

JKK टोकियो सञ्चारपत्र JoyLiv



JoyLiv PDF संस्करण



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

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



शिशिर यामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी हालतमा !

विषयसूची

◆ शिशिर यामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी हालतमा !	1
◆ आवास-कमिटिको गतिविधि परिचय (Saginomiya-nishi Jyutaku)	2
◆ साइना ठाउँमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोक्नमा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं	3
◆ विद्युतीय गाडी (EV) मेला आयोजना गरिने जानकारी	4
◆ विपद् रोकथामका सामग्रीहरू तयार पार्नुभएको छ?	4
◆ फर्निचर ढल रोक्ने उपाय	5
◆ भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग सम्बन्धी ख्याल गर्नुपर्ने बुँदाहरू	6-7
◆ ठूलो स्तरको भूकम्प आउँदा "आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण" गरिनेछ	7
◆ आर्थिक वर्ष 2023 को सार्वजनिक भाडाका आवासका बासिन्दाहरूको वास्तविक अवस्था सर्वेक्षण नतिजाको रूपरेखा	8-9
◆ सङ्क्रामक रोग प्रतिरोधी बलियो शरीर बनाऔं !	10
◆ तथ्याङ्कीय सर्वेक्षण	11
◆ बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी जानकारी	12
◆ "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर	12
◆ Big Yutojira को आगमन ! ~ तपाईंको आवास-क्षेत्रमा पनि भेट्नलाई आउन सक्छ? ~	12

अबको समयमा बिहान-बेलुकी पख, शिशिर याम आउँदै गरेको महसुस गराउने चिसोपना हुने गर्छ।

त्यस कारण, नोभेम्बरमा थोरै चिसो बढ्दै आएको बेलादेखि नै चलाएर ट्राइ गरी राखौं।

ग्रीष्मयाम सकिएर नचलाई राखेको एयर-कन्डिशनर पुनः चलाउँदा, बिग्रिएर तुरुन्त नचल्ने, धूलै-धूलो हुने, दुर्गन्ध आउने जस्ता खराबीहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

आरामदायी रूपमा बस्न सकिने गरी, मध्य शिशिर आउनु अघि नै, चलाएर ट्राइ गर्ने या एयर-कन्डिशनरको फिल्टर सरसफाइ गर्न सिफारिस गरिन्छ।

ट्राइ गरी हेर्दा निगमले जडान गरेको एयर-कन्डिशनरमा केही खराबी रहेछ भने, सक्दो चाँडो हामीलाई सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

ट्राइ गरी हेर्ने विधिको उदाहरण

- 1 पावर-प्लगलाई कन्सेन्टमा घुसाउने।
(लामो समय घुसाइराखेको हो भने, एक पटक थुतेर धूलो झारौं)
- 2 रिमोट-कन्ट्रोलको ब्याट्री सकिएको छ की, स्क्रीन प्रस्टसँग डिस्प्ले हुन्छ हुँदैन जाँच गर्ने।
- 3 運転モード (सञ्चालन-मोड)लाई "暖房 (हिटिङ)" मा राखेर, तापक्रमलाई सबैभन्दा उच्चतममा सेट गरी, फाल्ने हावा तातो भएपछि 10 मिनेट जति चलाएर, तातो हावा ठीकसँग आइरहेको छ छैन यकिन गर्ने।
निरन्तर 30 मिनेट जति समय व्यतीत भएपछि, चलिरहेको बेलामा अस्वाभाविक आवाज आउने या अप्रिय गन्ध आदि आउने भएको छ छैन भन्ने कुरामा पनि ख्याल राखौं।
- 4 तलको लक्षण देखिएमा बिग्रिएको हुनसक्छ। निगमले जडान गरेको एयर-कन्डिशनर हो भने, निगममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तातो हावा नआउने।
- असामान्य आवाज, दुर्गन्ध आउने।
- असामान्य जनाउ दिने बत्ती बलिरहेको।



* यहाँहरू आफैले खरिद गरी जडान गर्नुभएको एयर-कन्डिशनरको मर्मत भने, निगमले सेवा दिन असमर्थ हुने भएकोले खरिद गर्नुभएको विक्रेता पसल, उत्पादक कम्पनीहरूलाई नै सोध्नहोस्।

* ट्राइ गरी हेर्ने विधि भने मोडेल अनुसार फरक हुनसक्छ। विस्तृत जानकारीको लागि "प्रयोग-निर्देशिका" हेर्नुहोस्।

* नियमित रूपमा एयर-कन्डिशनर फिल्टरको सरसफाइ गर्ने गरौं। (फिल्टरमा धूलो आदि जम्मा भएर बस्यो भने हावाको मात्रा कम भएर, कोठा ताल गाह्रो हुने, व्यर्थको बिदत् महसुल बढी लाग्ने हुन्छ।)

आवास-कमिटिको गतिविधि परिचय

Saginomiya-nishi Jyutaku (नाकानो-कु) आतसबाजी महामेला

सन् 2024 अगस्त 17 तारिख (शनि) Saginomiya-nishi Jyutaku (नाकानो-कु)को आवास-कमितिले आयोजना गरेको आतसबाजी महामेला सम्बन्धमा परिचय गराउन चाहन्छौं।

Saginomiya-nishi Jyutaku मा हरेक वर्ष आवास-क्षेत्र भित्रको पार्कमा आतसबाजी महामेला आयोजना गर्ने गरिन्छ र धेरै बासिन्दाहरू या छरछिमेकमा बस्ने व्यक्तिहरू सहभागी हुन्छन्। यस समाचार सङ्कलन गरेको दिनमा पनि 90 जना भन्दा बढि बालबालिका तथा तीनका अभिभावकहरूको सहभागिता रहेको थियो। रिसेप्सनमा आवास-कमितिका पदाधिकारीले जूस तथा हाते पटका वितरण गरी, आवास-कमितिको अध्यक्षको शुभकामनाका सन्देशसँगै एकैसाथ आतसबाजी सुरु गरियो। सबैजनाले हाते पटकाको आगोको झिल्ला झरेको दृश्य हेरेर रमाउँदै थिए र बालबालिकाहरूको अनुहारमा मुस्कान भरिएको थियो।



