सेन्दाईमा
सहज जीवनयापनको लागिको
सहयोगी पुस्तिका

【नेपाली भाषा】

भूमिका

“हरियालीको शहर” सेन्दाईमा यहाँहरुलाई स्वागत छ ।
अबदेखि यहाँहरुको सेन्दाईमा नयाँ जीवनयापनको सुरुवात हुनेछ । अचानक, फरक किसिमको संस्कृतिमा बसोवास गर्दै जाने क्रममा, थाहा नभएका विभिन्न कुराहरु तथा चिन्ताका विषयहरु पनि प्रकट हुँदै जान्छ जस्तो लाग्दछ ।
सेन्दाई सिटीले, सेन्दाईको बसोवासमा सबैजनालाई सहयोग गर्नका लागि भनेर यो किताब तयार पारेको हो ।
यस किताब तयार पार्न सहयोग गरिदिनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरुमा हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्न चाहन्छौं ।
साथै, यस किताबलाई अझै सजिलोसँग प्रयोग गर्न मिल्नेगरी व्यावहारिक रूपमा उतार्नका लागि, यहाँहरुलाई मनमा लागेका केही कुराहरु छन भने अवश्य भन्नुहोला ।
यहाँहरुको सेन्दाईको बसोवास सुखमय रहोस भन्ने कामना गर्दछौं ।

सेन्दाई सिटी

सामग्री तालिका

■ **यस किताबलाई उपयोग गर्ने तरिका** 1
■ **सिटि कार्यालय र वार्ड कार्यालय** 2
■ **आपतकालीन** 3
दुर्घटना・घटना 3
अचानक बिरामी・आगलागी 3
रात्रीकालिन समय वा बिदाको दिनमा अचानक बिरामी वा घाइते हुँदा 3
■ **भूकम्प** 4
भूकम्प आउन अगाडी नै गर्न सकिने कुराहरू 4
यदि भूकम्प आएमा 5
कम्पन मत्थर भएपछि 6
■ **ताईफुन र भारीवर्षा** 6
ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी 7
सेन्दाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र 7
■ **आधारभूत जीवनयापन** 8
Ⅰ. **बसोबास सम्बन्धि** 8
ठेगाना निर्धारण भएपछि, निवासको दर्ता गरिन्छ 8
कोठा सर्ने 8
अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा 8
जापान बाहिर गएर, पछि पुनःप्रवेश गर्ने 9
निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो ! 10
माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली) 11
Ⅱ. **दैनिक जीवन** 12
1. **आवास** 12
घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने 12
रिएल स्टेट एजेन्ट सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीज 12
सम्झौता नवीकरण गर्ने 12
सम्झौता रद्द गर्ने 12
सार्वजनिक आवास भनेको ? 13
2. **पानी・बिजुली・ग्याँस** 14
3. **टेलिफोन** 15
मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्न 15
सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा 15

अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्ने 15
4. **इन्टरनेट** 15
घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने 15
5. **हुलाक सेवा** 16
यदि पोस्ट बक्समा 「फुजाई तो रेनराकु हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क फारम)」आएमा 16
6. **पैसा** 17
बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने 17
बैंक खाता बन्द गर्ने 17
ATM को बारेमा 17
7. **इन्कान** 18
इन्कान (हान्को) किन्ने 18
इन्कान दर्ता गर्ने 18
8. **फोहोर** 18
घरको फोहोर फाल्ने 18
ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने 19
9. **टेलिभिजन · रेडियो** 20
टेलिभिजन 20
विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरू सुन्ने 20
इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने · सुन्ने 20
10. **प्रहरी चौकी** 20
11. **टोल सुधारसमुह "च्योउनाईखाई"** 21
12. **कर · पेन्सन · कल्याण** 21
करको बारेमा 21
जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी 21
पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा 21
कल्याणकारी सेवा 22
Ⅲ. **स्वास्थ्य व्यवस्थापन** 23
1. **स्वास्थ्य जाँच** 23
2. **अस्पताल** 23
चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने 23
माइना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बिमाको बारेमा • 24
Ⅳ. **बालबालिका** 24
1. **गर्भवती तथा सुत्केरी · शिशु** 24

गर्भवती भएको बेला 24
सुत्केरी हुँदा र बच्चा पालनपोषण गर्न दिइने एकमुष्ठ अनुदान 24
सुडिनी प्रणाली 24
बच्चा जन्मेको बेला 25
बच्चा बिरामी भएको बेला 25
नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच 25
2. **शिशुकक्षा बालबालिका** 25
बालबालिकाको खोप 25
बाल भत्ता 26
बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न 26
अनुमोदन प्राप्त नर्सरी 26
अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र 27
बालबालिकाहरुलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न 27
बालबालिकाहरुलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा 27
बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न 27
अभिभावक र बच्चाहरु सँगै खेल्न मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु) 27
जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने 28
3. **स्कूल** 28
सेन्दाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राथमिक, निम्न, माध्यमिक बिधालयमा बालबालिकालाई भर्ना गराउन 28
जापानी भाषा बोलीचालीको भाषा नभएका विदेशी बालबालिका र उनीहरुका अभिभावकको लागि सहयोग / गतिविधि कार्य 29
सेन्दाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल 29
V. **यातायात** 30
1. **सार्वजनिक यातायात संस्थान** 30
बसमा चढ्न 30
सबवेबाट जान 31
सबवे चढ्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न 31
Icsca `इकुसुका` IC कार्ड किन्न 32
एक दिनको लागिको टिकट किन्न 32
यात्रु पास टिकट 32
JR ट्रेनबाट जान 32
लामो दुरीको बसबाट जान 32
ट्याक्सी चढ्न 32

2. **गाडी ,मोटरसाइकल र साइकल** 33
जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन 33
विदेशी चालक अनुमतिपत्र बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न 33
गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन 34
गाडीको बीमा गर्ने 34
साइकल चलाउन 34
जापानको ट्राफिक नियमको पालना गरौँ 34
VI. **काम** 37
■ **अन्य जानकारीहरू** 38
जापानीज भाषा अध्ययन 38
जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा 38
जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागिको छात्रवृत्ति 38
जानकारीहरू प्राप्त गर्ने 39
प्रिफेक्चर कार्यालय・सिटी कार्यालय・वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना 42
सेन्दाई सिटि भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू 42
परिशिष्ट : औँलाले देखाएर गरिने कुराकानी, सेन्दाई क्षेत्रको मार्ग नक्सा

यस किताबलाई उपयोग गर्ने तरिका

यो पुस्तक, मुख्यतः सेन्दाईमा बसोवास गर्दै आउनुभएको समय 3 महिना भन्दा कम रहेका महानुभावहरु लाई लक्षित गरेर तयार पारिएको छ । सार्वजनिक हितको सँस्था सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (SenTIA) को अन्तर्राष्ट्रिय विभागको होमपेज (HP) मा, अझ विस्तृत जानकारी वा यस किताबमा नसमेटिएको जानकारीहरु पनि समेटिएको छ । अवश्य हेर्नुहोला । यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका जापानी भाषा विदेशी नागरिकहरु लाई लक्षित गरि, सरल जापानी भाषामा लेखिएको छ ।

सार्वजनिक हितको सँस्था सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (SenTIA) को अन्तर्राष्ट्रिय विभागको होमपेज (HP)

यो किताबमा, प्रयोग गरिएको जापानिज भाषा, बिदेशीनागरिकहरुको लागी भनेर, सरल जापानिज भाषामा बर्णन गरिएको छ ।

नोट 1) संक्षिप्त भाषा : जापानी भाषा → जा, अंग्रेजी भाषा → अं, चाइनिज भाषा → चा, कोरियन भाषा → को, माथि उल्लेख भएका भाषा बाहेक भियतनामी भाषा → भियतनामको रूपमा लेखेको छ ।

नोट 2) यस पुस्तकमा उल्लेख भएको सार्वजनिक उपभोगिय वस्तुमा लाग्ने शुल्कहरू परिवर्तन हुन सक्दछ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

(खुल्ने समय : दैनिक 9:00-17:00 यधपी, नयाँबर्षको बिदा र महिनामा 1 वा 2 पटक हुने बिदा बाहेक)

विदेशी बासिन्दाहरूको सहज जीवनयापनको लागि परामर्श वा, बहुसांस्कृतिक समाजमा सामुदायिक विकास सँग सम्बन्धित परामर्शहरु पनि प्रदान गर्छौं ।

सेन्दाईको बसोवासलाई सहज पुरयाउको लागि उपयुक्त जानकारीहरु बहुभाषामा प्रदान गर्दछौं।

साथै, जापानी भाषा सिक्न इच्छुक व्यक्तिहरूको लागि जापानी भाषा कक्षाको बारेमा पनि जानकारी उपलब्ध छन ।

अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी र नेपाली भाषाहरुमा चाँही, परामर्शकर्मी द्वारा सिधै परामर्श उपलब्ध हुनेछ ।

TEL : 022-265-2471 **इमेल :** tabunka@sentia-sendai.jp

दोभाषे सहायता टेलिफोन र भिडियो कल द्वारा गरिने दोभाषे सहायता भने, तलको उपलब्ध भएको भाषाहरुमा सेवा प्रदान गरिन्छ।

अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, पोर्तुगाली, स्पेनी, थाई, रसियन, इन्डोनेशियन, तागालोग, इटालियन, फ्रान्सेली, जर्मनी, मलेसियन, खामेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, उर्दु, युक्रेनी भाषाहरु आदि

दोभाषे सहायता टेलीफोन (TEL : 022-224-1919)

दोभाषे सहायता टेलीफोन HP

विदेशी नागरिकका लागिको विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम नियमित रूपमा सन्चालन गर्दै आएको छ। मियागी प्रान्त प्रशासनिक लेखनदास संघ, सेन्दाई वकिल संघ, सेन्दाई अध्यागमन बिभाग (इमिग्रेशन) मियागी श्रमिक ब्युरो, तोहोकु कर लेखनदास संघ, सेन्दाई शहर उद्योग ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA का कर्मचारीहरु सँग परामर्श लिन सकिन्छ । परामर्श नि:शुल्क हुनेछ ।

विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम HP

सिटी कार्यालय र वडा कार्यालयको प्रक्रिया आदिको लागि सम्पर्क

सिटी कार्यालय र वडा कार्यालयको प्रक्रिया आदि नबुझेको खण्डमा सेन्दाई सिटी बृस्तित कल सेन्टर 「भनिदेउ MORI नो MIYAKO हेल्पलाइन」 को प्रयोग गरौँ । जापानी भाषा बाहेक 5 वटा भाषाहरूमा सहयोग गरिन्छ ।

सेन्दाई सिटी बृस्तित कल सेन्टर 「भनिदेउ MORI नो MIYAKO हेल्पलाइन」 TEL : 022-398-4894	
खुल्ने समय	वर्षभरि खुल्ने छ 8:00-20:00 (शनि, आईत, डिसेम्बर 29 तारिक देखि जनवरी 3 तारिक 8:00-17:00)
उपलब्ध भाषाहरू	जापानी, अंगेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, भाषाहरु ※ जापानी भाषा बाहेक यो तीन-पक्ष फोनबाट दोभाषे गरिनेछ ।

●यस्तो बेलामा सम्पर्क गर्नुहोस ●

(1) सिटी कार्यालय र वडा कार्यालयको प्रक्रिया बारेमा जान्न चाहनु भएमा

कहाँ गएर कस्तो प्रकारको प्रक्रिया गर्दा हुन्छ,प्रक्रिया गर्नेबेलामा लिएर गनुपर्ने आवश्यक कागपत्रको बारेमा बताउनेछौँ ।

उदाहरण ・ठेगाना परिवर्तन भयो
・बच्चा जन्मियो
・राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा प्रक्रिया
・माई-नम्बर कार्डको लागि प्रक्रिया आदि ।

(2) तपाईंले फोहोर बाहिर राख्ने प्रक्रिया जान्न चाहनु भएमा

जस्तै तपाईंले फोहोर बाहिर राख्ने दिन वा फोहोर छुट्याउने तरिका आदि, फोहोर राख्ने नियमहरूको बारेमा बताउनेछौँ ।

उदाहरण ・फोहोर निकाल्ने समय
・कागजको फोहोर (पत्रिकाहरू र कार्डबोर्डलाई छुट्याउने तरिका)
・क्यान, सिसाको बोतलहरू, प्लास्टिक बोतलहरू र ब्याट्रीहरू फाल्ने तरिका

(3) कहाँ सम्पर्क गर्ने भनि थाहा नभएको बेलामा

सिटी कार्यालय वा वडा कार्यालयको कुन ठाउँ मा सम्पर्क गर्दा हुन्छ भनेर थाहा नभएको बेलामा कल सेन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस ।

※यदि कल सेन्टरबाट जवाफ पाउन सक्नु भएन भने, सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक केन्द्रमा सम्पर्क गरेर सोध्न सक्नुहुन्छ ।

※वार्ड कार्यालय र सामान्य शाखा कार्यालयहरू बाट पनि भिडियो कलको माध्यमबाट बहुभाषामा दोभाषे सहायता प्रदान गर्दै आएको छ ।

उपलब्ध भाषाहरु : अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, युक्रेनी, रसियन र यसबाहेक अन्य १० भाषाहरू

※सेन्दाई सिटिको वेबसाइटमा स्वचालित अनुवाद गर्न सकिने प्रविधि छ।

वेबसाइटको शीर्ष भागको दायाँ पट्टि "विदेशी भाषा" लेखेको छ त्यहाँबाट आफ्नो भाषा चयन गर्नुहोस।

आपतकालीन ※ **कृपया आपतकालीन बेलामा मात्र फोन गर्नुहोला । परामर्श तथा सोधपुछ नगरिदिनुहोला ।**

प्रहरी : 110 (दुर्घटना・घटना)

एम्बुलेन्स・दमकल : 119 (अचानक बिरामी・आगलागी) (17 वटा बहुभाषी सेवा प्रदान ※)

※ अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, थाई, भियतनामी, इन्डोनेशियन, तागालोग, नेपाली, पोर्तुगाली, स्पेनीस, फ्रान्सेली, जर्मनी, इटालियन, रसियन, मलेसियन, खामेर, बर्मेली

●एम्बुलेन्सलाई कल गर्ने कि नगर्ने भन्ने दोधारमा पर्नुभएको बेला परामर्श फोन「वयस्कहरूको लागि आकस्मिक फोन परामर्श」#7119 अथवा TEL : 022-706-7119 (जापानिज भाषा मात्र)
24 सै घण्टा ३६५ नै दिन खुल्ला

●बालबालिकाको लागि रात्री समयमा आकस्मिक बिरामी वा घाइते हुन पुगेको बेलाको लागि परामर्श फोन「मियागी प्रान्त बाल रात्रीसमय सुरक्षा कल」
#8000 अथवा TEL : 022-212-9390 (जापानिज भाषा मात्र) प्रत्येक दिन 19:00 भोलि पल्ट 8:00

●राती वा बिदाको दिनमा अचानक बिरामी अथवा घाइते हुँदा, खुल्ला हुने अस्पतालहरु (चिकित्सा संस्था) निम्न अनुसार छन ।

सेन्दाई आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र वाकाबायासी-कु,फुनाच्योउ 64-12 TEL : 022-266-6561	आन्तरिक चिकित्सा	बिदाको दिन बाहेक	19:15-भोलिपल्ट 7:00
		शनिबार	14:45-भोलिपल्ट 7:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-भोलिपल्ट 7:00
	शल्य चिकित्सा	बिदाको दिन बाहेक	19:15-23:00
		शनिबार	14:45-23:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
	ओर्थोपेडिक्स, नेत्र रोग, स्त्री रोग, नाक कान घाँटी	आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00
सेन्दाई सिटि होकुबू आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र आवोबा-कु, चुचुमीमाची 1-1-2-2F TEL : 022-301-6611	आन्तरिक चिकित्सा, शल्य चिकित्सा	बिदाको दिन बाहेक	19:15-23:00
		शनिबार	14:45-23:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00

सेन्दाई रात्रिकालिन समय र बिदाको दिनमा खोलिने बाल आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र ताइहाकु-कु, आसुतो नागामाची 1-1-1-1F TEL : 022-247-7035	बालरोग, (आन्तरिक रोग मात्र)	बिदाको दिन बाहेक	19:15-भोलिपल्ट 7:00
		शनिबार	14:45-भोलिपल्ट 7:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-भोलिपल्ट 7:00
सेन्दाई दन्त चिकित्सा केन्द्र, गृह भ्रमण, अपाङ्ग, बिदाको बेलामा खोलिने आकस्मिक रात्री चिकित्सा केन्द्र वाकाबयासी कु आराई 6-12-4 TEL : 022-261-7345	दन्त चिकित्सा	शनिबार	18:00-21:30
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ स्थानीय अस्पताल तथा चिकित्सा संस्थानहरूमा पनि बिदाको दिनमा आकस्मिक बिरामीको जाँच गर्ने "क्युजिचु तोउबान इ" भनिने प्रणाली पनि उपलब्ध छ । बिरामी जाँच्ने समय : 9:00-16:00 सम्म
विस्तृत रूपमा हेर्नको लागि: सेन्दाई सिटीको HP होम＞बसाई सम्बन्धी **जान**कारी＞सुरक्षित तथा ढुक्कको बसाई＞आकस्मिक र क्युजिचु तोउबान इ

भूकम्प

भूकम्प कहिले आउँछ भन्ने थाहा हुँदैन । भूकम्प आउँदा खेरिको तयारीका लागि, निम्न कुराहरूको बारेमा बुझीराखौं ।

●भूकम्प आउन अगाडी नै गर्न सकिने कुराहरू●

(1) कल्पना गरेर हेरौं

अहिले, भूकम्प आएमा के गर्नु हुन्छ ? विभिन्न परिस्थितिको परिकल्पना गर्दै परिवार तथा साथीहरूको बीचमा राम्रोसँग छलफल गरौं ।

(2) घर भित्रको सुरक्षाको बारेमा राम्रोसँग ध्यान दिने

भूकम्पले फर्निचर तथा टेलिभिजन आदि त ढाल्दैन ? सिलिङ्गको बत्ति चाहिँ हलुको खालको भएमा सुरक्षित हुन्छ। ओछ्यानको छेउमा चप्पल, रेडियो तथा टर्च लाइट राख्ने गरौं ।

(3) घर छेउछाउ तथा बाटोको सुरक्षाको बारेमा बुझिराखौं

माथिबाट कुनै वस्तुहरू नझर्ने फराकिलो ठाउँ आदि, घर नजिकको सुरक्षित स्थानको बारेमा जानकारी लिई राखौं । समुन्द्र नजिक हुनुहुन्छ भने सुनामी बाट बच्न, भाग्ने अग्लो सुरक्षित स्थानको बारेमा बुझीराखौं ।

(4) आश्रयस्थलको जानकारी

सेन्दाई सिटीको प्रथामिक तथा निम्नमाध्यमिक बिधालय लगायतका ठाउँलाई आश्रयस्थलको रूपमा तोकिएकोछ ।

आश्रय स्थलको विवरण → SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शिर्ष＞विदेशी भाषामा जानकारी＞प्राकृतिक प्रकोप रोकथाम＞आश्रय स्थलको विवरण

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु)

(5) परिवार तथा साथीहरूसँग सम्पर्क गर्ने विधिहरू तय गरि राख्ने

विपत्ति पछिको केही समय मोबाइल फोन सम्पर्क हुनमा कठिनाइ हुने गर्दछ। परिवार तथा साथहरूसँगको सम्पर्क विधि तथा भेट गर्ने ठाउँको बारेमा पहिले देखि नै तय गरिराखौँ ।

(6) केही गरी सुरक्षित स्थानमा भाग्नुपर्ने बेलाको लागि लानुपर्ने सामानहरू एक ठाउँमा मिलाएर राखौं

पछाडि भिर्ने झोलामा हाल्न मिल्ने सामानहरू (दुवै हात चलाउन मिल्ने हुनाले यस्तो झोला सजिलो हुन्छ)

・निवास कार्ड (जाइर्यु कार्ड) को फोटोकपी ・नगद (धेरै मात्रामा सिक्का) ・भित्री कपडा, मोजा ・पन्जा・रेडियो ・पानी पर्दाको लागि (छाता इत्यादि) ・टर्चलाइट ・आपत्कालिन सामान सेट ・मोबाइल फोन, ब्याट्री ・प्लास्टिक झोला ・तुरुन्त खान मिल्ने खानेकुराहरु ・तपाईंको आवश्यक चीजबिज (सधैं खाने औषधी, कन्ट्याक्टलेन्स, सेनेटरीप्याड आदि) ・सर-सफाईकासामानहरू (मास्क, थर्मामिटर, साबुन, पोर्टेबल शौचालय, सेनिटाइजर आदि)

(7) छरछिमेकका मान्छेहरुसँगको सम्बन्ध

सँधै, छिमेकका मान्छेहरूलाई अभिवादन गर्ने आदि कार्य गरेर राम्रो सम्बन्ध बनाऔँ । छरछिमेकमा हुने विपत्ति निवारण अभ्यासहरूमा भाग लिई, विपत्ति सम्बन्धीको ज्ञानलाई बढाऔँ ।

