“हेलो चिबा”

ハローちば

चिबामा बसोबासको लागी नेपाली गाईडबुक

ネパール語版生活ガイドブック

प्रकाशन मिती: मार्च 2025

発行日:2025年3月

सम्पादन/प्रकाशन:

अन्तर्राष्ट्रिय विभाग, सामान्य योजना विभाग, चिबा प्रान्त

編集・発行:

千葉県総合企画部国際課

多言語生活情報「ハローちば」
बहुभाषिक जीवन जानकारी: “हेलो चिबा”

目次

अनुक्रमणिका

1 緊急時のために
緊急時の連絡先
外国人相談窓口

1 आपतकालिन अवस्थाहरूको लागि
आपतकालीन अबस्थाको सम्पर्क ठेगाना 1
विदेशी ब्याक्तिको लागी परामर्श काउन्टर 3

2 災害対策
防災情報
日ごろの備え
地震が起こったら
台風・大雨
火事

2 विपद्को योजना
प्रकोप रोकथामका जानकारी 12
दैनिक तयारीहरू 12
यदी भुकम्प आएमा 14
टाइफुन / भारी वर्षा 16
आगलागी 17

3 行政手続き
住居地の（変更）届出
マイナンバー制度
結婚をしたとき〔婚姻届〕
離婚をしたとき〔離婚届〕
妊娠したとき〔母子健康手帳〕
子どもが生まれたとき〔出生届〕
子どもを養育するとき〔児童手当〕
亡くなったとき〔死亡届〕
自動車、土地、家を買ったり、権利に係わる契約をするとき〔印鑑登録〕
在留の手続き
税金

3 प्रशासनिक प्रक्रियाहरू
निबास परिवर्तनको रिपोट 18
माई नम्बर प्रणाली 18
विवाह गर्दा [विवाह दर्ता] 19
सम्बन्ध विच्छेद गर्दा [सम्बन्ध विच्छेद दर्ता] 20
गर्भवती हुँदा [मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका] 20
बच्चा जन्म हुँदा [जन्म दर्ता] 20
बच्चा हुर्काउँदा [बाल भत्ता] 21
मृत्यु हुँदा [मृत्यु दर्ता] 21
कार, जग्गा वा घर खरिद गर्ने अधिकार सम्बन्धी सम्झौता गर्दा [व्यक्तिगत छाप दर्ता] 22
निवासको लागि प्रक्रिया हरू 22
कर 29

4 健康管理
医療機関
医療保険
介護保険
検診
母子健康手帳
予防接種

4 स्वास्थ्य व्यवस्थापन
चिकित्सा संस्था 33
चिकित्सा बीमा 34
दीर्घकालीन हेरचाह बीमा 36
मेडिकल परीक्षण 36
मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका 36
खोपहरू 37

5 教育
日本の教育制度
幼稚園・保育所

5 शिक्षा
जापानको शैक्षिक प्रणाली 39
किन्डरगार्टन (योचियन) र नर्सरी स्कूल (होइकुशो) 40

小学校・中学校	प्राथमिक विद्यालय (स्योगाक्कोउ) र जुनियर हाई स्कूल (च्युगाक्कोउ) 40
途中入学（編入学）	विद्यालय स्तान्तरण 40
高等学校	हाई स्कूल(कोउटोउ गाक्कोउ) 41
大学・短期大学	विश्वविद्यालय (दाईगाकु) र जुनियर कलेजहरू (टाङ्की दाइगाकु)....................43
日本語教育	जापानी भाषा शिक्षा 44
6 労働	**6 श्रम**
日本で就労するには	जापानमा काम गर्न 46
日本で仕事を探すとき〔公共職業安定所（ハローワーク)〕	जापानमा जागिर खोज्दा [हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय)] 46
労働契約の締結	श्रम सम्झौताको निष्कर्ष....................49
労働相談	रोजगार परामर्श 50
労働保険制度	श्रम बीमा प्रणाली 51
年金制度（国民年金・厚生年金保険）	पेन्सन प्रणाली (राष्ट्रिय पेन्सन योजना र कल्याणकारी पेन्सन बीमा)....................52
7 住まい	**7 बसाई**
家やアパートを借りるとき	घर अथवा अपार्टमेन्ट भाडामा लिँदा 55
電気・ガス・水道	बिजुली, ग्यास र पानी 57
引越し	बसाईसराहि 59
8 暮らし	**8 दैनिक जीवन**
日本の祝日	जापानमा सार्वजनिक बिदाहरू....................60
覚えておくと便利なミニ情報	उपयोगी जानकारी 60
ゴミの処理	फोहोर डिस्पोज 61
ペットを飼うとき	घरपालुवा जनावर पाल्दा....................62
物を買ったり、サービスを受けて、トラブルにあったとき	यदि तपाईंले उत्पादन वा सेवा खरिद गरेपछि कठिनाइहरू अनुभव गर्नुभयो भने.63
銀行で口座を開設するとき	बैंकमा खाता खोल्दा....................65
公共料金の支払	उपयोगिता बिलहरूको भुक्तानी 65
新聞	पत्रपत्रिकाहरू....................65
テレビ・ラジオ	टेलिभिजन र रेडियो....................65
図書館	पुस्तकालयहरू....................66
観光	दर्शनीय स्थलहरू....................67
9 通信と郵便	**9 सञ्चार र हुलाक मेल सेवाहरू**
郵便（国内郵便、国際郵便）	हुलाक मेल (घरेलु हुलाकमेल, अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक मेल)....................68
宅配便	होम डेलिभरी 69
電話	टेलिफोन 70

10交通　　10 यातायात

交通機関	यातायात सुविधाहरू	73
鉄道	रेल	73
バス	बस	74
タクシー	ट्याक्सी	74
自動車の運転	कार चलाउँदा	75
原動機付き自転車（原付バイク）	मोटरसाइकलहरू	78
ペダル付き電動バイク	पेडल भएका इलेक्ट्रिक बाइक	78
日本の交通ルール・マナー	जापानको ट्राफिक नियम / आचरण	78

11行政機関　　11 प्रशासनिक निकायहरु

東 京にある在外公館	टोकियोमा रहेक कूटनीतिक निकायहरु	81
県内の市役所、町・村役場	चिबा प्रिफेक्चर भित्र रहेका नगरपालिका,शहर र टाउनहलहरु	85
国際交 流 協 会	अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय संघहरू	87

1 緊急時のために

आपतकालिन अवस्थाहरूको लागि

■ 緊急時の連絡先

◇交通事故、盗難、暴力行為(警察)

電話　110　　(通話料無料)

言語や聴覚に障害をお持ちの方のために;

*千葉県警察メール 110番：http://chiba110.jp

*110番アプリシステム：専用アプリをダウンロード

(詳細は警察庁ホームページ参照)

*千葉県警察ファックス 110番：0120-110-294

(通話料無料)

①局番なしで 110番にダイヤルすると警察が応対します。

②名前、住所、事故や事件の起きた場所、事故や事件の内容を伝えください。

■ आपतकालीन अबस्थाको सम्पर्क ठेगाना

◇ट्राफिक दुर्घटना, चोरी, वा हिंसा (प्रहरी)

फोन नम्बर: 110 (कल शुल्क नि: शुल्क)

भाषा र श्रवण असक्षमता भएका व्यक्तिहरूको लागि

* चिबा प्रीफेक्चरल पुलिस मेल 110: http://chiba110.jp

*110 एप सिस्टमः सम्बन्धित एप डाउनलोड गरी विस्तृत जानकारीको लागि महानगरीय प्रहरीको वेवसाइटमा हेर्नुहोस् ।

* चिबा प्रीफेक्चरल पुलिस फ्याक्स 110: 0120-110-294 (कल शुल्कः नि: शुल्क)

①क्षेत्र कोड बिना 110 नम्बरमा डाईल गर्नु भयो भने पुलिस सँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

②आफ्नो नाम, ठेगाना, दुर्घटना वा घटना भएको स्थान र दुर्घटना वा घटनाको विवरण बताउनुहोस् ।

日本語 जापानिज	ローマ字 रोमन वर्णहरू	ネパール語 नेपाली भाषा
交通事故です 泥棒です 喧嘩です	Kotsu jiko desu. Dorobo desu. Kenka desu.	ट्राफिक दुर्घटना भएको छ । चोर छ। झगडा भएको छ।
場所は(　　)です	Basho wa (　　) desu.	स्थान चाहिँ (　　)हो।
住所は(　　)です	Jusho wa (　　) desu.	ठेगानाचाहिँ (　　)हो।
名前は(　　)です	Namae wa (　　) desu.	नाम चाहिँ (　　)हो।
電話番号は(　　)です	Denwa bango wa (　　) desu.	फोन नम्बर चाहिँ (　　)हो।

③交通事故などで負傷者がいるときは、救護が優先です。救急車を呼ぶ必要がある場合は、119番に電話して救急車を呼んでください。また、交通事故の相手がいるときは、名前、保険番号、住所、電話番号を聞いておきます。

③यदि तपाईं ट्राफिक दुर्घटनामा घाइते हुनुभएको छ भने, उद्धार पहिलो प्राथमिकता हो । यदि तपाईंलाई एम्बुलेन्स बोलाउन आवश्यक परेमा 119 मा फोन गरेर एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् ।
त्यसो त अर्को ब्याक्ति ट्राफिक दुर्घटनामा परेको छ भने उसको नाम, बिमा नम्बर, ठेगाना र फोन नम्बर सोधिराख्नुहोस ।

◇交番

千葉県警察ホームページ

https://www.police.pref.chiba.jp/

盗難や暴力行為、交通事故などにあったら、まず警察(110番)に連絡するか、近くの交番に連絡してください。交番の警察官は夜間のパトロールなども行い、犯罪の防止に努めています。

*警察全般について相談したいとき

千葉県警察本部「相談サポートコーナー」

(TEL ： 043-227-9110)

祝日を除く、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで

◇प्रहरी बुथ

चिबा प्रिफेक्चरल प्रहरीको गृहपृष्ठ

https://www.police.pref.chiba.jp/

चोरी, हिंसा, ट्राफिक दुर्घटना आदि भएमा पहिले प्रहरी (110नम्बर) मा सम्पर्क गर्ने अथवा नजिकैको प्रहरी बुथमा सम्पर्क गर्नुहोस्। प्रहरी बुथमा रहेका प्रहरी अधिकारीहरूले अपराध रोक्न रात्रि गस्ती पनि गरिरहेका हुन्छन्।

*यदि तपाइँ सामान्यतया पुलिस को बारे मा कुरा गर्न चाहनुहुन्छ

चिबा प्रीफेक्चरल पुलिस मुख्यालय "परामर्श समर्थन कुना"

(टेलिफोन: : 043-227-9110)

बिदाको दिन बाहेक सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8बजे 30मिनेट देखि 5 बजे 15मिनेट सम्ममा गर्न सक्नुहुनेछ।

◇火事、救急車(急病、大けが)

電話： 119 (通話料無料)

局番なしで119をダイヤルすると、消防署が対応します。

◇आगो लागी, एम्बुलेन्स (अचानक बिमारी, गम्भीर चोटपटक)

फोन: 119 (कल शुल्क नि: शुल्क)

यदि तपाईंले एरिया कोड बिना 119 डायल गर्नुभयो भने, फायर डिपार्टमेन्टले जवाफ दिनेछ।

日本語 जापानिज	ローマ字 रोमन वर्णहरू	ネパール語 नेपाली भाषा
火事です	Kaji desu	आगलागी भएको छ।
救急車をお願いします	Kyukyusha wo Onegaishimasu	कृपया एम्बुलेन्स पठाईदिनुहोस।
(　　)が(病気･けが)です *状態を説明します。 *アレルギーなど、必要な情報も伝えます。	(　　) ga (Byouki/Kega) desu	(　) चाहिँ(बिरामी/चोटपटक)भएको छ। * तिनीहरूको अवस्था व्याख्या गर्नुहोस्। * कुनै पनि आवश्यक जानकारी, जस्तै एलर्जी जस्ता सुचना पनि भन्नुहोस।
場所は(　　)です	Basho wa (　　) desu	स्थान चाहिँ (　　)हो।
住所は(　　)です	Jusho wa (　　) desu.	ठेगाना चाहिँ (　　)हो।
名前は(　　)です	Namae wa (　　) desu	नाम चाहिँ (　　)हो।
電話番号は(　　)です	Denwabango wa (　　) desu	फोन नम्बर चाहिँ (　　)हो।

病気やけがの状態

बिरामी/चोटको अवस्था

日本語 जापानिज	ローマ字 रोमन वर्णहरू	ネパール語 नेपाली भाषा
出血	Shukketsu	रक्तश्राव
骨折	Kossetsu	हड्डी भाँचिनु
火傷	Yakedo	जलेर घाउ हुनु
呼吸困難	Kokyu konnan	सास फेर्न गाह्रो हुनु
痙攣	Keiren	आघात हुनु
胸が苦しい	Mune ga kurushii	छातीको दुखाइ हुनु
高熱	Konetsu	उच्च ज्वरो
胃が痛い	I ga itai	पेट दुख्नु
意識不明	Ishiki fumei	बेहोश हुनु

◇緊急で医療を受けるための準備

①緊急時に相談できる医者を作っておくと、病院を紹介してもらったり、予約をしてもらえます。

②緊急時の支払いに備えてマイナンバーカードと現金20,000円ぐらいは用意しておくことが必要です。

③かかりつけの病院がある場合、診察券も用意しておきます。

＊救急医療問診表（日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・タイ語・ポルトガル語・タガログ語・ペルシャ語）

https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇ आपतकालीन चिकित्सा उपचारको लागि तयारी

①यदि तपाईंले आपतकालीन अवस्थामा परामर्श लिन सक्ने डाक्टर बनाई राख्नु भयो भने, तपाईंले अस्पताल चिनाइ पाउनु वा एपोइनमेन्ट लिन सक्नुहुनेछ।

②आकस्मिक भुक्तानीको लागि तपाईंले माई नम्बर कार्ड र लगभग 20,000 येनको नगद तयारी अवस्थामा राख्नु आबश्यक छ।

③यदि तपाईंले उपचार गराईरहेको अस्पताल छ भने बिरामी दर्ता कार्ड पनि तयारी अबस्थामा राख्नुहोस् ।

*आपतकालीन चिकित्सा प्रश्नावली (जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ भाषा, कोरियाली, स्पेनिश, थाई, पोर्तुगाली, तागालोग, फारसी)

https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇千葉県内の夜間・休日急病診療所

夜間・休日診察の医療機関は、市町村の広報紙などに掲載されています。

また、「ちば救急医療ネット」で調べることができます。日本語対応のみ医療機関も含まれます。詳しくは、千葉県外国人相談にお問い合わせください(TEL ： 043-297-2966)。

・ちば救急医療ネット(日本語のみ)

https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/

◇चिबा प्रिफेक्चरमा रातमा र बिदाहरुमा खुल्ला हुने आपतकालीन क्लिनिकहरू

रात्रि र बिदाका दिनमा खुल्ला रहने मेडिकल संस्थानहरू नगरपालिकाको जनसम्पर्क पत्रमा सूचीबद्ध गरिएका छन।

तपाईं यसलाई "चिबा आपतकालीन मेडिकल नेट" मा पनि खोज्न सक्नुहुनेछ। यसमा जापानीज भाषा बोल्ने चिकित्सा संस्थानहरू मात्र समावेश गरिएका छन। थप जानकारीको लागि, कृपया चिबा विदेशी बासिन्दाको लागी परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोला (फोननम्बर: 043-297-2966)।

-चिबा इमर्जेन्सी मेडिकल नेट (जापानीजमा मात्र उपलब्द छ)

https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/

■ 外国人相談窓口

■विदेशी ब्यक्तिको लागी परामर्श काउन्टर

外国人相談一覧

विदेशी बासिन्दाहरूको लागि परामर्श सेवाहरू

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
(公財)ちば国際コンベンションビューロー・千葉県国際交流センター (Chiba Convention Bureau and International Center)	043-297-2966	〒261-8501 Chiba-shi Mihama-ku Nakase 1-3 Makuhari Techno Garden D Bldg. 14F	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा स्पेनिसज भाषा तागालोग भाषा भियतनामी भाषा कोरियन भाषा नेपाली भाषा थाई भाषा पोर्चुगिज भाषा इन्डोनेसिया भाषा रुसी भाषा हिन्दि	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 9 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
(公財)千葉市 国際交流協会 (Chiba City International Association)	043-306-1034	〒260-0013 Chiba-shi Chuo-ku Chuo 3-3-1 Fujimoto Daiichi Seimei Bldg. 2F	अंग्रेजी	सोमबार शुक्रबार	बिहान 9 बजे देखि 3:30 बजे सम्म
				बुधबार, बिहीबार, शनिबार	बिहान 9 बजे देखि 4:30 बजे सम्म
				मंगलबार	बिहान 9 बजे देखि 7:30 बजे सम्म
			चिनियाँ भाषा	सोमबार, मंगलबार, बिहीबार	बिहान 9:00 बजे देखि 7:30 बजे सम्म
				बुधबार शुक्रबार	दिउँसो 2 बजे देखि 7:30 बजे सम्म
				शनिबार	बिहान 9 बजे देखि 3:30 बजे सम्म
			कोरियन भाषा	बुधबार शुक्रबार	बिहान 2 बजे देखि 7:30 बजे सम्म
				शनिबार	बिहान 9 बजे देखि 3:30 बजे सम्म
			स्पेनिसज भाषा	सोमबार बिहीबार	बिहान 2 बजे देखि 7:30 बजे सम्म
				शनिबार	बिहान 10 बजे देखि 4:30 बजे सम्म
			भियतनामी भाषा	सोमबार बिहीबार शुक्रबार	बिहान 10बजे देखि 4:30 बजे सम्म
			युक्रेनी भाषा	मंगलबार, बुधबार, शुक्रबार	बिहान 10 बजे देखि 3:30 बजे सम्म
八千代市 (Yachiyo City)	047-487-6310	〒276-0027 Yachiyo-shi Murakamidanchi 2-9-103	अंग्रेजी स्पेनिसज भाषा पोर्चुगिज भाषा	सोमबार देखि शनिबार सम्म	बिहान 9बजेदेखि बेलुकी 5 बजेसम्म (दोभाषेहरू दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म उपलब्ध हुन्छन)

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
市川市 (Ichikawa City)	047-712-8675	〒272-8501 Ichikawa-shi Yawata 1-1-1	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा स्पेनिस कोरियाली पोर्चुगिज तागालोग भियतनामी थाइ रोसियन फ्रान्सेली नेपाली हिन्दि इन्डोनेसियाली खमेर बर्मी युक्रेनी मलय मंगोलियाली सिंहला उर्दू बंगाली अरबी	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 10 बजे देखि 5 बजे सम्म
	047-712-8675	〒272-0192 Ichikawa-shi Suehiro 1-1-31		सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 10 बजे देखि 5 बजे सम्म
船橋市 (Funabashi City)	050-3101-349 5	〒273-8501 Funabashi-shi Minato-cho 2-10-25	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा कोरियाली भियतनामी नेपाली इन्डोनेसियाली तागालोग थाई पोर्चुगिज स्पेनिस हिन्दी	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 9 बजे देखि 5 बजे सम्म

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
浦安市 (Urayasu City)	047-712-6910	〒279-8501 Urayasu-shi Nekozane 1-1-1	अंग्रेजी	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1बजेदेखि 4 बजेसम्म
			चिनियाँ भाषा	सोमबार, मंगलबार	
			अन्य भाषाहरू (अनुवाद मेसिन)	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	
松戸市 (Matsudo City)	047-366-9151	〒271-8588 Matsudo-shi Nemoto 387-5	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा कोरियाली पोर्चुगिज स्पेनिस रुसी इन्डोनेसियाली हिन्दी	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 8:30 देखि 4:30 सम्म
			भियतनामी नेपाली थाई फ्रान्सेली ट्यागलोग	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 9 बजे देखि 4:30 बजे सम्म
流山市 (Nagareyama City)	04-7128-6007	〒270-0111 Nagareyama -shi Edogawadai -Higashi 1-4 (JA Nagareyama -shi Bldg. 3F)	अंग्रेजी	सोमबार बुधबार शुक्रबार	बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
鎌ケ谷市 (Kamagaya City)	047-442-1850	〒273-0101 Kamagaya-shi Tomioka 1-1-3	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा स्पेनिस तागालोग	अनियमित	बिहान 10 बजे देखि 4 बजे सम्म

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
柏市 (Kashiwa City)	04-7168-1033	〒277-8505 Kashiwa-shi Kashiwa 5-10-1	अंग्रेजी	बिहिबार	दिउँसो 1 बजेदेखि 5 बजेसम्म
			चिनियाँ भाषा	बुधबार शुक्रबार	
			स्पेनिस	सोमबार	
			कोरियाली	प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो मंगलबार	
我孫子市 (Abiko City)	04-7183-1231	〒270-1166 Abiko-shi Abiko 4-11-1 Abiko Shimin Plaza	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा स्पेनिस कोरियाली थाई फ्रान्सेली	हरेक दिन (बिहीबार बाहेक)	बिहान 10 बजे देखि 5 बजे सम्म
成田市 (Narita City)	0476-20-1507	〒286-8585 Narita-shi Hanazaki-cho 760	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा कोरियाली पोर्चुगिज स्पेनिस थाई भियतनामी इन्डोनेसियाली तागालोग नेपाली हिन्दी मलाय म्यानमार भाषा	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 5 बजेसम्म
			रुसी फ्रेन्च	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 10 बजे देखि 5 बजे सम्म
佐倉市 (Sakura City)	043-484-6326	〒285-0025 Sakura-shi Kaburagi-ma chi198-2 Rainbow Plaza Sakura	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा स्पेनिस गारी भाषा	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म (कृपया रिजर्भेसन गर्नुहोला)	बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
四街道市 (Yotsukaido City)	043-312-6173	〒284-0003 Yotsukaido -shi Shikawatashi 2001-10	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा	सोमबार बुधबार शुक्रबार (कृपया रिजर्भेसन गर्नुहोला)	बिहान 10 बजे देखि 3 बजे सम्म
印西市 （Inzai City）	0476-33-4068	〒270-1396 Inzai-shi Omori 2364-2	अंग्रेजी	हरेक महिनाको तेस्रो बुधबार (कृपया रिजर्भेसन गर्नुहोला)	बिहान 9 बजे देखि 4 बजे सम्म
白井市 (Shiroi City)	047-401-5998	〒270-1492 Shiroi-shi Fuku 1123	अंग्रेजी अन्य भाषाहरू (अनुवाद मेसिन)	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 8:30 बजे देखि 5:15 बजे सम्म
富里市 (Tomisato City)	0476-93-1117	〒286-0292 Tomisato-shi Nanae 652-1	अंग्रेजी तागालोग	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 9 बजे देखि दिउँसो 5 बजे सम्म
東金市 (Togane City）	0475-50-1114	〒283-8511 Togane-shi Higashiiwas aki 1-1	अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिस पोर्चुगिज तागालोग भियतनामी नेपाली	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 8:30 बजे देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म
			थाई, हिन्दी इन्डोनेसियाली बर्मी मलय	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 9:00 बजे देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म
			फ्रान्सेली रुसी	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 10:00 बजे देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म
			युक्रेनी	(कृपया रिजर्भेसन गर्नुहोला)	

実施機関名 संस्थाको नाम	電話 टेलिफोन	住所 ठेगाना	言語 भाषाहरु	実施日 दिन	時間 समय
茂原市 (Mobara City)	0475-20-1651	〒297-8511 Mobara-shi Dohyo 1	अंग्रेजी अन्य भाषाहरू (अनुवाद मेसिन)	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 8:30 बजे देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म
鴨川市 (Kamogawa City)	04-7093-5931	〒296-8601 Kamogawa-shi Yokosuka 1450	अंग्रेजी तागालोग अन्य भाषाहरू (अनुवाद मेसिन)	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म	बिहान 8:30 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 4:30 बजेसम्म
君津市 （Kimitsu City）	0439-54-9877	〒299-1152 Kimitsu-shi Kubo 2-11-21	अंग्रेजी चिनियाँ भाषा कोरियाली तागालोग	मंगलबार बिहीबार शुक्रबार (कृपया रिजर्भेसन गर्नुहोला) * टेलिफोनबाट परामर्श गर्न मिल्दैन	बिहान 9 बजे देखि 4 बजे सम्म
市原市 (Ichihara City)	0436-23-9866	〒290-8501 Ichihara-shi Kokubunjidai Chuo 1-1-1	अंग्रेजी	मंगलबार शुक्रबार	बिहान 9:30 देखि दिउँसो 12बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3:30 बजे सम्म
	0436-24-3934	〒290-0081 Ichihara-shi Goichuonishi 1-1-25 Sunplaza Ichihara 2F	स्पेनिस	प्रत्येक महिनाको पहिलो र तेस्रो शुक्रबार	दिउँसो 1:00 बजे देखि दिउँसो 4:00 बजे सम्म
			पोर्चुगिज	प्रत्येक महिनाको पहिलो र तेस्रो बुधबार	बिहान 9 बजे देखि 12 बजेसम्म

◇法テラス多言語情報提供サービス

借金、離婚、労働、事故など、通訳を介して日本の法制度や弁護士会など関係機関を紹介します。

◇हौटेरासु बहुभाषी सूचना सेवा

ऋण सम्झौता, सम्बन्धविच्छेद, रोजगारी र दुर्घटनाहरू जस्ता कानुनी समस्याहरू समाधान गर्नको लागी दोभाषे मार्फत जापानको कानुनी प्रणाली, वकील संघ र बार एसोसिएसन लगायत सम्बन्धित संस्थाहरू परिचय गराउँछौं ।

電話相談

電話:0570-078377

*通訳を交えて、3者（相談者、職員、通訳）間で話すことができます。

対応言語:英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

受付:月曜日～金曜日午前9:00～午後5:00

टेलिफोन द्वारा परामर्श सेवा

फोन: :0570-078377

*तपाइँ तीन पक्षहरु (सल्लाहकार, कर्मचारी, दोभाषे) बीच कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

समर्थित भाषाहरू: अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगाली,

स्पेनिश, कोरियाली, भियतनामी, तागालोग, नेपाली, थाई, इन्डोनेसियाली

रिसेप्शन: सोमबार-शुक्रबार बिहान 9:00 बजे- दिउँसो 5:00 बजे सम्म

・法テラス千葉

電話: 050-3383-5381

住所:千葉市中央区中央4-5-1

Qiball（きぼーる）2階

・ होउ तेरासु चिबा

टेलिफोन: 050-3383-5381

ठेगाना: Qiball 2F, 4-5-1,Chuo,Chuo-ku,Chiba-shi,Chiba

・法テラス松戸

電話: 050-3383-5388

住所:松戸市松戸1879-1

松戸商工会議所会館3階

http://www.houterasu.or.jp/chiba/

・होटेरेस माचुदो

टेलिफोन : 050-3383-5388

ठेगाना: 1879-1 Matsudo, Matsudo-shi, Matsudo Chamber of Commerce & Industry Hall 3F

http://www.houterasu.or.jp/chiba/

◇外国人のための人権相談（法務省）

・外国語人権相談ダイヤル

電話:0570-090911

英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

月～金 午前9:00～午後5:00

◇विदेशी नागरिकहरूको लागि मानव अधिकार परामर्श (न्याय मन्त्रालय)

・विदेशी भाषा मानव अधिकार परामर्श हटलाईन

टेलिफोन: 0570-090911

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, तागालोग, पोर्चुगिज, भियतनामी, नेपाली, स्पेनिश, इन्डोनेसियाली, थाई

सोमबार-शुक्रबार बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 5:00 बजे सम्म

・外国語インターネット人権相談受付窓口

多言語でのインターネット人権相談受付窓口を設置しています。

全国どこからでも人権相談を受けることができます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01

・इन्टरनेटबाट मानव अधिकार परामर्श सेवाहरू

हामीले बहुभाषिक इन्टरनेट मानव अधिकार परामर्श रिसेप्शन डेस्क स्थापना गरेका छौं।

तपाईंले देशको जुनसुकै ठाउँबाट मानवअधिकार परामर्श प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01

◇外国人結核電話相談
（公益財団法人結核予防会）

電話:03-3292-1218・1219

FAX:03-3292-1290

英語、韓国語（予約制）、中国語、ベトナム語、ミャンマー語（午前中のみ）、ネパール語（第2、第4火曜日の午前中のみ）

◇विदेशी नागरिकहरूको लागि क्षयरोग टेलिफोन परामर्श सेवा (सार्वजनिक हित समावेशी फाउन्डेसन क्षयरोग रोकथाम संघ)

टेलिफोन: 03-3292-1218/1219

फ्याक्स: 03-3292-1290

अंग्रेजी, कोरियाली (रिजर्भेसन आवश्यक), चिनियाँ, भियतनामी, म्यानमार (बिहान मात्र), नेपाली (दोस्रो र चौथो मंगलबार बिहान मात्र)

毎週火曜日　午前10:00～午前12:00、
午後 1:00～午後 3:00
FAX は常時、受付けています。

◇外国語による DV相談
（女性サポートセンター）
電話：043-206-8002
英語、中国語、韓国語、タガログ語
*予約制
*女性専用です。
*24時間、365日受け付けていますが、外国語での相談は来所のみです。

◇子ども・若者の悩みの相談
（ライトハウスちば）
電話：043-420-8066
英語、中国語
*外国語で相談できる日は、下記URL でご覧になれます。
https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/tel

◇ファミリーセンター・ヴィオラ
外国語による福祉相談
電話：0438-53-3453
ベトナム語、タイ語

◇日本語の話せる人は下記に相談してください。（千葉県）
・交通事故相談　電話：043-223-2264
・法律相談　電話：043-223-2249,2250
（予約制）
・医療相談　電話：043-223-3636
・救急安心電話相談　電話：#7119　または
03-6810-1636
（月～土曜日　午後6時～翌午前8時
日曜日・祝日　午前9時～翌午前8時）

・こども急病電話相談：#8000　または
043-242-9939
（午後7 時～翌午前8時）

हरेक मंगलबार　बिहान 10:00 - दिउँसो 12:00 सम्म
दिउँसो 1:00 - दिउँसो 3:00 बजे सम्म
फ्याक्स सेवा प्रत्येक दिन २४ सैं घण्टा खुल्ला रहनेछ ।

◇विदेशी भाषाहरूमा घरेलु हिँसा को बारेमा परामर्श
(महिला सहायता केन्द्र)

टेलिफोन: 043-206-8002
अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, तागालोग, स्पेनिश, थाई
*रिजर्भेसन आवश्यक पर्दछ
*महिलाहरुको लागी मात्र
*दिनको 24 घण्टा, वर्षको 365 दिन सेवा लिन सक्नुहुनेछ। विदेशी भाषाहरूमा परामर्श चाहिँ केन्द्रमा व्यक्तिगत रूपमा आउनेहरूका लागि मात्र उपलब्ध छ।

◇बच्चा・युवायुवतीको चिन्ता सम्बन्धी परामर्श
(लाइट हाउस चिवा)
टेलिफोन:043-420-8066
अंग्रेजी, चिनियाँ
विदेशी भाषामा परामर्श गर्न सकिने दिन तलको वेवसाइटमा हेर्न सकिनेछ ।

https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/tel

◇परिवार केन्द्र Viola
विदेशी भाषाहरूमा कल्याण परामर्श सेवा
टेलिफोन:0438-53-3453
भियतनामी, थाई

◇यदि तपाइँ जापानी भाषा बोल्न सक्नुहुन्छ भने, कृपया निम्नमा सम्पर्क गर्नुहोस्। (चिबा)
・ट्राफिक दुर्घटना परामर्श　फोन: 043-223-2264
・ कानूनी सल्लाह फोन: 043-223-2249,2250
(रिजर्भेसन आवश्यक पर्दछ)
・ चिकित्सा परामर्श फोन: 043-223-3636
・आपतकालीन राहत टेलिफोन परामर्श सेवा　फोन: #7119 वा
03-6810-1636
सोमबार देखि शनिबार, भोलिपल्ट साँझ 6:00 बजे देखि 8:00 बजे सम्म
आइतबार र सार्वजनिक बिदा: बिहान 9:00 बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान 8:00 बजेसम्म

・बालबालिकाको आपतकालीन टेलिफोन परामर्श : #8000 वा
043-242-9939
(बेलुका ७ बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान ८ बजेसम्म)

2 災害対策

विपद्को योजना

■ 防災情報

◇千葉県防災ポータルサイト

次の情報を提供しています。一部のページについては、英語・ハングル・中国語・スペイン語・ポルトガル語で表記しています。

・県内の地震・津波・台風等の情報
・避難指示情報、 避難所開設
・被害情報などの緊急・災害情報
・天気予報等の気象情報
・鉄道・道路等の交通運行情報
・電気・水道等のライフラインに関する情報

http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/

◇外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ「Safety tips」

このアプリケーションは、緊急地震速報と津波警報のほか、災害時に役立つ便利な機能を多言語で提供しています。

・ダウンロード URL

〔Android〕

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android

〔iPhone〕

https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

◇NHK WORLD -JAPAN

災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをプッシュ通知で受け取ることができます。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/

■ 日ごろの備え

◇備蓄品の準備

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物の流れがストップすることがあります。そのような場面に備えて、最低３日分、できれば１週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。

備蓄には、日ごろの食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく「ローリングストック」という方法があります。比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、さらにカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることもできます。

■ प्रकोप रोकथाम जानकारी

◇चिबा प्रीफेक्चर विपद् रोकथाम पोर्टल साइट

यसले निम्न जानकारी प्रदान गर्दछ: केही पृष्ठहरू अंग्रेजी, हङ्गुल, चिनियाँ, स्पेनिश र पोर्चुगिजमा लेखिएका छन्।

・प्रीफेक्चरमा भूकम्प, सुनामी, टाइफुन, आदि बारे जानकारी
・सुरक्षित स्थान र आश्रयस्थलहरूको बारेमा जानकारी।
・आपतकालीन र प्रकोप जानकारी, जस्तै क्षति बारे जानकारी।
・मौसम जानकारी, मौसम रिपोर्ट सहित।
・सार्वजनिक यातायातको बारेमा जानकारी, जस्तै रेल र सडकहरू।
・बिजुली र पानी सहित अत्यावश्यक उपयोगिताहरू बारे जानकारी।

http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/

◇"Safety Tips", अन्तर्राष्ट्रिय आगन्तुकहरूको लागि प्रारम्भिक चेतावनी र सूचना दिने एप

यस एप्लिकेशनले भूकम्पको पूर्व चेतावनी र सुनामी चेतावनीका साथै धेरै भाषाहरूमा प्रकोपको समयमा उपयोगी कार्यहरू बारे अलर्टहरू प्रदान गर्दछ।

・ डाउनलोड लिङ्कहरू

〔एन्ड्रोइड〕

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android

〔आईफोन〕

https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

◇एनएचके वर्ल्ड - जापान

यसबाट प्रकोपको घटनाहरु घट्दा तपाईले धेरै भाषाबाट आपतकालीन सुचना र समाचारहरू प्राप्त गर्नुहोस्।

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/

■ दैनिक तयारीहरू

◇अत्याआबस्यक बस्तुको तयारी

प्राकृतिक प्रकोपको समयमा विद्युत, ग्याँस, पानी जस्ता दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएका अत्यावश्यक सेवाको आपूर्ति रोकिन सक्छ। यस्तो अवस्थामा तयारी गर्नको लागि कम्तिमा तीन दिनको अथवा सम्भव भएमा एक हप्ताको लागि पुग्ने खाद्यवस्तु र दैनिक प्रयोगका सामानहरू सञ्चय गरेर राखौं । नियमित रूपमा प्रयोग हुने खाद्यवस्तुलाई थोरै बढी किन्ने गरौं । पूराना सामानहरू पहिले प्रयोग गरिएका सामानहरूलाई पुनः किनेर भर्ने 'रोलिङ स्टक' विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसरी तयारी गर्दा, दीर्घकालीन रूपमा खाद्यान्न तयारी सजिलैसँग गर्न सकिन्छ। यदि क्यासेट कंप्रो (ग्यास स्टोभ) छ भने सामान्यतया खाना तातो बनाएर पनि खान सक्नुहुनेछ ।

〔備蓄品の例〕
- 水（1人1日3リットル、1週間分程度）、カセットコンロ、カセットボンベ、食料（米、カップ麺、レトルト食品、菓子など）
- 携帯型ラジオ、簡易トイレ、携帯電話のバッテリー、懐中電灯、ゴミ袋
- 必要な常備薬、生理用品、粉ミルク、オムツなど

(भण्डार गर्नुपर्नेबस्तुको उदाहरण)
•पानी (एक हप्ताको लागि प्रति व्यक्ति प्रति दिन 3लिटर), क्यासेट स्टोभ, क्यासेट सिलिन्डर ,खाना (चामल, कप चाउचाउ, रिटोर्ट्स, स्न्याक्स, आदि)
•पोर्टेबल रेडियो, पोर्टेबल शौचालय, सेलफोनको ब्याट्री, टर्चलाइट, फोहोर हाल्ने झोला
•अत्यावश्यक औषधि, सेनेटरी वस्तुहरू, धुलो दूध, डायपर, आदि।

〔非常持出品の例〕
□水、□非常食、□携帯電話のバッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん、□常備薬、□現金、□通帳、印鑑、□タオル、□着替え、□マスク、□雨具、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

(आपतकालीन सामानको उदाहरण)
□ पानी, □ आकस्मिक खाना, □ मोबाइल फोनको ब्याट्री, □ टर्च, □ हेलमेट, सुरक्षा हुड, □ नियमित औषधि, □ नगद पैसा, □ पासबुक, व्यक्तिगत छाप, □ तौलिया, □ लुगा, □ मास्क □ रेनवेयर लुगा □ टिस्यु पेपर, □ लाइटर, मैनबत्ती, □ फोहोरको झोला, आदि।

◇耐震化と家具の固定、感震ブレーカーの設置

古い建物や木造住宅、埋立地、低湿地、盛土造成地にある住宅、1階部分の壁が少ない住宅などは、耐震診断を行い、耐震補強をしておきましょう。

◇भूकम्प प्रतिरोध, फर्निचर फिक्सिङ, सिस्मिक ब्रेकर स्थापना

यदि तपाइ पुराना भवनहरू, काठका घरहरू, ल्यान्डफिल, तल्लो क्षेत्रहरू, तटबन्ध क्षेत्रमा घरहरू, र पहिलो तल्लामा थोरै पर्खाल भएका घरहरूमा बस्नु हुन्छ भने, सिस्मिक रेट्रोफिटिंग र रिट्रोफिट गर्नुहोस्।

大きな家具はしっかり固定し、寝室、子ども部屋に大きな家具は避けるようにします。避難の邪魔にならないよう家具を固定し、配置を工夫しましょう。ガラスには飛散防止フィルムを貼っておきます。
感震ブレーカーは、揺れを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具です。電気火災の予防に有効です。

ठूला फर्निचरहरू सुरक्षित स्थानमा राखि र शयनकक्ष र बच्चाहरूको कोठामा ठूला फर्निचरहरू नराख्नुहोस्। भाग्नेबेलामा असर नपार्नको लागी फर्निचरलाई ठीक ठाउमा राख्नुहोस। सिसाहरुमा मा एक shatterproof फिल्म(सिसाहरु फुटेपनि टुक्रा टुक् हुन बाट बचाउँछ) राख्नुहोस्।
सिस्मिक ब्रेकर(seismic breaker) एक यन्त्र हो जसले हल्लाएको महसुस गर्दछ तब यसले ब्रेकर वा आउटलेटमा बहने विधुतलाई रोक्दछ। यो बिजुली बाट हुने आगलागी रोकथाम गर्न प्रभावकारी छ।

◇危険な場所や避難場所の確認

台風や大雨、津波などが起こった時に、浸水の恐れのある場所や、土砂崩れがおきる恐れのある場所などを、市町村のハザードマップなどで確認しておきます。

◇खतरनाक स्थानहरू र इभ्याकुएसन सेन्टरहरू चेक गर्नु

टाइफुन, भारी वर्षा वा सुनामी हुँदा बाढी वा पहिरोको जोखिम हुने ठाउँहरूको लागि नगरपालिकाको जोखिम नक्सा जाँच गरिराख्नुहोस।

安全に避難するため、災害に応じた避難場所や道順を確認しておきましょう。大雨のときと津波のときでは避難場所が違うことがあります。

सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थान मा जानको लागी , विपद् अनुसारका सुरक्षित ठाउँहरु र बाटोहरुको बारेमा पुर्ब जानकारि राखिराख्नुहोस। भारी वर्षा र सुनामीको समयमा सुरक्षित स्थल फरक हुन सक्छ।

◇防災訓練

日本は世界有数の地震の多い国です。
日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災

◇विपद् रोकथाम ड्रिल

जापान विश्वको सबैभन्दा धेरै भूकम्प जाने देश हो।
नगरपालिका,सहर भित्र रहेका संघ सँस्था हरु, र स्वैच्छिक प्रकोप रोकथाम

組織などが行う防災訓練に参加し、災害が起こったときの行動を確認しておきましょう。

■ 地震が起こったら

①緊急地震速報

地震が起こる前に、これから地震が起こることを伝える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起こるまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備をしましょう。

②地震発生

テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収まるのを待ちます。

③揺れが収まったら

津波やがけ崩れの危険のある場所では、すぐに避難します。

すばやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を確保します。

④避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の危険があれば避難します。靴を履き、非常用持出品を用意し、徒歩で避難します

電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておくと、自動的に電気を止めてくれます。

離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

災害用伝言ダイヤル〈171〉

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

・Web171

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html

・携帯電話災害用伝言版

〈NTT ドコモ〉

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html

（日本語）

https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html

（英語）

〈au〉

http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon

（日本語）

संगठनहरू द्वारा दैनिक रूपमा सञ्चालन हुने विपद् रोकथाम अभ्यासहरूमा भाग लिनुहोस्, र विपद् आइपर्दा तपाईंले के गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी थाहा पाईराख्नुहोस।

■ यदी भुकम्प आएमा

①भूकम्पको पूर्व चेतावनी

भूकम्प आउनु अघि, त्यहाँ भूकम्पको पूर्व चेतावनीका आनाउन्स हुन्छ। जसले तपाईंलाई भूकम्प आउँदैछ भनेर जानकारी दिन्छ। तपाईले यो सुचना पाउँदा तुरुन्तै भूकम्प आउनुभन्दा अगाडी छोटो समयमै आफूलाई बचाउन तयारि अबस्था मा राख्नुहोस।

②भूकम्प आउँदा

टेबुल वा डेस्क मुनि लुकेर आफ्नो शरिर लाई सुरक्षित राखि र भुकम्पको कम्पन कम हुनुसम्म पर्खनुहोस्।

③जब भुकम्पको कम्पन कम हुन्छ

सुनामी वा पहिरोको जोखिम भएका क्षेत्रहरूबाट तुरून्त टाढा जानुहोस।

तुरुन्तै आगो बन्द गर्नुहोस् र ढोका र झ्यालहरू खोलि निकासि ठाउँ सुरक्षित राख्नुहोस।.

