सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

पेन्सनको बारेमा जानकारी राखौ

के तपाईलाई जापानको पेन्सन प्रणालीको बारेमा थाहा छ?

यस अंकमा, जापानको आधारभूत पेन्सन प्रणाली र, आफ्नो देश फर्किंदा गर्नुपर्ने आवश्यक प्रक्रिया, पेन्सनको बारेमा ध्यान पुर्याउनुपर्ने कुराहरु आदिको बारेमा जानकारी गराउनेछौं। पेन्सनको जानकारी सही रूपमा बुझौं।

पेन्सनको बारेमा

यदि तपाई 20 देखि 60वर्ष उमेर सम्म जापानमा बसोबास गरिरहनु भएको खण्डमा, राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीमा समाबेश हुन आवश्यक पर्दछ।

राष्ट्रिय पेन्सन चांही दुई प्रकारका भै, जापान भित्र बसोबास गरेको सबै सूचिकृत नागरिकहरु समाबेश गरिनेछ। कर्मचारीको कार्य शैलीअनुसार स्वतः यस पेन्सन प्रणालीमा सामेल हुन निर्धारित गर्दछ।

पेन्सन प्रणालीमा समाबेश हुने बेला र, छोड्ने बेलाको प्रक्रियाहरु, बिस्तृत विवरण जान्न चाहनुहुन्छ भने, आफु बसोबास गर्नुहुने वडाको बीमा तथा पेन्सन बिभाग वा, स्थानीय पेन्सन कार्यालय आदिमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

< सेन्दाई सिटि, प्रत्येक वडाको बीमा तथा पेन्सन बिभाग सम्पर्क ठेगाना >

आओबा वडा बीमा तथा पेन्सन बिभाग	अओबा वडा कामिसुगी 1-5-1 (022)225-7211(प्रतिनिधि नम्बर)
मियागीनो वडा बीमा तथा पेन्सन बिभाग	मियागी नो वडा गोरिन 2-12-35 (022)291-2111(प्रतिनिधि नम्बर)
वाकाबायासी वडा बीमा तथा पेन्सन बिभाग	वाकाबायासी वडा होशुनिन माएच्यो 3-1 (022)282-1111(प्रतिनिधि नम्बर)
ताइहाकु वडा बीमा तथा पेन्सन बिभाग	ताइहाकु वडा नागामाची मिनामी 3-1-15 (022)247-1111(प्रतिनिधि नम्बर)
इजुमी वडा बीमा तथा पेन्सन बिभाग	इजुमी वडा इजुमी चुओ 2-1-1 (022)372-3111(प्रतिनिधि नम्बर)
मियागी सामान्यप्रशासन शाखा, बीमा तथा पेन्सन बिभाग	अओबा वडा सिमोआयाशी आजा कन्नोन्दो 5 (022)392-2111(प्रतिनिधि नम्बर)
आकीयु सामान्यप्रशासन शाखा, बीमा तथा पेन्सन बिभाग	ताइहा कु वडा आकीयु नागाफुकुरो आजा ओहारा 45-1 (022)399-2111(प्रतिनिधि नम्बर)

< सिटि भित्रको पेन्सन कार्यालय सम्पर्क ठेगाना >

सेन्दाई किता पेन्सन कार्यालय (आओबा वडा, इजुमी वडा मा बसोबास गर्नुहुने व्यक्ति)	सेन्दाई सिटि आओबा वडा 4-3-21 (022)224-0891
सेन्दाई हिगासी पेन्सन कार्यालय (मियागीनो वडा मा बसोबास गर्नुहुने व्यक्ति)	सेन्दाई सिटि मियागीनो वडा मियागीनो 4-3-21 (022)257-6111
सेन्दाई मिनामी पेन्सन कार्यालय (वाकाबायासी वडा, ताइहाकु वडा मा बसोबास गर्नुहुने व्यक्ति)	सेन्दाई सिटि ताइहाकु वडा नागामाची मिनामी 1-3-1 (022)246-5111

※ दोस्रो पृष्ठमा, पेन्सनको प्रकार र प्रणालीहरूको बारेमा जानकारी दिइनेछ।

6 वटा भाषाको जनसम्पर्क पत्रिका

नेपाली भाषा बाहेक अन्य, जापानिज／にほんご, अंग्रेजी／English, चिनियाँ／中文, कोरियन／한국어, भियतनामी／Tiếng Việt हरु छन। तपाइले यसलाई होमपेजबाट हेर्न सक्नुहुन्छ । साथै सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रबाट पनि वितरित गरिदै आएकोछ ।

राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीको प्रकार

< कर्मचारी पेन्सन >

- यदि तपाई कम्पनीमा काम गर्न थाल्नुभएको बेला, कम्पनीले कर्मचारी पेन्सनको लागि आवेदन दिनेछ। तपाईको बीमा प्रिमियम प्रत्येक महिना तपाईको तलबबाट स्वतः कटौती हुनेछ।
- यदि तपाईले कम्पनी छोड्नु भयो भने, कर्मचारी पेन्सन पनि छोड्नुपर्ने हुन्छ,त्यसैले तुरुन्तै आफू बसोबास गर्नुभएको वडा कार्यालयमा जानकारी दिनुहोस।

< नागरिक पेन्सन >

- यदि तपाई कर्मचारी पेन्सनमा समाबेस नहुनुभएको बेला, नागरिक पेन्सनमा समाबेस हुनु आवश्यक पर्छ।
- प्रत्येक बर्षको अप्रिलमा नयाँ आर्थिक वर्षको लागि बीमा प्रिमियम बारेको सूचना हुलाक मार्फत पठाउइनेछ। बीमा प्रिमियम किस्ता बन्दिमा वा बैंक खाताबाट भुक्तान गर्न सकिन्छ।

पेन्सन सँग सम्बन्धित विभिन्न प्रणालीहरू

< बिमा छोड्दाको एकमुष्ट रकम >

६ महिना भन्दा बढी बीमा प्रिमियम भरेको भएपनि, पेन्सन प्राप्त नगरी देश फर्कनु पर्ने भएको बेला, तपाईंले 2 वर्ष भित्र फिर्ता पाउनुपर्ने एकमुष्ट रकम भुक्तानी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। देश फर्कनु अघि आफु बसोबास गरेको स्थानीय पेन्सन कार्यालयबाट प्राप्त गर्न वा, देश फर्कीसकेपछि हुलाक मार्फत प्राप्त गर्नेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

※ एकमुष्ट रकम मागदाबी प्राप्त गरेपछिको अवधिबाट, पेन्सनमा आबद्ध नहुनुभएको ठहरीने छ। रकम प्राप्त गर्दा राम्रो सँग विचार पुर्याऊ।
https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html
(जापान पेन्सन सेवा संयन्त्र, बिमा छोड्दाको एकमुष्ट रकम 14 भाषाहरूमा)

< दोहोरो पेन्सन समावेश रोकथामको लागिको सामाजिक सुरक्षा सम्झौता >

केही देशहरु सँग जापानको दोहोरो पेन्सन भुक्तानी प्रक्रिया नहोस भनेर, देशहरू सँग सामाजिक सुरक्षा सम्झौताहरू गरिएको छ। सम्झौता भएका देशका व्यक्तिहरु, आफ्नो देश वा, जापानको जुनकुनै प्रकारको भएपनि पेन्सनमा समावेश गर्नुहोस। निश्चित अवधिको लागि, जापानमा काम गर्दा, आफ्नो देशको पेन्सनमा मात्र समाबेश हुन सक्नुहुन्छ।

सामाजिक सुरक्षा सम्झौता देश (2021 नोभेम्बर अनुसार)
जर्मनी, इङ्गल्याण्ड, दक्षिण कोरिया, संयुक्त राज्य अमेरिका, बेल्जियम, फ्रान्स, क्यानडा, अस्ट्रेलिया, नेदरल्याण्ड, चेक रिपब्लिक, स्पेन, आयरल्याण्ड, ब्राजिल, स्विजरल्याण्ड, हंगेरी, भारत, लक्जमबर्ग, फिलिपिन्स, स्लोभाकिया, चीन, आदि
https://www.nenkin.go.jp/service/shaho-kyotei/20141125.html

< राष्ट्रिय पेन्सन बीमा प्रिमियमको भुक्तानी, स्थगित भुक्तानी, (अतिरिक्त भुक्तानी) >

बीमा प्रिमियम तिर्न नपर्ने अवधि (छूट), विधार्थी समयको अवधि, भुक्तानी नतिरीएको अवधिभएका व्यक्ति, पछि भुक्तान गर्न सकिने महिना र रकमको संख्या「पेन्सन नेट」 मा खोज्न वा हेर्न सक्नुहुन्छ।
https://www.nenkin.go.jp/n_net/
(जापानीज भाषा मात्र)

