

だい 第 9 か 課

じ じ ひる やす
12時から1時まで昼休みです



まいにち なんじ お なんじ ね
毎日、何時に起きますか？ 何時に寝ますか？

तपाईं हरेक दिन कति बजे उठ्नुहुन्छ? तपाईं कति बजे सुत्नुहुन्छ?



1. なんじ お
何時に起きますか？

Can-do+
35

お じかん ね じかん しつもん しつもん こた
起きる時間や寝る時間を質問したり、質問に答えたりすることができる。
तपाईंले बिहान उठ्ने समय र राति सुत्ने समयबारे प्रश्नहरू सोध्न र उत्तर दिन सक्नुहुन्छ।

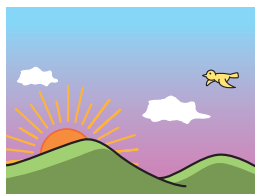
1 ことばの準備

शब्दहरूको तयारी गर्नुहोस्।

じかん
【時間】 समय

いま なんじ
今、何時ですか？
अहिले कति बजेको छ?

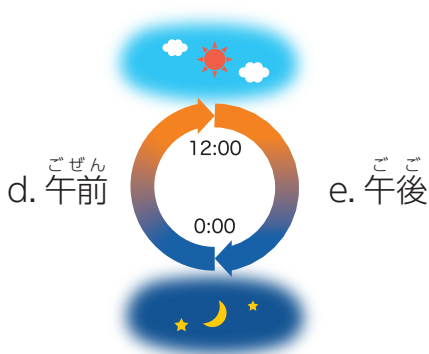
a. 朝



b. 昼



c. 夜

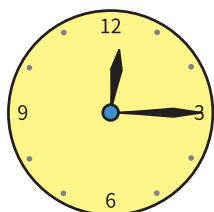


f. ~時

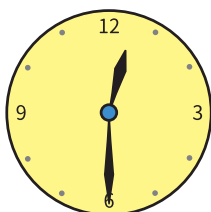
1:00	いちじ	7:00	しちじ
2:00	にじ	8:00	はちじ
3:00	さんじ	9:00	<じ
4:00	よじ	10:00	じゅうじ
5:00	ごじ	11:00	じゅういちじ
6:00	ろくじ	12:00	じゅうにじ
		?	なんじ

g. ~分

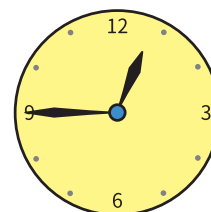
15分



30分 / 半



45分



第9課 12時から1時まで昼休みです

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 09-01
चित्रहरू हेर्दै सुन्नुहोस्!

(2) 聞いて言いましょう。🔊 09-01
सुन्नुहोस् र शब्दहरू दोहोर्‍याएर भन्नुहोस्।

(3) 聞いて、時間をメモしましょう。🔊 09-02
समयहरू सुन्नुहोस् र नोट टिप्पुहोस्।

2 会話を聞きましょう。
संवादहरू सुन्नुहोस्।

▶ やまかわ 山川さん、パウロさん、むらかみ 村上さんは同じ職場で
はたら 働いています。むらかみ 村上さんが、あさ 朝、職場に来たら、
やまかわ 山川さんとパウロさんが会社でゆっくりコーヒーを
の 飲んでいました。
यामाकावा-सान, पाउलो-सान र मुराकामी-सान एकै कार्यस्थलमा काम
गर्छन्। बिहान मुराकामी-सान कार्यस्थलमा आउनुहुन्छ र यामाकावा-सान
र पाउलो-सानले कफी पिइरहेको देख्नुहुन्छ।



(1) 3人は、何時に起きますか。何時に寝ますか。メモしましょう。
तिनीहरू तीन जना बिहान कति बजे उठ्छन्? तिनीहरू कति बजे सुत्छन्? नोट गर्नुहोस्।

	お 起きます (起きる)	ね 寝ます (寝る)
① パウロさん 🔊 09-03		
② やまかわ 山川さん 🔊 09-04		
③ むらかみ 村上さん 🔊 09-05		

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 09-03 ~ 🔊 09-05
शब्दहरू निश्चय गर्नुहोस् र फेरि संवादहरू सुन्नुहोस्।

まいにち 毎日 हरेक दिन | ええ हो; हजुर | まいあさ 毎朝 हरेक बिहान | ジョギング जगिङ
 します (する) गर्छु | だいたい लगभग | ゲーム खेल; गेम
 はや 早いですがね कति चाँडो। | おそ 遅いですがね कति ढिलो।



かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____にことば^かを書きましょう。🔊 09-06
रेकर्डिङ सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

あさ^{あさ}、なんじ^{なんじ} _____お^お起きますか?

5時^じ _____お^お起きます。

わたし^{わたし}、だいたい^{だいたい}、7時^{しちじ} _____お^お起きます。

よる^{よる}は、なんじ^{なんじ} _____ね^ねますか?

