

# विदेशीहरुको लागि जीवनशैली सम्बन्धित पुस्तिका

Gaikokujin no tameno  
Seikatu Gaido Bukku



विदेशीहरुको लागि जीवनशैली सम्बन्धित पुस्तिका

बिषयसूची

(१) जीवनशैली रहनसहन

१) आवास दर्ता	३
२) घर	४
३) बिजुली, ग्यास, पानी आपूर्ति	४
४) दैनिक जीवनमा नियम	५
५) कामको बारेमा	५
६) आवासीय संघ को बारेमा	६
७) सम्पर्क	६

(२) फोहोर व्यवस्थापनको उचित तरीका

१) ढाँचा ए	७
२) ढाँचा बी	९
३) सम्पर्क	१०

(३) शिक्षा र बाल हेरचाह

१) शिक्षा र बाल हेरचाह प्रणाली ५	११
२) स्कूलमा आवेदनको लागि प्रक्रिया	१२
३) शुल्क	१३
४) हाई स्कूलको लागि प्रवेश परीक्षाको बारेमा	१३
५) बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू	१४
६) सम्पर्कहरू	१४

(४) पेन्सन बीमा र स्वास्थ्य बीमा

१) जापानमा बस्ने मानिसहरु, सार्वजनिक पेन्सन बीमा र स्वास्थ्य बीमा प्रणालीमा सामेल हुनुहोस्	१५
२) सार्वजनिक बीमाको बीमा . यदि बीमा नगरेमा, जीवन मा ठूलो फरक पर्नेछ	१५
३) सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा प्रणाली	१६

४) सार्वजनिक पेन्सन प्रणाली	१७
६) सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमाको बारेमा प्रश्न र उत्तर	१९
७) पेन्सन को बारे मा प्रश्न र उत्तर	१९
८) सम्पर्क	२०

#### (५) कल्याण सेवाहरु

१) आमा र बच्चा स्वास्थ्य बीमा	२१
२) प्रसवको लागी सहयोग	२१
३) बाल हेरचाह सहयोगको लागी भत्ता	२२
४) चिकित्सा प्रणाली	२३
५) अपांगता संग सम्बन्धित प्रणाली	२३
६) वृद्धहरुको कल्याण	२४
७) तपाईं आफ्नो जीवन कठिनाई हुदाको सहयोग	२४
८) अन्य	२४

#### (६) कर

१) जापान कर प्रणाली	२५
२) कसरी कर तिर्ने	२५
३) मुख्य कर प्रणाली	२६
४) कर पात्रो	२७
५) कर को बारे मा महत्वपूर्ण अंक	२८
६) सम्पर्क गर्नुहोस्	२८

#### (७) प्रकोप रोकथाम

१) भूकम्प प्रतिरोधी उपाय	२९
२) आँधी र बाढी को लागी प्रतिरोधी उपाय	३१
३) विपद पूर्व गर्नु पर्ने तयारी	३१
४) आगलागी हुदामा के गर्ने	३२
५) परमाणु प्रकोपको स्थितिमा के गर्ने	३२
६) सम्पर्कहरु	३२

# आवास

## १. निवासी दर्ता

### (१)जापान प्रवेश गरेपछि...

बासिन्दाको नगरपालिकाको कार्यालय मा दर्ता हुनुपर्छ (निवास दर्ता)

लिएर जाने कागजपत्र १। पासपोर्ट २ निवास कार्ड (जाईरीयू कार्ड)

※ केहि अवस्थामा, जब एक ठाउँमा ठेगाना दर्ता गर्दा परिवार वा साथीहरु जो पहिले नै बस्दै छन्, उनीहरु बाट अनुमति आवश्यक पर्दछ । यसको अतिरिक्त, कागजातहरु अपार्टमेन्ट र सम्बन्धमा प्रमाणित साबित गर्न को लागी आवश्यक पर्दछ । विवरण को लागी, नगरपालिका कार्यालयमा सोधपुछ गर्न सकिन्छ ।

### २) जापान छोड्दा ...

कृपया स्वेच्छाले नगरपालिकाको कार्यालयलाई आफू बसेको ठाऊ छोड्न लागेको सूचित गर्नुहोस् ।

लिएर जाने कागजपत्र १। निवास कार्ड (जाईरीयू कार्ड)

※ तपाईं जापानमा बसेको अवधिको कर र बीमा तिर्न आवश्यक हुन सक्छ। विवरणको लागी, शहर कार्यालयको उचित विभागमा संपर्क गर्नुहोस्।

### (३)जापान मा जाँदा...

१ (शहरमा सडैं गर्दा)

कृपया नगर कार्यालय"नागरिक बिभाग" लाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

【लिएर जाने कागजपत्र】 १। निवास कार्ड(जाईरीयू कार्ड)

२) सूचना कार्ड वा व्यक्तिगत कार्ड नम्बर (कोजिन बानगो कार्ड)

२)शहर भित्र अन्य ठाउँमा सडैं

कृपया नगर कार्यालय" नागरिक बिभाग " लाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

【लिएर जाने कागजपत्र】 १। निवास कार्ड (जाईरीयू कार्ड)

२) सूचना कार्ड वा व्यक्ति गत कार्ड नम्बर (कोजिन बानगो कार्ड)

रोल ओभर सर्तिफिकेट (यो शहरमा बसु भन्दा पहिलेको नगरपालिका कार्यालय बाट जारी गरिएको थियो)



※१ र २ को प्रक्रिया को सम्बन्धमा, यदि तपाईं पहिले नै तपाईंको परिवार वा साथीहरु द्वारा दर्ता गरिएको घरमा जानुहुन्छ, त्यो घरको घर प्रमुखको सहमति आवश्यक हुनेछ। यसको अतिरिक्त, त्यहाँ एक प्रक्रिया पनि छ जहाँ कागजात अपार्टमेन्ट, सम्बन्ध र अन्य को अनुबन्ध प्रमाणित गर्नु पर्दछ । कृपया शहरको नगरपालिका कार्यालय मा विवरण जाँच गर्नुहोस्।

(३) शहर बाहिर सडैं

कृपया नगर कार्यालय" नागरिक बिभाग " लाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

लिएर जाने कागजपत्र १। निवास कार्ड (जाईरीयू कार्ड)

यसको अतिरिक्त, तपाईं अन्य आवश्यक चीजहरु को पुष्टि गर्न को लागी आवश्यक हुन सक्छ। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न भए, कृपया नगर कार्यालय(शिमिन का) को नागरिक बिभाग संग परामर्श गर्नुहोस्।

## २. घर

जहाँ तपाईँ बस चाहानुहुन्छ त्याहा घर जग्गा एजेन्टको माध्यम बाट घर खोज्नको लागी सामान्य छ । जब अपार्टमेन्ट वा घर भाडामा लिनु हुन्छ, तपाईँ सुरक्षारकम, कुञ्जी पैसा र अचल सम्पत्ति एजेन्ट ब्रोकरेज शुल्क मासिक भाडाको अतिरिक्त तिर्न पर्नेछ । सुरक्षारकमको रूपमा जम्मा भएको रकम बसाई रद्दको समयमा फिर्ता गर्नको लागी मानिन्छ, तर अपार्टमेन्ट को मर्मत जस्तै टाटामी म्याटको सफाई बहाल कटौती हुन सक्छ । भाडा सधैं अग्रिम भुक्तान गरीने छ र अघिल्लो महिना को अन्त्यमा हरेक महिना तिर्न पर्नेछ ।

सुरुदेखिनै विभिन्न प्रक्रियाहरु अनुबन्धको समयमा आवश्यक पर्छ, हामी जापानी भाषा बुझ्ने कसैलाई साथमा लिएर जान सल्लाह दिन्छौ । रद्द गर्दा, जग्गा मालिक वा अचल सम्पत्ति दलाल एजेन्सीलाई एक महिना अगावै अग्रिम सूचित गर्न आवश्यक छ ।

※नगरपालिका र प्रान्त आवासको बारे मा

नगरपालिका र प्रान्त आवास शहर वा प्रान्तको प्रशासन द्वारा निर्माण गरीएको छ, र यो कम आय भएका मानिसहरु जो आवास को आवश्यकतामा छन् तीनहरुको लागी तयार गरिन्छ ।

सार्वजनिक आवासको भर्ती आवधिक रूपमा गरिन्छ, भर्ती अवधि र आवेदन प्रक्रिया नगरपालिका आवास र प्रान्त आवासको बीच फरक छ, त्यसैले विवरण को लागी नगर कार्यालयको शहर योजना प्रभाग लाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

## ३. बिजुली, ग्यास, पानी आपूर्ति

### १) बिजुली

घरमा बिजुलीको उपयोग गर्दा केही प्रक्रियाहरु आवश्यक छन । जब तपाईँ बिजुली को उपयोग शुरू गर्नुहुन्छ, कृपया प्रदान गरिएको पोस्टकार्डमा नाम र प्रविष्टि मिति भर्नुहोस् र यसलाई पोस्ट गर्नुहोस् ।



### २) ग्याँस

घरमा ग्यासको उपयोग गर्दा केही प्रक्रियाहरु आवश्यक छन । "स्थानान्तरण", फोन द्वारा आफ्नो निवास को ठाउँमा ग्यास कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । ग्यास कम्पनीका कर्मचारी घरमा आएर मुख्य प्लग खोल्न र उपकरण जाँच गर् को लागी हुनेछ । "आउटगोइड" को मामलामा, अग्रिम ग्यास कम्पनीमा कल गर्नुहोस् र उनीहरुलाई मीटर पढ्ने सूचना र इनभवाइसमा आफ्नो ग्राहक नम्बर बताउनुहोस्, र त्यसपछि ग्यास कम्पनी आउनको लागी मिति र समय निर्णय गर्नुहोस् ।

### ३) पानी आपूर्ति

घरमा पानीको उपयोग गर्दा केही प्रक्रियाहरु आवश्यक छन ।

**【प्रक्रिया विधि】** : यदि तपाईँ पानी सेवाको उपयोग शुरू गर्नुहुन्छ भने, त्यसपछि बन्द गर्न वा तपाईँ केहि महिनाको लागी बाहिर निस्कानु हुन्छ भने कृपया शहर वाटरवर्क बिभागमा सम्पर्क गरी प्रक्रिया अगाडि बढाउनु होस् ।

**【भुक्तानी विधि】** : सूचना हरेक महिना आउनेछ, बैंक वा सुविधा स्टोर बाट तिर्नुहोस् । यदि बैंक खाता बाट तिर्नु भयो भने छुट पनि पाइने छ ।



**भुक्तानीमा ढीलासुस्ती गरी खराब उपभोक्ता बन्न बाट सावधान रहनुहोस्, किनकि पानी को आपूर्ति बन्द हुनेछ ।**

## ४. दैनिक जीवनमा नियम

१) छिमेकीहरुलाई परेशान नगर्ने कोसिस गरौं।

२) ध्यान दिनुहोस् कि होहल्ला नगर्नुहोस्, उच्च ध्वनीमा संगीत बजाउने वा ठूलो स्वरमा बोल्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

३) कृपया तोकिएको मिति र समय मा फोहोर फाल्नुहोस्, सही र तोकिएको ठाउँमा राख्नुहोस् ।

४) कृपया साइकल र कार उचित ठाउँमा पार्क गर्नुहोस्।

५) छिमेकीहरु संग सहकार्य गर्दै आफ्नो क्षेत्र र अपार्टमेन्ट क्षेत्र सफा गर्नको लागि कोशिश गरौं।



## ५. कामको बारेमा

यदि तपाईं जागिर चाहानुहुन्छ भने, कामको प्रकार र शर्तहरु तपाईंको निवासको स्थिति मा निर्भर गर्दछ।

यदि तपाईं एक जागिर खोज्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं "हेलो वर्क" मा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।



## ६. आवासीय संघको बारेमा

बासिन्दाहरुको संघ क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरु को एक स्वैच्छिक संगठन हो । यो संगठनले आवासीय वातावरण सुधार गर्न को लागी काम गरीरहेको छ, उत्सव जस्तै मनोरन्जन को माध्यम बाट सम्बन्ध गहिरो बनाउन को लागी, कल्याण र आपद रोकथाम, अपराधको रोकथाम र मद्दत गर्न को लागी स्थानीय समस्याहरु लाई हल गर्न मा मद्दत गर्न को लागी र सरसफाईको लागि काम गर्छ ।

उनीहरुले गर्ने गतिविधिहरु के हुन्?

- ◇ जीवनयापनमा सुधार ल्याउन पहल गर्नु
- ठाउँको सफाई, रिसाइकिलिंग
- ◇ शहर सुधार गर्न र यसलाई सुरक्षित राख्न को लागी आरम्भ गर्नु
- गतिविधिहरु जस्तै अपराध रोकथाम • आपदा रोकथाम, आगो रोकथाम • सुरक्षित यातायात
- ◇ सामुदायिक मित्रता बढाउन पहल
- आयोजन त्यस्ता उत्सवहरु (Matsuri) र खेलकुद कार्यक्रम (Undoukai) को रूप मा आयोजन
- पुस्ताको अन्तरक्रिया
- सामूहिक गतिविधिहरु : बच्चाहरु को एसोसिएशन र सिलभर क्लबहरु जस्तै

【सामेल हुँदा ...】

- ◇ बासिन्दा संघ को सूचनाको माध्यम बाट सूचित गरिनेछ।
- ◇ हामी समुदायका मानिसहरु संग कुराकानी गर्न सक्छौं, र हामी "सहयोग को आवश्यकता" मा एक अर्कालाई मद्दत गर्न सक्छौं।
- ◇ निवासी संघ मा सामेल हुन शुल्क लाग्छ । सामेल हुनु अघि शुल्क जाँच गर्नुहोस्।
- ◇ सामुदायिक केन्द्र को उपयोग गर्न सकिन्छ। (कोउ मिन कान)



【यदि तपाईं सामेल हुनुहुन्न ...】

- ◇ त्यहाँ केहि जिल्लाहरु छन् यदि तपाईं निवासी संघमा सामेल हुनुहुन्न भने फोहोर फाल्न सक्नुहुन्न ।

## ७. सम्पर्क: जब तपाईं कल गर्नुहुन्छ, पहिले परामर्श सामग्री बताउनुहोस्

परामर्श सामग्री	परामर्शको ठाउँ	टेलिफोन नम्बर
निवासी दर्ता	शहर हल - नागरिक प्रभाग SHIMIN KA	
नगरपालिका आवासको बारेमा	नगर कार्यालयशहरी योजना प्रभाग TOSHI-KEIKAKU KA	
विधयुत ग्राहक केन्द्रको बारेमा	TEPCO इबाराकी ग्राहक केन्द्र	०१२०-९९५-३३१
पानी आपूर्तिको बारेमा	नगर कार्यालयवाटरवर्क्स बिभाग SUIDOU KA	
ढल निकासको बारेमा	नगर कार्यालयढल निकास बिभाग GESUIDOU KA	
कामको बारे मा परामर्श	सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय HELLO WORK	
बासिन्दा संघको बारे मा	नगर कार्यालय- नागरिक बिभाग SO-MU KA	
फोहोरको बारे मा	नगर कार्यालयआवासीय वातावरण बिभाग SEIKATSU KANKYOU KA	



