

目录

◆ 年末年初办事指南、邮件收费变更通知	1	◆ 关于长期住户的修复对应	6
◆ 预防衰弱!	2	◆ 关于阳台或窗边扶手异常	7
◆ 预防热休克	3	◆ 防止儿童坠落事故	7
◆ 关于面向电动汽车(EV)等车主的 停车场使用费减免制度更新手续	3	◆ 关于住宅设施改造施工	8・9
◆ 大件垃圾丢弃须知	4	◆ 想不想将您孩子的照片刊登在JoyLiV上?	10
◆ 大家一起预防火灾!	4	◆ 人权周 ~不是“他人”之事。~	11
◆ 住宅用火灾警报器鸣响时.....	5	◆ 账户汇款的指引	12
		◆ “JKK 东京客服中心”电话号码	12

年末年初办事指南

- 本公司的年末年初停业期间如下
→ 12月28日（周六）至1月5日（周日）
- 管理事务所的年末年初停业期间如下
→ 12月30日（周一）至1月4日（周六）

紧急时的联系方式

若在年末年初停业期间发生漏水等需要紧急维修的情况或发生事故、火灾时



※发生事故或火灾时
请同时通知警察与
消防

“JKK东京 客服中心”
☎ 0570-03-0032
(24小时365天受理)

无法使用Navi Dial电话的客户，或
使用手机免费通话时间、折扣服务的
客户
☎ 03-6279-2963

自10月起邮件收费变更!

※详情请咨询附近的邮局或查阅邮局官网。

寄送申请文件等时请
注意。
若费用未足额缴纳，
可能会退还给寄件人。

	截至9/30 (旧收费标准)	10/1之后 (新收费标准)
定形邮件	25g以内 84日元 50g以内 94日元	50g以内 110日元 整合重量分类
明信片	63日元	85日元

预防衰弱!

通过小腿与报纸发现问题! 通过肌肉力量测试预防衰弱

衰弱是指身体或心理衰减，淡化社会联系的状态。

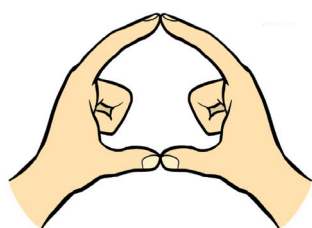
预防衰弱有助于延长健康生活的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

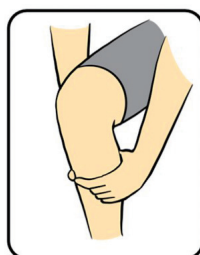
今天，我们将向您介绍作为衰弱主要原因的肌肉含量与质量的简单检测方法。虽然这些不能作为明确诊断，但希望可以对您有所帮助。

首先介绍可检查肌肉含量的“手指测试”。手指测试是一种简单的方法，仅需用双手拇指和食指拼成一个环，围住非惯用脚的小腿。如果双手的“环”可以圈住小腿或圈住后有空隙，肌肉含量可能正在减少。

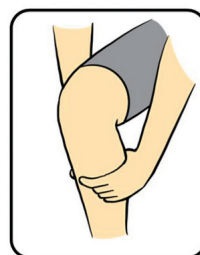
“手指测试”



刚好圈住



无法圈住



有空隙



接下来介绍可用于检查肌肉质量（肌肉力量）的“撕纸测试”。操作十分简单，仅需取1张报纸，对折4次后用食指与拇指捏住中间位置并撕开。若无法撕开，则原因可能是肌肉力量下降。如果难以撕开4折报纸，请试试挑战撕开3折报纸。

您是否能撕开4折叠的报纸？“撕纸测试”



您感觉如何？建议每半年进行一次“手指测试”、“撕纸测试”，定期开展自查。重要的是关注身体与之前的差异，例如纸张比上一次更难撕开等。日常需要注意补充营养（饮食与口腔护理）、加强身体活动并积极参与社会活动，以预防衰弱问题。

预防热休克!