10時半^{じはん} _____ね^ねます。

11時^じ _____ね^ねます。

❗ お^お起きる時間^{じかん}や寝^ねる時間^{じかん}を言うとき、どう言^いっていましたか。「に」と「ごろ」は、どう違^{ちが}うと思^{おも}いますか。

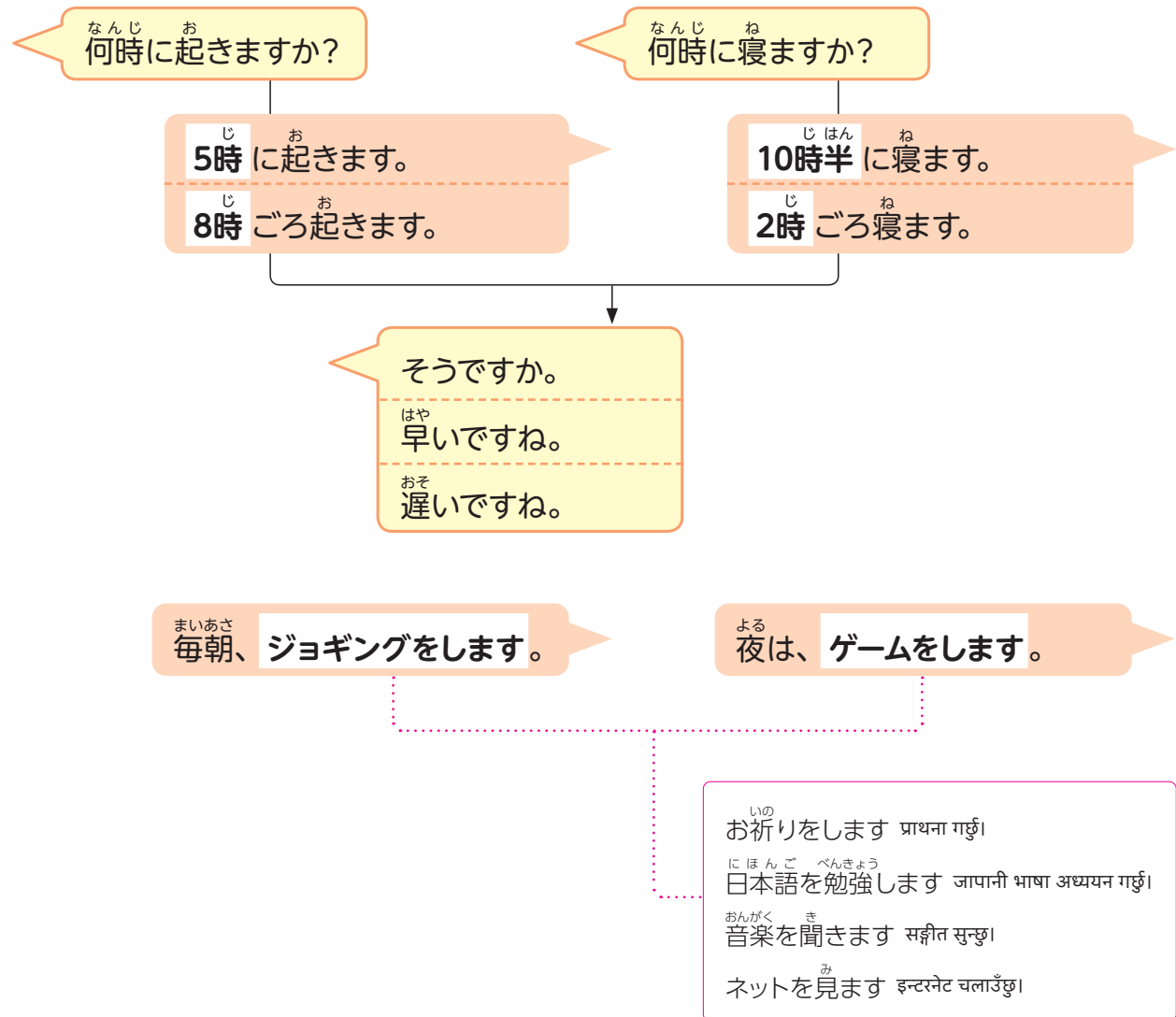
→ 文法ノート ①

वक्ताहरूले आफू उठ्ने र सुत्ने समय भन्दा कुन अभिव्यक्ति प्रयोग गरेका थिए? तपाईंलाई 'に' र 'ごろ' को भिन्नता के हो जस्तो लाग्छ?

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、会話^{かいわ}をもういちど聞^ききましょう。🔊 09-03 ~ 🔊 09-05
प्रयोग भएका अभिव्यक्तिमा केन्द्रित रही फेरि संवादहरू सुन्नुहोस्।

3 お起きる時間、寝る時間を言いましょう。

आफू उठ्ने र सुत्ने समयबारे कुरा गर्नुहोस्!



(1) 会話を聞きましょう。 (1) 会話を聞きましょう。 (09-07) (09-08)

संवादहरू सुनुहोस्!

(2) シャドーイングしましょう。 (2) シャドーイングしましょう。 (09-07) (09-08)

संवादहरू स्याडोइङ गर्नुहोस्!