## फोहोर व्यवस्थापनको उचित तरीका

विभिन्न नगरपालिकाहरुको फोहोर सम्बन्धी आ-आफ्नै नियम छन् । फोहोरको डिस्पोजल फोहोरको प्रकार मा निर्भर गर्दछ, त्यहाँ फोहोर थैली को विभिन्न रंगहरु छन् र डिस्पोजल को दिन फरक छ।

※ अधिक जानकारीको लागि, कृपया जोसी शहरको मुखपृष्ठ सन्दर्भ गर्नुहोस्

### १ ढाँचा ए

(१) फोहोर को प्रकार

नोट: टूटेको चश्मा र तीखो बस्तुहरु डिस्पोज गर्नु भन्दा पहिले, कागजमा बेरेर "खतरा" लेख्नुहोस्।

(१) जल्ने फोहोर कच्चा फोहोर हो, काठको फोहोर, कागज फोहोर आदि सामेल छन्



(२) नजल्ने फोहोर- टूटेका वस्तुहरु जस्तै-छाला र रबर उत्पादनहरु



### (३) पुनर्नवीनीकरण सामग्री

○ PET बोतल {Polyethylene Terephthalate}

PET बोतल भनेर फालिने वस्तुहरु भनेको, PET बोतलको चीन्ह प्रयोग गरिएको वस्तु हो ।

PET बोतलहरु प्लास्टिक पेय बोतलहरु, सोया साँस मसाला बोतलहरु र गैर ड्रेसिंग तेल बोतलहरु सामेल हुन्छन् ।



PET बोतल चिन्ह



※ कृपया उनीहरुको बीको र लेबल हटाउनुहोस्। र, यसलाई डिस्पोजिंग प्लास्टिक कन्टेनर संग सँगै राख्नुहोस् ।

### ○ प्लास्टिक कन्टेनर प्याकेजिंग (प्लास्टिक कन्टेनर)

प्लास्टिक कन्टेनर, प्याकेजिंग प्लास्टिक कन्टेनर र र्यापर खाद्य वस्तुहरुमा र्याप गर्न प्रयोग गरीन्छ।



### ○ खाली क्यान

क्यान (स्टील र एल्युमिनियम) मा पेय जस्तै, डिब्बाका सामान, स्प्रे डिब्बा, खाना पकाउने भाँडा र केतली।



### ○ पुराना कागजहरु

अखबार, पत्रिका, कार्टून र कागज प्याक जस्तै पुराना कागजातहरु।

### ○ पुराना लुगा

कपास उत्पादनहरु जस्तै पातालो कटानको लगाउने कपडाहरु

### ○ खाली गिलास बोतल

खाना र पेयको बोतल पुनर्नवीनीकरण गर्न सकिन्छ





**【तोकिएको फोहोर झोला】** कृपया तोकिएको फोहोर झोलामा फोहोर राख्नुहोस् र डिस्पोज गर्नुहोस्।

१) जलाउन सकिने फोहोर (रातो) २) नजल्ने फोहोर (नीलो) ३) पुनर्नवीनीकरण सामग्री (हरियो)

※ सावधानी

खाली गिलास बोटलहरु पुनर्नवीनीकरण गर्न सकिन्छ, जे होस्, तपाईं यसलाई एक हरीयो फोहोर झोलामा नराख्नु होला । कृपया बोटल को रंग (पारदर्शी, खैरो र अन्य रंग) को अनुसार कन्टेनर मा तोकिएको ठाउँ मा डिस्पोज गर्नुहोस्।

पारदर्शी



ब्राउन



अन्य रंग



- डिस्पोजेबल खाद्य र पेय वस्तुहरुमा सीमित छन्
- त्यहाँ समान वस्तुहरु छन् जो गिलास बोटल बाट बनेको छ, तर निम्न नजल्ने फोहोरमा समावेस छन्, यी तातो प्रतिरोधी गिलास, सेरामिक, कस्मेटिक बोटल, दुधको सेतो बोटल, फ्लोरोसेंट बत्ती, बत्तीको चिम, भाँडा सामान र गिलास प्लेट छन्।

२) कृपया पुरानो कागजहरु डोरीले बाधेर डिस्पोज गर्नुहोस्। र कृपया फोहोर कागज जलाउन सकिने फोहोरमा राख्नुहोस् र डिस्पोज गर्नुहोस्

१ अखबार २ पत्रिका ३ कार्टून ४ कागज प्याक



३ कृपया तार संग पुरानो लुगा बाध्नुहोस् । पानी परेको दिन भएमा, कृपया यसलाई अर्को पटक डिस्पोज गर्नुहोस् वा यसलाई पारदर्शी प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस् र डिस्पोज गर्नुहोस्।

※ फोहोर संकलन गर्ने दिन सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

【जल्ने फोहोर】 : 'हप्ताको एक दिन'

【नजल्ने फोहोर】 : 'हप्ताको एक दिन'

【पुनर्नवीनीकरण प्लास्टिक कन्टेनर】 : 'हप्ताको एक दिन'

【पुनर्नवीनीकरण PET बोटल】 : 'हप्ताको एक दिन'

【पुनर्नवीनीकरण खाली बोटल, खाली क्यान, पुराना कागजात र पुराना कपडा】 : 'हप्ताको एक दिन'



## २ ढाँचा बी

### १) फोहोरको प्रकार र ब्यवस्थापनको तरीका

#### १) "जलाउन योग्य फोहोर"

जस्तै कच्चा फोहोर, काम नलाग्ने कागज, छाला, रबर र प्लास्टिक।



#### 【ब्यवस्थापनको तरीका】

कृपया तोकिएको फोहोर झोलामा फोहोर राख्नुहोस् र फोहोर संकलनको ठाउँ मा डिस्पोज गर्नुहोस्।

आउनुहोस् हामी हाम्रो फोहोर ठीक ढंगले डिस्पोज गरौं!

#### २) नजल्ने फोहोर

टूटेका बस्तुहरु जस्तै, पेय क्यान र स्प्रे क्यान बाहेक अन्य क्यान।



#### 【ब्यवस्थापनको तरीका】

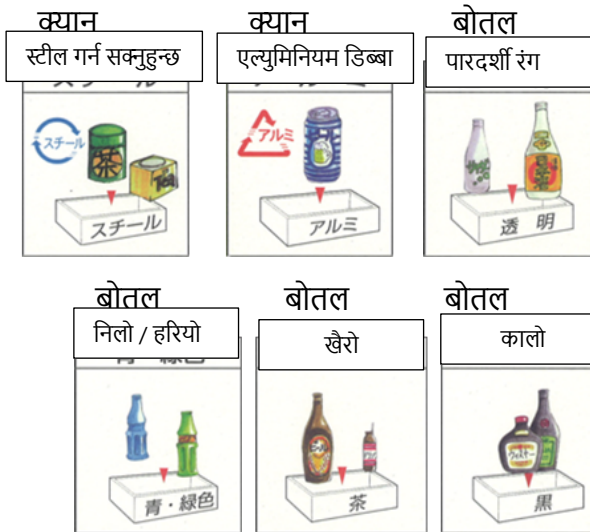
कृपया तोकिएको फोहोर झोलामा फोहोर राख्नुहोस् र फोहोर संकलनको ठाउँ मा डिस्पोज गर्नुहोस्।

### (१) पुनर्नवीनीकरण सामग्री

○ खाली क्यान, खाली बोतल (पेय उत्पादन) र बियर को बोतल जस्तै पेय पदार्थ।  
क्यानका सामान, क्यान्डी क्यान र दूध नजल्ने फोहोर हुन्।

#### 【ब्यवस्थापनको तरीका】

कृपया तोकिएको बक्सहरुमा पेय वस्तुका बोतलहरु डिस्पोज गर्नुहोस्।



#### ○ PET बोतल

PET बोतल संग सम्बन्धित बोतलहरु ती हुन् जस्मा PET बोतल चिन्ह हुन्छ।  
कृपया तेल, सस, डिटर्जेंट र शैम्पूको फोहोर जल्ने फोहोरको रूप मा डिस्पोजल गर्नुहोस्।

#### 【ब्यवस्थापनको तरीका】

कृपया तोकिएको बक्सहरुमा PET बोतलहरु डिस्पोज गर्नुहोस्। कृपया लेबल र बीको हटाउनुहोस् र यसलाई जल्ने फोहोर झोलामा राख्नुहोस् र डिस्पोज गर्नुहोस्।

पीईटी बोतल चिन्ह



#### ○ पुराना कागजात, पत्रिकाहरु र कार्टून

#### 【ब्यवस्थापनको तरीका】

कृपया प्रत्येकलाई अलग गर्नुहोस् र डोरीले बाधेर डिस्पोज गर्नुहोस्।



## ☆सही रूपमा फोहोर ब्यवस्थापन गर्नु समुदायको बासिन्दा बन्ने पहिलो चरण हो।

नगर कार्यालयफोहोर बोक्ने ट्रकले तालिका अनुसार फोहोरको संकलन गर्दछ । र, उनीहरूको फोहोर नउठाउने समय पनि हुन्छ । जब फोहोर पठाइदैन, उक्त क्षेत्र फोहोर हुन्छ र क्षेत्रका मानिसहरूलाई यो धेरै नै मन पर्दैन। यदि यदि यो कार्य जारी रहेमा, यसले छिमेकी संगको सम्बन्धलाई असर गर्दछ। यो हुन बाट रोक्न को लागी, कृपया तपाईंले फोहोरलाई सही ढंगले डिस्पोज गर्नुहोस्।



### (१) फोहोर छोडिनुको कारण

- हप्ताको दिन र फोहोरको प्रकार निर्धारित हुन्छ, त्यसैले हप्ताको दिन ख्याल गर्नुहोस्।
- तोकिएको झोला प्रयोग नगर्नुहोस्। कृपया उनीहरूलाई फोहोरको झोलामा राख्नुहोस् वा डोरीले बाँध्नुहोस्।
- फोहोर छुट्याउने नियम नगरपालिका अनुसार फरक फरक छ। जाँच गर्नुहोस् र सही तरिकाले क्रमबद्ध गर्नुहोस्।

### (२) विभिन्न क्षेत्रहरूमा फोहोर छुट्याउने विभिन्न नियमहरू किन छन्?

- A ढाँचा ए र B ढाँचा को बीच फरक हो कि प्लास्टिक वा क्यानहरू विशेष झोलामा राख्ने कि नाराख्ने भन्ने हुन्छ । विभिन्न क्षेत्रहरूमा फोहोर ब्यवस्थापनको स्थलहरूमा जलाउने र नर्नवीनीकरणको विभिन्न तरीकाहरू छन्। ढाँचा ए मा, सफा प्लास्टिक (प्याकेजिङ्ग कन्टेनर) पुनर्नवीनीकरण गरिन्छ, त्यसैले प्लास्टिक अलग छन्। पैटर्न बी जलाईन्छ, त्यसैले यो फोहोरमा समावेश छ।
- ※त्यहाँ केहि नगरपालिकाहरू छन् कि दुबै A र B को लागी फरक प्रकारका ढाँचाहरू छन्। नगरपालिका अनुरूप ब्यवस्थापनको तरीका फरक हुने भएकोले नगरपालिकाको कार्यालयमा संपर्क गर्नु उचित हुने छ ।
- यदि पुनर्नवीनीकरण गर्न सकिने सामानहरू फोहोर संग मिसाइएको छ भने उक्त झोला संकलन गरिने छैन । तेसैले पुनर्नवीनीकरण गर्न मिलने वस्तुलाई धूनुहोस् र पुन प्रयोग गर्नको लागि सफाया गर्नु होस् । जस्तै : प्लास्टिक, क्यान, बोटल ।
- बोटल, ब्याट्री, फ्लोरोसेंट बत्ती आदि पार्कमा या सामुदायिक केन्द्रहरूमा राखिएका बक्समा राख्न सकिन्छ।
- यो नगरपालिकामा निर्भर गर्दछ कि पेय पदार्थका क्यानहरू झोला मा संकलन गर्ने वा बक्समा राख्ने भनेर ।
- लाईटरहरूको पूर्ण उपयोग गर्नु पर्छ, र स्प्रे डिब्बा डिस्पोजल भन्दा पहिले ग्यास रिलीज गर्न को लागी पंचर हुनु पर्छ। प्लास्टिक को बोटलहरू लाई धोएर, लेबल हटाएर, र बीको हटाएर पुनर्नवीनीकरण गर्न सकिन्छ। सुपरमार्केटमा पुनर्नवीनीकरण बक्सहरू पनि छन्। क्यान, दुधको क्यान, र खाना ट्रेहरू पनि उनीहरूलाई धोएर पुनर्नवीनीकरण गर्न सकिन्छ।
- जब तपाईं तपाईंको वाशिंग मेशिन, टिभी, रेफ्रिजरेटर, एयर कंडीशनर, आदि फ्याँक्नुहुन्छ, तपाईंले पुनर्नवीनीकरण शुल्क तिर्न आवश्यक पर्छ। उपकरण स्टोर, पुनर्नवीनीकरण स्टोर, नगर कार्यालयमा पुनर्नवीनीकरणको विषयमा कुरा गर्नुहोस् र शुल्क तिर्नुहोस् ।
- जब ठूलो बिग्रेका सामान जस्तै वार्डरोब, सोफा, आदि फ्याँक्न परे यसमा एक विशेष स्टीकर लगाउनुहोस् र नगर कार्यालयलाई अग्रिम कल गर्नुहोस्, र उनीहरू आएर यसलाई उठाउनेछन्।

यदि तपाईंलाई थाहा छैन कि कसरी उनीहरूको ब्यवस्थापनको गर्ने भन्ने, उक्त फोहोर फाल्नु अघि नगर कार्यालयको कार्यालय संग बुझ्नुहोस् ।