Saginomiya-nishi Jyutaku मा बालबालिका हुर्काइरहेका पुस्ताका विदेशी बासिन्दाहरू धेरै हुनुहुन्छ त्यस मध्ये पनि नेपाली मूलका महानुभावहरू धेरै रहनु भएकोले, आवास-कमितिद्वारा कार्यक्रमको सम्बन्धी सूचना दिने पोस्टरलाई जापानी भाषा बाहेक नेपाली भाषामा पनि अनुवाद गरी प्रकाशन गर्ने पहल गरिएको थियो। साथै, कार्यक्रमको दिनमा बिहानदेखि आवास-क्षेत्र भित्रको प्रसारण उपकरण मार्फत जापानी तथा नेपाली भाषामा आह्वान गर्नुका साथै, आतसबाजी सुरु भएपछि भने जापानी तथा नेपाली भाषामा पटकासँग खेल्दा ख्याल गर्नुपर्ने बुँदा या नियमहरूको व्याख्या गर्ने जस्ता सम्प्रेषणहरू गरिएका थिए।



तस्विर दायाँ: दायँबाट
Saginomiya-nishi Jyutaku
आवास-कमितिका अध्यक्ष
यामामोतो ज्यू, पदाधिकारी होन्दा
ज्यू, नेपाली मूलका भवन प्रतिनिधि
योगेन्द्र ज्यू र आफ्नी छोरी
च्यापिरहनु भएको हायासि ज्यू

कार्यक्रम आयोजना गर्नु अगाडिको च्योउचिन-लालटिन सजाउने जस्ता तयारी कार्यको लागि, आवास-कमितिका पदाधिकारीहरूले मात्र नभई, भवनको प्रतिनिधित्व गर्ने नेपाली बासिन्दाहरूले पनि सहयोग गर्नुभएको थियो।

कार्यक्रममा सहभागी हुने मात्र नभई, तयारी चरणदेखि नै सँगै मिलेर काम गर्नाले, आवास-क्षेत्रको एक सदस्य स्वरूपको एकताको भावना जागृत गराएको जस्तो देखिन्थ्यो। बालबालिकाहरूको लागि पनि ग्रीष्म यामको रमाइलो सम्झना भएको हुनुपर्छ।

यस निगमले आगामी दिनहरूमा पनि यस प्रकारका आवास-कमितिको गतिविधिहरूको परिचय गराउँदै जानेछ।

साझा ठाउँमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोक्नमा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं

~ कृपया बल्कोनीमा धूम्रपान नगर्नुहोस् ~



टोकियो महानगरीय क्षेत्रमा नगरवासीको स्वास्थ्यलाई बढवा दिने परिप्रेक्ष्यबाट, चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट विरुद्धका उपायहरू थप प्रभावकारी बनाउनका निमित्त “टोकियो महानगरीय क्षेत्रमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोकथाम प्रादेशिक ऐन” निर्धारण गरिएको छ।

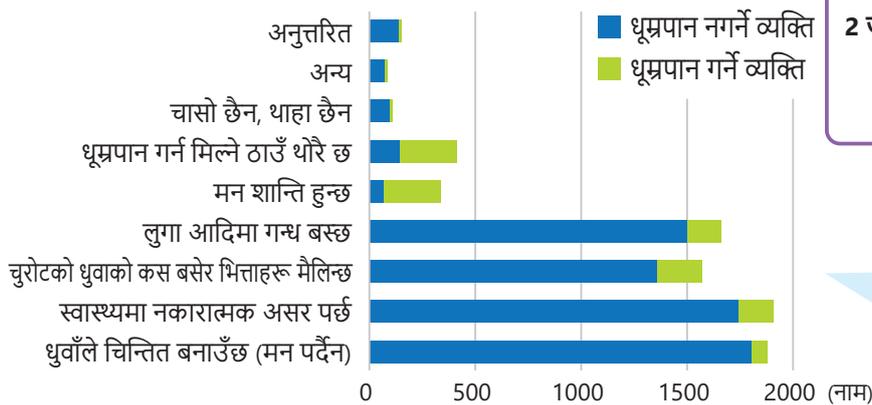
यस निगम समेत, सन् 2024 जुलाईमा सम्पन्न भएको सेतागाया-कु को “Calmet Sakura Shimmachi” मा आवास-गृह भित्रको निजी कोठाको भाग लगायत सम्पूर्ण परिसरलाई “पूर्ण धूम्रपान निषेध” गर्ने जस्ता चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोकथामका कार्यमा लागिपरेका छ।

यसै बीच, हरेक दिन, यस निगमको ग्राहक केन्द्र या काउन्टरमा प्राप्त हुने धूम्रपान सम्बन्धी गुनासोको आधारमा, गत आर्थिक वर्ष सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरू लक्षित “धूम्रपान सम्बन्धी चेतना सर्वेक्षण” आयोजना गरिएको थियो। यस सर्वेक्षणमा धूम्रपान गर्ने व्यक्तिले समेत बल्कोनी जस्ता साझा ठाउँमा, धूम्रपान निषेध गरेपनि स्वीकार्य हुने भन्ने सुनियो।

यस निगमका तर्फबाट समेत, धूम्रपान गरिराख्न भएका महानुभावले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि मात्र नभएर, संयुक्त आवासमा बस्ने सबैले एक-आपसको ख्याल गरी, बल्कोनी सहितका साझा ठाउँमा धूम्रपान नगर्नुहुन हार्दिक अनुरोध छ।

“धूम्रपान सम्बन्धी चेतना सर्वेक्षण” सर्वेक्षण नतिजा (केही अंश उद्धृत)

■ चुरोट (धूम्रपान) प्रति आफ्नो दृष्टिकोण (एकभन्दा बढि जबाफ दिन सकिने)