(3) 起きる時間、寝る時間を、お互いに聞きましょう。朝や夜、とくにする人がある人は、何をするか、

つけ加えましょう。言いたいことばが日本語でわからないときは、調べましょう。

सुत्ने समय र उठ्ने समयबारे एकअर्कालाई प्रश्न सोध्नुहोस्। तपाईंले बिहान र राति गर्ने विशेष कुरा भएमा भन्नुहोस्। यदि तपाईंलाई जापानी भाषामा कसरी भन्ने थाहा छैन भने खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।



2. 1日のスケジュールを説明します

Can-do 36

職場で、1日のスケジュールについての簡単な説明を聞いて、理解することができる。
 तपाईंले कार्यस्थलमा दैनिक तालिकाको सामान्य व्याख्या सुन्न र बुझ्न सक्नुहुन्छ।

1 会話を聞きましょう。

संवादहरू सुनुहोस्।

▶ 新し^{あたら}い職^{しょくば}場^ばで、担^{たん}当^{とう}の^{ひと}人^{ひと}から1日^{いち}の^{にち}スケ^{せつ}ジュー^{めい}ルの^き説^{せつ}明^{めい}を^き聞^きいて^きいま^きす。

तपाईंले तपाईंको नयाँ कार्यस्थलको जिम्मेवार व्यक्तिले दिइरहेको दैनिक तालिका सम्बन्धी जानकारी सुनिरहनुभएको छ।



(1) イラストを見ながら説明を聞いて、ア-オの()に時間を数字で書きましょう。🔊 09-09

चित्रहरू हेर्दै उक्त जानकारी सुनुहोस् र अ-ओ को खाली ठाउँमा समय लाई अछेरमा लेख्नुहोस्।

(9 : 00)	ちょうれい (朝礼) 仕事		
ア.(:)	ひるやす 昼休み		
イ.(:)	仕事		
ウ.(:)	やす じかん 休み時間		
エ.(:)	仕事		
オ.(:)	ざんぎょう 残業		

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 09-09

शब्दहरू निश्चय गर्नुहोस् र फेरि संवादहरू सुन्नुहोस्।

はじめに すらま | ときどき कहिलेकाहीँ



かたち ちゅうもく 形に注目

(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。🔊 09-10

रेकर्डिङ सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

しごと まいあさ 9じ _____ 仕事は、毎朝9時_____です。

12じ _____ 1じ _____、ひるやす 昼休みです。

3じ _____ 3じはん _____、やす じかん 休み時間です。

しごと 6じ _____ 仕事は、6時_____です。

❗ 「～から」「～まで」は、それぞれ、どんな意味だと思いますか。➡ 文法ノート②

तपाईंलाई ~から र ~まで को अर्थ के होला जस्तो लाग्छ?

(2) 形に注目して、説明をもういちど聞きましょう。🔊 09-09

प्रयोग भएका अभिव्यक्तिमा केन्द्रित रही फेरि संवादहरू सुन्नुहोस्।



3. スケジュールボード

Can-do 37

職場のホワイトボードを見て、ほかの人のスケジュールがだいたいわかる。
 तपाईंले कार्यस्थलमा हाइटबोर्ड हेरेर अरु मान्छेहरूको तालिका लगभग बुझ्न सक्नुहुन्छ।

1 スケジュールが書かれたボードを見てみましょう。

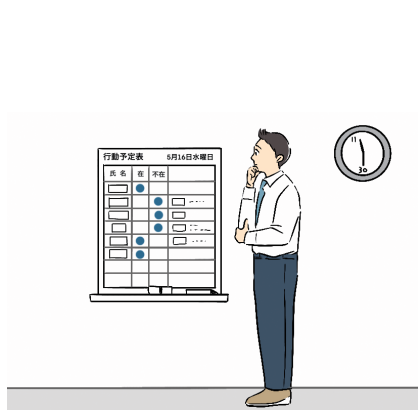
तालिका लेखिएको बोर्डमा हेर्नुहोस्।

▶ 職場のホワイトボードを見て、ほかの人のスケジュールを確認しています。

तपाईं कार्यस्थलमा बोर्डमा हेरेर अरुको तालिकाहरू निश्चय गरिरहनुभएको छ।

(1) 今、11時半です。いる人はだれですか。いない人はだれですか。

अहिले 11:30 भएको छ। को छ ? को छैन ?



氏名		在	不在	
ふるかわ	古川	●		
ひろた	広田		●	遅刻 午後から
エリック			●	休み
いしやま	石山		●	外出 銀行 11:00-14:00
みつい	三井	●		早退 16:00
ジェシカ		●		

(2) 質問に答えましょう。

प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्।

1. 広田さんは、いつ来ますか。 ひろた-सान कहिले आउनुहुन्छ?
2. エリックさんは、今日、来ますか。 आज एरिक-सान आउनुहुन्छ?
3. 石山さんは、何時に戻りますか。 いしやま-सान कति बजे फर्कनुहुन्छ?
4. 三井さんは、今日、何時に帰りますか。 みつう-सान आज कति बजे घर जानुहुन्छ?



ざい 在 उपस्थिति | ふざい 不在 अनुपस्थित | ちこく 遅刻 ढिलो | やす 休み छुट्टी | がいしゅつ 外出 कार्यालय बाहिर | そうたい 早退 चाँडै फर्कने



4. わたし にちようび 私は日曜日がいいです

Can-do 38

日程を決めるために、都合をたずね合うことができる。

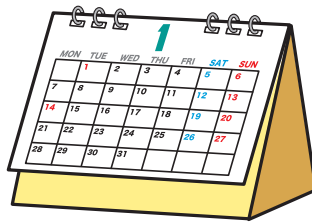
कार्य तालिका बारे निर्णय गर्ने बेला तपाईंले आ-आफ्नो अनुकूलताबारे प्रश्नहरू सोध्न र उत्तर दिन सक्हुन्छ।

1 ことばの準備

शब्दहरूको तयारी गर्नुहोस्।

ようび
【曜日】 (हप्ताका) बारहरू】

なんようび
何曜日ですか？
कुन बार हो？



a.	b.	c.	d.	e.	f.	g.
月	火	水	木	金	土	日
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび

