सन् 2024 अगस्ट No.67

JKK टोकियो सञ्चारपत्र JoyLiV

ジョイ・リブ

JoyLiV PDF संस्करण

[जारीकर्ता] Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation; Public Housing Division; Public Housing Management Section (टोकियो महानगर आवास आपूर्ति निगम; सार्वजनिक आवास परियोजना डिभिजन; निगम व्यवस्थापन फाँट)
〒150-8543 Tokyo-to Shibuya-ku Shibuya 1-15-15 Teras Shibuya Mitake

JKK東京 ひとと、くらしをあったかく。

今年の夏は 沸とう京

पर्यावरण ब्यूरोको वेबसाइटबाट

"ग्लोबल वार्मिङको युग समाप्त भयो। ग्लोबल बोइलिङको युग आयो" भनेर राष्ट्रसङ्घले खतरा बोध गराए जसरी, हरेक साल तापमान वृद्धि भएर, लू लाग्ने खतरा समेत बढेको बढ्यै छ। टोकियो महानगर लू प्रतिकदम पोर्टल साइटमा, लू लाग्ने सम्बन्धी जानकारी या त्यसका प्रतिकदमका उपायहरू राखिएको छ।

टोकियो महानगर लू प्रतिकदम पोर्टल साइट

विषयसूची

◆ लू रोकथामका मुख्य बुँदा 1
◆ JKK स्माइल एसिस्टेन्ट "सुजुमिदोकोरो (सितल लिने ठाउँ)" खोलिने 2
◆ आहार विद्ले सिफारिस गर्ने गर्मीजन्य कमजोरी रोकथाम रेसिपि 3
◆ बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम! 4
◆ ताइफुनबाट बच्ने तयारी गरौँ! 5
◆ लामखुट्टेबाट जोगिएर आरामदायी ग्रीष्मको मजा लिनुहोस्! 5
◆ पुनर्निर्माण परियोजना बारे सूचित गरिन्छ 6
◆ तातोपानी आपूर्ति उपकरण प्रतिस्थापन-कार्य सम्बन्धमा सूचित गरिन्छ 7
◆ रेखदेख सेवाको परिचय .... 8•9
◆ टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरोबाट आएको सूचना 10
◆ सन् 2024 राष्ट्रव्यापी घरायसी बजेट संरचना सर्वेक्षण 11
◆ बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी जानकारी 12
◆ "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर 12
◆ JKK टोकियो आधिकारिक Instagram को परिचय 12

लू रोकथामका मुख्य बुँदा

तापक्रम् या आर्द्रता उच्च हुने दिन या अचानक तापक्रम वृद्धि भएको दिनमा जो-कोहीलाई पनि लू लाग्ने खतरा हुन्छ। निम्न बुँदामा सावधान भएर लू रोकथामका उपाय अपनाऔँ!

लू सतर्कता अलर्ट चेक गर्नें!

अलर्ट जारी भएको बेलामा सकेसम्म बाहिर ननिस्किने र गर्मीबाट बचौँ

बारम्बार झोलिलो या नुनिलो पदार्थ सेवन गर्ने

डाक्टरले झोलिलो या नुनिलो पदार्थको सेवनमा हदबन्दी लगाएको अवस्थामा राम्ररी परामर्श लिएर, डाक्टरको निर्देशनको पालना गरौँ

एयर-कन्डिशनर या फ्यान प्रयोग गर्ने आदि गरेर उपयुक्त तापक्रम मिलाउने

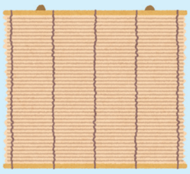
अव्यावहारिक रूपमा बिजुली बचत गर्ने नगरी, राति पनि राम्रोसँग प्रयोग गरौँ

चिसो तौलिया या आइसप्याक-तकिया आदिले शरीर चिस्याउने

गर्दन, काखी, तिघ्राको काप आदि चिसो बनाऔँ

घाम छेक्ने पर्दा या सुदारे-मान्द्रो आदि प्रयोग गर्ने

घाम छेकेर, भेन्टिलेशन राम्रो बनाऔँ



वरपरको व्यक्तिको रेखदेख गर्ने या बोलाउने गरौँ!

जेष्ठ नागरिक जस्ता लू लाग्ने उच्च जोखिम हुने व्यक्तिहरूलाई, यसो बोलाउने गरौँ

पर्याप्त मात्रामा सुत्ने र सन्तुलित आहारमा ध्यान दिने

यस्तो बेलामा नहिचकिचाइ एम्बुलेन्स बोलाऔँ!

- चेतना हराउँदै गए
- आफैँले झोलिलो पदार्थ सेवन गर्न नसक्ने भए

बुकिङ आवश्यक नहुने
निःशुल्क
स्वतन्त्र रूपमा
आउ-जाउ गर्न सकिने

सितल लिने ठाउँ

लू रोकथामका निमित्त, केही समय गर्मीबाट जोगिने स्थान स्वरूप एयर-कूलिङ गरिएको कम्युनिटि सलोनलाई “सुजुमिदोकोरो (सितल लिने ठाउँ)” स्वरूप खुल्ला राखिन्छ।

आयोजना स्थल तथा आयोजना मिति र समय

- Tatsumi Akebono Jyutaku — अगस्ट 20 तारिख (मङ्गल) 10:00 ~ 12:00 बजे
- Kosha Heim Nakamura Kita — अगस्ट 20 तारिख (मङ्गल) 13:30 ~ 15:30 बजे
- Echu-jima Jyutaku — अगस्ट 28 तारिख (बुध) 10:00 ~ 15:00 बजे
- Maeno-cho Dai-ni Jyutaku — अगस्ट 30 तारिख (शुक्र) 10:00 ~ 15:00 बजे
- Koganei Hon-cho Jyutaku — अगस्ट महिनाको हरेक बुधवार 10:00 ~ 12:00 बजे

त्यस दिन, हस्त शिल्प सिकाउने कार्यक्रमको योजना पनि छ ♪
विस्तृत जानकारीको लागि हरेक आवासमा टाँसिने कार्यक्रमको पर्चा हेर्नुहोस्।

गर्मीजन्य कमजोरी रोकथामका लागि राम्ररी खाऔँ!

