



※निवासको सम्बन्धमा सोधपुछको लागि :

- ◆ विदेशी निवासी सूचना केन्द्र (विदेशी भाषामा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ)  
03-5796-7112 0570-013904  
हप्ताका दिनहरूमा 8: 30—17: 15
- ◆ सेन्डाई क्षेत्रीय इमिग्रेशन ब्यूरो अकिता शाखा कार्यालय (जापानी भाषामा परामर्श उपलब्ध छ)  
018-895-5221 हप्ताका दिनहरूमा 9:00—12:00/13:00—16:00
- ◆ जापानको इमिग्रेशन ब्यूरो वेबसाइट  
[http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html#sec\\_01](http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html#sec_01)

- ※在留関係についての問い合わせは  
◆ 外国人在留総合インフォメーションセンター(外国語で相談できます)  
03-5796-7112 0570-013904 平日8:30—17:15  
◆ 仙台出入国在留管理局秋田出張所(日本語で相談対応します)  
018-895-5221 平日9:00—12:00/13:00—16:00  
◆ 出入国在留管理庁HP:  
[http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html#sec\\_01](http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html#sec_01)

## 2. माइ नम्बर प्रणाली

## マイナンバー制度

माइ नम्बर भनेको जापान मा एक निवासी कार्ड भएको जो एक व्यक्ति नियुक्त 12 अंकको व्यक्तिगत नम्बर हो।

マイナンバーとは、日本で住民票を持っている人に12桁の割り当てられた個人番号のことです。

- निवासीको दर्ता पछि, सरकारी कार्यालयले तपाईंको व्यक्तिगत नम्बरको बारेमा सूचित गर्दै तपाईंको ठेगानामा सूचनापत्र पठाउँदछ।
- माइ नम्बरको सूचनापत्र पाए पछि तपाईंले 「माइ नम्बर कार्ड」 बनाउनको लागि सरकारी कार्यालयमा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। पहिलो पटक बनाउँदा निःशुल्क हुन्छ। यसलाई वितरण गर्न आवेदन देखि 2 महिना लिन्छ।
- माइ नम्बर एकदम महत्त्वपूर्ण नम्बर हो, त्यसैले कृपया सूचनापत्र नहराइकन वा अरूलाई नदेखाईकन यसलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्।

- 住民登録したあとで、役所から自分の住所に自分の個人番号を知らせる通知書が送られてきます。
- マイナンバーが通知されたあとに、役所に申請すると「マイナンバーカード」を作ることができます。初めて作る時は無料です。申請してから交付されるまで2か月くらいかかります。
- マイナンバーはとても大切な番号なので通知をなくしたり、他人に見せたりしないで大切に保管してください。

※माइ नम्बर को बारे मा अधिक जानकारी को लागी, कृपया मन्त्रिपरिषद् कार्यालय वेबसाइट हेर्नुहोस् (विदेशी भाषामा देख्न सक्नुहुन्छ)  
<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

※マイナンバーについて詳しいことは、内閣府HP を見てください。(外国語で見ることができます)  
<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

## 3. कर

## 税金

सबै करहरू जापानमा बस्ने जो कोही जस्तोसुकै राष्ट्रियता भएकोले पनि तिर्न पर्छ।

税金は、日本に住んでいる人は、国籍に関係なくみな納めなければなりません。

- आय कर र निवास कर, यदि तपाईं काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, कम्पनीले तपाईंको तलबबाट घटाइनेछ।
- यदि तपाईं काम गर्दै हुनुहुन्न भने, निवास कर आफैले भुक्तान गर्नुपर्नेछ किनभने निवास कर तपाईंको अधिल्लो वर्षको आयको हिसाबमा गणना हुनेछ र भुक्तान पर्ची तपाईंको ठेगानामा पठाइनेछ।
- जब पसल मा सामान किन्नुहुन्छ, मूल्य मा उपभोग कर समावेश भएको हुन्छ।

- 所得税や住民税は、仕事をしていれば給料からひかれて、会社が納めてくれます。
- 仕事をしていない場合は、前の年の所得に対して住民税が計算され納付書が自分の住所に送られてくるので、自分で住民税を納めます。
- お店で商品を買ったときは、代金に消費税が含まれています。



