

# 生活ハンドブック

په جاپان کې د ژوند لپاره لارښود کتاب

## 補完的保護対象者として認定された方の 日本でのくらしのために

تر بشپړونکي خونديتوب لاندې خلکو لپاره

< 日本語 / パシュトー語 >

جاپاني / پښتو

第 1 版

لومړۍ چاپ

(公財)アジア福祉教育財団

難民事業本部

له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ)

د آسیایي خلکو د هوساینې او زده کړو لپاره بنسټ (FWEAP)

# 110



事件・事故の急報は、局番なし（無料）110番

急を要しない相談は、局番なし # 9110

FAX110 番 番号は各都道府県警察に問い合わせてください。

# 119



火事・救助・救急車は、局番なし（無料）119 番

FAX119 番 FAX 番号 局番なし 119 番

110 番も 119 番も

1. 緊急であること
2. どうしたのか
3. どこで（住所または目標物）
4. 氏名
5. かけている電話番号

をゆっくり、はっきりはなしてください。

救急車を呼んだとき、健康保険証も用意しておいてください。

# 110



د یوې پېښې یا ټکر په اړه په بیرنۍ توګه د راپور ورکولو لپاره، د ۱۱۰ شمېره په (وریا) ډول ډایله کړئ

د نا بیرینو سلا مشورو لپاره ۹۱۱۰ (وریا نه ده) شمېره ډایله کړئ.  
د فاکس له لارې د بیرنیو پیغامونو لپاره، په مهربانۍ سره شمېره د خپل ښار د پولیسو له څانګې یا عمومي دفتر څخه وغواړئ.

# 119



د اور وژنې خدمت، مرستې او امبولانس لپاره له ۱۱۹ (وریا) شمېرې سره اړیکه ونیسئ.  
همداراز تاسو کولای شئ دې شمېرې ته فاکس پیغام واستوئ.

کله چې له ۱۱۰ یا ۱۱۹ سره اړیکه ونیسئ، په مهربانۍ سره په آرام او روښانه ډول لاندې موارد ووايئ:

۱. دا یو بیرنۍ حالت دی
۲. موضوع څه شی ده
۳. تاسو چیرته یاست (پته یا ځای)
۴. ستاسو نوم
۵. هغه شمېره چې تاسو یې له لارې اړیکه نیولې ده

که چېرې تاسو له یوه امبولانس سره اړیکه ونیسئ، په مهربانۍ سره خپله د روغتیايي بیمې تصدیق پاڼه له ځان سره چمتو وساتئ.

# 生活ハンドブック

په جاپان کې د ژوند لپاره لارښود کتاب

補完的保護対象者として認定された方の  
日本でのくらしのために

تر بشپړونکي خونديتوب لاندې خلکو لپاره

< 日本語 / パシュトー語 >

جاپاني / پښتو

第 1 版

لومړۍ چاپ

(公財)アジア福祉教育財団

難民事業本部

له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ)

د آسیایي خلکو د هوساینې او زده کړو لپاره بنسټ (FWEAP)

## سريزه

له کډوالو سره د مرستې مرکز(RHQ) د دولت لخوا د کميسيون تر چتر لاندې په ۱۹۷۹ کال کې يې د بنسټ ډبره کېښودل شوه او په جاپان کې يې د هندي-چينايي کډوالو د مېشتېدنې څخه د ملاتړ په موخه د پروژو پلي کول په غاړه اخيستي دي. د هند او چين د کډوالو منل د ۲۰۰۵ په پای کې ودرېدل. په دې موده کې ۱۱,۳۱۹ کسانو په جاپان کې د مېشت کېدو اجازه تر لاسه کړه

د ۲۰۰۲ د اگسټ په مياشت کې، د جاپان دولت پريکړه وکړه چې د هغو کسانو له مېشت کېدو سره مرسته وکړي، چې د عدليې وزارت لخوا د ۱۹۵۱ کال د پناه غوښتونکو د حالت (د کډوالو کنوانسيون) پر بنسټ د پناه غوښتونکو په توگه پېژندل شوي دي. د ۲۰۰۳ کال په مې کې، همدراز RHQ د کنوانسيون تر چتر لاندې کډوالو او د هغوی د کورنۍ له غړو څخه د جاپانۍ ژبې په زده کولو او د مېشتېدنې په اسانتياوو کې د مرکز تر مشرۍ لاندې د دندې د موندلو په برخه کې د ملاتړ وړاندې کول پيل کړل. اوس RHQ دا خدمتونه د RHQ د ملاتړ په مرکز کې وړاندې کوي.

د ۲۰۰۸ کال په اکتوبر کې، د کابينې له تصويب سره د جاپان دولت پريکړه وکړه چې د مېشتېدنې فرصتونه وړاندې کړي. په کلنۍ توگه د ۳۰ برمايي کډوالو منل (د کورنۍ د واحد پر بنسټ منل شوي) چې په تايلنډ کې د کډوالو په پنډغالو کې ځای پر ځای شوي وو، په ۲۰۱۰ کال کې يې د پنځه کلنۍ آزمايښتي طرحې په توگه پيل کړه. له ۲۰۱۵ کال راپدېخوا، جاپان په مالزيا کې د مېشتو برمايي کډوالو منل پيل کړل او د ۲۰۱۹ کال په جون کې يې د کابينې په تصويب سره، د هغو کډوالو اندازه چې د منل کېدو امکان يې و د هغو کډوالو لپاره چې په لنډمهاله ډول په اسيا کې مېشت شوي و، بدلون وموند او د منل کېدو دا شمېرې هم زياتې شوې. د ۲۰۲۳ په ډسمبر مياشت کې، د جاپان دولت تر بشپړونکي ملاتړ لاندې خلکو لپاره د ملاتړ وړاندې کول پيل کړل. RHQ دې کډوالو ته د جاپاني ژبې زده کړې او د RHQ د ملاتړ په مرکز کې د دندې خدمتونه وړاندې کوي.

موږ د زړه له کومې هيله لرو چې په جاپان کې مېشت کډوال د جاپان له ټولنې سره سمون ومومي او په بېلابېلو برخو کې فعال شي. په ورته وخت کې، تر هغه وخت پورې چې د دوی ژوند يوه ثبات ته ونه رسيږي، دا احتمال شته دی چې د ډول خلکو لپاره د جاپاني رواجونو او مهم محفلونو درک کولو ورته ستونزمن وي او اړ شي چې له بېلابېلو ستونزو سره لاس او گريوان شي.

له دې امله، موږ په دې لارښود کتاب کې په جاپان کې د ژوند لپاره لومړني اړين معلومات راغونډ کړي دي. مهرباني وکړئ له هغوی څخه د جاپان د بېلابېلو سيستمونو او قوانينو باندې د پوهېدو، د کړه معلوماتو د تر لاسه کولو او په دې هېواد کې له خپل ژوند څخه د خوند اخيستلو لپاره کار واخلئ. همداراز، لا زياتې پوښتنې په آزادانه ډول د RHQ د سلا مشورې برخې يا د کډوالو له سلاکارانو څخه وپوښئ. موږ هيله لرو چې تاسو به ډېر ژر خپلواکۍ او باثباته ژوند ته ورسېږئ.

که چېرې تاسو د دې کتاب په اړه کوم نظريات لرئ، په مهربانۍ سره په آزادانه ډول يې RHQ ته وړاندې کړئ.

د ۲۰۲۴ مارچ مياشت

له کډوالو سره د مرستې مرکز

## はじめに

1979 年に発足した当難民事業本部は、政府から委託を受け、インドシナ難民の日本への定住支援事業を行ってきました。2005 年 12 月末をもってインドシナ難民の受け入れが終了し、この間に 11,319 人の方が定住を許可されました。政府は、2002（平成 14）年 8 月、1951 年の「難民条約」に基づいて法務大臣が認定した難民（条約難民）の方々の定住を支援することとしました。条約難民とその家族の方々に対し日本語教育や就職あっせん等を提供するもので、難民事業本部が運営する定住支援施設で 2003 年秋から開始され、現在は R H Q 支援センターにて実施されています。また、政府は、2008（平成 20）年 10 月の閣議了解において、第三国定住による難民の受け入れを、タイの難民キャンプに滞在するミャンマー難民を対象に 2010（平成 22）年から毎年 30 人（家族単位）5 年間にわたってパイロットケースとして実施することを決定しました。2015 年以降は、マレーシアに滞在するミャンマー難民を受け入れることになり、さらに 2019 年 6 月の閣議了解により、受け入れ可能な難民がアジア地域に一時滞在する難民に変更され、受入人数も拡大しています。また、2023 年 12 月には、日本政府が補完的保護対象者への支援を開始しました。難民事業本部は R H Q 支援センターにおいて、日本語教育や就職あっせん等を提供しています。難民として定住している多くの方が、日本社会に適応し、各方面で活躍されるようになることを心から希望しています。一方では、生活が安定するまでには、様々な日本の習慣や出来事が分かりにくかったり、いろいろな困難に出くわしたりする可能性があります。この「生活ハンドブック」は皆さんのために作成しました。日本での生活の便利を図るため、基本的なことを説明しました。このハンドブックを使って、日本の色々な制度やきをまりを理解し、更に詳しい情報を入手し、日本での生活を楽しいものにしてください。また、難民事業本部の運営する相談窓口や難民相談員に気がねなく問い合わせてください。皆さんが早く自立し、安定した生活を送れるよう願っています。なお、内容にご意見があれば、どうぞ難民事業本部にお寄せください。

2024 年 3 月

難民事業本部



## 日本で補完的保護対象者として居住する方へ

### 1. 在留手続き

日本に住む補完的保護対象者のほとんどは、出入国管理及び難民認定法によって「定住者」という在留資格で日本に在留を認められています。定住者の主な在留期間は、1年、3年、5年となっており、期間の更新が必要です。更新の手続き方法については、第1章 1-1 で詳しく説明しています。

### 2. 在留カード

補完的保護対象者認定を受けたときに新しい在留資格を取得した人は、在留カードが交付されます。

在留カードの交付については、第1章 1-2 を参照してください。

### 3. 公的医療保険

日本では、3 か月を超える在留資格をもつ外国人は、全員が公的医療保険に加入することになっています。

職場で健康保険に加入していない人は、市区町村役場で「国民健康保険」に加入する手続きが必要です。

詳しくは、第5章 5-3 で説明します。

### 4. 地域の情報

みなさんがこれから日本で生活していくためには、地域社会で受け入れてもらえることが大切です。ごみの分別方法や自治会への加入要件、住民サービスなどは地域によって異なりますので、市区町村役場へ行ったときに確認しましょう。

また、住まいのとなりや、上下の階の方には、あいさつをしておくことも大切です。生活のルールも教えてもらえるでしょう。

自治会などに加入することにより、困った時など、協力してもらえます。

## د هغو کسانو لپاره چې ټاکل شوي په جاپان کې تر بشپړونکي خونديتوب لاندې استوگن شي:

### ۱. د استوگنې د حالت د بيا نوي کولو تگلارې

تقریباً ټول هغه خلک چې په جاپان کې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې ژوند کوي، د کډوالۍ د کنټرول او د کډوالو د پېژندلو د قانون پر بنسټ، اجازه لري چې په جاپان کې مېشت شي یا د اوږد مهال لپاره د کډوالۍ حالت ولري. د مېشت شویو کسانو لپاره د استوگنې تر ټولو عامې دورې یو، درې یا پنځه کلونه دي چې له دې امله اړینه ده چې دا دوره بیا ځلي نوې شي. د بیا ځلي نوي کولو د تگلارو په اړه د معلوماتو لپاره، په مهربانۍ سره ۱-۱-۱ څپرکي ته مراجعه وکړئ.

### ۲. د استوگنې کارت

د هغو کسانو لپاره چې د بشپړونکي ملاتړ لپاره په شرایطو د برابرېدو له تاییدۍ وروسته د اوسېدو نوی حالت تر لاسه کوي، د استوگنې کارت ورکول کېږي. د استوگنې د کارتونو د ورکولو په اړه د جزئیاتو لپاره، په مهربانۍ سره ۱-۱-۲ څپرکي ته مراجعه وکړئ.

### ۳. د عامې روغتیا بیمه

په جاپان کې هغه کسان چې د استوگنې حالت یې له درې میاشتو څخه زیات وي، مکلف دي چې د عامې روغتیا د بیمې له طرحې سره یو ځای شي. هغه کسان چې په خپل کار ځای کې یې په روغتیايي بیمه کې ګډون نه دی کړی، اړ دي چې د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ په دولتي اداره کې د روغتیايي بیمې په ملي طرحه کې ګډون وکړي. د جزئیاتو لپاره، په مهربانۍ سره ۳-۵-۵ څپرکي ته مراجعه وکړئ.

### ۴. سیمه ییز معلومات

د دې لپاره چې له دې وروسته په جاپان کې له خپل ژوند څخه خوند واخلي، اړینه ده چې تاسو د سیمه ییزې ټولنې لخوا ومنل شئ. د جلا کولو لارې او د کثافاتو غورځول، په سیمه ییزو ټولنو کې د غړیتوب اړینې اړتیاوې او د اوسېدونکو لپاره خدمتونه د یوې ناحیې د بلې په پرتله توپیر لري، له دې امله سپارښتنه کېږي، چې د سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر ته د مراجعې پر مهال دوی تایید کړئ.

همداراز دا ستاسو لپاره مهم دي چې خپل ځان هغو ګاونډیانو ته ور وپېژنئ چې تاسو ته څیرمه یا لاندې او ښکته پور کې ژوند کوي. دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي، چې د ګاونډیتوب په اصولو هم پوه شئ.

د ګاونډ ټولنو غړي یا ورته ګروپونه به د هر ډول ستونزې د رامنځته کېدو په صورت کې له تاسو سره مرسته وکړي.

## 第1章 法的な手続き

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1-1 定住者の在留資格について   | 1  |
| 1-2 在留カード          | 4  |
| 1-3 家族を呼び寄せるには     | 7  |
| 1-4 婚姻の手続き         | 8  |
| 1-5 子どもが生まれたときの手続き | 10 |
| 1-6 家族が死亡したときの手続き  | 12 |
| 1-7 離婚の手続き         | 14 |
| 1-8 永住許可を受けるには     | 16 |
| 1-9 帰化をするには        | 18 |
| 1-10 印鑑 (実印) 登録    | 20 |
| 1-11 海外への渡航        | 21 |
| 1-12 外国へ移住するとき     | 23 |

## 第2章 暮らし

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 2-1 地域社会で守るべき日本のルール   | 24 |
| 2-2 交番                | 26 |
| 2-3 暮らしが苦しいとき         | 26 |
| 2-4 社会福祉協議会           | 27 |
| 2-5 保護が必要な子どもについて     | 28 |
| 2-6 集まりを開く場所を借りたい     | 28 |
| 2-7 法律相談などの公的な相談所について | 29 |
| 2-8 運転免許の切替や取得について    | 30 |
| 2-9 電話の加入             | 33 |

## 第3章 しごと

|               |    |
|---------------|----|
| 3-1 仕事を探したい   | 34 |
| 3-2 職業訓練を受けたい | 35 |

## ۱ څپرکی قانوني تگلاري

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ۱-۱ د استوگنې حالت "اوږد مهاله استوگنځای"             | ۱  |
| ۲-۱ د استوگنې کارت                                    | ۴  |
| ۳-۱ جاپان ته د کورنۍ د غړو بلل                        | ۷  |
| ۴-۱ د واده تگلاري                                     | ۸  |
| ۵-۱ د ماشوم د زیرېږدو پر مهال تگلاري                  | ۱۰ |
| ۶-۱ د کورنۍ د یوه غړي د مړ کېدو په صورت کې پروسیجرونه | ۱۲ |
| ۷-۱ د طلاق تگلاري                                     | ۱۴ |
| ۸-۱ د دایمي استوگنې لپاره د اجازې ترلاسه کول          | ۱۶ |
| ۹-۱ تابعیت                                            | ۱۸ |
| ۱۰-۱ د مهر ثبت کول (قانوني مهر)                       | ۲۰ |
| ۱۱-۱ له هېواد څخه بهر سفر کول                         | ۲۱ |
| ۱۲-۱ بل هېواد ته تلل                                  | ۲۳ |

## ۲ څپرکی په جاپان کې ژوند کول

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ۱-۲ هغه اصول چې په سیمه ییز ټولنه کې باید په پام کې ونیول شي | ۲۴ |
| ۲-۲ د پولیسو بکسونه                                          | ۲۶ |
| ۳-۲ که چېرې په ژوند کې ستونزې لری                            | ۲۶ |
| ۴-۲ د ټولنیزې هوساینې شور اګانې                              | ۲۷ |
| ۵-۲ هغه ماشومان چې خونديتوب ته اړتیا لري                     | ۲۸ |
| ۶-۲ د لیدنو لپاره د یو ځای په پور اخیستل                     | ۲۸ |
| ۷-۲ د عامه سلا مشورو دفترونه (قانوني سپارښتنه، نور)          | ۲۹ |
| ۸-۲ د موټر چلولو د جواز بدلون او ترلاسه کول                  | ۳۰ |
| ۹-۲ په تلیفون کې ګډون کول                                    | ۳۳ |

## ۳ څپرکی کار

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ۱-۳ د کار په لټه کې          | ۳۴ |
| ۲-۳ د حرفوي روزنې ترلاسه کول | ۳۵ |

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 3-3 | 各種の資格をとるには             | 36 |
| 3-4 | 雇用保険                   | 37 |
| 3-5 | 労災保険                   | 39 |
| 3-6 | 仕事をやめたり、別の会社に変わったりするとき | 40 |

## 第4章 住居

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| 4-1 | 公営や都市再生機構の住宅に入居したい | 41 |
| 4-2 | 民間の賃貸住宅            | 43 |
| 4-3 | 家を買うには             | 44 |

## 第5章 医療

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 5-1 | 病氣や怪我をしたとき        | 45 |
| 5-2 | 休日（夜間）急患診療所       | 46 |
| 5-3 | 公的医療保険            | 47 |
| 5-4 | 公的介護保険            | 49 |
| 5-5 | 健康診断・予防接種         | 51 |
| 5-6 | 医療費が払えないとき        | 52 |
| 5-7 | 精神的に不安なとき         | 53 |
| 5-8 | 在宅の障害児のための援助と訓練施設 | 54 |
| 5-9 | 妊娠・出産             | 55 |

## 第6章 教育

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 6-1 | 日本の教育制度          | 59 |
| 6-2 | 小・中学校の入学や転入学の手続き | 61 |
| 6-3 | 保育園・幼稚園に入れるには    | 62 |
| 6-4 | 高校に進学したいとき       | 65 |
| 6-5 | 大学等に進学したいとき      | 67 |
| 6-6 | 高等専門学校・専修学校      | 70 |
| 6-7 | 学費に困ったとき         | 72 |
| 6-8 | 留学したいとき          | 74 |

|     |                                                              |    |
|-----|--------------------------------------------------------------|----|
| 3-3 | د اسنادو ترلاسه كول                                          | 36 |
| 3-4 | د دندې بيمه                                                  | 37 |
| 3-5 | د كار اړوند پېښو له امله د رامنځته شويو زيانونو د جبران بيمه | 39 |
| 3-6 | د كار پرېښودل او بل شركت ته تلل                              | 40 |

## ۴ څپرکی استوګنځای

|     |                                                                        |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------|----|
| 4-1 | عمومي استوګنځای او ښاري رنسانس يا نوي کولو د ادارې (UR) استوګنځای .... | 41 |
| 4-2 | شخصي اجاره يي استوګنځای او نور .....                                   | 43 |
| 4-3 | د يوه کور پيرل .....                                                   | 44 |

## ۵ څپرکی طبي درملنه

|     |                                                                            |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 5-1 | کله چې تاسو ناروغ يا ټپي وئ .....                                          | 45 |
| 5-2 | په رخصتۍ او د شپې پر مهال بېړنۍ طبي آسانتياوې .....                        | 46 |
| 5-3 | د عامې روغتيا بيمه .....                                                   | 47 |
| 5-4 | د دولتي نرسنگ د پاملرنې بيمه .....                                         | 49 |
| 5-5 | طبي معاینات او واکسينونه .....                                             | 51 |
| 5-6 | که چېرې تاسو طبي لګښتونه نشئ ادا کولای .....                               | 52 |
| 5-7 | که چېرې ذهني اضطراب لرئ .....                                              | 53 |
| 5-8 | په کور کې د معلوليت لرونکو ماشومانو لپاره د مرستې او روزنې آسانتياوې ..... | 54 |
| 5-9 | میندواري او د ماشوم زيږول .....                                            | 55 |

## ۶ څپرکی زده کړې

|     |                                                                     |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------|----|
| 6-1 | په جاپان کې د زده کړو سيستم .....                                   | 59 |
| 6-2 | د ابتدايه، متوسطې يا عالي لېسې د نومليکني مرحلې يا بدلول .....      | 61 |
| 6-3 | په نرسري ښوونځي يا ورکټون کې نومليکنه .....                         | 62 |
| 6-4 | عالي لېسې ته تلل .....                                              | 65 |
| 6-5 | پوهنتون او نورو ته تلل .....                                        | 67 |
| 6-6 | عالي تخنيکي کاليجونه او حرفوي ښوونځي .....                          | 70 |
| 6-7 | که چېرې د ښوونځي د لګښتونو په ادا کولو کې له ستونزې سره مخ وئ ..... | 72 |
| 6-8 | کله چې غواړئ له هېواد بهر زده کړې وکړئ .....                        | 74 |

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 6-9 | 日本語の学習 | 76 |
|-----|--------|----|

## 第7章 事故・火事・救急車

|     |             |    |
|-----|-------------|----|
| 7-1 | 事故・盗難にあったとき | 78 |
| 7-2 | 交通事故にあったとき  | 79 |
| 7-3 | 火事の時        | 80 |
| 7-4 | 急病・怪我の時     | 80 |
| 7-5 | ガス漏れ        | 81 |

## 第8章 自然災害

|     |           |    |
|-----|-----------|----|
| 8-1 | 地震        | 82 |
| 8-2 | 台風・洪水の時   | 85 |
| 8-3 | 火災保険と地震保険 | 87 |
| 8-4 | 罹災証明書     | 88 |

## 第9章 税金・年金・保険

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 9-1 | 税金の種類        | 89  |
| 9-2 | 税金の納め方       | 90  |
| 9-3 | 確定申告         | 93  |
| 9-4 | 税金が納められないとき  | 93  |
| 9-5 | 日本の公的年金制度    | 94  |
| 9-6 | 公的年金の種類と受給要件 | 97  |
| 9-7 | 年金保険料を払えないとき | 101 |
| 9-8 | 民間の保険の種類     | 102 |

|    |                      |     |
|----|----------------------|-----|
| ۷۶ | د جاپاني ژبې زده کړې | ۹-۶ |
|----|----------------------|-----|

## ۷ څپرکی ټکرونه، اورلگېدنه، امبولانسونه

|    |                                 |     |
|----|---------------------------------|-----|
| ۷۸ | پېښې او غلاوې                   | ۱-۷ |
| ۷۹ | ترافيکي پېښې                    | ۲-۷ |
| ۸۰ | اورلگېدنه                       | ۳-۷ |
| ۸۰ | د زده کوونکي ناروغي يا ټپي کېدل | ۴-۷ |
| ۸۱ | د گاز ليک يا سوري کېدل          | ۵-۷ |

## ۸ څپرکی طبيعي ناورينونه

|    |                              |     |
|----|------------------------------|-----|
| ۸۲ | زلزلې                        | ۱-۸ |
| ۸۵ | طوفانونه او سيلابونه         | ۲-۸ |
| ۸۷ | د اورلگېدنې او زلزلې بيمه    | ۳-۸ |
| ۸۸ | د ناورين د قرباني تصديق پاڼه | ۴-۸ |

## ۹ څپرکی ماليات، تقاعد، بيمه

|     |                                                      |     |
|-----|------------------------------------------------------|-----|
| ۸۹  | د ماليې ډولونه                                       | ۱-۹ |
| ۹۰  | د ماليې ادا کول                                      | ۲-۹ |
| ۹۳  | وروستۍ مالياتي بيانیه                                | ۳-۹ |
| ۹۳  | که چېرې تاسو ماليه نشئ ادا کولای                     | ۴-۹ |
| ۹۴  | په جاپان کې د دولتي تقاعد سيستم                      | ۵-۹ |
| ۹۷  | د دولتي تقاعد ډولونه او په شرايطو د برابرېدو حالتونه | ۶-۹ |
| ۱۰۱ | که چېرې تاسو د تقاعد فیس نشئ ادا کولای               | ۷-۹ |
| ۱۰۲ | د خصوصي بيمې د طرحې ډولونه                           | ۸-۹ |

## 第 1 章 法的な手続き

### 1-1 「定住者」の在留資格について

「定住者」の在留資格をもらった場合、どのようなことに気をつければよいですか？

在留資格「定住者」とは

在留資格「定住者」とは、法務大臣が特別な理由を考慮し一定の在留期間を指定して居住を認めた人に与えられる資格です。定住者は、日本での活動内容に制限はないため、仕事をするために資格外活動許可を取る必要はありません。また、離婚したり仕事を辞めたりした場合も、在留資格を変更する必要はありません。

#### 1. 在留資格と在留期限を確認しましょう。

日本で補完的保護対象者の認定を受けたときは、その場で地方出入国在留管理官署の担当者に日本国内に合法的に滞在するために他に手続きが必要か確認しましょう。在留資格を取得、変更したら、在留資格と在留期限を確認し、次の更新はいつ行えばよいかを聞きます。

在留資格と在留期限は、在留カードに表示されていますので、自分で確認することができます。自分で見方が分からないときは、各地の地方出入国在留管理官署に「外国人在留総合インフォメーションセンター」が設けられていますので、そこで相談することができます。

## 1 خبرکي قانوني تگلاري

### 1-1 د استوگني حالت "اوږد مهاله مېشت کېدل"

که چېرې تاسو د استوگني "اوږد مهال مېشت کېدلو" حالت ترلاسه کړي وي، کوم شيان بايد په ياد ولرئ؟

د "اوږد مهاله مېشت کېدو" حالت څه شی دی؟

"د اوږدمهاله مېشت کېدو" حالت هغو کسانو ته ورکول کېږي چې د ځانگړو حالاتو په پام کې نيولو سره د عدليي وزير لخوا د ټاکلي مودې لپاره په جاپان کې د استوگني اجازه ورکړل شوې وي. لکه څرنګه چې په جاپان کې د اوږدمهاله استوګنو لپاره د فعاليتونو په منځپانګه کې کوم محدوديت نشته، نو اوږدمهاله استوګن ته اړتيا نشته چې د کار لپاره "هغه فعاليت ترسره کولو اجازه ترلاسه کړي چې د پخوا ورکړل شوې د استوګنې حالت لخوا اجازه نه وه ورکړل شوې". همدارنګه، اوږدمهاله استوګن ته په طلاق يا دندې پرېښودو په حالت کې د استوګنې حالت بدلولو اړتيا نشته.

#### 1. د استوګنې حالت او د پاتې کېدو موده تاييد کړئ.

د استوګنې حالت او د پاتې کېدو موده تاييد کړئ. که تاسو په جاپان کې د بشپړونکي خوندیتوب تر چتر لاندې کسانو په توګه پېژندل شوي وئ، نو لومړی بايد سمدستي د سيمه یيزو مهاجرت خدمتونو دفتر مسؤل چارواکي سره تاييد کړئ چې ايا تاسو ته په قانوني ډول په جاپان کې د پاتې کېدو لپاره نور تګلارو ترسره کول اړين دي. کله چې تاسو د استوګنې حالت ترلاسه کړئ يا يې بدل کړئ، د استوګنې حالت ډول او د پاتې کېدو موده تاييد کړئ، او وپوښئ چې راتلونکی نوي کول به کله ترسره شي.

لکه څرنګه چې ستاسو د استوګنې حالت او وخت ستاسو د استوګنې په کارت کې ښودل شوی دی، تاسو کولای شئ هغه پخپله تاييد کړئ. که چېرې تاسو نشئ کولای هغوی پخپله تاييد کړئ، تاسو کولای شئ د کډوالۍ د سيمه یيزو خدمتونو په يوه اداره کې د کډوالۍ له معلوماتو له مرکز څخه د زياتو جزئياتو غوښتنه وکړئ.

## 2. 在留期間の更新手続きが必要です。

「定住者」は、1年、3年又は5年ごとに在留期間の更新が必要です。この更新を行わないと在留期限を過ぎた日から不法滞在になり、退去強制の対象となりますので十分に注意しましょう。

在留期間の更新は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で行います。更新申請は、在留期限の概ね3か月前から受け付けてもらえますので、早めに準備しましょう。補完的保護対象者の場合、「定住者」の在留期間更新申請のために必要な書類は、次のとおりです。(但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。)

- (1) 在留期間更新許可申請書
- (2) 写真1枚 (※16歳未満は提出不要)
- (3) 在留カード
- (4) 旅券又は在留資格証明書 (※提示することができないときは、その理由を記載した理由書)
- (5) 日本での活動内容に応じた資料
  - ・住民票 (世帯全員の記載のあるもの)
  - ・住民税の課税 (又は非課税) 証明書及び納税証明書
  - ・在職証明書 (※在職の場合)

## 2. だ استوگنی د دوری د بیا نوي کولو تگلاری مهمی دي

د اوږد مهال لپاره استوگن باید په هر یو، درې یا پنځو کلونو کې یو ځل خپل د استوگنې موده بیا نوي کړي. په مهرباني سره دې مورد ته پام وکړئ، ځکه د بیا نوي کېدو د غوښتنې نه کولو په صورت کې، په جاپان کې ستاسو اوسېدل د استوگنې د نېټې په سبا باندې غیر قانوني گڼل کېږي او تاسو به د ایستل کېدو لپاره په شرایطو برابر شئ.

د استوگنې د مودې غځول د کډوالۍ د سیمه ییزو خدمتونو به اداره کې د هغې سیمې د صلاحیت پر بنسټ ترسره کېږي چې تاسو پکې ژوند کوئ. په ټوله کې د استوگنې د مودې د غځولو غوښتنه د پایته رسېدو له نېټې درې میاشتې وړاندې منل کېږي، له دې امله هر څومره ژر چې امکان لري چمتووالی ونیسئ. د هغو کسانو لپاره چې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې دي، د اوږد مهاله استوگن د استوگنې د مودې د غځولو لپاره اړین اسناد په لاندې ډول دي. (په همدې حال کې، فردي قضیو ته په پام سره، کیدای شي له تاسو څخه وغوښتل شي چې اضافي مواد وسپارئ.)

(۱) د استوگنې د مودې د غځولو لپاره د غوښتنلیک فورمه

(۲) یو انځور (هغه کسان چې له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لري، اړ نه دي چې انځور وسپاري)

(۳) د استوگنې کارت

(۴) پاسپورټ یا د استوگنې د حالت تصدیق پاڼه (\*یا که چېرې نشئ کولای له پورته مواردو څخه هیڅ یو وړاندې کړئ، په لیکلې بڼه د دې اسنادو د وړاندې کولو د امکان نه لرلو وضاحت وړاندې کړئ)

(۵) په جاپان کې ستاسو د فعالیتونو سره سم اسناد

- د استوگنې تصدیق پاڼه (چې د کورنۍ د ټولو غړو په اړه معلومات ښيي)
- د مالیاتو تصدیق پاڼه (یا له مالیاتو پرته) او د استوگنې د ځای لپاره د مالیاتو اداینه
- د نډې تصدیق پاڼه (\*که چېرې د غوښتنلیک استولو پر مهال دنده ولري)

「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けたのですが、そのままでもいいのでしょうか？

在留資格「短期滞在」とは、観光や短期の商用、家族訪問等を目的として入国した人に与えられる資格です。

「短期滞在」の在留資格では、最長でも 90 日ごとに更新が必要であり、活動内容にも制限があるため、資格外活動許可がなければ働くことはできません。また、補完的保護対象者が受けることができる各種の行政サービスも、この資格のままでは受けられないことがあります。

従って、「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けた場合は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留資格を「短期滞在」から「定住者」へ変更申請をするとよいでしょう。在留資格の変更申請は、在留期間内であればいつでも行うことができます。

補完的保護対象者の場合は、「定住者」への在留資格変更申請のために必要な書類は次のとおりです。(但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。)

- (1) 在留資格変更許可申請書
- (2) 在留カード (※中長期滞在者の場合)
- (3) 旅券
- (4) 手数料 (収入印紙代 4,000 円)

زه په جاپان کې د استوګنې "لنډ مهاله استوګنې" حالت کې د بشپړونکي ملاتړ لاندې شخص په توګه پیژندل شوی یم. آیا باید کوم کار ترسره کړم؟

د استوګنې (لنډمهاله استوګنې) حالت هغو کسانو ته ورکول کېږي چې جاپان ته سیاحت، لنډ مهاله سوداګرۍ، له کورنۍ سره د لیدنې او نورو مواردو لپاره راځي.

دا حالت "لنډ مهاله استوګنه" باید په هرو ۹۰ ورځو و غځول شي او اړوند شخص فعالیتونه محدود دی. له دې امله، د دې حالت لرونکي نشي کولای کار وکړي، مګر دا چې د فعالیت د ترسره کولو لپاره بل داسې څخه تر لاسه کړي چې له وړاندې د استوګنې په حالت کې ورکړل شوي وي. همداراز، د بشپړونکي ملاتړ لاندې کسان نشي کولای بېلابېل اداري خدمتونه تر لاسه کړي، چې د دې حالت تر چتر لاندې راځي.

په همدې ډول، که چېرې په جاپان کې د مېشتېدنې پر مهال، خلک بشپړونکۍ ملاتړ د لنډ مهاله استوګنې له حالت سره تر لاسه کوي، سپارښتنه کېږي چې د خپل حالت د بدلون لپاره د کډوالۍ د سیمه ییزې ادارې څخه د سیمه ییز صلاحیت پر بنسټ د اوږد مهاله استوګنې غوښتنه وکړي، چې تاسو پکې ژوند کوئ. د استوګنې د حالت د بدلون غوښتنه کولای شو هر وخت د اوسنۍ استوګنې په لړ کې واستوو.

د هغه شخص لپاره چې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې دي، د استوګنې د حالت د بدلون لپاره لاندې اسنادو ته اړتیا ده. (په همدې حال کې، فردي قضیو ته په پام سره، امکان لري له تاسو څخه وغوښتل شي چې اضافي اسناد وړاندې کړئ.)

(۱) د استوګنې د حالت د بدلون لپاره د غوښتنلیک فورمه

(۲) د استوګنې کارت (\* که چېرې لنډ مهاله یا اوږد مهاله استوګن یاستئ)

(۳) پاسپورټ

(۴) فیس (۴,۰۰۰ ین د عوایدو د مهر لپاره)



يوه لنډ مهاله او اوږد مهاله استوګن ته يوازې هغه وخت د استوګني کارت ورکول کيږي کله چې د استوګني اړوند اجازې ورکړل شي. اړينه ده چې د تل لپاره د استوګني کارت له ځان سره ولري. هغه کسان چې له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لري، اړ نه دي چې د دايمي استوګني کارت له ځان سره ولري، ځکه دوی له دې مسووليت څخه معاف دي.

۱. لومړی غوښتنلیک

(۱) هغه کسان چې په جاپان کې د هوا له لارې له راتګ وروسته لنډ مهاله يا اوږد مهاله استوګني اجازه لري، دوی به ناريتا، هاندا، چوبو، کانسای، شين چيتوسه، هيروشيما يا فوکوکا هوايي ډګرونو کې د ټيکنه کېدو اجازه او استوګني کارت تر لاسه کړي. د استوګن ځای له موندلو وروسته د ۱۴ ورځو په لړ کې، دوی بايد خپل د استوګني کارت خپلې سيمه ييزې ښاروالۍ ته يوسي او خپله پته ثبت کړي.

هغه کسان چې د نورو بندرونو/هواي ډګرونو څخه د ننوتلو اجازه تر لاسه کولو وروسته منځني يا اوږدمهاله اوسيدونکي کيږي، به د خپل محلي ښاروالۍ دفتر کې خپل پته ثبتولو وروسته د استوګني کارتونه تر لاسه کړي (په اصل کې، د استوګني کارتونه به د سيمه ايز مهاجرت خدمتونو دفتر څخه ثبت شوي پتي ته ليرل کيږي).

(۲) په جاپان کې زيږيدلو ماشومانو لپاره بايد د زيږيدو له ۳۰ ورځو دننه بايد د کډوالۍ د خدمتونو په سيمه ييز دفتر کې د استوګني حالت غوښتنه وشي.

\* د استوګني کارت د اعتبار موده لري. د هغو کسانو لپاره چې ۱۶ کاله يا له هغې زيات عمر لري، د دايمي استوګنو لپاره د استوګني د کارت د اعتبار موده د ورکولو له نېټې وروسته ۷ کاله ده. د هغو دايمي استوګنو لپاره چې له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لري، د دوی د زيږېدو ۱۶ مه کاليزه د دوی د استوګني د کارت د اعتبار وروستۍ نېټه ده. د غير دايمي اوسيدونکو لپاره چې عمر يې ۱۶ کاله يا ډير وي، د استوګني کارت نيټه د دوی د پاتې کيدو مودې پای نيټه ده؛ او د هغو کسانو لپاره چې له 16 کالو څخه کم عمر لري، د استوګني کارت پای نيټه د پاتې کيدو مودې پای نيټه يا د دوی د 16مې کليزې نيټه، هر يو چې لومړی راشي، ده.

\* د استوګني هغه کارتونه چې د ۲۰۲۳ کال د نومبر له ۱ نيټې وروسته له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لرونکو کسانو ته ورکول کيږي، د استوګني کارت د پای نيټې يا د شخص د ۱۶ مې کليزې د ورځې مخکې پورې به اعتبار ولري، هر يو چې لومړی راشي.

在留カードは、日本に中長期間に留する外国人に対し、在留に係る許可に伴って交付されるものです。在留カードは常に携帯する必要があります。16歳未満の人については、在留カードの常時携帯義務は免除されています。

1. 新規交付申請

① 上陸許可によって新たに中長期に留者になった人には、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港及び福岡空港においては、旅券に上陸許可の証印をするとともに、在留カードを交付します。その後、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、住居地の市区町村の窓口届け出る必要があります。

その他の出入国港においては、旅券に上陸許可の証印をし、中長期に留者になった人が市区町村の窓口に住居地の届け出をした後に、在留カードが交付されます。(原則として、地方出入国在留管理官署から当該住居地に郵送されます。)

② 子どもが生まれたときは生まれた日から30日以内に地方出入国在留管理官署で在留資格を申請する必要があります。

\* 在留カードには有効期間があります。永住者で16歳以上の人は公布日から7年間、16歳未満の人は16歳の誕生日まで、永住者以外で16歳以上の人は在留期間の満了日まで、16歳未満の人は在留期間の満了日又は16歳の誕生日のいずれか早い日までです。

\* 2023年11月1日以降に発行される16歳未満の人の在留カードの有効期間満了日は、在留期間の満了日又は16歳の誕生日の前日のいずれか早い日までです。



## 2. 更新・変更・再交付申請

### ① 更新

16 歳以上の永住者は現に有する在留カードの有効期間の満了日の 2 か月前から有効期間満了日までに、また在留カードの有効期間の満了日が 16 歳の誕生日とされている人に関しては、16 歳の誕生日の 6 か月前から同誕生日までに、本人の住居地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留カードを更新します。在留カードの有効期間の更新申請のために必要な書類は、以下のとおりです（但し、個々の事情に応じて追加資料を求められる場合があります）。

- 1) 在留カード有効期間更新申請書
- 2) 写真 1 枚
- 3) 旅券（又は在留資格証明書）

※提示できないときは、その理由を記載した理由書

### 4) 在留カード

### ② 変更

住居地を変更したときは、変更後の住居地に移転した日から 14 日以内に、在留カードを持参の上、移転先の市区町村の窓口でその住居を出入国在留管理庁長官に届け出てください。

\*なお、住居地変更のためには、転出先の市区町村に転出の届出をして転出証明書の交付を受けた後、当該転出証明書を転入先の市区町村に提出し、転入の届出をする必要がありますので、忘れずに行ってください。  
結婚して姓が変わった等、氏名、生年月日、性別、国籍・地域を変更したときは、14 日以内に地方出入国在留管理官署で出入国在留管理庁長官に届け出てください。

### (۱) غځول

هغه دایمي اوسیدونکي چې عمر یې ۱۶ کاله یا ډیر وي، کولی شي د پای نیټې څخه دوه میاشتې مخکې تر پای نیټې پورې، او هغه اوسیدونکي چې د استوګنې کارت یې د ۱۶مې کلنیزې په ورځ پای ته رسېږي، کولی شي د ۱۶مې کلنیزې څخه شپږ میاشتې مخکې تر ۱۶مې کلنیزې پورې، د کډوالو د خدمتونو په سیمه ییز صلاحیت لرونکي دفتر کې د استوګنې کارت د اعتبار مودې د نوي کولو غوښتنه وکړي. د استوګنې کارت د اعتبار مودې د نوي کولو لپاره اړین اسناد په لاندې ډول دي (یادونه: غوښتونکي کیدای شي د خپلو ځانګړو شرایطو په پام کې نیولو سره د اضافي اسنادو وړاندې کولو ته اړتیا ولري).

(۱) د استوګنې کارت د اعتبار مودې د نوي کولو د غوښتنلیک فورمه

### (۲) یو انځور

(۳) پاسپورټ یا د استوګنې حالت سند (\* که تاسو د دې هېڅ یو وړاندې کولو توان نلری، نو د دې د نه وړاندې کولو وضاحت په یوه لیکلې بڼه).

(۴) د استوګنې کارت

(۲) په ثبت شویو جزئیاتو کې بدلونونه

کله چې تاسو خپله پټه بدلوی، نو باید د نوي پټې ښاروالۍ دفتر کې د کډوالۍ د خدمتونو ادارې کمیشنر ته د استوګنې کارت سره د نوي پټې د بدلون په اړه خبر ورکړئ، دا کار باید د نوي پټې ته د کډه کیدو له نیټې څخه په ۱۴ ورځو کې دننه ترسره شي.

\* کله چې تاسو خپله پټه بدلوی، له یاده مه باسی چې خپل لیرد په هغه ښاروالۍ کې ثبت کړئ چې تاسو ترې وځئ او د وتلو تصدیق پاڼه ترلاسه کړئ او وروسته له نوملیکنې وړاندې یې د هغې سیمې د ښاروالۍ ادارې ته واستوی چې تاسو هلته ورځئ.

تغییر دادن.که چېرې تاسو خپل کورنی نوم د واده له امله بدل کړی وي یا نوم، د زیرېږدو نېټه، جنسیت یا ملیت/خپله سیمه مو بدله کړې وي، له بدلون وروسته حتماً د ۱۴ ورځو په لړ کې د دې بدلون په اړه د کډوالۍ د خدمتونو سیمه ییز دفتر کمیشنر ته خبر ورکړئ.

(۳) د استوگني د کارت بيا ځلي صادرول

که چېرې د هر دليل پر بنسټ تاسو ته د استوگني کارت نه وي درکړل شوی، چا پټ کړی وي، له منځه تللی وي يا ورک شوی وي، تاسو له هغې ورځې وروسته چې دې موضوع ته مو پام شوی دی د ۱۴ ورځو په لړ کې (يا که چېرې تاسو په دې وخت کې بهر او جاپان ته د بيرته راتللو ورځ مو وي) بايد د ځايناستي کارت لپاره د کډوالۍ د خدمتونو سيمه ييزې ادارې ته خبرې ورکړئ.

### ۳. د استوگني د کارت د صادرولو لپاره غوښتنه ترسره کول

(۱) هغه کسان چې د لومړي ځل لپاره جاپان ته ځي، د استوگني د کارت لپاره په هوايي ډگر/ بندر کې غوښتنه ترسره کوي. د ښکته کېدو پر مهال د استوگني د صادر شوي کارت لپاره کارول شوی انځور، هغه انځور دی چې د استوگني د حالت د غوښتنې په تصديق پانه کې د ښکته کېدو په اجازه يا ويزه کې وړاندې شوی دی، د ښکته کېدو د غوښتنې پر مهال تاسو اړتيا نه لرئ چې بيا انځور ورکړئ.

(۲) د استوگني د بېلابېلو غوښتنليکونو يا خبرتياوو لکه د استوگني د غځولو د اجازې يا د استوگني د کارت غوښتنې کې بايد هغه انځور چې په وروستيو درې مياشتو کې اخيستل شوی دی د ضميمې په توگه د غوښتنې له فورم او نورو سره واستوئ.

يادښت: د استوگني هغه کارتونه چې د اعتبار موده يې په ۱۶ کلنۍ کې يا له هغې وړاندې پایته رسيرې، انځور نه لري.

### ③ 再交付

紛失、盗難、滅失その他の事由により在留カードの所持を失った場合、その事実を知った日（本邦から出国している間に当該事実を知った場合は、その後最初に入国した日）から14日以内に地方出入国在留管理官署で在留カードの再交付申請をしなければなりません。

## 3. 交付手続き

① 新たに来日した人は出入国港で在留カード交付の手続きをします。その時使う写真は、当該上陸許可に係る在留資格認定証明書交付申請や査証申請等で登録したものをを使うため、上陸申請の際に写真を用意しておく必要はありません。

② 在留期間更新申請等の在留諸申請や在留カードに関する申請・届け出においては、申請・届け出の日から3か月前までに撮影された写真を申請書等に貼付して提出します。

(注) 有効期限が16歳の誕生日又はその前日以前の日までとして交付される在留カードには写真は表示されません。

## ۱-۳ جاپان ته د کورنۍ د غړو بلل

په جاپان کې له خپلې کورنۍ سره د گډ ژوند په موخه، هغه کسان چې تر بشپړونکي ملاتړ (د اوږدمهاله میشت شویو کسانو، دایمي استوګنو او هغه جاپانیانو چې تابعیت یې ترلاسه کړي وي) هم کولای شي د نورو بهرنیانو په څیر د کډوالۍ د ورته تګلارو په پام کې نیولو سره جاپان ته د ورتګ بلنه ورکړي. د کورنۍ هغه غړي چې کولای شي بلنه ورکړي، په لاندې ډول دي. که چېرې د دې بلل شویو غړو ملیت یا د استوګنې ځای د دوی له اصلي هېواد سره توپیر ولري، په دې کې هیڅ ستونزه نشته ده.

