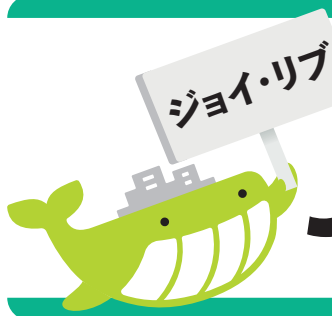




JKK 도쿄 스마일 통신

JoyLiv



JoyLiv PDF 버전



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

2024년 8월 No.67

【발행】 도쿄도주택공급공사 공사주택사업부 공사관리과
(우) 150-8543 도쿄도 시부야구 시부야 1-15-15 테라스 시부야 미타케

今年の夏は 沸とう京

환경국 홈페이지에서

도쿄도 열사병
대책 포털
사이트



‘지구 온난화 시대는 끝났다. 지구 비등화의 시대가 왔다’ 라고 UN이 위기감을 표시한 것처럼 매년 기온이 상승하고 열사병의 위험도 높아지고 있습니다.
도쿄도 열사병 대책 포털 사이트에서는 열사병에 관한 정보 및 대책을 게재하고 있습니다.

목차

◆ 열사병 예방 포인트	1
◆ JKK 스마일 어시스턴트 ‘더위 식히는 곳’ 개최	2
◆ 관리 영양사가 추천하는 더위먹음 예방 레시피	3
◆ 노쇠 예방!	4
◆ 태풍에 대비합니다!	5
◆ 모기를 막아서 쾌적한 여름을!	5
◆ 재건축 사업에 대해 알려드립니다	6
◆ 급탕 설비 교체 공사에 관해 알려드립니다	7
◆ 지킴 서비스 소개	8・9
◆ 도쿄도 환경국으로부터의 알림	10
◆ 2024년 전국 가게 구조 조사	11
◆ 계좌 이체 안내	12
◆ ‘JKK 도쿄 고객센터’ 전화번호	12
◆ JKK 도쿄 공식 Instagram 소개	12



열사병 예방 포인트

기온·습도가 높은 날 및 갑자기 기온이 상승한 날은 누구라도 열사병에 걸릴 위험이 있습니다.
아래 사항을 주의하여 열사병 예방 대책을 합시다!

열사병 경계 경보를 체크!

경고 발표 시에는 외출은 가능한 삼가고 더위를 피합시다



자주 수분과 염분을 보급한다

주치의로부터 수분 및 염분 제한을 받고 있는 경우는 잘 상담한 후 의사의 지시를 따릅니다



에어컨 및 선풍기를 병용하는 등 적절한 온도로 조절한다

무리한 절전을 하지 말고 밤에도 확실하게 사용합니다



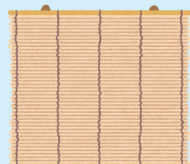
차가운 타월이나 얼음 베개 등으로 몸을 식힌다

목, 겨드랑이 밑, 사타구니 등을 차갑게 합니다



차광 커튼이나 발 등을 이용한다

햇볕을 피하고 바람이 잘 통하게 합니다



주의 분들을 살피거나 안부를 물어봅시다!

고령자 등 열사병 위험이 높은 분께 안부를 물어봅시다



충분한 수면과 균형잡힌 식사를 하도록 주의한다



이럴 때는 주저하지 말고
구급차를 부릅니다!

- 의식이 이상하다.
- 자신이 수분을 섭취할 수 없다.

119番



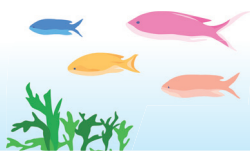
예약 불필요
무료
출입 자유

더위 식히는 곳

열사병 예방을 위해 일시적으로
더위를 피할 수 있는 장소로 냉방이
된 커뮤니티 살롱을 ‘더위 식히는
곳’으로서 개방합니다.

개최 장소·개최 일시

- 다쓰미 아케보노 주택 8월 20일(화) 10시~12시
- 고샤하임 나카무라키타 8월 20일(화) 13시 반~15시 반
- 엣추지마 주택 8월 28일(수) 10시~15시
- 마에노초 다이니 주택 8월 30일(금) 10시~15시
- 고가네이혼초 주택 8월 매주 수요일 10시~12시



당일은 공작 이벤트 등도 예정하고 있습니다♪
자세한 내용은 각 주택에 게시하는 이벤트 전단지를 확인해 주십시오.

