ネパール語

कुरुमे नगरमा बसोबास गर्ने समस्त विदेशी नागरिक समक्ष

जीवनयापन गाइड बुक

नेपाली

कुरुमे नगरको इमेज क्यारेक्टर
कुरुप्पा
くるっぱ

CONTENTS

1.समस्या परेको बेलामा परामर्श गर्ने ठाउँ

2.विदेशी बासिन्दाको बसोबास दर्ता बारे

3.कर रकम बारे

4.पेन्सन बारे

5.स्वास्थ्य बिमा/स्याहार-सुसार बिमा बारे

6.बालबालिका बारे

7.फोहर निकाल्ने तरिका बारे

8.धाराको पानी प्रयोग गर्ने बारे

9.विपद् या, आश्रय स्थल बारे

10.आपत्कालीन अवस्थामा थाहापाई राख्नुपर्ने कुरा

■ कुरुमे नगरमा स्वागतम्!

यस पम्प्लेटमा, दैनिक जीवनयापन गर्दा आवश्यक पर्ने कुरालाई "सजिलो जापानी भाषा"मा लेखिएको छ।　शब्द गाह्रो लागेको बेलामा, Google अनुवादमा आफ्नो देशको भाषामा उल्था गरेर पढ्नुहोस्।

■ Google अनुवाद प्रयोग गर्ने तरिका (पम्प्लेट अनुवाद गर्ने विधि)

[Japanese→Nepali]

1. कुरुमे नगरको वेबसाइटमा जीवनयापन गाइड बुकको डाटा डाउनलोड (download) गर्नुहोस्।

2. Google अनुवाद खोलेर, (1) [Document] थिच्नुहोस्।

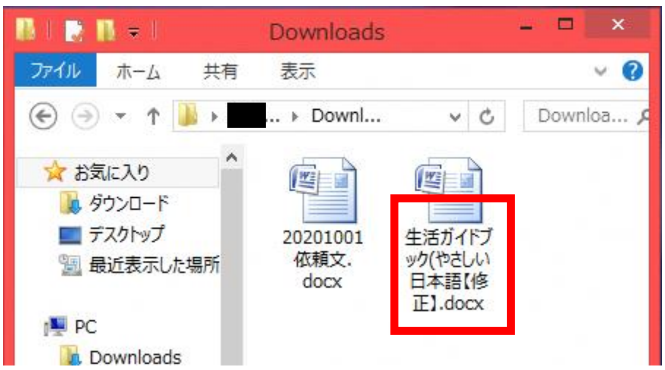
(2) [DETECT LANGUAGE] मा थिचेर, Japanese चयन गर्नुहोस्।

(3) [अनुवाद गर्ने वाक्य] मा थिचेर, Nepali चयन गर्नुहोस्।

(4) उल्था गर्न चाहेको भाषा नभएको अवस्थामा "∨" थिच्नुहोस्।　त्यस पछि उल्था गर्न चाहेको भाषा चयन गर्नुहोस्।

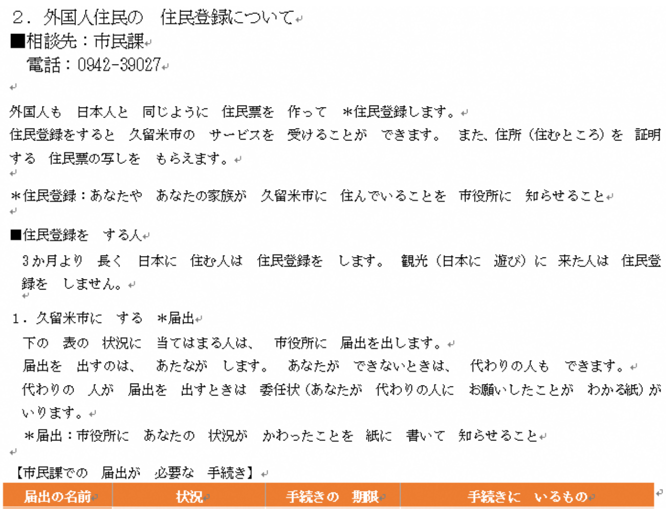
(5) [Browse your computer] मा थिच्नुहोस्।

3. जीवनयापन गाइडको PDF फाइल चयन गर्नुहोस्।



4. [Translate] थिच्नुहोस्।

5. तपाईंले चयन गरेको भाषामा पम्प्लेट हेर्न सकिन्छ।



２．外国人住民の　住民登録について

■相談先：市民課

電話：0942-39027

外国人も　日本人と　同じように　住民票を　作って　＊住民登録します。
住民登録をすると　久留米市の　サービスを　受けることが　できます。　また、住所（住むところ）を　証明する　住民票の写しを　もらえます。

＊住民登録：あなたや　あなたの家族が　久留米市に　住んでいることを　市役所に　知らせること

■住民登録を　する人

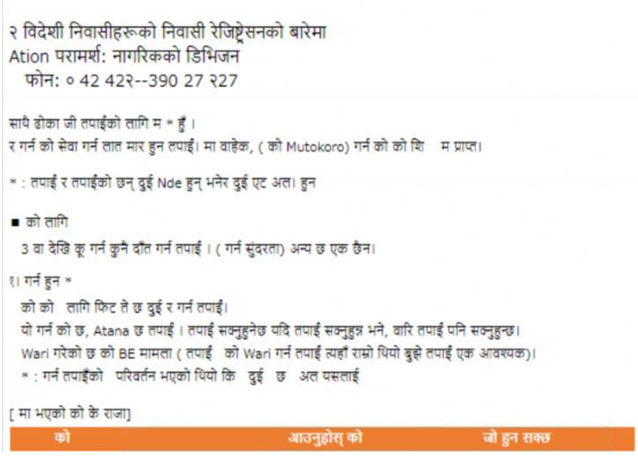
3か月より　長く　日本に　住む人は　住民登録を　します。　観光（日本に　遊び）に　来た人は　住民登録を　しません。

１．久留米市に　する　＊届出

下の　表の　状況に　当てはまる人は、　市役所に　届出を出します。
届出を　出すのは、　あたなが　します。　あなたが　できないときは、　代わりの人も　できます。
代わりの　人が　届出を　出すときは　委任状（あなたが　代わりの人に　お願いしたことが　わかる紙）がいります。
＊届出：市役所に　あなたの　状況が　かわったことを　紙に　書いて　知らせること

【市民課での　届出が　必要な　手続き】

届出の名前	状況	手続きの　期限	手続きに　いるもの



२ विदेशी निवासीहरूको निवासी रेजिष्ट्रेसनको बारेमा

Ation परामर्श: नागरिकको डिभिजन

फोन: ० 42 42२--390 27 २27

साथै ढोका जी तपाईंको लागि म * हुँ।
र गर्न को सेवा गर्न तात मार हुन तपाईं। मा वाहेक, (को Mutokoro) गर्न को को शि　म प्राप्त।

* : तपाईं र तपाईंको छन् दुई Nde हुन् भनेर दुई एट अत। हुन

■ को लागि

3 वा देखि कू गर्न कुनै दाँत गर्न तपाईं। (गर्न सुंदरता) अन्य छ एक छैन।

१। गर्न हुन *

को को　लागि फिट ते छ दुई र गर्न तपाईं।
यो गर्न को छ, Atana छ तपाईं। तपाईं सक्नुहुनेछ यदि तपाईं सक्नुहुन्न भने, वारि तपाईं पनि सक्नुहुन्छ।
Wari गरेको छ को BE मामला (तपाईं　को Wari गर्न तपाईं त्यहाँ राम्रो थियो बुझे तपाईं एक आवश्यक)।
* : गर्न तपाईंको　परिवर्तन भएको थियो कि　दुई　छ　अत यसलाई

[मा भएको को के राजा]

को	आउनुहोस् को	जो हुन सक्छ

1. समस्या परेको बेलामा परामर्श गर्ने ठाउँ

विदेशी नागरिक परामर्श काउन्टर TEL: 0942-30-9096

विवाह / पारपाचुके (वैवाहिक सम्बन्ध अन्त्य गर्ने), कर रकम सम्बन्धी कुरा, पारिवारिक समस्या, पैसाको समस्या, सवारी दुर्घटना, रोजगारी, बसोबास योग्यता (भिसा) सम्बन्धी कुरा, विदेशी नागरिक भएकोले जिस्क्याउँछन् इत्यादि, तपाईंलाई जापानमा जीवनयापन गर्दा अप्ठ्यारो परेको कुरा या, थाहा नभएको केही छ भने परामर्श गर्न सकिन्छ। पैसा लाग्दैन।
तपाईंले परामर्श गर्न चाहेको कुरा वकिल या लेखनदास जस्ता विशेषज्ञहरूसँग सोध्न पनि सकिन्छ।

■ **परामर्श गर्न सकिने दिन: सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म**

(वर्षान्त तथा नयाँ वर्षका बिदाहरू (12/29 ~ 1/3) र सार्वजनिक बिदाका दिनहरू (क्यालेन्डरमा रातो अक्षर भएको दिन)मा बिदा हुन्छ)

■ **परामर्श गर्न सकिने टाइम: 8:30 ~ 17:15 बजेसम्म** (खाजा ब्रेक हुँदैन)

■ **परामर्श गर्न सकिने ठाउँ: कुरुमे नगरपालिका कार्यालय छैठौँ तलामा रहेको कोउच्योउ सोउदान-खा भनिने, सार्वजनिक विचार बुझ्ने तथा परामर्श दिने फाँटमा।**

"विदेशी नागरिक परामर्श काउन्टर (Kurume Multilingual Consultation Support Service)"