(۱) د ژوند شریک

(۲) هغه طبعي ماشوم چې عمر یې کم وي یا مجرد وي

(۳) هغه په اولاد نیولی ماشوم چې له ۶ کلنو څخه کم عمر ولري

جاپان ته د خپلې کورنۍ د غړو د بلنې په تګلارو کې، هغه شخص چې په جاپان کې د استازي په توګه فعالیت ترسره کوي، باید د استوګنې د حالت د ترلاسه کولو لپاره د اجازې د تصدیق پانې د ترلاسه کولو لپاره د کډوالۍ د سیمه ییزو خدمتونو ادارې، (د نارینټا هوایي ډګر پرته)، د کډوالۍ سیمه ییزې ادارې، د کانسای د نړیوال هوایي ډګر د کډوالۍ ادارې یا هغې څانګې ته چې په دې سیمه کې صلاحیت لري، غوښتنلیک واستوي. (یو شمېر څانګې دا ډول غوښتنلیکونه نه ترسره کوي، له دې امله په مهربانۍ سره له وړاندې یې د تلیفون له لارې تایید کړئ). کله چې د استوګنې د حالت لپاره په شرایطو د برابرېدو تصدیق پانه ورکول کیږي، استازي باید د کورنۍ بلل شوي غړي ته دا تصدیق پانه واستوي، چې وروسته دوی باید دا تصدیق پانه د جاپان نږدې سفارت یا دپیلماټیکي نمایندګۍ ته یوسي او د اوږد مهاله ویزې غوښتنه وکړي. کله چې ویزه ورکړل شي، د کورنۍ غړی کولای شي جاپان ته دننه شي.

د استوګنې د حالت لپاره په شرایطو د برابرېدو تصدیق پانه د صادرېدو له نېټې وروسته د درې میاشتو لپاره اعتبار لري. که چېرې د تصدیق پانې څښتن به دې موده کې جاپان ته ولاړ نشي، نو هغه به یې اعتبار شي. له دې امله، کله چې د کډوالۍ د سیمه ییزې ادارې لخوا تصدیق پانه صادره شي، استازي باید په سمدستي ډول هغه د کورنۍ بلل شوي غړي ته واستوي او بلل شوی غړی باید د جاپان سفارت یا نږدې دپیلماټیکي نمایندګۍ ته مراجعه وکړي او ژر تر ژره د ویزې غوښتنه وکړي. له همدې امله سپارښتنه کیږي چې بلل شوی غړی باید وړاندې له دې چې د دې موضوع اړوند مرحلې په جاپان کې پیل کړي، جاپان ته د ننوتلو لپاره پاسپورټ ترلاسه کړي. د هغو اسنادو لپاره د استوګنې د حالت لپاره په شرایطو د برابرېدو د سند د صادرولو لپاره اړین دي، مهرباني وکړئ د کډوالۍ د خدمتونو سیمه ییز دفتر، د حوزې دفتر (د نارینټا هوایي ډګر ولسوالۍ د مهاجرت دفتر او د کانسای نړیوال هوایي ډګر حوزې د کډوالۍ له دفتر پرته) یا څانګه کې پوښتنه وکړئ.

## 1-3 家族を呼び寄せるには

補完的保護対象者（定住者、永住者及び日本人帰化者も含む）も、自分の家族と日本で同居するために、他の一般外国人と同様の手続きにより呼び寄せることができます。その際の呼び寄せ範囲は次の通りであり、呼び寄せられる家族の国籍及び居住国は出身国以外であっても差支えありません。

(1) 配偶者

(2) 未成年未婚の息子

(3) 6歳未満の養子

呼び寄せの手続きは、呼び寄せ人の居住地を管轄する地方出入国在留管理官署、同支局（成田空港支局及び関西国際空港支局を除く）又は、同出張所（一部の出張所では取扱いませんので、電話で聞いてみてください）に、被呼び寄せ人の代理人として在留資格認定証明書の交付申請をします。在留資格認定証明書が交付されたら、それを被呼び寄せ人に送付し、被呼び寄せ人は同証明書と旅券を持参して、最寄りの日本の在外公館に日本定住のための査証発給の申請をします。査証が発給されたら日本に入国することができます。

在留資格認定証明書は発給の日から3か月間有効で、その有効期間内に日本に入国しなければ無効になりますので、地方出入国在留管理官署から認定証明書が発給されたら速やかに被呼び寄せ人に送付し、被呼び寄せ人はなるべく早く最寄りの日本の在外公館に出向いて査証を申請する必要があります。そのためには呼び寄せ人が呼び寄せの手続きを始める前に、被呼び寄せ人が日本入国のための旅券をあらかじめ入手しておくことがよいでしょう。在留資格認定証明書の交付申請のために必要な書類は申請先の地方出入国在留管理官署もしくは支局（成田空港支局と関西空港支局を除く）出張所に問合わせてください。

(۱) په هغه صورت کي چي خلک تر بشپړونکي خوندیتوب لاندی وي په جاپان کي تر بشپړونکي ملاتړ لاندې خلکو د واده شرايط د هغوی د اصلي هېوادونو (د خپلو هېوادونو) د نافذه قوانینو پر بنسټ دي.

هغه ښځه یا نارینه چې غواړي واده وکړي، باید د خپل واده سند د سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر ته وړاندې کړي. په دې وخت کي اړتیا ده چې لاندې اسناد ضمیمه کړي. د واده راجسټر کول د ښاروالۍ په هغه دولتي اداره کي منل کيږي چې هغوی ته اسناد سپارل شوي دي. په همدې حال کي، د واده لپاره په شرايطو د برابرېدو د تصدیق پانې په څیر د اړینو اسنادو د نه وړاندې کولو په صورت کي، د حقوقي چارو دفتر یا د حقوقي چارو سیمه ییز دفتر چې د استوګنې په ځای کي صلاحیت لري، نوملېکنه ارزوي او د هغوی د منلو یا نه منلو په اړه پریکړه کوي. د واده د ثبت فورمې د ښاروالۍ په دولتي اداره کې شته دي. فورمې باید (که چېرې بهرنیان وي) د متاهل نارینه او ښځې او لږ تر لږه باید د دوو بالغو شاهدانو لخوا لاسلیک او مهر شي.

(1) 補完的保護対象者の場合

補完的保護対象者が日本で婚姻する場合の要件は、それぞれの出身国（母国）の現行法に基づきます。

婚姻をしようとする男女は居住地の市区町村役場に、婚姻届を提出することになりますが、次のような書類を添付する必要があります。また、婚姻届は届出をした市区町村役場で受理されますが、婚姻要件具備証明書等の提出がない場合は、管轄法務局又は地方法務局で、届出を受理するか否かについて審査がされます。婚姻届書の用紙は市区町村役場にあり、当事者双方及び成人の証人2名以上の署名押印（外国人については、署名）が必要です。

## <必要な書類>

(a) 補完的保護対象者認定証明書

(b) 婚姻要件具備証明書

※ただし、婚姻要件具備証明書を発行していない国や証明書を  
得ること  
が困難な場合は、婚姻要件具備証明書を  
得られない旨の申述書及び身分  
関係  
を証する書面（旅券、国籍証明書等の身分証明書、身分登録簿  
の写し、出生証明書等）を提出する。

(c) 添付の証明書等が外国語で作成されている場合は、翻訳者を明らかにし  
た訳文

\* 以上は、一般的な場合です。婚姻届を提出する前に役所の窓口で、つぎの  
事柄を伝え、手続の仕方を確認してから書類の準備をしましょう。

(a) 自分の出身国名

(b) 補完的保護対象者認定証明書を持っているか

(c) 渡航証明書、旅券のどれを持っているか、或いは何もないか

(d) 在留資格は何か

## 3. 婚姻成立後

婚姻の結果、姓や国籍・地域が変わった場合には 14 日以内に、地方出入国  
在留管理官署に届け出なければなりません。

## ارین اسناد:

(الف) تر بشپرونکي ملاتړ لاندې شخص به توگه د حالت تصدیق پانه

(ب) د واده لپاره د وړ والي سوگند لیک

\* که چېرې شخص له داسې هېواد څخه وي چې دا ډول سوگند لیک نه صادروي يا د دې  
ډول سوگند لیک په تر لاسه کولو کې ستونزه لري، باید په لیکلې بڼه بیانیه وړاندې کړي  
چې په هغې کې د دې ډول سوگند لیک د نه وړاندې کولو دلایل او د حالت لیکلې اسناد  
(پاسپورټ، د ملت تصدیق پانې، د کورنۍ د نوملیکنې د پانې یوه کاپي، د زیرېږدو تصدیق  
پانې او نورو په څیر د هویت پیژندلو اسناد) وړاندې کړي.

(ج) که چېرې ضمیمه شوي اسناد په بهرنۍ ژبه باندې لیکل شوي وي، په جاپاني ژبه د  
دوی ژباړه باید وسپارل شي په داسې حال کې چې د ژباړن نوم هم باید په روښانه ډول  
لیکل شوی وي.

\* پورته موارد په عمومي قضیو کې پلي کېږي. وړاندې له دې چې په حقیقي ډول د واده نوملیکنه  
وسپارئ په مهربانۍ سره په سیمه ییز ښاروالۍ کې اړونده دولتي دفتر ته مراجعه وکړئ لاندې  
موارد تشریح کړئ، اړینې تگلارې تایید کړئ او وروسته اسناد چمتو کړئ.

(الف) ستاسو د اصلي هېواد نوم

(ب) دا چې آیا تاسو تر بشپرونکي ملاتړ لاندې شخص په توگه د حالت تصدیق پانه لرئ  
او که نه

(ج) دا چې آیا تاسو د سفر سند یا پاسپورټ لرئ یا په ټوله کې هیڅ شی نه لرئ

(د) ستاسو د استوګنې حالت

## ۳. د واده له ثبت وروسته

که چېرې د واده له امله، د یوه شخص نوم، ملیت، سیمه یا نور موارد بدلون ومومي، دا  
بدلونه باید د ۱۴ ورځو په لړ کې د کډوالۍ د خدمتونو په سیمه ییزه اداره کې ثبت شي.

۱-۵ د یوه ماشوم د زیږېدو پر مهال تگلارې

۱. کله چې میندواري تایید شي، د میندواری یو لارښود کتاب ترلاسه کړئ

医師によって妊娠が確認されたら、居住地の市区町村役場で妊娠届の用紙に妊婦名や出産予定日、病院名等を記入し、『母子手帳』をもらいます。このような手続は、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続により、母子は無料の検診や予防接種を受けることができます（市区町村役場か地域の保健所）。

## ۲. کله چی یو ماشوم پیدا شي

(۱) د زيرون راجستر كول (د ۱۴ ورځو په لړ كې)

子どもが生まれたら、出生証明書（出生に立会った医師や助産師等が  
発行）を添えて、出生届を14日以内に居住地の市区町村役場に提出します。  
また、同時に、母子手帳に出生届済の証明を受けます。出生届が提出されると、  
「出生による経過滞在者」として住民票が作成されます。その際、市区町村  
役場で、子どもの国民健康保険への加入（社会保険の場合は職場で手続き）、  
児童手当の申請、乳幼児医療証の申請を忘れずにしてください。

(۲) د ماشوم پاملرنې ته پام وکړئ

日本人と外国人の夫婦のあいだに生まれた子どもが、出生によって日本と外国の国籍を取得した場合には、その子が20歳に達するまでに、いずれかの国籍を選択しなければなりません。

なお、日本人と外国人の夫婦の間の子どもが外国で生まれ、出生によって日本と外国の国籍を取得した場合には、3ヶ月以内に出生届とともに日本国籍を留保する旨の届出を最寄りの日本の在外公館又は本籍地の市区町村



استوگني د سيمي ښاروالۍ دفتر ته د درې مياشتو دننه نه وي سپارل شوي.

(۳) د ماشوم لپاره د استوگني وضعيت يا دايمي استوگني جواز (د ۳۰ ورځو دننه) غوښتنې پروسې بشپړې کړي او د استوگني کارت ترلاسه کړي.

که چېرې دواړه والدين بهرنيان وي، ماشوم نشي کولای چې د جاپان تابعيت ترلاسه کړي حتی که چېرې په جاپان کې هم زيږيدلی وي. په هغه صورت کې چې ماشوم بهرنی تابعيت ولري، يو ځل چې د زيږون ثبت د سيمه ييزې ښاروالۍ دفتر لخوا ومنل شو، والدين کولی شي د زيږون ثبت کېدلو د ثبوت سند ترلاسه کړي. دا د زيږون د ثبت ثبوت سند د کډوالۍ د خدمتونو د سيمه ييز دفتر، د حوزې د کډوالۍ دفتر، يا هغه څانگې ته يوسي چې ستاسو د استوگني سيمه کې صلاحيت لري (له دې وروسته به "دکډوالۍ د خدمتونو سيمه ييز دفتر" ورته ويل کيږي) (د نړيتا هوايي ډگر د حوزې د کډوالۍ دفتر او د کنسای نړيوال هوايي ډگر د حوزې د کډوالۍ دفتر پرته) او د استوگني د حيثيت ترلاسه کولو لپاره (د زيږون له نيټې څخه د ۳۰ څو په دننه کې) غوښتنه واستوي. که چېرې د والدينو څخه يو يې د دايمي استوگني حالت ولري، د دايمي استوگني لپاره غوښتنلیک وسپاري.

ستاسو د غوښتنلیک د پايلو خبرتيا به تاسو ته په وروستي نيټه (د غوښتنلیک شاوخوا ۶۰ ورځې وروسته) کې واستول شي. د استوگني د کارت د ترلاسه کولو لپاره، دا ليک د کډوالۍ د خدمتونو سيمه ييزې ادارې يا هغې څانگې ته يوسي، چې تاسو پکې ژوند کوئ.

役場に提出しなければ、子どもは日本国籍を失うことになりますので、注意してください。

(3) 子どもの在留資格取得申請もしくは永住許可申請 (30 日以内) と在留カードの交付手続きをする。

両親とも外国人の場合は、日本で生まれても、日本国籍にはなりません。外国籍の子どもの場合は出生届が居住地の市区町村役場で受理されると、出生届受理証明書の交付を受けることができます。出生届受理証明書を持って、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署、同支局又は同出張所(以下「地方出入国在留管理官署等」という。但し、成田空港支局及び関西空港支局を除く。)に行き、在留資格取得の申請をします(生まれてから30日以内)。両親のいずれかが永住者の在留資格を有する場合は永住許可申請をします。

後日(申請から60日前後)、その申請結果に係る通知書が自宅に郵送されるため、この通知書を持って地方出入国在留管理官署に行き、在留カードの交付を受けます。



## 1-6 家族が死亡したときの手続き

親族が亡くなると、葬儀をはじめ、さまざまな用事が遺族に残されます。葬儀や告別式などは民族や宗教によって大きく違います。出身の国の世話人や地域自治会関係者などに相談するのひとつの方法です。また、葬儀社に託す方法もあります。残された親族又は同居者は、亡くなった人のために次のような手続をしなければなりません。葬儀社が手続きを代行してくれる場合もあります。

## 1. 死亡届の提出

死亡の事実を知った日から7日以内に届出人の所在地又は故人の死亡地の市区町村役場に死亡届を提出しますが、死亡届書に医師の書いた死亡診断書又は死体検案書を添付します。

## 2. 死体埋火葬許可の申請

死亡届を市区町村役場に出すと同時に、埋火葬の許可証が交付されます。(このために市区町村役場は、24時間いつでも受け付けています)。遺体を本国へ移送することは手続も大変で高額な移送費がかかります。

3. 在留カードを 14 日以内に返納します。

4. 故人<sup>こじん</sup>によって、以下<sup>い か</sup>のような手続き<sup>てつづ</sup>があります。

(1) 就職していた人であれば、その勤務先に連絡をし、死亡退職金や社会保険の手続きをしてもらいます。

(2) 健康保険加入者やその家族であれば、健康保険組合又は年金事務所に、  
埋葬料の請求手続きをします。

### ۱-۶ د کورنۍ د یوه غړي د مړ کېدو په صورت کې تگلارې

د يوه خپلوان مړينه په رښتيا يو له غم څخه ډک حالت دی، مگر بيا هم د مړ شوي شخص کورنۍ بايد د تکفين او تجهيز د مراسمو ترتيبات ونيسي. خاورو ته د سپارلو يا د په ياد راوړلو په څير دا ډول مراسم د قومي او مذهبي آدابو او رواجونو پر بنسټ توپير لري. له دې لارو څخه يوه دا ده چې د هغه هېواد له يو شمېر وگړو سره مشوري وشي چې د مړه شوي شخص يا سيمه ييزه ټولنه پکې ده. بل لار دا ده چې دا ترتيبات د جنازې د تکفين او تجهيز يو شرکت ته وسپارل شي. د مړ شوي شخص کورنۍ يا هغه کسان چې له متوفی سره يې ژوند کاوه، بايد لاندي اقدامات ترسره کړي. په يو شمېر مواردو کې، د جنازې د تکفين او تجهيز شرکت دا تکلاري د دوی په استازيتوب بشپړوي.

۱. د مړینې ثبت کول (د اوو ورځو په لړ کې)

د مرگ ټټول باید د مرگ د تایید څخه په اوو ورځو کې دننه، د تسلیم کوونکي د استوګنې سیمې یا د مړ شوي شخص د مړینې ځای صلاحیت لرونکي بناروالی دفتر ته وسپارل شي. د مړینې ثبت باید د مړینې د یوې تصدیق پانې یا له مرگ وروسته د ډاکټر لخوا لیکل شوی وي.

## ۲. د بنځولو یا سوځولو لپاره د اجازی غوښتنلیک

ڪلهه ڇي تاسو د مړيني ثبت يوي دولتي ښاروالی ته وړاندي کوي، تاسو ته په سمدستي توگه د ښخولو يا سوځولو اجازه درکول کيږي. (د ښاروالی دولتي دفتر دا ډول غوښتنې د شپي او ورځي په هر وخت کي قبولي.)

۳. د متوفی شخص د استوگنی کارت د ۱۴ ورځو په لړ کی بیرته ستون کړئ.

۴. د متوفی شخص لپاره په اقداماتو کې لاندې موارد شامل دي:

(۱) که چېرې شخص دنده درلوده، د هغه/هغې له کار ځای سره اړیکه ونیسئ او د مړینې د لگښتونو د ترلاسه کولو مرحلې او د ټولنیزې بیمې گټې ترلاسه کړئ.

(۲) که چیرې مټوفی شخص په روغتيايي بیمه کې نومليکنه کړې وي، یا د داسې کس د کورنۍ غړی وي چې په دې بیمه کې یې نومليکنه کړې وي، د روغتيايي بیمې د ټولنې یا د تقاعد دفتر له لارې د ښخولو یا سوځولو د لگښتونو د تر لاسه کولو لپاره اقدام وکړي

(3) 国民年金や国民健康保険に加入していたら、市区町村役場で葬祭費の請求手続をします。

\* 国民年金の保険料を3年以上納めた人が、年金を受給せずに亡くなった場合、国民年金の死亡一時金を請求できます。

(4) 年金受給者であれば停止の手続きを死亡から10日以内（国民年金は14日以内）に年金事務所、または市区町村役場の国民年金課で行います。

(5) 生命保険や預貯金、不動産があれば、請求や名義の変更を行います。

(6) 公共料金の名義人であれば、名義を変更します。

(7) 携帯電話、クレジットカードの解約手続をします。

## 5. 墓地

墓地に関しては、独自に墓地を購入したり納骨堂を借りたりすることもできますが、墓地には次のような種類があります。

- ・公営墓地（自治体が所有する墓地で、宗派を問わず民営に比べて割安です）
- ・民営墓地（公益法人や宗教法人によって運営されている墓地です）
- ・寺院墓地（寺院内にある墓地で、その寺院によって管理運営されている墓地です）

お墓については、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。納骨堂はもとも墓ができるまで遺骨を預かる場所でしたが、最近ではロッカー形式や棚式など形態はさまざまで永代納骨もできるようになっています。

(3) け چېرې متوفی د تقاعد یا روغتيايي بیمې په ملي طرحو کې نومليکنه کړې وي، د هغه/هغې د جنازې د لگښتونو د تگلارو لپاره د ښاروالۍ په سیمه ییزه اداره کې اقدام ترسره کړی.

\* په هغه صورت کې چې شخص درې کاله یا له هغې زیات د تقاعد بیمه ادا کړې وي او د تقاعد له ترلاسه کولو وړاندې مړ شوی وي، کولای شئ د متوفی شخص د مشخص تقاعد لپاره غوښتنه وړاندې کړئ.

(4) که چېرې متوفی د تقاعد ترلاسه کوونکی وي، د ادایني د ځنډولو مرحلې باید د تقاعد په یوه اداره یا په سیمه ییزه ښاروالۍ کې د تقاعد به ملي اداره کې له مړینې وروسته د ۱۰ ورځو په لړ کې (یا د ملي تقاعد په صورت کې په ۱۴ ورځو کې) ترسره شي.

(5) که چېرې متوفی د عمر بیمه، د سپما حسابونه یا ملکیتونه ولري، خپل غوښتنې وسپارئ او ثبت شوي نومونه بدل کړئ.

(6) که چېرې عمومي لگښتونه (اوبه او برښنا) د شخص په نوم سره ادا شوي وي، ثبت شوی نوم بدل کړئ.

(7) د موبایل او کریډېټ کارټونو هوکړه لیکونه لغوه کړئ.

## ۵. هدیره

امکان لري چې د خښخلو لپاره ځای وپېړئ یا یې په پور واخلي. د هدیرې لاندې ډولونه د لاسرسي وړ دي:

- دولتي هدیرې (دا هدیرې په ښاروالۍ پورې تړاو لري چې د هر دین خلک مني او د خصوصي هدیرو په پرتله یې لگښت هم کم دی).
- خصوصي هدیرې (دا هدیرې د خیریه بنسټونو او دیني ادارو لخوا ادره کیږي).
- د معبد هدیرې (دا هدیرې د معابدو لخوا اداره کیږي او په هغوی په ځمکو کې موقعیت لري).

د قبرونو له ډبرو سر بېره، تاسو کولای شئ د هدیرو او معابدو په شاوخوا کې د چارنل په نوم کورونه ووبنئ چې دا هم یو غوراوی گڼل کیږي. په جاپان کې، چارنل کورونه په لومړیو کې د قبر د چمتو کېدو تر وخت پورې د هډوکو د ساتلو لپاره کارول کېدل، مګر په دې وروستیو کې په قلف شویو ځایونو یا ځانګړو چوکاټونو کې د تل لپاره د هډوکو د ساتلو امکان برابر شوي دي.

## 1-7 離婚の手続き

離婚の方法には、主に以下のような協議離婚、調停離婚、裁判離婚の3つがあります。夫婦の本国法が同一であるときは、その本国法によります。また、夫婦の一方が日本に住んでいる日本人であれば、日本法によります。いずれの場合も、未成年の子どものいる場合は、離婚の手続きと共に、子どもの親権をどちらにするかを決めなければなりません。

### 1. 協議離婚

協議離婚とは、最も簡単な方法で、お互いの話し合いにより離婚することに合意すれば、離婚届（市区町村役場に備え付けてあります）に夫婦双方と成人の証人2人が署名押印（外国人については署名のみ）し、市区町村役場に提出して受理されれば離婚が成立します。

### 2. 調停離婚

調停離婚とは、夫婦間で離婚についての合意ができなかったり、相手の意思がはっきりしない場合に、相手方の居住地を管轄する家庭裁判所に申し立てを行い、その家事審判（裁判官）と2人の調停委員が、当事者の話を別々に聞き、調停を行う方法です。費用も時間もあまりかかりません。また、夫婦の関係の相談・調整もしてくれますので、利用者が多くなっています。

調停離婚の手続きは、弁護士を依頼する必要はありません。家庭裁判所の相談窓口で、必要書類や文書の書き方を教えてください。費用は収入印紙1,200円と連絡用の郵便切手（申し立てする家庭裁判所で確認して下さい。）です。

په جاپان کې د طلاق درې اصلي لارې شته دي: د رضایت پر بنسټ طلاق، د منځګړیتوب پر بنسټ طلاق او د حوزې د محکمې له لارې د قضایې ادارې په واسطه طلاق. په هغه صورت کې چې میرمن او میره یو ډول تابعیت ولري، طلاق د هغه هېواد د قوانینو پر بنسټ ترسره کیږي. که چېرې له زوجینو څخه یو کس جاپاني وي او په جاپان کې استوګن وي، طلاق د جاپان د قوانینو پر بنسټ ترسره کیږي. په ټولو مواردو کې، که چېرې تر قانوني عمر ښکته ماشوم وي، د طلاق د پروسیجرونو سره سم، دواړه اړخونه باید پریکړه وکړي، چې څوک د والدینو حقونه لري.

### ۱. د رضایت پر بنسټ طلاق

د رضایت پر بنسټ طلاق تر ټولو آسانه لار ده. که دواړه خواوې د متقابلې سلا مشورې له لارې د طلاق په اړه موافقه وکړي، دوی د طلاق ثبتولو فورمه (چې په ښاروالۍ دفترونو کې موجوده ده) د اړونده خواوو او دوو شاهدانو د لاسلیکونو او مهرننو (یوازې د بهرنیانو په حالت کې لاسلیکونه) سره چمتو کوي او فورمه د ښاروالۍ دفتر ته سپاري. که چېرې د ښاروالۍ دفتر نوملیکنه ومني، نو طلاق ترسره کیږي.

### ۲. د منځګړیتوب پر بنسټ طلاق

په هغه صورت کې چې دواړه اړخونه ونشي کولای د متقابلې سلا مشورې پر بنسټ په طلاق باندې هوکړه وکړي یا د مقابل لوري قصد مشخص نه وي، له اړخونو څخه یو لوری کولای شي د منځګړیتوب لپاره د کورنۍ محکمې ته چې هلته صلاحیت لري، د منځګړیتوب غوښتنه وکړي. وروسته د کورنۍ د چارو مسوول قاضي او دوه منځګړي په جلا ډول د دواړو اړخونو نظریات اوري. د منځګړیتوب دا طریقې زیات لګښت نه لري یا ډېر وخت نه نیسي. سربرېره پر دې، د کورنۍ محکمه د زوجینو د اړیکو اړوند سلا مشورې او همغږي ترسره کوي، له دې امله ګڼ شمېر خلک له دې طریقې څخه هم کار اخلي.

د منځګړیتوب پر بنسټ طلاق د وکیلانو دخالت ته اړتیا نه لري. د کورنۍ په محکمه کې د سلا مشوره برخه د اړینو اسنادو او د هغوی د بشپړولو د څرنګوالي په اړه لارښوونې وړاندې کوي. یوازینی د اړتیا وړ لګښت د عاید د مهر او پوستي مهر په موخه د اړیکو لپاره ¥1,۲۰۰ دی (د لا زیاتو جزئیاتو لپاره د کورنۍ له محکمې څخه غوښتنه ترسره کړئ)

### 3. 裁判離婚

家庭裁判所での調停を経ても解決できなかった場合は、居住地を管轄する家庭裁判所に提訴することになります。この場合は、弁護士を依頼しなければ難しいでしょう。弁護士の選任及び弁護士費用については、各地の法テラスが相談にのっています。

### ۳. قضایي طلاق

که چیرې طلاق د کورنۍ د محکمې له لارې د منځګړیتوب پر بنسټ نشي ترسره کیدای، له دواړو اړخونو څخه یو لوری کولای شي د کورنۍ هغه محکمې ته چې په هغه سیمه کې صلاحیت لري، دا موضوع د رسېدنې په موخه وړاندې کړي. په دې صورت کې، کیدای شي له وکیلانو پرته دې تګلارو ته رسېدنه ستونزمنه وي. د حوزې په دفترونو کې د جاپان د حقوقي ملاتړ مرکز د انتخاب او د وکیلانو د حق الزحمې په اړه مشوره وړاندې کوي.

## ۸-۱ د دایمي استوګنې لپاره د اجازې ترلاسه کول

که څه هم دایمي اوسېدونکي باید د کارت د پای ته رسېدو څخه دمخه د ټاکل شوي غوښتنلیک مودې په جریان کې د نوي استوګنځای کارت لپاره غوښتنه وکړي (وګورئ ۱-۲ د استوګنې کارت (۱-۲)، دایمي اوسېدونکو ته اړتیا نشته چې د خپل استوګنې موده نوي کړي، او په جاپان کې د دوی د فعالیتونو په اړه هیڅ ځانګړي محدودیتونه نشته. په همدې حال کې، لکه څرنګه چې د دایمي استوګنې ترلاسه کولو اجازه د جاپان د تابعیت ترلاسه کولو په معنی نه دي، که چېرې دوی کوم جرم ترسره کړي کیدای شي دایمي استوګن هم و ایستل شي. سربېره پر دې، که څه هم په اصل کې د تقاعد د پیسو ترلاسه کولو لپاره د تقاعد په سکیم کې د لږ تر لږه ۱۰ کلونو لپاره غړیتوب اړین دی وروسته له دې چې د وړتیا عمر ته ورسېږي، یو ځانګړی شرط شته چې په کې د ۲۰ او ۶۰ کلونو ترمنځ د بهر هیوادونو کې تیر شوی وخت د دغو ۱۰ کلونو په حساب کې شمېرل کېدای شي. په همدې حال کې، د دې مورد لپاره د غوښتنې استولو په موخه، باید د تقاعد سن ته له رسېدو وړاندې، تاسو باید تابعیت یا دایمي استوګنې حالت ترلاسه کړی وي، له دې امله سپارښتنه کېږي چې دا کار ژر تر ژره ترسره کړئ. لکه څرنګه چې تابعیت یا دایمي استوګن ځای د تقاعد د ګټو د ترلاسه کولو پر مهال د دورې د لنډېدو شرایطو رامنځته کوي، نو له دې امله سپارښتنه کېږي چې دایمي استوګنې حالت ترلاسه کړئ.

### ۱. د دایمي استوګنې لپاره غوښتنلیک

تقریباً ټول هغه خلک چې په جاپان کې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې ژوند کوي، د کډوالۍ د کنټرول او د کډوالو د پیژندلو د قانون پر بنسټ، اجازه لري چې په جاپان کې د اوږد مهاله استوګنې له حالت سره مېشت شي. که چېرې دا ډول کسان وغواړي چې په دایمي ډول په جاپان کې مېشت شي، د دې قانون د ۲۲ مادې پر بنسټ، اړینه ده چې د استوګنې د اجازې د ترلاسه کولو لپاره عدلیې وزیر ته مراجعه وکړي. دا ماده په واضح ډول وایی چې د عدلیې وزیر کولای شي چې د دوو شرطونو د وړاندې کولو په صورت کې دا اجازه ورکړي

(۱) متقاضی نیک چال چلند ولري.

(۲) هغه په مستقل ډول د ژوند کولو لپاره په کافي اندازه پانګه یا مهارتونه ولري او د هغه/هغې دایمي اوسېدل د جاپان د ګټو سره سمون ولري.

## 1-8 永住許可を受けるには

在留資格「永住者」とは、日本での「永住許可」を受けた人に与えられる資格です。永住者は、在留カードの有効期間の満了日前の指定の申請期間内に、在留カードの更新申請をしなければなりません、(1-2 在留カード 2-① 参照) 在留期間を更新する必要はなく、また、日本で行うことができる活動の内容にも特に制限はありません。ただし、日本国籍を取得したわけではないため、犯罪を犯した場合などは退去強制手続きの対象となります。また、老齢で年金を受給する際には、原則、年金加入期間が10年間以上あることが条件となりますが、特例として、実際の加入期間が10年に満たなくとも20歳以降60歳未満に外国に居住していた期間を加入していたものとして合算する「合算対象期間（カラ期間）」という規定があります。ただし、それが適用されるためには、年金受給開始年齢までに、帰化又は永住許可を取得していることが要件となりますので、早めにとっておくことが望ましいでしょう。

### 1. 永住許可申請

日本で補完的保護対象者の認定を受けた人のほとんどは、「出入国管理及び難民認定法」（以下「入管法」という。）において「定住者」という在留資格で日本に在留を認められています。しかし、日本に永住を希望する場合は、入管法第22条により、法務大臣に「永住許可」の申請を行う必要があります。同条には、法務大臣は

(1) 素行が善良であること。

(2) 独立の生計を営むに足る資産又は技能を有すること。

の2条件に適合し、かつ、その者の永住が日本国の利益に合すると認められなければならないとされていますが、補完的保護対象者の認定を受けた人は、このうち（2）の要件を満たさない場合であっても、法務大臣の裁量により永住許可を受けることができる場合があります。

## 2. 要件

永住許可を受けるには、普段から、日本社会の一員として法律を遵守し、安定した生活をする必要があります。

## 3. 申請先

申請は居住地を管轄する地方出入国在留局等に対して行います。提出書類は申請先の担当官の指示に従って作成、提出してください。

د هغو کسانو لپاره چې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې وي د عدليې وزير د حکم پر بنسټ که چېرې په پورته ډول ذکر شوی (۲) شرط ونه لري، د دايمي استوګنې اجازه ورکول کيږي.

## ۲. شرایط

د دايمي استوګنې د حالت د تر لاسه کولو لپاره، اړینه ده چې متقاضي په دايمي ډول د جاپاني ټولنې د غړي په توګه د جاپان له قوانینو څخه پيروي وکړي او باثباته ژوند ولري.

## ۳. چېرته باید غوښتنه وکړئ

د دايمي استوګنې غوښتنه باید د سیمې د کډوالۍ د خدمتونو ادارې ته ستاسو د استوګنې د سیمې د صلاحیت پر بنسټ ترسره شي. په مهربانۍ سره په سیمه کې د مسوولو چارواکو له لارښوونو سره سم اړین اسناد چمتو او واستوئ.



## 1-9 帰化するには

## ۹-۱ تابعیت

### 1. 条件

### ۱. شرایط

「帰化」とは、外国人が、法務大臣の許可を得て日本の国籍を取得することです。帰化が許可されるためには、国籍法第5条に定められた次の条件を備えている必要があります。

تابعیت په دې معنی دی چې یو بهرنی وګړی د عدلیه وزیر په اجازه باندې د جاپان تابعیت ترلاسه کوي. د تابعیت د اجازې د ترلاسه کولو لپاره، لکه څرنګه چې د تابعیت قانون په ۵ ماده کې ذکر شوي دي، د لاندې شرایطو پوره کول اړین دي.

(1) 正当な在留資格を有して引き続き5年以上、日本に住所を有すること（住所条件）。

(۱) هغه لږ تر لږه د پنځو کلونو لپاره په دایمي ډول په جاپان کې په یوه پټه کې د قانوني استوګنې د حالت پر بنسټ ژوند کوي. (د پټې شرط)

(2) 年齢18歳以上であって、かつ、本国法によっても成人の年齢に達していること（能力条件）。

(۲) هغه لږ تر لږه ۱۸ کلونه عمر ولري او د خپل هېواد د قوانینو پر بنسټ بلوغ ته رسېدلي وي. (د وړ والي شرط)

(3) 素行が善良であること（素行条件）。

(۳) هغه د یوه نیک چال چلند لرونکی شخص وي. (د چلند شرط)

(4) 自己又は生計を一にする配偶者、その他の親族の資産、又は技能によって生計を営むことができること（生計条件）。

(۴) هغه وکولای شي د خپلې پانګې یا مهارتونو پر بنسټ یا د ژوند د شریک یا نورو خپلوانو په مرسته، د ژوند ورځنۍ چارې پر مخ یوسي. (د معیشت یا ژوند ترسره کولو شرایط)

(5) 無国籍であるか、又は日本の国籍の取得によって、それまでの国籍を失うべきこと（重国籍防止条件）。

(۵) هغه ملیت نه لري او یا د جاپاني ملیت په ترلاسه کولو سره باید خپل پخوانی ملیت له لاسه ورکړي. (له دوه ګوني/څو ګوني تابعیت څخه د مخنیوي شرط)

(6) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを企てたり主張したことがない、又はこれを企てたり主張する政党その他の団体を結成、若しくはこれに加入したことがないこと（憲法遵守条件）。

(۶) د جاپان د اساسي قانون د پلي کیدو له ورځې راهیسې، هغه باید هیڅکله د جاپان د اساسي قانون یا د اساسي قانون له مخې رامینځته شوي حکومت د تاوتریخوالی له لارې د راپرځولو توطیه یا ملاتړ ونه کړي یا یو سیاسي ګوند یا بل سازمان رامینځته کړي یا ورسره یوځای شي چې پلان یې کړی وي. چې په دې ډول د رنګیدو پلوي کوي. (له اساسي قانون سره د سمون موندلو شرایط)

ただし、日本人の配偶者又は子等については、住所条件、能力要件等が緩和される規定があります。（国籍法第6条～8条）

مګر د ژوند د جاپاني شریکانو، اولادونو او نورو په اړه، یو شمېر تګلارې شته دي چې د پټې، د وړ والي او نورو مواردو شرط آسانه کوي. (د تابعیت قانون له ۶ تر ۸ مادې پورې).

## 2. 申請先

帰化の申請は、住所地を管轄する法務局または地方法務局に必要な書類を提出することによって行います。申請は、必ず本人が直接法務局に出向いて行わなければならない。郵送や代理人による申請は認められていません。ただし、申請人が15歳未満の場合は、法定代理人（通常は親権者）が代わって手続を行うことになります。帰化の申請に必要な書類は、申請人によって異なる場合があります。詳しくは、法務局または地方法務局に相談してください。

## 3. 在留資格が永住者ではありませんが、帰化申請できますか。

帰化申請のために永住許可をとる必要はありません。

## ۲. چیرته غوښتنه ترسره کړو

د تابعیت په غوښتنو کې د حقوقي چارو دفتر یا صلاحیت لرونکي سیمه ییز دفتر چې د متقاضی د استوګنې په ځای کې موقعیت لري، د اړینو اسنادو وړاندې کول شامل دي. متقاضی باید په حضورې ډول د حقوقي چارو دفتر ته مراجعه وکړي، د پوست یا استازي له لارې غوښتنلیکونه نه منل کېږي. په همدې حال کې، که چېرې متقاضی له ۱۵ کلونو څخه کم عمر ولري، یو قانوني وکیل (معمولاً هغه شخص چې والدینو حقونه لري) کولای شي د متقاضی په استازیتوب دا مرحلې پر مخ یوسي. متقاضی ته په پام سره د تابعیت ترلاسه کولو لپاره غوښتنلیکونه توپیر لري. د جزئیاتو لپاره، په مهرباني سره د حقوقي چارو له دفتر یا د حقوقي چارو له سیمه ییز دفتر څخه معلومات و غواړئ.

## ۳. "آیا د دایمي استوګنې د حالت د نه لرلو په صورت کې کولای شم د تابعیت لپاره غوښتنه ترسره کړم؟"

د تابعیت لپاره د غوښتنې ترسره کولو په موخه د دایمي استوګنې د حالت ترلاسه کول اړین نه دي.

۱-۱۰ د مهر ثبت کول (قانوني مهر)

په جاپاني ټولنه کې په اسنادو باندې د لاسليک پر ځای د اسنادو د محتوا د تاييد لپاره له مهر څخه کار اخيستل کيږي. د مهرونو دوه اصلي ډولونه شتون لري: غير راجسټر شوي غير رسمي مهرونه چې د "mitome-in" په نوم ياديږي د عمومي اسنادو لپاره کارول کيږي؛ او راجسټر شوي مهرونه چې د "jitsu-in" په نوم ياديږي د مهمو اسنادو لکه د موټرو يا املاکو پلور د هوکړه ليکونو لپاره کارول کيږي. کله چې ثبت شوی مهر وکاروئ، تاسو څخه به وغوښتل شي چې د مهر ثبتولو سند وسپاري کوم چې رسمي ثبوت دی چې مهر د مالک لخوا ثبت شوی وي. د مهر ثبتولو سندونه ستاسو د سيمه ييزې ښاروالۍ دولتي دفتر څخه صادر کيدی شي، مګر تاسو لومړی اړتيا لرئ چې خپل مهر ثبت کړئ.

د خپل مهر د ثبت کولو لپاره، د ثبت کولو لپاره مهر (په يوه مربع کې نقش چې د اړخونو اندازه يې لږ تر لږه ۸ ملي متره وي او له ۲۵ ملي ميټر څخه زيات نه وي)، د خپل استوګنې کارت سره يوځای د خپل سيمه ييزې ښاروالۍ حکومتي دفتر ته يوئ. وروسته به تاسو ته د مهر د ثبتولو کارت درکړل شي. لکه څنګه چې تاسو اړ ياست هرکله چې تاسو د مهر ثبتولو سند صادر کړئ دا مهر ثبتولو کارت وښايست نو د خپل مهر ثبتولو کارت په خوندي ځای کې وساتئ. که تاسو بلې سيمې ته لاړ شئ، د مهر ثبت کول به په هغه ورځ لغوه شي چې تاسو بهر ځئ، نو تاسو اړتيا لرئ چې خپل مهر په هغه سيمه کې چې تاسو ورځئ بيا د ښاروالۍ په دولتي دفتر کې ثبت کړئ.

1-10 印鑑 (実印) 登録

日本社会では、書類等の記載内容を承認した証として、サインではなく印鑑を使います。印鑑には主に、一般的な書類に使う「認め印」と重要な書類（例えば、自動車や住宅の売買契約書等）に使う「実印」の２種類があります。実印を使用する際、それが登録した人の物であることを公的に証明する『印鑑登録証明書』の提出を求められることがあります。「印鑑登録証明書」は居住地の市区町村役場から発行されますが、事前にその印鑑（実印）の登録が必要です。

印鑑の登録には、居住地の市区町村役場に、在留カードと印鑑（大きさは、一辺が8 mm を超え 25mm 以下の正方形の中に印影が収まるもの）を持参します。登録後、印鑑登録証や印鑑登録カードが交付されます。印鑑登録証明書 の発行には毎回この印鑑登録証（又は印鑑登録カード）が求められますので、大切に保管しましょう。また、他の市区町村に転居する際は、前住所での印鑑登録は転出日をもって無効となるため、改めて転居先の市区町村役場で、印鑑の登録を行う必要があります。

## 1-11 海外への渡航

### 1. 「再入国許可」と「みなし再入国許可」

「再入国」許可とは、日本に在留する外国人が一時的に出国し再び日本に入国しようとする場合に、入国・上陸手続きを簡略化するために法務大臣が出国に先立って与える許可です。再入国許可には、1 回限り有効なもの（手数料：3,000 円）と有効期限内であれば何回も使用できるもの（手数料：6,000 円）の 2 種類があり、その有効期間は、在留期間の範囲内で 5 年が最長です。

### 2. 出国前の注意

出国のため空港に行く時に忘れてはならないのが在留カードです。出国手続の際、旅券や再入国許可証明書と共に係官に提示しなければなりませんので、在留カードを必ず持参してください。

### 3. 日本に帰化した人の場合

日本に帰化した人の場合は、日本の旅券を取得して海外に渡航します。日本人ですから、再入国許可を取る必要はありません。外国へ渡航する場合、通常その国から査証を要求されますが、日本は現在 70 の国と地域に対するビザ免除措置を実施しています。（2023 年 9 月現在）それらの国へ、観光、親族訪問等の目的で短期間渡航する場合は、査証なしで渡航することができますが、滞在可能期間が国により異なるので確認してください。

## ۱-۱ بھر ته سفر کول

### ۱. د بيا خلي ننوتلو اجازي او د بيا ننوتلو خانگري اجازي

د بيا ننوتلو اجازه هغه اجازه ده چې له وړاندې د عدليې وزير لخوا په جاپان کې بهرنيو اوسېدونکو ته ورکړل شوي تر څو په لنډمهاله توګه له هيواد څخه د وتلو وروسته جاپان ته د ننوتلو او د ننوتلو ساده طرز العملونو سره بيرته ننوځي. د بيا ننوتلو اجازه دوه ډوله ده: يو واحد د بيا ننوتلو اجازه (فيس: yen ۳,۰۰۰) چې يو ځل کارول کيدی شي او د څو ځلو بيا ننوتلو اجازه (فيس: yen ۶,۰۰۰) چې د اعتبار په موده کې هر څو ځله کارول کيدی شي. دوی ډېر تر ډېره د پنځه کلونو لپاره اعتبار لري، مګر يوازې د جواز لرونکي د پاتې کيدو مودې لپاره اعتبار لري.

### ۲. هغه ټکي چې له حرکت وړاندې بايد په پام کې ونيول شي

کله چې د جاپان څخه د وتلو لپاره هوايي ډګر ته ځئ، تاسو بايد په ياد ولرئ چې خپل د استوګنې کارت له ځان سره ولرئ. کله چې د وتلو طرز العملونو څخه تيرېږي، تاسو اړتيا لرئ چې د خپل پاسپورټ او د بيا ننوتلو اجازه ليک سره يوځای د کډوالۍ چارواکو ته د استوګنې کارت وښيي، له دې امله تل ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو د خپل استوګنځي کارت له ځان سره لرئ

### ۳. په هغه صورت کې چې يو تابعيت تر لاسه کړی جاپانی وي

يو متبوع جاپانی کولای شي د پاسپورټ په تر لاسه کولو سره بهر ته سفر وکړي. د دې له امله چې شخص جاپانی دی، نو د بيرته راتګ پر مهال د ننوتلو اجازې ته اړتيا نه لري. معمولاً بهرني مسافرين بايد د مقصد هيواد څخه ويزه تر لاسه کړي ، مګر اوس مهال (د سپټمبر ۲۰۲۳ پورې) جاپان د ۷۰ هيوادونو سره د ويزې معافيت تړنونه لاسليک کړي دي. په دې معنی چې هغه جاپاني اتباع چې د سياحت، کورنۍ ليدنې او داسې نورو مواردو لپاره دې هيوادونو ته لنډمهاله سفرونه کوي پرته له ويزې سفر کولی شي د استوګنې ورکول کېدونکې اجازه د هيواد له مخې توپير لري، نو مهرباني وکړئ له وړاندې جزئيات وګورئ.