(8) जानकारीहरू प्राप्त गर्ने विधिको बारेमा बुझीराखौं

भूकम्प गएको केही मिनेट भित्रमा भूकम्पको रेक्टरस्केल तथा प्रत्येक ठाउँको कम्पनको तीव्रता, सुनामी आउँछ कि आउँदैन भन्ने कुरा टेलिभिजन वा रेडियोबाट प्रसारण गर्दछ । ठूलो सुनामी चेतावनी त्यसैगरी सुनामी आउने चेतावनी घोषणा गरेमा, NHK टेलिभिजनले पुरक आवाजको माध्यमबाट अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, च्योसेन, भियतनामी, पोर्तुगाली भाषामा प्रसारण गर्दछ । NHK रेडियो 2 (सेन्दाई 1089kHz, केसेन्नुमा 1539kHz) बाट अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, च्योसेन, भियतनामी, पोर्तुगाली भाषामा पुनःप्रसारण गर्दछ । बिजुली वा मोबाइल फोन चलाउन नमिल्ने बेलाको लागि रेडियो अत्यन्त उपयोगी साधन हो ।

※ SenTIA ले सेन्दाई सिटी भित्रका रेडियो स्टेशन सँग मिलेर अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन भाषामा जानकारीहरू प्रदान गर्दछ । त्यसैगरी SenTIA को मेल म्यागेजिन वा Facebook, X (पुरानो Twitter) मा दर्ता भएमा, यहाँबाट पनि जानकारीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सेन्दाई सिटी विपतीय बहुभाषिक सहायता केन्द्र (पेज न.7) को बारेमा पनि जानी राखौं ।

SenTIA मेल म्यागजिन
Facebook,
X (पुरानो Twitter) को दर्ता →

मेल म्यागजिन HP **Facebook** **X (पुरानो Twitter)**

●यदि भूकम्प आएमा ●

＊घर भित्र हुनुभएको बेलामा ＊

(1) टाउकोलाई बचाउने

(2) आत्तिएर बाहिर नभाग्ने

＊बाहिर हुनुभएको बेलामा ＊

(1) ब्लकको पर्खालहरू र भेन्दिङ्ग मेसिनबाट टाढा हुने

(2) साइन बोर्ड तथा झ्यालको सिसा आदि झर्न सक्ने हुँदा याद गरौँ ।

＊स्कूल र पसल आदि भित्र हुनु भएमा ＊

(1) टाउको लाई जोगाउने (2) झुन्डिएको सिलिङ्ग बत्तीलाई याद गरौँ

(3) आत्तिएर बाहिर नभाग्ने

●कम्पन मत्थर भएपछि ●

① बाहिर वरपर हेर्ने・・・सुरक्षित भए नभएको पुष्टि

② ग्यास बालेको छभने निभाउने

③ ढोका खोली बाहिर निस्कने बाटो बनाउने

④ TV र रेडियो खोलेर जानकारी भेला गरौँ・・・विदेशी भाषाहरूमा प्रसारण गरिन्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि पेज न.20 मा

⑤ सुनामीलाई याद गरौँ・・・समुन्द्रको नजिक नजाने सके सम्म चाँडो,अग्लो र टाढा जानुहोस्

⑥ वरपर मान्छेहरुसँग कुरा गरेर, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने

⑦ घर खतरनाक हुने बेलामा, आश्रयस्थल आदिको सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस

【भूकम्प प्रारम्भिक चेतावनी】

यो ठूलो भूकम्प आउनु अगाडी, भूकम्पको सूचित गर्ने प्रणाली हो । मोबाइल फोन बाट विशेष किसिमको सतर्क आवाज बज्दछ। बिस्तृत जानकारीका लागि, आफुले चलाउने मोबाइल फोन कम्पनीमा सोध्नुहोला।

भूकम्पको लागि गर्नुपर्ने तयारी, भूकम्प गएको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने विधिको बारेमा, सजिलोसँग बुझिने गरि व्याख्या गरेकोछौ ।

●बहुभाषामा प्रकोप रोकथाम भिडियो「भूकम्प！त्यस्तोबेलामा के गर्ने ?」

https://www.youtube.com/watch?v=cGACiEuK7Ww

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 6 वटा भाषाहरु)

●पुस्तिका「भूकम्पबाट आफ्नो ज्यान बचाउनको लागि सल्लाह」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.sentia-sendai.jp/n/download/information/bousai_nepal.pdf

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 वटा भाषाहरु)

※ सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिकाहरु नि:शुल्क वितरण गरिन्छ ।

ताईफुन र भारीवर्षा

वर्षाको लागि पहिले देखीनै सावधानी अपनाउन जरुरी छ। मौसम पूर्वानुमानलाई ध्यानपूर्वक जाँच गर्नुहोस । त्यसैगरी भूकम्पको सावधानी जस्तै, आश्रय गर्ने ठाउँ, परिवार वा साथीहरूलाई सम्पर्क गर्ने तरिका,लिएर जानुपर्ने सामानहरूको तयारी, यस क्षेत्रको व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

●ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी●

(1) हजाड नक्साको निश्चित गर्ने

सेन्दाई सिटीमा, हजाड नक्सा छ। आफ्नो घर नजिकको खतरनाक ठाउँहरू निश्चय गरी राखौं ।

हजाड नक्सा : सेन्दाई बसोबास नक्सा (https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal)

बाट「प्रकोप रोकथाम」को चयन गर्ने (जा)

(2) भारी वर्षाको बेलामा जारी गरिने 5 चरणको विपत्ति रोकथाम जानकारी

चेतावनी स्तर 4 मा, सबैलाई खतरा क्षेत्रबाट बाहिर जानुहोला भनिनेछ । चेतावनी स्तर सँधै निश्चय गरौ र उपयुक्त स्थानमा आश्रय लिउँ ।

भारी वर्षाको बेलामा जारी गरिने 5 चरणको विपत्ति आश्रय स्थलको जानकारी

चेतावनी लेबल 1 र 2 मौसमी विज्ञान विभागबाट प्रसारण गरिन्छ, सिटी कार्यालयबाट चेतावनी लेबल 3 देखि 5 सम्मको आश्रय स्थलको जानकारी आदिको साथै सूचित गरिन्छ। चेतावनी लेबल निश्चित गर्नु भई सुरक्षित हुने कार्य गर्नुहोस्

चेतावनी लेबल 1 けいかいれべる 警戒レベル1	चेतावनी लेबल 2 けいかいれべる 警戒レベル2	चेतावनी लेबल 3 けいかいれべる 警戒レベル3	चेतावनी लेबल 4 [सबै जना आश्रयस्थलमा जाने] けいかいれべる 警戒レベル4 ぜんいんひなん 【全員避難】	चेतावनी लेबल 5 けいかいれべる 警戒レベル5
आजको मौसमको जानकारी थाहा पाउनुहोस् ।	सुरक्षितस्थानमा भाग्नको लागि बाटो, भाग्ने ठाउँ निश्चित गर्नुहोस ।	**वृद्ध वृद्धा आदि आश्रय लिने** こうれいしゃとうひなん （高齢者等避難） जेष्ठ नागरिकहरू वा (शरिरक अशक्ता) स्वतन्त्र रुपमा शारीरि चलाउन नसक्नेहरू भाग्नुहोस। अन्य व्यक्तिहरू भाग्नको लागि तयारि गर्नहोस ।	**आश्रय लिन आदेश** ひなんしじ （避難指示） विपत्तिको कारण खतरा छ कृपया तुरुन्त भाग्नुहोस ।	**आपतकालिन सुरक्षा सुनिश्चित** きんきゅうあんぜんかくほ （緊急安全確保） विपत्ति भइरहेको छ । कृपया जीवन बचाउने कार्य गर्नुहोस् ।

लेबल 1 देखि 5 को नम्बरमा क्रमिक रुपमा जोखिम बढ्दैछ ।

सेन्दाई सिटि विपद ब्यबस्थापन बहूभाषा सहायता केन्द्र

प्राकृतिक प्रकोप आएको बेलामा, सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र मा सेन्दाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र को स्थापना गरिन्छ । यहाँबाट विदेशी भाषामा जानकारीहरू प्रदान आदिको काम गर्ने गरिन्छ । समस्यामा पर्नुभएको बेला वा विदेशी भाषामा सल्लाह गर्न चाहेको बेलामा सम्पर्क गर्नुहोला । विस्तृत जानकारीको लागि SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग HP हेर्न हेर्नुहोस ।

TEL : 022-224-1919 https://int.sentia-sendai.jp/saigai/

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅰ. बसोबास सम्बन्धि

●ठेगाना निर्धारण भएपछि, निवासको दर्ता गरिन्छ ●

यदि तपाईंको बसाई मध्यम वा लामो खालको छ भने, ठेगानाको तय भएको 14 दिन भित्रमा निवास कार्ड “जाईर्यु कार्ड” (अथवा, बसोबास कार्ड लिई नसकेको अवस्थामा पासपोर्ट) लिएर आफु बसेको ठाउँको वडा कार्यालयमा गएर, निवास दर्ता गर्नु पर्दछ । बसाईसराइको पत्र देखाएमा, निवास दर्ता प्रमाणपत्र जारी गरिनेछ ।

※ निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) सँधै साथमा लिएर हिँड्नुपर्ने हुन्छ (16 वर्ष माथिका व्यक्ति)

＊कस्तालाई मध्यम तथा लामो समय बस्ने व्यक्ति भनिन्छ ?＊

तलका स्थिति मेल नखाने व्यक्तिहरू भन्ने बुझिन्छ ।

① बसोबास अनुमति अवधि「तीन महिना」भन्दा कम भएका व्यक्ति

② बसोबास अनुमति को अवस्था「छोटो समयको लागि बस्ने」व्यक्ति

③ बसोबास अनुमति को अवस्था「कूटनीतिक」अथवा「आधिकारिक तह」का व्यक्ति

④ कानुन मंत्रालयको निर्णय अन्तर्गत, ① देखि ③ को बुँदासँग मेल खाने विदेशी नागरिकहरू

⑤ विशेष स्थायी बासिन्दा

⑥ बसोबास अनुमति नभएका व्यक्ति

＊निवास दर्ता प्रमाणपत्र भन्नाले ？＊

बसोबास गर्ने व्यक्तिको नाम वा ठेगाना दर्ता गरिएको अभिलेख पत्र, जसमा निवासीको बसोबास सम्बन्धीका कुराहरू प्रमाणित गरिएको कागजात हो । गाडी खरिद गर्दाको सम्झौता वा कोठा भाडाको सम्झौता को प्रक्रिया आदि गर्दा, निवास दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपिको आवश्यकता पर्दछ । (1 पर्तीको 300 येन)

●कोठा सर्ने ●

＊यदि सेन्दाई सिटी भित्रै कोठा सर्दै हुनुहुन्छ भने ＊

कोठा सरेको 14 दिन भित्रमा त्यस ठाउँको वडा कार्यालयमा गएर प्रक्रिया पुरा गर्नुहोस् । निवास कार्डको साथै यदि तपाईंसँग छ भने माई-नम्बर कार्ड लिएर जानु होला ।

＊यदि सेन्दाई सिटी बाहिर कोठा सर्दै हुनुहुन्छ भने ＊

अहिलेसम्म बसेको ठाउँको वडा कार्यालयमा कोठा सर्नको लागि निबेदन प्रक्रिया गर्नु पर्दछ । सर्ने ठाउँको ठेगाना जापान भित्र भएमा “तेनस्युचु स्योउमेइस्यो” भन्ने कागज पाईन्छ। त्यो लिएर गई कोठा सरेपछि 14 दिन भित्रमा नयाँ सरेको ठाउँको वडा कार्यालयमा कोठा सरेको प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ । निवास कार्ड साथै यदि तपाईंसँग छ भने माई-नम्बर कार्ड लिएर जानु होला ।

※माई नम्बर कार्ड बनाउनु भएको व्यक्तिहरुले भने, कोठा सर्दा माईना पोटल (प्रशासनिक प्रक्रियाहरूको लागि अनलाइन काउन्टर https://myna.go.jp/) मार्फत अनलाइन प्रक्रियाबाट कोठा सर्दाको सूचना पेश गर्नपनि सक्नुहुन्छ।

※ घर, अपार्टमेन्ट छोड्दा गर्नुपर्ने प्रक्रियाको बारेमा पेज न12 मा लेखिएको छ ।

●अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा (आय आर्जन गर्दाको अवस्थामा) ●

सिकाकुगाइ खाचुदोउ भनिने “अतिरिक्त गतिविधि ”को अनुमति प्राप्त गर्नु आवश्यक पर्दछ ।
अध्यागमन विभागबाट यसको प्रक्रिया गरिन्छ । तर,「स्थायी बासिन्दा」「जापानी नागरिकको

पति/पत्नी आदि」「स्थायी बासिन्दाको पति/पत्नी आदि」「अस्थायी बासिन्दा」को भिसा स्टाटस भएका व्यक्तिहरूले यो अनुमति लिई रहनु पर्ने आवश्यकता छैन।

【आवश्यक चीजहरू】

・अतिरिक्त गतिविधिको अनुमतिपत्र

・पासपोर्ट

・निवास कार्ड

※ आवेदनको विवरण हेर, तलका कागजात पेस गर्नुपर्ने हुन सक्दछ ।

・अतिरिक्त गतिविधिको बारेमा विस्तृत रूपमा थाहा हुने कागज (रोजगार सम्झौता पत्रको फोटोकपी, कामको प्रकृतिको विवरण आदि)

・आवेदन कर्ताको अहिलेको कामको गतिविधिको विवरण थाहा हुने कागज (कामको बारेमा लेखिएको प्रमाणित कागजात आदि)

●जापान बाहिर गएर, पछि पुनःप्रवेश गर्ने ●

भिसा बहाल रहेको अवधिमा एक पटक जापान बाहिर गई पुनः प्रवेश गरि, अहिले सम्मको भिसा स्टाटसमा बस्नको लागि जापान छोड्नु पहिले पुनः प्रवेशको अनुमति लिनु पर्ने हुन्छ।

पुनःप्रवेशको अनुमति चाहिँ एक पटकको लागि मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ, र अनुमति प्राप्त अवधिमा जति पटक पनि उपयोग गर्न मिल्ने किसिमको हुन्छ। पुनः प्रवेश मान्य अवधि, जापानमा बस्न मिल्ने समय भित्रमा सीमित रही, सैद्धान्तिकतः सबभन्दा लामोमा 5 वर्षको (विशेष स्थायी बासिन्दाको लागि 6 वर्ष) हुन्छ।

【आवश्यक चीजहरू】

・पुनः प्रवेश अनुमतिको निवेदनपत्र

・पासपोर्ट

・निवास कार्ड

・राजस्व टिकट (एकपटकको लागि मात्र 3000 JPY येन, धेरैपटकको प्रयोगलाई 6000 JPY येन)

「**मानिएको पुनः प्रवेश अनुमति**」

जब एक मध्यम देखि दीर्घ-अवधि निवासीले जापान छोड्छ र प्रस्थान भएको एक वर्ष भित्र (वा विशेष स्थायी बासिन्दाहरूको लागि दुई वर्ष भित्र) देशमा प्रवेश गर्ने स्थितिमा, सिद्धान्तमा, पुन: प्रवेश अनुमति आवश्यक पर्दैन। (यसलाई **`मानिएको पुनः अनुमति`**भनिन्छ) । मान्य भएको पासपोर्ट साथै निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) को आवश्यक पर्छ ।

※ मानिएको पुनः प्रवेश भनेको, त्यसको वैधता अवधि बढाउन सकिदैन ।

※ मानिएको पुनः प्रवेशको लागिको म्याद भन्दा बसोबास अनुमति अवधि समय अगाडी छ भने, त्यस बसोबास अनुमति (भिसा) म्याद भित्र पुनः प्रवेश गर्न पर्दछ ।

※ निम्न अवस्थामा मेल खाने व्यक्तिहरूको बारेमा, मानिएको पुन: प्रवेश अनुमति भित्र नपरेमा, सामान्यतया पुन: प्रवेश अनुमति लिनु आवश्यक छ ।

① बसोबास अनुमति को अवस्था रद्द गर्ने प्रकृयामा रहेका व्यक्तिहरू
② प्रस्थान पुष्टीकरण आरक्षणमा रहका व्यक्तिहरू
③ थुनामा राख्ने आदेश जारी गरिएका व्यक्तिहरू
④ शरणार्थी प्रमाणीकरण आवेदन साथै शरणार्थी प्रमाणीकरण सम्बन्धी परीक्षाको अनुरोधमा रहेका व्यक्तिहरू जो निर्दिष्ट

"विशिष्ट गतिविधि" को बसोबास अनुमतिको योग्यता लिई बसोवास गर्ने व्यक्तिहरू
⑤ जापानको हित अथवा सार्वजनिक सुरक्षामा हानि पुऱ्याउन सक्ने व्यक्ति
⑥ अन्य व्यक्तिहरुलाई अध्यागमनको उचित व्यवस्थापनको लागि पुनःप्रवेश अनुमति प्राप्त गर्न आवश्यक पर्छ तर अध्यागमन विभागको अधिकारीद्वारा विशेष कारण भएको भनेर अनुमति पाएका व्यक्तिहरू

बसोबास सम्बन्धी को लागि जानकारी

विदेश बसाई सामान्य जानकारी केन्द्र	बिदाको दिन बाहेक 8:30-17:15 TEL : 0570-013904 (आईपी फोन, विदेशबाट गरिने फोन TEL : 03-5796-7112) (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 11 वटा भाषाहरु)
सेन्दाई अध्यागमन विभाग	〒983-0842 सेन्दाईसि मियागीनो-कु गोरिन 1-3-20 TEL : 0570-022259 (नेभिगेसन डायल) इ-मेल : info-tokyo@i.moj.go.jp (जा, अं) (इ-मेल बाट सोध्न परेको खण्डमा, टोकियो अध्यागमन विभागबाट प्रतिक्रिया दिनेछ)
अध्यागमन विभाग (मध्यम तथा लामो समय बस्ने व्यक्ति को निवास व्यवस्थापन प्रणाली सम्बन्धी प्रक्रियाको लागि)	https://www.moj.go.jp/isa/index.html (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली, अन्य)
विदेश निवासी सहायता केन्द्र (FRESC)	कार्यालय दिन 9:00-17:00 TEL : 0570-011000 (जा, अं) (आईपी फोन, विदेशबाट गरिने फोन TEL : 03-5363-3013) https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

●निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो ! ●

① नजिकका पुलिस स्टेशनमा जाउँ । कहिले, कहाँ हराएको अथवा चोरले लागेको आदि उल्लेख भएको प्रमाणपत्र लिनुहोस् (`चोरी दर्ता प्रमाणपत्र` आदि)। त्यहाँ रिपोर्ट नम्बर लिई राख्नुहोस्।
→यदि कसैले भेटाएर पुलिस स्टेशनमा पुर्याईदियो भने, तपाइँलाई सम्पर्क गरिनेछ ।
② यस प्रमाणपत्र र रिपोर्ट नम्बर लिएर इमिग्रेशनमा जाउँ। पुनः जारीका लागि आवेदन दिनुहोस् ।
③ यदि कुनै समस्या छैन भने, त्यो दिन निवास कार्ड प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।
नोट) पुनःजारीका लागिको आवेदन चाहिँ, हराएको, चोरी भएको बारे थाहा पाएको मिति देखि 14 दिन भित्रमा आवेदन गर्न पर्छ । पासपोर्ट साइज फोटो (4cm×3cm) एक प्रति चाहिन्छ ।

●माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली) ●

जापानको निवास दर्ता प्रमाणपत्र भएका व्यक्तिहरू लाई 12 अंकको "माई-नम्बर (सामाजिक सुरक्षा नम्बर)" दिईन्छ । निवास दर्ता प्रमाणपत्र (ज्यूमिन्ह्यो) भएका विदेशी नागरिकहरू (मध्यम तथा लामो समय बसोवास गर्ने व्यक्ति तथा विशेष स्थायी बासिन्दा आदि) लाई पनि माई-नम्बर प्रणालीमा समावेश हुन्छन । तपाईंको माई-नम्बर चाहिँ व्यक्तिगत नम्बर भनिने सूचना कार्डमा उल्लेख गरि, निवास दर्ता प्रमाणपत्र दर्ता भएपछि तपाईंको दर्ता गरिएको ठेगानामा रजिस्टर गरेर पठाइने छ ।

यो माई-नम्बर चाहिँ, सामाजिक सुरक्षा, कर, विपत्ति व्यवस्थापन छेत्र आदिको प्रशासनिक प्रक्रिया आदिको लागी प्रयोग गरि, पार्टटाइम जब वा काम गर्ने बेलामा काम गर्ने ठाउँमा यसको आवश्यकता पर्दछ। साथै, विश्वविद्यालय पढाईमा छात्रवृत्तिको आवेदन दिने बेला पनि यसको आवश्यकता पर्दछ।

माई-नम्बर चाहिँ कहिले पनि परिवर्तन हुँदैन। माई-नम्बर कार्ड (※) हराउने, आवश्यक नपर्दा आफ्नो माई-नम्बर अन्य व्यक्तिलाई दिने खालका कार्य नगरि महत्वपूर्णका साथ राखौँ ।

※「माई-नम्बर कार्ड 」

माई-नम्बरको सूचना आएपछि स्थानीय प्रशासनमा निवेदन दिएमा, परिचयपत्रको रूपमा विभिन्न प्रयोजनमा यसको प्रयोग गर्न सकिने "माई-नम्बरकार्ड" जारी गरिन्छ। माई-नम्बर कार्ड चाहिँ तपाईंको नाम, ठेगाना, जन्म मिति, लिंग, सामाजिक सुरक्षा नम्बर लेखिएको तथा फोटो टाँसिएको स्मार्ट (IC) कार्ड हो।

विस्तृत रूपमा : अध्यागमन विभागको HP माई नम्बर कार्ड बनाई, सहज रुपमा जिबनयापन गरौ !

