



**年末年始の
 ご案内**

もくじ

- ◆ 年末年始のお知らせ 1
- ◆ フレイル予防! 2
- ◆ ヒートショックを防ぐために 3
- ◆ 地域コミュニティ活動の紹介 4
- ◆ コミュニティサロンをご利用ください 5
- ◆ 地震時におけるエレベーターの注意事項 6
- ◆ 長期間お住まいのお客様への修繕対応について 8
- ◆ 子どもを事故から守りましょう! 9
- ◆ 粗大ゴミの出し方についてのご願い 9
- ◆ 「東京都パートナーシップ宣誓制度」が始まりました 10
- ◆ 人権週間～「誰か」のこと じゃない～ 11
- ◆ 口座振替のご案内 12
- ◆ 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 12

○当社の年末年始の休業日は以下のとおりです
➔12月29日(木)から1月3日(火)まで

○管理事務所の年末年始の休業日は以下のとおりです
➔12月29日(木)から1月3日(火)まで

※半日営業の管理事務所は12月28日(水)から1月5日(木)まで

緊急時のお問い合わせ先

年末年始の休業期間中における漏水等の緊急を要する修繕や、事故や火災が発生した際は下記まで

「JKK 東京 お客さまセンター」

☎0570-03-0032 (24時間365日対応)

ナビダイヤルがご利用になれない方、携帯電話の無料通話分や割引サービス分をご利用の方

⇒☎03-6279-2963

※ 事故や火災が発生した場合は警察・消防へ併せて通報してください

フレイル予防！

「寒い冬の季節」、社会とのかかわり合いを忘れずに

フレイルとは身体や心が衰え、社会との関わりが希薄になった状態です。フレイルを予防することで、健康でいられる時間を延ばすにつながります。

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

気づけばすっかり冬の季節、外出がおっくうになるなど、活動を控えがちな季節でもあります。

健康づくりやフレイル予防には、外出や人とのかかわり合いが大切です。そのためには、地域や社会の中で何らかの「居場所」を作ることが秘訣だといわれています。例えば、ボランティア活動や就労など「生涯現役」を目指すのはいかがでしょうか。ただし、ご自身の健康状態や生活状況に応じた「楽しめる活動」を探して続けることが大切です。社会参加や社会とのかかわり合いが、次の機会を生み出し、良い循環が生まれてくるかもしれません。様々な事情から、積極的に活動されるのが難しい方でも、日々通える場所を探してみるなど、社会とのかかわり合いを無くさないように心掛けることが大切です。

まずは、1日に一回以上はお出かけを心掛けてみましょう。目的は何でも大丈夫です。買い物でも趣味の活動でも、社会とのかかわり合いの中で、季節の移り変わりを感じてみませんか。また、親族はもちろん、友人・知人とたまには連絡を取り合うことも大切だといわれています。手紙やメール、電話などでも構いません。早速、今から誰かに連絡をしてみたり、お出かけをしてみませんか。



ヒートショックを防ぐために

ヒートショックは、冬場の浴室・洗面室・トイレなど、急激な温度の変化がある場所で血圧が大きく変動し、心臓や血管などに負担がかかる事で起きています。

高齢者、高血圧・糖尿病などの方は、特に注意が必要です。



主な対策

入浴前に脱衣所や浴室を暖かくする

シャワーでの給湯や、お湯はり後は浴槽のふたを開けておくなどしましょう

※洗面室、トイレを含め、暖房器具を使用する際は、火事や換気にご注意ください。



湯温は41℃以下にする

お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

41℃以下



食事直後や飲酒時の入浴は控える

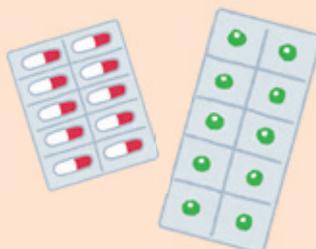
気温が下がる深夜や早朝の入浴にも注意しましょう



入浴の前と後に水分を補給する



精神安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける



浴槽から急に立ち上がらない



地域コミュニティ活動の紹介

東葛西第一住宅 **にこにこもくようび** 活動日：月2回 第2、4木曜日
時間：10：45～11：45



江戸川区の「東葛西第一住宅」で地域コミュニティ活動がされている「にこにこもくようび」をご紹介します。

にこにこもくようびについて

「にこにこもくようび」は、コミュニティサロン(集会所)を活用し、入居の方や地域の方々が集まれる催しが定期的に行われるよう、JKK 住まいるアシスタントがお手伝いをしながら、今年の7月より活動を開始しました。

