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 फर्किंदै 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 गर्नु 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 तपाईको 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/