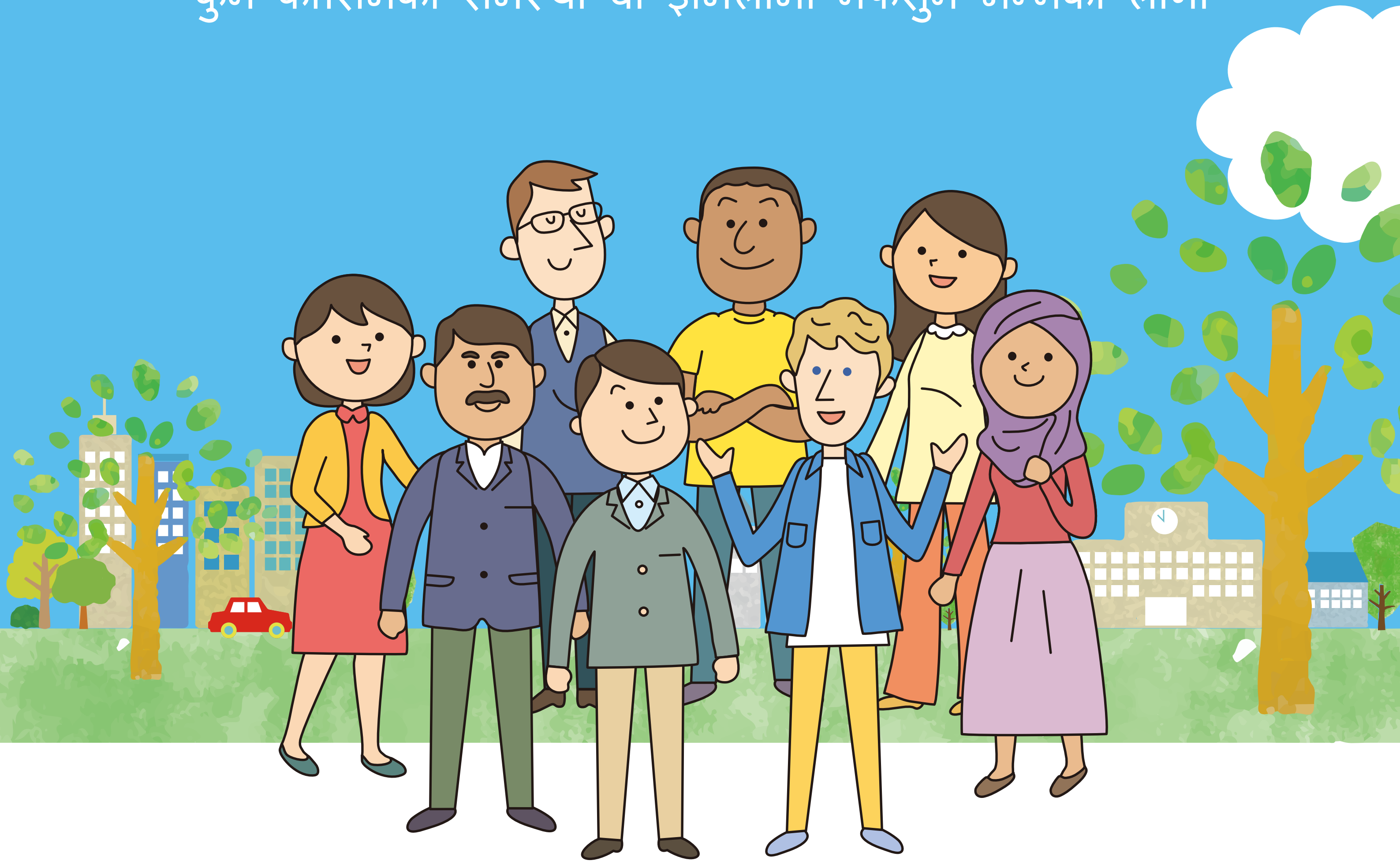
ねぱーるご
नेपाली

बिदेशी नागरिक बासिन्दाको लागी जीवनयापनको शिष्टाता सम्बन्धि निर्देशिका

कुनै कोसिमको समस्या वा झमेलामा नफसुन भन्नको लागी



जापान र अन्य देश/क्षेत्रको जीवन यापनको नियम तथा आचरण फरक हुन सक्छ।
नियम या आचरणको ज्ञान नभएमा, अनावश्यक झमेला तथा अपराधमा फस्न पनि सकिन्छ।
जापानको नियम तथा आचरण बारेमा जानी बुझी, सुरक्षित भई निर्धक्कका साथ जीवन यापन गरौं!

