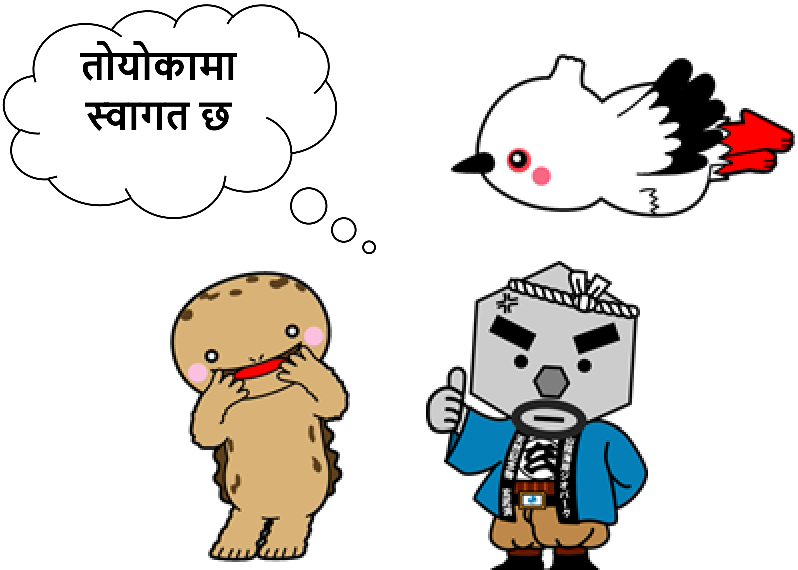
नेपाली भाषा

（ネパール語）

तोयोका शहर लिभिङ गाइड



小さな世界都市
-Local & Global City-
TOYOOKA

सामग्रीको तालिका (もくじ)

तोयोका शहरको बारेमा (豊岡市について) 1

बसोबास प्रक्रियाहरूको बारेमा (在留の手続きについて) 2

बस्ने ठाउँ (住むところ)

आवासको बारेमा (住宅について) 6

पानी, बिजुली र ग्यास (水道・電気・ガス)

पानी आपूर्ति र ढल निकास (水道・下水道) 8

बिजुली (電気) 8

ग्यास (ガス) 9

फोहोर (ごみ)

फोहोर फाल्ने तरिका (ごみの出し方) 10

फोहोर छुट्याउने तरिका (ごみの分け方) 11

फोहोर संकलन स्थलमा फाल्न नहुने वस्तुहरू (ごみステーションに出してはいけないもの) 13

सवारी साधन चलाउन (車の運転)

चालक अनुमतिपत्र (運転免許) 14

विशेष गरी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (とくに気をつけること) 16

विवाह (結婚)

विवाह गर्दा (結婚するとき) 17

बच्चा जन्माउने (गर्भवती र प्रसूति) (子どもを産む　妊娠・出 産)

गर्भवती भएको थाहा पाएपछि (妊娠がわかったら) 18

बच्चा जन्मिएपछि (子どもが生まれたら) 21

बच्चाको राष्ट्रियता (子どもの国籍) 22

बालबालिकाको पालनपोषण (子どもを育てる)

बालबालिकाको स्वास्थ्य (子どもの健康) 22

बालबालिकाको पालनपोषणलाई सहयोग गर्ने प्रणालीहरू (子育てを支えるしくみ) 23

बाल सहयोग केन्द्र/बाल पालनपोषणसम्बन्धी पारिवारिक परामर्श (こども支援センター・子育て家庭相談) 25

बाल हेरचाह केन्द्र (子育てセンター) 26

तोयोका शहर परिवार सहयोग केन्द्र/बाल हेरचाह परामर्श सेवा (豊岡市ファミリーサポートセンター・子育てなんでも相談窓口) ______________ 27

बालबालिकाको दिवा हेरचाह केन्द्र र विद्यालयहरू (子どもの保育所・学校)

किन्डरगार्टेन, डे-केयर तथा प्रमाणित बाल हेरचाह केन्द्र　(幼稚園・保育園・認定こども園) ________________________ 28

प्राथमिक विद्यालय र माध्यमिक विद्यालय (小学校・中学校) ______________ 29

विद्यालयपछि सञ्चालन हुने बाल क्लब (放課後児童クラブ) ____________________ 29

रोग तथा चोटपटक (病気・けが)

अस्पताल जानुहोस् (病院に行く)　___31

स्वास्थ्य बीमा प्रणाली (医療保険制度) __ 33

कर र पेन्सन (税金・年金)

कर (税金) ______________________ 35

पेन्सन (年金) ____________________ 37

आगलागी, घटना, दुर्घटना (火事・事件・事故) ____________________ 39

आगलागी हुँदा (火事が起きたとき) ______________________________ 40

विपद् रोकथाम (防災) ___________ 41

आपतकालीन अवस्थामा प्रयोग हुने जापानी भाषा (緊急時の日本語) ___________ 43

परामर्श लिन सकिने स्थानहरू (相談をするところ) __________________ 44

जापानी भाषा कक्षा र बहुसांस्कृतिक आदानप्रदान सलोन (日本語教室・多文化交流サロン) ______________________________ 46

सारस बसोबास गर्ने शहर,
तोयोका शहरमा स्वागत छ!

तोयोका शहरको प्रतीक

(शहरको चिह्न)

तोयोका शहरको बारेमा (豊岡市について)

तोयोका शहर 1 अप्रिल 2005 मा ह्योगो प्रान्तका 1 सहर र 5 वटा नगर (तोयोका शहर, किनोसाकी नगर, ताकेनो नगर, हिदाका नगर, इजुशी नगर र तान्तो नगर) गाभिएर स्थापना भएको हो। यसको जनसंख्या लगभग 74,000 छ र क्षेत्रफल 697.55 वर्ग किलोमिटर रहेको यो ह्योगो प्रान्तभित्र सबैभन्दा ठूलो क्षेत्रफल भएको सहर हो।

यहाँ पर्यटन, कृषि, वन तथा मत्स्यपालन जस्ता उद्योगहरू विशेष रूपमा विकसित छन्। किनोसाकी ओन्सेन, कान्नाबे कोगेन स्की रिसोर्ट तथा इजुशीको पुरानो शहरलगायतका पर्यटकीय स्थलहरूमा वार्षिक रूपमा 30 लाखभन्दा बढी मानिसहरू भ्रमण गर्न आउँछन्। यो क्षेत्र "ताजिमा ग्यु" भनेर प्रसिद्ध वाग्यु गाईको पालन गरिन्छ र माचुबा गंगटा पनि प्रशस्त मात्रामा समातिन्छ। साथै, झोला तथा इजुशीका माटाका भाँडाकुँडाजस्ता स्थानीय उत्पादनहरू पनि निर्माण गरिन्छन्।

बसोबास प्रक्रियाहरूको बारेमा (在留の手続きについて)

जापानमा प्रवेश गरी बसोबास गर्दा, यहाँ आउनुको उद्देश्य (के गर्न आउनुभएको हो) अनुसार बसोबासको स्थिति र बसाइको अवधि निर्धारण गरिएको हुन्छ। राहदानीमा बसोबासको स्थिति र बस्न पाउने अवधि उल्लेख गरिएको हुने भएकाले, जाँच गर्नुहोस्।

जब तपाईं पहिलो पटक जापान आउनुहुन्छ, तपाईं बसोबास दर्ता प्रक्रिया पूरा गर्न **नगरपालिका** जानुहुन्छ। बस्ने ठाउँमा पुगेको **14 दिनभित्र** यो प्रक्रिया गर्नुपर्छ। लैजानुपर्ने कागजात "**निवास कार्ड**" हो। "निवास कार्ड" नभएकाहरूले **"निवास कार्ड पछि जारी गरिनेछ" भनेर लेखेको राहदानी** ल्याउनु पर्छ।

■निवास कार्ड (在留カード)

आफ्नो निवास कार्ड सधैं साथमा बोक्नुहोस्।

■विदेशी बासिन्दाहरूको लागि आधारभूत बासिन्दा दर्ता प्रणाली (外国人住民の住民基本台帳制度)

विदेशी बासिन्दाहरूका लागि पनि बसोबास दर्ता प्रमाणपत्र तयार गरिन्छ, जसले गर्दा नगरपालिकामा हुने प्रक्रियाहरू सजिलो हुन्छन्। जापानमा तीन महिनाभन्दा बढी समयदेखि बसोबास गरेका र जापानमा ठेगाना भएका विदेशीहरूलाई आवासीय दर्ता प्रमाणपत्र जारी गरिन्छ।

■नगरपालिकामा हुने प्रक्रियाहरू (市役所での手続き)

निम्न अवस्थामा पनि प्रक्रिया गर्नुपर्छ।

यस्तो बेलामा	कहिले सम्ममा	ल्याउनुपर्ने कुराहरू	के गर्ने
मध्यम तथा दीर्घकालीन बसोबास गर्ने व्यक्ति बनेपछि	बस्ने ठाउँ तय भएको 14 दिनभित्र	・निवास कार्ड	आफ्नो बसोबासको स्थान दर्ता गर्नुहोस् (बस्ने ठाउँको बारेमा जानकारी दिनुहोस्)
बसाइँ सराइ गर्नुभयो		・निवास कार्ड ・स्थानान्तरणको प्रमाणपत्र	बसाइँसराइको सूचना बुझाउनुहोस्

■बसोबासको स्थिति परिवर्तन (在留資格の変更)

जागिर परिवर्तन गर्दा (काम परिवर्तन गर्दा) वा नयाँ जागिर सुरु गर्दा (काम सुरु गर्दा), आफ्नो बसोबास स्थिति परिवर्तन गर्नको लागि तपाईंले स्थानीय अध्यागमन ब्यूरोमा "बसोबास स्थिति परिवर्तन" को लागि आवेदन दिनुपर्छ।

■बसाइको अवधि नवीकरण (在留期間の更新)

यदि बसाइको अवधि बढाउन (लम्ब्याउन) चाहनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो बसाइको अवधि नवीकरण गर्ने प्रक्रियाहरू पालना गर्नुहोस्। बसाइको अवधि समाप्त हुने (सकिने) दिनभन्दा अगाडि आवेदन दिन सकिन्छ।

■माई नम्बर कार्डको वैधता अवधिको विस्तार (マイナンバーカードの有効期限の延長)

माई नम्बर कार्ड, कार्ड बनाउँदा भएको बसाइको अवधि अन्तिम दिनसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

बसाइको अवधि (लम्ब्याएको) बढाएपछि, माई नम्बर कार्ड प्रयोग गर्न सकिने अवधि थप्न नगरपालिकामा आवश्यक प्रक्रिया गर्नुपर्छ। आवश्यक प्रक्रियाहरू पूरा नगरेसम्म तपाईंले आफ्नो कार्ड प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न। कार्ड प्रयोग गर्न सकिने अवधिभित्र, कृपया नगरपालिका काउन्टरमा आवश्यक प्रक्रिया गर्नुहोस्।

यदि कार्ड प्रयोग गर्न नसकिने भयो भने, नयाँ कार्ड बनाउनुपर्छ। शुल्क (पैसा) आवश्यक छ।

■क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा प्रक्रियाहरू (地方出入国在留管理局での手続き)

<table>
<tr><th>यस्तो बेलामा</th><th>कहिले सम्ममा</th><th>आवश्यक कागजातहरू</th><th>के गर्ने</th></tr>
<tr><td>नाम, जन्म मिति, लिङ्ग (पुरुष/महिला), र राष्ट्रियता (देश/क्षेत्र) मा परिवर्तनहरू</td><td rowspan="2">परिवर्तन भएको 14 दिन भित्र</td><td>・परिवर्तनहरू गरिएको छ भनी प्रमाणित गर्ने कागजातहरू
・निवास कार्ड
・फोटो
・राहदानी</td><td rowspan="2">क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा परिवर्तनको सूचना</td></tr>
<tr><td>काम गर्ने ठाउँ वा विद्यालय परिवर्तन हुँदा, विवाह वा सम्बन्धविच्छेद हुँदा</td><td>・निवास कार्ड</td></tr>
<tr><td>निवास कार्ड हरायो, फोहोर भयो वा बिग्रियो</td><td>थाहा पाएको दिनदेखि 14 दिनभित्र</td><td>・कार्ड हराएको प्रमाणित गर्ने कागजातहरू
・राहदानी
・फोटो</td><td>क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा पुनः जारीका लागि आवेदन दिनुहोस् (फेरि कार्ड प्राप्त गर्नुहोस्)</td></tr>
</table>

निवास कार्डको वैधता अवधिको नवीकरण	म्याद सकिने मितिसम्म	・निवास कार्ड ・राहदानी ・फोटो	क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा नवीकरण प्रक्रिया

■बसोबासको स्थिति बाहिरको गतिविधिको अनुमति (資格外活動許可)

यदि काम गर्न अनुमति नभएको बसोबासको स्थिति भएका व्यक्तिले पार्ट-टाइम काम आदि गरेर आम्दानी गर्न चाहन्छ भने, क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोबाट बसोबासको स्थिति बाहिरको गतिविधिको अनुमति लिनुपर्छ।

■बसोबास स्थिति प्राप्ति (在留資格の取得)

जापानमा जन्मिएको तर जापानी नागरिकता नभएको बच्चाले जापानमा बसोबास गर्नका लागि जन्मेको दिनदेखि 30 दिनभित्र सम्बन्धित क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा आवेदन दिई बसोबासको स्थिति प्राप्त गर्ने प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ। यदि तपाईं 60 दिन भित्र देश छोड्दै हुनुहुन्छ भने, यो आवश्यक छैन।

■पुन: प्रवेश अनुमति (再入国許可)

