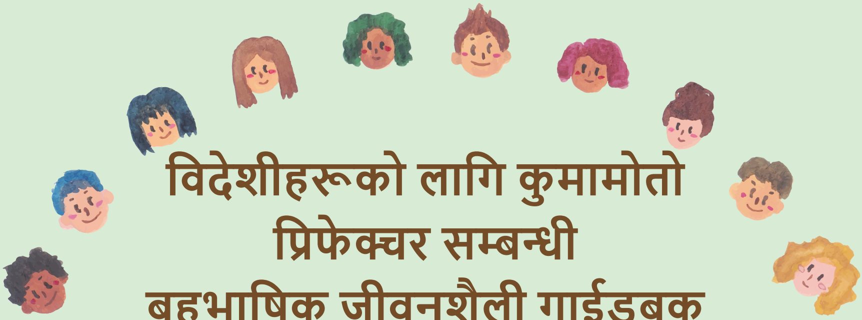
२०२३ वार्षिक संस्करण



विदेशीहरूको लागि कुमामोतो प्रिफेक्चर सम्बन्धी बहुभाषिक जीवनशैली गाईडबुक

日本語

English

中文(簡体字)

中文(繁体字)

한국어

Tiếng Việt

Tagalog

Indonesia

नेपाली

熊本県外国人サポートセンター

(कुमामोतो विदेशी सहायता केन्द्र)

कुमामोतो प्रिफेक्चरमा तपाईलाई स्वागत छ

कुमामोतो प्रिफेक्चर पर्यटन वेबसाईट

https://kumamoto.guide/

विषयसूची

कुमामोतो प्रिफेक्चरको परिचय
जापानमा आएपश्चात
∟ निवास कार्ड (जाईरिऊ कार्ड) 2
∟ बसोबासको दर्ता 2
∟ माईनम्बर कार्ड (व्यक्तिगत नम्बर) बनाउनुपर्ने 3
∟ राष्ट्रिय चिकित्सा बीमामा सामेल 4
∟ पेन्सन (निवृत्तिभरण) मा सामेल 4
∟ कर सम्बन्धी 5

दैनिक जीवनयापन
∟ सामुदायिक भेला 6
∟ आवाससम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु 6
∟ फोहर बिसर्जन विधि6

यातायात
∟ साइकल 8
∟ मोटरगाडी 9
∟ सार्वजनिक यातायात 10

रोजगार
∟ रोजगार योग्यता 11
∟ जागिरको खोज 11
∟ कार्य सम्झौता 11
∟ आधारभूत नियमहरू 12
∟ विदेशी कामदारहरुका लागि परामर्श डायल 13
∟ सार्वजनिक बीमा प्रणाली 13

बिरामी हुँदा/चोटपटक लाग्दा
∟ चिकित्सा बीमा सम्बन्धी 14
∟ पारिवारिक चिकित्सक सम्बन्धी 14
∟ औषधि पुस्तिका 15
∟ उच्च लागतको चिकित्सा उपचार प्रणाली 15

गर्भावस्था/सुत्केरी भएश्चात
∟ गर्भवती हुँदा 16
∟ गर्भावस्था परीक्षण............................16
∟ बच्चा जन्माएपछिका प्रक्रियाहरू 16
∟ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण/खोप 17
∟ अनुदान 17
∟ एकल अभिभावकहरूको लागि समर्थन 18
∟ परामर्श डेस्क 18

बालबालिकाको शिक्षा
∟ नर्सरी स्कूल 19
∟ आधिकारिक नर्सरी विद्यालय 19
∟ किन्डरगार्टेन (शिशुस्याहार केन्द्र).....19
∟ विद्यालय शिक्षा 20
∟ अन्तर्राष्ट्रिय विद्यालय (इन्टरनेशनल स्कूल) 21
∟ रात्री विद्यालय 21

प्रकोपको तयारी
∟ भूकम्प 22
∟ आँधीबेरी 23
∟ प्रकोपको समय 24

आपतकालीन अवस्थामा
∟ दुर्घटना SOS 25
∟ प्रहरी (घटना) 25

परामर्शको लागि
∟कुमामोतो प्रिफेक्चर विदेशीहरूको सपोर्ट सेन्टर 26

जापानमा आएपछी

चेक गरी पुष्टि गरौं

आफ्नो निवास कार्ड (जाईरिउ कार्ड) सधैं साथमा राख्नुहोस् ।

३ महिना वा सोभन्दा बढी जापानमा बस्दा जारी गरिन्छ ।

【अगाडिको भाग】

【पछाडिको भाग】

तपाईको बसाइको अवधि नविकरण, तपाईको बसोबासको स्थिति परिवर्तन, हराएर पुन: जारी गर्न परेमा वा अस्थायी रूपमा तपाईको गृह देशमा फर्किने जस्ता कुनै पनि समस्याहरू छन् भने, कृपया अध्यागमन ब्यूरोको प्रक्रियाहरू मार्फत जानुहोस्।

फुकुओका अध्यागमन ब्यूरो कुमामोतो शाखा कार्यालय फोन:
०९६-३६२-१७२१ (096-362-1721)

नगरपालिका कार्यालयमा निवासी दर्ता सम्बन्धी

जापानमा ३ महिना भन्दा अधिक समय बसोबास गर्ने योजना बनाउनु भएको छ भन "बसोबास प्रमाणपत्र" अनुसार निवासी दर्ता आवश्यक पर्दछ ।
नगरपालिका कार्यालयमा आफ्नो ठेगाना रिपोर्ट गर्नुहोस् । उक्त प्रक्रिया १४ दिनभित्र गर्नुहोला ।
प्रशासनिक सेवा प्राप्त गर्नको लागि यो प्रक्रिया आवश्यक पर्दछ ।
【निवास परिवर्तन सम्बन्धी】
① कोठा सर्नु अघि हालको नगरपालिका कार्यालयमा (अन्यत्र कोठा सर्ने) सम्बन्धी प्रक्रिया गर्नुपर्नेछ ।
"कोठा सर्ने प्रमाणपत्र" जारी गरिनेछ ।

② कोठा सरेपश्चात नयाँ ठेगाना भएको नगरपालिकाको कार्यालयमा “कोठा सरी आएको” सम्बन्धी प्रक्रिया गर्नुपर्नेछ ।

③ उक्त प्रक्रिया १४ दिनभित्र गर्नुहोला । निवास कार्ड (जाईरिउकार्ड), कोठा सरेको प्रमाणपत्र, व्यक्तिगत कार्ड (माईनम्बर) लिएर जानुपर्नेछ ।

※ प्रक्रिया निःशुल्क हुनेछ ।

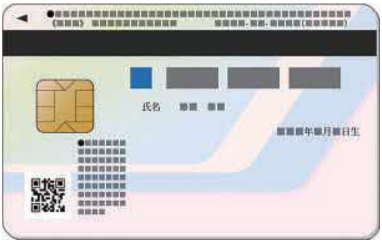
※ राहदानीमा “निवास कार्ड (जाईरिउकार्ड) पछिको मितिमा जारी गरिनेछ” भनी उल्लेख गरिएको छ भने प्रक्रियाको लागि राहदानी साथमा लिएर जानुहोला । निवास कार्ड (जाईरिउकार्ड) तपाईंले रिपोर्ट गर्नुभएको ठेगानामा पछि उपरान्त पठाईनेछ ।

