

ネパール語



शान्ति र सुरक्षानीति सम्बन्धि पुस्तक

Master Guide for
Safety and Security

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

कार्टून चित्रको जानकारी



नायक
TOAN

अपरिपक्व नायक हिरो जो भर्खर TOKYO मा आएका । यदि एक खराब शत्रु आयो भने पनि उनीसंग रक्षा गर्ने क्षमता छैन ।



जादुगर
SHIN

एक सिकारू जादुगर जो भर्खर TOKYO मा आएका छन्। नराम्रो निम्ता को बाबजुद यिनलाई अस्वीकार गर्ने जादू याद छैन।



MIMAMORYINU

TOKYO का एक सुरक्षाका पेसेबर गार्ड । जो समस्याहरू आफैले समाधान गर्न सक्दैनन् तिनीहरूलाई यिनले सुरक्षा प्रदान गर्छन ।

क्वियर गर्नुपर्ने चिजहरू

TOKYO मा रमाईलो र सुरक्षितसँग जीवन बिताउन, तथा खतरनाक शत्रुहरूबाट आफूलाई जोगाउन «आत्म-रक्षा क्षमता» र «नराम्रो चीजबाट जोगिन सक्ने क्षमता» र सहयोगका लागि साथीहरू खोज्न आवश्यक हुन्छ ।

पहिलो अध्याय

आफूलाई सुरक्षित राख्ने तरिका सम्बन्धिको अध्याय

दोस्रो अध्याय

गर्न मनाही गरेका कुरा बुझाउने अध्याय

तेस्रो अध्याय

सहयोगी साथीहरूको जानकारी गराउने अध्याय

पहिलो अध्याय



आफूलाई सुरक्षित राख्ने तरिका
सम्बन्धिको अध्याय

शहर खतराले भरएको छ

यदि तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने पनि शहरमा धेरै खतराहरू छन्।
आउनुहोस् साथीहरूसँग स्कुल जाने र जाने बाटोमा।
एक्लै हिँड्दा, आफ्नो स्मार्टफोन नहेर्नुहोस् वा संगीत नसुन्नुहोस्, फेरि
अरूको कार्यको बारे सचेत रहनुहोस्।
यदि तपाईं खतराको जोखिममा हुनुहुन्छ भने, अरूबाट मद्दत लिनुहोस्।

"शारीरिक अपराधको घटना जसमा बच्चा सकिर हुन्छ"



स्कुल आवत जावत गर्दा खेरि को सुरक्षा योजना (स्रोत: क्याबिनेट सचिवालय डाटा)

रात अिबेर बाहरि जान मनाही (जादै नजानु)

नोभेम्बरको साँझ अध्यारो हुन्छ ।
रातमा, बाटो हिँड्दा जो टाढा भएपनि धेरै मान्छे भएको बाटोबाट हिँड्ने गरौं ।
रातको शहर खतराले भरिएको हुन्छ !
यदि तपाईं १८ बर्ष भन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ
भने टोकियो को कानुनले तपाइंलाई रातिको
११:०० बजेबाट बिहानको ४ बजे सम्म
बाहिर जान निषेधित गर्दछ ।



सुरक्षित रूपमा बाहिर हिड्ने उपकरण या साधन

अपराधी लखेट्ने बुज्जर

जब तपाईं बटन थिच्नुहुन्छ वा डोरी तान्नुहुन्छ, तपाईंले चर्को स्वर सुन्नुहुनेछ। अर्को व्यक्ति तर्सिन्छ र भाग्छ, साथै अरुलाई खतराको संकेत दिन पनि सक्नु हुन्छ।



टल्किने सामान या फिता

अँध्यारोमा, यो बस्तु कारको प्रकाशमा टल्किने गर्दछ र तपाईंलाई त्यहाँ कोही व्यक्तिहरू छन् भन्ने थाहा दिलाउँछ। यसलाई तपाईंको बाहुलाको ओरिपरि लगाउने वा तपाईंको झोला वा साइकलमा जोड्न सक्नुहुनेछ।