जब छोटो अवधिको लागि जापान छोड्नुहुन्छ, जस्तै यात्राको लागि, आफ्नो निवास कार्ड देखाउनुहोस् र पुनः प्रवेश अनुमति सम्बन्धी प्रक्रिया गर्नुहोस्। एक वर्षभित्र फेरि जापान प्रवेश गर्ने भए पुनः प्रवेश अनुमति लिनु पर्दैन।

※ थप जानकारी चाहिने व्यक्तिले, कृपया आफ्नो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो (地方出入国在留管理局)

नाम	हुलाक कोड	ठेगाना/टेलिफोन नम्बर	खुल्ने समय
ओसाका क्षेत्रीय आप्रवासन ब्यूरो	559-0034	ओसाका प्रान्त, ओसाका शहर, सुमिनोए-कु, मिनामिको-किता 1-29-53 ☏0570-064259 (आईपी, विदेशमा: 06-4703-2050)	सोमबार ~ शुक्रबार बिहान 9:00 ~ अपराह्न 4:00 बजे सम्म
कोबे शाखा कार्यालय	650-0024	कोबे क्षेत्रीय संयुक्त सरकारी भवन, 29 काइगान्डोरी, चुओ-कु, कोबे शहर, ह्योगो प्रान्त ☏078-391-6377	

हिमेजी पोर्ट शाखा कार्यालय	672-8063	हिमेजी पोर्ट संयुक्त सरकारी भवन, 294-1 सुगा, शिकमा-कु, हिमेजी शहर, ह्योगो प्रिफेक्चर ☏079-235-4688	सोमबार ~ शुक्रबार बिहान 9:00 ~ दिउँसो 12:00 दिउँसो 1 बजे ~ 4 बजे
मैजुरु बन्दरगाह शाखा कार्यालय	624-0946	901 शिमोफुकुई, मैजुरु शहर, क्योटो प्रिफेक्चर मैजुरु बन्दरगाह संयुक्त सरकारी भवन ☏0773-75-1149	

■विदेशी नागरिकका लागि समग्र सूचना केन्द्र
(外国人在留総合インフォメーションセンター)

	समय	प्रयोग गर्न सकिने भाषाहरू
<ओसाका क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो, कोबे शाखा कार्यालय> 29 काइगन्दोरी, चुओ-कु, कोबे सिटी, ह्योगो प्रिफेक्चर कोबे क्षेत्रीय संयुक्त सरकारी भवन ☏0570-013904 (आईपी, विदेशमा: 03-5796-7112)	सोमबार ~ शुक्रबार बिहान 8:30 - अपराह्न 5:15	अंग्रेजी, चिनियाँ, स्पेनिश, कोरियाली, आदि।

बस्ने ठाउँ (住むところ)

आवासको बारेमा (住宅について)

कम भाडामा बस्न सकिने आवासहरू उपलब्ध छन्। त्यहाँ बस्नका लागि निश्चित मापदण्डहरू छन्। थप विवरणहरूको लागि, कृपया नगरपालिकाको भवन तथा आवास विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■प्रिफेक्चरल आवास (ह्योगो प्रिफेक्चर द्वारा प्रदान गरिएको आवास) (県営住宅)

नाम	ठाउँ
तोयोका इप्पोनमात्सु(豊岡一本松)	शोक्यो
तोयोका ताकाया(豊岡高屋)	ताकाया
तोयोका इमामोरी(豊岡今森)	इमामोरी
हिदाका कोकुफु(日高国府)	हिदाका-चो कामिइशी
इजुशी मुरोमिदाइ(出石室見台)	इजुशी-चो होसोमी

■नगरपालिका आवास (तोयोका शहर द्वारा प्रदान गरिएको आवास) (市営住宅)

नाम	ठाउँ	नाम	ठाउँ
इमामोरी(今森)	इमोतो	सेइशु(静修)	हिदाका-चो डोजो
साकाएमाची (栄町)	साकाएमाची	चुरुओका हिगाशी(鶴岡東)	हिदका-चो चुरुओका
शिओजु(塩津)	शिओजु-चो	चुरुओका(鶴岡)	हिदका-चो चुरुओका
ताकाया(高屋)	ताकाया	होकुबु(北部)	इजुशी-चो तेरामाची
मोतोयाकुशी नं. 1 (元薬師1号)	किनोसाकी-चो युशिमा	हिनोबे(日野辺)	इजुशी-चो हिनोबे
मोतोयाकुशी नं. 2 (元薬師２号)	किनोसाकी-चो युशिमा	फुकुसुमी(福住)	इजुशी-चो फुकुसुमी
उचिजिमा(内島)	किनोसाकी-चो मोमोशिमा	काजिया(鍛冶屋)	इजुशी-चो काजिया

मुसुबु नं. 2(結 2号)	किनोसाकी-चो मुसुबु	तोरिइ(鳥居)	इजुशी-चो तोरिइ
उयामा(上山)	किनोसाकी-चो उयामा	देआइ(出合)	तान्तो-चो देआइ
उयामा नं. 2 (上山 2 号)	किनोसाकी-चो उयामा	हातायामा(畑山)	तान्तो-चो हातायामा
मारुयामा(円山)	किनोसाकी-चो कुरुहि	याने(矢根)	तान्तो-चो याने
कुसाकाई टेरासु (草飼テラス)	ताकेनो-चो कुसाकाइ	कुबाता निनोमिया(久畑二ノ宮)	तान्तो-चो कुबाता
मोरिमोतो(森本)	ताकेनो-चो मोरिमोतो	नाकायामा मुकोमाची(中山向 町)	तान्तो-चो नाकायामा
तोदोरोकि(轟)	ताकेनो-चो तोदोरोकि	आकानो(赤野)	तान्तो-चो नाकायामा
कामिनोगो (上 郷)	हिदाका-चो कामिनोगो	न्यूनो(如布)	तान्तो-चो नाकायामा
दोजो(道 場)	हिदाका-चो डोजो	ओदानी(小谷)	तान्तो-चो ओदानी

<सोधपुछ>

भवन तथा आवास विभाग (建築住 宅課)

☏0796-21-9018

पानी, बिजुली र ग्यास (水道・電気・ガス)

पानी आपूर्ति र ढल निकास (水道・下水道)

शहरको धाराको पानी पिउन सुरक्षित छ।

■प्रयोग सुरु गर्दा तथा प्रयोग बन्द गर्दा (使い始めるとき、使うのをやめるとき)

बसाइँ सरेर पानी प्रयोग गर्न सुरु गर्दा वा प्रयोग बन्द गर्दा, कृपया तोयोका शहर पानी ग्राहक सेवा केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्। अनलाइन पनि प्रक्रिया पूरा गर्न सक्नुहुन्छ।

■शुल्क (料金)

प्रयोग गरेको मात्राको शुल्क हरेक महिना आउने बिलमार्फत बैंक, हुलाक कार्यालय, सुविधा स्टोर वा नगरपालिकाको काउन्टरमा तिर्न सकिन्छ।

स्मार्टफोन एप प्रयोग गरेर भुक्तानी गर्न सकिन्छ, साथै बैंक वा हुलाक कार्यालयको खाताबाट स्वचालित भुक्तानी (口座振替) को व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ। स्वचालित भुक्तानी (口座振替) भनेको तपाईंले प्रयोग गरेको रकम बैंक खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी हुने व्यवस्था हो।

<सोधपुछ>

तोयोका शहर पानी ग्राहक सेवा केन्द्र (豊岡市水道お客さまセンター)

तोयोका शहर कामिजानो 1788-3 ☏0796-22-5378

बिजुली (電気)

भोल्टेज (V)100 भोल्ट र फ्रिक्वेन्सी (Hz) 60 हर्ट्ज छ। एकैचोटि धेरै बिजुली प्रयोग गर्नाले सर्किट ब्रेकरमा ट्रिप हुनेछ। त्यस्तो अवस्थामा, प्रयोग भइरहेका विद्युतीय उपकरणहरूको प्लग सकेटबाट निकालेर सर्किट ब्रेकर फेरि माथि उठाउनुहोस्।

■प्रयोग सुरु गर्दा तथा प्रयोग बन्द गर्दा (使い始めるとき、使うのをやめるとき)

बिजुली प्रयोग गर्न सुरु गर्दा वा प्रयोग बन्द गर्दा, सम्बन्धित विद्युत कम्पनीको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्। अनलाइन पनि प्रक्रिया पूरा गर्न सक्नुहुन्छ।

■शुल्क (料金)

प्रयोग गरेको मात्राको शुल्क प्रत्येक महिना तिर्नुपर्छ। भुक्तानी बैंक खाताबाट स्वचालित भुक्तानी (口座振替) वा बैंक, सुविधा स्टोर आदि मार्फत पनि गर्न सकिन्छ। स्मार्टफोनको एप प्रयोग गरेर पनि भुक्तानी गर्न सकिन्छ।

<सोधपुछ> सम्बन्धित विद्युत कम्पनी (各電力会社)

ग्यास (ガス)

बसोबास गर्ने स्थानअनुसार ग्यास शहरी ग्यास वा प्रोपेन ग्यासमध्ये कुनै एक हुन सक्छ। प्रयोग गर्नु अघि कुन प्रकारको ग्यास हो भन्ने कुरा जाँच गर्नुहोस्।

■प्रयोग सुरु गर्दा तथा प्रयोग बन्द गर्दा (使い始めるとき、使うのをやめるとき)

ग्यास प्रयोग गर्न सुरु गर्दा, मिटरमा उल्लेख गरिएको पसल (विक्रेता) मा फोन गरी कर्मचारीमार्फत ग्यासको भल्भ खोल्न (ग्यासको भल्भ खोलिदिन) लगाउनुहोस् वा प्रोपेन ग्यास प्रयोग गर्ने ठाउँमा ग्यास सिलिन्डर जडान गराउनुहोस्। ग्यास प्रयोग गर्न बन्द गर्दा पनि सोही पसलमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■शुल्क (料金)

पानी र बिजुलीको शुल्कजस्तै, बैंक खाताबाट स्वचालित भुक्तानी (口座振替) वा बैंक, सुविधा स्टोर आदि मार्फत पनि भुक्तानी गर्न सकिन्छ।

■ग्यास चुहावट भएको थाहा पाएमा (ガス漏れに気付いたら)

ग्यास चुहावट भएको थाहा पाएमा, ग्यासको भल्भ बन्द गरी झ्याल र ढोका खोल्नुहोस्। आगो बाल्दा वा विद्युतीय उपकरणको स्विच अन गर्दा, चुहिएको ग्यासमा आगो लाग्न सक्छ। यो अत्यन्तै खतरनाक छ। तुरुन्तै सम्बन्धित विक्रेता (ग्यास कम्पनी) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

<सोधपुछ> सम्बन्धित ग्यास कम्पनी (各ガス会社)

फोहोर (ごみ)

फोहोर फाल्ने तरिका (ごみの出し方)

फोहोरलाई "**तोकिएको दिनमा**" मा "**तोकिएको प्रकार अनुसार**" "**तोकिएको विधिअनुसार**" ले "**तोकिएको स्थानमा**" मा **बिहान 8 बजेसम्ममा** फाल्नुहोस्।

कृपया आफू बस्ने क्षेत्रको फोहोर सङ्कलन क्यालेन्डर हेर्नुहोस्।

फोहोरलाई ※**नगरपालिकाले तोकेको फोहोरको झोलामा** राखेर वा ※**नगरपालिकाको स्टिकर (टाँस्ने लेबल) टाँसेर** मात्र फाल्नुहोस्।

※**नगरपालिकाले तोकेको फोहोरको झोला**(नगरपालिकाले निर्धारण गरेको फोहोरको झोला), **स्टिकर**(टाँस्ने लेबल) सुपरमार्केट, होम सेन्टर आदि पसलहरूमा किन्न सकिन्छ।

जलाउन मिल्ने फोहोरको झोला (रातो) जलाउन नमिल्ने फोहोरको झोला (कालो) स्रोतजन्य फोहोरको झोला (हरियो) स्टिकर

फोहोरका झोलाहरू विभिन्न आकारमा हुन्छन्। ती झोलाहरूमा अट्ने मात्रा फरक-फरक हुन्छ।

जलाउन मिल्ने फोहोरको झोला: ठूलो (45) / मध्यम (30L) / सानो (20L)

जलाउन नमिल्ने फोहोरको झोला: ठूलो (45L) / मध्यम (30L) / सानो (20L)

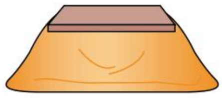
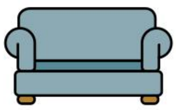
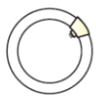
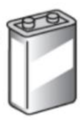
स्रोतजन्य फोहोरको झोला: ठूलो (45L) / मध्यम (30L)

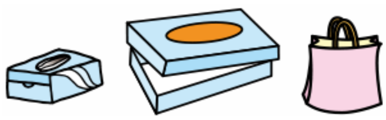
※ स्रोतजन्य फोहोरको झोला ① सिसी र क्यान ② PET बोतल ③ कागज कन्टेनर तथा प्याकेजिङ ④ प्लास्टिक कन्टेनर तथा प्याकेजिङका लागि प्रयोग गरिन्छ। ① देखि ④लाई छुट्टाछुट्टै राख्नुपर्छ।

स्टिकरको एक सेटमा 5 वटा स्टिकर हुन्छन्।

※ स्टिकर ठूला फोहोर (粗大ごみ) का लागि प्रयोग गरिन्छ। ठूला फोहोर भन्नाले नगरपालिकाको फोहोरको झोलामा नअट्ने ठूला वस्तुहरूलाई जनाउँछ।

