नाखा-वडामा स्वागत छ

नाखा-वडा जहाँ बन्दरगाह खुलेको समय देखि नै धेरै विदेशीहरू बसोबास गर्दै आएको शहर हो। हाल, यस वडाको कूल जनसङ्ख्याको 10% विदेशी नागरिक हुन्। नाखा-वडा कार्यालयले, तपाईहरू सबै जनालाई नाखा-वडाको सदस्य बन्न हृदय देखि स्वागत गर्दछ। साथै, सबै जना सम्मानपूर्वक आपसमा मिलेर जीवनयापन गर्न सक्ने शहर बनाउने लक्ष्य लिएका छौं।

यो पर्चा, नाखा-वडाको जीवनयापन थप सहज र आरामदायिक होस भन्ने उद्देश्यले, आवश्यक जानकारीहरू सङ्कलन गरेर तयार पारेको सामाग्री हो। थाहा नभएका कुराहरू भएमा नहिचकिचाइकन सोधपुछ गर्नुहोस्।

※यस पुस्तिकासँग सम्बन्धित कुराको सोधपुछको लागि, पेज 6 मा उल्लिखित “नाखा अन्तरराष्ट्रिय लाउन्ज” (नाखा कोकुसाइ कोउर्‍यू राउन्जी) मा सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध छ।
わからないことは「なか国際交流ラウンジ（6ページ）」へ聞いてください。

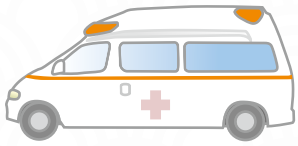
जीवनयापनसँग सम्बन्धित जानकारी

आपतकालिन टेलिफोन नम्बर（火事・救急・事故など）

प्रहरी··································**110 नम्बर**
दमकल र एम्बुलेन्स····················**119 नम्बर**
समुन्द्री दुर्घटना·························**118 नम्बर**

110

119



प्रहरी चौकी (कोउबान)（KOBAN・こうばん）

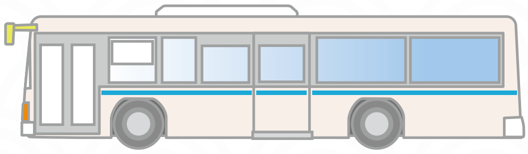
● प्रहरी बसेको हुन्छ। सामान हराएको, बाटो सोध्ने, बच्चा हराएको आदि कुराको परामर्श लिन सक्नु हुन्छ।

यातायात सम्बन्धि जानकारी（交通）

● साइकलको शिष्टाचारको बारेमा（自転車のルールを守ろう）

साइकललाई त्यतिकै छोड्ने कार्य बन्द गरौं।(ह्वील चियर, बेबी कार्ट, दमकल, एम्बुलेन्स पास हुन सक्दैन। ब्रेल ब्लकलाई छेकियो भने समस्यामा पर्ने व्यक्तिहरू पनि छन्।)
खतरापूर्ण तरिकाबाट साइकल चलाएको पाइएमा, ट्राफिक नियमबारे कक्षा लिनु पर्ने, जरिबाना आदि तिर्नु पर्ने हुन्छ। साइकल चढ्‌न नमिल्ने पार्क पनि छ।

● बस चढ्ने तरिका（バスの乗り方）



नाखा-वडा भित्र, “अगाडिबाट चढ्ने पछाडिबाट ओर्लने” र सुरुमा नै बस भाडा तिर्ने व्यवस्था छ।
पैसा तिर्नको लागि, सिक्का, हजार येनको नोट, सुइका (Suica), पास्मो (PASMO) आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ। कुनै समस्या भएमा वा थाहा नपाएको कुरा केही भएमा, ड्राइभरसँग सोधपुछ गर्नुहोस्। (गाडी गुडाइरहेको बेलामा ड्राइभरसँग कुरा नगर्नुहोला।)

