាសម្លៀកបំពាក់និងប្រដាប់ប្រដាភ្លេងលេង។ មិនសូវមានវត្ថុសិល្បៈ ឬវត្ថុបុរាណតម្លៃថ្លៃទេ។
- ◆ មនុស្សម្នាអាចចូលផ្សារជុំវិញបានដោយសេរី។
- ◆ នៅពេលទិញភាគច្រើនគេអាចតម្លៃជាមួយអ្នកលក់បាន។

公園や広場などで中古の品物売り買いするフリーマーケットは、日本でも盛んです。日本語では「フリマ」と略されることもあります。日本語に訳して「蚤の市」ということばを使うこともあります。海外のフリーマーケットは、業者が古い骨董品や古美術品などを売り、こうした品物を買いたい人が集まるイメージですが、日本でフリーマーケットと言う場合、一般の人が不要品を安く売るための場を指すのが一般的です。日本のフリーマーケットは、次のような特徴があります。

- ◆ 公園や大型駐車場などで、定期的にかかれる。
- ◆ 基本的には、業者は出店しない。出店するのは、申し込みをした一般の人。
- ◆ 品物は、服やおもちゃなど日常の不要品が中心。高価な美術品や骨董品はあまりない。
- ◆ フリーマーケット会場には、入場料なしで入れる。
- ◆ 買うときには、売る人と値段の交渉をすることが多い。

日本の生活 TIPS

● 国際交流フェスティバル ពីធីបុណ្យផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌

កម្មវិធីបុណ្យ និងមហោស្រពផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌អន្តរជាតិត្រូវបានប្រារព្ធឡើងដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់។ វាត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយអង្គការផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌អន្តរជាតិ និងអង្គការផ្សេងៗ ទៀត។ កម្មវិធីនេះមានគោលបំណងបង្កើនការស្វែងយល់គ្នារវាងជនបរទេសដែលរស់នៅជុំវិញ និងជនជាតិជប៉ុន។ កម្មវិធីនេះមានដូចជា ការប្រកួតធ្វើម្ហូបអាហារអន្តរជាតិ ការសម្តែងច្រៀង និងរាំលក់ទំនិញនៅតាមហាង ឬតូប និងការប្រកួតប្រជែងថ្លែងសុន្ទរកថារបស់ជនបរទេសជាដើម។ កម្មវិធីច្រើនប្រារព្ធនៅកន្លែងដូចជាឧទ្យាន ឬទីលានធំទូលាយ ផ្លាហ្សា និងក្នុងអគារដូចជាសាល ឬកន្លែងនៅក្នុងអគារវប្បធម៌។ អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានជាច្រើន តាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែតដោយវាយបញ្ចូលពាក្យ 国際交流祭りXX市 (កម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌ទីក្រុងXX)។ អ្នកអាចរីករាយនឹងកម្មវិធីនេះដោយចូលរួមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត (មានជ្រើសរើសតាមគេហទំព័រ) ចូលរួមសំដែង ឬថ្លែងសុន្ទរកថាហើយអ្នកនឹងទទួលបានបទពិសោធន៍ល្អៗ ។



© Saitama Tourism and International Relations Bureau (STIB) (公社) さいたま観光国際協会

国際交流協会など国際交流団体が主催する「国際交流フェスティバル」や「国際交流まつり」のようなイベントが、さまざまな自治体で開かれています。地域に住む外国人と日本人の交流や相互理解を目的にしたもので、内容は、各国料理大会、歌や踊りなどのステージパフォーマンス、模擬店や屋台での物品販売、外国人によるスピーチ大会など、さまざまです。会場は、公園や広場を使って屋外で開かれることもあるし、ホールや文化施設など、屋内のイベントスペースのようなところなどで開かれる場合もあります。

ネットで「国際交流まつり ××市」のように入力して検索すると、情報がいろいろ出てくると思います。会場に行って楽しむだけではなく、ボランティアスタッフとして参加したり(たいていウェブサイト「ボランティアスタッフ募集」の案内が出ています)、パフォーマンスやスピーチをする側として参加したりすれば、よりよい経験になるでしょう。

● 日本語スピーチコンテスト ការប្រកួតប្រជែងថ្លែងសុន្ទរកថាភាសាជប៉ុន



ការប្រកួតប្រជែងថ្លែងសុន្ទរកថាភាសាជប៉ុនសម្រាប់ជនបរទេស (supiichi-taikai ឬ benron-taikai) មានប្រភេទផ្សេងៗ គ្នា។ កម្មវិធីដ៏ធំ គឺធ្វើជាថ្នាក់ជាតិទូទាំងប្រទេស បើកចេញនៅក្នុងក្រុងសង្កាត់ ឬនៅថ្នាក់ភាសាជប៉ុន។ ប្រធានបទនៃសុន្ទរកថាខុសគ្នាទៅតាមការប្រកួត តែលំនាំភាគច្រើនផ្តោត ទៅលើចំណាប់អារម្មណ៍បន្ទាប់ពីសិក្សាភាសាជប៉ុន ឬចំណាប់អារម្មណ៍ពេលរស់នៅជុំវិញនាមជាជនបរទេស ដោយសង្ខេបគំនិតរបស់ខ្លួនសរសេរអត្ថបទ រួចឡើងថ្លែងសុន្ទរកថានៅលើឆាក។ សុន្ទរកថាទាំងនោះត្រូវបានវិនិច្ឆ័យ កំណត់ចំណាត់ថ្នាក់ និងផ្តល់ជ័យលាភីដោយគណៈកម្មការ។ ពេលឈ្នះមិនត្រឹមតែទទួលបាននូវវិញ្ញាបនបត្រ និងពានរង្វាន់

ប៉ុណ្ណោះទេ គេអាចទទួលបានរង្វាន់ជាច្រើនបន្ថែមដូចជាថវិកា កាតបណ្ណាល័យ ផលិតផលពិសេសក្នុងតំបន់ និងរង្វាន់ពីអ្នកឧបត្ថម្ភកម្មវិធីជាដើម។

ពេលដាក់ពាក្យ គេសរសេរអត្ថបទជាមុនសិន។ ប្រធានបទ និងប្រវែងនៃសុន្ទរកថាគឺអាស្រ័យលើកម្មវិធី ដូចនេះគេត្រូវអានគោលការណ៍ណែនាំឱ្យបានច្បាស់លាស់។ លក្ខខណ្ឌក្នុងការដាក់ពាក្យខុសគ្នាទៅតាមកម្មវិធី ដូចជាការប្រកួតសម្រាប់តែអ្នករស់នៅទីក្រុងណាមួយ ឬសម្រាប់តែអ្នកដែលនៅជុំវិញនាមជាដើម។ អ្នកណាក៏ដោយដែលភាសាជប៉ុនមិនមែនជាភាសាកំណើតអាចចូលរួមបានទាំងអស់។ សូមសាកល្បងម្តងដើម្បីដឹងនូវលទ្ធផលនៃការសិក្សាភាសាជប៉ុនរបស់អ្នក។

楽しい日本を聞いてみよう

第14回 外国人による日本語スピーチコンテスト

日時 / 2月16日(日) 午後1時30分～3時30分

場所 / 戸田市新曽南多世代交流館 さくらバル

問合せ / (公財) 戸田市国際交流協会 事務局
TEL 048-434-5690 (9時～19時) FAX 048-441-0170 E-mail info@icjia.or.jp

外国人による日本語スピーチコンテスト(「スピーチ大会」「弁論大会」などということもあります)は、大規模なものは全国レベルで、小規模なものは、市町村ごとのものや、日本語教室が行うものなど、いろいろなものが開かれています。スピーチのテーマは大会ごとに違いますが、日本語を勉強して感じたことや、日本に住んで感じたことなどをもとに、外国人の視点から自分の意見をまとめ、原稿にし、会場でスピーチします。スピーチは、審査員によって審査され、順位がつけられたり、賞が与えられたりします。入賞すれば、賞状や盾がもらえるだけでなく、賞金や図書カード、その地区の特産物や大会スポンサーの提供する商品など、副賞をもらえることもあります。

応募する際は、はじめにスピーチの原稿を書いて応募します。原稿やスピーチの長さなどは、大会によってさまざまなので、大会ごとの募集要項をよく読んで応募する必要があります。応募資格は、「××市在住の方」「日本での在住期間が×年以内」など大会によって違いますが、日本語を母語としない人であれば誰でも参加できるので、自分の日本語学習の成果として、ぜひ一度挑戦してみてください。

● ^{たいかい}カラオケ大会 **ការប្រកួតច្រៀងខាវ៉ាអូខេ**

ការប្រកួតច្រៀងខាវ៉ាអូខេ ជាកម្មវិធីប្រកួតដែលប្រកួតថា តើអ្នកណាអាចច្រៀងបានពីរោះជាងគេ។ ការប្រកួតនេះមានច្រើនប្រភេទ និងទ្រង់ទ្រាយហើយត្រូវបានគេធ្វើឡើងនៅតំបន់ផ្សេងៗ។ ក្នុងនោះមានការប្រកួតច្រៀងដែលគេហៅថា *nodojiman-taikai* ។ ការប្រកួតនីមួយៗ មានលក្ខខណ្ឌ និងបែបបទក្នុងការចូលរួមខុសៗ គ្នាដោយការប្រកួតខ្លះត្រូវចំណាយប្រាក់ដើម្បីចូលរួម ខ្លះមានប្រាក់រង្វាន់ ឬពានរង្វាន់ ហើយខ្លះទៀតមិនមានរង្វាន់។ ក្នុងករណីការប្រកួតលំដាប់ថ្នាក់ជាតិ ជាដំបូងគេត្រូវឆ្លើងកសាវចិត្តសំឡេងរបស់ខ្លួនជាមួយនឹងពាក្យប្រឡងជាមុនសិន។ ការប្រកួតខ្លះបើមិនជាប់វគ្គជម្រះក៏មិនអាចចូលរួមបានដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកអាចដាក់ពាក្យចូលរួមការប្រកួតច្រៀងខាវ៉ាអូខេបានយ៉ាងងាយក្នុងកម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌អន្តរជាតិ ឬពិធីបុណ្យក្នុងតំបន់ហើយការប្រកួតខ្លះគេអាចចូលរួមបានភ្លាមៗ។



カラオケ大会は、複数の出場者が順番にカラオケで歌を歌い、その上手さを競うイベントです。カラオケ大会も、さまざまな種類、規模のものが各地で行われています。「のど自慢大会」と呼ぶこともあります。応募の条件や手順、参加費が必要かどうか、賞金や賞品が出るかどうかなどは、大会によって違います。全国レベルの本格的な大会の場合、応募の際に自分の録音を送って予選を通過しなければ出場できないものもあります。一方、地域の祭りや国際交流フェスティバルなどに合わせて開かれる大会など、小規模なカラオケ大会の場合、誰でも気軽に応募し、出場できるものもあります。大会によっては、その場で飛び入りで参加できる場合もあります。

日本の生活 TIPS

● 日本のお正月 ពិធីចូលឆ្នាំថ្មីរបស់ជប៉ុន

ពិធីចូលឆ្នាំជាព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំឆ្នាំដ៏ធំមួយនៅឯប្រទេសជប៉ុន។ មនុស្សភាគច្រើនសម្រាកពីការងារនៅចុងឆ្នាំ និងដើមឆ្នាំ។ ពួកគេត្រឡប់ទៅស្រុកកំណើតចំណាយពេលជាមួយគ្រួសារ ឬទៅធ្វើដំណើរកម្សាន្ត។ មានទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីមួយចំនួនក្នុងអំឡុងពេលចូលឆ្នាំថ្មី។

お正月は、日本では1年のうち最も大きな年中行事と言えます。多くの人は、年末年始は仕事が休みになるので、田舎に帰ったり、家族とゆっくり過ごしたり、旅行に行ったりします。お正月には、伝統的な風習がいくつかあります。

▶ しょうがつかざり ការតុបតែងពេលចូលឆ្នាំថ្មី

នៅពេលឆ្នាំថ្មីខិតជិតមកដល់ តាមផ្ទះគេនាំគ្នាតុបតែងតុបតែងលំអដើម្បីទទួលឆ្នាំថ្មី។ នៅក្លោងទ្វារ និងច្រកចូលត្រូវបានតុបតែងដោយ Kadomatsu (ដើមឫស្សី នឹងស្លឹកស្រល់សម្រាប់តុបតែង) Shimenawa / Shimekazari (ខ្សែសីមាការពារពីជាតុអាក្រក់)។ ចំណែកឯនៅក្នុងផ្ទះវិញគេក៏មានរៀបចំ Kagami-mochi (នំរាងមូលធ្វើពីអង្ករសម្រាប់ថ្វាយព្រះ) ផងដែរ។

お正月が近づくと、町や家にはお正月飾りが飾られます。門や玄関には「門松」や「しめ縄/しめ飾り」が飾られ、家の中には「鏡餅」が飾られます。



▶ ねんがじょう ねんが 年賀状 / 年賀メッセージ កាតជូនពរឆ្នាំថ្មី / សារជូនពរឆ្នាំថ្មី



ពេលឆ្នាំថ្មី មនុស្សម្នានាំគ្នាធ្វើកាតសរសេរជូនពរឆ្នាំថ្មី។ ក្នុងកាតទាំងនោះមានសរសេរជូនពរឆ្នាំថ្មីដូចជា 明けましておめでとうございます、謹賀新年、ឬ 賀正 បូករួមទាំងស្ថានភាពរបស់អ្នកពេលថ្មីៗ នេះជាដើម និងភ្ជាប់មកជាមួយរូបតំណាងឆ្នាំថ្មីនោះ។ កាតជូនពរឆ្នាំថ្មីត្រូវបានធ្វើនៅចុងឆ្នាំ ហើយចែកចាយសរុប នៅថ្ងៃទី ១ ខែមករា។ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្នដោយសារការធ្វើតាមអ៊ីនធឺណិតមានការពេញនិយមច្រើន ការធ្វើកាតជូនពរឆ្នាំថ្មីតាមប្រៃសណីយ៍ក៏មានការធ្លាក់ចុះ។ មនុស្សភាគច្រើនសរសេរសារជូនពរតាមប្រអប់សារក្នុងបណ្តាញសង្គមដូចជាតាម Messenger ឬ LINE ជាដើម។

年賀状は、新年のあいさつを葉書に書いて送るものです。「明けましておめでとうございます」「謹賀新年」「賀正」などのことばと近況などを書いて、その年の干支の絵などを添えます。年賀状は、年末に投函し、1月1日にまとめて配達されます。しかし、インターネットの普及とともに、最近では葉書の年賀状は減り、代わってMessengerやLINEなどのメッセージツールを使って新年のあいさつを交換したり、SNSの書き込みで新年のあいさつを済ませる人も多くなっています。

