# सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

## पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा

जापानमा बसोबास गरेको २० बर्ष देखि ६० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका सबै व्यक्तिहरू, जापानी र विदेशी नागरिक सवैजनाले, सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीमा सामेल हुन आवश्यक पर्छ। पेन्सन प्रणाली दुई प्रकारका छन। त्यो कर्मचारी पेन्सन र राष्ट्रिय पेन्सन हो। यदि तपाईं कम्पनीमा कार्यरत गर्नुहुन्छ भने, तपाईं कर्मचारी पेन्सनमा आबद्ध हुनु पर्नेछ, र दर्ता प्रक्रिया कम्पनीले गर्छ। यदि तपाईं कर्मचारी पेन्सनमा आबद्ध हुनुहुन्न भने, तपाईंले राष्ट्रिय पेन्सनमा आबद्ध हुन आवश्यक पर्नेछ। तपाईंको कामको परिस्थिति अनुसार कुन पेन्सन योजनामा सामेल हुनुपर्ने हो भन्ने कुराको निर्धारण हुनेछ।

यहाँ हामी, सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा बिदेशीनागरिकले सोध्नू भएको बिभिन्न प्रश्नको आधारमा पेन्सनको बारेमा, बिदेशीनागरिकले जान्नुपर्ने केही कुराहरूको बारेमा प्रस्तुत गर्नेछौं।

**पेन्सन चाँही कहिलेबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ?**

साधारणतया, ६५ वर्षको उमेर भएपछि पेन्सनको लागि आवेदन दिएमा, पेन्सन पाउन सुरु हुन्छ। ६५ वर्ष पुग्नु अघि बाट नै पनि, यदि तपाईं बिरामी वा चोटपटकका कारण अशक्त हुनु भएमा, 「अपाङ्गता पेन्सन」 प्राप्त गर्न सक्ने अवस्था पनि हुन्छ। साथै, पेन्सन योजनामा आबद्ध भएको व्यक्ति, पेन्सन नलिईकन पहिलेनै मृत्यु भएको खण्डमा परिवारका सदस्यहरूले पाउने 「परिवारले प्राप्त गर्ने पेन्सन」पनि छ।

**यदि पेन्सन भुक्तानी गर्न सकिएन भने के हुन्छ?**

यदि तपाईंले आफ्नो पेन्सन भुक्तानी गर्नुभएन भने, आपतकालीन अवस्थामा पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुने छैन। साथै, भिजा अवधि थपगर्दा र भिजा स्ट्याटस परिवर्तन गर्नको लागि आवेदन गर्दा, पेन्सनमा आबद्ध भए नभएको र भुक्तानी गरे नगरेको स्थिति देखाउने कागजातहरू पेश गर्नुपर्ने हुन्छ। आफ्नो भविष्यको लागि पनि, तपाईं २० वर्ष भन्दा माथिको हुनुहुन्छ भने, पेन्सन प्रणालीमा आबद्ध भै भुक्तानी गर्ने गरौ।

**विद्यार्थीको लागी भुक्तानी छुट प्रणाली बारे**

यदि तपाईं विद्यार्थी हुनुहुन्छ र आर्थिक कठिनाइ भएको खण्डमा,「विद्यार्थी विशेष भुक्तानी प्रणाली」 भन्ने ब्यबस्था छ। आवेदन गर्दाको बर्ष भन्दा अघिल्लो वर्षको आफ्नो आम्दानी, तोकिएको मापदण्ड भन्दा कम छ भने, भुक्तानी छुट हुनेछ। तपाईं काम गर्न थाल्नु भएपछि, तिर्न सक्नुहुन्छ। आफु बसोबास गर्ने वडा कार्यालयको बीमा तथा पेन्सन विभागमा वा तपाईंको शहरको पेन्सन कार्यालयमा गई प्रक्रिया पूरा गर्न सक्नुहुन्छ। केही विद्यालयहरूमा भने, विद्यालयबाट नै प्रक्रिया गर्न सकिनेछ। विद्यार्थी बिशेष भुक्तानीको लागि भने, प्रत्येक वर्ष निबेदन दिन आवश्यक पर्दछ। यदि तपाईंले दोस्रो वर्षमा पुन: निबेदन दिनुभएन भने, विद्यार्थीको लागी भुक्तानी छुटहुने प्रक्रियाको लागि योग्य हुनुहुने छैन।

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 सक्नुहुन्छ। सेन्दाई बहसांस्कतिक समाज केन्द्रबाट पनि बितरण गरिदै आएको छ।

