



目录

- 请注意预防中暑1
- 关于重建事业的通知2
- 有关更换热水供应设备施工的通知3
- 让我们做好防御台风的准备吧!4
- 防除蚊子度过舒适的夏天!4
- 预防衰弱!5
- 人口普查20206
- 支援防灾的社区活动7
- 关于因特网的连接8
- “JKK 東京 客服中心” 电话号码8

请注意预防中暑

今夏将与以往不同，“新生活模式”的3个基本要素

①确保身体的距离,②戴口罩,③勤洗手等,避开“3密(密集场所、密切接触场面、密闭空间)”
让我们在实践这些基本要素的同时,采取比往年更仔细的中暑预防对策吧!

基于“新生活模式”的预防行动要点!

● 戴口罩

口罩可以有效地预防飞沫扩散。但是,如果在暑期高气温和高温度下戴着口罩,中暑的风险就会变高。因此,当在屋外能与别人确保充分的距离(2米以上)时,请摘下口罩。此外,请避免戴上口罩进行繁重的劳动或剧烈的运动。

● 避免暑热

我们应当适当使用空调或风扇调节室温。但是,为了预防感染,即使在打开冷气时,也请打开换气扇或窗户换换空气。

● 平时的健康管理

请在平时就进行体温测量和健康检查。如果了解正常体温,就能察觉健康状况的变化。健康状况欠佳时,请勿过度劳累而应在家里静养。

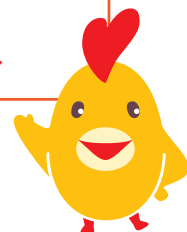
● 补充水分

请在感到口渴之前就频密地补充水分。

因进行增强体力的运动、或因从事作业而大量出汗时,请别忘了也要摄取盐分。

遇到此种情况时,请勿踌躇
呼叫救护车吧!

- 意识失常
- 自己无法摄取水分



※高龄者、儿童、残疾人士容易中暑,请充分注意!
请周围的人士也积极地提醒他们。

关于重建事业的通知

本公社对建筑年度较旧已迎来更新时期的老住宅，以重建为中心进行重编整備。

此次我们就 2020 年度的重建事业化住宅以及大概 3 年后着手重建的选定住宅做出了决定，特此通知如下。

1. 2020年度的重建事业化住宅

住宅名	所在地
用贺住宅	世田谷区

◇ 所谓重建事业化住宅

所谓重建事业化住宅，就是指作为重建的对象，向该住宅的各位居民就具体的重建计划进行说明，将要开始办理搬迁手续的住宅。

2. 大概3年后着手重建的选定住宅

住宅名	所在地
赤堤住宅	世田谷区

◇ 所谓重建选定住宅

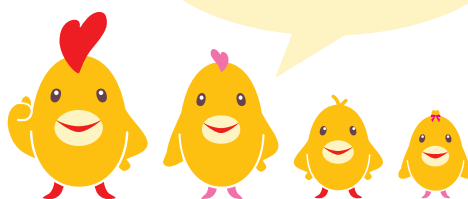
所谓重建选定住宅，就是指将于大概 3 年后着手重建的住宅。被选定的住宅将停止空房募集和计划修缮，而日常生活所必要的修缮会继续进行。

实施重建事业之际，我们将致力于以下的活动项目。

- ① 我们将向各位居住在已定为重建选定住宅的居民分发通知书。
- ② 我们将在着手重建的大概 1 年之前，举办说明会，就有关具体的重建计划及搬迁方法等进行说明，同时，开设现地事务所回答个别咨询，并努力获得大家对事业的理解与合作。(※)
- ③ 伴随重建，我们将为各位居民介绍搬迁目的地住宅，提供搬家费等的补助，同时，对于要搬回重建后的住宅的居民，予以房租负担减免等。(※)

