परिच्छेद-12

दैनिक जीवनयापन गर्दाको नियम तथा चलनहरू

1 जीवनयापन गर्दाको नियम

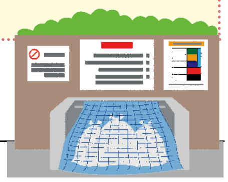
1-1 फोहर

(1) फोहर निकाल्ने आधारभूत नियम

फोहर निकाल्दा, निम्न लिखित कुराहरू पालना गर्नुपर्ने हुन्छ।

- फोहरको प्रकार अनुसारको फोहर निकाल्ने स्थान र दिन (बार) पालना गर्नुपर्छ
- कहाँ, कस्तो प्रकारको फोहर निकाल्ने भन्ने कुरामा, बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकाको नियम अनुसार गर्नुपर्छ

* सामान्यतया, फोहरलाई, फोहर सङ्कलन गरिने दिनको बिहानमा निकाल्ने गरिएको छ।
* नियमले निर्धारण गरेको प्रकार बाहेकको फोहर निकाल्ने, निर्धारित बाहेकको स्थानमा फोहर निकाल्ने गरेमा सङ्कलन हुने छैन।
* बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिका अनुसार, गाउँपालिका/नगरपालिकाले निर्दिष्ट गरेको सशुल्क झोला प्रयोग गरेर फोहर निकाल्नुपर्ने पनि हुनसक्छ।



विभिन्न प्रकारका फोहरका उदाहरण (बसोवास गरिरहेको स्थानिय निकायको नियम पालना गर्ने)

जलाउने फोहर	भान्छाबाट निक्लने गल्ने फोहर हुन् या कागजका फोहर इत्यादि
नजलाउने फोहर	फुटेको प्लेट या कप, धातु, सिसा इत्यादि
पुनर्प्रयोग योग्य फोहर	बोतल, क्यान, पेट बोतल, अखबार, किताब, प्लास्टिकका हाल्ने भाँडा, कागजको कार्टुन इत्यादि
बृहदाकार फोहर फाल्ने बेलामा विसर्जन या रिसाइकल गर्नको लागि पैसा लाग्ने हुन्छ	टेबुल, कुर्सी जस्ता फर्निचर, साइकल, सिरक-डसना इत्यादि
घरायसी विद्दुतीय उपकरणजन्य फोहर फाल्ने बेलामा रिसाइकल गर्नको लागि पैसा लाग्ने हुन्छ	एअर कन्डिसन, टिभी, रेफ्रिजेरेटर/डिप-फ्रिज, वासिङ मेसिन/कपडा सुकाउने मेसिन इत्यादि

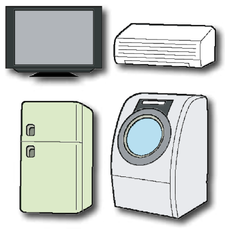
महत्वपूर्ण बिन्दु

खाना बनाइ सके पछिको तेल

तेललाई भान्छाको सिन्कमा बगाउनु हुँदैन। भाँडा भित्र पेपर टावेल राखेर तेल सोसेर वा फाल्नु अघि तेललाई ठोस बनाउन कौगुलेन्ट प्रयोग गर्ने आदि,। कृपया आफु बस्नुभएको नगरपालिकाको नियम अनुसार यसलाई विसर्जन गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण बिन्दु

घरायसी विद्युतीय उपकरणजन्य फोहर



निम्न लिखित घरायसी विद्युतीय उपकरणहरू नयाँ सँग साट्ने अथवा डिस्पोज गर्ने भएमा, उक्त घरायसी विद्युतीय उपकरणको रिसाइकल शुल्क तथा संकलन ढुवानी शुल्क तिर्नुपर्ने हुन्छ।

- एअर कन्डिसन
- टिभी
- रेफ्रिजेरेटर/डिप-फ्रिज
- वासिङ् मेसिन/लुगा सुकाउने मेसिन

साथै, नष्ट गर्ने बेलामा संकलन/ढुवानी गर्ने अनुमति प्राप्त ब्यवसायीलाई अनुरोध गर्नु पर्छ । कुन ब्यवसायीलाई अनुरोध गरेमा हुने हो थाहा नभएमा बसोवास गरिरहेको स्थानीय निकायमा सम्पर्क गर्नुहोस ।

रिसाइकल शुल्कको भुक्तानी स्थल, पुरानो सामानको डिलर

① नयाँ सामानसँग साट्ने भए

- नयाँ सामान किन्ने पसल

  पसल पिच्छे लिने तरिका फरक पर्ने भएकोले, विस्तृत जानकारीको लागि पसलमा सोधपुछ गर्नुहोला।

② नयाँसँग साट्ने नभएर, विसर्जन मात्र गर्ने भए

- विसर्जन गर्ने सामान किनेको पसल किनेको पसल थाहा नभएको अवस्था आदिमा, बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकामा सोधपुछ गर्नुहोला।

(2) गैरकानुनी फोहर विसर्जन इत्यादि (अवैध रूपमा फोहर फाल्ने)

किटान गरिएको स्थान बाहेक जस्तो ठाउँमा भएपनि जथाभावी फोहर फाल्नु हुँदैन।
किटान गरिएको भन्दा बाहेकको स्थानमा फोहर फालेमा, फौजदारी दण्ड लाग्न हुनसक्छ।
बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकाको नियम पालना गरेर फोहर फाल्ने गर्नुहोस्।

साथै, धेरैजसो गाउँपालिका/नगरपालिकामा, जापानी भाषामा "पोइसुते" जसको अर्थ खाली क्यान या चुरोटको ठुटोहरू सडक तिर फुत्त फाल्ने गतिविधि हो, लाई निषेध गर्ने विनियमको व्यवस्था गरिएको छ। प्रशासनिक कारवाहि/कानुनी कारवाहि हुन सक्ने भएकोले फुत्त फाल्ने नगर्नुहोला।

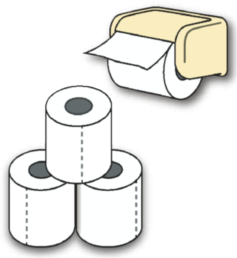
1-2 हल्ला

जापानी नागरिक माझ, ठुलो आवाज या स्वर निकाल्नु भनेको अरू व्यक्तिलाई खलल पुऱ्याउनु हो भन्ने बुझाई रहेको छ।

