

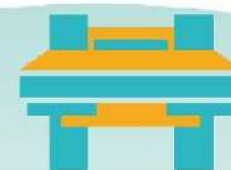


Life in Tokyo Your Guide

नेपाली भाषा

नेपाली भाषा

नेपाली भाषा



TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

ACCESS



東京都

# Life in Tokyo

## Your Guide

# टोकियोमा स्वागत छ ।

### थाहा पाउने



टोकियो भनेको कस्तो ठाउँ ? ..... 3

### जीवन यापन गर्ने



जापान आएपछि गर्नुपर्ने कामहरू ..... 11



बसोबास गर्ने ..... 15



वित्त (बैंक, क्रेडिट कार्ड) ..... 17



संचार (मोबाइल फोन, इन्टरनेट, हुलाक सेवा) ..... 19



जिविका चलाउने ..... 21



यातायात ..... 25



रोजगार (काम) गर्ने ..... 29



अध्ययन गर्ने • बातबच्चा हुर्काउने ..... 31



बिमारी • चोटपटक ..... 33



प्रकोप रोकथाम • आपतकालिन ..... 35

### मनोरञ्जन गर्ने



पर्यटन • संस्कृति ..... 37

### परामर्श गर्ने • सोधपूछ गर्ने



सम्पर्क गर्ने ठाउँको सूची ..... 47



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

टोकियोको जनजीवन

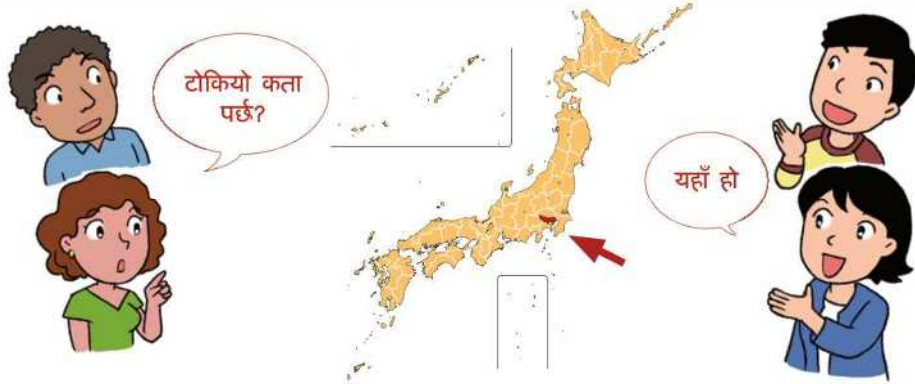
विदेशी वासिन्दाहरूको लागि जिविका चलाउने  
सम्बन्धि जानकारी दिने वेबसाइट

विस्तृत जानकारीको लागि पृष्ठ 58 हेर्नुहोला ।

प्रस्तुत गरिएको सूचना विवरण अक्टोबर 2019 सम्मको सूचना हो।



# टोकियो भनेको कस्तो ठाउँ ?



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

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

## टोकियोको इतिहास



1868 साल  
तोकुगावा

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

1931 साल  
हानेदा विमानस्थल बनेको

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

2021 साल  
टोकियो 2020 ओलम्पिक \*प्यारालम्पिक खेलकूद प्रतियोगिता सञ्चालन गरिने

1603 साल  
तोकुगावा शोगुनले एदो शोगुन राज स्थापना गरेको



1882 साल  
उएनो चिडियाखानाको सञ्चालन शुरू गरिएको

1925 साल  
यामानोते लाइनमा चक्रीय रेल सेवा शुरू भएको



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

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



## जानकारी दिने गाइड गिबोच्यान

एदो टोकियो हाकुबुचुकान (संग्रहालय) को आधिकारिक क्यारेक्टर अर्थात परिचय

### प्रोफाइल

जन्म स्थान: निहोनबासि

जन्म दिन: मार्च 28 तारिक

मन पर्ने खाना: निन्च्योउयाकि, दोरायाकि

टोकियो-तो एदो टोकियो हाकुबुचुकान (संग्रहालय)

<http://www.edo-tokyo-museum.or.jp> (पृष्ठ 41)

हुकेको स्थान: र् योउगोकु

शौख: ओमिकोसी (खट) बोक्ने

लक्ष्य: धेरै साथीहरू बनाउने



म गिबोच्यान।  
र् योउगोकु मा अवस्थित टोकियो तो एदो टोकियो संग्रहालयमा, टोकियोको इतिहासको बारेमा जानकारी दिने काम गर्दछु!

नक्शा  
भित्रको  
टोकियो

तामाको  
पूर्वी  
भाग

हरियालीले भरिएका पार्कहरू धेरै छन ।



स्योउवा किनेन कोउएन (स्योउवा स्मृति पार्क)



ताकाओ पहाड



टोकियो  
23-कु को  
पूर्वी भाग

पुरानो शैलीको शहरको स्वरूप  
बाँकी भएको डाउनटाउन

याकाताफुने (हाउसबोट)



याकाताफुने (हाउसबोट)



टोकियो 23-कु (वार्ड)

टोकियो 23-कु को पश्चिमी भाग

टोकियो 23-कु को पूर्वी भाग



सुन्दर प्रकृति बाँकी  
रहेको छ ।

तामाको  
पश्चिमी  
भाग

तामाको पश्चिमी भाग



हिनोहारा मुरा



रितोउ  
(छुट्टिएका  
टापु)

सुन्दर प्रकृतिको बीचमा समुद्री  
खेलहरूको मनोरञ्जन लिन  
सक्नुहुनेछ ।



ओकुतामा ताल



रितोउ (छुट्टिएका टापु)

- ..... ओओसिमा च्योउ
- ..... तोसिमा मुरा
- ..... निइजिमा मुरा
- ..... कोउजुसिमा मुरा
- ..... मियाके मुरा
- ..... मिकुराजिमा मुरा
- ..... हाचिज्योउ माचि
- ..... आओगासिमा मुरा
- ..... ओगासावारा मुरा



टोकियो  
२३-कु को  
पश्चिमी  
भाग

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

सिन्ज्युकु ग्योएन



सिन्ज्युकु गगनचुम्बी भवनको शहर



टोकियोको  
चार  
मौसमहरु



हामारिक्वुडओन्सि तेइएन (बगैचा)



कोइनोबोरी

मार्च देखि मे महिनासम्म

साकुराको फूल फुल्ने, जीवनयापन गर्न सहज हुने मौसम ।  
विद्यालयहरूमा अपिल महिनादेखि नयाँ शैक्षिक सत्र शुरू हुन्छ ।



उएनो पार्क



वसन्त

春



हेमन्त

冬

डिसेम्बर देखि फेब्रुअरी महिनासम्म

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



टोकियो स्टेशन



सेन्सोजि मन्दिर  
हागोइता इचि (बजार)



रोप्पोन्गि इलुमिनेशन



सुमिदागावा आतिशवाजी प्रदर्शन

जून देखि अगस्ट महिनासम्म

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

ग्रीष्म

夏



शरद

秋



सेप्टेम्बर देखि नोभेम्बर महिनासम्म

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



मेइजि जिन्गुउ गाइएन



निसिआराइ दाइसि  
फुउरिन पर्व



बोनओदोरी (बोन नृत्य)



