

~विदेशीहरूको लागि जीवन मार्गनिर्देशन~

ओसाकाको जीवन पुस्तिका

(नेपाली भाषा)



Osaka Foundation of International Exchange



मार्च २०२४ संस्करण

ओसाका लाइफ एसेन्शियल सामग्रीको विषयसूची

उद्देश्य सूचकांक

I . आपतकालीन स्थिति • • • 1

1. घरायसी आपतकालीन सम्पर्क सूची
2. आपतकालीन स्थिति (आगलागी र आकस्मिक अवस्थामामा) रोग व्यथा र अपराधजन्य अवस्थामामा पनि सम्पर्क गर्नुहोस् आगलागी भएमा 119 सम्पर्क गर्नुहोस्; अचानक बिरामी; चोटपटक, आदि भएमा (119 मा अंग्रेजी भाषामा पनि बताउन सकिन्छ); अपराध र क्षति भएको 110 नम्बरमा अंग्रेजीमा कुरा गर्न सकिन्छ; रिपोर्टको बारेमा; शरीरका अंगहरू
3. प्राकृतिक विपत्तिको पूर्वतयारी टाइफुन; भूकम्प; प्राकृतिक विपत्ति सम्बन्धी सूचनाको लागि; सुरक्षित आश्रयस्थलहरू; आपतकालीन वस्तुहरूको सूची

II . स्वास्थ्य र चिकित्सा • • • 9

1. चिकित्सा सेवाको प्रयोग जापानको चिकित्सा सेवाको प्रयोग; स्वास्थ्य संस्थाहरू; अस्पताल भर्ना भएर उपचार गर्नु परेमा; बिदेशी भाषामा सेवा लिन सक्ने अस्पताल; रात्रीकालिन र बिदाको दिनको उपचार; औषधी
2. चिकित्सा बीमा (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा, दीर्घकालीन देखभाल बीमा, आदि) जापानी चिकित्सा बीमा, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा, वृद्धहरूका; ज्येष्ठ नागरिक उपचार प्रकृया; नर्सिङ क्यर बिमा
3. स्वास्थ्य व्यवस्थापन सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र; नगरपालिका /गाउँपालिकाको बीमा सम्बन्धी (चिकित्सा, स्वास्थ्यकेन्द्र)

III . जीवनयापन र बसोबास • • • 17

1. आवास खोज्नुहोस् प्रिफेक्चरल आवासको लागि आवेदन; अन्य सार्वजनिक आवास; निजी भाडा आवास खोज्नुहोस्
2. बशाईसराई र देश फिर्ति पहिले बसोबास गरिराखेको ठाउँमा गर्नुपर्ने प्रक्रिया, यदि तपाईं नयाँ ठाउँमा जानुभयो भने, स्वदेश फर्किदा;
3. पानी आपूर्ति आवेदन; आवेदन; पानीका पाइप जम्ने समस्या
4. बिजुली जापानमा बिजुली; बिजुली आवेदनको बारेमा; भुक्तानीको बारेमा; विद्युत उपयोग सूचना वा रसिद
5. ग्यास ग्यासको प्रकार; ग्यास चुहावट; खपत, ग्यास महसुल/ रसिद
6. फोहोर फोहोर ब्यबस्थापन गर्ने तरिका; कसरी अन्य फोहोर फ्याँक्ने
7. दैनिक जीवन जापानमा जिबन यापन गर्दा चाहिने म्यानरहरू; उपभोक्ता जीवन
8. जीवनयापनमा समस्या पर्दा

IV . निवास व्यवस्थापन प्रणाली, बिदेशी नागरिक रेजिस्टर प्रणाली, विवाह / सम्बन्धविच्छेद

• • • 30

1. **निवासी कार्ड /परिचयपत्र** निवासीकार्ड प्रकाशन; नगरपालिकामा प्रक्रिया; क्षेत्रीय अध्यागमन कार्यालयका प्रक्रिया; विदेशी निवासीहरूको लागि आधारभूत निवासी रजिस्टर; माई नम्बर प्रणाली
2. **निवास प्रक्रिया** जापान पुनः प्रवेश अनुमति (अस्थायी रूपमा जापान छोड्दा) ; बसाई अवधि नविकरण; निवास भिसाको परिवर्तन; रेसिडेन्ट कार्डमा लेखेको भन्दा अलगको गतिविधि अनुमति
3. **विवाह** जापानी र विदेशीहरू बीच विवाह; विदेशी नागरिकहरू बीच बिहे; निवासको स्थिति परिवर्तन; निवास कार्ड विवरण परिवर्तन; अन्य परिवर्तन
4. **सम्बन्धविच्छेद** सम्बन्धविच्छेद गर्दा; सम्बन्धबिच्छेद गर्न नचाहेको खण्डमा; सम्बन्ध बिच्छेदपछिको जापान निवास; दर्ता आईटमहरूमा परिवर्तन
5. **मृत्यु** मृत्युको सूचना; गाडन नपाउने

V. यातायात • • • 42

1. **यातायात संस्था** ट्रेन (JR, निजी रेलवे, सबवे) ; रुट बस; ट्याक्सी; सफरमा समान छुटे या हराएमा
2. **साइकल** साइकल किन्दा; साइकल राख्ने/पर्किङ गर्न तरिका; साइकल चोरी हुँदा; बाटोको साइकल नउठाउनु; यातायात नियमहरू
3. **सवारी चालक इजाजतपत्र /लाईसेन्स** अन्तर्राष्ट्रिय सवारी चालक इजाजतपत्र • लाईसेन्स; विदेशी लाइसेन्स जापानी लाइसेन्समा परिवर्तन गर्दा; नयाँ जापानी चालक इजाजतपत्र; विदेशी इजाजत पत्र अनुवाद; जापानमा ड्राइभिङ नियमहरू
4. **बजारमा देखिने साइन् र खान्जी**

VI. गर्भावस्था / बच्चा जन्म / बाल हेरचाह, शिक्षा • • • 49

1. **बच्चाको जन्म** जब गर्भवती बन्नुहुन्छ; लागत; गर्भावस्थाको समयमा सहयोग; बच्चाको जन्म
2. **चाइल्डकेयर** जापानी चाइल्डकेयर; निजी सेवाहरू; परिवार समर्थन केन्द्र; निःशुल्क शिशु शिक्षा र चाइल्डकेयर; बच्चाहरूको भत्ता प्रणाली
3. **शिशु स्वास्थ्य / चिकित्सा हेरचाह** शिशु चिकित्सा; खोप; चिकित्सा जाँच; शिशुहरूको चिकित्सा खर्च
4. **जापानको शिक्षा प्रणाली** अनिवार्य शिक्षा; अनिवार्य शिक्षापछि; बच्चाहरू र स्कूल जीवन सहायताकक्ष; बेन्तो (दिउसको खाना); स्कूल अध्ययन सहायता प्रणाली

VII. सूचना / संचार • • • 56

1. **टेलिफोन** नयाँ फोनका लागि निवेदन, मासिकशुल्क बुझाउन, टेलिफोन सेवा
2. **मोबाइल फोन**
3. **अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्ने तरिका**
4. **मेडिया** TV; रेडियो; इन्टरनेट; समाचार पत्र / म्यागजिन; विदेशी भाषाहरूका पुस्तक र म्यागजिनहरू समावेश पुस्तकालय

VIII. श्रम / कर / विदेशी रेमिट्यान्स • • • 63

1. **काम खोज्दा** काम खोज्नाका लागि; बिदेशी विद्यार्थीहरूले स्नातकपछि रोजगार खोज्ना; प्राविधिक टेक्निकल कामको खोजी
2. **श्रम** श्रम का शर्तहरू; श्रम मापदण्ड; श्रम निरीक्षण कार्यालय; प्रकोपको निगरानी; परामर्श; बेरोजगारी बीमा
3. **कर** कर तिर्ने तरिका; करहरूको प्रकार
4. **बैंक / रेमिट्यान्स** बैंक; हुलाक बैंक; बिदेशी रेमिट्यान्स
5. **पेन्सन** कल्याणकारी बीमा; राष्ट्रिय पेन्सन बीमा; पेन्सन रकम फिर्ता

IX. परिशिष्ट • • • 70

1. **सम्बन्धित संस्थाहरूको सूची** ओसाका प्रान्त र प्रान्त भित्रका गाऊ नगर हरूको मात्र (ओसाका र साकाई शहर बाहेक); ओसाका सी, सी र सी भित्रका वार्ड नगर कार्यालय/ नगर कर कार्यालय; साकाई सी र सी भित्रका वार्ड कार्यालयहरू; श-सम्बन्धित संगठनहरू, ओसाका प्रान्तमा अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको सूची
2. **विदेशी भाषाहरूमा परामर्श सेवा**
3. **स्वास्थ्य र चिकित्सा** छुट्टी. रातमा चेक गर्न सकिने आपतकालीन क्लिनिकहरूको सूची; स्वास्थ्य केन्द्र सूची; बिमा सस्था (स्वास्थ्य) सूची
4. **श्रम** ओसाकाफु भित्रका हेलोवोर्क्स हरूको लिस्ट; श्रम मानक निरीक्षण कार्यालय सूची
5. **वाणिज्य दूतावास-जनरल (कान्साई) र दूतावासहरूको सूची** वाणिज्य दूतावास - कान्साईमा सामान्य र वाणिज्य दूतावासहरू; जापानका दूतावासहरू र मानद वाणिज्य दूतावासहरू (जब कन्सुलर जनरल कान्साईमा छैन)

- यस पुस्तिकामा ओसाकामा रहेका विदेशी बासिन्दाहरू बस्न, काम गर्न, बच्चा हुर्काउन चाहिने न्यूनतम आवश्यक जानकारीलाई प्राथमिकता दिएको छ।
- पुस्तिकाका सामग्री २०२४ साल ३ महिना सम्म को जानकारी समेटिएको छ।
- पुस्तिका एक संक्षिप्त विवरण हो, त्यसैले तपाईंले अधिक विवरणहरूको लागि सम्बन्धित संस्थाहरूलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक पर्दछ। यहाँ नसमेटेका सस्थाहरू मा जापानी भाषामा मात्र जानकारी प्राप्त हुने हुदा, जापानी भाषामा दक्ष व्यक्तित मार्फत सोधपुछ गर्नुहोस्।



यो काम चिठ्ठा प्रचार व्यवसाय संबन्धित खर्च द्वारा सभिसडी छ।












■ उद्देश्य अनुसार को सूचकांक

यस्तो बेलामा	आवश्यक प्रक्रियाहरू र गर्न पर्ने चीजहरू		रिपोर्टिंग, संपर्क	पेज
जापान बसाइको सुरुवात	आवासीय सुरुवात को निवेदन		निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	31
	माई नम्बर कार्ड वा व्यक्तिगत नम्बर सूचना			33
	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (होकेन)			11
	राष्ट्रिय पेन्सन			69
बसाई सराई	सरेर जाने आबेदन , सरेर आउने आबेदन		पुरानो र नया निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	19
	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (होकेन)			
देश छोड्दा	अस्थायी प्रस्थान	पुनः प्रवेश अनुमति / मिनासी पुनः प्रवेश अनुमति प्रणाली	अध्यागमन ब्यूरो	35
	स्थाई रूपमा सोदेश फिर्ता	करको हिसाब	निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	19
		विदेश मा बसाई सर्ने निवेदन		
		स्वास्थ्य बीमा (होकेन) क्यान्सील आबेदन		
		पेन्सन क्यान्सील आबेदन		
	जाइरयू कार्ड फिर्ता	देश छोड्दा जाइरयू कार्ड फिर्ता		
विवाह गर्नु परेमा	एक जना जापानी नागरिक	विवाह दर्ता आबेदन	निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	37
		भिषा प्रकिर्तीको परिवर्तन आबेदन	अध्यागमन ब्यूरो	
		आफ्नो देशमा सूचना/आबेदन	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
	दुवै बिदेशी नागरिक	आफ्नो देशमा सूचना/आबेदन	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
		भिषा प्रकिर्तीको परिवर्तन आबेदन	अध्यागमन ब्यूरो	
★ संबन्ध बिच्छेद गर्नु परेमा	एक जना जापानी नागरिक	संबन्ध बिच्छेद आबेदन	निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	39
		आफ्नो देशमा सूचना/आबेदन	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
	दुवै बिदेशी नागरिक	—	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
गर्भावस्था हुदा	आमा र बच्चाको स्वास्थ्य नोटबुक		निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	49
बच्चा जन्मिदा	जन्म को आबेदन		निवास स्थान को सरकारी कार्यलय (सी, कु, चोसोन)	50
	भिषा आबेदन		अध्यागमन ब्यूरो	
	आफ्नो देशमा सूचना / आबेदन		तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
मृत्यू हुदा ★	मृत्यू आबेदन		मृत्यू स्थान/ निवास स्थान को सरकारी कार्यलय	41
	जाइरयू कार्ड फिर्ता		अध्यागमन ब्यूरो	
	आफ्नो देशमा सूचना / आबेदन		तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	

लामो भिषा भएका नागरिकहरू जस्तै जापानी नागरिक, स्थायी पर्मानेन्ट भिषा भएका ब्यक्ति हरुको पति/पत्नी हुनु हुन्छ र "फेमिली भिषा "विशिष्ट गतिविधिहरू" गर्ने भिषा मा हुनुहुन्छ र आफ्नो संबध बिच्छेद वा परिवारको मित्यु भएमा , संबध बिच्छेद वा मित्यु भएको १४दिन भित्र इमिग्रेशन ब्यूरोमा पत्राचार गरी रिपोर्ट गर्नुहोस्।

I आपतकालीन प्रतिक्रिया

I - घरायसी आपतकालीन सम्पर्क सूची

पुलिस		110
आगोलागी		119
एम्बुलेन्स		119
प्राय जाने अस्पताल		
नजिकको अस्पताल		
ग्यास चुहावट		
पानी पाइप मर्मत कम्पनी		
निकटको कानसाइ इलेक्ट्रिक पावर सेल्स अफिस		
वाणिज्य दूतावास / दूतावास		
विद्यालय / कार्यस्थल		
स्थानीय बासिन्दा संघ आदि		

[Return to Top](#)

I -2 आपतकालीन स्थिति (आगलागी र आकस्मिक अवस्थामामा)

रोग व्यथा र अपराधजन्य अवस्थामामा पनि सम्पर्क गर्नुहोस

1. आगलागी भएमा 119 सम्पर्क गर्नुहोस्

आगलागी भएमा तत्काल नजिकको व्यक्तिलाई चर्को आवाजमा सूचना दिनुहोस् । घरमा (फायर अलार्म) घन्टीको सङ्केत भएको बटम थिच्नुपर्छ । अनि 119 मा टेलिफोन गरि तपाईंको अवस्था र ठेगाना बताउनु पर्छ । तपाईंको वरिपरि आगो र धुवा बढी भएमा सहजताका लागि सुरक्षित स्थानमा जानु होस् ।

जापानी : खाजी देसु । खाजी देसु ।

मोसिमोसी .वातासिवादेसु ।...तो ईऊ तोकोरो नी सुन्देइमासु । वातासी सुन्देइरु तोकोरोनी ज्यूस्यो नी खाजी देस । हायामेनी तासुकुते कुदासाई ।

नेपाली : आगलागी भयो म.....हो यो.....ठेगानामा आगोलागी भएको छ । यो ठेगानामा बस्नेबोल्दै छु।मेरो घर को छेउमा आगोलागी भएको छ । सहयोगका लागि आउनुहोस ।

2. अचानक बिरामी, चोटपटक, आदि भएमा (119 मा अंग्रेजी भाषामा पनि बताउन सकिन्छ)

यदि तपाईं बिरामी, चोटपटक आदिको कारण अचानक अस्पताल जान असमर्थ हुनुभएमा 119 मा कल गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स आउछ । कल र एम्बुलेन्स नि: शुल्क छन् तर अस्पतालमा उपचार खर्चको ब्यवस्था आफै गर्नुपर्छ । अवस्था हेरी एम्बुलेन्सहरूले स्थान, समय र दिनको आधारमा रकम तोक्दछन् । आफै गन्तव्य निर्दिष्ट गर्न र गलत औषधि वा विष (खतरनाक) लिनु भएमा पिएको कन्टेनर वा बोटल सहित तुरुन्त अस्पतालमा जानुहोस् । अचानक बिरामी, चोटपटक, आदि भए 119 मा फोनगरि, अंग्रेजीमा पनि कुरा गर्न सकिन्छ ।

जापान भ्रमण गर्ने विदेशी नागरिकहरूले प्रयोग गर्ने गाईड

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

जापानी भाषामा भन्ने तरिका उदाहरण

नेपाली मोसिमोसी. वातासि.....देसूज्यूस्योनि
जिको दे केगानो हितो गा इमासु .चि गा ताकुसान देते मासु. सिम्पाई सीतेइरु वातासीदेसू . जिको दे चिगा ताकुसन देतेइमासु .

3. अपराध र क्षति भएको 110 नम्बरमा अंग्रेजीमा कुरा गर्न सकिन्छ

यदि कुनै अपराधमा संलग्न हुनुभयो वा यसका साक्षी हुनुहुन्छ भने तुरुन्त 110मा फोन गरि पुलिसलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो घर वा कार्यालयमा चोर पसेको थाहा पाएमा कृपया 110 मा कल गर्नुहोस्।

जापानी भाषामा भन्ने तरिका
उदाहरण
तासुकेते कुदासाई
दोरोबोउ देसु
स्रिनीआइमासिता

ओसाका प्रीफेक्चुरल पुलिस हेडक्वार्टर 1 1 0 ☎ 0 6-6 9 3 7-2 1 1 0

नियम कानून मार्फत सम्भावित हानि नोकसानी जस्तै आक्रमण र अनावश्यक टचर रोक्नका लागि हिंसात्मक गतिविधि भएमा ओसाका प्रान्त पुलिस प्रधान कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस।

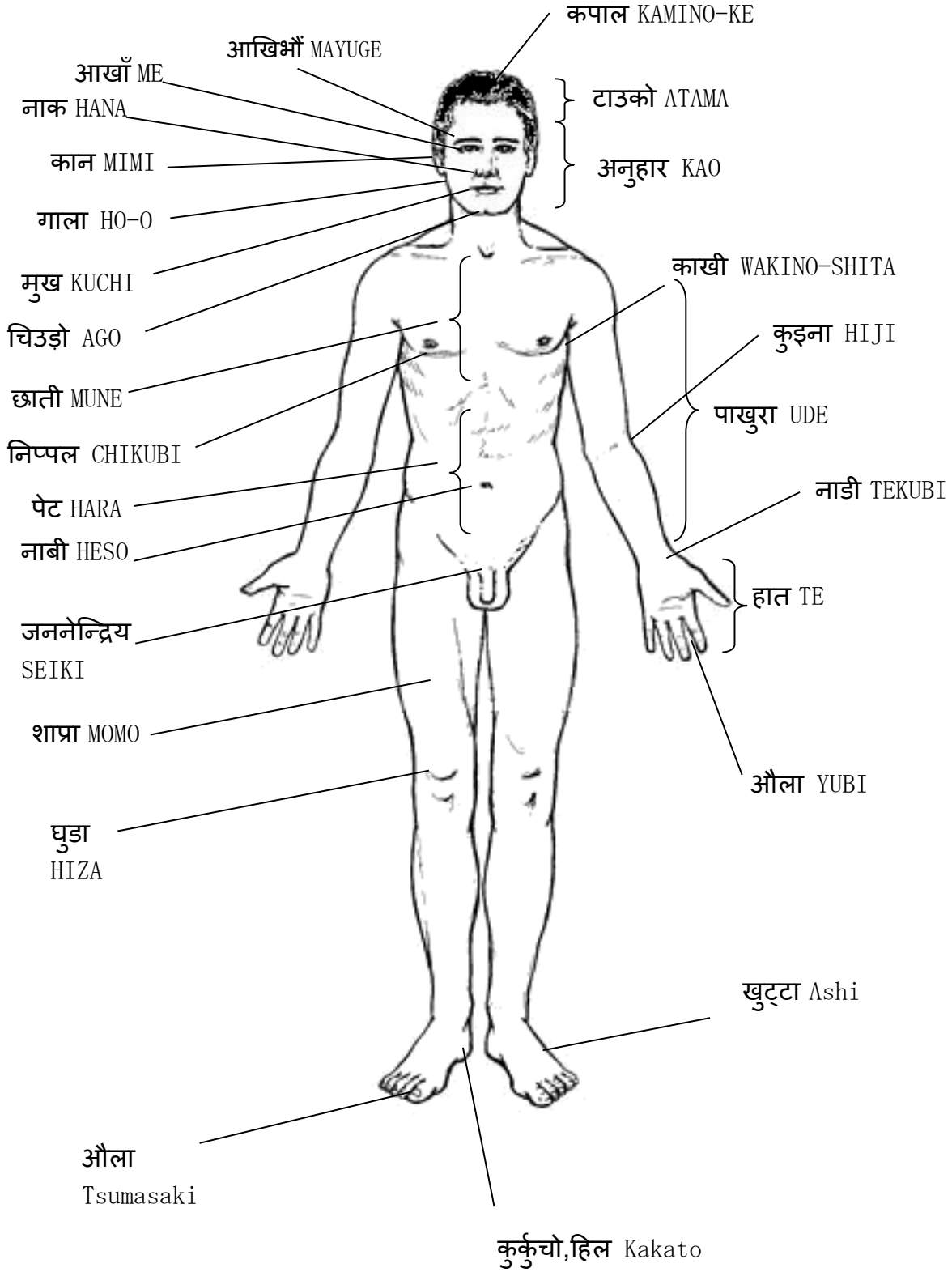
जीवनसाथी र प्रेमीको हिंसा कानूनद्वारा निषेध गरिएको छ । ओसाका महिला परामर्श केन्द्रमा पीडितको अस्थायी सुरक्षा तथा परामर्शको ब्यवस्था भएकोले ढुक्क भएर सेवा लिनुहोस् ।

ओसाका महिला परामर्श केन्द्र ☎ 0 6-6 9 4 9-6 1 8 1

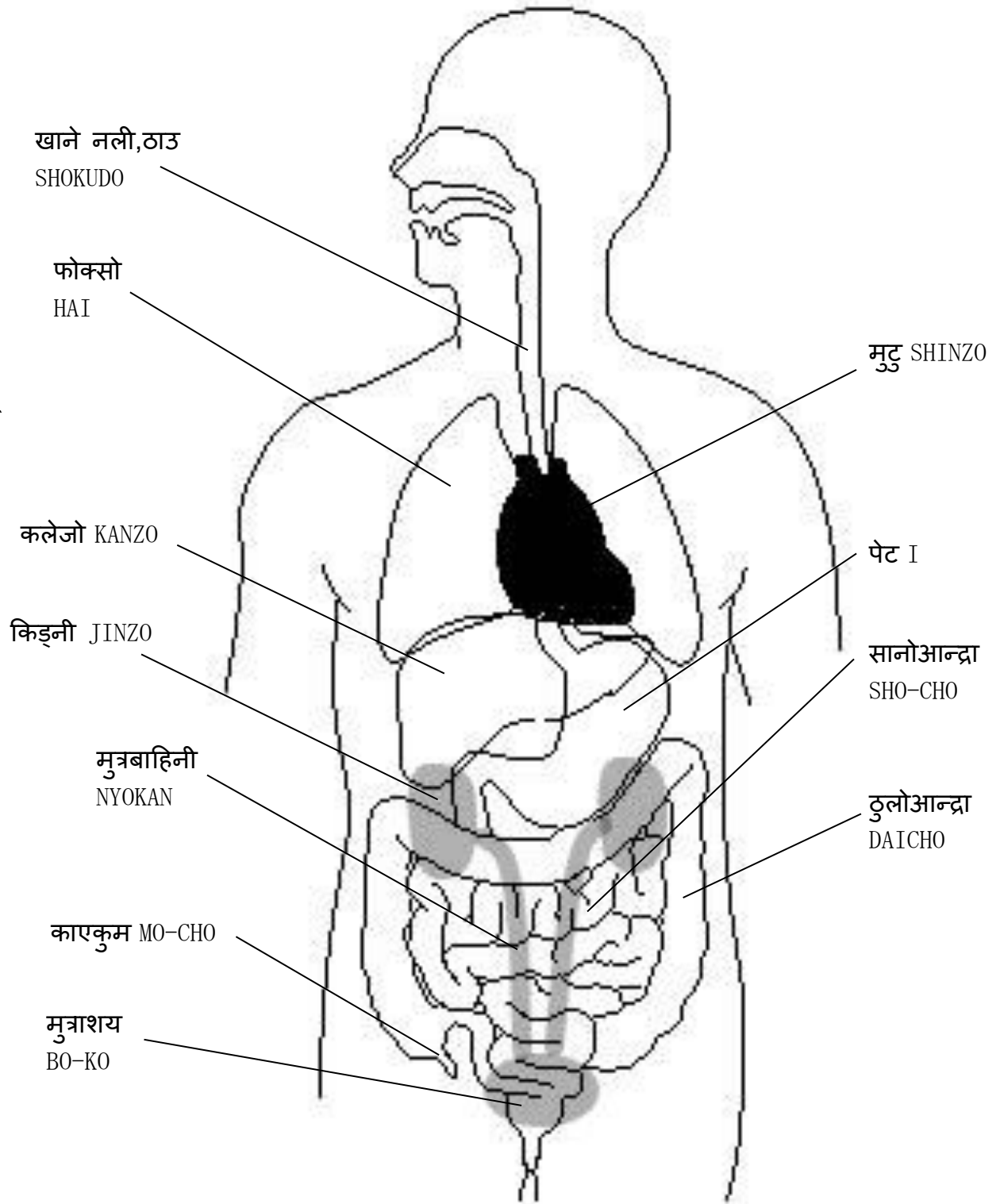
4. रिपोर्टको बारेमा

सार्वजनिक टेलिफोनबाट निशुल्क रुपमा तपाईं 110 मा कल गर्न सक्नुहुनेछ । बिना पैसा तपाईं ह्यान्डसेट उठाउनुहोस् र फोनको अगाडिको रातो बटन थिच्नुहोस् । तपाईं आफ्नो मोबाइल फोनबाट पनि नम्बर डायल गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको मोबाइल फोनमा 119 वा 110 थिच्नुहोस् । तपाईंको ठेगाना र मोबाइल फोन नम्बर भन्न नबिर्सिनु होला ।

5. शरीरका अंगहरू



भित्रीअंग



I-3 प्राकृतिक विपत्तिको पूर्वतयारी

1. टाइफुन

आँधी प्राय जसो जुलाई देखि अक्टुबरसम्म देखा पर्दछ।

सम्भावित क्षति

- हावा, हुरीले उडाएका बस्तुबाट तपाईंलाई चोट लाग्न सक्छ।
- वर्षा, पहिरो र बाढी बाट सचेत रहनु पर्छ।
- घरहरुको डुबान बाट।
- लोड शेडिंग।
- बिजुली बाट पानी आपूर्ति सञ्चालित गर्ने मोटरहरु भएको भवनहरुमा पानी नआउन सक्छ।

टाइफुन, मौसम जानकारी द्वारा पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ, त्यसैले मौसम पूर्वानुमान जानकारीको बारे सावधान रहनुहोस्।

टाइफुनको पूर्व तयारी

- रेडियो, टिभी र इन्टरनेटबाट मौसम जानकारीमा ध्यान दिनुहोस्। कहिले र कुन क्षेत्रमा टाइफुन पास हुदैछ ध्यान दिनुहोस्।
- ठुलो हावा र वर्षामा, बाहिर नजानुहोस्।
- पिउने पानी, सुख्खा खाना, फ्ल्यासलाइट, र पोर्टेबल रेडियो जस्ता आपतकालीन सामान सहितको झोला हमेसा तयारि अवस्थामा राख्नुहोस
- आपतकालीन अवस्था को लागि नजिकका खाली र सुरक्षित ठाउँ हरु याद गरि राख्नुहोस

2. भूकम्प

जापान विश्वमा धेरै भूकम्प आउने मध्येको एक देश हो। भूकम्पको बेला, जमिन धेरै हल्लाउँछ, फर्निचर र घरका समान पल्टन सक्छ अनि घर बिग्रन पनि सक्छ। केहि केसहरुमा भूकम्पले सुनामी पनि ल्याउन सक्छ।

भूकम्पको बेला

① यदि तपाईं घर वा भवनमा हुनुहुन्छ भने . . .

■ आफु टेबलको मुनि जानुहोस अनि माथि बाट खस्ने चिजहरु बाट आफुलाई जोगाउनुहोस्

■ जब हल्लाउन कम हुन्छ, तब सबै ग्यास स्टोभहरु र ग्यासबाट चल्ने अन्य उपकरणहरु बन्द गर्नुहोस र ग्यासको मूल पाइप पनि बन्द गर्नुहोस्।

■ बाहिर जाने ढोका खुला राख्नुहोस ताकी निकास सुरक्षित होस्।

■ लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस् (लिफ्ट भन्दा सिडी सुरक्षित मानिन्छ)

② यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने: तपाईं अनि आफ्नो टाउकोलाई माथिबाट झर्ने सम्भावित वस्तुहरुबाट जोगाउनुहोस्। कृपया ब्लकको छेउमा वा घरको छेउ मा नउभिनुहोस। सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् जस्तै भवन विनाको खाली चौर ।

③ यदि तपाईं कार चलाउनुहुन्छ ... नआतिकन बिस्तारै गाडी को स्पीड घटाएर छेउको सुरक्षित स्थान खोज्नुहोस्। भूकम्प बन्द भएपनी भूकम्पको झड्का आइरहन सक्ने हुदा सतर्क रहनु होला।

दैनिक तयारी

- भूकम्पको वेला फर्निचर, बुकशेल्फहरू पल्टन सक्ने हुदा भूकम्पको वेला पनि नपल्टने किसिमले डोरीहरूले बाड्नु पनि सुरक्षित मानिन्छ।
- शेल्व वा बेडरूममा भाडा सिसा या सजिलै फुट्न सक्ने कमजोर चीजहरू नराख्नुहोस ।
- आपतकालीन अवस्थाको लागि एक झोला हमेसा तयार राख्नुहोस जसमा पिउने पानी, सुख्खा खाना, फल्यासलाइट, मोबाइल फोन, रेडियो आदि होस्

3. प्राकृतिक विपत्ति सम्बन्धी सूचनाको लागि

FM COCOLO	76.5MHZ
NHK 2 प्रसारण	828KHZ
NHK रेडियो नम्बर 2 प्रसारण	666KHZ
NHK जनरल टिभी	1 CH

NHK वर्ल्ड (विश्व) समाचार (BS1,BSप्रिमियम)

इन्टरनेट

NHK वर्ल्ड NHK

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html>

ओसाका प्रकोप रोकथाम नेटवर्क

<https://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>

4. सुरक्षित आश्रयस्थलहरू

सुरक्षित आश्रय स्थलहरू प्राकृतिक विपत्ति सरण लिन सकिने ठाउँ हरुलाई मानिन्छ। आफ्नो घर ओर परको सुरक्षित आश्रय स्थलहरू कहाँ कहाँ पर्छ विपत्ति पूर्वनै जानकारी लिनु होला।

तपाईंको क्षेत्रको आश्रयस्थल तल लेख्नुहोस :

5. आपतकालीन वस्तुहरूको सूची

वर्ग	जाँच गर्नुहोस्	नाम	वर्ग	जाँच गर्नुहोस्	नाम
खाने कुराहरू		पिउने पानी	अरु		टर्च
		सुख्खा रोटी • क्यानडिब्बा वाला खाना आपतकालीन खाना			मोबाइल रेडियो
दैनिक आवश्यक सामान हरु		काममा लगाउने पन्जा			ब्याट्री
		टावल			मैनबती /लाइटर
		प्लास्टिकको झोला			आर्मी चक्कु
		ट्वाइलेट पेपर / वेट तिस्सु			सेफ्टी हेलमेट
बहुमुल्य सामानहरू		नगद (सिक्का)			साधारण शौचालय
		मोबाइल फोन			पानी बिना प्रयोग गर्न सकिने शैम्पू
		निक्षेप बैंक पासबुक र सील/ईकान			जुता
		स्वास्थ्य बीमा कार्ड/ ड्राइभर इजाजतपत्र/ माई नम्बर कार्ड			आपतकालीन औषधि/ नियमित औषधि
		राहदानी		लेख्ने सामानहरू	
		जाइर्यु कार्ड		बाहिरी कपडा / अंडरवियर	

[Return to Top](#)

II स्वास्थ्य र चिकित्सा सेवा

II-1 चिकित्सा सेवाको प्रयोग

1. जापानको चिकित्सा सेवाको प्रयोग

जापानको चिकित्सा सुबिधा प्राविधिक हिसाबले धेरै उच्च भए पनि स्वास्थ्यकर्मीहरूले उपचार र औषधीका सम्बन्धमा सामान्यतया बिस्तृत रूपमा वर्णन नगर्ने हुँदा आवश्यक परेमा डाक्टरलाई सोधेर अथवा जापानी भाषा जान्ने व्यक्तिलाई साथमा लिएर जानकारी लिनुहोस ।

डेन्टल क्लिनिकमा उपचार गर्दा सामान्यतया बुकिङ गर्नुपर्ने हुन्छ। तर अस्पतालमा उपचार गर्नु परेमा सामान्यतया पहिला जाने व्यक्तिको पहिला उपचार हुने व्यवस्था गरिएको हुन्छ। साथै, जापानको अस्पतालमा दुःखाइ कम गर्ने औषधी (पेनकिलर)बिदेशका अस्पतालहरूमा भन्दा कम प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

2. स्वास्थ्य संस्थाहरू

किसिम

क्लिनिक, अस्पताल (अस्पतालमै बस्ने र उपचार गर्ने सुबिधा भएको)आदि। अस्पतालको बारेमा थाहा नभएको बेला अथवा सामान्य बिरामी भएको बेलामा क्लिनिकमा गएर स्वास्थ्य परिक्षा गराइ आवश्यक निर्देशन लिनु उपयुक्त हुन्छ।

अस्पताल समय

- अस्पतालको हकमा धेरै जस्तो बिहानको समय मात्र खुल्ला रहने हुन्छ।
- क्लिनिकहरू बिहान र दिउसो खुल्ने हुन्छ। तर क्लिनिक हेरेर सोमबार देखी शुक्रबार सम्म बेलुकाको समयमा बन्द रहने क्लिनिकहरू पनि हुने गर्दछ।

भाषा

सामान्यतया डाक्टरहरू सामान्य अंग्रेजी भाषा बोल्न जान्ने हुन्छन। तर अस्पतालमा रजिस्टर गर्दा भर्नु पर्ने कागज (मोउसिनहयो) जापानी भाषामा मात्र लेखिएको हुन्छ। जापानी भाषा नबुझ्दा आफ्नो भाषामा उल्था गरेर बुझ्ने अथवा जापानी भाषा बुझ्ने व्यक्तिलाई साथमा लिएर जानु राम्रो हुन्छ।

अन्य भाषामा अस्पताल रजिस्टर फाराम भर्नेको लागि उल्लेखित लिन्क प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ

<https://www.kifjp.org/medical/>

(NOP होउजीन कोकुसाई कोउरिउ हाथी कोउनानदाई कोउएकिजाईदानहोउजीन कानागावा कोकुसाईकोउरिउजाईदान)

अस्पतालमा दर्ताको प्रकृया

• रिसेप्सन: आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड (होकेन कार्ड) लिएर अस्पताल खुल्ने समयमा रिसेप्सनमा जानुहोस। यहाँले अस्पताल दर्ताको कागज (मोउसिनहयो) मा आफुलाई भएको स्वास्थ्य समस्याको लक्षणहरू, पहिला

भएका स्वास्थ्य समस्याहरु आदि भरेर बुझाए पश्चात आफ्नो नाम बोलाउने बेला सम्म प्रतीक्षा गर्नुहोस।

• स्वास्थ्य चेक-जाच: डाक्टर भएको उपचार कक्षमा स्वास्थ्य चेक-जाच गरे पश्चात आवश्यक परेमा थप परिक्षण र उपचारका लागि जानुहोस।

• भुक्तानी: औषधी प्राप्त गरे पश्चात स्वास्थ्य उपक्षरको भुक्तानी गर्न आफ्नो पालो पर्खनुहोस। औषधीको प्रेस्क्रिपसन प्राप्त गरेर औषधी पसलबाट औषधी किन्न लगाउने अस्पतालहरु पनि हालका दिनहरुमा बढेका छन।

3. अस्पताल भर्ना भएर उपचार गर्नु परेमा

जापानको अस्पतालमा भर्ना भएर उपचार गर्नु परेमा सिङ्गल बेड कोठा (प्राइभेट), डबल बेड कोठा र धेरै जनाले प्रयोग गर्न मिल्ने कोठा (चार देखी छ बेड सम्म) को ब्यबस्था गरिएको हुन्छ। सिङ्गल र डबल बेडको कोठा प्रयोग गर्न चाहेमा स्वास्थ्य बिमा (होकेन) लागु नहुनेभएकोले आफैले थप रकम भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ। पूर्ण स्वास्थ्य लाभका निम्ती सामान्यतया अस्पतालमा धेरै दिनसम्म बस्नुपर्ने हुन्छ। आवश्यकता अनुसार ठुला अस्पतालहरुले सम्पूर्ण क्यर सुबिधा उपलब्ध गराउने गर्दछन। यदि अस्पतालहरुले बिरामीको सेवा गर्न कोही व्यक्ती राख्न निर्देशन दिएमा स्वास्थ्य बिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

4. बिदेशी भाषामा सेवा लिन सक्ने अस्पताल

बिदेशी भाषामा सेवा दिन सक्ने अस्पतालको सम्बन्धमा ओसाका प्रिफेक्चर स्वास्थ्य संस्था इन्फर्मेशन सिस्टमबाट जानकारी लिनुहोस। साथै, ओसाका प्रिफेक्चर प्रवाशी इन्फर्मेशन केन्द्र तथा अन्तरराष्ट्रिय स्वास्थ्य सुचना केन्द्रबाट पनि जानकारीहरु लिन सकिन्छ। (अप्पेन्डिक्स वा परिशिष्ट IX-2)

ओसाका फु स्वास्थ्य संस्था सिस्टम

URL <https://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

5. रात्रीकालिन र बिदाको दिनको उपचार

रातको समयमा र बिदाको दिनमा बिरामी भएमा नजिकैको एमर्जेन्सी स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर उपचार गर्न सकिन्छ। जापानी भाषा जानेको व्यक्ती संगै लिएर गएमा सहज तवरले उपचार पाउन सकिन्छ। रात्रीकालिन तथा बिदाको दिनमा थोरै सन्ख्यामा क्लिनिक तथा अस्पतालहरु खुल्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

6. औषधी

अस्पतालमै उपलब्ध गराउने औषधी र अस्पतालको प्रेस्क्रिपसन लिएर बाहिरको औषधी पसलबाट किन्न मिल्ने दुई किसिमको औषधी खरिदको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। हालका दिनहरुमा जेनेरिक औषधीको प्रयोग पनि बढेको छ। जेनेरिक औषधी पनि सामान्य औषधी जस्तै प्रभावकारी हुने गर्दछ। मुल्यका हिसाबले जेनेरिक औषधी सामान्य औषधी भन्दा सस्तो हुने गर्दछ।

आफ्नो नजिकको क्लिनिकहरु पनि यहाँले इन्टरनेट मार्फत खोज्न सक्नुहुनेछ।

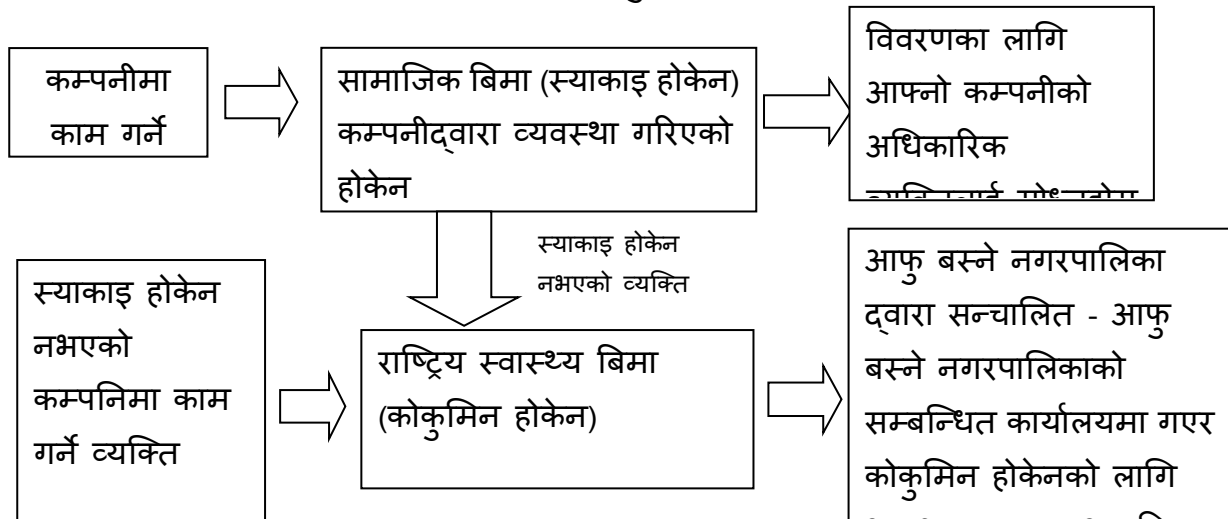
<https://kensaku.okiss.jp/Pc/> अंग्रेजी चिनियाँ कोरियाली र जापानी भाषामा

[Return to Top](#)

II -2 स्वास्थ्य बिमा (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा / क्यर/हेरचाह होकेन)

