ジョイ・リブ
JKK टोकियो सञ्चारपत्र
JoyLiV
सन् 2025 फेब्रुअरी No.70
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; सार्वजनिक आवास व्यवस्थापन फाँट)
〒150-8543 Tokyo-to Shibuya-ku Shibuya 1-15-15 Terrace Shibuya Mitake

कम्युनिटि सलोन उपयोग गर्नुहोस्

विषयसूची

◆ कम्युनिटि सलोन उपयोग गर्नुहोस् ······ 1
◆ स्थानीय सामुदायिक गतिविधिको परिचय (Horie Jyutaku) ······ 2
◆ लिफ्ट उपयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा ······ 3
◆ बिद्युतीय गाडी (EV) निमित्तको चार्जिङ उपकरण जडान लक्षित वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षण बारेमा ······ 3
◆ तल्ला परिवर्तन निमित्तको आवेदन बारेमा ······ 4
◆ लामो अवधि बसोबास गर्ने जेष्ठ नागरिक लक्षित बसोबास स्थल बदली प्रणाली बारेमा ······ 5
◆ आवासको आवरण परिवर्तन बारेमा ······ 6
◆ JKK टोकियोमा भाडामा बस्नलाई गरिने सपोर्ट बारेमा ······ 7
◆ अलिकति डरलाग्दो डायबेटिजको स्वास्थ्य जटिलता सम्बन्धी कुरा ······ 8
◆ साझा ठाउँमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोक्नमा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ······ 9
◆ कोगानेइ होन्माचि आन्सिन सुमाइ प्रोजेक्ट ······ 9
◆ बसोबास गर्दाको ढुसी प्रतिकार्य! ······ 10
◆ "भर्पाईको सूचना" वार्षिक रूपमा जारी गर्दै आइएकोमा अब बन्द गरिनेछ ······ 10
◆ टोकियो महानगर विपद् रोकथाम तथा वास्तुकलापूर्ण शहर निर्माण केन्द्रबाट आएको सूचना ······ 11
◆ बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी जानकारी ······ 12
◆ "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर ······ 12

बसोबासरत आवासमा भएको कम्युनिटि सलोन (भेला स्थल) भनेको, बसोबास गर्ने सबैजनाले प्रयोग गर्न मिल्ने साझा सुविधा स्थल हो।
आफ्नो सोख अनुसारको सर्कल गतिविधि या आवास-कमिटिको गतिविधि लगायत, बालबच्चा हुर्काइरहेका घरपरिवारहरूको लागि बसिबियाँलो गर्ने ठाउँ या जेष्ठ नागरिक निमित्त थकाइ मार्ने ठाउँ, साथै घरबाट एक्लै टेलिवर्क गर्ने जस्ता महानुभावले, अवश्यपनि निसङ्कोच उपयोग गर्नुहोस्।

बुकिङ विधि

खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) मा आवेदन पत्र भर्नुहोस्।
प्रयोग मिति भन्दा एक महिना अगाडिदेखि आवेदन दिन सकिन्छ।
*नाबालिग मात्रले प्रयोग गर्ने हो भने, अभिभावक मार्फत आवेदन दिनुहुन अनुरोध छ।

- कम्युनिटि सलोन, **बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 9 बजेसम्म** प्रयोग गर्न सकिने छ।
- सैद्धान्तिक रूपमा डिसेम्बर 29 तारिखदेखि जनवरी 3 तारिखसम्म भने प्रयोग गर्न मिल्दैन।

* केही आवासमा उपयोग गर्न मिल्ने टाइम फरक पर्न सक्छ।

- साँचो लिनेदिने काम फ्रन्ट-डेस्क स्टाफले गर्नु हुनेछ। खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) खुल्ने बाहेकको टाइममा सेवा दिन नसकिने हुनाले, खुल्ने टाइम भित्रमा नै फ्रन्ट-डेस्क स्टाफसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- बुकिङ गरेको टाइम 30 मिनेट कट्दा पनि सम्पर्क नगरी खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय)मा साँचो लिन नआए, क्यान्सिल स्वरूपको व्यवहार गरिने छ।

- कम्युनिटि सलोनमा निःशुल्क Wi-Fi प्रयोग गर्न सकिने छ।

* केही आवासमा जडान गरिएको छैन।

- प्रयोग गरेपछि थन्कोमुन्को या सरसफाई गरी, आगो, बिजुली, धारा चेक गर्ने एवम् ढोका बन्द गर्नुहुन अनुरोध छ।

स्थानीय सामुदायिक गतिविधिको परिचय

Horie Jyutaku होरिए क्लब

गतिविधि गर्ने दिन: हरेक हप्ता शुक्रबार
टाइम: 10:00 ~ 12:00

यसपटक **Horie Jyutaku (एदोगावा-कु)**मा सञ्चालन भइरहेको **"होरिए क्लब"** नामक गतिविधिबारे परिचय दिइने छ।

होरिए क्लबका महानुभावहरू र प्रतिनिधि पात्र स्वरूप माचुनागा-सान (अघिल्लो लहरमा दायाँबाट दोस्रो)।
माचुनागा-सानले बर्थडे-जमघटहरूमा सबैजनालाई बोन्-ओदोरि नाच सिकाउने गर्नु भएको छ रे।

