

ခါတိုးမြို့နိုင်ငံခြားဘာသာစကား လူနေမှုလမ်းညွှန်စာအုပ်
(အိတ်ဆောင်မှု)



ဆေးကုသရေးဌာန P1

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု P2

အမှိုက် P3•4

လမ်းစည်းကမ်း၊ လူနေမှုစည်းကမ်း P5

မိမိ၏အချက်အလက်များဖြည့်သွင်းခြင်း၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ် P6

အသုံးတည့်မည့် ဂျပန်ဘာသာစကား P7

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် မတ်လ ထုတ်ဝေခြင်း

၂၀၂၂ ခုနှစ် မတ်လ ပြင်ဆင်ခြင်း

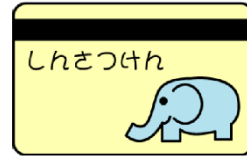
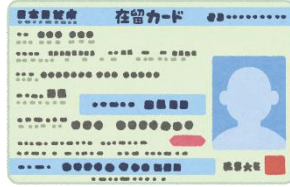
ခါတိုးမြို့နှင့် NPO အဖွဲ့အစည်း ခါတိုးမြို့နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်း

ဆေးကုသရေးဌာန

ရောဂါ/ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သည့်အခါ ဝေဒနာအလိုက်အထူးပြုကုသမှုဌာနရှိရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ သွားပါ။

ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ သွားချိန်တွင် ယူဆောင်သွားရမည့်အရာများ

- ကျန်းမာရေးအာမခံထားသူသက်သေခံကတ် • နေထိုင်သူကတ် • ဆေးမှတ်တမ်း • ပြသမှုကတ် • ပိုက်ဆံ



နိုင်ငံခြားဘာသာစကား နားမလည်ခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာစကား ပြောဆိုနိုင်သူနှင့် အတူသွားရန် တိုက်တွန်းပါသည်။
အိမ်မှမထွက်ခင် ဆေးကုသရေးဌာနသို့ တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်းစသည်များဖြင့် ကြိုတင်အတည်ပြုရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

ဆေးရုံရှာဖွေခြင်း

- အိုးနိုမြို့၊ ခါတိုးမြို့ဆရာဝန်များအသင်း အင်တာနက်စာမျက်နှာ - ခါတိုးမြို့မှ ဆေးရုံကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ (ပုံ ၁)



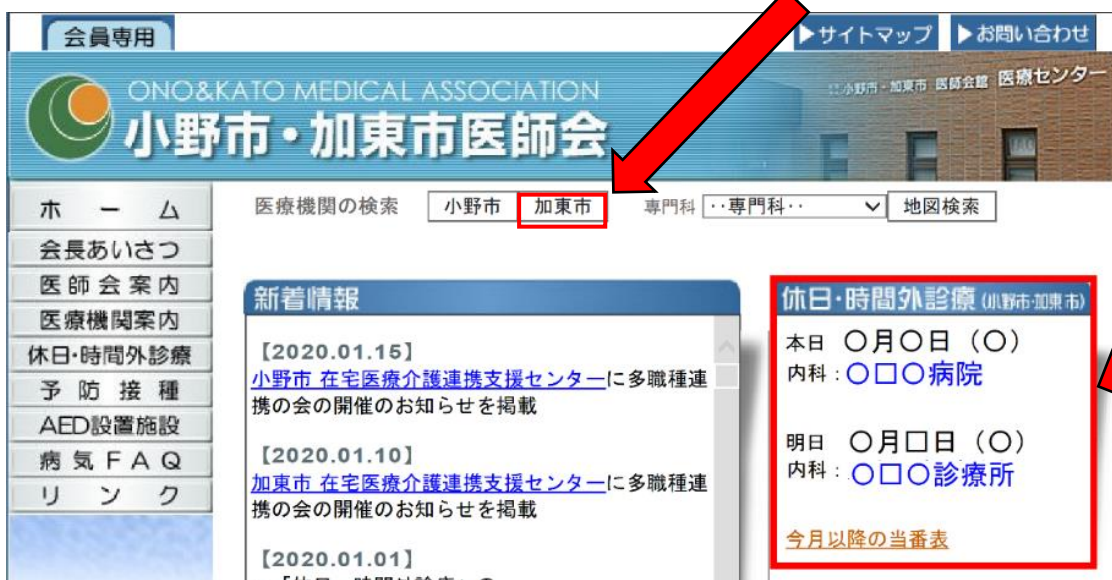
<http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html> (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