有効な旅券と在留カードを所持している補完的保護対象者が出国し、1年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可が不要です。これを「みなし再入国許可」といいます。「みなし再入国許可」により出国する際には、必ず在留カードを提示するとともに、再入国出国用E Dカードの「再入国許可による出国の意図表明欄」にチェックします。みなし再入国許可の有効期間は、出国の日から1年間ですが、在留期限が出国の日から1年を経過する前に到来する場合には、在留期限までとなるため注意が必要です。

که چیرې یو څوک د بشپړونکي خونديتوب لاندې د اعتبار وړ پاسپورټ او د استوګنې کارت سره جاپان پریږدي او د یو کال په اوږدو کې بیرته داخل شي، اصولاً دوی د بیا ننوتلو اجازې ته اړتیا نه لري. دې ته د بیرته راتګ ځانګړې اجازه ویل کیږي. کله چې تاسو د بیا ننوتلو ځانګړي اجازې سره له جاپان څخه د وتلو اراده لرئ، نو داده اوسئ چې خپل د استوګنې کارت وړاندې کړئ او همدارنګه د خپل سفر / بنګته کیدو کارت په هغه بکس چک کړئ چې "د بیا ننوتلو اجازې سره حرکت کول" پرې لیکل شوي دي. په یاد ولرئ چې د بیا ننوتلو ځانګړي اجازه د وتلو له نیټې څخه تر یوه کال پورې اعتبار لري، مګر که ستاسو د استوګنې موده مخکې پای ته ورسېږي، د بیا ننوتلو ځانګړي اجازه به په ورته وخت کې لغوه شي.

۱. د کډوالۍ ویزه

کله چې یو څوک په جاپان کې تر بشپړونکي خوندیتوب لاندې وي چې د اوږدې مودې اوسېدونکي حالت یې تر لاسه کړی وي او غواړي له جاپان پرته بل هیواد ته کډوال شي، معمولاً دا اړینه ده چې د هغه هیواد له حکومت څخه د عادي بهرني وګړي په توګه د ننوتلو اجازه (د کډوالۍ ویزه) تر لاسه کړي.

۲. د یوه کډوال په توګه د ننوتلو اجازه

د کډوالو لپاره د ننوتلو جواز صادرولو سیستم له هیواد څخه بل هیواد سره توپیر لري، نو امکان لري چې عمومي تشریحات وړاندې کړئ. مخکې له دې چې تاسو تګلارې پیل کړئ، علاقه لرونکو کسانو ته سپارښتنه کېږي چې په جاپان کې د هغه هیواد په سفارت یا قونسلګرۍ کې پوښتنه وکړي چې دوی غواړي کډوالی شي او د دې کار د ترسره کولو لپاره بل هیواد ته د کډوال په توګه د ورګر په موخه کومو تګلارو ته اړتیا ده.

۳. د کار کوونکي تقاعد او ملي تقاعد

که یو څوک چې تر بشپړونکي خوندیتوب لاندې وي او د اوږدمهاله استوګن وضعیت یې تر لاسه کړی وي په جاپان کې د کار کوونکو تقاعد یا ملي تقاعد لپاره وړ وي، دغه کس کولی شي له جاپان څخه ګټې تر لاسه کولو ته دوام ورکړي که څه هم بل هیواد ته کډه وکړي. مهرباني وکړئ د جاپان د تقاعد خدمت بیا په یو تقاعد دفتر کې د هغو تګلارو په اړه تایید وکړئ چې په بل هیواد کې د جاپاني تقاعد ګټو تر لاسه کولو لپاره اړین دي مخکې له دې چې له جاپان څخه ولاړ شي.

۴. د تقاعد د ګټو د نه تر لاسه کولو په اړه په شرایطو نه برابرېدل

که چېرې یو شخص تر بشپړونکي خوندیتوب لاندې وي چې د اوږدې مودې اوسېدونکي حالت یې تر لاسه کړی وي د تقاعد ګټې تر لاسه کولو وړ نه وي مګر د تقاعد د ملي طرحې یا د کار کوونکو د تقاعد په طرحه کې د شپږو میاشتو څخه ډیر وخت لپاره نوم لیکنه شوی وي، هغه شخص کولی شي د اصولو پر بنسټ - له جاپان څخه د وتلو وروسته د تقاعد د ملي یا د کار کوونکو د طرحې له مخې په یو ځلي د تقاعد غوښتنه وکړي. (په همدې حال کې په یاد ولرئ، که چېرې له هغه وخت څخه دوه کاله تیر شوي وي چې تاسو د تقاعد لپاره خپل په شرایطو برابرېدل له لاسه ورکړي دي، یا تاسو د معلومات د لومړني تقاعد تر لاسه کوونکي وئ، تاسو نشئ کولای په یو ځل د تقاعد غوښتنه وکړئ). د جاپان څخه له وتلو وړاندې، په یو ځای توګه د تقاعد د مرستې غوښتل د جاپان د تقاعد له خدمتونو یا د تقاعد په یوه اداره کې تایید کړئ.

<د تقاعد په اړه د پوښتنو کرښه>

(Navi Dial) ۰۵۷-۰۵-۱۱۶۵۰

1. 移民査証

日本に定住を許可されている補完的保護対象者の定住者が、日本以外の国への移住を希望する場合は、通常、難民としてではなく一般の外国人としてその国の政府から入国許可（移民査証）を受けることが必要です。

2. 移民としての入国許可

移民としての入国許可は、国によってそれぞれ制度が異なるので、一概に説明することはできません。自分が移住を希望する国の駐日大使館又は領事館に問い合わせ、どのような条件を満たせば移民としてその国に入国を認められるのか、また、そのためにはどのような手続きが必要なのかをよく確かめてから着手しましょう。

3. 厚生年金・国民年金

日本で厚生年金又は国民年金の受給資格のある定住者は、外国に移住しても、移住先国で引き続き日本の年金を受給できます。日本を出国する前に、移住先国で日本の年金を受給するためにどんな手続きが必要か、日本年金機構や年金事務所等でよく調べておきましょう。

4. 年金受給資格がない場合

年金受給資格はないが、国民年金又は厚生年金に6か月以上加入していた定住者が外国に移住した場合、原則として、国民年金又は厚生年金の脱退一時金を請求することができます。（但し、最後に国民年金の資格を喪失した日から2年以上経過しているときや、障害基礎年金などの年金を受けたことがある場合などは脱退一時金を請求できません。）日本を出国する前に、日本年金機構や年金事務所等で脱退一時金の請求方法を調べておきましょう。

<電話での年金相談窓口>

ねんきんダイヤル：0570 - 05 - 1165（ナビダイヤル）

## 第2章 暮らし

### 2-1 地域社会で守るべき日本のルール

地域の日本人から日本人の一般的な生活のしかたや常識を学ぶことが、日本で暮らしやすくなる秘訣です。その第一歩は、近所の人や自治会の役員に対して挨拶することです。地域には、ごみの出し方、地域広報（回覧板の回し方）、自治会費などの決まりや地域の行事などがあります。地域の決まりを理解できるよう、地域の人々に教えてもらいましょう。日本の一般的なルールは、ごみを正しく出すことや家の内外で大きな音を出さないよう騒音に気をつけることです。

#### 1. ごみの出し方

- (1) ごみは、種類によっていくつかに分別をします。例えば、「燃えるごみ」（野菜くずや紙くずなど）、「燃えないごみ」「資源ごみ（ペットボトル、ビン・カン、新聞紙、雑誌、ダンボール紙、衣類など）」に分けます。しかし、その分別は、地域によって少しずつ違います。
- (2) ごみを入れる袋も地域によってそれぞれ指定があります。
- (3) 捨ててはいけないごみもあります。例えば、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機などの家電やパソコン、タイヤや自動車部品などで、これらについては販売店に相談します。上記以外の電化製品や家具、布団、自転車などの粗大ゴミは市区町村の清掃事務所や粗大ゴミ受付センターなどに相談してください。いずれも有料です。
- (4) 捨ててもよいごみについては、ごみを出す場所、曜日や時間が決められています。
- (5) 資源（リサイクル）ごみも出す場所、曜日や時間が決められています。また、種類ごとに束ねたり、出し方にも地域ごとのルールがあります。

## ۲ خپړکی په جاپان کې ژوند کول

### ۱-۲ هغه اصول چې باید په سیمه ییزه ټولنه کې رعایت شي

په جاپان کې د آسانه ژوند لپاره کلې دا ده چې د خپلو ګاونډیانو جاپانيانو څخه د جاپانيانو د ورځني ژوند او ژواک په اړه زده کړه وکړئ. له دې امله، لومړی ګام دا دی چې په سیمه کې خپلو ګاونډیانو او د ګاونډ ټولنو مشرانو ته سلام ورکړئ. ستاسې په ګاونډ کې به د کثافتاتو د ضایعاتو، محلي معلوماتو (د سرکولر پیغامونو لیردول)، د ګاونډ ټولنې د چنډې او نورو په اړه اصولو او د سیمه ییزو پېښو په اړه معلومات وي. تاسو ته سپارښتنه کېږي چې له خپلو ګاونډیانو څخه زده کړئ تر څو سیمه ییز رواجونه او آداب زده کړئ. د جاپاني ټولنې په عمومي اصولو کې بهر د کثافتاتو غورځول او د کور دننه او بهر د شور ماشور نه رامنځته کولو په اړه له پام څخه کار اخیستل شامل دي.

#### ۱. د کثافتاتو غورځول

(۱) کثافتات په ګڼ شمېر لارو باندې جلا کېږي. د بیلګې په ډول، د سوځېدو وړ کثافتات (د سبزيجاتو، کاغذ او نورو شیانو ضایعات)، هغه کثافتات چې د سوځېدو وړ نه وي (د PET بوتلونه، ښيښه یي بوتلونه، قوطي، ورځپاڼې، اخبارونه، مقوا، جامې او نور). په همدې حال کې، د جلا کولو طریقي ټولنې ته په پام سره توپیر لري.

(۲) د کثافتاتو د غورځولو لپاره کڅوړې هم د هرې ټولنې لخوا پخپله پېژاین کېږي.

(۳) یو شمېر شیان شته دي چې تاسو یې باید لرې ونه غورځوئ. د کور برېښنايي وسایل (تلویزیون، یخچالونه او فریزرونه، د هوا یخوونکي، د جامو وینځلو ماشینونه، نور). شخصي کمپیوټرونه، ټایرونه، د موټر پرزې او په همدې ډول نور شیان، په مهرباني سره د پرچون پلورنځي څخه د دې مواردو په اړه پوښتنه وکړئ. د نورو لویو کثافتاتو لپاره لکه د برېښنايي وسایلو، فرنیچر، توشکو، بایسکلونو او داسې نورو لپاره چې په پورته ډول ذکر شوي دي، د خپل ځایي کثافتاتو راټولولو دفتر یا د لوی کثافتاتو معلوماتو دفتر سره اړیکه ونیسئ. د دې ډول کثافتاتو د راټولو په بدل کې فیس ګرځول کېږي.

(۴) د کثافتاتو لپاره چې غورځول کېدې شي، د کثافتاتو د ایستلو ځای، ورځې او وخت ټاکل شوي.

(۵) د بیا کارونې وړ کثافتاتو د ایستلو ځای، ورځې او وخت هم ټاکل شوي دي. ستاسو ټولنه به د کثافتاتو د ښل او تصفیه کولو څرنګوالي په اړه اصولو هم ولري.



## 2. 騒音<sup>そうおん</sup>について

家の内外<sup>いえ ない がい</sup>では大きな声<sup>おお こえ</sup>で話<sup>はな</sup>したりさけんだりしないようにしましょう。又<sup>また</sup>、大きな音<sup>おお おと</sup>や隣<sup>となり</sup>の家にひびくような振動<sup>いん どう</sup>を出さないように気<sup>き</sup>をつけましょう。

## ۲. شور

په ياد ولړئ چې په کور کې دننه يا بهر په لور غږ خبرې يا بحث مه کوئ او په لور غږ يا غږونه مه کوئ چې د ګاونډي په کور کې اورېدل کيږي

## ۲-۲ د پولیسو غرفې

د پولیسو د مرکزونو تر څنګ زیاتره سیمې د پولیسو غرفې لري، چې د پولیسو په واک کې دي. د پولیسو په دې غروفو کې افسران په ګاونډ کې ګز مې کوي، ورک شوي ماشومان ګوري، ورک شوي او موندل شوي توکي ساتي او داسې نور. دوی سیمه ځایونو ته د تګ د لارو په اړه پوښتنو ته هم ځواب ورکوي.

## ۲-۳ که چېرې تاسو په ژوند کې له ستونزو سره مخ یاست

ستاسو د سیمه ییز ښاروالی د هوساینې دفتر (روغتیا او فلاحی مرکز) د هوساینې برخه هغو خلکو ته مشوره ورکوي چې په ژوند کې ستونزې لري، لکه د مور او پلار کورنۍ، او هغه خلک چې ناروغ یا بیکاره دي. اړین محافظت د هغو کورنیو لپاره شتون لري چې په سختۍ کې دي، خو دا د دوی د ستونزو حالت پورې اړه لري. د معیشت یا ژوند د خوندیتوب یو سیستم شتون لري چې د ژوند لږ تر لږه معیار تضمینوي او د خلکو سره مرسته کوي چې خپلواکي ترلاسه کړي. د معیشت یا ژوند په خوندیتوب کې د ژوند مرستې، تعلیمي مرستې، د کور مرستې، پاملرنې مرستې، طبي مرستې او داسې نور شامل دي. د مرستې اندازه چې تادیه کېږي د ژوند لپاره د اړتیا وړ لږترلږه څخه د کورنۍ عاید په کمولو سره محاسبه کېږي، کوم چې د روغتیا، کار او هوساینې د وزیر لخوا ټاکل شوي معیارونو سره محاسبه کېږي.

د ژوند خوندیتوب د هغو خلکو لخوا ترلاسه کېدلی شي چې لاهم د مختلف نورو اختیارونو کارولو سره حتی د ژوند کولو کې ستونزې لري، په شمول (۱) د دوی شتمنۍ (سپما، املاکو، او نور)، (۲) د کار کولو وړتیا، (۳) د کورنۍ مرسته غړي او خپلوان، او (۴) نورې عامه ګټې. که تاسو غواړئ پوه شئ چې ایا تاسو د ژوند خوندیتوب ترلاسه کولو وړ یاست، مهرباني وکړئ د خپل ښاروالی د هوساینې له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

## 2-2 交番

警察署の他に各地域には交番があり、警察官がいます。交番では地域のパトロール、迷子の世話、落とし物の処理などをしています。また、道を聞きたいときは、交番で教えてください。

## 2-3 暮らしが苦しいとき

市区町村の福祉事務所（保健福祉センター）の福祉課は、ひとり親家庭や病気や失業などで暮らしが苦しいときに相談を受け付ける場所です。生活に困った世帯に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けるため、「生活保護」という制度があります。「生活保護」には、生活扶助、教育扶助、住宅扶助、介護扶助、医療扶助等がありますが、厚生労働大臣の定める基準によって計算される最低生活費から収入を差し引いた差額が保護費として支給されます。

「生活保護」を受けられるのは、(1) 預貯金、不動産などの資産、(2) 仕事をする能力、(3) 親族や親戚からの援助、(4) 他の公的給付などあらゆるものを活用しても生活に困窮する人です。「生活保護」が受けられるかどうかについては、市区町村等の福祉事務所に相談してください。

2-4 しゃかい ふくしきょうぎかい  
社会福祉協議会

市し区く町ちょう村そんの社会しゃかい福祉ふくし協議ぎぎ会かい生活せいかつ支援しえん課かでは、つぎの世帯せたい対して、

- 他<sup>ほか</sup>から融<sup>ゆう</sup>資<sup>し</sup>を受けることが困<sup>こん</sup>難<sup>なん</sup>な低<sup>てい</sup>所得<sup>しよくとく</sup>世帯<sup>せたい</sup>（生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>世帯<sup>せたい</sup>の1.7倍<sup>ばい</sup>の収<sup>しゅう</sup>入<sup>にゅう</sup>以下<sup>いげ</sup>。都<sup>と</sup>道<sup>どう</sup>府<sup>ふ</sup>県<sup>けん</sup>により異<sup>こと</sup>なる）
- 身<sup>しん</sup>体<sup>たい</sup>障<sup>しょう</sup>害<sup>がい</sup>者<sup>しやてちやう</sup>手帳<sup>ていしんしやうがいしやほけんふくしてちやう</sup>、精<sup>せい</sup>神<sup>しん</sup>障<sup>しょう</sup>害<sup>がい</sup>者<sup>しやほけんふくしてちやう</sup>保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>福<sup>ふく</sup>祉<sup>してちやう</sup>手帳<sup>あるいは、</sup>療<sup>りやう</sup>育<sup>いく</sup>手帳<sup>てちやう</sup>を持<sup>も</sup>った世帯<sup>せたい</sup>
- 日<sup>にち</sup>常<sup>じやう</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>をするのに介<sup>かい</sup>助<sup>じょ</sup>が必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な高<sup>こう</sup>齢<sup>れい</sup>者<sup>しや</sup>の世帯<sup>せたい</sup>

資金の貸付や民生委員の援助指導による支援を行っています。

貸付資金にはつぎの4種類があります。

- 総合支援資金  
生活支援費、住宅入居費、一時生活再建費
- 福祉資金  
福祉費、緊急小口資金
- 教育支援資金  
教育支援費、就学支度費
- 不動産担保型生活資金  
不動産担保型生活資金
- 尚、貸付にあたっては、各都道府県杜協に  
より、審査、決定されます。

※母子父子世帯の方には、別途『母子父子寡婦福祉資金』の案内が福祉事務所  
の窓口にあります。

## ۲-۴ د ټولنیز هوساینې شوراګانې

د ښاروالۍ د ټولنيزې هوساينې شورا د معيشت د ملاتړ برخه لاندې کورنيو ته د مالي پوړونو يا د حوزې د هوساينې د چارواکو لخوا لارښوونې چمتو کوي:

- هغه کم عایدہ کورنی چې له نورو څخه د پور په تر لاسه کولو کې ستونزې لري سرچینې (د معیشت ساتنې په برخه کې د کورنیو عاید تر ۱,۷ څلو پورې، د ادارې له مخې توپیر لري)
- کورنی د فزیکي معلولیت د لارښود کتاب سره، د رواني معلولیت تصدیق پانه یا بیرته په پښو درېدو لارښود کتاب
- هغه کورنی چې یو بودا غړي لري او دوی په ورځنۍ ژوند کې پاملرنې ته اړتیا لري

لاندي خلور ڊوله مالي پورونه شتون لري:

- د عمومي ملاتړ مالي منابع
  - د ژوند د ملاتړ لگښتونو، د استوګنې د کرایې لگښتونو او د لنډمهالې میشتیدنې لگښتونو لپاره
  - د هوساینې مالي منابع
  - د هوساینې لگښتونو او کوچنیو بیرنیو اداینو لپاره
  - د ښوونیز ملاتړ مالي منابع
  - د ښوونیز ملاتړ لگښتونو او ښوونځي کې د شمولیت په موخه د چمتو کېدو د لگښتونو لپاره
  - د عام ژوند مالي منابع د وثیقي په توګه د املاکو سره
  - د عام ژوند مالي منابع د وثیقي په توګه د املاکو سره
- پورونه د بیاګنتي او پریکړې تابع دي د بیاګنتي معیارونو سره سم چې د هر ولایت د ټولنیز هوساینې شورا لخوا ټاکل شوي.

\* د مجردو والدينو كورنيو لپاره، د هوساينې دفتر د مجردو والدين د هوساينې گټو لپاره د جلا خدمت په اړه معلومات چمتو كوي.

## ۵-۲ هغه ماشومان چې محافظت ته اړتیا لري

که تاسو د کومو ماشومانو په اړه پوهیږئ چې د مور او پلار دواړو د مړینې، ناروغۍ یا په روغتون کې د بستر کېدو له امله سرپرست نه لري یا د والدينو لخوا ناوړه ګټه اخيسته لري د هوساينې دفتر یا د ماشومانو د لارښود مرکز سره اړیکه ونیسئ. دا ځایونه د دې په اړه چې د ماشومانو لپاره څه غوره دي چې محافظت ته اړتیا لري په اړه یې پراخه مشورې وړاندې کوي، په کور کې د نویو زیږیدلو ماشومانو یا محافظتي موسسو لپاره داخلیدل د اولاد په توګه نیونه، یا پالنه شامل دي. د اړیکه نیوونکي محرمیت په پام کې نیول کیږي.

## ۶-۲ د غونډو لپاره د ځای په پور اخیستل

که چېرې تاسو غواړئ په خپل هیواد کې د جشن د ورځې لمانځلو لپاره د ټولنې ګروپ ناسته یا راټولیدنه جوړه کړئ، تاسو کولی شئ په وړیا یا ټیټه بیه یوه کوټه په پور واخلي چې ستاسو د هستوګنې په مجتمع کې د ناستي ځای یا د محلي ټولنې مرکز یا مدني مرکز په څیر تاسیساتو کې غوښتنه وکړئ. د کرایې فیس د کارولو وخت، کرایه شوي ځای، کارول شوي تجهیزات او موخي پورې اړه لري. تاسو باید ژر تر ژره غوښتنه وکړئ که چېرې تاسو غواړئ د اونۍ په پای کې د ښه ترانسپورت لاسرسي سره یو ځای وکاروئ. کله چې تاسو داسې ځای په کرایه کوئ، د تاسیساتو کارولو قواعدو او لارښوونو ته ډیره پاملرنه وکړئ چې څنګه یې پاک کړئ او له دوی څخه پیروي وکړئ.

## 2-5 保護が必要な子どもについて

両親の死亡や病氣・入院によって、保護者がいなくなったり、親の虐待を受けている子どもがいれば、福祉事務所か児童相談所に連絡しましょう。乳児施設や養護施設への入所、養子縁組、里子委託など、保護を必要とする子どもに関する様々な相談に応じています。通報者のプライバシーについては配慮されます。

## 2-6 集まりを開く場所を借りたい

コミュニティ団体の各種の集会や、母国の祝祭日を祝うような集まりを開きたい場合は、団地の集会所や地域の公民館・市民センターなどに申し込むと無料で低料金で借りることができます。費用は時間帯や広さ、設備、使用目的により異なります。また、交通の便の良い所で、週末を利用する場合は、早めに申し込む必要があるでしょう。借りる場合は、会場の使用規則や後始末等の説明を良く聞き、規則を守って使用しましょう。

## 2-7 法律相談などの公的な相談所について

都道府県や市区町村には、無料の公的な相談所が開かれています。弁護士や行政書士などが直接相談に乗ってくれます。法律相談案内、女性相談、人権相談、外国人向け相談、住宅相談、税務相談、行政相談、教育相談、親と子の相談、登記相談、就労相談、障害者相談、家庭内暴力（D V）相談、高齢者相談などさまざまです。

相談日は、予約制で、決められた日時だけです。予め、都道府県や市区町村の相談窓口に、相談内容を伝えて、問い合わせてください。しかし、外国語のできる相談所は少ないので、通訳や外国人相談窓口の問い合わせは、役所の国際課や国際交流協会に行くように指示されることもあります。また、相談の内容によっては、有料になることがありますので、相談の予約のときに確認してください。法テラスの弁護士による法律相談の受付は、まず、各都道府県にある法テラス支部に電話で問い合わせましょう。

## ۷-۲ د عامه مشورې دفترونه (قانوني مشوره او نور)

اداري او ښاروالۍ د عامه مشورې دفترونه وړيا فعاليت کوي، چې په هغې کې چې وکیلان ، د اداري اسنادو مشاورین او داسې نور مستقیم پوښتنو ته ځواب وایي. بېلابېل خدمتونه د حقوقي موضوعاتو، د ښځو موضوعاتو، بشري حقونو، د بهرنیانو د مسائلو، کور، ماليې، اداري مسائلو، تعلیم، د والدینو-ماشومانو اړیکو، ثبت، کار، معیوبینو، کورني تاوتریخوالی او لویانو په اړه مشورې وړاندې کوي.

مشورې ریزرف ته اړتیا لري او په ټاکلي وختونو او ورځو کې ترسره کیږي. له همدې امله، مهرباني وکړئ د خپلې ادارې یا د ښاروالۍ دولتي دفتر کې د مشورې د دفتر پوښتنه وکړئ، تر څو ستاسو د پوښتنې محتوا بیان کړي. مهرباني وکړئ په یاد ولرئ، که څه هم، د مشورې ډیری دفترونه په بهرنیو ژبو مشوره نه کوي، نو کیدای شي تاسو ته لارښوونه وشي چې د حکومتي دفتر یا د تبادلې نړیوالې اتحادیې ته لار شئ تر څو د ژباړې یا بهرنیو مشورتي خدمتونو په اړه پوښتنې وکړئ. بیا هم، د مشورې ځینې دفترونه د بهرنیانو مشورې مني. سربیره پر دې ، محتوا ته پام سره، کیدای شي ځینې مشورې لګښت ولري، نو مهرباني وکړئ مخکې لدې چې خپل ریزرف کول ترسره کړئ، چک یې کړئ. د جاپان د حقوقي ملاتړ مرکز (JLSC) څخه د وکیل لخوا د قانوني مشورې لپاره، لومړی په خپله اداره کې د JLSC ځانګړي څخه د تلیفون له لارې پوښتنه وکړئ.

## 2-8 運転免許の切替や取得について

日本国内で自動車を運転するには、日本の運転免許証が有効期限内の国際運転免許証を持っている必要があります。運転免許証の切替及び取得は住所を有する都道府県の公安委員会で行わなければなりません。手続き等でわからないことは各都道府県警察の運転免許センターにお問い合わせください。

### 1. 母国の運転免許証を日本の運転免許証に切り替える場合

外国の運転免許証から日本の運転免許証への切替を申請するには以下のものがが必要です。

- (1) 有効期限内の外国の運転免許証
- (2) 当該免許を取得した国の大使館又は日本自動車連盟 (JAF) による当該免許証記載事項の日本語訳
- (3) 当該免許を取得後、当該外国に通算して3か月以上滞在していたことが確認できる旅券等の書類
- (4) 国籍記載の住民票
- (5) 写真
- (6) 手数料

運転免許センターでは、申請に基づき運転について必要な知識等又は運転に関する技能を確認し、運転することに支障がないと認められた場合には、免許試験の一部が免除され切替が認められます。日本では18歳以上でなければ原付免許を除いて運転免許を取得できませんので、18歳未満の人は母国の運転免許証を持っても日本の運転免許に切り替えることはできません。

## ۲-۸ د موټر چلولو جواز بدلول او ترلاسه کول

په جاپان کې د موټر چلولو لپاره، تاسو باید جاپاني موټر چلولو جواز یا د نړیوال موټر چلولو جواز ولرئ. د موټر چلولو جواز بدلول یا ترلاسه کول باید د عامه خوندیتوب کمیسیون کې په هغه اداره کې ترسره شي چېرې چې تاسو اوسېږئ. د طرز العملونو او داسې نورو د معلوماتو په اړه، مهرباني وکړئ د پولیسو د مرکزي دفتر د موټر چلولو د جواز په مرکز کې پوښتنه وکړئ.

### ۱. که چېرې تاسو غواړئ د خپل هیواد د موټر چلولو جواز د جاپاني موټر چلولو په جواز باندې بدل کړئ

لاندې توکي د غوښتنلیک لپاره اړین دي چې د بهرني هیواد د موټر چلولو جواز د جاپاني موټر چلولو په جواز باندې بدل کړئ:

- (۱) د بل هیواد د موټر چلولو معتبر جواز
- (۲) د هیواد د سفارت لخوا په جواز کې د اصلي ننوتلو جاپاني ژباړه چې هلته تاسو د موټر چلولو جواز یا د جاپان د موټرو فدراسیون (JAF) څخه ترلاسه کوئ
- (۳) یو پاسپورټ یا نور اسناد دا چې تاسو د دې جواز ترلاسه کولو وروسته لږ تر لږه درې میاشتې په اړوند هیواد کې پاتې شوي یاست
- (۴) د استوګنې سند چې تابعیت یا ملیت په ګوته کوي
- (۵) انځور
- (۶) د اجرا کولو فیس

د موټر چلولو د جواز په مرکز کې به دا وڅیړل شي چې ایا تاسو د خپل غوښتنلیک پر بنسټ د موټر چلولو لپاره اړینه پوهه او مهارتونه لرئ. که دا وپېژندل شي چې تاسو به په موټر چلولو کې کومه ستونزه ونه لرئ، تاسو به د موټر چلولو ازموینې برخې څخه معاف شئ او ستاسو د بدلولو اجازه به درکړل شي. په جاپان کې، د دوه ټایر لرونکو سکوترونو لپاره د جواز استثنا سره، تاسو نشئ کولی د موټر چلولو جواز ترلاسه کړئ پرته لدې چې تاسو ۱۸ کلن یا ډیر عمر ولرئ. له همدې امله، حتی که دوی د خپل هیواد څخه د موټر چلولو جواز ولري، د ۱۸ کلونو څخه کم عمر لرونکي خلک نشي کولی خپل جوازونه د جاپاني موټر چلولو جوازونو ته بدل کړي.

2. 有効な母国の運転免許証を持っておらず日本の運転免許証を新規で取得する場合

運転免許には自家用の車を運転するための第一種免許と、旅客営業の運転に必要な第二種免許があり、一般的には第一種免許を取得することになります。第一種免許は10種類あり、持っている種類の免許よりも小型の車は運転できます。主な免許の分類は以下の通りです。

|                       |                         |                                                                                      |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| おおがためんきょ<br>大型免許      | おおがたじどうしゃ<br>大型自動車      | しゃりょうそうじゅうりょう<br>(車両総重量が11トン以上のもの、最大積載量6.5トン以上のもの又は乗車定員30人以上のもの)                     |
| ちゅうがためんきょ<br>中型免許     | ちゅうがたじどうしゃ<br>中型自動車     | しゃりょうそうじゅうりょう<br>(車両総重量が7.5トン以上11トン未満のもの、最大積載量4.5トン以上6.5トン未満のもの又は乗車定員11人以上～29人以下のもの) |
| じゅんちゅうがためんきょ<br>準中型免許 | じゅんちゅうがたじどうしゃ<br>準中型自動車 | しゃりょうそうじゅうりょう<br>(車両総重量が3.5トン以上7.5トン未満のもの、最大積載量2トン以上4.5トン未満のもの又は乗車定員10人以下のもの)        |
| ふつうめんきょ<br>普通免許       | ふつうじどうしゃ<br>普通自動車       | しゃりょうそうじゅうりょう<br>(車両総重量が3.5トン未満のもの、最大積載量2トン未満のもの又は乗車定員10人以下のもの)                      |
| おおがたにりんめんきょ<br>大型二輪免許 | おおがたじどうにりんしゃ<br>大型自動二輪車 | はいきりょう<br>(エンジンの排気量400cc以上)                                                          |
| ふつうにりんめんきょ<br>普通二輪免許  | ふつうじどうにりんしゃ<br>普通自動二輪車  | どう<br>(同50cc超～400cc未満)                                                               |
| げんつきめんきょ<br>原付免許      | げんどうきつきじてんしゃ<br>原動機付自転車 | どう<br>(同50cc以下のバイク)                                                                  |

۲. که چپري تاسو د خپل هیواد څخه د موټر چلولو جواز نه لرئ مگر غواړئ نوي جاپاني جواز ترلاسه کړئ

په جاپان کې د موټر چلولو دوه ډوله جوازونه شته دي: د شخصي موټرو لپاره لومړی ټولګي جواز او د سوداګریزو مسافرو وړونکو موټرو لپاره د دوهم ټولګي جواز. په عمومي توګه، خلک د عمومي ټولګي جواز ترلاسه کوي. دلته د لومړي ټولګي لاس ډوله جواز شتون لري او تاسو کولی شئ هر ډول موټر چلوئ چې ستاسو د جواز لخوا بشودل شوی وي یا له هغې کوچنۍ وي. د موټر چلولو جواز اصلي ډولونه په لاندې ډول دي:

لویه اندازه:  
د لویې اندازې موټر چې ټول وزن یې لږ تر لږه ۱۱ ټنه وي او یا د اعظمي بار کولو ظرفیت یې لږ تر لږه ۶,۵ ټنه یا لږ تر لږه د ۳۰ تنو مسافرینو ظرفیت ولري.  
منځنۍ اندازه:  
د منځنۍ اندازې موټر چې ټول وزن یې لږ تر لږه ۷,۵ ټنه وي، له ۱۱ تنو څخه کم وي او یا هم د اعظمي بار ظرفیت لږ تر لږه ۴,۵ ټنه، له ۶,۵ تنو څخه کم یا د ۱۱ څخه تر ۲۹ تنو پورې د مسافرینو ظرفیت ولري.  
نیمه منځنۍ اندازه:  
د نیم منځنۍ اندازې موټر چې ټول وزن یې لږ تر لږه ۳,۵ ټنه او له ۷,۵ تنو څخه کم وي او یا د اعظمي بار ظرفیت ۲ ټنه یا ډیر وي او له ۴,۵ تنو څخه کم یا د ۱۰ تنو یا لږو مسافرینو ظرفیت ولري.  
عادي:  
عادي وسایط چې ټول وزن یې له ۳,۵ تنو څخه کم وي او یا د اعظمي بار کولو ظرفیت له ۲ تنو څخه کم وي یا د ۱۰ څخه کم د مسافرینو ظرفیت ولري.  
لویه اندازه، دوه ټایره:  
د لوی اندازې دوه څرخي موټرونه (د ۴۰۰ سي سي یا ډیر حجم سره)  
عادي دوه ټایره:  
عادي دوه څرخي موټرونه (د ۵۰ سي سي څخه ډیر حجم او له ۴۰۰ سي سي څخه کم) موټر سایکل:  
موټر سایکلونه (د ۵۰ سي سي څخه کم حجم)



このうちげんつきめんきょ原付免許とふつう に りん めんきょ普通二輪免許は16歳さいから取ることができますが、おおがた大型二輪免許、ふつう めんきょ普通免許及びじゆんちゆうがためんきょ準中型免許は18歳さい以上、ちゆうがためんきょ中型免許は20歳さい以上かつめんきょ しゆとく免許を取得して2年ねん以上経過、おおがためんきょ大型免許は21歳さい以上かつめんきょ しゆとく免許を取得してから3年ねん以上経過しなければでなければ取れません。免許を取るには、こうあんいんかい公安委員会の指定する指定自動車教習所に通うことが一般的です。指定自動車教習所を卒業すればぎのうしけん めんじょ技能試験が免除されますので、その後は都道府県公安委員会のうんでんめんきょ運転免許試験でできせいしけんおや がつかしけん適性試験及び学科試験（日本語又は英語）に合格すれば免許が取れます。

د دی جوازونو څخه، تاسو باید د موټر سایکل یا د عادي دوه څرخي موټرو جواز تر لاسه کولو لپاره ۱۶ کلن یا ډیر عمر ولړئ، د لوی اندازي دوه څرخي موټر، عادي موټر، یا نیمه لوی موټر تر لاسه کولو لپاره ۱۸ کلن یا - د منځنۍ اندازي موټر چلولو جواز ولري. د منځنۍ اندازي د وسایطو جواز د تر لاسه کولو لپاره تاسو باید ۲۰ کلن یا ډیر عمر ولړئ او لږ تر لږه دوه کاله د نیمه متوسط، منظم یا د ځانگړي درنو تجهیزاتو جواز ولړئ. د لوی اندازي موټر جواز تر لاسه کولو لپاره تاسو باید ۲۱ کلن یا ډیر عمر ولړئ او لږ تر لږه د درې کلونو لپاره د متوسط، نیمه متوسط، منظم یا ځانگړي درانه تجهیزاتو جواز لړئ. د جواز تر لاسه کولو لپاره، معمولاً خلک د موټر چلولو ښوونځي ته ځي چې د عامه خوندیتوب کمیسیون لخوا ټاکل شوي. که تاسو د موټر چلولو له ټاکل شوي ښوونځي څخه فارغ شوي یاست، تاسو د سرک ازمویني اخیستلو څخه معاف یاست. له دې وروسته، تاسو کولی شئ جواز تر لاسه کړئ که تاسو د وړتیا ازموینه او لیکلي ازموینه کې بریالی شي (په جاپاني یا انګلیسي کې) چې د عامه خوندیتوب کمیسیون لخوا ترسره کیږي.

2-9 電話の加入

携帯電話等に加入したい時は、それぞれの会社の契約内容（月々の経費）や性能（電波の届く範囲等）の特長について説明をよく聞いて、契約をするときは会社を、慎重に選びましょう。在留資格によっては加入出来ないこともあります。なお、病院、電車の中、公衆の場や車の運転中に携帯電話で話すことは、禁止られています。

۹-۲ په تليفون کې گډون

که چېرې تاسو غواړئ د ګرځنده تليفون خدمتونو لپاره ثبت نام وکړئ، د هر شرکت جزئیاتو په دقت سره واورئ د دوی د قرارداد جزئیاتو (مياشتني لګښتونو) او د فعالیت ځانګړتیاوې (د خدمتونو ساحه او نور). کله چې یو تړون پای ته ورسیرئ شرکت په احتیاط سره غوره کړئ. کیدای شي تاسو ونشئ کولی چې ستاسو د اوسیدو په حالت پورې اړوند داسې خدمت کې ګډون وکړئ. سربیره پردې، په یاد ولرئ چې په روغتونونو، د اور ګاډو او عامه ځایونو کې او د موټر چلولو پر مهال په ګرځنده تليفونونو خبرې کول منع دي.

## 第3章 しごと

### 3-1 仕事を探したい

仕事を探したいときは厚生労働省が運営するハローワーク（公共職業安定所）を利用することができます。ハローワークでは、無料で職業相談や職業紹介を行っており、オンラインシステムを使って他の地域の仕事を探すこともできます。ハローワークの中には就労許可を持つ在日外国人を対象とした「外国人雇用サービスセンター（東京・名古屋・大阪）」や「新宿外国人雇用支援・指導センター」があります。英語・中国語等の通訳員が配置されていますが、予約制ですので、通訳が必要な場合は事前に電話をしましょう。

また、子育てをしながら就職を希望している人には、マザーズハローワークの利用が便利です。マザーズハローワークでは、キッズコーナーの設置など子ども連れで来所しやすい環境が整備されています。予約による担当者制の職業相談、地方公共団体等との連携による保育所等の情報提供、仕事と子育ての両立がしやすい求人情報の提供など、総合的かつ一貫した就職支援を行っています。利用料等は一切無料です。

ハローワークは全国に設置されていますが、最寄りの所在地がわからないときは市区町村の役場で尋ねるか、インターネット（<http://www.hellowork.mhlw.go.jp/>）で確認してください。そのほかにも求人情報誌や新聞の求人欄を見たり、同国人の知り合いに相談してみるという方法もあります。

## ۳ څېړنې کار

### ۱-۳ د کار لټه ترسره کول

که چېرې تاسو د کار په لټه کې یاست، کولی شئ د روغتیا، کار او هوساینې وزارت لخوا پرمخ وړل شوي د عامه کارموندنې امنیت سیمه ییز دفتر کې د "Hello Work" خدمت وکاروئ. د "Hello Work" خدمت وړیا د کارموندنې مشورې او د دندې پیژندنه وړاندې کوي او تاسو کولی شئ د آنلاین سیستم په کارولو سره په بله سیمه کې هم د کار لټون وکړئ. د "Hello Work" ځینې څانګې د بهرنیانو د کارموندنې خدمتونو مرکزونه لري (توکیو، ناګویا او اوساکا) او داسې مرکزونه هم شتون لري لکه، د Shinjuku بهرنیانو د کارموندنې مرستې او لارښود مرکز، چې هلته په جاپان کې د کار جوازونو سره بهرني اوسیدونکو ته مشوره ورکول کېږي. په داسې حال کې چې د انګلیسي، چینایي او نورو ژبو ژباړونکي شتون لري، ریزرف کولو ته اړتیا ده، نو مخکې له دې چې تاسو ژباړونکي ته اړتیا ولرئ د ریزرف کولو لپاره مخکې له مخکې زنگ ووهئ.

سربېره پر دې، که تاسو د هغو خلکو لپاره د مناسب کار په لټه کې یاست چې ماشومان پالي، د میندو Hello Work کارول کېدای شي اسانه وي. د Hello Work مرکزونه د ماشومانو د لوبو ځایونه لري، دا آسانه کوي چې ماشومان له ځانه سره راوړي. د Hello Work د میندو مرکزونه د کارموندنې هر اړخیزه او د همغږي ملاتړ چمتو کوي، په شمول د وقف شوي د کاري سلاکاران (ریزرف کول اړین دی)، د ځای چارواکو سره په اړیکه کې د ماشومانو د پاملرنې مرکزونو په اړه معلومات چمتو کول او د کار او ماشوم پالنې توازن لپاره د مناسب کاري فرصتونو په اړه معلومات وړاندې کوي. د خدمتونه په بشپړه توګه وړیا دي.

که تاسو د نږدې خدمتونو موقعیت نه پیژنئ، د سیمه ییزې ښاروالۍ حکومتي دفتر یا یې انټرنیټ کې د <http://www.hellowork.mhlw.go.jp/> پټې له لارې وګورئ، د کار موندلو نورې لارو په ګډون د دندې د خالي بستونو په مجلو کې لټون کول او په ورځپاڼو کې د مرستې غوښتونکي اعلانونه او ستاسو د خپل هیواد له پیژندونکو سره مشوره کول شامل دي.

حرفوي زده کړه د بي دندو کسانو (د Hello Work کار غوښتونکو) لپاره د بيا کار کولو د مهارتونو او پوهه ترلاسه کولو لپاره د جاپان د زړو، معلوليت لرونکو اشخاصو او کار غوښتونکو لپاره د کارموندنې سازمان لخوا چمتو کيږي، يوه ثبت شوې اداري اداره چې د روغتيا، کار او هوساينې وزارت لخوا اداره کيږي. د ښاروالۍ سيمه ييز حکومتونه په هره سيمه کې د اوسيدونکو اړتياوو سره سم د بيا کار کولو روزنه هم چمتو کوي. ډيری کورسونه چې دوی د بي د بي دندو کسانو لپاره وړاندې کوي وړيا دي. بېلابېل کورسونه شته دي، له هغې ډلې يو شمېر يې خصوصي ښوونيزو انستيتيونو ته ورکول کيږي او ډيری وخت دا کورسونه له درې څخه تر ۱۲ مياشتو موده کې ترسره کيږي. په کورسونو کې د گډون د غوښتنې کولو د ځانگړي انستيتيوت په کرنلارو پورې اړه لري چې روزنه ورکوي. د لا زياتو معلوماتو لپاره، د جاپان سازمان د ويب پاڼې څخه ليدنه وکړئ د زړو، د معلوليت لرونکو اشخاصو او کار غوښتونکو (JEED) د کار موندنې لپاره، يا په مستقيم ډول د خپل سيمه ييز Hello Work په دفتر کې پوښتنه وکړئ.

離職者（ハローワークの求職者）を対象に、厚生労働省所管の独立行政法人 高齡・障害・求職者支援機構では、再就職に必要な技能及び知識を習得するために必要な職業訓練を、各都道府県は、地域住民サービスの観点から地域の 実情に応じた職業訓練を実施しています。これらの離職者訓練の多くは受講料が無料です。実施の期間は、概ね3ヶ月から1年で、民間訓練機関に委託されたものも含め、様々な分野のコースがあります。受講申し込みの手続きは、実施訓練機関等によって異なります。詳しくは、独立行政法人 高齡・障害・求職者雇用支援機構（JEED）のWEBサイトで調べる他、最寄りのハローワークで、直接問い合わせることができます。

د هغو کسانو شمیر هم مخ په ډیریدو دی چې غواړي د خپل کاري وضعیت د ښه کولو یا د دندې بدلولو لپاره وړتیا ترلاسه کړي. درې ډوله وړتیاوې شته دي: ملي وړتیاوې چې د ملي قوانینو پر بنسټ دي او یا هم ورسره سمون لري، عامه وړتیاوې چې په ابتدایي توګه د دولتي ادارو لخوا اجازه ورکول کېږي او خصوصي وړتیاوې چې د خصوصي سازمانونو او شرکتونو لخوا پیژندل شوي دي او د دې وړتیاوو په منځ کې، ځینې شتون لري چې بېر له هغې څخه کار نشئ کولی (نرسان، د موټرو د ساتلو تخنیکي کسان او نور) او دا چې د فرد د مهارتونو اثبات وړاندې کوي (د عملي انګلیسي مهارت ازموینه، د جاپاني ژبې د مهارت ازموینه او داسې نور). اړینه خبر دا ده چې وړتیاوې د خپلو موخو سره سم په دقت سره وټاکي.

سربیره پر دې، د لارښود په کتابونو د وړتیاوو منځپانګې په اړه معلومات چمتو کوي د دوی په ترلاسه کولو کې د ستونزو کچه، لګښت او داسې نور، په انټرنیټ کې د معلوماتو لټون ترسره کول هم اسانه کوي. ځکه چې د وړتیاوو ترلاسه کول کې یو ټاکلی وخت او لګښت شامل دی، دا مشوره ورکول کېږي چې د ازموینې لپاره د مطالعې د پیل کولو دمخه د لګښت ګټې په پام کې ونیسئ.