आत्म-रक्षाको लागि भएपनि छुरी लिएर नाहिँड्नुहोला

शान्तिसँग या ढुक्कसँग बाहिर जाने क्षमता बनाइसके सिके

LEVEL
UP

बाहिर जाँदा सधै होशियार हुनुहोस्

तपाईंको घरको ढोका र झ्यालको लक गर्न नबिर्सनुहोस् ।
तपाईंको घरमा बच्चाहरु मात्रै छन् भनेर थाहा भयो भने
नियत खराब भएका मान्छेले दुक्ख दिन सक्छन् ।
जब तपाईंको घरमा कोही आउँदैछ भने
कृपया अगाडिको ढोका खोल्नु अघि को
हो भनेर जाँच गर्नुहोस् ।



नचिनेका या अपरिचित मान्छेहरुले बोलाए भने त्यो बेला साबधान हुनुहोस्

जब तपाईंले नचिनेका मान्छेले बलाउँछ भने त्यो मान्छेले हात तेसाउँदा पनि
नपुग्रे जति फरक दुरी राखेर कुरा गर्नुस । जब तपाईंलाई कर गरि गरि
बोलाई राख्छ र कार मा चड्न जबर्जास्ति गर्छ भने नजिकको अरु
मान्छेको मद्दत मागुस ।



अपरिचित या नचिनेको
मान्छेले बोलाउदा कसरि व्यवहार
गर्ने भन्ने कुरा सिके

सामानको चोरी गर्ने मान्छेसंग सतर्क हुनुहोस्

आफूमँग भएका सामानलाई सकेसम्म आफूसँगै राख्न होला।
बहुमूल्य चीजहरू जस्तै पर्सया वालेटलाई तपाईंको
झोलाको भित्रपट्टी राख्नुहोस्।



स्याच गर्ने या (लुटेर टाप हान्ने) संग सावधान रहनुहोस् ।

कारहरू वा मोटरसाइकलहरू प्रयोग गरेर तपाईंको झोलाहरू स्याच गर्न
या लुट्न खोज्ने खराब व्यक्ति हुन सक्छन ।
जब तपाईं सडकमा हिड्नुहुन्छ भने केहि उपायहरू सोच्नुहोस् जस्तै
सडकको अर्को पेट्टी तिर पारेर झोलाबोक्ने गर्नुहोस् ।



महत्त्वपूर्ण चीज या सामान
हरूको चोरी हुनबाट कसरि बच्ने
भन्ने कुरा सिके

यदि तपाईंलाई गाह्रो भैरहेको छ भने वरपरका ठुला मान्छे हरु संग कुरा गर्नुहोस्

यदि तपाईंका साथीहरूले तपाईंलाई वेवास्ता गर्छन् वा तपाईंको बारेमा नराम्रो कुरा गर्छन् भने त्यस्तो कुरा खपेर नबस्नुहोस् ।
यस सम्बन्धमा तपाईंको घर वा स्कुलको शिक्षकसँग कुनै पनि समयमा कुरा गर्नुहोस् ।

यो कुनै ख्याल ख्यालको ठट्टाको बिषय होइन।
खेलासी गरेको या जिस्काएको मात्रै
भएपनि त्यस्तो कुरा बदमाशी या
लाजमर्दो कुरा हो ।



पुलिसमा जानुहोस् यदि त्यहाँ केहि खतरनाक छ

शहरमा धेरै पुलिस चौकी (कोबान) छन्।
जब तपाईं खतरामा हुनुहुन्छ,
या यदि तपाईंसँग कुनै चिन्ताको बिषय छ भने,
नजिकैको पुलिस चौकीमा जानुहोस् ।



यदि कुनै घटना वा दुर्घटना भयो भने, "११०" मा संपर्क

"110" यो नम्बर घटना, दुर्घटना या आपतकालीनको फोन नम्बर हो। जब त्यस्तो आपतकालीन परिस्थिति देख्न हुन्छ यो नम्बरमा पुलिसलाई कल गर्न सक्नुहुनेछ।

