



watashi o tsutaeru nihongo  
わたしをつたえるにほんご  
nyuumon  
にゅうもん



Japanese to Express Myself  
The first step

CCIA

公益財団法人 千葉市国際交流協会

Chiba City International Association

CINGA

特定非営利活動法人 国際活動市民中心

Citizen's Network for Global Activities

はじめに

「わたしをつたえるにほんご にゅうもん」は、はじめて日本語を学ぶ人のための教材です。教室や生活の中で必要な実用的な表現だけでなく、周囲の人との交流のための表現も学びます。

対象：はじめて日本語を学ぶ人

時間：2時間×10回

目標：

- 【実用】 レストランでの注文など、生活に身近な場面で実用的なやりとりができる。
- 【交流】 クラスの人や周囲の人と、ごく簡単な情報交換をして交流ができる。
- ・ 基礎的なものの名前、動作、気持ちや様子を表すことばが100語くらいわかる。
- ・ 日本語の音やリズムに慣れる。
- ・ わからないことばの調べ方がわかる。

このテキストで学んだあと、「わたしを伝える日本語」や「わたしをつたえるにほんご CINGA 版」で学習を続けることができます。

---

## Introduction

“Watashi wo tsutaeru Nihongo Introduction” is a textbook for people who have never learned Japanese before. You will learn vocabulary and expressions necessary for social interactions as well as practical Japanese essential in daily life and classroom. Let’s use those words as soon as you remember them!

For: people who learn Japanese for the first time

Schedule: two hours lesson x 10 sessions

Objectives:

[Practical Japanese] You will be able to communicate in various daily life scenes including ordering foods/drinks at a restaurant.

[Social interaction] You will be able to interact with people in your class or people around you by exchanging simple information.

You will be able to understand about 100 words including names of basic objects, actions, feelings and/or situations.

You will be familiar with sounds and rhythm of Japanese language.

# kyooshitsu no kotoba きょうしつのことば



## Vocabulary used in the class



### 实用 / Practical

#### ★Can-do

教室で使われる指示がわかる。

Can understand instructions in the class.



0-1



mite kudasai  
みてください。

Please look.



kaite kudasai  
かいてください。

Please write.



kiite kudasai  
きいてください。

Please listen.



yonde kudasai  
よんでください。

Please read.



mooichido onegaishimasu  
もういちどおねがいします。

Please say it again.





0-2

tekisuto arimasu ka

① A: テキスト、ありますか。

A: Do you have a textbook?

hai

B: はい。

B: Yes.

kore arimasu ka

② A: これ、ありますか。

A: Do you have this?

ie

B: いいえ。

B: No.

wakarimasu ka

③ A: わかりますか。

A: Do you understand?

hai

B: はい。

B: Yes.

wakarimasu ka

④ A: わかりますか。

A: Do you understand?

ie

B: いいえ。

B: No.



pen

ペン

pen



nooto

ノート

note



tekisuto

テキスト

textbook



0-3

memo

メモ

# 1

## jikoshookai じこしょうかい

### Self-introduction



交流 / social interaction

#### ★Can-do

はじめて会った人に自分の名前を伝え、挨拶することができる。

Can greet and tell your name when you meet someone for the first time.

hajimemashite          jenii          desu  
はじめまして。 [ ジェニー ] です。

yoroshiku      onegaishimasu  
よろしく   おねがいします。

How do you do? My name is jenny.

Nice to meet you.



1-1

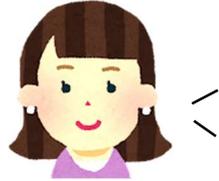




1-2

hajimemashite  
A: はじめまして。

jenii desu  
ジェニーです。



jenii san desu ne  
B: ジェニーさんですね。

hajimemashite  
はじめまして。

hayashi desu  
はやしです。

hajimemashite jenii desu

① A: はじめまして。ジェニーです。

jenii san desu ne

B: ジェニーさんですね。

hajimemashite hayashi desu  
はじめまして。はやしです。

A: How do you do?

