

日本語



# 立山見学 2024 注意事項

第一版 (2024/8/5)

ミャンマー語



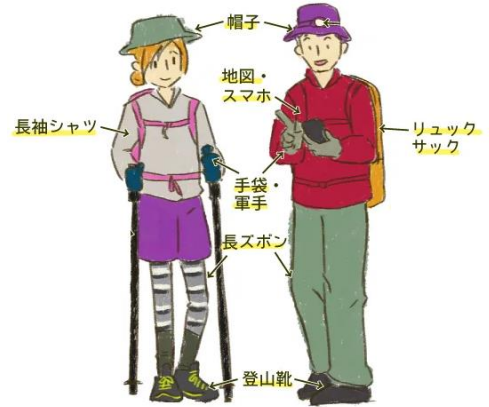
# TATEYAMA လေ့လာရေးခရီး 2024 သတိပြုရန်အချက်များ

ပထမအကြိမ် (2024/8/5)

1. 登山に適している服装にしましょう。  
(スカート、短パン、サンダルは不可)
  - 日差しや雨を避けられる帽子をかぶりましょう。
  - 滑りにくい靴を履きましょう。  
(サンダルを履く人は登山に参加できません)
2. 天気が変わりやすい為、必ず雨具 (傘は不可) や、防寒服を用意してください。
  - 上着を一着、持っていくと便利です。
  - 寒がりの人は、急に雨が降ったときのために、着替え (タオル、Tシャツ、下着、短パン、サンダルor靴とか) があると安心です。
3. 普段服用している薬がある場合、持ってきてください。
4. 前夜の睡眠は十分にとりましょう！



### 山登りの服装



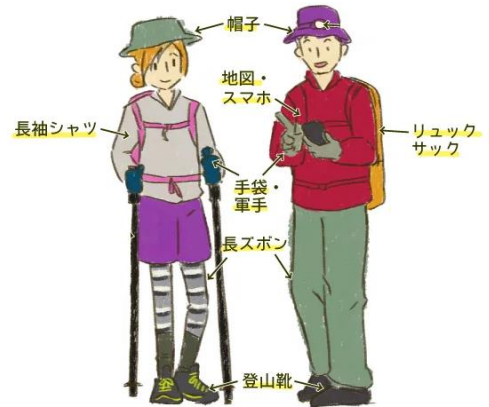
© 2023-2024 協同

## ပြင်ဆင်ထားသင့်သောအရာများ

1. တောင်တက်ခြင်းနှင့်လိုက်ဖက်သောအဝတ်အစားကိုဝတ်လာပါ
2. (စကတ်၊ ဘောင်းဘီတို၊ ခြေညှပ်ဖိနပ် မဝတ်လာရ။) နေလောင်ဒဏ်နှင့်မိုးဒဏ်ကိုကာကွယ်ပေးသည့်ဦးထုပ်ကိုဆောင်းကြရအောင်။
  - မချော်နိုင်သောရှူးဖိနပ်ကိုဝတ်ပါ။ (ခြေညှပ်ဖိနပ်စီးထားသူသည် တောင်တက်လို့မရပါ)
  - ရွာသို့ဥတုအပြောင်းအလဲမြန်သောကြောင့် မိုးကာဆောင်းရာသီအဝတ်အစားကို မဖြစ်မနေပြင်ဆင်လာပါ။
  - ထီးမယူလာရ။
  - အနွေးထည်တထည်ပြင်ဆင်လာလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။
  - အအေးဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်မရှိပါက၊ ရုတ်တရက်မိုးရွာလာလျှင် လုံစရာပါလျှင် ကိုယ်သတ်ပဝါ၊ တီရှပ်၊ ခြေစွတ်၊ ဘောင်းဘီတို၊ ခြေညှပ်ဖိနပ် သို့ ရှူးဖိနပ် ပိုသင့်တော်ပါသည်။
  - ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးရုံပါက ယူဆောင်လာပါ။
3. ခရီးစဉ်မစတင်မီတစ်ညကို လုံလောက်စွာအိပ်စက်ကြရအောင်။



