

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးလမ်းညွှန်

生活安全マニュアル



အိုခယမခရိုင်ရဲ

အိုခယမခရိုင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးကောင်စီ အဖွဲ့ချုပ်

岡山県警察  
岡山県国際化対策連絡協議会連合会



## もくじ(အညွှန်း)

1 日本の警察

ဂျပန်ရဲ တွေ

2 緊急電話～110番・119番

110/119 သို့ အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုခြင်း။

3 犯罪の被害を防ぐために

မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

4 犯罪の被害にあったときは

ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားသောအခါ

5 交通事故を防止するために

ယာဉ်မတော်တဆမှုမှ ကာကွယ်ရန်

6 日本の道路標識

ဂျပန်လမ်းဆိုင်းဘုတ်၊ သင်္ကေတ များ

7 災害・火事

ဘေးအန္တရာယ်/မီး

8 日本滞在中に守ること

ဂျပန်မှာနေထိုင်စဉ်  
သတိထားရမယ့်အချက်များ

# 1 日本の警察(ဂျပန်ရဲ)



## 警察が取り扱っていること

犯罪・交通事故捜査、交通取締り、遺失・拾得物取扱い、泥酔者等の保護、巡回連絡、防犯活動、パトロール等、その活動は多岐にわたります。

### ဂျပန်ရဲတွေ လုပ်ဆောင်ချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မှုခင်း/ယာဉ်မတော်တဆမှုစုံစမ်းစစ်ဆေးမှု၊ ယာဉ်ကြောထိန်းချုပ်မှု၊ ပျောက်ဆုံး/တွေ့ရှိသည့်ပစ္စည်းများအရက်မူးယစ်သူများစောင့်ရှောက်ကာကွယ်ရေး/မှုခင်းမ ပေါ်ပေါက်အောင်လုပ်ဆောင်လုပ်ဆောင်ရေး/ကင်းလှည့်ခြင်းအပါအဝင် စသည့်ကျယ်ပြန့်သောလုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။

## 交番・駐在所とは

交番・駐在所は、地域住民の身近な場所にあり、そこに警察官が勤務して、地域住民の皆さんの暮らしの安全を守る活動をする拠点となっています。交番は主として都市部に置かれ、警察官が交替で勤務します。駐在所は原則として1人の警察官が家族とともに駐在所に居住し、地域の安全を守る活動を行っています。



**ခိုဘန်း/ရဲကင်းတဲ ဆိုတာဘာလဲ**  
ခိုဘန်း/ရဲကင်းတဲများသည် ဒေသခံများ၏ အနီးအနားတွင် တည်ရှိပြီး ရဲအရာရှိများက ဒေသခံများ၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ရန် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အခြေစိုက်စခန်းများအဖြစ် တည်ရှိသည်။ ခိုဘန်းများကို အဓိကအားဖြင့် မြို့ပြများတွင် ထားရှိကြပြီး ရဲများသည်မနက်ပိုင်းညပိုင်းစသည့် အဆိုးဆိုးလိုက်လုပ်လုပ်ကြသည်။ ရဲကင်းတဲများမှာအကြမ်းအားဖြင့် ရဲအရာရှိတစ်ဦးသည် ရဲစခန်းတွင် မိသားစုနှင့်အတူ နေထိုင်ပြီး နယ်မြေလုံခြုံရေးကို ကာကွယ်ရန် လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်သည်။

## 巡回連絡とは

警察官が、ご家庭・事業所等を訪問し、皆さんが安全で平穏な生活を送れるようにアドバイスをを行うとともに、皆さんから意見・要望や非常時の連絡先等をお聞きする活動です。



**ကင်းလှည့်အဆက်အသွယ်ဆိုတာဘာလဲ**  
ဤလှုပ်ရှားမှုတွင် ရဲအရာရှိများသည် နေအိမ်များနှင့် ရုံးခန်းများသို့ သွားရောက်ကာ လုံခြုံအေးချမ်းသော ဘဝနေထိုင်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များပေးရန်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ထင်မြင်ချက်၊ တောင်းဆိုလိုအပ်ချက်များကို ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို တောင်းခံသည့် လှုပ်ရှားမှု။

## 2 緊急電話～110番・119番( 110/119 သို့အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုခြင်း။ )



### 110番とは

警察に通じる緊急電話です。事件や事故等が発生して、警察官に現場に来て欲しいときに使います。

#### 110 ဆိုတာ

ရဲကို အရေးပေါ်ဖုန်းဆက်သွယ်သည့်နံပါတ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနံပါတ်ကို မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားပါကရဲများကို အခင်းဖြစ်ပွားရာသို့ လာစေလိုသည့်အခါတွင် ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုပါ။

例えば...

ဥပမာ...



