

地域の公共プールを使ってみよう！
Visit Local Public Swimming Pools!

日本の夏は、東南アジア諸国と同じくらい暑く、不快な日々が続きます。
Summer in Japan is just as hot and uncomfortable as in Southeast Asia.

そんなときは、安い費用で利用できる公共プール（スイミングプール）に行って、水浴びや水泳を楽しんではいかがでしょうか？この記事では日本の公共プールの探し方や利用方法をレポートします。

Why not go to an affordable public swimming pool to cool off or enjoy some swimming? Here we will talk about finding and visiting public swimming pools in Japan.

料金が安い公共プール
Affordable Public Swimming Pools

日本各地に、市や区などが運営するスポーツ施設があります。
Throughout Japan, there are sports facilities operated by cities and wards.

野球場やサッカー場、体育館のほか、トレーニングジムや卓球台などを民間施設と比べると安い利用料で楽しむことができます。
Compared to private facilities, you can use baseball fields, soccer fields, gymnasiums, training gyms, and table tennis facilities at low prices.

そして、その中には「公共プール」もあります。
There are also “public swimming pools.” among these facilities.

近所の公共プールを見つけよう！
Let's Find a Public Pool Near You!

こうした施設を探すには、インターネットが便利です。
The internet is useful for finding these kinds of facilities.

日本に来て間もない技能実習生の皆さんは、日本語力の高い先輩や日本人の上司に手伝ってもらいたいでしょう。
Trainees who recently started life in Japan should ask their Japanese supervisors or other senior coworkers who are good at Japanese for help.

たとえば、横浜市の公共プールを探すには、Google 検索などで「横浜市 公共プール」というキーワードを入れて検索します。
For example, to find a public pool in Yokohama City, google keywords such as “Yokohama City public

pool.

この中から自分の興味のあるプールを選んで名前などをクリックします。

Choose a pool you are interested in and click its name.

すると、そのプールの公式サイトに移動しますので、施設の内容や場所、営業時間、使用料などを調べます。

This will take you to the pool's official website, where you can check the facilities, location, business hours, and usage fees.

公共プールを使うときの注意点

Important Points When Using Public Pools

それでは、公共プールを使う際に気をつけることを紹介します。

Now, let's look at some important things to keep in mind when using a public pool.

■ 水着とスイムキャップ

■ Swimsuits and Swim Caps

日本の公共プールでは、水着の種類が指定されている場合があります。

At Japanese public pools, certain types of swimsuits may be required.

たとえば、男性はトランク水着、女性はワンピース水着といった感じです。

For example, men may be required to wear trunk-style swimsuits and women one-piece swimsuits.

また、スイムキャップの着用が義務付けられていることも多いです。「

Wearing a swim cap is also often mandatory.

ドン・キホーテ」や「しまむら」などの安売り店で探すと、水着などを手ごろな値段で手に入れることができます。

You can find affordable swimsuits and related items at discount stores such as "Don Quijote" and "Shimamura."

■ めがねは禁止

■ Glasses Are Prohibited

プールでめがねをかけることは禁じられています。水中に落ちてだれかが踏むと危ないからです。

Wearing glasses in the pool is prohibited because they may fall into the water and someone could step

on them, causing harm.

視力の悪い人がプールで泳ぐときは、コンタクトレンズを利用してゴーグルを着けるか、度付きのゴーグルを使いましょう。

People with poor eyesight should wear contact lenses with goggles or use prescription goggles when swimming.

■ 持ち込めないもの

■ Items That May Not Be Allowed

公共プールでは、浮き輪やビーチボール、シュノーケルを持ち込めない場合があります。

Some public pools do not allow items such as swim rings, beach balls, or snorkels.

また、時計やアクセサリーは更衣室で外してからプールに行きましょう。

In addition, you must remove watches and accessories in the locker room before entering the pool.

■ タトゥーは原則 NG

■ Tattoos Are Generally Not Allowed

タトゥーのある人はラッシュガード着用などを求められることがあります。

People with tattoos may be required to wear rash guards or other coverings.

公共プールの利用手順

How to Use a Public Pool

公共プールの利用の手順は次の通りです。

The procedure for using a public pool is as follows.

① チケットを買う

① Buy a Ticket

入口付近でチケットを買います。

Buy a ticket near the entrance.