"होरिए क्लब" बारेमा

हरेक हप्ता शुक्रबार 10 बजेदेखि 12 बजेसम्म Horie Jyutaku को कम्युनिटि सलोन (भेला स्थल)मा जम्मा भएर विभिन्न गतिविधिहरू गर्ने गरिएको छ। ती प्रमुख गतिविधिहरूमा तास या खारुता-खेल, स्योगि-चेस, ओरिगामि-पेपर फोल्डिङ, हस्तकला, ग्राउण्ड गल्फ जस्ता मनपर्ने कुराको मज्जा लिनेहरू पर्दछन्। साथै महिनामा 2 पटक, वडाका कर्मचारीको नेतृत्वमा डिमेन्सिया रोकथाम व्यायाम गर्ने गरिएको र, त्यसका साथै महिनामा 1 पटक मेम्बरहरूको बर्थडे-जमघट आयोजना गर्ने गरिएको छ। बर्थडे-जमघटमा बर्थडे परेका महानुभावको जन्मथलो तथा होरिए क्षेत्रमा बसोबास गर्दाको वृत्तान्तहरूको इन्टरभ्यू बनाउने, मनपर्ने गीत गाउने गरिएको छ।

गतिविधिहरूका झलक

यस समाचार सङ्कलनको लागि गएको दिनमा, JKK स्माइल एसिस्टेन्टले विपद् रोकथाम कार्यक्रम गरिरहेको र त्यसदिन 15 जना महानुभावले सहभागीता जनाइरहनु भएको थियो। हरेक पटक सधैँको रेडियो व्यायाम सक्किएपछि, मेम्बरहरू बीचमा Horie Jyutaku नजिकमा घटेको ठगीको घटना या शङ्कास्पद व्यक्ति बारेको सूचना आदानप्रदान गरिएको थियो। त्यसपछि, "विपद् रोकथाम खारुता-खेल" या "विपद् रोकथाम सुगोरोकु-खेल" जस्ता खेल मार्फत मज्जा लिँदै विपद् रोकथाम सम्बन्धी ज्ञान आर्जन गर्नुका साथै, विपद् रोकथाम प्रतिकार्य सम्बन्धमा अझै राम्ररी सोच्न मौका मिल्ने कार्यक्रम रहेको थियो।

डिजास्टर इमर्जेन्सी म्यासेज डायलको अभ्यास

विपद् रोकथाम खारुता-खेल

विपद् रोकथाम सुगोरोकु-खेल

प्रतिनिधि पात्र स्वरूप माचुनागा-सान सँग केही कुरा सोधौँ!

◆ यो गतिविधि सुरु गर्नुको कारण के हो?

सन् 2023 अगष्टमा JKK स्माइल एसिस्टेन्टले Horie Jyutaku को कम्युनिटि सलोन (भेला स्थल)मा आयोजना गरेको "सुजुमिदोकोरो (सितल लिने ठाउँ)" भनिने कार्यक्रमबाट यी गतिविधिको सुरुवात भएको थियो। यो सामूहिक भेला सुरु गर्दा, उक्त समयमा 8 जना जति मात्र हुनुहुन्थ्यो अहिले करिब 20 जना मेम्बर मिलेर गतिविधि गर्ने गरिएको छ।

◆ यो गतिविधिमा लागेर राम्रो भएका कुराहरू?

हरेक हप्ता भेटघाट गरिराख्दा कसैमा सानो नै किन नहोस् केही परिवर्तन आएको छ भने, चाल पाउन सकिन्छ र डिमेन्सिया जस्ता रोग छ भने प्रारम्भिक अवस्थामा नै पत्ता लाग्ने कुरामा जोडिन पुग्छ। साथै, स्थानीय समावेशी सहायता केन्द्रका कर्मचारीद्वारा सञ्चालित अप्ठ्यारो पर्दा आफ्नो कुरा धक नमानी राख्न मिल्ने परामर्श कक्ष भइदिए खुसी भइन्थ्यो भने आवाज सुनिने गरेको छ। आउँदा दिनहरूमा पनि, यहाँ एकले अर्कालाई हेरविचार तथा मद्दत गर्दै स्फूर्तिका साथ जीवन बिताउनु हुनेछ भन्ने लागेको छ।

यस निगम यस्ता खालका सामुदायिक गतिविधि गरिराख्ने वातावरण बनाइराख्न तत्पर भएर लागि परेको छ।
तपाईंलाई पनि रुचि छ भने पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा सोधपुछ गर्नुहोला।

लिफ्ट उपयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

~ लिफ्ट जडित आवासमा बसोबास गर्नुहुने समस्तमा ~

उपयोग गर्दा निम्न कुराहरू पालना गर्नुहोस्।

(भित्र फस्ने, हात या औँला तानिने (च्याप्पिने) जस्ता दुर्घटना घट्ने वा लिफ्ट बिग्रने कारण बन्न जान्छ।)

