माचुमोतोसी
बहुभाषी जीवन निर्देशिका पुस्तिका

यसले तपाईको जीवनको लागि चाहिने कुरा बताउँछ।

यदि तपाईसँग कुनै समस्या छ वा बुझ्दैन भने, कृपया तलको सम्पर्कमा कल गर्नुहोस्। तपाईको कुरा सुन्नेछन्।

- बहुसांस्कृतिक प्लाजा-

फोन ०२६३-३९-११०६

सामग्रीको तालिका

परामर्श ठाउँ ---------- 1

आपतकालिनको स्थितिमा टेलिफोन ---------- 2

भूकम्पको लागि तयार हुनुहोस् ---------- 4

आँधी वा भारी वर्षा आउँदा ---------- 5

निवासी रजिस्ट्रेशन ---------- 6

निवास कार्ड ---------- 7

निवासको स्थितिको प्रमाणपत्र ---------- 8

जीवन नियम ---------- 10

अर्को घरमा सर्दै ---------- 12

नगर परिषद ---------- 13

प्राकृतिकरण / राष्ट्रियता चयन ---------- 14

विवाह / तलाक ---------- 15

गर्भावस्था वा प्रसव ---------- 17

बाल पालनपोषण <बच्चा हुर्काउँदै> ---------- 20

जापानी स्कूल ---------- 22

रोग / चोट ---------- 26

पेन्सन ---------- 28

कर ---------- 30

ड्राइभरको इजाजतपत्र ---------- 31

कार्य ---------- 33

परामर्श ठाउँ

●माचुमोतो सिटी बहुसाँस्कृतिक सिम्बायोसिस प्लाजा

जे पनि परामर्श गर्ने ठाउँ हो। समस्या वा
यदि तपाईसँग केहि प्रश्नहरू छन् भने कुनै पनि समय आउनुहोस्।
विदेशी भाषा [पोर्तुगाली, थाई, चिनियाँ, अंग्रेजी, टागलाग, आदिमा]
परामर्श गरिन्छ। समय चाहि कृपया फोनबाट सोध्नुहोस्।
पैसा लाग्दैन्।

— उदाहरण को लागी･･･ —

Q : प्रश्न: म जापानी कहाँ पढ्न सक्छु?
Q : मैले शहर हलबाट पत्र प्राप्त गरें, तर म पढ्न सक्दिन।
Q : मलाई कम्पनीबाट बर्खास्त गरिदियो। मैले के गर्नुपर्छ?
Q : मेरो जापानी पतिबाट सम्बन्धविच्छेद भयो। के अब जापानमा रहन सम्भव छ?

■स्थान
एम विंग तेस्रो तल्ला (माचुमोतो शहर, बिजमा १-१८-१)

■खुल्ने समय
सोम-शुक्र: ९: ०० देखि २२:०० (कृपया २१:०० सम्म आउनुहोस्)
शनिबार, आइतवार, र छुट्टिहरुमा ९: ०० बाट १७:००

■विदा
दोस्रो र चौथों बुधवार, डिसेम्बर २९ तारिक ~जनावरी ३ तारिक

> सम्पर्क
> माचुमोतो सिटी बहुसाँस्कृतिक प्लाजा फोन ०२६३-३९-११०६

●पोर्चुगाली परामर्श

पोर्चुगालीमा परामर्शको ठाउँ छ। समस्या वा
यदि तपाईसँग केहि प्रश्नहरू छन् भने कृपया

हामीलाई कुनै पनि समयमा भेट्नुहोस्।

■स्थान : माचुमोतो सिटी हल, मुख्य सरकारी भवनको
पहिलो फ्लोर, नागरिकहरूको परामर्श सेक्सन

■समय : सोम-शुक्र (छुट्टिहरू बाहेक)
९:३० - १५:३०

> सम्पर्क
> माचुमोतो सिटी हल नागरिकहरूको परामर्श सेक्सन फोन ०२६३-३३-०००१

आपतकालिन अवस्थामा टेलिफोन

आपतकालीन कलहरूको लागि, कृपया निम्न स्थानमा कल गर्नुहोस्। कृपया शान्त हुनुहोस् र बिस्तारै कुरा गर्नुहोस्। यदि नजिकै जापानी भाषा बोल्ने व्यक्ति छ भने कृपया आफ्नो ठाउँमा फोन गर्न लगाउनुहोस्। पैसा पर्दैन्। 24 सै घण्टा खुल्ला हुनेछ।

●अचानक बिरामी वा घाइते हुँदा・・・「११९」नं. (फायर डिपार्टमेन्ट)

एम्बुलेन्सलाई कल गर्ने। बिरामी वा घाइते व्यक्तिहरूलाई अस्पतालमा लैजान्छ।
कृपया कल गर्नुहोस् र निम्नलिखित कुरा भन्नुहोस्।

① बिमारी वा चोट
② स्थान र ठेगाना
③ कसले के गऱ्यो (उमेर, लिंन्ग)
④ तपाईको नाम

●आगोलागी हुदॉ・・・「११९」नं. (फायर डिपार्टमेन्ट)

दमकल आउनेछ। आगो निभाउनुहोस्।
कृपया कल गर्नुहोस् र निम्न लिखित कूरा भन्नुहोस्।

① आगोलागी भयो !
② आगो लागेको स्थान
③ जलेको चिजहरू
④ के त्यहाँ कुनै घाइते व्यक्तिहरू वा मानिसहरू जो भाग्न ढिलो भइसकेका छन्? भने बताउने
⑤ तपाईको नाम

●ट्राफिक दुर्घटना हुँदा・・・「११०」नं. (पुलिस)

कृपया कल गर्नुहोस् र निम्नलिखित कूरा भन्नुहोस्।

① के त्यहाँ कोही घाइते छ?

② कस्तो प्रकारको दुर्घटना भएको हो?

③ दुर्घटना कहाँ र कहिले भयो?

④ तपाईको नाम र फोन नम्बर

※जब अर्को पक्ष वा आफैं दुर्घटनामा परी घाइते हुन्छन्, पहिले कृपया 「११९」 नं.मा कल गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।

●यदि तपाईसँग अपराधिको भेट भयो भने・・・「११०」नं. (पुलिस)

कृपया कल गर्नुहोस् र निम्नलिखित कूरा भन्नुहोस्।

① कस्तो प्रकारको अपराध हो?
(झगडा, चोरीका सामानहरू, आदि)

② अपराध कहाँ भयो? नजिकै
तपाई के देख्न सक्नुहुन्छ?

③ तपाईले अपराधिलाई भेट्नुभयो? तपाईले अपराध देख्नुभयो?

④ के त्यहाँ कोही घाइते छ?

※यदि तपाई अपराधको बारेमा परामर्श गर्न चाहनुहुन्छ भने, डायल गर्नुहोस् 「#९११०」
यदि तपाई कुनै अपराधमा संलग्न हुनुहुन्न तर चिन्तित वा समस्यामा हुनुहुन्छ भने कृपया कल गर्नुहोस्। एक पेशेवर सल्लाहकार बाहिर आउँछ र तपाई सोध्न सक्नुहुन्छ। जहाँ तपाईलाई परामर्श गर्न सक्ने ठाउँ परिचय गराइन्छ।

—यदि तपाईले सामान हराउनु भयो वा केही भेटाएर उठाउँनु भयो भने—

यदि तपाईले झोला वा वालेट केही हराउनुभयो भने, पुलिस स्टेशनमा कल गर्नुहोस् (०२६३-२५-०११०)। कृपया जब फोनमा अपरेटर आउछ, कृपया तलको कूरा भन्नुहोस्।

① कहिले, कहाँ र तपाईले के हराउनु भयो?