地域の社会福祉協議会(なごみの家 桑川)にご協力いただき、月2回(第2・4木曜日)、江戸川区内で活動しているフレイル予防体操の講師を招いて、ストレッチや脳活トレーニングを開催しています。



受付時に、健康トレーニングカレンダーに参加スタンプを押します

活動の様子

椅子を使った体幹を鍛える運動や、目線を指先の上下左右に動かしたり、左右の指で違う動きをしながら数を数えたりなど少し頭を使ったトレーニングをされていました。途中で水分補給と休憩を挟みながら、みなさんご自身のペースで取り組まれており、達成感から晴れ晴れとした表情をされていたのが印象的でした。



※本記事は 2022 年 9 月 15 日の取材に基づくものです。

公社は、入居者のみなさまや地域の方が集える場を増やせるよう、取り組んでいます。



【公式】JKK 東京(東京都住宅供給公社)
@JKKTOKYO_info

住宅管理の最新情報、キャンペーン・イベント情報をお知らせします。



コミュニティサロンをご活用ください

お住まいの住宅にあるコミュニティサロン（集会所）は、入居者の方等が使用できる共用施設です。

趣味のサークル活動や自治会活動に加え、子育て世帯同士の憩いの場や高齢者世帯のくつろぎの場、さらにはテレワークなど、ぜひお気軽にご活用ください。

予約方法

利用日のひと月前から管理事務所でお申込みできます。（未成年の方のみで使われる場合は、親御さんからお申込みいただきますようお願いいたします。）



「JKK 住まいるアシスタント」がコミュニティ活動のきっかけづくり等をお手伝いします

JKK 住まいるアシスタントは、地元自治体等と連携した入居者参加型のイベントの企画や、趣味や特技をベースとした交流など、お住まいの方によるコミュニティ活動の立上げのきっかけづくりに取り組んでいます。



「いつもの集まりで何か違うことをやってみたい」という方は、JKK 住まいるアシスタントの体操や工作動画をご活用ください。
YouTubeにて配信しています！



<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/smile-assistant.html>

地震時におけるエレベーターの注意事項

地震時にエレベーターは使用しないでください

エレベーターには地震感知器が装備されており、地震を感知すると最寄階に停止した後、扉が開き照明が消灯し避難をうながします。一定時間（15～20秒）後、扉は自動的に閉まりますが、「開」ボタンを押せば再度開きます。

震度によっては、休止後しばらくすると再稼動しますが、地震時は余震も含めエレベーターでの避難を行わないでください。



地震時にエレベーターに閉じ込められた場合は・・・

エレベーター内非常呼ボタンを約5秒以上押し続けると、エレベーター保守管理会社、管理事務所内または、1階エレベーターホールにあるインターホンと接続し、会話することができます。