- ठुलो बोली बोल्दा, पार्टी गर्दा, टिभी या म्युजिकको आवाजहरूका सन्दर्भमा, छिमेकीलाई अप्ठ्यारो नपरोस् भनेर ध्यान पुऱ्याऔं।
- बिहान चाँडै वासिङ् मेसिन या भ्याकुम क्लिनर चलाउने, नुहाउने आदिबाट ठुलो आवाज ननिक्लियोस् भनेर ध्यान पुऱ्याऔं।
- विशेषतः अपार्टमेन्ट या मान्सन जस्ता सामूहिक आवासहरूमा ठुलो आवाज या स्वर ननिक्लियोस् भनेर ध्यान पुऱ्याऔं।

1-3 टोइलेट

जापानको फ्लस टोइलेट



- प्रयोग गर्ने पेपर, टोइलेटमा उपलब्ध पेपर नै हुनुपर्ने छ।
- प्रयोग गरिसकेको पेपरलाई अवश्य पनि टोइलेटमा फ्लस गरिदिनुहोला।
  → प्रयोग गरिसकेको पेपरलाई टोइलेट भित्र राखिएको डस्टबिनमा फाल्ने चलन भएको देश पनि हुन्छन् तर, टोइलेटमा उपलब्ध भएको पेपर प्रयोग गरेमा, जापानको फ्लस टोइलेटमा पेपर जाम लगभग हुँदैन।
- डिपार्टमेन्ट स्टोर या रेल स्टेशनको टोइलेटमा, बटनहरू धैरै हुन्छन् तर, फ्लस गर्ने बटनमा, धैरै जसो "流す (FLUSH)" भनेर लेखिएको हुन्छ।

1-4 मोबाइल फोनको प्रयोग

- अरू बटुवासँग ठोकिएर चोटपटक लाग्न जाने या, आफूले गर्दा आफैँलाई चोटपटक लाग्न जाने पनि हुनसक्छ त्यसैले, हिँड्दै मोबाइल फोन चलाउनु हुँदैन।
- मोटर या साइकल चलाउँदै मोबाइल फोन चलाउन कानुनी रूपमा निषेध गरिएको छ।

1-5 ट्रेन या बस भित्र

ट्रेन या बस भनेको सार्वजनिक स्थान भएकोले, निम्न लिखित बुँदामा ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

- ठुलो स्वरमा बोल्नुलाई जापानमा नियम उल्लंघन मानिन्छ
- ट्रेन भित्र या बस भित्र मोबाइल फोनमा कुरा गर्दा, जापानमा आचरण उल्लङ्घन हुन जानेछ।
- ठुलो आवाजमा म्युजिक सुन्दा पनि अरूलाई खलल पुग्न जानेछ। इयरफोनबाट आवाज बाहिर नआओस् भनेर ध्यान पुऱ्याउनुहोला।
- जब बस वा ट्रेन भीड भएको बेला,ढाडमा भिरेको ब्यागले अन्य ब्याक्ति लाइ असर नपर्ने गरेर ध्यान दिनुहोस।

1-6 ओन्सेन् (तातोपानी)/सेन्तोउ (सार्वजनिक स्नान)

- ओन्सेन् (तातोपानी)/सेन्तोउ (सार्वजनिक स्नान) जस्ता सार्वजनिक स्नान गृहहरू, असङ्ख्य व्यक्तिहरूले उपयोग गर्ने भएकोले, निम्न लिखित नियम पालना गरेर उपयोग गर्नुहोला।
- शरीर पखालेर मात्र, सार्वजनिक बाथटबमा छिर्नुहोला।
- सार्वजनिक बाथटब भित्र रुमाल लैजान पाइँदैन।
- सार्वजनिक बाथटब भित्र साबुन या स्याम्पु लगाएर शरीर र कपाल नुहाउन पाइँदैन।
- ट्याटू भएको व्यक्ति छिर्न नपाउने पनि हुनसक्छ।

1-7 निषेध इङ्गित गर्ने साङ्केतिक चिन्ह

कुनै कुरा "हुँदैन" भनेर इङ्गित गर्ने विभिन्न साङ्केतिक चिन्हहरू हुन्छन्।

आधारभूत निषेधको साङ्केतिक चिन्ह हो। →

निषेधको साङ्केतिक चिन्ह भएको स्थानमा त्यस अनुसारको नियम पालना गरौँ।

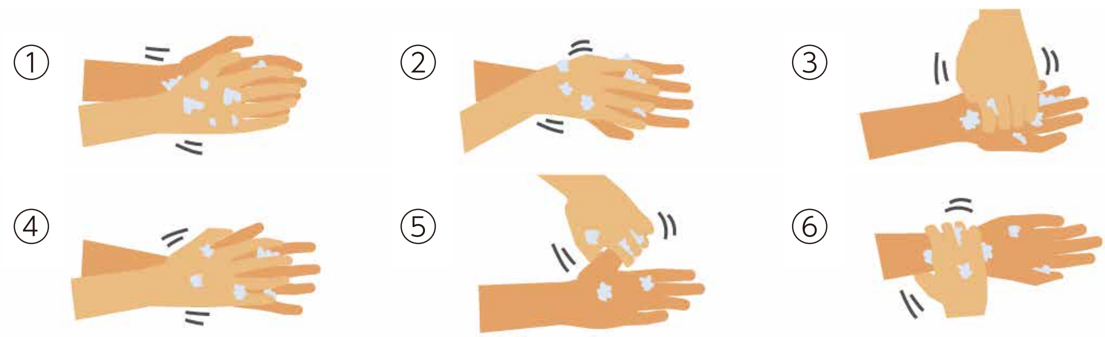
"पौडी खेल्न मनाही"	"चुरोट पिउन मनाही"	"मोबाइल फोन चलाउन मनाही"

2 संक्रामक रोगहरूको रोकथाम

जापानमा बिशेष गरी हावा सुख्खा हुने जाडो याममा रुघा तथा इन्फ़्लुएन्जा आदि जस्ता संक्रामक रोग फ़ैलने गर्छ र नयां भाइरसले गर्दा अहिलेसम्म नभएको संक्रामक रोग फ़ैलने पनि हुन्छ । यहां संक्रामक रोग फ़ैलन नदिनको लागि आधारभूत रोकथामको तरिका परिचय गराइएको छ । संक्रामक रोग फ़ैलिएको बेलामा सबै जनाले निम्न लिखित कुराहरुमा ध्यान पुर्याउनु होला ।

