ACCESS

東京都

ネパール語

नेपाली भाषा

Life in Tokyo

Your Guide

टोकियोमा स्वागत छ ।

थाहा पाउने

टोकियो भनेको कस्तो ठाउँ ? 3

जीबन यापन गर्ने

जापान आएपछि गर्नुपर्ने कामहरू 11

बसोबास गर्ने 15

वित्त (बैंक, क्रेडिट कार्ड) 17

संचार (मोबाइल फोन, इन्टरनेट, हुलाक सेवा) 19

जिबिका चलाउने 21

यातायात 25

Life in Tokyo
Your Guide

रोजगार (काम) गर्ने 29

अध्ययन गर्ने ・ बालबच्चा हुर्काउने 31

बिमारी ・ चोटपटक 33

प्रकोप रोकथाम ・ आपतकालिन 35

मनोरञ्जन गर्ने

पर्यटन ・ संस्कृति 37

परामर्श गर्ने ・ सोधपूछ गर्ने

सम्पर्क गर्ने ठाउँको सूची 47

TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト

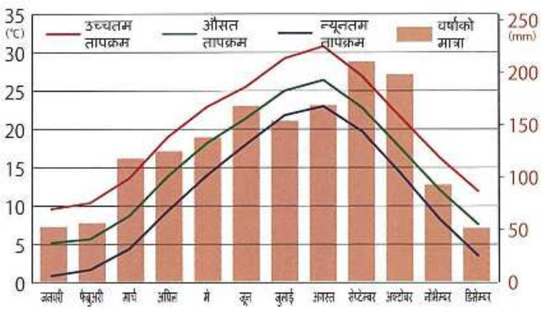
टोकियोको जनजीवन

विदेशी वासिन्दाहरूको लागि जिबिका चलाउने सम्बन्धि जानकारी दिने वेबसाइट

विस्तृत जानकारीको लागि पृष्ठ 58 हेर्नुहोला ।

प्रस्तुत गरिएको सूचना विवरण अक्टोबर 2019 सम्मको सूचना हो।

टोकियो भनेको कस्तो ठाउँ ?

जनसंख्या	करीव 1 करोड 39 लाख 40 हजार जना (जापानको कूल जनसंख्याको करीब 11 प्रतिशत)
विदेशी वासिन्दाहरूको संख्या	करीव 5 लाख 70 हजार जना (जापान भित्र सबैभन्दा बढि), टोकियो-तो भित्र विदेशी वासिन्दाहरूको अनुपात: करीव 4%
स्थानिय प्रशासनिक निकायको संख्या	62 {23 वटा-कु (वडा) , 26 वटा-सी (नगर), 5 वटा च्योउ (शहर), 8 वटा मुरा (गाउं)}
क्षेत्रफल	2,190 वर्ग किलोमीटर (जापानको कूल क्षेत्रफलको 0.6 प्रतिशत)
मौसम (वसन्त, ग्रीष्म, शरद र हेमन्त ऋतुहरू छन्)	

टोकियो-तोको छाप	टोकियो-तोको प्रतीक चिन्ह	टोकियो-तोको फूल: योशिनो चेरी	टोकियो-तोको रूख: इच्योउ (जिन्कगो)	टोकियो-तोको पंक्षी: युरिकामोमे (कालो टाउके गुल)

टोकियोको ईतिहास

1603 साल
तोकुगावा शोगुनले एदो शोगुन राज स्थापना गरेको

1868 साल
तोकुगावा

1882 साल
उएनो चिडियाखानाको सञ्चालन शुरू गरिएको

1903 साल
टोकियोमा पहिलो ट्रलिबस सेवा (सिन्बासि ~ सिनागावा) सञ्चालनमा आएको

1925 साल
यामानोते लाइनमा चक्रीय रेल सेवा शुरू भएको

1931 साल
हानेदा विमानस्थल बनेको

1958 साल
टोकियो टावर (उचाई 333 मीटर) को निर्माण सम्पन्न भएको

1964 साल
ओलम्पिक・प्यारालम्पिक टोकियो प्रतियोगिता आयोजना गरिएको
सिन्कानसेन रेल सेवा सञ्चालन शुरू भएको

2012 साल
टोकियो स्काई ट्री (उचाई 634m) को निर्माण सम्पन्न भएको

2021 साल
टोकियो 2020 ओलिम्पिक・प्यारालम्पिक खेलकूद प्रतियोगिता सञ्चालन गरिने

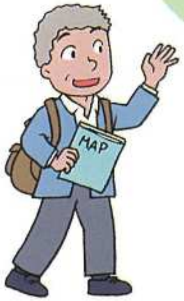
जानकारी दिने गाइड गिबोच्यान

एदो टोकियो हाकुबुचुकान (संग्रहालय) को आधिकारिक क्यारेक्टर अर्थात परिचय

प्रोफाइल

जन्म स्थान: निहोनबासि
जन्म दिन: मार्च 28 तारिक
मन पर्ने खाना: निन्ग्योउयाकि, दोरायाकि
हुर्केको स्थान: र् योउगोकु
शौख: ओमिकोसी (खट) बोक्ने
लक्ष्य: धेरै साथीहरू बनाउने
टोकियो-तो एदो टोकियो हाकुबुचुकान (संग्रहालय)
http://www.edo-tokyo-museum.or.jp (पृष्ठ 41)

नक्शा भित्रको टोकियो



तामाको पूर्वी भाग

हरियालीले भरिएका पार्कहरू धेरै छन ।

स्योउवा किनेन कोउएन (स्योउवा स्मृति पार्क)

ताकाओ पहाड

तामाको पश्चिमी भाग

सुन्दर प्रकृति बाँकी रहेको छ ।

हिनोहारा मुरा

ओकुतामा ताल

रितोउ (छुट्टिएको टापु)

सुन्दर प्रकृतिको बीचमा समुद्री खेलहरूको मनोरञ्जन लिन सक्नुहुनेछ ।

टोकियो 23-कु को पूर्वी भाग

पुरानो शैलीको शहरको स्वरूप बाँकी भएको डाउनटाउन

याकाताफुने (हाउसबोट)

याकाताफुने (हाउसबोट)

टोकियो २३-कु को पश्चिमी भाग

गगनचुम्बी भवनहरू लहरै बनाइएको ठाउँ । मानिसहरूको भीड पनि उत्तिकै हुन्छ।

सिन्ज्युकु ग्योएन

सिन्ज्युकु गगनचुम्बी भवनको शहर

टोकियोको चार मौसमहरु

कोइनोबोरी

हामारिक्युउओन्सि तेइएन (बगैंचा)

मार्च देखि मे महिनासम्म

साकुराको फूल फुल्ने, जीवनयापन गर्न सहज हुने मौसम । विद्यालयहरुमा अप्रिल महिनादेखि नयाँ शैक्षिक सत्र शुरु हुन्छ ।

उएनो पार्क

वसन्त

春

हेमन्त

冬

टोकियो स्टेशन

डिसेम्बर देखि फेब्रुअरी महिनासम्म

हावा सुख्खा हुने, घमाइला दिनहरू बढि हुन्छन् । हिमपात पनि हुन सक्छ ।

सेन्सोउजि मन्दिर
हागोइता इचि (बजार)

रोप्पोन्गि इलुमिनेशन

सुमिदागावा आतिशबाजी प्रदर्शन

निसिआराइ दाइसि
फुउरिन पर्व

जुन देखि अगस्ट महिनासम्म

पसिनाले च्यापच्याप लाग्ने आर्दता सहितको गर्मी भई, तापक्रम 35 डिग्रीभन्दा माथि हुने दिन पनि हुन्छ ।

ग्रीष्म

夏

बोनओदोरी (बोन नृत्य)

शरद

秋

ओमिकोसि (रथ तान्ने)

सेप्टेम्बर देखि नोभेम्बर महिनासम्म

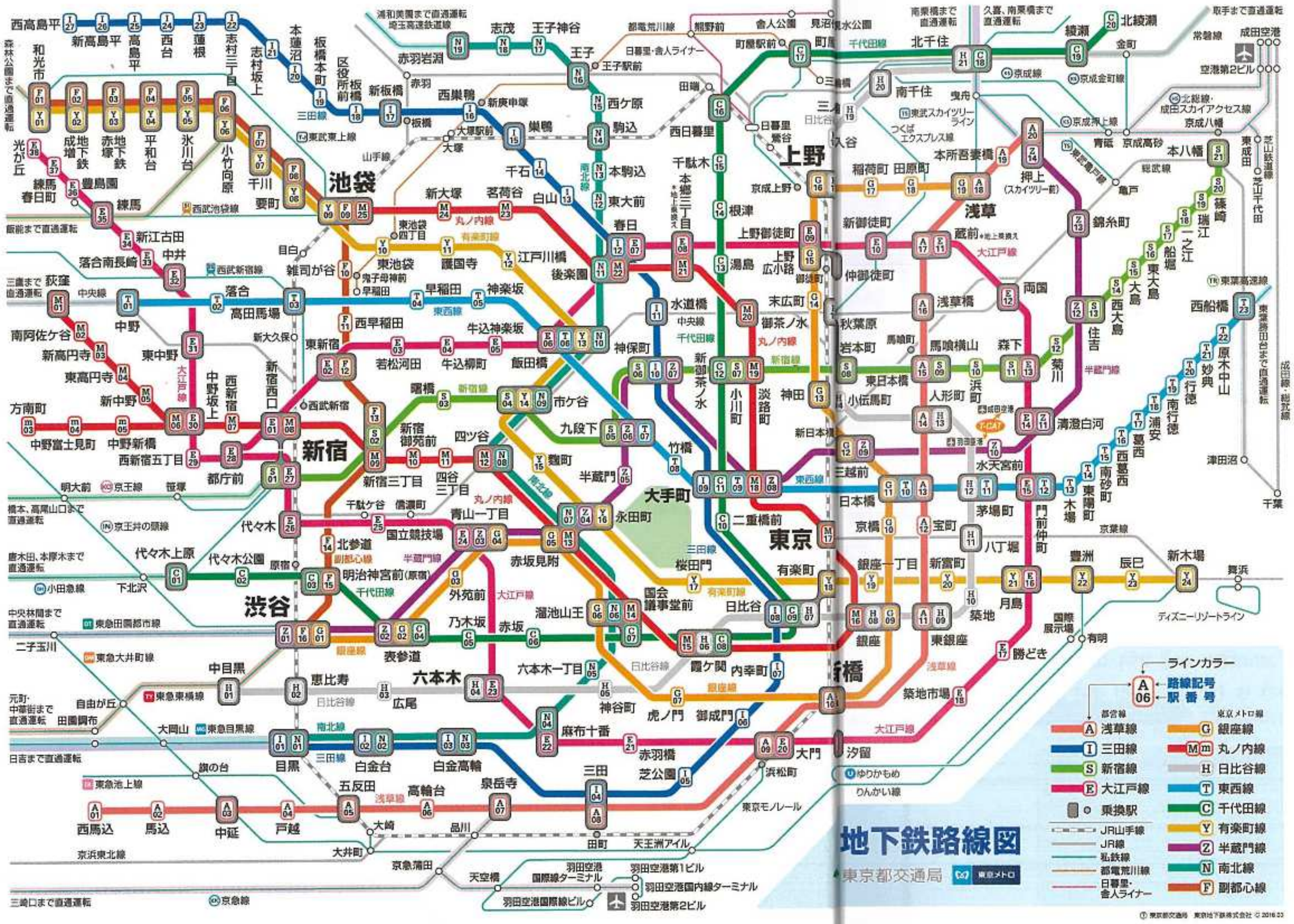
रूखको पात रातो भई सुन्दर देखिने, जीवन यापन गर्न सजिलो हुने मौसम ।
1 वर्ष भित्रमा सबभन्दा बढि वर्षा हुने

मेइजि जिन्गुउ गाइएन

ओकुतामा

●टोकियोको रेलवे नक्शा

जापानको रेलहरू निश्चित तथा सही समयमा संचालन हुने र सुरक्षित हुन्छन् ।



●Suica

जेआर हिगासि निहोन कम्पनिको मल्टी फन्क्शन टिकट बिक्री मेशिन, मिदोरीनो मादोगुचि (काउन्टर) बाट किन्न सक्नुहुन्छ ।

जेआर हिगासि निहोन कम्पनिबाट साभार गरिएको

●PASMO

नीजि रेलवे कम्पनिको कुनै पनि लाइनको टिकट बिक्रि मेशिन। आवधिक टिकट बिक्रि काउन्टरबाट किन्न सक्नुहुन्छ ।

पास्मो (PASMO) चाहि PASMO कम्पनी लिमिटेडको दर्ता ट्रेडमार्क हो ।

●टिकट र आइसी (IC) कार्ड

रेल प्रयोग गर्दा, स्टेशनमा टिकट किन्नु अथवा IC कार्ड (Suica, PASMO, आदि) को प्रयोग गर्नुपर्छ।

IC कार्ड बस चढ्ने बेलामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

IC कार्ड खरिद गर्ने बेलामा, डिपोजिटको रूपमा 500 येन जम्मा गर्नु पर्छ ।

IC कार्डको राम्रो पक्ष

1. IC कार्डमा नगद चार्ज गर्‍यो भने रेल वा बस चढ्ने टिकटको सट्टामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
2. फ़रक रेलवे लाइनहरू प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्थामा सजिलैसँग रेलवे लाइन परिवर्तन गर्न सकिन्छ।
3. कम्बिनियन्स स्टोर वा जिदोउहान्बाइकि (भेण्डिङ्ग मेशिन) हरूमा नगदको सट्टामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

जापान आएपछि गर्नुपर्ने कामहरू

जापानमा बसोबास शुरू गर्न, विभिन्न प्रक्रियाहरू पूरा गर्नुको साथसाथै आवश्यक कागजातहरू पनि बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

प्रक्रिया पूरा भएपछि ✔ जाँच गरौं।

☐ निवास योग्यता (भिसा)

जापानमा बसोबास गर्नको लागि आवश्यक योग्यता

जापानमा गर्न पाउने क्रियाकलाप र त्यसको अवधि तोकिएको हुन्छ।

☐ आवासिय कार्ड

जापानमा बसोबास गर्ने अनुमति पायो भने आवासिय कार्ड पनि पाइन्छ ।

आवासिय कार्ड जहिले पनि बोकेर हिंड्नु जरूरी छ (16 बर्ष भन्दा कम उमेरका बाहेक) ।

[अगाडिको भाग]

[पछाडिको भाग]

साभार: अध्यागमन प्रशासन विभाग होमपेज

विस्तृत जनकारीको लागि

अध्यागमन प्रशासन विभाग (http://www.immi-moj.go.jp/) (पृष्ठ-57)

गाइकोकुजिन जाइर्न्युठ सोठगोठ इन्फरमेशन सेन्टर (विदेशी नागरिकको लागि जापान बसाइ सम्बन्धि सूचना केन्द्र) (पृष्ठ-55)

☐ आवास दर्ता (तेनन्युउ (बासस्थान सरेर आउने)/ तेनस्युचु (बासस्थान सरेर जाने))

जापानमा 3 महिना भन्दा बढि बसोबास गर्ने विदेशीहरूको हकमा, सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयमा गई त्यहांको वासिन्दा भएको कुरा दर्ता गर्नुपर्छ ।

●जापानमा प्रवेश गरेपछि (बासस्थान सरेर आउने)

वासस्थानको निर्णय भएपछि त्यसको १४ दिन भित्रमा निवास कार्ड सहित सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयमा गई दर्ता गर्नु पर्छ।

