

ネパール語



शान्ति र सुरक्षानीति सम्बन्धि पुस्तक

Master Guide for
Safety and Security

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

स्टेज 1 आफुलाई सुरक्षित राख्ने तरिका सम्बन्धीको अध्याय

शहर खतराले भरिएको छ/ राति अबेर बाहिर जान मनाही (जादै नजानु).....	6
सुरक्षित रूपमा बाहिर हिंड्ने उपकरण या साधन.....	7
नचिनेका मान्छेले बोलाए भने त्योबेला सावधान हुनुहोस्/सामानको चोरि गर्ने मान्छेसँग सतर्क रहनुहोस्.....	8
यहाँ तपाईंलाई कसरि सडकमा सुरक्षितसँग हिंड्ने सिकाइन्छ/स्न्यच गर्ने (लुटेर भान्ने) सँग सावधान रहनुहोस्.....	9
"यौन दुर्व्यवहार गर्ने र लुकेर फोटो-भिडिओ खिच्ने" देखि सावधान रहनुहोस् /	
डराएको बेला मद्दतको लागि आवाज दिनुहोस्.....	10
यहाँ तपाईंलाई साइकल कसरि सुरक्षितरूपमा चढ्ने भनेर सिकाउने छ.....	11
साइकल चढ्दा गर्ने नहुने कुरा / घरमा बालबालिका मात्र हुँदा सावधान हुनुपर्ने कुरा.....	12
यदि कुनै घटना वा दुर्घटना भयो भने, "110" मा सम्पर्क गर्नुहोस्.....	13
पुलिसमा जानुहोस् यदि त्यहाँ केहि खतरनाक छ/	
यदि तपाईंलाई गार्हाँ भैरहेको छ भने वरपरक ठुला मान्छेहरू सँग कुरा गर्नुहोस्.....	14
मोबाइल फोनमा "फिल्टरिङ्" सेट गर्नुहोस् / SNS को सुरक्षितसँग प्रयोग गर्ने तरिका.....	15
शंकास्पद SNS को बारेमा सावधान रहनुहोस्/	
यदि तपाईंलाई कसैले नग्न फोटो पठाउन भनेर भने पनि अस्विकार गर्नुहोस्.....	16

स्टेज 2 गर्न मनाही गरेका कुरा बुझाउने अध्याय

आफ्ना साथीहरूलाई नाकुटनुहोस्/अरुको हरेको वस्तुको स्वामित्व आफुले नराख्नुहोस्.....	19
पसलको सामानहरू उठाउनु या चोरिगर्नु भनेको 「शपलिपिटिंग (मान्बिकी)」भनिने अपराध हो/	
"शपलिपिटिंग (मान्बिकी) मा सहयोग" गर्नु पनि एक अपराध हो.....	20
भित्तामा जथाभावी भित्ताचित्र लेख्ने वा कोर्ने नगर्नुहोस्/चक्कु बोक्नु अपराध हो.....	21
रक्सि चुरोट पिउनलाई 20 वर्ष र गाडी चलाउन लाई 18 वर्ष देखि	
रेल र बसको भाडा ठीकसँग तिर्नुहोस्.....	22
लागु औषधि (ड्रग्स) कहिले पनि प्रयोग नगर्नुहोस्.....	23
गाँजा सुरक्षित वस्तु होइन / सजिलै कमै हुने त्यस्तो कुनैपनि ज्यालादारी (बाइतो) काम हुँदैन.....	24
जब तपाईं SNS मा अन्य व्यक्तिको जानकारी पोस्ट गर्दै हुनुहुन्छ भने अतिनै ध्यान दिनुहोस् /	
SNS इत्यादि बाट कसैलाई चोट पुराउने कुरा पोस्ट नगर्नुहोस्	25
इन्टरनेटमा गर्न नहुने कुरा.....	26

स्टेज 3 सहयोगी साथीहरूको परिचय गराउने अध्याय

यदि तपाईं लाई समस्या छ भने, सल्लाह गरौं.....	29
वेबसाइटको जानकारी र एफारू को उपयोग गरौं.....	30
यदि तपाईंको साथीले तपाईंलाई "नराम्रो कुराहरू" गर्न आग्रह गर्नुभयो भने.....	31
अभिभावकहरू ले हेर्नुहोला	32

कार्टून चित्रको जानकारी



नायक
TOAN

अपरिपक्व नायक हिरो जो भर्खर TOKYO मा आएका । यदि एक खराब शत्रु आयो भने पनि उनीसंग रक्षा गर्ने क्षमता छैन ।



जादुगर
SHIN

एक सिकारू जादुगर जो भर्खर TOKYO मा आएका छन् । नराम्रो निम्ता को बाबजुद यिनलाई अस्वीकार गर्ने जादू याद छैन ।



MIMAMORYINU

TOKYO का एक सुरक्षाका पेसेबर गार्ड । जो समस्याहरू आफैले समाधान गर्न सक्दैनन् तिनीहरूलाई यिनले सुरक्षा प्रदान गर्छन् ।

क्लियर गर्नुपर्ने चिजहरू

TOKYO मा रमाईलो र सुरक्षितसँग जीवन बिताउन, तथा खतरनाक शत्रुहरूबाट आफूलाई जोगाउन «आत्म-रक्षा क्षमता» र «नराम्रो चीजबाट जोगिन सक्ने क्षमता» र सहयोगका लागि साथीहरू खोज्न आवश्यक हुन्छ ।