2-1 हात धुने

बगेको पानी र साबुनले हात धुने कुरा हातमा टांस्सिएको भाइरस भौतिक रुपमा मार्नको लागि प्राभावकारी उपाय हो । बाहिरबाट फ़र्केपछि तथा खाना बनाउनु अघि पछि, खाना खानु अघि आदि बेला बेलामा हात धुने गरौं । हात धुने क्रम निम्न अनुसार छन् ।



① बगेको पानीमा राम्रोसंग हात भिजाएपछि साबुन लगाई हत्केला राम्रोसंग घोट्ने
② हातको पछाडिको भाग तन्किने गरि घोट्ने
③ औंलाको टुप्पा तथा नंगको भित्र सावधानी पूर्वक घोट्ने
④ औंलाको बिचमा धुने
⑤ बुढि औंला र हत्केला घुमाएर धुने
⑥ नाडि पनि नबिर्सिकन धुने

* साबुनले धोइसकेपछि प्रशस्त पानीले पखाली सफ़ा टावल तथा पेपर टावलले राम्रोसंग पुछी सुख्खा बनाउने

परिच्छेद-1 परिच्छेद-2 परिच्छेद-3 परिच्छेद-4 परिच्छेद-5 परिच्छेद-6 परिच्छेद-7 परिच्छेद-8 परिच्छेद-9 परिच्छेद-10 परिच्छेद-11 परिच्छेद-12

2-2 कफ़ शिष्टाचार

कफ़ शिष्टाचार भन्नाले संक्रामक रोग अर्को मान्छेलाई नसार्नको लागि खोक्ने तथा हाछ्युं गर्ने बेलामा मास्क, टिस्यु, रुमाल, बाहुला, कुहिनाको भित्री भाग प्रयोग गरी मुख तथा नाक बन्द् गर्ने कुरा हो ।

खोकी तथा हाछयुं गर्ने बेलामा निम्न कुराहरु पालना गरौं ।

- मास्क लगाई मुख तथा नाक छोप्ने
- मास्क नभएको बेलामा टिस्यु अथवा रुमालले मुख र नाक छोप्ने
- तुरुन्तैको लागि बाहुला तथा कुहिनाको भित्री भागले मुख र नाक छोप्ने

साथै, मास्क लगाउंदा सहि तरिकाले लगाउने कुरा पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । मास्क निम्न अनुसार लगाऔं ।

① नाक र मुख दुबै अनिवार्य रुपमा छोप्ने
② डोरी कानमा लगाउने
③ छिद्र नहुने गरी नाकसम्म छोप्ने

2-3 आर्द्रता

हावा सुख्खा भयो भने हावाका कणहरु रोक्ने क्षमता कम भई संक्रामक रोग लाग्न सजीलो हुन्छ । बिशेष गरी सुख्खा हुन सजीलो हुने कोठामा आर्द्रता बढाउने मेसिनको प्रयोग गरी उपयुक्त आर्द्रता (50 देखि 60%) कायम गर्दा प्रभावकारी हुन्छ ।

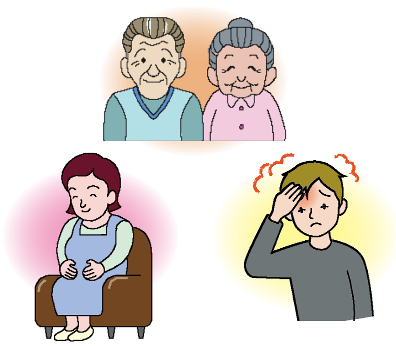
2-4 आराम र पोषण

शरिरको प्रतिरोध क्षमता बृद्दि गर्नको लागि पर्याप्त मात्रामा आराम र सन्तुलित पोषण दैनिक रुपमा लिने गरौं ।

2-5 बाहिर निस्किने

संक्रामक रोग फ़ैलिएको बेलामा बिशेष गरी वृद्ध, तथा आन्तरिक रोग भएका ब्यक्ति, गर्भवती, अस्वस्थ ब्यक्ति, निद्रा नपुगेका ब्यक्ति आदिले बाहिर जान बन्द गर्नुहोस । बिशेष गरी भिडभाड तथा बजारमा निस्किन बन्द गर्नुहोस ।

साथै, बाहिर जाने बेलामा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउनुहोस । भिडभाडमा जाने सम्भावना भएमा नबुनिएको कपडाबाट बनेको मास्क लगाउनाले एक हदसम्म थुकको थोपाबाट हुने संक्रमण रोकथाम गर्न सकिन्छ ।



3 दैनिक जीवनयापनमा आवश्यक कुरा

3-1 स्थानीय जीवनयापन

(1) कम्युनिटि समूह (जिचि-खाइ भनिने स्थानीय समिति/च्योउ-नाइ-खाइ भनिने टोल समिति)

जापानमा स्थानीय क्षेत्रका बासिन्दाहरूले स्वैच्छिक रूपमा समूह गठन गरी विभिन्न गतिविधिहरू गर्दै त्यस मार्फत बस्न सहज हुने र निर्धक्क भएर जीविका गर्न सकिने, टोल विकासको लक्ष्य लिएका हुन्छन्। गतिविधि गर्नका लागि आवश्यक पर्ने खर्च समिति सदस्यहरूले वहन गर्दछन्।

मुख्य गतिविधिहरूका अन्तर्वस्तु

- भूकम्प या आगलागी हुँदाको तयारी स्वरूपको 'विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास'
- बच्चाहरू स्कुल आवत-जावत गर्दा, उनीहरूको रेखदेख गतिविधि
- वृद्ध व्यक्ति/अपाङ्ग व्यक्तिको कल्याण सम्बन्धी गतिविधि
- नगरपालिकाहरूबाट आएको सूचनाको सर्कुलेसन
- समिति सदस्यहरू बिचको मित्रता गहिरो बनाउनका लागि, महोत्सव या खेलकूद कार्यक्रमहरूको आयोजना इत्यादि

विस्तृतमा बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकामा सोधपुछ गर्नुहोला।

