<u>समस्या परेको बेलामा परामर्श गर्ने काउन्टर</u> (जीवनयापन,काम,पैसा,बसोबास योग्यता)

यदी पैसा नभएर जीवनयापनमा समस्या परिरहेको छ, मानसिक समस्याहरू पनि छन्।
कर वा पेन्सन,स्वास्थ्य बिमाको भुक्तानी आदि बारे थाहा छैन आदि,
जापानको जीवनयापनमा समस्या परेको कुराहरू,नबुझेका कुराहरू बारे परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।

यहाँ हामी नेपाली भाषाबाट परामर्श गर्न सकिने काउन्टरहरूको जानकारी दिन्छौं।
अन्य भाषाको काउन्टरको जानकारी यहाँबाट: https://tcc117.jp/facil/consult.html

- **योरिसोई हटलाइन** (स्याखाइतेकी होउसेचु सपोर्ट सेन्टर) (टेलिफोन/च्याट)
  टेलिफोन: 0120-279-338 (नि: शुल्क)
  *इवाते,मियागी,फुकुसिमाबाट फोन गर्दा: 0120-279-226
  जापानी भाषाबाट दिइने जानकारी सकिएपछि 2थिच्नुहोस्।
  च्याट: फेसबुकको मेसेन्जरबाट पठाउन सक्नुहुन्छ।
  https://www.facebook.com/yorisoi2foreign

  उपलब्ध बार र समय आदि,विस्तृत विवरणको लागि तलको वेबसाइटमा लेखिएको छ।
  https://www.since2011.net/yorisoi/np/

- **गाइकोकुजिन जाइर्यु सिएन सेन्टर (FRESC) हेल्पडेस्क** (टेलिफोन)
  नयाँ कोरोना भाइरसको कारणले अप्ठयारोमा परेमा विदेशी नागरिकले फोन मार्फत परामर्श लिन सक्छन्।
  टेलिफोन: 0120-76-2029 (नि: शुल्क)
  सोमवार ～शुक्रबार बिहान 9बजे ～बेलुका 5बजे (शनि, आइत र सार्वजनिक बिदामा बिदा हुनेछ)

  तलको वेबसाइटमा व्याख्या गरिएको छ।
  http://www.moj.go.jp/isa/content/930006209.pdf

- **नजिकको चीइकी कोकुसाईखा क्योउखाई**
  तलको वेबसाइटबाट खोज्न सक्नुहुन्छ। (जिचिताई कोकुसाईखा क्योउखाई/सूचीहरू जापानी भाषा/अंग्रेजी भाषा)
  जापानी सूची: http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
  अंग्रेजी सूची: http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html
  *उपलब्ध भाषाहरू काउन्टर अनुसार फरक छन्।

- **नजिकको NGOआदिको परामर्श काउन्टर**
  तलको वेबसाइटबाट खोज्न सक्नुहुन्छ। (इज्यु-रेन को नेटवर्क/सूचीहरू जापानी भाषा/अंग्रेजी भाषा)
  https://migrants.jp/network.html
  *उपलब्ध भाषाहरू काउन्टर अनुसार फरक छन्।

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

विस्तृत रूपमा परामर्श गर्न चाहेको खण्डमा, परामर्श गर्ने विवरण अनुसार निम्न काउन्टरहरू पनि छन्।

[जागिर गुमाउनु भई बेरोजगार हुनु भएमा, काममा समस्या परेको बेलामा]

विशेषगरी श्रम सर्त आदि बारेमा परामर्श गर्न चाहेमा

- **विदेशी कामदारहरूको लागि टेलिफोन परामर्श**
  (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय) (टेलिफोन)
  टेलिफोन: 0570-001-708 (फोन गरेको पैसा लाग्नेछ)
  मंगल/ बुध/बिहिबार बिहान 10बजे～दिउँसो 3बजे (12बजे ～दिउँसो1बजे बाहेक)
  (वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्षमा बिदा)

