

日本の生活
TIPS

● あいさつのジェスチャー Greeting gestures

In Japan, people bow from the waist when greeting one another. This is called *ojigi*. It is a gesture used when greeting or thanking people. The deeper you bow, the more respectful it is. When you meet a friend on the street, you can simply nod your head lightly in greeting.

In Japan, it is not common to hug someone or kiss them on the cheeks when you meet them. People sometimes shake hands in the business world, but this is also not very common.

In Japan, people sometimes put their palms together in front of their chest before a meal. Some people think that this is a Japanese gesture for greeting someone when you meet them, but they are wrong.

日本では、あいさつをするとき、腰を曲げ、頭を前に下げます。これを「おじぎ」といいます。おじぎは、あいさつのときやお礼のときなどに使われるジェスチャー

です。腰を曲げる角度が大きいほど、敬意が高いとみなされます。道で知り合いに会ったときなどは、首を曲げて頭を少し下げるだけでかまいません。

人に会ったとき、日本ではハグをしたりビズ（頬と頬をつける）をしたりすることは、ほとんどありません。握手は、ビジネスの世界ではときどき使われることもありますが、あまり一般的ではありません。

両手を胸の前で合わせるジェスチャーは、日本ではご飯を食べる前には使われますが、人と会ったときのあいさつには普通に使われません。しかし、このジェスチャーが日本のあいさつだと誤解されていることも、少なくないようです。



● 「さようなら」のあいさつ “Sayoonara”



Sayoonara is a well-known farewell greeting in Japanese. However, it is actually rarely used in daily life. *Sayoonara* is often used as a greeting between students and teachers at school, or when you are saying goodbye to someone you will never meet again. As we have practiced using the textbook, if you are saying goodbye to someone you meet all the time, it is common to say *shitsureeshimasu* in formal situations and *jaa, mata* in casual situations.

日本語の別れのあいさつとして、「さようなら」ということが知られています。しかし、実際の日常生活で「さようなら」が使われることは、あまりありません。「さようなら」は、学校でのあいさつとして生徒と先生の間で使ったり、もう会うことがない人に別れを告げたりする場面で

使ったりすることが多く、日常生活でいつも会う知り合いに別れのあいさつをするときは、教科書本文で練習したように、フォーマルな場面なら「失礼します」、カジュアルな場面なら「じゃあ、また」などの言い方が一般的です。

● 「すみません」^{つか}を使うとき When to use “sumimasen”

Sumimasen is used when apologizing. When saying thank you, sometimes you say *arigatoo* (*gozaimasu*) but sometimes you use *sumimasen*.

In the main text, there was a situation where a person said *sumimasen*. For example, the person was given something they lost, or was given a seat on the train. The other person did something nice for the person, and the person feels that this has caused trouble and inconvenience to the other person. In such a situation, you should say *sumimasen* to say thanks and apologize at the same time. You can also just say *sumimasen* to show appreciation.

If you are not causing someone any trouble or inconvenience, you would not use *sumimasen* to say thanks, for example when you receive a compliment or congratulations.

It may be difficult to understand when to use *sumimasen* and when to use *arigatoo* (*gozaimasu*), but it is not rude to say *arigatoo* (*gozaimasu*) instead of *sumimasen*. So, when you say thanks to someone, it is acceptable to just say *arigatoo* (*gozaimasu*) every time.

「すみません」は謝るときに使うことばですが、お礼を言うときは、「ありがとう（ございます）」を使う場合と、「すみません」を使う場合があります。

本文では、落とし物を拾ってもらったときや、席を譲ってもらったときに、「すみません」とお礼を言う場面が出てきました。このように、ほかの人が自分のために何かしてくれたときで、そのために相手に不利益や負担がかかったと感じる場合、「すみません」ということばで、謝りながらお礼を言います。「すみません」だけでもお礼を表す意味になります。

相手に不利益や負担がかかっていない場合、例えばほめられたときや、お祝いを言われたときには、お礼のことばとして「すみません」が使われることはありません。

「すみません」と「ありがとう（ございます）」の使い分けは難しいかもしれませんが、「すみません」を使わないで「ありがとう（ございます）」と言っても、失礼になることはないので、お礼を言うときはいつも「ありがとう（ございます）」とだけ言っても大丈夫です。



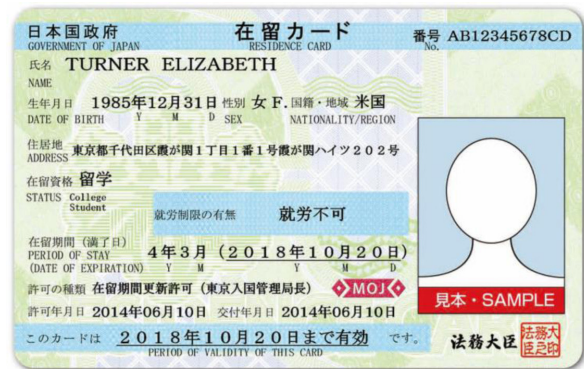
日本の生活
TIPS● ざいりゅう
在留カード Residence card

A residence card is used as a personal ID for foreign residents in Japan. People who will be living in Japan for three months or more will receive one. The card contains information such as name, age, sex, nationality / region, address in Japan, status of residence, and whether or not the person is allowed to work in Japan. It also has a photo of the person.

Foreign residents in Japan must always have this card with them. If someone asks you to show your residence card but you do not have it, it could be a problem.

在留カードは、日本に住む外国人の身分証明書として使われます。日本に3か月を超えて滞在する人に対して交付されます。カードには、氏名、年齢、性別、国籍・地域、居住地、在留資格、日本で仕事をしていいかどうかなどの情報が書かれています。顔写真も貼られています。

日本に住む外国人は、この在留カードをいつも持ち歩かなければならないことになっています。在留カードを携帯していないことがわかった場合は、問題になることもありますので、注意しましょう。



Residence card
在留カード
(出入国在留管理庁ホームページ)

● おでん Oden

Oden is a pot of ingredients stewed in seasoned soup stock such as radish, potato, hard-boiled eggs, beef tendon, kelp, konnyaku (a jelly-like food made from the konjac plant), and nerimono (fishcake). It is especially popular in the cold seasons. You can enjoy oden at specialty restaurants or at street stalls while having a drink. It is also available at convenience stores in winter.

おでんは、だし汁に味をつけたスープの中に、大根、ジャガイモ、ゆで卵、牛すじ肉、昆布、こんにゃく、練り物などのさまざまな具材を入れて煮込んだ料理です。特に寒い季節の食べ物として人気があります。おでんは専門店のほか、屋台でお酒を飲みながら食べることもできます。また、冬になると、コンビニでも売られます。



● りゃくご 略語 Abbreviations

Sumaho is an abbreviation of the word *sumaatohon* (smartphone). Such abbreviations are frequently used in Japanese. Japanese abbreviations are made by omitting the end of the word, or by combining one or two characters from each part of a compound word. Many abbreviations are made from words of foreign origin, but they are sometimes created from Japanese kanji and people's names. The following are some examples.

「スマホ」は、「スマートホン (smartphone)」が省略されて作られた略語です。日本語では、このような略語がたくさん使われています。略語が作られる場合は、後ろの部分が省略されたり、複合語のそれぞれの部分から2文字または1文字を組み合わせて作られます。外来語に多く見られますが、日本語の漢字のことばや、人名なども、このように略語になる場合があります。以下に、いくつかの例を紹介します。

- ◆ コンビニ ← コンビニエンスストア (convenience store)
- ◆ エアコン ← エアークンディショナー (air conditioner)
- ◆ リモコン ← リモートコントローラー (remote controller)
- ◆ ファミレス ← ファミリーレストラン (family restaurant)
- ◆ セクハラ ← セクシュアルハラスメント (sexual harassment)
- ◆ ポテチ ← ポテトチップス (potato chips)
- ◆ 各停 ← ^{かくてい}各駅停車 (local trains that stop at every station)
- ◆ 育休 ← ^{いくきゅう}育児休暇 (childcare leave)
- ◆ キムタク ← ^{きむらたくや}木村拓哉 (a Japanese celebrity 日本の芸能人)

● か 蚊 Mosquitoes

Mosquitoes appear in summer. If you go out, especially in the evenings, they may bite you and suck your blood. This will make your skin very itchy. However, mosquitoes in Japan rarely transmit infectious diseases such as malaria or dengue fever, so you do not need to worry.

To avoid being bitten by mosquitoes, you can spray your arms and legs with insect repellent. Another way is to burn incense with ingredients that kill mosquitoes. This is known as *katori senkoo* (mosquito repellent incense). Traditional *katori senkoo* produces a strong odor and leaves behind ashes that take time and effort to clean up. However, there are now many other varieties such as electric repellents and sprays. You can buy them at drugstores and other stores.



Katori senkoo
蚊取り線香



Mosquito repellent spray
蚊取りスプレー

夏になると、蚊が発生します。特に夕方、外にいと、蚊が「ブーン」と寄ってきて、血を吸います。蚊に刺されると、非常にかゆくなります。ただし、日本の蚊は、マラリアやデング熱のような伝染病を媒介することはめったにありませんので、あまり心配する必要はありません。

蚊に刺されるのを防ぐ方法は、手や足に虫除けのスプレーをするほか、「蚊取り線香」という、蚊を殺す成分の入った線香をたくこともあります。伝統的な蚊取り線香は、においも強く、灰の始末も大変でしたが、現在では電気式のものや、スプレー式のものも多くなってきました。これらはドラッグストアなどで買うことができます。

日本の生活
TIPS● にほん もじ 日本^{にほん}の文字^{もじ} Japanese characters

Of all the languages in the world, Japanese has the most complex character system. It uses several types of characters—kanji, hiragana, katakana, and romaji (Latin alphabet).



日本語は、世界の言語の中でも最も複雑な文字体系を持った言語です。日本語では、漢字、ひらがな、カタカナ、ローマ字（アルファベット）という複数の種類の文字が使われています。



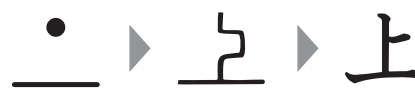
▶ かんじ Kanji (Chinese characters)

Kanji characters are originally from China. Japanese is basically written using kanji and hiragana, and kanji is used to carry the meaning of a sentence. Another characteristic of Japanese is that a single kanji character can be pronounced in several ways. For example, in the word 日曜日 (Sunday), the character 日 is pronounced as both *nichi* and *bi*.

漢字は中国を起源とする文字です。日本語は、基本的には漢字とひらがなで書かれますが、漢字はそのうち、意味を担う部分を表すのに使われます。日本語では、1つの漢字に複数の読み方があるのも特徴です。例えば「日曜日」ということばでは、同じ「日」という漢字が、「にち」「び」という違う読み方で読まれています。



fish 魚



above 上

▶ ひらがな Hiragana

Hiragana characters were created by simplifying kanji characters. They were created in Japan in the early Heian era (794–1185). Hiragana is mainly used for the grammatical parts of a sentence, including particles such as ～は and ～から, and the ends of verbs and adjectives such as ～ます and ～くないです。

漢字を崩して作った文字で、平安時代（794-1185）の初期に、日本で作られました。ひらがなは、主に「～は」「～から」などの助詞や、「～ます」「～くないです」のような動詞や形容詞の語尾の部分など、文法的な働きをする部分を表します。



▶ カタカナ Katakana

Katakana characters were created in Japan at around the same time as hiragana, and were created based on parts of kanji characters. Katakana is mainly used for words of foreign origin, such as メール (e-mail), プレゼント (present), and ハンバーガー (hamburger). The names of places and people in foreign countries are often written in katakana. In addition, katakana is also used for onomatopoeia such as ガタガタ (rattling) and キョロキョロ (looking around restlessly), the names of animals and plants such as サル (monkey), バラ (rose) and エビ (shrimp), and slang words such as ウケる (to be funny) and ヤバい (terrible, crazy, or amazing).



漢字の一部から作った文字で、ひらがなと同じぐらいの時期に、日本で作られました。カタカナは「メール」「プレゼント」「ハンバーガー」など、主に外来語を表すのに使われます。外国の地名や人名は、多くの場合、カタカナで書かれます。カタカナはこのほか、「ガタガタ」「キョロキョロ」などのオノマトペ、「サル」「バラ」「エビ」など動物や植物の名前、「ウケる」「ヤバイ」など俗語を表すのにも使われることがあります。

▶ ローマ字 (アルファベット) Romaji (Latin alphabet)

The Latin alphabet is also used in Japanese. Abbreviations such as SNS and DVD, and proper nouns such as JR, JAL, NHK, Windows, and Facebook are written in the Latin alphabet even in Japanese. Sometimes, English is also used as it is, such as OKです (It's OK) or Noと言う (Say "no"). When Japanese is written out using the Latin alphabet, it is called romaji (Romanized characters). Recently, it is very common to write out station names and place names in romaji so that foreign visitors to Japan can read them.

日本語では、ラテン文字のアルファベットも使われます。「SNS」「DVD」などの略語や、「JR」「JAL」「NHK」「Windows」「Facebook」などの固有名詞は、日本語の中でもそのままアルファベットで書かれます。「OKです」「Noと言う」のように、英語をそのまま使う場合もあります。また、日本語をアルファベットで表したものを「ローマ字」といいます。日本に来る外国人のために、駅名や地名をローマ字で表すことは、現在では日常的になっています。

● 名前^{なまえ}の呼び方^{よ しかた} How to call someone

When saying a person's name in Japanese, you usually say ~san after it. ~san is very convenient because it can be used for anyone, male or female, older or younger, or married or unmarried.

For Japanese names, it is common to call someone by their family name and ~san. The given name is used among family and close friends, and is rarely used at work or other formal situations. However, foreigners are called by whichever name they like, and ~san. This can be their family or given name.

Besides ~san, you can also call someone in other ways, such as ~kun, ~chan, and ~sama. A casual way to call a male of the same age or younger is ~kun. A way to call children and sometimes close friends is ~chan. A more polite way to say ~san is ~sama. In spoken language, ~sama is used by shop staff when calling customers by name.

日本語では、ほかの人の名前を呼ぶとき、名前の後ろに「～さん」をつけるのが普通です。「～さん」は、男性か女性か、年上か年下か、結婚しているかしていないかなどに関係なく、だれにでも使えるので、非常に便利なことばです。

日本人の名前は、「～さん」の前は苗字を使うのが普通です。下の名前は、家族の間や親しい友人同士で使われ、仕事などのフォーマルな場面では、あまり使われません。ただし、外国人の名前の場合は、苗字か下の名前かにかかわらず、本人が呼んでほしい名前に「～さん」をつけて呼ぶことが多いでしょう。

「～さん」と同じように名前の後ろにつけて使うことばには、ほかに「～君」や「～ちゃん」「～様」などがあります。「～君」は、同年代、または年下の男性を呼ぶときに使う、カジュアルなことばです。「～ちゃん」は、子どもを呼ぶときに使うほか、友だち同士で非常に親しみを込めて使う場合もあります。「～様」は「～さん」をより丁寧にした敬称で、話しことばでは、店の人が客の名前を呼ぶときに使われます。

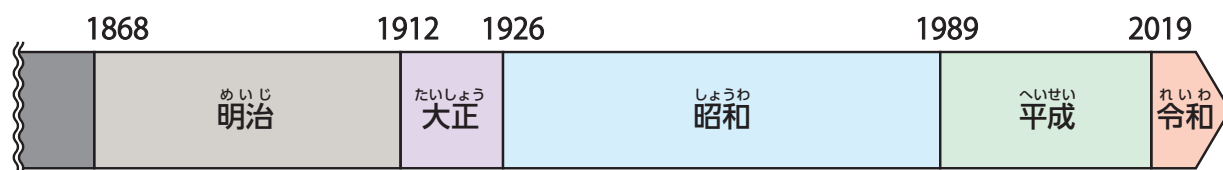
● 元号^{げんごう} Japanese era names

Although the Gregorian calendar is also used in Japan, era names that are unique to Japan, known as *gengoo*, are also used for official government documents and in other situations. The *gengoo* has been used since 645, and the *gengoo* 令和^{れいわ}, which started in 2019, is the 248th *gengoo* of Japan. Today, the *gengoo* is updated whenever there is a new Emperor. The *gengoo* is not only used to refer to individual years, but is used to represent specific eras, such as "classic songs of the Showa era" or "the serious economic depression of the Heisei era." In this sense, it is deeply rooted in the lives of the Japanese people.

The follow table shows years by Gregorian calendar and by *gengoo*. If you can say which year you were born in using the Japanese *gengoo*, it will probably surprise Japanese people. Also, the first year of a *gengoo* is called the 元年^{げんねん}.

日本では、西暦も使われますが、役所の公的な文書などでは、元号という、日本独自の年号が使われることもあります。元号は、西暦645年から使われていて、2019年からの元号である「令和」は、248番目の元号になります。現在では、元号は新しい天皇の即位に合わせて新しくなります。元号は年を表すのに使うだけでなく、「昭和を代表する歌」「平成の大不況」のように、その時代を代表することばとして使われ、日本の生活の中に根付いています。

以下の表は、西暦と元号の対照表です。自分の生まれた年が、日本の元号では何年になるか言えたら、日本人を驚かすことができるでしょう。ちなみに元号では、はじめの年を「元年」と言います。



1926	しょうわがねん 昭和元年	1946	昭和 21 年	1966	昭和 41 年	1986	昭和 61 年	2005	平成 17 年
1927	昭和 2 年	1947	昭和 22 年	1967	昭和 42 年	1987	昭和 62 年	2006	平成 18 年
1928	昭和 3 年	1948	昭和 23 年	1968	昭和 43 年	1988	昭和 63 年	2007	平成 19 年
1929	昭和 4 年	1949	昭和 24 年	1969	昭和 44 年	1989	昭和 64 年	2008	平成 20 年
1930	昭和 5 年	1950	昭和 25 年	1970	昭和 45 年		へいせいがねん 平成元年	2009	平成 21 年
1931	昭和 6 年	1951	昭和 26 年	1971	昭和 46 年	1990	平成 2 年	2010	平成 22 年
1932	昭和 7 年	1952	昭和 27 年	1972	昭和 47 年	1991	平成 3 年	2011	平成 23 年
1933	昭和 8 年	1953	昭和 28 年	1973	昭和 48 年	1992	平成 4 年	2012	平成 24 年
1934	昭和 9 年	1954	昭和 29 年	1974	昭和 49 年	1993	平成 5 年	2013	平成 25 年
1935	昭和 10 年	1955	昭和 30 年	1975	昭和 50 年	1994	平成 6 年	2014	平成 26 年
1936	昭和 11 年	1956	昭和 31 年	1976	昭和 51 年	1995	平成 7 年	2015	平成 27 年
1937	昭和 12 年	1957	昭和 32 年	1977	昭和 52 年	1996	平成 8 年	2016	平成 28 年
1938	昭和 13 年	1958	昭和 33 年	1978	昭和 53 年	1997	平成 9 年	2017	平成 29 年
1939	昭和 14 年	1959	昭和 34 年	1979	昭和 54 年	1998	平成 10 年	2018	平成 30 年
1940	昭和 15 年	1960	昭和 35 年	1980	昭和 55 年	1999	平成 11 年	2019	平成 31 年
1941	昭和 16 年	1961	昭和 36 年	1981	昭和 56 年	2000	平成 12 年		れいわがねん 令和元年
1942	昭和 17 年	1962	昭和 37 年	1982	昭和 57 年	2001	平成 13 年	2020	令和 2 年
1943	昭和 18 年	1963	昭和 38 年	1983	昭和 58 年	2002	平成 14 年	2021	令和 3 年
1944	昭和 19 年	1964	昭和 39 年	1984	昭和 59 年	2003	平成 15 年	2022	令和 4 年
1945	昭和 20 年	1965	昭和 40 年	1985	昭和 60 年	2004	平成 16 年	2023	令和 5 年

日本の生活
TIPS● にほん おも と し
日本の主な都市 Major Japanese cities

Tokyo is the capital of Japan. Tokyo (23 wards) has a population of about 9.6 million (as of 2020). In addition to having the largest population in Japan, it is also the city with the highest population density in the country. Tokyo is the political and economic center of Japan.

Japan has a number of large cities that have large populations and have been given the same power as prefectures. These are ordinance-designated cities. As of 2020, there are 20 ordinance-designated cities in Japan.

The following map shows ordinance-designated cities with populations of 1 million or more. It may be useful to remember the rough location of Japan's major cities.

東京は日本の首都です。東京都区部(23区)の人口は約960万人(2020年現在)で、日本でいちばん人口が多い都市であるのはもちろん、人口密度も日本一です。東京は、日本の政治、経済の中心となっています。

また日本には、人口が多く、県のレベルの権限が与えられた大都市がいくつかあり、これを「政令指定都市」といいます。2020年現在、日本には政令指定都市が全部で20あります。

以下の地図は、政令指定都市のうち、人口が100万人以上の都市を表したものです。日本の代表的な都市の位置をだいたい覚えておくと、役に立つかもしれません。



● 年齢を聞く Asking a person's age

Is it common to ask someone's age in your country? Or is it rude to do so? In some cultures, you should never ask someone's age, especially not a woman's age. In other cultures, it is common to freely ask men and women their age.

In Japan, some people think it is rude to ask someone's age, but other people feel it is very normal to ask someone's age. Compared to cultures where you should never ask someone's age, you may be asked about your age quite frequently in Japan. This is because age can determine if someone is in a higher or lower position, which is important in Japanese society. People may use different expressions when they talk to someone older, younger, or the same age. Different regions or generations have different habits, but you should be aware that you may sometimes be asked your age in Japan.

If you do not want to say your true age when asked, you can joke by saying ^{ひみつ}秘密です (It's a secret) or ^{じゅうはっさい}ずっと18歳です (I'm forever 18). You can also avoid the question by asking the person in return ^{なんさい}何歳に見えますか? (How old do I look?).

People sometimes ask a person for their *eto* (12 Chinese zodiac signs) when they want to know the person's age, even if they think it is rude to ask the person's age directly. In the Chinese zodiac, there are 12 animals and each year is represented by an animal in a fixed order. When someone asks ^{なんどし}何どし(生まれ)ですか? (Under which Chinese zodiac were you born?), they are asking about your *eto*. As the same animal comes up once every 12 years, it is possible to guess which year someone was born simply by asking what their Chinese zodiac is.

The following table shows the Chinese zodiac sign for each Gregorian calendar year. You should find out and remember which Chinese zodiac you were born under.

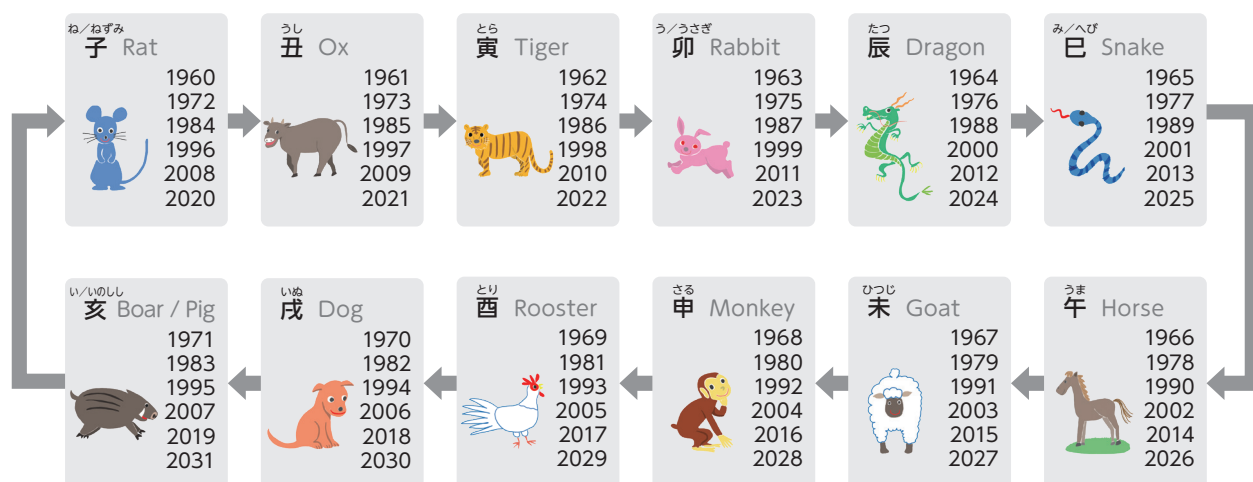
みなさんの国では、ほかの人に年齢を聞くことは、普通でしょうか？あるいは、失礼なことでしょうか？人に年齢を聞くなんて信じられない、特に女性に年齢を聞いてはいけない、のような文化がある一方で、女性にも男性にも、気軽に年齢を聞くのが一般的な文化もあるでしょう。

日本では、年齢をたずねることは失礼であるとする人もいる一方で、ごく普通に年齢をたずねる人もいます。年齢を聞くことがタブーだと考えられる文化圏に比べると、日本では年齢を聞かれる機会も多いかもしれません。この理由としては、年齢による「目上」か「目下」かという区別が社会的にも意味を持っていることや、日本語では年上か年下か同年代かによって、ことばを使い分ける場合があることなどが考えられるでしょう。地方や年代などによって違いますが、日本では、ときどき年齢を聞かれることがある、ということは、意識しておくといひかもしれません。

年齢を聞かれたけれど、本当の年齢を答えたくないときは、「秘密です」とか「ずっと18歳です」などと冗談っぽく言ったり、「何歳に見えますか?」のように逆に質問したりして、ごまかす方法もあります。

直接的に年齢を聞くのは失礼だと思っているけれど、相手の年齢が知りたいときは、ときどき「干支(12支)」を聞くことがあります。干支は中国から来た概念で、12種類の動物を1年ごとに順番に割り振ったものです。「何どし(生まれ)ですか?」という質問が、干支を聞く質問です。同じ動物の年は12年に1度なので、生まれた干支を聞いて、そこから西暦何年に生まれたか、推測するという方法です。

以下は、西暦と干支の対照表です。自分の干支を知らない人は、自分が何どし生まれか、覚えておくといいでしょう。



● にほん うみ 日本の海 The seas of Japan

Japan is an island country surrounded by the sea. In summer, many people go swimming in the sea with their friends and family. Except for Okinawa, the season for swimming in the sea in Japan is roughly around July and August. There are coin-operated showers and lockers at the swimming beaches, so everyone can enjoy swimming in the sea. There are also facilities called *umi no ie* (clubhouses by the sea) that you can use. These provide meals and a place to rest at the beach.

Okinawa is the most southern prefecture of Japan. It is warm all year round, so you can swim in the sea from around May to October. Okinawa has beautiful blue seas and white coral beaches, and also offers a variety of marine sports. It is a popular beach resort.

Umi no sachi (seafood, literally meaning “blessings from the sea”) is also one of the joys of travelling in Japan. There are fishing ports and fish markets near the sea where you can enjoy eating fresh seafood. When you visit a town near the sea, you should try some of the local seafood.

日本は島国で、海に囲まれています。夏になると、友だちや家族と海水浴に出かける人も多くいます。日本では、沖縄をのぞくと、海で泳げるシーズンは、だいたい7月～8月ぐらいです。海水浴場にはコイン式のシャワーやロッカーが設置され、だれでも海水浴を楽しむことができます。「海の家」という、海岸で休憩や食事を提供する施設もオープンするので、そのような施設を使うこともできます。



Fish market and seafood
(Hakodate, Hokkaido)
魚市場と海の幸 (北海道函館)



Swimming beach
(Shonan, Kanagawa Prefecture)
海水浴場 (神奈川県湘南)



The seas of Okinawa
(Hateruma Island)
沖縄の海 (波照間島)

沖縄は、日本のいちばん南にある県で、一年中暖かく、だいたい5月ごろから10月ごろまで海で泳ぐことができます。青い海と白い珊瑚の砂浜が美しく、マリンスポーツもできるので、ビーチリゾートとして人気があります。

また、「海の幸」も日本の旅行の楽しみの1つです。海の近くには、漁港や魚市場があり、新鮮な魚介類を食べることができます。海に近い町に行ったときには、ぜひ、その土地でとれた海の幸を食べてみてください。

日本の生活
TIPS

● 日本の食べ物 (刺身と寿司／天ぷら／うどんとそば／カレー)

Japanese food (Sashimi and Sushi / Tempura / Udon and Soba / Curry)

▶ 刺身と寿司 Sashimi and Sushi

Sashimi is thinly-sliced fresh, raw fish, eaten with soy sauce or other flavorings. It is a well-known Japanese cuisine. With sashimi, the sliced fish is not just laid out plainly. Instead, the fish is arranged beautifully. Other ingredients are placed under the sashimi, such as finely-cut radish, seaweed, and *shiso* (a Japanese herb from the mint family). These are called *sashimi no tsuma* (sashimi garnishes). You can eat them but do not have to.

Sushi is sashimi and vinegared rice, and is becoming popular around the world. There are several types of sushi, such as *nigiri-zushi* (sushi rice shaped by hand and topped with sliced fish), *maki-zushi* (sushi rice and fillings rolled in a sheet of seaweed), *chirashi-zushi* (a bowl or box of sushi rice topped with various ingredients), and *oshi-zushi* (sushi rice with toppings pressed into a frame or box). Sushi may be very expensive if you go to a specialty restaurant, but there are also many inexpensive sushi restaurants. *Kaiten-zushi* is a type of restaurant where sushi is delivered to customers on a conveyor belt. Sushi is relatively cheap in these restaurants. Sushi is also available at takeout sushi chains, supermarkets, and convenience stores.

刺身は、新鮮な生の魚を薄く切って、しょうゆなどをつけてそのまま食べる料理で、代表的な日本料理の1つです。魚の切り身をただ並べるだけではなく、見た目が美しく見えるように、きれいに盛り付けるのも特徴です。刺身の下には細く切った大根や海藻、シソなどが置かれ、これらを「刺身のつま」といいます。刺身のつまは食べることもできますし、食べないで残してもいいです。

寿司は、刺身を酢飯といっしょに食べる料理で、現在では世界中に広まっています。「にぎり寿司」「巻き寿司」「ちらし寿司」「押し寿司」など、いくつか種類があります。本格的な寿司屋に行くと非常に高い料金になることもありますが、値段を抑えた店も多くあります。「回転寿司」という、寿司がベルトコンベアで運ばれてくるシステムの店は、比較的安い値段で寿司が食べられます。また、テイクアウトの寿司チェーン店や、スーパー、コンビニなどでも、気軽に買うことができます。



Sashimi 刺身



Nigiri-zushi にぎり寿司

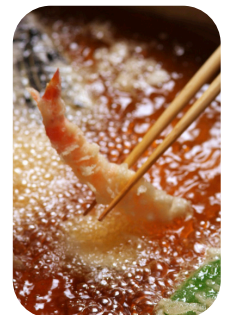


Kaiten-zushi 回転寿司

▶ 天ぷら Tempura



Tempura is made by deep-frying seafood such as shrimp and fish, or vegetables such as pumpkin and eggplant, in batter made from wheat flour. It is a traditional Japanese food. Its name is said to be from the Portuguese word *tempero* (seasoning). Tempura can be eaten with a dipping sauce or salt. It is also served over rice or noodles such as soba or udon.



天ぷらは、エビや魚などの魚介類や、カボチャ、ナスなどの野菜に、小麦粉などから作った衣をつけ、油で揚げた料理です。伝統的な日本料理ですが、「天ぷら」の語源はポルトガル語の「tempero (調味料)」に由来すると言われています。天ぷらは、つゆにつけて、または塩をかけて食べます。ご飯の上にのせたり、そばやうどんの上にのせたりする食べ方もあります。

▶ うどんとそば Udon and Soba

Udon and soba are typical Japanese noodles. Udon is made by boiling thick, white noodles made from wheat flour. Soba is a noodle made from buckwheat flour. Both udon and soba can be served in hot soup, or boiled first then chilled in water and served on a plate with a thick dipping sauce.

There are specialty restaurants that serve only udon or soba. However, many soba restaurants offer both udon and soba on their menus, so you can choose. There are udon and soba restaurants in most train stations. They serve noodles cheaply and quickly, and are very convenient when you are in a hurry.

In Japan, people eat noodles such as udon and soba noisily with a slurping sound. This is because slurping the noodles makes them taste better. It is also a way of communicating how delicious the noodles are, through sound instead of words. Why not practice trying to slurp noodles such as udon and soba in this way?

Here are some examples of types of udon and soba.

和食の麺類の代表的なものが、うどんとそばです。うどんは、小麦粉から作った白くて太い麺をゆでて作ります。そばは、そば粉から麺を作ります。うどんもそばも、温かいつゆに入れて食べる食べ方と、ゆでたあと水で冷やした麺を皿に盛り、濃い目のつゆにつけて食べる食べ方があります。

うどん、そばは、一方だけを扱う専門的な店もありますが、多くのそば屋では、うどんとそばの両方がメニューにあり、選ぶことができます。電車の駅にはたいてい、うどんとそばの店があり、安く、しかも短い時間で提供されるので、急いでいるときなどに便利です。

日本でうどんやそばなどの麺類は、「ズルズルッ」と音を立てて食べます。これはこのほうが香りを楽しめるという理由や、「おいしい」とことばで言う代わりに音で伝えるという意味があります。自分でも音を立ててうどんやそばが食べられるよう、練習してみるといいでしょう。

うどん、そばのメニューには、以下のようなものがあります。

◆ かけうどん／かけそば

Udon or soba served in a hot soup without any other ingredients.

具が入っていない、温かいつゆに入ったうどん・そば。

◆ ざるうどん／ざるそば

Zaru is a basket made from bamboo. Noodles chilled in water or prepared cold are served in a *zaru* and eaten with a dipping sauce.

ざるは竹で編んで作った器。水で冷やし、冷たくした麺をざるに盛り、つゆをつけて食べる。

◆ きつねうどん／きつねそば

Kitsune means “fox.” This udon or soba is topped with deep-fried tofu. In the Kansai region, this udon is called *kitsune* (fox) while the soba is called *tanuki* (raccoon dog).

きつねは“fox”の意味。油揚げをのせたもの。関西では、うどんは「きつね」、そばは「たぬき」と言う。

◆ つきみうどん／つきみそば

Tsukimi means “moon viewing.” This udon or soba is topped with a raw egg.

月見は“moon viewing”の意味。生卵をのせたもの。

◆ てんぷらうどん／てんぷらそば

This udon or soba is topped with tempura such as shrimp.

エビなどの天ぷらをのせたもの。



Kitsune-udon きつねうどん



Tsukimi-soba 月見そば



Zaru-soba ざるそば

▶カレー Curry



Curry is an Indian cuisine that was introduced to Japan via England during the Meiji era (1868–1912). After that, Japan developed its original style of curry. Japanese curry is different from Indian or Thai curry. The sauce is made thick using wheat flour. It is served over rice to make curry rice.

It is said that the Japanese people eat curry more than once a week on average. Curry is available at most restaurants, including set meal restaurants, soba restaurants, and *gyuu-don* restaurants. Most buffets in Japan include curry on the menu. In this way, curry is very popular in Japan, and has even been called a national Japanese food.

You can make Japanese curry easily using commercial pre-made curry roux. Why not try making it yourself? Many curries are also sold as “boil-in-the-bag” food. You can prepare them simply by placing the whole pouch in hot water. It is convenient to have some in your home so you can prepare a quick and easy meal.

カレーは、インドの料理が、イギリスを経由して明治時代（1868-1912）に日本に入り、そのあと日本でオリジナルのスタイルになった料理です。日本のカレーは、インドやタイのカレーとは違い、小麦粉を使い、とろみがついているのが特徴です。ご飯にかけて、「カレーライス」として食べます。

日本人は平均して週に1度以上カレーを食べると言われています。定食屋、そば屋、牛丼屋など、たいていの飲食店ではカレーを食べることができます。日本でビュッフェスタイルの食事をする、たいていメニューにカレーがあります。このように、カレーは日本では非常に人気があり、日本の「国民食」とも言われています。

市販のカレールーを使うと簡単に作ることができるので、自分で作ってみるのもいいでしょう。また、袋のままお湯に入れればできるレトルト食品もたくさん売られていますので、買っておくと、手をかけずに食事を作りたいときなどに便利です。

どんぶりもの

● 丼物 Donburi-mono (rice bowl with topping)

Donburi-mono is a bowl of rice topped with ingredients. The names of *donburi-mono* are made by adding *~don* after the main ingredient, such as *gyuu-don* and *katsu-don*. Besides *gyuu-don*, which was in the main text, there are many other *~don* with names based on the topping.

丼にご飯を入れ、その上に具材をのせた料理を丼物といいます。丼物は、「牛丼」「カツ丼」のように、うしろに「~丼」がついた品名で呼ばれます。本文に登場した牛丼以外にも、上に何をのせるかによって、さまざまな種類の「~丼」があります。

ぎゅうどん

▶ 牛丼 Gyuu-don (beef bowl)

This rice bowl is topped with thin slices of beef stir-fried with onions and seasoned with a salty-sweet sauce. It is sometimes also served with red pickled ginger. There are several *gyuu-don* chain restaurants in Japan, such as Yoshinoya, Matsuya, and Sukiya. You can enjoy *gyuu-don* at low prices at these chain restaurants, and it is a popular casual meal.



薄く切った牛肉とたまねぎを炒め、甘辛いつゆで味をつけ、ご飯にのせた丼です。紅ショウガをのせることもあります。日本には「吉野家」「松屋」「すき家」など、牛丼のチェーン店がいくつかあり、安い値段で牛丼を食べることができるので、気軽な食事として人気があります。

▶ カツ丼 Katsu-don (pork cutlet bowl)

This rice bowl is topped with stewed *ton-katsu* (pork cutlet) and onions, and served with egg. It is available at specialty *ton-katsu* restaurants, and also other restaurants such as set meal restaurants and soba restaurants.

豚カツをタマネギといっしょにつゆで煮込み、卵でとじたものをご飯にのせます。豚カツの店のほか、定食屋やそば屋などでもメニューにあります。



▶ 親子丼 Oyako-don (chicken and egg bowl)



This is also a common item at set meal restaurants and soba restaurants. It is also sometimes available at *yakitori* (grilled chicken) restaurants. It is a rice bowl topped with stewed chicken and green onions or onions, and served with egg. It is named *oyako* (parent and child) because chicken and eggs are used. Some restaurants also serve a similar rice bowl with pork or beef instead of chicken. This is *tanin-don* (*tanin* literally means “unrelated person”).

これも、定食屋やそば屋で一般的なメニューです。焼き鳥の店でも出されることもあります。鶏肉をネギ、またはタマネギといっしょにつゆで煮込み、卵でとじたものをご飯にのせた丼です。鶏肉と卵を使うことから、「親子」という名前がついています。鶏肉の代わりに豚肉や牛肉を使った「他人丼」をメニューに載せている店もあります。

▶ 海鮮丼 Kaisen-don (seafood bowl)

These rice bowls are topped with various types of sashimi. They have different names depending on the type of sashimi, such as *maguro-don* (rice bowl topped with tuna) or *sake-ikura-don* (rice bowl topped with salmon and salmon roe).

いろいろな刺身をご飯の上にのせて作る丼です。刺身の種類によって、「まぐろ丼」「鮭イクラ丼」等の名前がつくこともあります。



▶ 鰻丼 Una-don (eel bowl)



Eel that is split and cooked in soy sauce is served on top of rice. Higher-grade *una-don* is served in lacquered boxes, and is called *una-juu*. Depending on the size of the eel, these are sometimes ranked in the categories of 松 (pine), 竹 (bamboo), and 梅 (plum). Generally, the order of the ranking from highest to lowest is 松, 竹, 梅. The highest rank is usually 松 (but this may change depending on the restaurant). Eel can be quite expensive when eaten at specialty restaurants, but you can eat it at lower prices at places such as *gyuu-don* chain restaurants.

In Japan, there is a custom of eating eel on the Day of the Ox in midsummer, and many people eat *una-don* or *una-juu* on this day.

鰻の蒲焼きをご飯にのせて食べます。高級なものは、丼の代わりに重箱を使い、「鰻重」という名前になります。鰻の大きさなどによって「松」「竹」「梅」というランクがつけられていることもあります。この場合、一般的には松>竹>梅の順位で、松がいちばんランクが高いのが普通です（ただし、店によって異なる場合もあります）。鰻は専門店を食べるとかなり高い料理ですが、牛丼のチェーン店などで比較的安く食べることもできます。

日本では夏の「土用の丑の日」に鰻を食べる習慣があり、この日にはたくさんの人が鰻丼や鰻重を食べます。

● 外国人の苦手な日本の食べ物 Japanese food that foreigners often dislike

Are there any foods in your country that foreigners often dislike? In Japan, foreigners often cannot eat or dislike *natto* and *umeboshi*, which were in the main text, as well as *shiokara*, which was in the *izakaya* menu in the main text. Of course, everyone is different, and the things that people can or cannot eat are different. If you have the chance, why not try some of the following foods?

みなさんの国の食べ物の中には、外国人から苦手と言われる食べ物がありますか？ 本文に登場した「納豆」と「梅干し」、居酒屋メニューにあった「塩辛」は、外国人から「食べられない」「苦手」という声がよく聞かれる日本の食べ物です。もちろん好みは人それぞれですし、食べられるものも食べられないものも人によってさまざまです。機会があれば、試してみてください。

▶ 納豆 Natto

Natto is made by fermenting soybeans, and has a unique smell and sticky threads. It is a common Japanese breakfast food, but there are also many Japanese people who dislike *natto*. In particular, people from the Kansai region eat *natto* less than people from the Kanto region. It is considered a typical example of Japanese food that foreigners dislike, so Japanese people are impressed and surprised by foreigners who say they like to eat *natto*.

納豆は大豆を発酵させて作った食品で、独特のにおいと、糸を引く粘りがあります。日本の朝食のメニューとして一般的な食品ですが、日本人でも、納豆が苦手な人は多いです。特に、関西の人は、関東の人と比べると、あまり納豆を食べません。「外国人が苦手な日本の食べ物」の典型として考えられているので、外国人が「納豆が好き」というと、感心したり驚いたりする日本人もいるでしょう。



▶ 梅干し Umeboshi



Umeboshi is made by pickling plums in salt and is extremely sour. It is added to rice balls, lunch boxes, and *ochazuke* (boiled rice in tea). It is also a popular health food. However, there are people who dislike it because of its sour taste.

梅干しは梅の実を塩漬けにして作った食品で、非常に酸っぱいのが特徴です。おにぎり、お弁当、お茶漬けなどに使われ、健康食品としても人気がありますが、その酸っぱさのため、苦手という人もいます。

▶ 塩辛 Shiokara

Shiokara is made by chopping up seafood such as squid, including their insides, pickling this in salt and then fermenting it. It is served over rice, or eaten as a snack with alcoholic drinks. Foreigners who dislike *shiokara* often say it is too salty, looks unpleasant, or is impossible to eat because it contains innards.

塩辛は、イカなど魚介類の身を内臓と合わせて刻み、塩漬けにして発酵させて作ります。ご飯にのせて食べたり、お酒のつまみとして食べたりします。塩辛が嫌いな外国人からは、「味がしょっぱすぎる」「見た目が気持ち悪い」「内臓というだけで無理」などの感想が聞かれます。



にほんしゅ

● 日本酒

Japanese sake



Japanese sake is made from rice. There are sake breweries all over Japan, producing various brands of Japanese sake. The alcohol content is generally about 14% to 16%. In Japanese, お酒 sometimes refers to Japanese sake, and sometimes to any alcoholic drink.

Japanese sake that is made purely from rice, malted rice, and water, without any artificial alcohol, is called *junmai-shu*. Japanese sake that is made from highly polished rice with its outer layer removed, leaving only the core of the rice, is called *ginjyoo-shu*. *Junmai-shu* has a mellow taste, while *ginjyoo-shu* is known for its fruity fragrance.

The taste of Japanese sake can be *amakuchi* (sweet) or *karakuchi* (dry). Japanese sake with a high rice content is *amakuchi*, while smooth Japanese sake with a high alcohol content is *karakuchi*. There are also different ways of drinking Japanese sake. It can be served chilled as *reeshu* (cold sake), or warm as *atsukan* (hot sake).

Japanese sake is sold even at convenience stores, and you can also enjoy it at *izakayas*. Recently, there are also many Japanese sake bars with sake from around the country.

日本酒は米から作られます。日本各地に酒蔵があり、日本全国でさまざまな銘柄の日本酒が造られています。アルコールの度数はだいたい14～16%ぐらいです。日本語で「お酒」というときは、この日本酒のことを指す場合と、アルコール飲料全体を指す場合があります。

人工的なアルコールを使わないで、米と米麴と水だけから作った日本酒を「純米酒」といいます。また原料の米を削り、米の芯の部分を使って作った日本酒を「吟醸酒」といいます。純米酒は、まろやかな味わい、吟醸酒はフルーティーな香りが特徴です。

日本酒の味は「甘口」か「辛口」かに分けられます。米の成分が多く残った日本酒が「甘口」、アルコールの比率が高くさらった日本酒が「辛口」です。また飲み方は、冷やして飲むのが「冷酒」、温めて飲むのが「熱燗」です。

日本酒はコンビニでも売られていますし、居酒屋でも飲むことができます。最近は、日本全国の日本酒を集めた「日本酒バー」も各地にできています。

にほん ちょうしょく

● 日本の朝食

Japanese breakfasts

A typical Japanese breakfast includes food such as rice, miso soup, grilled fish, egg, dried seaweed, *natto*, and pickles. However, fewer people now eat this type of breakfast every day. Instead, more people are eating Western-style breakfasts such as bread and eggs. There are also many people who eat simple breakfasts. For example, they eat only cereal or yogurt, or they buy a sandwich from the convenience store. There are also people who do not eat breakfast.



Miso soup is a soup made by cooking miso in soup stock. It contains ingredients such as tofu, *wakame* seaweed and radish. You do not drink miso soup with a spoon. Instead, you hold the bowl in your hand and drink directly from the bowl. If the miso has sunk to the bottom of the bowl, stir the soup lightly with your chopsticks before drinking.

Raw eggs are also often eaten for breakfast. There are not many countries in the world where eggs are eaten raw. Foreigners have the impression that eating raw eggs can make you sick. However, eggs in Japan are cleaned and treated because they will be eaten raw, so it is safe to eat

them raw if they are fresh. Raw eggs are often mixed with soy sauce or broth, then poured over rice and eaten as *tamago-kake-gohan* (white rice mixed with seasoned raw egg). *Tamago-kake-gohan* is eaten not only at breakfast, but also after having alcoholic drinks. It is sometimes written as “TKG” on *izakaya* menus.

典型的な日本の朝食は、ご飯と味噌汁、焼き魚、卵、のり、納豆、漬け物などです。しかし、今ではこのような朝食を毎日食べる人は、少なくなりました。逆に、パンと卵などの西洋風の朝食を食べる人が増えています。朝食を簡単に済ませる人も多く、シリアル、ヨーグルトなどで済ます人や、コンビニでサンドイッチを買って朝食にする人などもあります。朝食を食べない人もいます。

味噌汁は、だしをとり、味噌を溶かしたスープです。豆腐、わかめ、大根などの具を入れます。飲むときはスプーンを使わず、お椀を手にとって、口の近くに持って行って飲みます。味噌が沈んでいる場合は、箸で軽くかき混ぜてから飲みます。

朝食には、生卵を食べることもよくあります。世界で、卵を生のまま食べる国は、あまり多くないようです。外国の人にとっては、「食べたら病気になりそう」というイメージが先行する場合があります。しかし、日本の卵は生で食べることを前提として洗浄、殺菌が行われているので、古い卵でなければ生で食べても安全です。生卵は、しょうゆ（または出し汁）と混ぜ、ご飯にかけた「卵かけご飯」にして食べることが多いです。「卵かけご飯」は、朝食だけではなく、お酒を飲んだあとに食べることもあります。居酒屋のメニューなどでは「TKG」と書かれることもあります。

日本の生活
TIPS● にほん 日本^{てん}のハンバーガー店 Japanese burger restaurants

Burgers are also a popular food in Japan. In addition to international chains such as McDonald's and Burger King, Japan also has its own chain restaurants such as MOS Burger and Freshness Burger.