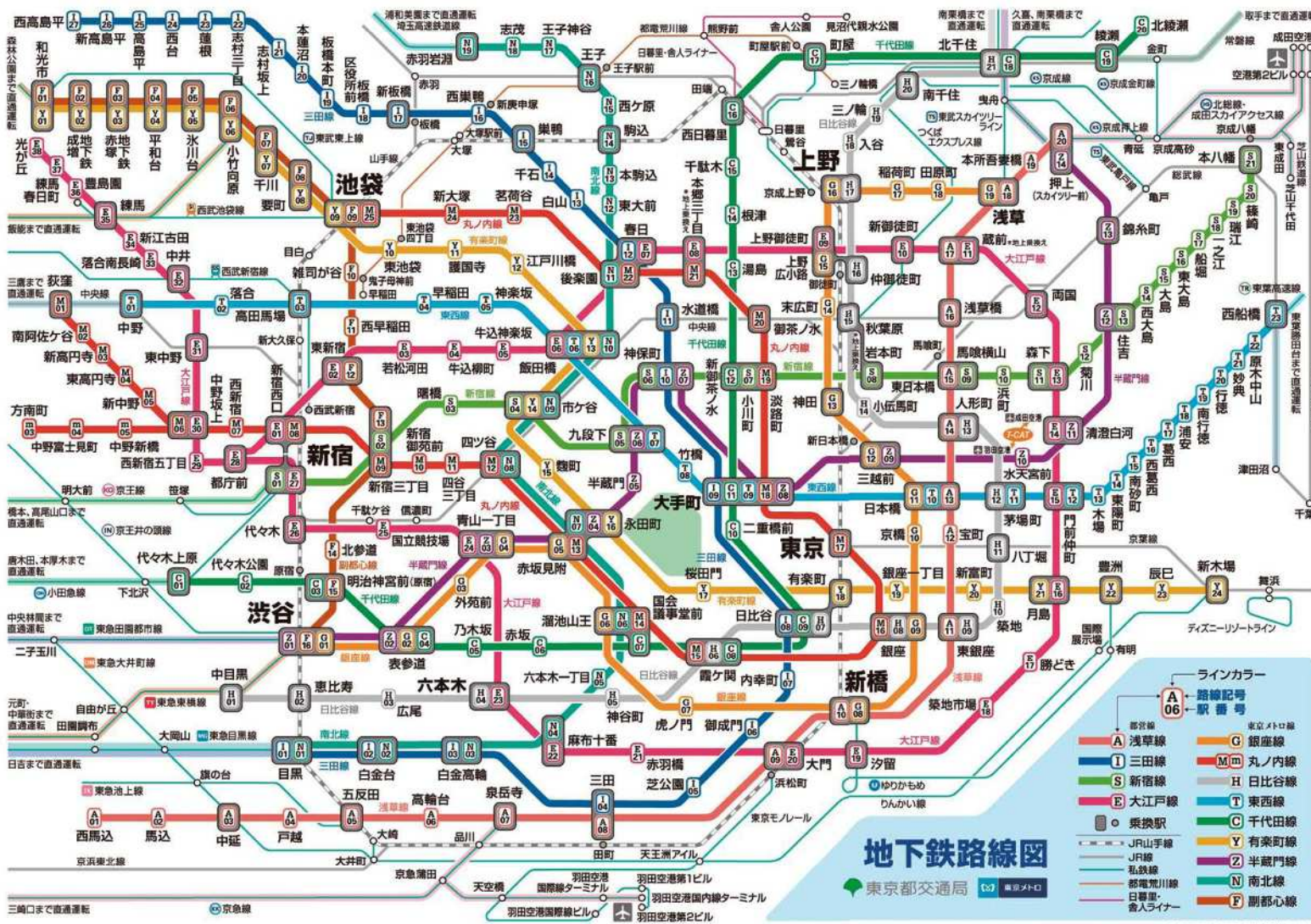
ओमिकोसि (रथ तान्ने)



ओकुतामा

● टोकियोको रेलवे नक्शा

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



● टिकट र आइसी (IC) कार्ड

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

IC कार्ड बस चढ्ने बेलामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

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

- IC कार्डको राम्रो पक्ष
- 1 IC कार्डमा नगद चार्ज गर्नु भन्ने रेल वा बस चढ्ने टिकटको सट्टामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
  - 2 फरक रेलवे लाइनहरू प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्थामा सजिलैसँग रेलवे लाइन परिवर्तन गर्न सकिन्छ।
  - 3 कम्बिनिथन्स स्टोर वा जिदोउहान्वाइकि (भेण्डिङ मेशिन) हरूमा नगदको सट्टामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्टेशनको टिकट गेटको मेशिनमा IC कार्डले छुवाएर प्रयोग गर्नु होला !



● Suica



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

जेआर हिगासि निहोन कम्पनिवाट साभार गरिएको

● PASMO



नोजि रेलवे कम्पनिको कुनै पनि लाइनको टिकट विक्री मेशिन। आवधिक टिकट विक्री काउन्टरवाट किन्न सक्नुहुन्छ ।

पासो (PASMO) चाहिं PASMO कम्पनी लिमिटेडको दर्ता ट्रेडमार्क हो ।



# जापान आएपछि गर्नुपर्ने कामहरू

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

प्रक्रिया पूरा भएपछि जाँच गरौं।



## □ निवास योग्यता (भिसा)

जापानमा बसोबास गर्नको लागि आवश्यक योग्यता जापानमा गर्न पाउने क्रियाकलाप र त्यसको अवधि तोकिएको हुन्छ।

## □ आवासिय कार्ड

जापानमा बसोबास गर्ने अनुमति पायो भने आवासिय कार्ड पनि पाइन्छ । आवासिय कार्ड जहिले पनि बोकेर हिंड्नु जरूरी छ (16 वर्ष भन्दा कम उमेरका बाहेक) ।

[अगाडिको भाग]



[पछाडिको भाग]



साभार: अध्यागमन प्रशासन विभाग होमपेज

विस्तृत जानकारीको लागि

अध्यागमन प्रशासन विभाग (<http://www.immi-moj.jp/>) (पृष्ठ-57)  
गाइकोकुजिन जाइर्युउ सोउगोउ इन्फरमेशन सेन्टर (विदेशी नागरिकको लागि जापान बसाइ सम्बन्धि सूचना केन्द्र) (पृष्ठ-55)

□ आवास दर्ता (तेनन्युउ (बासस्थान सरेर आउने)/ तेनस्युचु (बासस्थान सरेर जाने)) जापानमा 3 महिना भन्दा बढि बसोबास गर्ने विदेशीहरूको हकमा, सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयमा गई त्यहाँको वासिन्दा भएको कुरा दर्ता गर्नुपर्छ ।