सेन्दाई सिटी

जीवनयापन सम्बन्धि नियम र शिष्टाता

नियम नबुझेको खण्डमा, फुदोउसान (घर बह्राल मिलाउने अफिस) वा घरधनीसँग सोधपुछ गर्नु होला।

अपार्टमेन्ट (कोठा) भाडामा लिने बेलामा:

- कोठा भाडामा बस्दा, सम्झौता पत्रमा उल्लेख भएका व्यक्तिहरू बाहेक अन्य व्यक्तिहरू बसोबास गर्न वा बिना अनुमति कसैलाई भाडामा दिनु हुँदैन।
- बसाइ सर्ने (कोठा सर्ने) बेलामा, कोठा भाडा सम्झौता रद्द गर्ने प्रक्रिया चाल्नु आवश्यक छ।
- सबैले प्रयोग गर्ने ठाउँहरू (कोरिडोर, भर्याङ आदि) मा सामान राख्न वा पाइदैन।
- कोठा सफासुग्घर राख्ने गरौं। कोठा सरेर जाने बेलामा, सफासुग्घर गरेर फिर्ता गर्नुपर्छ।

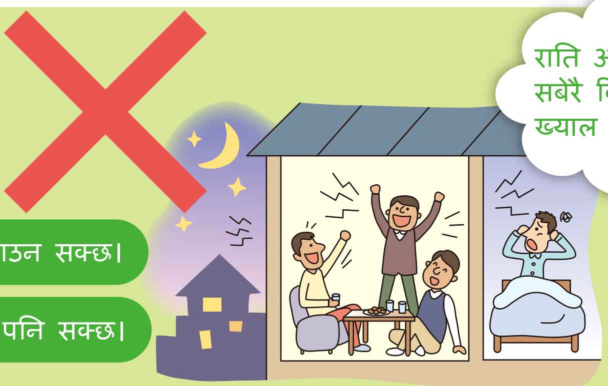
↓

नियम पालन नगरेमा, कोठाबाट निकाल्न पनि सकिन्छ।

- ठूलो स्वरले कराउने गरेमा
- करिडोर तथा बरण्डामा बसि कुराकानी गर्ने गरेमा
- ठूलो आवाजमा गीत बजाउने गरेमा

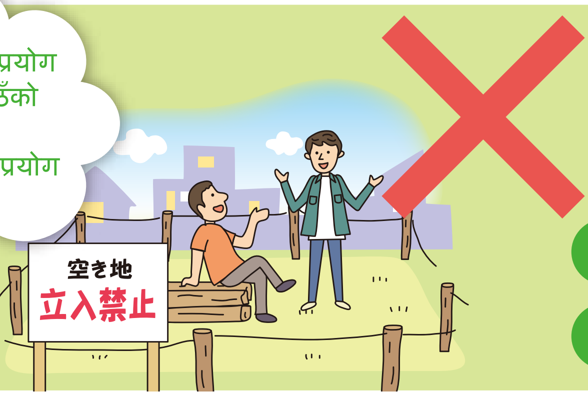
↓

- अरू बासिन्दाहरूबाट कम्प्लेन आउने जस्ता समस्या आउन सक्छ।
- भवन रेखदेख गर्ने व्यक्ति वा प्रहरीबाट चेतावनी आउन पनि सक्छ।



राति अबेर वा बिहान सबेरै विशेष गरी ख्याल गर्नु होला।

पार्क जस्ता सबैले प्रयोग गर्ने सार्वजनिक ठाउँको पनि नियम हुन्छ। नियम पालन गरी प्रयोग गर्नु होला।



- खुल्ला ठाउँ वा खेतबारीमा बिना अनुमति प्रवेश गर्ने वा आफूखुसी प्रयोग गर्नु हुँदैन।