खाना बनाउँदा पनि गर्मी नहुने

रेन्चिन बुता-स्याबु सलाद

भिटामिन B1 # प्रोटिन # ताजा-ताजा # एकदिनभरिको सब्जीको तीन भागको एक भाग # गर्मीजन्य कमजोरी रोकथाम

◎ ग्रीष्मकालीन खानामा नूडल जस्ता कार्बोहाइड्रेट युक्त खाना बढि खाइने हुँदा भिटामिन B1 को कमी हुन सजिलो हुन्छ।
भिटामिन B1 को कमी भयो भने सजिलै थकान या आलस्य महसुस हुन्छ भनिन्छ।
भिटामिन B1 धेरै मात्रामा पाइने खानेकुरोमा पोर्क, भटमास जन्य उत्पादनहरू, हरियो र पहेँलो सब्जीहरू पर्दछन्।
साथै, भिटामिन B1 पानीमा घुल्ने भिटामिन भएकोले अत्याधिक सेवन गरेपनि पिसापबाट बाहिरिने हुनाले हरेक पटकको खानामा बारम्बार सेवन गर्न आवश्यक हुन्छ।
गर्मी भएर किचेनमा उभिन पनि कष्ट हुने यो ऋतुमा माइक्रोवेभ-ओभनमा पकाउन सिफारिस गरिन्छ। माइक्रोवेभ-ओभनमा पकाउँदा किचेन नतात्ने हुनाले शरीरमा कम भार पार्न सकिन्छ। मजाले खाएर, स्वस्थसँग ग्रीष्म ऋतु पार गरौँ।

सामग्री (दुई जनाको लागि)

- **पोर्क (पोर्क-बेली/ स्याबु-स्याबु निमित्तको)** .... 200 g
- **मोयासि-टुसा** .... एक पोका 200 g
- **तोउम्योउ-पत्ता** .... आधी पोका 50 g
- **परिकारमा राख्ने रक्सि** .... एक चम्चा
- **हरियो प्याज** .... इच्छा अनुसार

★ **चोप्रे-सस**
पोन्जु-सस/ मेन्चुयु-सस/ ड्रेसिङहरू इच्छा अनुसार

बनाउने तरिका

1. ताप थेग्ने भाँडामा पानी र पोर्क हालेर, हलुकासँग र्यापिङ गरेर, माइक्रोवेभ-ओभनमा तताउने। (600w को भए सात मिनेट जति। 500w को भए आठ मिनेट जति।)
2. पकाएको पोर्कलाई चपस्टिकले चलाएर किचेन-पेपर ओछ्याएको प्लेटमा राखेर पानी सोस्ने।
3. मोयासि-टुसा र आधा लम्बाइमा काटेको तोउम्योउ-पत्तालाई ताप थेग्ने भाँडामा लहर मिलाएर, साके-रक्सी छम्केर, हलुकासँग र्यापिङ गरेर माइक्रोवेभ-ओभनमा तताउने। (600w को भए तीन मिनेट जति। 500w को भए चार मिनेट जति।)
4. पोर्क र मोयासि-टुसा, तोउम्योउ-पत्तालाई प्लेटमा पस्केर, आफूलाई चाहिने जति हरियो प्याज छरेपछि तयार हुन्छ।

* माइक्रोवेभ-ओभनको मोडेल या ताप थेग्ने भाँडाको प्रकार अनुसार, माइक्रोवेभ-ओभनमा तताउने समय फरक पर्न सक्ने भएकोले पोर्क राम्ररी पाकेको सुनिश्चित गरेर मात्र खानुहोला।
* माइक्रोवेभ-ओभनमा तताइ सकेपछि भाँडा एकदम तातो हुने भएकोले कृपया ख्याल गरेर पकाउनुहोस्।

बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम!

साँच्चै डरलाग्दो ग्रीष्म ऋतुमा हुने पानीको मात्राको कमी बुढेसकालीन दुर्बलता भएका जेष्ठ नागरिकले सावधानी अपनाउन आवश्यक

बुढेसकालीन दुर्बलता भन्नाले शारीरिक या मानसिक क्षमता घटेर, सामाजिक सम्बन्ध फितलो भएको अवस्था हो।
बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम गर्दा, स्वस्थ भएर बाँच्ने समय लम्ब्याउन मद्दत पुग्छ।

The University of Tokyo, Institute of Gerontology Tomoki Tanaka (टोकियो युनिभरसिटि, वृद्ध समाज समष्टि शोधशाला; तोमोकि तानाका)

