



年末年初 休息日通知

目录

◆ 年末年初休息日通知	1
◆ 预防衰弱!	2
◆ 请大家预防热休克	3
◆ 地域社区活动的介绍	4
◆ 欢迎积极参加社区沙龙	5
◆ 地震时使用电梯的注意事项	6
◆ 对长期居住的住户房屋进行修缮	8
◆ 让孩子远离意外!	9
◆ 大件垃圾丢弃须知	9
◆ “东京都伴侣关系宣誓制度”启动	10
◆ 人权周~ 敬请大家共同参与	11
◆ 自动银行转账的指引	12
◆ “JKK 东京客服中心”电话号码	12

○ 本公社的年末年初休息日如下

➔ 从 12 月 29 日 (周四) 至 1 月 3 日 (周二)

○ 管理事务所的年末年初休息日如下

➔ 从 12 月 29 日 (周四) 至 1 月 3 日 (周二)

※ 营业时间为半天的管理事务所休息日为 12 月 28 日 (周三) 至 1 月 5 日 (周四)

紧急情况时的联系方式

若在年末年初停业期间发生漏水等需要进行维修的紧急情况或事故或火灾, 请联系以下电话

“JKK 东京 客服中心”

☎ 0570-03-0032 (全年 24 小时对应)

不熟悉使用接线中心电话, 或使用手机免费通话、优惠活动者
请拨打

⇒ ☎ 03-6279-2963

※ 发生事故或火灾时, 也请通知警察或消防部门

预防衰弱！

即使是“寒冬时节”，也请保持与社会的交集

衰弱指的是身体或心灵衰弱，以及与社会的关联变得薄弱的状态。

预防衰弱可以延长大家保持健康的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

不知不觉中已经到了冬季，这个季节大家都容易变得懒得出门，减少活动。

为了健康以及预防衰弱，外出并与他人接触是非常重要的。因此在地区内或社会中，建立一个“容身之所”是关键秘诀所在。比如说可以参加志愿者活动，或者退休后继续工作等。不过重要的是根据自身的健康状态和生活状态，不断寻找能够“乐在其中的活动”。参与到社会活动中以及与社会联结，可能会产生新的机会，创造出良性循环。因为各种缘由难以积极参与活动的朋友也请试着寻找每天可以参与的活动与场所等，尽量不要失去与社会的联结，这是非常重要的。

请大家先尝试一天至少出门一次以上，不管是什么目的都可以，购物也好，感兴趣的活动也好，在和社会产生交集的过程中感受季节的变化。此外，与亲人、朋友偶尔互相联络也很重要。写信、邮件、电话等都可以，如果可以现在就试着联系一下亲朋，或者出门转转吧。



请大家预防热休克

热休克指的是冬天在浴室、盥洗室、洗手间等处因急剧的温度变化导致血压大幅上下波动，对人的心脏或血管等造成负担的现象。

高龄人群及高血压、糖尿病等人群尤其需要注意。



主要对策

沐浴前对更衣室或浴室进行升温

用淋浴头加热水、给浴缸注入热水后，打开浴缸盖子等

※盥洗室、洗手间使用暖气设备时，请注意火灾及通风。



水温设定为41℃以下

泡澡时间最好不要超过 10 分钟

41℃
以下



避免在饭后立即沐浴或酒后沐浴

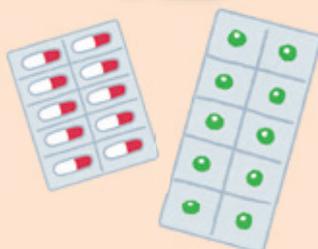
温度下降的深夜及早晨，沐浴也要多加小心



入浴前后记得补充水分



避免服用精神安定药品或安眠药等后入浴



不可从浴缸中猛然站起



地域社区活动的介绍

东葛西第一住宅 微笑星期四

活动日：每月两次 第二和第四个周四
时间：10:45 ~ 11:45



为大家介绍江户川区的“东葛西第一住宅”的地域社区活动“微笑星期四”。

微笑星期四的介绍

“微笑星期四”是利用社区沙龙（集会所），召集住户和社区居民定期举办的活动。在 JKK 住宅助手工作人员的协助下，从今年 7 月开始举办的。

在地域上的社会福祉协议会（和之家 桑川）的帮助下，每个月两次（第二和第四个周四）请来在江户川区内活跃的预防衰弱体操的讲师，组织大家做伸展活动和脑部活跃训练。



参加活动时，可以在健康训练日历上盖参加印章。

活动场面

使用椅子锻炼躯干的运动、目光随着指尖上下左右移动、左右手的手指边做不同的动作边计数等各种会使用到头脑的训练。中途可以补充水分或者休息，大家可以按照自己的节奏参与活动，在活动中获得成就感而开心的表情令人印象深刻。