▶ おせち料理／お雑煮 ម្ហូបពេលចូលឆ្នាំ (Osechi / Ozooni)



នៅថ្ងៃចូលឆ្នាំគេញ៉ាំម្ហូបពិសេសមួយដែលជាម្ហូបតំណាងឆ្នាំថ្មីគឺ Osechi-ryouri។ ការចម្អិន Osechi ryouri ត្រូវបានគេរៀនយ៉ាងស្អាតនៅក្នុងប្រអប់ ហើយតម្រៀបនៅលើតុពេលចូលឆ្នាំថ្មីថ្ងៃដំបូង។ ម្ហូបឆ្នាំថ្មីមានច្រើនប្រភេទហើយខុសៗ គ្នាតាមតំបន់។ ម្ហូបទាំងនេះជាម្ហូបដែលនាំមកនូវសំណាងល្អហើយមានអត្ថន័យជាច្រើនដូចជា ម្ហូបឈ្មោះ Kazunoko ដែលមានន័យថាសូមអោយមានកូនច្រើន Kuro-mame មានន័យថាសូមឱ្យអាចធ្វើការងារបានច្រើន Kurikinton មានន័យថាសូមអោយសម្បូរមានប្រាក់។

Ozooni គឺជាស៊ុបដែលគេដាក់គ្រឿងផ្សំផ្សេងៗ និង Mochi ហើយនេះក៏ជាម្ហូបតំណាងឆ្នាំថ្មីមួយដែរ។ Ozooni មានគ្រឿងផ្សំខុសគ្នាតាមតំបន់និងរដូវកាល។ នៅតំបន់ Kanto គេប្រើទឹកស៊ីអ៊ីរដើម្បីបន្ថែមរសជាតិទៅលើទឹកស៊ុបថ្នាំ ប៉ុន្តែនៅតំបន់ Kansai គេដាក់ Miso។ រូបរាងរបស់ Mochi ក៏ខុសគ្នាតាមតំបន់ដែរដោយខ្លះរាងជ្រុង ខ្លះរាងមូល។

お正月には、特別な料理を食べます。その代表が「おせち料理」です。重箱に美しく詰められたおせち調理は、新年の最初の食卓に出されます。おせち料理に入れる料理は何十種類もあり、地方によっても違いますが、例えば「数の子」=子どもがたくさんできるように、「黒豆」=まめに働けるように、「栗きんとん」=金色の見た目からお金がたまるように、など、縁起をかつぐ意味のものが多くあります。

お雑煮は、スープの中に具と餅を入れたもので、やはりお正月を代表する料理です。お雑煮は地方によって味付けや具が非常にバラエティに富んでいます。例えば、関東では透明な出し汁にしょうゆで味付けをしたスープを使いますが、関西では味噌が入っています。餅の形も四角だったり丸だったり、地方によって違います。



▶ 初詣 ការទៅបង់ស្រន់នៅថ្ងៃចូលឆ្នាំ



Hatsumoude គឺជាការទៅបូងស្នូងសុំសេចក្តីសុខនៅវត្ត ឬនៅវិហារសាសនានៅថ្ងៃដំបូងពេលចូលឆ្នាំ។ ដើម្បីចូលរួមពិធីនេះមនុស្សភាគច្រើនត្រូវតែតម្រង់ជួររាប់ម៉ោង។ វត្ត និងនៅវិហារដែលល្បីមានការកកស្ទះខ្លាំង ហើយអ្នកត្រូវចាំជាច្រើនម៉ោងដើម្បីចូលទៅបូងស្នូង។ បើទៅចាប់ពីយប់ ថ្ងៃទី ៣១ ខែ ធ្នូ អ្នកអាចចូលរួមការរាប់ថយក្រោយទទួលឆ្នាំថ្មី ការបោះ osaisen (ប្រាក់កាក់) ចូលធុងប្រាក់នៅមុខវិហារ និងអាចធ្វើការបូងស្នូងឆ្នាំថ្មីបាន។

お正月、1年の最初にお寺や神社にお参りに行くことを「初詣」といいます。多くの人が初詣に訪れるため、特に有名なお寺や神社は大混雑し、

何時間も並ばないとお参りができないほどになることもあります。12月31日の夜から行き、新年のカウントダウンと同時に「お賽銭」を投げ、初詣をする光景も見られます

● 日本にほんの年中行事ねんちゅうぎょうじ ពិធីបុណ្យប្រចាំឆ្នាំរបស់ជប៉ុន

នៅប្រទេសជប៉ុនពិធីបុណ្យប្រពៃណីប្រចាំឆ្នាំត្រូវបានគេប្រារព្ធឡើងទៅតាមរដូវកាល។

日本では、季節ごとに、伝統的な年中行事が行われてきました。

▶ ひな祭りひなまつり Hinamatsuri (ពិធីបុណ្យក្មេងស្រី)



ពិធីបុណ្យក្មេងស្រីដែលត្រូវបានប្រារព្ធឡើងនៅថ្ងៃទី ៣ ខែ មីនា គឺជាពិធីបុណ្យមួយដែលបង្ហាញឱ្យកុមារីមានការលូតលាស់ល្អ។ ផ្ទះដែលមានក្មេងស្រីគេបង្ហាញដោយតុបតែងនូវ Hina-ningyō (តុក្កតាហ៊ីណា)។ នៅថ្ងៃពិធីបុណ្យនេះគេញ៉ាំ Chirashi-zushi (អាហារដែលមានបាយ និងគ្រឿងផ្សេងៗ ពីលើ) នំ Hina-arare (នំផ្អែមធ្វើពីអង្ករ) និងផឹក Amazake (ស្រាផ្អែម)។ ស្រាផ្អែមជាស្រាដែលផលិតពីអង្ករ ឬកាកស្រា។ បើធ្វើពីអង្ករគេហៅវាថា sake ប៉ុន្តែមិនមានជាតិអាល់កុលក្នុងនេះទេ។



ひな祭りは3月3日で、女の子の成長を願う祭りです。女の子のいる家では、「ひな人形」を飾ってお祝いします。ひな祭りには、本文に登場した「ちらしずし」のほか、「ひなあられ」というお菓子を食べたり、「甘酒」を飲んだりします。「甘酒」は、米から作られるものと、酒粕から作られるものがあり、前者の場合、「酒」という名前ですが、アルコールはまったく入っていません。

▶ こどもの日こどものひ ទិវាបុណ្យកុមារ



ថ្ងៃទី៥ខែឧសភា ជាទិវាកុមារ។ កាលពីដើមឡើយនេះជាពិធីបុណ្យបង្ហាញសូមអោយក្មេងប្រុសមានការលូតលាស់ល្អដែលគេហៅថាបុណ្យ Tango-no-sekku (ពិធីបុណ្យក្មេងប្រុស)។ នៅថ្ងៃនៃពិធីបុណ្យនេះ គេលើក Koi-nobori (ទង់រូបត្រី) និងតុបតែងដោយ Gogatsu ningyō (តុក្កតាសម្រាប់ពិធីបុណ្យក្មេងប្រុស)។ ចំណែករបស់ញ៉ាំវិញមានដូចជា Kashiwa-mochi (នំ mochi) និង Chimaki (នំដែលរំដោយស្លឹកឫស្សី)។ ម៉្យាងទៀតមានគ្រួសារខ្លះងូតទឹកក្តៅក្នុងអាងដាក់ស្លឹក shōbu ដែលហៅថា Shoobuyu។



5月5日は「こどもの日」という祝日ですが、元になったのは、「端午の節句」という、男の子の成長を願う祭りです。端午の節句には、「鯉のぼり」をあげ、「五月人形」を飾ります。食べ物では、「柏餅」や「ちまき」というお菓子を食べます。また、菖蒲の葉を風呂に入れた「菖蒲湯」に入る家もあります。

▶ たなばたたなばた ពិធីបុណ្យផ្កាយ



ពិធីបុណ្យផ្កាយ គឺជាបុណ្យដែលមានប្រភពពីប្រទេសចិនហើយគេធ្វើ នៅថ្ងៃទី ៧ ខែ កក្កដា។ ពិធីបុណ្យនេះកើតឡើងដោយរឿងព្រេងដែលដំណាលថា៖ កាលពីព្រេងនាយមានទេពផិតាតម្បាញម្នាក់ឈ្មោះ Orihime ដែលជាកូនស្រីទេវតានៅឋានសួគ៌បានចាប់ចិត្តស្រឡាញ់បុរសគង្វាលម្នាក់ឈ្មោះថា Hikoboshi។ ដោយសារតែអ្នកទាំងពីរនាក់ងប់នឹងស្នេហាមិនធ្វើការងារ ទេវតានៅឋានសួគ៌ក៏ខឹងរូចក៏បានបំបែកអ្នកទាំងពីរដោយយកទៅទុកនៅម្ខាងម្នាក់នៅស្ទឹងឋានសួគ៌ ហើយបានផ្តាំថាក្នុង ១ឆ្នាំ អ្នកទាំងពីរអាចជួបគ្នាបានតែម្តងគត់នៅថ្ងៃទី ៧ ខែ កក្កដា។

ក្នុងពិធីបុណ្យផ្កាយ គេតុបតែងដោយចងក្រដាសពណ៌ទៅនឹងស្លឹកឫស្សី។ គេកាត់ក្រដាសពណ៌វែងដែលហៅថា Tanzaku រួចសរសេរចំណងប្រាថ្នាលើ Tanzaku នោះហើយចងនឹងស្លឹក

បុណ្យៗ ថ្មីៗ នេះពេលជិតដល់ពិធីបុណ្យផ្កាយគេដាក់ដើម បុណ្យធំៗ ដែលបានតុបតែងរួច នៅតាមស្ថានីយ៍រថភ្លើង ឬផ្សារទំនើប ហើយអ្នកណាក៏អាចសរសេរនូវបំណងប្រាថ្នាខ្លីៗ យកទៅតុបតែងបានដែរ។

七夕は中国から伝わった祭りで、7月7日です。昔、天の神の娘である織り姫が、彦星という牛飼いの男と恋に落ち、2人は仕事をしなくなったことから、怒った天の神が2人を天の川で隔て、1年に1度、7月7日にだけ会えるようにした、という伝説に基づいています。

七夕には、笹の葉に色紙で作った飾りをつけて飾ります。また色紙を細長く切った「短冊」に願い事を書いて、笹の葉につけます。最近では七夕が近づくと、駅やショッピングモールなどに、飾りつけられた大きな笹が置かれていることがあり、だれでも短冊に願い事を書いて飾ることができます。

▶ クリスマス បុណ្យណូអែល



បុណ្យណូអែល គឺជាពិធីបុណ្យដែលមានប្រភពមកពីអឺរ៉ុបប៉ុន្តែវាបានក្លាយជាពិធីបុណ្យប្រចាំរដូវនៅប្រទេសជប៉ុន។ ពេលខែធ្នូជិតចូលមកដល់ នៅទីប្រជុំជននានាមានការតុបតែង និងមានការចាក់បទចម្រៀងណូអែលផងដែរ ប៉ុន្តែបុណ្យណូអែលនៅប្រទេសជប៉ុនស្ទើរតែមិនមានអត្ថន័យទាក់ទងនឹងសាសនាទេ វាគ្រាន់តែជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ។ ម៉្យាងទៀតដោយសារតែបុណ្យណូអែលមិនមែនជាបុណ្យជាតិ គេច្រើនចំណាយពេលក្នុងថ្ងៃបុណ្យនេះជាមួយគូរសង្សារ និងមិត្តភក្តិជាជាងជាមួយគ្រួសារ។

នៅប្រទេសជប៉ុននៅថ្ងៃបុណ្យណូអែលភាគច្រើនគេញ៉ាំសាច់មាន់។ តាមសាខាហាងសាច់មាន់បំពងនៅល្ងាចថ្ងៃបុណ្យនេះមានការស្ទុះខ្លាំងស្ទើរតែមិនអាចទិញបានបើមិនបានកក់មុន។ មានផ្ទះខ្លះញ៉ាំនំខេកណូអែល និងជូនអំណោយគ្នាទៅវិញទៅមក។ នៅពេលដែលឈានចូលដល់ថ្ងៃទី ២៦ ខែ ធ្នូ បន្ទាប់ពីបុណ្យណូអែលទៅ គេដកការតុបតែងបុណ្យណូអែលចេញ ហើយរៀបចំពិធីឆ្លងឆ្នាំវិញម្តង។

クリスマスは西洋から来た行事ですが、日本でも季節の年中行事として定着しています。12月が近づくと、町にはクリスマスの飾りが施され、クリスマスソングが流れます。ただし、日本でのクリスマスは宗教的な意味はほとんどなく、商業的な行事です。また、クリスマスは祝日ではないので、家族と過ごす日というよりは、恋人や友だちとイベントを楽しむ日、という色彩が強いと言えます。日本では、クリスマスには鶏肉を食べることが多く、フライドチキンのチェーン店は、クリスマスイブの日は予約がないと買えないほど混み合います。また、プレゼントを贈ったり、クリスマスケーキを食べたりする家もあります。クリスマスが過ぎて12月26日になると、町のクリスマスの飾りは一斉に撤去され、年末年始の準備が始まります。

● もち 餅つき ការធ្វើនំ Mochi

នំ Mochi ត្រូវបានគេធ្វើដោយដាក់ mochigome (បាយដំណើបម៉្យាង) ទៅក្នុង usu (ត្បាល់) ហើយបុកដោយ kine (អង្រែង)។ Mochitsuki គឺការធ្វើនំ Mochi នៅចុងឆ្នាំដើម្បីរៀបចំនំ Mochi នេះសម្រាប់ថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មី។ កាលពីបុរាណ នំ Mochi ត្រូវបានគេធ្វើនៅផ្ទះជាមួយសាច់ញាតិ ឬធ្វើនៅក្រុមហ៊ុន ហើយបុគ្គលិកយកនំដែលធ្វើហើយទៅផ្ទះ។ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ននេះការធ្វើ នំ Mochi តាមកន្លែងទាំងនេះបានបាត់បង់បន្តិចម្តងៗ ហើយបែរមកធ្វើនៅតាម សាលារៀន តាមទីក្រុង និងនៅតាមសហគ្រាសធំៗ វិញដែលភាគច្រើនគេបានប្រារព្ធឡើងជាកម្មវិធីឆ្លងឆ្នាំចាស់ចូលឆ្នាំថ្មី។ ការធ្វើនំ Mochi នៅតាមព្រឹត្តិការណ៍ខ្លះគេហៅថា Mochitsuki-taikai (ពិធីប្រកួតធ្វើនំ Mochi)។ ការប្រកួតធ្វើនំ Mochi អ្នកណាក៏អាចចូលរួមបានដែរ ហើយអ្នកអាចញ៉ាំបាននៅទីនោះភ្លាមៗ ។ ប្រសិនបើមានឱកាសគួរតែសាកល្បងធ្វើវា។