1 सर्वेक्षण समय सन् 2024 मार्च

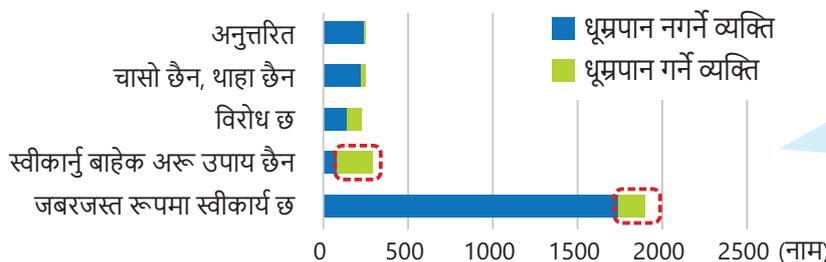
2 जबाफ सङ्ख्या 2,960 जना

त्यस मध्ये धूम्रपान गर्ने व्यक्ति 492 जना

धूम्रपान नगर्ने व्यक्ति 2,468 जना

धूम्रपान नगर्ने प्राय व्यक्तिहरूले स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभाव या गन्ध, धुवाँले चिन्तित बनाउँछ भनी जबाफ दिए

■ बल्कोनीमा धूम्रपान निषेध भएमा



बल्कोनीमा धूम्रपान निषेध भएमा, धूम्रपान गर्ने व्यक्ति मध्ये 70%ले “स्वीकार्य छ” भनी जबाफ दिए

Kosha Heim Nakano Yayoicho

विद्युतीय गाडि (EV) लाई अझै नजिकबाट नियाल्दा ! वयस्क बालक जसले पनि रमाइलो लिन सक्ने अनुभवीय ढाँचाको कार्यक्रम आयोजना

स्वदेशी तथा विदेशी EV का प्रमुख निर्माताहरू भेला हुने टेस्ट-ड्राइभ तथा प्रदर्शनी मेला लगायत, सामुदायिक कम्प्युनिटि सलोनमा मिनि सोलार कार बनाउने कार्यशाला या साइन्स एक्सपेरिमेन्टल-शो जस्ता रमाइला विषयवस्तुहरू तयार पारेका छौं !

यस अवसरमा EV को आकर्षण अनुभव गरी हेर्ने होइन त?



मिति तथा समय

सन् 2024 अक्टोबर 26 तारिख (शनि), 27 तारिख (आइत)
हरेक दिन 10:00 बजे ~ 16:00 बजे (योजना)

कार्यक्रमको विस्तृत
विवरणको लागि यता

भेला स्थल

Kosha Heim Nakano Yayoicho
Nakano-Ku Yayoi-cho 6-2-1



स्थान

Tokyo Metro Marunouchi Line "Hōnanchō Station" बाट पैदल 7 मिनेट

(निगमको HP)

सोधपुछ ठेगाना

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

विपद् रोकथामका सामग्रीहरू तयार पार्नुभएको छ?

मुख्य जगेडा राख्नपर्ने सामानहरू	① खाद्य वस्तु	पानी (प्रति व्यक्ति दैनिक 3 ℓ जति), क्यान-फुड, पाउच-फुड, चकलेट जस्ता नपकाइ खान मिल्ने खाना
	② इन्धन	ग्याँसको डिब्बावाला चुलो, अतिरिक्त ग्याँसको डिब्बा इत्यादि
	③ बहुमूल्य वस्तु	नगद (सार्वजनिक टेलिफोनको लागि 10 येनको सिक्का आदि), निक्षेप पासबुक, बिमा कार्ड, सवारी चालक अनुमति पत्र इत्यादि
	④ आकस्मिक सामग्री	घाउमा लगाउने टेप, सेनिटाइजर, प्रेस्क्रिप्शन बिना पाइने औषधि, घरमा नियमित राख्ने औषधि, ब्यान्डेज, औषधिको हाते पुस्तिका इत्यादि
	⑤ लुगाफाटो	माथिपट्टि लगाउने लुगा, भित्री-लुगा, मोजा इत्यादि
	⑥ दैनिक जीवनयापनमा आवश्यक पर्ने वस्तु	फोहर हाल्ने झोला, ट्वाइलेट पेपर, टिस्यु पेपर, वेट टिस्यु, डाइपर, सेनेटरी आइटम, रुमाल, तौलिया, र्यापिड पेपर, टूथब्रस सेट, मास्क इत्यादि
	⑦ अन्य	रेडियो, टर्च-लाइट, पोर्टेबल-कमोड, ड्राइसेल-ब्याट्री, काम गर्ने पन्जा, डिस्पोजेबल खाइरो, लाइटर, क्यान-कटर, पेपर प्लेट, पेपर कप इत्यादि

विपद्को बेलामा, व्यक्ति अनुसार आवश्यकता फरक-फरक हुन्छ (चस्मा, नक्कली दाँत, पाउडर दूध, बच्चाको दूध पिउने बोतल इत्यादि)। परिस्थिति अनुसार जगेडा राख्नपर्ने सामानहरू एकट्टा पारि राख्नु। मानक स्वरूप लगभग 3 दिन ~ 1 हप्तालाई पुग्ने परिमाण जति होस्।

एकट्टा पारेको सामानलाई, ढाडमा भिर्ने झोला जस्ता आश्रय स्थल जाँदा दुबै हात चलाउन मिल्ने झोलामा प्याक गर्ने र, केही आइपर्दा तुरुन्त बोकेर हिँड्न मिल्ने गरी राख्नु।

फर्निचर ढलन रोक्ने प्रबन्धले
ज्यान जोगाउछ !!