110 यो महानगर पुलिस विभाग हो।
यो घटना हो कि दुर्घटना हो?
(पहिले हामी यसरी जापानी भाषामा जवाफ दिनेछौं)



- ① पहिले, कृपया तपाईं कुन भाषामा बोल्न चाहानुहुन्छ बताउनुहोस्।
- ② त्यसपछि, कहिले, कहाँ र के भयो बताउनुहोस्।
(यदि तपाईं एक अपराधी देख्नुहुन्छ, उसका पनि विशेषताहरू बताउनुहोस्)
- ③ तपाईंको नाम र फोन नम्बर बताउनुहोस्।

यंहा तपाईंलाई कसरी सडकमा सुरक्षितसंग हिंड्न सिकाईन्छ

यदि तपाईं हिंडेको ठाउँमा फुटपाथ छ भने, फुटपाथमा हिंड्नुहोस् र हिंड्दा खेरि फुटपाथलाइ दाया पट्टि राख्नुहोस्।

जब तपाईं सडक पार गर्नुहुन्छ, पैदल क्रसिंग प्रयोग गरेर मात्र क्रस गर्नुहोस्। क्रसिंग गर्दा, दायाँ र बायाँ ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्, ।

कार आएको छैन भन्ने कुरा निश्चित गरेर मात्रै क्रस गर्नुहोस।



यंहा तपाईंलाई साइकल कसरी सुरक्षित रूपमा चढ्ने भनेर सिकाउनेछ

साइकल चलाउँदा सैदान्तिक रूपमा रोडवे मा नै चलाउने हो।

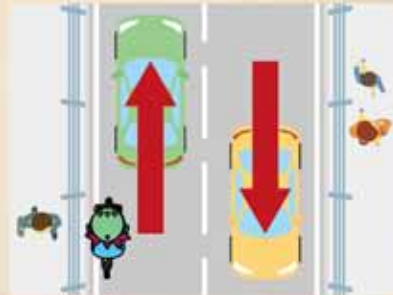
फुटपाथ त एक अपवाद मात्रै हो।

जब तपाईं फुटपाथमा चलाउनुपर्दछ,

सडकको किनारमा बिस्तारै चलाउने गर्नुहोस्।

सडक सबैले प्रयोग गर्दछन् ।

संबेदनसिल भएर चलाउने गरौं।



साइकल चलाउँदा तपाईंले गर्नु नहुने कुरा

छाता समाउँदा वा स्मार्टफोन खेलाउदै साइकल हाँक्नु खतरनाक हुन्छ।
यसरी कदापी चलाउने नगरौ।

यो कानुनले एउटै समयमा दुई व्यक्तिलाई एकै साइकलमा सवारी गर्न
निषेध गर्दछ।

टोकियो मेट्रोपोलिटनले हेल्मेट लगाउने सुझाव दिँदै आएको छ।



यातायात नियमहरू पालना
गर्ने क्षमताको बारेमा सिके।

「फिल्टरिंग」 सेट गरौं

“शंकास्पद साइट” हरु हेर्दा तपाईंलाई अवैध रूपमा ठूलो रकमको लागि
शुल्क लगाउन सक्नेछन।

「शंकास्पद साइटहरू」 नदेख्ने गरि 「फिल्टरिंग」 लाई सेट गरेको
पक्का गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई सेटिंग्स गर्ने तरिका थाहा छैन भने, मोबाइल पसलमा गएर
सम्पर्क गर्नुहोस्।

※बच्चाहरूका लागि हानिकारक वेबसाइटहरू रोक्नको
लागि प्रयोग गरिने सेटिङ

SNS को सुरक्षित संग प्रयोग गर्ने तरिका

SNS मा लेख र फोटो पोष्टिग गर्न सुविधाजनक छ। तर, कहिलेकाँही SNS मा भेटेका केहि व्यक्तिले मानिसहरूलाई धोका दिने, फसाउने या केहि व्यक्तिले अरूको व्यक्तिगत जानकारीको दुरुपयोग गर्छन्। तपाईंको वास्तविक नाम, ठेगाना, वा फोटो नराख्नुहोस्। साथै, SNS मा तपाईंले चिनाजानी गरेका मानिसहरूलाई तैत्तिकै भेट्ने काम नगर्नुहोला।