殴られた

အရိုက်ခံရ



泥棒がいる

သူခိုးရှိတယ်။



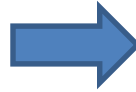
銃を見た

သေနတ်ကိုတွေ့တယ်။



交通事故

ယာဉ်မတော်တဆမှု



### 119番とは

消防に通じる緊急電話です。火事で消防車を呼ぶ場合のほか、急病やけがで救急車に来て欲しいときに使います。

#### 119 ဆိုတာ

မီးသတ်ဌာနကိုအရေးပေါ်ဖုန်းဆက်သွယ်သည့်ဖုန်းနံပါတ်ဖြစ်သည်။ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက မီးသတ်ကားခေါ်ခြင်းအပြင် ရုတ်တရက်ဖျားနာခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကြောင့် လူနာတင်ယာဉ်လာလိုသည့်အခါတွင် ဆက်သွယ်သည့် ဖုန်း နံပါတ်ဖြစ်သည်။

### 119番



# 緊急電話のかけ方



- 携帯電話・一般加入電話  
「1」「1」「0」または「1」「1」「9」
- 灰色の公衆電話(デジタル公衆電話)  
受話器を上げて「1」「1」「0」または「1」「1」「9」
- 緑色の公衆電話(アナログ公衆電話)  
赤いボタンを押し、受話器を上げて「1」「1」「0」  
または「1」「1」「9」  
赤いボタンがない場合は灰色の公衆電話と同じ

## အရေးပေါ်ဖုန်းခေါ်နည်း

- မိုဘိုင်းဖုန်း/ အများပြည်သူ သုံးတယ်လီဖုန်း  
"1" "1" "0" သို့မဟုတ် "1" "1" "9"
- မီးခိုးရောင် အများသုံးတယ်လီဖုန်း (ဒစ်ဂျစ်တယ် အများသုံးတယ်လီဖုန်း)  
ဟန်းဆက်ကို ကောက်ယူပြီး "1" "1" "0" သို့မဟုတ် "1" "1" "9" ကိုနှိပ်ပါ။
- အစိမ်းရောင်အများသုံးဖုန်း (အင်နာလော့အများသုံးဖုန်း)  
အနီရောင်ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ ဟန်းဆက်ကို ကောက်ယူပြီး "1" "1" "0"  
သို့မဟုတ် "1" "1" "9" ကိုခေါ်ဆိုပါ။  
အနီရောင် ခလုတ်မပါတဲ့ မီးခိုးရောင် ငွေပေးဖုန်းနဲ့ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

# 注意事項

- 「110番」や「119番」は、急を要する場合に使用するための電話です。相談や問合せには使わないで下さい。
- 緊急電話をかけるときは、緊張や焦りからなかなか言葉が出ません。慌てずゆっくりと話して下さい。
- 日本語で状況を説明することが難しいときは、日本語が分かる知り合いや近くの人と電話を代わって下さい。

## သတိပြုရန်အချက်များ

- "110" နှင့် "119" တို့သည် အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုများအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းအတွက် မသုံးပါနှင့်။
- အရေးပေါ်ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့်အခါ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိတ်မရှည်ခြင်း စသည့် စကားပြောရခက်ခဲတဲ့ အနေထားမျိုးမဟုတ်ဘဲမထိတ်မလန့်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။
- ဂျပန်ဘာသာဖြင့် အခြေအနေကို ရှင်းပြရန် ခက်ခဲပါက၊ သင်နှင့် နီးစပ်သူ သို့မဟုတ် ဂျပန်ဘာသာ နားလည်သော အသိမိတ်ဆွေ တစ်ဦးဦးကိုဖုန်း ဆက်ခိုင်းပါ။

## ~110番通報のポイント~

- 何があった？(事件か事故か)
- どこで？
- いつごろ？
- 犯人は？
- 今、どうなっている？
- あなたの「住所」「名前」「電話番号」は？

## 110 ကိုခေါ်ဆိုရန် အဓိကအချက်များ

- ဘာဖြစ်တာလဲ? (မတော်တဆ သို့မဟုတ် မတော်တဆ)
- ဘယ်မှာလဲ
- ဘယ်တော့လဲ?
- တရားခံက ဘယ်သူလဲ။
- အခုအခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ
- သင်ရဲ့လိပ်စာ" အမည်" နဲ့ "ဖုန်းနံပါတ်" ကိုပြောပါ။



### 3 犯罪の被害を防ぐために(မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေး)

#### 空き巣被害防止



- 外出するときや寝る前には、少しの間でも必ず出入口・窓に鍵を掛けましょう。
- 家の周りをうろろしている不審者を見かけたときは、110番通報しましょう。

#### ဖောက်ထွင်းမှုကာကွယ်ခြင်း။

- အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ တံခါးတွေ၊ ပြတင်းပေါက်တွေကို ခဏဖြစ်ဖြစ် အပြင်မထွက်ခင် အားလုံးသော့ခတ်ထားပါ။
- သင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သံသယဖြစ်ဖွယ်လူတစ်ဦး တွေ့ရှိပါက110 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

#### 自転車の盗難防止

- 自転車から離れるときには、短い時間でも必ず鍵を掛けましょう。  
※盗難被害にあった自転車の半数以上は無施錠でした。ワイヤー鍵等を使い二重ロックにすると効果的です。
- 自転車やオートバイを買ったりもらったりしたら、防犯登録をしましょう。