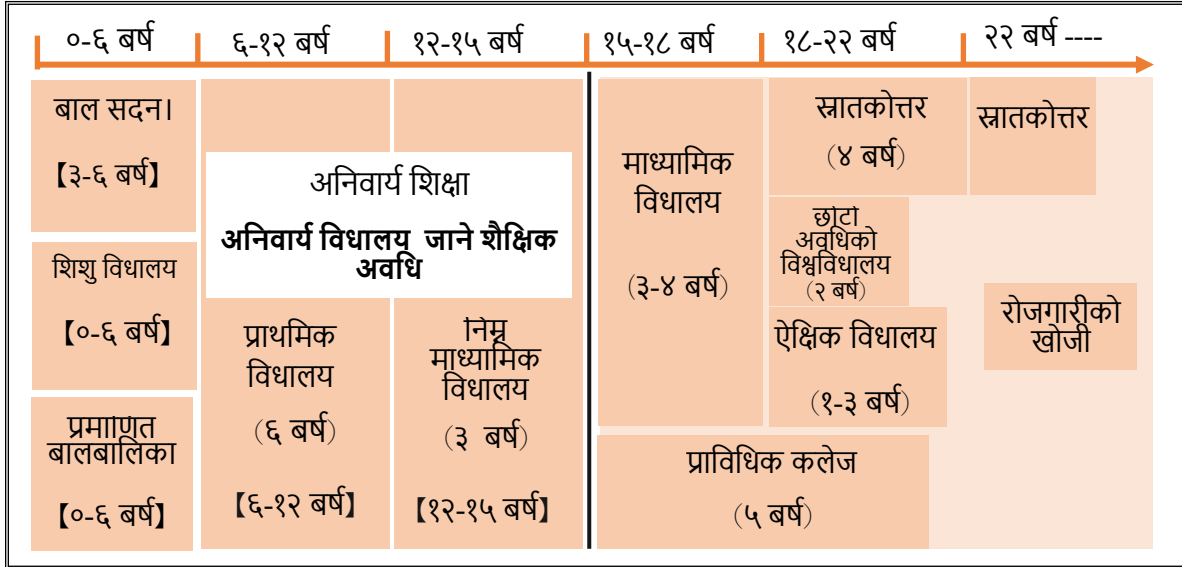


३ सम्पर्क ※ कल मा, पहिले परामर्श लिन लागेको सामग्री बताउनुहोस्।

परामर्शको सामग्री	परामर्श गर्ने स्थान	टेलिफोन नम्बर
फोहोरको बारेमा	नगर कार्यालय- वातावरण बिभाग (SEIKATSU KANKYOU KA)	

# शिक्षा र बाल हेरचाह

## १. शिक्षा र बाल हेरचाह प्रणाली



### १) प्राथमिक विधालय प्रवेश गर्नु अधिको शिक्षा र बाल हेरचाह

सुविधाको नाम	विशेषताहरू	बच्चाको उपस्थित उमेर	आवेदन दिने ठाउँ
बाल सदन	रोजगारी आमाबाबुको अवस्थामा, शिशुको शिक्षा सुविधाको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ	३-५ वर्ष (६ वर्षको उमेर सम्म जानसकिने)	सहज पर्ने बाल सदनमा
शिशु विधालय	बाल हेरचाह सुविधा, आमा बुबाको तर्फबाट यदि बच्चाको हेरचाह घरमा गर्न सकिदैन भने ।	०-५ वर्ष (६ वर्षको उमेर सम्म जानसकिने)	नगर कार्यालय - बाल विभाग
प्रमाणित बाल हेरचाह	बाल सदन र शिशु विधालयको संयोजन गरिएको सुविधा हो	०-५ वर्ष (६ वर्षको उमेर सम्म जानसकिने)	<ul style="list-style-type: none"> <li>यदि तपाईं बालवाडी मा प्रवेश गर्न चाहानुहुन्छ, कृपया सीधा सुविधा लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।</li> <li>यदि तपाईं एक नर्सरी स्कूल मा भर्ना गर्न चाहानुहुन्छ, कृपया शहर हल को बच्चाहरु को डिभिजन मा जानुहोस्।</li> </ul>

※ प्राप्त बच्चाको उमेरमा निर्भर गर्दछ, बाल सदन या शिशु विधालय या प्रमाणित बाल हेरचाहमा भन्ने ।

※ यदि अप्रैल देखिको शिशु विधालयको शैक्षिक सत्रमा भर्ना चाहाने हो भने अघिल्लो बर्षको अक्टोबर अन्तिम देखि नोभेम्बरको सुरुवाती समय भित्रनै नगर कार्यालयको बाल विभागमा आवेदन गरी सक्नु पर्ने छ ।

※ यदि अप्रैल देखिको बाल सदनको शैक्षिक सत्रमा भर्ना चाहाने हो भने अघिल्लो बर्षको सेप्टेम्बरको मध्य तिरनै आफ्नो सहज पर्ने बाल सदनमा आवेदन दीई सक्नु पर्ने छ ।



## (२) विद्यालय शिक्षा

विद्यालय	भर्ना हुने उमेर	आवेदन दिने स्थान	विद्यालय छनोट (सार्वजनिक)	प्रवेश परीक्षा (सार्वजनिक)
प्राथमिक विद्यालय	६-१२ बर्ष (७ बर्ष लाग्ने उमेर ~)	शहरी शिक्षा परिषद	शहरी शिक्षा परिषद द्वारा तोकिन्छ	छैन
निम्न माध्यमिक विद्यालय	१२-१५ बर्ष (१३ बर्ष लाग्ने उमेर ~)	शहरी शिक्षा परिषद	शहरी शिक्षा परिषद द्वारा तोकिन्छ (त्यहाँ निम्न माध्यमिक विद्यालय कों चयन प्रणाली हुन सक्छ)	छैन
माध्यमिक विद्यालय	१५-१८ बर्ष (१६ बर्ष लाग्ने उमेर ~)	प्रान्त शिक्षा पारिषद	आवेदन दिने विद्यालय	छ
विशेष विद्यालय ※	प्राथमिक तथा निम्न माध्यमिक विद्यालय ६ ~ १५ बर्ष	शहरी शिक्षा परिषद	शहरी शिक्षा परिषद संग परामर्श गर्ने	छैन
	माध्यमिक विद्यालय १५-१८ बर्ष	प्रान्त शिक्षा पारिषद	आवेदन दिने विद्यालय संग परामर्श गर्ने	छ

※यो एक विशेष विद्यालय हो जहाँ अपांगता भएका बच्चाहरु भाग लिन सक्छन्। यो प्राथमिक बिभाग (प्राथमिक विद्यालय), मध्य बिभाग (निम्न माध्यमिक विद्यालय) र उच्च बिभाग (माध्यमिक विद्यालय) छ।

## २. विद्यालयमा आवेदन दिने सम्बन्धी प्रक्रिया ( प्राथमिक प्रथम श्रेणीको मामलामा)

### (१) नया सेमेस्टरको लागि विद्यालयमा भर्ना गर्नको लागि

(अप्रिल महिना) शहरी शिक्षा परिषदमा आवेदन दिनुहोस र सूचना लिनिहोस (विद्यालय शिक्षा बिभाग) ।

अगस्ट यदि बच्चाको आमा बूबा विदेशी नागरिक हो तर शहरमा निवासको प्रमाणपत्र छ भने, एक स्कूल"भर्ना आवेदन" भन्ने निश किताब प्राप्त हुनेछ। दिईएको मितिमा शिक्षा पारिषदमा विद्यालय भर्ना आवेदन गर्नुहोस्। एकै समयमा तपाईंलाई स्वास्थ्य जाँचको तालिकाको लागी सूचना प्राप्त गर्नुहुनेछ (पोस्ट कार्ड), उक्त कार्डमा आवश्यक जानकारी भर्नुहोस्।

※निवास कार्ड, मातृ शिशु पुस्तिका र छाप आवश्यक पर्छ ।

अक्टोबर विद्यालयमा स्वास्थ्य जाँच गराउने।  
अभिभावक र बच्चाहरु तोकिएको समयमा प्राथमिक विद्यालय जाने ।

फेब्रुअरी तपाईंले एक प्रवेश सूचना प्राप्त गर्नुहुनेछ।  
त्यहाँ एक प्रवेश सम्बन्धी जानकारी सत्र हुनेछ

### (२) विद्यालय स्थानान्तरण गर्नु परेमा

शहरी शिक्षा परिषदमा जानुहोस (विद्यालय शिक्षा बिभाग) ।

- आफ्नो बच्चालाई भर्ना गर्न चाहेको कुरा बताउनुहोस ।
- भर्ना आवेदन फारम भर्नुहोस ।

【भर्ना गर्दा आवश्यक पर्ने कागजात】

निवास कार्ड (अविभावक र बच्चा)। उपस्थिति प्रमाणपत्र र रिपोर्ट पुस्तिका ।





### ३) शुल्क

	प्राथमिक विधालय	निम्न माध्यामिक विधालय	माध्यामिक विधालय
शिक्षण शुल्क	नि: शुल्क		नि: शुल्क छैन ※ घरको आयमा र देशको आर्थिक स्थितिमामा निर्भर गर्दछ ।
पुस्तकहरु	नि: शुल्क		नि: शुल्क छैन
विधालय आपूर्ति	नि: शुल्क छैन ※ विधालयको खाना र शैक्षिक भ्रमण स्व-भुक्तानी गर्नु पर्दछ ।		

© पैसा सहायता र छात्रवृत्ति प्रणाली

#### १) "स्कूली शिक्षा को लागी सहायता" को प्रणाली: सार्वजनिक प्राथमिक विधालय र सार्वजनिक निम्न माध्यामिक विधालय

जब शिक्षा बोर्डले स्वीकार गर्दछकि विधालय शिक्षा (विधालय जान) आर्थिक कारणहरु (जस्तै पैसा छैन) को कारणले गाह्रो छ, तपाईं स्कूल आपूर्ति पैसा र विधालय खाना शुल्क र अन्य आवश्यक सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। कल्याण-संरक्षित परिवार र अर्ध-संरक्षित परिवार जस्ता विषयहरुमा आयमा प्रतिबन्ध छन् । आवेदन स्कूल को माध्यम बाट शिक्षा परिसदमा पेश गरिनेछ।

#### २) "छात्रवृत्ति" को प्रणाली: माध्यामिक विधालय

राष्ट्रिय सार्वजनिक वा निजी जे भए पनि, माध्यामिक शिक्षा शुल्कको लागी छात्रवृत्ति अनुदान प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। प्रत्येक प्रान्तमा, त्यहाँ मादयामिक विधार्थीहरुका लागी छात्रवृत्ति लाभ, शैक्षिक खर्च (जस्तै पाठ्य पुस्तकहरु र स्कूल को आपूर्ति) शिक्षण शुल्क बाहेक कम आय परिवार को लागी उपलब्ध हुन्छ ।

## ४. माध्यामिक तहको प्रवेश परीक्षाको बारेमा

जापान मा, बच्चा एक मनपर्ने माध्यामिक विधालय जान सक्छन । तर उच्च माध्यामिक विधालय प्रवेश गर्नको लागी, त्यहाँ प्रवेश परीक्षा दिन पर्ने हुन्छ । प्रवेश परीक्षा "सामान्य परीक्षा" (जापानी भाषा, अंग्रेजी, गणित, सामाजिक अध्ययन र विज्ञान), र "विदेशीहरु को लागी विशेष चयन" हुन्छ ।

### विदेशी को लागी विशेष चयन ...

इबाराकी प्रान्तका सबै उच्च माध्यामिक विधालयले गर्छन ।

यो जापानमा आएको ३ बर्ष सम्म सीमित छ।

आवेदकहरुको संख्या: प्रत्येक विधालयमा २ वा बढी परीक्षा को सामग्री: जापानी भाषा, अंग्रेजी, गणित + अन्तर्वार्ता



स्रोत : 『Guidebook in Entering School for Parent and Child』 (<https://www.commonsglobalcenter.org/翻訳資料等/教育関係/>)

## ५. बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

(१) के तपाईं कुनै पनि श्रेणिमा फरक उमेरका साथ भर्ना गर्न सक्नु हुन्छ या, यदि तपाईं अधिक उमेरको हुनुहुन्छ ?

१५ वर्ष भन्दा कम उमेर को मामलामा, आफ्नो उमेर समूह अनुसारको श्रेणिमा भर्ना गर्न सक्नु हुने छ । तर, यदि १५ वर्ष भन्दा माथि हो भने नियमहरू अनुसरण गर्नु पर्ने हुन्छ:



① यदि निम्न माध्यमिक विद्यालयमा जान चाहाने हो भने, तपाईं सार्वजनिक निम्न माध्यमिक विद्यालयमा प्रवेश गर्न सक्नुहुन्न। तपाईं "रात्री निम्न माध्यमिक विद्यालयमा " नामक स्कूल मा पढ्न सक्नुहुन्छ।

② यदि माध्यमिक विद्यालयमा जान चाहानुहुन्छ भने, प्रवेश परीक्षा पास गर्नु पर्ने हुन्छ, र उमेरको हकमा छूट दिइने छैन।

※ महत्वपूर्ण बिन्दु

- जो संग बिधार्थी या कामदार भिसा छ टिनीहरुले यो परीक्षा दिन पाउने छैनन ।
- नाबालीगको हकमा, आफ्नो बुबा संग नबस्नेले पनि यो परीक्षा दिन पाउने छैनन ।
- परीक्षामा आवश्यक मध्य, की त अनिवार्य शिक्षाको(९ वर्ष) प्रमाणपत्र, वा निम्न माध्यमिक विद्यालयको परीक्षा उत्तिर्ण प्रमाण पत्र पेश गर्न पर्ने हुन्छ ।

(२) अन्तर्राष्ट्रिय स्तर के गर्छ?

यदि जापानी भाषा पर्याप्त छैन, वा जापानको श्रेणी स्तर संग मेल खाँदैन, त्यो अवस्थामा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको जापानी शिक्षा लिन सक्नु हुनेछ । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका कक्षाहरु कुनै संग छन त कुनै संग छैनन् ।

(३) विदेशी विद्यालय र सार्वजनिक विद्यालयको बीच के फरक छ ?

सार्वजनिक विद्यालयमा भर्नाको गर्नुको अलावा, विदेशी विद्यालयमा पनि प्रवेश गर्न विकल्प मानिन्छ । धेरै विदेशी विद्यालयहरुको आफ्नै पाठ्यक्रम स्थापित छन् र प्रत्येक स्कूल मा निर्दिष्ट भाषा छ (जस्तै यदि ब्राजील विद्यालयमा, पोर्चुगिज को उपयोग)। केहि विदेशी विद्यालयहरु बाल सदन देखि माध्यमिक सम्म भर्ना गर्छन ।

(४) अन्य महत्वपूर्ण कुराहरु छन्?

