

知ろう！守ろう！日本の生活ルール・習慣

Learn and follow! The rules and customs of Japan!

လေ့လာကြရအောင်၊ လိုက်နာကြရအောင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း နှင့် လေ့ထုံးတမ်းများ

ごみ出しのルール

Trash disposal rules

အမှိုက်စွန့်ပစ်ခင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ

- ▶ごみは分別し、決まった曜日・時間・場所に捨てます。
- ▶You MUST sort your trash and throw it away ONLY in a designated area at a designated time and day of the week.
- ▶အမှိုက်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားပြီး သတ်မှတ်ထားသော နေ့ရက်၊ အချိန်နှင့် နေရာတွင် စွန့်ပစ်ပါ။
- ▶道路や空き地などに、ごみを捨ててはいけません。
- ▶DO NOT leave trash anywhere except for specified places.
- ▶လမ်းများပေါ်တွင် သို့မဟုတ် မြေလွတ်များတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုရပါ။
- ▶外でごみを燃やすことは禁止です。
- ▶DO NOT burn trash outside.
- ▶အပြင်ဘက်တွင် အမှိုက်မီးရှို့ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။
- ▶住んでいる市町村で、ルールが違います。
- ▶市町村のホームページを見てください。
- ▶Trash disposal rules are different in every city. Please check your city's website for rules in your area.
- ▶သင်နေထိုင်သည့် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်အလိုက် စည်းမျဉ်းများ ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ သင်နေထိုင်ရာ မြို့နယ်/ရပ်ကွက်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ရှုပါ။



自転車の乗り方のルール

Bicycle riding rules

စက်ဘီးစီးနင်းခင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများ

- ▶自転車に乗るときは、道の左側を走ります。
- ▶Only ride the bicycle on the LEFT side of the road.
- ▶စက်ဘီးစီးသည့်အခါ လမ်း၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ စီးပါ။
- ▶けいたい電話やイヤホンを使いながら、自転車に乗ってはいけません。
- ▶DO NOT use your phone or earphones while riding a bicycle.
- ▶မိုဘိုင်းဖုန်း သို့မဟုတ် နားကြပ်ကို အသုံးပြုနေရင်း စက်ဘီးမစီးရပါ။



- ▶暗い時は、ライトをつけないといけません。
- ▶You MUST have a light on your bicycle when it's dark.
- ▶မှောင်နေသည့်အခါ စက်ဘီးမီးကိုမ ဖြစ်မနေဖွင့်ထားရမည်။

うるさくしない

Don't be too loud

အသံဆူညံအောင် မလုပ်ရ

- ▶アパート、マンションでは、大きい声で話したり、大きい音で音楽を聞いてはいけません。
- ▶DO NOT talk loudly or listen to loud music inside your house.
- ▶တိုက်ခန်းများနှင့် ကွန်ဒိုများတွင် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းများကို အသံအကျယ်ကြီးဖြင့် ဖွင့်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ▶家の外（公園など）でも、朝早くや夜遅くは静かにしましょう。
- ▶Stay quiet outside and in public spaces on early mornings and late evenings.
- ▶အိမ်အပြင်ဘက် (ပန်းခြံများစသည်တို့) တွင်လည်း မနက်စောစောနှင့် ညဉ့်နက်ပိုင်းတွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ကြပါ။
- ▶夜遅くに花火をしてはいけません。
- ▶DO NOT set off fireworks late in the evening or at night.
- ▶ညဉ့်နက်ချိန်တွင် မီးရှူးမီးပန်း ဖောက်ခြင်း မပြုရပါ။

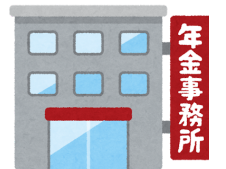


税金と年金を支払う

Pension and tax payments

အခွန်နှင့် လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်က ငြီးပေးဆောင်ခင်း

- ▶外国人も、税金や年金を支払う必要があります。
- ▶Even as a foreigner, you MUST pay taxes and pension in Japan.
- ▶နိုင်ငံခြားသားများသည်လည်း အခွန်နှင့် ပင်စင်ကြေးကို ပေးဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။
- ▶国民健康保険も税金の1つです。
- ▶National Health Insurance is also a form of tax.
- ▶အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသည်လည်း အခွန်အမျိုးအစားထဲမှတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။
- ▶国民年金は、国籍を問わず、日本に住む20-59歳の人には支払う義務があります。
- ▶If you are 20-59 years old, you MUST enroll into National Pension System.
- ▶အမျိုးသားပင်စင်အာမခံစနစ်သည် နိုင်ငံသား မခွဲခြားဘဲ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည့် အသက် 20 မှ 59 နှစ် အရွယ် လူတိုင်း ပေးဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။



このほかにもたくさんの生活ルール・習慣があります。動画で日本のルールを知ることができます。動画は17の言語で見られます。【生活オリエンテーション動画（出入国在留管理庁作成）】
There are many more rules and customs that you should follow while living in Japan. Immigration Services Agency of Japan has easy introduction videos about rules and customs in 17 languages. You can access them by scanning the QR code.
အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များအပြင် အခြားသော နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းနှင့် လေ့ထုံးတမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ မိမိလိုက်နာရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါမိမိလိုက်နာရန် ဘာသာစကား 17 မျိုးဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
[နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများရှင်းလင်းခြင်း မိမိလိုက်နာရန် (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဦးစီးဌာနမှ ထုတ်လုပ်သည်)]