● जापानमा प्रवेश गरेपछि (बासस्थान सरेर आउने) वासस्थानको निर्णय भएपछि त्यसको १४ दिन भित्रमा निवास कार्ड सहित सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयमा गई दर्ता गर्नु पर्छ।

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

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

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

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

## 転入 転出



विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको आवास दर्ता काउन्टर

## □ स्वास्थ्य बीमा

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

विस्तृत जानकारीको लागि

(बिमारी/चोटपटक) सम्बन्धि (पृष्ठ 33)



## □ निवृत्तिभरण (पेन्शन)

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

### ● निवृत्तिभरणको प्रकार

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

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

### ● राष्ट्रिय निवृत्तिभरण र कर्मचारी निवृत्तिभरणको [दाताइ इचिबुकिन = परित्याग आंशिक फिर्ता रकम]

यदि ① र ②को सर्तहरू पूरा भएमा, भुक्तानी गरिएको बीमा रकम फिर्ता हुनेछ ।

- ① जापानमा, निवृत्तिभरण रकम भुक्तान गरेको समयवाधि 6 महिना भन्दा बढी भएको।
- ② जापान छोडेर गएपछि 2 वर्ष भित्र प्रक्रिया सहित रकम फिर्ताको लागि निवेदन दिएको।

विस्तृत जानकारीको लागि

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



स्तम्भ

## जापानको मुख्य करहरू

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

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



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

विस्तृत जानकारीको लागि

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





## वसोवास गर्ने

बसोबास गर्ने ठाउँ खोज्ने बेला, अक्सर फुदोउसान (घर जग्गा किनबेच कम्पनि) मार्फत परिचय गराइन्छ ।

सम्झौता गर्दा होसियारीपूर्वक जाँच गरी, आफैले कोठा हेरेर मात्र निर्णय गर्ने गरौं। फर्निचरहरू आफैले किन्ने गरौं ।

कोठा भाडामा लिने बेलामा

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



### ● भाडामा लिएको कोठामा गर्न नहुने कार्य (उदाहरण)

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



विस्तृत जानकारीको लागि फुदोउसान कम्पनि वा घर मालिक

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

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



कोठा भाडामा लिँदा आवश्यक पर्ने रकम

लाईफलाइनको सम्झौता

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



घरमालिकले यस्तो प्रक्रिया गरिदिने पनि हुन सक्ने भएकोले परामर्श लिनुहोला !

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

लाईफलाइनमा लाग्ने रकम

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

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





# वित्त (बैंक, क्रेडिट कार्ड)

बैंक खाता खोल्ने तरिका, वित्तीय संस्था अनुसार फरक हुन्छ ।

बैंक खाता  
खोल्नको लागि  
आवश्यक  
सामग्री

- आफ्नो परिचय प्रमाणित गर्ने कागजातहरू (आवासिय कार्ड, राहदानी आदि)
- इन्कान (व्यक्तिगत छाप)
  - आवश्यक सामग्री तथा जाँच गर्ने प्रावधानहरू वित्तीय संस्था अनुसार फरक हुन्छ ।



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

ATM  
भएको ठाउँ

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

〒ゆうちょATM



विदेशमा पैसा  
पठाउने

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



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

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



シウバセン

Silva

シウバ

詩右羽

しうば

क्रेडिट कार्ड

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

- जापानमा नयाँ क्रेडिट कार्ड बनाउने बेला

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

- आवश्यक सामग्रीको जाँच गर्ने सर्तहरू क्रेडिट कार्ड कम्पनी अनुसार फरक हुन्छ।





# संचार (मोबाइल फोन, इन्टरनेट, हुलाक सेवा)

सेवा दिने कम्पनी छानौं ।

## मोबाइल फोन, इन्टरनेट

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



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

## वाइफाइ

रेलवे स्टेशन, कफी शप, कम्बिनियन्स स्टोरहरूमा निःशुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि

निःशुल्क वाइफाइ

(<http://www.wifi-tokyo.jp/ja/>)



## टेलिभिजन

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

विस्तृत जानकारीको लागि

एनएचके (NHK) को सेवा शुल्क काउन्टर

(<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>)



## हुलाक सेवा

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

विस्तृत जानकारीको लागि

जापान हुलाक सेवा

(<http://www.post.japanpost.jp/>)



## होम डेलिभरी

होम डेलिभरी सेवा प्रदान गर्ने कम्पनी धेरै छन् ।

सामान लिंदाखेरी हस्ताक्षर गर्नु आवश्यक हुन्छ ।



## सुविधाजनक सेवा~अनुपस्थिति सूचना पत्र~

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



◆ अनुपस्थिति सूचना पत्र छोडिएको अवस्थामा सामान लिने तरिका

सामान लिने तरिका	सामान पुनः लिएर आउन अनुरोध गर्ने तरिका
पुनः होम डेलिभरी को लागि अनुरोध गर्ने बेला	<ul style="list-style-type: none"> <li>अनुपस्थिति सूचना पत्र मा लेखिएको सम्पर्क नम्बर मा फोन गर्ने</li> <li>अनुपस्थिति सूचना पत्र मा लेखिएको सम्पर्क नम्बर मा फोन गर्ने</li> </ul>
आफैले सामान लिन जाने बेला	अनुपस्थिति सूचना पत्र र आफ्नो परिचय प्रमाणित गर्ने कागजातहरू (आवासिय कार्ड आदि) संगै लिएर, हुलाक कार्यालय अथवा होम डेलिभरी कम्पनीको कार्यालयमा जाने

विस्तृत जानकारीको लागि

होम डेलिभरी कम्पनीको कार्यालय



# जिबिका चलाउने

टोकियोमा जापानी भाषा-सीक्न सकिने ठाउँहरू धेरै छन् ।

जापानी भाषा  
सिक्न सकिने  
ठाउँ



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

विस्तृत जानकारीको लागि

अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान संस्था (पृष्ठ 51)

बसोवास गर्ने स्थानिय निकायको कार्यालयको जापानी भाषा काउन्टर



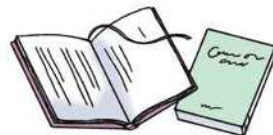
TIPS को (पृष्ठ 58) मा निवास क्षेत्र छानेर,  
घरबाट नजीकको जापानी भाषा कक्षा खोजौं है !