※ 关于伴随重建事业的说明会以及介绍搬迁目的地住宅等，定期租房契约的住户不属此对象范围。

敬请各位今后
仍继续给予我们
理解与合作。



有关更换热水供应设备施工的通知

◎关于本公社设置了热水供应设备的房间

对于从住宅的管理开始时间起已设有热水供应设备的住宅，本公社将在计划修缮时，配合热水供应设备的更新时期进行更换施工。

此外，对于在住宅的管理开始的时候未设有热水供应设备（1983 年以前新筑的住宅）、而在空房补修施工等时设置了热水供应设备的房间，即使是在同一的住宅内每个房间的设置时期也不同，因此我们将向成为对象的住户个别发送通知，进行更换施工，敬请合作。

※浴缸和洗澡水烧水器由住户自己设置时，不属此对象范围。

◎关于由住户负担费用设置了浴缸和洗澡水烧水器的房间

如果希望由本公社更换浴缸和热水供应设备时，我们将受理下述申请。

※更换前的浴缸和洗澡水烧水器的拆除费用由住户负担。

关于“浴缸和热水设备设置施工”的申请

对象家庭	由住户负担费用设置了浴缸和洗澡水烧水器的所有家庭
房租	房租增加相当于您现在支付房租的4%的金额。但是，如果只有1个热水供应设备(浴室)，则相当于3%的金额。
热水供应方式	部分住宅除外，2个热水供应设备(浴室和厨房)。 ※南砂住宅，重建选定住宅及事业化住宅，为只有1个热水供应设备(浴室)。

正在等待施工的住户，我们将依次对应，请稍等。

查询处

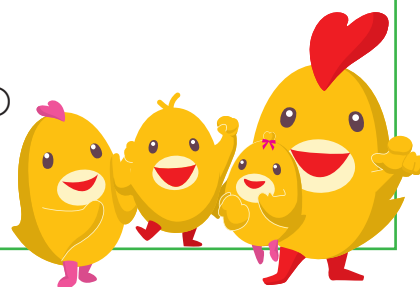
●有关热水供应方式等的查询处

⇒请拨打第8页“JKK 东京 客服中心”电话号码②

●有关申请书的内容等的查询处

⇒请拨打第8页“JKK 东京 客服中心”电话号码①

※关于申请书，在您居住的住宅的管理事务所分发并受理。

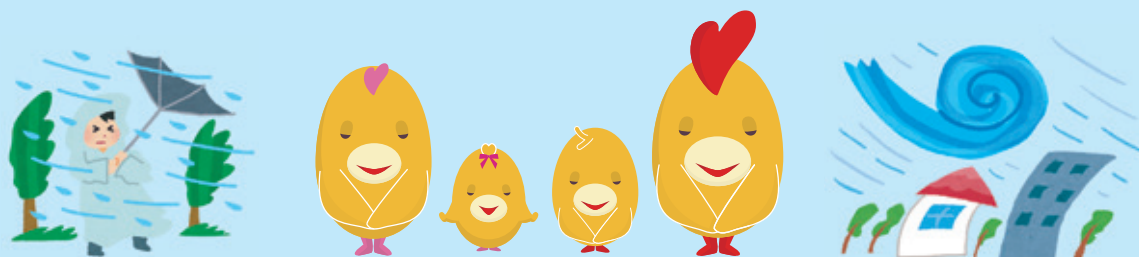


让我们做好防御台风的准备吧!

如果在阳台上放置私人物品，它们可能会因被强风刮倒而损坏玻璃，因此请事先将它们放进房间里。

此外，如果阳台的排水口堵塞，水就无法流出去，因此请定期清除垃圾等。

为了避免雨水从窗框渗入，请用布类或塑料等封住窗框以预防浸水。



防除蚊子 度过舒适的夏天!



随着夏季的到来，蚊子也越来越多。近年，人们担心身边发生的以蚊子为媒介的感染症。

从平时起努力防止蚊子的发生非常重要。

消除积水

请频密地扫除排水口等的地方，防止蚊子幼虫的产生。



避免露出肌肤

在户外请穿着长袖衬衫、长裤，避免露出肌肤。



使用驱虫剂

除虫喷液等的驱虫剂是涂抹到肌肤等之上以阻止蚊子的吸血行动的药剂。使用时请遵守使用上的注意事项。





预防衰弱!

