सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

जापानी जीवनशैलीका शिष्टता（日本の生活マナー）

Q.स्थानीय बासिन्दा वा छरछिमेकीहरूबाट मेरो जीवनशैलीको बारेमा सतर्कता अपनाउन भनि मलाई निर्देशन गरिएको छ। अरुलाई अप्ठ्यारो पार्ने मेरो कुनै उद्देश्य त थिएन, तरपनि मलाई किन त्यसो भनियो होला?

A.तपाईको देशमा यो समस्याको कारण नहुने भएतापनि जापानमा भने यो समस्याको कारण बन्न सक्छ। यस्तो कुराको बारेमा पहिले नै जानी राखेमा भविष्यमा आउने समस्याहरू रोक्न मद्दत हुनेछ।

आफुलाई सामान्य जस्तो लाग्ने आवाज वा स्वर पनि, चर्को भयो भनि उजुरी गर्छन किन होला?

Q.「राति अबेर वा बिहान सबेरै चर्को आवाजहरू आउँछन」,「बरन्डामा वा करिडोरमा चर्को आवाजमा कुरा गरेको सुनिन्छ」भनेर मलाई भन्ने गर्छन। चर्को आवाज वा स्वर गरेको जस्तो मलाई कहिलेपनि लागेन। तरपनि, मलाई किन साबधानी अपनाउन भनि भनियो होला?

A.जापानमा, सामान्यतया ठूलो आवाज निकाल्दा वा ठूलो स्वरमा कुराकानी गर्दा अरूलाई बाधा पुग्न सक्छ, भनि, यस्तो कुरामा ध्यानपुर्याउने गरिन्छ। अपार्टमेन्ट र सरकारी आवासिय भवनहरूको भित्ता प्राय पातलो हुनेहुँदा, आफुले सोचेभन्दा पनि आवाज र स्वरहरू पल्लो कोठामा सुनिने हुन्छ। बिशेष गरि, राति अबेर वा बिहान सबेरै सुनिने आवाजले भने, छिमेकीहरूको निद्रा बिगार्न सक्छ र समस्या निम्त्याउन सक्छ। अपार्टमेन्टहरू जहाँ अन्य मानिसहरू पनि नजिकै बस्छन, यस्तो ठाउँमा, एकअर्काको जीवनमा बाधा नपुगोस भनेर ठूलो आवाज ननिस्कने गरि सचेत हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

आफ्नो देशमा कुनै समस्या नहुने साइकलका नियमहरू पनि, यहाँ सतर्कता अपनाउन भनि निर्देशन गरिन्छ किन होला?

Q.「साइकल चलाउदा दुईजना नारिएर नचलाउनुहोस」,「साइकल बाटोमा पार्क नगर्नुहोस」भनेर मलाई भन्छन। मेरो देशमा यी यस्तो कुराले कुनै समस्या पर्दैन, तर जापानमा यसो गर्न मिल्दैन र?

A.जापानका सडकहरू धेरै साँघुरा छन, त्यसैले दुईजना नारिएर साइकल चलाउँदा पैदल यात्रीहरू वा आगाडी आउँदै गरेका साइकल सँग ठोक्किन सक्छ। त्यस्तो दुर्घटना हुन नदिनको लागि पनि सबैले नियमहरू पालना गरेर सुरक्षित सँग साइकल चलाउन सक्छौं। यदि नियमहरू पालना गर्नुभएन भने, तपाईंले जरिवाना तिर्नुपर्नेहुन्छ।
पैदल यात्रीहरू सुरक्षित रूपमा हिँड्नको लागि फुटपाथको महत्त्व छ। फुटपाथमा साइकल पार्किङ गर्दा वृद्धवृद्धा र अरूलाई बाटो काट्न गाह्रो हुन सक्छ, जसले गर्दा दुर्घटना हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले, साइकल पार्क गर्दा तोकिएको साइकल पार्किङ क्षेत्र बाहेक अन्यत्र पार्क गर्नहुदैन। नियमहरू पालना नगरेमा साइकल जफत हुन सक्छ।

फोहोर फ्याक्न आफ्नो फुर्षदको समयमा लगी फ्याकेमा के हुन्छ र?