पुस्तकालय

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

विस्तृत जानकारीको लागि

पुस्तकालय (पृष्ठ 44)



फोहरको  
व्यवस्थापन

फोहर व्यवस्थापन सम्बन्धि प्रत्येक स्थानिय निकाय अनुसार आ-आफ्नै नियमहरू हुन्छन् । सबैले आनन्दले जीवन यापन गर्नको लागि, ती नियमहरूको पालना गर्ने गरौं ।

● फोहर फाल्ने बेलाको नियमहरू

फोहर छुट्टयाउने तरिका तथा अन्य नियमहरू स्थानिय निकायले निर्धारण गरेको हुन्छ ।

① फोहर छुट्टयाउने प्रकार

जल्ने फोहर, नजल्ने फोहर, स्रोत फोहर, ठूलो साइजको फोहर आदि ।

② फोहर फाल्ने समय • बार (दिन)

मध्यरातमा फोहर फाल्ने नगरौं ।

③ फोहर फाल्ने ठाउँ

निर्धारित गरिएको फोहर फाल्ने ठाउँमा मात्र फोहर फाल्ने गरौं ।



स्थानिय  
निकाय अनुसार  
फोहर राख्ने झोलाको  
पैसा लाग्ने हुन्छ ।



विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको फोहर व्यवस्थापन काउन्टर वा घर मालिक

स्तम्भ

## नगर तथा टोल विकास समितिको बारेमा

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

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



जापानमा, बीच सडकमा फोहर फाल्न निषेध गरिएको छ । फोहरलाई साथमा आफ्नो घरमा लिएर फर्कनु राम्रो व्यवहार मानिन्छ । बजार क्षेत्रमा फोहर थोरै देखिनको कारण, सबैले फोहर आफूसंगै लिएर फर्कने भएर पो रहेछ हगि ।

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

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

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

● किनमेल गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

1 अनुमति बिना विक्री गर्न राखिएको सामान बाकसबाट झिक्नु हुँदैन।



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



याहा नभएको वा नबुझेको कुरा छ भने पसलेलाई सोधेर निश्चित गर्नु होला !



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



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



# यातायातका साधन

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

## रेल सेवा

### ● चढ्ने तरिका

- 1 गन्तव्य स्टेशन सम्मको टिकट किन्ने (यदि IC कार्ड छ भने-सीधै टिकट गेटमा जानहोला)
- 2 स्टेशनको प्लेटफर्ममा लाइन लागेर प्रतीक्षा गर्ने ।
- 3 रेलमा चढ्दा, ओर्लिने मानिसहरूलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।

4 रेलको भित्र शिष्टाचार पालना गर्नु पर्छ ।

### रेलभित्रको शिष्टाचार

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

दूलो स्वरले-कुराकानी नगर्ने

रेल भित्र खानेकुरा नखाने



● IC कार्डको जानकारीको लागि पृष्ठ 10

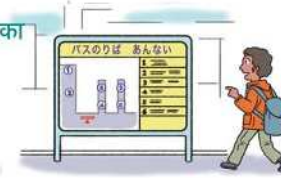
(भाडा) टोकियो स्टेशन देखिसिन्ज्युकु स्टेशन सम्म 200 येन (IC कार्ड 198 येन)



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

## बस सेवा

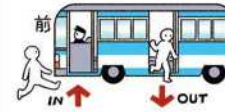
### ● चढ्ने तरिका



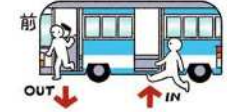
ऊ त्यता बस चढ्ने ठाउँ हो !



1 गन्तव्यमा जाने बसको बसस्टपमा प्रतीक्षा गर्ने ।



2 कहाँबाट बसमा चढ्ने हो, बस अनुसार फरक हुन्छ ।



चढ्दा खेरी शुल्क तिर्ने



3 बसको शुल्क कहिले तिर्ने भन्ने पनि बस अनुसार फरक हुन्छ ।

पछाडिको दोकाबाट चढ्ने बेला  
IC कार्ड रिडरमा नम्बर टिकट IC कार्डले छुने र लिने  
अगाडिको दोकाबाट ओर्लिने बेलामा शुल्क तिर्ने



4 बसको शुल्क २ प्रकारले निर्धारित गरिन्छ: निश्चित रकम र दूरी अनुसार बढ्दै जाने रकम (IC कार्ड बोक्नो भने सहज हुन्छ।)



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



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

## ट्याक्सी

### चढने तरिका

1 रेलवे स्टेशन वा होटेलमा भएको ट्याक्सी स्ट्याण्डमा जाने ।



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



3 गन्तव्य स्थानमा पुगेपछि, डाइभरलाई ट्याक्सी भाडा तिर्ने ।



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



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

## साइकल

### चढने तरिका

1 साइकल चलाउँदा नियमअनुसार सडकको बाँया पट्टिबाट चलाउनु पर्छ ।



3 यातायातको नियमहरू पालना गर्ने ।

2 स्मार्टफोन चलाएर वा इयरफोन लगाएर साइकल नचलाउने ।



## साइकल सम्बन्धि ट्राफिक नियमहरू



रक्सी पिएपछि साइकल नचलाउने ।



2 जना नचढ्ने ।



साइकल त्यतिकै छोड्नु हुँदैन ।



ट्राफिक लाईटको पालना गर्ने ।



रातीको समयमा बत्ती बाल्ने ।



साइकललाई साइकल पार्किंगमा मात्र रोक्ने गरौं !

(<http://www.seisyounen-chian.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/houchi/jitensha-campaign01/>)

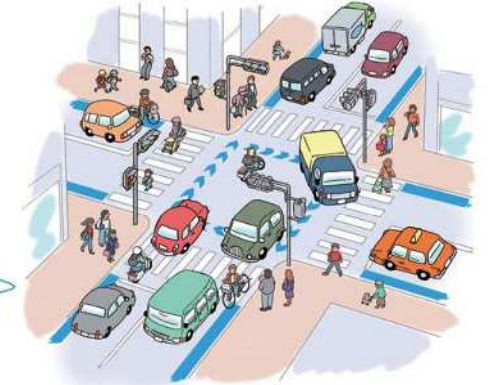
## कार

जापानमा कार चलाउनको लागि प्रमाणपत्रको आवश्यक पर्छ ।

- 1 जापानको डाइभिङ्ग लाइसेन्स
- 2 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स
- 3 तोकिएको देश/क्षेत्रको लाइसेन्स (स्विजरल्याण्ड, एस्टोनिया, जर्मनी, फ्रान्स, बेल्जियम, मोनाको र ताइवान गरी 6 वटा देश र 1 क्षेत्र)

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

जापानमा बाटोको बाँया पट्टिबाट यातायातका साधन चलाइन्छ।



विस्तृत जानकारीको लागि

केइसाचुच्योउ = जापान प्रहरी विभाग (<http://www.npa.go.jp/>)

केइसिच्योउ = टोकियो प्रहरी विभाग

(<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>)



# रोजगारी (काम) गर्ने

रोजगारी सम्बन्धि परामर्श गर्ने ठाउँ, रोजगारी व्यवस्थाको बारेमा जानौं ।

## रोजगारी गर्ने योग्यता

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

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

विस्तृत जानकारीको लागि [अध्यागमन प्रशासन विभाग \(पृष्ठ 57\)](http://www.immi-moj.go.jp/)  
(<http://www.immi-moj.go.jp/>)

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

## रोजगारी खोज्ने तरिका

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

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

विस्तृत जानकारीको लागि [हेल्लोवर्क \(https://www.hellowork.mhlw.go.jp/\)](https://www.hellowork.mhlw.go.jp/)