फर्निचर ढलन रोक्ने उपाय

भूकम्प कहिले आउने हो थाहा हुन्न ! 4 वटा बुँदाहरू चेक गरी, आफ्नो घरको सुरक्षा जाँच गरौं।

प्रतिकदमको बुँदा नं. 1

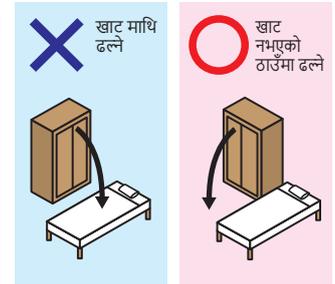
सुरक्षित स्थान
सुनिश्चित गर्ने

- घरमा राख्ने फर्निचरको सङ्ख्या घटाउने।
- कोठाको प्रवेशद्वार नजिकमा क्यास्टर-चक्का भएको गुड्ने फर्निचरहरू नराख्ने।
- भूकम्प आउँदा आगो सल्किनबाट जोगाउनको लागि, आगोको वरपर फर्निचरहरू नराख्ने।
- सुत्ने कोठा, शिशु वा जेष्ठ नागरिक बस्ने कोठामा सकेसम्म फर्निचर नराख्ने।
- फर्निचर माथि कुनै वस्तु नराख्ने।

प्रतिकदमको बुँदा नं. 2

फर्निचरलाई सहि
रूपले जडान गर्ने,
राख्ने, प्रयोग गर्ने

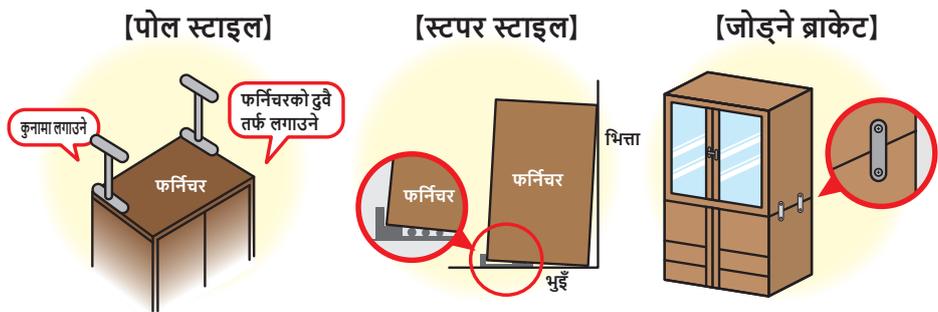
- फर्निचरलाई ओख्यानमा नलड्ने स्थानमा मिलाएर राख्ने।
- फर्निचर ढलेपनि निस्कने बाटो अवरुद्ध नहुने तरिकाले राख्ने।
- कार्पेट या तातामि-म्याटमा अग्लो फर्निचरहरू नराख्ने।
- गहुङ्गो वस्तुलाई तल-तल राखेर सजिलै ढलन नदिने।
- अगाडि तिर झुकाउने भन्दा पछाडि तिर ढल्कने गरिराख्ने।



- फर्निचर फिक्स गर्न प्रयोग हुने साधनहरू फर्निचरहरूको वजन या आकार अनुसार छनोट गर्ने।
- कम्तिमा 2 खालको साधनले माथि र तलबाट फिक्स गर्ने। [पोल स्टाइल र स्टर स्टाइल]
- माथि र तल विभाजित फर्निचरलाई अवश्यपनि ब्राकेटले जोड्ने। [जोड्ने ब्राकेट]
- अग्लो ठाउँ या अस्थिर ठाउँमा विद्वतीय उपकरण नराख्ने।

प्रतिकदमको बुँदा नं. 3

फर्निचर/ विद्वतीय
उपकरण ढलनबाट
जोगाउने



प्रतिकदमको बुँदा नं. 4

थन्काइएका वस्तुहरू
उछिट्टिनबाट जोगाउने

- ढोकामा लक नहुने खालको फर्निचरमा ढोका खुल्दाको स्टर जडान गर्ने।
- सिसाको ढोकामा फुटेर उछिट्टिन रोक्ने प्लास्टिक-फिल्म टाँस्ने।
- भाँडाकुँडा राख्ने दराजमा भाँडाकुँडा नझर्ने गरी, नचिप्लने शीट टाँस्ने।
- टिभी र टिभी राख्ने र्याकको बीचमा कम्पन सोस्ने टाँसिने म्याट राख्ने।
- बिना ढोकाका सामान राख्ने फर्निचरमा, सामान झर्नबाट जोगाउने बार लगाउने या टेप टाँस्ने।

फर्निचरहरू ढलनबाट जोगाउने उद्देश्यले स्क्रू-कीला ठोक्ने औजार आदि प्रयोग गरी भित्तामा प्वाल पादा, व्यास 9mm र गहिराइ 2.5cm सम्म को प्वाल भए घर छोड्दा पहिलेकै अवस्थामा पुनर्स्थापना गर्नुपर्ने दायित्वबाट माफी पाइँन्छ।

(यस निगममा सम्पर्क गर्न वा आवेदन दिन आवश्यक छैन)

भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग सम्बन्धी ख्याल गर्नुपर्ने बुँदाहरू

! भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्

लिफ्टमा भूकम्प चाल पाउने यन्त्र जडिएको हुन्छ र भूकम्प आएको चाल पाउने वित्तिकै नजिकैको तल्लामा गएर रोकिन्छ र ढोका खुल्छ, बत्ति निभ्छ र त्यहाँबाट निस्कन आह्वान हुन्छ। एक निश्चित समय (15 ~ 20 सेकेन्ड) पछि ढोका स्वचालित रूपमा बन्द हुन्छ तर खोल्ने "開" बटन थिच्यो भने पुनः एक पटक खुल्छ।

भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो)को आधारमा रोकिएको लिफ्ट केही समयपछि पुनः सुचारु हुन्छ तर भूकम्प आउँदा परकम्प पनि आउने भएकोले लिफ्टबाट आश्रय लिन जाने कार्य नगर्नुहोस्।



! भूकम्प आउँदा लिफ्टमा कोही फसेमा...