더위를 먹지 않도록 제대로 먹자!

요리 중에도
덜지 않다

전자레인지 돼지고기 샤브샤브 샐러드

#비타민 B1

#단백질

#산뜻

#하루분의 채소 1/3

#더위 먹음 예방

◎여름의 식사는 면 종류 등의 탄수화물에 치우치기 쉬워서 비타민 B1이 부족하기 쉽습니다.

비타민 B1이 부족하면 피로감이나 권태감을 쉽게 느끼게 된다고 합니다.

비타민 B1이 많이 포함된 식품은 돼지고기, 대두 제품, 녹황색 채소 등을 들 수 있습니다. 또, 비타민 B1은 수용성 비타민으로 과잉 섭취하면 소변으로 배출되기 때문에 매회 식사로 자주 섭취하는 것이 필요합니다.

더워서 주방에 서 있는 것도 힘이 드는 이 계절은 전자레인지 조리를 추천합니다. 전자레인지 조리는 주방이 더워지지 않아서 체력적인 부담도 경감할 수 있습니다.

제대로 먹고 건강한 여름을 지냅시다.



재료(2인분)

- 돼지고기 (삼겹살 샤브샤브용)
..... 200g
- 숙주 1봉지 200g
- 완두콩 어린 싹
..... 1/2 봉지 50g
- 요리술 1큰술
- 쪽파 취향껏
- ★ 짭어 먹는 소스
폰즈·맛간장·드레싱 등 취향껏

만드는 법

- ① 내열 용기에 물과 돼지고기를 넣고 랍을 살짝 덮어서 전자레인지로 가열합니다.
(600W인 경우는 7분 정도, 500W인 경우는 8분 정도)
- ② 다 익은 돼지고기를 젓가락으로 저어서 키친페이퍼를 깐 접시에 올려서 물기를 제거합니다.
- ③ 숙주와 반으로 자른 완두콩 어린 싹을 내열 용기에 넣고 요리술을 뿌린 뒤 랍을 살짝 덮어서 전자레인지로 가열합니다. (600W인 경우는 3분 정도, 500W인 경우는 4분 정도)
- ④ 돼지고기와 숙주, 완두콩 어린 싹을 접시에 담아서 취향껏 쪽파를 얹으면 완성입니다.

※ 전자레인지의 가열 시간은 전자레인지의 기종 및 내열 용기 종류에 따라 차이가 있으므로 돼지고기가 다 익은 것을 확인하고 드시기 바랍니다.

※ 전자레인지 가열 후의 용기는 매우 뜨거우니 조심해서 조리하십시오.

노쇠 예방!

정말 무서운 여름 수분 부족 노쇠한 고령자는 요주의



노쇠란 신체나 마음이 쇠약해지고 사회와의 연계가 희박해진 상태입니다.
노쇠를 예방하면 건강하게 지낼 수 있는 시간을 늘릴 수 있습니다.

도쿄대학 고령사회 종합 연구 기구 다나카 도모키

고령자의 노쇠 대책에서 소중한 것은 ‘먹기(영양)’, ‘움직이기(신체활동)’, ‘참가하기(사회활동)’의 3가지 세트입니다. 여름은 식욕이 감퇴하기 쉽고 수분 보급을 소홀히 해서 작업 및 활동에 열중하면 수분 부족으로 탈수 현상에 빠질 수 있습니다. 중증의 탈수는 매우 위험합니다.

체내 수분의 대부분은 근육에 비축되어 있습니다. 그렇기 때문에 고령자는 근육량이 줄어들어서 수분량이 적은 사람과 비교하면 체중의 약 50% 정도가 된다고 알려져 있습니다. 노쇠가 진행된 고령자는 더욱 근육량이 감소하므로 몸에 저장된 수분도 줄어서 탈수 상태가 되기 쉽습니다.

또 식욕 저하 및 식사량의 감소에 의해 음식물로부터 섭취할 수 있는 수분도 감소하면 노쇠 및 탈수의 위험이 커집니다.

탈수 예방은 무엇보다 자주 수분 보급을 하는 것이 중요합니다.

