



1

जीवन के नियम

1-1

कचरा



(1) कचरा निपटान के मूल नियम

जब आप कचरा फेंकते हैं, तो आपको निम्नलिखित नियमों का पालन करना होगा:

- कचरे को छांटने के नियम, संग्रह स्थल और दिन के अनुसार कार्य करें; और
- अपने क्षेत्र की नगरपालिका सरकार द्वारा निर्धारित नियमों का पालन करें।

- * आम तौर पर, आपको अपने कचरे की थैली संग्रह के दिन सुबह बाहर रखनी होती है।
- * गलत प्रकार का कचरा या निर्दिष्ट स्थल से बाहर रखी गई थैली एकत्र नहीं की जाएगी।
- * कुछ क्षेत्रों में, आपको नगरपालिका द्वारा निर्धारित विशेष कचरा थैलियां खरीदनी होती हैं और उन्हीं में कचरा डालना होता है।

कचरा छंटाई का उदाहरण (अपने नगर निकाय द्वारा निर्धारित नियमों का पालन करें)



जलने योग्य कचरा	रसोई का कचरा, कागज़ आदि।
न जलने योग्य कचरा	टूटे हुए सिरेमिक, शीशे, धातु आदि।
पुनः चक्रण योग्य कचरा	बोतलें, डिब्बे, प्लास्टिक बोतलें, समाचार पत्र, किताबें, कंटेनर आदि।
बड़ा आकार का कचरा निपटान और पुनर्चक्रण के लिए शुल्क लिया जा सकता है	फर्नीचर (टेबल, कुर्सियाँ आदि), साइकिल, गद्दे आदि। इसमें निपटान और पुनर्चक्रण शुल्क लग सकता है।
घरेलू उपकरणों का कचरा निपटान और पुनर्चक्रण के लिए शुल्क लिया जा सकता है	एसी, टीवी, फ्रिज, वॉशिंग मशीन, ड्रायर आदि। इसमें भी शुल्क लग सकता है।

मुख्य बिंदु

प्रयुक्त खाना पकाने का तेल

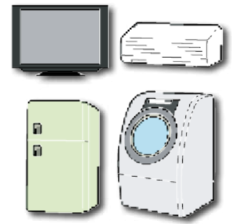
प्रयुक्त खाना पकाने के तेल को रसोई के नाले में नहीं बहाना चाहिए। कृपया उस क्षेत्र की नगरपालिका के नियमों के अनुसार प्रयुक्त तेल को सही तरीके से निपटाएं। तेल को पैन से हटाने से पहले उसमें कागज़ का तौलिया या थक्का जमाने वाला पदार्थ डालें ताकि तेल को सोख कर सुरक्षित रूप से फेंका जा सके।

मुख्य बिंदु

घरेलू उपकरणों का कचरा

जब आप निम्नलिखित घरेलू उपकरणों को बदलते हैं या निपटाते हैं, तो आपको पुनर्चक्रण शुल्क और संग्रहण व परिवहन शुल्क देना होगा:

- एयर कंडीशनर
- टेलीविज़न
- रेफ्रिजरेटर और फ्रीज़र
- वॉशिंग मशीन और कपड़े सुखाने वाले ड्रायर



इन उपकरणों को फेंकते समय, आपको किसी प्रमाणित व्यापारी से संपर्क करना होगा जिसे संग्रहण और परिवहन के लिए अधिकृत किया गया हो। यदि आपको नहीं पता कि किससे संपर्क करें, तो अपने स्थानीय नगरपालिका कार्यालय से सहायता लें।

भुगतान और संग्रहण प्रक्रिया

- जब आप नया उपकरण खरीद रहे हों:
 - उसी दुकान से संपर्क करें जहाँ से नया उपकरण खरीद रहे हैं।
 - प्रत्येक दुकान की अपनी संग्रहण नीति होती है। खरीदने से पहले दुकान से पूछें।
- जब केवल निपटान कर रहे हों (नया उपकरण नहीं खरीद रहे):
 - यदि आपको याद नहीं कि आपने उपकरण कहाँ से खरीदा था, तो अपने स्थानीय नगरपालिका कार्यालय से सहायता लें।

(2) अवैध कचरा फेंकना

किसी भी गैर-निर्धारित स्थान पर लापरवाही से कचरा न फेंकें।

यह कानून के खिलाफ है और इसके लिए आपको दंडित किया जा सकता है।

अपने क्षेत्र की नगरपालिका द्वारा निर्धारित कचरा छँटाई के नियमों का पालन करें।

कई नगरपालिकाओं ने डिब्बों और सिगरेट के टुकड़ों को सड़कों पर फेंकने पर रोक लगाई है। ऐसा करना प्रशासनिक या आपराधिक दंड का कारण बन सकता है, इसलिए ऐसा कभी न करें।

