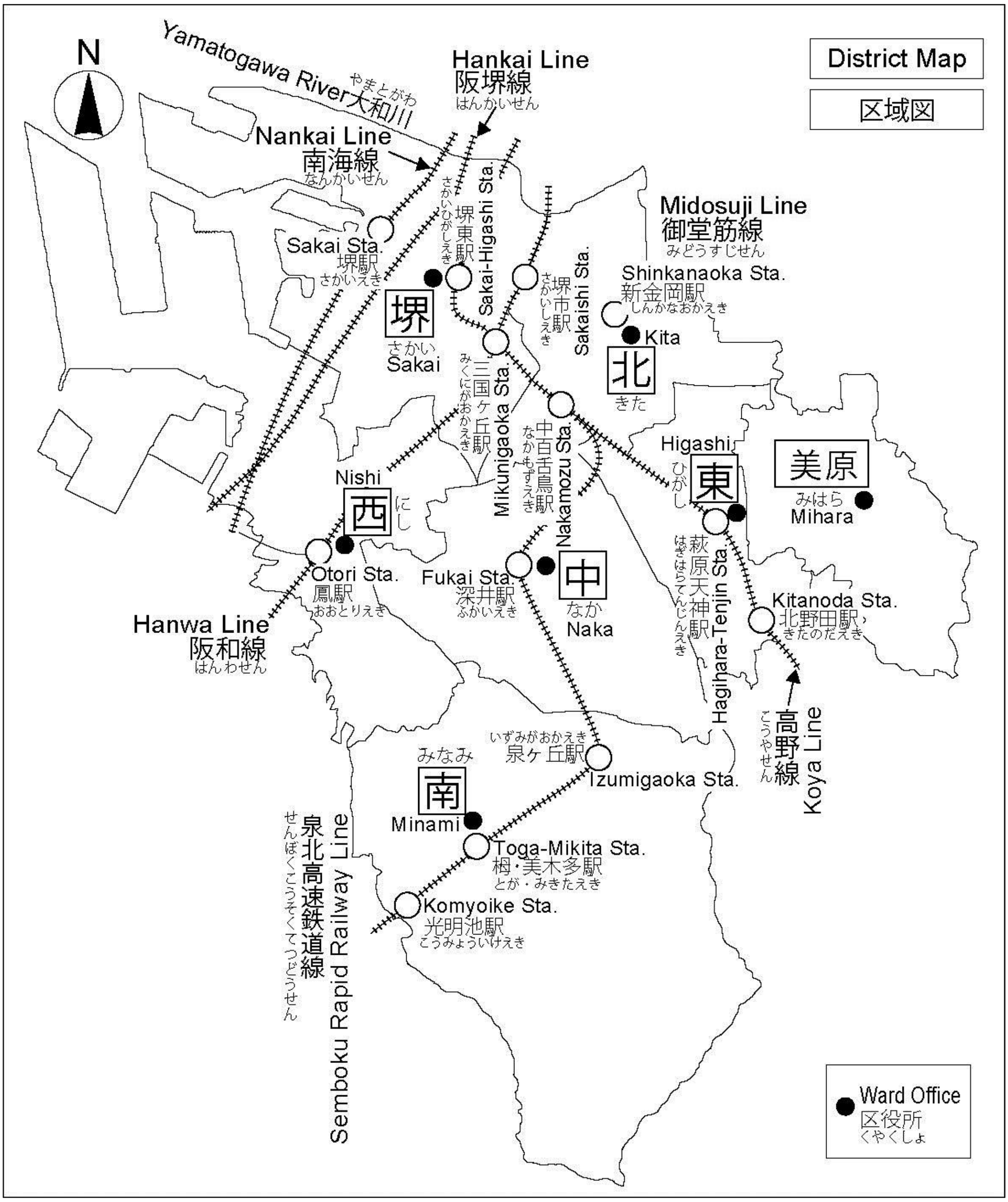
साकाइ-सिटि जीवनयापनमा अत्यावश्यक (नेपाली भाषा)



さかいし
堺市

साकाइ-सिटि जीवनयापनमा अत्यावश्यक सामग्रीको तालिका

I. दैनिक जीवनयापन

1. दैनिक जीवनयापन ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

1-1 समस्यामा परेको बेलामा 【परामर्श गर्न चाहन्छु】【दोभासे चाहन्छु】・साकाइ-सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा (साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा)

1-2 जापानी भाषाको अध्ययन 【जापानी भाषा कक्षा・जापानी भाषा सिक्ने सामग्री】【जापानी भाषा कक्षामा अध्यन गर्ने】 अन्य

1-3 बहुभाषीमा जानकारी प्रदान 【अंग्रेजी・चिनियाँ भाषामा समाचार पत्र】【साकाइ-सिटि वेबसाइट】【Facebook】

2. बिरामी・आपतकालीन ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

2-1 बिरामी भएको बेलामा 【कार्यालय दिन】【बिदाको दिन・राति अचानक बिरामी पर्दा 】【विदेशीहरूका लागि चिकित्सा जानकारी साइट】 अन्य

2-2 आगलागी भएको बेलामा, अचानक बिरामी वा गम्भीर चोटपटक लागेमा 【119 नम्बरमा फोन गर्नुहोस् 】

2-3 अपराध क्षति आदिमा परेको बेलामा 【110 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्】

3. प्रकोप ・・・ 6

3-1 प्रकोपको लागि तयारी 【विपद् (बोउसाई) रोकथाम ह्याण्डबुक・पोर्टेबल विपद् (बोउसाई) रोकथाम कार्ड】【ओसाका विपद् जानकारी इमेलको दर्ता】

3-2 प्रकोपको बेलामा 【प्रकोपको जानकारी थाहा पाउन】【कहिले, कहाँ भाग्ने】

II. बसोबासको प्रक्रिया

1. साकाइ-सिटिमा नयाँ जीवनयापन सुरु गर्ने बेलामा / बसाई सर्ने बेलामा ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

1-1 साकाइ-सिटि भित्र सर्ने, बसाई सर्ने, साकाइ-सिटि बाहिर सर्ने 【निवासी दर्ता・निवास परिवर्तन】【सम्बन्धित प्रक्रियाहरू】

1-2 फोहोर संकलन 【फोहोर फाल्ने तरिका】

1-3 पानी सुविधा・ढलनिकास

1-4 नगरपालिका आवास, निर्दिष्ट सार्वजनिक भाडा आवास 【निवासी भर्ती】

1-5 सिटि कर 【निजी सिटि・प्रिफेक्चरल कर】

2. विवाह गर्ने बेलामा / सम्बन्धविच्छेद गर्ने बेलामा ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

3. बच्चा जन्माउँदा र हुर्काउने बेलामा ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

3-1 गर्भवती हुनु भएमा 【मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका र चिकित्सा जाँच परामर्श फारम हिज्जे 】【गर्भावस्था कक्षा】

3-2 बच्चाको जन्म भएको बेलामा 【जन्म दर्ता】【बालबालिका चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली 】【बालबालिका भत्ता】 अन्य

3-3 बालबालिका पालन पोषण 【बाल हेरचाह (होइकु)】【बालबालिका पालन पोषण समर्थन】【स्कूल समर्थन】

4. एकल अभिभावक परिवार भएको बेलामा ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

【बालबालिका आश्रित भत्ता】【एकल अभिभावक परिवार आदिको दैनिक जीवनयापन समर्थन 】【एकल अभिभावक परिवार चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली】 अन्य

5. जीवनयापनमा समस्यामा परेको बेलामा ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

【जीवनयापन संरक्षण (सेईखाचु होगो)】【जीवनयापन कोष आदिको ऋण】【चीनबाट फर्किएका व्यक्तिहरूको लागि परामर्श】

6. वृद्धवृद्धा व्यक्तिहरूको लागि ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

【दीर्घकालीन हेरचाह बिमा र दीर्घकालीन हेरचाह सेवाहरूको प्रयोग 】【क्षेत्रीय व्यापक समर्थन केन्द्र(चिईकी होउखाचु सिएन सेन्टर)】(एकीकृत परामर्श डेस्क)

【जापानमा बस्ने विदेशी वृद्धवृद्धाहरूको लागि लाभ】【75 वर्ष वा सोभन्दा माथिका (कोउकि) वृद्धवृद्धाहरूको लागि चिकित्सा प्रणाली】

7. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

【अपाङ्गता व्यक्तिहरूको कल्याणकारी सेवाहरूको प्रयोग】【अपाङ्गता व्यक्तिहरूको लागि केन्द्रित परामर्श समर्थन केन्द्र】