(2) छिमेकीसँगको सम्बन्ध

- छिमेकमा बस्ने व्यक्तिहरूसँग पहिले देखि नै अभिवादन साटासाट गर्ने, पर्वहरूमा सहभागी हुने स्थानीय क्षेत्रहरूमा सम्बन्ध राखी राख्नाले, छिमेकका बासिन्दाहरूका बिचमा समस्या हत्तपत्त आउँदैन र, उक्त स्थानीय क्षेत्रमा ध्यान पुऱ्याई राख्नुपर्ने कुराहरूको जानकारी आदान प्रदान गर्न सकिन्छ।
- विपद्हरू आइपरेको बखतमा, एकले अर्कालाई सहयोग गर्न पनि सकिन्छ।

3-2 अपराध रोकथाम

चोरी या गलत नियतले शरीर छुने जस्ता घटनाको शिकार नभइयोस् भनेर, निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याऔँ।

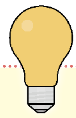
- बाहिर निक्लने बेलामा, घरको झ्याल या मूलढोकामा अवश्य पनि ताल्चा लगाऔँ।
- मोटर, मोटरबाइक, साइकलहरू रोकेर राख्ने बेलामा, अवश्य पनि लक बन्द गरौँ।
- ब्याग या पर्स जस्ता महत्त्वपूर्ण कुराहरू बोकेर हिँड्दा, आँखा नपुग्ने ठाउँमा राखेर छोड्ने नगरौँ।
- राती सकेसम्म अँध्यारो र मान्छे थोरै हिँड्ने स्थानबाट नहिँड्ने गरौँ।
- अपराध रोकथाम बारेमा नबुझेको या चिन्ता लागेको कुरा भएमा, पायक पर्ने प्रहरी कार्यालयहरूमा गएर परामर्श गरौँ।

3-3 दैनिक जीवनयापनका अत्यावश्यक सेवाहरू

(1) बिजुली

बिजुली प्रयोग गर्न सुरुवात

बिजुलीको प्रयोग सुरुवात गर्नका लागि, निम्न लिखित कुराहरू आवश्यक हुन्छन्।



① बिजुली प्रयोग गर्न सुरुवात गर्ने दिन निर्णय गर्ने।
② विद्युत प्राधिकरणमा इन्टरनेट या टेलिफोनबाट निवेदन दिने।
③ बिजुलीको प्रयोग सुरुवात गर्ने दिनमा, ब्रेकरको स्वीच् अन् गर्नुहोस।

तथापि, करारका अन्तर्वस्तु या आवासको विद्युतीय उपकरण अनुसार, विद्युत प्राधिकरणको कर्मचारी नै आउनुपर्ने पनि हुनसक्छ। उक्त अवस्थामा, विद्युत प्राधिकरणबाट जानकारी आउने भएकोले ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

बिजुली महसुल तथा भुक्तानी गर्ने तरिका

- प्रयोगकर्ताको बिजुली प्रयोग गर्ने तरिकासँग मिलाएर विभिन्न मेन्यूहरूको व्यवस्था गरिएको छ। आफ्नो बिजुली प्रयोग गर्ने तरिकासँग मेल खाने करार छनौट गर्न सकिन्छ।
- मुख्यतया प्रयोग गरेको बिजुलीको परिमाण अनुसार रकम निर्धारण गरिने भएपनि, "आधारभूत महसुल" भनिने, बिजुलीको प्रयोग परिमाण धेरैथोरै जे भएपनि हरेक महिना एक निश्चित रकम तिर्नुपर्ने गरिएको छ।
- बिजुली महसुल भुक्तानी गर्नका लागि, बैङ्क खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी हुने, कन्भिनियन्स स्टोर या बैङ्कबाट भुक्तानी गर्ने, क्रेडिट कार्डबाट भुक्तानी गर्ने जस्ता तरिकाहरू रहेका छन्।

* प्रयोग गरेको बिजुलीको परिमाण, हरेक महिनामा 1 पटक, विद्युत प्राधिकरणको कर्मचारीले हरेक आवासमा जडान गरिएको बिजुली मिटरको अंक टाढाबाट वा फ़िल्डमा चेक गर्ने गर्छन्।
* प्रयोग कर्तालाई, "बिजुली प्रयोग परिमाणको सूचना" द्वारा, हरेक महिना, विद्युत प्राधिकरणले जानकारी गराउने गरेको छ।
* बिजुलीको करार अन्तर्वस्तु बारेमा, करार अघि र पछि बिद्युत प्राधिकरणले हस्तान्तरण गर्ने कागजातबाट बुझ्न सकिन्छ।

बिजुलीको प्रयोग अन्त्य गर्ने

बिजुलीको प्रयोग अन्त्य गर्नका लागि, निम्न लिखित कुराहरू आवश्यक पर्नेछ।

① बिजुलीको प्रयोग अन्त्य गर्ने दिन निर्णय गर्ने।
② विद्युत प्राधिकरणमा इन्टरनेट या टेलिफोनबाट करार रद्दको लागि निवेदन दिने।

मुख्यतया, बिजुलीको प्रयोग अन्त्य गर्ने दिनमा, प्रयोग कर्ता उपस्थित हुनु आवश्यक छैन। आवासको बाहिरबाट बिजुली मिटर हेर्न नमिल्ने अवस्थाहरूमा भने, उपस्थित हुनुपर्ने पनि हुनसक्छ। उक्त अवस्थामा, विद्युत प्राधिकरणबाट जानकारी आउने भएकोले ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

अर्को भाडामा लिने व्यक्तिलाई समस्या हुनबाट जोगाउन, कृपया आफ्नो सर्ने मितिभन्दा धेरै अगाडि आवश्यक सम्झौता समाप्ति प्रक्रियाहरू पूरा गर्न निश्चित गर्नुहोस्।

बिद्युत प्राधिकरणको ब्यवसायिक गतिबिधी तथा करारबाट समस्यामा पर्नु भएमा परामर्शको लागि यहां
https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html

* तिनीहरूले विद्युतीय ऊर्जा कम्पनीहरूसँगको व्यक्तिगत सम्झौता वा बिलिङ विवरणहरूको विवरण प्रदान गर्दैनन्।कृपया तपाईंको सम्झौता भएको विद्युतीय ऊर्जा कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। थप रूपमा, तिनीहरूले परामर्शदाताहरू र व्यवसायहरू बीच मध्यस्थता वा मध्यस्थता सेवाहरू प्रदान गर्दैनन्।