जेष्ठ नागरिकहरूको बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम गर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरूमा, "खाने (पोषक तत्त्व)", "हलचल गर्ने (शारीरिक गतिविधि)", "संलग्न हुने (सामाजिक सहभागिता)" का तीन बुँदे सेट पर्छन्। ग्रीष्म ऋतुमा खाने रुचि कम हुन्छ र झोलिलो पदार्थ पिउन बेवास्ता गरी कुनै काम या गतिविधिमा तल्लीन भइयो भने शरीरमा पानी मात्राको कमी भएर जलवियोजन हुनसक्छ। अत्याधिक जलवियोजन शरीरको लागि अत्यन्त खतरनाक हुन्छ।

शरीरमा पानीको अधिकांश मात्रा मांसपेशीमा जम्मा भएको हुन्छ। तसर्थ, जेष्ठ नागरिकमा मांसपेशी कम हुने भएकोले पानीको मात्रा जवान मानिसको तुलनामा कम हुन्छ र, शारीरिक वजनको लगभग 50 प्रतिशत जति मात्र हुन्छ पनि भन्ने गरिन्छ। बुढेसकालीन दुर्बलता विकसित भएका जेष्ठ नागरिकहरूको मांसपेशी झन् घटेको हुने भएकोले, शरीरमा जम्मा भएको पानीको मात्रा पनि घट्न गई, जलवियोजन अवस्थामा पुग्न सजिलो हुन्छ।

साथै, खाने रुचि घट्ने या खाने परिमाण घट्नाले खानेकुरोबाट प्राप्त हुने पानीको मात्रा पनि घट्यो भने, बुढेसकालीन दुर्बलता या जलवियोजन हुने जोखिम उच्च हुनजान्छ।

जलवियोजन रोकथाम गर्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको बारम्बार झोलिलो पदार्थ पिउनु नै हो।

एक दिनमा पिउने पानीको मात्राको मानक भनेको खाना र पेयपदार्थ गरी दुई लिटर हो। त्यस मध्ये एक लिटर जति पेयपदार्थबाट प्राप्त गर्ने गरौँ।

प्राय स्पोर्ट्स-ड्रिङ्क या नुन युक्त पेय पदार्थहरू पिउन मन पराउने अवस्थामा विशेषगरी मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मिर्गौलाको रोग आदि भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

साथै, शरीर सुन्निने या शौचालय जाने पटक सङ्ख्या बढेको अवस्थामा पनि डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

जलवियोजन र लू रोकथाम गर्न सकिन्छ। अवश्य पनि अभ्यास गरी हेर्नुहोस्।

ताइफुनबाट बच्ने तयारी गरौँ!

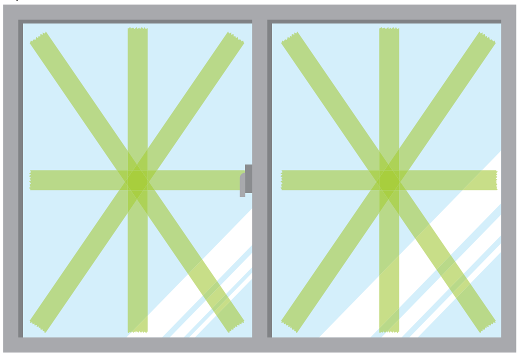
बल्कोनीमा व्यक्तिगत सामान राख्यो भने, ठूलो हुरीले लडाएर सिसा फुट्न सक्ने भएकोले कृपया पहिले नै कोठा भित्र ल्याई हाल्नुहोस्।

साथै, बल्कोनीको पानी निकासा हुने मुख जाम भयो भने पानी नबग्ने भएकोले, टाइम-टाइममा फोहरहरू सफा गरिराख्ने गर्नुहोस्।

झ्यालको खापाबाट वर्षाको पानी पस्ने अवस्थामा भने, कपडा या प्लास्टिक आदिद्वारा पानी भित्र नपस्ने गरी उपचार गर्नुहोस्।

प्रकोप आदिको तयारी बारे JKK टोकियोको वेबसाइटमा पोस्ट राखिएको छ।

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



लामखुट्टे लामखुट्टेबाट जोगिएर आरामदायी ग्रीष्मको मजा लिनुहोस्!

ग्रीष्म ऋतुको आगमन सँगै लामखुट्टे धेरै आउने ऋतु बन्दै आयो। हालैको वर्षहरूमा लामखुट्टेबाट सर्ने सङ्क्रामक रोगहरू सजिलै फैलिने घटनाहरू जानकारीमा आइरहेका छन्। दैनिक रूपमा लामखुट्टेको वृद्धि रोकथाम गर्न लागि परौँ।

पानी जम्न नदिने

पानी निकासा हुने मुख आदि बारम्बार सरसफाइ गरी, लामखुट्टेको लार्भा बन्नबाट रोकौँ।

शरीरको छाला खुल्ला नराख्ने

लामो बाहुला भएको सर्ट, लामो सुरुवालको प्रयोग गर्ने आदि, शरीरको छाला खुल्ला राख्ने नगरौँ

विकर्षक औषधि प्रयोग गर्ने

किरा भगाउने स्प्रे आदि जस्ता विकर्षक औषधि भन्नाले छालामा दलेर लामखुट्टेलाई रगत चुस्नबाट जोगाउने औषधि हो। प्रयोग गर्ने बेलामा, प्रयोग गर्दाको सावधानीका बुँदा राम्ररी पालना गरौँ