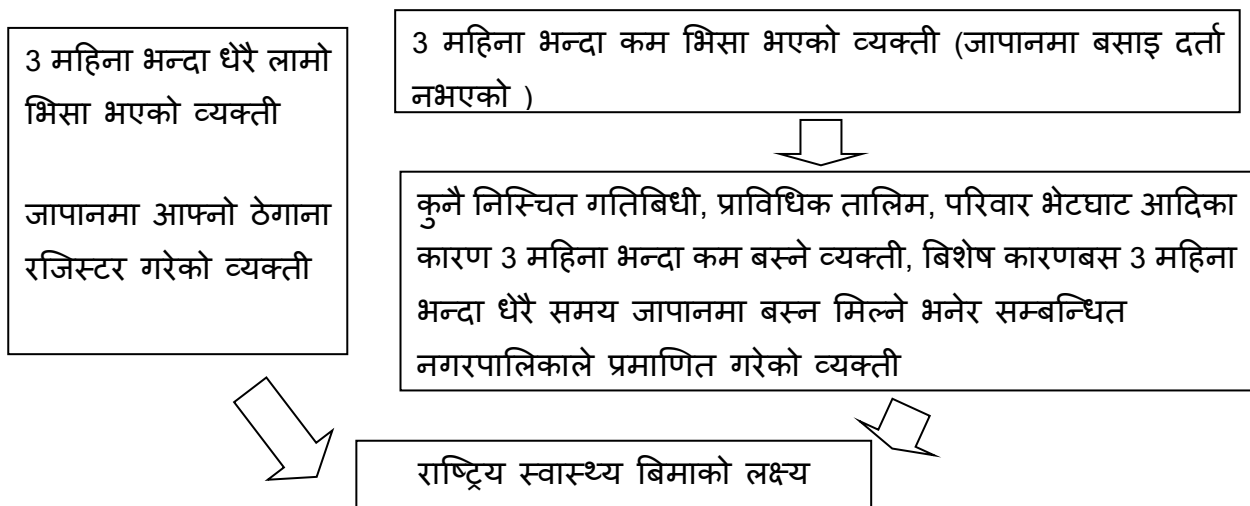
1. जापानको स्वास्थ्य बिमा

जापानको स्वास्थ्य बिमा तल उल्लेख गरिए जस्तै दुई किसिमको हुन्छ। कानुनी रुपमा दुई मध्य कुनै एक बिमाको सदस्यता लिनु पर्ने हुन्छ। स्वास्थ्य बिमाको प्रयोगले स्वास्थ्य उपचारमा लाग्ने आर्थिक भारलाई कम गर्न मद्दत पुराउदछ। जापानमा 3 महिना भन्दा बढी बस्ने र जापानमा बसोबास दर्ता गराउने कुनै पनि व्यक्तीले स्वास्थ्य बिमा प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था हुन्छ।



७५ वर्ष भन्दा माथिको व्यक्तिहरु बृद्ध स्वास्थ्य बिमाको प्रयोग गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ। ३ नम्बर शिर्शकमा बिस्तृत मा हेर्नुहोस।

2. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा प्राप्त गर्ने सम्बन्धमा



तल उल्लेखित बिदेशीहरुले स्वास्थ्य बिमा प्रकृत्यामा सहभागी हुन सक्ने छैनन ।

- बिशेष गतिबिधी को भिसा लिएर स्वास्थ्य उपचार सेवा उपभोग गर्ने उद्देश्य लिएका व्यक्तिहरु
- कुटनितिक तथा अन्य छोटो अवधिको भिसा लिएको व्यक्ति

(1) दर्ता प्रकृया:

जापान प्रवेश गर्दा, बसाइ-सराइ गर्दा, बच्चा जन्मिदा, स्याकाइ होकेनको प्रयोग बन्द गर्दा आवश्यक कागजपत्र: रेसिडेन्स कार्ड (अलियन कार्ड)

(2) दर्ताकर्ताले प्राप्त गर्न सक्ने सुबिधाहरु :

बिस्तृत विवरणका लागि आफु बस्ने नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।
स्वास्थ्य उपचार शुल्कमा दर्ताकर्ताले बेहोर्नुपर्ने आर्थिक भार: दर्ताकर्ताले उपचार शुल्कको 30 प्रतिशत, अनिवार्य शिक्षा (कक्षा 9 सम्म) पढ्ने बच्चाको 20 प्रतिशत, 70 बर्ष भन्दा माथि र 74 बर्ष भन्दा तलको व्यक्तिहरुले 20 प्रतिशत (सोवा 19 बर्षको अप्रिल महिना 1 गतेसम्म जन्म मिती हुने व्यक्तिहरुले 10 प्रतिशत, तोकिएको आम्दानी भन्दा धेरै आयस्रोत हुने व्यक्तिले 30 प्रतिशत) बेहोर्नुपर्ने हुन्छ। खाना तथा सुत्ने बेडको अतिरिक्त शुल्क आफुले बेहोर्नुपर्ने हुन्छ।

महँगो चिकित्सा शुल्क: यदि एक व्यक्तिले एउटै स्वास्थ्य संस्थालाई एक महिनामा भुक्तानी गरेको रकम निश्चित रकम भन्दा धेरै भएमा, धेरै भएको रकम पछिका महिनाहरुमा भुक्तानी गर्न मिल्ने व्यवस्था हुन्छ।

बच्चा जन्मदा पाउने एकमुष्ठ रकम: बच्चा जन्मदा लागेको शुल्कको केही भाग रकम बच्चा जन्मिए पश्चात घरमुलीको खातामा एक मुष्ठ जम्मा गरिदिने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

अन्त्यष्टी खर्च: दर्ताकर्ताको मृत्यु हुँदा अन्त्यष्टी गर्ने व्यक्तिलाई खर्चको केही भाग उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

बिशिष्ट रोगहरु: बिशेष रोगका कारण स्वास्थ्य उपचार शुल्क लाग्ने अवस्थामा बिशेष आर्थिक सहयोग गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

(3) बिमा शुल्क

बिमा शुल्क: परिवारको सदस्य संख्या, गत बर्षको आम्दानी आदिको हिसाब गरेर बिमा शुल्क निर्धारण हुन्छ। बिस्तृत जानकारीका लागि आफु बस्ने नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस। (फुरोकु 9-1)। होकेन शुल्क बर्षको केही पटकमा तिर्ने गरी व्यवस्था गरिएको हुन्छ। नगपालिकाबाट सम्बन्धित व्यक्तिको ठेगानामा बिमा शुल्क भुक्तानी गर्ने कागज पठाए पश्चात सो कागज लिएर नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा गएर, अथवा कन्बिनी आदि मार्फत रकम भुक्तानी गर्नुहोस। बैन्क खाताबाट रकम आफै भुक्तानी हुने व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ। बिस्तृत जानकारीका लागि सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

कोकुमिन होकेनमा दर्ता भएको परिवारको सम्पूर्ण सदस्यहरु 65 बर्ष भन्दा माथि भएर, घरमुलिको पेन्सन प्रतिमहिना 15 हजार भन्दा धेरै भइ क्यर/ हेरचाह बिमा सँग जोडीएको जम्मा शुल्क पेन्सन शुल्कको आधा भन्दा कम भएमा पेन्सन बाट भुक्तानी गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

यदी तपाईं कुनै बिपतका कारण बेरोजगार भएर बिमा शुल्क भुक्तानी गर्न नसकेमा बिमा शुल्क सस्तो गर्ने अथवा मिनाहा गर्ने व्यवस्था पनि हुने हुँदा आवश्यक पर्दा सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

सडक दुर्घटना हुँदा सामान्यतया गल्ती गर्ने व्यक्तिले क्षतीपुर्ती रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ। तर सो रकम पछि सम्बन्धित व्यक्तिले तिर्ने गरी तुरुन्तको परिस्थितीमा स्वास्थ्य बिमाबाट तिर्न मिल्ने व्यवस्था पनि गरिएको हुन्छ। आवश्यक पर्दा सुरुमै सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

हेइसेइ 30 सालको अप्रिल महिनाबाट ओसाका प्रिफेक्चर र र त्यसमा अवस्थित नगरपालिकाहरुले कोकुमिन होकेनको सम्बन्धमा शुल्क लगायतका निती नियमहरुमा एकरूपता ल्याउने प्रयास सुरु गरेका छन। बिस्तृत जानकारीका लागि सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

3 ज्येष्ठ नागरिक उपचार प्रकृया

जापानमा 75 बर्ष कटे पश्चात हाल सम्म प्रयोग गरेको स्वास्थ्य बिमा कटाएर ज्येष्ठ नागरिकका निम्ती स्थापना गरिएको स्वास्थ्य उपचार प्रणालिमा स्वतः प्रवेश गर्ने प्रावधान हुन्छ। जापानमा बस्ने बिदेशीहरुको हकमा पनि 3 महिना भन्दा लामो भिसा अवधी भएका र जापानमा ठेगाना दर्ता भएका ज्येष्ठ नागरिक व्यक्तिहरुले यो प्रणालिमा स्वतः प्रवेश पाउन सक्नुहुनेछ। जापानमा ठेगाना दर्ता नभएको खन्डमा पनि आफु बस्ने नगरपालिकामा समन्वय गरेमा ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य उपचार प्राणालिमा सन्लग्न हुने व्यवस्था गर्न सकिने हुँदा सम्बन्धित नगरपालिकाको कार्यालयमा आवश्यक समन्वय गर्नुहोस। ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य प्राणालीका प्रावधानहरु कोकुमिन होकेनका प्रावधानहरु सँग मिल्ने हुन्छ।

(1) ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य उपचार प्रणालीमा प्रवेशको प्रक्रिया

- सम्बन्धित व्यक्ति 75 बर्ष पुग्नुभन्दा एक महिना पहिले ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य बिमा कार्ड व्यक्तिको सम्बन्धित ठेगानामा प्रेषित गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।
- 65 बर्ष देखी 74 बर्षसम्मका व्यक्तिहरुमा यदि कुनै अपाङ्गता भएमा सोको उपचार 75 बर्ष पछिको नयाँ स्वास्थ्य उपचार प्रणालिमा पनि यथावत रुपमा गर्न मिल्छ। सोका लागि सम्बन्धित कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नु पर्दछ।

(2) ज्येष्ठ नागरिक उपचार प्रणालिमा सन्लग्न हुने व्यक्तिले पाउने सुबिधा

- उपचार शुल्कमा आफुले बेहोर्नुपर्ने भारः उपचार शुल्कको 10 प्रतिशत मात्र सम्बन्धित व्यक्तिले तिर्नु पर्ने हुन्छ (निश्चित रकम भन्दा धेरै आम्दानी भएमा 30 प्रतिशत शुल्क तिर्नु पर्ने हुन्छ)। अस्पतालमा बस्दा लाग्ने अन्य शुल्कहरु बिमा मार्फत भुक्तानी गर्न नमिल्ने प्रवधान हुन्छ।
- एक महिनामा तिर्ने स्वास्थ्य उपचार शुल्क धेरै भएमा पछिका महिनाहरुमा तिर्न मिल्ने व्यवस्था गर्न सकिन्छ।
- यदि व्यक्तिको मृत्यु भएमा अन्त्यष्टी शुल्क बिमा मार्फत भुक्तानी गर्न प्रवधान हुन्छ।
- सव्सिडी (बिशेष आर्थिक सहयोगका) प्रावधानः विशेष रोगका कारण उपचार शुल्क लागेमा बिमा मार्फत आर्थिक सहयोग प्राप्त गर्ने व्यवस्था गर्न सकिन्छ। सोका लागि सम्बन्धित नगरपालिकाको कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुपर्ने हुन्छ।

(3) बिमा शुल्क (प्रिमियम)

बिमा शुल्क हरेक प्रिफेक्चरमा फरक हुन्छ। बिमा शुल्क तपाईंको परिवारको सदस्य संख्या र बितेको बर्षको आम्दानीको हिसाब गरेर तय गरिन्छ। यदि यहाँको पेन्सन रकम प्रतिमहिना 15000 यन अथवा सो भन्दा बढि भएमा र बिमा शुल्क क्यर/ हेरचाह शुल्क सँग जोड्दा वार्षिक शुल्कको आधा भन्दा धेरै नभएमा बिमा शुल्क पेन्सनबाट काट्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ। शुल्क भुक्तानी स्लिप घरमै हुलाक मार्फत पठाइने हुँदा, सम्बन्धित कार्यालयमा अथवा पायक पर्ने ठाउको बैन्कबाट रकम भुक्तानी गर्नुहोस। यदि तपाईं कुनै बिपतका कारण अथवा बेरोजगार भएर बिमा शुल्क भुक्तानी गर्न नसकेमा बिमा शुल्क सस्तो गर्ने अथवा मिनाहा गर्ने व्यवस्था पनि हुने हुँदा आवश्यक पर्दा सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

4. नर्सिड क्यर बिमा

यदि बिरामी भएर यहाँलाई नर्सिड क्यर आवश्यक परेमा आफु बस्ने नगरपालिकाले व्यवस्थापन गरेको बिमाको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

(1) नर्सिड क्यर बिमामा दर्ता हुने व्यक्ती

जापानमा बस्ने 65 बर्ष भन्दा माथि उमेर भएको व्यक्ती (बिमा दर्ता भएको पहिलो व्यक्ती) र राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमामा दर्ता भएको 40 बर्षबाट 64 बर्षसम्मको व्यक्ति (दोश्रो व्यक्ती) नर्सिड क्यर बिमाको सदस्य बन्न सक्छन। जापानमा 3 महिना भन्दा लामो समयको भिसा भएको र जापानमा ठेगाना दर्ता भएको व्यक्ती पनि दिर्घकालिन नर्सिड क्यर बिमाको सदस्य बन्न सक्छन (भिसाको अवधी 3 महिना भन्दा कम भए पनि जापानमा 3 महिना भन्दा लामो बस्ने भनेर प्रमाणित भएमा क्यर बिमाको सदस्यता लिन मिल्ने व्यवस्था हुन्छ।

(2) नर्सिड क्यर सेवा प्रयोग गर्न सक्नेहरु

65 बर्ष भन्दा माथिको व्यक्तिको हकमा (प्रथम बिमा व्यक्ति)

- जो बिछ्यानमा परेको छ अथवा जसलाई डिमेनसिया नामक रोग लागेको छ। नगरपालिकाको अधिकारिक निकायले प्रमाणित गरेको हुनु पर्छ।

- जसलाई नियमित नर्सिड क्यर आवश्यक पर्दैन तर दैनिक जीवनको लागि विविध सेवाहरु, जस्तै कपडा लगाउने आवश्यक पर्दछ भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गरेको छ।

- 40 बर्ष देखी 64 बर्ष सम्मको डिमेन्सिया रोगले प्रभावित भएको व्यक्ती (दित्तिय बिमा व्यक्ती) जसलाई नर्सिड क्यर सुबिधा आवश्यक छ भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गरेको छ।

(3) उपलब्ध सुविधाहरु

घरमै सेवा चाहिनेहरुका लागि

- दैनिक रुपमा सहयोगीहरु घरमै आएर शाररिक सेवा र जीवन यापनमा सहयोग गर्दछन।

- घरमै स्वास्थ्य स्थितिको चेकजाच , चिकित्सा सहायता र निर्देशनको व्यवस्था

- डे -सर्बीस: डे सर्बीस केन्द्रमा जाने व्यक्तिहरुलाई नुहाउन, खाना खान र घर फर्किदा सहायता

- छोटो समयको नर्सिड क्यर

- बिशिष्ट स्थानमा बस्नेका लागि बिशिष्ट क्यर

नर्सिङ होम सुबिधा आवश्यक पर्नेहरूको लागि

- जसलाई दैनिक नर्सिङ क्यरको आवश्यकता छ र घरमा बस्न गाह्रो हुन्छ।
- अन्तिम नागरिकरूका लागि स्वास्थ्य उपचार र नर्सिङ क्यर: जहाँ कार्यगत तालिम र नर्सिङ सेवा पश्चात सम्बन्धित व्यक्तिहरू आफ्नो घर फर्किन सक्छन।
- दिर्घकालिन स्वास्थ्य उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्था: लामो समय सम्म उपचार आवश्यक पर्ने व्यक्तिलाई नर्सिङ सुबिधा र बिशेष कार्यगत तालिमहरू उपलब्ध
- नर्सिङ क्लिनिक: दिर्घकालिन स्वास्थ्य उपचार र नर्सिङ सेवा आवश्यक पर्ने वयोबृद्धको दैनिक उपचार र दैनिक जीवनयापनमा सहयोग गर्ने ठाउँ

समुदायमा आधारित सेवाहरू (सहायता आवश्यक पर्नेहरूका लागि हेरचाह सेवा सहित)

(4) बिमा शुल्क कसरी तिर्ने

65 बर्ष भन्दा माथिको व्यक्ती (प्रथम बिमा व्यक्तित)

- पेनसन रकम प्रतिमहिना १५००० यन भन्दा माथि हुने व्यक्तिको हकमा पेनसनबाट बिमा शुल्क कटौती गरिन्छ। त्यो भन्दा बाहेकको व्यक्तिको हकमा बैन्क खाताबाट स्थानन्तरण गरिन्छ।

- 40 बर्षबाट 64 बर्ष सम्म सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमामा दर्ता भएको व्यक्तिको हकमा (दोश्रो बिमा व्यक्तित) स्वास्थ्य बिमाको रकम एक मुष्ठ भुक्तानी गर्नुपर्ने ।

(5) बिमा प्रयोग बापत आफुले बहन गर्नुपर्ने शुल्क

नर्सिङ बिमाको सुबिधा उपभोग गरेमा 10 प्रतिशत देखी 20 प्रतिशत (अयश्रोत को आधारमा प्रतिशत निकर्षाल हुने) शुल्क सम्बन्धित व्यक्तिले बहन गर्नुपर्ने हुन्छ। क्यर सेन्टरहरूमा भर्ना हुँदा खाना र अन्य खर्चाहरू पनि आफैलाई वहन गर्नुपर्ने हुन्छ।

मासिक रुपमा भुक्तानी गर्नु पर्ने शुल्कको माथिल्लो सिमा मासिक भार कम हुने गरी तय गरिएको हुन्छ। बिशेष गरी कम आय भएका व्यक्ति लागि कम माथिल्लो सिमा तोकिएको हुन्छ। साथै, क्यर संस्थामा सुबिधा लिदा कम भाडा र खाना शुल्क लाग्ने गरी व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

(6) नर्सिङ बिमा सम्बन्धी जानकारी

नर्सिङ बिमा सम्बन्धी निवेदन, उपभोग गर्न मिल्ने सुबिधा आदिको बारेमा बिस्तृत रुपमा बुझ्नको लागि आफ्नु बस्ने नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा जानकारी लिनुहोस

[Return to Top](#)

II-3 स्वास्थ्य व्यवस्थापन

जापानमा सरकारी प्रशासन , कम्पनीहरूले रोगहरू रोकथाम गर्न र तिनीहरूलाई छिटो छरितो पत्ता लगाउन विभिन्न स्वास्थ्य परीक्षणहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन्।

धरैजसो निः शुल्क वा कम लागतमा उपलब्ध छन्। रोकथाम प्रारम्भिक पहिचान लागतको हिसाबले पनि फाइदाजनक छ, त्यसैले कृपया सकारात्मक भई समयमै परामर्श गर्नुहोस्।

1. सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

स्वास्थ्यलाई स्वस्थ कायम राख्न र सुधार गर्न अनि स्वस्थ समाज निर्माण को लागि अनेक गतिविधि हरु गरिन्छ । स्वास्थ्य केन्द्रको आधारमा परीक्षा तालिका फरक-फरक हुन्छ, कृपया परीक्षण तालिकाको बारेमा सोधपुछ गर्नुहोस्। (अप्पेन्डिक्स वा परिशिष्ट IX-3)

- संक्रामक रोगहरू (HIV , यौन संचारित रोग, क्षयरोग, भाइरल हेपेटाइटिस आदि) परीक्षण गरिन्छ ।
- मातृ र बाल स्वास्थ्यको सहयोग लागि परामर्श
- इन्टेरेटेबल वा दुर्लभ रोगको परामर्श
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श

2. नगरपालिका /गाउँपालिकाको बीमा समबन्धी (चिकित्सा, स्वास्थ्यकेन्द्र)

हामी स्थानीय बासिन्दाहरूको लागि सेवाहरू प्रदान गर्दछौं, साथै शिशुको स्वास्थ्य परीक्षण, खोपहरू, विभिन्न क्यान्सरको स्क्रीनिहरू र वयस्कहरूको अग्रम स्वास्थ्य परीक्षण आदि सेवा प्रधान गर्दछौं। चिकित्सा जाँच बीमा केन्द्र वा संबन्धित चिकित्सा संस्थामा गरिनेछ। शहर अनुसार बिस्तृत विवरणहरू फरक पर्ने हुनाले, स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ । (अप्पेन्डिक्स वा परिशिष्ट IX-3)

[Return to Top](#)

III जीवन र आवास

III-1 आवास खोज्नुहोस्

1. प्रिफेक्चरल आवासको लागि आवेदन

प्रिफेक्चरल घरहरूको सार्वजनिक आवेदन वर्षमा धेरै पटक गरिन्छ। आवेदन ब्रोशरहरू प्रत्येक आवेदनको लागि सिर्जना गरिन्छ र प्रान्तको नगरपालिका कार्यालयहरू, प्रत्येक निवासी अनुसन्धान केन्द्र, सूचना प्लाजा, प्रत्येक नियुक्त व्यवस्थापकको कार्यालय र ओसाका प्रान्त सरकारको कार्यालय आदिमा वितरण गरिन्छ। प्रिफेक्चरल आवासको चिठ्ठा परेपछि यदि तपाईं आवासमा बस्न योग्यता पुरा गर्नु भएको छ भने तपाईं चिठ्ठा परेको आवासमा सर्न सक्नु हुन्छ। विदेशीहरूको लागि निम्न सर्तहरू पूरा हुनु पर्नेछ।

- ① आय मापदण्ड पूरा भएमा
- ② हाल आवासको समस्या भएमा
- ③ आवेदक ओसाका प्रान्तमा बस्नु हुने वा काम गर्नु हुने (वा सो गर्ने क्रममा हुनु हुन्छ)
- ④ ओसाका प्रान्तमा निवासी (ज्युमिन) रेजिष्ट्रेसन गरि सकेको भएमा

ओसाका प्रान्त हाउजिंग म्यानेजमेन्ट कार्यालय

URL https://www.pref.osaka.lg.jp/s_jutakukeiei/

2. अन्य सार्वजनिक आवास

नगरपालिका आवास	शहरले निश्चित आय वा कम आयको परिवारहरूको लागि दिने आवास सेवा ।
ओसाका प्रान्त निर्दिष्ट सार्वजनिक भाडा आवास	ओसाका प्रान्तले सिधा आपूर्ति गरेको मध्य क्यारियरका मानिसहरूका लागि भाडा हाउसिंग। URL https://www.pref.osaka.lg.jp/jutaku_kikaku/boshujigyo/index.html
ओसाका प्रान्त सार्वजनिक आवास भाडा आवास	ओसाका प्रीफेक्चुरल हाउजिंग सप्लाई कर्पोरेशन द्वारा प्रबन्धित मिड-क्यारियर व्यक्तिहरूको लागि भाडा आवास। ☎06-6203-5454
UR आवास	UR शहरी संस्था द्वारा प्रबन्धित मध्य-करियर व्यक्तिको लागि भाडा आवास। ☎06-6968-1717

3. निजी भाडा आवास खोज्नुहोस्

यदि तपाईं निजी घर भाडा आवासको लागि खोजी गर्दै गर्नु भएको छ भने, घर खोज्न अघि नै तिर्न सक्ने घर भाँडा, कि मनि , घरको लोकेसन आदि मा आफु पहिले नै स्पस्ट हुनु पर्दछ। तेस पछि तपाईं ले घर खोजेको क्षेत्रको फुदोसान एजेन्ट मार्फत घर खोजि गर्न सक्नु हुनेछ। फुदोसन एजेन्ट लाई आफु सर्न खोजेको घरको बिस्त बिबरण दिनुहोस। आफु सर्न खोजेको जस्तो घर को भाडा लगभग कति पर्ने हो, त्यो तपाइले पहिले नै आफ्नो चिनजान बाट थाहा पाउनु भाको छ भने सजिलो हुन्छ। घर, अपार्टमेन्ट भाडा, किमनि आदिको बारे घर, घर भाडा संबन्दी पत्रिकाहरूमा पनि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं जापानमा बसोबास गर्ने विदेशीहरूको लागि रोजगार, रियल ईस्टेट आदि जानकारी प्रदान गर्ने विदेशी भाषा जानकारी साइटहरूमा पोष्ट गरिएका विज्ञापनहरू पनि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले आफुलाई मन परेको घर भाडा मा लिने निर्णय गर्नुभयो, तपाईं फुदोसान एजेन्टको कार्यालयमा घर भाडा सम्झौता गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं घर लिदा गरिने घर भाडा सम्झौता पत्र मा घरको भाडा, खानरी सुल्क, कि मनि, घर छोड्दा लाग्ने सुल्क, जनावर पाल्न पाइने नपाइने आदि जानकारी लेखिएको हुन्छ। सम्झौता पत्र मा हस्ताक्षर गर्नु अघि निश्चित गर्नुहोस् कि सम्झौतापत्रमा लेखिएको कुरा बुझ्नुभयो। घर छोड्दा कति पहिले घर एजेन्ट लाई जानकारी गर्न पर्ने हो, घर छोड्दा आफुलाई कि मनि बाट पैसा फिर्ता आउछ कि आउदैन आदि कुराहरू घरको सम्झौता पत्र मा साइन गर्न अघि नै बुजी, पछि आउन सक्ने समस्या बाट पहिले नै सावदान रहनुहोस।

घरभाडा लिन को लागि चाहिने विश्वसनीय आवास जानकारीको लागि "ओसाका आन्सिन सुइसिन क्योखई कार्यालय" मा संपर्क गर्नुहोस। [URL https://www.osaka-anshin.com/](https://www.osaka-anshin.com/)

■ सम्झौता गर्दा अबस्यक पर्ने रकम

भाडा	प्रत्येक महिना, तपाईंले अर्को महिनाको भाडा भुक्तान गर्नुपर्छ। तसर्थ, घर सम्झौता गर्दा सुरुमा दुइ महिनाको भाडा तिर्न पर्ने हुन सक्छ।
प्रशासनिक खर्च	घरको ओरिपरि सफा राख्न, कमन ठाउँमा लाग्ने खर्च आदि
सुरक्षा निक्षेप • बैना डिपोजीट	डिपोजीट रकम रूम लिने व्यक्तिले सम्झौता गर्दा घरमालिकलाई भाडा तिर्ने क्षतिपूर्तिको रूपमा जम्मा गर्छ। कन्साईमा, सुरक्षा निक्षेप(डिपोजीट) 1 देखि 3 महीनाको भाडाको रकम बाराबर घर मर्मत आदिको लागि प्रयोग गरिन्छ। जब तपाईं रुम छोड्नु हुन्छ प्रायः 30% बाट आधा% मूल्य पाउनुहुन्छ।
रेड्किन	यो सम्झौताको समयमा घरमालिकलाई भुक्तानी गरिएको रकम हो र छोड्दा फिर्ता फिर्ता हुँदैन।
ब्रोकरज शुल्क	फुदोसन एजेन्ट लाई उनीहरूले तपाइको काम गरे बापत लिने सुल्क

[Return to Top](#)

III-2 बशाईसराई र देश फिर्ता

1. पहिले बसोबास गरिराखेको ठाउँमा गर्नुपर्ने प्रक्रिया

यदि भाडामा बस्नु भएको घर छोड्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले अहिले सम्म प्रयोग गरेको पानी, ग्यास र बिजुलीको सम्पूर्ण बिल तिर्नुपर्ने हुन्छ। घर सर्नु भन्दा अगि पानी, ग्यास र बिजुलीको कार्यलयलाई आफु सर्ने मिति भन्नुहोस र आफुले भुक्तान गर्न पर्ने रकम को बिल पठाउन लगाउनुहोस। हुलाक मा गएर आफु घर सदैँ गरको कुरा बताउनुहोस अनि पुरानो ठेगाना मा आउने चिठी आदि आफुनो नया ठेगाना मा जाने गरि, “टेनको तोदोके” भन्ने निबेदन दिनुहोस। यो “टेनको तोदोके” बुझाउनुभयो भने, चिठी आदि नयाँ ठेगानामा एक वर्षको लागि निःशुल्क पठाइनेछ।

यदि तपाईं अहिले को घर भएको नगरपालिका या गाऊपालिका भित्रनै सदैँ हुनुहुन्छ भने आफु बस्ने नगरपालिका या गाऊपालिका मा गएर “टेनको तोदोके” भन्ने निबेदन दिनुहोस। यदि अहिलेको घर भन्दा फरक नगरपालिका या प्रान्त मा सदैँ हुनुहुन्छ भने “टेनस्युचु तोदोके” भन्ने निबेदन दिनुहोस अनि नगरपालिकाले “तेनस्युचु प्रमाण पत्र” जारी गर्नेछ जुन तपाईं बसाई सर्ने नया प्रान्तको कार्यलय मा पेस गर्नु पर्नेछ। थप रूपमा बिमा कार्ड फिर्ता को लागि “सोऊसीचु तोदोके” भन्ने निबेदन राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कार्यलयमा दिई, आफुनो बिमा कार्ड फिर्ता दिनुहोस।

2. यदि तपाईं नयाँ ठाउँमा जानुभयो भने

ग्यास जोड्न को लागि ग्यास कम्पनी बाट ग्यास जोड्ने मानिस पठाइने छ। उहालाई आफ्नो घर मा भेटि ग्यास जोड्नुहोस। बिजुली समान्यतया घर भित्र रहेको बेरेकर उठाउनु भयो भने प्रयोग गर्न मिल्ने हुन्छ। यदि सक्नु भएन भने बिजुली कम्पनी मा संपर्क गरि बिजुली जोड्ने मानिस पठाउन अनुरोध गर्नुहोस। पानी आपूर्ति भाडाको आवासमा निर्भर गर्दछ, त्यसैले कृपया घरमालिकलाई सोध्नुहोस्। नया सरेको नगरपालिका कार्यलय मा बसाई सरेको निबेदन १४ दिन भित्र बुझाउनुहोस। तेसपछि बिमा कार्यलयमा गई, बिमा कार्ड बनाउनुहोस। यदि तपाईंसँग ड्राइभर इजाजतपत्र छ भने, पुलिस स्टेशनमा तपाईंको ठेगाना परिवर्तन गर्नुहोस्।

3. स्वदेश फर्किदा

- ① घर मालिकलाई आफु देश फिर्ता हुने दिन बताई, घर भाडाको हिसाब मिलाउनुहोस। बिजुली, पानी, ग्यास, फोन कम्पनी लाई खबर गरि सो को जानाकारी दिनुहोस अनि आफुले तिर्नु पर्ने बिल तिर्नुहोस।
- ② यदि तपाईं बर्षको बीचमा घर फर्कनुहुन्छ भने तपाईंले करहरू पनि तिर्नु पर्नेछ। कृपया नगरपालिका कार्यालयमा निवास करको पूर्ण रकम तिर्नुहोस्। स्थानीय करहरू गत बर्षको आमदानीको आधारमा गणना गरिन्छ, यदि तपाईं यस बर्ष जापानमा बस्नुहुन्न भने पनि पहिलेको वर्षको कर तिर्नु पर्ने हुन्छ। त्यसैले तपाईं पूर्ण रकम तिर्न आवश्यक छ।
- ③ आय करको लागि, तपाईं अन्तिम कर फिर्ताको समयमा ट्याक्स भुक्तानी व्यवस्थापक सेट गरेर, कर कार्यालयमा पठाई कर फिर्ता प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। वैकल्पिक रूपमा, तपाईं एक अस्थायी कर रिटर्न फाइल गर्न सक्नुहुनेछ र जापान छोड्नु अघि त्यस वर्षको लागि अविजित आय करको पूर्ण रकम मिलाउन सक्नुहुन्छ।

- ④ कृपया नगरपालिका कार्यालयमा विदेशमा स्थानान्तरण सूचित गर्नुहोस्।
- ⑤ जापान फर्किनु अघि राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा नगरपालिका कार्यालयको बीमाबाट निस्कनुहोस।
- ⑥ यदि तपाइँसँग पेन्सन छ भने, तपाइँ घर फर्के पछि एकमुशत रकम फिर्ता भुक्तान अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
कृपया पेन्सन कार्यालय वा तपाइँको रोजगारदाताबाट तपाइँको आवेदन प्राप्त गर्नुहोस्।
- ⑦ कृपया तपाइँको निवास कार्ड देश प्रस्थान हुनु अगि अध्यागमन अधिकारीलाई दिनुहोस्।

[Return to Top](#)

III-3 पानी आपूर्ति

समान्यतया जापानमा घरको धाराको पानी पिउन सक्नुहुन्छ । बसाई सरेको ठाउँमा पानीको उपयोग गर्न, बसाई सरेको ठाउँ को पानी कार्यलयमा आवेदन दिनु पर्छ ।

1. आवेदन

तपाईंको घरको प्रवेश द्वारमा एउटा कार्ड हुन्छ । त्यो कार्डमा "प्रयोगकर्ता नम्बर" को साथ नगरपालिकाको पानी विभाग (ब्यूरो) को सम्पर्क पनि दिएको छ । त्यहाँ सम्पर्क गरेपछि स्टाफ सदस्य आएर पानी खोल्छन् । अवस्था हेरी सुचारु गर्न ४ दिन सम्मपनि लाग्न सक्दछ, त्यसैले छिटै आवेदन दिनुहोस्। स्तरिय र भाडाका घरहरूमा व्यवस्थापन संघहरू र घरमालिकहरूले खानेपानीको प्रबन्ध गर्छन् र प्रक्रियाहरू अघि बढ्छन् । यो गर्ने ठाउँ पनि छ ।

2. शुल्क

पानीको प्रयोग गरेपछि प्रायः दुई महिनामा एक पटक शुल्क तिर्न बिल पठाइन्छ, वा घर अनुसार दुई महिनाको पानी शुल्क कायम गरिन्छ । बैंक, वित्तीय संस्था, कन्भिनी स्टोर आदि मार्फत पानीको भुक्तानी गर्न सक्नुहुनेछ। भुक्तानी ढिला भयो भने पानीको आपूर्ति रोकिने भएकोले सावधानिका साथ सचेत रहनुहोस् ।

3. पानीका पाइप जम्ने समस्या

जाडोको चिसो दिनमा पानीका पाइपहरूमा पानी जमेर पाइप फुट्न सक्छन् । रातीमा पानीको मात्रा चलायमान बनाउन थोरै पानी चलाउने जस्ता उपायहरू लिन आवश्यक पनि हुनसक्छ । त्यसैले पानी जमेर पाइप फुट्न नदिन, थोरै पानी चलाई रहन आवश्यक पनि हुनसक्छ ।

[Return to Top](#)

III-4 बिजुली

1. जापानमा बिजुली

जापानमा बिजुली 100 वोल्टको हुन्छ र भोल्टेज स्थिर अनि सुरक्षित हुन्छ। पूर्वी जापान 50 हर्ट्ज र पश्चिम जापान 60 हर्ट्जको फ्रिक्वेन्सीहरू छन्, र ओसाकाको फ्रिक्वेन्सी 60 हर्ट्ज हो। विशेष गरि विदेश मा बनेका उपकरण हरु फरक फ्रिक्वेन्सी को हुन सक्छन त्यसैले, जापानमा चलाउदा, चार्ज गर्दा बिग्न सक्ने हुनाले सचेत रहनु होला।

2. बिजुली आवेदनको बारेमा

सामान्यतया, बिजुलीका लागि आवेदन दिंदा, घरको बिजुलीको मुख्य ब्रेकर स्विच खोले पछि कानसाइ बिदुत कम्पनिको नजिकको ग्राहक कार्यालयमा कल गर्नुहोस्। बिजुलीको मुख्य ब्रेकर सामान्यतया अपार्टमेन्ट को गेट वा भान्साको वरिपरिको पर्खालमा रहने सर्किट ब्रेकर पैनलमा (पृथ्वी चुहावट ब्रेकर र सुरक्षा ब्रेकरहरू पनि संगै हुन्छ) हुन्छ। सर्किट ब्रेकर पैनलमा वा अपार्टमेन्ट को ढोकामा कानसाइ बिदुत कम्पनिको टेलिफोन नम्बरहरू लेखिएको पोस्टकार्ड हुन्छ। त्यो टेलिफोन नम्बरमा फोन गरेर अथवा कार्ड मा रहेको फारम भरेर बिदुत को लागि निवेदन दिनुहोस।

3. भुक्तानीको बारेमा

प्रत्येक महिना मिटरको मापन पछि तपाईंलाई मासिक बिल पठाइने छ, त्यसैले कृपया नजिकैको कन्साई इलेक्ट्रिक पावर बिक्री कार्यालयहरू, वित्तीय संस्था, सुविधा स्टोरहरू, आदि बाट भुक्तान गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो बेङ्क को खाता बाट बिद्युतको महसुल काट्ने ब्यबस्था पनि गर्न सक्नु हुनेछ।

4. विद्युत उपयोग सूचना वा रसिद

आपूर्ति बिन्दु पहिचान नम्बर

सम्झौता विवरण

गत वर्षको महिनामा खपत भएको बिजुली

बचत खाताबाट स्वचालित पैसा काट्ने मिति

भुक्तानीको अन्तिम मिति

बिल गरिएको रकमको ब्रेकडाउन

इन्धन लागत समायोजन इकाई मूल्य (यो महिना र अर्को महिनाको लागि)

पछिल्लो महिनाको लागि प्रयोग रकम

गत महिनाको बिजुलीको बिल

कांसाई इलेक्ट्रिक पावर बिक्री कार्यालय फोन नम्बर

ग्राहक नम्बर

प्रयोग अवधि

यस महिना प्रयोग गरिएको बिजुली

यो महिनाको बिजुलीको बिल

नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादन प्रवर्द्धन शुल्क (सान्दर्भिक वर्षको)

अर्को महिनाको लागि मिटर रिडिङ मिति

※यदि तपाईं आफ्नो इ-मेल दर्ता गर्नु भएको छ भने, तपाईंले दर्ता गरिएको इमेलमा पनि बिल चेक गर्न सकिन्छ ।

सहयोग : कानसाइ बिदुत कम्पनि लिमिटेड

III-5 ग्यास

1. ग्यासको प्रकार

ग्यास मुख्यत दुई प्रकारको हुन्छ। पाइपको नली बाट आउने तोसी ग्यास र घर घर सिलिण्डरमा बोकेर ल्याइने प्रोपेन ग्यास। यी दुई ग्यासमा आ आफ्नो प्रकारका उपकरण हरु प्रयोग हुन्छन। एक ग्यास मा दोस्रो ग्यासको उपकरणहरु प्रयोग गरेमा धेरै नै खतरनाक हुन्छ। रुम लिइ सकेपछि आफ्नो घरमा जोडिएको ग्यास कुन प्रकारको हो घरबेटी या ग्यास कम्पनी लाई सोध्नुहोस।

(1) तोसी ग्यास

तोसी ग्यासको मिटर रुमको बाहिर राखिएको हुन्छ। त्यो मिटर मा नया घर धनि को जानकारी राखिन्छ। तपाई रुम सरेपछि ग्यास मिटर मा भएको तोसी ग्यासको फोन नम्बरमा कल गर्नुहोस। फोनमा तपाईको ठेगाना, नाम, ग्यास सुरु गर्ने मिति, ग्यास को मानिस ग्यास जोड्न आउन मिल्ने समय आदिको जानाकारी गराउनु होस। तेस पछि ग्यास को मानिस तपाइले जानकारी गराएको समय मा ग्यास जोड्न आउनु हुने छ।

(2) प्रोपेन ग्यास

प्रोपेन ग्यासको मिटर पनि तोसी ग्यासको जस्तै रुमको बाहिर राखिएको हुन्छ। तपाई रुम सरेपछि ग्यास मिटर मा भएको प्रोपेन ग्यासको फोन नम्बरमा कल गर्नुहोस। प्रोपेन ग्यासको केसमा ग्यास कम्पनीले सिलिण्डर ल्याएर जोड्नु हुन्छ। तोसी ग्यास मा प्रयोग हुने उपकरणहरु प्रोपेन ग्यासमा प्रयोग नहुने हुदा सजग रहनु होला।

2. ग्यास चुहावट

यदि ग्यास लीक भो भने ग्यासको गन्ध आउँछ। यदि ग्यास चुहावट शंका छ भने तुरुन्तै ग्यास भल्भ बन्द गर्नुहोस् र तपाईको ग्यास कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तोसी ग्यास चुहावट (ओसाका ग्यास, ग्यास चुहावट समर्पित फोन नम्बर, जापानीज मात्र)

ओसाका शहर भित्र ☎0120-0-19424

दक्षिणी ओसाका ☎0120-3-19424

पूर्वोत्तर ओसाका ☎0120-5-19424

3. ग्यास उपयोगको सूचना/ रसिद
(प्रत्यक्ष डेबिट वा बैंक द्वारा भुक्तान गर्दा)

大阪ガス ご使用量のお知らせ

大阪 太郎 様

1 10

ご使用番号 12-34-567-89-0120
ガス供給地点特定番号 12345678901234567

ご使用期間(日数) 11月 6日~12月 6日(31日間) 今回検針日 12月 6日
次回検針予定日 1月 8日

2 2021年 12月分

3 請求予定金額 **8,379円**

ガス料金	5,709円
内(内ガス料金分消費税)	519円
・基本料金	1,364円81銭
・従量料金(①×②)	4,344円65銭
外	
らく得保証・住ミカ(1件、税込)	1,518円
警報器・消火器リース(1件、税込)	547円
※ビル・カビ・コ・漏・タイアB(1件、税込)	605円

4 ご契約 一般

7 口座振替予定日 **12月16日**

振替ができなかった場合、12月27日に再振替いたします。
13A 45 MJ (10,750キロカロリー) 検針員/材物 戸口

10 ■お手続きはネットがオススメ!

