

■ 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、日本の労働に関する法律や制度を知っておきましょう。

■ 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。

■ 日本マ काम गर्न

日本マ काम गर्नको लागि, तपाईंसँग काम गर्न अनुमति दिने रेसिडेन्स स्ट्याटस हुनुपर्दछ, र तपाईंको काम चाहिँ रेसिडेन्स स्ट्याटसले तोके बमोजिमको गतिविधि हुनुपर्दछ (→ P22)

日本मा काम गर्दा खेरि श्रमसँग सम्बन्धित जापानीज कानून र प्रणालीहरूबारे थाहा पाई राखौं ।

■ 日本मा 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)

なまえ 名前	じゅうしょ 住所 ठेगाना	でんわ 電話 फोननम्बर	げんご 言語 भाषा	じかん 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 शुक्रबार 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
			स्पेनिश	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
			चिनियाँ	बिहीबार बिहान 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म र दिउँसो 1 बजेदेखि 3 बजेसम्म
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 7 बजे 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 शुक्रबार 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

ना मा ऐ नाम	जि शु उ शु ओ गना	दे न वा फोननम्बर	गे न गो भाषा	जि का न समय
हल्लोवर्क प्लाजाशिरा (Hello Work Plaza Ichihara)	Ichihara-shi Sarashina 5-1-18	0436-23-6941	जापनिज	सोमबार, मङ्गलबार, बुधवार, शुक्रबार, र शनिबार बिहान ८:३० देखि ५:०० बजे सम्म
शिरावा (Ichikawa)	Ichikawa-shi Minami Yawata 5-11-21	047-370-8609	जापनिज	बिहान ८:३० देखि ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
			अंग्रेजी / चिनियाँ	बुधबार बिहान १० बजे देखि १२ बजे सम्म र दिउँसो १ देखि ३ बजे सम्म
चौशी (Choshi)	Choshi-shi Chuochō 8-16	0479-22-7406	जापनिज	बिहान ८:३० देखि ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
तटेयामा (Tateyama)	Tateyama-shi Yawata 815-2	0470-22-2236	जापनिज	बिहान ८:३० देखि ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
किंसासु (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 1-2-1 SPARKLE CITY KISARAZU Bldg. 5F	0438-25-8609	जापनिज	बिहान ८:३० देखि दिउँसो ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
सावारा (Sawara)	Katori-shi Kita 1-3-2	0478-55-1132	जापनिज	बिहान ८:३० देखि दिउँसो ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
मोबारा (Mobara)	Mobara-shi Takashidai 1-5-1 Mobara Chiho Godochosha Bldg. 1F	0475-25-8609	जापनिज	बिहान ८:३० देखि दिउँसो ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
इसुमी (Isumi)	Isumi-shi Ohara 8000-1	0470-62-3551	जापनिज	बिहान ८:३० देखि दिउँसो ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
मात्सुदो (Matsudo)	Matsudo-shi Matsudo 1307-1 Matsudo Bldg. 3F	047-367-8609	जापनिज	बिहान ८:३० देखि दिउँसो ५:१५ बजे सम्म, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म हरैक महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिबार बिहान १० बजे देखि बेल्का ५ बजेसम्म
			अंग्रेजी	सोमबार, मंगलबार बिहान १० बजे देखि १२ बजे सम्म र दिउँसो १ देखि ३ बजे सम्म
			चिनियाँ	बुधबार दिउँसो १ बजेदेखि ५ बजेसम्म
			पोर्चुगिज	सोमबार बिहान १० बजे देखि १२ बजे सम्म र दिउँसो १ बजेदेखि ३ बजेसम्म
हल्लोवर्कप्ला ज़ाका (Hello Work Plaza Kashiwa)	Kashiwa-shi Kashiwa 4-8-1 Kashiwa Higasi-guti Kaneko Bldg 3F	04-7166-8609	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान १०:१५ बजे देखि साँझ ७:०० बजे सम्म
नोदा (Noda)	Noda-shi Mizuki 2-6-1	04-7124-4181	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान ८:३० देखि दिउँसो ५:१५ सम्म