하루에 섭취하는 수분량의 기준은 식사와 음료로 2리터입니다. 그중 1리터 정도는 음료로 섭취합니다.



보통 스포츠 드링크 및 염분을 포함한 음료를 자주 마시는 경우 특히 당뇨병, 고혈압, 신장병 등인 분은 주치의에게 상담해 주십시오.

또한 몸이 붓거나 화장실 가는 횟수가 늘거나 한 경우도 의사에게 상담하십시오.
탈수와 열사병은 예방할 수 있습니다. 꼭 실천해 보시기 바랍니다.

태풍에 대비합시다!

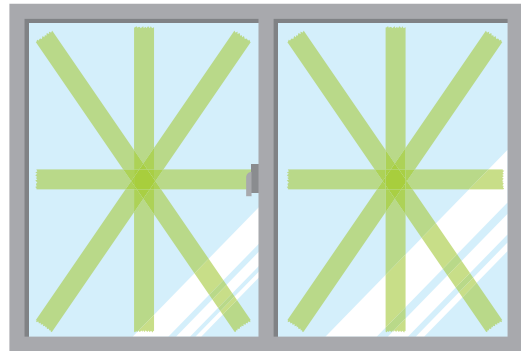
발코니에 개인 물건을 놓아두면 강풍으로 넘어져서 유리를 파손시키는 경우가 있으므로 미리 방 안에 넣어두시기 바랍니다.

또, 발코니의 배수구가 막혀 있으면 물이 내려가지 않으므로 정기적으로 쓰레기 등은 제거해 두시기 바랍니다.

창틀에서 빗물이 들어오는 경우는 의류나 비닐 등으로 침수하지 않도록 처치해 주십시오.

재해 등에 대한 준비에
관해 JKK 도쿄 홈페이지에
게재하고 있습니다.

<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/saigai/index.html>



모기를 막아서 쾌적한 여름을!

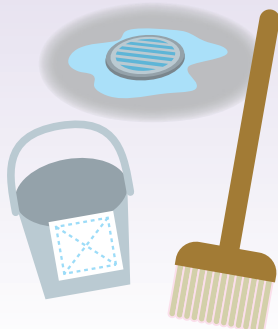


여름의 방문과 함께 모기가 많은 계절이 되었습니다. 최근 모기가 옮기는 감염병이 주변에서 발생하는 사례가 보고되고 있습니다.

평소부터 모기의 발생 방지에 힘씁시다.

고인 물 제거

배수구 등을 자주
청소하여 모기 유충
발생을 막읍시다



피부의 노출 자제

긴 소매 셔츠, 긴
바지를 활용하는 등
피부의 노출을
삼가도록 합시다



기피제 사용

모기약 스프레이 등의
기피제는 피부 등에
발라서 모기의 흡혈
행동을 방지하는
약제입니다. 사용할 경우
사용상의 주의 사항을 잘
지킵시다



재건축 사업에 대해 알려드립니다

당사에서는 건설 연도가 오래되어 갱신 시기가 가까운 주택에 대해서 재건축을 중심으로 한 재편 정비를 진행하고 있습니다.

이번에 2024년도 재건축 사업화 주택과 약 3년 후 재건축에 착수하는 재건축 선정 주택을 다음과 같이 결정하였으므로 알려드립니다.

1. 2024년도 재건축 사업화 주택

주택명	소재지
가라스야마쓰바도리 주택	세타가야구

◆재건축 사업화 주택이란

재건축의 대상으로 입주민 여러분께 구체적인 재건축 계획에 대해 설명하고, 이전 절차를 시작하는 주택을 말합니다.

2. 약 3년 후 재건축에 착수하는 재건축 선정 주택

주택명	소재지
사기노미야니시 주택	나카노구

◆재건축 선정 주택이란

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

재건축 사업의 실시에 있어서는 다음과 같은 노력을 하고 있습니다.

- ① 재건축 선정 주택으로 결정한 주택에 살고 있는 여러분에 대한 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 협력을 받고 있습니다. (※)
- ③ 재건축에 따라 이주민 여러분께서는 이전처 주택 알선, 이전 비용 등의 지원을 실시하고, 재건축 후의 주택으로 재입주하는 분께서는 집세 부담 경감 등을 실시하고 있습니다. (※)

※ 정기 임대 계약을 하신 고객님의 상기 ②, ③의 대상은 아니지만 거주에 관한 상담 등에 관해 별도로 안내를 할 예정입니다.