I am Jenny.

B: Hi, Jenny.

How do you do? I am Hayashi.

jenii san goshusshin wa

② A: ジェニーさん、ごしゅっしんは？

firipin desu

B: フィリピンです。

soo desu ka

A: そうですね。

A: Jenny, where are you from?

B: I am from Philippines.

A: Oh, I see.



## タスク/Tasks

クラスメイトに自分の名前を伝え、自己紹介の挨拶をしてみましょう！

Introduce yourself to your classmates.

## 2

aisatsu  
あいさつ

## Greetings



交流 / social interaction

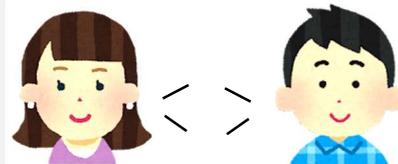


2-1

## ★Can-do

クラスメイトに挨拶することができる。近所の人に挨拶することができる。

Can greet your classmates. Can greet your neighbors.



ohayoo gozaimasu

① A: おはようございます。

A: Good morning.

ohayoo gozaimasu

B: おはようございます。

B: Good morning.

koko ii desu ka

A: ここ、いいですか。

A: May I sit here?

doozo

B: どうぞ。

B: Sure.

konnichiwa

② A: こんにちは。

A: Hi.

atsui desu ne

B: あついですね。

B: It's hot, isn't it?

atsui desu ne

A: あついですね。

A: Yes, it is.

konnichiwa

③ A: こんにちは。

A: Hi.

ame desu ne

B: あめですね。

B: It's raining.

soo desu ne

A: そうですね。

A: Right.



atsui

あつい

hot



samui

さむい

cold



ii tenki

いいてんき

fine(nice) weather



ame

あめ

rain



2-2



つながるひろがる にほんごでの暮らし / Connect and Enhance Your Life in Japanese

- 近所の人にあつたとき / When You Meet Your Neighbor

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d05>



- ちょっと声をかけたいとき / When You Want to Initiate Conversation

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d02>



タスク / Tasks

クラスメイトや近所の人に挨拶してみましょう！

Introduce yourself to your classmates and/or your neighbors !

## 3

mijikana mono no namae  
みじかなもののなまえ

## Names of things around us



## 実用 / Practical

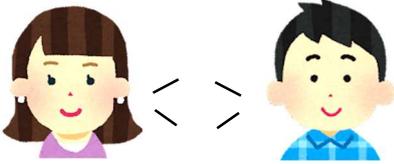
## ★Can-do

いつも持ち歩いているものの名前がわかる。

わからないとき、日本語で何というか質問できる。

Can name things that you always carry around.

Can ask when you don't know what to call in Japanese.



3-1

saifu arimasu ka

① A: さいふ、ありますか。

hai arimasu

B: はい、あります。

A: Is there a wallet?

B: Yes, there is.

hokenshoo arimasu ka

② A: ほけんしょう、ありますか。

iiie arimasen

B: いいえ、ありません。

A: Is there a health insurance card?

B: No, there is not.

kore wa nihongo de nan desu ka

③ A: これは にほんごで なんですか。

kagi desu

B: かぎです。

A: What do you call this in Japanese?

B: This is called kagi.

kore nihongo de nan desu ka

④ A: これ、にほんごで なんですか。

sumaho desu

B: スマホです。

A: What do you call this in Japanese?

B: This is called sumaho.



3-2

thisshu peepaa

ティッシュペーパー tissue paper

hokenshoo

ほけんしょう health insurance card

saifu

さいふ wallet

sumaho

スマホ smart phone

zairyuu kaado

ざいりゅうカード residence card

menkyoshoo

めんきょしょう driver's license

hankachi

ハンカチ handkerchief

tokee

とけい watch

kagi

かぎ key

mainanbaa kaado

マイナンバーカード my number card



### タスク/Tasks

身の回りのものの名前を集めましょう。日本語の名前がわからないときは、だれかにききましょう。

List up names of things around us. Ask someone when you don't know what to call it.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4

shitsumon no kotoba  
しつもんのことば

## Words for questions



交流 / social interaction

## ★Can-do

最も基本的な疑問詞の意味がわかる。

クラスメイトの出身地や住んでいる場所をたずねることができる。

Can understand the meaning of basic interrogative words.