लिफ्ट भित्रको आकस्मिक बोलावट (非常呼) बटनलाई **करिब 5 सेकेन्ड वा सोभन्दा बढि थिची राख्नु** भने लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनी, खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) भित्रको अथवा 1 तल्लाको लिफ्ट हलमा रहेको इन्टरकममा कनेक्ट भएर संवाद गर्न सकिन्छ।

कुनैपनि हालतमा लिफ्टको ढोका जबरजस्ती खोल्ने कार्य नगर्नु हुन अनुरोध छ। लिफ्ट लत-माथि गर्ने ठाउँमा गएर बजारिने खतरा हुन्छ।



! भूकम्प आउँदा फ्रन्ट-डेस्क स्टाफ उपस्थित नभएको अवस्थामा कोही फसेको छ छैन चेक गर्नुहुन अनुरोध छ

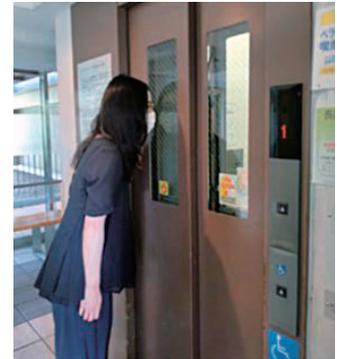
1. इन्टरकमबाट फसेको मानिस कोही छ की चेक गर्ने।

1 तल्ला लिफ्ट चढ्ने ठाउँमा इन्टरकम भएको अवस्थामा त्यस इन्टरकम प्रयोग गरेर लिफ्ट भित्र सम्पर्क गरी, लिफ्ट उपयोगकर्ता कोही फसेका छन् की चेक गर्नुहोस्।

2. लिफ्ट चढ्ने ठाउँपट्टिबाट फसेका मानिस कोही छ की चेक गर्ने।

(1) लिफ्ट चढ्ने तल्लाको सङ्केत लाइटबाट लिफ्ट रोकिएको तल्ला निश्चय गरी, सेक्युरिटी-विन्डोबाट हेरेर कोही फसेको छ की चेक गर्नुहोस्। साथै, कुनै तल्लामा अडकिएको लिफ्टमा फसेका कोही प्रयोगकर्ता रहेको अवस्थामा, भित्र रहेको व्यक्तिलाई खोल्ने "開" बटन थिचेर ढोका खोल्न भन्नुहोस्। यस्तो बेलामा, ढोका नखुलेमा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीलाई सम्पर्क गरिदिनुहोस्।

(2) लिफ्ट चढ्ने तल्लाको सङ्केत लाइट निभेको अवस्थामा, लिफ्ट रोकिएको स्थान थाहा नहुने भएकोले सबै तल्लामा गएर लिफ्ट भित्र कोही छ की बोलाउनु होस्। लिफ्टमा फसेका कोही प्रयोगकर्ता रहेको अवस्थामा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीलाई सम्पर्क गरिदिनुहोस्।



! भूकम्प आएपछि गरिने लिफ्ट पुनर्बहाली बारे

लगभग 4 वा सो भन्दा माथिको भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो)को भूकम्प आएमा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीले प्रत्येक भवनमा न्यूनतम ठाडो आउने-जाने लाइन सुरक्षित गर्दै जाने "एउटा भवनमा एउटा लिफ्ट पुनर्बहाली" गर्छ (जसले गर्दा सम्पूर्ण लिफ्टहरू पुनर्बहाली गर्दा लाग्ने समयको तुलनामा लगभग 30% समय कम लाग्छ)। यस्तो बेलामा लिफ्टमा फसेका व्यक्तिहरूको उद्धारलाई प्राथमिकता दिइन्छ र, अस्पताल जस्ता असहाय व्यक्तिहरूले उपयोग गर्ने भवन, साझा रूपमा प्रयोगमा आउने ठुलठुला भवन, लगभग 60m (20 तल्ला) वा सो भन्दा ठुला गगनचुम्बी आवासीय भवनको क्रममा पुनर्बहाली गर्दै जान्छौं।

त्यसैले, 60m भन्दा होचा (19 तल्ला वा सो भन्दा कम) या एक भन्दा धेरै लिफ्ट जडान गरिएका आवासीय भवनमा, सम्पूर्ण लिफ्टहरू पुनर्बहाली गर्नलाई समय लाग्ने कुरा बुझि दिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

पुनश्च, लगभग 4 वा सो भन्दा माथिको भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो)को भूकम्प आएको अवस्थामा भने, हामीलाई खबर नआएपनि लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीले क्रमैसँग लिफ्ट पुनर्बहाली सेवा गर्नेछ।



ठूलो स्तरको भूकम्प आउँदा

"आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण" गरिनेछ

यस निगमले ठूलो स्तरको भूकम्प आएको अवस्थामा, तुरुन्त आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गर्न सुरु गर्छ। तथापि, भूकम्पको स्तर अनुसार निर्धारण गर्न समय लाग्ने हुनसक्छ। भूकम्प आएमा पहिला आफ्नो शारीरिक सुरक्षा सुनिश्चित गरी, निर्धारणको नतिजाको प्रतिक्षा नगरी, आश्रय स्थल जाने जस्ता परिस्थिति अनुसारको उपाय अपनाउनु हुन अनुरोध छ।

आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण भन्नाले

भूकम्पमा मुख्य कम्पन र परकम्प हुन्छ र ठूलो स्तरको भूकम्प आएको अवस्थामा, मुख्य कम्पन बराबरको परकम्प आउने सम्भावना उच्च हुन्छ भनिन्छ। आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गर्नुको उद्देश्य भनेको भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त भवन, त्यस पछिको परकम्प आदिको कारण भत्किने या ढल्ने खतरा आदि बारे यथाशीघ्र निर्धारण गरी, स्थायी रूपमा पुनर्बहाली नभएसम्म सो भवन प्रयोग गर्दा हुने खतरा बारे जानकारी उपलब्ध गराएर परकम्प आदिको कारण हुने दोस्रो विपद् रोकथाम गर्नु हो।



निर्धारण गरिएको भवनमा बसोबास गर्ने समस्तले निर्धारण नतिजा अनुसार गर्नुहुन अनुरोध छ।

