

जापानमा बस्दा पालन गर्नुपर्ने नियम

~अग्रजका कुरा सुनौं~

दैनिक जीवनका आधारभूत नियमहरू

- १ . फोहोर फ्याँकने
- २ . हल्लाखल्लामा होश पुर्याउने
- ३ . २०वर्ष भन्दा कम उमेरकाले धुम्रपान मद्यपान गर्न निषेध
- ४ . साइकल चलाउँदाको नियम
- ५ . अन्य

आवश्यक प्रक्रिया गर्नुपर्ने कुराहरू

- १ . बसाइ सराइ गर्नेबेलाको प्रक्रिया
- २ . राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा
- ३ . राष्ट्रीय पेन्सन
- ४ . बसाइको योग्यता(भिषा)
- ५ . बसाइको योग्यता (भिषा)
भन्दा बाहिरको गतिविधिमा संलग्न हुने अनुमति

फोहोर फ्याँकने

- ◆ छुट्याउने (विभाजित गर्ने)
- ◆ निश्चित झोलामा हालेर फ्याँकने
- ◆ तोकिएको बार र समयमा फ्याँकने
- ◆ ठुला फोहोर र घरेलु उपकरणहरू सशल्क



हल्लाखल्लामा होश पुर्याउने

- ◆ राति र बिहान सबैरै विशेष होश पुर्याउने
- ◆ मान्सन र अपार्टमेन्टहरूमा हल्लाखल्लाको समस्या बढी
- ◆ म्युजिक र टिभीको आवाज ठुलो नपार्ने
- ◆ अपार्टमेन्टहरूमा हिड्दा, सामान चलाउँदा होश पुर्याउने



२० वर्ष भन्दा कम उमेरकाले धुम्रपान,मद्यपान गर्न निषेध

- ◆ चुरोट्,रक्सी २० वर्ष पुगोपछी
- ◆ किन्न,बोकन पनी २० वर्ष नपुगी हुन्न



साइकल चलाउँदाको नियम

- ◆ साइकल पनि “गाडी”
- ◆ गाडी गुड्ने सडकमा चलाइ, बायाँतिर चलाउने
- ◆ फुटपाथमा चलाउँदा, पैदल यात्रीहरूलाई प्राथमिकता दिने
- ◆ साइकलको अगाडी र पछाडी बत्ती बालि प्रतिबिम्बित चिजहरू राख्ने
- ◆ हेल्मेट लगाइ, सुरक्षित गतिमा चलाउने
- ◆ रक्सी खाएर चलाउन निषेध



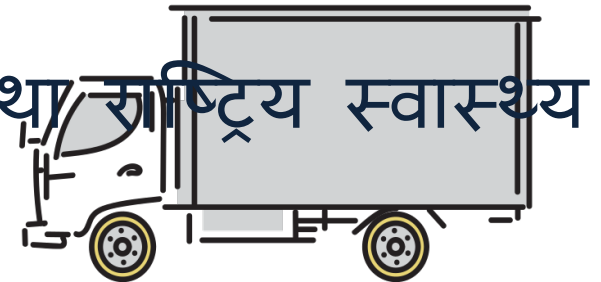
अन्य

- ◆ बार्बेक्यु गरेपनी हुने ठाउँ होकी होइन बुझ्ने
- ◆ चर्को आवाज ननिकाल्ने, हल्ला नगर्ने, फोहर बोकेर फर्कने जस्ता स्थानीय नियमहरू पालन गर्ने



बसाइ सराइ गर्ने बेलाको प्रक्रिया

- ◆ जापानमा, आफु बस्ने ठाउँ निश्चित गरेर, वडा/गाउँ/नगर पालिकामा जानकारी दिने
- ◆ बसाइ सराइ गर्ने बेलामा पनि आफु बसेको ठाउँको वडा/गाउँ/नगर पालिकामा बसाइ सार्ने कुरा जानकारी दिने
⇒ नयाँ बस्ने ठाउँको वडा/गाउँ/नगर पालिकामा पनि बस्ने जानकारी दिने
- ◆ वडा/गाउँ/नगर पालिकामा आवासीय कर तथा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाको प्रक्रियाहरू पनि पुरा गर्ने



राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा

- ◆ जापानमा बस्ने सबैलाई प्रदान गरिन्छ
- ◆ उपचार खर्चको केही भाग कभर हुन्छ
- ◆ अस्पताल तथा क्लिनिकहरूमा चिकित्सा सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिने
- ◆ सदस्यता प्रक्रिया वडा/गाउँ/नगर पालिकामा गर्ने
- ◆ आय अनुसार बीमा शुल्क तिर्नुपर्छ



राष्ट्रीय पेन्सन

- ◆ जापानमा बसोबास गर्ने २० वर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरू छिर्नुपर्दछ
- ◆ आम्दानी र उमेरका केही शर्तहरू पूरा गरियो भने छुट पाउन पनि सकिनेछ
- ◆ काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्वतः रूपमा दर्ता हुनेछ
- ◆ स्वरोजगार वा बेरोजगार को खण्डमा भने, छुट्टै प्रक्रियाहरू पूरा गर्न आवश्यक

बसाइको योग्यता(भिषा)

- ◆ जापानमा काम गर्न, अध्ययन गर्न र आफ्नो परिवारसँग बस्नको लागि विदेशीहरूको लागि आवश्यक योग्यता
- ◆ बसाइको योग्यता कायम राख्नको लागि बसाइको योग्यता अवधि समाप्त हुनुभन्दा पहिले आफ्नो बसाइको अवधि नवीकरण गर्न आवश्यक
- ◆ बसाइको योग्यता(भिषा)मा परिवर्तन हुनेभयो भनेपनी प्रक्रिया पूरा गर्न आवश्यक छ कि छैन निश्चित रूपमा बुझौं।
- ◆ अध्यागमन बिभागमा सोधपुछ तथा प्रक्रिया पूरा गर्ने

बसाइको योग्यता (भिषा) भन्दा बाहिरको गतिविधिमा संलग्न हुने अनुमति

- ◆ भिषा भएको बिदेशी नागरिकले भिषा बाहेक को अतिरिक्त गतिविधिहरूमा संलग्न हुन चाहन्छ भने, भिषा भन्दा बाहिरका गतिविधिहरूको लागि अनुमति लिन आवश्यक छ
- ◆ आरुबाइतो गर्दा निश्चित रूपमा अनुमति लिइ, अनुमति प्राप्त दायरा भित्र रही काम गर्ने



【उपयोगी जानकारी】

- बहुभाषिक चिकित्सा प्रश्नावली
<https://kifjp.org/medical/>
- बहुभाषिक सहायता केन्द्र खानागावा
<https://kifjp.org/kmlc/>
- जीवनयापन र रोजगारको लागि गाइडबुक(अध्यागमन विभाग)
https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html



公益財団法人

かながわ国際交流財団

KANAGAWA INTERNATIONAL FOUNDATION