Q.फोहोर पनि किन फोहोर उठाउने दिनको अघिल्लो रात फ्याँकन नहुने, त्यो दिनको बिहानै फाल्नु पर्ने?

A.यदि तपाईंले फोहोर अघिल्लो रातमा नै वा बिहान चाँडै बाहिर लगेर फ्याक्नु भयोभने, काग वा बिरालो जस्ता जनावरहरूले फोहोर हालेको झोला च्याती फोहोरलाई जताततै छिरल्ने गर्छ। त्यो छरिएको फोहोर छिमेकी वा टोल सुधार संस्थाको व्यक्तिले सरसफाई गर्नुपर्ने हुन्छ। यसबाहेक, अघिल्लो रात नै बाहिर फोहोर फ्याक्दा त्यसको गन्ध लामो समयसम्म फोहर सङ्कलन गर्ने ठाउँ र वरपर रहनेछ, जुन स्वास्थ्यको लागी पनि राम्रो हुदैन।

किन, ससाना फोहोर पनि सबै छुट्याइएर बिभिन्न तरिकाले फ्याक्नुपर्ने भनि तोकिएको होला?

Q.फोहोर फ्याक्दा राम्ररी छुट्याउनुपर्ने भनि मैले टोल सुधार संस्थाबाट सुनेको छु। जापानमा फोहोरलाई यति विस्तृत रूपमा छुट्याउनु किन आवश्यक छ?

A.फोहोरमा पनि कागज, धातु र प्लास्टिक आदि पुन: प्रयोग गर्न सकिने बस्तुहरु हुन्छन। फोहोरको स्रोत अनुसार पुन: प्रयोग गर्न सकिने र फोहोरको मात्रा कम गर्न पनि, फोहोर छुट्याउने नियम लागु गरिएको हो। नगरपालिकाहरु अनुसार पनि फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू फरक हुने भएकाले, फोहोर छुट्याउने नियमहरू नगरपालिकाअनुसार फरक हुन्छन।

बाँकि अर्को पेजमा क्रमसः→

७ वटा भाषाहरुको जनसम्पर्क पत्रिका
नेपालीभाषा बाहेक पनि, जापानी にほんご, अंग्रेजी／English, चाइनिज／(सरल चाइनिज)／चाइनिज(परम्परागत चाइनिज)／ कोरियन 한국어, भियतनामी／Tiếng Việt भाषाहरु छन। तपाईंले यसलाई होमपेजमा पनि हेर्न सक्नहन्छ। सेन्दाई बहसांस्कतिक समाज केन्द्रबाट पनि बितरण गरिदै आएको छ।

अघिल्लो पृष्टबाट क्रमसः

धूम्रपान गर्न पनि सबै ठाउँमा किन मिल्दैन?

Q.म बाहिर धूम्रपान गरिरहेको थिए, मलाई「यहाँ धूम्रपान निषेध गरिएको छ」भनेर भने। आगो लाग्ने कुनै जोखिम नभएको ठाउँ नभएता पनि, किन नमिल्ने होला?

A.केही क्षेत्रहरूमा, सडकमा धूम्रपान गर्न वा तोकिएको क्षेत्रहरूमा हिड्दै धूम्रपान गर्न निषेध गरिएको छ। किनभने, धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरूले पनि सास फेर्दा त्यो चुरोटको धुवाँले असर गर्छ। यसबाहेक, हिड्दै धूम्रपान गर्दा आफ्नो हातमा सल्काएको चुरोटले बच्चाको अनुहारमा भेटि पोल्नपनि सक्छ, त्यसैले आफ्नो वरपरका मानिसहरूको सुरक्षाको पनि ख्याल राख्नु आवश्यक हुन्छ।

किन ठूलाआकारका फोहोरहरु फ्याक्दा सामन्य फोहोरसँगै फाल्न सकिँदैन?