Can ask your classmates where they are from and/or where they live.



4-1

nan desu ka  
なんですか。

What?

dare desu ka  
だれですか。

Who?

itsu desu ka  
いつですか。

When?

nanji desu ka  
なんじですか。

What time?

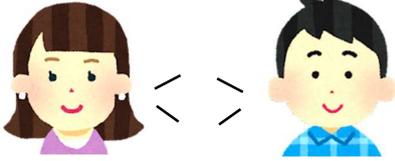
ikura desu ka  
いくらですか。

How much?

doko desu ka  
どこですか。

Where?





4-2

uchi wa doko desu ka

① A: [うち] は どこですか。

A: Where is your [home]?

chiba desu

B: [ちば] です。

B: It's in [Chiba].

soo desu ka

A: そうですね。

A: Oh, I see.

uchi wa doko desu ka

② A: [うち] は どこですか。

A: Where is your [home]?

chiba desu hayashi san wa

B: [ちば] です。はやしさんは？

B: It's in [Chiba].

What about you?

tookyoo desu

A: [とうきょう] です。

A: My house is in [Tokyo].

kuni wa doko desu ka

③ A: [くに] は どこですか。

A: Where is [your home country]?

indonesia desu

B: [インドネシア] です。

B: [Indonesia].

jenii san wa

ジェニーさんは？

What about you, Jenny?

firipin desu

A: [フィリピン] です。

A: [Philippines].

soo desu ka

B: そうですね。

B: Oh, I see.

erebeetaa wa doko desu ka  
④ A: [エレベーター] は どこですか。

Where is the [elevator]?

achira desu  
B: [あちら] です。

[Over there].

doomo  
A: どうも。

Thanks.



tomodachi  
ともだち

friend



4-3

kazoku  
かぞく

family

kinoo  
きのう

yesterday



kyoo  
きょう

today

ashita  
あした

tomorrow



つながるひろがる にほんごでの暮らし / Connect and Enhance Your Life in Japanese

- 質問したいとき / When You Want to Ask a Question

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d06>





## タスク/Tasks



クラスメイトの出身地と今住んでいるまちを聞いてみましょう！

Ask your classmates about their home country and/or the place where they live.

namae なまえ	shusshinchi しゅっしんち	ima いま	sundeiru すんでいる	machi まち
jenii ジェニー san さん	firipin フィリピン			chibashi ちばし
san さん				



4-4

(写真を見て)

(By looking at a picture)

dare desu ka

Who is this?

① A: だれですか。

domodachi desu

That is [my friend].

B: [ともだち] です。



(コンビニで)

(At a convenience store)

nan desu ka

A: What is this?

② A: なんですか。

udon desu

B: That is [Udon (noodle)].

B: [うどん] です。

ikura desu ka

A: How much is it?

A: いくらですか。

yonhyaku en desu

B: It is [400 yen].

B: [ 400 えん] です。



(チラシを見て)

(By looking at a flyer)

itsu desu ka

A: When is it?

③ A: いつですか。

kinyoobi desu

B: It's [Friday].

B: [きんようび] です。

ikura desu ka

A: How much is it?

A: いくらですか。

gohyaku en desu

B: It is [500 yen].

B: [ 500 えん] です。

memo

メモ

5

doko ni ikimashita ka  
どこにいきましたか

Where did you go?



交流 / social interaction

★Can-do

きのう行った場所について、たずねたり話したりすることができる。

Can ask or talk about where you/they went yesterday.

☆ 1 週間の間に、行ったところを書きましょう。



その日本語訳をリストで調べましょう。リストにない場合は辞書で調べましょう。



List up the places you went during the week.