- ✓ ढिलो, अनुपस्थित वा चाँडै विद्यालय बाट निस्कान परेको अवस्थामा विद्यालयमा टेलिफोन गरी निश्चित गर्नुहोस् ।
- ✓ पीटीए र कक्षा भ्रमणमा भाग लिनुहोस्। र सामुदायिक बाल संघमा पनि उपस्थित जनाउनुहोस् ।
- ✓ विद्यालयमा खाजाको ब्यवस्था छ। विद्यालय कक्षा सकेर निस्कानु पूर्व दैनिक सरसफाइ गर्नुपर्छ र यो दैनिक जीवन जिउने तरीकाको एक रूपमा पर्दछ ।
- ✓ दुर्घटना बाट बच्नको लागि, विद्यालयमा झुम्का र गरगहनाका सामान लगाउन बाट बचौं।
- ✓ विद्यालय भित्र, उनीहरुको आफ्नै जुता लगाउने एक तरीका छ।
- ✓ प्राथमिक विद्यालय जाँदा, त्यहाँ प्रत्येक क्षेत्रमा विद्यालयमा जादै गरेको र विद्यालय बाट जादै गरेको समूह बनाएको हुन्छ ।



६. सम्पर्क ※ कल मा, पहिला परामर्शको सामग्री बारे बताउनुहोस्।

परामर्शको सामग्री	परामर्शको स्थान	टेलिफोन नम्बर
सार्वजनिक बाल सदन, प्राथमिक विद्यालय र निम्न माध्यमिक विद्यालयको बारेमा	नगर कार्यालयशिक्षा पारिषद- विद्यालय बिभाग (GAKKO-KYOUIKU KA )	
शिशु विद्यालय र प्रमाणित बाल हेरचाहको बारेमा	नगर कार्यालय- बाल बिभाग (KODOMO KA )	



## पेन्सन बीमा र स्वास्थ्य बीमा

### १. जापानमा बस्ने व्यक्तिहरु, सार्वजनिक पेन्सन बीमा र स्वास्थ्य बीमामा सामेल हुनुहोस् ।

बुढेसकाल, अपांगता र मृत्यु, पेन्सन बीमा (राष्ट्रिय पेन्सन • कल्याण पेन्सन) बाट पैसा प्राप्त हुन्छ, र रोग वा चोट को अवस्था छ भने, तपाइँले मात्र एक सानो रकम जो चिकित्सा बीमा (राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा र कम्पनीको स्वास्थ्य बीमा) तिर्नु भए हुनेछ । बिमा गरेका व्यक्ति हरुले मात्र लाभ प्राप्त गर्नेछन्। विदेशी नागरिकहरु लाई पनि पेन्सन र स्वास्थ्य बीमामा बीमा गर्न को लागी आवश्यक छ। (एक बर्ष भन्दा कमको छोटो अवधि बाहेक) ।

यदि तपाइँ आफूलाई स्वस्थ छु भन्ने कुरा सोच्नुहुन्छ भने पनि, त्यहाँ दुर्घटना वा रोग को संभावना भने रहन्छ । यदि तपाइँसँग चिकित्सा बीमा छैन भने तपाइँलाई उपचार वा शल्यक्रियाको शुल्क वहन गर्न कठिन हुनेछ। र यो पनि छ की, यदि तपाइँले पेन्सन बीमा गर्नु भएको छैन भने जब तपाइँ बुढो हुनुहुन्छ वा शारारिक असक्षम हुनु हुनेछ, तपाइँ काम गर्न सक्ने अवस्था रहेन भने, तपाइँसँग कुनै आयको श्रोत हुने छैन । यही कारणले गर्दा यो प्रणाली धेरै महत्त्वपूर्ण छ, बीमा सुनिश्चित गर्नुहोस्।



### २. सार्वजनिक बीमा • यदि तपाइँले बीमा गर्नु भएको छैन भने त्यसले जीवनमा धेरै ठूलो फरक पार्ने छ ।

	जीवनमा घट्ने घटनाहरु	बीमित व्यक्ति	बीमा नगरेको व्यक्ति
स्वास्थ्य बीमा	बीमार	३०% आफूले बेहोर्ने बाकी रकम उपलब्ध हुनेछ	सम्पूर्ण खर्च आफैले बेहोर्नु पर्ने हुन्छ
	शल्यक्रिया वा अस्पताल भर्ना	तपाइँले मात्र थोरै निश्चित रकम तिर्नु पर्छ, त्यसैले बोझ सानो छ ।	सम्पूर्ण खर्च आफैले बेहोर्नु पर्ने हुन्छ
	दुर्घटनाको कारण काम गर्न नसक्नु	बिरामी भत्ता प्राप्त हुनेछ (यो स्वास्थ्य बीमा कम्पनी बाट मात्र)	कुनै पनि बिरामी भत्ता पाइने छैन
	प्रसव (बच्चा जन्मदा)	एकमुष्ट भुक्तानीमा प्रसव भत्ता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ	सम्पूर्ण खर्च आफैले बेहोर्नु पर्ने हुन्छ
पेन्सन बीमा	दुर्घटनाको कारण शारारिक असक्षम हुनु	तपाइँले पेन्सन पाउने अवस्था हरु हुनेछन	कुनै पनि अपांगता पेन्सन हुने छैन
	मृत्यु भएमा	तपाइँको परिवारलाई बचेको पेन्सन प्राप्त हुनेछ	प्राप्त गर्न मिले पेन्सन हुने छैन
	१० बर्ष भन्दा बढी भुक्तानी गर्नु भयो र बुढेसकालमा प्रवेस गर्नु भयो भने ( ६५ बर्ष )	बुढेसकालको पेन्सन प्राप्त हुनेछ	कुनै प्रकारको बुढेसकालको पेन्सन प्राप्त हुने छैन

### ३. सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा प्रणाली

सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा एक महत्वपूर्ण बीमा हो कि हाम्रो चिकित्सा खर्चको जिम्मेवारी लिनेछ छ । यसले राष्ट्रिय स्वास्थ्य र कम्पनीको स्वास्थ्य बीमामा प्रतिनिधित्व गर्दछ ।



तपाइले जून बीमा गर्नु भयो, उक्त बीमाको चिकित्सा सेवा सुबिधा देश भरमा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

#### (१) राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा

ती बाहेक जसले कम्पनी को बीमा भएको छ, तिनिहरुले कल्याण संरक्षण प्राप्त गरिरहेका छन, तपाइँले राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा बीमा पर्ने हुन्छ ।

#### (२) कम्पनीहरु को स्वास्थ्य बीमा

कम्पनीहरुको स्वास्थ्य बीमा उक्त कम्पनीमा कामगर्ने कामदारको चिकित्सा खर्चको जिम्मा लिनु भन्ने बुझीन्छ । त्यहाँ पनि आश्रितको लागि एक प्रणाली छ, कि परिवारको सदस्य जसको वार्षिक आय १.३ मिलियन येन भन्दा कम छ उनीहरुले कभर गर्न सक्छन ।

#### (३) "राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा" र "कम्पनीको स्वास्थ्य बीमा" बीचको भिन्नता

	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा	कम्पनीको स्वास्थ्य बीमा
बीमा गर्नको लागि शर्तहरु	ती स्वमालिक र बेरोजगार व्यक्ति-	ती नियमित कर्मचारीहरु जो एक कम्पनी को लागी काम गर्छन् र ती नियमित कर्मचारीहरु जो ३/४ भन्दा बढी काम गरीरहेका छन्
काउन्टर इन्चार्ज	नगरपालिका राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा काउन्टर	जापान स्वास्थ्य बीमा संघ वा प्रत्येक सामाजिक बीमा संघ
बीमा प्रीमियम	घरेलु आधारमा, सदस्य संख्या, उमेर, आय आदिमा आधारित हिसाब गरिन्छ ।	उमेर र आयमा आधारित रही व्यक्तिगत आधारमा हिसाब गरिन्छ
आश्रित	निर्भरताको कुनै अवधारणा छैन, परिवारमा बीमाको संख्याको आधारमा बीमा प्रीमियम घटबढ हुन्छ	तपाइँ मान्यता प्राप्त दायरा भित्र रही आफन्तहरु लाई समर्थन गर्न सक्नुहुन्छ
कसरी बीमा प्रीमियम (कर) तिर्ने	काउन्टर मा तिर्नुहोस् ※बैंक वा सुविधा स्टोर बाट पनि तीर्न सकिन्छ	तलब बाट कटौती गर्न सकिन्छ

## ४. सार्वजनिक पेन्सन प्रणाली

जापान भारी रहेका सम्पूर्णलाई यो प्रक्रियामा सामेल हुन अनिवार्य छ, सार्वजनिक पेन्सन दुई प्रकार छन्।

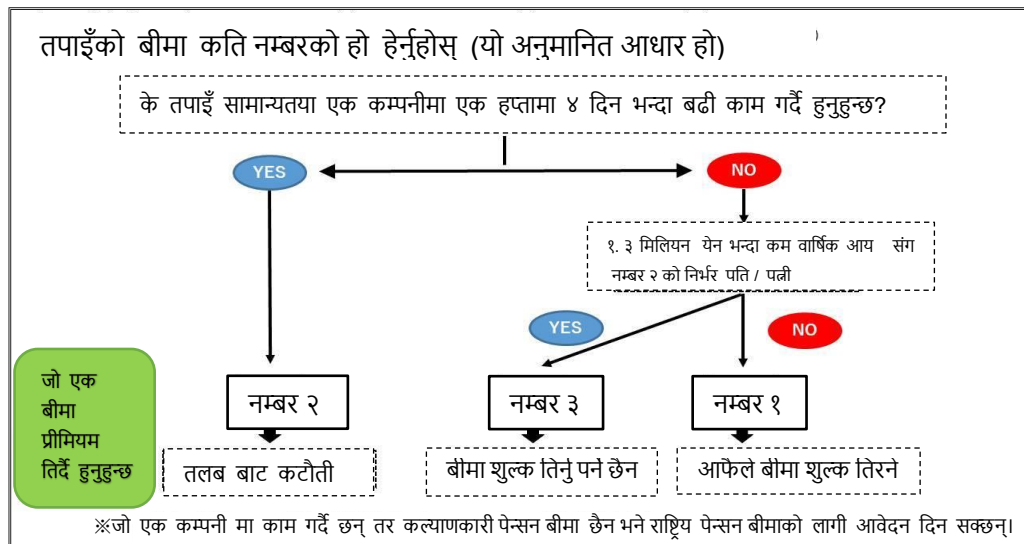
प्रणाली	विवरण
राष्ट्रिय पेन्सन (कोकुमीन नेनकिन)	जापान भित्र बस्ने सबै मानिसहरु जसको २० बर्ष भन्दा माथि र ६० बर्ष भन्दा कम उमेर छ
कल्याणकारी पेन्सन (कोसेई नेनकिन)	कम्पनीमा काम गर्ने सम्पूर्ण कर्मचारीहरु कल्याणकारी पेन्सनको लागि योग्य राहनेछन

### (१) राष्ट्रिय पेन्सन (कोकुमीन पेन्सन)

राष्ट्रिय पेन्सन २० देखि ६० वर्ष मुनिका सबै व्यक्तिहरुको लागी हो जसको जापानमा ठेगाना छ, तपाईं बुढेसकाल, अशक्तता, वा मृत्यु को कारण "आधारभूत पेंशन" प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

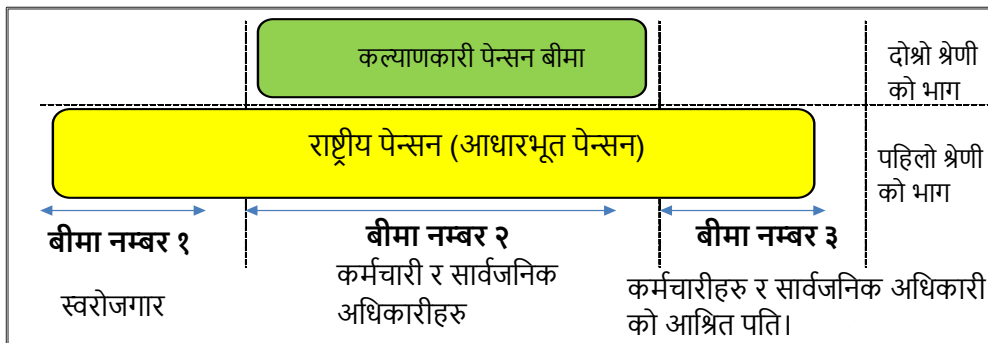
राष्ट्रिय पेन्सन ३ प्रकार छन्, १, २ र ३, तर भुक्तानीमा भने तपाइले कुन प्रणाली रोज्नु भएको छ तेसको आधारमा हुनेछ ।

- बीमा नम्बर १: ती व्यक्तिहरू जो स्वरोजगार छन्, कृषि, वन र माछा पालन गर्छन्, विद्यार्थी र बेरोजगार
- बीमा नम्बर २: ती व्यक्तिहरू जो कल्याणकारी पेन्सन बीमामा सामेल छार, आपसी सहायता संघमा पनि सामेल छन ।
- बीमा नम्बर ३: पति / पत्नी जो परिवारमा आश्रित व्यक्ति हो, र कल्याणकारी पेन्सन बीमा र आपसी सहायता संघमा सामेल छन ।



### (२) कल्याणकारी पेन्सन (कोसेई नेनकीन)

जो व्यक्ति कल्याणकारी पेन्सन बीमामा बीमित छ, जो कल्याण पेन्सन बीमा प्रणाली को माध्यम बाट राष्ट्रिय पेन्सन मा शामिल भएको छ, बीमित नम्बर २ को रूपमा वर्गीकृत हुनेछ, र राष्ट्रिय पेन्सन "आधारभूत पेन्सन" सुविधाहरु को अतिरिक्त "कल्याणकारी पेन्सन" पनि प्राप्त गर्नेछ ।



## ५. सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा को बारे मा प्रश्न र उत्तर

**प्रश्न :** यदि काम गर्दा चोट लाग्यो भने के हुन्छ?

उत्तर : कामको कारण चोट वा रोगको लागी उपचार लागत चिकित्सा बीमा द्वारा नभै कर्मचारी क्षतिपूर्ति बीमा द्वारा उपचार गरीन्छ।

**प्रश्न :** शहर बाट बाहिर जादा वा घर फर्कने बेला के गर्नु पर्छ?

उत्तर : यदि शहर बाट बाहिर जादै हुनुहुन्छ वा आफ्नो देशमा फर्कने अवस्था हो भने, स्वास्थ्य बीमा कार्ड फिर्ताको सुनिश्चित गर्नुहोस् र नगर कार्यालयमा कर ब्यबस्थापन गर्नुहोस्। यदि तपाईं बाहिर जानुहुन्छ वा घर फर्कनुहुन्छ तर निवास र स्वास्थ्य बीमा कर तिर्न बाँकी छ भने अतिरिक्त शुल्क लाग्ने छ, र पाईको भिसा नवीकरण गर्दा समस्यामा पर्न सक्नुहुन्छ।



## ६. पेन्सनको बारेमा प्रश्न र उत्तर

**प्रश्न :** कहिले सम्म पेन्सन बीमा गर्ने र भविष्यमा कहिले भुक्तानी गरिनेछ?

उत्तर : ६५ वर्षीय वृद्ध जो वृद्धावस्थामा पेन्शन प्राप्त गर्नको लागि १० वर्ष भन्दा काम नहुने गरी योगदान गर्न आवश्यक छ। भुक्तानी रकम सदस्यता अवधि अनुसार गणना गरिन्छ। अपांगता पेन्सन र मरणोपरान्त पेन्सन कम्तीमा १ वर्ष वा बढीको लागी भाग लिन को लागी आवश्यक छ र यदि बीमा प्रीमियममा अपराध गतिविधि जोडीएको छ भने तिर्न सकिदैन। जस्तै ब्राजिल र फिलिपिन्स, जस्ले जापान संग पेन्सन सम्झौता गरेका छन, पेन्सन बीमा शुल्क तिरेको भएको अवधिको दौरान हेरी कुल हिसाब गर्न सकिन्छ। ※ यदि तपाईंसँग ब्राजिल र फिलिपिन्स बाहेक एक राष्ट्रियता भने, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको देश संग यो सम्झौता की छैन भन्ने

**प्रश्न :** प्रायः म कम्पनीमा एक हप्तामा ४ दिन भन्दा बढी काम गरिरहेको छु, तर किन मेरो बीमा प्रीमियम मेरो तलब बाट काटिएको छैन?