※ भविष्यमा तपाईले प्राप्त गर्ने पेन्सनको रकमसँग सम्बन्धित भएको हुनाले, भुक्तानी गर्नुपर्ने सूचना रसिद वा भुक्तानी नभएको रिमाइन्डर रसिद प्राप्त गर्नु भएपछि, त्यसलाई त्यतिकै फ्याक्ने वा त्यसै छोडने नगर्नुहोस। भुक्तानी गर्न गाह्रो भएको अवस्थामा, वाडा कार्यालय वा पेन्सन बिभाग सँग परामर्श गर्नुहोस्।

जापान रास्ट्रीय पेन्सन सेवा संयन्त्र

जापानीज भाषाको पृष्ठ https://www.nenkin.go.jp
बहुभाषाको पृष्ठ https://www.nenkin.go.jp/international/index.html (14 भाषाहरुमा हेर्न सक्नुहुन्छ)

※ काउन्टरमा 10 देशका भाषाहरूमा दोभाषे सेवा सुबिधा उपलब्ध छ
https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/01.pdf

जानकारी

「सेन्दाई बहुसांस्कृतिक नगर विकास परियोजना」सुरु गरेका छौं !

तपाईहरुको वरिपरी पनि、विधार्थी र रोजगारको लागि आउनुहुने बिदेशी नागरिकको संख्या दिन प्रतिदिन बढीरहेको जस्तो लाग्दैन ? हाम्रो सहरमा「सेन्दाई」र「बहुसांस्कृतिक」लाई किवार्ड को रुपमा、भिडीयो बाट प्रसारण गरिने परियोजना सुरु गरिएको छ ।

यस परियोजनामा、सेन्दाईमा बसोबास गर्नुहुने विदेशीनागरिकको आवाज、अन्तर्राष्ट्रिय जानकारी आदानप्रदान, सहयोग आदि इत्यादी कार्यहरुमा सक्रिय व्यक्ति र समूह, सेन्टियाको कर्मचारीहरुको कार्यलाई केही मिनेटको भिडियोमा समावेश गरि「सेन्दाई बहुसांस्कृतिक नगर विकास च्यानल」बाट प्रसारण गर्नेछौं।

हाल、2021अगस्टमा आयोजित अन्तर्राष्ट्रिय जानकारी आदानप्रदान कार्यक्रम「सेन्दाई अन्तर्राष्ट्रिय तानाबाता महोत्सव」、सेन्दाईको अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगी समुह「NPO कर्पोरेशन अमानीया अफ्रिका」को भिडियो प्रसारण गरेका छौं । कोरोनले धेरै गाह्रो भएको अहिलेको समय भएर बिश्वको बारेमा सोचौं、यो बिश्वसँग जोडिनको लागि सन्देश दिने सामग्री पनि हो। यस बाहेक पनि、कम्पनीमा काम गर्ने विदेशीनागरिक कर्मचारी आदि、सेन्दाईमा सक्रिय विदेशीनागरिकहरुको कार्य गतिविधि पनि प्रस्तुत गर्नेछौं।

भिडियोहरु कहिले काहिँ, थप गर्दै जानेछौं । कृपया, अवश्य हेर्नुहोला ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक नगर विकास च्यानल
（せんだい多文化まちづくりチャンネル）
https://tabunka.sentia-sendai.jp/

परामर्श कर्मी कर्नर 「पेन्सन」

हरेक अंकमा यस कर्नरको बिषय अनुसार, परामर्शकर्मिको अनुभव वा विचारलाई प्रस्तुत गरिन्छ ।

म नेपाली नागरिक हुँ । सेन्दाईमा बसोबास गरेएको 14 बर्ष हुनलाग्यो । सेन्दाई हावापनि राम्रो भै चारैतिर हरियाली भएको हुनाले बस्नको लागि अतिनै सुन्दर र शान्त छ ।