④सुरक्षित ठाउँमा स्थान्तरण, परिवार सुरक्षाको जाँच

रेडियो आदिबाट सही जानकारी लिनुहोस, र घर भत्कने जोखिम छ छैन जाँच गरि,खतराको अबस्था छ भने सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस। आफ्नो जुत्ता लगाई, आपतकालीन अबस्थामा चाहिने बस्तुहरु तयार गरि,हिँडेर सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस।

सुरक्षित ठाउँमा स्थान्तरण हुनु पुर्ब बिजुली ब्रेकर बन्द गर्नुहोस्। यदि तपाईंले सिस्मिक सर्किट ब्रेकर राख्नुभएको छ भने, यसले स्वचालित रूपमा बिजुली बन्द गर्नेछ।

टाढाको परिवारको सुरक्षाको सुनिश्चिता गर्नुहोस्। सकेसम्म टेलिफोन प्रयोग नगरि विपद् सन्देश सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

•विपद् आपतकालीन सन्देश डायल; <171>

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

・Web171

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html

•प्रकोप आपतकालीन सन्देश डायल को मोबाइल फोन संस्करण

< एनटीटी डोकोमो >

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html

(जापानिज)

https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html

(अंग्रेजी)

〈au〉

http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon

(जापानिज)

http://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon
（英語）

〈ソフトバンク〉

http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
（日本語）

〈ワイモバイル〉

http://www.ymobile.jp/service/dengon
（日本語）

〈楽天モバイル〉

https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
（日本語）

⑤応急救護

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。隣近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

⑥避難所

各市町村にあります。

無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。

食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。

自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

◇津波

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。

海岸にいるときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

＜津波に対する心得＞

①強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。

②地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐに避難します。

③津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

http://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon
(अंग्रेजी)

< सफ्टबैंक >

http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
(जापानिज)

<Y!मोबाईल>

http://www.ymobile.jp/service/dengon
(जापानिज)

〈राकुतेन मोबाइल〉

https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
(जापानिज)

⑤प्राथमिक उपचार

ठूलो विपत्ति पर्दा उद्धार टोली तुरुन्तै आउन सक्दैन। त्यसैले हामी हरु छिमेकिहरु सँग मिलेर आगो निभाउने र उद्धार गर्ने काम गर्नुपर्छ। साथै दैनिक रूपमा प्रकोप रोकथाम अभ्यासमा भाग लिई र अभ्यासको तयारी पनि भई राख्नुपर्छ।

⑥आश्रय स्थान

आश्रय स्थान प्रत्येक नगरपालिकामा अवस्थित छन् र सबैका लागि नि:शुल्क खुला हुन्छ। यहाँ रातभर बस्न पनि मिल्दछ। रेडियो वा सन्चारको अन्य माध्यम मार्फत जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

यहाँ खाना पनि उपलब्ध हुन्छ तर तपाईंले पहिले आफुसँग भएको सामानहरु प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

स्वैच्छिक प्रकोप रोकथाम संगठनहरूको आश्रय स्थान हरुमा पारस्परिक सहयोगको कदर गरौं।

◇सुनामी

चिबा प्रिफेक्चर तीन तर्फबाट समुन्द्रले घेरिएको छ, त्यसैले भूकम्पको घटनामा सुनामीबाट हुने क्षतिको बारेमा चिन्तित बनाएको छ।

यदि तपाईं समुद्र तटमा भूकम्प महसुस गर्नुहुन्छ भने, सम्भव भएसम्म समुद्र तटबाट टाढा जाने प्रयास गर्नुहोस् र उच्च स्थानमा भाग्नुहोस्।

<सुनामीको बारेमा थाहापाइराख्नु पर्ने ज्ञान>

① यदि तपाईंले कडा भूकम्प महसुस गर्नुहुन्छ वा कमजोर भूकम्प भए पनि लामो समयसम्म ढिलो कम्पन महसुस गर्नुहुन्छ भने, तुरुन्तै तट छोड्नुहोस् र उच्च स्थानमा जानुहोस्।

② भूकम्पको धक्का महसुस नगरे पनि सुनामीको चेतावनी पाउने बित्तिकै सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

③ सुनामी बारम्बार दोहोरिरहन्छ, त्यसैले अलार्म बन्द नभए सम्म सुरक्षित ठाउँमा रहिरहनुहोस्।

・ 災害のときによく使われる日本語　　प्रकोपको समयमा प्राय जसो प्रयोगहुने जापानी वाक्यांशहरू गरिन्छ

避難 hinan	にげること	सुरक्षित ठाउँमा भाग्ने कुरा
高台 takadai	高いところ	अग्लो ठाउँ
迂回 ukai	違う道を行く	फरक बाटोमा जाने
安否 anpi	大丈夫かどうか	ठिक छ कि छैन
停電 teiden	電気が止まる	बिजुली बन्द हुनु
断水 dansui	水道が止まる	धाराको पानी बन्द हुनु
給水車 kyusuisya	水を配る車	पानी उपलब्ध गराउने गाडी
不通 futsu	通ることができない	तपाईं पास गर्न सक्नुहुन्न

■ 台風･大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起こっています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょう。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

■ टाइफुन / भारी वर्षा

जापानमा, हरेक वर्ष धेरै टाइफुनहरू आईरहन्छ, र हावा हुरि र भारी वर्षाले अक्सर ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ। मौसमको जानकारीमा ध्यान दिनुहोस् र पहिले नै पर्याप्त तयारिहरु गरिराख्नुहोस। साथै, जब नगरपालिकाले सुरक्षित ठाउँमा जानको खाली घोषणा गर्दछ तब तुरुन्त सुरक्षित ठाउँमा गइहालौं।

◇台風･大雨に対する備え

①家の周りを一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品などの生活用品を高い場所へ移動します。

②停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。

③断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。

④気象情報に注意してください。

⑤むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることがありますので、運行情報に注意してください。

⑥病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。

⑦市町村が発する避難に関する情報に注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

◇टाइफुन / भारी वर्षाको लागि पुर्ब तयारी

①घर वरिपरि हेरेर उड्न सक्ने कुनै पनि चीज हरु कोठाभित्र अथवा नउड्ने गरेर राख्नुहोस। बाढीको जोखिम छभने घरायसी सामानहरू जस्तै घरायसी उपकरणहरू र किराना सामानहरू उच्च स्थानहरूमा सार्नुहोस्।

②बिजुली आउट भएको अवस्थामा टर्चलाइट, रेडियो, मोबाइल फोनको ब्याट्री, आदि तयारि अबस्थामा राखिराख्नुहोस।.

③ धाराको पानी बन्दहुने सम्भावना भएकोले पिउने पानी रिजर्भ गरिराख्नुहोस।

④मौसमको बारेमा जानकारी राखिराख्नुहोस.

⑤कृपया अनावश्यक बाहिर ननिस्कनुहोस्। यातायताको बारेमा पुर्ब जानकारि राखिरानुहोस किनकि यस्तो अबस्थामा सार्वजनिक यातायात नचल्नपनि सक्छन।

⑥बिरामी व्यक्ति, शिशु र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित स्थानमा सार्नुहोस्।.

⑦कृपया नगरपालिकाले जारी गरेको सुरक्षित ठाउँमा जाने कार्यको सूचनामा ध्यान दिनुहोस् र सकेसम्म चाँडो सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस। यदि तपाईसँग परिवारको सदस्यहरु छन र सुरक्षित ठाउँमा जान समय लाग्छ भने, चाँडै जाने काम सुरु गर्नुहोस्।

◇避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングを考えましょう。警戒レベル3「高齢者等避難」、4「避難指示」が発令されたときは、すぐに避難してください。

◇सुरक्षित ठाउँमा जाने कार्य

चेतावनी स्तरको आधारमा सुरक्षित ठाउँमा जाने समयको बारेमा सोचौं। चेतावनी स्तर 3 बुढाबुढीलाई सुरक्षित स्थानमा सार्नको लागि वा 4 सुरक्षित स्थानमा जानको लागि निर्देशन आएको अवस्थामा तुरुन्तै सुरक्षित ठाउँमा गईहाल्नुहोस।

〔**警戒レベル1**〕災害への備えを確認しましょう。
気象庁から「早期注意情報」が発表されます。

〔चेतावनी स्तर 1〕 आफ्नो प्रकोप तयारी जाचँ गरौं ।
मौसम विज्ञान विभागबाट "प्रारम्भिक चेतावनी सूचना" जारी गरिन्छ ।

〔**警戒レベル2**〕避難場所や道順などを確認しましょう。気象庁から「気象注意報」が発表されます。

〔चेतावनी स्तर 2〕 तपाईंको नजिकको रहेको सुरक्षित स्थान र सडकहरूको स्थान जाचँ गरौं ।
मौसम विज्ञान विभागबाट "मौसम चेतावनी" जारी भईरहेको छ ।

〔**警戒レベル3**〕避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難しましょう。市町村から「高齢者等避難」が発令されます。

〔चेतावनी स्तर 3〕जेष्ठ नागरिकहरू, अपांगता भएका व्यक्तिहरू र शिशुहरू लगायत सबैलाई सुरक्षित स्थानतर्फ जान समय लाग्छ। उनीहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा जान मद्दत गर्नुहोस्।
तपाईंको नगरपालिकाले “बृद्धबृद्धाहरु को निकासी, आदि”प्रकाशित गर्नेछ। यी बाहेक अरू व्यक्तिहरू सुरक्षित ठाउँमा जाने तयारी गर्छन्।.

〔**警戒レベル4**〕危険な場所から全員が避難しましょう。市町村から「避難指示」が発令されます。

〔चेतावनी स्तर 4〕 सबैजना सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्दछ। सबैलाई जोखिमयुक्त ठाउँबाट सुरक्षित ठाउँतर्फ लैजाऔं ।
नगरपालिकाले " सुरक्षित ठाउँमा जाने आदेश" जारी गर्नेछ।

〔**警戒レベル5**〕災害が発生又は切迫しています。命を守る行動をとりましょう。市町村から「緊急安全確保」が発令されます。

〔चेतावनी स्तर 5〕 विपत्ति आईसकेको अथवा नजिकै आएको छ । जीवन बचाउन कदम चालिहाल्नुहोस।
नगरपालिकाबाट "आपतकालीन सुरक्षा सुनिश्चितता" जारी गरिएको छ।

■ 火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多くあります。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

■ आगलागी

धेरै जापानी घरहरू र अपार्टमेन्टहरू काठबाट बनेका हुन्छन्, र यसमा धेरै ज्वलनशील वस्तुहरू समावेश हुन्छन् जस्तै तातामी (रश म्याट) र फसुमा (स्लाइड ढोकाहरू)। त्यसैले, आगो सुरु हुन नदिन निरन्तर ध्यान दिनईरहनु आवश्यक छ।

◇火事を起さないためのポイント

①寝たばこは絶対やめる。
②ストーブは燃えやすいものから離れたところで使う。
③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
④住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。
⑤寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。
⑥火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
⑦隣近所の協力体制をつくる。

◇आगोरोकथामका पोईनटहरु

①ओछ्यानमा धुम्रपान नगर्नुहोस्।
②ज्वलनशील वस्तुहरू बाट टाढा स्टोभ प्रयोग गर्नुहोस्.
③यदि तपाईंले आफ्नो स्टोभ भन्दा टाडा जाँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आगो निभाउनु भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
④सबै घरहरूमा आवासीय फायर अलार्महरू जडान गर्नुपर्छ।
⑤ओछ्यान, कपडा र पर्दाबाट आगो रोक्न फ्लेमप्रूफिङ प्रयोग गर्नुहोस्
⑥सानो आगो हुँदानै निभाउन सक्षम हुनको लागी आफ्नो घरमा आगो निभाउने उपकरण राख्नुहोस्।
⑦छरछिमेकमा सहकारी प्रणाली निर्माण गर्नुहोस्।

3 行政手続き

प्रशासनिक प्रक्रियाहरू

日本で生活するときには、各種の行政手続き(住民登録、出生届、婚姻届、離婚届、死亡届、印鑑登録、国民健康保険、税金など)が必要になります。これらは、主に居住している市区町村役所で受付けしています。これらの手続きをすると各種証明書の交付を受けることができます。

जापानमा बस्दा, विभिन्न प्रशासनिक प्रक्रियाहरू (बसाई दर्ता, जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, सम्बन्धविच्छेद दर्ता, मृत्यु दर्ता, छाप दर्ता, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा, करहरू, आदि) आवश्यक हुन्छ। यी मुख्यतया तपाईं बस्ने नगरपालिका कार्यालयमा स्वीकार गरिन्छ। यदि तपाइँ यी प्रक्रियाहरू पालना गर्नुहुन्छ भने, तपाइँ विभिन्न अनुदानहरू प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।.

■ 住居地の(変更)届出

住居地の届出をすると、日本人と同様に、外国人住民の方についても住民票が作成されます。

■ निबास परिवर्तनको रिपोट

तपाईंले आफ्नो बसोबास गर्ने ठाउँमा दर्ता गर्नुभयो भने, जापानिज हरु जसरिनै विदेशीहरूका लागि पनि आवासीय कार्ड बनाइनेछ।.

◇新たに来日された方

出入国港において在留カードが交付された方(*)は、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、市区町村役所の窓口でその住居地を届け出てください。

(*)パスポートに「在留カードを後日交付する」旨の記載がされた方は、パスポートを持参してください。

◇जापानमा नयाँ आगन्तुकहरू

यदि तपाईंलाई अध्यागमन बिभाग(*) मा निवास कार्ड जारी गरिएको छ भने, तपाईंले आफ्नो निवास स्थान निर्धारण गरेको 14 दिन भित्र कृपया आफ्नो निवास कार्ड लगी निबास दर्ताको लागी नगरपालिका कार्यालयको काउन्टरमा रिपोर्ट गर्नुहोस्।

(*) यदि तपाइँको राहदानीमा तपाइँलाई (पछिको मितिमा निवास कार्ड जारी गरिनेछ) भनी लेखिएको छ भने, कृपया तपाइँको राहदानी साथ ल्याउनुहोस्।

◇引越しをされた方

中長期在留者の方が、住居地を変更した時は、移転した日から14日以内に、在留カードを持参の上、移転先の市区町村役所の窓口でその住居地を届け出てください。

◇बसाईसर्नु भएको ब्याक्ति

यदि तपाईं मध्यम देखि लामो समय बस्ने बासिन्दा हुनुहुन्छ र आफ्नो बसोबासको स्थान परिवर्तन गर्नुभएको छ भने, बसाईसर्नु भएको मितिको 14 दिन भित्र कृपया आफ्नो निवास कार्ड लगि बसाईसर्नु भएको नयाँ शहर/वार्ड/नगर/गाउँ कार्यालयको काउन्टरमा स्थानान्तरणको रिपोर्ट गर्नुहोस्।

■ マイナンバー制度

住民票のある外国人(中長期在留者、特別永住者等)には、日本人と同様にマイナンバーと呼ばれる12桁の個人番号が市町村から通知されます。この個人番号は、社会保障や税、災害安否等に活用されます。

■ माई नम्बर प्रणाली

निवास कार्ड भएका विदेशी (मध्यम देखि लामो समय बस्ने बासिन्दा, विशेष स्थायी बासिन्दाहरू, इत्यादि) हरूलाई नगरपालिकाले जापानीजहरूलाई जस्तै माई नम्बर भनिने 12-अङ्कको व्यक्तिगत नम्बरको सूचना दिइनेछ। यो व्यक्तिगत नम्बर सामाजिक सुरक्षा, कर, विपद् सुरक्षा आदिका लागि प्रयोग गरिनेछ।

◇マイナンバーカード

マイナンバーカードを受け取るには、申請が必要です。郵送やスマートフォン、パソコンなどで、申請ができます。マイナンバーカードは、本人確認のための身分証明書として利用でき、医療機関で診察を受ける時や、コンビニエンスストアで住民票の写し等を取得する時に使用されます。

また、在留資格認定証明書交付申請や在留

◇माई-नम्बर कार्ड

तपाईंले माई-नम्बर कार्ड प्राप्त गर्नको लागि आवेदन गर्नुपर्छ।

तपाईले मेल, स्मार्टफोन, कम्प्युटर, आदि मार्फत आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। आफ्नो पहिचान प्रमाणित गर्न माई-नम्बर कार्डलाई परिचयपत्रको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, स्वास्थ्य संस्थामा चेकजाँच गर्दा वा कन्भिनियन्स स्टोरबाट निवास प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि लगायतका कागजात निकाल्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। स्थानीय सरकारी सेवाहरू र अनलाइन प्रक्रियाहरू जस्तै कर विवरणको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

資格変更許可申請などの在留手続をオンラインで申請できます。

(マイナンバーカード総合サイト)

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

■ 結婚をしたとき〔婚姻届〕

日本で結婚する場合、日本人配偶者は戸籍謄本を、外国人は下記の書類（提出書類が外国語の場合には、日本語の訳文も必要となります）を持って、居住地の市区町村役所に婚姻の届出をします。

自国の大使館又は領事館へ届出が必要な場合は、市区町村役所で婚姻届受理証明書をもらって、届出をします。在留手続きや住民登録について変更がある場合は、それらの手続きも必要となります。

詳しいことは、市区町村役所に問い合わせてください。

〔必要書類〕

①婚姻届出書

（市区町村役所に置いてあります。）

②パスポート

③婚姻要件具備証明書（結婚する相手が独身であり、自国の法律で結婚できる条件を備えているということを自国政府が証明した公的文書のことです。自国に戸籍制度がある場合には戸籍謄本がこれに当たります。）

・日本にある大使館又は領事館で発行してもらいます。

・日本語以外の言葉で書かれている場合には、翻訳者名を付けた日本語訳が必要です。

必要書類については、市区町村役所に確認してください。

■ 離婚をしたとき〔離婚届〕

夫婦のどちらかは日本人の場合、夫婦ともに同意すれば、離婚することができます。下記の書類を持

साथै, तपाईंले आवासीय प्रक्रियाहरूको लागि अनलाइन आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ जस्तै निवास योग्यताको प्रमाणपत्र जारी गर्नको लागि आवेदन, निवास स्थिति परिवर्तन गर्न अनुमतिको लागि आवेदन, इत्यादि।

(माई-नम्बर कार्ड सामान्य जानकारी साइट)

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

■ विवाह गर्दा [विवाह दर्ता]

जापानमा विवाह गर्दा, जापानीज जिबनसाथीले पारिवारिक दर्ताको प्रतिलिपि ल्याउनुपर्छ, र विदेशीले तलदिइएका निम्न कागजातहरू ल्याउनु पर्छ (यदि पेश गरिएका कागजातहरू विदेशी भाषामा छन् भने, जापानी अनुवाद पनि आवश्यक पर्दछ) र तपाई बस्नु भएको ठाउँको नगर/गाउँको कार्यालयमा आफ्नो विवाह दर्ता गर्नुपर्दछ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो देशको दूतावास वा वाणिज्य दूतावासलाई सूचित गर्न आवश्यक छ भने, नगरपालिका कार्यालयबाट विवाह दर्ता प्रमाणपत्र प्राप्त गरेर पेश गर्नसक्नुहुनेछ। यदि तपाईंको निवास प्रक्रिया वा निवास दर्तामा कुनै परिवर्तनहरू छन् भने, आफ्नो परिवर्तन भएका कुराहरु सुचना दिन आबस्यक हुन्छ।

थप जानकारीको लागि, कृपया नगरपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

〔आवश्यक कागजातहरु〕

①विवाह दर्ता आबेदन फारम

(यो नगरपालिकाको कार्यालयमा राखिएको हुन्छ।)

②राहदानी

③विवाहको लागि कानूनी क्षमताको प्रमाणपत्र (तपाईं अविवाहित हुनुहुन्छ र तपाईंको देशको कानुन अन्तर्गत विवाहका लागि आवश्यक सर्तहरू पूरा गर्नुहुन्छ भनी तपाईंको देशको सरकारले प्रमाणित गरेको आधिकारिक कागजात को कुरा हो। यदि तपाईंको देशमा पारिवारिक दर्ता प्रणाली छ भने, यसको आधिकारिक प्रतिलिपिनै पर्याप्त हुन्छ)।

・यसलाई जापानमा भएको दूतावास वा वाणिज्य दूतावासबाट जारी गर्नुपर्ने हुन्छ।

・यदि यो जापानीज भाषा बाहेक अन्य भाषामा लेखिएको छ भने, जापानीज भाषामा अनुवाद गरिएको हुनुपर्नेछ र अनुवादकको नाम पनि समावेश गर्नुपर्दछ।

आवश्यक कागजातहरूको लागि कृपया आफ्नो नगरपालिका कार्यालयमा निश्चय गर्नुहोस्।

■ सम्बन्ध विच्छेद गर्दा (सम्बन्ध विच्छेद दर्ता)

यदि पति वा पत्नी जापानीज हो भने, पति र पत्नी दुवै सहमत भएमा तपाईंले सम्बन्ध विच्छेद गर्न सक्नुहुन्छ। सम्बन्ध विच्छेदको रिपोर्ट गर्नको लागि

って、居住地の市区町村役所に離婚の届出をしてください。

夫婦双方が外国人の離婚については、居住条件によって届出することができない場合がありますので、詳しいことはそれぞれの大使館又は領事館と、居住地の市区町村役所で確認してください。

〔必要書類〕

①離婚届出書

②日本人配偶者の戸籍謄本

③日本人配偶者の住民票

④パスポート

必要書類については、市区町村役所に確認してください。

■ 妊娠したとき〔母子健康手帳〕

妊娠したとき、市区町村役所に届出をすると「母子健康手帳」が交付されます。妊娠から生まれた子どもの予防接種、健康診査などを記録します。(→P36) 詳しいことは、市区町村役所に問い合わせてください。

■ 子どもが生まれたとき〔出生届〕

◇国籍

両親のどちらかが日本人で法的結婚をしている場合は、日本国籍が取れます。同時に、子どもが日本以外の国籍も取る場合は、22才までにどちらかの国籍を選びます。

両親とも外国籍の場合は、日本で生まれても日本国籍を取ることができません。両親の国の法律に従って国籍を取ります。

◇出生の手続き

①子どもが生まれてから 14日以内に出生地の市区町村役所の住民課に出生届を提出します。届出書は、市区町村役所にもありますが、通常、出産した病院で渡される出生証明書と一体になっています。

・母子健康手帳の出生届出済証明の記載、乳幼児の医療費の助成、児童手当、国民健康保険に加入している人は出産一時金

कृपया निम्न तल दिइएका कागजातहरू आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा बुझाउनुहोस।

दुवै जोडीले बसोबासको अवस्थाको आधारमा विदेशीको सम्बन्धविच्छेदको रिपोर्ट गर्न सक्षम नहुन पनि सक्छ, थप बिबरणको लागी कृपया सम्बन्धित दूतावास वा वाणिज्य दूतावास र आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा निश्चय गर्नुहोस्।

(आवश्यक कागजातहरू)

①सम्बन्धविच्छेद आबेदन फारम

②जापानीज पति/पत्नीको परिवार दर्ताको आधिकारिक प्रतिलिपि

③जापानीज पति वा पत्नीको निवास कार्डको प्रमाणपत्र

④राहदानी

आवश्यक कागजातहरूको सम्बन्धमा, कृपया सहर, वार्ड वा टाउन कार्यालयमा निश्चय गर्नुहोस्।

■ गर्भवती हुँदा (मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका)

जब तपाइँ गर्भवती हुनुहुन्छ, र गर्भवती भएको कुरा तपाइँले नगरपालिका कार्यालयमा सूचित गर्नुभयोभने तपाइँलाई " मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका " दिईनेछ। यसमा गर्भावस्थाबाट जन्मेका बच्चाहरूको लागि खोप, स्वास्थ्य जाँच, आदि रेकर्ड गरिन्छ। (→ **P36**) थप जानकारीको लागि, कृपया नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ बच्चा जन्म हुँदा (जन्म दर्ता)

◇राष्ट्रियता

यदि तपाइँका आमाबाबु मध्ये एक जापानीज हुन र कानूनी विवाह भएको छ भने, तपाइँ जापानीज नागरिकता प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहुनेछ। एकै समयमा, यदि बच्चासँग जापान बाहेक अन्य राष्ट्रियता छ भने, 22 वर्षको उमेरमा राष्ट्रियता छनौट गर्नुपर्नेछ।

यदि आमाबाबु दुवै विदेशी नागरिक हुन भने, उनीहरू जापानमा जन्मिए पनि जापानीज नागरिकता प्राप्त गर्न सक्दैनन्। आफ्नो आमाबाबुको देशको कानून अनुसार राष्ट्रियता प्राप्त गर्नुपर्नेछ

◇जन्म दर्ता प्रक्रिया

①बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्र जन्मिएको ठाउँको नगरपालिका कार्यालयको बासिन्दा बिबागमा जन्म प्रमाणपत्र पेश गर्नुहोस्। आबेदन फारम नगरपालिकाको कार्यालयमा पनि उपलब्ध हुन्छ, तर यो सामान्यतया बच्चा जन्मेको अस्पतालमा दिइएका जन्म प्रमाणपत्रसँग मिलेको हुन्छ।

·तपाईंले मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिकामा जन्म सूचना प्रमाणपत्र पनि लेख्न सक्नुहुन्छ, शिशुहरूको लागि चिकित्सा खर्चमा अनुदान, बाल भत्ता, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्द हुनु भएकाहरूका लागि एकमुष्ट जन्म भत्ताको लागि

の申請や子どもの加入の手続きなども市区町村役所で併せて行います。

आवेदन आदि नगरपालिकामा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

②自国の在日大使館又は領事館に出生届を提出し、子どものパスポートを受け取ります。

②आफ्नो बच्चाको राहदानी प्राप्त गर्न जापानमा रहेको आफ्नो देशको दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा आफ्नो बच्चाको जन्म दर्ता पेस गर्नुहोस्।

③日本で出生し、60日以上在留する場合は、出生から30日以内に住居地を管轄する出入国在留管理局に在留資格の取得許可申請が必要です。(→P26　出生による在留資格の取得参照)

③यदि बच्चा जापानमा जन्मनुभएको हो र 60 दिन भन्दा बढि बस्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चा जन्म भएको 30 दिन भित्र आफ्नो निवास स्थानको अधिकार क्षेत्र रहेको जापानको अध्यागमन ब्यूरोबाट आवासको स्थिति प्राप्त गर्नको लागि अनुमतिको लागि आवेदन दिनु पर्दछ । (सन्दर्भ→ P26 जन्मद्वारा रेसिडेन्स स्ट्याटसप्राप्त)

■ 子どもを養育するとき〔児童手当〕

子どもを養育している人は、中学校を卒業するまでの子ども1 人につき、月額1万円(3歳未満と第3子以降の小学生までは 1万5千円) の子ども手当が受給できます。

受給するには、お住まいの市区町村への申請が必要です。詳しいことは、市区町村役所に問い合わせてください。

■ बच्चा हुर्काउँदा [बाल भत्ता]

बालबालिका हुर्काउनेहरूले जुनियर हाई स्कूलबाट स्नातक नभएसम्म प्रत्येक बच्चाको लागि 10,000 येन (3 वर्ष मुनिका बच्चाहरू र तेस्रो बच्चा पछि प्राथमिक विद्यालय सम्मका विद्यार्थीहरूको लागि 15,000 येन) को मासिक बाल भत्ता प्राप्त गर्न सक्छन्।

यो लाभहरू प्राप्त गर्न, तपाईंले आफू बसेको वडा/नगरपालिकामा आवेदन दिनु पर्नेछ। थप जानकारीको लागि, कृपया नगरपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ 亡くなったとき〔死亡届〕

死亡したときは、7日以内に医師又は検死官の死亡診断書を持って居住地の市区町村役所に届出をします。死亡届書は通常、死亡診断書・死体検案書と一体となっています。また、自国の大使館又は領事館にも届出をします。亡くなった人の在留カードは出入国管理局へ返還します。

■ मृत्यु हुँदा [मृत्यु दर्ता]

यदि मृत्यु भयो भने, तपाईंले आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयलाई 7 दिन भित्र तपाईंको डाक्टर वा कोरोनरबाट मृत्यु प्रमाणपत्र लिएर सूचित गर्नुपर्दछ। मृत्यु प्रमाणपत्र सामान्यतया मृत्यु दर्ता आबेदन फारम / मृत्यु प्रमाणपत्रसँग मिल्दो हुन्छ। तपाईंलाई आफ्नो देशको दूतावास वा वाणिज्य दूतावासलाई पनि सूचित गर्नु आबस्यक हुन्छ। मृतक व्यक्तिको निवास कार्ड अध्यागमन ब्यूरोमा फिर्ता लिईनेछ।

■ 自動車、土地、家を買ったり、権利に係わる契約をするとき〔印鑑登録〕

日本では、サインと同じような意味で、自分の名前が刻印してある印鑑(“ハンコ”とも言われています)を使います。居住地の市区町村役所に申請し登録した印鑑を「実印」と言い、印鑑登録をすると、「印鑑登録証(カード)」が発行されます。

自動車の登録、不動産売買や商取引など権利に係わる契約をするときに、実印や印鑑登録証明書が必要となります。印鑑登録証明書は、市区町村役所で印鑑登録証を提示し、

■ कार, जग्गा वा घर खरिद गर्ने अधिकार सम्बन्धी सम्झौता गर्दा [व्यक्तिगत छाप दर्ता]

जापानमा, व्यक्तिगत छाप प्रयोग गरिन्छ (जसलाई "ह्यान्को" पनि भनिन्छ) यसमा तपाईंको नाम छापिएको हुन्छ, जसको अर्थ हस्ताक्षर जतिकै हुन्छ। तपाईंले आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा आवेदन र दर्ता गर्नुभएको छापलाई "वास्तविक छाप" भनिन्छ, र तपाईंले आफ्नो छाप दर्ता गर्दा, तपाईंलाई "छाप दर्ता प्रमाणपत्र (कार्ड)" जारी गरिनेछ।

कार दर्ता, घर जग्गा बिक्री र व्यावसायिक लेनदेन जस्ता अधिकारहरूसँग सम्बन्धित सम्झौता गर्दा दर्ता गरिएको छाप वा छाप दर्ता प्रमाणपत्र आवश्यक हुन्छ। छाप दर्ता प्रमाणपत्रको लागि आवेदन दिन, नगरपालिकाको कार्यालयमा छाप दर्ता प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्दछ र छाप दर्ता प्रमाणपत्र जारी गर्न आवेदन

印鑑登録証明書交付申請書を記載して申請します。

फारम पनि भर्नुपर्दछ।

■ 在留の手続き

■ निवासको लागि प्रक्रिया हरू

日本に在留するときには、出入国在留管理局で手続きが必要です。
出入国在留管理局では、日本において活動できる範囲（「在留資格」といいます）と滞在できる期間（「在留 期間」といいます）が記載された上陸許可証印をパスポートに押印します。

जब तपाईं जापानमा बस्नुहुन्छ भने तपाईंले अध्यागमन ब्यूरोको प्रक्रियाहरू मार्फत जानुपर्ने हुन्छ।
जापानको अध्यागमन ब्यूरोले तपाइँको राहदानीलाई अवतरण अनुमतिको साथ छाप लगाउनेछ जसले तपाइँ जापानमा गर्न सक्ने गतिविधिहरूको दायरा ("जाइर्यु सिकाकु" भनिन्छ) र बस्ने अवधि ("जाइर्यु किखान " भनिन्छ) भनि वर्णन गरिएको हुन्छ।

在留資格以外の活動をするときや、在留期間を過ぎて滞在するときも、出入国在留管理局で手続きします。これらの手続きをしないと、処罰されたり強制退去させられることがあります。

यदि तपाईं आफ्नो रेसिडेन्स स्ट्याटसबाहेक अन्य गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ भने, वा यदि तपाईं आफ्नो बसाइको अवधि भन्दा बढि बस्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले जापानको अध्यागमन ब्यूरोमा प्रक्रियाहरू पूरा गर्न पर्ने हुन्छ। यी प्रक्रियाहरू पुरा नगरेकोअबस्थामा तपाईलाई सजाय वा निर्वासन पनि गर्न सक्छ।

入国・在留資格について詳しいことは、出入国在留管理局 (→P25)、または下記「外国人在留総合インフォメーションセンター」へお問い合わせください。

अध्यागमन र रेसिडेन्स स्ट्याटसबारे थप जानकारीको लागि, कृपया जापानको अध्यागमन ब्यूरो (→ P25) वा तलको "विदेशी निवासीहरूका लागि सामान्य सूचना केन्द्र" मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

◇外国人在留支援センター

◇विदेशी निवासीहरूका लागि समर्थन केन्द्र

外国人の在留を支援する複数の関係機関が入居しています。
（平日 午前9:00- 午後5:00）
〒160-0004
東京都新宿区四谷1-6-1
四谷タワー13階
TEL 0570-011000
TEL 03-5363-3013(IP, 海外)

जापानमा विदेशीहरूको निवासलाई समर्थन गर्ने धेरै संस्थाहरू छन् ।
(साताका दिनहरुमा बिहान 9बजे देखि दिउँसो 5बजे सम्म)
〒160-0004
Tokyo-to, Shinjuku-ku, Yotsuya 1-6-1
Yotsuya Tower 13F
टेलिफोनः 0570-011000
टेलिफोनः 03-5363-3013 (IP, विदेश)

〔センター内の行政機関〕
出入国在留管理庁
東京出入国在留管理局
東京法務局人権擁護部
法テラス
東京労働局外国人特別相談・支援室
東京外国人雇用サービスセンター
外務省ビザ・インフォメーション
日本貿易振興機構（ジェトロ）

〔केन्द्रमा भएका प्रशासनिक निकायहरू〕
अध्यागमन सेवा एजेन्सी
टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन सेवा ब्यूरो
टोकियो कानूनी मामिला ब्यूरो, मानव अधिकार विभाग
जापान कानूनी सहायता केन्द्र (JLSC, होउतेरासु)
टोकियो श्रम ब्यूरो परामर्श र विदेशीहरूको लागि समर्थन कार्यालय
विदेशी कामदारहरूको लागि टोकियो रोजगार सेवा केन्द्र
विदेश मन्त्रालय भिसा जानकारी
जापान बाहय व्यापार संगठन (JETRO)

◇東京出入国在留管理局四谷分庁舎
(FRESC内)

日本に在留する外国人や、外国人を雇用したい企業関係者等へ、予約制による個別相談を行っています。

在留相談
予約専用電話:03-5363-3025
(21言語に対応)
予約専用フォーム:
日本語 :https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn
英語 :https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng
住所:東京都新宿区四谷1-6-1四谷タワー13階

月～金　午前9:00～午後5:00
英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語

◇टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन सेवा ब्यूरो: विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC), योत्सुया शाखा कार्यालय

टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन सेवा ब्यूरोले जापानमा बस्ने विदेशी नागरिकहरू र विदेशी नागरिकहरूलाई काममा राख्न चाहने व्यवसायीहरूलाई रिजर्भेसन अनुसार व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्दछ।

निवासी सम्बनिधित परामर्श
रिजर्भेसनको लागी फोन नम्बर: 03-5363-3025
(21वटा भाषामा परामर्श गर्न सकिन्छ)
रिजर्भेसन फर्म:
जापानिज भाषा:
https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn
अंग्रेजी:
https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng
ठेगाना: 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo-to, Yotsuya Tower 13F
सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9बजे देखि दिउँसो 5 बजे सम्म
अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, नेपाली, इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगिज र स्पेनिस

◇外国人在留総合インフォメーションセンター
(平日8:30am - 5:15pm)
東京 〒108-8255
東京都港区港南5-5-30
東京出入国在留管理局内
TEL 0570-013904
TEL 03-5796-7112(IP,海外)
メール info-tokyo@i-moj.go.jp

◇विदेशी बासिन्दाहरूको लागि सामान्य सूचना केन्द्र
(साप्ताहिक दिनहरू बिहान 8:30 - दिउँसो 5:15 बजे सम्म)
टोकियो 〒108-8255
Tokyo-to, Minato-ku, Konan 5-5-30
टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो
टेलिफोन: 0570-013904
टेलिफोन 03-5796-7112 (IP, विदेश)
ईमेल: info-tokyo@i-moj.go.jp

◇外国人総合相談支援センター
〒160-0021
東京都新宿区歌舞伎町2-44-1
東京都健康センター「ハイジア」 11階
しんじゅく多文化共生プラザ内
TEL 03-3202-5535

英語、中国語	月～金
ポルトガル語、スペイン語	月・火・水
タガログ語	金
インドネシア語	火
ベトナム語	月・水

◇विदेशी बासिन्दाहरूको लागि परामर्श समर्थन केन्द्र
〒160-0021
Tokyo-to, Shinjuku-ku, Kabuki-cho 2-44-1
Tokyo Health Center Hygeia 11F
Inside the Shinjuku Multicultural Plaza
टेलिफोन: 03-3202-5535
अंग्रेजी, चिनियाँ सोमबार-शुक्रबार

पोर्तुगाली, स्पेनिश	सोमबार, मंगलबार, बुधबार
तागालोग	शुक्रबार
इन्डोनेसियाली	मंगलबार
भियतनामी	सोमबार, बुधबार

在留資格の種類と在留期間

रेसिडेन्स स्ट्याटस को प्रकार र बस्ने अवधि

A.活動に着目して分類された在留資格

गतिविधिहरूमा आधारित निवास प्रकारहरूको स्थिति

1. 就労が認められる在留資格

काम गर्न अनुमति दिएको निवास स्थिति

在留資格 बसोबासको स्थिति	在留期間 बस्ने मिल्न अवधि
外交 कूटनीतिज्ञ	कूटनीतिक गतिविधिको अवधि
公用 अफिसियल	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष, 3 महिना, 30 दिन वा 15 दिन
教授 प्रोफेसर	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
芸術 कलाकार	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
宗教 धार्मिक गतिविधिहरू	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
報道 पत्रकार	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
高度専門職 उच्च दक्ष कामदार	नम्बर 1: 5 वर्ष, 2: अनिश्चित
経営・管理 लगानीकर्ता / व्यापार प्रबन्धक	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना, 4 महिना वा 3 महिना
法律・会計業務 कानूनी / लेखा सेवाहरू	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
医療 चिकित्सा सेवाहरू	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
研究 अनुसन्धानकर्ता	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
教育 प्रशिक्षक	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
技術・人文知識・国際業務 इन्जिनियर, मानविकी मा विशेषज्ञ / अन्तर्राष्ट्रिय सेवाहरू	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
企業内転勤 एक कम्पनी भित्र स्थानान्तरण	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
介護 हेरचाह कार्यकर्ता	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
興行 व्यापार	3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना, 3 महिना वा 30 दिन
技能 दक्ष कामदार	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष वा 3 महिना
技能実習 प्राविधिक प्रशिक्षार्थी	न्याय मन्त्री द्वारा व्यक्तिगत रूपमा नामित अवधि
特定技能 निर्दिष्ट दक्ष कामदार	नम्बर 1: 1 वर्ष, 6 महिना, 4 महिना (5 वर्षसम्म) नम्बर 2: 3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना

2. 就労が認められない在留資格

गतिविधिहरूमा आधारित निवास प्रकारहरूको स्थिति

在留資格 बसोबासको स्थिति	在留期間 बस्ने मिल्न अवधि
文化活動 सांस्कृतिक गतिविधिहरू	3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना, 3 महिना
短期滞在 अस्थायी आगन्तुक	90दिन, 30दिन वा 15दिन
留学 कलेज विद्यार्थी	यहाँ न्याय मन्त्री द्वारा निर्दिष्ट अवधि (4 वर्ष 3 महिना भन्दा बढी नहुने दायरा भित्र)
研修 प्रशिक्षार्थी	1 वर्ष, 6 महिना वा 3 महिना
家族 滞在डिपेन्डेन्त	न्याय मन्त्री द्वारा तोकिएको अवधि (5 वर्ष भित्र)

3. 就労の可否は指定される活動による在留資格

व्यक्तिहरूलाई दिइएको अनुमतिको आधारमा काम गर्न अनुमति दिने / नदिने आवास प्रकारहरूको स्टाटस

在留資格 बसोबासको स्थिति	在留期間 बस्ने मिल्न अवधि
特定活動 तोकिएका गतिविधिहरू	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना, 3 महिना वा व्यक्तिगत रूपमा न्याय मन्त्री द्वारा नामित अवधि। (अधिकतम 5 बर्ष)

B. 身分や地位に着目して分類された在留資格

पहिचान वा स्थितिमा आधारित निवास प्रकारहरूको स्टाटस

在留資格 बसोबासको स्थिति	在留期間 बस्ने मिल्न अवधि
永住者 स्थायी बासिन्दा	अनिश्चित अवधि
日本人の配偶者等 जापानी नागरिकको पति वा बच्चा	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना
永住者の配偶者等 स्थायी बासिन्दाको पति वा बच्चा	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना
定住者 दीर्घकालीन निवासी	5 वर्ष, 3 वर्ष, 1 वर्ष, 6 महिना वा व्यक्तिगत रूपमा न्याय मन्त्री द्वारा निर्दिष्ट अवधि। (अधिकतम 5 बर्ष)

◇出入国在留管理局

・東京出入国在留管理局

東京都港区港南5-5-30

電話：0570-034259

03-5796-7234(IP・海外)

行き方：JR品川駅東口から⑧番乗り場「品川埠頭循環」または「東京入管 出入国在留管理局前折り返し」で「東京出入国在留管理局前」下車

東京モノレール又はりんかい線(埼京線乗り入れ)「天王洲アイル駅」徒歩15分

受付時間：月～金　午前9:00～午後4:00

・東京出入国在留管理局千葉出張所

千葉市中央区問屋町1-35

千葉ポートサイドタワー3F

電話：043-242-6597

受付時間：月～金　午前9:00～午後4:00

※利用者専用の駐車場はありません。

・東京出入国在留管理局松戸出張所

松戸市松戸1307-1 キテミテマツド8F

電話：047-701-5472

◇अध्यागमन ब्यूरो

・टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो

Tokyo-to, Minato-ku, Konan 5-5-30

टेलिफोन: 0570-034259

03-5796-7234(IP, विदेश)

जाने तरिका: सिनागवा स्टेशनको पुर्बि गेटबाट 8 नम्बर स्टेशनमा "शिनागावा फुटो जुन्कन" अथवा "टोक्यो स्युत्सुन्युकोकु जाइरु कान्री क्योकु-माए ओरिखाएसि" को बसबाट "टोक्यो स्युत्सुन्युकोकु जाइरु कान्री क्योकु-माए."अगाडि ओर्लनुहोस।

टोकियो मोनोरेल वा रिंकाई लाइन(साइक्यो लाइन)को टेनोउजु आइल स्टेशनबाट 15 मिनेट पैदल हिँडेर पनि पुग्नुहुनेछ।

।खुल्ने समय: सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9:00 बजे देखि 4:00 बजे सम्म

・टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो: चिबा शाखा कार्यालय

Chiba-shi, Chuo-ku, Tonyacho 1-35

Chiba Portside Tower 3F

टेलिफोन: 043-242-6597

खुल्ने समय: सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9:00 बजेदेखि 4:00 बजेसम्म

※सेवाग्राहीको लागि छुट्टै पार्किङ छैन।

・कियो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो माचुदो शाखा

Matsudo-shi Matsudo 1307-1 KITE MITE MATSUDO ８F

受付時間：月～金　午前9:00～午後4:00
※利用者専用の駐車場はありません。

टेलिफोन: 047-701-5472
खुल्ने समय: सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9:00 बजे - 4:00 बजे
※सेवाग्राहीको लागि छुट्टै पार्किङ छैन।

◇在留期間の更新

在留期間を延長したい場合は、在留期間が満了する前に住居地を管轄する地方入国管理官署で更新の申請をします。6 か月以上の在留期間を有する場合は、在留期間の満了するおおむね 3 か月前から受け付けています。

〔必要書類〕
①在留期間更新許可申請書
②活動内容ごとに法務省令で定める資料
③パスポート又は在留資格証明書
④在留カード又は在留カードとみなされる外国人登録証明書
手数料：4,000円（収入印紙で納付）

◇बसाइ अबधिको नवीकरण

यदि तपाई आफ्नो बसाइको अवधि बढाउन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको बसाइको अवधि समाप्त हुनु अघि तपाईंको निवास स्थानको अधिकार क्षेत्र भएको स्थानीय अध्यागमन कार्यालयमा नवीकरणको लागि आवेदन दिनुहोस। यदि तपाईसँग 6 महिना वा सोभन्दा बढी बस्ने अवधि छ भने, हामी तपाईंको बसाइको अवधि समाप्त हुनुभन्दा लगभग 3 महिना अघिबाट स्वीकार गरिनेछ।

(आवश्यक कागजातहरू)
①बसाइको अवधि परिवर्तनको लागि आवेदनफर्म
②गतिविधिको प्रकारको सम्बन्धमा न्याय मन्त्रालयको आदेशद्वारा निर्धारित कागजातहरू
③ राहदानी वा निवासको प्रमाणपत्र
④ निवासी कार्ड वा विदेशीको दर्ता प्रमाणपत्र, जसलाई निवासी कार्ड मानिन्छ।
शुल्क: 4,000 येन (राजस्व टिकट सहित भुक्तान गरिएको)

◇在留資格の変更

現在取得している在留資格の活動を中止して、別の在留資格に当てはまる活動を行おうとする場合、在留資格変更の手続きが必要です。

〔必要書類〕
①在留資格変更許可申請書
②活動内容ごとに法務省令で定める資料
③パスポート又は在留資格証明書
④在留カード又は在留カードとみなされる外国人登録証明書
手数料：4,000円（収入印紙で納付）

◇निवास को स्थिति को परिवर्तन

यदि तपाई आफ्नो हालको निवास स्थितिका गतिविधिहरू रद्द गर्न चाहनुहुन्छ र अन्य आवासको स्थितिमा लागू हुने गतिविधिहरू गर्न प्रयास गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो रेसिडेन्स स्ट्याटसपरिवर्तन गर्न आवश्यक छ।

(आवश्यक कागजातहरू)
①बसाइको स्थिति परिवर्तनको लागि आवेदनफर्म
②गतिविधिको प्रकारको सम्बन्धमा न्याय मन्त्रालयको आदेशद्वारा निर्धारित कागजातहरू
③ राहदानी वा निवासको प्रमाणपत्र
④ निवासी कार्ड वा विदेशीको दर्ता प्रमाणपत्र, जसलाई निवासी कार्ड मानिन्छ।
शुल्क: 4,000 येन (राजस्व टिकट सहित भुक्तान गरिएको)

◇出生による在留資格の取得

日本で出生し60日以上在留する場合は、出生から 30日以内に両親か近親者が住居地を管轄する地方入国管理官署に在留資格の取得許可の申請をします。

在留資格 の 取得許可 の 申請 を す る 前 に 、市区町村役所へ出生届を提出するとともに、自国の在日公館に出生届を提出しパスポートの発給を受けることが必要になります。

◇नबजात बच्चाहरुको रेसिडेन्स स्ट्याटस प्राप्त गर्ने तिरका

यदि तपाईंको बच्चा जापानमा जन्मनुभएको हो र 60 दिनभन्दा बढी समयसम्म बसोबास गर्नुहुन्छ भने, तपाई आमाबुवा वा नजिकका नातेदारहरूले तपाईंको रेसिडेन्स स्ट्याटस अधिकार क्षेत्र भएको स्थानीय अध्यागमन कार्यालयमा जन्म भएको ३० दिनभित्र रेसिडेन्स स्ट्याटसप्राप्त गर्न अनुमतिको लागि आवेदन दिनुपर्नेछ।

रेसिडेन्स स्ट्याटस प्राप्त गर्न अनुमतिको लागि आवेदन गर्नु अघि, नगरपालिकाको कार्यालयमा जन्म प्रमाणपत्र र जापानको कूटनीतिक नियोगमा जन्म दर्ता प्रमाणपत्र र पासपोर्ट प्राप्त गर्न आवश्यक हुन्छ।

〔必要書類〕
①在留資格取得許可申請書
②出生したことを証する書類
＊提出資料については、法務省令で定められている資料以外にも提出を求められる場合がありますので、詳しくは、地方入国管理官署または外国人在留総合インフォメーションセンターにお問い合わせください。
手数料：なし

(आवश्यक कागजातहरू)
①रेसिडेन्स स्ट्याटस प्राप्त गर्न अनुमतिको लागि आवेदन
② जन्म प्रमाणित गर्ने कागजातहरू
＊ पेश गरिएका कागजातहरूको सन्दर्भमा, तपाईलाई न्याय मन्त्रालयको आदेशले निर्धारण गरेको कागजातहरू बाहेक अन्य कागजातहरू पनि माग गर्न सक्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो वा विदेशी बासिन्दाहरूको लागि सामान्य सूचना केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
शुल्क: कुनै शूल्क लाग्ने छैन

◇資格外活動許可

現在取得している在留資格以外の活動で収入・報酬がある活動をする場合は、事前に許可が必要です。例えば留学生がアルバイトを行う場合など。

◇ योग्यताको स्थिति बाहेक अन्य गतिविधिहरूको लागि अनुमति

यदि तपाइँ तपाइँसँग हाल रहेको आवासको स्थिति बाहेक आम्दानी वा पारिश्रमिक हुने गतिविधिहरू गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाइँले अग्रिम अनुमति लिनुपर्ने हुनेछ। उदाहरण को लागी, जब एक अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीले पार्टटाईम काम गर्न चाहन्छन भने अनुमति लिनु पर्ने छ।

〔必要書類〕
①資格外活動許可申請書
②資格外活動の内容を明らかにする書類
③パスポート又は在留資格証明書
④在留カード又は在留カードとみなされる外国人登録証明書
手数料：なし

〔आवश्यक कागजातहरु〕
① योग्यताको स्थिति बाहिरका गतिविधिहरूको लागि अनुमतिको लागि आवेदन
② योग्यता बाहिरका गतिविधिहरूको सामग्री स्पष्ट गर्ने कागजातहरू
③ राहदानी वा निवासको प्रमाणपत्र
④निवासी कार्ड वा विदेशीको दर्ता प्रमाणपत्र, जसलाई निवासी कार्ड मानिन्छ।
शुल्क: कुनै शूल्क लाग्ने छैन

◇再入国許可

許可されている在留期間内に、一時的に日本を出国し再び日本に入国する場合は、再入国許可を得ておくと、改めてビザを取る必要はありません。
再入国許可を得て出国し、その有効期間内に日本へ戻れば外国人の新規登録の必要はありません。再入国許可は、一回限り有効なものと、何回でも使用できる数次許可のものがあります。
〔必要書類〕
①再入国許可申請書
②パスポート
③在留カード、在留カードとみなされる外国人登録証明書、特別永住者証明書又は特別永住者証明書とみなされる外国人登録証明書

手数料：1回限り有効3,000円（収入印紙で納付）、数次有効6,000円（収入印紙で納付）

◇पुन: प्रवेश अनुमति

यदि तपाइँ अस्थायी रूपमा जापान छोड्नुभयो र अनुमति दिइएको अवधि भित्र जापान पुन: प्रवेश गर्न चाहनुहन्छ भने, यदि तपाइँसँग पुन: प्रवेश अनुमति छ भने तपाइँले फेरि भिसा प्राप्त गर्न आवश्यक पर्दैन।
यदि तपाई पुन: प्रवेश अनुमति लिएर जापान छोड्नुभयो र मान्य अवधि भित्र जापान फर्कनुभयो भने, तपाईले विदेशीको रूपमा दर्ता गर्न आवश्यक पर्दैन। केही पुन: प्रवेश अनुमतिहरू एक पटक मात्र मान्य हुन्छन्, जबकि अन्य धेरै पटक प्रयोग गर्न सकिने बहु अनुमतिहरू हुन्।

〔आवश्यक कागजातहरु〕
①पुन: प्रवेश अनुमति आवेदन
②राहदानी
③निवास कार्ड, एक विदेशी दर्ता प्रमाणपत्र जुन निवासी कार्डको बराबर मानिन्छ, स्थायी बासिन्दाको प्रमाणपत्र वा विशेष स्थायी बासिन्दा प्रमाणपत्र

शुल्क: एक पटक मान्य 3,000 येन (राजस्व टिकट सहित भुक्तान गरिएको), धेरै मान्य 6,000 येन (राजस्व टिकट संग भुक्तान गरिएको)

＊みなし再入国許可

有効なパスポート及び在留カードを所持する外国人の方が出国する際、出国後1年以内に日本国内での活動を継続するために再入国をする場合は、原則として通常の再入国許可の取得を不要とするものです。（出国する際に、必ず在留カードを提示してください。）

詳しくは、地方入国管理官署または外国人在留総合インフォメーションセンターにお問い合わせください。

＊ विशेष पुन: प्रवेश अनुमति

वैध राहदानी र निवास कार्ड भएको विदेशीले जापान छोड्दा, सैद्धान्तिक रूपमा, यदि उसले जापान छोडेको एक वर्ष भित्र जापानमा आफ्ना गतिविधिहरू जारी राख्न पुन: जापान प्रवेश गर्छ भने, उसले पुन: प्रवेश अनुमति लिईरहनु पर्दैन। (जापान छोड्दा आफ्नो निवास कार्ड अनिबार्यर रुपमा देखाउनु होला।)

थप जानकारीको लागि, कृपया क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो वा अध्यागमन सूचना केन्द्र टोकियोमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

◇永住許可

永住許可の申請は、通常の在留資格の変更よりも慎重に審査されます。

〔必要条件〕

①素行が善良であること

②独立の生計を営むに足りる資産又は技能を有すること

③その者の永住が日本国の利益に合致すると認められること

（注）日本人、永住者又は特別永住者の配偶者又は子の場合は、①及び②に適合することを要しません。難民の認定を受けている者の場合には②に適合することを要しません。

＊必要書類については、申請人の在留資格によって異なりますので、出入国在留管理局にお問い合わせください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/index.html

手数料：8,000円（収入印紙で納付）

◇स्थायी बसोबास अनुमति

स्थायी बसोबासको लागि आवेदनलाई नियमित निवासको स्थितिको परिवर्तनहरू भन्दा बढी सावधानीपूर्वक जाँच गरिनेछ।

(आवश्यक सर्तहरू)

① उत्कृष्ट व्यवहार

② पर्याप्त सम्पत्ति वा स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न सक्ने क्षमता

③ विदेशीको स्थायी बसोबासचाहिँ जापानको हित अनुरुप मानिने।

(नोट) जापानीज नागरिकहरू, स्थायी बासिन्दाहरू, वा विशेष स्थायी बासिन्दाहरूका पति वा छोराछोरीहरूले सर्तहरू ① र ② पूरा गर्न आवश्यक छैन।

शरणार्थीको रूपमा स्थिति भएका आवेदकहरूले शर्त ② पूरा गर्न आवश्यक छैन ।

＊ आवश्यक कागजातहरूको सन्दर्भमा, यो आवेदकको रेसिडेन्स स्ट्याटस अनुसार फरक हुन्छ। कृपया, क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो पुष्टि गर्नुहोस्।

https://www.moj.go.jp/isa/applications/index.html

शुल्क: 8,000 येन (राजस्व टिकट संग भुक्तान गरिएको)

■ 税金

日本に住む人は、国籍にかかわらず、日本の法律に従って税金を納めなければなりません。税金が定められた期限までに納付されない場合には、原則として、利息に相当する延滞税等が課されます。税金は、主なものとして、所得税（国に支払う）、住民税（県や市町村に支払う）、消費税（買物やサービスに係る税）、自動車税（自動車を所有している場合に支払う）があります。

■ कर

राष्ट्रियता जोसुकै भए पनि, जापानमा बस्ने सबैले जापानी कानून अनुसार कर तिर्नु पर्छ। कर तिर्ने तोकिएको मितिसम्म भुक्तानी नगरिएमा सामान्यतः विलम्व शुल्क लाग्नेछ। प्रमुख करहरूमा आयकर (देशलाई तिर्ने), स्थानीय कर (नगरपालिकाहरूलाई तिर्ने), उपभोग कर (वस्तु र सेवाहरूसँग सम्बन्धित कर) र सवारी कर (यदि तपाईसँग सवारी साधन छ भने तिर्नु पर्छ) समावेश छ।

◇相談窓口

・所得税と消費税:
最寄の税務署又は東京国税局税務相談室

英語での相談:
東京国税局電話相談センター
03-3821-9070
月～金（年末年始を除く）
午前9:00～午後5:00
国税庁のホームページ(英語)
http://www.nta.go.jp/english/index.htm

・住民税と軽自動車税:
居住地の市町村役所

・自動車税:千葉県自動車税事務所
千葉市中央区問屋町1-11
電話043-243-2721

◇परामर्श केन्द्रहरू

• आयकर र उपभोग कर:
आफ्नो स्थानीय कर कार्यालय वा टोकियो क्षेत्रीय कर ब्यूरोको कर सल्लाहकार कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्

अंग्रेजी मा परामर्श:
टोकियो कर विभाग टेलिफोन परामर्श सेन्टर
03-3821-9070
सोमबार-शुक्रबार (बिदा बाहेक)
बिहान 9: 00 बजे -12: 00 बजेदिउँसो 1:00 बजे -5:00 बजे
राष्ट्रिय कर एजेन्सी होमपेज (अंग्रेजी)
http://www.nta.go.jp/english/index.htm

•आवासीय कर र हल्का सवारी कर:
निवासको नगरपालिका कार्यालय

•सवारी कर: चिबा प्रिफेक्चर अटोमोबाइल कर कार्यालय
Chiba-shi Chuo-ku Tonya-cho 1-11
टेलिफोन: 043-243-2721

・自動車の登録:千葉県内の運輸支局・自動車検査登録事務所

सवारी साधनको दर्ता: चिबा प्रान्त यातायात कार्यालय र सवारी साधन निरीक्षण दर्ता कार्यालय

ナンバー नम्बर	運輸支局 यातायात कार्यालय	電話 फोन
千葉・成田 चिबा・नारिता	千葉運輸支局 चिबा यातायात कार्यालय	050-5540-2022
野田・ 柏 ・松戸 नोडा・ओक・मात्सुडो	野田自動車検査登録事務所 नोडा सवारी साधन निरीक्षण दर्ता कार्यालय	050-5540-2023
習志野・市川・船橋 नरशिनो・इचिकावा・फुनाबाशी	習志野自動車検査登録事務所 नरशिनो सवारी साधन निरीक्षण दर्ता कार्यालय	050-5540-2024
袖ケ浦・市原 सोडेगौरा・इच्छाहारा	袖ケ浦自動車検査登録事務所 सोडेगौरा सवारी साधन निरीक्षण दर्ता कार्यालय	050-5540-2025

◇所得税

1月1 日から 12月31日までの間に得た所得に対して国が課す税金です。

・収入が給与のみの場合(給与所得者):
通常、雇用主が手続きします。
①毎月の給与や賞与から源泉徴収(給与天引き)されます。
②年末調整で所得税が精算されます。
*年末に、保険料や扶養家族の異動等による給与所得を精算し、「源泉徴収票」が翌年1月末までに

◇आयकर

जनवरी 1 देखि डिसेम्बर 31 सम्मको आम्दानीमा लाग्ने राष्ट्रिय कर हो।
•आम्दानी तलब मात्र हो भने (ज्यालादारि ब्याक्ति)
यो प्रक्रिया सामान्यतया रोजगारदाताले पुरा गर्दछन्।

①मासिक तलब र बोनसबाट कर रोक्का गरिन्छ।
②आयकर वर्षको अन्त्यको समायोजनबाट मिलाइनेछ।
* आयकर वर्षको अन्त्यमा तपाईंको बीमा प्रिमियम, आश्रितहरूमा परिवर्तन, इत्यादिको आधारमा गणना गरिन्छ। तपाईंको रोजगारदाताद्वारा अर्को जनवरीको अन्त्यसम्ममा "आर्जनको विवरण" जारी गरिन्छ। आयको विवरण

雇用主から交付されます。源泉徴収票は、税金を納めたことを証明する書類で、在留資格の更新等で必要になりますので大切に保管してください。

एउटा कागजात हो जुन यो तपाईंको निवासको स्थिति आदिमा परिवर्तनहरूको लागि आवश्यक छ, त्यसैले कृपया यसलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् ।

・給与以外の収入がある場合（自営業や勤務先で源泉徴収されていない場合、2 か所以上から収入がある場合など）:

自分で税務署に確定申告をします。

毎年3月15日までに、前年の 1月から 12月までのすべての収入や経費などを税務署に申告し、所得税を納めます。

・यदि तपाईँसँग तलब बाहेक अन्य आम्दानी छ (उदाहरणका लागि, यदि तपाइँ स्व-रोजगार हुनुहुन्छ वा तपाइँको रोजगारीको स्थानमा कुनै कर रोक्का छैन, वा यदि तपाइँ एक भन्दा बढी ठाउँबाट आय छ भने)

तपाईंले कर कार्यालयमा आफ्नो कररिपोट आफैं फाइल गर्नुपर्नेछ।

प्रत्येक वर्षको मार्च 15 सम्ममा, अघिल्लो वर्षको जनवरीदेखि डिसेम्बरसम्मको सबै आय र खर्चहरू कर कार्यालयमा रिपोर्ट गर्नुपर्नेछ र आयकर तिर्नुपर्नेछ।

◇所得税の還付

次の場合に確定申告をすると、所得税の還付を受けることができます。その際には、医療費の領収書などの証拠書類が必要です。

① 前年中に支払った医療費から健康保険や生命保険で補てんされた金額を差し引いた金額が、100,000円又は所得金額の 5%のいずれか低い額を超える場合

②自然災害や盗難による被害を受けた場合

③ローンによる住宅を購入した場合

＊課税範囲や税率は、住所の有無や日本での居住期間によって非永住者以外の居住者・非永住者・非居住者に区分され、それぞれ異なります。

◇आयकर फिर्ता

यदि तपाईंले निम्न मध्ये कुनै पनि अवस्थामा कर रिटर्न फाइल गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो आयकर फिर्ता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। त्यस समयमा, कागजात प्रमाणहरू जस्तै चिकित्सा खर्चको रसिद आवश्यक हुनेछ।

①स्वास्थ्य बीमा वा जीवन बीमाले कभर गरेको रकमलाई घटाएर अघिल्लो वर्षको उपचार खर्चको रकम 100,000 येन वा आम्दानी रकमको 5% मध्ये जुन कम हुन्छ,

②यदि तपाईंले प्राकृतिक प्रकोप वा चोरीको सामना गर्नुभएको छ

③यदि तपाईंले ऋण लिएर घर खरिद गर्नुभएको छ भने

＊ कर योग्य दायरा र कर दरलाई ठेगानाको अस्तित्व र जापानमा बसोबासको अवधिको आधारमा गैर-स्थायी बासिन्दा, गैर-स्थायी बासिन्दा र गैर-निवासीमा वर्गीकृत गरिएको र प्रत्येक फरक हुन्छ ।

区分 प्रकार		所得税の課税範囲 आयकरको लागि कर योग्य आयको दायरा
居住者 निवासी	永住者 स्थायी बासिन्दा	全ての所得 सबै आम्दानी
	非永住者 गैर-स्थायी बासिन्दा	国内の所得(国内源泉所得)の全てと国外の所得(国外源泉所得)のうち国内で支払われたもの及び国内に送金されたもの सबै घरेलु आय (घरेलु स्रोत आय) र विदेशी आय (विदेशी स्रोत आय) जुन जापान भित्र भुक्तान गरिएको थियो वा जापान भित्र पठाइएको थियो।
非居住者 गैर-निवासी	在留期間が1年未満の個人 जुन ब्याक्ति जसको बसोबास अवधि 1 वर्ष भन्दा कम छ	国内において行う勤務等に起因するもの (国内源泉所得) जापानमा गरिएको कामको कारणले गर्दा भएको आए (घरेलु स्रोत आय)

◇住民税

1月1日現在住んでいる各市町村役所に市町村民税と県民税を一緒に納めます。税務署に提出されている確定申告書などに基づき、前年中の所得を基準に計算した金額と定額で負担する金額の合計で構成されています。

給与所得者は、この税金を6月から翌年の5月までの毎月の給与から直接差し引かれます。

（一部の控除を受けるためには、毎年3月15日までに、各市町村役所に申告する必要があります。）

自営業者は、6月に各市町村役所から送付される納税通知書により、6月、8月、10月、1月の 4回に分けて納付します（時期は市町村により異なることがあります）。

◇रेसिडेन्ट कर

तपाईं जनवरी 1 सम्म बस्नुहुने प्रत्येक नगरपालिका कार्यालयले नगरपालिका कर र प्रिफेक्चरल कर सँगै सङ्कलन गर्न लगाईने छ । कर कार्यालयमा पेस गरेको अन्तिम कर विवरणको आधारमा अघिल्लो वर्षको आम्दानी र निश्चित रकमबाट वहन गर्नुपर्ने रकमको योगफल संकलन गरिने गरी बनाइएको हुन्छ ।

तलब कमाउनेहरूले यो कर सीधै तिनीहरूको जुनदेखि आगामी वर्षको मेसम्मको मासिक तलबबाट काटिनेछन्।

स्वरोजगार भएका व्यक्तिहरूले चार किस्तामा कर तिर्छन्: जुन, अगस्ट, अक्टोबर, र जनवरी जुनमा प्रत्येक नगरपालिका कार्यालयबाट पठाइएको कर भुक्तानी सूचना अनुसार हुन्छ (समय नगरपालिका अनुसार फरक हुन सक्छ) केही कटौतीहरू पाउनको लागि प्रत्येक वर्ष मार्च १५ सम्ममा नगरपालिका कार्यालयमा जानकारी दिन आवश्यक छ।

・外国税額控除について

外国において生じた所得で、その国の所得税や住民税に相当する税金を課税された場合には、一定の方法により計算された金額が控除されます。

・विदेशी कर कटौटि बारे

विदेशमा उत्पन्न आयमा सो देशको आयकर वा आवास कर बराबरको रकममा कर लगाइएमा, निश्चित विधिद्वारा गणना गरिएको रकम कटौती गरिनेछ।

・租税条約による特例について

日本は、二重課税を避けるため各国と租税条約を締結しています。条約締結国の国籍を有し、かつ非居住者に該当する人で、租税条約上、大学生等の「学生」や国内の滞在期間が「短期」であるなど一定の要件に該当する場合、「租税条約に関する届出書」を税務署及び市町村役所に提出することにより所得税や住民税の特例の適用が受けられる場合があります。

・कर सन्धिहरू अन्तर्गत विशेष अपवादहरू बारे

दोहोरो कर रोक्नको लागि जापानले धेरै देशहरूसँग कर सन्धिमा प्रवेश गरेको छ। यदि तपाईं जापानसँग कर सन्धि भएको देशको नागरिक हुनुहुन्छ र सन्धि अन्तर्गत एक गैर-निवासी पनि हुनुहुन्छ भने, यदि तपाईंले विभिन्न निर्दिष्ट सर्तहरू पूरा गर्नुहुन्छ भने (जस्तै विश्वविद्यालयको विद्यार्थी वा अन्य विद्यार्थी भएको, वा तपाईंको बसाइको अवधि छोटो अवधिको हो भने), तपाईंले करमा "आयकर कन्पेन्सनको लागि आवेदन फारम" कर कार्यालय र नगरपालिका कार्यालयमा पेस गरेर आयकर वा स्थानीय करबाट छुट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

◇消費税

事業を行っている人から購入した物品とサービスの提供に対して10%の税金がかかります。

◇उपभोग कर

व्यवसाय गर्ने व्यक्तिबाट खरिद गरिएको वस्तु तथा सेवाको प्रावधानमा 10% कर लगाइन्छ।

◇自動車税・軽自動車税

自動車税は、毎年4月1日に自動車を所有している方にかかる税金です。5月上旬に、自動車税事務所から送付される納税通知書（自動車検査証に記載（記録）されている居住地）を使用して、納付します。自動車を解体・譲渡した際は、速やかに運輸支局・自動車検査登録事務所で手続きを行

◇अटोमोबाइल कर / हल्का सवारी कर

अटोमोबाइल कर भनेको प्रत्येक वर्षको अप्रिल १ तारिखमा तपाईंसँग कार छ भने त्यसमा लाग्ने कर हो। 'मे' महिनाको शुरुवातमा, सवारी साधन कर कार्यालयबाट पठाएको कर तिर्ने सूचना (सवारी साधन निरीक्षण प्रमाणपत्रमा उल्लेख गरिएको बसोबास स्थान) प्रयोग गरेर भुक्तानी गर्नुहोस्। सवारी साधनको विघटन वा हस्तान्तरण गर्दा तुरुन्तै यातायात कार्यालय वा सवारी साधन निरीक्षण दर्ता कार्यालयमा आवश्यक प्रक्रिया गर्नुहोस्। प्रक्रियाको

ってください。手続きの詳細は、運輸支局・自動車検査登録事務所に問い合わせてください。

विस्तृत जानकारीको लागि यातायात कार्यालय वा सवारी साधन निरीक्षण दर्ता कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

軽自動車税は、毎年4月１日にバイク（原動機付自転車）及び軽自動車（大型・中型バイクを含む）を所有している方にかかる税金です。自動車検査証に記載（記録）されている居住地の市町村役所から送付される、納税通知書を使用して納付します。詳細は、居住地の市町村役所に問い合わせてください。

यदि तपाईंसँग बाइक (मोटरसाइकल) वा हल्का सवारी साधन (ठूला र मध्यम आकारका मोटरसाइकलहरू सहित) छ भने प्रत्येक वर्षको अप्रिल १ तारिखमा लाग्ने कर हो । तपाईंको निवास स्थानको नगरपालिकाबाट कर सूचना पठाइनेछ, र तपाईंले त्यो सूचना प्रयोग गरेर तिर्न आवश्यक हुनेछ। थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
सवारी साधन निरीक्षण प्रमाणपत्रमा उल्लेख गरिएको बसोबास स्थानको नगरपालिका कार्यालयबाट पठाइने कर तिर्ने सूचना पठाइन्छ।
विस्तृत जानकारीका लागि नगरपालिका कार्यालय।

■ 医療機関

医療機関で診察を受けるときは、マイナンバーカード※を必ず持っていきます。症状に応じた科のある医療機関に行きます。診察時間は医療機関によって異なりますので、前もって確認しておくと良いでしょう。大きな病院ではかなり待たされることがあります。

医療機関では、まず、受付でマイナンバーカードと診察券を提示します。次に、問診票が渡されますので、今の病気の状況や、今までかかった重い病気やアレルギーの有無などについて書きます。

外国語で診察できるところは限られていますので、注意してください。

※マイナンバーカードの保険証利用には、登録が必要です

■ चिकित्सा संस्था

मेडिकल संस्थामा डाक्टरलाई भेट्दा आफ्नो साथमा माई नम्बर कार्ड ल्याउनु होला। आफ्नो लक्षण अनुसारको विभाग भएको चिकित्सा संस्थामा जानुहोला। परामर्श समय चिकित्सा संस्थामा निर्भर गर्दछ र तपाईंले ठूलो अस्पतालमा लामो समय कुर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ।,त्यसैले यो अग्रिम सुचना लिनुहोला। चिकित्सा संस्थामा सर्वप्रथम तपाईंको माई नम्बर कार्ड र मेडिकल जाँच टिकट रिसेप्शनमा दिनुहोस र तपाइँलाई प्रश्नावली दिइनेछ, त्यसमा तपाइँको रोगको हालको स्थिति र तपाइँलाई कुनै गम्भीर रोग वा एलर्जी छ कि छैन लेख्नुहोस्। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि त्यहाँ सीमित संख्यामा मात्र बिदेशी भाषामा डाक्टरहरुबाट उपचार गर्न पाइन्छ ।

*माई नम्बर कार्डको बिमा प्रमाणपत्रको रूपमा प्रयोग गर्न दर्ता आवश्यक छ।

◇マイナンバーカードの健康保険証利用について

https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html

◇माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा प्रमाणपत्रको प्रयोगको बारेमा चिकित्सा जानकारी नेटमा उपलब्ध हुन्छ।

https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html

◇医療情報ネット(ナビイ)
(日本語･中国語･韓国語のみ)

各医療機関の診察時間や受診できる内容、外国語で受診できるところは、医療情報ネット(ナビイ)で検索することができます。

https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize

◇स्वास्थ्य जानकारी नेटवर्क (नावी)
(जापानी, चिनियाँ र कोरियाली मात्र)

प्रत्येक चिकित्सा संस्थानको जाँच समय र उपलब्ध सेवाहरू विदेशी भाषामा सेवा उपलब्ध गर्ने स्थानहरूलाई चिकित्सा जानकारी नेट मार्फत खोज्न सकिन्छ।

https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize

◇診察時に役立つ多言語問診票

多言語で翻訳した問診票を下記のホームページで公表しています。質問用紙に記入し、病院に持って行ってください。

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇चिकित्सा उपचारको क्रममा उपयोगी बहुभाषी प्रश्नावली

धेरै भाषाहरूमा अनुवादित प्रश्नावली तलको वेबसाइटमा उपलब्ध छ। कृपया प्रश्नावली भर्नुहोस् र यसलाई अस्पतालमा **लिएर** जानुहोस।

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇日本を安心して旅していただくために
–具合が悪くなったとき–(観光庁)

外国人が病院に行ったときの基本的な応答、症状などを多言語で紹介しています。
英語、中国語、韓国語

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

◇जापानमा सुरक्षित यात्रा गर्न
- स्वास्थ्य खराब छ खास गर्दा- (पर्यटन एजेन्सी)

विदेशीहरू धेरै भाषाहरूमा अस्पताल जाँदा हामी आधारभूत प्रतिक्रियाहरू र लक्षणहरू परिचय गराउँछौं।
अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

◇千葉県外国人相談

外国語で診察できる近くの病院を紹介してもらえます。

電話：043-297-2966

英語、中国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、韓国語、ネパール語、タイ語、ポルトガル語、インドネシア語、ロシア語、ヒンディー語

月曜日～金曜日

午前9:00～12:00、午後1:00～4:00

(年末年始、祝日は休み)

◇चिबा विदेशी परामर्श केन्द्र

यहाँ तपाईलाई विदेशी भाषामा उपचार गराउन मिल्ने नजिकैको अस्पतालको परिचय गराईनेछ।

टेलिफोन: 043-297-2966

अंग्रेजी चाइनिज, स्पेनिश, तागालोग, भियतनामी, कोरियन, नेपाली, थाई, पोर्चुगिज, इन्डोनेसियाली, रुसी, हिन्दी

सोमबार देखि शुक्रवार सम्म

बिहान 9 बजे देखि 12 बजे, दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म

(नयाँ वर्ष बिदा, सरकारी बिदामा बन्द हुन्छन)

■ 医療保険

病気やけがをしたときに、医療費の自己負担を軽くするため、日本では公的な医療保険に必ず加入しなければなりません。公的医療保険には、勤務先で加入する健康保険（被用者保険）、75歳以上等の方が加入する後期高齢者医療制度、他の公的医療保険制度に加入していない全ての住民の方を対象とした市町村等の国民健康保険の 3種類があります。

この他、任意に加入できる保険として、民間の医療保険などもあります。

■ चिकित्सा बिमा

जापानमा बिरामी परेर अथवा चोटपटक लागेर उपचार गराउँदा लाग्ने खर्चको व्यक्तिगत बोझ अथवा तिर्नुपर्ने रकम कम गर्नको लागि सार्वजनिक बिमामा अनिवार्य प्रवेश गर्नुपर्दछ। सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमाका ३ प्रकारहरू छन्। काम गर्ने कम्पनी मार्फत प्रवेश गर्ने बिमा (कर्मचारी बिमा), ७५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूका लागि पछिल्लो चरणको वृद्धवृद्धा नागरिक चिकित्सा प्रणाली र अन्य कुनै पनि सार्वजनिक बिमामा आवद्ध नभएका नागरिकहरूका लागि वडा मार्फत उपलब्ध गराईने राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा ।

यसका अतिरिक्त वैकल्पिक तवरले ऐच्छिक रूपमा प्रवेश गर्न सकिने विभिन्न प्रकारका निजी चिकित्सा बिमाहरू पनि छन् ।

◇健康保険

健康保険（被用者保険）は、会社などで働く人が加入します。事業所が健康保険の適用を受けていない場合は、国民健康保険に加入します。

◇स्वास्थ्य बिमा

रोजगारीका लागि बिमा यो चाहिँ कम्पनी जस्ता व्यवसायिक प्रतिष्ठानमा काम सुरु गरेपछि मानिसहरू स्वास्थ्य बिमा लिइन्छ। तपाईले आफ्नो व्यापार प्रतिष्ठानबाट ("हि होकेनस्यो" " होकेनस्यो " भनिन्छ) प्राप्त गर्नुहुनेछ। यदि तपाईंको व्यवसाय स्वास्थ्य बिमा द्वारा कभर गरिएको छैन भने तपाईंलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा द्वारा कभर गरिनेछ।

保険料は毎月の給料から差し引かれ、本人と事業主が50%ずつ負担します。

保険医療機関でマイナ保険証や資格確認書等を提示すると医療費の一部（年齢や所得に応じて10%～30%）を払うだけで診療を受けることができます。

詳しいことは、健康保険（被用者保険）にご加入の方はお勤め先の担当部署へ、問い合わせてください。

बिमा प्रिमियमहरू तपाइँको मासिक तलबबाट कटौती गरिन्छ र तपाइँ र रोजगारदाताले 50-50%तिर्नु पर्नेछ।

यदि अस्पतालले तपाईले माईना बिमा वा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र आदिद्वारा तोकिएको अस्पतालमा आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड देखाउनुभयो भने केही भाग (10% देखि 30% उमेर र आयमा निर्भर गर्दछ) मात्र तिरेर चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि स्वास्थ्य बिमा (कर्मचारी बिमा) मा सहभागी व्यक्तिहरूले आफ्नो कार्यस्थलको सम्बन्धित विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

◇国民健康保険

3か月を超えて在留する外国人の方で、健康保険(→P34)に加入していない人は、国民健康保険(※75歳以上は後期高齢者医療)に加入することとなります。

国民健康保険は、住民登録した市町村の窓口で在留カード等の在留資格を確認できるものを提示して申請します。

保険料は収入と扶養家族数で決まります。保険料は市町村の窓口又は銀行、郵便局の窓口、コンビニエンスストアなどで支払います。口座振替にすることもできます。

保険医療機関で診察を受けるときにマイナ保険証や資格確認書等を提示すれば医療費の一部(年齢や所得に応じて 10%～30%)を払うだけで診療を受けることができます。

子供が生まれたときには出産育児一時金が支給されます。

健康診断、予防接種、出産などの費用は保険診療の対象ではありません。

また、故意の事故や犯罪などにより病気やケガをしたときは保険給付の対象となりません。

国民健康保険の加入や脱退の手続き、また、資格の内容に変更等(①住所や世帯主、氏名が変わった時、②他の公的な医療保険に加入した時、又は脱退した時等)があった場合は、14日以内に市町村の窓口に届け出てください。

◇राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा

तीन महिना वा सोभन्दा बढी समयदेखि जापानमा बसोबास गर्ने र (→ P34) मा वर्णन गरिएको रोजगारदाताको स्वास्थ्य बिमा योजनामा नाम दर्ता नगरिएका विदेशीहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा योजनाले कभर गरेको छ। ※75 वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूको लागि वृद्धावस्थाको चिकित्सा सेवामा सहभागी गर्नुपर्ने छ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा बासिन्दा दर्ता भएको नगरपालिकाको कार्यालयमा निवास कार्ड लगायतको बसोबास योग्यता पुष्टि गर्न सकिने कागजात देखाएर आवेदन गरिन्छ।