(1) 表を見ながら聞きましょう。 09-11
तालिकामा हेर्दै सुन्नुहोस्।

(2) 聞いて言いましょう。 09-11
सुन्नुहोस् र शब्दहरू दोहो-याएर भन्नुहोस्।

(3) 聞いて、a-g から選びましょう。 09-12
सुन्नुहोस् र a-g बाट छनोट गर्नुहोस्।

2 ^{かいわ} ^き **会話を聞きましょう。**

संवादहरू सुनुहोस्।

▶ ^{とも} ^{らいしゅう} ^で ^ひ ^{そうだん} 友だちと来週いっしょに出かける日を相談しています。

मान्छेहरूले अर्को हप्ता कहिले घुम्न जाने भनेर साथीसँग कुरा गरिरहेका छन्।

(1) ① - ③は、いつ行くことになりましたか。() に曜日を書きましょう。

①-③ मा तिनीहरू कहिले जाने भए? खाली ठाउँमा बार लेख्नुहोस्।

<p>① プール 🔊 09-13</p>  <p>() ^{ようび} 曜日</p>	<p>② ^{はん} ご飯 🔊 09-14</p>  <p>() ^{ようび} 曜日</p>	<p>③ ^{えいが} 映画 🔊 09-15</p>  <p>() ^{ようび} 曜日</p>
--	---	--

(2) もういちど聞きましょう。

それぞれの人が都合のいい日には○を、都合の悪い日には×を書きましょう。

फेरि संवादहरू सुनुहोस्। प्रत्येक व्यक्तिको अनुकूल बारहरूमा ○ लेख्नुहोस् र प्रतिकूल बारहरूमा × लेख्नुहोस्।

	① 🔊 09-13		② 🔊 09-14		③ 🔊 09-15	
	アルチョム	リアム	ムナ	サイド	ニア	ヌン
げつ 月						
か 火						
すい 水						
もく 木						
きん 金						
ど 土						
にち 日						

(3) ことばを^{かくにん}確認して、もういちど^き聞きましょう。🔊 09-13 ~ 🔊 09-15
शब्दहरू निश्चय गर्नुहोस् र फेरि संवादहरू सुन्नुहोस्।

іт कहिले | 行きます (行く) जान्छु | だめ (な) मिल्दैन | ~にしましょう ~ मा गरौं।



かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____にことば^かを書きましょう。🔊 09-16
रेकर्डिङ सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

A: _____ が _____ ですか?

B: 私は、^{わたし} ^{どようび}土曜日が _____ です。又んさんは?

A: すみません、^{どようび}土曜日は _____ ……。

^{わたし} ^{にちようび}私は、日曜日が _____ です。

B: 私は、^{わたし} ^{にちようび}日曜日は _____ です。すみません。

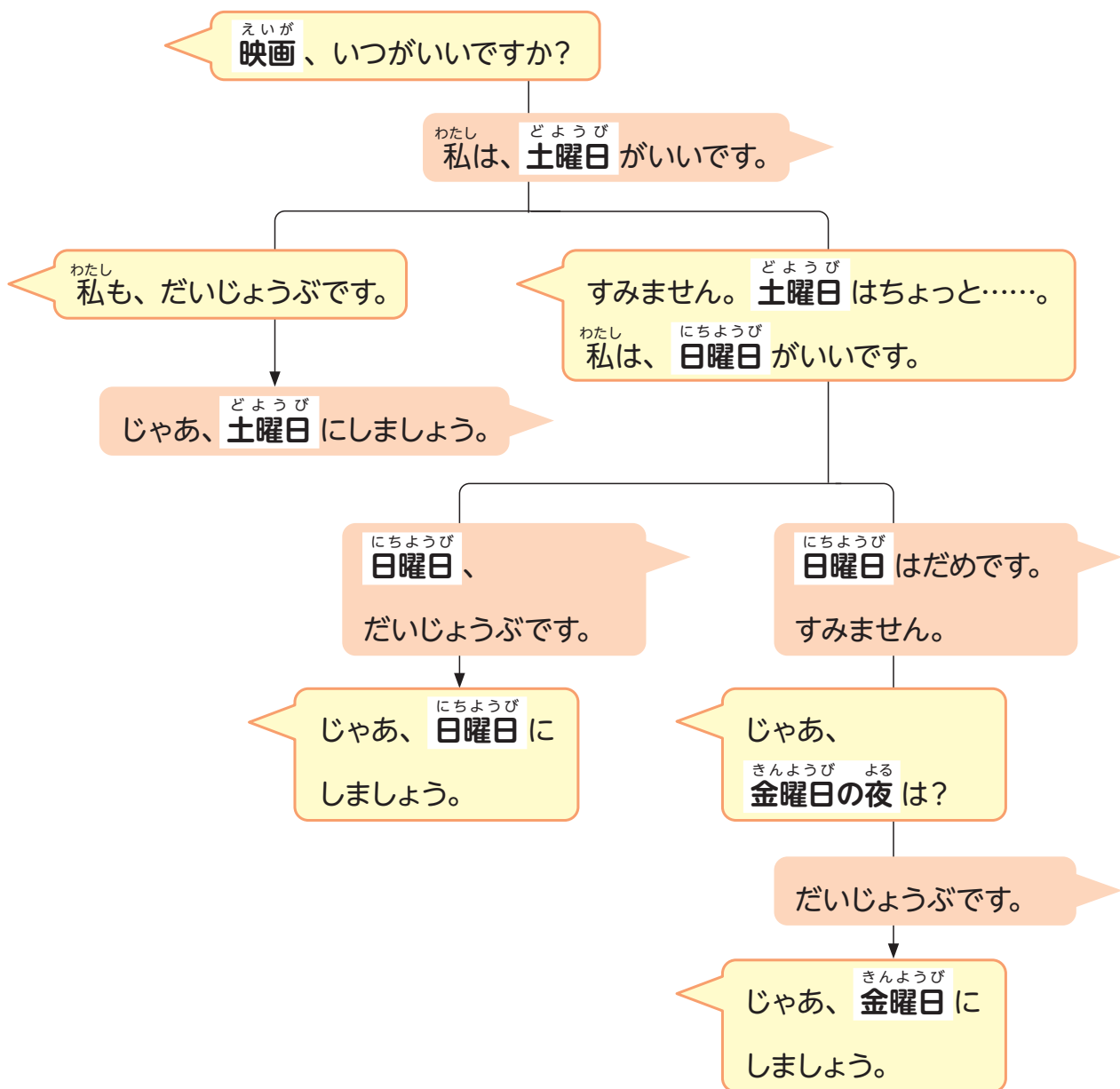
❗ ^{つごう} ^ひ ^{しつもん} ^{こた} ^い 都合のいい日を質問したり、答えたりするとき、どう言っていましたか。 → ^{ぶんぽう}文法ノート ③
वत्ताहरूले अनुकूल बारहरू सोधेको बेला कुन अभिव्यक्ति प्रयोग गरे र कसरी उत्तर दिए?