पुनर्निर्माण परियोजना बारे सूचित गरिन्छ

यस निगमले निर्माण पुरानो भएर समय सापेक्ष नवीकरण गर्नुपर्ने समय आइपुगेका आवासका सम्बन्धमा, पुनर्निर्माण केन्द्रित पुनर्संरचना तथा सुव्यवस्थित कार्य अघि बढाइरहेको छ।
यस अवसरमा, आर्थिक वर्ष 2024 को पुनर्निर्माण परियोजनामा परेका आवास तथा लगभग तीन वर्ष पछि पुनर्निर्माण सुरु गरिने पुनर्निर्माण छनौट आवास सम्बन्धमा निम्न अनुसार निर्णय भएको हुँदा सूचित गरिन्छ।

1. आर्थिक वर्ष 2024 को पुनर्निर्माण परियोजनामा परेका आवास

आवासको नाम	अवस्थित ठेगाना
Karasu-yama Matsuba-dori Jyutaku	सेतागाया-कु

◆ **पुनर्निर्माण परियोजनामा परेका आवास भन्नाले**
पुनर्निर्माणको दायरामा परेको र बसोबास गरिरहेका समस्तलाई ठोस रूपमा पुनर्निर्माण योजना बारे ब्रिफिङ गरी, स्थानान्तरणको प्रक्रिया सुरु गर्ने आवासलाई भनिन्छ।

2. लगभग तीन वर्ष पछि पुनर्निर्माण सुरु हुने पुनर्निर्माण छनौट आवास

आवासको नाम	अवस्थित ठेगाना
Saginomiya-nishi Jyutaku	नाकानो-कु

◆ **पुनर्निर्माण छनौट आवास भन्नाले**
लगभग तीन वर्ष पछि पुनर्निर्माण सुरु हुने आवासलाई भनिन्छ। छनौट भएका आवासमा खाली कोठाको भाडावाल खोज्ने कार्य, योजनाबद्ध रिफर्म गर्ने कार्य स्थगित गरिने भएपनि दैनिक जीवनयापनमा आवश्यक पर्ने रिफर्म कार्य भने गरिनेछ।

पुनर्निर्माण परियोजना सञ्चालन गर्दा निम्न पहलहरू गर्ने गरेका छौँ।

① पुनर्निर्माण छनौट आवास स्वरूप निर्णय भएका आवासमा बसोबास गर्नुहुने समस्तमा सूचना पत्र वितरण गरिरहेका छौँ।

② पुनर्निर्माण सुरु गर्ने लगभग एक वर्ष अघि ब्रिफिङ भेला आयोजना गरी, पुनर्निर्माण योजना या स्थानान्तरण विधि आदि बारे ठोस रूपमा ब्रिफिङ गर्नुका साथै, स्थानीय कार्यालय स्थापना गरी व्यक्तिगत रूपमा परामर्श प्रदान गर्दै, पुनर्निर्माण परियोजना प्रति समझदारी तथा सहकारिता भइआएको छ। (*)

③ पुनर्निर्माणका कारणले बसोबास गर्नुहुने समस्तलाई स्थानान्तरण भएर जाने आवास बीचमा मध्यस्थकर्ताको भूमिका खेलिदिने, स्थानान्तरण खर्चहरूका अनुदानका साथै पुनर्निर्माण पश्चात् आवासमा फर्किने महानुभावलाई घरभाडाको बोझ कम गरिदिने जस्ता कार्य गरिरहेका छौँ। (*)

* म्यादी घरभाडा सम्झौता गर्नुभएका ग्राहकवर्ग, उपर्युक्त ②, ③ को दायरामा नपरेपनि, बसोबास सम्बन्धी परामर्शहरूको हकमा भने, छुट्टै जानकारी दिलाउने गरी योजना बनाई रहेका छौँ।

यस पश्चात्पनि यहाँहरू समस्तको समझदारी तथा सहकारिता लागि विनम्र अनुरोध गर्दछौँ।

तातोपानी आपूर्ति उपकरण प्रतिस्थापन-कार्य सम्बन्धमा सूचित गरिन्छ

● निगमले तातोपानी आपूर्ति उपकरण जडान गरेको कोठा बारे

आर्थिक वर्ष 1983 पश्चात् निर्माण भएका आवासका हकमा, व्यवस्थापन सुरु भएदेखि नै सम्पूर्ण कोठाहरूमा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (पानी तताउने मेसिन, बाथटबको पानी तताउने मेसिन) जडान गरिएको र, नवीकरणको समय आएको बेलामा योजनाबद्ध रिफर्म कार्यबाट निगमले प्रतिस्थापन-कार्य गर्दै आएको छ।

आर्थिक वर्ष 1983 भन्दा अघि निर्माण भएका आवासका हकमा, व्यवस्थापन सुरु भएदेखि नै तातोपानी आपूर्ति उपकरण जडान नगरिएपनि कोठा खाली हुँदा गरिने सम्भार-कार्य जस्ता अवसरमा निगमले तातोपानी आपूर्ति उपकरण जडान गरेको छ। त्यस कारण एउटै आवास भित्र पनि कोठा पिच्छे जडान गरिएको समय फरक हुने भएकोले नवीकरण समय आइपुगेका ग्राहक पिच्छे व्यक्तिगत रूपमा सूचित गरी, प्रतिस्थापन-कार्य गर्दै आएको छ।

* ग्राहकवर्ग आफैँले बाथटब/ बाथटबको पानी तताउने मेसिन जडान गरेको अवस्थामा भने दायरा भन्दा बाहिर परिने हुन्छ।