② तपाईको नाम र फोन नम्बर

जब तपाईले केहि सामान भेटेर लिनुहुन्छ भने, कृपया यसलाई नजिकैको पुलिस स्टेशनमा लैजानुहोस्।

भूकम्प आउँदा तयार हुनुहोस्

जापानमा धेरै भूकम्प आउँछन्।
कहिलेकाँही, साना भूकम्पहरू आउँछन् जसले तपाईलाई तपाईको शरिर हल्लाएको महसुस गराउँदछन्।
यदि ठूलो भूकम्प आयो भने, फर्नीचर खस्ने खतरनाक हुन्छ।
पानी, ग्याँस र बिजुली बन्द हुन सक्छ वा किराना सामानहरू खरीदका लागि उपलब्ध नहुन सक्छ।

ठूलो भूकम्प पछि, हल्लाउने धेरै पटक देखा पर्नेछ।
भूकम्प कहिले आउँछ थाहा हुदैन्। ठूलो भूकम्पको बेलामा भनिन्छ कि निकट भविष्यमा भूकम्प आउनेछ।
भूकम्पको लागि तयारी गर्न आवश्यक छ।
भूकम्पको घटनामा नडराई सधै दृढतापूर्वक तयारी भएर बसौं।

१ आश्रय लिने ठाउँ निश्चित गर्नुहोस् (कहाँ उम्कने)

जहाँ तपाई बस्नुहुन्छ वा काम गर्नुहुन्छ (जहाँ तपाई भाग्नुहुन्छ) त्याहाँ नजिकैको आश्रय पक्का गर्नुहोस्।
तपाईको घर नजिकका व्यक्तिहरूसँग परिचित हुनुहोस्।
भूकम्पको घटनामा मद्दत मिल्छ।

२ परिवार र साथीहरूसँग कसरी निस्कने छलफल गरौं(कसरी भाग्ने)

आपतकालिन अवस्थामा, तपाईको परिवारलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र निकास गन्तव्य (उम्कने ठाउँ) के गर्ने निर्णय गर्नुहोस्।

३ फर्निचरलाई नढल्ने बनाइराख्नुहोस्।

४ पानी, खाना, आदि झोलामा राख्नुहोस् र त्यसलाई बाहिर बोकेर लान सजिलो बनाउनुहोस्।

यो आश्रय स्थानमा (उम्कने ठाउँ) ल्याउने कुरा हो।

—राम्रो चिजहरू तयारी गर्न—

・ पानी ・ बिस्कुट ・ बट्टाको खानेकूरा ・ रेडियो
・ फ्ल्यासलाइट ・ लाइटर(म्याच) ・ पैसा
・ पासपोर्ट ・ स्वास्थ्य बिमा कार्ड ・ लगाउने लुगा
・ तौलिया ・ सुख्खा ब्याट्री ・ प्लास्टिकको झोला आदि।

आँधी / ठूलो वर्षा आउँदा

आँधी / ठूलो वर्षा भनेको के हो?

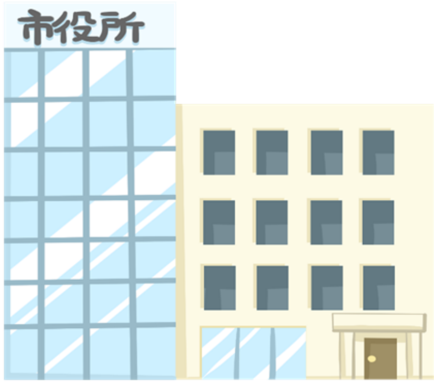
आँधी प्राय: जूनदेखि अक्टोबरमा जापान आउँदछ।
यसमा भारी वर्षा र एक तेज बतास चल्छ। यो धेरै खतरनाक हुन्छ।
वर्षाले पहाड वा चट्टानमा माटो अचानक तल झर्न सक्छ।
यसलाई "पहिरो" भनिन्छ। साथै, नदीको पानी
ओभरफ्लो हुन सक्छ।
भारी वर्षा एक साँघुरो वा सानो क्षेत्रमा धेरै वर्षा हुन्छ।
घनघोर वर्षा र गर्जन आइराख्छ।
टिभी र रेडिओमा आँधी र भारी वर्षाको बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

—जब आँधी / ठूलो वर्षा आउँछ—

・नदीको नजिक नजाउनुहोस्।
. पहाड र पहिरोबाट सावधान रहनुहोस्।
・यदि घर बाहिर घुँडा सम्म पानी छ भने
भवनको दोस्रो तलाबाट माथि जानुहोस्।
.टुटेको इलेक्ट्रिक पोल र झुन्ड्याइएको विद्युत

सम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल क्राइसिस मैनेजमेंट डिवीजन फोन ०२६३-३३-९११९
इ-मेल kikikanri@city.matsumoto.lg.jp
※विवरणको लागि, जापानी बुझ्ने कोहीसँगै सम्पर्क गर्नुहोस्।

निवासी रजिस्ट्रेशन



निवासी रजिस्ट्रेशन भनेको "पर्यटकहरू मात्र छोटो समयको लागि "जापानमा आउनेहरु बाहेक ३ महिना भन्दा लामो समय जापानमा बस्ने र निवास कार्ड बोकेको छ भने ″विदेशी" आफ्नो नाम र ठेगानाको साथ शहर हलमा दर्ता गर्नु हो। यदि निवासीको रूपमा दर्ता गर्नुहुन्न भने, चिकित्सा सेवा, शिक्षा, आदि। प्रशासनिक सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न।

दर्ताको प्रक्रिया गर्दाखेरि	प्रक्रियाको अवधि	आवश्यक कागजपत्र
माचुमोतो शहरमा नयाँ बसोवास गर्दा	बस्न सुरु गरेको १४ दिन भित्र	निवास कार्ड (निवास कार्ड पछि प्राप्त गर्ने ब्यत्तिले पासपोर्ट)
कोठा सर्दा	सरेको १४ दिन भित्र	निवास कार्ड मेरो नम्बर कार्ड (यो कार्ड हुनेले)

यदि तपाई माचुमोतो शहर बाहेक अन्य ठाउँमा सर्नुभयो भने, कृपया कोठा सर्ने सूचना पेश गर्नुहोस्। यदि तपाई जापान बाहेक अरू कुनै देशमा बस्न जानुहुन्छ भने पनि, कृपया त्यो देशमा जाने सूचना पेश गर्नुहोस्।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल सिटीजन डिभिजन फोन ०२६३-३३-९८४१

निवास कार्ड

जापानमा प्रवेश गर्नु भएको एयरपोर्टबाट निवास कार्ड प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। निवास कार्ड जापानमा तपाईको पहिचानको प्रमाण हो। विदेशीहरू जो १६ बर्ष वा माथि उमेर भएका छन् र जापानमा लामो समयदेखि बसिरहेका छन् भने यो अनिवार्य रुपमा हुनु पर्छ।

यो "बैंक खाता खोल्दा" र "स्कूल प्रक्रियाहरू पूरा गर्दा" आवश्यक पर्छ।

१ निवास कार्डको म्याद सकिने मिति

	स्थायी निवासी	स्थायी बासिन्दा बाहेक
व्यक्ति जो १६ बर्ष उमेरका छैनन्	१६ औं जन्मदिन सम्म	बसाई अवधि वा १६ औं जन्मदिनको अन्तिम दिनसम्म, जुन पहिले आउँछ
१६ वर्ष पुगेको व्यक्ति	कार्ड प्राप्त गरेको ७ बर्ष	बसाई अवधिको अन्त सम्म

२ निवास कार्ड परिवर्तन

बदल्ने कुरा	अवधि परिवर्तन गर्न	परिवर्तन गर्ने ठाउँ	आवश्यक वस्तु
①नाम, लिन्ग, राष्ट्रियता / क्षेत्र परिवर्तन गर्दा	परिवर्तनबाट १४ दिन भित्र	नजिकैको अध्यागमन कार्यालय	राहदानी निवास कार्ड फोटो
②जब तपाईको रोजगार स्थान वा स्कुल ठेगाना परिवर्तन हुँदा			
③जब तपाई आफ्नो पति या पत्नीसँग सम्बन्ध विच्छेद गर्नुहुन्छ वा शोकमा पर्नुहुन्छ	तलाकको मिति देखि १४ दिन भित्र		
④जब तपाई आफ्नो कार्ड हराउनुहुन्छ	हराएको निश्चत भएपछि १४ दिन भित्र		

※② र ③चाहि स्थायी बासिन्दाका लागि परिवर्तन हुँदैन।

संम्पर्क

● टोक्यो आप्रवासन ब्यूरो नागानो शाखा कार्यालय

फोन ०२६-२३२-३३१७ (कार्यलय संन्चालन दिन ९: ०० देखि १२:००, १३:००देखि १६:००)

●विदेशी बासिन्दाहरूको लागि सामान्य सूचना केन्द्र (कार्यलय संन्चालन दिन ८:३०-१७: १५)

फोन ०५७०-०१३९०४ (IP फोन, PHS, ०३-५७९६-७११२ विदेशबाट)

निवासको स्थिति

●निवासको स्थिति / रहने अवधि

निवास स्थिति जापान मा बस्ने उद्देश्यले निर्धारित गरीएको छ। जापान निवासको स्थितिको प्रकारले काममा फरक पार्दछ।
निवास अवधि भनेको जापानमा रहन सक्ने अवधि हो।
निवास स्थिति र बस्ने अवधि निवास कार्डमा लेखिएको छ।

●तपाईको बसाइको अवधि विस्तार गर्न चाहानुहुन्छ भने (बसाई अवधि नविकरण)