शंकास्पद SNS को बारेमा सावधान रहनुहोस्

कोहि मान्छेहरु जानाजानी गलत कुराहरु SNS मा हलिदिन्छन। कृपया SNS मा प्रवाह भएको जानकारीको स्रोत जाँच गर्नुहोस्। प्राकृतिक प्रकोप र जीवनको बारेका महत्त्वपूर्ण जानकारी हरु सार्वजनिक संस्थानहरूबाट उपलब्ध हुन्छन। कृपया वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्।



इन्टर्नेटलाई सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने क्षमताको बारेमा सिके।

「कृपया "यौन दुर्व्यवहार" को बारेमा सावधान रहनुहोस्

रेलमा यात्रा गर्दा स्कर्टको भित्र को तस्बिर खिच्ने या शरीर छोएर
「यौन दुर्व्यवहार」 गर्न खोज्ने खराब नियतका मानिसहरु हुनसक्छन ।
विशेष गरी जब तपाईं एकलै हुनुहुन्छ त्यस्तो बेलामा शंकास्पद चाल गर्न
खोज्ने मानिस देखि होशियार रहनुहोस् ।

यदि तपाईंलाई एक नग्न फोटो चाहानुहुन्छ भनेर सोधियो भने पनि अस्वीकार गर्नुहोला

तपाईं SNS मा भेटनुहुने व्यक्तिहरूबाट अण्डरवियर र नग्न फोटोहरू
आदान प्रदान गरौं भनेर अफर आएपनि अस्वीकार गर्नुहोला ।
साथीहरू र प्रेमीहरूबाट त्यस्तो अफर आएपनि बिल्कुल खराब कुरा हुन् ।
आफुलाई साथीहरूले मन नपराए पनि स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गरौं ।
तपाईंले एकचोटी पठाएको फोटोहरू तपाईं मेटाउन सक्नुहुने छैन ।



यौन अपराधबाट बच्न को
लागी चाहिने ज्ञान प्राप्त गरे ।

सबै चरणहरू पार गर्नुभयो

अब तपाईं सुरक्षित रूपमा TOKYO मा बस्न सक्नुहुन्छ
..... तपाईं एक राम्रो नायक(हिरो) भैसक्नुभयो !



आफ्नो वरपर कोही समस्यामा छ भने मसँग
तिनीहरुलाई सहयोग गर्ने क्षमता पनि प्राप्त भयो!



दोस्रो अध्याय



गर्न मनाही गरेका कुरा
बुझाउने अध्याय

अरुका हराएको वस्तुहरूको स्वामित्व आफुले नराख्नुहोस

यदि तपाईं कसैको हराएको वस्तु भेटनुभयो भने, त्यसलाई पुलिस स्टेशन वा पुलिस चौकीमा लैजानुहोस ।

ति वस्तुलाई आफैसरा राख्न अपराध हो ।

कुनै अनुमति बिना अर्को व्यक्तिको साइकल यात्रा गर्नु पनि अपराध हो ।



पसलका सामानहरू उठाउनु या चोरी गर्नु भनेको 'शपलिफ्टिंग(मान्बिक)' भनिने अपराध हो

यदि तपाईं पसलको सामानलाई पैसा नतिरी, आफ्नो बनाउनु भयो भने त्यसलाई शपलिफ्टिंग (मान्बिक) को अपराध मानिन्छ ।

यो कुरा रकम ठुलो या सानो संग मतलब हुदैन ।

नाबालिगहरूलाई समेत पुलिसमा खबर दिइनेछ ।

सामानहरूको पैसा तिर्नु अघि नै पसलको खाना खानुभयो भने पनि त्यो अपराध मानिन्छ ।



"शाँपलिफ्टिं(माख्बिकी) मा सहयोग " गर्नु पनि एक अपराध हो

यदि तपाईंको साथीले तपाईंलाई शपलिफ्टमा आमन्त्रित गर्दछ भने, यसलाई अस्वीकार गर्न नबिर्सनुहोस्। आफ्नो साथीहरूले शाँपलिफ्ट गर्दा पसलेले नदेख्ने गरि मद्दत गर्नु या सहयोग पुराउनु पनि अपराध हो। "शपलिफ्टिग" या "शपलिफ्टिगको मा साथ दिनु " यी दुवै कुरा जसै फेला पर्छ र पक्राउ पर्नेछ ।