### 3-3 各種の資格をとるには

資格を取って、「就職や転職を有利にしたい」などと、考える人も増えてきました。資格には、国の法律に基づいて制定された国家資格とそれに準じ、主に省庁が認定した公的資格、また、民間団体や企業等が認める民間資格の3種類があります。これらの資格には、それを持たないと仕事が出来ない資格（看護師、自動車整備士等）と、持つことで個人の能力が証明出来る資格（英検、日本語検定等）があります。自分の目的に合わせ資格を上手に選ぶことが大切です。

各資格の内容や取るための難易度、経費等については市販されている資格取得のガイドブックで確認する他、インターネットの検索で、簡単に情報を得ることができます。資格によっては一定の時間と費用を要するため、受験勉強を始める前に、費用対効果等を検討しておくといでしょう。

هغه خلک کله چې د دندې په بیمه کې نوم لیکنه شوي وي، دوی کولی شي ځینې شرایط پوره کړي او دندې بیمه تر لاسه کړي "اساسي لگښت" (د بېکارۍ په نامه گڼه) د دې لپاره چې دوی ته اجازه ورکړي چې د بېکارۍ په وخت کې د خپل معیشت په اړه د اندېښنې پرته نوي دندې په لټه کې شي. هغه خلک چې د کار د بیمې پلان لخوا تر پوښښ لاندې نیول شوي وي او چا چې خپله دنده پرېښي ده، که چېرې لاندې "۱" یا "۲" پلي شي کولی شي، دوی د "بېکارۍ گټه" تر لاسه کوي.

۱. هغه کسان چې د Hello Work له دفتر څخه یې لینډه کړي او د دندو لپاره یې غوښتنه کړي او په فعاله توګه د دندې د بیرته تر لاسه کولو هڅه کوي او هغه څوک چې، سره له دې چې په هر وخت کې د کار د بیا پیلولو لپاره تیار وي، بېکاره دي ځکه چې دوی نشي کولی د خپلو هڅو یا د Hello Work دفتر د هڅو له لارې دندې ومومي.

۲. هغه خلک چې د کار بیمې پلان لخوا د خپلې دندې پرېښودو دمخه د ۲۴ میاشتو په جریان کې لږ تر لږه د ۱۲ میاشتو لپاره تر پوښښ لاندې نیول شوي وي. په هر صورت، هغو خلکو په اړه چې د کمپنۍ د دېوالۍ کیدو له امله یې خپله دنده له لاسه ورکړې وي، گوښه کول، یا د نورو نه منلو وړ دلایلو سره، هغه څوک چې د دندې پرېښودو دمخه د ۱۲ میاشتو په جریان کې لږ تر لږه د شپږو میاشتو لپاره د کار بیمې پلان لخوا تر پوښښ لاندې نیول شوي وي، هم په شرایطو برابر دي.

د زړو بیمه شویو کسانو لپاره چې عمر یې ۶۵ کاله یا ډیر وي، یا بیمه شوي کسان چې د لنډې مودې لپاره ګمارل شوي (د بیلګې په توګه موسمي کارګران)، د گټو لپاره واکړ شوي او عادي بیمه شوي اشخاصو څخه توپیر لري، مګر دوی د لنډمهاله گټو لپاره واکړ شوي دي که چېرې دوی دا شرایط پوره کړي.

په ترتیب سره د کار د بیمې د تر لاسه کولو لپاره "اساسي لگښت"، تاسو باید د Hello Work په دفتر کې ټاکل شوي کړنلارې ترسره کړئ. اړین اسناد او توکي د بېکارۍ گټو د درخواست د تر لاسه کولو لپاره په لاندې ډول دي:

- (۱) د دندې د بیمې لیک لرونکي لپاره د استعفا کارټونه (د استعفا دوه کارټونه ۱ او ۲ شته دي، د استعفا تر وخت پورې د هغه شرکت له لوري کوم چې تاسو ورسره په کار بوخت وئ، صادرېږي.)
- (۲) د کار د بیمې سند

## 3-4 雇用保険

会社などで雇用保険に加入していた人が離職した場合、失業中の生活を心配しないで再就職活動ができるよう、一定の要件を満たせば、雇用保険の「基本手当（いわゆる失業給付）」を受けることができます。「失業給付」は、雇用保険の被保険者（雇用保険に加入している人）が離職して、次の 1. 及び 2. のいずれにもあてはまる場合に支給されます。

1. 公共職業安定所（ハローワーク）に来所し、求職の申し込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること

2. 離職の日以前 2 年間に、「被保険者期間」が通算して 12 か月以上あること。  
ただし、倒産・解雇や、やむを得ない理由等により離職した人については、離職の日以前 1 年間に、被保険者期間が通算して 6 か月以上ある場合でも可

なお、65 歳以上の高年齢被保険者や、季節的に雇用されている者等の短期雇用被保険者については、一般の被保険者と区別され受給要件が上記と異なり、それを満たした場合に、一時的な給付金が支給されます。

雇用保険の「基本手当」を受けるためには、ハローワークにおいて所定の手続きをする必要があります。受給手続きに必要なものは、以下の (1) ～ (6) です。

- (1) 雇用保険の被保険者離職票（離職票は 1 と 2 の 2 枚あり、離職前の（もとの）会社から発行してもらう）
- (2) 雇用保険被保険者証

(3) 印鑑

(4) 住所及び年齢を確認できる官公署発行の書類（在留カード、自動車運転免許証）

(5) 写真1枚（たて3cm、よこ2.5cm程度の正面上半身のもの）。

(6) 本人名義の預金通帳

失業給付の支払いが始まる時期については、「会社の都合による退職」と「自己の都合による退職」で異なります。「会社の都合による退職」とは、不況などで会社が倒産したり、会社の経営が苦しくなったりして辞めさせられたり、定年で辞めた場合をいいます。この場合は失業した日から7日間待った後、支払われます。また、期間の定めのある労働契約が更新されなかったために、もしくは、やむを得ない理由により退職した場合も、失業した日から7日間待った後に失業給付を受けることができます。

一方、「自己の都合による退職」とは、会社ではなく自分の都合で辞めた場合などをいい、この場合、仕事を探すことを申し込んでから7日待って、さらに3ヶ月待った後に支払われます。

いずれの場合も、実際の支払いは、4週間に1回ある「失業認定日」に、認定された日数分が支払われます。失業認定日にハローワークに行かなかった場合、失業給付を受けられなくなるため、気をつけましょう。失業給付の日額は、働いていたときの給料によって違います。失業給付の受給期間は、会社を辞めた理由、雇用保険に入っていた期間、年齢などによって違いがあります。詳しくは、最寄りのハローワークに問い合わせください。

(۳) مهر

(۴) یو رسمي سند چي ستاسو پته او عمر تاييدوي (د استوگني کارت، د موټر چلولو جواز)

(۵) یو انځور (مخامخ لید، ملا پورته، تقریباً ۳ سانتي متره لوړ او ۲,۵ سانتي متره پراخ)

(۶) د متقاضي د سوابقو د ساتلو کتاب

هغه نيټه چې د بېکارۍ گټو اداينه پيل کيږي د دې له مخې توپير لري چې ايا تاسو د شرکت په خوښه يا مو پخپله خوښه استعفا ورکړې ده. د شرکت په خوښه کې تقاعد هغه قضيو ته اشاره کوي په کوم کې چې شرکت د سوداګرۍ د کمښت له امله دپوالي کيږي او تاسو د شرکت د مديريت د ستونزو له امله استعفا ورکولو ته اړ شوي ياست، يا تاسو د تقاعد اجباري عمر ته له رسيدو وروسته استعفا ورکړئ. په داسې قضيو کې، د اووه ورځو له تيريدو څخه وروسته له هغې ورځې څخه چې بېکاره شوي ياست گټې ادا کيږي. گټې تاسو ته د اوو ورځو له انتظار وروسته هم ادا کيږي په هغه حالتونو کې چېرته چې ستاسو د ټاکلي مودې گومارني قرارداد نوي شوی نه وي، يا ستاسو له کنټرول څخه بهر دلايلو لپاره مو خپله دنده پرېښي وي.

له بلې خوا، اختياري استعفا هغه قضيو ته اشاره کوي چې تاسو کار په خپله خوښه پرېږدي، نه د شرکت، په داسې حالتونو کې، گټې ادا کيږي وروسته له هغه چې تاسو د کار موندلو لپاره غوښتنه ترسره کړې وي او بيا هغې څخه وروسته اووه ورځې او بيا درې مياشتې نور انتظار وکړئ.

په ټولو حالتو کې، گټې په هرو څلورو اونيو کې يو ځل "د بېکارۍ د تصويب ورځو" کې د تصويب شويو ورځو د شمير لپاره اداينه ترسره کيږي. په ياد ولرئ که چېرې تاسو د ادائينې د تصويب په ورځ د Hello Work دفتر ته حاضر نشئ گټې به ادا نشي. هغه موده وخت چې يو څوک کولی شي د بېکارۍ گټې ادائينې تر لاسه کړي د استعفا لامل هم د داسې عواملو له مخې لکه د بېکارۍ بيمې د نوم ليکنې موده، او عمر توپير لري. د لا زياتو معلوماتو لپاره د خپل تر ټولو نږدې Hello Work په دفتر کې پوښتنه وکړئ.



د کار پورې مربوط د پېښې د جبران بیمې پلان اغیزمن شوي کارگر ته یا د هغه یا د هغې غمجنې کورنۍ ته ګټې وړاندې کوي که چېرې اغیزمن کارگر د کار په جریان کې یا کار ته د تګ پر مهال په حادثه کې ټپي، ناروغ یا مړ شي، او په اصولو کې، د بیمې حق د ګمارونکي لخوا اداینه کیږي. که چېرې اغیزمن شوی کارگر د کار یا کار ته د تګ پر مهال په حادثه کې ټپي شي د ټپي کیدو لپاره یو ثابت مقدار پیسې (د طبي درملنې جبران) د طبي لګښتونو د پوښلو لپاره ورکول کیږي او د زیانمن شوي کارگر د ورک شوي معاش لپاره د یوې برخې د جبران په توګه د هغه مودې په جریان کې کله چې اغیزمن شوی کارگر نشي کولی د ټپي کیدو له امله کار وکړي. که چېرې اغیزمن شوی کارگر په معیوبیت کې پاتې شي، دوی به یو مجموعي اداینه او/یا تقاعد تر لاسه کړي. که چېرې اغیزمن شوی کارگر په دې حادثه کې مړ شي له غمجنې کورنۍ ته ګټه او هم د جنازې د لګښتونو لپاره پیسې ادا کیږي. د دې ګټو د غوښتنې کولو لپاره، اغیزمن شوی کارگر چې د حادثې سره مخ شوی یا د هغې کورنۍ باید د بیمې ګټې ادعا د کار معیارونو د کتنې دفتر ته وسپاري. سره له دې، که طبي اداره چې د اغیزمن شوی کارگر درملنه کوي د کار پورې اړوند د حادثې د جبران د بیمې د پلان یوه ټاکل شوې اداره (rosai shitei iryo kikan) وي، غوښتنلیکونه په مستقیم ډول د ادارې له لارې جوړیږي. د لا زیاتو جزیاتو لپاره، مهرباني وکړئ د RHQ سره اړیکه ونیسئ یا د کار معیارونو د کتنې په دفتر کې پوښتنه وکړئ.

労災保険制度とは、労働者が仕事や通勤途上の事故で怪我や病気をしたり死亡した場合に、被災労働者や残された家族にお金が支給される制度で、原則として事業主の負担する保険料によってまかなわれています。仕事や通勤途上の事故での怪我の治療費（療養補償給付）やその怪我のために働けない期間の給与の一部補償（休業補償給付）として被災労働者に一定のお金が支給され、障害が残った場合は一時金や年金が、死亡した場合には残された家族への給付金や葬儀をするためのお金などが支給されます。保険給付を申請する場合は、被災労働者やその家族が、保険給付請求書を労働基準監督署に提出します。但し、療養補償給付については、かかった医療機関が労災保険指定医療機関の場合には、その医療機関に申請します。もっと詳しいことについては、（公財）アジア福祉教育財団難民事業本部に相談したり、近くの労働基準監督署に問合わせください。

### 3-6 仕事をやめたり、別の会社が変わったりするとき

1. 転職して別の会社へ変わる前に次のようなことをよく考えましょう。  
転職先の給料の額や働く時間などの条件は自分で納得できるものになっていますか？

- (1) 転職先の会社が、社会保険（雇用保険、健康保険、厚生年金、労災保険）に加入していて、あなた（定住者等）を加入させてくれますか？
- (2) 転職先の会社と、上記の内容が書かれた雇用契約書を交わすことができますか？

### 2. 会社を辞める場合の手続き

- (1) よく考えた末に会社を辞めることを決心した場合は、遅くとも現行の雇用契約書に記載された退職の通告の期限までに（たとえば1ヶ月前までに）雇用主に伝えてください。
  - (2) 退職日には社員証や健康保険証を返却してください。
- すぐに別の会社に就職しない人は、健康保険は「国民健康保険」に、厚生年金は「国民年金」への個人加入の切り替え手続きが必要となります。

尚、「育児」「介護」のために継続して働くことが困難な場合は、雇用保険の被保険者であれば、会社（事業所）の所在地を管轄するハローワークに、上記理由による休業の申請をし、働くことのできない一定期間、給付金を受け取る制度（育児休業給付、介護休業給付）を活用することもできます。また、病気や怪我によって療養が必要な場合、社会保険の被保険者であれば、休業中に「傷病手当金」を受給できる場合もあります。「育児休業給付」「介護休業給付」については、会社を退職した時点で受給資格がなくなりますので、休業とするか退職するか、事前に勤務先の上司や最寄りのハローワークに相談してから決めましょう。

### 3-6 کار پریبنودل او بل شرکت ته بدیلد

۱. مهرباني وکړئ مخکې له دې چې خپله دنده بدله کړئ او بل شرکت ته لاړ شئ، دنورو په منځ کې، لاندې موضوعاتو ته په پام سره فکر وکړئ. ایا تاسو په نوي شرکت کې چې تاسو غواړئ ورشئ د شرایطو لکه معاش او کاری ساعتونو څخه راضي یاست؟

(۱) ایا هغه نوی شرکت چې تاسو غواړئ ورشئ په اجتماعي بیمه کې یې نوم لیکنه کړې د کار بیمه، روغتیا بیمه، د کار کوونکي تقاعد، د کار پورې اړوند د حادثې د جبران بیمه (او ایا دا به تاسو ته اجازه درکړي) اوږدمهاله اوسیدونکي او نور (په دې پلانونو کې نوم لیکنه وکړي؟) (۲) ایا دا امکان لري چې له نوي شرکت سره داسې د کار هوکړه لیک ترسره شي چې پورته ستونزې تر پوښتنې لاندې ونیسي؟

### ۲. د یوه شرکت پریبنودلو لپاره تکلاري

(۱) کله چې تاسو له ډېر غور وروسته پریکړه وکړه، چې خپل شرکت پریردئ، مهرباني وکړئ د خپلې ارادې په اړه د خبرتیا نیټې څخه وروسته چې ستاسو په د گومارنې په اوسني هوکړه لیک کې ټاکل شوي ده) د بیلگې په توگه، ستاسو د استعفا څخه یوه میاشت دمخه) گومارونکي ته واستوئ.

(۲) ستاسو د استعفا په ورځ، مهرباني وکړئ خپل د کار کوونکي والي د هویت سند او د روغتیا د بیمې سند شرکت ته بیرته ورکړئ.

هغه خلک چې سمدلاسه بل شرکت ته نه ځي اړینه ده چې دا مراحل ترسره کړي چې د دوی د روغتیا بیمه د ملي روغتیا بیمې پلان کې انفرادي شمولیت ته او د کار کوونکو د تقاعد ملي پلان ته بدل کړي.

دی ته هم پام وکړئ که تاسو د کار د بیمې پلان لخوا پوښل شوي یاست او ستاسو لپاره کار ته دوام ورکول ستونزمن کيږي ځکه چې تاسو باید د ماشوم پاملرنې یا نرسنگ پاملرنې کې بشکيل شئ، تاسو کولی شئ د داسې سیستم څخه گټه واخلئ کوم کې چې تاسو کولی شئ د Hello Work په دفتر کې د قانوني واک سره په ساحه کې غوښتنه وکړئ په کوم کې چې ستاسو د کار ځای د ماشوم پاملرنې یا د پرستارۍ د پاملرنې موخو لپاره د کار څخه د موقتي رخصتۍ لپاره موقعیت لري، او گټه ترلاسه کوي (د ماشوم پاملرنې رخصتۍ گټه یا د کورنۍ پاملرنې رخصتۍ گټه) د محدودې مودې په جریان کې تاسو کار نشئ کولی. سربېره پر دې، که تاسو د ټولنیزې بیمې پلان تر پوښتنې لاندې یاست او د ناروغۍ یا ټپي کیدو درملنې ته اړتیا لرئ، کیدای شي تاسو له کار څخه د غیر حاضرۍ په وخت کې د حادثې او ناروغۍ گټې ترلاسه کړئ. یو ځل چې تاسو له خپل شرکت څخه استعفا ورکړئ تاسو به د ماشوم پاملرنې رخصتۍ گټې او د کورنۍ پاملرنې رخصتۍ گټې لپاره نور واحد شرایط نه یاست، نو د استعفا یا رخصتۍ په اړه د خپل سرپرست سره د کار په محل کې بحث وکړئ او تر ټولو نږدې Hello Work دفتر، مخکې له دې چې تاسو پریکړه وکړئ.

٤ څپرکی استوګنځای

٤-١ عامه استوګنځای او د ښاري بیارغونې اداره (UR) استوګنځای

١. په دولتي کورونو کې مېشتېدل

که چېرې تاسو غواړئ چې هغه کور ته ورشئ چې د ادارې یا ښاروالۍ لخوا اداره کیږي، د سیمه ییز دولتي دفتر په اړونده اداره کې د خالي ځایونو (نوی استوګنځای، خالي استوګنځای) او د درخواست کولو لپاره شرایط (د عاید محدودیتونه او نور) په اړه پوښتنه وکړئ. په ادامه کې د یو شمېر اصلي برخو تشریح ترسره کوو. په عمومي توګه، د غوښتنلیک شرایطو کې د عاید او د کورنۍ د جوړښت محدودیتونه شامل دي او بریالي غوښتونکي د لاتړۍ له لارې غوره کیږي. په Tokyo کې د لاسرسي وړ دولتي استوګنځایونه شتون د غوښتونکي د شمیر په پرتله ډیر کم دی او د داسې کور موندل په ځینو سیمو کې ستونزمن کار دی.

|                                                                                                             |                                                                                                                  |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| پوښتنې گروپیزنې                                                                                             | د بهرنیانو لپاره ځینې شرایط                                                                                      |                                    |
| د Tokyo د ګومارنې مرکز د ښاري استوګنځای د برابرولو شرکت<br>تېلېفون: ٠٣-٣٤٩٨-٨٨٩٤                            | د Tokyo هغه اوسېدونکي چې اوږد مهاله استوګن، دایمي استوګن یا په جاپان کې له یوه کال څخه زیات پاتې شوي وي          | Tokyo<br>ښاري استوګنځای            |
| Kanagawa Tochitatemono<br>(Hozen Kyokai) د Kanagawa د ځمکې او ودانیو د ساتنې ټولنه<br>تېلېفون: ٠٤٥-٢٠١-٣٦٧٣ | په ولایت کې د دوی د بهرني راجسټر کېدو له بشپړیدو راهیسې بهرنيان کولی شي د شپږو میاشتو تیریدو وروسته درخواست وکړي | د Kanagawa اداره د ولایت استوګنځای |
| Saitama د برخې لرونکي استوګنځای د جوړونې شرکت<br>تېلېفون: ٠٤٨-٨٢٩-٢٨٩١                                      | هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي                                                                       | د Saitama اداره د ولایت استوګنځای  |
| د Aichi د برخې لرونکي استوګنځای شرکت<br>تېلېفون: ٠٥٢-٩٥٤-١٣٦١                                               | هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي                                                                       | د Aichi اداره د ولایت استوګنځای    |
| د Osaka د برخې لرونکي استوګنځای شرکت<br>تېلېفون: ٠٦-٦٢٠٣-٥٤٥٤                                               | هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي                                                                       | د Osaka اداره د ولایت استوګنځای    |
| د Hyogo د برخې لرونکي استوګنځای شرکت<br>تېلېفون: ٠٧٨-٢٣٠-٨٤٦٠                                               | هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي                                                                       | د Hyogo اداره د ولایت استوګنځای    |

第4章 住居

4-1 公営や都市再生機構の住宅に入居したい

1. 公営住宅への入居

都道府県や市区町村が管理する住宅に入居するには、それぞれの地区の役所の窓口にお問い合わせ、募集内容（新築、空き家）や申し込み資格（所得制限等）についてをよく聞きましょう。主な自治体の要項の一部は以下のとおりですが、一般的に言って、申し込み資格には収入額や家族構成に範囲や制限があり、抽選制となっています。東京都などの場合、倍率が非常に高く入居が困難な地域もあります。

|              |                             |                                     |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------------|
|              | 外国人の条件の一部                   | 問い合わせ先                              |
| 東京都<br>都営住宅  | 定住者、永住者又は入国1年以上在留している都内居住者  | 東京都住宅供給公社募集センター<br>TEL：03-3498-8894 |
| 神奈川県<br>県営住宅 | 県内に居住をして6ヶ月を経過した日から申し込みができる | かながわ土地建物保全協会<br>TEL：045-201-3673    |
| 埼玉県<br>県営住宅  | 県内に居住しているか、勤務先があること         | 埼玉県住宅供給公社<br>TEL：048-829-2861       |
| 愛知県<br>県営住宅  | 県内に居住しているか、勤務先があること         | 愛知県住宅供給公社<br>TEL：052-954-1361       |
| 大阪府<br>府営住宅  | 府内に居住しているか、勤務先があること         | 大阪府住宅供給公社<br>TEL：06-6203-5454 他     |
| 兵庫県<br>県営住宅  | 県内に居住しているか、勤務先があること         | 兵庫県住宅管理課<br>TEL：078-230-8460        |

## 2. UR住宅

公営住宅よりも家賃が高いですが、同面積の民間住宅よりは家賃の低い住宅として、UR都市機構が建設したUR住宅があります。UR住宅の入居には基準月収など一定の条件がありますが、保証人不要、更新料がかからない等の利点があります。入居募集は、主に先着順ですから、各地のUR（アーバンルネサンス）営業センター等へ問い合わせ下さい。

UR都市機構（独立行政法人 都市再生機構、旧住宅公団）

## ۲. د ښاري بيارغونې ادارې (UR) استوگنځای

په داسې حال کې چې له دولتي استوگنځای څخه قیمت دی، د بيارغونې ادارې لخوا جوړ شوي کورونه د خصوصي کورونو په پرتله چې ورته ځانګړتیاوې لري، ارزانه دي. په داسې حال کې چې خاص شرایط لکه میاشتنی عاید شته دي، مګر د ضمانت کوونکي د وړاندې کولو لپاره د اړتیا نشتون او د هوکړه لیک د غځولو لپاره د لګښت نه ورکولو په څېر یو شمېر ګټې هم لري. د استوگنځای ځانګړي کول په بنسټیزه توګه لومړی لومړیتوب دی. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، له خپل سیمه ییز UR (د ښاري بيارغونې ادارې) د سوداګرۍ له مرکز سره اړیکه ونیسئ د ښاري بيارغونې اداره (یو خپلواک اداري شرکت دی چې له دې وړاندې د جاپان د دولتي استوګنځای په توګه پیژندل کېده)

## 4-2 民間の賃貸住宅等

### 1. どこで見つけるか

家や部屋を見つけるには、不動産屋やインターネット、雑誌等で探します。間取りや交通の便などによって違いがありますし、即断しないで、複数の候補から、現地を見て判断しましょう。

### 2. 家主と契約を結ぶ

家や部屋を決めたら、家主と賃貸契約書を取り交わします。その内容は、地域によって少し違いがあります。①家賃の月額と支払い期限日、②期間、③敷金、④礼金、⑤契約更新日、⑥入居の条件が明記されています。よく説明を聞き、納得したら署名押印をして、賃貸契約が結ばれて初めてその家又は部屋を借りて住むことができます。なお、賃貸契約には、保証人を求められる場合も多いようです。保証人については、不動産屋や家主に、どのような保証人を求めているのか説明を聞きましょう。保証人についての相談窓口は、神奈川県在住の方は横浜市の「すまいサポート・センター (TEL 045-228-1752)」等に相談してみましょう。

また、日本では、1ヶ月分の家賃の他に敷金と礼金を払う場合が多くあります。敷金は引越すときに、家屋の汚れや破損の修理費を差し引いた分だけ戻りますが、礼金は戻りません。敷金、礼金の相場は、地域や家主によって異なるようです。

### 3. 家賃の滞納をしないこと

日本では、外国人に家や部屋を貸すことを躊躇する家主が多いです。せっかく借りられた家又は部屋です。家賃の滞納をしないことで家主との信頼関係を持てるように努力しましょう。もし、家賃の支払いが納入日に間に合わないときは、必ず前もって連絡をしましょう。

## ٤-٢ په خصوصي ډول په کرایه شوي کورونه او نور.

### ١. چېرته يي لټون ترسره کړو

خلک د کورونو او اپارتمانونو د کرایي لپاره د جايدادونو استازي په انټرنټ يا په مجلو کې گوري. د خونو د ترتيب، ترانسپورت ته د لاسرسي او نورو عواملو پر بنسټ توپيرونه شتون لري، نو تاسو ته مشوره درکول کيږي چې بېړه ونه کړئ او يو څو خوبني کورونو يا اپارتمانونو څخه يو غوره کړئ.

### ٢. د ملکيت له څښتن سره د هوکړه ليک ترسره کول

کله چې تاسو د کور يا اپارتمان د کرایه کولو لپاره پريکړه وکړه، تاسو بايد د کور يا ملکيت له څښتن سره د کرایي هوکړه ليک ترسره کړئ. د دې ډول هوکړه ليکونو محتوا د سيمو پر بنسټ توپير لري. په هوکړه ليک کې مياشتنۍ کرایه او د اداينې وخت، د اجارې موده، ضمانت، د کلۍ پيسې، د هوکړه ليک د نوي کولو نېټه او استوگنې شرايط مشخص شوي دي. تشریحات په خورا دقت سره واورئ او که چېرې موافق یاستی، خپل لاسلیک وکړئ یا مهر مو ولگؤئ. تاسو به یوازې د دې هوکړه ليک له لاسلیک کولو وروسته په کور يا اپارتمان کې استوگن شئ. سربېره پر دې، ډيری وخت د کرایي د هوکړه ليک لپاره ضمانت کوونکي ته اړتيا وي. د اړتيا وړ ضمانت کوونکي په اړه د معاملاتو د لارښوونې دفتر د سلاکار يا د کور د څښتن تشریحات په غور سره واورئ. په يو شمېر ځايونو کې د ضمانت کوونکي اړوند د سلا مشورې خدمتونه شته دي. د بېلگې په ډول، هغه خلک چې Kanagawa په ولايت کې ژوند کوي بايد د کور د ملاتړ له مرکز سره اړيکه ونيسي (تېلفون: ٠٤٥-٢٢٨-١٧٥٢).

همداراز د يادولو وړ ده چې په جاپان کې نوي ځای ته د ليرد پر مهال، ډيری وخت له تاسو څخه غوښتل کيږي چې نه یوازې دا چې مياشتنۍ کرایه ادا کړئ، بلکې ضمانت او کلۍ پيسې هم ادا کړئ. د استوگنې له ځای څخه بهر ته د ليرد وروسته، اضافه شوي يا د ضمانت په توگه ورکړل شوي پيسې به د پاکولو او رغونې د لگښتونو له گرځولو وروسته بيرته ورکړل شي. د ضمانت او د کلۍ د پيسو اندازه سيمې او د کور څښتن ته په کتو توپير لري.

### ٣. د کرایي له هر ډول باقياتو څخه ډډه وکړئ

په جاپان کې ډيری د ملکيت څښتنان بهرنيانو ته د خپل استوگنځای په کرایه ورکولو کې شک لري، له دې امله سپارښتنه کيږي چې د کور يا اپارتمان په کرایه ورکولو وروسته، کوشش وکړئ چې له باقياتو څخه ډډه وکړئ او د کور له څښتن سره د باور وړ اړيکو رامنځته کولو هڅه وکړئ. که چېرې د يو شمېر دلایلو له امله تاسو نشئ کولای کرایه په ټاکلې نېټه ادا کړئ، حتماً له وړاندې د کور څښتن ته خبر ورکړئ.

1. 自分の家（マイホーム）

家は非常に高額であり、現金で購入することは難しいものです。そこで、資金を借りることになります。けれども、高額な借金をして長期間にわたりこれを返済するためには慎重な決断がいります。重要なのは、まず「返済可能額を把握する」ことです。すなわち、いつまで、どれくらいの金額ならば毎月の返済が可能かを家族と共によく相談して決めます。

2. 住宅ローン

長期間で利子が安いという良い条件でお金を借りる（ローン）ことができるのは公的機関からの融資であり、住宅金融支援機構（在留資格の「永住者」がひとつの条件）等があります。

3. 財形貯蓄制度

職場において財形貯蓄制度に加入していれば、この制度の融資（1年以上の積立てが条件）を利用することも可能でしょう。その他、民間銀行などからの借入も可能でしょうが、金利は高くなります。

以上のような住宅についてのローン相談は、銀行や住宅販売会社等で行います。

استوګنځای خورا قیمت دي، له دې امله په نغدي ډول د کور پیرل هم ستونزمن دي.

استوګنځای خورا قیمت دي، له دې امله په نغدي ډول د کور پیرل هم ستونزمن دي. له دې امله، خلک د استوګنځای پورونه تر لاسه کوي. په همدې حال کې، د لوی پور د تر لاسه کولو لپاره د پریکړې ترسره کولو پر مهال او په اوږد مهال کې د بیادانې په اړه باید له خورا احتیاط څخه کار واخلئ. دا مهمه ده پوه شئ چې تاسو څومره بیرته اداینه ترسره کولای شئ. یعنې، تاسو اړتیا لرئ چې له خپلې کورنۍ سره بشپړ بحث وروسته پریکړه وکړئ چې څومره وخت به ونیسي او هره میاشت به تاسو د څومره پیسو د بیرته اداینې وس ولرئ.

۲. د استوګنځای پورونه

د اوږدمهاله ټیټ سود له اندازې سره مناسب پورونه د عامه سازمانونو لکه د جاپان د کور مالي ادارې څخه تر لاسه کېدای شي (پوه شرط دا دی چې غوښتونکي باید دایمي اوسیدونکی وي او لږ تر لږه درې کاله د کار کوونکو د تقاعد یا ملي تقاعد طرحې کې شامل شوی وي).

۳. د کارکوونکي د شتمنیو راټولولو د سپما سیستم

که چېرې تاسو په خپل کاري ځای کې د کارکوونکي د شتمنیو راټولولو د سپما په سیستم کې شامل یاست، نو کیدای شي تاسو وکولی شئ د دې سیستم لاندې موجود پورونه وکاروئ (پوه شرط دا دی چې قسطونه باید لږ تر لږه یو کال لپاره ادا شوي وي). د پور اخیستلو بله طریقه له خصوصي بانکونو او په دې ډول نورو ادارو څخه د پور اخیستل دي، مګر په دې صورت کې د سود اندازه لوړ وي.

په پورته ډول په بانکونو، د استوګن ځایونو د پلور شرکتونو او نورو ځایونو کې د ذکر شویو پورونو په اړه سلا مشوره د لاسرسي وړ ده.



## 第5章 医療

### 5-1 病氣や怪我をしたとき

病氣にならないよう、日頃から健康に注意しましょう。しかし、病氣や怪我をしてしまったら早めに医師にみてもらうことです。なるべく近所の決まった医療機関で、かかりつけの医師を決めておきましょう。

病院に行くときは、必ず『(国民)健康保険被保険者証』(通称：健康保険証)を持っていきます。健康保険には、勤務先で入る「健康保険」と、自治体で加入する「国民健康保険」があり、日本に住民登録のある外国人はどちらかに入ります。健康保険では、本人と家族ともに医療費の自己負担率はほとんどの場合が1割から3割です。もし、ひと月内に支払った医療費が一定額を超えた場合などは、超過分の医療費を支給する「高額療養費制度」があります。

交通事故の怪我による治療費は、原則、運転者や自動車の所有者が自動車損害賠償責任保険(通称：自賠責保険)に加入しているため、その保険金で支払われます。

仕事や通勤途上の事故で怪我や仕事で病氣になった時は、「労働者災害補償保険(労災保険)」で扱われます。就職時に会社が加入していることを確認してください。

## ه ځپرکی طبي درملنه

### ۱-۵ کله چې تاسو ناروغ يا ټپي شوي وئ

له هر څه وړاندې اړينه ده چې په خپل ورځني ژوند کې پام وکړئ چې ناروغ نشئ. په همدې حال کې، که چېرې تاسو ناروغ يا ټپي شوي، په چټکۍ سره ډاکټر ته مراجعه وکړئ. که چېرې امکان ولري، په يوه ځانګړې اداره د ځانګړي ډاکټر په اړه چې ستاسو په ګاونډ کې دی يوه پریکړه وکړئ تر څو ستاسو لپاره د يوه شخصي ډاکټر په توګه خدمت وکړي.

کله چې روغتون ته مراجعه کوئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې د خپلې روغتيايي بيمې تصديق پاڼه له ځان سره ولرئ. روغتيايي بيمه په دوه ډوله ده: "روغتيايي بيمه" چې ستاسو شرکت يې مسووليت په غاړه لري او "د روغتيا ملي بيمه" چې د سيمه ييزې ښاروالۍ اداره يې مسووليت په غاړه لري. بهرني زده کوونکي له دې بيمو څخه په يوه کې نومليکنه کوي. اوږد مهاله استوګن کډوال کولای شي په دواړو کې نومليکنه وکړي. که چېرې تاسو روغتيايي بيمه لرئ، په ډېری مواردو کې مدير او يا د هغه يا هغې د کورنۍ غړي بايد د طبي لګښتونو څخه يوازې له ۱۰٪ څخه تر ۳۰٪ پورې ادا کړي. د لوړ لګښت طبي لګښتونو تخفيف سيستم هم شته دی چې له مخې يې، که چېرې په مياشت کې د ورته ناروغۍ لپاره ادا شوي طبي لګښتونه له يوې ټاکلې اندازې څخه ډېر وي، نو د دې مقدار څخه ډېر مقدار او همدارنګه د ادایني په برخه کې د مرستې لپاره ځانګړي شوي طبي لګښتونه وروسته بيرته راستننږي.

په اصل کې، د ترافيکي پېښو له امله د رامنځته شويو زيانونو طبي لګښتونه د موټر د بيمې لخوا ادا کيږي، ځکه موټر چلوونکي او د هغوی څښتن د موټر اړوند د درېيم اړخ د مسووليت بيمه لري.

په کار ځای يا تګ راتګ يا د دندې اړوند ناروغۍ له امله رامنځته شويو زيانونو طبي لګښتونه د کار له امله د رامنځته شوي زيان د جبران د بيمې لخوا ادا کيږي. په مهرباني دندې ته د غوښتنليک د استولو پر مهال چک کړئ چې آیا شرکت د پېښو له امله د رامنځته شوي زيان د جبران په بيمه کې نومليکنه کړې ده او که نه.



## 5-2 休日（夜間）急患診療所

休日や夜間の急患の診療所は、地域の医師会などで、地域医療センターなどを設け、医師が当番で対応しています。また、地域の病院間で、休日・夜間の対応をする施設を決めているので、日ごろ、いつ、どこの病院や診療所が急患に対応してくれるかを市区町村役場で問い合わせるなどして調べておきましょう。何度か病気で診てもらったことのある近所のクリニックなどの医師に相談して、「もしものとき」の策を考えておく方法もあります。

近所に家族の健康状態をいつでも、気軽に相談できるかかりつけの医師がいると安心です。

## ۲-۵ د رخصتو او شپي پر مهال بېرني طبي آسانتياوي

د رخصتو يا شپي په وخت كې د بېرني مشورې خدمتونه د محلي طبي اتحاديې يا بل سازمان لخوا په داسې ځايونو كې لكه د ولسوالۍ د طبي درملنې مركزونو كې چمتو كيږي او ډاكټران په نوبت سره دندې ته راځي. همدارنگه، په يوه ټولنه كې روغتونونه او كلينيكونه پريكړه كوي چې كوم تاسيسات به د رخصتۍ يا د شپي مشورې لپاره پرانيستي وي، نو د خپلې سيمه ييزې ښاروالۍ حكومتي دفتر ته مراجعه وكړئ تر څو ومومئ چې كوم روغتونونه يا كلينيكونه ستاسو په گاوند كې بېرني حالت ته ځواب وايي. بله طريقه دا ده چې د څيرمه ډاكټر سره مشوره وكړئ چې تاسو په منظمه توگه د مشورې لپاره ورته مراجعه كوئ او پريكړه وكړئ چې په بېرني حالت كې څه وكړي.

په سيمه ييزه توگه د كورني ډاكټر درلودل چې ورسره تاسو كولى شئ په ناڅاپي ډول د خپلې كورنۍ د غړو روغتيا په اړه بحث وكړئ، كيداى شي ستاسو د ډاډمن كېدو لامل شي.

## ۱. روغتيايي بيمه

هغه کسان چې په يوه شرکت يا بل ځای کې گومارل کيږي، په ټولنيزه بيمه (د کار کوونکو په روغتيايي او تقاعد بيمه) کې نومليکنه کوي. شرکت يا بل گمارونکی به دا تگلاري ترسره کوي. سربېره پر دې، تر کفالت لاندې د کورنۍ غړي هم کولای شي ستاسو په کار ځای کې د غوښتنې په ترسره کولو په روغتيايي بيمه کې نومليکنه وکړي. د روغتيا بيمې کارونه د بيمې ورکوونکي (د جاپان روغتيا بيمې مجمع، د روغتيا بيمې ټولنې او نورو) لخوا د روغتيا بيمې طرحې د غوښتونکو او د دوی د کورنۍ هر غړي ته د دوی د کاري ځايونو له لارې صادريږي. گومارونکي او مدير دواړه د ټولنيزې بيمې نيم لگښتونه ادا کوي، شرکت هره مياشت له اصلي معاش څخه يوه اندازه گرځوي او بيمه کوونکي ته يې ادا کوي. له دې بيمې سره، مدير بايد (د ۲۰۱۸ له ډسمبر راپدېخوا) له ٪۱۰ څخه تر ٪۳۰ پورې طبي لگښتونه ادا کړي.

## ۲. ملي روغتيايي بيمه

د ملي روغتيايي بيمې لپاره، مدير پخپله د ښاروالۍ په سيمه ييز حکومتی دفتر کې د نوم ليکنې تگلارې پرمخ وړي او د اداينې په خبرتياوو کې ټاکل شوي نيټې پورې د روغتيا بيمې پيسې ورکوي. د بيمې د حق اندازه د کورنۍ عايد او د غړو شمېر ته په پام سره ټاکل کيږي. هغه کسان چې د استوگنې کارونه يې ترلاسه کړي دي او د خپل کار ځای له لارې په روغتيايي بيمه کې نومليکنه نه کوي، دوی بايد په ملي روغتيايي بيمه کې نومليکنه وکړي.

د "د ماشوم طبي پاملرنې سند" په وړاندې کولو سره، سرپرستان کولی شي د خپلې سيمه ييزې ښاروالۍ حکومت څخه مالي ملاتړ ترلاسه کړي تر څو د ماشومانو په طبي فيسونو کې له ٪۲۰ څخه تر ٪۳۰ پورې مرسته وکړي چې د روغتيايي بيمې يا ملي روغتيايي بيمې لخوا تر پوښښ لاندې نه وي نيول شوي او دا تر هغه وخت پورې چې ماشوم يو ټاکلي عمر (عمر د ښاروالۍ د هرې ادارې پر بنسټ توپير لري) ته ورسېږي. په ډيرو مواردو کې، د دې مالي ملاتړ معنی دا ده چې د ماشومانو طبي فيس وړيا دی. د "ماشوم طبي پاملرنې سند" ترلاسه کولو لپاره، د ښاروالۍ په حکومتی دفتر کې غوښتنه وکړئ چې هلته ماشوم د استوگن په توگه ثبت شوی وي

## 1. 健康保険

会社等で仕事をしている人は、社会保険（健康保険と厚生年金保険）に加入します。手続きは、会社等が行います。更に、扶養家族がいる人は、勤務先に申請手続きをすれば、その家族も健康保険に加入できます。健康保険加入者には、その保険者（全国健康保険協会または健康保険組合等）から勤務先を通して、本人及びそれぞれの扶養家族に健康保険証が発行されます。社会保険の保険料は、雇用者と本人が折半で負担し、本人負担分は毎月の給与所得から差し引かれ、保険者に納入されます。この健康保険によって、医療費の自己負担は、1割から3割（2018年12月現在）となります。

## 2. 国民健康保険

国民健康保険は、本人が、市区町村役場で加入手続きをし、納入通知書に定められた期限までに健康保険料を納入します。保険料は、世帯の所得と加入者数によって決定されます。住民票が作成された人は、勤務先等の健康保険に加入している場合を除き、国民健康保険に加入しなければなりません。

子どもについては、「乳幼児医療証等」を提示することで、健康保険または国民健康保険が適用される医療費の自己負担分（2割から3割）について、一定の年齢（自治体によって異なる）に達するまで、自治体が実施する「乳幼児等に係る医療費の援助」が受けられます。これにより、多くの場合、子どもの医療費が無料となります。「乳幼児医療証等」の交付申請は、子どもの住民登録がある市区町村にて行います。

۳. د لوړ لګښت لرونکي طبي پاملرنې د ګټو سیستم

دلته د لوړ لګښت طبي پاملرنې ګټې سیستم شته دی چې له مخې یې کله چې په طبي ادارو او درملتونونو کې په یوه میاشت کې د جیب څخه زیات د طبي فیس اداینه د یو ټاکلي حد څخه ډیره وي، له دې اندازې څخه زیات مقدار بیرته ادا کیږي. د لګښت محدودیت په عمر او د عاید په ډلبندي پورې تړاو لري. د لا زیاتو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره د روغتیايي بیمې په کارت (یا د ملي روغتیايي بیمې کارت) کې له ذکر شوي بیمه کوونکي یا د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

۴. د لوړ لګښت لرونکي طبي/نرسنګ پاملرنې د سیستم ترکیب

دلته د لوړ لګښت لرونکي طبي/د نرسنګ پاملرنې فیس سیستم شته دی، چې په هغې کې چې د یوې ځانګړې کورنۍ غړي چې په روغتیايي بیمه کې نوم لیکنه کوي د اګسټ څخه د ۱۲ میاشتو په اوږدو کې د جیب څخه بهر طبي او د نرسنګ پاملرنې لګښتونه له یو ټاکلي حد څخه ډیر وي تر اګسټ پورې، هغه مقدار چې د دې حد څخه ډیر وي بیرته ادا کیږي. په داسې حال کې، چې د لوړ لګښت طبي پاملرنې ګټو سیستم میاشتني فشار کموي، د لوړ لګښت طبي / د نرسنګ پاملرنې ګټې یو سیستم دی چې په کلنۍ توګه کورنیو ته یې ادا کوي کله چې په کورنۍ باندې دروند مالي فشار وي حتی د دوی طبي لګښتونه هم کم شوي وي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، په مهربانۍ سره د خپلې روغتیايي بیمې له چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

۵. د طبي لګښتونو ګرځول

سربېره پر دې، که د اصلي او د کورنۍ د غړو ټول طبي فیس چې د ورته مالي سرچینو څخه ژوند کوي د یوې ټاکلې اندازې (۱۰۰,۰۰۰ ین، یا که ټول عاید له ۲ میلیون ین څخه کم وي، نو دا حد د دې عاید د ۵٪ سره برابر دی)، څخه زیات وي، که چیرې دوی د عایداتو مالیه بیرته ورکړي، کیدای شي دوی مالیه بیرته ترلاسه کړي. د طبي لګښتونو ګرځول بلل کیږي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ له RHQ سره اړیکه ونیسئ.

3. 高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、暦月（月の初めから終わりまで）で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度として、「高額療養費制度」があります。負担の上限額は、年齢や所得区分によって異なります。詳しくは、（国民）健康保険証に『保険者』として記載のある団体もしくは市区町村に問い合わせください。

4. 高額医療・高額介護合算療養費制度

世帯内の同一の医療保険の加入者について、毎年8月から1年間にかった医療保険と介護保険の自己負担を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度として、「高額医療・高額介護合算療養費制度」があります。高額療養費制度が月単位で負担を軽減するのに対し、合算療養費制度は、こうした月単位での負担軽減があっても、なお重い負担が残る場合に年単位でそれらの負担を軽減する制度です。詳しくは、加入している医療保険の保険者に問い合わせください。

5. 医療費控除

また、本人と生計を同じくする家族の医療費が合わせて年間一定額（10万円、ただし総所得金額等が200万円未満の場合、その5%の金額）を超える時は、確定申告時に医療明細書を提出すれば支払った税金の一部が戻ってくる場合があります。これを「医療費控除」といいます。詳しくは（公財）アジア福祉教育財団難民事業本部に相談してください。

## ۵-۴ د دولتي نرسنگ د خدمتونو بيمه

د نرسنگ پاملرني بيمه يو سيستم دی چې په مرسته يې لوړ عمر لرونکي خلک کولای شي چې د ټولنې د ټولو غړو ملاتړ له لارې د امکان تر حده باثباته ژوند کولو ته دوام ورکړي، د ټولنې لخوا چمتو شوي اړينو خدمتونو د کارولو سربېره، حتی وروسته له هغې هم دوی د نرسنگ پاملرني ته اړتيا ومومي. د ۴۰ کالو څخه ډير عمر لرونکي خلک د نرسنگ پاملرني بيمې کې نوم ليکنه کوي او هره مياشت د بيمې ټاکل شوي اندازه ادا کوي (د بيمې ټاکل شوي اندازه د هر هغه کس د عايد سره سم محاسبه کېږي چې د نرسنگ پاملرني بيمې طرحې کې شامل شوي وي). دا د بيمې حقونه او د ماليې پيسې د مالي سرچينې په توګه کارول کېږي تر څو خلک يې په مرسته وکولای شي چې د نرسنگ پاملرني بيمې کې نوم ليکنه وکړي، چې دوی د نرسنگ پاملرني ته اړتيا لري تر څو د نرسنگ پاملرني بېلابېل خدمتونه ترلاسه کړي او يوازې د لګښتونو يوه برخه پخپله له جيب څخه ادا کوي.

