

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.....	6
कम्पन मत्थर भएपछि.....	6
■ ताईफुन र भारीवर्षा	7
ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी	7
सेन्डाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र.....	7
■ आधारभूत जीवनयापन	8
I. बसोबास सम्बन्धि.....	8
ठेगाना निर्धारित भएपछि, निवास दर्ता गर्नुपर्छ.....	8
कोठा सर्ने.....	8
अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा.....	9
जापान बाहिर गएर, पछि पुनःप्रवेश गर्ने.....	9
निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो !	10
माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली).....	10
II. दैनिक जीवन	11
1. आवास	11
घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने.....	11
रिएल स्टेट एजेन्ट सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीज.....	11
सम्झौता नवीकरण गर्ने.....	12
सम्झौता रद्द गर्ने.....	12
सार्वजनिक आवास भनेको ?.....	12
2. पानी • बिजुली • ग्याँस	13
3. टेलिफोन	14
मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्न.....	14

सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा	14
अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न	14
4. इन्टरनेट	14
घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने	14
5. हुलाक सेवा	15
यदि पोस्ट बक्समा 「फुजाई तो रेनराकु हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क कार्ड)」 आएमा	15
6. पैसा	16
बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने	16
बैंक खाता बन्द गर्ने	16
ATM को बारेमा	16
7. इन्कान	17
इन्कान (हान्को) किन्ने	17
इन्कान दर्ता गर्ने	17
8. फोहोर	17
घरको फोहोर फाल्ने	17
ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने	18
9. टेलिभिजन • रेडियो	19
टेलिभिजन	19
विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरू सुन्ने	19
इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने • सुन्ने	19
10. प्रहरी चौकी	19
11. टोल सुधारसमुह “च्योउनाईखाई”	20
12. कर • पेन्सन • कल्याण	20
करको बारेमा	20
जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी	20
पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा	20
कल्याणकारी सेवा	21
III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन	21
1. स्वास्थ्य जाँच	21
2. अस्पताल	21
चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने	21
माइना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बिमाको बारेमा	22

IV. बालबालिका	23
1. गर्भवती तथा सुत्केरी • शिशु	23
गर्भवती भएको बेला	23
गर्भवती महिलालाई दिइने अनुदान सहयोग (पहिलो भुक्तानी)	23
सुत्केरी हुँदा र बच्चा पालनपोषण गर्न दिइने एकमुष्ट अनुदान	23
सुडिनी प्रणाली	23
बच्चा जन्मेको बेला	24
गर्भवती महिलालाई दिइने अनुदान (दोश्रो भुक्तानी), सुत्केरी,शिशु स्याहार सहयोग अनुदान	24
बच्चा बिरामी भएको बेला	24
नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच	24
बच्चाको दाँत किरा लाग्नुबाट जोगाउन रोकथाम	24
2. शिशुकक्षा बालबालिका	25
बालबालिकाको खोप	25
बाल भत्ता	25
बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न	25
अनुमोदन प्राप्त नर्सरी	25
अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र	26
बालबालिकाहरुलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न	26
बालबालिकाहरुलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा	26
बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न	27
जुनकुनै बालबालिका पनि पठाउन मिल्ने प्रणाली	27
अभिभावक र बच्चाहरु सँगै खेलन मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु)	27
जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने	27
3. स्कूल	28
सेन्डाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राथमिक, निम्न, माध्यमिक बिधालय	28
उच्च मा बिधालय आदि (७ देखि १२ कक्षा एकैठाउँमा भएको बिधालय पनि हुन्छ)	28
SenTIA विदेशी मूलका बालबालिकाको लागी सहायता सेन्डाई परामर्श डेस्क	29
जापानमा आएका विदेशी मुलका बालबालिका र उनीहरुका अभिभावकको लागि सहयोग	30
सेन्डाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल	30
V. यातायात	31
1. सार्वजनिक यातायात संस्थान	31
बसमा चड्न	31

सबवेबाट जान	32
सबवे चड्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न	32
icsca 'इकुसुका' IC कार्ड किन्न	32
एक दिनको लागि को टिकट किन्न	32
यात्रु पास टिकट	33
JR ट्रेनबाट जान	33
लामो दुरीको बसबाट जान	33
ट्याक्सी चढ्न	33
2. गाडी ,मोटरसाइकल र साइकल	34
जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन	34
विदेशी चालक अनुमतिपत्र बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न	34
गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन	35
गाडीको बीमा गर्ने	35
साइकल चलाउन	35
जापानको ट्राफिक नियमको पालना गर्नु	36
VI. काम	38
■ अन्य जानकारीहरू	39
जापानीज भाषा अध्ययन	39
जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा	39
जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागि को छात्रवृत्ति	39
जानकारीहरू प्राप्त गर्ने	40
प्रिफेक्चर कार्यालय • सिटी कार्यालय • वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना	43
सेन्डाई सिटी भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू	43

परिशिष्ट : औलाले देखाएर गरिने कुराकानी, सेन्डाई क्षेत्रको मार्ग नक्सा