



**목차**

- 열사병에 주의합시다 ..... 1
- 재건축 사업에 대해 알려드립니다 ..... 2
- 급탕 설비 교체 공사에 관해 알려드립니다 ..... 3
- 태풍에 대비합시다! ..... 4
- 모기 방제로 쾌적한 여름을! ..... 4
- 노쇠 예방! ..... 5
- 인구주택총조사2020 ..... 6
- 방재 커뮤니티 활동을 응원합니다 ..... 7
- 인터넷 연결 안내 ..... 8
- 'JKK 도쿄 고객센터' 전화번호 ..... 8

# 열사병에 주의합시다

올 여름은 지금까지와 달리 **“새로운 생활 양식”** 인 3가지 기본

- ① **신체적 거리 확보**, ② **마스크 착용**, ③ **손씻기와 ‘3밀(밀집, 밀접, 밀폐)’ 피하기**  
 이를 실천하면서 예년 이상으로 열사병 예방 대책을 실시합시다!

## “새로운 생활 양식” 에 따른 예방 행동 포인트!

● **마스크 착용**

마스크는 비말 확산 예방에 효과적입니다. 하지만 여름의 기온이 높은 가운데 착용하면 열사병 위험이 높아질 우려가 있습니다. 야외에서 사람과 충분한 거리(2m 이상)를 확보할 수 있는 경우는 마스크를 벗도록 합시다. 또한 마스크를 착용한 상태에서 힘든 작업이나 운동은 피하도록 합시다.

● **더위 피하기**

에어컨이나 선풍기를 잘 활용하여 실내 온도를 조절합시다. 그러나 감염 예방을 위해 냉방 시에도 환풍기나 창문 개방으로 환기를 합시다.

● **평소의 건강 관리**

평소에 체온 측정이나 건강 관리를 실시합시다. 평소의 체온을 알면 컨디션의 변화를 감지할 수 있습니다. 컨디션이 나쁠 때는無理하지 말고 집에서 휴식을 취하도록 합시다.

● **수분 보충**

목이 마르기 전에 자주 수분을 보충합시다.  
 체력 단련 운동이나 작업을 실시하여 대량으로 땀을 흘린 경우에는 염분도 잊지 않고 섭취합시다.

이럴 때는 망설이지 말고  
 구급차를 호출합시다!  
 · **의식이 이상한 경우**  
 · **스스로 수분을 섭취할 수 없는 경우**



※고령자, 어린이, 장애가 있는 분은 열사병에 걸리기 쉬우므로 충분히 주의합시다!  
 주위에 계신 분들도 적극적으로 말씀해 주십시오.

# 재건축 사업에 대해 알려드립니다

본 공사에서는 건설 연도가 오래되어 갱신 시기를 맞이한 주택에 대한 재건축을 중심으로 재편 준비를 진행하고 있습니다.

이번 2020년도의 재건축 사업화 주택과 약 3년 후에 재건축에 착수하는 재건축 선정 주택을 다음과 같이 결정하였으므로 알려드립니다.

## 1. 2020년도 재건축 사업화 주택

주택명	주소지
요가 주택	세타가야구

### ◇ 재건축 사업화 주택이란?

재건축 대상으로서, 거주하시는 여러분에게 구체적인 재건축 계획에 대해 설명하고 이전 절차를 시작하는 주택을 말합니다.

## 2. 약 3년 후에 재건축에 착수하는 재건축 선정 주택

주택명	주소지
아카쓰쓰미 주택	세타가야구

### ◇ 재건축 선정 주택이란?

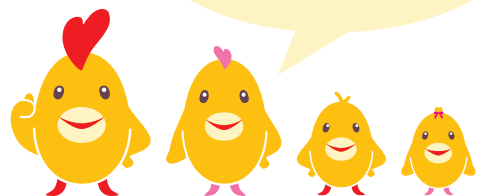
약 3년 후에 재건축에 착수하는 주택을 말합니다. 선정된 주택은 빈집 모집 및 계획 수리를 중지하지만 일상 생활에 필요한 수리는 실시합니다.

