



JoyLiV PDF版



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

【发行】东京都住宅供給公社 公社住宅事业部 公社管理課
邮编150-8543 东京都涩谷区涩谷1-15-15 涩谷美竹公寓

请积极使用 社区沙龙活动



目 录

◆ 请积极使用社区沙龙活动	1
◆ 区域社区活动相关介绍(堀江住宅)	2
◆ 电梯使用注意	3
◆ 关于电动汽车(EV)充电设备安装的线上调查	3
◆ 关于楼层变更申请	4
◆ 关于长住老年人换房制度	5
◆ 关于住宅翻修改建	6
◆ 关于 JKK 东京的入住服务	7
◆ 令人害怕的糖尿病并发症简述	8
◆ 请协助防止公共场所的二手烟危害	9
◆ 小金井本町安心居住企划	9
◆ 住宅的防霉对策!	10
◆ 终止发放年度“到账通知”	10
◆ 东京都防灾/建筑城建中心的通知	11
◆ 账户汇款的指引	12
◆ “JKK 东京客服中心”电话号码	12

社区沙龙(集会所)是所有住户均可使用的公共设施。

除了可以用于开展兴趣小组、自治会活动外,还可以作为亲子家庭聚会、高龄人士休闲放松、个人远距离办公等的场所,如有需要请随时申请使用。

预约方法

请前往**管理事务所**填写申请表。

可在参加时间前1个月提出申请。

※如为未成年人单独参加,需由监护人提交申请。



● 社区沙龙的使用时间为**上午9点至晚上9点**。

● 12月29日~1月3日原则上不开放。

※部分住宅的使用时间等有所差异。



● 请至前台领取钥匙。管理事务所的营业时间内无法提供相关服务,请在营业时间内咨询前台。

● 若预约时间超时30分钟还未前来领取钥匙且未联系管理事务所的,视为自动取消。



● 社区沙龙开放免费Wi-Fi。

※部分住宅未设置。



● 使用后请整理清洁,关好火、电、水龙头并锁好门窗。

区域社区活动相关介绍



堀江住宅 堀江俱乐部

活动日：每周五
时 间：10:00～12:00

此次，我们将介绍活跃于堀江住宅（江戸川区）的“堀江俱乐部”。



堀江俱乐部成员及松永代表（前排右二）。
松永代表还会在生日会等活动上教大家跳盂兰盆舞。

关于“堀江俱乐部”

每周五的10点到12点，人们会聚集在堀江住宅的社区沙龙（集会所）参加活动。主要活动内容包括扑克牌、纸牌、将棋、折纸、手工、场地高尔夫等休闲活动。此外，每月会开展2次由地区职工主办的预防认知障碍体操，每月还会举办1次当月寿星集体生日会。生日会上，人们会采访当月寿星的出身地、堀江地区的居住经历等，并歌唱喜欢的歌曲。

活动情况

在我们采访那天，JKK生活助理正在开展防灾活动，当天共有15人参加了活动。每次例行的广播体操结束后，成员们围绕堀江住宅附近的诈骗受害人及可疑人员情报等进行了信息交换。之后，现场还通过“防灾纸牌”及“防灾双六”等游戏进一步加深了人们对防灾知识的了解，帮助其重新思考防灾对策。



灾害报告电话的练习



防灾纸牌



防灾双六

我们与松永代表进行了对话！

◆ 启动此类活动的契机？

2023年8月，JKK生活助理在堀江住宅的社区沙龙（集会所）上第一次举办了名为“乘凉好去处”的活动。刚开始活动时只有约8名成员，但现在已经增加到约20名成员了。

◆ 举办活动有什么好处？

通过每周的面对面交流，可以注意到成员的细微变化，有助于早期发现认知障碍等疾病。此外，地区综合支援中心的职工还专门开设了咨询室，住户们表示很高兴能有一个可以自由倾诉烦恼的地方。今后，希望住户们能够继续守望互助，度过美好时光。

本公司正在积极推广这类社区活动。
如有兴趣请咨询12页的“JKK东京客服中心”电话号码①。

电梯使用注意

～致居住在电梯住宅的住户～

使用电梯时请遵守以下事项。

(否则可能会导致受困、手或手指被夹入(夹住)等事故或故障。)

- ◆ 请勿用手触碰门或靠在门上。
此外，请勿让物体撞到门或被门夹住。
※长绳状的物体(跳绳、围巾、束口袋的绳子等)可能会被门夹住，在电梯运作时可能会引起重大事故，请特别小心。
- ◆ 请在门完全打开后离开电梯。如果撞到正在移动的门，可能会被夹住或导致故障。
※使用婴儿车或平板车时请特别注意。
- ◆ 儿童使用电梯时，请由监护人陪同。
- ◆ 请勿在电梯内跳跃或打闹。
- ◆ 请轻按按钮。
- ◆ 请小心不要将垃圾或小物品掉入电梯门与地板的缝隙中。