❗ ^{じぶん} ^{つごう} ^{わる} ^{つた} ^い 自分の都合が悪いということを伝えるとき、どう言っていましたか。 → ^{ぶんぽう}文法ノート ③
वत्ताहरूले प्रतिकूल बार भन्दा कुन अभिव्यक्ति प्रयोग गरे?

(2) 形^{かたち}に注目して、^{ちゅうもく} ^{かいわ} ^き会話をもういちど聞きましょう。🔊 09-13 ~ 🔊 09-15
प्रयोग भएका अभिव्यक्तिमा केन्द्रित रही फेरि संवादहरू सुन्नुहोस्।

3 スケジュールを相談しましょう。

तपाईंको तालिकाबारे कुरा गर्नुहोस्।



(1) 会話を聞きましょう。🔊 09-17 🔊 09-18 🔊 09-19

संवादहरू सुनुहोस्।

(2) シャドーイングしましょう。🔊 09-17 🔊 09-18 🔊 09-19

संवादहरू स्याडोइङ गर्नुहोस्।

(3) 曜日を入れ替えて練習しましょう。

हप्ताको बार फेरेर अभ्यास गर्नुहोस्।

(4) 友だちと、いっしょに行く日を決めましょう。はじめに、何をするかを決めてから話しましょう。

तपाईं र तपाईंको साथी घुम्न जाने दिन तोकुहोस्। सुरुमा त्यो दिन गर्ने कुराहरू तोकुहोस् त्यसपछि कुरा गर्नुहोस्।


ちょうかい
聴解スクリプト

1. 何時に起きますか？

①  09-03むらかみ
村上：おはようございます。やまかわ
パウロ・山川：おはようございます。むらかみ
村上：パウロさんも、やまかわ山川さんも、まいにち毎日、
はや早いですね。パウロさん、あさ朝、なんじ何時に起きますか？パウロ：じ5時に起きます。やまかわ
山川：じ5時！ はや早いですね。パウロ：ええ。まいあさ毎朝、ジョギングをします。よる夜は、じはん10時半に寝ます。むらかみ
村上：そうですか。②  09-04むらかみ やまかわ
村上：山川さんは？やまかわ わたし
山川：私は、しちじだいたい、7時ごろ起きます。むらかみ
村上：そうですか。よる夜は、なんじ何時に寝ますか？やまかわ
山川：じ11時ごろ寝ます。むらかみ
村上：パウロさんも、やまかわ山川さんも、よる夜、はや早いんですね。

③  09-05パウロ：^{むらかみ}村上さんは、^{なんじ}何時に寝ますか？^{むらかみ}村上：^じ2時ごろです。^{やまかわ}山川：^{ごぜん}午前2時？ ^{おそ}遅いですね。^{むらかみ}村上：^{よる}夜は、ゲームをします。^{やまかわ}山川：^{へー}へー。パウロ：^{あさ}朝は、^{なんじ}何時に起きますか？^{むらかみ}村上：^じ8時 ^{ふん}15分です。^{やまかわ}パウロ・山川：^{おそーい}おそーい。

2. ^{にち}1日のスケジュールを^{せつめい}説明します

 09-09^{にち}1日のスケジュールを^{せつめい}説明します。^{しごと}仕事は、^{まいあさ}毎朝 ^く9時からです。はじめに、^{ちょうれい}朝礼があります。^{ごぜん}午前の仕事は、^じ12時までです。^じ12時から ^じ1時まで、^{ひるやす}昼休みです。^じ1時から、^{ごご}午後の仕事です。^じ3時から ^{じはん}3時半まで、^{やす}休み時間です。^{しごと}仕事は、^じ6時までです。ときどき、^{ざんぎょう}残業があります。

