

# विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श र सहयोग कार्यालय बारे जानकारी

विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श र सहयोग कार्यालय भन्नाले, विदेशीहरूलाई रोजगारी दिने रोजगारदाता र विदेशीहरूको लागि श्रम व्यवस्थापन, व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा व्यवस्थापन, श्रम सर्त सम्बन्धि परामर्श र समर्थन आदि प्रदान गर्ने सरकारी संस्था हो।

◆ विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श र सहयोग कार्यालयको रूपरेखा

1. ठेगाना

〒160-0004

टोकियो शिन्जुकु वडा योचुया 1-6-1 योचुया टावर 13तल्ला

विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC) भित्र※

• JRच्याओ लाइन/सोबू लाइन योचुया स्टेशनबाट पैदल 1 मिनेट

• टोकियो मेट्रो मारुनोउची लाइन योचुया स्टेशनबाट पैदल 3 मिनेट

• टोकियो मेट्रो नाम्बोकु लाइन योचुया स्टेशनबाट पैदल 1 मिनेट

※ विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC) भन्नाले विदेशीहरूको निवासलाई समर्थन गर्न सरकारका विभिन्न सम्पर्क बिन्दुहरूको संग्रह हो। हामी विदेशीहरूबाट परामर्श, विदेशीहरूलाई रोजगारी दिन चाहने कम्पनीहरूको लागि समर्थन र विदेशीहरूलाई सहयोग गर्न काम गरिरहेका स्थानीय सरकारलाई समर्थन प्रदान गरिरहेका छौं। थप रूपमा, विदेशी निवासी समर्थन केन्द्रमा संलग्न सरकारी संस्थाहरूसँग समन्वय गरि विदेशीहरूको आवासीय सम्बन्धी विभिन्न परामर्श सेवाहरू र समर्थन प्रदान गरिरहेका छौं।

## 2. फोन नम्बर

0570 – 011000 (नावी डायल )

परामर्श गर्नको लागि नम्बर 2 चयन गर्नुहोस्

※केहि आईपी फोनहरू र विदेशबाट 03 – 5361 – 8728

## 3. खोल्ने समय :

हप्ताको दिन 9 : 00~17 : 00

शनिबार, आइतबार, राष्ट्रिय बिदा, वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदाहरू (डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3)बाहेक

## 4. मुख्य व्यवसाय

- विदेशीहरूको काम गर्ने अवस्थाहरू बारे परामर्श
- विदेशीहरूलाई रोजगार दिने (योजना सहित) रोजगारदाताहरूलाई श्रम व्यवस्थापन र व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य व्यवस्थापन बारेमा परामर्श
- विदेशीहरूलाई रोजगार दिने (योजना सहित) रोजगारदाताहरूलाई भेट्नको लागि समर्थन
- श्रम व्यवस्थापन र व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा व्यवस्थापन सम्बन्धी सेमिनारहरू आयोजना गरिन्छ

## श्रमिकहरूको लागि

विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श र सहयोग कार्यालयमा, तपाईंले काम गर्ने अवस्थाहरू (तलब, काम गर्ने घण्टा आदि) बारेमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। परामर्शको लागि जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, तागालोग, भियतनामी, बर्मी, नेपाली, थाई, इन्डोनेसिया, मंगोलियन र कम्बोडियन (खमेर) भाषा उपलब्ध छन्।

☎ फोन नम्बर (TEL) : 03-5361-8728

भाषा	सेवा उपलब्ध बार	सेवा उपलब्ध समय
जापानी	सोम • मंगल • बुध • बिहि • शुक्र	9 : 00~17 : 00
अंग्रेजी	सोम • मंगल • बुध • बिहि • शुक्र	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
चिनियाँ	सोम • मंगल • बुध • बिहि • शुक्र	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
तागालोग	सोम • मंगल • बुध • शुक्र	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
भियतनामी	मंगल • बिहि • शुक्र	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
बर्मी	शुक्र	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
नेपाली	सोम • मंगल • बुध • बिहि	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
थाई	बिहि	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
इन्डोनेसिया	मंगल	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
कम्बोडियन (खमेर)	बुध	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)
मंगोलियन	शुक्र	9 : 30~16 : 30 (लन्च ब्रेक 12 : 00~13 : 00)

विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श र सहयोग कार्यालयमा आउनु भन्दा अगाडी, कृपया अग्रिम कल गर्नुहोस्।

◆ काम र जीवनयापनको सहायताको लागि, कृपया यहाँ हेर्नुहोस्।

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/jigyounushi/page1\\_1\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page1_1_00001.html)

◆ श्रम सर्त पर्चाको लागि यहाँ हेर्नुहोस्।

• जापानी [\(PDF\)](#)

• अंग्रेजी [\(PDF\)](#)

• चिनियाँ [\(PDF\)](#)

• पोर्तुगाली [\(PDF\)](#)

• स्पेनी [\(PDF\)](#)

• तागालोग [\(PDF\)](#)

• भियतनामी [\(PDF\)](#)