उत्तर : त्यहाँ एक संभावना छ कि तपाईंको कल्याणकारी पेन्सनको लागी बीमा गरिएको छैन होला । एक पटक कम्पनी संग बुझनुहोस् ।

**प्रश्न :** यदि कुनै व्यक्तिले जापानको पेन्सन बीमाको लागी बीमा गरेको छ, यदि आफ्नै देशमा फर्के पछि पनि पेन्सन प्राप्त गर्न सक्छन्?

उत्तर : यदि कोही व्यक्तिले जापानमा पेन्सन बीमा (कल्याणकारी पेन्सन, राष्ट्रिय पेन्सन) को लागी बीमा गरीएको छ भने, आफ्नो देश फर्कने समयमा एकमुस्त निकासी प्राप्त गर्न सक्छन्। (एकमुस्त निकासी भुक्तानी दावी गर्न को लागी, २ वर्ष भित्र यसको लागी आवेदन दिनुहोस्। रकम पेन्सन को सदस्यता अवधिमा निर्भर गर्दछ। जब तपाईंले एकमुस्त निकासी भुक्तानी प्राप्त गर्नुहुन्छ, त्यसपछि अवधि रिसेट गरिनेछ, त्यसैले यो सावधानीपूर्वक विचार गर्नुहोस्।

**प्रश्न :** यो पेन्सन प्रणाली परिवर्तन गर्न कहिले आवश्यक हुन्छ?

उत्तर : एक उदाहरण को रूपमा, प्रणाली को परिवर्तन निम्न अवस्थामा आवश्यक छ:

- (१) एक कम्पनीमा राजीनामा दिईयो र स्वरोजगार बनियो • बीमा नम्बर २ → बीमा नम्बर १ बन्छ (नगर कार्यालयको राष्ट्रीय पेन्सनमा बीमा हुन्छ)
- (२) यदि १८ वर्षको उमेरमा बिहे भयो र पति / पत्नीको आश्रित बन्नुभयो र २० वर्षको हुनुभयो • • बीमा नम्बर ३ (कम्पनीको कल्याण पेन्सनमा बीमा हुन्छ)
- (३) आश्रित पति / पत्नी, १.३ मिलियन येन भन्दा बढी को वार्षिक आय छ भने • बीमा नम्बर ३ → बीमा नम्बर १ वा नम्बर २ बन्नेछ ।
- (४) आश्रित पति/पत्नी, सम्बन्ध विच्छेद भएको वा काम नगरेको • • बीमा नम्बर ३ बाट → बीमा नम्बर १ बन्नेछ

## ७. सम्पर्क ✖कल मा, तपाईंको परामर्श को सामग्री बताउनुहोस्।

परामर्श सामग्री	सम्पर्क	टेलिफोन नम्बर
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा र राष्ट्रिय पेन्सन बीमाको बारे	नगर कार्यालयमा - स्वास्थ्य खण्ड (KENKOU HOKEN KA)	
स्वास्थ्य बीमा र कल्याणकारी पेन्सनको बारे	पेन्सन कार्यालय	

## कल्याणकारी सेवाहरु

### १. आमा र बच्चाको स्वास्थ्य बीमा

- आमा-बच्चाको स्वास्थ्यको रेकर्ड (बोशी तेच्यो): यो एक नोटबुक हो जसमा गर्भावस्था को समयमा आमा को सबै मेडिकल परीक्षाहरुको बिबरण हुन्छ, बच्चा को स्वास्थ्य परीक्षा र खोपहरु लाई रेकर्ड गरीएको हुन्छ । एक पटक तपाईं गर्भावस्थाको पुष्टि गरे पछि, तपाईंले नगरपालिका मा आवेदन दिनु पर्छ ।
- स्वास्थ्य परीक्षण: तपाईं स्वास्थ्य केन्द्रमा बच्चा को स्वास्थ्य, शारीरिक मापन र हुर्काउन को लागि एक डाक्टर संग परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

### २. प्रसवको लागी सहयोग

#### १) बच्चा उपहार (स्युस्सान इवाई किन)

यो भर्खर जन्मेको बच्चाको लागी दिईन्छ र जन्म दिने व्यक्ति वा उसको पति वा पत्नीलाई हस्तान्तरण गरिनेछ ।

वस्तु	विदेशी नागरिकहरु को लागी, जो 6 महिना भन्दा बढि एउटै शहरमा बसिरहेको, स्थायी निवासी वा विशेष स्थायी निवासी हो
प्राप्त हुने रकम	पहिलो बच्चा ५,००० येन, दोस्रो बच्चा १०,००० येन, तेस्रो बच्चा २०,००० येन
सर्तहरु	<ul style="list-style-type: none"> <li>जन्मेको ९० दिन भीत्र आवेदन दिनु पर्ने</li> <li>जन्मदिने व्यक्ति र पति/पत्नीले कर तीर्न अनियमितता गर्न पाइने छैन</li> </ul>
आवेदन दिने ठाउँ	नगर कार्यालयबाल बिभाग (कोदोमो का)

#### २) प्रसव र बच्चाको हेरचाह एकमुष्ट भुक्तानी (स्युस्सान इकूजी इचईजिकिन)

यो एक बच्चाको जन्मको लागी खर्चको हिस्सा दिने प्रणाली हो ।

वस्तु	राष्ट्रिय स्वास्थ्य वा स्वास्थ्य बीमामा बीमित व्यक्तिहरु ।
प्राप्त हुने रकम	४२०,००० येन वा ४०४,००० येन, (यदि तपाईं अन्य देशमा जन्म दिनुहुन्छ भने)
आवेदन दिने ठाउँ	अस्पताल जहाँ तपाईंले जन्म दिनुभयो, (यदि तपाईं प्रत्यक्ष भुक्तानी प्रणालीको उपयोग गर्नुहुन्छ भने) शहर हल को लागी- नगरपालिका स्वास्थ्य बीमा बिभाग (यदि तपाईं प्रत्यक्ष भुक्तानी प्रणालीको उपयोग गर्नुहुन्न भने)

#### ३) प्रसव भत्ता (स्युस्सान तेआतेकिन)

यो एक बाल हेरविचार बिदा बस्दा प्राप्त गर्ने भत्ता प्रणाली हो ।

वस्तु	स्वास्थ्य बीमामा बीमित व्यक्ति (आश्रित बाहेक)
प्राप्त हुने रकम	किनभने हिसाब रकम तलब रकममा आधारित छ, यो एक समान छैन। यसको अतिरिक्त, सिद्धान्त अनुसार, भुक्तानी अवधि ९८ दिन हो।
आवेदन दिने ठाउँ	कम्पनीमा कार्यरत (यो प्रणाली राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा सदस्यहरु को लागी लागू हुँदैन)

### ३. बाल हेरचाह सहयोगको लागी भत्ता

#### १) बाल भत्ता (JIDOU TEATE)

निम्न माध्यामिक विद्यालयको अध्ययन पूर्ण हुनु अगावैका बच्चाहरु हुर्काइरहेका व्यक्तिहरुलाई प्रदान गरिन्छ ।

वस्तु	१५ बर्ष सम्मको उमेर सम्म जापानमा आमा बुबा सँगै बस्ने बच्चा (मार्च ३१ सम्म १५ बर्ष पूरा भएको नभएको हिसाब गरिने छ)
प्राप्त हुने रकम (मासिक)	३ बर्ष वा सो भन्दा काम : १५,००० येन प्राथमिक विद्यालय समाप्त नभएसम्म ३ बर्ष भन्दा बढी: १०,००० येन (तेस्रो छोरा बाट १५,००० येन) निम्न माध्यामिक विद्यालय देखि, १५ बर्ष सम्म: १०,००० येन ※ यदि आमाबाबुको कुनै आय सीमा भन्दा बढि छ, उनीहरु प्रतिबन्धित परिवारको रूपमा व्यवहार गरिनेछ र प्रति व्यक्ति ५,००० येन प्राप्त हुनेछ
भुक्तानी समय	बर्षमा ३ पटक (जून, अक्टोबर, फेब्रुअरी)
आवेदनको समयमा आवश्यक कागजातहरु	पासपोर्ट, निवास कार्ड, परिवार सदस्यको माई नम्बर बिवरण, प्रत्येक बर्षको जूनमा हालको स्थितिको बिवरण पेश गर्ने
आवेदन दिने ठाउँ	नगर कार्यालयबाल बिभाग (कोदोमो का)

#### २) बाल सहयोगको लागी भत्ता (जिदो फुयो तेआते)

यो एकल अभिभावकलाई दिइएको छ।

वस्तु	बूबा,आमा अथवा अभिभावक जसले १८ सम्म एकल हेरबिचार गर्दछ (मार्च ३१ सम्म १८ बर्ष पूरा भएको नभएको हिसाब गरिने छ) (यदि बच्चा शारारिक अशक्त छ भने उसको हकमा २० बर्ष सम्म यो नियम लागू हुनेछ)		
प्राप्त हुने रकम	पहिलो बच्चा	दोश्रो बच्चा	तेस्रो बच्चा र त्यो भन्दा बढि
	४२,५०० येन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ आंशिक रूपमा ४२,४९० देखि १०,०३० येन प्राप्त गर्न सक्दछ	१०,०४० येन वा बढी १०,०३० देखि ५,०२० येन	६,०२० येन वा बढी ६,०१० बाट ३,०१० येन
	※ भुक्तानी अवधि अप्रिल, अगस्ट र डिसेम्बर, तर त्यहाँ एक संभावना छ कि यो भविष्यमा परिवर्तन हुन पनि सक्छ। यदि छोडपत्र बाट एकल आमा बुबा बन्नुभएको भए, छोडपत्रको प्रमाण पत्र वा आफ्नै देश बाट जारी गरिएको जन्म प्रमाण पत्र जसमा छोडपत्रको कुरा भनिएको हुन्छ, र बच्चाहरु को जन्म प्रमाणपत्र आवश्यक पर्दछ (जापानी अनुवाद आवश्यक पर्दछ)		
आवेदन दिने ठाउँ	नगर कार्यालयबाल बिभाग (कोदोमो का)		



## ४. चिकित्सा प्रणाली

१) चिकित्सा कल्याणकारी खर्च भुक्तानी प्रणाली (मारुफुकु)

यो प्रणाली निम्न अवस्थामा चिकित्सा खर्च को भार काम गर्न दिने आर्थिक सहायता हो । यो बीमा मात्र चिकित्सा उपचारको लागी हो । यहाँ केही मामलाहरु छन् जहाँ प्रतिबन्ध आय भएमा योग्य नहुन सक्छ ।



गर्भवती महिला	बच्चा जन्मेको एक महिना पछि प्रसूति रोग वा स्त्री रोग विशेषज्ञको चिकित्सा खर्चमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, र आमा र बच्चा रेकर्ड बुक प्राप्त गर्नुहोस् ।
बच्चा	बच्चाहरुको जन्म देखि माध्यामिक तह बराबरको लागि मेडिकल खर्च (१८ औं जन्मदिन मार्च ३१ तारिख सम्म मानीने) मेडिकल खर्च (निम्न माध्यामिक विधालयका विधार्थीहरु र माध्यामिक विधालयका विधार्थीहरुको लागि मात्रै)
एकल अभिभावक परिवार	जो पति/पत्नी संग छैनन् र १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चा हुर्काइरहेछन् भने त्यो अवस्थामा पाइने चिकित्सा खर्च
अपांगता भएका व्यक्तिहरु	अपांगता भएका व्यक्तिहरु जो संग १ वा २ ह्यान्डबुक छ र १० ३५ वा सो भन्दा कम भएकाहरुको लागी दिइने मेडिकल खर्च
आवेदन दिने ठाउँ	नगर कार्यालयको स्वास्थ्य बीमा बिभाग (केडको होकेड का)

(२) चिकित्सा खर्च भुक्तानी प्रणाली (सुकुसुकु इरोही सेइदो)

यो निम्न माध्यामिक विधालयको पहिलो वर्ष देखि माध्यामिक अध्ययन (१८ औं जन्मदिन मार्च ३१ तारिख सम्म मानीने) सम्म विधार्थीको लागी सहयोगी चिकित्सा प्रणाली हो, किनकि ० ~ १२ वर्ष सम्मको (मारुफुकु) उनीहरुको हकमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । (यो बीमाले चिकित्सा उपचारको मात्र कभर गर्दछ ।)



## ५. अपांगता संग सम्बन्धित प्रणाली

१) विशेष बाल सहायता भत्ता (तोकुबेचू जिदो फुकु तेआते)

यो अभिभावक वा बच्चाको हेरचाह गर्नेहरुले मानसिक वा शारीरिक रूप बाट अशक्त बच्चा जो २० वर्ष भन्दा कम उमेर को हो उसको लागी प्राप्त गर्न सक्छन ।