स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुरा（病気やけがの時）

● स्वास्थ्य बीमा（健康保険）

जापानमा बसोबास गर्नको लागि अनिवार्य रूपले स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध हुनु पर्छ। कम्पनी आदिको बीमामा आबद्ध नहुने व्यक्तिले बीमामा आबद्ध हुनको लागि वडा कार्यालयमा प्रक्रिया चाल्नु पर्छ। अस्पतालमा जाने बेलामा, अनिवार्य रूपले बीमा कार्ड बोकेर जानुहोस्।

● बिदाको दिन तथा राति बिरामी भएमा（休日や夜に病気になった時）

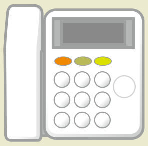
नाखा-वडा बिदाको समय इमर्जेन्सी क्लिनिक (नाखा-कु क्यूज्युचु क्यूखान सिनर्‍योउज्यो)「中区休日急患診療所」
ठेगाना : होन्मोकु-च्यो 2-353 (होन्मोकु 2 च्योउमे बस स्टपमा ओर्लनुहोस्)
फोन : 045-622-6372
जाँने समय : आइतवार / सार्वजनिक बिदा / 12/30~1/3 मा 10 : 00~16 : 00

योकोहामा रात्रिकालीन इमर्जेन्सी सेन्टर (योकोहामा-सी याखान क्यूब्योउ सेन्टर)「横浜市夜間急病センター」
ठेगाना : साकुरागी-च्यो 1-1 (योकोहामा स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र 1 • 2 तल्ला) (JR / सब-वे को साकुरागी-च्यो स्टेशन अगाडि)
फोन : 045-212-3535
जाँने समय : प्रत्येक दिन 20 : 00~24 : 00

योकोहामा दन्त स्वास्थ्य तथा चिकित्सा केन्द्र (योकोहामा-सी सिखा होकेन इर्‍योउ सेन्टर)「横浜市歯科保健医療センター」
ठेगाना : आइओइ-च्यो 6-107 (मिनातो मिराइ लाइनको बास्या मिचि स्टेशन, JR / सब-वे को साकुरागी-च्यो स्टेशनमा ओर्लने)
फोन : 045-201-7737
जाँने समय : प्रत्येक दिन 19 : 00~23 : 00, आइतवार/सार्वजनिक बिदाको दिन / 12/29~1/4 मा 10 : 00~16 : 00

आपतकालिन परामर्श केन्द्र「救急相談センター」
(24 सै घण्टा / वर्ष भरी खुल्ला रहने) (जापानीज भाषा मात्र)

अचानक बिरामी वा चोटपटक लागेर अस्पताल / क्लिनिकमा जाने वा एम्बुलेन्स गाडी बोलाउने कि भनि दोधारमा परेको बेलामा, नर्सले तपाईको अवस्था वा रोगको लक्षण सुनेर, तुरुन्तै जँचाउनु आवश्यक छ / छैन भनि सल्लाह दिइने छ।



#7119
वा
045-232-7119
(डायल लाइन / IP फोन भए यहाँ)

त्यस बाहेक, नाखा अन्तरराष्ट्रिय लाउन्जले, तपाइको भाषा बुझ्ने अस्पताल आदिको जानकारी दिने गरिरहेको छ।

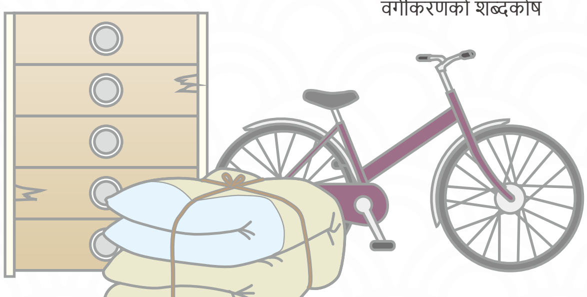
फोहर（ごみ）

●फोहरको प्रकार अनुसार फाल्ने दिन फरक हुन्छ।
（ごみは種類で分けます。種類で出す曜日がちがいます。あさ 8：00 までに出します。）
"फोहर र रिसाइकल योग्य सामाग्रीको वर्गीकरण र फाल्ने तरिका" को पम्फलेट हेरी, तोकिएको बारको बिहान 8 बजे भित्र फाल्नुहोस् ।
（分け方はパンフレットを見てください。）
सङ्कलन गर्ने दिन र बारको लागि, आफूले फोहर फाल्ने स्थानमा राखिराखेको बोर्ड हेर्नुहोस्। （ごみを出すところもきまっています。）