【गम्भीर अपाङ्गता चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली】

प्रत्येक वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16, 17

सन्दर्भ यो जानकारी साकाइ-सिटिको वेबसाइटमा「सजिलो जापानी」मा पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।

http://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/index.html

Ⅰ. दैनिक जीवनयापन （日常生活）

1. दैनिक जीवनयापन （日常生活）

1-1 समस्यामा परेको बेलामा （困ったとき）

【परामर्श गर्न चाहन्छु】 （相談したい）

・जीवनयापन परामर्श(नि:शुल्क)

साकाइ-सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा(साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा)(पेज2)मा,साकाइ-सिटिमा बस्नेहुने व्यक्तिहरू・साकाइ-सिटिमा काम गर्नुहुने व्यक्तिहरू・साकाइ-सिटिको विद्यालयमा जानुहुने व्यक्तिहरूले परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। प्रशासनिक जानकारीको प्रदान वा, दैनिक जीवनयापनका समस्याहरू आदि सुनेर सल्लाह दिनेछ। परामर्शको सामग्री अनुसार, विशेषज्ञलाई परिचय गराउनेछ।

＊डेस्कमा परामर्श अनुवादक मेशिन, आदि प्रयोग गरी 11भाषामा परार्मश गर्न सक्नुहुन्छ।

भाषाहरू जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ. कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी, तागालोग, थाई, इन्डोनेसियाली, नेपाली।

बार र समय सोमबार- शुक्रबार 10:00-12:00, 13:00-16:00(शनिवार,आइतवार, सार्वजनिक बिदा, नयाँ वर्षको बिदा बाहेक)

＊ टेलिफोन परामर्श दोभासेसँग ट्राइफोन/Triophone(त्रिपक्षीय फोनकल)प्रयोग गरी 8भाषामा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।
समर्पित ☎072-228-7499

भाषाहरू जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ.कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी, थाई,

बार र समय सोमबार- शुक्रबार 10:00-12:00, 13:00-16:00(शनिवार,आइतवार, सार्वजनिक बिदा, नयाँ वर्षको बिदा बाहेक)

・राष्ट्रियता परिवर्तन (किखा)・अध्यागमन विभाग सम्बन्धी परामर्श(नि:शुल्क)

प्रशासनिक लेखनदास (ग्योउसेइ स्योसी), राष्ट्रियता परिवर्तन(किखा) वा बसोबास योग्यता(जाइर्यु सिखाकु), स्थायी निवास (एइज्यु),अन्तर्राष्ट्रिय विवाह आदि बारे परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।

बार र समय सामन्यतया, प्रत्येक महिनाको तेस्रो हप्ताको बुधबार 14:00-17:00

स्थान साकाइ-सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा(साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा)(पेज2)

आवेदन・सोधपुछ अग्रिम रूपमा फोनबाट रिजर्भेसन(प्रतिदिन 3समूह सम्म दोभासे चाहेको बेलामा, 10दिन अधि सम्ममा आवेदन दिनुहोस्।) ☎072-228-7499 फ्याक्स 072-340-1091

【 दोभासे चाहन्छु 】 （通訳がほしい）

दोभासे स्वयम् सेवक उपलब्ध छ (हाकेन) (नि:शुल्क)

जापानी भाषा राम्ररी बोल्न नसक्ने व्यक्तिहरूका लागि वडा कार्यालय, विद्यालय र अस्पतालहरूमा दोभासे स्वयम् सेवक पठाउन सकिन्छ।
(अनुवाद गर्दैन)
साकाइ-सिटिमा बस्नुहुने व्यक्तिहरू・साकाइ-सिटिमा काम गर्नुहुने व्यक्तिहरू・साकाइ-सिटिको विद्यालयमा जानुहुने व्यक्तिहरूले आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

भाषाहरू जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ. कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी, तागालोग, थाई, इन्डोनेसियाली, नेपाली, फ्रान्सेली, इटालियन, अरबी, रसियन आदि।

आवेदन・सोधपुछ दोभासे चाहेको दिन भन्दा 10दिन अधि सम्ममा「स्वयम् सेवक दोभासे आवेदन फारम」लेख्नुभई हुलाक, फ्याक्स वा इमेल मार्फत साकाइ-सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा(साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा)(पेज2)मा, पठाउनुहोस्। फोनबाट आवेदन दिन सकिँदैन ।

सावधानी 1 पेशेवर दोभासे होइन, दोभासेले गरेको व्याख्या गल्ती भएमा जिम्मेवार हुने छैन। यदि गल्तीले समस्या हुन्छ भने पेशेवर व्यक्तिलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

सावधानी 2 यदि व्याख्या गर्नुपर्ने सामग्री गाह्रो छ वा दोभासे फेला पार्न नसकेको बेलामा पठाउन सकिँदैन।

◆ **<u>साकाइ-सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा(साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा)</u>** <u>（堺市立多文化交流プラザ・さかい）</u>

【उपनाम：POME Sakai(पोमु साकाइ)（ポムさかい)】

जीवनयापन परामर्श वा राष्ट्रियता परिवर्तन (किखा)・अध्यागमन विभाग आदि बारेको परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।

जापानी भाषाको अध्ययनको लागि किताब वा जापानको परिचय बारेको किताब आदि सापट लिन सक्नुहुन्छ।

थप रूपमा, कोकुसाई कोउरिउ आदिको गतिविधिको लागि प्रयोग गर्न सकिने बैठक कोठा पनि छन्।

ठाउँ साकाइ-सि सोउगो फुकुसि खाइखान पाँचौं तल्ला

नजिकको स्टेसन नान्खाई कोउयासेन：नान्खाई कोउयासेन「साकाइ हिगासी」स्टेसन

खुल्ने बार र समय आइतवार–शुक्रबार 9:00–17:30

बिदा हुने बार शनिवार, सार्वजनिक बिदाको दिन, नयाँ वर्षको बिदा

ठेगाना 〒590-0078 साकाइ-सि साकाइ-कु मिनामिखावारा माची 2-1

☎ 072 - 340 - 1090

फ्याक्स 072 - 340 - 1091

इमेल kokusai@city.sakai.lg.jp

https://www.city.sakai.lg.jp/shisei/kokusai/koryuplaza/

1-2　जापानी भाषाको अध्ययन　（日本語の勉強）

【जापानी भाषा कक्षा・जापानी भाषा सिक्ने सामग्री】（日本語教室・日本語学習教材）

जापानी भाषा कक्षा तथा जापानी भाषा पढ्नको लागि शिक्षण सामग्री खोज्न सक्नुहुन्छ।

https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/index.html

【जापानी भाषा कक्षामा अध्यन गर्ने】（日本語教室で勉強する）

・पहिलोपटक अध्यन गर्ने व्यक्तिहरुको लागि जापानी भाषा कक्षा

पहिलोपटक जापानी भाषा अध्यन गर्ने व्यक्तिहरुको लागि जापानी भाषा कक्षा हो।

https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/nyuumon-nihongo.html

・स्थानीय जापानी भाषा कक्षा

साकाइ सिटीको भोलेन्टियरको जापानी भाषा कक्षा हो।

https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/nihongo-kyoshitsu.html

【इन्टरनेट बाट अध्यन गर्ने】（インターネットで勉強する）

・जोडिदै, विस्तार गर्दै, जापानी भाषामा जीवनयापन（सांस्कृतिक मामिला एजेन्सी）

https://tsunagarujp.bunka.go.jp/

・इरोदोरी जापानी भाषा अनलाइन कोर्ष (कोकुसाई कोउरिउ किकिन)

https://www.irodori-online.jpf.go.jp/

・NHK WORLD JAPAN सजिलो जापानी भाषा (NHK)

https://www.nhk.or.jp/lesson/

1-3　बहुभाषीमा जानकारी प्रदान （多言語での情報提供）

【 अंग्रेजी・चिनियाँ भाषामा समाचारपत्र (निःशुल्क)】　（英文・中文ニューズレター）

सिटिको कोकुसाई कोउरिउ सदस्यद्वारा सम्पादन गरिन्छ। सिटिको इभेन्ट वा साकाइमा जीवनयापनको लागि उपयोगी जानकारी आदि पोस्ट गरिन्छ। प्रत्येक 2 महिनामा सम-संख्या भएको महिना प्रकाशित गरिन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय शाखा, साकाइ–सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा（साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा), सिटि कार्यालय नगरपालिका प्रशासन जानकारी केन्द्र, वडा कार्यालय नगरपालिका प्रशासन जानकारी कर्नर, सिटि भित्रको पुस्तकालय आदिमा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
साकाइ-सिटिमा बस्नुहुने व्यक्तिहरू, साकाइ-सिटिमा काम गर्नुहुने व्यक्तिहरू, साकाइ-सिटिको विद्यालयमा जानुहुने विदेशीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय शाखामा इमेलद्वारा आवेदन दिनु भएमा हरेक पटक निःशुल्क रूपमा हुलाकबाट पाउन सक्नुहुन्छ।