Japanese burger restaurants offer classic menu items such as cheeseburgers and fish burgers, and also uniquely Japanese items such as teriyaki burgers, *tsukimi* burgers (topped with a fried egg), chicken *tatsuta* (Japanese-style fried chicken), and rice burgers. Burger restaurants in Okinawa even offer items that are unique to the region, such

as bitter melon burgers. It can be fun to discover special Japanese flavors at Japanese burger restaurants.



Rice burger
ライスバーガー

日本でも、ハンバーガーはポピュラーな食べ物です。マクドナルドやバーガーキングなど、外国からのチェーン店だけでなく、モスバーガーやフレッシュネスバーガーのような、日本独自のチェーン店もあります。

日本のハンバーガー店では、チーズバーガーやフィッシュバーガーなどの定番メニューに加えて、「てりやきバーガー」「月見バーガー」「チキンタツタ」「ライスバーガー」など日本独自のメニューを提供しています。沖縄のハンバーガー店では、「ゴーヤーバーガー」のような地域独自のメニューもあります。日本のハンバーガー店で、日本独自の味を見つけてみるのもおもしろいでしょう。

● しょっけん 食券 Meal tickets

In the main text, there was a dialog where the people stood in front of a meal ticket vending machine and chose their food. Many employee canteens and restaurants in Japan use the meal ticket system. In this system, you first buy the ticket for the food you want at a vending machine. How to use a meal ticket is shown below.

本文には、食券の券売機の前でメニューを選ぶ会話がありました。日本の社員食堂や飲食店には、食券のシステムを採用しているところが多くあります。食券は、はじめに注文したい食べ物のチケットを自動券売機で買うシステムです。食券の利用手順は、以下のようになります。

1. Go to the meal ticket vending machine, which is usually outside the shop or just inside near the entrance.

店の外、または、店に入ってすぐのところにある、食券の自動券売機に行きます。

2. Insert money and press the button for the item you want to order. Take the meal ticket you receive.

券売機にお金を入れて、ほしいメニューのボタンを押します。出てきた食券を取ります。

3. Press the おつり (collect change) button (sometimes it is a lever instead of a button), and the machine will give you your change.

「おつり」ボタンを押すと(レバー式の場合もあります)、おつりが返ってきます。

After you have bought your meal tickets, there are two ways to get your food. This depends on the shop.

食券を買ったあとは、2つの方法があります。店によって違います。



4. Show your meal ticket at the counter.

カウンターに食券を出します。

5. After getting your food at the counter, take a seat and enjoy the food.

カウンターで商品を受け取ってから、席に座って食べます。

Or,

または、

4. Take a seat. When the restaurant staff comes to your table, give them your meal ticket.

席に座ります。店員が来るので、店員に食券を渡します。

5. The restaurant staff will bring your meal. Enjoy it when it is served.

店員が商品を運んでくるので、受け取って食べます。

Some vending machines do not take 5,000-yen bills and 10,000-yen bills. In such cases, you can ask the staff to exchange your bills for smaller bills. Recently, there are many vending machines that take electronic payments.

券売機によっては1万円札や5千円札が使えないこともあり、そのときは店の人に言って、お札をくずしてもらいます。最近では電子決済が利用できる自動券売機も増えています。

● いざかや 居酒屋 Izakaya (Japanese-style pubs)



An *izakaya* is originally a place for people to drink alcoholic drinks. However, they can also be used for casual meals because you can choose from a wide range of food including meat, fish, and vegetables, at reasonable prices. Recently, many families eat at *izakayas*.

How to eat at an *izakaya* is shown below. Recently, at some chain restaurants, customers can use touch-screen devices to order.

居酒屋は、もともとはお酒を飲むための店です。しかし、メニューが豊富で、肉、魚、野菜などの料理がいろいろあって自由にメニューが選べ、値段もあまり高くないので、食事にも気軽に利用することができます。最近では、家族で利用する人も増えています。

居酒屋は、だいたい次のような手順で利用します。最近では、タッチスクリーンを使って注文するチェーン店もあります。

1. Tell the staff how many people there are in your group. They will then take you to your seats.

入り口で人数を言います。店員が席を案内してくれるので、そこに座ります。

2. The waiter brings the wet towels and appetizers, and you start by ordering drinks. Those who do not drink alcohol can order soft drinks. At an *izakaya*, each customer must order at least one drink. When ordering drinks, you can also order a simple snack such as *edamame*.

店員がおしぼりとお通しを持ってきますので、はじめに飲み物を注文します。お酒が飲めない人は、ソフトドリンクを注文します。居酒屋では、必ず1人1杯は何か飲み物を注文します。飲み物を頼むとき、枝豆など、簡単な「おつまみ」をいっしょに頼むこともあります。

3. While waiting for your drinks, look through the menu and decide on the food. When the restaurant staff brings the drinks, order the food.

飲み物を待っている間に、メニューを見て、料理を決めます。店員が飲み物を持ってきたときに、料理を注文します。

4. When you wish to order more food or drinks, ask the restaurant staff to come to the table each time and place your order.

追加で頼みたいものがあったら、そのつど店員を呼んで、注文します。

5. After you finish the meal, call the restaurant staff and ask for the bill. The restaurant staff will bring a payment slip. Take this payment slip to the cashier, pay, and leave the restaurant.

食事が終わったら、店員に言って、会計してほしいことを伝えます。伝票を渡されますので、レジに持って行きます。レジで支払いをして、店を出ます。



● からあげ Karaage



Karaage is food that is deep-fried in a thin layer of wheat flour or starch. It usually means chicken *karaage*. When other ingredients are used, the name of the ingredient is usually included, such as *tako no karaage* (deep-fried octopus). Chicken *karaage* in Japan is usually made with boneless thigh meat. It is seasoned with soy sauce, garlic, ginger, and other seasoning, and sometimes served with lemon juice or mayonnaise over it.

唐揚げは、食材に小麦粉や片栗粉などを薄くつけて、油で揚げた料理です。一般的には鶏肉の唐揚げを指します。それ以外の食材のときには「タコの唐揚げ」のように食材名を入れます。日本の鶏の唐揚げは、モモ肉を使い、骨はついていないのが普通です。しょうゆとニンニク、ショウガなどで味付けをしてありますが、食べるときにレモン汁をかけたり、マヨネーズをつけたりすることもあります。

● おつまみ Otsumami

Small snacks that are eaten alongside alcoholic drinks are called *otsumami*. *Edamame* is a typical and popular *otsumami*. Other examples are *shiokara* (pickled seafood), *hiya-yakko* (cold tofu), *hiyashi-tomato* (chilled tomatoes), *tsukemono* / *oshinko* (pickles), *tako-wasabi* (raw octopus seasoned with Japanese horseradish), *eihire* (stingray fin), *koon-bataa* (battered corn), and *furaido-poteto* (French fries).

お酒を飲むときにいっしょに少しずつ食べる料理を、「(お)つまみ」といいます。枝豆は、おつまみの代表的なメニューとして人気があります。そのほか、おつまみには、「塩辛」「冷奴」「冷やしトマト」「漬け物／お新香」「たこわさび」「エイひれ」「コーンバター」「フライドポテト」などがあります。



● ビール Beer

The most popular alcoholic drink in Japan is beer. Some of the leading Japanese beer producers are Kirin, Asahi, Suntory, and Sapporo. They produce a wide variety of beers.

At an *izakaya*, many people first order beer. There are also people who will start with a glass of beer even if they

will have other types of alcoholic drinks afterwards. There are also banquets and other events where everyone drinks beer for the first toast. So, in Japan, beer is considered the alcohol that you start a drinking session with.

In general, when drinking beer at a restaurant, the types are *bin-biiru* (bottled beer) and *nama-biiru* (draft beer). *Bin-biiru* is served in the bottle and comes with glasses. It is a convenient option when sharing the beer among several people. *Nama-biiru* is poured into a glass from a beer server. It is served in different sized glasses 大 (large), 中 (medium), or 小 (small). The amount depends on the *izakaya*, but a 中 is generally about 350 ml to 500 ml. If you order 中生 or 生中, it means that you are ordering a medium glass of *nama-biiru*.



Ji-biiru (local beers) can also be found in all parts of Japan. When you are traveling, it can be fun to try out the local *ji-biiru*.

日本人に最も人気があるお酒は、ビールです。日本には、キリン、アサヒ、サントリー、サッポロなどの大手のビールメーカーがあり、さまざまな種類のビールを造っています。

居酒屋に入ると、まずはじめにビールを注文する人が多いです。ほかのお酒を飲むときも、はじめの1杯はビールという人もいます。また宴会のときなどは、最初の乾杯は全員ビールですする場合もあります。このように、ビールは日本では、飲み始めのお酒としての役割もあります。

飲食店で飲むビールは、大きく「瓶ビール」と「生ビール」に分けられます。瓶ビールは、瓶に入ったビールで、コップに注いで飲みます。何人かでシェアするときなどに便利です。生ビールは、ビールサーバーからジョッキに注ぎます。ジョッキの大きさによって、「大」「中」「小」があります。量は店によって違いますが、「中」がだいたい350～500mlぐらいです。注文のときに「中生／生中」と言えば、生ビールの中ジョッキ、の意味になります。

また全国各地には、その土地で造った「地ビール」もあります。旅行に行ったときは、その土地の地ビールを飲んでみるのも楽しいかもしれません。

● おしぼりと水 Oshibori and water



When you enter a restaurant in Japan, it is common for the restaurant staff to bring the *oshibori* and water first. An *oshibori* is a small hand towel that has been made wet with hot water. (It can also be chilled in summer.) The customer will first wipe their hands with the *oshibori*.

Water is provided to customers for free in Japan. This is because tap water is safe to drink everywhere in Japan. This free water is sometimes called *ohiya*. Refills are free, and the waiter will bring

more if you tell them お水、ください or お冷や、お願いします (Please bring me some water). At *izakayas*, water is not served when you first sit down because you are expected to order a drink. However, if you ask for it, you can also get it for free. In Japan, it is not common to have warm water or sparkling water with your meal. You may be able to get warm water if you ask for it. If you want to drink sparkling water, you will have to order and pay for it.



日本では飲食店に入ると、まずおしぼりと水が出されることが多いです。おしぼりは、小さいサイズのハンドタオルで、熱いお湯で湿らせてあります（夏は冷やしてあることもあります）。客は、おしぼりを出されたら、まずそれで手を拭きます。

水は、日本では無料で提供されます。日本ではどこでも水道水がそのまま飲めるからです。この無料の水のことを「お冷や」と呼ぶこともあります。おかわりも自由で、ほしいときは店員を呼んで「お水、ください」「お冷や、お願いします」のように言えば、追加してもらえます。居酒屋の場合は、飲み物を注文することが想定されているので、水は最初は提供されませんが、頼めば無料でもらえます。日本では、食事といっしょにお湯や炭酸水を飲むことは、一般的ではありません。お湯は頼めばもらえる可能性はあります。炭酸水が飲みたい場合は、有料で注文することになります。

日本の生活
TIPS

● にほん いえ 日本の家 Japanese houses

These days, there are fewer houses built in the traditional Japanese style. However, even today, most Japanese houses are built from wood. The layout of a house is shown in formats such as 2LDK. This means that there are two bedrooms, one living room, and one dining room / kitchen.

The following are some typical features of Japanese houses.

最近では、日本式の伝統的な造りの家は少なくなりました。ただし、今でも日本の家は、木造の場合がほとんどです。家の間取りは、「2LDK」のようなことばで表します。この場合、2つの部屋、リビングルーム、ダイニング・キッチンがあることを示しています。

日本の家には、以下のような特徴もあります。

▶ げんかん 玄関 Entrance hall

There is a step at the entrance hall going up into the house. The step divides the inside of the house from the outside. In Japan, you must take off your shoes when entering a house. Take off your shoes, then go up the step into the house.

玄関には段差があり、家の中は一段高くなっています。ここで、家の外と中が分けられています。日本では家に入るとき、必ず靴を脱ぎます。靴を脱いで、段を上がって家に入ります。



▶ わしつ 和室 Washitsu (Japanese-style room)



A *washitsu* is a traditional Japanese room. The floor is made of *tatami* mats (traditional Japanese flooring made from rush or rice straw). Some *washitsu* also have a space called *toko no ma* (an alcove). The storage space is called *oshiire* (a closet). The *oshiire* holds bedding and other items. The *oshiire* has a *fusuma* (sliding door made of paper) that is opened and closed. Sometimes, *washitsu* rooms are also separated by a *fusuma*. Instead of curtains, the windows of a *washitsu* usually have *shoji* (a paper screen). These are wooden frames covered with paper. Nowadays, fewer houses have a *washitsu* room.

日本の伝統的なスタイルの部屋を、「和室」といいます。和室には畳が敷かれています。「床の間」がある和室もあります。和室の収納スペースは「押し入れ」といって、ふとんなどを入れます。押し入れは「ふすま」という、紙でできた引き戸を開け閉めします。ふすまは和室と和室を仕切るのにも使われます。和室の窓には、カーテンではなく、木枠に紙を貼った「障子」を使うことが多いです。最近では、和室のある家は少なくなってきました。

▶ トイレ Toilet

The toilet is usually in a separate room from the shower / bath. There are now very few Japanese-style toilets and most are Western-style. Many toilets are now also equipped with warm water electric bidets. When entering a toilet, people usually put on toilet slippers.

トイレは、風呂場とは別になっていることが普通です。和式のトイレは今では少なくなり、洋式トイレが一般的です。温水洗浄便座がついていることも増えました。トイレに入るときは、トイレ専用のスリッパを履くことが多いです。



風呂 Bath

Japanese houses usually have bathtubs. However, you do not wash yourself in the bathtub. Before entering the bath, you wash your hair and body outside the tub. After washing, you soak yourself in the bathtub to warm yourself and relax.

日本の家の風呂場には、たいていバスタブがあります。バスタブの中で体を洗うことはなく、風呂に入る前に、バスタブの外で頭と体を洗います。体を洗ってから、暖まるため、リラックスするために、バスタブのお湯にゆっくり浸かります。



ふとん Futon



Japanese people generally sleep in beds these days. However, when sleeping in a *washitsu*, they sleep on a *futon* that is laid on the floor. It is also possible to buy a wooden bed frame and place a *futon* on it. The *futon* is still widely used now.

The *futon* is made up of two parts. One is the *shiki-buton*, which is the bedding that you lie on. The other is the *kake-buton*, which is the quilt that you cover yourself with. Some people place a thin mattress under the *shiki-buton*. This is how you prepare the *futon*.

現在では日本人もベッドで寝ることが一般的になりましたが、和室で寝るときなどには、ふとんを敷いて寝ます。また、ベッド型の本柵の上にふとんを敷いて寝るタイプのベッドも売られていて、今でもふとんは広く使われています。

ふとんのうち、下に敷いて寝るほうのふとんを「敷きふとん」、上にかけるほうのふとんを「掛けふとん」といいます。敷きふとんの下には、薄手のマットレスを敷くこともあります。ふとんは、次のように敷きます。

1.



Lay out the mattress.

マットレスを敷きます。

2.



Lay out the *shiki-buton* on top of the mattress.

マットレスの上に、敷きふとんを敷きます。

3.



Cover the *shiki-buton* with a sheet.

敷き布団の上に、シーツを掛けます。

4.



Add a pillow and *kake-buton*.

枕と掛けふとんをセットします。

If you sleep on a *futon*, put it away every day. If you leave it out, it can get damp, become moldy, or grow bed bugs. Put the *futon* out to dry regularly. You can also use a *futon* drier to dry it. This will make it more comfortable to use.

部屋にふとんを敷いて寝る場合、毎日ふとんを上げましょう。もしふとんを敷きっぱなしにすると、水分がたまり、カビが生えたり、ダニが発生したりします。また、ふとんは定期的に干したり、「ふとん乾燥機」を使って乾かしたりすると、快適です。

にほん じゅうたく しゅるい

日本の住宅の種類 Types of Japanese houses

There are several types of Japanese houses.

住宅の形には、いくつかの種類があります。

▶ マンション Manshon (condominium)

In the Japanese language, *manshon* ("mansion," meaning "condominium") is a type of housing complex. It is quite large, and is built from reinforced concrete. People can buy or rent a unit. Many *manshon* blocks have been built in recent years, especially in urban areas. There are also *tawaa manshon* ("tower mansion," meaning "high-rise condominium blocks," and shortened to *tawa-man*). These are built to use the land more effectively.



日本語の「マンション」は、鉄筋コンクリートで造られた、比較的大きめの集合住宅です。部屋を買って住む場合と、家賃を払って借りて住む場合があります。近年、特に都市部では、マンションが多く建てられています。土地を有効利用するため、高層建築にしたマンションを「タワーマンション（タワマン）」ということもあります。

▶ アパート Apaato (apartments)



An *apaato* building is not as big as a *manshon* building. It is usually two to three floors high without any elevators. There are few units in each block. Many are built from wood. People usually rent *apaato* units to live in. People generally think that *apaato* rents are cheaper. However, there are no clear differences between *manshon* and *apaato* under the law.

アパートは、マンションほど大きくなく、たいてい2階建てから3階建てぐらいで、エレベーターはなく、部屋数も少ない建物を言います。木造のことも多いです。借りて住むのが一般的で、マンションと比べると、家賃が安い印象があります。ただし、法律的にはマンションとアパートには明確な区別はありません。

▶ いっこだ 一戸建て House

Many people also live in houses, especially in the suburbs and outside big cities. Most of these people buy the houses themselves to live in. Some people live in urban housing complexes when they are young. Then, they move to the suburbs and buy a house after they get married and start a family. Nowadays, more people want to live in houses in convenient parts of the city. Because of this, more three-floor houses have been built on small plots of land in urban centers.



郊外、または地方では特に、一戸建てに住んでいる人も多くいます。自分で購入して住んでいる人がほとんどです。若いときは都心の集合住宅に住み、結婚して家族が増えたら郊外に一戸建てを買う、というパターンもあります。最近では、都心の便利な場所で一戸建てに住みたい、というニーズから、都心のせまい土地に3階建ての一戸建てを建てることも増えています。

▶ シェアハウス Shared house



A shared house is designed for several people to share and rent together. There are private rooms and shared spaces. Each person has a private room but they share the other spaces such as the kitchen, shower, and lounge. Shared houses are popular among students and foreign residents because they can interact with their housemates.

一軒の家を複数の人で借りて住むスタイルの賃貸住宅で、個室と共用スペースがあります。部屋は自分の個室がありますが、キッチンやシャワー、ラウンジなどは入居者が共同で利用します。ほかの人との交流もできることから、学生や外国人に人気があります。

▶ 寮 Dormitory

There are company dormitories and student dormitories. These are housing complexes for company employees or students. Each person has a private room. Everyone then shares spaces such as the toilets, kitchens, and bathrooms. There are also dormitories without private rooms. Instead, each person is assigned a bed. Some dormitories also provide meals every day at a cafeteria. Rent is usually very cheap.

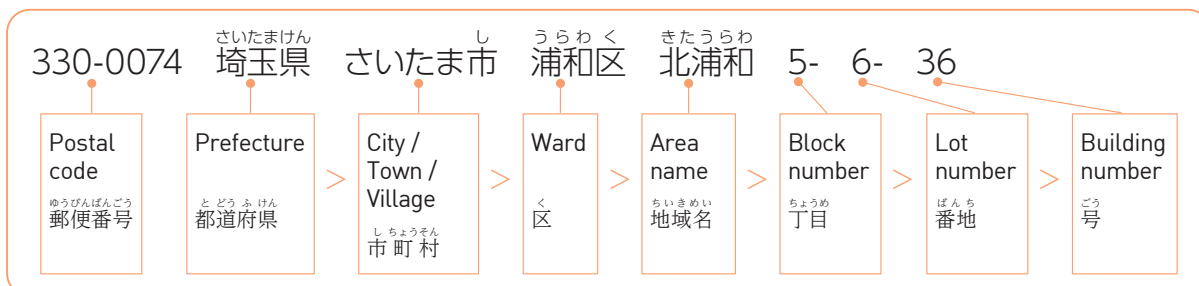
会社の社員のため、または学生のための集合住宅で、「社員寮」「学生寮」などがあります。自分の個室があり、トイレ、キッチン、風呂などは共同で利用します。個室がなく、ベッドのみが割り当てられる寮もあります。食事付きで、毎日の食事が食堂で提供される場合もあります。家賃は非常に安いことが一般的です。



● にほん じゅうしょ 日本の住所のシステム Japanese address system

Japanese addresses are basically written from the largest to the smallest address unit. An address would generally be written as below.

日本の住所は基本的に、大→小の順で表します。おおまかな住所の表示は、以下のようになります。



An address is written differently depending on if it is in the 23 wards of Tokyo, ordinance-designated cities, regular cities, or towns and villages. See below.

住所の表し方は、住んでいる地域が、東京23区か、政令指定都市か、普通の市か、町や村かで、次のように少し異なります。

Examples of addresses 住所の表示の例

	City 市	23 wards of Tokyo 東京 23 区	Ordinance- designated city 政令指定都市	Town / Village 町・村
① Postal code 郵便番号	270-2213	114-0032	330-0074	907-1751
② Prefecture 都道府県	ちばけん 千葉県	とうきょうと 東京都	さいたまけん 埼玉県	おきなわけん 沖縄県
③ County 郡				やえやまぐん 八重山郡
④ City / Town / Village 市町村	まつどし 松戸市		さいたまし さいたま市	たけとみちよう 竹富町
⑤ Ward 区		きたく 北区	うらわく 浦和区	
⑤ Area name 地域名	ごこう 五香	なかじゅうじょう 中十条	きたうらわ 北浦和	あざはてるま 字波照間
⑦ Block number 丁目	7	2	5	
⑧ Lot number 番地	11	17	6	2750
⑨ Building number 号	3	1	36	1

② to ⑨ are in order from large to small.

②→⑨は、大→小の順です。

- ① The postal code is a seven-digit number. The first half has three digits. The second half has four digits. It is the first part of the address.

郵便番号は、3桁＋4桁の計7桁の数字です。住所のいちばんはじめに書きます。

- ② Japan is divided into 47 都道府県 (prefectures). Metropolitan Tokyo is the only 都 (metropolis), and Hokkaido is the only 道 (circuit). Osaka and Kyoto are 府 (urban prefectures). The remaining 43 are 県 (prefectures).

日本の行政区分は47の都道府県に分かれます。「都」は東京都だけ、「道」は北海道だけです。「府」は大阪府と京都府があります。あとの43はすべて「県」です。

- ③④ After the prefecture, comes the 市 (city), 町 (town), or 村 (village). However, the 23 wards of Tokyo do not have city names. 町 and 村 come after 郡 (county).

都道府県のあとは、「市」「町」「村」のどれかになります。ただし、東京23区は市の名前はありせん。「町」「村」の場合は、その前に「郡」を言ってから続けます。

- ⑤ The 23 wards of Tokyo and ordinance-designated cities are divided into 区 (wards). Cities do not have 区, unless they are ordinance-designated cities.

東京23区、および政令指定都市は、「区」に分けられます。政令指定都市ではない一般の市では、「区」はありません。

- ⑥ Area names come after the names of cities, towns or villages.

市町村名のあとに、その地域の名前が来ます。

⑦⑧⑨ Areas are usually divided into blocks and blocks are divided into lots. The numbers after the area name are the 丁目^{ちやうめ} (block number), followed by 番地^{ばんち} (lot number), and 号^{ごう} (building number) which shows the location of the building. These three numbers are separated by hyphens. These are written as “-” but read as *no* when spoken. For example, 5-6-36 is read as *go-no-roku-no-sanjuuroku*. However, the part of the address after the city, town or village name is shown differently in different regions.

そのあとの数字は、一般的には大まかなブロックを表す「丁目」、細かいブロックを表す「番地」、建物の位置を示す「号」の順番で数字を並べます。この3つの数字は、書くときはハイフン「-」でつなぎ、「の」と読みます。例えば 5-6-36 は「ごのろくのさんじゅうろく」と読みます。ただし、市町村名以降の住所表示は、地域によって異なる場合もあります。

Japanese roads do not have names, except for major roads and shopping streets. This is why it is important for Japanese addresses to include the area name, instead of the road name. Also, the numbering of 号^{ごう} is not in order in some areas. This can make it difficult to find the building.

日本の道路は、主要な幹線道路や商店街等をのぞき、名前がつけられていません。そのため、日本の住所は道路名ではなくエリア名で表されるということが、大切な点です。また、地域によっては号の数字が整理されていないこともあり、建物を特定するのが難しい場合もあります。

日本の生活
TIPS

せいふく

制服

Uniforms



In the main text, there was a situation where a person was changing clothes in the changing room at work. This means that they were changing from their plain clothes into their work uniform. In Japan, uniforms are used in many places such as workplaces and schools. At factories, people change into work clothes to stay safe when they are working. Sometimes companies provide work clothes as uniforms, which helps the workers. Work uniforms also help people to tell the difference between company staff and outsiders immediately. Uniforms can help people in the company feel more together.

Even when there are no uniforms, employees are sometimes expected to dress in a certain way in some industries or companies. For example, there may be an unspoken understanding that employees in a financial company should dress in a similar way. For example, they may wear dark blue or dark gray suits, white shirts, striped neckties, and black leather shoes. In Japanese society, people may sometimes be required to dress alike, instead of dressing in a unique and individual way. However, this may be different for each workplace. So, when there are no uniforms, it is best to start by asking about how to dress for work.

本文に、職場の更衣室で着替える場面が出てきましたが、これは私服から職場の制服に着替えることを意味しています。日本では、職場でも、学校でも、制服を取り入れているところが多くあります。工場などでは、働く際の安全確保のために作業服に着替えますが、作業服を会社から制服として支給することによって、労働者の負担を減らすことができます。また、職場の制服には会社の人と会社外の人をすぐ区別したり、会社内の一体感を高めたりという効果を期待している場合もあるようです。

制服がない場合も、業種や会社によっては一定の服装が期待されることもあります。例えば金融系のオフィスなら「紺か濃いグレーのスーツに白いシャツ、ストライプのネクタイ、黒い革靴」など、暗黙の了解として、同じような服装が期待されることもあります。日本社会では、個性的な服装よりも、ほかの人と同じような服装を求められる場合があります。職場によって異なりますので、制服がない場合は、会社での服装について、最初に聞いてみるというでしょう。

ちゃ

お茶

Tea

In the Japanese language, お茶 can refer to green tea, or broadly to tea in general. Green tea can be made in a teapot, or using teabags. People often drink it hot. However, cold green tea sold in plastic bottles is also becoming more common. Here are some of the other teas that people drink in Japan.

日本語で「お茶」と言ったときは、緑茶を指すときと、広くお茶一般を指すときがあります。緑茶は、急須でいれたり、ティーバッグを使ったりします。温かいものを飲むことが多いですが、ペットボトルの冷たい緑茶も一般的になってきています。日本で飲まれるお茶には、ほかにも以下のようなものがあります。

◆ 紅茶 (black tea)

This is fermented tea. It is the type of tea that people normally drink outside Japan. In Japan, black tea is often made by putting a teabag in hot water.

海外でよく飲まれている発酵したお茶。日本では温かいお湯にティーバッグの紅茶を入れて作られることが多い。



Green tea 緑茶

◆ 麦茶 (barley tea)

This tea is made from barley. People often drink it cold, especially in summer. There are also restaurants that serve barley tea for free instead of water.

大麦から作られたお茶で、特に夏、冷やして飲まれることが多い。飲食店では、水の代わりに麦茶を無料で出す店もある。



Barley tea
麦茶

◆ 抹茶 (powdered green tea)

This is tea leaf powder. It is used in the tea ceremony. In addition to drinking it as tea, it is also a popular ingredient for sweets such as cakes, chocolates, and ice-cream.

お茶の葉を粉にしたもので、茶道で使われるお茶。抹茶はお茶として飲むだけではなく、ケーキやチョコレート、アイスクリームなど、お菓子の材料としても人気がある。



Powdered green tea
抹茶

◆ ウーロン茶 (Oolong tea)

Oolong tea comes from China. It is a half-fermented tea. It is brown and has a unique and bitter taste.

中国を原産とする、半分発酵させたお茶。茶色で独特の渋みがある。

There are also other products that are made of a blend of different teas. These are sold in plastic bottles. Some examples are 爽健美茶 (Sokenbicha, a brand of blended tea) and 十六茶 (Jurokucha, another brand of blended tea).

Except for black tea, teas in plastic bottles in Japan do not have sugar, so they are not sweet. They go well with food like rice balls and lunch boxes.

このほか、何種類かのお茶をブレンドした「爽健美茶」「十六茶」などの商品もあり、ペットボトルとして売られています。

日本のペットボトルのお茶は、紅茶以外は普通砂糖が入っていないので、甘くないことが特徴です。おにぎりやお弁当などを食べるときにいっしょに飲むと、よく合います。



▶ お茶のいれ方 How to make tea

Here is how you make hot green tea in a teapot.

急須で温かい緑茶をいれるときは、次のような方法でいれます。

1.



Pour hot water into a teacup.

湯飲みにお湯を入れます。

2.



Put tea leaves into the teapot.

急須にお茶の葉を入れます。

3.



Pour the hot water from the teacup into the teapot.

急須に、湯飲みからお湯を移します。

4.



Wait a moment for the tea leaves to open.

お茶の葉が開くまで、しばらく待ちます。

5.



Pour the tea from the teapot into the teacup.

急須から湯飲みにお茶を入れます。

You can also skip steps 1 and 3, and pour the hot water directly into the teapot.

なお、1と3を省略して、急須に直接お湯を注ぐ場合もあります。

ファックス FAX Fax (facsimile)



Fax (facsimile) is a machine that turns images into data and sends this out through telephone lines. The recipient prints out the message on paper. It was widely used around the world until the 1990s but it is gradually disappearing due to the spread of the Internet.

However, fax is still used in Japan. In particular, it is often used for the exchange of official government documents, and notifications and communications related to the media. Some people think that fax is still used in Japan today because it can send images of official seals and handwritten documents directly so it is considered more reliable than e-mail. Even now, e-mails are sometimes not accepted by government offices. Instead, the documents must be sent through fax.

FAX（ファクシミリ）は、送信元の画像をデータに変換して電話回線を通じて送り、送信先で紙に印刷することができる機械です。1990年代までは、世界で使われていましたが、インターネットの普及とともに、だんだん使われなくなってきました。

しかし、日本ではいまだに FAX は現役です。特に、役所関係の文書のやりとりや、マスコミ関係の通知や連絡などに、FAX を使うことが少なくありません。日本で今も FAX が使われている理由としては、FAX はハンコの画像や手書きの書類がそのまま送れるので、インターネットのメールよりも信用できるから、という理由を挙げる人もいます。役所の手続きなどでは、今でも e メールでの連絡を認めず、FAX を送らなければ受け付けてもらえないこともあります。

日本の生活
TIPS

ちょうれい

● 朝礼 Morning assembly



In many Japanese companies, employees assemble in the morning at the start of work. They greet each other and share work information. This is known as *chooree* (morning assembly). The main purpose of *chooree* is to send messages, such as the flow of work for the day, and special matters to take note of. When employees come together and greet each other, it shows that work is starting now and it is time to switch to working mode.

There are also companies that include *rajio taisoo* (radio exercises) in their *chooree* routine. *Rajio taisoo* is an exercise program broadcast by NHK. Many Japanese people are familiar

with it. They have been doing it at school and other places since they were children. Doing exercises during *chooree* helps the body get used to the physical work that it will be doing later.

日本の多くの企業では、朝、仕事が始まる時、従業員が集まって、あいさつをしたり、連絡を行ったりします。これを「朝礼」といいます。朝礼の主な目的は、その日の仕事の流れや特別な注意事項など、連絡事項を伝えることです。従業員が集まって顔を合わせてあいさつをして、これから仕事を始めるというモードに切り替えるという意味もあります。

企業の中には、朝礼に「ラジオ体操」を取り入れていることもあります。ラジオ体操は、NHKの体操番組で使われている体操で、多くの日本人にとって、子どものころから学校などで行っている身近な存在です。朝礼のときに体操をすることは、そのあとの労働のために体を慣れさせておくなどの意図があるようです。

こうえい

● 公営プール Public pools

In Japan, the season for using outdoor pools is around July and August. During this period, public pools run by the local government will be opened. You can use them if you pay a cheap fee, usually a few hundred yen. In some cities or wards, only people living or working there can use the public pool. However, there are also public pools that are open to everyone. Each pool has fixed opening hours. So, if you want to go swimming, you should look it up online before going.

Be careful as there are different rules for each pool. For example, you must wear a swimming cap in some pools. Some pools also do not allow the use of sunblock or sun oil.

日本では、屋外プールのシーズンは、7月～8月です。この時期には、市や区などの公営プールがオープンします。公営プールは、数百円という安い利用料で利用できます。自治体によって、その市や区の在住・在勤者しか利用できないところもありますが、広く開放してだれでも利用できるところもあります。ただし、プールごとに使える時間が決まっていますので、利用したいと思ったら、あらかじめネットで調べてから行きましょう。

施設によって、「必ずスイミングキャップをかぶらなければならない」「日焼け止めやサンオイルは禁止」など、ルールが異なりますので、注意が必要です。



えいが
映画を見る

Watching a film



The ways people watch a film in a cinema have changed greatly in the past few years. Previously, the cinema company would decide on the film to show. It would then show the film a few times a day for a fixed number of days. People would choose the cinema showing the film they wanted to watch, then go to watch it at a convenient time. They could also sit wherever they wanted.

Today, most cinemas in Japan are *shinekon* (cinema complexes). A cinema complex is a facility with multiple rooms (screens). Different films are shown in multiple rooms. It can be quite complicated. For example, a popular film can be shown many times on more than one screen. On the other hand, films that have already

been released for a long time may be shown only once a day. People are assigned a specific seat. Many cinema complexes are located inside a department store or shopping mall.

It costs an adult about 1,800 - 1,900 yen to watch a film (2020 prices). It costs more to watch a 3D film or IMAX. Prices are discounted on some days, such as Film Day or Ladies' Day, so you should check before you go. If you become a member of a cinema, you may earn a free visit after going a few times..

Here is an explanation of how to buy a ticket on the day and watch a film at a cinema complex.

映画館で映画を見る方法は、ここ数年で大きく変わりました。以前は、映画館が上映する映画を決め、その映画を一定の期間、1日に繰り返し上映していました。客は、見たい映画を上映している映画館を選び、都合のいい時間の回を見に行きました。また座席は自由席でした。

現在の映画館は、シネコン（シネマコンプレックス）という形式が主流になりました。シネコンは1つの施設に複数の部屋（スクリーン）があり、さまざまな映画を割り振って上映しています。人気がある映画はいくつものスクリーンで何回も上映されたり、公開からしばらく経った映画は1日に1回しか上映されなかったりなど、やや複雑です。座席は指定席になっています。シネコンの映画館は、デパートやショッピングモールの中にあることが多いです。

映画の料金は、大人がだいたい1800～1900円ぐらいです（2020年現在）。3DやIMAXなどは別料金がかかります。「映画の日」や「レディースデー」など、割引になる日もありますので、チェックするといいいでしょう。映画館の会員になると、何回が見たら1回ただで見られるサービスを行っているところもあります。

以下では、シネコン型の映画館で、当日チケットを買って映画を見る場合の方法を説明します。

えいがかん
りよう
かた
映画館の利用のし方

Watching a film at a cinema

1. Before you go, check online to see which cinema is showing the film you want to watch, and its screening time. Even for the same movie, there are different times and venues. Sometimes there are different versions of the same film, such as subtitled versions, dubbed versions, 3D versions, and 2D versions, so be careful when you are checking.

あらかじめ、自分の見たい映画がどの映画館で何時から上映されるか、ネットでチェックしておきます。同じ映画でも、字幕版が吹き替え版か、3Dかそうでないかなどが違う場合もあるので、注意しましょう。

2. Queue at the ticket booth on the day. If it is a popular film, you should probably buy the ticket as early as possible.

当日、チケット売場に並びます。人気がある映画は、できるだけ早くチケットを買ったほうがいいでしょう。

3. Tell the ticketing staff which film you want to watch and the screening time. You can also choose your seat at this time.

見たい映画と回（時間）を言って、チケットを買います。席もこのとき選びます。

4. Wait at the lobby. You will hear an announcement when it is time to enter. You can then enter.

ロビーで待ちます。入場の時間になったら、アナウンスがあるので、入場します。

5. Go to the assigned room (screen), and sit in your assigned seat.

指定された部屋（スクリーン）に行き、指定された席に座ります。

6. Watch the film. Before the film starts, there will usually be about 15 minutes of advertisements and trailers.

映画を見ます。映画の前に、15分ぐらい、広告や予告編があるのが普通です。

7. When the film ends, leave the cinema. In Japan, people usually stay seated even after the story ends. They leave when all the credits are finished and the lights are turned on.

映画が終わったら、映画館を出ます。日本では、映画本編が終わっても、エンドロールがすべて終わって場内が明るくなるまで席を立たないのが一般的です。

It is easier to reserve your tickets online beforehand, but you will need a credit card to make the reservation.

なお、チケットをあらかじめネットで予約してから行ったほうがスムーズですが、予約にはクレジットカードが必要です。

日本の生活
TIPS● わせえいご
和製英語

English-sounding words or phrases created in Japan

Hochikisu (stapler) and *gamu-teepeu* (duct tape) are written in katakana, but are not actually English words. *Hochikisu* came from the name of the American stapler manufacturer, E. H. Hotchkiss. This was introduced in Japan and became the word for “stapler.” *Gamu-teepeu* is duct tape made of paper or fabric. It is used to seal cardboard boxes. *Gamu* comes from the word “gum,” which is the sticky rubber on the tape. In English, it is called “duct tape,” not “gum tape”.

These words are written in katakana in the Japanese language, and look and sound like English. However, they are only understood in Japan. Such words or phrases are called *wasei-eigo*, or English-sounding words or phrases created in Japan. Other examples of *wasei-eigo* are shown below.



「ホチキス」や「ガムテープ」は、カタカナで書かれていますが、これらは英語ではありません。「ホチキス」は、アメリカのホチキスを作る会社「E.H.Hotchkiss」社の名前が日本に入り、日本ではこう呼ばれるようになりました。「ガムテープ」は段ボール箱をとじるのに使われる紙製または布製のテープで、「ガム」はゴム製の接着剤に由来しますが、英語では「duct tape」といい、「ガムテープ」とはいいません。

このように、日本語でカタカナで書かれ、英語のように見えるけれど、実は日本でしか通じないことばを「和製英語」といいます。和製英語には、ほかにも例えば次のようなものがあります。

◆ ノートパソコン

Laptop computer. *Pasokon* is the shortened word for “personal computer.” *Nooto-pasokon* was created by combining *nooto* (notebook) and *pasokon*.

ラップトップ型 PC のこと。「パソコン」は「パーソナルコンピュータ」の略語。Notebook の「ノート」と「パソコン」を合わせて造られた用語です。

◆ マジック

Oil-based marker pens. *Majikku-inki* (Magic Ink) was the name of the marker pen sold by a Japanese company. This became commonly used. Now, *majikku* is used by itself for oil-based marker pens.

油性のフェルトペンのこと。日本会社が発売した「マジックインキ」という商品名が一般化し、「マジック」だけで油性フェルトペンのことを指すようになりました。

◆ コンセント

In Japan, electrical outlets are called *konsento*. This comes from the phrase “concentric plug.” This was used during the Taisho era (1912–1926). It was shortened to the *konsento* that is said now.

電源を供給するコンセントのことを、日本ではこう呼びます。大正時代（1912-1926）に使われていた「concentric plug」という用語から、現在の「コンセント」ということばができたようです。

◆ マイ〜

This word is used for things that belong to oneself. It comes from the English word “my.” For example, *mai-kaa* (my car) is a car that you have bought yourself, *mai-hoomu* (my home) is a house that you have bought your-

self, and *mai-baggu* (my bag) is a bag you bring yourself for your shopping. It is used in a sentence like this: "Maeda-san has bought a *mai-hoomu*" or "It is better to bring a *mai-baggu* because you have to pay for a shopping bag." These expressions can be confusing for foreigners.

「自分の」を意味することばとして、日本語では英語の my から取った「マイ〜」ということばが使われることがあります。例えば「マイカー (my car)」というのは、自分が持っている車、「マイホーム (my home)」は自分が買った家、「マイバッグ (my bag)」というのは、買い物用に自分が持ってきたバッグのことです。例えば「前田さんはマイホームを買いました」「レジ袋は有料なので、マイバッグを持って行ったほうがいいですよ」のように使うので、外国人にとってわかりにくい表現になります。

● スマホの充電^{じゅうでん} Charging a smartphone

In Japan, there are a few ways to charge your smartphone if the battery runs out when you are in town. You should try looking for them.

日本で、街の中でスマホの電池が切れたとき、充電する方法はいくつかあります。次のような方法を探してみましょう。



- ◆ Charge it at a mobile phone carrier's shop: If you use a company like docomo, au, or Softbank, you can look for a shop and bring your phone there. They will charge your smartphone for free.

携帯電話のキャリアショップで充電する：もしスマホの契約が docomo、au、Softbank のような会社なら、その会社のキャリアショップを探して持っていけば、無料で充電してくれます。

- ◆ Charge it at a major electronics store: There are machines for charging your smartphone. You can find these at major electronics stores like Bic Camera, Yamada Denki, and Yodobashi Camera, and large stores like Don Quijote. These are coin-operated machines. You just have to insert money to charge your phone.

大手家電店などで充電する：ビックカメラやヤマダ電機、ヨドバシカメラのような大手の家電量販店や、ドン・キホーテのような大型量販店には、スマホが充電できる機械が設置してあります。コイン式で、お金を入れれば充電ができるしくみになっています。

- ◆ Charge it at a restaurant: You can charge your phones freely at chain restaurants like McDonald's and Starbucks. You can use the electrical outlets at the seats, but you have to use your own charger. However, you should be careful. If you are in a regular restaurant, and it does not have a sign that says you may use the electrical outlets, it is illegal to plug in your phone for charging.

飲食店で充電する：充電器は自分のものを使う必要がありますが、マクドナルドやスターバックスのようなチェーン店では、座席にコンセントがあり、自由に充電できるようになっています。ただし、「コンセントを自由に使っていい」と書いていない普通の飲食店で、勝手にコンセントに挿して充電することは、違法になりますので、注意しましょう。

- ◆ Buy a portable battery at a convenience store: Convenience stores sell portable batteries to charge your phone immediately. They also sell phone batteries that can be charged with regular batteries. When you cannot find a place to charge your phone, you can buy a battery at a convenience store.

コンビニでモバイルバッテリーを買う：コンビニには、すぐに充電できるモバイルバッテリーや、電池で充電できるバッテリーが売られています。充電できる場所が見つからないときは、コンビニでバッテリーを買うという方法もあるでしょう。

● 24 時間制 24-hour clock



日本では、午後の時間を表すとき、「1 時、2 時、3 時」という言い方と、「13 時、14 時、15 時」のような 24 時間制の言い方の、両方が使われています。現在では 24 時間制の言い方がだんだん広く使われるようになってきていて、特に交通関係の表示や、催し物の時間のスケジュール、仕事関係の連絡などは、24 時間制で表されることが多いです。特に書きことばでは、24 時間制が多く使われます。

ただし、日常の話しことばでは、12 時間制で言うことも多く、「夕ご飯は 6 時でいい?」「昨日は 11 時に寝ました」のような言い方が一般的です。

こうした使い分けは、場面や目的によって、また人によっても違います。両方の言い方に慣れておくといいでしょう。

In Japan, people use two ways to show time in the afternoon and night. One is 1時, 2時, 3時 and the other is the 24-hour clock such as 13時, 14時, 15時. The 24-hour clock is becoming more and more common. It is often used in transportation-related signs, time schedules for events, and work-related communications. It is also often used in writing.

However, the 12-hour clock is usually used in conversations. For example, it is common to say 夕ご飯は6時でいい? (Do you mind having dinner at 6?) and 昨日は11時に寝ました (I slept at 11 yesterday).

Which system you should use depends on the situation, purpose, and person. You should get used to both ways.

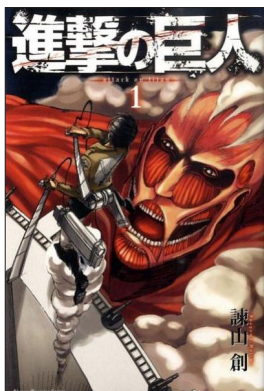
tuesday	wednesday	thursday	friday
3 文化の日	4	5	6
10 16:00 早退	11 14:00 MT	12 10:00 会議	13 18:00 2 の 2 会
17	18 15:30 dentist	19	20

日本の生活
TIPS● にほん 日本のマンガ Japanese manga

It is said that one-third of the publications in Japan are manga. Manga are read not only by children, but also by adults. There are various genres, such as action, fantasy, romance, sports, mystery, science fiction, comedy, history, food, and adult themes. There are also many types, such as manga based on classical literature from Japan and other parts of the world, essay manga, and how-to manga such as "Introduction to Japanese Economy in Manga" and "Understanding the Theory of Relativity through Manga". In addition to paper publications, nowadays, many manga can be read through smartphone apps. People often read manga on their smartphones on trains.

New works are first published serially in manga magazines such as *Shonen Jump*. After that, several chapters are put together and published as one volume. Manga books are now translated into foreign languages, and there are many fans of Japanese manga around the world. Works such as *NARUTO*, *One Piece*, *Attack on Titan*, and *Demon Slayer* are especially popular abroad. Many people abroad also enjoy cosplay, which is to dress up like manga characters.

The manga that appeared in the main text is *Dragon Ball*. It was created by Toriyama Akira and was published serially in *Weekly Shonen Jump* from 1984 to 1995. It was later adapted into anime and even a Hollywood film. More than 250 million copies of the books have been sold worldwide.



"Attack on Titan"
『進撃の巨人』

日本では、出版物の3分の1がマンガだと言われています。マンガは子どもだけでなく、大人もよく読みます。アクション、ファンタジー、恋愛、スポーツ、ミステリー、SF、ギャグ、歴史、料理、アダルトなど、ジャンルもさまざまなものがあります。日本や世界の古典的な文学作品をマンガにしたものや、エッセイマンガ、「マンガ日本経済入門」「マンガでわかる相対性理論」のようなハウツーマンガも多数出版されています。最近では、紙の出版物だけではなく、スマホでアプリを使って読むタイプのマンガも増えています。電車の中ではスマホを使ってマンガを読む人の姿もよく見られます。

新しい作品は、はじめに「少年ジャンプ」のようなマンガ雑誌に連載され、そのあとで作品ごとに単行本にまとめられます。マンガの単行本は現在では外国語にも翻訳されるので、海外にも日本のマンガのファンが多数います。『NARUTO』『ONE PIECE』『進撃の巨人』『鬼滅の刃』などは、海外でも特に人気があり、登場人物の格好をまねた「コスプレ」は、海外でも多くの愛好者がいます。

本文に登場した『ドラゴンボール』は、鳥山明によるマンガです。1984～1995年に「週刊少年ジャンプ」に連載され、その後アニメやハリウッド映画にもなりました。単行本は全世界で2億5000万部以上売られています。

● にほん 日本のゲーム Japanese videogames

Just like anime and manga, Japanese videogames are a big part of Japan's popular culture. There are fans around the world. Nintendo launched the Famicom (Family Computer) in 1983. This brought Japan's videogame culture to families. Classic games were created, such as *Super Mario Bros.*, *Dragon Quest*, and *Final Fantasy*. A wide range of gaming devices were released after that, for example the Super Famicom, PlayStation, Sega Saturn, and Wii.