↓

- जग्गा धनीसँग समस्या पर्न सक्छ।
- कारबाही पनि हुन सक्छ।

- कोठा वा घरबाट बाहिर निस्कने बेलामा, सधैं झ्याल ढोका बन्द गरी, ताल्चा लगाउने गर्नु होला।
- घर भित्र बस्ने बेलामा पनि चुकुल लगाउनु होला।

↓

चुकुल नलगाएमा कुनै पनि बेलामा अपराधमा मुछिन सकिंछ।

केही छिनको लागि मात्र बाहिर जाने भए पनि (फोहर फाल्न जाने बेला आदि) सधैं ढोकामा ताल्चा लगाउने गर्नु होला।

फोहोर फाल्ने तरिकाको नियम र शिष्टाता

फोहर फाल्ने निश्चित झोला प्रयोग गर्नुपर्छ।

- फोहर फाल्ने तरिका नियम छ।

① फोहर फाल्ने निश्चित झोला कन्भिनियन्स स्टोर तथा सुपरमार्केटमा किन्न पाउँछ। अरू झोला प्रयोग गर्न पाउँदैन।

② तोकिएको बारको बिहान ८:३० बजे सम्ममा निश्चित ठाउँमा फाल्नु होला।

- बाटो या खालि ठाउँमा जथाभाबी फाल्नु हुँदैन।

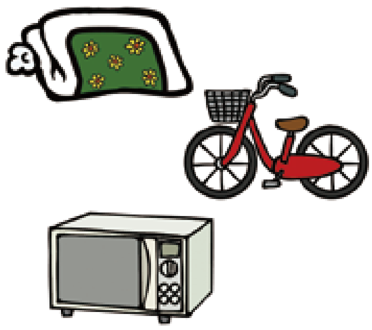
- स्थानीय व्यक्तिहरूबाट कम्प्लेन आउने र झमेला हुन सक्छ।
- फोहरलाई बाटोमा जथाभाबी फालेमा, शहर फोहर हुन जान्छ।

- ठूलो आकारको अनावश्यक सामान (सोदाइ गोमी) फाल्ने बेलामा, अग्रिम रूपमा खबर गर्नु आवश्यक छ। (आफूखुसी फाल्न मिल्दैन)

फोहर फाल्ने तरिका बुझ्नको लागि, इन्टरनेटमा हेर्न सक्नु हुन्छ। फोहर फाल्ने नियमको बारेमा जानकारी दिने भिडियो पनि छ।

Guide for Sorting Recyclables and Waste Sendai
资源与垃圾的分类方法与排放方法 仙台市
자원과 쓰레기 분리·배출 방법　센다이시
Cách phân loại, xử lý rác nguyên liệu và rác thải Sendai
Search

ठूलो आकारको अनावश्यक सामान (सोदाइ गोमी) को उदाहरण:



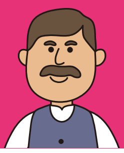
पार्ट टाइम कामको नियम (विद्यार्थीको हकमा)

पार्ट टाइम काम गर्दा काम गर्ने समय, तलव, कामको किसिम आदि पहिला नै यकिन गर्नु होला।

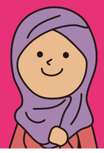
विध्यार्थीहरूले काम गर्न सकिने समय हप्ताको २८ घण्टा मात्र हो। (विद्यालयको गर्मी बिदा जस्ता लामो बिदाको बेलामा दिनमा ८ घण्टा मात्र।)

देह व्यापार तथा जुवा घरमा काम गर्न निषेध छ। (देह व्यापार तथा जुवा घरको उदाहरण: पब, गेम सेन्टर, पाचिन्को पसल आदि)

- नियम उल्लङ्घन गरेमा, देश निकाला कारबाही (डिपोर्टेशन) हुन सक्छ।
- देह व्यापार तथा जुवा घर भनि थाहा नपाइकन काम गरेता पनि, कारबाहीमा पर्न सकिन्छ।