- **श्रम अवस्था परामर्श हट लाइन**
  (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय) (टेलिफोन)
  टेलिफोन: 0120-531-408 (नि:शुल्क)
  बुधवार (कार्यालय दिन) बेलुका 5बजे ～बेलुका 10बजे/बुधवार (सार्वजनिक बिदा, आइतवार
  बिहान 9बजे ～ बेलुका 9बजे)
  (वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्षमा बिदा)

- **तपाईं बसेको क्षेत्रको विदेशी श्रमिकहरुको परामर्श कर्नर**
  तलको पेजबाट खोज्न सक्नुहुन्छ।
  https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/pdf/foreigner_npl.pdf

श्रम सर्तहरू बारेमा परामर्श,तलको वेबसाइटमा व्याख्या गरिएको छ।
https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_npl.html

विशेष गरि कानुन र मानव अधिकार बारेमा परामर्श गर्न चाहेमा

- **होउतेरस बहुभाषिक सूचना प्रावधान**
  (जापान न्यायिक सहयोग संघ) (टेलिफोन)
  टेलिफोन: 0570-078377 (फोन गरेको पैसा लाग्नेछ)
  सोमबार ～शुक्रबार बिहान 9बजे～बेलुका 5बजे

  तलको वेबसाइटमा व्याख्या गरिएको छ।
  https://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html#cms63586

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会
原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

- **विदेशी भाषा मानव अधिकार परामर्श सम्पर्क**
  (न्याय मन्त्रालय) (टेलिफोन)
  टेलिफोन: 0570-090911 (फोन गरेको पैसा लाग्नेछ)
  सोमबार～शुक्रबार बिहान 9बजे ～बेलुका 5बजे (वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्षमा बिदा)

- **विदेशी भाषामा इन्टरनेटबाट मानव अधिकार सम्बन्धी परामर्श डेस्क** (न्याय मन्त्रालय)
  तलको URLबाट परामर्श गर्न सकिनेछ।
  नेपाली भाषाको परामर्श पेज: https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_AD/0101_np.html

- **तपाईं बसेको क्षेत्रको कानुन मामिला कार्यालय**
  तलको वेबसाइटबाट खोज्न सक्नुहुन्छ। (सूची जापानी भाषा मात्र)
  http://www.moj.go.jp/MINJI/minji10.html

न्याय मन्त्रालय/कानुन मामिला कार्यालयमा परामर्शको बारेमा , तलको वेबसाइटमा व्याख्या गरिएको छ।
http://www.moj.go.jp/content/001315917.pdf

यदी काम खोज्न चाहेमा

- **हेलो वर्क** (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय)
  जापानी भाषा बाहेक अन्य भाषामा हेलो वर्कमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।
  टेलिफोन: 0800-919-2909 (फोन गरेको पैसा लाग्नेछ)
  सोमबार ～शुक्रबार बिहान 8बजे 30मिनेट ～बेलुका 6बजे/शनिबार बिहान 10बजे ～बेलुका 5बजे
  (आइत/सार्वजनिक बिदा/वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्षमा बिदा)

  तलको वेबसाइटमा व्याख्या गरिएको छ।
  जापानी भाषा बाहेक अन्य भाषामा कुरा गर्न सक्ने हेलो वर्कको स्थान पनि लेखिएको छ।
  https://www.mhlw.go.jp/content/000673015.pdf
  (हेलो वर्कको सूची जापानी भाषामा)

[घरेलु हिँसा (DV)ले समस्या परेको बेला]

- **घरेलु हिँसा (DV) परामर्श प्लस** (क्याबिनेट कार्यालय/स्याखाइतेकी होउसेचु सपोर्ट सेन्टर)
  च्याट : तलको वेबसाइको च्याटबाट
  https://soudanplus.jp/ne/index.html
  टेलिफोन: 0120-279-889 (नि:शुल्क) *जापानी भाषामा मात्र
  मेल: वेबसाइटको मेलबाट *जापानी भाषामा मात्र

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/