●ठूलो आकारको फोहर（大きなごみ）
अनुरोध गर्ने तरिका : फोन वा इन्टरनेटबाट अनुरोध गर्न सकिन्छ।
फोन : 0570-200-530, 045-330-3953 (जापानीज भाषा मात्र)

योकोहामा नगरको फोहर वर्गीकरणको शब्दकोष

शुल्क, सङ्कलन स्टिकरबाट तिर्ने हो।
अनुरोध गर्ने बेलामा, ठूलो आकारको फोहर फाल्ने दिन र सङ्कलन स्टिकरको रकम कति पर्छ भनि तपाईलाई जानकारी दिइने भएकोले, त्यस अनुसार सङ्कलन स्टिकर किन्नुहोस्।
सङ्कलन स्टिकर कन्भिनिएन्स स्टोर आदि ठाउँबाट किन्न सकिन्छ।
(स्टिकरलाई फाल्ने बस्तुमा टाँसेर फाल्नुहोस्।)
विस्तृत जानकारीको लागि, "फोहर र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने बस्तुलाई वर्गीकरण गर्ने तरिका / फाल्ने तरिका" पर्चा हेर्नुहोस्।



माइनम्बर कार्डको लागि निवेदन（マイナンバーカードの申請）

जापानमा पहिलो पटक निवासी दर्ता गरे पश्चात्, लगभग 1 महिना भित्र माइनम्बर कार्डको सूचनापत्र घरमा आइ पुग्ने छ। उक्त पत्र पुनः जारी गर्न नमिल्ने भएकोले, हिफाजतका साथ सुरक्षित स्थानमा राख्ने गर्नुहोस्। सूचनापत्र घरमा पुगे पछि, स्मार्टफोन आदिबाट माइनम्बर कार्डको लागि निवेदन दिन सकिन्छ।

बहुभाषाबाट जानकारी（外国語情報）

नाखा-वडा कार्यालयले, वर्षमा 4 पटक "बहुभाषामा जनसम्पर्क पत्रिका" चाइनीज र अङ्ग्रेजी भाषामा प्रकाशन गर्दै आएको छ। साथै, अङ्ग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, सजिलो जापानीज भाषामा बनाएको वेबसाइट पनि छ। अवश्य हेर्नुहोस्।
（広報紙（英語・中国語）やウェブサイト（英語・中国語・韓国朝鮮語・やさしい日本語）も見てください。）
https://www.city.yokohama.lg.jp/naka/naka-lang/

नाखा-वडाको होमपेज
(बहुभाषा)

विपद् रोकथाम （災害に備えましょう）

जापान एक प्राकृतिक प्रकोप (भूकम्प, टाइफुन, ठूलो वर्षा) बढि हुने देश हो। प्राकृतिक प्रकोप कहिले आउँछ थाहा हुँदैन। त्यसकारण अहिले देखि नै के गर्दा राम्रो हुन्छ भनि सोचेर, तयारी गरी राख्न अति आवश्यक छ।
（日本には地震や台風があります。準備しましょう。）

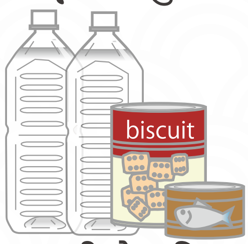
भूकम्प गएमा （地震の時に体を守る）

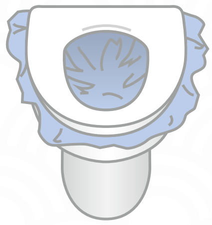
सबै भन्दा पहिला आफ्नो ज्यान बचाऔं

① **आफ्नो शरीरलाई होचो पार्ने वा निहुरिने**
② **टाउकोलाई बचाउने**
③ **कम्पन नरोकिए सम्म यताउता नजाने**