- **ढोकामा हातले छुने, अडेस लाग्ने नगर्नुहोस्।**
  साथै, ढोकामा सामान ठोक्काउने, चेपुवामा पार्ने नगर्नुहोस्।
  * लामो डोरीजन्य सामान (जम्पिङ-रोप, मफलर, थैली आदिका तुनाहरू) ढोकामा च्याप्पिएकै अवस्थामा लिफ्ट चलेर, गम्भीर दुर्घटना निम्तिने खतरा हुने हुनाले विशेष ध्यान पुर्याउनुहोला।
- **ढोका पुरै खुलिसकेपछि मात्र, चढ्ने-झर्ने गर्नुहोस्। चलिरहेको बेलामा ढोकामा ठोक्कियो भने च्याप्पिने दुर्घटना घट्ने वा लिफ्ट बिग्रिने कारण बन्न सक्छ।**
  * बेबि-स्ट्रोलर या हाते-ट्रलीहरू उपयोग गर्नुपर्दा विशेष रूपमा ध्यान पुर्याउनुहोस्।
- **बालबालिकाले उपयोग गर्दाको समयमा अभिभावक सँगै रहनुहोस्।**
- **भित्र उफ्रिने चल्ने कार्य नगर्नुहोस्।**
- **थिच्ने बटनलाई जतनका साथ थिच्ने गर्नुहोस्।**
- **ढोका सर्ने तल्लो खाँचमा फोहर या साना वस्तुहरू नझरोस् भनेर ध्यान पुर्याउनुहोस्।**

बिद्युतीय गाडी (EV) चार्जिङ उपकरणको जडान लक्षित वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षण बारेमा

यस निगमले बिद्युतीय गाडी प्रसार तथा प्रवर्धनका निमित्त, सार्वजनिक आवासमा बिद्युतीय गाडीको चार्जिङ उपकरणलाई क्रमबद्ध तवरले जडान गर्दै आएको छ।
आउँदा दिनमा अझै चार्जिङ उपकरणको जडानलाई अगाडि बढाउँदै, सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्ने यहाँहरूको आवश्यकता सही रूपमा बुझ्नका लागि, वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षण गरिराखिएको छ। प्रश्नावली सर्वेक्षणको नतिजा सम्बन्धमा, आर्थिक वर्ष 2026 पश्चात् जडान गरिने आवास छनौटको सन्दर्भ सामाग्री स्वरूप लिइनेछ।
कृपया प्रश्नावली सर्वेक्षणमा सहयोग गरिदिनु हुन विनम्र अनुरोध छ।

प्रश्नावली सर्वेक्षण सञ्चालन विधि

दायाँ 2D कोडबाट निगमको वेबसाइटबाट वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षणमा एक्सेस गरी, प्रश्नावली सर्वेक्षणको उत्तर दिनुहोस्।

प्रश्नावली सर्वेक्षणको दायरामा पर्ने व्यक्ति

सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्नु हुने सबैजना

प्रश्नावली सर्वेक्षण सञ्चालन अवधि

सन् 2025 फेब्रुअरी 3 तारिख (सोम)देखि सन् 2025 मार्च 3 तारिख (सोम)सम्म

माथि उल्लिखित विषयवस्तुको सोधपुछ ठेगाना

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

बसोबास स्थल बदलेर सार्वजनिक आवासमा जाने सोच्नु भएका महानुभावहरू समक्ष

सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्नुहुने महानुभावले बसोबास स्थल बदलेर, सार्वजनिक आवासमा नै जान चाहेको खण्डमा, प्राथमिकताका पाउने निम्न आवेदन/ प्रणाली छन्।

01

लिफ्ट नभएको आवासमा, त्यही आवासको तल्लो तल्लामा बसोबास स्थल बदल्ने

तल्ला परिवर्तन निमित्तको आवेदन

दायरामा पर्नुहुने महानुभाव

मूल सम्झौतावाला अथवा उहाँसँगको सह-बसोबासी तल मध्ये कुनै एक घरपरिवारमा पर्नुहुन्छ भने

- शारीरिक अपाङ्गता भएकाको हाते पुस्तिका प्राप्त गरेको (दृष्टिजन्य अपाङ्गता भएका व्यक्ति बाहेक)
- आइनो-तेच्यो भनिने बौद्धिक अपाङ्गता भएकाको हाते पुस्तिका प्राप्त गरेको
- युद्ध सर्जित बिरामी हाते पुस्तिका प्राप्त गरेको
- हिँडडुल गर्न समस्या भएको व्यक्ति
- गर्भवती अवस्था भएको
- स्योउ गाकुसेइ (प्राथमिक तहका विद्यार्थी) वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिका भएको

बसोबास स्थल बदलिए पछिको कोठा

- हाल बसोबास रहेको आवासको 1 तल्ला अथवा 2 तल्लाको कोठा

आवेदन विधि

① आवेदन कागजातहरू खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय)बाट प्राप्त गर्न सकिने छ। आवेदन कागजातलाई डाँक गरेर पठाउन चाहेमा "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

② आवेदन कागजातमा बसोबास स्थल बदलेर जान चाहेको भवन या तल्लाहरू भरेर, संलग्न कागजात सँगसँगै कार्यक्षेत्र अन्तर्गतको काउण्टर केन्द्र अथवा खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय)मा पेस गर्नुहोस्। सहजकर्ताको भूमिका खेलिदिन मिल्ने कोठा आउने वित्तिकै सम्पर्क गरिने छ।

आवेदन/ सोधपुछ ठेगाना

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

02 लामो अवधि बसोबास गर्ने जेष्ठ नागरिक लक्षित बसोबास स्थल बदली प्रणाली

(उही आवास/ अन्य आवासतर्फ बसोबास स्थल बदली)