热休克往往发生在冬天的浴室、盥洗室、厕所等温度急剧变化的场所，其原因为血压发生较大变化，对心脏及血管等造成压力。老年人以及高血压、糖尿病患者等需要特别注意。

沐浴前先预热更衣室或浴室



沐浴结束后，一定要打开浴缸盖。

※在盥洗室、厕所等场所使用取暖设备时，一定注意防火及通风。

泡澡前一定要先淋浴或冲水



水温保持 41℃ 以下

浸泡时间 **10 分钟以内** 为宜



避免在酒后沐浴

在温度较低的深夜或早晨沐浴也要注意



不可从浴缸中猛然站起



沐浴前后补充水分



避免在服用镇静剂或安眠药等药物后沐浴

关于面向电动汽车 (EV) 等车主的停车场使用费减免制度更新手续

自 2023 年 2 月起，本公司面向 EV (电动汽车、电动摩托车) 及 FCV (燃料电池汽车、燃料电池摩托车) 车主实施最长可减免 5 年的减免公社住宅停车场使用费制度。

本制度需要每年更新申请，因此我们于 2024 年 11 月向使用本制度的居民发送了更新手续指南。

请认真确认所发送的材料，并将完整的申请文件提交至管理事务所。



上述内容咨询方式

请咨询第 12 页“JKK 东京 客服中心”的电话号码①。

大件垃圾丢弃须知

我们会在住宅区内的垃圾回收点，发现大件垃圾被弃置的情况。

在丢弃大件垃圾之前，必须向所在区市提前提交申请。

若在未进行申请的情况下擅自弃置大件垃圾，垃圾将不会得到回收，并对其他居民造成困扰。

请务必遵守各区市的规定，在提交申请之后丢弃大件垃圾。



关于家电回收法适用废弃物的处理

家电回收法的适用范围为“空调”、“电视机（阴极射线管、液晶、等离子）”、“冰箱、冷柜”、“洗衣机、烘干机”4个品类。这类家电不得作为大件垃圾处理。

处理方法请查阅经济产业省的主页等。



大家一起预防火灾!



住宅火宅的
主要起火原因

1 香烟

2 取暖炉

3 炉灶

4 电线

主要的防火对策有.....



切勿躺着抽烟!

- 切勿在被褥、床上或其他易燃物上抽烟



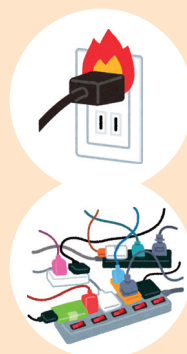
外出时、就寝时务必熄火!

- 请勿在取暖炉周围放置易燃物
- 请勿在取暖炉附近烘干衣物



做饭过程中严禁离开炉灶!

- 炉灶周围请勿放置易燃物品
- 如需在烹饪过程中离开炉灶，请务必熄火



正确使用插座与电源插头!

- 清洁插座上的灰尘，拔掉不必要的插头
- 请遵守插座与电源插头的功率要求
- 请勿直接使用绑扎的电源线，以免造成发热与电源线劣化



不在公用部分放置物品!

- 经常性整理走廊及楼梯附近

住宅用火灾警报器鸣响时.....



什么是住宅用火灾警报器？

住宅用火灾警报器，是感应火灾产生的烟和热量，并通过警报声提醒居民的装置，根据东京都火灾预防条例，所有住宅都必须装设并进行维护管理。

一旦警报声鸣响.....