विपदलाई मध्यनजर गरी तयारी अवस्थामा राख्ने बस्तु （準備するもの）

ठूलो भूकम्प आदि गयो भने, पसलमा सामान खालि हुन गई, किन्न नसक्ने अवस्था आउन सक्छ। आश्रय स्थलमा भण्डार गरिराखेका सामानहरू पनि पर्याप्त छ भन्न सकिन्न। अग्रिम रुपमा सामानहरू किनेर घरमा थन्काएर राख्ने गरी विपदको लागि पूर्व तयारी गरौं।





- **खाने पानी अन्दाजी : 1 जनालाई 1 दिनको लागि 3ℓ×3 दिन भन्दा बढीको लागि**
- **खानेकुरा (3 दिन भन्दा बढीको लागि)**
- **पोर्टेवल ट्राइलेट प्याक अन्दाजी : 1 जनाको लागि दिनमा 5 पटक ×3 दिन भन्दा बढीको लागि**

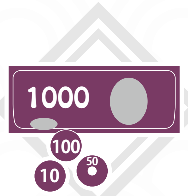
आश्रय लिन जाने बेलामा साथमा लिएर जाने सामान
（逃げる時にもっていくもの）

पासपोर्ट

निवासी कार्ड (जाइर्‍यू कार्ड)

बीमा कार्ड

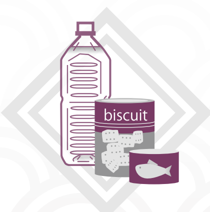
पैसा



बैंक पासबुक

हस्ताक्षर छाप (इनखान)

पानी, खानेकुरा

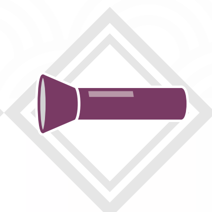


औषधी

औषधीको रेकर्ड बुक

लुगाफाटो, अण्डर वेयर

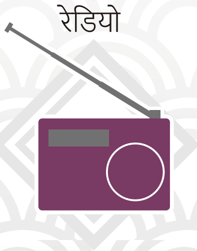
टर्च लाइट



लाइटर

अतिरिक्त ब्याट्री

रेडियो



आश्रय स्थल (विपद् आएको बेलामा भाग्ने स्थान) (逃げるところ)

यस खाममा राखि पठाइएको "वडाबासी जीवनयापन नक्सा" (कुमिन सेइखाचु म्याप) हेरी, आफ्नो आश्रय स्थल कहाँ छ भनि यकिन गरी राखौं।

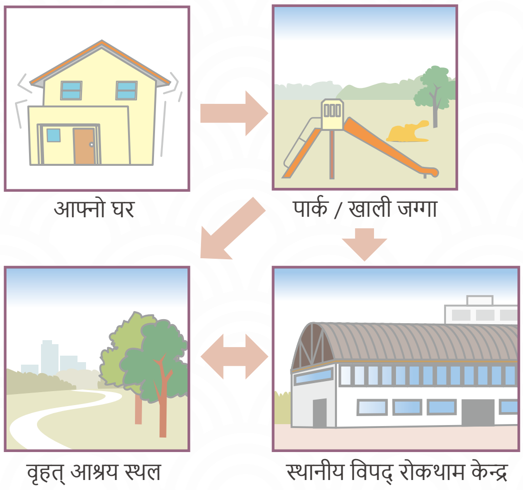
हावाहुरी तथा जल जन्य विपद बेलाको आश्रय स्थल तपसिलको भन्दा फरक हुने छ। विस्तृत जानकारीको लागि, सँगै पठाइएको "वडाबासी जीवनयापन नक्सा" हेरेर यकिन गर्नुहोस्।

●वृहत् आश्रय स्थल (कोउइकि हिनान बास्यो)「広域避難場所」(भीषण आगलागी भएको बेलामा भाग्ने स्थान)

- मोमिजिगाओका क्षेत्र (निसी-कु मोमिजिगाओका)
- नोगेयामा पार्क (निसी-कु, ओइमाचु-च्यो)
- होन्मोकु सान्च्यो पार्क क्षेत्र (नाखा-कु, होन्मोकु-वादा, वादायामा)
- नेगिसी फोरेस्ट पार्क तथा नेगिसी आवासीय क्षेत्र (नाखा-कु, नेगिसिदाई, चुकागोसी, मिनामि-कु सानया, इसोगो-कु, खामिच्यो)
- मिनातो नो मिएरु ओका पार्क (नाखा-कु, यामाते-च्यो)