यदि तपाई आफ्नो बसाई अवधि बढाउन चाहानुहुन्छ भने, कृपया तपाईको नजिकैको इमिग्रेशन ब्यूरोमा सोध्नुहोस्।
३ महिना पहिले देखि यसको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ। चाहिने कागजपत्र निवास स्थितिमा निर्भर गर्दछ।

●ओभरस्टे (अवैध रहनु / अवैध बस्नु)

निवासको अवधि सकिए पनि यदि तपाई जापानमा हुनुहुन्छ भने, तपाईलाई सजाय दिइनेछ (अवैधानिक अवशिष्ट)।
जापानमा तपाईले ओभरस्टे गर्नु भयो भने पुलिस पक्राउ पर्नेछ। यदि तपाईले ओभरस्टे गर्नुभयो भने केहि समयको लागि फेरि जापान आउन मिल्दैन्।

●आफ्नो निवासको स्थिति परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने (निवासको स्थिति परिवर्तन गर्नुहोस्)

निवासको स्थितिको आधारमा कम्पनि परिवर्तन हुन्छ । तपाई नयाँ काम गर्न चाहानुहुन्छ भने निवासको स्थिति बदल्नु पर्छ।
यदि तपाई निवासको स्थिति परिवर्तन गर्न चाहानुहुन्छ भने कृपया तपाईको इमिग्रेसन ब्यूरोलाई तपाईको निवास स्थान परिवर्तन गर्न भन्नुहोस्।
विस्तृतको लागि कृपया इमिग्रेशन ब्यूरोलाई सोध्नुहोस्।

●तपाई जापानमा लामो समय बस्न चाहनुहुन्छ भने (स्थायी निवास अनुमति

तपाई जापानमा लामो समय बस्न चाहानुहुन्छ भने नजिकको इमिग्रेशन अफिसमा "स्थायी बसोबास अनुमति" को लागि सोध्नुहोस्। स्थायी बासिन्दा आफ्नो बसाई अवधि वा निवास को स्थिति परिवर्तन बिना जापानमा रहन सक्छ। विस्तृतको लागि कृपया इमिग्रेशन ब्यूरोलाई सोध्नुहोस्।

●जापान छोडेर जान र जापानमा फर्किन चाहनेको लागि (पुन: प्रवेश अनुमति)

निवास स्थिति भएको व्यक्ति जापान छोड्छ वा जापानमा फिर्ता आउन चाहान्छ भने आप्रवासन नियन्त्रण ब्यूरोबाट पुन: प्रवेश अनुमति प्राप्त गर्नुहोस्। अनुमति बिना नै जापानबाट बाहिर निस्कनु भयो भने निवासको हालको स्थिति क्यान्सिल हुनेछ।

यदि एक बर्ष भित्रमा जापान फर्किनु हुन्छ भने तपाईले पुन: प्रवेश अनुमति प्राप्त गर्नुपर्दैन।

संम्पर्क

● टोक्यो आप्रवासन ब्यूरो नागानो शाखा कार्यालय

फोन ०२६-२३२-३३१७ (सोमबार देखि शुक्रवार ९: ०० देखि १२:००, १३:०० देखि १६:००)

● विदेशी निवासी सूचना केन्द्र (सोमबार-शुक्रवार ८: ३०-१७: १५)

फोन ०५७०-०१३९०४ (आईपी फोन, PHS, ०३-५७९६-७११२ विदेशबाट)

जीविकोपार्जन नियम

●फोहोर

फोहोर फ्याँक्ने तरिका बसेको ठाउँ अनुसार फरक पर्दछ।
दिन, समय, स्थान र ठाउँ, फोहोर फ्याँक्नको लागि
कसरी विभाजन गर्ने अपार्टमेन्ट वा शहर हलको प्रबन्धकलाई सोध्नुहोस्।
तपाईको स्मार्टफोनमा फोहोर फ्याँकने दिन र छुट्याउने तरिकाको बारेमा तपाईको भाषामा जान्न सक्ने एपल छ त्यसबाट पनि जान्न सक्नुहुन्छ।
अधिक जानकारीको लागि, कृपया शहर हलमा सोध्नुहोस्।

यदि तपाईसँग आईओएस उपकरण आईफोन छ भने
यहाँबाट (IOS:8.0वा उच्च)

यदि तपाईसँग एन्ड्रोइड उपकरण छ भने
यहाँबाट (एन्ड्रोइड OS:4.0वा उच्च)

※आईफोन एप्पल इंकको ट्रेडमार्क हो, संयुक्त राज्य र अन्य देशहरूमा दर्ता गरिएको।
आईफोन ट्रेडमार्क आईफोन कम्पनी लिमिटेडको इजाजतपत्र अन्तर्गत प्रयोग गरीन्छ।
※एन्ड्रोइड गुगल इंकको ट्रेडमार्क हो।

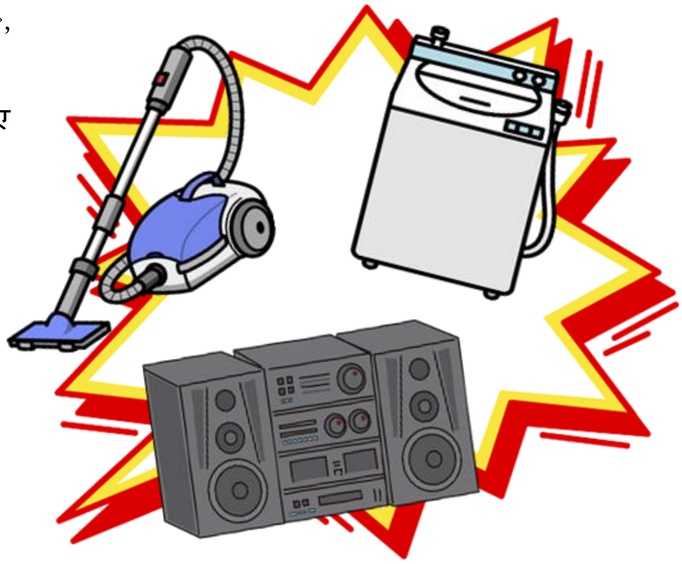
संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल पर्यावरण मामिला विभाग फोन ०२६३-४७-१०९६

●कृपया हल्ला<शोर आवाज> नगर्नुहोस्

तपाई हल्ला गर्नुहुन्छ <चर्को आवाज बनाउँनुहुन्छ>, तपाई छेउमा वा नजिकै बस्नुहुनेहरुको लागि समस्या पर्छ। यदि तपाईको देशमा यो सामान्य भए पनि यो जापानमा सम्भव नहुन सक्छ।
कृपया सावधान रहनुहोस्।

—हल्ला के हो (हल्ला) के हो?･･･ —

- टिभी वा सीडी प्लेयरको ध्वनि
- अबेर राती वैक्यूम क्लीनरहरू र धुने मेशीनको ध्वनि
- ठूलो आवाज
- संगित वाद्य ध्वनिहरू, आदि।



●नुहाउने र शौचालय

जब कपाल नुहाउनु हुन्छ । कपालले ठाउँमा पानी बग्ने ठाउँ बन्द भएर पानी बग्ने छैन्।
शौचालयमा मात्र शौचालय कागजको प्रयोग गर्नुहोस्।
शौचालय कागज बाहेक अन्य कुराहरु फ्याॅक्नु हुँदा, शौचालयमा पानी बग्दैन र पानी भुइँमा बाहिर आउँछ। अर्को व्यक्तिको कोठामा पानी जाॅदा तपाईले क्षतिपूर्ति <पैसा तिर्नुपर्ने हुन सक्छ>।

●बरान्डा

बरान्डा आगलागि हुँदा, भाग्नको लागि बाटोमा हो। धैरै चीजहरू राख्नु भयो भने भाग्न सक्किदैन। सामान नहुनु राम्रो हुन्छ। साथै, बरान्डामा कुनै कुरा नझर्ने गर्नुहोस्। बरान्डामा तपाई आफ्नो सिरक र लुगा सुकाउन सक्नुहुन्छ। तर नझर्ने पार्नुहोस्।

●सबैजनाबाट प्रयोग गरिने ठाउँहरू (कोरिडोरहरू, सिढीहरू, आदि)।

अपार्टमेन्ट र अपार्टमेन्टहरूमा सबैले कोरिडोरहरू र सिढीहरू प्रयोग गर्दछन्। भूकम्प र आगोको बेलामा, यो भाग्ने बाटो हो। कृपया त्यहाँ आफ्नो अल्झाउने सामानहरू नराख्नुहोस्।

●साइकल राख्ने ठाउँ <साइकल रोक्ने> र पार्किंग स्थल <जहाँ तपाईको कार पार्क गर्नुहोस्>