दायरामा पर्नुहुने महानुभाव

तलका सबैमा मेल खाने घरपरिवार

- **सार्वजनिक आवासको एउटै कोठामा 25 वर्ष वा सो भन्दा बढि बसोबास गरेको**
- **आवेदन दिँदाको समयविन्दुमा मूल सम्झौतावाला अथवा मुख्य जीविकोपार्जन निर्वाहकर्ताको उमेर 70 वर्ष वा सो भन्दा बढि**

बसोबास स्थल बदलिए पछिको कोठा

- **आवेदन दिँदाको समयविन्दुमा हाल बसोबास रहेको कोठाको भाडा भन्दा कमको कोठा**
  * नवनिर्मित भवन लगायतका केही आवास बाहेक।

आवेदन विधिहरू

तलको सोधपुछ ठेगानामा सम्पर्क गर्नुहोस्। बसोबास स्थल बदलेर जान चाहेको कोठा या रूम लेआउट इत्यादि अग्रिम रूपमा यस निगममा दर्ता गरिराख्नु पर्छ। सहजकर्ताको भूमिका खेलिदिन मिल्ने कोठा आउने वित्तिकै सम्पर्क गरिने छ।
पुनश्चः आम्दानीको प्रमाण स्वरूपको कागजात पेस गर्नु पर्दैन।

आवेदन/ सोधपुछ ठेगाना

जेष्ठ नागरिक बसोबास स्थल बदली परामर्श फोन 03 - 6812 - 1351
(खुल्ने समय: 9:30 ~ 18:00 निर्धारित बिदा: आइतबार/ सार्वजनिक छुट्टीका दिन)

* जुनसुकै आवेदन/ प्रणाली होस् आवेदन दिँदाको समयविन्दु एवम् बसोबास स्थल बदलेर जाने कोठाको घरभाडा सम्झौताको समयविन्दुमा, कोठाभाडको बक्यौता बाँकी रहेका घरपरिवारले आवेदन दिन पाउँदैनन्।

आवासको आवरण परिवर्तन बारेमा

आवास भित्र नवीनीकरण गर्ने जस्ता आवरण परिवर्तन गर्नुपर्दा, आवासको सुरक्षार्थ अग्रिम रूपमा यस निगममा आवेदन दिई अनुमोदन प्राप्त गर्नुपर्ने आवश्यकता रहन्छ।

अनुमोदन प्राप्त गर्नुपर्ने आवरण परिवर्तनहरू (एक दृष्टान्त)

प्यासेज या लिभिङ रूमहरूमा समाले-बार या एक्स्ट्रा साधन जडान गर्न चाहेको। *

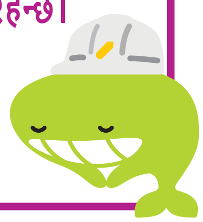
* जेष्ठ नागरिक या शारीरिक रूपमा अशक्त महानुभावको हकमा, भिन्दै आवेदन मार्फत निगमको खर्चमा समाले-बार जडान आदि गर्न मिल्ने हुनसक्छ।

मूल ढोकामा डबल लक राख्न चाहेको। (एक्स्ट्रा-लक फिट गर्न चाहेको।)

डिस वासर राख्न चाहेको।

"आवासको आवरण परिवर्तन आदि निमित्तको अनुमोदन आवेदन" पेस गर्नुपर्ने आवश्यकता रहन्छ।

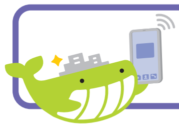
★ आफ्नै खर्चमा जडान-कार्य गर्नु पर्नेछ।
★ विषयवस्तु अनुसार अनुमोदन नहुन पनि सक्छ। (ठाउँ विस्तार गर्ने वा डिजाइन बदल्ने/ साझा ठाउँको आवरण परिवर्तन गर्ने कार्य भने अनुमोदन हुँदैनन्।)
★ सिद्धान्ततः कोठा छोड्दा पहिलेकै अवस्थामा पुनर्स्थापना गरिदिनु पर्ने हुन्छ।



संलग्न कागजात	• कोठाको फ्लोर लेआउट नक्साहरू (आवरण परिवर्तन गर्ने ठाउँ थाहा हुने नक्सा। हातले कोरेको भएपनि चल्छ।) • जडान गर्ने प्रडक्टको क्याटलगहरू (फोटो भए पुग्छ।) • अन्य कागजात आवश्यक पर्ने हुनसक्छ।
प्रक्रिया अपनाउने ठाउँ	• खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) अथवा कार्यक्षेत्र अन्तर्गतको काउण्टर अफिस

आवेदन दिनु नपर्ने आवरण परिवर्तनहरू (एक दृष्टान्त)

शीर्षक	लागु
कङ्क्रिट प्लग (भित्ताहरूमा ड्रिल गरेर प्वाल पारी स्क्रु-कीला छिराउँदा प्रयोग हुने चिज)	• फर्निचरजन्य वस्तुहरू फिक्स गर्नुपर्दा • प्वाल (व्यास 9mm र गहिराइ 2.5cm सम्म) * इलेक्ट्रिक सुइच/ प्लग घुसाउने कन्सेन्ट/ करेन्ट-ब्रेकर नजिकै जडान गर्न पाइँदैन।
एयर-कन्डिशनर आदिको जडान	• एयर-कन्डिशनरको बाहिरी सेट राख्ने ठाउँ भएर, ड्रेनको पानी सफा गर्ने उपकरण जडान गरिएको छ भने • झ्यालमा प्यानल राखेर हावा आउजाउ गर्ने भेन्ट जडान गरी, एयर-कन्डिशनरको बाहिरी सेटलाई बरन्डामा जडान गर्ने हो भने • साझा प्यासेज तर्फ फर्किएको कोठामा एयर-कन्डिशनर निमित्तको स्लीभ/ प्लग घुसाउने कन्सेन्ट छ भने * विस्तृतमा यस निगमको वेबसाइट हेर्नुहोस्। सार्वजनिक आवासमा एयर-कन्डिशनर जडान गर्ने विचारमा रहनु भएका समस्तमा