वस्तु र प्राप्त हुने रकम (मासिक रकम)	पहिलो तहको बच्चामा लागू हुने 【भुक्तानी रकम १ जाना : ५१,७०० येन】 १) १ वा २ तहको अपांगता प्रमाणपत्र भएको व्यक्ति (आंतरिक अन्य रोग बाहेक) २) पुनर्वास वा नर्सिङको नोटबुक मारु A, A को व्यक्ति ३) मानसिक रुपमा अशक्त, स्वास्थ्य तथा कल्याण नोटबुक भएका व्यक्तिहरु सामान्यतया प्रथम श्रेणिमा पर्छन ।
	दोश्रो तहको बच्चामा लागू हुने 【भुक्तानी रकम १ जाना : ३४,३४० येन】 १) ३ तहको अपांगता प्रमाणपत्र भएको व्यक्ति (आंतरिक अन्य रोग बाहेक) २) पुनर्वास वा नर्सिङको नोटबुक B भएको व्यक्ति ३) मानसिक रुपमा अशक्त, स्वास्थ्य तथा कल्याण नोटबुक भएका व्यक्तिहरु सामान्यतया दोश्रो श्रेणिमा पर्छन ।
आवेदन दिने ठाउँ	सामाजिक कल्याणकारी बिभाग नगर कार्यालय(स्याकाई फुकुसी का)

२) यदि तपाईं बच्चाहरु र वयस्कहरुको लागी शारारि, बौद्धिक, र मानसिक अपांगतको सेवाहरु प्राप्त गर्न चाहानुहुन्छ भने

१) सामाजिक कल्याणकारी बिभाग नगर कार्यालय(स्याकाई फुकुसी का) मा परामर्श गर्नुहोस्

२) अपांगताको पहिचान भए पछि, कुन स्तर र कस्तो प्रकारको अपांगताको भनी "कल्याणकारी सेवा प्रमाणपत्र" (ज्युक्यूऊस्यास्योकु) प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ,

३) यो "कल्याणकारी सेवा प्रमाणपत्र" को साथमा, बच्चाले विधालय पछि पनि स्वास्थ्य सेवा र बाल हेरचाह दिन सेवा परामर्श प्राप्त गर्न सक्दछ, र वयस्कहरु को लागी, तपाईंले रोजगार सेवा सहायोग, जीवनयापनमा सेवा सहायोग, प्रवेश सेवा सहायोग आदि जस्ता सेवाहरु प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।



## ६. वृद्धाहरुको कल्याण कोष

○ नर्सिग-केयर बीमा (खाईगो होकेन)

नर्सिग केयर बीमा एक प्रणाली हो, जब ६५ बर्ष भन्दा माथिका मानिसहरुको हेरचाहाको लागि आवश्यक हुन्छ तब उनीहरुको आर्थिक बोझ काम गर्न यो सेवाहरु प्राप्त हुन्छ (४० बर्ष भन्दा माथि त ६५ बर्ष भन्दा तलको हो भने रोगको अवस्थामा भर पर्दछ) ।

६५ बर्ष भन्दा माथिका लागि (४० बर्ष भन्दा माथि र ६५ बर्ष भन्दा कम उमेरको चिकित्सा बीमा संग संयुक्त हुन्छ), यो व्यक्ति गत रुपमा नर्सिग केयर प्रीमियम तिर्न आवश्यक छ। यो एक हेरचाह योजना हो जून प्रत्येक व्यक्तिमा लागू हुन्छ र जस्तै दिनको हेरचाहा सेवा, घरमा सेवा, ओछ्यानको सहायता (उधारो), घरको पुनर्निर्माण, डायपर भत्ता, सुविधाहरुको उपयोग र अन्य जस्ता हेरचाह सेवाहरु, र यो प्राप्त गर्न को लागि स्व-भुक्तानी १०% देखि ३०% सम्म गर्नु पर्ने छ। जस्ले नर्सिग केयर बीमा प्रीमियम तिरेका छन उनीहरु यो सेवा पाउनको लागि योग्य हुनेछन (स्वास्थ्य बीमा ४० बर्षको उमेर देखि ६५ बर्ष सम्म लागू हुन्छ) । र जस्ले नर्सिग केयर प्रीमियम तिरेको हुदैन, उनीहरु सेवा लिन चाहेमा आफैले स्व-भुक्तानी गर्नु पर्दछ जून धेरै महँगो पार्न जान्छ।



## ७. तपाईंलाई तपाईंको जीवन कठिनाई भएको अवस्थामा पाउने सेवा सुबिधा

यदि चिकित्सा खर्च, भाडा, ऋण र दैनिक जीवनमा कठिनाई छ र आर्थिक अवस्था कमजोर भै खर्च व्यवस्थापन गर्न सक्नु भएको छैन भने हुन्छ, तपाईंको कुरालाई प्रतिक्रिया दिन सक्छ। यो काउन्टर नगर कार्यालयको समाज कल्याणकारी बिभागमा छ (स्याकाई फुकुसी का)



## ८. अन्य

१) यदि DV (घरेलु हिंसा) को कारण क्षति बेहोर्नु परेको खण्डमा

यो अवस्थामा तपाईं एकलै पीडित बन्न हुने छैन, यो अवस्थामा सल्लाह लिन महत्वपूर्ण जरूरी हुनेछ। तपाईं नगर कार्यालयको (नागरिक सहयोग बिभाग) (शिमिन क्योउदो-का) र पुलिस संग परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। DV (घरेलु हिंसा) विशेषज्ञ संग परामर्शको लागि टेलिफोन नम्बर ०५७०-०५-५२१० हो

२) जब तपाईं बाल दुर्व्यवहारको घटना देख्नुहुन्छ।

बाल दुर्व्यवहारमा पिटिने र धम्की जस्तै शारीरिक दुर्व्यवहार, लज्जित बनाउनु जस्तै मानसिक दुर्व्यवहार, खाना नदिने वा उपेक्षा र यौन दुर्व्यवहार लाई मानिन्छ। बाल दुर्व्यवहार रोक्नको लागि, यदि तपाईंले वरिपरि कसैलाई दुर्व्यवहार भएको देख्नु भयो भने, नगर कार्यालयको बाल परामर्श केन्द्र (जिदो सोदन जो) लाई सूचित गर्नुहोस्। राष्ट्रव्यापी साझा रिपोर्ट गर्न मिल्ने टेलिफोन नम्बर १८९ हो।

यदि तपाईंले शहर कर तिर्नु हुन्न भने, तपाईं कल्याणकारी सेवाहरु प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न।

# कर

## १. जापानको कर प्रणाली

जापानको कर प्रणालीमा पहिलो राष्ट्रिय कर जून राष्ट्रको लागि तिर्ने र अर्को स्थानीय कर को लागी प्रान्त र नगरपालिकाहरु लाई तिर्नु पर्ने गरी विभाजित गरिएको छ, भुक्तानीको ठाउँ पनि फरक छ। साथै, जापानमा करदाताहरु करको लागी प्रत्यक्ष पैसा तीर्छन्, यो कर खरिद गरिएको सामानको मूल्यमा जोडीएको हुन्छ र यसलाई "उपभोग कर" भनिन्छ र कर को प्रतिनिधित्व गर्दछ। यो संक्षेपमा निम्नानुसार छन्:

		स्वयं-भुक्तानी करहरू (प्रत्यक्ष कर)	सामानमा समावेश कर (अप्रत्यक्ष कर)
भुक्तानीकर्ता	राष्ट्रिय कर (कर कार्यालय)	<ul style="list-style-type: none"> <li>आयकर (जब तपाईं एक तलब प्राप्त सामान्यतया तलब बाट लिईन्छ)</li> <li>कपोरेट कर (कम्पनी प्रबन्धक द्वारा भुक्तान)</li> <li>पैतृक कर (जब तपाईंले पैतृक संपत्ती प्राप्त गर्नुहुन्छ)</li> <li>उपहार कर (जब तपाईं पैसा प्राप्त गर्नुहुन्छ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उपभोग कर (जब तपाईं सामान किन्नुहुन्छ)</li> <li>सुर्तीजन्य कर (जब तपाईं चुरोट किन्नुहुन्छ)</li> <li>रक्सी कर</li> </ul>
	स्थानीय कर (प्रान्त कर कार्यालय)	<ul style="list-style-type: none"> <li>अटोमोबाइल कर (६०० सीसीको वाहन वा त्यो भन्दा अधिक)</li> <li>घर जग्गा अधिग्रहण कर (जब तपाईं घर वा जग्गा किन्नुहोस्)</li> <li>प्रान्त कर (निवास कर)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय उपभोग कर</li> <li>प्रान्त र शहर सुर्तीजन्य कर</li> </ul>
	स्थानीय कर (नगर कार्यालय)	<ul style="list-style-type: none"> <li>नगरपालिका कर (निवास कर)</li> <li>तलब बाट, वा आफैं बाट</li> <li>राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर</li> <li>हल्का मोटर वाहन कर (मोटरसाइकल, मिनि कार)</li> <li>सम्पत्ति कर (घर र जग्गा कर)</li> </ul>	

## २. कर कसरी तिर्ने

सीधा नगर कार्यालयकाउन्टर वा बैंकि सेवाको माध्यम बाट तपाईं लाई पठाइएको भुक्तानी फारम अनुसार तीर्ण सक्नुहुनेछ, शहरी कर भुक्तानी पनि निम्न माध्यम बाट पनि तिर्न सकिन्छ:

### (१) सुविधा स्टोर भुक्तानी

कर तिर्न फारम (भुक्तानी फारम) लिनुहोस् र तिर्नुहोस् । तिर्नु पर्ने करहरू, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर, शहर र प्रान्त कर (साधारण संग्रह), हल्का मोटर वाहन कर, सम्पत्ति कर आदि छन् । यदि दिएको मिति समाप्त हुन्छ वा भुक्तानी रकम ३००,००० येन भन्दा बढि भएमा, सुविधा स्टोरहरु मार्फत भुक्तानी गर्न सकिदैन।

### (२) खाता बाट स्थानान्तरण

यो प्रत्येक भुक्तानी समय सीमा मा बैंक वा हुलाक कार्यालय खाता बाट कटौती गरिने छ । हुलाक कार्यालय वा बैंकमा यसको लागी तपाईंको खाता व्यक्तिगत रूपमा निवेदन गर्नुहोस् ।

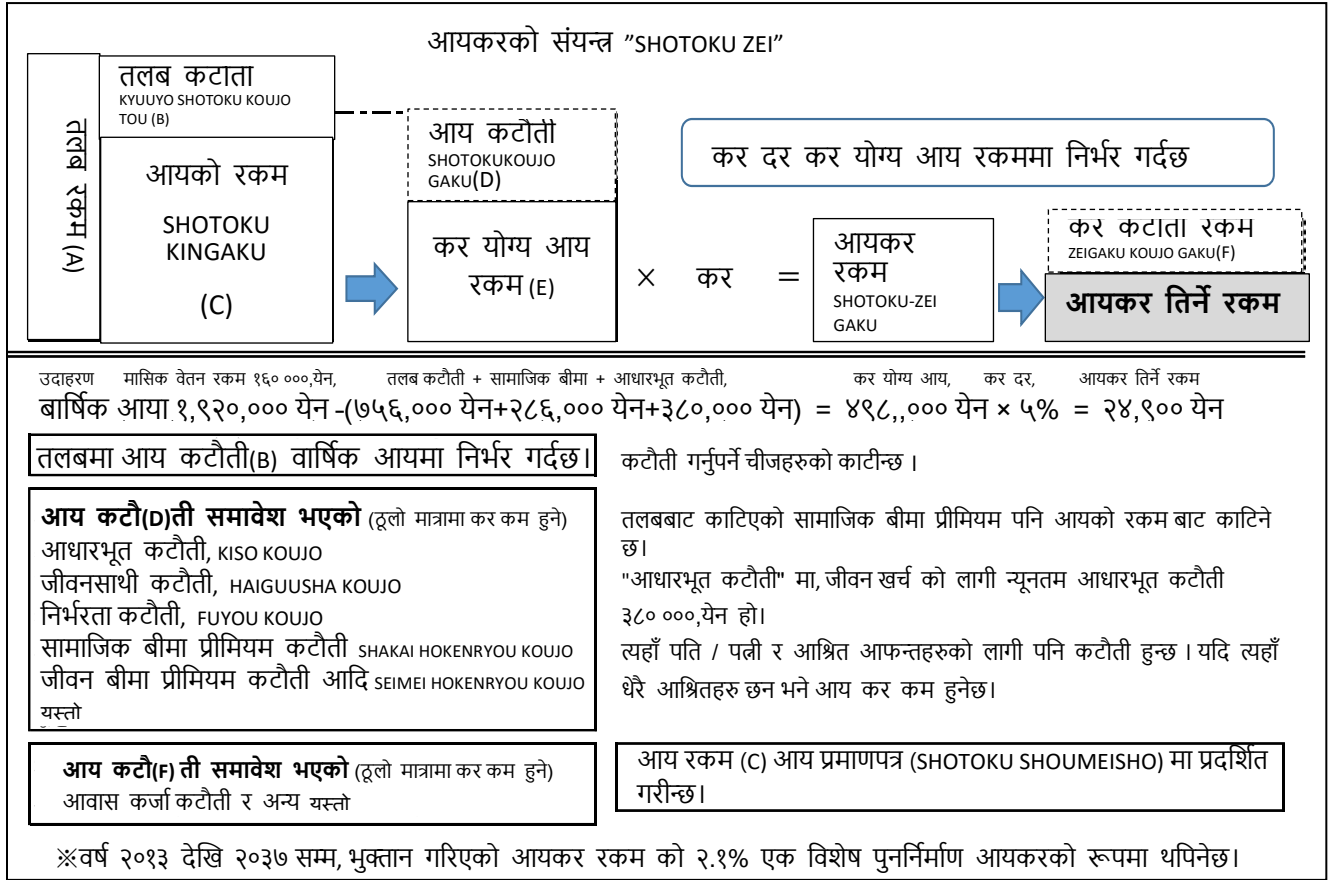
### (३) क्रेडिट कार्ड भुक्तानी

तपाईंले "Yahoo ! सार्वजनिक भुक्तानी" को उपयोग गरी क्रेडिट कार्डको माध्यम बाट कर तिर्न सक्नुहुन्छ।

### ३. मुख्य कर प्रणाली

#### (१) आयकर

व्यक्तिगत आयमा कर जस्तै कम्पनी को तलब।



#### वार्षिक हिसाब समायोजन (नेन्माचू च्योसेई)

जब तपाईं कम्पनीको तलब प्राप्त गर्नुहुन्छ, ज्याला (आय) को लागी रोकका कर तलबमा काटिन्छ, र कम्पनीले राष्ट्रिय आयकर तिर्दछ। मूल आय कर आयको गुणा गरी खर्च कटौती गरेर कर दरले हिसाब गरी निकालीन्छ। जापानमा, कम्पनीहरू अक्सर कर्मचारीहरूको तर्फ बाट यो गणना बनाउँछ र यसलाई वर्ष अन्त समायोजन भनिन्छ। र यस को लागी, कम्पनीले "जीवन बीमा प्रमाणपत्र" र "परिवार आश्रित" कर्मचारीहरू बाट वर्षको अन्त्यमा जानकारी संकलन गर्दछ।

