



JoyLiV PDF版



【発行】東京都住宅供給公社 公社住宅事業部 公社管理課
〒150-8543 東京都渋谷区渋谷1-15-15 テラス渋谷美竹

もくじ

◆ 年末年始のご案内・郵便料金変更のお知らせ	1	◆ 長期間お住まいのお客さまへの修繕対応について	6
◆ フレイル予防!	2	◆ バルコニーや窓の手すりの不具合について	7
◆ ヒートショックを防ぎましょう	3	◆ 子どもの転落事故を防ぎましょう	7
◆ 電気自動車(EV)等の保有者を対象とした 駐車場使用料の減額制度の更新手続きについて	3	◆ 住宅設備改善工事について	8・9
◆ 粗大ゴミの出し方についてのお願い	4	◆ JoyLiVにお子さんの写真を掲載してみませんか?	10
◆ みんなで火災予防!	4	◆ 人権週間 ～「誰か」のこと じゃない。～	11
◆ 住宅用火災警報器が鳴った時は…	5	◆ 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

年末年始のご案内

- 当社の年末年始の休業日は以下のとおりです

➡ **12月28日(土) から 1月5日(日)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30日(月) から 1月3日(金)まで**

緊急時のご連絡先

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とき



※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

「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らない方、携帯電話の無料通話分や割引サービスをご利用の方

☎ **03-6279-2963**

10月から郵便料金に変更されています!

※詳細は、お近くの郵便局または郵便局公式HPをご確認ください。

申請書類等を郵送する際にはお気を付けください。
料金が不足している場合、**差出人に返送される**場合がございます。

	9/30まで(旧料金)	10/1以降(新料金)
定形郵便物	25gまで 84円 50gまで 94円	50gまで 110円 重量区分を統合します
郵便はがき	63円	85円

フレイル予防!

ふくらはぎと新聞紙で気づく! 筋力チェックでフレイル予防

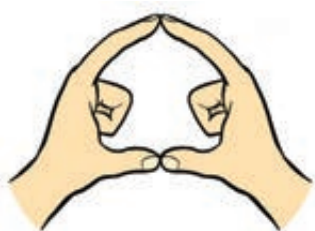
フレイルとは身体や心が衰え、社会との関わりが希薄になった状態です。
フレイルを予防することで、健康でいられる時間を延ばすにつながります。

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

今回は、フレイルの主な要因である筋肉の量や質を手軽にチェックする方法をご紹介します。これらは確定診断ではありませんが、参考にいただければ幸いです。

まず、筋肉の量を調べる「指輪っかテスト」をご紹介します。指輪っかテストは、両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎを囲むという簡単な方法です。ふくらはぎが指輪っかで囲めてしまう、もしくはふくらはぎが輪の中に収まってしまう場合、筋肉量が減少している可能性があります。

「指輪っかテスト」



ちょうど囲める



囲めない



すき間ができる



次に、筋肉の質（筋力）を調べる「紙ちぎりテスト」をご紹介します。新聞紙を1枚、4回折り、その中央を両手の親指と人差し指でつまみ、まっすぐちぎるだけの簡単なテストです。もしちぎれない場合、筋力の低下が考えられます。4回折ったものが難しければ、3回折ったものに挑戦してみてください。

4回折った新聞紙ちぎれますか? 「紙ちぎりテスト」



いかがでしたでしょうか。「指輪っかテスト」と「紙ちぎりテスト」は、半年に一回程度、定期的にお試してください。以前よりも紙がちぎりにくくなったと感じるなど、自身の変化に気づくことが非常に大切です。日頃から栄養（食事と口腔ケア）・身体活動・社会参加を意識して、フレイル予防に取り組みましょう。

ヒートショックを防ぎましょう！



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。

入浴前に脱衣所や浴室を暖かくする



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

お風呂に入ったら、まずはかけ湯またはシャワーを浴びる



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



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



浴槽から急に立ち上がらない



精神安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける



入浴の前と後に水分を補給する

電気自動車(EV)等の保有者を対象とした駐車場使用料の減額制度の更新手続きについて

当社では、EV(電気自動車・電動バイク)及びFCV(燃料電池自動車・燃料電池バイク)を保有する方を対象に、公社住宅の駐車場使用料を令和5年2月から最長5年間減額する制度を実施しています。

本制度は1年ごとに更新申請が必要のため、令和6年11月に当該制度をご利用の方に更新手続きのご案内を送付いたしました。

送付書類をご確認のうえ、申請書類を管理事務所に提出いただきますようお願いいたします。



上記お問い合わせ先

12ページ「J/KK 東京 お客さまセンター」の電話番号①までお問い合わせください。

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、他の入居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。