## रोजगारी बीमा प्रणाली

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

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

\*भत्ता पाउनको लागि निश्चित सर्तहरू पूरा गर्नु पर्छ ।

## स्त्रम्भ

## तेन्बिकि (तलवबाट घटाउने) प्रणाली (कर, विभिन्न बीमा रकम आदि)

रोजगारी गर्ने कम्पनीले कामदारको सट्टामा, तलवबाट कर तथा बीमा रकमहरूको भुक्तान गर्ने प्रक्रिया गरिदिने हुन्छ। त्यसैले तलवको कूल रकमबाट विभिन्न बीमा रकमहरू घटाएर बाँकी रकम भुक्तानी गर्दछ । यसरी तलवबाट घटाइने मुख्य रकमहरू निम्न अनुसार छन् ।

स्वास्थ्य बीमा रकम, कोउसेइ (कर्मचारी) निवृत्तिभरण बीमा रकम, काइगो (स्याहार सुसार) बीमा रकम (40 वर्ष देखि माथि 65 वर्षसम्मको व्यक्ति मात्र लक्षित हुन्छ), कोयोउ (रोजगारी) बीमा रकम, आय कर, आवासीय (निवास) कर कर तथा बीमा रकम भुक्तानी गर्नु रोजगारी गर्ने सबै व्यक्तिहरूको दायित्व हो । यो जापान निवासी सबैको जीवन यापनलाई सहज बनाउनको लागि व्यवस्था गरिएको महत्त्वपूर्ण प्रणाली हो ।

支給明細書		会社名		会社名	
基本給	0,000	健康保険	0,000	休日労働	0
通勤手当	0,000	支払額	0,000		
健康保険	0,000	介護保険	0,000	厚生年金	0,000
雇用保険	0,000	所得税	0,000	住民税	0,000
退職金	0,000	合計	0,000		
前払金	0,000	毎月の支払額	0,000		







# अध्ययन गर्ने • बालबच्चा हुर्काउने

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

अध्ययन गर्ने,  
बालबच्चा  
हुर्काउने  
व्यवस्था

अनिवार्य शिक्षा

उमेर* (वर्ष)	स्कूल वर्ष (वर्ष)	शिक्षण स्तर
21	4	दाइगाकु = विश्वविद्यालय स्नातक तह (4 वर्ष)
20	3	कोउतोउ गाक्कोउ = माध्यमिक विद्यालय (3 वर्ष)
19	2	कोउतोउ गाक्कोउ = माध्यमिक विद्यालय (3 वर्ष)
18	1	कोउतोउ गाक्कोउ = माध्यमिक विद्यालय (3 वर्ष)
17	3	च्युउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
16	2	च्युउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
15	1	च्युउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
14	3	च्युउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
13	2	च्युउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
12	1	च्युउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
11	6	स्योउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
10	5	स्योउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
9	4	स्योउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
8	3	स्योउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
7	2	स्योउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
6	1	स्योउगाक्कोउ = प्राथमिक विद्यालय (6 वर्ष)
5		होइकुस्यो = चाइल्ड केयर (0 वर्ष देखि)
4		होइकुस्यो = चाइल्ड केयर (0 वर्ष देखि)
3		होइकुस्यो = चाइल्ड केयर (0 वर्ष देखि)
2		होइकुस्यो = चाइल्ड केयर (0 वर्ष देखि)
1		होइकुस्यो = चाइल्ड केयर (0 वर्ष देखि)
0		होइकुस्यो = चाइल्ड केयर (0 वर्ष देखि)

\*अपेक्षित भएकै बालबालिकाहरूको आन्तर्निर्गतलाई सहयोग गर्ने (लोकसेवु सँगै गाक्कोउ अर्थात् विशेष सहयोग विद्यालय) भन्ने हुन्छ।  
\*अधिल 2 तारिकको दिनको उमेर

योउचिएन (किन्डरगार्टन)

3 वर्ष देखि स्योउगाक्कोउ मा जानु अघिसम्मको बालबालिकाले शिक्षाको आधारभूत कुराहरू सिक्ने विद्यालय

होइकुस्यो (चाइल्ड केयर सेन्टर)

अभिभावकहरू रोजगारी गरिरहेको आदिको अवस्थामा स्योउगाक्कोउ मा जानु अघिको बालबालिकाहरू हेरविचार गर्ने सुविधा भवन

निन्तेइ कोदोमोएन (सिक्किन्ति प्राप्त बाल अध्ययन)

निन्तेइ कोदोमोएन बालबालिकाहरूलाई शिक्षा दिनुको साथै हेरविचार गर्ने। योउचिएन र होइकुस्यो दुबैको काम गर्छ।

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको शिक्षा सम्बन्धि काउन्टर

विद्यालयहरूमा प्रवेश गर्ने तरिका

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

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

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

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



विस्तृत जानकारीको लागि

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



इन्टरनेशनल स्कूल

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

स्तम्भ

गाक्कोउ क्युउस्योकु =  
विद्यालयको दिउँसोको खाना

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





# विमारी, चोटपटक

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

## राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा र स्वास्थ्य बीमा

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

स्वास्थ्य बीमा कार्डको एक उदाहरण



## सरकारी स्वास्थ्य बीमाको प्रकार र लक्षित व्यक्तिहरू

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

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

## कोउके कोउरेइस्या इर् योउ सेइदो (वृद्धहरूको चिकित्सा सेवा प्रणाली)

75 वर्ष भन्दा बढी उमेरका व्यक्ति तथा 65 वर्ष देखि 75 वर्ष भन्दा कम उमेरका अपांगता भएका व्यक्ति आवद्ध हुन्छन्।

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

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको कोउरेइस्या फुकुसी (बृद्ध कल्याण) काउन्टर



## स्याहार सुसार बीमा

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

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

विस्तृत जानकारीको लागि

सम्बन्धित स्थानिय निकायको कार्यालयको कोउरेइस्या फुकुसी (बृद्ध कल्याण) काउन्टर



## चिकित्सा संस्थाहरूमा विमारी जाँचाउने तरिका



जापानमा सबै चिकित्सा संस्थाहरू सशुल्क हुन्छन् है !  
लक्षणहरू संग सम्बन्धित चिकित्सा विभागमा जाओं !