1-2

शोर मचाना

जापानी लोग मानते हैं कि तेज़ आवाज़ें और शोर दूसरों को परेशान करते हैं।

- तेज़ आवाज़, पार्टियों, टीवी और संगीत की आवाज़ आपके पड़ोसियों को परेशान कर सकती है, इसलिए सावधान रहें।
- जब आप वॉशिंग मशीन, वैक्यूम क्लीनर का उपयोग करें या सुबह जल्दी या देर रात नहाएं, तो ज्यादा शोर न करें।
- अपार्टमेंट या फ्लैट में ऊँची आवाज़ में बात करने या शोर मचाने से बचें।



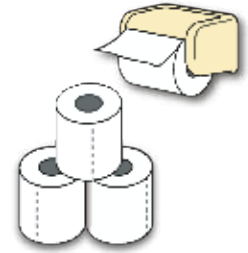
1-3

शौचालय

जापानी शौचालय

- सुनिश्चित करें कि आप केवल वही टॉयलेट पेपर उपयोग करें जो शौचालय में उपलब्ध हो।
- प्रयुक्त पेपर को फ्लश कर देना चाहिए।
 - कुछ देशों में प्रयुक्त पेपर को कूड़ेदान में डाला जाता है, लेकिन जापान में इसे फ्लश किया जा सकता है। यदि टॉयलेट पेपर का सही उपयोग किया जाए, तो पाइप में रुकावट नहीं आती।
- डिपार्टमेंट स्टोर्स और स्टेशनों के सार्वजनिक शौचालयों में कई बटन होते हैं, जिनमें फ्लश बटन अक्सर इस तरह दिखता है:

“ 流す (FLUSH) ”



1-4

मोबाइल फोन का उपयोग

- चलते समय मोबाइल फोन का उपयोग न करें, इससे आपको या अन्य यात्रियों को चोट लग सकती है।
- बाइक या गाड़ी चलाते समय मोबाइल फोन का उपयोग करना कानून द्वारा निषिद्ध है।



1-5

बस या ट्रेन में

बसों और ट्रेनों जैसे सार्वजनिक स्थानों में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- तेज़ आवाज़ में बोलना जापान में असभ्यता माना जाता है।
- बस या ट्रेन में फोन पर बात करना भी बुरा व्यवहार माना जाता है, इसलिए इससे बचें क्योंकि इससे दूसरों को असुविधा होती है।
- सुनिश्चित करें कि आपका संगीत बहुत तेज़ न हो और हेडफोन से बाहर न सुनाई दे।
- जब बस या ट्रेन में भीड़ हो, तो ध्यान रखें कि आपका बैग दूसरों को परेशान न करे।

1-6

गर्म झरने और स्नानगृह

- सार्वजनिक स्नानगृहों जैसे कि गर्म झरनों और बाथहाउस में कुछ नियम होते हैं।
- बाथटब में प्रवेश करने से पहले अपने शरीर को अच्छे से धोएं।
- बाथटब में तौलिया न रखें।
- अपने शरीर और बाल धोने के लिए बाथटब में साबुन और शैम्पू का उपयोग न करें।
- जिन लोगों के शरीर पर टैटू हैं, उन्हें सार्वजनिक स्नानगृह में प्रवेश की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

1-7

प्रतिबंध का संकेत (निषेध चिह्न)

कुछ चीज़ों को मना करने के लिए संकेत लगाए जाते हैं।

यह है बुनियादी निषेध चिह्न



इन संकेतों का पालन करें जहाँ भी ये लगे हों:



"तैरना मना है"



"धूम्रपान मना है"



"फ़ोन पर बात करना मना है"

2

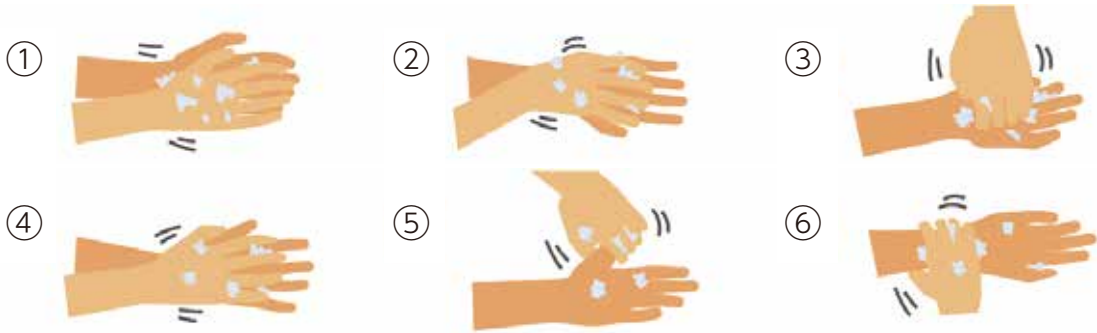
संक्रमण से बचाव

जापान में सर्दियों के दौरान जब हवा बहुत शुष्क होती है, तो जुकाम या इन्फ्लुएंजा जैसी संक्रामक बीमारियाँ कभी-कभी फैलती हैं। इसके अलावा, कभी-कभी कोई नया वायरस भी अभूतपूर्व संक्रामक बीमारी का कारण बन सकता है। इस खंड में, संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए बुनियादी एहतियाती उपाय दिए गए हैं। जब भी कोई संक्रामक रोग फैले, प्रत्येक व्यक्ति को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