＊ यदि तपाईंको राहदानीमा "आवासिय कार्ड पछि जारी गरिनेछ" भनेर लेखिएको छ भने, त्यो राहदानी बोकेर जानु पर्छ ।

●बसाइ सर्ने बेला (तेनस्युचु (बासस्थान सरेर जाने))

बसाइ सर्नु भन्दा पहिले तपाईंले बसोवास गरिरहेको स्थानिय निकायको कार्यालयमा गई ठेगाना परिवर्तन गर्ने कागजात पेश गर्नु पर्छ ।

बसाइ सरेको 14 दिन भित्रमा आवासिय कार्ड सहित नयाँ बसोवास गर्ने स्थानिय निकायको कार्यालयमा गई नयाँ ठेगानाको दर्ता गर्नु पर्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको अवास दर्ता काउन्टर

☐ स्वास्थ्य बीमा

जापानमा बसोबास गर्ने सबै व्यक्तिहरूले अनिवार्य रूपमा स्वास्थ्य बीमामा आवद्ध हुनु आवश्यक छ।

विस्तृत जानकारीको लागि (बिमारी/चोटपटक) सम्बन्धि (पृष्ठ 33)

अग्रजहरूको आवाज जापानमा स्थानिय निकाय राष्ट्रिय, प्रान्तिय र नगर गरी 3 तहका छन् ।

☐ निवृत्तिभरण (पेन्शन)

जापानमा, बुढेसकाल पछि पनि ढुक्क भएर जीवन यापन गर्न सकोस भनी, सबै व्यक्तिहरू निवृत्तिभरण प्रणालीमा आवद्ध हुन्छन् ।

●निवृत्तिभरणको प्रकार

प्रकार	लक्षित समूह (20 वर्ष देखि 60 वर्ष सम्मका व्यक्ति)	बीमाको रकम	सम्पर्क स्थान
राष्ट्रिय निवृत्तिभरण	आफ्नै व्यवसाय गरिरहेको व्यक्ति रोजगारी नगरिकन बसेको व्यक्ति	16,410 येन प्रति महिना (आ. व. 2019 सालको)	सम्बन्धित स्थानिय निकायको "कोकुमिन नेन्किन" काउण्टर
कर्मचारी निवृत्तिभरण	कुनै कम्पनिमा काम गरिरहेको व्यक्ति	वार्षिक आय अनुसार फरक हुन्छ।	कम्पनिको निवृत्तिभरण हेर्ने व्यक्ति

* यदि तपाईं पार्टटाइम काम गर्नुहुन्छ भने कर्मचारी निवृत्तिभरण नभइकन राष्ट्रिय निवृत्तिभरणमा आवद्ध हुन पनि सकिन्छ ।
* बीमा रकम तिर्न नसक्ने अवस्था छ भने, निवेदन दिएर, तुरुन्त पूर्ण रकम अथवा आंशिक रकम भुक्तान गर्नु नपर्ने गरी मिलाउन पनि सकिन्छ ।

●राष्ट्रिय निवृत्तिभरण र कर्मचारी निवृत्तिभरणको 「दाताइ इचिबुकिन = परित्याग आंशिक फिर्ती रकम」

यदि ❶ र ❷को सर्तहरू पूरा भएमा, भुक्तानी गरिएको बीमा रकम फिर्ता हुनेछ ।

❶ जापानमा, निवृत्तिभरण रकम भुक्तान गरेको समयावधि 6 महिना भन्दा बढी भएको।

❷ जापान छोडेर गएपछि 2 वर्ष भित्र प्रक्रिया सहित रकम फिर्तीको लागि निवेदन दिएको।

विस्तृत जानकारीको लागि

《निहोन नेन्किन किकोउ=जापान पेन्सन सेवा》 (http://www.nenkin.go.jp/)
《राष्ट्रिय निवृत्तिभरण 》बसोवास गरेको सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको राष्ट्रिय निबृत्तिभरण काउन्टर, अथवा नजिकैको निवृत्तिभरण कार्यालय वा निवृत्तिभरण परामर्श केन्द्र
《कर्मचारी निवृत्तिभरण》 कामगरिरहेको कम्पनिको निवृत्तिभरण हेर्ने व्यक्ति

अग्रजहरूको आवाज सवभन्दा नजिकको स्थानिय निकायको कार्यालय सम्बन्धित कार्यालय हो । आधिकारिक प्रक्रियाहरू यी कार्यालयहरूमा पुरा गर्न सकिन्छ।

स्तम्भ

—— जापानको मुख्य करहरू ——

प्रकार	विवरण
आवासीय कर	टोकियो-तो वा सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालय ले प्रदान गर्ने, निवासीहरुलाई चाहिने प्रशासनिक सेवाहरूको लागि आवश्यक खर्चहरू, वार्षिक आय (जनवरी 1 देखि डिसेम्बर 31 सम्म) अनुसार, त्यसको अर्को वर्षमा भुक्तानी गर्नु पर्नेछ।
आय कर	उक्त साल (जनवरी 1 देखि डिसेम्बर 31) को वार्षिक आय अनुसार भुक्तानी गर्ने।
उपभोग कर	यो सरसामान र सेवाहरूमा लाग्ने कर हो। जापानमा 10% (टेक-आउट गर्ने खाद्य र पेय पदार्थहरू, संधै लिइरहेको अखबारहरू, आदि को हकमा 8%)

*काकुतेइ-सीन्कोकु = अन्तिम कर फिर्ताको रिपोर्ट: प्रत्येक वर्ष जनवरी 1 देखि डिसेम्बर 31 सम्म कमाईएको सबै आयको हिसाब गरी, जापान सरकारलाई रिपोर्ट गरी, वढि तिरेको भए फिर्ता लिने र नपुगेको भए भुक्तान गर्नु पर्ने हुन्छ। कर कार्यालयमा सोझै कागजातहरू लिएर गई, अथवा हुलाक वा इन्टरनेट मार्फत पनि कागजात बुझाउन सकिन्छ।

उपभोग करको रकम देखाउने तरिका (कर समावेश गरी अथवा नगरीकन) पसल अनुसार फरक हुन्छ है !

विस्तृत जानकारीको लागि

《कोकुजेइच्यो = राष्ट्रिय कर एजेन्सी》 (https://www.nta.go.jp/)
《तोजेइ = टोकियो-तोको कर》 टोकियो-तो कर ब्युरो (http://www.tax.metro.tokyo.jp/)
《कुसिच्योउसोनजेइ = निवास क्षेत्रको आवास कर》 बसोवास गर्ने स्थानिय निकायको कर काउन्टर

अग्रजहरूको आवाज कम्पनिमा काम गरिरहेको व्यक्तिको कर तथा बीमाको रकम मासिक तलबबाट घटाइन्छ।
(तेनबिकि = तलबबाट घटाउने) →पृष्ठ 30)

वसोवास गर्ने

बसोबास गर्ने ठाउँ खोज्ने बेला, अक्सर फुदोउसान (घर जग्गा किनबेच कम्पनि) मार्फत परिचय गराइन्छ ।
सम्झौता गर्दा होसियारीपूर्वक जाँच गरी, आफैले कोठा हेरेर मात्र निर्णय गर्ने गरौं।
फर्निचरहरू आफैले किन्ने गरौं ।

कोठा भाडामा लिने बेलामा

- तोकिएका नियमहरू पालना गर्ने ।
- कोठा भाडा बाहेक मासिक रूपमा तिर्नु पर्ने अन्य रकमको पनि जानकारी लिने ।
- आवश्यक रकम तोकिएको समय भित्रमा भुक्तानी गर्ने ।

●भाडामा लिएको कोठामा गर्न नहुने कार्य (उदाहरण)

- ठूलो स्वरमा कराउने अथवा आवाज निकाल्ने
- कोठाको वालपेपर फेर्ने वा भित्ता आदिमा प्वाल बनाउने ।
- 1 जना मात्र बस्ने सम्झौता भएकोमा, अरू व्यक्तिहरू पनि सँगै बस्ने
- वरण्डा वा सीँढी जस्ता साझा स्थानमा नीजि सामानहरू राख्ने ।

विस्तृत जानकारीको लागि फुदोउसान कम्पनि वा घर मालिक

कोठा भाडामा लिँदा आवश्यक पर्ने रकम

कोठा भाडा	मासिक रूपमा अघिल्लो महिना सम्ममा भुक्तानी गर्ने
ब्यवस्थापन खर्च	साझा स्थानको बिजुली वा सरसफाईको लागि चाहिने खर्च। प्रत्येक महिना भुक्तानी गर्ने।
सिकिकिन = धरौटी रकम	कोठा भाँडामा लिने बेलामा, घर मालिकलाई धरौटी को रूपमा राख्न दिने मासिक कोठा भाँडाको 1 देखि 2 महिना जतिको रकम । कोठा छोड्ने बेलामा कोठा मर्मतको लागि आवश्यक रकम घटाएर बाँकी हुन्छ भने फिर्ता गरिनेछ।
रेइकिन = धन्यवाद रकम	सम्झौताको समयमा घर मालिकलाई दिइने धन्यवाद सहितको रकम। मासिक कोठा भाँडा 1 देखि 2 महिना जतिको रकम ।
मध्यस्थकर्ताको कमिशन	फुदोउसान कम्पनीलाई तिर्ने रकम। मासिक कोठा भाँडाको 1 महिना जतिको रकम।

* अक्सर गरेर, सम्झौताको समयमा ग्यारेन्टर वा ग्यारेन्टी कम्पनीको ग्यारेन्टीको आवश्यकता पर्दछ ।

अग्रजहरूको आवाज फुदोउसान कम्पनीमा जाने बेलामा जापानी भाषा राम्ररी बुझ्ने साथी संगै लिएर जाने गरौं।

लाईफलाइनको सम्झौता

नयाँ कोठामा बस्न थालेपछि बिजुली, ग्यास, धाराको पानी जस्ता लाइफलाइनको लागि आफैले सम्झौता गर्नुपर्छ । कोठा सर्ने निर्णय लिनासाथ सम्झौता गर्ने गरौं ।

प्रकार	आवेदन दिने तरिका	
बिजुली	सेवा कम्पनी छानेर निर्णय गरी आवेदन दिने	टेलिफोन इन्टरनेट
ग्यास		
धाराको पानी	टोकियो-तो खानेपानी बिभाग आदिमा आवेदन दिने	

* ग्यासको प्रयोग शुरू गर्न अथवा रोक्ने बेलामा ग्यास कम्पनिको स्टाफ उपस्थित हुनु अनिवार्य हुन्छ

घरमालिकले यस्तो प्रक्रिया गरिदिने पनि हुन सक्ने भएकोले परामर्श लिनुहोला !

लाईफलाइनमा लाग्ने रकम

1 जना मात्र बसोबास गर्ने अवस्थामा बिजुली, ग्यास, धाराको पानीको मासिक रकम (लगभग)

प्रकार	बिजुली	ग्यास	धाराको पानी	कुल
रकम (1 महिनाको)	3,500 येन	3,500 येन	2,000 येन	9,000 येन

अग्रजहरूको आवाज कोठा भाडामा लिने बेला अक्सर गरेर 2 वर्षको सम्झौता गरिन्छ ।

वित्त (बैंक, क्रेडिट कार्ड)

बैंक खाता खोल्ने तरिका, वित्तीय संस्था अनुसार फरक हुन्छ ।

बैंक खाता खोल्नको लागि आवश्यक सामाग्री

1. आफ्नो परिचय प्रमाणित गर्ने कागजातहर (आवासिय कार्ड, राहदानी आदि)
2. इन्कान (व्यक्तिगत छाप)

* आवश्यक सामाग्री तथा जाँच गर्ने प्रावधानहरू वित्तीय संस्था अनुसार फरक हुन्छ ।

जापानी भाषा बुझ्ने व्यक्ति संगै वित्तीय संस्थामा जानु राम्रो र ढुक्क हुन्छ । बैंक काउन्टर खुला हुने समय बिहान 9 देखि साँझ 3 बजे सम्ममा जाने गरौं !

ATM भएको ठाउँ

बैंक बाहेक, कम्बिनियन्स स्टोर वा शपिङ सेन्टरको भित्र पनि राखिएको हुन्छ ।
प्रयोग गर्ने समयावधि वा छुट्टिको दिन आदिमा सर्भिस शुल्क लाग्ने हुन्छ ।

विदेशमा पैसा पठाउने

बैंक वा हुलाक कार्यालय मार्फत पठाउन सकिन्छ ।
पठाउने तरिका र सर्भिस शुल्कको बारेमा बैंक वा हुलाक कार्यालयको काउन्टर वा होमपृष्ठ मार्फत बुझ्नु होला ।

अग्रजहरूको आवाज बैंकहरूमा अक्सर गरेर भीड हुने भएकोले पर्याप्त समय मिलाएर जाने गरौं।

स्तम्भ

इन्कान ("हान्को" पनि भनिन्छ) भनेको के हो ?

विदेशमा प्रायः सम्झौताको समयमा हस्ताक्षर गरिन्छ, तर जापानमा हस्ताक्षरको सट्टामा इन्कान (छाप) को प्रयोग गरिन्छ ।
बजारमा विभिन्न किसिमका इन्कानहरू पाइन्छन् । पसलमा अथवा इन्टरनेटबाट पनि बिक्रि गरेको हुन्छ (रकम करिब 1,500 येन जति लाग्छ) ।

क्रेडिट कार्ड

विदेशमा बनाइएका क्रेडिट कार्डहरू मध्ये केहि जापानमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

●जापानमा नयाँ क्रेडिट कार्ड बनाउने बेला

आवश्यक सामाग्री	आफ्नो परिचय प्रमाणित गर्ने कागजातहरू (आवासिय कार्ड आदि), बैंक खाता, इन्कान (छाप)
आवेदन गर्ने तरिका	इन्टरनेट, हुलाक वा क्रेडिट कार्ड आवेदन काउण्टर मार्फत आवश्यक कागजातहरू बुझाउने

* आवश्यक सामाग्रीको जाँच गर्ने सर्तहरू क्रेडिट कार्ड कम्पनी अनुसार फरक हुन्छ।

अग्रजहरूको आवाज इन्कान नभएपनि नयाँ खाता खोल्न सकिने बैंक पनि छन्।

संचार (मोबाइल फोन, इन्टरनेट, हुलाक सेवा)

सेवा दिने कम्पनी छानौं ।

मोबाइल फोन, इन्टरनेट

दूरसंचार कम्पनी छानेर सम्झौता गर्ने । दूरसञ्चार कम्पनीको पसल वा घरेलु विद्युतीय उपकरण विक्रि गर्ने ठूला स्टोरहरूमा गई निवेदन दिन सकिन्छ ।

मोबाईल फोनको सम्झौता गर्ने बेलामा, संगै इन्टरनेटको लागि पनि सम्झौता गर्न सकिन्छ है ।

वाइफाइ

रेलवे स्टेशन, कफी शप, कम्बिनियन्स स्टोरहरूमा नि:शुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ।

विस्तृत जानकारीको लागि

नि:शुल्क वाइफाइ
(http://www.wifi-tokyo.jp/ja/)

टेलिभिजन

जापानमा टेलिभिजन किनेर घरमा राख्यो भने (लगभग 1,310 येन प्रति महिना) सेवा शुल्क तिर्नु पर्ने हुन्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि

एनएचके (NHK) को सेवा शुल्क काउन्टर
(http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/)

अग्रजहरूको आवाज मोबाइल फोनको शुल्क योजनाहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् । सम्झौता गर्नु अगाडि राम्ररी छानबिन गरेर गर्नेको राम्रो हुनेछ ।