4. ^{わたし}私は^{にちようび}日曜日がいいです

①  09-13リアム：^{アルチョム}さん、^{プール}、いつ^い行きますか？^{アルチョム}：うーん、^{わたし}私は、^{にちようび}日曜日がいいです。

リアムさんは？

リアム：^{わたし}私も、^{だいじょうぶ}だいじょうぶです。^{アルチョム}：じゃあ、^{にちようび}日曜日にしましょう。

②  09-14サイド：ムナさん、ご飯^{はん}、いつがいいですか？ムナ：私^{わたし}は、火曜日^{かようび}がいいです。サイドさんは？サイド：すみません。火曜日^{かようび}はちょっと……。私^{わたし}は、水曜日^{すいようび}がいいです。ムナ：水曜日^{すいようび}……だいじょうぶです。サイド：じゃあ、水曜日^{すいようび}にしましょう。③  09-15ヌン：ニアさん、映画^{えいが}、いつがいいですか？ニア：私^{わたし}は、土曜日^{どようび}がいいです。ヌンさんは？ヌン：すみません。土曜日^{どようび}はちょっと……。私^{わたし}は、日曜日^{にちようび}がいいです。ニア：あー、私^{わたし}は、日曜日^{にちようび}はだめです。すみません。ヌン：じゃあ、金曜日^{きんようび}の夜^{よる}は？ニア：金曜日^{きんようび}……だいじょうぶです。ヌン：じゃあ、金曜日^{きんようび}にしましょう。

漢字のことば

1 読んで、意味を確認しましょう。

तलको खान्जी पढनुहोस् र अर्थ निश्चय गर्नुहोस्।

げつ 月	月	月	月	きん 金	金	金	金
か 火	火	火	火	ど 土	土	土	土
すい 水	水	水	水	にち 日	日	日	日
もく 木	木	木	木	ようび ～曜日	曜日	曜日	曜日

2 _____ の漢字に注意して読みましょう。

_____ को खान्जीलाई ध्यान दिएर पढनुहोस्।

- ① 仕事は、月曜日から金曜日までです。
- ② 土曜日と日曜日は、休みです。
- ③ A：いつがいいですか？
B：水曜日がいいです。
- ④ 火曜日と木曜日は、だめです。

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

किबोर्डमा अथवा स्मार्टफोनमा माथिको _____ का शब्दहरू टाइप गर्नुहोस्।

ぶんぽう
文法ノート

①

【 समय ^{じかん} 時間】に	V- ます
【 समय ^{じかん} 時間】ごろ	

5時に起きます。

म बिहान 5 बजे उठ्छु।

11時ごろ寝ます。

म राति 11 बजे तिर सुत्छु।

- यी समयका अभिव्यक्तिहरू हुन्। यस पाठमा बिहान उठ्ने र राति सुत्ने समय भन्नको लागि यस्तो अभिव्यक्ति प्रयोग गरिएको छ।
- 5時に に मा जसरी, समय जनाउनको लागि अव्यय に थपिन्छ। に (मा) ले निश्चित समय जनाउँछ। ごろ (तिर) ले अनुमानित समय जनाउँछ।

- 時間の言い方です。この課では、起きる時間、寝る時間を言うときに使っています。
- 時間は、「5時に」のように助詞「に」をつけて示します。「に」はその時間ちょうどであることを表します。「に」の代わりに「ごろ」をつけると、前後を含んだ幅のある時間を表します。

【例】▶ A: 朝、何時に起きますか?

उदाहरण

あさ なんじ お
तपाईं बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ?

B: 7時15分に起きます。

म 7:15 मा उठ्छु।

よる なんじ ね
A: 夜は、何時に寝ますか?

तपाईं राति कति बजे सुत्नुहुन्छ?

B: だいたい、12時ごろです。

मध्यरात तिर।

②

【 समय ^{じかん} 時間】から【 समय ^{じかん} 時間】まで

12時から1時まで、昼休みです。

दिउँसोको खाना खाने समय मध्यान्हको 12 बजेदेखि 1 बजेसम्म हो।

- यो अभिव्यक्ति सुरु हुने समय र समाप्त हुने समय भन्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। यस पाठमा एक दिनको कार्यतालिकाको जानकारी दिनको लागि यस्तो अभिव्यक्ति प्रयोग गरिएको छ।
- अव्यय から (देखि) ले सुरु हुने समयलाई जनाउँछ। अव्यय まで (सम्म) ले समाप्त हुने समयलाई जनाउँछ।

- 始まる時間と終わる時間の言い方です。この課では、1日の仕事のスケジュールを説明するときに使っています。
- 助詞「から」は、開始を示します。助詞「まで」は、終わりを示します。

【例】 ▶ A : 仕事は、何時からですか？
 例示
 例示

काम कति बजे सुरु हुन्छ?

B : 朝 9 時からです。

बिहान 9 बजेदेखि।

A : 何時までですか？

कति बजे सम्म हो ?