■ **परामर्श गर्न सकिने विधि: (1) देखि (4) सम्मका विधिहरू छन्।**

(1) विदेशी नागरिक परामर्श काउन्टरमा परामर्श गर्न जाने
(2) फोनबाट परामर्श गर्ने ... TEL: 0942-30-9096
(3) फ्याक्सबाट परामर्श गर्ने ... Fax: 0942-30-9711
(4) इमेलबाट परामर्श गर्ने ... E-mail: sodan@city.kurume.lg.jp

"नगरपालिका" सम्बन्धी कुरा
तपाईं बसोबास गर्ने नगरमा नगरपालिका हुन्छ।
बसोबास गर्ने ठाउँ परिवर्तन हुने, जीवनयापन परिवर्तन हुने भयो भने, अवश्य पनि नगरपालिकामा जानकारी गराउनुहोला। उक्त समयमा बसोबास (जाइन्यू) कार्ड देखाउनु पर्छ। दैनिक जीवनयापनमा चाहिने कुनै कुरा थाहा नभएमा या अप्ठ्यारो परेको कुरा भएमा, नगरपालिकामा परामर्श गर्न सकिन्छ।

"कोउकु" (स्कूल क्षेत्र) सम्बन्धी कुरा
सबैजनाले ढुक्क भएर जीवनयापन गर्न सकून् भनेर नगरपालिकाले विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्ने गर्दछ। प्राथमिक विद्यालयको नाम अनुसार कुरुमे नगरलाई भाग लगाइएको छ। त्यसलाई नै "कोउकु" भनेर भनिन्छ। नगरपालिकाको सेवाहरू "कोउकु" अनुसार निर्धारण हुन्छ। तपाईं कुरुमे नगरमा बसोबास गर्नुहुन्छ भने 'कोउकु'को नाम सम्झिराख्नु होस्।

उदाहरण: "खानामारु प्राथमिक विद्यालय" भएको ठाउँलाई ... "खानामारु कोउकु"
"निसि-कोकुबु प्राथमिक विद्यालय" भएको ठाउँलाई ... "निसि-कोकुबु कोउकु"आदि भनिन्छ।

2. विदेशी बासिन्दाको बसोबास दर्ता बारे

नगरवासी फाँट TEL: 0942-30-9027

विदेशी नागरिक भएपनि जापानी नागरिक भएपनि उस्तै तरिकाले बसोबास पत्र(ज्युमिन ह्योउ) बनाएर *बसोबास दर्ता गर्नैपर्छ। बसोबास दर्ता गरेमा कुरुमे नगरले दिने सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। अनि ठेगाना (बसेको ठाउँ) प्रमाणित गर्ने बसोबास पत्र(ज्युमिन ह्योउ)को प्रतिलिपि (फोटोकपी) पनि पाउन सकिन्छ।

* बसोबास दर्ता: तपाईं या तपाईंका परिवार कुरुमे नगरमा बसोबास गरेका छन् भनेर नगरपालिकालाई सूचित गर्ने कार्य

■ बसोबास दर्ता गर्नुपर्ने व्यक्ति

3 महिना भन्दा बढी जापानमा बसोबास गर्ने व्यक्तिले बसोबास दर्ता नगरी हुँदैन। तर पर्यटनको लागि (जापानमा घुम्न) आएका व्यक्तिले बसोबास दर्ता गर्नु पर्दैन।

1. कस्तो बेलामा नगरपालिकामा *निवेदन दाखिला नगरी हुँदैन त?

निम्न तालिकाको (1) ~ (4) को अवस्थामा, नगरपालिकामा *निवेदन दाखिला नगरी हुँदैन।
निवेदन दाखिला तपाईंले नै गर्नुपर्छ। तर, तपाईंले नसक्ने बेला, सट्टामा अरू व्यक्तिले दाखिला गरिदिन पनि मिल्छ। सट्टाको मानिसले निवेदन दाखिला गर्ने हो भने, वारेसनामा (तपाईंको सट्टामा अरू कसैलाई अनुरोध गरेर पठाउनु भएको थाहा हुने कागज) दिएर पठाउनुहोला।
* निवेदन दाखिला: नगरपालिकामा तपाईंको अवस्था परिवर्तन भएको कुरा कागजमा लेखेर निवेदन दिने कार्य

[नगरपालिकाको नगरवासी फाँटमा गएर निवेदन दिन आवश्यक पर्ने अवस्था]

अवस्था	निवेदनको नाम	कहिले सम्ममा	ल्याउनु पर्ने वस्तु
(1) अर्को नगर या टोलबाट कुरुमे नगरमा बसाइँ सर्दा	बसाइँ आएको निवेदन	कुरुमे नगरमा आएको दिन देखि 14 दिनको समयावधि	- बसाइँ गएको प्रमाणपत्र (पहिला बसोबास गरेको नगरपालिकाबाट प्राप्त गर्ने) अथवा माइनम्बर कार्ड - जाइन्यू कार्ड अथवा, स्पेशल पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट सर्टिफिकेट
(2) कुरुमे नगर भित्रै बसाइँ सरेको बेला	ठेगाना सार्ने निवेदन	बसाइँ सरेको दिनदेखि 14 दिनको समयावधि	- जाइन्यू कार्ड अथवा, स्पेशल पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट सर्टिफिकेट - माइनम्बर कार्ड
(3) कुरुमे नगरबाट अन्य नगर या टोलमा बसाइँ सर्दा	बसाइँ जाने निवेदन	बसाइँ सर्ने दिन भन्दा 14 दिन पहिलेदेखि 14 दिन पछिसम्म	- जाइन्यू कार्ड अथवा, स्पेशल पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट सर्टिफिकेट - माइनम्बर कार्ड
(4) सँगै बसोबास गर्ने परिवार या घरमूली परिवर्तन हुँदा	घरपरिवार परिवर्तन निवेदन	परिवर्तन भएको बेलादेखि 14 दिनको समयावधि	- जाइन्यू कार्ड अथवा, स्पेशल पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट सर्टिफिकेट

2. माइनम्बर प्रणाली

जापानमा बसोबास दर्ता गरेका व्यक्तिको उक्त व्यक्ति विशेषको नम्बर <माइनम्बर> हुने गर्छ। विदेशी नागरिक समेतले बसोबास दर्ता गरेमा माइनम्बर प्राप्त हुन्छ। नम्बर चाहिँ, 12 ओटा अङ्कको हुन्छ। माइनम्बरलाई नगरपालिका आदिमा विभिन्न प्रक्रिया अपनाउँदा प्रयोग गरिन्छ।

* सामाजिक सुरक्षा या कर रकमको कागजात निकाल्नु पर्दा प्रयोग गरिन्छ। पहिलो पटक जापानमा आएका व्यक्तिलाई नगरपालिकामा बसाइँ आएको निवेदन दिएपछि, हुलाक मार्फत माइनम्बरको सूचना आउँछ। चाहना राख्ने व्यक्तिले फोटो सहितको माइनम्बर कार्ड आवेदन दिन सक्छ। माइनम्बर कार्डलाई परिचय पत्र स्वरूप प्रयोग गर्न मिल्नुका साथै यसले बसोबास दर्ता पत्र (ज्यूमिन ह्योउ) जस्ता प्रमाणपत्रहरू कन्भिनियन्स स्टोरबाट प्राप्त गर्न समेत सकिन्छ।

* सामाजिक सुरक्षा: तपाईंलाई दैनिक जीवनयापनमा अप्ठ्यारो पर्दा सरकारले सहायता गर्ने प्रणाली हो।

3. बसोबास पत्र (ज्युमिन ह्योउ)को प्रतिलिपि (फोटोकपी) बारेमा

बसोबास पत्र (ज्युमिन ह्योउ) भनेको, "तपाईं उक्त स्थान बसोबास गर्नुहुन्छ भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गरिदिने चिज" हो। बसोबास पत्र (ज्युमिन ह्योउ)मा, "नाम", "जन्ममिति", "ठेगाना", "कुरुमे नगरमा बसाइँ सरेको मिति", "सँगै बसोबास गरिरहेको व्यक्ति" इत्यादि लेखिएको हुन्छ। त्यस लिखतलाई "बसोबास पत्र (ज्युमिन ह्योउ)को प्रतिलिपि" भनिन्छ। तपाईंलाई आवश्यक परेको बेलामा नगरपालिकाबाट लिन सकिन्छ। लिनुपर्दा पैसा भने तिर्नुपर्छ।

4. जाइन्यू कार्ड (बसोबास कार्ड) आदि बारेमा

जाइन्यू कार्ड भनेको, तपाईं जापानमा के कामको उद्देश्य लिएर बसिराख्नु भएको छ र कति अवधि रहनु हुन्छ भनेर प्रमाणित गर्ने कार्ड हो। बसोबास योग्यता (भिसा) अनुसार जापानमा गर्न मिल्ने कुरा निर्धारण हुन्छ। उदाहरणको लागि बसोबास योग्यता (भिसा)मा "प्रवासी विद्यार्थी" लेखिएकाले पढ्न जान पाउँछन्। "श्रम" लेखिएकाले काम गर्न पाउँछन्। जाइन्यू कार्ड अवश्य पनि बोकी हिँड्नु पर्छ।

(1) स्पेशल पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट सर्टिफिकेट

नयाँ स्पेशल पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट सर्टिफिकेट बनाउनु पर्दा नगरपालिकाबाट गरिन्छ। नबुझेको केही छ भने नगरपालिकामा परामर्श गर्नुहोस्।

(2) जाइन्यू कार्ड

म्याद गुज्रेको जाइन्यू कार्डले नगरपालिका आदिमा गरिने प्रक्रियाहरू गर्न मिल्दैन। नयाँ जाइन्यू कार्ड बनाउनु पर्दा फुकुओका अध्यागमन कार्यालय बसोबास व्यवस्थापन ब्यूरोमा जानुहोला।