### ۱. د نرسنگ د پاملرني په بيمه کې نومليکنه کول

د نرسنگ پاملرني په خدمتونو کې ثبت شوي خلک عبارت دي له ۱ له ۶۵ لوړ عمر لرونکي کسان (په ۱ پلېنډۍ کې بيمه شوي) او ۲ هغه کسان چې له ۴۰ څخه تر ۶۴ کلونو پورې عمر لري او په روغتيايي بيمه (په ۲ پلېنډۍ کې بيمه شوي) کې يې نومليکنه کړې وي. هغه خلک چې عمر ونه يې د ۶۵ کالو څخه پورته وي دوی ملاتړ يا د نرسنگ پاملرني ته اړتيا لري کولی شي د نرسنگ خدمتونه ترلاسه کړي، پرته له دې چې د ولې دلایل وړاندې کړي. هغه خلک چې عمر ونه يې له ۴۰ څخه تر ۶۴ کلونو پورې وي چې دوی د لاندیني سلطان يا د عمر پورې اړوند ناروغيو (ځانګړې ناروغيو) لکه د روماتايډ مفصلونو ناروغي له امله ملاتړ يا د نرسنگ پاملرني ته اړتيا لري، دوی کولی شي د ټولنې د نرسنگ خدمتونه ترلاسه کړي او يوازې د اصلي لګښتونو يوه برخه ادا کړي.

خلک د ۶۵ کلنۍ عمر ته له رسېدو يوه مياشت وړاندې د نرسنگ پاملرني کارت ترلاسه کوي. هغه خلک چې له ۴۰ څخه تر ۶۴ پورې عمر لري ملاتړ يا د نرسنگ پاملرني ته د دوی د اړتيا له تاييد وروسته، دوی د نرسنگ پاملرني د بيمې کارت ترلاسه کوي. د نرسنگ خدمتونو د ترلاسه کولو پر مهال کارت اړين دی، له دې امله هغه په خوندي ځای کې وساتئ.

### ۲. د معلوماتو برخې او د غوښتنې د ترسره کولو ځای

د نرسنگ خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره، په ټولنيزو مشورتي مرکزونو (ټولنيز عمومي ملاتړ مرکز) يا د نرسنگ پاملرني بيمې څانګې ته د خپلې سيمې د ښاروالۍ دفتر کې پوښتنه وکړئ او غوښتنه ترسره کړئ. د سلا مشورې لپاره غوښتنليکونه او غوښتنې د خدمتونو د غوښتونکي يا د کورنۍ د نورو غړو لخوا ترسره کېږي. د غوښتنليک د سپارلو وروسته، د ډاکټر د تصديق پر بنسټ د کورنۍ پلټنه به ترسره شي، او د غوښتونکي د ملاتړ او نرسنگ پاملرني اړتياو په اړه به پريکړه وشي (دې ته د نرسنگ پاملرني اړتياو کچه ويل کېږي). معمولاً د پريکړې خبرتيا له غوښتنې وروسته د ۳۰ ورځو په لړ کې استول کېږي. د نرسنگ خدمتونو

## 5-4 公的介護保険

介護保険は、高齢者が介護を必要とするようになっても、地域で必要なサービスを利用しながら、出来る限り安定した生活を送れるように、社会のみんなと助け合う仕組みです。40 歳以上になると、介護保険に加入し、毎月決められた保険料を納めます。(保険料は、介護保険被保険者の所得によって算定) その保険料や税金を財源として、介護保険の被保険者が介護が必要な状態となったとき、一部の費用負担で、さまざまな介護サービスを受けることができます。

### 1. 介護保険の加入

介護保険制度に加入する人は、① 65 歳以上の人（第 1 号被保険者）と② 40 歳から 64 歳で医療保険に加入している人（第 2 号被保険者）です。65 歳以上の人は、原因を問わず、支援や介護が必要になったときに、介護サービスを受けることができます。40 歳から 64 歳の人は、末期がんや、関節リウマチ等の老化による病気（特定疾病）が原因で要支援・要介護状態になった場合に、地域の介護サービスを一部の費用負担で、利用することができます。

「介護保険証」は、65 歳になる前の月に交付されます。40 歳から 64 歳の人は、要支援・要介護認定を受けた場合にのみ、「介護保険証」が交付されます。介護サービスを利用するために必要となりますので、大切に保管しておきましょう。

### 2. 相談窓口と申請先

介護サービスを利用するためには、地域の高齢者相談センター（地域包括支援センター）や市区町村役場の介護保険担当窓口で相談、申請します。利用者本人のほかにも、家族からの相談や申請も受け付けています。申請後、医師の診断書や訪問調査等に基づいて審査が行われ、利用者が必要とする支援

や介護の度合い（「要介護度」という）について、判定が下されます。判定結果は、申請から原則、30日以内に通知されます。利用できる介護サービスの種類や毎月のサービス利用限度額は、この「要介護度」に応じて異なります。

### 3. 「在宅サービス」と「施設サービス」

介護保険を利用できるサービスは、大きく分けて、「在宅サービス」と「施設サービス」に分かれます。「在宅サービス」には、訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問リハビリテーションなどの訪問形式のものと、通所介護（デイサービス）や通所リハビリテーション（デイケア）などの通所形式で利用できるものがあります。

「施設サービス」とは、その施設に入所した人が受けられるサービスであり、どのような介護が必要かによって主に3つのタイプに分かれます。生活介護中心の「介護老人福祉施設（特養）」、在宅生活に戻るためのリハビリテーションを中心とした「介護老人保健施設（老健）」、長期間の療養入院が必要な人を対象とした「介護療養型医療施設（療養型病院）」です。

どのようなサービスを、どの程度利用するか、本人や家族の希望や相談に応じ、具体的な介護サービスの利用計画（ケアプラン）を作成するのは、ケアマネジャーと呼ばれる介護支援専門員です。利用者やその家族は、ケアマネジャーを選び、必要に応じて変更することもできます。ケアプランが生活に合わなかったり、問題が生じた場合は見直しが可能なので、担当のケアマネジャーに納得のいくまで相談しましょう。ケアマネジャーの選定は、介護保険課や高齢者相談センターが相談に応じています。

دولونه او اندازه چي له هغوی څخه یو بی تاسو په یوه میاشت کې تر لاسه کولی شې د "نرسنگ پاملرنې اړتیاوو کچې" سره سم ټاکل کیږي.

### ۳. په کور کې خدمتونه او د آسانتیاوو خدمتونه

د نرسنگ پاملرنې بیمې لاندې وړاندې کېدونکي خدمتونه په دوه لویو ګروپونو "په کور کې خدمتونه" او "د آسانتیاوو خدمتونه" ویشل کیدی شي.

"په کور کې خدمتونه" کې د کور لیدنې پر بنسټ خدمتونه لکه د کور مرسته، په کور کې حمام، په کور کې بیا رغونه، او د بهر خدمتونه لکه د ورځې خدمتونه پاملرنه او د ورځې پر مهال سرپا د بیرته په پښو درېدو خدمتونه شامل دي.

د "آسانتیاوو خدمتونه" هغو کسانو ته وړاندې کیږي چې د نرسنگ په آسانتیاوو کې بستري شوي وي. دا خدمتونه اړتیا وړ خدمتونو ته په پام سره په درې بېلابېلو ډولونو باندې ویشل کیږي. د ژوندانه مرستندویه خدمتونه چې عموماً د لوړ عمر لرونکو کسانو لپاره په نرسنگ کورونو کې (ټوکیو) چمتو کیږي، د بیا رغونې خدمتونه چې د خلکو د کور ته ستنېدو لپاره دي او عموماً د لوړ عمر لرونکو کسانو د روغتیايي خدمتونو په تاسیساتو (روکن) کې چمتو کیږي او هغه خدمتونه چې د هغو خلکو لپاره دي چې اوږدمهاله بستر پاتې کېدو ته اړتیا لري په اوږدمهاله روغتیايي پاملرنې تاسیساتو (ریویوګاتا بایوین) کې وړاندې کیږي.

د نرسنگ خدمتونو د تر لاسه کونکو او د هغوی کورنیو سره د هغوی د غوښتنو په اړه تر مشورې وروسته، د نرسنگ ملاتړ متخصصین چې د پاملرنې مدیران (د پاملرنې مدیران) بلل کیږي، په جزئیاتو سره د نرسنگ پاملرنې پلانونه جوړوي، چې په هغې کې د خلکو لخوا د تر لاسه کولو وړ خدمتونه او د هغوی د تر لاسه کولو مهال ویش شامل وي. د خدمتونو کاروونکي او د هغوی کورنۍ کولای شي خپل د پاملرنې مدیران انتخاب کړي او کولای شي د اړتیا په صورت کې یې بدل کړي. که چېرې د پاملرنې پلان د خدمتونو د کارونکي د ژوند له طریقي سره سمون ونه لري یا کومې ستونزې رامنځته شي، کولای شو پلان اصلاح کړو، له دې امله، د دې لپاره تر هغه وخت پورې چې ستاسو رضایت تر لاسه شي، دا موضوع د پاملرنې له مدیر سره شریکه کړئ. تاسو کولای شئ د پاملرنې د مدیرانو د انتخاب په اړه د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ د نرسنگ پاملرنې د بیمې په دفتر یا د لوړ عمر لرونکو کسانو د سلا مشوري په مرکز کې خبرې وکړئ.



## 5-5 健康診断・予防接種

市区町村を実施主体として、住民を対象に定期的に行われる健康診断を受けられる場合があります。検診期間が限られますので、案内が届いたら早めに期限を確認の上、指定の医療機関を受診することを勧めます。

子どもの場合、市区町村で無料で実施される予防接種を受けることができます。これは感染病から子どもを守るためのものですが、1994年の予防接種法改正により予防接種を受けることは義務ではなくなっています。子どもの体調は良いか、アレルギーはないか、以前に同じ予防接種を受けていないか等を確認して受けるかどうかを決めましょう。市区町村による予防接種にはDPT（ジフテリア、百日咳、破傷風の三種混合）、ポリオ（小児麻痺）、BCG（ツベルクリン反応検査が陰性の場合のみ）、麻しん、風しん、日本脳炎、水痘、肺炎球菌、Hib（ヒブ）があり、それぞれ対象年齢が定められています。市区町村から予防接種実施の案内が届いたら確認してください。

その他、大人が受けられる有料、無料の予防接種もあります。詳しくは最寄りの保健所に問い合わせください。

## ۵-۵ ٲبى معاینات او واکسینونه

ځینې وخت اوسېدونکي کولای شي هغه طبي معاینات ترسره کړي چې د دوی د سیمه ییز دولتي ښاروالی لخوا پلي کیږي. طبي معاینات د محدودو دور لپاره ترسره کیږي، له دې امله د خبرتیا له ترلاسه کولو وروسته، سپارښتنه کیږي چې په سمدستي ډول د پرې کېدو نېټه تایید کړئ او په ټاکل شویو طبي مرکزونو کې طبي معاینات ترسره کړئ.

ماشومان کولای شي هغه واکسینونه ترلاسه کړي چې د دوی د سیمه ییز حکومت لخوا په وړیا ډول وړاندې کیږي. د دې سیستم موخې د یو شمېر ناروغیو پر وړاندې د ماشومانو ساتنه ترسره کول دي. په همدې حال کې، په ۱۹۹۴ کال د واکسینونو د مخنیوي کوونکي قانون پر بنسټ په اجباري ډول د واکسینونو ترسره کولو له بیاکتنې سره پابته ورسېدل. له همدې امله، والدین اوس کولی شي د ماشوم حالت، د هغه د حساسیت شتون او دا چې مخکې یې همدا واکسین ترلاسه کړی دی که نه، د کتلو وروسته پریکړه وکړي چې واکسین ترلاسه کړي دي او که نه. د ښاروالیو لخوا چمتو شوي واکسینونه د DPT (د ډیفټیریا، تور توخی [خورجنه توخی]، او ټیتانوس درې ګونې واکسین)، پولیو، BCG (یوازي د هغو کسانو لپاره چې په تویرکلین غیرګون کې مثبت وي)، شري، روبیلا، جاپاني انسيفالایټس، وایرسېلا، نیوموکوکس او د هیموفیلز انفلونزا ډول ب (Hib) لپاره دي. د دې واکسینونو د ترلاسه کولو عمر مشخص شوی دی. تاسو به د خپلې سیمه ییزې دولتي ښاروالی څخه د واکسینونو د ترلاسه کولو خبرتیا ترلاسه کړئ، له دې امله په مهرباني سره جزئیات د خپلې ښاروالی له دفتر څخه وغواړئ.

سربېره پر دې، وړیا واکسینونه او د ترلاسه کوونکي د اداینې په بدل کې د لویانو لپاره شته دي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، په مهرباني سره د خپل سیمه ییز روغتیايي مرکز کې پوښتنې وکړئ.

که تاسو له اوږدمهاله یا جدي ناروغۍ څخه کرېږئ او د طبي لگښتونو د اداینې وس نه لرئ، تاسو کولی شئ د روغتون د طبي درملنې د مشورې دفتر کې د یوې قضیې له کارکوونکي سره خبرې وکړئ. دلته د لوړ لگښت لرونکي طبي پاملرنې پور سیستم هم شته دی، د کوم په واسطه تاسو کولی شئ د شاوخوا دوه میاشتو لپاره ستاسو د لوړ لگښت طبي پاملرنې لگښتونو سره مساوي مقدار پور واخلئ تر څو چې ستاسو د لوړ لگښت طبي پاملرنې لگښتونه بیرته دا شوي نه وي. که چېرې تاسو عاید لرئ مګر په لنډمهاله توګه د پیسو ورکولو کې ستونزه لرئ، ستاسو سیمه ییزه د ټولنیزې هوساینې شورا د ټیټ سود عامه طبي لگښت پور سیستم وړاندیز کوي، نو مهرباني وکړئ د اړتیا په صورت کې د جزئیاتو په اړه پوښتنه وکړئ.

په ځینو ښاروالیو کې، هغه خلک چې د ملي روغتیا بیمې طرحې کې شامل شوي ځینې وختونه کولی شي د ځان لپاره دا داینې کمولو (یا معافیت) څخه کار واخلې، نو دا مشوره ورکول کیږي چې د جزئیاتو لپاره د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ په دفتر کې پوښتنه وکړي. سربېره پر دې، طبي مرستې د هغو خلکو لپاره شته دي چې د ژوند خوندیتوب تر لاسه کولو لپاره اړین شرایط پوره کوي. د نامعلوم لامل د ناڅرګندو ناروغیو لپاره او پرته له کومې ځانګړې درملنې، د ځان لپاره د اداینې برخه د ۳۳۸ ناروغیو په قضیه کې په جزوي یا بشپړ ډول د عامه لگښتونو لخوا تر پوښنې لاندې نیول کیږي (د ۲۰۲۱ تر نومبر پورې) چې د دولت لخوا ټاکل شوي چې درملنه یې ستونزمنه وي او زیات لگښت لرونکي طبي لگښتونو ته اړتیا لري. غوښتنلیکونه د عامې روغتیا په مرکزونو او نورو کې منل کیږي، خو لومړی په مهرباني سره د اړتیا په صورت کې د ډاکټر سره مشوره وکړئ. همداراز، که چېرې تاسو په ساري ناروغۍ اخته شوي یاست، بېلابېل معاینات او د مرستې ډولونه شته دي، له دې امله ژر تر ژره د عامې روغتیا له مرکز څخه مشوره وغواړئ.

長引く病気や難病を患い、医療費が払えない時は、病院の医療相談室のケー  
スワーカーが相談にのってくれます。高額療養費が支給されるまでの約２ヶ月  
の間、高額療養費に相当する金額を貸してもらえる「高額療養費貸付制度」も  
あります。収入はあるものの支払いが一時的に無理な場合には、低利の公的な  
医療費貸付制度を地域の社会福祉協議会が行っていますから、相談してみてください。

また、自治体によっては、国民健康保険の加入者で、「医療費の自己負担金減  
免（または免除）制度」を利用することができる場合もありますので、居住地  
の市区町村役場に問い合わせるとよいでしょう。なお、生活保護の受給  
要件を満たしている者に対しては、医療扶助が行われます。原因が不明であって、  
治療法が確定していない「難病」のうち、治療が困難であり、かつ、医療費も  
高額であるとして国が指定した 338 の疾患（2021 年 11 月現在）については、  
自己負担分の全部または一部を公費で負担しており、申請は保健所等で受け付  
けております。まず医師に相談してください。また、感染症にかかった時には  
いろいろな検査や援助もありますから、早めに保健所に相談してください。



## ۱. له مختلف کلتور سره د ژوند کولو له امله اضطراب

يو شمېر اوږد مهاله اوسيدونکي شته دي چې د چاپيريال بدلونونو له امله چې ټولنه، کلتور او ژبه پکې شامل دي، په جاپان کې د ژوند کولو لپاره په فزيکي او ذهني توګه د سمون موندلو په برخه کې ستونزې لري. که چېرې ذهني اضطراب او فشار له درملنې يا پاملرنې پرته پريښودل شي، کيدای شي د جدي رواني اختلال لامل شي. په زياته کچه د الکولو او نشه يي توکو کارول هم کولای شي د رواني ختلال لامل شي.

## ۲. که چېرې اضطراب دوام ومومي، يوه متخصص ته مراجعه وکړئ

په روغتون کې بستر کولو دوه طريقې شته دي: په رضاکارانه ډول بستري کېدل، چې د اړوند شخص په رضایت پورې اړه لري، او د طبي پلوه محافظتي روغتون کې بستر کول، کله چې د رواني روغتيا يو ټاکل شوی ډاکټر دا ومني چې طبي درملنه او ساتنه اړينه ده او په روغتون کې بستر کولو لپاره د ناروغ د سرپرست رضایت ترلاسه کوي.

په روغتون کې بستر کولو دوه طريقې شته دي: په رضاکارانه ډول بستري کېدل، چې د اړوند شخص په رضایت پورې اړه لري، او د طبي پلوه محافظتي روغتون کې بستر کول، کله چې د رواني روغتيا يو ټاکل شوی ډاکټر دا ومني چې طبي درملنه او ساتنه اړينه ده او په روغتون کې بستر کولو لپاره د ناروغ د سرپرست رضایت ترلاسه کوي. د ځان ته د زيان رسولو يا نورو ته د زيان رسولو خطر په صورت کې، په روغتون کې په اجباري ډول د بستري کولو طريقه هم شته ده، چې له مخې يې ناروغ لږ تر لږه د دوه ټاکل شويو رواني روغتيا ډاکټرانو لخوا معاینه کولو وروسته د ولايت والي د صلاحيت پر بنسټ په اجباري توګه بستر کېږي. په اجباري ډول په روغتون کې د بستري کېدو لګښتونه د دولت لخوا ادا کېږي. رواني اختلالات د روغتيايي بيمې لخوا تر پوښښ لاندې نيول کېږي، مګر ناروغان کولی شي له داسې سيستمونو څخه هم کار واخلي چې د بهرنيو ناروغانو طبي لګښتونه په جزوي ډول د دولت لخوا ادا کېږي: د لوړې بېبې طبي لګښت سيستم د ملي روغتيا بيمې طرحې لاندې او د رواني ناروغانو لپاره د طبي پاملرنې مالي ملاتړ پروګرام د رواني اړخه معلولو کسانو لپاره د سيمه ييزو حکومتونو لخوا پرمخ وړل کېږي. هغه خلک چې د خپلې لومړنۍ مشورې وروسته د شپږو مياشتو څخه ډير وخت لپاره مشورې ترلاسه کوي کولی شي د رواني معلوليت سند لپاره غوښتنه وکړي، چې کيدای شي د مالياتو کمولو او داسې نورو مواردو لپاره په شرايطو برابر وي. همداراز، په ټولنيز ډول په پښو درولو لپاره ښوونيز امکانات شته دي. مهرباني وکړئ د اړتيا په صورت کې د لا زياتو جزئياتو لپاره له خپل ډاکټر يا عامې روغتيا مرکز څخه پوښتنه وکړئ. د روږديتوب اړوند، لکه په الکولو يا نشه يي توکو باندې روږدي کېدل، مهرباني وکړئ د رواني روغتيا او هوساينې له يوه مرکز يا عامې روغتيا له مرکز سره مشوره وکړئ.

## 5-7 精神的不安なとき

### 1. 異文化に接しての不安

定住者のなかには、日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで体や心がうまく適応できなくなる人もいます。精神的な葛藤やストレスは放置しておくと、精神的な障害を起すことがあります。アルコールや薬の過剰摂取も精神に障害をもたらします。

### 2. 不安が高じた時（精神障害）が疑われるようなら、精神科の医師にみてもらいましょう。

睡眠障害が3日以上続くようなら医師に相談した方がよいでしょう。また、精神保健福祉相談員がいる保健所で相談もできます。医師が通院治療や入院を指示したら、それに従って、できるだけ早く治療をしてください。

入院には、本人の同意に基づく「任意入院」と、精神保健指定医が医療及び保護の必要があると認めた場合に、保護者の同意を得て入院させる「医療保護入院」があります。また、「自傷他害」の恐れがある場合は、2人以上の精神保健指定医の診察で知事の権限によって強制的に入院させる「措置入院」があります。措置入院期間中の医療費は、国が負担します。健康保険が適用されますが、通院医療費を公費で負担する制度がありますし、国民健康保険の高額療養費制度や自治体で実施している「精神障害者医療費助成制度」もあります。初診から6ヶ月以上診察を受けている人は「精神障害者保健福祉手帳」申請ができ、発行により税金等の減免等が受けられる場合があります。社会復帰のための訓練施設もあります。医師や保健所に相談してください。様々な依存症（例：アルコール、ドラッグ等）の治療については、精神保健福祉センター又は保健所に相談してください。

## ۵-۸ په کور کې د معلولیت لرونکو ماشومانو لپاره د مرستې او روزنې آسانتیاوې

د معلولیت لرونکو ماشومانو او معلولینو اړوند مشورې باید د آسانتیاوو دفتر یا د سیمه ییزې ښاروالۍ د هوساینې برخې ته واستول شي. هغه والدین چې د رواني یا فزیکي پلوه معیوب ماشومان (د ۲۰ کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان چې رواني یا فزیکي ستونزې لري او دوی د ډاکټر لخوا تصدیق ته اړتیا لري) په کور کې را لوبوي، دوی ته د ماشومانو د روزنې ځانګړې مرسته ورکول کیږي. د لګښتونو د مرستې دا اندازه د معلولیت کچې ته په پام سره توپیر لري. که چېرې د معلولیت کچه شدیدې وي، ماشوم ته پخپله په جلا ډول د معلول ماشوم د هوساینې د لګښتونو په موخه اداینه ترسره کیږي. د یادولو وړ ده چې دا لګښتونو دا مرسته د سرپرست په عاید پورې تړاو لري.

همدارنګه، د بیا په پښو درېدو د روزنې اسانتیاوې شته دي، چې په طبي پاملرنې، د ماشومانو پاملرنې او د معلولیت لرونکو ماشومانو په پالنه ټینګار کوي. په ټول هیواد کې داسې اسانتیاوې شته دي چې د فزیکي اړخه معلولیت لرونکو ماشومانو لکه هغه ماشومان چې سخت ذهني او فزیکي معلولیت لري، کانه، رانده او ګونګ وي د ودې اړند معلولیت په برخه کې د پاملرنې وړاندې کولو کې تخصص لري.

که خلک په ورځني ژوند کې پاملرنې ته اړتیا ولري، د لنډ مهالې پاملرنې لپاره د مالي مرستې او مرستندویه وسایلو سر بېره د کور مرستندویه لېږلو سیستم هم شته دی. د دې پروګرامونو په برخه کې سلا مشورې یا غوښتنلیکونو استول باید د دولتي ښاروالۍ ادارې یا د هوساینې ادارې دفتر کې ترسره شي.

هغه کسان چې فزیکي معلولیت لري کولی شي د فزیکي معلولیت سند لپاره غوښتنه وکړي، هغه څوک چې د فکري معلولیت لرونکي وي کولی شي د فکري معلولیت سند لپاره غوښتنه وکړي او هغه کسان چې رواني ناروغۍ لري کولی شي د رواني معلولیت سند لپاره غوښتنه وکړي. مهرباني وکړئ د دې هر سند لپاره د غوښتنلیک څرنگوالي په اړه د معلوماتو لپاره د ښاروالۍ دولتي دفتر کې پوښتنه وکړئ. د معلولیت سند په ترلاسه کولو سره، یو څوک کولی شي د مالیاتو کمښت یا معافیت، د عامه ترانسپورت خدمتونو لپاره تخفیف او داسې نور موارد ترلاسه کړي، ځکه چې هغه خدمتونه چې یو څوک یې ترلاسه کولی شي په ځانګړې سیمه ییز صلاحیت او د سند ډول او درجې پورې اړه لري، چې تاسو یې باید د تصدیق د غوښتنلیک په وخت کې له خپلې سیمه ییزې ادارې سره تایید کړئ.

## 5-8 在宅の障害児のための援助と訓練施設

障害児や障害者の相談は、市区町村の福祉事務所や福祉課が窓口です。在宅の心身障害児（20歳未満で心や体に不具合がある人、医師による認定が必要）を養育している保護者に「特別児童扶養手当」が支給されます。この手当は障害の程度によって支給額が異なります。障害者の程度がさらに重度である場合、障害者本人に「障害児福祉手当」が別途支給されます。ただしこれらの手当は、保護者の所得に条件があります。

また、障害を抱える児童を対象に医療と保育、養育に重点をおいた施設として、療育施設があります。施設ごとに肢体不自由児、重症心身障害児（者）、盲ろうあ児、発達障害児などを対象としており、全国各地にあります。

日常生活に介護が必要な状態であれば、ホームヘルパーを派遣する制度があり、短期の療養や補装具の給付などもあります。これらの相談申込みは市区町村の役所や福祉事務所です。

身体に障害がある方は「身体障害者手帳」、知的障害がある方は「療育手帳」、精神障害がある方は「精神障害者保健福祉手帳」の申請が可能です。各手帳の申請方法については、市区町村窓口にお問い合わせください。障害者手帳の交付を受けると、各種税金の減額もしくは免除、各種公共交通機関の割引きなどの各種サービスが受けられます。交付された障害者手帳の種別や等級、各地方自治体によって、受けられるサービスに差があるため、申請時に各地方自治体に確認しましょう。

۱. کله چې میندواري تایید شي، د میندواري یو لارښود کتاب ترلاسه کړئ

وروسته له هغې چې ستاسو میندواري د ډاکټر لخوا تایید شي، د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ ادارې ته مراجعه وکړئ، د میندواري د نومليکني فورمه ډکه کړئ، چې په هغې کې نوم، د زیږېدو نېټه، د روغتون نوم او نورو موارد په ګوته کوي او د زیږون پر مهال د روغتیايي پاملرنې یو لارښود کتاب (د مور او ماشوم لپاره طبي سوابق) ترلاسه کړئ. په ورته وخت کې، د میندوارو ښځو لپاره د طبي معاینې کارت ترلاسه کړئ. که څه هم د میندوارو ښځو لپاره طبي معاینه باید پخپله پیسې ورکړل شي، خو کله چې تاسو په ټاکل شویو طبي موسسو کې د طبي معاینې پر مهال خپل د معایناتو کارت وړاندې کړئ، نو تاسو کولای شئ د عامه مالي ملاتړ ترلاسه کړئ. دغه تګلارې د میندواري پر مهال د مور او ماشوم روغتیا او د زیږون وروسته د ماشوم د روغتیا مدیریت لپاره اړینې دي. سربیره پر دې، دغه تګلارې مور او ماشوم ته وړتیا ورکوي چې وړیا طبي معاینې او واکسین ترلاسه کړي (چې په سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر یا سیمه ییزې عامې روغتیا مرکز کې شتون لري).

۲. منظم طبي معاینات

د خپل ډاکټر لارښوونې تعقیب کړئ او هڅه وکړئ چې هم مور او هم ماشوم د زیږون پروسه په روغ او راحت حالت کې تجربه کړي. که تاسو کومه اندېښنه لرئ، په مهرباني سره په آزادانه ډول له خپل ډاکټر یا د عامې روغتیا له مرکز سره مشوره وکړئ.

۳. د ماشوم د زیږون او پاملرنې رخصتي

که چېرې یوه ښځه په یوه شرکت یا نورو ځایونو کې کار کوي، هغې ته به اجازه ورکړل شي چې له زیږون وړاندې او وروسته رخصتي وکړي. همدارنګه، که میندې او/یا پلرونه چې د ۱۴ میاشتو څخه کم عمره ماشومان روزي، وغواړي چې د ماشوم پالنې رخصتي واخلې، دوی کولای شي هر یو خپل کارځای ته غوښتنلیک ورکړي ترڅو ډېر تر ډېره ۱۲ میاشتې د ماشوم پالنې رخصتي ترلاسه کړي (په دې ۱۲ میاشتو کې د میندو لپاره د زیږون رخصتي هم شاملېږي). سربیره پردې، هغه والدین چې درې کلن یا له هغې ښکته عمر لرونکي ماشومان روزي کولای شي د لنډې کاري وخت پروګرام وکاروي، چې په اصولو کې ورته اجازه ورکوي چې په ورځ کې شپږ ساعته کار وکړي او د ماشوم نرسنګ پروګرام، چې له مخې یې هغه والدین چې یو ښوونځي ته لا نه تللي ماشوم روزي، پنځه ورځې رخصتي اخیستلی شي او هغه والدین چې دوه یا زیات ښوونځي ته لا نه تللي ماشومان روزي، ۱۰ ورځې رخصتي اخیستلی شي. په

1. 妊娠がわかったら、母子手帳をもらいましょう。

医師によって妊娠が確認されたら、居住地の市区町村役場で「妊娠届」の用紙に妊婦名や出産予定日、病院名等を記入し、『母子手帳』をもらいます。あわせて、妊婦の健康診査の受診票を受け取ります。妊婦健康診査は全額自己負担ですが、検診時に指定の医療機関にこの受診票を提示することで、公費の助成を受けることができます。このような手続きは、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続きにより、母子は無料の健診や予防接種を市区町村か地域の保健所で受けることができます。

2. 定期健診

医師の指示に従って、母子ともに健康な状態で安心して出産を迎えることができるように努力しましょう。もし、不安な問題があるときは、担当の医師や保健所や保健センターなどの相談窓口で相談しましょう。

3. 産休、育児休業

本人が会社等に勤務している場合は、産前、産後の休暇が認められています。また、父母共に育児休業を希望する場合、1歳2ヶ月に達するまでの子どもを養育する父又は母が事業主に申し出ることにより、それぞれ上限1年間の「育児休業」（母の場合、産後休業期間と合わせて1年間）を取得することができます。このほかにも3歳までの子を養育する親が利用できる勤務時間を原則1日6時間とする「短時間勤務制度」や、小学校就学前の子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日取得可能な子の「看護休暇制度」などがあります。

ただし、これらの制度の中には雇用期間1年未満の場合は適用外となるものもあります。必要がある場合は、人事や労務担当者に尋ねましょう。

#### 4. 赤ちゃんが生まれたら

出産後14日以内に「出生届」を市区町村役場に提出します。また「出生通知票」を指定の機関（保健センターなど）に提出することで、保健師の訪問サービスなどを受けることができます。

担当の医師の指示に従い、定期健診や予防接種を受けましょう。具体的な日程などは、保健所や保健センターに問い合わせます。定期健診や予防接種の際には、必ず母子手帳を持参してください。

#### 5. 生まれた赤ちゃんが平均より小さいとき

2,500グラム未満の低出生体重児は、出生地の保健所に届けることになっています。出生時の乳児の体重が2,000グラム以下で、医師が養育を受ける必要があると判断し、指定病院に入院する時は、保護者の収入額によっては、養育医療費用の一部又は全部が免除されます。

#### 6. 母子手帳

乳幼児に関わるあらゆる手続きや健康診断、予防接種、病気での治療等では、必ず、母子手帳を使います。予防接種の対象の中・高校生まで大切に保管しましょう。

یاد ولری، که څه هم، دغه پروگرامونه هغو والدینو لپاره د پلي کېدو وړ نه دي، چې د هغوی د گومارني موده تر اوسه له یوه کال څخه نه وي اوښتي. که اړتیا وي، مهرباني وکړئ په خپل شرکت کې د شخصي یا کار چارو څانګې څخه پوښتنه وکړئ.

#### ۴. کله ماشوم پیدا شي

د خپل ماشوم د زیږون تصدیق پاڼه د خپلي سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر ته د ۱۴ ورځو په لړ کې وسپارئ. همداراز، ټاکل شوي ادارو ته د خپل ماشوم د زیږون راپور سپارلو سره (د عامې روغتیا مرکزونه او نورې ادارې)، تاسو کولای شئ له کور څخه د عامې روغتیا د نرسانو د لیدني خدمت څخه هم برخمن شئ.

د خپل ډاکټر لارښوونې وځارئ او په منظم ډول طبي معاینات او واکسین ترلاسه کړئ. د ځانګړو نیتو او نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د عامې روغتیا په مرکز کې غوښتنه ترسره کړئ. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې خپل د میندو د روغتیا لارښود کتاب د منظم طبي معایناتو او واکسین ناستې لپاره له ځانه سره ولرئ.

#### ۵. کله چې ستاسو ماشوم له اوسط وزن څخه کم وي

د کم وزن لرونکي ماشومان چې وزن یې له ۲۵۰۰ ګرامو څخه کم وي باید د زیږون په ځای کې د عامې روغتیا په مرکز کې ثبت شي. که چېرې ماشوم د زیږون پر مهال له ۲,۰۰۰ ګرامه څخه کم وزن ولري او ډاکټر تشخیص کړي چې ماشوم نرسنګ خدمت ته اړتیا لري او باید په یوه ټاکل شوې روغتون ته بستر شي، د سرپرست د عاید پر بنسټ، طبي او نرسنګ لګښتونو یوه برخه یا په بشپړه توګه معاف شي.

#### ۶. د میندو د روغتیا لارښود کتاب

ډاډ ترلاسه کړئ چې د میندو د روغتیا لارښود کتاب د ټولو ماشومانو پورې اړوند تګلارې او طبي معایناتو، واکسینونو، د ناروغۍ درملنې او داسې نورو مواردو لپاره وکاروئ. لارښود کتاب باید په خورا پام سره وساتل شي تر هغه چې ماشومان د لیسې او عالي لیسې زده کوونکي شي، ځکه چې دوی به په دې عمر کې د واکسین کولو لپاره په شرایطو برابر وي.



۷. د ماشوم د زېږېدو او پاملرنې جمعي گټي

له ناروغۍ پرته، د درملنې بيمه د ميندواري او د ماشوم د زيږون لپاره نه پلي كيږي او تول لگښتونه په بشپړه توگه ستاسو لخوا ادا كيږي. په روغتون كي د ماشوم د زيږون عادي لگښت د ٥٠٠,٠٠٠ څخه تر ٦٠٠,٠٠٠ ين پورې دى. په همدې حال كي، كه چېرې تاسو په روغتيايي بيمه يا ملي روغتيايي بيمه كي نومليكنه كړې وي، يا د يوه چا تر سرپرستۍ لاندې ياستئ، يا كه چېرې ميندواري څلور مياشتې يا له هغې زيات وخت وروسته مو ماشوم پيدا شوى وى، تاسو كولاى شئ د زېږېدو او د پاملرنې د مجموعي گټې چې ٥٠٠٠٠٠ ين دي، ترلاسه كړئ. په تصادفي توگه، كيداى شي تاسو دا گټه هم ترلاسه كړئ كه چېرې تاسو د ميندواري له ٨٥ ورځې وروسته په مړ ډول د ماشوم زيږون يا سقط تجربه كړئ.

ميندواره ميرمنې چې د ملي روغتيا بيمې په پروگرام كي شاملې دي كولى شي د خپلې سيمه ييزې ښاروالۍ په دفتر كي د زيږون او ماشوم پاملرنې يو اړخيزه گټې لپاره غوښتنه وكړي او هغه ميندواره ميرمنې چې په خپل كار ځاى كي په روغتيا بيمه كي نوم ليكنه كوي يا د يو چا تر كفالت لاندې وي، كولى شي د كار ځاى له لارې د گټې لپاره بيمه كوونكي ته غوښتنه واستوي. همداراز، د مستقيمي ادبياني يو پروگرام شته دى چې د هغې په مرسته طبي موسسې كولاى شي د ميندوارو ميرمنو په استازيتوب د گټو غوښتنه وكړي او ترلاسه يې كړي. لكه څرنگه چې گټې په مستقيم ډول له بيمه كوونكي څخه د درملنې ادارې ته ليرېدول كيږي، اړينه نه ده چې له روغتون څخه د رخصت كېدو پر وخت د ماشوم د پيدا كېدو بشپړه لگښتونه ادا شي.

۸. د ماشوم د پيدا كېدو د لگښتونو په ادابنه كي د ستونزې په صورت كي

په روغتون كي د ماشوم د پيدا كېدو پر مهال د بستر كېدو يو پروگرام شته دى چې په مرسته يې كم عايد لرونكي كسان چې د ماشوم د پيدا كېدو پر مهال بستر كېدو ته اړتيا لري، په ټاكل شويو روغتونو كي بستر شي. سر بېره پر دى، د هوساينې خدمتونو ترلاسه كوونكي هم د ماشوم د پيدا كېدو مرسته ترلاسه كوي.

۹. پلان شوي ميندواري ښه يا د پام وړ ده

په بهرني هېواد كي ميندواري او د ماشوم پيدا كېدل يوازي د ښځې لپاره نه، بلكې د اوردمهاله مېشت كورنى د ټولو غړو لپاره يوه خوښې او مهمه پېښه ده. په همدې حال كي، كه چېرې ميندواري په ناغوښتل شوي ډول وي، يا كورنى د ماشوم د پيدا كېدو د لگښتونو د څرنگوالي په اړه اندېښنه ولري، نو په دې صورت كي به له رواني اړخه اضطراب ډېر زيات وي. په د پام وړ توگه، ميندواري بايد پلان شوې وي. ښځه او ميره بايد د جنين د سقط يا عقيم كولو لپاره د اقدام ترسره كولو پر ځاى د ميندواري د مخنيوي په برخه كي يو له بل سره همكاري وكړي. تاسو كولى شئ د ميندواري او وراثت په اړه د عامې روغتيا په مركزونو (\*) او د نسايى او ولادي علومو څانگو او كلينيكونو (ډاكټرانو چې د زيږون د خونديتوب قانون لخوا ټاكل شوي) كي د سقط او عقيم كولو په اړه پوښتنه وكړئ. (نارينه بايد د يورولوژي څانگې يا كلينيك ته

7. 出産育児一時金

通常の妊娠・出産は病気の場合と違い、健康保険が適用されず、費用は全額自費負担となります。病院での正常分娩の平均的な出産費用は、50万円～60万円です。ただし、（国民）健康保険の被保険者もしくは被扶養者であり、妊娠4カ月以上で出産した人は、「出産育児一時金」として50万円の給付を受け取ることができます。ちなみに、妊娠85日以上で死産、流産となった場合でも、受給することができます。

「出産育児一時金」は、産婦が国民健康保険の被保険者の場合は、市区町村役場の窓口にて、会社等の健康保険被保険者もしくは被扶養者であれば、勤務先を通して、その保険者の担当窓口にて申請します。また、出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関等が行う制度として、「直接支払制度」があります。保険者から医療機関等に直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額払う必要がなくなります。

8. 出産費用に困ったら

低所得で入院分娩が必要な人のために、指定病院で入院分娩をさせる入院助産制度もあります。なお、生活保護受給者に対しては、出産扶助が行われます。

9. 計画的妊娠が理想的

異国での妊娠や出産は女性だけではなく定住者一家にとって、大きな喜びであると同時に一大事でしょう。望まない妊娠である場合や出産費用の心配があれば心痛も大きいでしょう。妊娠については、計画的であることが理想的です。妊娠中絶や不妊手術によらず、夫婦で協力しあって受胎調節をしましょう。保健所（※）では避妊や遺伝について、産婦人科医（母体保護法指定医）には、

妊娠中絶、不妊手術（男性は泌尿器科）について相談出来ますが、費用や時間については前もって連絡して確かめましょう。

母体の保護や、やむをえない理由によって、妊娠 22 週未満までは妊娠中絶が母体保護法で認められますが、生命の危険や不妊症の原因となるなどの問題もあるので、特に若い女性の場合はさけたいものです。また、妊娠中絶には原則、健康保険は適用されません。

(※) 保健所は地域によって、福祉事務所と併設されている所もあります。

مراجعة وکړي.) په مهرباني سره د دې ډول سلا مشورو د لگښت او وخت د معلوماتو لپاره له ځانگي يا کلينیک سره اړيکه ونيسئ.

له مور څخه د ملاتړ قانون، د اجتناب نه منونکو دلايلو پر بنسټ د مور څخه د ساتنې په موخه د ميندواړۍ تر دوه ويشتمې اونۍ پورې د جنين سقط کولو ته اجازه ورکوي، مگر د هغه خطر له امله چې د ښځې ژوند ته يې بايد د امکان تر کچې له دې کار څخه ډډه وشي. دا هم د يادولو وړ ده چې د جنين سقط کول د روغتيايي بيمې لخوا تر پوښښ لاندې نه نيول کيږي. په همدې حال کې، هغه خلک چې د ژوند کولو لپاره اړين شرايط يا امکانات لري، په هغه صورت کې چې د دوی قضيه د زيږون د قانون پر بنسټ اجازه ولري، کولای شي طبي مرسته ترلاسه کړي.

\* په يو شمېر حوزو کې روغتيايي مرکز د هوساينې دفتر ته څيرمه موقعيت لري.



## ٦ څپرکی زده کړې

### ٦-١ په جاپان کې د زده کړو سیستم

په جاپان کې اجباري زده کړې له ٦ کلنۍ څخه پیل، شپږ لومړني کلونه او له ١٢ کلنۍ وروسته درې کاله په عالي لېسه کې زده کړې شاملې دي. سربېره پر دې، درې کلنه عالي لېسه (د نیمه وخت دورو لپاره څلور کاله) او څلور کلن پوهنتونه شته دي. د دې ټولو بنوونیزو ادارو تعلیمي کال په اپریل میاشت کې پیل کیږي او د بل کال په مارچ میاشت کې پایته رسیږي.

سربېره پر دې، د ابتدایي ښوونځي څخه مخکې، د نرسري ښوونځي او ورکتونونه (د درې څخه تر پنځو کلونو پورې د ماشومانو لپاره د ښوونځي اسانتیاوې) شته دي چې د هغو والدینو په استازیتوب چې کار کوي، ناروغ وي یا له بل څه سره مخ وي، د ماشومانو پالنه ترسره کوي او همدارنګه د شپې په وخت کې د لوړو زده کړو لپاره د هغو خلکو لپاره ښوونځي چې د اجباري زده کړې موده یې پرته له دې چې ښوونځي ته ولاړ شي په بریالیتوب سره پایته رسولې دي. د اجباري زده کړو له بشپړولو وروسته، په بشپړونکو زده کړو کې عالي لېسې او پوهنتونونه او پر دې سربېره تخنیکي، حرفوي او متوسطه کالجونه شامل دي. هغه کسان چې غواړي له پوهنتون څخه له فارغ کېدو وروسته خپلو زده کړو ته دوام ورکړي، کولای شي د ماسټرۍ په دوره کې خپلو زده کړو ته دوام ورکړي.

سربېره پر دې، د هغو خلکو لپاره چې غواړي د ورځې په وخت کې کار وکړي او په ماښام کې زده کړه وکړي، د نیمه وخت لپاره پرمختللي عالي کورسونه، د ماښام پوهنتون کورسونه او له لږې واټن د زده کړو پوهنتونونه لکه د جاپان پراېنستي پوهنتون شته دي. د دې ادارو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، په دې لارښود کتاب کې اړوندې پاڼې ته مراجعه وکړئ.