रुघा लागेमा → नाइका  
चोटपटक लागेमा → गेका (सजेरो) आदि

विस्तृत जानकारीको लागि

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

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



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



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



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



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





# प्रकोप रोकथाम / आपतकालिन

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

## भूकम्प

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

● दैनिक जीवनमा प्रकोप रोकथामको तयारी

- १ दराज आदि फर्निचरहरू नढल्ने गरी उपाय गर्ने ।
- २ आपतकालिन समयमा लिएर जाने सामान (पानी, लामो समय संरक्षण गर्न मिल्ने खाना आदि) को तयारी गर्ने ।



विस्तृत जानकारीको लागि

स्थानिय निकायको कार्यालयको बोर्डसाइ • आन्जेन (बिपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षा) काउन्टर

● भूकम्प आयो भन्ने

- १ (माथिबाट सामानहरू झर्न सक्ने भएकोले) टेबल या डेस्क मुनि लुकेर, टाउको तथा शरीर बचाउने ।
- २ कम्पन रोकिएपछि, आगो चलाइराखेको ठाउँ सधैं निभाउने ।



- ३ घरको मूल ढोका खोलेर निस्कने बाटो सुरक्षित गर्ने ।



- ४ नआतिड्कन हिंडेर सुरक्षित स्थानमा जाने ।



प्रकोप वा आपतकालिन अवस्थामा, विदेशीहरूको लागि हेल्प कार्ड बोकेमा टुकक हुन्छ ।  
([http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/000000144/ALLhelpC.pdf](http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/000000144/ALLhelpC.pdf))



## टाइफुन

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

● जब टाइफुन आउँछ

- १ टिभी वा रेडियो मार्फत बारम्बार टाइफुनको अवस्था बारे बुझ्ने ।
- २ वर्षा र हुरी बतास कडा भएको बेला बाहिर ननिस्कने ।



भूकम्प, टाइफुन जस्ता प्रकोपको अग्रिम रोकथाम तयारीको लागि "टोकियो बोर्डसाइ" (<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2015/08/20p8l300.htm>) जाँच गर्नु ।



## आगलागी

● आगलागी भएको फेला पार्नु भयो भने

- १ (काजि दा ! भनेर कराएको आवाज वा साइरेन सुनियो भने) भवनबाट बाहिर निस्कने ।
- २ नजिकको व्यक्तिलाई मद्दत माग्ने, 119 मा डायल गरी, दमकल बोलाउने ।



यदि मुटुको धड्कन बन्द भएको मानिस छ भने, AED (मुटुलाई चल्ने बनाउने यन्त्र) प्रयोग गर्नु । जापान इमर्जेन्सी मेडिकल एसोसिएशन "सिमिनो तामेनो सिनपाइसोसेइ" (<http://aed.jaam.jp/>)



## दमकल • आपतकालिन (119 नम्बर)

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

- १ आगलागी हो कि बिरामी हो
- २ अहिले कस्तो अवस्थामा छ (बेहोश, घाइते आदि)
- ३ ठेगाना, सम्पर्क जानकारी (कहाँ हो, नजिकैको ल्याण्डमार्क के हो)



## प्रहरी (110 नम्बर)

अपराधिक क्षति(चोरी, हिंसा आदि), ट्राफिक दुर्घटनाहरू





# पर्यटन, संस्कृति

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

## पर्यटन

### I टोकियो भित्रको लोकप्रिय बजारहरू



#### ◁ सिन्ज्युकु

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

#### ▷ सिबुया

चलनचलितको रेस्टुरेन्ट या बार, क्लब तथा लाईभहाउसहरू जम्मा भएको, युवा संस्कृतिको शुरुआतको क्षेत्र



#### ◁ इकेबुकुरो

किनमेल र मनोरञ्जनका सुविधा भवनहरू प्रसस्त छन् । एनिमेसनसंग सम्बन्धित स्पटहरूपनि थुप्रै छन् ।



### II फेशन, स्टाइलिश लुगाफाटा

▷ ओमोतेसानदोड, आओयामा प्रसिद्ध ब्राण्डका स्ट्रीट शपहरू तथा स्टाइलिश क्याफेहरू आदि राम्रा पसलहरू थुप्रै छन् ।



#### ◁ दाइकानयामा, एबिसु

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



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



#### ◁ रोप्पोङ्गी

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

### III इतिहासको अनुभव गर्न सकिने पुरानो राम्रो टोकियो



#### ◁ उएनो, आसाकुसा

कलाकारिताको संग्रहालयहरू जस्ता सांस्कृतिक भवनहरू तथा मन्दिरहरू धेरै भएको, टोकियोको प्रसिद्ध पर्यटन स्थलहरू मध्ये एक



#### ▷ यानाका, नेजु, सेनदागि

पुरानो शैलीको बजार तथा भावनाहरू बाँकि रहेको, पुरानो राम्रो टोकियोको शहर महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।



#### ◁ कागुराजाका / इइदाबासी

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

### IV परिष्कृत वयस्क शहर

#### ▷ मारुनोउचि

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



#### ◁ गिन्जा, निहोनबासी

गिन्जा विश्वको प्रमुख सपिङ्ग स्ट्रीट मध्ये एक हो। निहोनबासीमा एदो काल (17 औं शताब्दि) देखि सञ्चालनमा आएका ऐतिहासीक पसलहरू धेरै छन् ।



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

## V युवाहरू भेला हुने शहर



### ◁ हाराज्युकु

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

### ▷ सिमोकितजावा

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



## VI परिवार संगै मनोरञ्जन लिन सकिने शहर

### ▷ ओदाइबा

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



### ◁ किचिज्योउजि

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



## VII प्रकृति



### ◁ ताकाओसान पहाड

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

### ▷ ओकुतामा

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



### ◁ इजु टापु

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



### ▷ ओगासावारा

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



वसाइक्षेत्र नजिकैको पर्यटन स्थलको बारेमा बुझ्न, TIPS (पृष्ठ 58)मार्फत खोज्नु होला है।



संस्कृति  
• कलाकारिता  
सुविधा भवन

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



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



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

टोकियो-तो एदो टोकियो हाकुबुचुकान (संग्रहालय)



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

एदो टोकियो तातेमोनोएन (भवन उद्यान)



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

टोकियो-तो स्यासीन बिज्युचुकान (फोटो कलाकारिता संग्रहालय)



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

टोकियो-तो गेन्दाइ बिज्युचुकान (आधुनिक कलाकारिता संग्रहालय)



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

टोकियो-तो बिज्युचुकान (कलाकारिता संग्रहालय)



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

टोकियो बुन्का काइकान



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

टोकियो गेइज्युचु गेकिज्योउ (कलाकारिता थिएटर)



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

प्रत्येक सुविधा भवनहरूको विस्तृत जानकारीको लागि, टोकियो-तो रेकिबुन्का जाइदानको होमपेज हेर्न ! (<https://www.rekibun.or.jp/>)

पार्क / बगैँचा

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

हिविया कोउएन (पार्क)



ठेगाना	चियोदा-कु, हिवियाकोउएन 1-6
नजिकको रेलवे स्टेशन	टोकियो मेट्रो मारुनोउचि लाइन / चियोदा लाइन "कासुमिगासेकि" स्टेशन, अथवा टोकियो मेट्रो हिविया लाइन / चियोदा लाइन "हिविया" स्टेशन

योयोगी कोउएन (पार्क)



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

### मिजुमोतो कोउएन (पार्क)



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

### उएनो ओन्सी कोउएन (पार्क)



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

### इनोकासीरा ओन्सी कोउएन (पार्क)



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

### जिनदाइ स्योकुबुचु कोउएन (वनस्पति पार्क)



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

### हामारिक्युउ ओन्सी तेइएन (वनस्पति पार्क)



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



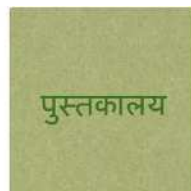
### रिकुगिएन (पार्क)



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



टोकियो-तो भित्रको टोकियो-तो मातहतको पार्क/बगैँचा सम्बन्धि विस्तृत जानकारीको लागि,  
"पार्कमा जाओँ !" (<https://www.tokyo-park.or.jp/>)  
"बगैँचामा जाओँ !" (<https://teien.tokyo-park.or.jp/>)बाट जाँच गरौँ हँ !