发生火灾时

请确认火源并尽快避难。请拨打119报警，并在可能的情况下进行早期灭火。

未发生火灾时

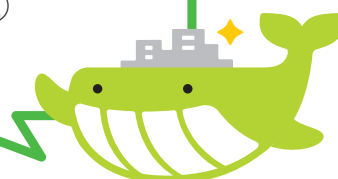
在感应到香烟的烟雾、烹调产生的热气及烟雾等时，警报可能也会鸣响。按下警报声停止按钮（若为拉绳型，则拉动拉绳），或对室内进行通风换气，就能让警报声停止，恢复到正常状态。

使用会产生烟雾的杀虫剂，同样可能会引发警报。使用时请用塑料袋等盖住警报器，并在使用完成后尽快复原。此外，用物体撞击等外力冲击同样可能引发警报，敬请注意。

公社的须知

公社每间隔约10年更换一次住宅用火灾警报器。因居民不在等原因而无法进行更换的房间，可能会无法及时发现因老化等原因导致的火灾，或无法在初期有效灭火。

➡ 请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。



关于长期住户的修复对应

(榻榻米、拉门、涂装、塑料纸的修复对应)

公社于2019年9月2日调整过维修费用分担责任，对于榻榻米、拉门、涂装和塑料纸(以下简称“榻榻米地板等4个项目”。)的维修事宜，将从持续居住年数长的客户开始依次处理。

※关于维修费用分担责任详情，请浏览刊登在网站上的“维修费用等费用分担责任一览表”。



此次的对象客户

截至2024年9月30日持续居住年数超过30年的住户
(在1994年9月30日及之前就签订合同的住户)

此外，我们将于**2025年1月下旬左右**向**对象客户**发送“维修申请相关须知”，请耐心等待。

※去年已发送通知的客户将不再通知，但可申请维修。

※由于改建工程而开始搬迁或即将搬迁的住宅(上石神井住宅、祖师谷住宅的一部分以及大藏住宅的一部分)住户，不列入本次申请对象。

维修申请

申请方法及维修内容请参阅发送给对象客户的“维修申请相关须知”。

- 即使是持续居住年数超过30年的住户提出“榻榻米地板等4个项目”的维修申请，如果属于以下情况，公社也将无法承担维修费，敬请谅解。

项 目	公社承担部分中 无法维修的东西 (需要住户自行承担维修)	
①更换榻榻米	■ 榻榻米表面、边缘的磨损、变色 ■ 沾水引起的腐蚀 ■ 香烟烧焦的孔	■ 钢琴等重物导致的凹痕 ■ 螨虫滋生
②更换拉门和障子(骨架、边框)	■ 不影响开合的翘起、破损 ■ 拉门和障子纸脏污、破损	■ 日晒引起的拉门和障子纸变色
③墙面、天花板、木门的局部涂装	■ 浴室以外的房间、厨房(墙壁/天花板)，不会对基材产生影响的剥落 ■ 霉印	
④墙壁和天花板的塑料纸部分重贴	■ 不会对基材产生影响的剥落	■ 霉印 ■ 日晒引起的变色

※详情请参阅发送给目标客户的“维修申请相关须知”。

※由于实施维修等需要搬运家具时的搬运作业和费用，由住户承担。

若您发现阳台或窗边扶手异常，请联系我们

公社会通过各类法定检查、定期修缮等服务，尽力向客户提供安全安心的居住环境，但为防止住宅内部发生事故，必须请广大住户配合我们的工作。

阳台或窗户扶手、栏杆、嵌板部件松动摇晃等细微的问题，也有可能引发事故。一旦发现任何异常，请您及时上报至 JKK 东京客服中心。

咨询方式

请咨询第12页“JKK 东京 客服中心”的电话号码②。



防止儿童坠落事故

在集合住宅中，儿童可能会将阳台、窗户等附近的物品当做踏板进而发生坠落事故，极有可能危及生命。

为防止儿童坠落，请在儿童触及不到的位置安装辅助锁。此外，请勿在阳台、窗户周边放置任何可作为踏板的物品。

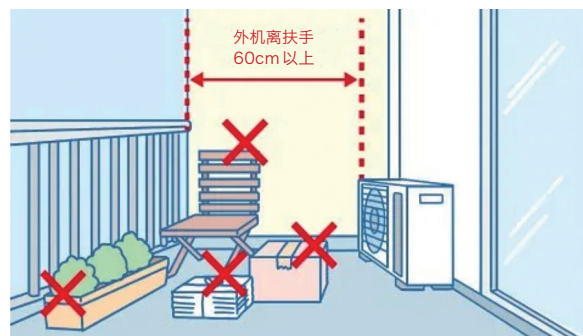
想要每时每刻不能让孩子离开视线，是有极限的。重要的是在守护孩子的同时，打造杜绝坠落事故的环境。