इमेल　kokusai@city.sakai.lg.jp　　अँग्रेजी　　चिनियाँ

City Life (अंगेजी समाचारपत्र) HP

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/newsletter/index.html

我們的堺市 (चिनियाँ समाचारपत्र) HP

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/top/index.html

इमेल म्यागेजिनमा दर्ता गर्नु भएमा, प्रकाशित हुने बेलामा तपाईलाई लिङ्कको बारेमा सूचित गरिनेछ।　अँग्रेजी

City Life (अंगेजी समाचारपत्र)इमेल म्यागेजिन

http://www.city.sakai.lg.jp/shisei/koho/koho/merumaga/citylife/index.html

我們的堺市 (चिनियाँ समाचारपत्र)इमेल म्यागेजिन

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/top/ch_newsletter/index.html

सोधपुछ　अन्तर्राष्ट्रिय विभाग अन्तर्राष्ट्रिय शाखा ☎072-222-7343　फ्याक्स 072-228-7900

चिनियाँ

【साकाइ-सिटि वेबसाइट】　（堺市ホームページ）

साकाइ सिटी HP बहुभाषी पेज

अंग्रेजी　https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/index.html

चिनियाँ　https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/index.html

द.कोरियन・उ.कोरियन　https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/korean/visitors/index.html

पोर्तुगाली　https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/portuguese/index.html

स्पेनिश　https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/spanish/index.html

भियतनामी　https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/vietnam/index.html

सजिलो जापानी　httpshttps://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/index.html

【Facebook】　　सजिलो जापानी भाषा

・**सजिलो जापानी भाषा** Facebook： सिटी अफिस आदिको कार्यक्रम सूचनाहरु, समुद्री आँधी, भूकम्प जस्ता प्रकोप हरुको सूचना आदि, बिदेशी नागरिकहरु सबैको जीबनयापनमा आवश्यक सूचनाहरु पोस्ट गर्छौं।

・**अँग्रेजी भाषा** Facebook：सिटीको अन्तरास्ट्रिय सम्बन्ध संयोजकले अंग्रेजी भाषा नेटिभ दृष्टिकोणबाट साकाइ र यसको वरपर बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकहरूको लागि स्थानीय कार्यक्रमहरुको सूचना र दैनिक जीवनको लागि उपयोगी जानकारी अंग्रेजी भाषामा पोस्ट गर्नेछौं।

अँग्रेजी भाषा

2. बिरामी・आपतकालीन （病気・緊急）

2-1 बिरामी भएको बेलामा （病気のとき）

【कार्यालय दिन】 （平日）

साकाइ-सिरिचु सोउगोउ इरियोउ सेन्टर (निसी-कु एबारा जिच्योउ 1-1-1 ☎072-272-1199 फ्याक्स 072-272-9911)

सावधानी विशेष किसिमको उपचारको आवश्यकता भएको व्यक्तिहरू, अन्य चिकित्सा संस्थान आदिबाट परिचय पत्र (स्योउखाई ज्योउ)लिएर जाने अस्पताल हो।

यदि तपाईसँग परिचय पत्र (स्योउखाई ज्योउ) छैन भने, तपाईले नियमित चिकित्सा शुल्कको अतिरिक्त एक विशेष शुल्क तिर्न आवश्यक हुनेछ।

【बिदाको दिन・राति अचानक बिरामी पर्दा】 （休日・夜間に急病になったとき）

चिकित्सा (सिनर्योउखा)	नाम	ठेगाना	रिसेप्शन समय		
			कार्यालय दिन	शनिवार	आइतवार ・बिदाको दिन
बाल चिकित्सा *1	साकाइ-सि कोदोमो क्युब्योउ सिनर्योउ सेन्टर	निसी-कु एबारा जिच्योउ 1-1-2 ☎072-272-0909 फ्याक्स 072-272-5959	20:30− अर्को दिनको बिहान 4:30	17:30− अर्को दिनको बिहान 4:30	9:30−11:30 12:45−16:30 17:30−अर्को दिनको बिहान 4:30
आन्तरिक चिकित्सा *2	साकाइ-सि सेनबोकु क्युब्योउ सिनर्योउ सेन्टर	मिनामी-कु ताकेसिरोदाई 1-8-1 ☎072-292-0099 फ्याक्स 072-292-0629	×	17:30− 20:30	9:30−11:30 12:45−16:30 17:30−20:30
दन्त चिकित्सा	साकाइ-सि कोउकुउ होकेन सेन्टर	साकाइ-कु दाईसेन नकामाची 18-3 ☎072-243-0099 फ्याक्स 072-243-3088	×	17:30− 20:30	9:30−11:30 12:45−16:30

*1जूनियर हाई स्कूलका विद्यार्थी भन्दा तलका लागि मात्र

*2जूनियर हाई स्कूलका विद्यार्थी भन्दा तलका लागि साकाइ-सि कोदोमो क्युब्योउ सिनर्योउ सेन्टर

【विदेशीहरूको लागि चिकित्सा जानकारी साइट】ओसाका मेडिकल नेट for Foreigners
（外国人のための医療情報サイト）

जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ.कोरियन, स्पेनिश, पोर्तुगाली, भियतनामी, तागालोग भाषाबाट खोज्न सक्नुहुन्छ।

तपाईले विस्तृत रूपमा चिकित्सा जानकारी र विदेशी भाषामा डाक्टरलाई जँचाउन सकिने अस्पतालहरू खोज्न सक्नुहुन्छ ।

http://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/

(सिर्जना: ओसाका-फु केनकोउ इर्योउ-बु होकेन इर्योउसिचु होकेन इर्योउ किखाकु-खा)

【बहुभाषी चिकित्सा जाँच प्रश्नावली】 （多言語医療問診票）

इन्टनेटमा 21 भाषाहरू (अंग्रेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ.कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी, तागालोग, थाई, इन्डोनेसियाली, नेपाली, फ्रान्सेली, अरबी, रुसी, फारसी, खमेर, लाओ, जर्मन, क्रोएसोयाली, तमिल, सिन्हाला, युक्रेनी भाषाहरू)को चिकित्सा जाँच प्रश्नावली हेर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईले अस्पताल जानुभन्दा अघि प्रश्नावली लेख्नुभयो भने, डाक्टरसँग कुराकानी गर्न सजिलो हुन्छ।

http://www.kifjp.org/medical/

सावधानी यो「बहुभाषी चिकित्सा जाँच प्रश्नावली」नवीकरण हुन् सक्छ, त्यसैले प्रयोग हर्ने बेलामा निश्चय गर्नुहोस् ।

(सिर्जना : NPO होउजिन कोकुसाई कोउरिउ हाटी कोउनानदाई , कोउएकि जाईदान होउजिन खानागावा कोकुसाई कोउरिउ जाईदान)

2-2 आगलागी भएको बेलामा, अचानक बिरामी वा गम्भीर चोटपटक लागेमा （火事のとき、急病や大けがのとき）

【119 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्】 （119番通報）

24 घण्टा 365दिन, कल सेन्टरको दोभासे मार्फत 5 भाषाहरू (अंग्रेजी , चिनियाँ , द.कोरियन・उ.कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश)मा समर्थन गरिन्छ ।

सावधानी कल सेन्टरमा सम्पर्क हुन केही समय लाग्न सक्छ ।

2-3 अपराध क्षति आदिमा परेको बेलामा （犯罪被害などにあったとき）

【110 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्】 （110番通報）

ओसाका-फु कोकुसाई कोउरिउ जाईदान को「1.आपतकालीन अवस्थामा समर्थन」को पेजमा हेर्नुहोस् ।

3. प्रकोप　（災害）

3-1 प्रकोपको लागि तयारी　（災害に備える）

【विपद् (बोउसाई) रोकथाम ह्याण्डबुक・पोर्तबल विपद् (बोउसाई) निवारण कार्ड】
（防災ハンドブック・携帯用防災カード）

प्रकोपको बेलामा के गर्ने भनेर ह्याण्डबुक पढ्नुहोस् र तयारी गर्नुहोस्।

भाषाहरू　अंगेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ.कोरियन, स्पेनिश, पोर्तुगाली, भियतनामी, सजिलो जापानी

थप रूपमा, तपाईको वालेटमा राखेर बोक्न मिल्ने विपद् निवारण कार्ड आदि पनि छ।

भाषाहरू　अंग्रेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ.कोरियन, स्पेनिश, पोर्तुगाली, भियतनामी, तागालोग, सजिलो जापानी