(2) ग्याँस

ग्याँसको प्रकार

- सामान्य घरपरिवारमा उपयोग गर्न सकिने ग्याँसहरू, 13A को शहरी पाइप ग्याँस या LP ग्याँस इत्यादि, तत्व या बल्ने विशेषता अनुसारका केही प्रकारहरू छन्।
- आफ्नो घरमा प्रयोग गर्ने ग्याँसको उपकरण छनौट गर्दा, ग्याँसको प्रकार हेरेर त्यसलाई मिल्ने छनौट गर्नुहोला।

* ग्याँसको प्रकारलाई नमिल्ने ग्याँस उपकरण प्रयोग गर्दा, आगलागी हुने डर या ग्याँस पूर्ण रूपमा नबलेर खतरा हुनेहुन्छ।
ग्यास प्रयोग गर्दा, भेन्टिलेसनका लागि झ्यालहरू खोल्नुहोस्। तपाईंले ग्यास उपकरणहरू प्रयोग गर्दा ग्यासको गन्ध आउनुभयो भने तुरुन्तै ग्यास प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस्, पर्याप्त भेन्टिलेसनको लागि झ्यालहरू खोल्नुहोस् र लाइटर वा इग्निशनका अन्य स्रोतहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। विद्युतीय स्विचहरू नछुनुहोस्। तुरुन्तै आफ्नो ग्यास कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

ग्याँस प्रयोग गर्न सुरुवात

- ग्याँसको प्रयोग सुरुवात गर्नका लागि, निम्न लिखित कुराहरू आवश्यक हुन्छन्।

① ग्याँस प्रयोग गर्न सुरुवात गर्ने दिन निर्णय गर्ने।
② बसोबास क्षेत्रको ग्याँस कम्पनीमा इन्टरनेट या टेलिफोनबाट निवेदन गर्ने।

* प्रयोग सुरुवात गर्ने दिन भएपछि, ग्याँस कम्पनीको मानिस आएर, उपकरण निरीक्षण गरेपछि मात्र, ग्याँसको आपूर्ति सुरुवात गरिदिने छन् र ग्याँस उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका बताई दिनेछन्।

ग्याँस महसुल तथा भुक्तानी गर्ने तरिका

- बसोबास क्षेत्रको ग्याँस खुकम्पनीले, तपाईंहरूको ग्याँस प्रयोग गर्ने तरिकासँग मेल खाने ग्याँस महसुल मेन्यू व्यवस्था गरेका हुन्छन्।
- मुख्यतया, निश्चित आधारभूत महसुल र, ग्याँसको प्रयोग परिमाण अनुसार घटबढ हुने परिमाण आधारित महसुलको योगफलबाट मासिक हिसाब निकालेर, ग्याँस महसुलको बिल पठाइनेछ।
- ग्याँस महसुलको भुक्तानी गर्नका लागि, बैङ्क खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी हुने, कन्भिनियन्स स्टोर वा बैङ्कबाट भुक्तानी गर्ने, क्रेडिट कार्डबाट गरिने भुक्तानी जस्ता तरिकाहरू रहेका छन्।

* तपाईंले आफ्नो ग्यास सम्झौताको विवरणहरू सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नु अघि र पछि ग्यास कम्पनीले उपलब्ध गराएको कागजातहरूमा जाँच गर्न सक्नुहुन्छ (तिनीहरू अनलाइन पनि उपलब्ध हुन सक्छन्, आदि)।

ग्याँस प्रयोगको अन्त्य

- ग्याँसको प्रयोग अन्त्य गर्नका लागि, निम्न लिखित कुराहरू आवश्यक हुन्छन्।

① ग्याँसको प्रयोग अन्त्य गर्ने दिन निर्णय गर्ने।
② ग्याँस कम्पनीमा इन्टरनेट या टेलिफोनबाट करार रद्द गर्नको लागि निवेदन दिने।

* प्रक्रियालाई सहज बनाउनका लागि, तपाईंको ग्यास कम्पनीबाट प्राप्त हुने मासिक उपयोग सूचना (कहिलेकाहीं यो अनलाइन उपलब्ध हुन्छ) तयार राख्नुहोस् र त्यसमा लेखिएको "ग्राहक नम्बर" ग्यास कम्पनीलाई प्रदान गर्नुहोस्।

ग्याँसको प्रयोग अन्त्य गर्ने दिनमा, कर्मचारीले ग्याँसको मिटर बन्द गर्छन्। कर्मचारी ग्याँसको मिटर भएको ठाउँसम्म प्रवेश गर्न नसक्ने अवस्थामा, ग्याँस प्रयोगकर्ताको प्रतिनिधि व्यक्ति उपस्थित हुनु पर्नेछ।

अर्को भाडामा लिने व्यक्तिलाई समस्या हुनबाट जोगाउन, कृपया आफ्नो सर्ने मितिभन्दा धेरै अगाडि आवश्यक सम्झौता समाप्ति प्रक्रियाहरू पूरा गर्न निश्चित गर्नुहोस्।

स कम्पनी सञ्चालक बाटब्यवसायिक गतिबिधी तथा करारबाट समस्यामा पर्नु भएमा परामर्शको लागि यहां

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

* तिनीहरूले ग्यास कम्पनीहरूसँगको व्यक्तिगत सम्झौता वा बिलिङ स्टेटमेन्टको विवरण प्रदान गर्दैनन्। कृपया तपाईंको सम्झौता भएको ग्यास कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

थप रूपमा, तिनीहरूले सल्लाहकारहरू र व्यवसायहरू बीच मध्यस्थता वा मध्यस्थता सेवाहरू प्रदान गर्दैनन्।

(3) धाराको पानी

धाराको पानीको प्रयोग

बसाइँ सराइ जस्ता कारणले गर्दा नयाँ ठाउँमा धाराको पानी उपयोग सुरु गर्दा, धाराको पानीको उपयोग गर्न चाहने व्यक्तिले, बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकाको धाराको पानी हेर्ने विभाग या धाराको पानीको उद्यमी समक्ष, अग्रिम रूपमा धाराको पानीको प्रयोग सुरुवातको लागि निवेदन दिई राख्नुपर्नेछ।

विस्तृतमा बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकामा सोधपुछ गर्नुहोला।