●स्थानीय विपद् रोकथाम केन्द्र (चिइकि बोउसाइ क्योतेन)「地域防災拠点」(आफ्नो घरमा बस्न नसक्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू आश्रय लिएर जीविका चलाउने स्थान)

- आगलागी तथा भूकम्पबाट घर भत्कने जोखिम नभएको अवस्थामा आफ्नै घरमा जीवनयापन गर्न सकिन्छ।
- बसोबास क्षेत्र अनुसार आश्रय लिने ठाउँ तोकिएको हुन्छ।
- स्थानीय विपद् रोकथाम केन्द्रमा जम्मा भएका सबै जनाले कार्य विभाजन अनुसारको भूमिका निर्वाह गर्दै सामूहिक जीवनयापन गर्छन्।



संयोगवश, भूकम्पको विपद् आएर, आफ्नो घर जोखिममा परेको अवस्था वा भत्केको अवस्थामा, त्यस अवस्थाबाट राहतको लागि, "पार्क / खाली जग्गा" "वृहत् आश्रय स्थल" / "स्थानीय विपद् रोकथाम केन्द्र" आदि स्थानमा आश्रय लिनुहोस्।

विपदको बेलाको परिवारसँगको सम्पर्क तरिकाको बारेमा (家族に連絡する方法)

ठूलो भूकम्प जस्ता विपद् उत्पन्न भएको बेलामा, मोबाइल फोन आदि नचल्न पनि सक्छ।
आकस्मिक अवस्थामा कसरी सम्पर्क गर्ने अनि कहाँ जम्मा हुने भनि सम्पर्क तरिका र स्थान पहिला नै निश्चित गरि राखौं।
विपदको बेलामा पनि प्रयोग गर्न सक्ने सम्भावना उच्च रहेको SNS आदि सदुपयोग गरी सम्पर्क गर्ने तरिका पनि छ।

●डिजास्टर मेसेज बोर्ड (web171)

web171 भनेको इन्टरनेट प्रयोग गरी, लेखेको मेसेज सेभ गर्न अनि पढ्न सक्ने मेसेज बोर्ड हो। यसमा टेलिफोन नम्बर साँचोको रुपमा प्रयोग हुन्छ। विपदबाट असर परेका क्षेत्रका मानिसहरूको सुरक्षा अवस्था बारे थाहा पाउन सकिने भएकोले, ट्रायल पेजमा गएर अभ्यास गरेर हेरौं। अङ्ग्रेजी, चाइनिज, कोरियन भाषाको पेज हेर्न सक्नु हुन्छ।

Web171
(अङ्ग्रेजी भाषा)

बहुभाषाबाट जानकारी प्रदान गर्ने सहयोगी साइट (外国語の防災情報)

●सार्वजनिक हितको संस्था खानागावा अन्तरराष्ट्रिय फाउन्डेसन (KIF)

https://www.kifjp.org/disaster/

KIF
(बहु भाषामा, नेपाली भाषा पनि छ)

●सार्वजनिक हितको संस्था योकोहामा अन्तरराष्ट्रिय आदानप्रदान एसोसिएसन (YOKE)

https://www.yokesaigai.com/ne/

YOKE
(नेपाली भाषा)

★सधैं जसो स्थानीयहरूसँग कुराकानी मार्फत सम्बन्ध राखि राख्नुहोस्।
स्थानीय टोल छिमेकमा आयोजना हुने विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास जस्ता कार्यक्रममा सहभागी भएमा चिनजान हुने राम्रो अवसर मिल्ने छ। (近所の人と仲良くなりましょう。災害のとき、助け合えます。)

स्थानीय गतिविधि तथा कार्यक्रममा सँगै भाग लिएर नहेर्ने त? （まちの活動に参加しましょう）

तपाई बसोबास गर्ने टोल छिमेकमा चिनजानका मानिस बढ्दै गयो भने, तपाईको दैनिक जीवन अझै रमाइलो हुन्छ होला! स्थानीय टोल छिमेकमा सजिलै सहभागी हुन सक्ने गतिविधिहरू धेरै छन्। स्थानीय व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुने गरौं!