साइकलको नियम र शिष्टाता

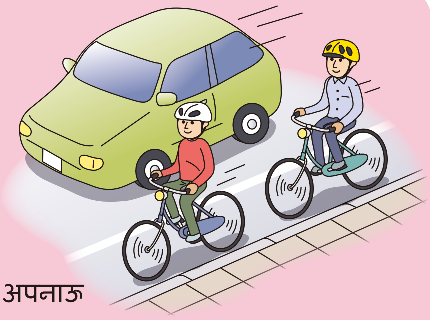


- साइकलको सुरक्षा दर्ता (बोउहान तोउरोकु) आवश्यक छ।
- अरू व्यक्तिबाट साइकल प्राप्त गर्ने बेलामा वा अरूलाई साइकल उपहार दिने बेलामा सुरक्षा दर्ता परिवर्तन गर्नु होला। साथै साइकल फाल्ने बेलामा सुरक्षा दर्ता खारेज
- गर्ने प्रक्रिया चाल्नु पर्छ।

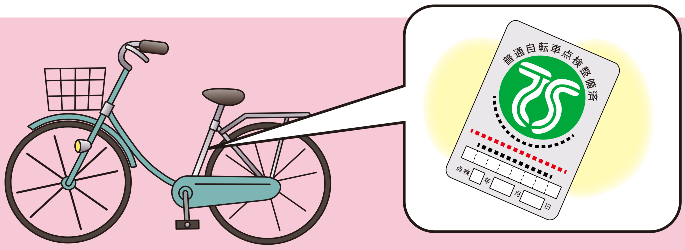
यस्तो प्रक्रिया साइकल बेच्ने पसलमा गर्न सकिन्छ।

बोउहान तोउरोकु (सुरक्षा दर्ता) नगरेको खण्डमा, चोरेर ल्याएको सामान भनि शंका गर्न सकिन्छ।

- ट्राफिक लाइट अनिवार्य रूपमा पालना गर्नु होला।
- सडकको बायाँ साइडमा साइकल चलाउनु होला।
- अगाडि पछाडि १ लाइनमा चलाउनु होला। दायाँ बायाँ फैलिएर लाइनमा चलाउनु हुँदैन।
- मदिरा सेवन गरेर, साइकल चलाउन निषेध छ।
- ईयरफोन आदि बाट संगीत सुन्दै, साइकल चलाउन निषेध छ ।
- मोबाइल फोन चलाउदै या कुरा गर्दै, साइकल चलाउन निषेध छ ।
- राति बत्ती बाल्ने गरौं
- तपाईंले स्पिड बढाउनुभयो भने खतरा हुनसक्छ। पैदल यात्रु र गाडीहरु सँग सावधानी अपनाऊ



- नियम पालना नगरी खतारापूर्ण साइकल चलाउँदा, दुर्घटना भई बाटो हिँड्ने बटुवालाई चोट पटक पुर्याउने खतरा हुन्छ।
- नियम पालना नगरी सवारी चलाएको खण्डमा सजाय हुन पनि सक्छ।



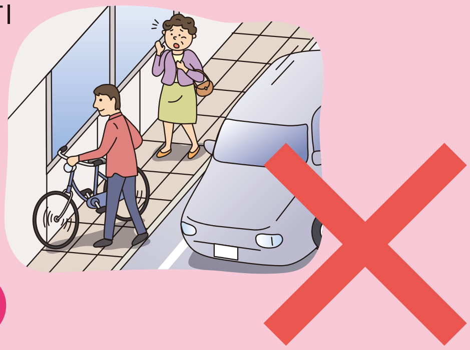
हेलमेट लगाउने गर्नु होला।

तपाईले साइकल द्वारा हुन सक्ने क्षतिको लागि क्षतिपूर्ति बीमा गर्नै पर्ने हुन्छ ।

आफुलाई पनि सुरक्षा हुने, र अरुलाई चोटपटक वा घाइते पुर्याएको अवस्थामा सहयोग गर्न पनि मद्दत हुन्छ।

यदि तपाईले साइकल द्वारा हुने क्षतिको क्षतिपूर्ति बीमा गर्न खोज्दा, TS मार्क टासिएको साइकल पसल बाट पनि यसको प्रक्रिया पुरागर्न सक्नुहुनेछ ।

- ताल्चा नलगाएको साइकल बाटोमा रोकि राखेता पनि, सुटुक्क लिएर जानु हुँदैन।
- साइकललाई सधैं साइकल रोक्ने पार्किङ क्षेत्रमा रोक्नु होला।



