# विदेशीहरूका लागि जीवनशैली र शिष्टाचार म्यानुअल

## ~बहुसांस्कृतिक सह-अस्तित्वका लागि~



नेपालका विभिन्न देशहरु र क्षेत्रहरुमा जीवनयापनका नियमहरु र शिष्टाचारहरु फरक फरक हुन्छन्। जापानमा जीवन बिताउनका लागि, जापान र क्षेत्रका नियमहरु र शिष्टाचारलाई बुझ्नुहोस् र त्यसलाई अवश्य पालन गर्नुहोस् ताकि सबैलाई सुरक्षित र शान्तिपूर्ण जीवन बिताउन सकियोस्।

TOMISATO CITY

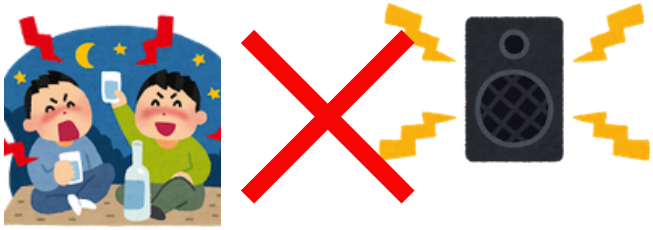
# जीवनशैलीका नियम र शिष्टाचारहरू

## 01

आवासीय क्षेत्र (घरहरू जम्मा भएको ठाउँ) वा पार्क आदिमा ठूलो आवाज (कोलाहल/ठूलो स्वर) निकाल्नु हुँदैन।

＼ होहल्ला गरेमा... ／

- **प्रहरी आएर चेतावनी (कडा चेतावनी वा निर्देशन) दिनेछ।**
- **चेतावनी पालना नगरेमा पक्राउ (थुनामा) पर्न सकिन्छ।**



## 02

फोहोरलाई "सड्ने फोहोर", "नसड्ने फोहोर", "शीसाको बोतल", "पेट बोतल" आदिमा छुट्याएर तोकिएको दिनमा बाहिर निकाल्नुपर्छ।

＼ फोहोर छुट्याएन भने... ／

- **फोहोर निकाल्ने दिन पालना नगरिएमा फोहोर उठाइँदैन।**
- **फोहोर वर्गीकरण नगरिएमा फोहोर उठाइँदैन।**
- **फोहोर उठाइएन भने वरपरका मानिसहरूलाई पनि धेरै समस्या हुन्छ।**
- **छिमेकीहरूसँग विवाद/समस्या उत्पन्न हुन्छ।**

※वर्गीकरण एप " San-R" प्रयोग गर्नुहोस्। (धेरै भाषाहरूमा उपलब्ध छ)




App Store からダウンロード

GET IT ON Google Play

## 03

फोहोर सडक वा डाँडामा फाल्नु हुँदैन। बाहिर जलाउन पनि पाइँदैन।

＼ पालना नगरेमा... ／

- **"अवैध फोहोर फ्याँक्ने" (नियमविपरीत फ्याँक्ने) वा "खुला स्थानमा जलाउने" (नियमविपरीत जलाउने) काम गरेमा कैद सजाय (जेल पर्ने) वा जरिवाना (पैसा तिर्नुपर्ने दण्ड) हुन सक्छ।**



## 04

साइकल नियम पालना गरेर चलाऔं।

- **साइकल चलाउँदा गाडी गुड्ने बाटोको एकदम बायाँ छेउबाट चलाउनुपर्छ।**
- **अन्य साइकलको पछाडि नभई छेउमा लाइन लागेर (समानान्तर रूपमा) चलाउनु हुँदैन।**
- **मदिरा सेवन गरेको समयमा साइकल चलाउनु हुँदैन।**
- **ट्राफिक लाइट हरियो (निलो) भएको बेला मात्र अगाडि बढ्न सकिन्छ।**

＼ पालना नगरेमा... ／

- **कैद सजाय (जेल पर्ने) वा जरिवाना (पैसा तिर्नुपर्ने दण्ड) हुन सक्छ।**
- **अरू कसैलाई चोटपटक आदि पुर्याएमा धेरै पैसा तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।**



# जापानका नियमहरू

## 01

रेस्टुरेन्ट वा मोटरगाडी खरिद-बिक्री जस्ता व्यवसाय (व्यापार) सुरु गर्दा विभिन्न अनुमतिहरू आवश्यक हुन्छन्।