● ग्राहकवर्ग आफैँले बाथटब/ बाथटबको पानी तताउने मेसिन जडान गरेको कोठा बारे

निगमले नै बाथटब/ तातोपानी आपूर्ति उपकरण प्रतिस्थापन गरिदिए हुन्थ्यो भन्ने इच्छा राख्न हुन्छ भने, निम्नानुसार आवेदन लिइरहेका छौँ।

* प्रतिस्थापन अघिको बाथटब/ बाथटबको पानी तताउने मेसिन हटाउने खर्च भने ग्राहकवर्गले बेहोर्नु पर्नेछ।

"बाथटब/ तातोपानी आपूर्ति उपकरण जडान-कार्य" को आवेदन बारे

दायरामा पर्ने घरपरिवार	ग्राहकवर्ग आफैँले बाथटब/ बाथटबको पानी तताउने मेसिन जडान गरेका सबै घरपरिवार
घरभाडा	हाल भुक्तान गरिरहनु भएको घरभाडाको चार प्रतिशत बराबर रकम वृद्धि हुनेछ। तथापि, एउटा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (बाथरुम) को लागि भने तीन प्रतिशत बराबर हुनेछ।
तातोपानी आपूर्ति पद्धति	केही आवासहरू बाहेकमा दुईवटा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (बाथरुम एवम् किचेन) लाग्नेछ। * Minami Suna Jyutaku, पुनर्निर्माण छनौट आवास एवम् उक्त परियोजनामा परेका आवासका हकमा, एउटा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (बाथरुम) हुनेछ।

निर्माण-कार्यको पर्खाइमा बसिरहनु भएका ग्राहकवर्गको हकमा, क्रमबद्ध रूपमा सेवा उपलब्ध गर्ने भएकोले कृपया केही समय पर्खिदिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछौँ।

सोधपुछ ठेगाना

● **तातोपानी आपूर्ति पद्धति आदि सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना**

⇒ पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ② मा

● **आवेदन पत्रको विषयवस्तु आदि सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना**

⇒ पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा

* आवेदन फाराम लिने दिने काम, आफू बसोबास गर्ने आवास गृहको खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय)ले गर्छ।

जेष्ठ नागरिक लक्षित

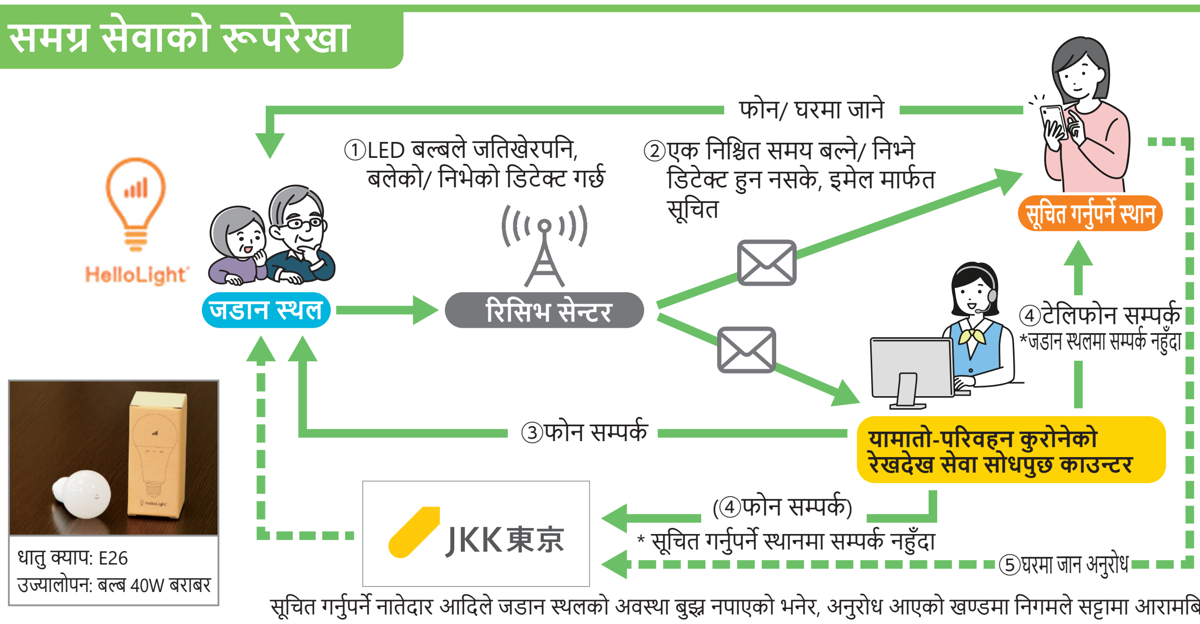
यस निगमले सार्वजनिक आवासमा जेष्ठ नागरिक भएको घरपरिवार साझेदारी गरी, सेन्सर जस्ता उपकरण मार्फत रेखदेख सेवा प्रदान गर्दै यस सेवा प्रयोग गर्न इच्छुक महानुभावले ती व्यवसायीको सोधपुछ

यामातो परिवहन
"कुरोनेको रेखदेख सेवा"

मासिक रकम
1,078 येन
(कर सहित)

सञ्चार क्षमता जडित LED बल्ब "हेलो-लाइट"लाई दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शौचालय आदिमा जडान गरी, एक निश्चित समय बल्ने/ निभ्ने गरेको निश्चय गर्न नसकेमा, अग्रिम रूपमा दर्ता गर्नुभएको सूचित गर्नुपर्ने स्थानमा सम्पर्क गरिने छ।