餅は、ふかした餅米を臼に入れ、杵でついて作ります。正月の餅を準備するため、年末に餅をつくのが「餅つき」です。昔は、親戚が集まって家で餅つきをしたり、会社で餅つきを行い、ついた餅を社員が持ち帰ったりしましたが、現在では少なくなり、餅つきはどちらかというと、学校や町内会、商業施設などの年末年始のイベントとして行われることが多くなりました。こうしたイベントでの餅つきは、「餅つき大会」と呼ばれることもあります。餅つき大会では、だれでも飛び入りで餅つきをすることができたり、ついた餅をその場で食べることができるものもあります。機会があったら、一度経験してみるとおもしろいでしょう。



日本の生活 TIPS

● 洋服のサイズ ទំហំសម្លៀកបំពាក់

▶ シャツ/上着 អាវស៊ីមីស / អាវធំ

ទំហំនៃសម្លៀកបំពាក់ដូចជាអាវស៊ីមីស និងអាវក្រៅជាទូទៅត្រូវបានបង្ហាញដោយ S, M, L។ សម្រាប់ខ្នាតទំហំពីតូចទៅធំគឺ XS → S → M → L → LL (XL/2L) → 3L (XXL)។ សម្រាប់សម្លៀកបំពាក់កីឡាគេប្រើទំហំ O ដែលវាមានន័យថា Over Large (ស្ទើរនឹងទំហំ LL) ។



ចំពោះសម្លៀកបំពាក់នារី ក្រៅពី S, M, L គេក៏ប្រើជាលេខកូដបង្ហាញផងដែរដូចជាលេខ៩ ឬលេខ១១។ ជាទូទៅលេខ៧គឺទំហំ S លេខ៩គឺទំហំ M លេខ១១គឺទំហំ L និងលេខ១៣គឺជាទំហំ LL។ អ្នកគួរតែចងចាំលេខទាំងនេះទុក។

ទំហំ S, M, L នេះក្រៅអំពីប្រទេសជប៉ុនក៏មានប្រើដែរ ប៉ុន្តែទំហំពិតនៃ S, M, L នេះ គឺខុសគ្នាទៅតាមប្រទេស។ ឧទាហរណ៍ទំហំ L របស់អាមេរិចអាចស្មើនឹងទំហំ LL របស់ជប៉ុន។ ផ្ទុយទៅវិញទំហំ L របស់ចិនអាចស្មើនឹងទំហំ S ឬ M របស់ប្រទេសជប៉ុន។

វិធីនៃការវាស់ និងបង្ហាញពីទំហំក៏ខុសៗ គ្នាទៅតាមប្រទេស និងក្រុមហ៊ុនផលិតដែរ។ ជាទូទៅនៅតាមហាងគេមានដាក់តារាងប្រៀបធៀបទំហំ។ នៅពេលដែលទៅទិញសម្លៀកបំពាក់ អ្នកគួរសាកល្បងពាក់លើមើលហើយពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកហាងសិន។

シャツや上着などの服は、S、M、L を使ってサイズを表示するのが一般的です。小さいほうから、XS → S → M → L → LL (XL / 2L) → 3L (XXL) となります。また、スポーツウェアの場合、「O」というサイズを使うこともあります (「O」 = 「Over Large」 = LL)。

女性服の場合は、S、M、L 以外にも 9 号、11 号などの号数で表示されることもあります。一般的に、7 号が S サイズ、9 号が M サイズ、11 号が L サイズ、13 号が LL サイズと覚えておくといでしょう。

S、M、L の表示は日本以外でも使われていますが、同じサイズでも、国によって大きさが異なります。例えばアメリカ製品の L サイズは、日本のサイズで言うと LL ぐらいに相当しますし、逆に中国製品の L サイズは、日本の S ~ M ぐらいに相当します。

サイズの表示方法や基準は、国によって違いますし、メーカーによっても異なります。たいていの店には「サイズ対照表」が置かれています。洋服を買うときは、お店の人に相談しながら試着してみることをおすすめします。

▶ ズボン/スカート/ボトムス ខោ/ សំពត់/ ខោខ្លី

ទំហំរបស់ខោ ក្រៅពី S, M, L ជាទូទៅគេបង្ហាញទំហំចង្កេះជា cm (សង់ទីម៉ែត្រ)។ ករណីដែលមិនដឹងទំហំចង្កេះរបស់ខ្លួន អ្នកអាចវាស់នៅហាងបាន។ បើផលិតផលក្រៅប្រទេសដូចជាអាមេរិច គេវាស់ដោយ inch ជំនួស cm វិញ។

បើអ្នកទិញខោត្រូវទំហំចង្កេះតែមិនត្រូវសម្រុង អ្នកអាចអោយគេកែសម្រួលបាន។ ការសាវែទំហំខោអាវគេប្រើពាក្យ Onaoshi (កែ ឬសាវែ)។ បើសាវែនៅហាងដែលអ្នកបានទិញ អ្នកអាចសាវែបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ រយៈពេលសាវែខុសគ្នាទៅតាមហាង ដោយហាងខ្លះអាចសាវែបានភ្លាមៗ តែហាងខ្លះត្រូវចំណាយពេលដល់ទៅប៉ុន្មានថ្ងៃ។ ករណីអ្នកចង់សាវែខោអាវដែលបានទិញ នៅហាងជជុះ អ្នកអាចយកទៅសាវែនៅ onaoshi-shop (ហាងសាវែខោអាវ) បាន។

ズボンのサイズは、S、M、L を用いたサイズのほかに、ウエストのサイズを cm を使って表すことが一般的です。自分のウエストがわからない場合は、店で測ってもらえます。アメリカ製など海外の製品だと、cm の代わりに inch の数字が書かれていることがあります。

ズボンをウエストに合わせて買った丈の長さが合わないときは、裾の長さを直してもらいます。服のサイズを直すことを「お直し」といいます。買った店で直すときは無料で直してもらえることが多く、お直しにかかる日数は、その日にすぐできる場合もあれば、数日かかる場合もあり、店によって異なります。また、中古で買った服やズボンを直したい場合などは、町の「お直しショップ」に持ち込んで、有料で直すことができます。

▶ < វែង ស្បែកជើង

ទំហំរបស់ស្បែកជើងគេវាស់ជា cm (សង់ទីម៉ែត្រ) ដោយវាស់ពីចុងម្រាមរហូតដល់កែងជើង។ ម៉្យាងទៀតទទឹងនៃបាតជើង គឺគេវាស់ដោយ EE, EEE, EEEE (E កាន់តែច្រើនមានន័យថាទំហំកាន់តែធំ)។

くつのサイズは、つま先からかかとまでの長さを cm を使って表します。また、足の横幅を、EE、EEE、EEEE など表すことがあります (E が多いほど幅が広いです)。

● 緊急時の電話番号 緊急時の電話番号 緊急時の電話番号

緊急時に必要な電話番号は 110 と 119 があります。110 は警察、119 は消防です。緊急時には、まず「何の緊急ですか?」と聞かれます。110 の場合は「事件ですか? 事故ですか?」、119 の場合は「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれます。



110 と 119 の両方とも、最初に「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれます。110 も 119 も、現在の場所、いつ起こったか、今どのような状況かなどを聞かれたあと、自分の名前と連絡先を言います。落ち着いて答えましょう。

緊急時に必要な電話番号は、110 と 119 です。110 は、警察の電話番号です。泥棒などの被害に遭ったとき、事故に遭ったとき (自分で事故を起こしたとき) など、緊急に警察に連絡することが必要なとき、この番号にかけます。110 番に電話すると、はじめに「事件ですか? 事故ですか?」と聞かれます。119 番は、消防署の電話番号で、火事のとときと救急車を呼ぶときの両方に使われる番号です。119 番に電話すると、はじめに「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれます。110 も 119 も、現在の場所、いつ起こったか、今どのような状況かなどを聞かれたあと、自分の名前と連絡先を言います。落ち着いて答えましょう。

体調が非常に悪いけれど、あまり緊急ではなく、救急車を呼んだほうがいいのか判断が難しい場合、一部の地域では「#7119」という番号にかけると、「救急安心センター」に繋がります。現在の状況などを話し、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院に行ったほうがいいのかなどを、電話で相談できます。

なお、日本では救急車の利用は無料です。

● ポイントカード ポイントカード

ポイントカードは、店で買い物をしたら、買った値段に応じてポイントがつき、あとからそのポイントを商品に交換したり、買い物のときにお金と同様に使ったりすることができるサービスです。「T ポイントカード」や「Ponta カード」のように、複数の店で共通して使えるポイントカードもあれば、家電量販店や本屋など、ある店が独自に発行し、その店でのみ使えるポイントカードもあります。ポイントカードは磁気的に処理されるものもあれば、紙のカードにスタンプを押す場合もあります。



多くのカードでは、100 円の買い物に対して 1 ポイント (1 円分) がつくぐらいの還元率ですが、ある期間だけ、また特定の商品だけ、ポイントが 2 倍になったりするセールが行われるときもあります。

ポイントカードは、店で買い物をしたら、買った値段に応じてポイントがつき、あとからそのポイントを商品に交換したり、買い物のときにお金と同様に使ったりすることができるサービスです。「T ポイントカード」や「Ponta カード」のように、複数の店で共通して使えるポイントカードもあれば、家電量販店や本屋など、ある店が独自に発行し、その店でのみ使えるポイントカードもあります。ポイントカードは磁気的に処理されるものもあれば、紙のカードにスタンプを押す場合もあります。

多くのカードでは、100 円の買い物に対して 1 ポイント (1 円分) がつくぐらいの還元率ですが、ある期間だけ、また特定の商品だけ、ポイントが 2 倍になったりするセールが行われるときもあります。

● ショッピングセンターのインフォメーション កន្លែងផ្តល់ព័ត៌មាននៃមជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញ

នៅមជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញធំៗ ជាទូទៅមាននូវទីកន្លែងផ្តល់ព័ត៌មាន។ បុគ្គលិកដែលប្រចាំការនឹងចាំឆ្លើយតបទៅនឹងរាល់សំណួររបស់អតិថិជន។ គេក៏ឆ្លើយតបនឹងសេវាកម្មសន្តិសុខដែរដូចជា ក្មេងដែលរង្វេង និងការបាត់របស់ជាដើម។

大型ショッピングセンターには、たいていインフォメーションデスクが設置されています。インフォメーションにいるスタッフは、各フロアや館内施設などについての客からのあらゆる問い合わせに対応します。また、警備室と連携して迷子や落とし物の対応もするなど、ショッピングセンターのおもてなしサービスを担っています。

● セール ការលក់បញ្ចុះតម្លៃ

セール ឬ ហ្វឺហ្វេន គឺជាការលក់បញ្ចុះតម្លៃនៅតាមហាងលក់សម្លៀកបំពាក់ គ្រឿងអេឡិចត្រូនិច និងគ្រឿងសង្ហារឹមជាដើម។ នៅជម្រកលក់បញ្ចុះតម្លៃនេះច្រើនមាននៅ ខែមករា និងកក្កដា ពោលគឺក្រោយពេលក្រុមហ៊ុនបើកប្រាក់រង្វាន់ប្រចាំឆ្នាំឱ្យបុគ្គលិក។ ពេលបើកហាងថ្មីគេក៏មានបញ្ចុះតម្លៃ ហើយការបញ្ចុះតម្លៃពេលបិទហាង និងជួសជុលហាងដើម្បីលាងយ៉ាងក៏មាន។ ព័ត៌មានអំពីការលក់បញ្ចុះតម្លៃទាំងនេះអ្នកអាចរកបាននៅលើគេហទំព័ររបស់ហាង និងទស្សនាវដ្តីសហគមន៍ក្នុងតំបន់។

衣料品店、家電量販店、家具店などで、普段の定価よりも安い価格で大量に売り出しをする催しを「セール」や「バーゲン」と言います。日本では、ボーナスが出たあとの1月と7月によく行われます。また、季節に関係なく、新しいお店がオープンするときの「開店セール」や、反対に閉店や改装に伴う在庫整理のための「閉店・改装セール」などもあります。セールやバーゲンについての情報は、店のサイトや地域のコミュニティ誌などで探すことができます。

● デパートの特設フェア ការតាំងពិព័រណ៍ពិសេសសម្រាប់ហាងលក់ទំនិញ

ការតាំងពិព័រណ៍ពិសេសផ្សេងៗ ត្រូវបានធ្វើឡើងពេញមួយឆ្នាំនៅតាមផ្សារទំនើប និងហាងលក់ទំនិញធំៗ ដែលមានតាំងលក់នូវផលិតផលតាមរដូវកាល និងតាមប្រទេសនៃការតាំងពិព័រណ៍នោះ។ ការតាំងពិព័រណ៍ផលិតផល គឺគេតាំងលក់ទៅដោយអាហារ និងផលិតផលល្បីប្រចាំតំបន់ ឬក្នុងស្រុកដូចជាពិព័រណ៍ផលិតផលហុកកៃដូ និងពិព័រណ៍ផលិតផលគូរូស៊ី ហើយការតាំងពិព័រណ៍បាយប្រអប់ល្បីៗ មកពីទូទាំងប្រទេសផងដែរ។ ពិព័រណ៍តាមព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំឆ្នាំមានដូចជា ពិព័រណ៍ទិវានៃកីឡាស្រលាញ់



នៅខែកុម្ភៈ ពិព័រណ៍បវេសនកាលថ្មីនៅខែមេសា និងពិព័រណ៍ទិវាអ្នកម្តាយនៅខែឧសភា។ ក្រៅពីនេះពិព័រណ៍តាមរដូវកាលក៏មានដែរដូចជា ពិព័រណ៍ឆ្នាំថ្មី ពិព័រណ៍សម្រាប់ប្រាក់រង្វាន់រដូវក្តៅ និងពិព័រណ៍ផលិតផលថ្មីនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។

ショッピングモールやデパートなどでは、1年を通してさまざまな特設フェアを行っています。期間限定で、そのときのテーマに合わせた商品が集められます。特に、「北海道物産展」や「九州物産展」のように、食べ物を中心に、ある特定の地域の名物や特産物をそろえたフェアを「物産展」と呼び、よく開かれます。日本全国の有名駅弁を集めた物産展などもあります。また、2月の「バレンタインフェア」や、4月の入学式に向けた「新入学フェア」、5月の「母の日ギフトフェア」など、行事に合わせて開かれるフェアや、「新春初売りフェア」「夏のボーナスフェア」「秋の新作フェア」のように、季節に合わせて開かれるフェアもあります。