- बिना अनुमति अरूको साइकल चलाउनु अपराध हो।
- साइकल पार्किङ क्षेत्र बाहेक अन्यत्र रोकिराखेको साइकल उठाएर लगिने छ।

अन्य

- रेजिडेन्स कार्ड (जाइर्युउ कार्ड) तथा योग्यता पुष्टी पत्र अरूलाई सापटी दिने वा सापटी लिनु हुँदैन।
- बैक खाता अरूलाई प्रयोग गर्न दिने वा अरूलाई बेच्नु हुँदैन।
- व्यक्तिगत विवरण खुल्ने कुनै कुरा SNS सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट गर्नु हुँदैन।

नियम कानुन थाहा नभएता पनि कारबाही हुन्छ। सावधानी अपनाउनु होला।

- अपराधमा फस्न सक्छ।
- कारबाही पनि हुन सक्छ।
- 「अवैध पार्टटाइम काम」(कानुनले वर्जित गरेको सजिलो सँग उच्च ज्याला रकम पाइनेछ भन्ने पार्टटाइम काम) गर्न बाट साबधानी रहनुहोस।

चुरोट खाने बेलामा

तोकिएको निश्चित ठाउँ (धूम्रपान स्थल) मा मात्र चुरोट खाने गर्नु होला।
हिँड्दा हिँड्दै चुरोट खाने बानी छोड्नु होला।
चुरोटको ठुटो बाटोमा फाल्नु हुँदैन।

- मानिसको भीडभाडमा वा चर्को हावा चलेको बेलामा चुरोट खाँदा, अरूलाई चोट पुर्याउने जोखिम हुने भएकोले सावधानी अपनाउनु होला।

- आफ्नो ज्यानको सुरक्षाको लागि भएता पनि चक्कू या खुकुरी आदि खतरनाक बस्तु बोकी हिँड्डुल गर्नु हुँदैन।

- जापानको कानुनले निषेध गरेको छ।
- कारबाही पनि हुन सक्छ।

प्रक्रिया वा दाखिला गर्ने तरिका थाहा नभएमा, वडा कार्यालय (कुयाकुस्यो) मा सम्पर्क गर्नु होला।

- राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा र पेन्सन को प्रिमियम, साथै सिटि तथा प्रान्तीय कर, (निवास कर) यस्ता तिर्नुपर्ने करहरू समयमा नै भुक्तानी गर्नुहोस।
- बिल तिर्ने म्याद पालना गर्नु होला।

पैसा नतिरिकन बसेमा, अस्पतालको उपचार खर्च सबै आफैले तिर्नु पर्ने हुन्छ।

- बैक खाताबाट रकमान्तर गर्ने (कोउजा फुरीखाय) को लागि निबेदन दिनु होला।
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (कोकुमिन केन्को होकेन) को रकम बैक खाताबाट रकमान्तर गर्ने (कोउजा फुरीखाय) को लागि वडा कार्यालय (कुयाकुस्यो) मा निवेदन दिन सकिन्छ। बैकको कार्ड र छाप (हान्को) साथमा लिएर आउनु होला।

समस्यामा परेमा सल्लाह गर्नु होला।

सल्लाह गर्ने बेलामा ध्यान दिनु पर्ने कुरा।

सल्लाह लिने बेलामा अग्रिम रूपमा, आफ्नो समस्या, सोध्न चाहेको कुरा, भन्न चाहेको कुरा आदि नोट बुकमा लेख्दा राम्रो हुन्छ।

आकस्मिक बेलामा

विदेशी भाषा (केही भाषा मात्र) व्यवस्था छ।

घटना या दुर्घटना भएको बेलामा

टेलिफोन: 110

प्रहरीलाइ बोलाउनुहोस

आगलागी या अकस्मात् बिरामी भएको बेलामा

टेलिफोन: 119

आगलागी या प्राकृतिक प्रकोप
⇒ दमकल बोलाउनु होला।.

