

だい 第 15 課

かいぎしつ でんき  
会議室の電気がついたままでした

? かんきょう 環境のために、きをつけていることがありますか?  
តើអ្នកមានការថែទាំយ៉ាងណាខ្លះចំពោះបរិស្ថាន?



1. エコ活動の貼り紙

Camdo+ 64

しょくば 職場などに貼ってあるエコ活動に関する貼り紙を見て、ちゅうてん 注意点などを理解することができる。  
អាចមើលយល់នូវចំនុចសកម្មភាពថែទាំបរិស្ថានដែលបានបិទនៅក្នុងកន្លែងការងារជាដើម។

1 エコ活動に関する貼り紙を読みましょう。  
ចូរអានក្រដាសផ្សាយពីសកម្មភាពថែទាំបរិស្ថាន។

▶ しょくば 職場やお店、こうきょうきかん 公共機関などに、がみ 紙が貼ってありました。  
ក្រដាសផ្សាយត្រូវបានគេបិទនៅកន្លែងធ្វើការងារ ហាង និងកន្លែងសាធារណៈជាដើម។

(1) ① - ⑤は、何の貼り紙ですか。  
តើពី ①-⑤ ជាក្រដាសផ្សាយអ្វី?

①



②



第15課 会議室の電気がついたままでした

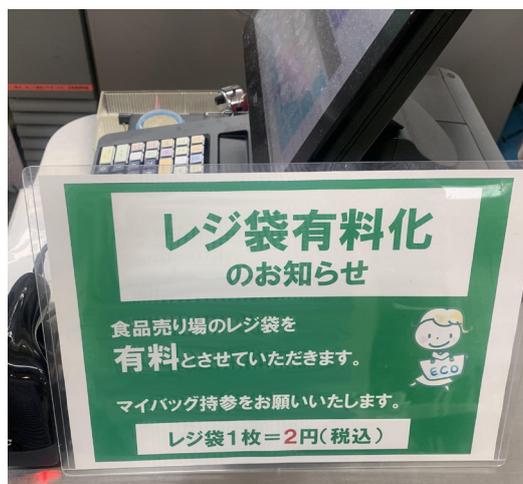
③



④



⑤



(2) ① - ⑤は、何のためだと思えますか。  
តើអ្នកគិតថា ①-⑤ គេដាក់ដើម្បីអ្វី?

大切なことば

(電気を) 消す 省 (電) | 節電 節約 節約活動 | マイバッグ 持参

2 あなたの国にも、同じようなエコ活動がありますか。  
តើមានសកម្មភាពថែទាំបរិស្ថានស្រដៀងគ្នានៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកដែរ ឬទេ?



## 2. 水がもったいないですよ

Can-do 65

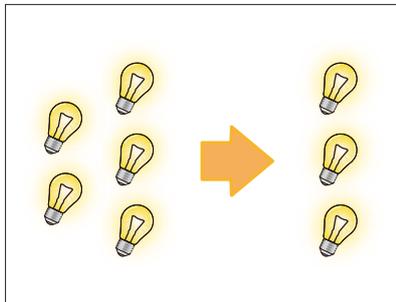
自分が環境のために気をつけていることを話したり、ほかの人の話を聞いて理解したりすることができる。