Find the Japanese words for them from the list. Look up in the dictionary if it is not in the list.



kinoo doko ni ikimashita ka

① A: きのう、どこにきましたか。

suupaa desu risa san wa

B: [スーパー] です。リサさんは？

byooin desu

A: [びょういん] です。

A: Where did you go yesterday?

B: I went to a [grocery store].  
How about you?

A: I went to [hospital].

kinoo doko ni ikimashita ka

② A: きのう、どこにきましたか。

suupaa desu risa san wa

B: [スーパー] です。リサさんは？

watashimodesu

A: わたしもです。

A: Where did you go yesterday?

B: I went to a [grocery store].  
How about you?

A: I went there, too.

kinoo doko ni ikimashita ka

③ A: きのう、どこにきましたか。

suupaa desu risa san wa

B: [スーパー] です。リサさんは？

uchi ni imashita

A: うちにいました。

soo desu ka

B: そうですね。

A: Where did you go yesterday?

B: I went to a [grocery store].  
How about you?

A: I stayed at home.

B: I see.



kyoo  
きょう                      today

nichiyoobi  
にちようび                      Sunday

kinoo  
きのう                      yesterday

doyoobi  
どようび                      Saturday

ashita  
あした                      tomorrow

suupaa スーパー	grocery store	
konbini コンビニ	convenience store	
yuubinkyoku ゆうびんきょく	post office	
ginkoo ぎんこう	bank	
byooin びょういん	hospital	

resutoran レストラン	restaurant	
kafe カフェ	café	
shiyakusho しやくしょ	city hall	
kaisha かいしゃ	company	



タスク/Tasks



にちようび（きのう）、どこに行ったか、クラスメイトに聞いてみましょう。  
Ask your classmates where they went last Sunday (yesterday).

naemae なまえ	itsu いつ	doko ni ikimashita ka どこに 行きましたか
san さん		
san さん		
san さん		



5-3



memo

メモ

## 6

nani o tabemashita ka  
なにを たべましたか

What did you eat?



交流 / social interaction

## ★Can-do

- いつも食べるものの名前がわかる。
- 何を食べたか、聞いたり話したりできる。
- Can name foods you regularly eat.
- Can ask and/or talk about what they ate.

☆朝、昼、晩、それぞれよく食べるものを書きましょう。



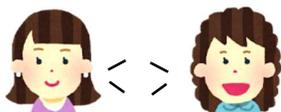
その日本語訳をリストで調べましょう。リストにない場合は辞書で調べましょう。



List up the foods you often eat for breakfast, lunch and dinner.

Find the Japanese words for them from the list. Look up in the dictionary if it is not in the list.

asagohan あさごはん	hirugohan ひるごはん	bangohan ばんごはん



asagohan tabemashita ka

① A: あさごはん、たべましたか。

hai

B: はい。

nani o tabemashita ka

A: なにを たべましたか。

pan to tamago desu

B: [パンと たまご] です。

A: Have you had breakfast?

B: Yes, I have.

A: What did you eat?

B: I ate [bread and eggs].

bangohan nani o tabemashita ka

② A: ばんごはん、なにを たべましたか。

gyuudon desu

B: [ぎゅうどん] です。

sorekara biiru o nomimashita

それから、[ビール] を のみました。

A: What did you eat for dinner?

B: I ate [gyudon].