दुवै, कुयाकुस्यो सिमिन-खा (16, 17 पेज)वा सियाकुस्यो अन्तर्राष्ट्रिय शाखा (☎072-222-7343)वा साकाइ-सिरीचु थाबुन्का कोउरिउ पुराजा (साकाइ मल्टिकल्चरल प्लाजा) (पेज2)मा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

【ओसाका विपद् जानकारी इमेलको दर्ता】　（おおさか防災情報メールの登録）

यदि तपाईले मोबाईल फोनको इमेल ठेगाना दर्ता गर्नु भएमा, ठूलो वर्षा, बाढीको चेतावनी आदिको मौसम सम्बन्धी जानकारी, भूकम्प जानकारी, आश्रय जानकारी आदिको इमेल प्राप्त गर्नुहुनेछ।

*जानकारी प्राप्त गर्ने अस्वीकार गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया यसलाई प्राप्त गर्न स्वीकार गर्नुहोस्।

जापानी　https://www.osaka-bousai.net/pref/PreventInfoMail.html
अंग्रेजी　https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/preventinfomail.html
चिनियाँ (कानताई) https://www.osaka-bousai.net.c.add.hpcn.transer-cn.com/preventinfomail.html
चिनियाँ (हानताई)　https://www.osaka-bousai.net.t.add.hp.transer.com/preventinfomail.html
द.कोरियन/उ.कोरियन https://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/preventinfomail.html

3-2 प्रकोपको बेलामा　（災害がおこったら）

【प्रकोपको जानकारी थाहा पाउन】　（災害の情報を知るには）

・**ओसाका विपद् नेट(साकाइ सिटि संस्करण)** : इन्टरनेटमा भूकम्प, सुनामी, ताइफुन, आदिको जानकारी र सावधानी　जानकारी, चेतावनीको जानकारी हेर्न सक्नुहुन्छ ।

जापानी https://www.osaka-bousai.net/27140/index.html
अंगेजी　https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27140/index.html
चिनियाँ (कानताई) https://www.osaka-bousai.net.c.add.hpcn.transer-cn.com/27140/index.html
चिनियाँ (हानताई)　https://www.osaka-bousai.net.t.add.hp.transer.com/27140/index.html
द.कोरियन/उ.कोरियन https://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/27140/index.html

・**विपद् स्पिकर** : जब विपद् हुन्छ, बाहिर राखिएको स्पिकरबाट विपद्को अवस्था र आश्रय जानकारी दिइनेछ। यदि तपाईले नबुझेको खण्डमा छिमेकी लाई सोध्नुहोस्। इन्टरनेट र टिभीमा निश्चय गर्नुहोस्।

【कहिले, कहाँ भाग्ने】　（いつ、どこへ逃げるか）

जब साकाइ सिटिबाट आश्रय जानकारी उपलब्ध हुन्छ, कृपया आश्रय स्थलमा भाग्नुहोस्। आश्रय स्थल भन्नाले विद्यालय वा सिटीको भवन हो।

कृपया अधि नै घरको नजिकको आश्रय स्थल थाहापाई राख्नुहोस्।

यो साइनबोर्ड भएको ठाउँ आश्रय स्थल हो।

उचाइ (समुद्रबाट उचाइ) को प्रतिनिधित्व गर्ने साइनबोर्ड

II. बसोबासको प्रक्रिया　（くらしの手続き）

1. साकाइ-सिटिमा नयाँ जीवनयापन सुरु गर्ने बेलामा/ बसाई सर्ने बेलामा

（堺市で新しい生活を始めるとき/引越すとき）

1-1 साकाइ-सिटि भित्र सर्ने, बसाई सर्ने, साकाइ-सिटि बाहिर सर्ने　（転入、転居、転出）

【निवासी दर्ता・निवास परिवर्तन】　（住民登録・住居地の変更）

यस्तो अवस्थामा	प्रक्रिया गर्ने ठाउँ	ल्याउनु पर्ने कागजातहरू
＜साकाइ-सिटि भित्र सर्ने＞ साकाइ-सिटि बाहिरबाट साकाइ-सिटि भित्र बसाई सर्ने बेलामा	बसाई सरेपछि 14दिन भित्रमा तपाई बस्नुहुने ठाउँको कुयाकुस्यो सिमिन-खा (पेज16, 17)मा *गर्भवती महिला वा शिशु भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य केन्द्र (पेज 16, 17)मा पनि सम्पर्क गर्नुहोस	① बसाई सरेका सबैजनाको आवासीय कार्ड (जाइर्यु कार्ड), विशेष स्थायी निवासी प्रमाणपत्र ② अघिल्लो ठेगानाको नगरपालिकाले जारी गरेको स्थानान्तरणको प्रमाणपत्र ③ आधारभूत पेन्सन नम्बर सूचना पर्ची, भुक्तानी पर्ची, आदि। ④ माई-नम्बर कार्ड (कार्ड भएको व्यक्ति सबैजना)
＜बसाई सर्ने＞ साकाइ-सिटि भित्र तर वडा परिवर्तन बसाई सर्ने, एउटै वडा भित्र बसाई सर्ने	माथिको जस्तै	・माथिको ①, ③, ④ ・⑤ राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमामा सदस्यता भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य बिमा कार्ड (होकेनस्यो)
＜साकाइ-सिटि बाहिर सर्ने＞ साकाइ-सिटि बाहिर बसाई सर्ने	बसाई सर्ने दिन सम्म(बसाई सरिसक्नु भएको खण्डमा, बसाई सरेको 14दिन भित्रमा)तपाई बस्नु भएको वडा कार्यालयको सिमिन-खामा	・आवेदन दिने व्यक्तिको पहिचान प्रमाणीकरण कागजातहरू(ड्राइभिङ इजाजतपत्र・आवासीय कार्ड आदि)साथै माथिको ⑤ ・यदि तपाई विदेशमा सर्ने भएमा, माथिको ③,④ पनि आवश्यक छ

【 सम्बन्धित प्रक्रियाहरू 】　（関連する手続き）

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा, राष्ट्रिय पेन्सन, दीर्घकालीन हेरचाह बिमा, बालबालिका भत्ता, बालबालिका चिकित्सा, बालबालिका विद्यालय भर्ना・विद्यालय स्थानान्तरण प्रक्रियाहरू आदि आवश्यक हुन सक्छन् । विस्तृत रूपमा साकाइ-सिटि भित्र सर्ने, बसाई सर्ने, साकाइ-सिटि बाहिर सर्ने बेलामा सोधपुछ गर्नुहोस्। यदि तपाई कुकुर पाल्न चाहनु हुन्छ भने, त्यसको लागि प्रक्रिया गर्न आवश्यक छ। दोउबुचु सिदोउ सेन्टर (☎072-228-0168)अथवा प्रत्येक स्वास्थ्य केन्द्र(पेज16, 17)मा सोध्नुहोस्।

***「माई-नम्बर (व्यक्तिगत नम्बर)」को बारेमा**　（マイナンバー（個人番号）について）

माई-नम्बर, पेन्सन・चिकित्सा बिमा, रोजगार बिमा आदिको सामाजिक सुरक्षा र करको आवेदन आदिको प्रक्रिया गर्नको लागि आवश्यक पर्ने नम्बर हो। प्रत्येक बासिन्दालाई एउटा नम्बर सूचित गरिनेछ। तपाईले पहिलो पटक जापानमा निवासीको रूपमा दर्ता गर्दा, तपाईलाई लगभग 2-3 हप्तामा माई-नम्बर लेखिएको सूचना कार्ड पठाइने छ।

यदि तपाई अस्थायी रूपमा फर्कने आदि गरी, जापानमा पुन:प्रवेश गर्ने बेलामा पनि पहिले कै माई-नम्बर प्रयोग गर्नुहोस्। सामान्य नियमको रूपमा, तपाईको आजीवनभर एउटै माई-नम्बर प्रयोग गरिरहनु पर्ने हुन्छ। त्यसैले आवश्यक प्रक्रियाहरू बाहेक कृपया अरूलाई नसिकाउनुहोस्।

https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/

1-2 फोहोर संकलन （ごみの収集）

【 फोहर फाल्ने तरिका 】 （ごみの出し方）

फोहोरको प्रकार र बाहिर राख्ने बार जाँच गर्नुहोस्, यसलाई निश्चित स्थानमा राख्नुहोस्।
फोहोर फाल्ने तरिका देखाईएको स्रोत र फोहोर छुट्याउने ठुलो शब्दकोष (जापानी भाषा) सिटि कार्यालय नगरपालिका प्रशासन जानकारी केन्द्र, वडा कार्यालय नगरपालिका प्रशासन जानकारी कर्नरबाट वितरण, कुयाकुस्यो सिमिन-खा (पेज16, 17)मा साकाइ-सिटि भित्र सर्ने, बसाई सर्नेको आवेदन दिने बेलामा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ खानक्योउ ग्योउमु-खा(☎072-228-7429 फ्याक्स 072-229-4454)