是否因“自肃”生活而使身心都变得衰弱了呢?
 (“自肃”意思是“自己克制, 自慎, 自我约束, 自行约束”)
 为预防衰弱的身体活动和运动的要点

文责: 东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

预防衰弱的身体活动和运动的要点

您每天都做“运动”吗? 如果您每天都做运动, 请务必让您周围的家人和友人一起参与, 以扩大运动的圈子。另一方面, 如果您不能运动, 即使一天 10 分钟也好, 请自觉地活动身体, 如散步等。我们建议高龄者一天进行 40 分钟以上的身体活动。

然而, 由于担心新型冠状病毒感染症, 恐怕许多人可能会难以坚持体育运动。首先我想向各位推荐的是缩短用于“座位行动”的时间。

所谓“座位行动”就是坐在或躺卧在沙发上、持续看电视或电脑的显示器之类的不活动身体的行动。实际上研究发现这一座位行动时间长的人即使有运动习惯, 也容易衰弱, 而且很难摆脱衰弱。下功夫非常重要, 例如, 在电视播放广告时站起来, 留意在自己家里活动身体, 正确采用预防感染症和中暑的对策, 在此基础上, 出去散步或步行等。

此外, 能做的人进行锻炼肌肉的“抗阻运动”也很重要。据说类似微微出汗的运动、或使用肌肉的运动也可有效预防衰弱。这次, 我来介绍一下如下图所示的运动。请切勿过度锻炼, 应尝试在可能的范围内实践它。而且最重要的是, 在进行运动的同时, 请留意均衡良好的 3 餐的饮食生活。

安全地进行锻炼的要点

需要注意的是, 如果采用错误的方法活动身体, 就会导致意外事故或受伤。

- 慢慢地、直到感觉到有点累了为止 (大约 10 次)。
- 健康状况欠佳时, 请勿过度劳累。
- 身体感到不适时, 请咨询指导运动的专家。



- ①在站立的状态下, 将双腿张开大致同肩宽, 将臀部慢慢下蹲。
- ②此时, 请注意要让脊背挺直, 脚后跟站稳。
- ③一边感受大腿在用力, 一边慢慢蹲起返回原处。



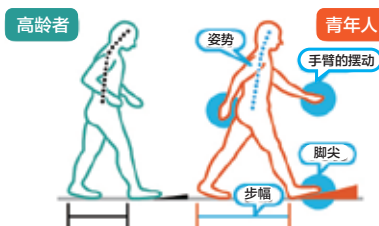
- ①从站立的状态中, 单腿向前跨进。
- ②慢慢地将体重放在向前跨出的腿上, 然后返回原处。
- ③另一条腿, 也进行相同的动作。

平时的散步和步行的要点

让我们比平日稍微走得快一点吧!



让我们以良好的姿势和宽阔的步幅走路吧!



あなたも対象!!

国勢調査2020

国勢調査

の回答を
お願いします

令和2年9月14日から10月7日にかけて、5年に1度の国勢調査が行われます。
国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、
日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。必ずご回答ください。



調査書類をお届けします

インターネット回答期間

9/14 (月) → 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間

10/1 (木) → 10/7 (水)

回答はかんたん便利なインターネットで

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。



＼ 回答サイトへアクセス!! /

国勢調査オンライン

<https://www.e-kokusei.go.jp/>



2 ログインする

調査書類のなかの
『インターネット回答利用ガイド』に記載されている
「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログイン



ログインID (Login ID)

----- (8ケタ)

アクセスキー (Access Key)

----- (4ケタ)

