सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

आफ्नोवरीपरी सजिलो सँग गर्नसकिने 3R (तिन आर)

「３R」भन्ने शब्द सुन्नुभएको छ ? 「３R」 भनेको, 「Reduce (घटाउनु)」「Reuse (पुन: प्रयोग)」「Recycle (सफा गरि पुनःप्रयोग)」को प्रारम्भिक अक्षर लिएँर, प्रयोग गर्नमिल्ने फोहोरको सीमित स्रोतहरूलाई महत्वपूर्ण ढंगले प्रयोग गर्न बनाएको शब्द हो ।

「Reduce」भनेको चाँही फोहोरलाई घटाउनु, 「Reuse」 भनेको चाँही अन्त सम्म बारम्बार प्रयोग गर्ने, 「Recycle」भनेको चाँही प्रयोग गर्नमिल्ने फोहोरको स्रोतको रूपमा पुन: प्रयोग गर्ने भन्ने अर्थ हुन्छ । सुन्दर तथा स्वस्च्छ वातावरण बनाई राख्नको लागि, प्रत्येक व्यक्ति सचेत हुनु महत्वपूर्ण हु
नेछ । पर्यावरणमैत्री जीवनको लक्ष्य राखौं ।

यस अंकमा, हामी तपाईहरु माँझमा आफ्नोवरीपरी र सजिलो सँग गर्नसकिने ３R को बारेमा प्रस्तुत गर्नेछौं । अवश्यपनि यसलाई आफ्नो दैनिक जीवनयापनमा समावेश गर्ने प्रयास गर्नुहोला ।

Reduce

फोहोरको मात्रा घटाउने कार्य, फोहोर उत्पादन कमगर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ ।

【हामीले गर्नसक्ने कुराहरु】

- योजनाबद्ध ढंगले खान सक्ने जति मात्र खानेकुरा किनमेल गर्ने गरौ ।
- स्याम्पु र डिटर्जेन (कपडा धुने झोल साबुन) आदि सकिएको खण्डमा, खन्याउने प्रकारको ल्याउने र पुन: प्रयोग गर्ने गरौ ।
- घरबाट झोला लिएर गई किनमेल गरि, प्लास्टिकको झोला प्रयोग नगरौ ।
- लत्ताकपडा र खेलौनाहरू आदिलाई, लामोसमय सम्म प्रयोग गर्नसकिने गरि हेरचाह गर्ने गरौ ।

Reuse

चीजहरू अन्तिम सम्म बारम्बार प्रयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ ।

【हामीले गर्नसक्ने कुराहरु】

- रिसाइकल पसल वा सेकेन्ड हयान्ड पसलबाट आफूललाई चाहेको कुरा किन्नेगरौ ।
- आफ्नो घरमा आफुलाई धेरै भएको खानेकुरा भएमा, आवश्यक पर्ने व्यक्तिलाई दिने वा दान गर्नेगरौ ।
- प्रयोग नगरिएको लत्ताकपडाहरु, आवश्यक भएका व्यक्तिहरुलाई दिने, पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोर संकलन केन्द्रमा वा रिसाइकल प्लाजामा लिएर जानेगरौ ।

<फुड ड्राइभ>

सेन्दाई सिटिमा, पसल वा समूहहरूसँग सहकार्य गरि खानमिल्ने खानेकुरा संकलन गर्ने कार्य गर्दछ ।
संकलित गरेको खानेकुरा दान गर्ने फाउन्डेसन मार्फत खानेकुराको खाँचो परेका व्यक्तिहरुलाई दिइने गरिन्छ ।

सङ्कलन गरिने बस्तु

म्याद सकिने मिति एक महिना भन्दा बढी भै, कोठामा सामान्य तापक्रममा पनि भण्डारण गर्न सकिने खानेकुरा

संकलन गर्ने ठाउँ

सेन्दाई सिटि भित्रको तोकिएको पसलको सूची (जापानीभाषा मात्र)
https://www.gomi100.com/articles/foodloss/372

दान गर्ने सकिने फाउन्डेसन

समाज कल्याण निगम सेन्दाई सिटि समाज कल्याण परिषद,
फूड बैंक सेन्दाई,
NPO निगम,फूड बैंक तोहोकु AGAIN

