

~ विदेशीहरूको लागि जीवन मार्गनिर्देशन ~

ओसाकाको जीवन पुस्तिका

(नेपाली भाषा)



Osaka Foundation of International Exchange



सेप्टेम्बर २०२२ संस्करण

ओसाका लाइफ एसेन्शियल सामग्रीको विषयसूची

उद्देश्य सूचकांक

I. आपतकालीन स्थिति • • • 1

1. घरमा हुदाको आपतकालिन (सम्पर्क सूची)
2. आपतकालीन स्थिति (आगो, अचानक रोग, अपराध) आगो, अचानक बिरामी वा चोटपटक र अपराधको रिपोर्ट, शारीरिक क्षति
3. आपतकालीन समयको तयारी, टाइफुन, भूकम्प, प्रकोप, आपतकाली समयमा प्रयोग गरिने खाली ठाउँहरू, आपतकालीन समयको

लागि

चाहिने सामग्रीहरू

II. स्वास्थ्य र चिकित्सा • • • 9

1. चिकित्सा उपचार (चिकित्सा संस्था प्रयोग) जापानी चिकित्सा उपचार, चिकित्सा संस्था, अस्पताल भर्ती, विदेशी भाषा

बोलिनेअस्पतालहरू,

मद्येरात र बिदामा चोट लाग्दा /बिरामी हुदा, औसधि

2. चिकित्सा बीमा (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा, दीर्घकालीन देखभाल बीमा, आदि) जापानी चिकित्सा बीमा, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा,

वृद्धहरूका

लागि चिकित्सा हेरचाह प्रणाली, हेरचाह बीमा आदि

3. स्वास्थ्य व्यवस्थापन केन्द्रहरू, सरकारी स्वास्थ्य (चिकित्सा र स्वास्थ्य) केन्द्रहरू

III. जीवनयापन र बसोबास • • • 17

1. आवासको खोजी, प्रिफेक्चुरल हाउजिङ्ग आवेदन, अन्य सार्वजनिक हाउजिङ्ग वा निजी आवासको खोजी
2. बसाई सराई र स्वोदेश फिर्ती पहिला बसेको ठाउँ र नया ठाउँ मा आबेदन, स्वोदेश फिर्ती हुदा
3. पानी आपूर्ति आवेदन, शुल्क, जाडो मौसममा सावधानी
4. विद्युत जापानमा विद्युत् आवेदन, भुक्तानी, खपत विद्युत महसुल/ रसिद
5. ग्यास ग्यासको प्रकार, ग्यास चुहावट, खपत, ग्यास महसुल/ रसिद
6. फोहोर- फोहोर फाल्ने र अन्य फोहोर छुट्टाउने फाल्ने तरिका
7. दैनिक जीवन शैली, सामाजिक मान्यता, उपभोक्ता जीवन
8. जीवनयापनमा समस्या पर्दा

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

1. जाइर्यु कार्ड, जाइर्यु कार्डजारी, सरकारी कार्यलयमा प्रक्रिया, क्षेत्रीय आप्रवास कार्यालयहरूमा प्रक्रियाहरू, विदेशी नागरिकहरूको लागि जुमिन रजिस्टर, मेरो नम्बर प्रणाली
2. जाइर्यु प्रक्रिया, पुनः प्रवेश अनुमति (अस्थायी रूपमा जापान छोड्दा), बसाई अवधि नविकरण, निवास भिसाको परिवर्तन, योग्यता
बाहिर काम गर्ने अनुमति
3. विवाह जापानी र विदेशी नागरिक बीच बिहे, विदेशी नागरिकहरू बीच बिहे, भिसा परिवर्तन, निवास कार्ड (जाइर्यु कार्ड) को इन्फोर्मेशन परिवर्तन, अन्य परिवर्तन
4. सम्बन्धविच्छेद सम्बन्धविच्छेद गर्दा ,येदि सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहनुहन्छ भने, सम्बन्ध विच्छेद पछिको भिसा स्थिति, दर्ता इन्फोर्मेशन परिवर्तन
5. मृत्यु मृत्यु आबेदन, दाहसस्कार

