



## 防疫措施的3大基本要素

**1 避开3密**

- 通风不佳**密**封闭空间
- 人员众多的**密**集场所
- 近距离的**密**对话

**2 佩戴口罩**

- 说话时必须佩戴口罩
- 确保覆盖住口鼻
- 调整口罩贴合脸颊，不留缝隙

**3 洗手、手部消毒**  
 (以下情况务必洗手!)

- 从外面回家时
- 做饭前后
- 吃饭前

**目录**

- 严格执行防疫措施! ..... 1
- 预防衰弱! ..... 2
- 社区活动介绍 ..... 3
- 各种手续指引 ..... 4
- 家具防倾倒措施 ..... 5
- 防灾社区活动介绍 ..... 6
- 支持防灾社区交流活动 ..... 7
- 住宅用火灾警报器鸣响时..... 8
- 机械式停车场 您是否采用了危险的使用方法? ..... 9
- 朋友推介礼品 ..... 10
- 关于都立医院、公社医院的地方独立行政法人化 ..... 11
- 账户汇款的指引 ..... 12
- “JKK 东京客服中心” 电话号码 ..... 12

**正确的洗手方法**

**洗手前**

- 剪短指甲
- 摘下手表或戒指

**1**

在流水下湿润双手后，涂抹肥皂，充分揉搓掌心。

**2**

沿指尖方向搓洗手背。

**3**

仔细清洗指尖和指缝。

**4**

清洗指间。

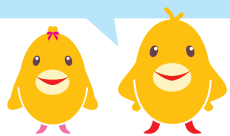
**5**

旋转揉搓大拇指和掌心。

**6**

记得清洗手腕。

使用肥皂洗完手后，用流水充分冲洗，并拿干净的毛巾或纸巾擦干双手。



## 预防衰弱!



### 预防衰弱的方法之一

## ~从每日饮食做起，预防衰弱!~

衰弱是指身体或心理衰减，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

预防衰弱中不可或缺的是营养（饮食与口腔）、身体活动和社会参与。最重要的是认真咀嚼吃下有营养的食物，并保持用力咀嚼的口腔健康。很多人可能都知道“为摄取均衡营养，每日三餐准备多种食物”及“补充蛋白质、钙和维生素D等身体所需的营养素”。现在，向大家传授从每日饮食中锻炼“咀嚼力”的方法。内容非常简单，就是在每日饮食中加入有嚼劲的食材。在我所在的研究团队中，将认真咀嚼吃下有营养的食物，并保持用力咀嚼的口腔健康称为“嚼嚼”。欢迎试着有意地选择一部分有嚼劲的食材，无需全部。可以从简单的食材开始尝试，例如便利店销售的口香糖或杏仁巧克力等。若您平时亲自做菜，可以试着注意日常烹饪方式。为了身体的营养和保护用力咀嚼的口腔，请务必尝试一下。别忘了运动和社会参与!

### 嚼嚼挑战!

等级1	寻找可以嚼嚼的食品	列举出日常饮食中有嚼劲的食物，或者喜欢嚼的食物
等级2	改变日常饮食	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 增加根茎类蔬菜</li> <li>· 食材切成大块</li> <li>· 将大米换成糙米或五谷米</li> </ul>

※摘自嚼嚼教室



## 社区活动介绍

平尾住宅

## 苹果会

活动日：每周星期二、星期五  
 第1部分：9点30分～  
 第2部分：10点45分～

“防摔倒运动”



以下介绍在稻城市平尾住宅举办地方社区活动的“苹果会”。

## 活动内容

防摔倒运动（拉伸、口腔护理、肌肉训练、节奏操、脑力训练）和信息交流

## 活动情况

采访当日，我们在社区沙龙外就听到了热闹的声音。“苹果会”的成员是70岁至89岁，充满活力的老人。首先由会员报告近况，大家一起喊口号。然后进行深呼吸、拉伸等准备活动后，做快节奏的节奏操，最后放声大笑！流程如上，非常热闹。

## “苹果会”的出众口号

每天出门1次  
 每天和10个人说话  
 每天写100个字  
 每天读1000个字  
 每天走5000步  
 放宽生活心态

按顺序边出声边拉伸



快节奏的节奏操♪



举起双手大笑!!