शपलिफ्टको निम्तो को लोभमा नफस्ने या यसलाई अस्वीकार गर्ने क्षमता प्राप्त गरे !

आफ्ना साथीहरूलाई नकुट्नुहोस्

यदि तपाईंलाई दिक्क लागेको या मन दुखेको भए पनि अरुलाई नकुट्नुहोस् । यदि तपाईंको साथीसँग झगडा हुन लागेको जस्तो भए पनि , पहिले कुरा गर्नुहोस्। यदि त्यसले समस्याको समाधान गर्दैन भने, तपाईंको वरपरका ठुला बडाहरूलाई थाहा दिनुहोस् र उन्हाहरूको सहयोग लियर समाधान गर्नुहोस् ।



भित्ता मा जथाभाबी भित्ताचित्र लेख्ने या कोर्ने नगर्नुहोस

अन्य व्यक्तिको घरमा अनुमति बिना प्रवेश गर्नु र भित्ताचित्र लेख्न अपराध हो।
पार्क बेंच र भित्तामा र सार्वजनिक वस्तुहरूमा कुनै ग्रेफ्टी अनुमति छैन।



क्कुकु लिएर हिड्न पाइदैन

आत्म-रक्षाको लागि पनि ककुकुहरू लिएर नहिडनुहोसु।
यो कानून वा नियमद्वारा निषेध गरिएको छ।
ककुकुको सट्टामा, सुरक्षा बुज्जर बोक्नुहोस् ।।



व्यक्ति वा अन्य बस्तुलाई
हानी नगर्ने कुरा सिके ।

रक्सि चुरोट पिउनलाई २० वर्ष र गाडी चलाउनलाई १८ वर्ष देखि

२० वर्ष भन्दा कम उमेरका मानिसहरूलाई कानूनले रक्सि पिउन वा धुम्रपान गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ।

यी कुराहरू तपाईंको स्वास्थ्यका लागि राम्रो छैन।

साथै, कार र मोटरसाइकल लाईसेन्स बिना चलाउन पाइदैन।

तपाईंको साथी ले चलाउन आग्रह गरेपनि स्पष्टसँग इन्कार गर्नुहोस्।



लागु औषधि (ड्रग्स) कहिले पनि प्रयोग नगर्नुहोस्!

「दुब्लाउने औषधिहरू छन्」 「पढाई मा राम्रो हुन्छ」 「निन्द्रा नलाग्ने」
आदि भनेर तपाईंलाई त्यसो गर्न आमन्त्रित गरिएको छ भने पनि,
यसलाई अस्वीकार गर्न नबिर्सनुहोस्।

「लागु औषधि」 कहिल्यै पनि प्रयोग नगर्नुहोस्!



「 लागु औषधि 」 बलिकूल हानकारक छ !

यदि तपाईं "लागु औषधि" प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईंका महत्त्वपूर्ण अंगहरु जस्तै दिमाग, स्नायुहरू र मुटु बिग्रिनेछ, जसले गर्दा तपाईंको शरीरलाई बिभिन्न क्षति हुनेछ। तपाईं लागुऔषधिको दुर्व्यसनि बन्नुहुनेछ र अन्त्यमा मर्नुहुन्छ।



उत्तेजक औषधि
या लागुपदार्थ



गाँजा



MDMA



कोकेन



हेरोइन



खतरनाक लागु औषधि

महानगर पुलिस विभाग को HP बाट विदेशमा, "क्यानाबिस या (गाँजा)" का मिठाइहरू बेचिन्छ, र "गाँजा (भांग) सुरक्षित र लत नलाग्ने" बस्तु हो भनेर गलत जानकारी फैलाईदैछ, तर गाँजा हानिकारक र लत लाग्ने बस्तु हो।

"लागु औषधि" साथमा लिने, तिनीहरूलाई प्रयोग गर्ने, अरूलाई दिने, या यो प्राप्त गर्नु एक अपराध हो।



के निषेधित छ भनेर छुट्टाउन
सक्ने क्षमता प्राप्त गरेको छु!