बाकीं अर्को पेजमा क्रमस→

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 आएको छ ।

< पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोर संकलन केन्द्र >

तुरुन्तै प्रयोग गर्न मिल्ने लुगाहरु, सेन्दाई सिटिले दक्षिणपूर्वी एशियामा निर्यात गर्दछ ।

तुरुन्तै प्रयोग गर्न नमिल्ने लुगाहरु वा कपासबाट बनेका वस्तुहरू आदि जस्तैः, कारखानामा काम गर्दा लगाइने कपडा, कारका सीट, कुशन, आदि को चाँही सफा गरि पुन: प्रयोग गरिनेछ ।

सङ्कलन गर्ने बस्तु

धोएको टी-सर्ट, जिन्स, सुइटर, स्कर्ट, जर्सी, पाईजामा, सूट, ज्याकेट, जापानी कपडा, मोजा, रुमाल, कम्बल, पर्दा, तन्ना, तौलिया, आदि ।

※ भित्रको सामान देखिनेगरि पारदर्शी झोलामा राख्नुहोस । कृपया झोलाको मुख बन्द गरि फाल्ने ठाउँमा राख्नुहोस ।

संकलन गर्न नमिल्ने बस्तु

सिरकडसना, कुशन, कार्पेट, स्पोन्ज़ डसना, काम गर्दा लगाउने कपडा, ड्रेस, छाता र रेनकोट, छालाबाट बनेका सामान आदि

सङ्कलन गर्ने स्थान र समय

पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोर संकलन केन्द्रको सुची (जापानीज भाषा मात्र)

https://www.gomi100.com/manage/wp-content/uploads/2022/03/R0402storage.pdf

< रिसाइकल प्लाजा >

सेन्दाई सिटिमा संकलन गरिएको प्रयोग गरिएको कपडा प्रदशन गरि इच्छाहुने व्यक्तिलाई दिनेछ ।

सङ्कलन गर्नेबस्तु

धोईपखालि गरेको सफा लुगाहरू (प्रयोग नगरिएका र उपहार प्राप्त भएका लुगाहरु सङ्कलन गरिनेछ)

संकलन गर्न नमिल्ने बस्तु

फोहोर भएको, नधोइएको, खराब अवस्था भएको बस्तुहरु अन्डरवियर, मोजा, तौलिया, तन्ना, प्लास्टिकका उत्पादनहरू (प्रयोग नगरिएका अन्डरवियर, तौलिया, तन्ना, आदि संकलन गरिनेछ) कपडा नभएका बस्तु आदि (सिरकडसना, कम्बल, तकिया, कार्पेट, पर्दा, म्याट, आदि)

सङ्कलन गर्ने स्थान र समय

स्थान: कुजुओका रिसाइकल प्लाजा TEL (022) 277-8573

इमाइजुमी रिसाइकल प्लाजा TEL (022) 289-6401

समय : मंगलबार देखि आइतबार बिहान 9 बजे बाट बेलुका 4:30 बजे

प्राप्त गर्नुपरेमा

- एक व्यक्तिलाई एक दिनमा 3 ओटा सम्म, एक हप्तामा कुल 10 ओटा सम्म प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।
  - ※ बिक्री वा पुन: बिक्री बितरणको उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्न भने पाइनेछैन ।
  - ※ बच्चाले चाँही बच्चाहरूको लागि प्रयोग हुने लुगा मात्र प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
- आफूले चाहेको बस्तु चयन गर्दा, अवश्य पनि रिसेप्शनमा भएको 「उपयोग पुस्तिका」मा लेख्न नबिर्सनुहोस ।
- प्राप्त गर्नुभएको खण्डमा, सेन्दाई सिटि पर्यावरण कोषमा पैसा दिएर सहयोग गर्नुहुन अनुरोध छ ।

Recycle

फोहोर राम्रोसँग छुट्याएर फाल्नुभयो भने, कच्चा पदार्थको रूपमा पुन: प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

【हामीले गर्नसक्ने कुराहरु】

- कागजको फोहोर अलग गरि, कागज संकलन गर्ने दिनमा बाहिर राखिदिनुपर्छ । यसलाई घरको फोहोरमा नमिसाउनुहोला ।
- क्यान, बोतल र पेटबोतलहरू छुट्टयाइएर फाल्नुपर्छ ।

< खाद्यपदार्थ किन्दा आउने ट्रे, पेपर प्याकहरू, पेटबोतलहरू इत्यादीको पसलको सङ्कलन काउन्टर >