### 山登りの服装



© 2023-2024 協同

項目		チェック
1	運動に適している服装ですか？（スカート、短パンは不可） ・ 帽子をかぶる、登山に適している靴を履く（サンダルは不可）	<input type="checkbox"/>
2	雨具（傘は不可）や、防寒服を持っていますか？（上着を一着） ・ 特に、寒がりの人は、雨に濡れたとき、汗をかいたときのために、着替え（タオル、Tシャツ、下着、短パン、サンダルor靴とか）を持ちましょう。	<input type="checkbox"/>
3	普段服用している薬がある場合、持ってきてください。	<input type="checkbox"/>
4	組合では「弁当+お茶」を用意しますが、それ以外の食べ物（お菓子）や飲み物（スポーツ飲料）は各自で用意してください。 ・ 熱中症にならないように、飲み物（スポーツ飲料）、飴（塩分が取れる）を用意しましょう。	<input type="checkbox"/>
5	車酔いする人はバスに乗る前に必ず酔い止めの薬を飲んでから、来てください。（組合では準備しません。他の人に迷惑がかかるので、家を出る時に必ず飲んでくること）	<input type="checkbox"/>

- ◆ 集合時間に遅れないようにしましょう！（集合時間の5分前には到着している）
- ◆ 集合場所の変更や、当日体調不良で参加できない等は、組合の先生に必ず連絡をしましょう！

© 2023-2024 協同組合CEO

ခရီးစဉ်တွင်ဝတ်မည့်အဝတ်အစား ၊ ယူဆောင်လာရန်ပစ္စည်းများစစ်ဆေးရန်ဇယား

ပစ္စည်းအမည်		အမှန်ဖြစ်
1	လှေကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ သင့်တော်တဲ့အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ထားပါသလား။(စကတ်၊ဘောင်းဘီတို့ မရပါ)	<input type="checkbox"/>
2	မိုးကာ(ထီးမယူလာရ) ၊ အအေးဒဏ်ခံအဝတ်အစားကိုယူလာပါသလား။ (အနွေးထည်တထည်) အထူးသဖြင့် အအေးဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်မရှိသူများသည် မိုးရေစိုသောအခါနှင့် ချွေးထွက်သောအခါတွင်လဲရန် (ကိုယ်သုတ်ပုဝါ၊တီရှပ်၊ခြေစွပ်၊ဘောင်းဘီတို့၊ခြေညှပ်ဖိနပ် သို့ ရှူးဖိနပ်) ကိုယူဆောင်လာရအောင်။	<input type="checkbox"/>
3	ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးရှိပါက ယူဆောင်လာပါ။	<input type="checkbox"/>
4	Kumiai မှ နွေလည်စာနှင့်အိချာကို ပြင်လာလာမည်ဖြစ်သော်လည်း မုန့်ပဲသရေစာနှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များကို မိမိဘာသာပြင်ဆင်လာပါ။ အပူရှုပ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် အားဖြည့်အချိုရည်နှင့်ဓာတ်ဆားရည်ကို ပြင်ဆင်ထားရအောင်	<input type="checkbox"/>
5	ကားမူးတတ်သူများ အမူးပြေဆေးသောက်ပြီးမှ ဘတ်စကားပေါ်တက်ပါ။ ( Kumiai မှအမူးပြေဆေးကို မစီစဉ်ပေးပါ။ တခြားသူများအနှောက်အယှက်မဖြစ်စေရန် အိမ်မှထွက်ခင် ကြိုသောက်ထားရန်။)	<input type="checkbox"/>

- ◆ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ထက်နောက်မကျရန်သတိပြုပါ။ (သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ထက်၅မိနစ်စော၍ရောက်ရန်)
- ◆ ဆိုမှတ်အပြောင်းအလဲ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကြောင့်မလိုက်လာနိုင်လျှင် Kumiaiမှတာဝန်ရှိသူကိုမဖြစ်မနေဆက်သွယ်ပါ။

© 2023-2024 協同組合CEO

## ① 散策、登山のマナーを守りましょう！

- 絶対に花を折ったり、木の枝を折ったりしないこと。立山の岩石やほかの石などを持ち帰らないこと（立山には天然記念物と指定される植物があるので、勝手に取る者を見つけたら、罰金だけではなく責任も追及される）。
- 登山で走るとは絶対に禁物。雪渓を登る時、降りる時、歩く時は足元に十分注意すること。
- 石は決して落とさない事。小石であっても落ちながら段々と大きな石を動かします。
- 山道は狭いので、登ってくる人を優先的に通してあげましょう。（登りの人が優先です）。