विपद्को तयारी बारे, JKK टोकियो वेबसाइटमा विस्तृत जानकारी पोस्ट गरिएको छ। अवश्यपनि हर्नुहोला।

JKK टोकियोको वेबसाइटको लागि यता →



आर्थिक वर्ष 2023

सार्वजनिक आवासमा भाडामा बस्ने बासिन्दाहरूको वास्तविक अवस्था सर्वेक्षण नतिजाको रूपरेखा

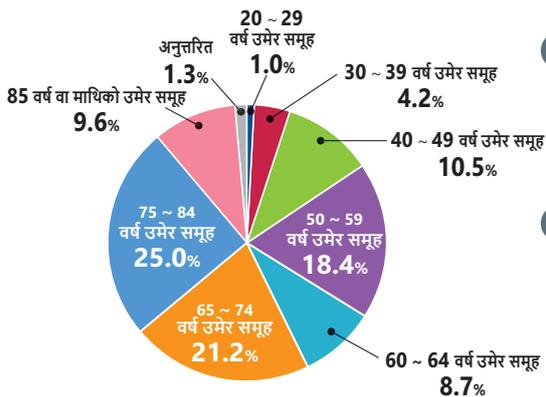
सर्वेक्षण अवधि सन् 2024 मार्च 13 तारिख (बुध) ~ अप्रिल 15 तारिख (सोम)

यस निगमले लगभग हरेक 3 वर्षमा "सार्वजनिक आवासमा भाडामा बस्ने बासिन्दाहरूको वास्तविक अवस्था सर्वेक्षण (प्रश्नावली सर्वेक्षण)" गर्ने गर्छ जसमा सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्ने सबै घरपरिवार भित्रबाट नछानीकन 5,000 जनालाई लक्षित गरी, घरपरिवारको स्थिति, आवासको मूल्याङ्कन, स्थानीय सामुदायिक गतिविधि आदि बारे सोध्ने गर्छ।

यस पटक जबाफ दिनुहुने 3,133 जना (जबाफ दर 62.7%) बाट प्रश्नावली सर्वेक्षणको नतिजा सङ्कलन गरी समेटेको हुँदा यहाँहरू माझ प्रस्तुत गरिएको छ। यस सर्वेक्षण नतिजा, यहाँहरूको बसाइ अझ राम्रो बनाउने आधारभूत दस्तावेज स्वरूप ग्रहण गरेका छौं। यहाँको सहकारिताको लागि धन्यवाद।

1. सार्वजनिक आवासमा भाडामा बस्ने बासिन्दाको विशेषता

- घरमूलीको औसत उमेर 65.8 वर्ष, 65 वर्ष वा सो भन्दा माथिका सबै घरमूलीको अनुपात 50% भन्दा बढि छ। साथै, पारिवारिक संरचनामा सबैभन्दा धेरै "एकल व्यक्ति" रहेको छ।

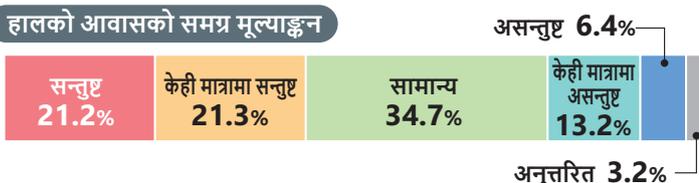


सार्वजनिक आवासको बासिन्दा

घरमूलीको उमेर	औसत 65.8 वर्ष (आ.व. 2020 64.9 वर्ष)
65 वर्ष वा बढि उमेरको अनुपात	55.8% (आ.व. 2020 56.5%) «घरमूली»
परिवार सङ्ख्या	औसत 1.9 जना (आ.व. 2020 2.0 जना)

2. आवासको मूल्याङ्कन

- भाडामा बस्न आएको मुख्य कारण भने "सार्वजनिक आवास भएकोले" "तुलनात्मक रूपमा सुपथ मूल्यको भाडा भएकोले" रहेको छ।
- हालको आवासमा सन्तुष्टीको तर्कमा "घाम लाग्ने/ हावा पास हुने", "फोहर फाल्ने ठाउँको सहजता", र असन्तुष्टीको तर्कमा "भित्ता/ सिसामा चिस्यान उम्रिने/ ढुसी उम्रिने", "बाथरुम/ ट्वाइलेट आदिको भेन्टिलेशन" धेरै रहेको छ।



भाडामा बस्न आएको मुख्य कारण

पहिलो	सार्वजनिक आवास भएकोले
दोस्रो	तुलनात्मक रूपमा सुपथ मूल्यको भाडा भएकोले
तेस्रो	काम या विद्यालय आउजाउ गर्न पायक पर्ने भएकोले

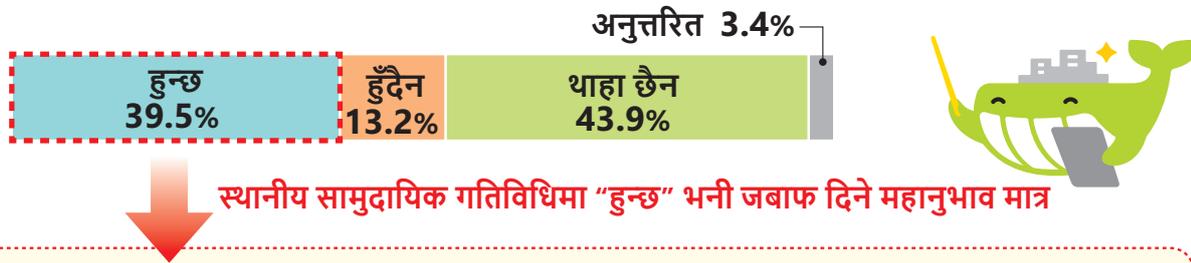
हालको आवासको शीर्षक पिच्छेको मूल्याङ्कन

उच्च मूल्याङ्कित शीर्षक	पहिलो	दोस्रो	तेस्रो
	घाम लाग्ने/ हावा पास हुने	फोहर फाल्ने ठाउँको सहजता	सरसफाइको स्थिति