■ फुकुओका अध्यागमन कार्यालय बसोबास व्यवस्थापन ब्युरो

〒810-0073 Fukuoka-Ken Fukuoka-Shi Chuo-Ku Maizuru 3-5-25 TEL: 092-717-5420
Fukuoka Dai-Ichi Houmu Sogo Chosha

3. कर रकम बारे

नगरबासी कर शाखा TEL: 0942-30-9008 सम्पत्ति कर शाखा TEL: 0942-30-9010
कर सङ्कलन तथा प्रवर्द्धन शाखा TEL: 0942-30-9007

एक वर्ष भन्दा लामो समय जापानमा बसोबास गरिरहेका व्यक्तिले विदेशी नागरिकले पनि कर तिर्नुपर्छ।
सङ्कलन भएको करलाई जापानमा बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरूले ढुक्कसँग जीवन बिताउन सकून् भन्ने तवरले प्रयोग गरिन्छ।
कर रकममा, राष्ट्रलाई तिर्ने पैसा र प्रदेश (प्रान्त या नगर)लाई तिर्ने पैसा हुन्छ। तपाईंले, कर रकमलाई निर्धारित दिन सम्ममा तिर्नुभएन भने, "विलम्ब शुल्क" भनिने पैसा समेत तिर्नुपर्ने हुन्छ।

1. राष्ट्रलाई तिर्ने कर रकम

अघिल्लो वर्षको जनवरी 1 तारिख देखि डिसेम्बर 31 तारिख सम्ममा*आय हुने व्यक्तिले, राष्ट्रलाई*"आयकर" तिर्नुपर्छ। आयकरलाई, तपाईंले काम गरेको वर्षको अर्को वर्षको फेब्रुअरी 16 तारिखदेखि मार्च 15 तारिख भित्र तपाईंले हिसाब गरेर तिर्नुपर्छ। कति तिर्नुपर्ने थाहा नभएको बेला या तिर्ने विधिको लागि, कर कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्। कम्पनीबाट *तलब प्राप्त गरिरहेको व्यक्तिको, कम्पनीले मासिक तलबबाट पहिले नै भुक्तानी हुन्छ।

* आय : काम गरेपछि कम्पनी आदिबाट प्राप्त भएको पैसाबाट, उक्त पैसा प्राप्त गर्दा लाग्ने पैसा कटाएर आएको पैसालाई भनिन्छ।

* आयकर : आयमा लाग्ने कर रकम हो।

* तलब : कम्पनी आदिबाट प्राप्त हुने पैसा हो।

■ राष्ट्रलाई तिर्ने कर रकम सम्बन्धी परामर्श गर्नुपर्दा

कुरुमे कर कार्यालय
2401-10 Suwanomachi, Kurume, Fukuoka 830-8688 TEL: 0942-32-4461

2. प्रदेश (प्रान्त या नगर)लाई तिर्ने कर रकम

उक्त वर्षको जनवरी 1 तारिखमा जापानमा बसोबास गरिरहेको व्यक्तिले, आफू बसोबास गर्ने प्रान्त या नगरलाई कर रकम तिर्नुपर्छ। बसोबास कर (कर रकमको नाम) या सवारी कर (कर रकमको नाम) भनिन्छ।
राष्ट्र या प्रदेशलाई तिर्नुपर्ने कर रकम, तपाईंको अघिल्लो वर्षको आय आदि अनुसार हिसाब गरिन्छ।

2-(1) फुकुओका प्रान्तलाई तिर्नुपर्ने कर रकम

[प्रान्तलाई तिर्नुपर्ने प्रमुख कर रकम]

कर रकमको नाम	तिर्ने व्यक्ति	परामर्श गर्ने ठाउँ
प्रान्तीय कर	फुकुओका प्रान्तमा बसोबास गर्ने व्यक्ति	कुरुमे प्रान्तीय कर कार्यालय, कर लागु शाखा-1
सवारी कर	फुकुओका प्रान्तमा बसोबास गरेका र, साधारण खालका सवारी भएका व्यक्ति	कुरुमे प्रान्तीय कर कार्यालय, कर लागु शाखा-2

■ फुकुओका प्रान्तको कर रकम सम्बन्धी परामर्श गर्नुपर्दा

कुरुमे प्रान्तीय कर कार्यालय (कुरुमे सोउगोउ च्याउस्या बिल्डिङ 4 तल्ला)
1642-1 Aikawamachi, Kurume, Fukuoka 839-0861 TEL: 0942-30-1012

2-(2) कुरुमे नगरलाई तिर्नुपर्ने कर रकम

[कुरुमे नगरलाई तिर्नुपर्ने प्रमुख कर रकम]

कर रकमको नाम	तिर्ने व्यक्ति	परामर्श गर्ने ठाउँ
नगरबासी कर	कुरुमे नगरमा बसोबास गर्ने व्यक्ति	कुरुमे नगरपालिका नगरबासी कर शाखा
हलुका सवारी कर	कुरुमे नगरमा बसोबास गर्ने र हलुका सवारी या मोटरसाइकल हुने व्यक्ति	कुरुमे नगरपालिका नगरबासी कर शाखा
अचल सम्पत्ति कर	कुरुमे नगरमा बसोबास गरेर जग्गा या घर हुने व्यक्ति	कुरुमे नगरपालिका सम्पत्ति कर शाखा

3. घोषणा

अघिल्लो वर्ष काम गरेर कम्पनीबाट कति पैसा प्राप्त भयो या, तपाईंसँग भएको घर / जग्गा / सवारीको विवरण बारे कागजात भरेर, कर कार्यालय या नगरपालिकामा बुझाउनुपर्छ। यसलाई, "घोषणा" भनिन्छ। घोषणा गऱ्यो भने, तपाईंले राष्ट्र या प्रदेशलाई तिर्नुपर्ने कर रकम कति हो भन्ने निर्धारण हुन्छ।

4. कर रकम तिर्ने

तपाईंले तिर्नुपर्ने कर रकमलाई, प्रान्तीय कर कार्यालय या नगरपालिकाले हिसाब गरिदिन्छ। हुलाकबाट *"कर चुक्ती सूचना पत्र" आउँछ। कर रकमलाई निर्धारित दिन सम्ममा तिरी सक्नुहोस्। कर तिर्दा, सँगै खाममा भएको "*चुक्ता पत्र" प्रयोग गरेर बैङ्क / हुलाक कार्यालय / कन्भिनियन्स स्टोरबाट तिर्नुहोस्।

* कर चुक्ती सूचना पत्र : तपाईंले कति पैसा कहिले सम्ममा कहाँ तिर्नुपर्ने हो आदि, निर्धारण भएको कुरा सूचित गराउन प्रान्त या नगरपालिकाबाट आउने चिठी हो।

* चुक्ता पत्र : तपाईंले कहिले सम्ममा कति रकम तिर्नुपर्ने हो भनेर लेखिएको पत्र हो।

5. कर चुक्ती प्रमाणपत्र र आय प्रमाणपत्र

कर चुक्ती प्रमाणपत्र, तपाईंले कति कर रकम तिर्नुभयो भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गर्ने (अरू कसैलाई देखाउनु पर्दाको) कागजात हो। आय प्रमाणपत्र भनेको, तपाईंले कति पैसा कमाउनु भयो भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गर्ने कागजात हो। त्यस वर्षको जनवरी 1 तारिखमा बसोबास गरेको नगरपालिकाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। शुल्क लाग्नेछ। बसोबास योग्यता (भिसा) परिवर्तन गर्ने बेला या, नगरपालिकाको सेवा प्राप्त गर्ने बेलामा आवश्यक पर्छ।

6. कर रकम तिर्न नसक्ने हुँदा

तपाईंको काम नभएर कर रकम तिर्ने पैसा नभएका बेलाहरूमा, चुक्ता परामर्श ("कर रकम ढिलो तिर्न मिल्छ मिल्दैन? " वा "पैसा किस्तामा तिर्न मिल्छ मिल्दैन?" भनेर कर कार्यालय या नगरपालिका आदिमा सोध्ने कुरा) गर्नुपर्छ। कर रकम तिरेन भने, प्रान्त या नगरपालिकाको सेवा प्राप्त गर्न सकिँदैन। बसोबास योग्यता (भिसा) नवीकरण गर्नुपर्दा समस्या हुनसक्छ। फुकुओका प्रान्तमा तिर्नुपर्ने कर रकमको लागि, फुकुओका प्रान्तीय कर कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्। कुरुमे नगरमा तिर्नुपर्ने कर रकमको लागि, कर सङ्कलन तथा प्रवर्द्धन शाखामा परामर्श गर्नुहोस्।

7. तपाईं आफ्नो देश फर्कने बेला

तपाईं आफ्नो देश फर्कने बेला या, अन्य देश गएर जापान नफर्कने बेला, जापान छाड्नु अगाडि सम्पूर्ण कर नतिरी हुँदैन। सबै रकम तिर्न नसकिने हुँदा, जापान छाड्नु अगाडि तपाईंको सट्टमा तिरीदिने व्यक्ति निर्धारण गरेर, कर कार्यालय या नगरपालिकामा निवेदन नबुझाइ हुँदैन।