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/mynumbercard.html

(जापानी भाषा सहित अन्य, बहुभाषामा पनि हेर्न सकिन्छ)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 1. आवास

●घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने ●

तपाईंले **घर, अपार्टमेन्ट** भाडामा लिने बेलामा सामान्यतया, रिएल स्टेट एजेन्ट कँहा जानु पर्दछ। आवास सम्बन्धीको जानकारीहरू आफु काम गर्ने ठाउँ वा विश्वविद्यालयद्वारा पनि पाउन सक्नुहुन्छ । त्यसैगरी ट्रेन स्टेशन वा सुपरमार्केट आदिमा राखिएको नि: शुल्क पम्पलेटहरु हेरेर आफैले पनि कोठाहरू खोज्न सक्नुहुनेछ ।

●रिएल स्टेट एजेन्ट (भवन निर्माण र लेनदेन कम्पनीहरूको निर्माण) सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीजबीज ●

① आफ्नो परिचय प्रमाणित हुने कागजात	निवास कार्ड वा पासपोर्ट लिएर जानुहोला ।
② घर भाडा सम्झौतापत्र भर्ने तथा स्ट्याम्प (हान्को) लगाउने	रिएल स्टेट एजेन्टको सम्झौता पत्रमा आफ्नो नाम लेखेर, हान्को (हस्ताक्षरको बारेमा विस्तृत रूपमा पेज न.18 हेर्नुहोला) लगाउनु पर्दछ । हस्ताक्षरले पनि सम्भव हुन सक्दछ ।
③ ग्यारेन्टर	ग्यारेन्टर भन्नाले यदि तपाईंले घर भाडा तिर्न असमर्थ हुनुभयो भने, तपाईंको भाडा तिरिदिने व्यक्ति हो। यसको लागि जापानी व्यक्ति चाहिन्छ। आजभोलि चाहिँ "घर भाडा ऋण ग्यारेन्टी प्रणाली"को उपयोग गर्ने कार्य पनि बढ्दै गएको छ ।
④ सुरक्षा डिपोजिट	यो चाहिँ भुक्तानी हुन बाँकी घर भाडाको लागि भनेर घरबेटीलाई पहिले नै राख्न दिएको पैसा हो । 2 देखि 3 महिनाको भाडा बराबरको पैसा राखिएको हुन्छ । घर, अपार्टमेन्ट सर्ने बेलामा, यदि भुक्तानी हुन बाँकी घर भाडा छैन भने यो पैसा फिर्ता हुन्छ ।तर कोठा भित्रको चीज बिग्रन वा फोहर दाग लाग्न पुगेको अवस्थामा भने यसको लागि लाग्ने खर्च, त्यस पैसाबाट कटाउन सक्दछ ।
⑤ रेइकिन (मुली पैसा)	यो घरबेटीलाई भुक्तानी गरिने पैसा हो । यो 1 महिनाको घर भाडा बराबरको हुन्छ तर यो "रेइकिन" भने फिर्ता हुँदैन । रेइकिन दिनु नपर्ने ठाउँ पनि हुने गर्दछ ।
⑥ एजेन्ट शुल्क	यो चाहिँ रिएल स्टेट एजेन्टलाई भुक्तानी गरिने शुल्क हो । भवन निर्माण व्यवसाय कानून (आवास भवन कारोबार व्यवसाय कानून) अन्तर्गत, 1 महिनाको घर भाडा सम्मको पैसा तिर्नुपर्ने हुन्छ ।
⑦ घर भाडा	घर , अपार्टमेन्ट भाडामा लिनको लागि तिर्नुपर्ने महिनावारि पैसा । सामान्यतया प्रत्यक महिनाको अन्त्य सम्ममा अर्को महिनाको भाडा तिर्नु पर्दछ ।
⑧ व्यवस्थापन शुल्क (साझा सेवा शुल्क)	यो चाहिँ लिफ्ट वा प्यासेज आदि, अरु भाडामा बस्नेहरुसँग समान रूपमा प्रयोग गर्ने स्थानको रेखदेख तथा मर्मतमा लाग्ने खर्च हो । सामान्यतया घर भाडामा मिलाएर प्रत्येक महिना भुक्तानी गरिन्छ ।
⑨ क्षति बिमा शुल्क	केही गरी, आगलागी वा पानी लिक भएर हुने क्षतिबाट बच्न, भाडामा बसुन्जेलको लागि क्षति बिमा गराउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ । क्षतिपूर्तिको बारेमा राम्रोसँग बूझौं ।

●सम्झौता नवीकरण गर्ने ●

घर, अपार्टमेन्ट भाडाको सम्झौता समय सामान्य रूपमा 2 वर्ष को हुने गर्दछ । नवीकरण गर्ने बेलामा, रिएल स्टेट एजेन्टलाई प्रशासनिक शुल्क भुक्तानी गर्नु पर्ने हुन्छ ।

●सम्झौता रद्द गर्ने ●

यदि तपाईं सम्झौता रद्द गर्न चाहानुहुन्छ भने, सम्झौतामा लेखिएको कुराको आधारमा पहिलेनै

(सामान्यतय 1 महिना पहिला) रिएल स्टेट एजेन्टलाई जानकारी दिनु पर्दछ । केही पनि जानकारी नदिई घरसर्ने, अथवा घर सर्नु केही समय अगाडि मात्र जानकारी दिनु भएमा, "इयाकु किन" भनिने जरिवाना रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ ।
त्यसैगरी, सर्ने बेलामा "कोउनेचुसुइ हि" (पानी, ग्याँस, बिजुलीको) को पैसा भुक्तानी गर्नु होला ।
घरमा किन्नु भएको फर्निचर र भाँडाकुँडाहरू आदि घर, अपार्टमेन्टमा नछोडी, भाडामा लिने बेलाको जस्तै सफा गरेर, घरबेटी लाई चाबी बुझाऔं ।

【कोठा आदि भाडामा लिने बेलामा धैरै प्रयोग हुने शब्द】

◎**चिन्ताइ बुक्केन**・・・भाडामा लिन मिल्ने आवास (घर, अपार्टमेन्ट, कोठा आदि) लाई बुक्केन पनि भनिने गरिन्छ ।

◎**यानुसि**・・・उक्त घर वा अपार्टमेन्टको मालिक । घर मालिक ।

◎**खानरिईहि,क्योउएकिहि**・・・सँगै बस्ने मानिसहरुले समान रूपमा प्रयोग गर्ने स्थान (लिफ्ट, कोरीडोर (प्यासेज) आदि) वा सुविधाहरूको व्यवस्थापन, सफाइ आदि का लागि दिने पैसा । घर भाडा भन्दा बाहेक भुक्तानी गर्ने पैसा ।

◎**सोन्गाई होकेन रयोउ**・・・सम्झौता गर्ने बेलामा घरका सामान आदिको लागि क्षतिपूर्ति बिमा (`सोन्गाई होकेन) मा प्रवेश गर्नुपर्ने आवश्यक पनि हुन सक्छ ।

◎**कुरीनिन्गु दाई**・・・घर, अपार्टमेन्ट सरेपछि, कोठा सफा गर्नलाई सरसफाईको व्यावसायिक बोलाउनको लागिको पैसा हो । यदि तपाईंआफैले सफागर्नु भएपनि यो "कुरीनिन्गु दाई" लाग्नसक्छ ।

※ **नयाँ ठेगाना थाहा भएपछि, वडा कार्यालयमा गई प्रक्रिया गर्नुहोस् ।** विस्तृत जानकारीको लागि, पेज न.8 हेर्नु होला ।

●सार्वजनिक आवास भनेको ?●

सार्वजनिक आवास भनेको, आवास सम्बन्धीमा गाह्रो परेको व्यक्तिहरू प्रति समर्पित आवास हो । निजी घरहरुको तुलनामा सस्तो भाडामा बस्न सक्नुहुन्छ, तर कसले आवेदन दिन सक्छन् भन्ने केही सर्तहरू छन् । विस्तृत विवरणका लागि, मियागी प्रान्त तथा सेन्दाई सिटी को होमपेज हेर्नु होला ।

सेन्दाई शहर निर्माण तथा सरकारी भवन आबेदन बिभाग	TEL : 022-214-3604	नगरपालिका आवासको लागि आवेदन (वर्षमा 4 पटक : जून, सेप्टेम्बर, डिसेम्बर, मार्च) एकल-अभिभावक・बालबालिका हुर्काउने, धैरै बालबालिकाहरु भएका परिवार बाट पनि आवेदनहरू समय-समयमा स्वीकार गरिन्छ । नगरपालिका आवास सम्बन्धी परामर्श को लागि
मियागी आवास आपूर्ति निगम व्यवसाय व्यवस्थापन शाखा व्यवस्थापन समूह	TEL : 022-224-0014	प्रान्तीय आवासको लागि आवेदन (वर्षमा 4 पटक : जून, सेप्टेम्बर, डिसेम्बर, मार्च) प्रान्तीय आवास सम्बन्धी परामर्श को लागि

＊नगरपालिका आवासको भर्ती जानकारीको बहुभाषिक मार्गदर्शन＊
SenTIA अन्तर्राष्ट्रियकरण डिभिजन HP शीर्ष＞विदेशी भाषामा जानकारी＞जीवनयापन＞नगरपालिकाको आवास भवनको लागि आवेदन सम्बन्धि (जा, अं, चा, को)

＊सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)＊

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 2. पानी・बिजुली・ग्याँस

पानी, बिजुली, ग्याँस प्रयोग गर्न सुरुगर्ने बेला र प्रयोग गरि समाप्त भएको बेलामा निवेदन दिनु आवश्यक पर्दछ ।

	पानी	बिजुली	ग्याँस
सम्पर्क काउन्टर	सेन्दाई खानेपानी विभाग कल सेन्टर	निजी कम्पनीहरू	・सेन्दाई ग्याँस विभाग ・निजी कम्पनी (सिलिन्डर ग्याँस)
प्रयोग गर्नको लागि आवेदन	बस्ने ठाउँको निर्णय गर्ने बित्तिकै तुरुन्तै		
आवेदन दिने विधि	कृपया कल सेन्टरमा कल गर्नुहोस् ।	कृपया कल सेन्टरमा कल गर्नुहोस् वा इन्टरनेटबाट दिनुहोस् ।	फोन गरेर ग्याँस विभाग / ग्याँस कम्पनीको कर्मचारी लाईबोलाएर, ग्याँस प्रयोग गर्न मिल्ने गराउनु पर्दछ । उक्त समयमा तपाईं पनि सँगै उपस्थित हुनु पर्दछ ।
शुल्क भुक्तानी	प्रत्येक दुई महिना	प्रत्येक एक महिना	प्रत्येक एक महिना
भुक्तानी गर्ने तरीका	यदि, पानी, बिजुली, र ग्यास को प्रयोग गर्नुभएमा, तपाइँले शुल्क भुक्तानी गर्न आवश्यक पर्छ । तलका मध्ये कुनै एक विधिद्वारा भुक्तानी गर्नुहोस । ① हुलाक मार्फत आएको बिल लिएर गई बैंकको काउन्टर वा कोम्बिनीयन स्टोर आदिबाट भुक्तानी गर्नुहोस । ② बैंक, हुलाक कार्यालयमा खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी गर्ने । ※अग्रिम आवेदन आवश्यक पर्छ। (बैंक खाता खोल्नको लागि पेज न.17 मा) ③ यदि क्रेडिट कार्ड मार्फत भुक्तानी गर्नुहुन्छ भने ※अग्रिम आवेदन आवश्यक पर्छ।		
कोठा छोड्ने बेलामा सेवा बन्द गर्ने	तपाई बसिरहनुभएको घर, अपार्टमेन्ट छोडी अर्को ठाउँमा डेरासरि जानुभएको बेलामा (तपाईं आफ्नो देशमा फर्किंदा सहित) पनि, पानी, बिजुली र ग्यास रोक्नको लागि जानकारी दिनु आवश्यक पर्छ । पाँच दिन अगाडीनै प्रत्येक सम्पर्क ठेगानामा फोन गर्नुहोस ।		
नोट	तपाईंको धारामा आउने पानी ढुक्कसँग पिउन सक्नुहुनेछ ।	सेन्दाईमा आपूर्ति गरिएको बिजुली 100 भोल्ट / 50 Hz को हो ।	ग्याँस चाहिँ सिटी ग्याँस र सिलिन्डर गरि दुई प्रकारका छन् । ग्याँस उपकरणहरू, ग्याँस को प्रकार सँग मिल्ने एउटा प्रयोग गर्नुहोला ।

【पानी】सेन्दाई खानेपानी विभाग कल सेन्टर

TEL : 022-748-1111 (सम्पर्क समय : बिदाको दिन बाहेक 8:30-19:00, शनिबार 8:30-17:00)

https://www.suidou.city.sendai.jp/nx_html/06-madoguchi/06-301.html

【बिजुली】कृपया प्रत्येक इलेक्ट्रिक पावर (बिद्दुत) कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

【ग्याँस 】तपाईं बस्नु भएको घर, अपार्टमेन्ट अनुसार यसको सम्पर्क ठेगाना फरक पर्ने गर्दछ ।

सिटी ग्याँस (सेन्दाई ग्याँस विभाग)	कोठा सर्ने बेलाको लागि मात्र TEL : 0800-800-8978 अथवा 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (जा, अं, चा, को)
सिलिन्डर ग्याँस	घरबेटी वा रिएल स्टेट एजेन्टलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 3. टेलिफोन

सेन्दाई सिटीको एरिया कोड 022 हो । मोबाईल फोनबाट फोन गर्दा एरिया कोडको आवश्यकता पर्दछ ।

●मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्न ●

तपाईंले मोबाइल फोन किन्दा, मोबाइलफोन कम्पनीको पसल वा इलेक्ट्रोनिक पसलबाट सिम कार्ड किन्न सक्नु हुनेछ ।

फोन लिने बेलामा आवश्यक पर्ने चिजहरु (कम्पनी अनुसार फरक पर्न पनि सक्दछ) तपाईंको परिचय दिने कागजात, जापानमा तपाईको ठेगाना पत्तालाग्ने कागजपत्र, बैंकको खाता नम्बर इत्यादि । (बैंक खाता खोल्ने बारेको जानकारी, पेज न.17मा हेर्नुहोला)

●सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा ●

जापानको सार्वजनिक फोन 10 येन र 100 येनको सिक्का तथा टेलिफोन कार्ड प्रयोग गरी फोनगर्न सकिन्छ । 100 येनको सिक्का प्रयोग गर्दा खुजुरा पैसा फिर्ता आउँदैन ।

●अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न ●

फोन गर्दा, फोन कम्पनीको पहिचान नम्बर (0033 अथवा 001) ＋010＋अर्को देसको कन्ट्री कोड＋एरिया कोड＋फोन नम्बर डायल गर्नुहोस् ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 4. इन्टरनेट

●घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने ●

यसको लागि, इलेक्ट्रोनिक पसलमा गई इन्टरनेट प्रोभाइडरलाई आवेदन दिने वा अनलाईनबाट आवेदन दिन सकिन्छ । प्रोभाइडरहरु धैरै भएकाले, तपाईंले सेवा शुल्कको विभिन्न किसिमका प्याकेज तथा प्लानहरु भेट्टाउनु हुनेछ ।

※ इलेक्ट्रोनिक पसलमा प्रोभाइडरलाई आवेदन दिने बेलामा, आफ्नो परिचय दिने कागजात (निवास कार्ड इत्यादि) को आवश्यकता पर्नुको साथै, अहिले बसिरहेको अपार्टमेन्ट वा म्यान्सनको जडान गर्न मिल्ने नमिल्ने बारेमा जाँचको आवश्यकता पर्दछ ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 5. हुलाक सेवा

तपाईंले हुलाक कार्यालय वा पोस्टबक्स खोज्दा '〒' को चिन्ह हेरेर भेट्टाउन सक्नुहुनेछ । साथै, कुनै हुलाक कार्यालयले भने अन्तर्राष्ट्रिय रेमिटेन्सको काम पनि गर्ने गर्छ।

विस्तृत रूपमा बुझ्नको लागि : जापान हुलाकसेवाको HP https://www.post.japanpost.jp/index.html

अंग्रेजी भाषामा हुलाक सम्बन्धी जानकारी सेवाको लागि	जापान हुलाकको होमपेज (अं) https://www.post.japanpost.jp/index_en.html **■ हुलाक मार्फत आउने सामग्री आदिको पुन: वितरणको लागिको आवेदन** वेबसाइट बाट आबेदन गर्नको लागि https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/ टेलीफोन बाट आबेदन गर्नको लागि TEL : 0570-046111 (फोन गरेको शुल्क लाग्ने छ) सरकारी कार्यालयको दिन 8:00-21:00, शनिबार, आइतबार, बिदाको दिन, 9:00-21:00

●यदि पोस्ट बक्समा「फुजाई तो रेनराकु हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क फारम)」आएमा ●

तपाईं घरमा नभएको बेलामा चिट्ठी वा सामान, यू-प्याक (पार्सल) ,अन्तर्राष्ट्रिय पार्सल आइपुगेको छ भन्ने सूचना हो । यस सम्पर्क तालिका (नोटिस) को पछाडी पट्टीको भाग मा लेखिएको पोस्ट अफिसमा समान आदि लीन जाने (पोस्ट अफिसमा लिन जाने हो भने, रेनराकु हियो (नोटिस)र इन्कान अथवा तपाईंको साइन र आईडी कार्ड चाहिन्छ ।) अथवा पुनः डेलिभरीको लागि आफ्नो इच्छा अनुसारको मिति कृपया फोन कि त इन्टरनेटको माध्यम बाट सम्पर्क गर्नु होला ।

※ चिट्ठी वा यू-प्याक (पार्सल) लाई सम्हालेर राखिने अवधि, अनुपस्थिति सम्पर्क फारम लेखिएको हुन्छ । यदि कुनैपनि सम्पर्क छैन भने, सामान पठाएको मान्छे लाईनै फिर्ता पठाईने छ ।

【पोस्टल, अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक अनुपस्थिति फारम】 【यू-प्याक (पार्सल) अनुपस्थिति फारम】 【यु-प्याक/पोस्टल अनुपस्थिति सम्पर्क फारमको पछाडिको भाग】

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 6. पैसा

●बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने ●

तपाईंको तलब प्राप्त गर्न आदिका लागि, खाता खोल्न आवश्यक पर्दछ । बैंकको काउन्टरमा आफै जाने वा, बैंकको आफ्नो आफ्नो नियम अनुसार स्मार्टफोन प्रयोगबाट गरिने एप प्रयोग गरि बैंकको खाता खोल्न पनि सकिन्छ । प्रत्येक बैंकको वेबसाइट आदिमा हेर्नुहोला ।

※ बैंकको काउन्टरमा, जापानीज भाषामा जानकारी प्रदान गरिन्छ । जापानी भाषा बुझ्न सक्ने कोही व्यक्तिलाई साथै लिएर जानुहोला । साथै, वित्तीय संस्थाहरु अनुसार, अग्रिम बुकिंग गर्नुपर्ने आवश्यक वा प्रक्रियाको लागि लामो समय लाग्नसक्ने अवस्था पनि आउनसक्छ ।

【आवश्यक चीजहरू】

・आफ्नो पहिचान पुष्टी हुने कागजात (जाइरिउ कार्ड आदि)

※ बैंकमा कूटनीतिज्ञ वा विशेष स्थायी निवासीहरू, जसलाई निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) जारी गरिएको छैन उक्त व्यक्तिहरू बाहेक सबैले निवास कार्ड देखाउनु पर्छ । खाता खोल्न आवेदन दिन लागेको दिन देखि बसोवासको म्याद सकिने दिन 3 महिना मात्र छभने खाता खोल्न सकिने छैन। बसोवास योग्यता नवीकरण गर्न प्रक्रिया गरिसकेपछि आवेदन गर्नुपर्छ। बसोवास योग्यता (विदेशी विद्यार्थी) (प्राविधिक प्रशिक्षार्थी) का व्यक्तिहरू निवास कार्डको साथ साथै विद्यार्थी परिचयपत्र, कर्मचारी परिचयपत्र देखाउनु पर्छ।