※ चालक अनुमतिपत्र केन्द्रमा गई आफ्नो चालक अनुमतिपत्रको ठेगाना परिवर्तन गर्नुपर्नेछ ।

※ १ वर्षभन्दा अधिक समयको लागि अन्य देश जाने अथवा आफ्नो देश फर्किने समयमा “बाहिर जाने” सूचना रिपोर्ट प्रक्रिया गर्नुपर्नेछ।

☑ व्यक्तिगत नम्बर (माईनम्बर) कार्ड बनाउनुपर्ने

माईनम्बर कार्ड जापानमा बसोबासको प्रमाणपत्र लिनुभएको सम्पूर्णलाई प्रदान गरिने १२ अंकको नम्बर कार्ड हो ।
आवेदन दिनुभएको खण्डमा स्वास्थ्य बीमा कार्ड “बिरामी वा चोटपटक बीमा” को रूपमा प्रयोग गर्न सकिनेछ ।
विदेशमा पैसा पठाउँदा, कम्पनिमा काम गर्दा (तलब भुक्तानी प्रक्रियाका लागि), प्रशासनिक सेवासुविधा प्राप्त गर्नको लागि यो कार्डको आवश्यकता पर्दछ ।
आवश्यक प्रक्रियाको समय बाहेक, अन्य व्यक्तिलाई नम्बर दिनु हुदैन



आवेदन फारम तपाई बस्नु भएको नगरपालिका कार्यालयबाट पठाईनेछ ।
कार्ड बनाउनको लागि आवेदन फारममा आवश्यक जानकारी भरी हुलाकमार्फत, स्मार्टफोनद्वारा आवेदन दिनुपर्नेछ ।

माईनम्बर कार्डसम्बन्धी
https://www.kojinbango-card.go.jp/

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश

राष्ट्रिय बीमा जापानमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूलाई चिकित्सा सेवामा समान पहुँचको लागि आवश्यक पर्ने जापानको सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा हो ।
भुक्तान गरिने प्रिमियम अघिल्लो वर्षको वार्षिक आम्दानी अनुसार फरक हुनेछ ।

बच्चा जन्माउने समयमा अवस्था अनुरूप बीमा प्रिमियमको रूपमा "एकमुष्ठ प्रसव भत्ता" प्रदान गरिनेछ ।

विस्तृत विवरण →〈रोग•चोटपटक〉 P. १४

निवृत्तिभरण (पेन्सन) मा प्रवेश

चोटपटक वा रोगको कारण शारीरिकरुपमा असक्षम भएको खण्डमा अथवा अत्यधिक उमेरको कारणले काम गर्न नसक्ने अवस्था भएको खण्डमा पेन्सनको आवश्यकता पर्दछ । जापानमा बसोबास गर्दै आउनु भएका (२० वर्ष देखि ५९ वर्षसम्मका) सम्पूर्ण मानिसहरु अनिवार्यरुपमा प्रवेश गर्नुपर्नेछ।

पेन्सनका प्रकार	लक्षित वर्ग (२०वर्ष भन्दा माथि ६०वर्षभन्दा मुनि)	भुक्तानी रकम
राष्ट्रिय निवृत्तिभरण	स्वरोजगार व्यक्ति काम नगरेका मानिस, अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी	परिवारको सँख्या/आम्दानीअनुसार निर्धारण गरिनेछ । भुक्तानी बील पठाईनेछ ।
कल्याणकारी पेन्सन	कम्पनीमा कार्यरत व्यक्ति	आम्दानी अनुसार निर्धारण गरिनेछ । एक भाग कम्पनीद्वारा भुक्तानी ।

※ विद्यार्थी तथा तोकिएको आधारभूत तलबभन्दा कम आम्दानी भएका व्यक्तिहरूको सन्दर्भमा किस्ता रकममा छुट तथा मिनाह गर्न सक्नुहुनेछ । त्यसको निमित्त स्थानिय नगरपालिकाको राष्ट्रिय पेन्सन काउन्टरमा परामर्श गर्नुहोस् ।

※ ६ महिना वा सोभन्दा बढी समय निवृत्तिभरण भुक्तान गरेका विदेशी नागरिकहरूले आफ्नो देश फर्केपश्चात "एकमुष्ट निकासी भुक्तानी" को प्रक्रिया पूरा गरेमा तोकिएको शर्तबमोजिम प्रिमियमको आंशिक रकम फिर्ता पाउन सक्नेछन् ।

जापान पेन्सनसेवा होमपेज
https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

आफ्नो कर सही रूपले तिरौं

करको प्रकार

निवास कर	आघिल्लो वर्षको वार्षिक आम्दानीको आधारमा हिसाब गरिएअनुसार अर्को वर्षको भुक्तान गर्नुपर्ने। बासिन्दाहरूको दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने खर्चहरू (शिक्षा, कल्याण, आपतकालिन सेवा र फोहर व्यवस्थापन) जस्ता सेवासूविधाहरू प्रदान गर्नको निम्ति प्रिफेक्चर तथा नगरपालिकाद्वारा उक्त रकमको उपयोग गरिन्छ ।
आयकर	सोही वर्षको आम्दानी (तलब) अनुसार भुक्तानी गर्नुपर्ने ।
उपभोग कर	सामान तथा सेवाको खरिद गर्दा हरेक पटक लागत लाग्नेछ। कर रसिदमा सूचिबद्ध गरिएको हुन्छ ।
त्यसैगरी, प्रयोग गर्नु भएको साईकल तथा मोटरबाईकको प्रकारअनुसार हरेक वर्ष सवारीसाधन कर पनि तिर्नुपर्नेछ।	

※ आफ्नो देश र जापानबीचको कर सम्झौताअनुरूप आवेदन दिनु भएको खण्डमा निवास कर तथा आयकर छुट हुन सक्छ।

अन्तिम कर रिटर्न भनेको के हो

हरेक वर्षको जनवरी १ तारीख देखि डिसेम्बर ३१ तारीखसम्मको सम्पूर्ण वार्षिक आम्दानीको हिसाब सरकारलाई रिपोर्ट गरी कर तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

① उक्त प्रक्रियाको लागि कर कार्यालयमा स्वयंले कागजात पेश गरी, ② हुलाक मार्फत पठाई ③ ईन्टरनेटको प्रयोग गरी, मध्ये कुनैपनि माध्यमद्वारा प्रक्रिया गर्न सक्नुहुनेछ ।

तलब प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूले आफू कार्यरत कम्पनिमा वर्षको अन्तमा कर समायोजन (आयकर हिसाब तथा भुक्तानी कटौतीको हिसाब) गर्दछन् ।

कर सम्बन्धी प्रमाणपत्र

आवसीय सेवाहरू (जस्तै बालबालिका भत्ता) प्राप्त गर्दा निम्न कागजपत्रहरू आवश्यक पर्न सक्छ ।