家電リサイクル法の対象となる廃棄物の処分について

家電リサイクル法の対象は、家庭用の「エアコン」「テレビ（ブラウン管式、液晶・プラズマ式）」「電気冷蔵庫・電気冷凍庫」「電気洗濯機・衣類乾燥機」の4品目です。これらの家電は、粗大ごみで出せません。

処分方法は、経済産業省のホームページ等をご確認ください。



みんなで火災予防！



住宅火災の
主な出火原因

1 たばこ

2 ストーブ

3 コンロ

4 コード

主な防火対策として…



寝たばこは、絶対にやめましょう！

- 布団やベッドの上や燃えやすいものの上では絶対に吸わないようにしましょう



外出時、就寝時は必ず消す！

- ストーブの周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう
- ストーブの近くで洗濯物を乾かさないようにしましょう



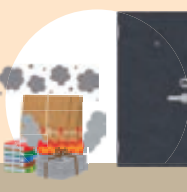
調理中に離れない！

- コンロの周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう
- 調理中にコンロから離れる場合には、必ず火をとめましょう



コンセントや電源タップを正しく使用する！

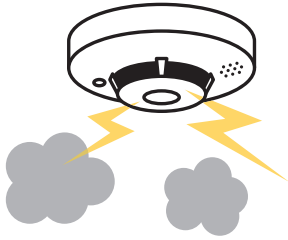
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう
- コンセントや電源タップの容量を守って使用しましょう
- 電源コードを束ねたまま使用すると、発熱やコードの劣化を招くため避けましょう



共用部分には物を置かない！

- 廊下や階段の周りは整理整頓を心がけましょう

住宅用火災警報器が鳴ったときは…



住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器は、火災による煙や熱を感知して警報音でお知らせするもので、東京都火災予防条例により設置及び維持管理が義務付けられた設備です。

もし警報音が鳴ったときは…

火災のとき

火元を確認し、避難してください。119番通報して、可能であれば初期消火を行ってください。

火災ではないとき

たばこの煙、調理の湯気や煙などを感知して、警報が鳴ることがあります。警報音停止ボタンを押す（ひもがついているタイプのものは、ひもを引く）か、室内の換気をするすると警報音は止まり通常の状態に戻ります。

煙の出る殺虫剤などを使用すると、警報が鳴ることがあります。使用時は警報器をビニール袋で覆うなどし、使用後は速やかに元に戻してください。また、物をぶつけるなど、衝撃を与えると警報が鳴ることがありますのでご注意ください。

公社からのお願い

住宅用火災警報器はおおむね10年で公社にて交換しています。お客さまの不在等により交換できていないお部屋については、劣化等により火災の発見が遅れたり、初期消火が適切に行えなくなる可能性がありますので

➡ 12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号②へご連絡ください。



長期間お住まいのお客さま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月に修繕費用負担区分を公社負担に変更した、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。

※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。



今回対象のお客さま

令和6年9月30日時点で継続居住年数が30年を超えるお客さま
(平成6年9月30日までに契約された住戸にお住まいのお客さま)

なお、**対象のお客さま**には、**令和7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。

※建替事業による移転案内が開始されている住宅及び近々開始する住宅(上石神井住宅、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なります。

修繕の申込み

お申込みの方法や修繕内容は、対象のお客さまにお送りする「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30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ものにつきましては、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 (お客さまのご負担で修繕していただくもの)	
①畳床の取替え	■ 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	■ 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	■ 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	■ 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

※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、お客さまのご負担です。

バルコニーや窓の手すりの不具合にお気づきの方はご連絡ください

当社では、各種法定点検や計画的な修繕の実施等により安全・安心な住まいの提供に努めておりますが、住宅内で発生する事故の防止にはお住まいの皆さまのご協力が必要です。

バルコニーや窓の手すり・格子・パネル等のがたつきなど、少しの不具合が事故につながることもあります。お気づきの点がございましたら、JKK東京 お客様センターまでご一報をお願いいたします。

お問い合わせ先

12 ページ「JKK 東京 お客様センター」の電話番号②までお問い合わせください。



子どもの転落事故を防ぎましょう

集合住宅において、バルコニーや窓などの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、中には命にかかわることもあります。

子どもの転落事故を防ぐため、子どもの手の届かない位置に補助錠を付けましょう。また、バルコニーや窓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。

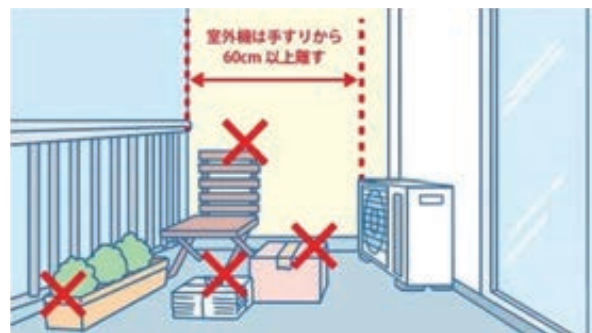
子どもから一瞬たりとも目を離さないでいることには、限界があります。子どもの見守りと合わせて転落事故が起こらない環境を作ることが重要です。