・`इन्कान ' (विदेशीहरुको हकमा भने, साइनलाई मान्यता दिने बैंकहरु पनि छन् ।

●बैंक खाता बन्द गर्ने ●

आफ्नो देशमा फर्किने बेला इत्यादि, जापान छाडेर जाने बेलामा, खाता रद्द गर्न पर्छ । निम्न चिजहरु लिएर बैंकमा जानुपर्छ ।

【आवश्यक चिजहरु】

・यदि तपाईंसँग क्यास कार्ड (पासबुक छ भने,पासबुक पनि), इन्कान (साइन गर्ने हो भने आवश्यक छैन), आफ्नो पहिचान पुष्टी हुने कागजात (जाइरिउ कार्ड) आदि ।

※ खाता किनबेच गर्ने, कसैलाई उधारो दिने, अथवा अरूलाई हस्तान्तरण गर्नु भनेको अपराध हो । अपराधमा फस्न बाट जोगिनको लागि आफ्नो देशमा फर्किने बेला खाता रद्द गरौँ ।

※ निवास अनुमति अवधि (रेजिडेन्सी अवधि) थपीएको, निवास अनुमतिको स्थितिको परिवर्तनको कारणले, निवास कार्ड परिवर्तन गरेको भएमा, नबिकरण गरेपछि बैंकको काउन्टरमा गई निवास कार्ड देखाउनुहोस ।

●ATM को बारेमा ●

तपाईंको बैंकको पैसा निकाल्न र हाल्न मिल्ने मेशिन हो । यदि खाता खोल्नु भएको बैंकको ATM हो भने, धेरै जस्तो, बिदा बाहेकका दिन बिहानै 9 देखि बेलुका 6 बजेसम्म नि: शुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस बाहेकका समय र बिदाको दिनमा प्रयोग गर्दा शुल्क लाग्दछ । कन्बिनिएन्स स्टोर आदिमा राखेको ATM मेशिन प्रयोग सक्नुहुन्छ ।

※ जापानीज भाषा बाहेक अन्य भाषाहरू प्रयोग गर्न सकिने ATM पनि छन ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 7. इन्कान

●इन्कान (हान्को) किन्ने ●

जापानमा हस्ताक्षरको ठाउँमा इन्कान (हान्को) को प्रयोग गर्ने गरिन्छ। यसमा आफ्नो थर वा नाम खोपिएको हुन्छ । इन्कान चाहिँ, इन्कान बनाउने पसलमा गएर बनाउन सकिन्छ ।

●इन्कान दर्ता गर्ने ●

गाडी किन्ने बेला वा अरू कुनै कुराको सम्झौता गर्नुपर्दा, तपाईंको इन्कान वडा कार्यालय गएर दर्ता गराउनु पर्ने हुन्छ । इन्कानको दर्ता गराउन मिल्ने चाहिँ, आवासीय दर्ता भई 15 वर्ष माथिको व्यक्ति हुनु पर्दछ । हान्कोको दर्ता, एक व्यक्तिले एउटा मात्र गराउन मिल्दछ। आवासीय दर्ता गरिएको नाम नभई उपनाम खोपिएको हान्कोको दर्ता हुँदैन ।

विस्तृत रूपमा बुझ्न वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 8. फोहोर

●घरको फोहोर फाल्ने ●

फोहोरको प्रकार अनुसार फोहोर उठाउन आउने दिन (फोहोर फाल्ने दिन) को बिहान 8 बजेर 30 मिनेट भित्रमा तोकिएको (फोहोर संकलन गरिने स्थानमा) अथवा फोहोर फाल्ने ठाउँमा लगेर फाल्नु होला । घर भित्रको फोहोर तथा प्लास्टिक जन्य उत्पादनका सामान र भाडाकुडा वा प्याकेजहरु चाहिँ तोकिएको फोहोर हाल्ने झोला (तोंकिएको प्लास्टिकको झोला) मा हालेर फ्याल्नु पर्दछ । यस्ता तोकिएको झोला सुपरमार्केट तथा कन्भिनिएन्स स्टोर आदिमा किन्न पाईन्छ ।

घरेलु फोहोर

भान्साको सड्ने फोहोर आदि तथा घर भित्रबाट निस्कने फोहर चाहिँ हरियो रँगको तोकिएको झोलामा हालेर फोहोर बाहिर ननिस्कने गरि राम्रोसँग बाँधेर फाल्नु पर्दछ ।

प्लास्टिक जन्य स्रोत

100% प्लास्टिक बाट बनेको फोहोर, रातो रँगको तोकिएको झोलामा हालेर फोहोर बाहिर ननिस्कने गरि राम्रोसँग बाँधेर फाल्नु पर्दछ ।

क्यान・बोतल・पेट बोतल आदि

क्यान・बोतल・पेटबोतल आदि लाई तेत्तिकै, ब्याट्री वा मोबाइलको ब्याट्री, पारोयुक्त थर्ममिटरलाई पारदर्शी झोलामा हालेर, तोकिएको फोहोर फ्याक्ने स्थानको पहेंलो बास्केटमा हाल्नु पर्दछ ।

कागज जन्य

पत्रिका, पम्प्लेटहरु, कार्टुन बक्स, कागजको झोला, म्यगजिन・अनावश्यक कागज गरि 4 भागमा छुट्याएर, डोरीले बाँधेर फाल्नु पर्दछ । म्यगजिन, अनावश्यक कागजहरु चाँही, पलास्टिकको झोला वा कागजको बक्समा राखेर फ्याक्न पनि सकिन्छ ।

विस्तृतमा :SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शिर्ष>विदेशी भाषामा जानकारी>जीवनयापन>फोहोरको स्रोतबाट फोहोर छुट्याउने तथा बाहिर फाल्ने तरिका (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली)

सेन्दाई सिटी「पुन: प्रयोग तथा फोहोरको छुट्याउने・फ्याल्ने तरिका」को पम्पलेट चाहिएमा, सिटी कार्यालय, वडा कार्यालय, सेन्दाई बहसाँस्कृतिक समाज केन्द्रमा नि: शुल्क उपलब्ध छ । त्यसैगरी, फोहोर फ्याल्ने तरिका सम्बन्धी भिडियो । YouTube मा पनि राखिएको छ ।

सेन्दाई फोहोर फाल्ने तरिका हेर्न भिडीयो खोज्न 🔍

●ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने ●

टेबुल, दराज आदि, सबभन्दा लामो भागको लम्बाइ 30cm भन्दा लामो भएको चीजलाई ठूलो आकारको फोहोरको रूपमा फालिन्छ । यो फाल्नको लागि पैसा लाग्दछ । "सोदाइ गोमी उकेचुके सेन्टर" मा आवेदन नदिई कन यो फाल्न मिल्दैन ।

【ठूलो आकारको फोहोर फाल्नको लागिको प्रक्रिया 】

① **सोदाई गोमी उकेचुके सेन्टर (TEL : 022-716-5301) मा जापानी भाषामा फोन गर्नु पर्दछ ।**

रिसेप्शन समय : बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 (सार्बजनिक बिदा र अन्य बिदाको दिन पनि रिसेप्शन खुल्ला हुनेछ)

※ ठुला आकारको फोहोर फाल्ने दिनहरु तोकिएको हुन्छ । त्यसैले, आवेदन प्रक्रिया चाँडै गरौ ।
तपाईंले कस्तो सामान फाल्ने, सामानको साइज कत्रो छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस । रिसेप्शन नम्बर र लाग्ने दस्तुर, सामान लाने मितिको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नेछ ।

② **लाग्ने दस्तुर बराबरको टिकट किन्नु पर्दछ ।**

कन्भिनिएन्स स्टोरबाट, फोहोर फाल्नको लागिको रिसेप्सन सेन्टरबाट भनिएको दस्तुर बराबरको टिकट किन्नु पर्दछ । भुक्तानी दर्ता नम्बर लेखेर सलाई ठूलो आकारको फोहोरको राम्रोसँग देखिने ठाउँमा टाँस्नु
होला ।

③ **तोकिएको मितिको दिन बिहान 8 बजेर 30 मिनेट सम्ममा, उकेचुके सेन्टरबाट भनिएको ठाउँमा राख्नु होला ।**

※ इन्टरनेट द्वारा आवेदन दिन मिल्ने ठूलो आकारको फोहोरहरु पनि छन । (जापानी भाषामा मात्र)
https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html

※ ठुला आकारका फोहोर फाल्ने तरिकाको भिडियो『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』(अंग्रेजीमा मात्र) https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI

＊तलका यी सामानहरु सेन्दाई सिटीले संकलन गर्दैन । किनेको पसल आदिमा सल्लाह गर्नु होला ।
एअरकन्डिसन,टिभी, फ्रिज, डीफ्रिज, वाशिंग मेशीन, कपडा ड्रायर,कम्प्युटर, टाएर, पेट्रोल, अग्नि नियन्त्रण यन्त्र,ग्याँस चुलो, मट्टीतेल, विस्फोटक पदार्थ, शक्तिशाली औषधी, बिषादी, कीटनाशक औषधी, पेन्ट, फलामे सेफ, पियानो, ब्याट्री मोटरसाइकल (50cc माथिको), गाडी

ठूलो आकारको फोहोर फाल्नको लागिको रिसेप्सन सेन्टरमा फोन गर्नको लागि जापानिज भाषाको सहयोगको आवश्यकता परेकोबेला वा फोहोर फाल्ने तरिका थाहा नभएको बेलामा भने, **सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp)** मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 9. टेलिभिजन・रेडियो

●टेलिभिजन ●

टिभी जोडेको खण्डमा, NHK प्रसारण (सरकारी टिभी च्यानल) सदस्यता शुल्क सम्झौता गरि, शुल्क तिर्नुपर्नेछ । सदस्यता शुल्क चाहिँ सम्झौता विवरणमा निर्भर हुन्छ । विस्तृत विवरणको लागि कृपया NHK मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

NHK फ्री डाएल TEL : 0120-151515

सम्पर्क समय : शनि आइत र बिदाको दिन सहित 9:00-18:00 (नयाँ वर्षको बिदा बाहेक)

NHK सदस्यता शुल्कको सम्बन्धमा https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/

(यो साइटमा भाषा छनोट गर्न सकिन्छ जा, अं, चा, को, च्यो, भियतनामी र अन्य 7 भाषाहरु)

●विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरू सुन्ने ● ※ () ब्राइकेटमा, फ्रिक्वेन्सीहरु छन ।

बहुभाषीय प्रसारण स्टेशन (दैनिक जीवन सम्बन्धी जानकारी)	रेडियो 3 (76.2), FM इजुमी (79.7), FM ताइहाकु (78.9), FM नातोरी (80.1) विस्तृत रुपमा : SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग HP शिर्ष＞बहुभाषी प्रसारण स्टेशन (जा, अं, चा, को)	FM
GLOBAL TALK (विपत्ति सम्बन्धी प्रसारण)	Date FM (FM सेन्दाई) (77.1)	FM
विदेशी भाषाको समाचार	NHK रेडियो 2 प्रसारण (सेन्दाई 1089, केसेनुमा 1539)	AM

●इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने・सुन्ने ●

NHK को अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण बाट, विदेशीहरुलाई लक्षित गरि जापानको समाचार वा विभिन्न बिषयमा 24 घण्टै प्रसारण गर्ने गर्दछ ।

जापानमा पनि तपाईंले इन्टरनेटबाट यो प्रसारण सुन्न तथा हेर्न सक्नु हुनेछ ।

NHK वोर्ल्ड जापान टिभी 24 घण्टै अंग्रेजीमा प्रसारण हुने टिभी कार्यक्रम हो ।

NHK वोर्ल्ड जापान रेडियो 17 भाषामा प्रसारण हुने रेडियो सेवा हो ।

स्मार्टफोन र ट्याब्लेटमा यसको नि: शुल्क एप्लिकेसन उपलब्ध छ ।

विस्तृतमा : NHKको HP मा हेर्नुहोला NHK WORLD https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

(यो साइटमा भाषा छनोट गर्न सकिन्छ जा, अं, चा, को, च्यो, भियतनामी र अन्य 15 भाषाहरु)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 10. प्रहरी चौकी

प्रहरी चौकी मा चाहिँ, प्रहरीहरु पालो गरेर काम गरि, अपराध वा विभिन्न समस्याहरु सुल्ज्याउने, स्थानीय बासिन्दाको सुरक्षाको लागि गस्ती गर्ने कार्य गर्दछन् । अपराधमा परेर पीडित हुनु भएको खण्डमा वा केही सामान हराउनुभएको बेलामा प्रहरीकोमा गएर सरसल्लाह गर्न सक्नुहुनेछ । आफ्नो घर नजिकको प्रहरी चौकीको बारेमा बुझी राखौं ।

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 11. टोल सुधारसमुह “च्योउनाईखाई

एउटै टोल छिमेकमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरू ले समाजमा आइपर्ने सर-सहयोग वा छरछिमेकमा आफ्नत्व तथा मित्रता बढाउनका लागि विभिन्न स्वयंसेवकीय गतिविधिहरु गर्ने समुहलाई “च्योउनाईखाई” भनिन्छ । टोल छिमेकका मानिसहरुसँग सम्बन्ध आदानप्रदान गहिरो बनाउन सकिन्छ । (सदस्यता शुल्क च्योउनाईखाई अनुसार फरक पर्न सक्दछ, यसबाट टोलको सर-सफाई वा आपतकालीन रोकथाम तालिम, मनोरन्जन कार्यक्रम आदिको गतिविधिहरुमा प्रयोग गरिन्छ ।

सदस्य बन्नु भएमा निम्नअनुसारका जानकारीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

① सेन्दाई सिटी, मियागी प्रिफेक्चरबाट पठाउने सार्वजनिक पत्रिका (सेन्दाई सार्वजनिक पत्रिका, मियागी सार्वजनिक पत्रिका)

② टोल सुधारसमुह “च्योउनाईखाई” द्वारा आयोजित विभिन्न कार्यक्रमहरू सम्बन्धी जानकारी

आधारभूत जीवनयापन / Ⅱ. दैनिक जीवन / 12. कर・पेन्सन・कल्याण

●करको बारेमा ●

जापानमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरू, विदेशी नागरीक भएपनि कर तिर्नेपर्ने हुन्छ । करका किसिमहरु धेरै छन् ।

(उदाहरण) आयकर, आवास कर (नगर तथा प्रान्त कर), उपभोग कर (स्थानीय उपभोग कर लगायत), हल्का सावारी साधन कर, सवारी अधिग्रहण कर, इत्यादि ।

●जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी ●

नगर तथा प्रान्त कर चाहिँ, जनवरी 1 देखि अहिले बस्दै आउनुभएको ठाउँको, गाउँ तथा नगर पालिका बाट, अघिल्लो वर्षको (जनवरी 1 देखि डिसेम्बर 31) सम्मको आयमा कर लगाई, यदि तपाईं वर्षको बीचमा सरुवा तथा जापान छोडेर जानु हुने भएपनि तपाईंले यो कर तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

※ यदि वार्षिक आय, निश्चित स्तर भन्दा कम छ भने तपाईंले नगर तथा प्रान्त कर तिर्नु पर्दैन । जापान छोड्ने बेलामा कर तिर्नु पर्ने भएमा, आफ्नो सट्टामा बसोबास कर तिर्नको लागि अधिकार प्राप्त कर एजेन्ट लगाउने अथवा करको अग्रिम भुक्तानी विधि प्रयोग गरेर भएपनि कर भुक्तानी गरिन्छ।

●पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा ●

यदि तपाईं 20 वर्ष देखि 60 वर्षको बीचमा हुनुहुन्छ र जापानमा बस्नुहुन्छ भने, सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीमा सामेल हुनु आवश्यक हुन्छ । सार्वजनिक पेन्सन दुई किसिमको हुन्छ। विस्तृत रूपमा बुझ्न ,आफ्नो पायक पर्ने वडाको बिमा तथा पेन्सन विभाग वा क्षेत्रीय पेन्सन कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

・कर्मचारी संचयकोष

तपाईंले जब कुनै कम्पनीमा काम शुरु गर्नुहुन्छ, कम्पनीले कर्मचारीहरूको लागिको संचयकोषमा सामेल हुने प्रक्रिया अगाडी बढाउँदछ । यसको भुक्तानीको लागि तपाईंको तलब बाट कटाउने छ ।

・राष्ट्रिय पेन्सन

यदि तपाईं कर्मचारी संचयकोषमा सामेल हुनुहुन्न भने, राष्ट्रिय पेन्सनमा सामेल हुनु आवश्यक हुन्छ।

※ यदि तपाईंले बिमारकम भुक्तानी गर्नुभएन भने, बसोबास योग्यता (जाइरियो सिकाकु) नवीकरण गर्ने बेलामा समस्या आउँन सक्छ ।

※ **एकमुष्ट रकम फिर्ता**

यदि तपाईंले 6 महिना वा सो भन्दा बढी बिमारकम भुक्तानी गर्नुभएको छ र पेन्सन प्राप्त नगरी आफ्नो देशमा फर्कनुभयो भने, तपाइँले पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । यसको लागि तपाईंले चलानी कागज जापान बाट फर्किनु अघि स्थानीय पेन्सन कार्यालयमा वा जापान पेन्सन सेवाको वेबसाईटबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ र जापानबाट फर्केको 2 वर्ष भित्रमा हुलाकबाट यसलाई पठाउनु पर्नेछ । कृपया चाहिने कागजातहरू तथा सावधानी अपनाउनुपर्ने कुराहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा बुझ्नको लागि जापान पेन्सन सेवाको HP मा हेर्नुहोला ।

छोटो बसोवास अवधिका विदेशी बासिन्दाहरूको लागिको एकमुस्ट रकम फिर्ता सम्बन्धी

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, पोर्तुगाली, स्पेनी र अन्य 8 भाषाहरू)

https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html

(यो पेज बाट भाषा छनोट गर्न सकिन्छ)

●**कल्याणकारी सेवा** ●

शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्ति,बौद्धिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, मानसिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरू का लागि अशक्तता तथा कल्याण सेवाहरू वा वृद्ध वृद्धाहरूको लागि वृद्धवृद्धा स्वास्थ्य र कल्याणकारी सेवाहरूको उपलब्ध छन् । विस्तृत रूपमा बुझ्न, आफ्नो पायक पर्ने वडाको अशक्तता तथा वृद्धवृद्धा विभागमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

＊सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)＊

आधारभूत जीवनयापन / Ⅲ. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 1. स्वास्थ्य जाँच

सेन्दाईमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरूले, सेन्दाई सिटी द्वारा गराइने स्वास्थ्य जाँचको सुविधा लिन सक्नु हुनेछ । विस्तृत रुपमा : SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शीर्ष＞विदेशी भाषामा जानकारी ＞स्वास्थ्य・उपचार＞स्वास्थ्य जाँच(नागरिकहरूको लागि स्वास्थ्य जाँच) (जा, अं, चा, को)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅲ. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 2. अस्पताल

जापानमा सुविधा सम्पन्न ठूला अस्पताल (जनरल अस्पताल) र नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालहरु छन् । बिसन्चो भएमा सुरुमा नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालमा जानुहोला ।

※ जनरल अस्पतालमा भने स्योउकाई ज्योउ बिना मेडिकल परीक्षण प्राप्त गर्न असक्षम पनि हुन सक्नुहुन्छ ।

●चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने ●

① सुरुमा चिकित्सा सस्थान वा क्लिनिक तथा अस्पतालमा फोन गर्नु पर्दछ । (अग्रिम रूपमा समय लिनु पर्ने अवस्था पनि हुन सक्दछ)

② स्वास्थ्य बिमा कार्ड (※) लिएर क्लिनिक तथा अस्पताल जानु पर्दछ । स्वास्थ्य बिमा कार्ड काउन्टरमा बुझाउनुहोस ।

※ तपाईंले बिमा गराउनु भएको छ तर स्वास्थ्य बिमा कार्ड साथमा लिएर जानु भएको छैन भने तपाईंले पूरा रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

※ पहिलो पटक जचाउन जाँदा वा महिनाको सुरुमा जाँच गराउँदा, काउन्टरमा स्वास्थ्य बिमा कार्ड बुझाउनुपर्ने हुन्छ ।

③ पहिलोपटक क्लिनिक तथा अस्पतालमा जँचाउन जाँदा,एउटा चिकित्सा प्रश्नावली भर्नु पर्ने हुन्छ । भरिसकेपछि त्यसलाई काउन्टरमा बुझाउनु होला । चिकित्सा प्रश्नावली चाहिँ तपाईंको शारीरिक अवस्था बुझ्नको लागिको प्रश्न फारम हो ।

तपाईंले बहुभाषिक चिकित्सा प्रश्नावली फारम यो साइटबाट डाउनलोड गर्न सक्नुहुनेछ

→ https://www.kifjp.org/medical/

(खानागावा इन्टरनेसनल फाउन्डेसन र कोकुसाइ कोउरिउ हाआती कोउनान्दाईमा चाहिँ 23 भाषाका फारमहरु पाउन सकिन्छ ।)