苹果会的成员担任运动讲师，每年参加3次稻城市举办的进修，活动内容除了运动之外，还有脑力训练等项目，使各位参加者不会感到厌倦。

## 参加者之声



我已经参加活动3年了。心理和身体都非常健康。讲师会教授各种内容，完全不觉得厌倦。和大家聊天也非常开心，所以每次都会参加。我认为坚持参加这种活动非常重要。（Kimi女士）

## 采访到了代表加藤女士！

## Q1 开始此活动的契机？

衰老是很正常的，希望大家能聚集在一起活动身体，相互交流，让卧床不起尽量来得晚一些。我们抱着大家相互照顾、相互帮助，健康生活的愿望，组建了苹果会。

## Q2 新冠疫情下地区间的交流

自从新冠疫情以来，没休息过一天“每天14点都在附近的公园，走一圈也好，半圈也好，欢迎过来。”将大家聚集起来。并确认会员近况。如果有人最近都没来参加活动，会写信去询问。即使病了，也仍然可以保持联系。



※本文基于2021年11月2日的采访写成。该协会根据新冠肺炎的感染情况开展活动。

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。



推特已开通

【官方】JKK 东京(东京都住宅共给公社)

@JKKTOKYO\_info

发布住宅管理的最新信息和活动信息。



# 各种手续指引

入住后若发生家庭成员变更，请办理相关手续。

名义变更申请	因承租人死亡或其它不得已的原因迁出等，需要变更同住者名义时进行此申请。
连带保证人变更申请	需要变更连带保证人(依据房租担保制度)时进行此申请。 ※在修订民法于2020年4月1日生效后，连带保证人变更申请表的格式也有更新。我们将向您发送记载有“最高金额”的申请表，“最高金额”是变更为个人连带保证人时最高担保金额。
登记事项变更申报	承租人、同住者或连带保证人的申报事项及紧急联系人发生变更时进行此申报。
家庭成员增减申报	因出生、死亡或迁出等原因，导致同住者的构成发生改变时，需进行申报。
住宅翻修改建类工程申请	改造时需申请，例如因安装洗碗机或净水器而更换水龙头，或安装带相机的对讲机(包括附带录像功能)等。

\*各项申请或申报需要满足资格要求及条件。请事先向客服中心进行确认后办理手续。

\*文书类材料的提交方法包括，直接提交至管理事务所或管辖窗口中心，或邮寄至管辖窗口中心。提交材料时，会对提交人进行身份认证，前来时请务必携带能够证明本人身份的证件。

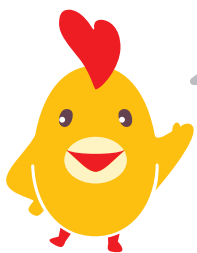
\*提交申请或申报的文书类材料时，若需要添加附件，届时请务必提交未标明个人番号(My number)的文书类材料。(※对于住民票，除特意要求标明的情况以外，不会标注个人番号)

## 以下文书类材料可从网页上下载

- 登记事项变更申报
- 家庭成员增减申报
- 证明书交付兼合同书再交付申请



▲ 下载表格



我们已经汇总了公社住宅入住居民手续的各类相关问题，并以Q & A形式刊登在了网页上！

承租人去世了。  
同住的家人需要  
办理什么手续吗？

能够开具房租  
证明吗？



▲ 常见问题

请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情

防止家具倾倒，  
保障安全!!

# 家具防倾倒措施

不知何时会发生的地震！建议检查以下4点，确认家中的安全性。此外，公社网页上刊登了防灾措施的详细信息。敬请确认。



## 措施要点 1

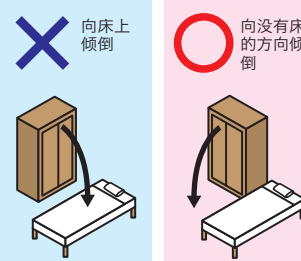
### 确保安全空间

- 减少放置家具的数量。
- 请勿在房间出入口附近放置带脚轮的家具。
- 请勿在明火周围放置家具，以免在地震时引发火灾。
- 尽量避免在卧室、幼儿及老年人生活的房间内放置家具。
- 请勿在家具上放置物品。