हुलाक सेवा

हुलाक कार्यालय, बसोवास क्षेत्र नजिक पनि थुप्रै भेटाउन सक्नु हुन्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि

जापान हुलाक सेवा
(http://www.post.japanpost.jp/)

होम डेलिभरी

होम डेलिभरी सेवा प्रदान गर्ने कम्पनी धेरै छन्।

सामान लिंदाखेरी हस्ताक्षर गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

स्तम्भ

सुविधाजनक सेवा～अनुपस्थिति सूचना पत्र～

सामान लिन नसकेको बेला, हुलाकीले अनुपस्थिति सूचना पत्र (होम डेलिभरीमा आएको तर घरमा कोहि पनि नभएको-कुरा सूचित गर्ने पत्र) पोस्टबक्समा छोडेर, सामान चाहिं साथमा लिएर फर्कन्छ ।

◆अनुपस्थिति सूचना पत्र छोडिएको अवस्थामा सामान लिने तरिका

सामान लिने तरिका	सामान पुनः लिएर आउन अनुरोध गर्ने तरिका
पुन: होम डेलिभरी को लागि अनुरोध गर्ने बेला	• अनुपस्थिति सूचना पत्र मा लेखिएको सम्पर्क नम्बर मा फोन गर्ने • अनुपस्थिति सूचना पत्र मा लेखिएको सम्पर्क नम्बर मा फोन गर्ने
आफैले सामान लिन जाने बेला	अनुपस्थिति सूचना पत्र र आफ्नो परिचय प्रमाणित गर्ने कागजातहरू (आवासिय कार्ड आदि) संगै लिएर, हुलाक कार्यालय अथवा होम डेलिभरी कम्पनीको कार्यालयमा जाने

विस्तृत जानकारीको लागि होम डेलिभरी कम्पनीको कार्यालय

अग्रजहरूको आवाज आफ्नो देशमा चलाइरहेको मोबाईल फोन जापानमा प्रयोग गर्दा शुल्क बढि लाग्न सक्छ ।

जिबिका चलाउने

टोकियोमा जापानी भाषा-सीक्न सकिने ठाउँहरू धेरै छन् ।

जापानी भाषा सिक्न सकिने ठाउँ

	शुल्क	विशेषता	सम्पर्क स्थान
जापानी भाषा स्कूल	स-शुल्क	कक्षा लिने समय धेरै भई, पाठ्यक्रम अनुसार अगाडि बढ्न सकिन्छ।	सम्बन्धित स्कूल
जापानी भाषाको कक्षा	नि:शुल्क वा स-शुल्क (कम शुल्क)	स्वयमसेवकहरु द्वारा सिकाइने आफ्नै घरको जस्तो वातावरण भएको कक्षा कोठा	बसोवास गर्ने स्थानिय निकायको अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान संस्था

विस्तृत जानकारीको लागि

अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान संस्था (पृष्ठ 51)
बसोवास गर्ने स्थानिय निकायको कार्यालयको जापानी भाषा काउन्टर

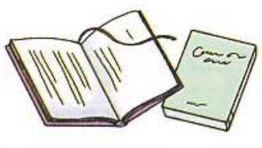
TIPS को (पृष्ठ 58) मा निवास क्षेत्र छानेर,
घरबाट नजीकको जापानी भाषा कक्षा खोजौं है !

पुस्तकालय

सबैले प्रयोग गर्न सकिने पुस्तकालयहरू धेरै छन् । पुस्तकहरू नि:शुल्क सापट लिन सकिन्छ । पहिलो पटक जाने बेलामा आफ्नो परिचय प्रमाणित गर्ने कागजातहरू (आवासिय कार्ड, आदि) संगै लिएर गई, पुस्तकालय कार्ड बनाऔं ।

विस्तृत जानकारीको लागि

पुस्तकालय (पृष्ठ 44)



अग्रजहरूको आवाज: जापानमा सुक्ष्म रुपमा फोहोर वर्गिकरण गर्नुको कारण जापानीहरूमा पुन:प्रयोगको बारेमा उच्च जागरूकता हुनु हो । [illegible] प्रयोगमा सहयोग गर्ने भावना भएकोले हो ।

फोहरको व्यवस्थापन

फोहोर ब्यवस्थापन सम्बन्धि प्रत्येक स्थानिय निकाय अनुसार आ-आफ्नै नियमहरू हुन्छन् । सबैले आनन्दले जीबन यापन गर्नको लागि, ती नियमहरूको पालना गर्ने गरौं।

स्थानिय निकाय अनुसार फोहोर राख्ने झोलाको पैसा लाग्ने हुन्छ ।

●फोहोर फ़ाल्ने बेलाको नियमहरू

फोहोर छुट्ट्याउने तरिका तथा अन्य नियमहरू स्थानिय निकायले निर्धारण गरेको हुन्छ ।

❶ फोहोर छुट्ट्याउने प्रकार
जल्ने फोहोर, नजल्ने फोहोर, स्रोत फोहोर, ठूलो साइजको फोहोर आदि ।

❷ फोहोर फाल्ने समय ・ बार (दिन)
मध्यरातमा फोहोर फाल्ने नगरौं ।

❸ फोहोर फाल्ने ठाउँ
निर्धारित गरिएको फोहोर फाल्ने ठाउँमा मात्र फोहोर फाल्ने गरौं।

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको फ़ोहोर ब्यवस्थापन काउन्टर वा घर मालिक

स्तम्भ

नगर तथा टोल विकास समितिको बारेमा

स्थानिय बासिन्दाहरूले एक अर्कालाई मद्दत गरी, बसोबास गर्न आरामदायी शहर बनाउनको लागि स्वतन्त्र रूपमा बनाइने संस्था हो ।

उद्देश्य	क्रियाकलाप
ढुक्कका साथ सुरक्षित तवरले जीवन बिताउनु	भूकम्प・आगलागी・जलप्रकोप जस्ता आपतकालिन प्रकोप बाट जोगिनको लागि रोकथाम अभ्यास अपराध रोकथाम र आगलागी रोकथाम क्रियाकलापहरू
स्थानिय निवासीहरू बीचको अन्तरक्रिया	चाडपर्वहरू, मेलाहरू आदि
सुन्दर शहरको निर्माण	आवास क्षेत्रको सरसफाई, पुन:प्रयोग, स्रोत सामाग्री जम्मा गर्ने, आदि।
आवास क्षेत्रको बारेमो जानकारी दिने	सर्कुलेशन बोर्ड (पढ्न सकेपछि अर्को व्यक्तिलाई हेर्नको लागि दिने)

जापानमा, बीच सडकमा फोहोर फाल्न निषेध गरिएको छ ।
फोहोरलाई साथमा आफ्नो घरमा लिएर फर्कनु राम्रो ब्यवहार मानिन्छ ।
बजार क्षेत्रमा फोहोर थोरै देखिनुको कारण, सबैले फोहोर आफूसंगै लिएर फर्कने भएर पो रहेछ हगि !

अग्रजहरूको आवाज: सेन्तोउ (सार्वजनिक स्नान गृह) मा ओफुरो (बाथटव) ठूलो र फराकिलो हुने भएकोले आनन्द लिन सकिन्छ ।(http://www.1010.or.jp/)

किनमेल

टोकियोमा धेरै पसलहरू छन् र ती पसलमा बेचिइने सामानहरू पनि धेरै प्रकारका छन् ।

पसल को प्रकार	बेचिन राखिने सरसामानको विशेषताहरू	पसल खोलिने समय (उदाहरण)
सुपरमार्केट	किराना र दैनिक आवश्यकताका सामानहरू पाइन्छ । सेल (डिस्काउण्ट) पनि हुने भएकोले सस्तो हुन्छ।	10:00〜21:00
कम्बिनयन्स स्टोर	किराना सामान। मुख्यतया दैनिक आवश्यकताका सामानहरू। निर्धारित मूल्य	24 घण्टा
नीजि पसल (तरकारी पसल, माछा पसल, आदि)	पसलेसँग कुराकानी गर्दै किनमेलको आनन्द लिन सक्नुहुनेछ।	10:00〜20:00
सपिंग मल	विभिन्न प्रकारका पसलहरू एउटै विल्डिङ्ग भित्र हुने ठूलो सुविधायुक्त भवन	11:00〜20:00
डिपार्टमेन्ट स्टोर	उच्च-गुणस्तर तथा उच्च-मूल्यको सरसामानहरू धेरै विक्रि गरिएको हुन्छ। विविध किसिमका सरसामानहरू राखिएको हुन्छ।	11:00〜20:00

*पसल खुल्ने समय र दिन, पसल अनुसार फरक हुन्छ ।

●किनमेल गर्दा ध्यान दिनु पर्नेकुराहरू

❶ अनुमति बिना बिक्रि गर्न राखिएको सामान बाकसबाट झिक्नु हुँदैन।

❷ क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्न सकिने वा नसकिने, पसलको नियममा भर पर्दछ। प्रवेश द्वार मा क्रेडिट कार्डको चिन्ह छ कि छैन जाँच गर्न गरौं।

थाहा नभएको वा नबुझेकोकुरा छ भने पसलेलाई सोधेर निश्चित गर्नु होला !

जापानको सार्वजनिक विदाका दिनहरु

जापानमा विभिन्न किसिमका सार्वजनिक विदाका दिनहरु छन् । प्रत्येक दिनको आ-आफ्नै अर्थ छन् ।

सार्वजनिक विदाका दिनको नाम	मिति	अर्थ
गान्जिचु = नयाँ वर्षको दिन	जनवरी 1 तारिक	नयाँ वर्षको शुरूआतको उपलक्ष्यमा वर्षको पहिलो पटक भनेर मन्दिरहरूमा प्रार्थना गर्न जाने गरिन्छ ।
सेइजिननोहि = वयस्क दिवस	जनवरीको दोस्रो सोमबार	वयस्क (20 वर्ष) भएको उपलक्ष्यमा मनाउने दिन । ठाउँठाउँमा वयस्क समारोह आयोजना गरिन्छ ।
केन्कोकु किनेननोहि = राष्ट्र निर्माण स्मृति दिवस	फेब्रुअरी 11 तारिक	देशको स्थापना भएको दिनलाई सम्झेर मनाउने दिन ।
स्युनबुन नो हि (वसन्त दिवस)	स्युनबुनको दिन	दिन र रातको समय लगभग समान हुने दिन (मार्चको अन्तमा) । पूर्खाको चिहानमा पूजा गर्न जानेहरू धेरै हुन्छन ।
स्योउवानोहि = स्योउवा दिवस	अप्रिल 29 तारिक	स्योउवाको युगलाई सम्झने दिन
केन्पोउ किनेनबि = संविधान दिवस	मे 3 तारिक	संविधान बनेको दिनको सम्झनामा मनाइने दिन
मिदोरिनोहि = हरियालि दिवस	मे 4 तारिक	प्रकृतिलाई कदर गर्ने दिन
कोदोमोनोहि = बाल दिवस	मे 5 तारिक	बच्चाहरूको विकासको लागि प्रार्थना गर्ने दिन । केटा बच्चा भएको घरमा, काबुतो (परम्परागत हेल्मेट) तथा कोइनोबोरी सजाउने गरिन्छ ।
उमिनोहि = सामुन्द्रिक दिवस	जुलाईको तेस्रो सोमबार (2020 सालमा जुलाई 23 मा पर्छ)	समुन्द्रलाई कदर गर्ने दिन
यामानोहि = पहाड दिवस	अगस्त 11 तारिक (2020 सालमा अगस्त 10 तारिकमा पर्छ)	पहाडलाई कदर गर्ने दिन
केइरोउनोहि = वृद्द दिवस	सेप्टेम्बरको तेस्रो सोमबार	वृद्द व्यक्तिलाई सम्मान गर्ने दिन
स्युबुन नो हि (शरद दिवस)	स्युबुन को दिन	पूर्वजहरूलाई कदर गर्ने दिन । त्यो भावना व्यक्त गर्न पूर्वजको चिहानमा पूजा गर्न जानेहरू धेरै हुन्छन् ।
ताइइकुनोहि = खेलकुद दिवस (2020 सालमा स्पोर्टस दिवस, दिन फरक)	अक्टुबरको दोस्रो सोमबार (2020 सालमा जुलाई 24 तारिकमा पर्छ)	1964 सालमा आयोजना गरिएको टोकियो ओलम्पिक प्रतियोगिताको सम्झनामा मनाइने दिन
बुन्कानोहि = संस्कृति दिवस	नोभेम्बर 3 तारिक	स्वतन्त्रता र शान्ति लाई माया गरेर, संस्कृति उत्थान गर्ने दिन
किनरोउकानस्यानोहि = श्रमलाई कदर गर्ने दिवस	नोभेम्बर 23 तारिक	काम गर्न पाएकोमा त्यसलाई कदर गर्ने दिन
तेननोउतान्ज्योउबि = सम्राटको जन्मदिन	फेब्रुअरी 23 तारिक	सम्राटको जन्मदिन मनाउने दिन जापानमा सम्राटको जन्मदिन पनि सार्वजनिक विदाको दिन हो ।

यातायातका साधन

टोकियोको यातायातका साधन तोकिएको समयमा चल्ने भएकोले कहिँ कतै जानको लागि सुविधाजनक छ । रेल वा बसमा चढ्नको लागि सहुलियत दरमा किन्न सकिने निश्चित समयको पास वा एकदिवसीय पासहरू उपलब्ध छन् ।

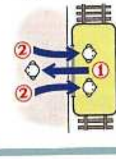
रेल सेवा

●चढ्ने तरिका

❶ गन्तव्य स्टेशन सम्मको टिकट किन्ने
(यदि IC कार्ड छ भने-सीधैं टिकट गेटमा जानुहोला)

❷ स्टेशनको प्लेटफर्ममा लाइन लागेर प्रतीक्षा गर्ने ।

❸ रेलमा चढ्दा, ओर्लिने मानिसहरूलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।



❹ रेलको भित्र शिष्टाचार पालना गर्नु पर्छ ।

रेलभित्रको शिष्टाचार

मोबाइल फोनलाई साइलेन्ट मोडमा सेट गर्ने र रेलभित्र फोनमा-कुरा नगर्ने

ठूलो स्वरले-कुराकानी नगर्ने

रेल भित्र खानेकुरा नखाने

* IC कार्डको जानकारीको लागि पृष्ठ 10

(भाडा) टोकियो स्टेशन देखिसिन्ज्युकु स्टेशन सम्म 200 येन (IC कार्ड 198 येन)

लिमिटेड एक्सप्रेस, एक्सप्रेस,र्यापिड जस्ता प्रत्येक स्टेशनहरूमा नरोकिने रेलहरू पनि हुन्छन । कुन-कुन ठाउँमा रोक्ने हो, रेलवे रूटको नक्शा जाँच गर्ने गरौं !

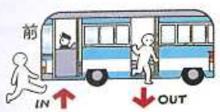
अग्रजहरूको आवाज टोकियोमा कम्युटर (अफिस जाने र फर्कने) समयमा रेल चढ्ने मानिसहरूको भीड देखेर चकित भएं ।

बस सेवा

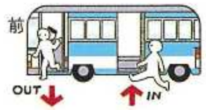
●चढ्ने तरिका

ऊ त्यता बस चढ्ने ठाउँ हो !