### 재건축 사업 실시에 있어서 다음과 같은 활동을 하고 있습니다.

- ① 재건축 선정 주택으로 결정한 주택에 살고 있는 여러분에게 통지문을 배부하고 있습니다.
- ② 재건축에 착수하기 약 1년 전에는 설명회를 개최하고 구체적인 재건축 계획과 이전 방법 등에 대해 설명함과 동시에 현지 사무소를 개설하여 개별 상담에 응하면서 재건축 사업에 대한 이해와 협조를 구하고 있습니다.(※)
- ③ 재건축에 따라 거주하시는 여러분에게는 이전처 주택 알선, 이전 비용 등의 지원을 실시함과 동시에 재건축 후에 주택으로 돌아와 입주하는 분에게는 집세 부담 경감 등을 실시하고 있습니다.(※)

※ 재건축 사업에 따른 설명회 및 이전처 주택 알선 등에 대해서는 정기임대계약 고객은 대상이 되지 않습니다.

앞으로도 여러분의 이해와 협조를 부탁드립니다.



# 급탕 설비 교체 공사에 대해 알려드립니다

## ◎본 공사가 급탕 설비를 설치한 세대에 대해

주택 관리 시작 시점부터 급탕 설비(급탕기, 욕실 보일러)를 설치한 주택은 계획 수리로 급탕 설비의 갱신 시기에 맞추어 본 공사가 교체 공사를 실시하고 있습니다.

또한 주택 관리 시작 시점에서 급탕 설비가 설치되어 있지 않고(1983년 이전에 신축된 주택), 빈집 보수 공사 등으로 본 공사가 급탕 설비를 설치한 세대는 동일 주택 내라도 세대마다 설치한 시기가 다르기 때문에 대상 고객에게 개별적으로 통지하여 교체 공사를 실시하고자 하오니 협조를 부탁드립니다.

※본인이 욕조 및 욕실 보일러를 설치하신 경우에는 대상에서 제외됩니다.

## ◎고객님 부담으로 욕조 및 욕실 보일러를 설치한 방에 대하여

본 공사에 의한 욕조 및 급탕 설비 교체를 희망하시는 경우에는 아래와 같이 신청을 접수하고 있습니다.

※교체 전의 욕조 및 욕실 보일러의 철거 비용은 고객 부담입니다.

## ‘욕조 및 급탕 설비 설치 공사’ 신청 안내

대상 세대	고객님 부담으로 욕조 및 욕실 보일러를 설치하신 모든 세대
집 세	현재 지불하고 계시는 집세의 4% 상당이 증액됩니다. 그러나 1 점급탕 (욕실) 은 3% 상당이 됩니다.
급탕 방식	일부 주택을 제외하고 2 점급탕 (욕실 및 부엌) 입니다. ※미나미스나 주택, 재건축 선정 주택 및 사업화 주택에 대해서는 1 점급탕 (욕실) 으로 합니다.

공사를 기다리고 계시는 고객님께는 순차적으로 대응하고 있으므로 잠시 기다려 주시기를 부탁드립니다.

### 문의처

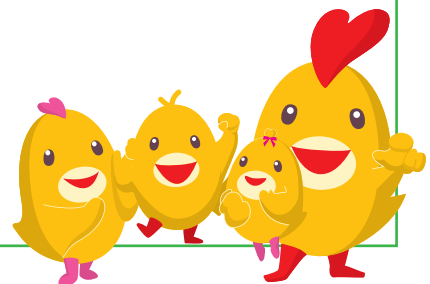
#### ●급탕 방식 등에 관한 문의처

⇒ 8페이지 'JKK 도쿄 고객센터'의 전화번호 ②로

#### ●신청서의 내용 등에 관한 문의처

⇒ 8페이지 'JKK 도쿄 고객센터'의 전화 번호 ①로

※신청서는 거주하시는 주택의 관리사무소에서 배포 및 접수를 합니다.

