

## 日本文化コラム ② 日本のお風呂

日本人のお風呂好きは有名です。日本には全国各地に温泉があり、海外から日本の温泉を自当てにやってくる外国人観光客もいます。まちなかにも銭湯があり、気軽に日本のお風呂を楽しむことができます。

でも、銭湯に行く前にちょっと待って! 日本のお風呂の入り方を知っていますか? ここでは、日本のお風呂の入り方を紹介します。

- ① 体を湯船の外で洗い、汚れを落としてから湯につかります。(これは、みんなで入る湯船の湯をきれいに使うためです。日本の家庭では、最後の人が入り終わるまで湯船の湯は抜かず、湯をみんなで共有します)
- ② 水と石けんの泡が周りの人たちにかからないようにしましょう。
- ③ 浴室では、洗濯をしないでください。
- ④ 湯船に、タオルを入れないでください。
- ⑤ 大きな声で騒がないでください。
- ⑥ めれた体をふいてから、脱衣所に戻りましょう。

新宿区内には銭湯が 30 か所以上あります。銭湯に行って、温泉気分を味わいませんか?

新宿浴場組合ホームページ

<http://1010yuge-g.jp/index.html>

## जापानी संस्कृति स्तम्भ ② जापानी तरिकामा नुहाउने

जापानीहरू नुहाउन मन पराउँछन् भन्ने कुरा एकदमै परिचित छ। जापानमा देश भरी नै विदेशीहरूलाई आकर्षित गर्ने संख्यात्मक ओन्सेन (हट स्प्रिङ) छन्। त्यहाँ नगर भरी नै सेन्टो (सार्वजनिक नुहाउने घर) पनि छन् जहाँ तपाईंले औपचारिक रूपमा जापानी नुहाउने तरिकाको मजा लिन सक्नुहुन्छ।

तर एकछिन पर्खनुहोस्! सेन्टोमा जानु पूर्व, तपाईंलाई सही रूपमा नुहाउने शिष्टाचार थाहा भएको निश्चित गर्नुहोस्। यस खण्डले जापानी तरिकामा कसरी नुहाउने भनेर व्याख्या गर्छ।

- ① कृपया पहिले तपाईंको शरीर बाथटब बाहिर नुहाउनुहोस् र बाथटबमा पस्नु अगाडि राम्ररी धुनुहोस्। (यो सबैले नुहाउनका लागि पानीलाई सफा राख्नु गरिन्छ। जापानमा, परिवारका सदस्यहरूले घरमा बाथटबमा तातो पानी साझा गर्छन्, अन्तिम परिवार सदस्यले नुहाएर नसक्काउँदासम्म यसलाई बग्न दिंदैनन्।)
- ② कृपया तपाईंको नजिकको व्यक्तिलाई साबुन वा पानी नपार्न सावधान रहनुहोस्।
- ③ कृपया नुहाउने क्षेत्रहरूमा कपडा नधुनुहोस्।
- ④ कृपया तपाईंको तैलियालाई नुहाउने पानीमा नराख्नुहोस्।
- ⑤ कृपया अत्यधिक ठूलो आवाजमा नचिच्याउनुहोस् वा नबोल्नुहोस्।
- ⑥ कृपया कपडा परिवर्तन गर्ने कक्षमा फर्कनु अगाडि पानी पुछनुहोस् र तपाईंको शरीर सुख्खा पार्नुहोस्।

सिन्जुकुमा 30 भन्दा बढी सेन्टो स्थानहरू छन्। तपाईंले हट स्प्रिङको अनुभव किन लिनुहुन्न?

सिन्जुकु सेन्टो संघको वेबसाइट

<http://1010yuge-g.jp/index.html>



## Mục văn hóa Nhật Bản ② Bồn tắm Nhật Bản

Văn hóa yêu thích tắm bồn của người Nhật nổi tiếng được nhiều người biết đến. Khắp mọi nơi trên toàn nước Nhật đều có suối nước nóng. Cũng có nhiều du khách ngoại quốc đến Nhật chỉ với mục đích trải nghiệm suối nước nóng của Nhật Bản. Trong khu phố cũng có nhà tắm công cộng, bạn có thể tận hưởng việc tắm bồn của Nhật Bản một cách dễ dàng.