④ तपाईंको नाम बोलाएपछि जाँच गर्ने कोठामा गएर जाँच गराउने ।

⑤ बिरामी जाँच शुल्क तिर्ने । यदी औषधी खानुपर्ने भएमा, औषधी को कागज दिइनेछ ।

⑥ यदि औषधी खानु पर्ने भएमा, औषधी पसलमा गएर कागज दिएर औषधी लिने, औषधी को पैसा त्यो बेलामा तिर्नु पर्दछ ।

बिदेशी भाषा बोल्न सक्ने डाक्टर वा कर्मचारीहरु भएको अस्पताल वा क्लिनिक र दन्त चिकित्सकहरूको बारेको जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने वा, अस्पतालमा बुकिंग गर्नुपरेको खण्डमा मद्दत चाहिन्छ भने, **सेन्दाई अन्तर्राष्ट्रिय बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp)** मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले स्वास्थ्य छेत्रको दोभाषे सहायता कार्य गर्दैन ।

मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघले भने, स्वास्थ्य छेत्रको अनुरोधमा「स्वास्थ्य, चिकित्सा दोभाषे सहायता」गर्ने व्यक्ति खोजिगरि पठाउनेछौ । बिस्तृत जानकारीको लागि त्यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस।

पब्लिक इन्टरेस्ट फाउन्डेशन मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघ (MIA)

टेलिफोन ：022-275-3796 इमेल ：mail@mia-miyagi.jp

●माईना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बीमाको बारेमा●

जापानमा बसोवास गर्दा, तलका मध्ये कुनै एक बिमामा सामेल हुनु पर्नेछ । बिमा दर्ता गरि माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा कार्ड दर्ता गरेमा माईना स्वास्थ्य बिमा कार्ड प्रयोग गर्न सकिन्छ । माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा कार्ड दर्ता नगरेको खण्डमा भने प्रयोग योग्यताको पुष्टि प्राप्त गर्नुहुनेछ।

यदि सामेल हुनु भएन भने, अस्पताल जानु पर्दा सम्पूर्ण रकम तपाईं आफैले तिर्नुपर्ने हुन्छ । (बिमामा सामेल भएमा तपाईंले 30% मात्र तिरे पुग्दछ)

① **सामाजिक बिमा (कर्मचारी बिमा)...** यदि तपाईंले काम गरिरहनु भएको छ भने, यसको प्रक्रिया तपाईंको रोजगारदाताले गर्नेछ।तपाईंको स्वास्थ्य बिमा तलबबाट कटाउने छ ।

② **राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा...** यदि तपाई ① मा सामेल हुनु भएको छैन भने यो सामेल गर्नुपर्ने हुन्छ । आफु बसेको वडा कार्यालयमा आवासीय कार्ड र पासपोर्ट र बैंकको क्यास कार्ड लिएर गई यस बिमा सामेलको लागि प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ ।

विस्तृत रुपमा SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP होम>विदेशी भाषामा जानकारी>जीवनयापन>कर, पेन्सन, भुक्तानी>राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा गाइड (जा, अं, चा, को)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅳ. बालबालिका/ 1. गर्भवती तथा सुत्केरी・शिशु

●गर्भवती भएको बेला ●

आफ्नो वडा कार्यालयको जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र वा स्वास्थ्य कल्याण विभागको सामान्य शाखा कार्यालयमा गर्भवती भएको रिपोर्ट बुझाउनुहोस् ।

① **तपाईंले मातृशिशु बालस्वास्थ्य पुस्तिका पाउनु हुनेछ ।** (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 भाषाहरूमा)

・यस पुस्तिकामा गर्भावस्थाको स्थिति तथा शिशुको विकासको बारेमा रेकर्ड राख्ने गरिन्छ ।

② **गर्भवतीको स्वास्थ्य जाँच गर्ने निशुल्क टिकट आदि भएको छुट्टै कागजात (गर्भवती महिला संस्करण) दिइनेछ।**

・यो टिकटले, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा 16 पटक गर्भावस्थाको जाँच गराउन सकिन्छ ।

・सुत्केरी पछी भने, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा २ पटक मातृत्वको जाँच गराउन सकिन्छ ।

③ **स्वास्थ्य शिक्षा पनि दिइने ।**

・जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र बाट गर्भवती वा उक्त परिवारलाई अभिभावकिय शिक्षाको कक्षा दिइने कार्य पनि गरिन्छ ।

●बच्चा जन्माउँदा, हुर्काउन दिइने एकमुष्ट भत्ता ●

यदि तपाइँसँग राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा छ भने, प्रत्येक वार्डको स्वास्थ्य र कल्याण केन्द्र बीमा तथा पेन्सन बिभाग, मियागी सामान्य शाखा बीमा तथा पेन्सन बिभाग, आकियु सामान्य शाखा स्वास्थ्य तथा कल्याण बिभागको काउन्टरमा आवेदन गरौ।

कर्मचारी बीमा (सामाजिक बीमा) भएको खण्डमा, कार्यस्थलमा आवेदन दिनुहोस।

●सुडिनी प्रणाली ●

यो चाँही, यदि आफ्नो आम्दानी कम भएको कारण बच्चा जन्माउँदा लाग्ने खर्च जुटाउन नसक्ने अवस्था नभएमा, आफ्नो आम्दानी अनुसार कम लागतमा सुरक्षित सँग बच्चा जन्माउन सकिने प्रणाली हो । यो प्रणालीको उपयोग गर्ने व्यक्तिहरुका लागि चाँही, परिवारले तिरेको करको स्थितिको आधारमा केही सर्तहरू छन । यसको बारेमा प्रत्येक वडा कार्यालयमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटिको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चा पालनपोषण, युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपाय>विभिन्न प्रकारको सहयोग, अनुदान, सहायता>गर्भवती, बच्चा जन्माउँदा सँग सम्बन्धित सहयोग>सुडिनी प्रणाली (जा)

●बच्चा जन्मेको बेला ●

बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्रमा आफ्नो वडा कार्यालयमा बच्चा जन्मेको सूचना दर्ता गराउनु पर्दछ । त्यसैगरी, जति सक्दो चाँडो मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (गर्भवती महिला संस्करण) सँगै रहेको जन्म सूचना फारम भरेर जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्रमा पठाउनु होला । (शिशु स्वास्थ्य जाँच टिकट र खोपको टिकट साथमा भएको अर्को पुस्तिका (शिशुहरुको लागि) पठाइनेछ ।) त्यसबाहेक, विदेशी जोडी (बुवा कि आमा मध्ये एकजना जापानी नागरिक भएको अवस्था बाहेक) बाट बच्चा जन्मिएको अवस्थामा, बसोवास योग्यता लिनको लागि आवेदन दिनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ । यो आवेदन बच्चा जन्मिएको 30 दिन भित्रमा, तपाईं बसोवास गर्नु भएको ठाउँको क्षेत्राधिकार भित्र पर्ने अध्यागमन कार्यालयमा गएर दिनुपर्ने छ । यदि, बच्चा जन्मिएको 60 दिन भित्रमा जापान छोडेर जाने योजनामा हुनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चाको बसोवास योग्यता लिनको लागि आवेदन दिनुपर्ने आवश्यकता पर्दैन ।

「बच्चा जन्माउँन **तथा बच्चाको पालनपोषण सम्बन्धी गाईड**」
गर्भवती, बच्चा जन्माउने, बालबालिका हुर्काउने बारेमा, व्याख्या गरिएको छ ।
SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP
https://int.sentia-sendai.jp/child/j/ (जा, अं, चा, को)

●बच्चा बिरामी भएको बेला ● ＊आकस्मिक अवस्थामा, पेज न.3 को अस्पतालमा जानुहोस＊

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शिर्ष>विदेशी भाषामा जानकारी बालबालिका・घरपरिवार>बालबालिका बिरामी भएमा (जा, अं, चा, को)

●नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच ●

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका सँगैको अर्को पुस्तिका (शिशुहरूको लागि) मा भएको स्वास्थ्य जाँच टिकट प्रयोग गरि, दर्ता गरिएको स्वास्थ्य संस्थाबाट 3 पटक सम्म नि: शुल्क स्वास्थ्य जाँच गराउन सकिन्छ ।

विस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपाय>स्वास्थ्य>बच्चाको स्वास्थ्य>न व जा त शि शु को स्वा स्थ् य जाँच(2 महिनाको शिशु, 4 देखि 5 महिनाको शिशु, 8 देखि 9 महिनाको शिशु) (जा)

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ 2. शिशुकक्षा बालबालिका

●बालबालिकाको खोप ●

बालबालिकाको स्वास्थ्य जोगाउन खोप लगाउन आवश्यक पर्छ । नि:शुल्क खोप लगाउन सकिने बच्चाको उमेर चाँही, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास हुने अवधि आदि विचार गरेर निर्धारण गरिने भएको हुँदा, यदि खोप लगाउन चाहनुहुन्छ भने, सकेसम्म चाँडो आफ्नो वडा कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस।

बिस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटिको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>स्वास्थ्य, उपचार>संक्रामक रोगको जानकारी, खोप लगाउन>खोप लगाउन>सामान्य प्रकारको खोप लगाउन>「नियमित लगाउनुपर्ने खोप (बालापन पछि) >बालबालिकालाई लगाउने खोप र खोप लगाउने लक्षित उमेर र खोपको अन्तराल (जा)

●बाल भत्ता ●

यो बालबालिका पालनपोषण गरिरहेका व्यक्तिहरुलाई सिटिबाट प्रदान गरिने रकम हो । सेन्दाईमा बसोबास गरिरहेका, एक वर्ष नपुगेका शिशु देखि 18 बर्ष लागेको बर्षको अन्त्यसम्म, का बालबालिकाहरु हुर्काईरहेका व्यक्तिहरूले प्राप्त गर्न सक्छन । बच्चा जन्मेको दिन देखि र सेन्दाईमा बसाईसरि आएको दिनको भोलिपल्ट देखि 15 दिन भित्रमा प्रत्येक वडाकार्यालय आदिमा गई निबेदन प्रक्रिया गर्नुपर्छ । निबेदन प्रक्रिया ढिलो भयो भने, तपाईंले ढिलाइ भएको महिनाको पैसा प्राप्त गर्न नमिल्ने अवस्था पनि हुन्छ । कृपया जतिसक्दो चाँडो प्रक्रियाहरू पूरा गर्नुहोस ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटिको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपाय>विभिन्न प्रकारको सहयोग, अनुदान, सहायता>बच्चा हुर्काईरहेका अभिभावकलाई सहयोग>बाल भत्ता (जा, अं, चा,को)

●बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न ●

अभिभावक काम वा स्कूल, बिरामी, सुत्केरी आदिका कारणले बच्चाको हेरचाह गर्न नसक्ने अवस्थामा बच्चा लाई नर्सरी स्कूलमा राख्न सकिन्छ । लगभग जन्मेको चार महिना देखि प्राइमेरी स्कूल जानु अगाडिका बच्चाहरूका लागि यो सुविधा लिन सकिन्छ । सेन्दाई सिटीको मान्यताप्राप्त नर्सरी स्कूल र त्यस बाहेकका अनुमोदन रहित नर्सरी स्कूलहरू छन् । मान्यता प्राप्त नर्सरी स्कूलको चाहिँ पहिलो रोजाईको नर्सरी स्कूल भएको स्थान वडा कार्यालयको नर्सरी सेवा शाखा अथवा मियागी जनस्वास्थ्य कल्याण विभागको सामान्य शाखामा गएर भर्ना आवेदन दिने र अनुमोदन रहित नर्सरी स्कूलको लागि चाहिँ जान चाहेको हेरचाह केन्द्रमा प्रत्यक्ष गएर आवेदन दिनुपर्दछ ।

●अनुमोदन प्राप्त नर्सरी ●

【हेरचाह गर्ने समय】 ※ नर्सरी स्कूल अनुसार समय फरक फरक हुन सक्दछ ।

सामान्यतया 7:00 (～7:30) देखि 18:00 (～18:30) सम्म ※ समय बढाउन मिल्ने नर्सरी पनि छ ।

※ दिउँसोको खाना (तीनवर्ष माथिका बच्चाहरूको हकमा मुख्य खाना आफैले लैजानुपर्ने ठाउँ पनि हुने गर्दछ) दिईनेछ । लाने ल्याउने काम चाहिँ आफैले गर्नुपर्ने छ । नर्सरी स्कूलको फिस चाहिँ परिवारले तिरेको नगर तथा प्रान्तीय करको आधारमा निर्धारित गरिन्छ । (3 वर्ष को बालबालिका कक्षा देखि 5 वर्षको बालबालिका कक्षा सम्मको नर्सरी शुल्क निशुल्क हो ।)

नर्सरी स्कूल भर्ना जानकारी : SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शिर्ष>विदेशी भाषामा जानकारी>बालबालिका・घरपरिवार>नर्सरी स्कूल आदि सुविधा तथा उपयोग गाइड (जा, अं, चा, को)

विस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण >बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपायहरु> राख्न सकिने>नियमित रुपमा उपयोग गर्नसकिने शिक्षा・बाल हेरचाह सुबिधा आदि>नर्सरी स्कूल, केजी आदि सुविधा तथा उपयोग गाइड उपयोगको लागि आवेदनको बारेमा >नर्सरीका बच्चाहरूको हेरचाह केन्द्र प्रयोग गर्न चाहने महानुभावहरूलाई (जा)

नर्सरी स्कूलबाट दिइने अन्य सेवाहरुका लागि ※ नर्सरी स्कूलमा प्रत्यक्ष गएर आवेदन दिनु पर्दछ ।

① छोटो अवधिको बाल हेरचाह	अभिभावकको काम वा बिरामी आदि परेको अवस्थामा, छोटो समयको लागिको हेरचाह सेवा दिईन्छ ।
② बिदाको दिनको बाल हेरचाह	अभिभावकको, आइतबार वा सार्वजनिक बिदामा काम आदि पर्न गएमा हेरचाह सेवा दिईन्छ ।

●अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र ●

अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रका सेवा सुविधाको बारेमा बुझ्न पाएक पर्ने केन्द्रमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्नुहोला । आवश्यक नियम पुरा गरि अधिकतम रकम भित्र छ भने सेन्दाई सिटिबाट नर्सरी शुल्क बराबरको अनुदान सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रहरुको सुची : सेन्दाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण,युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपायहरु>राख्न सकिने>नियमित रुपमा उपयोग गर्नसकिने शिक्षा • बाल हेरचाह सुबिधा आदि>अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्र>अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रहरुको सुची (जा)

※ बिना अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्र भित्रपनि, रातिको समय, बिदाको दिनमा हेरचाह आदिको लागिको बाल हेरचाह प्रदान गर्ने ठाउँहरू पनि छन । भर्नाको लागि आवेदन दिन नर्सरी स्कूलमा सिधै सम्पर्क गर्नुहोस ।

●बालबालिकाहरुलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न ●

तीन वर्ष देखि प्राइमेरी स्कूल जानु अगाडिका बच्चाहरुका लागि यो सुविधा लिन सकिन्छ । भर्ना गर्दा आफुले जान चाहेको किन्डरगार्डेनमा प्रत्यक्ष गएर आवेदन दिनु पर्दछ । अर्को वर्षको अप्रिलमा भर्ना गर्नको लागि यस वर्षको नोभेम्बर देखि आवेदन दर्ता लिने स्थानहरु धेरै छन । नर्सरी शुल्क, आवश्यक नियम पुरा गरि अधिकतम रकम भित्र छ भने नि:शुल्क हुन्छ ।

●बालबालिकाहरुलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा ●

यो चाहिँ नर्सरी र किन्डरगार्डेन दुवैको सेवा सुविधा उपलब्ध भएको संस्था हो । प्राइमेरी स्कूल जानु अगाडिका बच्चाहरुलाई लक्षित, तीन वर्ष मुनिका बच्चाहरुलाई हेरचाह र तीन वर्ष माथिका बच्चाहरुलाई शिक्षा र हेरचाह दुवै सुविधा प्रदान गर्दछ । त्यसैगरि, यसले टोल छिमेकका साना बच्चा भएका परिवारलाई लक्षित गरि बच्चाको पालनपोषण मा मद्दत पुर्याउने कार्य पनि गर्ने गर्दछ । नर्सरी शुल्क, परिवारले तिरेको नागरिक कर आनुसार निर्धारण गरिन्छ । (3 वर्षको बालबालिका कक्षा देखि 5 वर्षको बालबालिका कक्षा सम्म को नर्सरी शुल्क नि: शुल्क हूनेछ ।)

※ नर्सरी अनुसार बच्चा जिम्मा लिने उमेर फरक पर्नसक्दछ, प्रत्यक्ष रूपमा संस्थाहरुमा सम्पर्क गरि बुझ्नुहोस ।

विस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपायहरु> राख्न सकिने>नियमित रुपमा उपयोग गर्नसकिने शिक्षा • बाल हेरचाह सुबिधा आदि>नर्सरी स्कूल, केजी आदि सुविधा तथा उपयोग गाइड आवेदनको बारेमा>नर्सरीका बच्चाहरूको हेरचाह केन्द्र प्रयोग गर्न चाहाने महानुभावहरुलाई (जा)

●बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न ●

यो चाहिँ तीन वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई लक्षित गरिएको, तुलनात्मक रूपमा सानो खालको हेरचाह केन्द्र हो । आवेदन दिने तरिका चाहिँ नर्सरी स्कूल भर्ना गर्ने जस्तै हो ।

●अभिभावक र बच्चाहरु सँगै खेल्न मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु) ●

बच्चाको पालनपोषण फुरेआई प्लाजा (नोबिसुकु) चाँही, शिशुकक्षाका बालबालिका र तिनीहरूका परिवार लक्षित बाल हेरचाह सहायता केन्द्र, (ठाउँ) हो । नि:शुल्क उपयोग गर्न सकिने ठाउँ「हिरोबा」भएको हुँदा, आमाबाबु र बच्चाहरू सँगै खेल्न र बच्चाको पालनपोषण सँग सम्बन्धित परामर्श गर्न पनि सकिन्छ ।

शुल्क लाग्ने「छोटो अवधिको लागी बालहेरचाह」चाँही, जन्मिएको छ महिना देखि विद्यालय जाँनसुरु नहुन्जेल सम्मका बालबालिकालाई त्यहाँराख्न सकिन्छ । उपयोग गर्न सकिने दिन र समयहरू प्रत्येक बाल हेरचाह केन्द्र अनुसार फरक फरक छन ।यदि आफूलाई आवश्यक परेमा, अग्रिमरुपमा सदस्यता दर्ता र अबेदक प्रक्रिया गर्न आवश्यक पर्छ ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटिको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चा पालनपोषण,युवाबर्ग>बच्चा पालनपोषण उपाय>सिक्ने, बाहिर जाने>बालबालिका र अभिभावकले पनि प्रयोग गर्नसकिने बच्चा हेरचार केन्द्र, ठाउँ>नोबिसुको (बच्चाको पालनपोषण फुरेआई प्लाजा आदि) (जा)

●जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने ●

यो चाहिँ बच्चाहरुलाई खेलाउने तथा खेल सामग्रीहरू प्रदान गर्ने केन्द्र हो । यो ठाउँ 0 वर्ष देखि 18 वर्ष मुनिका बालबालिकाले उपयोग गर्न पाँउदछन् ।

विस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग>बच्चाको पालनपोषणको उपायहरू>सिक्ने, बाहिर जाने>बालबालिका र अभिभावकले पनि प्रयोग गर्नसकिने बच्चा हेरचार केन्द्र, ठाउँ>जिदोउ खान>जिदोउ खान, जिदोउ सेन्टर (जा)

※ तपाईंलाई बाल हेरचाह केन्द्र तथा अन्य सुविधाहरूको उपयोगको लागि आवेदन विधि थाहा नभएमा...