អាចនិយាយអំពីសកម្មភាពថែទាំបរិស្ថានរបស់អ្នក និងស្តាប់យល់ពីអ្វីដែលអ្នកដទៃនិយាយ។

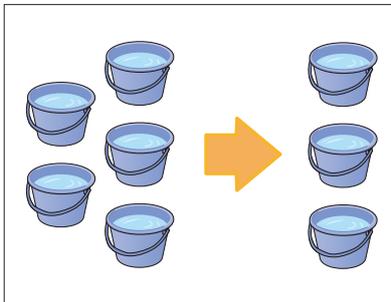
### 1 ことばの準備 សិក្សាពាក្យ

かんきょう  
【環境・エコ】

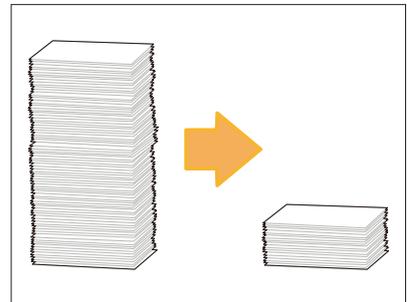
a. 節電する



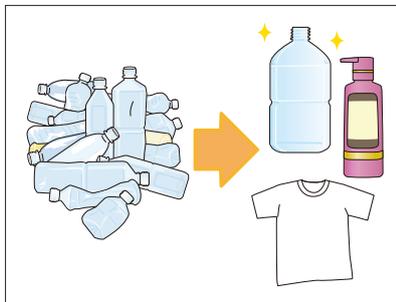
b. 節水する



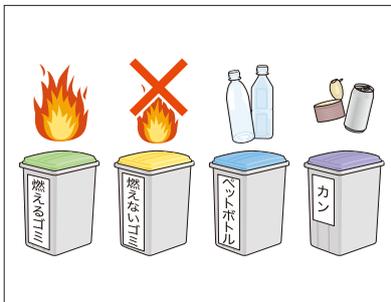
c. 紙を節約する



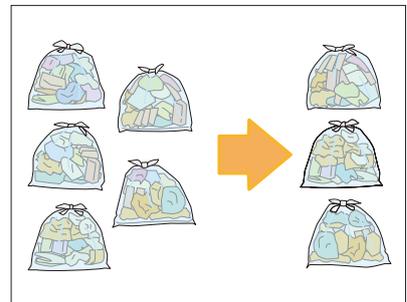
d. リサイクルする



e. ごみを分別する



f. ごみを減らす



(1) 絵を見ながら聞きましょう。 15-01

ចូរស្តាប់បណ្តើរ មើលរូបភាពបណ្តើរ។

(2) 聞いて言いましょう。 15-01

ស្តាប់ហើយថាតាម។

(3) 聞いて、a-f から選びましょう。 15-02

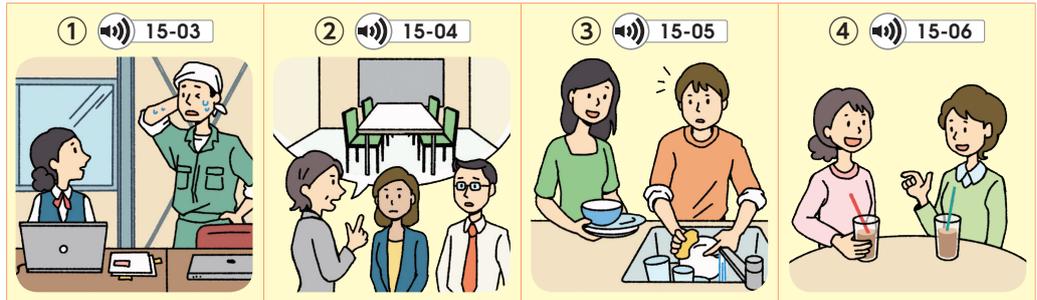
ស្តាប់ហើយជ្រើសរើសពី a-f។

第15課 会議室の電気がついたままでした

**2** 会話を聞きましょう。  
ចូរស្តាប់ការសន្ទនា។

▶ 環境のために気をつけていることを話しています。  
ពួកគេកំពុងនិយាយអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីបរិស្ថាន។

(1) 何について話していますか。メモしましょう。また、何のためですか。1 の a-f から選びましょう。  
តើពួកគេកំពុងនិយាយអំពីអ្វី? ចូរកត់ត្រា។ ក្នុងគោលបំណងអ្វី? ចូរជ្រើសរើសពី a ដល់ f នៅក្នុង 9 ។



	① 15-03	② 15-04	③ 15-05	④ 15-06
何について?				
何のため?				