धाराको पानी महसुल

धाराको पानीको महसुलको भुक्तानी/बिल सम्बन्धमा निम्नानुसार हुनेछ।

① धाराको पानी महसुल, बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकाका उद्यमी आ-आफैँले निर्धारण गर्ने गर्छन्। धाराको पानीका उद्यमीले, उपभोक्ताले प्रयोग गरेको पानीको परिमाणलाई मिटरमा जाँच गरेर, प्रयोग परिमाण अनुसारको महसुललाई उपभोक्ता समक्ष भुक्तानी माग गर्ने गर्दछन्।

② धाराको पानी महसुल माग गर्दा, "आधारभूत महसुल" र "परिमाण आधारित महसुल" को संयुक्त रकमको बिल पठाइन्छ। "आधारभूत महसुल"लाई धाराको मिटरको आकार अनुरूप निर्धारण गरिएको हुन्छ, जस अनुसार पाइपको मुख जति ठुलो भयो रकम त्यति नै उच्च हुन्छ। अर्को तर्फ, "परिमाण आधारित महसुल" प्रयोग गरेको पानीको परिमाण अनुरूप रकम निर्धारण हुन्छ र, प्रयोग गरेको पानीको परिमाण जति धेरै भयो त्यति नै उच्च महसुल लाग्न जाने हुन्छ।

③ धाराको पानीको महसुल भुक्तानी गर्ने तरिका, धाराको पानीको उद्यमी अनुसार फरक पर्छ। भुक्तानी गर्ने तरिका छनौट गर्दा, मुख्यतया खाताबाट रकमान्तर या बैङ्क/कन्भिनियन्स स्टोरबाट भुक्तानी मध्ये कुनै एक छनौट गर्न सकिनेछ।

3-4 मोबाइल फोन

(1) मोबाइल फोनको करार

- मोबाइल फोनको करार गर्दा, उक्त व्यक्ति नै स्वयं मूल व्यक्ति हो भनेर पुष्टि गर्नुपर्ने हुन्छ।
- मूल व्यक्ति हो भनेर पुष्टि गर्नका लागि, निम्न लिखित तरिकाहरु छन् ।

नामथर, जन्ममिति, हालको ठेगाना उल्लेख भएको आधिकारिक कागजात (मूल व्यक्ति पहिचान हुने कागजात)

① मोबाइल फोन उद्यमीलाई देखाउने,

② मोबाइल फोन उद्यमीलाई हुलाक वा वेबसाइटबाट यी कागजातको प्रतिलिपि पठाउनु पर्ने हुन्छ।

- उदाहरणको लागि, निम्न लिखित कागजातहरू, मूल व्यक्ति पहिचान हुने कागजात स्वरूप प्रयोग गर्न सकिन्छ।

① बसोबास (जाइन्यू) कार्ड

② सवारी चालक अनुमति पत्र

③ व्यक्तिगत नम्बर कार्ड

④ पासपोर्ट (हालको ठेगाना उल्लेख गरिएको भए मात्र)

- तपाईं नाबालिग हो भने, निम्न लिखित कागजातहरू सबै आवश्यक पर्दछन्।

> ① तपाईंको मूल व्यक्ति पहिचान हुने कागजात
> ② अभिभावकको मन्जुरनामा

- महसुल भुक्तानी प्रक्रियाको लागि, निम्न लिखित कुराहरू मध्ये कुनै एक आवश्यक पर्छ।

> ① क्रेडिट कार्ड
> ② जापान राष्ट्र भित्रको बैङ्क खाताको ATM कार्ड
> ③ जापान राष्ट्र भित्रको बैङ्क खाताको पासबुक

- मोबाइल फोन कम्पनी अनुसार, वेबसाइट या पसलहरूमा नै विदेशी भाषाबाट सेवा प्रदान गर्ने ठाउँ पनि छन्।
- करारको लागि आवश्यक पर्ने कागजातहरू पहिले नै चेक गर्ने, मोबाइल फोन करार पश्चात् उपलब्ध हुने सेवाहरू बारेमा प्रश्न सोध्ने जस्ता कुराहरू गर्न सकिन्छ।

(2) करार गर्ने या उपयोग गर्ने बखतमा ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने कुराहरू

- "तपाईंको प्रतिनिधि बनेर म मोबाइल फोनको करार गरिदिन्छु" भन्दै नजिकिने, तपाईंको मूल व्यक्ति पहिचान हुने कागजात आफूखुसी प्रयोग गरेर मोबाइल फोन करार गर्ने अनि अपराधमा उपयोग गर्ने खराब दलालहरू पनि हुन्छन्।
- करारको लागि अरू व्यक्तिलाई अनुरोध गर्ने भए, आफूले पनि अन्तर्वस्तु चेक गर्नुहोला।
- करार गरेको मोबाइल फोन, मोबाइल फोन कम्पनीको सहमति नलिइकन अरू व्यक्तिसँग लेनदेन गरेमा कानुन उल्लङ्घन स्वरूप सजायको भागीदार हुनुपर्नेछ।

  आफ्नो देश फर्किने लगायतका कारणले गर्दा तपाईंले अब उप्रान्त आफ्नो मोबाइल फोन प्रयोग गर्नुहुन्न भने, सेवा रद्द गर्न वा स्थानान्तरण गर्नका लागि कृपया आफ्नो मोबाइल फोन प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

3-5 बैङ्क खाता

(1) बैङ्क खाता खोल्ने

- बैङ्क कार्यालयबाट बैङ्क खाता खोल्ने प्रक्रिया गर्न सकिन्छ। बैङ्क अनुसार हुलाकबाट पठाएर, स्मार्टफोन एप्लिकेशनबाट, कम्प्युटरबाट समेत प्रक्रिया गर्न सकिन्छ। सामान्यतया, ATM कार्ड आउँदा दिनमा तपाईंको घरमा हुलाकबाट पठाइन्छ।
- बैङ्क खाता खोल्नको लागि निम्न कागजातहरू लिएर बैङ्कमा जानुहोस्।

> ① मूल व्यक्ति पहिचान हुने कागजात (उदाहरण: बसोबास (जाइऱ्यू) कार्ड)
> ② नामको छाप (साइन गरे पनि हुने बैङ्क पनि रहेका छन्।)
> ③ कर्मचारी परिचयपत्र या विद्यार्थी परिचयपत्र (नभए कम्पनी या स्कुलको आधिकारिक व्यक्तिलाई साथमा ल्याउनुहोला।)