※本报道基于 2022 年 9 月 15 日的采访。

公社一直致力于增加维护住户和社区居民们联结的聚集机会。



【官网】JKK 东京(東京都住宅供給公社)

@JKKTOKYO_info

通知大家有关住宅管理的最新信息、优惠・活动信息等。



请积极参加社区沙龙

社区住宅内的社区沙龙（聚会所），是所有入住居民等都可以使用的公共设施。

加入感兴趣的小组活动或者自治体活动，与同样在育儿阶段的邻居一起休闲使用，或者老年人在这里放松使用，甚至还可以远程办公等，欢迎积极参与。

预约方法

从使用日的一个月前开始可以向管理办公室提交申请。（如果未成年人单独参加，请父母代为申请。）



【JKK 住宅助手】为社区活动的筹建等提供协助

居民们与地方自治团体等合作发起居民参与型的活动和企划，或者以兴趣和技能为主的交流等时，JKK 住宅助手会协助这些活动的筹建。



“希望在平常的聚会中做一点不一样的事情”的居民，请有效参考 JKK 住宅助手的体操和手工视频。

发布在 YouTube 上！



<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/smile-assistant.html>

地震时使用电梯的注意事项

地震时请勿使用电梯

电梯安装有地震感应器，感应到地震后会在最近楼层停止后，电梯门打开，灯光关闭，催促人群避难。一定时间（15～20秒）后，门会自动关闭，若按下“开门”按钮会再次开门。

电梯根据震级会在短暂停止工作后再次启动，但是地震时存在余震，请勿在电梯内避难。



地震时若有人被困于电梯内该怎么办.....

连续按住电梯内的紧急呼叫按钮约 5 秒以上，就能接通电梯维护管理公司、管理事务所或者 1 楼电梯大厅的内线电话并进行对话。

切勿试图撬开电梯门。可能导致坠落至升降通道内。



地震时若管理员不在, 请确认电梯内是否有人被困

1. 通过内线电话确认是否有人被困在电梯内。

若 1 楼电梯口有内线电话, 请使用内线电话呼叫电梯内部, 确认是否有人被困在电梯内。

2. 从电梯口周围确认是否有人被困在电梯内。

(1) 请根据电梯口楼层指示灯确认电梯停靠楼层, 透过安全窗确认是否有人被困在电梯内。

另外, 若确认已在楼层停靠的电梯内有人被困其中, 请引导被困者按住“开门”按钮并尝试打开电梯门。此时, 若电梯门无法打开, 请联系电梯维护管理公司。



(2) 若电梯口楼层指示灯熄灭, 由于不清楚电梯停靠位置, 请在每个楼层向电梯内喊话。若有人被困在电梯内, 请联系电梯维护管理公司。

地震发生后的电梯修复

若东京都内所有区域发生震级为 4 级以上地震, 电梯维护管理公司会以栋为单位, 确保最低限度的垂直流线, 进行“1 栋 1 部修复”工作(所需时间比修复所有电梯所需时间少 30% 左右)。此时优先以救出被困电梯内人员为主, 按照医院等体弱者使用的建筑、公用度高的建筑、约 60 米(20 层)以上高层住宅的顺序进行修复。

因此, 60 米(19 层)以下或安装有多部电梯的住宅楼, 若要完全修复所有电梯需要花费更多时间, 敬请理解。

此外, 发生震级为 4 级以上地震时, 无需联络电梯维护管理公司也会按顺序进行修复作业。



对长期居住的住户房屋进行修缮 (榻榻米、拉门、涂饰、乙烯基墙纸的修缮)

我们于 2019 年 9 月 2 日对修缮费用负担划分进行了重新制定,有关榻榻米、拉门、涂饰、乙烯基墙纸(以下简称为“榻榻米地板等 4 个项目”)的修缮,我们将从持续居住年数长的住户开始依次进行。

※关于 2019 年 9 月 2 日重新制定的修缮费用负担划分的详细内容,请查阅官网上发布的“修缮费等的费用负担划分一览表”。



此次符合条件的住户

截止 2022 年 9 月 30 日为止持续居住年数超过 40 年的住户
(1982 年 9 月 30 日前签约的住户)