माथि वर्णित वर्षको समायोजन, विभिन्न कटौती र "तिर्नु पर्ने आयकर" जस्ता खर्चहरू गणना भैरहेको छ।

यदि "तपाईंको तलब बाट कर रोकका रकम" "तिर्नु पर्ने आयकर" भन्दा ठूलो छ भने, त्यो रकम फिर्ता गरिने सिद्धान्त छ। यदि कर रोकिएको छैन भने, तपाईंले पछि आयकर तिर्ने पर्नेछ।

#### कर फिर्ता (खाकूतेइ सिनकोकोऊ)

यदि कम्पनीले वार्षिक समायोजन गरेको छैन भने, स्व-रोजगार को मामलामा, यदि तपाईं दुई वा धेरै कम्पनीहरू बाट तलब प्राप्त गरीरहनुभएको छ र यदि तपाईं घर किनुहुन्छ, तपाईं आफैले कर फिर्ता फाइल पेश गर्न आवश्यक छ। यदि तपाईंलाई कर घोषणा गर्ने बारे थाहा छैन भने, कर कार्यालय वा शहरको कर विभाग संग परामर्श गर्नुहोस्। (कर रिटर्न दाखिला गर्ने अवधि फेब्रुअरी १ देखि १५ मार्च सम्म हो)।



## (२) राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर (कोकुमीन केनकोऊ होकेन जेइ)

जो संग शहरको निवास कार्ड छ र नगर कार्यालयको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा मा सामेल छन् (कार्यस्थलमा स्वास्थ्य बीमाको लागी योग्य व्यक्ति सामाजिक बीमा बाट बहिष्कृत गरिनेछ)। अधिल्लो वर्षको आय अनुसार राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर प्रति घरमा आधारीत हुन्छ ।

भुक्तानी महिना: जुलाई -अगस्ट -सेप्टेम्बर -अक्टोबर -नोभेम्बर -डिसेम्बर -जनवरी -फेब्रुअरी -मार्च

## (३) शहर र प्रान्त कर (निवास कर) (ज्यूमीन जेइ)

यो नगरपालिकाहरुलाई बुझाउने कर हो जुन जनवरी १ सम्म निवासी दर्ता गरिन्छ । यो अधिल्लो वर्षको आय अनुसार कर लगाईन्छ । त्यहाँ एक तरिका छ कि कम्पनीको तलब (विशेष संकलन) बाट कटौती गरिन्छ, तर अन्यथा यो हुलाक कार्यालय, बैंक, सुविधा स्टोर, क्रेडिट कार्ड वा नगर कार्यालयबाट भुक्तान गर्नु पर्ने हुन्छ जून तीर्नु पर्ने रकमको पत्र घरमा आउँछ।

भुक्तानी महिना: जून -अगस्ट -अक्टोबर -जनवरी।

## (४) हलुका सवारी वाहन कर (केई जिदोउस्या जेइ)

जो संग मोटरसाइकल र मिनी वाहनहरु उनीहरुले प्रत्येक बर्षको प्रत्येक अप्रिल १ मा तीर्नु पर्दछ ।

६०० सीसी भन्दा माथिका सवारी साधनका मालिकले प्रान्तको कर कार्यालयमा अटोमोबाइल कर तीर्नुपर्दछ । यदि तपाईं कार वा मोटरसाइकल दिनुहुन्छ वा प्राप्त गर्नुहुन्छ, तर स्वामित्वको नाम परिवर्तन गर्ने प्रक्रिया गर्नुहुन्न भने, कर मालिकको नाममा लगाइनेछ जसको नाम थियो। यदि कारहरुलाई नष्ट गरिन्छ भने पनि यो प्रक्रियाहरु आवश्यक छ ।

भुक्तानी महिना: मे

## (५) सम्पत्ति कर (कोतेई शीसान जेइ)

प्रत्येक बर्षको १ जनवरी, जो व्यक्ति जग्गा, घर र आदि को मालिक हो, शहरमा कर तिर्न पर्दछ ।

भुक्तानी महिना: अप्रिल -जुलाई -डिसेम्बर -फेब्रुअरी



## ४. कर पात्रो

महिना	करको प्रकार (शहरलाई कर तीर्ने)			
	शहर प्रान्त कर	सम्पत्ति कर	हलुका सवारी वाहन कर	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर
अप्रिल		प्रथम भुक्तानी		
मे			एक पटक भुक्तानी (पूर्ण)	
जून	प्रथम भुक्तानी			
जुलाई		दोश्रो भुक्तानी		प्रथम भुक्तानी
अगस्ट	दोश्रो भुक्तानी			दोश्रो भुक्तानी
सेप्टेम्बर				तेस्रो भुक्तानी
अक्टोबर	तेस्रो भुक्तानी			चौथो भुक्तानी
नोभेम्बर				पाचौ भुक्तानी
डिसेम्बर		तेस्रो भुक्तानी		छैठौ भुक्तानी
जनावरी	चौथो भुक्तानी			सातौ भुक्तानी
फेब्रुवरी		चौथो भुक्तानी		आठौ भुक्तानी
मार्च				नवौ भुक्तानी

## ५. करको विषयमा महत्वपूर्ण कुराहरु

### (१) कम्पनीमा राजीनामा

यदि त्यहाँ अघिल्लो बर्षको निवास कर बाँकी छ भने, यो कम्पनीको अन्तिम तलब बाट कटौती हुन्छ या तपाईं आफैले नगर कार्यालयमा गैर तिर्न पर्छ ।

### (२) आफ्नै देश फर्कदा

यदि शहर र प्रान्त करहरु (निवास कर) र राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर तिर्नुभएको छैन भने, कृपया पूर्ण तिर्नुहोस्।

### (३) कर तीर्नु भएको छैन भने के हुन्छ?

यदि तपाईं टोकेको मिति सम्म कर तीर्नु भएन भने यसलाई भुक्तानी उल्लंघन भनिन्छ। र यदि भुक्तानी अनियमितता छ भने, ऋण पत्र वा भुक्तानी को खबर लगातार पठाइनेछ। यदि त्यहाँ बक्यौता रकम छ भने, बक्यौता दिनहरुको संख्याको आधारमा जरिवाना लाग्ने छ। यदि भुक्तानी अनियमितता निरन्तर रहेमा, करको भुक्तानी बैंकमा जम्मागरिएको रकम वा तलब बाट कटौती गर्न सकिन्छ र कार, सम्पत्ति पनि जफत हुन सक्छ। त्यसैले यो हुनु भन्दा पहिले, नगर कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

(४) जब तपाईं विदेशमा आफन्तहरु र अन्य आश्रितहरुलाई कटौतीको लागी रेमिट्यान्स पठाउन चाहानुहुन्छ हरेक वर्ष कम्पनी बाट वितरण हुने "तलब आय निर्भर कटौती घोषणा" पत्रमा आश्रित वा आफन्तहरुको बिबरण पेश गर्नुहोस्। आश्रित आफन्तहरुको आवश्यक आवश्यकताहरु हरेक बर्षको 31 डिसेम्बर सम्म पेश गर्नु पर्छ।

१) तलब प्राप्त गर्ने व्यक्तिको नातेदार (※ १)

२) तलब प्राप्त गर्ने व्यक्ति संग बस्ने (※ २)

३) आफन्तहरुको वार्षिक आय ३८०,००० येन वा कम (※ ३) (वार्षिक तलब आय १,०३०,००० येन)

※ १ आफन्तमा पती/पत्नी, बच्चाहरु, नातिनातिनाहरु, आमा बुबा, हजुरबा हजुरआमा, भाइबहिनीहरु, पती/पत्नी को आमा बुबा, हजुरबुबा र दाजुभाइ दिदीबहिनीहरु छन्। आश्रित आफन्तहरु १६ बर्ष भन्दा कम उमेरका छन भने, आश्रित आयकर कटौती हुने छैन, तर नागरिक कर र प्रान्त करहरु भने करको रकम संग सम्बन्धित हुन सक्छ।

※ २ यदि तपाईं विदेशमा बस्ने आफ्ना आफन्तहरु (विदेशमा अध्ययन गर्नेहरु सहित) सँग बस्नुहुन्न भने, उनीहरुको आवश्यकताहरु पूरा गर्न कागजातहरु प्रमाणित गरी तपाईंले उनीहरुको लागी जीवन खर्च लागी पठाउन सक्नु हुन्छ। विदेशमा रहेका आफन्तहरुलाई जीविन खर्च पठाउनको लागी र आश्रित कटौतीको गर्नको लागी, विदेशमा आफन्तहरु बाट निम्न कागजात तयार गर्न को लागी आवश्यक छ:

" सम्बन्ध प्रमाणपत्र " : सम्बन्ध साबित गर्न मूल कागजात आफ्नो देश द्वारा जारी गर्नु पर्दछ

"रेमिट्यान्स सम्बन्धी कागजातहरु" : वित्तीय संस्थाहरु द्वारा जारी विदेशी रेमिट्यान्स विवरण, विदेशमा बस्ने धेरै आफन्तहरुलाई पैसा पठाउँदा, यो भने छुट्टै पठाउन आवश्यक छ।

※३ विदेशमा बस्ने आफन्तहरु को आय ३८०,००० येन मा समावेश हुदैन।

## ६. सम्पर्क ※ यदि फोन कल बाट हो भने, पहिले परामर्श को सामग्री बताउनुहोस्।

परामर्श सामग्री	परामर्शको ठाउँ	टेलिफोन नम्बर
नगर कर	नगर कार्यालय-कर बिभाग (स्युजेड का)	
नगर कर भुक्तानी	नगर कार्यालय-कर विभाग (जेडमी का)	
प्रान्त कर	प्रान्त कर कार्यालय	
राष्ट्रिय कर	राष्ट्रिय कर कार्यालय	



## प्रकोप रोकथाम

प्रकोप रोकथामको घटनामा के गर्ने र कसरी सुरक्षित रहने भन्ने कुरामा आफैलाई तयार गर्नु पर्ने हुन्छ । जापान एउटा यस्तो देश हो जहाँ धेरै भूकम्प आइरहेको हुन्छ । यो भनिएको छ कि निकट भविष्यमा टोकियो को आसपास क्षेत्रमा शक्तिशाली भूकम्प जाने छ । यसबाहेक, समुन्द्रीक आँधी जसले तेज हावा र भारी वर्षा जापानको द्वीपहरुमा आउनेछ । जब समुन्द्रीक आँधीको सीधा प्रहार हुन्छ, त्यसबेला भारी वर्षाले नदीहरुमा अत्यधिक बहाव बढ्ने छ । २०१५ मा, किनुगावा नदीको बाध भक्तियो र बाढीको प्रकोप उच्च हुन पुग्यो । अर्कोतर्फ, आगलागी वा परमाणु प्रकोप हुन सक्छ, यही कारणले गर्दा यो जान्नको लागी धेरै महत्वपूर्ण छ कि ती अवस्थाहरुमा के गर्ने?

### १. भूकम्पको प्रतिकार उपायहरु

भूकम्पको तीव्रता जमिनको हलचलको प्रभाव हो।

हल्का तीव्रता ५ प्लेटहरु अथवा दराजहरु बाट किताबहरु खस्दछन

बलियो तीव्रता ५ फर्नीचर वा बारहरु खस्र वा भत्कन सक्छ

हल्का तीव्रता ६ हल्का काठ घरहरु झुकाउन सक्छ

बलियो तीव्रता ६ हल्का काठ घरहरु नष्ट गर्न सक्छ

तीव्रता स्केल ७ हल्का निर्माणहरु नष्ट गर्न सक्छ

• जब तीव्रता ५ भन्दा बढी को भूकम्प आउँछ, त्यहाँ घरहरु भत्कने वा बिजुली र पानी को आपूर्ति काटिने सम्भावना हुन्छ

• जमिन को "तरलता" को कारण, घरहरु झुकाउन सछ

• जब विपदहरु आइपर्छ, रेल वा राजमार्गहरु को उपयोग गर्न सकिदैन र ट्राफिक जाम हुनेछ

• धेरैजसो पसलहरु बन्द हुनेछन् र त्यहाँ ग्यास र इन्धनको अभाव हुनेछ

• जब शक्तिशाली भूकम्प जान्छ, धेरै पराकम्पन जान्छ, र यो पनि पनि संभावना हुन्छ की निकट भविष्यमै अर्को शक्तिशाली भूकम्प जानसक्छ



### (१) भूकम्प को स्थिति मा के गर्ने

#### <१> जब तपाईं घरमा हुनुहुन्छ ...

• जब तपाईंले भूकम्पको महसुस गर्नुहुन्छ, कुनै बलियो टेबल वा यस्तै केहि कुराको मुनि शरण लिनुहोस् र आफ्नो टाउको रक्षा गर्नुहोस् ।

• अगाडिको ढोका खोल्नुहोस्, भाग्ने तयारी गर्नुहोस् ।

• हतार हतार भाग्नु खतरनाक हुन्छ, फूटेका सीसाहरु खस्र सक्छ ।

• घर भित्र तितरबितर भएका सीसाहरुले काट्न सक्छ तेसैले जुत्ता वा चप्पल लगाउनुहोस् ।

• ग्यासका उपकरण र स्टोभ बाट आगो बन्द गर्नुहोस्। यदि तपाईं सक्नुहुन्न भने, ११९ मा संपर्क गर्नुहोस्।

• जब तपाईं निस्कनुहुन्छ, निस्कनु अघि मुख्य ग्याँस भल्भ र बिजुलीको स्विच बन्द गर्नुहोस् ।

• जब तपाईं निस्कनुहुन्छ, एउटा कागजको टुक्रा सन्देशको साथ ढोकामा पोस्ट गर्नुहोस् "हाम्रो परिवार सुरक्षित छ र हामी निस्किसकेउ \_\_\_\_\_"।





## <२> जब तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ

- टाईल वा सीसाहरु खसन सक्ने सम्भावना धेरै हुने भएकोले आफ्नो टाउको को रक्षा गर्नुहोस्।
- पर्खाल वा भेन्डि मेसिनहरु भत्कने वा ढल्ने सम्भावना धेरै हुने हुदा टाढा रहनुहोस् र आफ्नो टाउको को रक्षा गर्नुहोस् ।
- स्कूल र पार्क जस्ता फराकिलो ठाउँहरुमा आश्रय लिनुहोस्।