अपार्टमेन्ट र अपार्टमेन्टमा साइकललाई साइकल भण्डार क्षेत्रमा पार्क गर्नुहोस्। तपाईसँग कार छ भने, कृपया पार्किंग भाँडामा लिनुहोस्। (पैसा लाग्छ) कार आफ्नै पार्किंग वा ठाउँमा रोक्नुहोस्। सडकमा र अन्य व्यक्तिको पार्किंगमा पार्क नगर्नुहोस्।

अर्को घरमा कोठा सर्नु

- यदि तपाई अर्को घरमा सर्ने निर्णय गर्नु भयो भने, घरमालिक <घरबेटी>लाई बताउनुहोस्।

. बिजुली र ग्याँस कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्
 र ग्याँस र बिजुली बन्द गर्नुहोस्।

. शहर हलमा सम्पर्क गरेर पानी बन्द गर्नुहोस्।

. घर सर्नु अघि घर सफा गर्नुहोस्।

. यदि ठूलो फोहोर फाल्न चाहनुहुन्छ भने, शहर हलमा सोध्नुहोस्।

. जमीनदारलाई <घर भाँडामा दिने व्यक्ति> वा घर जग्गा एजेन्ट <घर परिचय गराउने व्यक्ति> लाई साँचो बुझाउनुहोस्।

घरमालिक वा घर जग्गा एजेंट तपाईसँगै घर हेर्नुहुन्छ। घरमा बस्न थालेको जत्तिकै सफा छ कि छैन जाँच गर्छन्। यदि यो सफा छैन भने यसलाई सफा गर्न तपाईसँग पैसा लिन सक्छ।

. आफ्नो ठेगाना परिवर्तन गर्न शहर हलमा जानुहोस्। यसको लागि निवास कार्डको आवश्यक पर्छ।

नगर परिषद

「नगर परिषद」 भनेको त्यहि शहरमा बस्ने मानिसहरुको समूह हो। छ जुन समूहले मिलेर बस्न सजिलो बनाउछन्।
सहर र नदीहरूको अन्वेषण गर्ने सँगै काम गरेर सफा गर्छन्।
शहर सुरक्षित छ कि छैन भनेर जॉच गर्दछन्। प्रकोप रोकथाम प्रशिक्षण <भूकम्प वा बाढी आउदा भाग्ने अभ्यास>गर्छन्। चाड मनाएर रमाईलो गर्छन्। पाको उमेरका व्यक्ति र अशक्त मानिसहरू र जापानी भाषा नबुझ्ने विदेशीहरुलाई सहयोग गर्छन्। नगर परिषदमा समावेश हुन पैसा लाग्छ। विदेशीहरू पनि प्रवेश गर्न सक्दछन्।
कृपया नजिकै बस्ने कसैलाई सोध्नुहोस्।

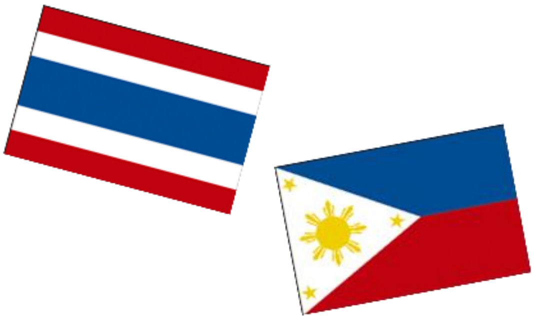
संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल सामुदायिक विकास विभाग फोन ०२६३-३४-३२८०

प्राकृतिकरण / राष्ट्रियता चयन

●प्राकृतिकीकरण (जापानी बन्ने)

प्राकृतिकीकरण भनेको जापानी बन्ने कूरा हो । जापानीसंग विवाह गर्दैमा तपाई आफैं जापानी बन्नुहुने होईन । जापानी बन्न न्याय मन्त्रालयमा दर्ता गर्नुहोस् र त्यसो गरेपछि तपाईले जापानी नागरिकता पाउनु हुन्छ। अधिक जानकारीको लागि नजिकैको कानूनी मामिला ब्यूरोमा सोध्नुहोस्।

●राष्ट्रियता चयन



तपाईको आफ्नै देशको नागरिकता र जापानको राष्ट्रीयता छ भने यदि तपाईले २२ वर्षको हुनुहुन्छ भने, तपाईले एक राष्ट्रियता छान्नु पर्छ। कृपया तपाईको नजिकैको कानुनी मामिला ब्यूरोलाई सोध्नुहोस्।

संम्पर्क
नागानो जिल्ला कानूनी मामिला ब्यूरो माचुमोटो शाखा सामान्य मामला विभाग फोन ०२६३-३२-२५७१
जाने बेलामा, हामी तपाईलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। बोल्ने भाषा जापानी हो

विवाह / तलाक

●विवाह

जब एक जापान मा एक विदेशी विवाह हुन्छ, विवाह सूचना 〈दुई व्यक्ति विवाह गर्दा गरिने सूचनाको कागज 〉 शहर हललाई गर्नुहोस्त। अरुपनि बुझाउनु पर्ने अन्य कुराहरु छन्।

तपाईलाई चाहिने कूरा	बुझाउने ठाउँ (सुन्ने ठाउँ)	कहिले	बुझाउने व्यक्ति
१ विवाह दर्ता (कागज शहर हलबाट प्राप्त गर्नुहोस्) ※त्यहाँ दुई अन्य वयस्कको हस्ताक्षर आवश्यक छन् २ जापानीहरुलाई पारिवारिक रजिस्टरको एक प्रति ३ विदेशीहरुको लागि बसेको ठाउँको आवश्यकताहरू पूरा गर्न प्रमाणपत्र वा विकल्पको वस्तु ४ पासपोर्ट, निवास कार्ड	जहाँ दुई व्यक्ति मध्ये एक विवाह जीवन पाउन को लागी, वा जापानी गृहनगर को शहर हल	कुनै पनि समय	बिहे गर्ने २ व्यक्ति

विवाह आवश्यकताहरूको परिपूरकको प्रमाणपत्र〈यसमा लेखिएको छ "यस व्यक्तिले विवाह गर्न सक्छन्〉 छ, कृपया दूतावास वा वाणिज्य दूतावासबाट प्राप्त गर्नुहोस्। जापानीमा अनुवाद गरिएको पनि सँगै बुझाउनुहोस्। जापानीमा अनुवाद गरेको पेपरलाई एक टिकट र व्यक्तिको हस्ताक्षर आवश्यक छ। विस्तृत जानकारीको कृपया शहर हलमा सोध्नुहोस्।

तपाईको देशमा दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा विवाह गर्नु भएको कूरा थाहा दिनुहोस्। त्यस समयमा कागजपत्र आवश्यक पर्छ। यसको विषयमा दूतावास वा वाणिज्य दूतावासलाई सोध्नुहोस्।

संम्पर्क

● माचुमोतो सिटी हल सिटीजन डिभिजन फोन ०२६३-३३-९८४१

●सम्बन्धविच्छेद

जापानमा बसोबास गर्ने विदेशीले सम्बन्धविच्छेद गर्दा खेरी , डिभोर्सको कूरा सिटि हललाई सूचित गर्नुहोस्

<तलाकसूचना>

आवश्यक वस्तुहरु	बुझाउने ठाउँ (सुन्ने ठाउँ)	कहिले	तलाक दिने व्यक्ति
१ तलाक सूचना (कागज शहर हलबाट पाउनुहोस्) ※त्यहाँ दुई अन्य वयस्कको हस्ताक्षर आवश्यक छ। २ जापानीहरुसँग पारिवारिक रजिस्टरको एक प्रति ३ पासपोर्ट, निवास कार्ड	यस्तो स्थान जहाँ दुई सम्बन्धविच्छेद भएका एक व्यक्ति बस्दछन्, वा जापानी गृहनगरको शहर हल	※यो तपाई कसरी सम्बन्धविच्छेदको तरिकाले फरक पार्दछ। कृपया शहर हलमा सोध्नुहोस्।	※यो तपाई कसरी सम्बन्धविच्छेद गर्नुहुन्छ त्यसमा निर्भर गर्दछ। कृपया शहर हलमा सोध्नुहोस्।

जापानको तलाकको नियमहरु पालना गर्नुहोस्।
सम्बन्धविच्छेद गर्न अन्य तरिकाहरूमा अरु पनि कागजादहरु आवश्यक पर्छन्।
कृपया वृस्तितको लागि शहर हलमा सोध्नुहोस्।

सम्बन्ध विच्छेद भएको कूरा तपाईको देशको वाणिज्य दूतावासमा पनि सूचित गर्नुहोस्। त्यस समयमा तपाईलाई चाहिने केहि कागजपत्र छन्। वृस्तितको लागि दूतावास वा वाणिज्य दूतावासलाई सोध्नुहोस्।