**日本の生活
TIPS**

公共の文化施設／体育施設

មជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌សាធារណៈ និងមជ្ឈមណ្ឌលកីឡា



មជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌ដែលគ្រប់គ្រងដោយរដ្ឋបាលតំបន់ដូចជា មជ្ឈមណ្ឌល Sakura topia ដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងសៀវភៅនេះមានទំហំធ្យូងៗគ្នាហើយមាននៅគ្រប់តំបន់ក្នុងប្រទេសជប៉ុន។ មជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌សាធារណៈនេះជាធម្មតាគឺជាអគារធំមួយដែលមានសាលសម្តែង និងប្រតិភ័ត្រី មានបណ្ណាល័យ សាលឯកសារ សាលសិល្បៈ និងកន្លែងផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីផលិតផលល្អប្រចាំតំបន់។ មជ្ឈមណ្ឌលទាំងនេះត្រូវបានគេដាក់ឈ្មោះឱ្យដូចជា Bunka sentaa (មជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌) Buka kaikan (សាលវប្បធម៌) Shimin puraza (ទីផ្លូវសម្រាប់ប្រជាជន) ជាដើម។

ម៉្យាងទៀតក្រៅពីអគារវប្បធម៌ អគារអប់រំកាយទូទៅក៏មានដែរ។ អគារ

នោះគេហៅថា supootsu sentaa (មជ្ឈមណ្ឌលកីឡា) Shimin-taiiukan (កន្លែងហាត់ប្រាណប្រជាជន) ជាដើម។ ក្នុងនោះមានទីលានហាត់ប្រាណ អាងហែលទឹក និងកន្លែងហាត់សិល្បៈគុន។ មជ្ឈមណ្ឌលខ្លះមានបន្ថែម កន្លែងហាត់ប្រាណនិងងូតទឹកក្តៅដែលមនុស្សម្នាទូទៅអាចប្រើបានក្នុងតម្លៃថោក។



ទាំងមជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌ និងកីឡា សេវាកម្ម និងការប្រើប្រាស់គឺខុសៗ គ្នាទៅតាមតំបន់ដូចនេះសូមស្រាវជ្រាវពីសេវាកម្មរបស់មជ្ឈមណ្ឌលនៅតំបន់ដែលអ្នករស់។

本文に出てきた「さくらトピア」のような、市町村などの自治体が運営する総合文化施設は、規模はさまざまですが、日本の各地にあります。このような公共の文化施設は、典型的には、音楽のコンサートや演劇の上演ができるホールを中心に、図書館、資料館、美術館、地域の名所や特産品などを紹介するインフォメーションコーナーなどが複合的に集まって、1つの大きな建物に入っています。「文化センター」「文化会館」「市民プラザ」などの名称がつけられています。

また、文化施設のほかに、公共の総合体育施設も各地にあります。こちらは「スポーツセンター」「市民体育館」など、さまざまな名称があります。体育館とグラウンド、プール、武道場などがあり、施設によってはジムや入浴施設が併設され、住民が安い利用料金で利用できる場所もあります。

文化施設も体育施設も、その中に何があるか、また利用するときにはどのような手続きが必要かなどは、市町村ごとに違いますが、地域の住民のために作られた公共施設なので、いろいろな方法で利用できます。自分の住む地域にどのような施設があり、どのように利用できるか、調べてみましょう。

としょかん 図書館 បណ្ណាល័យ

បណ្ណាល័យសាធារណៈនៅប្រទេសជប៉ុនមានដូចជាបណ្ណាល័យរបស់ខេត្តនិងបណ្ណាល័យជាតិជាដើម។ ជាទូទៅបណ្ណាល័យដែលងាយស្រួលប្រើប្រាស់បំផុតគឺបណ្ណាល័យប្រចាំតំបន់។ នៅក្នុងនោះមានសៀវភៅជាច្រើនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យនិងគ្រប់ស្រទាប់ដូចជាសៀវភៅដែលជាស្នាដៃរបស់អ្នកនិពន្ធល្បីនិងសៀវភៅដែលកំពុងពេញនិយមផងដែរ។



បណ្ណាល័យមានដាក់សៀវភៅដូចជា ទស្សនាវដ្តី សៀវភៅគំនូរដើរចលនិងសៀវភៅភាសាបរទេស ហើយក្រៅពីសៀវភៅ បណ្ណាល័យជាច្រើនមាន CD, DVD និងឯកសារឌីជីថលផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចខ្ចីបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ បច្ចុប្បន្នអ្នកក៏អាចស្វែងរកមើលឯកសារដែលមានក្នុងបណ្ណាល័យតាមអ៊ីនធឺណែតបានដែរ។ នៅបណ្ណាល័យខ្លះមានរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ដូចជាកម្មវិធីអានសៀវភៅ និងការបញ្ចាំងខ្សែភាពយន្តជាដើម។

ពេលប្រើបណ្ណាល័យ ជាទូទៅអ្នកត្រូវចុះឈ្មោះធ្វើកាតបណ្ណាល័យ។ ពេលអ្នកទៅបណ្ណាល័យជាលើកដំបូង សូមកុំភ្លេចយក អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណដែលមានបញ្ជាក់អាសយដ្ឋានរបស់អ្នកដូចជាប័ណ្ណស្នាក់នៅឬប័ណ្ណបើកបរទៅជាមួយ។

日本の公共図書館には、市町村立のもの、都道府県立のもの、国立のものなどがあります。日常的にいちばん気軽に利用できるのが、市町村立の図書館です。さまざまな年齢や背景の人が興味を持つ本を広く扱っていて、人気の作家や話題の本などもそろえています。

図書館には、雑誌やマンガ、外国語の本などを置いてあるところもあります。本だけではなく、CD や DVD などの映像資料を置いてあるところも多く、無料で借りることができます。どんな資料があるか、インターネットで検索できる図書館も増えました。朗読会や映画上映会などのイベントを開いている図書館もあります。

図書館を利用する場合は、利用登録をしてカードを作るのが一般的です。最初に利用するときは、在留カードや運転免許証など、住所が確認できる身分証明書を持っていくのを忘れないようにしましょう。

● **やさしい日本語** **Yasashii Nihongo (ភាសាជប៉ុនងាយៗ)**

Yasashii Nihongo ជាភាសាជប៉ុនដែលងាយស្រួលយល់ជាងភាសាជប៉ុនធម្មតា។ គេកែសម្រួលទៅលើអក្សរ វាក្យសព្ទ និងវេយ្យាករណ៍ដើម្បីអោយជនបរទេសដែលមិនប្រើភាសាជប៉ុនជាភាសាកំណើតអាចយល់បាន។ ឧទាហរណ៍ 火災が発生しました。避難してください。(មានអគ្គិភ័យកើតឡើង សូមភៀសខ្លួនចេញ។) ពេលគេធ្វើឱ្យទៅជា Yasashii Nihongo គឺ 火事(かじ) です。逃(に)げてください (មានអគ្គិភ័យសូមរត់ចេញ)។

លក្ខណៈពិសេសរបស់ Yasashii Nihongo មានដូចជា៖

- .. អក្សរកាន់ដីមានភ្ជាប់របៀបអាន ឬសរសេរជាអក្សរ Hiragana។
- .. មិនប្រើពាក្យដែលពិបាក ប្រើតែនៅពាក្យដែលងាយស្រួល។
- .. មិនប្រើនូវវេយ្យាករណ៍ដែលពិបាក។
- .. ធ្វើប្រយោគឱ្យខ្លីតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- .. មិនមានប្រើទម្រង់គួរសម។

គេប្រើ Yasashii Nihongo ពេលសរសេរសេចក្តីប្រកាសជាសាធារណៈ និងសេចក្តីជូនដំណឹងនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ម៉្យាងទៀត គេហ៊ានព័រពត៌មានដែលប្រើ Yasashii Nihongo ក៏មានដែរ។ ដោយសារជនបរទេសប្រើភាសាផ្សេងៗ គ្នាក្នុងប្រទេស ជប៉ុន ដូចនេះ Yasashii Nihongo ត្រូវបានគេប្រើជាញឹកញាប់ដើម្បីអោយជនបរទេសងាយយល់។

「やさしい日本語」は、日本語を母語としない外国人でも理解できるよう、文字や語彙、文法をコントロールして、普通の日本語よりも簡単にした日本語です。例えば、「火災が発生しました。避難してください。」は、「やさしい日本語」では「火事(かじ) です。逃(に) げてください。」のようになります。「やさしい日本語」の特徴には、

- .. 漢字にはふりがなを振る、またはひらがなで書く
- .. 難しいことばを使わず、できるだけ簡単な単語を使う
- .. 難しい文法を使わない
- .. できるだけ文を短くする
- .. 敬語を使わない

などがあります。

「やさしい日本語」は、市町村など公共のお知らせ、特に災害のときのお知らせなどに使われます。また、「やさしい日本語」で書かれたニュースサイトもあります。日本に住む外国人の母語はさまざまなので、できるだけ多くの外国人が理解できる共通語として、「やさしい日本語」が使われるようになってきています。



● クリーニングサービス **សេវាកម្មបោកអ៊ុត**



ពេលអ្នកចង់ប្រើសេវាកម្មបោកអ៊ុត អ្នកត្រូវយកសម្លៀកបំពាក់ទៅដាក់នៅហាង ហើយនៅពេលរួចត្រូវទៅយកដោយខ្លួនឯង។ តម្លៃគឺខុសគ្នាទៅតាមហាងនិងតំបន់។ ខោ អាវនិងសម្លៀកបំពាក់ដែលប្រើរាល់ថ្ងៃ តម្លៃគឺប្រហែលប៉ុន្មានរយយ៉េនហើយ សម្លៀកបំពាក់ដែលមិនអាចបោកនៅផ្ទះបានដូចជាសម្លៀកបំពាក់ធ្វើពីស្បែកឬរោមចៀម ឬធ្វើពីស្លាបសត្វ និងអាវ Kimono គឺតម្លៃប្រហែលប៉ុន្មានពាន់យ៉េន។ រយៈពេលបោកអ៊ុត ខុសគ្នាទៅតាមប្រភេទខោអាវដែលអាវធម្មតាអាចប្រើពេលពីរបីថ្ងៃ។

ហាងខ្លះផ្តល់សេវាកម្មបោករួចក្នុងថ្ងៃតែមួយ។ ហាងបោកអ៊ុតមានផ្តល់សេវាជា ច្រើនដែលក្រៅពីសម្លៀកបំពាក់ គេមានទាំងសេវាកម្មបោកស្បែកជើង កាបូប និង តុក្កតាធ្វើពីក្រណាត់ ហើយហាងដែលផ្តល់សេវាកម្មសារ៉េសសម្លៀកបំពាក់ក៏មានដែរ។ សព្វថ្ងៃនេះហាងបោកអ៊ុតខ្លះផ្តល់សេវាកម្មជាច្រើនទៀតដូចជាការជួល futon និងធ្វើអាវ រងាដែលមិនប្រើមួយរយៈជាដើម។

クリーニングを出すときは、服を自分でクリーニング店に持って行って預け、できあがった日に取りに行きます。値段は店や地域によってさまざまですが、ワイシャツやズボンなどの日常の服は数百円ぐらい、レザーやカシミア、ダウン、着物など、家では洗えない特殊なものは、数千円ぐらいです。クリーニングにかかる日数も種類によって違いますが、普通のシャツならだいたい2-3日でできます。その日のうちに仕上がる「即日仕上げ」のサービスがある店もあります。

クリーニング店では、多様なサービスも行っています。衣類だけでなく、くつやバッグ、ぬいぐるみなどのクリーニングを行っている店もありますし、サイズが変わって着られなくなってしまった服をリフォームしてくれる店もあります。最近ではさらにサービス内容が多様化してきており、布団の貸し出しや、冬にしか着ないコートなどを一定期間保管してくれるサービスなどを行っている店もあります。

● **たくはいびん 宅配便** **សេវាដឹកជញ្ជូន**

តាមរយៈការប្រើប្រាស់សេវាកម្មដឹកជញ្ជូន ជាសេវាកម្មដែលអ្នកអាចធ្វើ អីវ៉ាន់បានស្ទើរតែគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងប្រទេសជប៉ុន។ សេវាកម្មនេះទៀងទាត់ ហើយ របស់ដូចនេះមនុស្សជាច្រើនបានប្រើប្រាស់វា។ គេប្រើសេវាកម្មនេះបានច្រើន យ៉ាងដូចជា ធ្វើអីវ៉ាន់ពីព្រលានយន្តហោះទៅផ្ទះពេលត្រឡប់មកប្រទេសជប៉ុន វិញ ធ្វើវត្តអនុស្សារីវ័យដែលបានទិញនៅតំបន់ទេសចរណ៍ទៅផ្ទះ និងទទួល អីវ៉ាន់ដែលបានទិញតាមគេហទំព័រលក់របស់មួយទឹកជាដើម។



ពេលប្រើសេវា កម្មដឹកជញ្ជូនជាធម្មតាអ្នកត្រូវយកអីវ៉ាន់ទៅធ្វើនៅហាង ទំនិញ។ បើមានកន្លែងផ្តល់សេវាកម្មនេះនៅក្បែរផ្ទះ អ្នកអាចយកអីវ៉ាន់ទៅធ្វើ នៅទីនោះបាន។ ពេលធ្វើអ្នកអាចជ្រើសរើសការបង់ប្រាក់មុន ឬអ្នកទទួលជា អ្នកបង់។ ថ្លៃធ្វើខុសគ្នាទៅតាមទំហំអីវ៉ាន់និងចម្ងាយដែលដឹក។ នៅពេលធ្វើ អ្នកអាចកំណត់កាលបរិច្ឆេទនិងពេលវេលាទៅដល់ សម្រាប់អ្នកទទួលបាន។

ករណីអ្នកមិននៅផ្ទះពេលគេយកអីវ៉ាន់មកឱ្យ គេនឹងទុកក្រដាសជូនដំណឹងក្នុងប្រអប់សំបុត្រឱ្យអ្នក ដូចនេះអ្នកអាចកំណត់ កាលបរិច្ឆេទដឹកថ្មី ហើយទាក់ទងទៅគេតាមទូរស័ព្ទឬអ៊ីនធឺណែតដើម្បីឱ្យគេដឹកមកម្តងទៀត។ ម៉្យាងទៀតអ្នកអាចស្នើឱ្យគេដឹកទៅ ក្រុមហ៊ុន ឬទៅហាងទំនើបដែលនៅជិតផ្ទះវិញហើយអ្នកទៅយកនៅពេលក្រោយ។