समग्र सेवाको रूपरेखा



सूचित गर्नुपर्ने नातेदार आदिले जडान स्थलको अवस्था बुझ्न नपाएको भनेर, अनुरोध आएको खण्डमा निगमले सट्टामा आरामबिराम चेक गरिदिने

अघिल्लो दिनको 9:00 बजेबाट त्यस दिनको 8:59 बजे बीचमा बल्ब ON/OFF भएको निश्चय गर्न नसकिएमा असाधारण अवस्था स्वरूप, त्यस दिन बिहान 9:00 ~ 10:00 बजे बीचमा अग्रिम रूपमा सेट गरिएको इमेलमा सूचित गरिने छ।

आवेदन/ सोधपुछ ठेगाना

यामातो-परिवहन कुरोनेको रेखदेख सेवा सोधपुछ काउन्टर
टेलिफोन: 0120-86-2220
खुल्ने समय: 9:00 ~ 18:00 (वर्षान्त तथा नववर्षका बिदामा बाहेक)

निम्न QR कोड एक्सेस गरेमा आवेदन स्क्रीनमा जान्छ।

"रेखदेख सेवा"को परिचय

वृद्धिलाई मध्यनजरमा राखि, व्यावसायिक दुई कम्पनीसँग आएका छ। ठेगानामा आवेदन दिनुहोस्।

टोकियो ग्याँस "केही पर्दाको सहारा"

मासिक रकम 990 येन (कर सहित)

खुल्ने/ बन्द हुने चेक गर्ने सेन्सरलाई दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शौचालय आदिमा जडान गरी, एक निश्चित समय, खुल्ने/ बन्द हुने भएको निश्चय गर्न नसकेमा, अग्रिम रूपमा दर्ता गर्नुभएको सूचित गर्नुपर्ने स्थानमा सम्पर्क गरिने छ। साथै, स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता बारे परामर्श गर्न सकिने निःशुल्क टेलिफोन स्वास्थ्य परामर्श पनि यसमै आउँछ।

समग्र सेवाको रूपरेखा

सञ्चार उपकरण

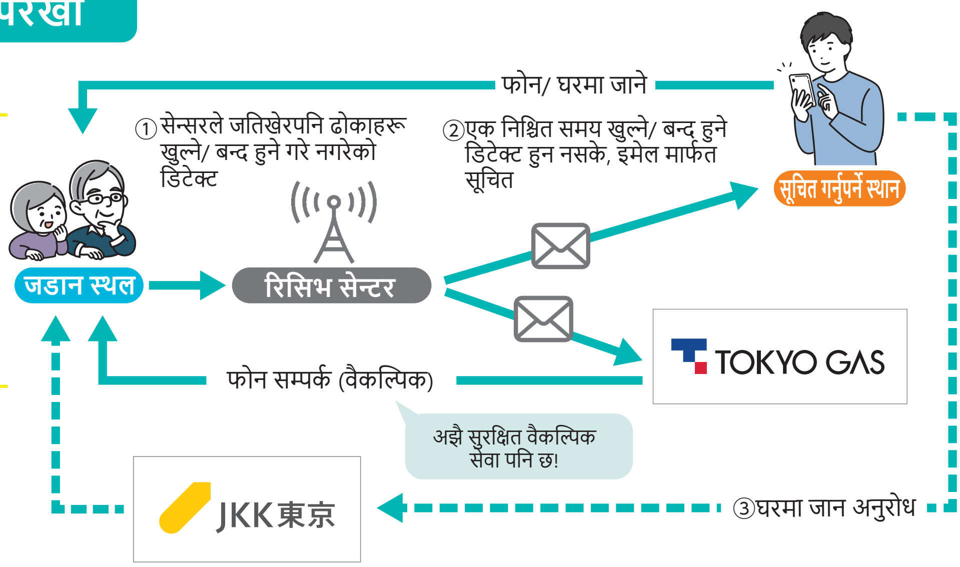
·समर्पित LTE लाइन प्रयोग
(प्लग घुसाउने कन्सेन्टमा घुसाए मात्र पुग्ने)

होम-गेटवे सञ्चार-डोङ्गल

सेन्सर

·ब्याट्रीबाट चल्ने
(डबल-साइड टेपले सजिलै फिट गर्न मिल्ने)

खुलेको बन्द भएको जाँच्ने सेन्सर
ब्याट्री (CR123A)



सूचित गर्नुपर्ने नातेदार आदिले जडान स्थलको अवस्था बुझ्न नपाएको भनेर, अनुरोध आएको खण्डमा निगमले सट्टामा आरामबिराम चेक गरिदिने

अघिल्लो दिनको 8:00 बजेबाट त्यस दिन 7:59 बजेको बीचमा ढोका आदि खुल्ने/ बन्द हुने भएको निश्चय गर्न नसकिएमा असाधारण अवस्था स्वरूप, त्यस दिन बिहान 8:00 ~ 12:00 बजे बीचमा अग्रिम रूपमा सेट गरिएको इमेलमा सूचित गरिने छ।

आवेदन/ सोधपुछ ठेगाना

टोकियो ग्याँस कम्पनी लि. स्टेशन 24

टेलिफोन: 0120-117744

खुल्ने समय: 9:00 ~ 17:00 (आइत / सार्वजनिक बिदामा बाहेक)

निम्न QR कोड एक्सेस गरेमा आवेदन स्क्रीनमा जान्छ।

टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरोबाट आएको सूचना

HTT Ⓗघटाउने Ⓣउत्पादन Ⓣजम्मा गर्ने लाई अघि बढाऔँ!