अकस्मात् बिरामी भएमा वा घाइते भएमा
⇒ एम्बुलेन्स बोलाउनु होला।

कसैसँग सल्लाह लिन चाहेको अवस्थामा

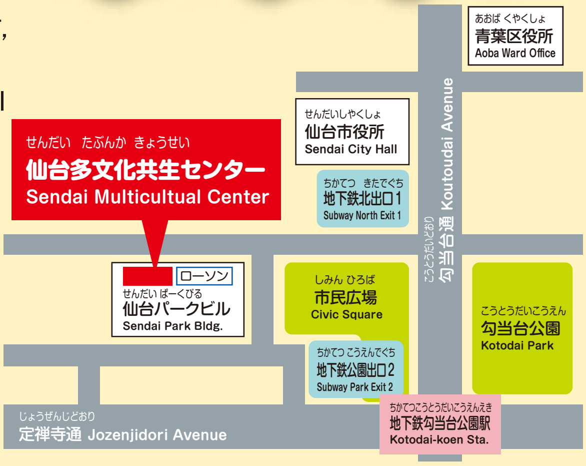
कहाँ गएर कोसँग सल्लाह गर्ने कुरा थाहा नभएमा, सेन्दाई नगरपालिका (सेन्दाई सियाकुस्यो) ले पठाएको चिठ्ठी पत्र आदि पढ्न नआउने जस्ता अवस्थामा

तपाई बस्ने ठाउँको वडा कार्यालय (कुयाकुस्यो) मा गएर सल्लाह या सोधपुछ गर्न सक्नु हुन्छ।

जापानीज भाषामा सल्लाह गर्न गाह्रो भएमा वा भाषाको चिन्ता लागेमा, सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र मा सल्लाह लिन सक्नु हुन्छ।

विदेशी भाषा बोल्ने कर्मचारीले तपाइको समस्या सुनेर सल्लाह दिइने छ।

आफै गएर वा टेलिफोन वा इमेल मार्फत पनि परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।



सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

○स्थान: सेन्दाई सिटि आओबा कु कोकुबुन्चो ३-६-१
  सेन्दाई पार्क बिल्डिंग पहिलो तल्ला
  (सबवे नाम्बोकु लाइन「कोतोदाई पार्क स्टेशन」बाट नजिकै)
○समय: प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजे देखि बेलुका ५: बजे सम्म
  (प्रत्येक महिनाको १ वा २ पटक बिदा हुनपनि सक्छ)
○दोभाषे सहयात टेलिफोन : ०२२-२२४-१९१९
  यो बिदेशीभाषामा पनि परामर्श गर्न सकिने टेलिफोन हो।
  उपलब्ध हुने भाषाहरु, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तगलग, पोर्चुगल, स्पेनिस, थाई, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलाया, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिहंला, हिन्दि, बंगाली, उर्दु भाषा
  ＊यी उपलब्ध भाषाहरु भने परिवर्तन हुन पनिसक्छ।
○इमेल tabunka@sentia-sendai.jp
○स्थान आदि अन्य विवरणको लागि वेबसाइटमा हेर्नुहोला। https://int.sentia.jp/j/exchange/

नगर तथा वडा कार्यालयमा गरिने प्रसासनिक प्रक्रिया आदिको बारेमा जानकारी चाहिएको बेलामा

सेन्दाई सिटि बिस्तृत कलसेन्टर「भनिदेऊ मोरीनो मियाक्को हेल्पलाइन」

नगरपालिका तथा वडा कायार्लयमा गरिने प्रशासनिक प्रक्रिया आदिको बारेमा थाहा नभएको कुरा भएमा, सेन्दाई सिटि बिस्तृत कलसेन्टर「भनिदेऊ मोरीनो मियाक्को हेल्पलाइन」 मा फोन गरौं। आफ्नो देशको भाषामा कुराकानी तथा सोधपुछ गर्न सक्नुहुनेछ।

○उपलब्ध हुने भाषाहरु : अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली भाषा
○टेलिफोन: ०२२-३९८-४८९४
○खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजे देखि बेलुका ८:०० बजे सम्म (शनि, आईत र सावर्जिनक बिदा तथा नयाँबर्षको
  बिदा डसेम्बर २९ तारिक देखि जनवरी ३ तारिक सम्म) भने ५:०० बजे सम्म)

प्रकाशित / सेन्दाई सिटी नागरिक ब्यूरो २०२५ मार्च महिना