कर भुक्तानी प्रमाणपत्र (कर तिरेको प्रमाण) :उल्लेखित प्रमाणपत्र क्षेत्रीय विकास कार्यालय तथा प्रिफेक्चरको कार्यालयबाट प्रप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

कर प्रमाणपत्र (गत वर्षको कूल आम्दानी अनुसार लगाईएको निवास कर रकमको प्रमाण) : उक्त प्रमाणपत्र तपाई बसोबास गर्नु भएको नगरपालिकाको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

विस्तृत विवरण

राष्ट्रिय कर ऐजेन्सी
https://www.nta.go.jp/ (जापानी)
https://www.nta.go.jp/english/index.htm (अँग्रेजी)

(जापानी) (अँग्रेजी)

जीवनशैली

सामुदायिक भेला

तपाई बसोबास गर्नु भएको क्षेत्रमा सामुदायिक जमघटहरू हुने गर्दछ, जस्तै सरसफाई गतिविधिमा सहभागी, क्रार्यक्रमको आयोजना, सामुदायिक संघ शुल्कको भुक्तानी आदि । यसलाई "जीचिखाई" (सामुदायिक सभा) अथवा "च्योनाईखाई" (छरछिमेक सभा) भनिन्छ ।

समुदायमा प्रत्यक्षरूपमा जोडिन सकिने भएकोले स्थानीय गतिविधिमा सक्रियरूपमा सहभागी हुनुहोस् ।

केही थाहा नभएको खण्डमा अध्यक्षसँग सोधपूछ गर्नुहोस् ।

घर भाडामा लिँदा "सम्झौता" को पालना गर्नुहोस् ।

घर भाडामा लिँदा सुरक्षा निक्षेप रकम, प्रमुख रकम (कि मनि) आदि तथा अन्य खर्चहरू जस्तै ग्यारेन्टर र घर छोड्दा सरसफाई शुल्क तिर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

आवास (अपार्टमेन्ट) परिसरभित्र साथीहरूसँग राती अबेरसम्म चर्को आवाजमा होहल्ला नगर्नुहोला ।

कोरिडोर तथा भर्र्याङ्गहरूमा सामान नराख्नुहोला ।

आफूले भाडामा लिएको कोठा अन्य व्यक्तिलाई भाडामा दिन पाईनेछैन ।

बिजुली, ग्याँस, पानी, ईन्टरनेट आदि आपूर्तिको लागि तपाई स्वयंमले सम्झौता गर्नुपर्नेछ ।

कोठा छोडेर जाँदा पनि आफैले नै सम्झौता रद्द गर्नुपर्नेछ ।

साईकल, मोटरसाईकल, कारहरूलाई ताला लगाई तोकिएको क्षेत्रमा पार्किङ्ग गर्नुपर्नेछ ।

फोहरमैलालाई निश्चित समय र तोकिएको ठाउँमा फाल्नुहोस् ।

फोहरमैलाको "पात्रो" मा फोहरमैला कहिले र कस्तो प्रकारको संकलन गर्ने समय तालिका उल्लेख गरिएको हुन्छ ।

उक्त पात्रो सिटी कार्यालयबाट निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पुनः प्रयोग विधि (रिसाईकल) को लागि फोहरमैलाको प्रकारलाई अलग-अलग गरी छुट्याउनुपर्ने हुन्छ । तपाई बस्नु भएको नगरपालिकाको पृथकीकरण विधि (फोहर बिभाजन गर्ने तरिका) को पालना गर्नुहोस् ।

जस्तैः जलाउन सकिने फोहर

कागज

पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहर

प्लाष्टिकका बोतलहरू

विशिष्ठ प्रकारका वस्तुहरू

स्प्रे क्यान, लाइटर, ड्राईसेल ब्याट्री आदि ।

※ शुल्क लाग्ने फोहरमैला फ्याक्ने झोलाहरू पनि प्रयोग गर्न सक्नुहनेछ ।

※ खाना पकाउँदा प्रयोग गरिएको तेल भान्साकोठामा नफ्याक्नुहोस् । फ्याक्नु पर्ने तेललाई अखबार/कागजले सोसेर अथवा पिठो/पाउडर हाली ठोस पदार्थमा परिणत गरी जलाउन सकिने फोहरमा फ्याक्नु पर्नेछ ।

※ फोहरमैला फ्याक्ने झोलामा नअटाउने कुनैपनि वस्तुलाई (ठूलो आकारको फोहर) मानिन्छ । उक्त प्रकारका फोहर बिसर्जन गर्दा तपाई स्वयंमले ल्यान्डफिल्डमा फ्याक्न सक्नुहुनेछ (फोहरको प्रकार अनुरूप शुल्क लाग्नेछ) । अथवा तपाई बस्ने नगरपालिकाको होमपेजमा सूचिबद्ध गरिएको फोन नम्बरमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ । कम्बिनी स्टोरबाट (ठूलो आकारको फोहर संङ्कलन स्टिकर) खरिद गरी निर्धारण गरिएको ठाउँमा टाँसेर फ्याक्नु पर्नेछ ।

※ कपडा धुने मेशिन, फ्रिज, टिभीहरूलाई फ्याक्नु परेमा संङ्कलन सर्भिसलाई सम्पर्क गर्नुहोस । (शुल्क लाग्नेछ)

यातायात

साईकल चलाउदा पालन गर्नुपर्ने नियमहरू

① सडकको बायाँ तर्फबाट चलाउनुपर्ने

② चौराहको ट्राफिक लाईटहरूको पालना गरी एक पटक रोकौं ।

③ रातको समयमा बत्ति बाल्नुपर्ने

④ मदिरा सेवन गरे पश्चात सवारी नगर्ने

⑤ हेलमेट लगाउनुपर्ने

दुईजना एकैसाथ सवारी गर्न नहुने
•छाता ओढेर तथा स्मार्टफोनको प्रयोग गर्दै सवारी चलाउन निषेध गरिएको छ ।
•तोकिएको पार्किङ्ग स्थलमा मात्र पार्क गर्नुहोस् ।
कुमामोतो शहरको पार्किङ्ग स्थलहरूमा पार्किङ्ग शुल्क लाग्नेछ ।
•साईकललाई यत्तिकै छोड्न नहुने
•कुमामोतो प्रिफेक्रचरले तोकिएको नियमानुसार साईकलको बीमा गर्नुपर्नेछ ।
सो बीमा साईकल चढ्दा हुन सक्ने दुर्घटनाको लागि गर्नुपर्ने बीमा हो ।
• "अपराध रोकथाम" दर्ता गरौ । (दर्ता शुल्क ६६०ऐन)
साईकल आफ्नो हो भनी प्रमाणित गराउन साईकल पसलमा आफ्नो नाम दर्ता गराउनुहोस् ।

※ यस प्रिफेक्चरमा सशुल्क साईकल भाडा सेवाहरू पनि विभिन्न ठाउँमा उपलब्ध छन् ।

सवारी चालक अनुमतिपत्र (ड्राईभर लाईसेन्स)