Videogames might make you think about someone playing videogames alone until late at night. However, there are now many different ways of playing videogames. For example, families can go out with their smartphones to catch Pokémon on *Pokémon GO*. They can also play with their friends virtually in *Animal Crossing: New Horizons* on Nintendo Switch.





日本のゲームは、アニメ、マンガと並んで日本を代表するポップカルチャーの1つで、世界中にファンがいます。1983年、任天堂がファミコン（ファミリーコンピュータ）を発売し、日本のゲーム文化は一気に家庭に広がりました。「スーパーマリオブラザーズ」「ドラゴンクエスト」「ファイナルファンタジー」など、代表的なコンテンツも生まれました。その後、スーパーファミコン、プレイステーション、セガサターン、Wii などさまざまなゲーム機が発売されてきました。

ゲームといえば部屋に閉じこもって1人で夜遅くまで行うような、暗いイメージもありますが、現在では、親子で街に出かけ、スマホを持ちながら「Pokémon GO」のポケモンを集めたり、友だち同士で Nintendo Switch の「あつまれ どうぶつの森」の仮想空間でいっしょに遊んだりなど、楽しみ方も広がってきています。

● にほん ぶんがく 日本の文学 Japanese literature

Many works of Japanese literature have been translated into foreign languages. These are read by people around the world.

The example in the main text is Murakami Haruki (1949-), a leading modern Japanese writer. His major works include *Norwegian Wood*, *Kafka on the Shore*, and *1Q84*. Natsume Soseki (1867-1916) was a writer from the Meiji era. He is best known for works such as *I am a Cat* and *Botchan*. Most Japanese people have probably read a novel by Soseki at least once. For example, many Japanese high school students study *Kokoro* and *Sanshiro* in school because they are in textbooks.

Works by other authors have also been translated and are well-known overseas. Some examples are Kawabata Yasunari (1899-1972) and Oe Kenzaburo (1935-), who are winners of the Nobel Prize in Literature, Akutagawa Ryunosuke (1892-1927), Mishima Yukio (1925-1970), Abe Kobo (1924-1993), and Yoshimoto Banana (1964-). *The Tale of Genji* is a book written by Murasaki Shikibu more than 1,000 years ago. It has been translated into many languages and even translated into modern Japanese by contemporary writers for publication.

Other famous authors are Akagawa Jiro (1948-), who writes mysteries in a conversational style that is easy to read, and Hoshi Shinichi (1926-1997), who created short-short stories that are only a few pages. Typically, their works are the first literature that Japanese learners read in Japanese. There are also light novels (*ranobe*). These are written in a way that is easy for young people to read. These books have many fans overseas, who read them in the original Japanese language or translated into foreign languages.

現在までに、多くの日本の文学作品が外国語に翻訳され、世界中で読まれています。

本文で例に挙げられている村上春樹(1949-)は、現代の日本を代表する作家です。代表作には『ノルウェイの森』『海辺のカフカ』『1Q84』などがあります。夏目漱石(1867-1916)は、明治時代の作家で、代表作として『我が輩は猫である』『坊っちゃん』がよく知られています。漱石の『こころ』や『三四郎』は高校の国語の教科書にも取り上げられるなど、日本人ならだれでも1度は漱石の小説を読んだことがあると言えます。

このほかノーベル文学賞を受賞した川端康成(1899-1972)と大江健三郎(1935-)をはじめ、芥川龍之介(1892-1927)、三島由紀夫(1925-1970)、安部公房(1924-1993)、吉本ばなな(1964-)などの作品が翻訳され、海外でも有名です。また、今から1000年以上前に書かれた紫式部の『源氏物語』は、さまざまな言語への翻訳だけでなく、現代の作家による現代語訳も出ています。

一方、会話体による読みやすい文体でミステリーを書いた赤川次郎(1948-)や、1つの作品が数ページで完結する「ショートショート」という分野を確立した星新一(1926-1997)の作品は、日本語学習者が日本語で読む文学の入門として、定番になっています。さらに、若者が気軽に読めるように書かれた「ライトノベル(ラノベ)」という分野の小説も、日本語のまま、または外国語に翻訳されて、海外のファンを獲得しています。



Murakami Haruki
村上春樹



Natsume Soseki
夏目漱石

● サッカー／ラグビー Soccer / Rugby



Like baseball, soccer is a very popular sport in Japan. In particular, soccer has been popular since it became a professional sport in 1993 and the J. League was started. More Japanese people play soccer than baseball. When the Japanese national team plays matches, many soccer fans watch them on TV.

J. League is a special league because the teams are linked to the local community. There are three J. League divisions, J1 to J3, and there are about 60 teams in total. All the names of the teams include the names of their hometowns, such as the Urawa Red Diamonds and Gamba Osaka. So, they are supported by the local

fans in these areas. Once you live in Japan, you should check out your local team.

Rugby is also a popular sport in senior high school and university. The winner of the All-Japan University Rugby Championship becomes the top university team in Japan every year. It is very popular and exciting. Dramas based on the theme of rugby have also been created.

Previously, Japan's national rugby team rarely won matches in international competitions. It was not very popular until recently. However, when Japan played against South Africa during the Rugby World Cup (England, 2015), Japan won the game just before the match ended. This put the team in the spotlight in Japan and abroad. After that, the Rugby World Cup was hosted by Japan in 2019, and rugby became a major sport in Japan too. The expression *niwaka fan* (bandwagon fans) refers to people who suddenly became rugby fans during the Rugby World Cup. It also became a trendy phrase at that time.



Another characteristic of the Japanese soccer and rugby national teams is that they wear completely different uniforms. The soccer national team wears a blue uniform called Samurai Blue. The uniform of the rugby national team has red and white horizontal stripes, and an emblem based on the motif of the cherry blossom. (Because of this, the team is nicknamed Brave Blossoms.) This is unusual compared to other countries. In particular, the soccer team's uniform does not include the colors of Japan's national flag. So, those who are watching the match on TV may not know which is the Japanese team if they are not very familiar with soccer.

If you want to play soccer or rugby, try checking the town paper and online bulletin boards. Local amateur teams for adults sometimes put notices there to look for new team members.

サッカーは、日本では野球と並んで盛んなスポーツです。特に、1993年にサッカーがプロ化されて「Ｊリーグ」が始まってからは、サッカー人気も安定し、競技人口は野球より多くなっています。日本代表チームの国際試合が行われる日には、多くのサッカーファンがテレビで観戦します。

Ｊリーグの特徴として、地域に根ざしたチーム作りがあります。Ｊリーグは現在、Ｊ１リーグからＪ３リーグまでの３部があり、全部で約60ほどのチームがあります。すべてのチームは「浦和レッズ」「ガンバ大阪」のように、チーム名にホームタウンとなる地域名をつけているので、地元のファンに応援されています。日本に住んだら、地元のチームをチェックしてみるといいでしょう。

ラグビーは、高校や大学のスポーツとしても人気があり、特に大学チームの日本一を決める全国大学ラグビー選手権は、毎年とても盛り上がりします。ラグビーをテーマにしたドラマも作られています。

ラグビー日本代表チームは、世界的な大会ではほとんど勝てないチームとして、これまではあまり人気があるとは言えませんでした。しかし、2015年にイングランドで行われたラグビー・ワールドカップの南アフリカ戦で、試合終了直前に逆転勝利をしたことで、国内外で一気に注目されます。そのあと2019年には日本をホスト国としてワールドカップが開催され、ラグビーは日本でもメジャーなスポーツとなりました。ワールドカップを機会に急にラグビーファンになった人を指す「にわかファン」ということばも流行しました。

日本は、サッカーとラグビーで、日本代表チームのユニフォームが全然違うのが特徴です。サッカーの日本代表チームのユニフォームは青で、「サムライブルー」と呼ばれています。ラグビーの日本代表のユニフォームは赤と白の横縞に、桜のエンブレムがついています（そこから、日本チームには「Brave Blossoms」という愛称がついています）。これは世界的には比較的めずらしく、特にサッカーは国旗の色と関係ないことから、サッカーにあまりくわしくない人がテレビを見ると、どちらが日本チームかわからないということもあるそうです。

サッカー、ラグビーをプレイしたい場合、地元の社会人アマチュアチームがタウン情報誌やネットの掲示板などに募集を出していることがありますので、調べてみましょう。

● パチンコ Pachinko

Pachinko is similar to pinball. The pachinko machine is made of nails hammered into a vertical board. This board is covered by a piece of glass and has several holes in it. A pachinko ball is flipped upward from below. If it falls into a specific hole, you will get back more balls. There are some pachinko machines that continue throwing out many balls if you get an *atari* (a big win). When you get many pachinko balls, you can exchange them for gifts.

There are pachinko parlors in all parts of Japan. There are pachinko parlors in shopping streets in the city. Outside big cities, there are pachinko parlors with large car parks along major roads. Pachinko is a recreational activity for regular people. It is played by everyone from young people (although those below 18 years are not allowed to play it) to the elderly.

Pachinko gifts can be bought by other shops nearby for cash. In this way, pachinko is actually similar to gambling. Pachinko is a recreational activity that anyone can play easily, but be careful not to gamble too much.



パチンコは、ピンボールに似たゲームです。パチンコ台は、ガラスが貼られた垂直の板に釘が打たれていて、いくつか穴が開いています。下からパチンコ玉が弾かれて落ちるとき、玉が特定の穴に入ると、玉が増えて返ってきます。パチンコ台の中には、「当たり」が出たらたくさん玉が返ってくる時間が続くものもあります。パチンコの玉をたくさん増やせば、景品と交換してもらえます。

パチンコ店は全国各地にあり、都会では商店街の中に、地方では幹線道路沿いに広い駐車場を持ったパチンコ店があります。パチンコは若者（ただし18歳未満は禁止）からお年寄りまでが楽しめる、一般庶民の娯楽となっています。

一方で、パチンコの景品は、近くにある別の店で買い取ってもらって現金に換えることも可能です。そのため、パチンコは実際にはギャンブルと同様の存在になっているという一面もあります。パチンコは気軽にやってみることができる日本の娯楽ですが、ギャンブルにははまりすぎないように、注意してください。

日本の生活
TIPS

なつまつ

夏祭り Summer festival

Summer festivals are held everywhere in Japan from around July to August. Tourists from all parts of Japan visit famous festivals. Some examples are Aomori's Nebuta Festival, Sendai's Tanabata Festival, Kyoto's Gion Festival, and Tokushima's Awa Odori Festival.

Other summer festivals are not as large. These festivals are often organized by local shrines and are important yearly events for the local residents.

Many different stalls are set up during a summer festival. For example, there are food stalls selling *yakisoba* and *okonomiyaki*, sweets stalls selling cotton candy and chocolate bananas, toy stalls selling masks, etc., and game stalls such as shooting galleries and goldfish scooping. Some festivals also have Bon festival dances and fireworks displays. You should try to go to a festival in your neighborhood.

Nebuta Festival (Aomori)
ねぶた祭り (青森)Tanabata Festival (Sendai)
七夕祭り (仙台)Gion Festival (Kyoto)
祇園祭 (京都)Awa Odori Festival (Tokushima)
阿波踊り (徳島)Chocolate banana
チョコバナナGoldfish scooping
金魚すくい

7月から8月ごろには、日本各地で夏祭りが行われます。青森の「ねぶた祭」、仙台的「七夕まつり」、京都の「祇園祭」、徳島の「阿波踊り」など、有名な祭りには、全国から観光客が祭りに見に訪れます。

しかし、こうした大規模なものではなく、地域の神社などで開かれる夏祭りも、地元の住民にとっては欠かせない毎年のイベントになっています。

夏祭りには、たくさんの屋台が出ます。焼きそばやお好み焼きのような食べ物の屋台から、わたあめやチョコバナナなどのお菓子の屋台、お面などのおもちゃの屋台、射的や金魚すくいのようなゲームの屋台など、さまざまな屋台を楽しむことができます。盆踊りや花火大会があることもあります。近所で祭りがあったら、気軽に参加してみるといいでしょう。

にほん やま

日本の山 Japanese mountains

70% of Japan's territory is made up of mountains, and Japan is very mountainous. Japan has high mountain ranges running across it like the backbone of the country. The high mountain range that stretches from Toyama Prefecture to Shizuoka Prefecture is called the Japanese Alps. It cuts across Nagano Prefecture and Gifu Prefecture. It is divided into the Northern Alps, Central Alps, and Southern Alps.

You do not need to be an experienced mountaineer with expert equipment to climb most mountains in Japan. During the climbing season in summer, even regular people can climb the Japanese Alps, although they will need certain equipment. (However, inexperienced climbers should go with a guide.)

There are also many mountains just outside the city that are easier to climb. It is possible to climb some of these on a day trip, such as Mt. Takao and Mt. Tsukuba in the Kanto region, and Mt. Rokko in the Kansai region, so they are very popular as hiking destinations.

Many Japanese mountains are also volcanic. This is why there are hot springs on or at the foot of the mountains. One of the best things about mountaineering or hiking in Japan is that you can soak in a hot spring at the bottom of the mountain afterwards, and relax after the tough climb.




日本の国土の70%は山地で、日本は山が多い国であると言えます。日本列島には、高い山脈が背骨のように連なっています。富山県から長野県、岐阜県を経て静岡県にまたがる高い山脈は、「日本アルプス」と呼ばれ、北アルプス、中央アルプス、南アルプスに分かれています。

日本には、登山家がアイゼンやピッケルを持って登らないと登れないような山はほとんどなく、夏の登山シーズンであれば、ある程度の装備は必要ですが、一般の人でも日本アルプスの山に登ることも可能です（ただし、経験のない人は、ガイドをつけることをお勧めします）。

もっと気軽に登れる近郊の山もたくさんあります。関東の高尾山や筑波山、関西の六甲山などの山は、日帰りでも登れることから、ハイキングにも人気があります。

日本の山の特徴として、火山が多いことも挙げられます。そのため、山中、山麓には温泉がわいています。登山のあと、山麓の温泉に浸かって山の疲れをゆっくりいやすことができるのは、日本の登山やハイキングのいい点です。

The three highest mountains in Japan 日本の高い山ベスト3

<p>1. Mt. Fuji ふじさん 富士山</p> <p>(3776 m)</p> 	<p>2. Mt. Kitadake (in the Southern Alps) きただけ みなみ 北岳 (南アルプス)</p> <p>(3193 m)</p> 	<p>3. Mt. Hotakadake (in the Northern Alps) ほたかだけ きた 穂高岳 (北アルプス)</p> <p>(3190 m)</p> 
--	--	---



● おとこ 『男はつらいよ』 シリーズ The “Otoko wa Tsurai yo” series



In the film series *Otoko wa Tsurai yo* (meaning “It’s tough being a man”), actor Atsumi Kiyoshi plays the leading character, Kuruma Torajiro (nicknamed Tora-san). The film was written and directed by Yamada Yoji. There are 50 films in total, from the first film released in 1969 (*Otoko wa Tsurai yo*) to the 2019 release (*Otoko wa Tsurai yo – Okaeri Tora-san*). It holds the Guinness World Record as the longest-running film series. Until 1995, one film was produced and released almost every year. The series ended in 1996 with the death of Atsumi. The 50th film was produced in 2019 on the 50th anniversary of the series.

The main character, Tora-san, was born in Shibamata, a downtown area of Tokyo. He works as a travelling salesman. Tora-san is somewhat eccentric and unconventional. He fights with his family in Shibamata, and causes problems with various people he meets on his trips. The films follow a general pattern. Tora-san usually falls in love with a girl but is rejected at the end. Although the films are a little old, they show various elements of Japanese life, such as Japanese people’s sense of social duty, their emotions, and romance. Watching a film about Tora-san might be a chance to think more deeply about Japan and the Japanese people.

The *Otoko wa Tsurai yo* series is available on streaming services for free if you register as a user. There are also websites where you can rent it cheaply.

映画『男はつらいよ』シリーズは、俳優渥美清が演じる車寅次郎、通称「寅さん」という男性を主人公とする映画シリーズです。原作、監督は山田洋次。1969年公開の第1作『男はつらいよ』から、2019年公開の『男はつらいよ お帰り寅さん』まで、50の作品があり、作品数が最多の映画シリーズとして、ギネスブックに載っています。1995年までは、ほぼ毎年1本ずつ作られて公開されていました。1996年の渥美の死によってシリーズは終了しましたが、2019年に、シリーズ50周年を記念して、50作目が作られました。

主人公の寅さんは、東京の下町、柴又の生まれで、職業はテキ屋。常識にとらわれない、ちょっと変わった性格の持ち主で、地元の柴又で家族とケンカをしたり、旅先でいろいろな人と知り合って問題を起こしたりします。たいていは、寅さんが女性を好きになるけれど、最後にはふられるというパターンです。時代は少し古いですが、映画には、日本人の「義理」や「人情」、恋愛の駆け引きなど、さまざまな要素があふれています。寅さんの映画を見れば、日本や日本人について考える機会にもなるかもしれません。

『男はつらいよ』シリーズは、登録すれば無料で見られる動画配信サービスもありますし、安くレンタルできるサイトもあります。

● からて 空手 Karate

Karate is a Japanese martial art from Okinawa. Unlike judo and aikido, the main form of attack is by striking the opponent, such as by punching or kicking them.

Today, there are various styles of karate. Traditional styles of karate follow the rule of *sundome* (stopping just before actually hitting someone). Based on this rule, you do not hit the opponent directly in a match. They also emphasize *kata* (form), in which one person performs a series of set moves in order. There are four main styles, which are Shotokan, Wado-ryu, Shito-ryu, and Goju-ryu.

There are also styles where the rule is to strike the opponent in a match. This is full-contact karate.

Depending on the style, participants may or may not wear protective equipment and gloves, and may or may not hit the opponent’s face. Some full-contact karate athletes even participate in strike-based mixed martial arts competitions. Kyokushin karate is a full-contact style of karate. It is becoming quite popular around the world.



If you want to learn karate in Japan, you should be able to find a local karate gym easily just by searching online. Make sure to check the details carefully before you go because the traditional and full-contact styles are very different, as explained above.

空手は、沖縄を発祥とする日本の武道です。柔道や合気道と違って、拳で突いたり、足で蹴ったりという打撃による攻撃が主です。

現在、空手はさまざまな流派に分かれています。伝統的な流派では、試合では相手に直接当てない「寸止め」のルールが採用され、また1人で決まった技を順番に演じる「型」が重視されています。代表的な流派として、松濤館、和道流、糸東流、剛柔流が「四大流派」と呼ばれています。

一方、試合で相手に実際に攻撃を当てる流派もあり、「フルコンタクト空手」と呼ばれます。防具やグローブをつけるかどうか、顔への攻撃があるかどうかなどは、流派によって違います。フルコンタクト空手の選手の中には、空手の枠を越えて、打撃系総合格闘技の試合に出場する人もいます。世界に広まっている「極真空手」は、このフルコンタクト空手の流派です。

日本で空手を習いたい場合は、インターネットで検索すると、地元の道場がすぐに見つかると思います。ただし、上に書いたように伝統系の流派とフルコンタクト系の流派では大きく違いますので、よく確認してから行きましょう。

日本の生活
TIPS

通勤事情

Commuting to work



Commuting to work in Japan is different in urban and rural areas. Cars are essential to life in rural areas, including for commuting. However, few people drive to work in urban areas. They generally take the train to work.

Rush hour is a problem in large cities like Tokyo and Osaka. In particular, the trains going into the city become very crowded at rush hour, from about 7:30 a.m. to 9:00 a.m. There are part-time workers on crowded station platforms who push commuters into the trains. However, the situation now is not as bad as in the past. This is because people start work at different times and more people work from home.

In Tokyo, it takes about one hour on average for people to go to work by train. For many people, such as people who live in houses in the suburbs, it takes almost two hours.

日本の通勤事情は、都市部と地方で異なります。地方では車が生活には欠かせません。通勤も、車でする人が多いようです。逆に都市部では、車で通勤する人は少なく、電車通勤が一般的です。

東京や大阪など、大都市では、通勤のラッシュが問題になっています。特に、人々が会社に向かう朝の7時半～9時には、都心へ向かう電車の混雑度は非常に高くなります。混雑する駅のホームには、乗客を押して電車の中に入れるアルバイトが配置されます。ただ、ラッシュ時の混雑率は、時差通勤や在宅勤務などの一般化によって、昔に比べると少なくなっています。

なお、東京に電車で通勤する人の平均通勤時間は、だいたい1時間だそうです。郊外に一戸建てを買った人などは、2時間近くかけて通勤する人も少なくありません。

交通機関の利用の仕方

Taking public transport

There are various types of public transport in Japan. This is how to take them.

日本には、さまざまな公共交通機関があります。ここでは日本の交通機関について、その利用のし方を紹介します。

電車 Trains

When taking a train in Japan, your ticket is checked twice. The ticket is checked once when you enter the ticket gates, and once when you exit the ticket gates. To take a train, you can buy a ticket or use a prepaid transportation card such as Suica or ICOCA.

日本の電車を利用するときは、改札を入るときと出るときの2回、乗車券をチェックされます。切符を買って乗る場合と、Suica やICOCA など交通系 IC カードを使って乗る場合があります。

電車の乗り方 (交通系 IC カードを使う場合) Taking a train (using a prepaid transportation card)

It is easy and convenient to buy a prepaid card if you often take trains.

よく電車を利用する場合は、カードを買っておくと、簡単で便利です。

1. Buy the prepaid card beforehand and charge it with cash.

あらかじめ IC カードを買い、チャージしておく。

2. When entering, tap the card at the automatic ticket gate.

改札を入るとき、カードを自動改札機にタッチする。

3. When exiting, tap the card again at the automatic ticket gate. (The fare will be charged automatically.)

改札を出るとき、もういちどカードを自動改札機にタッチする (料金が自動的に引かれる)。

If there is not enough charge on your card when you get off the train, you will be stopped at the ticket gate. If that happens, use the ^{さいさんき}精算機 (fare adjustment machine) next to the ticket gate to add money to your card.

降りるときにチャージ金額が不足している場合は、改札で止められます。その場合は、改札の横にある「精算機」で不足金額をチャージします。



◆ 電車の乗り方 (切符を買う場合) Taking a train (buying a ticket)

You can buy a ticket for each trip if you don't take the train much, or when you are travelling somewhere.

たまにしか電車に乗らない場合や、旅行先で電車に乗るときなどは、切符を買って乗ります。

1. Check the fare for your destination by looking at the ^{うんちんひょう}運賃表 (fare table) at the station.

駅にある「運賃表」で、行きたい駅までの運賃を確認する。

2. Once you know the fare, pay cash into the automatic ticket machine and buy a ticket for that price.

値段がわかったら、自動券売機にお金を入れ、その値段の切符を買う。

3. To enter, put the ticket into the automatic ticket gate. Take the ticket when it comes out the other side of the gate.

改札を入るとき、自動改札機に切符を入れる。改札機の反対側から切符が出てくるので、それを取る。

4. To exit, put the ticket into the automatic ticket gate. The ticket will be collected by the gate.

改札を出るとき、自動改札機に切符を入れて出る。切符は改札機に回収される。

You will need the ticket to exit through the ticket gate, so be careful not to lose it.

改札を出るときにも切符が必要ですので、なくさないように注意しましょう。



Alternatively, you can do ^{せいさん}精算 (fare adjustment) at your destination.

降りる駅で「精算」をする方法もあります。

◆ 精算のし方 How to adjust the fare

1. Buy the cheapest ticket through the automatic ticket machine at the station, then enter through the ticket gate.

乗る駅の自動券売機で、いちばん安い切符を買って改札を入れる。

2. At your destination, go to the ^{せいさんき}精算機 (fare adjustment machine) next to the ticket gate before you exit.

降りた駅で、改札を出る前に、改札の横にある「精算機」に行く。

3. Insert your ticket into the fare adjustment machine. It will calculate the fare difference. Pay cash into the machine.

買った切符を自動精算機に入れる。不足額が計算されるので、お金を入れる。

4. Collect the fare adjustment ticket.

精算券を取る。

5. To exit, insert the fare adjustment ticket into the automatic ticket gate.

改札を出るとき、自動改札機に精算券を入れて出る。

If there is no fare adjustment machine, pay the fare difference at the staffed ticket gate.

In some countries, it is illegal to board a train without buying a ticket for the value up to your destination. However, in Japan, it is not a problem if you adjust the fare and pay the difference at your destination. You will not have to pay a penalty.

自動精算機がない場合は、有人改札に行って精算します。

目的地までの切符を買わないで電車に乗ると、違反として罰せられる国もありますが、日本では、降りるときに精算して不足額を払えば、問題はありません。罰金を取られることもありません。



▶ バス Buses



When taking a bus, you have to check if the bus fare is a flat rate, or if it changes based on the zone or distance. Buses have doors at the front and back for getting on and off. Depending on the region or bus route, different doors may be used for getting on and off the bus.

Here are some typical examples.

バスに乗るときに注意しなければならないのは、そのバスが均一料金か、乗った区間や距離によって料金が変わるか、という点です。また、バスには前の扉と後ろの扉の2か所、乗り降りする場所がありますが、どちらから乗り降りするかは、地方ごとに、または路線ごとに違います。

以下に、代表的な例を示します。

◆ 乗った区間や距離によって運賃が異なる場合で、後ろ乗り、前降りのバス

Taking a bus with fares based on the zone or distance; getting on from the back and off from the front.

1. Get on the bus from the back door.

後ろの扉から、バスに乗ります。

2. When you get on the bus, collect a ^{せいいけん}整理券 (numbered ticket). A number is printed on this ticket, so remember it. If you are using a prepaid card, tap the card on the machine when you get on.

バスに乗るとき、「整理券」を取ります。整理券には数字がプリントされていますので、この数字を覚えておきます。IC カードで乗る場合は、乗るときに機械にカードをタッチします。

3. When you hear the announcement for the bus stop where you wish to get off, press the button to let the driver know.

降りるバス停がアナウンスされたら、降車ボタンを押して知らせます。

4. There is a fare display board at the front of the bus with numbers. Pay the amount shown for the number on your ticket.

バスの前にある運賃表示機を見ます。整理券の番号と同じ数字のところに書いてある金額が、払う料金です。

5. Put the cash and the numbered ticket into the machine next to the driver. If you do not have the exact change, put the money into the money changer. It will give you small change. (For example, if you put in a 1,000-yen bill, you will get back one 500-yen coin, four 100-yen coins, one 50-yen coin, and five 10-yen coins.) Using this small change, put the exact amount of your fare into the machine. If you are using a prepaid card, tap the card on the machine here.

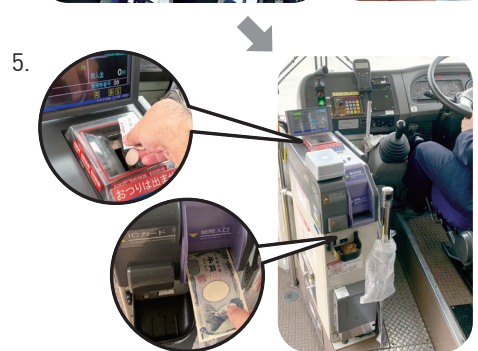
運転手の横にある機械に、整理券とお金を入れます。ちょうどのお金がないときは、両替機にお金を入れると、両替されて戻ってきます（例えば千円札を1枚入れたら、500円玉1枚、100円玉4枚、50円玉1枚、10円玉5枚に両替されます）ので、そこからちょうどのお金を取って、機械に入れます。ICカードで乗ったときは、ここでもういちど、機械にカードをタッチします。

6. Get off the bus from the front door.

前の扉からバスを降ります。

The money changer can only accept 1,000-yen bills. Check your cash before you get on the bus. (Sometimes, the bus driver may give you change for larger bills.)

両替機はお札は千円札以外は使えませんので、できるだけ乗る前に確かめておきましょう（運転手にくずしてもらえる場合もあります）。



◆ 均一料金で、前乗り、後ろ降りのバス

Taking a bus with a flat rate; getting on from the front and off from the back.

1. Get on the bus from the front door.

前の扉から、バスに乗ります。

2. Pay the fare when you get on the bus. Put the cash into the machine next to the driver. If you do not have the exact change, put an amount higher than the fare into the machine. The machine will automatically give you your change. If you are using a prepaid card, tap the card on this machine.

バスに乗るとき、お金を払います。運転手の横にある機械にお金を入れます。ちょうどのお金がないとき、機械に運賃以上のお金を入れれば自動的におつりが出ます。IC カードを使って乗る場合は、機械にカードをタッチします。

3. When you hear the announcement for your bus stop, press the button to let the driver know.

降りるバス停がアナウンスされたら、降車ボタンを押して知らせます。

4. Get off the bus from the back door. You do not have to do anything before getting off.

後ろの扉から降ります。このときは特に何もする必要はありません。

The situation may be different depending on the region. For example, you may get on and off from the front door only, or get on from the back door and pay when you get off from the front door even though it is a flat rate. However, if you learn the two methods above, you should be able to deal with any situation.

ほかにも地方によっては、前の扉から乗って前の扉から降りるものや、均一料金だけど後ろの扉から乗って降りるときにお金を払って前の扉から降りるものなど、いろいろな場合があります。しかし、上の2つの方法があることを知っていれば、対応できるでしょう。

▶ タクシー Taxis



Taxis are more expensive than buses. However, in regions with very few public transport options, you might take a taxi. Here is how to take one in Japan.

タクシーは、料金はバスと比べると高いですが、地方によっては公共の交通機関があまりない地域もあるので、利用する機会もあると思います。日本のタクシーを利用する方法は、以下のようになります。

1. Get a taxi. There are a few ways to do this. You can walk along the road and catch a taxi, go to a taxi stand, call for one using an app, or call for one on the phone. If you want to catch a taxi on the road, look at the sign above the front passenger seat. If it is red and says 空車, it means that there are no passengers in the taxi and it is available. Raise your hand to catch it.

タクシーをつかまえます。方法は、道路を走っているタクシーをつかまえる、タクシー乗り場に行く、アプリで呼ぶ、電話で呼ぶ、などがあります。走っているタクシーをつかまえたいときは、車の助手席あたりにあるサインに注目します。「空車」と赤く示されているのが、客を乗せていないタクシーです。手を上げて合図をします。



2. Get on the taxi. Taxis in Japan have automatic doors. Do not touch the doors. Instead, let the driver open and shut it. The passenger sits in the back. When there are more passengers, one can also sit in the front. However, the front seat of a taxi is not usually used.

タクシーに乗ります。日本のタクシーは自動ドアになっています。ドアには触らないで、開閉は運転手にまかせましょう。客は、後部座席に座ります。人数が多いときは、助手席にも座ることができますが、普段はタクシーの助手席はあまり使いません。

3. Tell the driver where you want to go. If it is a well-known location, they will usually know where it is. If it is not, tell them the address and they will look it up on the navigation system.

運転手に行き先を告げます。有名な場所なら、だいたいわかってもらえますが、そうではない場合は住所を言えば、カーナビで調べてもらえます。

4. The fare increases by distance.

乗った距離に応じてメーターの料金が変わっていきます。

5. When you reach your destination, pay the fare on the meter. If you have called for the taxi using an app, there may be an additional pick-up charge. There are also other charges if you have travelled on a toll road or if you are taking the taxi late at night. You can pay by cash. Sometimes, you can also pay by credit card, prepaid transportation card, or electronically through an app. The payment methods depend on the taxi. You do not have to pay any tip at all.

目的地に着いたら、メーターに表示されている料金を払います。アプリを使ってタクシーを呼んだ場合は、迎車料金がプラスされる場合もあります。有料道路を使った場合や深夜に利用した場合は、その分の料金が加算されます。支払いは、現金のほか、クレジットカードや交通系 IC カード、アプリでの電子決済が利用できることもありますが、車によって異なります。なお、チップは一切必要ありません。

In Japan, it is very rare that a taxi will cheat you and demand more than the actual fare, so you do not need to worry.

日本では、正規の値段以上に請求するような、いわゆる「ぼったくりタクシー」はほとんどありませんので、安心して利用することができます。

日本の生活
TIPS

● コインロッカー Coin lockers



In Japan, there are coin lockers in places such as train stations, bus terminals, underground areas, and shopping streets. You can leave your things in these lockers. Other countries also have coin lockers, but few countries have lockers in so many places.

The cost of using a coin locker is different based on its size. A small coin locker that can hold a small backpack costs about 300 to 400 yen. A large locker that can hold a suitcase costs about 600 to 1,000 yen. 100-yen coins are used for coin lockers.

Keyless lockers have also become more common. The key is activated through a passcode. The user pays through the control panel, locks the locker, and collects a receipt. To open the locker, the user enters the number on the receipt into the control panel. There are also lockers that accept payment through prepaid transportation cards. You can simply tap the same card to open and shut the locker without using a key.

Some coin lockers can be used 24 hours a day. In some places, the time when you can put things in the lockers or take things out is limited.

日本では、駅やバスターミナル、地下街、デパート、商店街の中などにコインロッカーがあり、気軽に荷物を預けられます。海外にもコインロッカーはありますが、日本のように、あちこちにコインロッカーがある国は、あまり多くないようです。

コインロッカーの利用料金は、大きさによって違います。デイバックぐらいの大きさが入る小さいサイズのロッカーは、だいたい 300 ~ 400 円ぐらい、スーツケースが入る大型のロッカーは、600 ~ 1000 円ぐらいです。コイン式の場合は、100 円玉を使います。

最近ではキーレス式のロッカーも増えてきました。鍵は暗証番号式になっていて、操作パネルのところに行って料金を払い、鍵を開けてレシートを受け取ります。開けるときは、レシートに書かれた番号を入力して開けます。交通系 IC カードで料金を支払うものもあり、その場合は閉めるときと開けるときに同じカードをタッチすることで、鍵を使わないでロッカーを開閉することができます。

コインロッカーは、24 時間利用可能なものもありますが、設置されている場所によっては、出し入れできる時間が限られていることもありますので、注意しましょう。

じどうはんばいき
自動販売機

● Vending machines



There are many vending machines in Japan. It is common to see them in stations, shopping streets, inside buildings, and at service areas along highways. Sometimes, in rural housing districts, there are just vending machines by themselves and no other shops.

Vending machines mainly sell drinks. You can get cold drinks and, in winter, also hot drinks. You can buy hot coffee and tea, and also hot corn soup and miso soup from vending machines.

Besides drinks, vending machines also sell other things such as ice-cream, cup noodles, bread, and sweets. There are also vending machines that sell magazines, batteries, underwear, umbrellas, and condoms.

It is possible to buy cigarettes at vending machines, but first you have to apply for a taspo, which is an adult identification card. If you do not tap this card on the vending machine, you will not be able to buy cigarettes from the machine. You can apply online.



日本は自動販売機が非常に多い国です。駅や商店街、ビルの中、高速道路のサービスエリアなどは一般的ですが、それ以外にも、例えばばまわりに店が全然ない田舎の住宅地に、自動販売機だけが立っていることも、よくあります。

自動販売機で売られているものは、飲み物がメインです。冷たい飲み物を選んだら、冷やされた飲み物が出てきます。また冬になると、温かい飲み物も売られています。コーヒーやお茶だけでなく、コーンポタージュや味噌汁なども、自動販売機で買うことができます。

飲み物以外の自動販売機もいろいろあります。アイスクリームやカップラーメン、パン、お菓子の自動販売機は、いろいろなところで見かけます。食品以外では、雑誌、電池、下着、傘、避妊具などの自動販売機もあります。

タバコも自動販売機で買えますが、taspo（タスポ）という成人識別カードをあらかじめ申請しておく必要があります。このカードを自動販売機にタッチしないと買えないしくみになっています。taspoの申請は、ネットで行います。

エーティーエム

● ATM ATM

An ATM allows you to take out cash using a bank card or a credit card. In Japan, they can be found everywhere, such as in banks, airports, stations, shopping malls, and underground areas. However, the most convenient place is probably the convenience store. Many convenience stores have ATMs. However, even though a convenience store is open for 24 hours, you may only be able to take out money on certain days and at certain times, depending on the bank.

In Japan, some ATMs do not accept cards issued overseas. ATMs in convenience stores usually accept overseas cards.

銀行のカードやクレジットカードで現金をおろせる ATM は、日本では銀行、空港、駅、ショッピングモール、地下街など、いろいろなところにありますが、もっとも便利なのは、コンビニでしょう。多くのコンビニには ATM が置いてあり、お金をおろすことができます。ただし、コンビニは 24 時間開いていても、お金を引き出せる曜日や時間は、銀行によって制限されている場合がありますので、気をつけましょう。

日本では、海外で発行されたカードが使えない ATM も、ときどきあります。コンビニにある ATM は、海外のカードに対応していることが多いようです。



にほん かわ

● 日本の川 The rivers of Japan

Japan is a long and narrow country. There are also many mountains. Its rivers flow over a short distance, from high water sources into the sea. This is why rivers in Japan are usually short, steep, and fast-flowing. The longest river in Japan is Shinano River. It is 367 km long, only about one-fourteenth of the length of the Mekong River in Southeast Asia. Because of its steepness and fast flow, when heavy rains fall, water flows all at once into the river. This sometimes causes floods. If you live near a river, find out if there is any risk of flooding in your area. Be sure to check the evacuation shelter and other relevant information.



Sumida River Cruise (Tokyo)
隅田川リバークルーズ (東京)

Upstream, valleys carved by the river are often sightseeing spots. There are also people who enjoy fishing there. You can take a pleasure cruise at the midstream or downstream part of some rivers. Some famous cruises are the river cruise along Sumida River in Tokyo, and the Japanese house-boat cruise at Arashiyama in Kyoto.

Shimanto River, which appears in the main text, is in Kochi Prefecture. It is often called “the last clear stream of Japan.” It is well-known for its clear waters and beautiful scenery. Visitors can borrow bicycles to cycle by the river, or ride Japanese house-boats or canoes on it.

日本はせまい国土に山が多くある地形なので、日本の川は、高い標高の水源から、短い距離で海に注ぎます。そのため全体的に短く、勾配が急で、流れが速いのが特徴です。日本で最も長い信濃川の長さは 367km で、東南アジアのメコン川の 14 分の 1 しかありません。勾配が急で流れが速いため、大雨が降ると、川に一気に水が流れ込み、ときどき洪水を起こします。川のそばに住む場合は、住んでいる場所が洪水の可能性があるかを確認した上で、避難所などもチェックしておきましょう。

川の上流では、山を削った「渓谷」が観光スポットとなっています。釣りを楽しむ人もいます。中流、下流では、遊覧船に乗れる川もあります。東京隅田川のリバークルーズや、京都嵐山の屋形船などが有名です。

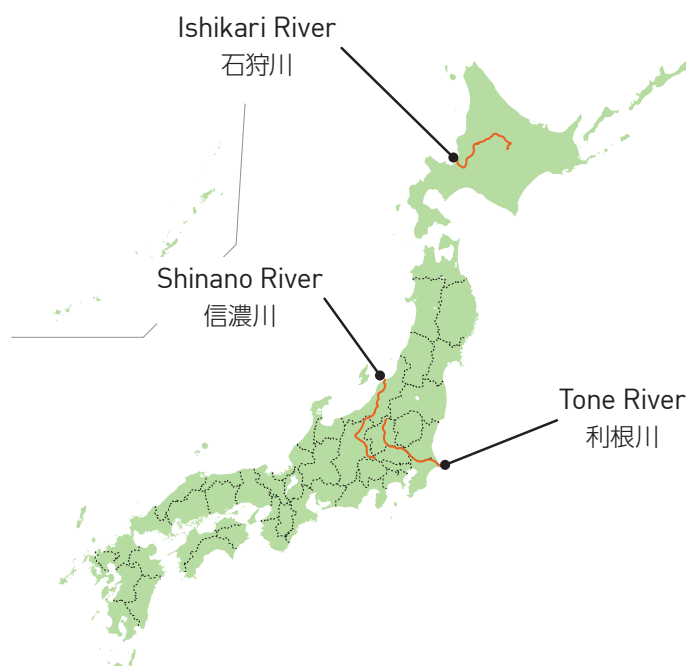
本文に出てきた四万十川は、高知県を流れる川で、「日本最後の清流」と言われています。きれいな水と景色が有名で、自転車を借りて川のそばをサイクリングしたり、屋形船やカヌーに乗ったりすることもできます。



Shimanto River (Kochi Pref.)
四万十川 (高知県)

The three longest rivers in Japan 日本の長い川ベスト3

1. Shinano River しなのがわ 信濃川 (367 km)	2. Tone River とねがわ 利根川 (322 km)	3. Ishikari River いしがりがわ 石狩川 (268 km)
		



● にほん たか たてもの 日本の高い建物 High-rise buildings in Japan



Shinjuku's skyscrapers
新宿の高層ビル



Tokyo Skytree
東京スカイツリー

The area west of Shinjuku Station in Tokyo is known as an area with many high-rise buildings. If you go up to the Tokyo Metropolitan Government Building Observatories (202 m high, free admissions), you will be able to see Shinjuku's skyscrapers and the night views of Tokyo.

The highest buildings in Japan now (2020) are Abeno Harukas in Osaka (300 m), followed by the Yokohama Landmark Tower (296 m). When including structures other than buildings, Japan's highest structures would be the Tokyo Skytree (634 m) followed by Tokyo Tower (333 m). All these buildings have observatories, so you can enjoy the views from up high.

A new 390 m building, Torch Tower, is scheduled to be completed in front of Tokyo Station in 2027.

東京新宿の西口は、高いビルが集まっているエリアとして知られています。都庁の無料展望室（高さ 202m、無料）に上れば、新宿の高層ビル群や東京の夜景を見ることができます。

日本で現在（2020 年）最も高いビルは、大阪の「あべのハルカス」（300m）、2 番目が、横浜の「ランドマークタワー」（296m）です。ビル以外の建築物を入れると、日本一高い建物は「東京スカイツリー」（634m）、2 番目が「東京タワー」（333m）です。どの建物にも展望台があり、高いところからの景色を楽しむことができます。

なお、2027 年には東京駅前に、高さ 390m のビル「トーチタワー」が完成予定です。

● わび・さび Wabi-sabi

Have you heard of the expression *wabi-sabi*? *Wabi-sabi* is a Japanese value of seeing beauty in things that are simple and plain, quiet and calm. In the dialog in the main text, a person looked at an old temple and described it as a "good temple." If you see a simple, plain, and old temple and think that it is great, then you understand *wabi-sabi*.

Kinkakuji and Ginkakuji are famous temples of Kyoto. When you see them, Ginkakuji may look shabby in comparison to Kinkakuji. This is because the gold of Kinkakuji is brilliant and gorgeous. Meanwhile, Ginkakuji is not silver but a brown-colored wooden structure. However, Ginkakuji creates a stronger sense of calm beauty. This is *wabi-sabi*. When you see famous temples and gardens in Japan, you may feel that they are old and dirty, and wonder why they are famous. When this happens, try to remember the concept of *wabi-sabi*.



Zuisenji Temple
瑞泉寺



Kinkakuji Temple 金閣寺



Ginkakuji Temple 銀閣寺

みなさんは「わび・さび」ということばを聞いたことがありますか? 「わび・さび」は、質素で地味、静かで落ち着いたものを美しいと思う日本人の美意識です。本文の会話には、古いお寺を見て、「いいお寺」と言う場面がありました。質素で地味な古いお寺を見て、「いいな」と思うのは、「わび・さび」に通じる感覚です。

京都の有名な「金閣寺」と「銀閣寺」を見たとき、金閣寺の金色に輝くきらびやかな美しさと比べて、銀閣寺は銀ではなく茶色の木造建築で、みずばらしい印象を受けるかもしれません。しかし、銀閣寺のほうに、心が落ち着くような美しさを感じる意識が、「わび・さび」です。日本で、有名なお寺や庭園などを見たとき、もしかしたら、「古くて汚いだけ。なぜこれが有名なんだろう?」のように感じることもあるかもしれません。そんなときは、この「わび・さび」ということばを思い出してみてください。

日本の生活
TIPS

● にほん みせ 日本のいろいろな店 Types of Japanese store

▶ コンビニ Konbini (convenience store)



There are convenience stores everywhere in Japan. Quite often, there are even a few convenience stores on the same block and almost next to one another. If you go to the suburbs, you can sometimes see several convenience stores with large car parks along the same road. Many convenience stores are open 24 hours a day throughout the year.

Convenience stores sell various things, including food, such as meal boxes, side dishes, rice balls, sandwiches, drinks, desserts, frozen food, and sweets, stationery, cosmetics, clothing, smartphone items, books, magazines, and umbrellas. You can also buy alcohol and cigarettes at convenience stores in Japan.

You can also use various services at convenience stores, such as delivery services to send out packages. You can forward your packages to a convenience store and pick them up there at your convenience. You can collect tickets for concerts or other events that you have booked online, and also pay for taxes and public utilities such as electricity bills. You can use the machines at convenience stores to make photocopies, print out data, and send faxes. There are also ATMs to take out money from.

Convenience stores are essential to everyday life in Japan.

日本には、あちこちにコンビニがあります。都会の街の中では、同じブロックに隣り合うように複数のコンビニがあることもよくあります。郊外に行けば、広い駐車場のあるコンビニが、道路沿いに何軒もあるのを見かけます。多くのコンビニは、年中無休で24時間営業です。

コンビニでは、いろいろなものが売られています。お弁当や惣菜、おにぎりやサンドイッチ、飲み物、デザート、冷凍食品、お菓子などの食料品はもちろん、文具具、化粧品、衣料品、スマホ用品、本・雑誌、傘などもあります。日本のコンビニではお酒やタバコも買うことができます。

また品物を買うだけでなく、いろいろなサービスを受けることもできます。宅配便を出すだけでなく、受け取る時にも自分が便利なコンビニを指定して、そこに配達してもらうこともできます。インターネットで予約したコンサートなどのチケットを受け取ったり、税金や電気代などの公共料金を払ったりすることもできます。コンビニにある機械を使って、コピーを取ったり、データを印刷したり、FAXを送ったりすることもできます。ATMもあり、現金をおろすこともできます。

このように、日本の生活にとって、コンビニは欠かせないものになっています。



▶ えん 100円ショップ 100-yen shop



A 100-yen shop is a shop where everything (with some exceptions) is sold at 100 yen (excluding consumption tax). It is sometimes known as 100均, abbreviated from 100円均一 (flat rate of 100 yen). 100-yen shops are sometimes located in a corner of department stores or shopping malls, and sometimes one shop can be an entire building.

100-yen shops sell a wide variety of products, such as stationery, tableware, kitchen supplies, cleaning supplies, clothing, food, and toys. Besides regular products, they sometimes also sell creative everyday



goods and helpful household items. 100-yen shops offer most of the things that you need for everyday life.