앞으로도 여러분의 많은 이해와 협조를 부탁드립니다.

급탕 설비 교체 공사에 대해 알려드립니다

●공사가 급탕 설비를 설치한 주택에 대해

1983년도 이후에 건설한 주택은 관리 개시 당초부터 모든 주택에 급탕 설비(급탕기, 욕조 보일러)를 설치하고 있으며 갱신 시기가 도래했을 때는 계획 수선에 의해 공사가 교체 공사를 실시하고 있습니다.

1983년도 이전에 건설한 주택은 관리 개시 시점에 급탕 설비가 설치되지 않아서 빈집 수선 공사 등에 공사가 급탕 설비를 설치하고 있습니다. 그렇기 때문에 같은 주택 내라도 주택마다 설치한 시기가 달라서 갱신 시기가 도래한 고객마다 개별로 알리고 교체 공사를 하고 있습니다.

※고객님이 직접 욕조, 욕조 보일러를 설치한 경우는 대상 외가 됩니다.

●고객님이 직접 욕조·욕조 보일러를 설치한 주택에 대해

공사에 의한 욕조·급탕 설비 교체를 희망하시는 경우는 하기에서 신청을 접수하고 있습니다.

※교체 전의 욕조, 욕조 보일러의 제거 비용은 고객님의 부담이 됩니다.

‘욕조, 급탕 설비 설치 공사’ 신청에 관해

대상 세대	고객님이 직접 욕조·욕조 보일러를 설치한 모든 세대
임대료	현재 지불하고 계신 임대료의 4% 상당액이 증가합니다. 단, 1점 급탕(욕실)은 3% 상당에 해당합니다.
급탕 방식	일부 주택을 제외하고, 2점 급탕(욕실 및 주방)이 됩니다. ※미나미스나 주택, 개축 선정 주택 및 사업화 주택에 관해서는 1점 급탕(욕실)이 됩니다.

공사를 기다리고 계신 고객님께서서는 순차적으로 대응하고 있으므로, 잠시 기다려 주시길 부탁드립니다.

문의처

●급탕 방식 등에 관한 문의처

⇒12페이지 ‘JKK 도쿄 고객센터’ 전화번호 ②로

●신청서 내용 등에 관한 문의처

⇒12페이지 ‘JKK 도쿄 고객센터’ 전화번호 ①로

※ 신청서에 관해서는 거주하고 있는 주택 관리사무소에서 배부·접수합니다.

고령자용 '지킴'

당사에서는 공사 주택의 고령자 세대가 증가함에 따라 사업자 2개 서비스를 제공하고 있습니다.

이용을 희망하시는 분은 각 사업자의 문의처로 신청해 주십시오.