स्टेज 1

आफूलाई सुरक्षित राख्ने तरिका सम्बन्धिको अध्याय

स्टेज 2

गर्न मनाही गरेका कुरा बुझाउने अध्याय

स्टेज 3

सहयोगी साथीहरूको जानकारी गराउने अध्याय

स्टेज 1



आफूलाई सुरक्षित राख्ने तरिका
सम्बन्धिको अध्याय

शहर खतराले भरिएको छ

शहरमा धेरै खतराहरू छन्।

स्कूल जाँदा र फर्किँदा साथीहरूसँग सँगै रहनु राम्रो हुन्छ। अँध्यारो सडक र थोरै मानिस भएको ठाउँ खतरनाक हुन्छ। कृपया हिँड्दा वरिपरि ध्यान दिएर हेर्नुहोस्। खतरामा रहेको महसुस गरेमा आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई मद्दतको लागि आवाज दिनुहोस्।

राति अबेर बाहिर जान मनाही (जादै नजानु)

शरद ऋतु र जाडो मौसममा बेलुका धेरै अँध्यारो हुन्छ। अँध्यारो भएपछि वरपर धेरै मानिसहरू भएको र उज्यालो सडकहरूमा हिँड्नुहोस्।

17 वर्ष मुनिका व्यक्तिहरूलाई राति 11 बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान

4 बजेसम्म घरबाट बाहिर निस्कन अनुमति छैन।

यो टोकियो महानगर अध्यादेश (टोकियोको कानून) द्वारा निर्धारण गरिएको छ।

प्रश्नोत्तर



17 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरू कति बजे देखि कति बजेको बिचमा बाहिर निस्कन हुँदैन?

①

बेलुकी 9 बजे देखि
बिहान 4 बजे सम्म

②

बेलुकी 10 बजे देखि
बिहान 4 बजे सम्म

③

राति 11 बजे देखि
बिहान 4 बजे सम्म

सुरक्षित रूपमा बाहिर हिड्ने उपकरण या साधन

अपराधी लखेट्ने बुज्जर

जब तपाईं बटन थिच्नुहुन्छ वा डोरी तान्नुहुन्छ, तपाईंले चर्को स्वर सुन्नुहुनेछ। अर्को व्यक्ति तर्सिन्छ र भाग्छ, साथै अरुलाई खतराको संकेत दिन पनि सक्नु हुन्छ।



टल्किने सामान या फिता

अँध्यारोमा, यो बस्तु कारको प्रकाशमा टल्किने गर्दछ र तपाईंलाई त्यहाँ कोही व्यक्तिहरू छन् भन्ने थाहा दिलाउँछ। यसलाई तपाईंको बाहुलाको ओरिपरि लगाउने वा तपाईंको झोला वा साइकलमा जोड्न सक्नुहुनेछ।



प्रश्नोत्तर



सुरक्षा बजर कस्तो बेलामा प्रयोग गर्नुपर्छ?

- 1) बिहान उठ्ने बेलामा
- 2) खतरा महशुस भएको बेलामा
- 3) महत्त चाहेको बेलामा



नयाँ शक्ति!
शान्तिसँग या ढुक्कसँग
बाहिर जाने क्षमता बनाइसके सिके

नचिनेका मान्छेले बोलाए भने त्योबेला सावधान हुनुहोस्

नचिनेका मान्छेले बोलाएमा, उक्त मान्छेसँग दुरी राख्नुहोस् ।
जब तपाईंलाई कर गरि गरि बोलाई राख्छ र कार मा चड्न जबर्जस्ती गर्छ
भने कृपया सुरक्षा बजर प्रयोग गरेर वा ठूलो आवाज प्रयोग गरेर मद्दतको
लागि आवाज दिनुहोस् ।



नयाँ शक्ति!
अपरिचित या नचिनेको
मान्छेले बोलाउदा कसरि व्यवहार
गर्ने भन्ने कुरा सिके

LEVEL
UP

सामानको चोरि गर्ने मान्छेसँग सतर्क रहनुहोस

आफूमँग भएका सामानलाई सकेसम्म आफूसँगै राख्न होला।
बहुमूल्य चीजहरू जस्तै पर्सया वालेटलाई तपाईंको
झोलाको भित्रपट्टी राख्नुहोस्।



यहाँ तपाईंलाई कसरि सडकमा सुरक्षितसँग हिंड्ने सिकाइन्छ

फुटपाथ छ भने फुटपाथमा हिंड्नुहोस्। सडक पार गर्दा, जेब्राक्रस बाट कट्नुहोस्। दायाँ र बायाँ ध्यानपूर्वक हेरेर गाडीहरु प्रति सावधान रहेर सडक पार गरौं।

हिँड्दै स्मार्टफोनको प्रयोग गर्ने वा हिँड्दा चर्को संगीत सुन्ने गर्नाले कसैसँग ठोकिन सकिने, दुर्घटना या चोटपटक निम्त्याउन सक्ने भएकोले यसो नगरौं।



स्यच गर्ने (लुटेर भाग्ने) सँग सावधान रहनुहोस्

"स्यचर" (जबरजस्ती अरूको सामानहरू लुटेर भाग्ने व्यक्ति) बाट सावधान रहनुहोस्। कार वा मोटरसाइकलमा सवार भएर आउने व्यक्तिहरूले हिंड्ने मानिसहरूका सामानहरू चोर्न सक्छन्। सडकमा हिँड्दा, आफ्नो झोला सडकको गाडी गुड्ने भागको उल्टो पट्टिको हातले समात्नुहोस्।