100 円ショップは、店の品物が（一部を除いて）100 円（消費税別）で買える店のことです。「100 円均一」から「100 均」という略語で呼ばれることもあります。100 円ショップはデパートやショッピングモールの一角にある場合もありますし、ビル全体が 100 円ショップになっている場合もあります。

100 円ショップで扱われている商品は幅広く、文房具、食器、キッチン用品、清掃用具、衣料品、食料品、おもちゃなど、さまざまな品物が売られています。また、普通の品物だけではなく、オリジナルのアイデアグッズや便利グッズなどもあります。100 円ショップには、日常で必要となるもののほとんどがそろっています。

▶ ドラッグストア Drugstore

Drugstores sell medicines that you do not need prescriptions for. Some examples are cold medicines, stomach medicines, and eye medicines. (There are also combined drugstores and pharmacies that provide prescription drugs.) In addition to medicines, drugstores also sell health supplements, cosmetics, shampoos, toothbrushes, detergents, cleaning supplies, insect killer, bath supplies, feminine sanitary products, pet supplies, and stationery. At some stores, you can also buy food, such as cup noodles, sweets, drinks, and alcohol.

ドラッグストアは、風邪薬、胃腸薬、目薬など、処方箋のいらない薬を売っている店です（処方箋を扱う調剤薬局を併設している店もあります）。薬だけではなく、サプリメント、化粧品、シャンプー、歯ブラシ、洗剤、清掃用具、殺虫剤、マスク、風呂用品、生理用品、ペット用品、文房具などもあり、店によってはカップラーメンなどの食料品やお菓子、飲み物、お酒などを買うこともできます。



▶ ホームセンター Home improvement store



In Japan, large stores that sell mainly home fittings and products for construction are called *hoomu sentaa* (home center) in the Japanese language. Such home improvement stores are often located along major roads in the suburbs, and have large car parks. Home improvement stores sell timber, tools such as saws and screwdrivers, screws and nails, electrical parts, building materials, and work clothes. They also sell gardening supplies, pet supplies, vehicle supplies, and furniture.

主に家の設備や工事に関する品物を売る大型店を、日本語では「ホームセンター (home center)」といいます。ホームセンターは、郊外の幹線道路沿いに多く、広い駐車場を備えています。ホームセンターには、木材、のこぎりやドライバーなどの工具、ネジや釘、電気関係の部品、建築材、作業着をはじめ、園芸用品、ペット用品、自動車用品、家具なども売られています。

か で ん り ょ う は ん て ん
▶ 家電量販店 Electronics stores



Electronics stores are chain stores that sell electronics products such as computers, TVs, refrigerators, and hair-dryers. Some of these stores occupy large buildings in areas such as Shinjuku and Ikebukuro in Tokyo, and Nipponbashi in Osaka. There are also stores with large car parks along roads in the suburbs. Besides a wide range of electronics products, some stores also sell items such as alcohol and cosmetics.

Many electronics stores offer point cards to customers. You can earn points based on the amount that you spend. You can then use the points to get discounts later. Recently, you can also buy products through the electronic stores' websites.

家電量販店は、パソコンやテレビ、冷蔵庫、ドライヤーなどの電気製品を売るチェーン店です。東京の新宿や池袋、大阪の日本橋などに大きなビルとして出店している場合もありますし、郊外の幹線道路沿いに大型駐車場を持った店舗を出している場合もあります。電気関係の製品を幅広く扱うだけでなく、店によっては酒や化粧品などを扱っていることもあります。

買い物の額によってポイントをためると、あとで買い物するときに値段が安くなるポイントカードを取り入れていることも多いです。また最近ではインターネットのサイトからも商品を買うこともできます。



かい かぞ かた
● 階の数え方 Counting the floors of a building

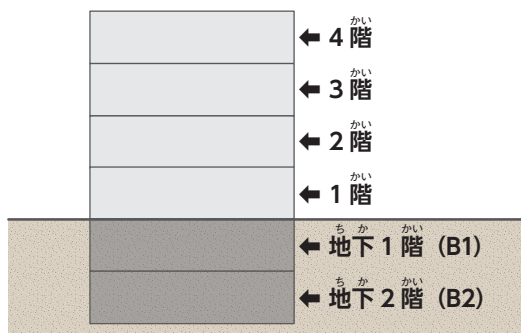
The floors of a building are counted differently in different countries. In the American way, the floor that is on the same level as the ground is the first floor, and the next level up is the second floor. In contrast, in the European way, the floor that is on the same level as the ground is the ground floor, and the next level up is the first floor. In some countries, there may not be a standard way of counting the floors and different counting methods may be used for different buildings.

Japan uses the American way of counting the floors of a building. The floor that is on the same level as the ground is the first floor, the next level up is the second floor, and after that the third and fourth floors, and so on.

When counting basement floors, one floor below the ground is the first basement floor (B1), followed by the second basement floor (B2), and so on.

建物の階の数え方は、国によって違います。アメリカ式では地面と同じ階が1階で、1つ上に上がると2階です。これに対してヨーロッパ式では、地面と同じ階は地上階と呼び、1つ上がった階が1階です。国によっては、建物ごとに数え方が違うなど、統一されていない場合があります。

日本は、アメリカ式の階の数え方を採用しているので、地面と同じ階が1階で、1つ上がった階が2階、そのあとは、3階、4階…となります。また地下階を数えるときは、地面から1つ下がった階が地下1階 (B1)、その下が地下2階…となります。



● 傘 Umbrellas

When it rains in Japan, many people use umbrellas. In fact, foreigners have even said that Japanese people will melt if they get wet in the rain! Many people will open their umbrellas immediately if it rains even a little, so that they do not get wet. Many people also always carry a foldable umbrella in their bags. You can buy a plastic umbrella at a convenience store or a kiosk at a station. A plastic umbrella is made of transparent plastic, and costs around 300 to 500 yen each at a convenience store. You can also buy an umbrella at 100 yen at a 100-yen shop. This is why some people use the plastic umbrella like a disposable umbrella. They buy it at a convenience store when it rains, and throw it away when they no longer need it.



外国の人から「日本人は雨に濡れると溶ける」と言われるぐらい、日本では雨が降ると多くの人が傘を差します。少しでも雨が降ると、濡れないように、すぐに傘を差す人が多いです。普段から、かばんに「折りたたみ傘」を入れている人も多くいます。またコンビニや駅の売店などに行けば、ビニール傘を買うことができます。ビニール傘は透明なビニールでできた傘で、コンビニで1本 300 ~ 500 円ぐらいで売られていますし、100 円ショップに行けば、傘を1本 100 円で買うこともできます。なので、雨が降ったらコンビニでビニール傘を買い、いらなくなったら捨てるという、使い捨ての感覚で使う人もいます。

● トイレの呼び方 Words for “toilet”



There are various words in the Japanese language for “toilet.” At places such as department stores, shopping malls, stations, airports, and restaurants, the toilet sign is displayed in various ways.

A common sign is “Toilet” written in English. There are also places that use the sign “WC.” When written in Japanese, the commonly used signs are 化粧室 (literally meaning “powder room”) and お手洗い (literally meaning “washing hands”). In the past, 便所 (literally meaning “a place for excrement”) was also used in buildings and other places. However, it is now avoided as it is a very direct expression for “toilet.”

To separate the male and female toilets, the English words “Men / Women” or the Japanese words 男性／女性, 男子／女子 may be used. The signs for the male and female toilets are also frequently icons in red and blue. So, it should not be difficult to tell the difference between the two. Sometimes, other expressions such as 紳士／婦人 (Gentlemen / Ladies) are used, or metaphors such as 殿／姫 (Lord / Princess) are used. It would be safer if you remember these kanji characters. However, since they usually also have pictures, you should generally be able to tell the difference quite easily.

Recently, だれでもトイレ (accessible toilets) and 多機能トイレ (multi-functional toilets) have also become more common. These are spacious toilets that users can enter in their wheelchairs or with their baby strollers. They may be equipped with changing tables for changing baby diapers, or facilities for ostomates. A multifunctional toilet can be used by both men and women, and is shown by a green sign. When entering, push the 開 (open) button to open the automatic door. Once you are inside, push the 閉 (close) button to shut and lock the door. People who need a multifunctional toilet have priority, but anyone can use it if it is empty.



There are many public toilets in Japan. There is usually one nearby, in places such as stations, airports, department stores, and convenience stores. If you are out in town, you should be able to find a toilet quite easily. Most public toilets in Japan are free of charge.

トイレを表す日本語のことは、いろいろあります。デパート、ショッピングモール、駅や空港、飲食店などでは、トイレを表すいろいろな表示があります。

よく見かけるのは、英語で「Toilet」と書いてあるものです。「WC」という表記もあります。日本語で書いてある場合は、「化粧室」「お手洗い」という表示が一般的です。昔の建物などでは「便所」ということばも使われますが、直接的な言い方なので、避けられるようになってきました。

男女の別は、「MEN / WOMEN」という英語を使ったり、日本語で「男性／女性」「男子／女子」と書いてあったりします。赤と青のピクトグラムでも表されていることが多いので、男女の区別に迷うことはないと思います。ときどき、「紳士／婦人」のような別の言い方をしたり、「殿／姫」のように比喩的に男女を表していたりすることもあります。これらの漢字を覚えておくと安心ですが、通常はいっしょに絵があり、だいたい判断できますので、迷うことは少ないでしょう。

最近では、「だれでもトイレ」または「多機能トイレ」があることも一般的になりました。これはスペースが広く取られたトイレで、車いすやベビーカーでそのまま入ることができます。赤ちゃんのおむつを替える台が付いていたり、人工肛門の人が使える設備が付いていたりします。多機能トイレは男女兼用で、緑で表されています。入るときは「開」のボタンを押して自動ドアを開け、中に入ったら「閉」のボタンを押して扉と鍵を閉めるようになっています。必要な人がいるときには優先すべきですが、空いているときは、だれでも使えます。

なお、日本ではトイレの数は多く、駅や空港、デパート、コンビニなどに、あまり距離を空けずに設置されています。街中でトイレに行きたくなくても、あまり困らないでトイレを見つけられるでしょう。なお、日本ではほとんどの公衆トイレは無料で使用できます。

● エレベーターのボタン Elevator buttons

Elevators in Japan have buttons for the floors, and also 開 (open) and 閉 (close) buttons. You hold down the 開 button to keep the door open when there are still people getting into and out of the elevator, for example. So when is the 閉 button used? This is the button used to close the door quickly when there is no one else getting in or out. Depending on the country, an elevator may or may not have a button for closing the door, and the close button may or may not be used. In Japan, you are expected to push the 閉 button immediately when it is clear that no one else is going to get into or out of the elevator. If the person standing near the buttons does not push the 閉 button, but simply waits for the door to close when no one else is getting in or out of the elevator, other people may become annoyed. They may also reach out from the side to push the button.



日本のエレベーターには、階数のボタンのほかに、「開」のボタンと「閉」のボタンがあります。このうち「開」のボタンは、まだ乗り降りしている人がいるときなどに、扉が閉まらないよう、押しておくためのボタンです。では「閉」のボタンはどんなときに使うのでしょうか？これは、もうだれも乗り降りしないときに、早く扉を閉めるためのボタンです。エレベーターに閉じるためのボタンがあるかどうか、そのボタンを使うかどうかは、国によって違うと思います。日本では、もうだれも乗り降りしないとわかったときは、すぐに「閉」のボタンを押すことが期待されます。操作パネルの近くに立っている人が、もうだれも乗り降りしないのに、「閉」ボタンを押さないで待っていると、ほかの人がイライラしながら、横から手を延ばしてきて押すことになるかもしれません。

日本の生活
TIPS

● 日本の紙幣／貨幣 Japanese bills and coins

The types of money that are used in Japan now are:

Bills: 10,000-yen bill, 5,000-yen bill, 2,000-yen bill, and 1,000-yen bill

Coins: 500-yen coin, 100-yen coin, 50-yen coin, 10-yen coin, 5-yen coin, and 1-yen coin

日本で現在使われているお金は、

紙幣（お札）：一万円札、五千円札、二千円札、千円札

貨幣（硬貨）：500 円玉、100 円玉、50 円玉、10 円玉、5 円玉、1 円玉

があります。



▶ 紙幣の刷新／肖像画の人物 New bills with new portraits

The government has announced that new bills will be issued in 2024. The new bills will have features such as 3D holograms. The bills show people from history. Here are the people who are featured on the bills in 2020.

紙幣は、2024 年に刷新され、新しいお札になることが発表されています。新しい紙幣では、ホログラムによる 3D などにも使われる予定です。紙幣には昔の人物の肖像が描かれていますが、2020 年現在の紙幣に使われているのは次の人たちです。

◆ 2024 年までの紙幣 Bills in use until 2024

10,000-yen bill: Fukuzawa Yukichi (1834-1901) = Educator, scholar. Founder of Keio University. Author of *Gakumon no Susume* (An Encouragement of Learning), which is well-known for the quote "Heaven does not create one man above or below another man."

5,000-yen bill: Higuchi Ichio (1872-1896) = Writer, poet. Author of novels such as *Takekurabe* (Growing Up) and *Nigorie* (Troubled Waters).

1,000-yen bill: Noguchi Hideyo (1876-1928) = Doctor, bacteriologist. Did important research on yellow fever, syphilis, etc.

一万円札：福沢諭吉（1834-1901）＝教育者、学者。慶応大学の創立者で、「天は人の上に人を造らず人の下に人を造らず」というフレーズで有名な『学問のすゝめ』を書いた。

五千円札：樋口一葉（1872-1896）＝作家・歌人。『たけくらべ』『にぎりえ』などの小説を書いた。

千円札：野口英世（1876-1928）＝医師、細菌学者。黄熱病や梅毒の研究で実績を残した。



◆ 2024 年からの紙幣 New bills in use from 2024

10,000-yen bill: Shibusawa Eiichi (1840-1931) = Industrialist known as the father of modern Japanese capitalism. Founder of Japan's first bank.

5,000-yen bill: Tsuda Umeko (1864-1929) = Founder of Tsuda University. Pioneer of women's education in Japan.

1,000-yen bill: Kitasato Shibasaburo (1853-1931) = Medical scientist who discovered the bacteria that caused plague, and developed a treatment for tetanus.



一万円札：渋沢栄一（1840-1931）＝「近代日本経済の父」とも言われる実業家。日本初の銀行をつくった。

五千円札：津田梅子（1864-1929）＝津田塾大学の創立者で、日本の女子教育のパイオニア。

千円札：北里柴三郎（1853-1931）＝ペスト菌を発見したり、破傷風の治療法を開発したりした医学者。

にせんえんさつ 二千円札 2,000-yen bill

The 2,000-yen bill is rarely used in everyday life. The 2,000-yen bill was issued to celebrate the Okinawa Summit in 2000. The design shows the Shureimon of Shuri Castle in Okinawa. However, it was not used widely because it was often not accepted by vending machines. These days, it is sometimes seen in Okinawa but almost never seen in other parts of Japan.



紙幣のうち、二千円札は、日常ではあまり使われていません。二千円札は2000年の沖縄サミットを記念して発行され、沖縄の首里城守礼門がデザインされています。しかし自動販売機であまり対応していないことなどから、あまり普及しませんでした。現在、沖縄ではときどき見ることもありますが、それ以外の地域では、ほとんど見かけません。

こうか 硬貨 Coins



The 5-yen coin and 50-yen coin have a hole in the center. As this is unusual when compared with other coins around the world, some foreign tourists keep these coins as souvenirs. The 5-yen coin is said to bring good luck because it is pronounced as *go-en* in Japanese. This sounds the same as the Japanese word *ご縁* for fate or chance. For this reason, people often offer the 5-yen coin to shrines. The 5-yen coin is also the only coin that does not have an Arabic numeral written on it. It only has the kanji characters for five yen written on both the front and back.

The 5-yen and 1-yen coins are not accepted by vending machines. If you try to force them into the machine, you may damage the machine, so don't do it.

The 500-yen coin will also be updated in 2021 to become a two-colored coin.

日本の貨幣の中で、5円玉と50円玉には穴が開いています。これは世界のコインの中でも比較的めずらしいので、お土産にする外国人観光客もいるそうです。「5円」は「ご縁」につながることから縁起がいいとされ、神社のお賽銭などにも使われることがあります。また5円玉は貨幣の中で唯一、アラビア数字が書かれていません。表も裏も「五円」と漢字だけで書かれています。

5円玉と1円玉は、自動販売機では使うことができません。無理に入れると機械が壊れてしまう可能性もありますので、注意してください。

なお500円玉も、2021年から新しくなり、2色の硬貨になります。

● ねだん き 値段を聞く Asking for the price



When you are shopping in your country, do you have to ask for the price? If you are buying something in a shop in Japan, the price will be shown most of the time. Usually, if you look closely at a product, you will find a price tag on it. You may also find the price shown on the display shelf. It is not common to negotiate the prices and ask for a discount, except at electronics stores.

However, as shown in the main text, there are also places where the prices of products are often not shown, or where the price tags or displays are difficult to find. Some examples are flea markets, when buying directly from farmers, and at shops run by private owners.

If you ask for the price but do not understand the answer, you can ask the staff to write it down for you or type it out for you on a smartphone calculator.

みなさんの国では、買い物をするとき、値段をたずねる必要がありますか？ 日本では、店で買い物をする場合、値段がつけられていることがほとんどです。普通は商品をよく見れば、値段のシールが貼ってあったり、陳列場所に値段が書いてあったりすることが多いと思います。値段を交渉して安くしてもらうことも、家電量販店以外はほとんど行いません。

ただし、本文にあったような、フリーマーケットや農家の直接販売、個人で経営する店などでは、値段がついていないこともありますし、ついていてもわかりにくかったりする場合も多いと思います。

数字を聞いてわからないときは、書いてもらったり、スマホの電卓に数字を入れてもらったりする方法もあるでしょう。

● まね ねこ 招き猫 Maneki-neko

A *maneki-neko* (a lucky cat) is a figure of a cat with one raised paw. Its front paw is raised in a beckoning gesture. So, people believe that it will bring good fortune, or bring many customers into a shop. Because of this, it is sometimes given to people as a good-luck present, especially to congratulate someone on opening a shop. Small *maneki-neko* are also a very popular Japanese souvenir among foreign tourists, because they are a lucky charm and cute.



招き猫は、ネコの形をした置物です。前足を上げて、人を招くジェスチャーをしていることから、人をたくさん呼んだり、幸運をもたらしたりするとされています。このことから、縁起がいいプレゼントとして、特に店の開店祝いなどに贈られることがあります。小さい物は、縁起がよくて見た目もかわいいマスコットとして、外国人の日本土産としても人気があります。

● たい焼き Taiyaki



Taiyaki is a grilled snack made of wheat flour dough and filled with sweet bean paste. It is grilled in a metallic frame shaped like a sea bream. It looks like a sea bream so it is called *taiyaki* (grilled sea bream). Traditional *taiyaki* is filled with sweet bean paste. Recently, *taiyaki* with other fillings such as chocolate and custard cream are also available.

たい焼きは、小麦粉の生地にあんこを入れて焼いたお菓子です。魚の鯛の形をした金属製の型に入れて焼き、できあがりも鯛の形をしているところから、「鯛焼き」という名前がついています。伝統的なたい焼きは中にあんこが入っていますが、最近ではチョコレートやカスタードクリームなどを入れたたい焼きも売られています。



● コロッケ Korokke



Korokke is made by boiling and mashing potatoes, and mixing the potatoes with minced meat and onions. This mixture is then coated with breadcrumbs and deep-fried in oil. There is also cream *korokke* made with Japanese white sauce or bechamel sauce, instead of potatoes. It is said that the European dish croquette was introduced to Japan during the Meiji era and this turned into the *korokke* in Japan today.

You can buy *korokke* cheaply at the ready-made food section in supermarkets, and the section for deep-fried food at the butchers. You can buy it as a convenient side dish for your meal. It is also sold as a frozen food, and is a popular dish to include in meal boxes.

A similar food that is made with minced meat, without any potatoes, is known as *menchi-katsu*. *Menchi-katsu* is often sold together with *korokke*. This is a popular side dish too.

Korokke and *menchi-katsu* are usually served with *soosu* (a black, Japanese-style sweet and savory sauce).

コロッケは、ジャガイモをゆでて潰し、ひき肉やタマネギを混ぜ、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。ジャガイモの代わりにホウイトソースやベシメルソースを使った「クリームコロッケ」もあります。ヨーロッパのクロケットという料理が明治時代に伝わり、日本で今の形になったと言われています。

コロッケはスーパーのお惣菜コーナーや、肉屋の揚げ物コーナーなどで安く売られていて、おかずとして気軽に買うことができます。また冷凍食品としても売られていて、お弁当の人気メニューになっています。

ジャガイモを使わないでひき肉を使って作ったものは、メンチカツといいます。メンチカツは、コロッケといっしょに売られていることが多く、やはり惣菜の定番メニューと言えます。

コロッケ、メンチカツは、食べるときは「ソース」をかけて食べるのが一般的です。

● おにぎり Onigiri

Onigiri (rice balls) are made by adding ingredients to rice. The rice with ingredients inside is shaped into triangles, and wrapped with grilled seaweed. *Onigiri* are sometimes also called *omusubi*. Depending on the region, they may be made into a barrel shape instead of triangles. An *onigiri* can be made with steamed rice with red beans or rice cooked with various ingredients, instead of white rice. In these cases, it is sometimes not wrapped with grilled seaweed.



A wide range of *onigiri* is also available at convenience stores. Some are simple with fillings such as plum, kelp, salmon, cod roe, or tuna. Others are fancy, such as beef sukiyaki or salmon roe pickled with soy sauce. There are also *onigiri* specialty stores with showcases that are full of many different types of *onigiri*. As described in the main text, when buying *onigiri* from a specialty store, you have to tell the staff which *onigiri* you want and how many you want to buy.

Onigiri is also simple to make on your own. Places like the 100-yen shop and supermarkets also sell frames for making *onigiri*. You can use them to make *onigiri* easily without trying to shape them with your own hands.

おにぎりは、ご飯の中に具を入れ、三角形に固めて、のりで巻いて作ります。「おむすび」と呼ばれることもあります。地方によっては、三角形ではなく俵形に作る場合もあります。白米ではなく赤飯や炊き込みご飯を使って作ったおにぎりには、のりを巻かないこともあります。

おにぎりは、コンビニでも売られています。コンビニのおにぎりの具は、梅、昆布、鮭、たらこ、ツナなどのシンプルなものから、「牛すき焼き」「イクラしょうゆ漬け」など豪華なものもあります。また、おにぎりの専門店もあり、ショーケースにはたくさんの種類のおにぎりが並んでいます。専門店でおにぎりを買うときは、本文にあったように、種類と個数を言って買います。

おにぎりは自分でも簡単に作れます。100円ショップやスーパーなどには、おにぎりを作るための型も売っていますので、これを使うと、握らないで簡単におにぎりを作ることができます。

● 電子マネー Electronic payment

Cash has been the main payment method in Japan for a long time. Compared to other countries, cashless payment methods are not often used in Japan. Many regular shops accept only cash and not credit card. Some people say this is because it is not very dangerous to walk around with cash in Japan. Also, there is hardly any fake money.

However, use of cashless payment methods has finally been increasing recently. In addition to credit cards, electronic payments have also become more common. Here are some of the types of electronic payments.



日本では長年、現金による支払いが中心でした。ほかの国と比べて、日本では現金以外のキャッシュレス決済の比率は低く、一般の店ではクレジットカードが使えず、現金しか使えないことも普通です。日本では現金を持ち歩いてもあまり危険がないことや、偽札がほとんどないことなどが、理由として言われています。

しかし、最近ではようやくキャッシュレス決済も増えてきました。クレジットカードだけではなく、電子マネーによる決済が普及してきました。日本の電子マネーには、次のようなものがあります。

◆ 交通系 IC カード Prepaid transportation cards

Prepaid transportation cards were originally designed for paying fares by tapping them at the ticket gate, so that you can take trains or buses without buying a ticket. However, they are becoming a popular form of electronic payment for daily use. This is because they can be widely used not only for transportation, but also at places like convenience stores and shops. When you pay for something with a prepaid transportation card, tap it on the device at the checkout counter. Some examples are Suica, ICOCA, and PASMO.



もともとは、切符を買わないで電車やバスに乗れるように、改札にタッチして運賃を支払うカードです。しかし、交通機関を利用だけでなく、コンビニや店などで広く使えるので、日常的な電子マネーとして普及しています。使うときは、レジの機械にカードをタッチします。「Suica」「ICOCA」「PASMO」などがあります。

◆ 流通系 IC カード Prepaid shopping cards

These are electronic payment cards for shopping at supermarkets and convenience stores. Some examples are Rakuten Edy, WAON and nanaco. Similarly, to pay with a prepaid shopping card, tap it on the device at the checkout counter.

スーパーやコンビニなどで使うためのカードがもともとなった電子マネーです。「楽天 Edy」「WAON」「nanaco」などがあります。これも、使うときは、レジの機械にカードをタッチします。

◆ QR コード決済 Payment via QR codes

This is an electronic payment app. When you pay for something, you scan a QR code in the shop using a smartphone app. Some examples are PayPay and LINE Pay. When paying at a convenience store, you show a barcode on your smartphone app. The staff then scans this barcode using a device at the checkout counter.

店にある QR コードをスマホアプリで読み取って支払う方法の電子マネーです。「PayPay」「LINE Pay」などがあります。コンビニで払う場合は、スマホアプリでバーコードを表示し、コンビニレジの機械で読み取ってもらいます。

Currently (2020), there are very many types of electronic payment services in Japan, offered by various companies. However, even now, many stores still only accept cash, especially outside big cities. In Japan, it is better to always carry some cash around with you.

以上のように、日本の電子マネーは現在（2020 年）、いろいろな会社のいろいろな方式がたくさんあって、混在している状態です。なお、現在でも、特に地方では、現金しか使えない店がたくさんあります。日本では、いつもある程度の現金を持ち歩くようにすると安心です。

日本の生活
TIPS

● ゴジラ Godzilla



Godzilla is a famous series of special-effects monster films. The first film was released in 1954, and was directed by Honda Ishiro. It was a very serious film that showed the horror of a nuclear test. After the success of the first film, many more films were made for the series. Godzilla's role changed gradually, such as fighting space monsters and monsters brought by people from the future. The *Godzilla* series moved away from Japan after that, and was even produced in Hollywood. Although these films feature the same Godzilla character, the personality and role of Godzilla changes greatly in each film. That is why there is both praise and criticism for each film.

ゴジラは、日本を代表する怪獣特撮映画のシリーズです。第1作の公開は、1954年、本多猪四郎監督。核実験の恐怖を描いた非常にシリアスな内容の映画でした。この第1作のヒットを受け、その後、シリーズの作品が何本も作られました。ゴジラは宇宙怪獣と戦ったり、未来人の怪獣と戦ったりと、その役割をいろいろと変えていきました。さらにその後、ゴジラシリーズは日本を離れ、ハリウッドでも制作されました。ゴジラというキャラクターは共通しているものの、ゴジラの性格や役割は作品ごとに大きく異なるので、それぞれの作品の評価も賛否両論あります。

● すいぞくかん
水族館 Aquarium

As Japan's territory is surrounded by seas, there are aquariums in all parts of Japan. There are more than 10 aquariums in Tokyo alone.

Some famous aquariums are the Okinawa Churaumi Aquarium, and the Osaka Aquarium KAIYUKAN. Because these are large aquariums that display rare fish such as large whale sharks, tourists from all parts of Japan visit them. Aquariums across Japan have unique exhibits, such as fish from the local seas, and popular jellyfish and penguins. Dolphin shows and other programs are also popular among visitors.



Whale Shark [Okinawa Churaumi Aquarium]
ジンベエザメ (沖縄美ら海水族館)



Jellyfish [Sumida Aquarium]
クラゲ (すみだ水族館)

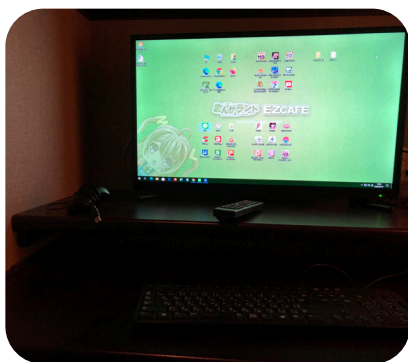
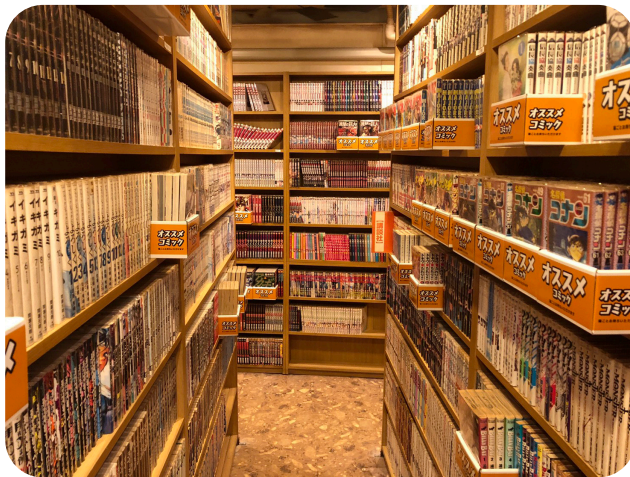
日本は海に囲まれた国土のため、水族館が各地にあります。東京だけでも、10か所以上の水族館があります。

有名な水族館としては、沖縄の「美ら海水族館」や、大阪の「海遊館」などがあります。規模も大きく、大型のジンベエザメなどめずらしい魚も見られることもあり、全国から観光客が訪れます。地方や都心の水族館では、地元の海にいる魚や、人気があるクラゲやペンギンなど、展示物に特徴を持たせています。イルカのショーなども人気のプログラムの1つです。

● マンガ喫茶／インターネットカフェ Manga-kissa (comic book café) / Internet café

A *manga-kissa* (comic book café) is a place where you pay to use a booth. You can then read comic books or use the Internet in the booth. You can pay hourly, or sometimes pay for a package of a few hours. There are also places that use the name “Internet café.” You can use the Internet and read as many comic books as you want at a *manga-kissa* and in an Internet café. So, both types of cafés are generally the same. However, some Internet cafés may not have comic books.

Other than reading comic books and using the Internet, you can also usually have free refills of soft drinks at a *manga-kissa*. Many *manga-kissa* are open 24 hours, offer booths at cheap rates, and have shower rooms. This is why many travelers save on their travel expenses by staying at *manga-kissa* instead of hotels. Some people spend the night at *manga-kissa* when they miss the last train after drinking late into the night, instead of taking a taxi home.



マンガ喫茶は、お金を払ってブースを借り、そのブースの中で、マンガを読んだり、インターネットを使ったりできる施設です。料金は、1時間ごとに払う方式だけでなく、数時間単位のパック料金もあります。「インターネットカフェ」という施設名のところもありますが、マンガ喫茶でもインターネットカフェでもインターネットが使える、マンガも読み放題なので、内容はほぼ同じと言えます。ただし、「インターネットカフェ」の中にはマンガを置いていないところもあります。

マンガ喫茶は、マンガを読んだりネットを使ったりするだけでなく、たいい飲み放題でソフトドリンクが飲めるようになっています。24時間営業のところも多く、安い料金でブースが借りられ、シャワーもあることから、ホテルに泊まる代わりにマンガ喫茶に泊まって旅行代金を節約する旅行者も多くいます。また夜遅くまでお酒を飲んで終電を逃したときに、タクシーで家に帰る代わりに、マンガ喫茶に泊まって夜を明かす人もいます。

日本の生活
TIPS

● ゴールデンウィーク Golden Week

日	月	火	水	木	金	土
4/22	23	24	25	26	27	28
29 昭和の日	30 振替休日	5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7					

Golden Week is a series of continuous holidays from the end of April to the beginning of May. Showa Day on April 29, Constitution Memorial Day on May 3, Greenery Day on May 4, and Children's Day on May 5, together with weekends and substitute public holidays, are a long continuous holiday. The length of the holiday changes every year depending on the calendar.

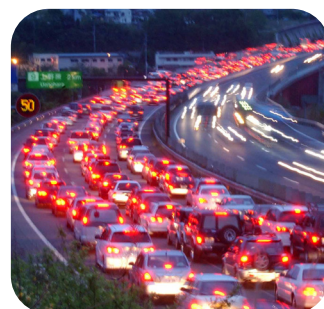
If you want to take a holiday during Golden Week, you need to make plans early and book your hotel and transportation early. Hotels, air tickets, and other costs are generally higher during Golden Week. The highways and sightseeing spots also become crowded.

There is also Silver Week in September. This is a continuous holiday of Respect for the Aged Day on the third Monday of September, Autumnal Equinox Day around September 22 or 23, and the public holidays before and after them. There is a law that, if there is one day between these two holidays, this day will also be a public holiday. However, Silver Week is always shorter than Golden Week.

ゴールデンウィークは、4月末～5月のはじめにある連休です。4月29日の「昭和の日」、5月3日「憲法記念日」、5月4日「みどりの日」、5月5日「こどもの日」という祝日に加えて、土曜日、日曜日と振替休日があるので、休みが長く続きます。休みの長さは、毎年のカレンダーによって違います。

ゴールデンウィークに旅行に行くなら、早めに計画を立てて、ホテルや交通機関を早めに予約する必要があります。ただし、ホテル代や飛行機のチケット代などは普段より高くなり、高速道路も渋滞します。観光地も混みます。

9月にはシルバーウィークもあります。9月第3月曜日の「敬老の日」と、9月22/23日ごろの「秋分の日」とその前後の休みです。敬老の日と秋分の日が1日おきになった場合、「祝日と祝日には含まれた日も休日とする」という法律により、間の日も休みになります。しかし、シルバーウィークは毎年、ゴールデンウィークほどの長い連休にはなりません。



● とうきょう 東京ディズニーリゾート Tokyo Disney Resort

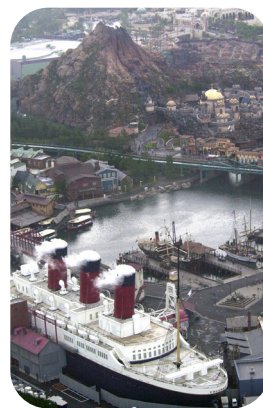


Tokyo Disney Resort is a theme resort in Urayasu City, Chiba Prefecture. It has two theme parks, Tokyo Disneyland and Tokyo DisneySea. Disneyland is a similar theme park to the ones in the United States and China. There are seven themed lands, such as Tomorrowland and Fantasyland, around the symbolic Cinderella's castle. DisneySea is a unique theme park that is only in Japan. It is based on the theme of the sea. There are various attractions in each theme park, and shows are performed several times a day.

Tokyo Disney Resort becomes very crowded on weekends and national holidays, year-end and New Year holidays, and during school holidays such as summer and spring breaks. You may sometimes have to wait several hours to get on a ride. It is a good idea to make preparations and plans before you go. For example, you can download the official app and get the FASTPASS (a ticket that gives you priority for getting on a ride or entering an attraction without waiting). Entry into the resort itself is sometimes restricted when it is very crowded. So, if you have decided on the date of your visit, you should buy the tickets for the specific date in advance.

東京ディズニーリゾートは、千葉県浦安市にあるテーマリゾートです。東京ディズニーランドと東京ディズニーシーという2つのテーマパークがあります。ディズニーランドはアメリカや中国にあるものと同じタイプのテーマパークで、シンボルのシンデレラ城を中心に、トゥモローランド、ファンタジーランドなど、計7つのテーマランドがあります。ディズニーシーは、日本にしかないオリジナルのテーマパークで、「海」をテーマにしています。それぞれのパークの中にはいろいろなアトラクションがあり、またショーも1日に何回か行われています。

休日や祝日、年末年始、夏休みや春休みなど学校が休みになる時期は、非常に混雑します。アトラクションに乗るために、数時間待たなければならないこともよくあります。行く前に公式のアプリをダウンロードして、「ファストパス（待たずに優先的にアトラクションに乗ることができるチケット）」をこまめに取るなど、準備と対策が効果的です。また、混雑する日は入場自体が制限されることもありますので、行く日が決まっているときは、期日指定のチケットを買っておく必要があります。



しんかんせん

新幹線 Shinkansen



The Shinkansen is a high-speed rail that connects Japanese cities. It travels at speeds of 250 to 300 km/h. There are nine Shinkansen routes in Japan, and some other routes are under construction (2020). Using the Shinkansen, you can travel from Tokyo to Kyoto in about 2 hours and 20 minutes.

The Shinkansen timetable is managed in seconds, and the average delay time is just 24 seconds. It is quiet and comfortable in the train. You can sometimes buy drinks and meal boxes from staff with shopping carts on the train.

新幹線は、時速 250～300km で日本の都市と都市を結ぶ高速鉄道です。2020 年現在、日本には 9 つの路線があり、建築中の路線もあります。新幹線を使うと、東京から京都まで、だいたい 2 時間 20 分で行くことができます。

新幹線のダイヤは、秒単位で管理されていて、平均の遅延時間は 24 秒だそうです。車内は静かで快適です。ワゴンの車内販売で、飲み物や弁当を買うこともできます。



富士登山 Climbing Mt. Fuji

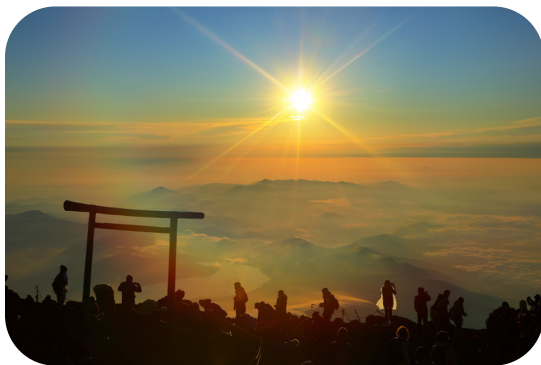
Mt. Fuji is the highest mountain in Japan with an altitude of 3,776 m. However, it is also popular because anyone can climb it and reach its summit. Regular people can only climb Mt. Fuji in summer, in July and August. The mountain huts are also opened during this period. From children to adults, anyone can try to climb Mt. Fuji.

The summit is 20 degrees colder than on flat land, so it is necessary to wear warm clothes such as sweaters even in summer. Some tourists do not know this. They reach the summit of Mt. Fuji in T-shirts and shorts, and look like they are freezing. Be sure to dress warmly.

If you want to reach the summit of Mt. Fuji, a popular climbing plan is to take the bus to the fifth station and start climbing around noon. You will then get to a mountain hut at the eighth or ninth station at night, have dinner and take a nap. Then, you will start climbing again around 2 a.m. to catch the *goraikoo* (sunrise from the top of a mountain). Stay-



ing at a mountain hut also helps your body gradually get used to the air pressure on a high mountain. If the weather is fine, you can enjoy spectacular views from the climbing path or the summit, such as the night views of Tokyo and Yokohama, stars in the sky, a sea of clouds, and the sunrise.



There is a shrine at the summit of Mt. Fuji that many climbers visit. Surprisingly, there is also a post office, toilets, and vending machines at the summit. The highest point of Mt. Fuji is Kengamine. It is a 30-minute walk from the shrine at the summit, along the crater. If you do not reach Kengamine, you cannot say that you have reached the highest point of Japan.

富士山は標高 3776m、日本一高い山ですが、だれでも頂上に立てる山としても人気があります。一般の人が富士山に登れるのは、7月と8月の夏だけです。この間は山小屋もオープンし、子どもから大人まで富士登山に挑戦しています。

富士山の山頂は下界よりも 20 度低い気温になりますので、夏でもセーターなど暖かい服が必要です。事情を知らない観光客が、T シャツと短パンで富士山頂まで来て、凍えている姿がときどき見られます。暖かい服は忘れないようにしましょう。

富士山の山頂を目指す場合、よくあるコースは、5 合目までバスで行き、屋ごころから登りはじめ、8 合目か 9 合目の山小屋に宿泊、夕食を食べて仮眠をとったあと、夜中の 2 時ごろから再び登りはじめ、山頂で「ご来光」を見る、というパターンです。山小屋に泊まることで、高山の気圧に体を少しずつ慣らすという意味もあります。登山道や山頂からは、晴れていれば、東京・横浜の夜景や、一面の星、雲海とご来光など、素晴らしい景色が楽しめます。

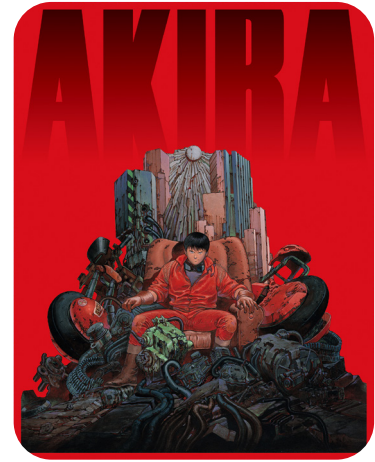
富士山の山頂には神社があり、多くの登山者がお参りしていきます。また山頂には郵便局やトイレ、自動販売機もあり、驚かされます。なお、富士山の最高点は、山頂の神社からさらに 30 分ほど火口を歩いた「剣ヶ峰」というところです。剣ヶ峰まで行かなければ、日本の最高点に行ったことにはなりません。



● 日本のアニメ／君の名は。／ドラえもん Japanese animation / "Your Name" / "Doraemon"

There are many fans of Japanese animation overseas. Many people also start learning Japanese in order to watch Japanese animation.

Japan began exporting its TV animation to other countries around the 1970s. Children around the world became fans of these shows without even knowing that they were Japanese animation. During the 1990s, people began to recognize it as a part of Japanese culture, and the word "anime" became widely used for Japanese animation. Animated films such as *AKIRA* directed by Otomo Katsuhiro, *Ghost in the Shell* directed by Oshii Mamoru, and *Princess Mononoke* directed by Miyazaki Hayao are popular around the world. After that, the distribution of DVDs and spread of online streaming sites helped promote Japanese animation even more widely around the world. There are TV series such as *Dragon Ball*, *Mobile Suit Gundam*, *Neon Genesis Evangelion*, and *Case Closed*. There are also game adaptations such as *Pokémon*, and films such as *Spirited Away* and *In This Corner of the World*. Many of these works have won over many fans and are appreciated worldwide.



"AKIRA"

Your Name is an original feature film directed by Shinkai Makoto. It was released in 2016. It is a science fiction story about a girl and a boy who switch bodies across time and space. The film was a hit, especially its beautiful images. These were based on actual places, re-created in great detail. The final scene was set on the stairs of Suga Shrine in Yotsuya, Shinjuku, which became famous among fans of anime. As explained in the main text, anime fans are motivated to visit the actual places shown in the animation to make "pilgrimages."

Doraemon was originally a manga by Fujiko F. Fujio. It was made into a TV animation. The story is about how Doraemon, the robot from the future, uses magical gadgets to help the boy Nobita. Doraemon is a nationally loved character that everyone in Japan knows. Today, it has been exported to many countries, and is very well-known around the world.

To see more details about *Your Name* and *Doraemon*, please go to the following websites.

[Your Name] <http://www.kiminona.com/>

[Doraemon] <https://dora-world.com/>



"Spirited Away"
『千と千尋の神隠し』

日本のアニメは海外でも非常にファンが多く、アニメを見るために日本語の学習を始める人もたくさんいます。

1970年代ごろには日本のテレビアニメが各国に輸出され、世界の子どもたちが日本のアニメだということを知らないまま夢中になりました。1990年代ごろからアニメは日本の文化であるということが認識され、「Anime」と言えば日本のアニメを指すことばになります。大友克洋監督の『AKIRA』、押井守監督の『攻殻機動隊』、宮崎駿監督の『もののけ姫』などのアニメ映画は、世界で高く評価されています。その後、DVDの流通やインターネット動画サイトの普及によって、日本のアニメはさらに世界に広まってきました。テレビシリーズからは『ドラゴンボール』『機動戦士ガンダム』『新世紀エヴァンゲリオン』『名探偵コナン』など、ゲームからは『ポケモン』、そして、劇場映画の『千と千尋の神隠し』

『この世界の片隅に』など、多くの作品がファンを増やし、世界的な評価を受けています。

『君の名は。』は新海誠監督のオリジナル長編劇場映画で、2016年に公開された作品です。時間と空間を越えて男女の心が入れ替わるというSF的なストーリーで、実在の街を精密に再現した美しい映像が特に話題となりました。新宿区四谷にある須賀神社の階段を舞台にしたラストシーンは、アニメファンの間で有名になりました。本文のように、アニメの舞台となった場所を実際に訪れることを「聖地巡礼」といい、アニメファンが日本に来るモチベーションになっています。

『ドラえもん』は、藤子・F・不二雄の原作マンガがテレビアニメ化された作品で、未来から来たロボットのドラえもんが、「ひみつ道具」を使っ

てのび太少年を助けるというストーリーです。ドラえもんは日本ではだれでも知っている国民的なキャラクターです。現在では多くの国に輸出され、世界での知名度も高くなっています。

なお、「君の名は。」「ドラえもん」の詳しい情報は、以下のサイトを参照してください。

「君の名は。」 <http://www.kiminona.com/>

「ドラえもん」 <https://dora-world.com/>

● じゃ だら焼き Dorayaki

Dorayaki is a Japanese snack made of *anko* (sweet bean paste) sandwiched between two round castella-like cakes. It is known widely throughout the world as Doraemon's favorite food. *Dorayaki* is available at convenience stores and Japanese sweet stores. It is also sold at *dorayaki* specialty stores. Besides the traditional *dorayaki*, you can also get *dorayaki* with cream filling, or *dorayaki* with mochi filling.

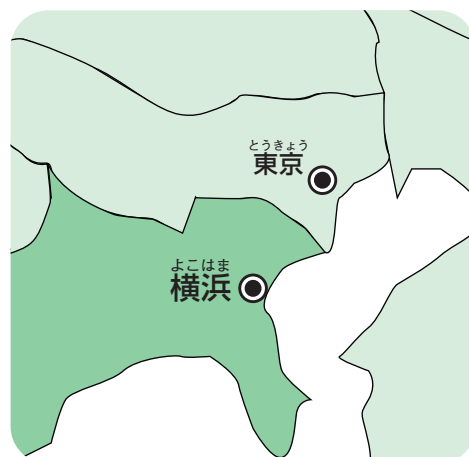


だら焼きは、まるい2枚のカステラ状の生地の中にあんこをはさんだ和菓子です。ドラえもんが大好きな食べ物として、世界に知られるようになりました。だら焼きは、コンビニや和菓子店でも買えるほか、だら焼きの専門店もあります。普通のだら焼きだけではなく、クリームを入れただら焼き、餅の入っただら焼きなども売られています。

● よこはま 横浜 Yokohama

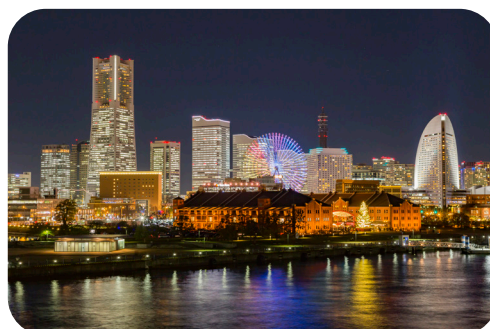
Yokohama City in Kanagawa Prefecture is the second most populated city in Japan after Tokyo. It is located south of Tokyo, about 30 minutes from Tokyo by train.

Yokohama grew as a port for foreign trade and was influenced by foreign cultures, such as China and the United States. Yokohama Chinatown is especially famous. There are many Chinese restaurants there, and it has become a sightseeing spot. Near the port, you can take a cruise on a boat or take a walk in the park, and enjoy Yokohama at your own pace. The newly developed Minato Mirai 21 area is a tourism and commercial hub. It has many modern buildings, such as Yokohama Landmark Tower.