फोहोर छुट्याउने तरिका (ごみの分け方)

जलाउन मिल्ने फोहोर (जलाउन मिल्ने फोहोरको झोलामा राख्ने)	भान्साको फोहोर (सम्भव भएसम्म सुकाएर) / कागजी डायपर (मललाई शौचालयमा बगाएपछि) / जुत्ता / झोला / फोहोर भएका खाद्य सामग्रीका कन्टेनर तथा प्याकेजिङ (फोहोर वस्तुहरु) / काठ / प्लास्टिकका खेलौना आदि
जलाउन नमिल्ने फोहोर (जलाउन नमिल्ने फोहोरको झोलामा राख्नुहोस्)	थाल, भाँडा, फ्राइप्यान जस्ता धातुका सामग्री तथा काँच (भाँचिएको भए पत्रिकाले बेर्ने) / साना विद्युतीय उपकरणहरू (हेयर ड्रायर, इलेक्ट्रिक केतली आदि) / साना फर्निचर / धातुका खेलौना आदि
ठूलो फोहोर (नगरपालिकाको फोहोरको झोलामा नअट्ने ठूला वस्तुहरू) (स्टिकर टाँस्ने)	फर्निचर, कोतात्सु, सोफा, साइकल, कार्पेट तथा फुतोन (डोरीले बाँधेर) ※ नगरपालिकाको स्टिकर टाँसेर→ **जलाउन नमिल्ने फोहोर सङ्कलन हुने दिनमा बाहिर राख्ने** (झोलामा नराख्ने)  
फ्लोरोसेन्ट बत्ती	किन्दा आएको बाकसमा राख्ने वा पत्रिकाले बेरेर → **जलाउन नमिल्ने फोहोर सङ्कलन हुने दिनमा बाहिर राख्ने (नगरपालिकाको फोहोरको झोलामा नराख्ने)** 
सुक्खा ब्याट्री	पारदर्शी प्लास्टिकको झोला (प्लास्टिकको झोला) मा राख्ने → **जलाउन नमिल्ने फोहोर सङ्कलन हुने दिनमा बाहिर राख्ने (नगरपालिकाको फोहोरको झोलामा नराख्ने)** 

पुनः चार्ज गर्न मिल्ने ब्याट्री	सजिलै निकाल्न सकिने पुनः चार्ज गर्न मिल्ने ब्याट्री भए निकालेर पारदर्शी प्लास्टिकको झोलामा राख्ने। निकाल्न नसकिने पुनः चार्ज गर्न मिल्ने ब्याट्री भएको वस्तु भए ब्याट्री ननिकाली सोही अवस्थामा पारदर्शी प्लास्टिकको झोलामा राखेर→**जलाउन नमिल्ने फोहोर सङ्कलन हुने दिनमा बाहिर राख्ने (नगरपालिकाको फोहोरको झोलामा नराख्ने)।**
सिसी र क्यान (स्रोतजन्य फोहोरको झोलामा राख्ने)	खाना वा पेय पदार्थ राखिएका सिसी र क्यान (ढक्कन वा बिर्को हटाई भित्र सफा गरी पखाल्ने) / स्प्रे क्यान (पूर्ण रूपमा प्रयोग गरी प्वाल पार्ने) आदि
PET बोतल (स्रोतजन्य फोहोरको झोलामा राख्ने)	पेय पदार्थ तथा मसला राख्ने PET बोतल (ढक्कन र लेबल हटाई सफा गरी पखालेर फाल्ने) ※ ढक्कन र लेबल प्लास्टिक कन्टेनर तथा प्याकेजिङमा छुट्याउने
कागजको कन्टेनर [कागज कन्टेनर तथा प्याकेजिङ] (स्रोतजन्य फोहोरको झोलामा राख्ने)	कागज बक्स, बेर्ने कागज, कागजी झोला, कागजी कप आदि (खाद्य पदार्थ लागेको भए सफा गरी पखालेर फाल्ने। सफा गर्न नसकिएमा जलाउन मिल्ने फोहोरमा फाल्ने) 
प्लास्टिक कन्टेनर [प्लास्टिक कन्टेनर तथा प्याकेजिङ] (स्रोतजन्य फोहोरको झोलामा राख्ने)	झोला/ट्रे/बोतल/स्टाइरोफोम आदि (खाद्य पदार्थ आदि लागेको भए सफा गरी पखालेर मात्र फाल्ने। सफा गर्न नसकिएमा जलाउन मिल्ने फोहोरमा फाल्ने)

फोहोर संकलन स्थलमा फाल्न नहुने वस्तुहरू

(ごみステーションに出してはいけないもの)

■कम्प्युटर कृपया निर्माता कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

■एयर कन्डिसनर/टेलिभिजन/वाशिङ मेसिन/रेफ्रिजरेटर बिक्रेता (पसल वा विद्युतीय सामान पसल) सँग परामर्श गर्नुहोस्।

■विस्फोट हुने वस्तुहरू/ खतरनाक वस्तुहरू/ व्यवस्थापन गर्न कठिन वस्तुहरू

ग्यास सिलिन्डर/कृषि विषादी/मट्टितेल तथा पेट्रोलियम पदार्थ/टायर/टायर ह्विल/मेसिनका पार्टपुर्जा/कृषि उपकरण/मोटरसाइकल/बटन ब्याट्री आदि नगरपालिकाले अनुमति दिएका फोहोर प्रशोधन गर्ने व्यवसायीलाई जिम्मा लगाउनुहोस् वा खरिद गरेको पसल आदिबाट फिर्ता लिन अनुरोध गर्नुहोस्।

स्रोतजन्य फोहोर सामूहिक सङ्कलन (पुराना वस्तु सङ्कलन)

〔資源ごみ集団回収(廃品回収)〕

टोल, समुदाय वा विद्यालयहरूले **पत्रपत्रिका/पत्रिका/गत्ता/सिसी/क्यान तथा पुराना लुगाहरू (नलगाइने कपडा)** सङ्कलन गर्छन्। फोहोरको मात्रा घटाउन र पुनः प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्न सकेसम्म स्रोतजन्य फोहोरको सामूहिक सङ्कलन कार्यक्रम प्रयोग गर्नुहोस्। सङ्कलनको तरिका आदि सम्बन्धमा सम्बन्धित संस्था (विद्यालय वा टोल/समुदाय) सँग सोधपुछ गर्नुहोस्।

व्यावसायिक फोहोर तथा बसाइँसराइँबाट निस्कने फोहोर

〔事業所ごみ・引越しのごみ〕

व्यवसायबाट निस्कने फोहोर (कामबाट निस्कने फोहोर) वा बसाइँसराइँका क्रममा निस्कने धेरै फोहोर नगरपालिकाले सङ्कलन गर्दैन। यसलाई क्लिन पार्क होकुतानमा लैजानुहोस् वा नगरपालिकाले अनुमति दिएको फोहोर प्रशोधन गर्ने व्यवसायीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

<सोधपुछ> जीवन वातावरण विभाग (生活環境課)

☏0796-23-5304

सवारी साधन चलाउन (車 の運転)

चालक अनुमतिपत्र (運転免許)

कार वा मोटरसाइकल चलाउनको लागि तपाईंलाई चालक अनुमतिपत्र चाहिन्छ। यसबाहेक, गाडी चलाउँदा सधैं आफ्नो चालक अनुमतिपत्र बोक्नुपर्छ। जापानमा मान्यता प्राप्त चालक अनुमतिपत्रका प्रकारहरू निम्न छन्:

(1) अन्तर्राष्ट्रिय चालक अनुमतिपत्र (2) विदेशी चालक अनुमतिपत्र (जर्मनी, स्विट्जरल्याण्ड, फ्रान्स, बेल्जियम, ताइवान तथा इटालीको राष्ट्रिय चालक अनुमतिपत्र) (3) जापानी चालक अनुमतिपत्र

■ अन्तर्राष्ट्रिय चालक अनुमतिपत्र (国際運転免許証)

अन्तर्राष्ट्रिय चालक अनुमतिपत्र भएका व्यक्तिले जापानमा सवारी चलाउन सक्छन्, तर यसको निश्चित वैध अवधि हुन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय चालक अनुमतिपत्र प्रयोग गरी सवारी चलाउन पाइने अवधि तलका दुईमध्ये जुन छोटो हुन्छ त्यही हुनेछ

- जापान आइपुगेको दिनबाट एक वर्ष
- अन्तर्राष्ट्रिय चालक अनुमतिपत्रको वैधता अवधि

■ विदेशी चालक अनुमतिपत्र (外国運転免許証)

जर्मनी, स्विट्जरल्याण्ड, फ्रान्स, बेल्जियम, ताइवान वा इटालीको चालक अनुमतिपत्रसँग जापानी अनुवाद भएमा जापानमा सवारी चलाउन सकिन्छ। विदेशी चालक अनुमतिपत्र जारी गर्ने देशको वाणिज्य दूतावास, जापानस्थित दूतावास वा जापान अटोमोबाइल फेडरेशन (JAF) बाट जापानी भाषामा अनुवाद गराउन सकिन्छ।

विदेशी चालक अनुमतिपत्र प्रयोग गरी सवारी चलाउन पाइने अवधि तलका दुईमध्ये जुन छोटो हुन्छ त्यही हुनेछ।

- जापान आइपुगेको दिनबाट एक वर्ष
- विदेशी चालक अनुमतिपत्रको वैधता अवधि

सवारी चलाउँदा विदेशी चालक अनुमतिपत्र, त्यसको जापानी अनुवाद र राहदानी साथमा हुनुपर्छ।

■ विदेशी चालक अनुमतिपत्रबाट जापानी चालक अनुमतिपत्रमा रूपान्तरण (外国運転免許証(がいこくうんてんめんきょしょう)から日本(にほん)の免許証(めんきょしょう)への切(き)り替(か)え)

विदेशी चालक अनुमतिपत्रलाई जापानी चालक अनुमतिपत्रमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ। यो प्रक्रिया ह्योगो प्रिफेक्चरको आकाशी चालक अनुमतिपत्र केन्द्रमा गर्नुपर्छ। निम्न दुई सर्तहरू पूरा भएको हुनुपर्छ।

(1) जापानमा कम्तीमा 3 महिनाभन्दा बढी बसेको प्रमाण पेश गर्न सक्नुपर्छ।

(2) विदेशी चालक अनुमतिपत्र भएको हुनुपर्छ।

・योग्यता परीक्षण, लिखित परीक्षा (ट्राफिक नियमसम्बन्धी परीक्षा) तथा सीप परीक्षा (सवारी चलाउने परीक्षा) दिनुपर्छ।

※ जापानी भाषा बोल्न वा लेख्न नसक्नेहरूका लागि दोभासे आवश्यक पर्छ।

※ केही देशका नागरिकहरूको हकमा परीक्षा छुट हुन सक्छ।
थप जानकारीका लागि चालक अनुमतिपत्र केन्द्रमा सोधपुछ गर्नुहोस्।

आवश्यक कागजातहरू

- चालक अनुमतिपत्र आवेदन फारम (परीक्षण केन्द्रमा उपलब्ध)
- फोटो ※आकार: 3 सेमी (उचाइ) x 2.4 सेमी (चौडाइ)।
- राष्ट्रियता उल्लेख भएको बसोबास प्रमाणपत्र (जुमिनह्यो) ※ नगरपालिकाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- विदेशी चालक अनुमतिपत्र ※ जारी मिति उल्लेख नभएको भए जारी मिति प्रमाणित गर्ने कागजात पनि साथमा ल्याउनुपर्छ।
- चालक अनुमतिपत्रको जापानी अनुवाद (विदेशी चालक अनुमतिपत्र जारी गर्ने देशको वाणिज्य दूतावास, जापानस्थित दूतावास वा JAF द्वारा अनुवाद गरिएको)
- राहदानी/लेखन सामग्री (कलम, पेन्सिल, इरेजर)/छाप (हान्को)/शुल्क(रकम)
- जापानी चालक अनुमतिपत्र ※ भएका व्यक्तिले साथमा ल्याउनुपर्छ।

ह्योगो प्रिफेक्चर ताजिमा चालक अनुमतिपत्र केन्द्र ☏ 079-662-1117
(兵庫県但馬運転免許センター(ひょうごけんたじまうんてんめんきょせんたー))

ह्योगो प्रिफेक्चर आकाशी चालक अनुमतिपत्र नवीकरण केन्द्र ☏ 078-912-7061
(兵庫県明石運転免許更新センター(ひょうごけんあかしうんてんめんきょこうしんせんたー))

■जापानी चालक अनुमतिपत्र प्राप्त गर्न (日本の運転免許を取得するには)

सवारी चालक प्रशिक्षण केन्द्र (ड्राइभिङ सिक्ने ठाउँ) मा गएर सवारी साधन चलाउन सिक्नुपर्छ। अवधि (लाग्ने समय) र शुल्क (पैसा) लगायतका विवरणका लागि चालक प्रशिक्षण केन्द्रमा सोधपुछ गर्नुहोस्।

तोयोका चालक प्रशिक्षण केन्द्र 668-0815 तोयोका शहर, हिनादो 312 ☏0796-22-6321

विशेष गरी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (とくに気をつけること)

・सवारी साधन तथा साइकल सडकको बायाँतर्फ चल्छन्। फुटपाथ नभएको सडकमा पैदल यात्रीहरू दायाँतर्फ हिँड्नुपर्छ।

・ ट्राफिक बत्ती नभएको पैदलमार्गमा पैदल यात्रीलाई पहिले बाटो दिनुपर्छ। सवारी साधन रोकिनुपर्छ।