V. ट्राफिक • • • 39

1. यातायात ट्रेन (JR, निजी रेलवे, सबवे), लामो बस सेवा, ट्याक्सी, यात्रामा समान बिर्सिएमा
2. साइकल साइकल किन्दा, साइकल राखने तरिका, साइकल चोरी भएमा, कतै राखिएको साइकल लिनुहन्छ, ट्राफिक नियमहरू
3. ड्राइभिङ्ग इजाजतपत्र ,अन्तर्राष्ट्रिय चालक इजाजत पत्र, विदेशी चालक इजाजत पत्र जापानमा स्विच गर्दा, नयाँ जापानी चालक
इजाजतपत्रको लिनु परेमा , विदेशी अनुमतिपत्रको अनुवाद, जापानमा ड्राइभिङ्ग नियमहरू
4. बजारमा देखिने साइन् र खान्जीहरू

VI. गर्भावस्था, बच्चा जन्म, बाल हेरचाह, शिक्षा • • • 45

1. गर्भावस्था र बच्चा जन्म गर्भ हुदा , लागत, गर्भावस्थामा र अन्य सहायता, बच्चा जन्म
2. चाइल्डकेयर जापानी चाइल्डकेयर, निजी सेवाहरू, परिवार समर्थन केन्द्र, बाल भत्ता प्रणाली
3. शिशुहरूको स्वास्थ्य र चिकित्सा बच्चाहरूको लागि चिकित्सा, खोपहरू, स्वास्थ्य परीक्षणहरू, शिशुहरूको चिकित्सा खर्च
4. जापानको शिक्षा प्रणाली अनिवार्य शिक्षा, अनिवार्य शिक्षा पछि, स्कूलका बच्चाहरूको लागि सहयोग, विद्यार्थीको खाजा, शिक्षा सहयोग
प्रणाली

VII. सूचना / संचार • • • 53

1. टेलिफोन नयाँ टेलिफोन लिनु परेमा, शुल्कको भुक्तानी, सोधपुछ र टेलिफोन सर्विस
2. मोबाइल फोन
3. अन्तर्राष्ट्रिय कल कसरी गर्ने
4. टिभी, रेडियो, इन्टरनेट, समाचार पत्र / म्यागजिनहरू, विदेशी भाषा पुस्तकहरू/ म्यागजिनहरू भएका लाइब्रेरी

VIII. श्रम, कर, विदेशी रेमिट्यान्स • • • 60

1. काम खोज्दा काम खोज्नका लागि, न्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीले पढाई सकेपछि काम खोज्दा, व्यावसायिक/प्राविधिक काम खोज्दा
2. श्रम श्रम शर्तहरू, श्रमका मापदण्डहरू, श्रम मापदण्डको निरीक्षण कार्यालय, श्रम दुर्घटनाहरू, परामर्श डेस्क, रोजगार बीमा
3. कर कर तिर्ने तरिका, करहरूको प्रकार
4. बैंक/ विदेश रेमिट्यान्स बैंक, हुलाक, रेमिट्यान्स)
5. निवृत्तिभरण निवृत्ति बीमा, राष्ट्रिय पेन्सन बीमा, निवृत्ति एकमुष्ट रकम

IX. परिशिष्ट • • • 67

1. सम्बन्धित सस्थाहरूको सूची ओसाका प्रान्त र प्रान्त भित्रका सरकारी कार्यलय, प्रान्त भित्रका अन्तर्राष्ट्रिय संघ सस्थाहरूको सूची
2. विदेशी भाषाका परामर्श डेस्क
3. स्वास्थ्य र चिकित्सा बिदा / रातको आपतकालीन क्लिनिक सूची, स्वास्थ्य केन्द्र सूची, स्वास्थ्य (स्वास्थ्य केन्द्र सूची आदि)
4. श्रम ओसाका प्रान्त भित्रका हेरो वाकु (सूची, वैदेशिक रोजगार सेवा केन्द्र, श्रम मानक निरीक्षण कार्यालय सूची)
5. कन्साउलेट/दूतावास सूची कान्साईमा भएका मानार्थ वाणिज्य दूतावास, वाणिज्य दूतावास, जापानमा रहेका दूतावास र कन्साउलेटहरूको सूची