न्यून मूल्याङ्कित शीर्षक	पहिलो	दोस्रो	तेस्रो
	भित्ता/ सिसामा चिस्यान उम्रिने/ ढुसी उम्रिने	बाथरुम/ ट्वाइलेट आदिको भेन्टिलेशन	बाथरुम/ वाशरुम वरपर

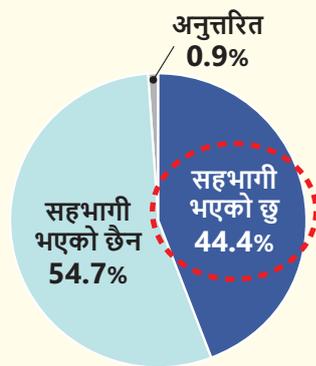
3. स्थानीय सामुदायिक गतिविधि बारे

- तपाईं बस्ने आवास (आवास-क्षेत्र) मा स्थानीय सामुदायिक गतिविधि “हुन्छ” भनी जबाफ दिने महानुभाव 39.5% रहनु हुन्छ।



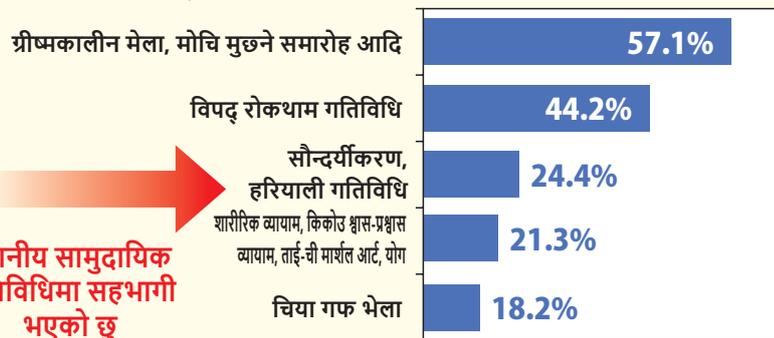
स्थानीय सामुदायिक गतिविधिमा “हुन्छ” भनी जबाफ दिने महानुभाव मात्र

स्थानीय सामुदायिक गतिविधिमा सहभागी



सहभागी भएको स्थानीय सामुदायिक गतिविधि; उपल्लो 5 शीर्षक

*एक भन्दा बढि जबाफ



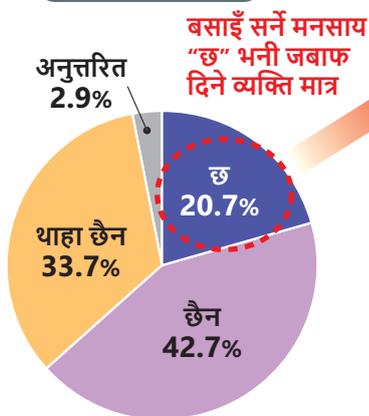
स्थानीय सामुदायिक गतिविधिमा सहभागी भएको छु

- “आवास भित्र स्थानीय सामुदायिक गतिविधि हुन्छ” भनी जबाफ दिने व्यक्ति मध्ये आधा भन्दा कमले “सहभागी भएको छु” भन्ने जबाफ दिए। त्यस मध्ये पनि ग्रीष्मकालीन मेला/ मोचि मुछने समारोहहरूमा सहभागी हुने, विपद् रोकथाम गतिविधिमा सहभागी हुनेहरूको अनुपात धेरै छ।

4. यसपछिको बसाइ

- बसाइँ सर्ने मनसाय भएका महानुभावहरू (20.7%) मध्ये, 66.0% महानुभावहरूले भाडाको आवासमा बसाइँ सर्ने इच्छा राख्न भएको छ। साथै, भाडाको आवास इच्छ्याउनु भएका महानुभाव मध्ये 75.4% महानुभावहरूले सार्वजनिक आवासमा नै बसाइँ सर्ने इच्छा राख्न भएको छ।

बसाइँ सर्ने मनसाय



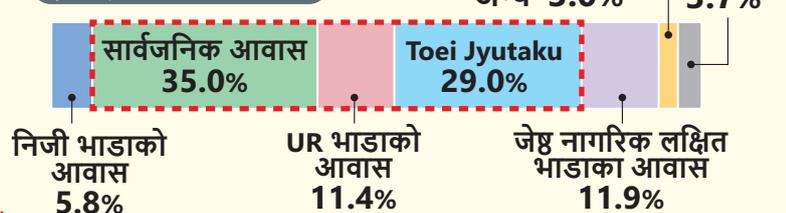
बसाइँ सर्ने मनसाय “छ” भनी जबाफ दिने व्यक्ति मात्र

इच्छाएको आवास



इच्छाएको आवास “भाडाको आवास” भनी जबाफ दिने व्यक्ति मात्र

इच्छाएको आवासको प्रकार



सङ्क्रामक रोग प्रतिरोधी बलियो शरीर बनाऔं!

सुस्वापना बढ्दै जाने शरद तथा शिशिर याम भनेका इन्फ्लुएन्जा फैलिने मौसम हुन्। हात धुने, मुख कुल्ला गर्ने, रोग प्रतिरोधात्मक खोप लगाउने आदि गरेर सङ्क्रामक रोगहरू विरुद्ध शरीरलाई बलियो बनाऔं!