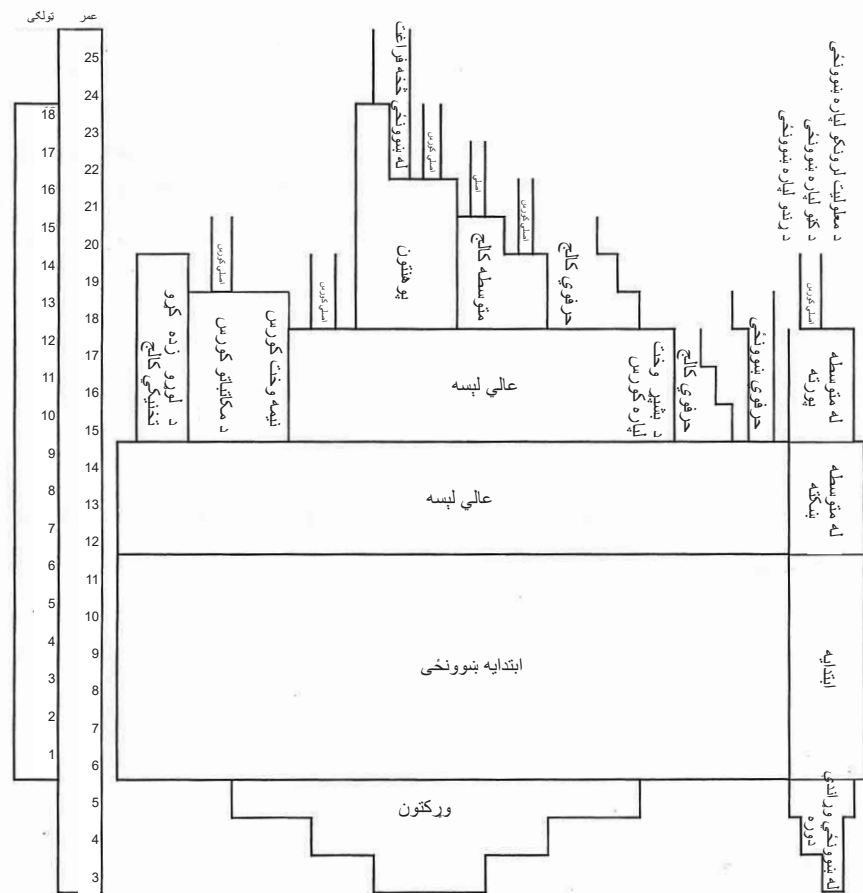
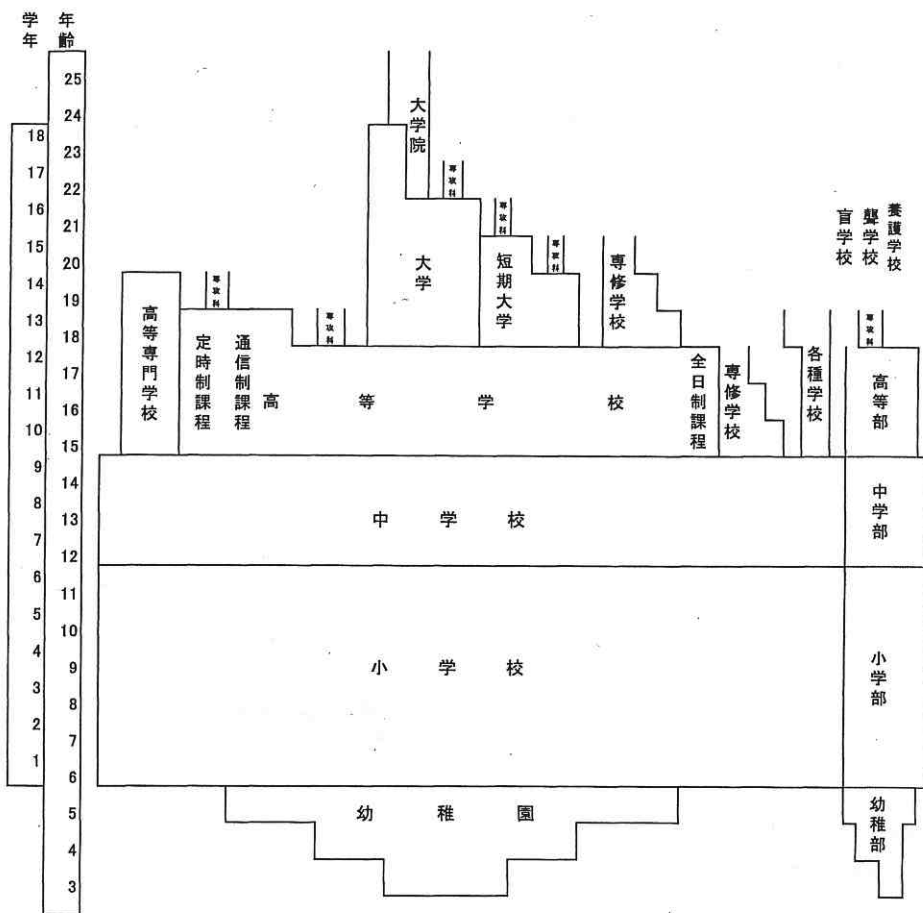
## 第6章 教育

### 6-1 日本の教育制度

日本の学校教育には、義務教育として6歳からの小学校教育、12歳から3年間の中学校教育があります。更に3年（定時制4年）間の高等学校、4年間の大学があります。これらの教育機関の1学年は4月に始まり、翌年3月で修了します。

その他にも小学校入学前には、仕事や病気などで子どもの面倒をみられない保護者に代わって子どもを保育する保育園、3歳から5歳までの幼児を対象とした養育施設として幼稚園があります。義務教育の年齢を過ぎた未就学者には夜間中学があります。義務教育後の学校としては、高等学校・大学以外に高等専門学校、専修学校、短期大学などに通うこともでき、大学卒業後もさらに勉強を続けたい場合には大学院に進学することができます。

また、昼間働き、夜間に勉強をしたいという人のために、定時制高校や大学の二部（夜間部）、放送大学などの通信制の大学があります。各教育施設の詳しい説明はそれぞれの項をみてください。



## 6-2 小・中学校の入学や転入学の手続き

小学校は、満6歳になった子どもがその次の年度の4月から6年間通う学校です。中学校は、小学校を卒業した子どもが、3年間通う学校です。補完的保護対象者の定住者の子どもは公立の小・中学校に、希望すれば入学することができますので、住所のある市区町村の教育委員会に相談してください。また、16歳以上でも義務教育を修了していない場合は、夜間中学に入学することができますので、住所のある市区町村の教育委員会に相談してください。

## ٦-٢ د نومليکني مرحلي يا د ابتدايي يا متوسطي لېسې بدلول

هغه ماشومان چې د شپږ کلنۍ عمر يې پوره کړی وي، د راتلونکي مالي کال له اپريل مياشتې وروسته په شپږ کلن ابتدايه ښوونځي کې زده کړې پيل کوي. له ابتدايه ښوونځي څخه له فارغ کېدو وروسته، ماشومان درې کلن متوسطه ښوونځي ته ځي. د بشپړونکي ملاتړ لاندې کسانو ماشومان چې د اوږد مهاله استوګنې حالت يې ترلاسه کړی وي، د تمايل په صورت کې کولای شي په متوسطه او ابتدايه دولتي ښوونځيو کې شامل شي. په مهربانۍ سره د خپلې ښاروالۍ د زده کړو له بورډ سره په دې اړه مشوره وکړئ. هغه ماشومان چې ١٦ کاله يا له هغې زيات عمر لري او اجباري زده کړې يې نه وي بشپړې کړې، کولای شي د شپې پر مهال په متوسط عالي ښوونځيو کې نومليکنه وکړي، له دې که چېرې اړتيا وي په مهربانۍ سره د خپلې ښوونې او روزنې له سيمه ييز بورډ سره مشوره وکړئ.

## ۳-۶ په نرسری او ورکتون کې نوملیکنه

د ټولو هغو ماشومانو لپاره چې له ۳ څخه تر ۵ کلونو پورې عمر لري، نرسري، ورکتون او *kodomo-en* ته ورته په بنسټیزه توګه وړیا دی.

### ۱. د نرسري ښوونځی

د نرسري ښوونځي د هغو ماشومانو لپاره د ورځنۍ پاملرنې اسانتیاوې برابرې چې کورنۍ یې نشي کولی د دوی ته پاملرنه وکړي، ځکه چې مور او پلار دواړه کار کوي، ناروغان دي او یا په دې ډول له نورو مواردو سره مخ دي، معمولاً، د نرسرۍ ښوونځي د اتو او نیو څخه د ماشومانو پالنه کوي تر څو ابتدایي ښوونځي کې شامل شي، مګر دلته یو شمېر ښوونځي شته دي چې له یو کال څخه کم عمر لرونکي ماشومان نه مني. ډیری وخت د انتظار اوږده لېستونه وي، په داسې حال کې چې کیدای شي ماشومان د اړتیا یا بیرني والي پر بنسټ ومنل شي.

#### (۱) د نرسري ښوونځي ساعتونه

د نرسرۍ ښوونځي ته په پام سره کاري ساعتونه توپیر لري، مګر معمولاً دوی د اونۍ په ورځو کې د سهار له ۰۸:۳۰ څخه تر ۰۵:۰۰ بجو پورې او د شنبې په ورځو د سهار له ۰۸:۳۰ د غرمې تر ۱۲:۳۰ پورې (په یکشنبه او عمومي رخصتیو کې بند وي) پرانیستي وي. که چېرې تاسو له ۰۸:۳۰ وړاندې یا له ۰۵:۰۰ وروسته پاملرنې ته اړتیا لرئ (له رسمي ساعتونو وروسته پاملرنه)، نرسري ښوونځي ته مراجعه وکړئ.

#### (۲) د نرسري ښوونځي فیسونه

درې کلنه دوره هغه دوره ده چې د هغې لپاره فیس وړیا دی، درې کلنه دوره د اپریل له ۱ نېټې وروسته د ماشوم تر درې کلنۍ پورې وي تر دې چې په ورکتون کې شامل شي. د خوړو او په ښوونځي کې د محفلونو لګښتونه د والدینو په غاړه دي. په همدې حال کې، عاید او د ماشومانو شمېر ته په پام سره، کیدای شي د مرستندوی خوړو له لګښتونو (جانبی خواړه، ناشتي او نور) څخه ډډه وشي. د ماشومانو لپاره له زیربډو څخه تر دوه کلنۍ پورې، مېشت شویو کورنیو ته له ماليې پرته لګښتونه معاف دي.

#### (۳) د نوملیکنې غوښتنلیکونه

که چېرې تاسو غواړئ خپل ماشوم د نرسرۍ په ښوونځي کې شامل کړئ، د خپلې سیمه ییز ښاروالۍ په دولتي دفتر کې د ماشومانو د موضوعاتو اړوند برخې ته غوښتنلیک وسپارئ. غوښتنلیکونه د کورنۍ د حالت راپور او د کار تصدیق پانې په څیر اسنادو ته اړتیا لري. په همدې حال کې، وړاندې کېدونکي اسناد به توپیر ولري او د محاسبې لپاره اړین

## 6-3 保育園・幼稚園に入れるには

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までの全ての子どもたちの利用料は、基本的に無償です。

### 1. 保育園

保育園は、両親共に働いていたり、病気などの事情で家庭で保育ができない乳幼児に保育を行う施設です。対象年齢は生後8週間～小学校入学前までが普通ですが、0歳児を預からない保育園もあります。定員いっぱいのため待たされることも多いようですが、必要度、緊急度が高い子どもから入園できます。

#### (1) 保育時間

保育時間は保育園により異なりますが、一般的には平日は午前8時30分～午後5時まで、土曜日は午前8時30分～午後0時30分までです（日曜祝日は休みです）。8時30分前からや5時以降に保育（時間外保育）を必要とするときは保育園に申請します。

#### (2) 保育料

利用料無償の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。食材料費、行事費などは、保護者の負担になります。ただし、年収や子どもの人数によっては、副食（おかず・おやつ等）の費用が免除される場合があります。

0歳から2歳までの子どもたちについては、住民税非課税世帯を対象として、利用料が無償となります。

#### (3) 入園申請

入園を希望する時は居住地の市区町村役場の保育担当の課に申請します。申請には「家庭現況報告書」「就労証明書」等が必要ですが、これらの書類



### 3. 認定こども園

認定こども園は幼稚園と保育園のそれぞれの良いところを活かしながら、その両方の役割を果たすことができる、新しい施設です。教育と保育を一体化させた施設といえます。両親が働いている・いないにかかわらず、すべての子どもが利用できます。子育てに関する不安に対して相談に乗ってくれたり、親子の集いの場を提供してくれるなど、子育て支援も充実しています。

### ۳. تایید شوی *kodomo-en*

تصدیق شوی *kodomo-en* یو نوی ډول تاسیسات دي چې د ورکتونونو او ورځني پاملرني مرکزونو دندې ترسره کوي او د دوی دواړو د مثبتو یا قوت ټکو څخه ګټه اخلي. دې ته کولای شو ماشوم ته د پاملرني د متحدو تاسیساتو په سترګه وګورو. هر ماشوم کولای شي ګډون وکړي، دې ته له پام پرته چې آیا د دوی والدین کار کوي او که نه. همداراز، دوی د ماشوم راورلو په برخه کې ملاتړ وړاندې کوي، لکه د ماشوم راورلو اړوند اندیښنو په اړه د سلا مشورې وړاندې کول او د داسې یو ځای رامنځته کول چې هلته والدین او ماشومان وکولای شي سره راغونډ شي



## ١. د شموليت آزمويڼی

په لېسه کې د شموليت شرايط دا دي چې غوښتنلیک ورکونکی بايد د متوسطه ښوونځي څخه فارغ شوی وي، يا يې معادل يا لوړ علمي ثابيد شوي اسناد ولري او بايد د هغه ښوونځي د شموليت په آزمويڼو کې يې گډون کړی وي او بريالی شوی وي. هغه کسان چې د متوسطه ښوونځي څخه معادل علمي يا له هغې لوړ اسناد ولري، معنی يې دا ده چې د بېلگې په توگه، هغه کسان چې په بل هېواد کې يې نهه کلنې زده کړه بشپړه کړې وي يا هغه کسان چې د متوسطه ښوونځيو د بشپړولو د کچې د تصديق ازموينه کې بريالي شوي وي. هغه کسان چې له جاپان پرته نورو تابعيتونه لري کولای شي په دې آزمويڼه کې گډون وکړي چې ۱۵ کاله عمر ولري او د دې کال د مارچ مياشتې تر ۳۱ نېټې پورې د نومليکني لپاره تصميم ولري.

په ډېری متوسطه ښوونځيو کې، د يو زده کوونکي راتلونکې مسير، د بېلگې په توگه، کار يا نوره زده کړه، د ټولگي ښوونکي، د زده کوونکي او د والدينو ترمنځ د درې اړخيزو مشورو وروسته ټاکل کېږي، په داسې حال کې چې د زده کوونکي غوښتنې، وړتيا، علمي وړتيا، د کورنۍ اقتصادي وضعيت او نور په پام کې نيول کېږي. هغه زده کوونکي چې په بل هېواد کې له عالي لېسې څخه شوي وي، کيدای شي د دوی د زده کړو د ارزونې پر مهال له دوی څخه غوښتنه وشي چې له هغه ښوونځي څخه خپل د فراغت اسناد او فعاليت ترسره کولو تصديق پانې وړاندې کړي.

## ٢. د زده کړو فيسونه

هغه کورنۍ چې له مشخصې اندازې څخه کم عايد لري، دې ته له پام پرته چې زده کوونکي په ملي، دولتي يا خصوصي عالي لېسه کې زده کړې ترسره کړي دي، کولای شي د حضور د لگښتونو مالي مرستې ترلاسه کړي. د دې لپاره چې د سوبتيا مالي مرستې ترلاسه کړئ، بايد مالياتو تصديق پاڼه او د غوښتنې فورمه وړاندې کړئ. د بشپړ وخت د عالي لېسې زده کوونکو لپاره د حاضرۍ ملاتړ ډېر تر ډېره مرستې اندازه په مياشت کې ۹,۹۰۰ ښه ده (په مياشت کې ۲,۷۰۰ ښه د نيم وخت - عالي لېسې زده کوونکو لپاره، په مياشت کې ۵۲۰ ښه د لرې دولتي زده کړې - عالي ښوونځي زده کوونکو لپاره، ۹,۹۰۰ ښه د نيم وخت او له لرې زده کړې خصوصي - عالي ښوونځي زده کوونکو لپاره ده). په همدې حال کې، که چېرې د زده کړو فیس له پورته اندازې څخه کم وي، د سوبتيا د ملاتړ مالي مرستې د زده کړو تر فیس پورې محدودې کېږي. همداراز، د خصوصي عالي ښوونځيو د زده کړې فيسونو د پام وړ مالي فشار په پام کې نيولو سره، د تېټ عايد کورنيو زده کوونکو ته چې خصوصي عالي لېسو کې زده کړې کوي د سوبتيا ملاتړ د مرستې د کورنيو عايد سره سم پورته کيږي. مهرباني وکړئ د زياتو مرستو لپاره د غوښتنلیک څرنګوالي په اړه د معلوماتو لپاره په مستقيم ډول له ښوونځي سره اړيکه ونيسئ.

## 6-4 高校に進学したいとき

## 1. 高校受験資格

高校に入るには、中学校を卒業、若しくは中学校卒業者と同等あるいはそれ以上の学力があると認められて、高等学校の入学試験を受け、合格することが条件です。中学校卒業者と同等あるいはそれ以上の学力があると認められる者とは、外国において学校教育における9年の課程を修了している者、中学校卒業程度認定試験に合格している者等を示しています。この中学校卒業程度認定試験の受験年齢は、日本国籍を有しない者については、入学する年の3月31日までに満15歳以上での受験が認められます。

多くの中学校では、進路指導の折、生徒、教師、保護者の三者で相談し、本人の希望、適性、学力、家庭の経済状態等を考えて「就職か進学か」等の進路を決めます。外国の中学校を卒業した人は、進路の選択にあたり、その国の卒業証明書、成績証明書を必要とする場合があります。

## 2. 高校の授業料

国公立立問わず、高校等の授業料の支援として、一定の収入額未満の世帯に「就学支援金」が支給されます。「就学支援金」を受け取るには、課税証明書と申請書を提出する必要があります。就学支援金の支給限度額は、全日制は月額9,900円（公立の定時制高校は月額2,700円、通信制は月額520円、私立の定時制・通信制高校は月額9,900円）です。但し、授業料が上記に達しない場合には、授業料を限度として就学支援金を支給します。また、私立高等学校等においては、授業料等の経済的負担が重いことを踏まえ、私立高等学校等に通う低所得者世帯等の生徒に対しては世帯の収入に応じ、就学支援金を加算して支給します。加算支給の申請方法については、直接学校に問い合わせください。

### 3. 高校の転学

高校在学中に遠方に引っ越すなどの理由により、転学を希望する場合は、各高等学校において状況が異なりますので、担任などに相談してください。

### ۳. لیږدول

که چېرې یو زده کوونکی و غواړي چې د خپل ښوونځي په لړ کې د خپلي کورنۍ د لیږد له امله، بل ښوونځي ته ولاړ شي، په مهربانۍ سره د ښوونځي له ښوونکي او نورو کسانو سره مشوره وکړئ، ځکه د هر ښوونځي شرایط یو له بل سره توپیر لري.

## 6-5 大学等に進学したいとき

1. 外国人が日本の4年制大学、2年制又は3年制の短期大学に入学する方法は、次のとおりです。

- (1) 留学生として受験する場合
- (a) 留学生のみを対象とした入学試験を実施する大学。
- (b) 日本人と同じように試験をした上で、留学生対象の試験結果を加味する大学。
- (c) 日本人と全く同じ試験による大学。

これらのうち、どの方法で受験できるかは、大学によります。

また、外国人に対して、「日本留学試験」や「日本語能力試験」(日本国際教育支援協会※)を義務づけている大学があります。入試制度が毎年変わることもあるので、詳細は入学を希望する大学に直接確かめるとよいでしょう。

※公益財団法人日本国際教育支援協会：  
日本語教育普及課 TEL 03-5454-5215

- (2) 日本の高校を卒業(見込)して、受験する場合
- 一般的には、日本人と同じ入試を受けることとなります。まず、国立大学や一部の私立大学を受験するには、初めに各地にある試験会場で『大学入学共通テスト』を受け、その後で各大学独自の入学試験を受けることとなります。『大学入学共通テスト』を受験するときは、9月上旬に出願書類を取り寄せ、検定料を振り込んだら、10月上旬に郵送で申し込みます。試験を受けるのは1月中旬になります。その後、各大学へ出願することと

## 5-6 留学生としての入学

1. 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

- (1) 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。
- (2) 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。
- (3) 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

\* 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

JLPT 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

(2) 日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

日本に留学する外国人の入学資格は、日本の大学に入学する外国人の入学資格と同等である。

ります。共通テストの選考料は一般入試の2分の1以下、交通費と宿泊費などもかからないので、地方の受験生にとっては経済的です。

また、『大学入学共通テスト』を利用しない私立大学は、各大学独自の方法で入学試験を行います。この他、国公立大学を通じて、推薦入学制度を設けている大学があり、在学している高校での成績が大学側が求める基準以上の成績であれば、推薦を受けることがあります。なお、日本の高校を卒業した場合であっても、留学生として受験することを認めている大学もあるので、詳細は入学を希望する大学に直接確かめるとよいでしょう。

### (3) 高校を卒業していない場合

(a) 「高等学校卒業程度認定試験（旧：大検）※」に合格すれば高校を卒業していない人でも大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。受験資格は、検定が行われる年度の終わり（3月31日）までに満16歳以上になる者です。

※高等学校卒業程度認定試験：

文部科学省生涯学習推進課 TEL 03-5253-4111

(b) 国際的な評価団体※の認定を受けた外国人学校（12年の課程）を修了した者

※国際的な評価団体としては、WASC（ウェスタン・アソシエーション・オブ・スクールズ・アンド・カレッジズ）、ACSI（アソシエーション・オブ・クリスチャン・スクールズ・インターナショナル）、ECIS（ヨーロッパ・カウンセル・オブ・インターナショナル・スクールズ）があります。

هغه خصوصي پوهنتونونه چې له گډو آزموينو څخه په پوهنتون کې د شموليت لپاره کار نه اخلي، دوی د شموليت آزموينه د خپلو طريقو سره سم اخلي. سر بېره پر دې، يو شمېر ملي، دولتي يا خصوصي پوهنتونه شته دي چې د شموليت د سيستم سپارښتنه کوي. که چېرې په عالي لېسه کې د يوه زده کوونکي پايلې په پوهنتون کې د اړتيا وړ کچې څخه لوړ وي، کيدای شي دا زده کوونکی سپارښتل شوی شموليت ترلاسه کړي. همداراز، که چېرې تاسو په جاپان کې له عالي لېسې څخه هم فارغ شوي وي، يو شمېر پوهنتونونه شته دي چې تاسو ته اجازه در کوي چې د بهرني زده کوونکي په توګه د شموليت په ازموينه کې ګډون وکړئ، له دې امله په مهرباني سره جزئيات په مستقيم ډول له هغه پوهنتون سره چک کړئ چې تاسو غواړئ پکې زده وکړئ.

(۳) که چېرې تاسو له عالي لېسې څخه فارغ شوي نه وي

(الف) حتی هغه خلک چې د عالي لېسې څخه فارغ شوي نه دي د پوهنتونونو، کالجونو او تخنیکي کالجونو لپاره د شموليت ازمويني لپاره وړ ګڼل کيږي حتی که چېرې دوی د پوهنتون د شموليت په ازموينه کې بريالي شي \*. د دې ازمويني د ورکولو شرايط دا دي چې غوښتونکی بايد د هغه کال د مارچ په ۱۶ يا د ۳۱ کلونو څخه ډير عمر ولري چې په هغه کې ازموينه اخيستل کيږي او بايد د بشپړ وخت عالي لېسه يا تخنیکي کالج کې برخه وانخلي.

\* په پوهنتون کې د شموليت لپاره په شرايطو د برابرېدو آزموينه:

د پوښتنو لپاره، په مهرباني سره اړیکه ونیسئ: د ښوونې او روزنې، کلتور، ورزش، ساينس او ټکنالوژۍ وزارت د ټول عمر په اوږدو کې د زده کړو د ترويج برخه، ټليفون: ۰۳-۵۲۵۳-۴۱۱۱

(ب) هغه کسان چې ۱۲ کاله زده کړې يې په يوه نړيوال ښوونځي کې له يوه معتبر نړيوال بنسټ څخه د تصديق پانې په ترلاسه کولو سره پايته رسولي وي، کولای شي د پوهنتون د شموليت په آزموينه کې ګډون وکړي.

\* د لوېديځو ښوونځيو او کالجونو اتحاديې (WASC)، د عيسوي ښوونځيو نړيواله اتحاديې (ACSI) او د اروپايي نړيوالو ښوونځيو شورا (ECIS) په څير نړيوالي تصديق کوونکي ادارې پکې شاملې دي.

(ج) هغه کسان چې په بل هېواد کې په داسې يوه تعليمي اداره کې يوه دوره بشپړه کړې وي چې د هغه هېواد په ښوونيز نظام کې داسې مقام ولري چې د جاپان د متوسطه ښوونځي (په بله وينا، د ۱۲ کلونو ښوونځي معادل) سره برابر وي، کولی شي د پوهنتون کې د شموليت په

آزمونه کې گډون وکړي.

(c) 我が国において、高等学校に相当する外国の学校の課程（12年）として外国の学校教育制度において位置付けられた教育課程を修了した者

(d) 大学や専門学校への入学については、個別の入学資格審査により、高校を卒業した者と同等以上の学力があると認められた者のいずれかで18歳に達した者などが大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。

#### ※ UNHCR 難民高等教育プログラム

UNHCR では大学・大学院と連携し、難民に高等教育プログラム（奨学金制度）を提供しています。

詳細は下記に問い合わせ下さい。

— UNHCR 駐日事務所 —

〒107-0062 東京都港区南青山6-10-11 ウェスレーセンター

電話：03-3499-2011

(d) هغه کسان چې ۱۸ کلنی ته رسېدلي وي کولی شي د پوهنتونونو، کالجونو او تخنیکي کالجونو د شمولیت په ازموینو کې گډون وکړي، که چېرې دوی د دغو ادارو د خپلواکي نوملیکني د وړتیا د ارزونې له لارې د هغو کسانو د تعلیمي وړتیا معادل وپېژندل شي چې له متوسط ښوونځي یا عالي لېسې څخه فارغ شوي وي.

\* د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو د عالي کمیشنرۍ (UNHCR) د لوړو زده کړو پروګرام  
د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو د عالي کمیشنري (UNHCR) د لوړو زده کړو یو پروګرام (د بورسيې پروګرام) د پوهنتونو او بشپړونکو ادارو په همکارۍ د کډوالو لپاره وړاندې کوي.

د لږ زیاتو معلوماتو لپاره، په مهربانۍ سره د UNHCR له دفتر سره د لاندې پټي له لارې اړیکه ونیسئ.

په جاپان کې د UNHCR نمایندګي

Minami Aoyama, Minato-ku, Tokyo ۶-۱۰-۱۱, Wesley Center

۰۳-۳۴۹۹-۲۰۱۱، جاپان تېلېفون: ۰۳-۳۴۹۹-۲۰۱۱

۲. له پوهنتون څخه له فارغېدو وروسته، زده کوونکی کولای شي د ماسټرۍ یا دوکتورا سند ترلاسه کولو لپاره بل تحصلي ادارې ته لار ومومي.

2. 大学卒業後、更に勉強して修士や博士などになれる大学院もあります。

## ٦-٦ د لوړو زده کړو تخنیکي او حرفوي کالجونه

### ١. د لوړو زده کړو تخنیکي کالج

له متوسطه ښوونځي څخه له فارغېدو وروسته، زده کوونکی کولای شي له عالي لېسې سر بېره د لوړو زده کړو تخنیکي کالج ته ولاړ شي. تخنیکي کالج د پوهنتون یا د څوارلسم ټولګي لرونکي کالج په څیر د لوړو زده کړو یوه موسسه ده، چې د عالي لېسې فارغانو ته بشپړونکي پنځه کلنۍ زده کړې په لوړه کچه له تخصصي مهارتونو سره وړاندې کوي. تر ۲۰۱۳ کال پورې، د هېواد په سراسر کې ۶۱ ملي، ۵ دولتي او ۳ خصوصي تخنیکي کالجونه شته وو. له هغوی څخه ډیری یې د انجنیرۍ اړوند کورسونه وړاندې کوي، مګر د سوداګرۍ، د معلوماتو مدیریت او ډیزاین په اړه هم یو شمېر کورسونه شته دي. د ملي تخنیکي کالجونو لخوا د ۲۳۶۶۰۰ یو په اندازه په ملي کچه واحد د زده کړو فیس اخیستل کېږي (له ۲۰۱۳ کال راپدېخوا). ډیری تخنیکي کالجونه د زده کوونکي لپاره لیلیې لري.

### ٢. حرفوي کالج

حرفوي کالج یو داسې پوهنځی دی چې موخه یې د واقعي ژوند یا کار لپاره د اړینو مهارتونو رامنځته کول او د عمومي زده کړو ښه کول دي. حرفوي کالجونه اته رشتې لري: صنعت، کرهڼه، طب، حفظ الصحة، زده کړې او ټولنیزه هوساینه، عملي سوداګري، فېشن او کورني علوم، کلتور او آزاد هنرونه. دا بېلابېل کورسونه په پراخه کچه ټولنیزو اړتیاوو ته د ځواب ویلو لپاره ګڼ شمېر برخې تر پوښښ لاندې نیسي. ګڼ شمېر کورسونه شته دي چې له لارې کولای شئ عمومي اسناد یا له فراغت وروسته د عمومي اسنادو د ترلاسه کولو په موخه د شمولیت آزمویني ته په شرایطو د برابرېدو لامل کېږي. کولای شو حرفوي کالجونه د شمولیت اړینو اړتیاوو ته په پام سره په درې اصلي ډلبنديو باندې ووېشو:

#### (١) عالي کورس (د لوړو زده کړو حرفوي کالج)

د شمولیت شرط له عالي لېسې یا د هغې معادل ښوونیزې ادارې څخه فارغت دی. هغه زده کوونکي چې د ښوونې او روزنې وزارت د وزیر لخوا له مشخصو شویو حرفوي کالجونو څخه فارغېږي، په پوهنتون کې د شمولیت لپاره د غوښتنې ترسره کولو لپاره په شرایطو برابر دي.

## 6-6 高等専門学校・専修学校

### 1. 高等専門学校

中学校卒業後の進路として、高等学校以外に高等専門学校があります。高等専門学校は、大学、短大と同じ高等教育機関で、中学校卒業生を受け入れて5年間の一貫教育を行い、高度な専門技術者を育成することを目的とした学校です。2013年現在、国立61校、公立3校、私立3校が全国各地に設置されており、工業系の学科が多いですが、その他に商船や経営情報、デザインといった学科もあります。授業料は、国立の学校の場合、全国一律で年額23万4千6百円(2013年調べ)となっています。また、多くの高等専門学校には学生寄宿舎が用意されています。

### 2. 専修学校

専修学校は、職業や實際生活に必要な能力の育成又は教養の向上を図ることをもてきとした学校です。工業、農業、医療、衛生、教育・社会福祉、商業実務、服飾・家政、文化・教養の8つの分野があります。社会のニーズに幅広く応えた多様な学科があり、その中には卒業すると公的資格が取れる学科や、受験資格を得られる学科も数多くあります。専修学校は、入学資格の違いにより、以下の3つの課程に分かれています。

#### (1) 高等課程（高等専修学校）

中学校卒業生程度を入学対象としています。文部科学大臣が指定した高等専修学校を卒業した者には、大学入学資格が与えられます。



## (۲) حرفوي کورس (حرفوي پوهنځی)

د شمولیت شرط له عالي لېسې یا د هغې معادل بنسټ څخه فارغېدل دي. د مسلکي او حرفوي پوهنځیو فارغان چې ځانګړي شرایط لري، لکه لږ تر لږه دوه کاله زده کړې، هغوی ته د (د حرفوي هنرونو معادل) سند ورکول کېږي. همداراز هغه کسان چې په حرفوي پوهنځیو کې یې تخصصي کورسونه بشپړ کړي دي (یوازې هغه کسان چې دوه یا له هغې څخه د زیاتې مودې لپاره په روزنه کې و او د درسي ټولګي د ساعتونو مجموعي اندازه له ۱۷۰۰ څخه زیات وي یا یې ۶۲ کریډټ ترلاسه کړي وي) کولای شي پوهنتون ته د لېږد لپاره غوښتنلیک وسپاري.

## (۳) عمومي کورس

د شمولیت لپاره هیڅ ډول خاص شرایط په نظر کې نه دي نیول شوي. دا کورسونه د هر هغه چا لپاره پرانیستي دي چې غواړي زده کړې وکړي.

## (۴) د شمولیت آزموینه

د اسنادو له پلټلو سربېره، ډیری حرفوي کالجونه له متقاضیانو څخه غواړي چې په مرکو کې ګډون وکړي، مقاله واستوي یا د کورس په آزموینو کې ګډون وکړي. همداراز ګڼ شمېر کالجونه شته دي چې سپاربنټل شوی شمولیت پلی کوي. که چېرې تاسو د بهرني زده کوونکي په توګه د حرفوي پوهنځي د شمولیت په آزموینه کې ګډون کوئ، له تاسو سره به په پوهنتون کې د شمولیت په څیر چلند وشي. که چېرې تاسو د جاپان د عالي لېسې یا د لوړو زده کړو د حرفوي کالج له فراغت وروسته (یا په نږدې وخت کې د فراغت په صورت کې) د شمولیت په آزموینه کې ګډون وکړئ، نو باید په مستقیم ډول د مسلکي پوهنځي د شمولیت په آزموینه کې ګډون وکړئ.

## (2) 専門課程 (専門学校)

高等学校卒業程度を入学対象としています。修業年限が2年以上等の要件を満たす専門学校の卒業者には「専門士」の称号が付与されます。また、専修学校の専門課程（修業年限が2年以上、総授業時数が1,700時間以上又は62単位以上であるものに限る）を修了した者は大学に編入学することもできます。

## (3) 一般課程

入学資格は特に定められていません。誰でも自由に学べます。

## (4) 入学試験

書類選考のほか、面接、作文や学科試験を行うところが多いようです。推薦入学を実施している学校も多数あります。なお、留学生として専門学校を受験する場合は、大学に入学する場合に準じた扱いとなっています。日本の高等学校又は高等専修学校を卒業（見込）して受験する場合は、直接専門学校の入学試験を受けることになります。

6-7 學費に困ったとき

進学の準備は、受験勉強とともに、学費等の資金についても、受験前に、家族とよく相談をしてから、進学先を決めましょう。しかし、家族や自分の力では学費を工面することができない学生のために、奨学金を支給・貸与する団体の一部を下表に紹介します。希望者は問い合わせしてみてください。その他に、地方自治体や大学などによる制度もありますので積極的に問い合わせましょう。各市区町村にある社会福祉協議会でも生活福祉資金の貸付制度によって修学資金を借りる事が出来ますが、対象は高校生からになります。

| 団体名                       | 対象・金額                                                                               | 問い合わせ先                                                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 難民事業本部<br>教育訓練援助金<br>＜給付＞ | 補完的保護対象者とその家族<br>小～大学院生（ <u>大学生及び大学院生はアルバイトをしていることが条件</u> ）<br>一時金（20,000～100,000円） | 本部事務所<br>TEL：03-6721-7570<br>関西支部<br>TEL：078-361-1700 |

٦-٧ که چېرې تاسو د ښوونځي د لگښتونو په ادا کولو کې له ستونزو سره مخ یاست

کله چې د لا زیاتو زده کړو لپاره چمتووالی نیسئ، د شمولیت ازموینو لپاره د زده کړې تر څنګ، د خپلو کورنۍ سره د زده کړې فیسونو او نورو لگښتونو په اړه له ازموینو مخکې خبرې اترې وکړئ او موخیز پوهنځی په خورا احتیاط سره وټاکئ. د هغو زده کوونکو لپاره چې په رښتیا هم د کورنۍ او شخصي سرچینو له لارې د ښوونځي لگښتونه په ورکولو کې ستونزه لري، په لاندې ډول د یو شمېر ادارو لېست راوړل شوی دی چې بورسونه یا پورونه آسانتیا برابروي. هغه خلک چې علاقه لري باید په مسقیم ډول له دې ادارو څخه پوښتنې وکړي. سربېره پر دې، یو شمېر سیمه ییز حکومتونه، پوهنتونونه او نور د بورسيي سیستمونه لري، له دې امله د هغوی په اړه د پوښتنو له ترسره کولو څخه ډډه مه کوئ. همداراز دا هم امکان لري چې په هره ښاروالۍ کې د ټولنیزې هوساینې د شورا د هوساینې د پور سیستم له لارې د زده کړو لپاره پیسې په پور واخلي. دا ډول پورونه د عالي لیسې او له هغې څخه د پورته زده کوونکو لپاره د لاسرسي وړ دي.

| پوښتنې گروپرنې                                                                                   | په شرایطو برابر تر لاسه کوونکی/اندازه                                                                                                                                                                             | د ادارې نوم                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| د RHQ دفتر<br>تېلېفون:<br>٠٣-٦٧٢١-٧٥٧٠<br>د Kansai د ځانگې<br>دفتر<br>ر تېلېفون:<br>٠٧٨-٣٦١-١٧٠٠ | هغه کسان او د هغوی کورنۍ چې د بشپړونکي خوندیتوب لاندې دي. زده کوونکي له ابتدايه ښوونځي څخه تر پوهنتون پورې (د پوهنتون او عالي لیسې زده کوونکي باید په کار بوخت زده کوونکي وي)<br>مجموعي اندازه (¥٢٠.٠٠٠-¥١٠٠.٠٠٠) | له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ) د زده کړو او روزنې مالي مرسته (Grant) |

| 団体名<br>だんたいめい                                                                             | 対象・金額<br>たいしょう きんがく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 問合わせ先<br>とあい あ ぎき                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>日本学生支援機構<br/>にほんがくせいしえんきこう<br/>(旧日本育英会)<br/>きゅうにほんいくえいかい</p> <p>&lt;貸与&gt;<br/>たいよ</p> | <p>第一種奨学金<br/>だいいっしゅうしょうがくきん</p> <p>大学生無利息で卒業後返還<br/>だいがくせいむりそく そつぎょうごへんかん<br/>月額 (2013 年度)<br/>げつがく ねんど</p> <p>国公立大 自宅 45,000 円<br/>じたく 45,000 円<br/>じたくがい 51,000 円<br/>51,000 円</p> <p>私立大 自宅 54,000 円<br/>しりつだい じたく 54,000 円<br/>じたくがい 64,000 円<br/>64,000 円</p> <p>第二種奨学金<br/>だいにしゅうしょうがくきん</p> <p>利息を付けて返還 (在学中は<br/>りそくをつけてへんかん ざいがくちゅう<br/>無利息) ※平成 25 年度 4 月 1 日<br/>むりそく へいせい ねんど がつ にち<br/>現在、上限年 3 %<br/>げんざい じょうげんねん<br/>国公立・私立<br/>こくこうりつ しりつ<br/>3 万、5 万、8 万、10 万、12<br/>まん 3 万、5 万、8 万、10 万、12<br/>万円から選択<br/>まんえん せんたく</p> | <p>出願資格の有無<br/>しゅうがんしかく の う む</p> <p>は、在学する大学<br/>ざいがく だいがく<br/>に照会してください。<br/>しょうかい</p> |

| پوښتنې گروپونې                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | په شرایطو برابر تر لاسه کوونکې/اندازه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | د ادارې نوم                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>په مهربانۍ سره له خپل پوهنتون څخه د غوښتنلیک د شرایطو په اړه پوښتنې وکړئ.</p> <p>ملي او دولتي پوهنتونونه:<br/>په کور کې ژوند کول: ¥۴۵.۰۰۰<br/>له کور څخه لرې ژوند کول: ¥۵۱.۰۰۰</p> <p>خصوصي پوهنتونونه:<br/>په کور کې ژوند کول: ¥۵۴.۰۰۰<br/>له کور څخه لرې ژوند کول: ¥۶۴.۰۰۰</p> <p>دویمه-کتگوري سکالرشیف</p> <p>له سود سره د بیرته اداینې وړ پور (د زده کوونکي د نوملیکنې په صورت کې له سود پرته)<br/>د ۲۰۱۳ د اپریل له ۱ راهیسې، ډېر تر ډېره کلنۍ اندازه 3%)</p> <p>ملي، دولتي او خصوصي پوهنتونونه:<br/>زده کوونکي کولای شي له ¥۳۰.۰۰۰، ¥۵۰.۰۰۰، ¥۸۰.۰۰۰، ¥۱۰۰.۰۰۰ او ¥۱۲۰.۰۰۰ څخه یې وټاکي.</p> | <p>د پوهنتون د زده کوونکو لپاره د لومړۍ - ډلبندي سکالرشیف د مالي لگښتونو مرسته (۲۰۱۳ مالي کال)، له فراغت وروسته د سود له گټې پرته بیرته ورکول کیږي</p> <p>ملي او دولتي پوهنتونونه:<br/>په کور کې ژوند کول: ¥۴۵.۰۰۰<br/>له کور څخه لرې ژوند کول: ¥۵۱.۰۰۰</p> <p>خصوصي پوهنتونونه:<br/>په کور کې ژوند کول: ¥۵۴.۰۰۰<br/>له کور څخه لرې ژوند کول: ¥۶۴.۰۰۰</p> <p>دویمه-کتگوري سکالرشیف</p> <p>له سود سره د بیرته اداینې وړ پور (د زده کوونکي د نوملیکنې په صورت کې له سود پرته)<br/>د ۲۰۱۳ د اپریل له ۱ راهیسې، ډېر تر ډېره کلنۍ اندازه 3%)</p> <p>ملي، دولتي او خصوصي پوهنتونونه:<br/>زده کوونکي کولای شي له ¥۳۰.۰۰۰، ¥۵۰.۰۰۰، ¥۸۰.۰۰۰، ¥۱۰۰.۰۰۰ او ¥۱۲۰.۰۰۰ څخه یې وټاکي.</p> | <p>د جاپان د زده کوونکو د خدمتونو اداره (JASSO)، چې مخکې د جاپان د سکالرشیف (بنسټ و) (روپ)</p> |

## 6-8 留学したいとき

定住者の中には、家族や親戚が外国に住んでいる場合もあり、自分たちの家族をその国へ留学させるケースが見受けられます。この場合、入国手続きについては、国によって対応が異なりますので、事前に留学希望先の大使館へ問い合わせることが必要です。

留学費（授業料、航空チケット代、生活費等）の調達は、

(a) 外国政府等の奨学金

(b) 日本政府等の奨学金

(c) 民間基金の奨学金

(d) 私費によるもの

に分類されます。このうち (a) から (c) までは原則として日本国籍を有するものに応募資格が限定され、公募による選抜となります。(d) については志望大学の選定から始まって大学決定まですべてのことを独力でやることになります。また、留学にも日本の大学に籍を置いたまま留学する場合（交換留学または休学留学等）や、高校卒業後最初から外国の大学に進学を希望する場合等留学の形態はさまざまです。それによって、入学が許可されるために必要な手続きも変わってくるでしょう。さらに、アメリカやオーストラリア等の大学は、外国人のための英語標準テスト（TOEFL）の成績も重要な判定材料にしています。

なお、留学中はアルバイトを禁止している国もありますから、十分な生活設計が必要です。いずれにせよ、留学を希望する場合は下記の機関に照会してください。

## ۸-۶ ڪله ڇي تاسو غورائى بهر زده ڪري وڪري

ڇيني ڪسان ڇي تر بشپرونيڪي ملاتر لاندې دي او د اوردمهاله استوگني حالت يي ترلاسه ڪري وي، ڪيدائ شي په بهر ڪي د ڪورني غري يا خپلوان ولري او غواري خپل ڪورني غري هغو هيوادونو ته د زده ڪري لپاره واستوي. په دې حالت ڪي، اړينه ده ڇي د اړوند هيواد له سفارت سره مخڪي له مخڪي اړيکه ونيسي ترڅو د ڪيوالي د تگلارو په اړه معلومات ترلاسه ڪري، ځکه د په دې برخه ڪي د هر هيواد تگلاري توپير لري.

په ټوله ڪي له هيواد څخه بهر د زده ڪړو د لگښتونو د پوره کولو لپاره څلور لاري (د زده ڪړو لگښت، د پرواز لگښت، د ژوند تيرولو لگښتونه او نور) شته دي:

(الف) له بهرني حکومت څخه سکالرشيفونه

(ب) د جاپان له حکومت څخه سکالرشيفونه

(ج) د خصوصي سکټور سکالرشيفونه او

(د) خپلواک صندوقونه

له دې ډلې، په اصولي ډول د متقاضيانو لپاره له (الف) څخه تر (ج) پوري په شرايطو برابرېدل تر هغو ڪسانو پوري محدود دی ڇي د جاپان تابعيت لري او ترلاسه کونکي د متقاضيانو له مينځ څخه ټاکل کيږي. د خپلواکو صندوقونو څلورمې ډلبندي ته په پام سره، په دې ڪي د هر څه لپاره پخپله د ترتيباتو جوړول لکه د پوهنتون ټاکل او د وروستۍ پريکړې ترسره کول شامل دي. همداراز له هيواد څخه بهر د زده ڪړو ډولونه توپير لري. د بيلگي په توگه، ڪيدائ شي تاسو د جاپاني پوهنتون ڪي خپل ځای ساتلو په ترڅ ڪي په بهر ڪي زده ڪړي وکړئ (د تبادلې زده کوونکي په توگه، د رخصتۍ په مهال بهر ڪي زده ڪړي او نور) يا له جاپان څخه د عالي لېسې له فراغت وروسته له د بل هيواد په پوهنتون ڪي شامل شئ. د نومليکني ترسره کولو تگلاري به په دې ډلونو پوري تړاو ولري. سربېره پر دې، د بهرنۍ ژبې په توگه د انگليسي نمري (TOEFL) په متحده ايالاتو او استراليا ڪي د پوهنتون لپاره د انتخاب کېدو په پروسه ڪي يو مهم اړخ گڼل کيږي.

همداراز يو شمېر هيوادونه بهرنيو زده کوونکو ته اجازه نه ورکوي ڇي نيمه وخت کار ترسره ڪري، له دې امله د دې دورې لپاره په سم ډول د مالي پلان جوړول اړين دي. په هر حال، که چېرې غورائى له هيواد بهر زده ڪړي وکړئ نو له لاندې ادارو سره اړيکه ونيسئ.