आवरण परिवर्तन गर्नुपर्दा, JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)मा परामर्श गर्नुहोस्।
सोधपुछको लागि, पृष्ट 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर ①

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お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

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お部屋の紹介をする登録制度です。

対象

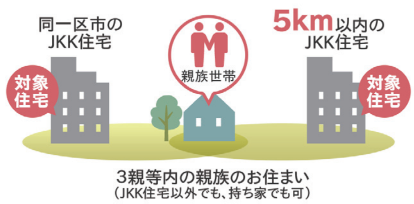
「親族条件」及び「世帯条件」の両方を満たすお客様

- 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



詳しくはホームページへ

結婚予定者 優先申込制度

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

詳しくはホームページへ

［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）

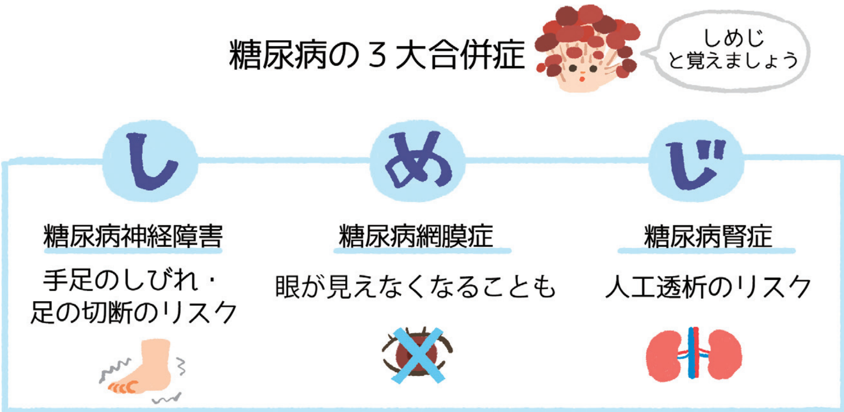
ひとと、くらしをあったかく。 JKK東京

अलिकति डरलाग्दो डायबेटिजको स्वास्थ्य जटिलता सम्बन्धी कुरा

डायबेटिज भनेको, रगत भित्र ग्लुकोज धेरै बढेर रगतमा चिनीको मात्रा धेरै देखिने रोग हो। डायबेटिज बढ्दै गयो भने विभिन्न स्वास्थ्य जटिलताहरू उत्पन्न हुँदै जाने हुन्छ।
यहाँ प्रतिनिधिमूलक 3 ओटा स्वास्थ्य जटिलता, "डायबेटिक न्युरोप्याथि" "डायबेटिक रेटिनोप्याथि" "डायबेटिक नेफ्रोप्याथि" बारेमा वर्णन गर्दछौँ।

टोकियो महानगरीय ओवचुका अस्पताल
डायबेटिज/ इन्डोक्राइन तथा
मेटाबोलिज्म विभाग
विभाग प्रमुख: नाकामुरा योसिको

डायबेटिज रोकथाम बारेमा यता



<डायबेटिक न्युरोप्याथि>

यी सबैभन्दा धेरै देखिने स्वास्थ्य जटिलता मध्येमा पर्छन् र प्रारम्भिक चरण देखि नै देखिन सुरु हुन्छ। स्नायुमा चोट परेर केही भाग लाटो हुने या दुखाइ महसुस हुने हुन्छ। बढ्दै गयो भने त्यस ठाउँमा पुरै लाटो हुने, चोटपटक लाग्दा या पोल्दा समेत थाहा नहुने भएकोले ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।

<डायबेटिक रेटिनोप्याथि>

आँखाको कुनामा हुने रेटिनाको रक्तनलीमा घाउ आउने रोग हो। प्रारम्भिक चरणमा धेरैजसो लक्षण नदेखिन नि सक्छ, तर बढ्दै गयो भने दृष्टि शक्ति गुमाउने पनि हुनसक्छ। डायबेटिज भनेर निदान भयो भने, वर्षमा कम्तीमा 1 पटक नियमित रूपमा नेत्र चिकित्सा विभागमा परीक्षण गराऔँ।

<डायबेटिक नेफ्रोप्याथि>

हाइ ब्लड सुगरले निरन्तरता पायो भने मिर्गौलाको काम गराई नराम्रो हुनसक्छ। धेरैजसो प्राथमिक चरणमा लक्षण देखिँदैन तर, बढ्दै गएपछि एकैचोटि डायलेसिस आवश्यक पर्ने पनि हुनसक्छ। नियमित रूपमा रगत तथा पिसाब परीक्षण गरेर, मिर्गौलाको अवस्था चेक गराउने गरौँ।