जापानी
https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/gomi/gomi_recy/bunbetsu/shigen/
सजिलो जापानी
https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/yasa_gomi/
अंगेजी
https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/living/dailylife/handbook/index.html
चिनियाँ
https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/living/livinginsakai/handbook/index.html
द.कोरियन・उ.कोरियन
https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/korean/visitors/handbook/index.html
पोर्तुगाली
https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/portuguese/portuguese/index.html
स्पेनिश
https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/spanish/spain/index.html

जापानी भाषा बाहेक फोहोर फाल्ने तरिका बारेमा 2 प्रकारका पर्चाहरू छन् ।
https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/gomi/gomi_recy/bunbetsu/ shigen_gomi_pamph/index.html

भाषाहरू अंगेजी, चिनियाँ, द.कोरियन・उ.कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी

1-3 पानी सुविधा・ढल निकास （水道・下水道）

पानी सुविधा तथा ढल निकास ब्यूरो ग्राहक केन्द्रमा निम्न आवेदन र सोधपुछ गर्न सक्नुहुन्छ।
・पानीको सुविधा प्रयोग सुरु वा बन्द गर्नको लागि आवेदन(कम्तीमा 4・5दिन अघि सम्ममा अवश्य सम्पर्क गर्नुहोस्।)
・पानीको मात्राको पुष्टिकरण वा पानी सुविधाको शुल्क आदि बारे सोधपुछ
※सुविधाजनक स्मार्टफोन एप्लिकेसन 「सुइरिन すいりん」छ ।
पेपरलेस भुक्तानीको लागि आबेदन दिन सकिन्छ ।
・यदि रातो रङको पानी आएमा
*पानी सुविधाको निर्माण आदिले गर्दा पानीको पाइप भित्र फलामको खिया लाग्न सक्छ तर केही समयको लागि पानी बगाएर सफा भइसकेपछि प्रयोग गर्नुहोस् । यदि पानी बगाएपछि पनि सफा छैन भने, कृपया ग्राहक केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
・यदि सडकमा पानी चुहावट, सार्वजनिक ढल निकासमा अवरोध आदि देखिएमा

साकाइ सिटी पानी सुविधा तथा ढल निकास ब्यूरो 「सुइरिन すいりん」को पेज

पानी सुविधा तथा ढल निकास ब्यूरो ग्राहक केन्द्र（上下水道局お客様センター）	
सोधपुछ	☎0570-02-1132(नावी डायल)* एक भागको IPफोन प्रयोग गर्न सकिँदैन ☎072-251-1132 फ्याक्स 072-252-4132
रिसेप्शन समय	कार्यालय समय 8:45-19:00 शनिवार・आइतवार, बिदाको दिन 9:00-17:00 (यद्यपि, धारबाट रातो रङको पानी आएको आदि सम्बन्धी सोधपुछ, सडकमा पानी चुहावट, सार्वजनिक ढल निकासमा अवरोध आदि देखिएमा, 24 घण्टा सम्पर्क खुल्ला रहनेछ।

1-4 **नगरपालिका आवास, निर्दिष्ट सार्वजनिक भाडा आवास** （市営住宅、特定公共賃貸住宅）

【निवासी भर्ती 】 （入居者募集）

प्रत्येक वर्षको मे, अक्टोबर र नोभेम्बरमा भर्ती खुल्ला गरिन्छ। विस्तृत विवरण सार्वजनिक समाचारपत्र साकाइमा प्रकाशित गरिनेछ ।

सोधपुछ मे र अक्टोबरमा भर्तीको लागि साकाइ नगरपालिका आवास व्यवस्थापन सेन्टर

☎072-228-8225 फ्याक्स 072-228-8223

नोभेम्बरमा भर्तीको लागि ज्युताकु खाईरियोउ-खा ☎072-228-8113 फ्याक्स 072-228-8034

प्रिफेक्चरल आवासको बारेमा ओसाका-फु कोकुसाई कोउरिउ जाईदानको「III. जीवनयापन र बसोबास」को पेजमा हेर्नुहोस् ।

1-5 **सिटि कर** （市税）

【व्यक्तिगत सिटि・प्रिफेक्चरल कर **(**निवासी कर**)**】 （個人市・府民税（住民税））

प्रत्येक वर्षको जनवरी 1तारिख, वडा भित्र बस्नुहुने व्यक्तिहरू र वडा भित्र कार्यालय आदि भएको व्यक्तिहरूले कृपया कर तिर्नुहोस् ।

・साधारण सङ्कलन : अघिल्लो वर्ष आय भएका व्यक्तिहरूले मार्च 15तारिख सम्ममा नगरपालिका कर फिर्ता आवेदन दिनुहोस्। त्यसपछि, तपाईलाई कर भुक्तानी सूचना पठाइने छ, कृपया कर तिर्नुहोस् ।

सोधपुछ <u>सिटि कर कार्यालय, नगरपालिका कर शाखा(तपाई बस्नु हुने वडाको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्)</u>

सिटि कर कार्यालय 〒591-8037 किता-कु मोजु आखाहाताच्यो 1-3-1		
नगरपालिका कर शाखा	साकाइ-कु・निसी-कु	☎072-231-9751 फ्याक्स 072-251-5632
	नाका-कु・मिनामी-कु	☎072-231-9752 फ्याक्स 072-251-5632
	किता-कु・हिगासी-कु・मिहरा-कु	☎072-231-9753 फ्याक्स 072-251-5632

・विशेष सङ्कलन : तलब आय भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको मासिक तलबबाट कटौती गरिन्छ।

2. विवाह गर्ने बेलामा / सम्बन्धविच्छेद गर्ने बेलामा （結婚するとき/離婚するとき）

ओसाका-फु कोकुसाई कोउरिउ जाईदानको「IV. निवास व्यवस्थापन प्रणाली, बिदेशी नागरिक रेजिस्टर प्रणाली, विवाह / सम्बन्धविच्छेद」को पेजमा हेर्नुहोस् ।

3. बच्चा जन्माउँदा र हुर्काउने बेलामा （子どもを産んで育てるとき）

3-1 गर्भवती हुनु भएमा （妊娠したら）

【मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका(बोउसी केन्कोउ तेच्यो) र चिकित्सा जाँच परामर्श फारम हिज्जे】

（母子健康手帳と健診受診票つづり）

तपाई बस्नु हुने वडाको <u>स्वास्थ्य केन्द्र (पेज16, 17)</u>मा जानु भई「गर्भावस्था सूचना फारम」पेश गर्नुहोस् । मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका र चिकित्सा जाँच परामर्श फारम हिज्जे(साकाइ-सिटिले 14पटक सम्मको लागि तोकिएको सामग्रीको परामर्श खर्च व्यहोर्ने छ)अवश्य प्राप्त गर्नुहोस्।

अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने बेलामा लिएर जानुहोस्। आमा र बच्चाको स्वास्थ्य अवस्थाको रेकर्ड राखिनेछ।

मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका 10भाषाहरू(अंग्रेजी, द.कोरियन・उ.कोरियन, चिनियाँ, स्पेनिश, पोर्तुगाली, भियतनामी, थाई, तागालोग, इन्डोनेसियाली, नेपाली भाषा)मा उपलब्ध छन् ।

【 गर्भावस्था कक्षा 】 （妊婦教室）

स्वास्थ्य केन्द्रमा गरिन्छ ।

गर्भावस्थाको समयमा कसरी जीवन बिताउने, बच्चा जन्माउने तयारी, बच्चा हुर्काउने, पोषण र दाँतको बारेमा विशेषज्ञको कर्मचारीद्वारा कुराहरू सुन्न सक्नुहुन्छ।

बुवाहरू पनि सहभागी हुन सक्छन् ।

सोधपुछ <u>स्वास्थ्य केन्द्र (पेज16, 17)</u>

3-2 बच्चाको जन्म भएको बेलामा （子どもが生まれたら）

【जन्म दर्ता 】 （出生届）

ओसाका-फु कोकुसाई कोउरिउ जाईदानको「VI. गर्भवती・बच्चा जन्म・बच्चा हुर्काउने・शिक्षा 」को पेजमा हेर्न सक्नुहुन्छ ।
जन्म दर्ता कुयाकुस्यो सिमिन-खा(पेज16, 17)मा पेश गर्नुहोस् ।

【बालबालिका चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली】 （子ども医療費助成制度）