此外,从 2023 年 1 月下旬左右开始,我们会向符合条件的住户邮寄“关于修缮申请的通知”,敬请等待。

※去年已通知过的住户不会再次通知,但此类住户可以申请修缮。

※由于改建工程开始搬迁或即将搬迁的住宅(赤堤住宅、部分祖师谷住宅及部分大藏住宅)的住户,不列入本次申请对象。此外,我们会处理紧急维修,请提出申请。

维修申请

请参阅发送给符合条件的住户的“关于修缮申请的通知”,了解申请方法及维修内容。

●如持续居住年数超过 40 年的客户申请“榻榻米地板等 4 个项目”的修缮,符合以下案例的情况下,公社无法负担修缮费,敬请知悉。

项目	公社无法负担修缮费的修缮项目(由住户承担费用进行修缮的项目)	
①更换榻榻米地板	<ul style="list-style-type: none"> ■ 榻榻米表面和边缘的磨损、变色 ■ 因沾水引起的腐蚀 ■ 因香烟等烧焦的孔 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 因钢琴等重物造成的凹陷 ■ 壁虱滋生
②更换拉门和拉窗(骨架、边框)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 不妨碍关闭的翘曲、破损 ■ 拉门和拉窗纸的污垢、破损 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 因日晒等引起的拉门和拉窗纸的变色
③墙壁、天花板、门窗隔扇等的局部涂饰	<ul style="list-style-type: none"> ■ 对浴室以外的房间、厨房(墙壁和天花板)的基材没有影响的剥落 ■ 因发霉而引起的污损 	
④局部重糊墙壁和天花板的乙烯基墙纸	<ul style="list-style-type: none"> ■ 对基材没有影响的局部剥落 ■ 因发霉而引起的污损 	

※ 因篇幅有限,详情请参考寄送给符合条件住户的“关于修缮申请的通知”。

※ 因实施修缮等作业,导致需要搬动家具时由住户负担搬动作业及费用。

让孩子远离意外!

一到寒假，孩子们在住宅区公园里玩耍的机会就会增加。在公园里请正确使用游乐设施，玩耍时注意不要让孩子受伤。此外，请注意不要在住宅区的隐蔽场所、停车场和电梯内等地方玩耍。

近年来，常发生儿童利用阳台、走廊、楼梯转身平台等附近的物品作为垫脚物后跌落的意外，在这些地方玩耍十分危险。请不要在小孩可能有跌落危险的地方放置任何可能被当做垫脚物的物品。

大家不经意的关心、注意会成为保护孩子安全的重要力量，因此请留意保持一个让孩子们安心玩耍的环境。

大件垃圾丢弃须知

我们时常会在住宅区内的垃圾回收点，发现大件垃圾被弃置的情况。

在丢弃大件垃圾之前，必须向所在区市提前提交申请。

若在未进行申请的情况下擅自弃置大件垃圾，垃圾将不会得到回收，这会为其他居民造成困扰。

请务必遵守各区市的规定，在提交申请之后丢弃大件垃圾。



注意

根据家电回收法，“空调”、“电视（显象管电视、液晶、等离子电视）”、“冰箱·冰柜”、“洗衣机·衣物烘干机”属于回收家电，不能作为大件垃圾处理。

“东京都伴侣关系宣誓制度”启动

为了加深对多样化性别理解，减少作为人生伴侣共同生活的 LGBT 等人士在生活上的困扰，打造宜居的环境，东京在 2022 年 11 月启动了伴侣关系宣誓制度。



东京都伴侣关系宣誓制度

这是东京都受理互为伴侣关系的两个人宣誓、申报并开具证明（开具受理证明书）的制度。东京都内的 16 个自治体（※）引进了同样的制度，同时东京都是日本全国首个可以网上申报并开具证明的自治体。此外，东京都还在不断推进在日常生活中遇到各种困难时能够使用到受理证明书。

（※截至 2022 年 10 月）

对象

满足以下所有条件的两个人

- 两个人宣誓互为伴侣关系
- 双方皆成年，没有配偶（包括事实婚姻）或其他的伴侣存在，双方没有近亲关系
- 两人或其中一人居住在东京都内（包括在三个月内计划搬入东京都），在职或在校求学中

伴侣关系

双方或任何一方是性少数（LGBT 等）人士，作为人生的伴侣尊重彼此的人权，两人约定为在日常生活中持续相互帮扶的关系。

◎“东京都伴侣关系宣誓制度”相关咨询请联系

东京都 总务局 人权部 企划课 ☎03-5388-2337

详情请点击这里▶
(人权部 HP)