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

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

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

もったいない ខ្លះខ្លាយ | 缶 កំប៉ុង | まとめる ប្រមូល | 水を出す បើកទឹក | 止める បញ្ឈប់/បិទ  
すすぐ លាងជម្រះ | マイ~ របស់ខ្ញុំ~ | ペットボトル ដបប្លាស្ទិក


 かたち ちゅうもく  
**形に注目**

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

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

みず だ  
 水、出した\_\_\_\_\_ですよ。

(マイストローは) ごみを減らすの\_\_\_\_\_いいんですよ。

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

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

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

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

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

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

第15課 会議室の電気がついたままでした

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

環境のために、何か気をつけていますか？

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

そうですか。

- (1) 会話を聞きましょう。 15-08 15-09  
ចូរស្តាប់ការសន្ទនា។
- (2) シャドーイングしましょう。 15-08 15-09  
ស្តាប់ហើយថាតាមពីក្រោយឱ្យទាន់សំឡេង។
- (3) 2 のことばを使って、練習しましょう。  
ចូរអនុវត្តដោយប្រើពាក្យនៅក្នុង 2 ។
- (4) 自分が環境のためにしていることを話しましょう。言いたいことばが日本語でわからないときは、調べましょう。  
ចូរនិយាយអំពីអ្វីៗ ដែលអ្នកបានធ្វើដើម្បីបរិស្ថាន។ សូមស្រាវជ្រាវនូវពាក្យពិបាកដែលអ្នកចង់ប្រើដោយខ្លួនឯង។



第15課 会議室の電気がついたままでした

(2) ① - ⑧は、何曜日に捨てればいいですか。  
 តើពី ① ដល់ ⑧ គួរ បោះចោល នៅ ថ្ងៃណា?

① 果物の皮



( ) 曜日

② 割れたコップ



( ) 曜日

③ 飲み終わった牛乳パック



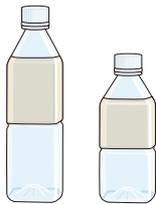
( ) 曜日

④ 古い雑誌



( ) 曜日

⑤ 飲み終わったペットボトル



( ) 曜日

⑥ 料理に使った油



( ) 曜日

⑦ 使い切った乾電池



( ) 曜日

⑧ 自転車



( ) 曜日

(3) ① - ⑥を捨てる時、どんなことに注意しますか。書いてあるところに印をつけましょう。  
 តើពី ① ដល់ ⑥ នៅពេល បោះចោល គេ ត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្ន ទៅលើ អ្វីខ្លះ? ចូរ គូសសញ្ញា នៅកន្លែង ដែល គេ បាន សរសេរ។

(4) A-D のことばは、どんな意味だと思いますか。  
 តើ អ្នក គិត ថា ពាក្យ ពី A ដល់ D មាន ន័យ ដូចម្តេច?

A. 資源ごみ

B. 可燃ごみ / 燃えるごみ

C. 不燃ごみ / 燃えないごみ

D. 粗大ごみ

大切なことば

4 種類 4 種類 (～種類～ 種類 | 分ける 区別 | ひも 紐 | しぼる 絞る | 中身 中身  
 ラベル ラベル | つぶさない 潰さない (つぶす 潰す) | 水を切る 水を切る | 布 布  
 しみこませる 拭き取る | 固める 固める | 包む 包む | 危険 危険

2 あなたの国のごみの捨て方と同じところ、違うところは、どんなところですか。  
 តើ របៀប បោះចោល សំរាម នេះ មាន ភាព ដូចគ្នា និង ខុសគ្នា ពី ប្រទេស របស់ អ្នក ដូចម្តេចខ្លះ?



# 4. どうやって捨てればいいですか？

Can-do 67

ごみの捨て方について質問して、その答えを理解することができる。

អាចសួរ និងយល់នូវចម្លើយស្តីពីរបៀបបោះចោលសំរាម។

## 1 会話を聞きましょう。 ចូរស្តាប់ការសន្ទនា។

▶ 朝、ごみを捨てて行ったドルジさんは、アパートの前のゴミ収集所で、  
アパートの大家さんに会いました。

ドルジさんが、ごみの捨て方について、質問しています。

Dorj បានទៅបោះចោលសំរាមនៅពេលព្រឹក។ គាត់បានឃើញម្ចាស់ផ្ទះជួលរបស់គាត់  
នៅកន្លែងប្រមូលសំរាមនៅខាងមុខផ្ទះល្វែង។ Dorj ក៏សួរពីរបៀបបោះចោលសំរាម។



(1) はじめに、スクリプトを見ないで会話を聞きましょう。

ごみは、どうやって捨てればいいですか。 15-10

ជំនួសស្តាប់ការសន្ទនាដោយមិនមើលអត្ថបទ។ តើសំរាមគួរតែបោះចោលរបៀបណា?