#### စက်ဘီးခိုးယူခြင်း ကာကွယ်ရေး

- စက်ဘီးကို အချိန်တိုအတွင်း ထားရှိခဲ့သည့်အခါတွင်လည် သင့်စက်ဘီးကို အမြဲသော့ခတ်ထားပါ။
- \* ခိုးယူခံရသော စက်ဘီးများ၏ ထက်ဝက်ကျော်မှာ သော့ဖွင့်ထားသည်။ ကြိုးဝါယာသော့ သို့မဟုတ် အခြားအရာများကို အသုံးပြု၍ နှစ်ခုသော့ခတ်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုရှိသည်။
- စက်ဘီး၊မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဝယ်လျှင်သို့မဟုတ် လက်ဆောင်အဖြစ်လက်ခံရရှိပါက မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် မှတ်ပုံတင်ပါ။

#### 防犯登録について

自転車・オートバイが盗難被害にあった場合等に、早期に被害品を返還できる有効な登録です。防犯登録は、法律によって義務化されています。



မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မှတ်ပုံတင်ခြင်းအကြောင်း သင့်စက်ဘီး၊မော်တော်ဆိုင်ကယ် ခိုးယူခံရသည့်အခါ ပျောက်ဆုံးပျက်စီးသွားသောစည်းများကို လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ပေးအပ်နိုင်ရန် ထိရောက်သောမှတ်ပုံတင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပဒေအရ လုံခြုံရေး မှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



## 置引き・すり・ひったくり被害防止

- 荷物を置いたままにして他の場所へ行かないようにしましょう。
- 財布等の貴重品は身につけましょう。
- ハンドバッグ等を持つときは、しっかりとかかえましょう。電車やバスの中のように混み合った場所では、体の前に荷物をかかえましょう。
- 自転車の前かごに荷物を置いたままにしないようにしましょう。



### ခါးပိုက်နှိုက်ခြင်း၊ လှလှကန်ခြင်း၊ လှယူခြင်းများကြောင့် ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း။

- ခရီးဆောင်အိတ်ကို ထားခဲ့ပြီးတခြားနေရာကို မသွားပါနဲ့။
- ပိုက်ဆံအိတ်ကဲ့သို့သော အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို မိမိနှင့်တပါတည်းထားပါ။
- လက်ကိုင်အိတ် စတာတွေကို ကိုင်တဲ့အခါ အမြဲကိုင်ဆောင်ထားပါ။ ရထားနှင့် ဘတ်စ်ကားများကဲ့သို့သော လူစည်ကားသောနေရာများတွင် သင့်ခရီးဆောင်အိတ်ကို သင့်ရှေ့တွင် ဆောင်ထားပါ။
- သင့်ခရီးဆောင်အိတ်ကို စက်ဘီးရှေ့ခြင်းတောင်းတွင် မထားခဲ့ပါနဲ့။

## 4 犯罪の被害にあったときは(犯罪の被害にあったときは)

### 警察に通報してください

- 110番通報か最寄りの警察署・交番・駐在所に通報してください。
- 現場を確認する必要があるので、警察官が到着するまで、安全なところで待っていて下さい。



#### ကျေးဇူးပြု၍ ရဲကိုခေါ်ပါ။

- ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားပါက 110 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံးခိုဘန်းရဲကင်းတဲ့ ရဲစခန်းကိုဆက်သွယ်ပါ။
- အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာအား စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သောကြောင့် ရဲများရောက်လာသည်အထိ လုံခြုံသောနေရာတွင် စောင့်ဆိုင်းပါ။

## 注意事項

- 空き巣等の盗難被害にあったときには、警察官が到着するまで、現場を片付けたり、物に触ったりしないで下さい。
- 通帳、キャッシュカード、クレジットカード等が盗まれた場合は、すぐに各発行機関に連絡して、利用停止等の手続きをして下さい。
- 自転車やオートバイが盗まれたときは、防犯登録を調べて、交番・駐在所に届け出て下さい。

#### သတိပြုရန်အချက်များ

- အကယ်၍ ဖောက်ထွင်းမှု ခိုးမှု စသည့်တို့ဖြစ်ပွားပါက ရဲများရောက်လာသည်အထိ မည်သည့်အရာကိုမျှ ရှင်းလင်းခြင်း သို့မဟုတ် ထိပါးမှုမပြုလုပ်ပါနှင့်
- ဘဏ်စာအုပ် ငွေထုပ်ကပ် အကြွေးဝယ်ကတ်စသည်ဖြင့် ခိုးယူခံရပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပြီး အသုံးပြုမှုကို ရပ်ဆိုင်းခြင်းကဲ့သို့သော စသည့်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့်စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် ခိုးယူခံရပါက မှတ်ပုံတင်ကာကွယ်ရေး မှတ်ပုံတင်ကို ခိုးဘန်းရဲကင်းတဲ့ပြောပြပြီးတိုင်ကြားပါ။



# 5 交通事故を防止するために(ယာဉ်မတော်တဆမှုမှ ကာကွယ်ရန် )

## 日本の交通

道路は、多数の人や車が通行するところです。運転者や歩行者が1人でも自分勝手に通行すると、交通が混乱したり、交通事故が起きたりします。

また、自分だけはよくても、他の人に迷惑をかけたることがあります。

日本には「道路交通法」という法律があり、みんなが道路を安全・円滑に通行する上で守るべき共通の約束事について定められています。



### ဂျပန်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

လမ်းများ သည် လူနှင့် ယာဉ်များ ဖြတ်သန်းသွားလာရာ နေရာ၊ ဖြစ်သည်။

ယာဉ်မောင်း သို့မဟုတ် လမ်းသွားလမ်းလာ တစ်ဦးတည်းကပင်

ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ လမ်းဖြတ်ကူးပါက ယာဉ်ကြောရှုပ်ထွေးပြီး