4. पेन्सन बारे

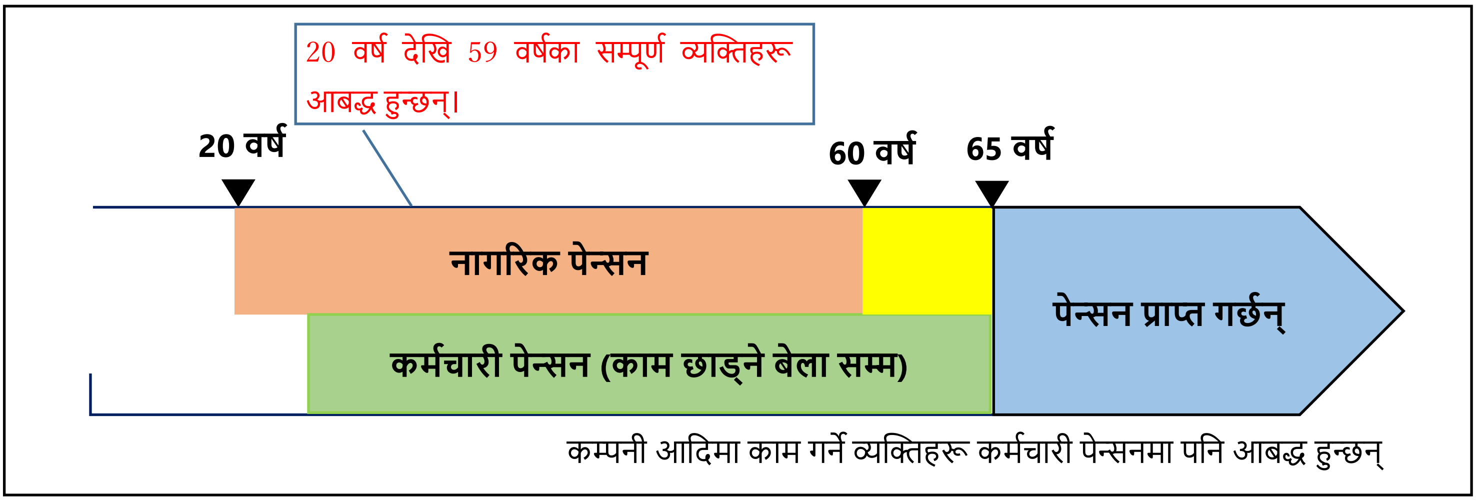
चिकित्सा उपचार/पेन्सन शाखा TEL: 0942-30-9032

जापानमा उमेर ढल्केपछि वा रोग या चोटपटक लागेर काम गर्न नसक्ने हुँदाको लागि भनेर पैसा तिरी राखे गरिन्छ। यस प्रणालीलाई पेन्सन भनिन्छ। पेन्सनमा आबद्ध भएर पैसा तिऱ्यो भने, उमेर ढल्केपछि वा रोग या चोटपटक लागेर काम गर्न नसकिने हुँदा, जीवनयापनको लागि पैसा पाउन सिकिन्छ। जापानमा बसोबास गर्ने 20 वर्ष देखि 59 वर्षका सम्पूर्ण व्यक्तिहरू पेन्सनमा आबद्ध हुन्छन्।

1. पेन्सन बारे

जापानको पेन्सन दुई ओटा छन्। नागरिक पेन्सन र कर्मचारी पेन्सन हुन्। कर्मचारी पेन्सनमा, कम्पनी या कारखाना आदिमा काम गर्ने व्यक्तिहरू आबद्ध हुन्छन्। नागरिक पेन्सनमा, कर्मचारी पेन्सनमा आबद्ध नभएका व्यक्तिहरू आबद्ध हुन्छन्।

[पेन्सनमा आबद्ध हुने र प्राप्त गर्ने तरिका]



2. नागरिक पेन्सन बारे

जापानमा बसोबास गर्ने 20 वर्ष देखि 59 वर्ष सम्मका सम्पूर्ण व्यक्तिहरू नागरिक पेन्सनमा आबद्ध हुन्छन्। विदेशी नागरिक पनि आबद्ध हुनुपर्छ। पेन्सनमा आबद्ध हुने बेला, नगरपालिका या पेन्सन कार्यालयमा प्रक्रिया चाल्नुपर्छ। बसोबास (जाइन्यू) कार्ड या माई नम्बर कार्ड साथमा लिएर जानुपर्छ। काम गरेको कम्पनीको बिमामा आबद्ध भएका व्यक्तिहरूको, कम्पनीले प्रक्रिया चाल्छ।

■ नागरिक पेन्सनमा तिर्ने पैसा (तपाईंले कति तिर्ने भनेर) र तिर्ने विधि

पेन्सन कति तिर्ने भन्ने कुरा, राष्ट्रले निर्धारण गर्छ। निर्धारण भएपछि, "*चुक्ता सूचना पत्र" हुलाकबाट आउँछ। पैसा, बैङ्क / हुलाक कार्यालय / कन्भिनियन्स स्टोरबाट तिर्नुहोस्।

जीवनयापन खर्च थोरै भएर समस्या परेका व्यक्तिले, पेन्सन रकम नतिरे पनि हुने अवस्था हुन्छ। नगरपालिका या पेन्सन कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

* चुक्ता सूचना पत्र : तपाईंले कति पैसा कहिले सम्ममा तिर्नुपर्ने हो आदि सूचना दिने चिठी

■ नागरिक पेन्सन प्राप्त गर्ने बेला

नागरिक पेन्सनको प्राप्त गर्ने पैसामा, तालिका अनुसारको (1) देखि (3) सम्मका प्रकारहरू हुन्छन्। कुन पेन्सन प्राप्त हुन्छ या, आवेदन विधि बारे, बसोबास गर्ने ठाउँको नगरपालिका या पेन्सन कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

[नागरिक पेन्सनको मुख्य प्रकार]

पेन्सनको प्रकार	व्याख्या	कस्तो व्यक्तिले प्राप्त गर्न सक्छ?
(1) वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन	65 वर्ष उमेरदेखि पैसा प्राप्त गर्न सकिन्छ। 65 वर्षको उमेरमा, जापानमा बसोबास नगरेको बेला पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ।	नागरिक पेन्सनको पैसा 10 वर्ष वा सो भन्दा बढि तिरेको व्यक्तिले प्राप्त गर्न सक्छ।
(2) अपाङ्गता आधारभूत पेन्सन	रोग या चोटपटक लगेर अपाङ्ग बनेका व्यक्तिले प्राप्त गर्न सक्छ।	उक्त रोग या चोटपटक पहिलो पटक चिकित्सकलाई जँचाएको दिन 65 वर्ष हुनु भन्दा अगाडि भएको व्यक्तिले प्राप्त गर्न सक्छ।
(3) मृतक परिवार आधारभूत पेन्सन	पेन्सनमा आबद्ध व्यक्तिको मृत्यु भएको बेला, परिवारले प्राप्त गर्न सक्छन्।	- मृत्यु भएको व्यक्तिको श्रीमान वा श्रीमती वा छोरा-छोरी - मृत्यु भएको व्यक्तिले परिवारको लागि जीवनयापनको सबै खर्च बेहोरको अवस्थामा प्राप्त गर्न सक्छन्।

■ स्वदेश फिर्ती हुँदाको एकमुस्ट रकम (आफ्नो देश फर्कदा प्राप्त गर्न सकिने पैसा)

नागरिक पेन्सनमा आबद्ध व्यक्तिले नागरिक पेन्सनको सदस्यता त्यागेर स्वदेश फर्कने बेला, स्वदेश फिर्ती हुँदाको एकमुस्ट रकम प्राप्त गर्न सक्छ।

स्वदेश फर्केको 2 वर्ष भित्र, नागरिक पेन्सन सङ्गठनमा भुक्तानी मागदाबी पत्र (पैसा प्राप्त गर्नको लागि आवेदन पत्र) आदि हुलाकबाट पठाउनुहोस्। प्राप्त गर्ने सर्तहरू (कस्तो व्यक्तिले प्राप्त गर्न सक्छ?) हुन्छन्। जापान पेन्सन सङ्गठनमा सोध्नुहोस्।

■ जापान पेन्सन सङ्गठन (Japan Pension Service)

https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2024/202403/032602.html

3. कर्मचारी पेन्सन बारे

कम्पनी या कारखाना, पसल आदिमा निर्धारित समय भन्दा लामो समय काम गरिरहेका र, 70 वर्ष नपुगेका व्यक्तिहरू आबद्ध हुन्छन्।

■ कर्मचारी पेन्सनमा आबद्ध हुने विधि

आबद्ध हुने प्रक्रिया, कम्पनीले चाल्छ। तपाईंले गर्नु पर्दैन।

■ कर्मचारी पेन्सनमा तिर्ने पैसा (तपाईंले कति तिर्नुपर्छ?) र तिर्ने विधि बारे

कर्मचारी पेन्सनमा तिर्ने पैसा, तपाईंले कम्पनीबाट मासिक रूपमा प्राप्त गर्ने तलबको आधारमा निर्धारण हुन्छ। पेन्सनमा तिर्ने पैसाको आधा हिस्सा, तपाईंको मासिक तलबबाट भुक्तानी हुन्छ। बाँकी आधा हिस्सा चाहिँ कम्पनीले भुक्तानी गर्छ। तपाईंले तिर्ने पैसा र, कम्पनीले तिर्ने पैसा, कम्पनीले सँगै भुक्तानी गर्छ।

■ काम छाडेको बेला

काम छाडेको बेला, कर्मचारी पेन्सन पनि छाडिन्छ। काम छाडेपछि तपाईंले नागरिक पेन्सनमा आबद्ध हुने प्रक्रिया सुरु गर्नुपर्छ। कम्पनीबाट कर्मचारी पेन्सन छाडेको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेर बसोबास (जाइन्यू) कार्ड लिएर नगरपालिका या पेन्सन कार्यालयमा गई प्रक्रिया चाल्नुपर्छ।