जापानमा सवारी साधन चलाउनको लागि कुनै एक सवारीचालक अनुमतिपत्रको आवश्यकता पर्दछ ।

① जापानको सवारीचालक अनुमतिपत्र
② अन्तर्राष्ट्रिय सवारीचालक अनुमतिपत्र
③ कुनै विशिष्ठ देश/क्षेत्रको सवारीचालक अनुमतिपत्र

यदि तपाईंसँग अन्य देशको सवारीचालक अनुमतिपत्र छ भने लाईसेन्स केन्द्रबाट जापानमा प्रयोग गर्न मिल्ने सवारीचालक अनुमतिपत्रमा परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ ।
उक्त प्रक्रियाको लागि अग्रिम बुकिङ्ग गर्न आवश्यक पर्दछ ।
सम्पर्कः कुमामोतो प्रिफेक्चर प्रहरी मुख्यालय सवारीचालक परीक्षा विभाग ०९६-२३३-०११६ (096-233-0116)

अनुमतिपत्र लिने व्यक्ति

२०२२ को जुलाई महिनाअनुसार विदेशी भाषा चाईनिज, अँग्रेजी र भेतनामी भाषामा विभागीय परीक्षा हुने गर्दछ ।

सार्वजनिक यातायात

रेल (ट्रेन)/बस चढ्दा IC कार्ड तथा सवारी स्थानान्तरण अप्लिकेशनको प्रयोग गर्दा सहज हुन्छ ।

जापानको रेल तथा बस चढ्दा पालन गर्नुपर्ने नियमहरू

•गाडी चढ्नु अघि तोकिएको ठाउँमा क्रमबद्ध भएर पर्खनुपर्नेछ ।

•आफ्नो मोबाईल फोनलाई साईलेन्स् मोडमा राखी, गाडीभित्र फोनमा कुरा नगर्ने

•ठूलो स्वरमा नबोल्ने

•गाडीभित्र खाने तथा पिउने नगर्ने

•ट्रेन स्टेशन, बस स्टप तथा गाडीभित्र फोहर फाल्ने काम नगर्ने

जागिरसम्बन्धी

जापानमा काम गर्दा निवास कार्ड (जाईरिउकार्ड) मा उल्लेखित कामको विवरण बमोजिमको जागिर गर्नुपर्नेछ ।

निवास कार्डमा उल्लेख गरिएको कामको विवरण बाहेक अन्य काम गर्न कानूनद्वारा बर्जित गरिएको छ ।

काम गर्न अनुमति नभएको भनी स्टाट्समा उल्लेख गरिएको भएपनि अध्यागमन एजेन्सीद्वारा "पहिले प्रदान गरिएको निवास कार्डको स्टाट्स बाहेक अन्य गतिविधिमा संलग्न हुन अनुमति छ" भन्ने प्राप्त गर्नु भएको छ भने काम गर्न अनुमति दिईनेछ । काम गर्ने समयावधि सीमित गरिएको छ ।

काम खोज्नको लागि (हेलो वर्क) मा दर्ता गर्नुपर्नेछ ।

हेलो वर्क (रोजगार सुरक्षा कार्यालय) एक राष्ट्रिय संस्था हो जसले रोजगारीको साथै रोजगारी बीमाको लागि आवेदन दिने जस्ता निःशुल्क सेवाहरू प्रदान गर्दछ ।

जागिर परिवर्तन गर्दा, हालको निवास कार्डको स्टाट्समा उल्लेखित कार्य विवरण अनुसार नयाँ काम गर्न मिल्ने नमिल्ने बारे अध्यागमन ब्यूरोसँग सोधपूछ गर्नुपर्नेछ । रोजगार योग्यता प्रमाणपत्र (वर्क परमिट) को आवेदन दिई राख्दा राम्रो हुन्छ । जागिर परिवर्तन गरेको १४ दिनभित्र अध्यागमन ब्यूरोमा करार "सम्झौता संस्था (नयाँ सम्झौताको निष्कर्ष)" सम्बन्धी सूचना पेश गर्नुपर्नेछ ।

जागिर शुरू गर्नु अघि आफ्नो "सम्झौता" विवरण चेकजाँच गरौ ।

जागिरको निधो गरेपश्चात् काम गर्ने कम्पनिसँग सम्झौता गर्नुहुनेछ ।
सम्झौता कागजपत्रको नाम "रोजगार श्रम सम्झौता" वा "कार्य प्रकृति विवरणको सूचना" हो ।
उक्त कागजपत्रमा कार्य विवरण, कार्य दिन, छुट्टि/बिदा, तलब (ज्याला) हरू लेखिएको छ कि छैन चेकजाँच गर्नुहोस् ।
सम्झौतामा उल्लेखित बिषयहरू राम्रोसँग बुझ्नुभएको छ र सहमत हुनुहुन्छ भने मात्र

हस्ताक्षर गर्नुहोस् ।

घण्टाको “न्यूनतम ज्याला दर” कानूनद्वारा निर्धारण गरिएको छ । कानूनद्वारा निर्धारित न्यूनतम ज्याला दरभन्दा घटी हुनुहदैन । “न्यूनतम ज्याला दर” प्रिफेक्चर तथा कामको प्रकृतिअनुरूप फरक हुनसक्छ ।

थप जानकारीको लागि
“कुमामोतो प्रिफेक्चर न्यूनतम ज्याला दर” द्वारा खोज्नुहोस् ।

जापानमा काम गर्ने मानिसहरूको लागि आधारभूत नियमहरू

- नियमानुसार काम गर्ने निश्चित घण्टा तोकिएको छ ।
  दिनको ८ घण्टा र हप्तामा ४० घण्टा भन्दा बढी काम गर्न पाईनेछैन ।
- प्रतिदिन आवश्यक विश्राम समय
  ४५ मिनेटभन्दा माथि (६ घण्टाभन्दा बढी काम गरेको खण्डमा), १ घण्टाभन्दा माथि (८ घण्टाभन्दा बढी काम गरेको खण्डमा)
- छुट्टीको दिन
  ४ हप्तामा ४ दिन वा सोभन्दा बढी
- अतिरिक्त समय (ओभरटाइम) काम गरेवापत अतिरिक्त ज्याला भुक्तान गरिनेछ । (पेशा र भिसामा उल्लेखित कार्यको स्टाटस् अनुसार फरक पर्ने)
- कर्मचारी बर्खास्त गर्दा कम्पनीले ३० दिनको अग्रिम सूचना दिनुपर्दछ । यदि कम्पनिले सो नगरेको खण्डमा कर्मचारीलाई खारेजी सूचना भत्ता तिर्नुपर्ने हुन्छ ।
- ६ महिना वा सो भन्दा बढी समय अवधि काम गरेको र ८० % भन्दा बढी हाजिरी दर भएका कर्मचारीहरूले १० दिनको तलबी बिदा पाउनेछन् । १ वर्षपश्चात उक्त बिदा अवधी ११ दिन गराईनेछ ।
  बाँकी रहेको तलबी बिदा अर्को वर्षसम्म प्रयोग गर्न मिल्छ तर २ वर्ष पछि अवधि समाप्त हुनेछ ।