神奈川県横浜市の、東京に次いで、日本で2番目に人口が多い都市です。東京の南にあり、東京から電車で約30分ぐらいです。

横浜は外国貿易のための港として栄えました。そのため、中国やアメリカなど、海外の文化に影響を受けています。特に横浜中華街は有名で、多くの中華料理の店が並び、観光地になっています。港の近くでは、クルーズ船に乗ったり公園を散歩したりして、ゆっくり横浜を楽しむことができます。一方、新しく開発された「みなとみらい21」地区は、ランドマークタワーなど近代的なビルが建ち並び、観光や商業の中心となっています。



おんせん

温泉

Hot springs

Kusatsu Onsen
草津温泉

As there are many volcanoes in Japan, hot springs can be found in many parts of Japan. There are about 3,000 hot springs in Japan, and you can visit a hot spring anywhere in the country. Beppu Onsen, which appears in the main text, is a hot spring area in Oita Prefecture of Kyushu. It is famous as Japan's top hot spring area for the number of hot spring sources and hot spring yield. There are a number of other famous hot spring areas in Japan. For example, there is Kusatsu Onsen in Gunma Prefecture, which is well-known for strongly acidic waters that contain sulfur. There is also Nyuto Onsenkyo in Akita Prefecture, which still retains the atmosphere of traditional hidden hot springs.

Here is the etiquette for entering a hot spring and public baths in general.

日本には火山がたくさんあるため、各地に温泉がわいています。日本の温泉地の数は約3000か所あり、全国どこでも温泉に入ることができます。本文に出てきた別府温泉は、九州の大分県にあり、源泉数や湧出量が日本一の温泉として知られています。日本にはほかにも、硫黄を含んだ強酸性のお湯で知られる群馬県の草津温泉や、昔ながらの秘湯の雰囲気を残した秋田県の乳頭温泉郷など、有名な温泉がいくつもあります。

以下は、温泉に入るときのマナーですが、温泉にかぎらず、一般の銭湯にも当てはまります。

にゅうよく

▶ 入浴のマナー Bathing etiquette

- ◆ When entering a hot spring, you do not usually wear a swimsuit or underwear. Enter the hot spring without any clothes on. (There are some hot springs where you wear a swimsuit.)

温泉に入るときは、普通は水着や下着を着ません。裸で入ります（水着を着て入る温泉も一部あります）。

- ◆ Before entering the bath, wash your body at the washing area outside the bathtub.

風呂に入る前に、湯船の外の洗い場で体を洗います。

- ◆ Do not soak your towel in the bath. As much as possible, try not to soak your hair in the bath.

風呂には、タオルを浸けてはいけません。また髪の毛もできるだけ浸けないようにします。

- ◆ If the water is too hot and you cannot enter the bath because the water is too hot, ask the people around you if it is fine to add cold water. It is rude to just add cold water without asking.

お湯が熱くて入れないときは、水を入れていいか、まわりの人に聞きましょう。勝手に水でうめるのはマナー違反です。

- ◆ Take photographs only when there are no other people around. Follow the rules when it is clearly written that cameras are not allowed.

写真を撮るときは、ほかの人がいないときにしましょう。「カメラ持ち込み禁止」と書かれているときは、それに従います。

- ◆ When you get out of the bath, dry yourself with a towel before entering the changing room.

風呂から上がるときは、脱衣所に戻る前に、タオルで体をだいたい拭いてから上がります。

- ◆ Be careful, and do not stay too long in the bath as you may feel dizzy.

入りすぎでのぼせないように、注意しましょう。

Nyuto Onsenkyo
乳頭温泉郷

Now that you have studied this whole book, are you confident enough to speak in Japanese? If you visit Japan, you can refer to the information provided in this section and go traveling, shopping, and eating. Experience Japan for yourself, and expand your horizons.

この教材を一冊勉強して、日本語で話す自信ができましたか？ 日本に来たら、このコーナーで紹介した情報を参考に、旅行をしたり、買い物をしたり、食事をしたりなど、生の日本を体験して、世界を広げてください。

日本の生活
TIPS● めうえ めした
「目上」と「目下」 Degrees of formality

In the Japanese language, there is a polite style and plain style of speaking. They are used depending on the relationship between the people communicating. For example, there are different expressions for people in lower positions, higher positions, friends, or strangers.

How can we know when people are in lower or higher positions? Consider the following.

日本語には丁寧体と普通体というスタイルの区別があり、目上か目下か、親しい人同士か知らない人同士かなど、話し手と聞き手の人間関係によって使い分けられます。

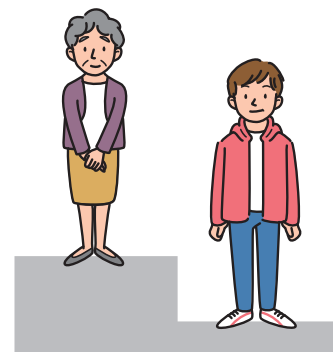
では、どんな人が「目上」で、どんな人が「目下」として位置づけられるのでしょうか。これには、次のような要因があります。

▶ ねんれい 年齢 Age

In general, when people of different ages talk to each other, the older person is in the higher position and the younger person is in the lower position. Age differences are important when using different expressions. So, you may be asked your age when speaking to Japanese people. Visitors to Japan are often uncomfortable about this. If people are similar age, lower and higher positions are not so important. If people are friends, then the age difference is not so important.

一般的に、年齢が違う人同士が話すとき、年齢が上の人が「目上」、年齢が下の人が「目下」の立場になります。年齢の違いは、スタイルを使い分ける上でかなり大切な要素です。そのため、日本では年齢を聞かれる機会がときどきあり、外国から来た人にとっては「プライバシーの侵害」と感じることも少なくないようです。年齢による目上－目下の区別は、社会人になれば、同年代の間柄であればそれほど厳密でなくなります。また、お互いの関係が親しくなればなるほど、年齢による目上－目下の区別はなくなってきます。

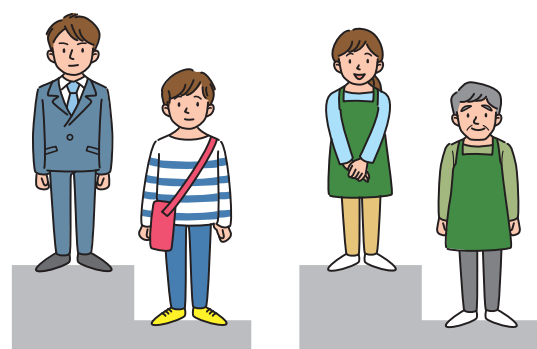
年上 年下

▶ せんぱい こうはい 先輩－後輩 Seniors - Juniors

In an organization, those who joined earlier are called *senpai* (seniors) and those who joined more recently are called *koohai* (juniors). In school, a senior is usually someone who is older. However, a junior can sometimes be older and a senior can sometimes be younger in a company or organization. Generally, the relationship between seniors and juniors is more important than the relationship between older persons and younger persons. This may also depend on how large the age gap is.

ある組織に、より古くからいる人が「先輩」、より新しく入ってきた人が「後輩」です。学生であれば、たいてい先輩＝年齢が上ということになりますが、会社など社会人の組織などでは、後輩のほうが年上で先輩のほうが年下という場合もあります。どのぐらゐの年齢差があるかなどにもよりますが、一般的には年齢の上下よりも先輩後輩の関係のほうが優先されます。

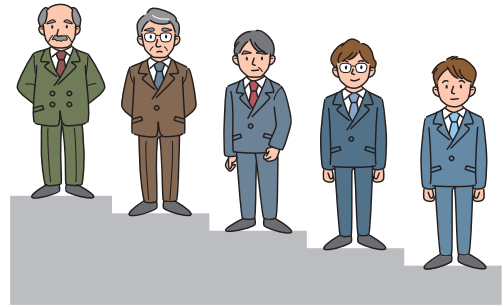
先輩 後輩 先輩 後輩



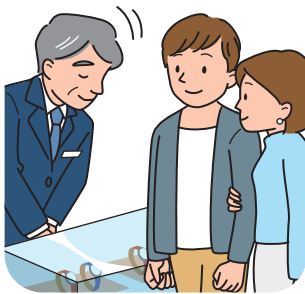
▶ 地位の上下^{ち い じょうげ} Hierarchy based on status or position

In Japanese culture, social status and professional status are important. People are considered to be a lower or higher rank when interacting with others. This depends on their status or position. For example, a teacher is a higher rank than students; a president of a company is a higher rank than employees; etc.

上司と部下、先生と学生など、明確に地位の上下がある場合には、それが目上と目下の区別に反映されます。例えば、会社の中で、社長＞部長＞課長＞主任＞一般社員など、役職が段階的になっている場合には、役職の地位が高い人ほど目上に位置づけられます。



▶ 客と店員^{きやく てんいん} Customers and staff



In Japan, a customer in a store or other such commercial environment is typically treated as a person in a higher position than a staff member regardless of age. It is common for a staff member to speak to a customer using honorifics rather than just a polite form of speech.

日本では、店やビジネスの場などでは、年齢は関係なく、客は店員から最も「目上」として扱われるのが一般的です。店員は客に対して、丁寧体で話すだけでなく、敬語を使うのが普通です。

● 「お元気ですか？」のあいさつ “Ogenki desu ka?”

Greetings used worldwide include asking about someone's condition, such as “How are you?” in English. However, お元気ですか^{げんき} in Japanese is used after not seeing someone for a long time. It is not something you would say to a workplace colleague or someone you see daily.

世界のあいさつには、英語の “How are you?” のように、相手の調子をたずねるあいさつがありますが、日本語の「お元気ですか？」は、しばらく会っていない人に最近の様子を聞くあいさつです。そのため、職場の同僚など、毎日会う人に対しては使いません。

日本の生活
TIPS

やきゅう

● 野球 Baseball

Baseball has been one of the most popular sports in Japan for many years. Local communities will usually have baseball teams for elementary school-aged children. Baseball as a club activity is very popular among students in junior high school and high school. In particular, high school baseball clubs in each prefecture participate in an annual tournament to determine the best team in Japan as part of a summer tradition.

Professional baseball in Japan consists of a total of twelve teams: six teams in the Central League (セ・リーグ) and six teams in the Pacific League (パ・リーグ). Each team is a franchise in the city where its stadium is with enthusiastic fans rooting for their hometown team.



Many people play baseball as a hobby. Some people are on amateur baseball teams and play games on their days off. You can also go to a park on a holiday or weekend and see kids and adults playing catch with a baseball. Baseball is a familiar sport for Japanese people.

日本で昔から最も人気があるスポーツの1つが、野球です。地域にはたいがい小学生の野球チームがありますし、中学校や高校では、部活動としての野球が非常に盛んです。特に、各県の高校の野球部が日本一を決める「高校野球」は、夏の風物詩にもなっています。

日本のプロ野球のチームは、セントラルリーグ (セ・リーグ) 6 球団、パシフィックリーグ (パ・リーグ) 6 球団の、計 12 球団があります。それぞれの球団は、本拠地の球場がある都市をフランチャイズとしており、その地元では、チームを熱心に応援するファンが多くいます。

趣味として野球をする人も多くいます。アマチュアの野球チームを作って休日に試合をする人もいたり、休みの日の公園では、子ども同士や親子がキャッチボールをする姿が見られます。野球は日本人にとって、身近なスポーツです。



● いけばな Ikebana

Ikebana (flower arrangement) is one of Japan's traditional arts. Flowers, grass, and branches are arranged in a vessel for decoration. *Ikebana* lessons are sometimes held at cultural centers and community centers in Japan. Hands-on lessons are usually for beginners. So, you might want to find a hands-on lesson for yourself if you are interested in *ikebana*.

いけばな (華道) は、日本の伝統的な芸術の1つで、花や草、枝を器に生けて飾ります。各地のカルチャーセンターや公民館などで、いけばな教室が開かれることもあります。いけばな教室では、初心者のための体験レッスンを行っていることも多いので、いけばなに興味をもったら、まず体験レッスンを探してみるといいでしょう。



● スタジオジブリ Studio Ghibli

Studio Ghibli is a Japanese animation production company belonging to film director Miyazaki Hayao. Animated films produced by Ghibli are popular both in Japan and abroad. Many of them have won international film awards. Masterpieces from this studio include "My Neighbor Totoro", "Spirited Away", and "Howl's Moving Castle".

映画監督の宮崎駿が所属する、日本のアニメ制作会社です。ジブリの制作したアニメ映画は国内外で高く評価され、国際的な映画賞を受賞した作品も多くあります。代表作には、『となりのトトロ』『千と千尋の神隠し』『ハウルの動く城』などがあります。



film director Miyazaki Hayao
映画監督 宮崎駿

● 国際交流協会 International associations

International associations in various places in Japan are organizations that support foreigners living in the local community. Also, they do activities to enhance interactions with local residents. Sometimes, they organize Japanese language courses for foreigners, hold international food festivals, Japanese speech contests, and other events. Also, they support large-scale international exchange festivals. International associations are helpful for foreigners living in Japan. So, it might be helpful to learn more about them.

日本の各地にある国際交流協会は、地域に住む外国人を支援し、市民との交流を促進する活動を行っている団体です。外国人のための日本語教室を開催したり、各国料理大会や日本語スピーチコンテストのようなイベントを行ったり、また大規模な国際交流フェスティバルを開催したりする場合があります。日本に住む外国人にとっては、地域の国際交流協会は役に立つ存在ですので、調べてみるといいでしょう。

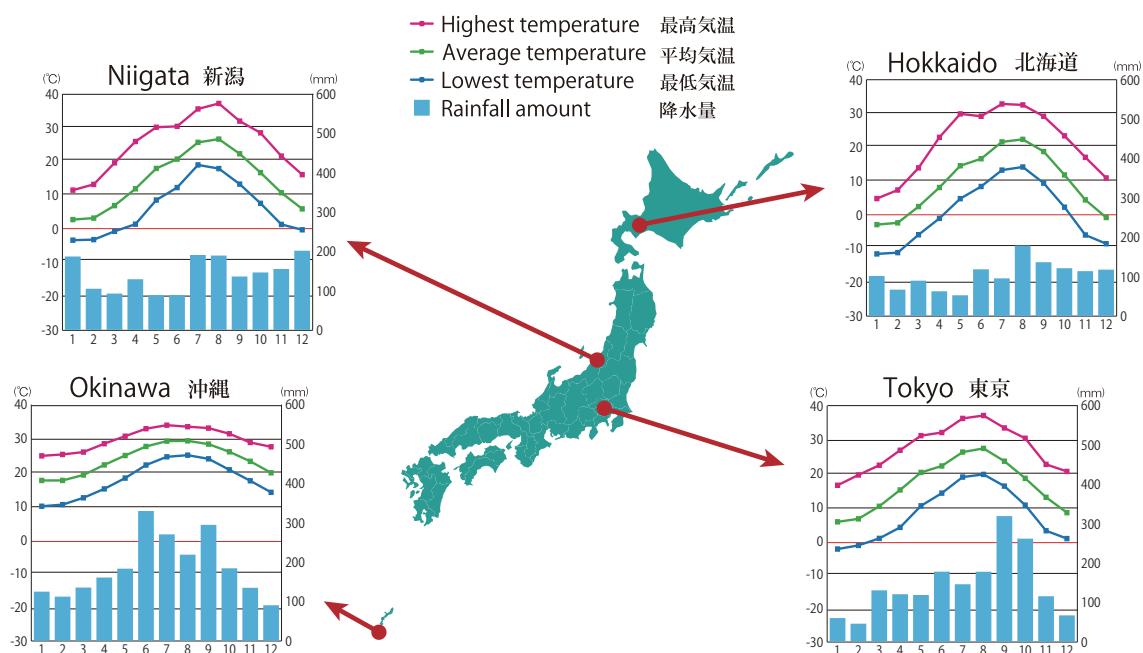


Association for Toyonaka Multicultural Symbiosis (ATOMS)
公益財団法人とよなか国際交流協会

日本の生活
TIPS● にほん きこう
日本の気候 The climate in Japan

Japan's climate varies a lot from north to south because it is a long, narrow island country.

日本は南北に細長い島国なので、地域によって気候が大きく異なります。

とうきょう
▶ 東京 Tokyo

In Tokyo, the weather gets warmer around the end of March as spring begins. The summer from July to August is extremely hot and humid. The highest temperatures are close to forty degrees centigrade on some days. It becomes gradually colder from around October. Cold winds blow in winter from December to February. The weather is generally dry and clear during this time. In Tokyo, snow is uncommon and happens only a few times per year.

東京では、3月の終わりごろから暖かくなってきて、春になります。7月から8月の夏はとても蒸し暑く、最高気温が40度近くになる日もあります。10月ごろからだんだん寒くなり、12月から2月ごろまで続く冬には、冷たい風が吹いて、乾燥した晴れの天気が続きます。東京では、雪が降ることはめったになく、1年で数回程度です。

ほっかいどう
▶ 北海道 Hokkaido

Hokkaido is located in the north of Japan. It has cool summers and cold winters. There are only a few days in the summer with temperatures over thirty degrees centigrade. The temperature is often below freezing during the day in winter. Sometimes, the lowest temperature can be nearly minus twenty degrees centigrade. There is a lot of snow in winter.

日本のいちばん北にある北海道は、夏はすずしく冬は寒さが厳しい地域です。夏は30度を超える日は数日しかありませんが、冬の間は日中でも氷点下の日が多く、最低気温がマイナス20度近くになることもあります。冬は雪が深く積もります。

おきなわ
▶ 沖縄 Okinawa

Okinawa is located in the south of Japan. Temperatures year-round are normal for a subtropical climate. You can swim in the sea from around April to around October. In winter, minimum temperatures are rarely below ten degrees centigrade. The climate in Okinawa is pleasant because of its constant temperatures. However, July to October is typhoon season. Okinawa experiences about ten typhoons per year.

日本の南にある沖縄は、1年を通して気温が高い亜熱帯気候で、4月ごろから10月ごろまで泳ぐことができます。冬でも最低気温が10度を下回することはほとんどなく、気温の差が少なく過ごしやすい気候です。ただし、沖縄では7月から10月は台風のシーズンとなり、毎年10個程度の台風が接近します。

にほんかいがわ
▶ 日本海側 The Sea of Japan area

Niigata, Toyama, Ishikawa, and other prefectures are in the Sea of Japan area. The Sea of Japan side of the country has a different climate than Tokyo and other places on the Pacific side of the country. Summer has many hot and sunny days. Winter has many rainy or snowy days. In some places, the snow can become several meters deep.

新潟、富山、石川などの日本海側は、東京などの太平洋側の気候とは異なります。夏は晴れて非常に暑い日が多いのに対し、冬は天気が悪い日が多く、雨や雪が降るのが特徴です。多いところでは、雪が数メートルも積もります。

つゆ
● 梅雨 Tsuyu (rainy season)

The rainy season is from the end of May to around the middle of July. During the rainy season, humidity and temperature rise. Food can spoil more easily and food poisoning can occur. Mold grows more easily in kitchen and bath areas. Also, wet clothes can take more time to dry. Therefore, it becomes difficult to clean the house and wash clothes during this season. Real summer begins when the rainy season ends.

梅雨は、5月の終わりと7月中旬ごろまで続く、雨の多い季節です。梅雨になると、気温だけでなく湿度も上がって食べ物が腐りやすくなるため、食中毒に注意しなければなりません。また、台所や風呂にカビが出やすくなったり、洗濯物がなかなか乾かなくなったりするので、掃除や洗濯が大変になります。梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。

さくら はなみ
● 桜と花見 Cherry blossoms and hanami

Light pink cherry blossoms bloom from the end of March to April. It is a clear sign of spring. Cherry blossoms come at the same time as the new academic and fiscal year. So, they are associated with the beginning of school and graduation.

Before cherry blossom season, weather reports predict when cherry blossoms will begin and finish blooming.



There are popular spots for viewing cherry blossoms in all of Japan. *Hanami* (cherry-blossom viewing) is an activity that people picnic and drink alcohol under cherry blossom trees. At popular cherry blossom parks, you can see many people enjoying picnics under the cherry blossom trees each year. Some people arrive at the parks in the early morning to get good spots to sit under the trees. This is called *bashotori*.





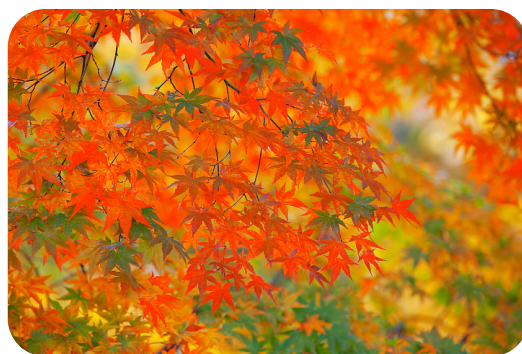
桜は3月下旬から4月にかけて、いっせいに薄いピンクの花を咲かせ、春が来たことの象徴になっています。また、桜の咲く時期は年度の変り目なので、卒業や入学のイメージと結び付けられることもあります。

桜が咲くシーズンの前には、天気予報では、桜がいつ咲き、いつ満開になり、いつ散るかを予想する「開花予想」が報じられます。

日本の各地には、桜で有名なスポットがあります。桜の木の下で、花を見ながら、お弁当を食べたり、お酒を飲んだりするのが「花見」です。桜で有名な公園では、毎年、桜の木の下にレジャーシートを敷いて、花見をする光景が見られます。花見では、いい場所をとるために、朝早くから「場所取り」をすることもあります。

● こうよう 紅葉 Fall foliage

In autumn, leaves change color from green to red, orange, and yellow. This is known as *kooyoo* (fall foliage). When fall foliage begins, people go to mountains, valleys, and gardens with many beautiful trees to see the leaves. This season is usually from October to November. However, it depends on the region and altitude. You can get fall foliage information online. For example, when the leaves begin to change color or fall to the ground. Different from *hanami*, people do not picnic under the fall foliage trees.



秋になると、木の葉の色が緑から赤やオレンジ、黄色に変わります。これを「紅葉」といいます。紅葉の季節になると、人々は美しい紅葉を見るために、山や渓谷、庭園などに行きます。紅葉の季節は、だいたい10月から11月ぐらいで、地方や標高によって違います。紅葉のシーズンには、全国各地の紅葉スポットの紅葉がどのような状態か（色づきははじめ～見ごろ～散りぎわ、など）をネットで調べることができます。ただし、紅葉は桜とは違い、紅葉した木の下でお弁当を食べたりお酒を飲んだりする習慣はありません。

● セミ Cicadas

Cicadas are insects that make a loud sound from trees and other high places. In Japan, cicadas make sound when summer arrives. This sound all around Japan represents summer. There are different types of cicadas named after their unique sounds. For example, *min-min zemi*, *tsuku-tsuku-booshi*, and *kana-kana*. The sound of a group of cicadas together is known as *semi-shigure* (chorus of cicadas). *Semi-shigure* is often used as a sound effect to signify summer in television, movies, and anime. So, foreigners visiting Japan in the summer are often reminded of that sound from television, movies, or anime.

セミは木の上など高いところで大きな声で鳴く昆虫です。日本では夏になると、あちこちでセミが鳴きます。森や公園だけでなく、住宅地でもジージーと鳴くセミの鳴き声は、日本の夏を代表する音と言えるでしょう。鳴き声も種類によって違い、「ミンミンゼミ」「ツクツクボウシ」「カナカナ」など、鳴き声そのまま呼び名になったセミの種類もあります。多くのセミが一斉に鳴く音は、「せみしぐれ」とも呼ばれています。「せみしぐれ」はドラマやアニメで夏を表す効果音としてもよく使われるので、夏に海外から日本に来た人は、セミの鳴き声を実際に聞いて、「ドラマやアニメで聞いた音！」と思う人もいるそうです。



日本の生活
TIPS

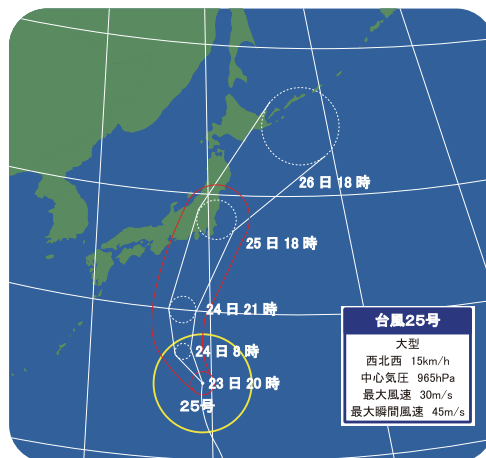
● 台風 Typhoons

Typhoons are tropical cyclones that occur and develop over the ocean south of Japan. They make contact with Japan from summer to autumn. Very strong winds and heavy rains can sometimes cause major damage. Sometimes, typhoons are so strong that public transportation, schools, and companies stop operating. During a typhoon, you should not go out. You should pay attention to typhoon information on television and the Internet.

Recently, eating croquettes during a typhoon has become popular through online bulletin boards and social media. Many croquettes are sold during typhoons, and some shops run out.

台風は、日本の南の海上で発生、発達する熱帯低気圧で、主に夏から秋にかけて、日本に接近、上陸します。非常に強い風、大雨により、大きな被害が出ることもあります。強い台風が接近するときは、交通機関が止まったり、学校や会社が休みになったりします。台風のときには外出を控え、テレビやネットの台風情報に注意しましょう。

近年、ネットの掲示板やSNSを通じて、台風のときにコロッケを食べるという現象が広がっています。台風のときにはコロッケの売り上げが上がり、中にはコロッケが売り切れになる店もあるそうです。



● 天気予報 Weather forecasts

In addition to the weather, temperatures, and rain, weather forecasts in Japan also provide a lot of information depending on the season and region. For example, the amount of pollen in the air, the intensity of UV rays, and the risk of heat stroke. Icons are used to advise how to dress for the day and other types of information. For example, how easily laundry will dry. Also, Japanese weather forecasts tell us which hot pot foods will be the most delicious according to the weather, temperature, etc.

日本の天気予報は、天気、気温、降水確率以外にも、花粉の飛ぶ量、紫外線の強さ、熱中症の危険度など、季節や地域に応じた情報も提供しています。その日の服装のアドバイスや、洗濯物がどのぐらい乾きやすいか、どの鍋料理がどのぐらいおいしく感じられるかなどの情報が、アイコンによって示されます。



日本の生活
TIPS

● スポーツクラブ Sports clubs

A sports club is a facility for exercising and training the body. It can also be called a sports gym, fitness club, sports center, and others depending on the facility.

Major sports clubs nationwide have gym equipment, studios, swimming pools, and more. Their monthly membership fees vary depending on the day of the week and time of day when it can be used. Usually, it is about 10,000 yen. Recently, there are more 24-hour gyms only with machines and fewer staff members. Their monthly fee is about half the price of major sports clubs. Some municipalities have a public sports center that can be used for a very low fee of several hundred yen per visit.



スポーツクラブは運動したり体を鍛えたりするための施設です。ほかにも「スポーツジム」「フィットネスクラブ」「スポーツセンター」などの呼び方があり、施設によって違います。

全国に支店を展開する大手のスポーツクラブは、マシンジム、スタジオ、プールなどを備え、月会費は、利用できる曜日や時間によって異なりますが、だいたい 10,000 円ぐらいかかります。最近増えてきているのが、マシンジムのみに特化してスタッフ数を減らすかわりに 24 時間営業を行うジムで、大手スポーツクラブの半額程度の月会費で利用できます。自治体によっては、公営のスポーツセンターがあり、1 回数百円の非常に安い値段で利用できるところもあります。

● ショッピングモール Shopping malls

A shopping mall is a facility with shops, clothing, footwear, electronics, drugstores, grocery stores, food courts or restaurants, game centers, movie theaters, and other shops. Shopping malls are places where people can enjoy their days off. They can spend all day shopping, eating, playing games, and watching movies.

ショッピングモールは、大きな建物の中に、服や靴などのさまざまな専門店、家電量販店、ドラッグストア、食料品を売るスーパー、フードコートやレストラン、ゲームセンター、映画館などが入っている施設です。買い物や食事をしたり、ゲームや映画を楽しんだりしながら、一日中過ごすことができるので、休日に楽しめる身近な施設の 1 つとなっています。



にゅうよくしせつ
入浴施設

Bathing facilities

In Japan, there are many public bathing facilities available. Hot springs have been often used since ancient times. You can find city or town-operated hot spring bathing facilities for day use. These facilities can be used for several hundred yen per visit. Many places offer large baths, rest areas, and dining facilities used as entertainment and social interaction by local residents.

日本では温泉が古くから広く利用されていることから、公共の入浴施設がたくさんあります。地方の都市には、市や町が運営する日帰り温泉入浴施設があり、1回数百円の料金で利用することができます。大きな風呂だけでなく、休憩所や飲食施設のあるところも多く、地元の人の娯楽、交流の場になっています。



In addition, bathing facilities in Japan include the following:

そのほか、日本で利用できる入浴施設には、以下のようなものがあります。

せんとう
▶ 銭湯 Sentoo (public bathhouses)



A *sentoo* (also known as *ofuroyasan*) is a traditional public bathing facility. They were used by people who did not have a bathtub at home. Many public bathhouses are equipped with a simple combination of a bath and a place to wash. Users like them because they are cheap, at 500 yen or less. Their numbers have decreased since old times. However, public bathhouses featuring open-air baths, saunas, and jacuzzies have increased in recent years. Sometimes, people enjoy bathing and relaxing in a bath that is larger than the one at home. This has resulted in a gradual increase in popularity.

町にある「銭湯」は、「お風呂屋さん」とも呼ばれ、昔からある公共入浴施設です。もともとは、家に風呂がない人が利用していました。設備は風呂と洗いのシンプルなものが多く、500円以下という安い料金で利用できるのが魅力です。昔と比べると、その数は非常に減ってきていますが、最近は、露天風呂やサウナやジャクジーを作って設備を充実させた銭湯も増えたり、「たまには自分の家より広い風呂でゆっくりしたい」という人も増えたりして、銭湯の人氣がまた少しずつ復活してきています。

けんこう
▶ 健康ランド Kenkoo-land (health spas)

Kenkoo-land is a facility with many large baths, jacuzzies, saunas, lounge areas, napping rooms, restaurants, and more. The admission fee is high at around 1,000 yen to 2,000 yen per visit. You do not need to bring anything because you can rent towels and clothes to wear while inside. *Kenkoo-lands* are in urban areas and along highways. They are full of families on days off and during holiday periods.

大きな複数の風呂と、ジャクジーやサウナ、休憩室、仮眠室、レストランなどがそろった商業的な娯楽施設は「健康ランド」と呼ばれています。1回1,000円～2,000円ぐらいの比較的高い入場料ですが、タオルや館内着がレンタルでき、手ぶらで行くことができます。健康ランドは都市部、または地方の幹線道路沿いなどにあり、休日は家族連れで賑わいます。

せんとう
▶ スーパー銭湯 Super sentoo (deluxe public bathhouses)

A *super sentoo* is a facility that is between a *sentoo* (public bathhouse) and a *kenkoo-land* (health spa). It has simpler features and a lower fee than a *kenkoo-land*. Some *super sentoos* are the same fee as a *sentoo*.

銭湯と健康ランドの中間的な施設で、健康ランドより設備がシンプルですが、比較的安く入れます。銭湯と同じ料金で入れるスーパー銭湯もあります。

日本の生活
TIPS● しんごう
信号 Traffic lights

There are green, yellow, and red traffic lights for vehicles, similar to many countries in the world. However, green traffic lights are described as being *ao* (blue). Pedestrian traffic lights come in two colors: green and red. A green pedestrian light that blinks means the same thing as a yellow traffic light for vehicles.

Some pedestrian traffic lights are operated with a button, so they will not change to green unless the button is pressed. Some of these traffic lights are operated with a push button at all times. Also, some are operated with a push button only during specific hours.

日本の信号は、主に車用と歩行者用があります。車両用の信号は、世界の多くの国と同じく緑・黄・赤の3色ですが、緑の信号は「青」信号と呼ばれます。歩行者用の信号は緑・赤の2色で、緑が点滅することで黄色信号と同じ意味を表します。

歩行者用信号は、自分でボタンを押さないと緑に変わらない押しボタン式のものもあります。押しボタン式の歩行者用信号は、常に押しボタン式のものと、特定の時間帯だけ押しボタン式になるものがあります。

● てら じんじゃ
お寺と神社 Temples and shrines

Horyuji Temple 法隆寺



Itsukushima Shrine 厳島神社

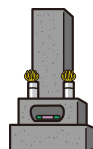
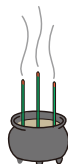
There are many temples and shrines in Japan. Temples and shrines are famous as tourist spots. Some are designated World Heritage Sites. For example, Horyuji Temple (Nara Prefecture) and Itsukushima Shrine (Hiroshima Prefecture). Also, there are many small temples and shrines in cities and towns.

Temples and shrines are characterized by traditional wooden architecture. They are also popular with foreign visitors. Some people do not know how temples are different from shrines. The main difference is temples are Buddhist and shrines are Shinto facilities. Below, please see other differences between temples and shrines.

日本には数多くのお寺や神社があります。観光地として有名なお寺、神社も全国各地にあり、「法隆寺」(奈良県)、「厳島神社」(広島県)のように、世界遺産に指定されているものもあります。その一方で、町の中には小さなお寺、神社が数多くあります。

お寺と神社は伝統的な木造建築が特徴的で、外国人観光客にも人気がありますが、お寺と神社の違いがわからないという人もいます。お寺は仏教、神社は神道の施設ですが、次のような違いに注意すると、わかりやすいかもしれません。

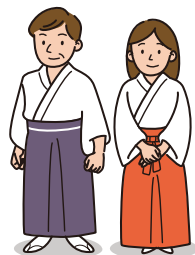
▶ ^{てら}お寺 At a temple, there might be...



- ◆ Buddhist statues
- ◆ Tombstones or graves
- ◆ A monk or monks working
- ◆ A bell
- ◆ The smell of incense

- ◆ 仏像がある。
- ◆ お墓がある。
- ◆ お坊さんがいる。
- ◆ 鐘がある。
- ◆ お線香のにおいがする。

▶ ^{じんじゃ}神社 At a shrine, there might be...



- ◆ A torii (shrine gate)
- ◆ A Shinto priest or shrine maiden working
- ◆ A visitor clapping hands in prayer

- ◆ 鳥居がある。
- ◆ 神主さん／巫女さんがいる。
- ◆ お参りをしている人が、パンパンと手を叩いている。

日本の生活
TIPS

ちこく

遅刻 Lateness

It is often said that Japanese people are punctual when it comes to time. For example, being one minute late to work is not good. Also, people avoid making another person wait for an arrangement or meeting. They will typically arrive at the pre-arranged place on time or a little early.

If you are late (five or ten minutes), you should contact the other person as soon as possible. This is done so the other person will not worry or become irritated.

However, people's feelings about time are different from generation to generation, place to place, and situation to situation. In Japan, there are people who are relaxed about time and often arrive late. In addition, Japanese people are punctual when it comes to starting times but not punctual when it comes to finishing times. Therefore, foreigners are sometimes surprised to see business meetings continue past their scheduled end times and people working long after the time their workday should end.

日本人は「時間に正確、厳しい」とよく言われます。会社などでは、タイムカードを押すとき、始業時間に1分でも遅れたら遅刻として扱われることも珍しくありません。待ち合わせの場合も、相手を待たせないようにしようとする人が多く、待ち合わせ時間どおりに、あるいは待ち合わせ時間の少し前には待ち合わせ場所に着くことが一般的です。

もし遅れる場合は、それが5分や10分であっても、早目に相手に連絡するのがマナーです。「5分、10分だけなのに?」と不思議に思う人もいるかもしれませんが、相手を心配させたり、イライラさせたりしないというのがポイントです。

ただし、時間の感覚は、世代によって、地域によって、場面によって異なります。同じ日本でも、のんびりしていて、よく遅刻する人もいますでしょう。また、「日本人は、始まりの時間には厳しいのに、終わりの時間にはルーズ」とも言われ、会議が予定の時間になってもなかなか終わらなかったり、就業時間を過ぎてもずっと残業する人がいたりして、外国人を驚かせることもあります。

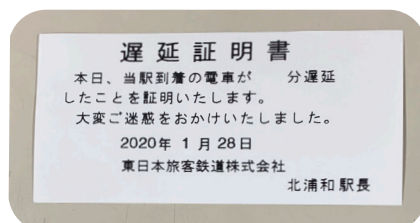


でんしゃ うんこう

電車の運行トラブル Disruptions affecting train service

Japanese trains operate according to schedules that are precise. They are known to be among the most highly punctual trains in the world. If a train arrives a little bit late, the railway operator announces an apology.

Japanese trains could be delayed or stopped because of various issues. It may be delayed or stopped because of an injured person, sudden illness, a problem affecting passengers, signal issues, or other such factors. The time it takes to continue operation varies by case. The railway operator will announce the affected stations and trains. Also, delay information will be available online. Please pay attention to delayed or stopped service information.



The railway operator will give a *chien-shoomesho* (delay certificate) to passengers when a train is delayed. If you arrive late to work because of a delay, you can give the certificate to your company. Then, your company will not consider you to be late. However, each company has different policies about this. You can get a certificate at the station or online.

日本の電車は秒単位でダイヤが組まれており、世界の電車の中でも非常に正確だと言われています。もし電車が少しでも遅れた場合は、謝罪のアナウンスが流れます。

このような日本の電車も、トラブルによって、大幅に遅れたり、止まったりすることもあります。運行トラブルの原因には、人身事故、急病人、乗客トラブル、信号故障などがありますが、原因によって、復旧にかかる時間はさまざまです。鉄道会社は乗客の混乱を避けるため、駅や電車でアナウンスをしたり、ネット上で運行情報を案内したりしますので、運行トラブルに巻き込まれた際はそれらの情報に気をつけるといいでしょう。

運行トラブルで電車が遅れたときは、鉄道会社が発行する「遅延証明書」をもらうことができます。電車が遅れたせいで会社に遅刻した場合、この「遅延証明書」を提出すれば、遅刻をしていないものとして扱われます（手続きは会社によって違うので、確認しましょう）。「遅延証明書」は駅でもらえるほか、ネット上でダウンロードすることもできます。

日本の生活
TIPS● にほんしろ 日本の城 Japanese castles

Matsuyama Castle 松山城

Himeji Castle
姫路城

Matsumoto Castle 松本城

In Japan, castles were built from the Warring States period to the Edo period. This period of time extended from around the sixteenth century to the nineteenth century. Japanese castles feature high stone walls, moats, and towers. Castles are still popular tourist destinations. For example, the beautiful, white Himeji Castle (Hyogo Prefecture) which is a World Heritage Site; Matsumoto Castle (Nagano Prefecture) which uses black lacquer on the outside; and Matsuyama Castle (Ehime Prefecture) which is famous as a mountain castle. Also, the Osaka Castle and Nagoya Castle are well known. Their towers are made of reinforced concrete and were rebuilt during the Showa period (1926–1989). They are also equipped with elevators.

In addition, there are many parks with castle ruins that are still maintained. When you visit a castle, you can go up the tower or learn about the local history from displays.

日本では、戦国時代から江戸時代、だいたい16世紀から19世紀にかけて、全国各地に城が建てられました。日本の城は、高い石垣、堀、天守閣などが特徴的です。現在残っている城は、人気のある観光地になっており、例えば、世界遺産に登録された白く輝く「姫路城」（兵庫県）、黒漆を使った荘厳な佇まいの「松本城」（長野県）、山城として有名な「松山城」（愛媛県）などが有名です。大阪城や名古屋城も有名ですが、天守閣は昭和の時代（1926-1989）に再建された鉄筋コンクリート製で、エレベーターも付いています。

また、当時の建造物は今はなくなっているものの、城の跡地を公園として整備した「城址公園」も多くあります。城に行ったら、天守閣に上ってみたり、展示されている資料を通してその土地の歴史に触れたりすることができます。

● アウトレットモール Outlet malls

An outlet mall is a shopping mall with goods directly from factories. They are popular with people on their days off for shopping. Outlet malls can be found in tourist spots, rural and suburban areas, and near expressways and other major roads. In Japan, an outlet mall is not a place where you can buy discounted, damaged, or defective goods. Poor quality or super cheap goods are not commonly sold at an outlet mall.



アウトレットモールは、主に衣料品メーカーが工場からの商品を直接販売する店が複数集まったショッピングモールのことで、一日中買い物を楽しめる場所として、休日にはたくさんの人で賑わいます。地方や郊外の観光地、高速道路などの幹線道路沿いなどにあることが多いです。日本の場合、アウトレットといっても、傷など問題のある商品が安く買える場所という意味はなく、格安の商品はあまり売られていません。

● プロレス Professional wrestling

Professional wrestling, a combination of wrestling and acting, is popular in Japan. It has recently been attracting female fans along with male fans. There are many professional wrestling organizations in Japan. There are large matches with major organizations at large venues, such as the Tokyo Dome. Also, there are smaller, local matches with minor organizations. These organizations have matches at venues such as local gymnasiums and shopping center parking lots. Many matches sponsored by local organizations are free. So, they are fun for both adults and children.

レスリングにショー的な要素を入れたプロレスは、日本では人気があり、最近では男性だけでなく、女性のファンも増えています。日本にはたくさんのプロレス団体があり、メジャーな団体は、東京ドームなど大きな会場で試合を行うこともある一方で、各地方には地域に密着したローカルな団体もあり、地域の体育館やショッピングセンターの駐車場などを会場にして、試合を行っています。こうした地域の団体の試合は観戦無料のことも多く、大人から子どもまでが気軽に楽しめる娯楽になっています。



日本の生活
TIPS

● アニメで日本語を勉強する Studying Japanese through anime

There are many fans of Japanese animation (anime) all around the world. Many people begin studying the Japanese language because of their interest in anime. Recently, more people are studying Japanese through anime because it can easily be found online.

Japanese anime can be found on YouTube and other video sites. Some are subtitled in foreign languages. Also, you can subscribe to a paid video service to watch anime. You can improve your Japanese listening and pronunciation skills by watching anime and experiencing natural Japanese. If you are interested in it, you should look for your favorite shows on Internet video sites.

日本のアニメは世界的にファンが多く、アニメをきっかけに日本語の勉強を始める人もたくさんいます。また最近では、ネットが発達し、日本のアニメを世界のどこからでも簡単に見ることができるようになっているので、アニメを見て日本語の勉強をする人も増えています。

YouTubeなどの動画サイトには、合法的にアップロードされた日本のアニメが公開されており、中には外国語の字幕が付いているものもあります。また、有料の動画配信サービスを契約すれば、たくさんのアニメが見られます。アニメをたくさん見て、生の日本語の音に多く接することで、日本語の聴解能力や発音能力を上達させることができます。アニメに興味がある人は、ネットの動画サイトで好きなアニメを探してみるといいでしょう。

● 地域の日本語教室 Local Japanese language classes

Many Japanese language classes are offered by cities and international associations in Japan. These are to help foreigners who live in Japan. They are free or low cost because many of them are managed and taught by volunteers. Locally operated Japanese language classes are usually once or twice a week at community centers or other public facilities. Classes are on different days and at different times so foreigners with different schedules have chances to attend. Students can choose different lesson styles. For example, in a classroom, in a group, and one-to-one lessons. These Japanese language classes also provide an opportunity to interact with local residents and get useful information. So, it would be a good idea to go to one.



日本で生活する外国人のために、全国の市区町村や国際交流協会などによって、日本語教室が数多く開かれています。これらの日本語教室は、地域のボランティアが中心になって運営されているところが多いので、無料か非常に安い費用で参加することができます。地域が運営している日本語教室は、通常、週に1～2回、公民館やコミュニティーセンターなどの公共施設で開かれています。さまざまなライフスタイルの外国人に合わせて、教室が開かれる曜日や時間帯も多種多様ですし、授業の形態も、クラス、グループレッスン、マンツーマンと、さまざまです。これらの日本語教室では、ただ日本語を勉強するだけでなく、地域の人たちと交流したり、生活に役立つ情報が得られたりするので、ぜひ一度のぞいてみるといいでしょう。

日本の生活
TIPS● こうみんかん
公民館 Community centers

A community center is a public facility that provides social education for local residents and creates local networks. It typically has Japanese-style rooms, meeting rooms, multipurpose halls, kitchens, workshops, and other types of rooms. Community centers host all kinds of events based in the community for a low rental fee. For example, Japanese language classes, cooking classes, various courses, and club activities from local organizations. You can learn many things in the classes at a community center. Also, you can contact and connect with people. Therefore, finding information on a community center near you is a great idea.

公民館は、地元住民の社会教育や地域のネットワーク作りを担う公的な施設です。和室、集会室、多目的ホール、調理室、工作室などいろいろな部屋があって、その地域に根ざしたさまざまな行事を行っています。公民館は、比較的安い値段で借りることができるので、日本語教室や料理教室などの講座が開かれていたり、地元の団体がサークル活動を行っていたりします。公民館に行けば、さまざまなことを学ぶ機会が得られるだけでなく、学習活動を通して地域のひととのふれあいやつながりを持つことができるので、住んでいる地域の公民館情報を探してみるといいでしょう。

● りょうりきょうしつ
料理教室 Cooking classes

Cooking classes are one of the most popular lessons available. They are sometimes held at community centers for local residents. Complete cooking classes have been created in Japan by food companies, gas companies, and others. There are many classes available, for example, one-time trial classes, cooking local dishes, and cooking seasonal dishes. So, you can choose the best class for you. Classes differ by their length, fees, and type of food.



料理教室は、人気の習いごとの1つです。地域活動の一環として公民館やコミュニティーセンターで開催されていたり、食品関係の会社やガス会社が本格的な料理教室を全国展開していたりします。料理教室は、1回だけの体験教室から、地域の郷土料理を学ぶ教室、年中行事に合わせた料理を作ってみる教室など、通う日数や値段、作る料理もさまざまな種類があるので、興味に合わせて選ぶことができます。

● しょうどう
書道 Calligraphy

Shodo (Japanese calligraphy) is the art of using a brush and ink to write kanji characters. In Japan, shodo classes begin in primary school. It is an important part of children's education. For New Year's Day, students have homework to make *kakizome* (special calligraphy for the New Year). Also, shodo competitions are held in schools. Many shodo classes are held in local community centers. Everyone from children to adults is able to casually enjoy shodo.

書道は、筆と墨で字を書き、文字の美しさを表現する芸術です。日本では小学校から書道の授業があって、お正月には「書き初め」の宿題が出されたり、校内で書道大会が開催されたりして、教育の一部に取り入れられています。地域の公民館やコミュニティーセンターなどには書道教室が数多くあって、子どもから大人まで気軽に書道を楽しんでいます。

● あいきどう 合気道 Aikido

Like judo and karate, aikido is one of Japan's martial arts. It was founded by Ueshiba Morihei based on traditional Japanese martial arts. Currently, 1.6 million people around the world practice aikido. Aikido is known for its self-defense techniques. They allow you to avoid attacks from your opponent and throw your opponent by using their own force. Aikido is popular with women and the elderly because not much strength is needed, there are no competitions, and it can be continuously practiced for a long time.

合気道は、柔道や空手と並ぶ日本の武道の1つで、植芝盛平という人が日本古来の武道をもとに創設しました。現在、全世界の合気道人口は、約160万人ほどだと言われています。合気道の特徴として、相手が攻撃してくる力をかわしたり、その力を利用して相手を投げたりすることから、護身術としても知られています。試合がなく、強い力を必要としないことから、女性やお年寄りでも長く続けられる武道として、人気があります。



日本の生活
TIPS

● バーベキュー Barbecue



Barbecues are a way of grilling and eating food outdoors. Many countries enjoy barbecuing, especially Japan. Japanese barbecues are special in the following ways:

- ◆ You can grill meat with squash, onions, corn, and other vegetables, as well as shrimp, squid, shellfish, and other seafoods.
- ◆ In some countries, you start eating after all the food is cooked. However, in Japanese barbecue, cooking and eating go on at the same time.
- ◆ *Yakisoba* (fried noodles) or *yaki-onigiri* (grilled rice balls) are typically eaten last.
- ◆ It is common to rent barbecue equipment at parks and campsites.
- ◆ You can rent and buy everything you need (equipment, food, drinks, etc.) at some barbecue places.
- ◆ Barbecue places on rooftops or terraces in cities have also become popular recently.