- ဟယောဂိုခရိုင် ဆေးကုသရေးဌာနအချက်အလက်စနစ် - ဟယောဂိုခရိုင်တွင်းမှဆေးရုံကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ (ဂျပန်-အင်္ဂလိပ် ဘာသာများဖြင့်သာ) <http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/>

ပိတ်ရက်များတွင် အရေးပေါ်ဆရာဝန်ပြသရန် ရှာဖွေခြင်း

- စနေနေ့၊ ပိတ်ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့၊ အများပြည်သူအားလပ်ရက်စသည်) တွင်လည်း ပြသနိုင်သောဆေးကုသရေးဌာနများရှိပါသည်။

⇒ စစ်ဆေးရန်နည်းလမ်း - အိုးနိုမြို့၊ ခါတိုးမြို့ဆရာဝန်များအသင်း အင်တာနက်စာမျက်နှာ (ပုံ ၂)
(ပုံ ၁) ဤနေရာကို နှိပ်ပါက ခါတိုးမြို့တွင်းမှ ဆေးရုံစာရင်း ပေါ်လာပါမည်။



(ပုံ ၂) ဤနေရာကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင် TV/ ရေဒီယို/ အီးမေးလ်များဖြင့်မှန်ကန်သောသတင်းများ ရယူလှုပ်ရှားကြပါစို့။

တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းနှင့် မိုးသည်းထန်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင်

- (၁)အိမ်တွင်းထဲသို့ဝင်နေပြီး အိမ်ပြင်ထွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။
- (၂)မြစ်ချောင်း၊ ရေကန်၊ လယ်ကွင်း၊ ရေမြောင်းကဲ့သို့အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများအနီးမကပ်ပါနှင့်။



ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင်

- (၁)စားပွဲနှင့် အိတ်များဖြင့် ခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ။
- (၂)ငလျင်လှုပ်ခါမှ ငြိမ်လာပါ မီးကိုငြိမ်းပါ။
- (၃)တံခါးကို ဖွင့်၍ ထွက်ပေါက်ကို အသင့်ပြင်ထားပါ။
- (၄)အပြင်သို့ အလျင်စလို ထွက်မပြေးပါနှင့်။



ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်တွင်

တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားချက် ထုတ်ပြန်ထားသည့်အချိန်နှင့် ကြီးမားသည့်ငလျင်လှုပ်သည့်အချိန်မျိုးတွင် သတ်မှတ်ထားသည့် တိမ်းရှောင်ရေးနေရာ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသော အသိမိတ်ဆွေအိမ်သို့သွား၍ တိမ်းရှောင်ပါ။ တိမ်းရှောင်ရေးနေရာအထိ ထွက်ပြေးရန် အန္တရာယ်ရှိပါက အနီးရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပြီး ဘေးကင်းမှုရယူပါ။

သတိပြုရန်အချက်

- (၁) မီးငြိမ်းနေကြောင်းအတည်ပြုပါ။ (ဓာတ်ငွေ့ မိန်းလိုင်းဘားခလုတ်ပိတ်ပါ။ လျှပ်စစ် မိန်းဆွစ်ချပါ။)
- (၂) လှုပ်ရှားရလွယ်သော အဝတ်အစားနှင့် ဦးထုပ်/ သံခမောက်စသည်များဖြင့် ခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။
အားကစားဖိနပ်စသည် လှုပ်ရှားရလွယ်ပြီး ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဖိနပ်ကို စီးပါ။
- (၃) ရေဝပ်နေသည့်နေရာကို ဖြတ်သည့်အခါ တုတ်ချောင်းစသည်များကိုကိုင်ပြီး အပေါက်၊ မြောင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- (၄) လမ်းကျဉ်း၊ နံရံ၊ မီးတိုင်၊ မြစ်ချောင်း၊ ရေမြောင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများအနီးသို့မသွားပါနှင့်။



