



【发行】 东京都住宅供給公社 公社住宅事业部 公社管理課
 邮编150-8543 东京都涩谷区涩谷1-15-15 涩谷美竹公寓

改头换面的JKK东京， 扬帆起航

JKK东京通过住房支援都民生活，以贡献社会为首要使命，大胆挑战开创性举措，将创造东京的未来视为理念之一。

公社在2022年4月1日更新了徽标和吉祥物形象，这当中蕴含了公社为之追求的工作态度和祈愿。

目录

- ◆ 改头换面的 JKK 东京，扬帆起航 1
- ◆ 社区活动介绍 2
- ◆ 预防衰弱！ 3
- ◆ 关于住宅设施改造施工 4、5
- ◆ 关于网络连接 6
- ◆ 若您发现阳台或窗边扶手异常，
请联系我们 6
- ◆ 请支持自卫消防训练 7
- ◆ 账户汇款的指引 8
- ◆ “JKK 东京客服中心”电话号码 8

新 徽 标



徽标中，从右上方朝向左下方表示了“从窗户射入房间的阳光”，象征着“真诚且贴心，提供温暖服务的JKK东京”。

另外，有力地指向右上方的箭头，表示了全体员工向着共同的目标奋斗不息的工作态度，以及走在时代前端的探索实践。

该图形结合了曲线和直线，表达了从软件和硬件两个方面为各种问题创造最佳解决方案的业务活动。

“温暖您和生活。”表现了JKK东京贴近居住“人群”，并同时为他们的“生活”带去温暖的姿态。

新 吉 祥 物



基本档案

“UTOJIRA”是一条鲸鱼精灵，它的背上驮着JKK东京描绘的理想街镇。它飘飘地漂浮在半空，温情脉脉地守护着居民们。

看到它的人都会自然而然地感到温暖，它的存在充满神秘，受到居民的喜爱。兴趣是隐匿在绿色中睡午觉。

管理员新名称

在JKK住宅的管理事务所工作的管理员将重新改称为“JKK接待员”。今后我们也将通过受理入住居民的申请和申报、小区巡逻和管理等服务，尽一切努力成为大家的贴心人！

主页和推特上会发布住宅管理的最新信息和活动信息等。



JKK东京主页

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



Twitter(推特)

【官方】JKK 东京(东京都住宅供給公社)
@JKKTOKYO_info



社区活动介绍

“笑脸相依偎，携手共创区域圈”



KOSHA HEIM
方南町庭园

纽带沙龙花苑



向您介绍位于杉并区 JKK 租赁住宅“KOSHA HEIM 方南町庭园”的“纽带沙龙花苑”。

关于“纽带沙龙花苑”

“纽带沙龙花苑”是当地居民聚会和交流的场所，由杉并区社会福祉委员会协助成立和运营。

KOSHA HEIM 方南町庭园的“纽带沙龙花苑”策划并举办了套圈、飞镖※、手工艺、涂色画等活动，入住居民和当地居民可以随意交流，包括老人和育儿家庭在内的各年龄段的人群都乐在其中。

※飞镖是一种室内游戏，通过向圆形靶子投掷短小的羽毛箭以获得分数



大家的声音！

例如，在飞镖活动中，拉伸背部肌肉进行投掷可以使飞镖更好地击中目标，从而能自然地保持良好的体态。此外，多种游戏都需要计算得分，它有活跃大脑等优点，也有利于预防老年人衰弱。

而且，当发现平日交流的成员中存在身体或心理异常变化时，可以充当与区域综合支援中心联络的桥梁等，发挥守望相助的作用。

社区活动的持续性很重要，为了让大家获得“不虚此行！”的满足感，在减少参与人数上巧思妙想，使得在新冠疫情下也能正常聚会，乐享趣味。

活动情况

为了能根据经验和熟练程度享受飞镖，活动设为面向初学者的“软式飞镖日”和面向老手的“硬式飞镖日”，分别在不同的日子和时间开展活动。这次我们采访了初学者的飞镖集会活动。

首先，进行伸展运动，身体暖和起来就开始比赛。身后传来鼓励的加油声，在欢腾的气氛中尽数扔出飞镖，计算并记录得分。大家都玩得很开心，并且劲头十足地要在下次获得更好的分数，这种热闹欢快的活动景象让人印象深刻。

首先是集体伸展运动



每 1 轮朝着标靶投掷 3 支飞镖



计算投中的标靶得分



将自己的得分写在白板上



※本文基于 2021 年 11 月 18 日的采访写成。

在新冠疫情下，公社也会支援入住居民的社区活动、与当地人的交流活动等。

预防衰弱!