बच्चा छ भने , अविभावकको अधिकार <बच्चालाई रेखदेख गर्ने अभिभावक> निर्णय गरिन्छ। र तपाईले अभिभावकको नाम र बच्चाको नाम लेखेर बुझाउनु पर्दछ।

यदि तपाईले जापानी व्यक्तिबाट सम्बन्धविच्छेद गर्नुहुन्छ भने , तपाई "जापानी पति / पत्नी" रहनुहुन्न। तपाईले निवासको स्थिति परिवर्तन गर्नुपर्नेछ। नजिकैको अध्यागमन कार्यालय बताउनुहोस्।
अधिक जानकारी को लागि, कृपया तपाईको इमिग्रेशन ब्यूरोमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क
- ● माचुमोतो सिटी हल सिटीजन डिभिजन फोन ०२६३-३३-९८४१
- ● टोक्यो आप्रवासन ब्यूरो नागानो शाखा कार्यालय

फोन ०२६-२३२-३३१७ (सोमबार-शुक्रवार ९: ००-१२: ००, १३: ००-१६: ००)

गर्भावस्था / बच्चाको जन्म

१ गर्भावस्था <जब बच्चा जन्मन्छ>

●गर्भावस्थाको रिपोर्ट पेश गर्नुहोस्।

यदि तपाईका बच्चाहरू जन्मिएको छन् भने, कृपया शहर हलमा जानुहोस्। "गर्भावस्था सूचना <बच्चा जन्मिएको सूचना कागज>"कृपया गर्नुहोस्।

तब मैले "आमा र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका (आमा र बाल पुस्तिका)" पाउँछु। आमा र बाल पुस्तिकामा, आमाको शरिर र बच्चाको शरीर र खोप जस्ता चीजहरूको बारेमा लेखिएकोछ।

साथमा गर्भवती महिलालाई अस्पतालमा सस्तो बनाउँने टिकट पनिसँगै प्राप्त गर्नुहुनेछ।

तपाईलाई केहि चिन्ता छ भने छलफल गर्नेछौं।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल स्वास्थ्य पदोन्नति विभाग फोन ०२६३-३४-३२१७

२ बच्चाको जन्म <जब बच्चा जन्मन्छ>

●एउटा जन्मेको रिपोर्ट पेश गर्नुहोस्।

जब बच्चा जन्मन्छ, जन्मेको दिन देखि
१४ दिन भित्रमा "जन्म अधिसूचना" शहरको हलमा
जारी गर्नु पर्छ।
त्यस बेलासम्म, बच्चाको नाम निर्णय गर्नुहोस्

आवश्यक कागजपत्र	बुझाउने ठाउँ (कहाँ सुन्ने)	कहिले	बुझाउने व्यक्ति
१ जन्म दर्ताको लागि चाहिने कागज(अस्पताल वा शहर हलबाट तपाईले यसलाई प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ) २ जन्म प्रमाणपत्र (बच्चाहरू जन्मे पछि तपाईले जन्म रिपोर्ट प्राप्त गर्नुहुन्छ, यो एक डाक्टर वा एक दाइले हस्ताक्षर गरेर प्राप्त गर्नुहोस्) ३ हान्को वा सहि ४ मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका ५ बीमा प्रमाणपत्र	जहाँ बुबा र आमा बस्नुहुन्छ त्याहॅाको सिटि हल	जन्मे देखि १४ दिन सम्म	बुबा वा आमा

आफ्नो देशको दूतावास र जापनको इमिर्ग्रेसनमा जन्म भएको कूरा जानकारी गराउनुहोस्। अरुपनि बुझाउनु पर्ने अन्य कुराहरु छन्। वृस्तितको लागि दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल सिटीजन डिभिजन फोन ०२६३-३३-९८४१

●जन्मिएको बच्चाको लागि निवासको स्थिति प्राप्त गर्नुहोस्

जापानमा बस्ने विदेशी बच्चाहरू जापानमा बस्न निवासको स्थिति आवश्यक छ। बच्चा जन्मको ३० दिन सम्ममा तपाइँको इमिग्रेशन ब्यूरोलाई सोध्नुहोस्। यदि बच्चा जन्मेको ६०दिनसम्ममा तपाईले जापन छोड्नुहुन्छ भने सोध्नु पर्दैन।

संम्पर्क
टोक्यो अध्यागमन ब्यूरो नागानो शाखा कार्यालय फोन ०२६-२३२-३३१७
(सोमबार-शुक्रवार ९: ००-१२: ००, १३: ००-१६: ००)

●बच्चा जन्माउँदा अस्पतालको पैसा

बच्चालाई जन्म दिन अस्पतालमा भर्ना हुँदा ५०००० येन
जति चाहिन्छ। यदि तपाईसँग स्वास्थ्य बीमा छ भने, तपाई
"बच्चा जन्ममउने र चाईल्डकेयर" को पैसा" पाउन सक्नुहुन्छ।
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा गरेकोछ भने शहर हलमा प्रक्रिया गर्नुहोस्।
यदि कम्पनीबाट बीमा गरिएको छ भने कम्पनी को प्रक्रिया मार्फत जानेछ।

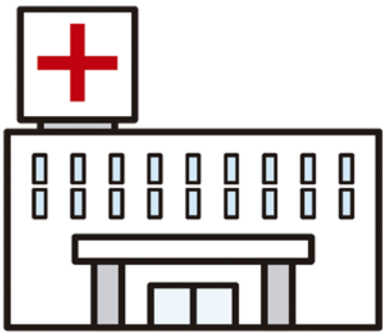
सोधपुछ (यदि तपाईको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा छ भने)
माचुमोटो सिटी हल बीमा विभाग फोन ०२६३-३४-३२०३

●बच्चा भत्ता प्रक्रिया <बच्चा हुर्काउन पैसा पाउनुहोस्>

जब बच्चा जन्मन्छ, बच्चा भत्ता प्राप्त गर्न सकिन्छ।
बच्चा हुर्काउनको लागि दिइने पैसा हो। बच्चाहरू स्कूलबाट
स्नातक नभएसम्म प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। शहर हलमा
यसलाई प्रक्रिया गर्नुहोस्।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल चिल्ड्रेन्स वेलफेयर डिभिजन फोन ०२६३-३३-९८५५

●बच्चा पालनपोषणका लागि प्रक्रियाहरू र चिकित्सा देखभाल <बच्चाको अस्पतालको उपचार खर्च>



अस्पतालमा जब बच्चा बिरामी हुन्छ
तपाईले खर्च गरेको पैसाको एक अंश पाउन
सक्नुहुन्छ।
प्रक्रिया शहर हलमा गरिन्छ।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल चिल्ड्रेन्स वेलफेयर डिभिजन फोन ०२६३-३३-९८५५

चाइल्डकेयर <बच्चा हुर्काउने>

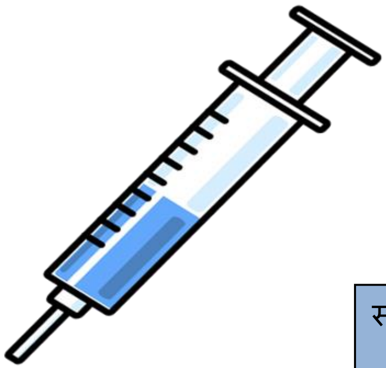
●शिशु चिकित्सा जाँच <बच्चा स्वस्थ छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्>

बच्चाहरू ४ महिना, १० महिना, १ वर्ष ७ महिना र ३ वर्ष १ महिना पुगेपछि उचाई र तौल शरिरको चाल जाँच गर्नुहोस्। बच्चाहरूको लागि थाहा नभएको कूरा तपाईलाई सोधिनेछ। पैसा लाग्दैन्।

जॉचको लागि हामी तपाईलाई पत्र बाट सूचित गर्नेछौं।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल स्वास्थ्य पदोन्नति प्रभाग फोन ०२६३-३४-३२१७

●खोप <प्रतिरोधक> (नि:शुल्क)



बच्चाहरू जस्तै "हशिका" र "मिजुबोसो" बिरामी हुनबाट बच्न यो एक इन्जेक्सन हो। कानून बाट निर्धारित इन्जेक्सनका लागि पैसा आवश्यक छैन।

उमेरमा अनुसार इन्जेक्सनका विभिन्न प्रकार छन्।

खोपको लागि हामी तपाईलाई पत्र बाट सूचित गर्नेछौं।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल स्वास्थ्य पदोन्नति विभाग फोन ०२६३-३४-३२१७