B : 午後 6 時までです。

बेलुका 6 बजे।

3

【मिति र समय 日時】 がいいです

わたし 土曜日
 私は、土曜日がいいです。

मलाई शनिबार अनुकूल हुन्छ।

- यो अभिव्यक्ति संबन्धित ब्यक्ति को बारेमा प्रश्न सोध्न अथवा उत्तर दिनको लागि प्रयोग गरिन्छ।
- 좋습니다 (हुन्छ) ले त्यो अनुकूल भएको कुरा जनाउँछ। 土曜日が अथवा 6時が मा जसरी, बार, मिति र / अथवा समयमा अव्यय が राखेर भन्नु पर्ने हुन्छ। अनुकूल मिति अथवा समय सोध्नको लागि いつ (कहिले) र 何時 (कति बजे) प्रयोग गरिन्छ ।
- कुनै कुरा आफूलाई अनुकूल नहुने अवस्थामा, ~はだめです (मिल्दैन / हुँदैन) अथवा 「~はちょっと…」 (अलि मिल्दैन / हुँदैन) भनी उत्तर दिनुहोस्।
- 相手に都合をたずねたり答えたりするときの言い方です。
- 「 좋습니다」ह, 都合がいいことを表します。「土曜日が」「6時が」のように, 曜日や日時に助詞「が」をつけて言います。都合がいい日時を質問するときには, 「いつ」や「何時」を使います。
- 都合が悪いことを言うときは, 「~はだめです」, 「~はちょっと…」のように答えます。

【例】 ▶ A : ご飯、いつがいいですか？
 例示
 例示

तपाईं कति बजे खाना खान चाहनुहुन्छ?

B : 土曜日がいいです。

शनिबार अनुकूल हुन्छ।

A : 何時がいいですか？ 6 時は？

तपाईंलाई कति बजे ठीक हुन्छ? 6 बजे कस्तो हुन्छ?

B : すみません。6 時はちょっと…。

माफ गर्नुहोस्। मलाई 6 बजे अलि मिल्दैन ।

A : じゃあ、7 時は？

त्यसोभए 7 बजे हुन्छ?

B : だいじょうぶです。

हुन्छ।

日本の生活
TIPS

ちょうれい

朝礼 比治の朝礼



धेरै जापानी कम्पनीहरूमा काम सुरु गर्ने बेला कर्मचारीहरू जम्मा हुन्छन्। तिनीहरूले एकअर्कालाई अभिवादन गर्छन् र कामको जानकारी आदानप्रदान गर्छन्। यसलाई च्योउरेइ (बिहानको सम्मेलन) भनिन्छ। च्योउरेइको मुख्य उद्देश्य भनेको त्यो दिनको कामको फलो र विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू जस्ता मेसेजहरू सबैलाई जानकारी गराउनु हो। कर्मचारीहरू एक ठाउँमा जम्मा भई एकअर्कालाई अभिवादन गरेमा, त्यसले अब काम सुरु हुँदैछ र यो काम गर्ने मोडमा स्विच गर्ने समय हो भन्ने कुरा जनाउँछ।

केही कम्पनीहरूले आफ्नो च्योउरेइ रुटिङमा राजिओ ताइसोउ (रेडिओ एक्सर्साइज) पनि समावेश गर्छन्। राजिओ ताइसोउ NHK ले प्रसारण गर्ने व्यायाम कार्यक्रम हो। धेरै जापानी मान्छेहरू यो व्यायामसँग परिचित हुन्छन्। जापानी मान्छेहरूले सानैदेखि विद्यालय र अन्य ठाउँहरूमा यो व्यायाम गर्दै आएका हुन्छन्। च्योउरेइमा व्यायाम गर्नाले, पछि गरिने शारीरिक कामको लागि शरीरलाई तयार पारिराख्न मद्दत पुग्छ।

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が、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 सार्वजनिक स्विमिङ पुलहरू

जापानमा लगभग जुलाई र अगस्त तिरको बेलामा बाहिरको पुल (आउटडोर पुल) प्रयोग गरिन्छ। यो अवधिमा स्थानीय सरकारद्वारा सञ्चालित सार्वजनिक स्विमिङ पुलहरू खुला गरिन्छन्। सार्वजनिक स्विमिङ पुलहरू सामान्यतया केही सय येन सेवा शुल्क तिरै प्रयोग गर्न सकिन्छ। केही सहर अथवा वार्डहरूमा त्यस ठाउँमा बसोबास अथवा काम गर्ने मान्छेहरूले मात्र सार्वजनिक स्विमिङ पुल प्रयोग गर्न सक्छन्। तर सबैको लागि खुला गरिने सार्वजनिक स्विमिङ पुलहरू पनि हुन्छन्। प्रत्येक पुल खुला गरिने समय तोकिएको हुन्छ। त्यसैले यदि तपाईं पौडी खेल जान चाहनुहुन्छ भने जानु भन्दा अगाडि इन्टरनेटमा जानकारी हेर्नुहोस्।

प्रत्येक पुलमा फरक नियमहरू हुने हुनाले ध्यान दिनुहोस्। उदाहरणको लागि, केही पुलहरूमा अनिवार्य रूपमा सुइमिङ क्याप लगाउनुपर्ने हुन्छ। केही पुलहरूमा सनस्क्रिन क्रीम अथवा सनओइलको प्रयोग पनि निषेध गरिएको हुन्छ।

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。



えいがみ 映画を見る चलचित्र (फिल्म) हेर्ने



विगत केही वर्ष यता मान्छेहरूले सिनेमाघरमा चलचित्र हेर्ने तरिकामा ठूलो अन्तर आएको छ। पहिले सिनेमा कम्पनीले कुन चलचित्र देखाउने भनेर निर्णय गर्थे। त्यसपछि ती कम्पनीहरूले त्यो चलचित्र निर्धारित अवधिको लागि, एक दिनमा केही पटक देखाउँथे। मान्छेहरूले आफूले हेर्ने चाहेको चलचित्र देखाउने सिनेमाघर छनोट गर्थे र त्यसपछि आफू अनुकूल समयमा हेर्ने जान्थे। तिनीहरू आफूले जहाँ चाह्यो त्यही ठाउँमा बस्न सक्थे।