＼व्यवसाय（व्यापार）सुरु गर्नका लागि／

- खानेकुरा वा पिउने कुरा बिक्री गर्ने पसलका लागि चिबा प्रिफेक्चरको अनुमति आवश्यक हुन्छ।
- मोटरगाडी आदि किन्दा वा बेच्दा प्रहरीको अनुमति आवश्यक हुन्छ।
- अनुमति नलिई व्यवसाय (व्यापार) सुरु गरेमा कैद सजाय (जेल पर्ने) वा जरिवाना (पैसा तिर्नुपर्ने दण्ड) हुन सक्छ।







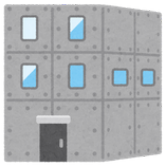
## 02

भवन (पसल, घर, गोदाम आदि) निर्माण गर्दा अनुमति आवश्यक हुन्छ।

＼भवन निर्माण गर्दा／

- भवन ठूलो बनाउँदा वा प्रयोग गर्ने तरिका परिवर्तन गर्दा पनि अनुमति आवश्यक हुन्छ।
- नबुझेको कुरा नगर कार्यालय वा चिबा प्रिफेक्चरमा परामर्श गर्नुहोस्।
- अनुमति नलिएको अवस्थामा कैद सजाय (जेल पर्ने) वा जरिवाना (पैसा तिर्नुपर्ने दण्ड) हुन सक्छ।





## 03

अपार्टमेन्ट भाडामा लिएको व्यक्ति (सम्झौता गरेको व्यक्ति) मात्र बस्न सक्छ।

＼अपार्टमेन्टमा बस्दा／

- घरधनी (अपार्टमेन्टको मालिक) सँग सम्झौताको विवरण पुष्टि गर्नुहोस्।
- अरू कसैलाई भाडामा दिन पाइँदैन।
- सबैले प्रयोग गर्ने ठाउँमा (गल्ली वा भर्‍याङ आदि) सामान राख्नु हुँदैन।
- सर्ने बेलामा सम्झौता रद्द गर्ने प्रक्रिया पूरा गरी, सफा गरेर फिर्ता दिनुपर्छ।






**तोमिसातो नगरमा ढुक्कसँग जीवन बिताउनका लागि नियम र शिष्टाचारहरू अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुहोस् !**



# जा पा न को जी व न शै ली

## 01

साइँ सर्दा वा ठेगाना परिवर्तन गर्दा नगर कार्यालयमा प्रक्रिया पूरा गर्न आवश्यक हुन्छ।

- **बाल हुर्काउने काम र करसम्बन्धी प्रक्रियाहरू पनि नगर कार्यालयमै गरिन्छ**
- **जीवनयापनमा नबुझेको कुरा नगर कार्यालयको "विदेशी परामर्श काउन्टर" मा सोध्नुहोस्।**

**※अन्तिम पृष्ठ हेर्नुहोस्।**



## 02

### जापानी भाषा अध्ययन

" Tsunagaru Hirogaru Nihongo no Kurashi" भन्ने जापानी भाषा अध्ययन गर्ने वेबसाइट छ।




- **नगरभित्रका स्वयम्सेवक संस्थाद्वारा सञ्चालित जापानी भाषा कक्षाहरू पनि छन्।**
- **थप विवरणका लागि नगर कार्यालयको "विदेशी परामर्श काउन्टर" मा परामर्श लिनुहोस्।**

## 03







**<u>करहरू (नागरिक कर, स्थिर सम्पत्ति कर, हल्का मोटरगाडी कर, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर) तोकिएको समयावधिभित्र तिर्नुपर्छ।</u>**

- **संकलन भएको कर सबैको जीवनयापनको लागि प्रयोग गरिन्छ।**
- **कर नतिर्ने व्यक्तिको सम्पत्ति (निक्षेप वा अपार्टमेन्ट/जग्गा आदि) जबरजस्ती जफत (खोसिने) हुन सक्छ।**
- **बसोबासको स्थिति (भिसा) नवीकरण गर्न सकिँदैन।**
- **बिरामी वा चोटपटक लाग्दा अस्पताल जाँदा स्वास्थ्य बीमा प्रयोग गर्न पाइँदैन।**

※स्वास्थ्य बिमाको सम्बन्धमा, कम्पनीमार्फत गरिने बिमा र नगरपालिकाबाट प्रदान गरिने बिमाको दुवै विकल्प उपलब्ध छन्। कृपया यसबारेमा परामर्श लिनुहोस्।



**सह-अस्तित्वका मुख्य बुँदाहरू**

- नबुझेको कुरा जे भए पनि सोध्नुहोस्।
- अनुवाद एपजस्ता उपयोगी उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