●नर्सरी स्कूल <जहाँ बच्चाहरू साझेदारी वा हेरचाह गर्न सकिन्छ>

बुबा र आमा काम गर्दैछन् वा बिरामी छन् भने
जब ० बर्ष देखि प्राथमिक तहको स्कूलमा प्रवेश गर्न बेलासम्म
तपाईको बच्चा एक नर्सरी स्कूल पठाउन सक्नुहुन्छ।
संलग्न हुनको लागि तपाईले सोध्नु पर्छ।
यसको लागि पैसा चाहिन्छ।
कृपया वृस्तितको लागि शहर हलमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क माचुमोतो सिटी हल चाइल्डकेयर डिभिजन　फोन ०२६३-३३-९८५६

●छुट्टीमा बच्चाको हेरचाह <आइतवार, सार्वजनिक बिदा>

आइतवार र सार्वजनिक छुट्टिहरूमा भाग लिदा कामको कारण बच्चालाई हेर्न सक्किदैन। यस्तो बेलामा कृपया बच्चा हेर्ने समय र पैसाको लागि शहर हलमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क माचुमोतो सिटी हल चिल्ड्रेन्स प्लाजा　फोन ०२६३-२९-३४००

जापानी स्कूल

जापान मा बस्ने विदेशी बच्चाहरुले
प्राथमिक विद्यालय र हाई स्कूलमा अध्ययन गर्न सक्छन्।
तीन प्रकारको विद्यालय छन्।

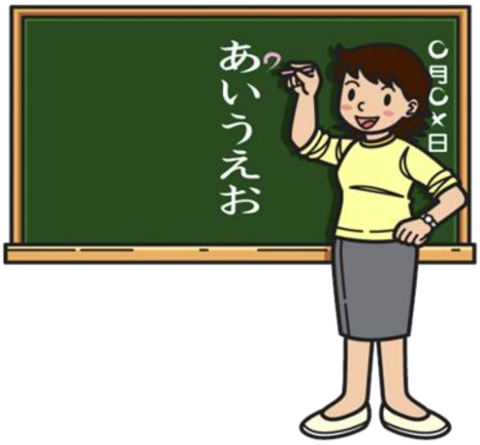
(1) सरकारी・・・देशबाट बनाइएको स्कूल
(2) सार्वजनिक・・・प्रान्तहरू र शहरहरूबाट बनाइएको स्कूल
(3) निजी・・・राष्ट्रिय र सार्वजनिक बाहेकको स्कूल

●प्राथमिक स्कूल / निम्न माध्यमिक स्कूल

एलिमेन्टरी स्कूलको लागि ६ बर्ष, निम्न माध्यमिक स्कूलको लागि ३ बर्ष जानुपर्छ।
जब बच्चा ६ बर्षको हुन्छ, अर्को अप्रिल मा इलिमेन्टरी स्कूल जान्छन्। जब १२ वर्षको उमेर हुन्छ, अर्को अप्रिल देखि जूनियर माध्यामिक स्कूल जान्छन्।
राष्ट्रिय र सार्वजनिक स्कूलहरूमा स्कूल जादाँ भर्ना, पढाई, कक्षामा प्रयोग गरिएको पुस्तकको लागि पैसा लाग्दैन्। स्कूल लन्च ,स्कुल जाँदाको कपडाको पैसा लाग्छ।
निजी स्कूलहरूमा चाहि सबै पैसा लाग्छ।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल स्कूल शिक्षा विभाग फोन ०२६३-३३-९८४६

●जापानी भाषा शिक्षा <बच्चाहरू जसले जापानी भाषा बुझ्दैनन् तिनीहरुका लागि मद्दत गर्छन् >



स्कूलमा, जापानी भाषामा पढाई हुन्छ । जापानी नजान्नेको लागि जापानी भाषा सिकाइन्छ।
वृस्तितको लागि कृपया स्कूललाई सोध्नुहोस्।

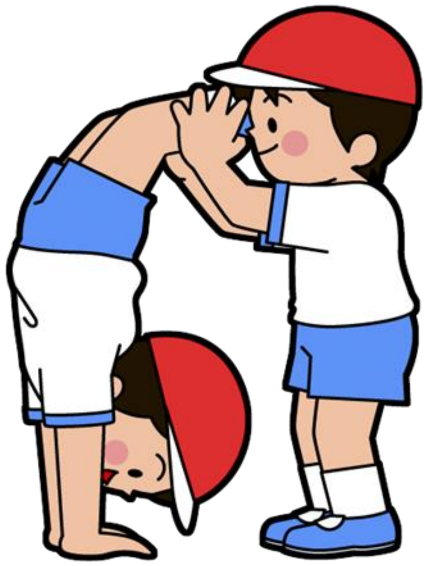
संम्पर्क
बच्चाहरू जाने स्कूलहरू
● माचुमोतो शहर बच्चाहरूको जापानी भाषा शिक्षा केन्द्र
फोन ०२६३-२५-७१४३

●स्कूलको कार्यक्रमहरू

स्कूलमा विभिन्न कार्यक्रमहरू हुन्छन्। बुबा र आमा स्कूलको कार्यक्रममाहरूमा भाग लिन महत्वपूर्ण हुन्छ। धेरै कार्यक्रमहरूमा जानुहोस्। कार्यक्रमको बारेमा स्कूलबाट केही समय पहिले एउटा पत्र आउँनेछ। लिएर जानुपर्ने जस्ता कूरा लेखिएका हुन्छन्। थाहा नभएमा कहिले काँही स्कूलमा शिक्षकलाई सोध्नुहोस्।

●पीटीए "PTA"

「पीटीए」बुबा ,आमा र शिक्षकको एक सभा हो। "PTA″ ले बच्चाहरूको लागि विभिन्न काम गर्दछ।



●बाल भवन/ बाल केन्द्र

बच्चाहरू स्कूल सकिए पछि जान्छन्।
बुबा र आमा कामले गर्दा घरमा हुनुहुन् भने बच्चाहरु बालकेन्द्रमा जान्छन् । साथीहरूसँग खेल्ने र गृहकार्य गर्छन्। यसमा पैसा खर्च हुनेछ। यसको लागि दर्ता गर्नु आवश्यक छ।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल बाल विकास विभाग फोन ०२६३-३४-३२६१

●उच्च विद्यालय

माध्यमिक स्कूलबाट स्नातक पछि हाई स्कूलको पढाइ हुन्छ।
प्राय धेरै बच्चाहरु जान्छन्।
स्कूलमा प्रवेश गर्दा परीक्षा हुन्छ। विद्यालयमा राम्रो पढाई र राम्रोसँग खेलकुद गर्न सक्ने बच्चालाई प्रवेश गर्दा परीक्षा नलिने उच्च माध्यमिक विद्यालय पनि छन्।
उच्च विद्यालयमा प्रवेश गर्दाको पैसा र कक्षाको लागि लाग्ने पैसा र पाठ्यपुस्तकको लागि लाग्ने पैसा आफै तिर्नुपर्नेछु।

●विश्वविद्यालय / जुनियर कलेज

उच्च माध्यामिकबाट स्नातक गरेपछि
तपाई <२ बर्ष विश्वविद्यालय> जान सक्नुहुन्छ।
तपाई स्कूलमा प्रवेश गर्दा त्यहाँ एक परीक्षा हुन्छ।
प्रवेश गर्ने समयमा राम्रो खेल खेल्न सक्ने बच्चाहरूलाई कुनै ठाउँमा परीक्षा नहुन पनि सक्छ।
विश्वविद्यालय वा कलेजमा प्रवेश गर्दा लाग्ने पैसा , कक्षा पाठ्यपुस्तकहरूको लागि लाग्ने पैसा आफैं भुक्तानि गर्नुपर्नेछ।

●स्कूल समर्थन / छात्रवृत्ति <स्कूल जाने पैसा मद्दत गर्छन्>

तपाईसँग स्कूल जाने पैसा छैन भने स्कूलले मद्दत गर्दछ। कृपया स्कूलमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क

- ● माचुमोतो सिटी हल स्कूल शिक्षा विभाग फोन ०२६३-३३-९८४६
- ● नागानो प्रिफेक्चुरल शिक्षा बोर्ड फोन ०२६-२३५-८४२८

रोग / चोटपटक

●अस्पताल

जापानमा ठूलो अस्पताल र सानो अस्पताल छन्।
सानो अस्पताललाई क्लिनिक भनिन्छ।
चिसो वा रुघाखोकी , सानो बिमारी र चोट पटकमा(क्लिनिक) जानुहोस्।
प्रमुख बिरामी वा चोटको सर्जरी वा अस्पताल भर्ती हुँदा ठूलो अस्पतालमा जानुहोस्।
अस्पतालमा विभिन्न चिकित्सा विभागहरू छन्।
विभिन्न नामको विभाग हुन्छ। बिरामी कुन विभागमा घाईते जाने भन्ने शरीरको रोगमा निर्भर गर्दछ।