・सवारी चलाइरहेको बेला मोबाइल फोन प्रयोग गर्न पाइँदैन।

・मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउन पाइँदैन।

・सवारी चालक तथा सँगै यात्रा गर्ने सबैले अनिवार्य रूपमा सिट बेल्ट लगाउनुपर्छ।

・6 वर्षसम्मका बालबालिकालाई अनिवार्य रूपमा चाइल्ड सिटमा बसाल्नुपर्छ।

विवाह (結婚)

विवाह गर्दा (結婚するとき)

जापानमा विवाह गर्दा "विवाह दर्ता " नगरपालिकामा पेश गर्नुपर्छ। विदेशी नागरिकले विवाह गर्दा, विवाहका आवश्यक सर्तहरू पूरा गरेको (विवाह गर्न मिल्ने सर्तमा रहेको) प्रमाणित गर्ने कागजातहरू आवश्यक पर्छन्।

आवश्यक कागजातहरू	निवेदन पेश गर्ने स्थान	निवेदन दिने व्यक्ति
・ विवाह दर्ता (नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय तथा शाखा कार्यालयमा उपलब्ध) ・ जापानी अनुवादसहितको वैवाहिक योग्यता प्रमाणपत्र (विदेशी नागरिक) ・ राहदानी	विवाह गर्ने दुई जनामध्ये कुनै एकको बसोबास स्थानको नगरपालिका वा जापानी नागरिकको स्थायी दर्ता भएको स्थानको नगरपालिका	विवाह गर्ने दुवै व्यक्ति

■जापानी नागरिकसँग विवाह (日本人との結婚)

जापानी नागरिक र विदेशी नागरिकबीच विवाह हुँदा जापानमा विवाह दर्ता (婚姻届) पेश गर्नुपर्छ। त्यसपछि आफ्नो देशमा पनि आवश्यक सूचना दर्ता गर्नुपर्छ। त्यसका लागि विवाह दर्ता स्वीकृति प्रमाणपत्र (婚姻届受理証明書) आवश्यक पर्छ।

जापानमा विवाह दर्ता (婚姻届) पेश गरेपछि विवाह दर्ता स्वीकृति प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नुहोस्। साथै, जापानी नागरिकसँग विवाह गरी "जापानी नागरिकको जीवनसाथी" सम्बन्धी बसोबास स्थिति (在留資格) मा परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने सम्बन्धित क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■दुई विदेशी नागरिक बीचको विवाह (外国籍同士の結婚)

यदि दुई विदेशी नागरिकले जापानमा विवाह गर्ने भए, प्रक्रिया देशअनुसार फरक हुने भएकाले सम्बन्धित दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा जानकारी लिनुहोस्।

<सोधपुछ>

नागरिक सेवा विभाग (窓口サービス課) ☏**0796-21-9015**

बच्चा जन्माउने (गर्भवती र प्रसूति)
（子どもを産む　妊娠・出産）

गर्भवती भएको थाहा पाएपछि (妊娠がわかったら)

■मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (मातृ तथा शिशु पुस्तिका) वितरण (母子健康手帳交付)

गर्भवती भएको थाहा पाएपछि अस्पतालमा गई गर्भवती दर्ता फाराम प्राप्त गर्नुहोस्। त्यो फाराम तल उल्लेख गरिएको स्थानमा लिएर गई मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका प्राप्त गर्नुहोस्।
स्वास्थ्य परीक्षण वा खोप लगाउँदा मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका आवश्यक पर्छ।

तोयोका शहरको

मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका प्राप्त गर्न अग्रिम समय लिनुपर्छ। तोयोका शहरको वेबसाइटबाट समय लिनुहोस् वा **बाल भविष्य विभाग**मा सम्पर्क गर्नुहोस्। विदेशी भाषामा उपलब्ध मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका पनि छ। अस्पताल जान आवश्यक खर्च नभए बाल भविष्य विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

	स्थान	कहिले	सेवा / प्रक्रिया
मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका वितरण	तोयोका शहर स्वास्थ्य केन्द्र (तातेनो कार्यालय) वा नगरपालिका	नियमित रूपमा (महिनामा 1~2 पटक) ※ यो जानकारी तोयोका शहरको वेबसाइट तथा नगर समाचारपत्रमा प्रकाशित गरिन्छ। ※ आवेदन आवश्यक छ।	मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका प्राप्त गर्ने, स्वास्थ्य परामर्श लिने, गर्भावस्था तथा प्रसूति पछिका विभिन्न सहायता कार्यक्रमको आवेदन गर्ने (गर्भवती महिलाको दन्त परीक्षण, गर्भवती तथा सुत्केरी स्वास्थ्य परीक्षण, नवजात शिशुको श्रवण परीक्षण, 1 महिनाको शिशु स्वास्थ्य परीक्षण) तथा गर्भवती महिला सहायता भत्ताको प्रक्रिया गर्ने।
	किनोसाकी/ताकेनो/हिदाका/इजुशी/तान्तो शाखा कार्यालयहरू	जनस्वास्थ्य नर्स उपस्थित हुने दिन (जनस्वास्थ्य नर्स हुने दिन) मा मात्र। ※ आवेदन आवश्यक छ। किनोसाकी: पहिलो र तेस्रो मंगलबार ताकेनो: दोस्रो र चौथो मंगलबार हिदाका: पहिलो र तेस्रो बिहीबार इजुशी: दोस्रो र चौथो बिहीबार तान्तो: पहिलो र तेस्रो बिहिबार	

※ तोकिएको दिनमा आउन नसके कृपया सम्पर्क गर्नुहोस्।

■विदेशी भाषामा उपलब्ध मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका निम्न भाषाहरूमा उपलब्ध छ।
（外国語の母子手帳は下に書いてある言葉があります。）

अंग्रेजी, पोर्चुगिज, टागालोग, चिनियाँ, कोरियाली, थाई, इन्डोनेसियाली, स्पेनिश, भियतनामी, नेपाली

■गर्भवती महिला सहायता भत्ता（妊婦支援給付金）

गर्भवती भएपछि, "**गर्भवती महिला सहायता भत्ता**" (50,000 येन) प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसको प्रक्रिया मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका प्राप्त गर्ने बेला जानकारी गराइन्छ।

<सोधपुछ>
बाल भविष्य विभाग（こども未来課）　☏0796-24-9604

■प्रसूति तथा शिशु हेरचाह एकमुष्ट अनुदान (出産育児一時金)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा वा स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध व्यक्ति (बीमामा सहभागी भएका व्यक्ति) ले प्रसूति गर्दा "प्रसूति तथा शिशु हेरचाह एकमुष्ट अनुदान" प्राप्त गर्न सक्छन्। यसको रकम सामान्यतया 500,000 येन हुन्छ। "प्रसूति तथा शिशु हेरचाह एकमुष्ट अनुदान प्रत्यक्ष भुक्तानी प्रणाली" प्रयोग गरेमा, रकम सिधै अस्पताल वा अन्य चिकित्सा संस्था (अस्पताल आदि) लाई भुक्तानी गरिन्छ, (तपाईंले भुक्तानी गर्नुपर्दैन)। यस सम्बन्धी प्रक्रिया अस्पतालमै गरिन्छ।

■राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा स्वास्थ्य बीमाको प्रसूति अघिको र पछिको अवधिको बीमा शुल्क (प्रिमियम) छुट व्यवस्था (国民健康保険・健康保険の産前産後保険税（料）減額制度)

प्रसूति गर्ने व्यक्तिको प्रसूति अघिको र पछिको अवधिको बीमा शुल्क कम हुन्छ। यो सुविधा प्राप्त गर्न आवश्यक प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ। राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाको हकमा नगरपालिका मार्फत प्रक्रिया गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य बीमाको हकमा कार्यस्थल (कम्पनी) मार्फत प्रक्रिया गर्नुपर्छ।

<सोधपुछ>
・राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध व्यक्तिहरू：राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग (国保・年金課)　☏0796-21-9061
・स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध व्यक्तिहरू：कार्यस्थल (कम्पनी) वा सम्बन्धित स्वास्थ्य बीमा संस्था

■राष्ट्रिय पेन्सन तथा कर्मचारी पेन्सन बीमाको प्रसूति अघिको र पछिको अवधिको बीमा शुल्क छुट व्यवस्था (国民年金・厚生年金保険の産前産後期間の保険 料 免除制度)

राष्ट्रिय पेन्सन वा कर्मचारी पेन्सन बीमामा आबद्ध व्यक्तिले प्रसूति गर्दा, प्रसूति अघिको र पछिको अवधिको बीमा शुल्क छुट हुन्छ (तिर्नु पर्दैन)। यो सुविधा प्राप्त गर्न आवश्यक प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ। राष्ट्रिय पेन्सनको हकमा नगरपालिका मार्फत प्रक्रिया गर्नुपर्छ। कर्मचारी पेन्सन बीमाको हकमा कार्यस्थल (कम्पनी) मार्फत प्रक्रिया गर्नुपर्छ।

<सोधपुछ>

・राष्ट्रिय पेन्सनमा आबद्ध व्यक्तिहरू : राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग (国保・年金課) ☏0796-21-9061

・कर्मचारी पेन्सन बीमामा आबद्ध व्यक्तिहरू : कार्यस्थल (कम्पनी)

बच्चा जन्मिएपछि (子どもが生まれたら)

जापानमा बच्चा जन्मिएमा, बाबु र आमा दुवै विदेशी नागरिक भए पनि "जन्म दर्ता निवेदन" आवश्यक पर्छ। बच्चाले जापानी नागरिकता नपाएको अवस्थामा "बसोबास स्थिति प्राप्ति" का लागि आवेदन दिनुपर्छ।

■जन्म दर्ता (出 生 届)

जापानमा बच्चा जन्मिएपछि, जन्म भएको मितिले 14 दिनभित्र नगरपालिका वा नजिकको शाखा कार्यालयमा जन्म दर्ता निवेदन पेश गर्नुपर्छ। विदेशी नागरिकता भएका बालबालिकाको हकमा पनि यो प्रक्रिया आवश्यक हुन्छ। त्यसअघि बच्चाको नाम तय गरी आवश्यक कागजातहरू तयार राख्नुहोस्।

साथै, जापानमा बच्चा जन्मिएपछि आफ्नो देशमा पनि आवश्यक दर्ता प्रक्रिया गर्नुहोस्। प्रक्रियाहरू र अन्य जानकारीको लागि कृपया जापानस्थित दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आवश्यक कागजातहरू	कहिले	कहाँ	कसले
・जन्म दर्ता निवेदन ・मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका ・जन्म प्रमाणपत्र	जन्म भएको दिनदेखि गणना गरी 14 दिनभित्र	नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय वा शाखा कार्यालय	बुबा वा आमा

<सोधपुछ>
नागरिक सेवा विभाग (窓口サービス課) ☏**0796-21-9015**

■गर्भवती महिला सहायता भत्ता (妊婦支援給付金)

बच्चा जन्मिएपछि, "**गर्भवती महिला सहायता भत्ता**" (प्रत्येक बच्चाका लागि 50,000) येन प्राप्त गर्न सकिन्छ। जनस्वास्थ्य नर्स शिशुको अवस्था हेर्न घरमा आउँदा आवश्यक प्रक्रियाबारे जानकारी दिनुहुन्छ।

<सोधपुछ>
बाल भविष्य विभाग（こども未来課） ☏**0796-24-9604**

बच्चाको राष्ट्रियता (子どもの国籍)

■आमाबाबुमध्ये कुनै एक जापानी नागरिक भएमा (両親のどちらかが日本国籍)

बुबा वा आमा मध्ये कुनै एक जापानी नागरिक भएमा बच्चाले जापानी नागरिकता प्राप्त गर्न सक्छ। तर कानुनी रूपमा विवाह नभएको अवस्थामा बुबा जापानी नागरिक भए पनि, बुबाले बच्चालाई कानुनी रूपमा स्वीकार (認知) नगरेसम्म बच्चाले जापानी नागरिकता प्राप्त गर्न सक्दैन। अर्को अभिभावकको नागरिकतासम्बन्धी जानकारीका लागि सम्बन्धित दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■आमाबाबु दुवै विदेशी नागरिक भएमा (両親がともに外国籍)

आमाबाबु दुवै विदेशी नागरिक भएमा, बच्चा जापानमा जन्मिए पनि जापानी नागरिकता प्राप्त गर्न सक्दैन।

■ राष्ट्रियता छनोट (आफ्नो राष्ट्रियता छान्नु)) 〔国籍選択（国籍を選ぶ)〕

जापानको कानुनअनुसार जापानी नागरिकता र विदेशी नागरिकता दुवै एकसाथ (दोहोरो नागरिकता) राख्न पाइँदैन, त्यसैले 20 वर्षको उमेर पुग्नुअघि एउटा नागरिकता छनोट गर्नुपर्छ।

※**विदेशमा जन्मिएको बच्चाले** जापानी नागरिकतासँगै अर्को देशको नागरिकता पनि प्राप्त गर्ने अवस्थामा, जापानमा जन्म दर्ता पेश गर्दा "नागरिकता कायम राख्ने निवेदन" पनि पेश गर्नुपर्छ।

<सोधपुछ>
नागरिक सेवा विभाग (窓口サービス課) ☏0796-21-9015

बालबालिकाको पालनपोषण (子どもを育てる)

बालबालिकाको स्वास्थ्य (子どもの健康)

■शिशु र साना बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण (乳幼児健診)