रेल र बसको भाडा ठीकसँग तरिनुहोस्

रेल र बसहरूको भाडा तिरेर मात्र चढनुहोस् ।

निम्न माध्यमिक विद्यार्थीहरू देखिको भाडा वयस्कहरू (ठुला मान्छे)को बराबर हो ।

निम्न माध्यमिक भन्दा माथिको उमेर भएर पनि बालकको भाडाको रेट मा यात्रा गर्नु अपराध हो ।



सजिलै कमाइ हुने त्यस्तो कुनै पनि ज्यालादारी (बाइतो) काम हुदैन

सजिलै धेरै कमाइ हुने त्यस्तो ज्यालादारी काम छैन ।

एक ज्यालादारी काम (पार्टटाइम काम) जुन SNS बाट

"कागजातहरू लिने भन्ने मात्रै" थियो ।

त्यो काम बास्तबमा नचिनेको व्यक्ति ले ठगि गर्न गरेको धन्दा थियो भन्ने घटनाहरू पनि छन् ।

ठगि गर्नु अपराध हो भन्ने थाहा थिएन भनेर छुट पाईने छैन ।



सजिलै पैसा कमाउने
त्यस्तो पेसा हुदैन भन्ने कुरा सिके !

जब तपाईं SNS मा अन्य व्यक्तिको जानकारी पोस्ट गर्दै हुनुहुन्छ भने अति नै ध्यान दिनुहोस्

कृपया तपाईंको वास्तविक नाम, ठेगाना, वा अनुहारको फोटो, इत्यादी बाट पहिचान हुने सामग्रीहरू SNS वा वेबसाइटहरूमा नराख्नुहोस् । साथीहरूको जानकारी पनि अनुमति बिना नराख्नुहोस् ।



SNS इत्यादिबाट कसैलाई चोट पुराउने कुरा पोस्ट नगर्नुहोस्

यदि तपाईं मजाक गर्दै हुनुहुन्छ भने पनि, मजाक गरेको भन्दै तपाईं साथीको नराम्रो कुरा या कसैलाई चोट पुराउने कुराहरू SNS बाट पोस्ट नगर्नुहोस् । त्यस्तो कुरा लेखिएको साथीको मन दुख्छ । त्यस्तो गर्नु अपराध हुन सक्नेछ । लेख्ने कुरा ध्यानपूर्वक लेख्नुहोस् ।



इन्टरनेटमा हुने ठगि धन्दा

इन्टरनेटको माध्यम बाट, तपाईं आफ्नो हेक्का बिना नै गलत कार्य गर्न सक्नुहुनेछ ।

《उदाहरण》

- मैले अवैध वेबसाइट बाट शुल्क लाग्ने गेमलाई निःशुल्क डाउनलोड गरेर खेल्ने गरेको छु ।
- मैले मेरो साथीको आईडी र पासवर्डलाई अनुमतिबिना प्रयोग गरि इन्टरनेट चलाएँ ।
- मेरो कक्षाको साथीको नग्न तस्विर मलाई एसएनएसमा पठाइएको थियो र मैले यो अर्को सहपाठीलाई पठाएँ ।
- मैले SNS मा एक हल्का भावनासंग पसलको बारेमा नराम्रो कुरा लेखे, ग्राहक हरू पसलमा आउन छाडे अनि पसल बन्द भयो ।

तपाईंले नाम उल्लेख नगरेपनि, तपाईंले ठगि गरेको भएमा जसै पत्ता लाग्नेछ । यदि तपाईंले नराम्रो काम गरेमा निश्चय नै फेला पर्नेछ । यदि तपाईंलाई "यो खराब काम हो कि जस्तो" भन्ने लागेमा तपाईंका वरपरका वयस्कहरूसँग परामर्श गर्नुहोस ।



मैले इन्टरनेटलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्ने क्षमताको हासिल गरे ।

सबै चरणहरू पुरा भए !