❶ गन्तव्यमा जाने बसको बसस्टपमा प्रतीक्षा गर्ने ।



❷ कहाँबाट बसमा चढ्ने हो, बस अनुसार फरक हुन्छ ।



❸ बसको शुल्क कहिले तिर्ने भन्ने पनि बस अनुसार फरक हुन्छन ।

❹ बसको शुल्क २ प्रकारले निर्धारित गरिन्छः निश्चित रकम र दूरी अनुसार बढ्दै जाने रकम (IC कार्ड बोक्यो भने सहज हुन्छ।)

❺ ओर्लिने बस स्टपको नजिक पुग्यो भने घण्टी थिचेर ड्राइभर लाई थाहा दिने ।

(भाडा) तोएई बस 210 येन (IC कार्ड 210 येन)

अग्रजहरूको आवाज बिहान र बेलुकिको समयमा महिलाको लागि निर्धारण गरिएको डिब्बामा, अपांगता भएको व्यक्ति र साना केटा बच्चाहरूले पनि प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

ट्याक्सी

●चढ्ने तरिका

❶ रेलवे स्टेशन वा होटेलमा भएको ट्याक्सी स्ट्याण्डमा जाने ।

❷ ड्राइभरलाई गन्तव्य स्थानको बारेमा बताउने । (अंग्रेजी बोल्न सक्ने ड्राइभरहरू कम भएकोले, यदि जापानी भाषा राम्रोसंग आउँदैन भने, गन्तव्य स्थानको बारेमा बुझ्न सकिने सन्दर्भ सामाग्री ड्राइभरलाई देखाउनुहोला)

❸ गन्तव्य स्थानमा पुगेपछि, ड्राइभरलाई ट्याक्सी भाडा तिर्ने ।

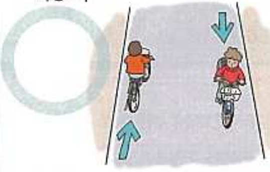
(भाडा) टोकियो स्टेशन देखि सिन्ज्युकु स्टेशन सम्म करिब 3,000 येन
(ट्याक्सीको मिटरमा ट्याक्सी भाडा देख्न सक्नु हुनेछ)

> जापानको ट्याक्सीहरूमा ढोका स्वत: खुल्ने भएकोले आफूले खोल्नु पर्दैन है!
> 22:00〜5:00 सम्म, ट्याक्सीहरूमा मध्यरातको सर्भिस रकम जोडेर 20% ले वृद्धि हुने हुन्छ!

साइकल

●चढ्ने तरिका

❶ साइकल चलाउँदा नियमअनुसार सडकको बाँया पट्टिबाट चलाउनु पर्छ ।



❷ स्मार्टफोन चलाएर वा इयरफोन लगाएर साइकल नचलाउने ।

❸यातायातको नियमहरू पालना गर्ने ।

अग्रजहरूको आवाज साइकल पार्किङ बाहेक अरू ठाउँमा साइकल रोक्यो भने उठाएर लैजान सक्छ ।

साइकल सम्बन्धि ट्राफिक नियमहरू

रक्सी पिएपछि साइकल नचलाउने ।

2 जना नचढ्ने ।

साइकल त्यतिकै छोड्नु हुँदैन ।

ट्राफिक लाईटको पालना गर्ने ।

रातीको समयमा बत्ती बाल्ने ।

> **साइकललाई साइकल पार्किंगमा मात्र रोक्ने गरौं !**
> (http://www.seisyounen-chian.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/houchi/jitensha-campaign01/)

कार

जापानमा कार चलाउनको लागि प्रमाणपत्रको आवश्यक पर्छ ।

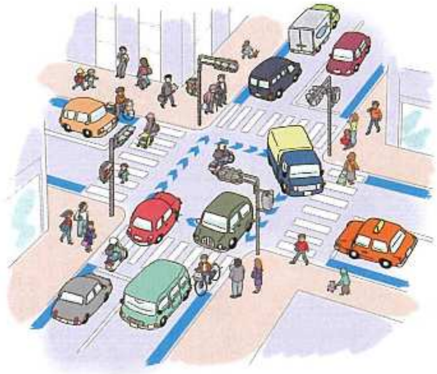
❶ जापानको ड्राइभिङ्ग लाइसेन्स

❷ अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स

❸ तोकिएको देश/क्षेत्रको लाइसेन्स (स्विजरल्याण्ड, एस्टोनिया, जर्मनी, फ्रान्स, बेल्जियम, मोनाको र ताइवान गरी 6 वटा देश र 1 क्षेत्र)

विदेशी ड्राइभिङ्ग लाइसेन्स भएको व्यक्तिले, जापान भित्र प्रयोग गर्न मिल्ने लाइसेन्समा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

जापानमा बाटोको बाँया पट्टिबाट यातायातका साधन चलाइन्छ।



विस्तृत जानकारीको लागि
केइसाचुच्योउ = जापान प्रहरी विभाग (http://www.npa.go.jp/)
केइसिच्योउ = टोकियो प्रहरी विभाग
(http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/)

अग्रजहरूको आवाज टोकियोमा धेरै ट्राफिक लाइटहरू छन् । यहाँ पैदल यात्रीलाई प्राथमिकता दिइन्छ । साइकलको छुट्टै लेनहरू बनाइएको हुन्छ । जापान यातायातको सम्बन्धमा उत्कृष्ठ ठाउँ हो ।

रोजगारी (काम) गर्ने

रोजगारी सम्बन्धि परामर्श गर्ने ठाउँ, रोजगारी व्यवस्थाको बारेमा जानौं ।

रोजगारी गर्ने योग्यता

भिसाको प्रकार अनुसार, जापानमा रोजगारी गर्न सकिने दायरा निर्धारण गरिएको हुन्छ ।
रोजगारी गर्न नपाउने भिसा भए पनि, सिकाकुगाइ काचुदोउ (योग्यता बाहेकको क्रियाकलाप) को अनुमति प्राप्त छ भने, रोजगारी गर्न पाउने हुन सक्छ ।

(उदाहरण) विद्यार्थीले काम गर्न पाउने समय निर्धारण गरिएको छ।

विस्तृत जानकारीको लागि ▶ अध्यागमन प्रशासन विभाग (पृष्ठ 57) (http://www.immi-moj.go.jp/)

रोजगारी खोज्ने तरिका

टोकियो भित्र विदेशीहरूको लागि रोजगारी सम्बन्धि परामर्श केन्द्रहरू छन् । अंग्रेजी, चाइनिज भाषामा परामर्श गर्नको लागि अग्रिम बुकिंग गर्नु आवश्यक

	टोकियो गाइकोकुजिन कोयोउ सर्भिस सेन्टर (टोकियो विदेशी नागरिक रोजगारी सेवा केन्द्र)	सिन्ज्युकु गाइकोकुजिन कोयोउ सिएन・सिदोउ सेन्टर (सिन्ज्युकु विदेशी नागरिक रोजगारी सेवा・निर्देशन केन्द्र)
ठेगाना	सिन्ज्युकु कु निसि सिन्ज्युकु 2-7-1 (21 तल्ला)	सिन्ज्युकु कु काबुकिच्योउ 2-42-10 (1 तल्ला)
परामर्श गर्न सकिने समय	10:00～18:00	8:30～17:15
फोन नम्बर	03-5339-8625	03-3204-8609
लक्षित व्यक्ति	जापानमा रोजगारी खोजिरहेको विदेशी विद्यार्थीहरू तथा रोजगारी गर्न पाउने भिसा प्राप्त व्यक्ति (जापानमा रोजगारी गर्न केहि हदबन्दि भएका व्यक्ति)	जापानी नागरिकको श्रीमान / श्रीमती वा विदेशी स्थाई निवासी (एइज्युउस्या・तेइज्युउस्या) आदि, काम गर्न हदबन्दि नभएको व्यक्ति, पार्ट टाइम खोजिरहेका विदेशी विद्यार्थीहरू

* यी बाहेक पनि रोजगारी खोज्ने बारेमा परामर्श गर्न सकिने सरकारी निकाय (हेल्लोवर्क) भन्ने ठाउँ हुन्छ । (जापानी भाषामा मात्र कुरा गर्न सकिन्छ)

विस्तृत जानकारीको लागि ▶ हेल्लोवर्क (https://www.hellowork.mhlw.go.jp/)

अग्रजहरूको आवाज: जापानको बिजिनेस म्यानर छिटो सीक्ने प्रयास गरौं। (झुक्ने आदि सत्कारको शारीरिक भाषा, मौखिक भाषाको प्रयोग गर्ने तरिका, नेमकार्डको आदानप्रदान गर्ने तरिका)।

रोजगारी बीमा प्रणाली

रोजगारी गर्न नसक्ने अवस्थामा जीवन यापन खर्च तथा अर्को रोजगारी नपाउन्जेल सम्म सहयोग गर्ने उद्देश्यले सरकारी तवरले व्यवस्था गरिएको बीमा प्रणाली हो

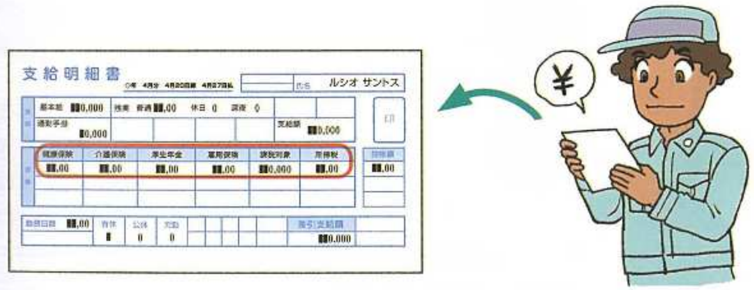
प्रकार	विवरण
किहोन तेआते = आधारभूत भत्ता (सीचुग्योउ क्युउफु = बेरोजगारी लाभ)	जागिरबाट निकालियो अथवा अर्को काम नपाएको अवस्थामा निश्चित समयावधिको लागि पाइने भत्ता।
इकुजिक्युउग्योउ तेआते = सुत्केरी बिदाको भत्ता	बच्चा हुर्काउनको लागि, लामो समयसम्म छुट्टि लिनु पर्ने अवस्थामा पाइने भत्ता।
काइगो क्युउग्योउ तेआते = स्याहार सुसार बिदाको भत्ता	परिवारको स्याहार सुसार गर्नको लागि लामो समयसम्म छुट्टि लिनु पर्ने अवस्थामा पाइने भत्ता।

*भत्ता पाउनको लागि निश्चित सर्तहरू पूरा गर्नु पर्छ ।

स्तम्भ

तेन्बिकि (तलबबाट घटाउने) प्रणाली (कर, विभिन्न बीमा रकम आदि)

रोजगारी गर्ने कम्पनीले कामदारको सट्टामा, तलबबाट कर तथा बीमा रकमहरूको भुक्तान गर्ने प्रक्रिया गरिदिने हुन्छ। त्यसैले तलबको कूल रकमबाट विभिन्न बीमा रकमहरू घटाएर बाँकी रकम भुक्तानी गर्दछ । यसरी तलबबाट घटाइने मुख्य रकमहरू निम्न अनुसार छन् ।
स्वास्थ्य बीमा रकम, कोउसेइ (कर्मचारी) निवृत्तिभरण बीमा रकम, काइगो (स्याहार सुसार) बीमा रकम (40 वर्ष देखि माथि 65 वर्षसम्मको व्यक्ति मात्र लक्षित हुन्छ), कोयोउ (रोजगारी) बीमा रकम, आय कर, आवासीय (निवास) कर कर तथा बीमा रकम भुक्तानी गर्नु रोजगारी गर्ने सबै व्यक्तिहरूको दायित्व हो । यो जापान निवासी सबैको जीवन यापनलाई सहज बनाउनको लागि व्यवस्था गरिएको महत्वपूर्ण प्रणाली हो ।

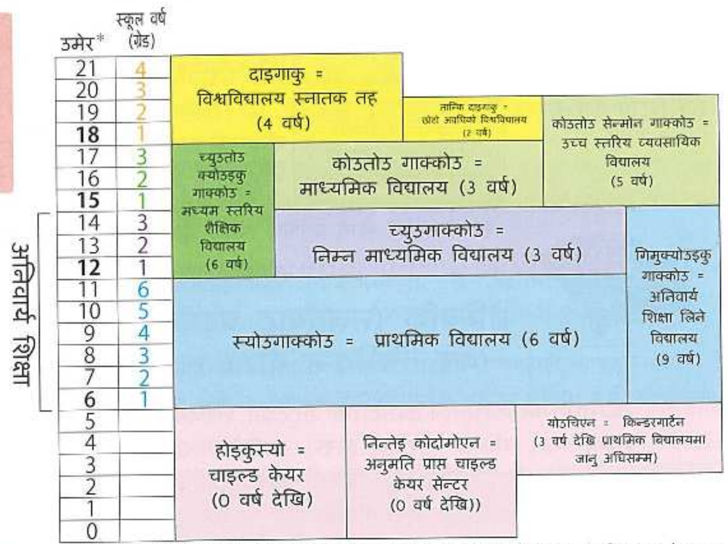


अग्रजहरूको आवाज: जापानमा रोजगारी गर्नको लागि, विदेशी नागरिक भएपनि विभिन्न रकम (बीमा, निवृत्तिभरण, कर) हरू भुक्तानी गर्नु आवश्यक छ ।

अध्ययन गर्ने • बालबच्चा हुर्काउने

जापानमा, अभिभावकले 6 वर्ष देखि 15 वर्ष सम्मको बालबालिकालाई अनिवार्य रुपमा विद्यालय शिक्षा लिन लगाउनुपर्ने हुन्छ।

अध्ययन गर्ने, बालबच्चा हुर्काउने व्यवस्था



उमेर*	स्कूल वर्ष (ग्रेड)
21	4
20	3
19	2
18	1
17	3
16	2
15	1
14	3
13	2
12	1
11	6
10	5
9	4
8	3
7	2
6	1
5	
4	
3	
2	
1	
0	

•अपाङ्गता भएको बालबालिकाहरूको आत्मनिर्भरतालाई सहयोग गर्ने (तोकुबेचु सीएन गाक्कोउ अर्थात विशेष सहयोग विद्यालय) भन्ने हुन्छ ।
•अप्रिल 2 तारिखको दिनको उमेर

योउचिएन (किन्डरगार्टेन) 3 वर्ष देखि स्योउगाक्कोउ मा जानु अघिसम्मको बालबालिकाले शिक्षाको आधारभूत कुराहरू सिक्ने विद्यालय

होइकुस्यो (चाइल्ड केयर सेन्टर) अभिभावकहरू रोजगारी गरिरहेको आदिको अवस्थामा स्योउगाक्कोउ मा जानु अघिको बालबालिकाहरू हेरविचार गर्ने सुविधा भवन

निन्तेइ कोदोमोएन (स्विकृति प्राप्त बाल उद्यान) निन्तेइ कोदोमोएन बालबालिकाहरूलाई शिक्षा दिनुको साथै हेरबिचार गर्ने। योउचिएन र होइकुस्यो दुबैको काम गर्छ।

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको शिक्षा सम्बन्धि काउन्टर

अग्रजहरूको आवाज जापानको विद्यालयहरूमा अप्रिलदेखि नयाँ शैक्षिक सत्र शुरू हुन्छ ।(बीमा, निवृत्तिभरण, कर) हरू भुक्तानी गर्न आवश्यक छ ।

विद्यालयहरूमा प्रवेश गर्ने तरिका

सरकारी योउचिएन (किन्डरकार्टेन), स्योउगाक्कोउ (प्राथमिक बिद्यालय), च्युउगाक्कोउ (निम्न माध्यामिक बिद्यालय), कोउतोउगाक्कोउ (माध्यमिक बिद्यालय) अथवा होइकुस्यो आदिमा प्रवेश गराउने इच्छा छ भने, सम्बन्धित काउन्टरमा परामर्श गर्नु होला ।