关于电动汽车(EV)充电设备安装的线上调查

为促进电动汽车的普及，本公司已逐步在公社住宅安装电动汽车的充电设备。

下一步，我们计划继续加装充电设备，为了准确把握公社住宅住户的需求，我们还发布了网络问卷调查。问卷调查结果将作为2026年起选择安装住宅的参考。请大家积极填写调查问卷。

问卷调查的参与方法

请扫描右侧二维码跳转至公社官网主页，打开网络问卷调查并填写问卷。



调查对象

公社住宅的所有居民

问卷调查实施期间

2025年2月3日(周一)至2025年3月3日(周一)

上述内容的咨询方式

请致电第12页“JKK 东京客服中心”电话号码①

致考虑在公社住宅内换房的住户

公社住宅的住户，如希望在公社住宅内更换房屋，可优先享受以下申请、制度。

01

面向未安装电梯的住宅，搬至同一住宅低楼层的 楼层变更申请

适用人群

名义人或同居者符合以下任一条件的家庭

- 已收到残障手册（不包括听力障碍者）
- 持有爱心手册 ● 持有战伤病者手册
- 无法行走者 ● 孕妇 ● 家中有小学生以下的孩子

可更换的房屋

- 当前居住住宅的 1 楼或 2 楼房屋

申请方法

- ① 申请材料可到管理事务所领取。如需邮寄申请材料，请联系“JKK 东京客服中心”。
- ② 申请文件内需填写希望更换的楼栋及楼层等，并与附件一起提交至辖区窗口中心或管理事务所。如有可介绍的房屋，我们会与您联系。

申请、咨询方式

P.12 “JKK 东京客服中心”的电话号码①





02

关于长住老年人换房制度

(更换至同一住宅 / 其他住宅)

适用人群

符合下述条件的家庭

- 在公社住宅的同个房屋居住 25 年以上
- 申请时名义人或主要收入来源者的年龄在 70 岁以上

可更换的房屋

- 申请时，房租低于目前住户所支付房租的房屋 ※新建房屋等部分住宅除外。

申请方法等

请通过下述联系方式联系我们。本公司将预先登记您希望更换的房屋类型及房间布局等。如有可介绍的房屋，我们会与您联系。
此外，无需提交收入证明文件。

申请、咨询方式

高龄人士换房咨询电话 03-6812-1351

(营业时间：9：30～18：00 休息日：周日及节假日)

※无论何种申请、制度，在申请及签订新换房的租赁合同时仍拖欠租金等的家庭均不得申请。

关于住宅翻修改建

如需对住宅进行重新装修等翻修改建的，为保障住宅安全，请提前向本公司提出申请，获批后方可动工。

必须获得批准的翻修改建情形（示例）

需要在走廊、房间等安装扶手或辅助器具时。※



※针对高龄老人及行动不便的住户，通过另行申请，可由公社承担扶手安装费用等。

需要对大门加装双重门锁时。
(需要安装辅助锁。)



想要安装洗碗机时。



必须提交“住宅翻修改建类工程申请”。

- ★申请者须自行承担施工费用。
- ★视实际内容，申请可能无法获批。(扩建改造、公用部分改造将不会获批。)
- ★原则上，在完成施工并撤离时将恢复原状。



附 件 资 料	• 房屋平面图等(标明需改造位置的图纸。手绘即可。) • 需安装产品的产品手册等(复印件即可。) • 可能还需要提供其他资料。
手续办理地点	• 管理事务所或辖区窗口中心

无需申请的翻修改建情形（示例）

项 目	适 用 情 形
混 凝 土 塞 (用电钻等在墙壁等位置上打孔，插入螺丝后的结构)	• 固定家具等物体时 • 孔洞(口径9mm、深度2.5cm以内) * 不能安装在电源开关、插座、断路器附近。
安 装 空 调 等	• 有地方放置外机、有安装排水处理设备的 • 在窗户上安装护板并打好进气孔、出气孔，将外机放置在阳台上的 • 面向公用走廊的房间设有套管、空调用插座的情形 * 详情请前往本公司主页确认。 致想要在公社住宅安装空调的住户 



如需进行翻修改建，请咨询 JKK 东京客服中心。
请拨打第 12 页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情

JKK東京の入居サポートについてご親族、ご友人等にご紹介ください

JKK東京では、①親族の近くでの生活＝「近居」をご希望するお客様に優先的に部屋の紹介をする登録制度、②ご結婚予定、パートナー関係になるおふたりは募集開始から7日間優先的にお申込みいただける制度がございます。
ご親族、ご友人の方にご紹介いただけると幸いです。