ယာဉ်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားမည်ဖြစ်သည်။

ဒါ့အပြင် သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းမွန်နေတယ်ဆိုရင်တောင်

တခြားသူတွေကို ဒုက္ခရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ချောမွေ့စွာသွားလာနိုင်ရန်

လူတိုင်းလိုက်နာသင့်သည့် ဘုံသဘောတူညီချက်များကို

သတ်မှတ်ပေးသည့် “လမ်းစည်းကမ်းဥပဒေ” ဟုခေါ်သည့်

ဥပဒေတစ်ခုရှိသည်။

## 歩行者について

- 信号や標識に従いましょう。
- 青信号で横断歩道を渡る時も、車の動きに注意しましょう。
- 歩行者は右側通行が原則です。
- 歩道がある場合は、歩道を通行しましょう。
- 早朝・夜間に外出する際は、夜光反射材を身につけましょう。



### လမ်းသွားလမ်းလာများအကြောင်း

• အချက်ပြ မီးများ၊ လမ်းစည်းမျဉ်းလက္ခဏာများကို လိုက်နာပါ။

• မီးစိမ်းနေချိန်တွင် လူကူးမျဉ်းကျားကိုဖြတ်ကူးသည့်အခါ ကားများကို သတိထားပါ။

• လမ်းသွားလမ်းလာများသည် မူအရ ညာဘက်တွင် ကပ်သွားရပါမည်။

• လမ်းဘေးလမ်းရှိလျှင်ဘေးလမ်းကိုအသုံးပြုပါ။

• မနက်အစောကြီး ဒါမှမဟုတ် ညဘက်အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ညဘက်အလင်းပြန်အလင်းကရိယာ တပ်ဆင်ပါ။





## 自転車について

- 信号や標識に従いましょう。
- 自転車は、左側通行が原則です。
- 歩行者や自動車、他の自転車の迷惑にならない運転をしましょう。
- 暗くなったら、ライトを点けましょう。
- ヘルメットを被りましょう。
- 保険に加入しましょう。

### စက်ဘီးအကြောင်း

- အချက်ပြများနှင့် လက္ခဏာများကို လိုက်နာပါ။
- အခြေခံအားဖြင့် စက်ဘီးများသည် ဘယ်ဘက်ခြမ်းလမ်းကိုအသုံးပြုပါ။
- လမ်းသွားလမ်းလာတွေ၊ ကားတွေနဲ့ တခြားစက်ဘီးတွေကို မနှောင့်ယှက်မိအောင် စီးနင်းပါ။
- မှောင်လာသောအခါ မီးကိုဖွင့်ပါ။
- ဦးထုပ် (HELMET) ဆောင်းပါ။
- အာမခံ ဝင်ထားပါ။

## 自転車で禁止されていること

自転車にも禁止されていることが多くあります。

～例えば～

- × 傘差し運転
- × 2人乗り  
(幼児用の座席に幼児1人を乗せる場合を除く)
- × 携帯電話等を操作しながら運転する
- × 酒を飲んで運転する

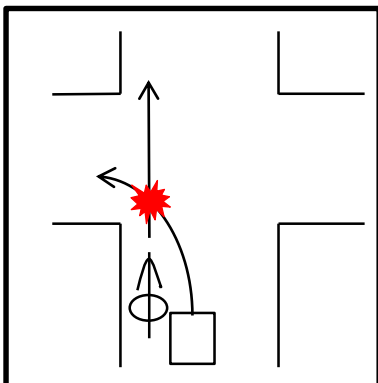


### စက်ဘီးပေါ်မှာ ဘာတွေ တားမြစ်ထားလဲ။

စက်ဘီးတွေကိုလည်း တားမြစ် ချက်များစွာရှိပါသည်။

ဥပမာ

- × ထီးဆောင်ပြီးစီးနင်းခြင်း။
- × အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှစ်ဦးစီးခြင်း (မွေးကင်းစကလေးထိုင်ခုံတွင် ကလေးတစ်ဦးစီးသည့်ကိစ္စများ မပါဝင်ပါ)
- × မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းပြောဆိုပြီးမောင်းနှင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- × အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းနှင်ခြင်း။



## こんな事故に注意しましょう

直進する自転車が、左折する自動車等に巻き込まれる事故がよく発生しています。

ဒီလို မတော်တဆမှုတွေမဖြစ်အောင် သတိထားရန် ဖြောင့်ဖြောင့်သွားသော စက်ဘီးသည် ဘယ်ဘက်သို့ ကွေ့လိုက်သောအခါတွင် မတော်တဆမှု မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

## 交通事故にあったとき



- けが人がいるときには、最初に救護をして下さい。必要がある場合は、救急車を呼びましょう。
- 警察にも通報して下さい。
- 事故の相手の氏名・住所・電話番号・車のプレート・保険の種類を確認し、メモしておきましょう。
- 少しでも身体に異常があれば、病院で検査を受けましょう。

### ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားသည့်အခါတွင်

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူရှိပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုပါ။ လိုအပ်ပါက လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ဆိုပြီး
- ရဲကို အကြောင်းကြားပါ။
- မတော်တဆမှုတွင်ပါဝင်ပက်သက်သည့် အခြားတဦးရ၏ လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ ကားနံပါတ်နှင့် အာမခံအမျိုးအစားတို့ကို မေးမြန်းပြီး မှတ်သားထားပါ။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာအနာတရများရှိခဲ့လျှင်ဆေးရုံကို သွားရောက် ဆေးကုသမှု ခံ ယူပါ။

## 運転免許について

- 自動車・オートバイ等を運転する場合には、日本の自動車運転免許証が必要です。
- 運転免許の取得には、学科試験や技能試験に合格する必要があります。

### ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်အကြောင်း

- ကား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် မောင်းနှင်ရန်အတွက် ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် လိုအပ်ပါသည်။
- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရရှိရန် ရေးဖြေစာမေးပွဲနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု စာမေးပွဲများ ဖြေဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။



## 外国の運転免許切替えについて

岡山県運転免許センターへお問い合わせ下さい。  
TEL 086-724-2200(代表)

### နိုင်ငံခြား ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် မှ ကူးပြောင်းခြင်းအကြောင်း

အိုခယမခရိုင်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်စင်တာသို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။  
ဖုန်း: 086-724-2200 (ပင်ရင်းဖုန်း)

## 注意事項

**各種試験の受験や運転免許証を受領する場合は、在留カードを忘れないように！！**

### သတိပြုရန်အချက်များ

အမျိုးမျိုးသောစာမေးပွဲများဖြေဆိုခြင်းသို့မဟုတ်သင့်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရရှိအောင်သွား ရောက်သည့်အခါ နေထိုင်ခွင့်ကပ် ယူဆောင်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

# 6 日本の道路標識 (ဂျပန်လမ်းဆိုင်းဘုတ်၊ သင်္ကေတ များ)

日本で使われている道路標識 (抜粋)

ဂျပန်တွင်အသုံးပြုသော လမ်းဆိုင်းဘုတ်များ (ကောက်နုတ်ချက်)

					
通行止め	車両通行止め	車両進入禁止	自転車通行止め	徐行	一時停止
လမ်းပိတ်ထားသည်	ယာဉ်မဝင်ရ	ဆိုင်းဘုတ်တပ်ဆင်သည့် လမ်းကြောင်းမှယာဉ်အဝင်အထွက်မလုပ်ရ	စက်ဘီးမဝင်ရ	အရှိန်လျော့ပါ	ခေတ္တရပ်ပါ။

					
指定方向外進行禁止 (矢印方向以外への車両の通行禁止)			自転車専用	自転車及び歩行者専用	歩行者専用
သတ်မှတ်ထားသော လမ်းကြောင်းအပြင်ဘက်သို့ သွားလာခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း (မြားဦးတည်ချက်မှလွဲ၍ အခြားလမ်းကြောင်းများတွင် ယာဉ်အသွားအလာကို တားမြစ်ခြင်း)			စက်ဘီးလမ်း	စက်ဘီးနှင့် လမ်းသွားလမ်းလာများ အတွက်သာလမ်း	လမ်းလျှောက်သွားလာသူ များအတွက်လမ်း

					
一方通行		横断歩道	自転車横断帯	安全地帯	並進可
တစ်လမ်းသွား		လူကူးမျဉ်းကျား	စက်ဘီးဖြတ်ကျော်စုန်	ဘေးကင်းသောဧရိယာ	စက်ဘီးအတူယှဉ် တွဲစီးနိုင်သည်။

					
踏切あり	学校、幼稚園、保育所などあり	信号機あり	落石のおそれあり	路面に凹凸あり	幅員減少
မီးရထားလမ်းကူး ရှိ၍ သတိထားပါ။	ကျောင်း၊ သူငယ်တန်း၊ မူကြိုကျောင်း စသဖြင့် ရှိသည် သတိထားပါ။	မီးပိုင်ရှိသည်။	ကျောက်တုံးများပြို ကျနိုင်ခြေရှိသည်။	လမ်းမျက်နှာပြင် မညီညာခြင်းရှိသည်။	အကျယ်လျော့ပါ

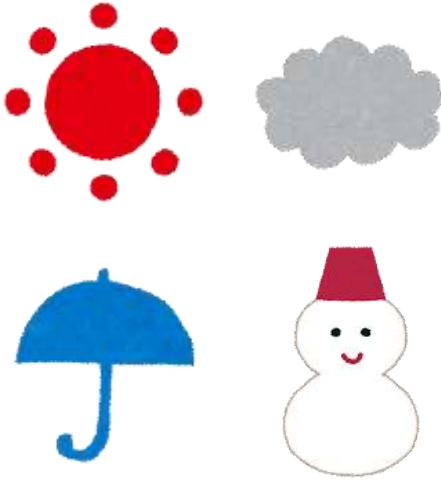
					
道路工事中	横風注意	動物が飛び出すおそれあり	十形道路交差点あり	普通自転車専用通行帯	日曜・休日を除く
လမ်းဖောက် လုပ်နေသည်။	ဘေးတိုက်လေ သတိထားပါ။	တိရစ္ဆာန်များ ခုန်ထွက်နိုင်သည်။	လေးလမ်း ဆုံရှိတယ်။	ရိုးရိုးစက်ဘီး သွားလမ်း	8-20
					日・時間指定
					ရက်စွဲ/အချိန် သတ်မှတ်ခြင်း။