सेन्दाई सिटि भित्रको श्रोतछुट्याइएको फोहोर संकलन गर्ने पसलहरू छन । छुट्टाछुट्टै सङ्कलन गरि, उच्च गुणस्तर र राम्रो उत्पादनगरि पुन: प्रयोग गर्न सकिन्छ । सङ्कलन गरिने वस्तुहरू र स्थान, संकलन गरिने दिन र समय पसल अनुसार फरक फरक हुन्छ ।

※ संकलन गरिरहेका पसलमा किनेको बस्तुहरु मात्र संकलन गर्ने पसलहरु पनि हुन्छन । फाल्न लिएर जाँदा अवश्य पुष्टी हुनुहोस ।

सङ्कलन गर्न सकिने बस्तुको उदाहरण

खाद्यपदार्थ किन्दा आउने ट्रे :	मासु र माछा, तरकारी र फलफुल, साइड मेन्यु राखेको ट्रे धोईपखाली गरेर फाल्ने स्थानमा लैजानुहोस ।
कागजबाट बनेको प्याकेट :	पानीले पखालेर काट्नुहोस र सुकाइवरी लिएर जानुहोस ।
अण्डाको प्याक :	स्टिकरको भाग निकाल्नुहोस र फाल्ने स्थानमा लिएर जानुहोस ।
पेटबोतल :	बितलभित्र राम्रोसँग सफा गरि सुकाईवरी फाल्ने स्थानमा लिएर जानुहोस ।

यस बाहेक अन्य

यदि छुट्याउने तरिका वा फाल्ने तरिका थाहा छैनभने, तलको साइड वा पम्प्लेटमा हेर्ने वा सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा सोध्नुहोस ।

- सेन्दाई सिटि वाकुरूनेट (जापानीज भाषा मात्र) https://www.gomi100.com/
- फोहोर छुट्याउने स्मार्ट अप्लीएप 「सान-आर」 (जापानी, अंग्रेजी) https://www.gomi100.com/articles/dashikata/592
- 『श्रोतछुट्याइएको फोहोर छुट्याउने तरिका, फाल्ने तरिका』 (अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियाली, भिएतनाम, नेपाली भाषा, प्रत्येक जापानी सँगै लेखिएको छ) https://www.city.sendai.jp/haiki-shido/foreignlanguage/jp/shigentogomi/index.html

जानकारी: विदेशी भाषाको परामर्श कर्मी द्वारा सेवा उपलब्ध हुनेछन्

तपाईलाई सेन्दाईको दैनिक जीवनयापनमा समस्या वा चिन्ता लागेको केही कुराहरु छन ?
सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले, हरेक दिन बहुभाषामा परामर्श दिईदै आइरहेको छ ।
तीमध्ये पनि चाइनिज, कोरियान, भियतनामी र नेपाली भाषाहरुमा हप्तामा एक वा दुई पटक विदेशी भाषा परामर्श कर्मी द्वारा सेवा उपलब्ध गराउदै आईरहेका छन । बुकिंग गर्नुपर्ने आवश्यक पर्दैन । टेलिफोन वा सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा सिधै आएर परामर्श लिनसक्नुहुन्छ ।

【परामर्श गर्न सक्ने कुराहरुको उदाहरण】

नगरपालिका, वडाकार्यालय, बिधालय आदि बाट प्राप्त गर्नुभएका कागजपत्रहरु पद्न नसक्नुभएमा, आबेदन फारम भर्ने तरिका थाहा नभएमा,

→ बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले तपाई सँगै कागजपत्रको जाँचबुझ गरि भर्न मद्दत गर्नेछ ।

नगरपालिका, वडाकार्यालय, जिदोउकन, (अभिभावक काममा व्यस्त भएमा स्कूलको समय सकिएपछि पनि बच्चा हेर्दिने ठाउँ) बिधालय आदिमा फोन गर्नुपरेको छ तर म जापानीज भाषा बुझदिन त्यसैले मद्दत गरिदिए हुन्थ्यो ।

→ 「दोभाषे सहायता टेलिफोन TEL (022) 224-1919」मा फोन गरेमा, (ट्रिपलफोन) तीनजनाले एकैसाथ कुरागर्न सकिन्छ । बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले भाषाको मद्दत गर्ने छ ।