## 4. सार्वजनिक पेन्सन

## 公的年金

सार्वजनिक पेन्सन एक यस्तो प्रणाली हो जुन जापानमा बस्ने २० वर्ष देखि 60 वर्ष उमेरका मानिसहरूले सम्मिलित हुनुपर्दछ। सार्वजनिक पेन्सन दुई प्रकारका हुन्छन्, कल्याण पेन्सन र राष्ट्रिय पेन्सन।

公的年金とは、日本に住んでいる20歳から60歳までの人が必ず加入しなければならない制度です。  
公的年金には、厚生年金と国民年金の2種類あります。

### कल्याण पेन्सन

- कम्पनीआदिमा काम गर्ने व्यक्ति भने, कम्पनी बाट कल्याण पेन्सनको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।
- बीमा शुल्क तलब बाट घटाएर कम्पनीले भुक्तान गर्दछ।

### राष्ट्रिय पेन्सन

- कल्याण पेन्सन नभएको जो कोहीले पनि राष्ट्रिय पेन्सनमा सम्मिलित हुनुपर्दछ।
- तपाईं बसुहुने स्थानीय सरकारी कार्यालयमा प्रक्रियाको अनुसरण गर्नुहोस्।
- राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्क को लागी भुक्तान पर्ची तपाईंको ठेगानामा पठाइनेछ, त्यसैले तपाईं आफैले बीमा शुल्क भुक्तानी गर्नुपर्नेछ

### 厚生年金

- 会社などで働いている人は、会社で厚生年金に加入する手続きをしてくれます。
- 保険料は給料からひかれて、会社が納めてくれます。

### 国民年金

- 厚生年金に加入していない人は、みな国民年金に加入しなければなりません。
- 住んでいる地域の役所で手続きをします。
- 国民年金保険料の納付書が自分の住所に送られてくるので、自分で保険料を納めます。



## 5. सार्वजनिक चिकित्सा बीमा

## 公的医療保険

सार्वजनिक चिकित्सा बीमा एक प्रणाली हो जुन जापानमा सबै मानिसहरूले लिनु पर्छ।

सार्वजनिक मेडिकल बीमा दुई प्रकारका हुन्छन्: राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा र स्वास्थ्य बीमा।

公的医療保険とは、日本に住んでいるすべての人が加入しなければならない制度です。  
公的医療保険には、国民健康保険と健康保険の2種類あります。

※यो AIAजारी गरेको विदेशीहरूको जीवनशैली जानकारी पत्रिका[ एआईए ] को चिकित्सा संस्था को परामर्श विधिमा प्रकाशित गरिएको छ।

※AIA発行の外国人向け生活情報誌『えいあいえい』の医療機関の受診方法に掲載しています。  
<http://www.aiahome.or.jp/pages/page-1498616522-669>



## 6. छिमेकी संघ / बासिन्दाको संगठन

## 町内会・自治会

छिमेकी संघ र बासिन्दाको संगठन भनेको छिमेकीहरूले एक अर्कालाई मद्दतको लागि सक्रिय हुने बासिन्दाको समूह हुन्।  
町内会・自治会とは、近所の人たちが、助け合って生活するために活動する住民団体のことです。

- गतिविधिहरू जस्तै स्थानीय चाडहरू, स्थानीय सफाई, प्रकोप रोकथाम अभ्यासहरू, र सर्कुलेशन बोर्डहरू सदस्यता शुल्क द्वारा प्रबन्धित गरिन्छ।
- प्रकोपको घटनामा, हामीले आफ्नो छिमेकमा एक अर्कालाई सहयोग गर्नु पर्छ।
- कृपया छिमेकी संघ वा निवासीहरूको संघमा सामेल हुनुहोस् ताकि तपाईं आफ्ना छिमेकीहरूसँग परिचित हुनुहुनेछ।
- त्यहाँ एक छिमेकी संघ वा क्षेत्र मा एक स्वशासित राष्ट्रपति छ, त्यसैले कृपया उक्त व्यक्तिलाई छिमेकी संघ वा स्वशासित संघमा सामेल हुन आवेदन दिनुहोस्।
- सदस्यता शुल्क आवश्यक छ।

- 地域のお祭り・地域の掃除・防災訓練・回覧板などの活動が会費によって運営されています。
- 災害が発生したときは近所で助け合う必要があります。
- 近所の人と知り合いになるためにも、町内会または自治会には、入るように入ってください。
- 地域には町内会長または自治会長がいるので、その人に町内会または自治会に入ることを申し込んでください。
- 加入するためには会費が必要です。