決して扉をこじ開けないようお願いします。昇降路内へ転落する危険性があります。



地震時にフロントスタッフが不在の場合は、閉じ込め有無の確認をお願いします

1. インターホンで閉じ込められた方がいないか確認する。

1階乗場にインターホンがある場合は、インターホンを使ってエレベーター内に呼びかけ、利用者が閉じ込められていないか確認をしてください。

2. 乗場側から閉じ込められた方がいないか確認する。

(1) 乗場階数表示灯でエレベーターの停止階を確認し、防犯窓越しに見て、閉じ込められていないか確認をしてください。

また、階に着床したエレベーターに閉じ込められた利用者を確認した場合は、中の方に「開」ボタンを押し、扉を開けるよう案内をお願いします。

この際、扉が開かなかった場合は、エレベーター保守管理会社へご連絡いただきますようお願いいたします。



(2) 乗場階数表示灯が消えている場合は、エレベーターの停止位置が分からないので、全ての階でエレベーター内に向け声かけをしてください。

閉じ込められている利用者がいた場合は、エレベーター保守管理会社へご連絡いただきますようお願いいたします。

地震発生後におけるエレベーターの復旧について

概ね震度4以上の地震が発生した場合、エレベーター保守管理会社は、棟単位で最低限の縦動線を確認していく「1ビル1台の復旧」を行います(すべてのエレベーターを復旧していく場合と比べ約30%の時間短縮)。この際、閉じ込めの救出を優先とし、病院等弱者が利用する建物、公共性の高い建物、概ね60m(20階)以上の高層住宅の順に復旧していきます。

このため、60m未満(19階)以下や複数台設置されている住宅において、全てのエレベーターが復旧するまでには時間を要しますので、ご理解のほどお願いいたします。

なお、概ね震度4以上の地震の場合は、ご連絡がなくても、エレベーター保守管理会社が、順に復旧対応いたします。



長期間お住まいのお客様への修繕対応について (畳、ふすま、塗装、ビニールクロスの修繕対応)

令和元年9月2日に修繕費用負担区分の見直しを行った、畳、ふすま、塗装、ビニールクロス（以下「畳床等4項目」といいます。）の修繕対応については、継続居住年数が長い方から順次対応をしております。

※令和元年9月2日に見直しを行った修繕費用の負担区分の詳細については、ホームページに掲載している「修繕費等の費用負担区分一覧表」をご覧ください。



今回対象のお客様

令和4年9月30日時点で継続居住年数が40年を超えるお客様
(昭和57年9月30日までに契約された住戸にお住まいのお客様)

なお、**対象のお客様**には、令和5年1月下旬頃から郵送にて「修繕のお申込みに関するお知らせ」をお送りしますので、しばらくお待ちください。

※昨年度までにご案内している方には再度通知しませんが、修繕のお申込みは可能です。

※建替事業により移転案内を開始している住宅及び近々開始する住宅（赤堤住宅、祖師谷住宅の一部、及び大蔵住宅の一部）にお住まいの方については、今回のお申込みの対象外とさせていただきます。なお、緊急の修繕については対応しますのでお申出ください。

修繕のお申込み

お申込みの方法や修繕内容は、対象のお客様にお送りする「修繕のお申込みに関するお知らせ」をご覧ください。

●継続居住年数が40年を超え、「畳床等4項目」の修繕をお申込みする場合でも、以下の事例に該当するお申込みにつきましては、公社負担での修繕はできないため、あらかじめご了承ください。

項目	公社負担で修繕ができないもの（お客様のご負担で修繕していただくもの）
①畳床の取替え	<ul style="list-style-type: none"> ■ 畳表、縁の擦り切れ・変色 ■ 水をこぼしたことによる腐食 ■ タバコ等によるコゲ穴 ■ ピアノなど重量物によるへこみ ■ ダニの発生
②ふすま・障子（骨・縁）の取替え	<ul style="list-style-type: none"> ■ 開閉に支障がない反り・破損 ■ ふすま・障子紙の汚れ・破損 ■ 日焼け等によるふすま・障子紙の変色
③壁・天井・建具の部分塗装	<ul style="list-style-type: none"> ■ 浴室以外の居室、台所（壁・天井）で下地材に影響のないはがれ ■ カビによる汚損
④壁・天井のビニールクロスの部分張替	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下地材に影響のない、部分的なはがれ ■ カビによる汚損 ■ 日焼け等による変色

※紙面上の都合により、詳細は、対象の方にお送りする「修繕のお申込みに関するお知らせ」をご確認ください。

※修繕等の実施に伴って家具の移動が必要となった場合の移動作業や費用はお客様負担です。

子どもを事故から守りましょう！

冬休みになると、子どもたちが住宅敷地内の公園で遊ぶ機会が増えます。公園内では遊具を正しく使って、安全にけがのないよう遊ばせるようにしましょう。また、住宅敷地内の目の届きにくい場所、駐車場やエレベーターの中などで遊ぶことがないように注意しましょう。