- स्थानीय टोल छिमेकमा, "जिचिखाई, च्योउनाई-खाई" अर्थात टोल विकास संस्था भनिने, स्थानीय बासिन्दाहरू नै अग्रसर भएर स्थापना गरिएका स्थानीय संस्थाहरु पनि छन्। यस क्षेत्रमा बस्ने जो कोही पनि यस संस्थामा आबद्ध हुन सक्छन्।
- स्थानीय बासिन्दाहरू बीचको आपसी अन्तरक्रियाको लागि, बोन-ओदोरी, नाचु-माचुरी, खेलकुद प्रतियोगिता, बजार, रेडियो शारीरिक व्यायाम जस्ता, बच्चा देखि वयस्क व्यक्तिहरू पनि रमाउन सकिने विभिन्न खालका कार्यक्रमहरू आयोजना भइरहेका छन्।

जिचिखाई, च्योउनाई-खाई अर्थात टोल विकास संस्थामा प्रवेश गरौं। चिनजानका व्यक्तिहरू बढ्दै गयो भने ढुक्क भएर जिउन सकिने हुन्छ।

मोचि-चुकि

खट यात्रा

टोलको सरसफाइ कार्यक्रम

विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास

●नाखा वडा समाज कल्याण तथा स्वास्थ्य योजना भन्नाले?
(उपनाम : नाखा नाखा ई ने!)
（みんなで安心して暮らせるまちをつくっていきましょう）

जो कोही पनि सधैँ सुरक्षित र ढुक्क भएर जिउन सक्ने शहर बनाउने लक्ष्य लिएर, नाखा-वडामा बसोबास गर्ने र काम गर्ने सबै व्यक्तिहरू पारस्परिक सहयोग गर्दै अगाडि बढ्ने योजना हो।

中なかいいネ!

बजारमा किनमेल या खानेकुरा खाएर रमाउन सकिन्छ! （商店街に行ってみましょう！）

जापानमा "स्योउतेनगाइ" भनिने, किनमेल तथा खानेकुरा खान मिल्ने विभिन्न खालका पसलहरू एकत्रित भएर बनेको एरिया छ। नाखा-वडामा पनि, धेरै स्योउतेनगाइ (बजार) छन्। अवश्य पनि, तपाईको घर नजिकको स्योउतेनगाइमा गएर किनमेल तथा खानाको मज्जा लिएर रमाइलो गरौं।

अप्ठ्यारो वा समस्या परेको बेलामा सल्लाह गर्नुहोस् (困ったときは相談してください)

विदेशीहरूलाई लक्षित गरेर सूचना प्रवाह गर्ने काउन्टर, नाखा अन्तरराष्ट्रिय लाउन्ज「なか国際交流ラウンジ」

"नाखा अन्तरराष्ट्रिय लाउन्ज" भनेको, नाखा-वडामा बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकको नजिकको परामर्श काउन्टर हो। यस संस्थाले दैनिक जीवनयापनसँग सम्बन्धित विभिन्न सूचनाहरू अङ्ग्रेजी, चाइनिज, सजिलो जापानिज भाषामा उपलब्ध गराउँदै आएको छ।

नाखा-वडा कार्यालयको काउन्टरमा पनि सहज रुपमा प्रक्रिया चाल्न तथा सल्लाह गर्न सक्ने गरी, कर्मचारीहरूले तपाईहरुलाई मद्दत गरिने छ।

●कस्तो खालको सल्लाह लिन सकिन्छ? (色々な相談ができます)

- जापानीज भाषा अध्ययन गर्न सक्ने स्कूलहरूको जानकारी दिइने छ। (日本語を勉強したい)
- कानून / भिसा / श्रम आदिसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका परामर्श काउन्टरको जानकारी दिइने छ। (仕事のこと)
- बच्चाहरू विद्यालयमा भर्ना हुने बेलाको प्रक्रियाको बारेमा जानकारी दिइने छ। (学校のこと)
- दोभासे तथा अनुवाद गर्ने स्वयम् सेवकहरू चिनाउने तथा दर्ता गर्न सक्नु हुन्छ। (ボランティアのこと)