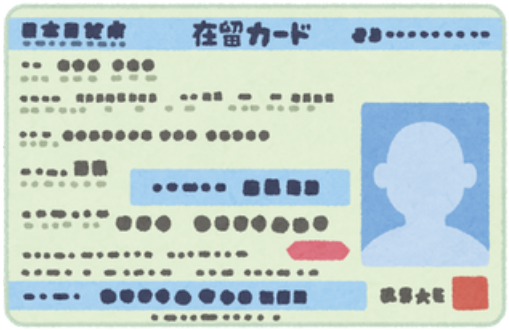
# जा पा न को जी व न शै ली

## 04

बसाइँ सर्ने सर्टिफिकेट सधैं साथमा राख्नुहोस्

＼ बो के को छै न भ ने ／

- प्रहरी अधिकारी आदिले मागेको बेला देखाउन नसकेमा कैद सजाय (जेल पर्ने) वा जरिवाना (पैसा तिर्नुपर्ने दण्ड) हुन सक्छ।
- बसोबासको अवधि (भिसाको म्याद) सकिएमा जापानमा बस्न पाइँदैन।




## 05

दुर्घटना वा घटना भएमा प्रहरीको "११०" नम्बरमा अनिवार्य रूपमा फोन गर्नुहोस्।

＼ दु र्घ ट ना वा घ ट ना मा प रे को बे ला ／

- सडक दुर्घटना भएको बेला "जिको देसु" (दुर्घटना भयो) भन्नुहोस्।
- कहिले, कहाँ र के भयो भन्ने कुराका साथै आफ्नो नाम र फोन नम्बर आदि भन्नुहोस्।
- घाइते व्यक्ति भएमा "११९" नम्बरमा फोन गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।



## 06

<u>कार वा मोटर साइकल चलाउँदा ड्राइभिङ लाइसेन्स आवश्यक हुन्छ।</u>





＼ गा डी च ला उँ दा ／

- लाइसेन्स नभई वा मदिरा पिएर गाडी चलाएमा पक्राउ गरी कैद सजाय (जेल पर्ने) वा जरिवाना (पैसा तिर्नुपर्ने दण्ड) हुन सक्छ।
- जापानका ट्राफिक नियमहरू सिक्नुहोस् (ट्राफिक संकेतहरू आदि)।
- मानिस र साइकलको नजिक बिस्तारै चलाउनुपर्छ।

※ गाडी चलाउँदा अनिवार्य रूपमा मोटर बीमा (अटोमोबाइल इन्स्योरेन्स) गर्नुहोला।



अपराध रोकथामका मुख्य बुँदाहरू

- बाहिर जाँदा घरको झ्याल र ढोकामा ताला लगाउनुहोस्।
- कार, मोटरबाइक वा साइकल पार्किङ गरेपछि अनिवार्य रूपमा ताला लगाउनुहोस्।

# जापानको विपद् व्यवस्थापन

## 01

भारी वर्षा वा आँधी आउनुभन्दा अगाडि टेलिभिजन वा वेबसाइट आदिमार्फत मौसमको पूर्वानुमान जाँच गरी बेलैमा सतर्कता अपनाउनुहोस्।



＼सतर्कता अपनाएन भने／

- **घर वा गाडी आदिमा क्षति पुग्न सक्छ।**
- **बाटो बन्द भएर हिँड्न नमिल्ने हुन सक्छ।**
- **बिजुली नआउने वा पानी आपूर्ति बन्द हुने हुनाले सामान्य जीवन बिताउन गाह्रो हुन्छ।**

मौसम विभागको विपद् जानकारी पृष्ठ

राष्ट्रपतिको कार्यालयको विपद् जानकारी पृष्ठ

एनएचके वर्ल्ड जापान

चिबा प्रान्तको विपद् पोर्टल साइट

## 02

भूकम्पको पूर्वअनुमान गर्न सकिंदैन।

दैनिक तयारी र तालिममा सहभागिता धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ।



＼तपाईंले तुरुन्तै गर्न सक्ने तयारीहरू／

- **फर्निचरहरू पल्टिन नदिनका लागि बलियोसँग अड्याउनुहोस्।**
- **आफूले सधैं खाने खानेकुरा र पिउने पानी केही बढी मात्रामा किनेर राख्नुहोस्।**
- **स्मार्टफोन काम नलाग्ने अवस्था आएर परिवारसँग सम्पर्क नभएमा भेट्ने ठाउँ पहिल्यै निश्चित गरी राख्नुहोस्।**
- **शिशु वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि विशेष सामग्री आवश्यक पर्ने भएमा, विशेष गरी दैनिक रूपमा तयारी गरिराख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।**