宅配便は、日本国内ならほとんどの場所に荷物を送ることができるサービスです。正確に早く荷物が届く日本の宅配便のサービスは、多くの人に利用されています。海外から日本に戻ったとき空港から自宅へ荷物を送ったり、旅行先で買ったお土産を直接家に送ったり、フリマアプリで買った商品の受け渡しに利用したりと、使い方はさまざまです。

宅配便を送る場合は、本文のように、コンビニに荷物を持ち込むのが普通です。近くに宅配業者のサービスステーションがある場合は、そこに持ち込むこともできます。荷物を送るときは、着払いか元払いかを選びます。送料は、大きさと距離によって違います。また、送るときに、相手が受け取る日にちと時間を指定することができます。

宅配便を受け取るときに不在だった場合、「不在通知」が郵便受けに入れられます。これを見て、再配達の日時を指定します。電話をかけてもいいですし、インターネットで申し込むこともできます。また、自宅に再配達してもらう以外にも、職場に転送したり、近くのコンビニで受け取る設定にしたりすることもできます。

● **理髪店 / 美容院** ហាងកាត់សក់ / សំអាងការ

កន្លែងកាត់សក់នៅជប៉ុន មានបែងចែកជាពីរធំៗ គឺ 理髪店 (ហាងកាត់សក់) និង 美容院 (សំអាងការ)។ កន្លែងទាំងពីរនេះ គឺខុសគ្នាតែផ្នែកច្បាប់វិន័យប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែសម្រាប់អតិថិជនគឺមិនមានភាពខុសគ្នាឡើយ។ ក្នុងភាសាប្រចាំថ្ងៃ ហាងកាត់សក់ត្រូវបាន គេហៅថា 床屋さん (Tokoya-san) ។ របៀបហៅផ្សេងទៀតមានដូចជា 理容室 (Riyou-shitsu) និង (Sanbatsu-ya)។ នៅខាងក្រៅហាងមានបង្គោលវិល ពណ៌ក្រហម ខៀវ និងស ជាសញ្ញា។ ហាងកាត់សក់ មិនត្រឹមតែកាត់ និងកក់សក់ប៉ុណ្ណោះទេ គេក៏អាចការពារមុខបានដែរ។ ហាងកាត់សក់មានអតិថិជនភាគច្រើនជាបុរស ប៉ុន្តែស្ត្រីក៏អាចចូលបានដែរ។ ជាធម្មតាហាងកាត់សក់ អ្នកមិនចាំបាច់កក់ទុកជាមុនទេ។

នៅហាងកែសម្ផស្ស 美容院 (美容室) អ្នកមិនត្រឹមតែអាចកក់ កាត់ លាបថ្នាំ និងអ៊ីតសក់បានប៉ុណ្ណោះទេ ហាងខ្លះអាចធ្វើ ក្រចកដៃ ថែរក្សាសក់ ម៉ាស្សាគ្រាល ធ្វើសរសៃ និងមានស្លៀក Yukata ឬ Kimono ថែមទៀត។ អតិថិជនភាគច្រើនជាស្ត្រី ប៉ុន្តែ បុរសក៏មកកាត់សក់នៅសំអាងការដែរ។ តម្លៃកាត់សក់នៅហាងកាត់សក់និងសំអាងការគឺខុសគ្នាទៅតាមហាងនីមួយៗ។ ហាងកាត់សក់ ឯកជនតូចៗ ជាទូទៅកាត់ម្តងអស់ប្រហែល ៣០០០ ទៅ ៤០០០យ៉េន។ ហាងធំៗ ដូចជានៅមុខស្ថានីយ៍រថភ្លើង និងផ្សារទំនិញ អ្នកអាចកាត់សក់ កក់សក់ និងការពារមុខអស់ប្រហែល១៥០០ទៅ២០០០យ៉េន។ នៅសំអាងការ គ្រាន់តែកាត់សក់ម្តងប្រហែល ២០០០ ទៅ ៦០០០យ៉េន។ ហាងដែលមានអ្នកសំអាងល្អៗ តម្លៃ គឺចាប់ពី ១០០០០យ៉េន ឡើងទៅ។

សព្វថ្ងៃនេះ មានហាងជាច្រើនដែលកាត់សក់បែបធម្មតា ហើយប្រើពេលតែ១០នាទី។ សំអាងការដែលជំនាញកាត់សក់លាប ពណ៌សក់ក៏កាន់តែកើនឡើងផងដែរ។ ក្នុងហាងទាំងនេះអ្នកអាចកាត់ម្តងអស់ប្រហែល ១០០០យ៉េន ដោយមិនបាច់កក់សក់។ ហាងបែបនេះច្រើនមាននៅក្នុងស្ថានីយ៍រថភ្លើង ផ្សារទំនើប និងផ្សារទូទៅ។ លំនាំនៃការកាត់សក់នៅហាងកាត់សក់ និងហាងកែ សម្ផស្សខុសៗ គ្នាអាស្រ័យទៅតាមហាង និងតាមម៉ូតសក់ ប៉ុន្តែជាទូទៅវាមានលំនាំដូចខាងក្រោម។

日本で髪を切るところは、大きく分けて「理髪店」と「美容院」に分けられます。違いは管轄する法律の違いですが、利用者の立場としては、それほど区別する必要はありません。

理髪店は、日常のことばでは「床屋さん」と呼ばれます。ほかにも「理容室」「散髪屋」などの言い方もあります。店の外に、赤、青、白の「サインポール」が出ているのが目印です。理髪店は美容院と違って、カットやシャンプーだけでなく、顔剃りができるのが特徴です。理髪店の客層の中心は男性ですが、女性が利用することもできます。一般的には予約なしで行きます。

美容院(美容室)は、シャンプー、カット、カラーリング、パーマだけではなく、ネイル、ヘッドスパ、マッサージ、浴衣や着物の着付けなどを行っている店もあります。客層の中心は女性ですが、美容院で髪を切る男性もたくさんいます。

理髪店や美容院でカットするときの値段は、店によってさまざまです。理髪店の場合、個人経営の店の場合は、1回3,000～4,000円ぐらいが一般的です。駅前や商店街などにある比較的規模の大きな理髪店では、1,500円～2,000円ぐらいでカット、シャンプー、顔剃りまでできる場所もあります。美容院は、カットのみの場合、だいたい1回2,000円～6,000円ぐらいですが、有名な美容師がいる店などは10,000円以上する場合もあります。

最近では、1回10分ぐらいの短時間で簡単にカットだけしてくれる理髪店や、カット・カラー専門の美容院も増えています。シャンプーをしない代わりに、1回1,000円程度の安い値段でカットしてもらうことができます。こうした店は、駅の中やスーパーの中、商店街などにあります。

理髪店や美容院の利用手順は、店により、髪型によりさまざまですが、代表的なものを以下に示します。

▶ ^{りはってん りようほう} 理髪店の利用法 ការប្រើសេវាកម្មរបស់ហាងកាត់សក់

9. ចូលទៅហាងកាត់សក់ហើយអង្គុយនៅកន្លែងរង់ចាំ (បើគ្មានភ្ញៀវផ្សេងរង់ចាំទេ គេនឹងហៅអ្នកភ្លាមៗ)។ ពេលដល់វេនអ្នក គេនឹងហៅអ្នកឱ្យអង្គុយនៅកៅអីដើម្បីកាត់សក់។
理髪店に行き、待合席に座ります(待っている人がいない場合は、すぐに呼ばれます)。自分の番になったら呼ばれますので、いすに行って座ります。



10. ប្រាប់ជាងនូវម៉ូតសក់ ប្រវែងសក់ដែលអ្នកចង់កាត់ ហើយប្រាប់គេថាអ្នកចង់ឱ្យគេប្រើម៉ាស៊ីនឈូសសក់ ឬអត់ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមឱ្យគេកាត់។
どのような髪型にしたいか、具体的な長さや、バリカン使用の有無などを伝え、カットしてもらいます。

11. បន្ទាប់ពីកាត់សក់រួច គេនឹងកក់សក់ឱ្យអ្នក។ ភាគច្រើននៅហាងកាត់សក់ មានកន្លែងលាងសក់នៅខាងមុខកៅអី។ គេនឹងឱ្យអ្នកខិនក្បាលចុះដើម្បីកក់សក់។
カットが終わったら、シャンプーをします。理髪店に多いのは、洗面台がいすの前にあり、前屈みになって下を向いてシャンプーをするスタイルです。

12. បើអ្នកកោររោមមុខ គេនឹងផ្តេកកៅអីទៅក្រោយហើយដាក់កន្សែងក្តៅនៅលើមុខរបស់អ្នកហើយប្រើឡូមដើម្បីកោររោមមុខរបស់អ្នក។ បន្ទាប់ពីកោររួច គេនឹងលើកកៅអីបញ្ឈរឡើងវិញ។
顔剃りをする場合は、このあといすの背が倒され、顔に熱いタオルが置かれます。そのあと、カミソリを使って鬚を剃ります。顔剃りが終わったら、いすの背が元に戻されます。

13. គេនឹងផ្តួសក់ហើយសិតសក់អ្នក។
ドライヤーで髪を乾かし、セットします。

14. ពេលរួចរាល់ សូមទៅបង់ប្រាក់នៅតុមុខ។ កន្លែងខ្លះក៏មានប័ណ្ណសន្សំពិន្ទុដែរ។
終わったら、会計に行って、お金を払います。ポイントカードをくれる店などもあります。

នៅហាងដែលគេកាត់តែសក់ នៅពេលកាត់រួចគេនឹងប្រើឧបករណ៍ផ្តួសម្អាតសក់ដើម្បីសម្អាតសក់ដែលបានកាត់រួច។ នៅកន្លែងមួយចំនួន អ្នកត្រូវទិញសំបុត្រពីម៉ាស៊ីនពេលចូលហាង។ ពេលដល់វេនអ្នកកាត់ សូមឱ្យសំបុត្រនោះទៅជាងកាត់សក់នោះគេនឹងកាត់ឱ្យអ្នក។
カットのみの店の場合は、カットのあと、掃除機のようなもので頭についた髪の毛を吸い取ります。また会計も、店に入ったときに券売機でチケットを買い、髪を切るときに理髪師にチケットを渡す方式の店もあります。

▶ ^{びよういん りようほう} 美容院の利用法 ការប្រើប្រាស់សេវាកម្មរបស់សំអាងការ

9. អ្នកត្រូវកក់មុនតាមទូរស័ព្ទ ឬអនឡាញ។ ហាងខ្លះមិនចាំបាច់កក់មុនក៏បានតែពេលខ្លះអ្នកត្រូវរង់ចាំយូរ ដូចនេះអ្នកគួរកក់ទុកមុនជាការល្អ។
事前に電話かネットで予約をします。予約なしでできる店もありますが、長い時間待たされることがあるので、予約してから行くといいでしょう。



10. ទៅសំអាងការតាមពេលវេលាដែលអ្នកបានកក់។ ដំបូងសូមប្រាប់ឈ្មោះអ្នកទៅបុគ្គលិកតុមុខ។ បើអ្នកជាភ្ញៀវដែលមកសំអាងការនោះជាលើកទី១ អ្នកត្រូវបំពេញព័ត៌មានដូចជាឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទដើម្បីចុះឈ្មោះជាភ្ញៀវហាង។
予約の日時に、美容院に行きます。受付スタッフに名前を伝えます。はじめて行く美容院の場合、カルテを作るためにフォームに名前や連絡先などを記入することもあります。

៣. ពេលអ្នកអង្គុយនៅកៅអីកាត់សក់ អ្នកត្រូវនឹងប្រាប់ម៉ូតសក់ដែលអ្នកចង់បានទៅជាង។ បើអ្នកមានរូបភាពម៉ូតសក់អ្នកអាចយករូបភាពនោះបង្ហាញទៅជាងដើម្បីប្រាប់គេបាន។

席に案内されたら、美容師にどんな髪型にしたいか伝えます。具体的なイメージがある場合は、写真などを持って行って説明するといでしょう。

៤. បន្ទាប់ពីរើសម៉ូតសក់ហើយ ដំបូងគេនឹងកក់សក់ឱ្យអ្នក។ (មានហាងខ្លះគេមិនកក់សក់មុនកាត់ទេ)។

髪型が決まったら、まずシャンプー台に案内されますので、シャンプーをします（カットの前のシャンプーをしない美容院もあります）。

៥. ពេលអ្នកត្រឡប់មកកន្លែងកាត់សក់វិញគេនឹងកាត់សក់របស់អ្នក។ បើអ្នកអ៊ុតសក់ ឬក៏លាបពណ៌សក់ ហើយត្រូវប្រើពេលយូរគេនឹងឱ្យទស្សនាវដ្តី ឬភេសជ្ជៈមកអ្នក។ ពេលខ្លះបន្ទាប់ពីកាត់រួច គេនឹងកក់សក់ឱ្យអ្នកម្តងទៀត។

カット台に戻り、カットをします。時間のかかるパーマやカラーリングの場合、雑誌や飲み物を持ってきてくれることもあります。カットのあと、もう一度シャンプーをすることもあります。

៦. បន្ទាប់ពីផ្តិតសក់ហើយ អ្នកកាត់សក់នឹងឱ្យអ្នកពិនិត្យម៉ូតសក់ដែលកាត់ហើយតាមកញ្ជក់។

髪をドライヤーで乾かしたら、鏡で仕上がりを確認します。

៧. ពេលរួចរាល់ហើយ សូមបង់លុយនៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវ។ ពេលខ្លះអ្នកអាចទទួលបាននាមប័ណ្ណពីអ្នកកាត់សក់។ បើអ្នកពេញចិត្តអ្នកអាចកក់អ្នកកាត់សក់នោះពេលអ្នកមកលើកក្រោយទៀត។

終わったら、受付で会計をします。担当美容師の名刺をくれることもあります。美容師が気に入ったら、次に来るときに予約で指名します。

● がいこくじん む こうきょう 外国人向けの公共サービス **សេវាសាធារណៈសម្រាប់ជនបរទេស**

សព្វថ្ងៃនេះមានជនបរទេសជាច្រើនរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន។ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានទូទាំងប្រទេស ក៏កំពុងតែធ្វើសម្មាភាពដើម្បីជួយដល់ការរស់នៅរបស់ជនបរទេសដែរ។ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានក្នុងតំបន់ជាច្រើនបានបង្កើតការិយាល័យពិគ្រោះយោបល់ពហុភាសាមួយដែលគេហៅថា **មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះយោបល់សម្រាប់ជនបរទេស**។ នេះជាកន្លែងដែលអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់មនុស្សក្នុងភាសាជាច្រើន។