प्रकार	परामर्श गर्ने ठाउँ
होइकुस्यो (चाइल्ड केयर सेन्टर), योउचिएन (किन्डर गार्टेन), स्योउगाक्कोउ (प्राथमिक बिद्यालय), च्युउगाक्कोउ (निम्न माध्यमिकबिद्यालय)	स्थानिय निकायका कार्यालय
कोउतोउ गाक्कोउ = माध्यमिक विद्यालय	टोकियो-तो सोउदान सेन्टर = टोकिय-तो परामर्श केन्द्र

* सरकारी (राष्ट्रिय स्तरको) तथा नीजि विद्यालयमा प्रवेश गर्ने सम्बन्धमा सीधै सम्बन्धित विद्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

कोउतोउगाक्कोउ (माध्यमिक बिद्यालय) मा प्रवेश गर्नु अघि परीक्षा हुने भएकोले तयारी गरौं ।

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको काउन्टर
टोकियो-तो क्योउइकु सोउदान सेन्टर (टोकियो-तो शैक्षिक परामर्श केन्द्र) (पृष्ठ 53)

इन्टरनेशनल स्कूल

विदेशी बालबालिकाहरूलाई लक्षित गरिएको शैक्षिक संस्था । विद्यालय भित्र प्रयोग गरिने भाषा या पाठ्यक्रमहरू विद्यालय अनुसार फरक हुन्छन् ।
प्रवेश गर्ने तरिकाको बारेमा सीधै विद्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

स्तम्भ

गाक्कोउ क्युउस्योकु = विद्यालयको दिउँसोको खाना

जापानभित्र धेरैजसो सरकारी स्योउगाक्कोउ (प्राथमिक बिद्यालय) तथा च्युउगाक्कोउ (निम्न माध्यमिकबिद्यालय) मा गाक्कोउ क्युउस्योकु (पोषणयुक्त ब्यालेन्स खानेकुरा) वितरण गरिन्छ।

अग्रजहरूको आवाज न्युउगाकुसिकि (प्रवेश समारोह) तथा सोचुग्योउसिकि (दिक्षान्त समारोह) मा, अभिभावकले सूट आदि अफिसियल पोशाक लगाउँछन्।

विमारी, चोटपटक

जापानमा बसोबास गर्ने सबै व्यक्तिले सरकारी स्वास्थ्य बीमामा आवद्द भई, उच्च स्तरको चिकित्सा सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्दछन् । विसन्चो महसुस भयो भने, सर्वप्रथम नजिकैको क्लिनिकमा गएर जँचाउनु होला ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा र स्वास्थ्य बीमा

सरकारी स्वास्थ्य बीमा 2 प्रकारका छन्। सबैजना कुनै एक बीमामा आवद्द हुन्छन् । बीमामा आवद्द भयो भने, स्वास्थ्य बीमा कार्ड प्राप्त गर्नुहुनेछ र त्यो देखायो भने चिकित्सा खर्च 30% मात्र भुक्तानी गरे पुग्ने हुन्छ । बीमामा आवद्द छैन भने, चिकित्सा खर्च पनि महँगो पर्छ ।

स्वास्थ्य बीमा कार्डको एक उदाहरण

●सरकारी स्वास्थ्य बीमाको प्रकार र लक्षित व्यक्तिहरू

	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा	स्वास्थ्य बीमा
प्रणालीको विवरण	आफूले बेहोर्नु पर्ने चिकित्सा खर्च 30% (1,000 येन लाग्ने चिकित्सा खर्च 300 येन मात्र तिर्ने)	
लक्षित व्यक्ति	आफ्नै व्यवसाय गरिरहेको व्यक्ति, रोजगारी नगरिकन बसेको व्यक्ति	कम्पनिमा काम गरिरहेको व्यक्ति
बीमा रकम	आय अनुसार फरक फरक हुन्छ	
सम्पर्क स्थान	स्थानिय निकायको "कोकुमिन केन्कोउ होकेन" काउन्टर	कम्पनिको बीमा सम्बन्धि हेर्ने व्यक्ति

* जापानसंग स्याकाइ होकेन सम्झौता भएको देशका मानिसहरू आवद्द हुनु आवश्यक नपर्ने पनि हुन सक्छ।
* पार्ट-टाइम गरिरहेको व्यक्ति, कम्पनीको स्वास्थ्य बीमा नभइकन, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आवद्द हुनेहरू पनि छन्।

कोउकि कोउरेइस्या इर् योउ सेइदो (वृद्ध हरूको चिकत्सा सेवा प्रणाली)

75 बर्ष भन्दा बढी उमेरका व्यक्ति तथा 65 बर्ष देखि 75 बर्ष भन्दा कम उमेरका अपांगता भएका व्यक्ति आवद्द हुन्छन्।

आफूले बेहोर्नु पर्ने चिकित्सा खर्च 10% (सर्त अनुसार 30%)

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको कोउरेइस्या फुकुसी (बृद्ध कल्याण) काउन्टर

स्याहार सुसार बीमा

स्याहार सुसारको आवश्यकता भएका वृद्द व्यक्तिहरूलाई सहायोग गर्ने प्रणाली हो । स्याहार सुसार सेवाको आफूले बेहोर्ने प्रयोग शुल्क 10% (तोकिएको भन्दा बढि आय भएको व्यक्तिको लागि 20% अथवा 30%)

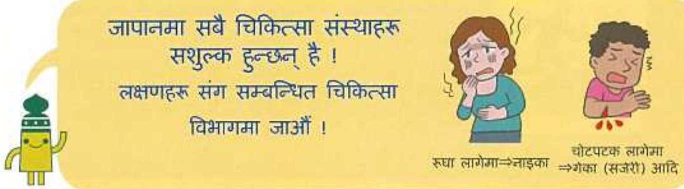
सेवा प्राप्त गर्नको लागि सरकारी अनुमति (प्रमाणीकरण) को आवश्यक पर्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको कोउरेइस्या फुकुसी (बृद्ध कल्याण) काउन्टर

अग्रजहरूको आवाज अस्पतालमा लक्षणहरूको बारेमा थाहा दिनको लागि "तागेन्गो इर्योउ मोन्सीनह्योउ (बहुभाषी चिकित्सा प्रश्नावली)" (http://www.kifjp.org/medical/) धेरै काम लाग्यो ।

चिकित्सा संस्थाहरूमा विमारी जँचाउने तरिका



विस्तृत जानकारीको लागि

टोकियो-तो चिकित्सा संस्था सम्बन्धि सूचना सर्भिस (हिमावारि) (पृष्ठ 59)
AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र (पृष्ठ 57)

1 अस्पतालको रिसेप्शनमा स्वास्थ्य बीमा कार्ड दिएर, चिकित्सा प्रश्नावली मा लक्षणहरूको बारेमा भर्नु होला।

2 नाम नबोलाउन्जेल माचिआइसिचु (प्रतीक्षा कक्ष) मा प्रतीक्षा गर्नुहोला।

3 नाम बोलाएपछि चिकित्सा कक्षमा प्रवेश गरी, लक्षणहरूको बारेमा बताउनु होला।

4 चिकित्सकले हेर्न सकेपछि, फेरी माचिआइसिचुमा आएर प्रतीक्षा गर्नुहोला। नाम बोलाएपछि चिकित्सा शुल्क भुक्तान गरी, प्रेस्क्रिप्शन (औषधिको बारेमा लेखिएको पत्र) लिनुहोला।

त्यसपछि औषधि पसलमा गएर, प्रेस्क्रिप्शन देखाई, औषधि लिएर त्यसको शुल्क भुक्तानी गर्नु होला ।

अग्रजहरूको आवाज जापानको कम्पनीहरूमा, कामदारलाई वर्षको 1 पटक स्वास्थ्य जाँच गर्न लगाइन्छ ।

प्रकोप रोकथाम / आपतकालिन

जापान प्राकृतिक प्रकोप धेरै हुने देश हो । यस्ता प्रकोपहरू हुँदा कस्तो क्रियाकलाप गर्दा ठिक हुन्छ भन्ने बारेमा सीकौं ।
सुरक्षित स्थान सम्मको बाटो, हिनानबास्यो = सुरक्षित स्थान, परिवारलाई सम्पर्क गर्ने तरिकाहरूबारे पहिले नै सरसल्लाह गरी निर्णय गरेर राखौं ।

भूकम्प

जमिन हल्लिने, भवनहरू भत्किने, सुनामी (विशाल छाल) आउने सम्भावना हुने भएकोले खतरनाक हुन्छ ।

●दैनिक जीवनमा प्रकोप रोकथामको तयारी

❶ दराज आदि फर्निचरहरू नढल्ने गरी उपाय गर्ने ।

❷ आपतकालिन समयमा लिएर जाने सामान (पानी, लामो समय संरक्षण गर्न मिल्ने खाना आदि) को तयारी गर्ने ।

विस्तृत जानकारीको लागि

स्थानिय निकायको कार्यालयको बोउसाइ・आन्जेन (बिपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षा) काउन्टर

●भूकम्प आयो भने

❶ (माथिबाट सामानहरू झर्न सक्ने भएकोले) टेबल या डेस्क मुनि लुकेर, टाउको तथा शरीर बचाउने ।

❷ कम्पन रोकिएपछि, आगो चलाइराखेको ठाउँ सबै निभाउने ।

❸ घरको मूल ढोका खोलेर निस्कने बाटो सुरक्षित गर्ने ।

❹ नआत्तिइकन हिंडेर सुरक्षित स्थानमा जाने ।

प्रकोप वा आपतकालिन अवस्थामा, विदेशीहरूको लागि हेल्प कार्ड बोकेमा ढुक्क हुन्छ !
(http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/ALLhelpC.pdf)

अग्रजहरूको आवाज

जापानका विद्यालयहरूमा प्रत्येक वर्ष प्रकोप रोकथाम अभ्यास गरेर, प्रकोपको बेलामा कस्तो क्रियाकलाप गर्ने भन्ने बारेमा सीकाउने गरिन्छ।

टाइफुन

भारी वर्षा र कडा हुरी बतासहरूले समुद्रको अवस्था विकराल हुने, नदीको पानी बढ्ने भएकोले खतरनाक हुन्छ । जुलाईदेखि अक्टोबरसम्म धेरै आउने हुन्छ । रेल तथा बस सेवा ढिलाइ हुने अथवा बन्द पनि हुन सक्छ ।

●जब टाइफुन आउँछ

❶टिभी वा रेडियो मार्फत बारम्बार टाइफूनको अवस्था बारे बुझ्ने ।

❷वर्षा र हुरी बतास कडा भएको बेला बाहिर ननिस्किने ।

भूकम्प, टाइफुन जस्ता प्रकोपको अग्रिम रोकथाम तयारीको लागि "टोकियो बोउसाइ" (http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2015/08 / 20p8l300.htm) जाँच गरौं !

आगलागी

●आगलागी भएको फेला पार्नु भयो भने

❶(काजि दा ! भनेर कराएको आवाज वा साइरेन सुनियो भने) भवनबाट बाहिर निस्कने ।

❷नजिकको व्यक्तिलाई मद्दत माग्ने, 119 मा डायल गरी, दमकल बोलाउने ।

यदि मुटुको धड्कन बन्द भएको मानिस छ भने, AED (मुटुलाई चल्ने बनाउने यन्त्र) प्रयोग गरौं !
जापान इमर्जेंसी मेडिकल एसोसिएशन "सिमिननो तामेनो सिनपाइसोसेइ" (http://aed.jaam.jp/)

दमकल・आपतकालिन (119 नम्बर)

आगलागी, चोटपटक・अचानक बिरामी, ट्राफिक दुर्घटना (घाइते व्यक्ति छ भने) आदि भएको बेला सम्पर्क गर्न, निम्न सूचनाहरू तयार गर्नु होला ।

❶आगलागी हो कि बिरामी हो

❷अहिले कस्तो अवस्थामा छ (बेहोश, घाइते आदि)

❸ठेगाना, सम्पर्क जानकारी (कहाँ हो, नजिकैको ल्याण्डमार्क के हो)

प्रहरी (110 नम्बर)

अपराधिक क्षति(चोरी, हिंसा आदि), ट्राफिक दुर्घटनाहरू

अग्रजहरूको आवाज

जापानमा विभिन्न ठाउँमा "कोउबान = पुलिस बुथ" छन् । केहि खसेको सामान पायो भने वा कुनै समस्या भयो भने गएर हेरौं ।

पर्यटन, संस्कृति

टोकियोमा धेरै पर्यटकिय स्थलहरू तथा आकर्षक स्थानहरू छन् । यहाँ खेलकूदको सुविधा भवनहरू, कलाकारिताको सुविधा भवनहरू, पार्कहरू पनि प्रसस्त छन् । टोकियो निवासी विदेशीहरूबाट सुनेका केहि लोकप्रिय स्थलहरूको बारेमा जानकारी दिनेछौं ।

पर्यटन

I टोकियो भित्रको लोकप्रिय बजारहरू

◁सिन्ज्युकु
व्यापार तथा किनमेलको केन्द्रिय स्थल । स्टेशनको पश्चिम गेटको क्षेत्र गगनचुम्बी भवनहरू धेरै भएको अफिस एरिया हुन । पूर्वी गेट चाहिं डिपार्टमेन्ट स्टोर र चलचित्र थिएटरहरू भएको मनोरञ्जन क्षेत्र हुन ।

▷सिबुया
चलनचल्तिको रेस्टुरेन्ट या बार, क्लब तथा लाईभहाउसहरू जम्मा भएको, युवा संस्कृतिको शुरूआतको क्षेत्र

◁इकेबुकुरो
किनमेल र मनोरन्जनका सुविधा भवनहरू प्रसस्त छन । एनिमेसनसंग सम्बन्धित स्पटहरूपनि थुप्रै छन ।

II फेशन, स्टाइलिश लुगाफाटा

▷ओमोतेसानदोउ, आओयामा
प्रसीद्ध ब्राण्डका स्ट्रीट शपहरू तथा स्टाइलिश क्याफेहरू आदि राम्रा पसलहरू थुप्रै छन ।

◁दाइकानयामा, एबिसु
हाइसेन्स र विशेषता भएका पसल तथा रेष्टुरेन्टहरू ठाउँ ठाउँमा खोलिएको, किनमेल र खानपानको मनोरञ्जन लिन सकिने

सिन्ज्युकु स्टेशनको प्रयोगकर्ता संख्या विश्वमै सबैभन्दा बढी (प्रति दिन 34 लाख 20 हजार जना) । गिनीज वर्ल्ड रेकर्डले पनि प्रमाणीकरण गरेको छ नि है !