近年、バルコニー、廊下や階段の踊り場などで近くに置いてある物を踏み台にして子どもが転落する事故が発生しており、そこで遊ぶことはとても危険です。子どもが転落するおそれがある位置に踏み台になるようなものは、置かないようにしましょう。

みなさまのちょっとした声かけや気配りが事故から子どもを守る大きな力になりますので、子どもが安心して遊べるよう心がけましょう。

粗大ゴミの出し方についてのお願い

住宅内のゴミ置場に粗大ゴミが放置されているケースが見受けられます。粗大ゴミを出す際には、お住まいの区市に事前の申込みが必要です。

申込みをせずに粗大ゴミを置いた場合、回収されず、他の居住者の方に迷惑がかかります。

必ず各区市のルールに従い、申込みを行ってから粗大ゴミを出すようお願いいたします。



注意

「エアコン」、「テレビ（ブラウン管式、液晶・プラズマ式）」、「冷蔵庫・冷凍庫」、「洗濯機・衣類乾燥機」は家電リサイクル法におけるリサイクル対象家電のため、粗大ごみで出せません。

「東京都パートナーシップ宣誓制度」が始まりました

東京都では、多様な性への理解を深め、人生のパートナーとして歩む LGBT 等のお二人の生活上の困り事を軽減するなど、暮らしやすい環境づくりにつなげるため、パートナーシップ宣誓制度を令和4年11月から開始しました。



東京都パートナーシップ宣誓制度について

パートナーシップ関係にあるお二人からの宣誓・届出を、都が受理したことを証明（受理証明書を交付）する制度です。都内でも16自治体（※）が同様の制度を導入する中、東京都は全国の自治体で初めて、届け出から交付までオンラインで実施します。また、日常生活のさまざまな困りごとの場面で受理証明書が活用されるよう取り組んでいきます。

（※令和4年10月現在）

対象

以下の全てを満たすお二人

- ・二人がパートナーシップ関係にあると宣誓したこと
- ・二人が成年であること、配偶者（事実婚を含む）・別のパートナーがいないこと、近親関係にないこと
- ・二人またはいずれか一人が都内在住（3か月以内の転入予定を含む）、在勤、在学であること

パートナーシップ関係

双方またはいずれか一方が性的マイノリティ（LGBT等）であり、人生のパートナーとして相互の人権を尊重し、日常の生活において継続的に協力し合うことを約したお二人の関係のこと。

◎「東京都パートナーシップ宣誓制度」についてのお問い合わせ先
東京都 総務局 人権部 企画課 ☎03-5388-2337

詳細はこちら▶
(人権部 HP)



パートナーシップ受理証明書等は、J K K住宅の手続きに活用できます。

J K K住宅では、東京都パートナーシップ宣誓制度受理証明書や他の地方公共団体の発行するパートナーシップに関する制度による証明書を、同居や名義変更の手続きに活用できます。

・同居

賃借人のパートナーシップ関係の相手方やその3親等内の血縁関係にある方が同居するとき

・名義人変更

賃借人のパートナーシップ関係の相手方やその3親等内の血縁関係にある方に名義変更するとき

◎ J K K住宅における同居・名義変更の手続きについてのお問い合わせ先

J K K東京 お客さまセンター ☎0570-03-0031

※ナビダイヤルがご利用になれない方、携帯電話の無料通話分や割引サービス分をご利用の方
☎03-6279-2962

東京都からのお知らせ

「誰か」のこと じゃない。

12月10日は「人権デー」、12月4日から10日までは「人権週間」です。

12月4日～12月10日は人権週間です。「人権のないところに平和は存在しない」と言われ、人権の尊重が平和の基礎であるとの認識が世界共通となっています。

「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「誰もが生まれながらにもっている、人間が人間らしく生きる権利」です。しかし今でも、差別的な表現、いじめや虐待、ストーカー行為など、他者の人権を考えないような問題が起きています。