お引越しや口座振替・クレジットカード払い等のお手続きはネットがオススメです! 昼でも夜でも待ち時間無くご利用いただけます。

抽選でプレゼントが当たるキャンペーンも実施中! 大阪ガス 検索

電話でのお問合せ等(月~土/9~19時、日祝/9~17時) 過去の料金・使用量確認はマイ大阪ガスで!ポイントも共通ポイントにも交換できます

ガス料金等に関して

お客さまセンター 0120-0-94817

お引越しのお手続き等

テストガスセンター 0120-12-3456
06-1234-5678

大阪ガス 口座振替済領収証

大阪 太郎 様

ご使用番号 12-34-567-89-0120

8

2021年 11月分

ご使用期間(日数) 10月7日~11月5日(30日間)
検針日 11月5日
検針量 31m³
前月適用単位料金 B)137.39円/m³

5 金額 **8,293円**

ガス料金	5,623円
内(内ガス料金分消費税)	511円
外	
らく得保証・住ミカ(1件、税込)	1,518円
警報器・消火器リース(1件、税込)	547円
※ビル・カビ・コ・漏・タイアB(1件、税込)	605円

6

上記金額を11月17日に口座振替により領収させていただきます。ありがとうございました。

大阪ガス株式会社

お客さまセンター
0120-0-94817

印紙税申告納付につき東
税務署承認済
集金することはありません。

振替ができていない場合は、12月27日に再振替いたします。
13A 45 MJ (10,750キロカロリー) 検針員/材物 戸口

- ① 10 ② 10 ③ 10
- ④ 10 ⑤ 10 ⑥ 10
- ⑦ 10 ⑧ 10 ⑨ 10
- ⑩ 10

सहयोग :
ओसाका ग्यास कं, लिमिटेड

[Return to Top](#)

III-6 फोहोर

1. फोहोर ब्यबस्थापान गर्ने तरिका

फोहोरको मात्रा घटाउन रिसाइक्लिन गर्ने उद्देश्यले अलग संकलन गरिन्छ।

फोहोरको वर्गीकरण/ प्रकार

- जल्ने फोहोर
- नजल्ने फोहोर
- पुराना पत्रपत्रिकाहरू, पुराना म्यागजिनहरू, खाली क्यान र प्लास्टिकको बोतलहरू

यदि तपाईं फोहोर कसरी फाल्ने भन्ने बारे नियम र शिष्टाचार पालना गर्नुभएन भने, यसले तपाईंको छिमेकमा समस्या निम्त्याउन सक्छ।

गर्न नहुने काम

- ① निर्णय गरिएको दिन बाहेक फोहोर फाल्न
- ② तोकिएको स्थान बाहेक फोहोर फाल्न
- ③ नछुटाईकन फोहोर फाल्न

फोहोर छुट्याउने प्रकार र नियमहरू नगरपालिकामा निर्भर गर्दछ, त्यसैले तपाईंको स्थानीय सरकारी कार्यालय वा छिमेकीहरूलाई सोध्नुहोस्। तपाईं बस्ने ठाउँ आनुसार बिदेसी भाषा मा फोहोर फाल्ने तरिका लेखिएको विदेशी भाषामा फोहोरका बारे नियमहरू पर्चा पाइन सक्छ।

2. कसरी अन्य फोहोर फ्याँक्ने

(1) ब्याट्री, पेय पदार्थ बोतल, आदि

ब्याट्रीमा हानिकारक पदार्थ हुन्छन् र प्रशोधनका लागि टेक्नोलोजी आवश्यक पर्दछ, त्यसैले सिद्धान्तमा ब्याट्रीलाई खरीद गरेको ठाउँ मा फ्याक्ने बक्स राखिएको हुन्छ र त्येहा फ्याक्नु पर्छ। कुनै कुनै बियर र जुसका खाली बोतलहरू किनेको ठाउँ मा फिर्ता गरे निश्चित रकम फिर्ता हुन सक्छ। किनेको स्टोरमा बुझ्नु होला।

(2) कन्टेनर प्याकेजिंग, प्लास्टिक

समानहरू राखिने प्लास्टिक कन्टेनर र प्याकेजहरू, यस्ता समान फाल्न तोकिएको निश्चित दिनमा मात्र फ्याक्नु होला।

(3) ठूलो फोहोर

ठूला फोहोर (एसी, टिभी, फ्रिज, वाशिंग मेशिन बाहेक) जस्तै अनावश्यक फर्नीचर र घर उपकरणहरू तोकिएको मितिमा फाल्नु होला या संबंदित नगरपालिका लाई फोन गरि समान उठाउने दिन रिजर्ब गर्नुहोला। तपाईं बस्ने ठाउँ अनुसार समान हेरी फ्याक्ने शुल्क लिइने हुदा सम्बन्धित नगरपालिकामा शुल्क को बारे बुझ्नु होला।

(4) एसी, टिभी, फ्रिज, वाशिंग मेशीन, कपडा ड्रायर

एयर कंडीशनर, टिभी, फ्रिज, वाशिंग मेशिन र घरपरिवारका लुगा ड्रायरहरू फ्याँक्दा, तपाईंले इलेक्ट्रोनिक्स समान किनेको पसल अथवा एस्ता पुराना शुल्क लिएर उठाउने पसल लाई संपर्क गर्नु होला। यी सामानहरू बनाउने कंपनीले नै रिसाइकल गर्ने गर्छन्। नगरपालिकाले एस्ता समान नउठाउने हुदा सचेत रहनु होला।

घरेलु उपकरण पुनः प्रयोग कानून

URL https://www.meti.go.jp/policy/it_policy/kaden_recycle/

[Return to Top](#)

III-7 दैनिक जीवन

1. जापानमा जिवन यापन गर्दा चाहिने म्यानरहरु

जापानी संग सम्बन्ध

जापानमा जिवन यापन गर्दा चाहिने पहिलो कुरा जापानी शिष्टाचार र जीवनशैली हो। दैनिक जीवनमा अलि अलि गर्दै सिक्ने बानि बसालौ।

- जब तपाईं कसैसँग वाचा गर्नुहुन्छ वाचा गरेको समय पालन गर्नुहोस। यदि तपाईं ढिलो हुनुहुन्छ वा जानुहुन्न भने अग्रिम सूचना दिनुहोस।
- जापानीलाई अभिवादन गर्दा जुकेर गर्नुहोस।
- यदि तपाईं त्यति धेरै घनिष्ट हुनु हुन्न भने गहन प्रश्न (जस्तै तलब, पारिवारिक संबन्ध, काम बारे) नगर्नुहोस। नजिक नभई गहन प्रश्न सोध्नु त्यति सभ्य मानिदैन।
- यदि तपाईं कसैलाई केहि कुरा आग्रह गर्नु छ भने, सुस्त, सानो आवाज अनि सजिलो तरिकाले आग्रह गर्नुहोस ताकी आग्रह गरेको ब्यक्ति लाई असहज नहोस।

छिमेकी सम्बन्ध

(1) अभिवादन

छिमेकीहरु लाई अभिवादन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। दैनिक अभिवादन गर्दा एक अर्कालाई चिन्ने मौका मिल्छ। यो पनि भनिन्छ कि एक अर्कालाई अभिवादन गर्नाले अपराध रोकथाममा प्रभाव पाछै।

(2) हो -हल्ला

शहरमा बिशेष गरि आवाज को लागी मानिसहरु संवेदनशील हुन्छन। बिशेष गरि बच्चा हरु हुर्काँदा आउने आवाज ठुलो आवाज, आफ्नो रुमको छिमेकिले सहन नसक्ने हुन सक्छ। यदि अपार्टमेन्ट या ठुला घर मा बस्नु हुन्छ भने ठुलो आवाजको लागि बिशेष संवेदनसिल हुनु पर्दछ। बेलुका १० बजे पछिको समयमा बिशेष ध्यान पुराउनु पर्छ। दिनमा काम गर्ने मानिसको लागि रातको समय आरम गर्ने, निद्रा पुराउने बहुमूल्य समय हो। आफुले त्यति ठुलो आवाज ननिकाले पनि भवनको संरचना आनुसार त्यो आवाज अज ठुलो भएर बाहिर निस्कने केस पनि हुन्छ।

बिशेष गरि रातको समय मा भ्याकुम मेसिन, लुगा धुने मेसिन आदि नचलाउनु होला। साथै रातको समयमा घर भित्र हिड्दुल अनि ढोका खोल्दा अनि बन्द गर्दा आउने आवाज मा बिशेष सतर्क अपनाउनु होला।

यदि तपाईं आवाजले चिन्तित हुनुहुन्छ भने, अपार्टमेन्टहरुको मामलामा सम्झौता गरेको फुदोसान संग र अरु केसमा टोल समाज /संघको अधिकारीहरु संग छलफल गर्नु होला।

(3) बासिन्दाको संगठन

तपाईं बस्ने टोलमा धेरै स्थानीय संघहरू गठन भएका हुन्छन्, जुन वरपरका मानिसहरू लाई मित्रतापूर्वक बनाउने उद्देश्यले बनेको हुन्छ। संघहरू प्रायः विभिन्न सामाजिक गतिविधिहरू गर्छन् जस्तै सार्वजनिक क्षेत्रहरू सफा गर्नु आदि। येस्ता निवासीहरूको संस्थामा सहभागिता स्वैच्छिक हुन्छ, तर स्थानीय प्रशासकीय जानकारीका लागि धेरै उपयोगी हुन सक्छ। साथै, छिमेकीहरूसँग परिचित हुनु पनि अपराध रोक्नको लागि उपयोगी छ, त्यसकारण धेरै भन्दा धेरै भाग लिनुहोस्।

(4) "सर्कुलेशन बोर्ड"

जब तपाईं आफ्नो टोल को सामाजिक संगठनमा भाग लिनुहुन्छ, तब प्रत्येक सहभागीले पाउने गरि सर्कुलेशन बोर्ड सबै सहभागीको बीच मा घुमाईन्छ । सर्कुलेशन बोर्डमा तपाईं बस्ने नगरपालिका आदि बाट आएको जानकारी क्लिप बोर्डमा राखेर दिने चलन बढी हुन्छ। आफ्नो छिमेकमा बसेको मानिसले आफु पढे पछि तपाइलाई दिनु हुन्छ। आफु पढेपछि हानको छाप हानेर तपाइको घरको अर्को छिमेक को घरमा लगेर दिनु होला। आफुले लिदा आफुले पढेपछि कसलाई दिने हो सोध्नु भए पनि हुन्छ।

(5) सफाई

बजार, टोल र आफ्नो आवास वरपर संबन्धित ठाउँ आनुसार निश्चित दिन आफ्नो टोलको सरसफाई, बाटो, टोल को पार्क आदिको सर सफाई गर्ने गरिन्छ। यस्तो गतिविधिमा प्रतेक घरबाट एक जना सहभागी हुन्छन्। येस्तो प्रोग्राममा काम अथवा अन्य टाइममा भेट नहुने आफ्नो घरको छिमेकि सलाई चिन्ने अनि सम्बन्ध बनाउने अवसर हुने हुदा येस्ता सरसफाई को कार्यक्रममा सहभागी जनाउनु होला।

2. उपभोक्ता जीवन

आजकल समान बजारमा मात्र नभएर अनलाइनमा पनि किन्न मिल्ने, अनेक सर्बिसहरू प्रयोग गर्न अनलाइन बाट नै सम्झौता गर्न मिल्ने भएको छ। उपभोक्ताको रुपमा हामी फोन र इन्टरनेट को सम्झौता, लोनबाट गाडीको खरिद, फुदोसान संग घर या घर भाडाको सम्झौता आदि गर्न पर्ने हुन सक्छ। आफ्नो मातृभूमि र जापान मा समान किन्ने, विभिन्न सम्झौता गर्ने तरिका को फरकपन, अनि जापानी भाषाको कमजोरी आदिले येस्ता समान हरु किन्दा या सम्झौता गर्दा विभिन्न समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। यस्तो समस्या आएमा घर नजिकको उपभोक्ता समितिमा सम्पर्क गरेर, समान या आफुले गरेको सम्झौताको छलफल गरेर समाधानको बाटो खोज्न सकिन्छ। उपभोक्ता समितिमा समाधानको लागि छलफल गरे बापत कुनै शुल्क लाग्दैन।

URL http://www.kokusen.go.jp/map/ncac_map27.html

[Return to Top](#)

III-8 जीवनमा समस्या पर्दा

समस्यामा परेको व्यक्तिलाई निम्न प्रणालीहरू मार्फत समाधानका पहल गरिएको छ। बिस्तृत जानकारीको लागि कृपया गाउँपालिका वा नगरपालिका कार्यालयमा भएका समाज कल्याण काउन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस् । (परिशिष्ट IV-1)

(1) उपभोक्ता, बाल समिति

जीवनमा समस्या भएर एकल परिवारमा बस्नेहरू, बिरामी भएर बेडमा रहिरहेका बुर्जुक मानिसहरू, अभिभावक बिहिन भएर एक्लो बस्नेहरू, पारिवारिक सहयोग नपाएर अशक्त भएकाहरूलाई कल्याण कार्यालयहरू मार्फत आवश्यक सपोर्ट र सेवा प्रधान गरिन्छ । प्रशासनिक र कल्याण कार्यालयहरूबाट बच्चाहरूको सन्दर्भमा पनि सल्लाह र परामर्श पाउन सकिन्छ।

(2) जीवनको सुरक्षा

प्रयोग गर्न सकिने सम्पत्ति, आफ्नै बौद्धिक क्षमता, अन्य प्रणाली तथा उपायहरू प्रयोग गरेपनि फेरी आफन्तहरूबाट सहयोग भएपनि जीवनमा कठिनाईमा हुनुहुन्छ भने कृपया समाज कल्याण कार्यालयको सहायता कक्षमा कुरा गर्नुहोस्।

(3) जिवन गुजार्न ऋण

गरिबि जीवन र तत्कालका आवश्यकताका लागि आपतकालीन सहायता कोष मार्फत ऋणको व्यवस्था त्यहाँ उपलब्ध छ ।

[Return to Top](#)

IV निवास व्यवस्थापन प्रणाली, विदेशी नागरिकहरू, आधारभूत खाता पुस्तक प्रणाली, विवाह / सम्बन्धविच्छेद

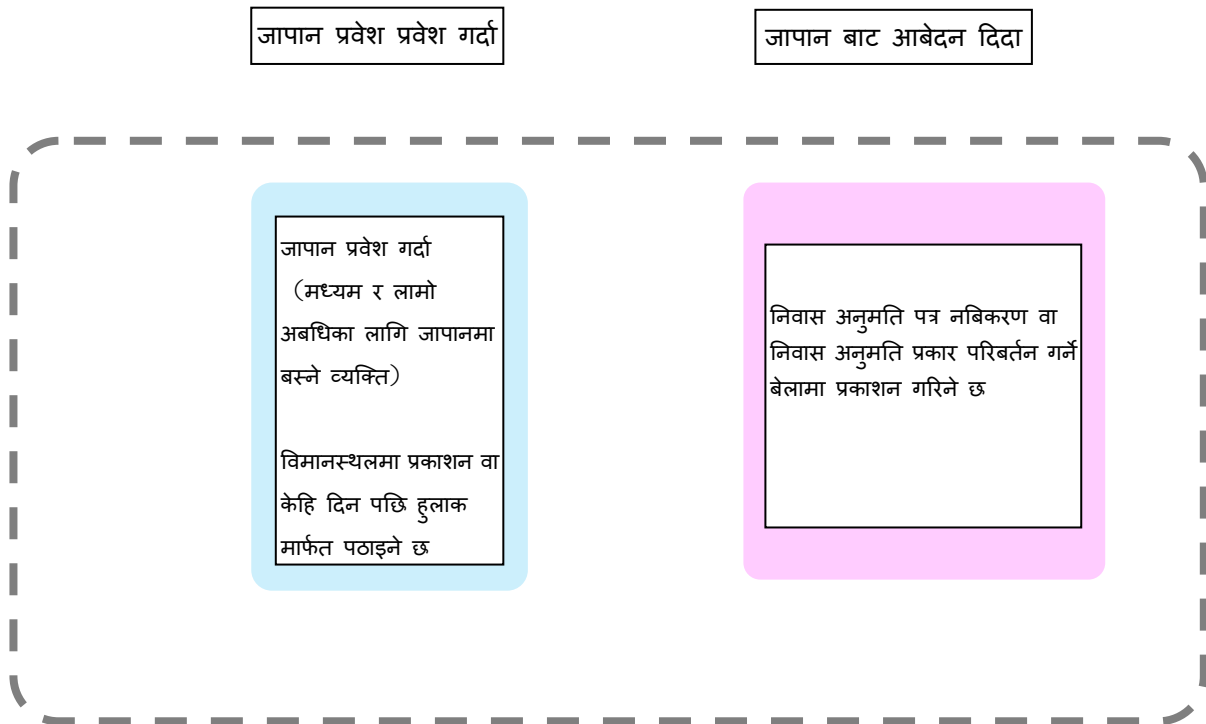
IV-1 निवासी कार्ड /परिचयपत्र

निवास कार्ड विदेशी नागरिकको परिचयपत्र हो । जापानमा आप्रवासन नियन्त्रण कानून अन्तर्गत मध्यम देखि दीर्घकालीन बसोबास बस्ने निवासीहरूलाई निवास कार्ड जारी गरिन्छ।

निवास कार्ड प्राप्त गर्ने "मध्यम देखि दीर्घकालीन निवासीहरूमा" निम्न कुराहरू पर्दैनन् ।

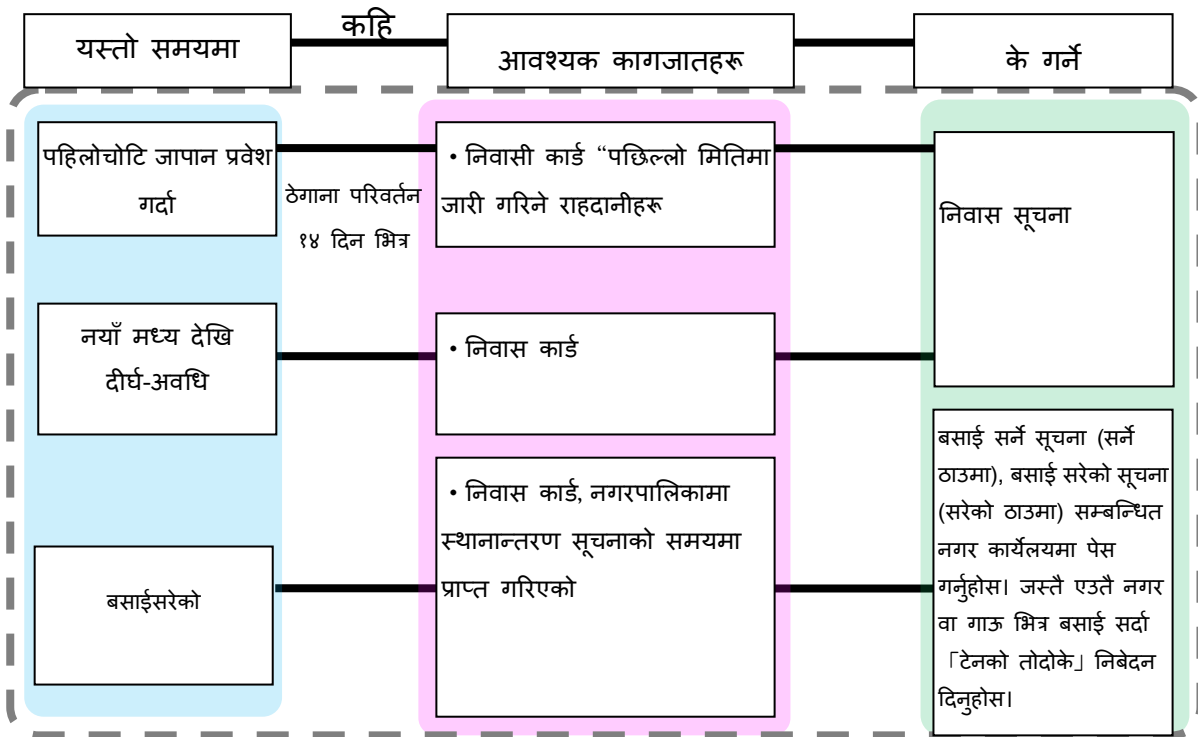
- ① तीन महिना वा कम अवधिसम्म जापानमा रहेमा।
- ② "छोटो अवधिको बसोबास" स्वीकृत भएमा।
- ③ बसाई अनुमती "कूटनीतिक" वा "आधिकारिक" भएमा।
- ④ न्याय मन्त्रालय द्वारा संबन्धित विदेशी नागरिक ① देखि ③ सम्म समावेश भएमा।
- ⑤ विशेष स्थायी बसोबासका लागि स्विकृति पाएको भएमा।
- ⑥ निवास योग्यता नभएको व्यक्ति भएमा।

1. निवासीकार्ड प्रकाशन



नयाँ निवास कार्ड प्राप्त गरेपछि निवास, अनुमति, समय, स्थिति परिवर्तन गर्न आबेदन दिनुपर्छ । अनुमति, निवास अवधि नवीकरण, गरेपछि सँधै आफ्नो कार्ड आफैले लिएर जानुपर्छ । आफ्नो कार्ड अरुलाई दिनु हुँदैन । कार्ड साथमा नभएमा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिनसक्ने भएकाले प्रहरीले मागेको बेला प्रमाणका आधारमा यो देखाउनु पर्छ । तर 16 वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूका लागि भने अनिवार्य हुँदैन ।

2. नगरपालिकामा प्रक्रिया

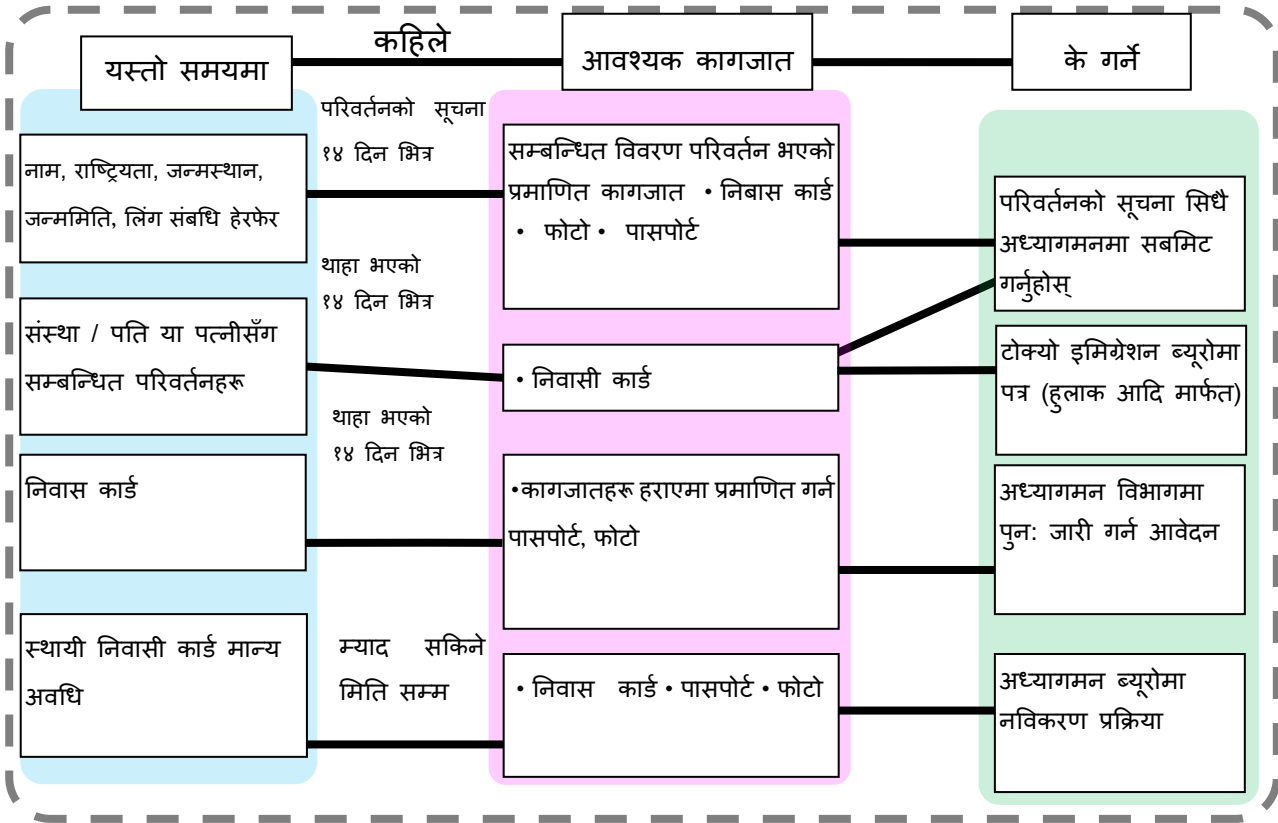


कान्साइ एयरपोर्ट, नारीता एयरपोर्ट, हनेडा एयरपोर्ट, चुबु एयरपोर्ट, न्यु चितोसे एयरपोर्ट, हिरोशिमा एयरपोर्ट, फुकुओका एयरपोर्ट अवतरणपछि, यदि तपाईं मध्यमदेखि लामो अवधिका लागि निवास अनुमति पाउनु भएको भएमा, तपाईंलाई निवास कार्ड जारी गरिनेछ। यदि तपाईं अन्य बन्दरगाह, इत्यादिबाट जापानमा प्रवेश गर्नुभयो भने निवासकार्डका लागि गाउँपालिकामा सुचित गर्न सक्नुहुनेछ। सो स्थानमा सूचना सबमिट गरेपछि तपाईंसम्म पुर्याउन हुलाक मार्फत पठाउने ब्यवस्था मिलाईएको छ।

निवास कार्डमा तपाईंको नाम, अनुहारको फोटो, राष्ट्रियता, स्थानीयता र जन्ममिति समावेश हुन्छ। लिंग, उमेर, निवासको स्टेट्स र अवधि, रोजगार संबधि जानकारी आदि उन्लेख गरिएको हुन्छ। निवास स्थान सम्बन्धी निबेदनहरू निवास स्थानको नगरपालिका कार्यलय हरूमा गरिन्छ।

यदि तपाईं नयाँ शहरमा सदैँ हुनुहुन्छ भने त्यसबारे वडा कार्यालयमा जानकारी दिनुपर्छ । नयाँ आवासीय क्षेत्रमा सरेको दिनदेखि १४ दिन भित्र गाउँ पालिका वा नगरपालिकामा सूचना दिनुहोस । यस्तो अवस्थामा यदि सूचना नदिई सर्नुभयो भने तपाईंलाई नियन्त्रणमा लिई स्वदेश फिर्ती सम्मको प्रक्रियामा पठाइन सक्नेछ । निवास परिवर्तनको सूचना अध्यागम ब्यूरोलाई सूचित गर्न आवश्यक छैन ।

3. क्षेत्रीय अध्यागमन कार्यालयका प्रक्रिया



(1) निवास कार्ड भित्रको कन्टेन्ट परिवर्तनको आवेदन

निवास कार्ड भित्रको कन्टेन्ट उल्लेख गरिए भन्दा फरक परे जस्तै तपाईंको नाम, राष्ट्रियता, क्षेत्र र जन्ममिति र लिंग सबै खुलाएर १४ दिन भित्र निवास व्यवस्थापन कार्यालयमा सूचना पेश गर्नुपर्छ । यदि तपाईंको भिषा "टेक्नोलोजी / मानविकी / अन्तर्राष्ट्रिय मामिला" को छ वा "जापानमा अध्ययन/बिद्यार्थी" को छ र यदि तपाईंको काम या बिद्यालय परिवर्तन भयो भने सो को जानकारी १४ दिन भित्र इमिग्रेशन ब्यूरोमा आफै गएर या हुलाक मार्फत सुचित गर्नुपर्छ । यदि तपाईं जापानी नागरिक या कसैको फेमेली या दिपेन्डेन्ट मा हुनुहुन्छ र उहा संग सम्बन्धविच्छेद या उहाको मृत्यु भयो भने इमिग्रेशन ब्यूरोमा १४ दिन भित्र सुचित गरिसक्नु पर्छ ।

पत्राचारका लागि ठेगाना

(*पठाउने ठेगाना 〒108-8255 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo

Tokyo Immigration Bureau

Jairyu Khanri Jyoho department

URL <https://www.ens-immi.moj.go.jp/NA01/NAA01S/NAA01STransfer>

(2) निवास कार्ड

यदि तपाईंले आफ्नो निवास कार्ड हराउनुभएको छ वा चोरी भएको छ भने, पुलिस स्टेशनबाट हराएको प्रमाणपत्र लिनुपर्छ र इमिग्रेशनमा १४ दिन भित्र पुनः जारीको लागि आवेदन दिनुहोस् ।

(3) स्थायी बासिन्दा आदिको निवास कार्ड नवीकरण

निवास कार्डको वैधता मिति नवीकरण आवेदनको सम्बन्धमा, 16 बर्ष वा सो भन्दा बढि उमेरका स्थायी बासिन्दाहरू (PR) र उच्च पेशेवर पेशा 2 को भिषा भएका व्यक्तिको वैधता अवधि समाप्त हुन दुई महिना अघि सम्म मान्य हुनेछ। यदि तपाईं को उमेर निवास कार्डमा 16 बर्ष या कम छ भने तपाईं 16 बर्षमा लागनु ६ महिना अघि बाट निवास कार्डको वैधता मिति नवीकरण आवेदन गर्न सक्नु हुनेछ। स्थायी बासिन्दाहरू बाहेक मध्य-देखि दीर्घ-अवधिका बासिन्दाहरूको लागि आवासीय कार्डहरू वैधता मितिको समयावधि समाप्त हुने मितिसम्म मान्य हुन्छ।

4. विदेशी निवासीहरूको लागि आधारभूत निवासी रजिस्टर

विदेशीहरू आधारभूत निवासी रेजिस्टरमा पनि सूचीबद्ध छन्। निवासी कार्डमा नाम, जन्म मिति, लिंग, ठेगाना र घरधनी समावेश छ। उपनाम निवास कार्डमा लेखिएको छैन, त्यहाँ वर्णन गर्न क्षेत्र छ। तपाईंको निवासीको कार्डको प्रतिलिपि जारी गरिनेछ (वा तपाईंको निवासीको कार्डमा एक निवासीको कार्ड लेखिएको छ)।

आवासीय कार्ड विदेशका बासिन्दालाई हुनेछ । जसले कानुनी रूपमा 3 महिना भन्दा बढी जापानमा बसोबास गरेका, छोटो अवधिको आगन्तुकहरू जस्तै पर्यटन, आदिलाई बाहेक। निम्न व्यक्तिहरू, जस्तै मध्य देखि दीर्घ-अवधिका बासिन्दाहरूसँग एक आवासीय कार्ड हुनेछ।

1. मध्य देखि लामो अवधि का निवासी
2. विशेष स्थायी निवासी
3. अस्थायी शरण परमिटर वा अस्थायी निवास अनुमति पत्र
4. जापानमा रहँदा जन्म वा राष्ट्रियता गुमेको

यदि तपाईं जापानी नागरिकता नभएको बच्चालाई जन्म दिनुहुन्छ भने, जन्म भएको 14 दिन भित्र गाउ पालिका वा नगरपालिकामा जानकारी गराउनु पर्छ । यदि टुरिस्टका रूपमा जापानमा आएर 60 दिन भन्दा बढीको लागि बसेको अवस्थामा तपाईंबाट जन्मेको 30 दिन भित्र अध्यागमन ब्यूरोमा निवास कार्यालयमा जानकारी सहित आवेदन दिने पर्छ।

5. माई नम्बर प्रणाली

व्यक्तिगत नम्बर 12-अंकको नम्बर हो जुन जापानमा आवासीय कार्ड भएका सबैलाई वितरण गरिएको छ । नम्बर प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक हुन्छ । तर सिद्धान्तमा समान नम्बर जीवनभर भरि प्रयोग हुने गरि बनाईएको छ। जापानमा पहिलो पटक तपाईंको निवासी प्रमाणपत्र सिर्जना भएको २ देखि ३ हप्तामा दर्ता गरिएको तपाईंको आधिकारिक ठेगानामा व्यक्तिगत नम्बर सूचना पठाइनेछ। तपाईं तपाईंको कंप्यूटर वा स्मार्ट फोन मार्फत तपाईंको माई नम्बर कार्डको लागि अनलाइन आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ, हस्तलिखित एप्लिकेसन मेल गरेर वा तपाईंको क्षेत्रमा सेट अप गरिएको र मेरो नम्बर आवेदन प्रक्रिया संग मिल्दो तत्काल आईडी फोटो बुथ प्रयोग गरेर गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको ठेगाना, नाम, वा अन्य महत्वपूर्ण जानकारी परिवर्तन भएको 14 दिन भित्र, तपाईंले आफ्नो शहर हल वा तपाईंको नजिकैको वाई कार्यालयमा तपाईंको माई नम्बर कार्डमा परिवर्तन प्रतिबिम्बित गर्नुपर्नेछ। साथै तपाईंको निवासी स्थिति परिवर्तन वा नवीकरण गर्दा, तपाईंले 14 दिन भित्र आफ्नो मेरो नम्बर कार्ड अद्यावधिक गर्न आवश्यक छ। तपाईंले आफ्नो कार्डमा लेखिएको म्याद सकिने मितिभन्दा ३ महिना अघि यस प्रक्रियाको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

*आईडी नम्बर सूचना र मेरो नम्बर कार्ड, यदि हराएमा वा चोरी भएमा मेरो नम्बर कार्डको प्रयोगको अस्थायी निलम्बनको

बारेमा जानकारीको लागि:

०१२०-०१७८-२७ मा कल गर्नुहोस् (अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिश र पोर्तुगाली भाषाहरू उपलब्ध छन्।)

* , यदि माथिको टोल-फ्री नम्बर सम्पर्क नभएमा:

कल ०५७०-०६४-७३८ (टोल)

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिश र पोर्तुगाली भाषाहरू २४/७ उपलब्ध छन्

थाई, नेपाली र इन्डोनेसियाली भाषाहरू ९:०० देखि १८:०० बजे उपलब्ध छन्

भियतनामी र तागालोग भाषाहरू १०:०० देखि १९:०० सम्म उपलब्ध छन्।

* माई नम्बर कार्ड प्रणाली वा माई प्रोटल (अनलाइन वेब सेवा) सम्बन्धी सामान्य सोधपूछ:

कल ०१२०-०१७८-२६ (टोल फ्री)

अङ्ग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिश र पोर्तुगाली भाषाहरू साताको दिनमा ९:३० देखि २०:०० सम्म र सप्ताहन्तमा ९:३०

देखि १७:३० सम्म उपलब्ध छन् (वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको बिदा बाहेक)

[URL https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/](https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/)

[Return to Top](#)

IV-2 निवास प्रक्रिया

1. जापान पुनः प्रवेश अनुमति (अस्थायी रूपमा जापान छोड्दा)

यदि तपाईं आफ्नो अस्थायी रूपमा केहि समय को लागि जापान छाड्नुहुन्छ भने, तपाईं फेरि जापान प्रवेश गर्न पुनः प्रवेश अनुमति प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। पुनः प्रवेश अनुमतिमा, एक पटकको लागि मात्र पुनः प्रवेश परमिट या मल्टिपल पुनः प्रवेश अनुमतिहरू छन् जुन 5 वर्ष सम्म मान्य हुन्छ (तर जापानमा रहने निवास अवधी पार गरेको हुनु हुदैन) । यदि तपाईं छोटो समयको लागि जापानमा बसोबास गर्दै हुनुहुन्छ भने पुनः प्रवेश अनुमतिको लागि योग्य हुनुहुने छैन।

पुनः प्रवेश अनुमतिको लागि पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू निम्नानुसार छन्।

- ① पुनः प्रवेश अनुमति फारम। (अध्यागमन ब्यूरोको काउन्टरमा उपलब्ध छ)
- ② निवास कार्ड (⇒IV-1)
- ③ पासपोर्ट
- ④ राजस्व टिकट 3000 येन (एक पटक अनुमति) वा 6000 येन (मल्टिपल अनुमतिको लागि)

पुनः प्रवेश अनुमतिहरू प्रायः तुरुन्त सोहि दिन जारी गरिन्छ। ओसाका प्रान्त भित्रको आबेदन ओसाका अध्यागमन ब्यूरोमा दिन सकिन्छ।

तर, प्रविष्टि पुनः प्रवेश अनुमति प्रणाली आनुसार यदि जापान मा बस्ने बिदेशी नागरिक संग मान्य पासपोर्ट र निवास कार्ड छ अनि एक वर्ष भित्रमा फेरी जापान फिर्ता हुदै हुनु हुन्छ भने तपाइले पुनः प्रवेश अनुमति लिनु पर्दैन। यो सुबिधा प्रयोग गर्दा, जापान छोड्दा अनि पुनः प्रवेश गर्दा निवास कार्ड भने देखाउन पर्नेछ।

2. बसाई अवधिको नवीकरण

सामान्य तय तपाईंको निवास कार्डमा जापान मा कहिले सम्म बस्न सक्ने भन्ने अवधि लेखिएको हुन्छ। यदि यो अवधि सकिदै छ अनि तपाईं जापान को बसाई लम्बाउन चाहानु हुन्छ भने तपाइले निवास कार्ड/निवास समय को नबिकरण आबेदन दिनु पर्ने हुन्छ। यो आबेदन तपाईं को निवास अवधि सकिन भन्दा ३ महिना अघि बाट गर्न सकिन्छ। यो आबेदन लाई चाहिने कागजात निम्नानुसार छन्।

- ① निवास अवधि नबिकरणको लागि आबेदन (तपाईं यो फारम अध्यागमन ब्यूरोमा पाउन सक्नुहुन्छ।)
- ② निवास कार्ड
- ③ पासपोर्ट
- ④ अहिले सम्म र अब बाट गर्ने गतिबिधि को परमाणपत्र। तपाईं ले कुन भिषाको नबिकरण गर्दै हुनु हुन्छ तेस आनुसार यो परमाणपत्र फरक फरक हुन सक्छ। कृपया को अध्यागमन ब्यूरोइन्फर्मेशन सेन्टर मा सम्पर्क गरि बिस्तृत बुज्नु होला। न्याय मन्त्रालयको अध्यागमन र आप्रवासन सेवाको वेबसाइटमा पनि यस सन्बधि जानाकारी उपलब्ध छ।
- ⑤ फोटो

अनुमति

तपाईंले बुजाउनु भएको डकुमेन्ट हेरेर बिभागले तपाईंको आबेदन लाई सुइक्रित गर्ने या नगर्ने भन्ने निर्णय लिन्छ। तपाईंले निवास अबधि नबिकरणको आबेदन दिनु भएपछि निवास कार्डको पछाडी तपाईंले नबिकरणको आबेदन दिनु भएको कुरा उन्लेख हुन्छ। तपाइको नबिकरण अबधि सुइक्रित भएमा नया निवास कार्ड प्राप्त गर्नु हुने छ।

3. निवास स्टेट्सको परिवर्तन

यदि तपाईं जापान मा अहिले रहेको निवास स्टेट्स बाट अर्को मा परिवर्तन गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंले निवास स्टेट्स परिवर्तन गर्ने आबेदन दिन पर्छ। यो आबेदन तपाईं जापान भित्र बाट नै गर्न सक्नु हुनेछ। यदि यो आबेदन दिन चाहनु हुन्छ भने पहिले को निवास अबधि नसकिदै निवास स्टेट्स परिवर्तन गर्नु होला होला। निवास स्टेट्स परिवर्तन गर्दा तपाईं कुन स्टेट्स बाट कुन स्टेट्समा जादै हुनु हुन्छ, सोहि अनुसार तपाईंले बुझाउन पर्ने डकुमेन्ट फरक हुन सक्छ। त्यसैले बिस्तृत जानकारीको लागि बिदेशी नागरिक इन्फर्मेसन सेन्टरमा संपर्क गर्नु होला या होम पेजमा गएर पनि जानकारी लिन सकिनेछ।