आन्तरिक औषधि	यसले विभिन्न रोगहरू निको पार्दछ जस्तै चिसो लागेको, पेट दुखेको औषधीले निको पार्छ। यदि तपाईलाई कुन विभागमा जानु पर्ने कुरा थाहा छैन भने, कृपया सोध्नुहोस्।
बाह्यिय सेवा/सर्जरी	जब घाइते हुन्छ।
बाल चिकित्सा	१५ बर्ष सम्म उमेरको बच्चाहरुको बिरामी ।
अर्थोपेडिक सर्जरी	जब फ्र्याक्चर <हड्डी भाँच्दछ> वा पछाडि दुख्छ।
नेत्र विभाग	आँखा बिरामी हुँदा। जब तपाईलाई चश्मा वा सम्पर्क लेन्सहरू आवश्यकता हुन्छ।
दन्त विभाग	जब दाँतमा किरा लाग्छ वा तपाईको दाँतमा चोट पुग्छ
नाक/कान/घाँटी	जब कान, नाक, र घाँटी बिरामी हुन्छ।
छाला विभाग	छालाको रोग वा जलेको अवस्थामा।
प्रसूति विज्ञान र स्त्री रोग विज्ञान	जब एक महिला बिरामी छ वा बच्चा जन्माउछ।

※अरू पनि विभागहरु छन्।

●बिरामी वा चोट लागेको बेलाको बिमा

जापानमा बस्नेहरूका लागि, चिकित्सा बीमा <बिरामी वा चोट लागेको बीमा लिनुपर्दछ>।

जापानमा "स्वास्थ्य बीमा" र "राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा"
छन्।

″स्वास्थ्य बीमा" कम्पनीमा काम गर्ने व्यक्तिहरूको लागि हो
कम्पनीबाट प्रवेश गर्नुहोस्।

″राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा" कम्पनीमा काम नगर्ने
व्यक्ति प्रवेश गर्दछन्। शहर हलबाट प्रवेश गर्नुहोस्।

जोसँग बिमा छ, अस्पतालको पैसा
केवल ३०% तिर् पुग्छ।

बिमा नगर्नेहरूको लागि, अस्पतालमा सबै पैसा
आफैले तिर्नु पर्छ।

उदाहरण:-

जब अस्पतालको पैसा , ३००० येन हुन्छ

बीमा गरेको व्यक्तिले・ ・ ・ ・ ・ ・ ९००येन तिर्छ।

・ व्यक्ति जो बीमा छैन ... , ३००० येन नै तिर्नु पर्नेछ ।

●बीमा प्रमाणपत्र

जब तपाई बीमा गर्नुहुन्छ, बीमा प्रमाणपत्र <″म बीमामा छु
भन्ने कार्ड पाउँनुहुन्छ> ।ठेगाना र नाम लेखिएको हुन्छ। कृपया जब
तपाई अस्पताल जानुहुन्छ यो अनिवार्य रुपमा ल्याउननहोस्।
यो महत्त्वपूर्ण कार्ड हो । बेच्न वा भाँडामा मिल्दैन्।

●बीमा प्रीमियम <बीमाको पैसा>

जस्ले बीमा गरेको छ उसले बीमा प्रीमियम 〈बीमा पैसा〉 तिर्नु पर्छ। कम्पनी बाट बीमा गर्नेहरूलाई कम्पनीबाट मासिक तलबबाट घटाइनेछ। जोसँग राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा छ उसले शहर हलमा भुक्तानी गर्नेछ। तपाईले "कृपया भुक्तानी गर्नुहोस्" भन्ने पत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ। कृपया वृस्तितको लागि शहर हलमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल बीमा विभाग फोन ०२६३-३४-३२०३

पेन्सन

पेन्सन बीमा मध्ये एक हो। जब तपाई बुढो हुनुहुनेछ वा जीवन धान्नको लागि पैसा पाउने विमा हो।जब तपाई एक अशक्त व्यक्ति बन्नुहुन्छ।

२० वर्ष देखि ६० वर्ष बीचका मानिसहरूले पैसा तिर्छन् । र एक व्यक्ति जसले १० बर्ष भन्दा बढी भुक्तान गरेको छ त्यसले ६५ बर्षको पुगेपछि पैसा/पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। विदेशीहरू अनिवार्य रुपमा प्रवेश गर्नु पर्छ। जापानको राष्ट्रिय पेन्सनमा "राष्ट्रिय पेन्सन 〈सबै जना प्रवेश गर्ने पेन्सन 〉 ”र" कल्याण निवृत्ति 〈कम्पनीमा काम गर्ने व्यक्तिहरू प्रवेश गर्ने पेन्सन〉” छ।

●कसरी पेन्सनमा प्रवेश गर्ने

▪राष्ट्रिय पेन्सन

शहर हलमा जानुहोस् र प्रक्रिया पूरा गर्नुहोस्।

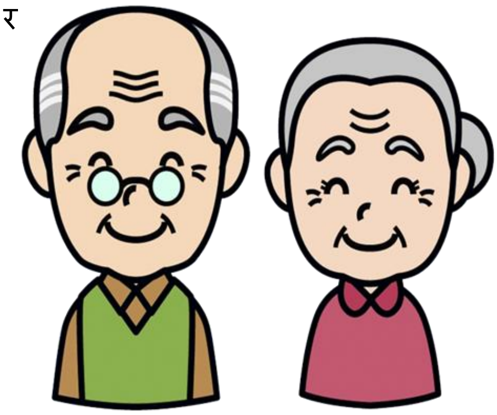
▪कल्याण पेन्सन

तपाईले काम गर्ने कम्पनीले तपाईको लागि प्रक्रिया गर्दछ।

●प्रीमियम <पेन्सन बीमा पैसा>

▪राष्ट्रिय पेन्सन

हरेक महिनामा १६४९०येन तिर्नु पर्छ(२०१७ सालको अनुसार)
पैसा तिर्ने कागज (भुक्तानी पर्ची) आइपुग्छ। बैंक र सुविधा स्टोरहरू आदिबाट कृपया पैसा तिर्नुहोस्। के यो बैंक खाताबाट आफैं पैसा तान्ने गरेर मिलाउन पनि मिल्छ।
यदि तपाई तिर्न सक्नुहुन्न भने, शहर हलमा जानुहोस् र परामर्श गर्नुहोस्।



▪कल्याण पेन्सन

कम्पनी र तपाईले आधा आधा तिर्नेछ ।
कम्पनीले तपाईको तलबबाट तपाईंको अंश कटौती गर्दछ म कम्पनीको सँगै भुक्तानि गर्नेछ।
कृपया वृस्तितका लागि कम्पनीलाई सोध्नुहोस्।

●एकमुश्ट रकम फिर्ती भुक्तानी <जब तपाई निवृत्तिभरण/पेन्सन रोकेपछि राप्त गर्ने पैसा>

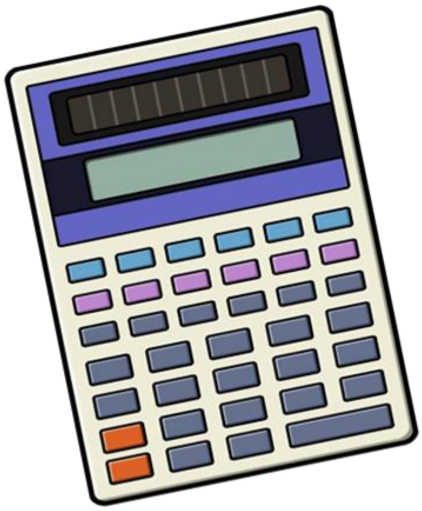
जब तपाई जापान छाड्नुहुन्छ, तपाईले भुक्तान गरेको केही पैसा प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।
यसलाई प्राप्त गर्न सक्ने भनेको राष्ट्रिय पेन्सन ६ महिना भन्दा बढि तिर्ने व्यक्ति हुन्। जापान छोडेको २ बर्ष भित्र कागजात बुझाउनुहोस्।
वृस्तितको लागि कृपया माचुमोतो पेंशन अफिसलाई सोध्नुहोस्।

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल सिटीजन डिभिजन पेंशन सेक्शन फोन ०२६३-३४-३२१८
माचुमोतो पेंशन कार्यालय फोन ०२६३-३२-५८२१

कर

जो एक बर्ष भन्दा बढी समयदेखि जापानमा बसोबास गरिरहेका छन् तिनीहरूले विदेशी भए पनि कर भुक्तान गर्नु पर्नेछ। विभिन्न करहरू छन्।

●राष्ट्रिय कर



यो देशलाई भुक्तानी गर्ने कर हो। आय कर र उपभोग कर छ।

◦

▪आयकर

जनवरी १ देखि डिसेम्बर ३१ सम्म, तपाई काम गरेर पाएँको पैसा र मानिसहरूबाट पाएँको पैसाको तिर्ने कर हो। अर्को वर्षको फेब्रुअरी देखि मार्चमा अन्तिम घोषणा फाइल गर्नुपर्नेछ।

※अन्तिम घोषणा के हो?

