11
2026

तोयोनाका नगरपालिका

# मासिक सूचना पत्र

# とよなかし からの おしらせ

नेपाली संस्करण/ネパール語版

प्रकाशन: तोयोनाका नगरपालिका मानव अधिकार नीति विभाग
発行：豊中市人権政策課　2026年　11月号
हरेक महिनाको 1 तारिखमा प्रकाशन　毎月1日発行

यो सूचना पत्र, तोयोनाका नगरपालिका र यसका सम्पूर्ण शाखा कार्यालयहरु, तोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्र "कोकुसाई कोर्यू सेन्टर", सामुदायिक भवनहरु र पुस्तकालयहरुमा उपलब्ध छ । नगरपालिका वा तोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्रको वेबसाइटमा पनि यो सूचना पत्र हेर्न सकिन्छ ।

このおしらせは、市役所、とよなか国際交流センター、各出張所、公民館、図書館などに おいています。
豊中市、とよなか国際交流センターのホームページでも見ることができます。

## तोयोनाकामा बिदेशी नागरिकहरुका लागि परामर्श काउन्टर

तोयोनाका नगरपालिकाको पहिलो भवनको पाचौ तल्लाको 502 नम्बरको काउन्टरमा अंग्रेजी र चिनियाँ भाषामा सोधपुछ सरसल्लाह गर्न सकिने काउन्टर रहेको छ । नगरपालिकाका कार्य प्रक्रियाको अनुबाद वा अन्य नबुझिएको कुरा भएमा यहाँ आउनुहोस्।
अंग्रेजी भाषा: सोम, मंगल, बिहि र शुक्रबार　चिनियाँ भाषा: बुधबार
समय: 10:00～17:00 (12:00～13:00 बाहेक)
★अन्य भाषा र समयको लागि कम्तिमा 1 हप्ता अघि जानकारी दिनुहोस् ।

★ सम्बन्धित बिभागमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्दा जापानी भाषामा बोल्नु पर्ने हुन्छ । अंग्रेजी र जापानी भाषामा सोधपुछ गर्नका लागि तलको तोयोनाका नगरपालिकाको नम्बरमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

## 豊中市の外国人相談窓口

豊中市役所 第一庁舎5階502番に、英語、中国語で話せる 窓口があります。
市役所での 手続きの通訳、その他 分からないことがあれば 来てください。
英語：月・火・木・金曜日　中国語：水曜日
時間：ともに10：00～17：00（12：00～13：00を除く）
★ほかの日時・言語は 1週間前までに 問い合わせてください。

★ 担当の部署へ直接連絡するときは日本語でお願いします。
英語と中国語による問合せは下記の豊中市役所の番号で受付けています。

## तोयोनाका नगरपालिका ☎06-6858-2730 फ्याक्स:06-6846-6003 इमेल：jkokusai@city.toyonaka.osaka.jp

तोयोनाका कोकुसाई कोर्यू सेन्टर (हान्क्यू तोयोनाका स्टेसन अगाडीको "एत्रे तोयोनाका" छैठौं तल्ला) मा तपाईले जापानको जनजीबनको बारेमा जुनसुकै कुरा पनि सल्लाह गर्न सक्नुहुन्छ। (दाम्पत्य जिबन, शिक्षा, बालबच्चा हुर्काउने सम्बन्धि, रेसिडेन्ट परमिट, कागजी प्रक्रिया, जापानी भाषा, मानबीय सम्बन्ध, काम, बिमा आदि)
सोम, मंगल, बिहि, शुक्र, शनिबार: अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, फिलिपिनो, भियतनामी, नेपाली, थाई, इन्डोनेशियाली, स्पेनी भाषा (सोम र मंगलबार सेन्टरमा आउनु हुँदा टेलिफोन वा अनुबाद गर्ने यन्त्र को सहायताले भाषा अनुबाद गरिनेछ। पोर्चुगाली भाषाको को लागि १ हप्ता पहिले बुकिंग गर्नु पर्दछ।)
★सार्बजनिक बिदा र वर्षान्त र नयाँवर्षमा सेन्टर बिदा हुनेछ।
समय : 11:00～16:00
(सेन्टरमा आउने तरिकाको लागि दायाँ पट्टि को चिन्ह रिड गर्नुहोस् ।)

とよなか国際交流センター（阪急豊中駅前「エトレ豊中」6F）では日本での生活について、何でも相談できます。（夫婦関係、教育、子育て、在留資格、手続き、日本語学習、人間関係、仕事、保健　など）
月・火・木・金・土曜日：英語、中国語、韓国・朝鮮語、フィリピノ語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、スペイン語（月・火はセンターに来られた場合、電話か翻訳の機械で通訳できます。ポルトガル語は1週間前に予約してください）
★祝日と年末年始は休み
時間：11:00～16:00 （センターへのアクセスは右のマークから）

## तोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्र ☎06-6843-4343 फ्याक्स:06-6843-4375 इमेल：atoms@a.zaq.jp

★सूचनाका बिषयहरु परिबर्तन हुन सक्ने भएकोले ध्यान दिनुहोस् ।

★お知らせの内容は変更になる場合がありますので、ご注意ください。

## —★—★—★— यो महिनाको सूचना —★—★—★—

### ■ प्यारेन्टिङ च्याटबोट सेवा नोभेम्बर 2 मा सुरु हुने

हामी "प्यारेन्टिङ एआई च्याटबोट" (Parenting AI Chatbot) सुरु गर्दैछौं, जसको माध्यमबाट तपाईंले गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था र बालबालिकाको हेरचाहसम्बन्धी सल्लाह वर्षको 365 दिन, 24 सै घण्टा लिन सक्नुहुनेछ। अभिभावकत्वसम्बन्धी आफ्ना चिन्ता र द्विविधाहरू व्यक्त गरेर मनका कुराहरू व्यवस्थित गर्न सक्नुहुन्छ भने आवश्यक परेको खण्डमा यस बोटले तपाईंलाई उपयुक्त परामर्श सेवा वा सहयोग कार्यक्रमहरूबारे जानकारी दिनेछ।
यसमा कुनै नाम वा सम्पर्क विवरण आवश्यक पर्दैन; तपाईंले गुमनाम रूपमा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।
कुनै पनि चिन्ता सानो हुँदैन। यदि कसैसँग कुरा गर्न मन लागेमा, च्याटमार्फत कुराकानी सुरु गर्नुहोस्।

सेवा लिन यहाँ जानुहोस् →

सोधपुछ : बाल सहयोग विभाग ☎ 06-6852-5422

## —★—★—★— こんげつのおしらせ —★—★—★—

### ■11月2日から子育てチャットボット始まります

妊娠・出産・子育てに関する悩みを、24時間365日いつでも相談できる「子育てAIチャットボット」が始まります。子育ての不安や悩みを話しながら整理し、必要に応じて相談窓口やサービスを案内します。
名前や連絡先の入力は不要、匿名で相談できます。
どんな小さなことでも大丈夫。「誰かに相談したい」と思ったらまずはチャットで相談を。

利用はこちらから→

問い合わせ：こども支援課　☎06-6852-5422

## ■"ओयाको": विदेशी आमाहरूको लागि ठाउँ (ओकामाची, शोनाई, सेत्री)

हामी पुस्तकालयमा "ओयाको" (अभिभावक र बच्चा) नामक साप्ताहिक भेला आयोजना गर्छौं, जसले बच्चा हुर्काउने विदेशी आमाहरूलाई सुरक्षित र आरामदायी ठाउँ प्रदान गर्दछ।
विदेशी महिला र बच्चा हुर्काउने बालबालिकाहरूलाई भाग लिन स्वागत छ।
यो जापानको जीवन र बच्चा पालनपोषणको बारेमा जापानी भाषामा कुराकानी गर्ने, कुराकानी गर्ने र नयाँ साथीहरू बनाउने ठाउँ हो।
कृपया सोधपुछ गर्न नहिचकिचाउनुहोस्।
**मिति र समय** : प्रत्येक मंगलबार, 10:00-12:00
**स्थान** : ओकामाची पुस्तकालय, सेत्री पुस्तकालय, शोनाई पुस्तकालय
**सहभागिता शुल्क** : नि:शुल्क
**सोधपुछ** : टोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय केन्द्र ☎06-6843-4343

## ■外国人ママのための場所「おやこ」(おかまち・しょうない・せんり)

子育て中の外国人ママが安心して過ごせる場所、外国人ママのための場所「おやこ」を毎週図書館で開催しています。
子育て中の外国人女性と子どもが参加できます。
日本での生活や子育てについて日本語で話をしながら交流し、友だちをつくることができる場です。
気軽にお問合せください。
**日時**：毎週火曜日10:00～12:00
**場所**：岡町図書館、千里図書館、庄内図書館
**参加費**：無料
**問い合わせ**：とよなか国際交流センター☎06-6843-4343