自動券売機で購入する場合があります。

In some cases, tickets are purchased from an automatic ticket machine.

② 水着に着替える

② Change into Swimwear

チケットを買って施設の中に入ったら、更衣室（ロッカールーム）に行って水着に着替えます。
After buying a ticket and entering the facility, go to the locker room and change into your swimsuit.

荷物や着替えを入れるロッカーは有料の場合もありますし、後からおカネが返ってくる場合もあります。

You may need to pay extra for lockers for bags and clothes, although some return the money afterwards.

③シャワーを浴びる

③ Take a Shower

水着に着替えたら、プールに入る前にシャワーを浴びます。

After changing into your swimsuit, take a shower before entering the pool.

これはすべての利用者の義務なので、必ずシャワーを浴びるようにしてください。

This is mandatory for all users, so please make sure to shower.

④泳ぐ（水に入る）

④ Swim (Enter the Water)

シャワーを浴びたらプールに行き、泳ぐ方向などのルールにしたがってプールを利用します。

After showering, go to the pool and follow the rules, such as swimming direction.

⑤泳いだ後

⑤ After Swimming

泳いだ後は再びシャワーを浴びてから更衣室で着替えます。

After swimming, take another shower and then change clothes in the locker room.

まとめ

Summary

暑い日にプールに入ると、体が冷えてすっきりします。

Going into a pool on a hot day cools your body and makes you feel refreshed.

また、水泳は全身を使う運動なので体に良いですし、ストレスも発散できます。

Swimming is also good exercise because it makes you use your whole body, which also helps relieve stress.

この記事では、身近な場所にあって利用料も安い「公共プール」の探し方や利用方法について紹介しました。

Here we've shown you how to find and use affordable public swimming pools nearby.

各施設の公式サイトで利用ルールや営業時間などを調べてから利用してください。

Please check the official website of each facility for usage, rules, and business hours before visiting.

SNSの正しい使い方

～会社のことを投稿するとどうなる？～

Proper Use of Social Media

What Happens If You Post About Your Company?

S N Sは、家族や友だちと簡単につながることができる便利なツールです。

Social media is a convenient tool that allows you to easily connect with family and friends.

写真や動画、日々の出来事を気軽に共有できる一方で、使い方を間違えると、自分だけでなく会社や周りの人にも大きな影響を与えてしまいます。

While you can casually share photos, videos, and daily events, using it incorrectly can have a major impact not only on yourself but also on your company and the people around you.

特に仕事に関する内容は、軽い気持ちの投稿が思わぬトラブルにつながる場合があります。

Posts related to work can particularly lead to unexpected trouble, even if they are made casually.

今月は、「会社のことをS N Sに投稿したらどうなるのか」という視点で、注意すべきポイントを考えていきましょう。

This month, we will examine important points to be careful about from the perspective of “What happens if you post about your company on social media?”

軽い投稿が大きな問題になる理由

Why Casual Posts Can Become A Serious Problem

「今日は仕事が大変だった」「忙しくて疲れた」など、何気ない投稿でも、制服や建物、周囲の風景などから会社が特定されることがあります。

Even casual posts such as “Work was hard today” or “I’m tired because I was busy” may allow people to identify your company through uniforms, buildings, or surrounding scenery.

また、工場の中の様子や作業工程、製品、使用している機械などの写真を投稿すると、会社の大切な情報が外に漏れてしまう可能性があります。

In addition, posting photos of the inside of a factory, work processes, products, or machinery being used may leak important company information to the outside.

こうした行為は「情報漏えい」と呼ばれ、会社の信用を失う大きな原因になります。

These actions are called “information leaks” and can become a major cause for you to lose your reputation and trust from the company.

自分では「これくらいなら大丈夫」と思っている、SNSでは多くの人に見られ、想像以上に広がってしまうことがあるため、十分な注意が必要です。

Even if you think “just this much shouldn’t be an issue,” posts on social media can be seen by many people and spread much farther than expected, so it is necessary to take great caution.

会社と自分に起こる影響

Effects on Both You the Company

情報漏えいや不適切な投稿が広がると、会社は取引先やお客様からの信頼を失い、仕事が減る可能性があります。

If information leaks or inappropriate posts spread, your company may lose the trust of business partners and customers, which could lead to a decrease in work.