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

ចូរគូររង្វង់នៅលើរបៀបបោះចោលដឹបញ្ជាស្តីពី។

a.



b.



c.



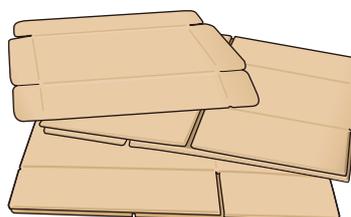
2. 段ボールは、どうやって捨てますか。会話の内容と合っているものに、○をつけましょう。

ចូរគូររង្វង់នៅលើរបៀបបោះចោលក្រដាសកាតុង។

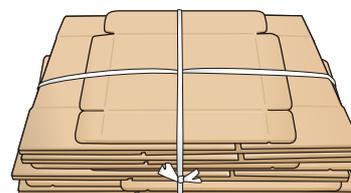
a.



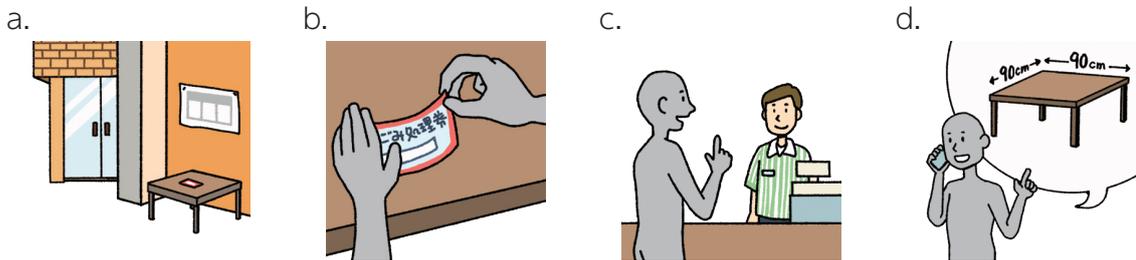
b.



c.



3. テーブルは、どうやって捨てますか。a-d を順番に並べましょう。  
 តើតុបោះចោលដោយរបៀបណា? ចូរប្រៀប a ដល់ d តាមលំដាប់លំដោយ ។



1	2	3	4

(2) スクリプトを見ながら聞きましょう。🔊 15-10  
 ចូរស្តាប់បណ្តើរ មើលអត្ថបទបណ្តើរ។

ドルジ： おはようございます。

おおや 大家： あ、ドルジさん、おはようございます。

ドルジ： あの、段ボールとペットボトルは水曜日だから、今日ですね。

これでいいですか？

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

ドルジ： あ、そうなんですか。すみません。

キャップとラベルは、いつ捨てればいいですか？

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

ドルジ： わかりました。段ボールは、つぶしたほうがいいですか？

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

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

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

ドルジ： そうなんですか。

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

ドルジ： 予約ですか？

大家： そう。何を捨てるかとか、どのぐらいの大きさかとかを聞かれます。あと、名前と住所を言って、捨てる日を決めるんですよ。捨てるのにいくらかかるかも、そのときにわかりますよ。

ドルジ： お金を払うんですね。どうやって払うんですか？

大家： その料金のシールを買って来て、それをテーブルに貼って出すんです。

ドルジ： シールですか？ どこで買うんですか？

大家： コンビニで買えますよ。

ドルジ： わかりました。

大家： またわからないことがあったら、聞いてくださいね。

ドルジ： はい、ありがとうございます。

と 取る យកចេញ / បកចេញ | 粗大ごみ受付センター កន្លែងទទួលយកសំរាមធំៗ | 大きさ ទំហំ  
シール ស្លាក | 貼る ចិញ្ចាញ់



### かたち ちゅうもく 形に注目

(1) 音声を聞いて、\_\_\_\_\_にことばを書きましょう。🔊 15-11

ស្តាប់ហើយបំពេញចន្លោះ៖

キャップとラベルは、\_\_\_\_\_ですか？

ふる古いテーブルを捨てたいんですけど、\_\_\_\_\_ですか？

❗ ぞみの捨て方について質問するとき、どんな形を使っていましたか。➡第10課  
ពេលសួរពីរបៀបបោះចោលសំរាម តើគេប្រើទម្រង់អ្វី?