## <३> यदि तपाईं लिफ्टमा हुनुहुन्छ भने

- अफ्त्यारोमा पर्णी अगावै, सबै तलाको बटन थिच्नुहोस् र छिटो भन्दा छिटो निस्कने प्रयास गर्नुहोस् ।

## <४> सुनामीहरु बाट सावधान रहनुहोस्

यदि भूकम्प जादा समुद्र वा नदीको नजिक हुन्छ भने, सुनामीको अधिक संभावना हुन्छ, त्यसैले त्याहा बाट तुरुन्तै टाढा जानुहोस् र उच्च स्थान तर्फ लाग्नुहोस् ।

## <५> पहिरो बाट सावधान रहनुहोस्

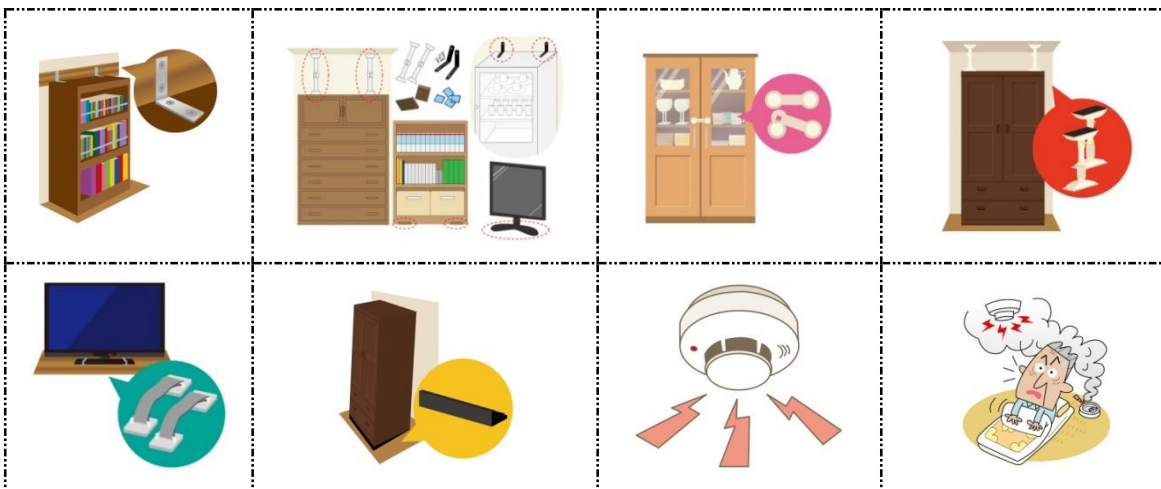
जब पहाडमा शक्तिशाली भूकम्प जान्छ, त्यहाँ पहिरो गई सडक अवरुद्ध हुने सम्भावना हुन्छ ।

## <६> जब तपाईं ड्राइभ गर्दै हुनुहुन्छ

खतराको संकेत गर्ने बत्ती बाल्नु होस्, र सडक को बाँया तर्फ रोक्नु होस्। रेडियो वा सेल फोन को माध्यम बाट जानकारी संकलन गर्नुहोस्। जब तपाईं तपाईंको वाहनलाई त्यही छोडेर हिडनु हुन्छ, गाडीको चाबी गाडीमै छोड्नुहोस् तर गाडीको दर्ता पत्र संगै लैजानुहोस्। आफ्नो फोन नम्बर संग एक नोट छोड्नुहोस् तर वाहनको चाबी बन्द नगर्नुहोस्।

## (२) भूकम्पको लागी तयारी

- घरको फर्नीचरहरु फिक्स गर्नुहोस्।
- भूकम्पमा मृत्यु को सबैभन्दा धेरै कारणहरु मध्ये घरमा फर्नीचर द्वारा धीचीनु हो । (सुनामी यसमा समावेश छैन)
- सकेसम्म, बेडरूममा धेरै फर्नीचरहरु नराख्नु होस् ।
- शयनकक्ष, भान्छा र सीढीहरु मा आगलागिको डिटेक्टरहरु राख्नुहोस् (ध्वनि अलार्म सहितको आगलागिको डिटेक्टर) ।





## २. आँधी र बाढी को लागी प्रतिरोधी उपाय

जब सामून्द्रीक आधी नजिकिदै जान्छ तब हावा र वर्षा उच्च हुन पुग्छ । अगाडिनै, हावाले उडाई हुने दुर्घटना बाट बच्नको लागी घर बाहिरका चीजहरुलाई सुरक्षित गर्नुहोस् अनि शटर पनि बन्द गर्नुहोस्। बिजुली र पानी आपूर्तिको लागी तयारी गर्नुहोस्, पानीलाई बाथटबमा भर्नुहोस् ताकि पछि शौचालय प्रयोग गर्दा फ्लश गर्न काम लाग्छ ।

जब भारी वर्षा जारी रहन्छ, नदी मा पानी ओभरफ्लो भई बाढी को संभावना हुन्छ ।

घरमा बाढी बाट जोगिने तयारी गर्दा, कागजातहरु, कम्प्युटरहरु र महत्वपूर्ण चीजहरु लाई पहिलो तला बाट दोस्रो तला वा एक उच्च स्थानमा सार्नुहोस् वा तपाईँ संग राख्नुहोस् । साथै यदि सम्भव छ भने, एक उच्च ठाउँमा तपाईँको कार वा मोटरसाइकललाई सार्नुहोस्।

२०१५ मा जोसो शहरमा भएको बाढी प्रकोपमा, धेरै मानिसहरु आश्रय स्थल पुग्नु अगावै पानीले घेरिएका थिए, पछि हेलिकप्टर र डुंगा बाट उद्धार गरिएको छ।

बाढी प्रकोपमा, भारी वर्षा र बाढीका कारण डुबेर मृत्यु हुन सक्छ। जीवनको रक्षा गर्नको लागी, कहिले र कहाँ खाली गर्ने भन्ने बारेमा सोच्नको लागी धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ, सुरक्षित हुदाको समयमा नै साथैमा लिएर निस्कने सामानको तयारी गर्नु पर्छ । सुरक्षित ठाऊ कहाँ छ, त्याहा सम्म कसरी पुग्ने कुराको ख्याल गर्नु र तुरुन्तै असुरक्षित ठाऊ बाट निस्कने तयारी गर्नु पर्दछ ।



## ३. विपद पूर्व गर्नु पर्ने तयारी

### १) विपदकोको घटना सम्बन्धी उपलब्ध जानकारीहरु संकलन गर्नुहोस्

यदि तपाईँले आफ्नो सेलफोनमा “शहरको विपदको रोकथाम एप्लिकेसन” राख्नु भएको छ भने, विपदकोको समयमा तपाईँले धेरै भाषाहरुमा रेडियोको माध्यम द्वारा जानकारी सुन्न सक्नुहुन्छ।

जानकारीका अलार्महरु र तहका हुन्छन ।

○ असुरक्षितस्थान देखि सुरक्षिततर्फ लाग्ने तयारी र वृद्ध वृद्धाहरुको उद्धार

वृद्ध वृद्धाहरुलाई सार्नको लागी समय लाग्ने छ, तुरुन्त उद्धार गर्नुपर्छ ।

○ सुरक्षितस्थान तर्फ निस्कने दिशा (आपतकालीन)

○ आपतकालीन उद्धार सुरु गर्नुहोस्

तपाईँ आफ्नो घरमा बाढीको जोखिम कति छ जान्नको लागी शहरको बाढीको खतरा सम्बन्धी नक्शाको माध्यम बाट जाँच गर्न सक्नुहुन्छ। SNS सामाजिक सञ्जालमा, गलत र पुरानो जानकारी हुन सक्छ, त्यसैले नगरपालिकाबाट वा दूतावास नवीनतम जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् अनि आफूले गर्नु पर्ने कार्यलाई अगाडि बढाउनुहोस् ।

### २) घरमा तयारी

पेय वस्तु र खाना ३ दिनको लागी तयारी गर्नुहोस् र घरमा आपदमा अत्यावश्यक सामानहरु (टर्च, सेल फोन चार्जर, रेडियो, क्यासेट स्टोभ, क्यान ओफनर, लाइटर, बर्षादी, पन्जा, फेस मास्क, सीटी, तौलिया, अतिरिक्त कपडा, प्लास्टिक झोला, औषधि र आदि) तयारी गर्न सक्नुहुन्छ। परिवार संग विपदको समयमा के गर्ने कुन स्थानमा रहने भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

### ३) विपदको घटनामा एक अर्कालाई मद्दत गर्नको लागी सम्बन्ध विस्तार गर्नुहोस्

छिमेकीहरु संग नियमित रूपमा नजिक रहनुहोस्, यदि तपाईँ केहि बुझ्नुहुन्न वा तपाईँलाई समस्या छ भने, तपाईँ सहयोगको लागी छिमेकीहरुलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

समुदायमा प्रकोप रोकथाम प्रशिक्षणमा उपस्थिति जनाउन जरूरी छ साथै बच्चाको स्कूलमा पनि ।



#### ४) असुरक्षितस्थान देखि सुरक्षिततर्फ लाग्ने मार्गको निश्चित गर्नुहोस्

जब भूकम्प वा बाढी आउँछ, घरहरू ठूलो संख्यामा क्षतिग्रस्त छ, बिजुली र पानी आपूर्ति बन्द हुन्छ, ती अवस्थामा आफ्नो घरमा बस्न सकिदैन, जहाँ शरण लिईन्छ उक्त शरण लिने ठाउँ लाई निकासी स्थल वा सुरक्षितस्थान भनिन्छ । जो कोही विपत्तिको कारण घरमा बस्न सक्दैन ऊ त्याहा जान सक्छ । जानकारी अनुसार, तपाईँ खाना र अन्य सहयोग पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । विद्यालयहरूलाई निकासी स्थल वा सुरक्षितस्थलहरूको रूपमा तोकिएको हुनाले, आफ्नो क्षेत्रमा सुरक्षितस्थल जाँच गर्नुहोस् ।

#### ५) बीमा सदस्यता

यदि तपाईँ संग घर र कारहरू छ भने विभिन्न निर्जीवन बीमाको जानकारी लिनुहोस्, किनकि भूकम्प, बाढीको क्षति, आगलागी आदि को कारण क्षति भएमा मर्मत खर्च प्राप्त हुनेछ त्यसैले आवश्यक बीमा गराउनुहोस् । (२०१५ बाढी प्रकोपमा, धेरै कारहरू बाढीमा डुब्यो र क्षति भयो, तर कार बीमा गराउनेहरूले बीमा कम्पनीहरू बाट पैसा प्राप्त गरे ।)



#### ४. आगलागी हुदामा के गर्ने

"आगलागी!" भन्दै ठूलो स्वरमा कराउनुहोस्, छिमेकीहरूलाई अग्नि विभागलाई सूचित गर्न भन्नुहोस् (टेलिफोन नम्बर: ११) आगलागी भएको स्थानको पहिचान गर्नुहोस्, यदि आगोको ज्वाला सानो छ भने, अग्नि नियन्त्रकको साहायताले आगो निभाउने कोसिस गर्नुहोस् । तर आगोको अवस्था ठूलो छ भने त्याहा बाट निस्कानुहोस् र सुरक्षित स्थान तर्फ लाग्नुहोस् । धुवाँ बाट बन्नको लागि, एक भिजेको तौलियाले आफ्नो मुख छोप्नुहोस् र झुकेर त्याहा बाट निस्कानुहोस् ।

#### फायर विभाग संग फोनमा कुरा गर्दै

[फायरम्यान]

[ तपाईँ ]

"अग्नि विभाग: के आगलागी भएको हो? के त्याहा आपतकालीन अवस्था हो? → "भन्नुहोस्" त्यहाँ आगलागी भएको छ! कृपया आउनुहोस्"  
"तिम्रो ठेगाना कहाँ हो?" → आफ्नो ठेगाना र नजिकको भवन बताउनुहोस् ।  
"के जलिरहेको छ?" → ठाउँ बताउनुहोस् कहा र के जलिरहेको छ ।  
"कसैलाई चोट लागेको छ?" → घाइते व्यक्ति हुनुहुन्छ भने स्थिति बताउनुहोस्

#### ५. परमाणु प्रकोपको स्थितिमा के गर्ने

इबाराकी प्रान्तमा परमाणु ऊर्जा संयन्त्र र सम्बन्धित सुविधाहरू छन् । जब परमाणु प्रकोप हुन्छ, रेडियोधर्मी सामग्रीको जोखिम लाई रोक्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विपदको जानकारीको पुष्टि गर्नुहोस् र जब तपाईँ "भिन्न भाग्रे" निर्देश प्राप्त गर्नुहुन्छ, घर मा प्रवेश गर्नुहोस्, झ्याल बन्द गर्नुहोस्, एयर कंडीशनर, भेन्टिलेटर आदि बन्द गर्नुहोस् । बाहिर बाट आएका मानिसहरूले आफ्नो लुगा बदल्नु पर्छ र आफ्नो अनुहार र हात धुनु पर्छ । (परिवर्तन गरिएका कपडाहरू एक प्लास्टिक झोलामा राख्नु पर्छ) ।

जब "सुरक्षित स्थान तर्फ लाग्ने निर्देश" जारी हुन्छ, कृपया लक्षित क्षेत्र, निकासी को समय र सुरक्षित स्थानको जाँच गर्नुहोस्, र र शान्तपूर्वक कार्य गर्नुहोस् ।

#### ६. सम्पर्क ※ यदि फोन कलको माध्यम बाटहो भने, पहिले परामर्शको सामग्री बताउनुहोस् ।

परामर्श सामग्री	परामर्शको स्थान	टेलिफोन नम्बर
प्रकोप रोकथाम	नगर कार्यालय- आपदा संकट व्यवस्थापन बिभाग (बोउसाई कीकी कानरी)	

" विदेशीहरुको लागि जीवनशैली सम्बन्धित पुस्तिका "

Gaikokujin no tameno Seikatu Gaido Bukku

प्रमाणित NPO इबाराकी NPO केन्द्र • COMMONS

जारी मिति: अगस्त २०२१

रेइवा तेस्रो बर्ष इबाराकी प्रान्त द्वारा प्रस्तावित आपसी सहयोग समाजको निर्माण समर्थन परियोजनाको अनुदानमा प्रकाशन गरिएको

発行: 認定特定非営利活動法人茨城 NPO センター・コモンズ

[TEL:0297-44-4281](tel:0297-44-4281) FAX:0297-44-4291

Mail:info@npocommons.org

この冊子は令和 3 年度茨城県提案型共助社会づくり支援事業助成をうけて作成しました。