窓やバルコニー周辺環境づくりのポイント

(1) 補助錠を付ける



(2) 踏み台になるような物を置かない



イラスト出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202107/3.html#firsSection>)

住宅設備改善工事について



**ご高齢の方やお身体の不自由な方を対象に
公社負担で住宅設備等を改善します**

当社では、ご高齢の方やお身体の不自由な方がお住まいの住戸を対象に、住宅設備等の改善工事を実施しています。

下記の「申込条件」を満たしており、日常生活のうえで住宅設備等の改善を必要とされる方は、年間を通してお申込みいただけます。なお、申込状況によっては、実施するまで1～2か月かかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

申込条件

原則、次の①、②の全てを満たしていることが条件となります。

- ① 次のア、イ、ウのいずれか1つ以上に該当する方が居住している
 - ア 65歳以上の方
 - イ 4級以上の「身体障害者手帳」(視覚、聴覚、肢体不自由)の交付を受けている方
 - ウ 恩給法別表第1号表ノ三第1款症以上の「戦傷病者手帳」の交付を受けている方
- ② 家賃、共益費、駐車場使用料の滞納がない方

※建替事業化住宅は工事の対象外となります。

※申込条件①を満たしていない方でも、医師の診断書により設備改善工事が必要と当社が判断する場合は申込を受付けています。まずは、「JKK東京 お客さまセンター」へご相談ください。

申込方法

申込書は、管理事務所・窓口センターでご用意しています(申込書の郵送をご希望の方は「JKK東京お客さまセンター」へ「申込書の郵送を希望」とお申し付けください)。

申込書に必要事項をご記入のうえ、管理事務所または管轄の窓口センターへお申込みください。

※身体障がい者または戦傷病者の方は、そのことを証明できる書類(「身体障害者手帳」又は「戦傷病者の手帳」の氏名、住所、等級がわかる部分のコピー等)が添付書類として必要になります。

お問い合わせ先

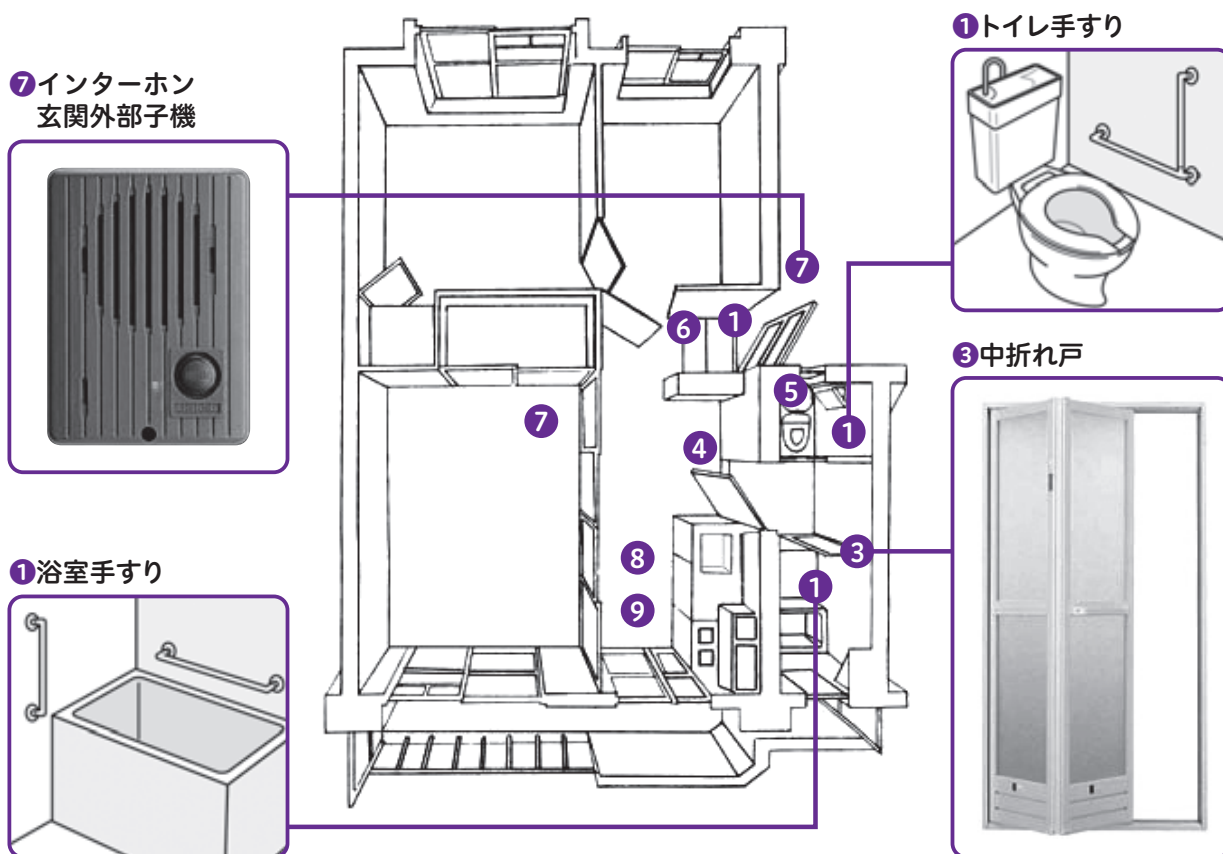
12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の
電話番号①までお問い合わせください。