2-1

हाथ धोना

अपने हाथों को बहते पानी और साबुन से धोना एक प्रभावी उपाय है जिससे आपके हाथों या उंगलियों पर चिपके वायरस को हटाया जा सकता है। आपको घर लौटने पर, खाना पकाने से पहले और बाद में, भोजन से पहले, आदि अवसरों पर बार-बार हाथ धोने चाहिए। हाथ धोने की प्रक्रिया के चरण निम्नलिखित हैं:



1. हाथों को अच्छे से गीला करें, साबुन लगाएं और हथेलियों को अच्छी तरह रगड़ें।
2. हाथों की उल्टी दिशा (पीठ) को ऊपर-नीचे रगड़ें।
3. उंगलियों के सिरे और नाखूनों को अच्छी तरह रगड़ें।
4. उंगलियों के बीच की जगह को साफ करें।
5. अंगूठे को हथेली से पकड़कर घुमाते हुए रगड़ें।
6. कलाई की सफाई करना न भूलें।

नोट: साबुन से अच्छी तरह धोने के बाद पानी से कुल्ला करें और साफ तौलिया या पेपर टॉवल से हाथ सुखाएं।

2-2

खांसी के शिष्टाचार

"खांसी के शिष्टाचार" का मतलब है कि खांसते या छींकते समय मास्क, रूमाल, टिशू बाजू के अंदरूनी हिस्से आदि से अपने मुंह और नाक को ढकना, ताकि दूसरों को संक्रमण न हो।

जब आपको खांसी या छींक जैसे लक्षण हों, तो निम्नलिखित बातों का पालन करें:

- मास्क पहनें और अपने मुंह व नाक को ढकें।
 - यदि आपके पास मास्क नहीं है, तो रूमाल या टिशू से मुंह और नाक को ढकें।
 - अचानक खांसने या छींकने की स्थिति में, अपने कोहनी या जैकेट की बाजू में करें।
- मास्क सही तरीके से पहनना भी महत्वपूर्ण है:

- i. यह सुनिश्चित करें कि आपकी नाक और मुंह दोनों ढके हों।
- ii. मास्क की रबर स्ट्रैप्स को अपने कानों के पीछे लगाएं।
- iii. मास्क को इतनी ऊंचाई तक पहनें कि कोई गैप न रहे।

2-3

नमी बनाए रखना

जब हवा शुष्क होती है, तो हमारे श्वसन तंत्र की सुरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, जिससे हम संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। विशेष रूप से जब आप किसी कमरे में हों जहां हवा सूखी हो, तो ह्यूमिडिफायर (आर्द्रता बनाए रखने वाले यंत्र) का उपयोग करें ताकि आर्द्रता 50% से 60% तक बनी रहे।

2-4

आराम और पोषण

शारीरिक प्रतिरक्षा को मजबूत करने के लिए यह आवश्यक है कि आप पर्याप्त आराम करें और प्रतिदिन संतुलित आहार लें।

2-5

बाहर जाना

जब छींटों (ड्रॉपलेट्स) के माध्यम से फैलने वाली संक्रामक बीमारियाँ आम हों, तो मास्क पहनना एक प्रभावी निवारक उपाय माना जाता है। बुजुर्गों, गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों, कैंसर का इलाज करा रहे लोगों, गर्भवती महिलाओं और अस्वस्थ लोगों के लिए संक्रमण से बचाव के लिए सावधानी बरतना विशेष रूप से ज़रूरी है।

संक्रामक रोगों के फैलने के समय और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाते समय विशेष रूप से सावधान रहें।



3

जीवनशैली की आवश्यकताएँ

3-1

सामुदायिक जीवन

(1) सामुदायिक समूह (रेजिडेंट्स एसोसिएशन और पड़ोस संघ)

जापान में, समुदाय के सदस्य स्वेच्छा से ऐसे समूह बनाते हैं जिनका उद्देश्य सामूहिक गतिविधियों के ज़रिए अपने समुदाय को सुरक्षित और आरामदायक बनाना होता है। इन गतिविधियों के लिए धन समुदाय के सदस्यों द्वारा ही जुटाया जाता है।

मुख्य गतिविधियाँ (उदाहरण)

- भूकंप और आग से संबंधित आपातकालीन अभ्यास
 - स्कूल मार्गों पर छात्रों के लिए ट्रैफिक नियंत्रण
 - वृद्धों और विकलांगों की देखभाल
 - स्थानीय सरकार की सूचनाओं का प्रसारण
 - ग्रीष्मकालीन त्यौहार और स्कूल खेल उत्सव जैसे आयोजनों के ज़रिए सामुदायिक संबंधों को मजबूत करना
- अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने स्थानीय नगरपालिका कार्यालय से संपर्क करें।



(2) अपने पड़ोसियों के साथ संबंध

- अपने पड़ोसियों से बातचीत करना और सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेना पड़ोसियों के साथ अच्छे संबंध बनाने में मदद करता है।
- यह आपसी समस्याओं से बचाता है और आप एक-दूसरे से स्थानीय जानकारी साझा कर सकते हैं, जिससे आपात स्थिति में एक-दूसरे की मदद की जा सकती है।