なまえ 名前	じゅうしょ 住所 ठेगना	でんわ 電話 फोननम्बर	げんご 言語 भाषा	じかん 時間 समय
船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Minato-cho 2-10-17 (1st.bldg.) Funabashi-shi Hon-cho 2-1-1 Funabashi Square 21 bldg (2nd bldg.)	047-431-8287 (पहिलो भवन) 047-420-8609 (दोस्रो भवन)	जापनिज	सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 5:15 सम्म
			चिनियाँ भाषा	सोमबार बिहान 10 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 देखि 3 बजे सम्म
			अंग्रेजी पोर्चुगिज स्पेनिज	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 शुक्रबार सम्म
			अंग्रेजी	मंगलबार र बिहीबार बिहान 11 बजे देखि 12 बजे सम्म र दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म
			स्पेनिज	बिहीबार बिहान 11:00 बजे देखि 12:00 बजे सम्म र दिउँसो 1:00 देखि 4:00 बजे सम्म
			पोर्चुगिज	मंगलबार र बिहीबार बिहान 11 बजे 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

にほん しゅうしよく きぼう がいこくじんりゅうがくせい かた
日本で就職を希望する外国人留学生の方、
せんもんてき ぎじゆつてきぶんや ざいりゅうしかく かた しゅうしよくしえん
専門的・技術的分野の在留資格の方の就職支援
をおこな こうきょうしよくぎょうあんていきかん
を行う公共職業安定機関です。

えいご ちゅうごくご つうやくいん はいち
*英語・中国語の通訳員が配置されていますが、
してい ひ つうやく ひつよう かた
指定された日となりますので、通訳が必要な方は
あらかじ でんわ かくにん
予め電話でご確認ください。

じかん ぎぜん じつ どのにち しゅくじつおよ
時間: 午前9:00-午後5:00(土・日・祝日及び
ねんまつねんし やす
年末年始は休み)

しよざいち とうきやうとしんじゅくくよつや
所在地: 〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-1

よつや
四谷タワー13階

でんわ
電話: 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

にほんじん はいぐうしやなど ていじゅうしや しゅうろう せいげん
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
りゅうがくせい しゅうがくせい かたなど しゅうしよくしえん おこな
留学生・就学生の方等の就職支援を行っています。
す。

◇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 हुन्छन्, तर यिनिहरू तोकिएको दिनमा मात्र हुन्छन्, 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/>

◇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।

①労働^{ろうどう}の契約^{けいやく}期間^{きかん}

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

ろうどうじかん こ ろうどう う む きゆうけいじかん
労働時間を超える労働の有無、休憩時間、
きゆうじつ きゆうか
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

しめき およ し はら じ き しょうきゅう かん
締切り及び支払いの時期、昇給に関すること

⑥退職^{たいしよく}に^{かん}関すること

■ **労働相談**

ちんぎん りうどうじかん あんぜんえいせい りうどうさいがい たい ほしろう
 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
 基準監督署にお答えしています。

ちばろうどうきょくろうどうきじゅんぶかんとくか
◇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^{じぜん}にお問^といあ^あわせください。

所在地: 千葉県中央区中央4-11-1千葉第2

ちほうごうどうちようしゃ
地方合同庁舎

でんわ
電話:043-221-2304

ろうどうきじゅんかんとくしよ
◆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。

① શ્રમ સમ્બંધીતા અવધિ

② अनबंध 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 छाड़ने को बारेमा

■ रोजगार परामर्श

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

◇चिबा श्रम ब्यरो, 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

◇श्रम मापदण्ड सुपरिवेक्षण कार्यालय

चिबा प्रिफेक्चरको श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालयमा पनि परामर्शहरू गर्न सक्नुहुनेछ। खुल्ने समय: सोमबार-शुक्रबार बिहान ८:३०-५:१५ बजे तपाईं यहाँ विदेशी भाषामा पनि परामर्श प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया तलको तालिकालाई सन्दर्भ गर्नुहोस्