- जापानी भाषामा कम्युनिकेशन गर्न धक लाग्ने भएमा, तपाईंलाई निरन्तर सहयोग गर्ने व्यक्ति (तपाईं आबद्ध कार्यस्थल या स्कुलको व्यक्ति) लाई दोभासे बनिदिन आग्रह गर्नुहोला।

(2) ठेगाना वा भिसाको म्याद परिवर्तन भएमा तुरुन्त बैंकमा जानकारी गराउने

- ठेगाना, भिसाको म्याद, काम गर्ने ठाउं आदि परिवर्तन भएमा खाता खोलेको बैंकमा तुरन्त जानकारी गर्नुहोस । साथै, तपाईंको बिवरणमा परिवर्तन छ कि बुझ्नको लागि बैंकबाट जानकारी आउन पनि सक्छ ।
- ठगाना, भिसाको म्याद तथा भिसा, काम आदि परिवर्तन भएर पनि जानकारी नगराउने, बैंकबाट अनुरोध गरिएको कार्य नगरेको खण्डमा खाता प्रयोग गर्न नमिल्ने पनि हुन सक्छ ।

(3) प्रयोग नगर्ने बैङ्क खाता बन्द गर्ने

- स्वदेश फिर्ती जस्ता कारणले बैङ्क खाता उपयोग गर्न नपर्ने हुँदा, बैङ्क खाता बन्द गर्नुहोला। बैङ्क कार्यालयबाट बन्दको प्रक्रिया गर्न सकिन्छ।

* बैङ्क खाता (ATM कार्ड/पासबुक·लगइन आईडी, पासवर्ड, आदि।)को किनबेच, लेनदेन , हस्तान्तरण गर्नु वा लिनुअपराध हो। कुनैपनि हालतमा नगर्नुहोला। उल्लङ्घन गरेमा, 1 वर्ष वा सो भन्दा कमको कैद अथवा 10 लाख येन वा सो भन्दा कमको जरिबाना लगाइनेछ।

(4) गैरकानूनी बैङ्क प्रयोग नगर्नुहोस्

- बैंकिङ व्यवसाय सञ्चालन गर्न राष्ट्रिय इजाजतपत्रको आवश्यक पर्छ
  तपाईंले जापानी सरकारद्वारा इजाजतपत्र नभएका अवैध बैङ्क वा व्यक्तिहरूलाई पैसा तिरेर विदेशमा रेमिट्यान्स अनुरोध गर्नु हुँदैन।
- तपाईं बैङ्क कानूनी हो वा होइन भने अनिश्चित हुनुहुन्छ भने कृपया आफ्नो कार्यस्थल वा स्कूलमा कसैसँग परामर्श गर्नुहोस्।

(5) अन्य

- वित्तीय सेवा एजेन्सीले जापानमा लामो समयसम्म बस्ने योजना बनाएका विदेशी बासिन्दाहरूका लागि "जापानमा बस्नका लागि बैङ्क खाता र पैसा स्थानान्तरण कसरी प्रयोग गर्ने" शीर्षकको पर्चा (अङ्ग्रेजी र चिनियाँ सहित 15 भाषाहरूमा अनुवाद गरिएको) सिर्जना गरेको छ, यसले बचत खाताहरू र पैसा स्थानान्तरण प्रयोग गर्ने बारे महत्त्वपूर्ण जानकारी संक्षेपमा प्रस्तुत गर्छ। कृपया यो स्रोतको प्रयोग गर्नुहोस्।

थप विवरणका लागि, कृपया निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्।

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

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

3-6 हुलाक कार्यालय

- जापानको हुलाक कार्यालय र हुलाक पोस्ट बक्सको मार्क "〒" हो र, यसमा रातो रङ नै प्रमुख हुने गरेको छ।
- हुलाक कार्यालयबाट, निम्न लिखित सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ।

① जापान वा विदेशमा पोस्टकार्ड र पार्सलहरू (*1);
② बचत (*2) गर्ने र पैसा पठाउने र सार्वजनिक उपयोगिता शुल्क तिर्ने; र
③ जीवन बिमा बिक्री।

*1 पत्र, पोस्टकार्ड र पार्सल पठाउने सम्बन्धमा सोधपुछका लागि, जापान पोस्टले ग्राहक सेवा परामर्श केन्द्र (अङ्ग्रेजी) स्थापना गरेको छ।
जापान पोस्ट वेबसाइट (अङ्ग्रेजी):
https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

*2 खाता खोल्ने सम्बन्धमा सोधपुछका लागि, जापान पोस्टले बहुभाषी कल केन्द्र स्थापना गरेको छ।
(टेलिफोन: 0570-023170)
समर्थित भाषाहरू: अङ्ग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी, इन्डोनेसियन
कल केन्द्र जानकारी वेबसाइट:
https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html

4 सार्वजनिक यातायात

4-1 IC कार्ड

(1) आधारभूत कार्य

यातायात सम्बन्धित IC कार्डलाई विभिन्न कम्पनीको ट्रेन या बसको भाडा भुक्तानी गर्नको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यहाँ, यातायात सम्बन्धित IC कार्डको सामान्य कार्यहरू वर्णन गरिएको छ।

- IC कार्डमा पैसा अग्रिम रूपमा हाल्नाले (चार्ज गर्नाले), टिकट भेन्डिङ मेसिनबाट टिकट खरिद गर्ने झन्झटलाई हटाउन सकिन्छ।
- रेल स्टेशनको टिकट भेन्डिङ मेसिन या काउण्टर, बसको सेल्स अफिस आदि ठाउँबाट खरिद गर्न सकिन्छ।
- नगदमा भुक्तानी गर्दाको भन्दा भाडा सस्तो हुन्छ।

(2) नाम उल्लिखित कार्ड

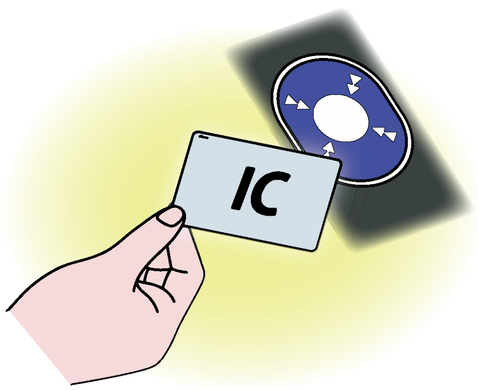
- प्रयोग गर्ने व्यक्तिको नाम उल्लेख गरिएको कार्ड हो।
- नाम, टेलिफोन नम्बर, जन्ममिति र पुरुष/महिला दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ।
- कार्ड हराए पनि, पुनःजारी गर्न सकिन्छ।