3-2

अपराध की रोकथाम

नीचे दिए गए उपायों का ध्यान रखें ताकि चोरी, यौन उत्पीड़न आदि जैसे अपराधों को रोका जा सके:

- जब भी घर से बाहर जाएँ, खिड़कियों और दरवाज़ों को ठीक से बंद करें।
- कार, मोटरसाइकिल या साइकिल पार्क करते समय उसे ज़रूर लॉक करें।
- जब भी कीमती वस्तुएँ (जैसे बटुआ या हैंडबैग) साथ रखें, तो उस पर नज़र बनाए रखें।
- रात में अंधेरे या सुनसान रास्तों से बचें।
- यदि अपराध की रोकथाम से संबंधित किसी भी बात को लेकर असमंजस हो, तो निकटतम पुलिस स्टेशन से संपर्क करें।

3-3

उपयोगिता सेवाएँ

(1) बिजली

बिजली का उपयोग शुरू करना

जब आप बिजली का उपयोग शुरू करना चाहते हैं, तो निम्नलिखित चरणों का पालन करें:

- उस तिथि को तय करें जब आप बिजली सेवा शुरू करना चाहते हैं।
- अपने क्षेत्र के किसी विद्युत प्रदाता के साथ ऑनलाइन या फोन के माध्यम से सदस्यता लें।
- सेवा शुरू होने की तिथि पर सर्किट ब्रेकर का "ऑन" स्विच चालू करें।



प्रदाता आपके निवास स्थान पर आ सकता है, यह आपके अनुबंध और आवासीय सुविधाओं पर निर्भर करता है। ऐसे मामलों में, आपको पूर्व सूचना दी जाएगी।

बिजली बिल और भुगतान विधियाँ

- उपभोक्ताओं की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विभिन्न योजना विकल्प उपलब्ध होते हैं। आप अपनी ज़रूरत के अनुसार कोई भी योजना चुन सकते हैं।
- सामान्यतः, आपका बिल आपकी खपत पर आधारित होता है। हालाँकि, "मूल शुल्क" का एक हिस्सा एक निश्चित राशि होती है जिसका भुगतान आप हर महीने करते हैं, चाहे आप कितनी भी बिजली का उपयोग करें।
- भुगतान निम्न तरीकों से किया जा सकता है: स्वचालित बैंक निकासी, नजदीकी स्टोर या बैंक पर नकद में, क्रेडिट कार्ड द्वारा
 - * आपकी बिजली खपत महीने में एक बार आपके प्रदाता द्वारा जाँची जाती है, जो आपके मीटर को दूरस्थ या स्थानीय रूप से पढ़कर किया जाता है।
 - * उपयोगकर्ताओं को हर महीने प्रदाता द्वारा उनकी खपत और शुल्क की सूचना दी जाती है (कभी-कभी वेब पर खपत की अधिसूचना प्रदान की जाती है)।
 - * चुनी गई सेवा योजना की पुष्टि अनुबंध के समय प्रदाता द्वारा दी गई दस्तावेज़ (कभी-कभी वेब पर उपलब्ध होता है) में की जा सकती है।

सेवा समाप्त करना

जब आप बिजली सेवा बंद करना चाहते हैं, तो निम्नलिखित चरणों का पालन करें:

- उस तिथि को तय करें जिस दिन सेवा समाप्त होगी।
- फोन या ऑनलाइन के माध्यम से बिजली प्रदाता से सदस्यता समाप्त करें।

सामान्यतः, सेवा समाप्ति के दिन प्रदाता आपके निवास पर नहीं आता है। हालाँकि, यदि मीटर को दूर से नहीं पढ़ा जा सकता है, तो वे आ सकते हैं। ऐसे मामलों में प्रदाता द्वारा आपको सूचना दी जाएगी।

कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपने स्थानांतरण की तिथि से पहले ही आवश्यक अनुबंध समाप्ति प्रक्रियाएं पूरी कर लें, ताकि अगले किरायेदार के लिए समस्याओं से बचा जा सके।

यदि आपको बिक्री गतिविधियों या बिजली अनुबंध से संबंधित कोई समस्या है, तो कृपया निम्नलिखित वेबसाइट पर परामर्श करें:

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



- * वेबजली कंपनियों के साथ व्यक्तिगत अनुबंधों या बिलिंग विवरणों के विवरण प्रदान नहीं करते हैं। कृपया उस बिजली कंपनी से संपर्क करें जिसके साथ आपका अनुबंध है। इसके अलावा, वे सलाहकारों और व्यवसायों के बीच मध्यस्थता (mediation) या पंचनिर्णय (arbitration) सेवाएँ प्रदान नहीं करते हैं।