0वर्ष देखि 18वर्ष (18वर्षको उमेर पुगेपछिको पहिलो मार्च 31तारिख)सम्मको बालबालिकाको चिकित्सा खर्चको एक भाग र खाना र उपचारको लागि लागेको स्व-भुक्तानी (मानक रकम) अनुदान दिइनेछ(स्वास्थ्य बिमाद्वारा कभर गरिएको चिकित्सा खर्च मात्र)।
यद्यपि, कल्याण समर्थन (सेईखाचु होगो) प्राप्त गरिरहेका व्यक्तिहरू आदिले अनुदान नपाउन पनि सक्छ।

सोधपुछ कुयाकुस्यो होकेन नेन्किन-खा(पेज16, 17)

【बालबालिका भत्ता】 （児童手当）

0वर्षको उमेर देखि जुनियर हाई स्कूलबाट स्नातक सम्म(15 वर्षको उमेर पुगेको दिनदेखि पहिलो मार्च 31तारिख सम्म)बच्चा पालन पोषण गर्ने व्यक्तिले पाउन सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ कुयाकुस्यो कोसोदाते सिएन-खा(पेज16, 17)

【सबै शिशुको घरमा भ्रमण】 （乳幼児家庭全戸訪問）

शिशु जन्मेको करिब 4 महिना सम्ममा, बाल हेरचाह कार्यकर्ता (होइकुसी) वा सुँडेनी(ज्योसान्सी), स्वास्थ्य कार्यकर्ता (होकेन्सी)आदिद्वारा तपाईको घरमा भ्रमण गरिन्छन् । तपाईलाई बच्चा हुर्काउने जानकारी बारे बताउनेछन्।
यदि तपाईलाई मनमा लागेको कुराहरू आदि छन् भने, कृपया कुयाकुस्यो कोसोदाते सिएन-खा अथवा स्वास्थ्य केन्द्र(पेज 16, 17)मा परामर्श गर्नुहोस् ।

【शिशुको चिकित्सा जाँच, खोपहरू अन्य】 （乳幼児健診、予防接種他）

स्वास्थ्य जाँच र शिशुको खाना सम्बन्धी कक्षाहरू, BCGखोप, स्वास्थ्य केन्द्र(पेज16, 17)मा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
खोपहरू सिटि भित्रको चिकित्सा संस्थानमा दिइनेछ, त्यसैले मातृ र बाल स्वास्थ्य पासबुक (बोउसी केन्कोउ तेच्यो) मा खोपको प्रकार र लगाउने समय आदि निश्चित गर्नुहोस् ।

3-3 बालबालिका पालन पोषण （子育て）

【बाल हेरचाह (होइकु)】 （保育）

बाल हेरचाह (होइकु)	कस्तो अवस्थामा	सोधपुछ र आवेदन
नर्सरी स्कूल (होइकुज्यो)	अभिभावकको काम वा बिरामी भएको आदि कारणले गर्दा, बाल हेरचाह गराउन आवश्यकता भएको बेलामा	कुयाकुस्यो कोसोदाते सिएन-खा (पेज16, 17)
अस्थायी रूपमा केही समयको लागि बाल हेरचाह, बिदाको बेलामा बाल हेरचाह	अभिभावकको पार्ट-टाइम काम र अस्थायी कारणले गर्दा, घरमा बाल हेरचाह गर्न समस्या हुँदा	सियाकुस्यो योउहो सुइसिन-खा फोन ☎072-228-7173 फ्याक्स 072-222-6997
बिरामी बच्चा・बिरामी पछि बाल हेरचाह	बच्चालाई बिरामी वा चोटपटकका कारणले गर्दा, बाल हेरचाह सुविधामा जान गाह्रो छ। अभिभावकको काम आदिले गर्दा, घरमा बाल हेरचाह गर्न समस्या हुँदा *अग्रिम रूपमा दर्ता गर्नु आवश्यक छ ।	सियाकुस्यो कोदोमो इकुसेई-खा ☎072-228-7612 फ्याक्स 072-228-8341

【बालबालिका पालन पोषण समर्थन】 （子育て支援）

समर्थनका प्रकारहरू	कस्तो अवस्थामा	सोधपुछ र आवेदन
बाल हेरचाह समर्थन हेल्पर पठाउने (एक भाग शुल्क स्व-भुक्तानी छ)	बच्चा जन्माउनु अधि र पछि, शारीरिक अवस्था नराम्रो भएमा, वा बाल हेरचाहको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ, घरको काम वा बाल हेरचाह गर्न गाह्रो भएको बेलामा	कुयाकुस्यो कोसोदाते सिएन-खा (पेज16, 17)
बालबच्चा जन्मेपछिको हेरचाह	बालबच्चा पालनपोषणमा सहयोग गर्ने वरपर कोही छैन र पालनपोषण बारे चिन्ता तथा थकानका कारण घरमा आफ्नो बच्चा हुर्काउन गाह्रो अनुभब भइरहेको बेला	
बालबालिका पालन पोषण सल्लाहकार पठाउने (नि:शुल्क)	बच्चा हुर्काउन समस्या परेको वा चिन्तित हुनुहुन्छ, परामर्श गर्न चाहेको बेलामा	
वडा कार्यालय कोसोदाते हिरोबा (साकाइ वडा कार्यालय बाहेक)	प्राथमिक विद्यालय प्रवेश गर्नु भन्दा अधि बालबालिका र अभिभावकहरू भेला भई, एक आपसमा अन्तरक्रिया गरी परामर्श गर्न चाहेमा	
साकाइक्को हिरोबा (नि:शुल्क) (स्योरुनो 3 तल्ला)	12वर्ष वा सोभन्दा मुनिको बालबालिका र अभिभावकहरू भेला भई, एक आपसमा अन्तरक्रिया गरी परामर्श गर्न चाहेमा *आवेदन आवश्यक छैन	हरेक दिन 10 बजे -17 बजे (डिसेम्बर 30 तारिख -जनवरी 3तारिख र स्योरुनो पसल बिदा हुने बाहेक) ☎072-275-7601 फ्याक्स 072-275-7609
मिन्ना नो कोसोदाते हिरोबा(नि:शुल्क)	प्राथमिक विद्यालय प्रवेश गर्नु भन्दा अधि बालबालिका र अभिभावकहरू स्थानीय स्थानहरूमा भेला भई, (खाली भएको पसलहरू र स्थानीय हलहरू) एक आपसमा अन्तरक्रिया गरी परामर्श गर्न चाहेमा *कुनै आवेदनको आवश्यक छैन	सियाकुस्यो कोदोमो इकुसेई-खा ☎072-228-7612 फ्याक्स 072-228-8341
बिग्गुबान साकाइ सिटी मिनामी कु च्यायामादाइ 1−9−1	3 बर्ष देखि 9 बर्ष सम्मको सानो बच्चा हरु रमाउने ठाउँ हो । शारीरिक खेल , शिल्प बनाउन र पुराना खेलौनाहरूसँग खेल्न सक्नुहुन्छ। शनिबार र आइतबार वर्कशपको पनि आयोजना गरिन्छ । *2तल्ला～4तल्लामा प्रवेश गर्न प्रवेश शुल्क लाग्छ।	10बजे देखि 17बजे（बिदा दिन ：सोमबार） ☎ 072-294-0999 फ्याक्स 072-294-0998
फेमिली सपोर्ट सेन्टर *बालबालिका पालन पोषणको लागि समर्थन गर्न चाहने व्यक्तिहरू (सदस्यता प्रदान गर्ने)र बालबालिका पालन पोषणको लागि समर्थन प्राप्त गर्न चाहने व्यक्तिहरू(सदस्यहरू अनुरोध गर्ने) यो एक संगठन हो, जसले पारस्परिक सहयोग गतिविधिहरू गर्छन् । (एक घण्टाको 700 येन)	・बालबालिकाको नर्सरी (होइकएन)・विद्यालयमा पुर्याउने र लिनजाने गराउन चाहेमा ・बाल हेरचाह सुविधा (होइकु सिसेचु) को बाल हेरचाह सुरु हुनु अधि र पछि तपाईको बच्चाको हेरचाह गराउन चाहेमा ・प्राथमिक विद्यालयको स्कूलपछि (होउखागो), बच्चाको हेरचाह गराउन चाहेमा ・किनमेल आदि गर्न जाने बेलामा , बच्चाको हेरचाह गराउन चाहेमा *सदस्यता दर्ता आवश्यक छ	फेमिली सपोर्ट सेन्टर ☎/फ्याक्स 072-222-8066