预防衰弱的“今日去处今日事”

衰弱是指身体或心理衰退，淡化社会联系的状态。

预防衰弱有助于延长健康生活的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

保持肌肉质量和力量对于预防老年时期的衰弱非常重要。为此，均衡且富营养的膳食以及运动是必不可少的。然而，许多人发现有意识地进行日常的饮食和运动并非易事。

近些年来，人们已经清楚地认识到，扩大生活圈、与他人互动以及参与社会活动，有助于防止肌肉质量和力量的减退，并减少将来出现身体衰弱（肌肉减少症）的发病风险。这是因为丰富的社会互动增加了身体活动量，对包括表达能力在内的口腔功能和心理状态有积极影响，同时又改善了营养状况，从而提高了肌肉质量和力量。顺带一提的是，有研究结果表明女性的身体活动量往往容易得以提升，男性的心理状态和营养状况容易受到有益影响。



当然，有些人因为身心问题限制了自己参与社会活动，尤其是那些缺乏自信维持每日饮食和运动的人群，作为预防衰弱的第一步，从今天起就要尝试去认识到“今日去处今日事（今天有想去的地方，今天有要做的事）”。

关于住宅设施改造施工



公社可为高龄老人及行动不便者等住户，
提供免费的住宅设施改造服务

公社面向居住在公社一般租赁住宅及公社施行型都民住宅的高龄老人及行动不便者等住户，实施住宅设施等改造施工。

符合下列“申请条件”，且在日常生活中确有住宅设施等改造需求的住户，全年都能申请施工。根据申请时的实际情况，施工可能需要1～2个月的时间，敬请谅解。

申请条件

申请施工的住户必须同时满足以下①、②、③的条件。

- ① 申请住宅中的居住者，必须符合下列a、b、c中的至少一项要求
 - a 65岁以上
 - b 持有4级以上的“身体残疾人手册”（视觉、听觉、肢体残疾）
 - c 患有恩给法附表1中第三部分第1款症以上病症的“因战伤病者手册”持有者
- ② 未滞纳房租、共益费、停车场使用费
- ③ 不是改建事业化住宅的住户