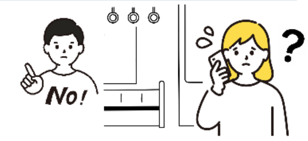
Q.म आफ्नो देश फर्कने निर्णय गरेंपछि आफ्नो कोठामा भएको फर्निचर जस्ता ठूला आकारका सामानहरू फ्याक्नको लागि, मैले सधैंजसो सामान्य फोहोर सङ्कलन गर्ने स्थानमा लगेर फ्याक्दा「तपाईंले त्यसलाई यहाँ फाल्न सक्नुहुन्न」भनि चेतावनी दिईए। किन त्यस्तो भनेको होला?

A.जापानमा ठूला आकारका फोहोरहरु फाल्नको लागि नियमहरू छन। लगभग ३० सेन्टिमिटर भन्दा बढी लम्बाइ भएका ठूला वस्तुहरूलाई「ठूला आकारको फोहोर」को रूपमा फाल्नुपर्छ र फाल्नुअघि आवेदन गर्न आवश्यक पर्दछ। यदि तपाईंले आवेदन नगरी फ्याक्नु भयोभने, फोहोर सङ्कलन गर्ने गाडीले त्यो फोहोर लादैन त्यही छोडेर जान्छ, र फोहोरले बाटो अवरुद्ध हुन्छ। ठुला आकारको फोहोर चाँही लगभग दुई हप्तामा एक पटक संकलन हुने भएकोले, यदि तपाई ठूलो आकारको फोहोर फाल्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने पहिले नै आवेदन गर्नुपर्ने आवश्यक हुन्छ।

ठूला आकारको फोहोर फ्याक्नु परेमा,「ठूला आकारको फोहोर संकलन केन्द्र」(०२२-७१६-५३०१) मा फोन गर्ने वा अनलाइनबाट निबेदन फारम भर्नुहोस। https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html

ठूला आकारको फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका बारे भिडियो:『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』 (अंग्रेजी भाषामा मात्र) यो पनि हेर्नु सक्नुहुन्छ। :https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI

आफ्नो देशमा यस्ता कुराले कुनैपनि समस्या निम्त्याउदैन तर, किन जापानमा रेल र बसमा हुँदा फोनमा कुरा गरेकोमा फोन नगर्न भनि सतर्कता गराईन्छ?



Q.रेल वा बसमा यात्रा गर्दा「यहाँ फोनमा कुरा नगर्नुहोस」भनि मलाई निर्देशन गरिएको थियो। किन त्यस्तो भनिएको होला?

A.जापानमा, रेल र बस जस्ता सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा फोनमा कुरा गर्नुलाई नराम्रो आचरण मानिन्छ। यदि तपाईंले आफ्नो फोनमा कुरा गरिरहनुभएको छैन, तर साथीहरु सँग ठूलो स्वरमा कुराकानी गर्नु भएको छ भनेपनि, अरूलाई बाधा पुर्याएको ठहरिने छ। साथै, तपाईंले इयरफोन लगाई गीत वा अन्य अडियो सुन्दै हुनुहुन्छ भने पनि, साबधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ, किनकि ठूलो आवाज बाहिर निस्किएर तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई बाधा पुर्याउन सक्छ।

सेन्दाई सहरले,「विदेशी नागरिक बासिन्दाहरूको लागि जीवनयापनको शिष्टता सम्बन्धी निर्देशिका」(अंग्रेजी, सरल चाइनिज, परम्परागत चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली र सरल जापानी) बहुभाषामा प्रकाशित गरेको छ।
https://www.city.sendai.jp/shiminsekatsu/kurashi/anzen/anzen/machi/documents/r8nepa-ru.pdf

「सेन्दाई सहज जीवनयापनको लागिको सहयोगी पुस्तिका」मा पनि सेन्दाईमा बसोबासको लागि उपयोगी जानकारी पनि समावेश गरिएको छ। https://int.sentia-sendai.jp/foreigner/