【स्कूल समर्थन】 （就学援助）

सार्वजनिक प्राथमिक・जुनियर हाई स्कूलका विद्यार्थीहरू(समर्थन विद्यालय बाहेक)भएका घरमा, यदि आर्थिक कारणले गर्दा बालबालिकालाई विद्यालय जान गाह्रो भएको छ। विद्यालय जान चाहिने सामग्रीहरूको खर्च, प्राथमिक विद्यालयको खाना खर्च, आदि खर्चहरूको एक भाग अनुदान दिइनेछ। त्यसको लागी तपाईको वार्षिक आयको जाँच हुन्छ। विद्यालय अथवा प्रत्येक वडा कार्यालयको किखाकु सोउमु-खा (मिनामी वडा कार्यालय कुसेई किखाकु सिचु मा) (पेज16, 17)मा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ ।

सोधपुछ सियाकुस्यो क्योउइकु इईनखाई सोउमु-बु गाकुमु-खा ☎072-228-7485 फ्याक्स 072-228-7256

4. **एकल अभिभावक परिवार भएको बेलामा** （ひとり親家庭になったとき）

【बालबालिका आश्रित भत्ता】 （児童扶養手当）

18 वर्षको उमेर पुगेको दिनदेखि पहिलो मार्च 31तारिख सम्मका बालबालिका हुर्काइरहेको एकल अभिभावक, अथवा बच्चाको बुवाआमाको सत्तामा बालबालिकाको पालन पोषण गर्ने व्यक्तिले पाउन सक्नुहुन्छ।

(आयको सीमा छ)

सोधपुछ कुयाकुस्यो कोसोदाते सिएन-खा(पेज 16, 17)

【एकल अभिभावक परिवार आदिको दैनिक जीवनयापन समर्थन】 （ひとり親家庭などへの日常生活支援）

एकल अभिभावक परिवार वा श्रीमानको मृत्यु वा सम्बन्धविच्छेदपछि एक्लै बस्ने महिला, यदि बिरामी वा रोजगारी खोज्ने गतिविधिको आदिको कारणले गर्दा अस्थायी रूपमा घरको काम गर्न गाह्रो पर्दा, तपाईको लागि पारिवारिक जीवन सहयोगी (खातेई सेईखाचु सिएन इन)पठाउन सकिन्छ। जीवनयापन संरक्षण घरपरिवार (सेईखाचु होगो सेताई) ・नगरपालिका करबाट कर छुट भएका घरपरिवारका लागि निःशुल्क।

सोधपुछ कुयाकुस्यो कोसोदाते सिएन-खा(पेज 16, 17)

【एकल अभिभावक परिवार चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली】 （ひとり親家庭医療費助成制度）

एकल अभिभावक परिवारको 18वर्ष (18वर्षको उमेर पुगेपछिको पहिलो मार्च 31तारिख)सम्मको बालबालिका र उनीहरूका बुवा वा आमा, अथवा हेरचाहकर्ताको चिकित्सा खर्चको एक भाग अनुदान दिइनेछ।(आयको सिमा छ। स्वास्थ्य बिमाद्वारा कभर गरिएको चिकित्सा खर्च मात्र) ।

यद्यपि,जीवनयापन संरक्षण(सेईखाचु होगो) प्राप्त गरिरहेका व्यक्तिहरूले अनुदान समर्थन प्राप्त गर्न सक्दैनन् ।

सोधपुछ कुयाकुस्यो होकेन नेन्किन-खा(पेज 16, 17)

【अन्य】 （その他）

सार्वजनिक आवासमा प्राथमिकताको कोटा निर्धारण गरिएको हुन्छ। केही सर्तहरू भएको हुँदा कृपया सोधपुछ गर्नुहोस्।

सोधपुछ साकाइ-सिटि आवास व्यवस्थापन केन्द्र ☎072-228-8225 फ्याक्स 072-228-8223

5. जीवनयापनमा समस्या परेको बेलामा （生活に困ったとき）

【जीवनयापन संरक्षण (सेईखाचु होगो)】 （生活保護）

यदि बिरामी वा चोटपटक आदिले गर्दा आफ्नो आय नभई, जीवनयापनमा समस्या भइरहेको छ। अस्पतालमा भर्नाको शुल्क तिर्न नसकेको, अन्य प्रणालीहरू वा आफन्तहरूबाट सहयोग आदिले पनि जीवनयापन गर्न नसकेको बेलामा, जीवनयापन र चिकित्सा खर्चहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ कुयाकुस्यो सेईखाचु एनगो-खा (पेज16, 17)

【जीवनयापन कोष आदिको ऋण】 （生活資金などの貸付）

यदि कम आय भएका घरपरिवारको जीवनयापनमा अस्थायी रूपमा समस्या परेमा, आफ्नो जीवनयापन पुनर्निर्माण गर्न पैसा सापट लिन सक्नुहुन्छ। पैसा सापट लिनको लागि सर्तहरू छन् र जाँच हुन्छ।

सोधपुछ साकाइ-सि स्याखाई फुकुसि क्योउगीखाई ☎072-222-7666 फ्याक्स 072-221-7409

【चीनबाट फर्किएका व्यक्तिहरूको लागि परामर्श】 （中国帰国者相談）

चीनबाट फर्किएका व्यक्तिहरूलाई जतिसक्दो चाँडो जापानको जीवनयापनमा ढुक्क भएर जीवन बिताउन सकिने गरी, चिन्ताका कुराहरू, जीवनयापन समस्या, भाषाको समस्या आदि बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ। यस्तो परामर्श चीनबाट फर्किएका व्यक्तिहरूको लागि परामर्श कोठामा गर्न सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ सियाकुस्यो सेईखाचु एनगो खानरी-खा ☎072-228-7412 फ्याक्स 072-228-7853

6. वृद्धवृद्धा व्यक्तिहरूको लागि （高齢の人に）

【दीर्घकालीन हेरचाह बिमा र दीर्घकालीन हेरचाह सेवाहरूको प्रयोग】 （介護保険と介護サービスの利用）

विस्तृत रूपमा ओसाका-फु कोकुसाई कोउरिउ जाईदानको「II-2 चिकित्सा बिमा」को पेजमा हेर्न सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ <u>कुयाकुस्यो चिइकी फुकुसि-खा(पेज 16, 17)</u>

【क्षेत्रीय व्यापक समर्थन केन्द्र (चिईकी होउकाचु सिएन सेन्टर)**】(एकीकृत परामर्श डेस्क)**

（地域包括支援センター）（総合相談窓口）

दीर्घकालीन हेरचाह・स्वास्थ्य・कल्याण・चिकित्सा हेरचाह आदि एकीकृत रूपमा आवश्यक सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

वृद्धवृद्धा व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारहरूले निम्न बारे परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।

・दीर्घकालीन हेरचाह सेवा

・दीर्घकालीन हेरचाह रोकथाम हेरचाह व्यवस्थापन(दीर्घकालीन हेरचाह रोकथाम योजनाको सिर्जना आदि)

・क्षेत्रीय हेरचाह प्रबन्धक(दीर्घकालीन हेरचाह समर्थन विशेषज्ञ)आदिको समर्थन

・अधिकार रक्षा (केनरीयोउगो)

・दुरुपयोग रोकथाम र प्रतिरोधी उपायहरू

तपाई बस्नुहुने वडा अनुसार परामर्श गर्न सकिने केन्द्रहरू छुट्टाछुट्टै छन् । वडा कार्यालयमा भएको किखान गाता होउखाचु सिएन सेन्टरमा सोधपुछ गर्नुहोस्।

सोधपुछ	साकाइ-कु	☎072-228-7052	फ्याक्स 072-228-7058
	नाका-कु	☎072-270-8268	फ्याक्स 072-270-8288
	हिगासी-कु	☎072-287-8730	फ्याक्स 072-287-8740
	निसी-कु	☎072-275-0009	फ्याक्स 072-275-0140
	मिनामी-कु	☎072-290-1866	फ्याक्स 072-290-1886
	किता-कु	☎072-258-6886	फ्याक्स 072-258-8010
	मिहारा-कु	☎072-361-1950	फ्याक्स 072-361-1960

【जापानमा बस्ने विदेशी वृद्धवृद्धाहरूको लागि लाभ】 （在日外国人高齢者給付金）

ताइस्योउ 15साल(1926साल)अप्रिल 1तारिख भन्दा अधि जन्मेका व्यक्तिहरूले प्रत्येक महिना 1मान येन प्राप्त गर्न सक्छन् ।

सर्तहरू भएको हुँदा कृपया सोधपुछ गर्नुहोस् ।

सोधपुछ सियाकुस्यो च्योउज्यु सिएन-खा ☎072-228-8347 फ्याक्स 072-228-8918

【75वर्ष वा सोभन्दा माथिका (कोउकि) वृद्धवृद्धाहरूको लागि चिकित्सा प्रणाली】 （後期高齢者医療制度）