အရေးပေါ်ယူသွားရန်ပစ္စည်းစာရင်း

အနည်းဆုံး ၃ရက်စာပြင်၍ကျောပိုးအိတ်တွင်ထည့်ပါ။



ဟယောဂို ဘိုးစိုင်းနက်တို မှတ်ပုံတင်နည်း

ဟယောဂိုခရိုင်နှင့် မြို့မှ အရေးပေါ်အဆင့် မြင့်သည့် သတင်းအချက် အလက်၊ ငလျင်၊ မိုးလေဝသ သတိပေးချက်စသည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်မျိုးမျိုးကိုအီးမေးလ်၊ အက်ပလီကေးရှင်း များမှတစ်ဆင့် ဖြန့်ချိပါသည်။

ဟယောဂို ဘိုးစိုင်းနက်တို အီးမေးလ်မှတ်ပုံတင်ခြင်း

- " fc@bosai.net "သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။
- QR ကုတ်ကို ဖတ်၍ အီးမေးလ်ပို့ပါ။



ဟယောဂို ဘိုးစိုင်းနက်တို အက်ပလီကေးရှင်း

- QR ကုတ်ကို ဖတ်၍ ဒေါင်းလုပ်ယူပါ။

Google Play

App Store



အမှိုက်

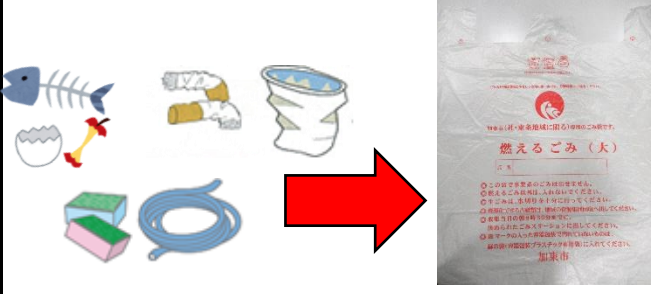
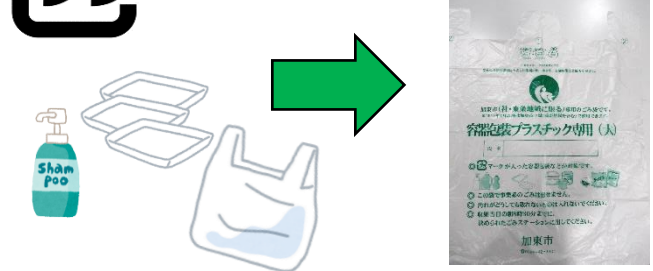
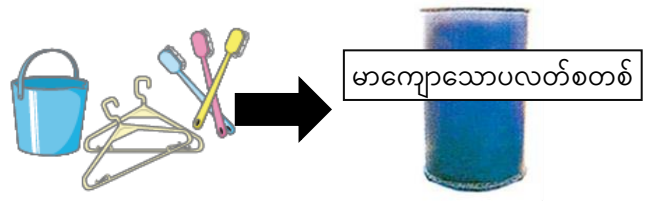
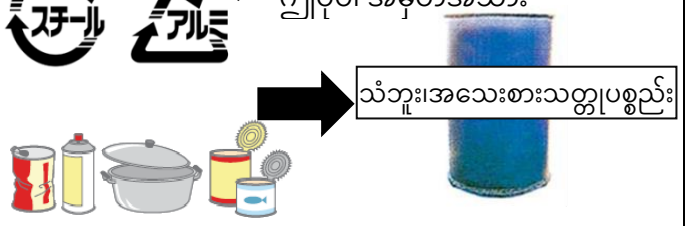
အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်း