(2) गैस

गैस के प्रकार

- कई प्रकार की गैसें होती हैं जिनके घटक और दहन विशेषताएँ अलग-अलग होती हैं। हालाँकि, सिटी गैस (13A) और एलपी गैस (LP gas) घरों के लिए सबसे अधिक सामान्य रूप से उपयोग होती हैं।
- गैस के प्रकार के अनुसार संगत घरेलू उपकरण चुनें।
 - * गैस के प्रकार से मेल न खाने वाले उपकरणों का उपयोग करना खतरनाक हो सकता है, जिससे आग या अधूरा दहन हो सकता है। गैस का इस्तेमाल करते समय, वेंटिलेशन के लिए खिड़कियाँ खोल दें। अगर गैस के उपकरणों का इस्तेमाल करते समय आपको गैस की गंध आती है, तो तुरंत गैस का इस्तेमाल बंद कर दें, पर्याप्त वेंटिलेशन के लिए खिड़कियाँ खोल दें, और लाइटर या आग लगाने के किसी अन्य साधन का इस्तेमाल न करें। बिजली के स्विच को न छुएँ। तुरंत अपनी गैस कंपनी से संपर्क करें।



गैस सेवा शुरू करना

- जब आप गैस का उपयोग शुरू करना चाहते हैं, तो निम्नलिखित चरण अपनाएँ:
 - i. उस दिनांक को तय करें जब आप गैस सेवा शुरू करना चाहते हैं।
 - ii. अपने क्षेत्र की गैस कंपनी से फ़ोन या ऑनलाइन के माध्यम से सदस्यता लें।
- * सेवा शुरू होने के दिन प्रदाता आपके घर आएगा। वे आपके उपकरण की जाँच करेंगे, गैस उपकरणों का उपयोग कैसे करें यह समझाएँगे और फिर गैस आपूर्ति शुरू करेंगे।

गैस बिल और भुगतान विधियाँ

- उपयोगकर्ता की आवश्यकताओं के अनुसार गैस कंपनियाँ विभिन्न योजनाएँ प्रदान करती हैं।
- आमतौर पर, बिल तय आधार दर और आपके उपभोग के कुल योग पर आधारित होता है। हर महीने बिल का भुगतान करना होता है।
- भुगतान निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है: स्वचालित बैंक निकासी के माध्यम से, पास के सुविधा स्टोर, बैंक या क्रेडिट कार्ड द्वारा नकद में
 - * चयनित गैस योजना की पुष्टि अनुबंध के समय दिए गए दस्तावेज़ (कभी-कभी वेब पर उपलब्ध कराया जाता है) में की जा सकती है।

सेवा समाप्ति

- जब आप गैस सेवा बंद करना चाहते हैं, तो निम्नलिखित चरण अपनाएँ:
 - i. सेवा समाप्ति की तिथि निर्धारित करें।
 - ii. रिटेलर से फ़ोन या ऑनलाइन के माध्यम से सदस्यता समाप्त करें।
- * यह सलाह दी जाती है कि आप उन्हें अपना ग्राहक नंबर बताएं, जो आपकी चार्ज स्लिप (कभी-कभी वेब पर उपलब्ध कराई जाती है) पर प्रिंट होता है। सेवा समाप्ति के दिन, प्रदाता गैस मीटर बंद करने के लिए आएगा। यदि मीटर ऐसी जगह है जहाँ प्रदाता को पहुँचना संभव नहीं है, तो उपभोक्ता या उसकी ओर से कोई अन्य व्यक्ति उपस्थित होना चाहिए। कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपने स्थानांतरण की तिथि से पहले ही आवश्यक अनुबंध समाप्ति प्रक्रियाएँ पूरी कर लें, ताकि अगले किरायेदार के लिए समस्याओं से बचा जा सके।

यदि आपको बिक्री गतिविधियों या गैस कंपनी के अनुबंध से संबंधित कोई समस्या है, तो कृपया निम्नलिखित वेबसाइट पर परामर्श करें:

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>

- * वेगैस कंपनियों के साथ व्यक्तिगत अनुबंधों या बिलिंग विवरणों के विवरण प्रदान नहीं करते हैं। कृपया उस गैस कंपनी से संपर्क करें जिसके साथ आपका अनुबंध है। इसके अलावा, वे सलाहकारों और व्यवसायों के बीच मध्यस्थता (mediation) या पंचनिर्णय (arbitration) सेवाएँ प्रदान नहीं करते हैं।



(3) जल सेवा

जल सेवा शुरू करना

जब आप किसी नए निवास में रहने आते हैं और पानी की आपूर्ति शुरू करना चाहते हैं, तो आपको पहले से अपने नगरपालिका जल आपूर्ति विभाग या जल आपूर्ति व्यवसाय में पंजीकरण कराना होगा।

अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने स्थानीय नगरपालिका कार्यालय से संपर्क करें।



पानी का बिल और भुगतान विधियाँ

पानी का बिल निम्न प्रकार से तय और भुगतान किया जाता है:

- जल आपूर्ति शुल्क आपकी नगरपालिका के जल आपूर्ति व्यवसाय द्वारा तय किया जाता है। व्यवसाय मीटर पर आपके उपयोग की जाँच करता है और उसी के अनुसार शुल्क लगाता है।
- बिल मूल शुल्क और आपके उपभोग के योग के आधार पर होता है।
मूल शुल्क आपके पाइप की मोटाई (डायमीटर) के आधार पर तय होता है — जितना बड़ा पाइप, उतना अधिक शुल्क। उपभोग हर महीने बदल सकता है — जितना अधिक उपयोग, उतना अधिक बिल।
- भुगतान विधियाँ व्यवसाय के अनुसार अलग-अलग होती हैं। आमतौर पर आप निम्न में से किसी एक से भुगतान कर सकते हैं: स्वचालित बैंक निकासी, पास के सुविधा स्टोर पर नकद भुगतान, बैंक या अन्य साधनों से

3-4

मोबाइल फोन



(1) मोबाइल फोन अनुबंध

- अनुबंध करते समय आपकी पहचान की पुष्टि आवश्यक होती है।
- आपकी पहचान निम्नलिखित तरीकों से सत्यापित की जा सकती है:

- मोबाइल फ़ोन ऑपरेटर को आधिकारिक दस्तावेज़ (पहचान दस्तावेज़) प्रस्तुत करना, जिसमें आपका नाम, जन्मतिथि और वर्तमान पता शामिल हो, या
- ऐसे दस्तावेज़ों की एक कॉपी मोबाइल फ़ोन ऑपरेटर को मेल से या ऑनलाइन प्रदान करना

- वैध पहचान दस्तावेज़ों की सूची

- निवास कार्ड (Residence Card)
- ड्राइविंग लाइसेंस
- व्यक्तिगत नंबर कार्ड (Individual Number Card)
- पासपोर्ट (यदि उसमें वर्तमान पता है)

- यदि आप अवयस्क (18 वर्ष से कम) हैं, तो निम्नलिखित सभी दस्तावेज़ आवश्यक हैं:

- i. पहचान दस्तावेज़
- ii. माता-पिता या अभिभावक की सहमति-पत्र

- मोबाइल फोन सेवा अनुबंध के लिए बिल भुगतान

बिल का भुगतान करने के लिए आपको निम्न में से किसी एक की आवश्यकता होगी:

- i. एक क्रेडिट कार्ड;
- ii. किसी जापानी बैंक का बैंक कार्ड; या
- iii. किसी जापानी बैंक की बैंकबुक।

- कुछ मोबाइल सेवा प्रदाता बहुभाषी जानकारी ऑनलाइन और दुकानों पर उपलब्ध कराते हैं।
- आप पहले से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं कि किन दस्तावेज़ों की आवश्यकता होगी और सेवाएँ कैसे काम करती हैं।

(2) मोबाइल फोन सेवा अनुबंधों का अनुचित उपयोग

- कुछ थोखेबाज़ दलाल आपके लिए मोबाइल फोन का अनुबंध करते हैं और फिर उसका उपयोग आपराधिक उद्देश्यों के लिए करते हैं।
 - यदि आप किसी और से अनुबंध करवाते हैं, तो स्वयं भी उसकी पुष्टि करें।
 - बिना मोबाइल सेवा प्रदाता की अनुमति के किसी अनुबंधित मोबाइल फोन को ट्रांसफर करना कानूनन अपराध है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप पर कानूनी कार्रवाई की जा सकती है।
- यदि आप अपना मोबाइल फोन सेवा बंद करना चाहते हैं (जैसे कि अपने देश वापस जाने के कारण), तो कृपया सेवा बंद या ट्रांसफर करने के लिए अपने मोबाइल सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

3-5

बैंक खाता



(1) बैंक खाता कैसे खोलें

- आप किसी बैंक शाखा में जाकर बैंक खाता खोल सकते हैं। कुछ बैंकों में आप डाक, स्मार्टफोन ऐप या पीसी के माध्यम से भी खाता खोल सकते हैं। नकद कार्ड बाद में आपके पते पर भेजा जाता है।
- खाता खोलने के लिए निम्न दस्तावेज़ प्रस्तुत करें:

- i. पहचान पत्र (जैसे: निवास कार्ड);
- ii. मुहर (Hanko) (कुछ बैंक हस्ताक्षर भी स्वीकार करते हैं);
- iii. कर्मचारी पहचान पत्र या छात्र पहचान पत्र (यदि आपके पास ये नहीं हैं, तो कृपया किसी सहकर्मी या स्कूल के व्यक्ति के साथ बैंक जाएँ।)

- यदि आप जापानी भाषा में संवाद करने में असहज हैं, तो कृपया किसी ऐसे व्यक्ति को साथ लेकर जाएँ जो आपकी भाषा में आपकी सहायता कर सके (जैसे कार्यस्थल या स्कूल से)।