## — ★—★—★— कार्यक्रम —★—★—★—

## ■ महिला र विदेशीहरूको दृष्टिकोणबाट विपद् पूर्वतयारी

विपद्को समयमा महिला र विदेशीहरूलाई आवश्यक पर्ने सहयोग र उद्धार आश्रयस्थलहरूको बारेमा व्याख्यान/कार्यशाला, र आपतकालीन खानाको स्वाद लिने कार्यक्रम । यो कार्यक्रम 'सजिलो जापानी भाषा' मा सञ्चालन हुनेछ; दोभाषे सेवा उपलब्ध हुनेछैन।
**मिति र समय** : शनिबार, डिसेम्बर 12, 10:00-14:00
**लक्ष्य दर्शक** : महिला, 40 जना
**दर्ता** : नोभेम्बर 5, बिहीबारदेखि, फोन वा शहरको वेबसाइट मार्फत। पहिले आउनेलाई पहिलो सेवाको आधारमा। शुल्क तिरेर बालबालिकाको हेरचाह सेवा लिन सकिनेछ।
**स्थान** : टोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय केन्द्र र अन्य स्थानहरू
**सोधपुछ** : टोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय केन्द्र ☎06-6843-4343

## —★—★—★— イベント —★—★—★—

## ■女性・外国人の視点で考える防災

災害時に女性と外国人に必要な支援や避難所について考える講座・ワークショップ、防災食の試食。通訳なし、やさしい日本語で実施。
**日時**：12月12日（土）10:00～14:00
**対象**：女性、40人
**申し込み**：11月5日（木）から電話、または市HP。先着順。有料保育あり
**場所**：とよなか国際交流センターほか
**問い合わせ**：とよなか国際交流センター☎06-6843-4343

## ■सेत्रीमा विदेशीहरूको लागि दैनिक जीवन र काम सम्बन्धी बहुभाषिक परामर्श कार्यक्रम

**मिति र समय** : नोभेम्बर 26 (बिहिबार), 13:00-16:00 (अन्तिम प्रवेश 15:30)
**सामग्री** : कार्यस्थलका समस्याहरू, जागिर खोज्ने सल्लाह, जीवन सल्लाह, बसोबास स्थिति, वैवाहिक सम्बन्ध, बाल हेरचाह, शिक्षा, आदि सहित कुनै पनि विषयको बारेमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं बहुभाषी कर्मचारीहरूसँग स्वतन्त्र रूपमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। बालबालिकाहरूलाई पनि साथमा ल्याउन सकिन्छ।
अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, नेपाली, भियतनामी, थाई, इन्डोनेसियाली, फिलिपिनो, स्पेनिश र रूसी भाषामा अनुवाद उपलब्ध छ।
कुनै आरक्षण आवश्यक छैन।
**शुल्क** : नि:शुल्क
**स्थान** : सेत्री कम्युनिटी सेन्टर (सेत्री कोलाबोरेसन सेन्टरको तेस्रो तल्ला)
**सोधपुछ** : टोयोनाका अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय केन्द्र ☎06-6843-4343

## ■外国人のためのくらしと仕事の多言語相談会in千里

**日時**：11月26日（木）13:00～16:00（最終受付15:30）
**内容**：職場の悩みや求職相談、生活の相談、在留資格、夫婦関係、子育て、教育などなんでも相談できます。多言語スタッフと気軽にお話できます。子どもを連れてきてもOKです。
英語、中国語、韓国朝鮮語、ネパール語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、フィリピノ語、スペイン語、ロシア語の通訳があります。
予約はいりません。
**費用**：無料
**場所**：千里公民館（千里コラボセンター3階）
**問い合わせ**：とよなか国際交流センター☎06-6843-4343

## ■संसारभरका भाषाहरूमा चित्र पुस्तक समय र संसारभरका खेलहरू

**मिति र समय** : शनिबार, नोभेम्बर 7,10:30-12:00
**सामग्री** : चित्र पुस्तक पढ्ने, हातको प्रयोग गरी खेलिने खेलहरू र अन्य।
**लक्ष्य दर्शक** : 1 वर्ष वा सोभन्दा माथिका बालबालिका र उनीहरूका अभिभावक (15 जोडी/समूहमा सीमित)
**दर्ता** : कार्यक्रमकै दिन कार्यक्रम स्थलमा (पहिलो आउनेलाई प्राथमिकता दिइने)
**स्थान र सोधपुछ** : हिगाशी-तोयोनाका पुस्तकालय ☎06-6856-4660

## ■世界のことばでえほんのじかん＆世界のあそび

**日時**：11月7日（土）10:30～12:00
**内容**：絵本の読み聞かせと、手遊びほか
**対象**：1歳以上の子どもと保護者、15組
**申し込み**：当日会場。先着順
**場所・問い合わせ**：東豊中図書館☎06-6856-4660