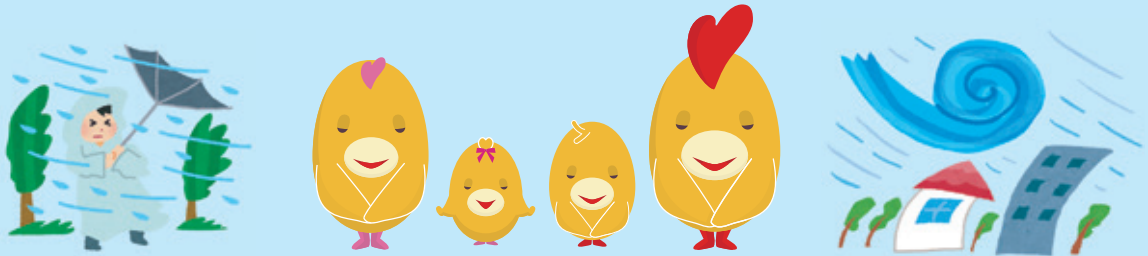


# 태풍에 대비합시다!

발코니에 사유물을 두면 강풍으로 쓰러져 유리를 손상시킬 수 있으므로 미리 집 안으로 이동시키십시오.

또한 발코니 배수구가 막혀 있으면 물이 흐르지 않으므로 정기적으로 쓰레기 등은 제거하십시오.

새시에서 빗물이 들어오지 않도록 천 종류나 비닐 등으로 침수되지 않도록 조치하십시오.



# 모기 방제로 쾌적한 여름을!

여름이 도래함에 따라 모기가 많은 계절이 되고 있습니다. 최근 모기를 매개로 하는 감염증이 주변에서 발생하는 것을 걱정하시고 계십니다.

평소에 모기 발생 방지에 노력하는 것이 중요합니다.

## 고인 물 제거

배수구 등을 자주 청소하여 모기 유충 발생을 막읍시다



## 피부 노출 삼가

야외에서는 긴 소매 셔츠, 긴 바지를 착용하여 피부를 노출하지 않도록 합시다



## 기피제 사용

벌레 퇴치 스프레이 등의 기피제는 피부 등에 발라 모기의 흡혈 행동을 저지하는 약입니다. 사용할 때는 사용상의 주의 사항을 잘 지킵시다





## 노쇠 예방!

### 자속 생활로 인해 심신이 약해졌을지도? 노쇠 예방을 위한 신체 활동 및 운동의 포인트

문책: 도쿄대학 고령사회종합연구기구 다나카 도모키

#### 노쇠 예방의 신체 활동 및 운동의 포인트

여러분은 일상적으로 ‘운동’을 하고 계십니까? 운동을 하고 계시는 분은 주위의 가족과 친구들에게 권유하여 함께 운동을 하도록 하십시오. 한편, 운동을 하고 있지 않는 분은 하루 10분이라도 좋으니 산책 등 의식적으로 몸을 움직이도록 합시다. 고령자에게는 하루 40분 이상의 신체 활동을 권장하고 있습니다.

그러나 신종 코로나바이러스감염증도 불안한 속에서 운동을 계속하기 어려운 분들도 많을 것입니다. 여러분에게 먼저 추천하고 싶은 것은 ‘좌위 행동’ 시간을 줄이는 것입니다.

좌위 행동은 소파에 앉거나 눕고, 텔레비전이나 컴퓨터 모니터를 계속 보는 등 움직이지 않는 행동입니다. 사실 운동 습관이 있어도 이 좌위 행동 시간이 긴 사람은 노쇠하기 쉽고, 또 노쇠에서 벗어나기 어렵다는 것이 밝혀졌습니다. 예를 들어 텔레비전 광고 중에는 일어나서 집에서도 움직이려는 마음가짐을 갖고, 감염증이나 열사병 대책을 단단히 한 다음 외출하여 산책이나 걷기 등을 하는 노력이 중요합니다.