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 15-10

ពិនិត្យមើលទម្រង់ហើយស្តាប់ការសន្ទនាម្តងទៀត។

2 ごみの捨て方について、質問しましょう。  
ចូរសួរសំណួរអំពីរបៀបនៃការបោះចោលសំរាម។

① いつ捨てるか

キャップとラベルは、いつ捨てればいいですか？

キャップとラベルは燃えるごみだから、月曜日か木曜日に出してください。

② どうやって捨てるか

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

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

(1) 会話を聞きましょう。🔊 15-12 🔊 15-13  
ចូរស្តាប់ការសន្ទនា។

(2) シャドーイングしましょう。🔊 15-12 🔊 15-13  
ស្តាប់ហើយចាំតាមពីក្រោយឱ្យទាន់សំឡេង។

(3) 捨てるものを考えて、捨て方を質問しましょう。質問された人は、前の「3. ごみの分け方・出し方」  
の説明の紙を見て答えましょう。  
ចូរសួរពីរបៀបបោះចោលសំរាមដោយគិតពីរបស់ដែលត្រូវបោះចោល។ អ្នកដែលត្រូវបានគេសួរសូមឆ្លើយដោយមើលក្រដាសពន្យល់  
នៅក្នុង "៣ របៀបដាក់ និងចោលសំរាម"។

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

① 15-03

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

A : え、どうしてですか？

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

A : わかりました。

② 15-04

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

C : あ、すみません。

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

B : はい。

C : わかりました。

③ 15-05

一同： ごちそうさまでした。おいしかった。

A： じゃあ、片付けましょう。缶はこの袋にまとめて。

B： ぼく、お皿洗います。

C： あ、じゃあ、いっしょにお願いします。

B： はい。

C： あ、水、出したままですよ。水がもったいないですよ。

B： え、まだ洗ってますよ。

C： 洗剤をつけて洗うときは、水を止めたほうがいいですよ。

水を使うのは、あとからまとめてすぐときだけ。

B： へー、そうなんですか。

④ 15-06

A： あれ？ スーさん、そのストロー、自分で持って来たの？

B： はい。マイストローです。いつも、これを持ち歩くようにしてるんです。

A： え、どうして？

B： 環境のためです。あと、マイボトルも持ってますよ。ほら、これ。

ペットボトルの飲み物を買わないようにしてるんです。

A： そうなの。

B： ごみを減らすのにいいんです。

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

## 第15課 会議室の電気がついたままでした

## 漢字のことば

## 1 読んで、意味を確認しましょう。

ចូរអាន និងពិនិត្យមើលអត្ថន័យនៃអក្សរកាន់ជំនាងក្រោមនេះ៖

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

## 2 \_\_\_\_\_ の漢字に注意して読みましょう。

ចូរអានដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអក្សរកាន់ជំនាងក្នុង\_\_\_\_\_។

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

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

សូមសាកល្បងវាយអក្សរកាន់ជំនេរខាងលើបន្ទាត់ចូលទូរស័ព្ទដៃ ឬកុំព្យូទ័រ។



1

V- たままです

かいぎしつ でんき  
会議室の電気がついたままでしたよ。  
ភ្លើងនៅក្នុងបន្ទប់ប្រជុំបានបើកទុកចោល។

- まま បង្ហាញពីសភាពមួយដែលនៅដដែល។ V- たまま ជាសំនួនដែលបង្ហាញថាសភាពមួយគួរតែបានបញ្ចប់ទៅហើយ ប៉ុន្តែសភាពនោះបែរជាមិនប្រែប្រួល ហើយនៅបន្តទៀតទៅវិញ។ ក្នុងឧទាហរណ៍នេះ គេចង់និយាយថាភ្លើងគួរតែត្រូវបាន បិទទៅហើយ តែបែរជានៅតែបើក។
- គេប្រើវាជាមួយកិរិយាសព្ទទម្រង់ ៗ។
- そのまま មានន័យថានៅទាំងអ៊ីចឹង។ ឧទាហរណ៍ そのまま食べる (ញ៉ាំទាំងអ៊ីចឹង) វាបង្ហាញអំពីការញ៉ាំម្ហូបដោយមិនចែមគ្រឿង ឬមិនបាច់ចម្អិន។
- ទម្រង់ V-たまま、～ ក៏អាចប្រើផងដែរដើម្បីបង្ហាញថាគេធ្វើសកម្មភាពបន្ទាប់ ទាំងសភាពមុននៅដដែល។