お互いに見守り、ふれあい、助け合える

近居で あんしん 登録制度



詳しくはホームページへ



近居であんしん登録制度とは？

育児に奮闘中の子世帯を手助けしたい。孫の成長を近くで見たい。介護のために両親の近くに引越したいなど…親族の近くでの生活＝「近居」をご希望するお客様に優先的に部屋の紹介をする登録制度です。

対象

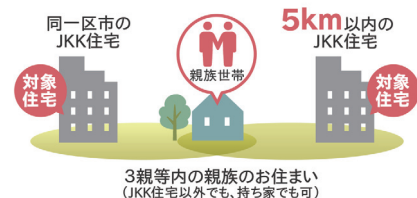
「親族条件」及び「世帯条件」の両方を満たすお客様

- 親族条件 … 希望する住宅の同一区市、またはおおむね半径5km以内に3親等内の親族世帯が居住していること
- 世帯条件 … ご登録世帯または親族世帯が「子育て世代」「高齢者世帯」「障がい者世帯」のいずれかに該当すること

対象住宅

親族世帯の住まいと同一区市
またはおおむね半径5km以内
にあるJKK住宅

※ただし、一部住宅を除く



結婚予定者 優先申込制度



詳しくはホームページへ



結婚予定者優先申込制度とは？

募集開始から7日間優先的にお申込みいただけます。

対象

「ご結婚予定のおふたり」または「パートナー関係になるおふたり」
ご入居する全員が40歳未満に限ります ※お申込み時

対象住宅

駅から徒歩10分程度の住宅のうち、公社が指定する住戸

[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30～18:00 (日・祝日定休)

03-3409-2244 (代)



ひとと、くらしをあったかく。

JKK東京

令人害怕的糖尿病并发症简述

糖尿病是一种因血液中葡萄糖(血糖)过高导致血糖值升高的疾病。糖尿病随着病程发展,可能会引发各种并发症。

我们将在这里简单说明3种典型并发症:“糖尿病神经病变”、“糖尿病视网膜病变”、“糖尿病肾病”。



东京都立大塚病院
糖尿病/内分泌代謝内科
部長 中村 佳子

糖尿病の3大合併症



しめじ
と覚えましょう



糖尿病の予防
请扫二维码

<糖尿病神经病变>

最常见的并发症,多出现于早期。神经受损,可能会引起麻痹与疼痛。神经感知会随着病程发展变迟钝,以致受伤或烧伤时也无法自觉,需要特别注意。

<糖尿病视网膜病变>

眼睛后部视网膜微血管损害引起的病变。早期往往没有症状,但随着病程发展可能会致盲。若被诊断为糖尿病,需要定期做眼科检查,如每年1次等。

<糖尿病肾病>

长期高血糖会对肾功能造成影响。早期往往无症状,但随着病程发展可能就需要进行透析。请定期进行血液及尿液检查,监测肾脏状态。

绝大部分糖尿病早期都没有症状。为预防并发症的发生,需要了解糖尿病并进行妥当护理。不要因为糖尿病而沮丧,先从“了解”开始吧。



地方独立行政法人

東京都立病院機構

東京都立医院机构通过官方LINE账号推送健康专栏及都立医院信息等!



扫描二维码
添加
好友

JKK 东京与东京都立医院机构签订了总包合作协议,共同为住户等的身体健康及内心充盈的生活提供支持、为激发地区社区活力的目标而努力。

请协助防止公共场所的 二手烟危害



～ 请勿在露台吸烟 ～

从增强都内居民健康的观点出发，为了进一步推进二手烟对策，在东京都制定了“东京都二手烟防止条例”。

本公司也致力于防止二手烟的举措，例如在2024年7月竣工的世田谷区“CALMEST 樱新町”，将包含住户内专用部分在内的所有用地定为“完全禁烟”等。

期间，我们根据本公司客服中心及窗口中心每天收到的吸烟相关意见，于上一年度以公社住宅内的居民为对象，实施了“吸烟相关意识调查”。本调查的结果显示，即使是吸烟人士也可接受在露台等公共场所禁烟。

本公司不仅为了吸烟人士自身的健康，更是出于共同住宅中的彼此照顾，请大家继续配合，禁止在露台及其他公共场所吸烟。

小金井本町安心居住企划

本公司将小金井本町住宅（小金井市）的小区再生事业定位为“小金井本町安心居住企划”，为该地区的居民提供安全放心的居住体验及服务，让所有年龄段的居民均可在熟悉的居住环境中继续享受生活。

“JKK高龄住宅” 诞生

住宅内配备了无障碍设施和紧急呼叫设备，老年人也可以继续独立生活。



本企划的详情请
扫二维码



住宅的防霉对策!