또한 가능하신 분은 근육을 단련하는 ‘저항성 근력운동’도 중요합니다. 노쇠 예방에는 약간 땀을 흘리는 운동, 근육을 사용하는 운동이 효과적이라고 알려져 있습니다. 이번에는 그림과 같은 운동을 소개하겠습니다. 결코 무리하지 말고 가능한 범위에서 실천해 보십시오. 그리고 무엇보다 운동과 함께 하루 세 끼의 균형 잡힌 식생활을 염두에 두십시오.

#### 안전하게 실시하는 포인트

잘못 된 방법으로 몸을 움직이면 뜻밖의 사고나 부상으로 이어지므로 주의가 필요합니다.

천천히, 약간 힘들 때까지 해 보십시오(10회가 대략적인 기준입니다).

컨디션이 나쁠 때는 무리하지 않도록 합니다.

불편함이 있는 경우에는 운동 지도 전문가와 상담하세요.

#### 스쿼트



- ① 선 상태에서 다리를 어깨만큼 벌리고 엉덩이를 천천히 뒤로 낮춥니다.
- ② 이때 등이 구부러지거나 발뒤꿈치가 뜨지 않도록 주의하십시오.
- ③ 허벅지에 힘이 들어가는 것을 느끼면서 천천히 원래대로 돌아옵니다.

#### 런지



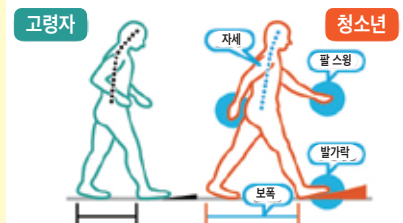
- ① 선 상태에서 한쪽 다리를 앞으로 발을 댑니다.
- ② 앞으로 내민 다리에 천천히 체중을 실은 후 원래대로 돌아옵니다.
- ③ 반대쪽 다리도 같은 동작을 합니다.

#### 평소의 산책 및 워킹 포인트

평소보다 조금 빨리 걸어보세요!



자세를 바로 하고 넓은 보폭으로 걸어보세요!



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。



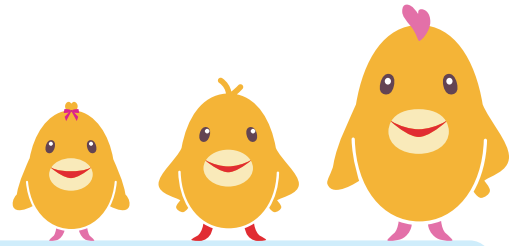
総務省統計局・都道府県・市区町村

## 방재 커뮤니티 활동을 응원합니다

본 공사는 일정 조건을 충족시킨 공사 주택의 자주 방재 조직에 대해 방재 기자재 제공 등의 지원을 실시하고 있습니다.

지원을 아직 받지 않은 단체 여러분의 신청을 기다리고 있습니다.

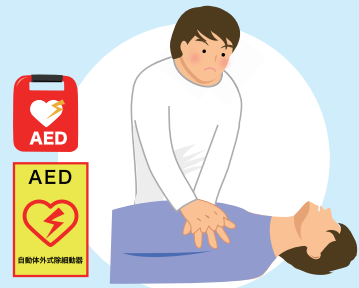
또한 자주 방재 조직이 없는 주택의 설립 지원도 계속 실시합니다. 꼭 문의해 주십시오.



### 지원 내용

- ① 방재 세트(발전기, 투광기, 구출 공구) 제공
- ② 방재 기자재 구입 비용 지원
- ③ AED 도입 비용 지원
- ④ 구명강습 수강 비용 지원
- ⑤ 집회소 무료 이용
- ⑥ 방재 기자재의 보관 장소 제공

\*이미 상기 ①~④의 지원을 받은 단체는 해당 지원 부분은 대상 외입니다.