場合によっては、新しい仕事がもらえなくなり、経営に大きな影響が出ることもあります。その結果自分だけでなく、一緒に働く仲間の仕事や生活にも影響が及びます。

In some cases, the company may no longer receive new business, causing serious effects on management. As a result, not only you but also your coworkers’ jobs and lives may be affected.

また、投稿した本人も責任を問われ、会社から注意や指導を受けたり、就業規則違反として処分の対象になることもあります。

In addition, the person who made the post may also be held responsible, receive warnings or strict reprimand from the company, or even face disciplinary action for violating workplace rules.

さらに、SNSの投稿は一度公開すると完全に削除することが難しく、スクリーンショットなどで保存され、後から問題になるケースもあります。

Furthermore, once something is posted on social media, it is difficult to completely delete it. It can be saved through screenshots and ignite into a problem later on.

つまり、将来の仕事や生活にまで影響する可能性があるのです。

In other words, it may affect your future work and life as well.

トラブルを防ぐために大切なこと Essential Ways to Prevent Trouble

トラブルを防ぐためには、まず「会社のことはSNSに書かない・載せない」という意識を持つことが大切です。

To prevent trouble, it is important to first have the mindset of “Do not write or post about the company on social media.”

仕事の内容や職場の様子、一緒に働く仲間に関することは、たとえ良い内容であっても投稿は控えましょう。

Avoid posting about work details, the workplace environment, or coworkers, even if the content seems positive.

また、投稿する前に「この内容は誰が見ても問題ないか」「会社や周りの人に迷惑をかけないか」と一度立ち止まって考える習慣をつけることも重要です。

It is also important to develop the habit of stopping and thinking before posting: “Would this be okay for anyone to see?” and “Could this cause trouble for the company or people around me?”

もし不満や悩みがある場合は、SNSに書くのではなく、皆さんの組合や信頼できる人に直接相談するようにしましょう。

If you have complaints or worries, do not write them on social media. Instead, talk directly with your union or someone you trust.

まとめ Summary

SNSは正しく使えば便利で楽しいコミュニケーションの手段ですが、使い方を一歩間違えると大きなトラブルにつながります。

Social media can be a convenient and enjoyable communication tool when used correctly, but one wrong step can lead to serious trouble.

特に会社に関する投稿は、多くの人に影響を与える可能性があります。

In particular, posts related to your company may affect many people.

「書かない・載せない・投稿前によく考える」という基本を守り、皆さん自身と周りの人、そして会社を守る行動を心がけましょう。

Follow the basic rules of “Do not write, do not post, and think carefully before posting,” and make an effort to protect yourself, the people around you, and your company.

責任あるSNSの使い方が、安心して働き続けるためにとても大切です。

Responsible use of social media is very important for continuing to work safely and with peace of mind.

何よりも安全最優先

Above All, Safety Over Everything

災害は「突然」やってくる

Disasters Come Suddenly

～台風・地震・火災から、自分と仲間を守るには？～

How Can You Protect Yourself and Your Coworkers from Typhoons, Earthquakes, and Fires? ~

日本では、台風・大雨・地震・火災など、さまざまな災害が起こります。

Various disasters such as typhoons, heavy rain, earthquakes, and fires happen in Japan.

実習生の皆さんも、「自分には関係ない」と思わず、日ごろから準備しておくことが大切です。

It is important for trainees to stop thinking that disasters have “nothing to do with me,” but instead to prepare on a daily basis.

災害時に慌てないためには、事前に「どう行動するか」を知っておく必要があります。

In order not to panic during a disaster, it is necessary to know “how to act in emergencies” in advance.

今月は、災害時の行動や準備について確認しましょう。

We will be reviewing disaster preparedness and what to do during emergencies this month.

1. 台風・大雨のとき

1. During Typhoons and Heavy Rain

⇒台風や大雨では、強風、高波、川の増水に注意してください。

⇒During typhoons and heavy rain, be careful of strong winds, high waves, and rising rivers.