<問い合わせ先>

独立行政法人日本学生支援機構

TEL : 045-924-0812

<http://www.jasso.go.jp/>

日米教育委員会 (アメリカ)

TEL : 03-3580-3231

関西アメリカンセンター (アメリカ)

TEL : 06-6315-5970

ブリティッシュ・カウンシル (イギリス)

TEL : 03-3235-8031

ドイツ学術交流会 (ドイツ)

TEL : 03-3582-5962

پوښتنې گروپونې:

د جاپان د زده کوونکو د خدمتونو اداره (JASSO)

ټلیفون: ۰۴۵-۹۲۴-۰۸۱۲

<http://www.jasso.go.jp>

د جاپان - متحده آیالاتو ښوونیز کمیسیون (USA)

ټلیفون: ۰۳-۳۵۸۰-۳۲۳۱

د کانساس امریکایي مرکز (USA)

ټلیفون: ۰۶-۶۳۱۵-۵۹۷۰

د بریتانیا شورا (UK)

ټلیفون: ۰۳-۳۲۳۵-۸۰۳۱

د جرمني د عملي تبادلاتو خدمت (Germany)

ټلیفون: ۰۳-۳۵۸۲-۵۹۶۲

## 6-9 日本語の学習

まず最初に、どの程度の日本語能力の向上を目指すのかを決めることが重要です。近所の日本人や会社の人と話したい、高校や大学に進学したい、仕事のために専門用語を学びたい、本や新聞を読みたいなど、目的と自分の実力に合わせて、学校や教材を選ばなくてはなりません。

時間的・経済的に余裕のある人は、(財)日本語教育振興協会が認定している日本語教育施設(いわゆる日本語学校、大学受験のための学校)が選択肢の一つとしてあります。日本語学校を選ぶ時には、(財)日本語教育振興協会のホームページにある「日本語教育機関案内」が便利です。地域や費用など条件を入力して、全国の日本語学校の情報を得ることができます。(http://www.nisshinkyo.org/search/)

日本語学校の授業料は1年間で平均70～90万円ほどかかります。ただし、一般的に授業時間数も多く、働きながらの勉強は、よほどの努力が必要です。

その他、日本語学校以外で勉強しようとする場合は、無料又は教材費の負担程度で日本語を教える民間団体やボランティアグループが各地にあります。教え方は、家庭教師のように訪問指導するもの、受験勉強も併せて指導する塾形式のもの、日曜日や夜間に公民館等を利用して開かれる教室形式のものなど、さまざまです。これらの学校や団体については、住んでいる場所や学習目的・到達目標などによって選択すべきでしょう。地元の都道府県等の国際課や国際交流協会などで紹介をしていますので、問い合わせてください。

また、公益財団法人アジア福祉教育財団難民事業本部では日本語教育相談員を配置し、補完的保護対象者定住者から寄せられる学習教材や地域の日本語教室の紹介など日本語学習全般に関する相談や問い合わせに対応したり、日本語の

## ٦-٩ د جاپاني ژبي زده کړي

له هر څه وړاندې، ستاسو لپاره اړينه ده چې پريکړه وکړ چې غواړئ په کومه کچه په جاپاني ژبه وړتيا ولري. تاسو بايد د خپلې اوسنۍ وړتيا او موخې سره سم يو ښوونځی او مواد د خپلو جاپاني گاونډيو او په کار کې د خلکو سره خبرې کول، د عالي لېسې يا پوهنتون ته وده ورکول، د خپلې دندې لپاره ځانگړي اصطلاحات زده کول، يا د کتابونو او ورځپاڼو لوستل پر بنسټ وټاکئ. که چېرې تاسو په کافي اندازه وخت او پېسې ولري، يو غوراوی دا دی چې د جاپاني ژبې تعليمي تاسيساتو ته لار شئ چې د جاپاني ژبې زده کړې (يعنې د جاپاني ژبې ښوونځي يا ښوونځي ته د پوهنتون د ننوتلو ازموينې چمتو کولو لپاره) د ودې په موخه د ټولنې لخوا تصديق شوی وي. په جاپاني ژبه د يوه معتبر ښوونځي د ټاکلو پر مهال، د جاپاني ښوونځيو په اړه د جاپاني ژبې د زده کړې د ټولنې معلومات گټور دي. تاسو کولای شئ د جغرافيوې سيمې، د کورس فیس او نورو مواردو په څير شرایط وليکئ.

( <http://www.nisshinkyo.org/english/index.html> )

د دې جاپاني ژبو ښوونځيو د زده کړو کلنی فیس په اوسطه ډول له ٧٠٠,٠٠٠ تر ٩٠٠,٠٠٠ پورې دی. په ټوله کې دوی گڼ شمېر ټولگي لري، له دې امله د کار پر مهال مطالعه کول هم زياتو هڅو ته اړتيا لري.

که چېرې تاسو غواړئ له جاپاني ژبې ښوونځي پرته په بل ځای کې زده کړې وکړئ، په ډيری سيمو خصوصي ادارې او رضاکاران شته دي چې په وړيا ډول يا يوازې د درسي موادو د لگښت پر بنسټ په جاپاني ژبه باندې تدريس کوي. بېلابېلې لارې چارې شته دي، له هغې کور ته مراجعه کول، د ښوونځي په څير زده کړې چې په هغې کې د شموليت آزموينو لپاره مطالعه شامل ده او د ټکښنې په وړځو يا مازديگر پر مهال د سيمه ييزې ټولنې له مرکزونو څخه د زده کړو لپاره کار اخيستل شامل دي. د دې ښوونځيو او سازمانونو په اړه، تاسو ته سپارښتنه کېږي چې په دقت سره د داسې عواملو په پام کې نيولو سره چې ستاسو د استوگنې ځای، موخې او د مطالعې سره سمون لري، غوره وکړئ. که چېرې تاسو نورو معلوماتو ته اړتيا لرئ د خپل سيمه ييز ولايتي يا د ښاروالۍ دولتي دفتر يا د سيمه ييزې نړيوالې تبادلې اتحاديې د نړيوالو چارو برخه کې پوښتنې وکړئ.

سربېره پر دې، RHQ په جاپاني ژبه د زده کړو سلاکاران لري چې د درسي موادو، په ځانگړو سيمو کې په جاپاني ژبه د تدريس کېدونکو ټولگيو او په جاپاني ژبه د زده کړو په اړه تر بشپړونکو ملاتړ لاندې کسانو پوښتنو ته ځواب ورکړي، چې د اوږد مهاله استوگنې حالت يې



ボランティアグループや地方公共団体と提携し、補完的保護対象者の日本語支援に必要な情報を収集、提供しています。日本語教育相談員が日本語の学習相談を受けていますのでご相談ください。

## <問合わせ先>

財団法人日本語教育振興協会 TEL：03-6380-6557

公益財団法人アジア福祉教育財団難民事業本部

本部事務所 TEL：03-3449-7011

関西支部 TEL：078-361-1700

ترلاسه کړی وي. د جاپاني ژبو رضاکاره ډلو او عمومي سیمه ییزو ادارو په ملاتړ سره، RHQ پر دې سربېر تر بشپړونکي ملاتړ لاندې کسانو ته د جاپاني ژبې اړوند معلومات راټولوي او وړاندې کوي. په مهرباني سره د پوښتنو لپاره لاندې ځایونو ته مراجعه وکړئ:

## پوښتنې گرویرنې:

د جاپاني ژبې د زده کړو د ترویج لپاره ټولنې

له کډوالو سره د مرستې مرکز، د آسیایي خلکو د زده هوساینې او زده کړو لپاره بنسټ

مرکز

د کنسای د څانگې دفتر

## 第7章 事故・火事・救急車

### 7-1 事故・盗難にあったとき

暴力の被害や交通事故にあったときは、警察に電話します（電話番号は110）。あせらず、落ち着いて、自分の名前と（1）何があったのか、（2）いつ、（3）どこで、を伝えます。「110」は無料で警察につながります。公衆電話からかける時は、コインもテレホンカードもいりません。自宅から知らせるときに、あわてないように、日頃から自分の名前と住所、近くの目印となる建物の名前を、ひらがなやローマ字で大きく書いて、電話の近くにはっておくと便利です。

もし、泥棒に物を盗まれた時などは、すぐ近くの交番（KOBAN）に届けるか「110」に電話をして警察に知らせ、被害届を出します。被害届は警察の捜査の手がかりとなりますから、盗まれた物などを詳しく説明しましょう。保険を掛けていた物は、警察で「被害届」の「受理番号」を聞いて、保険会社に保険金を請求します。物を忘れたりなくした時は「遺失届」を警察に出します。キャッシュカードやクレジットカードをなくした場合は、ただちに銀行やクレジット会社にも届けます。早く届けないとお金を使われてしまうことがあります。旅券、在留カード、在留資格証明書が紛失した時も警察に届出をし、届出番号を入手して後日再発行手続きの時に担当の窓口で伝えます。

## ۷ څپرکی ټکرونه، اورلگېدنه، امبولانسونه

### ۷-۱ ټکرونه او غلا

که چېرې تاسو د تاوتریخوالي قرباني وئ یا مو ترافیکي پیښه کړې وي، له پولیسو سره اړیکه ونیسئ (تلیفون: ۱۱۰). په تلیفون کې آرام اوسئ او خپل نوم په روښانه ډول ووايئ، څه پیښه، چېرته او کله رامنځته شوې ده. ۱۱۰ شمېره وړیا ده او په مستقیم ډول تاسو له پولیسو سره نښلوي. کله چې تاسو له یوه دولتي تلیفون څخه کار اخلئ، تاسو سکې یا له وړاندې اداینې کارت ته اړتیا نه لرئ. کیدای شي یو ښه نظر دا وي چې خپل نوم، پته او د نږدې ودانۍ نوم ولیکئ چې کولی شي په لوی هیرگانا یا رومن لیکونو کې د کاغذ په یوه پاڼه کې د نښې په توګه کار ورکړي او خپل تلیفون ته نږدې یې کېږدي تر څو تاسو له کور څخه د پولیسو سره د اړیکو نیولو پر مهال د ویرې احساس ونه کړئ.

که چېرې غله له تاسو څخه کوم څه غلا کړي وي، په سمدستي ډول د پولیسو تر ټولو نږدې غړي (KOBAN) ته خبر ورکړئ یا د پولیسو له ۱۱۰ شمېرې سره اړیکه ونیسئ او د جرم راپور ثبت کړئ. راپور به د پولیسو په پلټنو کې یو مهم سند وي، له دې امله د غلا شوي څیز جزئیات او نور موارد ولیکئ. د بیمه شویو توکو اړوند، ستاسو لخوا د جرم په اړه د وړاندې شوي راپور د منل کېدو شمېره وغواړئ او د بیمې له شرکت څخه د ادعا لپاره پیسې وغواړئ. که چېرې تاسو یو څه هیر یا له لاسه ورکړئ، د له لاسه ورکولو راپور له پولیسو سره ثبت کړئ. که چېرې کارت نغدي یا د کریډټو وي، په سمدستي توګه د اعتباري کارت بانک یا شرکت ته خبر ورکړئ. که چېرې په سمدستي ډول دوی ته خبر ورته کړئ، د دې امکان شته دی چې ستاسو پیسې وکارول شي. که چېرې تاسو خپل پاسپورټ، د استوګنې کارت یا د استوګنې د حالت تصدیق پاڼه له لاسه ورکړئ، پولیسو ته خبر ورکړئ او د خبرتیا شمېره ترلاسه کړئ، چې تاسو یې باید د بیاخلي صادرولو د مرحلو د ترسره کولو پر مهال اړونده کار کوونکو ته وسپارئ.

## 7-2 交通事故にあったとき

1. 警察に連絡をします。「110」に電話をする、あるいは、近くに警察署や交番がある時は、直接警察官に連絡をしてください。

2. 警察の現場見分を受けます。

3. 事故の相手（車の運転手など）の住所、連絡先、氏名、車両番号、保険会社などを確認します。

4. 損害賠償や保険金支払請求に必要な「交通事故証明書」を自動車安全運転センターから交付してもらいます。申請書は警察署や交番にあります。

5. 事故により怪我をしたら、軽い怪我と思っても、医師の診断を受けておきます。

6. 負傷している人がいる場合、負傷者の救護にあたります。救急車が必要ななら、「119」に連絡して救急車をよびます。

交通事故のことで、困ったときは、都道府県の交通事故相談センターや自治体の相談室などで相談に乗っています。

法テラス（日本司法支援センター）で交通事故に関する相談を受け付けています（相談は予約制）。また、事情や条件によっては裁判費用の立替もしています詳しくは下記のホームページにアクセスし、該当の相談窓口情報を検索してください。

※法テラス（日本司法支援センター） <http://www.houterasu.or.jp/>

## ۷-۲ ترافیکي پیښې

۱. له پولیسو سره اړیکه ونیسئ. له "۱۱۰" شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا د شتون په صورت کې په مستقیم ډول د پولیسو څیرمه غرمه کې پولیس چارواکي ته خبر ورکړئ.

۲. پولیس به د پیښې ځای وپلټي.

۳. نوم، پته، مخاطب، د پلیټ شمېره، د بیمې شرکت او نور هغه موارد چې له پیښې (لکه موټر چلوونکي او نور) سره تړاو لري، مشخص کړئ.

۴. د ترافیکي پیښې تصدیق پاته چې د زیان د جبران او د بیمې د اداینې د غوښتنې لپاره اړینه ده، د موټر د خوندي چلولو له مرکز څخه ترلاسه کړئ. د غوښتنلیکونو فورمې د پولیسو په مرکزونو او غرقو کې د لاسرسۍ وړ دي.

۵. که چېرې تاسو په پیښه کې ټپي شوي وي او فکر کوئ دا یوازې یو کوچنی ټپ دی، د معاینې لپاره ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

۶. که چېرې یو څوک ټپي وي نو له دوی سره مرسته وکړئ. که چېرې امبولانس ته اړتیا وي، "۱۱۹" ډایل کړئ او له یوه امبولانس سره اړیکه ونیسئ.

که چېرې تاسو د ترافیکي پیښې اړوند کومه ستونزه لرئ، تاسو کولای شئ د ولایت د پیښو یا د سیمه ییزې ښاروالۍ د سلا مشورې له دفتر څخه لارښوونې ترلاسه کړئ.

د جاپان د قانوني ملاتړ مرکز د ترافیکي پیښو په اړه سلا مشوره وړاندې کوي (ریزرف کول اړین دي). شرایطو او حالتونو ته په پام سره دوی د محکمې د لگښتونو لپاره هم له وړاندې اداښه ترسره کوي. د لازياتو معلوماتو لپاره لاندې ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ او د اړوندې سلا مشورې خدمت وپلټئ.

\*د جاپان د قانوني ملاتړ مرکز: <http://www.houterasu.or.jp/>

د اطفایي له مرکز سره اړیکه ونیسئ.

د اور لځېدنې د رامنځته کېدو په صورت کې، په لور غږ سره خپلو ګاونډیانو ته خبر ورکړئ او د اطفایي له مرکز سره اړیکه ونیسئ تر څو د اور مړه کولو موټر را وغواړي. "۱۱۹" یې شمېره ده. کله چې تاسو اړوندې برخې یا چارواکي ته ورغلی، آرام اوسئ او په روښانه ډول ووايئ چې چېرته (ستاسو ملکیت یا ساختمان) کې اورلځېدنه رامنځته شوې ده او دا چې هلته څه شې دي.

## ۷-۴ ناڅاپي ناروغي یا زیان رسېدل

له یوه امبولانس سره اړیکه ونیسئ

د ناڅاپي ناروغۍ یا زیان رسېدو په صورت کې له "۱۱۹" سره اړیکه ونیسئ او یو امبولانس وغواړئ. که چېرې زیان رسېدل یا ناروغي کمه وي، د ټکسي یا شخصي موټر په واسطه روغتون ته ولاړ شئ. له "۱۱۹" سره د اړیکې پر مهال آرام اوسئ او په روښانه ډول ووايئ چې حالت بېرته دی، څه پېښ شوي دي، چېرته (ستاسو پته)، نوم او خپل د تېلفون شمېره چې اړیکه مو پرې ټینګه کړي ده هم ووايئ. که چېرې د کورنۍ غړي یا نور شته وي، د امبولانس د غږ په اورېدو سره له دوی څخه وغواړئ چې ولاړ شي او هغوی ته لارښوونه وکړي. له امبولانس سره د اړیکې نیول پر مهال هغه کسان چې د درملنې تصدیق پاته یا د ناروغ ای دي کارت (د هغه روغتون لپاره چې په منظم ډول ورځي) باید چمتو ولري.

## 7-3 火事のとき

消防署に連絡をします。

火事かじのときは、大きな声おおこえで近所きんじょの人に知らせ、消防署しょうぼうしょに電話でんわして、消防車しょうぼうしゃを呼びましょう。(電話番号でんわばんごうは119です。)[119]に電話でんわをしてつながったら、あせらず、落ち着おちついていて、「(1) 火事かじであること、(2) どこ (住所じゅうしょまたは目標物もくひょうぶつ)、(3) 燃えているもの」を伝えてください。

## 7-4 急病・怪我のとき

救急車きゅうきゅうしゃを呼びます。

急病きゅうびょうや、大けがおおけがのときは、電話でんわで「119」番ばんにかけて、救急車きゅうきゅうしゃを呼びます。軽いケガびょうきや病気のときなどで、自力じりきで病院びょういんに行けるときは、タクシーや自家用車じかようしゃを使つかいます。「119」に電話でんわしてつながったら、あせらず、落ち着おちついていて、(1) 救急であること、(2) どうしたのか、(3) どこか (住所じゅうしょまたは目標物もくひょうぶつ)、(4) 氏名しめい、(5) かけている電話番号でんわばんごう、を話はなしてください。家族かぞくなどが一緒いっしょにいる場合ばあい、救急車きゅうきゅうしゃのサイレンが聞こえたら、道案内みちあんないのため迎えむかえに出でてもらってください。救急車きゅうきゅうしゃを呼よんだとき、健康保険証けんこうほけんしょうや、診察券しんさつけん (かかりつけの病院びょういんがある場合ばあい) を持もっている人ひとは、できるだけ用意よういしておいてください。

## 7-5 ガス漏れ

1. 住居内のガス漏れはとても危険です。家庭で使われるガスは独特な臭いがします。ガスの異常に気づいたら、ガスを止めて窓をあけ、家の中で火や電気のスイッチを入れるのを止めてください。小さくても花火やタバコの火やライターで引火や爆発の危険があります。換気扇やエアコンも使ってはいけません。
2. ガスメーターの元栓を確認し、元栓を閉めます。
3. ガスにはLPガス（プロパンガス）と都市ガスの2種類があります。LPガスは空気より重いため、床にたまります。戸を開けて箒などで外に掃き出してください。都市ガスは、空気より軽いため、天井にたまります。窓を大きく開け外の風を入れましょう。
4. ガス漏れに気が付いたら、休日・夜間を問わず、近くのカイシャ（会社）に連絡してください。LPガスの場合は、ボンベのcock（コック）を急いで閉めて、ボンベに表記されている連絡先に知らせます。

### ۷-۵ د کازلیک یا سوری کېدل

۱. ستاسو په کور کې د گاز لیک کېدل خورا خطرناک دي. هغه گاز چې تاسو یې په کور کې کاروئ، یو مشخص بوی لري، له دې امله کله چې په گاز کې کومې ستونزې ته مو پام شو، گاز خاموش کړئ، کړکۍ پرانیږئ او په کور کې اور یا برېښنا هیڅ سویچ مه روښانوئ. دا خطر هم شته دی چې گاز د اور لوبې، روښانه سګرتو، لایتز او نورو له امله که څه هم کوچني وي، اور واخلي او انفجار وکړي. د هوا د تصفیه کولو وسایلو یا ایرکنډیشن څخه کار مه اخلئ.
۲. د خپل گاز په میټر کې اصلي ځای مشخص کړئ او خاموش یې کړئ.
۳. په کورونو کې دوه ډوله گاز کارول کیږي: ال پی (LP) گاز (پروپان گاز) او سیټي گاز. سیټي گاز د هوا څخه سپک دی، له دې د سوري کېدو په صورت کې په چټ کې را جمع کیږي. کړکۍ پرانیږئ او اجازه ورکړئ چې تازه هوا راشي. پروپان گاز له هوا څخه دروند دی، له دې امله دورازه پرانیږئ او له بورس او نورو شیانو سره یې وباسئ.
۴. که چېرې تاسو د گاز لیک کېدو ته پام شو، هر وخت د رخصتیو ورځو او د شپې پر مهال د گاز تر ټولو نږدې شرکت ته خبر ورکړئ. د ال پی گاز په صورت کې د سلنډر خوله بندې کړئ او په سلنډر باندې له لیکل شوي شمېرې سره اړیکه ونیسئ.

## 第8章 自然災害

### 8-1 地震

日本は地震が多い国です。無数の尊い生命と財産を一瞬にして奪った1995年の阪神・淡路大震災、2011年の東日本大震災などを貴重な教訓とし、今後、いつ、どこで震災が起きても、被害を最小限にとどめる事ができるように、常に心構えと必要な準備をしておきましょう。

#### 1. 日頃の対策

- (1) 家の中で一番安全な場所を確認しておく（タンスなど倒れやすい家具の傍は危険です）。
- (2) 一人一日2～3リットルを目安に飲用水を3日分は確保しておく。
- (3) リュック、あるいは救急袋を用意し、家族全員が知っている場所に置く。その中に必要な物を入れておく。例えば：懐中電灯、乾電池、飲用水、食糧、携帯ラジオ、現金（10円硬貨は公衆電話に便利）、身分証明書の写し、パスポート、預金通帳などの貴重品、マッチやライター、ろうそく、救急セット（持病がある人は常備薬を忘れずに）、ヘルメットあるいは頭巾、軍手、靴下及び肌着、防寒着、防水用シート、ロープなど
- (4) 転倒防止用の金具で家具を固定する。
- (5) 窓、食器棚や戸棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- (6) 緊急用の電話番号や言葉が通じる相手の連絡先を明記しておく。
- (7) 避難場所と最寄りの病院と経路を確認し、避難場所は住まいの市区町村に問合わせておく。

## ۸ خپرکی طبعی ناورینونه (آفتونه)

### ۸-۱ زلزلې

جاپان هغه هېواد دی چې په زیات کچه زلزلې تجربه کوي. د ۱۹۹۵ کال د لوی هانشین-اواجی زلزلې او د ۲۰۱۱ کال د لوی ختیځ جاپان زلزلې څخه ارزښتناک درسونه زده کولی شو، چې په یوه شېبه کې یې بې شمېره قیمتي ژوندونه او شتمنۍ وېجاړې کړې، زموږ لپاره مهمه ده چې تل ذهني او مادي چمتووالی ولرو تر څو زیانونه تر لږه حده پورې محدود کړو.

#### ۱. د مقابلي لپاره ورځني اقدامات

- (۱) په خپل کور کې خوندي ځای وگورئ. (د فرنیچرونو تر څنګ خطرناک ځایونه لکه د جامو الماری چې کیدای شي را ولویږي.)
- (۲) له درې ورځو لپاره د څښاک اوبه زیرمه کړئ (په ورځ کې د هر کس لپاره له ۲ څخه تر ۳ لیټرونو پورې).
- (۳) یو بکس یا د بیرني حالت لپاره غوټه برابره کړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې د کورنۍ ټول غړي د هغوی د ساتنې له ځای څخه خبر دي. مهم شیان چې باید په داسې یوه بستي کې وساتل شي، د بېلګې په توګه، یوه څراغ، بیټری، د څښاک اوبه، خوراکي توکي، د لیږد وړ راډیو، نغدې پیسې (د ۱۰۰ سګې به د عامه تلیفونونو لپاره ګټورې وي)، د پېژندنې سندونو کاپي، پاسپورټونه، قیمتي شیان (لکه د بانک کتابونه)، د اور بتی یا لایټر، شمعي، د لومړنۍ مرستې کټ (هغه کسان چې ناروغی لري باید دوا هیر نکړي)، د خونديتوب خولۍ او د بیرني حالت خولۍ، دستکشې، جرابې او زیرپېراني، د ژمي جامې، د اوبو ضد شیت او رسی شامل دي
- (۴) د خپل کور فرنیچرونه د اوسپنیزو نیوونکو وسیلو په واسطه کلک کړئ تر څو خراب نشي.
- (۵) په کرکیو، کوچنیو الماریو او کابینټونو باندې د ماتېدو پر وړاندې مقاومت لرونکی فلم ونښلوئ، تر څو د ښینو له خپرېدو څخه مخنیوی وکړي.
- (۶) د بیرني حالت او د هغه شخص د تلیفون شمېرې ولیکئ چې ستاسو په ژبه باندې خبرې کوي
- (۷) د وتلو سیمه ییزو ځایونو او تر ټولو نږدې روغتون ته لارې وگورئ (د وتلو د ځایونو په اړه له وړاندې د خپل سیمه ییزې ښاروالۍ څخه پوښتنه وکړئ).



## 2. 地震が発生したら

- (1) 屋外にいる時は、まず身の安全をはかり、最寄りの安全な場所に避難する。
- (2) 屋内にいる時は、使用中のガス、ガスコンロの火を消す。他の調理器具や暖房器具等出火の原因になりそうなものはすべて切る。出火していれば、ただちに手近な消火器で消す。
- (3) 部屋や玄関のドアを開け、逃げ道を確保する。
- (4) テレビ、ラジオ、電話などで震災情報を随時把握するように努める。
- (5) 慌てて建物から飛び出さず、地震がひとまず落ち着いてから救急袋を取り出し、ヘルメットなどで頭部を保護しながら空き地に出る。
- (6) 家族や近所の人からはぐれないよう、お互いを確認しながら速やかに避難所へ移動する。
- (7) 自動車の運転中であれば急ブレーキを避け、ゆっくり減速しながら左側路肩に寄せる。ガソリンスタンドや高圧ガス施設のそば、歩道橋の下などには停車しない。
- (8) 歩行中は、広い道なら中央へ、繁華街では看板、電柱や窓ガラスなどの落下物に気を付ける。

## 3. 地震の後は

余震や津波の危険があります。ラジオ、新聞やテレビ等でできるかぎり正しい情報を集めましょう。大きな地震で自宅に戻れない状態になった時は、家族の安否と避難先を関係者、会社や学校等に連絡しましょう。

## ۲. کله چي زلزله وشي

- (۱) که چېرې تاسو له کور څخه بهر یاستئ، له هر څه وړاندې د خپل خان د خوندیتوب په اړه فکر وکړئ او تر ټولو نږدې خوندي ځای ته ولاړ شئ.
- (۲) که چېرې تاسو د کور دننه وئ، گاز یا منقل چې تاسو کار ترې اخلئ او د پخلي نور وسایل چې کیدای شي د اور لگېدنې لامل شي، خاموش کړئ. که چېرې اور لگېدلی وي، نو هغه په سمدستي ډول د اور خاموش کوونکي ډبي په وسیله مړ کړئ.
- (۳) په خوندي ډول د وتلو څخه د ډاډ تر لاسه کولو لپاره دروازه پرانیږئ.
- (۴) هڅه وکړئ چې د تلویزیون، رادیو، تلفون او نورو وسایلو له لارې د زلزلې په اړه معلومات تر لاسه کړئ.
- (۵) په ویریدلي حالت کې له ودانۍ څخه مه وځئ. کله چې لرزه تر یو کچې پورې کمه شوه، خپل د بیړني حالت بکس را واخلي، له خپل سر څخه د خوندیتوب د خولې په واسطه ساتنه وکړئ او آزادې فضا ته ولاړ شئ.
- (۶) د خپلې کورنۍ د غړو او ګاونډیانو تر څنګ پاتې شئ او یو د بل په کنټرول کولو سره په چټکۍ د وتلو ځای ته ولاړ شئ.
- (۷) که چېرې تاسو موټر چلوئ، په ناڅاپي ډول له بریک نیولو څخه ډډه وکړئ. کله چې تاسو غواړئ د سړک کین اړخ ته ولاړ شئ، نو په تدریجي ډول چټکتیا کمه کړئ. د گازو یا د لوړ فشار لرونکي گاز تاسیساتو یا د پلي تګ کوونکو پل ته څیرمه مه دریږئ.
- (۸) که چېرې تاسو د یوه اوږده سړک په اوږدو کې پلۍ قدم وهئ، مرکز ته حرکت وکړئ، که چېرې تاسو په یوه سوداګریزه یا تفریحي سیمه کې یاستئ د ساین بورډونو، د برښنا او اوبو وسایلو او د کړکۍ د هیندارو په څیر وسایلو ته چې د لویدلو امکان لري، ډېر پام وکړئ.

## ۳. له زلزلې وروسته

له زلزلې وروسته د کوچنیو ټکانونو او سونامي خطر شته دی. تر خپل وسه پورې هڅه وکړئ چې له رادیو، ورځپاڼو، تلویزیون او نورو څخه کره معلومات تر لاسه کړئ. که تاسو د لویې زلزلې وروسته کور ته په راستنېدو کې پاتې راغلئ، اړوند کسانو، شرکت، ښوونځي او نورو انډېشنمو خواوو ته د خپلې کورنۍ د خوندیتوب او د تخلیې ځای په اړه خبر ورکړئ.

#### 4. 災害用伝言ダイヤル（電話番号 171）

災害が発生すると、被災地への電話がかかりにくくなります。そのようなとき、「災害用伝言ダイヤル」を利用しましょう。被災地にいる人が録音した、安否などに関する情報を、ほかの地域にいる人が聞ける、声の伝言板です。被災地にいる人へ、メッセージを送ることもできます。NTTが災害用伝言ダイヤルサービスを始めるときは、テレビやラジオでお知らせします。使い方は、電話番号 171 をダイヤルし、日本語の利用ガイダンスに従って、伝言の録音、再生をおこないます。

#### 5. 災害時に役立つ多言語情報

日本で生活するための情報に加え、災害時などの緊急時の対応や必要な情報が下記のホームページにおいて、提供されています。

外国人生活支援ポータルサイト

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

#### ۴. د آفتونو لپاره د تلفوني پیغامونو خدمت (تلفون: ۱۷۱)

که چېرې طبعي آفت رامنځته شوی وي، کیدای شي د آفت له سیمې سره د تلفون له لارې اړیکه نیول ستونزمن وي. په دې صورت کې، تاسو کولای شئ د ناورینو لپاره د ځانګړو تلفوني پیغامونو څخه کار واخلئ. دا د غریز پیغام د تختې یو ډول دی. یو شخص د ناورین په سیمه کې د کورنۍ د خوندیتوب او نورو په اړه معلومات ثبت کوي او خلک په نورو سیمو کې کولای شي پیغام واوري. همداراز د ناروین په سیمه کې خلکو ته د پیغام استولو امکان شته دی. NTT خلکو ته خبر ورکوي چې د تلفوني پیغامونو دا ډول خدمتونه د تلويزيون يا راديو له لارې بې پیل کړي دي. د کارولو لپاره "۱۷۱" ډایل کړئ او په جاپاني ژبه د لارښوونې په څارولو سره، پیغام ثبت کړئ، یا هغې ته غوږ ونیسئ.

#### ۵. په څو ژبو باندې د ناورین په اړه ګټور معلومات

په جاپان کې د ژوند په اړه د ګټورو معلوماتو سربېره، په بیرنيو شرایطو لکه طبعي ناورینونو او نورو کې د اړینو اقداماتو په اړه په لاندې ویب سایټ کې معلومات وړاندې کوي.

د بهرنیو وګړو څخه په ورځني ژوند کې د ملاتړ پورټل.

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

## 8-2 台風・洪水のとき

### 1. 台風・洪水に備えて

日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で、土砂災害や洪水などの被害がでることがあります。強風や豪雨に備えて、次のことに心掛けましょう。

- (1) 家の各所を点検し、被害をできるだけ小さくするために修理や補強をしておく。
- (2) 窓ガラス等は、ガムテープやビニールテープを貼って補強し、雨戸・シャッターなどがあれば閉める。
- (3) 庭、あるいはベランダに出しているごみ箱、鉢植え、置物などは固定するか家に取り入れ、強風に吹き飛ばされないようにする。
- (4) テレビのアンテナ等は、そえ木、針金などで補強する。
- (5) 排水口や樋の中に溜っている泥、塵などを取り除き家の回りの排水をよくする。
- (6) 浸水の恐れがある地域や低地に住んでいる場合は、家具、電気製品などをできるだけ高い所に移す。
- (7) 停電することがあるので、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族全員が定めたところに置いておく。
- (8) 非常持ち出し品を揃え、出しやすい場所に置いておく。
- (9) 最寄りの避難場所、避難経路を確認する。

## ۲-۸ طوفان او سيلاب

### ۱. د طوفان او سيلاب لپاره چمتو کېدل

په جاپان کې له اوړي څخه تر مني پورې ګڼ شمېر طوفانونه وي او ځينې وخت شديد بادونه او سيلاب رامنځته کوونکي بارانونه ګڼ شمېر زيانونه د ځمکې د ښويډو يا سيلاب په ډول رامنځته کوي. د شديد بادونو او سيلاب رامنځته کوونکو بارانونو په اړه بايد لاندې لارښوونې په نظر کې ونيسئ:

- (۱) د کور شاوخوا وګورئ او هر ډول اړينې رغونې او د پياوړي کولو چارې ترسره کړئ تر څو د امکان تر کچې پورې زيان کم کړئ.
- (۲) کړکۍ د بسته بندۍ يا وينل پټۍ سره تقويه کړئ او د شتون په صورت کې دروازي او د طوفان دروازي بندې کړئ.
- (۳) د کثافتو سطرونه، د ګلدانۍ ګلونه، ګانې او نور شته توکي د ودانۍ په برنډه کې وساتئ يا يې د کور دننه راوړئ تر څو د شديد باد پر مهال د هغوی له شل کېدو څخه مخنيوی وشي.
- (۴) د تلویزیون آنتن او نور شيان د لرګي د وسايلو په واسطه پياوړي کړئ.
- (۵) د کور شاوخوا د اوبو د وتلو لارې له هر ډول اضافي توکو څخه پاکې کړئ او په دې لارو کې راټولې شوې دورې او ناوې پاکې او ښه والی پکې راوړئ.
- (۶) که چېرې په داسې سيمه کې ژوند کوئ چې هلته د اوبو د راټولېدو امکان وي، د امکان تر کچې پورې فرنيچرونه، برښنايي توکي او نور لوړ ځای ته وليږدوئ.
- (۷) لکه څرنګه چې امکان لري، برښنا پرې شي، د روښانه کولو څراغ، د ليږد وړ راډيو او نور اړين وسايل په داسې ځای کې کېږدئ چې کورنۍ ټول غړي يې د ځای په اړه پوه شي.
- (۸) د بېرني حالت وسايل چمتو کړئ او په آسانۍ سره د لاسرسي وړ ځای کې يې کېږدئ.
- (۹) د وتلو تر ټولو نږدې ځای او لار وګورئ.

各市区町村役所、消防署、土木事務所（地域によって名称が異なる）に避難場所の案内及び大雨による土砂災害が起きる危険性のある地域を記した「危険箇所図」があるので、自分が住んでいる地域が安全かどうかを事前に確認し、できる限りの対策をとる。

2. 台風が来たら

- (1) 強風のときには外出しない。どうしても外出する際にはヘルメットか厚手の帽子をかぶる。
- (2) 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。
- (3) 気象情報に十分注意し、避難勧告や指示が出れば速やかに避難をする。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。

د ښاروالۍ دولتي دفترونه، د اور وژني مرکزونه او د سيمه ييزې انجينرۍ دفترونه (په هره سيمه کې نومونه توپير لري) د خطر نقشي لري چې د ايستلو ځايونه او لارې ښيي، چې د سخت باران په صورت کې د ځمکې ښویندني خطر شتون لري، نو مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې وگورئ مخکې له دې چې تاسو په هغه حوزه کې چې تاسو اوسېږئ خوندي ياست او ټول اړين احتياطي تدابير ونيسئ.

۲. که چېرې طوفان راشي

- (۱) په شديد باد کې بهر مه وځئ. که چېرې تاسو واقعاً اړ ياست چې بهر ولاړ شئ، د خوندیتوب له جامو يا ډبلې خولۍ څخه کار واخلئ.
- (۲) د برښنا له پرې شويو پاڼو او ځورنده مزو څخه ځان لرې وساتئ.
- (۳) د اوبو او هوا حالاتو ته ډېر پام وکړئ او د سپارښتنې يا وتلو د امر په صورت کې، په چټکۍ سره ووځئ. په ځانگړي ډول، هغه کورنۍ چې لوړ عمر لرونکي، ناروغ يا نوي زيږيدلي ماشومان لري، بايد په چټکۍ سره ووځي.

که چېرې تاسو د غلا، اورلگېدنې یا د طوفان د زیانونو له امله د مالیاتو د کموالي یا د ادایني د خنډولو ادعا لرئ، تاسو به د ناورین - د قرباني تصدیق پانې ته اړتیا ولرئ. د ښاروالۍ په دولتي ادارو، د پولیسو او اطفایي په مرکزونو کې د غوښتنې فورمې شته دي. د اقتصادي ستونزو سربیره چې د اور، طوفان یا سیلاب زیانونو په پایله کې رامینځته کېدې شي، د رواني اړخه بدې پېښې هم رامنځته کېږي. که چېرې ستاسو په کور کې اور ولگېږي او د ګاونډیو ملکیتونو ته زیان رسوي، تاسو هم د رامنځته شوي زیان مسوول یاست. تاسو یوازې اړ نه یاست چې د اور وژني احتمالي سرچینو څخه په دوامداره توګه خبر اوسئ، بلکې د اور او زلزلې دواړه بیمې کې نوم لیکنه وکړئ تر څو د ناورینونو لپاره چمتووالی ونیسئ، چې کیدای شي هر وخت پېښ شي.

د ناورین بیمې ډېری ډولونه شته دي چې انتخاب یې کړئ، مګر تاسو کولی شئ بېلابېل ډولونه یوځای کړئ، لکه د اور، طوفانونو، بادونو، سختو بارانونو او داسې نورو څخه رامنځته شوي زیانونو بیمې. په یاد ولرئ چې د اور وژني بیمه د زلزلې په پایله کې رامنځته شوی اور تر پوښښ لاندې نه نیسي، نو سپارښتنه کېږي چې د زلزلې په بیمه کې هم ګډون وکړئ. همداراز، که چېرې تاسو د اسوګني کمپلیکس یا اپارتمان کې ژوند کوئ، تکولی شئ د اپارتمان اوسیدونکو جامع بیمه هم ترلاسه کړئ. د نورو جزئیاتو لپاره، د بیمې په شرکت کې پوښتنې وکړئ.

盜難、火災、風水害の被害にあって、税の減免や猶予などを受ける場合には「罹災証明」が必要です。申請書は市区町村の役所や警察署、消防署にあります。火災や風水害などで損害が生じた場合、経済的に苦しくなるだけでなく、精神的にもダメージを受けます。また、自宅が火事の火元になり、近隣に被害が及んだ場合、損害賠償金を要求されることもあります。日々の生活で常に火元を注意しておくのはもちろんですが、いつ起こるかわからない災害に備えて、「火災保険」と「地震保険」の両方に加入しておきましょう。

火災保険にはさまざまな種類がありますが、火災による被害だけでなく、竜巻や突風などの風害やゲリラ豪雨による水害などによる損害を補償するタイプを併せて選ぶこともできます。ただし、火災等の原因が地震等であったときは、火災保険のみでは補償されないため、地震保険も合わせて加入しておきましょう。また、団地や集合住宅に住む人は、団地保険に加入する方法もあります。詳しくは損害保険会社に問い合わせしてみましょう。

8-4 罹災証明書

火災や震災を含む自然災害に遭い、家屋等に被害を受けた場合は、市区町村役場や消防署にある罹災証明の申請書に記入し、提出してください。現地調査が行われた後、「罹災証明書」が交付されます。「罹災証明書」とは、災害による被害の事実や家屋などの損壊の程度を証明する書類です。「罹災証明書」は、加入している損害保険の保険金請求や税金の控除の際に提出するだけでなく、生活再建資金の支給や学校の授業料減免など、自治体からさまざまな救済措置を受けるときに、提示が求められます。

具体的な申請方法は、市区町村役場によって手続きが異なるため、確認してみてください。

۸-۴ د ناورین د قرباني تصدیق پانه

که چیرې ستاسو کور یا ملکیت د طبیعي ناورین لکه اور یا زلزلې له امله زیانمن شوی وي، د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر یا د اور وژني مرکز ته مراجعه وکړئ تر څو د ناورین د قرباني تصدیق لپاره د غوښتنلیک فورمه ډکه او وسپاري. د سیمې له پلټلو وروسته، تاسو ته به د ناورین د قرباني تصدیق پانه درکړل شي. د ناورین د تصدیق پانې هغه اسناد دي چې د ناورین له امله د رامنځته شوي زیان او د یو چا کور او ملکیت ته د زیان اندازې ثبوت وړاندې کوي. له تاسو څخه به وغوښتل شي چې نه یوازې د بیمې اداینو او مالیاتو تخفیفونو ادعا کولو پرمهال د ناورین قرباني تصدیق پانه، بلکې د ښاروالۍ د نورو بېلابېلو اقداماتو لکه د طبیعي پیښو قربانیانو سره د مرستې گټې او د ښوونځي د زده کړې فیس کمولو لپاره هم وړاندې کړئ.

د غوښتنې تگلارې ښاروالۍ ته په پام سره توپیر لري، له دې امله، په مهربانۍ سره د دې کار له ترسره کولو وړاندې د دې کار د ترسره کولو څرنگوالی تایید کړئ.



## 第9章 税金・年金・保険

### 9-1 税金の種類

日本の税金には、二種類の税金、国税と地方税があります。

日本に住所がある人、又は引続いて1年以上在留する人は、その国籍にかかわらず納税の義務があります。補完的保護対象者でも税金は納めなければなりません。個人が納める税金の種類には、国に納める『国税』と、住んでいる県や市町村に納める『地方税』があります。国税は給料などから源泉徴収される所得税などです。地方税は、住んでいる地域の自治体から課税される都道府県民税と市町村民税などです。日本の所得税は、所得が多くなると、税率が高くなります。

また、いろいろな所得控除や税額控除がありますので、同賃金でも控除の種類や内容が違えば、会社で源泉徴収される額が変わり、給料の手取り額も違ってきます。在留資格の更新や変更、永住許可申請、帰化申請など、地方出入国在留管理官署や法務局での各種申請手続きの際には、納税証明書の提出が求められます。その時になってからあわてても遅いので、納税はきちんと期限内に行いましょう。なお、母国にいる両親や妻子に送金している人は、扶養控除の対象となるかどうか、最寄りの税務署に問い合わせるとよいでしょう。

## ۹ خپرکی مالیات، تقاعد، بیمه

### ۱-۹ د مالیې ډول

دوه ډوله یعنې ملي او سیمه ییز مالیات شته دي.

هغه کسان چې په جاپان کې ژوند کوي او له یوه کال څخه زیات په جاپان کې پاتې کیږي، د دوی ملیت ته له پام پرته، دوی اړ دي چې مالیات ادا کړي. تر بشپړونکي ملاتړ لاندې کسان هم باید مالیات ادا کړي. ملي مالیات دولت او سیمه ییز مالیات ولایت او سیمه ییزې ښاروالۍ ته ادا کیږي. اصلي ملي مالیات د عاید مالیه ده که چې معمولاً په سرچینه کې له معاش څخه ګرځول کیږي. اصلي سیمه ییز مالیات د سیمه ییز حکومت لخوا د هغې حوزې د صلاحیت پر بنسټ چې تاسو پکې ژوند کوئ، ګرځول کیږي، دا ولایت او ښاروالۍ د استوګنو مالیات دي. په جاپان کې په عاید باندې د مالیاتو اندازه د معاش په زیاتېدو سره ډېرېږي.

همداراز، د عوایدو او د مالیاتو بېلابېل کسرونه شته دي، نو حتی د ورته معاش سره، هغه مقدار چې شرکت یې په سرچینه کې کموي او د کور اخیستلو معاش به د کسرونو ډولونو او مینځپانګو سره توپیر ولري. د مالیاتو د اداینې د تصدیق پانې وړاندې کول، د کډوالو د سیمه ییزو خدمتونو یا د حقوقي چارو د ادارې او نورو لپاره لکه د غځولو لپاره غوښتنه یا د استوګنې د حالت بدلون، د دایمي استوګنې اجازې او د تابعیت ترلاسه کولو لپاره اړین دي. د دې پر ځای چې د داسې ډول موقعیت د رامنځته کېدو په صورت کې ووېرېږئ او د یوه کار د ترسره کولو لپاره ناوخته شي، ډاډ ترلاسه کړئ چې خپل مالیات له ټاکل شوي نېټې څخه وړاندې په خپل وخت ادا کړئ. سربېره پر دې، که چېرې تاسو خپلو والدينو، میرمنې یا هغو اولادونو لپاره چې په خپل هېواد کې ژوند کوي، پیسې استوئ، له څیرمه مالیاتي ادارې څخه پوښتنه وکړئ تر څو وګورئ چې آیا تر کفالت لاندې د کورنۍ غړو لپاره د کسرونو لپاره په شرایطو برابر یاستئ او که نه.

د مالياتو د وروستۍ اظهارنامي په دوام او د عايد په بدل كې د مالياتو د اداينې لپاره او د اوسېدونكو لپاره ماليات تشرېح شوي دي.

١. په منبع كې څرځول كېدونكي ماليات

د هغو خلكو په اړه چې د يوه شركت لپار كار كوي، د دوى د مياشتني معاش څخه په سرچينه كې د كال د وروستي معاش د ادا كولو پر مهال د كال د پاى په تعديل سره څرځول كيږي

(په مياشتني ډول څرځول كېدونكي ماليات)

د مياشتني معاش څخه په سرچينه كې د عايداتو ماليي اندازه او داسي نور د معاش عايد لپاره د مالياتو د جدول پر بنسټ دي.

(د كال د پاى تعديل)

څرنگه چې په ټول عايداتو باندې د عايد ماليه چې بايد د كال لپاره وضع شي او د مياشتني معاش څخه په سرچينه كې د عايداتو د مالياتو ټوله اندازه چې د مياشتنۍ تنخوا څخه په منبع كې څرځول كيږي، يو له بل سره سمون نه لري، د اړتيا وړ اضافي يا زياتي اداينې په وخت كې د هر كال د وروستي معاش پر بنسټ محاسبه كيږي. دا د كال د پاى تعديل گڼل كيږي.

په عايد باندې د مالياتو په محاسبه كې كولای شو بېلابېل كسرونه لكه د ميرمنۍ، تر كفالت لاندې او معلوليت لرونكو كسانو، په ځانگړې توگه د ژوند د شريك لپاره په كسرونو كې د بيمې بېلابېل حقونه پلي شي.

له دې امله، كله چې د پاى د كال د تعديل وخت را ورسېږي، د معاش د بيمې د حقونو او د ژوند د شريك لپاره د ځانگړو كسرونو فورمي به وويشل شي. په دې فورمه كې اړين نومونه وليكئ او كه چېرې تاسو د ژوند بيمه يا بل ډول بيمه لرئ، دا د ژوند بيمې، زلزلي بيمې او داسې نورو لپاره د كسر سند سره يوځاى وسپارئ. سربېره پر دې، كه چېرې په توضيحاتو كې كوم بدلون راغلى وي بايد د تر او لرونكي لپاره د معاش اخيستونكي د كسرونو په اعلاميه كې، لكه د كال په جريان كې د ماشوم زيږون يا د تر او لرونكي واده پكې شامل كړئ او اړينه ده چې جزئيات او د دې بدلون اعلاميه وسپارئ.