विस्तृत रूपमा ओसाका-फु कोकुसाई कोउरिउ जाईदानको「II-2 चिकित्सा बिमा」को पेजमा हेर्न सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ <u>कुयाकुस्यो होकेन नेन्किन-खा (पेज 16, 17)</u>

7. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि （障害のある人に）

【अपाङ्गता व्यक्तिहरूको कल्याणकारी सेवाहरूको प्रयोग】 （障害福祉サービスの利用）

यो शारीरिक अपाङ्गता वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्न सक्छन्। कृपया क्षेत्रीय कल्याण शाखा (चिइकी फुकुसि-खा) मा परामर्श गर्नुहोस्।

मानसिक अपाङ्गता आदि भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य केन्द्रमा परामर्श गर्नुहोस्।

・नोटबुकको (तेच्यो)जारी

・भत्ताको लाभ

・अपाङ्गता कल्याणकारी सेवाको लागि आवेदन

・प्रत्येक कल्याणकारी प्रणालीको रिसेप्शन・परामर्श

सोधपुछ कुयाकुस्यो चिइकी फुकुसि-खा・स्वास्थ्य केन्द्र (16, 17पेज)

【अपाङ्गता व्यक्तिहरूको लागि केन्द्रित परामर्श समर्थन केन्द्र】 （障害者基幹相談支援センター）

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू वा उनीहरूको परिवार आदिले परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो क्षेत्रमा ढुक्क भएर जीवन बिताउन सकोस् भनी, केन्द्रले अन्य विशेषज्ञहरूसँग सहकार्य गरी समर्थन प्रदान ग

तपाई बस्नुहुने वडा अनुसार परामर्श गर्न सकिने केन्द्रहरू छुट्टाछुट्टै छन्। वडा कार्यालयमा भएको अपाङ्गता व्यक्तिहरूको लागि केन्द्रित परामर्श समर्थन केन्द्रमा सोधपुछ गर्नुहोस् ।

सोधपुछ	साकाइ-कु	☎072-224-8166	फ्याक्स 072-224-4400
	नाका-कु	☎072-278-8166	फ्याक्स 072-278-4400
	हिगासी-कु	☎072-285-6666	फ्याक्स 072-287-6767
	निसी-कु	☎072-271-6677	फ्याक्स 072-274-7700
	मिनामी-कु	☎072-295-8166	फ्याक्स 072-298-0044
	किता-कु	☎072-251-8166	फ्याक्स 072-250-8800
	मिहारा-कु	☎072-361-1883	फ्याक्स 072-361-4444

【गम्भीर अपाङ्गता चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली】（重度障害者医療費助成制度）

गम्भीर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि चिकित्सा खर्चको केहि अंश अनुदान दिइन्छ ।（आम्दानीको हदबन्दी छ । स्वास्थ्य बिमा लागु हुने चिकित्सा खर्च मात्रै ）यद्यपि, जीबन संरक्षण सहायता（सेइखाचु होगो）प्राप्त गरिरहेका व्यक्तिहरूले अनुदान प्राप्त गर्न बाट बन्चित हुन सक्नेछन।

सोधपुछ कुयाकुस्यो होकेन नेन्किन-खा (पेज 16, 17)

प्रत्येक वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना （各区役所問合せ先）

साकाइ वडा कार्यालय 〒**590-0078** साकाइ-कु मिनामिखावारा माची 3-1			
किखाकु सोउमु-खा	साकाइ वडा कार्यालय भित्र	☎072-228-7403	फ्याक्स 072-228-7844
सिमिन-खा		☎072-228-6934	फ्याक्स 072-221-1471
होकेन नेन्किन-खा		☎072-228-7413	फ्याक्स 072-228-7539
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-228-7498	फ्याक्स 072-228-7870
चिइकी फुकुसि-खा		☎072-228-7477	फ्याक्स 072-228-7870
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-222-4800	फ्याक्स 072-222-4801
साकाइ होकेन सेन्टर		☎072-238-0123	फ्याक्स 072-227-1593

नाका वडा कार्यालय 〒**599-8236** नाका-कु फुकाईसावा माची 2470-7			
किखाकु सोउमु-खा	नाका वडा कार्यालय भित्र	☎072-270-8181	फ्याक्स 072-270-8101
सिमिन-खा		☎072-270-8183	फ्याक्स 072-281-0653
होकेन नेन्किन-खा		☎072-270-8189	फ्याक्स 072-270-8171
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-270-8191	फ्याक्स 072-270-8103
चिइकी फुकुसि-खा चिइकी फुकुसी खाखारी		☎072-270-8195	फ्याक्स 072-270-8103
चिइकी फुकुसि-खा खाइगो होकेन खाखारी		☎072-270-8197	
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-270-0550	फ्याक्स 072-270-8196
नाका होकेन सेन्टर		☎072-270-8100	फ्याक्स 072-270-8104

हिगासी वडा कार्यालय 〒**599-8112** हिगासी-कु किस्योउहारादेरा माची 195-1			
किखाकु सोउमु-खा	हिगासी वडा कार्यालय भित्र	☎072-287-8100	फ्याक्स 072-287-8113
सिमिन-खा		☎072-287-8102	फ्याक्स 072-288-2150
होकेन नेन्किन-खा		☎072-287-8108	फ्याक्स 072-287-8621
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-287-8110	फ्याक्स 072-287-8117
चिइकी फुकुसि-खा		☎072-287-8112	फ्याक्स 072-287-8117
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-287-8198	फ्याक्स 072-286-6500
हिगासी होकेन सेन्टर		☎072-287-8120	फ्याक्स 072-287-8130

निसी वडा कार्यालय 〒**593-8324** निसी-कु ओतोरी हिगासी माची **6-600**			
किखाकु सोउमु-खा	निसी वडा कार्यालय भित्र	☎072-275-1901	फ्याक्स 072-275-1915
सिमिन-खा		☎072-275-1903	फ्याक्स 072-260-2070
होकेन नेन्किन-खा		☎072-275-1909	फ्याक्स 072-275-1908
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-275-1911	फ्याक्स 072-343-5050
चिइकी फुकुसि-खा		☎072-275-1918	फ्याक्स 072-275-1919
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-343-5020	फ्याक्स 072-343-5025
निसी होकेन सेन्टर		☎072-271-2012	फ्याक्स 072-273-3646

मिनामी वडा कार्यालय 〒**590-0141** मिनामी-कु मोमोयामादाई **1-1-1**			
सोउमु-खा	मिनामी वडा कार्यालय भित्र	☎072-290-1800	फ्याक्स 072-290-1814
कुसेई किखाकु सिचु		☎072-290-1805	
सिमिन-खा		☎072-290-1802	फ्याक्स 072-290-2030
होकेन नेन्किन-खा		☎072-290-1808	फ्याक्स 072-290-1813
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-290-1810	फ्याक्स 072-290-1818
चिइकी फुकुसि-खा		☎072-290-1811	
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-290-1744	फ्याक्स 072-296-2822
मिनामी होकेन सेन्टर		☎072-293-1222	

किता वडा कार्यालय 〒**591-8021** किता-कु सिनखाना ओखाच्योउ **5-1-4**			
किखाकु सोउमु-खा	किता वडा कार्यालय भित्र	☎072-258-6706	फ्याक्स 072-258-6817
सिमिन-खा		☎072-258-6713	फ्याक्स 072-258-6905
होकेन नेन्किन-खा		☎072-258-6743	फ्याक्स 072-258-6894
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-258-6751	फ्याक्स 072-258-6678
चिइकी फुकुसि-खा		☎072-258-6771	फ्याक्स 072-258-6836
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-258-6621	फ्याक्स 072-258-6883
किता होकेन सेन्टर		☎072-258-6600	फ्याक्स 072-258-6614

मिहारा वडा कार्यालय 〒**587-8585** मिहारा-कु कुरोयामा **167-1**			
किखाकु सोउमु-खा	मिहारा वडा कार्यालय भित्र	☎072-363-9311	फ्याक्स 072-362-7532
सिमिन-खा		☎072-363-9313	फ्याक्स 072-363-1586
होकेन नेन्किन-खा		☎072-363-9314	फ्याक्स 072-363-0020
सेईखाचु एनगो-खा		☎072-363-9315	फ्याक्स 072-362-0767
चिइकी फुकुसि-खा		☎072-363-9316	फ्याक्स 072-362-0767
कोसोदाते सिएन-खा		☎072-341-6411	फ्याक्स 072-341-0611
मिहारा होकेन सेन्टर	〒587-0002 मिहारा-कु कुरोयामा 782-11	☎072-362-8681	फ्याक्स 072-362-8676