डायबेटिज भनेको प्रारम्भिक चरणमा खासै लक्षण देखानपर्ने रोग हो। स्वास्थ्य जटिलता रोकथामका निमित्त भनेपनि, डायबेटिजबारे बुझेर, उचित केयर गर्नुपर्ने कुरा महत्त्वपूर्ण रहन्छ। डायबेटिज भयो भनेर हतास नभई, पहिला "जान्ने" कुराबाट सुरुवात गरिरहेर्नु होस्।

地方独立行政法人
東京都立病院機構

टोकियो मेट्रोपोलिटन हस्पिटल अर्गनाइजेसनले आफ्नो आधिकारिक LINE अकाउन्टमा स्वस्थ रहन उपयोगी हुने स्तम्भ लेखेर राखे या महानगरिय हस्पिटलहरूको जानकारीहरू सम्प्रेषण गर्ने गरिरहेको!

Add as friend गर्नका लागि यता

JKK टोकियो तथा टोकियो मेट्रोपोलिटन हस्पिटल अर्गनाइजेसन बीचमा, यहाँ बसोबास गर्नुहुने महानुभावहरूको मानसिक तथा शारीरिक स्वस्थ जीवन बरकरार राख्नका निमित्त सहयोग एवम् स्थानीय समुदायलाई क्रियाशील राख्ने उद्देश्य लिएर समावेशीमूलक साझेदारी सम्झौता भएको छ।

साझा ठाउँमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोक्नमा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौँ

~ 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 "Calmest 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 गरिराख्नु भएका महानुभावले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि मात्र नभएर, संयुक्त आवासमा बस्ने सबैले एक-आपसको ख्याल गरी, बल्कोनी सहितका साझा ठाउँमा धूम्रपान नगर्नुहुन हार्दिक अनुरोध छ।

कोगानेइ होन्माचि आन्सिन सुमाइ प्रोजेक्ट

यस निगमले, Koganei Hon-cho Jyutaku (कोगानेइ-सि)को आवास-क्षेत्र पुनर्स्थापना परियोजनालाई "कोगानेइ होन्माचि आन्सिन सुमाइ प्रोजेक्ट" नामाकरण गरेर, यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू जति वर्ष उमेरको भएपनि आफू बसिरहेको ठाउँमा आफ्नो सोच अनुसारको जीवन निर्वाह गरिराख्न मिल्ने, सुरक्षित बास तथा सेवा प्रदान गर्नेछ।

"JKK Senior Jyutaku" पदार्पण

वृद्ध भएपनि आत्मनिर्भर भएर दैनिक जीविकालाई निरन्तरता दिन सक्ने गरी ब्यारियर-फ्री या आकस्मिक रिपोर्टिङ डिभाइसको व्यवस्था गरिएको छ।

यस प्रोजेक्टको विस्तृत विवरणको लागि यता

बसोबास गर्दाको ढुसी प्रतिकार्य!

निम्न 4 सर्त मिल्यो भने ढुसी झाङ्गिने गर्छ। लिभिङ रूमहरू भित्रको ढुसीलाई त्यतिकै छोड्यो भने, भवन संरचनालाई जीर्ण पार्ने मात्र नभएर, स्वास्थ्यमा समेत दुष्प्रभाव पार्ने सम्भावना रहन्छ। आरामदायी जीविका चलाउनका निमित्त, तुरुन्त गर्न सकिने ढुसी प्रतिकार्य गरौँ।

आद्रता (पानीको मात्रा)

ढुसी र पानीको राम्रो सम्बन्ध हुन्छ। करिब 60% भन्दा बढि भएदेखि सक्रिय रूपमा चलायमान हुन्छ र करिब 80% भन्दा बढि भयो भने एकैचोटि झाङ्गिन पुग्छ

तापक्रम

हावाको उच्च तापक्रम मन पराउँछ र, 15 ~ 30℃ को तापक्रम (25 ~ 28℃ मा अधिकतम सक्रिय बन्छ।)

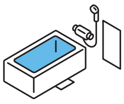
खुराक तत्त्व

खाद्यवस्तुको बाँकी टुक्राटाक्री या लुगाफाटो, काठ, कसिङ्गर, मैला, सुल्सुले कीरा जस्ता घरमा हुने सबैखालका वस्तुलाई आहारा बनाउँछ।

अक्सिजन

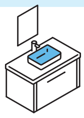
ढुसी पनि जीव भएकोले अक्सिजन आवश्यक पर्छ।

बाथरूम



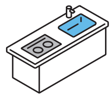
- तातोपानीमा छिरेर निक्लेपछि, ढुसीको खुराको स्रोत स्वरूपको साबुनको टुक्राटाक्री या मयल सफा गर्नुपर्छ। सावरको चिसो पानीले स्वाट्ट पखालेर कोठाको तापक्रम घटाएमा प्रभावकारी हुन्छ।
- अन्तिममा तौलियाले पानीको मात्रा पुछ्ने र हावा पास हुन दिने।

हातमुख धुने ठाउँ



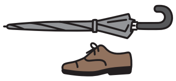
- भिजेको ठाउँ बेलाबेलामा पुछ्ने र हावा पास हुन दिने गरौँ।
- हातमुख धुने बेसिनको तलको ढोका या घर्रालाई समय-समयमा खोलेर हावा पास हुन दिने गरौँ।
- बाथरूम म्याट पनि ओसिलो भएको छ भने भुइँमै नछोड्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