# 7 災害・火事 (ဘေးအန္တရာယ်/မီး)

## 岡山県の気候について

岡山県は、瀬戸内海式気候のため温暖小雨、他県と比べ「災害の少ない県」と言われています。しかし、過去には台風や大雨により大きな被害が発生したことがあります。また、県北部には豪雪となる地域もあります。



### အိုယမ ခရိုင် ရာသီဥတု

အိုယမခရိုင်သည် အပူအအေးမျှတပြီး မိုးနည်းသည့်ကုန်းတွင်းပင်လယ် ရာသီဥတုကြောင့် အခြားခရိုင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက

"သာဘဝဘေးအန္တရာယ်အနည်းသော ခရိုင်"ဟု ဆိုကြသည်။

သို့သော်လည်း ယခင်က တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများနှင့် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ဆိုးရွားခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ခရိုင်၏ မြောက်ဘက်ပိုင်းတွင်လည်း နှင်းထူထပ်သော ဧရိယာများ ရှိသည်။

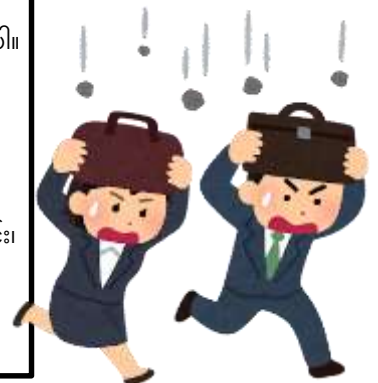
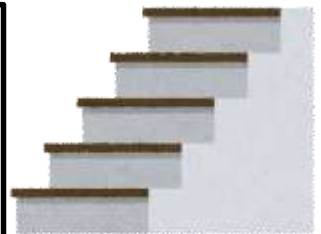
## 地震が発生した場合

- 室内にいるとき  
慌てて外に出てはいけません、直ちに火の始末をしましょう。ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
- エレベーター内にいるとき  
全部の停止ボタンを押し、停止した階でエレベーターから降りて下さい。避難するときは、絶対にエレベーターを使ってはいけません。
- 屋外にいるとき  
靴や手で頭を守りましょう。ブロック塀、石垣、川べり、建物から離れましょう。山崩れ、崖崩れ、津波が発生するおそれがあるので注意しましょう。



### ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုဖြစ်ပါက

- မိမိ အိမ်ထဲမှာရှိသောအချိန်  
အပြင်ကို အမြန်မထွက်ပါနဲ့၊ ဂစ်မီးတို့ကို အလျင်အမြန်ပိတ်ပါ။အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အပြင်ထွက်နိုင်ရန် တံခါး၊ ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။
- တံလှေကားထဲမှာရှိနေစဉ်  
ရပ်တန့်ခလုတ်များအားလုံးကို နှိပ်ပြီး ရပ်တန့်သည့်အထပ်တွင်ဓာတ်လှေကားမှ ဆင်းပါ။ သာဘဝဘေး အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဓာတ်လှေကားကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- အပြင်မှာ  
သင့်ဦးခေါင်းကို အိတ် သို့မဟုတ် လက်ဖြင့် ကာကွယ်ပါ။ ပိတ်ဆို့ထားသော နံရံများ၊ ကျောက်နံရံများ၊ မြစ်ကမ်းပါးများနှင့် အဆောက်အဦများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ မြေပြိုခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းနှင့် ဆူနာမီဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သတိထားပါ။



## 日頃の備えについて

- 転倒のおそれがある家具は固定しましょう。
- 避難場所の確認をしましょう。
- 非常持出袋の準備をしましょう。



### နေ့စဉ်အဆင်သင့်ပြင်ဆင်မှု

- လဲကျလွယ်နိုင်သည့်မည်သည့်ပရိဘောဂကိုမဆို လုံခြုံအောင်ထားပါ။
- ဘေးကင်းရာနေရာများကို ကြိုတင်သိရှိအောင်လုပ်ထားပါ။
- အရေးပေါ်အိတ်ကို ပြင်ဆင်ပါ။

## 非常持出袋について

避難する時に持ち出すものです。リュックサック等の両手が使える袋に入れて、避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- 懐中電灯やラジオの他に電池も準備する
- 食料は保存の利く乾パンや缶詰
- 水はペットボトルが便利



### အရေးပေါ်အိတ်များအကြောင်း

- သဘာဝဘေးကင်းရာသို့ထွက်ခွာတဲ့အခါ မိမိနှင့်တပါတည်းယူသွားပါ။
- ကျောပိုအိတ်တစ်လုံးကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်လုံးကို အသုံးပြုနိုင်သော အိတ်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ထားကာ ဘေးလွတ်ရာသို့ အလွယ်တကူ ယူသွားနိုင်သော နေရာတွင် ထားလိုက်ပါ။
- ဓာတ်မီးများနှင့် ရေဒီယိုများအပြင် ဘက်ထရီများကို ပြင်ဆင်ပါ။
- အစားအစာသည် မုန့်ခြောက်စည်သွပ်ဘူးများကို ထည့်ပြီးထိန်းထားပါ။
- ပလတ်စတစ်PET ပုလင်းများသည် ရေအတွက် အဆင်ပြေသည်။