## 措施要点 2

### 正确设置及使用家具

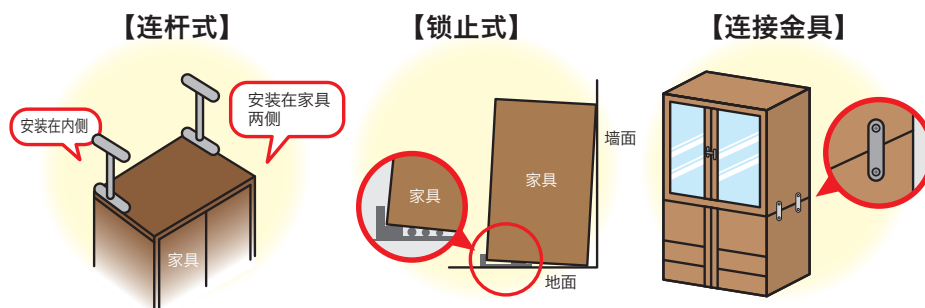
- 放置家具时注意朝向，防止倾倒在床上。
- 放置家具时，应确保其倾倒也不会挡住逃生路线。
- 请勿在地毯及榻榻米上放置较高的家具。
- 将重物收纳在低处，以防倾倒。
- 后倾程度略大于前倾程度。



## 措施要点 3

### 防止家具、家电倾倒

- 用于固定家具的器具请根据家具的重量和形状选择。
- 用2种以上的器具从上下两端进行固定。【连杆式和锁止式】
- 必须用金具连接上下分离的家具。【连接金具】
- 请勿在高处或不稳定处放置家电。



## 措施要点 4

### 防止收纳物飞散

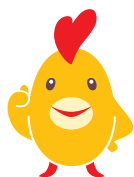
- 为开门式家具安装开门锁止器。
- 在玻璃门上粘贴防爆膜。
- 在橱柜搁板上粘贴防滑贴纸，防止餐具掉出。
- 在电视和电视柜之间铺上胶垫，避免振动。
- 对没有门的收纳用家具安装防掉落围栏/防掉落隔离带。

使用旋拧工具等在墙上打孔防止家具等倾倒，若孔的大小在直径9mm、深2.5cm以内，则可免除恢复原状义务。

## 防灾社区活动介绍

### TOMIN HEIM南台三丁目

# 安装了AED!



TOMIN HEIM南台三丁目自主防灾协会今年利用公社的AED导入费用赞助制度，在住宅内安装了AED。我们采访了太田会长和福井副会长，了解了关于运营防灾协会和安装AED的具体内容。



### 了解TOMIN HEIM南台三丁目防灾协会

TOMIN HEIM南台三丁目自主防灾协会的主体是自治会，成立于2017年，成立契机是公社“防灾社区活动支援”的指引。起初没有防灾物资等备品，是利用公社补助金购买了救援工具、发电机等防灾备品。



防灾协会的储备用品



太田会长（左）和福井副会长（右）

现在不仅有居家避难用的日用品、烹饪用的炉灶等各种备品，还执行库存管理，包括定期检查设备等。受灾时的物资管理也是防灾活动中重要的一环，今后我们还将继续完善必备物品。

### 安装AED的契机是什么？

TOMIN HEIM南台三丁目今年迎来了20周年，居民老龄化日益严重。正在我们考虑需要安装AED时，得到了公社赞助制度的指引，推动了AED的安装。虽然实际上还没用过AED，但将它安装在大家都能看到、都能拿到的地方，能让居民更加安心。



AED安装在1楼入口

### 防灾组织的运营中有什么困难？

不仅仅是这里的住宅的问题，最近住在同一栋住宅内而互不认识的人越来越多了。如果与邻居和同一栋住宅里面的人从来没说过话，那么发生灾害时将很难相互帮助。除了灾害之外，日常交流也是互相确认平安的一种方式。对于新住户，我们除了准备合同和活动报告书等全套资料，还会一起去打招呼。今后也希望从小事做起，加强住户之间的交流。

### 请介绍下今后的活动

新冠疫情前，在消防部门的协助下，我们每年都会举办儿童和当地居民参加的大型活动，包括地震模拟车的地震体验和装水灭火器的灭火训练等。这是住户和当地居民见面交流的好时机，希望等新冠疫情稳定后恢复举办。