သိမ်းဆည်းမည့်သတ်မှတ်နေ့၏ **မနက် ၈နာရီ ၃၀မိနစ်** နောက်ဆုံးထား၍ **သတ်မှတ်ထားသည့်နည်းလမ်းဖြင့်** အမှိုက်စွန့်ပစ်ရေး နေရာသို့ ပို့ထားပါ။

အမှိုက်စွန့်ပစ်ချိန်တွင် "ခါတိုးမြို့အမှိုက်သိမ်း ပြက္ခဒိန်" ကို စစ်ဆေးပါ။

(ခါတိုးမြို့ အမှိုက်သိမ်းဆည်းရေး ပြက္ခဒိန်သည် မြို့အုပ်ချုပ်ရေးရုံး မြေညီထပ် လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ဌာနခွဲ၊ ယာရှိရိုးရှေ့ပင်းဂူ ပါးခု ဘိုင်အို ၂ ထပ် မှ "ခါတိုးနီ အဲအဲတိုကျို ဂျောဟိုး ခိုးနာ" တွင်ရှိပါသည်။)

အချို့တိုက်ခန်းအိမ်ရာများတွင် သိမ်းဆည်းမည့်နေ့/စွန့်ပစ်နည်းကွဲပြားတတ်ပါသည်။ စီမံခန့်ခွဲသူထံ အတည်ပြုပါ။

သိမ်းဆည်းမှု အပတ်စဉ် အင်္ဂါ၊ သောကြာ	သိမ်းဆည်းမှု အပတ်စဉ် ဗုဒ္ဓဟူး
မီးရှို့၍ရသောအမှိုက်များ မီးဖိုချောင်အမှိုက်ကို ရေစင်အောင်စစ်ပါ မီးဖိုချောင်အမှိုက်၊ ပြန်မသုံးနိုင်သည့်စာရွက်၊ ရာဘာပစ္စည်း စသည်များ 	ပလတ်စတစ် "ဘူး/ခွက်"နှင့် "ထုပ်ပိုးပစ္စည်း"များ ဖော့လင်ပန်း၊ ဘူး၊ အိတ်၊ ခွက်၊ အဖုံးစသည်များ ← ဤပုံပါ အမှတ်အသား  အညစ်အကြေးကို သန့်စင်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ပါ
ခါတိုးမြို့၏သတ်မှတ်အမှိုက်အိတ်ကိုသုံးပါ။ ⇒ မြို့အုပ်ချုပ်ရေးရုံး 1F လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ဌာနခွဲနှင့် ခါတိုးမြို့၏သတ်မှတ်အမှိုက်အိတ်အရောင်းဆိုင်တွင်ဝယ်ယူပါ။	
သိမ်းဆည်းမှု တစ်လ တစ်ကြိမ်	
မာကျောသောပလတ်စတစ်များ "ဘူး/ခွက်"နှင့် "ထုပ်ပိုးပစ္စည်း"မှအပ ပလတ်စတစ်များ အရွယ်အစား ၃၀စင်တီမီတာအောက် ပလတ်စတစ်ပုံး၊ အင်္ကျီချိတ်၊ သွားပွတ်တံ၊ အရုပ်၊ ဇွန်း စသည်များ 	သံဘူး၊ အသေးစားသတ္တုပစ္စည်းများ သံဘူးခွံအတွင်းကိုဆေးပါ၊အညစ်အကြေးကိုသန့်စင်ပါ သံဘူးခွံ၊ စည်သွပ်ဘူးခွံ၊ သတ္တုအိုးခွက်စသည်များ ← ဤပုံပါ အမှတ်အသား 

သိမ်းဆည်းမှု တစ်လ တစ်ကြိမ်

ပုလင်း (အရောင်မဲ့၊ အညိုရောင်၊ အခြား)