बसाई नजिकको पुस्तकालयको विवरण, सम्बन्धित स्थानिय निकायको होमपेजमा जाँच गरौँ हँ !

### तोरिचु च्युउओउ तोस्योकान (टोकियो-तोद्वारा संचालित केन्द्रिय पुस्तकालय)



ठेगाना	मिनातो-कु, मिनामि आजाबु 5-7-13
नजिकको रेलवे स्टेशन	टोकियो मेट्रो हिबिया लाइन "हिरोओ" स्टेशन
पुस्तकालय खोल्ने समय	सोमवारदेखि शुक्रवार: बिहान 10 बजे देखि राती 9 बजेसम्म शनिवार, आइतवार तथा सार्वजनिक विदाको दिन: बिहान 10 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म

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



ठेगाना	कोकुबुन्जि-सी इजुमिच्योउ 2-2-26
नजिकको रेलवे स्टेशन	जेआर "निसी कोकुबुन्जि" स्टेशन
पुस्तकालय खोल्ने समय	सोमवार देखि शुक्रवार: बिहान 10 बजे देखि राती 9 बजेसम्म शनिवार, आइतवार तथा सार्वजनिक विदाको दिन: बिहान 10 बजे देखि साँझ 5:30 बजे सम्म

चिडियाखाना/  
सुइजोकुकान  
(एक्वेरियम)

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



ओन्सी उनेो चिडियाखाना



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

इनोकासीरा सीजेन बुन्काएन (इनोकासीरा प्राकृतिक साँस्कृतिक पार्क)



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

तामा दोउबुचुकोउएन (एनिमल पार्क)



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

कासाइ रिन्काइ सुइजोकुएन (एक्वेरियम)



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

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

खेलकूद सुविधा  
भवनहरू

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



टोकियो ताइइकुुकान (व्यायामशाला)



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

कोमाजावा ओलिम्पिक कोउएन सोउगोउ उन्दोउज्योउ (रंगशाला)



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

टोकियो बुदोउकान (मार्शल आर्ट भवन)



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

टोकियो ताचुमि कोकुसाइ सुइइज्योउ (पौडी भवन)



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

अन्य टोकियो-तो मातहतको खेलकूद सुविधा भवनको विस्तृत जानकारीको लागि  
टोकियो-तो स्पोर्टस बुन्का जिग्योउदान (खेलकूद संस्कृति संघ) (<http://www.tef.or.jp/>)



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





# सम्पर्क स्थानको सूची

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

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

## ● विभिन्न आवेदनहरू दिने

【कुसीच्योउसोन (वार्ड,नगर,शहर,गाउँ)】 को रिसेप्सन काउन्टर खोलिने दिन तथा समय: साधारणतया: सोमबार देखि शुक्रबार (8 : 30~17 : 00)

प्रशासनिक कार्यालय अनुसार फरक हुन्छन्

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

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

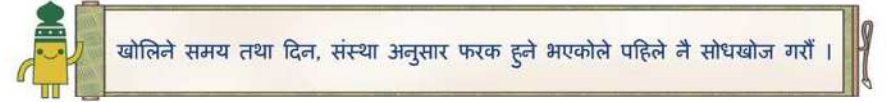
निवास क्षेत्र (कुसीच्योउसान)	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
हाचिओउजी-सी	हाचिओउजी-सी, मोतो होनगोउच्योउ 3-24-1	निसी हाचिओउजी	042-626-3111
हाचिज्योउ माची	हाचिज्योउजिमा, हाचिज्योउ माची, ओओकागोउ 2551-2	---	04996-2-1121
हामुरा-सी	हामुरा-सी, मिदोरिगाओका 5-2-1	हामुरा	042-555-1111
हिगासीकुरुमे-सी	हिगासीकुरुमे-सी,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

● जापानी भाषा अध्ययन गर्न, अरु मानिसहरूसंग कुराकानी गर्न

अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था

अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाको नाम	ठेगाना	नजिकको रेलवे स्टेशन	फोन नम्बर
आराकावा-कु कोकुसाइ कोउ-युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	आराकावा-कु, आराकावा 2-2-3 आराकावा-कु, यडा कार्यालय भवन, सांस्कृतिक प्रवर्धन शाखा भित्र तेस्रो तल्ला	आराकावा क्युकुस्योमाए (वडा कार्यालय अगाडि)	03-3802-3798
इताबासी-कु बुन्का • कोकुसाइ कोउ-युउ जाइदान (सांस्कृतिक तथा अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	इताबासी-कु, इताबासी 2-66-1 इताबासी-कु वडा कार्यालय भवन 8 तल्ला	इताबासी क्युकुस्योमाए (वडा कार्यालय अगाडि)	03-3579-2015
कोकुसाइ तोसि ओओता क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय शहर ओओता संघ)	ओओता-कु, सानोउ 2-3-7 ओओमोरी माचिजुकुरी सुइसिन सिसेचु 4 तल्ला	ओओमोरी	03-6410-7981
कोकुबुन्जी-सी कोकुसाइ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय संस्था)	कोकुबुन्जी-सी, हिकारिच्योउ 1-46-8 हिकारि प्लाजा 1 तल्ला	कुनिताची	042-505-6132
कोदाइरा-सी कोकुसाइ कोउ-युउ क्योउकाइ	कोदाइरा-सी, गाकुएननिसी माची 2-12-22 गाकुएननिसीमाची चिइकि सेन्टर 3 तल्ला	हितोचुबासी गाकुएन	042-342-4488
कोमाए-सी कोकुसाइ कोउ-युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	कोमाए-सी, वाइजुमिहोनच्योउ 1-1-5	कोमाए	03-3430-1111 (एक्स्टेन्सन नम्बर 2454)
सीनागावा-कु कोकुसाइ युउकोउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री संस्था)	सीनागावा-कु, हिरोमाची 2-1-36 सीनागावा-कु वडा कार्यालय तेस्रो भवन 4 तल्ला	सीमोसीनमेइ • ओओइमाची	03-5742-6517
सिन्ज्युकु मिराइ सोउजोउ जाइदान	सिन्ज्युकु-कु, ओओकुबो 3-1-2 सीनज्यु-कु कोजुमिक सेन्टर 1 तल्ला	निसीवासेदा	03-3232-7701
सुगिनामी-कु कोउ-युउ क्योउकाइ (आदानप्रदान संघ)	सुगिनामी-कु, आसागाया 1-14-2 मिनामि आसागाया विल्डिग 5 तल्ला	मिनामि आसागाया	03-5378-8833
तामा-सी कोकुसाइ कोउ-युउ सेन्टर (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान केन्द्र)	तामा-सी, सेकिदो 4-72 भीता, कोम्युने 7 तल्ला	सेइसेकि साकुरागाओका	042-355-2118
च्योउफु-सी कोकुसाइ कोउ-युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	च्योउफु-सी, कोजिमाच्योउ 2-33-1 बुन्काकाइकान ताजुकुरि 9 तल्ला	च्योउफु	042-441-6195
च्युउओउ-कु बुन्का, कोकुसाइ कोउ-युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक आदानप्रदान संस्था)	च्युउओउ-कु, सीनतोमि 1-13-24 सीनतोमि बुन्च्योउस्यो भित्र	हाच्योउबोरि	03-3297-0251
नाकानो-कु कोकुसाइ कोउ-युउ क्योउकाइ (अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था)	नाकानो-कु, नाकानो 2-9-7 नाकानो ZERO निसीकान	नाकानो	03-5342-9169
हाचिओउजी कोकुसाइ क्योउकाइ (हाचिओजी अन्तर्राष्ट्रिय संघ)	हाचिओउजी आसाहिमाची 9-1 हाचिओउजी तोउक्युउ स्ववायर विल्डिग 11 तल्ला	हाचिओउजी	042-642-7091