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

- [例] ▶ A: 窓が開いたままでしたよ。  
បង្អួចបើកចំហចោល។  
B: あ、すみません。忘れてました。  
សុំទោសខ្ញុំភ្លេច។
- ▶ A: テーブルの上、片付けましょうか?  
តើឱ្យខ្ញុំរៀបចំសំអាតតុបានទេ?  
B: あ、そのままでもいいです。  
ទេ។ សូមទុកវាទាំងអ៊ីចឹងហើយ។
- ▶ エアコンをつけたまま、寝てしまいました。  
ខ្ញុំបានដេកលក់ទាំងបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ទុកចោល។

2

V- るのにいいです

マイストローは、ごみを減らすのにいいんですよ。

ការប្រើទុយោផ្ទាល់ខ្លួនវាល្អក្នុងការកាត់បន្ថយសម្រាម។

- សំនួរនេះប្រើពេលពន្យល់ថាវត្ថុអ្វីមួយសមស្រប ឬមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្វីមួយផ្សេងទៀត។
  - ក្នុងទម្រង់ N ល្អ ផ្នែកនៃនាមក្លាយជាកិរិយាសព្ទ។ ឧទាហរណ៍ 環境にいい (ល្អសម្រាប់បរិស្ថាន) និង 省エネにいい (ល្អសម្រាប់សន្សំថាមពល)។
  - គេដាក់ の ពីក្រោយទម្រង់វចនានុក្រមរួចភ្ជាប់វានឹង にいいです។
  - ក្រៅពីពាក្យ いいです គេក៏អាចប្រើពាក្យ 使います (ប្រើប្រាស់) និង 役立ちます (មានប្រយោជន៍) បានដែរ។
- あるものが、何に適しているかや、何に役立つかを説明するときに使う表現です。
  - 「環境にいい」「省エネにいい」のように、「N にいい」という言い方の名詞の部分が動詞になった形です。
  - 動詞の辞書形に「の」をつけてから、「にいいです」をつけます。
  - 「いいです」のほかにも、「使います」「役立ちます」などの表現といっしょに使うことができます。

- 【例】** ▶ 風呂敷は、荷物<sup>にもつ</sup>を包む<sup>つつ</sup>のに使<sup>つか</sup>います。  
*Furoshiki* គឺជាក្រណាត់រុំមួយដែលត្រូវបានប្រើដើម្បី រុំវត្ថុខ្ទប់អីវ៉ាន់។
- ▶ 古い布<sup>ふる</sup>は、油<sup>あぶら</sup>を捨<sup>す</sup>てるのに役<sup>やく</sup>立ちます。  
 ក្រណាត់ចាស់គឺមានប្រយោជន៍ដើម្បីជូតប្រេងដៃកបោះចោល។



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CO<sub>2</sub>を削減する目的のため、2005年ごろから環境省が中心となって、冷房の設定温度を28度にして衣服の軽装化を推奨する「クールビズ」のキャンペーンを始めました。クールビズの期間はだいたい6月から9月の間で、この間はジャケットを着ないで、半袖シャツとノーネクタイで仕事をします。アロハシャツや、沖縄の伝統的な半袖シャツである「かりゆしウェア」で仕事をする人もいます。

### ● 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、デパートなどももちろんのこと、個人の小さな店や外食の持ち帰りもすべて対象になります。レジ袋の有料化によりプラスチックごみを減らすことで、海洋汚染の抑制、CO<sub>2</sub>の削減、石油の消費量の節約などが期待されています。

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

### ● ごみの分別 かんべつ ការបែងចែកសំរាម

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

- ◆ 燃えるごみ ( ប្រហៅថា 燃やすごみ ឬ 可燃ごみ ) សំរាមដុតនេះ។
- ◆ 燃えないごみ ( ប្រហៅថា 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 លោហៈធាតុ 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 ពូក 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。