申请方法

可从管理事务所/窗口中心索取申请书（如果您想邮寄申请书，请向“JKK 东京客服中心”告知“想要邮寄申请书”）。

请在填写完申请书上的必填事项后，向管理事务所或辖区窗口中心提交申请。

※身体残疾人及因战伤病者必须在附件资料中，提供能够证明相关情况的资料（写明“身体残疾人手册”或“因战伤病者手册”持证者姓名、地址、等级信息的部分复印件等）。

咨询方式

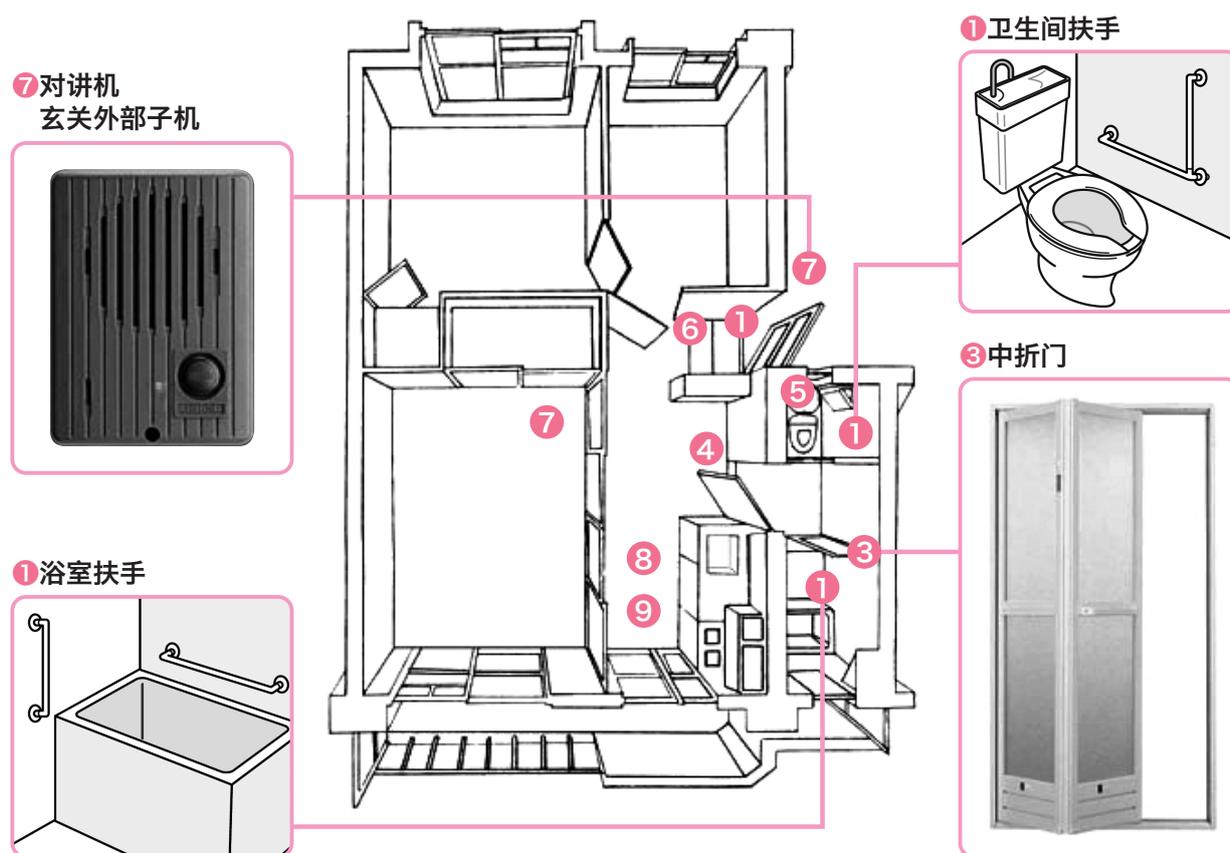


请拨打第8页的“JKK 东京客服中心”
电话号码①咨询详情

改造施工的内容

您可从下列改造施工项目中，选择申请需要的项目内容。

- ① 在玄关、卫生间、浴室的内侧安装扶手
※面向65岁以上者、视觉障碍者、肢体残疾者
- ② 在玄关、卫生间、浴室的内侧以外的地方安装扶手
※面向65岁以上者、肢体残疾者
- ③ 将浴室的内开门改造为中折门等
- ④ 消除盥洗室入口处的跨度
※仅限1楼住户
- ⑤ 在卫生间安装插座
※不能安装在干湿未分离的卫生间
- ⑥ 在玄关附近安装照明器具（大门内）
※仅限未设玄关专用照明器具的情形
- ⑦ 在玄关装设对讲机（玄关外部子机附带紧急警报装置）
- ⑧ 在厨房安装火灾感应报警器（带旋转灯）
※面向听觉障碍者
- ⑨ 在厨房安装煤气泄漏报警器



插图、照片为示意图

※公社已安装的设施，不能再次申请（扶手除外）。

※规格可能和插图、照片有所不同。

※出于建筑物结构方面的理由等，本公社可能无法或拒绝在您所申请的位置安装设施（在一体化浴室安装扶手等）。





关于网络连接



可使用的网络服务因各位居住的房间而异。

申请网络的新用户或希望提速(光纤)的用户, 请直接咨询下列记载的运营商或您指定的通信运营商。

公社网页上刊登了开通网络的流程以及常见询问等。

连接方法	各通信运营商的联系方式 (截至2022年3月)
CATV布线方式	您所居住地区的有线电视公司 (※1)
网络 (VDSL、LAN 布线方式)	NTT 东日本 ☎0120-116-116 Sony Network Communications(NURO 光) ☎0570-099-130 KDDI ☎0120-92-5000(※2) U-NEXT (Arteria Networks) ☎0570-060-602(※2)
网络 (光布线方式)	除上述外, 请您向您指定的通信运营商咨询 (※3)

※1 未导入有线电视的住宅楼不能申请。

※2 仅在居住的住宅楼已接入同公司的线路时方可申请。

※3 部分通信运营商(光合作)提供使用NTT光纤的网络。(○○光等)