टोकियो महानगरीय क्षेत्रमा बिजुलीको "HTT" (Ⓗहेरासु (घटाउने)/ Ⓣचुकुरु (उत्पादन)/ Ⓣतामेरु (जम्मा गर्ने)) र कार्बनबाट छुटकारासँग जोड्ने नयाँ राष्ट्रिय अभियान "डिको-खाचु (*)"हरूलाई की-वर्ड बनाएर, कार्बन मुक्त समाज साकार तुल्याउन तथा ऊर्जाको स्थिरताको सुनिश्चितता लक्षित पहलहरूलाई प्रोत्साहन दिइरहेको छ।

* डिको-खाचु भन्नाले CO_2 घटाउने (DE) कार्बनबाट छुटकारा (Decarbonization) र पर्यावरणका निमित्त राम्रो इको (Eco) सम्मिलित "डिको" र खाचु (गतिविधि/ जीवनशैली)लाई मिलाएर बनाइएको नयाँ शब्द हो।

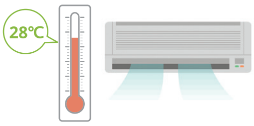
विशेषगरी, कूलरको प्रयोग आदिले धेरै बिजुली खपत हुन जाने ग्रीष्म ऋतुमा बिजुली खपत घटाउने (Ⓗ) कुरा मुख्य बुँदा!

परिवारका सबैले गुजारा गर्ने शैलीको समीक्षा गरी, उपाय लगाउनाले पृथ्वीको लागि पनि घरायसी बजेटको लागि पनि फाइदाजनक न्यून-ऊर्जाको पहल गरौँ! यहाँहरूको सहकारिताको लागि अनुरोध गर्दछौँ।

बिजुलीको खपत Ⓗ हेरासु (घटाउने); सानो युक्तिले ठूलो परिणाम; आफ्नो घरको न्यून-ऊर्जा सुरु गरौँ!

①कूलर चलाउँदा कोठाको मानक तापक्रम 28℃ हुने गरी

लगभग 1,000 येन बचत



एयर-कन्डिशनर (कूलर चलाउँदा) हावाको दिशालाई माथि फर्काएर पङ्खा या सर्कुलेटरलाई संयुक्त रूपमा प्रयोग गरेर हावा सर्कुलेट गराउँदा प्रभावकारी हुन्छ। सुदारे-मान्द्रो आदिले घाम छेक्दा पनि कूलरको प्रभावकारीता बढ्छ।

②एयर-कन्डिशनरको फिल्टर बारम्बार सफा गरिराख्ने

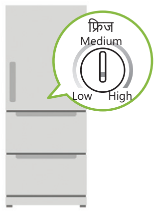
लगभग 1,000 येन बचत

महिनामा दुई पटक जति फिल्टर सफा गर्ने गरौँ। जाली जाम भयो भने हावा तान्ने परिमाण घट्ने र चिसो पार्ने क्षमता कमजोर बन्ने हुन्छ।

③ग्रीष्म ऋतुमा फ्रिजको आन्तरिक तापक्रमलाई "High" बाट "Medium" मा

लगभग 2,000 येन बचत

ग्रीष्म ऋतुमा बाहेक अन्यमा "Low" गर्यो भने अझ प्रभावकारी हुन्छ।



④टिभीको स्क्रीन धेरै उज्यालो नहुने गरी सेट गर्ने

लगभग 900 येन बचत

न्यून-ऊर्जा मोडमा सेट गरेर स्क्रीनको ब्राइटनेस घटाऔँ। ब्राइटनेस मिलाउनु अघि स्क्रीन सफा गरे प्रभावकारी हुन्छ।

मा लेखिएको मूल्य, सामान्य घरमा हुने वार्षिक बचत रकम (मानक) हो।

अन्य HTT (Ⓗहेरासु (घटाउने)/ Ⓣचुकुरु (उत्पादन)/ Ⓣतामेरु (जम्मा गर्ने)) सम्बन्धी पहलहरू टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरोको वेबसाइटमा पोस्ट गर्ने गरिएको छ।
https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html
डिको-खाचु अभियान सम्बन्धी वेबसाइटको लागि यता
⇒ https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/

टोकियो HTT 検索

अझै उच्च न्यून-ऊर्जा प्रकार्य भएका घरेलु विद्तीय सामानहरू पुरानो फेरेर नयाँ किन्दा टोकियो जेरो एमि पोइन्ट प्राप्त गर्न सकिन्छ!