◁रोप्पोङ्गी
रेष्टुरेन्ट तथा कलाकारिताको संग्रहालयहरू थुप्रै भएको, अन्तर्राष्ट्रिय वातावरण भएको स्टाइलिश शहर

III ईतिहासको अनुभव गर्न सकिने पुरानो राम्रो टोकियो

◁उएनो, आसाकुसा
कलाकारिताको संग्रहालयहरू जस्ता सांस्कृतिक भवनहरू तथा मन्दिरहरू धेरै भएको, टोकियोको प्रसीद्ध पर्यटन स्थलहरू मध्ये एक

▷यानाका, नेजु, सेनदागि
पुरानो शैलीको बजार तथा भावनाहरू बाँकि रहेको, पुरानो राम्रो टोकियोको शहर महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

◁कागुराजाका / इइदाबासी
गल्लीहरूको पछाडि लुकेको एदो कालको वातावरण तथा स्योउवा कालको दृष्यहरू आकर्षक छन् । जापानी शैलीको क्याफे तथा दैनिक उपभोग्य साधनको पसलको वरिपरि घुम्नु पनि रमाईलो हुन्छ ।

IV परिष्कृत वयस्क शहर

▷मारूनोउचि
टोकियोको प्रतीक मध्ये एक टोकियो स्टेशन र कोउक्यो गाइएन बीचको क्षेत्र । थुप्रै ठल्ठूला कम्पनीका कार्यालयहरू जम्मा भएको जापानको सबभन्दा ठूलो अफिस एरिया । किनमेल र कलाकारिताको मनोरञ्जन लिन सक्नुहुन्छ ।

◁गिन्जा, निहोनबासी
गिन्जा विश्वको प्रमुख सपिङ्ग स्ट्रिट मध्ये एक हो। निहोनबासीमा एदो काल (17 औं शताब्दि) देखि सञ्चालनमा आएका ऐतिहासीक पसलहरू धेरै छन ।

प्रत्येक क्षेत्रको विस्तृत जानकारीको लागि, GO TOKYO(पृष्ठ 59)मार्फत जानकारी लिऔं ।

V युवाहरू भेला हुने शहर

◁हाराज्युकु
फेसनेबल तथा हिस्सी परेको साधनहरू जम्मा भएको युवाहरूको शहर । दैनिक उपभोगको साधनहरू, एक्सेसरीहरू, लुगाको पसलहरू लाइन लागेको ताकेसीता रोडमा जहिलेपनि मानिसहरूको भीड हुन्छ ।

▷सिमोकिताजावा
पुरानो लुगाफाटाहरू तथा दैनिक उपभोग्य सामानहरू बेचिने विविध विशेषता भएका पसलहरू छन्। थिएटर, मिनी थिएटर तथा लाईभहाउसहरू पनि थुप्रै छन्

VI परिवार संगै मनोरञ्जन लिन सकिने शहर

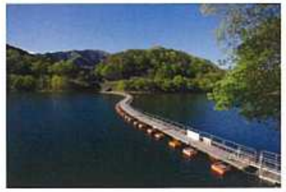
▷ओदाइबा
ठूलो स्तरको मलहरू रहेको, खानपिन र किनमेलको मनोरञ्जन लिन सकिन्छ । पार्क वा समुद्र तटहरूमा हिंड्न र दौडन लागि पनि राम्रो ठाउँ हो ।

◁किचिज्योउजि
सपिङ्ग सडकहरू तथा ठूला पार्कहरू भएको, बालबालिकादेखि वयस्कहरूले समेत मनोरञ्जन लिन सकिने लोकप्रिय शहर ।

VII प्रकृति

◁ताकाओसान पहाड
सिन्ज्युकुबाट रेलमार्फत पश्चिमतिर 1 घण्टा । पहाड चढ्ने मानिसहरूको संख्या विश्वमै सबैभन्दा बढी (वार्षिक करीव 25 लाख जना)। पहाड चढ्न शुरू गर्ने बिगिनरहरू पनि सजिलैसंग चढ्न सकिने लोकप्रिय पहाड (उचाई 599 m)।

▷ओकुतामा
सिन्ज्युकुबाट रेलमार्फत पश्चिमतिर 2 घण्टा । पहाड र नदीहरू थुप्रै भएकोले, आउटडोर लाइफको मनोरञ्जन लिन सक्नुहुन्छ ।



◁इजु टापु
टोकियो-तोको केन्द्रिय क्षेत्र बाट पानीजहाजमार्फत दक्षिणतिर कम्तिमा करिब 2 घण्टा (हवाइजहाजबाट कम्तिमा करिब 25 मिनेट)। अझै कसैले हात नहालेको प्रकृति बाँकि भई, डाइभिङ्ग, माछा मार्ने, ताराले भरिएको आकाशको अवलोकन गर्ने आदि विभिन्न कुराको मनोरञ्जन लिन सक्नुहुन्छ ।

▷ओगासावारा
टोकियो-तोको केन्द्रिय क्षेत्र बाट पानीजहाजमार्फत दक्षिणतिर करिब 24 घण्टा । जापानको मुख्य भूमीबाट 1,000 किलोमिटर दक्षिणमा अवस्थित छ । ज्वालामुखी समुद्री टापु हो । विश्व सम्पदा सूचीमा पर्दछ। व्हेलमाछ हेर्ने, समुद्री कायाक (डुँगा), ट्रेकिंग आदि गर्न सकिन्छ।

बसाइक्षेत्र नजिकैको पर्यटन स्थलको बारेमा बुझ्न, TIPS (पृष्ठ 58)मार्फत खोज्नु होला है!

संस्कृति • कलाकारिता सुविधा भवन

टोकियोमा थुप्रै संस्कृति • कलाकारिता सुविधा भवनहरू छन् । यहाँ टोकियो-तो मातहतको सुविधा भवनहरूको जानकारी दिनेछौं । लाग्ने शुल्कको बारेमा सम्बन्धित सुविधा भवनको होमपेजबाट बुझ्नु होला ।

टोकियो-तो तेइएन बिज्युचुकान (टोकियो वनस्पति उद्यान कलाकारिता संग्रहालय)

सुविधा भवनको परिचय	पुरानो आसाकानोमिया निवासको आर देको को भवनभित्र प्रदर्शन गरिएका कलाकारिता सामाग्री तथा सुन्दर बगैंचाको मनोरञ्जन लिन सक्नुहुनेछ।
ठेगाना	मिनातो-कु, सीरोकानेदाइ, 5-21-9
नजिकको रेलवे स्टेशन	तोएइ सबवे मिता लाइन, टोकियो मेट्रो नानबोकु लाइन "सीरोगानेदाइ" स्टेशन; अथवा जेआर तोक्युउ मेगुरो लाइन "मेगुरो" स्टेशन

टोकियो-तो एदो टोकियो हाकुबुचुकान (संग्रहालय)

सुविधा भवनको परिचय	एदो र टोकियोको इतिहास तथा संस्कृतिको बारेमा चिनाउने संग्रहालय
ठेगाना	सुमिदा-कु, योकोआमि 1-4-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर/तोएइ सबवे ओएदो लाइन "र्‍योउगोकु" स्टेशन

एदो टोकियो तातेमोनोएन (भवन उद्यान)

सुविधा भवनको परिचय	एदो • टोकियोको पुराना भवनहरू प्रदर्शन गरिएको खुला संग्रहालय
ठेगाना	कोगानेइ-सी साकुराच्योउ 3-7-1 (तोरिचु कोगानेइ कोउएन)
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर मुसासीकोगानेइ स्टेशन कितागुचि बाट बसमार्फत "कोगानेइकोउएन निसीगुचि" बस स्टप

टोकियो-तो स्यासीन बिज्युचुकान (फोटो कलाकारिता संग्रहालय)

सुविधा भवनको परिचय	जापानको पहिलो फोटोग्राफी तथा भिडिओको विशेष संग्रहालय
ठेगाना	मेगुरो-कु मिता 1-13-3 एबिसु गार्डेन प्लेस भित्र
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर/टोकियो मेट्रो हिबिया लाइन "एबिसु" स्टेशन

टोकियो-तो गेन्दाइ बिज्युचुकान (आधुनिक कलाकारिता संग्रहालय)

सुविधा भवनको परिचय	आधुनिक कलाकारिता सामाग्री तथा भवन आफैं पनि मनोरञ्जन लिन सकिने संग्रहालय
ठेगाना	कोउतोउ-कु, मियोसी 4-1-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	तोएइ सबवे ओएदो लाइन, टोकियो मेट्रो हान्जोउमोन लाइन "कियोसुमि सिराकावा" स्टेशन

टोकियो-तो बिज्युचुकान (कलाकारिता संग्रहालय)

सुविधा भवनको परिचय	देश भित्र बाहिरको चर्चित कलाकारिता सामाग्रीहरूको विशेष प्रदर्शनी मात्र नभई, विभिन्न प्रकारको प्रदर्शनीहरू पनि आयोजना गरिन्छ ।
ठेगाना	ताइतोउ-कु, उएनो कोउएन 8-36
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर • केइसेइ • टोकियो मेट्रो गिन्जा लाइन / हिबिया लाइन "उएनो" स्टेशन

टोकियो बुन्का काइकान

सुविधा भवनको परिचय	देश भित्र बाहिरको ओपेरा, ब्याले, शास्त्रीय कन्सर्टको मनोरञ्जन लिन सक्नुहुनेछ
ठेगाना	ताइतोउ-कु, उएनो कोउएन 5-45
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर • केइसेइ • टोकियो मेट्रो गिन्जा अथवा हिबिया लाइन "उएनो" स्टेशन

टोकियो गेइज्युचु गेकिज्योउ (कलाकारिता थिएटर)

सुविधा भवनको परिचय	संसारको सबभन्दा ठूलो पाइप अर्गान राखिएको छ । त्यस्तै कन्सर्ट वा नाटकहरू, प्रदर्शनीहरूको पनि मनोरञ्जन लिन सक्नुहुनेछ ।
ठेगाना	तोसीमा-कु, निसीइकेबुकुरो 1-8-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर • टोकियो मेट्रो मारूनोउचि लाइन / युउराकुच्योउ लाइन / फुकुतोसीन लाइन • तोउबु तोउज्योउ लाइन • सेइबु इकेबुकुरो लाइन "इकेबुकुरो" स्टेशन

प्रत्येक सुविधा भवनहरूको विस्तृत जानकारीको लागि, टोकियो-तो रेकिसी बुन्का जाइदानको होमपेज हेरौं ! (https://www.rekibun.or.jp/)

पार्क / बगैंचा

सबैलाई "टोकियो=ठूलो शहर" भन्ने छवि होला, तर टोकियो-तो भित्र थुप्रै पार्क र बगैंचाहरू भएकोले हरियालीले भरिएको शहर हो ।

हिबिया कोउएन (पार्क)

ठेगाना	चियोदा-कु, हिबियाकोउएन 1-6
नजिकको रेलवे स्टेशन	टोकियो मेट्रो मारूनोउचि लाइन / चियोदा लाइन "कासुमिगासेकि" स्टेशन, अथवा टोकियो मेट्रो हिबिया लाइन / चियोदा लाइन "हिबिया" स्टेशन

योयोगी कोउएन (पार्क)

ठेगाना	सीबुया-कु, योयोगी कामिजोनो च्योउ 2-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर "हाराज्युकु" स्टेशन अथवा टोकियो मेट्रो चियोदा लाइन "योयोगिकोउएन" स्टेशन

मिजुमोतो कोउएन (पार्क)

ठेगाना	काचुसीका-कु, मिजुमोतो कोउएन 3-2
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर "कानामाची" स्टेशनबाट बस मार्फत "मिजुमोतो कोउएन" बस स्टप

उएनो ओन्सी कोउएन (पार्क)

ठेगाना	ताइतोउ-कु, उएनो कोउएन 5-20
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर・केइसेइ・टोकियो मेट्रो गिन्जा लाइन / हिबिया लाइन "उएनो" स्टेशन

इनोकासीरा ओन्सी कोउएन (पार्क)

ठेगाना	मुसासीनो-सी, गोतेनयामा 1-18-31
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर・केइओउ इनोकासीरा लाइन "किचिज्योउजि" स्टेशन अथवा केइओउ इनोकासीरा लाइन "इनोकासीरा कोउइन" स्टेशन

जिनदाइ स्योकुबुचु कोउएन (वनस्पति पार्क)

ठेगाना	च्योउफु-सी, जिनदाइजि मोतोमाची 5-31-10
नजिकको रेलवे स्टेशन	केइओउ लाइन "च्योउफु" स्टेशनबाट बस अथवा जेआर "मिताका" स्टेशनबाट बस मार्फत "जिनदाइ उएमाचु कोउइन" बस स्टप
शुल्क	सर्वसाधारण/वयस्क 500 येन, 65 वर्ष भन्दा माथि 250 येन, च्युउगाकुसेइ (नि.मा.बि. बिद्यार्थी) 200 येन स्योउगाकुसेइ (प्राथमिक बिद्यार्थी) भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउ (नि.मा.बि.) मा पढ्ने बिद्यार्थीको हकमा निशुल्क

हामारिक्युउ ओन्सी तेइएन (वनस्पति पार्क)

ठेगाना	च्युउओउ-कु, हामारिक्युउ तेइएन 1-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	तोएइ सबवे ओएदो लाइन, युरिकामोमे लाइन "सीओदोमे" स्टेशन अथवा जेआर, टोकियो मेट्रो गिन्जा लाइन, तोएइ सबवे आसाकुसा लाइन "सीनबासी" स्टेशन
शुल्क	स्योउगाकुसेइ (प्राथमिक बिद्यार्थी) भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउ (नि.मा.बि.) मा पढ्ने बिद्यार्थीको हकमा निशुल्क

रिकुगिएन (पार्क)

ठेगाना	बुन्क्योउ-कु, होनकोमागोमे 6-16-3
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर・टोकियो मेट्रो नान्बोकु लाइन "कोमागोमे" स्टेशन अथवा तोएइ सबवे मिता लाइन "सेन्गोकु" स्टेशन
शुल्क	सर्वसाधारण 300 येन, 65 वर्ष भन्दा माथि 150 येन स्योउगाकुसेइ (प्राथमिक बिद्यार्थी) भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउ (नि.मा.बि.) मा पढ्ने बिद्यार्थीको हकमा निशुल्क

टोकियो-तो भित्रको टोकियो-तो मातहतको पार्क/बगैंचा सम्बन्धि विस्तृत जानकारीको लागि,
"पार्कमा जाऔं !" (https;//www.tokyo-park.or.jp/)
"बगैंचामा जाऔं " (https://teien.tokyo-park.or.jp/)बाट जाँच गरौं हैं !

पुस्तकालय

बसाई नजिकको पुस्तकालयको विवरण, सम्बन्धित स्थानिय निकायको होमपेजमा जाँच गरौं है !