改善工事の内容

次の改善工事から、必要とされる項目についてお申込みいただけます。

- ① 玄関、トイレ、浴室の内側への手すりの設置
※65歳以上の方、視覚障がいの方、肢体不自由の方が対象となります
- ② 玄関、トイレ、浴室の内側以外の場所への手すり設置
※65歳以上の方、視覚障がいの方、肢体不自由の方が対象となります
- ③ 浴室の内開き戸を中折れ戸等に改修
- ④ 洗面所入口のまたぎを解消
※1階住戸のみとなります
- ⑤ トイレにコンセントの設置
※浴室と一体型のトイレには設置できません
- ⑥ 玄関付近に照明器具の設置（住戸内）
※玄関専用の照明器具がない場合のみとなります
- ⑦ 玄関にインターホンの設置（玄関外部子機に非常警報装置付）
- ⑧ 台所に火災報知器（回転灯付）の設置
※65歳以上の方、視覚障がいの方が対象となります
- ⑨ 台所にガス漏れ警報機の設置



イラスト・写真はイメージです

※すでに公社が設置している設備については、お申込みできません（手すりを除きます）。
 ※仕様は、イラスト・写真と異なる場合があります。
 ※建物の構造上の理由等により、ご希望の場所に設置できなかったり、お断りすることがあります（ユニットバスに手すりの設置など）。





JoyLiVにお子さんの写真を 掲載してみませんか？



JoyLiVを見たお住まいの皆さまが、思わず笑顔になるような、お子さんの写真を募集しています。お誕生日の記念、お兄ちゃん・お姉ちゃんになった記念、家族の思い出の写真などをJoyLiVに掲載しませんか？ たくさんのご応募お待ちしております。

① 応募資格

公社住宅にお住まいの皆さま

② 応募方法

応募フォームからご応募ください

③ 掲載内容

- 室内または住宅敷地内で撮影し、写真の中に人物が写っていること
- 保護者からのメッセージ
(メッセージの中にお子さんのお名前(ニックネーム可)を入れてください)

④ 注 意 点

- 採用、不採用についてのお問い合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真は、JoyLiVに無償で使用させていただきます。
- 有名キャラクターなど他人の著作物を撮影した作品は、応募できません。
- 第三者の著作権、肖像権その他の権利を侵害し、または侵害する恐れのあるものは応募できません。
- 応募に際し発生する通信費用は、応募者のご負担となります。
- 使用するに際しては、トリミングなどの軽微なデータ修正を加える場合がありますので予めご承諾ください。



掲 載
イメー ジ

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。「セサミストリート」がナビゲートする子供の権利をテーマとする特別展示のほか、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「学び」「体験し」「楽しみ」「気づき」「理解する」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
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

ホームページは
こちら

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つかめていません。

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2日（月）～27日（金）

●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（火）～26日（木）

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

■「人権週間」及び「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」に関するお問い合わせ先
東京都総務局人権部人権施策推進課

人権部ホームページ

じんけんのとびら

検索

東京都 くらし・住まいX
(旧Twitter)



家賃等のお支払いには便利な口座振替をご利用ください

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

※振替開始月初旬



④振替開始

※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/>

←二次元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

JKK東京ホームページに「電話がつながりにくい時間帯について」を掲載しています。

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
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、入居者の安否に関わる
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
をご利用の方

☎03-6279-2963



- ・ナビダイヤルに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。
- ・すべての電話番号で通話料がかかります。
- ・月曜日及び休日の翌日の午前9時から10時までの時間帯は電話が混み合い、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。
- ・「居住者コード」をお伝えいただくと、お問い合わせに要する時間が短縮されます。

各種お知らせや、
お手続き・修繕に
関する『よくある
ご質問』はこちら



あなたの住宅にも
ユトジラが来るかも!?

公式Instagramをフォローして、
イベント情報や団地のおもしろ
遊具をチェックしよう



JKK東京
公式Instagram

**バルコニーを含む
共用部での喫煙は
お控えください。**



みなさまの
健康のために
受動喫煙防止
にご協力お願い
します。