मुख या घाँटीको म्युकोस झिल्ली, थुकमा भाइरस या ब्याक्टेरियाबाट शरीरलाई सुरक्षित राख्ने क्षमता हुन्छ। त्यसैले मुख भित्र सफा राख्दा, पर्याप्त मात्रामा झोलिलो पदार्थ पिएर राल या थुकको स्रावलाई बढावा दिँदा सङ्क्रमण रोक्न मद्दत पुग्छ। थुक निस्कन गाह्रो हुने र मुख सुक्खा भइरहने व्यक्तिलाई मुख भित्र सफा गरिसके पछि ओरल-मोइस्चराइजर प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ। ओरल-मोइस्चराइजर बारेमा नजिकको दन्तचिकित्सकलाई सोध्नोस्। बारम्बार हात धुन पनि नबिर्सने! औँलाको टुप्पो या औँलाको बीच भाग, हातको नाडी आदि पनि धुनुहोस्। निद्राको कमी या पौष्टिक तत्वको कमी पनि ठूलो शत्रु हो। सङ्क्रामक रोगसँग पराजित नभइ शरद तथा शिशिर यामलाई पार लगाऔं।



Saiseikai Central Hospital
बाल रोग विभाग प्रमुख;
Fujino Motoko

सही हात धुने तरिका

हात धुनु
अधि

- नङ छोटे हुने गरी काटि राखौं
- घडी या औँठी खोलेर राखौं

1



बगिरहेको पानीमा राम्ररी हात भिजाएपछि साबुन लगाएर, हातको हत्केलो राम्ररी रगड्ने।

2



हातको पछाडिको भागलाई तन्काइ-तन्काइ रगड्ने।

3



औँलाको टुप्पो, नङको बीचमा ध्यानपूर्वक रगड्ने।

4



औँलाको बीच भागमा धुने।

5



हत्केलाले बुढी औँला घुमाइ-घुमाइ धुने।

6



हातको नाडी पनि नभुलिकन पखाल्ने।

“सङ्क्रामक रोग विरुद्धका उपायहरूमा सहकारिताको लागि अनुरोध गर्दछौं”

(स्वास्थ्य, श्रम तथा समाज कल्याण मन्त्रालय (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>) बाट उद्धृत)

अक्टोबरबाट इन्फ्लुएन्जा भ्याक्सिन, कोरोना भाइरस भ्याक्सिन दिन सुरु गरिनेछ। रोगलाई अझ गम्भीर हुनबाट बच्नको लागि अवश्यपनि खोप लगाउने बारे विचार गर्नुहोला। 65 वा सो भन्दा बढि उमेरका मानिसहरूलाई निमोनिया भ्याक्सिन 60 वर्षको उमेर देखि RSV भाइरस भ्याक्सिन*, 50 वर्षको उमेर देखि Zoster भ्याक्सिन आदि सिफारिस गरिन्छ।

* RSV भाइरस भ्याक्सिन, Saiseikai Central Hospitalमा उपलब्ध छ।

Saiseikai Central Hospital

Tokyo-to Minato-ku Mita 1-4-17

(Toei Oedo Line को "Akabanebashi" स्टेशनको Akabanebashi Exit बाट पैदल 3 मिनेट)



TOKYO SAISEIKAI MUKOJIMA HOSPITAL

Tokyo-to Sumida-ku Yahiro 1-5-10

(Keisei Oshiage Lineको "Keisei Hikifune" स्टेशनबाट पैदल 7 मिनेट)



JKK टोकियो तथा साइसेइखाइ इम्पेरियल गिफ्ट फाउन्डेसनको शाखा टोकियो महानगरीय साइसेइखाइले बसोबास गर्ने महानुभावहरूको स्वस्थ, सुरक्षित तथा निश्चिन्त जीवन साकार पार्ने उद्देश्य स्वरूप बृहत् साझेदारी सम्झौता गरेका छन्।

3つの調査で、くらしをよりよく

とうけい ちょうさ
統計調査

国が実施する調査です



家計が見える

かけいちょうさ

家計調査

家庭のお金がどのように使われているかを明らかにします。

雇用が見える

ろうどうりよくちょうさ

労働力調査

人々が働いている状況、失業の状況などを明らかにします。

物価が見える

こうりぶつかとうけいちょうさ

小売物価統計調査

モノやサービスの価格の変化などを明らかにします。消費者物価指数の基になります。



1か月分の食費はいくら？



どれくらいの人が仕事をさがしているの？



だいいんは、何月が安いのかしら？



たまには映画でも見ようかな。



昔に比べて働く女性、増えたよね。



物価が高い県と低い県の差はどのくらい？

答えは？



<https://www.stat.go.jp/>

統計局

◀くわしい情報はこちらから ※一部の機種・アプリでは読み取れない場合があります

統計調査員がお伺いしましたら、ご回答をお願いします。

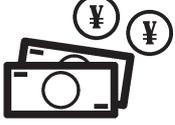
インターネットでの回答が可能です 皆様の個人情報は厳重に保護されます

統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください 調査の結果は、暮らしをより良くする様々な取り組みに活かされています



総務省統計局・都道府県

घरभाडाहरूको भुक्तानीका लागि सुविधाजनक बैङ्क ट्रान्सफर सेवा उपयोग गर्नुहोस्

<p>बैङ्क ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि</p>	<p>1 फाराम भर्ने</p> 	<p>2 बैङ्कमा पेस</p> 	<p>3 बैङ्कबाट सूचना प्राप्त</p> <p><small>* बैङ्क ट्रान्सफर थालनी, महिनाको प्रारम्भतिर</small></p> 	<p>4 बैङ्क ट्रान्सफर सुरु</p> <p><small>* उक्त महिनाको अंश, हरेक महिनाको 7 तारिखमा खाताबाट अटोमेटिक तानिने</small></p> 
---	---	---	---	---

* 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

निम्नलिखित "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)

① सबै प्रकारको प्रक्रिया, घरभाडा भुक्तानी, आवास सम्बन्धी परामर्श

● नेभिगेसन डायलिङ

 **0570-03-0031**

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

☎03-6279-2962



② रिफर्मको आवेदन, सोधपुछ

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

● नेभिगेसन डायलिङ

 **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



Big

जम्मा लम्बाइ लगभग 180cm

Yutojira

तपाईंको आवास-क्षेत्रमा पनि भेट्नलाई आउन सक्छ?



कार्यक्रम या खेल्ने रोचक पार्क हरूको जानकारी सम्प्रेषण गरिरहेका छौं है!

← आधिकारिक इन्स्टाग्राममा हेर्ने ✓