・सेन्दाई इन्टरनेसनल सेन्टरमा रहेको सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्रमा परामर्श लीन सक्नुहुनेछ ।

・विदेशी नागरिक सहायता संस्था **OASIS** का "चुकिसोइ भोलिएन्टर (विस्तृत मा पेज न.39)को नि: शुल्क सेवा लीन सक्नुहुनेछ ।

＊सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)＊

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ 3. स्कूल

●सेन्दाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राइमरी स्कूल तथा जूनियर-हाई स्कूलमा बालबालिकालाई भर्ना गराउन●

सेन्दाई शिक्षा कार्यालयको शैक्षिक मामिला विभागमा आवेदन दिनु पर्ने हुन्छ ।

・तपाईं बसेको ठाउँ अनुसार पढ्ने स्कूल तोकिने छ ।

・पढाई शुल्क लाग्दैन । स्कूलमा दिइने खाना तथा शिक्षण सामग्री आदिको शुल्क लाग्दछ ।

・पढाई जापानी भाषामा हुन्छ ।

※यदि तपाईंको बस्ने अवधि छोटो भएको अवस्थामा (दुई महिना भन्दा कम) तपाईंले अस्थायी भर्ना गर्न सक्नुहुनेछ । विस्तृत रुपमा, सेन्दाई सिटी शिक्षा कार्यालय शैक्षिक मामिला विभाग (TEL : 022-214-8860) मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

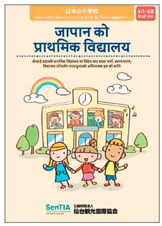
जापानको प्राथमिक बिधालय, माध्यमिक बिधालय, बिधालयको जीवनको बारेमा बुझ्न सजिलोगरि ब्याख्या गरिएको छ ।

●पुस्तिका「जापानको प्राथमिक बिधालय」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.sentia-sendai.jp/n/download/information/Nepalese_JES.pdf

(जा, अं, चा, को, भिएतनामी, नेपाली, तागालग)



●पुस्तिका「जापानको माध्यमिक बिधालय」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.sentia-sendai.jp/n/download/information/japanese_jhs_n.pdf

(जा, अं, चा, को, भिएतनामी, नेपाली, तागालग)

※सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिका नि:शुल्क वितरण गर्दै आइरहेकोछौं ।

●जापानी भाषा बोलीचालीको भाषा नभएका विदेशी बालबालिका र उनीहरुका अभिभावकको लागि सहयोग / गतिविधि ●

सेवा ／ सँगठन	गतिविधि सामग्री	सम्पर्क स्थान
जापानमा फर्किएका विदेशी विद्यार्थी आदि शिक्षण सहयोगी परियोजना	सेन्दाई सिटी भित्रको सार्वजनिक प्राथमिक र जूनियर हाई स्कूलमा क्लास लिने बेला समर्थन गर्ने सहयोगी व्यक्ति लाई पठाउने लोकसेवा हो ।	शिक्षा बोर्ड, शैक्षिक मार्गदर्शन प्रभाग TEL : 022-214-8875
विदेशीनागरिकका बालबालिका ・ सहयोग संस्था	बालबालिकाहरूको जापानी भाषा र पाठ्यपुस्तक अध्ययन, स्वयंसेवक कार्यशालाहरू आदिको आयोजना	सचिवालय TEL : 090-2793-8899
`सात्तो निहोंगो क्लब`	प्रत्येक शनिबार बिहान १० बजे देखि १२ बजेसम्म, बिदेशी नागरिकको बालबालिकालाई जापानी भाषा पढाउन सहयोग गरिन्छ ।	अओबा वार्ड केन्द्रीय नागरिक केन्द्र TEL : 022-263-5010
विदेशसँग सम्बन्ध भएका बच्चाहरुको सहायता परामर्श डेस्क सेन्दाई	दोभाषे स्वयंसेवक, पढाईमा सहयोग गर्ने संयोजकको खोजि गरि विद्यालयको हातामा गई सहयोग गर्नको लागी मान्छे पठाउने, सहयोग गर्ने व्यक्ति र स्थानीय नागरिकहरू लक्षित प्रशिक्षण कक्षको आयोजना गर्ने, आदि	SenTIA TEL : 022-268-6260 सेन्दाई अन्तराष्ट्रय सेन्टर, सेन्दाई बहुसांकृतिक समाज केन्द्र TEL : 022-265-2471
गर्मि बिदा कक्षा	गर्मी बिदाको बेला स्वयंसेवकहरू सँगै रमाइलो सँग पढ्ने ।	SenTIA TEL : 022-268-6260
क्यारियर मार्गदर्शन	जापानको उच्चमाध्यमिक बिधालयमा भर्ना गर्ने इच्छा गर्नु भएको प्रथामिक र माध्यमिक बिधालयका विद्यार्थी र अभिभावकको निम्ति विस्तृत रूपमा बुझाउने कार्यशाला	SenTIA TEL : 022-268-6260

●सेन्दाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल ●

नान्कोउ गाकुएन, तोहोकु अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल TEL : 022-348-2468
होराइजन गाकुएन सेन्दाई स्कूल TEL : 022-739-9622
तोहोकु च्योउसेन स्यो च्युउ कोउक्यु गक्कोउ TEL : 022-229-2131

पुस्तिका 「जापानिजभाषा बोलीचालीको भाषा नभएका बालबालिकाहरु र अभिभावकहरुको लागिको क्यारियर मार्गदर्शन गाईड बुक मियागी」

जापानको बिधालय प्रणाली, उच्च माध्यमिक बिधालय, हाई स्कूल प्रवेश परीक्षा बारे, विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ ।

https://shinro-miyagi.jimdofree.com/

(जा, अं, चा, को, तागालग, स्पेनी, भियतनामी, नेपाली)

※ सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिका नि:शुल्क वितरण गर्दै आइरहेकोछौं ।

आधारभूत जीवनयापन / V. यातायात/ 1. सार्वजनिक यातायात संस्थान

●बसमा चड्न●

सेन्दाई सिटी भित्र सिटी बस, मियागी यातायात बस आदि चल्ने गर्दछ ।

बसमा चड्ने तरिका

a)

सेन्दाईको बसमा चढ्दा,बीचको ढोकाबाट चढेर अगाडिको ढोकाबाट झर्नु पर्दछ ।

नगदमा शुल्क तिर्ने बेलामा ① को स्थान बाट टिकट नम्बर तान्नु होस ।

icsca आदि IC कार्ड गाडी चढ्ने बेला प्रयोग गर्नुपरेको बेलामा गाडी चढ्ने ② को रिडरमा छुवानुहोस ।

b)

पुग्नुपर्ने ठाउँ आएपछि झार्नुपर्ने बस स्टपको नाम सुनेपछि, बस भित्र भएको बटनमा थिच्नुहोस ।

c)

भाडा चाहिँ ओर्लने बेलामा तिर्नु पर्दछ । नगदमा भाडा तिर्ने बेलामा, ③ मा शुरुमा टिकट नम्बर हालेर, तिर्नुपर्ने देखिएको पैसा हाल्नु होस ।

पैसा साट्न पर्ने भएको खण्डमा, झर्नु भन्दा पहिले ④ को ठाउँमा पैसा हाल्नु होस। (फिर्ता पैसा आउँदैन) साट्न मिल्ने पैसा चाहिँ 1000 येनको नोट र 500 येन, सिक्क 100 येन, सिक्क 50 येनको सिक्का मात्र मिल्दछ ।

IC कार्ड, टिकट प्रयोग गर्ने बेलामा ⑤ को ठाउँको डिस्प्लेमा छुनुहोस् ।

※ IC कार्डमा हालेको ब्यालेन्स कम भएमा बस भित्रै पनि पैसा चार्ज गर्न सकिन्छ । कृपया ड्राइभरलाई भन्नुहोला । (फिर्ता पैसा आउँदैन)

●**सबवेबाट जान** ●

सेन्दाई सिटीमा दुई वटा सबवे लाईन (नानबोकु लाइन, तोजाई लाइन) हरु छन ।

सबवे (ट्रेन) मा चड्ने तरिका

सेन्दाईको सबवेमा चढ्दा र ओर्लँदा स्वचालित टिकट गेट मार्फत जानु पर्छ ।

ICSCA जस्ता IC कार्ड प्रयोग गर्दा, सबवेमा चढ्दा पनि र ओर्लँदा पनि ① मा देखाएको डिस्प्लेमा कार्डलाई छुवाउनुहोस। यदि तपाइँ एक दिनको लागिको टिकट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने,② मा देखाएको ठाउँबाट टिकट छिराई, ③मा देखाएको ठाउँबाट टिकट लिनुहोस। ओर्लने बेलामा पनि, ②मा देखाएको ठाउँमा टिकट छिराउनुहोस। एक पटक मात्रैको लागिको टिकट भएमा ओर्लँदा ③मा देखाएको ठाउँमा टिकट छिराए पछि बाहिर निस्कदैन तर, एक दिनको लागिको टिकट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ओर्लने बेलामा③मा देखाएको ठाउँबाट टिकट लिनु नबिर्सनुहोस।

●**सबवे चड्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न**●

किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेसनमा राखिएको टिकट किन्ने मेशिन बाट किन्न सकिन्छ ।

●icsca इकुसुका IC कार्ड किन्न●

किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेसनमा राखिएको टिकट किन्ने मेशिन वा यात्रु पास काउन्टरहरूमा किन्न सकिन्छ।

●एक दिनको लागिको टिकट किन्न (एक दिनको लागिको टिकट किनेमा एक दिनमा जति पटक ट्रेनमा चढ्न र झर्दा पनि फेरी टिकट प्रयोग गर्न सकिन्छ) ●

किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेसनको राखिएको एक दिन भरिको लागिको टिकट किन्न सबवे स्टेसनमा राखिएको टिकट किन्ने मेशिन बाट किन्न सकिन्छ ।

●यात्रु पास टिकट (निश्चित रुपमा एकै ठाउँमा धेरैपटक जाने, आउने गर्नको लागिको टिकट)●

किन्न मिल्ने स्थान : सबवे स्टेशनमा भएको यात्रु पास किन्ने ठाउँमा आदिमा पनि किन्न सकिन्छ ।

बिस्तृत रुपमा बुझ्नको लागि, यातायात विभाग सूचना केन्द्रमा फोन गर्नुहोला ।

सेन्दाई सिटी बस तथा सबवे	यातायात विभागको सूचना केन्द्र TEL : 022-222-2256 (जा) यातायात बिभाग बसमा छुटेको समान राखिदिने केन्द्रको टेलिफोन: 022-223-4812 (जा) यातायात बिभागको होमपेज https://www.kotsu.city.sendai.jp/ (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली अन्य)	
मियागी यातायात बस	मियागी यातायात मुख्यालय	TEL : 022-771-5310
	उत्तरी क्षेत्र : तोमिया अफिस दक्षिणी क्षेत्र : सेन्दाई अफिस	TEL : 022-358-9031 (सामान हराएमा) TEL : 022-243-2131 (सामान हराएमा)
JR_पूर्वी जापान	सेन्दाई स्टेशन हराएको सामान सोधपुछ केन्द्र	TEL : 022-227-0255
	J R इ स्ट इन्फो लाईन (अं, चा,को)	TEL : 050-2016-1603

●JR ट्रेनबाट जान ●

JR रेलवेको टिकट, स्टेशन बाहेक ट्रावल एजेन्सीहरुबाट पनि किन्न सकिन्छ ।

●लामो दुरीको बसबाट जान ●

सेन्दाई र अन्य सिटीको बिचमा लामो दुरीको बसहरु सन्चालन हुने गर्दछ । उदाहरणका लागि सेन्दाईबाट टोकियो लगभग साढे 5 घण्टामा पुग्न सकिन्छ । बुकिङ्गको आवश्यकता पर्दछ । विस्तृत रूपमा बुझ्न बस कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

●ट्याक्सी चढ्न ●

सबैजसो ट्याक्सीहरूमा ड्राइभर सहित पाँच जना चढ्न मिल्ने खालको हुने गर्दछ । यदि विन्डशील्डको यात्री तर्फको बत्तीले "空車(くうしゃ)" (कुस्या) लेखिएको लाईट बलेको भएमा, हात उठाएर ट्याक्सी रोक्न सकिन्छ । रोकिएपछि देब्रे पट्टी पछाडिको ढोका अटोमेटिक खुल्छ । ढोका खुलुन्जेल पर्खनु होला ।

शुरुमा चढ्दाको न्यूनतम भाडा, यात्रु चढ्ने पट्टिको झ्यालमा लेखिएको हुने हुँदा, बुझ्नुहोला ।

भाडा चाहिँ समय र दूरीको आधारमा लाग्ने छ । ट्राफिक बत्ति वा जामका कारण अगाडी बढ्न नसकेको बेलामा पनि भाडा बढ्दै जान्छ । त्यसैगरी, रातिको 10 बजेबाट बिहानको 5 बजेसम्म अतिरिक्त चार्ज लाग्ने गर्दछ । जापानीज बोल्न नसकेमा, आफू जाने ठाउँ को ठेगाना लेखेर ड्राइभर लाई दियो भने सजिलो होला ।

＊सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)＊

●जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन ●

जापानको चालकअनुमतिपत्र अथवा अन्तर्राष्ट्रिय चालकअनुमतिपत्र चाहिन्छ । जापानको चालकअनुमतिपत्र पाउन को लागि 2 किसिमकाका तरिकाहरु छन् ।

・विदेशी चालकअनुमतिपत्र (जापान बाहेकको चालकअनुमतिपत्र) बाट रूपान्तरण गर्ने तरिका

・लिखित परीक्षा, योग्यता परीक्षा, कौशल परीक्षा दिने तरिका। लिखित परीक्षाको लागि २० वटा भाषाहरू छन, यसबाट तपाईंलाई सजिलो लाग्ने भाषा छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। यसको लागि मियागी प्रान्तको चालक अनुमतिपत्र केन्द्रको वेबसाइटमा हेर्नुहोला वा टेलिफोन मार्फत रिजर्भेसन गर्नुहोस।

TEL : 0570-000-798 (कार्यालयको दिन 15:00-15:30, आईतबार 12:30-15:00)

・विषय जाँच (जापानी, अंग्रेजी, चाइनिज, भियतनामी भाषा बाट छान्न मिल्छ), योग्यता परीक्षण र कौशल परीक्षण गर्न गएर पाउने तारिका

●विदेशी चालकअनुमतिपत्र (जापान बाहेकको चालक अनुमतिपत्र) बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न ●

आवेदन प्रक्रिया (कागजातको जाँच) गर्नु भन्दा अघि अग्रिम जाँच (अग्रिम जानकारी) को आवश्यक पर्दछ।

चालक अनुमतिपत्र केन्द्र TEL : 022-373-3601 (Extension 275) सोमबार देखि शुक्रबार 15:00-17:00

विदेशी चालक अनुमतिपत्रबाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न	**सर्तहरु**	・चालक अनुमतिपत्र पाउनु भएको देशमा, पत्र पाएपछि 3 महिना सम्म बस्नु भएको ※पासपोर्ट लिएको देशमा लिईसकेपछि बसाई अवधिको पुष्टि गरिन्छ। यदी अध्यागमनको स्ट्याम्प आदि द्वारा पुष्टि गर्न नसकेको खण्डमा, अन्य प्रमाणपत्रको आवश्यक पर्दछ। (स्नातक प्रमाणपत्र, रोजगार प्रमाणपत्र, कर भुक्तानी प्रमाणपत्र, आदि) ・चालकअनुमतिपत्रको म्याद सकिएको हुनु हुँदैन बसाईको ठेगाना चाहिँ मियागी प्रान्त
	आवश्यक चिजहरु	・चालकअनुमतिपत्र को लागि आवेदन फारम (चालकअनुमतिपत्र केन्द्रमा पाईन्छ) ・एउटा फोटो (3×2.4cm, ब्लाक एण्ड वाईट・रङ्गिन दुवै स्वीकार्य छ । टोपी लगाएको, पृष्ठभूमिका साथ भएको, अथवा दाँत देखाएको फोटोहरु अस्वीकृत छ) ・आवासीय कार्डको प्रतिलिपि (वडा कार्यालयमा पाइने छ) ※ राष्ट्रियता वर्णन गरिएको (जापानको इजाजतपत्र भएको व्यक्तिहरू लाई चाहिँ दैन आवासीय कार्ड को बारेमा) विस्तृतमा पेज न.8 हेर्नुहोस् ・विदेशी गाडी चालकअनुमतिपत्र आदि ・पासपोर्ट (यदि तपाईंसँग पुरानो पासपोर्ट भएमा सबै ल्याउनु पर्छ) ・जापानमा प्राप्त भएको चालकअनुमतिपत्र (तपाईंसँग छ भने) ・जापानीज भाषामा अनुवाद गरेको विदेशी चालकअनुमतिपत्र (*1)
अन्य कुराहरु		प्रक्रियाको लागि, इजाजतपत्र जारी भएको देशमा निर्भर गर्दै योग्यता परीक्षण (जस्तै दृष्टि परीक्षण) मात्र समावेश हुन सक्छ, शैक्षिक विषयहरूको पुष्टि (जुन धेरै भाषाहरूमा लिन सकिन्छ) र ड्राईभिङ्ग सीपहरू समावेश गर्दछ । यदि तपाईं उत्तीर्ण हुनुभएन भने तपाईंले परीक्षाको शुल्क तिर्न पर्ने हुन्छ । अनि जापानीज भाषाबाट कुराकानी गर्न नसक्ने व्यक्तिहरूले दोभाषे मिलाउनु होला ।

(∗1) देश अनुसार, दूतावास तथा वाणिज्य दूतावासमा जापानी भाषामा अनुवाद गरिदिन्छ ।
साथै, **JAF** बाटपनि शुल्क लिएर अनुवाद गर्ने कार्य गर्दछ। JAF को वेबसाइट बाट आवेदन दिनुहोस।
(TEL : 022-783-2826 कार्यालयको दिन मात्र 10:00-17:00)

●गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन ●

गाडी र मोटरसाइकल चलाउनको लागि गाडीहरुको दर्ता गर्न पर्छ । गाडी किनेको पसल अथवा निम्न ठाउँमा सम्पर्क गर्नु होला ।

साधारण गाडी	तोउहोकु यातातात ब्यूरो मियागी यातायात शाखा कार्यालय	TEL : 050-5540-2011
हल्का वाहन `केईजिदोस्या`	हल्का वाहन निरीक्षण संस्था मियागी मुख्य कार्यालय	TEL : 050-3816-1830
इन्जिन क्षमता 126cc भन्दा माथिको मोटरसाइकल	तोउहोकु यातायात ब्यूरो मियागी यातायात शाखा कार्यालय	TEL : 050-5540-2011
इन्जिन क्षमता 125cc भन्दातलको मोटरसाइकल	मुख्य निश्चित स्थान भएको ठाउँको वडा कार्यालय कर लेखा शाखा, सामान्य शाखा कार्यालय कर कार्यालय इन्चार्ज	

●गाडीको बीमा गर्न●

यदि तपाईंले दुर्घटना गराउनुभयो र कसैलाई चोट पुर्याउनुभयो भने, तपाईंले ठूलो मात्रामा क्षतिपूर्ति रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ। गाडी वा मोटरसाइकलका धनिले, अटोमोबाइल क्षतिपूर्तिको लागि दायित्व बीमा (सामान्यतया अनिवार्य अटोमोबाइल क्षतिपूर्ति दायित्व बीमा) मा सामेल हुन अनिबार्य पर्छ। स्वैच्छिक बीमा भन्ने पनि हुन्छ त्यसमा पनि सामेल बनौं। गाडी किन्दा वा कसैबाट प्राप्त गर्दा, यो बीमा सामेल भएको छ कि छैन भनेर अवश्य पुष्टी गर्नुहोस। गाडी किन्नु भएको पसल वा बीमा कम्पनीमा निबेदन गरि बिमा गर्न पनि सकिन्छ। साथै, साइकल चलाउँदा पनि, तपाईंले साइकलबाट भएको क्षतिपूर्ति दायित्व बीमामा सामेल नभई हुदैन। साइकलको बिमा गर्नको लागि भने, साइकल पसलमा गई साइकल सर्विसिंग र मर्मत (शुल्क लाग्ने) गर्न सकिने「**TS** मार्क」आदि पनि हुनेछ। साइकलबाट भएको क्षतिपूर्ति बीमा चाँही, अनलाइन वा कोंन्बिनियन स्टोरहरूमा गई बिमा दर्ता गर्न सकिन्छ। यसबाहेक, गाडी बीमा वा अग्नि बीमा「विशेष सम्झौता」आदि बिमामा सामेल हुन सकिन्छ।

●साइकल चलाउन ●

・साइकल चलाउनको लागि, सुरक्षा-दर्ता (बोहान तोरोकु) र राम्रोसँग मर्मत तथा सर्विसिंग गरौं ।
・साइकललाई सडकमा पार्क नगर्नुहोस् । साइकल पर्किङ्गमा रोक्नु होला । यदि तपाईंले साइकल पार्किंग निषेधित ठाउँमा रोक्नु भयो भने साइकल हटाइने छ र साइकल भण्डारण ठाउँमा सारिने छ । त्यो ठाउँबाट साइकल लिनको लागि तपाईंले पैसा भुक्तान गर्न पर्छ ।

※ साइकल पार्किङ नक्शा

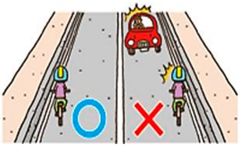
https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html (जा, अं)

●जापानको ट्राफिक नियमको पालना गरौं ●

・साइकल सहित गाडी चांही सडकको बायाँ पट्टि बाट चलाउनु होस । पैदलयात्री (हिड्ने मान्छे) चाहिँ, फुटपाथ नभएको सडकमा हिड्नु पर्दा, सडकको दायाँ पट्टिबाट हिड्नुपर्दछ ।
・तलको चित्रको चिन्ह तथा संकेतहरु भएको सडक पेटीबाट भने साइकल चलाउन मिल्दछ ।

• साइकल सहित, अन्य सवारीसाधन रक्सि सेवन गरेर चलाउन मनाही छ ।

• 「सेन्दाई सिटी साइकलको सुरक्षित प्रयोगसँग सम्बन्धीत अध्यादेश」 मा, साइकल प्रयोगकर्ताहरुले पालना गर्नुपर्ने कुराहरूको निर्धारण गरिएको छ । विस्तृत रूपमा बुझ्न, सेन्दाई सिटीको होमपेज हेर्नुहोला । https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html (जा, अं चा को भिएतनाम, नेपाली)



उपयोगी जानकारी:

"के तपाईंलाई थाहा छ ? पालना गर्नु भएको छ ?