तोरिचु च्युउओउ तोस्योकान (टोकियो-तोद्वारा संचालित केन्द्रिय पुस्तकालय)

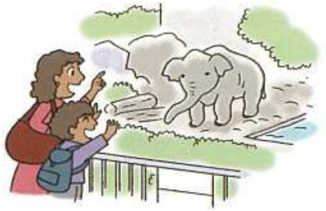
ठेगाना	मिनातो-कु, मिनामि आजाबु 5-7-13
नजिकको रेलवे स्टेशन	टोकियो मेट्रो हिबिया लाइन "हिरोओ" स्टेशन
पुस्तकालय खोलिने समय	सोमबारदेखि शुक्रबार: बिहान 10 बजे देखि राती 9 बजेसम्म शनिबार, आइतबार तथा सार्वजनिक बिदाको दिन: बिहान 10 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म

तोरिचु तामा तोस्योकान (टोकियो-तोद्वारा संचालित मातहतको तामा पुस्तकालय)

ठेगाना	कोकुबुन्जि-सी इजुमिच्योउ 2-2-26
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर "निसी कोकुबुन्जि" स्टेशन
पुस्तकालय खोलिने समय	सोमबार देखि शुक्रबार: बिहान 10 बजे देखि राती 9 बजेसम्म शनिबार, आइतबार तथा सार्वजनिक बिदाको दिन: बिहान 10 बजे देखि साँझ 5:30 बजे सम्म

चिडियाखाना/ सुइजोकुकान (एक्वेरियम)

टोकियोमा परिवार सहित मनोरञ्जन लिन सकिने चिडियाखाना र एक्वेरियमहरू थुप्रै छन् ।



ओन्सी उएनो चिडियाखाना

ठेगाना	ताइतोउ-कु, उएनो कोउएन 9-83
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर・केइसेइ・टोकियो मेट्रो गिन्जा अथवा हिबिया लाइन "उएनो" स्टेशन
शुल्क	सर्वसाधारण 600 येन, 65 वर्ष भन्दा माथि 300 येन, च्युउगाकुसेइ (नि.मा.बि. बिद्यार्थी) 200 येन स्योउगाकुसेइ भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउमा पढ्ने च्युउगाकुसेइको हकमा निशुल्क

इनोकासीरा सीजेन बुन्काएन (इनोकासीरा प्राकृतिक साँस्कृतिक पार्क)

ठेगाना	मुसासीनो-सी, गोतेन्यामा 1-17-6
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर・केइओउ इनोकासीरा लाइन "किचिज्योउजि" स्टेशन
शुल्क	सर्वसाधारण 400 येन, 65 वर्ष भन्दा माथि 200 येन, च्युउगाकुसेइ (नि.मा.बि. बिद्यार्थी) 150 येन स्योउगाकुसेइ (प्राथमिक बिद्यार्थी) भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउ (नि.मा.बि.) मा पढ्ने बिद्यार्थीको हकमा निशुल्क

तामा दोउबुचुकोउएन (एनिमल पार्क)

ठेगाना	हिनो-सी, होदोकुबो 7-1-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	केइओउ लाइन・तामा मोनोरेल "तामा दोउबुचु कोउएन" स्टेशन
शुल्क	सर्वसाधारण 600 येन, 65 वर्ष भन्दा माथि 300 येन, च्युउगाकुसेइ (नि.मा.बि. बिद्यार्थी) 200 येन स्योउगाकुसेइ भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउ मा पढ्ने च्युउगाकुसेइ को हकमा निशुल्क

कासाइ रिन्काइ सुइजोकुएन (एक्वेरियम)

ठेगाना	एदोगावा-कु, रिन्काइ च्योउ 6-2-3
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर "कासाइ रिनकाइ कोउएन" स्टेशन
शुल्क	सर्वसाधारण 700 येन, 65 वर्ष भन्दा माथि 350 येन, च्युउगाकुसेइ (नि.मा.बि. बिद्यार्थी) 250 येन स्योउगाकुसेइ भन्दा मुनि, टोकियो निवासी अथवा टोकियो भित्रको च्युगाक्कोउ मा पढ्ने च्युउगाकुसेइ को हकमा निशुल्क

विस्तृत जानकारीको लागि टोकियो जूनेट (http://www.tokyo-zoo.net/)

खेलकूद सुविधा भवनहरू

टोकियो-तो भित्र, टोकियो-तो वा अन्य स्थानिय निकायको मातहतमा सञ्चालन गरिएका खेलकूद सुविधा भवनहरू थुप्रै छन् ।

टोकियो ताइइकुकान (व्यायामशाला)

प्रयोग गर्न सकिने सुविधा कोठाहरू	व्यायामशाला, स्विमिङ्ग पूल, ट्रेनिङ्ग रूम आदि
ठेगाना	सीबुया-कु, सेन्दागाया 1-17-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर "सेन्दागाया" स्टेशन अथवा तोएइ सबवे ओओएदो लाइन "कोकुरिचु क्योउगिज्योउ" स्टेशन
शुल्क	प्रयोग गर्ने सुविधा कोठा अनुसार फरक फरक हुन्छ

कोमाजावा ओलिम्पिक कोउएन सोउगोउ उन्दोउज्योउ (रंगशाला)

प्रयोग गर्न सकिने सुविधा कोठाहरू	बेसबल मैदान, व्यायामशाला, ट्रेनिङ्ग रूम, टेनिस कोर्ट आदि
ठेगाना	सेतागाया-कु, कोमाजावा कोउएन 1-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	तोउक्युउ देनएनतोसी लाइन "कोमाजावा दाइगाकु" स्टेशन
शुल्क	प्रयोग गर्ने सुविधा कोठा अनुसार फरक फरक हुन्छ

टोकियो बुदोउकान (मार्शल आर्ट भवन)

प्रयोग गर्न सकिने सुविधा कोठाहरू	मार्शल आर्ट हल, आर्चरी हल, ट्रेनिङ्ग रूम, आदि
ठेगाना	आदाची-कु, आयासे 3-20-1
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर・टोकियो मेट्रो चियोदा लाइन "आयासे" स्टेशन
शुल्क	प्रयोग गर्ने सुविधा कोठा अनुसार फरक फरक हुन्छ

टोकियो ताचुमि कोकुसाइ सुइएइज्योउ (पौडी भवन)

प्रयोग गर्न सकिने सुविधा कोठाहरू	स्विमिङ्ग पूल
ठेगाना	कोउतोउ-कु, ताचुमि 2-8-10
नजिकको रेलवे स्टेशन	टोकियो मेट्रो युउराकुच्योउ लाइन "ताचुमि" स्टेशन
शुल्क	प्रयोग गर्ने सुविधा कोठा अनुसार फरक फरक हुन्छ

अन्य टोकियो-तो मातहतको खेलकूद सुविधा भवनको विस्तृत जानकारीको लागि

टोकियो-तो स्पोर्टस बुन्का जिग्योउदान (खेलकूद संस्कृति संघ) (http://www.tef.or.jp/)

स्थानिय निकायद्वारा सञ्चालन गरिएको खेलकूद सुविधा भवनहरू पनि थुप्रै भएकोले, सम्बन्धित होमपेजबाट चेक गरौं ।

सम्पर्क स्थानको सूची

थाहा नभएको कुरा, परामर्श गर्नु पर्ने कुराहरू छ भने, सम्बन्धित काउन्टरमा सोधपूछ गर्ने गरौं।

सोधपूछ गर्ने ठाउँ	कस्तो अवस्थामा?		पृष्ठ
स्थानिय निकायको प्रशासनिक कार्यालय・अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थामा सोधपूछ गर्ने			
स्थानिय निकाय (विभिन्न प्रक्रिया गर्न)	वसाइसराइ (तेनन्युउ = सरेर आउने, तेनस्युचु = सरेर जाने) विवाह सम्बन्ध विच्छेद गर्भधारण बच्चा जन्मियो परिवारको मृत्यु भयो	बालबालिकाको शिक्षा सम्बन्धि परामर्श (किन्डरगार्टेन, प्राथमिक, निम्न माध्यामिक विधालय) स्याहार सुसारको आवश्यकता घरपालुवा जनावर (कुकुर) पाल्ने व्यक्तिगत छाप (इन्कान) दर्ता गर्ने जापानी भाषा अध्ययन गर्ने	48
अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था	जापानी भाषा अध्ययन गर्ने, अरू मानिससंग कुराकानी गर्ने		51
परामर्श गर्ने			
टोकियो-तो (टोकियो महानगरपालिका)	समस्या भइरहेको कुरा मातृभाषामा परामर्श गर्ने		53
अन्य			55
अन्य			
राजदूतावास	भिसाका लागि आवेदन दिने, राहदानीको नवीकरण गर्ने		57
अध्यागमन प्रशासन विभाग	आवासीय कार्ड हरायो, नवीकरण गर्ने		
प्रहरी	सवारी दुर्घटना, अपराधिक क्षति		
दमकल, आपतकालिन	आगलागि, आकस्मित बिमारी, गम्भीर चोटपटक		
उपयोगी साइटहरू			
टोकियो-तोको विभिन्न सूचनाहरू जम्मा गर्ने			58

● विभिन्न आवेदनहरू दिने

【कुसीच्योउसोन (वार्ड,नगर,शहर,गाउं) 】को रिसेप्सन काउन्टर खोलिने दिन तथा समयः साधारणतयाः सोमबार देखि शुक्रबार (8 : 30〜17 : 00)

प्रशासनिक कार्यालय अनुसार फरक हुन्छन्

निवास क्षेत्र (कुसीच्योउसोन)	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
आओगासिमा-मुरा	आओगासिमा-मुरा, मुबान्चि	---	04996-9-0111
आकिसिमा-सी	आकिसिमा-सी, तानाकाच्योउ 1-17-1	आकिसिमा	042-544-5111
आकिरूनो-सी	आकिरूनो-सी, निनोमिया 350	आकिगावा	042-558-1111
आदाचि-कु	आदाचि-कु, च्युउओउहोन्च्योउ 1-17-1	उमेजिमा	03-3880-5111
आराकावा-कु	आराकावा-कु, आराकावा 2-2-3	आराकावाकुयाकुस्योमाए	03-3802-3111
इताबासी-कु	इताबासी-कु, इताबासी 2-66-1	इताबासीकुयाकुस्योमाए	03-3964-1111
इनागी-सी	इनागी-सी, हिगासिनागानुमा 2111	इनागी	042-378-2111
एदोगावा-कु	एदोगावा-कु, च्युउओउ 1-4-1	सिन्कोइवा	03-3652-1151
ओउमे-सी	ओउमे-सी, हिगासीओउमे 1-11-1	हिगासी ओउमे	0428-22-1111
ओओसिमा-माचि	ओओसिमा-माचि, मोतोमाचि 1-1-14	---	04992-2-1443
ओओता-कु	ओओता-कु, कामाता 5-13-14	कामाता	03-5744-1111
ओगासावारा-मुरा	ओगासावारा-मुरा, चिचिजिमाआजा, निसिमाचि	---	04998-2-3111
ओकुतामा-माचि	निसितामा-गुन, ओकुतामा-माचि, हिकावा 215-6	ओकुतामा	0428-83-2111
काचुसिका-कु	काचुसिका-कु, तातेइसि 5-13-1	केइसेइतातेइसि	03-3695-1111
किता-कु	किता-कु, ओउजिहोन्च्योउ 1-15-22	ओउजि	03-3908-1111
कियोसे-सी	कियोसे-सी, नाकाजातो 5-842	कियोसे	042-492-5111
कुनिताचि-सी	कुनिताचि-सी, फुजिमिदाइ 2-47-1	याहो	042-576-2111
कोउजुसिमा-मुरा	कोउजुसिमा-मुरा 904	---	04992-8-0011
कोउतोउ-कु	कोउतोउ-कु, तोउयोउ 4-11-28	तोउयोउच्योउ	03-3647-9111
कोगानेइ-सी	कोगानेइ-सी, होन्च्योउ 6-6-3	मुसासिकोगानेइ	042-383-1111

निवास क्षेत्र (कुसीच्योउसोन)	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
कोकुबुन्जि-सी	कोकुबुन्जि-सी, तोकुरा 1-6-1	कोइगाकुबो	042-325-0111
कोदाइरा-सी	कोदाइरा-सी, ओगावाच्योउ 2-1333	ओमे खाइदोउ	042-341-1211
कोमाए-सी	कोमाए-सी, वाइजुमिहोनच्योउ 1-1-5	कोमाए	03-3430-1111
सीनागावा-कु	सीनागावा-कु, हिरोमाची 2-1-36	सीमोसीनमेइ, ओओइमाची	03-3777-1111
सीबुया-कु	सीबुया कु, सीबुया 1-18-21	सीबुया	03-3463-1211
सिन्ज्युकु-कु	सिन्ज्युकु-कु, काबुकिच्योउ 1-4-1	सिन्ज्युकु	03-3209-1111
सुगिनामी-कु	सुगिनामी-कु, आसागाया मिनामि 1-15-1	मिनामि आसागाया	03-3312-2111
सुमिदा-कु	सुमिदाकु आजुमाबासी 1-23-20	आसाकुसा	03-5608-1111
सेतागाया-कु	सेतागाया-कु, सेतागाया 4-21-27	सेतागाया	03-5432-1111
ताइतोउ-कु	ताइतोउ-कु, हिगासी उएनो 4-5-6	उएनो	03-5246-1111
ताचिकावा-सी	ताचिकावा-सी, इजुमिच्योउ 1156-9	ताकामाचु	042-523-2111
तामा-सी	तामा-सी, सेकिदो 6-12-1	नागायामा	042-375-8111
च्युउओउ-कु	च्युउओउ-कु, चुकिजि 1-1-1	सीनतोमिच्योउ	03-3543-0211
च्योउफु-सी	च्योउफु-सी, कोजिमाच्योउ 2-35-1	च्योउफु	042-481-7111
चियोदा-कु	चियोदा-कु, कुदान मिनामि 1-2-1	कुदानसीता	03-3264-2111
तोसीमा-कु	तोसीमा-कु, मिनामि इकेबुकुरो 2-45-1	हिगासी इकेबुकुरो	03-3981-1111
तोसीमा मुरा	तोसीमा मुरा 248	---	04992-9-0011
नाकानो-कु	नाकानो-कु, नाकानो 4-8-1	नाकानो	03-3389-1111
निइजिमा मुरा	निइजिमा मुरा होनसोन 1-1-1	---	04992-5-0240
निसीटोकियो-सी	निसीटोकियो-सी, मिनामि च्योउ 5-6-13	तानासी	042-464-1311
	निसीटोकियो-सी, नाकाच्योउ 1-5-1	होया	
नेरिमा-कु	नेरिमा-कु, तोयोतामा किता 6-12-1	नेरिमा	03-3993-1111

निवास क्षेत्र (कुसीच्योउसोन)	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
हाचिओउजी-सी	हाचिओउजी-सी, मोतो होनगोउच्योउ 3-24-1	निसी हाचिओउजी	042-626-3111
हाचिज्योउ माची	हाचिज्योउजिमा, हाचिज्योउ माची, ओओकागोउ 2551-2	---	04996-2-1121
हामुरा-सी	हामुरा-सी, मिदोरिगाओका 5-2-1	हामुरा	042-555-1111
हिगासीकुरूमे-सी	हिगासीकुरूमे-सी, होनच्योउ 3-3-1	हिगासीकुरूमे	042-470-7777
हिगासीमुरायामा-सी	हिगासीमुरायामा-सी, होनच्योउ 1-2-3	कुमेगावा	042-393-5111
हिगासीयामातो-सी	हिगासीयामातो-सी, च्युउओउ 3-930	कामिकितादाइ	042-563-2111
हिनो-सी	हिनो-सी, सीनमेइ 1-12-1	हिनो	042-585-1111
हिनोदे माची	निसीतामा गुन, हिनोदे माची, ओओआजा हिराइ 2780	मुसासी मासुको	042-597-0511
हिनोहारा मुरा	निसीतामा गुन, हिनोहारा मुरा 467-1	मुसासी इचुकाइची	042-598-1011
फुच्युउ-सी	फुच्युउ-सी, मियानिसीच्योउ 2-24	फुच्युउहोनमाची	042-364-4111
फुस्सा-सी	फुस्सा-सी, होनच्योउ 5	फुस्सा	042-551-1511
बुन्क्योउ-कु	बुन्क्योउ-कु, कासुगा 1-16-21	कोउराकुएन, कासुगा	03-3812-7111
माचीदा-सी	माचीदा-सी, मोरिनो 2-2-22	माचीदा	042-722-3111
मिकुराजिमा मुरा	मिकुराजिमा मुरा, आजाइरिकानेसावा	---	04994-8-2121
मिजुहो माची	निसीतामा गुन, मिजुहो माची, ओओआजाहाकोनेगासाकी 2335	हाकोनेगासाकी	042-557-0501
मिताका-सी	मिताका-सी, नोजाकि 1-1-1	मिताका	0422-45-1151
मिनातो-कु	मिनातो-कु, सीबाकोउएन 1-5-25	दाइमोन	03-3578-2111
मियाके मुरा	मियाकेजिमा मियाकेमुरा आको 497	---	04994-5-0981
मुसासीनो-सी	मुसासीनो-सी, मिदोरिच्योउ 2-2-28	मुसासीसेकी	0422-51-5131
मुसासीमुरायामा-सी	मुसासीमुरायामा-सी, होनमाची 1-1-1	कामिकितादाई	042-565-1111
मेगुरो-कु	मेगुरो-कु, कामिमेगुरो 2-19-15	नाकामेगुरो	03-3715-1111