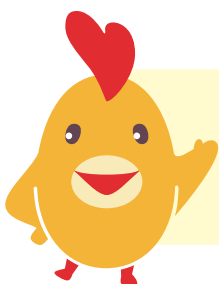


\*AED 자동제세동기

### 지원 대상

**총 세대의 과반수로 구성되어 자주 방재 활동을 실시하고 있는 자치회 등의 단체**

500세대 이상의 대규모 주택의 경우 구성원이 총 세대의 과반수를 초과하지 않아도 방재 활동 내용에 따라서는 지원 대상이 될 수 있습니다.



지원에는 조건이 있습니다. 자세한 내용은 8페이지 'JKK 도쿄 고객센터'의 전화 번호 ①로 연락을 주시기 바랍니다.

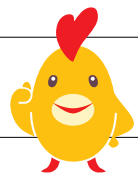


# 인터넷 연결 안내



이용할 수 있는 인터넷 서비스는 여러분이 거주하는 주택마다 다릅니다. 인터넷을 신규로 신청하시는 분, 연결 방법 변경을 희망하시는 분은 아래에 기재되어 있는 통신사업자 등에 직접 문의하시기 바랍니다.

연결 방법	통신사업자 등의 연락처 (2020년 8월 현재)
케이블 텔레비전	지역의 케이블 텔레비전 회사 (※ 1)
광케이블 연결 등	NTT 동일본 (☎ 0120-116-116)
	소니네트워크커뮤니케이션즈 (구: 소넷) (☎ 0570-099-130)
	KDDI (☎ 0120-92-5000)(※ 2)
	U-NEXT (구 알테리아 네트워크) (☎ 0120-979-524)(※ 2)



※1 케이블 텔레비전이 도입되지 않은 동은 신청할 수 없습니다.

※2 KDDI 및 U-NEXT는 거주하시는 건물에 광케이블이 도입되지 않은 경우 신청할 수 없습니다.

- 주의**
- ▶ 어떤 연결 방법이라도 계약, 사용료 등은 각 신청자의 부담입니다.
  - ▶ 연결 장애가 발생한 경우 본 공사는 일체 책임을 지지 않습니다.
  - ▶ 가전 양판점 등에서 신청한 경우 사전에 대응하는 통신사업자에게 직접 확인하십시오.

## ‘JKK 도쿄 고객센터’ 전화번호

★창구 센터에 용무가 있는 분도 이 번호를 이용해 주십시오.

접수 시간 오전 9시~오후 6시 (토·일·공휴일·연말연시를 제외)

### ① 각종 수속, 월세 지불, 거주 방법의 상담

● 내비 다이얼



**0570-03-0031**

● 내비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대 전화의 무료 통화분이나 할인 서비스 분을 이용하시는 분

**☎ 03-6279-2962**



### ② 수리 신청, 문의

누수 등의 긴급 수리, 사고나 화재, 거주자의 안부에 관한 긴급 연락은 24시간 365일 대응

● 내비 다이얼



**0570-03-0032**

● 내비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대 전화의 무료 통화분이나 할인 서비스 분을 이용하시는 분

**☎ 03-6279-2963**



#### 내비 다이얼에

고정 전화로 거는 경우, 시내 통화 요금으로 통화할 수 있습니다.(공중전화·PHS를 제외)  
휴대 전화로 거는 경우, 각 전화 회사의 무료 통화분이나 할인 서비스는 적용되지 않습니다.

월요일 및 휴일 다음날 아침 오전 9시부터 10시까지  
는 전화가 뚫여서 연결되기 어려운 상태가 되는  
경우가 있으므로 급하지 않은 분은 다른 시간대를  
이용해 주십시오.



← 홈페이지

공사 주택에 거주하시는  
여러분용