I also had [beer].



tabemono たべもの	food	nomimono のみもの	drinks
yasai やさい	vegetables 	gyuunyuu ぎゅうにゅう	milk 
kudamono くだもの	fruits 	juusu ジュース	juice 
gohan ごはん	rice 	koohii コーヒー	coffee 
pan パン	bread 	koocha こうちゃ	tea 
niku にく	meat 	mizu みず	water 
sakana さかな	fish 		
tamago たまご	eggs 		



ryoori りょうり	dishes		
raamen ラーメン	ramen		
sushi すし	sushi		
tempura てんぷら	tempura		
yakiniku やきにく	grilled meat		
gyuudon ぎゅうどん	gyudon		



タスク/Tasks



あさごはんや ばんごはんに、なにを食べたか、クラスメイトに聞いて、メモしましょう。

Ask your classmates what they ate for breakfast/dinner and take a note.

namae なまえ	asagohan あさごはん	hirugohan ひるごはん	bangohan ばんごはん
san さん			
san さん			
san さん			

memo

メモ

# 7

nani o shimashita ka  
なにを しましたか

What did you do?



交流 / social interaction

## ★Can-do

ある1日に何をしたら、聞くことができる。自分のことを話すことができる。

Can ask questions about what they did on a certain day. Can talk about what you did.

☆日曜日、何をしましたか。書きましょう。

Write what you did last Sunday.





nichiyoobi nani o shimashitaka

① A: にちようび、なにを しましたか。

kaimonoshimashita

B: [かいものしました]。

sorekara nani o shimashitaka

A: それから、なにを しましたか。

eega o mimashita

B: [えいがを みました]。

A: What did you do last Sunday?

B: [I went shopping].

A: What did you do after that?

B: [I watched the movie].

kinoo nani o shimashitaka

② A: きのう、なにを しましたか。

shigotoshimashita

B: [しごとしました]。

sorekara nani o shimashitaka

A: それから、なにを しましたか。

konsaato ni ikimashita

B: [コンサートに 行きました]。

A: What did you do yesterday?

B: [I went to work.]

A: What did you do after that?

B: [I went to a concert.]

kinoo nani o shimashitaka

③ A: きのう、なにを しましたか。

sakkaa o shimashita

B: [サッカー] を しました。

sorekara nani o shimashitaka

A: それから、なにを しましたか。

manga o yomimashita

B: [マンガを よみました]。

A: What did you do last Sunday?

B: I played [soccer].

A: What did you do after that?

B: [I read a comic book.]



7-2

sakkaa サッカー	soccer	hon ほん	books
terebi テレビ	TV	manga マンガ	comics
eega えいが	movies	anime アニメ	animation
netto ネット	internet	ongaku おんがく	music

sakkaa o shimashita  
[サッカー]をしました

played [soccer].



mimashita  
みました

watched

yomimashita  
よみました

read



kikimashita  
ききました

listened

ikimashita  
いきました

went



nemashita  
ねました

slept

kaimono shimashita  
かいものしました

went shopping

benkyoo shimashita  
べんきょうしました

studied



shigoto shimashita  
しごとしました

worked



## タスク/Tasks

日曜日にしたことを聞きあいましょう。

Ask your classmates what they did last Sunday.

memo

メモ

## What do you think about it?



交流 / social interaction

## ★Can-do

相手の持ち物を褒めることができる。

買おうと思っているものについて、友達がどう思うか、聞くことができる。

Can compliment someone's belongings.

Can ask your friend how he/she thinks about the item that you are going to buy.

☆相手の持ち物をほめたり、物について感想を言ったりしています。

どの場面ですか。絵を選んでください。(ききとり)

Compliment and/or talk about the other person's belongings.

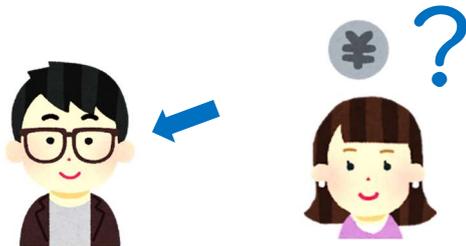
Choose the right picture.