LEVEL
UP

नयाँ शक्ति!
महत्त्वपूर्ण चीज या सामान
हरूको चोरी हुनबाट कसरि बच्ने
भन्ने कुरा सिके

"यौन दुर्व्यवहार गर्ने (चिकाड) र लुकेर फोटो-भिडिओ खिचे (तोउसचु)"
देखि सावधान रहनुहोस्

शरीर छुने, स्कर्टको भित्र को फोटो खिचे खोज्ने खराब नियतका मानिसहरु हुन्छन। यसलाई "यौन दुर्व्यवहार गर्ने (चिकाड) र लुकेर फोटो-भिडिओ खिचे (तोउसचु)" भनिन्छ। भीडभाड भएको रेल वा पार्कको शौचालय जस्ता देख्न गाह्रो हुने ठाउँहरू खतरनाक हुन्छन्। यदि तपाईंले कसैलाई अनौठो व्यवहार गर्ने मान्छे देख्नुभयो भने, सावधान रहनुहोस्। यदि तपाईं समस्यामा हुनुहुन्छ भने, कृपया 110 डायल गर्नुहोस् वा मद्दतको लागि आवाज दिनुहोस्।

महानगरीय प्रहरी विभागको अपराध रोकथाम एप Digi Police
मार्फत तपाईं डराएको बेलामा स्क्रिन वा आवाजद्वारा मद्दत माग्नुहुन्छ।



डराएको बेला मद्दतको लागि आवाज दिनुहोस

यदि तपाईं डराउनुहुन्छ भने, "Digi Police" जस्ता एप प्रयोग गर्नुहोस् वा तपाईंको घरमा दौडनुहोस् जहाँ बच्चाहरूले 111 डायल गर्न सक्छन् र वयस्कसँग मद्दत माग्नु सक्छन्।

बालबालिका 110 नं को घर
(पिपो-कुनको घर जस्ता अन्य नामहरू पनि छन्)

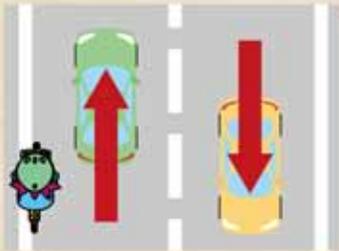
यस प्रकारका स्टिकरहरू भएका पसल र घरहरूले बालबालिकाहरू डराएर भागेको बेला उनीहरूलाई मद्दत गर्नेछन्। नाम र स्टिकरहरू स्थान अनुसार फरक हुन्छन्।



यहाँ तपाईंलाई साइकल कसरि सुरक्षितरूपमा चढ्ने भनेर सिकाउने छ

साइकल चलाउँदा, रोडवेमा चलाउनुहोस्। सडकमा चलाउँदा बायाँ तर्फ चलाउनुपर्छ। यदि तपाईं सडकमा चलाउन सक्नुहुन्न भने, फुटपाथमा बिस्तारै चलाउनु पर्छ।

[रोडवे मात्र छ भने]



[रोडवे र फुटपाथ छ भने]



* १२ वर्ष मुनिका बालबालिकाले फुटपाथमा चलाए पनि हुन्छ।

आफ्नो अमूल्य जीवन बचाउन, साइकल वा किक-स्कुटर चलाउँदा वयस्क र बालबालिका दुवैले हेलमेट लगाउनुपर्छ।

[वयस्क र बालबालिका दुवै]

[किक-स्कुटर चलाउँदा पनि]



साइकल चलाउँदाका नियमहरू सिकौं।
टोकियो महानगरको साइकल सिक्ने एप "रिनतारे"

साइकल चलाउँदा गर्न नहुने कुरा

खतरा हुने भएकाले निम्न तरिकाले नचलाउनुहोस्।

[छाता ओढेर]



[स्मार्टफोनको स्क्रिन हेर्दै]



[दुईजना चढ्ने]



[अर्को साइकल सँग समानान्तर]



घरमा बालबालिका मात्र हुँदा सावधान हुनुपर्ने कुरा

प्रश्नोत्तर



घरमा एकलै हुँदा इन्टरकमको घण्टी बज्यो।

एकजना अपरिचितले "आमालाई चोट लागेको छ तुरुन्तै बाहिर आउनुस्!" भनेर भन्यो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ?

- ① आमालाई मद्दत गर्न बाहिर जान्छु।
- ② अगाडिको ढोका को चुकुल नखोलिक्न, म आमालाई फोन गरेर जाँच गर्छु।

सिर्जना गर्ने कुराहरूमा ध्यान राखेर लेखिएको छ। यसलाई पढेर आफ्नो जीवनमा लागू गर्न सक्नुपर्ने कुराहरूलाई चिन्नुपर्नेछ।

सिर्जना गर्ने कुराहरूमा ध्यान राखेर लेखिएको छ। यसलाई पढेर आफ्नो जीवनमा लागू गर्न सक्नुपर्ने कुराहरूलाई चिन्नुपर्नेछ।

यदि कुनै घटना वा दुर्घटना भयो भने, "110" मा सम्पर्क गर्नुहोस्

"110" यो नम्बर घटना, दुर्घटना वा आपतकालीनको फोन नम्बर हो। जब त्यस्तो आपतकालीन परिस्थिति देख्न हुन्छ यो नम्बरमा पुलिसलाई कल गर्न सक्नुहुनेछ।

