



目录

◆ 年末年初指引	1
◆ 社区防灾活动介绍	2
◆ 预防衰弱	3
◆ 关于长期住户的修缮对应	4
◆ 关于停车场的EV优惠	5
◆ 大件垃圾丢弃须知	5
◆ 住宅用火灾警报器响起时	6
◆ 大家一起预防火灾!	7
◆ 阻断! 特殊诈骗	7
◆ 预防热休克	8
◆ 注意生活噪音	9
◆ 银行转账指引	9
◆ 人权周~不是“某个人”的事情。~	10
◆ 申请·申报指南	11
◆ UTOJIRA 一起玩吧	12
◆ “JJK 东京 客服中心” 电话号码	12

- 本当社の年末年初休息日如下
→ 从 12 月 29 日 (周五) 至 1 月 3 日 (周三)
- 管理事务所の年末年初休息日如下
→ 从 12 月 30 日 (周六) 至 1 月 4 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

“JJK 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

社区防灾活动介绍

KOSHA HEIM志村

成立防灾协会



我们采访了自去年12月启动防灾活动的KOSHA HEIM志村防灾协会（板桥区）的成员，了解防灾协会的成立背景和今后的活动措施。

防灾协会成立的契机

我们原本是通过居委会开展防灾活动，后来强烈地感受到KOSHA HEIM志村也需要做好防灾准备。在此背景下，我们了解到公社正在为防灾活动提供支援。

这次，我们得到了大多数住户的支持，成立了防灾组织。



(左起) 安田、石田会长、石田、佐藤

购买防灾用品和引进AED

在购买防灾用品时，防灾协会成员召开了5次会议，就用品的选择进行了多次讨论。我们优先考虑个人很难买到的物品，购买了搬运用的担架、轮椅、安全背心、发电机、灾害发生时的安全确认用磁片等。把磁片交到住户手中是成立防灾协会的好处之一。

此外，由于KOSHA HEIM志村住着很多高龄人士，所以我们引进了AED。防灾协会成员参加了AED的培训讲座，但为了能够在灾害发生时顺利使用，我们希望定期确认使用方法。



对讲机和头盔由住户捐赠。



灾害发生时的“安全确认用磁片”平安无事时使用绿色的“平安！”磁片。需要救护时将红色的“求救！”磁片贴在玄关门外侧。玄关门上没有磁片时，防灾协会会员会进行确认。



住宅入口处设置的AED

关于今后的活动

今后，我们计划开展灭火器使用演练、救灾应急厕所建造演练、防灾演练。除了防灾相关活动外，我们还将实施让住户之间“紧密相连”的活动。

通过防灾活动和聚会彼此结识，建立起在紧急情况下互帮互助的邻里关系很重要。

如果您对防灾协会感兴趣，何不试着来参加活动呢？欢迎随时联系防灾协会成员或前台工作人员（管理员）。

会长说的“想珍惜面对面的交往”这句话令人印象深刻。



预防衰弱！

避免摔倒的“居住方式”

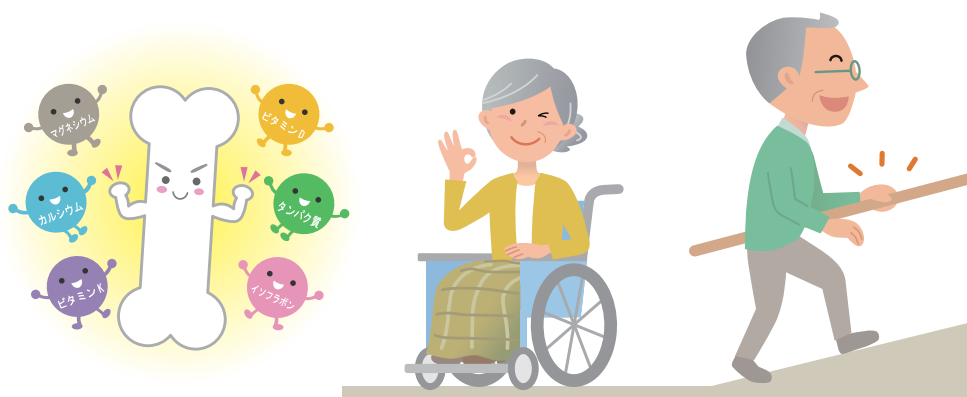
衰弱是指身体或心理上衰弱，从而与社会之间的联结弱化的状态。
预防衰弱可以有效地延长身体保持健康状态的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