5. स्वास्थ्य बिमा / स्याहार-सुसार बिमा बारे

स्वास्थ्य बिमा फाँट TEL: 0942-30-9029

स्याहार-ससार फाँट TEL: 0942-30-9205

1. स्वास्थ्य बिमा बारेमा

जापानमा बसोबास गर्ने सबै स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुन्छन्। जाइन्यू कार्ड लिएर बसोबास दर्ता गरेका व्यक्तिले सामेल नभई हुँदैन। तपाईंले स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुन्छु अथवा हुन्न भनेर भन्न पाउनु हुन्न। स्वास्थ्य बिमामा सामेल भयो भने, बिमा कार्ड (बिमामा सामेल भएको भनेर थाहा हुने कार्ड) पाइन्छ। रोग या चोटपटक लागेर अस्पताल जाँदा त्यहाँ बिमा कार्ड देखाउनु होला। अस्पतालमा तिर्नुपर्ने पैसा सस्तो पर्न जान्छ।

जापानको स्वास्थ्य बिमा 2 प्रकारको हुन्छ। कम्पनीको स्वास्थ्य बिमा र नगर या टोलको नागरिक स्वास्थ्य बिमा हुन्छ।

2-(1) स्वास्थ्य बिमा (कम्पनीको बिमा)

■ स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुने व्यक्ति

कम्पनीमा काम गर्ने व्यक्तिले कम्पनीकै स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुनुपर्छ। सामेल हुन मिल्छ मिल्दैन कम्पनीमा सोध्नुहोस्। स्वास्थ्य बिमामा सामेल भएका व्यक्तिका परिवार, जो जापानमा बसोबास गर्नुहुन्छ उहाँले समेत स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुन सक्नुहुन्छ। परिवारले स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुन पाउनु हुन्छ हुँदैन कम्पनीमा सोध्नुहोस्।

■ सामेल हुने विधि

कम्पनीले प्रक्रिया अपनाउने छ।

■ बिमा शुल्क (स्वास्थ्य बिमालाई तिर्ने पैसा)

तपाईंले कम्पनीबाट पाउने तलब अनुसार बिमा शुल्क निर्धारण हुन्छ। तपाईंको तलबबाट बिमा शुल्कको आधा भाग भुक्तानी हुन्छ। बाँकी आधा भाग कम्पनीले भुक्तानी गर्छ।

■ काम छोडेको बेलामा

काम छोडेको बेलामा स्वास्थ्य बिमा पनि नछोडी हुँदैन। नागरिक स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुने निवेदन दाखिला पनि तपाईंले नै नगरी हुँदैन। पहिला कम्पनीबाट स्वास्थ्य बिमा छोडेको प्रमाणपत्र लिनुपर्छ। त्यसपछि उक्त प्रमाणपत्र र जाइन्यू कार्ड लिएर नगरपालिका गई निवेदन दाखिला गर्नुहोस्।

2-(2) नागरिक स्वास्थ्य बिमा (नगर या टोलको बिमा)

■ नागरिक स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुने व्यक्ति

बसोबास दर्ता गरेको तर कम्पनीको बिमामा सामेल नभएको व्यक्तिले यस बिमामा सामेल नभई हुँदैन।

■ सामेल हुने विधि

जाइन्यू कार्ड, पासपोर्ट, माइनम्बर कार्ड अथवा त्यसको सूचना कार्ड लिएर नगरपालिका गई निवेदन दाखिला गर्नुहोस्। "डेजिक्नेटेड एक्टिभिटिज" भन्ने भिसा भएको व्यक्तिले तोकिएको पत्र लिएर जानुहोला।

■ **बिमा शुल्क (नागरिक स्वास्थ्य बिमालाई तिर्ने पैसा) तिर्ने विधि**

तपाईंको अघिल्लो वर्षको आय अनुसार या परिवारको सङ्ख्या अनुसार बिमा शुल्क निर्धारण हुन्छ।

हरेक वर्षको जुन महिना तिर बिमा शुल्कको नोटिसलाई नगरपालिकाले हुलाक मार्फत पठाउँछ।

सँगै रहेको चुक्ता पत्र प्रयोग गरेर तिर्ने गर्नुहोला। बैङ्क, हुलाक कार्यालय, कन्भिनियन्स स्टोर आदि मार्फत तिर्न सकिन्छ।

अप्ठ्यारो पर्दा नगरपालिकामा परामर्श गर्नुहोस्।

3. चिकित्सा खर्च (अस्पतालमा तिर्ने पैसा) अत्याधिक महङ्गो भएको बेलामा

तपाईंले एक महिनामा अस्पतालमा तिर्नुपर्ने पैसा, एक निर्धारित राशि भन्दा धेरै तिर्नुपरेको छ भने, पछिबाट पैसा फिर्ता आउँछ। कति फिर्ता आउँछ भन्ने चाहिँ, तपाईं या सँगै बस्ने परिवारको आय अनुसार निर्धारण गर्ने गरिएको छ। यसलाई "उच्च राशिको स्वास्थ्योपचार खर्च प्रणाली" भनेर भनिन्छ।

कम्पनीको स्वास्थ्य बिमामा सामेल हुनु भएको व्यक्तिले पैसा फिर्ता आउँछ आउँदैन भन्ने कुराको लागि कम्पनीमा नै परामर्श गर्नुहोस्।

नागरिक स्वास्थ्य बिमामा सामेल व्यक्तिले, नगरपालिकामा परामर्श गर्नुहोस्।

अस्पतालमा भर्ना हुने जस्ता धेरै पैसाको आवश्यक पर्दा, *हद राशि लागु प्रमाणीकरण पत्र पाउन सकिन्छ। हद राशि लागु प्रमाणीकरण पत्र चाहिएको बेलामा कम्पनी या नगरपालिकामा परामर्श गर्नुहोस्।

* हद राशि लागु प्रमाणीकरण पत्र: यो कागज पाइयो भने, अस्पतालमा निर्धारित रकम सम्म मात्रै तिरे पुग्छ।
हरेक महिना बिमा कार्डसँगै अस्पतालमा देखाउने गर्नुहोस्।

4. स्वास्थ्य बिमाबाट पाइने पैसा

■ **सुत्केरी तथा शिशु स्याहार एकमुष्ट रकम**

स्वास्थ्य बिमामा सामेल भएको व्यक्ति सुत्केरी भएको बेलामा पाउने पैसा हो।

■ **काजकिरिया खर्च**

स्वास्थ्य बिमामा सामेल भएको व्यक्तिको मृत्यु हुँदा, उक्त व्यक्तिको काजकिरिया गर्ने व्यक्तिले पाउने पैसा हो।

5. स्याहार-सुसार बिमा बारेमा

स्याहार-सुसार बिमामा सामेल व्यक्ति बुढो भएर, विशेष प्रकारको रोग लागेर * स्याहार-सुसार आवश्यक पर्दा सेवा पाइन्छ।

* स्याहार-सुसार: खाना खाने कुरा होस् या नुहाउने कुरा जस्ता आफ्नो दैनिक जीवनयापन गर्न मुस्किल भएको अवस्थामा, अर्को व्यक्तिले मद्दत गरिदिने कार्यलाई भनिन्छ।

■ **स्याहार-सुसार बिमामा सामेल हुने व्यक्ति**

40 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरको चिकित्सा बिमामा सामेल व्यक्ति सबैले स्याहार-सुसार बिमामा सामेल नभई हुँदैन।

■ **स्याहार-सुसार बिमाको पैसा तिर्ने विधि**

40 वर्षदेखि 64 वर्ष उमेर सम्मको व्यक्तिले चिकित्सा बिमाको पैसासँगै तिर्नुपर्छ।

65 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका व्यक्तिले पाउने पेन्सन रकमबाट स्याहार-सुसार बिमाको तिर्नुपर्छ

हरेक वर्षको जुन महिना तिर बिमा शुल्कको नोटिसलाई नगरपालिकाले हुलाक मार्फत पठाउँछ।

सँगै रहेको चुक्ता पत्र प्रयोग गरेर तिर्ने गर्नुहोला। बैङ्क, हुलाक कार्यालय, कन्भिनियन्स स्टोर आदि मार्फत तिर्न सकिन्छ। साथै, पाइने पेन्सनको पैसा तिर्ने व्यक्ति पनि हुन्छन्।

■ स्याहार-सुसार बिमाको सेवा पाउने व्यक्ति

65 वर्ष उमेर वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिले स्याहार-सुसार बिमाको सेवा पाउन सक्नेछन्।
विशेष प्रकारको रोग लागेका 40 वर्षदेखि 64 वर्ष उमेरसम्मको व्यक्तिले सेवा पाउने छन्।

■ स्याहार-सुसार बिमाको सेवा लिने विधि

स्याहार-सुसार आवश्यक पर्छ जस्तो लागेमा, पहिला नगरपालिकामा गएर परामर्श गर्नुहोस्। नगरपालिकाबाट विशेषज्ञ घरमा आएर, कत्तिको स्याहार-सुसार आवश्यक परेको हो जाँचपडताल गर्छ। स्याहार-सुसार आवश्यक परेको भनेर निर्धारण भएमा, कस्तो स्याहार-सुसार सेवा दिने हो निर्धारण गरिन्छ। स्याहार-सुसार सेवा निर्धारण गर्दा, केयर म्यानेजर (सेवा पाउनको निमित्त आवश्यक योजना बनाउने, कस्तो सेवाहरू उपलब्ध छ जाँचपडताल गर्ने विशेषज्ञ व्यक्तित्व)सँग परामर्श गर्नुहोस्।

6. बालबालिका बारे

बालबच्चा हुर्काउन सपोर्ट गर्ने सेन्टर TEL: 0942-30-9302
स्वास्थ्य तथा रोग प्रतिरोधात्मक फाँट TEL: 0942-30-9730
विद्यालय शिक्षा फाँट TEL: 0942-30-9217
बालबालिका स्याहार फाँट TEL: 0942-30-9025
विद्यालय स्वास्थ्य फाँट TEL: 0942-30-9273