110 यो महानगर पुलिस विभाग* हो।
यो घटना हो कि दुर्घटना हो?
(पहिले हामी यसरी जापानी भाषामा जवाफ दिनेछौं)

*टोकियोको प्रहरी



- ① पहिले, कृपया तपाईं कुन भाषामा बोल्न चाहानुहुन्छ बताउनुहोस्।
- ② त्यसपछि, कहिले, कहाँ र के भयो बताउनुहोस्।
(यदि तपाईं एक अपराधी देख्नुहुन्छ, उसका पनि विशेषताहरू बताउनुहोस्)
- ③ तपाईंको नाम र फोन नम्बर बताउनुहोस्।

*हतारमा नभएको बेलामा आफ्नो चिन्ता वा समस्याको बारेमा कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया #9110 मा फोन गर्नुहोस्।

पुलिसमा जानुहोस् यदि त्यहाँ केहि खतरनाक छ

शहरमा धेरै पुलिस चौकी (कोबान) छन्।
जब तपाईं खतरामा हुनुहुन्छ,
या यदि तपाईंसँग कुनै चिन्ताको बिषय छ भने,
नजिकैको पुलिस चौकीमा जानुहोस् ।



यदि तपाईंलाई गार्हो भैरहेको छ भने वरपरक ठुला मान्छेहरूसँग कुरा गर्नुहोस

हेपाई (बुलिइड) (सँगै नखेल्ने, नबोल्ने वा कसैको बारेमा नराम्रो कुरा भन्ने काम) कहिल्यै गर्नु हुँदैन। यदि तपाईंको साथीले तपाईंलाई हेपेमा (बुलिइड गरेमा), तुरुन्तै तपाईंको परिवारको सदस्य वा शिक्षकसँग कुरा गर्नुहोस्। आफ्नो समस्याको बारेमा आफ्नो परिवार वा शिक्षकलाई भन्नु नराम्रो कुरा होइन।

WakaNavi α (टोक्यो युवा समग्र परामर्श केन्द्र)

युवाहरूका विभिन्न सरोकारहरूको लागि सम्पर्कको समग्र बिन्दु (टेलिफोन र लाइन एप जापानी भाषामा मात्र उपलब्ध छन्। इमेल र कुराकानीहरू अंग्रेजी, चिनियाँ र कोरियाली भाषामा पनि उपलब्ध छन्)



मोबाइल फोनमा "फिल्टरिङ" सेट गर्नुहोस्

खराब वेबसाइट हरू हेर्दा तपाईंलाई अवैध रूपमा ठूलो रकमको लागि शुल्क लगाउन सक्नेछन् । 17 वर्ष सम्मका व्यक्तिहरूले शंकास्पद साइटहरू नदेखिने गरि "फिल्टरिङ" सेट गरेको पक्का गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई "फिल्टरिङ" सेटिङ्स गर्ने तरिका थाहा छैन भने, मोबाइल पसलमा गएर सम्पर्क गर्नुहोस् ।

फिल्टरिङ...

बच्चाहरूका लागि हानिकारक वेबसाइटहरू रोक्नको लागि प्रयोग गरिने सेटिङ

SNS को सुरक्षितसँग प्रयोग गर्ने तरिका

SNS मा लेख्न र फोटो पोष्टिङ गर्न सुविधाजनक छ । तर, SNS प्रयोग गर्ने केहि व्यक्तिहरू खराब व्यक्ति हुन्छन् । तिनीहरूले दुरुपयोग गर्नको लागि तपाईंको नाम वा फोटो प्रयोग गर्न सक्छन्, त्यसैले कृपया आफ्नो नाम नलेख्नुहोस् वा तपाईंको फोटो पोस्ट नगर्नुहोस् ।

कृपया SNSमा आफ्नो नाम, ठेगाना वा फोटो पोस्ट नगर्नुहोस् ।

साथै, SNS मा तपाईंले चिनाजानी गरेका मानिसहरूलाई तैत्तिकै भेट्ने काम नगर्नुहोला ।

*कृपया पृष्ठ 25 पनि हेर्नुहोस् ।



शंकास्पद SNS को बारेमा सावधान रहनुहोस

कोहि मान्छेहरु जानाजानी गलत कुराहरु SNS मा हलिदिन्छन। भूकम्प र ताइफुन आदिको बारे सहि जानकारी हरु सार्वजनिक संस्थान [शहरका जनताको लागि काम गर्ने स्थान] हरूबाट उपलब्ध हुन्छन। कृपया ति संस्थाहरुको वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्।



LEVEL
UP

नयाँ शक्ति!
इन्टरनेटलाई सुरक्षित रूपमा
प्रयोग गर्ने क्षमताको बारेमा सिके ।

यदि तपाईंलाई कसैले नान फोटो पठाउन भनेर भने पनि अस्विकार गर्नुहोस्

कसैलाई आफ्नो नाङ्गो फोटो पठाउनु हुँदैन।
आफ्नो साथी वा प्रेमि-प्रेमिकाहरूलाई पनि
नपठाउनुहोस्। यदि तपाईंले फोटो पठाउनुभयो भने,
यो SNS मा संसारभरि फैलिन सक्छ।
त्यस्तो फोटो कहिल्यै मेटाउन सकिदैन।



प्रश्नोत्तर



सामाजिक सन्जालमा
भेटनुभएको व्यक्तिसँग समस्यामा
परमा के गर्नुहुन्छ?