यो संगै यदि "नराम्रो कुराको निमन्त्रणा" आउँदैछ भने पनि तपाईं स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गरेर TOKYO मा सुरक्षितसंग

बस्न सक्नुहुन्छ

..... तपाईं अब राम्रो विजार्ड (बिज्ञ) बन्नुभयो ।



कसैलाई चिन्ता परेको छ भने उसलाई
मद्दत गर्ने क्षमता प्राप्त गरे ।



तेस्रो अध्याय



सहयोगी साथीहरुको जानकारी
गराउने अध्याय

यदि तपाईंलाई समस्या छ भने, सल्लाह गर्ने गरौं

यदि तपाईं कुनै समस्यामा पर्नु भएको छ भने, तपाईंको वरपरको वयस्कहरू र सार्वजनिक संस्थाहरूसँग सल्लाह लिनुहोस्।
नगरपालिका र राजधानीमा काउन्टरहरू ले पनि तपाईंलाई विभिन्न परामर्शमा मद्दत गर्दछ।
कृपया सरकारी कार्यालयको वेबसाइट हेर्ने गर्नुहोला।
[टोकियोका परामर्श दिने एजेन्सीहरू]

《टोकियोको बिदेसी परामर्श》

विदेशी महानुभावहरूले जात्र चाहेको कुरा या कुनै पनि समस्याको बारेमा परामर्श गर्न सक्नुहुनेछ।

भाषा	परामर्श गर्ने दिन	परामर्श समय	फोन
अंग्रेजी	सोमबारदेखि शुक्रवार	बिहान 9:30 बजे देखि दिउँसो को 12 बजे दिउँसो १ देखि 5 बजे	03-5320-7744
चीनियाँ	मंगलबार र शुक्रवार		03-5320-7766
कोरियाली	बुधवार		03-5320-7700

《सुरक्षा सम्बन्धि परामर्श》

महानगर पुलिस विभाग जीवन सुरक्षा परामर्श केन्द्र
(विदेशीहरूका लागि परामर्श)

फोन : 03-3503-8484

(साप्ताहिक दिन बिहान 8:30-बेलुका 5:15 बजे)

महानगर पुलिस विभाग युवा टेलीफोन

फोन : 03-3580-4970 (24 सै घण्टा वर्ष भरि खुला)

※ केवल जापानी भाषा मा मात्र

वेबसाइटको जानकारी र एपहरुको उपयोग गरौं

यंहा उपयोगी वेबसाईटहरू र एपहरु पनि छन्।
समस्यामा पर्नु भन्दा अगावै यसलाई "रोकथाम" को लागि प्रयोग गरौं।

- वेबसाइट
<https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/english/>
- पर्चा
<https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/about/poster-leafret/>
- विदेशी बासिन्दाहरूको जीवनशैलीको जानकारी भएको पोर्टल साइट
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>



बहुभाषीआवाजीअनुवादगर्ने एप
"VoiceTra"

यो एप्लिकेसन जसले स्मार्टफोनमा कुरा गर्दा विदेशी
भाषामा अनुवाद गर्छ । (निः शुल्क)



VoiceTra सपोर्ट पृष्ठ
<https://voicetra.nict.go.jp/>



यदि तपाईंको साथीले तपाईंलाई "नराम्रो कुराहरु" गर्नआग्रह गर्नुभयो भने

यदि एक साथीले "यो अपराध हो "जस्तो लाग्ने काममा सहयोग मागेमा के गर्नुहुन्छ ?

चिन्ता नलिनुहोस् कि यदि तपाईंले उसको आग्रह अस्वीकार गर्दा, तपाईंलाई साथीले छोड्छ भनेर ।

एक मित्र जसले तपाईंलाई एक अपराधमा निम्तो दिन्छ साँचो अर्थ मा उ तपाईंको साथी होईन।

स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गरौं!