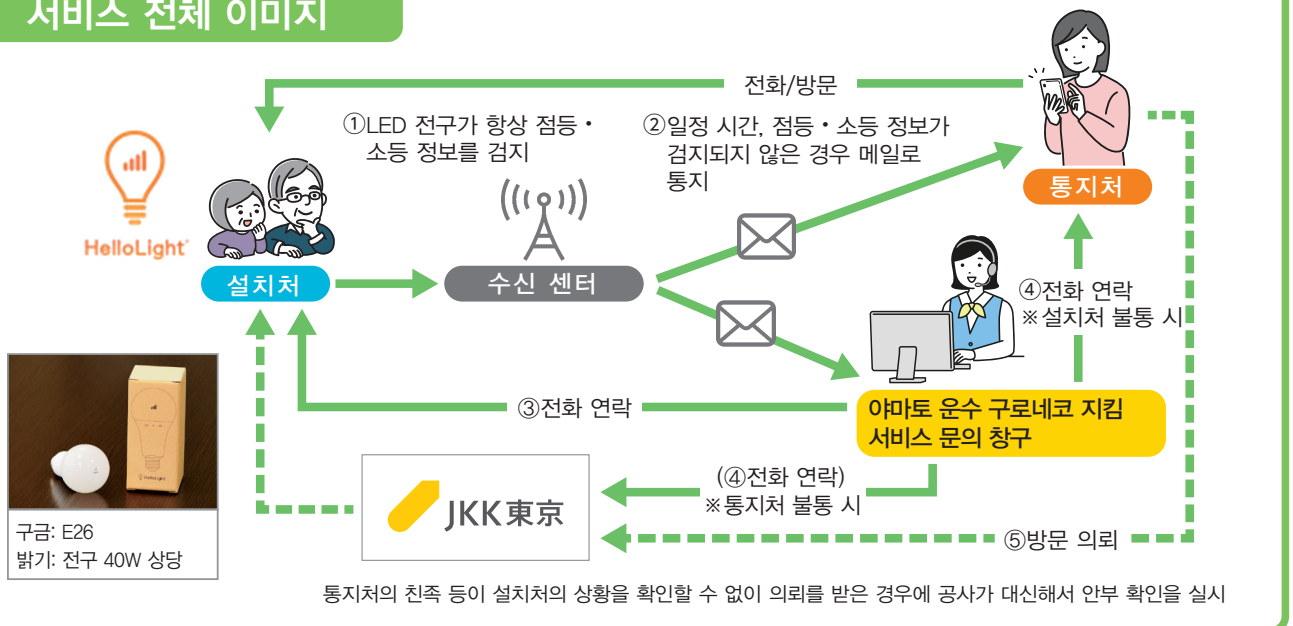
야마토 운수

'구로네코 지킴 서비스'

월 금액
1,078엔
(세금 포함)

통신 기능을 갖춘 LED 전구 '헬로라이트'를 일상적으로 사용하는 화장실 등에 설치하여 일정 시간, 점등·소등이 확인되지 않은 경우, 사전에 등록한 통지처에 연락합니다.

서비스 전체 이미지



전일 9:00~당일 8:59 사이에 전구의 ON/OFF가 확인되지 않은 경우에 이상을 감지하여 당일 아침 9:00~10:00 사이에 사전에 설정한 통지처로 메일로 알림.

신청·문의처

야마토 운수 구로네코 지킴 서비스 문의 창구

전화: 0120-86-2220

접수 시간 9:00~18:00(연말연시를 제외)

아래 QR 코드에 접속하시면 신청 화면으로 이동합니다.