我们坚持制作日常AED的管理情况和业务手册，并上传至网络共享。这样大家都能随意加入到防灾协会中来，也有益于今后协会的交替。

防灾社区活动支援的  
详情请见右页。





## 支持防灾社区交流活动



公社开始面向满足一定条件的公社住宅自主防灾组织，开展防灾资材提供等援助活动。

欢迎尚未接受过支援的组织踊跃申请。

同时，我们也会继续为尚未成立自主防灾组织的住宅提供相关支援。欢迎咨询。

### 支援的内容

#### 1 自主防灾组织的相关支援

- 对于尚未成立自主防灾组织的住宅，我们将进行支援，例如提供相关咨询和信息等。

#### 2 提供防灾套装

- 根据住宅的管理户数提供防灾套装。

#### 3 赞助防灾资材的购买费用

- 赞助头盔、急救套装等防灾资材的购买费用。

#### 4 赞助 AED 导入相关费用及急救培训办学费用

- 赞助 AED 的购买、长租、短租费用等。 ※AED…自动体外除颤器
- 赞助普通急救培训及高级急救培训的办学费用。

#### 5 提供防灾资材的保管场所

※对于已经接受过上述 2 ~ 4 项赞助的组织，公社将不再提供该部分支援。

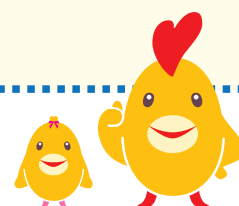


### 自主防灾组织的条件

1 在自治体或防灾相关的公共机构等注册，并开展自主防灾活动的组织，住户中须有过半家庭参与

2 公社判断其为上述同等组织团体

申请支援必须满足一定的条件。请拨打第 12 页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情。

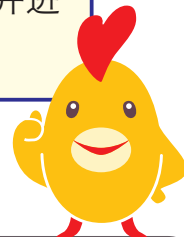


# 住宅用火灾警报器鸣响时……



## 什么是住宅用火灾警报器？

住宅用火灾警报器，是感应火灾产生的烟和热量，并通过警报声提醒居民的装置，根据东京都火灾预防条例，所有住宅都必须装设并进行维护管理。



## 一旦警报声鸣响……

发 火 灾 生 时

请确认火源并尽快避难。请拨打119报警，并在可能的情况下进行早期灭火。

未 发 生 时

在感应到香烟的烟雾、烹调产生的热气及烟雾等时，警报可能也会鸣响。按下警报声停止按钮（若为拉绳型，则拉动拉绳），或对室内进行通风换气，就能让警报声停止，恢复到正常状态。  
使用会产生烟雾的杀虫剂，同样可能会引发警报。使用时请用塑料袋等盖住警报器，并在使用完成后尽快复原。此外，用物体撞击等外力冲击同样可能引发警报，敬请注意。

## 公社的须知

住宅用火灾警报器每隔约10年、住宅用灭火器每隔约5年就需要更换一次。  
有些住宅因客户外出等原因而无法更换，装置老化等可能会导致无法及时发现火灾，或无法切实开展早期灭火  
→ 请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。





您是否采用了危险的  
使用方法？



# 机械式停车场

在我们日常使用的机械式停车场内，一旦有误操作，就很可能引发严重事故。

为防止在停车场内发生事故，请务必注意安全！

## □ 只有驾驶人才能进入停车设备



请在停车设备外装卸行李，防止引起误操作或误动作。



乘客请在停车设备外上下车，防止引起受困事故。



请确认未遗留儿童等乘客。

## □ 亲自确认停车设备和附近没有障碍物或人



平时请勿带儿童在机械式停车场玩耍。操作停车设备时，请务必确认设备内和周边无人。



出入库时不要疾行，请缓慢行驶，确认周围安全。

## □ 勿用器具等固定操作面板的按钮

请勿用器具等固定操作面板的按钮。

为保障安全，大多数停车设备内如果松开操作面板上的按钮，将自动停止动作。如果用器具等固定按钮，则无法发挥安全功能，不能立即停止，可能会引发严重事故。



**注意**

请勿离开操作面板，边确认安全边操作。如有异常或危险，请立即中止设备运行。  
※操作时请勿让儿童靠近设备。



# お友達 紹介プレゼント



ご紹介いただいたお友達が  
対象住宅に申込・契約いた  
だくと「ご紹介者様」に

10,000<sup>ギフトカード</sup>円分

プレゼント!

実施期間 2022年5/9(月)まで

ご紹介者様に  
ギフトカードプレゼント!