ろうどうきじゅんかんとくしよ
労働基準監督署

श्रम मापदण्ड सपरिवेक्षण कार्यालयहरू

なまえ 名前 नाम	じゅうしょ 住所 ठेगना	でんわ 電話 फोन नम्बर	にほんご以外の言語 日本語以外の言語 जापानी बाहेक अन्य भाषाहरू	じっしび 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

なまえ 名前 नाम	じゅうしょ 住所 ठेगाना	でんわ 電話 फोन नम्बर	にほんご以外の言語 日本語以外の言語 जापानी बाहेक अन्य भाषाहरू	じっしび 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>

◇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>

■ 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。

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

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

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

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

<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 परामर्श गर्न सकिन्छ।

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

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

■ 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。

・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>

◇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。

■ 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。

・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>

◇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ド

◇ 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।

・ 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>

◇ 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।

■ 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।

・ जापान पेन्सन सेवा (जापानी राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली)

जापानी, अङ्ग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्चुगिज, स्पेनिश, इन्डोनेसियाली, तागालोग, थाई, भियतनामी, बर्मी, कम्बोडियन, रुसी, नेपाली र मंगोलियन भाषामा उपलब्ध छ।

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

◇ 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 तपाईं कम्पनी वा कारखानामा काम गर्नुहुन्छ र कल्याणकारी पेन्सन बीमा मा हुनुहुन्छ भने तपाईंको 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 तपाईंको 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 मंगोलियन भाषामा उपलब्ध छ।

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

ねんきんじむしょ
年金事務所
पेन्सन कार्यालयहरु

かいちやうじかん
【開庁時間】
げつやうび きんやうび
月曜日-金曜日
げんじぶん
午前8時30分から
ごごじぶん
午後5時15分

सोमबार-शुक्रबार बिहान 8:30 देखि 5:15 सम्म

なまえ 名前 नाम	えいご 英語 अंग्रेजी	じゅうしょ 住所 ठेगना	でんわ 電話 फोन नम्बर
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所	Chiba Pension Office	Chiba-shi Chuo-ku Chuoko 1-17-1	043-242-6320
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所 もばらぶんしつ 茂原分室	Mobara Branch, Chiba Pension office	Mobara-shi Chiyoda-cho 1-6	0475-23-2530
まくはりねんきんじむしょ 幕張年金事務所	Makuhari Pension Office	Chiba-shi Hanamigawa-ku Makuhari Hongo 1-4-20	043-212-8621
ふなばしねんきんじむしょ 船橋年金事務所	Funabashi Pension Office	Funabashi-shi Ichiba 4-16-1	047-424-8811
いちかわねんきんじむしょ 市川年金事務所	Ichikawa Pension Office	Ichikawa-shi Ichikawa 1-3-18 Ichikawa Grand Hotel Do Bldg.	047-704-1177
まつどねんきんじむしょ 松戸年金事務所	Matsudo Pension Office	Matsudo-shi Shin Matsudo 1-335-2	047-345-5517
きさらづねんきんじむしょ 木更津年金事務所	Kisarazu Pension Office	Kisarazu-shi Shinden 3-4-31	0438-23-7616
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所	Sawara Pension Office	Katori-shi Sawara Ro 2116-1	0478-54-1442
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所 なりたぶんしつ 成田分室	Narita Branch, Sawara Pension office	Narita-shi hanazaki-cho 828-11	0476-24-5715

つうやく まどぐち
・通訳サービス (窓口のみ)

うけつけじかん
受付時間 月～金 午前8:30 - 午後5:15

たいおうげんご
対応言語

えいご ちゅうごくご かんこくご
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)

सवालिनै 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>