- 1 स्टेसनमा भेटर सुलह गर्हु
- 2 आफ्ना अभिभावक र शिक्षकहरूसँग परामर्श गरेर समस्या समाधान गर्हु
- 3 अर्को पक्षले माफी नमागोसम्म छोड्दिन।

LEVEL
UP

नयाँ शक्ति!
यौन हिंसा [आफ्नो शरीरसँग सम्बन्धित
खराब अनुभवहरू] बाट बच्न सक्ने भएँ।

स्टेज 1 पुरा भयो!



नयाँ शक्ति! अब तपाईं सुरक्षित रूपमा TOKYO
मा बस्न सक्नुहुन्छ...
तपाईं एक राम्रो नायक (हिरो) भैसक्नुभयो !

LEVEL
UP

पृष्ठ 2



गर्न मनाही गरेका कुरा
बुझाउने अध्याय

आफ्ना साथीहरूलाई नकटनुहोस्

झगडामा भएपनि वा केहि अप्रिय घटना भयो भने पनि, आफ्ना साथीहरूलाई हिर्काएर चोट पुर्याउन हुँदैन। पहिले, आफ्ना साथीसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईं समस्यामा हुनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो नजिकको वयस्क व्यक्तिसँग परामर्श गर्नुहोस्।



अरुका हराएको वस्तुहरूको स्वामित्व आफुले नराख्नुहोस्

यदि तपाईं कसैको हराएको वस्तु भेट्नुभयो भने, त्यसलाई पुलिस स्टेशन वा पुलिस चौकीमा लैजानुहोस् । ति वस्तुलाई आफैँसरा राख्नु अपराध हो। जसको वास्तु हो उसको अनुमति बिना, आफू र आफ्नो परिवारक व्यक्तित्व बहेकको साइकल चलाउनु पनि अपराध हो ।



पसलको सामानहरू उठाउनु या चोरिगर्नु भनेको [शपलिप्टिग (मान्चिकी)] भनिने अपराध हो

रकम ठुलो या सानो संग मतलब नभई, यदि तपाईं पसलको समानलाई पैसा नतिरी आफ्नो बनाउनु भयो भने त्यसलाई शपलिप्टिग (मान्चिकी) को अपराध [कानूनमा तोकिएको खराब काम] मानिन्छ । पैसा नतिरी पसलको खानेकुरा खानुभयो भने पनि त्यो अपराध मानिन्छ ।



"शपलिप्टिग (मान्चिकी) मा सहयोग" गर्नु पनि एक अपराध हो

यदि तपाईंको साथीले तपाईंलाई शपलिप्टमा आमन्त्रित गर्दछ भने, यसलाई अस्वीकार गर्न नबिर्सनुहोस् । आफ्नो साथीहरूले शॉपलिप्ट गर्दा पसलेले नदेखने गरि मद्दत गर्नु या सहयोग पुराउनु पनि अपराध हो । "शपलिप्टिग" या "शपलिप्टिगको मा साथ दिनु" यी दुवै कुरा जसै फेला पर्छ र पक्राउ पर्नेछ ।

⟨पर्चा⟩

शपलिप्टिग गर्दै नगरौं!



【初等教育の学校での子供たちのために】



【中学校での子供たちのために】

भित्ता मा जथाभाबी भित्ताचित्र लेखे या कोर्ने नगर्नुहोस

अरूको घरको भित्ताहरूमा चित्र वा अक्षर लेख्ने गर्नु हुँदैन।
यो एक अपराध [कानूनमा तोकिएको गरिएको खराब काम] हो।
पार्कका बेन्च वा भित्ताहरू जस्ता
सबैले प्रयोग गर्ने बस्तुहरूमा पनि
लेख्न हुँदैन।



चक्कु बोक्नु अपराध हो

आत्मरक्षाको लागि भएपनि चक्कु बोक्नु अपराध हो। यो कानून र अध्यादेश (टोकियो महानगरको कानून) द्वारा निर्धारण गरिएको छ र पालना गर्नुपर्छ। कृपया चक्कुको सट्टा सुरक्षा बजर बोकेर हिँड्नुहोस्।



रक्सि चुरोट पिउनलाई 20 वर्ष र गाडी चलाउन लाई 18 वर्ष देखि

20 वर्षको उमेर हुनु अघि रक्सी सेवन वा धुम्रपान गर्नु हुँदैन।

यो कानून द्वारा निर्धारण गरिएको छ।

कार वा मोटरसाइकल चलाउन लाइसेन्स चाहिन्छ।

साथीले गरौं भनेपनि यी कुराहरू नगर्नुहोस्।

"म गर्दिन" भनेर अस्वीकार गर्नुहोस्।



रेल र बसको भाडा ठीक्साँग तिर्नुहोस्

ट्रेन र बसहरूको भाडा सही रूपमा तिर्नुहोस्।

जुनियर हाई स्कूल वा सोभन्दा माथिका विद्यार्थीहरूले वयस्कहरूको समान रकम तिर्नु पर्छ।

जुनियर हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूले बच्चाहरूको पैसामा सवारी गर्नु हुँदैन।

यो एक अपराध [कानून द्वारा तोकिएको गरिएको खराब काम] हो।



लागु औषधि (ड्रग्स) कहिले पनि प्रयोग नगर्नुहोस्

यदि तपाईं "लागु औषधि" प्रयोग गर्नुभयो भने मुटु र शरीरलाई विभिन्न क्षति हुनेछ। शरीरका विभिन्न समस्या निस्किएर सबैभन्दा खराब अवस्थामा मर्न पनि सकिन्छ।