“摔倒、骨折”是需要护理的主要原因。我们必须想方设法预防摔倒和受伤。众所周知，身心功能衰退的高龄人士容易摔倒并发生骨折等伤害。另一方面，过于害怕摔倒会导致社交活动和生活圈子受限，进而加重衰弱状态。我们在保持与社会联系的同时必须预防摔倒，这一点很重要。

要保持身体功能（包括平衡能力）、骨骼、肌肉等的营养状况以及精神状况等处于健康状态，健康的生活习惯（营养、运动和社会参与等）是至关重要的。随着年龄的增长，保持现有习惯会越来越难，但请尽量坚持下去。

另一方面，我们往往会忽略周边环境和居住环境的重要性。据报道，居住在“整洁有序”和“有扶手”的安全住宅的高龄人士，即使是身体功能已经衰退，也很少发生跌倒或受伤的情况。我们不妨从预防摔倒的角度，重新审视家里和日常生活中常去的地方，采取必要的安全措施。



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月将榻榻米、拉门、涂饰、乙烯基墙纸（以下简称为“榻榻米地板等4个项目”）的修缮费用负担划分变更为公社负担，并从持续居住年数长的住户开始依次进行这些项目的修缮。

※关于修缮费用的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

截至2023年9月30日为止持续居住年数超过35年的住户
(1988年9月30日前签约的住户)

此外，从2024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”，敬请期待。

※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、上石神井住宅、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。

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35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 	<ul style="list-style-type: none"> ■因日晒等引起的变色

※详情请参阅发送给符合条件的住户的“关于修缮申请的通知”。

※因实施修缮等作业，需要搬动家具时由住户负担搬动作业及费用。

关于电动汽车(EV)等车主的停车费 减免制度的更新手续

针对EV（电动汽车、电动摩托车）及FCV（燃料电池汽车、燃料电池摩托车）车主，将从2023年2月起实施长达5年的公社住宅停车场使用费减少制度。

本制度需要每年申请更新，我们于2023年11月将更新手续指南寄给了使用该制度的住户。

请核对寄给您的资料，然后向管理事务所提交申请资料。



上述事宜的咨询方式

请拨打第12页“JKK东京 客服中心”电话①进行咨询。

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。



关于适用家电回收法的废弃物的处理

根据家电回收法，家用“空调”、“电视（显像管电视、液晶、等离子电视）”、“冰箱·冰柜”、“电动洗衣机·衣物烘干机”4个品类。属于回收家电，不能作为大件垃圾处理。

请通过查阅经济产业省官网等途径了解具体的处理方法。

当住宅用火灾警报器响起时…



什么是住宅用火灾警报器？

住宅用火灾警报器是通过感应火灾产生的烟雾和热量而发出警报音警示的设备。根据东京都火灾预防条例的规定有义务在住宅内必须配置并且实施维护管理。

如果警报音响起时…

是火灾

确认起火处并逃生。拨打119电话，如果有条件进行初期灭火。

不是火灾

警报器感应到吸烟的烟雾、做饭时产生的蒸汽或烟雾等可能会响起警报。按下警报音停止按钮（如果是带拉绳的型号拉一下拉绳），或者给房间通风换气后警报音会停止并恢复到正常状态。

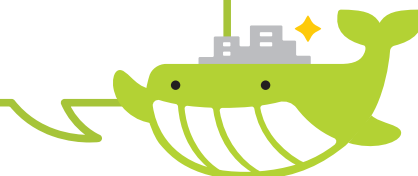
使用喷发烟雾的杀虫剂等也可能会报警。使用时可以用塑料袋把警报器罩住等，用完后马上恢复原状。另外，请注意碰到物品等，受到撞击时也可能报警。

来自公社的通知

住宅用火灾警报器大约10年一次由公社进行更换。

警报器老化等原因可能会导致火灾发现的不及时、不能有效进行初期灭火等可能性，所以如果有因客人不在家等原因导致的没能更换的房屋，请拨打

→12页“JKK东京 客服中心”的电话号码②联系我们。



大家一起预防火灾!

住宅火灾的
主要起火原因

1 炉灶

2 吸烟

3 放火

4 取暖炉

主要的防火对策



做饭时不要离开!

做饭时如果需要离开炉灶, 一定要把火关掉。



切勿在床上吸烟!

许多火灾都是因为躺在床上吸烟引起的。
切勿在被褥或床上吸烟。



不在公共区域放置物品!

一定要注意住宅周边的整理整顿。



外出时、就寝时一定要关掉取暖炉!