## 避難する場合

- 持ち物は最小限にして、なるべく徒歩で避難しましょう。
- けが人や病人等の避難のため、お互いに協力しましょう。
- 狭い路地や塀の近く、崖や川べりには近寄らないようにしましょう。
- ラジオ等で正しい情報を知りましょう。



### သဘာဝဘေးကင်းနေရာသို့ရှောင်တိမ်းသည့်အခါ

- သင့်ပစ္စည်းများကို လျှော့ချပြီး တတ်နိုင်သမျှ ခြေလျင်ဖြင့် ထွက်ခွာပါ။
- ဒဏ်ရာရသူတွေနဲ့ ဖျားနာသူတွေကို ကယ်ထုတ်ဖို့ အတူတူ လက်တွဲကြပါစို့။
- ကျဉ်းမြောင်းသော လမ်းများ၊ ခြံစည်းရိုးများ၊ ချောက်ကမ်းပါးများနှင့် မြစ်ကမ်းပါးများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- ရေဒီယိုမှ မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကို ရယူပါ။



# 高台に避難してください



ကျေးဇူးပြု၍ ကုန်းမြင့်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ

## 津波が発生するおそれのある場合

- テレビやラジオ等の情報に注意しましょう。
- 津波が発生するおそれのある場合は、速やかに高い場所に避難しましょう。

### ဆူနာမီ အန္တရာယ် ရှိလာတဲ့အခါ

- ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို အစရှိသည့် အချက်အလက်များကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ဆူနာမီဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါက မြင့်မားသောနေရာသို့ ချက်ချင်းရွှေ့ပြောင်းပါ။

## 注意事項

無責任な噂に惑わされず、正しい情報を聞いて的確な行動をとりましょう。

### သတိပြုရန်အချက်များ

တာဝန်မဲ့သော ကောလာဟလများဖြင့် လှည့်စားခြင်း မပြုပါနှင့်၊ မှန်ကန်သော အချက်အလက်ကို နားထောင်ပြီး သင့်လျော်သော အရေးယူမှုများ ပြုလုပ်ပါ။



119番



## 火事が発生した場合

- 大きな声で「火事」と叫んで周囲の人に火事を知らせましょう。
- 小さな火事でも「119番」をして消防車を呼びましょう。けが人がいる場合は救急車も呼びましょう。
- 落ち着いて初期消火をしましょう。
- 炎が大きくなったら、無理をして消そうとせず、避難しましょう。
- 煙の中では姿勢を低くしましょう。

### မီးလောင်မှုဖြစ်စဉ်

- မီးအကြောင်း အခြားသူများသိစေရန် "မီး" (KAI) ဟု ကျယ်လောင်စွာအော်ပါ။
- 119 ကိုခေါ်ဆိုပြီး မီးလောင်မှုအသေးစားများအတွက်ပင် မီးသတ်ကားကိုခေါ်ဆိုပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။
- တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ကနဦးမီးငြိမ်းသတ်ပါ။
- မီးတောက်များ ပိုကြီးလာပါက ၎င်းတို့ကို ငြိမ်းသတ်ရန် သင့်ကိုယ်သင် တွန်းအားပေးပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- မီးခိုးထဲမှာ နှိမ့်ချနေပါ။

## 8 日本滞在中に守ること(ဂျပန်မှာနေထိုင်စဉ် သတိထားရမယ့်အချက်များ)

### 在留カードについて



- 外出するときは在留カードやパスポートを必ず携帯しましょう。⇒16歳未満を除く
- 記載事項に変更がある場合は、14日以内に市区町村か出入国在留管理局に届け出なければなりません。

#### နေထိုင်ခွင့်ကတ်အကြောင်း

- အပြင်သွားတဲ့အခါ နေထိုင်ခွင့်ကတ်နဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို သေချာဆောင်သွားပါ။ ⇒ အသက် 16 နှစ်အောက်များ မပါဝင်ပါ။
- အချက်အလက်များ ပြောင်းလဲမှုရှိပါက ၁၄ ရက်အတွင်း စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားရမည်။

### 注意事項

- 在留カードは必ず携帯して下さい！コピーや画像データではいけません！
- 短期滞在等の在留資格で日本に在留し、在留カードを持っていない場合は、パスポートを必ず携帯して下さい！
- 他人の在留カードは絶対に持ち歩いてはいけません！
- 自分の在留カードを他人に譲渡してはいけません！
- 警察官等から在留カードやパスポートの提示を求められた場合は、必ず指示に従ってください！

#### သတိပြုရန်အချက်များ

- မင်းရဲ့နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို မင်းနဲ့အတူ ဆောင်သွားပါ။ မိတ္တူ သို့မဟုတ် ပုံဒေတာ မဖြစ်သင့်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကာလတိုနေထိုင်ပြီး နေထိုင်ခွင့်ကတ်မရှိပါက၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို သေချာဆောင်သွားပါ။
- အခြားသူ၏နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို သင်နှင့်အတူ ဘယ်တော့မှ မသယ်ဆောင်ပါနှင့်။
- သင်၏နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို အခြားသူများအား မပေးပါနှင့်။
- ရဲအရာရှိက သင့်နေထိုင်ခွင့်ကတ် သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို ပြခိုင်းပါက ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာလိုက်နာပါ။