1 महिना, 4 महिना, 7 महिना, 1 वर्ष 6 महिना र 3 वर्ष 6 महिनाका बालबालिकाका लागि स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ। स्वास्थ्य परीक्षणमा बालबालिकाको वृद्धि तथा विकासको जाँच (बच्चाको वृद्धि तथा विकासको अवस्था हेर्ने), उचाइ र तौल मापन (नाप्ने), बाल पालनपोषण सम्बन्धी परामर्श (बच्चा हुर्काउने सम्बन्धी परामर्श), पोषण तथा आहार सम्बन्धी परामर्श, दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श आदि गरिन्छ।

■खोप (予防接種)

खोप (एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने संक्रामक रोगहरूबाट बच्न लगाइने सुई) दुई प्रकारका हुन्छन्।

・नियमित खोप : तोकिएको उमेर (महिना वा वर्ष) अनुसार लगाइन्छ। निःशुल्क हुन्छ।

・स्वेच्छिक खोप : इच्छुक व्यक्तिले मात्र लगाउँछन्। खोप लगाउन चाहने व्यक्तिले चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्। खर्च स्वयंले व्यहोर्नुपर्छ।

※ नियमित खोप बसोबास दर्ता भएको नगरपालिका वा स्थानीय तहमा लगाउनुपर्छ। शहरभित्रका खोप सेवा उपलब्ध गराउने स्वास्थ्य संस्थामा अग्रिम समय लिनुहोस्।

<सोधपुछ> बाल भविष्य विभाग（こども未来課） ☏0796-24-9604

बालबालिकाको पालनपोषणलाई सहयोग गर्ने प्रणालीहरू (子育てを支えるしくみ)

■शिशु तथा साना बालबालिकाको चिकित्सा खर्च सहायता कार्यक्रम (乳幼児医療費助成制度)

प्राथमिक विद्यालयको तेस्रो कक्षासम्मका बालबालिकाको उपचार खर्च (स्वयंले तिर्नुपर्ने रकम) निःशुल्क हुन्छ।

■बाल चिकित्सा खर्च सहायता कार्यक्रम (こども医療費助成制度)

प्राथमिक विद्यालयको चौथो कक्षादेखि माध्यमिक विद्यालयको तेस्रो कक्षासम्मका बालबालिकाको उपचार खर्च (स्वयंले तिर्नुपर्ने रकम) निम्नानुसार छ।

अस्पतालमा उपचार गराउँदा	स्वयंले तिर्नुपर्ने रकम	
बहिरङ्गी बिरामी	श्रेणी I (※1)	नि:शुल्क
	श्रेणी II (※2)	उपचार खर्चको 20 प्रतिशत प्रति चिकित्सा संस्था (अस्पताल आदि) प्रति महिना अधिकतम 300 येन
अस्पताल भर्ना	नि:शुल्क	

※1 अभिभावकको नगरवासी कर (आयकर अंश) को कुल रकम 120,000 येनभन्दा कम भएका परिवार

※2 अभिभावकको नगरवासी कर (आयकर अंश) को कुल रकम 120,000 येन वा सोभन्दा बढी तर 235,000 येनभन्दा कम भएका परिवार

■ बाल भत्ता (児童手当)

बाल भत्ता उच्च माध्यमिक विद्यालय उमेरसम्मका (18 वर्ष पुगेपछि आउने पहिलो मार्च 31 सम्मका) बालबालिका हुर्काइरहेका अभिभावकलाई प्रदान गरिन्छ। राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग वा प्रत्येक शाखा कार्यालयको नागरिक कल्याण विभागमा आवेदन दिनुपर्छ।

प्राप्त हुने रकम (प्रति महिना प्राप्त रकम)〔受給額（１カ月にもらえるお金)〕

	पहिलो सन्तान	दोस्रो बच्चा	तेस्रो सन्तान
3 वर्षभन्दा कम उमेर	15,000 येन	15,000 येन	30,000 येन
3 वर्षदेखि उच्च माध्यमिक विद्यालय उमेरसम्म	10,000 येन	10,000 येन	30,000 येन

भुक्तानी समय (म कहिले प्राप्त गर्नेछु?)〔支払い時期（いつもらえるか)〕

भत्ता प्रत्येक दुई महिनाको रकम एकमुष्ट रूपमा तोकिएको (बैंक वा हुलाक खाता) मा जम्मा गरिन्छ।

भुक्तानी मिति	भत्ता अवधि
अप्रिल 15	फेब्रुअरी/मार्च
जुन 15	अप्रिल/मे
अगस्ट 15	जुन/जुलाई
अक्टोबर 15	अगस्ट/सेप्टेम्बर
डिसेम्बर 15	अक्टोबर/नोभेम्बर
फेब्रुअरी 15	डिसेम्बर/जनवरी

※ 15 तारिख सार्वजनिक बिदा वा विदाको दिन परेमा, त्यसअघिको कार्यदिवसमा रकम जम्मा गरिन्छ।

हालको स्थिति विवरण (आवेदन दिनेहरूका लागि मात्र) (現況届)

प्रत्येक वर्ष जुन महिनामा, हालको स्थिति विवरण (現況届) को फाराम पठाइन्छ। कृपया तोकिएको दिनभित्र पेश गर्नुहोस्। यदि पेश नगरेमा, जुन महिनापछिको भत्ता प्राप्त गर्न सकिने छैन।

<सोधपुछ>

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग (国保・年金課) ☏**0796-21-9061**

बाल सहयोग केन्द्र (こども支援センター)

बालबालिकासम्बन्धी विषयमा फोनमार्फत परामर्श लिन सकिन्छ। फोनमार्फत समय लिएर प्रत्यक्ष भेटघाट (परामर्श) गर्न पनि सकिन्छ। क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक तथा बाल तथा परिवार सहायता कर्मचारीहरूले प्रत्येक बालबालिकाको अवस्था अनुसार अभिभावकसँग मिलेर समाधानका उपायबारे सहयोग गर्छन्।

・विद्यालय नजानेसम्बन्धी परामर्श (विद्यालय जान चाहेर पनि जान नसक्ने बालबालिकाका लागि)
・विकाससँग सम्बन्धित परामर्श (बाल विकासको बारेमा परामर्श)
・बाल पालनपोषणसम्बन्धी पारिवारिक परामर्श (बालबालिका हुर्काउने क्रममा हुने समस्या तथा चिन्ताबारे परामर्श)

■**परामर्श समय**: सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान 9:00 देखि साँझ 5:00 सम्म

<सोधपुछ>

・विद्यालय अनुपस्थिति तथा बाल विकाससम्बन्धी परामर्श
（不登校相談・発達にかかわる相談） ☏0796-24-8303

・बाल पालनपोषणसम्बन्धी पारिवारिक परामर्श
（子育て家庭相談） ☏0796-21-9003

बाल हेरचाह केन्द्र(子育てセンター)

बालबालिकालाई सुरक्षित र सहज रूपमा हुर्काउन सहयोग पुन्याउने विभिन्न गतिविधि तथा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ।

- गर्भवती महिलाहरूको लागि जानकारी आदानप्रदान गर्ने र अरूसँग जोडिने ठाउँ
- शिशु तथा साना बालबालिकाको पालनपोषणसम्बन्धी जानकारी
- बाल पालनपोषणसम्बन्धी समस्या तथा चिन्ताबारे परामर्श
- बाल पालनपोषण गरिरहेका अभिभावकहरूबीच सम्बन्ध विस्तार
- अभिभावक र बालबालिकाबीचको अन्तरक्रियात्मक गतिविधि

	ठाउँ	टेलिफोन नम्बर
बाल पालनपोषण समग्र सहायता केन्द्र(子育て総合センター)	ओतेमाची4-5, आइटी भवन चौथो तल्ला WACCU TOYOOKA	0796-21-9145
किनोसाकी बाल हेरचाह केन्द्र(城崎子育てセンター)	किनोसाकी-चो मोमोशिमा 1057-1 किनोसाकी शाखा कार्यालय, दोस्रो तल्ला	0796-32-4666
ताकेनो बाल हेरचाह केन्द्र (竹野子育てセンター)	ताकेनो-चो सुदानी 1478 ताकेनो स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र, दोस्रो तल्ला	0796-47-2030
हिदाका बाल हेरचाह केन्द्र (日高子育てセンター)	हिदाका-चो नेबु 920 हिदाका शाखा कार्यालय, तेस्रो तल्ला	0796-42-4610
इजुशी बाल हेरचाह केन्द्र (出石子育てセンター)	इजुशी-चो उचिमाची 1 इजुशी शाखा कार्यालय, पहिलो तल्ला	0796-52-6188
तान्तो बाल हेरचाह केन्द्र (但東子育てセンター)	तान्तो-चो देआइ 150 तान्तो नागरिक केन्द्र, पहिलो तल्ला	0796-21-9079

<सोधपुछ>

बाल भविष्य विभाग（こども未来課）

☏0796-21-9118

तोयोका शहर परिवार सहयोग केन्द्र (फामिसापो)

〔豊岡市ファミリーサポートセンター（ファミサポ）〕

बाल पालनपोषणमा सहयोग चाहने र सहयोग गर्न चाहने व्यक्तिहरू सहभागी हुने प्रणाली हो। यो सेवा प्रयोग गर्न चाहने व्यक्तिले सदस्य बन्नुपर्छ।

परिवार सहयोग केन्द्रमार्फत निम्न सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ।

① बालबालिकाको अस्थायी रूपमा हेरचाह गरिन्छ।

② बालबालिकालाई पुऱ्याउने तथा ल्याउने सहयोग गरिन्छ।

सदस्य तीन प्रकारका हुन्छन्।

"अनुरोध सदस्य" भनेको सहयोग प्राप्त गर्न चाहने व्यक्ति हो।

"सहयोग सदस्य" भनेको अनुरोध सदस्यलाई सहयोग गर्ने व्यक्ति हो।

"दुवै सदस्य" भनेको दुवै भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्ति हो।

तोयोका शहरमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरू सदस्य बन्न सक्छन्। सदस्य बन्नका लागि केही सर्तहरू छन्। थप विवरणका लागि परिवार सहयोग केन्द्रको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

<**सोधपुछ**> तोयोका शहर परिवार सहयोग केन्द्र
तोयोका शहर ओतेमाची 4-5 आइटी भवन चौथो तल्ला
☏**0796-21-9088**

बाल हेरचाह परामर्श सेवा (子育てなんでも相談窓口)

बाल पालनपोषणसम्बन्धी विषयमा जनस्वास्थ्य नर्ससँग परामर्श लिन सकिन्छ।

■**सेवा घण्टा** सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान 10:00 देखि दिउँसो 3:00 बजे सम्म

■ **परामर्श स्थानहरू** तोयोका शहर ओतेमाची 4-5 आइटी भवन चौथो तल्ला बाल पालनपोषण सम्बन्धी परामर्श कक्ष

आइटी भवनमा बाल पालनपोषण सहायता समग्र केन्द्र रहेको छ। बाल पालनपोषण समग्र केन्द्र तथा तोयोका शहर परिवार सहयोग केन्द्र पनि आइटी भवनको चौथो तल्लामा अवस्थित छन्।

<सोधपुछ>
बाल भविष्य विभाग（こども未来課） ☏**0796-24-9604**

बालबालिकाको दिवा हेरचाह केन्द्र र विद्यालयहरू

(子どもの保育所・学校)

किन्डरगार्टेन (幼稚園)

किन्डरगार्टेन प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुअघि बालबालिकाका लागि प्रदान गरिने शैक्षिक संस्था हो। कुन किन्डरगार्टेनमा जाने भन्ने कुरा बसोबास क्षेत्रअनुसार निर्धारण हुन्छ।

■लक्ष्य शहरभित्र बसोबास गर्ने प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुअघि का बालबालिका (4 र 5 वर्ष उमेरका)

डे-केयर केन्द्र (बालबालिकालाई राख्न सकिने स्थान) (保育園)

परिवारका सदस्यहरू काम, बिरामी, स्याहार-सुसार वा अन्य कारणले घरमा बालबालिकाको हेरचाह गर्न नसक्ने अवस्थामा बालबालिकालाई डे-केयर केन्द्रमा राख्न सकिन्छ।

■लक्ष्य प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुअघि अघिका बालबालिकाहरू

・बालबालिका र अभिभावक तोयोका शहरमा बसोबास गरेको हुनुपर्छ। / दुवै अभिभावक काम, प्रसूति, बिरामी वा स्याहार-सुसारका कारण बालबालिकाको हेरचाह गर्न नसक्ने हुनुपर्छ। आदि सर्तहरू पूरा भएको हुनुपर्छ।

प्रमाणित बाल हेरचाह केन्द्र (認定こども園)

प्रमाणित बाल हेरचाह केन्द्र भनेको किन्डरगार्टेन र डे-केयर केन्द्र दुवैको सुविधा भएको, प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुअघि का बालबालिकाका लागि शिक्षा तथा हेरचाह प्रदान गर्ने संस्था हो।

■लक्ष्य प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुअघि का बालबालिका

・शिक्षाको लागि : शहरमा बस्ने र अझै प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएका बालबालिका (3-5 वर्ष)।

・बाल हेरचाह सेवाका लागि : शहरभित्र बसोबास गर्ने प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएका बालबालिका, तथा दुवै अभिभावक काम, प्रसूति, बिरामी वा स्याहार-सुसारका कारण बालबालिकाको हेरचाह गर्न नसक्ने लगायतका सर्तहरू पूरा भएको हुनुपर्छ।

※ प्रयोगकर्ताले तिर्नुपर्ने शुल्क (बाल हेरचाह शुल्क, विद्यालय भोजन शुल्क) अभिभावकको नगरवासी करको रकम (कर लाग्ने आयको रकम) आदि अनुसार निर्धारण गरिन्छ।