3 回答する

画面の案内にそって、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。



※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)をお使いください。



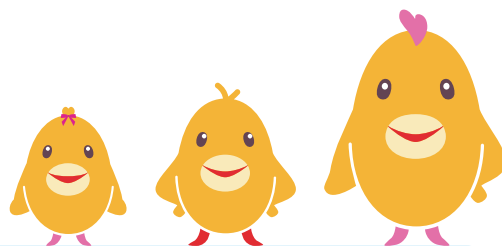
総務省統計局・都道府県・市区町村

支援防灾的社区活动

本公社对符合一定条件的公社住宅的自主防灾组织进行支援，提供防灾资材和机械材料等。

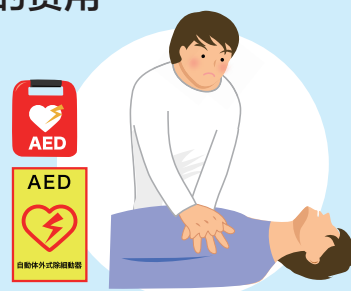
我们正在等待尚未获得支援的团体各位的申请。

此外，我们还将继续实施支援没有自主防灾组织的住宅的启动。敬请垂询。



支援内容

- ① 提供防灾工具套（发电机、泛光灯、救出工具）
- ② 扶助购入防灾资材和机械材料的费用
- ③ 扶助引进 AED 的费用
- ④ 扶助参加救命讲习班的费用
- ⑤ 免费使用集会处
- ⑥ 提供防灾资材和机械材料的保管场所



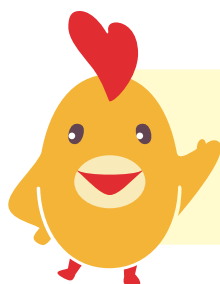
* 对于已经获得上述①~④的扶助的团体，该支援部分将不属对象范围。

* AED 自动体外心脏去纤颤器

支援对象

由超过总户数的半数所构成的实施自主防灾活动的自治会等的团体

如果是 500 户以上大规模住宅，即使成员数量不超过总户数的半数，因防灾活动的内容而异，有时也可划入支援的对象。



支援附有条件。有关详情，请拨打第 8 页上的“JKK 东京客服中心”电话号码①。

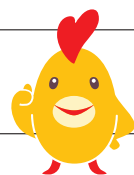


关于因特网的连接



可利用的因特网服务，因各位所居住的住宅而异。新申请因特网的人士，希望变更连接方法的人士，请直接向下述通讯业者等查询。

连接方法	通讯业者等的查询处 (截至 2020 年 2 月 8 日为止)
有线电视	地域的有线电视公司 (※ 1)
光缆连接等	N T T 东日本 (☎ 0120-116-116)
	索尼网络通信有限公司 (旧 :So-net) (☎ 0570-099-130)
	K D D I (☎ 0120-92-5000) (※ 2)
	U - N E X T (旧 :ARTERIA Networks Corporation) (☎ 0120-979-524) (※ 2)



※1 没有引进有线电视的楼栋不能申请。

※2 如果您居住的建筑物上没有安装光缆，则不能申请 KDDI 及 U-NEXT。

请注意

- ▶ 无论采用哪一种连接方法，均由各申请人负担契约及使用费等。
- ▶ 发生连接障碍时，本公社一概不负责任。
- ▶ 在家电量贩店等申请时，请事前直接向对应的通讯业者确认。

“JKK东京 客服中心” 电话号码

★如果有事要向窗口中心查询，也请您使用此号码。

受理时间 上午9点~下午6点(周六日、节假日、年底年初除外)

①各种手续、支付房租、 各位住户的咨询

●Navi Dial (全国统一热线电话) (收费)

 **0570-03-0031**

●无法使用Navi Dial的人士，
使用手机的免费通话和折扣服务的人士


请拨
☎03-6279-2962



②申请修缮、各种查询

24小时365天对应漏水等的紧急修缮、事故或火灾、
有关居住者安危的紧急联络

●Navi Dial

 **0570-03-0032**

●无法使用Navi Dial的人士，
使用手机的免费通话和折扣服务的人士

请拨
☎03-6279-2963



拨打 Navi Dial 时

用固定电话拨打时，能以市内通话费率通话（公众电话、PHS除外）。
用手机拨打时，各电话公司的免费电话及折扣服务不适用。

周一及休息日的翌日清晨上午9点至10点为止，
有时电话会陷入拥挤不易接通的状态，因此，
非紧急情况时，请您选择其他时间段拨打。



← 主页

面向住在公社住宅的
各位住户