• बर्मी [\(PDF\)](#)

• नेपाली [\(PDF\)](#)

• कोरियन [\(PDF\)](#)

• थाई [\(PDF\)](#)

• इन्डोनेसिया [\(PDF\)](#)

• कम्बोडियन (खमेर) [\(PDF\)](#)

• मंगोलियन [\(PDF\)](#)

◆ विदेशी भाषामा लेखिएको श्रमिकहरूको क्षतिपूर्ति बीमाको पर्चाको लागि कृपया यहाँ हेर्नुहोस्।

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html>

◆ विदेशी भाषामा परामर्श गर्न सक्ने स्थान र फोन नम्बरको लागि यहाँ हेर्नुहोस्।

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

## रोजगारदाताहरूको लागि

विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श र सहयोग कार्यालयले विदेशीहरूलाई रोजगार दिने रोजगारदाताहरूबाट श्रम व्यवस्थापन आदि सम्बन्धी परामर्श र साइटमा समर्थनको लागि अनुरोधहरू स्वीकार गर्दछ।

- साइटमा समर्थन [\(PDF\)](#)

हामी वेब कन्फरेन्सिङ प्रणाली "Microsoft Teams" को प्रयोग गरेर समर्थन (रिमोट समर्थन) पनि प्रदान गर्दछौं। यदि तपाईं इच्छुक हुनुहुन्छ भने, कृपया आवेदन दिन स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस् (विवरणका लागि संलग्न पुस्तिका हेर्नुहोस्)।

- रिमोटबाट समर्थन [\(PDF\)](#)

◆ विदेशी भाषाको मोडेल श्रम सर्त सूचनाको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

- अंग्रेजी [\(PDF\)](#)
- चिनियाँ [\(PDF\)](#)
- पोर्तुगाली [\(PDF\)](#)
- स्पेनी [\(PDF\)](#)
- तागालोग [\(PDF\)](#)
- भियतनामी [\(PDF\)](#)
- बर्मी [\(PDF\)](#)
- नेपाली [\(PDF\)](#)
- कोरियन [\(PDF\)](#)
- थाई [\(PDF\)](#)
- इन्डोनेसिया [\(PDF\)](#)
- कम्बोडियन (खमेर) [\(PDF\)](#)
- मंगोलियन [\(PDF\)](#)

◆ विदेशी भाषाको मोडेल श्रम नियमहरूको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

• अंग्रेजी ([Word](#)) ([PDF](#))

• चिनियाँ ([Word](#)) ([PDF](#))

• पोर्तुगाली ([Word](#)) ([PDF](#))

• भियतनामी ([Word](#))

◆ विदेशी श्रमिकहरूको लागि स्वास्थ्य र सुरक्षा उपायहरूको लागि कृपया यहाँ हेर्नुहोस्।

विदेशी श्रमिकहरूको लागि स्वास्थ्य र सुरक्षा उपायहरूको लागि प्रयोग गर्न सकिने शिक्षण सामग्री उपलब्ध गराउँछौं।

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>

◆ विदेशीहरूको लागि रोजगारको नियम, विदेशीहरूको निवासको श्रेणीहरू (आवासीय स्थिति),

रोजगार व्यवस्थापन दिशानिर्देशहरू आदिका लागि कृपया यहाँ हेर्नुहोस्।

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/gaikokujin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/gaikokujin/index.html)



## रोजगारदाताहरूको लागि उत्कृष्ट उदाहरणको सङ्कलन

- ◆ विदेशी विद्यार्थीहरूलाई भर्ती गर्न र कम्पनीमा सामेल भएपछि कसरी सक्रिय भूमिका खेल्ने भनेर हाते पुस्तिका सिर्जना गरेका छौं। कृपया विवरणहरूको लागि यहाँ जाँच गर्नुहोस्। [\(PDF\)](#)
- ◆ उच्च-दक्ष विदेशी कामदारहरूका लागि आकर्षक काम गर्ने वातावरण विकास गर्न ~ रोजगारी व्यवस्थापन सुधार गर्नका लागि उपयोगी उत्कृष्ट उदाहरणको सङ्कलन [\(PDF\)](#)
- ◆ विदेशीहरूद्वारा उपयोग उत्कृष्ट उदाहरणको सङ्कलन विदेशीहरूसँग राम्रो काम गर्नको लागि~ [\(PDF\)](#)
- ◆ विदेशबाट IT कामदारहरू स्वीकार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुदाँहरू [\(PDF\)](#)
- ◆ उच्च-दक्ष विदेशी कामदारहरूको उपयोगको लागि अभ्यास पुस्तिकाको लागि कृपया यहाँ हेर्नुहोस्।
  - उच्च-दक्ष विदेशी कामदारहरू भर्ना गर्न खोज्ने कम्पनीहरूको लागि [\(PDF\)](#)
  - पहिले नै उच्च-दक्ष विदेशी कामदारहरूलाई काममा राखेका छौं, चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका कम्पनीहरूको लागि [\(PDF\)](#)