打造窗户及阳台周边环境要点

(1) 安装辅助锁



(2) 不要放置可能被用作踏板的物品



插图出处：政府宣传在线 (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202107/3.html#firsSection>)

关于住宅设施改造施工



**公社可为高龄老人及行动不便者等住户，
提供免费的住宅设施改造服务**

公社可为高龄老人及行动不便者等住户，提供免费的住宅设施改造服务。
符合下列“申请条件”，且在日常生活中确有住宅设施等改造需求的住户，
全年都能申请施工。根据申请时的实际情况，施工可能需要1～2个月的时间，
敬请谅解。

申请条件

原则上必须满足以下①、②的所有条件。

- ① 申请住宅中的居住者，必须符合下列a、b、c中的至少一项要件
 - a 65岁以上
 - b 持有4级以上的“身体残疾人手册”（视觉、听觉、肢体残疾）
 - c 患有恩给法附表1中第三部分第1款症以上病症的“因战伤病者手册”持有者
- ② 未滞纳房租、共益费、停车场使用费

※改建事业化住宅不在施工范围内。

※不符合申请条件①的，若医生出具了需要进行设备改造施工的证明，本公司会视情况接受申请。
请先咨询“JKK 东京 客服中心”。

申请方法

可从管理事务所/窗口中心索取申请书（如果您想邮寄申请书，请向“JKK 东京客服中心”告知“想要邮寄申请书”）。

请在填写完申请书上的必填事项后，向管理事务所或辖区窗口中心提交申请。

※身体残疾人及因战伤病者必须在附件资料中，提供能够证明相关情况的资料（写明“身体残疾人手册”或“因战伤病者手册”持证者姓名、地址、等级信息的部分复印件等）。

咨询方式

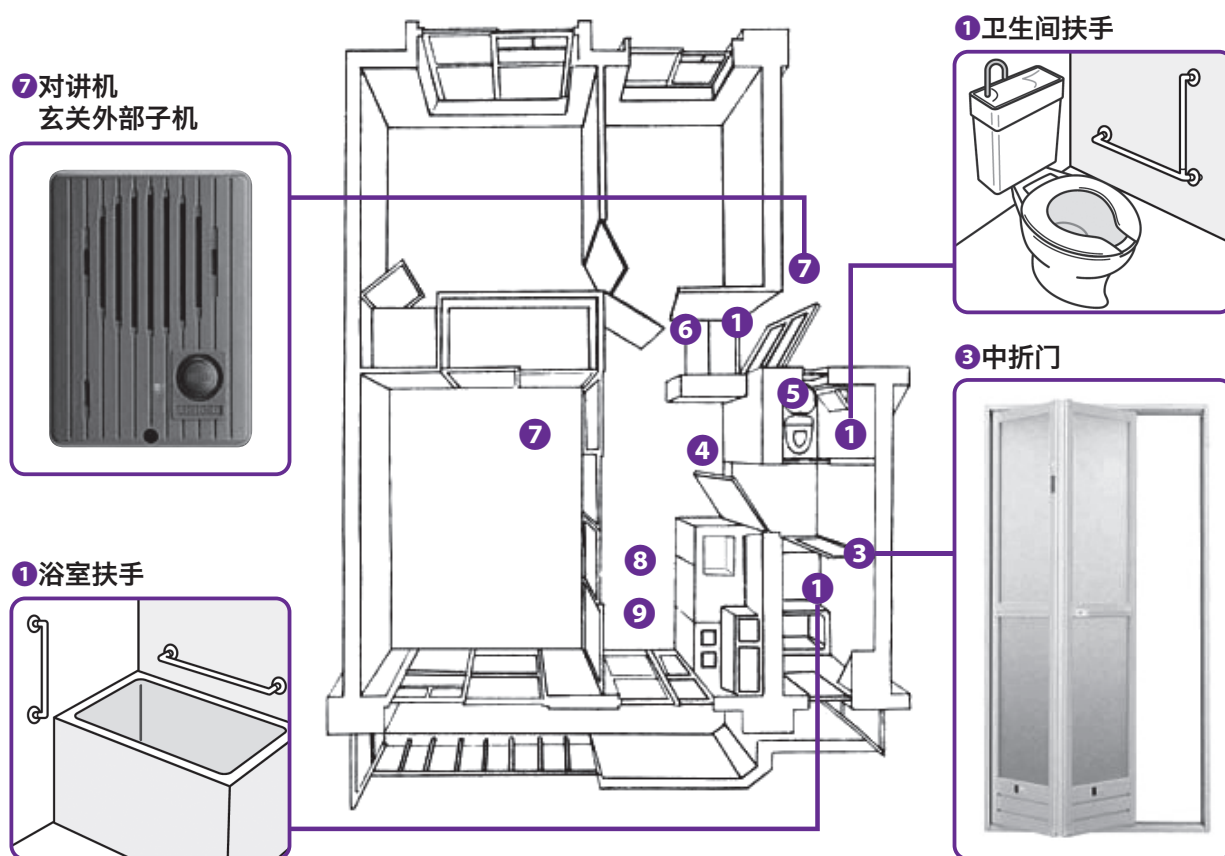
请咨询第12页“JKK 东京 客服中心”的
电话号码①。