屋外で、グリルで食べ物を焼いて食べるバーベキューは、日本だけではなくいろいろな国で行われる料理のイベントですが、日本のバーベキューには、次のような特徴があります。

- ◆ 肉が中心だが、肉だけでなく、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこしなどの野菜や、エビ、イカ、貝などのシーフードも焼く。
- ◆ すべてを焼いてから食べるのではなく、焼いては食べ、焼いては食べ、を繰り返す。
- ◆ 最後に焼きそばや焼きおにぎりを食べることも一般的。
- ◆ バーベキューの道具は、自分の道具ではなく、公園やキャンプ場などですべてレンタルすること多い。
- ◆ 道具や材料をすべて用意してくれて、手ぶらで行ってお金を払うだけでバーベキューが楽しめるバーベキュー場もある。
- ◆ ビルの屋上やテラスなどを使った「都会で楽しむバーベキュー場」の有料施設も、最近人気が出ている。

● ^{そうざい}スーパーの惣菜コーナー Cooked dishes in supermarkets

In the cooked-dish section of a supermarket, side dishes are sold. You can buy them, bring them home, and eat a meal without cooking. Common side dishes are fried foods (such as croquettes), *yakitori* (grilled chicken), *nimono* (boiled dishes), and salads. Supermarkets sell common side dishes that families often make at home and hard-to-prepare side dishes that are not easily made at home.

People who are too busy to cook like cooked-dish sections in supermarkets. Some people also use this section to buy some healthy food. These dishes are sold at a discount before the store closes.

スーパーの惣菜コーナーでは、調理されたおかずが売られていて、買って帰れば自分で調理しないでそのまま食べることができます。よく売られているおかずは、揚げ物（からあげ、コロッケなど）、焼き鳥、煮物、サラダなどがあり、一般家庭でよく作るおかずだけでなく、家ではなかなか作れない本格的な味の惣菜を売りにしているスーパーもあります。

惣菜コーナーは、忙しくて自分で料理をする時間がない人にとってはありがたい存在です。また、栄養バランスを取るために料理を少しでも買い足したりするなど、上手に利用している人もいます。閉店時間が近づくと、惣菜が売れ残らないように、割引セールが行われます。

● や とり 焼き鳥 Yakitori

Yakitori (grilled chicken) is made by grilling small pieces of chicken on wood or bamboo skewers. It is rarely made at home. Instead, you can buy *yakitori* from a supermarket or convenience store. You can also order *yakitori* at an *izakaya* (Japanese-style pub). A restaurant specializing in *yakitori* is called a *yakitori-ya*.

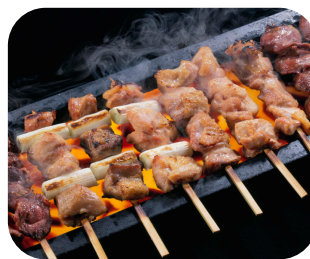
There are various types of *yakitori* from different parts of the chicken. For example, liver, *seseri* (neck meat), and *sasami* (breast meat). Other popular items include *negima*, which is chicken meat and green onions, and *tsukune*, which is minced chicken meat.

Yakitori is mainly seasoned with salt or *tare* (sauce). *Tare* is based on soy sauce and tastes sweet.

焼き鳥は鶏肉を小さく切り、木の串に刺して焼いた料理です。家庭で作ることは少なく、できたものをスーパーやコンビニなどで買って来たり、居酒屋のメニューとして食べたりします。焼き鳥専門の料理店は、「焼き鳥屋」と言います。

焼き鳥は、どの部位の肉を使うかによっていろいろな種類があり、肝臓を使った「レバー」、首の周りの肉を使った「せせり」、胸の肉を使った「ささみ」などがあります。また、鶏肉とねぎを交互に刺した「ねぎま」や、鶏の挽肉をボール状にした「つくね」などもポピュラーなメニューです。

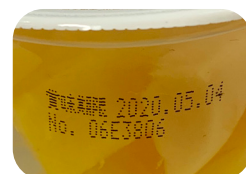
焼き鳥の味付けにはおもに「塩」と「たれ」があり、「たれ」はしょうゆをベースに甘く味を付けたソースです。



● しょうみきげん しょうひきげん 賞味期限と消費期限 Best-before dates and expiration dates

しょうみきげん 賞味期限 (best-before dates) or しょうひきげん 消費期限 (expiration dates) are on any food sold in Japan. しょうみきげん 賞味期限 (best-before date) is the date the food should be eaten before. The food quality and taste will not change before this date. Also, the food can still be consumed after this date. In contrast, the しょうひきげん 消費期限 (expiration date) is the date that the food cannot be safely eaten. This is usually for food that spoils quickly.

日本で売られる食品には、「賞味期限」か「消費期限」のどちらかが表示されています。「賞味期限」は、その食品の品質や味に変化なく食べられる期限のことで、賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。これに対して「消費期限」は、その食品を安全に食べられる期限のことで、傷みの早い食品に表示されます。



● ひょうじ アレルギー表示 Allergy notice

If you have an allergy, you should check food labels when food is purchased. This is to check if the food contains allergens. In Japan, by law, food must be labeled with an allergy notice if it contains eggs, milk, wheat, shrimp, crab, peanuts, and buckwheat. However, food with these ingredients can be labeled with different names. For example, egg might be labeled as omelet, and milk might be labeled as ice cream. Therefore, if you have an allergy, pay attention to the different ways ingredients might be labeled. In addition, side dishes at a supermarket, lunch boxes, and meals at restaurants do not have to label allergens. So, you will need to check if there are allergens with store or restaurant staff.

食品アレルギーを持っている人が食べ物を買う場合、商品ラベルの表示を見て、アレルギーの材料が入っていないかどうか、確かめる必要があります。日本では、包装して売られる加工食品に「卵、乳、小麦、エビ、カニ、落花生、そば」の7品目のどれかが入っている場合は、必ず表示をしなければならない決まりがあります。ただし、表示される名称は決まっておらず、例えば、卵は「厚焼き玉子、ハムエッグ」など、乳は「ミルク、バター、アイスクリーム」などと表示される場合もあるので、そのアレルギーがある人は注意が必要です。また、お惣菜やお弁当などの店頭販売や、レストランなどの外食ではアレルギー表示の義務がありませんので、お店の人に直接確認する必要があります。

日本の生活
TIPS

● お弁当 Obento

You can buy an obento (lunch box) at a convenience store, supermarket, or obento shop. Some people make one at home and bring it to school or work. Rolled omelets, fried food, hamburger, and potato salad are common side dishes in a lunch box. Taste and appearance are important in preparing an obento. Using food with various colors is also important. For example, red tomatoes, yellow rolled omelets, green vegetables, white rice, and black seaweed or sesame seeds. There are many kinds of obento goods which are used to decorate the side dishes in a cute way.

お弁当はコンビニやスーパー、お弁当屋さんなどで買うこともできますし、家で作って会社を持って行く人もいます。お弁当の人気のおかずは、卵焼き、からあげ、ハンバーグ、ポテトサラダなどです。日本のお弁当は、味だけでなく、見た目も重視することが多く、赤いトマト、黄色い卵焼き、緑の野菜、白いご飯、黒いのりやゴマなどで、色のバランスを考えます。また、おかずをかわいく彩るための「お弁当グッズ」も、たくさんの種類が売られています。



● たまごや 卵焼き Tamago-yaki



Tamago-yaki (rolled omelet) is a common home-cooked dish. It is eaten for breakfast and in obento meals. To make *tamago-yaki*, stir eggs well, add salt, soy sauce, *mirin*, sugar, soup broth, or other seasoning. Slowly pour the egg into a frying pan with oil and fry the egg while rolling it. People flavor their rolled omelets in various ways. In the Kanto region, people usually like a sweet rolled omelet. In the Kansai region, people usually like a savory rolled omelet. Many different ingredients can be used. For example, green onions, spinach, *shirasu* (young sardines), and *mentaiko* (spicy cod roe).

卵焼きは日本人にとって定番の家庭料理です。朝ご飯にもよく出されますし、お弁当にもよく入っています。作り方は、よく溶いた卵に塩やしょうゆ、みりん、砂糖、出し汁などで味をつけてから、油を引いたフライパンに少しずつ卵を流し入れて、丸めるように焼いていきます。味付けは家庭によって違いますが、関東では砂糖を使った甘めの味付けが、関西では出し汁を使った甘くない味付けが好まれるようです。また、中にねぎやほうれん草、しらすや明太子など、いろいろな食材を入れたバリエーションもあります。

● このや お好み焼き Okonomiyaki

Okonomiyaki (Japanese-style pancake) is made with cabbage, meat, seafood, and other ingredients. These ingredients are added to flour and water (batter). Then, it is cooked on a griddle. Kansai-style *okonomiyaki* is made by mixing the batter with the ingredients before grilling. Hiroshima-style *okonomiyaki* is made by layering the batter and ingredients on the griddle without mixing them first. At *okonomiyaki* restaurants in Osaka and Hiroshima, the restaurant staff will cook the *okonomiyaki* for you. In contrast, in Tokyo, the customers usually grill *okonomiyaki* on griddles at their own tables.



You can also make it at home. Microwaveable *okonomiyaki* is easy to find because you can buy it frozen at a convenience store or supermarket.

お好み焼きは、小麦粉を水で溶いた生地、キャベツと、肉、魚介類などの具を入れ、鉄板で焼いた料理です。生地と具を混ぜてから焼く関西風と、混ぜないで重ねて焼く広島風があります。また、大阪や広島のお好み焼き屋では、店の人が焼いてくれますが、東京のお好み焼き屋では、客が自席の鉄板で自分で焼いて食べるのが一般的です。

お店で食べるだけでなく、家で作ることもあります。コンビニでは、冷凍のお好み焼きも売られていて、電子レンジを使えば温めるだけで、気軽にお好み焼きを食べることができます。

▶ お好み焼きの作り方 How to make okonomiyaki

1.



Mix batter and ingredients in a bowl well.

ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



Spread oil on a griddle and pour the mixture on it.

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



After the top side is dry, use a spatula to flip the *okonomiyaki*.

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



Wait a few minutes, and then flip the *okonomiyaki* over again.

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



Pour sauce over it.

ソースを塗る。

6.



Add mayonnaise, bonito flakes, and dried seaweed.

お好みでマヨネーズをかけ、鰹節と青のりを振りかけて、できあがり。

● すき焼き Sukiyaki

Sukiyaki is a hotpot made by grilling thin pieces of beef with vegetables and other ingredients. It is seasoned with soy sauce and sugar. *Sukiyaki* is often made with Chinese cabbage, konjac noodles, tofu, *enoki* mushrooms, and green onions. It is typically eaten by dipping it in raw egg. Ingredients for *sukiyaki* can be different in different regions. It is a special dish because it uses high quality beef. It can get expensive if it is eaten at a restaurant. However, you can eat cheap and simple *sukiyaki* at beef bowl restaurants.

薄く切った牛肉を、野菜などといっしょに焼き、しょうゆや砂糖で味付けした鍋料理です。牛肉以外の具材には、地域ごと、家庭ごとに違いはありますが、白菜、糸こんにゃく、豆腐、えのき、ねぎなどが使われます。食べるときに、生卵につけて食べるのが一般的です。高級な牛肉を使うことから、一般家庭で食べる場合は、日常的な食事ではなく、「ごちそう」というイメージがあります。レストランで食べるとかなり高い値段になりますが、牛丼のチェーン店など、簡単なすき焼きを安く食べられるところもあります。



● ちゃわん む 茶碗蒸し Chawan-mushi

Chawan-mushi (steamed egg custard with assorted ingredients) is often served as part of a course meal. It is also sometimes served as a side dish. It is made by adding soup stock to stirred eggs, other ingredients, and then steamed. The other ingredients could include chicken, *kamaboko* (boiled fish paste), shiitake mushrooms, *enoki* mushrooms, ginkgo, shrimp, and more. It is eaten with a spoon because it is similar to pudding. Please do not use chopsticks to eat it.



茶碗蒸しは、和食のコースなどの一部として、よく出される料理です。すしなどの付け合わせや、サイドメニューとして出されることもあります。卵を溶いたものに出し汁を加え、具を入れて蒸して作ります。具には、鶏肉、かまぼこ、しいたけ、えのき、銀杏、エビなどを入れます。プリンに似てやわらかいので、スプーンを使って食べます（お箸は使いません）。

● だし Dashi



Dashi is the core flavor of Japanese cuisine. It is made by slowly boiling dried bonito flakes, kelp, dried sardines, shiitake mushrooms, and other ingredients in water and extracting the soup stock. The word *dashi* is the shortened form of 煮だし汁, and written with the kanji 出汁. It is sometimes called 出し汁.

It is difficult to create *dashi* from scratch while cooking. In most households, one uses *Dashi no Moto* (instant *dashi*), which can be quickly made by adding powdered *dashi* to hot water.

だしは、鰹節、昆布、煮干し、しいたけなどの食材を煮てその成分が溶け出したスープで、日本料理の味付けの基本です。だしは「煮出し汁」が短くなったことばで、漢字で「出汁」と書きます。「出し汁」という言い方をするこもあ

ります。

料理を作る際に、食材を煮てだしを取ることは手間がかかるため、家庭では、粉末状の、お湯に溶かしてすぐに使える「だしの素」を使うことも多くなっています。

● カップ^や焼きそば Instant cup yakisoba

Instant cup noodles can be eaten three to five minutes after adding hot water to it. It was created in Japan in 1971. Many people around the world eat it. You can find many different kinds. For example, ramen and udon. Instant cup *yakisoba* is known for pouring out the hot water after the noodles become soft. They are cheap and can be stored for a long time. So, they are useful in case of an emergency.

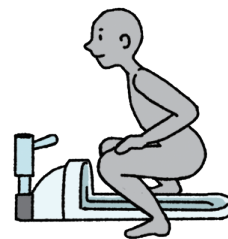


お湯を注いで3～5分待てば食べられるカップ麺／カップヌードルは、1971年に日本で生まれ、現在は世界に広がっています。カップラーメン、カップうどんなど、さまざまな商品が出ています。カップ焼きそばは、お湯を注いで麺がやわらかくなったら、お湯を捨てて作るのが特徴です。値段も安く、保存もきくカップ麺は、非常用食糧としても使うことができる、役に立つ食品です。

日本の生活
TIPS● 日本にほんのトイレ Japanese toilets▶ 和式わしきトイレ Japanese-style toilets

Nowadays, Western-style toilets are common in Japan. Japanese-style toilets have become uncommon. However, there are some in older buildings and public facilities. Please see the figure for Japanese-style toilet instructions.

現在、日本でも便器の形は洋式が一般的になり、和式トイレは非常に少なくなりましたが、古い建物や公共施設のトイレでは、まだ見かけることもあります。和式トイレは図のように使います。

▶ 温水洗浄便座おんすいせんじょうべんざ Warm-water bidets

Western-style toilets commonly have a warm-water bidet to wash the buttocks. Please learn the functions of the different buttons because they are sometimes written in Japanese only.

- ◆ おしり (Buttocks): Spray warm water to clean the buttocks.
- ◆ 止 (Stop): Press this button to stop the water.
- ◆ 弱～強 (Weak to Strong): Adjust the force of the water.
- ◆ 前～後 (Front to Back): Adjust the position that the water is sprayed.
- ◆ ビデ (Bidet): For female use.



洋式トイレには、温かい水でお尻を洗ってくれる「温水洗浄便座」が付いていることも多くなりました。ボタンの表示には日本語しか書かれていない場合もあるので、大切なボタンを覚えましょう。

- ◆ 「おしり」：温かい水が出てお尻を洗います。
- ◆ 「止」：水を止めるときのボタンです。
- ◆ 「弱」～「強」：水の勢いを調節します。
- ◆ 「前」～「後」：水の出る位置を調節します。
- ◆ 「ビデ」：女性が使うボタンです。

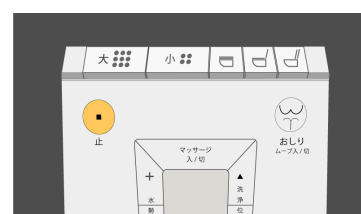
▶ 水みずを流すなが Flushing the toilet

Japanese toilets can flush in a variety of ways. Please remember the information below to correctly flush a toilet. If you cannot figure out how to flush it, remain calm and look around for buttons or levers.

便器の多機能化に伴って、水を流す操作方法も多様化しています。トイレを使ったあと、どのように水を流せばいいかわからないことがあるかもしれませんが、落ち着いて周りを見ましょう。水の流し方には、以下のようなものがあります。

- ◆ Press a button for the warm-water bidet
The button with 大だい is for solid waste. The button with 小しょう is for liquid waste.

温水洗浄便座の操作パネルにあるボタンを押す
パネルに「大」、「小」のボタンがあったら、これを押します。



◆ Press a button on the wall

Press a button on the wall next to the toilet to flush. Words such as 洗浄^{せんじょう} (Clean) or 流す^{なが} (Flush) may be written on the button.

壁のボタンを押す

トイレの壁に、流すためのボタンがあるので、これを押します。ボタンには「洗浄」、「流す」などの文字が書いてありますので、これを頼りにするといいでしょう。



◆ Wave your hand over the sensor

Waving your hand over the sensor will flush the toilet. You must leave your hand over the sensor for a few seconds without moving it.

手をかざす

センサーに手をかざすと、赤いランプが付き、水が流れます。流れるまで2-3秒手を動かさないで待つのがポイントです。



◆ Twist the lever (switch type)

Twist the lever on the tank to flush the toilet. As shown in the figure, 大^{だい}↔小^{しょう} (solid waste ↔ liquid waste) is written on the lever.

レバーを回す (スイッチ型)

トイレのタンクにスイッチ型のレバーが付いている場合、これをひねって水を流します。図のように、レバーに「大↔小」と書かれています。

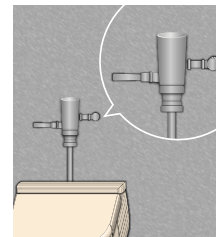


◆ Press the lever (handle type)

Press the lever to flush the toilet. It might be behind the toilet lid on the water pipe. The lever should be pressed with your hand, not foot.

レバーを押す (ハンドル型)

給水管に棒状のハンドルが付いている場合、これを押すことで水が流れます。トイレの蓋の裏側に隠れていることがありますので気をつけましょう。足ではなく手で押すのがマナーとされています。



▶ よびだしボタン Call button



The button with 呼び出し^{よびだし} [call] is an emergency button. If you feel ill or are injured, press the button for assistance. Sometimes, people press this button by mistake to flush the toilet. Try to remember that 呼び出し^{よびだし} (call) is an emergency button.

「呼び出し」と書かれたボタンは、トイレで気分が悪くなったりしたときなどに、助けを呼ぶための非常ボタンです。しかし、日本語しか書かれていない場合など、このボタンを流すためのボタンと間違えて押してしまう人がとても多くいるそうです。「呼び出し」は非常用のボタン、と覚えておいて、まちがって押さないようにしましょう。

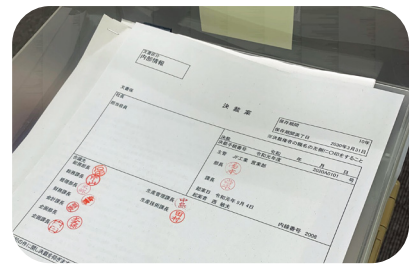
日本の生活
TIPS● いんかん
印鑑／ハンコ Seals

In Japan, a personal seal is needed for official purposes. For example, to submit documents to a government office, open a bank account, and receive a delivery at home. There are many seal shops with a range of family names. They can cost several hundred yen. A seal with a foreigner's family name will have to be specially made for a few thousand yen depending on the material, size, and other things.

Sometimes, a foreigner can use a signature instead of a seal. However, some government offices and banks might only accept a seal. Seals can be made with alphabetical, katakana, and kanji characters. So, some foreigners get them for official purposes.

日本では、さまざまな場面でハンコが必要です。役所に書類を出すときや銀行に口座を開設するときだけでなく、宅配便の受け取りや仕事で書類を見たときに押す確認印など、簡単な用事にもハンコは使われます。町にはハンコ屋さんがあって、さまざまな苗字のハンコが数百円で売られています。外国人の名前の場合は、注文して作ることになります。その場合、材質や大きさなどにもよりますが、だいたい2,000円程度から作ることができます。

外国人は日本で生活する上で、ハンコがなくてもサインで済む場合も多いですが、役所や銀行の対応はそれぞれなので、急にハンコが必要になる場合もあるかもしれません。最近では外国人のハンコを、アルファベットやカタカナ、漢字など好きな文字で作るサービスもあるので、生活に必要でなくても自分のハンコを作ってみる外国人もいます。

● ゆうきゅうきゅうか
有給休暇 Paid leave

In Japan, since April 1, 2019, employees must take paid leave. 10 days of paid leave are given each year if (1) an employee worked for six or more months at the same company, (2) worked on 80% of the working days during that period. Also, it is the company's responsibility that employees with paid leave take at least five days of paid leave in a year. This is also true for contract and part-time employees. In addition, it depends on the length and number of hours of work. A company which does not do this could be punished with prison or a fine.

The Ministry of Health, Labour and Welfare can give advice and take questions in different languages. It also has a telephone service in different languages for foreigners working in companies that do not give paid leave correctly.

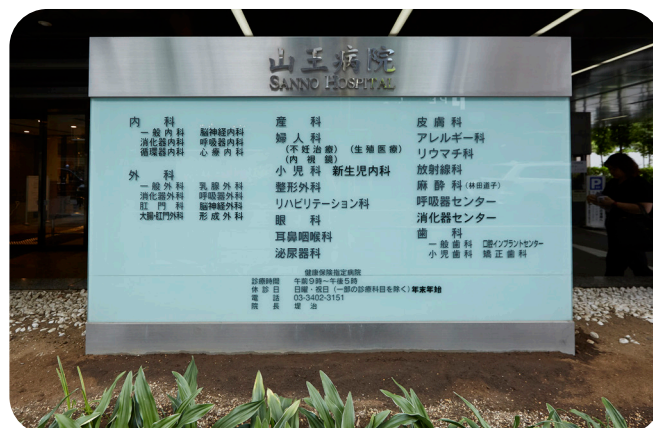
日本では、2019年4月1日から「有給休暇」の取得が義務化されました。これは、入社から継続して6か月以上勤務していて、その期間の労働日の8割以上出勤している労働者に対して、会社は10日の年次有給休暇を与えなければならないという制度です。また、会社側の責任として、年間10日以上の有給休暇があるすべての労働者に対して、最低5日は有給休暇を消化させなければならないことも決められています。契約社員、派遣社員やパート、アルバイトで働く人も、勤続期間や働く時間数によって適用されます。この決まりに反する会社には、懲役6か月以下30万円以下の罰金というペナルティも与えられます。

有給休暇は、労働者に与えられた休むための権利です。この制度が正しく運用されていない会社で働く外国人労働者のために、厚生労働省では、外国語で相談できる窓口を全国に設置していたり、外国語対応の電話相談ダイヤルを設けていたりします。

日本の生活
TIPS● にほん びょういん い
日本の病院に行く Going to a Japanese hospital

If you feel ill and want to see a doctor in Japan, you need to choose a doctor by yourself based on your symptoms and conditions (see the table). You can go to a clinic or a general hospital. You will be charged extra if you go to a general hospital without a referral letter from a clinic.

日本で体調が悪くなって、医者に診てもらいたい場合、症状に合わせた診療科の医者を、自分で選んで行きます(表を参照)。町の小規模なクリニックに行くこともできますし、大きな総合病院に直接行ってもかまいません(ただし、クリニックの紹介状がない場合、別料金がかかります)。



If you go to a hospital, expect the following steps:

1. Check in at the reception desk.
2. Fill out the questionnaire.
3. Wait in the waiting room.
4. When you are called, see the doctor.
5. When you are finished, pay the bill.
6. Get a prescription.
7. Bring your prescription to a pharmacy and get your medication.
8. Pay for the medication.

The pharmacy is usually not at the hospital. However, sometimes you can get medication at the hospital.

病院に行ったら、次のような流れになります。

1. 受付をする。
2. 問診票に記入する。
3. 待合室で待つ。
4. 呼ばれたら、診察室に入り、医者の診察を受ける。
5. 診察が終わったら、会計をする。
6. 会計といっしょに、処方せんをもらう。
7. 処方せんを調剤薬局に持って行き、薬を受け取る。
8. 薬局で会計をする。

薬を受け取る調剤薬局は、病院とは別の施設ですが、病院の中で薬がもらえる場合もあります。

If you need to go to the hospital after it has closed (such as on a holiday), go to the overnight reception or emergency room. If you are seriously ill, you should call an ambulance. The emergency telephone number in Japan is 1-1-9. If there is someone nearby, say “^{きゅうけうしやうしや}救急車を呼んでください (Please call an ambulance).” There is no fee for calling an ambulance in Japan.

Some hospitals may arrange interpreters if you cannot speak Japanese. Also, there are clinics and hospitals which welcome foreigners. You can find them on the official website of the Japan National Tourism Organization (JNTO) (jnto.go.jp).

一般の病院の診療時間外（休日や夜中など）に急に具合が悪くなったときは、大きな病院の夜間対応窓口や救急対応窓口に行けば、見てもらえます。しかし、本当に急な病気のときは、救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶ番号は「119」です。もし周りに人がいる場合は、「救急車を呼んでください」と言います。日本では、救急車を呼んでも料金はかかりません。

病院の日本語に自信がない場合は、各自治体で、病院の通訳などを紹介してくれる場合もあります。また JNTO (Japan National Tourism Organization) のウェブサイト (jnto.go.jp) では、外国語で利用できる医療機関を検索することができます。

▶ 症状と診療科 Symptoms and their departments at a hospital

Fever, sore throat, cough, runny nose,
headache, abdominal pain
発熱、のどの痛み、せき、鼻水、頭痛、腹痛など

→ 内科 internal medicine

Fractures, bruises, sprains
骨折、打撲、ねんざ

→ 整形外科 orthopedic surgery

Throat, nose, ear issues
のど、鼻、耳の異常

→ 耳鼻科、耳鼻咽喉科 otorhinology, otorhinolaryngology

Hives, rash
じんましん、かぶれ

→ 皮膚科 dermatology

Eye abnormality
目の異常

→ 眼科 ophthalmology

Mental illness
心の病気

→ 心療内科 psychosomatic medicine

Female-specific conditions, pregnancy
女性の病気、妊娠

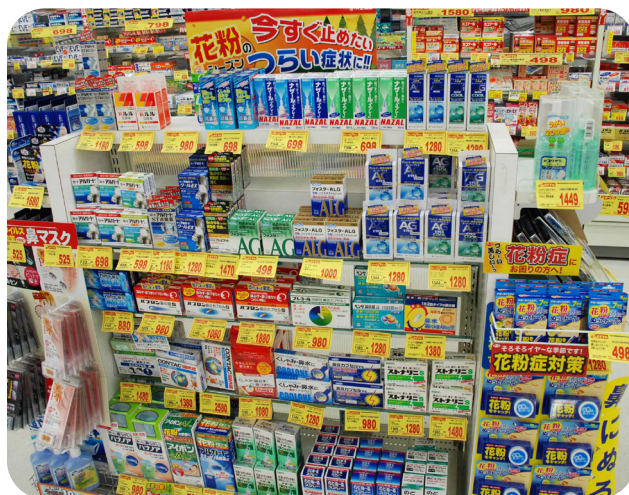
→ 婦人科、産婦人科 gynecology, obstetrics and gynecology

Tooth decay, tooth problems
虫歯、歯の問題

→ 歯科 dentistry

● 花粉症 Hay fever

Hay fever is an allergy to cedar trees and other plants. It causes itchy eyes, sneezing, a runny nose, and congestion in the nose. If you have these in the spring, then it may be hay fever. In Japan, lots of cedar pollen is in the air around March to May. So, more people have hay fever symptoms around that time. Many people suddenly get hay fever after they become adults. Some foreigners get hay fever for the first time in their lives when they come to Japan. If you have hay fever, you can see a doctor to get medication. You can also purchase masks, eye drops, and other items from a pharmacy or drugstore.



花粉症は、スギなど植物の花粉に対するアレルギーで、目がかゆくなったり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が出たりします。日本では、3月～5月ごろにスギの花粉が多く飛び、花粉症の症状が出る人も増えます。花粉症は、大人になってから急に症状が現れる人も多いし、日本に来てはじめて発症する人もいます。春にこのような症状が出た場合は、花粉症ではないかと疑ってみてもいいかもしれません。花粉症が出た場合、医者に行ってアレルギー薬の処方をしてもらうほか、薬局やドラッグストアに行けば、マスクや目薬など、さまざまな「花粉症グッズ」を買うこともできます。

日本の生活
TIPS

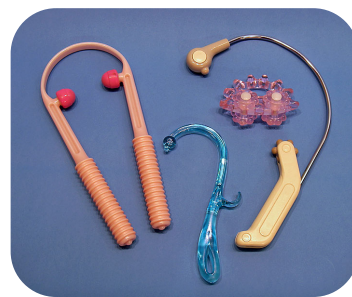
● かた肩こり／かた肩がこる Stiff shoulders

Stiff shoulders affect people in all of Japan. Some women and men think stiff shoulders is their number one or number two most serious physical condition. So, many people in Japan are concerned about stiff shoulders. Some people think that this condition could be unique for Japanese people because some other languages do not have the words to express the condition.

Stiff shoulders happen when the muscle in the neck, shoulders, back, and the trapezius muscle hurt or feel uncomfortable. This happens when the muscle is tired from lifting heavy things or being in the same posture for a long time. There are various items which help stiff shoulders. For example, a massage chair, massage stick, shoulder-support strap, magnetic necklace, or magnetic patches.

肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である（または、日本人以外はあまり意識しない）とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首～肩～背中～の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。



● マスク Masks



Many foreigners are surprised to see so many Japanese people wearing masks. "Cough etiquette" is a new idea which encourages people who cough or sneeze to wear masks. More people wear masks to avoid catching other people's illnesses. Also, more people wear masks during hay fever season.

Some people wear masks for reasons that are not about health. For example, to avoid talking to people, to avoid showing their face, or not putting on makeup. Some masks have fashionable colors and designs. So, they have also become an accessory.

日本にきた外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみの出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。

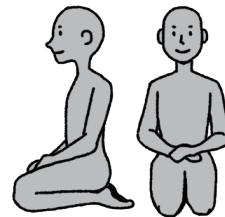
日本の生活
TIPS● ^{わしつ}和室での^{すわ}座り方^{かた} How to sit in a Japanese-style room

There are many different ways to sit in a Japanese-style room or another room with a tatami floor.

和室など、畳の部屋に座る場合、座り方がいろいろあります。

▶ ^{せいざ}正座 Seiza (sitting on your knees)

Seiza is a formal way of sitting in a room with a tatami floor. This is always an acceptable way to sit. It makes your feet numb because it lowers the blood flow in your legs. If some people sit like this for a long time, they will not be able to stand up. If it is difficult to stay in the seiza position, ask “^{あし}足をくずしてもいいですか? (May I sit more casually?)” and change your position.



畳の部屋に座る場合のフォーマルな座り方です。畳の部屋に座らなければならない場合、まずはこの座り方をすれば、失礼になることはありません。ただし、慣れていない人が正座をすると、足の血流が止まり、足がしびれてきます。そのまま長時間正座を続けると、足の感覚がなくなって、立てなくなってしまいます。つらいと感じたら、「足をくずしてもいいですか」と聞くなどして、ほかの楽な座り方に変えましょう。

▶ あぐら Agura (sitting cross-legged)

The verb for sitting this way is あぐらをかく [sit with crossed legs]. Men often sit like this. Recently, more girls and women are starting to sit this way. However, many people believe that they should not sit cross-legged.

動詞では「あぐらをかく」といいます。男性がよくする座り方です。最近では若い人を中心に、女性でもこの座り方をする人が増えていますが、人によっては「女性はあぐらをかくべきではない」と考える人もまだ多くいるのも事実です。

▶ ^{よこすわ}横座り Yokozuwari (sitting with one's legs out to the side)

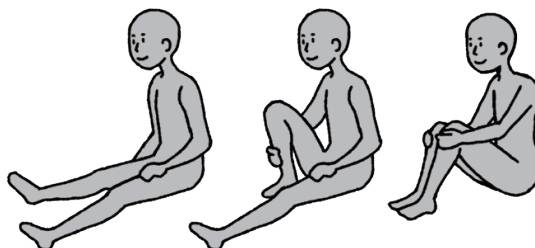
To sit casually, many girls and women sit like this.

女性が足をくずして座る場合、この方法を使う人が多いようです。

▶ ^{すわ}その他の^{かた}座り方 Other sitting styles

Sitting with your legs stretched out, sitting with one knee raised, or sitting while holding your knees are not commonly used in Japanese-style rooms.

足を前に投げ出す、片膝を立てる、体育座りなどは、いずれも和室ではあまり一般的な座り方ではありません。



● お守り Omamori (amulets)

Japanese amulets can be purchased at shrines and temples. There are many types of amulets with different requests or wishes. For example: 家内安全 (I pray that my family can live safely!), 学業成就 (I hope that I can pass my exam!), 商売繁盛 (I hope that I can have success in my business!), and 恋愛成就 (I hope that I can get lucky in love!). Some people purchase amulets with cute colors and designs as souvenirs. It is believed that having amulets for a long time is not good. When your wish or hope comes true, you should return your amulet to the shrine or temple where you got it. Then, do *oree-mairi*, which means thanking the shrine or temple.



日本のお守りは、神社やお寺で買うことができます。願いの種類によって、「家内安全（家族が無事に暮らせませうに!）」「学業成就（試験や受験に合格しますように!）」「商売繁盛（商売がうまくいきますように!）」「恋愛成就（恋愛がうまくいきますように!）」など、さまざまな種類があります。最近では、色やデザインのカワイイお守りをお土産として買う人もいますが、お守りを長い間ずっと持っているのはよくないことと考えられています。願いが叶ったときは、その神社やお寺にお守りを返して「お礼参り」をしましょう。

● 家族の呼び方 How to refer to family members

In Japanese, there are different words used to talk about a father (*chichi* or *otoosan*) and mother (*haha* or *okaasan*). Here is how to use the words: you use *chichi* (father) and *haha* (mother) to talk about your own family and *otoosan* (father) and *okaasan* (mother) to talk about another person's family. However, they are based on the situation, the age of the speaker, and other things. Use these words as previously described in formal situations. For example, at work or when talking to an older person. In an informal situation, such as with friends, or when the speaker is a student, the speaker will talk about their own parent as *otoosan* or *okaasan*. Also, they will talk about their older sibling as *oniisan* (older brother) or *oneesan* (older sister). For example, you could see a young professional athlete talk about their own father as *otoosan* (father) when interviewed on television. When you hear a young Japanese person talk about a family member as *otoosan*, *okaasan*, *oniisan*, or *oneesan*, think about whose family member they are talking about.

Please remember not to attach *-san* (an honorific) to a word used to talk about someone younger in the family than you. For example, *otooto* (younger brother), *imooto* (younger sister), *musuko* (son), or *musume* (daughter).

日本語では、父親・母親を表すことばに、「父・母」と「お父さん・お母さん」と、異なる言い方があります。使い分けは、「自分の家族」の場合は「父・母」、「ほかの人の家族」の場合は「お父さん・お母さん」と一般的に説明されますが、実際には、場面のフォーマリティーや、話者の年齢などによって、使い分け方が異なります。仕事などのフォーマルな場合や、目上の人と話す場合は、前述のような使い分けがされますが、友だち同士などインフォーマルな場合や、特に話者が学生などの若い世代の場合は、自分の親について話すときも「お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん」が使われることも多くなっています。例えば、若いオリンピック選手が、試合後のインタビューで、自分の親のことを「お父さん」のように呼んでいる場面もしばしば見られます。若い日本人が「お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん」などのことばを使っているのを聞いたら、それはだれの家族のことを言っているのか、ちょっと考えてみましょう。

ただし、自分よりも下の人を表すことば（弟・妹・息子・娘など）には、「さん」を付けた形を自分の家族に対して使うことはありません。

日本の生活
TIPS

● にほんじん なまえ 日本人の名前 Japanese people's names

In Japan, you should notify the city office of your child's name within fourteen days of their birth. To choose a name, you can search the meanings and pronunciations of kanji characters in books of baby names. The meaning of the kanji characters could be a good fortune for the child's future.

Popular names are changing. In the past, girls' names usually ended in 子 (-ko). Also, boys' names with characters showing the order they were born, like 一 (ichi, meaning number 1) and 二 (ji, meaning number 2), were popular. These are not used as much now. First names with a single kanji character are popular today. For example, 蓮 (Ren). There is a limited number of kanji characters that can be used in names. However, there is no limit on how they can be pronounced. Therefore, some names are difficult to know how to pronounce. For example, 海音 (Kanon) and 奏夢 (Rizumu).

日本では赤ちゃんが生まれると、14日以内に名前を決めて役所に届けを出すことになっています。名前を決めるためには、名づけの本で漢字の意味や音を調べたり、姓名判断で運勢を調べたりします。

人気の名前は時代によって変化します。昔は「～子」がつく女性の名前や、生まれた順に「一、二」などの数字を入れた男性の名前がポピュラーでしたが、今では少なくなってきています。最近では、「蓮（レン）」など漢字1文字の名前が人気です。また名前に使える漢字は決まっていますが、読み方には制限がないため、「海音（カノン）」「奏夢（リズム）」のような、読み方が難しい名前が増えています。



● かんぱい 乾杯 Giving a toast



The custom of giving a toast and raising our glasses when drinking alcoholic beverages with others happens worldwide. We say *kanpai* (cheers) to give a toast in Japanese! The word *kanpai* uses kanji characters that mean (1) you are taking a full cup (杯) and (2) emptying it (乾かす). You do not have to finish the cup of alcohol. You should take a sip after the toast. After that, you can drink whenever you want.

At a party or other gathering, everyone participates in the toast to start the event. It is common for people to wait to drink until after the toast. In addition, the person giving a toast is usually the highest-ranked person or the guest of honor. When a toast is given, you should touch your glass with the other peoples' and take a sip. Some people clap their hands afterwards.

お酒を飲むときにあいさつをしてグラスを合わせる習慣は世界中にあります。日本語ではこのあいさつは「乾杯！」と言います。「乾杯」は「杯」を「乾かす」と書きますが、日本の場合、グラスの中の飲み物をすべて飲み干す必要はありません。乾杯のあとは、必ず一口飲まなければなりません、あとは自由に飲みます。

パーティーなどでは、はじめに全員で乾杯をして、会を始めます。この乾杯がパーティーのスタートの合図なので、乾杯をするまでは、飲まずに待っているのが普通です。また、パーティーでは、乾杯の発声をする人は、参加者の中で最も地位が高い人や、来賓の人などが選ばれます。乾杯の発声のあとは、周りの人とグラスを合わせ、一口飲んだら、拍手をすることもあります。

● カラオケ Karaoke

Karaoke is entertainment that was invented in Japan. It is an activity that allows anyone to sing their favorite songs. Karaoke in Japan is mainly done in a karaoke box. A karaoke box is small room where people can gather and sing. Karaoke is popular for everyone. For example, students with friends after school or on a holiday, or working adults after drinking with coworkers. Recently, the practice of *hitori-karaoke* (one-person karaoke) has become popular. This involves singing alone in a karaoke box.



だれでも伴奏に合わせて好きな歌を歌うことができるカラオケは、日本で生まれた娯楽です。バーなどで、知らない人の前で歌う形式もありますが、現在では、仲間同士で小さな部屋に行って歌う「カラオケボックス」が主流になっています。カラオケボックスは、学生が放課後や休日に友だち同士で利用したり、社会人が飲み会のあとの2次会や3次会で利用したりなど、気軽に利用できる娯楽として人気があります。また、最近では、1人でカラオケボックスに行って歌う「1人カラオケ」も一般的になっています。

▶ カラオケボックスの^{りようほう}利用法 How to use a karaoke box

A typical system is described below:

店によって違いはありますが、だいたい以下のようなシステムです。

1. Determine the number of people and the length of time you want to sing

Some karaoke boxes charge a fee based on the amount of time you use it. Others charge a fixed fee for a certain amount of time, which is called “free-time.” Food and drinks can also be ordered. Some places offer an *nomi-hoodai* (all-you-can-drink plan) that is included in the room fee. There are many different services available. Each day and time could offer a different service. The staff can recommend a plan for you based on the amount of people and amount of time you want to sing.

人数と利用時間を言う

カラオケボックスのシステムには、時間ごとに料金がかかる方式と、ある時間の間なら同じ値段で利用できる「フリータイム」の方式があります。また、飲み物や食べ物は別に注文する場合のほか、飲み物が「飲み放題」として部屋代に含まれているプランもあります。曜日や時間帯によって、どのサービスがあるかは違いますので、受付で人数と利用したい時間を言えば、店の人がおすすめのプランを教えてください。

2. Register at the front desk

One person should write down their name, address, and other details on a form. Then, give it to the front desk staff. You may be asked if you want to become a member. If you might use it a lot, then you should become a member. This will give you lower fees and points.

受付をする

代表者が名前や住所などを書いて受付をします。このとき会員になるかどうかを聞かれます。もし、たくさん利用するかもしれないときは、会員になっておくと、そのあとの利用から、安い料金で利用できたり、ポイントがたまったりします。

3. Order food/drinks and choose songs

Order a drink when you enter the room. There is typically a system called the one-drink-see (one-drink system). For this system, each person must order one drink. You can choose a song to sing from the tablet device. You can search for songs by song name, song artist, genre, and other things. You can order food and drinks from the tablet device or through a front desk telephone near the door of the room.

注文する／曲を入れる

部屋に入ったら、飲み物を注文します。飲み放題ではないプランの場合も、「ワンドリンク制」といって、必ずドリンクを1人1つ注文しなければならないことが一般的です。曲を入れるときは、歌いたい曲を、タブレットのようなタッチパネル式のリモコンで入力し、本体に転送します。曲は、曲名、歌手名、ジャンルなどから探すことができます。歌っている間に食べ物や飲み物を注文するときは、このタッチパネルから注文できるほか、部屋の入り口付近にあるインターホンを使って注文することもできます。

4. Leave your room

Five minutes before your session will end, a staff will remind you that you are almost finished by calling you on the front desk telephone. You can stay in the room (*enchoo*) if there is nobody waiting to use it. You can leave the room after the last song is finished. You will pay at the front desk.

部屋を出る

利用時間の5分前になったら、店の人がインターホンで教えてくれます。もっと歌いたい場合は、ほかの人が待っていなければ、「延長」することができます。そのまま終わる場合には、そのとき歌っている曲を歌い終えたら、部屋を出ます。レジで料理や飲み物の料金、また利用時間を延長した場合の延長料金などを精算して払います。

● よせがき Yosegaki (collection of messages)

People usually write messages for others when they change jobs, retire, get married, and other special occasions. The messages are written on a colored piece of paper or card. This is known as *yosegaki* (collection of messages). Many people write messages on a single piece of paper or card. As a wedding gift, people who cannot attend the wedding can write a message on the paper or card.

A *shikishi* (fancy paper for poem writing) used for a *yosegaki* is a thick, square piece of paper with a gold-colored border. *Shikishi* is also used for autographs of celebrities. A *yosegaki* on *shikishi* can be used as a decoration on a wall.

転勤や退職などのお別れのときや、結婚などのお祝いのときなどに、1枚の色紙やカードに複数の人がメッセージを書き込んで贈ります。これが「寄せ書き」です。会社の同僚など、グループの人がみんなで寄せ書きをすることで、多くの人がメッセージを寄せることができます。例えば、結婚祝いの寄せ書きは、結婚式に出席しない人も、お祝いの気持ちを伝えることができます。

寄せ書きに使われる「色紙」は、厚い正方形の紙で、たいてい金色の縁が付いています。色紙は、有名人のサインを飾るときなどにも使われます。色紙に書かれた寄せ書きは、もらった人は部屋の壁に飾ったりします。

日本の生活
TIPS● ジェーポップ パフューム
J-POP / Perfume

J-pop is a common term for Japanese popular music. It includes different types of music. For example, rock, folk, pop, idol music, hip hop, and techno-pop. In some cases, the music may even include *enka* (traditional Japanese songs) and songs from animated TV shows, which are called *ani-son*.

You can easily listen to J-pop on the Internet. There are a lot of official videos that you can watch for free on YouTube. If you use an online music service, you can download songs for a low price or listen to unlimited songs for a monthly fee.

Perfume is a techno-pop group of three female performers. This group is famous for its dance style and stage performances that use the latest technology.



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 Tabearuki (trying food at different restaurants)

In this context, *tabe-aruki* does not literally mean to “walk while eating.” Instead, it means to try food at different restaurants. For example, you might try a variety of famous food while traveling or visit restaurants in your neighborhood.

You can enjoy *tabe-aruki* in many ways. For example, you can stop by restaurants that look interesting, or you can visit restaurants from guidebooks. Some people do *tabe-aruki* for a specific type of food, such as ramen or international cuisine. There are many popular television programs about food. Sometimes TV show celebrities visit restaurants and introduce their food to the viewers. You can also find *manga* (comic books) about *tabe-aruki*.

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たりします。

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 is short for “anime song.” An *ani-son* is a song from an anime movie or TV show. Sometimes, it can also mean a song from a superhero TV program or video game. In Japan, *ani-son* is its own type of music. These songs are popular for karaoke. People have fun singing them together for karaoke.

Similar to Japanese animation, *ani-son* songs have also become famous outside of Japan. There are many people who do not know J-pop songs well but know many *ani-son*. Sometimes *ani-son* songs suddenly get really popular in another country. For example, “Voltes V” in the Philippines. *Ani-son* singers are also popular overseas. Many fans attend their concerts.

「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。

エスエヌエス にほんごがくしゅう

● SNS の日本語学習グループ Japanese study groups on SNS

People who want to learn Japanese can use SNS groups and websites to study. For example, Japanese native speakers and Japanese language teachers can answer questions from students. On Facebook, for example, there are groups where people can ask questions about the Japanese language and teachers can answer them. On sites like HiNative and Lang8, native speakers answer questions from students. Also, they can check sentences written by students. You need to register for these groups and websites. They can be used as a way to learning Japanese for free.

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● にほんじん
日本人とひげ Japanese people and facial hair

Different people have different feelings about men's facial hair (beards and moustaches). Facial hair in Japan now is often not seen as good. Recently, courts said that growing facial hair is each person's choice. These days, we see more athletes with facial hair. This shows that society is starting to accept facial hair. However, there are some jobs and companies that do not allow facial hair. If you want to grow facial hair but someone at your company tells you to shave, you should ask the reason and discuss it.

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。

● あむろ な み え
安室奈美恵 Amuro Namie

Amuro Namie is a singer from Okinawa. She first performed 1992 and retired in 2018. She was popular for her singing, dancing, and fashion. During the 1990s, more and more young people copied Amuro's fashion. They were known as "Amururs." She has many hit songs, including "Can You Celebrate?," "Chase the Chance," and "Hero."