बिमा प्रिमियमहरू सिधै वडा अथवा नगरपालिकाको काउन्टरमा वा बैंक, हुलाक कार्यालय वा सुविधा स्टोरहरूमा भुक्तान गर्न सकिन्छ। तपाईं स्वचालित बैंक स्थानान्तरणबाट पनि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाइँ यस बिमामा जोडिनु भयो भने तपाइँको परिवारको लागि बिमा कार्ड "हि होकेनस्यो" "होकेनस्यो" जारी गरिनेछ। यदि तपाईंले बिमा चिकित्सा संस्थामा डाक्टरलाई भेट्दा आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड देखाउनुभयो भने, तपाईंले चिकित्सा खर्चको 30% मात्र तिरेर चिकित्सा उपचार पाउन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले बच्चा जन्माउनु भयो भने तपाईंले एकमुष्ट जन्म भत्ता प्राप्त गर्नुहुनेछ।

स्वास्थ्य परीक्षण खोप, प्रसूति जस्ता खर्चहरू बीमा उपचारको दायरामा पर्दैनन्। त्यसैगरी यदि जानाजानी गरिएका दुर्घटना वा अपराधका कारण बिरामी परेमा वा चोटपटक लागेर उपचार गराउँदा बिमाले कभर गर्दैन ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा अन्तर्गत सुविधा लिएर अस्पताल भर्ना हुँदा वा निको भएर निस्किँदा हुने प्रक्रिया, साथै योग्यता सम्बन्धी परिवर्तन (जस्तै ① ठेगाना, परिवारको मुख्य मान्छे वा नाम परिवर्तन हुँदा, ② अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमा अन्तर्गत भर्ना वा छुट्दा) १४ दिन भित्र नगरपालिकाको कार्यालयमा जानकारी गराउनुहोस्।

■ 介護保険

寝たきりや認知症などで介護が必要になった時に、利用者の選択で、介護サービスを受けることができる制度です。

65歳以上の人と 40歳から 64歳までの公的医療保険に加入している人は、介護保険に加入しなければなりません。

介護サービスを利用するには、住所を有するの市区町村役所へ申請をし、介護の必要度について認定を受けることが必要です。介護費用は、原則として全費用の 1割が自己負担となります。

サービスの内容、費用、保険料等については、市区町村役所の介護保険担当までお問い合わせください。

■ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा

यो एक प्रणाली हो जसले प्रयोगकर्ताहरूलाई ओछ्यानमा परेको वा डिमेन्सियाका कारण दीर्घकालीन हेरचाहको आवश्यकता पर्दा उनीहरूको विकल्पमा दीर्घकालीन हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्न अनुमति दिन्छ।

65 वर्ष र माथिका व्यक्तिहरू र सार्वजनिक चिकित्सा बीमा भएका 40 देखि 64 वर्षको उमेरका व्यक्तिहरूको दीर्घकालीन हेरचाह बीमा हुनुपर्छ।

दीर्घकालीन हेरचाह सेवा प्रयोग गर्न, तपाईंले आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा आवेदन दिनुपर्छ र दीर्घकालीन हेरचाहको आवश्यकताको बारेमा प्रमाणित हुन आवश्यक छ। सामान्य नियमको रूपमा, सबै नर्सिङ हेरचाह लागतहरूको 10% तपाईंद्वारा वहन गरिनेछ।

सेवाहरू, लागतहरू, बीमा प्रिमियमहरू, आदि बारे विवरणहरूको लागि, कृपया नगरपालिका कार्यालयमा दीर्घकालीन हेरचाह बीमाको प्रभारी व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ 健診(検診)

生活習慣病を防ぐには、食生活や運動不足などに注意するとともに、定期的に健康診断を受けることが大切です。

40歳以上の人は居住地の市区町村役所が行っている基本健康診査を受けることができます(ただし、職場で受診している人は除きます)。

また、がん検診は女性が20歳から、男性は40歳から居住地の市区町村役所が行っている検診を受けることができます。

費用や受診方法などは市区町村役所に問い合わせてください。

■ 母子健康手帳

妊娠したときは、各市区町村役所の窓口に妊娠の届出をしてください。母子の健康を記録する「母子健康手帳」と健康診査受診票などの入った別冊が交付されます。この手帳は、各種健康診査や出産の際にも必要となります。

詳しいことについては、各市町村役所にお問い合わせください。

・公益財団法人母子衛生研究会

母子衛生研究会では英語・ハングル・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語の 10 言語版の母子健康手帳を販売しています。(一冊880円と送料)

東京都千代田区外神田2-18-7
電話:03-4334-1188
月曜日～金曜日
午前9:00～12:00、午後1:00～午後5:00
https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/

■ 予防接種

◇子どものための予防接種

子どものための予防接種は、日本では無料で受けることができます。病気ごとに定められた接種期間があるので、期間内に忘れずに接種しましょう。

日本の予防接種は、外国と違う場合がありますので、日本に来た時や、本国に戻る時は母子健康手帳などの記録をみて、各市区町村

■ मेडिकल परीक्षण

जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरूबाट बच्न, स्वास्थ्य आहार खान र पर्याप्त व्यायाम गर्ने सुनिश्चित गर्नुका साथै नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु महत्वपूर्ण छ।

40 वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूले उनीहरूको निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयले सञ्चालन गरेको आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षणहरू (कार्यस्थलमा चिकित्सा परीक्षण गराएकाहरूलाई बाहेक) गर्न सक्छन्।

यसबाहेक, महिलाहरूले 20 वर्षको उमेरदेखि र पुरुषहरूले 40 वर्षको उमेरदेखि आफू बसोबास गर्ने नगरपालिकाको कार्यालयद्वारा सञ्चालन गरिने क्यान्सर परीक्षण प्राप्त गर्न सक्छन्।

कृपया लागत र परामर्श विधिहरूको लागि नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका

यदि तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ भने, कृपया प्रत्येक नगरपालिका कार्यालयको काउन्टरमा तपाईंको गर्भावस्थाको रिपोर्ट गर्नुहोस्। आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रेकर्ड गर्ने "आमा र बच्चाको स्वास्थ्य पुस्तिका" भएको छुट्टै पुस्तिका र स्वास्थ्य जाँच पर्ची जारी प्राप्त गर्नुहुनेछ। यो पुस्तिका विभिन्न स्वास्थ्य जाँच र बच्चा जन्माउदाँखेरी आबश्यक पर्दछ ।

थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो स्थानीय नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

・आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य र कल्याण संघ

आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य र कल्याण संघले मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिकाका प्रतिहरू अंग्रेजी, कोरियाली, चिनियाँ, थाई, तागालोग, पोर्चुगिज, इन्डोनेसियाली, स्पेनिस, भियतनामी र नेपालीलगायत १० भाषाहरूमा बेच्दछ। (एक प्रतिलिपिको 880 येन + ढुवानी)

Sotokanda,Chiyoda-ku 2-18-7, Tokyo
टेलिफोन: 03-4334-1188
सोमवार-शुक्रबार बिहान 9:00 देखि 12:00 सम्म, दिउँसो 1:00 देखि 5:00 सम्म
https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/

■ खोपहरू

◇बालबालिकाका लागि खोपहरू

जापानमा बालबालिकाका लागि खोप नि:शुल्क दिइन्छ। रोगको आधारमा खोपको अवधि फरक-फरक हुन्छ, त्यसैले समयमै खोप लगाउन नबिर्सनुहोस्।

जापानमा खोपहरू अन्य देशहरूमा भन्दा फरक हुन सक्छ, त्यसैले कृपया मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका र अन्य रेकर्डहरू जाँच गर्नुहोस् वा जापान आउँदा वा आफ्नै देश फर्किदा आफ्नो वडा वा नगरपालिकाको बाल रोग विभागको अस्पतालसँग परामर्श गर्नुहोस्।

役所か小児科のある病院に相談しましょう。

◇外国旅行の前の予防接種

海外で感染症にかかることを防ぐため、外国へ旅行する場合、予防接種を受けることが必要となることがあります。

厚生労働省検疫所FORTH や各大使館で必要な情報を確認してください。

◇विदेश यात्रा को लागी खोप

विदेशमा सरुवा रोगबाट संक्रमित हुनबाट बच्न, विदेश यात्रा गर्नु अघि खोप लगाउन आवश्यक छ।

आवश्यक जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय क्वारेन्टाइन स्टेशन FORTH वा तपाईंको देशको दूतावासमा जाँच गर्नुहोस्। चिबा प्रिफेक्चरमा, तपाईंले स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र रोग रोकथामका लागि चिबा फाउन्डेसन सहित विभिन्न स्थानहरूमा खोपहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

・厚生労働省検疫所 FORTH

海外の感染症の最新状況や、予防方法、予防接種が受けられる医療機関等を掲載しています。

https://www.forth.go.jp

※医療機関を探す

https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html

・स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय क्वारेन्टाइन स्टेशन FORTH

विदेशमा हुने संक्रामक रोगहरू र तिनीहरूलाई कसरी रोक्ने भन्ने बारे नवीनतम जानकारी राखिएको छ।

https://www.forth.go.jp

※एक चिकित्सा संस्था खोज्नुहोस्

https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html

・成田空港検疫所

成田市古込字古込1-1

電話：0476-34-2310

・नारिता एयरपोर्ट क्वारेन्टाइन

Narita-shi, Furugome-Aza, Furugome1-1

टेलिफोन: 0476-34-2310

5 教育 शिक्षा

■ 日本の教育制度

日本の教育制度は、小学校6年間、中学校3年間、高等学校3年間、大学4年間が基本です。義務教育は小学校と中学校で、合わせて 9年間となります。高等学校と大学は、原則として希望者が入学試験を受けて入学します。

この他に、小学校入学前の子供を対象にした幼稚園や保育所、中学校又は高等学校の卒業者を主な対象として、特別な技術や職業などを教えることを目的とした専修学校や各種学校もあります。障害者を対象にして特別支援教育を行う学校等もあります。

学校の種類は、国立大学法人が設置する学校、都道府県市町村が設置する学校(公立)、学校法人が設置する学校(私立)に分けられます。

各学年は、4月から始まり翌年3月に終わります。

■ जापानको शैक्षिक प्रणाली

जापानको आधारभूत शिक्षा प्रणालीमा 6 वर्षको प्राथमिक विद्यालय, 3 वर्षको जुनियर हाई स्कूल, 3 वर्षको हाई स्कूल र 4 वर्षको विश्वविद्यालय हुन्छ। अनिवार्य शिक्षामा प्राथमिक र जुनियर हाई स्कूल (9 वर्ष) समावेश छ। सिद्धान्त अनुसार, हाई स्कूल र विश्वविद्यालयमा जान चाहनेहरूले भर्ना हुनको लागि प्रवेश परीक्षा दिनुपर्छ।

यसका अतिरिक्त, त्यहाँ विशेष प्रशिक्षण कलेजहरू र विविध विद्यालयहरू पनि छन् जुन मुख्य रूपमा किन्डरगार्टेन, नर्सरी स्कूलहरू, जुनियर हाई स्कूलहरू वा पूर्व-प्राथमिक विद्यालयका बच्चाहरूको लागि हाई स्कूलका स्नातकहरूका लागि विशेष सीप र पेशाहरू सिकाउने उद्देश्यले बनेका छन्। केही विद्यालयहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई विशेष सहयोग, विशेष शिक्षा प्रदान गर्छन्।

विद्यालयका प्रकारहरूलाई राष्ट्रिय विश्वविद्यालय कर्पोरेशनहरूद्वारा स्थापित विद्यालयहरू, प्रिफेक्चरहरूद्वारा स्थापित विद्यालयहरू, नगरपालिकाहरू द्वारा स्थापित र स्कूल कर्पोरेसनहरू (निजी) द्वारा स्थापित विद्यालयहरूमा विभाजन गरिएको छ।

प्रत्येक ग्रेड अप्रिलमा सुरु हुन्छ र अर्को वर्षको मार्चमा समाप्त हुन्छ।

・外国人のための学校ガイド(小学校・中学校)

千葉県教育庁教育振興部学習指導課の「外国人のための学校ガイド(小学校・中学校)」には、教育制度、就学案内、相談の窓口、市町村の窓口、学校の生活、就学ガイドを掲載しています。

http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/school-guide-ja/index.html

・विदेशीहरूको लागि स्कूल गाइड (प्राथमिक र जुनियर हाई स्कूल)

यसमा चिबा प्रिफेक्चरल बोर्ड अफ एजुकेशनको शिक्षा प्रवर्द्धन विभागको सिकाइ मार्गदर्शन डिभिजनमा "विदेशीहरूका लागि विद्यालय गाइड (प्राथमिक विद्यालय / जुनियर हाई स्कूल)" मा शिक्षा प्रणाली, विद्यालय मार्गदर्शन, परामर्श डेस्क, नगरपालिका कार्यालयको काउन्टर, विद्यालय जीवन, र स्कूल गाइडको बारेमा पोस्त गरिएको छ।

http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/school-guide-ja/index.html

・学校からのおたより

千葉県国際交流センターでは、学校から送られてくる「おたより」の多言語資料を掲載しています。(日本語併記) ダウンロードして使うことができます。

英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、ベトナム語

https://www.mcic.or.jp/ja/support_for_foreigners/information_from_school/index.html

・स्कुलहरुको खबर/चिठी

चिबा इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज सेन्टरले विद्यालयबाट पठाएको "ओटायोरी" को बहुभाषिक सामग्री प्रकाशित गर्दछ। (साईडमा जापानीज बाट लेखिएको छ) तपाईं यसलाई डाउनलोड गरेर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, उत्तर कोरियाली, स्पेनिश, पोर्चुगिज, थाई, भियतनामी भाषा हरुमा छन।

https://www.mcic.or.jp/ja/support_for_foreigners/information_from_school/index.html

・子どもと親のサポートセンター

児童生徒や保護者からの学校生活等への悩みに対する相談を実施しています。

電話:0120-415-446
受付時間:電話相談 24 時間

・बालबालिका र अभिभावकको लागि सहयोग केन्द्र

विद्यार्थी, बालबालिका र अभिभावकहरूलाई विद्यालयकालीन जीवनलगायतका समस्याहरूको समाधानका लागि परामर्श सेवा उपलब्ध गराइएको छ।

फोन:0120-415-446

来所相談予約 月～金 午前8:30～午後4:30

https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/

※日本語による対応

रिसेप्शन घण्टाटेलिफोन: 24 घण्टा टेलिफोन परामर्श

केन्द्रमा आएर परामर्श लिने सुविधा (आउनु पूर्व समय लिन आवश्यक): केन्द्रमा आउनु अघि समय लिएर आउनुपर्ने छ।

सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 4:30 बजे सम्म

https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/

*जापानी भाषामा पनि परामर्श उपलब्ध छ: जापानी भाषामा समेत कुराकानी गर्न सकिनेछ।

■ 幼稚園・保育所

・幼稚園は満3歳から小学校に入るまでの幼児の教育をします。入園の申込みは、公立の幼稚園は市町村教育委員会で受け付け、私立の幼稚園は各園が直接受け付けます。

・保育所は主に両親（保護者）が働いている又は病気などの就学前の児童を預かります。保育所の申し込みは市区町村役所の福祉課で受け付けます。3歳から5歳までの保育料は、無料です。0歳から2歳までの保育料は、住民税非課税世帯を対象に、無料となります。

■ किन्डरगार्टन (योचियन) र नर्सरी स्कूल (होइकुशो)

•किन्डरगार्टनले 3 वर्षको उमेरदेखि प्राथमिक विद्यालयमा प्रवेश गर्ने साना केटाकेटीहरूलाई सिकाउँछ। भर्नाका आवेदनहरू सार्वजनिक किन्डरगार्टनहरूका लागि नगरपालिका शिक्षा बोर्डले र निजी किन्डरगार्टनहरूका लागि सीधै प्रत्येक किन्डरगार्टनले स्वीकार गर्दछ।

•नर्सरी स्कूल (होइकुशो)मुख्यतया प्रिस्कूल बच्चाहरूको हेरचाह गर्छ जसका आमाबाबु (अभिभावकहरू) काम गरिरहेका हुन्छन वा जो बिरामी छन्। नर्सरी स्कूलहरूको लागि आवेदनहरू नगरपालिका कार्यालयको कल्याण खण्डमा स्वीकार गरिन्छ। ३ देखि ५ वर्षका बालबालिकाका लागि बाल हेरचाह शुल्क नि:शुल्क छ। जन्मे देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाका लागि बाल हेरचाह शुल्कहरू आवासीय करबाट छुट भएका घरपरिवारहरूका लागि नि:शुल्क छन्।

■ 小学校・中学校

小学校は満6歳、中学校は満12歳に達した子供が、それぞれ地域の小学校や中学校に入学します。公立小学校の入学手続きは、前年の秋ごろ、翌年の 4月から新しく入学する幼児を対象に居住地の市町村教育委員会から配布される「健康診断」の通知から始まります。公立中学校は、小学校を卒業した人が入学します。住んでいる場所によって入学する学校が決まっており、入学試験はありません（一部、学力検査を実施する公立中学校があります）。公立の小学校・中学校は一部の経費を除き、原則として無料で通うことができます。

■ प्राथमिक विद्यालय (स्योगाक्कोउ) र जुनियर हाई स्कूल (च्युगाक्कोउ)

6 वर्ष पुगेका बालबालिकाहरू आफ्नो स्थानीय प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुन्छन् र 12 वर्ष पुगेका बालबालिकाहरू आफ्नो स्थानीय जुनियर हाई स्कूलमा भर्ना हुन्छन्। सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालयहरूको लागि भर्ना प्रक्रियाहरू प्रत्येक वर्ष शरद ऋतुको वरिपरि सुरु हुन्छ, जब तपाईंको निवास स्थानमा रहेको नगरपालिका शिक्षा बोर्डले आगामी अप्रिलमा भर्ना हुने बच्चाहरूको शारीरिक परीक्षणको बारेमा सूचना पठाउनेछ। प्राथमिक विद्यालयबाट स्नातक गरेका बालबालिकाहरू सार्वजनिक जुनियर हाई स्कूलमा भर्ना हुन्छन्। तपाईं बस्ने ठाउँ अनुसार विद्यालय निर्धारण गरिन्छ, र कुनै प्रवेश परीक्षा आवश्यक पर्दैन। (केही सार्वजनिक माध्यमिक विद्यालयहरूले आंशिक रूपमा शैक्षिक क्षमता परीक्षण सञ्चालन गर्छन्।) सैद्धान्तिक रूपमा, बच्चाहरूले निश्चित शुल्क बाहेक सार्वजनिक प्राथमिक र जुनियर हाई स्कूलमा नि:शुल्क भर्ना हुन सक्छन्।

■ 途中入学(編入学)

母国において小学校又は中学校に在学していた児童、生徒が日本に来て小学校又は中学校に編入学する時には、市町村の教育委員会で編入学の手続きをします。この時、在留カード又はパスポートが必要です。手続きが済むと

■ विद्यालय स्तान्तरण

जब आफ्नो देशको प्राथमिक विद्यालय वा जुनियर हाई स्कूलमा भर्ना भएको बच्चा वा विद्यार्थी जापान आउँछन र प्राथमिक विद्यालय वा जुनियर हाई स्कूलमा स्थानान्तरण गर्न चाहन्छन भने, नगरपालिकाको शिक्षा बोर्डमा स्थानान्तरण प्रक्रिया गर्नु पर्ने हुन्छ। यस प्रकियामा निवास कार्ड वा राहदानी आवश्यक पर्दछ। प्रक्रिया पूरा गरेपछि, तपाईंलाई विद्यालय उपस्थिति सूचना

就学通知書という書類が渡されますので、指定された日に、指定された学校に、児童・生徒と保護者が一緒に行きます。

■ 高等学校

高等学校は、それぞれの設置目的、修業年限などによって、次の課程に大別されます。

〔課程別〕

全日制:昼間通学し、修業年限は3年

定時制:夜間または昼間通学し、修業年限は 3年又は4年

通信制:通信教育で学習

高等学校には、中学を卒業して入学試験に合格した生徒が入学できます。

公立高校の入学試験は、毎年2月から 3月に県下一斉に行われます。私立学校の入学試験日や内容は、学校によって違います。通常、公立より早く、1月中旬から行われます。

・外国人の特別入学者選抜

入国後3年以内の外国人生徒に対して特別枠を設けている学校があります。面接と作文の検査を受けます。面接は日本語(必要に応じて英語)、作文は出願時に日本語又は英語のいずれかを選びます。

https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/nyuushi/index.html

参考: 2024年度の実施状況

[全日制の課程]

京葉工業高等学校(機械科・電子工業科・設備システム科・建設科)、

幕張総合高等学校(総合学科)、

柏井高等学校(普通科)、

八千代東高等学校(普通科)

市川昴高等学校(普通科)、

松戸国際高等学校(国際教養科)、

流山おおたかの森高等学校(国際コミュニケーション科)

भनिने कागजात दिइनेछ, त्यसैले बच्चा/विद्यार्थी र अभिभावकहरू तोकिएको दिनमा तोकिएको विद्यालयमा जानुपर्ने हुन्छ।.

■ हाई स्कूल(कोउटोउ गाक्कोउ)

हाई स्कूलहरूलाई स्थापनाको उद्देश्य र अध्ययनको अवधि अनुसार निम्न पाठ्यक्रमहरूमा विभाजित गरिएको छ।

〔विद्यालय प्रकारहरू〕

पूर्ण-समय: विद्यार्थीहरू दिनको समयमा कक्षाहरूमा उपस्थित हुन्छन्। अध्ययन को अवधि 3 वर्ष हुन्छ।

आंशिक समय: विद्यार्थीहरू दिन वा रातमा कक्षाहरूमा उपस्थित हुन्छन्। अध्ययनको अवधि **3** वा **4** वर्ष हुन्छ।

पत्राचार: पत्राचार पाठ्यक्रमहरू मार्फत विद्यार्थीहरूले अध्ययन गर्दछन।

जुनियर हाई स्कूल उतिर्ण गरेका र प्रवेश परीक्षा पास गर्ने विद्यार्थीहरूले हाई स्कूलमा भर्ना हुन सक्छन्।

सार्वजनिक हाई स्कूलहरूको लागि प्रवेश परीक्षा प्रत्येक फेब्रुअरीदेखि मार्चसम्म सबै प्रिफेक्चरमा एउटै समयमा हुन्छ।

निजी विद्यालयहरूले दिने प्रवेश परीक्षाको विषयवस्तु र मितिहरू विद्यालयअनुसार फरक-फरक हुन्छ। तिनीहरू सामान्यतया सार्वजनिक विद्यालय प्रवेश परीक्षा भन्दा पहिले जनवरीको मध्यमा सुरु हुन्छ।

・विदेशीहरूको लागि विशेष भर्ना गर्नेहरू **चयनगर्ने बिधी**

केही विद्यालयहरूले जापान प्रवेश गरेको 3 वर्ष भित्रमा विदेशी विद्यार्थीहरूका लागि विशेष कोटा राखेका हुन्छन। अन्तर्वार्ता र निबन्धको परीक्षा(जापानी वा अंग्रेजीमा) दिनुपर्नेछ।

अन्तर्वार्ता जापानी भाषामा हुनेछ (आवश्यकतानुसार अंग्रेजी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ)। निबन्ध लेखनका लागि आवेदन गर्दा जापानी वा अंग्रेजीमध्ये एउटा भाषा चयन गर्नुपर्नेछ।

https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/nyuushi/index.html

सन्दर्भ: 2024सालको कार्यान्वयन स्थिति ।

［पूर्ण-समय/पाठ्यक्रम］

केइयो प्राविधिक हाई स्कूल (मेकानिकल पाठ्यक्रम, इलेक्ट्रोनिक उद्योग पाठ्यक्रम, उपकरण प्रणाली पाठ्यक्रम, निर्माण पाठ्यक्रम),

मकुहारी सामान्य माध्यमिक विद्यालय (सामान्य पाठ्यक्रम),

काशिवाई उच्च विद्यालय (नियमित पाठ्यक्रम),

याचियो हिगाशी उच्च विद्यालय (नियमित पाठ्यक्रम)

इचिकावा सुबारु उच्च विद्यालय (नियमित पाठ्यक्रम),

मात्सुडो इन्टरनेशनल हाई स्कूल (अन्तर्राष्ट्रिय लिबरल आर्ट्स कोर्स),

नागारेयामा ओटाकानोमोरी हाई स्कूल (अन्तर्राष्ट्रिय संचार कोर्स),

成田国際高等学校(国際科)、
富里高等学校(普通科)、
市原八幡高等学校(普通科)、
松戸市立松戸高等学校(普通科)、
柏市立柏高等学校(普通科)、
[定時制の課程]
千葉商業高等学校(商業科)
千葉工業高等学校(工業科)
船橋高等学校(総合学科)
市川工業高等学校(工業科)、
東葛飾高等学校(普通科)
佐原高等学校(普通科)
銚子商業高等学校(商業科)、
匝瑳高等学校(普通科)
東金高等学校(普通科)
長生高等学校(普通科)
長狭高等学校(普通科)
館山総合高等学校(普通科)
木更津東高等学校(普通科)
[三部制の定時制の課程]
生浜高等学校(普通科(夜間部))
松戸南高等学校(普通科(夜間部))
佐倉南高等学校(普通科(夜間部))

नारिता इन्टरनेशनल हाई स्कूल (अन्तर्राष्ट्रिय कोर्स),
टोमिसाटो हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम),
इचिहारा यावाता हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम),
मात्सुदो नगरपालिका मात्सुदो हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम),
काशिवा नगरपालिका काशिवा उच्च विद्यालय (नियमित पाठ्यक्रम),
[आंशिक समय/पाठ्यक्रम]
चिबा वाणिज्य हाई स्कूल (वाणिज्य पाठ्यक्रम)
चिबा प्राविधिक हाई स्कूल (औद्योगिक पाठ्यक्रम)
फुनाबासि हाई स्कूल (सामान्य पाठ्यक्रम)
इचिकावा प्राविधिक हाई स्कूल (औद्योगिक पाठ्यक्रम),
हिगासि काचुसिका हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
सावारा हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
चोशी वाणिज्य हाई स्कूल (वाणिज्य पाठ्यक्रम),
सोसा हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
तोगाने हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
च्योसेइ हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
नागासा हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
तातेयामा सोगो हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
किसाराजु हिगासी हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम)
[तीन सिफ्टमा अध्ययन कार्यक्रम]
ओइहामा हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम (रात्रि कोर्स))
माचुदो मिनामि हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम(रात्रि कोर्स))
साकुरा मिनामि हाई स्कूल (नियमित पाठ्यक्रम(रात्रि कोर्स))

詳しくは、下記にお問い合わせください。
千葉県教育庁教育振興部学習指導課
電話:043-223-4056

थप जानकारीको लागि, कृपया तलको संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।
चिबा बोर्ड शैक्षिक प्रवर्द्धन विभाग शैक्षिक पर्यवेक्षक डिभिजन
टेलिफोन: 043-223-4056

◇高等学校等就学支援金

世帯の年間収入が 910万円未満程度(両親・高校生・中学生の 4人家族で、両親の一方が働いている場合の目安)の家庭の生徒には、「高等学校等就学支援金」が支給されます。支援金は学校が本人(保護者)にかわって受け取り授業料に充てます。授業料と支援金額に差額があるときは、本人が支払う必要があります。

*年間収入は、毎年見直しされます。

詳しくは、下記にお問い合わせください。

・**公立高校**:千葉県教育庁企画管理部財務課
電話:043-223-4094

◇हाई स्कूल भर्ना समर्थन कोष

9.1 मिलियन येन भन्दा कम वार्षिक आम्दानी भएका घरपरिवार(अभिभावकहरू, हाईस्कूलका विद्यार्थीहरू र जुनियर हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूसहित एकजना अभिभावकले काम गर्ने गरी चार जनाको परिवारको लागि अनुमानित)का विद्यार्थीहरूलाई "हाई स्कूल भर्ना समर्थन कोष" प्रदान गरिनेछ। सहयोग रकम विद्यालयले विद्यार्थी (अभिभावक) को तर्फबाट प्राप्त गर्नेछन र शिक्षण शुल्कमा प्रयोग गरिनेछ। यदि ट्यूशन शुल्क भन्दा सहयोग रकम कम छ भने, अपुग शुल्क अभिभावक ले तिर्नु पर्छ ।

* वार्षिक आय वार्षिक रूपमा समीक्षा गरिन्छ।

थप जानकारीको लागि, कृपया तल सम्पर्क गर्नुहोस्।

•सार्वजनिक हाई स्कूल: चिबा बोर्डको शिक्षा योजना र प्रशासन विभाग वित्त विभाग
टेलिफोन: 043-223-4094

・私立高校：千葉県総務部学事課
電話：043-223-2155

•प्राईभेटहाई स्कूल: चिबा प्रिफेक्चर सामान्य मामिला विभाग शैक्षिक मामिला विभाग
टेलिफोन: 043- 223-2155

■ 大学・短期大学

高等学校を卒業した生徒のための学校として大学・短期大学があります。入学するためには入学試験を受ける必要があります。日本の高等学校を卒業していなくても、高等学校卒業程度認定試験に合格すれば同じ程度の学力があると認められ、入学試験を受けることができます。また、外国人のための特別枠を設けている大学や短大があります。

■ विश्वविद्यालय (दाईगाकु) र जुनियर कलेजहरू (टाङ्की दाइगाकु)

विश्वविद्यालय र जुनियर कलेजहरू हाई स्कूल उतिर्ण गरेका विद्यार्थीहरूका लागि स्कूलहरू हुन्। विद्यार्थीहरूले भर्ना हुनको लागि प्रवेश परीक्षा दिनुपर्छ। यदि तपाईंले जापानको हाई स्कूलबाट स्नातक गर्नुभएको छैन भने पनि, यदि तपाईंले हाई स्कूल स्नातक प्रमाणीकरण परीक्षा पास गर्नुभयो भने, तपाईं शैक्षिक योग्यताको समान स्तर भएको मानिनेछ र तपाईंले प्रवेश परीक्षा दिन सक्नुहुन्छ। त्यहाँ विश्वविद्यालयहरू र जुनियर कलेजहरू पनि छन् जसमा विदेशीहरूका लागि विशेष कोटाहरु छुट्याईएका हुन्छन।

・高等学校卒業程度認定試験について
文部科学省生涯学習推進課
電話: 03-5253-4111（内）2024・2643

•हाई स्कूल स्नातक प्रमाणीकरण परीक्षा बारे
शिक्षा मन्त्रालय , आजीवन सिकाइ प्रवर्द्धन महाशाखा
टेलिफोन: 03-5253-4111 (एक्सटेन्सन नम्बर)2024/2643

◇高等教育の就学支援新制度

住民税非課税世帯及びそれに準ずる世帯多子世帯（扶養する子供が3人以上）、私立理工農系の学部に通う学生で、一定の条件を満たす方は、大学・短期大学等の授業料・入学金の免除・減額や給付型奨学金の支給を受けられます。
外国人の方で対象となる方
・特別永住者の方
・永住者、日本人の配偶者等又は永住者の配偶者等の在留資格をお持ちの方
・定住者の在留資格の方で、在学する学校の長から将来永住する意思があると認められた方

◇उच्च शिक्षा समर्थन गर्न नयाँ प्रणाली

धेरै सन्तान भएका परिवार (३ जना वा सोभन्दा बढी आश्रीत बालबालिका भएका), निजी विज्ञान, प्रविधि र कृषि संकायमा अध्ययन गर्ने आवास करबाट छुट पाएका घरपरिवारका विद्यार्थीहरू वा यस्तै अन्य कुराहरूले निश्चित सर्तहरूमा विश्वविद्यालय र जुनियर कलेजहरूका लागि ट्युसन र भर्ना शुल्कमा छुट/घटाउ र लाभ-प्रकारको छात्रवृत्ति प्राप्त गर्न सक्छन्।
योग्य विदेशीहरू
・ विशेष स्थायी बासिन्दाहरू
・ स्थायी बासिन्दा, जापानी नागरिकको पति/पत्नी वा स्थायी बासिन्दाको पति/पत्नी जस्ता निवास स्थिति भएका व्यक्तिहरू
・स्थायी बासिन्दाको हैसियत पाएका जसलाई विद्यालय प्रमुखले भविष्यमा स्थायी रूपमा बस्ने मनसाय छ भनि अनुमोदन गरको व्यक्तिहरू

詳しくは、下記ホームページを御確認ください。
・高等教育の修学支援新制度（文部科学省）
https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm

थप विवरणहरूको लागि कृपया तलको वेबसाइटबाट बुझ्नुहुनेछ।
उच्च माध्यमिक शिक्षाका लागि आर्थिक सहयोग (शिक्षा मन्त्रालय)
https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm

◇奨学金

経済的理由で、修学が困難な場合、学費等の給付や貸与を行う制度があります。政府、地方自治体、民間・公益団体の奨学金などがあります。また、多くの大学では独自の奨学金制度を設けています。
奨学金の情報や留学生に役立つ情報は、独立行

◇छात्रवृत्ति

यदि आर्थिक कारणले अध्ययन गर्न गाह्रो छ भने, त्यहाँ ट्यूशन शुल्क प्रदान गर्ने वा रिण दिने प्रणाली पनि छ। त्यहाँ सरकार, स्थानीय सरकारहरू, र निजी र सार्वजनिक संस्थाहरू द्वारा प्रदान गरिएको छात्रवृत्तिहरू पनि हुन्छन। धेरै विश्वविद्यालयहरूको आफ्नै छात्रवृत्ति कार्यक्रमहरू पनि छन्।छात्रवृत्ति सम्बन्धी जानकारी र अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीहरूको लागि उपयोगी जानकारीहरु जापान

政法人日本学生支援機構等で得ることができます。

http://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html

■ 日本語教育

日本語ができると生活がスムーズになります。知り合いや友達が増えて、日本での生活を助けてくれることもあるでしょう。

◇日本語教室

日本語は、日本語学校や日本語教室で学ぶことができます。日本語学校は授業料が必要です。他に、市町村や市町村国際交流協会が実施する日本語教室や民間の国際交流団体が安い費用又は無料で実施している日本語教室もあります。

日本語教育に関する情報は、居住地の市町村国際交流担当窓口（→P.85）か、市町村国際交流協会（→P.87）、又は外国人相談に確認してください。

・日本語学習サイト

「つながるひろがるにほんごでのくらし」

このサイトでは、生活に役立つ日本語を動画等で簡単に学べます

https://tsunagarujp.mext.go.jp/

・千葉県外国人相談

電話：043-297-2966

千葉県内の日本語教室は、千葉県国際交流センター「**あなたのまちの日本語教室**」で検索できます。

https://www.mcic.or.jp/support_for_foreigners/japanese_class/

◇日本語能力試験

日本語能力試験の主なものは以下のとおりです。

・日本語能力試験（JLPT）

この試験は、日本国内及び海外において、原則として日本語を母国語としない人を対象として、日本語の能力を測定し、認定するために実施されます。外国人学生が日本への留学を希望する場合、多くの大学でこの試験の成績を求められる

विद्यार्थी सेवा संगठनबाट पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

http://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html

■ जापानी भाषा शिक्षा

जापानी भाषा जानेमा जीवन सहज बन्छ । साथीहरू बढ्नेछन्, परिचय फराकिलो बनाउँदा ती व्यक्तिहरूले जापानमा जीवनयापनमा मद्दत पनि गर्नेछन्।

◇ जापानी भाषा कक्षा

तपाईंले जापानी भाषा स्कूल वा जापानी भाषा कक्षामा जापानी भाषा अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ। जापानी भाषा विद्यालयहरूको लागि ट्युसन शुल्क आवश्यक पर्दछ। त्यहाँ नगरपालिकाहरू र नगरपालिका अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय संघहरू द्वारा संचालित जापानी भाषा कक्षाहरू, र निजी अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय संस्थाहरूद्वारा सस्तो वा नि:शुल्क सञ्चालन गरिएका जापानी भाषा कक्षाहरू पनि छन्।

जापानी भाषा शिक्षाको बारेमा जानकारीको लागि, कृपया म्युनिसिपल इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज अफिस (→ P.85), म्युनिसिपल इन्टरनेशनल एसोसिएसन (→ P.87), वा विदेशी परामर्श केन्द्र मा निश्चय गर्नुहोस्।

・जापानी भाषा अध्ययन साइट

जापानी भाषामा जीवनलाई जोड्ने र विस्तार गर्ने

यस साइटमा, जीवनमा उपयोगी जापानी भाषा भिडियो आदि मार्फत सजिलै सिक्न सकिन्छ।

https://tsunagarujp.mext.go.jp/

・चिबा परामर्श सेवा केन्द्र

टेलिफोन: 043-297-2966

चिबा इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज सेन्टर "आनातानो माचिनो निहोन्गो क्योउसित्सु" मा चिबा प्रिफेक्चरमा जापानी भाषा कक्षाहरू खोज्न सक्नुहुन्छ।

https://www.mcic.or.jp/support_for_foreigners/japanese_class/

◇जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा

जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा बारे महत्त्वपूर्ण जानकारी।

・जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा (JLPT)

सैद्धान्तिक रूपमा, यो परीक्षण जापान र विदेशमा आफ्नो मातृभाषाको रूपमा जापानी भाषा नबोल्नेहरूका लागि तिनीहरूको जापानी दक्षता मापन र प्रमाणित गर्नको लागि गरिन्छ। यदि विदेशी विद्यार्थीले जापानमा अध्ययन गर्न चाहन्छ भने, धेरै विश्वविद्यालयहरूले यो परीक्षाको लागि ग्रेड आवश्यक हुन सक्छ। विवरणहरूको लागि कृपया तल जाँच गर्नुहोस्।

場合があります。詳しいことは、下記に確認してください。

・国内で実施する試験

（公財）日本国際教育支援協会 日本語能力試験受付センター

電話：03-6686-2974

http://info.jees-jlpt.jp/

・海外で実施する試験

http://www.jlpt.jp/application/overseas_index.html

・जापानमा गरिने परिक्षा

Japan Educational Exchanges and Services JLPT Application Center

टेलिफोन: 03-6686-2974

http://info.jees-jlpt.jp/

・बिदेशमा गरिने परिक्षा

http://www.jlpt.jp/application/overseas_index.html

・国際交流基金 日本語基礎テスト（JFT Basic）

日本の生活場面でのコミュニケーションに 必要な日本語能力を測定し、「ある程度日常会話ができ、生活に支障がない程度の能力」があるかどうかを判定するテストです。

電話: 0120-90-7699

月曜日 - 金曜日 午前9:00 - 午後5:00

言語: 日本語、英語

https://www.jpf.go.jp/jft-basic/index.html

・जापान फाउन्डेशन - जापानी आधारभूत परीक्षण

यो परीक्षणले जापानको दैनिक जीवन परिस्थितिहरूमा सञ्चारको लागि आवश्यक जापानी भाषा क्षमताको मापन गर्दछ, र "एक निश्चित हदसम्म दैनिक जीवनस्तर भाषामा कुराकानी गर्न र दैनिक जीवनमा हस्तक्षेप नहुने क्षमता" छ वा छैन भनेर निर्धारण गर्दछ।

टेलिफोन: 0120-90-7699

सोमबार-शुक्रबार बिहान 9:00 बजे- दिउँसो 5:00 बजे सम्म

भाषाहरु: जापानिज、अंग्रेजी

https://www.jpf.go.jp/jft-basic/index.html

・BJT ビジネス日本語能力テスト

この試験は、ビジネス場面で必要とされる日本語コミュニケーション能力を測定するテストです。

〈問い合わせ先〉

公益財団法人 日本漢字能力検定協会

京都市東山区祇園町南側551番地

電話： 0120-509-315

http://www.kanken.or.jp/bjt/

・ BJT बिजिनेस जापानीज प्रवीणता परीक्षा

यो परीक्षणले व्यापारिक परिस्थितिहरूमा आवश्यक जापानी भाषा सञ्चार क्षमताको मापन गर्दछ।

सम्पर्क

Japanese Kanji Aptitude Test Association

551 Gionmachi-minamigawa, Higashiyama-ku, Kyoto

टेलिफोन: 0120-509-315

http://www.kanken.or.jp/bjt/

■ 日本で就労するには

日本で就労するには、就労することが認められている在留資格を持ち、仕事の内容が、その在留資格で認められた活動であることが必要です。(→P22)
就職に当たっては、日本の労働に関係する法律や制度を知っておきましょう。

■ जापानमा काम गर्न

जापानमा काम गर्नको लागि, तपाइँसँग काम गर्न अनुमति दिने रेसिडेन्स स्टाटस हुनुपर्दछ, र तपाइँको काम चाहिँ रेसिडेन्स स्टाटसले तोके बमोजिमको गतिविधि हुनुपर्दछ (→ P22)
जापानमा काम गर्दा खेरि श्रमसँग सम्बन्धित जापानीज कानुन र प्रणालीहरूबारे थाहा पाई राखौँ ।

■ 日本で仕事を探すとき

〔ハローワーク(公共職業安定所)〕

公共職業安定所は職業相談・援助を行う機関で、求職者の能力に適合する職業や賃金、勤務時間、通勤等の諸条件にあった会社の紹介を行っています。
通訳を配置した「外国人雇用サービスコーナー」等のある所もあります。