अघिल्लो पृष्टबाट क्रमसः

### स्वदेश फिर्ता हुँदा एकमुष्ठ रकम मागदाबी (दात्ताई तेचुजुकी किन) भनेको के हो?

यदि तपाईं पेन्सन प्रणालीमा आबद्ध भएको छ महिना भन्दा बढी भै, पेन्सन नलिई आफ्नो देश फर्कँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईं आफ्नो देश फर्केको दुई वर्ष भित्रमा निबेदन दिई,「स्वदेश फिर्ता हुँदा एकमुष्ठ रकम मागदाबी」गरि पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। एकमुष्ठ रकम फिर्ता चाँही, पेन्सनमा आबद्ध भएको अवधि र भुक्तानी गरिएको रकमको आधारमा गणना गरिन्छ। यदि तपाईं जापानमा १० वर्ष भन्दा बढी समयदेखि पेन्सनमा आबद्ध हुनुभएको खण्डमा चाँही, एकमुष्ठ रकम फिर्ताको लागि निबेदन दिन सक्नुहुन्न। १० वर्ष भन्दा बढी समय पेन्सनमा आबद्ध भएपछि आफ्नो देश फर्कनुभयो भने, भविष्यमा तपाईंले जापानी पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। स्वदेश फिर्ता हुँदा एकमुष्ठ रकम मागदाबी बारेमा जानकारी चाहिएमा, जापानी, अंग्रेजी र चाइनिज भाषा सहित अन्य १५ भाषाहरूमा पढ्न सकिन्छ।

← बायाँपट्टिको QR कोडबाट तपाईंले पेन्सन「एकमुष्ट रकम फिर्ता」को बारेमा फुरिगाना पनि भएको जापानी भाषामा पढ्न सक्नुहुने छ।

जापानी भाषा बाहेक अन्य भाषाहरूमा पनि「एकमुष्ट रकम फिर्ता」बारेमा व्याख्या गरिएको छ। दायाँपट्टिको QR कोडमा क्लिक गरेर, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी र नेपाली भाषाहरु सहित अन्य १४ भाषाहरूमा पढ्न सक्नुहुन्छ। →

### पेन्सन नतिरेको खण्डमा

यदि भुक्तानी गर्ने म्याद नाघेको छभने, जरिवाना शुल्क लाग्नेछ, जसले गर्दा तिर्नु पर्ने रकम झनै बढ्नेछ। यदि नतिरी त्यतिकै राखेमा, तिर्नुपर्ने आवश्यक जानकारीको रुपमा सम्म्झाउँको लागी「तिर्नुपर्ने जानकारी पत्र」पठाउने छ। यदि गर्दा अझै पनि भुक्तानी गरेन भने, तपाईंको बैंकखाता बाट जबरजस्ती पैसा झिक्ने「बैंक जफत」सूचना पठाउनेछ। त्यसैले, भुक्तानी गर्न नछोडी, तिर्न सकेसम्म तिर्ने, र यदि भुक्तानी गर्न गाह्रो भएको खण्डमा भने पेन्सन बिभागमा परामर्श गरौ।

### आधारभूत पेन्सन नम्बरको बारेमा

तपाईं आफ्नो कम्पनी छोड्दा वा स्वदेश फिर्ता हुँदा एकमुष्ठ रकम मागदाबी आदिको लागि, पेन्सन सँग सम्बन्धित प्रक्रियाहरू गर्दा आधारभूत पेन्सन नम्बर आवश्यक पर्छ। पेन्सन बुक वा आधारभूत पेन्सन सूचना कार्डमा तपाईंको आधारभूत पेन्सन नम्बर लेखिएको हुन्छ। तपाईंको आधारभूत पेन्सन नम्बर चाँही कहिले पनि परिवर्तन हुदैन। आफ्नो पेन्सन बुक आदि नहराई जतन सँग रहनुहोस।

### पेन्सनको बारेमा थप जानकारी चाहिएको खण्डमा:

पेन्सनको बारेमा उल्लेखित सामाग्री छ। त्यो पढ्नुहोला।
(जापानी, अंग्रेजी र चाइनिज भाषा सहित अन्य १५ भाषाहरूमा)

साथै, पेन्सन प्रणाली र पेन्सनमा आबद्ध हुने प्रक्रिया को बारेमा व्याख्या गरेको भिडियोहरू पनि छ (अंग्रेजी, चाइनिज र कोरियन भाषा सहित अन्य छ भाषाहरूमा उपलब्ध)।

### पेन्सनको बारेमा परामर्श लिन सकिने ठाउँ:

・आफु बसोबास गरेको वार्डको वडा कार्यालयको बीमा तथा पेन्सन विभाग
・पेन्सन कार्यालय
→पेन्सन कार्यालयको काउन्टरमा फोन मार्फत दोभाषे सहायता सेवा पनि उपलब्ध छ (अंग्रेजी र चाइनिज भाषा सहित ११ भाषाहरूमा)।
・पेन्सन हटलाइन (०५७०-०५-११६५)
→पेन्सन हटलाइनमा, जापानी भाषा बाहेक अन्य भाषामा पनि दोभाषे सहायता सेवाको प्रयोग गरि, अंग्रेजी, चाइनिज भाषा सहित ११ अन्य भाषाहरूमा पनि परामर्श लिन सकिन्छ।