អ្នកអាចចូលទៅកាន់ការិយាល័យនេះដើម្បីទទួលបានការណែនាំនៅក្នុងភាសាផ្សេងគ្នាអំពីបញ្ហាក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ គេក៏អាចបង្រៀនអ្នកពីរបៀបដាក់ពាក្យស្នើសុំ និងបំពេញសំនុំបែបបទផ្សេងៗ ផងដែរ។ ការិយាល័យមួយចំនួន អាចធ្វើការហៅទូរស័ព្ទជាលក្ខណៈសន្និសីទជាមួយអ្នកបកប្រែ និងស្ថាប័នជំនាញនីមួយៗ ។ អ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកជំនាញ ដើម្បីទទួលបានជំនួយពីច្បាប់ សុខុមាលភាព ការធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ជាដើមដោយមានការបកប្រែ។ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានមួយចំនួនបានស្នើសុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន និងបទបញ្ញត្តិផ្សេងៗ ទៅជនបរទេស ហើយរាយការណ៍នូវយោបល់ និងតម្រូវការរបស់ពួកគេដល់រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានវិញ។ ពេលអ្នករស់នៅជប៉ុន សូមស្រាវជ្រាវពីសេវាកម្មនេះនៅក្នុងតំបន់ដែលខ្លួនរស់នៅ។

日本国内に在住する外国人の増加を受けて、各地方自治体では多文化共生のためのさまざまな取り組みを行っています。「外国人相談センター」のような名称で、多言語での相談窓口を設けている自治体も多くあります。

相談窓口では、生活上困っていることやさまざまな手続きのし方などについて、外国語で相談することができます。法律や福祉、在留手続きなどに関する専門的な相談については、各専門機関と通訳との三者通話ができるようになっているところもあります。また、民間のボランティアに委嘱して、外国人住民に行政情報や生活ルールを伝えたり、外国人住民からの意見や要望を自治体に伝達したりする橋渡し役を活用している自治体もあります。日本に住むときは、ぜひ自分が住む地域の外国人向け公共サービスについて調べて、有効利用してください。

日本の生活 TIPS

● クールビズ យុទ្ធសាស្ត្រ Cool Biz

នៅប្រទេសជប៉ុន វាជារឿងធម្មតាទេដែលបុគ្គលិកក្រុមហ៊ុនពាក់អាវធំក្រៅ និងក្រវ៉ាត់កសូម្បីតែក្នុងរដូវក្តៅក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែចាប់ពីក្រសួងបរិស្ថានបានចាប់ផ្តើម យុទ្ធសាស្ត្រ Cool Biz ដើម្បីប្រឆាំងការឡើងកំដៅផែនដី និងកាត់បន្ថយខ្លួនកាបូនិក នៅឆ្នាំ 2005 មក នៅតាមក្រុមហ៊ុនត្រូវបានគេស្នើឱ្យកំណត់សីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីន ត្រជាក់ក្នុងការិយាល័យមកត្រឹម ២៨អង្សា ហើយបុគ្គលិកក៏ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្តើងជាងមុន។ យុទ្ធសាស្ត្រនេះជាធម្មតា គឺចាប់ពី ខែ មិថុនា ដល់ កញ្ញា។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះបុគ្គលិកអាចពាក់អាវដៃខ្លីហើយគ្មានក្រវ៉ាត់ក ឬអាវធំ បាន។ អ្នកដែលពាក់អាវផ្កាដៃខ្លីបែបហាវី (Aloha shatsu) ឬពាក់អាវប្រពៃណី ដៃខ្លីរបស់អូគីណាវ៉ា (Kariyushi) ក៏មានដែរ។



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CO₂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。

● レジ袋とマイバッグ ថង់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬថង់បរិស្ថាន



នៅប្រទេសជប៉ុន ពេលទិញអីវ៉ាន់អ្នកនឹងទទួលបានថង់ប្លាស្ទិកដោយឥតគិត ថ្លៃ។ ប៉ុន្តែចាប់ពី ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០២០ មក មិនត្រឹមតែផ្សារទំនើប ហាង ទំនិញ ឱសថស្ថាន និងមជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញប៉ុណ្ណោះទេ សូម្បីតែពេលអ្នកទៅទិញ អាហារខ្ទប់មកផ្ទះវិញ នៅហាងឯកជនតូចៗ ក៏ដោយ អ្នកត្រូវបង់ប្រាក់លើថង់ ប្លាស្ទិក។ តាមរយៈការតម្រូវឱ្យប្រជាពលរដ្ឋបង់ប្រាក់សម្រាប់ថង់ប្លាស្ទិកនេះ គេ សង្ឃឹមថាបរិមាណសំរាមប្លាស្ទិកនឹងថយចុះ ដូចនេះ ការបំពុលបរិស្ថានសមុទ្រ ការបំភាយខ្លួនកាបូនិកឌីអុកស៊ីត និងការប្រើប្រាស់ប្រេងក៏នឹងថយចុះដែរ។

គេបានបង្កើតឱ្យមានការលើកទឹកចិត្តឱ្យយកថង់ផ្ទាល់ខ្លួនទៅទិញអីវ៉ាន់ជំនួស ថង់ប្លាស្ទិកដែលអាចបោះចោលបាន។ ថង់ដាក់អីវ៉ាន់ផ្ទាល់ខ្លួនដែលអ្នកអាចប្រើ បានច្រើនដងនេះគេហៅថា 마이バッグ (ថង់ផ្ទាល់ខ្លួន) ឬ エコバッグ (ថង់ បរិស្ថាន)។ អ្នកអាចជួយដល់បរិស្ថានបានតាមរយៈការប្រើប្រាស់នូវថង់ផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការដើរទិញអីវ៉ាន់ជំនួសឱ្យថង់ប្លាស្ទិក។ សូម ព្យាយាមយកថង់ផ្ទាល់ខ្លួនទៅតាមពេលអ្នកទៅទិញអីវ៉ាន់។

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、CO₂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 ការបែងចែកសំរាម

តាមតំបន់ភាគច្រើននៅប្រទេសជប៉ុន អ្នកត្រូវបែងចែកសំរាម មុនពេលឡានសម្រាមមកប្រមូល។ ទោះជាបោះចោលក្នុងធុងសំរាម សាធារណៈនៅស្ថានីយ៍រថភ្លើង និងផ្សារទំនើបក៏ដោយអ្នកក៏ត្រូវបែង ចែកមុនពេលបោះចោលដែរ។ វិធីបែងចែកសំរាមគឺខុសគ្នាតាមតំបន់ ប៉ុន្តែជាទូទៅគេមានការបែងចែកដូចខាងក្រោម៖

- ◆ 燃えるごみ (ឬហៅថា 燃やすごみ ឬ 可燃ごみ) សំរាមដុតនេះ។
- ◆ 燃えないごみ (ឬហៅថា 燃やさないごみ ឬ 不燃ごみ) សំរាមដុតមិននេះ។
- ◆ 資源ごみ សំរាមដែលកែច្នៃបាន។
- ◆ 粗大ごみ សំរាមដែលមានទំហំធំ។

ជាធម្មតា ឡានសំរាមមកប្រមូលសំរាមដុតនេះពីរដងមួយក្នុង សប្តាហ៍ ហើយសំរាមដុតមិននេះម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬពីរសប្តាហ៍ ម្តង។ សំរាមកែច្នៃត្រូវបានប្រមូលម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

សំរាមដុតនេះរួមមានកាកសំណល់ផ្ទះបាយ ក្រដាស ឈើសំណល់ ប្លាស្ទិក ស្មៅ ផលិតផលកៅស៊ូ និងទំនិញស្បែកជាដើម។ សំរាមដុតមិននេះរួមមានកញ្ចក់ លោហៈពាក់ និងសេរ៉ាមិចជាដើម។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នព្រោះសំរាមដុតនេះ និងសំរាមដុតមិននេះខុសគ្នា តាមតំបន់នីមួយៗ ។

សំរាមដែលអាចកែច្នៃឡើងវិញបានមានដូចជា ដប កែវ កំប៉ុង សំបកដបប្លាស្ទិក និងក្រដាសដែលបានប្រើរួច (កាសែត ទស្សនាវដ្តី ក្រដាសកាតុង និងកញ្ចប់ក្រដាសជាដើម)។ នៅតំបន់ខ្លះគេបែងចែកយ៉ាងលម្អិតនូវសំរាមកែច្នៃដូចជា សំបកដបប្លាស្ទិក សំបកដបដែក កំប៉ុងអាឡុយមីញ៉ូម សំបកដបថ្នាំ និងពណ៌ជាដើម។ ថ្មីៗ នេះផ្សារទំនើបធំៗ ជាច្រើន មានកន្លែងអ្នកអាចបោះ ចោលសំរាមកែច្នៃបាន។

សំរាមទំហំធំគឺជាសំរាមដែលមិនអាចដាក់ចូលក្នុងធុងសំរាមបានដូចជាគ្រឿងសង្ហារឹម កង់ ពួក និងកម្រាលព្រំជាដើម។ សំរាម ទំហំធំមិនត្រូវបានគេប្រមូលតាមពេលកំណត់ដូចសេវាកម្មការប្រមូលសំរាមធម្មតាទេ។ ដើម្បីឱ្យគេប្រមូលសំរាមទំហំធំ អ្នកត្រូវស្នើ សុំហើយបង់ថ្លៃសេវា។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំតាមទូរស័ព្ទដូចបានលើកឡើងនៅក្នុងសៀវភៅនេះដែរ។ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានក៏ទទួលសំណើរ ទាំងនេះតាមអ៊ិនធឺណែតដែរ។ ប៉ុន្តែខុបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដូចជាម៉ាស៊ីនបោកគក់ ទូរទស្សន៍ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ទូទឹកកក ម៉ាស៊ីន សម្លុតសម្លៀកបំពាក់ និងកុំព្យូទ័រផ្ទាល់ខ្លួនមិនអាចបោះចោលបានទេ។ សំណល់ទាំងអស់នេះត្រូវប្រមូលដោយក្រុមហ៊ុនឯកជន។



វិធីបោះចោលសំរាម គឺមានភាពស្មុគស្មាញ សូម្បីតែសម្រាប់ជនជាតិជប៉ុន។ ជួនកាលវាក៏ បណ្តាលឱ្យមានបញ្ហា រវាងអ្នកជិតខាងដែរ។ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន បានបង្កើតសៀវភៅណែនាំ ពីការចោលសំរាមសម្រាប់ប្រជាជនក្នុងសហ- គមន៍ជិតខាង ហើយការពន្យល់ណែនាំទាំងនេះ ក៏មាន លើគេហទំព័រផ្លូវការរបស់សហគមន៍ ផងដែរ។ សៀវភៅណែនាំជាភាសាបរទេសក៏ ត្រូវបានរៀបរៀងផងដែរ។ ដើម្បីរស់នៅក្នុង ប្រទេសជប៉ុន ការគោរពច្បាប់ទម្លាប់ក្នុងការ បោះសំរាមគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។

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。

日本の生活 TIPS

● 自然災害とハザードマップ គ្រោះធម្មជាតិ និងផែនទីព្យាករណ៍គ្រោះធម្មជាតិ

នៅប្រទេសជប៉ុនមានគ្រោះធម្មជាតិដូចជាព្យុះទីហ្វុង រញ្ជួយដី ស៊ុណាមី និងព្យុះព្រិលជាដើម ហើយគ្រោះធម្មជាតិទាំងនេះមានភាពខុសគ្នាតាមតំបន់។ គេអាចស្រាវជ្រាវតាមផែនទីព្យាករណ៍គ្រោះធម្មជាតិដែលបង្កើតឡើងដោយរដ្ឋបាលមូលដ្ឋានពីគ្រោះធម្មជាតិដែលងាយនឹងកើតឡើងនៅតំបន់នីមួយៗ ។ ផែនទីនេះមានព្យាករណ៍ពីតំបន់ដែលគ្រោះធម្មជាតិអាចនឹងកើត កម្រិតនៃការខូចខាត តំបន់ដើម្បីជម្លៀស និងផ្លូវជម្លៀសជាដើម។ ក្រៅពីនៅការិយាល័យរដ្ឋបាលក្នុងតំបន់ អ្នកក៏អាចរកផែនទីនេះពីគេហទំព័ររដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន និងគេហទំព័របស់ក្រសួងដែនដី ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ដឹកជញ្ជូន និងទេសចរណ៍ផងដែរ។ សូមពិនិត្យមើលផែនទីព្យាករណ៍គ្រោះធម្មជាតិនៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ ដើម្បីដឹងពីគ្រោះធម្មជាតិដែលអាចនឹងកើតឡើង ការត្រៀមលក្ខណៈ និងការស្វែងរកកន្លែងជម្លៀសខ្លួន។

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。

● 非常持ち出し袋と防災グッズ កាបូបសង្គ្រោះបន្ទាន់ សម្ភារៈ និងអាហារបម្រុងគ្រោះមហន្តរាយ

អ្នកគួររៀបចំសម្ភារៈ និងអាហារបម្រុងដែលចាំបាច់សម្រាប់ពេលវេលាសន្តិភាពក្នុងកាបូបសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយដាក់នៅកន្លែងដែលងាយយករត់ចេញពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើងដូចជាក្បែរទ្វារចូលផ្ទះជាដើម។ នៅក្នុងកាបូបសង្គ្រោះបន្ទាន់ អ្នកគួរដាក់ដូចជា ពិលទឹក របស់ញ៉ាំសម្រាប់ប្អូនទៅប្រាំថ្ងៃ ថ្នាំដែលប្រើជាប្រចាំ ប្រដាប់សាកថ្មចល័ត វីឡូ ប្រអប់សង្គ្រោះបឋម អាវភ្លៀង ប្រាក់ និងរបស់មានតម្លៃព្រមទាំងលិខិតឆ្លងដែន និងច្បាប់ចម្លងប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងជាដើម។



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、数日間ほしのげる水と食べ物と、いつも飲んでいる薬、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 កម្រិតរំញ័រ និងកម្រិតការរញ្ជួយដី