※ थप विवरण तथा प्रक्रियाका लागि बाल विकास विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

<सोधपुछ>

बाल विकास विभाग (幼児育成課)　　☏0796-22-4452

प्राथमिक विद्यालय र माध्यमिक विद्यालय (小学校・中学校)

प्राथमिक विद्यालयमा 6 वर्षको उमेरमा भर्ना भइन्छ र 12 वर्षको उमेरमा अध्ययन पूरा हुन्छ। माध्यमिक विद्यालयमा 12 वर्षको उमेरमा भर्ना भइन्छ र 15 वर्षको उमेरमा अध्ययन पूरा हुन्छ। प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालय एकीकृत गरिएको "अनिवार्य शिक्षा विद्यालय" पनि छन्। विदेशी नागरिकले आफ्ना बालबालिकालाई प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना गराउन चाहेमा **विद्यालय शिक्षा विभागमा** सम्पर्क गर्नुहोस्। बालबालिकाले अध्ययन गर्ने विद्यालय बसोबास क्षेत्रअनुसार निर्धारण गरिन्छ।

■खर्च (費用)

सार्वजनिक विद्यालय	भर्ना शुल्क, शिक्षण शुल्क तथा पाठ्यपुस्तक निःशुल्क छन्। पाठ्यपुस्तक बाहेकका शैक्षिक सामग्री, विद्यालय सामग्री, विद्यालय भोजन शुल्क, शैक्षिक भ्रमण शुल्क, विद्यालय पोशाक शुल्क आदि भने आफैंले तिर्नुपर्छ (व्यक्तिगत खर्च)।
निजी विद्यालय	भर्ना शुल्क, शिक्षण शुल्क आदि आफैंले तिर्नुपर्छ।

विद्यालय सहायता प्रणाली (就学援助制度)

सार्वजनिक प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने बालबालिकाका अभिभावकलाई विद्यालय सामग्री खर्च (विद्यालयमा प्रयोग हुने सामग्रीको खर्च) तथा विद्यालय भोजन शुल्क तिर्न कठिनाइ भएमा, उक्त खर्चको केही भाग सहयोग गर्ने व्यवस्था हो। तर, आयसम्बन्धी मापदण्ड (आयका आधारमा लागू हुने सीमा) छ। थप विवरणका लागि **विद्यालय शिक्षा विभाग**मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

<सोधपुछ>
विद्यालय शिक्षा विभाग (学校教育課) ☏**0796-23-1451**

विद्यालयपछि सञ्चालन हुने बाल क्लब (放課後児童クラブ)

विद्यालयपछि सञ्चालन हुने बाल क्लबमा, अभिभावक (आमा वा बुबा) काम आदिका कारण घरमा नभएको समयमा विद्यालय सकिएपछि बालबालिकाको हेरचाह गरिन्छ (प्रमाणित बाल हेरचाह केन्द्रका बालबालिका तथा 2012 देखि दुई-वर्षे कार्यक्रम लागू भएका किन्डरगार्टेनका 4 वर्ष उमेरका बालबालिकाले यो सेवा प्रयोग गर्न सक्दैनन्)।

■सञ्चालन दिन तथा समय (क्लब खुल्ने दिन र समय) 〔開設日・時間(クラブが開いている日、時間)〕

बार	समय
सोमबार देखि शनिबार (शनिबार सेवा चाहने व्यक्तिका लागि मात्र)	विद्यालय छुट्टी भएपछि साँझ 6:30 बजेसम्म किन्डरगार्टेनका बालबालिकाका लागि दिउँसो 4:00 बजेसम्म शनिबार तथा विद्यालय बिदाको दिन बिहान 8:00 बजेदेखि साँझ 6:30 बजेसम्म

■खर्च (प्रति महिना लाग्ने रकम) 〔費用(月にかかるお金)〕

प्रयोगको प्रकार	प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थी	किन्डरगार्टेनका बालबालिका
अप्रिलदेखि जुन / सेप्टेम्बरदेखि मार्च	7,000 येन	0 येन
जुलाई	8,000 येन	0 येन
अगस्ट	10,000 येन	0 येन
शनिबार	1,000 येन	0 येन

※ खाजा खर्च (अन्य शैक्षिक सामग्रीको खर्च समेत समावेश) छुट्टै आवश्यक पर्छ। (प्रति महिना 1,800येन)

※ शनिबारको खाजा खर्च छुट्टै तिर्नुपर्छ। (छुट्टै भुक्तानी गर्नुपर्छ।)

प्रक्रिया तथा अन्य विस्तृत जानकारीका लागि **बाल विकास विभाग** वा सम्बन्धित शाखा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

<सोधपुछ>

बाल विकास विभाग (幼児育成課) ☏**0796-29-0053**

रोग तथा चोटपटक (病気・けが)

अस्पताल जानुहोस् (病院に行く)

बिरामी परेमा, पहिले नजिकको क्लिनिक वा स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँच गराइन्छ, र आवश्यक परेमा ठूलो अस्पतालमा विशेषज्ञ उपचार गराइन्छ।

■निजी अस्पताल तथा क्लिनिक (個人医院・クリニック)

धेरैजसो क्लिनिकहरूको उपचार समय बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 12:00 बजेसम्म तथा साँझ 4:00 बजेदेखि 6:00 बजेसम्म हुने गर्दछ।

धेरैजसो क्लिनिकहरू बुधबार र शनिबार दिउँसो तथा आइतबार र सार्वजनिक बिदाका दिन बन्द हुन्छन्।

तोयोका शहरका चिकित्सा संस्थाहरूको सूची (तोयोका शहरका अस्पताल तथा चिकित्सा संस्थाहरूको जानकारी समावेश गरिएको छ।)

■नगरपालिकाद्वारा सञ्चालित क्लिनिक (市立診療所)

कृपया उपचार वा जाँचका लागि जानु (चिकित्सकबाट जाँच गराउने) अघि परामर्श समय पुष्टि गर्नुहोस्।

चिकित्सा संस्थाको नाम	ठाउँ	टेलिफोन नम्बर	बिदाको दिन
मोरिमोतो क्लिनिक	ताकेनोचो मोरिमोतो 513-1	0796-48-0001	शनिबार, आइतबार, सार्वजनिक बिदा, र नयाँ वर्षको बिदा
कन्नाबे क्लिनिक	हिदाकाचो कुरिसुनो 60-34	0796-45-0003	
शिबो क्लिनिक	तान्तोचो नाकायामा 788	0796-56-0303	
ताकाहाशी क्लिनिक	तान्तोचो कुबाता 126	0796-55-0036	
तान्तो दन्त क्लिनिक	तान्तो-चो देआइ 150	0796-20-8225	सोमबारदेखि बुधबार र शुक्रबारदेखि आइतबार (बिहीबारमा मात्र विशेष परामर्श)

■बिदाको दिनको आकस्मिक चिकित्सा क्लिनिक (休日急病診療所)

आइतबार, सार्वजनिक बिदा तथा अन्य बिदाका दिन अचानक बिरामी पर्दा यो सेवा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

क्लिनिकको नाम	ठाउँ	टेलिफोन नम्बर	सेवा दिने दिन
बिदाको दिनको आकस्मिक चिकित्सा क्लिनिक (休日急病診療所)	तातेनोचो 12-12	0796-23-9219	आइतबार, सार्वजनिक बिदा तथा डिसेम्बर 31 देखि जनवरी 3 सम्म

■ठूलो अस्पताल (大きな病院)

तोयोका शहरमा तीनवटा ठूला अस्पतालहरू छन्। कृपया अस्पताल जानुअघि दर्ता समय तथा परामर्श समय पुष्टि गर्नुहोस्।

※ आपतकालीन तथा गम्भीर उपचार केन्द्र (तोयोका अस्पतालभित्र) वर्षभरि 24 घण्टा सञ्चालनमा रहन्छ।

अस्पतालको नाम	ठाउँ	टेलिफोन नम्बर	बिदाको दिन
तोयोका अस्पताल (豊岡病院)	तोमाकी 1094	0796-22-6111	शनिबार, आइतबार, सार्वजनिक बिदा, र नयाँ वर्षको बिदा
हिदाका क्लिनिक (日高クリニック)	हिदाकाचो इवानाका 81	0796-42-1611	
इजुशी मेडिकल सेन्टर (出石医療センター)	इजुशीचो फुकुजुमी 1300	0796-52-2555	

■अचानक बिरामी वा चोटपटक लागेमा टेलिफोन परामर्श (急な病気やケガの電話相談)

एम्बुलेन्स बोलाउनुपर्छ कि पर्दैन भन्ने अन्योल भएमा, वा कुन अस्पतालमा कहिले जानुपर्छ भन्ने थाहा नभएमा, जुनसुकै बेला परामर्श लिन सकिन्छ। तर, आपतकालीन अवस्थामा ढिलाइ नगरी 119 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

・यस्ता लक्षण देखिँदा एम्बुलेन्स बोलाउनुपर्छ मिल्छ कि मिल्दैन

・शारीरिक अवस्था ठीक छैन भने तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ कि पर्दैन?

टेलिफोन नम्बर	खुल्ने समय	भाषा
#7119 वा 078-331-7119	24 घण्टा, वर्षको 365 दिन	बहुभाषिक सेवा उपलब्ध

■बाल आपतकालीन (बालबालिकाको अचानक बिरामी) सम्बन्धी टेलिफोन परामर्श
〔小児救急(こどもの救急)の電話相談〕

बालरोग विशेषज्ञ वा नर्ससँग फोनमार्फत परामर्श गर्न सकिन्छ।

・बिदाको दिन वा रातिको समयमा बच्चा अचानक बिरामी भए के गर्ने?

・अस्पताल जानु आवश्यक छ कि छैन

ठाउँ	टेलिफोन नम्बर	खुल्ने समय
ताजिमा क्षेत्र	0796-22-9988	हरेक दिन: साँझ 7 बजेदेखि 10 बजेसम्म
ह्योगो प्रिफेक्चर	#8000 वा 078-304-8899	हप्ताका दिन तथा शनिबार: साँझ 6 बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान 8 बजेसम्म आइतबार, सार्वजनिक बिदा तथा वर्षान्त/नववर्ष बिदामा: बिहान 8 बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान 8 बजेसम्म

<सोधपुछ>
स्वास्थ्य प्रवर्द्धन विभाग (健康増進課)　☏0796-24-1127

स्वास्थ्य बीमा प्रणाली (医療保険制度)

जापानमा बसोबास गर्ने सबै व्यक्तिले सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमामा अनिवार्य रूपमा सहभागी हुनुपर्छ। जापानको चिकित्सा बीमामा, "**स्वास्थ्य बीमा**" र "**राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा**" छन्।

अस्पताल जाँदा, निम्न मध्ये एउटा साथमा लैजानुहोस्:

माइना स्वास्थ्य बीमा कार्ड (स्वास्थ्य बीमा कार्डको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने माई नम्बर कार्ड)

योग्यता प्रमाणिकरण पत्र

यदि माइना स्वास्थ्य बीमा कार्ड वा योग्यता प्रमाणिकरण पत्रमध्ये कुनै पनि साथमा नभएमा, वा स्वास्थ्य बीमामा सहभागी नभएको अवस्थामा, सम्पूर्ण उपचार खर्च आफैंले तिर्नुपर्छ। निवास कार्ड, विशेष स्थायी बासिन्दा प्रमाणपत्र, राहदानी आदि पनि साथमा लैजानुहोस्।

<स्वास्थ्य बीमा> (健康保険)

बीमामा सहभागी हुने व्यक्ति	कम्पनी वा संस्थामा कार्यरत व्यक्ति तथा उनका परिवारका सदस्यहरू
प्रक्रिया	कार्यस्थलमार्फत प्रक्रिया पूरा गरिन्छ। थप जानकारीका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
बीमा शुल्क	बीमा शुल्क तलबको आधारमा निर्धारण गरिन्छ। तलबबाट कटौती गरिनेछ।

<राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा> (国民健康保険)

बीमामा सहभागी हुने व्यक्ति	कम्पनी वा कार्यस्थल (काम गर्ने ठाउँ) को स्वास्थ्य बीमामा सहभागी हुन नसक्ने व्यक्तिहरू
प्रक्रिया	नगरपालिका कार्यालय वा सम्बन्धित शाखा कार्यालयमा प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ।
बीमा कर	बीमा कर प्रत्येक वर्ष आय (आम्दानी) र घरपरिवारका सदस्यहरूको संख्या (परिवारका सदस्यहरूको संख्या) आदिका आधारमा निर्धारण गरिन्छ। बीमा कर सुविधा स्टोर वा वित्तीय संस्था (बैंक, हुलाक कार्यालय) मार्फत तिर्न सकिन्छ।

■बीमामा सहभागी हुँदा तिर्नुपर्ने चिकित्सा खर्चको हिस्सा (保険に加入した時の医療費の負担額)

लागू हुने	चिकित्सा खर्चको कति प्रतिशत तिर्नुपर्छ
0 र्षदेखि प्राथमिक विद्यालयमा प्रवेश गर्नुअघिसम्म	20%
प्राथमिक विद्यालय उमेरदेखि 69 वर्षसम्म	30%
70 वर्ष वा सोभन्दा माथि	20%, 30% (सर्त अनुसार)

※ यदि तपाईंसँग शिशु चिकित्सा खर्च सहायता प्रमाणपत्र वा बाल चिकित्सा खर्च सहायता प्रमाणपत्र छ भने, त्यसमा तोकिएको रकम मात्र तिर्नुपर्छ। (पृष्ठ 20 हेर्नुहोस्।)