आयकर, पेन्सन वा बीमा प्रिमियम आदि तिर्न सक्दिन, त्यसैले परामर्श गर्न चाहन्छु ।

→ वडा कार्यालयमा फोन गरेर, सँगै परामर्श लिन सकिनेछ । वडा कार्यालय आदिमा गई परामर्श गर्नुपरेको खण्डमा, बुकिंग गर्नुभयो भने समुदायीक दोभाषे सहायता कर्मी (※) तपाई सँगैगई तपाईलाई भाषाको मद्दत गर्ने छन ।

※ समुदायीक दोभाषे सहायता कर्मी：को अवश्यकता परेमा नि: शुल्क उपलब्ध हुनेछ । बिस्तृत जानकारीको लागि, वेबसाइटमा हेर्नुहोला ।
https://int.sentia-sendai.jp/com_support/n/

जापानी भाषा पढ्न चाहन्छु ।

→ बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले तपाईलाई सेन्दाई सिटि भित्र भएका जापानीज भाषा कक्षाहरू आदिको बारेमा जानकारी बताईदिनेछ ।

विदेशी भाषाको परामर्श कर्मी
http://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/counter.html

परामर्श कर्मी कर्नर 「मैले 3R को लागि गरेको प्रयास」

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

विश्वमा, मानवीय गतिविधिका कारण विभिन्न पर्यावरणीय समस्याहरू उत्पन्न भइरहेका छन । ग्लोबल वार्मिङ, फोहोरको समस्या, वायु प्रदूषणलाई असर गर्ने वातावरणीय समस्याहरूलाई सुधार गर्न पृथ्वीको भविष्यको लागि पनि समयमानै आफुले गर्न सक्ने साना-साना कुराको बारेमा पहिलो चरणको सोचौं !
मैले पनि विभिन्न कुराहरुमा प्रयास गरिरहेको छु । उदाहरणको लागि, एउटा चाँही बजारमा किनमेल गर्नजाँदा सकेसम्म घरबाट आफुले झोला लिएर जाने गरेको छु । किनभने, प्लास्टिकबाट पर्यावरणीय समस्या कम गर्न र फोहोरको मात्रा कम गर्न अनावश्यक प्लास्टिकका झोलाहरू सकभर आफ्नो घरमा नल्याउने प्रयास गर्छु । मलाई लाग्छ कि यो पनि वातावरणीय समस्या निउनिकरणको लागि उपयोगी हुनेछ ।
दोस्रोचाँही, घरमा खाना बनाउँदा निस्कने तरकारीका बोक्रा र टुक्राहरू संकलन गरी जम्मागरेर बाहिर बरन्डामा गमलामा रोपेको फूल वा तरकारीमा मलको रुपमा प्रयोग गर्ने गरेको छु ।
तेस्रोचाँही, पुरानो प्रयोग नहुने कपडालाई साना टुक्रामा काटेर घर पुछ्ने कपडाको रुपमा प्रयोग गर्ने वा रिसाइक्लिंग पसलमा लैजान्छु ।
अन्त्यमा, घरमा जम्मा भएका गत्ता, पत्रपत्रिका, म्याजिन, पुरानो लुगाफाटा, प्लास्टिकका बोतलहरू, क्यानहरू, आदि इत्यादी संकलन गरिराख्ने र महिनामा एकपटक बालक्लब बाट सन्चालन गरिएको सामुहिक पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोर संकलन स्थानमा लगेर राखिदिने गरेको छु । आफुले आफ्नो तर्फबाट वातावरणीय समस्या कम गर्न सकिने 3R (पुनःप्रयोग, प्लास्टिक घटाउने, सफा गरि पुनःप्रयोग) जस्ता कुरा गरिरहेको छु । (परामर्श कर्मी B)

हरेक अंकमा प्रत्येक भाषा संस्करण सहित परामर्शकर्मी द्वारा「परामर्शकर्मी कर्नर」मा लेख्नेछन् ।
ब्लगमा प्रत्येक भाषाको जापानीज संस्करण पनि प्रकाशित गरेकोछौ । कृपया अवश्य हेर्नुहोला ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

<ruby>仙台多文化共生センター<rt>せんだいたぶんかきょうせい</rt></ruby>

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　http://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 ।

भाषाहरु：जापानीज, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगली, स्पेनिस, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, युक्रेनी 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 ।
http://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 ।
अगष्ट 2022 मा प्रकाशित