欢迎您向正在找房的朋友介绍公社的租赁住宅。关于朋友推介礼品介绍表的下载及详情，  
请查阅公社网站。

<https://www.to-kousya.or.jp/chintai/campaign/1135haru/>



公社为了让不同家庭更易入住，提供“房租折扣”、“优先申请”、“放宽审查标准”等支持制度。

<p><b>近居あんしん 登録制度</b></p> <p>対象エリア 拡大</p>	<p>親族の近くでの生活 = 「近居」をご希望するお客様に、 優先的にお部屋の紹介をする登録制度です。</p> <p><b>【対象エリア拡大!】</b> ご好評につき、さらに多くの住宅が対象になるように、 近居対象エリアを2kmから5kmに拡大しました。</p>
<p><b>近居サポート割</b></p> <p>3年間家賃20%OFF</p>	<p><b>【サポート：近居サポート割】</b> 3親等内の親族世帯と同一市内または5km圏内で近居を希望する入居世帯 の方に対して市部の一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を <b>20%割引</b>いたします。</p> <p>※入居世帯または親族世帯が「子育て世帯」「高齢者世帯」「障がい者世帯」 のいずれかにあてはまる必要があります。</p>
<p><b>ひとり親世帯 入居サポート</b></p> <p>収入審査の緩和 / 家賃20%OFF</p>	<p><b>【サポート①：収入審査の緩和】</b> 申込者本人の月収が月収基準に満たない場合「児童育成手当」「児童扶養手当」 を月収額に合算して収入審査を受けることが可能です。</p> <p><b>【サポート②：こどもすくすく割】</b> ひとり親世帯の方に対して市部の一部空家を対象に「子どもが18歳になる 年度の末日まで」または「3年間」毎月の家賃を<b>20%割引</b>いたします。</p>
<p><b>新婚・夫婦世帯 入居サポート</b></p> <p>7日間優先申込み / 家賃20%OFF</p>	<p><b>【サポート①：子育て世帯等優先申込制度】</b> 公社が定めるお部屋について、募集公開から7日間優先的にお申込みいただ ける制度です。（※対象世帯に新婚世帯を追加しました）</p> <p><b>【サポート②：ペアさぼ】</b> 申込者とその配偶者がどちらも40歳代までの夫婦世帯の方に対して市部の 一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を<b>20%割引</b>いたします。</p>

※制度の詳細や対象住宅についてはホームページをご覧ください。

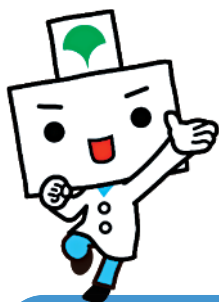
[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30~18:00 (日・祝日定休)

03-3409-2244(代)

[貸主]  
**JKK東京**  
東京都住宅供給公社  
広告有効期限：2022年5月9日

## 东京都的通知

### 都立医院、公社医院作为“新都立医院”重新出发



东京都正在将都立医院和公社医院整体转为地方独立行政法人，为2022年7月设立“东京都立医院机构(※)”做准备。

※依照法律，由东京都100%出资设立的法人  
在东京都的介入下，为各位都民切实提供必需的医疗和服务制度

#### ✓ 进一步完善必需医疗

在急诊医疗、癌症治疗方面，需要多个科室和多种职业组成团队，为1位患者提供支援。强化重症急诊患者、有并发症的癌症患者接收制度，提供最佳医疗服务。

#### ✓ 强化灾害时的医疗体制

强化医院间的合作，为新型冠状病毒肺炎及今后可能会出现的新传染病、首都正下方地震等做好准备。  
万一出现威胁都民生命危险的事态，可按照东京都的方针迅速应对。

#### ✓ 完善地区医疗

为了让居民能在所住之处安心疗养，将进一步强化与地区医疗机构等的合作，并采用ICT技术，为患者提供支援。



### 继续为各位都民提供医疗支援

请扫码了解独法化的详细内容

[https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/about/jigyousoshiki\\_gaiyou/soshiki/sosikidopou/index.html](https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/about/jigyousoshiki_gaiyou/soshiki/sosikidopou/index.html)



咨询方式

东京都医院经营本部经营企划部总务课 TEL: 03-5320-5847

# 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。

<b>账户转账 手续办理 方法</b>	<b>① 填写表格</b> 	<b>② 提交银行</b> 	<b>③ 收到通知</b> <small>※账户转账开始月上旬</small> 	<b>④ 开始账户转账</b> <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。

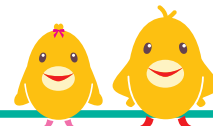
可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



**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，可能由于电话忙碌而无法接通，非紧急客户请选择其它时间段



← **主页**

致公社住宅全体住户