当同时满足下述4个条件时，霉菌就会生长。房间内长霉会导致建筑物老化并对健康造成负面影响。为了保障舒适生活，请立即动手采取防霉措施吧。

湿度(水分)

霉菌喜欢水分。从约60%以上湿度开始活跃，约80%以上湿度就会迅速繁殖。

温度

喜欢较高的气温，15~30℃的气温（25~28℃最为活跃。）

营养成分

食物残渣、衣服、木头、灰尘、污渍、螨虫等基本所有家中物品都可以作为其食物。

氧气

霉菌也是生物，氧气不可或缺。



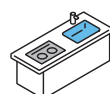
浴室

- 沐浴后，清理可成为霉菌营养来源的肥皂渣及皮脂等。用淋浴头的冷水快速冲洗以降低室温也是有效的。
- 最后用毛巾擦拭水分并保持通风。



盥洗室

- 经常擦拭潮湿位置并保持通风。
- 经常打开洗漱台下方的柜门或抽屉进行通风。
- 若踏脚垫湿了，请勿直接放在地板上。



厨房

- 这里是制造水蒸气的地方，烹饪及洗碗时也需要打开排风扇。
- 厨房内需要注意清洁橱柜角落等平时无法触及的位置。



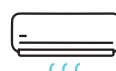
玄关

- 从外面回到家中时，需要清除污渍等，并将穿了一天的鞋子、雨淋湿的伞放在玄关晾干后一夜后再行收纳。
- 将小苏打倒进小盒子或杯子内，然后放进鞋柜里，小苏打会起到除湿除臭的效果。



客厅、卧室

- 书架、沙发等家具若靠墙摆放，靠墙一侧很容易发霉，因此摆放时应离墙5厘米左右。
- 平时存放衣物的场所需保持通风。
- 壁橱内需放置板条，防止湿气集聚。



空调、窗户

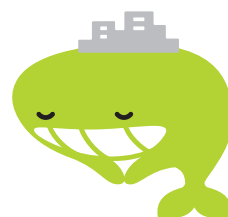
- 若为易过敏体质，可能会引起哮喘等症状，因此需要注意定期清洁过滤器。
- 窗户在冬天容易出现结露现象，放任不管的话容易导致霉菌滋生。请定期清洁、通风换气、清洗窗帘等。

终止发放年度“到账通知”

以往我们会在每年4月左右向通过账户汇款支付公社住宅房租等的客户发放“到账通知”(粘合明信片形式)，但为了推进无纸化，我们将在下轮(2025年)发放结束后终止发放。

今后如果确实需要“到账通知”的，请在需要到账通知时向客服中心提出发放申请。

※可能因为客户的合同情况、支付方法等原因无法发放。
敬请谅解。



东京都防灾 / 建筑城建中心的通知

安心居住制度指南

为在住惯的住宅及想要继续居住地区的安心生活提供支持！

预付型

负责居住期间的“安保”工作。需每年续签。

需要提前预支付部分费用，在死亡时提供葬礼、余留家当整理的服务。合同期限为5年，可续签。

A 安保服务

服务费 49,100日元/年
事务手续费 6,600日元/年
确认是否安全、紧急情况下出动

B 举办葬礼

预付金 297,000日元
事务手续费 55,000日元/5年
遗体搬运、火葬、骨灰交付等

C 整理余留家当

预付金 154,000~616,000日元
事务手续费 55,000日元/5年
整理家具、家电及其他物品

同时签订 B、C 两项合同的，事务手续费收取55,000日元。

※ A B C 的服务可单独购买、也可组合购买。

※ C 的余留家当整理预付金，根据居住面积计算。

月付型

按月支付，在死亡时提供葬礼、余留家当整理的服务。

B・C 的
打包合同

B 举办葬礼

遗体搬运、火葬、骨灰交付等



C 整理余留家当

整理家具、家电及其他物品

居住面积：20㎡以下

服务费 4,000日元/月

事务手续费 11,000日元/年

居住面积：20㎡以上 50㎡以下

服务费 5,000日元/月

事务手续费 11,000日元/年

(居住面积50㎡以上不属服务范围。请选用预付型。)

※同时满足以下①~③条件的方可选择此项

①签约时年龄为79岁以下

②居住或计划居住在东京都内(岛屿除外)的租赁住宅(独栋住宅除外)

③健康状况等符合相关“告知事项”

※上述收费均包含消费税。

我们将为有意向的住户提供宣传册。请随时致电咨询。

咨询方式

公益财团法人 东京都 防灾/建筑城建中心

☎ 03-5989-1784

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/>

←扫描二维码可跳转至账户转账相关页面。



“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 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



あなたの住宅にも
ユトジラがくるかも!?

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

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。