■उपचार खर्च फिर्ता व्यवस्था (療養費の払戻し)

माइना स्वास्थ्य बीमा कार्ड वा योग्यता प्रमाणिकरण पत्रमध्ये कुनै पनि साथमा नलिई अस्पताल गएमा, उपचार खर्चको सम्पूर्ण रकम आफैंले तिर्नुपर्छ। त्यस अवस्थामा, पछि आवश्यक कागजातहरू सहित आवेदन दिएमा बीमाले व्यहोर्ने रकम फिर्ता प्राप्त गर्न सकिन्छ।

<आवेदन दिने स्थान> (申請するところ)

स्वास्थ्य बीमा	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा संघको सम्बन्धित प्रिफेक्चरल शाखा वा स्वास्थ्य बीमा संघ
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा	नगरपालिका कार्यालय वा सम्बन्धित शाखा कार्यालय

■अन्य (その他)

तलका अवस्थामा नगरपालिका कार्यालय वा सम्बन्धित शाखा कार्यालयमा आवश्यक प्रक्रिया पूरा गर्नुहोस्।

・स्वदेश फर्कँदा (जापान छोड्दा)　・अन्य स्थानमा सर्दा

・कार्यस्थलमार्फत स्वास्थ्य बीमामा सहभागी हुँदा　　・ठेगाना वा घरमूली परिवर्तन हुँदा

<सोधपुछ>

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग (国保・年金課)　☏0796-21-9061

कर र पेन्सन (税金・年金)

कर (税金)

जापानमा बसोबास गर्ने व्यक्तिले, विदेशी नागरिक भए पनि, कर तिर्नुपर्छ।

■आयकर (राष्ट्रिय कर) 〔所得税(国税)〕

आयकर भनेको एक वर्षको आम्दानीमा लगाइने कर हो।

・जसको आम्दानी तलब मात्र हो : मासिक तलबबाट आयकर कट्टा गरिन्छ। वर्षको अन्त्यमा कार्यस्थल (कम्पनी) मार्फत आयकरको हिसाब मिलाइन्छ।

・तलब बाहेक अन्य आम्दानी हुने व्यक्ति : आफैं कर कार्यालयमा कर विवरण (निश्चित कर घोषणा) पेश गरी कर तिर्नुपर्छ।

■निवासी कर <प्रिफेक्चरल कर तथा नगर कर> (प्रिफेक्चरल कर र नगर कर) 〔住民税(県民税・市民税)〕

जनवरी 1 मा, तोयोका शहरका बासिन्दाहरूले अघिल्लो वर्षको आम्दानीको आधारमा संयुक्त नगरपालिका र प्रिफेक्चरल कर तिर्छन् (भुक्तानी गर्छन्)।

<भुक्तानी गर्ने तरिका>

विशेष संकलन	कार्यस्थलको कम्पनीले तलबबाट कर कट्टा गरी सम्बन्धित निकायमा बुझाउँछ।
साधारण सङ्कलन	स्वरोजगार, कृषि व्यवसाय वा स्वतन्त्र पेशामा संलग्न व्यक्तिहरूलाई नगरपालिकाबाट कर भुक्तानी सूचना पठाइन्छ। भुक्तानी पर्चा लिएर बैंक, हुलाक कार्यालय वा सुविधा स्टोरमा कर भुक्तानी गर्नुहोस् (तिर्नुहोस्)। स्मार्टफोन एपमार्फत भुक्तानी गर्न वा बैंक खाताबाट स्वतः कट्टा हुने व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ।

※ स्वदेश फर्कँदा (जापान छोड्दा), कर व्यवस्थापक (आफ्नो तर्फबाट कर तिर्ने व्यक्ति) तोकी नगरपालिकामा जानकारी दिनुपर्छ।

■सवारी साधन कर (प्रकार अनुसार) (प्रिफेक्चरल कर) / हल्का सवारी साधन कर (प्रकार अनुसार) (नगर कर)〔自動車税（種別割）・軽自動車税（種別割)〕

सवारी साधन कर (**प्रकार अनुसार**) (प्रिफेक्चरल कर)	सवारी साधन स्वामित्व भएका व्यक्तिलाई लाग्ने कर
हल्का सवारी साधन कर (**प्रकार अनुसार**) (नगर कर)	मोपेड (原付), साना विशेष सवारी साधन, हल्का सवारी साधन तथा साना दुईपाङ्ग्रे सवारी साधनका स्वामित्व भएका व्यक्तिलाई कर लाग्छ।

※ सवारी साधनका मालिकलाई कर भुक्तानी सूचना पठाइन्छ। भुक्तानी पर्चा लिएर बैंक, हुलाक कार्यालय वा सुविधा स्टोरमा भुक्तानी गर्नुहोस् (तिर्नुहोस्)। स्मार्टफोन एपमार्फत भुक्तानी गर्न वा बैंक खाताबाट स्वतः कट्टा हुने व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ।

※सवारी साधन कर (**प्रकार अनुसार**) तथा हल्का सवारी साधन कर (**प्रकार अनुसार**) प्रत्येक वर्ष अप्रिल 1 तारिखमा दर्ता भएका मालिकलाई लाग्छ। सवारी साधन अरूलाई हस्तान्तरण गर्दा (कसैलाई दिँदा) वा खारेज गर्दा (प्रयोगबाट हटाउँदा), नामसारी (स्वामित्व परिवर्तन) वा खारेजीको प्रक्रिया अनिवार्य रूपमा पूरा गर्नुहोस्।

■ स्थिर सम्पत्ति कर (नगर कर)〔固定資産税（市民税)〕

प्रत्येक वर्ष जनवरी 1 तारिखमा तोयोका शहरभित्र स्थिर सम्पत्ति (जग्गा, भवन तथा मूल्यह्रासयोग्य सम्पत्ति) भएका व्यक्तिलाई स्थिर सम्पत्ति कर लाग्छ। मूल्यह्रासयोग्य सम्पत्ति (व्यवसायमा प्रयोग हुने सम्पत्ति) भएका व्यक्तिले प्रत्येक वर्ष जनवरी 1 तारिखको अवस्थाअनुसार आफ्नो सम्पत्तिको विवरण जनवरी 31 तारिखभित्र घोषणा (जानकारी) गर्नुपर्छ।

<सोधपुछ>

कर विभाग (税務課)　☏0796-21-9045

पेन्सन (年金)

यो वृद्धावस्थामा (उमेर बढेपछि) वा अशक्तता भएको अवस्थामा (चोटपटक वा रोगका कारण शारीरिक रूपमा असक्षम हुँदा) पेन्सन सुविधा प्राप्त गर्न (पैसा पाउन) बनाइएको सामाजिक बीमा प्रणाली हो। जापानको सार्वजनिक पेन्सन अन्तर्गत "राष्ट्रिय पेन्सन" र "कर्मचारी पेन्सन बीमा" छन्।

■राष्ट्रिय पेन्सन (国民年金)

विदेशी नागरिकहरू समेत सबैले यसमा सहभागी हुनुपर्छ।

बीमामा सहभागी हुने व्यक्ति (加入対象者)

विदेशी नागरिकसहित जापानमा बसोबास गर्ने 20 वर्षदेखि 59 वर्षसम्मका व्यक्तिहरू

सहभागिता प्रक्रिया (加入手続き)

राष्ट्रिय पेन्सनमा सहभागी हुने प्रक्रिया नगरपालिका कार्यालयको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभागमा पूरा गरिन्छ। कार्यस्थलमार्फत कर्मचारी पेन्सन बीमामा सहभागी हुने व्यक्तिले छुट्टै प्रक्रिया गर्नुपर्दैन। तर, जापान प्रवेश गरेपछि कर्मचारी पेन्सन बीमामा सहभागी नभएसम्म राष्ट्रिय पेन्सनमा सहभागी हुन आवश्यक हुन्छ।

बीमा शुल्क (保険料)

बीमा शुल्क सबैको लागि समान छ। जापान पेन्सन संस्थाबाट पठाइने भुक्तानी पर्चा लिएर वित्तीय संस्था वा सुविधा स्टोरमा भुक्तानी (तिर्ने) गरिन्छ। आय कम भएको वा अन्य कारणले बीमा शुल्क तिर्न कठिन भएमा, आवेदन (प्रक्रिया) गरेपछि बीमा शुल्क छुट (तिर्नु नपर्ने) हुन सक्छ। थप विवरणका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■कर्मचारी पेन्सन बीमा (厚生年金保険)

कर्मचारी पेन्सन बीमा कम्पनी तथा अन्य संस्थामा काम गर्ने व्यक्तिहरूका लागि रहेको बीमा प्रणाली हो। यस अन्तर्गत राष्ट्रिय पेन्सनको आधारभूत पेन्सन बाहेक अतिरिक्त पेन्सन सुविधा पनि प्राप्त हुन्छ।

बीमामा सहभागी हुने व्यक्ति (加入対象者)

5 जना वा सोभन्दा बढी कर्मचारी (काम गर्ने व्यक्ति) भएका कम्पनीहरूमा कार्यरत विदेशी नागरिकसहित 69 वर्षसम्मका व्यक्तिहरू

सहभागिता प्रक्रिया (加入手続き)

सहभागिता सम्बन्धी प्रक्रिया कार्यस्थल (कम्पनी) मार्फत पूरा गरिन्छ।

बीमा शुल्क (保険料)

बीमा शुल्कको आधा रोजगारदाता (कम्पनी आदि) र आधा कर्मचारी (काम गर्ने व्यक्ति) ले तिर्छन्। बीमा शुल्क तलबको रकम अनुसार फरक हुन्छ। थप विवरणका लागि आफ्नो कार्यस्थल (कम्पनी आदि) वा जापान पेन्सन संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■एकमुष्ट रकम फिर्ता (जापान छोड्दा) 〔脱退一時金（帰国する時)〕

राष्ट्रिय पेन्सन तथा कर्मचारी पेन्सन बीमामा एकमुष्ट फिर्ता रकम प्राप्त गर्ने व्यवस्था छ। विदेशी नागरिकले 6 महिनाभन्दा बढी समयसम्म पेन्सन बीमा शुल्क तिरेको भए, जापान छोडेको 2 वर्षभित्र निवेदन गरेमा, एकमुष्ट फिर्ता रकम प्राप्त गर्न सकिन्छ (पाउन सकिन्छ)।

<सोधपुछ>

・राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग (国保・年金課)　☏0796-21-9061

・जापान पेन्सन संस्था　तोयोका पेन्सन कार्यालय (日本年金機構　豊岡年金事務所)

☏0796-22-0948

आगलागी, घटना, दुर्घटना (火事・事件・事故)

विवरण	टेलिफोन नम्बर	बताउनुपर्ने कुरा
आगलागी (火事)	119 (दमकल विभाग)	**"आगलागी"** **"स्थान"** **"नाम"** **"टेलिफोन नम्बर"**
एम्बुलेन्स (救急車)	119 (दमकल विभाग)	**"दुर्घटना भएको हो / बिरामी परेको हो"** **"स्थान" "नाम"** **"टेलिफोन नम्बर"**
दुर्घटना र अपराध (事故・犯罪)	110 (प्रहरी चौकी)	**"दुर्घटना भएको हो / घटना भएको हो"** **"स्थान" "नाम"** **"टेलिफोन नम्बर"**

※"119" मा विदेशी भाषामा पनि कुरा गर्न सकिन्छ।

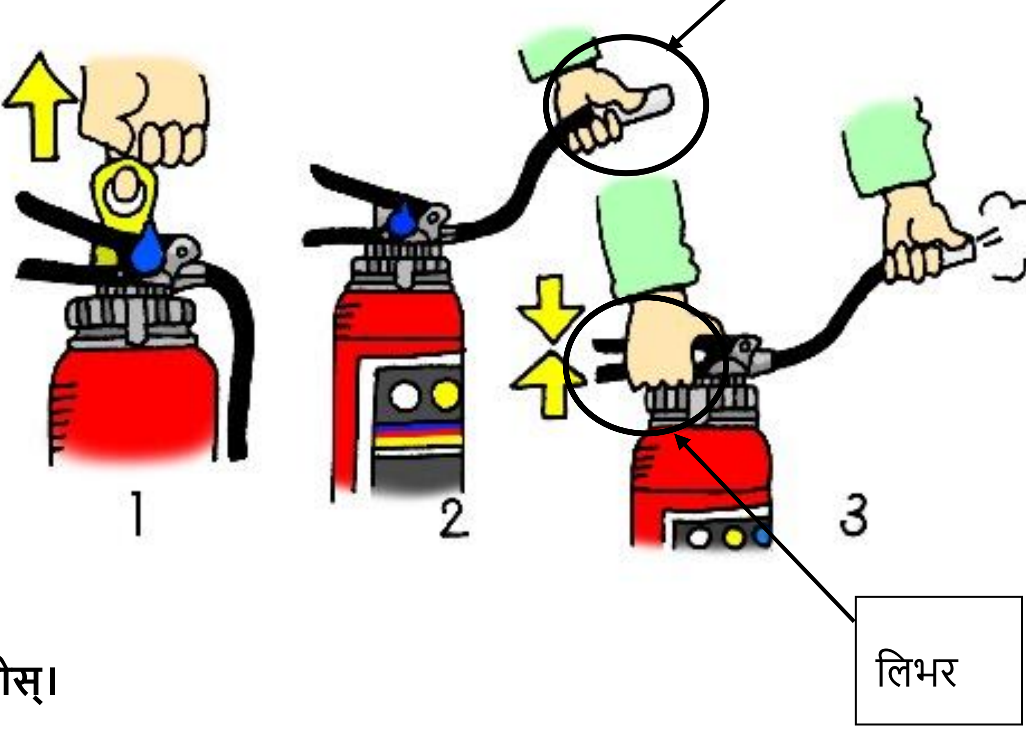
※सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा पैसा वा टेलिफोन कार्ड आवश्यक पर्दैन। रिसिभर उठाएर "आपतकालीन कल बटन" थिच्नुहोस् र त्यसपछि "119" वा "110" मा फोन गर्नुहोस्।