အဖုံးကိုဖယ်၍ အတွင်းကိုရေဆေးပါ
အရောင်ခွဲ၍ ဘူး/ပုံးထဲထည့်ပါ
စားစရာ၊ သောက်စရာ၊ ဟင်းခတ်ပစ္စည်းစသည်များ

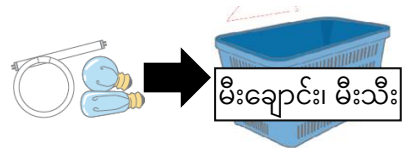


PET ရေဘူး

အဖုံးနှင့် အပတ်များကိုဖယ်ပြီး အတွင်းကိုရေဖြင့်ဆေးပါ
အဖုံးနှင့် အပတ်များသည် ဘူးခွက်၊ထုပ်ပိုးပစ္စည်း
ပလတ်စတစ်

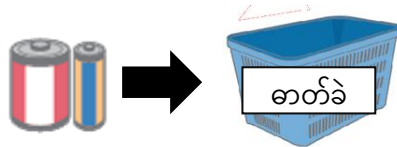


မီးချောင်း၊ မီးသီး



ဓာတ်ခဲ

အားသွင်းနိုင်သောဓာတ်ခဲ၊ ကြယ်သီး
ဓာတ်ခဲများ မထည့်ရ



မီးရှို့၍မရသောအမှိုက်
(မီးမလောင်သည့်ပစ္စည်း)
ကြွေထည်မြေထည်၊ ဖန်ထည်၊ အလှကုန်
ပစ္စည်းစသည်များ



ကြီးမားသော အမှိုက်ကို ထိုအတိုင်း စွန့်ပစ်၍မရပါ

ခါတိုးမြို့၏ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသည့် လုပ်ငန်းဌာနသို့ အပ်နှံပါ။ သို့မဟုတ် အိုးနို ခုလင်းစံနံတာသို့ သယ်သွားပါ။

အိုးနို ခုလင်းစံနံတာ -T675-1316 Ono-Shi Tenjincho 538-1 ☎0794-62-6250

နမူနာ)



အသေးစားအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း



စက်ဘီး



မွေရာ



ဘီရို

စသည်များ

အမှိုက်ပစ်ချိန် သတိပြုရန်အချက်များ

改善をお願いします

【収集できない理由】

☐ 分別ができていません。

☐ 破損品 ☐ ビン・サトモノ ☐ 金属類

☐ 紙・布 ☐ 生ゴミ ☐ 粗大ゴミ

☐ ペットボトル ☐ 電池

☐ 指定袋を使用していません。

☐ 2重袋をしないでください。

☐ 汚れています。

☐ その他

年 月 日 (種 別)

年 月 日 (再確認)

年 月 日 加東市生活環境課

☐ 改善しました。

ခွဲခြားစွန့်ပစ်ရေးစည်းကမ်းမလိုက်နာသည့်အခါတွင် လက်ဝဲဘက်ပါ တံဆိပ်ကပ်၍ မသိမ်းဆည်းဘဲ ထားခဲ့မည်ဖြစ်သည်။

မိမိစွန့်ပစ်သောအမှိုက်ကို သိမ်းဆည်းသွားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုပါစို့။

ဖြစ်လေ့ရှိသော အမှားအယွင်း နမူနာ

၁) သတ်မှတ်ထားသောအိတ်ကို အသုံးမပြုခြင်း

၂) မီးရှို့၍ရသောအမှိုက်အိတ်ထဲတွင် သံဘူး၊ ပုလင်းများ ပါနေခြင်း

လမ်းစည်းကမ်း

ယာဉ်မတော်တဆမှုနှင့် မကြုံစေရန်၊ မဖြစ်ပွားစေရန် အခြေခံစည်းကမ်းများကို သေချာစွာ လိုက်နာကြပါစို့။