उत्तेजक औषधि
या लागुपदार्थ



गाँजा



MDMA



कोकेन



हेरोइन



खतरनाक लागु औषधि

जापानमा लागुऔषध प्रयोग गर्नु, राख्नु, दिनु वा लिनु अपराध [कानूनमा तोकिएको खराब काम] हो।

यदि कसैले "दुब्लाउने औषधिहरू छन्" "पढाई मा राम्रो हुन्छ"

"निन्द्रा नलाग्ने" आदि भनेर भने पनि तपाईंले यसलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन।



<पर्चा>

STOP!! लागु पदार्थ दुर्वेसनि



नयाँ शक्ति!

के निषेधित छ भनेर छुट्टाउन
सक्ने क्षमता प्राप्त गरेको छु!

गाँजा सुरक्षित वस्तु होइन

"गाँजा सुरक्षित छ" भन्ने बुझाई गलत छ। दिमागको लागि हानिकारक हुने कुरा थाहा भैसकेको छ। कृपया यसलाई प्रयोग नगर्नुहोस्। विदेशमा गाँजा सामग्री समावेश मिठाई बेचिन्छ, भूलवस नकिन्न होसियार हुनुहोस्।



सजिलै कमाए हुने त्यस्तो कुनैपनि ज्यालादारी (बाइतो) काम हुँदैन

सजिलै धेरै कमाइ हुने त्यस्तो ज्यालादारी काम हुँदैन। उदाहरणको लागि "सम्मानहरू लिइ दिने मात्रै" भन्ने SNS बाट आएको एउटा ज्यालादारी काम (पोर्टटाइम काम) बास्तवमा मान्छेलाई झुठो बोलेर पैसा माग्ने "विशेष ठगि" भनिने अपराध [कानूनमा तोकिएको खराब काम] हुन सक्छ।



नयाँ शक्ति!
सजिलै पैसा कमाउने
त्यस्तो पैसा हुँदैन भन्ने कुरा सिके !

जब तपाईं SNS मा अन्य व्यक्तिको जानकारी पोस्ट गर्दै हुनुहुन्छ भने अतिनै ध्यान दिनुहोस्

कृपया SNS मा नाम, ठेगाना वा फोटो जस्ता व्यक्तिको पहिचान चिनिने कुनै पनि कुरा पोस्ट नगर्नुहोस्।
तपाईंका साथीहरूको बारेमा लेख्नु अघि उनीहरूलाई सोच्नुहोस्।



SNS इत्यादि बाट कसैलाई चोट पुराउने कुरा पोस्ट नगर्नुहोस्

SNS इत्यादि बाट कसैलाई चोट पुराउने कुरा वा कसै बारे नराम्रो कुरा पोस्ट नगर्नुहोस्।
यो अपराध (कानूनले तोकेको गरेको खराब काम) हुन सक्छ।
कृपया सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्नु अघि राम्ररी सोच्नुहोस्।



इन्टरनेटमा गर्न नहुने कुरा

कृपया इन्टरनेट प्रयोग गर्दा नियमहरू पालना गर्नुहोस्।
कहिलेकाहीँ आफूले गल्ती गरिरहेको छु भनेर थाह पनि हुँदैन। कृपया
सावधान रहनुहोस्।

《उदाहरण》

- मैले अवैध वेबसाइट बाट शुल्क लाग्ने गेमलाई निःशुल्क डाउनलोड गरेर खेल्ने गरेको छु।
- मैले मेरो साथीको आईडी र पासवर्डलाई अनुमतिबिना प्रयोग गरि इन्टरनेट चलाएँ।
- मेरो कक्षाको साथीको नयाँ तस्वीर मलाई एसएनएसमा पठाइएको थियो र मैले यो अर्को सहपाठीलाई पठाएँ।
- मैले SNS मा एक हल्का भावनासंग पसलको बारेमा नराम्रो कुरा लेखे, ग्राहक हरू पसलमा आउन छाडे अनि पसल बन्द भयो।

SNS मा तपाईंले नाम उल्लेख नगरेपनि, गलत काम गरेको भएमा निश्चय नै फेला पर्नेछ। यदि तपाईंलाई “यो खराब काम हो कि जस्तो” भन्ने लागेमा तपाईंका वरपरका वयस्कहरूसँग वा “कोताएरू” परामर्श गर्नुहोस।

कोताएरू

इन्टरनेट र स्मार्टफोनबाट
अज्ञपरने समस्याहरूको लागि
परामर्श डेस्क।
(जापानी भाषा मात्र)



नयाँ शक्ति!

मैले इन्टरनेटलाई सही
तरीकाले प्रयोग गर्ने क्षमताको
हासिल गरे।

LEVEL
UP

स्टेज 2 पुरा भयो!



अपराध नजिकै आएपनि त्यसलाई अस्विकार गरेर
TOKYO (टोकियो) जीवनयापन गर्न सक्ने भएँ...
तपाईं एउटा महान जादूगर हुनुहुन्छ!

