

目次

अनुक्रमणिका

1 緊急時のために

きんきゅうじ
きんきゅうじ れんらくさき
緊急時の連絡先
がいこくじんそうだんまどぐち
外国人相談窓口

2 災害対策

さいがいたいさく
ぼうさいじょうほう
防災情報
ひ すごの べえ
地震が起こったら
たいふう おおあめ
台風・大雨
かじ
火事

3 行政手続き

じゅうきょち へんこう とどけで
住居地の(変更)届出
まいなんばーせいど
マイナンバー制度
けっこん
結婚をしたとき [婚姻届]
りこん りこんとどけ
離婚をしたとき [離婚届]
にんしん
妊娠したとき [母子健康手帳]
こ う
子どもが生まれたとき [出生届]
こ よういく
子どもを養育するとき [児童手当]
な
亡くなったとき [死亡届]
じどうしゃ とち いえ か けんり
自動車、土地、家を買ったり、権利
にかか けいやく
に係わる契約をするとき [印鑑
とうろく
登録]
ざいりゅう てつづ
在留の手続き
ぜいきん
税金

4 健康管理

いりようきかん
医療機関
いりようほけん
医療保険
かいごほけん
介護保険
けんしん
検診
ぼ し けんこうてちよう
母子健康手帳
よぼうせつしゅ
予防接種

5 教育

にほん きょういくせいど
日本の教育制度
ようちえん ほいくしょ
幼稚園・保育所

1 आपतकालिन अवस्थाहरूको लागि

आपतकालीन अवस्थाको सम्पर्क ठेगाना1
विदेशी ब्याक्तिको लागी परामर्श काउन्टर.....3

2 विपद्को योजना

प्रकोप रोकथामका जानकारी12
दैनिक तयारीहरू12
यदी भुकम्प आएमा14
टाइफुन / भारी वर्षा16
आगलागी17

3 प्रशासनिक प्रक्रियाहरू

निवास परिवर्तनको रिपोर्ट18
माई नम्बर प्रणाली18
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 हरू22
कर29

4 स्वास्थ्य व्यवस्थापन

चिकित्सा संस्था33
चिकित्सा बीमा34
दीर्घकालीन हेरचाह बीमा36
मेडिकल परीक्षण36
मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका36
खोपहरू37

5 शिक्षा

जापानको शैक्षिक प्रणाली39
किन्डरगार्टन (योचियन) र नर्सरी स्कूल (होइकुशो)40

しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校・中学校	
とちゅうにゅうがく へんにゅうがく 途中入学（編入学）	
こうとうがっこう 高等学校	
だいがく たんきだいがく 大学・短期大学	
にほんごきょういку 日本語教育	
6 労働	
にほん しゅうろう 日本で就労するには	
にほん しごと さが 日本で仕事を探すとき	
こくみん せいど ぶんし 〔公共職業安定所（ハローワーク）〕	
ろうどうけいやく ていけつ 労働契約の締結	
ろうどうそうだん 労働相談	
ろうどうほけんせいど 労働保険制度	
ねんきん せいど こくみん ねんきん こうせい ねんきん 年金制度（国民年金・厚生年金	
ほけん 保険）	
7 住まい	
いえ か 家やアパートを借りるとき	
でんき すいどう 電気・ガス・水道	
ひっこ 引越し	
8 暮らし	
にほん しゅくじつ 日本の祝日	
おぼ べんり じょうほう 覚えておく と 便利なミニ情報	
しより ゴミの処理	
か ペットを飼うとき	
もの か う 物を買ったり、サービスを受けて、	
トラブルにあったとき	
ぎんこう こうざ かいせつ 銀行で口座を開設するとき	
こうきょうりょうきん しばらい 公共料金の支払	
しんぶん 新聞	
テレビ・ラジオ	
としょかん 図書館	
かんこう 観光	
9 通信と郵便	
つうしん ゆうびん 通信と郵便	
ゆうびん こくないゆうびん こくさいゆうびん 郵便（国内郵便、国際郵便）	
たくはいびん 宅配便	
でんわ 電話	

प्राथमिक विद्यालय (स्योगाक्कोउ) र जुनियर हाई स्कूल (च्युगाक्कोउ)	
.....	40
विद्यालय स्तान्तरण	40
हाई स्कूल(कोउटोउ गाक्कोउ).....	41
विश्वविद्यालय (दाईगाकु) र जुनियर कलेजहरू (टाइकी दाइगाकु).....	43
जापानी भाषा शिक्षा.....	44

6 श्रम	
जापानमा काम गर्न	46
जापानमा जागिर खोज्दा [हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय)]	
.....	46
श्रम सम्झौताको निष्कर्ष	49
रोजगार परामर्श	50
श्रम बीमा प्रणाली	51
पेन्सन प्रणाली (राष्ट्रिय पेन्सन योजना र कल्याणकारी पेन्सन बीमा)	52

7 बसाई	
घर अथवा अपार्टमेन्ट भाडामा लिँदा	55
बिजुली, ग्यास र पानी	57
बसाईसराहि	59

8 दैनिक जीवन	
जापानमा सार्वजनिक बिदाहरू	60
उपयोगी जानकारी	60
फोहोर डिस्पोज	61
घरपालुवा जनावर पाल्दा	62
यदि तपाईंले उत्पादन वा सेवा खरिद गरेपछि कठिनाइहरू अनुभव गर्नुभयो भने	63
बैंकमा खाता खोल्दा	65
उपयोगिता बिलहरूको भुक्तानी	65
पत्रपत्रिकाहरू	65
टेलिभिजन र रेडियो	65
पुस्तकालयहरू	66
दर्शनीय स्थलहरू	67

9 सञ्चार र हुलाक मेल सेवाहरू	
हुलाक मेल (घरेलु हुलाकमेल, अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक मेल).....	68
होम डेलिभरी	69
टेलिफोन	70

10 交通

こうつう
交通機関
てつどう
鉄道

バス

タクシー

じどうしゃ うんてん

自動車の運転

げんどう き つ じ でんしゃ げんつき

原動機付き自転車 (原付バイク)

ペダル付き電動バイク

にほん こうつう
日本の交通ルール・マナー

10 यातायात

यातायात सुविधाहरू	73
रेल	73
बस	74
ट्याक्सी	74
कार चलाउँदा	75
मोटरसाइकलहरू	78
पेडल भएका इलेक्ट्रिक बाइक	78
जापानको ट्राफिक नियम / आचरण	78

11 行政機関

きょうせいきかん
とうきょう ざいがいこうかん
東京にある在外公館

けんない しやくしょ まち むらやくば
県内の市役所、町・村役場

こくさいこうりゅうきょうかい
国際交流協会

11 प्रशासनिक निकायहरू

टोकियोमा रहेक कूटनीतिक निकायहरू	81
चिबा प्रिफेक्चर भित्र रहेका नगरपालिका, शहर र टाउनहलहरू	85
अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय संघहरू	87