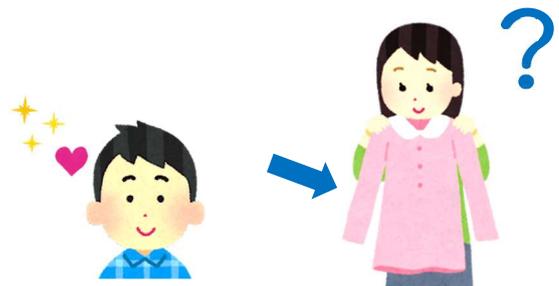
8-1



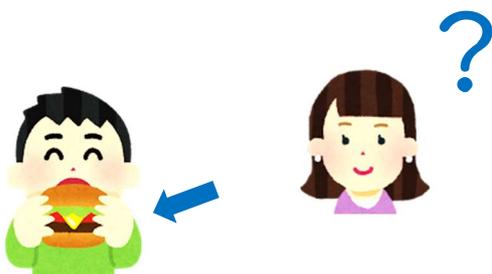
A



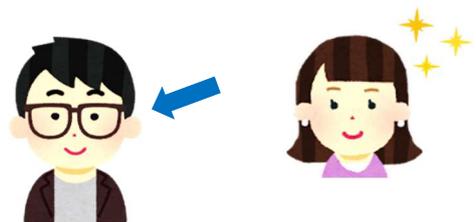
B

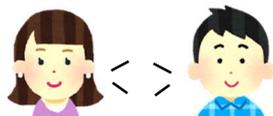


C



D





8-1

sore ii desu ne

① A: それ、[いい] ですね。

A: That is [nice].

arigatoo gozaimasu

B: ありがとうございます。

B: Thank you.

sore oishii desu ka

② A: それ、[おいしい] ですか。

A: Is that [good/tasty]?

hai oishii desu

B: はい、[おいしい] です。

B: Yes, it is.

sore ii desu ne

③ A: それ、[いい] ですね。

takai desu ka

[たかい] ですか。

A: That is [nice]. Is it [expensive]?

iie yasui desu

B: いいえ、[やすい] です。

B: No, it is [cheap].

kore doo desu ka

④ A: これ、どうですか。(服)

A: What do you think about this?  
(clothes)

kawaii desu ne

B: [かわいい] ですね。

B: It is [pretty].



8-2

takai	
たかい	expensive
yasui	
やすい	cheap
ookii	
おおきい	large
chiisai	
ちいさい	small

kawaii	
かわいい	pretty
kiree	
きれい	beautiful
oishii	
おいしい	tasty
suteki	
すてき	nice



### タスク/Tasks

クラスメイトの持ち物をほめましょう。  
Compliment your classmate's belongings.

memo

メモ

9

kore onegaishimasu  
これ、おねがいします

I would like to have this



实用 / Practical

★Can-do

レストランやカフェで注文ができる。

Can order food/drink at a restaurant/café.

☆レストランやカフェで注文したいものは何ですか。

What do you want to order at a restaurant and/or café?



9-1

menyuu  
メニュー

sandoicchi  
サンドイッチ



hanbaagaa  
ハンバーガー



raamen  
ラーメン



kareeraisu  
カレーライス



sarada  
サラダ



keeki  
ケーキ



koohii  
コーヒー



juusu  
ジュース





9-2

(レストランで)

(At a restaurant)

sumimasen karee

① A: すみません、[カレー]、  
onagai shimasu  
おねがいします。

A: Excuse me, I would like to order  
[curry and rice].

shooshoo omachi kudasai

B: しょうしょう おまちください。

B: (server) I will be with you shortly.

(ファストフードで)

(At a fastfood restaurant)

kore hitotsu onagai shimasu

② A: これ、1つ おねがいします。

A: I would like to have this.

saizu wa doo nasaimasu ka

B: サイズは どうなさいますか。

B: Which size would you like?

esu onagai shimasu

A: S、おねがいします。

A: S please.

hitotsu

1つ



futatsu

2つ



mittsu

3つ



9-3



タスク/Tasks

メニューを見て、店員に注文してみましょう。

Look at the menu and order food/drink.