※ आफ्नो तलब भुक्तानी पर्ची (तलबको ब्रेकडाउन) आफैले व्यवस्थापन गर्नुपर्नेछ ।
※ हाजिरी व्यवस्थापन (काम शुरू गरेको समय र काम समाप्त गरेको समय) ठीकसँग रेकर्ड गर्नुपर्नेछ ।
※ आफ्नो राहदानी तथा निवास (जाईरिउ) कार्ड आफैसँग सुरक्षित राख्नुहोस् । लामो समयसम्म कम्पनीमा नछोड्नुहोस् ।

विदेशी कामदारहरूको लागि परामर्श डायल

जापानमा कामदारहरूको सुरक्षाको लागि कानूनको व्यवस्था गरिएको छ ।
तपाईले काम गर्नु भएको कम्पनिद्वारा (काम छोड्न बाध्य पार्ने, ज्याला दर कम दिने, धम्क्याउने, शक्ति उत्पिडन आदि) अनुचित व्यवहार भएको खण्डमा अथवा तपाईलाई कुनै समस्या परेको छ भने फोनद्वारा निःशुल्क परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।
(फोन गरेको शुल्क लाग्नेछ)

https://www.startup-roudou.mhlw.go.jp/foreigner.html

काम गर्न असमर्थ हुँदाको लागि सार्वजनिक बीमा प्रणाली

प्रकार	विषयवस्तु (शर्तबमोजिमका लाभहरू)
आधारभूत भत्ता (बेरोजगारी भत्ता)	सेवानिवृत्त पश्चात, नयाँ काम नपाएसम्म निश्चित समयावधिको लागि भत्ता प्रदान गर्दछ।
बच्चा हेरचाह बिदा लाभ	बच्चा हुर्काउनको लागि कामबाट लामो समय बिदा लिनुपर्ने भएमा भत्ता उपलब्ध गराउँदछ।
नर्सिङ्ग/हेरचाह बिदा लाभ	परिवारको सदस्यको हेरचाह गर्नको लागि कामबाट लामो समय बिदा लिनुपर्ने भएमा लाभ भत्ता प्रदान गर्दछ ।
चोटपटक तथा बिरामी भत्ता	बिरामी भएर वा चोटपटक लागेर कामबाट बिदा लिएको समय भुक्तानी गरिनेछ।

बिरामी तथा चोटपटक

जापानमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूले सार्वजनिक चिकित्सा बीमामा प्रवेश गरी चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्न सक्नेछन्।
बिरामी पर्दा सबैभन्दा पहिले नजिकको अस्पतालमा जानुहोस् ।

अस्पतालमा उपचार गर्नको लागि २ प्रकारको सार्वजनिक चिकित्सा बीमाको आवश्यकता पर्दछ ।

	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा	सामाजिक बीमा
विषयबस्तु	चिकित्सा खर्चको ३०% स्वःभुक्तानी (आफैले तिर्नुपर्ने)	
लक्षित वर्ग	स्वरोजगार काम नगरेका व्यक्ति	कम्पनिमा काम गर्ने व्यक्ति
बीमा शुल्क	आम्दानी अनुसार निर्धारण गरिने	
एकमुष्ठ प्रसूति रकम	उपलब्ध छ	
प्रसूति भत्ता चोटपटक तथा बिरामी भत्ता	उपलब्ध छैन	उपलब्ध छ
सम्पर्क	नगरपालिकाको "राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा" शाखा विभाग	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा संघ

※ जापानसँग सामाजिक सुरक्षा सम्झौता भएको देशको नागरिकले प्रवेश गर्न आवश्यक नहुन सक्छ ।
※ आंशिक समय काम गर्ने (पार्टटाइम) कामदारहरूले सामाजिक बीमामा प्रवेश नगरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गर्न सक्नेछन् ।

पारिवारिक चिकित्सक भनेको के हो ?

यो तपाईको घर नजिकै अवस्थित चिकित्सा सँस्था हो जहाँ तपाईले दैनिकरूपमा आफ्नो

स्वास्थ्य अवस्थासम्बन्धी परामर्श लिन सक्नुहुन्छ ।
यदि तपाईलाई पुरानो रोग छ भने पारिवारिक चिकित्सक निर्धारण गरिराख्नुहोस् ।
विश्वविद्यालय अस्पताल जस्ता ठूला अस्पतालहरूमा धेरै चिकित्सा विभागहरू रहेका छन् तर परिचयपत्र बिना उपचार गर्न नपाइने साथै उपचार खर्च महँगो हुन सक्छ ।
सामान्यतया, सबैभन्दा पहिला आफनो पारिवारिक चिकित्सकसँग परामर्श लिई आवश्यक परेको खण्डमा परिचयपत्र लेख्न लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

शारीरिक परीक्षण

- प्रारम्भिक परीक्षणको लागि अपोईन्टमेन्ट लिन सकिने वा नसकिने कुरा अस्पतालमा भर पर्दछ । फोनबाट सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- अस्पतालमा उपचार गराउँन जादा आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कार्ड अथवा माईनम्बर कार्ड बुझाउनुपर्ने हुन्छ ।
- परीक्षण गर्नुपर्ने भएमा सहमति फारममा हस्ताक्षर गर्नुपर्ने हुन्छ ।
  यदि तपाईले जापानिज भाषा बुझ्नुहुन्न भने जापानिज भाषा बुझ्ने व्यक्तिलाई लिएर जानुहोस् ।
- आईतबार, बिदाको दिन तथा राति पनि आपतकालिन चिकित्सा सेवा उपलब्ध छन् ।
  उपचार खर्च महँगो हुनेछ ।

औषधि पुस्तिका

औषधि पुस्तिका कुनै पनि औषधीपसल (फार्मेसी) बाट निःशुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।
यो पुस्तिका तपाईलाई कुनै औषधिको एलर्जी छ छैन तथा बिगतमा तपाईले प्रयोग गर्नु भएको औषधिहरूको अभिलेख राख्ने नोटबुक हो । अस्पताल तथा फार्मेसी जाँदा यसको आवश्यकता पर्दछ ।

उच्च-लागत उपचार लाभ बीमा प्रणाली

यस प्रणाली अन्तर्गत बिरामीले एक महिनाको अवधीमा भुक्तानी गरेको चिकित्सा रकम एक निश्चित रकमभन्दा बढी भएमा, उक्त अतिरिक्त रकम फिर्ता गरिनेछ ।
उमेर र वार्षिक आयअनुसार अधिक्तम रकम फरक पर्नेछ ।
आवेदन दिन आवश्यक छ । स्वास्थ्य बीमा कार्डमा आवेदन दिने स्थान उल्लेख गरिएको छ ।

बाल पालनपोषण

गर्भवती भएको संभावना छ भने, सर्वप्रथम प्रसूति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ अस्पताल जानुहोस् ।

गर्भवती भएको नभएको परीक्षण गराउनुहोस् ।
गर्भावस्था तथा बच्चा जन्माउने सम्बन्धी चिन्ता लिनु भएको छ वा अप्ठ्याराहरू छन् भने पनि परामर्श लिन सक्नुहुन्छ ।