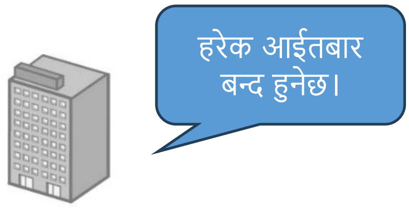
जापानको जीवनयापन र शिष्टताको पालना गर्दै, स्थानीय समुदायसँग मिलेर खुशीसँग बसौं।
यदि तपाईंलाई विदेशी भाषामा सहयोग चाहिन्छ भने, कृपया बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (SenCUL) मा सम्पर्क गर्नुहोस।

जानकारी :SenCUL बन्द हुने दिन र समस्या परेको बेलाको लागि परामर्श स्थान

【SenCUL बन्द हुने दिनहरु २०२६ अप्रिल देखि परिवर्तन भएका छन】

सेवा उपलब्ध समय बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुका ५:०० बजे सम्म हो।

https://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/index.php



【समस्या परेको बेलाको लागि परामर्श स्थान】

▶आपतकालीन अवस्थाको लागि, तलको नम्बरमा फोन गर्नुहोस। तर, परामर्श वा सोधपुछको लागि भने यो नम्बर प्रयोग नगर्नुहोस।

・प्रहरी: ११० (दुर्घटना र घटना भएको अवस्था)

・एम्बुलेन्स, दमकल : ११९ (अचानक बिरामी पर्दा वा आगलागि हुँदा) (२४वटा भाषाहरुमा सेवा उपलब्ध हुनेछ)

▶नगरपालिका वा वडा कार्यालयमा गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरूको लागि भाषाको समस्या भएमा, सेन्दाई शहर बिस्तृत कल सेन्टर, 「भनिदेउ मोरी नो मियाको हेल्पलाइन」 को प्रयोग गर्नुहोस।

०२२-३९८-४८९४

रिसेप्सन समय : बर्षभरि नै खुल्ला रहने छ, बिहान ८:०० बजेदेखि बेलुका को ८:०० बजे सम्म (शनिबार, आईतबार, सार्वजनिक बिदामा र डिसेम्बर २९ तारिक देखि जनवरी ३ तारिक भने, बिहान ८:०० बजेदेखि बेलुका ५:०० बजे) खुला रहने छ

उपलब्ध भाषाहरू: जापानी, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु

https://guide.callcenter.city.sendai.jp

परामर्श कर्मी कर्नर 「के देश फेरिए सँगसँगै 『सामान्य』मानिने कुराहरु पनि परिवर्तन हुन्छ र?」

यो कर्नरमा, यस अंकको विषयवस्तु अनुरुप, परामर्शकर्मीको अनुभव वा विचारलाई प्रस्तुत गरिन्छ।

जब म जापान आए र यहाँ बसोबास गर्न थाले,त्यसपछि, मैले मेरो देश र जापान बिच धेरैकुरामा भिन्नता पाए। जस्तो कि, जापानको जीवनयापन धेरै महँगो भएको मैले महसुस गरें। त्यसमध्ये पनि,फोहोर फाल्ने तरिका देखेर म छक्क परें। मेरो देशमा,फोहोर फाल्ने झोला, स्थान वा दिन तोकिएको छैन।

र शहरी र ग्रामीण क्षेत्रहरूमा फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका पनि फरक-फरक छ। शहरी क्षेत्रहरूमा, हप्तामा दुई वा तीन पटक फोहोर सङ्कलन गरिन्छ, कुनै तोकिएको फोहोर फ्याक्ने झोला वा फोहोर छुट्याउनु पर्ने आवश्यकता पनि छैन। यद्यपि, फोहोर व्यवस्थापन गर्न मासिक शुल्क तिर्नुपर्छ, र यदि पैसा तिरेन भने, फोहोर सङ्कलन गरिदैन। यद्यपि, ग्रामीण क्षेत्रहरूमा, मानिसहरूले आफ्नो घरको फोहोर आफैं व्यवस्थापन गर्ने गर्छन,आफ्नो घरको फोहोर व्यवस्थापन गर्न खाडल खनेर पुर्ने वा प्लास्टिकको फोहोर जलाउने गर्छन।