つながるひろがる にほんごでのくらし／Connect and Enhance Your Life in Japanese

- 注文するとき／When Placing an Order

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d04>



memo

メモ

# 10

suuji      hidsuke      yoobi      jikan  
 すうじ、ひづけ、ようび、じかん

number, date, day, time



実用 / Practical



交流 / social interaction

★Can-do

数字、日付、曜日、時間の言い方がわかる。質問に答えることができる。

Can say number, date, day, time in a correct way. Can answer the questions.

suuji

すうじ

0	zero ゼロ
1	ichi いち
2	ni に
3	san さん
4	yon shi よん / し
5	go ご
6	roku ろく
7	nana shichi なな / しち
8	hachi はち
9	kyuu ku きゅう / く
10	juu じゅう



10-1

MARUGOTO\_NO\_KOTOBA

かず Number



10-3

tanjoobi wa itsu desu ka

① A: たんじょうびは いつですか。

A: When is your birthday?

san gatsu juuhachinichi desu

B: [3 がつ 18 にち] です。

B: It is [March 18th].

soo desu ka

A: そうですね。

A: I see.

tanjoobi wa itsu desu ka

② A: たんじょうびは いつですか。

A: When is your birthday?

juu gatsu juugo nichi desu

B: [10 がつ 15 にち] です。

B: It is [October 15th].

watashi mo desu

A: わたしもです。

A: So is mine.

(チラシをのぞいて)

(Looking at a flyer)

itsu desu ka

③ A: いつですか。

A: When is it?

raishuu desu

B: [らいしゅう] です。

B: It is [next week].

soo desu ka

A: そうですね。

A: Oh, I see.



ima nanji desu ka

④ A: いま なんじですか。

A: What time is it now?

san ji desu

B: [ 3 じ ] です。

B: It is [three o'clock].

arigatoo gozaimasu

A: ありがとうございます。

A: Thank you.

ima nanji desu ka

⑤ A: : いま なんじですか

A: What time is it now?

yo ji han desu

B: [ 4 じはん ] です。

B: It is [half past four].

doomo

A: どうも。

A: Thanks.



5-3

MARUGOTO\_NO\_KOToba

カレンダー Calender



10-4

MARUGOTO\_NO\_KOToba

じかん Time



タスク/Tasks

友達の誕生日を聞きましょう！

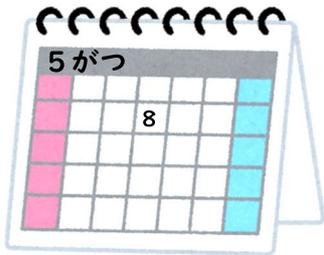
Ask your friend when his/her birthday is.

kikitori mondai  
ききとり もんだい / Listening comprehension

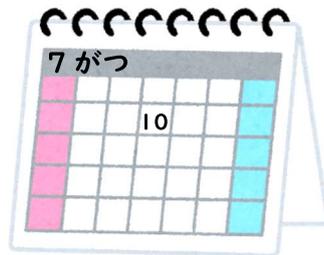
itsudesu ka

Q: いつですか。

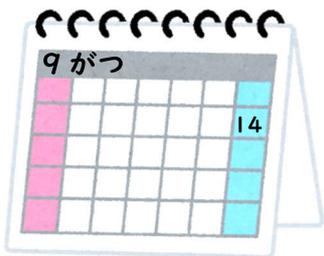
①



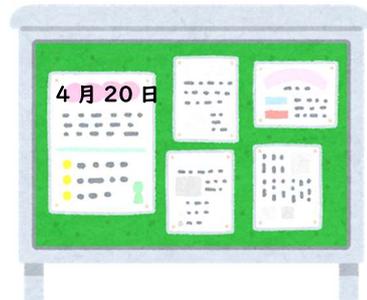
②



③



④



nanji desu ka

Q: なんじですか。

①



②



③



④



⑤



⑥



memo

メモ

# 『わたしを伝える日本語』入門

2024年3月作成

2025年6月修正

<作成・編集>

特定非営利活動法人 国際活動市民中心

公益財団法人 千葉市国際交流協会

<イラスト>

いらすとや