改造施工的内容

您可从下列改造施工项目中，选择申请需要的项目内容。

- ① 在玄关、卫生间、浴室的内侧安装扶手
※面向65岁以上者、视觉障碍者、肢体残疾者
- ② 在玄关、卫生间、浴室的内侧以外的地方安装扶手
※面向65岁以上者、视觉障碍者、肢体残疾者
- ③ 将浴室的内开门改造为中折门等
- ④ 消除盥洗室入口处的跨度
※仅限1楼住户
- ⑤ 在卫生间安装插座
※不能安装在干湿未分离的卫生间
- ⑥ 在玄关附近安装照明器具（大门内）
※仅限未设玄关专用照明器具的情形
- ⑦ 在玄关装设对讲机（玄关外部子机附带紧急警报装置）
- ⑧ 在厨房安装火灾感应报警器（带旋转灯）
※面向65岁以上人员、有视力障碍的人员
- ⑨ 在厨房安装煤气泄漏报警器



插图、照片为示意图

※公社已安装的设施，不能再次申请（扶手除外）。

※规格可能和插图、照片有所不同。

※出于建筑物结构方面的理由等，本公社可能无法或拒绝在您所申请的位置安装设施（在一体化浴室安装扶手等）。



想不想将您孩子的照片刊登在JoyLiV上?

我们正在征集令浏览 JoyLiV 的各位住户露出真情微笑的孩子照片。您是否希望将生日纪念、成为哥哥或姐姐的纪念、家人回忆的照片等刊登在 JoyLiV 上? 期待大家的热情参与。

1 报名资格

公社住宅的所有居民

2 报名方法

请填写报名表

3 征集内容

- 在室内或住宅用地内拍摄，照片中有人物
- 家长的留言
(请在留言中写上孩子的名字(可为昵称))

4 注意事项

- 请勿询问是否采用。
- JoyLiV 可免费使用报名所提交的照片。
- 请勿使用拍摄了知名角色等他人作品的照片报名。
- 不得使用任何侵害或有可能侵害第三方著作权、肖像权及其他权利的作品进行报名。
- 报名时产生的通信费用由报名方自行承担。
- 使用照片时可能会进行裁剪等轻微数据修改，报名即代表已同意此事项。