●जापानी भाषा अध्ययन गर्ने, अरू मानिसहरूसंग कुराकानी गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था

अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाको नाम	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
आराकावा-कु कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	आराकावा-कु, आराकावा 2-2-3 आराकावा-कु, वडा कार्यालय भवन, सांस्कृतिक प्रवर्धन शाखा भित्र तेस्रो तल्ला	आराकावा कुयाकुस्योमाए (वडा कार्यालय अगाडि)	03-3802-3798
इताबासी-कु बुन्का・कोकुसाइ कोउर्‍युउ जाइदान (सांस्कृतिक तथा अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	इताबासी-कु, इताबासी 2-66-1 इताबासी-कु वडा कार्यालय भवन 8 तल्ला	इताबासी कुयाकुस्योमाए (वडा कार्यालय अगाडि)	03-3579-2015
कोकुसाइ तोसि ओओता क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय शहर ओओता संघ)	ओओता-कु, सान्नोउ 2- 3-7 ओओमोरी माचिजुकुरी सुइसिन सिसेचु 4 तल्ला	ओओमोरी	03-6410-7981
कोकुबुन्जी-सी कोकुसाइ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय संस्था)	कोकुबुन्जी-सी, हिकारिच्योउ 1-46-8 हिकारि प्लाजा 1 तल्ला	कुनिताची	042-505-6132
कोदाइरा-सी कोकुसाइ कोउर् युउ क्योउकाइ	कोदाइरा-सी, गाकुएननिसी माची 2-12-22 गाकुएननिसीमाची चिइकि सेन्टर 3 तल्ला	हितोचुबासी गाकुएन	042-342-4488
कोमाए-सी कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	कोमाए-सी, वाइजुमिहोनच्योउ 1-1-5	कोमाए	03-3430-1111 (एक्स्टेन्सन नम्बर2454)
सीनागावा-कु कोकुसाइ युउकोउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री संस्था)	सीनागावा-कु, हिरोमाची 2-1-36 सीनागावा-कु वडा कार्यालय तेस्रो भवन 4 तल्ला	सीमोसीनमेइ・ओओइमाची	03-5742-6517
सिन्ज्युकु मिराइ सोउजोउ जाइदान	सिन्ज्युकु-कु, ओओकुबो 3-1-2 सीनज्यु-कु कोजुमिक्क सेन्टर 1 तल्ला	निसीवासेदा	03-3232-7701
सुगिनामी-कु कोउर्‍युउ क्योउकाइ (आदानप्रदान संघ)	सुगिनामी-कु, आसागाया 1-14-2 मिनामि आसागाया विल्डिंग 5 तल्ला	मिनामि आसागाया	03-5378-8833
तामा-सी कोकुसाइ कोउर्‍युउ सेन्टर (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान केन्द्र)	तामा-सी, सेकिदो 4-72 भीता, कोम्युने 7 तल्ला	सेइसेकि साकुरागाओका	042-355-2118
च्योउफु-सी कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	च्योउफु-सी, कोजिमाच्योउ 2-33-1 बुन्काकाइकान ताजुकुरि 9 तल्ला	च्योउफु	042-441-6195
च्युउओउ-कु बुन्का, कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक आदानप्रदान संस्था)	च्युउओउ-कु, सीनतोमि 1-13-24 सीनतोमि बुन्च्योउस्या भित्र	हाच्च्योउबोरि	03-3297-0251
नाकानो-कु कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	नाकानो-कु, नाकानो 2-9-7 नाकानो ZERO निसीकान	नाकानो	03-5342-9169
हाचिओउजी कोकुसाइ क्योउकाइ (हाचिओजी अन्तर्राष्ट्रिय संघ)	हाचिओउजी आसाहिमाची 9-1 हाचिओउजी तोउक्युउ स्क्वायर विल्डिंग 11 तल्ला	हाचिओउजी	042-642-7091

अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाको नाम	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
हिगासीमुरायामा-सी कोकुसाइ युउकोउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री संघ)	हिगासीमुरायामा होनच्योउ 1-2-3 हिगासीमुरायामा-सी प्रशासनिक कार्यालय भवन भित्र	कुमेगावा	042-393-5111
हिनो-सी कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	हिनो-सी, हिनोहोनमाची 1-6-2 हिनो-सी सेइकाचु, होकेन सेन्टर 4 तल्ला	हिनो	042-586-9511
माचिदासी, बुन्का, कोकुसाइ कोउर्‍युउ जाइदान (अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक आदानप्रदान संस्था)	माचिदा सी, हारामाचिदा 4-9-8 माचिदा सिमिन फोरम 4 तल्ला	माचिदा	042-722-4260
मिताका कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	मिताका-सी, सीमोरेनज्याकु 3-30-12 मिताका-सी, च्युउओउ दोओरि टाउन प्लाजा 4 तल्ला	मिताका	0422-43-7812
मिनातो-कु कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	मिनातो-कु, किताआओयामा 1-6-3 तोएइ किताआओयामा इच्च्योउमे अपार्ट 3 गोउतोउ B1 तल्ला	आओयामा इच्च्योउमे	03-6440-0233
मुसासिनोसी कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	मुसासिनोसी, साकाइ 2-14-1 सुइन्ग 9 तल्ला	मुसासि साकाइ	0422-36-4511
मेगुरो-कु कोकुसाइ कोउर्‍युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	मेगुरो-कु, कामिमेगुरो 2-19-15 मेगुरोकु सोउगोउच्योउस्या बेक्कान 5 तल्ला	नाकामेगुरो	03-3715-4671

खोलिने समय तथा दिन, संस्था अनुसार फरक हुने भएकोले पहिले नै सोधखोज गरौं ।

●समस्या भइरहेको कुरा मातृभाषामा परामर्श गर्ने

टोकियो-तोको परामर्श काउन्टर

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परमर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
विदेशी नागरिकको लागि परामर्श	दैनिक जीवनमा समस्या भइरहेको कुरा, जान्न चाहेको कुरा 9:30 ~ 12:00 13:00 ~17:00	अंग्रेजी भाषा सोमबार देखि शुक्रबार	03-5320-7744	http://www.metro.tokyo.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html
		चाइनिज भाषा मंगलवार, शुक्रबार	03-5320-7766	
		कोरियन भाषा वुधबार	03-5320-7700	
टोकियो-तो क्योउइकु सोउदान सेन्टर (टोकियो-तो शैक्षिक परामर्श केन्द्र)	बालबालिकाको शिक्षा (प्रत्येक हसाको शुक्रबार) ※13:00-17:00 दर्ता समय दिउँसोको 4:00 बजे सम्म	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा	शिक्षा सम्बन्धमा 0120-53-8288 माध्यमिक तह्मा पढ्न, भविष्यको बारेमा बुझ्ने सम्बन्धमा 03-3360-4175	https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/foreign/index.html
टोकियो-तो स्योउहि सेइकाचु सोउगोउ सेन्टर (उपभोग तथा जीवन यापनको समष्टिगत सेवा केन्द्र)	सरसामानको किनमेल, सेवाको प्रयोग (सोमबार देखि शनिबार सम्म) 9:00 ~ 17:00 ※नयाँ वर्षको छुट्टि तथा सार्वजनिक बिदाको दिन बाहेक	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा	03-3235-1155	http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_foreign.html
इन्योउ ज्योउहोउ सर्भिस (चिकित्सा सम्बन्धि सूचना सेवा)	विदेशी भाषा प्रयोग गर्न सकिने चिकित्सा संस्थाहरू तथा जापानको चिकित्सा प्रणाली	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा थाई भाषा स्पेनिस भाषा	03-5285-8181	https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gaikokujin/interpreter/himawari.html
बिजिनेस कोनसेरज्यु टोकियो	विदेशी कम्पनिहरू तथा विदेशीहरूको कम्पनिको लागि सहयोग	अंग्रेजी भाषा	03-6269-9981	https://www.investtokyo.metro.tokyo.lg.jp/jp/oursupports/bdc-tokyo/
टोकियो काइग्योउ वान स्टेप सेन्टर	बिजिनेस शुरू गर्ने बेलामा सहयोग	अंग्रेजी भाषा	03-3582-4934	https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परमर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
टोकियो-तो रोउदोउ सोउदान ज्योउहोउ सेन्टर (रोजगारी परामर्श तथा सूचना केन्द्र)	रोजगारी सम्बन्धि परामर्श	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा स्पेनिस भाषा पोर्चुगल भाषा थाई भाषा भियतनामी भाषा	03-3265-6110	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/sodan/index.html
केइसीच्योउ सेइकाचु आन्जेन सोउदान सेन्टर (जापान प्रहरी जीवनयापन तथा सुरक्षा सम्बन्धि परामर्श केन्द्र)	विदेशी भाषामा जीवनयापन तथा सुरक्षा सम्बन्धि परामर्श	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा	03-3503-8484	----
ड्राइभिंग लाइसेन्स टेलिफोन सेवा	ड्राइभिंग लाइसेन्सको प्रक्रिया सम्बन्धि जानकारी	अंग्रेजी भाषा	03-5463-6000 042-334-6000	----

स्थानिय निकायको प्रशासनिक कार्यालयमा पनि परामर्श दिने गरिन्छ है !
TIPS (पृष्ठ 58) बाट आफ्नो स्थानिय निकायको परामर्श गर्ने ठाउँ खोजि गरौं।

《विमारी / चोटपटक》

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परामर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र	सोमबार देखि शुक्रबार 10:00-15:00 (सार्वजनिक बिदाको दिन बाहेक)	साधारणतयाः सरल जापानी भाषा	03-6233-9266	https://www.amdamedicalcenter.com/
सेयर = कोकुसाइ होकेन क्योउर्योकु सिमिनेनो काइ (अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य सहयोग नागरिक संगठन)	सोमबार, बुधबार, शुक्रबार 10:00-17:00	अंग्रेजी भाषा	050-3424-0195	http://share.or.jp/health/act/japan
	बिहिबार 9:00〜16:00 शनिबार 17:30〜22:00	थाई भाषा (स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श)	080-3791-3630	

【राजदूतावास】

जापानस्थित विदेशी कूटनैतिक निकायहरू

(https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html)

《अध्यागमन प्रशासन विभाग》

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर
टोकियो अध्यागमन प्रशासन विभाग	मिनातो-कु, मिनातो मिनामी 5-5-30	03-5796-7111
ताचिकावा शाखा	कुनिताची-सी, किता 3-31-2 ताचिकावा होउमु सोउगोउ च्योउस्या (ताचिकावा कानूनी मामिला कार्यालय)	042-528-7179

《प्रहरी》

अवस्था	फोन नम्बर
ट्राफिक दुर्घटना मा पर्यो अथवा आफूले निम्त्यायो, अपराधिक गतिविधिको सीकार भयो	110

《दमकल/आकस्मित》

अवस्था	फोन नम्बर
आगलागि भयो, आकस्मित विमारी भयो, गम्भीर चोटपटक लाग्यो	119

क्षेत्रहरू अनुसार खोजिगर्न सकिने अति सुविधाजनक पोर्टलसाइट

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/

TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト

●काम लाग्ने साइट

साइटको नाम	विवरण	URL
जीवन यापन गर्नको लागि सूचना खोजि गर्ने		
विदेशी नागरिकहरूको लागि जीवन यापन गर्ने गाइड	जापानमा जीवन यापन गर्न आवश्यक सूचनाहरूको जानकारी	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/ne/useful/guide/
बहुभाषी जीवन यापन सम्बन्धि सूचना (जिचिताइ कोकुसाइका क्योउकाइ)	जापानमा जीवन यापन गर्न आवश्यक सूचनाहरू 15 वटा भाषाबाट जानकारी दिइने	http://www.clair.or.jp/tagengo/
विदेशीहरूलाई सहयोग गर्ने संस्थाहरू/क्रियाकलाप		
जापान निवासी विदेशीहरूको सहयोग/अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाहरू	जापान निवासी विदेशीहरूको सहयोग/अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाहरू खोजि गर्ने पृष्ठ	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/ne/organization/dantai/
रिले सेन्मोनका सोउदानकाइ (विशेषज्ञहरूको परामर्श संस्था)	विभिन्न परामर्शमा विशेषज्ञहरूले सल्लाह दिने	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/ne/soudan/relay.html
स्वयंसेवकहरूले सञ्चालन गरिरहेको जापानी भाषा कक्षा गाईड	टोकियो-तो भित्रको स्वयंसेवक जापानीभाषा कक्षा खोजी गर्ने साइट	http://www.tnvn.jp/guide/

साइटको नाम	विवरण	URL
जापानमा अध्ययन गर्ने		
जापानी भाषा शिक्षा सम्बन्धि शैक्षिक संस्थाको जानकारी	जापान भित्रको जापानी भाषा स्कूलको खोजी गर्ने	http://www.nisshinkyo.org/search/
निहोन इन्टरनेशनल स्कूल क्योउगिकाइ (जापान अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल संघ)	जापान भित्रको इन्टरनेशनल स्कूलको खोजी गर्ने	http://www.jcis.jp/
चिकित्सा		
टोकियो-तो चिकित्सा संस्थाको जानकारी दिने सेवा हिमावारि वेब साइट	विदेशी भाषा प्रयोग गर्न सकिने टोकियो-तो भित्रको चिकित्सा संस्थाहरूको जानकारी	https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/
प्रकोप रोकथाम		
टोकियो-तो बोउसाइ होमपेज	प्रकोप रोकथाम सम्बन्धि सूचना	https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
पर्यटन		
GO TOKYO	टोकियोको पर्यटन सम्बन्धि आधिकारिक साइट	https://www.gotokyo.org/jp/
खाना		
EAT TOKYO	विदेशी भाषामा मेन्यु भएको पसलहरू खोजी गर्ने साइट	http://www.menu-tokyo.jp/?lang=jp
संस्कृति/कला		
टोकियो आर्ट नेभिगेशन	टोकियोको कलाकारिता सम्बन्धि सूचना साइट	http://tokyoartnavi.jp/
अन्य		
भोइसट्रा	कुरा गर्यो भने विदेशी भाषामा अनुवाद गर्ने बहुभाषी आवाजले अनुबाद गर्ने एप्लिकेशन	http://voicetra.nict.go.jp/

●सुविधाजनक टिपोट

नाम	सम्पर्क गर्ने स्थान	कैफियत

सुविधाजनक टिपोट

Life in Tokyo: Your Guide

सन् 2024 साल मार्च महिनामा प्रकाशित प्रकाशन नम्बर (5) 137

सम्पादन/प्रकाशन
टोकियो-तो सेइकाचु बुन्का सुपोचु क्योकु तोमिन सेइकाचुबु
चिइकि काचुदोउ सुइसीनखा (टोकियो महानगरपालिका नागरिक,
संस्कृति तथा खेलकुद विभाग नागरिक जीवन विभाग क्षेत्रीय गतिविधि प्रवर्धन शाखा)
टोकियो-तो, सिन्ज्युकुकु, निसीसिन्ज्युकु 2-8-1
फोन नम्बर 03-5320-7738 (डाइयल इन)

प्रकाशन
Chitose Typress Co., Ltd
5-42-15, Kameido Koto-ku, Tokyo, 136-0071

石油系溶剤を
含まないインキを
使用しています。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。