URL <https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-2.html>

4. रेसिडेन्ट कार्डमा लेखेको भन्दा अलगको गतिविधि अनुमति

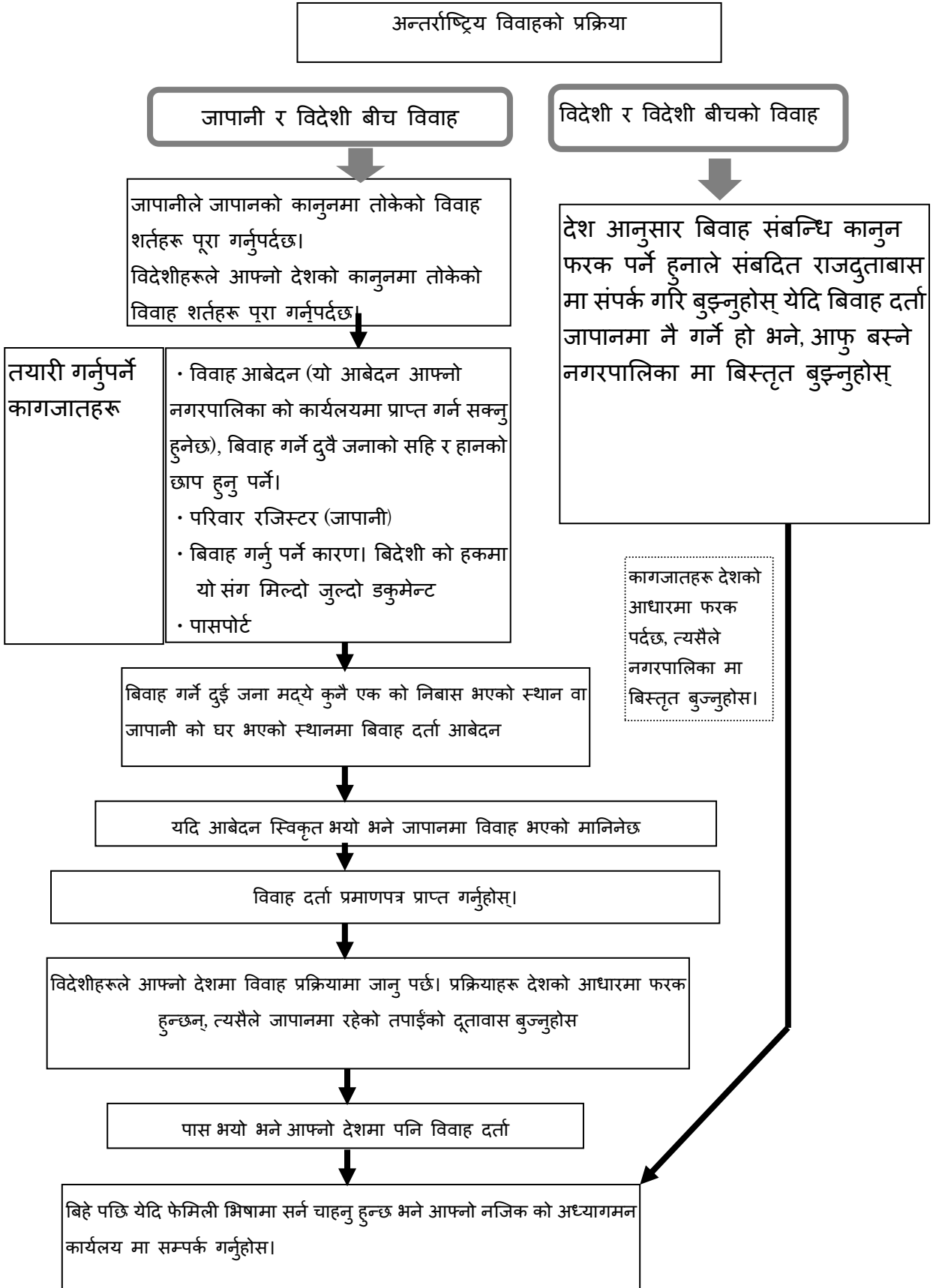
तपाईंले जापान बस्नको लागि पाउनु भएको निवास योग्यता भन्दा बाहिरको काम गर्नु भयो भने त्यो गैर कानुनी काम हुन्छ। उदाहरणको लागि यदि तपाईंको को निवास योग्यता विद्यार्थी छ र तपाईं पार्ट टाइम काम गर्न खोज्नु भएको छ भने तपाईंले गैर-योग्यता गतिविधि अनुमति लिनु पर्दछ। तपाईंले पार्ट टाइम काम गर्न सुरु गर्न अघि नै अद्यागमन बिभाग बाट यो अनुमति लिनु होला। यदि विद्यार्थी तपाईं निवास योग्यतामा जापान आउनु भएको छ र ३ महिना भन्दा बढी जापानमा बस्नु हुन्छ भने तपाईं लाई जापान मा ल्याण्ड गरिसकेपछि गैर-योग्यता गतिविधि अनुमति पाउनु हुनेछ।

आवश्यक कागजातहरू निम्नानुसार छन्॥

- ① गैर-योग्यता गतिविधि अनुमति आबेदन फारम
- ② निवास कार्ड
- ③ पासपोर्ट
- ④ गतिविधि प्रमाणित गर्ने कागजात

[Return to Top](#)

IV-3 विवाह



1. जापानी र विदेशीहरू बीच विवाह

जापानमा जापानी नागरिक संग विवाह गर्दै हुनु हुन्छ भने, आफ्नो नजिक को नगरपालिका या गाउँपालिका मा विवाह दर्ता गरिन्छ। जापानी नागरिकले जापानको विवाह संबन्धि कानून पालन गरेको हुनु पर्छ भने बिदेशी नागरिकले आफ्नो देश को कानून पालन गरेको हुनु पर्दछ। विवाह दर्ता को लागि तल का डकुमेंट हरु चाहिन्छ।

1. परिवार रजिस्टरको प्रतिलिपि वा एब्सट्र्याक्ट (शोहोन) - जापानी नगरिकको हकमा
2. पासपोर्ट (राष्ट्रियताको प्रमाण)
3. तपाईंको देशको दूतावास वा वाणिज्य दूतावासद्वारा जारी गरिएको विवाह आवश्यकता प्रमाणपत्र वा वैकल्पिक कागजात। कागजात जापानी भाषामा जारी गरीएको छैन भने जापानी भाषामा अनुवाद गरेर अनुवादकको हानको छाप, नाम र ठेगानाको साथ बुजाउनु होला।
4. विवाह दर्ता आबेदन (विवाह गर्ने २० वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेरका दुई जनाकै हस्ताक्षर र हानको छाप हुनु पर्दछ। विवाह दर्ता निबेदन जापानी भाषा मा भरि बुझाउन पर्ने छ।

जापानमा बिहे दर्ता भइ सकेपछि तपाईंले आफ्नो देशमा पनि बिहे दर्ता गर्नु पर्नेछ। तेस बेला जापानमा विवाह दर्ता भएको परमाणपत्र चाहिन सक्ने हुदा आफ्नो नगपालिका को कार्यलय बाट निकाल्नु होला। आफ्नो देशमा विवाह दर्ता गर्ने प्रक्रिया को बारेमा जापानमा रहेको आफ्नो दुताबासमा (परिशिष्ट IX-5) संपर्क गर्नु होला। विवाह दर्ता भएको मिति बाट विवाहले आधिकारिक मन्येता पाउने छ।

2. विदेशी नागरिकहरू बीच बिहे

जापानी कानूनमा उल्लेख बुदा हरु पुरा गरेको खण्डमा उमेर पुगेका दुइ बिदेशी नागरिकले जापानमा बिहे गरि बिहे दर्ता गर्न सम्भव छ। तथापी आफ्नो देश आनुसार जापान मा दर्ता गरेको विवाहलाई आफ्नो देशमा मान्यता पाइन्छ कि नाई भन्ने बारे सचेत रहनु पर्छ। आफ्नो देशमा पनि विवाह दर्ता संबन्धमा जापानमा रहेको आफ्नो राजदुताबास (परिशिष्ट IX-5) तथा आफु बस्ने नगरपालिका (परिशिष्ट IX-1) मा बिस्रित बुज्नुहोस।

3. निवासको स्थिति परिवर्तन

जापानी नागरिक संग बिहे गरि या बिदेशी नागरिक संग बिहे गरि आफ्नो भिषा फेमिली भिषामा परिवर्तन गर्न चाहनु हुन्छ भने बिस्रित जानकारीको लागि बिदेशी नागरिक इन्फर्मसन सेन्टर (परिशिष्ट IX-2) मा संपर्क गरि बिस्रित बुज्नुहोस।

4. निवास कार्ड विवरण परिवर्तन

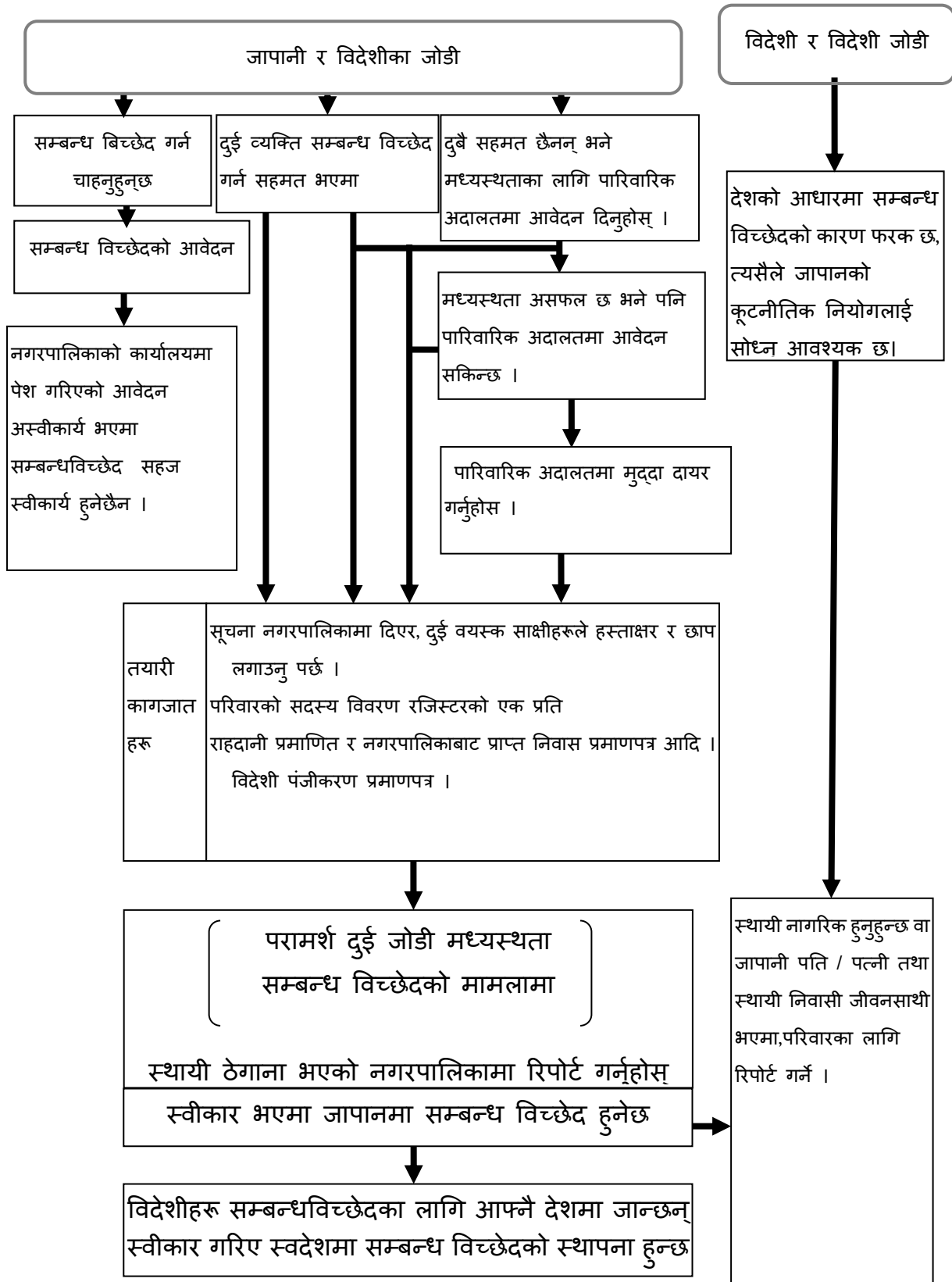
बिहे पछि निवास कार्डमा भएको नाम परिवर्तन गर्न सक्नु हुन्छ भने अध्यागमन बिभागमा संपर्क गर्नु होला। यदि ठेगाना परिवर्तन गर्न चाहनु हुन्छ भने आफ्नो नगरपालिका कार्यलय मा संपर्क गर्नु होला।

5. अन्य परिवर्तनहरू

विवाह गरेपछि कर पेन्सन, स्वास्थ्य बीमा आदि फरक पर्न सक्ने हुदा आफु काम गर्ने ठाउँमा बिहे भएको जानकारी गराउनु होला।

IV-4 सम्बन्धविच्छेद

अन्तर्राष्ट्रिय विवाहको मामलामा, कानूनी सम्बन्ध जटिल छ । जापानमा प्रक्रियाको क्रममा सम्बन्ध विच्छेद भएपनि तपाईंको देशमा अमान्य हुन सक्ने छ । केवल जापानी कानून बमोजिम सम्बन्धविच्छेदको प्रक्रियाको सामान्य विवरण रहेको छ ।



1. सम्बन्धविच्छेद गर्दा

पति वा पत्नी एकजना जापानी व्यक्ति हो, र पति पत्नी दुबै सम्बन्ध विच्छेदको लागि सहमत हुनुहुन्छ भने, तपाईं जापानको कानून बमोजिम सम्बन्ध विच्छेद दिन सक्नुहुन्छ। जापानमा, पति र पत्नी सम्बन्ध विच्छेद गर्न सहमत भएमा नगरपालिकालाई सम्बन्ध विच्छेदको सूचना दिनुपर्छ।

जापानमा पारिवारिक अदालतले स्वीकार गरेको सम्बन्ध विच्छेदपछि आफ्नो देशमा सम्बन्ध विच्छेदको सूचना दिनुपर्छ। जापानमा सम्बन्ध विच्छेद गरेको तर आफ्नो देशमा पनि सम्बन्ध विच्छेद को प्रक्रिया पुरा भएन भने पछि समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। पति, पत्नी विदेशी नागरिक भए सम्बन्ध विच्छेदको लागि आवश्यक प्रक्रियाहरू देश अनुसार निर्भर हुने भएकाले तपाईंको देशको दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस्। (IX-5)

2. सम्बन्धविच्छेद गर्न नचाहेको खण्डमा

यदि तपाईं आफ्नो जापानी पति / पत्नीबाट सम्बन्धविच्छेद गर्न नचाहेको खण्डमा अर्को पक्षले सम्बन्धविच्छेदमा हस्ताक्षर गरे र सरकारी कार्यालयमा पेश गरेमा सम्बन्ध विच्छेद हुनसक्छ। यसो हुनबाट रोक्नको लागि, आफ्नो जापानी पति वा पत्नीको स्थायी बसोबास वा बसोबास गर्ने ठाउँको नगरपालिका कार्यालयमा सम्बन्ध विच्छेदको सूचना स्वीकार नगर्ने निवेदन पेश गर्नुहोस्। आवेदन दिइसकेपछि, मध्यस्थता वा अदालत बिना सम्बन्धविच्छेद हुदैन। त्यसका लागि "छलफल विच्छेद आदेश" लाई जवाफ दिनुपर्छ। दम्पती विदेशी नागरिक भएमा यो लागू हुँदैन।

3. सम्बन्ध विच्छेदपछिको जापान निवास

यदि तपाईं जापानी नागरिक संग विवाह गरि फेमिली भिसामा हुनु हुन्छ अथवा बिदेसी नागरिक को फेमिली भिसामा हुनु हुन्छ र संबन्धित ब्यक्ति संग तपाईं को संबन्ध बिच्छेद भयो भने त्यसको १४ दिन भित्र अध्यागमन ब्यूरो लाई सम्बन्धविच्छेदको निवेदन पठाई सूचना गर्नु पर्छ। पारिवारिक भिसामा वा परिवारका सदस्य जापानी पति/पत्नी, तथा स्थायी निवासीको जीवनसाथीको आवासीय योग्यता भएको व्यक्ति हुनु हुन्छ र संबन्ध बिच्छेद भएको छ भने तपाईं को संबन्ध बिच्छेद हुनु पहिलेको फेमिली भिसा रद्द हुन सक्छ। यदि तपाईंले विसा स्टेट्स परिवर्तन गर्नुभएन भने, तपाईं जापानमा रहिरहन सक्नुहुन्न। कृपया अध्यागमन ब्यूरोको परामर्श काउन्टरहरू वा विदेशी नागरिकको परामर्श गर्ने सूचना केन्द्रमा सम्पर्क गरि बिस्मित जानकारी लिनुहोस् गर्नुहोस् (परिशिष्ट IX-2)

4. दर्ता आईटमहरूमा परिवर्तन

सम्बन्ध विच्छेद पछि नाम, थर फेरिएमा अध्यागमन कार्यालय गई परिवर्तन गर्नु होला। बसाई सर्नु भयो भने संबन्धित नगरपालिका (परिशिष्ट IX-1) मा गइ बसाई सराईको निवेदन दिनु होला।

[Return to Top](#)

IV-5 मृत्यु

1. मृत्युको सूचना

विदेशी नागरिकको मृत्यु भएमा कानूनमा जापानी व्यक्ति जस्तै मानिन्छ । मृत्यु भएको व्यक्तिको जानकारी नगरपालिका वा गाउँपालिका कार्यालयमा पेश गर्नुपर्छ । इजाजत प्राप्त डाक्टरले मृत्युको पुष्टिपछि जापानी भाषामा शिबो मेडिकल सर्टिफिकेट दिन्छन । मृत्युको कारण खुल्ने मेडिकल सर्टिफिकेट नगरपालिकामा बुझाउनुपर्छ । आवासीय कार्ड मृत्युपछि १४ दिन भित्र सिधा इमिग्रेशन ब्यूरोमा पठाउनु पर्ने नियम छ । यो प्रक्रियाको जानकारी हुलाक मार्फत आप्रवास कार्यालयमा पनि पठाउनु सक्नु हुनेछ । तर इच्छाएको अवस्थामा मृतक व्यक्तिको सब स्वदेश फिर्तिका लागि कानुनी प्रक्रियाहरू पुरा गर्न पर्छ । आवश्यकताका आधारमा नगरपालिका वा गाउँपालिका र वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुपर्छ । यो काम जापानमा भएका राजदूतावास मार्फत गर्नुपर्छ ।

चिठि पठाउनका लागि

टोक्यो इमिग्रेशन कार्यालय प्रशासन बिभाग,
135-0064 {2-7-11 Ome, Koto-ku, Tokyo}
Tokyo Harbor Joint Government Building 9F
Tokyo Immigration and Resident Management Bureau Odaiba Branch

2. गाइन् नपाउने

जनसंख्या घना भएको ओसाकामा चिहानहरू धेरै छन् । त्यसैले गाइन् अनुमति छैन । धर्म वा रीतिथितिका कारण दाहसंस्कारको सट्टामा गाइन् आवश्यक छ भने, कृपया प्रक्रिया पुराई आफ्नै देश लान सक्नु हुनेछ । यस सम्बन्धमा स्थानीय प्रहरी, गाउँपालिका, नगरपालिका कार्यालय र जापानमा भएको राजदूतावाससंग सम्पर्क गर्नुहोस ।

[Return to Top](#)

V यातायात

V-1 यातायात संस्था

1. ट्रेन (JR, निजी रेलवे, सबवे)

रेलको टिकट रेल स्टेसनमा रहेको टिकट बिक्रि मेसिन बाट किन्न सकिन्छ। तपाईं कहाँ सम्म जाने हो, त्यहाँ सम्मको भाडादर निश्चित गरि टिकट किन्नु होला। यदि टिकट किन्दा गल्ति गर्नु भयो भने स्टेसनको गेट नजिक हुने स्टेसन मास्टरलाई खबर गर्नु भो भने उहाले सहि टिकट दिनु हुने छ। त्यस बाहेक निम्न सुबिधा हरु पनि उपलब्ध छन्।

- इकोउका ICOCA : जेआर पश्चिम जापान द्वारा प्रकाशित प्रिपेड कार्ड(IC कार्ड)। यदि तपाईं रेलमा चढ्नु अघि इकोउका चार्ज गर्नु भयो भने, निम्नलिखित पिटापा यातायात सहित देशभरि आईसी मार्क भएका रेल अनि बस मा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।
- पिटापा (PITAPA) : कान्साई क्षेत्रको निजी रेल, सबवे, पिटापा मार्कका साथ बसका लागि पोस्टपेड कार्डहरू (आईसी कार्ड) ।
- टेइकीकेन: तपाईंले छुट मूल्यको लागि अग्रिम पास खरिद गर्न सक्नुहुन्छ, जुन 1, 3 वा 6 महिनाको अवधिको लागि उपलब्ध छ।

2. रूट बस

रूट बसमा कन्डक्टरहरू हुँदैनन् । बसमा चढ्नु अघि बसको गन्तव्य जाँच गर्नुहोस्। बसको अन्तिम गन्तव्य बसको अगाडी अनि पछाडिको ज्यालमा लेखिएको हुन्छ।

कुनै बसमा जहाँ सम्म चढे पनि एकै भाडा दर लाग्छ भने कुनैमा दुरी अनुसार भाडा लाग्छ। बसको भाडा डर र आफ्नो टिकट मा लेखिएको नम्बर चेक गरि , ओर्लने बेलामा आफ्नो भाडा तिर्ने बक्समा हालेर भाडा तिर्नु होला। कृपया बस भाडाको लागि सिक्का बोक्नुहोस्। जब तपाईं IC कार्ड मार्फत भुक्तानी गर्नुहुन्छ, तपाईंको IC कार्डमा छोपछि बसको ढोका नजिक जडान गरिएको कार्ड रिडर र ओर्लनु अघि फेयरबक्सको छेउमा अर्को कार्ड रिडरलाई छुनुहोस्।

बसले आफु ओर्लने स्टेसन भने पछि, ओर्लनको लागि प्रयोग गरिने बटन थिच्नुहोस र बस रोकी सकेपछि उत्रनुहोस।

3. ट्याक्सी

ट्याक्सीको लागि ट्याक्सी रोक्न सजिलो हुने ठाउमा उभिएर, ट्याक्सीको अगाडी ट्याक्सी खाली रहेको रातो साइन हेरी, ट्याक्सी लाई हातले इसारा दिई रोक्नुहोस। रेल स्टेसन नजिक ट्याक्सी रोकी राख्ने ठाउँ निश्चित गरिएको हुन्छ। ट्याक्सीमा चडीसकेपछि आफु जाने ठाउँ इस्पस्त संग जानाकारी गराउनुहोस। जाने ठाउको नाम, ठेगानाको मेमो र नक्सा भयो भने सजिलो हुन्छ। ट्याक्सीको भाडा दुरी र ट्याक्सी चड्ने समयले निर्धारण हुन्छ। ट्याक्सीवाला संग 5,000 र 10,000 को नोट को छुट्टा नहुने पनि हुदा सचेत रहौं।

ट्याक्सी डिस्प्याच एपहरू तपाईंको स्मार्टफोनले ट्याक्सीलाई बोलाउन सकिने एक सुविधाजनक उपकरण हो। तपाईंले ट्याक्सी बोलाउन सक्नुहुन्छ तपाईंले एपबाट निर्दिष्ट स्थानहरूमा लैजान अनुरोध, र तपाईंको स्मार्टफोन सञ्चालन गरेर मात्र अग्रिम भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ। केही एपहरू धेरै भाषाहरूमा उपलब्ध छन्।

4. सफरमा समान छुटे या हराएमा

① JR पश्चिम जापान ग्राहक केन्द्र

☎0570-00-2486 (जापानी भाषा मात्र) (दैनिक बिहान 6:00 – 23:00 बजे सम्म)

② सबवे

☎0570-6666-24 (जापानी भाषा मात्र) (दैनिक बिहान 8:00 – 24:00 बजे सम्म)

③ ओसाका सिटि बस: कृपया बस कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्

④ ओसाका ट्याक्सी केन्द्र

☎06-6933-5618/9 (जापानी भाषा मात्र) (सोम -शुक्र 9:00 -17:00, सनि देखि 9:00- 12:00 सम्म)

[Return to Top](#)

V-2 साइकल

1. साइकल किन्दा

साइकल स्टोर र होम केन्द्रहरूमा साइकल किन्न सकिन्छ। साइकल किन्दा, किन्नु भएको स्टोरमा तपाईंले सुरक्षाका लागि साइकल दर्ता गर्नुपर्नेछ। सुरक्षा दर्ता शुल्क प्रति साइकल 600 येन पर्छ।

2. साइकल राख्ने/पार्किङ गर्ने तरिका

साइकल पार्किङ गर्दा बाटो हिड्ने मानिस लाई हिड्न आप्टेरो नपर्ने तरिकाले पार्किङ गर्नुहोस। विशेषगरि रेलको स्टेशन नजिक सकिने पार्किङ गर्न नमिल्ने ठाउँमा नगर्नु होला। त्यस्तो ठाउँमा पार्किङ गर्दा बुजुग व्यक्ति या आखा नदेख्ने व्यक्ति लाई स्टेशन प्रयोग मा असुविधा पुग्छ। यदि साइकल गलत ठाउँ मा पार्किङ गर्नु भएको छ भने तपाइको साइकल त्यहाँ बाट उठाई, सुरक्षित ठाउँ मा सार्ने संभावना हुन्छ। यस्तो अवस्थामा तपाइले साइकल सुरक्षित ठाउँमा सार्दा अनि राख्दा लागेको सुल्क तिर्नु पर्ने हुन्छ। अन्यथा साइकल जफत हुनेछ। साइकल सुरक्षित ठाउँमा सारेपछि निश्चित अबधि सम्ममात्र त्यहाँ राखिने हुदा समयमा नै सुल्क तिरी साइकल फिर्ता ल्याउनु होला। साइकल राखिएको ठाउँ, समय, साइकल फिर्ता लिने ठाउँ, लाग्ने शुल्क, समयको बारेमा आफ्नो नगरपालिका कार्यलय मा बुझ्नु होला।

3. साइकल चोरी हुँदा

यदि साइकल चोरी भयो भने नजिकै को प्रहरी कार्यलय मा सम्पर्क गरि रिपोर्ट लेखाउनु होला। तपाइको साइकल भेटिएको खण्डमा प्रहरी कार्यलाय बाट तपाईंलाई खबर गरिने छ। आफ्नो साइकलमा नाम र ठेगाना लेख्ने बानी बसालौ।

4. बाटोको साइकल नउठाउनु

यदि साइकल बाटो मा फ्याकिएको अवस्थामा भेट्नु भयो भने पनि नउठाउनु होला। त्यो साइकल चोरी को हुन सक्छ। यदि त्यो चोरी भएको साइकल हो र तपाइले प्रयोग गर्नु भको छ भने प्रहरीले तपाइलाई सोधपुछ गर्ने संभवाना रहने हुदा सतर्क रहनु होला।

5. यातायात नियमहरू

नियमको हिसाबले साइकल बाटोमा मात्र चलाउन मिल्छ। बाटोको देब्रे साइड मा साइकल चलाउनु होला । गाडी जस्तै साइकलले पनि ट्राफिक लाइट फलो गर्नु पर्छ। अल्कोहल लिएको बेला र एउटा साइकल मा दुइजना सवार हुन मनाही छ। तर छ वर्ष भन्दा तलको बच्चालाई १६ वर्ष भन्दा बढीको मानिसले बच्चा को सिट राखेर सवार हुन भन्ने मिल्नेछ। साइकल चलाउन मिल्ने साइन भएको ठाउँमा मात्र साइकल चलाउनु होला। कुनै कुनै बाटो हिड्ने मानिसको लागि मात्र भनेर छुट्टाईएको हुन्छ। यदि गाडी हिड्ने बाटो खतारनक छ भने सिमित मात्रामा मात्र त्यस्तो बाटो प्रयोग गर्नु होला। तैस्तो बेला बाटो हिड्ने मानिसलाई अप्टेरो नपर्ने गरि हिड्नु होला। यदि बाटो हिड्ने मानिसलाई अप्टेरो पर्ने अवस्था आयो भने केहि छिन साइकल रोकनुहोस या साइकल लाई हातले डोराउनुहोस्। 2016 साल 7 महिना 1 गते बाट ओसाका प्रान्तमा साइकल चलाउने ब्यक्ति अनिवार्य साइकल क्षति बिमा गराउन पर्ने छ। साथै, सडक ट्राफिक कानूनको आंशिक परिमार्जन अनुसार, अप्रिल, 2023 देखि सबै साइकल यात्रुहरूले हेल्मेट लगाउने प्रयास गर्न अनिवार्य भएको छ।

[Return to Top](#)

V-3 सवारी चालक इजाजतपत्र / लाइसेन्स

जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन तपाईंलाई चालक अनुमतिपत्र चाहिन्छ। ड्राइभिग गर्दा, तपाईंले जहिले पनि आफ्नो इजाजतपत्र बोक्नु पर्छ र सवारी निरीक्षण प्रमाणपत्र पनि गाडीमा हुनु पर्छ।

1. अन्तर्राष्ट्रिय सवारी चालक इजाजतपत्र • लाइसेन्स

जनेभा कन्बेन्सनको सदस्य देशमा जारी गरिएको अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्सले जापानमा सवारी चलाउन मिल्छ। तथापी जापान आएको एक वर्ष या लाइसेन्सको म्याद एक वर्ष भन्दा कम छ भने, यी दुई मा जुन छोटो छ त्यहि समय सिमा मात्र अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्सको मान्यता हुनेछ। अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्सको म्याद जापानमा नबिकरण गर्न मिल्दैन। यदि जापानमा एक वर्ष भन्दा बेसी बस्नु हुन्छ भने अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स बाट जापानको लाइसेन्समा परिवर्तन गर्ने प्रक्रिया सुरु गर्नु होला।

2. विदेशी लाइसेन्स जापानी लाइसेन्समा परिवर्तन गर्दा

यदि तपाईं संग आफ्नो देशको लाइसेन्स छ र त्यो लाइसेन्स जारी भएको मिति देखि 3 महिना भन्दा बेसी आफ्नो देश मा बस्नु भयेको प्रमाण तपाईं संग छ भने तपाईंले त्यो लाइसेन्स बाट जापान को लाइसेन्स मा परिवर्तन गर्दा जापानमा सुरु देखिनै लाइसेन्स लिदा गरिने प्रक्रिया हरु भन्दा केहि छुट पाहुनु हुनेछ। यो प्रक्रिया तपाईं बस्ने ठाउँ नजिकको लाइसेन्स जारी गर्ने प्रहरी टेस्ट केन्द्र मा गएर गर्न सक्नु हुनेछ। ओसाका को हकमा कादोमा लाइसेन्स टेस्ट सेन्टर र कोउम्योइके लाइसेन्स टेस्ट सेन्टरमा गर्न सक्नु हुनेछ। जापानी लाइसेन्समा परिवर्तन गर्नको लागि गरिने जाच ,तपाईंले बुजाउने कागज र मौखिक कुराकानीको आधारमा गरिन्छ। यदि यस जाचमा पास हुनु भयो भने ड्राइभिगको बारेमा आवश्यक ज्ञान र ड्राइभिग कौशलको पुष्टिकरण टेस्ट गरिने छ। यदि यि सबै टेस्टमा बिना समस्या उत्तिर्ण हुनु भयो भने, तपाईंले जापानमा जिरो देखि लाइसेन्स लिने प्रक्रियामा भन्दा केहि सहज रुपमा लाइसेन्स प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ।

आवश्यक कागजातहरू

1. विदेशमा जारी गरिएको लाइसेन्स (यदि लाइसेन्समा जारी मिति सुचित छैन भने अन्य माध्यमबाट लाइसेन्सको जारी मिति आदि प्रमाणित गर्नु पर्नेछ)
2. विदेशमा जारी गरिएको लाइसेन्स अगाडि र पछाडिको पान्नाको प्रतिलिपिहरू
3. विदेशमा जारी गरिएको लाइसेन्सको जापानीमा अनुवाद। आफ्नो राजदूताबास अथवा जापान अटोमोबाइल संघ (JAF) बाट गराउनु होला।
<जापान अटोमोबाइल संघ. कान्साई ओसाका शाखा ☎072-645-1300>
4. पासपोर्ट (यदि पासपोर्ट नबिकरण गर्नु भएको छ भने पुरानो पासपोर्ट पनि ल्याउनु होला)
5. पासपोर्ट कोपी
6. रास्ट्रियता खुल्ने गरि ज्युमिनहयोउ। यदि यो निकाल्न कुनै कारण सक्नु भएन भने पासपोर्ट र ठेगाना खुल्ने प्रमाण ल्याउनु होला।
7. फोटो एक प्रति (6 महिना भित्र खिचेको, 3 cm × 2.4cm, टोपी नलगाएको, अगाडी हेरेको, छाती भन्दा माथिको भाग अनि दुवै कान देखिएको, फोटोको पछाडीको ब्याकग्राउंड मा केहि नदेखिएको।
8. लेख्नै समान (कालो या निलो बोलपेन)
9. शुल्क
माथि उन्लेखित बाहेक अरु डोकुमेन्ट पनि चाहिन सक्छ।
ज्ञान परीक्षा दिने भाषामा जापानी, अंग्रेजी , कोरियाली , चीनियाँ , स्पेनिश, पोर्तुगाली , फारसी , रूसी , थाई र भियतनामी मध्ये एक छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। बिस्मित विवरणको लागि खादोमा र कोम्योइके ड्राइभिग परीक्षण सेन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

3. नयाँ जापानी चालक इजाजतपत्र

जापानमा नयाँ ड्राइभर इजाजत पत्र प्राप्त गर्नका लागि दुई तरिकाहरू छन्:

- ड्राइभिङ परीक्षण सेन्टरमा गएर योग्यता परीक्षण, लेखन र चालक कौशल परीक्षा दिने। यि दुई पास भए पछि, लाइसेन्स लिने बेला लेक्चर कक्षा लिनु पर्नेछ। लेखन परीक्षा अंग्रेजी, चिनियाँ वा पुर्तगाली मा परीक्षा लिन सक्नुहुनेछ।
- ड्राइभिङ स्कूलमा गएर स्कूलको अन्तरिक चालक कौशल परीक्षामा पास हुने। तेस पछि ड्राइभिङ परीक्षण सेन्टरमा गएर योग्यता परीक्षण र लेखन परीक्षामा पास हुने। ड्राइभिङ स्कूलमा गएर ड्राइभिङ सिक्दा लगभग 2 देखि 3 लाख येन लाग्दछ।

ड्राइभरको इजाजतपत्र परीक्षण केन्द्र

खादोमा ड्राइभर इजाजतपत्र परीक्षण केन्द्र

23-16 Ichibancho, Kadoma :

- केइहान रेलवे "फुरुकावाबासी स्टेशन" → केइहान बस "मैन्क्यो सेन्टर स्टप"
 - केइहान रेलवे "फुरुकावाबासी स्टेशन" बाट करीव 20 मिनेट पैदल/करीब 1.5km किलोमिटर
- ☎ 06-6908-9121

कोम्योइके ड्राइभिङ परीक्षण केन्द्र

5-13-1, Fushiya-cho, Izumi-shi

सेनबोकु एक्सप्रेसवे रेलवे कोउम्योउ इके स्टेशन

कोउम्योउ इके स्टेशन बाट करीव 5 मिनेट पैदल/करीब 400m

☎ 0725-56-1881

4. विदेशी इजाजत पत्र अनुवाद

विदेशी लाइसेन्स को जापानी अनुवाद जापान अटोमोबाइल फेडरेशन (JAF) द्वारा शुल्क लिएर गरिन्छ। JAF मा कहिले कहि अंग्रेजी बोल्ने कर्मचारी हुनु हुन्छ। JAF को अनुवादक सेवा लिदा आवासेक कागजहरू र अबधि नसकिएको विदेशी लाइसेन्स लगी जानु होला।

जापान अटोमोबाइल फेडरेशन (JAF), ओसाका

Ibaraki-shi, Nakahozumi 2-1-5

JR इबराकी स्टेशन बाट पैदल 19 मिनेट

☎ 072-645-1300

[URL https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license](https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license)

5. जापानमा ड्राइभिङ नियमहरू

जापान अटोमोबाइल फेडरेशन (JAF) मा "सडकको नियम " पुस्तक अंग्रेजी, पुर्तगाली, चिनियाँ र स्पेनिश भाषा मा उपलब्ध छ।

[URL https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road](https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road)

[Return to Top](#)

V-4 बजारमा देखिने साइन् र खान्जी

< भवनहरुमा >

いり ぐち
入 □ इरिगुची

भवन वा अन्य ठाउको प्रवेशद्वार

で ぐち
出 □ देगुची

भवन वा अन्य ठाउको बाहिर जाने द्वार

ひじょうぐち
非常 □ हिज्योगुची

आगो वा आपतकालिन अवस्थामा बाहिर
निस्कने इमर्जेन्सी द्वार

かいほうげんきん
開放厳禁 खाई हो गेन्किन

खुला छोड्न मनाही छ

< यातायात / रोड >

ちゅうりんじょう
駐輪場 चुरिन्ज्यो

साइकल पार्किंग गर्ने स्थल

ちゅうしゃきんし ちゅうしゃ ことわ
駐車禁止 च्युस्या किन्सी 駐車お断り च्युस्या ओकोतोवारी

पार्किंग मनाही छ

< शौचालय >

こうしゅうべんじょ
公衆便所 कोउस्यु बेन्ज्यो

けしょうしつ
化粧室 खेस्योसिच्यु

べんじょ
便所 बेन्ज्यो

てあら
お手洗い ओतेअराइ

शौचालय

おとこ
男 ओतोको

このがた
殿方 तोनोगाता

だんせい
男性 पुरुष

おんな
女 ओन्ना

めいじん
婦人 फुजिन

じょせい
女性 महिला

< अन्य >

こうじちゅう
工事中 कोउजिच्यु

भवन, सडकहरुको निर्माण कार्य हुदैछ

しょうかき
消火器 स्योखाकी

आगो निभाउन प्रयोग गरिने उपकरण

きんえん
禁煙 किनेन

धुम्रपान मनाही छ

たちいりきんし
立入禁止 ताची इरि किन्सी

प्रवेश निषेध

きけん
危険 किकेन

साबधान

ひなんじょ
避難所 हिनानज्यो

भूकम्प, टाइफुन आदि बाट जोगिनका लागि जाने सुरक्षित आश्रय स्थल

[Return to Top](#)

VI बच्चाको जन्म / बच्चाको / पोषण, शिक्षा

VI-1 बच्चाको जन्म

1. जब गर्भवती बन्नुहुन्छ

गर्भवती भएपछि आफ्नो नगरपालिका कार्यलयमा गई आफु गर्भवती रहेको निबेदन दिएमा तपाइलाई आमा र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका जारी गरिनेछ। यो पुस्तिकामा , गर्भवतीको बेला देखि बच्चा 7 बर्ष को हुदा सम्म दिइने खोप को बिबरण आदि लेखिने महत्वपूर्ण कागजात हो। कुनै कुनै नगरपालिका हरुले यस पुस्तिका बिदेशी भाषा पनि अनुवाद गरेका छन्। आमा र बाल स्वास्थ्य पुस्तिकाको अंग्रेजी, चीनिया, पोर्तुगाली, स्पेनिश, कोरियाल, थाई, इन्डोनेसियाली, फिलिपिन्स, भियतनामी अनुवाद जाईदान होजिन एईसेइ कैनक्यु खाई हाक्कोउ अथवा तलको लिंक बाट श-शुल्क लिन सकिन्छ। जाईदान होजिन एईसेइ कैनक्यु खाई हाक्कोउ [URL https://www.mcfh.or.jp](https://www.mcfh.or.jp)

मुख्य कार्यालय ☎03-4334-1151 पश्चिम जापान सचिवालय ☎06-6941-4651

2. लागत

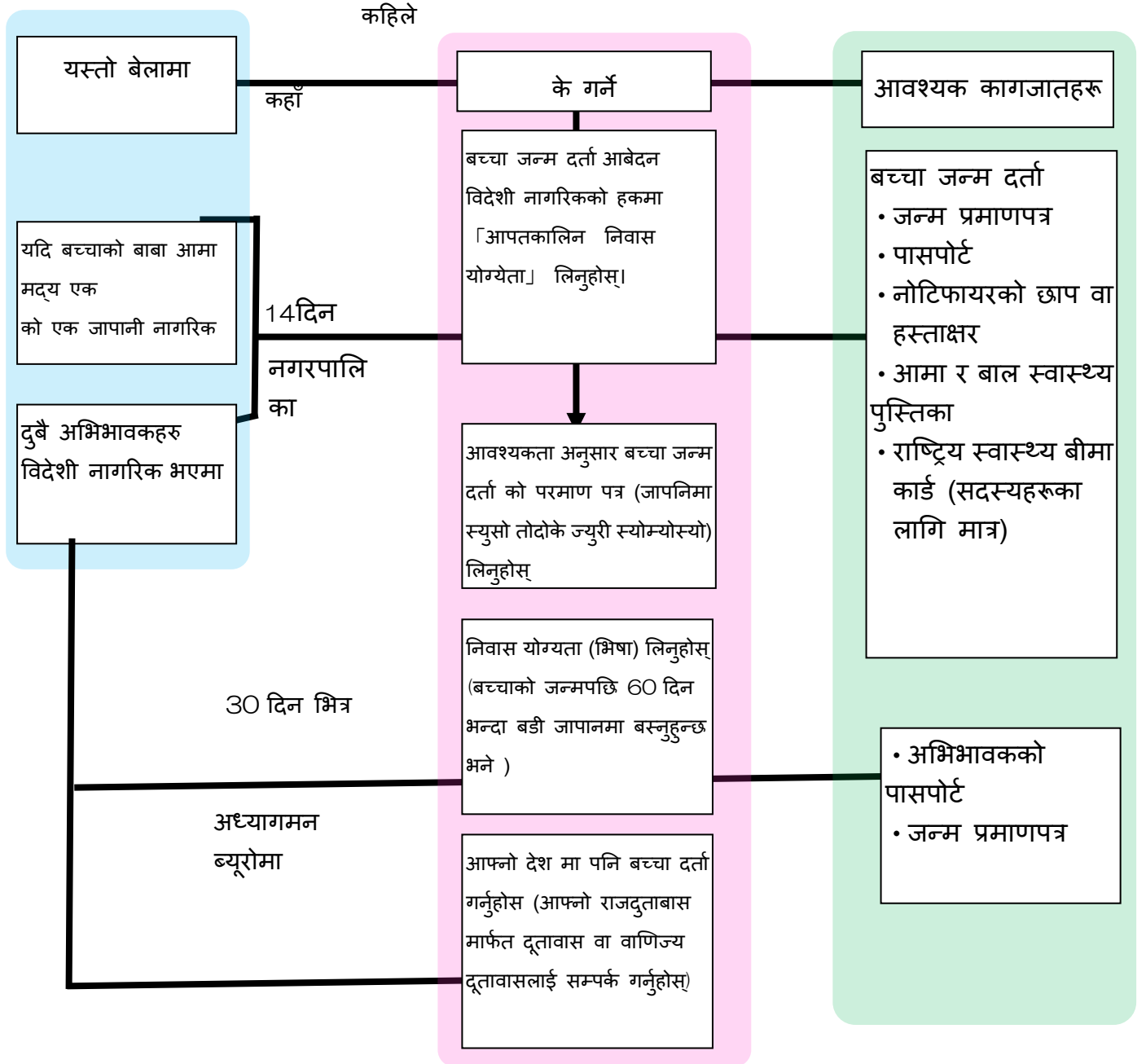
सामान्यतया गर्भावस्था बिरामी भएको नमानिने हुदा बिमाले काम गर्दैन। त्यसको सत्ता बिमा सस्था बाट गर्भावस्था खर्चको लागि 500,000 येन पाइन्छ। जापान मा यदि केस नर्मल भएको खण्डमा 4 -5 दिन अस्पतालमा आमालाई भर्ना गर्ने गरिन्छ। सामान्यतया बच्चा जन्माउदा 400,000 - 500,000 येन लाग्छ तर अस्पताल आनुसार पनि खर्च तल माथि हुने हुदा सतर्क रहनु होला। बिमा सस्था बाट प्राप्त हुने 420,000 येन सिदै अस्पताललाई जाने ब्यबस्था मिलाउन सकिन्छ अनि त्यसो गरेमा सुरुमा आफुले ठुलो रकम तिर्ने समस्याबाट पनि मुक्त भईन्छ। यदि तपाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा हुनु हुन्छ भने गर्भावस्था खर्चको प्रोसेस नगरपालिकाको कार्यलय बाट गर्न सक्नुहुनेछ। (परिशिष्ट IX-1)