扫码报名



东京都的通知

不是“某个人”的事情。

12月10日为“人权日”，从12月4日到10日为“人权周”。

12月4日～12月10日为人权周。常说“没有人权的地方就没有和平”，全世界都认可尊重人权是和平的基础。

“人权”指“确保所有人的生命与自由，并追求各自幸福的权利”或“所有人与生俱有的、像人一样生存的权利”。然而如今却出现了歧视性表述、霸凌或虐待、跟踪行为等忽视他人人权的问题。

重要的是构建起互相关心、让所有人过上幸福的生活，尊重人权的社會。

东京都人权广场的指引

东京都人权广场是东京都设立的人权启蒙基地设施。除了由“芝麻街”指引的儿童权利特别主题展外，还开设了作为东京2020年奥运会遗产的“残奥会签名墙”展示，以及可体验老年人、残疾人、孕妇等各类不便人员感受的体验区、图书资料室等，可“学习”、“体验”、“享受”、“感受”、“理解”人权。欢迎到访，学习人权相关的知识。



地址：东京都港区芝2-5-6
芝256广场大厦1楼、2楼
电话：03-6722-0123
开馆时间：从9点30分至17点30分
休息日：星期日、年末年初

扫码查看主页



12月10日至16日为“朝鲜侵犯人权问题启蒙周” 有多名与东京有关的绑架受害者、特定失踪者等

除了政府认定的绑架受害者之外，还有众多特定失踪者等无法排除被绑架可能性的人士。其中，包括多名居住或在都内失踪的人士，至少有50人至今杳无音信。

为了让所有被绑架受害者早日回国，让我们每个人都来发声，推动解决绑架问题。

- “解救被绑架者行动”线上照片展
12月2日（周一）～27日（周日）
- 东京都厅点亮蓝丝带和悬挂蓝丝带旗
12月10日（周二）～26日（周四）

在都厅第一本厅舍点亮象征“蓝丝带”的蓝色灯光，并在都厅前的中央通路悬挂蓝丝带旗

■ “人权周”及“北朝鲜人权侵害问题启发周”相关咨询

东京都总务局人权部人权政策推进课

人权部主页

人权之门

搜索

东京都 生活・居住X
(原Twitter)



请通过方便的账户汇款方式支付房租等费用

账户转账 手续办理 方法

①填写表格



②提交银行



③收到通知

※账户转账开始月上旬



④开始账户转账

※每月7日自动扣去当月金额



※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式 请拨打下列“JKK 东京客服中心”电话号码①

HP 地址 <https://www.to-kousya.or.jp/>

←扫描二维码可打开账户转账相关网页。



“JKK 东京客服中心” 电话号码

JKK东京主页登载了“关于电话无法接通的时间段”。

受理时间 受理时间 上午9点~下午6点(星期六、日、节日、年末年初除外)



①各类手续、支付房租、居住方式的 咨询

●Navi Dial



0570-03-0031

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2962



②维修申请和咨询

漏水等紧急维修、事故或火灾、居民安全相关的紧急联络方式 **365天24小时** 全天候开放

●Navi Dial



0570-03-0032

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2963



- 通过Navi Dial拨打电话时，不适用各电话公司的免费通话分钟数与折扣服务。
- 所有电话号码均收取通话费。
- 星期一及假日的次日上午9点到10点之间，可能由于电话忙碌而无法接通。非紧急客户请选择其它时间段。
- 提供“居民码”可有效缩短咨询时间。

各类通知、手续
及维修相关的
“常见问题”请扫
二维码



您的住宅也将迎来
YUTOJIRA!?

关注官方Instagram,
查看活动信息及小区游乐设施



JKK东京
官方Instagram

请勿在阳台等公共
区域吸烟。



为了大家的健康，请协助防止公共场所的二手烟危害。