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



●समस्या भइरहेको कुरा मातृभाषामा परामर्श गर्ने

टोकियो-तोको परामर्श काउन्टर

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

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



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

## अन्य परामर्श गर्ने काउन्टर

## 《जापानमा बसोबास गर्ने》

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परामर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
गाइकोकुजिन सोउगोउ सोउदान सीएन सेन्टर (विदेशी नागरिकको लागि समष्टिगत परामर्श तथा सहयोग केन्द्र)	भिसा, दैनिक जीवनमा समस्या भोगिरहेको कुरा	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा पोर्चुगल भाषा स्पेनिश भाषा बंगाली भाषा इण्डोनेशियन भाषा भियतनामी भाषा	03-3202-5535	<a href="https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</a> 
गाइकोकुजिन जाइरिउ सोउगोउ इन्फर्मेशन सेन्टर (विदेशी नागरिकको लागि जापान बसाइ सम्बन्धि समष्टिगत सूचना केन्द्र)	जापानमा प्रवेश गर्ने प्रक्रिया तथा भिसा	अंग्रेजी भाषा कोरियन भाषा चाइनिज भाषा स्पेनिश भाषा पोर्चुगल भाषा	0570-013904 03-5796-7112	<a href="https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</a> 

## 《कानून-मानव अधिकार》

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परामर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
होउतेरास (तागेन्गो ज्योउहोउ तेइक्योउ सभिस = बहुभाषी सूचना प्रदान सेवा)	दोभाषे मार्फत जापानको कानून प्रणाली तथा परामर्श काउन्टरको जानकारी दिइन्छ।	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा स्पेनिश भाषा पोर्चुगल भाषा भियतनामी भाषा तागालोग (फिलिपिनी) भाषा	0570-078377	<a href="https://www.houterasu.or.jp/multilingual/">https://www.houterasu.or.jp/multilingual/</a> 
विदेशी नागरिकको लागि कानून सम्बन्धि परामर्श	दोभाषे मार्फत जापानको कानून सम्बन्धि परामर्श	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा स्पेनिश भाषा	0570-055-289 (बुकिंग नम्बर)	<a href="http://www.lccf.info/jp/">http://www.lccf.info/jp/</a> 
गाइकोकुजिन नो तामेनो जिनकेन सोउदानज्यो (विदेशी नागरिकको लागि मानवअधिकार सम्बन्धि परामर्श स्थल)	विदेशी नागरिकको लागि मानवअधिकार	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा तागालोग (फिलिपिनी) भाषा पोर्चुगल भाषा भियतनामी भाषा	0570-090911	<a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a> 

## 《करे》

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परामर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
टोकियोतो कोकुजेइक्योकुनो गाइकोकुजिन सोउदान (कर विभागको विदेशी परामर्श)	राष्ट्रिय कर	अंग्रेजी भाषा	03-3821-9070	<a href="http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/">http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/</a> 

## 《कानून-मानव अधिकार》

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परामर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
योरिसोइ हटलाइन विदेशी भाषाको विशेष लाइन	विभिन्न व्यक्तिहरूको विभिन्न पीर मर्काहरू	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा थाई भाषा तागालोग (फिलिपिनी) भाषा स्पेनिश भाषा पोर्चुगल भाषा भियतनामी भाषा नेपाली भाषा इण्डोनेशियन भाषा	0120-279-338 (गाइडेन्स शुरू भएपछि 2 यिच्ने)	<a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a> 

## 《रोजगारी》

परामर्श गर्ने ठाउँ	विवरण	परामर्श गर्न सकिने भाषा	फोन नम्बर	URL
टोकियो गाइकोकुजिन कोयोउ सभिस सेन्टर = टोकियो विदेशी नागरिक रोजगार सेवा केन्द्र	जापानमा रोजगारी खोजिरहेको विदेशी विद्यार्थीहरू तथा रोजगारी गर्न पाउने भिसा प्राप्त व्यक्तिको लागि परामर्श/सहयोग	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा	03-5339-8625	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/</a> 
सिन्ज्युकु गाइकोकुजिन कोयोउ सीएन/सीदोउ सेन्टर (सिन्ज्युकु विदेशी नागरिक रोजगारी सेवा/निर्देशन केन्द्र)	विनाहदबन्दि रोजगारी गर्न पाउने व्यक्ति, पार्टटाइम खोजिरहेको विदेशी विद्यार्थीहरूको लागि परामर्श • सहयोग	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा	03-3204-8609	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html</a> 
टोकियो केन कोयोउ रोउदोउ सोउदान सेन्टर (टोकियो क्षेत्र रोजगारी सम्बन्धि परामर्श केन्द्र)	रोजगारी	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा कोरियन भाषा	03-3582-8354	<a href="http://t-ecc.jp/">http://t-ecc.jp/</a> 
गाइकोकुजिन रोउदोउस्यामुके सोउदान डाइयल (विदेशी कामदारको लागि परामर्श डाइयल)	रोजगारी सर्तहरू सम्बन्धि विवाद	अंग्रेजी भाषा चाइनिज भाषा पोर्चुगल भाषा स्पेनिश भाषा तागालोग (फिलिपिनी) भाषा भियतनामी भाषा	0570-001701 0570-001702 0570-001703 0570-001704 0570-001705 0570-001706	<a href="https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_npl.html">https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_npl.html</a> 

《विमारी / चोटपटक》

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

【राजदूतावास】

जापानस्थित विदेशी कूटनैतिक निकायहरू

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



《अध्यागमन प्रशासन विभाग》

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

《प्रहरी》

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

《दमकल/आकस्मित》

अवस्था	फोन नम्बर
आगलागी भयो, आकस्मित बिमारी भयो, गम्भीर चोटपटक लाग्यो	119

क्षेत्रहरू अनुसार खोजिगर्न सकिने अति सुविधाजनक पोर्टलसाइट

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



TIPS for Tokyo Life

Tokyo Intercultural Portal Site

東京都多文化共生ポータルサイト



●काम लाग्ने साइट

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