- ・最新の天気予報や避難情報を確認する
- ・ Check the latest weather forecasts and evacuation information

- ・海・川・用水路には絶対に近づかない
- ・ Never go near the sea, rivers, or irrigation canals
- ・窓を閉め、飛ばされそうな物を片付ける
- ・ Close windows and put away objects that may be blown away
- ・必要な場合は早めに避難する
- ・ Evacuate early if necessary

2. 地震が起きたとき

2. When an Earthquake Occurs

⇒地震が発生したら、自分の安全を守ることを一番に考えてください。

⇒In an earthquake, prioritize your own safety first.

- ・机の下など安全な場所に身を隠す
- ・ Hide under a desk or in another safe place
- ・頭を手やカバンで守る
- ・ Protect your head with your hands or a bag
- ・ガラスや倒れそうな家具から離れる
- ・ Stay away from glass and furniture that may fall over
- ・揺れが収まるまで慌てて動かない
- ・ Do not panic or move until the shaking stops
- ・エレベーターは使わず、階段で避難する
- ・ Do not use elevators; evacuate using the stairs

3. 火災が起きたとき

3. In a Fire

⇒火災では、煙を吸うことが非常に危険です。

⇒In a fire, inhaling smoke is extremely dangerous.

- ・大きな声で周囲に知らせる

- ・ Alert people around you in a loud voice
- ・ 火が小さい場合は消火器を使用する
- ・ Use a fire extinguisher if the fire is still small
- ・ 火が大きい場合は、無理に消火しようとせず、すぐに避難する
- ・ If the fire is large, do not try to extinguish it; evacuate immediately
- ・ 煙を吸わないように、口と鼻をタオルなどで覆い低い姿勢で避難する
- ・ Cover your mouth and nose with a towel and evacuate in a low posture to avoid inhaling smoke

4. あなたの災害準備チェック (Yes / No)

4. Your Disaster Preparedness Checklist (Yes / No)

- ☐ 災害時の対応を、会社の人や実習生仲間と事前に話し合っていますか？
- ☐ Have you discussed disaster response procedures in advance with company staff or fellow trainees?
- ☐ 非常時にすぐ持ち出せる「非常用袋」を準備していますか？
- ☐ Have you prepared an emergency bag that you can quickly take with you during emergencies?
- ☐ 停電や断水時に備えて、飲料水、懐中電灯、モバイルバッテリーなどを常備していますか？
- ☐ Do you keep drinking water, a flashlight, a mobile battery, and other emergency supplies ready for power outages or water stoppages?
- ☐ 緊急連絡先（会社・指導員・組合・119・110）を携帯電話に登録していますか？
- ☐ Have you saved emergency contacts (company, supervisor, union, 119, 110) in your mobile phone?
- ☐ 緊急避難場所を知っていますか？（避難場所は、実際に確認してみましょう。）
- ☐ Do you know your emergency evacuation site? (Please actually check the location yourself.)

実習生の皆さんへ：

To All Our Trainees:

今、災害が起きたら、あなたはどの行動すべきか知っていますか？

If a disaster struck now, would you know how to act?

日本語学習攻略法

How to Master the Japanese Language

今月のテーマ

This month's theme

日本の映画には学びがいっぱい！

Japanese Movies Are Full of Learning!

会話と文化を同時に学ぼう

Learn Conversation and Culture at the Same Time

日本語を上達させるためには、教科書だけではなく、日本の映画を見ることもとても効果的です。

To improve your Japanese, watching Japanese movies is very effective, on top of textbooks.

映画には、実際に使われている自然な日本語や、日本の文化、生活習慣がたくさん出てきます。

Movies contain a lot of natural Japanese that people actually use, as well as Japanese culture and daily customs.

特にみなさんには、「日常会話」が多い映画がおすすめです。

In particular, movies with a lot of “daily conversation” are recommended for language learners.

学びにおすすめの映画

Movie Recommendations for Learning

例えば、「Always 三丁目の夕日」は、人との助け合いや昔の日本の暮らしを学ぶことができます。

For example, “Always: Sunset on Third Street” allows you to learn about helping one another and life in old Japan.

「STAND BY ME ドラえもん」は、やさしい日本語が多く、日本語初心者にも見やすい作品です。

“STAND BY ME Doraemon” contains a lot of easy Japanese, making it a good movie even for Japanese beginners.

また、「君の名は。」では、若者が使う自然な会話を学ぶことができます。

Also, in “Your Name.”, you can learn natural conversations used by young people.