ក្នុងសារព័ត៌មានជប៉ុន កម្រិតរញ្ជួយដីត្រូវបានគេពណ៌នាដោយគិតជាកម្រិតរំញ័រ និងកម្រិតរញ្ជួយ។ កម្រិតរញ្ជួយប្រាប់អំពីទំហំនៃការរញ្ជួយដីហើយត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាសកល។ ដោយឡែកកម្រិតរំញ័របង្ហាញអំពីកម្លាំងរំញ័រក្នុងទីតាំងនីមួយៗ។ ការរញ្ជួយដីម្តងមានកម្រិតរញ្ជួយតែមួយប៉ុណ្ណោះ តែកម្រិតរំញ័រ គឺខុសគ្នាៗ ទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ ការវាស់កម្រិតរំញ័រគឺខុសគ្នាតាមប្រទេស។ នៅប្រទេសជប៉ុនកម្រិតរំញ័រត្រូវបានវាស់ដោយឧបករណ៍វាស់រំញ័រដែលមាន 10 កម្រិតពី 0 ទៅ 7។ ចំពោះកម្រិត 5 និង 6 ត្រូវបានបែងចែកជាកម្រិតខ្សោយ និងខ្លាំង។ ជាទូទៅកម្រិតរំញ័រត្រូវបានបង្ហាញដូចខាងក្រោម។

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。

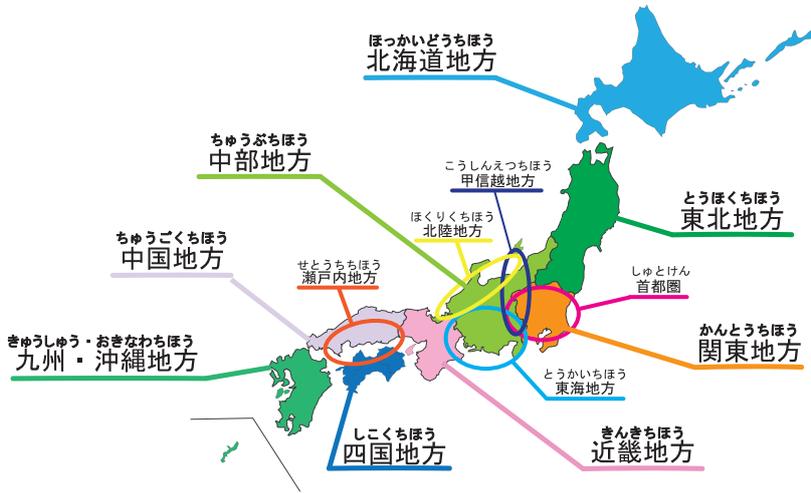
< កម្រិតរំញ័រ 震度 >

កម្រិត 0 震度 0	មនុស្សភាគច្រើនមិនដឹងថាមានរំញ័រទេ។ វាត្រូវបានកត់ត្រាដោយឧបករណ៍វាស់រញ្ជួយដី។ 地震計には記録されますが、人は揺れを感じません。
កម្រិត ១ 震度 1	មនុស្សមួយចំនួនដែលនៅស្ងៀមក្នុងបន្ទប់អាចដឹងថាមានការរញ្ជួយ។ 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。
កម្រិត ២ 震度 2	មនុស្សដែលនៅស្ងៀមក្នុងបន្ទប់ភាគច្រើនដឹងថាមានការរញ្ជួយ។ 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じます。
កម្រិត ៣ 震度 3	មនុស្សភាគច្រើននឹងមានអារម្មណ៍ថារញ្ជួយ។ អ្នកដែលដេកភាគច្រើនអាចនឹងភ្ញាក់។ ほとんどの人が、揺れを感じます。寝ている人の多くが目を覚めます。
កម្រិត ៤ 震度 4	មនុស្សភាគច្រើនអាចមានការភ្ញាក់ផ្អើល។ របស់ដែលព្យួរដូចជាអំពូលភ្លើងអាចនឹងញ័រខ្លាំង ហើយរបស់ដែលមានទីប្រជុំទម្ងន់នៅទីខ្ពស់អាចនឹងរលំ។ 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。
កម្រិតខ្សោយ ជាង៥ 震度 5 弱	មនុស្សភាគច្រើនអាចនឹងភ័យខ្លាច។ វាធ្វើឱ្យមនុស្សលំបាកក្នុងការដើរ។ សៀវភៅអាចនឹងធ្លាក់ចុះពីធ្នើដាក់សៀវភៅ។ 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。
កម្រិតខ្លាំង ជាង៥ 震度 5 強	ទូរទស្សន៍និងបានឆ្លាំងនឹងធ្លាក់ពីធ្នើ បង្អួចកញ្ចក់នឹងបែក ហើយជញ្ជាំងនឹងរលំ។ បង្អួចមានការដាច់អគ្គិសនី ហើយហ្គាស និងទឹកគឺទៅជាមិនអាចប្រើប្រាស់បាន។ 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。
កម្រិតខ្សោយ ជាង៦ 震度 6 弱	មនុស្សម្នាក់ៗនឹងពិបាកក្នុងការឈរ។ គ្រឿងសង្ហារឹមមានការផ្លាស់ទី ហើយការបិទជញ្ជាំង និងបង្អួចនឹងខូចខាតធ្លាក់ និងដួលរលំ។ អាគារអាចនឹងទ្រុឌ។ 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。
កម្រិតខ្លាំង ជាង៦ 震度 6 強	មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវលូនដើម្បីផ្លាស់ទី ហើយអាចនឹងត្រូវប៉ើង។ ជញ្ជាំងនិងសសរនឹងប្រេះហើយផ្ទះនឹងរលំ។ ការប្រេះ និងបាក់ដីក៏នឹងអាចកើតមានដែរ។ 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。
កម្រិត ៧ 震度 7	គ្រឿងសង្ហារឹមដូចជាទូរទស្សន៍និងត្រូវអិលធ្លាក់។ អគារនឹងទ្រុឌហើយបាក់រលំ។ បង្អួចមានការដាច់អគ្គិសនី ហ្គាស និងទឹក។ ផ្លូវភ្លើង និងផ្លូវថ្នល់ត្រូវបានបំផ្លាញហើយទីក្រុងក៏ឈប់ដំណើរការ។ មានការប្រេះដីទ្រង់ទ្រាយធំ និងបាក់ភ្នំ ហើយសណ្ឋានដីមានការផ្លាស់ប្តូរ។ 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。

● 日本にほんの地方区分ちほうくぶん ការបែងចែកតំបន់នៃប្រទេសជប៉ុន

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរញ្ជួយដី និងខ្យល់ល្អះត្រូវបានប្រកាសបែងចែកតំបន់។ បើអ្នករស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន អ្នកគួរស្រាវជ្រាវទុកមុន ថាព័ត៌មានដែលខ្លួនរស់។

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、調べておくといいでしょう。



● 防災訓練ぼうさいくんれん ការហ្វឹកហាត់បង្ការគ្រោះមហន្តរាយ

តាមក្រុមហ៊ុន និងសាលារៀននៅជប៉ុន ការហ្វឹកហាត់ការពារគ្រោះមហន្តរាយត្រូវបានធ្វើឡើងជាប្រចាំ។ ពេលខ្លះការហ្វឹកហាត់នៅតាមសហគមន៍ ហាងទំនិញ សណ្ឋាគារ និងមន្ទីរពេទ្យក៏មានដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានវត្តមាននៅទីនោះអ្នកអាចនឹងត្រូវចូលរួមដែរ។ កន្លែងភាគច្រើនធ្វើការហ្វឹកហាត់នេះនៅថ្ងៃទី ០១ ខែ កញ្ញា។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជប៉ុន អ្នកប្រហែលនឹងអាចឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ចូលរួមការហ្វឹកហាត់គ្រោះមហន្តរាយនេះ។

ការហ្វឹកហាត់បង្ការគ្រោះមហន្តរាយ គឺដើម្បីឱ្យអ្នកដឹងថាពេលជួបគ្រោះអគ្គិភ័យ និងរញ្ជួយដី អ្នកគួរតែធ្វើស្មានទៅណា តាមផ្លូវណា ហើយគួររាប់ចំនួនមនុស្សបែបណា។ ជួនកាលអ្នកអាចរៀនប្រើប័ណ្ណឯកសារអគ្គិភ័យ និងបង្គោលទឹកពន្លត់អគ្គិភ័យ អនុវត្តផ្ទាល់ក្នុងបន្ទប់ដែលមានផ្សែង និងទទួលបានពិសោធន៍ផ្ទាល់នូវវិញ្ញាណការពាររញ្ជួយដីខ្លាំងនៅក្នុងរថយន្តបាន។ អ្នកក៏អាចរៀនការសង្គ្រោះបឋម និងបៀបប្រើប្រាស់AEDផងដែរ។ ប្រសិនបើមានក្រុមអ្នកពន្លត់អគ្គិភ័យចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហាត់ដែរ ពួកគេនឹងផ្តល់នូវមតិយោបល់លើការហ្វឹកហាត់ ការបង្រៀន និងពន្យល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើពេលមានរញ្ជួយដី ឬមានអគ្គិភ័យ។

ការហ្វឹកហាត់ត្រៀមខ្លួនចំពោះគ្រោះធម្មជាតិ គឺសំខាន់ណាស់ ព្រោះអ្នកអាចត្រៀមលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានខ្លះផ្តល់សៀវភៅណែនាំផង ប្រកាសតាមគេហទំព័រផង ស្តីអំពីរបៀបឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រោះធម្មជាតិ។ អ្នកគួរអានព័ត៌មានទាំងនេះទុកមុន។



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う安心です。

日本の生活 TIPS

● わだいこ 和太鼓 (ស្ទែរជប៉ុន)

ស្ទែរបែបប្រពៃណីជប៉ុនត្រូវបានគេហៅថា wadaiko ។ ស្ទែរនេះ មានច្រើនប្រភេទចាប់ពីស្ទែរធំរហូតដល់ស្ទែរតូចហើយត្រូវបានគេប្រើ នៅក្នុងពិធីបុណ្យនិងការសម្តែងសិល្បៈប្រពៃណី។ តំបន់នានានៃ ប្រទេសជប៉ុនមាននូវសិល្បៈនិងទំនៀមទម្លាប់វាយស្ទែររៀងៗខ្លួនហើយ ប្រជាជនដែលរស់នៅតំបន់នោះជូនកាលរៀនវាយស្ទែរតាំងពីនៅជា សិស្សបឋមសិក្សាមកម៉្លេះ។ គេសម្តែងការវាយស្ទែរនេះជាជាក្រុម ដោយមានស្ទែរជាច្រើន។ ក្តីបរិយាយស្ទែរដែលមិនមែនអាជីពមានគ្រប់ ទីកន្លែងហើយតែងតែការសម្តែងផ្ទាល់ខ្លួននៅតាមពិធីបុណ្យនិងប្រគំ តន្ត្រី។



日本の伝統的な太鼓を「和太鼓」といいます。和太鼓には大きなものから小さなものまでいろいろな種類があり、祭りや伝統芸能で使われます。日本の各地には、その土地ごとの太鼓が伝承芸能として伝えられていて、そこに住む人は、小学生のときから和太鼓を習うこともあります。音楽としての和太鼓演奏では、いくつかの太鼓が合わさって、アンサンブルを奏でます。和太鼓を演奏するアマチュアのサークル、グループなども各地にあり、自主的なコンサートを開いたり、祭りで演奏したりしています。

● ほめられたとき ពេលនរណាម្នាក់សរសើរអ្នក



ពេលនរណាម្នាក់សរសើរអ្នកថា 日本語が上手ですね (អ្នកពូកែ ភាសាជប៉ុនមែនទែន) តើអ្នកគួរមានប្រតិកម្មដូចម្តេច? ដូចបានរៀប រាប់ក្នុងអត្ថបទមេរៀននេះអ្នកអាចបង្ហាញថាអ្នកសប្បាយចិត្តដោយ ឆ្លើយតបថា 本当ですか? ありがとうございます (ពិតមែនឬ? អរគុណ)។ ប៉ុន្តែនៅពេលនរណាម្នាក់សរសើរជនជាតិជប៉ុន ពួកគេ អាចនឹងឆ្លើយមកវិញថា いいえ、まだまだです (ទេខ្ញុំនៅមិនទាន់ ពូកែ)។ ពេលជនជាតិជប៉ុនទទួលបានការសរសើរ ពួកគេមិនមាន មោទនភាពហើយទទួលយកពាក្យសរសើរទេ គេបែរជានិយាយពី ចំណុចអវិជ្ជរបស់ខ្លួនហើយបង្ហាញខ្លួនឯងទៅវិញ។ នេះគេហៅថា "謙 遜" ការដាក់ខ្លួន"។ នៅជប៉ុន គេឆ្លើយតបទៅនឹងការសរសើរវិញថា いえ、まだまだです (ទេខ្ញុំនៅមិនទាន់ពូកែទេ) そんなことない ですよ (មិនអីចឹងទេ) ឬ とんでもない (មិនដល់ថ្នាក់នេះទេ)។ នេះដោយសារមនុស្សជាច្រើនគិតថាការដាក់ខ្លួនគឺល្អជាងអំនួត។ ឧទាហរណ៍ការ ចម្អិនអាហារ ជនជាតិជប៉ុនម្ចាស់ផ្ទះរៀបចំម្ហូប អាហារឆ្ងាញ់ៗ ជាច្រើន ទទួលភ្ញៀវតែគេបែរជានិយាយថា 何もありませんが、どうぞ (ខ្ញុំគ្មានអ្វីជាពិសេសទេ សូមអញ្ជើញពិសា)។ អ្នកខ្លះ

ទៀតពេលឱ្យវត្តអនុស្សាវរីយ៍ទៅអ្នកដទៃគេនិយាយថា これ、つまらないものですが (របស់នេះមិនមានអ្វីជាពិសេសទេ)។ មិនមែនត្រឹមតែនិយាយដាក់ខ្លួនចំពោះខ្លួនឯងទេ ជនជាតិជប៉ុនក៏ដាក់ខ្លួនចំពោះគ្រួសាររបស់ខ្លួនដែរ។ ពេលមានគេសរសើរ កូនថា かわいいですね (កូនអ្នកគួរឱ្យស្រឡាញ់ណាស់) គេនឹងឆ្លើយតបថា でも言うことをきかない子で、困ってるん ですよ (ប៉ុន្តែកូនបង្កើតមិនសូមស្តាប់បង្គាប់ទេ ពេលខ្លះបង្កការលំបាកទៀត)។ ពេលមានគេនិយាយល្អពីប្តី ឬប្រពន្ធថា すてきな 人ですね (គាត់ពិតជាមនុស្សល្អមែន) គេអាចនឹងឆ្លើយតបបែបង្គាប់ថា いいえ、外では調子がいいんですけど、うちに 帰ったら全然役に立たなくて (អត់ទេ បានតែជាមួយអ្នកដទៃ ពេលនៅផ្ទះវិញគ្មានបានប្រយោជន៍អ្វីទេ)។ ទង្វើនេះធ្វើឱ្យជន បរទេសដែលគ្មានទម្លាប់ដាក់ខ្លួនមានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង។