आगलागी हुँदा (火事が起きたとき)

आगो निभाउने उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्।

आगो निभाउने उपकरण प्रयोग गर्ने तरिका (तलको चित्र हेर्नुहोस्)

1. पहेंलो सुरक्षा पिन माथितिर तानेर निकाल्नुहोस्।
2. नोजललाई आगोको स्रोततर्फ फर्काएर लिभर थिच्नुहोस्।
3. जलिरहेको वस्तुतर्फ छर्कनुहोस्।



भाग्नुहोस्।

मुख र नाकलाई तौलियाले छोपेर निहुरिएको अवस्थामा सुरक्षित स्थानतर्फ जानुहोस्।

विपद् रोकथाम (防災)

जापानमा भूकम्प, आँधीबेहरी लगायतका प्राकृतिक विपद् धेरै हुने गर्छन्। सुनामी पनि आउन सक्छ। विपत्तिबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न सधैं सचेत रहनुहोस्।

भूकम्प (地震)

भूकम्प आउँदा ढलेका फर्निचरले थिचिएर धेरै मानिसहरूको ज्यान गएको छ। आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्ननिम्न कुराहरू गर्नुहोस्।

- फर्निचर नचल्ने गरी सुरक्षित गर्नुहोस्।
- सुत्ने कोठामा ठूला फर्निचर नराख्नुहोस्।
- ढोकाको नजिक, गल्ली (कोरिडोर) वा भऱ्याङमा सामान नराख्नुहोस्।

भूकम्प आउँदा आफ्नो सुरक्षा गर्न निम्न कुराहरू गर्नुहोस्।

- डेस्क वा टेबलमुनि पस्नुहोस्।
- कुसन वा तकियाले आफ्नो टाउको जोगाउनुहोस्।
- तख्ता (र्याक) ढल्न सक्छ। तख्ता (र्याक) बाट टाढा जानुहोस्।

सुनामी (津波)

समुद्र नजिक बस्ने मानिसहरूले सुनामीको जोखिमप्रति सतर्क रहनुपर्छ। बलियो कम्पन हुँदा वा कमजोर भए पनि लामो समयसम्म कम्पन भइरहेमा, अग्लो र सुरक्षित स्थानतर्फ जानुहोस्।

सुनामीसम्बन्धी सूचना वा चेतावनी जारी रहँदासम्म सुरक्षित स्थान नछोड्नुहोस्।

थप विवरणहरूको लागि हाते पुस्तिका हेर्नुहोस्।

विपद् रोकथाम पुस्तिका

HIA बालबालिका तथा अभिभावकका लागि विपद् तयारी मार्गदर्शिका

निकासी (सुरक्षित स्थानमा सर्ने) सम्बन्धी जानकारी (避難情報)

भारी वर्षा, आँधीबेहरी, पहिरो आदि कारणले विपद् आउन सक्ने अवस्था वा विपद् आइसकेको अवस्थामा तोयोका शहरले निकासी सम्बन्धी जानकारी जारी गर्छ। यो जानकारी विपद् व्यवस्थापन प्रसारण (防災行政無線) वा स्मार्टफोन एप "ह्योगो विपद् सूचना नेटवर्क" आदि मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ।
निकासी सम्बन्धी जानकारीमा स्तर (लेभल) को संख्या जति ठूलो हुन्छ, अवस्था त्यति नै खतरनाक हुन्छ।

स्तर 5	आपतकालीन सुरक्षा सुनिश्चितता	आश्रयस्थलमा जानु नै खतरनाक हुने अवस्था वा विपद् आइसकेको अवस्थामा यो सूचना जारी गरिन्छ। खतरनाक क्षेत्रमा रहेका मानिसहरूको ज्यान जोखिममा हुन्छ। आफ्नो ज्यान जोगाउने कार्य गर्नुहोस्। पहिलो तल्लामा हुनुहुन्छ भने दोस्रो तल्ला वा सोभन्दा माथिल्लो तल्लामा जानुहोस् (सुरक्षित स्थानमा सर्नुहोस्) ।
स्तर 4	निकासी निर्देशन	नदीमा बाढी आउने वा पहाडबाट पहिरो झर्न सक्ने अवस्था हुँदा यो सूचना जारी गरिन्छ। यस स्तरमा सबैजना सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ।
स्तर 3	ज्येष्ठ नागरिक तथा निकासीमा समय लाग्ने व्यक्तिहरूका लागि निकासी सूचना	निकासीको तयारी गर्नुहोस्। टेलिभिजन हेरेर वा रेडियो सुनेर वर्तमान अवस्थाबारे जानकारी लिनुहोस्। ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा निकासी गर्न बढी समय लाग्ने व्यक्तिहरूले सुरक्षित स्थानतर्फ जान सुरु गर्नुपर्छ। जापानी भाषा राम्रोसँग नबुझ्ने व्यक्तिहरूले पनि यस चरणमा सुरक्षित स्थानतर्फ जान सुरु गर्नुपर्छ।

※ लेभल 5 जारी हुनुअघि नै अनिवार्य रूपमा सुरक्षित स्थानमा सर्नुहोस्।

※ ह्योगो विपद् सूचना नेटवर्क

Android

iOS

विपद् जोखिम नक्सा (防災マップ)

विपद् जोखिम नक्साले तपाईं बस्ने ठाउँ सुरक्षित छ वा छैन भनेर बुझ्न मद्दत गर्छ।
वेब संस्करणको विपद् जोखिम नक्सा वा नगरपालिकाको वेबसाइटबाट हेर्न सकिन्छ। यो संकट व्यवस्थापन विभागको कार्यालयबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ।

वेब संस्करणको विपद् जोखिम नक्सा

तोयोका शहरको वेबसाइट

आपतकालीन अवस्था (समस्या पर्दा)मा प्रयोग हुने जापानी शब्दहरू

〔緊急時(困ったとき)の日本語〕

नेपाली भाषा	जापानी	
मद्दत गर्नुहोस	たすけて	TASUKETE
चोर	どろぼう	DOROBOU
प्रहरी	けいさつ	KEISATSU
आगो	かじ	KAJI
एम्बुलेन्स	きゅうきゅうしゃ	KYUUKYUUSYA
अस्पताल	びょういん	BYOUIN
छिटो गर्नुहोस्	いそいで	ISOIDE
रोक्नुहोस्	やめて	YAMETE
दुखिरहेको छ	いたい	ITAI
हिंसा	ぼうりょく	BOURYOKU
चोटपटक	けが	KEGA
दुर्घटना	じこ	JIKO
बिरामी	びょうき	BYOUKI
मेरो नाम ○○ हो।	わたしのなまえは〇〇です	WATASHINO NAMAE WA ○○ DESU
स्थान ○○○ हो।	ばしょは 〇〇〇です	BASHO WA ○○○ DESU
मेरो फोन नम्बर ○○○ हो।	でんわばんごうは 〇〇〇です	DENWABANGOU WA ○○○ DESU
म जापानी भाषा बोल्न सक्दिन।	にほんごは はなせません	NIHONGO WA HANASEMASEN

परामर्श लिन सकिने स्थानहरू (相談をするところ)

विदेशी नागरिकका लागि जीवन परामर्श (外国人生活相談)

कुनै समस्या वा चिन्ता भएमा परामर्श लिनुहोस्।

ग्रेजी र टागालोग भाषाका परामर्शदाता उपलब्ध छन्। अन्य भाषाका लागि दोभाषे वा अनुवाद उपकरण प्रयोग गरेर परामर्श सेवा प्रदान गरिन्छ।

तोयोका नगरपालिका, दोस्रो तल्ला विविधता प्रवर्द्धन तथा लैङ्गिक असमानता न्यूनीकरण विभाग

विदेशी नागरिक परामर्श सेवा

टेलिफोन नम्बर　0796-23-0341

इमेल ठेगाना　advisory-service@city.toyooka.lg.jp

नगरपालिका तथा क्षेत्रीय प्रवर्द्धन कार्यालयहरू (市役所と地域の振興局)

नाम	ठेगाना	टेलिफोन नम्बर
तोयोका नगरपालिकाको मुख्य भवन (豊岡市役所本庁)	चुओमाची 2-4	0796-23-1111
किनोसाकी प्रवर्द्धन कार्यालय (城崎振興局)	किनोसाकी-चो मोमोशिमा 1057-1	0796-32-0001
ताकेनो प्रवर्द्धन कार्यालय (竹野振興局)	ताकेनोचो ताकेनो 1585-1	0796-47-1111
हिदाका प्रवर्द्धन कार्यालय (日高振興局)	हिदाका-चो नेबु 920	0796-42-1111
इजुशी प्रवर्द्धन कार्यालय (出石振興局)	इजुशी-चो उचिमाची 1	0796-52-3111
तान्तो प्रवर्द्धन कार्यालय (但東振興局)	तान्तो-चो देआइ 150	0796-54-1000

प्रहरी (警察)

नाम	ठेगाना	टेलिफोन नम्बर
तोयोका प्रहरी चौकी (豊岡警察署)	शोवामाची 7-5	0796-24-0110

ह्योगो प्रिफेक्चरका अन्य परामर्श संस्थाहरू

(兵庫県内のその他の相談機関)

नाम	परामर्शको विषय	टेलिफोन नम्बर	उपलब्ध भाषाहरू
ह्योगो अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संघ विदेशी बासिन्दा सूचना केन्द्र (HIA) 〔兵庫県国際交流協会外国人県民インフォメーションセンター〕	जीवन/कानून	078-382-2052	अंग्रेजी चिनियाँ स्पेनिश तथा पोर्चुगिज
एनजिओ कोबे विदेशी सहायता नेटवर्क (NGO神戸外国人救援ネット)	जीवन	078-232-1290	अंग्रेजी, स्पेनिश, पोर्चुगिज, टागालोग, चिनियाँ, भियतनामी, रूसी
कोबे अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय केन्द्र (KICC) 〔神戸国際コミュニティーセンター〕	आप्रवासन, बसोबास तथा दैनिक जीवन	078-291-8441	अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, चोसोन, स्पेनिश, पोर्चुगिज, भियतनामी फिलिपिनो, नेपाली, थाई, इन्डोनेसियाली
विदेशी नागरिकका लागि समग्र सूचना केन्द्र (外国人在留総合インフォメーションセンター)	आप्रवासन तथा बसोबास	0570-013904	अंग्रेजी चिनियाँ पोर्चुगिज, स्पेनिश लगायत 17 भाषाहरू
एनपीओ AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र (NPO法人AMDA国際医療情報センター大阪オフィス)	स्वास्थ्य सेवा (चोटपटक तथा रोगसम्बन्धी)	03-6233-9266	अंग्रेजी, स्पेनिश, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, थाई, फिलिपिनो, भियतनामी

कोबे जिल्ला कानूनी मामिला ब्यूरोको विदेशी नागरिक मानवअधिकार परामर्श सेवा (神戸地方法務局 外国人人権相談)	मानव अधिकार	078-392-1821	अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, फिलिपिनो, पोर्चुगिज, भियतनामी, नेपाली, स्पेनिश, इन्डोनेसियाली, थाई

जापानी भाषा कक्षा (日本語教室)

तोयोका शहरभित्र जापानी भाषा कक्षा सञ्चालन भइरहेका छन्।
समय, कक्षाको स्तर, शुल्क लगायतका विवरणका लागि सम्बन्धित कक्षामा सोधपुछ गर्नुहोस्।

नाम	ठेगाना	टेलिफोन नम्बर
तोयोका सिटी इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज एसोसिएसन (豊岡市国際交流協会)	668-0045 को सम्बन्धित उत्पादनहरू तोयोका शहर, जोनानमाची 23-6 तोयोका शहर स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र, तेस्रो तला	0796-24-5931
निहोन्गो तोयोका आइउएओ (にほんご豊岡あいうえお)	668-0023 को सम्बन्धित उत्पादनहरू तोयोका शहर, काहिरोचो 5-13	0796-20-4037

बहुसांस्कृतिक आदानप्रदान सलोन(多文化交流サロン)

यहाँ विपद् व्यवस्थापन तथा जापानमा जीवनयापन गर्न आवश्यक महत्त्वपूर्ण विषयहरूबारे सिकाइन्छ। जापानी संस्कृति तथा विभिन्न कार्यक्रमहरूको बारेमा पनि सिकाइन्छ।
यो कार्यक्रम तोयोका शहर अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संघ र निहोन्गो तोयोका आइउएओद्वारा सञ्चालन गरिन्छ। विस्तृत जानकारीका लागि सम्बन्धित वेबसाइट वा फेसबुक पेज हेर्नुहोस्।

TIA
तोयोका शहर अन्तर्राष्ट्रिय
आदानप्रदान संघको फेसबुक

आइउएओ फेसबुक

केही नबुझेमा वा समस्या परेमा, कृपया परामर्श लिनुहोस्।

तोयोका नगरपालिका, विविधता प्रवर्द्धन तथा लैङ्गिक असमानता न्यूनीकरण शाखा

तोयोका शहर विदेशी नागरिक परामर्श सेवा 668-8666 तोयोका शहर, चुओ माची 2-4

TEL 0796-23-0341

FAX 0796-24-8114

E-mail advisory-service@city.toyooka.lg.jp

2026 年 4 月版