## ② 安全に

- 勝手な行動、無理な行動、単独行動はしないこと。
- 近道を通るなど、勝手にルートを外れないこと。
- 所々に雪が残っている部分があるので、そこを通る時は、滑らないように十分に気を付けること。
- 一越まで行って時間に余裕があり体力が残っている人だけが頂上に登りましょう。時間に余裕のない人や体力に自信のない人は頂上へは登らないこと。
- どんなに喉が渴いていても、生水（山の雪解け水など）は飲まないようにしましょう。ただし、湧水の水汲み場の水は飲むことができます。水筒などに入れても大丈夫です。
- 自分はまだまだ若いからといって油断は禁物！！慎重に行動すること！



© 2023-2024 協同組合CEO

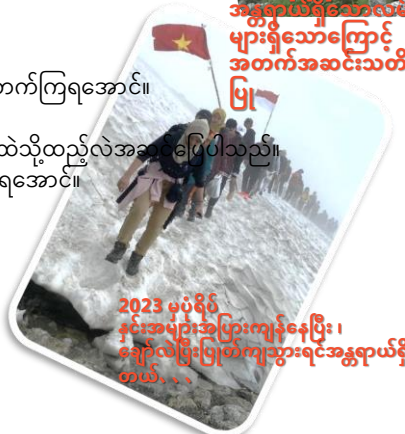
# သတိပြုရန်အချက်များ ①

## ① တောင်တက်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုလိုက်နာကြရအောင်။

- ပန်းခူးခြင်း၊ အကိုင်အခန့်များချိုးခြင်းကို လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။ Tateyama တောင်ပေါ်မှ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများကို ယူဆောင်သွားခြင်းမပြုရ။ (Tateyama တောင်သဘာဝအထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သတ်မှတ်ခွင့်ထားရသော သစ်ပင်ပန်းပင်များရှိသောကြောင့်၊ မိမိသဘောဆန္ဒနှင့် ယူသွားသည်ကိုတွေ့ရှိပါက ဒဏ်ငွေပေးဆောင်ရုံသာမက အခြားဖြစ်ဒဏ်ပါကျခံရမည်။)
- တောက်တက်စဉ် ပြေးလွှားခြင်းမပြုရ။ နှင်းထူထပ်နေသောတောင်ကြားလမ်းကို တက်သည့်အခါနှင့် ဆင်းသည့်အခါတွင် မချော်လဲစေရန် အထူးသတိပြုပါ။
- ကျောက်ခဲတွေကို ပစ်ပေါက်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ ကျောက်စရစ်ခဲဖြစ်လျှင်ပင် လိမ့်ဆင်းသွားလျှင် ပိုကြီးသောကျောက်တုံးများပါ တဖြေးဖြေးလိမ့်ဆင်းနိုင်ပါသည်။
- တောင်တက်လမ်းသည် ကျဉ်းသောကြောင့် တက်သည့်သူကိုဦးစားပေးကြရအောင်။ (တက်မည့်သူကိုဦးစားပေးပါ။)

## ① ဘေးကင်းရင်းနှီးစားပေး

- မိမိသဘောနှင့်သွားလာခြင်း၊ တယောက်ထဲသွားလာခြင်းကိုမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဖြတ်လမ်းကိုအသုံးပြုခြင်း၊ မိမိသဘောနှင့်လမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- နှင်းများကျန်ရှိနေသောလမ်းများလှိုင့်သောကြောင့် ချော်လဲမကျစေရန် အထူးသတိပြုပါ။
- Ichinokoshi အထိရောက်ပြီး အချိန်ရော ခွန်အားပါကျန်သေးသူသာလျှင် တောင်ထိပ်ထိတက်ကြရအောင်။
- ဘယ်လောက်ပဲ ရေဆာနေပါစေ၊ တောင်ကျရေကိုသောက်သုံးခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- သို့သော် ရေခဲပဲပြုလုပ်ပေးထားသည့် စမ်းရေတွင်းမှရေကိုသောက်သုံးနိုင်သည်။ ရေဘူးထဲသို့ထည့်လဲအား မပြုပါသည်။
- မိမိသည်လူငယ်ဖြစ်သောကြောင့် သတိမမူပဲမနေပါနှင့်။ သတိထားပြီးသွားလာလှုပ်ရှားကြရအောင်။



© 2023-2024 協同組合CEO

### ③ 他の登山客（日本人）と一緒に楽しみましょう！

1. 他人に迷惑をかけない事、登山客に迷惑をかけないこと。
2. すれ違う人に、「こんにちは」と挨拶をしてみてください。  
みなさん「こんにちは」と返してくれると思います。
3. 自分達だけで盛り上がりすぎず、周りにいる人達、特に日本人と一緒に、山を楽しみましょう！
  - ✓ スピーカーで大きな音を出して、自分達だけで盛り上がっている人達がいまいた。せっかく山に来たのにもったいない。周りにいる人達の事も考えて、周りの人達と一緒に山を楽しんだら、もっともっと楽しいですよ。