जोसँग आफ्नै कम्पनी वा पसल छ वा कृषि छन् <चामल र तरकारीहरू बनाउने> प्राप्त पैसा जनवरी १ देखि डिसेम्बर ३१ तारिखसम्मको हिसाब गरेर त्यसपछि कर कार्यालयमा जानुहोस्।

जो कम्पनीमा काम गर्छन् र भुक्तानी गर्छन् तिनिहरु आफै जानु पर्दैन्।

करहरू तपाईको तलबबाट घटाइनेछ।

▪उपभोग कर

वस्तु र सेवाहरू खरीद गर्दा यो तिर्नु पर्ने कर हो।

●स्थानीय कर

यो एउटा ट्याक्स हो जहाँ तपाई बस्नुहुन्छ प्रिफेक्चर वा शहरमा । त्यहा भुक्तान गर्नु पर्दछ।
त्यहाँ निवास कर र अटोमोबाईल/सवारीसाधन करहरू छन्।

▪निवासी कर

यो एउटा ट्याक्स हो जुन तपाई बस्ने सहरलाई भुक्तान गर्न हुन्छ।

▪अटोमोबाईल कर

अप्रिल १ तारिखमा आफूसँग भएको कार, मोटरसाइकल, आदि को व्यक्ति बाट भुक्तानी गरिने कर हो।

●कर भुक्तान प्रमाणपत्र र आय प्रमाणपत्र

कर भुक्तान प्रमाणपत्रले देखाउँछ कि तपाईले कति कर भुक्तान गर्नुभयो।
आय प्रमाणपत्रले तपाईले कति पैसा प्राप्त गर्नुभयो भन्ने देखाउँदछ।
जनवरी १ मा तपाई बस्नुभएको शहर हलबाट यो प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। (पैसा लाग्छ)
तपाईलाई निम्न केसहरूमा यसको आवश्यक पर्दछ।

- जब तपाई आफ्नो निवासको स्थिति परिवर्तन गर्न चाहानुहुन्छ
- जब बच्चा नर्सरी स्कूल जान्छ
- जब तपाई एक प्रान्त वा शहर बाट भाडाको घरमा बस्न चाहनुहुन्छ

संम्पर्क
माचुमोतो सिटी हल नगरपालिका कर विभाग फोन ०२६३-३३-४२१८
कर भुक्तानी सेक्सन फोन ०२६३-३३-४८८६

चालकको सवारी इजाजत पत्र

जापानमा कार वा मोटरसाइकल चलाउनका लागि ड्राइभर इजाजतपत्र आवश्यक छ।
कृपया जब तपाई ड्राइभ गर्नुहुन्छ ड्राइभर इजाजतपत्र अनिवार्य साथमा राख्नुहोस्।

●जापानमा ड्राइभ गर्न सक्ने लाइसेन्स

- जापानी ड्राइभर इजाजतपत्र
- तपाई जेनेभा सन्धिबाट निर्णय गरिएको देशमा ड्राइभ गर्न सक्नुहुन्छ अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभर इजाजतपत्र
- जर्मनी स्विजरल्याण्ड फ्रान्स बेल्जियम ताइवान ताइवान

स्लोभेनिया मोनाको विदेशी ड्राइभर इजाजतपत्र (जापानीजमा लेखेको कागज चाहिन्छ)

●तपाईले जापानमा ड्राइभ गर्न सक्ने अवधि

- जापानी ड्राइभर इजाजतपत्र
  अन्तिम इजाजतपत्रमा लेखिएको समय सम्म
- अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभर इजाजतपत्र
  तपाई जापान आउनुभएको दिनदेखि वा तपाईको अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभर इजाजतपत्रमा समाप्ति लेखिएको मिति वा एक वर्ष

जून छोटो छ त्यहि लागू हुन्छ।

- विदेशी ड्राइभर इजाजतपत्र (जापानीमा अनुवादित कागज सहित)
  तपाई जापान आउनुभएको दिनदेखि वा तपाईको विदेशी ड्राइभर इजाजतपत्रमा लेखिएको म्याद सकिने मितिबाट एक वर्ष जून छोटो छ त्यहि

जब एक निवासीको रूपमा दर्ता भएको व्यक्ति अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभर इजाजतपत्र वा विदेशी ड्राइभर इजाजतपत्रले जापानमा ड्राइभ गर्दछ

तपाई जापानमा आउनु भन्दा अघि कम्तिमा ३महिनासम्म विदेशमा बसेको हुनुपर्दछ।

●जापानी इजाजत पत्रमा परिवर्तन गर्नुहोस्

कृपया नजिकैको ड्राइभर इजाजतपत्र केन्द्रमा जानुहोस्। तपाई अझै यसलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।
तपाई देख्न सक्नुहुनेछ कि तपाईले ३ महिना भन्दा बढि आफ्नो ड्राइभर इजाजतपत्र वा लाइसेन्स पाउनुभयो भएको ठाउँमा तपाई हुनुहुन्छ र यसको लागि राहदानी आदि चाहिन्छ।
विवरणका लागि ड्राइभरको इजाजतपत्र केन्द्रमा सोध्नुहोस्।

संम्पर्क
चुनानसिन चालकको लाइसेन्स केन्द्र फोन ०२६३-५३-६६११

रोज़गार

●काम र निवासको स्थिति

निवासको स्थिति जुन तपाईलाई जापानमा काम गर्न अनुमति दिन्छ
यो निश्चित भएको हुन्छ।
"विदेशमा अध्ययन गर्न" "सांस्कृतिक गतिविधिहरू" "प्रशिक्षण" "परिवार
"बस्ने" जस्ता निवास स्थितिको व्यक्तिहरूले काम गर्न सक्नुहुन्न।
काम को लागि आप्रवासन नियन्त्रण
स्टेशन मा "योग्यता को स्थिति बाहिर गतिविधिहरु को लागी
अनुमति" प्राप्त गर्नुहोस्।

●काम परामर्श र परिचय

तपाईले हेलो वर्कमा कामको बारेमा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ। तपाईको राहदानी र
निवास कार्ड लिएर संम्पर्कमा जानुहोस्।
परामर्शको लागि पैसाको आवश्यक हुँदैन।
तपाईले पार्टटाइम कामको बारेमा पनि परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।
तपाईले हेलो वर्कको कम्प्युटरमा जापान भर रोजगार खोज्न सक्नुहुन्छ।

●श्रम सम्झौता <कामको प्रतिज्ञा>

म सम्झौता तपाई र कम्पनी बीच एक वाचा हो। काम गर्ने घण्टा र तलबको बारेमा वाचा गर्छ। कम्पनीले
तलब र काम गर्ने घण्टा कागजमा लेख्छ र काम गर्ने व्यक्तिलाई दिन्छ।
कागजमा लेखेर दिनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। कागज श्रम सम्झौता 〈कम्पनीलाई प्रतिबद्धता〉 कामको बारेमा
लेख्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

●जब तपाईलाई समस्या पर्छ

निम्न अवस्थाहरूमा, "श्रम मानकहरू निरीक्षण कार्यालय" वा शहर हलको परामर्श डेस्कमा परामर्श गर्नुहोस्।

. कम्पनीले तलब भुक्तान गर्दैन भने।
. यो प्रतिज्ञा गरिएको कामभन्दा फरक छ भने।
. यौन उत्पीडन र बदमाशी छ भने।

यदि तपाईलाई तपाईको कामसँग कुनै अन्य समस्याहरू छन् भने, कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

संम्पर्क

- हेलोवर्क माचुमोतो फोन ०२६३-२७-०१११
- माचुमोतो लेबर मानक निरीक्षण कार्यालय फोन ०२६३-४८-५६९३

माचुमोतो शहर बहुभाषी जीवन पुस्तिका

मार्च ,३१, २०१८

जारी   माचुमोतो शहर सामान्य मामिला विभाग

मानवाधिकार र लिंग समानता विभाग

माचुमोतो सिटि चिउवन 1-18-1 (M3इन्ग 3F)

टेलिफोन ०२६३-३९-११०५