■ जापानमा जागिर खोज्दा

[हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय)]

हेलो वर्क एक संस्था हो जसले व्यावसायिक परामर्श र सहायता प्रदान गर्दछ, र व्यवसाय, ज्याला, काम गर्ने घण्टा, र काम खोज्नेहरूको क्षमतासँग मेल खाने आवागमन जस्ता विभिन्न सर्तहरू मेलखाने कम्पनीहरू चिनाईदिन्छ।
त्यहाँ "विदेशी रोजगार सेवा कर्नर" जस्तो ठाउँ पनि हुन्छ जहाँ एक दोभाषे नियुक्त गरिएको हुन्छ।

ハローワーク(公共職業安定所)

हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालयहरू)

名前 नाम	住所 ठेगना	電話 फोननम्बर	言語 भाषा	時間 समय
千葉(Chiba)	Chiba-shi Mihama-ku Saiwai-cho 1-1-3	043-242-1181	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			अंग्रेजी भाषा	सोमबार, बिहीबार, बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
			पोर्चुगिज	सोमबार र बुधबार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			स्पेनिस	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
			चिनियाँ	बिहीबार बिहान 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3बजेसम्म
ハローワークプラザちば (Hello Work Plaza Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Shinmachi 3-13 Chiba TN bldg. 1F	043-238-8300	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 10:15 बजे देखि 7बजे सम्म हरेक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार बिहान 10 बजे देखि बेलुकी 5 बजेसम्म
マザーズハローワークちば (Mothers' Hello Work Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Shinmachi 3-13 Chiba TN bldg. 1F	043-238-8100	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार 10:15 बजे देखि 7 बजे सम्म
千葉南 (Chiba-Minami)	Chiba-shi Chuo-ku Minamicho 2-16-3 Kaikikan Soga Ekimae Bldg. 3F, 4F	043-300-8609	जापानिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			चिनियाँ	मंगलबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3 बजे सम्म
			अंग्रेजी / स्पेनिश	बिहीबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3 बजे सम्म

名前(なまえ) नाम	住所(じゅうしょ) ठेगाना	電話(でんわ) फोननम्बर	言語(げんご) भाषा	時間(じかん) समय
ハローワークプラザ市原 (Hello Work Plaza Ichihara)	Ichihara-shi Sarashina 5-1-18	0436-23-6941	जापनिज	सोमबार, मङ्गलबार, बुधवार, शुक्रबार, र शनिबार बिहान 8:30 देखि 5:00 बजे सम्म
市川 (Ichikawa)	Ichikawa-shi Minami Yawata 5-11-21	047-370-8609	जापनिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			अंग्रेजी / चिनियाँ	बुधबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
銚子 (Choshi)	Choshi-shi Chuocho 8-16	0479-22-7406	जापनिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
館山 (Tateyama)	Tateyama-shi Yawata 815-2	0470-22-2236	जापनिज	बिहान 8:30 देखि 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
木更津 (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 1-2-1 SPARKLE CITY KISARAZU Bldg. 5F	0438-25-8609	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
佐原 (Sawara)	Katori-shi Kita 1-3-2	0478-55-1132	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
茂原 (Mobara)	Mobara-shi Takashidai 1-5-1 Mobara Chiho Godochosha Bldg. 1F	0475-25-8609	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
いすみ (Isumi)	Isumi-shi Ohara 8000-1	0470-62-3551	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
松戸 (Matsudo)	Matsudo-shi Matsudo 1307-1 Matsudo Bldg. 3F	047-367-8609	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म हरेक महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिबार बिहान 10 बजे देखि बेलुका 5 बजेसम्म
			अंग्रेजी	सोमबार, मंगलबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			चिनियाँ	बुधबार दिउँसो 1 बजेदेखि 5 बजेसम्म
			पोर्चुगिज	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
ハローワークプラザ柏 (Hello Work Plaza Kashiwa)	Kashiwa-shi Kashiwa 4-8-1 Kashiwa Higasi-guti Kaneko Bldg 3F	04-7166-8609	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 10:15 बजे देखि साझँ 7:00 बजे सम्म
野田 (Noda)	Noda-shi Mizuki 2-6-1	04-7124-4181	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 सम्म

名前 नाम	住所 ठेगना	電話 फोननम्बर	言語 भाषा	時間 समय
船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Minato-cho 2-10-17 (1st.bldg.)	047-431-8287 (पहिलो भवन)	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 5:15 सम्म
	Funabashi-shi Hon-cho 2-1-1 Funabashi Square 21 bidg (2nd bldg.)	047-420-8609 (दोर्स्रो भवन)	चिनियाँ भाषा	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			अंग्रेजी पोर्चुगिज स्पेनिस	मंगलबार, बुधवार र शुक्रबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3 बजे सम्म
成田 (Narita)	Narita-shi Karabe 3-4-2	0476-27-8609	जापनिज	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 5:15 बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रवार सम्म
			अंग्रेजी	मंगलबार र बिहीबार बिहान 11बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
			स्पेनिस	बिहीबार बिहान 11:00 बजे देखि 12:00 बजे सम्म र दिउँसो 1:00 देखि 4:00 बजे सम्म
			पोर्चुगिज	मंगलबार र बिहीबार बिहान 11बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
			चिनियाँ भाषा	शुक्रबार बिहान 11:00 बजे देखि 12:00 बजे सम्म र दिउँसो 1:00 देखि 4:00 सम्म

◇東京外国人雇用サービスセンター

日本で就職を希望する外国人留学生の方、専門的・技術的分野の在留資格の方の就職支援を行う公共職業安定機関です。

*英語・中国語の通訳員が配置されていますが、指定された日となりますので、通訳が必要な方は予め電話でご確認ください。

時間：午前9:00-午後5:00（土・日・祝日及び年末年始は休み）

所在地：〒160-0004東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階

電話：03-5361-8722

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/

◇विदेशीहरूको लागि टोकियो रोजगार सेवा केन्द्र

यो एक सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा संस्था हो जसले जापानमा रोजगारी खोज्न चाहने विदेशी विद्यार्थीहरू र व्यावसायिक वा प्राविधिक क्षेत्रमा बसोबासको स्थिति भएकाहरूलाई रोजगार सहायता प्रदान गर्दछ।

* अङ्ग्रेजी/चिनियाँ अनुवादकहरू पनि उपस्थित हुन्छन, तर यिनिहरु तोकिएको दिनमा मात्र हुनेछन, त्यसैले यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, कृपया पहिले नै फोनद्वारा कन्फर्म गर्नुहोस्।

समय: बिहान 9:00 बजे देखि दिउँसो 5:00 बजे सम्म (शनिबार, आइतबार, राष्ट्रिय बिदा, र वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदा बाहेक)

ठेगना: 13F Yotsuya Tower, 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004

टेलिफोन: 03-5361-8722

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/

◇新宿外国人雇用支援・指導センター

日本人の配偶者等、定住者などの就労に制限のない在留資格の方・アルバイトを希望する外国人留学生・就学生の方等の就職支援を行っています。

◇शिन्जुकु विदेशीहरूको रोजगार सहायता र मार्गदर्शन केन्द्र

यहाँजापानी पति/पत्नी, दीर्घकालीन बासिन्दा, रोजगारीमा कुनै प्रतिबन्ध बिना बसोबासको स्थिति भएका, पार्टटाइम काम गर्न चाहने विदेशी विद्यार्थीहरू, र काम गरिरहेका विद्यार्थीहरूलाई रोजगारी सहायता प्रदान गर्छौं।

＊英語・中国語の通訳員が配置されていますが、完全予約制ですので、通訳が必要な場合は必ず事前に電話で予約してください。
時間：午前8:30-午後5:15（土・日・祝日及び年末年始は休み）

所在地：〒160-8489東京都新宿区歌舞伎町2-42-10
ハローワーク新宿（歌舞伎町庁舎）1階
電話：03-3204-8609
https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7719/201311115363.pdf

◇介護に携わる外国人のための支援センター（千葉県外国人介護人材支援センター）
電話：0120-054-762
住所：千葉市中央区千葉港4-5
千葉県社会福祉センター1階
英語：火・木・土 午前10:00～午後6:00
ベトナム語：月・水・金 午前10:00～午後4:00
火・木・午前10:00～午後6:00
https://www.cfcc.jp/

◇創業・経営相談
（チャレンジ企業支援センター）
住所：千葉市美浜区中瀬2-6-1 WBG マリブイースト23F
電話：043-299-2907
月～金 午前9:00～午後5:00（祝日等は除く）

メール：kigyo＠ccjc-net.or.jp
https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820

■ 労働契約の締結

日本で働く人は、国籍・性別を問わず、また入国管理法上、合法、違法を問わず原則として、日本の労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などが適用されます。
後日のトラブルを避けるため、労働契約を結ぶときは、労働条件を文書にしてもらうと良いでしょう。
雇用者は、労働者に、次の労働条件を文書で明示するよう義務付けられています。

＊ अङ्ग्रेजी/चिनियाँ अनुवादकहरू पनि उपस्थित हुन्छन्, तर यिनिहरु तोकिएको दिनमा मात्र हुनेछन्, त्यसैले यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, कृपया पहिले नै फोनद्वारा कन्फर्म गर्नुहोस्।
समय: बिहान 8:30बजे देखि दिउँसो 5:15बजे सम्म (शनिबार, आइतबार, राष्ट्रिय बिदा, र वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदा बाहेक)

ठेगाना: 〒160-8489 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Kabuki-cho 2-42-10
हेलो वर्क शिन्जुकु (खाबुकिच्योउच्योउस्या) पहिलो तल्ला
टेलिफोन: 03-3204-8609
https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7719/201311115363.pdf

◇विदेशी हेरचाह कामदारहरूको लागि समर्थन केन्द्र
(चिबा विदेशी हेरचाह कार्यकर्ता समर्थन केन्द्र)
टेलिफोन: 0120-054-762
ठेगना: 4-5, Chiba Minato, Chuo-ku, Chiba-shi, Chiba
Chiba Prefecture Social Welfare Center 1F
अंग्रेजी: मंगलबार, बिहीबार, शनिबार बिहान 10:00 बजे - दिउँसो 6:00 बजे सम्म
भियतनामी: सोम / बुध / शुक्र बिहान 10:00 बजे - दिउँसो 4:00 बजे सम्म
मंगलबार, बिहीबार बिहान 10:00 बजे - दिउँसो 6:00 बजे सम्म
https://www.cfcc.jp/

◇उद्यमशिलता र प्रबर्द्धन परामर्श
(चुनौती कम्पनी समर्थन केन्द्र)
ठेगना:2-6-1 Nakase,Mihama-ku、Chiba-shi,Chiba
Malibu-East 23F
टेलिफोन：043-299-2907
सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9:00 बजे देखि साँझ 5:00 बजे सम्म (सार्वजनिक बिदा बाहेक)
इमेल：kigyo＠ccjc-net.or.jp
https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820

■ श्रम सम्झौताको निष्कर्ष

जापानमा काम गर्ने व्यक्तिहरू, सैद्धान्तिक रूपमा, राष्ट्रियता वा लिंगको पर्वाह नगरी, अध्यागमन नियन्त्रण र शरणार्थी कानून, जापानको श्रम मानक कानून, न्यूनतम पारिश्रमिक कानून, औद्योगिक सुरक्षा र स्वास्थ्य कानून, कामदारको दुर्घटना अन्तर्गत कानुनी वा गैरकानूनी भए तापनि क्षतिपूर्ति बीमा, कानून, आदि लागू हुन्छ।
पछिको मितिमा समस्याबाट बच्नको लागि, तपाईंले श्रम सम्झौता पूरा गर्दा तपाईंको कामका अवस्थाहरू दस्तावेज गर्नु राम्रो हुन्छ। रोजगारदातारूले आफ्ना कामदारहरूको लागि निम्न कार्य अवस्थाहरू कागजात गर्न आवश्यक हुन्छ:

①労働の契約期間
②契約更新の基準
③仕事をする場所、仕事の内容
④仕事を始める時刻と終わりの時刻、決められた労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇など
⑤賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り及び支払いの時期、昇給に関すること
⑥退職に関すること

① श्रम सम्झौता अवधि
② अनुबंध नवीकरणको लागि मापदण्ड
③ कहाँ काम गर्ने, काम के हो
④ कामको सुरु र अन्त्य समय, कामले निर्धारित कार्य घण्टा, विश्राम, बिदा, बिदाको दिन, छुट्टी आदि
⑤ ज्याला निर्धारण, गणना र भुक्तानी विधि, ज्याला समय सीमा र भुक्तानी समय, तलब वृद्धि
⑥जागिर छाड्ने को बारेमा

■ 労働相談

賃金・労働時間・安全衛生・労働災害に対する補償などのトラブルの相談は、最寄りの労働局又は労働基準監督署でお答えしています。

■ रोजगार परामर्श

पारिश्रमिक, कामको घण्टा, सुरक्षा र स्वास्थ्य, काम सम्बन्धी दुर्घटनाहरूको क्षतिपूर्ति आदि सम्बन्धमा समस्याको बारेमा परामर्शको लागि, कृपया आफ्नो नजिकको श्रम ब्यूरो वा श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालयमा जानुहोस्।

◇千葉労働局労働基準部監督課

外国人のための労働相談窓口を開設しています。
時間:(英語での相談日) 火・木曜日
午前9:30-午後12:00 午後1:00-午後5:00
*事前にお問い合わせください。
所在地:千葉市中央区中央4-11-1千葉第2地方合同庁舎
電話:043-221-2304

◇चिबा श्रम ब्यूरो, श्रम मापदण्ड विभाग, पर्यवेक्षण विभाग

विदेशीहरूको लागि श्रम परामर्श डेस्क तयारि मा राखिएको छ।
समय: (अंग्रेजीमा परामर्श गर्न मिल्ने) मंगलबार र बिहीबार
बिहान 9:30 - दिउँसो 12:00 दिउँसो 1:00 - 5:00 अपराह्न
* कृपया हामीलाई अग्रिम सम्पर्क गर्नुहोला।
Chiba Daini Chiho Godochosha Bldg. 4-11-1, Chuo-ku, Chiba
टेलिफोन: 043-221-2304

◇労働基準監督署

千葉県内の労働基準監督署でも相談を受け付けています。開庁時間:月～金 午前8:30～午後5:15
外国語で相談を受け付けているところもあります。
下の表をご参照ください。

◇श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालय

चिबा प्रिफेक्चरको श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयमा पनि परामर्शहरू गर्न सक्नुहुनेछ। खुल्ने समय: सोमबार-शुक्रबार बिहान 8:30-5:15 बजे
तपाइँ यहाँ विदेशी भाषामा पनि परामर्श प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया तलको तालिकालाई सन्दर्भ गर्नुहोस्

労働基準監督署

श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालयहरू

名前 नाम	住所 ठेगना	電話 फोन नम्बर	日本語以外の言語 जापानी बाहेक अन्य भाषाहरू	実施日 समय
千葉 (Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Chuo 4-11-1 Chiba Daini Chiho Godochosha	043-221-2304	अंग्रेजी	मंगलबार र बिहीबार
船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Kaijin-cho 2-3-13	047-431-0182	चिनियाँ	बिहीबार र शुक्रबार
柏 (Kashiwa)	Kashiwa-shi Chuo-cho 3-2	04-7163-0246	चिनियाँ	बुधबार र शुक्रबार
			भियतनामी	मंगलबार र बिहीबार

名前 नाम	住所 ठेगना	電話 फोन नम्बर	日本語以外の言語 जापानी बाहेक अन्य भाषाहरू	実施日 समय
銚子 (Choshi)	Choshi-shi Chuo-cho 8-16	0479-22-8100		
木更津 (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 2-4-14 Kisarazu Chiho Godochosha	0438-22-6165		
茂原 (Mobara)	Mobara-shi Hagiwara-cho 3-20-3	0475-22-4551		
成田 (Narita)	Narita-shi Towada 553-4	0476-22-5666		
東金 (Togane)	Togane-shi Tama 65	0475-52-4358		

◇外国人労働者向け相談ダイヤル（厚生労働省）

労働条件に関する問題について、法令の説明や各関係機関の紹介を行っています。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語に対応しています。

各言語の電話番号とスケジュールについては URL をご参照ください。

http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

◇विदेशी कामदारहरूका लागि टेलिफोन परामर्श सेवा (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय)

यहाँ काम गर्ने अवस्थाहरूसँग सम्बन्धित मुद्दाहरूको कानून र नियमहरू परामर्स गरिन्छ। र सम्बन्धित संस्थाहरूको परिचय पनि गराइन्छ।

यहाँ अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिश, तागालोग, भियतनामी, म्यानमार, नेपाली, कोरियाली, थाई, इन्डोनेसियाली, कम्बोडियन र मङ्गोलियन भाषामा पनि परामर्स गर्न सकिन्छ।

कृपया प्रत्येक भाषाका फोन नम्बरहरू र तालिकाहरूको लागि तलको URL हेर्नुहोस्।

http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

◇労働条件ほっとライン（厚生労働省）

労働局や労働基準監督署が閉まっているときの相談窓口です、全国どこからでも無料で通話できます。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語に対応しています。各言語の電話番号とスケジュールについては URL をご参照ください。

http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

◇श्रमसर्तहरूको हटलाइन (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय)

श्रम ब्यूरो र श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालय बन्द हुँदा यो परामर्श गर्न मिल्ने डेस्क हो, र तपाईंले यहाँ देशको जुनसुकै ठाउँबाट निःशुल्क कल गर्न सक्नुहुन्छ।

यहाँ अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिश, तागालोग, भियतनामी, म्यानमार, नेपाली, कोरियाली, थाई, इन्डोनेसियाली, कम्बोडियन र मङ्गोलियन भाषामा पनि परामर्स गर्न सकिन्छ।

कृपया प्रत्येक भाषाका फोन नम्बरहरू र तालिकाहरूको लागि तलको URL हेर्नुहोस्।

http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

■ 労働保険制度

日本には労働者を保護する労働者災害補償保険(労災保険)と雇用保険の二つの制度があります。

■ श्रम बीमा प्रणाली

जापानमा कर्मचारीहरूको सुरक्षाका लागि दुई फरक प्रणालीहरू छन्: श्रमिक दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमा (कामदार क्षतिपूर्ति) र रोजगारी बीमा हुन।

◇労災保険

労災保険は、仕事でけがをしたり、病気になった場合や、過労死、通勤の途中でけがをした場合などに、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償などの給付金を受けることができます。これらの補償は、本人又は家族からの請求に基づき、労働基準監督署が調査し、決定します。保険料は雇用主が支払います。詳しくは、労働基準監督署へお問い合わせください。

◇कामदारको दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमा

कामदारको दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमाले काममा चोटपटक वा बिरामी पर्दा, अधिक कामबाट मृत्यु, वा यात्राको क्रममा चोटपटकमा स्वास्थ्य उपचार क्षतिपूर्ति, बिदा क्षतिपूर्ति, अशक्तता क्षतिपूर्ति, र शोकाकुल परिवार क्षतिपूर्ति जस्ता सुविधाहरू प्रदान गर्दछ। यी क्षतिपूर्तिहरू व्यक्ति वा परिवारको अनुरोधको आधारमा श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयले छानबिन गरी निर्धारण गर्नेछ। बीमा प्रिमियम रोजगारदाता द्वारा भुक्तानी गरिन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

・外国人向け労災給付パンフレット
（厚生労働省）

英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ペルシア語、スペイン語、タガログ語、カンボジア語、ネパール語、ミャンマー語

http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html

・विदेशीहरूको लागि औद्योगिक दुर्घटना लाभ पुर्जा
(स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय)

अङ्ग्रेजी, पोर्चुगिज, कोरियन, चाइनिज, भियतनामी, थाई, इन्डोनेसियाली, फारसी, स्पेनिश, तागालोग, कम्बोडियन, नेपाली, म्यानमार भाषामा उपलब्ध छ।

http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html

◇雇用保険

雇用保険は、労働者が失業した場合に、次の仕事に就くまでの一定期間、必要な給付を行うものです。保険料は雇用主と労働者が支払います。詳しくは、ハローワーク(→P46)にお問合せください。

◇रोजगारी बीमा

रोजगारी बीमाले कामदारले आफ्नो जागिर गुमाउँदा, तपाईंले अर्को काम नपाउँदासम्म यसले निश्चित अवधिको लागि आवश्यक लाभहरू प्रदान गर्दछ। यस बीमा प्रिमियम रोजगारदाता र कर्मचारीद्वारा भुक्तानी गरिन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया हेलो वर्क (→ P46) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ 年金制度（国民年金・厚生年金保険）

日本では、年をとったり、傷病で障害者になったり、生計を維持する者が亡くなったときなどに生活の安定を図るため、すべての国民が年金に加入することになっています。

■ पेन्सन प्रणाली (राष्ट्रिय पेन्सन योजना र कल्याणकारी पेन्सन बीमा)

जापानमा, सबै नागरिकहरूले वृद्ध भएपछि, चोटपटक वा रोगका कारण अशक्त भएमा वा जीविकोपार्जन गर्ने व्यक्तिको मृत्यु हुँदा आफ्नो जीवनलाई स्थिर बनाउन यस पेन्सनमा जोडिन आवश्यक हुन्छ।

・国民年金制度のしくみ（日本年金機構）

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html

・जापान पेन्सन सेवा (जापानी राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली)

जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, स्पेनिस, इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, भियतनामी, बर्मी, कम्बोडियन, रुसी, नेपाली र मंगोलियान भाषामा उपलब्द छ।

http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html

◇国民年金

国民年金には20歳から60歳未満の人が加入します。

国民年金の加入申請は、パスポート又は在留カー

◇राष्ट्रिय पेन्सन योजना

20 वर्ष माथिका र 60 वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरू यो योजनामा सामेल हुन्छन्।

राष्ट्रिय पेन्सन योजनामा जोडिनको लागि आवेदन प्रक्रिया वडा र

ドを持って、市区町村役所の年金担当課で手続きをします。保険料は、月額16,980円(2024年現在)です。一定の要件により、各基礎年金が支給されます。

会社や工場に勤めていて厚生年金保険に加入している方は雇用主が手続きをします。

*保険料は、毎年変更されます。

◇厚生年金保険

健康保険の適用事務所で働いている人は、この年金に加入しなければなりません。保険料は、給料の一部が毎月の給料から引かれ、事業主はあなたの給料から差し引いた金額と同額を合わせて社会保険事務所に支払います。また、ボーナスを受けたときも保険料を支払います。

一定の要件により、各厚生年金が支給されます。

https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html

◇短期在留外国人の脱退一時金

日本国籍を有しない方が、国民年金、又は厚生年金保険の被保険者資格を喪失し、日本を出国した場合、日本に住所を有しなくなった日から 2年以内に脱退一時金を請求することができます。

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html

नगरपालिकाको पेन्सन डिभिजनमा हुन्छ र राहदानी वा निवासी कार्ड चाहिन्छ। 2024 सम्म, प्रति महिनाको प्रीमियम 16,980 येन छ।प्रत्येक प्रकारको आधारभूत पेन्सन निश्चित सर्तहरूमा आधारित हुन्छ।

यदि तपाइँ कम्पनी वा कारखानामा काम गर्नुहुन्छ र कल्याणकारी पेन्सन बीमा मा हुनुहुन्छ भने तपाइँको रोजगारदाताहरूले बीमा सम्बन्धी सबै प्रक्रियाहरू ह्यान्डल गरेका हुन्छन्।

* प्रिमियम प्रत्येक वर्ष फरक हुन्छ।

◇कल्याणकारी पेन्सन बीमा

स्वास्थ्य बीमा प्रदान गर्ने व्यवसायमा काम गर्ने व्यक्तिहरूले यो पेन्सन योजनामा नामांकन गर्नुपर्छ। बीमा प्रिमियमको लागि, तलबको एक भाग मासिक तलबबाट कटौती गरिन्छ, र रोजगारदाताले तपाइँको तलबबाट सामाजिक बीमा कार्यालयमा कटौती गरेको रकम बराबर रकम भुक्तानी गर्दछ। तपाईंले बोनस प्राप्त गर्दापनि प्रिमियम तिर्नु पर्नेछ।

प्रत्येक प्रकारको कल्याणकारी पेन्सन निश्चित सर्तहरूको आधारमा भुक्तानी गरिन्छ।.

https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html

◇छोटो अवधिका निवासी विदेशीहरूको लागि एकमुष्ट निकासी भुक्तानी

जब कुनै जापानी नागरिकता नभएका बासिन्दाले राष्ट्रिय पेन्सन वा कल्याणकारी पेन्सन बीमा मा कभर नगरेको र जापान छोड्छ भने, उनीहरूले जापानमा आफ्नो आधारभूत बासिन्दाको हैसियत खारेज भएको दुई वर्ष भित्र एकमुष्ट फिर्ताको लागि आवेदन दिन पाउनेछन्।

जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, स्पेनिस, इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, भियतनामी, बर्मी, कम्बोडियन, रुसी, नेपाली र मंगोलियान भाषामा उपलब्ब्द छ।

https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html

年金事務所

पेन्सन कार्यालयहरू

[開庁時間]　[खुल्ने समय]

月曜日-金曜日　午前8時30分から午後5時15分　　सोमबार-शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 5:15 सम्म

名前 नाम	英語 अंग्रेजी	住所 ठेगना	電話 फोन नम्बर
千葉年金事務所	Chiba Pension Office	Chiba-shi Chuo-ku Chuoko 1-17-1	043-242-6320
千葉年金事務所 茂原分室	Mobara Branch, Chiba Pension office	Mobara-shi Chiyoda-cho 1-6	0475-23-2530
幕張年金事務所	Makuhari Pension Office	Chiba-shi Hanamigawa-ku Makuhari Hongo 1-4-20	043-212-8621
船橋年金事務所	Funabashi Pension Office	Funabashi-shi Ichiba 4-16-1	047-424-8811
市川年金事務所	Ichikawa Pension Office	Ichikawa-shi Ichikawa 1-3-18Ichikawa Grand Hotel Do Bldg.	047-704-1177
松戸年金事務所	Matsudo Pension Office	Matsudo-shi Shin Matsudo 1-335-2	047-345-5517
木更津年金事務所	Kisarazu Pension Office	Kisarazu-shi Shinden 3-4-31	0438-23-7616
佐原年金事務所	Sawara Pension Office	Katori-shi Sawara Ro 2116-1	0478-54-1442
佐原年金事務所 成田分室	Narita Branch, Sawara Pension office	Narita-shi hanazaki-cho 828-11	0476-24-5715

・通訳サービス（窓口のみ）

受付時間　月～金　午前8:30 - 午後5:15

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、ミャンマー語

https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

・दोभासे सेवा (काउन्टरमा मात्र)

सवालिने समय: सोम-शुक्र 8:30 बजे - 5:15 बजे

भाषाहरु:

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, स्पेनिश, इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, भियतनामी नेपाली भाषा र बर्मी

https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

■ 家やアパートを借りるとき

◇民間の住宅を借りる場合

通常、不動産会社を通じて住宅（貸家、アパート）を紹介してもらいます。契約時には、保証人を立てたり、家賃以外の必要経費を支払うなど、特別な手続きがとなる場合があります。契約書や重要事項説明書の内容をよく確認して契約することが大切です。

・部屋探しのガイドブック（国土交通省）

部屋の探し方、契約の手続き、入居後の注意点など、日本で部屋探しをする上での基礎知識が掲載されています。

日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、カンボジア語、タガログ語、モンゴル語

http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

・「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」（日本で部屋探しをする外国人の方へ）（国土交通省）

日本で部屋探しをするときに活用できる基本的な情報や、外国語で対応できる不動産のウェブサイトなどをやさしい日本語で紹介しています。

http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

・千葉県外国人学生住居アドバイザー

「外国人学生住居アドバイザー」のステッカーを貼ってある不動産会社は、外国人学生に住宅に関する情報提供や助言をします。

千葉県のホームページに一覧表を掲載していますので、ご活用ください。

https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/soudan/gaikokujin/gakuseijuukyo.html

◇公営住宅を借りる場合

県や市町村が賃貸している住宅は、申込みの期間が決められています。

入居資格条件があることや空き家があることが必要になるため、申込みをしてもすぐには入居できないことがあります。

■ घर अथवा अपार्टमेन्ट भाडामा लिँदा

◇निजी आवास भाडामा लिँदा

सामान्यतया, मानिसहरूले रियल स्टेट एजेन्टको सहयोग मार्फत निजी आवास (भाडाको घर वा अपार्टमेन्ट) पत्ता लगाउँछन्।भाडा सम्झौता गर्दा , ग्यारेन्टर राख्ने र भाडा बाहेक अन्य आवश्यक खर्चहरू तिर्ने सहित विशेष प्रक्रियाहरू पनि हुन सक्छन। सम्झौताको पत्र र यसमा लेखिएका कुरा हरु ध्यानपुर्वक जाँच बिचार गरि सम्झौता गर्दा राम्रो हुन्छ।

・अपार्टमेन्ट खोज पुस्तिका (भूमि, पूर्वाधार, यातायात र पर्यटन मन्त्रालय)

यस पुस्तिकामा जापानमा घर खोज्ने सन्दर्भमा आधारभूत जानकारी सूचीबद्ध गरिएको छ, जसमा घर खोज्ने तरिका, सम्झौता कसरी भर्ने, कोठा लिइसकेपछि पछि के के कुरामा ध्यान दिने आदि समावेश गरिएका छन।

जापानी, अङ्ग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, स्पेनिश, पोर्चुगिज, भियतनामी नेपाली, थाई, इन्डोनेसियाली, बर्मी, कम्बोडियन, तागालोग र मङ्गोलियन भाषामा छ।

http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

・विदेशीहरूलाई घर भाडामा दिने मार्गनिर्देशन (जापानमा कोठा खोज्ने विदेशीहरूको लागि)(भूमि, पूर्वाधार, यातायात र पर्यटन मन्त्रालय)

यसमा तपाईलाई जापानमा कोठा खोज्नको लागि चाहिने उपयुक्त जानकारी र विदेशी भाषामा पत्राचार प्रदान गर्न सकिने घर जग्गा कम्पनीहरूको सूची सरल जापानी भाषामा परिचय गरिएको हुन्छ।

http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

・विदेशी विद्यार्थीहरूको लागि चिबा हाउसिंग सल्लाहकार सेवा

रियल इस्टेट एजेन्सीहरूले "विदेशी विद्यार्थीहरूको लागि चिबा हाउसिंग सल्लाहकार सेवा" लेखिएको स्टिकर टाँसेको रियल इस्टेट एजेन्सीहरूले विदेशी विद्यार्थीहरूलाई आवासको बारेमा जानकारी दिन सहयोग गर्दछन।।

चिबा प्रिफेक्चर निम्न वेबसाइटमा विदेशी विद्यार्थी आवास सल्लाहकारहरूको सूची राखिएको छ। हेर्न सक्नुहुनेछ।

https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/soudan/gaikokujin/gakuseijuukyo.html

◇सार्वजनिक आवास भाडामा लिँदा

प्रिफेक्चर वा नगरपालिकाले आवासको लागि एक निश्चित आवेदन अवधि तोकेका हुन्छन।

तपाई यसमा बस्नको लागी केहि योग्य आवश्यकताहरू पूरा गर्न घर खालि हुनु पर्ने छ केहि आबेदन नियम पालाना गर्नु पर्ने हुन्छ।तपाईले आबेदन दिऐपनि तुरुन्त पाउनु हुन्छ भन्ने छैन।

また、都市再生機構でも賃貸住宅を貸しています。詳しいことはそれぞれ管理しているところに問い合わせてください。

शहरी पुनर्जागरण एजेन्सीले भाडाको आवास पनि प्रदान गर्दछ। थप जानकारीको लागि, कृपया सम्बन्धित संस्थाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

・**市町村営住宅**:各市町村役所

•नगरपालिका आवास: प्रत्येक नगरपालिका कार्यालय

・**県営住宅**:
千葉県住宅供給公社 県営住宅管理部
電話:043-222-9200

• प्रिफेक्चरल आवास:
चिबा प्रीफेक्चुरल हाउसिंग सप्लाई कर्पोरेशन प्रीफेक्चरल हाउसिंग म्यानेजमेन्ट विभाग
टेलिफोन: 043-222-9200

・**公団住宅**:独立行政法人 都市再生機構
https://www.ur-net.go.jp/

•सार्वजनिक आवास: स्वतन्त्र प्रशासनिक निकाय शहरी पुनरुत्थान संगठन
https://www.ur-net.go.jp/

◇貸家やアパートの概要

①住居の種類:貸家、アパート、マンション、下宿などがあります。
②間取り:部屋の数とL(居間)・D(食堂)・K(台所)を組み合わせて 2LDK、3LDK などと表示します。部屋の広さは、畳の枚数で表示していることもあります。一畳は約1.8m×0.9m です。
③設備は、電気・水道・ガスなどは備えられていますが、使用する前の手続きは入居者が行います。

◇भाडाको घर र अपार्टमेन्टको विवरण

①भाडाको आवास, अपार्टमेन्ट र बोर्डिङ हाउसहरू सहित विभिन्न प्रकारका विभिन्न आवासहरू उपलब्ध हुन्छन्।
②आवासको लेआउट : कोठाको संख्या संगL (बैठक कोठा), D (भोजन कोठा), र K (भान्साकोठा) राखेर 2LDK, 3LDK, आदि को रूपमा प्रदर्शित हुन्छ।। र कोठाको आकार चाँहि कति वटा जापानिज म्याट(तातामि) राखिएको छ त्यसै अनुसार कोठाको आकार भनिन्छ। जस्को साइज 1.8mx 0.9m हुन्छ।
③भाडामा लिने कोठाहरुमा बिजुली, पानी, ग्यास, आदि सुबिधाहरु रहेका हुन्छन। तर तिनि हरु प्रयोग गर्नु पुर्व कोठा बस्ने ब्याक्तिले प्रक्रियाहरू गर्नु पर्ने हुन्छ।

◇必要な経費

契約時には、家賃、共益費(管理費)、敷金、礼金、手数料の合計金額を払います。

①家賃:月ごとに前払いで支払います。
②共益費:階段や通路などの共用部分の電気代、清掃費などです。
③敷金:家賃の滞納や部屋の損傷に対する補償金として家主に預けるお金で、家賃の1〜2か月分程度です。引越しのとき部屋の修理代を差し引いて残りがあれば返金されます。
④礼金:契約成立時に家主に謝礼として払うお金で、家賃の 1〜2 か月分程度であり、返金されません。
⑤仲介手数料:通常、不動産会社に払います。家賃の 1 か月分以内です。

◇आवश्यक खर्च

सम्झौताको समयमा, भाडाको कुल रकम, साझा सेवा शुल्क (प्रशासनिक शुल्क), सुरक्षा निक्षेप, साँचोको पैसा र कमिशन पनि भुक्तानी गर्नु पर्ने हुन्छ।

①मासिक भाडा: प्रत्येक महिनाको अग्रिम भुक्तानी गर्नु पर्ने हुन्छ।
②मर्मत सेवा शुल्क: यो खर्च सिँढी, कोरिडोर, आदि को मर्मतका लागि प्रयोग गरिन्छ, साथै साझा कोठाको बिजुली र सरसफाई खर्चहरू आदि को लागी लाग्छ।
③क्षति निक्षेप: सामान्यतया 1 वा 2 महिनाको भाडा बराबर, र भाडा भुक्तानी र संरचना को क्षति को लागी मर्मत खर्च को लागी सुरक्षा को रूप मा घर मालिक लाई यो धरौटि राखिन्छ।बसाईसराहि गर्दा मर्मत खर्च कटाएर बाँकि पैसा फिर्ता गरिन्छ।
④कि मनि: घरधनीलाई सम्झौताको समयमा धन्यबाद स्वरुप 1 वा 2 महिनाको भाडा बराबर भुक्तानि गरिन्छ त्यसलाई कि मनि भनिन्छ। यो फिर्ता हुँदैन।
⑤ब्रोकर शुल्क: सामान्यतया घर जग्गा कम्पनीलाई कोठा मिलाइदिएको बापत भाडाको एक महिना बराबर शुल्क भुक्तान गरिन्छ।

◇注意事項

①契約時には保証人が必要な場合があります。保証人がいないときは、保証会社を利用できる場合があります。

②家主の許可なく住宅（部屋）の改装はできません。

③契約時に決めた借家人以外の人と一緒に住むことはできません。

④通常、契約期間は 2年です。2年経つと契約の更新をしなければなりませんが、その際、家賃が変更されることもあります。

■電気・ガス・水道

◇電気

千葉県の電力は 50 Hz 100 V です。周波数、電圧の違う電気器具は調整が必要です。

入居して電気を初めて使用するときは、ブレーカーのスイッチをオンにして電気を通します。電気が来ていることを確認し、住居に備え付けてある「電気使用申込書」に名前、入居日などを記入し電力事業者へ送ります。

電気料金の支払いは、銀行又は郵便局の口座から自動振替にするか、所定の振込票（入金フォーム）により銀行・郵便局・コンビニエンスストアなどから支払います。

引越しするときは電気を止めるので、前もって、電力事業者に連絡します。

◇ガス

日本には都市ガスとプロパンガスの 2種類のガスがあります。ガスの種類に合ったガス器具を使う必要があります。ガスの種類に合わないガス器具を使用すると、火災や不完全燃焼を起こす場合があるので危険です。

・都市ガス

都市ガスを使い始めるときは、事前に近くのガス会社に連絡します。連絡をするとガス会社の係員が来て、ガスの元栓を開き、ガスもれやガス器具の安全点検をします。

ガス料金は銀行口座から毎月自動振込みにするか、振込通知書により銀行、郵便局、コンビニエン

◇सावधानीहुनु पर्ने बुँदाहरू

①सम्झौताको समयमा ग्यारेन्टर आवश्यक पर्न सक्छ। यदि तपाइँसँग ग्यारेन्टर छैन भने, तपाइँ ग्यारेन्टर कम्पनि को सहयोग लिन सक्नु हुनेछ।

②तपाईलाई घरधनीको अनुमति बिना निवास (कोठा) पुन: निर्माण गर्न अनुमति छैन।

③तपाईलाई सम्झौताको समयमा तोकिएका भाडामा लिने ब्याक्ति हरु बाहेक अरू कसैसँग सँगै बस्ने अनुमति छैन।

④सम्झौताको अवधि सामान्यतया दुई वर्षको हुन्छ। 2 वर्ष बितिसके पछि, तपाइँको सम्झौता नवीकरण गर्नु पर्ने हुन्छ। त्यसबेला घर भाडा परिवर्तन हुन पनि सक्छ।

■ बिजुली, ग्यास र पानी

◇बिजुली

चिबा प्रिफेक्चरको बिजुली 50Hz 100V को बिजुलि पावर हुन्छ। बिभिन्न फ्रिक्वेन्सी र भोल्टेजहरू भएका विद्युतीय उपकरणहरू एस प्रिफेक्चर भित्र प्रयोगको लागि परिमार्जन गर्नुपर्ने हुन्छ।

नयाँ निवासमा सर्दा र पहिलो पटक बिजुली प्रयोग गर्नु अघि, तपाईंले ब्रेकर स्विचलाई "अन" स्थितिमा फ्लिप गर्नुपर्छ। बिजुली ठीकसँग आपूर्ति भइरहेको र उपलब्ध छ भनी पुष्टि गरेपछि, बिजुलीको उपयोगको लागि आवेदनफर्ममा (तपाईको नाम, मिति) भरेर यसलाई इलेक्ट्रिक पावर कम्पनीमा पठाउनुहोस। विद्युत शुल्कहरू बैंक वा हुलाक कार्यालयको खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी गर्न वा बैंक, हुलाक कार्यालय, सुविधा स्टोर, आदि बाट तोकिएको ट्रान्सफर स्लिप (भुक्तानी फारम) प्रयोग गरेर भुक्तानी गर्न सकिन्छ।

कोठा सर्दा कोठाको बिजुली बन्द गर्नु पर्ने हुनाले अलि अगाडिनै इलेक्ट्रिक पावर कम्पनीमा जानकारी गराउनु पर्ने हुन्छ।

◇ग्यास

जापानमा 2 प्रकारका ग्यासहरू छन्: नगरपालिका ग्यास र प्रोपेन ग्यास। तपाईले आपूर्ति गरिरहनुभएको ग्यासको प्रकार अनुसार बनाइएका उपकरणहरू प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ।यदि तपाइँ ग्यासको प्रकारसँग मेल नखाने ग्यास उपकरण प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, त्यहाँ आगलागी अथवा खतरनाक परिस्थितिहरू निम्त्याउने सम्भावना छ।.