- यस पुस्तिकामा ओसकामा रहेका विदेशी बासिन्दाहरू बस्न ,काम गर्न, बच्चा हुर्काउन चाहिने न्यूनतम आवश्यक जानकारीलाई प्राथमिकता दिएको छ।
- पुस्तिकाका सामग्री २०२२ साल ९ महिना सम्म को जानकारी समेटिएको छ
- पुस्तिका एक संक्षिप्त विवरण हो, त्यसैले तपाईंले अधिक विवरणहरूको लागि सम्बन्धित सस्थाहरूलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक पर्दछ। येहा नसमेटिएका सस्थाहरू मा जापानी भाषामा मात्र जानकारी प्राप्त हुने हुदा, जापानी भाषामा दक्षे व्यक्ति मार्फत सोधपुछ गर्नुहोस्।



यो काम चिठ्ठा प्रचार व्यवसाय संबन्धित खर्च द्वारा सब्सिडी छ।

■ उद्देश्य अनुसार को सूचकांक

यस्तो बेलामा	आवश्यक प्रक्रियाहरू र गर्न पर्ने चीजहरू		रिपोर्टिंग, संपर्क	पेज
जापान बसाइको सुरुवात	आवासीय सुरुवात को निबेदन		निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	29
	माई नम्बर कार्ड			31
	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (होकेन)			11
	राष्ट्रिय पेन्सन			66
बसाई सराइ	सरेर जाने आबेदन , सरेर आउने आबेदन		पुरानो र नया निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	19
	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (होकेन)			
देश छोड्दा	अस्थायी प्रस्थान	पुनः प्रवेश अनुमति / मिनासी पुनः प्रवेश अनुमति प्रणाली	अध्यागमन ब्यूरो	32
	स्थाई रुपमा सोदेश फिर्ता	करको हिसाब	निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	19
		विदेश मा बसाई सने निबेदन		
		स्वास्थ्य बीमा (होकेन) क्यान्सील आबेदन		
		पेन्सन क्यान्सील आबेदन		
	जाइरयू कार्ड फिर्ता	देश छोड्दा जाइरयू कार्ड फिर्ता		
विवाह गर्नु परेमा	एक जना जापानी नागरिक	विवाह दर्ता आबेदन	निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	34
		भिषा प्रकिर्तीको परिवर्तन आबेदन	अध्यागमन ब्यूरो	
		आफ्नो देशमा सूचना/आबेदन	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
	दुवै बिदेशी नागरिक	आफ्नो देशमा सूचना/आबेदन	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
		भिषा प्रकिर्तीको परिवर्तन आबेदन	अध्यागमन ब्यूरो	
★ संबन्ध बिच्छेद गर्नु परेमा	एक जना जापानी नागरिक	संबन्ध बिच्छेद आबेदन	निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	36
		आफ्नो देशमा सूचना/आबेदन	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
	दुवै बिदेशी नागरिक	—	तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
गर्भावस्था हुदा	आमा र बच्चाको स्वास्थ्य नोटबुक		निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	45
बच्चा जन्मिदा	जन्म को आबेदन		निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	46
	भिषा आबेदन		अध्यागमन ब्यूरो	
	आफ्नो देशमा सूचना / आबेदन		तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	
मृत्यू हुदा ★	मृत्यू आबेदन		मृत्यू स्थान/ निवास स्थान को सरकारी कार्यालय (सी, कु, चोसोन)	38
	जाइरयू कार्ड फिर्ता		अध्यागमन ब्यूरो	
	आफ्नो देशमा सूचना / आबेदन		तपाईंको देशको दूतावास/ वाणिज्य दूतावास	

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