「日本語が上手ですね」と言われたとき、どう反応すればいいでしょうか。本文にあるように、「本当ですか？ ありがとうございます」と喜びを伝えることもできます。しかし、日本人がこのようにほめられた場合は、「いいえ、まだまだです」のように答える人が多いと思われま

す。このように、自分のいい点を指摘されたときなど、それを認めたり誇ったりしないで、自分で自分のことを悪く言うことがあります。これを「謙遜」と言います。何かほめられたとき、「いいえ、まだまだです」とか「そんなことないです」「とんでもない」などと言って否定する人がいるのは、日本では自慢するより謙遜するほうが美徳であると考えの人が少なくないからです。

同じように、例えば、日本人の家で、家の人がたくさんのごちそうを準備したのに、これを「何もありませんが、どうぞ」と言ってすすめることがあります。またお土産などを渡すときに、「これ、つまらないものですが」と言って渡す人もいます。謙遜は、自分のことだけではなく、自分の身内のことを言うときにも、ときどき使われます。例えば、自分の子どもを「かわいいですね」とほめられたときに、「でも、言うことを聞かない子で、困ってるんですよ」のように言ったり、自分の配偶者について「すてきな人ですね」と言われて、「いいえ、外では調子がいいんですけど、うちに帰ったら全然役に立たなくて」などと悪く言ったりして、謙遜の習慣のない外国人に驚かれることも多いようです。

● 日本にほんのテレビドラマ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ជប៉ុន

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ជប៉ុនភាគច្រើនមានពី ១០ ទៅ ១២ ភាគ។ ភាគនីមួយៗ មានរយៈពេលខ្លី គឺប្រហែល ៥០នាទី ដូចនេះវាស្រួលក្នុងការមើល។ ពេលខ្លះក្រោយពីចាក់ផ្សាយផ្ទាល់តាមទូរទស្សន៍រួច រឿងភាគក៏ត្រូវបានគេចាក់ផ្សាយលើគេហទំព័ររបស់ស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍ដោយមិនគិតថ្លៃដែរ។ បើអ្នកបង់ប្រាក់ប្រើប្រាស់សេវាកម្មមើលវីដេអូ អ្នកអាចមើលរឿងភាគបុរាណ និងរឿងភាគសម័យដែលចេញថ្មីបំផុតដោយសេរីតាមអ៊ីនធឺណែតបាន។ គេហទំព័រមើលរឿងភាគមានច្រើនដូចជា Netflix, Hulu និង Amazon Prime។ គេហទំព័រនីមួយៗ មានលក្ខណៈពិសេសផ្សេងខុសៗ គ្នា ដោយគេហទំព័រខ្លះមានរឿងភាគច្រើនប្រភេទខ្លះមានរឿងគំនូរជីវចលហើយខ្លះមានជាខ្សែភាពយន្តជាដើម។ គេហទំព័រចែកចាយភាពយន្តភាគច្រើនមានការផ្សាយសាកល្បង ដែលអ្នកអាចសាកប្រើគេហទំព័រនេះក្នុងរយៈពេលកំណត់បានដោយឥតគិតថ្លៃមុនពេលបង់ប្រាក់ប្រើ។

អ្នកគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នពេលរៀនភាសាជប៉ុនតាមរយៈការមើលរឿងភាគព្រោះរឿងបែបបុរាណមានប្រើពាក្យចាស់ៗ រឿងភាគដែលនិយាយពីការស៊ើបអង្កេតនិងបែបវេជ្ជសាស្ត្រមានប្រើពាក្យបច្ចេកទេសពិបាកៗ ហើយរឿងដែលចែកតាមតំបន់ជនបទមានការប្រើប្រាស់គ្រាមភាសាតាមតំបន់។ សម្រាប់ការរៀនភាសាជប៉ុនតាមរឿងភាគអ្នកគួរចាប់ផ្តើមពីរឿងដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីជីវភាពប្រចាំថ្ងៃបែបទំនើប។

ចំណងជើងរងជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាជប៉ុនក៏មាននៅលើគេហទំព័រចែកចាយភាពយន្តដែរ។ អ្នកអាចរៀនភាសាជប៉ុនបានតាមការមើលរឿងភាគដែលមានចំណងជើងរង។



日本のテレビドラマは、だいたい1回が50分程度、全部で10～12回ぐらいで終わる、比較的短いものが多いので、気軽に見ることができます。テレビだけではなく、放映されてから一定の期間、テレビ局のウェブサイトなどで無料で公開されている場合もあります。また、有料の動画配信サービスを契約すれば、古い名作ドラマから最新のドラマまで、好きなときにいつでもネットで見るすることができます。動画配信サイトは、「Netflix」「Hulu」「Amazon Prime」などいろいろありますが、ドラマが多い、アニメが多い、映画が多いなど、それぞれ特徴があります。たいてい、無料で利用できる試用期間が設定されていますので、試してみたら契約することもできます。

ドラマを見て日本語を勉強する場合、古い時代を舞台にしたドラマだと、日本語の表現も昔の表現であることが多いので、注意が必要です。また刑事ドラマや医療ドラマなど、特殊な業界が舞台のドラマも、専門用語が難しいことがあります。また、地方を舞台にしたドラマだと、方言が使われている場合もあります。はじめは現代の日常な生活を描いたドラマから始めるといいでしょう。

動画配信サイトを使うと、英語の字幕や日本語の字幕が表示できることがありますので、字幕を表示しながらドラマを見て勉強することもできます。

日本の生活 TIPS

しょくにん

● 職人 Shokunin (しゅくじん)

Shokunin (しゅくじん) សំដៅលើមនុស្សដែលធ្វើការងារដោយដៃដែលមានបច្ចេកទេសខ្ពស់ ហើយទទួលបានពីការហ្វឹកហាត់ជាច្រើនឆ្នាំ។ នៅជុំវិញក្រៅពីអ្នកធ្វើស៊ីស៊ី សិប្បករផ្នែកផ្សេងៗមានដៃដូចជា ផ្នែកសំណង់ ជាងឈើ ជាងកំបោរ សិប្បកម្មប្រពៃណីដូចជា ខ្នុរម្រៃក្បាល សម្ភារៈធ្វើពីឫស្សី ផ្នែកធ្វើកន្ទេល *tatami* ផ្នែកធ្វើដំត្រ ផ្នែកខ្សែស្រាបកម្មម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈដូចជាការធ្វើម្ហូបបំពង និងនំបែបជប៉ុនជាដើម។ ថ្មីៗ ចំនួនយុវវ័យដែលចង់ក្លាយជា Shokunin កំពុងតែថយចុះ ដោយសារការងារនេះត្រូវឆ្លងកាត់ការបណ្តុះបណ្តាលជាច្រើនឆ្នាំហើយវិន័យធ្វើជាសិស្ស Shokunin ក៏តឹងតែង។ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន និងក្រុមហ៊ុនឯកជនមួយចំនួនមានបើកសាលាបណ្តុះបណ្តាលសិប្បករ ដែលអាចឱ្យសិស្សសិក្សាបច្ចេកទេសចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។



長年の修行で高度な技術を身につけ、その技術を使って手作業で仕事をする人のことを「職人」と呼びます。日本では、本文に出てきた「すし職人」以外にも、例えば大工や左官のような建築関係、漆や竹細工などの伝統工芸、畳、傘などの実用的な産業、天ぷらや和菓子などの飲食業など、さまざまな分野で職人が活躍しています。しかし最近では、修行に長い年数がかかることや、徒弟制度のきびしさから、職人を目指す若者が減ってきています。そのため、伝統産業を担う地方自治体や民間の会社などが、数年でひと通りの技術が学べる職人養成学校を開いている場合もあります。

そうべつかい

● 送別会 ពិធីជប់លៀងលាគ្នា

ពេលជនជាតិជប៉ុនត្រូវផ្ទេរកន្លែងធ្វើការក្នុងក្រុមហ៊ុន ឬលាលប់ដោយសារផ្លាស់ប្តូរកន្លែងការងារ ឬអាជីព ឬចូលនិវត្តន៍ នៅថ្ងៃធ្វើការចុងក្រោយ គេនឹងអានសារខ្លីៗ ទៅអ្នកគ្រប់គ្នា។ មិត្តរួមការងារនឹងជូន បាច់ផ្កា វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ សរសេរសារជូនអ្នកដែលលាលប់ពីការងារ។ ពិធីជប់លៀងសម្រាប់អ្នកដែលចេញពីក្រុមហ៊ុនត្រូវបានគេហៅថា *Soubetsu kai* (ពិធីជប់លៀងលាគ្នា)។ ពិធីនេះពេលខ្លះធ្វើនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋាន ឬហាងស្រា ពេលខ្លះប្រារព្ធនៅក្នុងបន្ទប់អគាររបស់ក្រុមហ៊ុនដោយកម្លាំងម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈពីខាងក្រៅមក។ របៀបធ្វើពិធីជប់លៀងលាគ្នានេះខុសៗ គ្នាទៅតាមក្រុមហ៊ុន ហើយអាស្រ័យលើរយៈពេលដែលបុគ្គលនោះបម្រើការងារ និងកត្តាផ្សេងៗ ទៀត។

転勤や転職、定年などの理由で会社を離れたり辞めたりするときには、最後の出勤日に、ほかの人の前で簡単なスピーチをすることがあります。会社の人には、辞める人に花束を贈ったり、記念品を贈ったり、みんなで寄せ書きを書いて贈ったりします。

いなくなる人を送るためのパーティーを「送別会」と呼びます。一般のレストランや居酒屋などで行うこともありますし、会社の中の一室を会場にして、料理やお酒などを注文して開く場合もあります。ただし、送別会を行うかどうか、どんな形で行うかは、会社によって、また辞める人が何年ぐらい会社にいたかなどの要因によって、さまざまです。

● にほんご べんきょうほう 日本語の勉強法 **វិធីសាស្ត្ររៀនភាសាជប៉ុន**

អ្នកបានសិក្សាសៀវភៅនេះចប់អស់ហើយ ប៉ុន្តែការបន្តរៀនភាសាជប៉ុនបន្ទាប់ពីនេះទៀតគឺសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសករណីអ្នករស់នៅប្រទេសជប៉ុន។ អ្នកគួរបន្តសិក្សាភាសាជប៉ុនដើម្បីរក្សា និងដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពជំនាញភាសាជប៉ុនរបស់អ្នក។

មានវិធីជាច្រើនដើម្បីបន្តការសិក្សាភាសាជប៉ុន។ ករណីអ្នករស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន អ្នកអាចចូលរួមថ្នាក់ភាសាជប៉ុនដែលបានផ្តល់ជូនដោយសមាគមផ្លាស់ប្តូរអន្តរជាតិនៅតាមតំបន់ និងដោយអង្គការផ្សេងៗ ជាដើម។ អ្នកក៏អាចសិក្សាភាសាជប៉ុនដោយខ្លួនឯង តាមរយៈដោយការអានអត្ថបទព័ត៌មានក្នុងគេហទំព័រអ៊ីនឡាញ ឬការមើលរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ជប៉ុន និងតំនូរជីវចលជាភាសាជប៉ុនជាដើម។

ក្រៅពីវិធីទាំងនេះ យើងខ្ញុំបានណែនាំវិធីសាស្ត្រសិក្សាតាមគេហទំព័រ និងកម្មវិធីក្នុងទូរស័ព្ទ(App) ក្នុងមេរៀនមុនរួចមកហើយ។ អ្នកក៏អាចរៀនភាសាជប៉ុនដោយប្រើកម្មវិធី និងគេហទំព័ររៀនភាសាជប៉ុនផ្សេងទៀតបានដែរ។ ភាគច្រើនកម្មវិធីទាំងនេះមិនគិតថ្លៃប្រើប្រាស់ទេ។ អ្នកអាចស្វែងរកកម្មវិធីរៀនតាមមុខវិជ្ជា និងកម្រិតបានតាមគេហទំព័រ *NIHONGO e-na (nihongo-e-na.com)*។ សូមសាកល្បងចូលមើល។

គេហទំព័រមួយទៀតដែលអ្នកអាចរៀនភាសាជប៉ុនដោយខ្លួនឯងបានគឺ *JF Japanese e-learning Minato (minato-jf.jp)*។ *Minato* ជាគេហទំព័ររៀនភាសាជប៉ុនមួយដែលប្រតិបត្តិការដោយមូលនិធិជប៉ុន។ អ្នកអាចជ្រើសរើសវគ្គសិក្សា និងកម្រិតដែលស្របតាមតម្រូវការរបស់អ្នកបាន។ អ្នកត្រូវចុះឈ្មោះដើម្បីប្រើគេហទំព័រនេះ (មិនគិតថ្លៃ) ហើយអ្នកអាចរៀនតាមការចូលចិត្តរបស់ខ្លួន។ សូមសាកល្បងវាប្រសិនបើអ្នកចង់បន្តការសិក្សាភាសាជប៉ុន!



JF Japanese e-Learning Minato
JFにほんごeラーニング みなと

この教材での学習は、これで終わりますが、本文にもあったように、特に日本で生活する場合には、これからも日本語の勉強を続けていくことが大切です。日本語力を維持したり、もっと上達させていったりするためには、自分自身で主体的に日本語の学習を続けていくことが必要です。

日本語の勉強を続けたいとき、いろいろな方法があります。日本で暮らす場合は、市町村の国際交流協会などが開いているボランティア日本語教室を探して通うこともできます。また、自分でウェブサイトのニュースを読んだり、日本語のドラマやアニメを見て勉強する方法もあります。これらの方法については、これまでも紹介しました。

そのほかに日本語を勉強する方法として、日本語学習用のウェブサイトやアプリで勉強する方法があります。ほとんどの場合、無料で利用することができます。このようなサイトやアプリはいろいろありますが、日本語学習用のポータルサイト「NIHONGO e na」(nihongo-e-na.com)に行けば、科目やレベルから、サイトやアプリを探することができます。調べてみるといいでしょう。

自分で日本語が勉強できるサイトの1つに、日本語eラーニングサイト「JFにほんごeラーニング みなと」(minato-jf.jp)があります。「みなと」は、国際交流基金が運営する日本語学習サイトで、自分のレベルや目的に合わせて、いくつかのコースから選んで学習を進めることができます。利用するには登録が必要ですが、一度登録すれば無料でコースに参加でき、また、自分の学習の進み方も管理できます。日本語の勉強を続けたい人は、ぜひ利用してみてください。

[翻訳編集]
国際交流基金アジアセンタープノンペン連絡事務所