: अस्वीकार गर्ने तरिका :

■ तपाईंले अस्वीकार गर्नु भएको शब्दहरू दोहोर्याउनुहोस्।

「यो काम गर्दिन ! यो कुनै हालत मा गर्दिन ।」

■ अरू मानिस या कानूनको सहयोग लिनुहोस् ।

「मेरो बुवाले मलाई रोक्नुभयो।」

「यो कानूनद्वारा न षे धितछ।」

■ त्यो ठाउँबाट अन्तै जानुहोस ।

「मेरो अरु काम छ」

「मलाई रुचि छैन」



अभिभावकहरु ले हेर्नुहोला

"जापान सुरक्षित छ"

भनिन्छ तर जापानमा पनि बच्चाहरू संलग्न मामिला र दुर्घटनाहरू भएका छन्। यस्तो वातावरणको विकास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ जहाँ बच्चाहरूले सजिलैसँग आफ्नो परिवारसँग परामर्श गर्न सक्दछन् जसले गर्दा उनीहरूले आफ्नो अपराध रोकथाम गर्ने क्षमताको विकास गर्न सक्नुन। धेरै बच्चाहरू जो जोखिम मा पर्दा पनि आफ्नो परिवारले गाली गर्छन र हप्काउनेछन् भनेर कुरा गर्न डराउने गर्छन।

यदि तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको व्यवहार अनौठो लाग्छ भने, कृपया उनीसंग कुरा गर्नुहोस्।

विशेष गरी, आजकल SNS आदिबाट समस्यामा परेका बच्चाहरूको संख्या बढीरहेको छ। हानिकारक साइटहरू र आपराधिक क्षतिहरूको पहुँचबाट बचाउन तपाईंको बच्चाको स्मार्टफोनमा "फिल्टरिङ्ग" को सुबिधालाइ सेट गरेको निश्चित गर्नुहोस्। सार्वजनिक संस्थानहरूले दोभाषे र अनुवाद मेशीनहरू प्रयोग गरेर परामर्श दिने सुबिधाको व्यवस्था पनि छ। यदि तपाईंसँग केहि प्रश्नहरू छन् भने कृपया सार्वजनिक परामर्शको डेस्कमार्फत परामर्श लिनुहोस्।



मसँग TOKYO मा सुरक्षित रूपमा बाँच्ने क्षमता छ!
जहाँसम्म, खराब नियतका दुश्मनहरू बढ्न सक्छन् र बिभिन्न
प्रतिरोधका साथ आक्रमण गर्न सक्छन्।

अन्तमा, त्यस्तो बेला आवश्यक पर्ने
"क्षमता" को प्रत्याभूति गर्नुहोस !



हरेक दिन मानिसलाई भेट्दा अभिबादन गर्ने बानि गरौ !
स्थानीय व्यक्तिहरूसँगको गहिरो सम्बन्ध राखेमा तपाईंलाई गारो हुँदा मद्दत गर्दछन ।



मान्छे र वरपरका चीजहरूको कदर गरौं!
आफूलाई गारो हुँदाको कुरा राम्रो संग याद गर्नुभो भने यसको कारण तपाइलाई
पत्ता लाग्छ ।



आफ्ना प्रतिज्ञाहरू र नियमहरू पालना गर्नुहोस !
तपाईं आफ्ना प्रतिज्ञाहरू र नियमहरू पालन गर्न सक्नु भएन भने तपाईं
खतरामा पर्ने सम्भावना पनि उति नै बढी हुन्छ ।

TOKYO मा रमाइलो र सुरक्षितसंग बसोबास
गर्ने एक क्षमतवान नायक व्यक्ति बन्न सफल भए !





東京都

[सम्पर्क गर्नु परेमा] ✉ S1120302@section.metro.tokyo.jp

सहयोग: महानगर पुलिस विभाग

リサイクル選性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ、
リサイクルできます。

石版印刷物を
再生紙インクを
採用しています。

ねん がつはつご
2022年5月発行

印刷物登録番号

(04) 63