यदि तपाई आर्थिक समस्यामा हुनु हुन्छ अनि आर्थिक भार घटाउन अस्पताल जाने क्षमता नभएमा, स्वस्थ्य रुपमा बच्चा जन्माउन ज्योसान सिसेचुमा भर्ना हुने अथवा बच्चा जन्माउन आर्थिक सहयोगकोलागि आबेदन दिन सकिन्छ। बिस्रित जानाकारीको लागि नगरपालिकाको कल्याण सेक्शन या बिमा कल्याण सेक्शनमा संपर्क गर्नु होला। यदि तपाइको कमाई धेरै छ भने लाग्ने खर्च आफै तिर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ।

3. गर्भावस्थाको समयमा सहयोग

गर्भावस्थाको समयमा नियमित चेक अपको लागी अस्पताल गई राख्न पर्छ। नगरपालिका आनुसार कुनै कुनैमा गर्भावस्थाको समयमा निशुल्क स्वास्थ्य चेकअपको पनि ब्यबस्था हुन्छ। तेसैले येस्तै प्रकारका सुभिधाको बारे थप बुज्जको लागि आफुनो नगरपालिकाको बिमा सेन्टरमा संपर्क गर्नुहोस (परिशिष्ट IX-3) ।

4. बच्चाको जन्म



(1) जन्म प्रमाणपत्र

हस्पिटलमा बच्चा जन्मी सकेपछि डाक्टर र नर्स बाट बच्चाको जन्म प्रमाणपत्र पाइन्छ। यदि बच्चाको बाबा र आमा दुवै विदेशी हुनु हुन्छ भने, बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्र आफ्नो नगरपालिकामा जन्म दर्ता गराई सकनु पर्छ। यदि 14 दिन भित्र दर्ता नगरिएमा बच्चा बच्चाले इमर्जेन्सी बासिन्दाको रूपमा गनिने छ। यदि बच्चा विदेशी पासपोर्ट भएको खण्डमा नगरपालिका कार्यलय बाट जन्म दर्ता प्रमाणपत्र लिनु पर्छ र तेस्को आधारमा आफ्नो जापानमा भएको राजदुताबास मार्फत आफ्नो देशमा पनि जन्म दर्ता गराउनु होस् ।

(2) जापानी नागरिकता नभएका बच्चाहरुको लागि

यदि तपाईंका अभिभावकहरु विदेशी हुन् र बच्चाको जापानी नागरिकता छैन भने, तपाईंले " जापान को निवास अनुमति " को लागि अध्यागमन ब्यूरोमा बच्चा जन्मेको 30 दिन भित्र निवेदन दिनु पर्छ।

[Return to Top](#)

VI-2 चाइल्डकेयर

1. जापानी चाइल्डकेयर

जापानमा स्थानीय सरकारबाट मान्यता प्राप्त ①बच्चा हेरचाह केन्द्रहरु, बच्चाका अभिभावकहरु दुवै कामले गर्दा बच्चा हुर्काउन नसक्ने अवस्था मा शिशुहरु राखिने ②चाइल्डकेयर, जुन इजाजतपत्र प्राप्त गरिएको हुँदा तर स्वेच्छाले सञ्चालन हुन्छन्, र ③निजि कम्पनीले दिने चाइल्डकेयर सर्बिस गरि तिन प्रकारका चाइल्डकेयर सर्बिसहरु हुन्छन। लाइसेन्स प्राप्त गरिएको चाइल्डकेयर मा सरकारी र निजिगरि दुइ प्रकारका हरु हुन्छन। सामान्यतया बिहान छिट्टै, साझा ढिला सम्म, रातभरि र आइतबार र सार्वजनिक बिदा मा राख्न मिल्ने चाइल्डकेयर त्यति हुँदैनन् । सामान्यतया चाइल्डकेयरको निबेदन दिदा आफु बस्ने नगरपालिका मार्फत आफ्नो नगरपालिका क्षेत्र भित्र रहेका चाइल्डकेयरको लागी दिइन्छ। निबेदन दिने तरिका, समय, लाग्ने शुल्क आदिको बारेमा नगरपालिकामा रहेको चाइल्डकेयर इन्चार्ज संग बिस्तृत रुपमा बुझ्नु होला। पढाइ र चाइल्डकेयर दुवै दिने मान्यता प्राप्त चाइल्डकेयर हरु पनि हुन्छन। बच्चाको दुवै अबिभावक काम गर्ने भएपनि नभएपनि एस्तो चाइल्डकेयरमा राख्न सकिन्छ। 0 वर्षको बच्चा देखि स्कुल नजाने बच्चा सम्म एस्तो चाइल्डकेयरमा राख्न सकिन्छ। नगरपालिकामा कार्यलयमा चाइल्डकेयर इन्चार्ज संग बिस्तृत रुपमा बुझ्नु होला।

2. निजी सेवाहरु

निजि सस्थाले संचालन गर्ने चाइल्डकेयर पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन। जस्तै बच्चाहरु भएका अबिभावकले चलाउने चाइल्डकेयर , निजि कम्पनीले चलाउने चाइल्डकेयर आदि हुन्छन। बेलुकाको समय को लागि सर्बिस दिने चाइल्डकेयर , सार्वजनिक बिदाका दिनको लागि सर्बिस दिने चाइल्डकेयर, घर मा बेबी सिटर पठाउने चाइल्डकेयर कम्पनी आदि हुन्छन। आफुलाई चाहिने सर्बिसको आधारमा चाइल्डकेयर रोज्नु होला साथै चाइल्डकेयर कम्पनी बाट पाउने सर्बिस , शुल्क आदिको बारेमा पनि संबन्धित कम्पनीलाई संपर्क गर्नु होला।

3. पारिवारिक सहायता केन्द्र

नगपालिकाहरुले पारिवारिक परामर्ष अनि सहायता दिने काम पनि गर्छन। सदस्यहरुले एक अर्का लाई सहयोग गर्ने, चाइल्डकेयरमा बच्चा छोड्ने या पिक अप गर्ने, कुनै एक अबिभावकलाई काम पर्दा अर्को अबिभावकले हेर्ने आदि सहयोगका काम हुन्छन। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगरपालिकामा बुझ्नु होला (परिशिष्ट IX-1) ।

4. निःशुल्क शिशु शिक्षा र चाइल्डकेयर

2019 साल 10 महिना बाट किन्डरगार्टन, नर्सरी स्कूल, सुइकृत प्राप्त किन्डरगार्टन हरु प्रयोग गर्ने 3 देखि 5 सालको बच्चाहरु, नागरिक कर को कर नलागेका परिवारका 0 साल देखि 2 वर्षको बच्चाहरुको शुल्क निशुल्क गरिएको छ। साथै किन्डरगार्टनहरुको लागि अधिकतम मासिक शुल्क 25, 700 तोकिएको छ। ट्रान्सपोर्ट शुल्क, खाजा शुल्क लगाएत अरु शुल्कहरु चाही पहिले जस्तै तिर्नु पर्ने छ। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगरपालिकामा बुझ्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

5. बच्चाहरुको भत्ता प्रणाली

बच्चाभत्ता बच्चा जन्मे पछि र 15 वर्षको उमेर पुगेपछिको पहिलो मार्च महिना को 31 गते सम्म बच्चा हुर्काउने अबिभावकलाई दिइने भत्ता हो। तथापी, यदि आए निश्चित लेबल भन्दा माथि छ हुने अबिभावकलाई भने बच्चा भत्ता नदिएर एक बच्चा बराबर 5,000 येन दिइने छ। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगरपालिकामा बुझ्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

[Return to Top](#)

VI-3 शिशु स्वास्थ्य / चिकित्सा हेरचाह

1. शिशु चिकित्सा

जापानमा बाल हेरचाहको स्तर धेरै उच्च छ, र शिशु मृत्यु दर विश्वमा सब भन्दा कम हो। यहाँ विशेष अस्पतालहरू पनि छन् तर सुरुमा नजिकको बाल रोग हेरिने किलिनिक मा जानु उत्तम मानिन्छ।

2. खोप

शिशुहरूको खोपको लागि तलको टेबल हेर्नु होला। मिति र समय र खोपको स्थान सम्बन्धित नगरपालिकाद्वारा निर्णय गरिन्छ। सिद्धान्तत खोपहरू निःशुल्क हुन्छन। खोपको रेकर्ड मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिकामा रेकर्ड गरिएको छ। बिस्तृत विवरणहरूको लागि, आफ्नो नगरपालिकाको स्वास्थ्य बिमा शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

■ खोप तालिका सूची

खोप प्रजातिहरूको नाम	लक्षित उमेर
तीन प्रकारका मिश्रण (डिप्थीरिया, पर्ट्युसिस, टिटानस) + पोलियो	जन्मको 3 महिना देखि 90 महिना भन्दा कम
दुई प्रकारका मिश्रण (डिप्थीरिया, टिटानस)	जन्मको 11 बर्ष देखि, 13 बर्ष भन्दा कम
बि:सि:जी	1 बर्ष भन्दा कम
मिश्रित MR2 (दादुरा • रुबेला)	जन्म पछि 12~24 महिना (प्रथम चोटी) 5 बर्ष देखि - 7 बर्ष भन्दा कम। एलिमेन्टरी स्कूल सक्नु एक बर्ष अघि (दोस्रो चोटी)
जापानी इन्सेफेलाइटिस	जन्म पछि 6 महिना देखि 90 महिना भन्दा कम (प्रथम चोटी) 9-13 बर्ष भन्दा कम (दोस्रो चोटी)
बच्चाहरूको निमोनिया cocci	पहिलो खोप : जन्मको 2 महिना भन्दा बढी र 7 महिना भन्दा कम भएमा (4 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 7 महिना भन्दा बढी र 1 वर्ष भन्दा कम भएमा (3 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 1 वर्ष भन्दा बढी र 2 वर्ष भन्दा कम भएमा (2 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 2 वर्ष भन्दा बढी र 5 वर्ष भन्दा कम भएमा (1 पटक)
हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा B टाइप	पहिलो खोप : जन्मको 2 महिना भन्दा बढी र 7 महिना भन्दा कम भएमा (4 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 7 महिना भन्दा बढी र 1 वर्ष भन्दा कम भएमा (3 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 1 वर्ष भन्दा बढी र 5 वर्ष भन्दा कम भएमा (1 पटक)
मानव प्यापिलोमा भाईरस	12 बर्ष लागेको पहिलो दिन देखि 16 वर्षको उमेरमा वर्षको अन्त्यसम्म
चिकनपक्स	1 वर्ष देखि 3 वर्ष भन्दा कम को हुदा
टाइप बी हेपाटाइटिस	जन्म पछि 1 वर्ष भन्दा कम को हुदा

- ※ 1 खोप लगाउने तालिका तपाईं बस्ने नगरपालिका अनुसार फरक पर्न सक्छ। बिस्तृत बिबरणको लागि मातृ र बाल पुस्तिका हेर्नु होला अथवा आफ्नो नगरपालिका कार्यलय को स्वस्थ्य बिभागमा संपर्क गर्नु होला (परिशिष्ट IX-3)।
- ※ 2 यस बाहेकका खोपहरू जस्तै इन्फ्लुएन्जा, मम्प्स आदिको खोप शसुल्क लगिने हुदा आफु नियमित प्रयोग गर्ने अस्पतालमा परामर्श लिनुहोस्।

3. चिकित्सा जाँच

नगरपालिका, गाउँपालिकाहरूमा निः शुल्क स्वास्थ्य जाँच गरिन्छ।

समय र प्रक्रियाहरू नगरपालिकाको आधारमा फरक पर्दछ, त्यसैले बिस्तृत विवरणहरूको लागि कृपया सम्बन्धित नगरपालिकाहरूको स्वास्थ्य केन्द्रमा संपर्क गर्नुहोस् । कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।चेकअप पछिको रिजल्ट नगरपालिका बाट हुलाक मार्फत पठाइनेछ।

4. शिशुहरूको चिकित्सा खर्च

(1) शिशुहरूको लागि चिकित्सा सहायता

बच्चाहरूको चिकित्सा खर्च स्वास्थ्य बीमा द्वारा कवर गरिएको हुन्छ। सामान्यतया, चिकित्सा खर्च लागतको 20% मात्र आफैले तिर्नु पर्छ।

नगरपालिकाहरू हेरिकन बच्चाहरूको लागि चिकित्सा खर्चको एक अंश नगरपालिका हरूले तिर्ने पनि हुन्छन। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगपालिकाको स्यस्थ बिभाग, बिमा सस्था आदिमा संपर्क गर्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

(2) अन्य अनुदान

समयपूर्व जन्मिएका शिशुहरू, शारीरिक रूपमा अशक्त शिशुहरू, विशिष्ट प्रकारको रोग लागेका शिशुहरू चिकित्सा खर्चको उपचार हेरिकन कुनै कुनै मिनाही गरिएको हुन्छ। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगपालिकाको स्यस्थ बिभाग, बिमा सस्था आदिमा संपर्क गर्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

[Return to Top](#)

VI-4 जापानको शिक्षा प्रणाली

1. अनिवार्य शिक्षा

जापानमा इलिमेन्टरी स्कूलदेखि हाईस्कूल सम्म नौ वर्ष अनिवार्य शिक्षाको ब्यवस्था गरिएको छ । शिक्षण शुल्क र पाठ्य पुस्तकहरू पूर्णरूपमा निःशुल्क उपलब्ध छ । अध्ययनका लागि नजिकका सार्वजनिक स्कूलमा जानुपर्छ । पाठ्यपुस्तकहरू र स्कूल यात्राको लागि चाहिने खर्च बा अतिरिक्त र सामग्रीहरूको लागि शुल्क तिर्नु पर्छ।

स्कूलको एकवर्ष

अप्रिल

जुलाईको २५ देखि अगस्टको अन्त्य

नयाँ वर्ष बिदा

मार्च

नयाँ सेमेस्टर

गर्मी बिदा

जाडो छुट्टी (करीव २ हप्ता)

सेमेस्टरको अन्त्यदेखी वसन्तको अन्त्य

जापानी नागरिकता भएका बच्चाहरूलाई स्कूलमा स्थानीय शिक्षा बोर्डबाट नामांकन पत्र पठाइनेछ। तपाईं सूचीबद्ध स्कूलमा तोकिएको दिनमा भर्ना हुनुहुनेछ। विदेशी नागरिकताको बच्चा जापानमा सार्वजनिक प्राथमिक स्कूल प्रवेश गर्नु अघि स्थानीय शिक्षासमितिमा आवेदन गर्नुपर्छ । समितिले स्थानीय स्कूलमा नामांकनको सूचना पठाउछ। सूचना प्राप्त गरेपछि नगरपालिकाको स्कूलबोर्डले तपाईंलाई नामांकन गाइड पठाउँनेछ। स्थानियका हकमा नयाँ भर्नाको मामलामा स्कूल उमेरमा भर्नाका लागि सहजरूपमा गरिन्छ । वर्षको बीचमा पनि भर्ना सम्भव छ । त्यसैले प्रत्येक नगरपालिकाको स्कूल बोर्डसँग परामर्श गर्नुहोस्। त्यहाँ निजी प्राथमिक विद्यालय र सरकारी हाईस्कूलहरू छन् । कतिपयमा अतिरिक्त शिक्षण शुल्क तिर्नुपर्छ। थप विवरणहरूको लागि, कृपया स्थानिय स्कूललाई सोध्नुहोस्। धेरैजसोले यस अवस्था प्रवेश परीक्षा लिने गर्छन् ।

2. अनिवार्य शिक्षापछि

अनिवार्य शिक्षा सकाएपछि हाई स्कुलमा पढ्नु पर्छ । हाई स्कूलको साधारण विभागमा प्रत्येक विषयलाई विस्तृत रूपमा पढाइन्छ । त्यसमा उद्योग संबन्धी र विशेषज्ञता हासिल गर्ने हिसाबले विभिन्न बिषयमा ध्यान दिइएको हुन्छ । हाई स्कुलमा भर्ना हुनका लागि नगरपालिका वा स्थानिय उच्चविद्यालयहरूको शिक्षा सेक्सनमा सम्पर्क गरि सहायता लिन सकिन्छ । निजी हाईस्कूलको बारेमा संबदित स्कूललाई संपर्क गरि बुज्नु हुनेछ ।

3. बच्चाहरू र स्कूल जीवन सहायताकक्ष

ओसाका प्रान्त एजुकेशन एजेन्सीले विदेशी विद्यार्थीहरूलाई विविन्न किसिमले सहायता गर्दछ । त्यस बारेमा अधिक जानकारीका लागि

[URL https://www.pref.osaka.lg.jp/shochugakko/kikokutoniti-sapo/](https://www.pref.osaka.lg.jp/shochugakko/kikokutoniti-sapo/)

मा हेर्न सकिन्छ ।

परामर्श भाषाहरू : जापानीज, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्तुगल, स्पेन, भियतनाम अंग्रेजी, इन्डोनेसियाली, फिलिपिन, रुसी थाई, नेपाली ,उर्दु, अरबिक र मलेसिया रहेका छन् ।

4. बेन्तो (दिउसको खाना)

जुनियर हाईस्कूलमा खाजा उपब्ध गराईएको छैन । त्यसैले घरबाट खाजा खानेकुरा लानुपर्छ । यसलाई "बेन्तो " भनिन्छ। बेन्तो बक्स नभएमा पाउरोटी किन्न वा स्कूलमा खान सक्नुहुनेछ । स्थानिय ठाउँ अनुसार स्कूलको नीतिनियम फरक हुन्छ । त्यसैले कृपया शिक्षकसँग परामर्श लिनुहोस् ।

5. स्कूल अध्ययन सहायता प्रणाली

अनिवार्य शिक्षा अवधिमा, आर्थिक कारणहरूले बालबालिका समस्यामा छन् भने यो प्रणाली मार्फत सहायता प्रदान गरिन्छ। जस्तै स्कूल लागत, स्कूल बाहिर हुने गतिविधि र स्कूल यात्रा खर्चलागत अनुदान पाउन सकिन्छ । बिस्तृत रूपमा विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

[Return to Top](#)

VII सूचना / संचार

VII-1 टेलिफोन

1. नयाँ फोनका लागि निवेदन

घरमा लैंडलाइन राख्दा, सार्वजनिक फोनबाट, "116 वा मोबाइल फोनबाट 0800-2000-116 मा NTT नामक टेलिकम कम्पनीमा सम्पर्क गरि निवेदन को प्रक्रिया सुरु गर्न सक्नु हुन्छ ।

तपाईं होमपेजबाट पनि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ । आवेदनको समयमा आईडी कार्ड वा निवास कार्ड र भुक्तानि गर्ने प्रक्रिया नगद वा बैंक कार्डको आवश्यक पर्छ ।

《एक पटक भुक्तान》

(कर बाहेक)

	अनुबन्ध शुल्क	समान जडान लागत	जडान लागत	कुल रकम	
टेलिफोन सदस्यता (सदस्यता खरीद गर्दा)	880 एन	39,600 एन	नलाग्ने	<u>40,480</u> एन	दीर्घकालीन प्रयोगको लागि (कम मासिक शुल्क)
टेलिफोन सदस्यता • लाइट प्लान (सदस्यता भाँडामा लिदा)	880 एन	नलाग्ने	2,200 एन	<u>3,080</u> एन	छोटो अवधिको लागि (भाडामा लिने लागत सस्तो छ।)

2. मासिकशुल्क बुझाउन

मासिक शुल्क प्रयोग गरे बापत लाग्ने शुल्क हो । यो फोन गर्दा लाग्ने कल चार्ज पनि हो । टेलिफोन लिईसके पछि बिल प्रत्येक महीना तिर्नुपर्छ । बैंक, कन्बिनी स्टोर आदि बाट मासिक शुल्क बुझाउन सकिन्छ । त्यस बाहेक खाता र डेबिट कार्ड तथा क्रेडिट कार्डबाट पनि भुक्तानी गर्न सकिन्छ । रकम भुक्तानी नभए टेलिफोन कट्ने भएकोले समयमा बुझाउनु पर्दछ।

3. टेलिफोन सेवा

जाँच र टेलिफोन सेवा र अन्य सेवाहरू प्रयोगका लागि निवेदन दिएकाहरूले शुल्कहरू तथा बिस्तृत जानकारीको लागि, कृपया NTT को पश्चिम जापान बिभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्। [URL https://www.ntt-west.co.jp/](https://www.ntt-west.co.jp/)

	टेलिफोन न.	सोधपुछ समय
NTT West Information विदेशी भाषा परामर्श केन्द्र	0120 - 064 - 337	(सोम - शुक्र) 9:00~17:00 अग्रेजी, स्पेनिश, कोरियाली, पोर्चुगाली र चिनियाँभाषी मात्र उपलब्ध छ
नयाँ टेलिफोनको लिदा/ टेलिफोन सार्दा अरु विविन्न सेवा लिनको लागि	116 (मोवाइल) 0800-2000-116	9:00~17:00 शनिवार, आइतवार, र राष्ट्रिय बिदामा पनि खुल्ला
टेलिफोन ब्रेकडाउन भएमा (बिग्रेमा)	113 (मोवाइल) 0120-444-113	२४ घन्टा (रेकर्डिंग द्वारा सोधपुछ)
बिभिन्न ठाउँको फोन नम्बर मार्गदर्शन (सशुल्क)	104	२४ घन्टा
विपती पर्दा दिने सन्देश डायल	171	प्रकोप/विपतीको समयमा मात्र समय

[Return to Top](#)

VII-2 मोबाइल फोन

मोबाइल फोनको लागी मोबाइल फोनको स्टोर, डिलर वा इलेक्ट्रोनिक्स स्टोरमा गइ फोनको लागी आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ।

फोन सम्झौतामा तपाईंको सवारीचालक अनुमति पत्र, माई नम्बर कार्ड जस्ता व्यक्तिगत पहिचान खुल्ने कागजातहरू र भुक्तानी प्रक्रियाको लागी वित्तीय संस्थाको (बैंक) बैंकबुक (वा क्यास कार्ड) वा क्रेडिट कार्ड आवश्यक पर्छ। धेरै किसिमका मोबाइल फोन कम्पनीहरू हुनाले बिस्तृत विवरणका लागी फोन कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मुख्य मोबाइल फोन कम्पनीहरू

	फोन नम्बर	
NTT docomo	0120 - 005 - 250 (विदेशी भाषा को लागी)	समय : 9:00~20:00 (निशुल्क) भाषाहरू: अंग्रेजी, पोर्तुगाली, चिनियाँ, स्पेनिश
	0120 - 800 - 000	URL https://www.nttdocomo.co.jp/
SoftBank	0800 – 919 - 0157	URL https://www.softbank.jp/mobile/ * अंग्रेजी परामर्स (समय : 9:00~20:00) कल गरेपछि "8" थिच्नुहोस(निशुल्क)
au	0120-959-472 (अंग्रेजी) 0120-959-473 (पोर्तुगाली) 0120-959-476 (चिनियाँ) 0120-959-478 (कोरिएन) 0120-933-952 (फिलिपिनो) 0120-933-961 (भियतनामी) 0077-7-111/157 (जापानी)	URL https://www.au.com/ समय : 9:00~20:00 (निशुल्क)

[Return to Top](#)

VII-3 अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्ने तरिका

अन्तर्राष्ट्रिय फोन कलहरू तपाईंको घरको फोन वा मोबाइल बाट गर्न सकिन्छ (अन्तर्राष्ट्रिय फोनको लागि छुट्टै सम्झौताको आवश्यक पर्न सक्छ र केही सार्वजनिक टेलिफोनबाट पनि अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न सकिन्छ। विवरणहरूको लागि कृपया प्रत्येक अन्तर्राष्ट्रिय फोन कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। (अंग्रेजी भाषा उपलब्ध)

«मुख्य अन्तर्राष्ट्रिय फोन सुबिधा दिने कम्पनी हरू»

	फोन नम्बर	URL	पहिचान नम्बर
KDDI	0057 OR 0120-977-097	https://www.kddi.com/phone/international/	001 au को लागि कुनै कोड नम्बर आवश्यक छैन।
SOFTBANK	0120-03-0061	https://tm.softbank.jp/consumer/0061_intphone/	0061
NTT COMMUNICATIONS	0120 - 506506	https://www.ntt.com/business/services/c/international/	0033

«अन्तर्राष्ट्रिय डाइरेक्ट कल कसरी गर्ने»

अन्तर्राष्ट्रिय टेलिफोन कम्पनी पहिचान नम्बर + 010 + देश कोड + संबन्धित फोन नम्बर

[Return to Top](#)

VII-4 मेडिया

1. TV

केही समाचार जापानी र अंग्रेजी दुवैमा प्रसारित हुन्छन्। यो सुबिधाको लागि , दुईवटा अडियो प्रसारण सुन्न सक्ने टिभी आवश्यक छ।

प्रोग्रामको नाम	प्रसारण समय
NHK समाचार	हरेक दिन 19:00~19:30 (30 मिनेट)
न्युज वाच 9	सोमबार देखि शुक्रवार 21:00~22:00 (60 मिनेट)

NHK विश्व टिभी(उपग्रह प्रसारण:NHK BS)

विदेशको लागि बनाइएका समाचार र कार्यक्रमहरू जस्तै NHK विश्व टिभी को समाचार र अन्य केहि कार्यक्रमहरू अंग्रेजीमा प्रसारित हुन्छन्।

प्रोग्रामको नाम	प्रसारण समय
NEWSLINE	BS 1 प्रतेक दिन एक घण्टा

*** NHK प्रसारण रिसेप्शन शुल्क बारे ***

यदि तपाईंको घरमा टिभी छ भने, कानुन अनुसार तपाइले प्रसारण शुल्क तिर्न पर्छ

	2 महिने शुल्क	6 महिने शुल्क	12 महिने शुल्क
सम्झौता शुल्क	2,550 एन	7,300 एन	14,205 एन
उपग्रह सम्झौता (भूमि सम्झौता सहित)	4,440 एन	12,715 एन	24,740 एन

(लाग्ने शुल्क भुक्तानी विधि अनुसार फरक पर्छ)

NHK सदस्यता शुल्क सम्झौताको लागि :

URL <https://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>

☎0120-151515 (प्रतेक दिन 9:00~18:00)

☎050-3786-5003 (प्रतेक दिन 9:00~18:00)

उपग्रहीय प्रसारण

यदि तपाईं उपग्रह प्रसारणको सदस्यता लिनुभयो भने, अंग्रेजीमा समाचार र चलचित्र कार्यक्रमहरू हेर्न सक्नुहुनेछ। केही विदेशी समाचार कार्यक्रमहरू पनि प्रसारण हुन्छ । बिखित विवरणका लागि तल सम्पर्क गर्नुहोस्।

	फोन नम्बर	URL
NHK BS	0570-066-066	https://www.nhk.or.jp/digital/satellite/index.html सम्झौताको लागि संपर्क : ☎ 0120-151515
SKY PerfecTV	0120-039-888	https://www.skyperfectv.co.jp/eng/
WOWOW	0120-580-807	https://www.wowow.co.jp/

केबल TV

येदी तपाईं केबल टिभीको सम्जौता गर्नुहुन्छ, अंग्रेजी र अन्य विशेष च्यानलहरू यो सम्जौताको सर्बिस को रुपमापनि समावेश हुन्छन्।

थप जानकारीको लागि कृपया स्थानीय केबल टिभी कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

2. रेडियो

NHK रेडियो (रेडियो) नम्बर २ प्रसारण (828kHz)

विदेश पर्सारणका लागि बनाइएका केही एनएचके वर्ल्ड रेडियो जापान समाचार र कार्यक्रमहरू जापान भित्रपनि सुन्न सकिन्छ ।

प्रोग्रामको नाम	प्रसारण समय	
	सोमबार देखि शुक्रवार	शनिबार / आइतवार
चिनियाँ समाचार	13:00~13:15 (15मिनेट)	13:00~13:10 (10मिनेट)
हंगुल समाचार	13:15~13:30 (15मिनेट)	13:40~13:50 (10मिनेट)
स्पेनिश समाचार	14:00~14:10 (10मिनेट)	13:50~14:00 (10मिनेट)
पोर्तुगल समाचार	18:00~18:10 (10मिनेट)	छैन
भियतनामी समाचार	22:30~22:40 (10मिनेट)	छैन
इंडोनेशियाली समाचार	22:40~22:50 (10मिनेट)	छैन
थाइलेड समाचार	22:50~23:00 (10मिनेट)	छैन
फ्रान्स समाचार	13:45~13:55 (10मिनेट)	छैन
रसिया समाचार	14:10~14:20 (10मिनेट)	छैन
सजिलो जापानी समाचार	छैन	13:00~13:10 (10मिनेट)

FM COCOLO (76.5MHz) [URL https://cocolo.jp/](https://cocolo.jp/)

अंग्रेजी, कोरियाली, चिनियाँ आदिको कार्यक्रमहरू पनि प्रसारित हुन्छन्

3. इन्टरनेट

इन्टरनेटको प्रयोग गरेर, तपाईं विभिन्न जानकारीहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तै वेबसाइटहरू ब्राउज गर्न र ईमेलहरू आर्दन प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं मोबाइल फोनमा पनि इन्टरनेट प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ, तर कम्प्युटर पूर्ण-प्रयोगको लागि अधिक सुविधाजनक मानिन्छ ।

तपाईंले कम्प्युटर किन्नुभए मात्र इन्टरनेट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न। "इन्टरनेट सेवा प्रदायक" सँग छुट्टै करार गर्न आवश्यक छ। येहा धेरै इन्टरनेट प्रदायकहरू छन्, र कंपनी, शुल्क संरचना आधी अनुसार सेवाहरू फरक हुन्छन्।

NHK वर्ल्ड / रेडियो जापान अनलाइन

[URL https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/)

इन्टरनेटमा 18 भाषाहरूमा समाचार सुन्न सक्नुहुन्छ। तपाईं 8 भाषाहरूमा समाचार पढ्न पनि सक्नुहुन्छ।

*NHK पॉडकास्टले अंग्रेजी र अन्य भाषाहरूमा समाचार कार्यक्रमहरू पनि प्रसारण गर्दछ।

URL https://www.nhk.or.jp/podcasts/lang_world_news.html

4. समाचार पत्र / म्यागजिन

विदेशी भाषाका दैनिक समाचार पत्र र साप्ताहिक अखबार र म्यागजिनहरू लगभग सबै अनलाइन पढ्न सकिन्छ साथै सदस्यता पनि लिन सकिन्छ। ठूला पुस्तक पसल वा ओसीएस कर्पोरेशन (OCS) मा पुस्तक, समाचार पत्र आदि किन्न पनि सकिन्छ।

OCS कंपनी लिमिटेड (आयात सदस्यता सर्बिस)

☎ 0120-627-012 **URL** <https://www.ocs.co.jp/>

विदेशी भाषाका समाचार पत्र / म्यागजिनहरू

	शीर्षक	फोन नम्बर	URL
अंग्रेजी अखबार (दैनिक र साप्ताहिक)	The Japan Times	050-3646-0123	https://www.japantimes.co.jp/
	The Japan News	0120-431-159	https://japannews.yomiuri.co.jp/
अंग्रेजी पत्रिकाहरू र जानकारी मुलक म्यागजिनहरू	KANSAI Scene	06-6539-1717	https://www.kansaiscene.com/
चिनियाँ	Chunichi Shimpou	06-6569-6093	https://www.chunichishinpou.com/
	Chubun-Douho (Chubun Doho) (साप्ताहिक)	03-4579-7866	http://www.chubun.jp/index.php
	अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी समाचार पत्र (महिना/दुई पटक)	03-5458-4173	http://www.mediachina.co.jp/
फिलिपिन्स सूचना पत्रिका	Philippine Digest फिलिपिन्स डाइजेस्ट	070-5010-0459	https://phildigest.jp/
भियतनामी सूचना पत्रिका	Hoasen	03-5368-0194	https://www.hoasen-web.com
पोर्तुगाली सूचना पत्रिका	Alternativa	050-6860-3660	https://www.alternativa.co.jp/
स्पेनिश सूचना पत्रिका	Mercado Latino	06-6342-5211	https://www.mercadolatino.jp

5. विदेशी भाषाहरूका पुस्तक र म्यागजिनहरू समावेश पुस्तकालय

पुस्तकालय नाम	ठेगाना / फोन	बिदाको दिन	URL
ओसाका प्रीफेक्चुरल केन्द्रीय पुस्तकालय	1-2-1 Aramoto Kita, Higashiosaka-shi ☎ 06-6745-0170	सोमबार र महिनाको दोस्रो बिहिबार/छुट्टी	https://www.library.pref.osaka.jp/site/central/
ओसाका सि केन्द्रीय पुस्तकालय	4-3-2 Kitahorie, Nishi-ku, Osaka ☎ 06-6539-3300	महिनाको पहिलो र तेस्रो बिहिबार/छुट्टी	https://www.oml.city.osaka.lg.jp
ओसाका अन्तर्राष्ट्रिय बाल साहित्य संग्रहालय	1-2-1 Higashiosaka City Aramoto Kita ☎ 06-6745-0170	सोमबार र महिनाको दोस्रो बिहिबार/छुट्टी	https://www.library.pref.osaka.jp/site/jibunkan/ (बच्चा हरुको लागि विदेशी भाषाका पुस्तक र म्यागजिनहरू)
ओसाका विश्वविद्यालय विदेश अध्ययन पुस्तकालय	मिनो क्याम्पस 3-10-1 Sembahigashi, Minoh City ☎ 072-730-5126	कृपया होमपेज हेर्नु होला	https://www.library.osaka-u.ac.jp/gaikoku (विदेशी भाषाहरूका पुस्तक, म्यागजिन, अखबारहरू)
JETRO ओसाका कार्यलय, पुस्तक कर्नर	Osaka, Osaka, Chuo-ku, Azuchicho 2-3-13 Osaka International Building 29th floor ☎ 06-4705-8604	शनिबार, आइतवार, सार्वजनिक छुट्टिहरू, नयाँ वर्षको छुट्टिहरू	https://www.jetro.go.jp/jetro/japan/osaka/lib.html (अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार सम्बन्धित सामग्री)

* तपाईं बस्ने टोल, सहरको कार्यलय र एक्सेज सेन्टर हरुमा पनि विदेशी पुस्तक हरु राखि

[Return to Top](#)

VIII श्रम / कर / रेमिट्यान्स

VIII-1 काम खोजन

1. काम खोजनका लागि

हेलो वर्क

जापानमा सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय हेलो वर्क भनिने एक राष्ट्रिय एजेन्सीले निःशुल्क रूपमा रोजगारीका लागि उचित परामर्श प्रदान गर्दछ । काम गर्ने अनुमति छ भने यो सस्थाले, जापानमा कामका लागि कम्पनी खोजी गर्न सघाउछ । ओसाकाको विदेशी रोजगार सर्बिस सेन्टर (उमेदा), विदेशी रोजगार सर्बिस कर्नर (साखाई) मा विदेशी अनुवादक को ब्यबस्था छ (पोर्तुगाली, स्पेनिश, चिनिया र अंग्रेजी भाषामा परामर्श लिन सकिन्छ)।

URL <https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/>

※ अंग्रेजीमा विदेशी रोजगार सर्बिस सेन्टरमा मात्र ।

रोजगार जानकारी मुलक पत्रिका, आदि ।

जापानमा रोजगारिका विज्ञापन भएका विभिन्न पत्रिका, म्यागजिन हरु प्रकासित हुन्छन । विदेशी भाषाहरूका अखबार, म्यागजिन र इन्टरनेटमा पनि रोजगारिका विज्ञापन प्रकाशित हुन्छन।

2. बिदेशी विद्यार्थीहरूले स्नातकपछि रोजगार खोजन

जापानमा भएका बिदेशी विद्यार्थीले बिद्यालय स्नातकपछि पढने भिषा बाट रोजगार भिषामा, जापान निवासको स्टेटस परिवर्तन गर्नु पर्छ। ओसाकाको " वैदेशिक रोजगार सेवा केन्द्र " ले यस्ता विद्यार्थीहरूको लागि परामर्श र रोजगारी प्रदान गर्न मार्गनिर्देशको साथसाथै निवासको योग्यता सम्बन्धी परामर्श पनि गर्छ ।

वैदेशिक रोजगार सेवा केन्द्र ओसाका (परिशिष्ट 4

URL <https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/>

3. प्राविधिक टेक्निकल कामको खोजी

प्राविधिक सीप, मानविय ज्ञान, अन्तर्राष्ट्रिय कार्य, अन्य विभिन्न सिप भएका विदेशी प्राविधिकहरू, नयाँ कामको खोजीका लागि "ओसाकाको विदेशी रोजगार सेवा केन्द्र" मा जान सक्नुहुनेछ ।

[Return to Top](#)

VIII-2 श्रम

1. श्रम का शर्तहरू

जापानमा न्यूनतम पालन गर्नु पर्ने कुराहरू श्रम कानून द्वारा निर्धारण गरिएको छ। जापान देश भित्र श्रम गर्दा राष्ट्रियता, धर्म वा सामाजिक स्थितिको कारणले भेदभाव गर्न मनाही छ। रोजगार प्राप्तिपछि कामका शर्तहरूबारे रोजगारदातासंग स्पष्ट कुराकानी गर्नुपर्छ। कानूनअनुसार रोजगारदाताले कामदारलाई निम्न मामिलाहरूमा स्पष्ट कागजात दिनुपर्दछ।

- (1) अनुबंध,नियुक्ति अवधि ।
- (2) काम गर्ने ठाउँ र कामको बिषय ।
- (3) काम सुरु र अन्तको समय,ब्रेक समय,छुट्टीको दिन,ओभरटाइम,ज्याला ।
- (4) तलब निर्धारण,गणना र भुक्तानी विधिहरू ।
- (5) ज्याला वेतन अन्तिम मिति र भुक्तानीको समय ।
- (6) सेवानिवृत्ति र जागिर को बर्खास्त संबन्धि कारणहरू ।

यदि बोनस भुक्तानी, सेवानिवृत्ति सुविधाहरू आदि भुक्तान गर्नुपर्ने भए तिनीहरू पनि लेखिन्छन्। पार्टटाइम कामदारहरूका लागि "त्यहाँ तलब,सेवानिवृत्ति भत्ता छ कि छैन" सोध्नुपर्छ। कतिपय स्पस्ट हुन नसक्ने बिषयमा रोजगारदाता कम्पनी र कामदार बिच सोधपुछका माध्यमबाट समाधान हुने भएकाले प्रश्न सोध्ने बानीको विकास आफैबाट गर्नुपर्छ।

2. श्रम मापदण्ड

श्रम मापदण्डले निम्न बिषय समावेश गर्दछ:

(1) श्रम मापदण्ड कानून

A. बर्खास्तमा प्रतिबन्धहरू

रोजगारदाताहरूले कामदार बिरामी वा घाइते भएर काम (काम) बाट विश्राम लिन्छन् भने सो समयमा अनि कामदार ठिक भै काममा फर्किएको ३० दिन सम्म काम बाट निस्कासित गर्न मिल्दैन। अन्यथा कानून द्वारा तय गरिएको क्षतिपूर्ति दिन पर्ने पनि सक्छ।

B. रोजगार खारेजको सूचना

यदि रोजगारदाताले कामदार छोडाउन चाहन्छ भने कम्तिमा 30 दिन पहिले थाहादिनु पर्दछ। ताकी सो अवधिमा कामदारले अर्को काम खोज्न सकोस्।

C. काम दिन नसकेमा

येदि कुनै कारण बस रोजगारदाताले श्रमिकलाई काम दिन सक्दैन भने सो बापत न्यूनतम तलबको ६०% काम नभएपनि दिनु पर्ने हुन्छ।

D. कामको घण्टा

सामान्य नियमको रूपमा, काम गर्ने दिनको 8 घण्टा र ब्रेक 1 घण्टाको ब्यवस्था रहेको छ। त्यस्तै हप्तामा 40 घण्टा भन्दा बढी काम गराउन कानुनीरूपमा निषेध गरिएको छ। निर्धारित समय भन्दा बढी कामको थप ज्याला दिइनेछ।

(2) न्यूनतम ज्याला

कानून अनुसार ज्यालाको न्यूनतम रकम तोकिएको छ। व्यवसायका बारेमा तय गरिएको ज्याला कम्पनीले घटाउन नपाउने ब्यवस्था कानूनमा उल्लेख गरिएको छ।

3. श्रम निरीक्षण कार्यालय

श्रम सम्बन्धि समयस्या या कुनै आपतकालिन विपद परेको समयमा श्रम सम्बन्धि परामर्शको लागि श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालय लाई संपर्क गर्नुहोस्। बिस्तृत जानकारीका लागि कृपया श्रम मानक निरीक्षण कार्यालयको परामर्श शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।(परिशिष्ट IV-4)

4. प्रकोपको निगरानी

कामका कारण वा कामको बेला बिरामी वा घाइते भएमा अनि घटनाको श्रम मापदण्ड निरीक्षण कार्यालय द्वारा स्वीकृत भएमा कामको श्रमिक क्षतिपूर्ति बीमा बाट उपचार गर्छ, काम गर्न नसक्दा सम्म को भत्ता, अशक्तता निवृत्तिभरण आदि मिल्छ । थप जानकारीका लागि कृपया श्रम मापदण्डको कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