လမ်းစည်းကမ်း

- ☐ မော်တော်ယာဉ်၊ စက်ဘီး စီးနင်းချိန်တွင် ခြေကျင်လျှောက်သူကို ဦးစားပေးရမည်။
- ☐ မီးပွိုင့်၏ မီးအရောင်အသီးသီး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။
- အစိမ်းရောင်⇒ရှေ့ဆက်သွားနိုင်သည် ● အဝါရောင်⇒ရပ် ● အနီရောင်⇒ရပ်
- ☐ မီးပွိုင့်ရှိသည့်လမ်းဆုံတွင် အချက်ပြမီးကို လိုက်နာ၍ လမ်းဖြတ်ကူးပါ။
- ☐ မီးပွိုင့်မရှိသည့်နေရာတွင် ဝဲယာဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပြီး လမ်းဖြတ်ကူးပါ။
- ☐ ညအချိန်တွင် ရောင်ပြန်ပစ္စည်းကို ဆင်ယင်ပြီး မြင်သာသည့်အရောင်အဝတ်အစားဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။



ခြေကျင်လျှောက်သူစည်းကမ်း

- ☐ ခြေကျင်လျှောက်သူလမ်းမှသာ လျှောက်ရမည်။ ထိုလမ်းမရှိလျှင် လမ်း၏လက်ယာခြမ်းမှ လျှောက်ပါ။

စက်ဘီးစည်းကမ်း

- ☐ ယာဉ်သွားလမ်း၏လက်ဝဲဘက်မှ ရှေ့နောက်တန်းစီ စီးနင်းပါ။ နှစ်ယောက်စီးခြင်း၊ ရင်ပေါင်တန်းစီခြင်း မပြုရ။
- ☐ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ စမတ်ဖုန်းကိုယ်တွယ်အသုံးပြုလျက်(သို့) ထီးဆောင်းလျက် မစီးရ။
- ☐ ရထားလမ်းကူးနှင့် ခေတ္တရပ်နေရာတွင် မဖြစ်မနေရပ်တန့်ပြီး ဝဲယာဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ☐ ညနေပိုင်းရောက်လျှင် စက်ဘီးမီးကို စောလျင်စွာဖွင့်ထားရန် သတိထားကြပါစို့။
- ☐ စက်ဘီးအာမခံ ဝင်ထားပါ။



လူနေမှုစည်းကမ်း

ဒေသန္တရလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လှုပ်ရှားနေထိုင်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များကို သတိထားကြပါစို့။

နေထိုင်လှုပ်ရှားမှု ဆူညံသံများ

- လူနေရပ်ကွက်နှင့်တိုက်ခန်းများတွင် သင်၏အခန်းမှအသံကို ဘေးခန်းများက ကြားကောင်းကြားနိုင်ပါသည်။
- ညနက်ချိန်နှင့် မနက်စောစောအချိန်များတွင် တတ်နိုင်သမျှအသံမထွက်စေရန် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။
နမူနာ) ကျယ်လောင်စွာ စကားပြောသံ၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ တူရိယာ၊ ဖုန်စုပ်စက်၊ အဝတ်လျှော်စက် အသံများ

တိုက်ခန်းအိမ်ရာများ၏ အများနှင့်ဆိုင်သည့်အစိတ်အပိုင်း အသုံးပြုနည်း

- လှေခါး၊ စင်္ကြံများသည် အားလုံး သုံးစွဲရန်နေရာများဖြစ်သည်။ မိမိ၏ပစ္စည်းများကို မထားရပါ။

မိမိ၏အချက်အလက်ကို ဖြည့်ကြပါစို့ (တတ်နိုင်သမျှ ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ဖြည့်ပါ)

なまえ
名前 (အမည်)

じゅうしょ
住所 (လိပ်စာ)

かいしゃ
会社 (အလုပ်ဌာန)

かいしゃ れんらくさき
／ 会社の連絡先 (အလုပ်ဌာနဖုန်း)

せいねんがっぴ
生年月日 (မွေးနေ့သက္ကရာဇ်)

こくせき
／ 国籍 (နိုင်ငံသားအမျိုးအစား)

せいべつ
性別 (လိင်အမျိုးအစား)

けつえきがた
／ 血液型 (သွေးအမျိုးအစား)