・नगरपालिका ग्यास

तपाईंले नगरपालिकाको ग्यास प्रयोग गर्न सुरु गर्नु अघि, तपाईंले आफ्नो घर नजिकैको ग्यास कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। तपाईले सम्पर्क गर्नुहुने कम्पनीको एक अधिकारी तपाईको निवासमा आउनेछन् र मुख्य ग्यास भल्भ खोलेर , ग्यास उपकरणहरूको सुरक्षा जाँच गरेर र ग्यास चुहावटको जाँच पनि गर्नेछन्।

तपाईंको ग्यास बिल भुक्तानी गर्न दुईवटा तरिकाहरू उपलब्ध छन्। तपाइँसँग

ストアなどから支払います。

प्रत्येक महिना तपाइँको बैंक खाताबाट स्वचालित रूपमा पैसा हस्तान्तरण हुन सक्ने बिधी वा तपाइँ बैंक, हुलाक कार्यालय, सुविधा स्टोर, आदि बाट पैसा तिर्न सक्नुहुन्छ।

・プロパンガス（LP ガス）

賃貸アパートなどによっては、プロパンガスを利用する場合があります。プロパンガスはボンベに入っています。使用時の注意や支払い方法については、家主やアパートの管理会社に問い合わせてください。

・प्रोपेन ग्यास (LP ग्यास)

तपाईंले अपार्टमेन्ट प्रकारको आधारमा प्रोपेन ग्यास प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। प्रोपेन ग्याँस ग्यास सिलिन्डरहरूमा प्रदान गरिन्छ। प्रोपेन ग्याँसको उचित प्रयोगको लागि र भुक्तानी विधिहरूको बारेमा, कृपया आफ्नो घर मालिक वा व्यवस्थापन कम्पनीसँग सोधपुछ गर्नुहोस्।

◇水道

日本の水道水は、飲料水としても使用できます。水道を使い始めるときは、水道を管理している千葉県企業局や居住地の市町村の水道担当課などに連絡します。

水道料金は銀行口座の自動振込にするか納入通知書（振込み用連絡用紙）にて、コンビニエンスストアまたは、金融機関等で支払います。引越しをするときは千葉県企業局や居住地の市町村の水道担当課などに連絡し、水道料金を精算します。

詳しいことは、千葉県企業局又は市町村の水道担当課に問い合わせてください。

◇धाराको पानी

जापानको धाराको पानी पिउने पानीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। ट्यापको पानी प्रयोग गर्नु अघि, कम्पनी बोर्ड तपाईंले चिबा प्रिफेक्चरल इन्टरप्राइज ब्यूरो र कुनै पनि अन्य सम्बन्धित निकायहरू जस्तै तपाईंको निवासमा रहेको क्षेत्रको नगरपालिका वाटरवर्क विभागलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक हुन्छ। । त्यसपछि तिनीहरूले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछन ।

पानीको विल प्रत्येक महिना तपाइँको बैंक खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी गर्नुहुन्छ कि भनेर भुक्तानीको लागि सूचना (स्थानान्तरणको लागि सूचना पत्र) मा कन्भिनियन्स स्टोर अथवा वितीय संस्थामार्फत भुक्तानी गर्न सकिन्छ । यदि तपाई कोठा गर्ने बेलामा कृपया चिबा प्रिफेक्चरल इन्टरप्राइज ब्यूरो वा तपाईंको वडा अथवा नगरपालिकाको खानेपानी विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

・県水お客様センター（千葉県企業局）

電話：0570-001245
月～金：8:45am～6:00pm
土曜日：8:45am～5:00pm

・प्रीफेक्चुरल वाटर ग्राहक केन्द्र (चिबा प्रिफेक्चरल ब्यूरो अफ पब्लिक इन्टरप्राइजेज)

टेलिफोन: 0570-001245
सोमबार देखि शुक्रबार: बिहान 8:45 बजे देखि दिउँसो 6:00 बजे सम्म
शनिबार:बिहान 8:45 बजे देखि दिउँसो 5:00 बजे सम्म

■ 引越し

引越しをするときには、次のような手続きが必要になります。

① 市区町村役所の窓口への届出：中長期在留者の方が、住居地を変更した時は、移転した日から14日以内に在留カードと転出地の市町村から発行された転出証明書を持参の上、移転先の市区町村役所の窓口でその住居地を届けてください。

② 国民健康保険の申請：市区町村役所の国民健康保険担当係

■ बसाईसराहि

तपाईंले नयाँ निवासमा बसाइसराहि गर्दा निम्न प्रक्रियाहरू पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ।

① नगरपालिका कार्यालयमा निबास बसाइसराईको आबेदन: मध्यम देखि लामो समय बस्ने बासिन्दाले आफ्नो बसोबासको स्थान परिवर्तन गरेको 14 दिन भित्र आफ्नो निवास कार्ड र पहिला बसेको ठाउँको वडा अथवा नगरपालिकाबाट जारि गरिऐको सर्टिफिकेट नयाँ बस्नु हुने वडा अथवा नगरपालिका को काउन्टरमा बुजाउनु पर्ने हुन्छ।

② राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा आवेदन: तपाईंको वडा अथवा नगरपालिकाको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा सेवा विभागमा आबेदन दिन सक्नु हुन्छ।

③運転免許証の住所変更：転入先の所管警察署又は運転免許センター

④電気：水道・ガス・電話・郵便局：少なくとも転出（引越し日）の 2～3日前までに電力会社、ガス会社、水道、NTT（電話）、郵便局などへの連絡が必要です。引越しの当日に各会社の係員がメーターをチェックして精算してくれます。郵便局では新しい住所へ郵便物を転送（1年間）してくれるサービスがあります。

⑤印鑑登録：転出してきた市区町村で申請したものは使えなくなります。

③ आफ्नो ड्राइभिङ्ग लाइसेन्सको ठेगाना परिवर्तन : तपाईं बस्नुहुने नयाँ क्षेत्र वा ड्राइभर इजाजतपत्र केन्द्रको अधिकार क्षेत्र भएको प्रहरी चौकीमा गर्न सक्नु हुनेछ।

④ बिजुली/पानी/ग्यास/टेलिफोन/हुलाक कार्यालय प्रक्रियाहरू: बिजुली कम्पनी, ग्यास कम्पनी, वाटरवर्क्स, एनटीटी (टेलिफोन), र हुलाक कार्यालय लगायत सम्बन्धित संस्थाहरूलाई बसाइसराहि गर्नु भन्दा दुई-तीन दिन पहिले नै सूचित गर्नु आवश्यक हुन्छ। सर्ने दिनमा, विभिन्न कम्पनीहरूले तपाईंको मिटरहरू जाँच गर्नेछन् र तपाईंको बिलको हिसाब गर्नेछन।त्यहाँ हुलाक कार्यालय द्वारा प्रस्ताव गरिएको सेवा पनि छ जसमा तपाईंलाई आउने मेलहरु तपाईको नयाँ ठेगानामा फर्वार्ड गरिदिनेछ। (बसाई सरेको पछि एक वर्षसम्म)

⑤ छाप दर्ता प्रक्रियाहरू: तपाईंले आफ्नो पुरानो निवास स्थानमा दर्ता गर्नुभएको छाप अवैध हुनेछ., प्रयोग हुने छैन।

■日本の祝日

■जापानमा सार्वजनिक बिदाहरू

日本の祝日
जापानमा सार्वजनिक र सरकारी बिदाहरू

日付 मिती	日本語 जापानिज	ローマ字 रोमन वर्णहरू	ネパール語 नेपालि भाषा
1月 1日	元日	Ganjitsu	नयाँ वर्षको दिन
1月の第2月曜日	成人の日	Seijin no hi	बयस्कको दिन
2月11日	建国記念の日	Kenkokukinen no hi	राष्ट्रिय स्थापना दिवस
2月23日	天皇誕生日	Tennou tanjyoubi	सम्राटको जन्मदिन
3月21日*	春分の日*	Shunbun no hi	बसन्त विषुव दिवस *
4月29日	昭和の日	Shouwa no hi	स्योउआको दिन
5月 3日	憲法記念日	Kenpou kinenbi	संविधान स्मृति दिवस
5月 4日	みどりの日	Midori no hi	हरियाली दिवस
5月 5日	こどもの日	Kodomo no hi	बाल दिवस
7月の第3月曜日	海の日	Umi no hi	समुद्री दिवस
8月11日	山の日	Yamano hi	पर्वत दिवस
9月の第3月曜日	敬老の日	Keirou no hi	वृद्धाहरु लाई आधार गर्ने दिवस
9月23日*	秋分の日*	Shubun no hi	शरद विषुव दिवस *
10月の第2月曜日	スポーツの日	Sports no hi	खेलकुद दिवस
11月 3日	文化の日	Bunka no hi	संस्कृति दिवस
11月23日	勤労感謝の日	Kinroukansha no hi	श्रम धन्यवाद दिवस

* *のついた祝日は、年によって日付が変わります。

* * चिन्ह लगाइएको सार्वजनिक बिदाहरूको मितिहरू वर्ष अनुसार परिवर्तन हुन सक्छन।

■ 覚えておくと便利なミニ情報

・あいさつ：近所や職場で知っている人と会ったときには、朝は「おはよう（ございます）」、日中は「こんにちは」、夜は「こんばんは」と言いながら会釈します。

・食事のとき：食べ始める際に「いただきます」、食べ終わった際には「ごちそうさま」と言います。

・日本の家屋：通常、玄関が部屋より一段低くなっています。家の中に入るときは、玄関で靴を脱いで上がります。室内用スリッパがある場合は履きますが、畳の部屋ではスリッパは脱ぎます。

・手洗い（トイレ）：洋式と和式のトイレがあります。和式トイレは、便器の上にしゃがんで用を足します。トイレットペーパー以外の物を便器に捨てると詰まりますので注意してください。

・風呂：日本式の風呂では、浴槽の外で体を洗ってから、浴槽につかります。湯は1人入るごとに替えないので、後から入る人のために、きれいに使いましょう。

・チップ：日本ではチップを渡す習慣はありません。

■ उपयोगी जानकारी

・अभिवादन: छिमेकीहरू र सहकर्मीहरू भेट्दा, बिहान "ओहायो (गोजाइमासु)", दिउँसो "कोन्निची वा" र साँझ "कोन्बनवा" निउरिएर अभिवादन गर्नु पर्ने हुन्छ।

・खानाको समयमा: जब तपाइँ खाना सुरु गर्नुहुन्छ भने तपाइँले "इटाडाकिमास" भन्नुपर्ने हुन्छ, र जब तपाइँ खाना खाई सक्नु हुन्छ तब तपाइँले "गोचिसोउसामा देस" भन्नु पर्ने हुन्छ।

・ जापानीज घर: प्रवेशद्वार सामान्यतया कोठा भन्दा एक कदम तल हुन्छ। घरमा प्रवेश गर्दा, प्रवेशद्वारमा जुत्ता फुकालेर माथि चढ्नु पर्ने हुन्छ। यदि तपाईसँग भित्र लगाउने चप्पलहरू छन् भने लगाउन सक्ने हुनेछ तर टाटामीको कोठाहो भने त्यो पनि फुकाल्नु

・शौचालय: जापानमा पश्चिमी र जापानीज शैलीका शौचालयहरू हुन्छन। जापानी शैलीको शौचालय ट्वाइलेट माथी बाउलमा क्राउच(बसेर) प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ।तपाईले ट्वाईलेटमा ट्वाइलेट पेपर बाहेक अरु फाल्नु भयो भने जाम हुने समस्या हुने भएकोले कृपया ध्यान दिनुहोला।

・बाथटब: जापानी शैलीको बाथटबमा नुहाउँदा, तपाइँ आफ्नो शरीर धोईस के पछी बाथटबमा पस्नु पर्ने हुन्छ। ब्यक्ति पिछे तातोपानि नफेरिने भएकोले, तयहि तातो पानि अर्को ब्यक्तिले पनि पर्योग गर्ने भएकोले, अर्को ब्यक्तिको लागी सफासँग प्रयोग गर्नुहोस्।

・टिप्स: जापानमा टिप्स दिने चलन छैन।

・レストランやホテルなどでは、請求料金にサービス料が含まれていることがあります。

・自治会（町内会）と子供会：地域の住民の助け合いや親睦の場として町内ごとに組織されています。入会は任意ですが、入会すると自治体の広報や地域の行事の情報を得ることができます。清掃活動 、防犯活動 、防災活動 、盆踊り や運動会などの行事も行っています。お知らせは、通常、「回覧板」で回ってきますので、読んだら順番に次の人に回します。

•रेस्टुरेन्ट र होटलहरूमा, बिलिङ शुल्कमानै सेवा शुल्क समावेश गरिएको हुन्छ।

•छिमेकी संघहरू र बाल संघहरू: स्थानीय बासिन्दाहरूलाई एकअर्कालाई मद्दत गर्न र एकअर्कालाई चिन्ने ठाउँको रूपमा बिकास होस भन्नको लागी प्रत्येक शहरमा संगठितसंघ हरु खोलिएका छन।।यसमा सदस्यता स्वैच्छिक हो, तर यदि तपाईं सामेल हुनुभयो भने, तपाईंले स्थानीय सरकारको जनसम्पर्क र स्थानीय घटनाहरू बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा सरसफाई गतिविधिहरू, अपराध रोकथाम गतिविधिहरू, विपद् रोकथाम गतिविधिहरू, बोन उत्सव नृत्य र एथलेटिक भेटघाट जस्ता कार्यक्रमहरू पनि गरिन्छन। यसको अधिसूचनाहरू सामान्यतया "सर्कुलेशन बोर्ड" मा पठाइन्छ । त्यसैले यसलाई पढिसकेपछि, अर्को व्यक्तिलाई क्रमबद्ध रूपमा पठाइन्छ ।

■ ゴミの処理

家庭から出るゴミは、通常、燃えるゴミ、燃えないゴミ、ビン・缶、資源物など市町村で決められた種類に分別し、決められた日時に、決められた場所に出します。粗大ゴミや処理が難しいゴミは、有料で個別に処理します。エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機の4品目は、粗大ゴミにして出すことができませんので、購入した販売店に有料で引き取ってもらいます。

ゴミの分け方や出し方は、地域ごとに決められていますので、近所の人に確認するか、市区町村役所に問い合わせてパンフレットなどをもらってください。

■ फोहोर डिस्पोज

घरपरिवारबाट निस्कने फोहोरलाई सामान्यतया जलाउन सकिने फोहोर, जलाउन नसकिने फोहोर, बोतल/क्यान र पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने जस्ता प्रकारमा वर्गीकरण गरी तोकिएको मिति र समयमा तोकिएको ठाउँमा फाल्ने गरिन्छ। ठूलोसाइजको फोहोर र फोहोर जुन फाल्न गाह्रो हुन्छ त्यसलाई शुल्क तिरेर व्यक्तिगत रूपमा डिस्पोज गरिन्छ। एयर कन्डिसनर, टिभी, रेफ्रिजरेटर र वाशिङ मेसिनका चार वस्तुहरू ठूलो फोहोरको रूपमा फाल्न नमिल्ने भएकोले त्यस्ता सामग्री खरीद गरेको पसल मार्फत स-शुल्क संकलन गर्न लगाउनुहोस् ।

फोहोर फाल्ने र छुट्याउने तरिका क्षेत्रअनुसार फरक फरक हुने भएकोले आफ्नो छिमेकीहरूसँग सल्लाह लिने र वडा अथवा नगरपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क गरि पुर्जा लिएर निस्चित गर्नुहोस।

役に立つ言葉

उपयोगी वाक्यांशहरू

日本語 जापानिज भाषा	ローマ字 रोमन वर्णहरू	ネパール語 नेपालि भाषा
ゴミの置き場はどこですか？	Gomi okiba wa doko desu ka?	फोहोर फाल्ने ठाउँ कता हो?
ゴミを出す日、時間を教えてください。	Gomi wo dasu hi to jikan wo oshiete kudasai.	फोहोर फाल्ने समय र दिन बताईदिनुहोस न।?
ゴミの分け方を教えてください。	Gomi no wakekata wo oshiete kudasai.	फोहोर छुट्याउने तरिका सिकाईदिनुहोस।
ゴミ袋はどこに売っていますか？	Gomibukuro wa doko ni utte imasu ka?	फोहोर हाल्ने थैला कहाँ बेच्छ?
役所の電話番号は何番ですか？	Yakusho no denwa bango wa nanban desu ka?	वडा कार्यालयको फोन नम्बर कति हो?

■ ペットを飼うとき

◇犬の登録及び予防接種

犬を飼うときは、登録と狂犬病の予防注射が義務付けられています。生後91日以上の飼い犬を所有したときは、30日以内に市町村役所で犬の登録を申請します。また、犬が死亡したり、所在地を変更したり、犬の所有者が変更した場合も 30日以内に申請します。登録をすると「鑑札」が交付されますので、それを必ず犬につけます。毎年1回、狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。
（4月～6月）注射後、市町村の役所で手続きすると狂犬病予防注射済票が交付されますので、それを必ず犬につけます。
詳しくは市町村役所にお問い合わせください。

◇犬や猫が飼えなくなったとき・死んだとき

犬や猫を飼い続けることが困難になった場合には、できるかぎり新しい飼い主を見つけてください。どうしても新しい飼い主が見つからないときは、地域の保健所か動物愛護センターに相談してください。ペットが死んだときは、最寄の清掃事務所又はペット霊園に相談してください。

・動物愛護センター
富里市御料709-1
電話：0476-93-5711

・動物愛護センター（東葛飾支所）
柏市高柳1018-6
電話：04-7191-0050

・千葉市動物保護指導センター
（千葉市に住んでいる方）
千葉市稲毛区宮野木町445番地1
電話：043-258-7817

・船橋市動物愛護指導センター
（船橋市に住んでいる方）
船橋市潮見町32-2
電話：047-435-3916

・柏市動物愛護ふれあい指導センター
（柏市に住んでいる方）
柏市風早2丁目4-3
電話：04-7190-2828

■ घरपालुवा जनावर पाल्दा

◇कुकुरहरूको लागि दर्ता र खोपः

यदि तपाइँसँग कुकुर छ भने, दर्ता गर्नु पर्ने र रेबिज खोप अनिवार्य लगाउने गर्नु पर्ने हुन्छ। यदि तपाइँको कुकुर जन्मेको 91 दिन वा त्यो भन्दा पुरानो छ भने, तपाइँले तपाइँको सहर, वार्ड वा नगरपालिकाको कार्यलयमा 30 दिन भित्र दर्ताको लागि आवेदन दिनुपर्ने हुन्छ। कुकुर मृत्यु, कुकुरको स्वामित्वमा परिवर्तन भएमा पनि तपाइँले 30 भित्र आवेदन दिनुपर्ने हुन्छ। दर्ता गरेपछि, तपाईंलाई इजाजतपत्र ट्याग जारी गरिनेछ जुन तपाईंले आफ्नो कुकुरमा लगाउनु पर्छ। तपाईंले आफ्नो कुकुरलाई वर्षमा एक पटक। रेबिजको खोप लगाउनै पर्ने हुन्छ।
(अप्रिल देखि जुन)खोप लगाइसकेपछि, नगरपालिका कार्यालयमा जानुहोस । रेविज खोप लगाएको पहिचान चिन्ह जारी गरिन्छ। यो ट्याग कुकुरलाई लगाइदिनुपर्छ ।
थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो सहर, वार्ड वा नगरपालिकाको कार्यलयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

◇बिरालो वा कुकुरको मृत्यु भएमा, वा पाल्न नसक्नु भएको खण्डमा

तपाईं बिरालो वा कुकुरको हेरचाह गर्न असक्षम भएको खण्डमा, कृपया सकेसम्म नयाँ पाल्ने ब्याक्ति खोज्नुहोला । यदि तपाईं नयाँ पाल्ने ब्याक्ति फेला पार्न असक्षम हुनुहुन्छ भने आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र वा पशु कल्याण केन्द्रमा सल्लाह लिनुहोस्। यदि तपाइँको घरपालुवा जनावर मर्यो भने, कृपया तपाइँको स्थानीय सफाई कार्यालय वा घरपालुवा जनावरको चिहान केन्द्रमा सल्लाह लिनुहोस्।

▪पशु कल्याण केन्द्र
Tomisato-shi, Goryo 709-1
टेलिफोन: 0476-93-5711

・पशु कल्याण केन्द्र (हिगाशी कात्सुशिका शाखा)
Kashiwa-shi, Takayanagi 1018-6
टेलिफोन: 04-7191-005

・चिबा शहर पशु संरक्षण मार्गदर्शन केन्द्र
(चिबा शहरमा बस्नेहरूका लागि)
445-1 Miyanogi-cho, Inage-ku, Chiba-shi, Chiba
टेलिफोन: 043-258-7817

・फुनाबाशी शहर पशुकल्याण मार्गदर्शन केन्द्र
(फुनाबाशी शहर बस्नेहरूका लागि)
32-2 Shiomi-cho, Funabashi City
टेलिफोन: 047-435-3916

・काशिवा शहर पशुकल्याण र अन्तरक्रिया मार्गदर्शन केन्द्र।
(काशिवा सहर बस्नेहरूका लागि)
4-3, Kazahaya 2-chome, Kashiwa City
टेलिफोन: 04-7190-2828

◇その他

集合住宅の中には、ペットの飼育を禁止しているところがあります。集合住宅でペットを飼うときは、賃貸借契約書を事前に確認してください。

事故を防ぐために、犬は囲いの中で飼うか、ロープ等につないで飼わなければいけません。

◇अरू कुरा

केही अपार्टमेन्टहरूले घरपालुवा जनावरहरूलाई पाल्न अनुमति दिँदैनन्। त्यसैले अपार्टमेन्ट भवनमा घरपालुवा जनावर पाल्दा खेरी कृपया भाडामा लिँदा खेरिको सम्झौता पत्र जाँच गर्नुहोला ।

दुर्घटनाहरू रोक्नको लागि कुकुरलाई कि त खोरमा हाल्नुपर्छ कि भने डोरीले बाँधेर राख्नुहोला।

■ 物を買ったり、サービスを受けて、トラブルにあったとき

消費者相談窓口では、身近な商品の品質やサービスなど消費生活に関する相談、悪質商法や契約のトラブルにあったときの相談を受け付けています。

■ यदि तपाईंले उत्पादन वा सेवा खरिद गरेपछि कठिनाइहरू अनुभव गर्नुभयो भने

उपभोक्ता परामर्श कार्यालयहरूले घरेलु उत्पादनहरू, सेवाहरू, इत्यादिको गुणस्तरको सन्दर्भमा उपभोक्ता जीवनशैलीको लागि परामर्श प्रदान गर्दछ र साथै तपाईंले खराब व्यापार अभ्यास वा सम्झौताहरूमा समस्याहरू अनुभव गरेको अवस्थामा परामर्श लिन सक्नुहुनेछ।

◇千葉県消費者センター

電話:047-434-0999
相談時間:月曜日～金曜日(祝祭日を除く)
午前9:00～午後4:30
土曜日　午前9:00～午後4:00
(祝日・年末年始を除く)

http://www.pref.chiba.lg.jp/customer/soudan/chiba.html

◇चिबा प्रिफेक्चरल उपभोक्ता केन्द्र

टेलिफोन: 047-434-0999
परामर्श गर्न मिल्ने समय: सोमबार-शुक्रबार (सार्वजनिक बिदा बाहेक)
बिहान 9:00 देखि 4:30 सम्म
शनिबार बिहान 9:00 बजे देखि 4:00 बजे सम्म
(सार्वजनिक बिदा र नयाँ वर्षको बिदा बाहेक)

http://www.pref.chiba.lg.jp/customer/soudan/chiba.html

・国民生活センター

http://www.kokusen.go.jp/ncac_index_e.html
(英語)

・जापानको राष्ट्रिय उपभोक्ता मामिला केन्द्र

http://www.kokusen.go.jp/ncac_index_e.html
(अंग्रेजीमा)

市町村消費生活センター
नगरपालिका उपभोक्ता केन्द्रहरू

地域 क्षेत्र	電話 टेलिफोन	相談時間 परामर्स समय
千葉 (Chiba)	043-207-3000	बिहान 9 देखि साँझ 4:30 सम्म, शनिबार टेलिफोन परामर्श मात्र
習志野 (Narashino)	047-451-6999	बिहान 9:30 देखि साँझ 4 सम्म प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार
八千代 (Yachiyo)	047-485-0559	बिहान 9 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
市川 (Ichikawa)	047-712-8629	बिहान 10 बजे देखि दिउँसो 4 बजे सम्म, हरेक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार(टेलिफोन परामर्श मात्र) (टेलिफोन मात्र)
船橋 (Funabashi)	047-423-3006	बिहान 9 बजेदेखि दिउँसो 4 बजेसम्म, हरेक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार
浦安 (Urayasu)	047-390-0030	बिहान 10 बजे देखि दिउँसो 4 बजे सम्म

地域(ちいき) क्षेत्र	電話(でんわ) टेलिफोन	相談時間(そうだんじかん) परामर्स समय
松戸(まつど) (Matsudo)	047-365-6565	बिहान 8:30 देखि दिउँसो 4 बजे सम्म
流山(ながれやま) (Nagareyama)	04-7158-0999	बिहान 9 बजे देखि दिउँसो 4:30 बजे सम्म
鎌ケ谷(かまがや) (Kamagaya)	047-445-1246	बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
野田(のだ) (Noda)	04-7123-1084	बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
柏(かしわ) (Kashiwa)	04-7164-4100	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9 बजे - 4:30 बजे बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 4:30 बजेसम्म, हरेक महिनाको तेस्रो शनिबार (टेलिफोन परामर्श मात्रै)
我孫子(あびこ) (Abiko)	04-7185-0999	बिहान 10 बजेदेखि बेलुकी 5:30 सम्म हरेक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार
成田(なりた) (Narita)	0476-23-1161	बिहान 9 देखि साँझ 4:30 सम्म
佐倉(さくら) (Sakura)	043-483-4999	बिहान 9 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
四街道(よつかいどう) (Yotsukaido)	043-422-2155	बिहान 9 बजेदेखि दिउँसो 4 बजेसम्म
八街(やちまた) (Yachimata)	043-443-9299	बिहान 9 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
印西(いんざい) (Inzai)	0476-42-3306	बिहान 9:30 देखि 12 सम्म र दिउँसो 1 देखि 4:30 सम्म
白井(しろい) (Shiroi)	047-492-1111 (3202)	बिहान 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म
富里(とみさと) (Tomisato)	0476-93-5348	बिहान 9:30 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म
香取(かとり) (Katori)	0478-50-1300	बिहान 9 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म
銚子(ちょうし) (Choshi)	0479-24-8194	बिहान 9 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म
旭(あさひ) (Asahi)	0479-62-8019	बिहान 9 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म
匝瑳(そうさ) (Sosa)	0479-74-7007	सोमबार, मङ्गलबार, बिहीबार, र शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि 12 बजेसम्मर दिउँसो 1 बजे देखि देखि 4 बजेसम्म।
東金(とうがね) (Togane)	0475-50-1238	बिहान 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
山武(さんむ) (Sanmu)	0475-82-8453	बिहान 9 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4:30 बजेसम्म
大網白里(おおあみしらさと) (Oamishirasato)	0475-70-0344	सोमबार, मङ्गलबार, बुधबार र शुक्रबार बिहान 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 4 बजेसम्म
茂原(もばら) (Mobara)	0475-20-1101	बिहान 9:30 देखि 12 सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
木更津(きさらづ) (Kisarazu)	0438-20-2234	बिहान 10 बजे देखि 4 बजे सम्म
君津(きみつ) (Kimitsu)	0439-56-1529	सोमबार, बुधबार, बिहीबार र शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
袖ケ浦(そでがうら) (Sodegaura)	0438-62-3134	बिहान 9 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
市原(いちはら) (Ichihara)	0436-21-0999	बिहान 9 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 3:30 बजे सम्म

*相談は日本語です。
営業日は通常月曜日から金曜日です。施設が追加の曜日に営業している場合は、「相談時間」欄に記載されています。

* परामर्श जापानी भाषामा हुन्छ।
परामर्श दिनहरू सामान्यतया सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म हुन्छन्। सुबिदाको लागी थप दिनमा खुला भएको समयमा "परामर्श समय" स्तम्भमा सूचीबद्ध गरियको छ।

■ 銀行で口座を開設するとき

口座開設の申込みには、パスポートや在留カードなどの本人が確認できる書類などと、印鑑またはサイン、社員証又は学生証が必要です。同時に、キャッシュカードをつくると、ATM(現金自動預払機)やCD(現金自動払機)で入金・払い戻し・振込・残高照会をすることができて便利です。
帰国するときは、解約しましょう。

■ बैंकमा खाता खोल्दा

खाता खोल्नको लागि आवेदन दिनको लागि, तपाईंलाई पासपोर्ट र निवास कार्ड जस्ता कागजातहरू चाहिन्छ जुन तपाईंलाई पुष्टि गर्न सकिन्छ, साथै छाप वा हस्ताक्षर, कर्मचारी आईडी कार्ड वा विद्यार्थी आईडी कार्ड पनि चाहिन्छ। एकै समयमा, यदि तपाईंले नगद कार्ड (डेबिट कार्ड) बनाउनुभयो भने, तपाईंले ATM (स्वचालित टेलर मेसिन) र CDs (नगद मेसिनहरू) मा जम्मा गर्न, पैसा झिक्न, स्थानान्तरण गर्न र ब्यालेन्स सोधपुछ गर्न सक्नुहुन्छ। जुन सुविधाजनक छ।
जब तपाईं आफ्नो देश फर्कनुहुन्छ भने सो खाता रद्द गरौं।

■ 公共料金の支払

電気、ガス、水道、電話、NHKなどの料金は、毎月決まった日までに、それぞれの会社に納入しなければなりません。銀行などの金融機関に普通預金の口座を持っている人は、その口座からこれらの料金を期日までに自動的に払ってくれる口座振替制度を利用すると便利です。
現金での支払いのほか、コンビニエンスストアやクレジットカードでも支払えます。

■ उपयोगिता बिलहरूको भुक्तानी

बिजुली, ग्यास, पानी, टेलिफोन, NHK, इत्यादिको लागि प्रत्येक कम्पनीलाई प्रत्येक महिना एक निश्चित दिनमा भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि तपाइँसँग बैंक जस्ता वित्तीय संस्थामा बचत खाता छ भने, खाता बाटनै स्वचालित तिर्न सक्नु हुनेछ जुन सुविधाजनक छ। यी शुल्कहरू निर्धारित मितिमा भुक्तान हुन्छन।
नगद भुक्तानी बाहेक अतिरिक्त तपाईंले सुविधा स्टोर र क्रेडिट कार्डहरू बाट भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

■ 新聞

日本では、近くの新聞代理店に申し込むと、毎日、朝と夕方に配達をしてもらえます。
何種類かの外国語の新聞もありますので、近くの新聞代理店に問い合わせてください。

■ पत्रपत्रिकाहरू

जापानमा, तपाईको नजिकैको स्थानीय समाचार पत्र कार्यालयमा आवेदन दिनुभयो भने तपाईलाई हरेक बिहान र साँझ अखबारहरू ल्याईदिनेछ।
केहि गैर-जापानी भाषाहरूमा लेखिएका अखबारहरू पनि उपलब्ध छन्, त्यसको लागी कृपया आफ्नो स्थानीय समाचारपत्र कार्यालयमा सोधपुछ गर्नुहोस्।

■ テレビ・ラジオ

◇テレビ

家やアパートにテレビを取り付けた場合、日本放送協会（NHK）との受信契約が必要になります。NHK は公共の放送局です。受信料は 2 か月ごとに支払うことになっています。6 か月分、12 か月分を前払いすることもできます。銀行口座からの振替、クレジットカードや振込用紙による支払い方法があります。

■ टेलिभिजन र रेडियो

◇ टेलिभिजन

यदि तपाईंले आफ्नो घर वा अपार्टमेन्टमा टिभी राख्नु भयो भने, तपाईंलाई जापान ब्रोडकास्टिङ कर्पोरेशन (NHK) सँग रिसेप्शन सम्झौता गर्नु पर्ने हुन्छ। NHK एक सार्वजनिक प्रसारण स्टेशन हो। तपाईंले लाइसेन्स शुल्क प्रत्येक दुई महिनामा तिर्नुपर्नेछ। र तपाईं 6 महिना वा 12 महिनाको लागि अग्रिम भुक्तानी तिर्न सक्नुहुन्छ।यो भुक्तानी तपाईंले बैंक खाताबाट, क्रेडिट कार्डबाट तिर्न सक्नुहुन्छ।

多くの外国の映画やニュースを含む番組が、原語と日本語で放映されています。TV の多重音声機能により、原語又は日本語に切り替えることができます。
大規模地震の警戒宣言、津波警報が発せられた場合は、NHK（1 チャンネル）、衛星放送TV の副音声で、英語の放送を聞くことができます。

यसमा धेरै विदेशी चलचित्र र समाचारहरू सहित कार्यक्रमहरू, मौलिक भाषा र जापानीमा प्रसारण गरिन्छ। तपाईं टिभीको मल्टिप्लेक्स अडियो प्रकार्य प्रयोग गरेर मूल भाषा वा जापानीमा चलाउन सक्नुहुन्छ।
जब ठूलो भूकम्प वा सुनामीको लागि चेतावनी जारी गरिन्छ, एक सहायक उपग्रह टेलिभिजन अडियो च्यानल मार्फत NHK (च्यानल 1) मा अंग्रेजी प्रसारण उपलब्ध हुनेछ।

◇ラジオ

千葉県内で聞けるラジオステーションはたくさんありますが、日本のラジオの周波数は他の国と異なり外国のラジオは使用できませんので、日本製のラジオが必要になります。なお、次のステーションで外国語による放送を聞くことができます。

NHK ラジオ第2：AM 693kHz

Inter FM：FM 89.7MHz

毎日24時間英語を中心に放送。

◇रेडियो

चिबा प्रिफेक्चर भित्र तपाईले सुन्न सक्ने धेरै संख्यामा रेडियो स्टेशनहरू छन्। यद्यपि, जापानमा रेडियो फ्रिक्वेन्सीहरू अन्य देशहरू भन्दा फरक छन्। फलस्वरूप, अन्य देशका रेडियोहरू जापानमा काम गर्दैनन्, त्यसैले तपाईंलाई जापानीज रेडियो आवश्यक पर्नेछ। निम्न स्टेशनमा बिदेशि प्रसारण सुन्न सक्नुहुनेछ।

NHK रेडियो दोस्रो : AM 693kHz

Inter FM: FM 89.7MHz

मुख्यतया अंग्रेजीमा 24 घण्टा प्रसारण हुन्छ भने

■ 図書館

■ पुस्तकालयहरू

千葉県にある主な図書館

चिबा प्रान्तमा भएका प्रमुख पुस्तकालयहरू

	名前 नाम	英語 अंग्रेजी	住所・電話 ठेगना/ फोन नम्बर
1	千葉県立中央図書館	Chiba Prefectural Central Library	Chiba-shi Chuo-ku Ichiba-cho 11-1 043-222-0116
2	千葉県立西部図書館	Chiba Prefectural West Library	Matsudo-shi Sendabori 657-7 047-385-4133
3	千葉県立東部図書館	Chiba Prefectural East Library	Asahi-shi ha no 349 0479-62-7070
4	千葉市中央図書館	Chiba City Central Library	Chiba-shi Chuo-ku Benten 3-7-7 043-287-3980
5	千葉市みやこ図書館	Chiba City Miyako Library	Chiba-shi Chuo-ku Miyako-cho 3-11-3 043-233-8333
6	習志野市立中央図書館	Narashino City Central Library	Narashino- Moto-okubo 3-8-19 047-475-3213
7	市川市中央図書館	Ichikawa City Central Library	Ichikawa-shi Onitaka 1-1-4 047-320-3333
8	船橋市中央図書館	Funabashi City Central Library	Funabashi-shi Honcho 4-38-28 047-460-1311
9	船橋市西図書館	Funabashi City West Library	Funabashi-shi Nishifuna 1-20-50 047-431-4385
10	船橋市北図書館	Funabashi City North Library	Funabashi-shi Futawa Higashi 5-26-1 047-448-4899
11	浦安市立中央図書館	Urayasu Central Public Library	Urayasu-shi Nekozane 1-2-1 047-352-4646

	名前 नाम	英語 अंग्रेजी	住所・電話 ठेगाना/ फोन नम्बर
12	我孫子市民図書館	Abiko City Library	Abiko-shi Wakamatsu 26-4 04-7184-1110
13	白井市立図書館	Shiroi Public Library	Shiroi-shi Fuku 1148-8 047-492-1122
14	成田市立図書館	Narita Public Library	Narita-shi Akasaka 1-1-3 0476-27-4646
15	佐倉市立志津図書館	Sakura Shizu Public Library	Sakura-shi Nishi Shizu 4-1-2 043-488-0906
16	佐倉市立佐倉南図書館	Sakura South Public Library	Sakura-shi Sannou 2-37-13 043-483-3000
17	八街市立図書館	Yachimata Public Library	Yachimata-shi Yachimata Ho 800-1 043-444-4946
18	印西市立大森図書館	Inzai Omori Public Library	Inzai-shi Omori 2535 0476-42-8686
19	富里市立図書館	Tomisato Public Library	Tomisato-shi Nanae 653 -1 0476-90-4646
20	横芝光町立図書館	Yokoshibahikari Public Library	Yokoshiba-Hikari-machi Miyagawa 11917 0479-84-3311
21	袖ケ浦市立中央図書館	Sodegaura Public Library	Sodegaura-shi Sakado-Ichiba 1393-2 0438-63-4646
22	市原市立中央図書館	Ichihara Municipal Central Library	Ichihara-shi Sarashina 5-1-51 0436-23-4946

千葉県には県立図書館が 3館、あり、千葉県に住んでいる人は誰でも利用できます。

चिबा प्रान्तमा 3 प्रीफेक्चरल पुस्तकालयहरू छन्। यस प्रीफेक्चरमा बस्ने जो कोहीले पनि सुविधाहरू प्रयोग गर्न सक्छन ।

図書館カードの申込みには運転免許証、会社の身分証明書、在留カードなど住所を確認できるものが必要です。

पुस्तकालय कार्डको लागि आवेदन दिनको लागि, तपाइँसँग तपाइँको ठेगाना थाहा हुने कागजपत्र जस्तै चालकको इजाजतपत्र, तपाइँको कम्पनीको परिचय पत्र, निवासी कार्ड वा तपाइँको ठेगाना पुष्टि गर्न सकिने अन्य कागजातहरू आबस्यक पर्दछन।

また、県内の全ての市町村に図書館や公民館図書室があります。利用については各市町村立図書館等に問い合わせて下さい。県内にある図書館は、県立図書館ホームページで確認できます。

https://www.library.pref.chiba.lg.jp/guide/librarylist/

त्यसका साथै, प्रान्तभित्रका सबै नगरपालिका र गाउँहरूमा पुस्तकालय र सार्वजनिक भवनमा पुस्तक कक्षाहरू छन् । प्रयोग गर्नका लागि कृपया प्रत्येक नगरपालिका पुस्तकालयसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।
प्रान्तभित्रका पुस्तकालयहरू होमपेजमा हेर्न सकिन्छ ।

http://www.library.pref.chiba.lg.jp/guide/librarylist/

■ 観光

千葉県は、以下の公式ウェブサイトで、おすすめの観光スポットやモデルコースの情報等を提供しています。

■ दर्शनीय स्थलहरू

चिबा प्रान्तले तलको आधिकारिक होमपेजमा सिफारिस गरिएका पर्यटक स्थानहरू र मोडेल कोर्सहरूको जानकारी आदि प्रदान गर्दछ।

・ちば観光ナビ（日本語）

http://maruchiba.jp/

・Visit Chiba（英語、繁体字、簡体字、タイ語）

https://www.visitchiba.jp/

・चिबा पर्यटन नेभिगेशन। (जापानी)

http://maruchiba.jp/

・Visit Chiba(अंग्रेजी, परम्परागत चिनियाँ, सरलीकृत चिनियाँ, थाई)

https://www.visitchiba.jp/

9 通信と郵便

सञ्चार र हुलाक मेल सेवाहरू

■ 郵便

◇国内郵便

①定形郵便物(封書):50g まで 110円
（規格:長さ 14～23.5cm、幅9～12cm、厚さ 3cm以下。重さ 50g以下）

②定形外郵便物(封書):重さ・大きさによって料金が異なります。

③通常はがき 85円、ミニレター85円、往復はがき 170円

④小包郵便(ゆうパック):大きさと送り先の地域で料金が異なります。
（規格:長さ・幅・厚さの合計が 170cm以内。重さ 25kg以内）
・書籍等を送るときはゆうメールを利用すると安い料金となります。
（規格:1kg まで）
・必要なら専用の箱を郵便局で買うこともできます。

⑤速達:急ぎのときは速達料金を追加して「速達扱い」にすると早く届けてもらえます。

⑥書留:現金・重要な文書・物の郵送は「書留」にすると、万一の場合、損害賠償が受けられます。郵便局の窓口で申し出ます。

*受取りの印または署名が必要な郵便物や小包が配達されたとき、あなたがいないときは、配達員は、「不在配達の通知」を郵便受けの中に残していきます。郵便局は、その郵便物を 7日間保管するので、出向いて受け取るか(印鑑と身分を証明するものを必ず持っていってください)、あるいは希望配達日を郵便局に知らせて再配達を申し込みます。