不要在周围放置易燃的物品。

阻断! 特殊诈骗

特殊诈骗的受害者几乎都认为“只有自己不会受害”或者“自己不可能受害”。我们要有“即使都懂也会被骗!”的意识, 时刻保持警惕并采取对策。

杜绝上当受骗! 的对策

**① 通过电话留言模式
阻断!**

居家时也要设置电话留言功能, 确认对方是不是熟人

**② 通过忽略陌生电话
阻断!**

不妨使用“防骚扰电话装置”, 向来电者播放警告信息并记录通话内容

**③ 通过不泄露个人信息
阻断!**

电话里只要提到钱、卡, 就是诈骗。请不要透露姓氏、银行名称等个人信息

接到可疑电话时, 请拨打110或联系附近的警察局。

引自“警视厅宣传杂志秋季刊 2023年9月”

想听听诈骗犯实际的电话内容吗?

网站“东京特殊诈骗根除行动计划”刊登了诈骗电话的录音和最新手段。



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

泡澡时间最好不超过 10 分钟



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



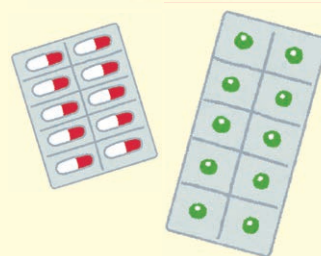
入浴前后记得补充水分



不可从浴缸中猛然站起



避免服用精神安定药品或安眠药等后入浴



注意生活噪音

居住在集体住宅，被隔壁或楼下的邻居指出后才意识到自己制造了噪音的情况并不少见。由于在家办公等原因，居家时间变长的居民有所增加，日常生活中不经意间发出的生活噪音可能引发邻里矛盾。

舒适的生活需要大家“各自为对方着想”，敬请合作。



请使用便利的自动银行转账业务支付房租等费用

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

※自动银行转账开始月份的上旬



4 开始自动银行转账

※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/>

← 输入QR码浏览“关于房租的支付”。



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，尊重人权的社會。

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。这里除了由“芝麻街”引领的以儿童权利为主题的特别展览之外，还有东京2020奥运会的遗产“残奥会壁画”展览、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、以及图书资料室等，在这里可以“体验”，“交流”，“关注”和“理解”人权的相关事项。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

开馆时间：从9点30分至17点30分
休馆日：星期日、年末年初



请点击这里访问官网

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1日(周五)～28日(周四)
- 东京都厅点亮蓝丝带灯展和悬挂蓝丝带旗
12月10日(周日)～28日(周四)

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

东京都 生活・居住X
(旧Twitter)



申请·申报指南

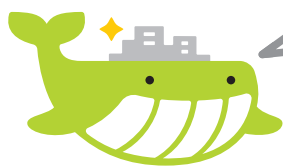
如果在入住期间有家庭成员变化等情况，请在查阅官网信息后办理相关手续。

承租人死亡或者由于不得已的原因迁出等需要变更为共同居住者的名义时提交申请。	➔	名义变更申请
希望与入住时申报过的同住者以外的亲属同住时	➔	同住申请
要变更连带保证人(使用房租等保证制度)时提交申请。	➔	连带保证人变更申请
承租人、共同居住者或者连带保证人的申报事项和紧急联系方式有变更时提交申报。	➔	注册事项变更申报
由于出生、死亡或者迁出等原因，共同居住者的构成发生变更时提交申报。	➔	家庭成员增减申报

*关于各申请·申报,有一定的资格要求和条件。请提前与客服中心确认后办理手续。

*提交资料时,必须确定提交者本人身份,来所时请携带本人证明资料。

*如果有其它需要和申请·申报的材料一起提交的材料,请使用没有记载个人编号(个人编号)的材料。
(※住民票上如果不是特别要求不会显示个人编号)



下列材料可以在主页下载。

- 注册事项变更申报
- 家庭成员增减申报
- 证明提交及合约书再提交申请
- 同居申请
- 成年人认知障碍监护人制度等使用申报



▲下载表格

居住在公社住宅的居民经常询问的手续等方面的问题，
以Q&A的形式发布在主页上！



▲常见问题

联系方式请拨打第12页“JKK东京客服中心”的电话号码①

UTOJIRA一起玩吧♪

已经发布可以与JKK东京的形象代言人“UTOJIRA”一起玩的内容！
这里有很多纸艺制作方法UTOJIRA散步视频等内容♪快来看看吧♪

Utojiland | JKK东京官网

JKK東京の

ユトジランド



UTOJIRA散歩
@Instagram



纸艺



下载衬纸



制作方法
@YouTube

提供手机
壁纸

“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。

NEW 拥堵预测

已经开始发布“关于电话难以接
通的时间段”相关内容。