# SenTIA र सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र द्वारा सूचना

**यस सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रको छोटकरी नाम「SenCUL」(सेनसल) मा परिनत गरेका छौं!**

“सेन्दाई बहुसांस्कृतिक केन्द्र” को अंग्रेजी नाम बाट बनाईएको यो छोटकरी नाम सेनसल「SenCUL (सेनसल)」हो।

・Sen = Sendai (सेन्दाई)

・CUL = Multicultural (बहुसांस्कृतिक)

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र नाम धैरै लामो र सम्झन गाह्रो भएको प्रतिक्रिया हामीलाई प्राप्त भयो, त्यसैले हामीले छोटो र सम्झन सजिलो हुने उपनाम राख्ने बारेमा विचार गर्यौं। अवश्य,पनि अबदेखि फोन गर्दा「SenCUL」(सेनसल) भनि भन्नुहोला!

**SenTIA मेल म्यागजिनको बारेमा जानकारी**

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागबाट तपाईंहरुलाई इमेल मार्फत विभिन्न जानकारी प्रदान गरिरहेको छ। जस्तैः बिषय सामग्रीहरू, विदेशी नागरिकहरूको दैनिक जीवनको लागि चाहिने जानकारी, SenTIA परियोजनाहरूको बारेमा सूचना, विपद् रोकथाम जानकारी, विपद् जानकारी र विज्ञापन सामग्रीहरू, र सेन्डाई शहरबाट प्रकाशित हुने जानकारी वा सूचना आदि समावेश छन्।
जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी र नेपाली भाषामा इमेलबाट पठाइन्छ। अवश्य दर्ता गर्नुहोला र हेर्नुहोला!

यो QR कोडले मेलम्यागजिनको दर्ता पृष्ठबाट लिङ्क गर्नसकिन्छ।

# परामर्श कर्मी कर्नर 「पेन्सनको बारेमा मेरो आफ्नो विचार」

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

यसपालिको बिषय भने पेन्सन हो, जापानमा २० बर्ष पुगेपछि भने पेन्सन तिर्नुपर्छ, तर बिधार्थी भएको खण्डमा, यदि तलब कम छभने परिस्थिति अनुसार चाँही छुट पाउने प्रावधान पनि छ। र अर्कोकुरा जापानको पेन्सन र बिमाको बिषयमा चाँही यहाँआएका धैरै बिधार्थीहरु झुकिने गरेको मैले देखेको छु, जस्तो कि, मैले बिमा तिरेको छु त्यसैले पेन्सन तिर्नु आवश्यक छैन। पेन्सन र बिमा एकैचिज हो भन्ने बजेको मानिसहरु मैले देखे। कारण, मेरो देशमा चाँही, पेन्सनको लागि, जापानको जस्तो उमेर हद चाँही तोकिएको छैन। बिधार्थी र अन्य मानिसले पेन्सनमा आबद्ध हुन पर्दैन। सरकारी कर्मचारीले मात्रै पेन्सनमा सामेल हुनुपर्ने हुँदा, अवकासप्राप्त पछि पनि सरकारी कर्मचारीले मात्रै पेन्सन पाउने हुन्छ। त्यसैले, यहाँआउने बिधार्थीहरुले पेन्सन तिरेपनि, आफु आफ्नो देश फर्किदा फिर्ता पाइदैन भन्ने भएको हुँदा तिर्न नमान्नुको कारण हुन सक्छ।

सुरुमा चाँही मलाई पनि यो पेन्सन, बिदेशीनागरिकले चाँही किन तिर्नुपर्ने होला भन्ने लाग्थ्यो। तर, बिभिन्न दृष्टिकोणले हेर्नेको भने यो तिर्न आवश्यक छ। यो किनभने यदि केही वर्ष काम गरेपछि, बिरामीको कारणले जागिर छोड्नु पर्यो भने यो उपयोगी हुनेछ।
मलाई लाग्छ, कुनै पनि देशमा, तपाईंले त्यो देशको प्रणाली पालना गर्नुपर्छ। तपाईंहरुलाई धैरै कुराहरु थाहा छैनहोला, आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई सोध्ने र परामर्श गर्ने ठाउँ पनि भएको हुँदा त्यहाँ सोधी, पेन्सन भुक्तानी पर्नुपर्ने बारेमा थप कुरा जानिराखौं।

(परामर्श कर्मी B)

हरेक अंकमा प्रत्येक भाषा संस्करण सहित परामर्श कर्मीहरुले 「परामर्शकर्मी कर्नर」 मा आफ्नो अनुभव लेख्नेछन्।
ब्लगमा प्रत्येक भाषाको 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

खुल्ने समय　प्रत्येक दिन बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे (वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको बिदा, महिनामा हुने १ देखि २ दिनको बन्द बाहेक)

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 छौँ।
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 ब्यवसाय 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।
२०२६ फेब्रुअरीमा प्रकाशित