さらに、「おくりびと」では、日本の礼儀や相手を思いやる気持ちを感じることができます。
Furthermore, “Departures” allows you to get in touch with Japanese manners and its considerate culture.

「かもめ食堂」は、ゆっくりした会話が多く、聞き取り練習にもぴったりです。
“Kamome Diner” contains many slow conversations, making it perfect for listening practice.

日本語字幕をつけて観よう
Watch with Japanese Subtitles

映画を観るときは、日本語字幕をつけるのがおすすめです。
When watching movies, it is recommended to use Japanese subtitles.

わからない言葉があっても、何度も聞くことで少しずつ理解できるようになります。
Even if there are words you do not understand, listening repeatedly will help you gradually understand them.

大切なのは、「楽しみながら続けること」です。
The important thing is to “keep at it by having fun.”

好きな映画を通して、日本語力を少しずつ伸ばしていきましょう。
Let’s gradually improve our Japanese skills through movies we enjoy.

先輩が教える
Tips from your seniors

日本語能力試験合格のヒケツ!
How to Pass the JLPT

カイーさん N2 合格！

こんにちは。
Hello.

私はティン・タジン・カインと申します。

My name is Thin Thazin Khine.

現在、医療給食の会社で技能実習生として勤務しております。

I am currently working as a technical intern trainee at a medical meal service company.

2023 年 10 月にミャンマーから来日し、もうすぐ 3 年になります。

I came to Japan from Myanmar in October 2023, and it has been almost three years.

来日当初は、「日本語を勉強して N 2 や N 1 に合格したい」という目標を持っていました。

When I first came to Japan, I had the goal of studying Japanese and passing the JLPT N2 and N1 exams.

しかし、実際の勉強は想像以上に難しく、仕事との両立にも苦労しました。

However, studying was much more difficult than I had imagined, and I struggled to balance it with work.

一時は、「今の仕事を続けるのであれば、資格は必要ないかもしれない」と考えたこともありました。

At one point, I even thought, "If I continue doing my current job, maybe I do not need these qualifications."

ですが、友人から「日本語ができればできるほど日本での生活が楽しくなるし、将来のためにも N 2 以上は取得した方がいい」と言われたことをきっかけに、再び勉強を始めました。

However, a friend told me, "The more Japanese you can speak, the more enjoyable life in Japan becomes, and for your future, it is better to obtain at least N2." That encouraged me to start studying again.

私は独学が苦手だったため、日本語のオンラインクラスに参加しました。

Since I was not good at studying on my own, I joined an online Japanese class.

文法・語彙・漢字は実際に書きながら覚え、聴解は日本のドラマや YouTube を見て耳を慣らしました。

I learned grammar, vocabulary, and kanji by actually writing them down, and I improved my listening skills by watching Japanese dramas and YouTube videos.

また、読解は特に苦手でしたが、先生に質問しながら、ポイントを整理して答えを考える練習を続けました。

Reading comprehension was especially difficult for me, but I continued practicing by asking my teacher questions, organizing key points, and thinking carefully about the answers.

勉強は得意ではありませんでしたが、日本語の先生が作ってくださったスケジュールをしっかりと守りながら、継続して勉強に取り組みました。

Although studying was not my strong point, I continued working hard while carefully following the study schedule created by my Japanese teacher.

その結果、2025 年 7 月に日本語能力試験 N 2 に合格することができました。

As a result, I was able to pass JLPT N2 in July 2025.

今振り返ると、あのとき諦めずに頑張って本当に良かったと感じています。

Looking back now, I truly feel glad that I did not give up and kept trying my best.

日本での生活は大変なこともあります、仕事や勉強を通して多くのことを学び、自分自身も成長できたと思っています。

Life in Japan can be difficult at times, but through work and study, I have learned many things and feel that I have grown as a person.

これからさまざまな経験を積みながら、自分に合った道を見つけていきたいです。

From now on, I would like to continue gaining various experiences and find the path that suits me best.

皆さんも、ぜひ自分を信じて挑戦を続けてください。

Please believe in yourselves and continue taking on challenges.

努力した経験は、必ず自分の力になると思います。

I believe that the experience of making an effort will surely become your strength.