गर्भवति भएको सूचना नगरपालिकामा पेश गर्नुहोस् ।

मातृबाल स्वास्थ्य पुस्तिका निःशुल्क प्राप्त गर्नुहुनेछ । यो गर्भावस्था, प्रसवसम्बन्धी, बच्चाको स्वास्थ्य र खोपहरूको अभिलेख राख्ने पुस्तिका हो । गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा तथा बच्चा जन्माउँदा यसको आवश्यक पर्दछ।

बच्चा जन्मनुपूर्व सरकारी अनुदान भएको गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षण कार्ड प्राप्त गर्नुहुनेछ ।
※ बसाई सरी अर्को नगरपालिकामा गएको खण्डमा गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षण कार्डलाई नयाँ शहरको कार्डमा परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ ।
※ कुनै कार्डमा गर्भवती महिलाको दाँत परीक्षण सुविधा भएको पर्ची पनि जोडिएर आउन सक्छ ।

कार्यरत कर्मचारीहरूको (कम्पनिको स्वास्थ्य बीमा तथा कल्याणकारी पेन्सन) गर्भावस्था तथा प्रसूति

गर्भवती भएको थाहा हुने बित्तिकै आफू कार्यरत कम्पनीमा यथासीघ्र चाँडो सल्लाह गर्नुहोस् ।
जापानको कानून बमोजिम गर्भवती भएको तथा प्रसूतीको कारण देखाई कम्पनीद्वारा कामबाट बर्खास्त गर्न निषेध गरिएको छ ।
गर्भवती परीक्षणको निमित्त लाग्ने समयको लागि कम्पनीसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
उक्त समयको भुक्तानी पाउने वा नपाउने बिशुद्ध कम्पनीमा भर पर्दछ ।

गर्भवती अवस्थामा ओभर टाइम र राती अबेरसम्म काम नगर्न साथै गाह्रो काम भएमा हल्का काममा परिवर्तन गराउन सक्नु हुनेछ ।

बच्चा जन्माउने अपेक्षित मिति भन्दा ६ हप्ता अघि र बच्चा जन्मेपश्चात ८ हप्ता (अवस्था अनुरूप) बिदा लिन सक्नु हुनेछ । कम्पनिमा बिदाको आवेदन दिनुपर्नेछ ।

बच्चा १ वर्ष ६ महिना नपुग्दासम्म बाल हेरचाहको बिदाको लागि कम्पनिमा आवेदन दिन सक्नुहुनेछ ।

बच्चा जन्माएपछिका प्रक्रियाहरू

प्रसूति तथा स्त्री रोग अस्पतालबाट जन्म प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नुहोस् । जन्म प्रमाणपत्र १४ दिनभित्रमा नगरपालिकाको कार्यालयमा पेश गर्नुपर्नेछ।

जन्म प्रमाणपत्रमा बच्चाको नाम लेख्नुपर्ने भएकोले उक्त मितिबाट बच्चाको नाम तय गरिनेछ ।

जन्म प्रमाणपत्र पेश गर्दा बच्चाको "जन्मदर्ता प्रमाणपत्र" "माईनम्बर अंकित आवास प्रमाणपत्र" लिईराख्दा राम्रो हुन्छ । (शुल्क लाग्नेछ)

बच्चाको स्वास्थ्य बीमा पनि गराउनुहोस् ।

आमाबाबु जुनसुकै देशको नागरिक भएतापनि जापानमा बच्चा जन्माउँदा माथिको सूचनाहरू आवश्यक पर्दछ ।

यदि आमाबाबु दुवै नै विदेशी नागरिक हो भने जापानमा अवस्थित दूतावास तथा अध्यागमन विभागलाई जानकारी गराउन आवश्यक पर्नेछ ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

तपाईको बच्चा १ महिना, ३ - ४ महिना, ६-७ महिना, ९-१० महिना, १ वर्ष ६ महिना र ३ वर्ष उमेरको हुँदासम्म निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ ।

उचाई र तौल मापन, स्वास्थ्य परीक्षण र चिकित्सकसँग परामर्श पनि लिन सक्नुहुन्छ ।

कुनै नगरपालिकाहरूमा सरकारी नर्सहरूद्वारा भेटघाट सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछन् ।

खोप

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन २ महिनाको उमेरदेखि नै खोप शुरू गरौं । मातृबाल स्वास्थ्य पुस्तिका मार्फत खोपको तालिका व्यवस्थित राखौं । नियमित खोपहरू

निःशुल्क (सरकारी वित्त) हो । तथापि केही रकम स्वयंले भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ।

बच्चा हुर्काउने सम्बन्धी चिन्ता तथा समस्या छ भने नगरपालिकाको मातृबाल स्वास्थ्य विभागमा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।

बालबालिका हुर्काउनको लागि अनुदान

बच्चा जन्माउने र हेरचाहको लागि एकमुष्ठ भत्ताः गर्भावस्थाको चौथो महिना अथवा सोभन्दा बढी समयमा बच्चा जन्माउनेहरूको लागि १ बच्चा बराबर लगभग ५ लाख येन
बाल भत्ताः १५ वर्षसम्म बालबालिका हुर्काउने व्यक्तिहरू

माथि उल्लेखित जुनसुकै भत्ताको लागि पनि आवेदन दिनुपर्नेछ ।

एकल अभिभावकहरूको लागि समर्थन

बाल पालनपोषण भत्ताः १८ वर्षसम्म बच्चा हुर्काउने अभिभावक
एकल अभिभावक भएका बालबालिका तथा विधवा कल्याणकोष ऋणः आर्थिक स्वतन्त्रताको सहायताको निमित्त ऋण प्रणाली
एकल अभिभावक भएको परिवारको लागि चिकित्सा खर्च अनुदानः चिकित्सा व्यय अनुदान प्रणाली

बिस्तृत विवरण
नगरपालिका "शिक्षा तथा स्वास्थ्य काउन्टर"
जापान स्वास्थ्य बीमा संघः संघ केम्पो

पारिवारिक समस्या परामर्श टेलिफोन
कुमामोतो महिला परामर्श केन्द्र (महिला परामर्श) ०९६-३८१-४४५४ (096-381-4454)
कुमामोतो महिला परामर्श केन्द्र (घरेलु हिंसा परामर्श) ०९६-३८१-७११० (096-381-7110)
गर्भावस्था र भावनात्मक टेलिफोन परामर्श (गर्भावस्था, प्रसव या किशोरावस्थाको यौनिकताको बारेमा महिलाहरूको समस्या सम्बन्धी) ०९६-३८१-४३४० (096-381-4340)
बालबालिका सम्बन्धी समस्याहरूः बाल विकास, अनुशासन, नर्सिङ परामर्श (दुर्व्यवहार सहित), अपराध, विद्यालय अस्वीकार आदि ।
कुमामोतो प्रिफेक्चरल केन्द्रीय बाल मार्गदर्शन केन्द्र ०९६-३८१-४४५१ (096-381-4451)