घरेलु विद्तीय सामानको न्यून-ऊर्जा प्रकार्य हरेक वर्ष अगाडि बढिरहेको हुँदा पुरानो फेरेर नयाँ किन्दा ठूलो ऊर्जा बचत गर्न सकिन्छ। न्यून-ऊर्जा प्रकार्य उच्च हुने एयर-कन्डिशनर, फ्रिज जस्ता दायरा भित्रका उत्पादन पुरानो फेरेर नयाँ किनेमा "टोकियो जेरो एमि पोइन्ट" प्राप्त गर्न सकिन्छ। सन् 2024 अक्टोबर पश्चात् महानगरबासिको सुविधा बढोत्तरी एवम् कार्बनबाट छुटकाराको गतिलाई बढाउने दृष्टिकोण लिएर, निम्नानुसार आवेदन विधि परिवर्तन एवम् समर्थन विस्तारको योजना लिइएको छ। विस्तृत जानकारी निकट भविष्यमा वेबसाइटमा प्रकाशन गर्ने योजना छ। अवश्यपनि उपयोग गर्नुहोला।

टोकियो जेरो एमि पोइन्ट 検索

- **दर्ता भएको स्टोरमा दायरामा पर्ने घरेलु विद्तीय सामान खरिद गर्दा आवेदन दिए, पोइन्ट बराबरको रकम बिक्री मूल्यबाट सिधै छूट पाइँने पद्धतिमा परिवर्तन (गिफ्ट-कार्ड आदिसँग सट्टा-पट्टा खारेज)।**
- **उत्पादनपछि 15 वर्ष वा सो भन्दा लामो समय प्रयोग भएका घरेलु विद्तीय सामानहरू पुरानो फेरेर नयाँ किन्दा थप पोइन्ट पाइने**
- **विशेषगरी उच्च प्रभावकारिता भएका नयाँ घरेलु विद्तीय सामानको खरिदलाई पनि थप दायरामा ल्याइएको**

■ **बिजुली बचत/ न्यून-ऊर्जाको पहलहरू सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना**
टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरो; घरायसी ऊर्जा प्रतिकदम फाँट ☎03-5388-3533

■ **टोकियो जेरो एमि पोइन्ट सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना**
टोकियो जेरो एमि पोइन्ट कल सेन्टर ☎0570-005-083 (नेभिगेसन डायलिङ)
खुल्ने समय: 9:00 ～ 17:00 (वर्षान्त तथा नववर्षको बिदामा बाहेक) ☎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

घरभाडाहरूको भुक्तानीका लागि सुविधाजनक बैङ्क ट्रान्सफर सेवा उपयोग गर्नुहोस्

बैङ्क ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

❶फाराम भर्ने	❷बैङ्कमा पेस	❸बैङ्कबाट सूचना प्राप्त	❹बैङ्क ट्रान्सफर सुरु
	BANK	*बैङ्क ट्रान्सफर थालनी, महिनाको प्रारम्भतिर	*उक्त महिनाको अंश, हरेक महिनाको 7 तारिखमा खाताबाट अटोमेटिक तानिने

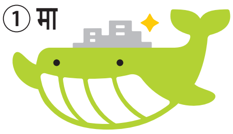
*बैङ्क ट्रान्सफर निवेदनलाई खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) वा मादोगुचि सेन्ता (ग्राहक सेवा काउन्टर)मा हस्तान्तरण गर्नुहोस्। हुलाकबाट पठाउने महानुभावले ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

उपयोग गर्न मिल्ने संस्था या तीनका प्रक्रियागत विधिहरू, टेलिफोन अथवा वेबसाइटबाट पनि यकिन गर्न सक्नु हुनेछ।

सोधपुछ ठेगाना पृष्ट 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर ① मा

वेबसाइट एड्रेस https://www.to-kousya.or.jp/

←QR कोड स्क्यान गर्यो भने बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी वेब-पेज खुल्छ।



"JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर

★काउन्टरमा काम हुने महानुभावले पनि कृपया यो नम्बर प्रयोग गर्नुहोस्।

खुल्ने समय: बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 6 बजेसम्म (शनि / आइत / सार्वजनिक बिदा / वर्षान्त तथा नयाँ वर्षका बिदाहरूमा बाहेक)

①सबै प्रकारको प्रक्रिया, घरभाडा भुक्तानी, आवास सम्बन्धी परामर्श

●नेभिगेसन डायलिङ

ナビダイヤル® **0570-03-0031**

●नेभिगेसन डायलिङ कल प्रयोग गर्न नमिल्ने महानुभाव, मोबाइल फोनको निःशुल्क कलको हिस्सा वा छुट सेवा प्रयोग गर्नुहुने महानुभावहरू

☎**03-6279-2962**

②रिफर्मको आवेदन, सोधपुछ

पानी चुहिने जस्ता समयमा आकस्मिक रिफर्म, दुर्घटना वा आगलागी, बसोबासीको आरामबिराम सम्बन्धी आकस्मिक सम्पर्कको लागि **24 सै घण्टा 365 दिनै सेवा उपलब्ध**

●नेभिगेसन डायलिङ

ナビダイヤル® **0570-03-0032**

●नेभिगेसन डायलिङ कल प्रयोग गर्न नमिल्ने महानुभाव, मोबाइल फोनको निःशुल्क कलको हिस्सा वा छुट सेवा प्रयोग गर्नुहुने महानुभावहरू

☎**03-6279-2963**

नेभिगेसन डायलिङमा मोबाइल फोनबाट सम्पर्क गर्दा, कुनैपनि टेलिफोन कम्पनीको निःशुल्क कलको हिस्सा वा छुट सेवा लागु हुने छैन।

***सोमवार एवम् बिदाको भोलिपल्ट बिहान 9 बजेदेखि 10 बजेसम्म भने टेलिफोन लाइन व्यस्त भएर सम्पर्क गर्न कठिन हुने हुनसक्छ।** हतार नभएका महानुभावले अन्य टाइममा सम्पर्क गर्नुहोला।

प्रक्रियाहरू सम्बन्धी प्राय सोधिने प्रश्नहरूका लागि यता ▶