5. परामर्श

काम गर्ने अवस्थासंग सम्बन्धित समस्याको परामर्शका लागि ओसाकाको लेबर ब्यूरो कार्यालयमा सम्पर्क गरि विदेशी श्रमिकले परामर्श लिन सकिन्छ। अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगालि, भेतनामी भाषामा पनि सेवा लिन सकिन्छ। (परिशिष्ट IX-2)

अनि बिदेसी नागरिकको लागि फोन बाट पनि अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगालि, स्पेनिश, ताकारोगु, भेतनामी म्यानमार, नेपालि कोरियाली, थाई, इन्डोनेसियाली, कम्बोडियन (खमेर) र मङ्गोलियन भाषामा सेवा लिन सकिन्छ। (परिशिष्ट IX-2)

6. बेरोजगारी बीमा

यदि तपाईंसँग बेरोजगारी बीमा छ भने, तपाईं बेरोजगार हुँदा तपाईंको जीवन स्थिर गर्न र जागिर खोज्नको लागि बेरोजगारी लाभहरू प्राप्त गर्न हकदार हुनुहुन्छ। कृपया "हेलो वर्क" अफिसमा जानुहोस् जुन तपाईंको निवास स्थानको अधिकार क्षेत्र भीत्र रहेको छ। सैद्धान्तिक रूपमा, बेरोजगारी बीमा कामदारहरूलाई रोजगारी दिने व्यवसायहरूको लागि अनिवार्य छ।

[Return to Top](#)

VIII-3 कर

जापानमा बस्ने मानिसहरु जुन सुकै देश को नागरिक भए पनि नियम अनुसार सबैले आफ्नो कर बुझाउनु पर्छ।

1. कर तिर्ने तरिका

(1) कम्पनी को कामदार भएमा (आयकर, प्रिफेक्चुरल कर, नगरपालिका/गाउँपालिका कर कम्पनी काम गर्ने कामदारले बुझाउनु पर्ने कर तपाईंको तलबबाट घटाइनेछ । तपाईंसँग कम्पनी को काम बाहेक अर्को आमदानी छैन भने तपाईंले अरु कुनै कर सम्बन्धि निवेदन गर्नु पर्दैन ।

(2) कम्पनी को कामदार भएमा तर कर तलबबाट कटौती गरिएको छैन भने तपाईं आफैले कर बुझाउनु पर्ने हुन्छ । साथै कर कार्यालयमा गएर प्रत्येक वर्षको आय रिपोर्ट गर्नु पर्छ । तपाईंको आय अनुसार आयकर, प्रिफेक्चुरल कर, नगरपालिका/गाउँपालिका कर को रसिद तपाईंको घर मा आउछ अनि तेस्को भुक्तान गर्नुहोला। कम्पनी वा कार्यालयको मालिकको हकमा व्यापारकर पनि अनिवार्य तिर्नुपर्छ ।

2. करका प्रकार

(1) आयकर

कर तलबबाट कटौती गरिएको छैन भने (1 – (2)), तपाईं आफैले कर बुझाउनु पर्ने हुन्छ । ट्याक्स रिटर्न भनेको तपाईं को एक वर्षको आमदानी अनुसार, तपाईं ले तिर्नुपर्ने कर को हिसाब गरेर कर कार्यालय लाई सुचित गर्ने प्रक्रिया हो।

अन्तिम आयकर रिटर्न प्रत्येक वर्ष फेब्रुअरी 16 देखि मार्च 15 सम्म हुन्छ । ट्याक्स रिटर्न को लागि कर कार्यालयमा गएर निवेदन गर्नुहोस्। निवेदन फारम करमा कार्यालयमा राखिएको हुन्छ ।

बैंकबाट पैसा लिएर घर किन्दा, प्रकोपको कारण मेडिकल खर्च धेरै भएको वा ठूलो रोग लागेर धेरै पैसा तिर्नु भएको छ भने कृपया कर कार्यालयसँग परामर्श गरि कर कम गर्न पहल गर्नुहोस्।

संसारका विभिन्न देशहरु र जापानको आयकर सम्झौता गरिएको छ। यस बारे अधिक जानकारीको लागि कृपया कर कार्यालयमा वा आफ्नो वाणिज्य दूतावास सोध्नुहोस् । (परिशिष्ट IX-5)

※अंग्रेजीमा आयकरको विवरण

[URL https://www.nta.go.jp/english/taxes/individual/gaikoku301.htm](https://www.nta.go.jp/english/taxes/individual/gaikoku301.htm)

(2) प्रिफेक्चुरल कर, नगरपालिका/गाउँपालिका कर

ओसाका प्रान्तमा बस्ने र न्यूनस्तर भन्दा माथि आय भएका नागरिक हरुले आयकर, प्रिफेक्चुरल कर, नगरपालिका/गाउँपालिका कर तिर्नुपर्ने हुन्छ। पछिल्लो वर्षको आयकर अघिल्लो वर्षको आयबाट निर्धारण गरि कर कटौतीका लागि कर कार्यालयले तपाईंलाई आफ्नो निवासमा चिठी पठाउछ । त्यो रकम तिर्नुपर्ने कर हो । । ट्याक्स रिटर्नको निवेदन गर्नु भएको छ भने, तपाईंले अरु कुनै कर सम्बन्धि निवेदन गर्नु पर्दैन ।

प्रत्येक वर्षको जनवरी 1 मा तपाईंको नगरपालिका/गाउँपालिका ले कर फिक्स गर्छन। यदि तपाईं कामदार हुनुहुन्छ भने प्राय जसो काम को तलब बाट कर कटौती गरिन्छ। यदि तलब बाट काटिएको छैन भने तपाईं को घरमा कर को रसिद आउछ अनि तेस्को भुक्तान गर्नुहोला।

ओसाका प्रान्तमा प्रान्त कर आयको 4 % का दरले तोकेएको छ। तेसमा बराबर किस्ता रकम 1800 येन जति थप हुन्छ। (2016-2023 मा वन संरक्षणको लागि आवश्यक स्रोतहरु वर्षमा 300 येन कर थप गरिएको थियो)।

नगरपालिका/गाउँपालिका को कर भने कर लाग्ने आय को 6 % रहेको छ र एसमा 3500 येन थप हुन्छ। (कुनै कुनै नगरपालिका/गाउँपालिका भने अपवादको रुपमा प्रान्त कर २% र नगरपालिका/गाउँपालिका 8%लाग्दछ

(3) सम्पत्ति कर

यदि तपाईंसँग रियल इस्टेट जग्गा, भवनहरू वा अवमूल्यन सम्पत्तिहरू छ भने प्रत्येक वर्ष 1 जनवरी भित्र नगरपालिकामा गएर सम्पत्ति कर तिर्नुपर्छ । रियलइस्टेट जग्गा, भवनहरू वा अवमूल्यन सम्पत्तिहरूको प्रत्येक वर्ष 1 जनवरी भित्रमा नगरपालिकामा सम्पत्तिकर नतिरेमा छुट्टै रकम जरिवाना बापत तिर्नुपर्ने नियम छ ।

(4) निजि ड्राइविंग कर, हल्का ड्राइभिग सवारी कर

अप्रिल १ तारिखदेखि सवारीसाधन,मिनी सवारी र मोटरसाइकल धनिलाई कर भुक्तानीका लागि प्रत्येक वर्ष अप्रिल देखि मे तिर्नुपर्ने रकम सहित नगरपालिका वा गाउ पालिकाले चिठी पठाउछ । त्यो बैंक वा सुविधा स्टोरमा गई भुक्तान गर्नुहोस् ।

(5) अन्य करहरू

a) उपभोग कर

वस्तु र सेवाहरूको खरीदमा 10% कर अनिबार्य रूपमा बुझाउनु पर्छ । तर केही खाना र पेयपदार्थमा 8 % कर लागू गरिएको छ ।

b) अन्य

घर जग्गा जमिन प्राप्त गर्दा पनि कर लागू हुनेछ । त्यस बाहेक घर जग्गा सम्पत्ति जोरेमा वा प्राप्त गरेमा कर अनिबार्य तिर्नुपर्छ।

[Return to Top](#)

VIII-4 बैंक / रेमिट्यान्स

1. बैंक

जापानी कम्पनीमा काम गर्ने अनि जापानमा छ महिना भन्दा बढी बसेको हुनु हुन्छ भने बैंकमा खाता खोल्न सकिन्छ । खाता खोल्नका लागि आवश्यक प्रक्रियाहरूका बारेमा बैंकमा सम्पर्क गर्नुहोस । खाता खोल्नका लागि आवश्यक सामग्रीहरू जस्तै निवास कार्ड, हानको छाप र र अरु बैंकले मागेका कागज हरू लगी खाता खोल्न सकिन्छ । खाता खोल्नसकेपछि तत्कालका लागि पासबुक दिने गर्दछ । यसले लेनदेनको रेकर्ड र प्रमाणित गर्न मदत गर्दछ । त्यस पछि तपाइले क्यास कार्ड पाउनु हुन्छ जुन तपाइले बैंक को ATM हरू बाट सजिलै पैसा झिक्न राख्न प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ । सामान्यतया बिहान 9:00 देखि 3:00 सम्म बैंक खुला रहन्छ (शनिबार र आइतबार बाहेक) । क्यास कार्ड भएमा अन्य समयमा पनि ATM मेसिन मार्फत पैसा झिक्न राख्न काम गर्न सक्नुहुन्छ । । कन्भिनी र एकि मा पनि ATM राखिएको हुन्छ (एस मा समय आनुसार पैसा निकाले राखे बापत थोरै सुल्क लाग्छ)

2. हुलाक बैंक

जापानमा हुलाक कार्यालयले बैंकको जस्तै सेवा पनि सुबिधा प्रदान गर्दछ । हुलाकमा पत्र, समान पठाउन मात्र नभएर अरु थप सुबिधा पनि पाउन सकिन्छ । निवास कार्ड भएमा जो कोहीले पनि खाता खोल्न सकिन्छ । यसले बैंकको जस्तै एटीएम क्यास कार्ड कार्ड पनि जारी गर्दछ । हुलाक प्रायः बिहान 9 बजेदेखि साँझ 4 बजेसम्म खुला हुन्छ । नयाँ वर्षका दिन, शनिवार र आइतवार छुट्टि रहने छ ।

3. बिदेशी रेमिट्यान्स

विदेशी रेमिट्यान्स बैंक वा हुलाक कार्यालयबाट मात्र सम्भव हुन्थ्यो । भर्खरै, रेमिट्यान्स सेवा प्रदायक कम्पनीहरू थप विकल्प बनेका छन् । पंजीकृत कोषहरू मार्फत पनि सेवाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट पैसा पठाउन बैंक भन्दा सस्तो पर्छ ।

यो राष्ट्रिय कोषब्यूरोमा दर्ता गरिएको व्यापारीहरूको सूची हो।

[URL https://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyoj/shikin_idou.pdf](https://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyoj/shikin_idou.pdf)

केही बैंकहरूले विदेशी रेमिट्यान्सहरू सम्हाल्दैनन्, त्यसैले तपाईं सावधान रहनु होला । वैदेशिक रेमिट्यान्सका सेवाहरू अन्तर्राष्ट्रिय रेमिट्यान्स र हुलाक कार्यालयहरूमा उपलब्ध छ । जहाँ खाताबाट खातामा पैसा स्थानान्तरण गर्ने विधिसँगै, मनी अर्डर र एक्सचेन्ज सर्टिफिकेट दिने काम गर्छ । विदेशी रेमिट्यान्स अर्डरका लागि बैंक र हुलाक कार्यालयहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कानून अनुसार, तपाईंले रेमिट्यान्स प्रक्रिया गर्दा काउन्टरमा आफ्नो पहिचान जस्तै निवास कार्ड र आफ्नो माई नम्बर कार्ड देखाउन आवश्यक छ ।

कम्प्युटर ब्राउजर वा स्मार्टफोन प्रयोग द्वारा आफ्नो इन्टरनेट बैंकिङ खाता प्रयोग गरेर पनि पैसा पठाउन सक्नु हुन्छ ।

[Return to Top](#)

VIII-5 पेन्सन

राष्ट्रियता जोसुकै भए पनि, २० देखि ५९ वर्ष उमेरका सबै व्यक्तिहरूले पेन्सन प्रणाली, राष्ट्रिय निवृत्तिभरण योजना वा कर्मचारीहरूको पेन्सन बीमा प्रणालीमध्ये एउटामा प्रवेश गर्नुपर्छ; र प्रिमियम तिर्नुहोस्। कर्मचारीको निवृत्तिभरण नीति धारकहरूलाई 69 वर्षको उमेरसम्म काम गर्न र भर्ना गर्न अनुमति दिइएको छ।

1. कल्याणकारी बीमा

२० वर्ष भन्दा माथिका ५ जना वा सो भन्दा बढी कर्मचारीले काम गरिराखेको कम्पनीले निवृत्तिभरण, पेन्सन र राष्ट्रिय बीमामा अनिवार्य सामेल हुनैपर्छ। पार्ट-टाइमर र नियमित कर्मचारीको हकमा अनिवार्य नभएर इच्छा भएमा सहभागिता जनाउन सकिने ब्यवस्था रहेको छ । बीमा प्रीमियम कम्पनीले 50% र कामदारले तलबबाट 50% रकम तिर्नुपर्ने नियम छ । रकमको दर कामदार र बोनसको मात्रामा निर्भर रहन्छ। बीमा प्रीमियमहरू कम्पनी मार्फत भुक्तान गरिन्छ।

- (*) 1 हप्तामा २० घण्टा भन्दा बढि काम
2 दुई महिनाभन्दा बढी काम गर्ने संभावना
3 महिनामा ८८ हजार जापानीयान भन्दा बडी कमाई भएको
4 विद्यार्थी नभएको
5 रोजगारदाता कम्पनीमा 51 भन्दा बढी कामदार भए

उल्लेख गरिए अनुसार 1 देखि 5 सम्म भित्रका सबै बिमामा सहभागिता हुनेछन् ।

2. राष्ट्रिय पेन्सन बीमा

येदि तपाईं कोसेइ पेन्सनको मेम्बेर हैन भने कोकुमिन पेन्सनको मेम्बेर बन्न पर्ने हुन्छ पर्छ। तपाईंको आए जति भए पनि प्रतिमहिना 16,520 का दरले (2023 साल अनुसार) तिर्नु पर्छ ।। बीमा शुल्क तिर्न कठिन छ, जस्तै पर्याप्त आम्दानी नभएको बेलामा आदि मा पेन्सन कार्यलय गयर सल्ला गरेमा, तिर्नु पर्ने रकम पछि तिर्ने वा कम तिर्ने आदि मिलाउने बेबस्था हुन्छ। थप नजिकको पेन्सन कार्यलय मा बुज्नु होला।

3. पेन्सन रकम फिर्ता

कोसेइ पेन्सन र कोकुमिन पेन्सनमा तपाईं ले तिरेको पैसा निकाल्न मिल्लने बेबस्था छ। येदि तपाइले छ महिना भन्दा बेसी पेन्सन तिर्नु भएको छ र येदि तपाईं कुनै कारण बस सोदेश फिर्ता हुनु भयो भने फिर्ता भएको २ वर्ष भित्र पेन्सन फिर्ताको निबेदन दिनु भयो भने पेन्सन को केहि पैसा फिर्ता हुन्छ। तर येदि तपाइले १० वर्ष भन्दा बडी पेन्सन लि सक्नु भएको छ भने तपाइले पैसा फिर्ता नपाउन सक्नु हुन्छ। थप जानकारी को लागि नजिक को पेन्सन कार्यलयमा संपर्क गर्नु होला। (परिशिष्टIX -1).

[Return to Top](#)

IX परिशिष्ट

IX-1 सम्बन्धित संस्थाहरुको सूची

1. ओसाका प्रान्त र प्रान्त भित्रका गाऊ नगर हरुको मात्र (ओसाका र साकाई शहर बाहेक)

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	समय	URL
ओसाका फु	2 Chome, Otemae, Chuo-ku, Osaka City	06-6941-0351 (जापानी)	9:00-17:30 (सोमबार र शुक्रवार 12/29-1/3 बाहेक)	https://www.pref.osaka.lg.jp/ [बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
		ओसाका प्रिफेक्चर विदेशी निवासी सूचना कक्ष 06-6941-2297 (अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी फिलिपिनो, थाई, इन्डोनेसियाली, नेपाली, जापानी)	9:00-17:30 (सोमबार र शुक्रवार) 9:00-20:00 (मंगलबार, बुधवार, बिहबार) 13:00-17:00 (दोस्रो र चौथो आइतवार) (12/29-1/3 बाहेक)	
सुइता सी	1-3-40 Izumi-cho, Suita City	06-6384-1231 सुइता बहुभाषिक वन स्टाप परामर्श केन्द्र ०६-६८३५-१७७० (अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, इन्डोनेसियाली, र पोर्तुगाली भाषा)	9:00-17:30	https://www.city.suita.osaka.jp [अंग्रेजी, कोरियाली सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ अटो अनुवाद]
ताखाचुकी सी	2-1 Touen-cho, Takatsuki City	072-674-7111	8:45-17:15	https://www.city.takatsuki.osaka.jp/ku-rashi/shiminkatsudo/foreignlanguage/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियाली, उत्तर कोरियन, भेतनामी, इन्डोनेसिया, तागालोग अटो स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	समय	URL
इबाराकी सी	3-8-3 Ekimae, Ibaraki City	072-622-8121	8:45-17:15	https://www.city.ibaraki.osaka.jp/ [अंग्रेजी, कोरियाली, उत्तर कोरियन, पारम्परिक चीनियाँ, स्पेनिश, पोर्चुगल, फ्रान्स, तागालोग, थाई, इन्डोनेसिया, भेतनामी, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
सेच्यु सी	1-1-1 Mishima, Settsu City	06-6383-1111 072-638-0007	9:00-17:15	https://www.city.settsu.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, भेतनामी स्वचालित अनुवाद]
सिमामोतो चो	2-1-1 Sakurai, Shimamoto-cho, Mishima-gun	075-961-5151	9:00-17:30	https://www.town.shimamoto.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, प्रोचुगल, फ्रान्स, तागालोग, थाई, नेपाली स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
तोयोनाका सी	3-1-1 Nakasakurazuka, Toyonaka City	06-6858-5050 जापानी	9:00-17:15	https://www.city.toyonaka.osaka.jp/in dex.html [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, प्रोचुगल, फ्रान्स, तागालोग, थाई, इन्डोनेसिया स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
		06-6858-2730 अंग्रेजी सोमबार, मंगलबार, बिहिबार, शुक्रवार चिनियाँ बुधवार	10:00-12:00 13:00-16:00	http://tifa-toyonaka.org/en/ [अंग्रेजी]
इकेदा सी	1-1-1 Jonan, Ikeda City	072-752-1111	8:45-17:15	https://www.city.ikeda.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
मिनो सी	4-6-1 Nishishoji, Minoh City	072-723-2121	8:45-17:15	https://www.city.minoh.lg.jp/ [अंग्रेजी चिनियाँ कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
टोयोनोचो	414-1 Yono, Toyono-cho, Toyono-gun	072-739-0001	9:00-17:30	https://www.town.toyono.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
नोसेचो	28 Shukuno, Nose-cho, Toyono-gun	072-734-0001	8:30-17:00	http://www.town.nose.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
इजुमीओओ सी	9-12 Shinonome-cho, Izumiotsu City	0725-33-1131	8:45-17:15	https://www.city.izumiotsu.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
इजुमीसी	2-7-5 Fuchu-cho, Izumi City	0725-41-1551	9:00-17:15	https://www.city.osaka-izumi.lg.jp/ बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
ताखाइशी सी	4-1-1 Kamo, Takaishi City	072-265-1001	9:00-17:30	https://www.city.takaishi.lg.jp/ [अंग्रेजी, चीनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	समय	URL
ताडाओकाचो	1-34-1 Tadaokahigashi, Tadaoka-cho, Senboku-gun	0725-22-1122	9:00-17:30	https://www.town.tadaoka.osaka.jp/ बहुभाषी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य
किसिवादा सी	7-1 Kishiki-cho, Kishiwada City	072-423-2121	9:00-17:30	https://www.city.kishiwada.osaka.jp [बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
खाईजुखा सी	1-17-1 Hatanaka, Kaizuka City	072-423-2151	8:45-17:15	https://www.city.kaizuka.lg.jp/ [बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
इजुमिसानो सी	1-295-3 Ichibahigashi, Izumisano City	072-463-1212	8:45-17:15	https://www.city.izumisano.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
सेननान सी	1-1-1 Tarui, Sennan City	072-483-0001	9:00-17 :30	https://www.city.sennan.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, प्रोचुगल स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
हाननान सी	35-1 Ozaki-cho, Hannan City	072-471-5678	8:45-17:15	https://www.city.hannan.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
कुमाटोरीचो	1-1-1 Noda, Kumatori-cho, Sennan-gun	072-452-1001	9:00-17:30	https://www.town.kumatori.lg.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
ताजिरीचो	375-1 Kashoji, Tajiri-cho, Sennan-gun	072-466-1000	8:45-17:15	https://www.town.tajiri.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चिनियाँ, परम्परागत चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिश, पोर्तुगाली, वा भियतनामीमा स्वचालित अनुवाद]
मिसाकिचो	2000-1 Fuke, Misaki-cho, Sennan-gun	072-492-2775 (अन्तर्राष्ट्रिय अन्तक्रिया)	9:00-17:30	http://www.town.misaki.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
तोन्दाबायसि सी	1-1 Tokiwa-cho, Tondabayashi City	0721-25-1000	9:00-17:30	https://www.city.tondabayashi.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, पोर्चुगल, भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
कावाचिनागानो सी	1-1-1 Ichihara-cho, Kawachinagano City	0721-53-1111	9:00-17:30	https://www.city.kawachinagano.lg.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, पोर्चुगल, भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
माचुबरा सी	1-1-1 Ao, Matsubara City	072-334-1550	(सोम - शुक्र) 9:00-17:30 (तेस्रो शनि) 9:00-12:00	https://www.city.matsubara.lg.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, प्रोचुगल, भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	समय	URL
हाबिकिनोसी	4-1-1 Konda, Habikino City	072-958-1111	9:00-17:30	https://www.city.habikino.lg.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
फुजीइदेरासी सी	1-1-1 Ichioka, Fujiidera City	072-939-1111	9:00-17:30	https://www.city.fujiidera.osaka.jp/ [बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
ओसाका सायामा सी	1-2384-1 Sayama, Osaka Sayama City	072-366-0011	(सोम - शुक्र) 9:00-17:30 (पहिलो र तेस्रो शनि) 9:00-12:00	http://www.city.osakasayama.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
ताइसिचो	88, Oazayamada, Taishi-cho, Minamikawachi-gu n	0721-98-0300	9:00-17:30	https://www.town.taishi.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, प्रोचुगल, जर्मन स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
खानानचो	1359-6 Oazashiraki, Kanan-cho, Minamikawachi-gu n	0721-93-2500	9:00-17:30	https://www.town.kanan.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चिनियाँ, परम्परागत चिनियाँ वा कोरियालीमा स्वचालित अनुवाद]
चिहाया आकासकामुरा	180 Oazasuibun, Minamikawachi-gu n	0721-72-0081	9:00-17:30	https://www.vill.chihayaakasaka.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्पेन, प्रोचुगल, भेतनामी, स्पेन पोर्चुगल थाई, ताकारोगु, भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
याओ सी	1-1-1 Honmachi, City	072-991-3881 जापानी 072-922-3232 भियतनामी (सोमबार, मंगलबार, बिहीबार , शुक्रबार कोरियाली, चीनियाँ	8:45-17:15 9:00-17:00 ट्रांस्लेशन सर्विस	https://www.city.yao.osaka.jp/ [अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, भिन्त्यामी, पोर्तुगाली स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
खासिवारा सी	1-55 Ando-cho, Kashihara City	072-972-1501	8:45-17:15	http://www.city.kashiwara.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, इटालियन, पोर्चुगल, भेतनामी बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
हिगासी ओसाका सी	1-1-1 Aramotokita, Higashiosaka City	06-4309-3000 [जापानी] 06-4309-3311 अंग्रेजी, कोरियाली , चिनियाँ, स्पेनिश	9:00-17:30 सोम - शुक्र 10:00-17:30 (चौथो शनि) 9:00~12:00	https://www.city.higashiosaka.lg.jp/ [[अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	समय	URL
मोरिगुची सी	2-5-5 Keihanhondori, Moriguchi City	06-6992-1221	9:00-17:30	https://www.city.moriguchi.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्पेन, पोर्चुगल, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
हिराखाता सी	2-1-20 Ogaito-cho, Hirakata City	072-841-1221	9:00-17:30	https://www.city.hirakata.osaka.jp [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन स्पेन, पोर्चुगल, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
नेयागावासी	1-1 Honmachi, Neyagawa City	072-824-1181	9:00-17:30	https://www.city.neyagawa.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, तागालोग, इन्डोनेसिया, भेतनामी, थाई, स्पेन, पोर्चुगल स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
दाईतोउ सी	1-1-1 Tanigawa, Daito City	072-872-2181	9:00-17:30	https://www.city.daito.lg.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, भेतनामी स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
खादोमा सी	1-1 Nakamachi, Kadoma City	06-6902-1231	9:00-17:30	https://www.city.kadoma.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, भेतनामी, तागालोग, इन्डोनेसिया, नेपाली, थाई, पोर्चुगल स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
सिज्योउनावाते सी	1-1 Nakano-honmachi, Shijonawate City	072-877-2121	8:45-17:15	https://www.city.shijonawate.lg.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
खातानो सी	1-1-1 Kisabe, Katano City	072-892-0121	9:00-17:30	https://www.city.katano.osaka.jp/ [अंग्रेजी, सरलीकृत चीनियाँ, पारम्परिक चिनियाँ, कोरियन, उत्तर कोरियन, स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]

2. ओसाका सी, सी र सी भित्रका वार्ड नगर कार्यालय/नगर कर कार्यालय

क्षेत्र/ कार्यालय	ठेगाना	फोन न.	समय	URL
ओसाका सी	1-3-20 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka City	06-6208-8181 にほんご (日本語) [जापानी]	सोम - शुक्र 9:00-17:30	https://www.city.osaka.lg.jp/ [बहुभाषामा स्वचालित अनुवाद प्रकार्य]
		06-6773-6533 सूचना काउन्टर अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली भियतनामी, फिलिपिनो	वर्षको अन्त्य र शुरुवात को छुट्टि बाहेक सोम - शुक्र 9:00-19:00 शनिवार, आइतवार, राष्ट्रिय बिदा, छुट्टिहरुमा 9:00-17:30	https://www.ih-osaka.or.jp/information_center/ विदेशीहरुको लागि परामर्श डेस्क जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, फिलिपिनो भाषा
परामर्श समय निम्न अनुसार छ।			परामर्श भाषा	
सोम - शुक्र 9:00-17:30 शुक्रवार केहि कार्यालयहरु 19 :00 सम्म महिना को चौथो आइतोबार 9:00-17:30 ※ केहि कार्यालयहरु मात्र			अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, फिलिपिनो भाषा	
कार्यालय नाम	ठेगाना	फोन न.		URL बहुभाषामा अटो अनुवाद
		विदेशी निवासीहरुको लागि परामर्श डेस्क	आधिकारिक बेक्ति निश्चित नभएको अवस्थामा	
किता कु	2-1-27 Ogimachi, Kita-ku, Osaka City	06-6313-9907	06-6313-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/kita/
मियाकोजिमा कु	2-16-20 Nakano-cho, Miyakojima-ku, Osaka City	06-6882-9907	06-6882-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/miyakojima/
फुकुशिमा कु	1-8-1 Ohiraki, Fukushima-ku, Osaka City	06-6464-9907	06-6464-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/
कोनोहाना कु	1-8-4 Kasugadekita, Konohana-ku, Osaka City	06-6466-9907	06-6466-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/konohana/
चुओ कु	1-2-27 Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka City	06-6267-9907	06-6267-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/chuo/
निसी कु	4-5-14 Shinmachi, Nishi-ku, Osaka City	06-6532-9907	06-6532-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/nishi/
मिनाटो कु	1-15-25 Ichioka, Minato-ku, Osaka City	06-6576-9907	06-6576-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/minato/
ताईसो कु	2-7-95 Chishima, Taisho-ku, Osaka City	06-4394-9907	06-4394-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/taisho/
टेन्नोजी कु	20-33 Shinpoin-cho, Tennoji-ku, Osaka City	06-6774-9907	06-6774-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/

नानीवा कु	1-4-20 ShikitsuHigashi, Naniwa-ku, Osaka City	06-6647-9907	06-6647-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/naniwa/
निशियोदोगावा कु	1-2-10 Mitejima, Nishiyodogawa-ku, Osaka City	06-6478-9907	06-6478-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/nishiyodogawa/
योदोगावा कु	2-3-3 Juso Higashi, Yodogawa-ku, Osaka City	06-6308-9907	06-6308-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/
हिगाशी योडोगावा कु	2-1-4 Hoshin, Higashiyodogawa-ku, Osaka City	06-4809-9907	06-4809-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/
हिगाशीनारी कु	2-8-4 OhimazatoNishi, Higashinari-ku, Osaka City	06-6977-9907	06-6977-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/higashinari/
इकुनो कु	3-1-19 KatsuyamaMinami, Ikuno-ku, Osaka City	06-6715-9907	06-6715-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/ikuno/
आसाही कु	1-1-17 Ohmiya, Asahi-ku, Osaka City	06-6957-9907	06-6957-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/asahi/
ज्योउतोउ कु	3-5-45 Chuo, Joto-ku, Osaka City	06-6930-9907	06-6930-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/joto/
चुरुमि कु	5-4-19 Yokozutsumi, Tsurumi-ku, Osaka City	06-6915-9907	06-6915-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/tsurumi/
आबेनो कु	1-1-40 Fuminosato, Abeno-ku, Osaka City	06-6622-9907	06-6622-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/abeno/
सुमिनोए कु	3-1-17 Misaki, Suminoe-ku, Osaka City	06-6682-9907	06-6682-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/
सुमियोसी कु	3-15-55 Minamisumiyoshi, Sumiyoshi-ku, Osaka City	06-6694-9907	06-6694-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/sumiyoshi/
हिगाशी सुमियोसी कु	1-13-4 Higashitanabe, Higashisumiyoshi-ku, Osaka City	06-4399-9907	06-4399-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/
हिरानो कु	3-8-19 Setoguchi, Hirano-ku, Osaka City	06-4302-9907	06-4302-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/
निसिनारी कु	1-5-20 Kishinosato, Nishinari-ku, Osaka City	06-6659-9907	06-6659-9986	https://www.city.osaka.lg.jp/nishinari/

कर कार्यालय	ठेगाना	फोन न.	परामर्श समय
उमेदा	I —2-2-700 Umeda,kita-ku, Osaka City,osaka Ekimae 2 Buliding,7th floor	06-4797-2948	सोम - शुक्र 9:00-17:30 सम्म शुक्रवार 19 :00 सम्म
क्योबाशी	2-2-48 kitamachi,miyakojima-ku,Osaka city JEI kyoubashi Buliding 4 th floor	06-4801-2948	
बेन्तेन्चो	1-2-2-100 Bentencho,minato-ku, Osaka City osaka bei tower east 1st floor	06-4395-2948	
नाम्बा	1-4-1,Minatomachi,Naniwa-ku, Osaka City osaka city air terminal building 5th floor	06-4397-2948	
आबेनो	1-1-17 1-2-7-702 Asahimachi ,abeno-ku, Osaka City Abeno Medex 7th floor	06-4396-2948	
सेन्बा होउजिन	1-4-3-203 Senbachuo,Chuo-ku, Osaka City Senba center building NO.3 2th floor north side	06-4705-2948	

3. साकाई सी र सी भित्रका वार्ड कार्यालयहरु

कार्यालय नाम	ठेगाना	फोन न.	[जापानी]	URL
साकाई सी	3-1 Minami Kawaramachi, Sakai-ku, Sakai City	072-233-1101	सोम - शुक्र 9:00-17:30	https://www.city.sakai.lg.jp/foreign.html अंग्रेजी , कोरियन. उत्तर कोरियन, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी, थाई, नेपाली, तागालोग इन्डोनेसियाली स्वचालित अनुवाद प्रकार्य

कार्यालय नाम	ठेगाना	फोन न.	परामर्श समय	URL [जापानी]
साकाई कु	3-1 Minami Kawaramachi, Sakai-ku, Sakai City	072-228-7403	सोम - शुक्र 9:00-17:30	https://www.city.sakai.lg.jp/sakai/index.html
किता कु	5-1-4 ShinKanaoka-cho, Kita-ku, Sakai City	072-258-6706		https://www.city.sakai.lg.jp/kita/index.html
निशी कु	6-600 OhtoriHigashimachi, Nishi-ku, Sakai City	072-275-1901		https://www.city.sakai.lg.jp/nishi/index.html
नाका कु	2470-7 Fukaisawamachi, Naka-ku, Sakai City	072-270-8181		https://www.city.sakai.lg.jp/naka/index.html
हिगाशी कु	195-1 HikishoHaraderamachi, Higashi-ku, Sakai City	072-287-8100		https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html
मिहारा कु	167-1 Kuroyama, Mihara-ku, Sakai City	072-363-9311		https://www.city.sakai.lg.jp/mihara/index.html
मिनामी कु	1-1-1 Momoyamadai, Minami-ku, Sakai City	072-290-1800		https://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html

4. श-सम्बन्धित संगठनहरु

नाम	ठेगाना	फोन न.	परामर्श समय	URL
ओसाका अध्यागमन ब्यूरो	1-29-53 NankoKita, Suminoe-ku, Osaka City Short walk from the No. 3 exit, Cosmo-square Station, Subway (Osaka Metro) Chuo Line	प्रत्येक विभागको सीधा फोन न को लागि तल को URL क्लिक गर्नुहोस https://www.moj.go.jp/isa/content/001378959.pdf	9:00-17:30 सोम - शुक्र 9:00-17:30 (16:00 सम्म कार्यालय भित्र छिरी सक्नु पर्ने छ)	https://www.moj.go.jp/isa/about/region/osaka/index.html जापानी, अंग्रेजी, कोरियाली, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिश इन्डोनेसिया, थाईमोङ्गोल, फिलिपिन, भेतनामी, म्यानमा, नेपाली, कुमेरुमा , मोङ्गोल

5. ओसाका प्रान्तमा अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको सूची

ओसाका अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज फाउन्डेसन (OFIX) https://www.ofix.or.jp/	
TEL 06-6966-2400 FAX 06-6966-2401	5F My Dome Osaka 2-5 Hommachi-bashi, Chuo-ku, Osaka 540-0029 info@ofix.or.jp
ओसाका अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज सेन्टर (I-house) http://www.ih-osaka.or.jp/	
TEL 06-6773-8989 FAX 06-6773-8421	8-2-6 Uehonmachi, Tennoji-ku, Osaka 543-0001 center@ih-osaka.or.jp
सुइता अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन (S I F A) https://suitsa-sifa.org/	
TEL 06-6835-1192 FAX 06-6835-6420	6F Senri Newtown Plaza 1-2-1 Tsukumo-dai, Suita City 565-0862 info@suitsa-sifa.org
ताखाचुकी सी एक्सचेन्ज एसोसिएशन संघ (T I A) http://www.takatsuki-intl-assn.or.jp/	
TEL 072-674-7396 FAX 072-661-8355	4F Takatsuki General Center, Takatsuki City Hall 2-1 Toen-cho, Takatsuki City 569-0067 tia@takatsuki-intl-assn.or.jp
इबाराकी सी अंतर्राष्ट्रीय सिनजेन मैत्री एसोसिएशन http://www.ifai.jp/	
TEL 072-620-1810 FAX 072-622-7202	c/o Culture Activity Promotion Division Ibaraki City Hall 3-8-13 Ekimae, Ibaraki City 567-8505
सेत्सु सी अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन (SAIE) http://settsu-saie.org/	
TEL06-6319-6251 FAX 06-6318-6004	2F Settsu Municipal Community Plaza 5-35 Minami-senrioka, Settsu City 566-0021 office@settsu-saie.org
तोयोनाखा अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन https://www.a-atoms.info/	
TEL 06-6843-4343 FAX 06-6843-4375	6F Etre Toyonaka 1-1-1-601 Tamai-cho, Toyonaka City 560-0026 atoms@a.zaq.jp
इकेदा दिवर्सिटी सेन्टर https://www.city.ikeda.osaka.jp/soshiki/siminseikatsu/jinkenbunka/diversity/index.html	
TEL072-763-8020	1-23-6 Ishibashi, Ikeda City 563-0032 idc@city.ikeda.osaka.jp
मिनोह अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन https://mafga.or.jp/	
TEL 072-727-6912 FAX 072-727-6920	Minoh Multicultural Center 5-2-36 OnoharaNishi, Minoh City 562-0032 info@mafga.or.jp
इजुमीओओचु अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन https://www.city.izumiotsu.lg.jp/kakuka/seisaku/seisakusuisin/kokusaikoryu/kokusaikoryukyokai/index.html	
TEL 0725-33-1131 FAX 0725-21-0412	c/o Policy Promotion Division Izumiotsu City Hall 9-12 Shinonome-cho, Izumiotsu City 595-8686 kokusai@city.izumiotsu.osaka.jp

इजुमी सी अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन https://www.city.osaka-izumi.lg.jp/kakukano/syougaiibu/shogaisuisin/kokusai/kokusaikouryu_1.html	
TEL 0725-44-8687 FAX 0725-41-0599	c/o Career Learning Promotion Office, Career Learning Division of Izumi City Education Board 2-7-5 Fuchu-cho, Izumi City 594-8501
ताखाइशी सी सिमाइ तोसी एसोसिएशन https://www.city.takaishi.lg.jp/kakuka/seisakusuishin/hisyo_ka/sistercity/1539917158038.html	
TEL 072-265-6078 FAX 072-263-6116	c/o Policy Promotion Secretarial Division, Takaishi City Hall 4-1-1 Kamo, Takaishi City 592-8585
ताडाओकाचो अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन https://www.town.tadaoka.osaka.jp/soshiki/kikaku_jinken/2/3/559.html	
TEL 0725-22-1122 FAX 0725-22-0364	c/o Human Rights Public Relations Division Tadaoka Municipal Hall 1-34-1 Tadaokahigashi, Tadaoka-cho, Semboku-gun 595-0805 tadaokajinken@town-tadaoka.jp
किशिवडा अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री संघ https://ifa-kishiwada.rinku.org/	
TEL/FAX 072-457-9694	Madoka Hall 1-17-1 Araki-cho, Kishiwada City 596-0004 kokusai@sensyu.ne.jp
काइजुखा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (K A I F A) https://kaizuka-kokusai.jimdo.com/	
TEL 072-433-7230 FAX 072-433-7233	c/o Exchange Promotion Division Kaizuka City Hall 1-17-1 Hatakenaka, Kaizuka City 597-8585 koryu@city.kaizuka.lg.jp
(तोकुखाचु) इजुमिसानो चिक्यु एक्सचेन्ज एसोसिएशन (I C A) https://www.ica.gr.jp/wp/ja	
TEL 072-429-9741 FAX 072-429-9742	Main Building 1F, Nambu Citizens Exchange Center 476-2 Minaminakakashii, Izumisanoshi City 598-0035 info@ica.gr.jp
सेन्नान सी ABC समिति https://abc-iinkai.jp/	
TEL 072-483-0004 FAX 072-483-0325	c/o Policy Promotion Division General Policy Department Sennan City Hall 1-1-1 Tarui, Sennan City 590-0521 seisaku@city.sennan.lg.jp
कावाचिनागानो अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएशन (K I F A) https://www.kifa-web.jp/	
TEL 0721-54-0002 FAX 0721-54-0004	3F Citizens Exchange Center (KICCS) 7-1 Shoei-cho, Kawachinagano City 586-0025 office@kifa-web.jp
(तोकुखाचु) तोंडाबायाशी अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज एसोसिएशन http://www4.kcn.ne.jp/~ticc/	
TEL/FAX 0721-24-2622	1-4-31 Koda, Tondabayashi City 584-0036 ticc@m4.kcn.ne.jp

हाबिकिनो अन्तर्राष्ट्रिय एकसचेन्ज स्वयंसेवक सर्कल मियाबी (MIYABI)	
TEL 072-958-1111 FAX 072-958-0397	c/o Citizens Cooperation and Interaction Division Human Rights Department, Habikino City Hall 4-1-1 Konda, Habikino City 583-8585 shiminkyhoudou@city.habikino.osaka.jp
फुजीडेरा अन्तर्राष्ट्रिय एकसचेन्ज एसोसिएशन	
TEL 072-939-1050 FAX 072-952-8981	c/o Community Promotion Division Fujiidera City Hall 1-1-1 Oka, Fujiidera City 583-8583
(कोजाई) ओइचि कोकुसाई सेन्टर (YIC) http://www.helloyic.or.jp/	
TEL 072-924-3331 FAX 072-924-3332	Yao City Lifelong Learning Center, 5-85-16 Asahigaoka, Yao City 581-0833 helloyic@helen.ocn.ne.jp
काशिवारा अन्तर्राष्ट्रिय एकसचेन्ज एसोसिएशन http://www.city.kashiwara.osaka.jp/docs/2014081300056/	
TEL 072-972-1501 FAX 072-973-1201	c/o Industry Promotion Division Kashiwara City Hall 1-55 Ando-cho, Kashiwara City 582-8555
हिगासि ओसाका अन्तर्राष्ट्रिय एकसचेन्ज एसोसिएशन https://hoifa.com/	
TEL 06-4309-3230 FAX 06-4309-3849	Higashiosaka City International tourism office 1-1-1 Aramoto-kita, Higashiosaka City 577-8521 bunkoku@city.higashiosaka.lg.jp
मोरिगुची अन्तर्राष्ट्रिय एकसचेन्ज एसोसिएशन	
TEL 06-6992-1516 080-6219-5344	c/o Community Promotion Division Moriguchi City Hall 2-5-5 Keihanhondori, Moriguch City 570-8666
(तोक्खाचु) नियागावा सि एकसचेन्ज एसोसिएशन https://niefa.or.jp/	
TEL 072-811-5935 FAX 072-811-5936	1F Neyagawa City Hall 41-1 Hada-cho, Neyagawa City 572-0848
(तोक्खाचु) काटानो अन्तर्राष्ट्रिय सि एकसचेन्ज एसोसिएशन https://katanokokusai.com/	
TEL 072-894-1113 FAX 072-894-1119	1 F Katano City Hall 14-25 Matsuzuka, Katano City 576-0043 katano_ifa@yahoo.co.jp