Her music, fashion, dancing, and concerts are still popular. She continues to have many fans even in retirement. Her songs are still very popular, especially with women. You can often hear people sing her songs at karaoke.

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。

● みふね としろう しちにん さむらい
三船敏郎／七人の侍 Mifune Toshiro / "Seven Samurai"

Mifune Toshiro (1920–1997) was a Japanese actor. He won many film awards, including the Best Actor Award at the Venice International Film Festival. He is also well known overseas. You can even see Mifune's name on Hollywood's Walk of Fame. His most famous films are "Rashomon", "Seven Samurai", "Yojimbo", and "Red Beard".

"Seven Samurai" was released in 1954. It was directed by Kurosawa Akira and starred Mifune Toshiro. The movie is based on a story about seven samurais who are hired by farmers to fight a group of bandits. It is famous around the world and is said to have influenced other films from many different countries. It has also been remade.

These days, you can watch "Seven Samurai" and other films that starred Mifune Toshiro on many video streaming services.





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 Community magazines

Komyunitii-shi (community magazines) are booklets that have information for residents in a community. They are also called *taun-joohooshi* (town journals) and *furii peepaa* (free newspapers). They are available for free at train stations, some public facilities, bookstores, convenience stores, and elsewhere.

These magazines include information on local stores and restaurants, event announcements, and information on local club and organization activities. They also introduce local groups, people, and facilities and recommend good places.

This information can inform you about your local community. Even more, you can enjoy a richer life in Japan.



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、おすすめの場所を紹介したりなど、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 Overtime hours

In Japan, a limit on overtime hours became a law in April 2019. By this law, you may not work more than forty-five hours of overtime a month and 360 hours of overtime a year. If a company forces an employee to work more than the law allows, they may be punished. Overtime done without a proper record or without compensation is known as *saabisu zangyoo* (unpaid overtime). This is also illegal.

If you work more than the law allows or have unpaid overtime, you should contact the authorities.

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ずに残業し、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。

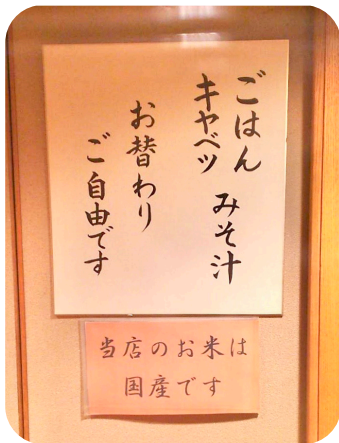
もし、自分の会社で、残業時間が法律の上限より長かったり、また残業代が払われていないなどの問題があったりする場合には、すぐに関係の機関に相談しましょう。

日本の生活
TIPS

● ていしょく 定食 Teishoku (set meals)

Teishoku is a meal with rice, miso soup, and side dishes are served with the main dish. *Teishoku* is generally cheap and healthy. There are many types of *teishoku* options that differ depending on the main dish. For example, *yakizakana teishoku* (grilled fish set), *tonkatsu teishoku* (pork cutlet set), *hambaagu teishoku* (hamburger steak set), *osashimi teishoku* (sashimi set), and *yakiniku teishoku* (grilled meat set). There is also an *asa teishoku* (morning set meal) that has egg, seaweed, grilled fish, and other classic breakfast foods.

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／^{おおも}大盛り Okawari (additional helping) / Oomori (large portion)

Okawari refers to an additional portion of food or drink during the same meal. Sometimes *okawari jiyuu* (free refills) is offered with *teishoku* meals at a restaurant. In this case, you can ask for more rice and miso soup as many times as you want for free. At fast food restaurants, drinks sometimes have free refills, but this is not common in Japan.

Oomori means a serving that is bigger than the usual amount. This term can be used for rice, ramen, soba, and some other types of food. An extra charge is normally added for an *oomori* order. However, it is free at some restaurants. Some restaurants have portions bigger than *oomori*. They might call it *tokumori* (extra-large portion), *dekamori* (extremely large portion), and *megamori* (mega-large portion). On the other hand, you can use terms such as *komori* (small portion) and *sukunome* (slightly less) when you want less than the usual amount. For a normal amount, you can use the words *namimori* (normal serving) or *futsuu* (normal).

「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 Coffee / tea

Many people drink coffee and black tea in Japan. If you order coffee or black tea in a restaurant, milk and sugar are usually served separately. You can add them yourself. If you order black tea, you may be asked if you want it with milk or lemon.

If you want a cold drink, you can order an iced coffee or iced tea. These beverages are served with ice. When ordering, you may be asked if you want your drink "hot" or "iced." Milk and sugar are also served separately when you order iced coffee or iced tea. You can add them if you want.



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스티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스티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 (Japanese horseradish) is a green condiment for sushi or *sashimi*. Some people do not like *wasabi* because it is spicy. Also, it can make your nose feel like it is burning! *Wasabi* is normally used for *nigirizushi*. However, you can order *nigirizushi* without *wasabi*. Sushi made without *wasabi* is called *sabi-nuki* (wasabi-free sushi).



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 Bicycle rules

You may see this text: きょう じてんしゃ き 今日^{きょう}は自転車^{じてんしゃ}で来た^きので、飲^のめないんです。(I can't drink because I came by bicycle today.) Bicycles are a light vehicle under the Road Traffic Act. It is against the law to ride a bicycle if you have been drinking alcohol.

You must ride a bicycle on the left side of the road. You are allowed to ride a bicycle on a sidewalk for safety reasons. However, you should give pedestrians priority. You are not allowed to do the following things while riding a bicycle: riding while drunk, riding double, riding with an open umbrella in hand, and riding while using a mobile phone or wearing earphones. You should follow traffic rules when riding a bicycle. If you break a rule, you could get a fine or another punishment.

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 Smoking in restaurants



In Japan, rules about smoking are becoming stricter. Smoking in restaurants that have employees will be banned in Tokyo from April 2020. This is a decision made against second-hand smoke. Smokers in Japan are declining, so no smoking in restaurants might spread to all of Japan.

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 Furai (deep-fried food)

Furai is food made by breaded, deep-fried seafood or vegetables. It is a standard menu option at restaurants with set meals. It is an example of the Western-style cuisine known as *ようしょく* (洋食) that developed in Japan beginning in the 1900s. Different versions of *furai* food use different ingredients. For example, *ebi-furai* (fried shrimp), *aji-furai* (fried horse mackerel), *ika-furai* (fried squid), and *kaki-furai* (fried oysters). *Mikkusu furai* (mixed deep-fried food) has several of these ingredients.

Food made by deep-frying meat coated with breadcrumbs is called *katsu*. For example, *ton-katsu* (pork cutlet), *chikin-katsu* (chicken cutlet), and *menchi-katsu* (minced meat cutlet). However, there is no clear distinction between *furai* and *katsu*.

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 かた 飲食店での会計の仕方 How to pay your bills in a restaurant

Depending on the restaurant, you can pay your bill at the cash register or at your table. If you should pay at a cash register, a bill will be put on your table. You bring this bill to the cash register when you are ready to leave. If you do not get a bill on your table, you can ask the server for the bill and they will bring it to you. Then, you can pay at your table.

Generally, restaurants where you pay at the table tend to be more expensive. People in Japan do not leave tips. Sometimes, a service charge of around ten percent is included in the bill at expensive restaurants and hotels.

If you eat with a group of people, one person can pay for everyone or you can pay separately. If the restaurant is very busy, they may refuse to pay separately. When you split the bill equally between everyone, it is called *warikan* (splitting the cost). *Warikan* is a common practice in Japan. It is not common for someone to pay for another person's meal. However, someone might pay for another person due to a difference in age or because of their relationship.

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ることもあります。あくまでも厚意であって、習慣や義務ではありません）。

● いんしょくてん 飲食店のクーポン Restaurant coupons

Restaurants often give coupons for a discount or a free beverage or dessert. You can get these coupons at the cash register when you eat at a restaurant, from an advertising flier or local community magazine. They are also handed out in front of train stations and at other locations. Coupons can also be found on the Internet or through apps.

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 “Drink bars”

A “drink bar” is a section in a restaurant where guests can get their own drinks. If you order the drink bar option, go to the drink area and get anything you want to drink yourself. A drink bar is typically “all-you-can-drink.” This means you can have as many drinks as you want.

A drink bar might have both hot drinks, such as coffee and tea, and cold drinks, such as iced tea and juice. Some restaurants have soup in their drink bars, but other restaurants might charge separately for soup. Other restaurants also have drink bars.

These days you can also find drink bars in Internet cafés, karaoke, fast food restaurants, and even *kaiten-zushi* (conveyor belt sushi) restaurants.

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、スープはスープバ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 Ramen

Ramen is a Japanese noodle meal. It originated from a Chinese noodle meal, which changed when it came to Japan. Japanese ramen has spread worldwide.

There are different kinds of ramen based on the soup flavor. For example, *shoyu* ramen (soy sauce ramen), *shio* ramen (salt ramen), and *miso* ramen. Ramen served in a milky soup made from pork bone broth is known as *tonkotsu* ramen (pork bone ramen).

In different parts of Japan, you can find local variations called *gotoochi* ramen. For example, Hakata ramen in Fukuoka has thin noodles served in *tonkotsu* soup. Sapporo ramen in Sapporo, Hokkaido, is often made by adding butter and corn to miso-based soup. Kitakata ramen in Fukushima features thick curly noodles in a light, soy sauce-based soup.

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。

● きょうどりょうり
郷土料理 Local cuisine

toriten とり天



kiritanpo-nabe きりたんぽ鍋



hitsumabushi ひつまぶし

You can find local food in different parts of Japan. Discovering these local specialties is fun when traveling in Japan. For example, *toriten* is a tempura food made with chicken. It is a food of Oita Prefecture. Japan has many famous local cuisines. For example, *kiritanpo-nabe* (hot pot with rice sticks, chicken, and vegetables) from Akita, *hitsumabushi* (eel fillets cooked with soy-flavored sauce) from Nagoya, *sanuki-udon* (thick udon) from Kagawa, *chanpon* (noodles with seafood, vegetables, and other ingredients) from Nagasaki, and *gooya chanpuruu* (bitter melon stir-fry) from Okinawa. Each of these is made with local ingredients and has been passed down from generation to generation.

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「きりたんぽ鍋」、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

Soy sauce / Soosu (sauce) / Tsuyu (soup) / Tare (dipping sauce)

There are many different seasonings and flavorings which add flavor to food.

Soy sauce is the most used seasoning in Japanese cuisine. Soy sauce is made from soybeans. You can use it with *sashimi* and sushi or to flavor Japanese food.

Soosu is a word borrowed from English. In Japanese it is black Worcestershire sauce used on deep-fried foods such as *tonkatsu*. If you are talking about any other kind of sauce, you need to explain it with a word before sauce. For example, tartar sauce, peanut sauce, or demiglace sauce.



Tsuyu is a seasoning made by combining soy sauce, soup stock, saké, *mirin*, and other ingredients. You can use *tsuyu* by dipping food into it. This is how you eat tempura and soba. However, *tsuyu* is not just used for dipping. It can also be used to flavor Japanese food.

Tare is a strong sauce. Food is dipped into the *tare* before eating it. For example, *yakiniku-no-tare* (*tare* that you dip grilled meat into), and *goma-dare* (sesame-based *tare*), used with *shabu-shabu*. Other sauces for dipping foods of non-Japanese meals are called *tare* in Japanese.

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。

● てまき 手巻きずし Temaki-zushi (hand-rolled sushi)



Maki-zushi (rolled sushi) is a type of sushi. It is made by putting rice and other ingredients on top of seaweed, and then rolling everything into a roll. *Temaki-zushi* (hand-rolled sushi) is a type of *maki-zushi*. In this case, the person eating the rolled sushi makes it themselves.

Temaki-zushi is easy to make, so it is a popular food for home parties. Ingredients for *temaki-zushi* are tuna, salmon, shrimp, and other types of seafood. Also, cucumbers, avocado, fried eggs, *kanpyoo* (dried gourd shavings), and *natto* (fermented soybeans).

すしの中でも、のりの上にご飯をのせ、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。

● やきいも Yaki-imo (baked sweet potato)

Yaki-imo (baked sweet potato) is made by baking whole sweet potatoes under low heat. A sweet potato baked with heated stones is known as *ishiyaki-imo*. People say it is sweeter than a sweet potato baked in the usual way. During winter in Japan, people sell *yaki-imo* from food trucks. You might see a food truck going slowly through the streets and hear a voice coming from its speakers “*Yaki-imo... ishiya... ki-imo... yakitate...*” (this means, “Get your freshly made *ishiyaki-imo* here”). However, number of food trucks has gone down in some regions. You will often find fresh *yaki-imo* baked in electric ovens in supermarkets. Depending on size, a single *yaki-imo* will cost between 500 yen and 700 yen. If you want to pay a low price, you can say, “500円分ください (I'd like one piece worth 500 yen, please)” when you buy it.



「焼いも」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、熱した石の中にいもを入れて焼いたものを「石焼いも」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いもの設備を載せて、焼いもを売る人が見られます。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、電気式の焼いも機を使った焼いもコーナーが人気となっています。焼いもは、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 Shabu-shabu

Shabu-shabu is a meal of thinly sliced meat dipped in boiling soup stock. Pick up a piece of meat using chopsticks and put it in the soup. Beef or pork is typically used for *shabu-shabu*. Beef is more common in the Kansai region and pork is more common in the Kanto region. In the Hokuriku region, you can also enjoy *buri-shabu*, which is made with yellowtail. *Shabu-shabu* could be expensive, but you can eat it cheaply at chain restaurants.



The *shabu-shabu* meat and soup do not have very strong flavors, so you can dip the meat in *goma-dare* (sesame dipping sauce) or *ponzu* (a type of vinegar) before eating it. This makes it more flavorful. These days, chain restaurants introduce different ways of eating *shabu-shabu*. Some restaurants flavor the soup stock *sukiyaki*-style, tomato-flavored, or curry-flavored soup.

At the end of a *shabu-shabu* meal, you can add udon or ramen noodles to the soup. Also, you can add rice and eggs to make a rice porridge. Adding carbohydrates at the end of a meal like this is called *shime* (ending). It is one of the joys of eating Japanese hot pot cuisine like *shabu-shabu*.

「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)

Tourist destinations in Japan 1 (Hokkaido / Tokyo / Kyoto / Okinawa)

▶ 北海道 Hokkaido

Hokkaido is the most northern prefecture in Japan. Hokkaido has lots of natural wilderness such as mountains, lakes, waterfalls, and wild animals. In winter, many foreign tourists come to the prefecture for skiing. Hokkaido is close to good fishing areas, so you can eat delicious fresh crabs, sea urchins, squid, scallops, and salmon eggs. Every February, there is a snow festival held in Sapporo. Many tourists come to enjoy the snow festival.

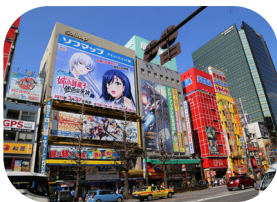
北海道は日本のいちばん北にある都道府県です。今でも多くの自然が残し、山や湖、滝、野生動物などの風景が楽しめます。冬には良質の雪でスキーができる地としても、海外から注目されています。また、北の漁場に近ことから、カニやウニ、イカ、ホタテ、イクラなどの新鮮な魚介類が食べられます。札幌では毎年2月に「さっぽろ雪まつり」が開かれ、多くの観光客で賑わいます。



Sapporo 札幌



▶ 東京 Tokyo



Akihabara 秋葉原



Asakusa 浅草



The Tokyo metropolitan government office 東京都庁

Tokyo is the capital of Japan. Many foreign overseas tourists visit Tokyo when they travel to Japan. Tokyo is a huge metropolis and each area has its own unique characteristics. Shinjuku is the busiest downtown area in Tokyo. There are lots of stores and restaurants. The Tokyo Metropolitan Government Building in Shinjuku has a floor with a great view for free and is popular among tourists. Akihabara is famous for anime and computers. In Ueno, there are museums, art galleries, and a zoo. In Asakusa, you can enjoy a traditional temple and lively area. Odaiba is the site of many brand-new business and entertainment places. Tokyo is also famous for many other tourist attractions, including the Imperial Palace, Tokyo Skytree, and Tokyo Disneyland (which is actually located in Chiba Prefecture next to Tokyo).

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。

きょうと
▶ 京都 Kyoto

The ancient town of Kyoto became the capital of Japan in 794. Since then, it has grown as one of Japan's main cities. Kyoto has many old temples and shrines. In particular, seventeen facilities, including Kinkakuji Temple, Kiyomizudera Temple, and Ryoanji Temple, are considered historic monuments of ancient Kyoto and are registered as World Heritage Sites. You can see many traditional Japanese things in Kyoto, including old streets, traditional Kyoto cuisine, and *maiko-san* (geisha-in-training) in kimono. It is no wonder that the city is crowded with many tourists.

京都は794年に都が置かれ、それ以来、日本の中心的な都市として栄えてきた古い町です。京都には古いお寺や神社が数多くあり、特に金閣寺、清水寺、龍安寺など有名なお寺を含む17の施設が、「古都京都の文化財」として世界遺産に登録されています。お寺だけではなく、昔の古い町並みを残す地域や、伝統的な京料理、和服姿の「舞妓さん」など、日本ならではの魅力にあふれているため、現在も多くの観光客で賑わっています。



おきなわ
▶ 沖縄 Okinawa



Okinawa (historically known as Ryukyu) is Japan's most southern prefecture. The island has its own unique culture. Planes fly to the island from all over Japan. A flight takes approximately three hours from Tokyo and approximately two hours from Osaka. Okinawa is in a subtropical location, so it has year-round warm weather and a beautiful marine environment. The island is famous for scuba diving, snorkeling, swimming, and other marine sports.

Flights to Okinawa are expensive, but you can find cheaper prices if you book early during the off-season or use a low-cost carrier.

沖縄は、日本のいちばん南の都道府県です。昔は「琉球」と呼ばれ、今も独自の文化が残っている島です。日本各地から飛行機が出ていますが、東京からは約3時間、大阪からは約2時間程度で行けます。また、亜熱帯性の気候で一年中暖かく、海がきれいなため、ダイビング、シュノーケリング、海水浴などのマリンスポーツが楽しめる場所としても有名です。

沖縄に行く飛行機は、正規料金のチケットは高額ですが、オフシーズンの時期に早めに予約したり、LCCを利用したりすれば、安く行けることもあります。

ふじさん ふじごこしゅうへん
● 富士山および富士五湖周辺 Mt. Fuji and the Fuji Five Lakes region

The Fuji Goko (Fuji Five Lakes) region is at the bottom of Mt. Fuji on the north side (the side that is part of Yamanashi Prefecture). The lakes formed when lava from the volcano blocked a nearby river. The area is a popular tourist attraction where you can see Mt. Fuji. This location is not too far from Tokyo. It takes approximately two hours by bus from Shinjuku. Therefore, many people come from Tokyo.

Kawaguchi Lake and Yamanaka Lake are the biggest and most famous of the Fuji Five Lakes. At these lakes, you can ride a boat or rent a bicycle.

This area has many tourist destinations including art galleries and parks. Fuji-Q Highland is a theme park close to Kawaguchi Lake. It is famous for roller coasters and other exciting rides. There are also several hot springs and open-air baths with beautiful views of Mt. Fuji. You can enjoy these places even on a day trip.

Famous food from the area is udon made with Mt. Fuji water and *hootoo*, which is made by cooking thick flat noodles with vegetables in miso. You can also enjoy smelt or trout caught from the nearby lakes.



hootoo ほうとう

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。

● こうそく 高速バス Highway buses

Highway buses connect cities and tourist destinations throughout Japan by traveling on highways and expressways. It is cheaper than a Shinkansen or airplane. The buses are good for people who want to travel cheaply and are okay with longer travel times. For example, if you want to travel between Tokyo and Osaka, you might pay 10,000 to 20,000 to travel by airplane, or 14,000 yen to travel by Shinkansen. However, a highway bus might cost between 3,000 and 5,000 yen. Many of them depart at night and arrive at the destination by morning. It is a good way to use your time effectively.



Some highway bus tickets cost a little more but offer more space between seats and other comfortable features. You can choose according to your needs.

You can buy a highway bus ticket from the ticket window at the bus station on the day of the trip (depending on availability). Most people buy tickets online.

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。

● にほん かんこう 地 2 (日光／奈良／富山／長野)

Tourist destinations in Japan 2 (Nikko / Nara / Toyama / Nagano)

▶ にっこう 日光 Nikko

Nikko is a tourist destination in Tochigi Prefecture approximately 150 kilometers north of Tokyo. It takes about two hours to get there by train from Tokyo. Nikko is famous for nature and historic sites. In particular, Nikko Toshogu is a shrine to Tokugawa Ieyasu. It is registered as a World Heritage Site. You can see the beautifully decorated Yomeimon Gate and the Sanzaru sculptures at Nikko Toshogu. The Sanzaru sculptures are famous for the proverb *Mizaru, Kikazaru, Iwazaru* (See No Evil, Speak No Evil, Hear No Evil). You can travel up the Irohazaka road from the center of Nikko to enjoy beautiful lakes, wetlands, waterfalls, mountains, and more. Kegon Falls and Chuzenji Lake are famous as tourist destinations. This area is famous for its beautiful autumn leaves. Irohazaka is extremely busy during the fall season.



Yomeimon Gate 陽明門



Sanzaru sculptures 三猿

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 Lake 中禅寺湖

な 奈良 Nara



Todaiji Temple 東大寺

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。

Nara became the capital of Japan in 710 and is known around the world as a historic town. The most famous buildings in Nara are Todaiji Temple, where you can see the Great Buddha, and Kasugataisha, a historic shrine. Nara Park is close by. It is famous for wild deer that are not afraid of people. You can buy *shika-senbei* crackers from local shops and give them to the deer. These cute animals are very popular with Japanese and foreign tourists.

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



Nara Park 奈良公園

とやま 富山 Toyama



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「黒部峡谷トロック電車」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。

Toyama Prefecture is between the Sea of Japan and the Northern Alps mountain range. It is famous as a base for climbing the Northern Alps. From summer to fall, mountain tours along the Tateyama Kurobe Alpine Route and the Kurobe Gorge Railway are very popular with foreign tourists. Since Toyama is next to the sea, there is lots of fresh seafood. Famous local food is firefly squid, glass shrimp, rockfish, winter yellowtail, and other kinds of seafood.



ながの 長野 Nagano

Nagano is famous worldwide for the Winter Olympics held there in 1998. The prefecture has many mountains and ski resorts and is known for winter sports. Many people also visit during the summer to enjoy cooler weather at a higher elevation and do summer mountain climbing. There are also many hot springs in this part of



Zenkoji Temple 善光寺

Japan. Another world-famous tourist destination is the historic Zenkoji Temple, which was built in the middle of the seventh century. Also, the Jigokudani Wild Monkey Park where visitors can watch snow monkeys relaxing in the hot springs is a popular tourist destination.

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「善光寺」、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} Skiing / Ski resorts



There are more than 500 large and small ski resorts in the Chubu, Tohoku, and Hokkaido regions.

If you live in a snowy part of Japan, skiing and snowboarding are familiar winter sports and activities. Even if you live in a metropolis like Tokyo, you can easily go skiing! You can take a ski bus tour during the ski season from December to March. Some popular bus tours include travel fees and the costs of a lift ticket, ski rental, and skiwear rental. If you are skiing or snowboarding for the first time, you should sign up for lessons to learn safely first.

Many ski resorts in Japan are near hot springs, so you can relax in a hot spring after a day of skiing. On a skiing trip, it is also fun to try regional foods made with local ingredients.

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^{りょかん}／民宿^{みんしゆく}／ゲストハウス Hotels / Inns / Private lodgings / Guest houses

There are various kinds of accommodation facilities available in Japan.

日本には、さまざまな形態の宿泊施設があります。

▶ ホテル Hotels

Hotels in many countries around the world are all quite similar. However, hotels in other countries will normally charge per room and not according to the number of guests. In Japan, sometimes the hotel cost depends on the number of guests in a room. A hotel may be strict about check-in and check-out times. You may be charged

more to enter a room earlier or leave a room later than the usual time (even if no one else will use the room).

A *bijinesu hoteru* (business hotel) is mostly for guests on business trips rather than tourists. They are usually cheaper. This is because the rooms are usually smaller and have less facilities.

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まります。

▶ りょかん 旅館 Ryokan (inns)

A *ryokan* is an accommodation which has mostly Japanese-style rooms. Many are also in Japanese-style buildings. The room fee is generally for いっぽくにしょくつき 1泊2食付 (one night, two meals). This means you receive dinner on the first day and breakfast the next morning. A large public bath is inside the building for guests to share.

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。



▶ みんしゆく 民宿 Minshuku (private lodgings)



A *minshuku* is an accommodation that is smaller than a *ryokan* or hotel. Many of them are managed by families. The room fee usually includes dinner on the first day and breakfast the next morning. However, meals are usually homemade by the owner of the facility. These private lodgings are cheaper than hotels and inns. They have less facilities and services. Private lodgings are often not registered with online hotel booking sites. So, you might have to ask about them at a local tourism information center. If you wish to make a booking in advance, you can check guide books or the Internet, and then call to make a reservation.

旅館やホテルほど規模が大きい宿泊施設で、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 Guest houses

If you visit a tourist area, you might find accommodations called *gesuto hausu* (guest houses) where you can stay overnight for a low charge. Each guest has their own bed, but many guests stay in the same room (an *aibeya* is a word used for a room shared by random guests). A guest house will also have a salon and common room where guests can talk with each other. Guest houses are a good option because they are cheap, and you can talk with the other people staying there.

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● しんかんせん きっぷ
新幹線の切符

Shinkansen tickets

You can buy tickets for the Shinkansen (bullet train) at JR (Japan Rail) station windows, automatic ticket vending machines, and online. You can only buy a ticket from a station window during open hours. You might have to wait in a line. However, it is convenient for people who do not know how to buy a ticket, because the person at the window can help you select the correct ticket. They will ask you questions about the date and time of travel, number of people, where you want to sit, and so on. To buy a ticket online, you need to sign up on the official website of the railway company. This is a good method because you can buy a ticket immediately, and you do not need to wait in line.



When you take the Shinkansen, you will need two types of tickets: a 乗車券 (railway ticket) and 特急券 (limited express ticket). The cost of a railway ticket is the cost that you must pay for the journey. The cost of a limited express ticket is the additional fee for taking the Shinkansen, limited express train, or any other special train that is faster than a regular train.

There are two types of limited express tickets: a 指定席 (reserved seat) ticket and 自由席 (non-reserved seat) ticket. With a reserved seat ticket, you can reserve a seat before traveling. With a non-reserved seat ticket, you can sit in any empty seat in a car with non-reserved seats. A non-reserved seat ticket is cheaper, but you might not be able to find a seat if the train is crowded. Also, there is a part of the train called the グリーン車 (green car). By paying more money, you can sit in an upgraded seat and receive first-class service. You cannot ride in a green car without a green car ticket.

Shinkansen tickets go on sale at 10:00 a.m. one month before the date of travel. You can still buy a Shinkansen ticket on the day of travel. However, if the reserved seats are fully booked, you may not be able to buy the ticket you want. For this reason, you should buy your ticket as soon as possible.

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、電車に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座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。

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

Tourist destinations in Japan 3 (Osaka / Huis Ten Bosch / Mt. Takao / Jodogahama Beach)

▶ 大阪 Osaka

Osaka is a city in the center of western Japan. Osaka Castle is the most famous tourist attraction in Osaka. Tsutenkaku, a tower in Shinsekai area, is also well known in Osaka. The area around it still has the feeling of a traditional neighborhood. Abeno Harukas is a new skyscraper built in 2014. You can view the city from an observatory 300 meters high. At the Cup Noodle Museum, you can have fun making your own cup of instant ramen.

Other popular tourist destinations are Kaiyukan, a large aquarium, and the Universal Studios Japan (USJ) theme park.

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。



Osaka Castle 大阪城



Tsutenkaku
通天閣



Abeno Harukas
あべのハルカス

▶ ハウステンボス Huis Ten Bosch



The Huis Ten Bosch theme park is located in Nagasaki Prefecture. You can go there in an hour and a half by train from Nagasaki Station, or an hour and forty-five minutes by limited express train from Fukuoka. The Dutch-themed park has reproductions of a Dutch townscape, fields of flowers, windmills, and other famous images of Holland. Huis Ten Bosch also has various rides and shows for visitors to enjoy. Also, the illuminations at night are famous.

Japanese people traded with people from Holland during the Edo period in Nagasaki. So, many foreign visitors to the park think it is an actual

historic town from the Edo period. However, the park was built in the 1990s.

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。

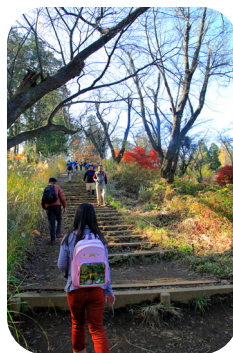
なお、長崎は江戸時代にオランダとの貿易が行われていた町であることから、ハウステンボスのオランダの町並みを、江戸時代から残る歴史的な町並みであると思っている外国人が多いようですが、これらは1990年以降に建てられたものです。



たかおさん
▶ 高尾山 Mt. Takao

Mt. Takao is a 599-meter-high mountain in west Tokyo. It has beautiful nature, and many tourists from the center of Tokyo go hiking there. You can go to the top easily if you take a cable car or chairlift. If you decide to walk up, you can reach the top in one to two hours. For this reason, the Tokyo residents know this mountain well. Elementary school students often visit it on school trips. In 2007, the Michelin Guide rated Mt. Takao as a three-star tourist destination, so it is often very crowded recently.

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 Jodogahama Beach

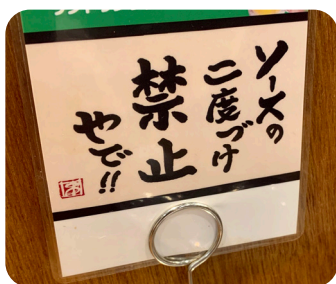


Jodogahama Beach is an area in Miyako City, Iwate Prefecture. The landscape of rocks, pine trees, the sea, and sandy beaches is one of the most beautiful in the Tohoku region. You can enjoy rocks, caves, and other beautiful sights by taking a sightseeing boat. If you buy an *umineko pan* (bread for black-tailed gulls) on the boat, you can feed the black-tailed gulls. In the summer, you can swim in the sea at Jodogahama Beach. This location is also famous as a fishing spot.

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, also called *kushi-age*, is made by putting meat, vegetables, and seafood onto bamboo sticks, covering them in batter, and deep-frying them. It is a specialty in Osaka especially in the Minami and Shinsekai areas. In Osaka, many restaurants specialize in *kushi-katsu*. Sometimes, famous restaurants are so crowded you might wait in line for an hour or more. Recently, these restaurants are getting more crowded with foreign tourists as *kushi-katsu* gets more popular.



Before eating *kushi-katsu*, you can dip it in Worcestershire sauce. This sauce is shared with other people, so if you bite it, do not dip it again. You should follow the rule of 二度づけ禁止 (["no double-dipping"]) in *kushi-katsu* restaurants.

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 is made by putting pieces of octopus into wheat batter and grilling it. It is grilled on a special grill that forms the dumplings into round balls. When you are ready to eat it, put sauce, bonito flakes, and dried green seaweed on the top. *Takoyaki* was first created in Osaka. It is popular with tourists and you can eat it at many restaurants in the city. If you are not in Osaka, you can enjoy *takoyaki* at a *takoyaki* restaurant. During festivals, you can usually find a vendor selling *takoyaki*.



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 (tofu skin)



Yuba is made from soybeans. When you boil soymilk, a thin skin on the surface is created. This skin is *yuba*. *Yuba* is written in kanji as 湯葉 (boiled leaf) or 湯波 (boiled wave). There are different types of *yuba*. For example, *sashimi-yuba* is eaten raw; *maki-yuba*, is made of many layers of *yuba*; and *hoshi-yuba* is dried *yuba*. *Yuba* is commonly used as an ingredient in *shojin-ryouri*, a type of traditional vegetarian food eaten at temples. So, it is common in places with many temples such as Kyoto, Nara, and 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● まつ みこし
祭りと神輿 Festivals and mikoshi

There are many different festivals in Japan. These include large, famous festivals and smaller festivals in local communities.

During a festival, *mikoshi* (floats) are carried through the streets by many people. A *mikoshi* is thought to be a vehicle of the gods. Someone carrying a *mikoshi* wears a *happi* or *hanten* (a type of coat) and ties a *hachimaki* (a type of towel) around their head. Everyone carrying a *mikoshi* loudly chants “*soiya, soiya*” or “*wasshoi*” and lifts it up and down.

The people who carry a *mikoshi* are different depending on the region and festival. In some cases, only long-time residents of



the community can carry a *mikoshi*. In other cases, festival organizers ask for volunteers and invite anyone to carry a *mikoshi*. If you want to help carry a *mikoshi*, contact the organizers written on the poster.

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」「はんてん」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、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いてだれでも参加できる場合もあります。神輿を担いでみたくなったときには、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。

● ちょうないかい
町内会 Neighborhood associations

A *choonaiikai* (neighborhood association), sometimes called a *jichikai* (neighborhood council), is a voluntary organization of local residents. You can find them in every area of Japan. Their goals are to organize local and friendly activities. A neighborhood association might clean, watch for crime, hold community festivals, and run clubs for senior citizens and children. Members of a neighborhood association pay a *choonaiikai-hi* (neighborhood association membership fee).

Many people, especially living in large city centers, do not join their local neighborhood association. However, communicating with your neighbors can be helpful in your daily life. For example, if there is a natural disaster, you can get information on evacuation centers, supplies of water, and evacuation resources.

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

Local bulletin boards / Kairanban (circular notices)

Local bulletin boards are all over town. They share messages and notices from the local municipal government or neighborhood association and news about community activities. Bulletin boards have important information for the community. For example, information on construction work, trash collection, watching for crime, and news about the deaths of local people. You may also find information on neighborhood events, such as local festivals, information on concerts, performances, club activities and information from businesses.

In addition to local bulletin boards, *kairanban* (circular notice) is another way of sharing information from the municipal government or neighborhood association. For *kairanban*, pieces of paper with information are put between pieces of cardboard. The cardboard is passed from one home to the next. When you receive a *kairanban*, put your seal or signature on the paper and pass it to the next home. Each neighborhood has different rules about how to pass a *kairanban*. For this reason, check the rules when you move into an area with this system.

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

Local disaster prevention radio broadcasting



If there is a disaster, announcements will broadcast advisories, warnings, evacuation instructions, and other important information. These are broadcasted from speakers in town and radio receivers in people's homes. At other times, this system broadcasts police information. For example, reminders about watching for crime and missing people. This system also broadcasts announcements about festivals and events.

The content and frequency of these broadcasts depends on the local government and region. In some regions, the system broadcasts two or three times a day at specific times. Disaster prevention radio broadcasting also has a message to tell children to go home ("Children should go home now...") with some music from a children's song each day at around five o'clock in the evening (varies from season to season). These broadcasts are also a way to check that the system will work well during a real disaster.

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 Fireworks shows

Fireworks displays are held throughout Japan, mainly in the summer. They typically take place in parks or along coastal areas and riverbanks. People gather at these sites to watch the fireworks. Food vendors are also set up, so you can enjoy the feelings of a festival.

The size and number of people watching fireworks shows depends on the area. Famous fireworks shows can have very many people. For example, more than a million visitors attend the Sumida River Fireworks Festival in Tokyo and the Nagaoka Festival Grand Fireworks Show in Nagaoka City, Niigata Prefecture. These events have so many people that it is difficult to walk. So, it is important to get a good spot to watch the fireworks show early. Some fireworks shows have reserved seats with the best views.

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 (roadside stations)



A *michi-no-eki* (roadside station) has shops and rest facilities next to a highway or other general roads. It is like a service area on an expressway. There is a parking lot, toilets, restaurants, and shops.

They also have a tourist center for the local area. There are vendors selling local fruit and vegetables, restaurants with local specialties, and shops with local souvenirs. Some roadside stations might have a scenic park, resource center, museum, or hot spring. They often have many tourists.

「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。

ぼんおど

● 盆踊り Bon-odori (Bon festival dance)

The *Bon-odori* is a festival held during the *Obon* (annual Buddhist event for one's ancestors) period in summer (August). Participants stand around a *yagura* (scaffold) and gradually move in one direction while dancing to music. The dance moves are repeated over and over. So, you can quickly learn how to do it. Anyone can participate in the *Bon-odori*, so try joining the circle of dancers! There are also vendors around the area. If you do not want to dance, you can buy food and enjoy the festival.

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、祭りの雰囲気が味わえます。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して、祭りを楽しむのもいいでしょう。



ゆかた

● 浴衣 Yukata



A *yukata* is a simple type of kimono. It is made with thin cotton and has a belt. You do not need to wear underwear with a *yukata*. People wear them during the summer and at *ryokans*. Recently, men and women wear *yukatas* to summer festivals and fireworks displays. The prices of *yukatas* are different. You can buy one cheaply with a belt and wooden sandals. There are many styles. For example, traditional patterns and modern Western styles. There are many videos online showing how to wear a *yukata*. You should try it if you get the chance!

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 Flea markets

Flea markets are in parks, squares, or large parking lots, etc. You can buy and sell used items. They are very popular in Japan. The phrase is often shortened in Japanese as *furima*. A flea market is sometimes called a *nomi-no-ichi*. This is a literal translation of "flea market" into Japanese. In other countries, businesses often sell antiques at flea markets. However, people sell their used items cheaply at flea markets in Japan. Japanese flea markets include the following.



- ◆ They are held in parks and large parking lots.
- ◆ In general, companies do not sell goods at flea markets. People apply to have an area at a flea market.
- ◆ People usually sell used daily items, such as clothing and toys. You will not see expensive art or antiques.
- ◆ You can enter a flea market for free.
- ◆ The buyer will often ask the seller to reduce the price.

公園や広場などで中古の品物を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、定期的に開かれる。
- ◆ 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 International exchange festivals

Kokusai kooryu fesutibaru and kokusai kooryuu matsuri (international exchange festivals) are held by local governments in Japan. They are organized by international exchange organizations and other organizations. They try to make friendly relationships between foreigners living in Japan and the Japanese. These festivals have many activities. For example, international cooking events, singing and dancing performances, vendors, and speech contests. The festival might be in a park, square, or indoors. For example, in a community hall or cultural center. If you search for こくさいこうりゅう 国際交流まつり ××市 (international exchange festival in xx city) online, you will see many results. You can have a fun time going a festival. You might have a better time if you volunteer as staff, perform, or enter a speech contest. Check the official festival website for participation information.



© 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」のように入れて検索すると、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。

● にほんご 日本語スピーチコンテスト Japanese-language speech contests



Japanese-language speech contests (also known as a *supiichi-taikai* or *benron-taikai*) for foreigners have many different types. They can be large national contests. Also, they can be smaller, city contests or Japanese-language school contests. The theme for speeches depends on the contest. However, the process is usually the same. First, think about studying or living in Japan as a foreigner. Second, write a speech about it. Finally, give the speech in front of an audience. Each speech is scored by judges, and the winners are given awards. If you win an award, you will usually receive a prize. You could also be given other prizes. For example,

money, prepaid cards for purchasing books, local specialty goods, or products from a contest sponsor.

When applying for a speech contest, first write a speech. Then, send it to the contest organizer. The length of the speech depends on the contest. So, read the application conditions carefully. The application process also varies from contest to contest. For example, you might need to live in a certain city, or live in Japan for a certain amount of time. In general, anyone who is not a Japanese native speaker is okay. Taking the challenge of a speech contest can be fun and a good way to practice Japanese.

第8課 屋台はどこわかりますか？

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

日本での生活で感じたこと、日本と母国との比較、これからの生活への希望等について、外国人の皆さん（日本語を母語としない方）が日本語でスピーチに挑戦します。
皆さん、スピーチを聞きに来て応援して下さい！たくさんの方の観覧をお待ちしています。

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 (4線～5線 9時～17時)
FAX 048-441-0170 E-mail: info@city.kasuga.ac.jp
戸田市新曽 南3-1-5 新曽 南 庁舎2階
(戸田市新曽 南 多世代交流館 さくらバル 2階)
観覧時間 午後1時30分～3時30分

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、副賞が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 Karaoke competitions

In a karaoke competition, people singing karaoke songs to see who can sing the best. Many types of karaoke competitions are held in Japan. These are also sometimes called *nodojiman-taikai* (singing competitions). Each competition will have different application requirements. Some competitions are free and some cost money to enter. Some competitions offer prize money or gifts to winners and some do not. For large, national competitions, first you will need to send your sample song with your application. In contrast, anyone can apply to and participate in smaller karaoke competitions like at local festivals. For some competitions, people decide on the spot to join.



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

● にほん しょうがつ 日本のお正月 New Year's in Japan

New Year's Day is the biggest annual celebration in Japan. People generally do not work during the year-end and New Year holidays. Many people go back to their hometowns, spend a relaxing time with their family, or go on trips. There are some traditional customs people follow during this time.

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 お正月飾り New Year's holiday decorations

Before New Year's Day, people decorate their homes and neighborhoods with New Year's holiday decorations. People decorate gates with *kadomatsu* (decorative pine trees) or *shimenawa* / *shimekazari* (sacred straw rope used to show a holy area or to protect from evil). People place a *kagamimochi* (round rice cake for the gods) inside their homes.

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 New Year's cards / New Year's messages



People send New Year's postcards with New Year's greetings. You typically write something like 明けましておめでとうございます, 謹賀新年, or 賀正 and add some information about what is going on in your life. The postcards often have an illustration of the Chinese zodiac sign for that New Year. People post New Year's cards at the end of the year and they are delivered all at once on January 1. However, in recent years less people are sending postcards because of the Internet. These days, more and more people are exchanging New Year's greetings using Messenger, LINE, or other messaging apps. Some people post New Year's greetings on social media.

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。

りょうり ぞうに
▶ おせち料理／お雑煮 Osechi / Ozooni



On New Year's Day, people eat special types of food. The main food is *osechi-ryoori* (food served during the New Year's holiday). *Osechi-ryoori* is the first meal of New Year's Day. It is beautifully packed in boxes with layers. *Osechi-ryoori* can be made from many different dishes. Different regions use different dishes. Many of these dishes represent good luck. For example, *kazunoko* (herring roe) is a prayer for having children because its name literally means "child of numbers". *Kuromame* (black beans) is a way to hope that you will be able to work hard because *mame-ni* means "hardworking". *Kuri-kinton* (mashed sweet potatoes with sweetened chestnuts) represents a wish to become wealthy because of its golden color.

Ozooni is another typical example of food eaten on New Year's Day. It is a bowl of soup with rice cakes and other ingredients in it. The seasonings and ingredients used to make *ozooni* are different from one region to the next. For example, soup in the Kanto region is made by adding soy sauce to clear soup. However, the soup in the Kansai region contains miso. The rice cake is also either square or round, depending on the region.

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料理は、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。



はつもうで
▶ 初詣 Hatsumoode



Hatsumoode refers to your first visit of the year to a temple or shrine on New Year's Day. Many people participate in *hatsumoode*. Famous temples and shrines get so crowded that you might have to wait in line for hours to complete your visit. You can also do *hatsumoode* by going to a temple or shrine during the evening of December 31 and donating *osaisen* (an offering of money) at midnight, when the New Year's countdown ends.

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。多くの人が初詣を訪れるため、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。

としだま
▶ お年玉 Otoshidama



Money that is given as a gift to children on New Year's Day is called *otoshidama*. You put some cash in an *otoshidama-bukuro* (money envelope for *otoshidama*; also known as *pochi-bukuro*). The amount of cash depends on the age of the child and your relationship to the child. You normally give between 1,000 yen and 5,000 yen per person. When families gather in their hometowns on New Year's Day, children look forward to receiving their *otoshidama* from the adults.

お正月に子どもにあげるお金が「お年玉」です。お年玉は、現金を「お年玉袋」（「ポチ袋」ということもあります）に入れて渡します。1回にいくらぐらい入れるかは、子どもの年齢や、その子どもとの関係によりますが、だいたい1,000円～5,000円ぐらいと言われています。お正月に田舎で親戚の集まりなどがある場合、子どもは大人からお年玉がもらえることを楽しみに、田舎に帰ります。

せいじん ひ
● 成人の日 Coming-of-Age Day

Coming-of-Age Day is a national holiday on the second Monday of January. It celebrates people who have recently become adults. On Coming-of-Age Day, local governments hold special ceremonies (though some places hold these ceremonies in spring or summer). A coming-of-age ceremony is often held in a public hall or gymnasium. The local mayor or guest of honor gives a speech, a famous person gives a lecture, and there is a performance of music or dancing. People attending the ceremony also get a gift. For some new adults, the best part of the event is seeing friends from elementary school and junior high school who they haven't seen for a long time.

Many women wear kimonos called *haregi* (best clothes) to the coming-of-age ceremony. Men wear either kimonos or suits. It is a once-in-a-lifetime opportunity, so participants wear gorgeous kimonos or fashionable clothing and take a photograph.

In Japan, people become an adult at age twenty. However, a law to lower the age people become an adult from twenty years to eighteen years will start in 2022. Local governments will probably choose the age people should be when they attend the coming-of-age ceremony.



「成人の日」は、1月の第2月曜日で、成人になった人を祝う国民の祝日です。成人の日には、各自治体では「成人式」が行われます（ただし、地方によっては、春や夏に行うところもあります）。成人式は、多くの場合、公営のホールや体育館などで行われ、市長や来賓などのあいさつ、有名人の講演、音楽や踊りなどの出し物などが行われます。また、出席者には記念品が配られます。しかし、新成人にとっては、式そのものよりも、そこに集まる小学校や中学校の同級生と、久しぶりに会って話すことが、大きな楽しみになっています。

成人式には、女性は「晴れ着」と呼ばれる着物を着ることが多くなっています。男性は、着物を着たり、スーツを着たりとさまざまです。一生に一度の機会として、華やかな着物やおしゃれな服を着て記念撮影をするのも、成人の日の大切なイベントです。

なお、「成人」の年齢は、日本では長らく20歳でしたが、2022年より、「成人」の年齢を20歳から18歳へと引き下げる法律が施行される予定です。これにともない、「成人式」の対象を何歳にするか、自治体によって対応が分かると予想されています。

● にほん ねんちゅうぎょうじ 日本の年中行事 Annual events in Japan

In Japan, there are traditional annual events in each season.

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。

▶ ひなまつり Hinamatsuri (Doll Festival)



Hinamatsuri is a festival held on March 3. People pray for the health of girls. If there is a girl in the family, the family will celebrate by displaying *hina-ningyoo* (*hina* dolls). People eat *chirashi-zushi* (vinegared rice with various toppings on it), which was mentioned earlier in this text. They also eat a sweet called *hina-arare* (sweet rice crackers) and drink *amazake* (a sweet drink made from fermented rice). *Amazake* can be made from either rice or saké lees. In the case of rice, the drink is called saké but it contains no alcohol.



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」を飾ってお祝いをします。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 Kodomo-no-hi (Children's Day)



May 5 is a national holiday called *Kodomo-no-hi*. It was originally called *Tango-no-sekku* (Boys' Festival) and was a festival where people prayed for boys to be healthy. For *Tango-no-sekku*, people display *koi-nobori* (carp-shaped flag) and *gogatsu-ningyoo* (Boys' May Festival dolls). People eat sweets called *kashiwa-mochi* (rice cake wrapped in oak leaf) and *chimaki* (cake wrapped in bamboo leaves). Some families take a special bath called *shoobu-yu* (iris leaves floating on bathwater).