あれるぎー
アレルギー (အလာဂျီဓာတ်မတည့်မှု)

の くすり
飲んでる 薬 (သောက်နေသည့်ဆေး)

しゅうきょう
宗教 (ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ)

はな げんご
／ 話せる言語 (ပြောနိုင်သည့်ဘာသာစကား)

いえ いちばんちか していひなんじょ
家から一番近い指定避難所 (အိမ်နှင့်အနီးဆုံး တိမ်းရှောင်ရေးသတ်မှတ်နေရာ)

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

☎ အမှုအခင်း (အကြမ်းဖက်မှု၊ ခိုးမှု) ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်လျှင် ⇒ ရဲဌာန ၁၁၀ ကိုဆက်ပါ

☎ မီးလောင်၊ အရေးပေါ်နာမကျန်း၊ ဒဏ်ရာရ၊ ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်လျှင် ⇒ လူနာတင်ယာဉ် ၁၁၉ ကိုဆက်ပါ

☎ နေ့စဉ်လူနေမှုဆိုင်ရာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုခြင်း၊ နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေး ပွဲလမ်းတွင်ပါဝင်လိုသည့်အခါ

⇒ NPO အဖွဲ့အစည်း ခါတိုးမြို့ နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်း (KIA) **0795-42-6633**

လိပ်စာ - 〒673-1431 Kato-Shi Yashiro 1126-1 Yashiro Shopping Park Bio 2F

အီးမေးလ် - kia@katokokusai.org

လက်ခံသည့်အချိန် - 9:00-18:00

ပိတ်ရက်- တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အများပြည်သူအားလပ်ရက်၊ ဒုတိယပတ်အင်္ဂါနေ့၊ နှစ်ကုန်နှစ်သစ်ကူး

အသုံးတည့်မည့် ဂျပန်ဘာသာစကား

• ○○に ^{ni den washite kudasa i} でおんわして ください。 (○○ကို ဖုန်းဆက်ပါ။)



^{ke i satsu}
けいさつ (ရဲဌာန)



^{k y u k y u}
きゅうきゅう (အရေးပေါ်လူနာတင်ကား)



^{s y o b o}
しょうぼう (မီးသတ်ဌာန)



^{ka i s ha}
かいしゃ (ကုမ္ပဏီ အလုပ်ဌာန)

• ○○が ^{ga foshi i desu} ほしいです。 (○○လိုချင်ပါတယ်။)



^{m i z u}
みず (ရေ)



^{ta be mono}
たべもの (အစားအသောက်)



^{m o f u}
もうふ (စောင်)



^{fu ku}
ふく (အဝတ်အစား)

• ○○を ^{o nakushimashita} なくしました。 (○○ပျောက်သွားပါတယ်။)



^{sa i fu}
さいふ (ပိုက်ဆံအိတ်)



^{ka ba n}
かばん (လက်ကိုင်အိတ်)



^{ka gi}
かぎ (သော့)



^{ke i tai den wa}
けいたいでんわ (လက်ကိုင်ဖုန်း)



^{za i r y u ka - do}
ざいりゅうカード (နေထိုင်သူကတ်)

• ○○が ^{ga i tai desu} いたいです。 (○○ နာတယ်။)

① ^{a ta ma} あたま (ခေါင်း)

② ^{me} め (မျက်စိ/မျက်လုံး)

③ ^{kuchi} くち (ပါးစပ်/နှုတ်ခမ်း)

④ ^{kubi} くび (လည်ပင်း)

⑤ ^{nodo} のど (လည်ချောင်း)

⑥ ^{ude} うで (လက်မောင်း)

⑦ ^{mune} むね (ရင်ဘတ်)

⑧ ^{onaka} おなか (ဗိုက်)

⑨ ^{ashi} あし (ခြေထောက်)

⑩ ^{senaka} せなか (ကျော)

⑪ ^{koshi} こし (ခါး)

⑫ ^{oshiri} おしり (တင်ပါး)