(2) बैंक को अपने पते या निवास अवधि में किसी भी बदलाव की तुरंत सूचना दें

- यदि आपकी जानकारी जैसे पता, निवास अवधि, निवास स्थिति या कार्यस्थल में कोई बदलाव होता है, तो आपको उस बैंक से तुरंत संपर्क करना चाहिए जिसमें आपका खाता है। इसके अतिरिक्त, बैंक भी आपसे संपर्क कर सकता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपकी जानकारी में कोई बदलाव नहीं हुआ है।
- यदि आपने बैंक को सूचना नहीं दी और आपकी जानकारी (पता, निवास अवधि, नौकरी की स्थिति आदि) बदल गई है, या यदि आपने बैंक के अनुरोध का जवाब नहीं दिया, तो आपका बैंक खाता अस्थायी रूप से बंद या अनुपलब्ध हो सकता है।

(3) बैंक खाता कैसे बंद करें

- यदि आप जापान छोड़ रहे हैं या अब बैंक खाता उपयोग में नहीं लेने जा रहे हैं, तो कृपया नज़दीकी बैंक शाखा में जाकर खाता बंद करें।
 - * यह एक अपराध है कि आप किसी बैंक खाते (जैसे नकद कार्ड, खाता पुस्तक, लॉगिन आईडी, पासवर्ड आदि) को बेचें, स्थानांतरित करें या प्राप्त करें। यदि आप ऐसा अपराध करते हैं, तो आपको एक वर्ष तक की जेल या 10 लाख येन तक का जुर्माना हो सकता है।

(4) अवैध बैंकों का उपयोग न

- करेंबैंकिंग व्यवसाय संचालित करने के लिए राष्ट्रीय लाइसेंस आवश्यक है। आपको विदेश में धन भेजने के लिए किसी अवैध "बैंक" या व्यक्ति को पैसा नहीं देना चाहिए जिसे जापानी सरकार द्वारा लाइसेंस प्राप्त या पंजीकृत नहीं किया गया हो।
- यदि आप निश्चित नहीं हैं कि कोई बैंक वैध है या नहीं, तो कृपया अपने कार्यस्थल या स्कूल के किसी व्यक्ति से सलाह लें।

(5) अन्य

- वित्तीय सेवा एजेंसी ने जापान में लंबे समय तक रहने की योजना बना रहे विदेशी निवासियों के लिए "बैंक खाता कैसे खोलें और पैसे कैसे भेजें" शीर्षक से पुस्तिकाएँ प्रकाशित की हैं (अंग्रेज़ी और चीनी सहित 15 भाषाओं में अनुवादित हैं), जिनमें बचत खातों के उपयोग और धन हस्तांतरण के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी का सारांश दिया गया है। कृपया इस संसाधन का उपयोग करें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया नीचे दिए गए वेबपेज पर जाएँ।

<https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html> (जापानी)



<https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html> (अङ्ग्रेजी)



3-6

डाकघर

- डाकघर और डाकपेटियों का प्रतीक 〒 है, और इसका रंग सामान्यतः लाल होता है।
- डाकघर द्वारा प्रदान की जाने वाली प्रमुख सेवाएं:

- जापान में या विदेशों में पत्र, पोस्टकार्ड और पार्सल भेजना (*1);
- धन जमा करना(*2), प्रेषण सेवा और सार्वजनिक उपयोगिता बिलों का भुगतान और
- जीवन बीमा सेवाएं।

- *1 पत्र, पोस्टकार्ड और पार्सल भेजने से संबंधित पूछताछ के लिए, जापान पोस्ट ने एक ग्राहक सेवा परामर्श केंद्र (अंग्रेज़ी में) स्थापित किया है।

जापान पोस्ट वेबसाइट (अंग्रेज़ी में):

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html



- *2 खाता खोलने से संबंधित पूछताछ के लिए, जापान पोस्ट ने एक बहुभाषी कॉल सेंटर स्थापित किया है।

(फ़ोन: 0570-023170)

समर्थित भाषाएँ: अंग्रेज़ी, चीनी, कोरियाई, वियतनामी, इंडोनेशियाई

कॉल सेंटर सूचना वेबसाइट:

<https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html>



4

सार्वजनिक परिवहन

4-1

रेलवे कंपनियों द्वारा जारी की गई IC कार्ड

(1) सामान्य कार्य

आप रेलवे कंपनियों द्वारा जारी IC कार्ड का उपयोग ट्रेनों, सबवे, बसों आदि के परिवहन किराए का भुगतान करने के लिए कर सकते हैं। इस कार्ड की सामान्य विशेषताएं निम्नलिखित हैं:

- IC कार्ड में बैलेंस भरने के बाद, टिकट वेंडिंग मशीन से टिकट खरीदना आवश्यक नहीं होता।
- यह कार्ड स्टेशन या बस सेवा केंद्रों पर स्थित टिकट वेंडिंग मशीनों और सेवा काउंटरों पर उपलब्ध होता है।
- यदि आप नकद की बजाय इस कार्ड से भुगतान करते हैं, तो आपको किराए में छूट मिल सकती है।