बालबालिकाको शिक्षा

0 देखि प्राथमिक विद्यालय प्रवेश गर्नु अघि

डेकेयर सेन्टर तथा नर्सरी स्कूलहरू

अभिभावकहरू काममा कार्यरत भएको समय 0 वर्ष देखि प्राथमिक विद्यालय प्रवेश गर्नु अघिसम्मको बाल बालिकाहरूको हेरचाह गर्दछ ।
नर्सरी स्कूलमा भर्नाको आवेदन सम्बन्धी जानकारीको लागि तपाई बसोबास गर्ने नगरपालिकाको कार्यालय नर्सरी स्कूल काउन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

आधिकारिक नर्सरी स्कूल

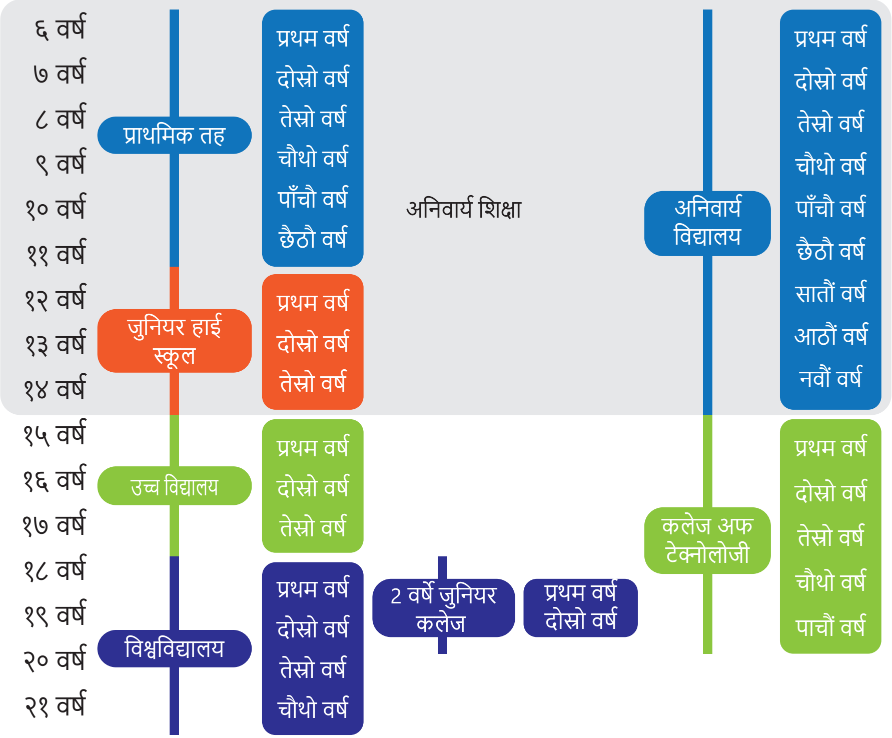
अभिभावक काममा कार्यरत भए/नभएता पनि 0 वर्ष देखि प्राथमिक विद्यालय प्रवेश गर्न अघिसम्मको बाल बालिकाहरूको हेरचाह गर्दछ ।

शिशु स्याहार केन्द्र (किन्डर गार्टेन)

३ वर्ष देखि प्राथमिक विद्यालय प्रवेश गर्दासम्मका बालबालिकाहरू पढ्ने विद्यालय हो ।

विद्यालय शिक्षा

जापानमा आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई ६ वर्षको उमेर देखि १५ वर्षको उमेरसम्म अनिवार्यरूपमा पढाउनु पर्ने बाध्यात्मक नियम लागू गरिएको छ ।



※ अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको स्वतन्त्रता समर्थन गर्ने "विशेष आवश्यकताका विद्यालय" रहेका छन् ।

आफ्नो बच्चालाई सार्वजनिक किन्डरगार्टेन अथवा डेकेयर सेन्टरमा भर्ना गर्न चाहनु भएको छ भने स्थानिय नगरपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
प्राथमिक तथा जुनियर हाईस्कूलमा भर्ना गर्न चाहनु भएको छ भने स्थानिय नगरपालिकाको शिक्षा बोर्ड बिभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
सरकारी तथा निजी विद्यालयमा भर्ना बारे सम्बन्धित विद्यालयमा नै सोधपूछ गर्नुहोस् ।
उच्च विद्यालय (हाई स्कूल) मा भर्ना हुनको लागि परीक्षामा उत्तिर्ण हुन आवश्यक

पर्दछ ।

जापानी भाषा राम्रोसँग बोल्न नजान्ने बालबालिकाहरूको लागि जापानी भाषा सिकाउने ठाउँको पनि व्यवस्था गरिएको छ।
त्यसको लागि स्थानीय नगरपालिकाको शिक्षा बोर्ड बिभागमा अग्रिम परामर्श गर्नुहोस् ।

अन्तर्राष्ट्रिय विद्यालय

विदेशी नागरिकहरूको बालबालिकाहरूको लागि शैक्षिक सुविधा हो ।
विद्यालयमा प्रयोग गरिने भाषा तथा पाठ्य़क्रम विद्यालय अनुसार फरक हुन सक्छ ।
बिस्तृत विवरणको लागि विद्यालयमै सोधपूछ गर्नुहोस् ।

रात्री विद्यालय

साँझको समयमा कक्षा सञ्चालन हुने विद्यालय हो ।
जापानको जूनियर हाईस्कूल नसकेका विदेशी नागरिकहरू पनि प्रवेश गर्न सक्नेछन् ।
रात्री विद्यालय उत्तिर्ण गरेपश्चात उच्च विद्यालय प्रवेश परीक्षामा समावेश हुन सक्नेछन् ।
थप विवरणहरूको लागि, कृपया कुमामोटो प्रिफेक्चरको अनिवार्य शिक्षा विभागसँग सोधपुछ गर्नुहोस्। (096-333-2689)

प्राकृतिक प्रकोपको तयारी

जापानमा बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकहरूको लागि प्रकोप रोकथाम पम्फलेट

https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/5195.html

भूकम्प

भूकम्प कुनै पनि समय एक्कासी आउन सक्ने भएकोले दैनिक तयारी अवस्थामा रहनु आवश्यक छ ।

- घरको फर्निचरहरू सुरक्षित तवरले राख्ने गरौ ।
- आफ्नो घर भूकम्प प्रतिरोधी भए वा नभएको निदान गरी आवश्यक सुदृढीकरण गरौं ।
- आफ्नो निवास वरिपरि प्राथमिक विद्यालय अथवा सामुदायिक केन्द्र (निर्धारित आपतकालिन सरणस्थान), आफन्त अथवा परिचित व्यक्तिको घर तथा होटल आदि जस्ता सुरक्षित स्थानहरू र निकासी मार्गहरू सुनिश्चित गरिराखौं ।
- आपतकालिन अभ्यासमा सहभागी होऔं ।