LEVEL
UP

सूटेज 3



सहयोगी साथीहरुको जानकारी
गराउने अध्याय

यदि तपाईंलाई लाई समस्या छ भने, सल्लाह गरौं

यदि तपाईं कुनै समस्यामा पर्नु भएको छ भने, तपाईंको वरपरको वयस्कहरू र सार्वजनिक संस्थाहरूसँग सल्लाह लिनुहोस्।
नगरपालिका र राजधानीमा काउन्टरहरू ले पनि तपाईंलाई विभिन्न परामर्शमा मद्दत गर्दछ।
कृपया सरकारी कार्यालयको वेबसाइट हेर्ने गर्नुहोला।

[टोकियोका परामर्श दिने एजेन्सीहरू]

《टोकियोको विदेशी परामर्श》

विदेशी महानुभावहरूले जान्न चाहेको कुरा या कुनै पनि समस्याको बारेमा परामर्श गर्न सक्नुहुनेछ।

भाषा	परामर्श गर्ने दिन	परामर्श समय	फोन
अंग्रेजी	सोमबारदेखि शुक्रवार	बिहान 9:30 बजे देखि दिउँसो को 12 बजे दिउँसो १ देखि 5 बजे	03-5320-7744
चीनियाँ	मंगलबार र शुक्रवार		03-5320-7766
कोरियाली	बुधवार		03-5320-7700

《सुरक्षा सम्बन्धि परामर्श》

महानगर पुलिस विभाग जीवन सुरक्षा परामर्श केन्द्र
(विदेशीहरूको लागि विशेष परामर्श) *अंग्रेजी भाषा, चिनियाँ भाषा, कोरियन भाषा आदि।

फोन : 03-3503-8484 (साप्ताहिक दिन बिहान 8:30-बेलुका 5:15 बजे)

महानगर पुलिस विभाग यङ टेलिफोन कर्नर

*केवल जापानी भाषामा मात्र

फोन : 03-3580-4970 (24 सै घण्टा बर्ष भरि खुला)

वेबसाइटको जानकारी र एफारू को उपयोग गरौं

यंहा उपयोगी वेबसाईटहरू र एफहरू पनि छन्।
समस्यामा पर्नु भन्दा अगावै यसलाई "रोकथाम" को लागि प्रयोग गरौं।

- सुरक्षित र ढुक्कको जीवनयापनको लागि पर्चा (टोकियो महानगर)



- सुरक्षित र ढुक्कको जीवनयापनको लागि भिडियो (टोकियो महानगर)



- जीवनयापनमा उपयोगी जानकारी सङ्कलन गरिएको पोर्टल साइट (टोकियो बहुसांस्कृतिक सहजीवन पोर्टल साइट)



बहुभाषीआवाजीअनुवादगर्ने एप
"VoiceTra"

यो एप्लिकेसन जसले स्मार्टफोनमा कुरा गर्दा विदेशी भाषामा अनुवाद गर्छ । (निः शुल्क)



VoiceTra सपोर्ट पृष्ठ



यदि तपाईंको साथीले तपाईंलाई "नराम्रो कुराहरु" गर्नु आग्रह गर्नुभयो भने

यदि एक साथीले "यो अपराध हो "जस्तो लाग्ने काममा सहयोग मागेमा के गर्नुहुन्छ ?

चिन्ता नलिनुहोस् कि यदि तपाईंले उसको आग्रह अस्वीकार गर्दा,
तपाईंलाई साथीले छोड्छ भनेर ।

एक मित्र जसले तपाईंलाई एक अपराधमा निम्तो दिन्छ साँचो अर्थ मा उ
तपाईंको साथी होईन।

स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गरौं!

ः अस्वीकार गर्ने तरिका ः

- तपाईंले अस्वीकार गर्नु भएको शब्दहरू दोहोर्याउनुहोस्।

「यो काम गर्दिन ! यो कुनै हालत मा गर्दिन ।」

- अरू मानिस या कानूनको सहयोग लिनुहोस् ।

「मेरो बुवाले मलाई रोक्नुभयो।」

「यो कानूनद्वारा न षे धितछ।」

- त्यो ठाउँबाट अन्तै जानुहोस ।

「मेरो अरु काम छ」

「मलाई रुचि छैन」



अभिभावकहरु ले हेर्नुहोला

"जापान सुरक्षित छ"

भनिन्छ तर जापानमा पनि बच्चाहरू संलग्न मामिला र दुर्घटनाहरू भएका छन्। यस्तो वातावरणको विकास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ जहाँ बच्चाहरूले सजिलैसँग आफ्नो परिवारसँग परामर्श गर्न सक्दछन् जसले गर्दा उनीहरूले आफ्नो अपराध रोकथाम गर्ने क्षमताको विकास गर्न सक्नुन। धेरै बच्चाहरू जो जोखिम मा पर्दा पनि आफ्नो परिवारले गाली गर्छन र हप्काउनेछन् भनेर कुरा गर्न डराउने गर्छन।

यदि तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको व्यवहार अनौंठो लाग्छ भने, कृपया उनीसँग कुरा गर्नुहोस्।

विशेष गरी, आजकल SNS आदिबाट समस्यामा परेका बच्चाहरूको संख्या बढिरहेको छ। हानिकारक साइटहरू र अपराधिक क्षतिहरूको पहुँचबाट बचाउन तपाईंको बच्चाको स्मार्टफोनमा "फिल्टरिङ्ग" को सुबिधालाई सेट गरेको निश्चित गर्नुहोस्। सार्वजनिक संस्थानहरूले दोभाषे र अनुवाद मेशीनहरू प्रयोग गरेर परामर्श दिने सुबिधाको व्यवस्था पनि छ। यदि तपाईंसँग केहि प्रश्नहरू छन् भने कृपया सार्वजनिक परामर्शको डेस्कमार्फत परामर्श लिनुहोस्।



मसँग TOKYO मा सुरक्षित रूपमा बाँच्ने क्षमता छ!
जहाँसम्म, खराब नियतका दुश्मनहरू बढ्न सक्छन् र बिभिन्न
प्रतिरोधका साथ आक्रमण गर्न सक्छन।
अन्तमा, त्यस्तो बेला आवश्यक पर्ने
"क्षमता" को प्रत्याभूति गर्नुहोस !