(2) पंजीकृत कार्ड

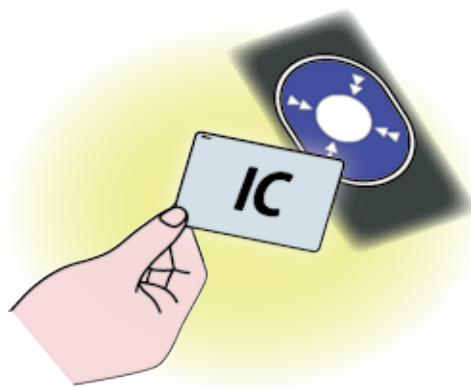
- कार्ड पर कार्डधारक का नाम छपा होता है।
- इसे पंजीकृत करने के लिए नाम, फोन नंबर, जन्म तिथि और लिंग की जानकारी आवश्यक होती है।
- यदि कार्ड खो जाए तो इसे फिर से जारी किया जा सकता है।

(3) अपंजीकृत कार्ड

- कार्ड पर धारक का नाम नहीं छपा होता।
- यदि यह खो जाए, तो इसे दोबारा जारी नहीं किया जा सकता।

(4) जमा राशि

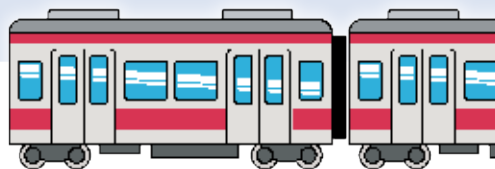
- सामान्यतः, जब आप IC कार्ड खरीदते हैं, तो एक निश्चित राशि जमा करनी होती है।
- यह जमा राशि उस स्थिति में वापस की जाती है जब कार्ड को जारी करने वाली कंपनी को वापस किया जाता है।



4-2

ट्रेनें

जापान में ट्रेन और सबवे नेटवर्क अत्यधिक विकसित है। ट्रेनें और सबवे यातायात का एक लोकप्रिय साधन हैं, विशेष रूप से ऑफिस जाने वाले और छात्रों के लिए।



(1) ट्रेन में कैसे चढ़ें

ट्रेन सेवा का उपयोग करने के लिए निम्नलिखित बुनियादी चरणों का पालन करें:

- ट्रेन नेटवर्क मैप पर अपने गंतव्य का पता लगाएं।
- अपने गंतव्य के लिए टिकट खरीदें और उसे ऑटोमेटिक टिकट गेट में डालें। (यदि आपके पास IC कार्ड है, तो गेट पर कार्ड रीडर पर टैप करें)।
- स्टेशन में डिस्प्ले पर दी गई जानकारी का पालन करें और उस प्लेटफ़ॉर्म की संख्या जांचें जहाँ आपकी ट्रेन आएगी।
- प्लेटफ़ॉर्म पर सफेद रेखा या पीले ब्लॉक के पीछे खड़े रहें।
- गंतव्य पर पहुंचने के बाद, टिकट गेट से बाहर निकलते समय अपने टिकट को फिर से डालें या IC कार्ड को गेट पर दोबारा टैप करें। किराया आपके कार्ड के बैलेंस से कट जाएगा।

(2) टिकट के प्रकार

i. रेगुलर ट्रेन टिकट	सामान्य ट्रेनों या सबवे के लिए।
ii. कम्यूटिंग पास	रोज यात्रा करने वाले यात्रियों और छात्रों के लिए। ये पास एक ही गंतव्य के लिए बार-बार यात्रा करने के लिए किफायती होते हैं। वैधता की अवधि एक, तीन या छह महीने तक हो सकती है।

(3) अन्य टिकट

यदि आप एक्सप्रेस या विशेष रूप से सुसज्जित ट्रेन से यात्रा कर रहे हैं, तो मूल किराए के अलावा एक अतिरिक्त टिकट खरीदना आवश्यक होता है:

i. एक्सप्रेस टिकट	बुलेट ट्रेन या लिमिटेड एक्सप्रेस ट्रेन के लिए।
ii. रिज़र्व सीट टिकट	बुलेट ट्रेन में आरक्षित सीट के लिए (यह एक्सप्रेस टिकट के साथ बेचा जा सकता है)।
iii. ग्रीन कार टिकट	उच्च श्रेणी की ग्रीन कार के लिए।

4-3

बस

**(1) लंबी दूरी की यात्रा (लॉन्ग-डिस्टेंस बसें)**

- सामान्य नियम के अनुसार, आपको बस में चढ़ने से पहले टिकट खरीदनी होती है।

(2) शहर के भीतर और आसपास यात्रा करना (लोकल बसें)

i. जब एक समान किराया लागू हो

- बस में चढ़ते समय, किराया बॉक्स में किराया डालें।
- यदि आप IC कार्ड से भुगतान कर रहे हैं, तो किराया बॉक्स के पास स्थित कार्ड रीडर पर अपना कार्ड टैप करें।

ii. जब लचीला किराया लागू हो

- बस में चढ़ते समय, दरवाजे के पास एक छोटे बॉक्स से एक संख्या वाला टिकट उठाएं। जब आप बस से उतरते हैं, तो अपने टिकट पर लिखी संख्या के अनुसार सामने डिस्प्ले में बताए गए किराए का भुगतान करें।
- यदि आप IC कार्ड से भुगतान करते हैं, तो बस में चढ़ते समय और उतरते समय दोनों बार कार्ड रीडर पर टैप करें।