伴侣关系受理证明书等可用于办理 JKK 住宅的手续。

JKK 住宅可使用东京都伴侣关系宣誓制度受理证明书或其他地方公共团体发行的伴侣关系相关证明书，办理同居或居住名义变更的手续。

· 同居

租借人与伴侣关系人或其三亲等以内的血缘关系人同居时

· 名义人变更

租借人名义变更为伴侣关系人或其三亲等以内的血缘关系人时

◎JKK 住宅的同居、名义变更手续的相关咨询热线

JKK 东京 客服中心 ☎0570-03-0031

※不熟悉使用接线中心电话，或使用手机免费通话、优惠活动者请拨打

☎03-6279-2962

东京都的通知

不是“某个人”的事情。

12月10日为“人权日”，从12月4日到10日为“人权周”。

12月4日～12月10日为人权周。大家常说“没有人权的地方就没有和平”，全世界都认可尊重人权是和平的基础。

“人权”指“确保所有人的生命与自由，并追求各自幸福的权利”或“所有人与生俱有的、像人一样生存的权利”。然而如今却出现了歧视性表述、霸凌或虐待、跟踪行为等忽视他人人权的问题。

重要的是大家要构建起互相关心、让所有人过上幸福的生活，尊重人权的社

会。

东京都人权广场的指引

东京都人权广场是东京都设立的人权启蒙基地设施。这里有东京2020残奥会比赛使用的轮椅等展览，提供亲身体验高龄人士、残障人士、孕妇等所感受的一些生活不便的区域，还有图书资料室等，在这里可以“体验”、“交流”、“注意”、“理解”、“创造和发明”人权的有关事项。欢迎大家来访学习人权相关的知识。



所在地：东京都港区芝2-5-6
芝256SQUARE大楼1楼、2楼
电话：03-6722-0123
HP：<https://www.tokyo-hrp.jp/>
开馆时间：从9点30分至17点30分
休馆日：星期日、年末年初

※来馆参观时，请协助遵守防止新冠疫情感染传播措施。

12月10日至16日为“北朝鲜侵犯人权问题启蒙周” 至今存在多名与东京有关的绑架受害者、特定失踪者等

除了政府认定的绑架受害者之外，还有众多特定失踪者等无法排除被绑架可能性的人士。其中，包括多名居住并在都内失踪的人士，至少有50人至今仍杳无音信。

为了让所有被绑架受害者早日回国，让我们每个人都来发出声音，推动解决绑架问题。

- “绑架受害者解救运动”网络写真展
12月5日(周一)～28日(周三)
- 东京都厅点亮蓝丝带灯展和悬挂蓝丝带旗
12月10日(周六)～28日(周三)

在都厅第一本厅舍点亮象征“蓝丝带”的蓝色灯光，同时在都厅前的中央通道悬挂蓝丝带旗

东京都总务局人权部人权政策推进课 03-5388-2588(直播电话)

人权部主页

人权之门

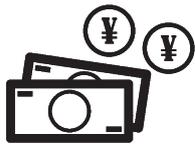
搜索

人权部 Twitter



请使用便利的自动银行 转账业务支付房租等费用

新生银行·永旺银行等可以注册自动银行转账业务。没有注册好自动银行转账的客人，请积极考虑趁这个机会使用自动银行转账服务。向金融机构提交自动银行转账申请书后大约2个月之后可以开始自动银行转账。

自动银行 转账的 手续方法	①填写申请表	②提交给银行	③收到通知	④开始自动银行转账
				
			※自动银行转账开始月份的上旬	※每月7号扣除当月的费用

※自动银行转账申请书请到管理事务所、窗口中心领取。需要邮寄的客人请联系客服中心。

请打电话或者在官网站上确认支持自动银行转账业务的机构及手续方法。



咨询处

“JKK 东京 客服中心”的电话号码①

网址

<https://www.to-kousya.or.jp/>

←扫描二维码即可打开银行转账相关页面。



“JKK 东京 客服中心”的电话号码

★通过窗口中心咨询的客人请打此号码

接待时间 上午9点～ 下午6点（周六、日、节假日、年末年初除外）

①各种手续、房租支付、入住方式的咨询

●导航电话



0570-03-0031

●不使用导航电话的客人
使用手机的免费通话或折扣服务的客人

☎03-6279-2962



②修缮的申请、咨询

漏水等紧急修缮、事故及火灾等关乎居住者安危的
紧急联系电话365天24小时开通。

●导航电话



0570-03-0032

●不使用导航电话的客人
使用手机的免费通话或折扣服务的客人

☎03-6279-2963



导航电话

使用固定电话拨打时按市内通话费收费（公共电话、PHS除外）。
使用手机拨打时不能享受各电话公司的免费通话或折扣服务。

※周一及节假日次日的上午9点到10点之间来电
较多可能很难接通。非紧急情况建议您在其他
时间段拨打。



▶关于手续等方面经常被
提问的问题请看这里