साइकल सम्बन्धि ट्राफिक नियम तथा आचरण"

(सरकारको सार्वजनिक सम्बन्ध अनलाइनबाट)

सडक चिन्ह

सडक चिन्ह (साइकल र पैदलहरु यात्री मात्र) चिन्हहरू

【साइकल 】

• फुटपाथमा साइकल चलाउने बेलामा पैदलयात्रीहरू (हिड्ने मानिसहरू) लाई प्राथमिकता दिई, गाडीको बाटो पट्टिबाट बिस्तारै चलाउनु (कुनै पनि समयमा रोक्न सकिने गरि सुस्त गतिमा चलाउने) गर्न पर्छ ।

• हेलमेट लगाएर आफ्नो टाउकोको सुरक्षा गर्नुहोस।

• अँध्यारो भएपछि, साइकलको बत्ती बालि चलाउने गरौं।

• मोबाइल फोन, स्मार्टफोनमा कुरा गर्दै अथवा मोबाइल फोन चलाउँदै, छाता वा अन्य वस्तु बोकेर, हयान्डलमा समान झुन्डाएर साइकल चलाउन हुँदैन ।

• हेडफोन र ईयरफोनहरु कानमा राखेर चलाउन हुँदैन ।

• एक साइकलमा दुईजना बस्न र छेउमा कुद्न हुँदैन ।

• हेल्मेट लगाई टाउकोको सुरक्षा गरौं ।

• अधेरो भएमा, बत्तीहरु बलि गाडी चलाऔं ।

※ 3 वर्ष भित्रमा 2 पटक भन्दा बढी पुलिसले पक्राउ गरेको साइकल चालकले प्रशिक्षण लिनु पर्नेछ ।

【गाडी】

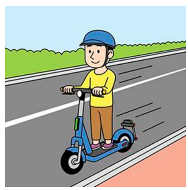
• पछाडि सिटहरु सहित सबै सिटमा बस्दा सीटबेल्ट बाँधने गरौं ।

• 6 वर्ष मुनिका बच्चाहरुले बच्चाको सीट अनिवार्य प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

【मोटरसाइकल】

• हेल्मेट लगाउनु पर्छ ।

【इलेक्ट्रिक किकबोर्ड आदि (निर्दिष्ट सानो आकारको इलेक्ट्रिक साइकल) 】



• १६ वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिले मात्र चलाउन पाउनेछन्।

• गाडी गुड्ने सडक पट्टिको बायाँ छेउमा गति २० किलोमिटर भन्दा कमको गतिमा चलाउनु पर्छ।

• सामान्य नियमको रूपमा, फुटपाथमा चलाउन मिल्दैन।

※अपबादको रुपमा, मापदण्ड पूरा गरेको किकबोर्ड मात्र गति ६ किलोमिटर भन्दा कम भएमा भने चलाउन सकिन्छ।

• अटोमोबाइल अनिवार्य क्षतिपूर्ति दायित्व बीमा गर्न आवश्यक छ।

• हेलमेट लगाएर आफ्नो टाउकोको सुरक्षा गर्नुहोस।

「इलेक्ट्रिक किकबोर्ड आदि सुरक्षित प्रयोगको लागि गाइड」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/torikumi/kotsu_joho/kickboard.files/202310_reaflet.pdf

（अं, चा, भियतनामी, को）

「पैदलयात्री र साइकलका लागि जापानमा यातायात सुरक्षा गाईड」

https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_english.pdf (अं)

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/06_traffic_safety_cn.pdf (चा)

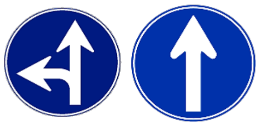
https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/07_traffic_safety_kr.pdf (को)

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/05_traffic_safety_pt.pdf (पोर्तुगल)

सडक चिन्ह

बाटो बन्द

सवारी प्रवेश निषेध


तोकिएको दिशा बाहेक प्रवेश निषेध

ओभरटेक गर्नका लागि दाहिने पट्टि फैलिएर कुद्न निषेध

रोक्न र पार्किंग निषेध

पार्किंग निषेध

स्पिड 50km सम्म

साइकल पार्किंग

साइकल र पैदल यात्री

पैदल यात्री

गाडी दायाँ मोड्ने

रोक्ने

पैदल यात्री निषेध

स्कूल जाने बाटो

बहुभाषामा यातायात सुरक्षा DVD

सुरक्षित रूपमा साइकल चलाउने तरिका वा साइकल दुर्घटना भएमा के गर्न पर्छ भन्ने कुराहरु, सजलोसँग बुझिनेगरि ब्याख्या गरिएको छ ।

https://www.youtube.com/watch?v=eaZq4wkI0ik

(जा, अं, चा, भिएतनामी, नेपाली)

आधारभूत जीवनयापन / VI. काम

यदि बसोवास योग्यता काम गर्न पाउने खालको छ र कामको किसिम बसोवास योग्यतामा तोकेको कुरासँग मेल खान्छ भने, जापानमा काम गर्न मिल्दछ ।

काम खोजी दिने संस्था (काम खोजी दिने सेवाको लागि, दर्ता गराउनु पर्दछ)

हेल्लो वर्क सेन्दाई	मियागीनो-कु चुचुजीगावोका 4-2-3 सेन्दाई MT भवन 4F TEL : 022-299-8819 【विदेशीका लागि रोजगार सेवा शाखा】 चाइनिज भाषाको दोभाषे व्यवस्था समय : मंगलबार 10:00-15:30 (12:00-13:00 बाहेक) अंग्रेजी भाषाको दोभाषे व्यवस्था समय : बिहिबार 10:00-15:30 (12:00-13:00 बाहेक) ＊सेवा उपलब्ध हुने बार र समय भने परिवर्तन हुने अवस्था पनि हुन्छ । इन्टरनेटबाट आफैले काम खोज्न पनि सकिन्छ । → https://www.hellowork.mhlw.go.jp/

तपाईंले ट्रेन स्टेशन वा सुपरमार्केटमा पाइने नि:शुल्क पम्पलेट हेरेर पनि काम खोज्न सक्नुहुनेछ ।

【काम खोज्ने बेलामा धेरै प्रयोग हुने शब्दहरु】

स्यूरोउसिकाकु स्योउमेस्यो	जापानमा काम गर्न योग्य रहेको प्रमाणित गर्ने कागजात हो ।
सिकाकुगाइ खाचुदोउ	आफ्नो बसोवास योग्यता बाहेकको काम गर्ने बेलामा,यो अनुमतिको आवश्यकता पर्दछ । विदेशी विद्यार्थीले पार्टटाइम काम गर्न पनि यो अनुमतिको आवश्यकता पर्दछ । विस्तृत रुपमा हेर्न पेज न. 8
रिरेकीस्यो (स्यासिन चुकी)	यो चाहिँ शैक्षिक योग्यता वा कामको अनुभव आदि तथा आफ्नो अनुभव लेख्ने कागज (बायोडाटा) हो । आफुले काम गर्न चाहेको कम्पनी वा पसलमा पेश गर्नु पर्दछ । पार्टटाइम कामको लागि पनि यसको आवश्यकता पर्दछ । लेख्ने तरिका → https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ यहाँबाट हेर्न सकिन्छ । (टोयोटा निहोन्गो ई-लर्निङ्ग सिस्टम अं, चा, पोर्तुगाली, स्पेनी) ※ तपाईंले रि बयोडेटा बाहेक, स्योकुमुकेइरेकिस्यो भनिने कागज आवस्यक पर्ने बेला पनि हुन सक्दछ ।
स्योरुइ सेन्कोउ	कम्पनी वा पसलले, बयोडेटालाई आधार बनाएर तपाईंलाई काममा लिने कि नलिने भनि निर्णय गरिने कुरालाई स्योरुइ सेन्कोउ भनिन्छ ।
मेन्सेचु	कम्पनी वा पसलको मान्छे र तपाईं बीच भेट गरी, विभिन्न प्रश्नहरु सोधेर त्यसका आधारमा तपाईंलाई अन्तरबार्ता लिई काममा लिने कि नलिने भनि निर्णय गर्दछ । त्यस बेलामा तपाईंको बयोडेटालाई पनि आधार मानिन्छ ।

विदेशी विद्यार्थीको लागिको काम खोज्ने गाईड

JASSO (दोकुरिचु ग्योउसेइ होउजिन निहोन गाकुसेइसियेन किकोउ) द्वारा तयारी (जा, अं)

https://www.jasso.go.jp/ryugaku/after_study_j/job/guide.html

यस बाहेक अन्य जानकारीहरू

●जापानीज भाषा अध्ययन ●

सेन्दाईमा विभिन्न किसिमका जापानी भाषाकक्षाहरू छन। आफुलाई उपयुक्त हुने कक्षा खोज्न सक्नुहुन्छ।

कक्षा कोठाको ढाँचा	कक्षा कोठाहरू सवैजना जम्म भै अध्ययन गर्न सकिने कक्षाकोठा छ। पाठ्यपुस्तक प्रयोग गरि पढाई हुन्छ। बालबालिकाका लागिको कक्षाकोठा पनि छ ।
सानो समूहमा अध्ययन गर्न सकिने	थोरै संख्यामा मानिसहरू हुने भएको हुँदा सिक्न मन लागेको कुरा सोध्न सिक्न पनि सकिन्छ।
एक शिक्षक एक बिधार्थी	जापानी स्वयंसेवकहरूसँग जापानी भाषा अध्ययन गर्न सकिन्छ। आफुलाई मन लागेको समय पायक पर्ने स्थान खोजि पढ्न सकिन्छ।
अनलाइन	अनलाइन वाट अध्ययन गर्न सकिने साइडहरु पनि छ। विदेशी भाषाहरूमा अध्ययन गर्न सकिने साइडहरु पनि छ ।

बिस्तृत जानकारीको लागि, 「SenTIA स्थानीय छेत्रको जापानी भाषा अध्ययन पोर्टल साइट」मा हेर्नुहोस।
https://www.int.sentia-sendai.jp/nihongo/

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध बिभागको HP शीर्ष > जापानी सेन्दाईमा जापानी भाषा अध्ययन गरौं

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु)

●जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा ●

यो जापानीज भाषा क्षमता परीक्षा, जापानीज मातृभाषाको रूपमा नबोल्ने व्यक्तिहरूको लागि हो ।
यो परीक्षा प्रत्येक वर्षको जूलाई र डिसेम्बर महिनामा हुन्छ । परीक्षाको आवेदन इन्टरनेटबाट पनि दिन सकिन्छ ।

विस्तृत रुपमा : (JEES) (कोउएकी जाईदान होउजिन जापान अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा सहायता संगठन)
HP जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा https://info.jees-jlpt.jp/ (जा, अं)

●जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागिको छात्रवृत्ति ●

जापानमा विदेशी विद्यार्थीहरुलाई लक्षित विभिन्न छात्रवृत्तिहरु उपलब्ध छन् । तलको जापान र्युगाकु ज्योहोउ साइट बाट, मुख्य छात्रवृत्तिहरू समेटिएको पम्पलेट हेर्न सक्नुहुनेछ ।

जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागिको छात्रवृत्ति पम्पलेट

https://www.studyinjapan.go.jp/ja/planning/brochures/ (जा)

https://www.studyinjapan.go.jp/en/planning/brochures/ (अं)

●जानकारीहरु प्राप्त गर्ने ●

जीवनयापन सम्बन्धीत प्रश्न र परामर्शहरू

कोउएकी जाईदान होउजिन सेन्दाई पर्यटन अन्तर्राष्ट्रिय सहायता संघ (SenTIA) अन्तर्राष्ट्रिय विभाग	अंग्रेजी भाषामा सेवा उपलब्ध छ । कार्यालयको दिन 9:00-17:30 आओबा-कु इचिबानच्योउ 3-3-20 केइहान सेन्दाई इचिबनच्योउ भवन 6F TEL : 022-268-6260 FAX : 022-268-6252 HP : https://int.sentia-sendai.jp/n/ X (पुरानो Twitter) : https://twitter.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र दोभाषे सहायता टेलीफोन HP	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, पोर्चुगली, स्पेन, थाई, रसियन, इन्डोनेसियन, तगालग, इटालियन, फ्रान्स, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, म्यानमार, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, उर्दु, युक्रेनी भाषाहरु उपलब्ध छन । स्थानीय विदेशीनागरिकहरुको दैनिक जीवन सँग सम्बन्धित परामर्श वा बहुसांस्कृतिक समाजको निर्माण सँग सम्बन्धी परामर्श आदि । प्रत्येक दिन 9:00-17:00 ※ वर्षको अन्त्यमा र नयाँबर्षको सुरु र प्रत्येक महिनाको एक वा दुई दिनको बिदा बाहेक TEL : 022-265-2471 FAX : 022-265-2472 दोभाषे सहायता टेलिफोन : TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp
बिदेशी नागरिकका लागिको विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम	परामर्श, दोभाषेको सुबिधा निशुल्क।नियमित रुपमा आयोजना गरिनेछ तर बुकिंग गर्नुपर्नेछ । मियागी प्रान्त प्रशासनिक लेखनदास संघ, सेन्दाई वकिल संघ, सेन्दाई अध्यागमन बिभाग, मियागी श्रमिक ब्युरो, तोहोकु कर लेखनदास संघ, सेन्दाई शहर उद्योग ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA मा परामर्श गर्न सकिन्छ । TEL : 022-265-2471 (सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र, भित्र)
विदेशी सहायता संगठन OASIS (ओएसिस)	जापानी भाषामा कुराकानी गर्न कठिनाई र जापानको जीवनयापनमा बानी नपरेको विदेशी नागरिकहरुलाई, सार्वजनिक संस्था, शैक्षिक संस्था, अस्पताल आदिमा सँगै गएर भाषाको समर्थन गर्ने स्वयंसेवक सहयोग उपलब्ध । TEL : 022-265-2471 (सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र भित्र)
कोउएकी जाईदान होउजिन मियागि इन्टरनेसनल एसोसिएसन (MIA)	अंग्रेजी र चाइनिज भाषामा सेवा उपलब्ध छ । बिदाको दिन बाहेक 8:30-17:15 आओबा-कु, चुचुमिदोओरी आमामियामाची 4-17 मियागी-केन सेन्दाई संयुक्त सरकार भवन 7F TEL : 022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/

विदेशी नागरिकका लागिको परामर्श केन्द्र मियागी (MIA भित्र)	जापानीज,अंग्रेजी, चाइनिज,कोरियन,भियतनामी,तागालोग,इन्डोनेसिन, नेपाली, पोर्तुगाली, थाई, हिन्दी, स्पेनी, रसिया भाषाहरू उपलब्ध छन् । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 ※ रास्ट्रीय बिदाको दिन, वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्ष बिदाहरूको दिन बाहेक ट्रियोफोन (तीन पक्षको बिचमा कुरा) गर्नेबाट, अन्य विशेषज्ञ परामर्श काउन्टरमा परामर्श सम्भव छ । (कोउएकी जाईदान होउजिन मियागि इन्टरनेसनल एसोसिएसन (MIA) भित्र) TEL : 022-275-9990
योरिसोई हटलाइन・विदेशी भाषा विशिष्ट लाईन (इप्पान स्यादान होउजिन स्याखाई तेकी होउसेचु सपोर्ट सेन्टर)	अंग्रेजी,चाइनिज, कोरियन, तागालोग, भियतनामी, थाई, पोर्तुगाली, स्पेनी, नेपाली र इण्डोनेसियन भाषाहरू छन् (उपलब्ध भाषाहरू समय अनुसार फरक हुनेछ) ① टेलिफोन परामर्श (फ्री डायल) हरेक दिन : 10:00-22:00 TEL : 0120-279-226 (इवाते, मियागी, फुकुसिबाहेक अन्यबाट TEL : 0120-279-338) ※ गाइदान्स पछि「2」थिच्नु होला । https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ② इन्टरनेट मार्फत SNS परामर्श・Facebook को・Messenger को प्रयोग गरि कल बाट परामर्श https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ ・समस्याको जानकारी आदान प्रदान (च्याट बाट पनि परामर्श) https://comarigoto.jp/
कानूनी मामिला ब्यूरो・विदेशी भाषामा मानव अधिकार सम्बन्धी त परामर्श डायल	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरिया, फिलिपिनो, पोर्तुगाली, भियतनामी, नेपाली, स्पेनी, इण्डोनेसियन, थाई भाषा उपलब्ध छन् । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 TEL : 0570-090911
होउ-तेरासु・बहुभाषी जानकारी सेवा	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरिया, स्पेनी, पोर्तुगाली, भियतनामी, तागालोग, नेपाली, थाई, इन्डोनेसियन भाषा उपलब्ध छन । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 TEL : 0570-078377 ※ आईपी फोन・प्रिपेड मोबाइल फोन TEL : 050-3754-5430

एल-सोरा सेन्दाई	जापानी भाषा मात्रै (आफैले व्यवस्था गरेको दोभाषेको उपस्थित सम्भव) ① महिला परामर्श ・अन्तर्वार्ता र परामर्श (अग्रिम बुकिङ्ग आवाश्यक) सोमबार・बुधबार - शनिबार 9:00-17:00 मंगलबार 9:00-21:00 TEL : 022-268-8302 ・टेलिफोन परामर्श सोमबार・बुधबार - शनिबार 9:00-15:30 TEL : 022-224-8702 ・वकिल द्वारा कानूनी परामर्श अन्तर्वार्ता मात्र (अग्रिम बुकिङ्ग आवाश्यक, अग्रिम अन्तर्वार्ता परामर्श गर्न आवश्यक छ) ② लैंगिक भेदभाव आदि सम्बन्धी त परामर्श काउन्टर सोमबार - शनिबार 9:00-17:00 TEL : 022-268-8043 ※सबै बिदाहरु, सार्बजनिक बिदा, महिनाको २ पटक हुने बिदा, बर्षको अन्त्यमा र नयाँ बर्षको बिदाहरु बाहेक

सेन्दाईको पर्यटक जानकारी

सेन्दाई-सि पर्यटक जानकारी केन्द्र	अंग्रेजी भाषामा सेवा उपलब्ध छ । हरेक दिन 8:30-19:00 (डिसेम्बर 31 तारिक～जनवरी 3 तारिक भित्र 9:00-17:00) JR सेन्दाई स्टेशनको 2F TEL : 022-222-4069

विदेशीहरुका लागि जानकारी

सेन्दाई सिटी र SenTIA द्वारा प्रदान गरिएको विदेशी भाषा जानकारी सेवा (HP)	दैनिक जीवनयापन, प्रकोप रोकथाम, स्वास्थ्य, चिकित्सा सेवा, बालबालिका, घरपरिवार, आदि सँग सम्बन्धि, बहुभाषाको जानकारी https://int.sentia-sendai.jp/n/information/ (SenTIA)
विदेशी नागरिकहरूको लागि जीवनयापन सहयोग साइट (HP)	जापानमा बस्ने विदेशीहरू र उनीहरूका समर्थकहरूको लागि जीवनयापन र रोजगारी आदि सम्बन्धी बहुभाषिक जानकारी । https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ (न्याय मन्त्रालय अध्यागमन विभाग)

●प्रिफेक्चर कार्यालय・सिटी कार्यालय・वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना ●

मियागी प्रिफेक्चर कार्यालय	आओबा-कु होनच्योउ 3-8-1 TEL：022-211-2111
सेन्दाई सिटी कार्यालय	आओबा-कु कोकूबुनच्योउ 3-7-1 TEL：022-261-1111
आओबा वडा कार्यालय	आओबा-कु कामिसुगी 1-5-1 TEL：022-225-7211
ईजूमी वडा कार्यालय	ईजूमी-कु ईजूमीच्युउओउ 2-1-1 TEL：022-372-3111
ताईहाकू वडा कार्यालय	ताईहाकू-कु नागामाची मिनामी 3-1-15 TEL：022-247-1111
मियागीनो वडा कार्यालय	मियागीनो-कु गोरिन 2-12-35 TEL：022-291-2111
वाकाबायासीकु वडाकार्यालय	वाकाबायासी-कु होस्युइन् माए च्योउ 3-1 TEL：022-282-1111
मियागी सामान्य कार्यालय शाखा	आओबा-कु सिमो आयासी आजा काननोनदोउउ 5 TEL：022-392-2111
आकीऊ सामान्यकार्यालय शाखा	ताईहाकू-कु आकीऊ माची नागाफुकुरो आजा ओओहारा 45-1 TEL：022-399-2111