भूकम्प गएको समय

घरभित्र भएको बेला

- कम्पन महसुस हुने बित्तिकै डेस्क तथा टेबुल मुनि लुक्नुहोस्।
- कम्पन हुन नरोकिएसम्म हतार गरी बाहिर ननिस्कनुहोस् ।
- कम्पन हुन रोकिए पश्चात सबैभन्दा पहिला आगो निभाउनुहोस् ।
- फुटेको सिसामा टेक्दा लाग्न सक्ने चोटपटकबाट जोगिन चप्पल वा जुत्ता लगाउनुहोस् ।

घर बाहिर भएको बेला

- झोला अथवा हयाण्ड ब्यागेजले आफ्नो टाउको जोगाउनुहोस् । पार्क वा वस्तुहरू खस्ने डर नभएको सुरक्षित खाली स्थानमा जानुहोस् ।

ट्रेन या बस चढेको बेला

- सीटमा बस्दा आफ्नो टाउकोलाई सुरक्षित राखी, अलि तलतिर झुकेर बस्नुहोस् ।
- उभिएको अवस्थामा लड्ने खतरा हुने भएकोले पट्टा वा ह्यान्ड्रेल बलियोसँग समात्नुहोस् ।

भूकम्पको समय शरीर साह्रो हुनुको साथै दिमागले सहीढंगले काम गर्दैन । त्यस्तो अवस्थामा तुरुन्त उपयुक्त निर्णय गर्न कठीन हुन्छ । आफुले गर्नुपर्ने कार्यको अग्रिम अनुमान गरी सचेत भई बस्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

पहिलो प्राथमिकता ज्यान बचाउनु हो ।

- आफ्नो वरिपरि चनाखो भई नजर राख्नुहोस्, सुरक्षाका ३ मुख्य उपायहरू (शरीरलाई झुकाउनु, टाउकोलाई सुरक्षित राख्नु, स्थिर रहनु) मा ध्यान दिई आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिदैं सक्रिय भई कार्य गरौ ।

आँधीबेरी

कुमामोतो प्रिफेक्चर आँधीबेरी तथा भारी वर्षाको कारण क्षतिग्रस्त हुने क्षेत्र हो । यस्ता घटना सजिलै पूर्वअनुमान गर्न सकिने भएकोले आवश्यक जानकारी सङ्कलन गरी यथाशीघ्र सुरक्षित स्थान तर्फ जानुहोस् ।

प्रकोप रोकथाम जानकारी संग्रह

- जापानको मौसम विज्ञान विभागद्वारा जारी गरिएको पहिरो चेतावनी सूचना तथा बाढी जोखिम सूचना

  https://www.jma-net.go.jp/kumamoto/
- नगरपालिकाद्वारा जारी निकासीको सूचना

आफ्नो क्षेत्रको खतरायुक्त ठाउँहरू तथा निकासी मार्गहरू बुझिराखौं

- निकासी मार्गहरू पहिले नै बुझ्न र पुष्टि गर्न नगरपालिकाले बनाएको जोखिम नक्सा (विपद् रोकथाम नक्सा) प्रयोग गर्नुहोस् ।

वर्षा अत्यधिक मात्रामा बढ्ने देखियो भने सावधानीपूर्वक जतिसक्दो चाँडो सुरक्षित स्थानतर्फ जानुहोस्

- यदि भारी वर्षाको अनुमान गरिएको छ भने वर्षा शुरू हुनु अघि उज्यालो छदै सुरक्षित स्थान तर्फ लाग्नुहोस् ।
- अपनाउनुपर्ने सतर्कताको स्तरअनुरूप सुरक्षित स्थानतर्फको निकासी समय र निकास कार्यको संक्षिप्त (माई टाईमलाईन "व्यक्तिगत प्रकोप कार्य योजना") बनाएर राख्नुहोस् ।

प्रकोपको समयमा गर्नुपर्ने कार्य

निकासीको समय ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- चूलो, ग्याँस वरिपरिको आगो निभाउनुपर्ने
- बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्नुपर्ने
- ग्याँसको मुख्य भल्भ बन्द गर्नुपर्ने
- निकासको समय आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षाबारे जानकारीको पोस्टर छोडी ढोका बन्द गरी जाने।

- टेलिफोन लाईन अवरुद्ध हुन सक्ने भएकोले, सम्पर्क गर्न चाहनु भएको व्यक्तिलाई प्रकोप सन्देश डायल तथा SNS द्वारा सम्पर्क गरौं ।

आश्रयस्थल भनेको के हो ?

प्रकोपको समय आफ्नो घरमा बस्न नसकिने अवस्था भएको प्रकोप पीडितहरूलाई अस्थायीरूपमा शरण दिने ठाउँ हो।
साथै नगरपालिकाद्वारा तोकिएको आश्रयस्थलहरूमा तोकेको राहत सामग्रीहरू पुर् याइनेछ।
नगरपालिकाद्वारा "XXX आश्रयस्थलहरू खुला गरिएको छ" भन्ने सूचना SNS, WEB पृष्ठ, टेलिभिजन र रेडियोबाट जानकारी गराईनेछ ।
तपाईको घर क्षतिग्रस्त हुन सक्ने पूर्वसूचना पाउनु भएको छ भने जतिसक्दो चाँडो नजिकको आश्रयस्थलमा जानुहोस् ।
आश्रयस्थल मात्र नभई सुरक्षित भएको खण्डमा आफन्तको घर वा परिचित व्यक्तिको घर अथवा कम्पनीको भवनमा पनि जान सक्नुहुन्छ ।
नगरपालिकाहरूले तोकेको निकासी केन्द्रहरूमा पनि जानकारी प्रदान गरिनेछ ।
सम्पर्क हुन नसकेको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने सोध्नुहोस् ।

आपतकालिन अवस्थामा

दुर्घटना

आगलागि, चोटपटक लाग्नु, अचानक बिरामी पर्नु, यातायात/सडक दुर्घटना (कोही व्यक्ति घाइते भएमा)

फोनद्वारा 119 डायल

① आगलागि वा आपलकालिन भनेर बताउनुहोस् ।

② अवस्था कस्तो छ (अचेत अवस्था, घाइते भएको आदि)

③ ठेगाना र सम्पर्क फोननम्बर बताउनुहोस् । (नजिकैको पहिचान गर्न सजिलो हुने स्थलचिन्ह/ल्यान्डमार्क जस्तैः भवनहरू)

प्रहरी

फोनद्वारा 110 डायल

निम्न कारणहरूले गर्दा प्रहरी तुरून्त आईदिए हुन्थ्यो भनेको बेला

चोरी, डकैती तथा लुटपाटको शिकार भएको बेला

यातायात दुर्घटना देखेको बेला

पहिरोले सडक अवरुद्ध भएको बेला

① घटना हो वा दुर्घटना हो त्यसको अवस्था बताउनुहोस् ।

② कहिले भएको हो

③ ठेगाना र सम्पर्क फोननम्बर बताउनुहोस् । (नजिकैको पहिचान गर्न सजिलो हुने स्थलचिन्ह/ल्यान्डमार्क जस्तैः भवनहरू)

परामर्शको लागि

कुमामोतो विदेशी सहायता केन्द्र

☎ ०८०-४२७५-४४८९ (080-4275-4489)

@KumamotoSupportCenterforForeignResidents

編集・発行　熊本県国際協会