### ④ 時間厳守

1. 時間を厳守する事。帰りのバスの出発時間は15:00です。
  - ✓ もし、集合時間に間に合わないときは、組合の先生に連絡をしましょう。
  - ✓ バスに乗り遅れた場合は、自費で電車等に乗って、自力で帰る必要がありますので、ご注意ください。

### ⑤ その他

1. ゴミは各自持ち帰りましょう。
  - ✓ 食べ終わったお弁当のゴミは袋に入れて、必ず持ち帰ってください。
  - ✓ その他のゴミも、必ず袋に入れて、山に捨てないようにしてください。
2. タバコは決められた場所で吸いましょう。
3. 平地に比べて酸素が薄いです。  
登山をして疲れたからとか筋肉痛になったからといって仕事を休まない事。  
そういう人は登山せず、室道付近を散策して下さい。



© 2023-2024 協同組合CEO

## သတိပြုရန်အချက်များ ②

### ③ တခြားသောတောင်တက်သူဂျပန်လူမျိုးများနှင့်အတူတူ တောင်တက်ခြင်း၏ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားကြရအောင်။

1. တခြားသောတောင်တက်သူများကိုအနောက်အယုက်မဖြစ်စေရန် သတိထားပါ။
2. တဖက်မှလာနေသူကိုတွေ့ပါက こんにちは！ လိုပြောပြီးနှုတ်ဆက်ကြရအောင်။
3. တဖက်လူမှ みなさん こんにちは！ လိုပြန်နှုတ်ဆက်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။
4. မိမိတို့အစုအဖွဲ့တစ်ခုထဲနေတာမျိုးမလုပ်ပဲ အနားဝန်းကျင်မှာရှိသောလူများ၊ အထူးသဖြင့် ဂျပန်လူမျိုးများနှင့်အတူတူ တောင်ရဲ့အလှပုံမှန်ပျော်နေကျအရာတွေပဲလုပ်နေမယ်ဆိုရင် မတန်ပါဘူး။ မပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေအကြောင်းတွေးပြီး တောင်တန်းတွေကိုစာမယ်ဆိုရင် ပိုပျော်စရာကောင်းပါလိမ့်မယ်။



### ④ အချိန်ကိုလိုက်နာပါ

1. အပြန်ဘတ်စကားထွက်မည့်အချိန်သည် နေ့လည်ခန့်ဖြစ်သည်။
  - ✓ အကယ်၍ အချိန်မီပြန်မရောက်နိုင်ပါက ခုမိအအိမှ တာဝန်ရှိသူကိုအကြောင်းကြားပါ။
  - ✓ ဘတ်စကားထွက်မည့်အချိန်ထက်နောက်ကျလျှင် မိမိစရိတ်ဖြင့် ရထား စသည်တို့ဖြင့် ပြန်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့်၊ အထူးသတိပြုပါ။

### ⑤ အခြား

1. အမှိုက်ကို မိမိဘာသာပြန်ယူသွားရန်။
  - ✓ ထမင်းဘူး၊ ရေသန့်ဘူးစသည့်အမှိုက်များကို အိတ်ထဲသို့ထည့်ပြီး ပြန်ယူသွားရန်။
  - ✓ အခြားအမှိုက်များကိုလဲ အိတ်ထဲသို့ထည့်ပါ။ တောင်ပေါ်တွင် အမှိုက်ပစ်ခြင်းကို လုံးဝလုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။
2. ဆေးလိပ်ကိုသတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်သာသောက်ပါ။
3. မြေပြန့်နှံ့ယှဉ်လျှင် အောက်ဆီဂျင်နည်းပါးပါသည်။
4. တောင်တင်ပြီးပင်ပန်းသွားသောကြောင့်၊ ကြွက်သားနာကျင်နေသောကြောင့် အလုပ်နားတာမျိုးမလုပ်ပါနှင့်။
5. အဲ့လိုဖြစ်တတ်လျှင် တောင်တက်ခြင်းမလုပ်ပဲ Muromichi ပတ်ပတ်လည်တွင်သာလမ်းလျှောက်ပါ။



© 2023-2024 協同組合CEO