●दोभासे तथा अनुवादक स्वयम् सेवकहरू चाहिएको छ ! (通訳・翻訳ボランティア)

स्थानीय कार्यक्रम आदिमा दोभासे गर्ने, पर्चाहरूलाई अनुवाद गर्ने स्वयम् सेवकहरू चाहिएको छ। विस्तृत जानकारीको लागि, नाखा अन्तरराष्ट्रिय लाउन्जमा सम्पर्क गर्नुहोस्!

नाखा अन्तरराष्ट्रिय लाउन्ज

नाखा-कु, निहोन ओदोरी 35 नाखा-वडा कार्यालय, अर्को भवनको 1 तल्ला

नाखा-वडावासी गतिविधि सेन्टर (नाखा कुमिन खाचुदो सेन्टर) भित्र

फोन : **045-210-0667**
(अङ् ग्रेजी, चाइनिज, सिजलो जापानीज भाषा) **फ्याक्स : 045-224-8343**

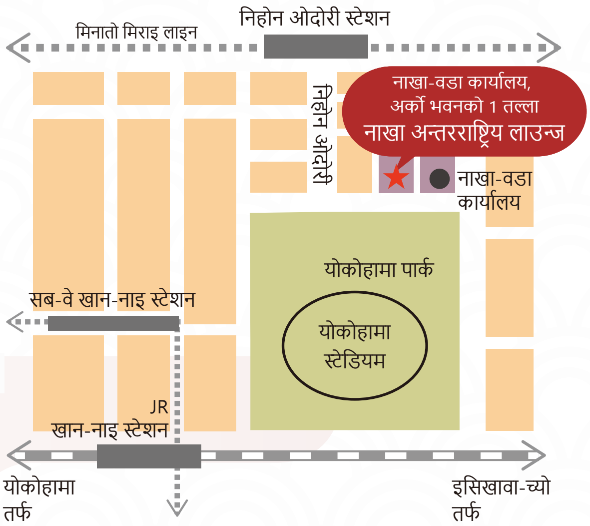
खुल्ने समय : 9:15~17:00

बन्द हुने दिन : आइतबार, राष्ट्रिय बिदा, नयाँ वर्षको बिदा (१२/२९-१/३)

ईमेल : nakalounge@yoke.or.jp

होमपेज URL : http://nakalounge.jp/en/

(अङ्ग्रेजी भाषा)



योकोहामा विदेश निवासी सूचना केन्द्र (योकोहामा-सी ताबुन्खा क्योउजोन सोउगो सोउदान सेन्टर)「横浜市多文化共生総合相談センター」

योकोहामामा बसोबास गरिरहेका विदेशीहरुको लागि, नेपाली भाषा लगायत 12 भाषामा परामर्श सेवा दिइरहेको छ।

फोन : 045-222-1209 **ईमेल : t-info@yoke.or.jp**

परामर्श समय : सोमवार देखि शुकबारर 9 : 00~17 : 00

होमपेज URL: https://yoketagengo.com/info_center/

(जापानी)

योकोहामा होनमाची नो-जु उतागावा कुनियोसी

यो चित्रलाई, “उकियो-ए” भनिन्छ जुन 18 औं शताब्दी तिर प्रख्यात भएको छापा चित्र हो। अहिले पनि अस्तित्वमा रहेको नाखा-वडाको होनमाचीको बाटो चित्रण गरिएको छ। यो चित्रबाट, त्यस बेला देखि नाखा-वडामा विभिन्न देशका नागरिकहरू मिलेर बसिरहेको कुरा थाहा पाउन सकिन्छ।

योकोहामा नगरपालिका, नाखा-वडा कार्यालय
〒231-0021 योकोहामा-सी, नाखा-कु, निहोन ओदोरी 35
फोन : 045-224-8123 फ्याक्स : 045-224-8214
2023 साल 4 महिनामा पकार्शित
(2025年4月時点修正)

横浜市中央図書館所蔵