गर्भिणी भएको अवस्था होस या बच्चा जन्मिएको अवस्था, बच्चा हुर्काउँदा थाहा नभएको अवस्था होस् या अप्ठ्यारो परेको अवस्थाका विभिन्न कुराहरू नगरपालिकामा सोध्न सकिन्छ। पैसा सम्बन्धी कुरामा समेत परामर्श गर्न सकिन्छ।

■ बच्चा जन्मनु भन्दा अगाडि गर्नुपर्ने कुरा

1. गर्भिणी निवेदन (पेटमा बच्चा बसेको कुरा नगरपालिकालाई जानकारी गराउने कार्य)

गर्भिणी हुँदा नगरपालिकामा गर्भिणी निवेदन दाखिला गर्नुपर्छ। नगरपालिकाबाट "*मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका" पाउन सकिन्छ। अन्यमा, “*गर्भवती स्वास्थ्य जाँच पत्र", “*नवजात शिशु श्रवण शक्ति जाँच पत्र", “*सुत्केरी स्वास्थ्य जाँच पत्र", “*जन्म सूचना पत्र", “*म्याटरनिटी कक्षाको जानकारी” समेत पाइन्छ।

* मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका: आमा र बच्चाको शारीरिक अवस्थाको कुरा, बच्चा जन्मिदाको कुरा, स्वास्थ्य जाँचको नतिजा या रोग प्रतिरोधात्मक खोप जस्ता बच्चा सम्बन्धी कुराहरू लेखिएको हुन्छ।

* गर्भवती स्वास्थ्य जाँच पत्र: अस्पतालमा आमा र शिशु स्वस्थ छन् छैनन् जाँचपडताल गरिन्छ। अस्पतालमा प्रयोग हुन्छ। जाँच, 14 पटक गरिन्छ।

* नवजात शिशु श्रवण शक्ति जाँच पत्र: शिशुले कान सुन्छ सुन्दैन अस्पतालमा जाँचपडताल गरिन्छ। अस्पतालमा प्रयोग हुन्छ।

* सुत्केरी स्वास्थ्य जाँच पत्र: शिशु जन्मे पश्चात् आमा र शिशु शारीरिक रूपमा स्वस्थ छन् छैनन् जाँचपडताल गरिन्छ। अस्पतालमा प्रयोग हुन्छ। जाँच, 2 पटक गरिन्छ।

* जन्म सूचना पत्र: शिशु जन्मेको कुरा नगरपालिकालाई बताउनु पर्दा प्रयोग गरिन्छ।

* म्याटरनिटी कक्षा: आमा या बुबा हुने व्यक्ति या उक्त परिवारले गर्भिणी हुँदा या शिशु जन्मने हुँदा, शिशु हुर्काउँदा महत्त्वपूर्ण हुने अध्ययन गर्छन्।

2. गर्भवती स्वास्थ्य जाँच

गर्भिणी भएपछि अस्पताल गएर आमा र पेट भित्रको शिशुको शारीरिक जाँच गरिन्छ।
अस्पतालमा जाँदा नगरपालिकाबाट पाएको "गर्भवती स्वास्थ्य जाँच पत्र" लिएर जानुपर्छ। जाँच, जम्मा 14 पटक गर्न सकिन्छ। नगरपालिकाले निर्धारण गरेको जाँच गराउँदा पैसा पर्दैन।

■ बच्चा जन्मेपछि गर्नुपर्ने कुरा

3. जन्म दर्ता निवेदन (शिशु जन्मेको कुरा नगरपालिकालाई जानकारी दिने कार्य)

शिशु जन्मिएको दिनदेखि 14 दिन भित्रमा नगरपालिकामा जन्म दर्ता निवेदन दाखिला गर्नुपर्छ। आमा बुबा विदेशी नागरिक भएपनि दाखिला गर्नुपर्छ। आमाबुवाले विवाह गरेको थाहापाउन सकिने प्रमाणपत्र र पासपोर्ट लिएर जानुहोला। नबुझेको केही भए, नगरवासी फाँट (सिमिन-खा)मा सोध्नुहोला। बुबा र आमा दुवैजना विदेशी नागरिक भएको र, जन्मेको बच्चा 60 दिन भन्दा बढी जापानमा रहने हो भने, बच्चाको "भिसा" (जापान बसोबास गर्न पाउने योग्यता) लिनुपर्छ। बच्चा जन्मेको 30 दिन भित्रमा अध्यागमन ब्यूरोमा जानुपर्छ। अध्यागमन ब्यूरोमा पेस गर्ने कागजातको लागि अध्यागमन ब्यूरोमै सोध्नुहोस्।

4. बच्चाको स्वास्थ्य जाँच

जन्मेको शिशु स्वस्थ छ छैन, बेलाबेलामा अस्पतालको डाक्टरले हेर्नुहुन्छ।　आमाले शिशु सम्बन्धी कुनै चिन्ता वा थाहा नभएको कुरा भए परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।　नगरपालिकाले जानकारी दिने चिठी हुलाक मार्फत पठाउँछ।　पैसा लाग्दैन।

जाँचको नाम	बच्चाको उमेर	जानिराख्नु पर्ने कुरा
दुधेबालकको स्वास्थ्य जाँच	- 4 महिना - 10 महिना - 18 महिना - 3 वर्ष	- कुरुमे नगरले तोकेको अस्पताल वा चिठीमा लेखेको स्थानबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। - चिठीमा भएको "स्वास्थ्य जाँच पत्र" भरेर, मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकासँगै लिएर जानुपर्छ। - 18 महिना र 3 वर्ष उमेरको हुँदा बच्चाको दाँत नराम्रो छ कि जाँच गरिन्छ।

5. रोग प्रतिरोधात्मक खोप

जापानमा बच्चा जन्मिएपछि केही ठूला रोग नलागोस् भनेर सुई दिने गरिन्छ।　यसलाई "रोग प्रतिरोधात्मक खोप" भनिन्छ।　"रोग प्रतिरोधात्मक खोप" लगायो भने रोग लागेपनि थोरै बिरामी होइन्छ।　रोग प्रतिरोधात्मक खोप लगाउँदा नगरपालिकाले निर्धारण गरेको अस्पतालमा लगाउनु पर्छ।　रोग प्रतिरोधात्मक खोप लगाउँदा, "मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका" लिएर जानुपर्छ।　पैसा लाग्दैन।

■ बच्चा हुर्काउँदा पाइने पैसा या सहायता प्रणाली

6. बालबच्चा भत्ता (बच्चा हुर्काउनको लागि पैसा)

बालबच्चा हुर्काइ रहेका व्यक्तिले आवेदन दिएर नगरपालिकाबाट बालबच्चा भत्ताको पैसा पाउन सक्छन्।
बच्चा 2 वर्ष उमेरको हुँदासम्म हरेक महिना 15,000 येन पाइन्छ।　3 वर्षको उमेरदेखि 15 वर्षसम्म हरेक महिना 10,000 येन पाइन्छ।

7. बाल चिकित्सा प्रणाली (बच्चालाई अस्पताल लैजानु पर्दा पैसा सहायता गर्ने प्रणाली)

जन्मेदेखि 15 वर्ष उमेरसम्मको बच्चालाई अस्पताल लैजाँदा, अस्पतालमा तिर्ने रकम सस्तो हुन्छ।　प्रणाली प्रयोग गर्दा, विशेष प्रमाणपत्र हुनुपर्छ।　प्रमाणपत्र नगरपालिकाबाट पाउन सकिन्छ।　नगरपालिकामा परामर्श गर्नुहोस्।

■ शिशु स्याहार केन्द्र / किन्डरगार्टेन

प्राथमिक विद्यालय (स्योउ गाक्कोउ) जाने उमेर भन्दा साना बालबच्चालाई पनि जिम्मा लगाउन मिल्छ। बुवाआमाको सट्टामा बच्चा हेर्ने पढ्न सिकाउने गरी दिन्छन्। जाने ठाउँ बुवाआमाले राम्ररी सोचेर छनौट गर्नु पर्दछ।

8-(1) शिशु स्याहार केन्द्र (हो-इकुयेन)

शिशु स्याहार केन्द्र (हो-इकुयेन)मा, बुबाआमा काम गर्ने आदि, घरमा बच्चा हेरचाह गर्न नसक्नेले जिम्मा लगाउने गर्छन्। जन्मेदेखि प्राथमिक विद्यालय (स्योउ गाक्कोउ) जाने उमेर भन्दा साना बालबच्चालाई जिम्मा लगाउन मिल्छ।

8-(2) किन्डरगार्टेन

किन्डरगार्टेन भनेको खेल्दै दिनचर्या गर्ने र पढ्ने ठाउँ हो। 3 वर्ष उमेरदेखि प्राथमिक विद्यालय (स्योउ गाक्कोउ) जाने बेलासम्मको बच्चा जान्छन्।

■ जापानको विद्यालय

जापानमा अप्रिल 1 तारिखमा 6 वर्ष उमेरका बच्चाहरू प्राथमिक विद्यालय भर्ना हुन्छन्। बच्चाहरू प्राथमिक विद्यालयमा 6 वर्ष जान्छन्। त्यसपछि माध्यमिक विद्यालयमा 3 वर्ष जान्छन्। 6 वर्षदेखि 15 वर्ष उमेरको बच्चा हुने जापानी अभिभावकले आफ्ना बच्चालाई विद्यालय नपठाई हुँदैन। यसलाई अनिवार्य शिक्षा भनिन्छ। प्राथमिक विद्यालय / माध्यमिक विद्यालयको कक्षा लिनलाई तथा पाठ्यपुस्तकलाई पैसा पर्दैन। कुरुमे नगरमा बसोबास दर्ता गर्‍यो भने विदेशी नागरिक भएपनि जापानको प्राथमिक विद्यालय वा माध्यमिक विद्यालयमा जान पाइन्छ। नबुझेको केही छ भने नगरपालिकाको विद्यालय शिक्षा फाँटमा सोध्नुहोला।