## 資格外活動について



- 在留資格で決められた活動以外のことはできません。
- 在留資格で「就労不可」とされている方がアルバイトなどをする場合は、資格外活動の許可を受ける必要があります。
- 資格外活動許可を受けるには、出入国在留管理局へ届け出なければなりません。

ယခင်က ခွင့်ပြုထားသည့် နေထိုင်မှုအခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် အခြားလုပ်ငန်းများ

- သင့်နေထိုင်မှုအခြေအနေအရ သတ်မှတ်ထားသည့် လှုပ်ရှားမှုများမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်အရာမှ လုပ်ဆောင်၍မရပါ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဟု ဖော်ပြထားသော နေထိုင်မှုအခြေအနေရှိပါက၊ သင့်နေထိုင်မှုအခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့်အရာများမှလွဲ၍ အခြားလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ခွင့်ပြုချက်ရယူရပါမည်။
- ယခင်က နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် လှုပ်ရှားမှုမှလွဲ၍ အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရန် ခွင့်ပြုချက်ရရှိရန်၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရိုကို အကြောင်းကြားရမည်။

## 注意事項

- **決められた在留資格以外の活動で収入を得る活動を行う場合にも、資格外活動許可を受ける必要があります！**
- **資格外活動許可が必要なのに、許可を受けずに収入を得る活動を行った場合は、法律違反となります！**
- **資格外活動許可を受けても、風俗営業店等ではアルバイトなどを行うことはできません！**
- **違反すると3年以下の懲役や禁錮、300万円以下の罰金、退去強制となります！**

### သတိပြုရန်အချက်များ

- ဝင်ငွေရရှိရန် သတ်မှတ်ထားသော နေထိုင်မှုအခြေအနေမှလွဲ၍ အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လိုပါက၊ ယခင်က ခွင့်ပြုထားသည့် နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေမှလွဲ၍ အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ခွင့်ပြုချက်ရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ယခင်က နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် လုပ်ငန်းများမှလွဲ၍ အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရန် ခွင့်ပြုချက် လိုအပ်သော်လည်း၊ ခွင့်ပြုချက်မရယူဘဲ ဝင်ငွေရှာရန် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပါက ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်ပါသည်။
- ယခင်က နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် လှုပ်ရှားမှုမှလွဲ၍ အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ရန် ခွင့်ပြုချက်ရရှိသော်လည်း၊ သင်သည် ပြည့်တန်ဆာတွင် အချိန်ပိုင်းအလုပ် မလုပ်နိုင်ပါ။
- ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ပါက အလုပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ထောင်ဒဏ် ၃ နှစ်အထိဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ငွေ ယန်း ၃ သန်းအထိဖြစ်စေ နှင့် အတင်းအကြပ် ပြည်နှင့်ဒဏ် ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



## 各種申請手続について



出入国在留管理庁ホームページ  
(<https://www.moj.go.jp/isa/>)

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ ဝဘ်ဆိုဒ်

- 在留に関する申請は確実にいき、在留期限は必ず守りましょう。
- 各種申請について、分からないことがあれば、職場、学校、市区町村、出入国在留管理局に確認しましょう。

### အမျိုးမျိုးသောလျှောက်လွှာလုပ်ငန်းစဉ်များအကြောင်း

- နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားရန် မလွဲမသွေ သေချာစေကာ နေထိုင်သည့်ကာလကို သတိပြုပါ။
- လျှောက်လွှာအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးစရာများရှိပါက၊ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း၊ စည်ပင်သာယာရေး၊ သို့မဟုတ် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရိုတွင် စစ်ဆေးပါ။

## 日本の法律を守る

- 道端等に放置されている自転車やオートバイを自分のものにしてはいけません。
- 他人のものを勝手に使ってはいけません。
- 料金を払わず、商品を店外に持ち出してはいけません。

### ဂျပန်ဥပဒေကိုလိုက်နာပါ။

- လမ်းဘေးဝဲယာတွင် စက်ဘီး သို့မဟုတ် ဆိုင်ကယ်များကို မိမိကိုယ်ပိုင်အဖြစ် မယူပါနှင့်။
- အခြားသူများ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အသုံးမပြုရ။
- ငွေမပေးဘဲ ဆိုင်ထဲက ပစ္စည်းတွေကို မယူပါနဲ့။



## マナーを守ろう

- 隣人や近所の人と良好な関係を保ちましょう。
- 夜遅くに大きな音を立てたり、大声を出したりしないようにしましょう。
- ゴミを出すときは、収集日時・場所・分類方法を守りましょう。



### အမှုအကျင့်

- အိမ်နီးနားချင်းတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းပါ။
- ကျယ်လောင်သော ဆူညံသံများ သို့မဟုတ် ညနက်နက်တွင် အသံကျယ်ကျယ် မပြောပါနှင့်။
- အမှိုက်စွန့်ပစ်သည့်အခါ စုဆောင်းသည့်ရက်စွဲ၊ အချိန်၊ နေရာ၊ နှင့် ခွဲပုံနည်းလမ်းတို့ကို သတိပြုပါ။





**OKAYAMA POLICE**