अहिले धेरैजसो जापानको सिनेमाघर सिनेकॉन (सिनेमा कम्प्लेक्स) को रूपमा परिणत भएका छन्। सिनेमा कम्प्लेक्स भनेको बहुसङ्ख्य कोठा (स्क्रिन) हरू भएको सुविधा हो। बहुसङ्ख्य कोठा (स्क्रिन) हरूमा विभिन्न चलचित्रहरू देखाइन्छ। यो ज्यादै जटिल पनि हुन सक्छ। उदाहरणको लागि, एउटा लोकप्रिय चलचित्र एक भन्दा बढी स्क्रिनहरूमा धेरै पटक देखाउन सकिन्छ। अर्कोतिर लामो समय अगाडि

रिलिज भएको चलचित्र एक दिनमा एक पटक मात्र देखाउन पनि सकिन्छ। मान्छेहरू तोकिएको सिटमा बस्नुपर्ने हुन्छ। धेरैसिनेमा कम्प्लेक्सहरू डिपार्टमेन्ट स्टोर अथवा सपिड मल भित्र हुने गर्छन्।

वयस्कलाई एउटा चलचित्र हेर्न लगभग 1,800 - 1,900 येन लाग्छ (सन् 2020 को मूल्य)। 3D चलचित्र अथवा IMAX हेर्ने अझ बढी पैसा लाग्छ। फिल्म डे अथवा लेडिज डे जस्ता दिनहरूमा मूल्यमा छुट दिइने हुनाले जानु भन्दा अगाडि चेक गर्दा राम्रो हुन्छ। यदि तपाईं सिनेमाघरको सदस्य (मेम्बर) बन्नुभयो भने केही पटक गएपछि तपाईंले निःशुल्क टिकट पाउन पनि सक्नुहुन्छ।

तल चलचित्र हेर्ने गएको दिन कसरी टिकट किन्ने र सिनेमा कम्प्लेक्समा चलचित्र हेर्ने भन्ने कुराको जानकारी लेखिएको छ।

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、何回か見たら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 りょうかた 映画館の利用の仕方 सिनेमाघरमा चलचित्र (फिल्म) हेर्ने

1. जानु भन्दा अगाडि इन्टरनेटमा तपाईंले हेर्ने चाहेको चलचित्र कुन सिनेमाघरमा चलेको छ र त्यसको स्क्रिनड समय निश्चय गर्नुहोस्। कहिले-काहीं एकै चलचित्र भए तापनि सबटाइटल भर्जन, डब्ड् भर्जन, 3D भर्जन, 2D भर्जन आदि विभिन्न भर्जनहरू हुने हुनाले निश्चय गर्दा ध्यान दिनुहोस्।

अराकजमे, 自 分 的 見 たい 映画 が どの 映画 館 で 何 時 从 上 映 され るか、ネ ー ヲ 丁 チ ェ ヲ ヲ して お きます。同 じ 映画 だ 也、字 幕 版 か 吹 き 替 え 版 か、3D か ぞ う だ ない かな だ 等 違 っ 場合 也 有 っ だ、注 意 しま っ しょう。

2. चलचित्र हेर्ने गएको दिन टिकट बुथमा लाइनमा बस्नुहोस्। लोकप्रिय चलचित्र भएमा, जति सक्दो चाँडो टिकट किन्दा राम्रो हुन्छ।

当日、チケ ー ヲ 売 り 場 に 並 び ます。人 気 有 っ 映画 是、で っ だけ 早 っ チケ ー ヲ 買 っ っ ほう が っ っ しょう。

3. तपाईंले हेर्ने चाहेको चलचित्र र स्क्रिनड समय भनेर टिकट किन्नुहोस्। यो बेला तपाईंले आफ्नो सिट पनि रोज्न सक्नुहुन्छ।

見 たい 映画 同 回 (時間) を 言 っ っ、チケ ー ヲ 買 っ ます。席 也 此 的 時 刻 選 び ます。

4. लबीमा पखनुहोस्। भित्र पसे समय भएपछि तपाईंले अनाउन्स सुन्नुहुनेछ। त्यसपछि तपाईं भित्र पस्न सक्नुहुन्छ।

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. तोकिएको कोठा (स्क्रीन) मा जानुहोस् र तोकिएको सिटमा बस्नुहोस्।

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. चलचित्र हेर्नुहोस्। चलचित्र सुरु हुनु भन्दा अगाडि प्रायः जस्तो लगभग 15 मिनेट जति विज्ञापन र ट्रेलरहरू देखाइन्छन्।

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. चलचित्र सिद्धिएपछि सिनेमाघरबाट निस्कनुहोस्। जापानमा प्रायः मान्छेहरू कथा सिद्धिएपछि पनि सिटमा बसिरहन्छन्। तिनीहरू चलचित्र-मा संलग्न मान्छेहरूको नाम देखाउन सिद्धिएर बत्ती बलेपछि त्यहाँबाट निस्कन्छन्।

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。

अग्रिम रूपमा अनलाइनबाट टिकट रिजर्भ गर्दा सजिलो हुन्छ तर यसरी टिकट रिजर्भ गर्नको लागि क्रेडिट कार्ड चाहिन्छ।

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。