चित्र प्रदान : जापान शेकआउट प्रवर्धन परिषद्

# जापानको विपद् व्यवस्थापन

## 03

भूकम्प वा आँधीबेहरीका कारण घरमा बस्न नसकिने अवस्थामा, बेलैमा शरणार्थी शिविर (आश्रयस्थल) मा जानुहोस्।

＼न आ त्ति ई श र ण स्थ ल मा जा औं／

- परिवार र साथीहरूसँग हिँडेर भाग्नुहोस् (सुरक्षित स्थानतर्फ जानुहोस्)।
- खानेकुरा र पिउने पानी साथमा बोकेर जानुहोस्।
- समस्यामा परेका कोही व्यक्ति देखिएमा सहयोगका लागि बोल्नुहोस्।



तोमिसातो नगरपालिकाको होमपेज

तोमिसातो नगरपालिकाको विपद् नक्सा



＼आ श्र य स्थ ल का नि य म ह रू पा ल ना ग र ौं／

- पानी र खानेकुरा पाइन्छ। (पैसा लाग्दैन)
- नुहाउने ठाउँ (शावर) हुँदैन।
- शौचालय सबैले साझा रूपमा प्रयोग गर्छन्।
- जीवनशैली र धर्मको भिन्नताका कारण आवश्यक पर्ने कुराहरू आफैंले तयारी गरेर राख्नुपर्छ।

＼यी कु रा ह रू त या री ग री रा खौं／

【आपत्कालीन खाद्य पदार्थ】 पिउने पानी, आपत्कालीन खाना, धुलो तथा झोल दूध, शिशुको खाना, साथमा बोकेर खाने खाना आदि

【दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू】 ट्वाइलेट पेपर, टिस्यु पेपर, एन्टिब्याक्टेरियल वाइप्स (सफा गर्ने टिस्यु), मास्क आदि

【उपकरणहरू】 टर्चलाइट, मोबाइल फोन, चार्जर, सुख्खा ब्याट्री आदि

【सुरक्षात्मक सामग्रीहरू】 हेलमेट, टोपी, सुती पन्जा, रेनकोट (वर्षातको पहिरन), सिठी आदि

【औषधिजन्य सामग्रीहरू】 पहिलो उपचार बक्स (फर्स्ट एड किट), सधैं सेवन गर्ने औषधि आदि

【मूल्यवान वस्तुहरू】 नगद पैसा, बैंक पासबुक, छाप (स्टाम्प), क्रेडिट कार्डहरू आदि



# तोमिसातो नगर विदेशी परामर्श काउन्टर



तोमिसातो नगरमा विदेशी नागरिकहरूको दैनिक जीवनसम्बन्धी समस्याहरू र उपयोगी जानकारी प्रदान गर्ने काउन्टर रहेको छ। कुनै समस्या वा नबुझेको कुरा भएमा, निःसंकोच परामर्श लिनुहोस्।

## ■खोलिएको मिति र समय

सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म

9：00～17：00

※शनिबार, आइतवार र राष्ट्रिय बिदा बाहेक

## ■स्थान

सिटी हल मुख्य भवन, उत्तर पंखा, पहिलो तलामा

## ～चिबा प्रिफेक्चरको विदेशी परामर्श～

चिबा प्रिफेक्चरमा टेलिफोन परामर्श काउन्टर पनि स्थापना गरिएको हुनाले, कृपया प्रयोग गर्नुहोस्।

**043-297-2966**

## ■परामर्श समय

(सोमवार-शुक्रवार)

9:00~12:00/13:00~16:00

※शनिबार, आइतवार र राष्ट्रिय बिदा बाहेक

## ～जानकारीहरू पुष्टि गर्नका लागि～

- ☑ **तोमिसातो नगर कार्यालय**
  नगरभित्रको जानकारी भाषा चयन गरेर हेर्न सकिन्छ।
- ☑ **आप्रवासन सेवा एजेन्सी**
  जीवनयापन र रोजगारीसम्बन्धी विस्तृत गाइडबुक हेर्न सकिन्छ।
- ☑ **हेलो चिबा (चिबा प्रिफेक्चर)**
  विदेशीहरूका लागि जीवनयापनसम्बन्धी गाइडबुक हेर्न सकिन्छ।

## ～नियम पालना गरौं, सुरक्षित जीवन बिताऔं～

तोमिसातो नगर कार्यालय
www.city.tomisato.lg.jp/

2026 साल सेप्टेम्बरमा तयार गरिएको