[Return to Top](#)

IX - 2 विदेशी भाषाहरूमा परामर्श सेवा

नाम	परामर्श विवरण	भाषा सपोर्ट	दिन/समय	सम्पर्क
ओसाका फु गाइकोकुजिन ज्योउहोउ कर्नर		अंग्रेजी भाषा, चीनियाँ भाषा, कोरियान भाषा, पोर्तुगाली भाषा, स्पेनिश भाषा, थाई भाषा, भियतनामी भाषा, फिलिपिनो भाषा, इन्डोनेसियाली भाषा, नेपाली भाषा	सोमबार, शुक्रवार 9:00~20:00 मंगल. बुध. बिहीबार 9:00~17:30 छुट्टिहरु, बर्ष अन्त्य, नयाँ वर्षबाहेक दोस्रो र चौथो आइतबार 13:00~17:00	☎06-6941-2297 ईमेल परामर्श (जापानी ,अंग्रेजी भाषा) Jouhou-c@ofix.or.jp URL https://www.ofix.or.jp/life/index.html
ओसाका कोकुसाइ कोउरयु सेन्टर	सामान्य परामर्श	अंग्रेजी भाषा, चीनियाँ भाषा, कोरियान भाषा, भियतनामी भाषा, इन्डोनेसियाली भाषा (हरेक दिन)	सोमबार~शुक्रवार 9:00~19:00 शनिबार आइतवा, छुट्टिहरु 9:00~17:30 बर्ष अन्त्य, नयाँ वर्ष(12/29-1/3) बाहेक	☎06-6773-6533 URL http://www.ih-osaka.or.jp/
कान्साई सेइमेइसेन		ताइवान भाषा, बेइजिन भाषा	मंगल. बिही. शनि 10:00~19:00	☎ 06-6441-9595 URL https://kansai-seimeisen.com/about_1.html
गाइकोकुजिन जाईरयू सोउगोउ इन्फर्मेसन सेन्टर	निवास स्थिति बारेमा परामर्श	अंग्रेजी भाषा, चीनियाँभाषा, कोरियान भाषा, स्पेनिश भाषा, पोर्तुगाली भाषा, भेतनामी, फिलिपिनो, नेपालीइन्डोनेसियन, थाइलेडं, कन्बोजिया भाषा, म्यानमा भाषा, मोंगोलिया भाषा, फ्रान्स भाषा, सिंहारा भाषा, उर्दु भाषा,	सोम~शुक्रवार 8:30~17:15	☎0570-013-904 03-5796-7112 (IP, PHS, विदेशी) URL https://www.moj.go.jp/is/a/consultation/center/index.html
AMDA कोकुसाई इरयोउ ज्योउहोउ सेन्टर	चिकित्सा परामर्श जापानी चिकित्सा • वैदेशिक भाषाहरु बोल्न सक्ने चिकित्सा संस्थाहरुको व्याख्या प्रणाली	अंग्रेजी (सोम-शुक्र) चिनियाँ (मंगलबार) कोरियाली (सोम) स्पेनिश (बुध) पोर्चुगिज (शुक्र) भियतनामी (बुध • शुक्र) फिलिपिनो (सोम) थाई (मंगल)	सोमबार~शुक्रवार 10:00~16:00 सार्वजनिक छुट्टिहरु, बर्ष अन्त्य, नयाँ वर्ष (12/29~1/3) बाहेक	« फोन मार्फत चिकित्सा परामर्श » ☎ 03-6233-9266 (टोक्यो केन्द्र) « Zoom » मार्फत चिकित्सा परामर्श ☎ ०५०-३४०५-०३९७ (सोम-शुक्र: १०:०० – १५:००) URL https://www.amdamedicalcenter.com/

नाम	परामर्श विवरण	भाषा सपोर्ट	दिन/समय	सम्पर्क
NOP निगम च्यामु	चिकित्सा परामर्श HIV आदि यौन रोग सम्बन्धित बहुभाषी बाट परामर्श)	स्पेनिश भाषा, पोर्तुगाली भाषा, अंग्रेजी भाषा, चीनियाँभाषा	मंगलबार 16:00~20:00	☎06-6354-5901 कार्यालयमा परामर्श पनि सम्भव छ । URL https://www.charmja-pan.com/
		थाई भाषा	बुधबार 16:00~20:00	
		अंग्रेजी भाषा	बिहीबार 16:00~20:00	
ओसाका गाईकोकुजिन कोयोउ सर्बिस सेन्टर	श्रम परामर्श (बिदेशी विद्यार्थी, प्राविधिक क्षेत्र रोजगार परामर्श)	अंग्रेजी भाषा, चीनियाँ भाषा, पोर्तुगाली भाषा	सार्वजनिक छुट्टिहरु, बर्ष अन्त्य, नयाँ वर्ष बाहेक, समय परिवर्तन हुन सक्छ) 13:00~18:00 सोमबार~शुक्रवार	काकुडा-चो, किता-जिल्ला, ओसाका ☎06-7709-9465 URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/
		स्पेनिश भाषा	मंगलबार / बिहीबार 13:00~18:00	
	श्रम परामर्श (आवासको स्थिति लागी सल्लाह)		सोमबार~शुक्रवार 11:00~18:00 टेलिफोन बाट अग्रिम बुकिङ गर्नु सकिन्छ	
हेल्लोवोर्क साकाई	श्रम परामर्श	चीनियाँ भाषा (सोम~मंगल) पोर्तुगाली भाषा (बिही) स्पेनिश भाषा (दोस्रो र चौथो बुधबार । शुक्रवार)	सोमबार~शुक्रवार 13:00~17:00 यदि दोभाषे आवश्यक छ भने, अग्रिम सूचना आवश्यक छ।	☎072-222-5049 URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/sakai/madoguchi_goannai.html
ओसाका रोउदोउ गाइकोकुजिन रोउदोउस्या सौदान कर्नर	काम को अवस्था बारेमा परामर्श	अंग्रेजी भाषा (सोम, बुध, शुक्रवार) पोर्तुगाली भाषा (बुध, बिही) चीनियाँभाषा (मंगल, बुध, बिही, शुक्रवा र) भेतनामी भाषा (शुक्रवार)	9:30~17:00 (12:00~ 13:00 बाहेक) आइतवार को समय परिवर्तनको हुनसक्छ, त्यसैले आउनु अघि कृपया पहिले नै चेक गर्नुहोस्।	ओसाका शहर चुओ-कु ओतेमए संयुक्त सरकार 2 संख्या 9 तल्ला ☎06-6949-6490 URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/advisor_foreign_workers.html
गाइकोकुजिन रोउदोउस्या मुके सौदान डारल	कानून, कानूनको व्याख्या, काम गर्ने सर्तसँग सम्बन्धित मुद्दाहरुमा	अंग्रेजी भाषा (सोम~शुक्र)	10:00~15:00 (12:00~13:00 बाहेक)	☎0570-001701
		चीनियाँ भाषा (सोम~शुक्र)		☎0570-001702
		पोर्तुगाली भाषा (सोम~शुक्र)		☎0570-001703
		स्पेनिश भाषा (सोम~शुक्र)		☎0570-001704

नाम	परामर्श विवरण	भाषा सपोर्ट	दिन/समय	सम्पर्क
	सम्बन्धित संस्थाहरू परिचय	फिलिपिनो भाषा (सोम~शुक्र)		☎0570-001705
		भियतनामी भाषा (सोम~शुक्र)		☎0570-001706
		म्यानमार (सोम)		☎0570-001707
		नेपाली (मंगल, बुध, बिही)		☎0570-001708
ओसाका फु सोउगो रोउदोउ जिमुस्यो	कामका समस्या आदि सामान्य श्रम	अंग्रेजी भाषा चीनियाँभाषा भियतनामी भाषा	सोमबार~शुक्रवार 9:00~18:00 यदि दोभाषे आवश्यक छ भने, अग्रिम सूचना आवश्यक छ।	ईशिमाची, चुओ-कु, ओसाका एल ओसाका दक्षिण भवन 3 F ☎06-6946-2610 URL https://www.pref.osaka.lg.jp/sogorodo/soudan/
ओसाका फु ज्योउसेइ सौदान सेन्टर	महिलाको समस्याहरू	अंग्रेजी भाषा, चीनियाँभाषा, कोरियान भाषा, पोर्तुगाली भाषा, स्पेनिश भाषा, थाई भाषा, भियतनामी भाषा, फिलिपिनो भाषा, इन्डोनेसियाली भाषा, नेपाली भाषा	सोमबार~शुक्रवार 9:00~17:30	☎06-6949-6181 URL https://www.pref.osaka.lg.jp/joseisodan/sokai.html
ओसाका होउमु क्योकु जिनकेन योउगो बु , जिनकेन सौदान	मानव अधिकार	अंग्रेजी भाषा, चीनियाँभाषा, कोरियन, उत्तर कोरियन, फिलिपिनो भाषा, पोर्तुगाली भाषा, भियतनामी भाषा, नेपाली भाषा, स्पेनिश भाषा, इन्डोनेसियाली भाषा, थाई	सोमबार~शुक्रवार 9:00~17:00	☎0570-090911 URL https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
ओसाका बेन्गोसी खाई	मानव अधिकार कानून मामला	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, उत्तर कोरिया, पोर्चुगिज, स्पेनिश, भियतनामी, फिलिपिनो, थाई, इन्डोनेसियाली, नेपाली, आदि।	शुक्रबार (परामर्श दिन) 13:00 देखि 16:00 सम्म	रिजर्भसनहरू सप्ताहका दिनहरूमा मात्र स्वीकार गरिन्छ ☎०६-६३६४-६२५१ (जापानी भाषा ९:०० देखि २०:००) ☎०८०-७४५१-५८९१ (विदेशी भाषाहरू ९:०० देखि १७:००) URL https://www.osakaben.or.jp

नाम	परामर्श विवरण	भाषा सपोर्ट	दिन/समय	सम्पर्क
निहोन सिहोउ सिएन सेन्टर होउ तेरासु	कानून	अंग्रेजी भाषा, चीनियाँभाषा, कोरियान भाषा, स्पेनिश भाषा, पोर्तुगाली भाषा, फिलिपिनो भाषा, थाई भाषा, नेपाली भाषा	सोमबार~शुक्रवार 9:00~17:00	☎ 0570-078377 URL https://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html

[Return to Top](#)

IX-3 स्वास्थ्य र चिकित्सा

1. छुट्टी, रातमा चेक गर्न सकिने आपतकालीन क्लिनिकहरूको सूची

(जापानी भाषामा मात्र सेवा उपलब्ध छ। जापानी भाषा जानेको ब्यक्ति सँग जानु होला।)

Int	आन्तरिक चिकित्सा	Ped	बाल चिकित्सा
Sur	शल्य चिकित्सा	Den	दन्त चिकित्सा
Oph	नेत्र चिकित्सा	Oto	कान नाक घाँटी चिकित्सा
Ort	अर्थोपेडिक सर्जरी	Ora-Sur	मौखिक शल्यक्रिया

※ ओसाका प्रान्त मेडिकल संस्था सूचना प्रणाली साइटमा बिस्तृत बुझ्न सक्नु हुने छ।

(<https://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>)

नगरपालिका/ गाउँपालिका	संस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
सुइता सि	सुइता सि रिचु क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped Sur Den	4-31-20 Aoyamadai, Suita City	06-6831-6700	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नव वर्षबिदा 9:30~11:30 13:00~16:30
	ओसाका विश्वविद्यालय दन्त अस्पताल मौखिक शल्य चिकित्सा	1-8 Yamadaoka , Suita City	06-6879-2848	Weeknights 17:15-8:30 Sat, Sun and Holidays 24 hours
ताखाचुकी सि शिमामोटो चो	आपतकालीन चिकित्सा क्लिनिक / ताकात्सुकी शिमामोटो आपतकालीन क्लिनिक Int Ped Sur Den	1-10 Hacchou Nishi machi, Takatsuki City	072-683-9999	सोम-शुक्र (Int • Ped • Sur) 20:30~अर्को दिन6:30 शनि (Int • Ped • Sur) 14:30~अर्को दिन 6:30 आइत, सार्वजनिक बिदा (Int • Ped • Sur) 9:30~11:30, 13:30~16:30, 18:30 ~अर्को दिन-6:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा (Den) 9:30~11:30, 13:30~16:30
इबाराकी सि	इबाराकी सि होकेन इर्योउ सेन्टर फुजोकु क्युब्यो सिनर्योज्यो Int Den *बाल चिकित्साको लागी आपतकालिन क्लिनिक ताखाचुकी सिमामोटो याखान क्युजिचु ओउक्यु अस्पताल मा जानुहोला	3-13-5 Kasuga, Ibaraki City (Ibaraki Municipal Public Health and Medical Center)	072-625-7799	सोम-शुक्र (Int) 21:00~23:30 शनि (Int) 17:00~अर्को दिन6:30 आइत, सार्वजनिक बिदा (Int) 10:00 ~ 11:30, 13:00 ~ 16:30, 18:00~अर्को दिन6:30 आइत, सार्वजनिक बिदा (Den) 10:00~11:30, 13:00~16:30
सेच्यु सि	सेच्यु सिरिचु क्युजिचु स्योउनि क्युब्यो अस्पताल Ped	32-19 Kohroen, Settsu City	072-633-1171	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नव वर्षबिदा 9:30~11:30 13:00~16:00
तोयोनाका सि	टोयोनाका नगरपालिका स्वास्थ्य केन्द्रको मुख्य क्लिनिक	2-6-1 Uenosaka, Toyonaka City	06-6848-1661	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, • 8/14,15 नव वर्षबिदा 9:30-11:30

नगरपालिका/ गाउँपालिका	संस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
	Int Ped Den			13:00-16:30
	शौनाइ जनस्वास्थ्य केन्द्रमा टोयोनाका नगरपालिका स्वास्थ्य केन्द्रको दक्षिण क्लिनिक Int Ped Den	1-3-14-101 Shimaecho, Toyonaka City	06-6332-8558	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, • 8/14,15 नब वर्षबिदा 9:30-11:30 13:00-15:30
इकेदा सि	इकेदा सिरिचु क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped Den	3-1-18 Jonan, Ikeda City सिरिचु इकेदा अस्पताल हिगासी भवन 1F	072-752-1551	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 8:30~11:30 13:00~15:30
	तोयोना कोउइकि कोदोमो क्युब्यो सेन्टर अस्पताल Ped	5-1-14 Kayano, Minoh City	072-729-1981	सोम-शुक्र 18:30~अर्को दिन6:30 शनि 14:30~अर्को दिन6:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 8:30~अर्को दिन6:30
मिनोह सि	मिनोउ सिरिचु अस्पताल Int Den Sur Ped *अत्यावश्यक चिकित्सा हेरचाह प्राप्त गर्न आवश्यक नभएको खण्डमा रेफरल पत्र बिना नयाँ बिरामीहरूलाई 5500 येनको अतिरिक्त शुल्क लाग्न सक्छ।	5-7-1 Kayano, Minoh City (२०२३ मा ठाउँ सार्ने योजना)	072-728-2001	सोम-शुक्र (Int • Sur) 18:30~अर्को दिन6:30 शनि (Int • Sur) 14:30~अर्को दिन 6:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int • Sur) 8:30~अर्को दिन 6:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Den) 9:30~16:30
	ज्युसो क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	1-11-26 Juso-Higashi, Yodogawa-ku, Osaka City	06-6304-7883	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~16:30
ओसाका सि	मियाकोजिमा क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	1-24-23 Miyakojima-Minamidohri, Miyakojima-ku, Osaka City	06-6928-3333	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~16:30
	इमाजातो क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	3-6-6 Oimazato-Nishi, Higashinari-ku, Osaka City	06-6972-0767	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~16:30

नगरपालिका/ गाउँपालिका	संस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
	नाकानो क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	2-1-20 Nakano, Higashisumiyoshi-ku, Osaka City	06-6705-1612	सोम-शुक्र (Ped) 20:30~23:00 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int • Ped) 10:00~16:30
	च्युओ क्युब्यो अस्पताल Int Ped Oph Oto	4-10-13Shinmachi, Nishi-ku, Osaka City	06-6534-0321	सोम-शुक्र (Int • Ped) 22:00~अर्को दिन5:30 (Oph • Oto) 22:00~अर्को दिन0:30 शनि (Int • Ped) 15:00~अर्को दिन 5:30 (Oph • Oto)15:00~21:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int • Ped) 17:00~अर्को दिन5:30 (Oph • Oto) 10:00~21:30
	निसीकुज्यो क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	5-4-25 Nishikujo, Konohana-ku, Osaka City	06-6464-2111	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~16:30
	सावानो चो क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	4-14-28 Minami-sumiyoshi, Sumiyoshi-ku, Osaka City	06-4700-7771	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~16:30
	ओसाका फु सिखा इशिखाई सोजोकु सिखा अस्पताल क्युजिचु याखान क्युब्यो अस्पताल Den	1-3-27 Dogashiba, Tennoji-ku, Osaka City	06-6772-8886 06-6774-2600 (रातको समयको लागि मात्र)	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 9:30~16:00 प्रतेक दिन 21:00~अर्को दिन3:00
साकाई सि	साखाई कोदोमो क्युब्यो अस्पताल Ped	1-1-2, Ebaraji-cho, Nishi-ku, Sakai City	072-272-0909	सोम-शुक्र 20:30~अर्को दिन4:30 शनि 17:30~अर्को दिन4:30 आइत, सार्वजनिक बिदा 9:30~11:30, 12:45~16:30 17:30~अर्को दिन4:30 ओबोन बिदा 8/13,14,15 9:30~11:30, 12:45~16:30 (शनि,आइत,मात्र 17:30~ 20:30), 20:30~अर्को दिन4:30 नब वर्षबिदा 9:30~11:00, 12:45~16:30 17:30~अर्को दिन4:30

नगरपालिका/ गाउँपालिका	सस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
	साखाई सेनबोकु क्युब्यो अस्पताल Int Int	1-8-1 Takeshirodai, Minami-ku, Sakai City	072-292-0099	शनि 17:30~20:30 आइत, सार्वजनिक बिदा 9:30~11:30, 12:45~16:30, 17:30~20:30 ओबोन बिदा 8/13,14,15 (शनि,आइत,मात्र 9:30~11:30) 12:45~16:30, 17:30~20:30) नब वर्षबिदा 9:30~11:00, 12:45~16:30
	साखाई कोउकु होउकेन सेन्टर Den	18-3 Daisen-nakamachi, Sakai-ku, Sakai City	072-243-0099	शनि 17:30~20:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा 9:30~ 11:30, 12:45~16:30
ओसाका सायामा सि	ओसाका सायामा सि इशिखाई क्युजिचु अस्पताल Int	1-500-1 Higashino-higashi, Osakasayama City	072-368-1110	आइतबार, सार्वजनिक बिदा स्थानान्तरण बिदा (नब वर्षबिदा बाहेक) 9:00~12:00
ताकिशी सि	ताकिशी सि रिचु अस्पताल Int Ped	4-4-26 Hageromo, Takaishi City	072-267-0003	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 9:00~16:00
किसिवादा सि इजुमी सि इजुमिओओचु सि ताखाइशी सि काइजुका सि ताडाओका चो	सेनक्यु होकुबो स्योउनि स्योउकि क्युब्यो कोउइकि अस्पताल Ped	1-1-51 Arakicho, Kishiwada City किसिवादा मेडिकल सेन्टर भित्र	072-443-5940	शनि 17:00~22:00 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 9:00~12:00, 13:00~16:00, 17:00~22:00
काइजुका सि	खाईजुखा सिरिचु क्युजिचु क्युखान अस्पताल Int Den	1-18-8 Hatakenaka, Kaizuka City	072-432-1453	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int • Den) 10:00~12:00 (Int) 13:00~16:00
इजुमिसानो सि कुमाटोरी चो ताजिरी चो सेननान् सि मिसकी चो हाननान् सि	सेनक्यु नानबु स्योउकि क्युब्यो अस्पताल Int Ped	1-825 Rinku-orai Kita, Izumisano City	072-464-6040	शनि (Int • Ped) 17:30~20:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int • Ped) 9:30~11:30 12:30~16:30 बिहि (Ped) 19:30~22:30
तोन्दाबायासी सि	तौन्दा सिरिचु क्युजिचु अस्पताल Int Den	1-3-38 Koyodai, Tondabayashi City	0721-28-1333	आइत, सार्वजनिक बिदा (Int) 9:00~11:30 13:00~15:30 (Den) 9:00~11:30 नब वर्षबिदा (Int • Den) 9:00~11:30

नगरपालिका/ गाउँपालिका	संस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
				13:00~15:30
	तोंन्दा बायासी अस्पताल Ped (जूनियर हाई स्कूल वा कम्मका बच्चा हरुलाई मात्र)	1-3-36 Koyodai, Tondabayashi City	0721-29-1121	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 9:00~11:30 13:00~15:30
कावाचिनागोनो सि	खावाचिनागोनो सिरिचु क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Den ※आन्तरिक चिकित्सा (जूनियर हाई स्कूल वा कम्मका बच्चा हरुलाई हुदैन)	2-1 Kidohigashicho, Kawachinagano City	0721-55-0300	शनि (Int) 18:00~20:40 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int) 10:00~11:40, 13:00~15:40 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, (Den) 10:00~11:40 नब वर्षबिदा • गोल्डेन विक (Den) 10:00~11:40, 13:00~15:40
हाबिकिनो सि	हाबिकिनो सिरिचु होउकेन सेन्टर क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped Den	4-2-3 Konda, Habikino City	072-956-1000	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~12:00 13:00~16:00
	स्योउनिखा याखन क्युब्यो अस्पताल [व्यवस्थापन: माचुबारा सि, फुजीडेरा सि, हाबिकिनो सि] Ped	4-2-3 Konda, Habikino City	072-956-1000	शनि, आइत, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 17:30~21:30
फुजीडेरा सि	फुजीईडेरा सिरिचु होकेन सेन्टर क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped Den	2F Fujiidera Public Health Center 9-4-33 Koyama, Fujiidera City	072-939-7194	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~12:00 13:00~16:00
माचुबारा सि	माचुबारा तोकु स्युखाई अस्पताल Ped	7-13-26 Tamamihigashi, Matsubara City	072-993-8223	शनि 13:00~17:00 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 9:30~11:30 13:00~16:00

नगरपालिका/ गाउँपालिका	संस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
याओ सि	याओ सी होउकेन सेन्टर क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped Den	Lifelong Learning Center 5-85-16 Asahigaoka, Yao City	072-993-8600	शनि (Ped) 17:00~20:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int, Ped, Den) 10:00~11:30, 13:00~15:30 (Int, Ped) 17:00~20:30
काशिवारा सि	सिरिचु खासीवारा अस्पताल Int Ped Sur Ort ※बाल चिकित्सा बिहान मात्र	1-7-9 Hozenji, Kashiwara City	072-972-0885	(Int) प्रतेक दिन 24 घण्टा (Sur) सोमबार, बिहि 17.00~8:45 अर्को दिन सार्वजनिक बिदा 8:45~ शनि, आइतबार 8:45~8:45 अर्को दिन (Ped) सोम 20:00~ अर्को दिन 8:00 शनि, आइत 9:00~11:30 (Ort) बिहि 8:45~ अर्को दिन 8:45
हिगाशी ओसाका सि	हिगाशी ओसाका क्युजिचु क्युब्योअस्पताल Int Ped Den	4-4-38 Nishiiwata, Higashiosaka City	06-6789-1121	शनि (Int, Ped) 18:00~20:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int, Ped, Den) 10:00~11:30, 13:00~16:30
मोरिगुची सि	मोरिगुची आपतकालीन क्लिनिक Int Ped Den	1F Community Health Center 1-13-7 Omiyadori, Moriguchi City	06-6998-9970 (int Ped) 06-6998-9945 (Den)	शनि (Int Ped) 18:00-20:30 आइतबार, बिदा, वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष (Int Ped) 10:00-12:00, 13:30-16:30, १८:००-२०:३० आइतबार बिदा, वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष (Den) 10:00-11:30, 13:00-16:30
हिराकाता सि	हिराकाता सि क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped	1F Hirakata Doctors' Hall 2-14-16 Kinyahommachi, Hirakata City	072-845-2656	शनि 17:40~20:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्ष बिदा 9:40~11:30, 12:40~16:30
हिराकाता सि	हिराकाता सि क्युजिचु शिखा क्युब्यो अस्पताल Den	3F Hirakata Doctors' Hall 2-14-16 Kinyahommachi, Hirakata City	072-848-0841	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्ष बिदा 9:30 ~11:30, 13:00 ~16:30
हिराकाता सि	किताखावाची याखान क्युब्यो अस्पताल ※(बाल चिकित्सा जुनिअर हाई स्कूल 3	1F Hirakata Doctors' Hall 2-14-16 Kinyahommachi, Hirakata City	072-840-7555	सोम-शुक्र • आइतबार, सार्वजनिक बिदा 20:30~अर्को दिन 5:30

नगरपालिका/ गाउँपालिका	संस्थाको नाम	ठेगाना	टेलिफोन	परामर्श समय
	बर्ष भन्दा कम मात्र) [संचालक : मोरिगुची सि, हीराकाता सि, नेयागावा सि, डाइतो सि, काडोमा सि, सिज्योनावाते सि, खातानो सि] Ped			
नेयागावा सि	नेयागावा सिरिचु होकेन फुकुसि सेन्टर अस्पताल Int Ped Den	1F Municipal Health Welfare Center 28-22 Ikedanishimachi, Neyagawa City	072-828-3931	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int, Ped, Den) 9:30~11:30, 12:30~16:30 (Ped) 17:30~20:30
डाइतो सि	डाइतो सिरिचु क्युजिचु अस्पताल (जुनिअर हाई स्कुल 3 बर्ष भन्दा कम मात्र) Ped	Public Health, Medical and Welfare Center 8-1 Saiwaicho, Daito City	072-874-5110	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 10:00~11:30 13:00~15:30
कादोमा सि	कादोमा होउकेन फुकुसी सेन्टर अस्पताल Int Ped Den	14-1 Midocho, Kadoma City	06-6903-3000	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int, Ped, Den) 10:00~11:30, 13:00~16:00 शनि (Int, Ped) 18:00~20:30
सिज्योउ नावाते सि	सिज्योउ नावाते सिरिचु होउकेन सेन्टर क्युजिचु अस्पताल ※बाल चिकित्सा (16 बर्ष भन्दा कमको लागि मात्र) Ped	3-5-28 Nakano, Shijonawate City	072-877-1231	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा 9:30~11:30 13:00~15:30
काटानो सि	खातानो सिरिचु क्युजिचु क्युब्यो अस्पताल Int Ped Den	Municipal Health Promotion Center 5-5-1 Amanogaharacho, Katano City	072-891-8124	आइतबार, सार्वजनिक बिदा, नब वर्षबिदा (Int Ped) 9:45 - 13:45 (Den) 9:45 - 11:45
	खातानोसि दो यो क्युजिचु याखान क्युब्यो अस्पताल (खातानो अस्पताल) ※शल्य चिकित्सा 15 बर्ष वा माथि Int	39-1 Matsuzuka, Katano City	072-891-0331	शनि,आइत,सार्वजनिक बिदा 18:00~21:00

※नब वर्षबिदा सामान्यतया 12/29~1/3 मा हुन्छ तर साल अनुसार फरक पर्न सक्नेछ। बिस्तृत रुपमा सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस।

2. स्वास्थ्य केन्द्र सूची

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर
ओसाका प्रान्तका स्वास्थ्य केन्द्र		
इकेडा	3-19 Masumicho, Ikeda City	072-751-2990
इबाराकी	8-11 Ohsumicho, Ibaraki City	072-624-4668
मोरिगुची	2-5-5 Keihanondori, Moriguchi City	06-6993-3131
सिज्यो उनावाते	1-16 Esebicho, Shijonawate City	072-878-1021
फुजीडेरा	1-8-36 Fujiidera, Fujiidera City	072-955-4181
तोन्दाबायासी	3-1-35 Kotobukicho, Tondabayashi City	0721-23-2681
इजुमी	6-12-3 Fuchucho, Izumi City	0725-41-1342
किसिवादा	3-13-1 Nodacho, Kishiwada City	072-422-5681
इजुमीसानो	583-1 Kamikawaraya, Izumisano City	072-462-7701
ओसाका सि, साकाई सि, हिगाशी ओसाका सि, ताखाचुकी सि, टोयोनाका सि, हीराकाता सि, याओ सि, नेयागावा सि का स्वास्थ्य केन्द्र		
ओसाका सि होकेनज्यो	1-2-7-1000 Asahimachi, Abeno-ku, Osaka City अबेनो मेडिक्स 10F	06-6647-0641
साकाई सि होकेनज्यो	3-1 Minamikawaramachi, Sakai-ku, Sakai City मुख्य भवन 6 F	072-222-7582
हिगाशी ओसाका सि होकेनज्यो	Kirari Facility Bldg. 4-3-22 Iwatacho, Higashiosaka City किरारी भवन	072-960-3800
ताखाचुकी सि होकेनज्यो	5-7 Jotocho, Takatsuki City	072-661-9333
तोयोनाका सि होकेनज्यो	4-11-1 Nakasakurazuka, Toyonaka City	06-6152-7307
हीराकाता सि होकेनज्यो	2-2-2 Ogaitocho, Hirakata City	072-845-3151
याओ सि होकेनज्यो	1-2-5 Shimizucho, Yao City	072-994-0661
नेयागावा सि होकेनज्यो	28-3 Yasakacho, Neyagawa City	072-829-7771
सुइटा सिटी स्वास्थ्य केन्द्र	19-3 Deguchicho, Suita City	06-6339-2225

3. बिमा सस्था (स्वास्थ्य) सूची

ओसाका सि

कु/ वार्ड	नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	
किटा कु	किटा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	2-1-27 Ohgimachi, Kita-ku, Osaka City	06-6313-9882	06-6313-9968
मियाकोजिमा कु	मियाकोजिमा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	2-16-20 Nakanochi Miyakojima-ku, Osaka City	06-6882-9882	06-6882-9882
फुकुशिमा कु	फुकुशिमा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-8-1 Ohbiraki, Fukushima-ku, Osaka City	06-6464-9882	06-6464-9968

कोनोहाना कु	कोनोहाना कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-8-4 Kasugade-Kita, Konohana-ku, Osaka City	06-6466-9882	06-6466-9968
च्युओ कु	च्युओ कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-2-27 Kyutaromachi Chuo-ku Osaka	06-6267-9986	06-6267-9986
निसी कु	निसी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	4-5-14 Shinmachi, Nishi-ku, Osaka City	06-6532-9882	06-6532-9968
मिनातो कु	मिनातो कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-15-25 Ichioka, Minato-ku, Osaka City	06-6576-9882	06-6576-9968
ताईसो कु	ताईसो कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	2-7-95 Chishima, Taisho-ku, Osaka City	06-4394-9882	06-4394-9968
टेन्नोजी कु	टेन्नोजी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	20-33 Shimpoicho, Tennoji-ku, Osaka City	06-6774-9882	06-6774-9968
नानीवा कु	नानीवा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-4-20 Shikitsu-Higashi Naniwa-ku, Osaka City	06-6647-9882	06-6647-9968
निसी योदोगावा कु	निसी योदोगावा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-2-10 Mitejima, Nishiyodogawa-ku, Osaka City	06-6478-9882	06-6478-9968
योदोगावा कु	योदोगावा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	2-3-3 Juso-Higashi Yodogawa-ku, Osaka City	06-6308-9882	06-6308-9968
हिगाशी योदोगावा कु	हिगाशी योदोगावा कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	2-1-4 Houshin Higashiyodogawa-ku, Osaka City	06-4809-9882	06-4809-9968
हिगाशीनारी कु	हिगाशीनारी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	2-8-4 Oimazato-Nishi Higashinari-ku, Osaka City	06-6977-9882	06-6977-9968
इकुनो कु	इकुनो कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	3-1-19 Katsuyama-Minami, Ikuno-ku, Osaka City	06-6715-9882	06-6715-9968
आशाही कु	आशाही कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-1-17 Omiya, Asahi-ku, Osaka City	06-6957-9882	06-6957-9968
ज्योतो कु	ज्योतो कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	3-5-45 Chuo, Joto-ku, Osaka City	06-6930-9882	06-6930-9968
चुरुमी कु	चुरुमी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	5-4-19 Yokozutsumi Tsurumi-ku Osaka City	06-6915-9882	06-6915-9968
आबेनो कु	आबेनो कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-1-40 Fuminosato, Abeno-ku, Osaka City	06-6622-9882	06-6622-9968
सुमिनोए कु	सुमिनोए कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	3-1-17 Misaki, Suminoe-ku, Osaka City	06-6682-9882	06-6682-9968
सुमियोसी कु	सुमियोसी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	3-15-55 Minami-Sumiyoshi, Sumiyoshi-ku, Osaka City	06-6694-9882	06-6694-9968

हिगाशीसुमि योसी कु	हिगाशीसुमियोसी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-13-4 Higashi-Tanabe, Higashisumiyoshi-ku, Osaka City	06-4399-9882	06-4399-9968
हिरानो कु	हिरानो कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	3-8-19 Setoguchi, Hirano-ku, Osaka City	06-4302-9882	06-4302-9968
निसिनारी कु	निसिनारी कु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-5-20, Kishinosato, Nishinari-ku, Osaka City	06-6659-9882	06-6659-9968
	ओसाका सि मेन्तल स्वास्थ्य सेन्टर	3rd Floor, Miyakojima Center Building 5-15-21 Nakanochi, Miyakojima-ku, Osaka City	06-6922-8520	06-6923-0936 (मुटु/मन संबन्धि)

* फोन नम्बर बाँया : बिभिन्न मेडिकल परीक्षण, खोप, आमा र बच्चा पुस्तिका संबन्धि बिषयको बारेमा
दाँया : रोग रोकथाम र स्वास्थ्य रहन को साथै स्वास्थ्य अभिवृद्धि संबन्धि बिषयको बारेमा
(घर निरिक्षण, स्वास्थ्य परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा, बाल हेरचाह सहायता, आदि।)

माथि उल्लेखित बाहेकका नगरपालिका/गाऊपालिका

नगरपालिका/ गाऊपालिका	नाम	ठेगाना	फोन नम्बर
साकाई सि	साकाई होकेन सेन्टर	3-1 Minamikawaramachi, Sakai City	072-238-0123
	हिगाशी होकेन सेन्टर	195-1 ikisho-haraderamachi, Sakai City	072-287-8120
	किता होकेन सेन्टर	5-1-4 Shin-kanaokacho, Kita-ku, Sakai City	072-258-6600
	निशी होकेन सेन्टर	6-600 Ohtori-minamimachi, Nishi-ku, Sakai City	072-271-2012
	मिनामी होकेन सेन्टर	1-1-1 Momoyamadai, Minami-ku, Sakai City	072-293-1222
	नाका होकेन सेन्टर	2470-7 Fukai-sawamachi, Naka-ku, Sakai City	072-270-8100
	मिहारा होकेन सेन्टर	782-11 Kuroyama Mihara-ku, Sakai City	072-362-8681
	साकाई सि मेन्तल होकेन सेन्टर	Health and Welfare Plaza 4-3-1 Asahigaoka Nakamachi, Sakai-ku, Sakai City	072-245-9192 (मुटु/मन संबन्धि : 072-243-5500)
इकेदा सि	इकेदा सि होकेन फुकुशि सौगो सेन्टर	3-1-40 Jonan, Ikeda City	072-754-6010
टोयोनो चो	टोयोनो चो होकेन स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1-2-6 Higashitokiwadai, Toyono-cho, Toyono-gun	072-738-3813
मिनो सि	इचीजाई मिनोउ सि उपचार होकेन सेन्टर	5-8-1 Kayano, Minoh City	072-727-9500

	नोसे चो स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर (सासायुरी)	5-8-1 Kayano, Minoh City	072-727-9555
नोसे चो	नोसे चो स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर (सासायुरी)	82-1 Kurisu, Nose-cho, Toyono-gun	072-731-2150
सुइता सि	सुइता सि रिचु होकेन सेन्टर	19-2 Deguchi-cho, Suita City	06-6339-1212
सेत्सु सि	सेत्सु सि रिचु होकेन सेन्टर	5-30 Minamisenrioka, Settsu City	06-6381-1710
इबाराकी सि	इबाराकी सि होकेन उपचार सेन्टर	3-13-5 Kasuga, Ibaraki City	072-625-6685
ताखाचुकी सि	ताखाचुकी सि रिचु होकेन सेन्टर	5-1 Johtou-cho, Takatsuki City	072-661-1108
शिमामोटो सि	शिमामोटो चो फुरेआइ सेन्टर	3-4-1 Sakurai, Shimamoto-cho, Mishima-gun	075-961-1122
हिराकाता सि	हिराकाता सि रिचु होकेन सेन्टर	2-13-13 Kinyahonmachi, Hirakata City	072-840-7221
नेयागावा सि	नेयागावा सि स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	28-22 Ikeda-nishimachi, Neyagawa City	072-838-1631
मोरिगुच सि	मोरिगुच सि होकेन सेन्टर	1-13-7 Omiyadori, Moriguchi City	06-6992-2217
कादोमा सि	कादोमा सि स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	14-1 Mido-cho, Kadoma City	06-6904-6400
दाईतो सि	दाईतो सि रिचु होकेन स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	8-1 Saiwai-cho, Daito City	072-874-9500
सिज्योनावाते सि	सिज्योनावाते सि रिचु होकेन सेन्टर	3-5-28 Nakano, Shijonawate City	072-877-1231
काटानो सि	काटानो सि रिचु जनरल स्वास्थ्य होकेन कल्याण सेन्टर	5-5-1 Amanogahara-cho, Katano City	072-893-6400
याओ सि	याओ सि होकेन सेन्टर	5-85-16 Asahigaoka, Yao City	072-993-8600
काशिवारा सि	काशिवारा सिरिचु होकेन सेन्टर	4-15-35 Ohgata, Kashiwara City	072-973-5516
हिगाशी	हिगाशी होकेन सेन्टर	1-1 Asahi-cho, Higashiosaka City	072-982-2603
ओसाका सि	नाका होकेन सेन्टर	4-3-22 Iwata-cho, Higashiosaka	072-965-6411
	निसी होकेन सेन्टर	2-8-27 Takaida-motomachi, Higashiosaka City	06-6788-0085
मत्सुबारा सि	मत्सुबारा सिरिचु होकेन सेन्टर	1-1-40 Taijo, Matsubara City	072-336-7100
हाबिकिनो सि	हाबिकिनो सिरिचु होकेन सेन्टर	4-2-3 Konda, Habikino City	072-956-1000
फुजीडेरा सि	फुजीडेरा सिरिचु होकेन सेन्टर	9-4-33 Koyama, Fujiidera City	072-939-1112
ओसाका शायामा सि	ओसाका शायामा सिरिचु होकेन सेन्टर	1-97-3 Iwamuro, Osakasayama City	072-367-1300

तोंडाबायासी सि	तोंडाबायासी सिरिचु होकेन सेन्टर	1-3-35 Koyodai, Tondabayashi City	0721-28-5520
कावाचिनागानो सि	कावाचिनागानो सिरिचु होकेन सेन्टर	2-1 Kidohigashimachi, Kawachinagano City	0721-55-0301
कानान चो	कानान चो होकेन स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	1371 Oaza Shiraki, Kanan-cho, Minamikawachi-gun	0721-90-4800
ताइशी चो	ताइशी चो रिचु होकेन सेन्टर	101 Oaza Yamada, Taishi-cho, Minamikawachi-gun	0721-98-5520
चिहाया आ कासाका मुरा	चिहाया आ कासाका मुरा रिचु होकेन सेन्टर	195-1 Oaza Mizuwake, Chihayaakasaka-mura, Minamikawachi-gun	0721-72-0069
इजुमी सि	इजुमी सि रिचु होकेन सेन्टर	4-22-5 Fuchu-cho Izumi City	0725-47-1551
इजुमीओओचु सि	इजुमीओओचु सि रिचु होकेन सेन्टर	2-25 Miyacho, Izumiotsu City	0725-33-8181
ताकाशी सि	इजुमीओओचु सि जनरल होकेन सेन्टर	4-4-26 Hagoromo, Takaishi City	072-267-1160
ताडाओका चो	ताडाओका चो रिचु होकेन सेन्टर	1-34-1 Tadaokahigashi, Tadaoka-cho, Senboku-gun	0725-22-1122
किशीवाडा सि	किशीवाडा सि रिचु होकेन सेन्टर	3-12-1 Bessho-cho, Kishiwada City	072-423-8811
काइजुका सि	काइजुका सि रिचु होकेन सेन्टर	1-18-8 Hatakenaka, Kaizuka City	072-433-7000
इजुमीसानो सि	इजुमीसानो सि स्वास्थ्य प्रमोसोन बिभाग	1-1-1 Ichiba Higashi, Izumisano City	072-463-1212
कुमाटोरी चो	कुमाटोरी चो रिचु जनरल होकेन स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर (कुमाटोरी फुरेआई सेन्टर)	1-1-8 Noda, Kumatori-cho, Sennan-gun	072-452-6285
कुमाटोरी चो	कुमाटोरी चो रिचु जनरल होकेन स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर (फुरेआई सेन्टर)	883-1 Oaza Kashoji, Tajiri-cho, Sennan-gun	072-466-5013
सेन्नान सि	सेन्नान सि रिचु होकेन सेन्टर	1584-1 Shindachi-ichiba, Sennan City	072-482-7615
हाननान सि	हाननान सि रिचु होकेन सेन्टर	263-1 Kuroda, Hannan City	072-472-2800
मिसाकी चो	मिसाकी चो रिचु होकेन सेन्टर	2424-3 Tanagawa-tanigawa, Misaki-cho, Sennan-gun	072-492-2424