有关光合作运营商, 请用户咨询所指定的通信运营商是否可以导入。

注意事项

- 无论哪种连接方法, 与通信运营商签署合同、安装费、使用费等均由客户承担。
- 如发生连接故障等情况, 公社概不负责。
- 由于各建筑的使用状况等不同, 可能开通需要很长时间或无法增设线路, 请事先向各通信运营商确认。
- 在建筑物公共区域或无需内部施工情况下通过无线使用网络时, 请直接与服务商联系而非上述通信运营商。
- LAN 布线方式、VDSL 方式和 CATV 布线方式使用公共区域的电源。因检查、故障、事故等造成供电停止时, 将无法使用网络服务。



若您发现阳台或窗边扶手异常, 请联系我们



公社会通过各类法定检查、定期修缮等服务, 尽力向客户提供安全安心的居住环境, 但要防止住宅内部发生的事故, 必须请广大住户配合我们的工作。

阳台或窗户扶手、栏杆、嵌板部件松动摇晃等细微的问题, 就有可能引发事故。一旦发现任何异常, 请您及时上报至 JKK 东京客服中心。

咨询方式

请拨打第8页的“JKK 东京客服中心”电话号码②
咨询详情



请支持 自卫消防训练

Q. 什么是自卫消防训练？

✓ Check!!

A. 防患未然

公用住宅有义务按照消防计划定期进行灭火、报火警和避难演习。公用住宅每年必须实施1至2次。



重要的是平时做好准备，
以便在紧急情况下可以从容应对。

Q. 具体做些什么？

✓ Check!!

A. 主要进行灭火训练、通报演练、避难演习

○什么是灭火训练

学习如何使用灭火器和室内消火栓，以及确认它们的安放位置。

灭火器的使用方法

- ① 搬到火源附近
- ② 拔掉保险销
- ③ 将喷管朝向火源
- ④ 握住压把
- ⑤ 喷射

室内消火栓的使用方法

- ① 按下开启按钮
- ② 拉伸水带
- ③ 打开阀门
- ④ 放水

○什么是通报演练、避难演习

练习向消防部门通报，确认从建筑物内疏散的办法。

119 报警

- 灾难类型（火灾或紧急情况）
- 地点（地址、建筑物名称）
- 燃烧物是什么
- 有无伤员或来不及逃离的人员

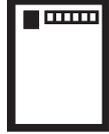
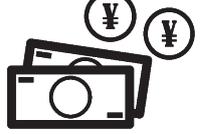
避难要点

- 平时要确认清楚避难路线
- 用手帕等捂住嘴，以低姿势进行避难（不要吸入烟雾）
- 避难后切勿返回

实施时由管理员为您引导。
敬请参加。

请通过方便的账户汇款 方式支付房租等费用

也可在**新生银行**、**离子银行**的账户转账。还未登记账户转账者，请务必利用此次机会使用账户转账。向金融机构提交账户转账委托书约2个月后可开始账户转账。

账户转账 手续办理 方法	① 填写表格 	② 提交银行 	③ 收到通知 <small>※账户转账开始月上旬</small> 	④ 开始账户转账 <small>※每月7日自动扣去当月金额</small> 
-----------------------------	--	--	--	--

※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式 请拨打下列“JKK 东京客服中心”电话号码①

HP 地址 <https://www.to-kousya.or.jp/>

←请扫描二维码，阅读【房租支付相关】信息。



“JKK 东京客服中心” 电话号码

★联系窗口中心时，也请拨打此号码。

受理时间 上午9点~下午6点(星期六、日、节日、年末年初除外)

① 各类手续、支付房租、 居住方式的咨询

●Navi Dial

 **0570-03-0031**
ナビダイヤル®

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2962



② 维修申请和咨询

与漏水等紧急维修、事故或火灾、居住者安危相关的紧急联络为 **24小时365天受理**

●Navi Dial

 **0570-03-0032**
ナビダイヤル®

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2963



拨打 Navi Dial

用固定电话拨打时，费用按市内通话费计算（公用电话、PHS 除外）。
用手机拨打时，不适用于各电话公司的免费通话时间或折扣服务。

※星期一及假日的次日上午9点到10点之间，
可能由于电话忙线而无法接通。非紧请选择
其它时间段



▶ 手续等相关常见问题请见此处