서비스' 소개

회사와 제휴하여 센서 등의 기기에 의한 지킴



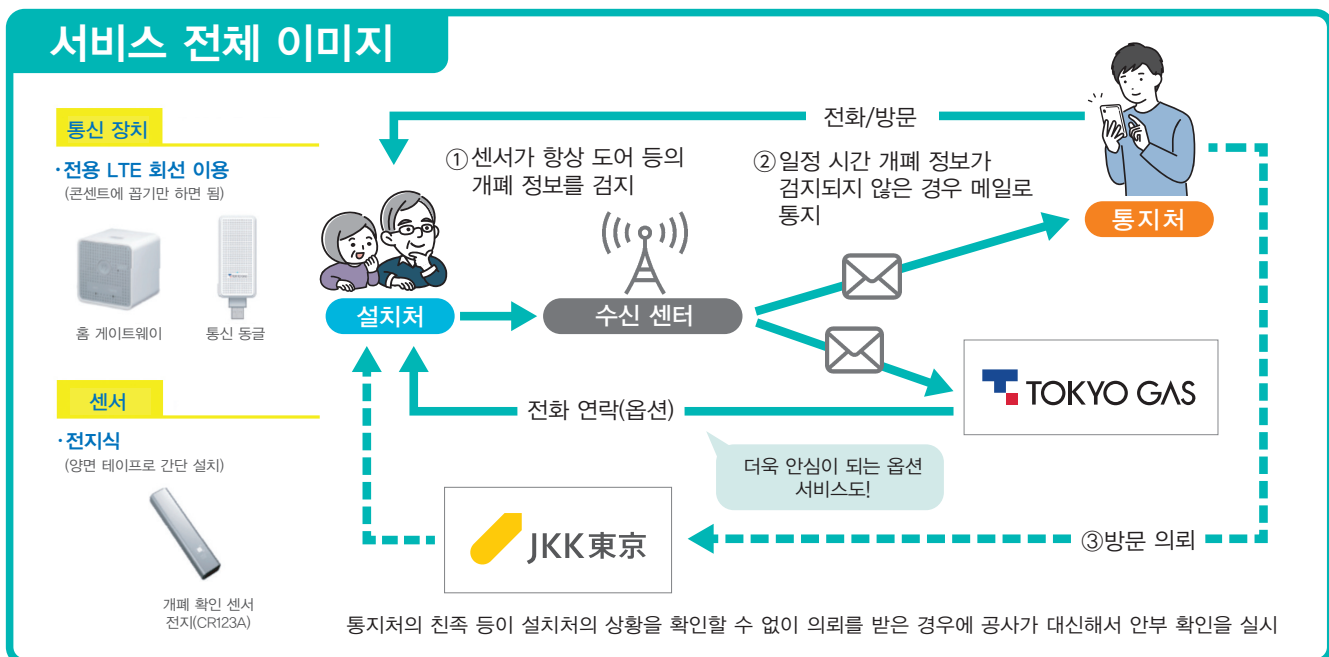
도쿄 가스

‘모시모노타요리’

월 금액
990엔
(세금 포함)

개폐를 확인할 수 있는 센서를 일상적으로 사용하는 화장실 도어 등에 설치하고 일정 시간 개폐가 확인되지 않은 경우 사전에 등록한 통지처에 알려드립니다. 또, 몸의 걱정거리를 상담할 수 있는 무료 전화 건강 상담도 포함되어 있습니다.

서비스 전체 이미지



전일 8:00~당일 7:59 사이에 문 등의 개폐가 확인되지 않은 경우에 이상을 감지하여 당일 아침 8:00~12:00 사이에 사전에 설정한 통지처로 메일로 알림.

신청·문의처

도쿄 가스 주식회사 스테이션 24

전화: 0120-117744

접수 시간 9:00~17:00(일·공휴일 제외)

아래 QR 코드에
접속하시면 신청
화면으로 이동합니다.



도쿄도 환경국으로부터의 알림

HTT (Herasu 줄이기 T Tsukuru 만들기 T Tameru 모으기) 를 진행하자!

도쿄도에서는 전력의 'HTT' (Herasu 줄이기・T Tsukuru 만들기・T Tameru 모으기)와 탈탄소로 이어지는 국민 운동 '데코카쓰(※)'를 키워드로 탈탄소 사회의 실현과 에너지 안정 확보를 위한 활동을 추진하고 있습니다.

※ 데코카쓰란 CO₂를 줄이는(DE) 탈탄소(Decarbonization)와 환경에 좋은 에코(Eco)를 포함한 "데코"와 활동・생활을 조합한 새로운 단어입니다.

특히 냉방 사용 등으로 전력 소비량이 많아지기 쉬운 여름은 전력의 삭감(H)이 포인트!

가족 모두가 생활을 재검토하여 노력함으로써 지구에도 가게에도 친절한 에너지 절약에 힘써주세요! 협력을 부탁드립니다.

電力を
へらす
つくる
ためる

HTT

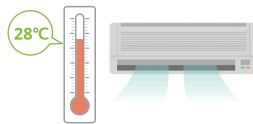
TokyoTokyo

デコ活

전력을 (H)Herasu(줄이기) 약간의 노력으로 큰 성과 우리 집의 에너지 절약을 시작합시다!

① 냉방 시의 실온은 28℃를 기준으로

에어컨(냉방 시)의 바람 방향을 위쪽으로 하고 선풍기나 서큘레이터를 병용하여 공기를 순환시키면 효과적입니다. 발 등에 의해 햇빛을 차단하면 냉방 효과가 높아집니다.



약 1,000엔 절약

③ 여름은 냉장고 내 온도를 '강'에서 '중'으로

여름 이외는 '약'으로 하면 더욱 효과적.



약 2,000엔 절약

② 에어컨의 필터를 자주 청소

월 2회를 기준으로 필터를 청소합니다. 필터가 막히면 빨아들이는 공기의 양이 줄어서 차갑게 하는 힘이 약해집니다.

약 1,000엔 절약

④ 텔레비전 화면은 너무 밝지 않게 설정한다

에너지 절약 모드로 설정하고 화면의 휘도를 낮춥니다. 밝기를 조절하기 전에 화면 청소를 하는 것도 효과적.