●सेन्दाई सिटि भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू●

सेन्दाई सिटि भित्र, तलका निम्नलिखित सार्वजनिक स्थानहरू छन ।

○पुस्तकालय

सेन्दाई सिटि भित्रमा सात स्थानमा सिटिमातहतको पुस्तकालयहरू भएको हुँदा, प्रयोगकर्ता कार्ड बनाएमा, तपाईंले पुस्तकालय भित्रका पुस्तक वा डीभीडीहरु केहीदिनको लागि आफुलाई चाहिएको खण्डमा लान वा रिजर्भ गर्न सक्नुहुन्छ । पुस्तकालय भित्र प्रबेश र किताबको प्रयोग नि:शुल्क छ ।

बिस्तृत जानकारीको लागि : सेन्दाई सिटि पुस्तकालय

https://lib-www.smt.city.sendai.jp/ (जा, अं, चा, को)

○नागरिक केन्द्र (सिटी मिन सेन्टर)

नागरिक केन्द्रमा, स्थानीय छेत्रमा स्वतन्त्र रुपमा बिबिध कार्य गतिविधिहरू तथा जीवनयापनको सँग सम्बन्धित अध्ययनको लागि प्रयोग गरिने केन्द्र हो । अध्ययन, अन्तरक्रिया, समाज निर्माण कार्यहरु गर्ने साझा ठाउँको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बिस्तृत जानकारीको लागि : नागरिक केन्द्र प्रयोग गर्ने बारे जानकारी

https://www.hm-sendai.jp/siminc/ (जा)

यसबाहेक पनि, पार्क वा सांस्कृतिक केन्द्र, कबडहल आदि विभिन्न सार्वजनिक स्थानहरू छन ।

बिस्तृत जानकारीको लागि : सेन्दाई सिटिको HP होम＞बसोबास सम्बन्धी जानकारी＞स्थानको जानकारी＞सार्बजनिक स्थानको जानकारी

साथै, तलका स्थलहरुमा, विदेशी विद्यार्थी र तिनीहरुका परिवारका लागि, सार्बजनिक पर्यटकीय स्थलहरूमा प्रवेश गर्दा नि:शुल्क वा छुट हुने प्रणाली छ ।

लक्षित बर्ग	(1)「विदेशी विद्यार्थी」को रुपमा बसोबास योग्यता भएका र सेन्दाई सिटि भित्र बसोबास गर्ने व्यक्तिहरु (2)「विदेशी विद्यार्थी」को रुपमा बसोबास योग्यता भएका र सेन्दाई सिटि भित्र को विश्वविद्यालय, क्याम्पस, प्रविधिक उच्चमाध्यमिक बिधालयहरुमा अध्ययनरत विधार्थीहरु (3) (1) साथै (2) अन्तर्गतमा पर्ने बिधार्थी र उनीहरुको परिवार ※ प्रकाशित सामग्रीहरु परिवर्तन हुने अवस्था पनि हुनसक्छ । बिस्तृत रुपमा सर्तहरुको बारेमा बुझ्नको लागी, प्रत्येक पर्यटकीय स्थलमा प्रत्यक्ष रुपमा सम्पर्क गर्नुहोस ।
प्रयोग गर्ने तरिका	पर्यटकीय स्थलको रिसेप्सनमा, आफ्नो विद्यार्थी परिचय पत्र र निवास कार्ड (जाइरियोकार्ड) देखाउनुहोस ।

लक्षित पर्यटकीय स्थल	स्थलगत छेत्र, टेलिफोन नम्बर, होमपेज
सेन्दाई सिटि यागियामा चिडियाखाना	ताईहाकू कू यागियामा होनच्यो 1-43 TEL : 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html
सेन्दाई साहित्य संग्रहालय	आआबो वार्ड किताने 2-7-1 TEL : 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
सेन्दाई सिटि पुरातात्विक संग्रहालय	आओबा वार्ड खावाउची 26 TEL : 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html
सेन्दाई सिटि विज्ञान संग्रहालय	आओबा वार्ड दाइनोहारा सिनरिन पार्क 4-1 TEL : 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
सेन्दाई सिटि तेन्नमोन्नदाइ	आओबा वार्ड निशिकिगाओका 9-29-32 TEL : 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/
सेन्दाई सिटि ऐतिहासिक लोक संग्रहालय	मियागीनो वार्ड गोरिन 1 -3-7 (चुचुजी गाओका पार्कहाता भित्र) TEL : 022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html
सेन्दाई सिटि युद्ध, पुनर्निर्माण, मेमोरियल संग्रहालय प्रदर्शनी हल	आओबा वार्ड ओमाची 2-12-1 TEL : 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html
भूमिगत जङ्गल संग्रहालय	ताइहाकु वार्ड नागमाची मिनामी 4-3-1 TEL : 022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
सेन्दाई सिटि जोमन वन स्क्वायर	ताइहाकु वार्ड यामादाउएनो दाइच्यो 10-1 TEL : 022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/
सेन्दाई सिटि आकियु ओताकी बोटानिकल गार्डेन	ताइहाकु वार्ड अकियु माची बाबा आजा ओताकी 5 TEL : 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
सेन्दाई सिटि यासोऊएन	ताइहाकु वार्ड मोगाजाकी 2-1-1 TEL : 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/

指(ゆび)さし会話(かいわ) औँलाले देखाउँदै गरिने कुराकानी	はい हो　○	いいえ होइन　×

当(あ)てはまる項目(こうもく)を指(ゆび)でさしてください。

कृपया सम्बन्धीत अभिव्यक्तिहरूमा औँलाले देखाउनुहोस ।

日本語(にほんご)が話(はな)せません/書(か)けません。 म जापानी बोल्न / लेख्न सक्दिन ।	わかります。 म बुझ्छु ।	わかりません。 म बुझ्दिन मलाई थाहा छैन ।

●あいさつ　●अभिवादन

私(わたし)は～と申(もう)します。 मेरो नाम ～हो ।	ありがとうございます。 धन्यवाद ।	どういたしまして。 हार्दिक स्वागत छ ।
ごめんなさい。 मलाई माफ गर्नुहोस् ।	すみません。 मलाई माफ गर्नुहोस् ।	

●お願(ねが)い　●अनुरोध

お願(ねが)いします。/～をください。 कृपया । /～मलाई दिनुहोस् ।	お聞(き)きしたいことがあります。 के म तपाईंलाई केहि सोध्न सक्छु ?	
もう一度(いちど)言(い)ってください。 कृपया फेरि भन्नुहोस् ।	ゆっくり言(い)ってください。 कृपया बिस्तारै भन्नुहोस् ।	～を見(み)せてください。 ～मलाई देखाउनुहोस् ।
それをここに書(か)いてください。 कृपया यहाँ लेख्नुहोस् ।	ちょっと待(ま)ってください。 कृपया एकछिन पर्खनुहोस् ।	～が欲(ほ)しいです。 ～चाहिएको छ ।
迷(まよ)いました。（家(いえ)に/ここに）連(つ)れて行(い)ってください。 म हराएको छु । कृपया मलाई（घर / यहाँ）लगिदिनुहोस ।	～へ行(い)きたいです。 ～जान खोज्दैछु ।	

●質問(しつもん)　●प्रश्नहरू

保険証(ほけんしょう)/身分証明書(みぶんしょうめいしょ)/在留(ざいりゅう)カードはありますか？ के तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा कार्ड / आफ्नो आईडी कार्ड / जाइरिउ कार्ड छ ?

ネパール語を話す人はいますか？
के यँहा नेपाली बोल्ने कोही हुनुहुन्छ ?

これ/それ/あれは何ですか？
यो / त्यो / ऊ त्यो के हो ?

～はありますか？
～के तपाईंसँग छ ?

これはいくらですか？
यसको कति पर्छ ?

～はどこですか？
～कहाँ छ ?

どこで～を買えますか？
～म कहाँबाट किन्न सक्छु ?

この地図で現在地はどこですか？
हाल यस नक्शामा म कहाँ नेर छु ?

～に行くのにはどの（バス/電車/地下鉄）に乗ればいいですか？
～ जानको लागि कुन (बस / ट्रेन / सबवे) मा म चढ्नुपर्छ होला ?

～に行くにはどこで降りればいいですか？
～ जानको लागि म कहाँ ओर्लनु पर्छ होला ?

どのくらい時間がかかりますか？
कति समय लाग्दछ ?

次の（バス/電車/地下鉄)は何時ですか？
अर्को (बस / ट्रेन / सबवे) कहिले छुट्छ ?

～へはどう行けばよいですか？
म कसरी ～ मा पुग्न सक्छु ?

●質問の答え　●प्रश्नको उत्तरहरू

この近くにはありません。
यहाँ नजिक छैन ।

（地図で）ここです。
तपाईं यहाँ हुनुहुन्छ (नक्सामा) ।

こちら/あちらです。
यहाँ / त्यहाँ हो ।

（運転手/駅員/店員/他の人）に聞いてください。
कृपया (ड्राइभर / स्टेशन अफिसर / स्टोरको स्टाफ / अरू कोही) लाई सोध्नुहोस् ।

（バス/電車/地下鉄/タクシー）で行かなければいけません。
त्यहाँ पुग्न तपाईंले (बस / ट्रेन / सबवे / ट्याक्सी) मा चढ्नु आवश्यक छ ।

助けてください！
मद्दत गर्नुहोस् !

救急車を呼んでください！
कृपया एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् !

●病院（びょういん） ●अस्पताल

体調（たいちょう）はどうですか？ अहिले तपाईको स्वास्थ्य कस्तो छ ?	病院（びょういん）に行（い）きたいです。 म अस्पताल जान चाहन्छु।	動悸（どうき）がします。 मलाई पल्पिटेशन (धुकधुकी बढेको) छ ।
頭（あたま）が痛（いた）いです。 मेरो टाउको दुखेको छ ।	吐き気（はけ）がします。 बान्ता आउँला जस्तो भएको छ।	おなかが痛（いた）いです。 मलाई पेट दुखेको छ।
めまいがします。 मलाई चक्कर लाग्यो।	下痢（げり）をしています。 मलाई पखाला लागेको छ ।	アレルギーがあります。 मलाई एलर्जी छ।

●単語帳（たんごちょう） ●शब्दावली

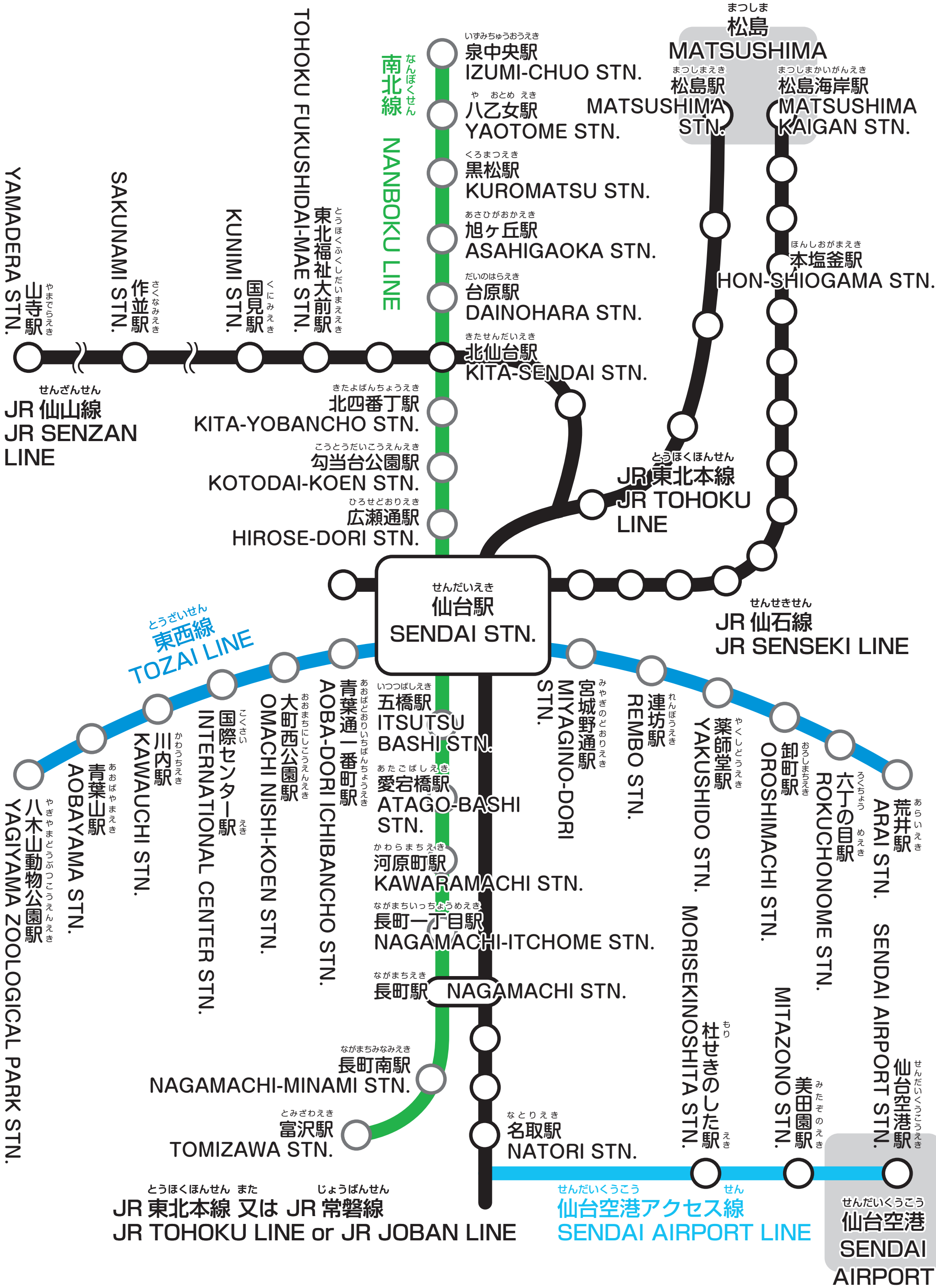
市役所（しやくしょ） सिटी कार्यालय	区役所（くやくしょ） वडा कर्यालय	出入国管理局（しゅつにゅうこくかんりきょく） अध्यागमन विभाग	病院（びょういん） अस्पताल
郵便局（ゆうびんきょく） हुलाक कार्यालय	銀行（ぎんこう） बैंक	ATM **ATM**	公衆（こうしゅう）トイレ（お手洗（てあら）い） सार्वजनिक शौचालय
最寄（もよ）り駅（えき） नजिकको स्टेशन	駅（えき） स्टेशन	地下鉄（ちかてつ） सबवे	バス停（てい） बस स्टेशन
スーパーマーケット सुपर मार्केट	ドラッグストア औषधी पसल	コンビニエンスストア कम्बिनी स्टोर	

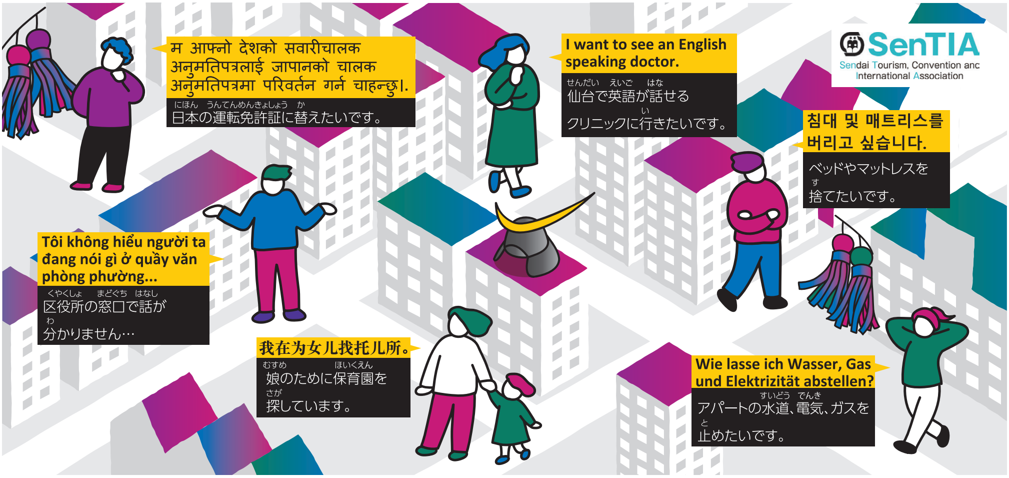
仙台多文化共生（せんだいたぶんかきょうせい）センター　通訳（つうやく）サポート電話（でんわ）（TEL：022-224-1919）

सेन्दाई बहुसांकृतिक समाज केन्द्र दोभाषे सहयोगी टेलीफोन（**TEL ： 022-224-1919**）

せんだいしゅうへんろせんず

仙台周辺路線図 Sendai area transportation





Consultations in foreign languages and interpretation support

通訳サポートと外国語での相談

むりょう
無料
¥0

※電話料金がかかります

Free service　免费　무료
Miễn phí　नि:शुल्क

口译辅助电话和用外语咨询　통역 서포트 전화와 외국어로의 상담

Trao đổi bằng điện thoại hỗ trợ phiên dịch và ngoại ngữ

दोभाषे सहायता टेलिफोन र विदेशी भाषाहरूमा परामर्श

言葉の手伝いをします。
生活で分からないことがあれば、
聞いてください!

通訳サポート電話　Interpretation Support Hotline

022-224-1919

tabunka@sentia-sendai.jp

22言語で話せます

	英語 English	中国語 中文	韓国語 한국어	ベトナム語 Tiếng Việt	
ネパール語 नेपाली भाषा	タガログ語 Tagalog	タイ語 ภาษาไทย	ポルトガル語 Português	スペイン語 Español	ロシア語 Русский
インドネシア語 Bahasa Indonesia	イタリア語 Italiano	フランス語 Français	ドイツ語 Deutsch	マレー語 Bahasa Melayu	クメール語 ខ្មែរ
ミャンマー語 မြန်မာဘာသာ	モンゴル語 Монгол хэл	シンハラ語 සිංහල	ヒンディー語 हिन्दी	ベンガル語 বাংলা	ウクライナ語 Українська

※他の言語でも話せるかもしれません　※話したことは他の人に言いません

Sendai Multicultural Center

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター

仙台多文化共生中心　센다이 다문화공생센터
Trung tâm đa văn hóa Sendai　सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

日本語　English　中文　한국어　Tiếng Việt　नेपाली भाषा

仙台市 City of Sendai　(公財)仙台観光国際協会 SenTIA

外国人のための専門相談会

Specialist Consultations for Foreign Residents

面向外国人的专家咨询会 / 為外國人舉辦的專門諮詢会 / 외국인을 위한 전문상담회

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकका लागिको विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम

専門機関による、無料の相談会です。生活の中で困っていることを、相談できます。

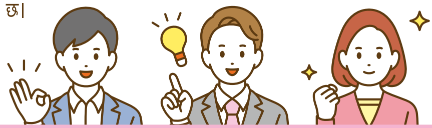
These are free consultations held by specialist organizations. You can consult about problems in your life.

由专门机关举办的免费咨询会。可以咨询生活中遇到的问题。/ 由專門機構提供的免費諮詢會。可以諮詢在生活中遇到的問題。

전문기관에 의한 무료 상담회입니다. 센다이에서 생활하다가 생긴 곤란한 일에 대해서 상담해 드립니다.

Đây là buổi tư vấn miễn phí do các cơ quan chuyên môn tổ chức. Bạn có thể trao đổi về những khó khăn trong cuộc sống.

यो कार्यक्रम विशेषज्ञियहरुले आफ्नो सङ्गठन द्वारा, नि:शुल्क रुपमा दिइने परामर्श हो। दैनिकजीवनयापनको क्रममा आईपर्ने कुनै पनि समस्याहरूको बारेमा, परामर्श लिन सकिने छ।



相談・通訳は、無料（0円）です。
秘密は、守ります。

相談できること、専門機関、
開催日時、申込方法など

No fees required (0 yen) for consultation and interpretation. Consultation details are kept confidential.

Consultation Topics, Specialist Organizations, Dates & Times and How to Apply

咨询、翻译（口译）是免费的（0日元）。
保守秘密。

可以咨询的事例、专门机关、
举办日期、申请方法等

諮詢／口譯 免費。嚴守祕密。

可以諮詢的內容、專門機構、
舉辦日期與時間、如何申請等

상담・통역은 무료입니다.
비밀 엄수합니다.

상담 가능한 내용, 전문기관,
개최일시, 신청방법 등

Tư vấn và phiên dịch đều miễn phí (0 yên)
Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật

Những vấn đề có thể tư vấn, cơ quan chuyên môn, thời gian tổ chức và phương thức đăng ký v.v

परामर्श, दोभाषे, नि:शुल्क (० एन) हो।
गोपनियता कायम राखिनेछ।

परामर्श लिन मिल्ने कुराहरु, विशेषज्ञिय संस्था, कार्यक्रम संचालन मिति र समय, आवेदन दिने तरिका आदिको लागि

仙台多文化共生センター
Sendai Multicultural Center

仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル1階
Sendai Park Building 1F, 3-6-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai
TEL 022-224-1919
Email tabunka@sentia-sendai.jp
https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/

SenTIA
Sendai Tourism, Convention and International Association