हरेक दिन मानिसलाई भेट्दा अभिबादन गर्ने बानि गरौ !
स्थानीय व्यक्तिहरूसँगको गहिरो सम्बन्ध राखेमा तपाईंलाई गारो हुँदा मद्दत गर्दछन ।



मान्छे र वरपरका चीजहरूको कदर गरौं!
आफूलाई गारो हुँदाको कुरा राम्रो संग याद गर्नुभो भने यसको कारण तपाइलाई पत्ता लाग्नेछ ।



आफ्ना प्रतिज्ञाहरू र नियमहरू पालना गर्नुहोस !
तपाईं आफ्ना प्रतिज्ञाहरू र नियमहरू पालन गर्न सक्नु भएन भने तपाईं खतरामा पर्ने सम्भावना पनि उति नै बढी हुन्छ ।

नयाँ शक्ति!

TOKYO मा रमाइलो र सुरक्षितसंग बसोबास
गर्ने एक क्षमतवान नायक व्यक्ति बन्न सफल भए !

**LEVEL
UP**



अब तपाईं पनि नायक बन्न सक्नुहुन्छ!
अन्तिम अध्याय

तपाईं टोकियोमा आफ्ना साथीहरूसँग खुसी र सुरक्षित रूपमा जीवनयापन गर्नसक्ने हुनको लागि यो अन्तिम अध्याय हो। सबै प्रश्नहरूको सही जवाफ दिएर एक सक्षम नायक बनें!

प्रश्नोत्तर

1

साइकल चलाउँदा दाहिने तर्फ चलाउनु हुन्छ? बायाँ तिर चलाउनु हुन्छ?

1 दायाँ तिर

2 बायाँ तिर

3 जुन तिर भएपनि फरक पर्दैन

प्रश्नोत्तर

2

SNS मा भेटिएको व्यक्तिले तपाईं बस्ने स्थान वा तपाईंको विद्यालय बारे सोधेमा के गर्नुहुन्छ?

1 बस्ने स्थानबारे भन्छु

2 पढिरहेको विद्यालयबारे भन्छु

3 केही पनि भन्दैन

प्रश्नोत्तर

3

SNS मा साथी बनेको व्यक्तिले तपाईंको नग्न फोटो पठाउन भनेमा के गर्नुहुन्छ?

- 1 अर्को व्यक्तिलाई नग्न फोटो पठाउछु
- 2 अभिभावक र शिक्षकहरूसँग परामर्श गर्छु र कुनै हालतमा पठाउँदैन।
- 3 उसप्रति माया लागेर, अनुहारको फोटो मात्र पठाउँछु।

प्रश्नोत्तर

4

एक पटकको लागि मात्र लागुऔषध (ड्रग्स) प्रयोग गरे भने के हुन्छ?

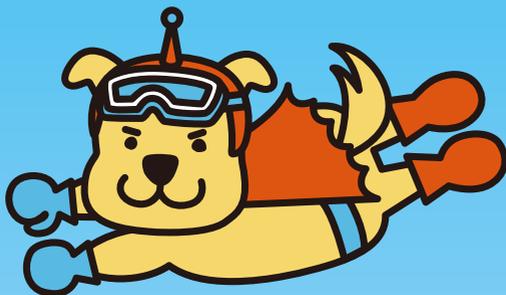
- 1 अध्ययन गर्दा प्रयोग गरेमा निद्रा लाग्दैन र यसले तौल घटाउन मद्दत गर्ने भएकोले यो शरीर को लागी राम्रो हुन्छ।
- 2 एक पटक मात्र प्रयोग गर्दा शरीरलाई हानि गर्दैन त्यसैले ठीक छ।
- 3 अस्पताल वा औषधि पसलमा खरिद गरिएका औषधिहरू बाहेक अन्य औषधिहरू कहिल्यै प्रयोग गर्न हुँदैन।

प्रश्नोत्तर

5

यदि कसैले सजिलो पार्ट-टाइम काम (बाइतो) गरेर धेरै पैसा कमाउन भन्यो भने के गर्नु हुन्छ?

- 1 प्याकेजहरू प्राप्त गरिदिने मात्र सजिलो पार्ट-टाइम काम (बाइतो) हो, त्यसैले आवेदन दिएर हेर्छु।
- 2 सजिलो पार्ट-टाइम काम (बाइतो) बाट पैसा कमाइने भन्ने हुँदैन त्यसैले यसलाई स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गर्छु।
- 3 आफुलाई रुचि भएकोले, आफ्नो ठेगाना र फोटो पठाएर हेर्छु।



東京都

【सम्पर्क गर्नु】

☎ 03(5388)2744

✉ S1170302@section.metro.tokyo.jp

सहयोग: महानगर पुलिस विभाग

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

石油系溶解剤を
含まないインキを
使用しています。

ねん がつはっこう
2025年12月発行

印刷物登録番号

(07) 33