किचेन



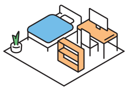
- पानीको बाफ उत्पन्न हुने ठाउँ भएकोले, कुकिङ गरिरहँदा या भाँडाकुँडा पखाल्दाको समयमा समेत भन्टिलेशन फ्यान चलाउनु पर्छ।
- किचेन क्याबिनेटको कुनाकाप्चा जस्ता अक्सर सफा नगरिराख्ने ठाउँमा सफाई गर्दा ध्यान दिएर गर्ने गरौँ।

मूल ढोका



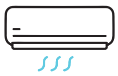
- बाहिरबाट घर भित्र छिर्दा धुलोमैलो झारेर, दिनभरी लगाएको जुत्ता या पानीले भिजेको छातालाई एक रात मूल ढोका आसपासमा नै राखेर ओभाएपछि मात्र भित्र ल्याउने।
- बेकिङ सोडालाई सानो बाकस या कपमा हालेर सुजन्याकमा राख्यो भने बेकिङ सोडाले ओस तथा गन्ध हटाउने काम गर्छ।

बैठक कोठा/ सुत्ने कोठा



- दराज या सोफा जस्ता फर्निचर भित्तामा जोडिएको छ भने पछाडिपट्टि ढुसी पलाउन सजिलो हुने भएकोले, 5 सेन्टिमिटर जति छोडेर राखेको हुनुपर्छ।
- सधैँ लुगाफाटो राख्ने ठाउँमा हावा ओहोरदोहोर हुनदिने कुरालाई सुनिश्चित गरौँ।
- ओसिइरे-दराजमा सुनोको नामक प्यालेट राखेर ओसिलो हावा त्यहीँ रुमलिन नदिऔँ।

एयर-कन्डिशनर/ झ्याल



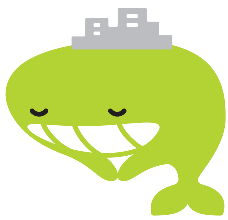
- एलर्जी हुने खालको शरीर छ भने, दम आदिको लक्षण देखापर्ने कारण पनि बन्न सक्ने भएकोले, नियमित रूपमा फिल्टरको सफाई गर्ने कार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- विशेषगरी जाडो महिनामा झ्यालमा बाफ जम्ने हुँदा त्यत्तिकै छोड्यो भने ढुसी पलाउने कारण बन्न जान्छ। सरसफाइ या हावा पास गराउने, पर्दा धुने काम नियमित रूपमा गर्ने गरौँ।

"भर्पाईको सूचना" वार्षिक रूपमा जारी गर्दै आइएकोमा अब बन्द गरिनेछ

अहिलेसम्म सार्वजनिक आवासको घरभाडाहरूलाई बैङ्क ट्रान्सफर गरेर भुक्तानी गरिराख्नु भएका ग्राहकप्रति हरेक वर्ष अप्रिल तिर जारी गर्ने गरिएको "भर्पाईको सूचना" (भित्री टाँसिने ढाँचाको पोस्टकार्ड) बारेमा, पेपर-लेस गर्ने कार्यलाई प्रवर्धन गर्नका निमित्त, अर्को पटक सन् 2025 को हिस्सा जारी गरेबाट एकैपटक प्रेषण गर्ने कार्य बन्द गरिनेछ।

आउँदा दिनमा विशेष रूपमा जारी गरिपाउँ भन्ने ग्राहकले, भर्पाईको सूचना आवश्यक पर्ने समय आएपछि ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)मा जारी गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस्।

* ग्राहकवर्गको सम्झौताको अवस्था, भुक्तानी विधिहरू अनुसार जारी गर्न नमिल्ने हुनसक्छ। कृपया अग्रिम रूपमा बुझिदिनुहोला।



टोकियो महानगर विपद् रोकथाम तथा वास्तुकलापूर्ण शहर निर्माण केन्द्रबाट आएको सूचना

ढुक्क बसोबास प्रणाली सम्बन्धी जानकारी

बसोबास गरेर भिजिसकेको आवास, बसोबासलाई निरन्तरता दिन चाहेको क्षेत्रमा ढुक्कसँग जीविका चलाउन मिल्ने गरी सहयोग!

डिपोजिट रकमको टाइप

बसोबास स्थलमा नै "हेरविचार" गरी दिइनेछ। वर्षै पिच्छे नवीकरण गर्नुपर्ने।

अग्रिम रूपमा एक निश्चित रकम डिपोजिट गरेर, मृत्यु भएको समयमा काजकिरिया/ बाँकी घरायसी सामानको थन्कोमुन्को लगाइदिने सेवा प्रदान गरिनेछ। सम्झौता अवधि 5 वर्षको हुनेछ र नवीकरण पनि गर्न मिल्नेछ।

A रेखदेख सेवा
- उपयोग शुल्क 49,100 येन/ वर्ष
- कार्यालय सेवा शुल्क 6,600 येन/ वर्ष
- आरामबिराम के छ हेरिदिने, आकस्मिक समयमा परिचालित हुने

B काजकिरिया गरिदिने
- डिपोजिट रकम 297,000 येन
- कार्यालय सेवा शुल्क 55,000 येन/ 5 वर्ष
- शव ओसार्ने, शव दाह गर्ने, अस्तु हस्तान्तरण गर्ने आदि