[Return to Top](#)

IX-4 श्रम

1. ओसाकाफु भित्रका हेलोवोर्क्स हरुको लिस्ट

(रोजगार बीमामा संलग्न हेलोवोर्क्स हरु)

URL <https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list.html>

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	क्षेत्राधिकार
ओसाका हिगाशी	Pippu Bldg. 2- 1-36 Noninbashi, Chuo-ku, Osaka सबवे (ओसाका मेट्रो) Tanimachi लाइन / Chuoलाइनको Tanimachi 4 chome स्टेशन, एक्जिट न . 8 बाट 3 मिनेट पैदल	06-6942-4771	चुओ-कु, (ओसाका वेस्ट क्षेत्राधिकारबाहेक), हिगाशिनारी-कु, टेन्नोजी, जोटो-कु, चुरुमी -कु, इकुनो-कु
उमेदा	16 F Umeda Ekimae No. 2 Bldg, 1-2-2 Umeda, Kita-ku, Osaka JR तोजाई लाइन Kita Shinchi स्टेशन को पूर्व हिगासी निकास नजिकै	06-6344-8609	किता कू तोशिमा कु आसाहि कु कोनोहाना कु फुकुशिमा कु निशियोदोगावा कु
ओसाका निसी	1-2-34, Minami-Ichioka, Minato - ku, Osaka JR लूप लाइनमा टाइसो स्टेशनबाट १२ मिनेट पैदल सबवे नागाहोरी चुरुमी र्योकुची लाइन टाइसो स्टेशनको एक्जिट 4 बाट १२ मिनेट पैदल।	06-6582-5271	निशि कु , नानिवा कु , मिनाटो कु, टाइसो कु, चुओ कुको आन्डोजीमाचि ,उएहोनमाची वनिसी , तोउहेइ , उएसिओ, नकादेरा, मचुयामाचि , खावारायामाचि, कोउजु, मिनामिसेन्बा, शिमानोची, डोटनबोरी,सेन्नियीमाए, नान्बा, निहोनबाशी, हिगासी सिन्साईबासि, सिन्साईबासि सुजि, निसी सिन्साईबासि, सोएमोनचो, तानिमाची 6-9चो मे
आबेनो	1-4-2 Fuminosato, Abeno-ku, Osaka JR हानवा लाइन बिस्योउएन स्टेशन बाट मिनेट पैदल 3 मिनेट सबवे तानिमाची लाइन फुमिनोसातो एकि बाट पैदल 7 मिनेट	06-4399-6007	आबेनो कु ,निसिनारि कु, सुमियोसि कु, हिरानो कु, सुमिनोए कु, हिगासि सुमियोसि कु
योदोगावा	3-4-11 Juso-Honmachi, Yodogawa-ku, Osaka हानक्यु जुसो स्टेशन पैदल 3 मिनेट	06-6302-4771	हिगाशीयोदोगावाकु, योदोगावाकु , सुइतासी
फुसे	4F Aeon Fuse-ekimae store, 1-8-37 Chodo, Higashi Osaka किन्तेत्सु नारा लाइन, ओसाका लाइन, फुसे स्टेशन बाट २-मिनेट पैदल	06-6782-4221	हिगासी ओसाका सी , याचु सी
साखाई	1~3F Sakai Regional Joint Government Office 2-29, Minamikawara-machi, Sakai-ku, Sakai नानखई कोयासेन साखाई हिगासी स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल	072-238-8301	साखाई सी
किसिवादा	1264 Sakuzai-cho, Kishiwada JR हानवा लाइन हिगाशी किशिवाडा स्टेशन बाट 10 मिनेट पैदल	072-431-5541	किशिवाडा सी खाईजुका सी

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	क्षेत्राधिकार
इकेडा	12-9 Sakaehonmachi, Ikeda हान्क्यु ताकाराजुखा लाइन इकेडा स्टेशन बाट 10 मिनेट पैदल	072-751-2595	इकेडा सी, टोयोनाका सी, मिनोह सी, टोयोनो-गुन टोयोनो-चो, नोसेचो
इजुमीओओचु	22-45 2F Texpia Osaka, Asahimachi, Izumiotsu नानखई होनसेन इजुमी ओओचु स्टेशन बाट 3 मिनेट पैदल	0725-32-5181	इजुमिओचु, इजुमी शहर, टाखाइशी, सेनबोकु-गुन, ताडाओका चो
फुजीडेरा	3F DH Fujiidera Ekimae Bldg. 2-10-18 Oka, Fujiidera किन्तेत्सु मिनामी ओसाका लाइन फुजीडेरा स्टेशन बाट २ मिनेट पैदल	072-955-2570	काशिहारा सी, माचुबारा सी, हबिकिनो सी, फुजीडेरा सी
हीराकाता	6F Vie. orner Aeon Hirakata 7-2, Okahonmachi, Hirakata केइहान होन लाइन हीराकातासी स्टेशन बाट 3 मिनेट पैदल	072-841-3363	हीराकाता सी, नेयागावा सी, खातानो सी
इजुमिसानो	2-1-20 Uemachi, Izumisano नानखई होनसेन इजुमिसानो स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल इजुमिसानो पुलिस अफिस नजिके	072-463-0565	इजुमिसानो सी, सेन्नान सी,, हन्नान सी,, सेन्नानगुन कुमाटोरी-चो, तानोसीरि माची मिसाकी माचि
इबराकी	1-12 Higashi-Chujocho, Ibaraki JR क्योटो लाइन इबराकी स्टेशन बाट 8 मिनेट पैदल इबराकी फायर स्टेशन नजिके	072-623-2551	इबराकी सी, ताखाचुकी सी, सेच्युसी, मिसिमागुन सिमामोतोचो
कावाचिनागानो	7-2 Shouei-cho, Kawachinagano किन्तेचु नागानो लाइन, नानखाईकोया लाइन खावाचीनागानो स्टेशन बाट 20 मिनेट पैदल	0721-53-3081	कावाचिनागानो सी, टोन्डाबायाशी सी, ओसाका सयामा सी, मिनामिखावाची गुन कानान्चो, ताइशिचो, चिहाया आ कासाका मुरा
कादोमा	2F Moriguchi-Kadoma Shokokaikan Bldg. 6-4 Tonoshima-cho, Kadoma केइहान होनसन् ओसाका मोनोरेल, खादोमा स्टेशन बाट 10 मिनेट पैदल	06-6906-6831	मोरिगुची सी, डाइटो सी, खाडोमा सी, सिज्योनावाते सी

बैदेशिक नागरिक रोजगार सेवा केन्द्र

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	क्षेत्राधिकार
उमेदा	16 F Hankyu Grand Bldg. 8-47 Kakuda-cho, Kita-ku, Osaka	06-7709-9465	ला गु हुँद न
साखाई	हेलोवोर्क्स साखाई (⇒माथिको लिस्ट)	072-222-5049	साखाई सी

2. श्रम मानक निरीक्षण कार्यालय सूची

URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/roudoukijun_keiyaku/list.html

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	क्षेत्राधिकार
ओसाका चुओ	1-15-10 Morinomiya-Chuo Chuo-ku Osaka JR कान्जो लाइन, सबवे चुओलाइन मोरिनोमिया स्टेशन नजिकै	06-7669-8726	चुओ कु , हिगाशि नारी कु, जोटो कु, टेन्नोजी कु, नानिवा कु, इकुनो कु, चुरुमी कु
		06-7669-8727	
		06-7669-8728	
तेनमा	7F OAP Tower 1-8-30, Tenmabashi Kita-ku Osaka JRकान्जो लाइन सकुरानोमिया स्टेशन, JRतोजाई लाइन ओसाका तेन्मागूड स्टेशन बाट 10 मिनेट पैदल	06-7713-2003	किता कू, मियाकोजिमा कु, आसाही कु
		06-7713-2004	
		06-7713-2005	
निसी नोदा	5-3-63 Nishikujo Konohana-ku Osaka JR खानज्योड लाइन, हानसिन नान्बा लाइन निसीकुज्यो स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल	06-7669-8787	कोनोवाना कु , निसी योदोगावा कु , फुकुशिमा कु
		06-7669-8787	
		06-7669-8788	
हिगाशी ओसाका	1-6-5 Wakae Nishishinmachi Higashiosaka किन्तेचु याएनोसातो स्टेशन बाट 7 मिनेट पैदल	06-7713-2025	हिगासिओसाका सी, याओ सी
		06-7713-2026	
		06-7713-2027	
साखाई	3F Sakai Regional Joint Government Office 2-29, Minamikawaramachi, Sakai-ku, Sakai नान्काई कोया लाइन साखाईहिगाशी स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल	072-340-3829	साखाई सी
		072-340-3831	
		072-340-3835	
किता ओसाका	1-6-8 Higashitamiya Hirakatashi केइहान होन्सेन हीराकाताशी स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल	072-391-5825	मोरिगुची सी, हीराकाता सी, नेयागावा सी, दैतोसी सी, कादोमा सी, सीजीयोनावाते सी, कातानो सी
		072-391-5826	
		072-391-5827	
इबाराकी	2-5-7 Uenakajo, Ibaraki क्योटो लाइन, इबाराकी स्टेशन, हान्क्यु दैतेचु क्योटो लाइन, इबाराकी स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल	072-604-5308	इबाराकी- सी, ताखाचुकी सी, सुइता सी, सेत्सु- सी, मिशिमा-गुन, शिममोटो-चो
		072-604-5309	
		072-604-5310	
ओसाका मिनामी	2-13-27 Tamadenaka Nishinari-ku Osaka JR ओसाका मेट्रो) योचुबाशी लाइन तामादे स्टेशन नजिकै	06-7688-5580	सुमीनोए कु, सुमीयोसी कु, निशीनारी कु, आबेनो कु, हिगाशी सुमीयोसी कु, हीरानो कु
		06-7688-5581	
		06-7688-5582	
ओसाका निसी	9F Osaka Asterio Kitahorie 1-2-19 Kitahorie, Nishi-ku, Osaka (Osaka Metro) JR ओसाका मेट्रो योचुबाशी लाइन योचुबाशी स्टेशन गेट नं 5 नजिकै	06-7713-2021	निसी कु, मिनाटो कु, ताइस्यो कु
		06-7713-2022	
		06-7713-2023	

नाम	ठेगाना	फोन नम्बर	क्षेत्राधिकार
योदोगावा	4-1-12 Nishimikuni Yodogawa-ku Osaka हान्क्यु ताकाराजुका मिकुनी स्टेशन बाट 11 मिनेट पैदल JR ओसाका मेट्रो मिडोसुजी लाइन हिगाशी मिकुनी स्टेशन बाट 16 मिनेट पैदल	06-7668-0268	हिगाशीयोदोगावा कु, योदोगावा कु, इकेदा सी टोयोनाका सी, मिनोह सी, टोयोनोगुन टोयोनोचो, नोसेचो
		06-7668-0269	
		06-7668-0270	
किसीवाडा	23-16 Kishiki-cho Kishiwada नानखाई होन्सेन ताकोजिजो स्टेशन बाट 3 मिनेट पैदल	072-498-1012	सेन्नान--गुन, कुमाटोरी-चो, ताजिरी-चो, मिसाकी-चो, हाननान
		072-498-1013	
		072-498-1014	
हाबिकिनो	3-15-17 Konda Habikino किन्तेत्सु मिनामी-ओसाका लाइन फुरुइचि स्टेशन बाट 5 मिनेट पैदल	072-942-1308	टोन्डाबायाशी सी, कावाचिनागोनो सी, माचुबारा , काशिवारा सी, काशिवारा सी, हाबिकिनो सी, फुजीदेरा सी, ओसाका सायामा सी मिनामिकवाची- गुन, ताइसिचि, चिह्याकासाकामुरा
		072-942-1308	
		072-942-1309	
इजुमीओचु	6F Texpia Osaka 22-45 Asahi-cho, Izumiotsu नानखाई होन्सेन इजुमिओओचु	0725-27-1211	इजुमिओओचु सी ,इजुमी सी, टाखाइसी सी, सेनबोकु- गुन न ताडाओकाचो
		0725-27-1211	
		0725-27-1212	

* उपल्लो निर्देशक
मध्य स्वास्थ्य र सुरक्षा
तल्लो काम संबन्धी

IX-5 वाणिज्य दूतावास-जनरल (कान्साई) र दूतावासहरूको सूची

1. वाणिज्य दूतावास - कान्साईमा सामान्य र वाणिज्य दूतावासहरू

वाणिज्य दूतावास, वाणिज्य दूतावास	ठेगाना	टेलिफोन
Australia Australian Consulate-General अस्ट्रेलिया अस्ट्रेलियाली महावाणिज्य दूतावास	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु सिरोमी 2-1-61 चुइन्न 21 MID तवर 16F	06-6941-9271
China Consulate-General of the People's Republic of China चीन जन गणतन्त्र चीनको महावाणिज्य दूतावास	3-9-2 Usubohonmachi, Nishi-ku, Osaka City ओसाकासी निसिकु उतुबोहोमाची 3-9-2	06-6445-9481
France Consulate-General of France in Osaka-Kobe फ्रान्सको महावाणिज्य दूतावास ओसाका-कोबेमा	8 Yoshida Izumidono-cho, Sakyo-ku, Kyoto City क्योटोसी सक्योकुयोसिदा शुमिदोनोत्योउ 8	075-761-2988
Germany Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka जर्मनी संघीय गणतन्त्र जर्मनीको महावाणिज्य दूतावास ओसाका	35F Umeda Sky Bldg. Tower East. 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka City ओसाकासी किताकु ओयोदोनक 1-1-88 सुकाई बिल्डिंग हिगसितोउ 35F	06-6440-5070
India Consulate-General of India in Osaka-Kobe भारत ओसाका-कोबेमा भारतीय महावाणिज्य दूतावास	10F Senba-I. S. Bldg. 1-9-26 Kyutaroh-cho, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु क्यूतरोउमाचि 1-9-26 सेनबा I.S बिल्डिंग 10F	06-6261-7299/9299
Indonesia Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka इन्डोनेसिया गणतन्त्र इन्डोनेसियाको महावाणिज्य दूतावास ओसाका	22F Intes Bldg. 6-2-40 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka City ओसाकासी किताकु नकानोसिमा 6-2-40 इन्तेसु बिल्डिंग 22F	06-6449-9898/9883
Italy Consulate-General of Italy in Osaka इटाली इटालीको महावाणिज्य दूतावास ओसाका	17F Nakanoshima Festival Tower 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु किताकु नकानोसिमा 2-3-18 फेस्टिबल तवर 17F	06-4706-5820

<p>Korea Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka कोरिया गणतन्त्र कोरियाको महावाणिज्य दूतावास ओसाका</p>	<p>2-3-4 Nishi Shinsaibashi, Chuo-ku, Osaka City २-३-४ निशी शिनसाइबाशी, चुओ-कु, ओसाका सिटी</p>	<p>06-4256-2345</p>
<p>Mongolia Consulate-General of Mongolia in Osaka मङ्गोलिया मंगोलियाको महावाणिज्य दूतावास ओसाका</p>	<p>Rooms #301, #303 3F Bakuro-machi Estate Bldg. 1-4-10 Bokuro-machi, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु बोकुरोउमाचि 1-4-10 बोकुरोउमाचि एसुतेतो बिल्डिंग 3F कोठा नुम्बर 301 303</p>	<p>06-4963-2572</p>
<p>Netherlands Royal Netherlands Consulate-General in Osaka नेदरल्याण्ड्स शाही नेदरल्याण्ड्स वाणिज्य दूतावास ओसाका</p>	<p>8F-B Heiwa Bldg. 1-chome, Kitahama, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु किताहामा 1-1-14 किताहामा 1 त्योउहेइमेन बिल्डिंग 8F Bकोठा</p>	<p>06-6484-6000</p>
<p>Panama Consulate of the Republic of Panama in Kobe पनामा पनामा गणतन्त्र को वाणिज्य दूतावास कोबे</p>	<p>7F Yamamoto Bldg. 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe City कोउबेइसी चुओकुयोउमचि 71 यामामोतो बिल्डिंग 7</p>	<p>078-392-3361 / 3362</p>
<p>Philippines Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka फिलिपिन्स गणतन्त्र फिलिपिन्सको महावाणिज्य दूतावास ओसाका</p>	<p>24F Twin 21 MID Tower 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु सिरोमी 2-1-61 चुइन्न 21 MID तवर 24F</p>	<p>06-6910-7881</p>
<p>Russia Consulate-General of the Russian Federation in Osaka रूस रूसी संघको महावाणिज्य दूतावास ओसाका</p>	<p>1-2-1 Nishi-Midorigaoka, Toyonaka City तोयोनकसी मिदोरी गओका 1-2-1</p>	<p>06-6848-3451</p>
<p>Thailand Royal Thai Consulate-General in Osaka थाइल्याण्ड शाही थाई वाणिज्य दूतावास ओसाका</p>	<p>4F Bangkok Bank Bldg. 1-9-16 Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी चुओकु क्युतरोउमाचि 1-9-16 बान्कोकु गिन्कोउ बिल्डिंग 4F</p>	<p>06-6262-9226 / 9227</p>

United Kingdom British Consulate-General in Osaka युनाइटेड किंगडम ब्रिटिश वाणिज्य दूतावास ओसाका	19F Midosuji Grand Tower Bldg. 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka City ओसाकासी च्युउओकु बाकुरोउमाचि 3-5-1 मिदोउसुजि गुरानतावा- 19F	06-6120-5600
U.S.A American Consulate-General in Osaka-Kobe अमेरिका अमेरिकी महावाणिज्य दूतावास ओसाका-कोबेमा	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka City ओसाकासी किताकु निसि तेन्मा 2-11-5	06-6315-5900
Vietnam Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka भियतनाम भियतनामको समाजवादी गणतन्त्रका महावाणिज्य दूतावास ओसाका	4-2-15 Ichinocho Higashi, Sakai-ku, Sakai City साकैसी सकैकू हिगासी इचीनोच्योउ 4-2-15	072-221-6666

(वर्णमाला क्रममा)

2. जापानका दूतावासहरू र मानद वाणिज्य दूतावासहरू (जब कन्सुलर जनरल कन्सईमा छैन)
एशिया

दूतावास		टेलिफोन
Bangladesh बंगलादेश	Embassy of the People's Republic of Bangladesh जनवादी गणतन्त्र बंगलादेश दूतावास	03-3234-5801
Brunei ब्रुनाई	Embassy of Brunei Darussalam ब्रुनाई दारुसलाम दूतावास	03-3447-7997
Cambodia कम्बोडिया	Royal Embassy of Cambodia कम्बोडिया शाही दूतावास	03-5412-8521
Laos लाओस	Embassy of the Lao People's Democratic Republic लाओस जनवादी लोकतान्त्रिक गणतन्त्र दूतावास	03-5411-2291 / 2292
Malaysia माल्दिभ्स	Embassy of Malaysia मलेसिया दूतावास	03-3476-3840
Maldives माल्दिभ्स	Embassy of the Republic of Maldives माल्दिभ्स गणतन्त्र दूतावास	03-6234-4315
Myanmar म्यानमार	Embassy of the Republic of the Union of Myanmar म्यानमार संघ गणतन्त्र राजदूतावास	03-3441-9291/9294
Nepal नेपाली	Embassy of Nepal नेपाली दूतावास	03-3705-5558 / 5559
Pakistan पाकिस्तान	Embassy of the Islamic Republic of Pakistan इस्लामिक गणतन्त्र पाकिस्तान दूतावास	03-5421-7741/7742

Sri Lanka श्रीलंका	Embassy of the Democratic Socialist Republic of Sri Lanka लोकतान्त्रिक समाजवादी गणतन्त्र दूतावास श्रीलंका	03-3440-6911 / 6912
Singapore सिंगापुर	Embassy of the Republic of Singapore सिंगापुर गणतन्त्र दूतावास	03-3586-9111 / 9112
Timor-Leste तिमोर-लेस्टेसोट	Embassy of the Democratic Republic of Timor-Leste तिमोर-लेस्टेसोट लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको दूतावास	03-3238-0210 / 0215
मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Bhutan भुटान	Honorary Consulate-General of the Kingdom of Bhutan in Osaka ओसाकामा भुटान राज्यका मानार्थ महावाणिज्य दूतावास	06-6227-4641

उत्तर अमेरिका

दूतावास		टेलिफोन
Canada क्यानडा	Embassy of Canada क्यानडा दूतावास	03-5412-6200

मध्य र दक्षिण अमेरिका

दूतावास		टेलिफोन
Argentina अर्जेन्टिना	Embassy of the Argentine Republic अर्जेन्टिना गणतन्त्र दूतावास	03-5420-7101 / 7105
Bolivia बोलीभिया	Embassy of the Plurinational State of Bolivia बोलीभिया बहुराष्ट्रीय राज्य दूतावास	03-6803-4362
Brazil ब्राजिल	BRAZIL Embassy of the Federative Republic of Brazil ब्राजिल संघीय गणतन्त्र ब्राजिल दूतावास	03-3404-5211
Chile चिली	Embassy of the Republic of Chile चिली गणतन्त्र दूतावास	03-3452-7561 / 7562 / 7585
Colombia कोलम्बिया	Embassy of the Republic of Colombia कोलम्बिया गणतन्त्र दूतावास	03-3440-6451
Costa Rica कोस्टा रिका	Embassy of the Republic of Costa Rica कोस्टा रिका गणतन्त्र दूतावास	03-6434-0426
Cuba क्युबा	Embassy of the Republic of Cuba क्युबा गणतन्त्र दूतावास	03-5570-3182
Dominican Republic डोमिनिका	Embassy of the Commonwealth of Dominica डोमिनिका राष्ट्रमंडल दूतावास	03-6268-9085
Ecuador इक्वेडर	Embassy of the Republic of Ecuador इक्वेडर गणतन्त्र दूतावास	03-6441-0122
El Salvador एल साल्भाडोर	Embassy of the Republic of El Salvador एल साल्भाडोर गणतन्त्र दूतावास	03-6804-2177
Guatemala ग्वाटेमाला	Embassy of the Republic of Guatemala ग्वाटेमाला गणतन्त्र दूतावास	03-5797-7502

दूतावास		टेलिफोन
Haiti हाइटी	Embassy of the Republic of Haiti हाइटी गणतन्त्र दूतावास	03-3486-7096
Honduras होन्डुरस	Embassy of the Republic of Honduras होन्डुरस गणतन्त्र दूतावास	03-4361-8142
Jamaica जमैका	Embassy of Jamaica जमैका दूतावास	03-3435-1861
Mexico मेक्सिको	Embassy of the United Mexican States संयुक्त मेक्सिकन राज्य दूतावास	03-3581-1131 / 1135
Nicaragua निकारागुआ	Embassy of the Republic of Nicaragua निकारागुआ गणतन्त्र दूतावास	03-6265-0411
Paraguay पाराग्वे	Embassy of the Republic of Paraguay पाराग्वे गणतन्त्र दूतावास	03-3493-3071
Peru पेरु	Embassy of the Republic of Peru पेरु गणतन्त्र दूतावास	03-3406-4243 / 4249
Uruguay उरुग्वे	Embassy of the Oriental Republic of Uruguay उरुग्वे को ओरिएन्टल रिपब्लिक दूतावास	03-6452-9150
Venezuela भेनेजुएला	Embassy of the Bolivian Republic of Venezuela भेनेजुएला को बोलिभियन गणतन्त्र दूतावास	03-6275-2361
मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Antigua and Barbuda एन्टिगुवा र बारबुडा	Honorary Consulate of Antigua and Barbuda in Tokyo एन्टिगुवा र बारबुडाको मानद कन्सुलेट टोकियो	03-3779-1341
Saint Vincent and the Grenadines सेन्ट भिन्सेन्ट र ग्रेनेडाइन्स	Honorary Consulate of Saint Vincent and the Grenadines in Tokyo सेन्ट भिन्सेन्ट र ग्रेनेडाइन्सको मानद कन्सुलेट टोकियोमा	03-3470-1040

युरोप

तावास		टेलिफोन
Albania अल्बानिया	Embassy of the Republic of Albania अल्बानिया गणतन्त्र दूतावास	03-3543-6861
Armenia आर्मेनिया	Embassy of the Republic of Armenia आर्मेनिया गणतन्त्र दूतावास	03-6277-7453
Austria अस्ट्रिया	Embassy of the Republic of Austria अस्ट्रिया गणतन्त्र दूतावास	03-3451-8281 / 8282
Azerbaijan अजरबैजान	Embassy of the Republic of Azerbaijan अजरबैजान गणतन्त्र दूतावास	03-5486-4744
Belarus बेलारुस	Embassy of the Republic of Belarus बेलारुस गणतन्त्र दूतावास	03-3448-1623

तावास		टेलिफोन
Belgium बेल्जियम	Embassy of the Kingdom of Belgium बेल्जियम राज्य दूतावास	03-3262-0191 / 0195
Bosnia and Herzegovina बोस्निया र हर्जेगोभिना	Embassy of Bosnia and Herzegovina बोस्निया र हर्जेगोभिना दूतावास	03-3556-4151
Bulgaria बुल्गेरिया	Embassy of the Republic of Bulgaria बुल्गेरिया गणतन्त्र दूतावास	03-3465-1021 - 1024 / 1026 / 1028 / 1030
Croatia क्रोएसिया	Embassy of the Republic of Croatia क्रोएसिया गणतन्त्र दूतावास	03-5469-3014
Cyprus साइप्रस	Embassy of the Republic of Cyprus साइप्रस गणतन्त्र दूतावास	03-6432-5040 ~ 5042
Czech चेक	Embassy of the Czech Republic चेक गणतन्त्र दूतावास	03-3400-8122
Denmark डेनमार्क	Royal Danish Embassy रोयल डेनिस दूतावास	03-3496-3001
Estonia इस्टोनिया	Embassy of the Republic of Estonia इस्टोनिया गणतन्त्र दूतावास	03-5412-7281
Finland फिनल्याण्ड	Embassy of Finland फिनल्याण्ड दूतावास	03-5447-6000
Georgia जर्जिया	Embassy of Georgia जर्जिया दूतावास	03-5575-6091
Greece ग्रीस	Embassy of Greece ग्रीस दूतावास	03-3403-0871 / 0872
Hungary हंगेरी	Embassy of Hungary हंगेरी दूतावास	03-5730-7120 / 7121
Iceland आइसल्याण्ड	Embassy of Iceland in Japan आइसल्याण्ड दूतावास जापानमा	03-3447-1944
Ireland आयरल्याण्ड	Embassy of Ireland आयरल्याण्ड दूतावास	03-3263-0695
Kazakhstan कजाकिस्तान	Embassy of the Republic of Kazakhstan कजाकिस्तान गणतन्त्र दूतावास	03-3589-1821 / 1 826 (Consular section)
Kosovo कोसोभो	Embassy of the Republic of Kosovo कोसोभो गणतन्त्र दूतावास	03-6809-2577
Kyrgyz किर्गिज	Embassy of Kyrgyz Republic किर्गिज गणतन्त्र दूतावास	03-6453-8277

तावास		टेलिफोन
Latvia लातभिया	Embassy of the Republic of Latvia लातभिया गणतन्त्र दूतावास	03-3467-6888
Lithuania लिथुआनिया	Embassy of the Republic of Lithuania लिथुआनिया गणतन्त्र दूतावास	03-3408-5091
Luxembourg लक्जमबर्ग	Embassy of the Grand-Duchy of Luxembourg लक्जमबर्गको ग्रेँड-डची दूतावास	03-3265-9621 ~ 9623
North Macedonia उत्तरी म्यासेडोनिया	Embassy of North Macedonia उत्तरी म्यासेडोनिया दूतावास	03-6868-7110
Malta माल्टा	Embassy of Republic of Malta माल्टा गणतन्त्र दूतावास	03-5404-3450 / 3451
Moldova मोल्डोभा	Embassy of Republic of Moldova मोल्डोभा गणतन्त्र दूतावास	03-5225-1622
Norway नर्वे	Royal Norwegian Embassy रोयल नर्वेजियन दूतावास	03-5422-1200
Poland पोल्याण्ड	Embassy of the Republic of Poland पोल्याण्ड गणतन्त्र दूतावास	03-5794-7020
Portugal पोर्चुगल	Embassy of Portugal पोर्चुगल दूतावास	03-6447-7870
Romania रोमानिया	Embassy of Romania रोमानिया दूतावास	03-3479-0311 / 0313
San Marino सैन मारिनो	Embassy of the Republic of San Marino सैन मारिनो गणतन्त्र दूतावास	03-5414-7745
Serbia सर्बिया	Embassy of the Republic of Serbia सर्बिया गणतन्त्र दूतावास	03-3447-3571 / 3572
Slovak स्लोभाक	Embassy of the Slovak Republic स्लोभाक गणतन्त्र दूतावास	03-3451-2200 1033
Slovenia स्लोभेनिया	Embassy of the Republic of Slovenia स्लोभेनिया गणतन्त्र दूतावास	03-5468-6275
Spain स्पेन	Embassy of the Kingdom of Spain स्पेन राज्य दूतावास	03-3583-8531 / 8532
Sweden स्वीडेन	Embassy of Sweden स्वीडेन दूतावास	03-5562-5050
Switzerland स्विट्जरल्याण्ड	Embassy of the Kingdom of Switzerland स्विट्जरल्याण्ड राज्य दूतावास	03-5449-8400

तावास		टेलिफोन
Tajikistan ताजिकिस्तान	Embassy of the Republic of Tajikistan ताजिकिस्तान गणतन्त्र दूतावास	03-6421-7455
Turkmenistan तुर्कमेनिस्तान	Embassy of the Republic of Turkmenistan तुर्कमेनिस्तान गणतन्त्र दूतावास	03-5766-1150
Ukraine युक्रेन	Embassy of Ukraine युक्रेन दूतावास	03-5474-9770
Uzbekistan उजबेकिस्तान	Embassy of the Republic of Uzbekistan उजबेकिस्तान गणतन्त्र दूतावास	03-3760-5625
Vatican City रोमा भ्याटिकन	Roma Vatican Official Embassy (Vatican) रोमा भ्याटिकन आधिकारिक दूतावास (भ्याटिकन)	03-3263-6851
European Union युरोपेली संघ	Delegation of the European Union युरोपेली संघ प्रतिनिधिमण्डल	03-5422-6001
मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Monaco मोनाको	Honorary Consulate-General of the Principality of Monaco मोनाकोक रियासतका मानद महावाणिज्य दूतावास	03-3211-4994

मध्य पूर्वी

मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Afghanistan अफगानिस्तान	Embassy of Islamic Republic of Afghanistan अफगानिस्तान इस्लामिक गणतन्त्र दूतावास	03-5574-7611
Bahrain बहराइन	Embassy of the Kingdom of Bahrain बहराइन राज्य कदूतावास	03-3584-8001
Iran इरान	Embassy of the Islamic Republic of Iran इरान इस्लामिक गणतन्त्र दूतावास	03-3446-8011 / 8015
Iraq इराक	Embassy of the Republic of Iraq इराक गणतन्त्र दूतावास	03-5790-5311
Israel इजरायल	Embassy of Israel इजरायल दूतावास	03-3264-0911
Jordan जोर्डन	Embassy of the Hashemite Kingdom of Jordan जोर्डन हासेमाइट राज्य दूतावास	03-5478-7177
Kuwait कुवेत	Embassy of the State of Kuwait कुवेत राज्य राजदूतावास	03-3455-0361
Lebanon लेबनान	Embassy of the Republic of Lebanon लेबनान गणतन्त्र दूतावास	03-6451-2981
Oman ओमान	Embassy of the Sultanate of Oman ओमान सल्तनत दूतावास	03-5468-1088

मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Qatar कतार	Embassy of the State of Qatar कतार राज्य राजदूतावास	03-5475-0611 ~ 0613
Saudi Arabia साउदी अरब	Royal Embassy of Saudi Arabia साउदी अरब शाही दूतावास	03-3589-5241
Syria सिरिया	Embassy of the Syrian Arab Republic सिरियाली अरब गणतन्त्र दूतावास	03-3586-8977 / 8978
Turkey टर्की	Embassy of the Republic of Turkey टर्की गणतन्त्र दूतावास	03-3470-5131 / 5135
United Arab Emirates संयुक्त अरब इमिरेट्स	UNITED ARAB EMIRATES Embassy of the United Arab Emirates संयुक्त अरब इमिरेट्स संयुक्त अरब इमिरेट्स दूतावास	03-5489-0804
Yemen यमन	Embassy of the Republic of Yemen यमन गणतन्त्र दूतावास	03-6261-9026

अफ्रीका

दूतावास		टेलिफोन
Algeria अल्जेरिया	Embassy of the People's Democratic Republic of Algeria अल्जेरिया जनता लोकतान्त्रिक गणतन्त्र दूतावास	03-3711-2661
Angola अंगोला	Embassy of the Republic of Angola अंगोला गणतन्त्र दूतावास	03-5430-7879
Benin बेनिन	Embassy of the Republic of Benin बेनिन गणतन्त्र दूतावास	03-6268-9360
Botswana बोत्सवाना	Embassy of Botswana बोत्सवाना दूतावास	03-5440-5676
Burkina Faso बुर्किना फासो	Embassy of Burkina Faso बुर्किना फासो दूतावास	03-3485-1930
Cameroon क्यामरून	Embassy of the Republic of Cameroon क्यामरून गणतन्त्र दूतावास	03-5430-4985
Congo (the Republic of Congo) कंगो गणतन्त्र	Embassy of the Republic of Congo कंगो गणतन्त्र दूतावास	03-6427-7858
Congo (the Democratic Republic of the Congo) कंगो प्रजातान्त्रिक	Embassy of the Democratic Republic of the Congo प्रजातान्त्रिक गणतन्त्र कंगो दूतावास	03-6456-4394

दूतावास		टेलिफोन
Cote d'Ivoire कोटे डी आइवर	Embassy of the Republic of Cote d'Ivoire कोटे डी आइवर गणतन्त्र दूतावास	03-5454-1401 ~ 1403
Djibouti जिबूती	Embassy of the Republic of Djibouti जिबूती गणतन्त्र दूतावास	03-3440-3115
Egypt इजिप्ट	Embassy of the Arab Republic of Egypt इजिप्ट अरब गणतन्त्र दूतावास	03-3770-8022 / 8023
Eritrea इरिट्रिया	Embassy of the State of Eritrea इरिट्रिया राज्य दूतावास	03-5791-1815
Ethiopia इथियोपिया	Embassy of the Federal Democratic Republic of Ethiopia इथियोपिया संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र दूतावास	03-5420-6860 / 6861
Gabon गाबोन	Embassy of the Gabonese Republic गाबोनीज गणतन्त्र दूतावास	03-5430-9171
Ghana घाना	Embassy of the Republic of Ghana घाना गणतन्त्र दूतावास	03-5410-8631 / 8633
Guinea गिनी	Embassy of the Republic of Guinea गिनी गणतन्त्र दूतावास	03-3770-4640
Kenya केन्या	Embassy of the Republic of Kenya केन्या गणतन्त्र दूतावास	03-3723-4006 / 4007
Lesotho लेसोथो	Embassy of the Kingdom of Lesotho लेसोथो राज्य दूतावास	03-3584-7455
Liberia लाइबेरिया	Embassy of the Republic of Liberia लाइबेरिया गणतन्त्र दूतावास	03-5228-6751
Libya लिबिया	Embassy of Libya लिबिया दूतावास	03-3477-0701 / 0702
Madagascar मेडागास्कर	Embassy of the Republic of Madagascar मेडागास्कर गणतन्त्र दूतावास	03-3446-7252 / 7253
Malawi मलावी	Embassy of the Republic of Malawi मलावी गणतन्त्र दूतावास	03-3449-3010
Mali माली	Embassy of the Republic of Mali माली गणतन्त्र दूतावास	03-5447-6881
Mauritania मौरिटानिया	Embassy of the Islamic Republic of Mauritania मौरिटानिया इस्लामिक गणतन्त्र दूतावास	03-6712-2147
Morocco मोरक्को	Embassy of the Kingdom of Morocco मोरक्को राज्य दूतावास	03-5485-7171
Mozambique मोजाम्बिक	Embassy of the Republic of Mozambique मोजाम्बिक गणतन्त्र दूतावास	03-5760-6271 / 6272
Namibia नामिबिया	Embassy of the Republic of Namibia	03-6426-5460

दूतावास		टेलिफोन
नामिबिया	नामिबिया गणतन्त्र दूतावास	
Nigeria नाइजेरिया	Embassy of the Federal Republic of Nigeria नाइजेरिया संघीय गणतन्त्र दूतावास	03-5425-8011
Rwanda रुवाण्डा	Embassy of the Republic of Rwanda रुवाण्डा गणतन्त्र दूतावास	03-5752-4255
Senegal सेनेगल	Embassy of the Republic of Senegal सेनेगल गणतन्त्र दूतावास	03-3464-8451
South Africa दक्षिण अफ्रिका	Embassy of the Republic of South Africa दक्षिण अफ्रिका गणतन्त्र दूतावास	03-3265-3366/3369
South Sudan दक्षिण सुडान	Embassy of the Republic of South Sudan दक्षिण सुडान गणतन्त्र दूतावास	080-9443-2832
Sudan सुडान	Embassy of the Republic of the Sudan सुडान गणतन्त्र दूतावास	03-5729-6170 / 2200 / 2201
Tanzania तान्जानिया	Embassy of the United Republic of Tanzania तान्जानिया संयुक्त गणतन्त्र दूतावास	03-3425-4531
Togo टोगो	Embassy of the Republic of Togo टोगो गणतन्त्र दूतावास	03-6421-1064
Tunisia ट्युनिसिया	Embassy of the Republic of Tunisia ट्युनिसिया गणतन्त्र दूतावास	03-3511-6622/6625
Uganda युगान्डा	Embassy of the Republic of Uganda युगान्डा गणतन्त्र दूतावास	03-3462-7107
Zambia जाम्बिया	Embassy of the Republic of Zambia जाम्बिया गणतन्त्र दूतावास	03-3491-0121/0122
Zimbabwe जिम्बाब्वे	Embassy of the Republic of Zimbabwe जिम्बाब्वे गणतन्त्र दूतावास	03-3280-0331/0332
मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Central African Republic गणतन्त्र मध्य अफ्रिका	Honorary Consulate-General of the Republic of Central Africa in Tokyo गणतन्त्र मध्य अफ्रिकाका मानद महावाणिज्य दूतावास टोकियो	03-3702-8808/8332
Comoros कोमोरोस	Honorary Consulate of the Union of Comoros in Tokyo कोमोरोस माननीय संघ वाणिज्य दूतावास टोकियो	03-3433-5769
Gambia गाम्बिया	Honorary Consulate of the Republic of Gambia in Nagoya नागोयामा गाम्बिया गणतन्त्रको मानद कन्सुलेट	052-684-5911
Mauritius मौरिसस	Honorary Consulate of the Republic of Mauritius in Tokyo	03-3587-7590

दूतावास		टेलिफोन
	गणतन्त्र मौरिसस माननीय दूतावास टोकियो	
Niger नाइजर	Honorary Consulate of the Republic of Niger in Tokyo गणतन्त्र नाइजर माननीय दूतावास टोकियो	03-6384-0236
Seychelles सेशेल्स	Honorary Consulate-General of the Republic of Seychelles in Tokyo गणतन्त्र सेशेल्स सेशेल्स महावाणिज्य दूतावास टोकियो	03-3264-1022
Sao Tome and Principe साओ टोम र प्रमुख	Honorary Consulate of the Democratic Republic of Sao Tome and Principe in Tokyo प्रजातान्त्रिक गणतन्त्र साओ टोम र प्रमुख महावाणिज्य दूतावास टोकियो	03-6206-2572

ओसिआनिया

दूतावास		टेलिफोन
Fiji फिजी	Embassy of the Republic of the Fiji फिजी गणतन्त्र दूतावास	03-3587-2038
Marshall मार्शल	Embassy of the Republic of the Marshall Islands मार्शल टापु गणतन्त्र दूतावास	03-5379-1701
Micronesia माइक्रोनेसिया	Embassy of the Federated States of Micronesia माइक्रोनेसिया संघीय राज्यहरू दूतावास	03-6452-2540
New Zealand न्यूजील्याण्ड	New Zealand Embassy न्यूजील्याण्ड दूतावास	03-3467-2271
Palau पलाउ	Embassy of the Republic of Palau पलाउ गणतन्त्र दूतावास	03-5797-7480
Papua New Guinea पपुवा न्यू गिनी	Embassy of Papua New Guinea पपुवा न्यू गिनी राजदूतावास	03-3710-7001
Samoa सामोआ	Embassy of the Independent State of Samoa सामोआ स्वतन्त्र राज्य दूतावास	03-6228-3692
Tonga टोंगा	Embassy of Kingdom of Tonga टोंगा राज्यको दूतावास	03-6441-2481
मानद वाणिज्य दूतावास		टेलिफोन
Solomon Islands सोलोमन टापु	Honorary Consulate of Solomon Islands in Tokyo टोकियोमा सोलोमन टापुहरूको मानद कन्सुलेट	03-3562-7490
Tuvalu तुभालु	Honorary Consulate-General of Tuvalu in Tokyo तुभालु माननीय महावाणिज्य दूतावास टोकियो	03-6857-7253

[Return to Top](#)