약 900엔 절약

의 값은 일반 가정의 연간 절약 금액(기준)입니다.

기타 HTT (Herasu 줄이기・T Tsukuru 만들기・T Tameru 모으기) 활동은 도쿄도 환경국 홈페이지에 게재되어 있습니다.

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html

데코카쓰에 관한 홈페이지는 이쪽으로

⇒ <https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>



도쿄 HTT 検索

에너지 절약 성능이 더욱 좋은 가전으로 교체하면 도쿄 제로 에미 포인트를 받을 수 있습니다!

가전 제품의 에너지 절약 성능은 매년 진화하고 있으며 교체로 인해 많은 에너지를 절약할 수 있습니다. 에너지 절약 성능이 좋은 에어컨, 냉장고 등의 대상 제품으로 교체하면 '도쿄 제로 에미 포인트'를 받을 수 있습니다. 2024년 10월 이후는 도민의 편의성 향상 및 탈탄소를 가속하는 관점에서 다음과 같이 신청 방법 변경 및 지원을 확충할 예정입니다. 자세한 내용은 향후 홈페이지 등에서 공표할 예정입니다. 꼭 활용해 주십시오.



도쿄 제로 에미 포인트 検索

- 등록 점포에서 대상 가전 구입 시에 신청하면 포인트에 상응하는 금액을 판매 가격에서 직접 할인하는 방식으로 변경(상품권 등으로의 교환은 폐지)
- 제조로부터 15년 이상 경과한 장기 사용 가전의 교체는 추가 포인트 있음
- 특히 고효율의 신규 가전 구입도 대상에 추가

■ 절전・에너지 절약 활동에 대한 문의처

도쿄도 환경국 가정 에너지 대책과 ☎03-5388-3533

■ 도쿄 제로 에미 포인트에 대한 문의처

도쿄 제로 에미 포인트 콜 센터 ☎0570-005-083(내비 다이얼)
접수 시간: 9시~17시(연말연시를 제외) ☎03-6634-1337

令和 6 年全国家計構造調査
権利上の都合により掲載できません

집세 등의 납부는 편리한 계좌 이체를 이용해 주십시오

계좌 이체 수속 방법

①용지에 기입



②은행에 제출



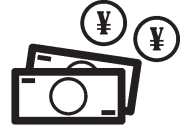
③통지가 도착

※이체 개시 월 초순



④이체 개시

※당월분 매월 7일 이체



※ 계좌 이체 의뢰서는 관리사무소, 창구 센터에서 전달해 드립니다. 우편 발송을 희망하시는 분은 고객센터로 문의해 주시기 바랍니다.

이용 가능 기관이나 수속 방법은 전화 또는 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.



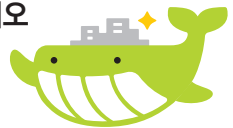
문의처

12페이지 'JKK 고객센터' 전화번호 ①로 연락 주십시오

홈페이지 주소

<https://www.to-kousya.or.jp/>

← QR 코드를 찍으면 계좌이체에 관한 페이지가 열립니다.



‘JKK 도쿄 고객센터’ 전화번호

★창구 센터에 용무가 있으신 분도 이 번호를 이용해 주십시오.

접수 시간 오전 9시~오후 6시 (토·일·공휴일·연말연시를 제외)

① 각종 수속, 집세 지불, 주거 방식의 상담

●내비 다이얼



0570-03-0031

●내비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화
무료통화본 및 할인 서비스를 이용 중이신
분

☎03-6279-2962



② 수선 신청, 문의

누수 등의 긴급 수선, 사고나 화재, 주거자의 안부에 관련된
긴급한 연락은 24시간 365일 대응

●내비 다이얼



0570-03-0032

●내비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화
무료통화본 및 할인 서비스를 이용 중이신
분

☎03-6279-2963



내비 다이얼로

휴대전화에서 거는 경우 각 통신사의 무료통화 또는 할인 서비스는 적용되지 않습니다.

※ 월요일 및 휴일 다음날 오전 9시부터 10까지는
전화가 몰려서 잘 연결되지 않는 상황이 되는 경우가
있습니다. 급한 용무가 아닌 분은 다른 시간대를
이용해 주십시오

수속 관련 등 자주
있는 질문은 **이쪽으로**