(3) नाम रहित कार्ड

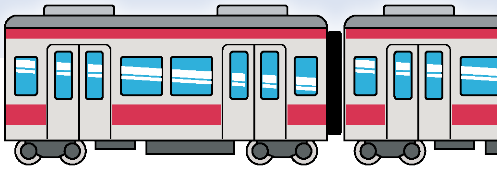
- प्रयोग गर्ने व्यक्तिको नाम लेखिएको हुँदैन।
- कार्ड हराए पनि, पुनःजारी गर्न सकिँदैन।

(4) निक्षेप रकम (डिपोजिट)

- साधारणतया कार्ड खरिद गर्ने बेलामा डिपोजिट गर्ने रकम भुक्तानी गर्ने गरिन्छ।
- IC कार्ड फिर्ता गर्ने बेलामा फर्केर आउने पैसा हो।



4-2 रेलमार्ग



जापानमा रेलमार्गको विकास भएकोले, काममा या स्कुलमा आवतजावत गर्ने लगायतका सानोतिनो काममा समेत प्रयोग गरिने यातायातको साधन स्वरूप रेलमार्गको उपयोग हुने गरेको छ।

(1) रेलमार्गको उपयोग

रेलमार्गको उपयोग गर्ने बखतको आधारभूत कार्यविधि निम्नानुसार छन्।

① रुटको नक्साबाट जाने ठाउँ निश्चय गर्ने
② रेल स्टेशनबाट गन्तव्य स्थल सम्मको टिकट खरिद गरेर, टिकट गेट पार गर्ने। (यातायात सम्बन्धित IC कार्ड प्रयोग गर्न सकिने अवस्थामा, स्वचालित टिकट गेटमा कार्ड छुवाउनाले टिकट गेटबाट पार हुन सकिन्छ।)
③ रेल स्टेशन परिसरको सूचना पाटी हेरेर, गन्तव्य स्थल तर्फ जाने ट्रेन ओहोर दोहोर गर्ने प्ल्याट-फर्म नं. तर्फ जाने।
④ प्ल्याट-फर्ममा, सेतो लाइन अथवा पहेँलो ब्लक भन्दा भित्रै रहेर ट्रेन पर्खिने।
⑤ गन्तव्य स्थलमा, खरिद गरेको यात्री टिकट प्रयोग गरेर टिकट गेटबाट पार हुने। (यातायात सम्बन्धित IC कार्ड प्रयोग गरेको भएमा, स्वचालित टिकट गेटमा कार्ड छुवाउँदा, कार्डमा भएको चार्ज रकमबाट भाडा भुक्तानी हुनेछ।)

(2) टिकटको प्रकार

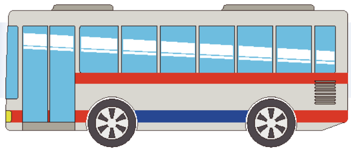
① लोकल ट्रेन टिकट:	ट्रेन चढ्ने बेलामा आवश्यक पर्ने टिकट।
② कम्युटर पास:	काम तथा स्कुल आवतजावत गर्दा मासिक एकाइमा एक निश्चित सेक्सनको रुटमा पटक-पटक चढ्ने अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ। लोकल ट्रेन टिकट प्रयोग गरेर एउटै सेक्सनमा चढ्दा भन्दा कम्युटर पास सस्तो पर्ने गरी निर्धारण गरिएको हुन्छ। 1 महिना, 3 महिना, 6 महिना जस्ता अवधि निर्धारण गरिएको हुन्छ।

(3) अन्य टिकट

लिमिटेड-एक्सप्रेस ट्रेनमा चढ्दा या ट्रेन भित्र रहेको विशेष सुविधाको उपयोग गर्दा, यात्री टिकटका अलावा निम्न लिखित टिकट (अतिरिक्त शुल्क टिकट) खरिद गर्नुपर्ने हुन्छ।

① लिमिटेड-एक्सप्रेस टिकट:	बुलेट ट्रेन या लिमिटेड-एक्सप्रेस ट्रेनमा चढ्ने बेलामा आवश्यक पर्ने टिकट।
② निर्दिष्ट सिट टिकट:	निर्दिष्ट सिट उपयोग गर्ने बेलामा आवश्यक पर्ने टिकट। लिमिटेड-एक्सप्रेस टिकटसँग सेटमा आउने टिकट पनि हुन्छन्।
③ ग्रिन टिकट:	सामान्य डब्बा भन्दा उच्च ग्रेडको डब्बा उपयोग गर्ने बेलामा आवश्यक पर्ने टिकट।

4-3 बस



(1) लामो दूरीमा चल्ने साधन (लामो दूरीको बस)

- मुख्यतया मोटर चढ्नु अगाडि टिकट किन्ने लगायतका भुक्तानी पुरा गरी राख्नुपर्ने हुन्छ।

(2) बसोबास रहेको स्थानीय क्षेत्रको निर्धारित रुटबाट चल्ने साधन (रुटको बस)

① जहाँसम्म चढे पनि उत्तिकै भाडा भएमा

- बसमा चढ्ने बेलामा भाडा-बाकसमा पैसा हाल्ने।
- यातायात सम्बन्धित IC कार्डहरूले भुक्तानी गर्दा, भाडा-बाकसमा कार्डले छुवाउने।

② दूरी अनुसार भाडा फरक पर्ने भएमा

- बस चढ्ने बेलामा, नम्बर लेखिएको क्रमाङ्कित टिकट लिएर, बस ओर्लिने बेलामा, क्रमाङ्कित टिकटमा लेखिएको नम्बरलाई सवारी चालकको माथिको बोर्डमा चेक गरेर, नम्बरको तल देखाइएको भाडा भुक्तानी गर्ने।
- यातायात सम्बन्धित IC कार्ड इत्यादिले भुक्तानी गर्ने भएमा, बसमा चढ्ने बेलामा र ओर्लिने बेलामा गरेर 2 पटक कार्डलाई छुवाउने।