C बाँकी घरायसी सामानको थन्कोमुन्को
- डिपोजिट रकम 154,000 ~ 616,000 येन
- कार्यालय सेवा शुल्क 55,000 येन/ 5 वर्ष
- फर्निचर/ घरेलु विद्युतीय उपकरण/ अन्य समानलाई थन्कोमुन्को

B र C दुवै सम्झौता गरेको खण्डमा समेत, कार्यालय सेवा शुल्क 55,000 येन लाग्नेछ।

* A B C का सेवाहरू एकल वा जोडा मिलाएर उपयोग गर्न सकिनेछ।
* C को बाँकी घरायसी सामानको थन्कोमुन्को निमित्तको डिपोजिट रकम, बसोबास रहेको निवासको क्षेत्रफल अनुसार फरक पर्नेछ।

मासिक भुक्तानी टाइप

मासिक भुक्तानी गरेमा, मृत्यु भएको बखतमा काजकिरिया/ बाँकी घरायसी सामानको थन्कोमुन्को लगाइदिने सेवा प्रदान गरिनेछ।

B र C को सेट बनाइएको सम्झौता हो

B काजकिरिया गरिदिने — शव ओसार्ने, शव दाह गर्ने, अस्तु हस्तान्तरण गर्ने आदि

\+

C बाँकी घरायसी सामानको थन्कोमुन्को — फर्निचर/ घरेलु विद्युतीय उपकरण/ अन्य समानलाई थन्कोमुन्को

निवासको क्षेत्रफल: 20㎡ भन्दा कम	उपयोग शुल्क 4,000 येन/ महिना	कार्यालय सेवा शुल्क 11,000 येन/ वर्ष
निवासको क्षेत्रफल: 20㎡ देखि 50㎡ भन्दा कम	उपयोग शुल्क 5,000 येन/ महिना	कार्यालय सेवा शुल्क 11,000 येन/ वर्ष

(निवासको क्षेत्रफल 50㎡ भन्दा माथिको लागि योजना उपलब्ध छैन। डिपोजिट रकमको टाइप उपयोग गर्नुहोस्।)

* निम्न ① ~ ③ का सबै आवश्यक सर्त पुरा गर्नु भएका महानुभाव दायरामा पर्नु हुनेछ
  ①सम्झौता गर्दाको समयविन्दुमा 79 वर्ष उमेर वा सोभन्दा कमका महानुभाव
  ②टोकियो महानगर भित्र (टापुहरू बाहेक)का भाडाका आवास (छुट्टै एकल घरका आवास बाहेक)मा बसोबास गरिरहेका वा आउँदा दिनमा बसोबास गर्नुहुने महानुभाव
  ③स्वास्थ्य अवस्थाहरू सम्बन्धी "सूचित गर्नुपर्ने बुँदा" मा पर्नु भएका महानुभाव

*माथि उल्लिखित सबै उपभोग कर सहितका शुल्क हुन्।

चाहना राख्ने महानुभावको लागि विस्तृत पम्प्लेट पठाउने छौँ। कृपया कुनै धक नमानी फोन गर्नुहोला।

सोधपुछ ठेगाना टोकियो महानगर विपद् रोकथाम तथा वास्तुकलापूर्ण शहर निर्माण केन्द्र
☎ 03-5989-1784

घरभाडाहरूको भुक्तानीका लागि सुविधाजनक बैङ्क ट्रान्सफर सेवा उपयोग गर्नुहोस्

बैङ्क ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

①फाराम भर्ने	②बैङ्कमा पेस	③बैङ्कबाट सूचना प्राप्त	④बैङ्क ट्रान्सफर सुरु
		* 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 निम्नलिखित "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा

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

←2D कोड स्क्यान गर्यो भने बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी वेब-पेज खुल्छ।

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

JKK टोकियोको वेबसाइटमा "फोन लाग्न गाह्रो पर्ने टाइम बारेमा" पोस्ट गर्ने गरिएको छ।

व्यस्त हुने पूर्वानुमान

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

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

② रिफर्मको आवेदन, सोधपुछ

पानी चुहिने आदि भएर आकस्मिक रिफर्म गर्नुपरे, दुर्घटना वा आगलागी, बसोबास गर्नेको आरामबिराम सम्बन्धी आकस्मिक सम्पर्क गर्दा **24 सै घण्टा 365 दिनै सेवा प्रदान**

- 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।
- जुनसुकै फोन नम्बरबाट पनि कल शुल्क लाग्छ।
- सोमवार एवम् बिदाको भोलिपल्ट बिहान 9 बजेदेखि 10 बजेसम्म भने टेलिफोन लाइन व्यस्त भएर सम्पर्क गर्न कठिन हुन सक्छ। हतार नभएका महानुभावले अन्य टाइममा सम्पर्क गर्नुहोला।
- "बासिन्दा कोड (क्योज्यू-स्या कोदो)" बताउनु भयो भने, सोधपुछमा लाग्ने समय छोट्याउन सकिन्छ।

विभिन्न जानकारी या प्रक्रिया/ रिफर्महरू सम्बन्धमा 'प्राय सोधिने प्रश्नहरू'का लागि यता ▶

बल्कोनी लगायतका साझा ठाउँमा धूम्रपान गर्ने काम नगर्नुहोला।

सबैजनाको स्वास्थ्यका निमित्त, चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोकथाममा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।