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 Tanabata (Star Festival)



Tanabata is a festival held on July 7. It was originally a Chinese festival. It is based on a legend that goes like this: A long, long time ago, *Orihime* (Vega, the Weaver Girl), daughter of the god of the heavens, fell in love with a farmer named *Hikoboshi* (Altair). Because they both stopped working, the god of the heavens got angry and separated them with the Milky Way. The god allowed them to meet only once a year on July 7.

On *Tanabata*, bamboo leaves are decorated with pieces of colored paper. People cut colored paper into long pieces called *tanzaku* (strips of paper). They write their wishes on the *tanzaku* and attach them to the bamboo

leaves. These days, you might find large decorated bamboo plants at train stations and shopping malls around *Tanabata* time. Anyone can write their wish on a *tanzaku* and attach it to these bamboo plants.

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 Christmas



Christmas is an event that came to Japan from the West. It is now a popular seasonal event in Japan. In December, towns are decorated in Christmas decorations and Christmas songs are played in public. However, Christmas in Japan has almost no religious meaning. It is a commercial event and it is not a national holiday. People enjoy events with romantic partners and friends rather than spending it with family.

In Japan, chicken is often eaten at Christmas. A certain chain of fried chicken restaurants becomes so crowded on Christmas Eve that you need a reservation to buy their food. Some families exchange gifts and eat Christmas cake. As soon as Christmas is finished, decorations around town are quickly taken down and preparations for the New Year's holiday begin.

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 Mochitsuki (pounding of rice cakes)

Mochi (rice cake) is made by placing steamed *mochigome* (glutinous rice) into an *usu* (mortar) and pounding it with a *kine* (pestle). *Mochitsuki* is the pounding of rice cakes at the end of the year to prepare *mochi* for New Year's Day. In the past, relatives would gather to make rice cakes or employees would make rice cakes at work and bring some home. However, these customs are less common now. These days, *mochitsuki* is usually done at New Year's events organized by schools, neighborhood associations, and businesses. The pounding of rice cakes at these events is sometimes called *mochitsuki-taikai* (rice-cake pounding event). There are some rice-cake pounding event where anyone can join in and pound the rice cakes. You might even be able to sample some freshly made rice cakes. If you have the chance, you should try it yourself!



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

そうしき

葬式 Funerals

In Japan, a *sooshiki* (funeral) is held when someone dies. A funeral has two ceremonies: an *otsuya* (wake or vigil) in the evening and a *kokubetsu-shiki* (funeral service) the next day during the day. Typically, you will attend both if you were close with the dead person, and only one if you were not so close.

At a funeral, you should wear formal clothing called *mofuku* (mourning clothes), or black formal clothing. Men should wear a black necktie with the *mofuku*. You can buy a black necktie from most convenience stores near train stations or 100-yen shops. When you arrive at the funeral, you should bring money known as *kooden* (condolence money). Put the *kooden* in a *kooden-bukuro* (envelope for condolence money) and write your name and address on the envelope. You can also buy a *kooden-bukuro* from a convenience store or 100-yen shop. The amount of money you give will be between about 3,000 yen and 10,000 yen. This depends on your relationship with the dead person.

If you have a chance to speak with the dead person's family at the funeral say, “このたびはご愁傷さまでした (Please accept my condolences).”

If the funeral is a Buddhist one, people will perform *shookoo* (burn or offer incense). The way to do this is different depending on the sect. Generally, you should bow to the family of the dead person, then bow to the altar with the dead person's body, and then bow to monk. After this step, pinch a piece of incense and sprinkle it over the charcoal burning in the incense burner. Next, face the altar, put your hands together, and pray.

日本では人が亡くなると、「葬式」を行います。葬式には、夕方から行われる「お通夜」と、次の日の昼間に行われる「告別式」がありますが、親しい人が亡くなった場合は両方に、知り合いぐらいの場合にはどちらか一方に参列するのが一般的です。

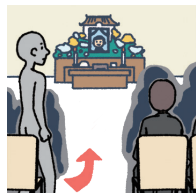
葬式に参列するときは、「喪服」と呼ばれる礼服か、喪服がなければなるべく黒っぽいフォーマルな服装で行きます。男性の場合、喪服には黒いネクタイを締めますが、黒いネクタイは駅のコンビニや100円ショップでも買うことができます。葬式に行くときは、「香典」と呼ばれるお金を持って行きます。香典は「香典袋」という封筒に入れて、名前や住所などを書いて持って行きますが、香典袋もコンビニや100円ショップなどで買うことができます。香典の金額は、亡くなった人との関係にもよりますが、3千円～1万円ぐらいが一般的なようです。

葬式の場合、遺族と話す機会があるときは、「このたびはご愁傷さまでした」とあいさつをします。

仏教の葬式の場合、参列者は「焼香」をします。焼香のやり方は宗派によってさまざまですが、一般的には、遺族、亡くなった方が眠る祭壇と僧侶に向かって礼をしてから、香木のかけらを少しつまんで香炉の炭の上にくべます。そのあと、祭壇に向かって両手を合わせてお祈りをします。

しょうこう ▶ 焼香のしかた How to burn incense

1.



When your turn comes, get up from your seat and stand before the altar.

自分の順番が来たら、いすから立ち上がって祭壇の前に行く

2.



Face the family of the dead person and bow.

遺族に向かって礼をする

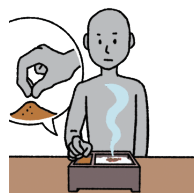
3.



Face the altar and bow.

祭壇に向かって礼をする

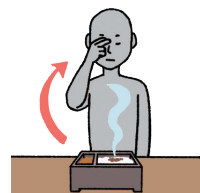
4.



Pinch a piece of incense with three fingers: the thumb, index finger, and middle finger.

香木のかけらを親指、人差し指、中指の3本でつまむ

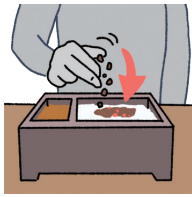
5.



Bring it up to around your forehead.

自分の額のあたりまで持ってくる

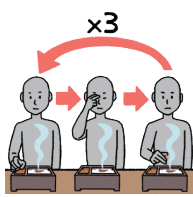
6.



Drop the incense into the incense burner.

香木を香炉に落とす

7.



Repeat steps 4 through 6 above three times (this number may be different depending on the sect).

上の4～6を3回ぐらい繰り返す（回数は宗派によって違うこともあります）

8.



Face the altar and put your hands together.

祭壇に向かって手を合わせる

9.



Bow once again towards the family of the dead person and return to your seat.

もう一度遺族に礼をして、自分の席に戻る

けいたいでんわ

● 携帯電話マナー Manners when using mobile phones

In Japan, it is considered rude to make calls on a cell phone when you are on the train, bus, or other public transportation. Therefore, you should not do this. Announcements tell passengers to set their device to *mana moodo* (silent mode) so that other passengers will not have to hear a ringtone. *Aruki-sumaho* means using a smartphone at the same time as walking. This is very dangerous. You will see warning posters around train stations and other areas. In addition, it is illegal to use a mobile phone or smartphone while driving a car or riding a motorcycle.

日本では、電車やバスなどの公共交通機関の中では、携帯電話やスマートフォンでの通話を控えるのがマナーです。車内では、着信音や受信音が聞こえないよう「マナーモード」に設定するよう、車内アナウンスで求められます。町中を歩きながら携帯電話を操作する「歩きスマホ」も、大変危険な行為として問題になっていて、駅などには、注意喚起のポスターが貼られています。また、車やバイクの運転中に携帯電話やスマートフォンを使用した場合には、法律で厳しい罰則が科されます。



けっこんしき

● 結婚式のパーティー Wedding parties

Weddings in Japan come in different forms, but often a ceremony is held in a church or shrine. After that, a *hirooen* (reception) or wedding party is held for invited family members, relatives, and friends. A reception often takes place in a rented hotel venue and guests bring money known as *goshuugi* (gift money). If a person wants to have a party with a casual, less formal atmosphere, they can book a restaurant for the wedding party instead. Some couples have a "*niji-kai* (second party)" after the reception ends. A wedding party is often cheaper than a reception in a hotel and guests pay to attend. The bride and groom will usually invite relatives and other important people to the reception and friends to the party.

日本での結婚式の形態はさまざまですが、一般的には教会や神社などで式を挙げたあと、家族や親族、友だちを招待して「披露宴」や「結婚パーティー」を行います。披露宴はホテルの会場などを借りて行われることが多く、招待された人たちは「ご祝儀」というお金を包んで持って行きます。披露宴のようにかしこまらず、カジュアルでアットホームな雰囲気のパティーを希望する場合は、レストランなどを貸し切って結婚パーティーを開きます。披露宴を行ったあとに、「二次会」としてパーティーを開くカップルもいます。結婚パーティーは、ホテルなどで行う披露宴よりも費用が安く、会費制で行われることが多いため、披露宴は親族やお世話になった人を中心に招待し、友人などはパーティーに招待する、というのも一般的です。

● お見舞い Omimai (visiting someone in hospital)

In Japan, you should not bring plants when visiting a patient in hospital. This is because a flowering plant with a root suggests a link between 根づく ("take root") and 寝付く ("staying in bed"). However, more hospitals these days do not allow any live flowers (even bouquets). This is to prevent patients from getting diseases. Some hospitals have strict rules about food for patients, so you are not allowed to bring gifts of food. If you plan on visiting someone in the hospital, check the rules of the hospital before you go.

日本では、入院している人のお見舞いに鉢植えのお花を持って行ってもいけないと言われます。これは、根のある花は「根づく」＝「寝付く（ずっと寝ていて起きられない）」を連想させるからです。しかし最近では、入院患者への感染症予防などの理由で、切り花であっても、生花の持ち込みを禁止している病院が多くなっています。また、病気かけがにかかわらず、入院患者の食事制限に厳しい病院では、食べ物のお見舞いを禁止している場合もあります。お見舞いに行く場合は、病院のルールを確認してから行くほうがいいでしょう。

● 新築パーティー Party for the construction of a new building

A *shinchiku* party (party for the construction of a new building) or *shinkyo ohirome-kai* (housewarming party) is a party people hold when they have built a new home or bought a unit in a new condominium. They invite friends, acquaintances, relatives, and neighbors. A party might also be held when a company has constructed a new building. These parties can be small or large, depending on the person and the region. The parties can also be formal by invitation or casual. Some people do not hold a party.

A gift for someone who has built a new home is called a *shinchiku-iwai* (gift to celebrate the completion of a house). A *shinchiku-iwai* is sometimes given at a *shinchiku* party. If there is no party, people sometimes give a present or congratulatory gift of money instead.

新しく家を建てたときや、新築マンションの部屋を買ったときなどに、親しい友人や普段お世話になっている人、親戚や近所の人などを新居に招いてパーティーをすることを、「新築パーティー」と言ったり、「新居お披露目会」などと言ったりします。会社などが新しいビルを建てた場合などにも行うことがあります。どの程度の規模のパーティーをするか、また、そもそもパーティーをするかしないかは、地方により、また個人によってさまざまです。パーティーをする場合も、招待状を出して正式なパーティーを行う場合もあれば、親しい人に「遊びに来て」と言って、カジュアルなパーティーをする場合もあります。

家を新築した人に贈るプレゼントを「新築祝い」と言います。新築祝いは、新築パーティーのときに持参することもありますし、パーティーがない場合は、プレゼントやお祝い金だけを贈ることもあります。

● ちほう ふうしゅう 地方ごとの風習 Regional customs

Some areas of Japan have unique regional customs at a party or banquet. Mentioned earlier in this text, *otoori* is a way of drinking alcohol in Miyako Island, Okinawa Prefecture. After the *oya* ("parent") gives a speech, participants all take turns drinking an alcoholic drink (weak *awamori*, an Okinawan liquor made from rice) from the same small glass. There are other drinking customs, too. For example, in Kochi Prefecture there is a custom involving *kenpai* (offering a drink) and *henpai* (offering a cup of saké in return). After saké is poured by someone for a person of higher rank, the person of higher rank then pours saké into the same glass for the person of lower rank and offers it in return.

There are also different and unique regional customs about how food is eaten, how wedding ceremonies and funerals are held, and how annual events are celebrated. If you live in Japan, you might get a chance to experience unique regional customs.

パーティーや宴会の風習には、地方ごとに独特のやり方がある場合があります。本文で紹介した「オトリー」は、沖縄県の宮古島に伝わるお酒の飲み方です。「親」がスピーチをしたあと、一つの小さいグラスを使って、参加者がみんなで順番にお酒（薄めた泡盛）を飲むのが特



徴です。このほか、例えば高知県では、「献杯」「返杯」という風習があり、目下の人が目上の人に酒を注いだあと、同じグラスに今度は目上の人が目下の人に酒を注いで返すという飲み方をします。

お酒の飲み方だけでなく、食べ物の食べ方、結婚式や葬式の行い方、年中行事の祝い方など、地方ごとに独特の風習ややり方があります。日本に住んだら、その地方の独特の風習を体験することになるかもしれません。

● フードコート Food courts

A food court is a spacious area with several small self-service food counters. You can find them in shopping centers, large supermarkets, highway service areas, and airports. Food court restaurants serve a variety of foods, including hamburgers, fried chicken, ramen, curry, pizza, soba and udon noodles, gyudon (beef bowls), sushi, *takoyaki*, and *okonomiyaki*. At a food court, you order your food at one of the



restaurants, pay for your food, receive your food, and eat your meal wherever you want to sit. At large food courts, you might receive a piece of paper with a number on it after ordering your food. An electronic bulletin board will display this number when the food is ready to be picked up. Alternatively, you might be given a call bell after ordering your food. This bell will ring when the food is done. In Japan, you are generally expected to return dirty plates to a へんきやくぐち 返却口 (drop-off point) after you finish eating.



フードコートは、セルフサービス式の小さな飲食店が複数立ち並ぶ広いスペースで、ショッピングセンターや大型スーパー、高速道路のサービスエリア、空港などにあります。フードコートには、ハンバーガー、フライドチキン、ラーメン、カレー、ピザ、そば・うどん、牛丼、すし、たこ焼き・お好み焼きなど、さまざまな飲食店があり、客は好きな店舗で注文と支払いをし、食事を受け取ったら、好きな席で食事をします。大型のフードコートの場合、注文時に番号の紙をもらい、食事ができたら電光掲示板で番号が表示されるシステムや、注文時に呼び出しベルを受け取り、食事が準備できたときにベルで合図されるシステムなどもあります。また、日本では、食べ終わった食器は自分で「返却口」に返しに行くのが一般的です。

● とおし お通し Otooshi (appetizers)

When you enter a Japanese *izakaya*, you will first be served an *oshibori* (steaming rolled-up cloth) and a small bowl of food. This food is called an *otooshi* (appetizer), or a *tsukidashi*. You do not order *otooshi*. A single bowl of *otooshi* is served to each guest. It might seem like *otooshi* is free, but it actually costs about 300 to 500 yen per bowl. Foreign tourists who don't know about this custom may be upset that they have to pay for a dish they did not order. This custom is explained in the text as a table charge. In popular tourist spots, *izakaya* sometimes have notices about *otooshi* that say: "There is no tipping in Japan. Instead, we ask that each guest pay a table charge. In return, a single dish will be served for free." This explanation is generally accepted by foreign tourists.



日本の居酒屋に入ると、はじめに「おしぼり」といっしょに「お通し」という料理の小鉢が出されます。「突き出し」と呼ぶこともあります。お通しは、注文しなくても出てくる料理で、1人1品提供されます。サービスのようには見えますが、このお通しはたいてい有料です（だいたい300～500円ぐらいです）。この習慣を知らない外国人観光客との間で、「頼んでいない料理を一方的に出され、お金を払わされた」というトラブルになることが少なくないそうです。本文では「テーブルチャージのようなもの」と説明していましたが、外国人がよく訪れる観光地などでは、お通しについて貼紙をして、「日本にはチップの習慣がなく、かわりにテーブルチャージとして一人一人から料金をいただいています。そのかわりに料理を1品無料でサービスしています。」と告知し、外国人観光客に納得してもらっているところもあるそうです。

日本の生活
TIPS● ようふく
洋服のサイズ Clothing sizes

▶ シャツ／上着 Shirts / jackets

Shirts, jackets, and other items of clothing generally show the size with the letters S, M, and L. The range of sizes from smallest to largest is as follows: XS → S → M → L → LL (XL/2L) → 3L (XXL). For sportswear, you will sometimes see a size O. Size O means Over-large and is the same as size LL.

Sometimes women's clothing uses a number, such as size 9 or size 11. Generally, size 7 is a size S, size 9 is a size M, size 11 is a size L, and size 13 is a size LL.

Sizes S, M, and L are also used outside of Japan. However, the actual sizes are different depending on the country. For example, a size L American shirt might be the same as a size LL in Japan. On the other hand, a size L for a Chinese shirt would be a size S or M in Japan.

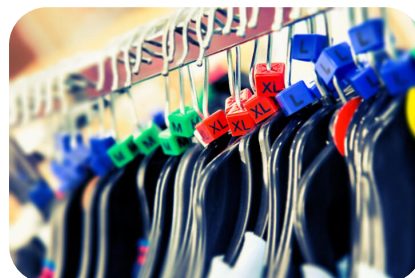
The way of measuring and showing sizes for clothing is different depending on the country and the brand. Stores will generally post a size chart. When you buy clothing, it is best to try it on and consult with a member of staff.

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 Pants / skirts / bottoms

The waist size for pants is often shown in centimeters. If you do not know your waist size, you can ask a member of staff to measure it for you. In some cases, the sizes of clothing from the United States or other countries outside of Japan are written using inches rather than centimeters.

If your pants fit your waist but not the length, you can get them shortened. Fixing the size of your clothing is called *onaoshi* (tailoring). You can often get clothes altered free of charge at the store where you bought the clothing. Sometimes they can do it on the same day you bring in your clothing. Sometimes it can take several days to complete. If you want to get old clothing or pants altered, you can bring them to an *onaoshi-shop* (tailor) in town and pay a fee.

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。

▶ くつ Footwear

Shoe sizes are shown in centimeters. This number is the length from the toe to the heel. Sometimes, the shoe width is shown in sizes such as EE, EEE, or EEEE (the more Es there are, the wider your foot).

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 などですべて表すことができます (E が多いほど幅が広いです)。

きんきゅうじ でんわばんごう

緊急時の電話番号

Telephone numbers to call in an emergency

The telephone numbers that you must always remember when you are in Japan are 1-1-0 and 1-1-9. The telephone number for the police is 1-1-0. Call this number if you need to contact the police about an emergency. For example, if you are the victim of a crime (incident) or if you are involved in an accident. When you call 1-1-0, you will first be asked whether you are calling about an "incident" or "accident". The telephone number for the fire department is 1-1-9. Call this number if there is a fire or when you need an ambulance. When you call 1-1-9, you will first be asked whether you are calling about a fire or for an ambulance. When you call these numbers, you will be asked where you are, what happened, your name, and how to contact you. Try to be calm.

If you are hurt or feel unwell but the situation is not very urgent and you don't know whether you should call an ambulance, you can call # 7-1-1-9 to speak to an emergency relief center in some places. You can then explain how you feel and get advice over the phone. They will tell you whether you should call for an ambulance or go to a hospital on your own.

Ambulances are free of charge in Japan.

日本で必ず覚えておかなければならない電話番号は、「110」と「119」です。「110」番は、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か、自分で病院に行ったほうがいいかなどを、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 Point cards

With a point card, you can earn points when you spend money in a store. You can then exchange points for items or use them like money when shopping. You can use some point cards, like the T Point Card and Ponta Card, at many different stores. Other point cards are issued by a specific store, like an electronics store or bookstore, and can only be used at that store. Some point cards have a magnetic strip. Others put a stamp on a piece of paper.

With most cards you will earn about one point (one yen) for every 100 yen spent. Sometimes stores have sales where you can earn double points. The sale will be for a limited time or for certain products only.

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 Shopping center information desks

A large shopping center will usually have an information desk. Staff at the information desk will answer questions from customers about the shopping center. They also work with the security office, for example taking care of lost children and lost and found items.

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 Sales

A *seeru* (sale) or *baagen* (bargain sale) is an event where a store sells many products at discounted prices. In Japan, stores often have sales in January and July after companies pay bonuses to their workers. Other types of sales are held at any time of year. For example, store-opening sales are held when a new store opens. Store-closing and store-renovation sales are held to get rid of products before a store closes or has renovations. You can find information about sales on a store's website or by checking your local community magazine.

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ることができます。

● デパートの特設フェア^{とくせつ} Special fairs held in department stores

Many special fairs are held throughout the year at shopping malls and department stores. They display and sell products with a specific theme for a limited time. Product exhibitions are fairs for food or local products from a certain area. For example, the Hokkaido Specialty Products Exhibition and the Kyushu Specialty Products Exhibition. Another example is exhibitions featuring famous *ekiben* (box lunches sold at railway stations) from all over Japan. Some fairs are held for important dates, such as a Valentine's fair in February, a fair for new students during entrance ceremonies in April, or a Mother's Day gift fair in May. Other fairs are seasonal, such as a New Year's fair, summertime bonus fair, or a fall season fair for new products.



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

● フリマサイト／フリマアプリ Flea market sites / Flea market apps

Furima is a short word for *furii-maaketto* (flea market). You can buy used clothing, books, and electronic goods at low prices through an online flea market or auction website. Mercari and Yahoo! Auctions are examples of these services. You can also use them via smartphone and tablet apps.

You can also use these services to sell items that don't want anymore. When you want to sell something, create an account, take photos of what you want to sell, write a description of the item, decide on the price, and click *shuppin* (submit) to post the listing.

How to buy and pay for items, receive items, and sell items will be different from one service to the next. You should read the instructions carefully before using one of these services.



「フリマ」は「フリーマーケット」の略です。服、本、電気製品など、インターネットのフリマサイトやネットオークションのサイトなどのサービスを使うと、中古の品物を安く買えます。こうしたサービスの代表的なものには、「メルカリ」や「ヤクオフ」などがあります。スマホやタブレットのアプリとしても提供されています。

いらなくなった品物を売りたいときも、これらのサービスを使って売ることができます。売るときは、会員登録をしたあと、品物の写真を撮り、説明文を書き、値段を決めて「出品」します。

品物の購入のし方、受け取り方、支払いのし方、出品のし方などは、それぞれのサービスによって異なりますので、説明をよく読んで利用しましょう。

● ね ぎ こうしょう
値切り交渉 Price negotiation

In Japan, people generally do not negotiate prices in a store, although this may be different depending on the region. Most stores show the price for each item on a price tag.

However, it is common to negotiate the price when buying electronic goods at an electronics store. In some stores, you might see the following phrase next to the price tag: "Talk to us if this price is even one yen higher than another store." Try negotiating a better price by asking a member of staff, "いくらになりますか？ (How much can you sell this item for?)" You can also search for the price of the product on the Internet and show it to the store employee.

Sometimes, customers ask for extra points instead of a lower price at an electronics store. You can use these points when buying something in the future.

日本では、地域などによって違いはありますが、基本的には店で値段を交渉する(値切る)ことは、あまりありません。店で売られているほとんどの品物には値段が書かれていて、その値段で売買をします。

ただし、家電量販店で電気製品を買う場合は、例外的に、値切り交渉が前提となっています。店の値札の横に「他店より1円でも高い場合はご相談ください」のように書いてある場合もあります。こうした場合は、店員に「いくらになりますか？」などと言って、値段の交渉を試みましょう。他店での値段をネットで調べて、その場でスマホで示すと効果的です。

家電量販店では、値段を下げる代わりに、ポイントをつける(あとから買い物で使える)という交渉が行われる場合もあります。



日本の生活
TIPS● こうきょう ぶんかしせつ たいいくしせつ
公共の文化施設／体育施設

Public cultural centers and sports centers



There are cultural centers, such as the fictional さくらトピア mentioned in the text, all over Japan. They are operated by local governments and can be big or small. These centers are usually in a large building. Inside this building you will usually find a main hall for music concerts and theater performances, a library, a reference center, an art gallery, and an information corner for local attractions and products. These centers are sometimes called a *bunka sentaa* or *bunka kaikan* (cultural center) or *shimin puraza* (citizens' plaza).

There are also public sports centers all over Japan. These are known by various names, such as *supootsu sentaa* (sports

center) and *shimin taiikukan* (citizens' gymnasium). They usually have a gymnasium, outdoor playing field, swimming pool, martial arts hall, and more. Some facilities also have a gym and bathing facilities which people can use for a small fee.

Cultural facilities and sports facilities have different services and different ways to use them depending on the area. They are public services for local people and can be used in lots of different ways. Find out what services your community has and how they can be used.



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 Libraries

Public libraries in Japan are run by local governments, prefectures, or the national government. Local libraries are the easiest to use on a daily basis. Libraries have many kinds of books for people of all ages and backgrounds. They have many popular books and books written by famous authors.

Some libraries have magazines, manga, and foreign-language books. Many libraries also have CDs, DVDs, and other multimedia materials that you can borrow free of charge. These days, you can often browse a library's catalogue online. Some libraries even have live readings, movie showings, and other events.

To use the library, you will first need to sign up and get a



library card. When you use a library for the first time, remember to bring a personal ID card with your address on it, such as a residence card or driver's license.

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 ^{にほんご} Yasashii Nihongo (easy Japanese)

Yasashii Nihongo (easy Japanese) is simpler than regular Japanese. It uses simple characters, vocabulary, and grammar. This makes it easier to understand for people who are not native Japanese speakers. For example, look at these sentences: 火災^{かさい}が発生^{はっせい}しました。避難^{ひなん}してください。(It means "A fire has broken out. Please evacuate.") In *Yasashii Nihongo*, the sentences would look like this: 火事(かじ)です。逃(に)げてください。(It is written with simpler characters and mean "Fire. Please escape.")

The characteristics of *Yasashii Nihongo* include:

- ◆ Attaching phonetic guides to kanji characters or spelling words out using hiragana characters.
- ◆ Avoiding difficult words and using simple words.
- ◆ Avoiding difficult grammar.
- ◆ Keeping sentences as short as possible.
- ◆ Avoiding honorific forms.

Yasashii Nihongo is used for public announcements by local governments, especially in the event of a disaster. There are also news websites that use *Yasashii Nihongo*. Foreign people living in Japan speak a variety of different languages. *Yasashii Nihongo* is being used more often so that as many people as possible can understand the messages.

「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。

日本の生活
TIPS

● クリーニングサービス Dry cleaning service



If you want to have your clothing dry cleaned, you can take it to a dry cleaner and pick it up again after it has been cleaned. Prices are different depending on the store and region. Shirts, pants, and other everyday clothes cost several hundred yen to clean. Items you can't wash at home cost several thousand yen to clean. For example, clothing made of leather or cashmere, clothing filled with down feathers, and kimono. The length of time to finish cleaning depends on the type of item. A regular shirt should take about two or three days. Some dry cleaners offer same-day service.

A dry cleaner offers a number of different services. Some dry cleaners also clean footwear, bags, and stuffed animals. Some might even adjust clothing that does not fit you. These days, dry cleaners are offering more services. Some places rent futon mattresses or keep coats and other winter clothing in storage for a certain period of time.

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 Delivery service

By using a delivery service, you can send a package to almost anywhere in Japan. Japanese delivery services are used by many people to send packages quickly and accurately. You can use a delivery service in many ways. For example, you can send a package from the airport to your home when you return to Japan from an overseas trip. You can send souvenirs you bought on a trip to your home, or receive products you bought through a flea market app.

When using a delivery service, you normally bring the package to a convenience store as mentioned in the text. If there is a delivery service station nearby, you can also bring your package there. When you send a package, you can choose to send it cash-on-delivery or prepaid. The shipping cost will depend on the size of the package and the distance it will travel. You can also choose when (date and time) the package should be delivered.

If you are not at home when a package arrives, the delivery service will leave an absence notification in your mailbox. When you see this notice, you can make a redelivery request either by phone or online. You can choose a date and time for the package to be delivered again. You can also have it forwarded to a workplace or pick it up at a nearby convenience store.

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。

● りはつてん 理髪店 / びよういん 美容院 Barbershops / Beauty salons

There are two types of shop where you can get your hair cut in Japan: りはつてん 理髪店 (barbershops) and びよういん 美容院 (beauty salons). This is a legal difference, but for customers there is no major difference.

Barbershops are called とこや 床屋さん in everyday language. Other words include りようしつ 理容室 and さんぱつや 散髪屋. There is a red, blue, and white pole outside these shops. Barbershops will cut and shampoo your hair and also shave your face. Most customers of barbershops are men, but women can also go to a barbershop. You can usually go to a barbershop without a reservation.

A びよういん 美容院 (beauty salon) is a place where you can get your hair shampooed, cut, colored, and permed. You can also get your nails done, enjoy a head spa or massage, or get help with putting on a kimono or yukata. Most customers are women, but many men also go to a beauty salon to get a haircut.

Prices at a barbershop or beauty salon vary from place to place. At a small independent barbershop, you will pay about 3,000 to 4,000 yen per visit. At a big barbershop in front of a train station or in a shopping district, you might pay between 1,500 and 2,000 yen for a cut, shampoo, and shave. At a beauty salon, the usual price is between 2,000 and 6,000 yen per visit for just a cut. A beauty salon with a famous stylist might charge 10,000 yen or more.

These days, there are many barbershops that offer only fast cuts that take about ten minutes. There are also beauty salons that specialize in cutting and dying hair. At these salons you don't get your hair shampooed, so you can get it cut for a low price of around 1,000 yen. These places can be found inside train stations, supermarkets, and shopping areas.

The steps for using a barbershop or beauty salon are different depending on the place and style of hair. The process will generally go like this:

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、顔剃りまでできるところもあります。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。

りはつてん りようほう
▶ 理髪店の利用法 How to use a barbershop

1. Go the barbershop and sit down in the waiting area. (If there is nobody else waiting, you will be called immediately.) You will be called when it is your turn. You should then go sit in the chair where your hair will be cut.

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。

2. Tell the barber what kind of hairstyle you want, the length of the cut, and whether you want them to use a clipper. Also tell them any other requests you have.

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。

3. After your hair is cut, the barber will shampoo it. At many barbershops, there is a sink in front of the chair. You will be asked to lean forward face down into the sink to have your hair shampooed.

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。

4. If you want to have your face shaved, the barber will move the chair back and place a hot towel on your face. The barber will then take a razor and shave your face. After they shave your face, the barber will raise your chair back up.

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、カミソリを使って髭を剃ります。顔剃りが終わったら、いすの背が元に戻されます。

5. The barber will use a hair blower to dry and set your hair.

ドライヤーで髪を乾かし、セットします。

6. When your session is done, you will go up to register and pay. Some places will also have a point card system.

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。

In a "cut only" barbershop, the barber will use a device like a vacuum cleaner to remove loose hair from your head. At some places, you need to buy a ticket from a vending machine after you enter the barbershop. Give this ticket to the barber when it is your turn to get a haircut.

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 How to use a beauty salon

1. Make a reservation by phone or online. You can go to some places without a reservation, but you may have to wait a long time. So, it is a good idea to make a reservation first.

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。

2. Go to the beauty salon on the date and at the time of your reservation. Give your name to the receptionist. When you go to a beauty salon for the first time, you might need to fill out a form with your name and contact information. This is so the salon can make a profile about you.

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。



3. After you sit down at the haircutting station, you should tell the hairstylist what kind of hairstyle you want. If you have a specific image in mind, you can show them a photograph or picture to explain what you want.

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いいでしょう。

4. After you have chosen a hairstyle, you will go to the shampoo area. You will then get your hair shampooed (some places will not shampoo your hair before cutting it).

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）。

5. After you have returned to the haircutting station, the hairstylist will cut your hair. If you are getting your hair permed or colored, they might give you a magazine or drink because the process will take a long time. Sometimes they will shampoo your hair again after your hair is cut.

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。

6. After your hair has been dried with a blow dryer, the hairstylist will show you how your hair looks.

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。

7. Pay at the reception when everything is finished. The hairstylist might give you their business card at this time. If you are satisfied with the results, you can ask for the same hairstylist on your next visit.

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 Public services for foreign residents

These days, there are many foreign people living in Japan. Local governments all over Japan are doing many things to help foreign people live in Japan. Many local governments have a consultation office called a *Gaikokujin Soodan Center* (Consultation Center for Foreign Residents) where you can speak to people in many different languages.

You can go to this office to get advice in different languages about problems in your life. They can also teach you how to do applications and fill in forms. Some offices can do conference calls with an interpreter. You can speak with an expert to get advice about the law, welfare, or immigration and the interpreter will interpret for you. Some local governments ask volunteers to communicate information and rules to foreign people. They also ask the volunteers to communicate opinions and requests from foreign people back to the government. Feel free to use the public services for foreign people that are available in your area.



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仕方などについて、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 “Cool Biz”

In Japan, it was common for company workers to wear jackets and neckties even during the hot summer months. However, in 2005 the Ministry of the Environment started a campaign called “Cool Biz.” This campaign asks companies to set their office’s temperature to twenty-eight degrees. This can help reduce carbon dioxide emissions and fight global warming. It also asks companies to let their workers wear lighter clothing. Cool Biz usually lasts from June to September. During this time employees wear short-sleeved shirts with no neckties or jackets. Some people even wear Hawaiian shirts or traditional short-sleeved Okinawan shirts known as *kariyushi* wear.



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。

● ^{ぶくろ}レジ袋とマイバッグ Disposable plastic shopping bags and “my bag”

Disposable plastic shopping bags are usually free of charge for customers in Japan. However, from July 2020 customers will be required to pay for these bags. This new rule will apply to supermarkets, convenience stores, drugstores, and department stores. It will also apply to small stores and for takeout meals from restaurants. If people have to pay for plastic bags, the amount of plastic trash will be reduced. This will reduce marine pollution, carbon dioxide emissions, and petroleum usage.

It is better to bring your own shopping bags instead of using disposable plastic bags. Personal shopping bags you can use repeatedly are called *mai baggu* (“my bag”, personal bags) or *eko baggu* (“eco bag”, environmentally-friendly bags). You can help the environment by using your own “my bag” for shopping instead of plastic bags. Try bringing your own “my bag” when you go shopping.

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 ぶんべつ Separation of trash

In most areas in Japan, you have to separate your trash before the garbage truck collects it. You are also expected to separate your trash when using public trashcans in train stations and shopping centers. The way trash is separated is different depending on the area, but trash is generally sorted as follows:

- ◆ 燃えるごみ (also referred to as 燃やすごみ or 可燃ごみ) (burnable trash)
- ◆ 燃えないごみ (also referred to as 燃やさないごみ or 不燃ごみ) (non-burnable trash)
- ◆ 資源ごみ (recyclable waste)
- ◆ 粗大ごみ (oversized trash)

Typically, a garbage truck comes to collect burnable trash twice a week. Non-burnable trash is collected once a week or every two weeks. Recyclable waste is collected once a week.

Burnable trash includes kitchen waste, paper and wood scraps, plastics, Styrofoam, rubber products, and leather goods. Non-burnable trash includes glass, metals, and ceramics. Be careful because the content of burnable and non-burnable trash is different depending on the area.

Trash that can be recycled is called recyclable waste. It includes glass bottles, cans, PET bottles, and used paper (such as newspapers, magazines, cardboard, and paper packs). In some areas, you have to separate recyclable trash even more. In these cases, you must throw away PET bottles, steel cans, aluminum cans, clear glass bottles, and colored glass bottles separately. These days, many major supermarkets have collection boxes where you can throw away recyclable waste.

Oversized trash is large items that cannot fit into a garbage bag. For example, furniture, bicycles, futon mattresses, and rugs. In most cases, oversized trash is not picked up as part of the regular trash collection service. To get your oversized trash collected, you need to make a request and pay a fee. You can make a request by phone as mentioned in this text. Many local governments also accept requests via the Internet. However, home appliances such as washing machines, television sets, air-conditioning units, refrigerators, clothes dryers, and personal computers cannot be thrown away as oversized trash. These need to be collected by a private company.



Throwing away trash is complicated even for Japanese people. Sometimes it can cause arguments between neighbors. Local governments often create trash disposal manuals and give them to people in the neighborhood associations. Explanations are also available on your area's official website. There are also manuals in foreign languages. It is important to follow the rules and throw your trash away properly.

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、発泡スチロール、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● しぜんさいがい
自然災害とハザードマップ Natural disasters and hazard maps

In Japan there are sometimes natural disasters. These natural disasters include typhoons, earthquakes, tsunamis, and heavy snows. Different areas suffer from different disasters. You can check the hazard maps made by local governments to find out which natural disasters are likely to happen in the area. Hazard maps predict where natural disasters might happen and how severe they might be. They also show the evacuation areas and evacuation routes. You can pick up a hazard map at your local government office. You can also download them from local government websites or check the Hazard Map Web Portal of the Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism. Please check which natural disasters might happen in the area where you live. You should know how to prepare for them and where to evacuate when they happen.

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、地方自治体で作成している「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。

● ひじょう も だ ぶくろ ぼうさい
非常持ち出し袋と防災グッズ Emergency bag and items to use in a disaster

You should gather the items you would need in a disaster and store them in an emergency bag. You can then easily take them with you when evacuating from natural disasters. Keep the bag in a convenient location so it is easy to grab when evacuating, such as the entrance to your house. As mentioned in the main text, an emergency bag should contain enough water and food for several days, medicine you take regularly, a flashlight, a portable battery charger, a portable radio, gloves, a first aid kit, rain gear, cash and valuables, as well as your passport and a copy of your health insurance card.

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、数日間分の水と食べ物と、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^{しんど} Magnitude and intensity

In Japan, the strength of an earthquake is described in news reports using magnitude and intensity. Magnitude indicates the size of an earthquake and is used universally. Intensity indicates the strength of shaking produced by an earthquake in each location. An earthquake will have only one magnitude. However, there will be a range of intensities for an earthquake depending on the location. Intensity scales are different in different countries. In Japan, intensities are measured with a seismic intensity meter and the intensity scale has 10 levels. These levels are from 0 to 7. Levels 5 and 6 are divided into lower and upper levels. The intensity scale overview is shown below.

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。

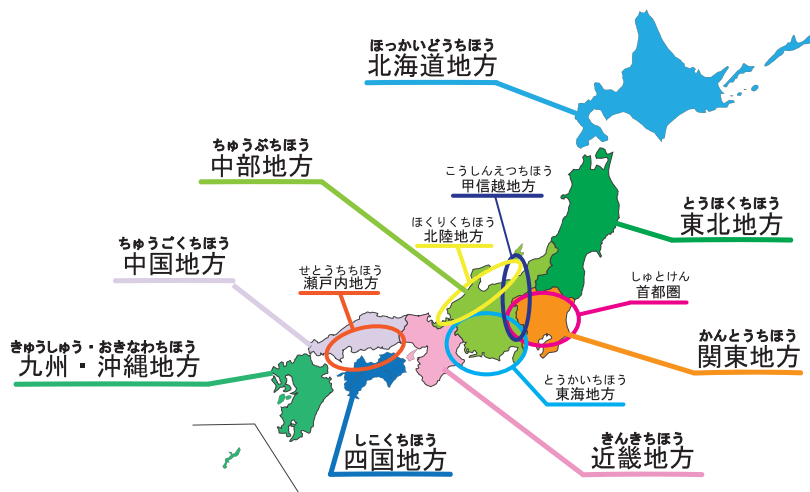
< Intensity 震度^{しんど} >

Level 0 震度0 ^{しんど}	Most people don't feel it, but seismometers record it. 地震計には記録されますが、人は揺れを感じません。
Level 1 震度1 ^{しんど}	Some people who are still and quiet indoors feel it. 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。
Level 2 震度2 ^{しんど}	Many people who are still and quiet indoors feel it. 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じます。
Level 3 震度3 ^{しんど}	Most people feel it. It wakes people up if they are asleep. ほとんどの人が、揺れを感じます。寝ている人の多くが目覚めます。
Level 4 震度4 ^{しんど}	Most people are surprised. Hanging objects such as lamps may move violently and objects with a high center of gravity may fall over. 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。
Level lower 5 震度5弱 ^{しんど じゃく}	Most people are frightened. People find it difficult to walk. Books may fall from bookshelves. 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。
Level upper 5 震度5強 ^{しんど きょう}	TVs fall over, dishes fall from shelves, windows break, and block walls fall down. The electricity goes out and gas and water are unavailable. 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。
Level lower 6 震度6弱 ^{しんど じゃく}	It is difficult for people to remain standing. Furniture moves significantly and walls and windows are damaged and fall. Buildings may lean over. 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。
Level upper 6 震度6強 ^{しんど きょう}	People cannot move without crawling and may be thrown into the air. Walls crack and houses fall down. Ground cracks and landslides may occur. 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。
Level 7 震度7 ^{しんど}	Furniture, such as TVs, bounces and is thrown into the air. Buildings fall down. Electricity, gas, and water supplies stop working. Railroads and roads are destroyed, and the city stops functioning. Large-scale ground cracks and landslides occur, and the landscape may change. 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。

● 日本の地方区分 Regional division of Japan

Earthquake and typhoon information is divided by regions. You should check what the area you live in is called.

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、調べておくといいいでしょう。



● 防災訓練 Disaster drill

Japanese companies and schools do disaster drills on a regular basis. Sometimes neighborhood associations, department stores, shopping centers, hotels, and hospitals also do drills. If you are there when a drill happens, you may have to participate. Many places do drills on Disaster Prevention Day on September 1. You will experience disaster drills several times while you are in Japan.

Disaster drills simulate what to do if an earthquake or fire happens. They show you where to evacuate, which evacuation route to use, and how to count people. Sometimes you might practice how to use fire extinguishers and fire hydrants, experience a smoke simulation room, or experience massive earthquake shaking in an earthquake simulation car. You may learn first aid and how to use an AED. If firefighters are attending the drill, they may give feedback on the drill and lectures on what to do in an earthquake or a fire.

It is important for you to participate in the drills so that you are prepared for disasters in daily life. Some local governments give out manuals on how to respond to a disaster. They may also post them on their websites. You should read these thoroughly.



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 Wadaiko (Japanese drum)

Traditional Japanese drums are called *wadaiko*. There are many kinds of *wadaiko*, from big ones to small ones. They are used in traditional festivals and the performing arts. Different regions in Japan have their own unique drumming traditions that have been passed down for generations. People living in these regions might start learning how to play *wadaiko* in elementary school. *Wadaiko* music is performed as a group with several drums. There are amateur *wadaiko* performing circles and groups around Japan. They hold their own concerts and perform in festivals.



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 When someone gives you praise



When someone says “^{にほんご}日本語が上手ですね (Your Japanese is good)” to you, how should you react? As described in the main text, you can say that you are happy to hear that by saying “^{ほんとう}本当ですか? ありがとうございます (Really? Thank you)”. However, when you give a Japanese person praise, the person might say “いいえ、まだまだです (No, I’m not that good yet).” When Japanese people receive praise on their good qualities, they sometimes say something negative about themselves. They do not want to seem proud of the praise. This is called “^{けんそん}謙遜 (humbleness).” In Japan, some people respond to praise by saying “いいえ、まだまだです (No, I’m not that good yet)”, “そんなことはないです (I don’t think so)”, or “とんでもない (Not at all).” This is because many people think it is a good thing to be humble rather than proud.

Another example is about cooking. Japanese people prepare delicious meals at home and offer them to guests saying “^{なに}何もありませんが、どうぞ (We have nothing good but please help yourself).” Some people give a souvenir to someone by

saying “これ、つまらないものですが (This is nothing special, but I hope you like it).”

Japanese people are sometimes humble about their families too, not just about themselves. For example, when someone says nice things about their child, such as “かわいいですね (He/she is cute).” They might say “^こでも言うことをきかない子で、^{こま}困ってるんですよ (But he/she doesn’t listen to us and gives us a hard time).” When someone says nice things about their spouse, such as “^{ひと}すてきな人ですね (He/she is a wonderful person),” they might say “^{かえ}いいえ、^{そと}外では調子がいいんですけど、^{うち}うちに帰ったら全然役に立たなくて (No, they are like that with other people, but when they are at home, they are useless).” This often surprises foreigners who have no tradition of being overly humble.

「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あるのは、日本では自慢するより謙遜するほうが美德であると考えた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。

● にほん 日本のテレビドラマ Japanese TV drama series

Most Japanese TV dramas have 10-12 episodes. Each episode lasts about 50 minutes. Because the episodes are relatively short, they are “bite-sized.” Sometimes TV shows are streamed on the TV broadcaster’s website for free after they have been broadcast on TV. If you are subscribed to a paid video streaming service, you can watch TV dramas online whenever you want. The shows can range from classics to the latest series. There are several different video streaming websites, such as Netflix, Hulu, and Amazon Prime. Each website has different characteristics. For example, some have many drama series, or cartoons, or movies. Most video streaming websites have free trials so you can try them before subscribing.

You should be careful when you learn Japanese by watching TV dramas. The expressions you hear in drama series about old Japan are old-fashioned. Some dramas about special jobs, such as police dramas and medical dramas, use difficult words. In shows about rural regions, you will hear regional dialects. The best dramas to start with are shows about people’s daily lives in modern Japan.

English or Japanese subtitles may be available on video streaming websites. You can learn Japanese by watching TV dramas with subtitles.

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、試してみしてか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的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 (craftsperson)

Shokunin (craftsperson) are people who have acquired advanced skills after years of training. They make things by hand using those skills. One example is the sushi *shokunin* mentioned in the main text. There are also *shokunin* in other industries. For example, construction-related fields like carpentry and plastering, traditional crafts like lacquerware and bamboo-ware, practical industries like tatami making and umbrella making, and the food and drink industries like making tempura and Japanese-style sweets. However, the number of young people who want to become *shokunin* has recently been decreasing. This is because you need to go through many years of difficult training and being an apprentice. Some local governments and private companies have *shokunin* training schools where students can learn essential skills over several years.



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 Farewell party

When Japanese people transfer to another office or leave the company because of a career change or retirement, they often make a simple speech to everyone on the last day in the office. A person leaving a company receives a bouquet, gift, or card with messages from their co-workers. A party for a person leaving the company is called a *soobetsu-kai* (farewell party). The *soobetsu-kai* is held at a restaurant or *izakaya*. Sometimes it is held in a room in the company building with ordered food and drinks. The decision to hold a *soobetsu-kai* depends on the company, how long the person worked, and other factors.

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。会社の人々は、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 How to learn Japanese

You have now finished studying these texts, but it is important to keep studying Japanese! It is even more important if you live in Japan. You should keep studying Japanese to maintain or improve your Japanese skills.

There are many ways to continue studying Japanese. If you live in Japan, you can attend Japanese classes offered by local international exchange groups and other organizations. You can also study Japanese on your own by reading online news articles or watching Japanese TV drama series and anime. We have introduced these methods in previous columns.

You can also study Japanese by using Japanese learning websites and apps. Most of them are free. There are a variety of different websites and apps available. You can search for Japanese learning websites and apps by subject and level on the Japanese learning portal site *NIHONGO e-na* (nihongo-e-na.com). Take a look!

You can study Japanese on your own by using the e-learning website *JF Japanese e-Learning Minato* (minato-jf.jp). *Minato* is a Japanese learning website operated by the Japan Foundation. You can choose from several courses for different levels and purposes to match your learning needs. You need to register to use the website, but the courses are free and you can learn at your own pace. Try it out if you want to keep learning Japanese!

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。

BE INSPIRED
BY THE JAPAN
WITHIN YOU



JAPAN FOUNDATION

JF Japanese e-Learning
みなと



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