[बच्चाको उमेर र विद्यालयको सम्बन्ध]

उमेर		7 वर्ष	8 वर्ष	9 वर्ष	10 वर्ष	11 वर्ष	12 वर्ष	13 वर्ष	14 वर्ष	15 वर्ष	16 वर्ष	17 वर्ष	18 वर्ष
विद्यालय	प्राथमिक विद्यालय						माध्यमिक विद्यालय			उच्च माध्यमिक विद्यालय			
शैक्षिक वर्ष	1 क्लास	2 क्लास	3 क्लास	4 क्लास	5 क्लास	6 क्लास	1 क्लास	2 क्लास	3 क्लास	1 क्लास	2 क्लास	3 क्लास	
	अनिवार्य शिक्षा												

■ अध्ययन सहायता प्रणाली (बच्चाहरू विद्यालय जाँदा लाग्ने पैसा सहयोग गर्ने प्रणाली)

तपाईंको बालबच्चा कुरुमे नगरको प्राथमिक विद्यालय या माध्यमिक विद्यालयमा जाँदा पैसा नपुगे सहयोग गर्ने प्रणाली रहेको छ। "अध्ययन सहायता" भनिन्छ। यो पैसा बच्चाले विद्यालयमा प्रयोग गर्ने चिज (पोसाक, स्टेशनरी) या विद्यालयमा खाने खाजा आदिमा प्रयोग गरिन्छ।

अध्ययन सहायता (स्यूगाकु एन्ज्यो) प्राप्त गर्न चाहेमा नगरपालिकाको विद्यालय स्वास्थ्य फाँट (गाक्कोउ होकेन-खा) या विद्यालयबाट आवेदन फाराम भरेर, आवश्यक कागजातसँगै पेस गर्न सकिन्छ। नबुझेको केही छ भने विद्यालय प्रशासनको कसैलाई या नगरपालिकाको विद्यालय स्वास्थ्य फाँटमा सोध्नुहोला।

"अध्ययन सहायता" पाउन सक्ने व्यक्ति

- आम्दानी (तलब आदि जीवन चलाउन चाहिने पैसा) थोरै हुने व्यक्तिहरू

7. फोहर निकाल्ने तरिका बारे

स्रोत जन्य फोहर रिसाइक्लिङ प्रवर्द्धन फाँट TEL: 0942-37-3342

घरबाट निक्लने फोहरलाई “बाल्न मिल्ने फोहर” “बाल्न नमिल्ने फोहर” “स्रोत जन्य वस्तुहरू"मा छुट्ट्याएर, “फोहर विशेष झोला"मा हालेर “निर्धारित ठाउँ"मा “निर्धारित दिन"को “निर्धारित समयसम्म"मा निकाली राख्नुहोला। तपाईं बसोबास गरिराख्नु भएको कोउकु अनुसार फोहर निकाल्ने दिन या नियमहरू फरक पर्छ।

तपाईंले फोहर निकाल्दा बसोबास गरिरहेको ठाउँको नियमहरू पालना गर्नुहोला। नबुझेको समयमा नगरपालिकाको स्रोत जन्य फोहर रिसाइक्लिङ प्रवर्द्धन फाँटमा सोध्नुहोला।

■ बाल्न मिल्ने फोहर

कुरुमे नगरको निर्धारित झोला (फोहर हाल्नको निमित्त त्यस विशेषको झोला)मा हालेर बाल्न मिल्ने फोहरको दिनमै निकाली राख्नुपर्छ। निर्धारित झोला (फोहर हाल्नको निमित्तको फोहर विशेष झोला) सुपर-मार्केट या कन्भिनियन्स स्टोरहरूबाट किन्न सकिन्छ।

- फोहरका प्रकारहरू (प्रमुख चिजहरू)

गल्ने फोहर (खानेकुराको फोहर), कागजे डाइपर, रबरले बनेको चिज (जुत्ता, बलहरू), प्लास्टिकहरू (खेलौना, बाल्टिनहरू), कपडा (मैलेको लुगा या सिउने आदि गरेर बनाएको पुतलीहरू) झार वा फुल, झरेका पातहरू

* गल्ने फोहरको पानी राम्ररी निचोरेर मात्र फाल्ने गरौँ।

■ बाल्न नमिल्ने फोहर

कुरुमे नगरको निर्धारित झोला (फोहर हाल्नको निमित्त त्यस विशेषको झोला)मा हालेर निकाल्ने गरौँ। स्रोत जन्य वस्तुहरूको दिनमा नै निकालौँ। निर्धारित झोला (फोहर हाल्नको निमित्तको फोहर विशेष झोला) सुपर-मार्केट या कन्भिनियन्स स्टोरहरूबाट किन्न सकिन्छ।

- फोहरका प्रकारहरू (प्रमुख चिजहरू)

काँचको कप, सेरामिक्सका भाँडा (प्लेट या चियादानी, गमलाहरू), आल्मुनियम फोइल, शृङ्गार सामाग्रीको सिसाको बोतल, चक्कु, कैँची, गुलुब, चिल्लोले मैलिएको सिसाको बोतल या क्यान आदि

* फुटेको सिसाहरू खतरा हुने भएकोले कागज आदिले मोहोरेर निकाल्ने गर्नुहोला।

■ स्रोत जन्य वस्तुहरू

स्रोत जन्य वस्तुहरूको दिनमा नै निकालौँ। स्रोत जन्य वस्तुहरू निकाल्ने ठाउँमा भएको बाकसमा राख्ने। सफासँग धोएर मात्र निकाल्नु पर्छ।

- फोहरका प्रकारहरू (प्रमुख चिजहरू)

प्लास्टिकको बोतल, पेय पदार्थ या खानेकुरा भएको सिसाको बोतल या क्यान, साना धातुका सामान (फ्राइप्यान, चम्चा या काँटा चम्चा, स्प्रे क्यान आदि), साना आकारका घरायसी विद्युतीय सामान (मोबाइल फोन, हेयर ड्रायर, हेयर आइरन आदि), भाँडाहरूको कभर प्लास्टिक (बोतलहरू, ट्रेहरू इत्यादि "プラ" अर्थात् प्लास्टिक मार्क भएको वस्तु)

पुराना कागज (कागजे-कार्टुन, किताब आदि), पुरानो लत्ताकपडाहरू

■ बृहदाकार फोहर (निर्धारित झोलामा नछिर्ने ठुला फोहर)

बृहदाकार फोहर निकाल्नु पर्दा बृहदाकार फोहर बुकिङ कल सेन्टर (TEL: 0942-37-3383) मा टेलिफोन गर्नुहोस्।

त्यसपछि "गोमि स्टिकर" भनिने फोहर फाल्ने स्टिकर, बैङ्क आदिबाट खरिद गर्नुहोस्। निकाल्ने फोहरमा स्टिकर टाँसेर निर्धारित ठाउँमा निकाल्नुहोस्।

- फोहरका प्रकारहरू (प्रमुख चिजहरू)

माइक्रो ओभन, दराज, सोफा, साइकल, डस्ना-सिरक, बेड आदि

■ निर्धारित ठाउँमा निकाल्न नमिल्ने फोहर

एयर कन्डिसन या रेफ्रिजेरेटर, टिभी, वासिङ मेसिन, कम्प्युटरहरू निकाल्न मिल्दैन।

- एयर कन्डिसन, रेफ्रिजेरेटर, टिभी, वासिङ मेसिन, कम्प्युटर

खरिद गरेको पसलमा सम्पर्क गरेर सोध्नुहोला।

■ फोहर निकाल्ने तरिका अझै जान्न चाहनु हुन्छ भने एप्लिकेसन प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ।

तपाईं बसोबास गर्ने गरेको ठाउँको कोउकु'को नाम हाल्ने। फोहर निकाल्ने तरिका विस्तृतमा थाहा हुन्छ।

(1) दायाँको QR कोड रिड गर्ने।

अथवा, तलको URL हाल्ने।

https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2030kankyougomi/3010dashikata/2025-0707-1418-54.html

8. धाराको पानी प्रयोग गर्ने बारे

खानेपानी तथा ढल निकास महसूल सङ्कलन केन्द्र TEL: 0942-30-8512

धाराको पानी प्रयोग गर्ने बेला या, प्रयोग बन्द गर्ने बेला, खानेपानी तथा ढल निकास महसुल सङ्कलन केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुपर्छ।
तपाईंले पानी प्रयोग गर्नुभयो भने, निर्धारित दिन सम्ममा पैसा नतिरी हुँदैन।

■ धाराको पानी पहिलो पटक प्रयोग गर्ने बेला

खानेपानी तथा ढल निकास महसुल सङ्कलन केन्द्रमा सम्पर्क नगरी हुँदैन। दुईवटा विधि छन्। एउटा, खानेपानी तथा ढल निकास महसुल सङ्कलन केन्द्रमा गएर सूचना दिनुपर्छ। र अर्को चाहिँ, टेलिफोन या इन्टरनेटबाट प्रयोग सुरु गर्ने मिति सूचित गर्नुपर्छ। धाराको पानी प्रयोग गर्न चाहेको दिनको 4 दिन अघि सम्ममा सम्पर्क गर्नुपर्छ। सम्पर्क नगरी धाराको पानी प्रयोग गऱ्यो भने, पानी नआउने हुन्छ। सम्पर्क नगरी प्रयोग गर्नुभएको पानीको महसुल पनि तपाईंले नतिरी हुँदैन। अवश्य सम्पर्क गर्नुहोस्।

- इन्टरनेट एड्रेस

https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2090suidougasu/3120moushikomi/01.html