誰もが幸せに暮らせるようお互いを思いやり、人権を尊重する社会を築いていくことが大切です。

東京都人権プラザのご案内

東京都人権プラザは、東京都が設置した人権啓発のための拠点施設です。東京2020大会のレガシーである「パラリンピックムラール」の展示や、高齢者、障害者、妊婦等が感じている様々なバリアの一部を体験できるゾーン、図書資料室等もあり、人権について「体験し」「交流し」「気づき」「理解し」「創造・発明する」ことができます。是非一度訪れて、人権について学んでみませんか。



所在地：東京都港区芝 2-5-6
芝 256 スクエアビル 1階・2階
電話：03-6722-0123
HP：https://www.tokyo-hrp.jp/
開館時間：9時30分から17時30分まで
休館日：日曜日、年末年始

※ご来館に当たりましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策にご協力いただきますようお願いします。

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です
東京に関連する拉致被害者・特定失踪者等も数多く存在します

政府が認定した拉致被害者のほかにも、特定失踪者など、拉致の可能性を排除できない方々が多数存在します。この中には、都内に住んでいたり、都内で失踪した方々も数多く含まれており、少なくとも50人の消息がいまだに掴めていません。

すべての拉致被害者の早期帰国が実現するよう、一人ひとりの声によって、拉致問題解決を後押ししていきましょう。

- 「拉致被害者救出運動」オンライン写真展
12月5日(月)～28日(水)
- 都庁ブルーリボンライトアップ&ブルーリボン旗掲出
12月10日(土)～28日(水)

都庁第一本庁舎を、「ブルーリボン」にちなんでブルーにライトアップするとともに、都庁前中央通りにブルーリボン旗を掲出

東京都総務局人権部人権施策推進課 03-5388-2588(直通)

人権部ホームページ

じんけんのとびら

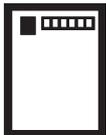
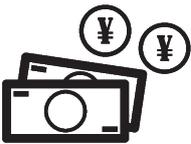
検索

人権部 Twitter



家賃等のお支払いは便利な 口座振替をご利用ください

新生銀行・イオン銀行でも口座振替の登録が可能です。口座振替のご登録がお済みでない方は、ぜひこの機会に口座振替のご利用をご検討ください。口座振替依頼書を金融機関へご提出されてから約2か月後に口座振替が開始されます。

口座振替 お手続き 方法	①用紙に記入	②銀行に提出	③通知が届く	④振替開始
				
			※振替開始月初旬	※当月分毎月7日引落し

※口座振替依頼書は管理事務所・窓口センターでお渡しします。郵送希望の方はお客さまセンターへお問合せください。

利用可能機関やお手続き方法は、お電話またはホームページでもご確認いただけます。



お問合せ先 下記「JKK東京 お客さまセンター」電話番号①まで

HPアドレス <https://www.to-kousya.or.jp/>

← QRコードを読み取ると口座振替に関するページがひらきます。



「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号

★窓口センターに御用の方も、この番号をご利用ください。

受付時間 午前9時～午後6時（土・日・祝日・年末年始を除く）

① 各種お手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談

●ナビダイヤル

 **0570-03-0031**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、
携帯電話の無料通話分や割引サービス
分をご利用の方

☎03-6279-2962



② 修繕のお申込み、お問い合わせ

漏水等の緊急修繕、事故や火災、居住者の安否に関わる緊急のご連絡は**24時間365日対応**

●ナビダイヤル

 **0570-03-0032**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、
携帯電話の無料通話分や割引サービス
分をご利用の方

☎03-6279-2963



ナビダイヤルに

固定電話からおかけの場合、市内通話料金を通話できます（公衆電話・PHSを除く）。
携帯電話からおかけの場合、各電話会社の無料通話分や割引サービスは適用されません。

※月曜日及び休日の翌朝午前9時から10時
までは、電話が混み合いつながりにくい
状態となる場合があります。お急ぎでない
方は他の時間帯をご利用ください



▶お手続き等に関する
よくある質問はこちら