सुरुमा,मलाई पनि थाहा थिएन कुन फोहोर कुन झोलामा हालेर कुन बार फ्याक्ने भन्ने बारे, त्यसैले मैले साथी हरू वा चिनेजानेको मान्छे सँग सोधी फोहोर फ्याक्ने गर्थे। अहिले चाँही मेरो देशमा पनि फोहोर छुट्याई फ्याक्नुपर्ने र रिसाइकलको लागि सरकारले नीतिको पनि विचार गरिरहेको छ।

अर्को कुरा, मेरो देशमा साइकलको लागि कुनै विशेष नियम वा बीमा प्रणाली छैन, एउटा साइकलमा दुई जना चड्ने वा छेउमा नारिएर साइकल चलाउँने पनि गर्छन। त्यसैले, जापानमा साइकलका कडा नियमहरू थाहा पाएर म छक्क परें। जापानमा आउने विदेशीनागरिकहरु, नयाँ ठाउँ, नियम र शिष्टाचारहरूले गर्दा समस्या भइरहेको पनि हुनसक्छ, त्यस्तो बेलामा, आफ्नो वरपरको चिनजानको साथी वा परामर्श लिन सक्ने ठाउँबाट जानकारी लिई दुक्कसँग जीवन यापन गर्न सक्नुहुन्छ जस्तो मलाई लाग्छ। (परामर्श कर्मी B)

हरेक अंकमा प्रत्येक भाषा संस्करण सहित परामर्श कर्मीहरुले 「परामर्शकर्मी कर्नर」 मा आफ्नो अनुभव लेख्नेछन।
ब्लगमा प्रत्येक भाषको जापानी भाषा संस्करण पनि प्रकाशित गरेको छौं। कृपया, अवश्य हेर्नुहोला।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター（SenCUL）

खुल्ने समय	बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे
बन्द हुने दिनहरु	आईतबार, सार्वजनिक बिदा, प्रत्येक महिनाको दोस्रो सोमबार र नयाँबर्षको बिदामा बन्द हुनेछ, यदि सोमबार सार्वजनिक बिदा परेमा, त्यो पछिको अर्को हप्ताको सोमबार बन्द हुनेछ।
ठेगाना	〒९८०-०८०३ सेन्दाई शहर आओबा कु कोकुबुन्च्यो ३-६-१ सेन्दाई पार्क बिल्डिंग को पहिलो तल्ला
फोन	(०२२) २६५-२४७१
फ्याक्स	(०२२) २६५-२४७२
इमेल	tabunka@sentia-sendai.jp
युआरएल	https://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/

■ विदेशी भाषामा दिइने परामर्श

दैनिक जिबनमा आइपर्ने समस्या वा कठिनाइहरुको बारेमा मातृभाषामा परामर्श लिन सक्नुहुनेछ। 「दोभाषे सहायता टेलीफोन」(०२२) २२४-१९१९ मा फोन गर्नुहोला।

उपलब्ध भाषाहरु : अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगली, स्पेनिस, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, उर्दु

विदेशी नागरिकहरुका लागिको विशेषज्ञय परामर्श

वकिल या प्रशासनीक लेखनदास लगायतका विशेषज्ञ द्वारा हुने「विशेषज्ञय परामर्श」नियमित रूपमा संचालित गर्दै आएका छौं।

सेन्दाईमा बसोबासको क्रममा कुनैपनि समस्या परेको खण्डमा, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोला।

गोपनीयताको पालना गर्नेछौं। एकजना लाई ३० मिनेटको समय हुनेछ।

खुल्ने समय सबै, दिउँसो १ बजे बाट बेलुका ४ बजे सम्म हो।

परामर्श लिन सकिने मिति होमपेज बाट हेर्न सकिनेछ।

http://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/consultation.html

प्रशासनिक लेखनदास | वकिल | श्रम मन्त्रालय | अध्यागमन बिभाग | कर लेखनदास | सेन्दाई शहर ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA

सम्पादन•प्रकाशन ： सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (SenTIA) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र चाँही सेन्दाई शहर बाट अनुमति प्राप्त गरि, सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघले यसलाई संचालन गर्ने गर्दछ।

अगष्ट २०२६ मा प्रकाशित