سربېره پر دې، هغه كسان چې كلنۍ معاش يې له شل ميلیونه ښو څخه زيات دي او هغه كسان چې د كال په لړ كې له دوو يا زياتو ځايونو څخه معاش ترلاسه كړى وي، دوى د كال په پاى كې د تعديل لپاره په شرايطو برابره نه دي.

9-2 税金の納め方

ここでは所得税の申告と納税及び住民税の納め方をなどについて説明します。

1. 所得税の源泉徴収

会社などに勤めている人は月々の給与から所得税が源泉徴収され、その年の最後の給与の支払時に、年末調整により精算されます。

<月々の源泉徴収>

毎月の給与などから源泉徴収される所得税額は、給与所得の「源泉徴収税額表」に基づいています。

<年末調整>

一年間の給与総額に課されるべき所得税額と毎月の給与から源泉徴収された所得税の総額は、必ずしも一致しないため、その年の最後の給与支払時に過不足額の精算が行われます。これを年末調整といいます。

所得税の計算では、配偶者控除や扶養控除、障害者等の控除、配偶者特別控除、各種の保険料控除などが受けられます。

年末調整の時期になると会社の経理担当者から「給与所得者の保険料控除申告書兼給与所得者の配偶者特別控除申請書」が配布されますので、必要事項を記入して生命保険等に参加している人は、「生命保険料や地震保険料の控除証明書」をつけて提出してください。また、年の途中で子どもが生まれたり、扶養親族の結婚などにより、「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」の項目内容に異動があった場合にはそれを記入し、異動申告をする必要があります。

なお、給与の年収が2,000万円を超える人や2か所以上から給与の支払を受けている人などは、年末調整の対象とならないので、本人が確定申告をします。

## 2. 申告納税

## ۲. د عايد اعلاميه

هغه کسان چې متفرقه يا معاملاتو د لارښوونې له دفتر څخه عايد لري، هغه کسان چې له دوو يا زياتو ځايونو څخه معاش ترلاسه کوي او هغه کسان چې له معاش پرته ۲۰۰,۰۰۰ ¥ عايد لري (د ژباړې فيسونه، د درس ورکولو فيس او نور) بايد وروستی مالياتي اظهارنامه ډکه کړي. دا کسان بايد خپل عايد د تير کال لپاره (له جنورۍ - ډسمبر) پورې د خپلې سيمې له صلاحيت لرونکي مالياتي ادارې سره د فبرورۍ له ۱۶ د مارچ تر ۱۵ پورې هر کال او اضافي ماليات په يوه مالياتي اداره کې اعلان کړي. کيدای شي ادبيني د بانکي ليرد له لارې ترسره شي.

د وروستی مالياتي اظهارنامې لپاره د غوښتنې فورمې د مالياتو ادارې د معلوماتو په برخه کې شته دي، مگر د هېواد مالياتي ادارې ويب سايټ کې هم يوه برخه شته ده چې تاسو کولای شئ له لارې يې خپله مالياتي اظهارنامه په آنلاين ډول چمتو او واستوئ. تاسو بايد په سرچينه کې د گرځول شويو مالياتو تصديق پانې مهر او نوم ډول چمتو کړئ او هغه کسان چې کيدای شي د کسر غوښتنه وکړي، تاسو بايد د هر ډول کسرونو لپاره د اړتيا وړ اسناد ضميمه کړئ. که چېرې تاسو خپل مالياتي اظهارنامه د مالياتو په اداره کې چمتو کړئ، کار کوونکي به ستاسو پوښتنو ته ځواب درکړي، مگر تاسو بايد پخپله مالياتي اظهارنامه بشپړه کړئ. په لاندې حالتونو کې، کله چې تاسو وروستی مالياتي اظهارنامه وړاندې کوئ، امکان لري چې د مالياتو بيرته ادابنه شته وي. د ځانگړو شرايطو او نورو مواردو په اړه د لا زياتو جزئياتو لپاره، په مهرباني سره د مالياتو له نږدې ادارې څخه پوښتنې وکړئ.

- (۱) که د هغه کس طبي لگښتونه چې دا اعلاميه وړاندې کوي او د هغوی کورنۍ غړي چې ورته مالي سرچينې شريکوي، په مجموع کې له ۱۰۰,۰۰۰ ¥ څخه زيات وي (يا که د کال ټول عايد له ۲ ميلیونه څخه کم وي، نو د دې مجموعې ۵٪)، د دې اندازې څخه زيات مقدار د عايداتو څخه د تخفيف په توگه حساب کيدی شي.
- (۲) که چېرې د ناوړين، غلا يا اختلاس له امله خپلې پانگې ته زيان ورسوئ، تاسو کولای شئ ثابته اندازه د عايد کسر په توگه وغواړئ. دا د تلف کېدو د زيانونو د کسر په توگه پېژندل کيږي.
- (۳) که چېرې تاسو ځمکه يا کور پېرلی وي، يا مو په کور کې په اساسي ډول رغونې ترسره کړې وي، پور او ځانگړي شرايط ولرئ، کولای شو د پور باقي مانده د مالياتو د کسر په توگه محاسبه کړو.

事業所得や不動産所得などがある人、2ヶ所から給与の支払を受けている人、給与所得以外に20万円超の所得（翻訳、講演料等）のある人などは『確定申告』をしなければなりません。所轄税務署で、2月16日から3月15日までの間に前年（1月～12月）の所得の申告をし、税額を所轄税務署、又は金融機関の窓口で納めます。その他、口座振替により納めることもできます。

申告用紙は税務署の受付にあります。国税庁のWebサイトに、確定申告書等作成コーナーのサイトがあるため、インターネットで申告、提出することもできます。用意するものは、源泉徴収票や印鑑、その他、各種控除申告をする人は、控除項目によって添付する必要書類が異なります。税務署で申告書を作成する場合は、その場で職員が相談に応じてくれますが、申告書の作成者は申告者本人です。また、次の場合は確定申告をすると、税金が戻ってくる場合があります。具体的な要件など、詳しくは、最寄りの税務署に問い合わせください。

- (1) 本人と生計を同じくする家族の医療費が、合わせて年間10万円以上（その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等5%の金額）を超えた分について所得控除として計算されます。
- (2) 災害又は盗難若しくは横領によって、資産について損害を受けた場合等には、一定の金額の所得控除を受けることができます。これを雑損控除といいます。
- (3) 住宅や土地を借入金で購入、または増改築した場合、一定の要件に該当するときは税額控除として計算されます。

د اوسېدونکو مالیات ستاسو د تیر کال له عاید څخه د هغې سیمه ییزې ښاروالۍ د ادارې لخوا اخیستل کیږي چې تاسو د تیر کال د جنورۍ په ۱ نېټه هلته ژوند کاوه. له دې امله که چېرې تاسو اوس دنده او عاید نه لرئ، خو په تیر کال کې مو عاید درلود نو تاسو به په مالیاتو کې شامل شئ. کله چې د استوګنو مالیات اخیستل کیږي، یوه ادعا په مستقیم ډول د پست له لارې ستاسو کور ته استول کیږي او تاسو کولای شئ د ښاروالۍ په دولتي اداره، بانک یا د پست په اداره کې یې ادا کړئ. که چېرې تاسو په یوه شرکت کې ګومارل کېږئ، په عاید باندې د مالیاتو په څیر شرکت به اوسېدونکو مالیات په مستقیم ډول ستاسو له معاش څخه وګرځوي او ستاسو لپاره به یې ادا کوي.

هغه کسان چې په عاید باندې د مالیاتو اظهارنامه یې وړاندې کړې ده او د یوه شرکت کار کوونکي یا نیمه وخت کار کوونکو ... دې چې له معاش پرته بل عاید نه لري او ګومارونکو د هغوی د معاش راپور سیمه ییزې ښاروالۍ ته سپارلی وي، دوی د اوسېدونکو مالیاتي اظهارنامې ته اړتیا نه لري. په هر حال، د بیلګې په توګه هغه خلک چې د خپلو والدینو د مرستو او ملاتړ پر بنسټ ژوند کوي او په داسې کورنۍ کې ژوند نه کوي چې په هغې کې تر کفالت لاندې کسان وي (د بیلګې په توګه، هغه مشران خلک چې په خپلواکه توګه ژوند کوي او هغه محصلین چې له کور څخه لرې په خپلواکه توګه ژوند کوي)، یا هغه خلک چې په تېر کال کې هیڅ عاید نه درلود، اړتیا لري چې د استوګنې د مالیې راپور وړاندې کړي. که چېرې تاسو ډاډه نه یاست چې آیا د مالیاتي اظهارنامې وړاندې کولو ته اړتیا لرئ او که نه، په مهربانۍ سره د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

### 3. 住民税

住民税は、前年の1月1日に居住していた市区町村の役所から、前年の所得に対して課税されますので、今、失業して無収入でも、前年に収入があれば課税されることがあります。住民税が課税される場合、直接、自宅に納付書が郵送されてきますので、市区町村の役所か銀行、郵便局などを通して納入します。住民税が課税されている会社勤めの人は、所得税と同じように勤務先の会社が給料から直接差し引いて納入してくれます。

税務署に所得税の確定申告書を提出した人や給与以外の所得がない会社員やパートタイマー等で、勤務先から自治体へ給与報告書が提出されている人等は、住民税の申告をする必要はありません。一方、親の仕送りや援助などで生活している人で、扶養者と同一の世帯ではない人（例：独居の高齢者や親元を離れて生活する学生など）や前年中にまったく所得がない人等は、住民税の申告が必要です。自分がどちらに該当するかわからない場合は、居住地の市区町村の役所に問い合わせください。

د وروستي مالیاتي راپور لپاره، مالیه ورکونکي خپله د تېر کال د جنورۍ له ۱ څخه تر دسمبر ۳۱ پورې عاید او د هغه عاید پر بنسټ د مالیې اندازه اعلانوي او دغه راپور د خپلې استوګنې په سیمه کې د قضایې صلاحیت لرونکي مالیاتي دفتر ته سپاري. دغه مراحل په مالیاتي دفتر کې د راتلونکي کال له فبرورۍ ۱۶ څخه تر مارچ ۱۵ پورې ترسره کېږي. تاسو به د سرچینې پر ځای د مالیې تخفیف اسنادو، که اړتیا وي بېلابېلو اسنادو، رسیدونه او مهر ته اړتیا ولرئ.

## ۹-۴ که چېرې تاسو مالیه نشئ ادا کولای

له ټاکل شوي نېټې څخه وړاندې د مالیاتو د نه ادا کولو په صورت کې، د باقیاتو جریمه اضافه کېږي. په همدې حال کې، که چېرې تاسو د ناروغۍ یا کار او بار د بندېدو له امله نشئ کولای مالیه ورکړئ، تاسو کولای شئ د مالیاتو د ورکولو د ځنډولو لپاره د مالیاتو ادارې ته مراجعه وکړئ. ستاسو د غوښتنې د تایید په صورت کې کولای شئ د بېلګې په ډول خپل مالیات د یوه کال په لړ کې په قسطونو سره ادا کړئ او په دې وخت کې د باقیاتو جریمه تر یوې کچې پورې معاف کېږي. د مالیاتو د نه ورکولو دلایلو ته په پام سره، د اوسیدونکو د مالیاتو لپاره په قسطونو یا د ځنډول شویو اداینو طرحې شته دي. د اړتیا په صورت کې په مهربانۍ سره د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ د مالیاتي برخې څخه پوښتنه وکړئ.

## 9-3 確定申告

確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間の所得金額と、それに対する税額を納税者が自分で計算して所轄税務署に申告することをいいます。申告には、収入に関わる源泉徴収票や各種証明書、領収書、認印などを用意して、翌年の2月16日～3月15日の間に税務署に行き手続きをします。

## 9-4 税金が納められないとき

税金を期日までに納めないと延滞税が加算されますが、病気や廃業などを理由に納税の猶予を所轄税務署に申請し、それが認められると1年間の分割納付などができるほか、その間の延滞税は一部免除されます。税金を納められない理由によっては、住民税にも分割納付や徴収猶予の制度があります。市区町村の税務担当課に相談してください。

په داسې حال کې چې دا مورد له یو شخص څخه تر بلې پورې توپیر لري، مګر د عمر په زیاتېدو سره ډېر کم امکان لري چې د ځوانۍ په څیر کار وکړو او موږ د عاید د ترلاسه کولو د کمښت له خطر سره مخ کېږو. د جاپان د دولتي تقاعد حقونه د یوه ټولنیز سیستم په توګه یو مهم رول ترسره کوي، چې په مرسته یې خلک کولای شي چې د تقاعد د کلونو په لړ کې د امکان تر کچې پورې له مالي اړخه د خوندیتوب احساس وکړي.

د جاپان د دولتي تقاعد سیستم د هر فرد د ونډو راټولولو او بیا ورته د پیسو بیرته ورکولو پر بنسټ نه دی، بلکې، دا سیستم پر دې ولاړ دی چې له مشرانو څخه د ځوان نسل لخوا ملاتړ کيږي، په دې سیستم کې د اوسني کارکوونکي نسل ونډې د مشرانو نسلونو د تقاعد د اداینو لپاره کارول کيږي.

په جاپان کې له ۱۹۸۶ کال راپدېخوا د بهرنیو په ګډون د ټولو هغو کسانو لپاره چې له ۲۰ څخه تر ۶۰ کلونو پورې عمر لري، د دولتي تقاعد په یوه طرحه کې نومليکنه اجباري ده. د تقاعد په طرحو کې ملي تقاعد (د ټولو اوسېدونکو لپاره)، د کار کوونکو د تقاعد بیمه (د خصوصي سکتور او نورو برخو معاش ترلاسه کوونکو کار کوونکو لپاره) او متقابلو مرستو ټولنو (د دولتي سکتور د کار کوونکو لپاره) شامل دي.

۱. د تقاعد د طرحې ګډون کوونکي په درې ډوله دي: د ۱ ډلبندي بیمه شوي کسان، د ۲ ډلبندي بیمه شوي کسان، د ۳ ډلبندي بیمه شوي کسان. ټول باید له دې ډلبنديو څخه په یوه پورې تړاو ولري.

د ۱ ډلبندي بیمه شوي کسان

د شخصي کار لرونکي کارګران، د کرهڼې، ځنګل ساتنې او کب پالنې د سکتور کار کوونکي او د هغوی کورنۍ، زده کوونکو او بې دندې کسانو په ګډون چې په ۲ او ۳ ډلبندي کې شامل نه دي. د تقاعد د بیمې حق کولای شو په نغدې ډول په ټاکل شویو مالي ادارو، د پست دفترانو، د هوساینې دفترانو، بانکي حوالې یا انټرنټ له لارې او نورو لارو څخه ادا کړو. هغه کسان چې په ۱ ډلبندي پورې تړاو لري، باید له خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ سره راجسټر شوي وي

誰でも年をとれば、個人差はあっても若い頃のように働けなくなり、収入を得る能力が低下するリスクなどを背負っています。こうした中、老後をできるかぎり安心して暮らせるための社会的な仕組みとして、日本の公的年金は大きな役割を担っています。

日本の公的年金は、個人が納めた保険料を積み立てて個人に返すのではなく、現在の現役世代の納める保険料によって現在の高齢者の年金給付をまかなうという世代と世代の支え合いの仕組みによって成り立っています。その財源は、現役世代からの保険料に加え、国の税金などでまかなわれています。

日本では、1986 年より、20 ～ 60 歳未満の外国人を含むすべての居住者は、公的年金制度への強制加入が原則となりました。年金には、国民年金（全ての居住者が加入）や厚生年金保険（民間サラリーマンなど）、公務員等の共済組合などがあります。

1. 年金加入者には第 1 号被保険者、第 2 号被保険者、第 3 号被保険者の三種類がありこのどれかに属していません。

第 1 号被保険者

日本国内に住所を有する自営業者、農林漁業者とその家族、学生、無職の人など、第 2 号被保険者でも第 3 号被保険者でもない人。保険料の納付は、指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で現金で支払う以外に、口座振替やインターネットを利用する方法もあります。第 1 号被保険者に該当する場合は、市区町村に届け出る必要があります。







は反映されませんが受給資格期間としてみなすことができる期間があり、これを「合算対象期間（カラ期間）」といいます。保険料を納付した期間と免除された期間に合算対象期間を加えた期間が10年以上あれば、老齢基礎年金の受給要件を満たすことになります。

〈外国人の老齢年金に関する合算対象期間（カラ期間）の特例〉  
20歳から65歳の誕生日前日までに「帰化」して日本の国籍を取得した人、もしくは「永住者許可」を取得した人が、1961年4月1日から日本国籍が永住許可を取得した日の前日までに、日本国内に住所（※注1）を有しなかった期間（ただし、20歳未満であった期間及び60歳以上であった期間を除く）があれば、その期間を「合算対象期間（カラ期間）」として算定します。

（※注1）民法22条に則り、住所とは「その者の生活の本拠」を指す  
なお、年金は日本国外に住んでいても受給できます。また、6ヶ月以上年金制度に加入した外国人のうち、海外に居住し年金の給付を受けていないなどのいくつかの条件を満たした人は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内であれば、「脱退一時金」を請求出来ます。

خانگري دوره کي (چي هغي ته "kara kikan" ويل کيږي) په شرايطو برابر وگنل شي، خو بيا هم په دې دوره کي به اداینه ترسره نشي. که چیرې د بیمې د حقونو مجموعي کلونه، له اداینې څخه د معافیت له هرې دورې، د "kara kikan" دورې سره له ۱۰ کلونو څخه زیات شي، په دې صورت کې تاسو به د لوړ عمر د ابتدایي تقاعد ترلاسه کولو لپاره په شرایطو برابر وئ.

〈د بهرنیو وگړو لپاره د خانگري عمر د ابتدایي تقاعد "kara kikan" استثنا〉  
هغه کسان چې د ۲۰ کلنۍ او د مې کلنۍ د زیربندې د ورځې مخکې تابعیت اخیستی وي، یا هغه کسان چې دایمي استوگنځی اجازه ترلاسه کړې وي، او د ۱۹۶۱ کال د اپریل ۱ او د تابعیت اخیستلو یا د دایمي استوگنې د ترلاسه کولو د ورځې مخکې یې په جاپان کې پته نه درلوده (\*۱) (البته د ۲۰ کلنۍ نه مخکې او د ۶۰ کلنۍ نه وروسته وخت نه شاملوي)، کولای شي دا موده د "kara kikan" مودې په توگه وشماري.

(\*۱): د مدني قانون د ۲۲ مادې پر بنسټ، پته هغه ځای ته ویل کیږي چې هلته یو شخص د خپل ژوند ترسره کولو ته د بېرني کسان چې د تقاعد په طرحه کې یې د شپږو میاشتو څخه زیات گډون کړی وي او ځینې خانگري شرایط پوره کوي، لکه په بهر کې ژوند کول او د تقاعد هیڅ اداینې نه ترلاسه کول، کولی شي په یو ځل د وتلو مرسته ادعا وکړي، په دې شرط چې دا ادعا د جاپان څخه د خپلې پټې پرېښودو د وخت څخه د دوو کلونو په موده کې وکړي.

## ۹-۶ د دولتي تقاعد ډولونه او په شرایطو د برابرېدو حالتونه

لکه څرنگه چې د دولتي تقاعد طرحه د نسلونو ترمنځ د ملاتړ پر بنسټ یو چوکاټ دی، چې لاندې ګټې لري او د تقاعد خصوصي سیستمونه بیا دا ګټې نه لري.

<د دولتي تقاعد د طرحې پنځه ګټې>

(الف) د تقاعد اندازه د ادایني اندازې او د توکو بیو ته په پام سره ادا کیږي.

(ب) تقاعد تر لاسه کوونکي د مرګ تر وخت پورې تقاعد تر لاسه کوي.

(ج) د معلولیت یا د کورنۍ د یوه غړي د له لاسه ورکولو په صورت کې، د معلولیت او پاتې کسانو تقاعد هم ادا کیږي.

(د) دولتي پیسې د تقاعد د حقونو د ورکولو لپاره مصرف کیږي.

(ه) د تقاعد د طرحې ونډې په بشپړه توګه په عاید باندې له مالیاتو څخه ګرځول کیږي (د ټولنیزې بیمې ګرځول)

د معلولیت، د کورنۍ د پاتې غړو او د لوړ عمر لرونکي تقاعد د هغو کسانو لپاره چې د تقاعد په طرحه کې یې نوملیکنه کړې ده، په لاندې لارو باندې ادا کیږي:

### ۱. د معلولیت تقاعد

#### د معلولیت ابتدایي تقاعد

د معلولیت اساسي تقاعد هغو کسانو ته ورکول کیږي چې د هغه ناروغۍ یا ټپ د لومړنۍ طبي معاینې په نتيجه د ملي تقاعد طرحې لخوا تر پوښښ لاندې نیول شوي وي چې د دوی معلولیت لامل شوي وي او هغه کسان چې د معلولیت د تصدیق په ورځ د معلولیت د درجې جدول له مخې په قانوني توګه د ۱ درجې یا ۲ درجې معلولیت لرونکي په توګه تشخیص شوي وي. د معلولیت د تصدیق پانې د معیارونو، وخت، طریقو او نورو په اړه د لازياتو معلوماتو لپاره، د جاپان د سیمه ییز تقاعد د خدمت له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

\* یادښت: د معلولیت د ابتدایي تقاعد تر لاسه کولو لپاره، تر لاسه کوونکی باید د تقاعد ونډې ادا کړي (یا له دې کار څخه معاف شوي وي) د دوه پر درېیمې برخې څخه زیات د مودې لپاره چې دوی باید د دوه کالو او دوو میاشتو څخه دمخه د ونډې پیسې ورکړي، چې په هغه میاشت کې چې دوی

## 9-6 公的年金の種類と受給要件

公的年金は、世代間扶養の仕組みをとる公的な制度であるからこそ、私的年金にはない次のようなメリットがあります。

〈公的年金の5つのメリット〉

(a) 賃金や物価に応じて給付額をスライド

(b) 受給権者が亡くなるまで年金を支給

(c) 万一の場合の障害・遺族年金も支給

(d) 給付費などに対する国庫負担が行われる

(e) 支払った保険料は税制上、所得から全額控除される（社会保険料控除）

年金に加入している人、または加入していた人の障害年金、遺族年金、老齢年金は、以下のように支払われます。

### 1. 障害年金

#### 障害基礎年金

国民年金に加入している間に初診日（障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日）のある病気やケガで、障害認定日において、法令により定められた障害等級表（1級・2級）による障害の状態にある場合は、障害基礎年金が支給されます。障害認定の基準、時期、方法など、詳細については、最寄りの年金事務所に問い合わせください。

※注）障害基礎年金を受けるためには、初診日のある月の前々月までの保険料を納付しなければならない期間のうち2/3以上の期間について

て、保険料が納付又は免除されていること、または初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが要件となります。

## 障害厚生年金

厚生年金保険に加入している間に初めて医師の診療を受けた病気やケガで、障害認定日において、障害基礎年金の1級または2級に該当する障害の状態にある場合は、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が支給されます。また、障害の状態が2級に該当しない軽い程度の障害のときは3級の障害厚生年金が支給されます。なお、初診日から5年以内に病気やケガが治り、障害厚生年金を受けるよりも軽い障害が残ったときには障害手当金（一時金）が支給されます。

※注）障害厚生年金・障害手当金を受けるためには、障害基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

## 2. 遺族年金

### 遺族基礎年金

国民年金に加入中の人が亡くなった時、その人によって生計を維持されていた「18歳到達年度の末日までにある子（障害者は20歳未満）のいる配偶者」又は「子」に遺族基礎年金が支給されます。

※注）遺族基礎年金を受けるためには、亡くなった日のある月の前々月までの保険料を納付しなければならない期間のうち2/3以上の期間について、保険料が納付又は免除されていること、または亡くなった日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが要件となります。

خپله لومړنۍ طبي معاینه کوي یا په بدیل ډول دوی باید د کال لپاره د دوی د تقاعد ټولې مرستې د هغه میاشتنۍ څخه دوه میاشتني نيتي پوري چي دوی يې لومړنۍ طبي معاینه کړې وي، ادا کړي وي

### د معلولیت لرونکو کار کوونکو تقاعد

هغه کسان چې له وړاندې د ناروغۍ یا د زیان رسېدو له امله د رامنځته شوي معلولیت په لومړنۍ طبي معاینه کې د ملي تقاعد د طرحې تر پوښښ لاندې نیول کيږي او په هغه ورځ چې د معلولیت تصدیق پانه تر لاسه کوي، دوی د ۱ درجې د معلولیت لرونکي په توګه پېژندل کيږي، یا ۲ درجه معلولیت د لومړني معلولیت د تقاعد د معیارونو تر چتر لاندې، د معلولیت د تقاعد سربېره د کار کوونکو ابتدایي تقاعد هم ورکول کيږي. که چېرې معلولیت له ۲ درجې څخه ښکته وي، نو دوی ته د معلولیت ۳ درجه تقاعد ورکول کيږي. مګر په هغه صورت کې چې ناروغي یا ټپ له لومړنۍ طبي معاینې وروسته د پنځو کلونو په لړ کې ښه شي او د معلولیت شدت په مقررې کې د ذکر شویو مواردو څخه کم وي، چې کار کوونکي يې پر بنسټ د معلولیت تقاعد لپاره وړ ګرځي، د معلولیت مرسته (په مجموعي ډول یو ځل) ادا کيږي.

\* یادښت: د کار کوونکو د تقاعد یا د معلولیت د مرستې د تر لاسه کولو لپاره، تاسو باید د معلولیت د لومړني تقاعد د بیمې د حق شرایط پوره کړئ.

### ۲. د کورنۍ د پاتې غړي تقاعد

### د کورنۍ د پاتې غړي ابتدایي تقاعد

کله چې یو څوک د تقاعد په ملي طرحه کې د ګډون پر مهال وفات کيږي، د دې شخص تر کفالت لاندې د ژوند شریک له اولادنو/۱۸ کلونو یا کم عمر لرونکو (د ۱۸ کلنۍ تر پای یا د معلولیت په صورت کې تر ۲۰ کلنۍ پورې) کولای شي د کورنۍ د پاتې غړي ابتدایي تقاعد تر لاسه کړي.

\* یادښت: د کورنۍ د پاتې غړي لخوا د تقاعد تر لاسه کولو لپاره، متوفی شخص باید دوه پر درې وخت لپاره یا د هغه له مړینې دوي میاشتنې وړاندې د تقاعد بیمه ادا کړې وي (یا له ادایني څخه معاف شوی وي) یا متوفی باید د خپل کال د تقاعد ټوله بیمه له مړینې دوي میاشتنې وړاندې ادا کړې وي.

## 遺族厚生年金

厚生年金保険に加入中の方が亡くなった時（加入中の傷病がもとで初診日から5年以内に亡くなった時）、その方によって生計を維持されていた遺族（1.配偶者または子、2.父母、3.孫、4.祖父母の中で優先順位の高い方）に遺族厚生年金が支給されます。ただし、夫、父母、祖父母が支給請求する場合は、加入者の死亡時において請求者が55歳以上であることが条件であり、支給開始は60歳からです。

- ・子のある配偶者又は子には、遺族基礎年金も併せて支給されます。なお、子は遺族基礎年金の受給の対象となる子に限りです。
- ・遺族厚生年金を受けるためには、遺族基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。
- ・30歳未満で、子のない妻は5年間の有期給付となります。

支給要件には細かい規定がありますので、詳しくは年金事務所などに問い合わせください。

## 3. 老齢年金

20歳から60歳まで40年間、国民年金保険料を満額支払った場合、65歳から年額795,000円（2023年現在）の老齢基礎年金が支給されます。これに厚生年金保険の加入期間があれば、老齢厚生年金が上乘せされます。老齢基礎年金は、原則として65歳から受け取れますが、60歳から64歳の間でも請求をすれば繰り上げて年金を受け取れます。ただし、老齢基礎年金を繰り上げて受け取る場合は、老齢基礎年金の額は、生涯にわたって減額されます。また、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある人については、請求すれば生年月日に応じて65歳までに特別支給の老齢厚生年金が受けられます。

## د کورنی د پاتي غري لپاره د کار کوونکي تقاعد

کله چې يو شخص په داسي حال کې وفات شي چې د تقاعد په ملي طرحه کې يې گډون کړی وي (کله چې يوه شخص د گډون پر مهال د پنځو کلونو په لړ کې د له ناروغۍ او زيان وروسته چې اداينه يې ترسره کوله، وفات شي) د متوفی شخص د کورنی يو غړی به (په د لومړيتوب په ترتيب سره، ۱. د ژوند شريک يا ماشومان، ۲. والدين، ۳. لمسيان، ۴. نيکه او نيا) به د کورنی د پاتي غړي په توگه د کار کوونکي تقاعد ترلاسه کړي. په همدې حال کې، خاوند، والدين يا نيکه يا نيا بايد ۵۵ کاله عمر ولري تر څو د تقاعد حقونه وغواړي او له ۶۰ کلنۍ يا له هغې وروسته، اداينې پيل کيږي.

- هغه ماشومان يا د ژوند شريک چې ماشومان لري، دوی ته به هم د کورنی د پاتي غړي ابتدايي تقاعد ادا شي. په همدې حال کې، ماشوم بايد داسې کس وي چې د کورنی د پاتي غړو د تقاعد د ترلاسه کولو لپاره په شرايطو برابر وي.
- د دې لپاره چې د کورنی يو پاتي غړی د کار کوونکي تقاعد ترلاسه کړي، اړينه ده چې دوی د کورنی د پاتي غړي لخوا د ابتدايي تقاعد د بيمې د اداينې اړينې اړتياوې پوره کړي
- هغه ميرمنې چې له ۳۰ کلونو څخه کم عمر لري او ماشومان نه لري، د پنځو کلونو لپاره د تقاعد اداينې ترلاسه کوي.

د اداينې شرايط خورا دقيق دي، له دې امله په مهربانۍ سره د جاپان د تقاعد خدمتونو له دفتر څخه پوښتنې وکړئ.

## ۳. د لوړ عمر لرونکو تقاعد

هغه کسان چې له ۲۰ کلنۍ څخه تر ۶۰ کلنۍ پورې يې د ۴۰ کلونو لپاره د تقاعد د ملي بيمې لپاره اداينه ترسره کړې وي، له ۶۵ کلنۍ (له ۲۰۲۳ کال) وروسته په ¥۷۹۵,۰۰۰ اندازه د لوړ عمر لرونکو لپاره د ابتدايي تقاعد د ترلاسه کولو حق لري. د هغو کسانو لپاره چې د کار کوونکو د تقاعد په بيمه کې يې گډون کړی وي، د لوړ عمر لرونکو کار کوونکو تقاعد دې اندازې ته اضافه کيږي. په داسې حال کې چې د تقاعد حقونه له ۶۵ کلنۍ وروسته ادا کيږي، مگر که چېرې تاسو له ۶۰ څخه تر ۶۴ کلنۍ پورې د هغې غوښتنه وکړئ، کولای شئ د تقاعد د اداينې نېټه مخکې راولئ. په همدې حال کې، کله چې تاسو اداينه په دې ډول پر مخ وړئ، ستاسو د لوړ عمر لرونکي د تقاعد اندازه د عمر تر پای پورې کميږي. سربېره پر دې، هغه کسان چې له يوه کال څخه زيات يې د کار کوونکو د تقاعد په بيمه کې نومليکه کړي وي، کولای شي له ۶۵ کلنۍ وړاندې د ځانگړو اداينو د ترلاسه کولو لپاره (چې د هغو زيربډو نېټې ته په پام سره توپير لري) د لوړ عمر لرونکو کار کوونکو د تقاعد غوښتنه وکړي.

受給金額は、各個人の加入期間と平均標準報酬月額などによって違ってきます。毎月の保険料の負担はありますが、将来にわたって日本で生活する定住者にとって、年金は必要なものです。年金を受給出来るか、どのくらいもらえるか等については年金手帳（オレンジか青色）、もしくは基礎年金番号通知書を持参し、最寄りの年金事務所で、問い合わせます。その時に外国人に対して老齢年金に関する合算対象期間（カラ期間）の特例がある事を窓口の人に伝えて（見せて）ください。

国民年金法 附則（昭和60年5月1日法律第34号）  
 「国民年金の被保険者期間等の特例」 第8条第5項第11号  
 昭和61年3月28日政令54号 第12条第1号

詳しいことは、年金手帳、もしくは基礎年金番号通知書と在留カードを持って最寄りの年金事務所に問い合わせください。

د تقاعد اندازه د دوی د نوملیکنې په وخت، د هغه یا هغې اوسط معیاري میاشتنی معاش او نورو عواملو پورې تړاو لري. د میاشتنی بیمې حق زیات دی، مگر د تقاعد حقونه د هغو اوږد مهاله استوګنو لپاره اړین دي، چې غواړي په راتلونکي کې په جاپان کې ژوند وکړي. د دې په اړه د پوښتنې لپاره چې آیا تاسو کولای شئ تقاعد ترلاسه کړئ او که نه، څومره او په دې ډول نورو مواردو لپاره، د خپل تقاعد لارښود کتاب (نارنجي یا آبي) د خپل ابتدایي تقاعد شمېره د جاپان د سیمه ییز تقاعد د خدمتونو دفتر ته یوسی. کله چې تاسو په دې ډول پوښتنې ترسره کوئ، دې موضوع ته د رسېدنې مسوول ته وایئ یا ورته وښیئ چې د بهرنیو وګړو لپاره د ځانګړي لوړ عمر د ابتدایي تقاعد "kara kikan" استثنا شته ده.

د تقاعد ملي قانون، بشپړونکي احکام (۳۴ شمېره قانون، د ۱۹۸۵ د مې ۱)  
 "د بیمې د حق د اداینې او نورو مواردو په اړه استثنا." ۸-۵-۱۱ مادې د حکومت ۵۴ شمېره  
 مصوبه، ۱-۱۲ ماده، د ۱۹۸۶ کال د مارچ ۲۸

د نورو جزئیاتو لپاره، خپل د تقاعد لارښود یا ستاسو د ابتدایي تقاعد خبرتیا کارت را واخلي او د جاپان د تقاعد خدمتونو له سیمه ییز دفتر څخه په دې اړه پوښتنې وکړئ.

۷-۹ که چېري تاسو د تقاعد فيس نشئ ادا کولای

که چېري تاسو د غیر منتظره بي دندې والي، ټپي کېږو يا ناروغی له امله خپل عايد له لاسه ورکړی وي او له اقتصادي اړخه د بیمې د حق ادا کول درته ستونزمن شي، تاسو کولای شئ د سیمه یيزې ښاروالۍ د ملي بیمې څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. که چېري ستاسو غوښتنه د عايد په اړه له پلټنو وروسته تایید شوه، ستاسو د بیمې فیس به تر ۲۵٪، ۵۰٪، ۷۰٪ یا ۱۰۰٪ پورې معاف شي. (دا معافیت د نوي کېږو وړ دی). د بشپړ یا جزئي معافیت دوره د تقاعد د کټو او د اندازې لپاره په شرایطو د برابرېدو د محاسبې پر مهال په نظر کې نیول کېږي (۸۷،۵٪ د ۲۵٪ معافیتونو، ۷۵٪ د ۶۲،۵٪ د ۷۵٪ معافیتونو، ۵۰٪ د بشپړ معافیت په صورت کې)، مګر که چېري تاسو د بیمې د حق ادا کولو د معافیت د مراحلو په پام کې نیولو پرته ودرئ، په هېڅ صورت په شرایطو د برابرېدو پر مهال په نظر کې نه نیول کېږي او کیدای شي تقاعد ترلاسه نه کړئ. سربېره پر دې، د معافیت د مرحلو د رعایت کولو په صورت کې، د معلومات ابتدایي تقاعد او د کورنۍ د پاتې غړي تقاعد به په هماغه ډول رسیدنه وشي، لکه څرنګه چې تاسو د بیمې حق ادا کړی دی.

د تقاعد د هغې کلنۍ اندازې (د ۲۰۲۲ له اپریل څخه) لپاره لارښود چې تاسو به یې ترلاسه کړئ

|                                  |                                                          |              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|
| د لوړ عمر لرونکو ابتدایي تقاعد   | که چېري تاسو د ۴۰ کلونو لپاره ادا کړي وي:                | ۷۷۷,۸۰۰ ین   |
|                                  | که چېري تاسو د ۴۰ کلونو لپاره په بشپړه توګه معاف شوي وئ: | ۳۸۸,۹۰۰ ین   |
| د معلومات ابتدایي بیمه           | ۱ درجه:                                                  | ۹۷۲,۲۵۰ ین   |
|                                  | ۲ درجه:                                                  | ۷۷۷,۸۰۰ ین   |
| د کورنۍ د پاتې غړي ابتدایي تقاعد | یو میرمن له یوه ماشوم سره:                               | ۱,۰۰۱,۶۰۰ ین |

9-7 年金保険料を払えないとき

思いがけない病気や怪我、失業などの理由で収入がなく経済的に保険料の支払いが困難なときは、市役所等の国民年金窓口に申請して所得審査を受け承認されると、保険料が免除されます。免除される額は、全額、4分の3、半額、4分の1の4種類があります。(更新も出来ます)。免除期間は受給資格期間として算定され、受け取る年金額が、全額免除の場合は2分の1、4分の3免除の場合は8分の5、半額免除の場合は8分の6、4分の1免除の場合は8分の7となります。しかし、手続きを取らず未納のままだと受給資格期間にならず、年金が受けられなくなる場合もあります。また、免除手続きを取っていると障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るための受給資格期間として扱われます。

〈1年で受け取れる年金額の目安（令和4年4月時点の金額）〉

|        |                |             |
|--------|----------------|-------------|
| 老齢基礎年金 | 40 年納付した場合     | 777,800 円   |
|        | 40 年全額免除となった場合 | 388,900 円   |
| 障害基礎年金 | 1 級            | 972,250 円   |
|        | 2 級            | 777,800 円   |
| 遺族基礎年金 | 子（1 人）がある妻     | 1,001,600 円 |



په داسې حال کې چې په ټولنیزه بیمه کې نوملیکنه اجباري ده، خصوصي بیمه به داسې یوه بیمه ده چې تاسو کولای شئ د هغو برخو تر پوښښ لاندې نیولو لپاره پکې نوملیکنه وکړئ چې ټولنیزه بیمه یې تر پوښښ لاندې نه نیسي. د انتخاب لپاره بېلابېل ډولونه شته دي.

کولای شو خصوصي بیمه په دوو ډلو باندې وویشو: د ژوند بیمه، د معلولیت په صورت یا د لاسه ورکولو په صورت کې د زیان جبران کولو، یا د ناروغۍ، ټپي کېدو یا مړینې له امله د عاید په ساتلو کې ناتوانۍ صورت کې مالي پوښښ وړاندې کوي او د ژوند پرته بله بیمه، د ناورینونو یا پېښو له امله رامنځته شوی زیان یا له لاسه ورکولو لپاره د زیان جبران وړاندې کوي. د ژوند بیمه په دوو ډلبنديو باندې ویشل شوي ده: د مړینې لپاره پیسې ورکول او له تقاعد وروسته د پیسو ورکول، طبي لگښتونه او داسې نور. له ژوند پرته د بیمې اصلي ډولونه، د زیانونو د جبران بیمې او د ناورینونو او زلزلو له امله رامنځته شويو زیانونو لکه اورلگېدنې او د زلزلې بیمه ده او د موټر بیمه، چې د ترافیکي پېښو له امله د رامنځته شوي زیانونه تر پوښښ لاندې نیسي. د موټر د بیمې دوه بېلابېل ډولونه شته دي:

د موټر بیمه

(الف) د موټر د مسوولیت اجباري بیمه

که چېرې تاسو موټر لرئ، نو نوملیکنه پکې اجباري ده. دا بیمه یوازې د زیان رسېدو یا په ترافیکي پېښو کې د نورو اړخونو د مړینې زیانونو جبران تر پوښښ لاندې نیسي. د مړینې په صورت کې د هر شخص لپاره ډېر تر ډېر د زیان د جبران اندازه ۳۰ میلیون ین او د ټپي کېدو لپاره ۱،۲ میلیون ین دي. په خپل موټر کې د تل لپاره د موټر د مسوولیت بیمې د تصدیق پانې لرل اجباري دي او د دې مورد په پام کې نه نیول کېدای شي تر ۳۰۰۰۰۰ ین پورې د جرميې لامل شي. د موټر د مسوولیت لرلو په بیمه کې نوملیکنه نه کول یا د بیمې د داسې تصدیق پانې درلودل چې د اعتبار موده یې پایته رسېدلې وي، کېدای شي تر یوه کال زندان یا تر ۵۰۰۰۰۰ ین پورې نغدي جرميې لامل شي.

9-8 民間の保険の種類

社会保険が強制加入であるのに対し、民間の保険は、経済的に社会保険でカバーされない不足部分を補うために、多くの保険商品から自ら選択するものです。

主に、病気やケガ、死亡などにより、一定の収入を維持することができなくなった場合の経済的な不足や損失分を補う「生命保険」と、災害や偶然の事故により生じた損害を補償する「損害保険」とに分けられます。生命保険には、亡くなった後のことを補償するものと、老後の生活や医療費等を補償するものがあります。損害保険は、主に「火災保険」や「地震保険」など、災害や地震による損害を補償するものと、自動車事故によって賠償責任を負った場合に被害者に対して支払う損害賠償に備える「自動車保険」があります。自動車保険には以下の2種類があります。

自動車保険

(a) 自賠責保険（自動車損害賠償責任保険）

自動車を持ったら、強制的に加入します。交通事故の相手の死傷のみが賠償となる保険であり、賠償金の上限は、死亡の場合、1名3,000万円、傷害の場合、1名120万円と決められています。自賠責保険の証明書は、常に車内に積んでおく義務があり、違反の場合は30万円以下の罰金となります。自賠責保険に未加入であったり有効期限切れになっていたりした場合は、1年以下の懲役または50万円以下の罰金となります。

(ب) د موټر رضاکارانه بیمه

د موټر د رضاکارانه بیمې بېلابېل ډولونه شته دي چې په هغې کې د مسوولیت بیمه (نورو اړخونو او د دوی نقلیه وسیلې ته زیان ورکول)، د پېښو بیمه (تاسو او په نقلیه وسیله کې د نورو کسانو لپاره د زیان د جبران) او د موټر بیمه (ستاسو د شخصي موټر لپاره د زیان جبران) پکې شامل دي. په دې ډول بیمه کې نوملیکنه کول په خپله خوښه دي، مګر ترسره کول یې حیاتي دي. په اوسنیو ترافیکي شرایطو کې، کیدای شي تاسو هر وخت یوازې دا نه چې د پېښې قرباني بلکې ګرم پکې وګڼل شئ او د فزیکي یا مالي زیانونو د جبران لپاره په لوړه کچه ادعاګانو سره مخ شئ.

په خصوصي بیمه کې، یو شمېر د بیرته نه ګرځېدو ډولونه شته دي چې تر یوې کچې پورې ستاسو لخوا ادا شوي بیمه بیرته ادا کوي، چې ستاسو د سپما له حساب سره یو څه ورته والی لري. د بیمې بېلابېلې طرحې د لاسرسۍ وړ دي، له دې امله د هغوی د انتخاب پر مهال باید په دقت سره د خپل ځان د راتلونکي او احتمالي بیرنيو حالتونو په اړه فکر وکړئ.

په یاد ولرئ، چې په عاید باندې د مالیاتو د محاسبې پر مهال، کیدای شي د ژوند د بیمې او زلزلي د بیمې یوه برخه فیسونه تر یوې کچې پورې ستاسو له عاید څخه وګرځول شي.

## (b) 任意保険

任意の自動車保険には、賠償責任保険（相手やその車に対する損害賠償）、傷害保険（自分や同乗者に対する補償）、車両保険（自分の車に対する補償）などがあります。加入は任意ですが、現在の交通状況では、被害者になるだけでなく、いつ加害者となるかもしれません。高額な対人賠償や対物賠償を請求されることもあるので、任意保険にも入る必要があります。

民間の保険には、保険料を掛け捨てるタイプと貯金の様に払った金額の一部が戻るものがあります。いろいろな種類の保険が発売されているので、万一の時や将来をよく考えて、選択すると良いでしょう。

なお、生命保険や地震保険の保険料は、一部が所得税の所得控除対象となります。

生活ハンドブック  
初版 (パシュトー語)  
په جاپان کې د ژوند لپاره لارښود کتاب  
1 چاپ (پښتو)

発行日 2024年6月(初版)  
編集・発行 (公財) アジア福祉教育財団 難民事業本部  
東京都港区南麻布 5-1-27  
電話 (03) 3449-7011

協力団体 (50音順)  
特定非営利活動法人 かながわ難民定住援助協会  
社会福祉法人 さほうと21  
特定非営利活動法人 難民支援協会 (JAR)  
社会福祉法人 日本国際社会事業団 (ISSJ)  
国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR)

د خبرېدو نېټه: د ۲۰۲۴ جون میاشت (۱ چاپ)  
ایډیټ او چاپ شوی دي په واسطه د:  
له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ)  
د آسیایي خلکو لپاره د هوساینې او زده  
کړو بنسټ (FWEAP)  
Minami-Azabu, ۵-۱-۲۷  
Minato-ku, Tokyo  
تلیفون: ۳۴۴۹-۷۰۱۱ (۰۳)

همکاري کونکي اداري (د الفاء تورو په ترتیب):  
په Kanagawa کې د کډوالو د مېشت کېدو د ملاتړ ټولنه  
د جاپان نړیوال ټولنیز خدمتونه (ISSJ)  
د کډوالو لپاره د جاپان ټولنه (JAR)  
ملاتړ ۲۱ د ټولنیزې هوساینې بنسټ  
د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو د عالي کمېشنرۍ دفتر (UNHCR)