◇国際郵便

①通常郵便物
航空便には、手紙、ハガキ、本・雑誌(印刷物)があり、10日～14日程度で配達されます。

■ हुलाक मेल

◇घरेलु हुलाकमेल

①स्ट्यान्डर साईजको मेल(खाम) : 50 ग्राम सम्म 110 येन
(स्ट्यान्डर साईज: लम्बाइ 14 देखि 23.5 सेमी, चौडाई 9 देखि 12 सेमी, मोटाई 3 सेमी वा कम, वजन 50 ग्राम वा कम)

②नन्स्ट्यान्डर साईजको मेल(खाम) : शुल्कहरू वजन र आकारमा निर्भर हुन्छन्।

③सामान्य पोस्टकार्ड 85 येन, सानो अक्षर 85 येन, राउन्ड-ट्रिप पोस्टकार्ड 170 येन

④पार्सल मेल (यु-प्याक): आकार र गन्तव्य क्षेत्रको आधारमा शुल्कहरू भिन्न हुन्छन्।
(स्ट्यान्डर साईज: कुल लम्बाइ, चौडाइ र मोटाई गरेर 170 सेमी भित्र र वजन 25 किलो सम्म)
･पुस्तकहरू वा अन्य समान वस्तुहरू पठाउँदा, यु-मेल प्रयोग गर्नु भयो भने कम लागत पर्छ।
(स्ट्यान्डर साईज: 1 किलोग्राम सम्म)
･आवश्यक भएमा, तपाइँले हुलाक कार्यालयमा भएको विशेष बक्स पनि किन्न सक्नुहुन्छ।

⑤एक्सप्रेस डेलिभरी: यदि तपाईं हतारमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले एक्सप्रेस डेलिभरी शुल्क थपेर यसलाई "एक्सप्रेस डेलिभरी" बनाएर सकेसम्म चाँडो डेलिभरी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

⑥ दर्ता गरिएको मेल: यदि तपाईंले नगद, महत्त्वपूर्ण कागजातहरू, र चीजहरू दर्ता गरिएको मेलबाट पठाउनुभयो भने, तपाईंले सम्भावित घटनामा क्षतिको क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहुनेछ। यस्को बारेमा तपाईंले हुलाक कार्यालय काउन्टरमा अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

* तपाईंको छाप वा हस्ताक्षर आवश्यक पर्ने मेल पठाइयको छ भने, र तपाईं त्यस समयमा उपस्थित हुनुहुन्न भने, हुलाक कर्मचारीले तपाईंको मेलबक्स भित्र डेलिभरी नभएको सूचना छोड्नेछ। त्यस मेललाई हुलाक कार्यालयले केही अवधिको लागि राख्नेछ। तपाईले सात दिनको भित्रमा व्यक्तिगत रूपमा तपाईले लिन सक्नेहुनेछ। लिन आउँदा खेरि आफ्नो पहिचान खुलाउने प्रमाण पत्र ल्याउन नभुल्नुहोला। वा हुलाक कार्यालयमा सम्पर्क गरेर तपाईले रोजेको समयमा मेल पुन: डेलिभर गर्नलगाउन सक्नुहुनेछ।

◇अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक मेल

①नियमित मेल
एयरमेलमा पत्रहरू, पोस्टकार्डहरू, पुस्तकहरू र पत्रिकाहरू (मुद्रित वस्तुहरू) समावेश हुन्छन, र लगभग 10 देखि 14 दिनमा डेलिभर गरिन्छ

②EMS(国際スピード郵便)
航空便より速く配達されます。
③小形包装物、国際小包
航空便、船便、エコノミー航空(SAL)便の3種類があります。
利用個数により 10～20%の料金割引があります。
重量は 30kg まで(国により制限が異なります)
専用ラベルに必要事項を記入し、貼ります。

②ईएमएस (अन्तर्राष्ट्रिय एक्सप्रेस मेल)
यो सेवा एयरमेल भन्दा छिटो छ।
③सानो साइजको प्याकेट/अन्तर्राष्ट्रिय पार्सल
यो एयर मेल, समुन्द्रि मेल, र इकोनोमी एयर (SAL) मेल गरेर तीन प्रकारका हुन्छ।
तपाईले प्रयोग गर्न एकाइहरूको संख्याको आधारमा 10-20% छुट छ।
प्याकेचको वजन 30kg सम्म सिमित छ। (देश अनुसार फरक हुन्छन्)
तपाईले उपयुक्त लेबलमा आवश्यक कुराहरू भर्नुपर्नेहुन्छ र यसलाई तपाईंको प्याकेजमा टास्नुपर्छ।

◇帰国や移転の際の手続き

帰国または移転する場合には、事前に郵便局に届けます。国内ならば、移転先の新住所に 1年間は無料で郵便物を転送してもらえます。届出用のはがきは郵便局にあります。

*郵便局ごとの業務時間
https://map.japanpost.jp/p/search/
*日本郵便株式会社では英語版ホームページで郵便局のサービス内容や料金を紹介しています。
http://www.post.japanpost.jp/english/index.html

◇आफ्नो देशमा फर्किने वा बसाई सर्ने प्रक्रियाहरू

यदि तपाइँ आफ्नो देश फर्किदै हुनुहुन्छ वा बसाईसराहि गर्दैहुनुहुन्छ भने तपाईले हुलाक कार्यालयलाई अग्रिम सूचित गर्नु पर्ने हुन्छ।यदि तपाइँ देश भित्रै बसाइसराहि गर्दै हनुहुन्छ भने, तपाइँको मेल एक वर्षको लागि कुनै शुल्क बिना नयाँ ठेगानामा फर्वार्ड गर्न सकिन्छ। सूचनाको लागि पोस्टकार्डहरू हुलाक कार्यालयमा उपलब्ध छन्।

* प्रत्येक हुलाक कार्यालयको खुल्नेसमय
https://map.japanpost.jp/p/search/
* जापानको हुलाक कार्यालय आफ्नो वेबसाइटको अंग्रेजी संस्करणमा सेवाहरू र शुल्कहरू परिचय गराउँछ।
http://www.post.japanpost.jp/english/index.html

■宅配便

郵便のほかに日本には宅配便と呼ばれる便利な輸送サービスがあります。宅配便は、コンビニエンスストアなどでも申込みできます。一般的な配達サービスのほかに、食品などの冷凍配達、スキーやゴルフ用具をスキー場、ゴルフ場から自宅まで配達するサービスもあります。
集荷時間や地域により配達までの日数が変わります。また、輸送距離や荷物のサイズによって料金は異なります。海外へのサービスは、荷物の種類や地域によって制限があります。

■होम डेलिभरी

हुलाक मेलको अतिरिक्त जापानमा होम डेलिभरि(ताकुहाईबिन) भनेर चिनिने उपयोगि सेवाहरु छन। तपाईले यो सुविधाको लागि सुविधा स्टोरहरु लगायतका ठाउँहरुमा आबेदन दिन सक्नुहुनेछ। सामान्य डेलिभरी सेवाहरूको अतिरिक्त, खाना र अन्य सेवाहरूको फ्रोजन डेलिभरी, र स्की रिसोर्टहरू र गल्फ कोर्सहरूबाट तपाईंको घरमा स्की र गोल्फ उपकरणहरूको डेलिभरी पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
डेलिभरी समय सङ्कलन समय र दूरीको आधारमा भिन्न हुन्छ। शुल्क चाहिँ यातायात दूरी र सामानको आकारमा निर्भर गर्दछ। सामानको प्रकार र क्षेत्र अनुसार विदेशी सेवाहरू सीमित छन्।

■ 電話

◇電話のかけ方

日本の電話番号は、市外局番 - 市内局番 - 加入者番号の三組の数字からできており、受話器を上げてから、プッシュボタンでこれらの数字を押してかけます。
ただし、自分と同じ市外局番の相手に電話をかける

■ टेलिफोन

◇कसरी फोन कल गर्ने

जापानको फोन नम्बरहरू नम्बरहरू एरिया कोड-सिटी कोड-सब्सक्राइबर नम्बर गरेर तीन सेटहरू मिलेर बनेका हुन्छन्। तपाईंले ह्यान्डसेट उठाएर ,यीं नम्बरहरुलाई पुस बटनमा थिचर कल गर्न सक्नुहुन्छ।
यदि तपाईं एउटै क्षेत्र कोडमा बस्नुहुने ब्याक्तिलाई कल गर्दै हुनुहुन्छ भने, त्यहाँ क्षेत्र कोड थिच्नु आवश्यक पर्दैन।

ときは、市外局番は、要りません。
*携帯電話からかける場合は、全ての番号を押します。

* यदि तपाइँ मोबाइल फोनबाट कल गर्नुहुन्छ भने तपाईले सबै नम्बरहरू थिच्नुपर्ने हुन्छ।

例

उदाहरण

市外局番 एरिया कोड	市内局番 सिटि कोड	加入者番号 सब्सक्राइबर नम्बर
043	123	4567

◇電話の新設・移転・名義変更等の申込み方法

最寄りの NTT の営業所に、身分証明書(パスポート、在留カード、運転免許証など)を持って申し込みます。

◇नयाँ टेलिफोन स्थापना, स्थानान्तरण, नाम परिवर्तन, आदिको आवेदन दिने तरिका

आफ्नो परिचय पत्र (राहदानी, निवास कार्ड, ड्राइभर इजाजतपत्र, आदि) संगै लियर नजिकै रहेको NTT बिक्री कार्यालयमा आवेदन दिनुहोस्।

◇便利な電話番号

電話の申込み 116(局番なし)
電話の故障 113(局番なし)
話中調べ 114(局番なし)
時報(有料) 117(局番なし)
天気予報(有料) 177(局番なし)

◇उपयोगि फोन नम्बरः

नयाँ टेलिफोन आबेदन: 116 (कुनै क्षेत्र कोड छैन)
फोनमा समस्या आयमा: 113 (कुनै क्षेत्र कोड छैन)
फोन बिजि भईरहेमा: 114 (कुनै क्षेत्र कोड छैन)
समय (शुल्क लाग्छ): 117 (कुनै क्षेत्र कोड छैन)
मौसम पूर्वानुमान (शुल्क लाग्छ): 177 (कुनै क्षेत्र कोड छैन)

◇英語による案内

NTT東日本
http://www.ntt-east.co.jp/en/
電話:116(局番なし)または 0120-116-000
9:00～17:00
(年末年始除く)

◇अंग्रेजी मा मार्गदर्शन

NTT पूर्व जापान
http://www.ntt-east.co.jp/en/
फोन: **116** (कुनै क्षेत्र कोड छैन) वा **0120-116-000**9:00-17:00
(वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदा बाहेक)

◇電話料

基本料(回線使用料)と通話料金があります。
基本料は NTT に支払いますが、通話料金は多数の電話会社から選ぶこともできます。NTT以外の電話会社のサービスを利用するときは、事前に契約が必要になりますので、各電話会社に直接お問い合わせください。

◇टेलिफोन शुल्क

• यसमा आधारभूत शुल्क (जडान शुल्क) र कलिङ शुल्कहरू लागू हुन्छ। आधारभूत शुल्कहरू NTT लाई भुक्तान गर्नु पर्ने हुन्छ भने कलिङ शुल्क विभिन्न कम्पनीहरूबाट छनोट गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं NTT बाहेक अन्य सेवा प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने, यो सेवासँग अग्रिम सम्झौता गर्ने हुन्छ। सोधपुछको लागि, कृपया सम्बन्धित कम्पनिमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

◇電話料金の支払

電話料金は、毎月、各会社から請求書が郵送されてきますので、近くの銀行、郵便局、コンビニエンスストア、電話会社の営業所で支払います。銀行の口座から毎月自動的に支払われる口座振替の方法もあります。

◇टेलिफोन शुल्कको भुक्तानी

टेलिफोन शुल्क चाहिँ प्रत्येक कम्पनीबाट प्रत्येक महिना मेल गरिनेछ, त्यसैले तपाईंले नजिकैको बैंक, हुलाक कार्यालय, सुविधा स्टोर, वा टेलिफोन कम्पनीको कार्यालयमा टेलिफोन शुल्कहरू तिर्न सक्नुहुन्छ। त्यहाँ एक खाता स्थानान्तरण विधि पनि छ जुन स्वचालित रूपमा तपाइँको बैंक खाताबाट प्रत्येक महिना भुक्तान गर्नसक्नुहुन्छ।

◇携帯電話の購入

携帯電話は、各メーカーの機種取扱店や家電量販店などで購入することができます。購入時には、本人であることを確認できる書類（パスポート、在留カードなど）や毎月の料金の支払いの手続に必要なもの（クレジットカード等）などが必要となりますので、詳しくは、携帯電話を購入する店舗で直接確認してください。

◇मोबाईल फोन खरिद गर्दा

मोबाइल फोनहरू सम्बन्धित निर्माताको आउटलेट स्टोरहरू वा इलेक्ट्रोनिक रिटेल स्टोरहरूमा खरिद गर्न सकिन्छ। खरिद गर्दा, तपाईंको परिचय खुलाउने कागजपत्र (राहदानी, निवास कार्ड आदि)देखाउनु पर्ने हुन्छ। थप विवरणहरूको लागि, तपाईंले आफ्नो मोबाइल फोन खरिद गर्न चाहनुभएको पसलमा सिधै सोधपुछ गर्नुहोस्।

◇公衆電話

公衆電話には 10・100円硬貨及びテレホンカードで利用できるものがあります。100円硬貨はおつりがでませんので注意してください。

受話器をとり、硬貨又はテレホンカードを挿入し、ブーという音が聞こえたら相手の電話番号をダイアルします。通話中のピーという発信音は、料金がなくなった合図ですので、続けて話をしたいときは硬貨またはテレホンカードを追加します。

公衆電話で国際電話をかける場合には、ディジタル公衆電話を利用します。国際電話を利用できる公衆電話には表示がしてありますので、確認してから利用してください。

テレホンカードは、NTT やコンビニエンスストアなどで販売しています。

◇सार्वजनिक फोनहरू

सार्वजनिक फोनहरूलमा 10 येन र 100येनको सिक्का साथै टेलिफोन कार्डहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। 100 येनको सिक्का प्रयोग गर्दा खुर्दा फिर्ता नआउने भएकोले यो कुरा ध्यान मा राख्नुहोला।

फोन डायल गर्नु अघि, फोन उठाउनुहोस् र आफ्नो सिक्का वा टेलिफोन कार्ड घुसाउनुहोस्। बु–(डायल टोन) भन्ने आबाज सुनिसकेपछी फोन गर्न चाहेको ब्याक्तिको फोन नम्बर डायल गर्नुहोस। फोन गरिरहेको अबस्थामा पी– (डायल टोन) सुन्नुहुन्छ भने यसको मतलब तपाईंको पैसा सकियको हो भने अर्थ लाग्छ। यदि फेरि फोन गर्न चाहनु हुन्छ भने थप सिक्का वा अर्को टेलिफोन कार्ड घुसाउनुहोस्। ।

सार्वजनिक फोन मार्फत अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न चाहनु हुन्छ भने, डिजिटल पे फोन प्रयोग गर्नुहोस्। अन्तर्राष्ट्रिय कलहरू प्रयोग गर्न सक्ने मिल्ने सार्वजनिक फोनहरूमा चिन्ह लगाइएका हुन्छ, त्यसैले कृपया प्रयोग गर्नुअघि जाँच गर्नुहोस्। टेलिफोन कार्डहरू NTT र सुविधा स्टोरहरूमा किन्न सक्नुहुन्छ।

◇国際電話

・国際ダイヤル通話

電話をかける人が自分で直接、海外にある相手の電話番号にかけて通話します。

国際電話識別別番号 (010) ＋ 国番号 ＋ 相手先電話番号

・国際オペレーター通話：0051

電話会社のオペレーターに相手を電話口に呼び出してもらう方法です。

http://www.kddi.com/phone/international/operator/

◇अन्तर्राष्ट्रिय कल

• अन्तर्राष्ट्रिय डायलिङ कल:

फोन कल गर्ने व्यक्तिले सीधै विदेशमा कल प्राप्त गर्ने व्यक्तिको टेलिफोन नम्बर डायल गरेर फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय कल पहिचान नम्बर (010) + देश कोड + तपाईंले डायल गरिरहनुभएको व्यक्तिको नम्बर डायल गरेर कल गर्न सक्नुहुन्छ।

·अन्तर्राष्ट्रिय अपरेटर कल: 0051

यो टेलिफोन कम्पनीको अपरेटरले अर्को पक्षलाई टेलिफोनमा कल गर्ने तरिका हो।

http://www.kddi.com/phone/international/operator/

10 交通

■ 交通機関

鉄道及び路線バスなどの公共交通機関は、広範囲に整備されており、日常生活の重要な足として大きな役割を果たしています。

■ 鉄道

◇乗車券の種類

①普通乗車券

近距離は自動販売機、遠距離や特急券などは駅の窓口で買います。料金は、自動販売機の上部に駅別で表示されています。12歳未満（ただし、中学生は大人）の子供は半額、6歳未満（ただし、小学生は子供）の幼児は大人または子供1人につき2 人まで無料です。

②回数券

10枚分の料金で 11枚買うことができ、同じ区間を何度も利用するときに、便利です。ただし、使用期限があります。

③定期券

毎日の通勤や通学には定期券が便利です。期間は1か月、3か月、6か月の3種類で、期間が長いものほど割安になっています。

◇IC カード式乗車券（Suica（スイカ）と PASMO（パスモ））

定期券にもプリペイド式乗車券にも使えるカードで、読み取り装置を設置したすべての鉄道とバスで現金を使わずに乗車、運賃精算ができます。
Suicaは JR東日本で販売しているもので、自動改札機に触れるだけで改札を通過できます。
PASMOは、私鉄、地下鉄、バス会社で販売しています。

◇列車の種類

・各駅に停車する列車：「普通」
・主要駅だけに停車する列車：「特急」、「快速」、「急行」

◇時刻表

時刻表を利用すると、あらかじめ列車の発車時刻と

यातायात

■ यातायात सुविधाहरू

जापानमा रेल र बसहरू सहित सार्वजनिक यातायात सुविधाहरूको एक विस्तृत नेटवर्क सुविधा उपलब्ध छ। यी सुविधाहरूले दैनिक जिबनलाई सहज बनाउनको लागी ठूलो भूमिका निर्बाह गरेका छन।

■ ट्रेन

◇टिकटका प्रकारहरू

①सामान्य टिकट

तपाईले छोटो दूरीका लागि टिकटहरू टिकट भेन्डिङ मेसिनबाट किन्न सक्नुहुन्छ भने, जबकि लामो दूरीको टिकट वा सीमित एक्सप्रेस टिकटहरू रेल स्टेसनहरूमा रहेका टिकट काउन्टर हरुमा किन्न सकिन्छ। 12 वर्ष मुनिका बच्चाहरूले आधा भाडा लाग्छ। (यद्यपि, जुनियर हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूले वयस्क बराबर भाडा तिर्नु पर्छ)। 6 वर्ष मुनिका बच्चाहरू(प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू)को लागि, एक टिकटमा 2 बच्चाहरू 1 वयस्क सँग 1 बच्चा नि:शुल्क सवारी गर्न सक्छन्।

②मल्टिपल टिकट

तपाईले 10 टिकटहरूको मूल्यमा 11 टिकटहरू किन्न सक्नुहुन्छ, जुन तपाईले एउटै क्षेत्रमा धैरै पटक प्रयोग गर्दा सुविधाजनक हुन्छ। तर, यो निश्चित समय सम्ममापर्योग गरिसक्नु पर्छ।

③यात्रु पास

काम वा विद्यालयमा दैनिक आवतजावत गर्नको लागी यात्रुपास सुविधाजनक छ। यो तीन प्रकारका अवधिहरूमा हुन्छ। 1 महिना, 3 महिना र 6 महिना अबधिको हुन्छ। यो अवधि जति लामो हुन्छ त्यति सस्तो पर्छ।

◇IC कार्ड-प्रकारका टिकटहरू (Suica र PASMO)

यी कार्डहरू यात्रु पास वा प्रिपेड रेल टिकटको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यीँ कार्डहरुमा तपाईं नगद प्रयोग नगरी कार्ड रिडर (जसले तपाईंको भाडा गणना गर्दछ)को सहायताले कुनै पनि रेल वा बसमा सवारी गर्न सक्नुहुन्छ।
Suica JR East द्वारा बेचिन्छ, र तपाईं स्वचालित टिकट गेट छोएर टिकट गेटबाट जान सक्नुहुन्छ। PASMO निजी रेलवे, सबवे र बस कम्पनीहरु द्वारा बेचिन्छ।

◇ट्रेनका प्रकारहरू

・ प्रत्येक स्टेशनमा रोकिने ट्रेनहरू: "लोकल ट्रेन"
・ प्रमुख स्टेशनहरूमा मात्र रोकिने ट्रेनहरू: "सीमित एक्सप्रेस", "रैपिड एक्सप्रेस", "एक्सप्रेस"

◇समय तालिका

समय तालिका प्रयोग गरेर, तपाईंले ट्रेनको प्रस्थान समय र आगमन समय

到着時刻を知ることができます。時刻表では、午前、午後という言葉は使わず24時間制で時刻が表示されています。

अग्रिम थाहा पाउन सक्नुहुन्छ। समय तालिकामा, बिहान र दिउँसो शब्दहरू प्रयोग नगरी 24 घण्टा ढाँचामा समय देखाइएको हुन्छ।

■バス

「行き先」はバスの正面上に書かれています。
バスの運賃の支払方法は、現金の他に、定期券や回数券、IC カード式乗車券などがあります。

◇バスを利用するときの注意

- バスによっては、乗車距離にかかわらず一律料金の場合があり、乗るときに料金を支払うことになりますので、停留所やバスの表示を確認してください。
- 料金を降りるときに支払う場合は、乗ったときに「整理券」という、乗った停留所を示す券を取ってください。
- 降りるときは、降りたい「停留所」の手前でバスに備え付けてあるボタンを押して運転手に知らせます。
- 料金は、バスの内側正面の見やすいところに電光表示されていますので、整理券に書かれてある番号に対応した料金を、降りるときに運転手の横に備えられている「料金箱」のなかに整理券と一緒に入れます。このとき、「つり銭」がいらないようにあらかじめ小銭を用意しておくと良いでしょう。

  12歳未満(ただし、中学生は大人)の子供は半額、6歳未満(ただし、小学生は子供)の幼児は大人または子供1 人につき2 人まで無料です。
- IC カード乗車券(Suica やPASMO)を使う場合は、乗降口、運賃箱の読み取り部にタッチしてください。

■ बस

बसको अगाडि "गन्तव्य" लेखिएको हुन्छ।
बस टिकटको भाडा भुक्तानी विधिहरूमा नगदको अतिरिक्त यात्रु पासहरू, कुपन टिकटहरू, र आईसी कार्ड टिकटहरू हुन्छन्।

◇बस चढ्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी कुराहरु

- बस अनुसार बोर्डिङको दूरीलाई ध्यान नदिई यउटै नर्मल भाडा तोकिएको हुन्छ। त्यसैले तपाई चड्दा खेरिनै भाडा तिर्नु पर्ने हुन्छ। त्यसैले कृपया बस स्टप वा बस डिस्प्लेमा जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईले ओर्लिदाखेरी भाडा तिर्नु हुन्छ भने त्यसको लागी , तपाई चढेको बस स्टपलाई सङ्केत गर्ने टिकट(सेईरिखेन)लिनुहोस।
- बसबाट ओर्लंदा, तपाईंको स्टपमा आइपुग्नु अघि अनबोर्ड बटन थिचेर तपाईं ओर्लन चाहनुभएकोकुरा बस चालकलाई जानकारी दिनुहोस्।
- भाडादर बसको भित्री भागमा सजिलै देख्न सकिनेगरि इलेक्ट्रोनिक डिस्प्लेमा देखाइएको हुन्छ त्यसैले, बसबाट ओर्लंदा, चालकको छेउमा रहेको भाडा बाकसमा आफ्नो भाडा (तपाइँको नम्बर भएको टिकटमा लेखिएको नम्बरसँग मिल्दोजुल्दो भाडा) र नम्बर गरिएको टिकट घुसाउनुहोस्। ओर्लनु अघिनै खुद्रा मिलाऐर राख्नु उपयुक्त हुन्छ, ताकि तपाईलाई फिर्ता पैसाको आवश्यकता नपरोस।

  12 वर्ष मुनिका बच्चाहरूले आधा भाडा लाग्छ। (यद्यपि, जुनियर हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूले वयस्क बराबर भाडा तिर्नु पर्छ)। 6 वर्ष मुनिका बच्चाहरू(प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू)को लागि, एक टिकटमा 2 बच्चाहरू 1 वयस्क सँग 1 बच्चा नि:शुल्क सवारी गर्न सक्छन्।
- IC कार्ड-प्रकारको टिकट (Suica, PASMO) प्रयोग गर्दा, सवारी गर्दा र फेरि ओर्लंदा आफ्नो कार्ड रिडरमा छुनुहोस्।

■タクシー

タクシーには車の屋根に会社の名前を入れた「表示灯」がついています。空車のタクシーは、フロントから車外に向け赤く「空車」と表示されています。

タクシーを利用したい時は、駅前などのタクシー乗り場から乗るか、道路を走っている空車のタクシーを止めて乗車することもできます。また、タクシー

■ ट्याक्सी

ट्याक्सीको छतमा कम्पनीको नामसहितको 'इन्डिकेटर' हुन्छ। खाली ट्याक्सीहरूलाई अगाडिदेखि बाहिरसम्म रातो रङमा "खाली" चिन्ह देखाइएको हुन्छ।

यदि तपाइँ ट्याक्सी लिन चाहनुहुन्छ भने, तपाइँ स्टेशनको अगाडि ट्याक्सी स्ट्यान्डबाट ट्याक्सी लिन सक्नुहुन्छ, वा तपाइँ सडकमा दौडिरहेको खाली ट्याक्सी रोकेर ट्याक्सी लिन सक्नुहून्छ। तपाईंले ट्याक्सी कम्पनीलाई सम्पर्क

会社に電話して連絡して呼ぶこともできますが、この場合は追加料金を払います。日本のタクシーは自動ドアですので、乗り降りする時のドアの開け閉めは、運転手に任せます。

料金は、車の種類(大型・中型・小型)、走行距離、時間帯、地域などの組み合わせによって決まっています。利用料金は、運転席の横にある「メーター」に表示されます。早朝・深夜や高速道路に乗ったときは割増料金になります。チップの必要はありません。

गरेर बोलाउन सक्नुहुनेछ, तर यस अवस्थामा तपाईंले अतिरिक्त शुल्क तिर्नुपर्नेछ। जापानी ट्याक्सीहरूमा स्वचालित ढोकाहरू हुनेभएकोले ढोका खोल्ने र बन्द गर्ने चालकको हातमा हुन्छ।

भाडा कारको प्रकार (ठूलो, मध्यम वा सानो), दूरी, समय र क्षेत्र अनुसार फरक हुन्छ। भाडा चालकको सिटको छेउमा रहेको मिटरमा देखाइन्छ। बिहान सबेरै, राति अबेर वा एक्सप्रेसवेमा पर्योग गर्दा थप भाडा लागू हुन्छ।चाकललाई टिप्स दिनुआवश्यक छैन।

■ 自動車の運転

日本では自動車や自転車は左側通行です。飲酒運転は絶対にしてはいけません。

■ कार चलाउँदा

जापानमा कार र साइकल बायाँ तर्फ चलाईन्छ।मदिरा सेवन गरेर गाडी चलाउनु मनाहि छ।

◇日本で運転するためには、次のいずれかの免許証を所持している必要があります。

①日本の免許証

②ジュネーブ条約に基づく国際運転免許証

（発給から1年、日本に上陸してから1年のいずれか短い期間）

住民基本台帳に記録されている方が、日本以外の外国に3か月以上の滞在をせず国際免許証を取得し、日本に再入国した際は、日本では運転することはできません。

③国際運転免許証を発給していない国又は地域であって日本と同等の水準にあると認められる免許制度を有している国又は地域（スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ及び台湾）の免許証（当該免許証を発給した国の領事機関等が作成した日本語による翻訳文が添付されているものに限る。）

◇जापानमा ड्राइभ गर्नको लागि, तपाइँसँग निम्न मध्ये कुनै पनि चालकको इजाजतपत्र हुनुपर्छ।

①जापानको ड्राइभिङ लाइसेन्स

②जेनेभा महासन्धि अन्तर्गत जारी गरिएको अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभिङ लाइसेन्स

(जारी भएको मितिदेखि एक वर्ष वा जापान आगमनको मितिदेखि एक वर्षसम्म मान्य हुनेछ । त्यसो त जुन छोटो अवधिको हुन्छ, त्यही मान्य हुनेछ।)

यदि तपाई जापानमा बसोबास गर्नुहुन्छ र जापान बाहेक अन्य देशबाट अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभिङ लाइसेन्स प्राप्त गर्नुभयो र उक्त देशमा 3 महिना भन्दा कम बसोबास भएको अवस्थामा जापान फर्किएपछि जापानमा उक्त लाइसेन्स देखाएर गाडी चलाउन अनुमति दिइने छैन।

③अन्तर्राष्ट्रिय ड्राइभर इजाजतपत्र जारी नगरेका देश र जापानको जस्तै प्रणाली भएका देश (स्वीजरल्याण्ड, जर्मनी, फ्रान्स, बेल्जियम, मोनाको र ताइवान) द्वारा जारी गरिएको विदेशी ड्राइभिङ इजाजतपत्र जापानमा प्रयोग भइरहेको प्रणालीसँग मेल खान्छ र यदि तपाईले इजाजतपत्र जारी गरेको देशको कन्सुलर संस्थानहरू जस्ता विधिवत अधिकृत व्यक्ति द्वारा सिफारिस गरिएको जापानी अनुवाद संलग्न गर्नुभयो भने ड्राइभ गर्नुसक्नुहुन्छ

〈運転免許に関する問合せ先〉

千葉県警察

・千葉運転免許センター

千葉市美浜区浜田2-1

電話：043-274-2000

（テレホン案内とFAX サービス、日本語）

・流山運転免許センター

流山市前ケ崎217番地

電話：04-7147-2000

(चालक अनुमतिपत्र बारे सोधपुछ)

चिबा प्रिफेक्चरल पुलिस

・चिबा चालक लाइसेन्स केन्द्र

2-1 Hamada, Mihama-ku, Chiba-shi

टेलिफोन: 043-274-2000

(टेलिफोन बाट जानकारी र फ्याक्स सेवा, जापानीजमा छ)

・नागरेयामा चालक लाइसेन्स केन्द्र

217 Maegasaki, Nagareyama-shi

फोन: 04-7147-2000

(テレホン案内とFAXサービス、日本語)
・最寄りの警察署の交通課
http://www.police.pref.chiba.jp/english/license.html

(टेलिफोन बाट जानकारी र फ्याक्स सेवा, जापानीजमा छ)
सबैभन्दा नजिकको प्रहरी चौकीको यातायात विभाग
http://www.police.pref.chiba.jp/english/license.html

◇自国の運転免許証から日本の運転免許証への切り替え

有効な外国免許を持ち、かつ運転免許の発給を受けた日から通算3か月以上発給国に滞在期間があることが条件です。
確認特例国からの切り替え申請を除き、知識審査及び技能審査が必要です。
切替えの手続きは、千葉運転免許センターで行われます。
手続きに必要なものは、千葉運転免許センターに事前に確認してください。
＊流山運転免許センターでは行われておりませんのでご注意ください。

◇विदेशी ड्राइभिङ लाइसेन्सबाट जापानी लाइसेन्समा परिवर्तन गर्दा

तपाईंसँग वैध विदेशी इजाजतपत्र हुनुपर्दछ र तपाईंले आफ्नो ड्राइभर इजाजतपत्र प्राप्त गरेको मितिदेखि कुल 3 महिना वा सोभन्दा बढी जारी गर्ने देशमा बसेको अवधि हुनुपर्छ।
विशेष देशबाट परिवर्तन गर्नको लागि आवेदन बाहेक ज्ञान परीक्षा र सीप परीक्षा आवश्यक छ।
लाइसेन्स परिवर्तन प्रक्रिया चिबा ड्राइभर इजाजतपत्र केन्द्रमा प्रक्रिया गरिन्छ।
प्रक्रियाको लागि आवश्यक वस्तुहरूका लागि कृपया चिबा ड्राइभर इजाजतपत्र केन्द्रमा अग्रिम जाँच गर्नुहोस्।
＊ यो नगरेयामा ड्राइभर इजाजतपत्र केन्द्रमा परिवर्तन नगरिने भएकोले कृपया ध्यान दिनुहोला।

◇日本で新たに運転免許証を取得する場合

自国の免許証を持っていない場合は、新たに日本の運転免許証を取得することになります。日本人と同じように運転免許センターで実施する適性試験、筆記試験及び技能試験を受け、合格しなければなりません。
日本では一般的に、あらかじめ専門の学校(自動車学校)に通い、運転免許証を取得するための学科及び技能の教習を受けます。自動車学校を卒業した場合は、運転免許センターでの技能試験が免除され、適性試験、筆記試験のみになります。(筆記試験は、正誤式で日本語のほか複数の外国言語(英語、中国語など※詳しくは県警ホームページをご覧ください)から選択して受験することができます。)
＊参考
「交通の教則」
(英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語)
(一社)日本自動車連盟 (JAF)にて販売。
(一財)全日本交通安全協会発行の「交通の教則」を翻訳した書籍。
https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road

◇जापानमा नयाँ चालक लाइसेन्स प्राप्त गर्न

यदि तपाईंसँग आफ्नै देशको ड्राइभर इजाजतपत्र छैन भने, तपाईंले जापानमा नयाँ ड्राइभर इजाजतपत्र प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। जापानीज व्यक्तिले जस्तै, तपाईंले चालक अनुमतिपत्र केन्द्रमा योग्यता परीक्षा, लिखित परीक्षा, र व्यावहारिक परीक्षा दिनुपर्छ र पास गर्नुपर्ने हुन्छ।
जापानमा, तपाईंले ड्राइभिङ इजाजतपत्र प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने पाठ्यक्रम र व्यावहारिक सीपहरू अध्ययन गर्न विशेष विद्यालय (ड्राइभिङ स्कूल) जानु सामान्य हो। यदि तपाईंले ड्राइभिङ स्कूलबाट पास गर्नुभएको छ भने, तपाईंले व्यावहारिक परीक्षा दिनु पर्दैन। ड्राइभर इजाजतपत्र केन्द्र, योग्यता परीक्षण र लिखित परीक्षा मात्र दिए हुन्छ।
(लिखित परीक्षामा सहि र गलत ढाँचा को हुन्छ।; तपाईंले यसलाई जापानी भाषा बाहेक अन्य विभिन्न देशका भाषाहरू (अंग्रेजी, चिनियाँ भाषा आदि ※ विस्तृत जानकारीको लागि होमपेजमा हेर्नुहोस् ।) मा छनोट गरी दिन सक्नुहुन्छ।)

＊ सन्दर्भ
"सडक नियम"
(अंग्रेजी, स्पेनिश, पोर्तुगाली, चिनियाँ भाषामा छ)
प्रत्येक भाषा संस्करण जापान ट्राफिक सेफ्टी एसोसिएसन द्वारा जारी "कोउचुउ नो क्योउसोकु" को अनुवाद हो, र जापान अटोमोबाइल एसोसिएसन (JAF) द्वारा बेचिन्छ।
https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road

〔運転免許証の取得に必要な書類・手数料〕
免許の種類によって必要な書類、手数料が異なりますので、運転免許センターに確認してください。

◇運転免許証の更新
運転免許証の有効期間は 3回目の誕生日の 1 か月後までです。その後3年に 1度(優良運転者の場合は 5年に 1度)更新しなければなりません。
更新手続きは運転免許センター又は最寄りの警察署で行うことができます。
更新の時期になると、免許証に記載されている住所に、更新の案内のはがきが届きます。誕生日の 1 か月前から 1 か月後までの間に手続きをします。
詳しくは運転免許センターに確認してください。

◇自動車の登録制度
自動車を購入したら陸運事務所に登録する必要があります。この手続きは複雑なので、通常、ディーラーが手続きを代行してくれます。
自動車を登録する場合には、自動車重量税、自動車取得税、自動車税の納付、自動車損害賠償責任保険への加入、自動車保管場所証明(車庫証明)が必要です。また、印鑑証明又はサイン(在日大使館で証明したもの)も必要です。

- 自動車損害賠償責任保険(自賠責保険):加入が義務付けられています。
- 任意の保険(任意保険):自動車損害賠償責任保険は対象や賠償金が限られていますので、それを補うためには、任意の保険に加入しておきましょう。
- 自動車保管場所証明(車庫証明):自動車の保管場所があることを証明する書類「車庫証明」です。自動車の保管場所を管轄する警察署に申請します。

◇自動車の検査(車検)
自動車が安全面や環境面の基準に適合しているかを確認するために、一定期間ごとに自動車の検査(車検)を受けることが義務付けられています。

[चालक अनुमतिपत्र प्राप्त गर्न आवश्यक कागजातहरू र लाग्ने शुल्कहरू]
आवश्यक कागजातहरू र लाग्ने शुल्कहरू इजाजतपत्रको प्रकार अनुसार फरक हुन्छन्, त्यसैले कृपया चालकको इजाजतपत्र केन्द्रमा पुष्टि गर्नुहोस्।

◇चालक अनुमतिपत्र नवीकरण
तपाईंको ड्राइभरको इजाजतपत्र लाइसेन्स प्राप्त गरेपछि तपाईंको तेस्रो पटकको जन्मदिनको 1 महिना पछिसम्म मान्य हुन्छ। त्यसपछि, तपाईंले यसलाई प्रत्येक 3 वर्षमा एक पटक नवीकरण गर्नुपर्छ । (अनुकरणीय (राम्रो) चालकहरूले यसलाई प्रत्येक 5 वर्षमा एक पटक नवीकरण गर्नुपर्छ)।
नवीकरण प्रक्रियाहरू चालक अनुमतिपत्र केन्द्र वा तपाईंको नजिकको प्रहरी चौकीमा पूरा गर्न सकिन्छ।
जब तपाईंको नवीकरण गर्नुपर्ने समय छिटै छ भने , ड्राइभर इजाजतपत्रमा लेखिएको ठेगानामा नवीकरण जानकारीको लागी पठाइनेछ। तपाईंले आफ्नो लाइसेन्सलाई तपाईंको जन्मदिनको 1 महिना अघिदेखि तपाईंको जन्मदिन पछि 1 महिनाको अवधिमा नवीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ।
थप विवरणहरूको लागि, कृपया चालक अनुमतिपत्र केन्द्रसँग पुष्टि गर्नुहोस्

◇सवारीसाधन दर्ता प्रणाली
जब तपाइँ नयाँ कार किन्नु हुन्छ भने तपाइँले यसलाई भूमि यातायात कार्यालयमा दर्ता गर्नु पर्ने हुन्छ। यसको प्रक्रियाहरू जटिल छन्, त्यसैले डिलरले यसको प्रक्रिया पुरा गरिदिन्छन्।
कार दर्ता गर्दा, तपाईंले अटोमोबाइल तौल कर, वाहन अधिग्रहण कर, र सवारी कर तिर्न आवश्यक छ। तपाईंले अनिवार्य सवारी दायित्व बीमा योजनामा नामांकन गर्न र तपाईंसँग पार्किङ ठाउँ छ भनी प्रमाणित गर्ने प्रमाणपत्र देखाउन आवश्यक छ । तपाईंको व्यक्तिगत छाप दर्ता प्रमाणपत्र वा हस्ताक्षर (जापानमा तपाईंको दूतावासले प्रमाणित गरेको) पनि हुनुपर्नछ।

- अनिवार्य सवारी दायित्व बीमा: नामांकन अनिवार्य छ
- स्वैच्छिक बीमा : अटोमोबाइल दायित्व बीमाको सीमित कभरेज र क्षतिपूर्ति हुन्छ, त्यसैले यसलाई कभर गर्नको लागि, स्वैच्छिक बीमा लिनुपर्नेहुन्छ।
- पार्किङ स्पेसको प्रमाणपत्र: यो कागजातले तपाईंसँग पार्किङ गर्ने ठाउँ छ भनी पुष्टि गर्छ। तपाईंको पार्किङ ठाउँको क्षेत्राधिकार भएको प्रहरी विभागमा आवेदन दिन सकिन्छ।

◇सवारी साधन जाँच
तपाइँले आफ्नो सवारी साधन सुरक्षा र वातावरणीय मापदण्डहरू अनुरूप छ भनी पुष्टि गर्न नियमित रूपमा निरीक्षण गर्न आवश्यक छ। तपाईंले पहिलो पटक आफ्नो गाडी दर्ता गर्दा प्रारम्भिक निरीक्षण गरिन्छ। तपाईंले आफ्नो अर्को

自動車を新規登録した時に新規検査が行われ、自動車検査証が交付されます。次回の検査を受けなければならない期限は、自動車検査証に記載されています。
検査は、整備工場に点検整備とともに検査手続きを依頼する方法と、本人が検査手続きを行う方法があり、いずれかを選択します。
費用（検査登録申請料・自動車損害賠償責任保険料・重量税・修理代）は、かなり高額ですので、前もって用意しておきます。