Dù vậy, khoan hãy vội đến nhà tắm công cộng đã! Bạn đã biết cách vào bồn tắm của Nhật chưa? Phần này sẽ giới thiệu về cách vào bồn tắm của Nhật Bản.

- ① Tắm cơ thể bên ngoài bồn tắm, rửa hết bụi bẩn sau đó mới ngâm nước nóng. (Để giữ sạch nước trong bồn tắm mà mọi người sẽ cùng ngâm. Trong gia đình Nhật, mọi người thay phiên ngâm cùng bồn nước nóng, nước nóng trong bồn sẽ không được xả đi cho đến khi người cuối cùng đã ngâm xong.)
- ② Không để nước và bọt xà phòng hắt vào mọi người xung quanh.
- ③ Không giặt giũ trong phòng tắm.
- ④ Không để khăn vào bồn tắm.
- ⑤ Không nói chuyện ồn ào.
- ⑥ Lau khô cơ thể sau đó mới vào phòng thay đồ.

Trong Shinjuku có trên 30 nhà tắm công cộng. Bạn hãy đến nhà tắm công cộng và tận hưởng sự sảng khoái khi ngâm mình nhé.

Trang chủ Hiệp hội nhà tắm Shinjuku  
<http://1010yuge-g.jp/index.html>

## ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ② ဂျပန်ရိုးရာ ရေချိုးခန်း

ဂျပန်လူမျိုးများ၏ ရေချိုးခန်းကြိုက်နှစ်သက်ကြခြင်း မှာကျော်ကြားလှပါသည်။ဂျပန်တွင်နိုင်ငံတွင်းရှိနေရာ အနှံ့အပြားတွင် အွန်းဆန်း (ရေပူစမ်း) ရှိပြီးနိုင်ငံခြားမှ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရေပူစမ်းအား မျက်စိကျွံရောက်လာကြသော ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားစည်သည်များလည်း ရှိပါသည်။ မြို့များတွင်လည်းဆန်းတို (အများသုံးရေချိုးခန်း) များရှိပြီး စိတ်သက်သက်သာသာဖြင့်ဂျပန်ရိုးရာရေချိုးခန်းများ ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် ဆန်းတိုသို့မသွားမီ အနည်းငယ် စောင့်ပါအုန်း။ ဂျပန်ရိုးရာရေချိုးခန်းဝင် နည်းကို သိပါလား။ ဒီမှာတော့ ဂျပန်ရိုးရာရေချိုးခန်းဝင်နည်းကိုမိတ်ဆက်ထားပါ သည်။

- ① ဓန္ဓာကိုယ်အားရေချိုးကန်ထဲမဝင်မီ ဆေးကြောပြီး အညစ်အကြေးများ ပြောင်းစင်သွားမှသာ ရေခန်း စိမ်ရပါမည်။ (၄င်းသည် လူအများဝင်သော ရေချိုးကန် ၏ရေခန်းအား သန့်ရှင်းစွာ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ရှိ မိသားစု များမှာ နောက်ဆုံးဝင်သောသူက ဝင်ပြီးသွားသည် အထိရေချိုးကန်ရှိရေခန်း အား မသွန်းပစ်ဘဲ အားလုံးက ရေခန်းကို အတူတူမျှသုံးကြပါသည်)
  - ② ရေနှင့် ဆပ်ပြာအဖြစ်များ အခြားသူများကို မစင်အောင် နေကြရအောင်။
  - ③ ရေချိုးခန်းတွင် အဝတ်လျှော်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
  - ④ ရေချိုးကန်တွင်တာဘက်များမထည့်ပါနှင့်။
  - ⑤ အသံကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောပါနှင့်။
  - ⑥ ရေရှိသွားသောခန္ဓာကိုယ်အားသုတ်ပြီးသောအခါမှ အဝတ်လဲ အခန်းသို့ ပြန်သွားကြရအောင်။
- ရှင်ဂျူးရုပ်ကွက်တွင်ဆန်းတိုဝေါင်း၃၀ကျော်လောက် ရှိပါသည်။ ဆန်းတိုသို့ သွားပြီး ရေပူစမ်းအရသာကို မြည်းစမ်းကြည့်ပါလား။
- ရှင်ဂျူးဆန်းတို အဖွဲ့ အစည်း ဟမ်းပေရို  
<http://1010yuge-g.jp/index.html>