यस अंकमा, जापानको पेन्सन सँग संबन्धित आफ्नो केही अनुभवहरु राख्दैछु । शुरुशुरुमा जापानको पेन्सन प्रणालीको बारेमा त्यतिधेरै ज्ञान नभएको हुँदा पेन्सन भुक्तानी गर्नपनि मनलाग्दैन थियो । आफ्नो देशमा कर्मचारीले मात्रै पेन्सन प्रणालीमा समाबेश हुने हुँदा, विधार्थी वा अस्थाई कर्मचारी पेन्सन प्रणालीमा समाबेश नहुने हुँदा, भविष्यमा आफ्नो देश फर्कने मनसाय भएको हुनाले पेन्सन भुक्तानी गर्न पर्दैन भन्ने सोच थियो । तर जापानमा बसोबास सुरु गरेपछि पेन्सन प्रणालीमा समाबेश हुनुपर्ने रहेछ । रास्ट्रीय पेन्सन प्रणालीमा बिधार्थी अथवा अन्य पेशाका व्यक्तिहरु पर्ने रहेछन्। जापानमा आउनुहुने बिधार्थी अथवा अन्य पेशाका व्यक्तिहरुलाई पेन्सन प्रणालीको बारेमा त्यति धेरैथाहा नहुने हुँदा, भुक्तानी गर्नुपर्ने सूचना रसिद वा भुक्तानी नभएको रिमाइन्डर रसिदहरु त्यतिकै फ्याक्ने वा त्यसलाई त्यतिकै बेवास्था गर्ने नगर्नुहोला। यसले गर्दा पछि तपाईलाई रोजगारी गर्ने समयमा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ । देश अनुसार बिभिन्न नियमहरु हुने भएको हुँदा पेन्सनको बारेमा नगरपालिकामा वा राष्ट्रिय पेन्सन बीभागमा गई यसको बारेमा राम्रोसँग बुझौं । विधार्थी वा अन्य अवस्था भएका व्यक्तिहरुको पेन्सन छुट हुने अवास्थ पनि हुन्छ। त्यसको लागि फारम भर्नुपर्ने हुन्छ । कर्मचारी अवस्थामा भएमा कम्पनि बाट फारम भर्नुपर्ने हुन्छ । भविष्यमा आफु आफ्नो देश फर्किएको खण्डमा पनि आफुले भुक्तानी गरेको रकम फिर्ता पाइने पनि हुनसक्छ । यसको बारेमा पनि राम्रोसँग बुझी अगाडी बढ्नुराम्रो हुन्छ होला जस्तो लाग्छ । देश अनुसार बिभिन्न नियमहरु हुने भएको हुँदा

(परामर्श कर्मी B)

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

せんだいたぶんかきょうせい
仙台多文化共生センター

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

ठेगाना 〒980-0856 सेन्दाई सिटि आओबा कु आओबा यामा सेन्दाई इन्टरनेशनल सेन्टर सम्मेलन भवन पहिलो तला

फोन (022) 265-2471

फ्याक्स (022) 265-2472

इमेल tabunka@sentia-sendai.jp

युआरएल https://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/

■ विदेशी भाषामा दिइने परामर्श

दैनिक जिबनमा आइपर्ने समस्या या कठिनाइहरुको बारेमा विदेशी भाषामा परामर्श लिन सक्नुहुनेछ ।「दोभाषे सहयोग टेलीफोन」(022) 224-1919 मा फोन गर्नुहोला ।

उपलब्ध भाषाहरु： अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगली, स्पेनिस, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला भाषाहरु

■ त्यस बाहेका सेवाहरु

प्रशिक्षण कक्ष, बालबालिका कक्ष,जानकारी आदानप्रदान बोर्ड, पुस्तक फिर्ता गर्ने गरि लाने सुबिधा पनि दिइरहेका छौं ।सामुदायिक गतिविधि या सम्बन्ध आदानप्रदान कार्यक्रमको लागिको जानिकारी तथा ठाँउ पनि उपलब्ध छ ।

विदेशी नागरिकका लागिको विशेषज्ञिय परामर्श

वकिल या प्रशासनीक लेखनदास लगायतका विशेषज्ञ द्वारा हुने「 विशेषज्ञिय परामर्श बैठक 」नियमित रूपमा संचालित गर्दै आएकाछौं ।

सेन्दाईमा बसोबासको क्रममा कुनैपनि समस्या परेको खण्डमा, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोला ।

गोपनीयताको पालना गर्नेछौ। एकजना लाई 30 मिनेटको समय हुनेछ ।

खुल्ने समय सबै, दिउँसो 1बजे बाट बेलुका 4बजे सम्म हुनेछ ।

परामर्श बैठकको दिनमा होमपेज बाट पुष्टि गर्न सकिनेछ ।

https://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/consultation.html

प्रशासनिक लेखनदास　वकिल　श्रम मन्त्रालय　अध्यागमन बिभाग (इमिग्रेशन)　कर लेखनदास

सम्पादन•प्रकाशन ： सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएसन(SenTIA)अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र चाँही सेन्दाई सिटिबाट जिम्मेवारी पाएर, (सार्वजनिक हितको) सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएसनले यसलाइ संचालन गर्ने गर्दछ ।

2022 जनवरी मा प्रकाशित