

सामग्री तालिका

आपतकालीन	1
●दुर्घटना · घटना ●अचानक बिरामी · आगलागी	
●राती वा बिदाको दिनमा अचानक बिरामी अथवा घाइते हुँदा, खोल्ने अस्पताल	
भूकम्प	2
●भूकम्प आउन अगाडी नै गर्न सकिने कुराहरु ●यदि भूकम्प आएमा ●कम्पन मत्थर भएपछि	
ताईफुन र भारीवर्षा	4
●ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी	
●सेन्डाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र	
आधारभूत जीवनयापन	6
I बसोबास सम्बन्धि	6
●ठेगाना निर्धारण भएपछि, निवासको दर्ता गरिन्छ ●कोठा सर्ने	
●अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा (आय आर्जन गर्दाको अवस्थामा) ●जापान बाहिर गएर, पछि पुनःप्रवेश गर्ने ●निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो !	
●माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली)	
II दैनिक जीवन	10
1. आवास	10
●घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने ●रिएल स्टेट एजेन्ट (भवन निर्माण र लेनदेन कम्पनीहरुको निर्माण) सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीजबीज ●सम्झौता नवीकरण गर्ने ●सम्झौता रद्द गर्ने	
●सार्वजनिक आवास भनेको ?	
2. पानी · बिजुली · ग्याँस	12
3. टेलिफोन	13
●मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्ने ●सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा ●अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न	
4. इन्टरनेट	13
●घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने	
5. हुलाक सेवा	13
●यदि पोस्ट बक्समा 「फुजाई तो रेनराकु हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क फारम)」 आएमा	
6. पैसा	14
●बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने	
●बैंक खाता बन्द गर्ने ●ATM को बारेमा	
7. इन्कान	15
●इन्कान (हान्को) किन्ने ●इन्कान दर्ता गर्ने	
8. फोहोर	15
●घरको फोहोर फाल्ने ●ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने	
9. टेलिभिजन · रेडियो	17
●टेलिभिजन ●विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरु सुन्ने	
●इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने · सुन्ने	

10. प्रहरी चौकी	18
11. टोल सुधारसमुह "च्योउनाईखाई"	18
12. कर • पेन्सन • कल्याण	18
● करको बारेमा ● जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी	
● पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा ● कल्याणकारी सेवा	
III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन	20
1. स्वास्थ्य जाँच	20
2. अस्पताल	20
● चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने ● स्वास्थ्य बिमा कार्ड तथा स्वास्थ्य बिमाको बारेमा	
IV. बालबालिका	21
1. गर्भवती तथा सुत्केरी • शिशु	21
● गर्भवती भएको बेला ● सुडिनी प्रणाली	
● बच्चा जन्मेको बेला ● बच्चा बिरामी भएको बेला ● नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच	
2. शिशुकक्षा बालबालिका	22
● बालबालिकाको खोप ● बाल भत्ता ● बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न ● अनुमोदन प्राप्त नर्सरी	
● अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र ● बालबालिकाहरुलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न	
● बालबालिकाहरुलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा	
● बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न	
● अभिभावक र बच्चाहरु सँगै खेलन मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु) ● जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने	
3. स्कूल	25
● सेन्डाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राइमरी स्कूल तथा जूनियर-हाई स्कूलमा बालबालिकालाई भर्ना गराउन ● जापानी भाषा बोलीचालीको भाषा नभएका विदेशी बालबालिका र उनीहरुका अभिभावकको लागि सहयोग / गतिविधि ● सेन्डाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल	
V. यातायात	27
1. सार्वजनिक यातायात संस्थान	27
● बसमा चड्न ● सबवेबाट जान ● यात्रु पास • ic sca 'इकुसुका' IC कार्ड किन्न	
● JR ट्रेनबाट जान ● लामो दुरीको बसबाट जान ● ट्याक्सी चढ्न	
2. गाडी ,मोटरसाइकल र साइकल	29
● जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन	
● विदेशी चालकअनुमतिपत्र (जापान बाहेकको चालक अनुमतिपत्र) बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न	
● गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन ● साइकल चलाउन	
● जापानको ट्राफिक नियमको पालना गरौं ● बीमा गर्ने	
VI. काम	33
अन्य जानकारीहरू	34
● जापानीज भाषा अध्ययन ● जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा ● जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागि को छात्रवृत्ति ● जानकारीहरू प्राप्त गर्ने ● प्रिफेक्चर कार्यालय • सिटी कार्यालय • वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना	
● सेन्डाई सिटी भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू	
परिशिष्ट : आँलाले देखाएर गरिने कुराकानी, सेन्डाई क्षेत्रको मार्ग नक्सा	