■ महसुल (धाराको पानी प्रयोग गरेको पैसा) भुक्तानी

धाराको पानी प्रयोग गरेपछि, पैसा तिर्नुपर्छ। पैसा चाहिँ, दुई महिनाको एकैपल्ट तिर्नुपर्छ।
चुक्ता पत्र (कहिले सम्ममा कति रकम तिर्ने भनेर लेखिएको पत्र) प्रयोग गरेर, बैङ्क / हुलाक कार्यालय / कन्भिनियन्स स्टोरबाट तिर्नुपर्छ।
निर्धारित दिन सम्ममा तपाईंले पैसा तिर्न नसकेको बेला, भुक्तानी सम्बन्धी परामर्श गर्न सकिन्छ। खानेपानी तथा ढल निकास महसुल सङ्कलन केन्द्रको व्यक्तिलाई "ढिलो तिर्न सकिन्छ कि सकिदैन?" वा "रकम किस्तामा तिर्न सकिन्छ कि सकिदैन?" भनेर सोध्न मिल्छ।
त्यतिकै बेवास्ता गऱ्यो भने, पानी नआउने हुन्छ।

■ धाराको पानी प्रयोग गर्न छाड्ने बेला

धाराको पानी प्रयोग गर्न छाड्ने दिन निर्धारण भएपछि, तुरुन्त सम्पर्क गर्नुपर्छ।
खानेपानी तथा ढल निकास महसुल सङ्कलन केन्द्रमा गएर सूचना दिने की टेलिफोन या इन्टरनेटबाट सम्पर्क गर्नुपर्छ।

- इन्टरनेट एड्रेस

https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2090suidougasu/3120moushikomi/01.html

■ कुरुमे नगर खानेपानी तथा ढल निकास महसुल सङ्कलन केन्द्र (कुरुमे-सि किग्योउ-क्योकु बिल्डिङ 1 तल्ला)

2190-3 Aikawamachi, Kurume, Fukuoka 839-8501 TEL: 0942-30-8512

9. विपद् या, आश्रय स्थल बारे

विपद् रोकथाम प्रतिकदम शाखा TEL: 0942-30-9074

जापानमा धेरै *समुद्री आँधी /*अतिवृष्टि /*भूकम्प जाने गर्छन्। पहिला, आफ्नो शरीरलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ। तपाईंको घर सुरक्षित रहेको अवस्थामा, घरमै बस्नुपर्छ। घर खतराजनक भएको अवस्थामा, आश्रय स्थल (सबैजना भागेर जाने ठाउँ) मा जानुपर्छ। समुद्री आँधी, अतिवृष्टि, भूकम्प आदिलाई "विपद्" भनिन्छ। विपद् आइपर्नु अघिनै पूर्वतयारी गरिराख्ने कार्यलाई "विपद् रोकथाम" भनिन्छ।

* समुद्री आँधी: एकदम शक्तिशाली हावाहुरी चल्छ। अत्यधिक भारी वर्षा हुन्छ। शक्तिशाली हावाहुरी चल्यो भने, सामानहरू उडाउँछ। रूख या बिजुलीको खम्बा पनि भाँचिने, ढल्ने हुन्छ। घर समेत भत्किने हुनसक्छ।
* अतिवृष्टि: अत्यधिक धेरै वर्षा हुन्छ। खोलामा पानीको मात्रा वृद्धि हुन्छ। सडक या घरमा पानी पस्ने समेत हुन्छ। पहाड भासिने या घर भत्किने समेत हुन्छ।
* भूकम्प: जमिन हल्लिन्छ। कहिले भूकम्प आउँछ, कसैलाई पनि थाहा हुँदैन। जमिन हल्लिएपछि, बिजुली या ग्याँस, धाराको पानी समेत रोकिने हुनसक्छ। घर या सडक भत्किने समेत हुनसक्छ।

■ आफ्नो शरीर या परिवारको सुरक्षा गर्नको लागि गर्नुपर्ने कुराहरू

तपाईंले, विपद् आइपर्ने बेलाको लागि, पेय पदार्थ या खाद्य सामग्रीहरू बन्दोबस्त गरेर राख्नुपर्छ। पेय पदार्थ या खाद्य सामग्री किनेर, घरमा राखी राख्नुपर्छ। तपाईंलाई दैनिक जीवनयापन गर्दा चाहिने अत्यावस्यक वस्तुहरू (सधैँ पिउने औषधि या पासपोर्ट, बसोबास (जाइर्‍यू) कार्ड, लुगाफाटो आदि), भाग्ने बेलामा, तुरुन्तै लिएर जानको लागि, पहिले नै बन्दोबस्त गरेर राख्नुपर्छ।

नगरपालिकाले बनाएको "जोखिमयुक्त ठाउँको नक्सा" मा, तपाईं बसोबास गर्ने ठाउँ या काम गर्ने ठाउँको नजिकै रहेको खतराजनक ठाउँ या आश्रय स्थल बारे जाँचबुझ गरेर राख्नुहोस्।

- वेबसाइट संस्करण जोखिमयुक्त ठाउँको नक्सा
- विपद् आइपर्दा आफ्नो ज्यान जोगाउनका निमित्त आश्रय लिनजाने गतिविधि

■ आश्रय स्थल (सबैजना भागेर जाने ठाउँ) बारे

कुरुमे नगरको आश्रय स्थल, निम्न QR कोडबाट हेर्न सकिन्छ। आश्रय स्थल, विद्यालय इलाका अनुसार, फरक पर्ने भएकोले, तपाईं बसोबास गर्ने विद्यालय इलाका जाँचबुझ गर्नुहोस्।

विपद् भन्ने कुरा कहिले आइपर्छ कसैलाई थाहा हुँदैन। आश्रय स्थल, समुद्री आँधीको बेला, अतिवृष्टिको बेला, भूकम्पको बेला अनुसार भाग्ने ठाउँ फरक पर्छ।

तपाईं बसोबास गर्ने ठाउँ या काम गर्ने ठाउँ नजिकै रहेको आश्रय स्थलबारे जाँचबुझ गरेर राख्नुहोस्।

- आश्रय स्थलको सूची

10. आपत्कालीन अवस्थामा थाहापाई राख्नुपर्ने कुरा

■ केही आइपरेमा सम्पर्क गर्ने ठाउँ हो।

सुरुमा तपाईंको नाम र फोन नम्बर बताउनुहोस्।

	फोन नं.	कस्तो बेलामा	बताउने कुरा
प्रहरी कार्यालय	110	सवारी दुर्घटना हुँदा	(1) कहिले कहाँ दुर्घटना भएको हो? (2) कस्तो दुर्घटना हो? (मोटरले मान्छे हान्यो। आदि) (3) कसैलाई चोटपटक लागेको छ?
		आपराधिक घटना आइपर्दा	(1) कस्तो अपराध हो? (ब्याग चोरि भयो। आदि) (2) कहाँ अपराध घटेको हो? (3) तपाईं माथि नै आपराधिक घटना आइपरेको हो?
दमकल कार्यालय	119	आकस्मिक बिमारी या चोटपटक लाग्दा	(1) बिरामी हुनुहुन्छ? चोटपटक लागेको छ? (2) बिरामी भएको वा चोटपटक लागेको व्यक्ति कहाँ हुनुहुन्छ? (3) बिरामी भएको वा चोटपटक लागेको व्यक्ति को हो? के भयो?
		आगलागी हुँदा	(1) "खाजि देस्" भन्नुहोस्। (2) कहाँ आगलागी भएको हो? (3) के मा आगलागी भएको हो? (घर वा फोहर इत्यादि) (4) चोटपटक लागेको व्यक्ति या भाग्न नसकेको व्यक्ति छन् कि?

■ वस्तु हराउँदा वा पाउँदा

तपाईंले मोबाइल फोन या पर्स जस्ता सामानहरू हराउनु भएमा कुरुमे प्रहरी कार्यालय (0942-38-0110) मा फोन गर्नुहोस्। प्रहरी फोनमा बोलेपछि (1) र (2) बताउनुहोस्।

(1) कहिले कहाँ के हराउनु भयो?

(2) तपाईंको नाम के हो र फोन नम्बर कति हो?

तपाईंले पैसा या ब्याग जस्ता सामानहरू पाउनु भयो भने नजिकको प्रहरीकहाँ लगिदिनुहोस्। प्रहरीलाई (1) र (2) बताउनुहोस्।

(1) कहिले कहाँ के पाउनु भयो?

(2) तपाईंको नाम के हो र फोन नम्बर कति हो?

■ साइकलको बिमामा सामेल हुने र हेल्मेट लगाउने गरौं।

विद्यालय या काममा जाँदा साइकल चलाउने व्यक्तिले साइकल निमित्तको बिमामा सामेल नभई हुँदैन। तपाईंले साइकल चलाउँदा, केही गरी व्यक्तिसँग ठोक्कियो र उक्त व्यक्तिलाई चोटपटक लाग्यो भने बिमा कम्पनीले पैसा तिरिदिन्छ। तपाईंलाई चोटपटक लागेको बेलामा पनि बिमा कम्पनीले अस्पताल आदिको पैसा तिरिदिन्छ। त्यही भएर तपाईंले साइकल किनेको पसलमा साइकल निमित्तको बिमाबारे परामर्श गर्नुहोला। साथै, तपाईं आफूलाई बचाउनका निमित्त साइकल चढ्दा हेल्मेट लगाउने गर्नुहोला।

यस गाइडबुक सम्बन्धमा कुरुमे नगरपालिका कार्यालय छैठौँ तलामा रहेको कोउच्योउ सोउदान-खा, गाइकोकुजिन सोउदान मादोगुचि भनिने काउण्टरमा सोधपुछ गर्न सकिन्छ।

TEL: 0942-30-9096

FAX: 0942-30-9711

Email: sodan@city.kurume.lg.jp