वाहन निरीक्षण गर्नु पर्ने अवधि तपाईंको अटोमोबाइल निरीक्षण प्रमाणपत्रमा लेखिएको हुन्छ। निरीक्षणका लागि, त्यहाँ दुईवटा विधिहरू छन्, एउटा निरीक्षण र मर्मतसम्भारको साथमा मर्मत पसलबाट जाँच प्रक्रिया अनुरोध गर्ने, र अर्को भनेको व्यक्ति आफैले जाँच प्रक्रिया पूरा गर्नु हो।
लागतहरू (निरीक्षण दर्ता आवेदन शुल्क, अटोमोबाइल दायित्व बीमा, वजन कर, मर्मत शुल्क) गरेर महङ्गो छ, त्यसैले तिनीहरूलाई अग्रिम रुपमा तयारि अबस्थामा रहनुहोला।

■ 原動機付き自転車（原付バイク）

原動機付き自転車（原付バイク）に乗るには免許が必要です。原動機付き自転車（原付バイク）を購入したときは、現在住んでいる市区町村に登録し、年1回、軽自動車税を払わなければなりません。

■ मोटरसाइकलहरू

मोटरसाइकल चलाउनको लागि इजाजतपत्र चाहिन्छ। तपाईंले मोटरसाइकल खरिद गर्दा तपाईंले हाल बस्नुभएको शहर, वार्ड वा शहरमा दर्ता गर्नुपर्छ र वर्षमा एक पटक हल्का सवारी साधनको कर तिर्नु पर्छ।

■ ペダル付き電動バイク

ペダル付き電動バイクは自転車ではありません。運転するためには、免許、ナンバープレート取付け、自動車損害賠償責任保険への加入が必要です。運転する前に、必要な資格、ルールを確認してください。

■ पेडल भएका इलेक्ट्रिक बाइक

पेडल भएका इलेक्ट्रिक बाइकहरू साइकल होइनन्।
ड्राइभ गर्नको लागि तपाईंलाई लाइसेन्स, लाइसेन्स प्लेट र अटोमोबाइल दायित्व बिमा चाहिन्छ। कृपया सवारी चलाउनु अघि आवश्यक योग्यता र नियमहरू जाँच गर्नुहोस्।

■ 日本の交通ルール・マナー

◇歩行者のルール

①歩道があるところでは、必ず歩道を通ってください。
②歩道がないところでは、道路の右側を歩いてください。
③道路を横断するときは、信号があるところでは信号に従い、信号のないところでは、横断歩道を利用してください。その場合は、左右の安全確認をして、車が止まってから渡りましょう。
④道路への飛び出しは絶対にしてはいけません。
⑤夜間には、反射材を身につけるか、明るい服装を心掛けましょう。
⑥「歩行者横断禁止」標識のある場所では、横断してはいけません。

■ जापानको ट्राफिक नियम / आचरण

◇पैदल यात्रीहरूका लागि नियमहरू

①फुटपाथ राखिएको ठाउँमा फुटपाथमा हिड्नुहोस्।

② यदि त्यहाँ कुनै फुटपाथ छैन भने, सडकको दायाँ तिर हिड्नुहोस्।

③सडक पार गर्दा, ट्राफिक लाइट छ भने पालना गर्ने निश्चित गर्नुहोस्। यदि त्यहाँ ट्राफिक बत्ती छैन भने, जेब्रा क्रसिङ्ग प्रयोग गर्नुहोस्। क्रस गर्दा, दुबै दिशामा गाडिहरु आएका छन कि छैनन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् र गाडीहरू रोकिए पछि मात्र हिड्न सुरु गर्नुहोस्।
④ सडकमा जथाभावी दौडनु हुँदैन.
⑤ राति समयमा या त आफ्नो शरीरमा रिफ्लेक्टर जोड्नुहोस्, वा चम्किलो लुगा लगाउनुहोस्.
⑥तपाईंले पैदल यात्रीहरूका लागि क्रसिङ निषेधित क्षेत्रहरूमा हिड्न अनुमति छैन।

◇自転車安全利用のルール

自転車に乗る前のルール
①自転車保険に加入しましょう。
②点検整備をしましょう。
③反射器材を付けましょう。
④ヘルメットをかぶりましょう。
⑤お酒を飲んだら絶対に運転はやめましょう。

◇साइकल चढ्ने बेलाको नियमहरू

साइकल चलाउनु अघिका नियमहरू
① साइकल बिमा प्राप्त गर्नुहोस्
② निरीक्षण र मर्मत गरौं
③ प्रतिबिम्बित उपकरण लगाउनुहोस्
④ हेलमेट लगाऔं
⑤ रक्सी पिएपछि कहिल्यै गाडी चलाउनु हुँदैन

自転車に乗る時のルール
①自転車は車道通行が原則です。車道を通行するときは道路の左端に寄って通行してください。
②歩いている人を優先しましょう。
③傘さし、スマホなどのながら運転はやめましょう。
④交差点では安全確認をしましょう。
⑤夕方からはライトをつけましょう。

साइकल चलाउने नियम
① सामान्यतया साइकलहरु गाडि चल्ने सडकमा चलाउनु पर्छ। सडकको बायाँ पट्टी चलाउनुहोस।
② पैदल यात्रीहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस्।
③ छाता, स्मार्टफोन वा अन्य प्रयोग गर्दै सवारी नगर्नुहोस्।
④ चोकमा सुरक्षित रूपमा सवारी गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
⑤ साँझबाटै बत्ती बालौं।

・防犯登録

自転車には、盗難にあった場合や、落とし物として届けられた場合などの返還の手がかりとするため、防犯登録が義務付けられています。防犯登録は、自転車を販売している店などで手続きをしてくれます。

・自転車等放置禁止区域：駅前などには、自転車等の放置禁止区域を定めています。放置禁止区域は標識で表示されています。この区域に自転車やバイクを駐輪した場合は撤去され、撤去にかかった費用や保管料を請求されますので、駐輪する際にはよく確認してください。

・चोरि रोकथाम दर्ता

यदि तपाइँको साइकल चोरी भएको छ वा हराएको सम्पत्तिको रूपमा रिपोर्ट गरिएको छ भने फिर्ता प्रक्रिया गर्नको लागि चोरी रोकथाम दर्ता आवश्यक पर्दछ। तपाइँले तपाइँको साइकल बेच्ने पसलमा चोरि रोकथाम दर्ता गरिन्छ।

・साइकल राख्न निषेध गरिएको क्षेत्रहरू: रेल स्टेशनहरू र अन्य स्थानहरू नजिकका क्षेत्रहरूलाई साइकल राख्न नपाइने क्षेत्रहरूको रूपमा तोकिएको छ। यदि तपाईंले यी क्षेत्रहरूमा साइकल वा मोटरसाइकल पार्क गर्नुभयो भने तिनीहरूलाई हटाइनेछ र तपाईंले हटाउन र भण्डारणको लागि लागेको शुल्क तिर्नुपर्नेछ। त्यसैले कृपया पार्किङ गर्दा निश्चित गर्नुहोस्।

◇自動車運転者のルール

①交通法規を守り、交通信号、交通標識、道路標識に従ってください。
②運転免許を持っていない人やお酒を飲んだ人は、絶対に自動車の運転をしてはいけません。
③自動車に乗るときは、シートベルトを必ず着用しましょう。6歳未満の幼児を乗せるときは、チャイルドシートを使用しなければなりません。

◇सवारी चालकको लागी नियम

①ट्राफिक नियमहरू पालना गर्नुहोस् र ट्राफिक बत्ती, ट्राफिक संकेतहरू र सडक संकेतहरू पालना गर्नुहोस्।
② ड्राइभिङ लाइसेन्स नभएका वा मदिरा सेवन गरेका मानिसहरूले कहिल्यै कार चलाउनु हुँदैन।
③ कार चढ्दा सिट बेल्ट लगाउन नबिर्सनुहोस्। छ वर्ष भन्दा कम उमेरका शिशुहरू बोक्ने बेला बच्चाको सिटहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

◇交通事故相談

交通事故にあった場合、損害賠償など様々な問題が生じます。交通事故にあってお困りの方のために、千葉県では、経験豊富な相談員が相談に応じ

◇ट्राफिक दुर्घटना परामर्श

यदि तपाई ट्राफिक दुर्घटनामा पर्नु भयो भने, तपाईंले क्षतिको क्षतिपूर्ति सहित विभिन्न प्रकारका समस्याहरू सामना गर्न सक्नुहुन्छ। ट्राफिक दुर्घटनाको कारणले कठिनाइहरूको सामना गर्ने व्यक्तिहरूको लागि, चिबा प्रिफेक्चरमा

る交通事故相談所を開設しています。相談は無料で、秘密は守られます。
相談は日本語です。

〔千葉県交通事故相談所〕

・**本所**（千葉県庁本庁舎2階）
千葉市中央区市場町1-1
電話 043-223-2264

・**東葛飾支所**（東葛飾地域振興事務所4階）
松戸市小根本7
電話 047-368-8000

・**安房支所**（安房地域振興事務所1階）
館山市北条402-1
電話 0470-22-7132

相談時間 午前9時～12時 午後1時～5時
（土日、祝日、年末年始除く）

＊県内34市町を巡回して、交通事故相談を行っていますので、相談日時などについて、最寄りの交通事故相談所にお問合せください。

एक परामर्श कार्यालय छ जहाँ अनुभवी कर्मचारीहरूले समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्दछ। परामर्श गोप्य र निःशुल्क छ। परामर्श जापानी भाषामा मात्र उपलब्ध छ।

[चिबा ट्राफिक दुर्घटना परामर्श कार्यालय]

•मुख्य कार्यालय (चिबा प्रीफेक्चरल सरकारि मुख्य कार्यालय दोर्सो तला)
1-1 Ichiba-cho, Chuo-ku, Chiba City
टेलिफोन 043-223-2264

•**हिगासि खाचुसिका शाखा**
(हिगासि खाचुसिका क्षेत्रीय शाखा कार्यालय चौथो तला)
7 Konemoto, Matsudo City
टेलिफोन 047-368-8000

•**आवा शाखा** (आवा क्षेत्रीय शाखा कार्यालय पहिलो तला)
402-1 Hojo, Tateyama City
टेलिफोन e 0470-22-7132

परामर्श समय बिहान 9 बजे देखि 12बजेसम्म र दिउँसो 1बजे देखि दिउँसो 5 बजे सम्म
(सप्ताहांत बिदा, र वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदाहरू बाहेक)

＊ चिबा ट्राफिक दुर्घटना परामर्श कार्यालयले ट्राफिक दुर्घटनाहरूमा परामर्श प्रदान गर्न प्रान्तका 34 सहरहरूमा गराईरहेको छ, त्यसैले कृपया परामर्शको मिति र समयको सन्दर्भमा नजिकको ट्राफिक दुर्घटना परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

11 行政機関 | प्रशासनिक निकायहरु

■ 東京にある在外公館 ■ टोकियोमा रहेक कूटनीतिक निकायहरु

東京にある在外公館
टोकियोमा रहेक कूटनीतिक निकायहरु

国名（日本語） देशको नाम (जापानिजमा)	国名(英語) देशको नाम (अंग्रेजी)	（電話） फोननम्बर	在外公館の種類 कूटनीतिक निकायहरुको प्रकार (नोट 1)
アルバニア共和国	Albania	03-3543-6861	Embassy
アルジェリア民主人民共和国	Algeria	03-3711-2661	Embassy
アンゴラ共和国	Angola	03-5430-7879	Embassy
アンティグア・バーブーダ	Antigua and Barbuda	03-3779-1341	HC
アルゼンチン共和国	Argentina	03-5420-7101	Embassy
アルメニア共和国	Armenia	03-6277-7453	Embassy
オーストラリア連邦	Australia	03-5232-4111	Embassy
オーストリア共和国	Austria	03-3451-8281	Embassy
アゼルバイジャン共和国	Azerbaijan	03-5486-4744	Embassy
アフガニスタン・イスラム共和国	Islamic Republic of Afghanistan	03-5574-7611	Embassy
バハマ国	Bahamas	03-5211-1100	（Note2）
バーレーン王国	Bahrain	03-3584-8001	Embassy
バングラデシュ人民共和国	Bangladesh	03-3234-5801	Embassy
ベラルーシ共和国	Belarus	03-3448-1623	Embassy
ベルギー王国	Belgium	03-3262-0191	Embassy
ベナン共和国	Benin	03-6268-9360	Embassy
ブータン王国	Bhutan	03-6275-1566	HCG
ボリビア多民族国	Bolivia	03-6803-4362	Embassy
ボスニア・ヘルツェゴビナ	Bosnia-Herzegovina	03-5422-8231	Embassy
ボツワナ共和国	Botswana	03-5440-5676	Embassy
ブラジル連邦共和国	Brazil	03-3404-5211	Embassy
ブルネイ・ダルサラーム国	Brunei Darussalam	03-3447-7997	Embassy
ブルガリア共和国	Bulgaria	03-3465-1021	Embassy
ブルキナ・ファソ	Burkina Faso	03-3485-1930	Embassy
カンボジア王国	Cambodia	03-5412-8521	Embassy
カメルーン共和国	Cameroon	03-5430-4985	Embassy
カナダ	Canada	03-5412-6200	Embassy
中央アフリカ共和国	Central Africa	03-3702-8808	HCG
チリ共和国	Chile	03-3452-7561	Embassy
中華人民共和国	China	03-3403-3388	Embassy
コロンビア共和国	Colombia	03-3440-6451	Embassy
コンゴ共和国	Republic of Congo	03-6427-7858	Embassy
コンゴ民主共和国	Democratic Republic of Congo	03-6456-4394	Embassy
コスタリカ共和国	Costa Rica	03-6434-0426	Embassy
コートジボワール共和国	Cote d'Ivoire	03-5454-1401	Embassy
クロアチア共和国	Croatia	03-5469-3014	Embassy
キューバ共和国	Cuba	03-5570-3182	Embassy
キプロス共和国	Cyprus	03-6432-5040	Embassy
チェコ共和国	Czech	03-3400-8122	Embassy

国名(こくめい)（日本語(にほんご)） देशको नाम (जापानिजमा)	国名(こくめい)（英語(えいご)） देशको नाम (अंग्रेजी)	（電話(でんわ)） फोननम्बर	在外公館(ざいがいこうかん)の種類(しゅるい) कूटनीतिक निकायहरुको प्रकार (नोट 1)
デンマーク王国	Denmark	03-3496-3001	Embassy
ジブチ共和国	Djibouti	03-3440-3115	Embassy
ドミニカ共和国	Dominican Republic	03-6441-0142	Embassy
エクアドル共和国	Ecuador	03-6441-0122	Embassy
エジプト･アラブ共和国	Egypt	03-3770-8022	Embassy
エルサルバドル共和国	El Salvador	03-6804-2177	Embassy
エリトリア国	Eritrea	03-5791-1815	Embassy
エストニア共和国	Estonia	03-5412-7281	Embassy
エチオピア連邦民主共和国	Ethiopia	03-5420-6860	Embassy
フィンランド	Finland	03-5447-6000	Embassy
フィジー共和国	Fiji	03-3587-2038	Embassy
フランス共和国	France	03-5798-6000	Embassy
ガボン共和国	Gabonese Republic	03-5430-9171	Embassy
ジョージア	Georgia	03-5575-6091	Embassy
ドイツ連邦共和国	Germany	03-5791-7700	Embassy
ガーナ共和国	Ghana	03-5410-8631	Embassy
ギリシャ共和国	Greece	03-3403-0871	Embassy
グアテマラ共和国	Guatemala	03-5797-7502	Embassy
ギニア共和国	Guinea	03-3770-4640	Embassy
ハイチ共和国	Haiti	03-3486-7096	Embassy
ホンジュラス共和国	Honduras	03-4361-8142	Embassy
ハンガリー共和国	Hungary	03-5730-7120	Embassy
アイスランド共和国	Iceland	03-3447-1944	Embassy
インド	India	03-3262-2391	Embassy
インドネシア共和国	Indonesia	03-3441-4201	Embassy
イラン･イスラム共和国	Iran	03-3446-8011	Embassy
イラク共和国	Iraq	03-5790-5311	Embassy
アイルランド	Ireland	03-3263-0695	Embassy
イスラエル国	Israel	03-3264-0911	Embassy
イタリア共和国	Italy	03-3453-5291	Embassy
ジャマイカ	Jamaica	03-3435-1861	Embassy
ヨルダン･ハシェミット王国	Jordan	03-5478-7177	Embassy
カザフスタン共和国	Kazakhstan	03-3589-1821	Embassy
ケニア共和国	Kenya	03-3723-4006	Embassy
大韓民国	Korea	03-3452-7611	Embassy
コソボ共和国	Kosovo	03-6809-2577	Embassy
クウェート国	Kuwait	03-3455-0361	Embassy
キルギス共和国	Kyrgyz	03-6453-8277	Embassy
ラトビア共和国	Latvia	03-3467-6888	Embassy
ラオス人民民主共和国	Laos	03-5411-2291	Embassy
レバノン共和国	Lebanon	03-6451-2981	Embassy
レソト王国	Lesotho	03-3584-7455	Embassy
リベリア共和国	Liberia	03-5228-6751	Embassy
リビア	Libya	03-3477-0701	Embassy
リトアニア共和国	Lithuania	03-3408-5091	Embassy
ルクセンブルグ大公国	Luxembourg	03-3265-9621	Embassy
北マケドニア共和国	Macedonia	03-6868-7110	Embassy
マダガスカル共和国	Madagascar	03-3446-7252	Embassy

国名（日本語） देशको नाम (जापानिजमा)	国名（英語） देशको नाम (अंग्रेजी)	（電話） फोननम्बर	在外公館の種類 कूटनीतिक निकायहरुको प्रकार (नोट 1)
マラウイ共和国	Malawi	03-3449-3010	Embassy
マレーシア	Malaysia	03-3476-3840	Embassy
モルディブ共和国	Maldives	03-6234-4315	Embassy
マリ共和国	Mali	03-5447-6881	Embassy
マルタ共和国	Malta	03-5404-3450	Embassy
マーシャル諸島共和国	Marshall Islands	03-6432-0557	Embassy
モーリタニア・イスラム共和国	Mauritania	03-6712-2147	Embassy
モーリシャス共和国	Mauritius	03-3587-7590	HC
メキシコ合衆国	Mexico	03-3581-1131	Embassy
ミクロネシア連邦	Micronesia	03-6452-2540	Embassy
モルドバ共和国	Moldova	03-5225-1622	Embassy
モナコ公国	Monaco	03-3211-4994	HCG
モンゴル国	Mongolia	03-3469-2088	Embassy
モロッコ王国	Morocco	03-5485-7171	Embassy
モザンビーク共和国	Mozambique	03-5760-6271	Embassy
ミャンマー連邦共和国	Myanmar	03-3441-9291	Embassy
ナミビア共和国	Namibia	03-6426-5460	Embassy
ネパール連邦民主共和国	Nepal	03-3713-6241	Embassy
オランダ王国	Netherlands	03-5776-5400	Embassy
ニュージーランド	New Zealand	03-3467-2271	Embassy
ニカラグア共和国	Nicaragua	03-6265-0411	Embassy
ニジェール共和国	Niger	03-6384-0236	HC
ナイジェリア連邦共和国	Nigeria	03-5425-8011	Embassy
ノルウェー王国	Norway	03-5422-1200	Embassy
オマーン国	Oman	03-5468-1088	Embassy
パキスタン・イスラム共和国	Pakistan	03-5421-7741	Embassy
パラオ共和国	Palau	03-5797-7480	Embassy
パナマ共和国	Panama	03-3505-3661	Embassy
パプアニューギニア	Papua New Guinea	03-3710-7001	Embassy
パラグアイ共和国	Paraguay	03-3265-5271	Embassy
ペルー共和国	Peru	03-3406-4243	Embassy
フィリピン共和国	Philippines	03-5562-1600	Embassy
ポーランド共和国	Poland	03-5794-7020	Embassy
ポルトガル共和国	Portugal	03-6447-7870	Embassy
カタール国	Qatar	03-5475-0613	Embassy
ルーマニア	Romania	03-3479-0311	Embassy
ロシア連邦	Russia	03-3583-4224	Embassy
ルワンダ共和国	Rwanda	03-5752-4255	Embassy
サモア独立国	Samoa	03-6228-3692	Embassy
サンマリノ共和国	San Marino	03-5414-7745	Embassy
サントメ・プリンシペ民主共和国	Sao Tome and Principe	03-6206-2572	HC
サウジアラビア王国	Saudi Arabia	03-3589-5241	Embassy
セネガル共和国	Senegal	03-3464-8451	Embassy
セルビア共和国	Serbia	03-3447-3571	Embassy
セーシェル共和国	Seychelles	03-3264-1022	HCG

国名（日本語） देशको नाम (जापानिजमा)	国名（英語） देशको नाम (अंग्रेजी)	（電話） फोननम्बर	在外公館の種類 कूटनीतिक निकायहरुको प्रकार (नोट 1)
シンガポール共和国	Singapore	03-3586-9111	Embassy
スロバキア共和国	Slovak Republic	03-3451-2200	Embassy
スロベニア共和国	Slovenia	03-5468-6275	Embassy
ソロモン諸島	Solomon Islands	03-3562-7490	HC
南アフリカ共和国	South Africa	03-3265-3366	Embassy
南スーダン	South Sudan	080-9443-2832	Embassy
スペイン王国	Spain	03-3583-8531	Embassy
スリランカ民主社会主義共和国	Sri Lanka	03-3440-6911	Embassy
スーダン共和国	Sudan	03-5729-6170	Embassy
スウェーデン王国	Sweden	03-5562-5050	Embassy
スイス連邦	Switzerland	03-5449-8400	Embassy
シリア・アラブ共和国	Syrian Arab Republic	03-3586-8977	Embassy
タジキスタン共和国	Tajikistan	03-6721-7455	Embassy
タンザニア連合共和国	Tanzania	03-3425-4531	Embassy
タイ王国	Thailand	03-5789-2433	Embassy
東ティモール民主共和国	Timor-Leste	03-3238-0210	Embassy
トーゴ共和国	Togo	03-6421-1064	Embassy
トンガ王国	Tonga	03-6441-2481	Embassy
チュニジア共和国	Tunisia	03-3511-6622	Embassy
トルコ共和国	Turkey	03-6439-5700	Embassy
トルクメニスタン	Turkmenistan	03-5766-1150	Embassy
ツバル	Tuvalu	03-6857-7253	HCG
ウガンダ共和国	Uganda	03-3462-7107	Embassy
ウクライナ	Ukraine	03-5474-9770	Embassy
アラブ首長国連邦	United Arab Emirates	03-5489-0804	Embassy
英国	United Kingdom	03-5211-1100	Embassy
アメリカ合衆国	United States of America	03-3224-5000	Embassy
ウルグアイ東方共和国	Uruguay	03-6452-9150	Embassy
ウズベキスタン共和国	Uzbekistan	03-6277-2166	Embassy
バチカン市国	Vatican	03-3263-6851	Embassy
ベネズエラ・ボリバル共和国	Venezuela	03-6275-2361	Embassy
ベトナム社会主義共和国	Vietnam	03-3466-3311	Embassy
イエメン共和国	Yemen	03-6261-9026	Embassy
ザンビア共和国	Zambia	03-3491-0121	Embassy
ジンバブエ共和国	Zimbabwe	03-6416-8434	Embassy
欧州連合代表部	Delegation of the European Union	03-5422-6001	
国連広報センター	United Nations Information Center	03-5467-4451	

(注1) 在外公館の種類 (नोट 1) कूटनीतिक निकायहरुको प्रकार

大使館 (Taishikan): राजदूतावास

名誉総領事館 (Meiyo Souryoujikan): HCG (मानार्थ महावाणिज्य दूतावास)

名誉領事館 (Meiyo Ryoujikan): HC (मानार्थ महावाणिज्य दूतावास)

(注 2) 日本にはバハマ大使館はありませんが、バハマ査証等の領事関連業務は、在京イギリス大使館が行っています。

(नोट 2) बहामासको हाल जापानमा कुनै कूटनीतिक वा कन्सुलर प्रतिनिधित्व छैन। यस देशको कन्सुलर सेवाहरू जस्तै भिसा प्रक्रियाहरू, आदि टोकियोमा ब्रिटिश राजदुतावासद्वारा ह्यान्डल गरिन्छ।

■ 県内の市役所、町・村役場 ■ चिबा प्रिफेक्चर भित्र रहेका नगरपालिका,शहर र टाउनहलहरु

県内の市役所、町・村役場

चिबा प्रिफेक्चर भित्र रहेका नगरपालिका,शहर र टाउनहलहरु

Ken(県) = प्रिफेक्चर、 Shi（市） = सहर、 Machi（町） = टाउन、 Mura（村） = गाउँ

市または町の名前 (日本語) सहर वा टाउनको नाम (जापानीजमा)	(ローマ字) (रोमन वर्णहरू)	住所 ठेगना	電話 फोन नम्बर
千葉県	Chiba ken	〒260-8667 Chiba-shi Chuo-ku Ichiba-cho 1-1	043-223-2110
千葉市	Chiba-shi	〒260-8722 Chiba-shi Chuo-ku Chiba Minato 1-1	043-245-5111
習志野市	Narashino-shi	〒275-8601 Narashino-shi Saginuma 2-1-1	047-451-1151
八千代市	Yachiyo-shi	〒276-8501 Yachiyo-shi Owada Shinden 312-5	047-483-1151
市川市	Ichikawa-shi	〒272-8501 Ichikawa-shi Yawata 1-1-1	047-334-1111
船橋市	Funabashi-shi	〒273-8501 Funabashi-shi Minato-cho 2-10-25	047-436-2111
浦安市	Urayasu-shi	〒279-8501 Urayasu-shi Nekozane 1-1-1	047-351-1111
松戸市	Matsudo-shi	〒271-8588 Matsudo-shi Nemoto 387-5	047-366-1111
流山市	Nagareyama-shi	〒270-0192 Nagareyama-shi Heiwadai 1-1-1	04-7158-1111
鎌ケ谷市	Kamagaya-shi	〒273-0195 Kamagaya-shi Shin Kamagaya 2-6-1	047-445-1141
野田市	Noda-shi	〒278-8550 Noda-shi Tsuruho 7-1	04-7125-1111
柏市	Kashiwa-shi	〒277-8505 Kashiwa-shi Kashiwa 5-10-1	04-7167-1111
我孫子市	Abiko-shi	〒270-1192 Abiko-shi Abiko 1858	04-7185-1111
成田市	Narita-shi	〒286-8585 Narita-shi Hanazaki-cho 760	0476-22-1111
佐倉市	Sakura-shi	〒285-8501 Sakura-shi Kairinji-machi 97	043-484-1111
四街道市	Yotsukaido-shi	〒284-8555 Yotsukaido-shi Shikawatashi Mu-banchi	043-421-2111
八街市	Yachimata-shi	〒289-1192 Yachimata-shi Yachimata Ho 35-29	043-443-1111
印西市	Inzai-shi	〒270-1396 Inzai-shi Omori 2364-2	0476-42-5111
白井市	Shiroi-shi	〒270-1492 Shiroi-shi Fuku 1123	047-492-1111
富里市	Tomisato-shi	〒286-0292 Tomisato-shi Nanae 652-1	0476-93-1111

市または町の名前 (日本語) सहर वा टाउनको नाम (जापानीजमा)	(ローマ字) (रोमन वर्णहरू)	住所 ठेगना	電話 फोन नम्बर
栄町	Sakae-machi	〒270-1592 Inba-gun Sakae-machi Ajikidai 1-2	0476-95-1111
酒々井町	Shisui-machi	〒285-8510 Inba-gun Shisui-machi Chuodai 4-11	043-496-1171
香取市	Katori-shi	〒287-8501 Katori-shi Sawara Ro 2127	0478-54-1111
神崎町	Kozaki-machi	〒289-0292 Katori-gun Kozaki-machi Kozaki honjuku 163	0478-72-2111
多古町	Tako-machi	〒289-2292 Katori-gun Toko-machi Tako 584	0479-76-2611
東庄町	Tonosho-machi	〒289-0692 Katori-gun Tonosho-machi Sasagawa I 4713-131	0478-86-1111
銚子市	Choshi-shi	〒288-8601 Choshi-shi Wakamiya-cho 1-1	0479-24-8181
旭市	Asahi-shi	〒289-2595 Asahi-shi Ni 2132	0479-62-1212
匝瑳市	Sosa-shi	〒289-2198 Sosa-shi Yokaichiba Ha 793-2	0479-73-0084
東金市	Togane-shi	〒283-8511 Togane-shi Higashi Iwasaki 1-1	0475-50-1111
山武市	Sanmu-shi	〒289-1392 Sanmu-shi Tonodai 296	0475-80-1112
大網白里市	Oami Shirasato-shi	〒299-3292 Oami Shirasato-shi Oami 115-2	0475-70-0300
九十九里町	Kujukuri-machi	〒283-0195 Sanbu-gun Kujukuri-machi Katakai 4099	0475-70-3100
芝山町	Shibayama-machi	〒289-1692 Sanbu-gun Shibayama-machi Koike 992	0479-77-3901
横芝光町	Yokoshiba Hikari-machi	〒289-1793 Sanbu-gun Yokoshiba Hikari-machi Miyagawa 11902	0479-84-1211
茂原市	Mobara-shi	〒297-8511 Mobara-shi Dobyo 1	0475-23-2111
勝浦市	Katsuura-shi	〒299-5292 Katsuura-shi Shinkan 1343-1	0470-73-1211
いすみ市	Isumi-shi	〒298-8501 Isumi-shi Ohara 7400-1	0470-62-1111
一宮町	Ichinomiya-machi	〒299-4396 Chosei-gun Ichinomiya-machi Ichinomiya 2457	0475-42-2111
睦沢町	Mutsuzawa-machi	〒299-4492 Chosei-gun Mutsuzawa-machi Shimonogo 1650-1	0475-44-1111
長生村	Chosei-mura	〒299-4394 Chosei-gun Chosei-mura Hongo 1-77	0475-32-2111
白子町	Shirako-machi	〒299-4292 Chosei-gun Shirako-machi Seki 5074-2	0475-33-2111

市または町の名前(日本語) सहर वा टाउनको नाम (जापानीजमा)	(ローマ字) (रोमन वर्णहरू)	住所 ठेगना	電話 फोन नम्बर
長柄町	Nagara-machi	〒297-0298 Chosei-gun Nagara-machi Sakuraya 712	0475-35-2111
長南町	Chonan-machi	〒297-0192 Chosei-gun Chonan-machi Chonan 2110	0475-46-2111
大多喜町	Otaki-machi	〒298-0292 Isumi-gun Otaki-machi Otaki 93	0470-82-2111
御宿町	Onjuku-machi	〒299-5192 Isumi-gun Onjuku-machi Suga 1522	0470-68-2511
館山市	Tateyama-shi	〒294-8601 Tateyama-shi Hojo 1145-1	0470-22-3111
鴨川市	Kamogawa-shi	〒296-8601 Kamogawa-shi Yokosuka 1450	04-7092-1111
南房総市	Minami Boso-shi	〒299-2492 Minami Boso-shi Tomiura-machi Aoki 28	0470-33-1021
鋸南町	Kyonan-machi	〒299-2192 Awa-gun Kyonan-machi Shimosakuma 3458	0470-55-2111
木更津市	Kisarazu-shi	〒292-8501 Kisarazu-shi Fujimi 1-2-1, Asahi 3-10-19	0438-23-7111
君津市	Kimitsu-shi	〒299-1192 Kimitsu-shi Kubo 2-13-1	0439-56-1581
富津市	Futtsu-shi	〒293-8506 Futtsu-shi Shimoiino 2443	0439-80-1222
袖ケ浦市	Sodegaura-shi	〒299-0292 Sodegaura-shi Sakado Ichiba 1-1	0438-62-2111
市原市	Ichihara-shi	〒290-8501 Ichihara-shi Kokubunjidai Chuo 1-1-1	0436-22-1111

■ 国際交流協会

■ अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय संघहरू

国際交流協会

अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय संघहरू

機関名 संस्थाको नाम	英語 अंग्रेजी	住所 ठेगना	電話・ファックス番号 टेलिफोन र फ्याक्स नम्बर
千葉県国際交流センター	Chiba International Center	〒261-8501 Chiba-shi Mihama-ku Nakase 1-3 Makuhari Techno Garden D Bldg. 14F	Tel: 043-297-0245 Fax:043-297-2753
(公財) 千葉市国際交流協会	Chiba City International Association	〒260-0013 Chiba-shi Chuo-ku Chuo 3-3-1 Fujimoto Daiichiseimei Bldg. 2F	Tel: 043-306-1034 Fax:043-306-1042
習志野市国際交流協会	Narashino International Association	〒275-0016 Narashino-shi Tsudanuma 5-12-12 Sun Road Tsudanuma 6F	Tel: 047-452-2650 Fax:047-452-2650

機関名 संस्थाको नाम	英語 अंग्रेजी	住所 ठेगाना	電話・ファックス番号 टेलिफोन र फ्याक्स नम्बर
八千代市国際交流協会	Yachiyo International Association	〒276-0027 Yachiyo-shi Murakami Danchi 2-9-103	Tel: 047-752-0593 Fax:047-752-0593
市川市国際交流協会	Ichikawa International Exchange Association	〒272-0021 Ichikawa-shi Yawata 2-4-8 3rd floor	Tel: 047-332-0100 Fax:047-332-0101
船橋市国際交流協会	Funabashi International Relations Association	〒273-8501 Funabashi-shi Minato-cho 2-10-25 Funabashi-shi Kokusai Koryu-ka	Tel: 047-436-2083 Fax:047-436-2089
浦安市国際交流協会	Urayasu International Friendship Association	〒279-0004 Urayasu-shi Nekozane 1-12-38 Shugojimusho 3F	Tel: 047-381-5931 Fax:047-381-8822
(公財) 松戸市国際交流協会	Matsudo International Exchange Association	〒271-0092 Matsudo-shi Matsudo 1307-1 Matsudo Bldg. 4F	Tel: 047-711-9511 Fax:047-308-6789
流山市国際交流協会	Nagareyama International Friendship Association	〒270-0144 Nagareyama-shi Maegasaki 625-1	Tel: 04-7128-6007
鎌ケ谷市国際交流協会	Kamagaya International Friendship Association	〒273-0101 Kamagaya-shi Tomioka1-1-3 Kirari Kamagaya Shiminkaikan 3F	Tel: 047-442-1860 Fax:047-442-1851
野田市国際交流協会	Noda International Association	〒278-8550 Noda-shi Tsuruho 7-1 Noda-shi Kikaku Chosei-ka	Tel: 04-7123-1065 Fax:04-7122-1557
柏市国際交流協会	Kashiwa International Relations Association	〒277-0005 Kashiwa-shi Kashiwa 1-7-1-301 Pallet Kashiwa	Tel: 04-7157-0281 Fax:04-7165-7321
我孫子市国際交流協会	Abiko International Relation Association	〒270-1166 Abiko-shi Abiko 4-11-1 Abiko Shimin Plaza	Tel: 04-7183-1231 Fax: 04-7183-2005
成田市国際交流協会	Narita International Friendship Society	〒286-8585 Narita-shi Hanasaki-cho 760 Narita-shi Bunkakokusai-ka	Tel: 0476-23-3231 Fax:0476-22-4494
(公財) 佐倉国際交流基金	Sakura International Exchange Foundation	〒285-0025 Sakura-shi Kaburagi-machi 198-2 Rainbow Plaza Sakura 2F	Tel: 043-484-6326 Fax:043-484-6326
四街道市国際交流協会	Yotsukaido Cross Cultural Association	〒284-0003 Yotsukaido-shi Shikawatashi 2001-10 Yotsukaido-shiyakusyo Daini-chosha 1F	Tel: 043-312-6173 Fax:043-312-6176
八街市国際交流協会	Yachimata City International Friendship Association	〒289-1192 Yachimata-shi Yachimata Ho 35-29	Tel: 043-443-1114
印西市国際交流協会	Inzai City International Friendship Association	〒270-1327 Inzai-shi Omori3370	Tel: 070-5519-1661 Fax:0476-42-7310
白井国際交流協会	International Friendship Association of Shiroi	〒270-1431 Shiroi-shi Ne 116-32 Kawakami Bldg. 2F-202	Tel: 047-497-3040 Fax:047-497-3040

機関名 संस्थाको नाम	英語 अंग्रेजी	住所 ठेगाना	電話・ファックス番号 टेलिफोन र फ्याक्स नम्बर
富里国際交流協会	Tomisato International Exchange Association	〒286-0221 Tomisato-shi Nanae 652-1 Tomisato-shi Shimin Katsudo Suishin-ka	Tel: 0476-93-1118 Fax:0476-93-9954
香取市国際交流協会	Katori International Friendship Association	〒287-8501 Katori-shi Sawara-Ro 2127 Katori-shi Shimin Kyodo-ka	Tel: 0478-50-1261 Fax:0478-52-4566
銚子市国際交流協会	Choshi International & Multicultural Association	〒288-8601 Choshi-shi wakamiyacho 1-1 Choshi-shiyakusyo Kikaku-ka Kikaku-shitsu	Tel: 0479-24-8904 Fax:0479-25-4044
匝瑳市国際交流協会	Sosa International Friendship Association	〒289-2198 Sosa-shi Yokaichiba Ha-793-2 Sosa-shi Kikaku-ka	Tel: 0479-73-0081 Fax:0479-72-1114
東金国際交流協会	Togane International Friendship Association	〒283-0068 Togane-shi Higashi Iwasaki 1-1 Togane shiyakusho	Tel: 0475-55-1371 Fax:0475-55-1371
大網白里市国際交流協会	Oami-Shirasato International Friendship Association	〒299-3265 Oami-Shirasato-shi Kamikaizuka 253-5 Oami-Shirasato-shi Kyoiku linkai Shogai Gakushu-ka	Tel: 0475-70-0380 Fax:0475-72-9115
茂原市国際交流協会	Mobara International Friendship Association	〒297-8511 Mobara-shi Dobyo 1 Mobara-shi Kikaku Seisaku-ka	Tel: 0475-20-1651 Fax:0475-20-1603
いすみ市国際交流協会	Isumi-city International Exchange Association	〒298-8501 Isumi-shi, Ohara 7400-1 Isumi-shi Gakko Kyoiku-ka	Tel: 0470-62-3621 Fax:0470-62-2835
大多喜町国際交流協会	Otaki International Association	〒298-0292 Isumi-gun Otaki-machi Otaki 93 Otaki-machi Kikaku-ka	Tel: 0470-82-2112 Fax:0470-80-1951
御宿町国際交流協会	Onjuku International Friendship Association	〒299-5192 Isumi-gun Onjuku-machi Suka 1522 Onjuku-machi Sangyo Kanko-ka	Tel: 0470-68-2513 Fax:0470-68-3293
館山国際交流協会	Tateyama Kokusai Koryu Kyokai	〒294-0054 Tateyama-shi Minato 354-6	Tel: 0470-28-5468 Fax: 0470-28-5468
鴨川市国際交流協会	Kamogawa International Relations Association	〒296-8601 Kamogawa-shi Yokosuka 1450 Kamogawa-shi Shimin Seikatsu-ka	Tel: 04-7093-5931 Fax:04-7093-7856
南房総国際交流協会	Minamiboso International Exchange Association	〒299-2492 Minamiboso-shi Tomiuracho Aoki 28 Minamiboso-shi Kikaku Zaisei-ka	Tel: 0470-33-1001 Fax:0470-20-4598
木更津市国際交流協会	Kisarazu International Friendship Association	〒292-0055 Kisarazu-shi Asahi 3-10-19 Kisarazu-shi Asahi-chosha Chiiki Kyosei Suishin-ka	Tel: 0438-25-0282 Fax: 0438-25-0282

機関名 संस्थाको नाम	英語 अंग्रेजी	住所 ठेगाना	電話・ファックス番号 टेलिफोन र फ्याक्स नम्बर
富津市国際交流協会	Futtsu International Relationship Association	〒293-8506 Futtsu-shi Shimo-iino 2443 Futtsu-shi Kikaku-ka	Tel: 0439-80-1223 Fax:0439-80-1350
袖ケ浦市国際交流協会	Sodegaura International Friendship Association	〒299-0292 Sodegaura-shi Sakadoichiba 1-1 Sodegaura-shi Shiminkyodo suishin-ka	Tel: 0438-62-3102 Fax:0438-62-3877
市原市国際交流協会	Ichihara International Association	〒290-8501 Ichihara-shi Kokubunjidai-chuo 1-1-1 Ichihara-shi Jinken Kokusai-ka	Tel: 0436-23-9826 Fax:0436-21-0332

「ハローちば」
ネパール語版生活ガイドブック
発行日： 2025年3月
編集・発行：千葉県総合企画部国際課

“हेलो चिबा"
चिबामा बसोबासको लागी नेपाली गाईडबुक
प्रकाशित: मार्च 2025
सम्पादन, प्रकाशन: अन्तर्राष्ट्रिय विभाग, सामान्य योजना विभाग, चिबा प्रान्त