



JoyLiV PDF版



ひとと、くらしをあったかく。

【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

◆ 防災コミュニティ活動	2・3	◆ ブロック! 特殊詐欺	8
◆ フロントスタッフの業務について	4	◆ こどもたちの未来を守るために	8
◆ [障がいのある方対象] 駐車場使用料の減額制度について	4	◆ 住宅用消火器の取扱いについて	9
◆ インターネットについて	5	◆ 暮らしの音に気配りを	9
◆ 緊急時の安否確認について	6	◆ 水漏れ事故に注意しましょう	10
◆ 長期不在時のお願い	6	◆ 損害保険への加入を検討しましょう	10
◆ 見守りサービスのご紹介	7	◆ 退去時に自転車やバイクを放置しないでください	11

フレイル予防!

研究から分かった食を楽しむためのキーワード



東京大学高齢社会総合研究機構と東京ガス株式会社が共同研究した“フレイル予防を楽しむための「い・い・あ・す・だ」”

TOKYO GAS

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ことにつながります。

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

毎日を健やかで幸せに過ごすためにも、フレイル予防は重要です。
今回は、フレイル予防のための食を楽しむ秘訣「い・い・あ・す・だ」を紹介します。

- い ただきますと言う** → 食事の始まりに「いただきます」と言うことで、食への感謝や意識が高まり、食事の時間を楽しめます。買物や料理、片付けまでの一連を楽しみましょう。
- い ろどりを整える** → 食卓に多彩な色を取り入れることで視覚的に楽しめ、栄養バランスも整いやすくなります。食器や盛り付けの工夫も効果的です。
- あ たらしい食に挑戦する** → 新しい食材や商品、外食を試すことで好奇心を刺激します。よく噛むこと、噛みごたえのある食材を試してみることは、お口のフレイル予防にもつながります。
- す きなものを食べる** → 好きな食べ物を意識して取り入れることで食欲が増し、食事がより楽しくなります。調理の工夫も大切です。
- だ れかと食べる** → 家族や友人と食べる機会が少ない場合でも、ラジオやテレビを活用し、人の声を聞きながら食べるのも有効です。

食を楽しむことで食習慣が自然に改善され、健康維持に役立つ好循環が生まれます。
フレイル予防の第一歩として、ぜひ楽しむことを意識してみてください。

防災コミュニティ活動のご紹介

コーシャハイム久我山

「防災教室」を開催しました



コーシャハイム久我山（世田谷区）の皆さんに、防災会の活動についてお話を伺いました。

防災会の活動について教えてください

公社主催の自衛消防訓練に参加した防災意識の高いメンバーを中心に、令和5年9月に防災会を立ち上げました。初年度は、公社や世田谷区の助成金を活用し、防災資機材の整備に取り組みました。現在は、月に1回、役員による定例会を実施しています。災害用資機材の管理は防災活動の重要な一環であり、今後も点検管理を継続し、必要な物資の整備を進めていきたいと考えています。



コーシャハイム久我山防災会 会長の柿崎さん(右から2番目)と今回防災教室に参加した防災会役員の皆さん

なぜ「防災教室」を開催しようと思ったのですか？

防災資機材は持っているだけではなく、実際にどのように使うかが重要です。防災会メンバーに限らず、住民の皆さんにも資機材の使い方を知ってもらい、一人ひとりが防災意識を持てるようにするため、世田谷区の協力のもと、令和7年1月11日に「防災教室」を開催しました。

「防災教室」では、地震体験車の体験をはじめ、発電機やマンホールトイレの使い方の講習、在宅避難に関する講座を実施しました。当日は寒い中、ご高齢の方やお子さん連れのご夫婦など、40名近くの方が参加してくれました。

災害発生時にどのように行動すべきか事前に確認することの大切さを改めて感じるとともに、防災用品だけでなく、日常的に使用する日用品など「自分にとっての必需品」を宅内備蓄し、ローリングストックしていくことの重要性を再認識しました。



地震体験車の体験



発電機の使い方講習



マンホールトイレの使い方講習

今後の活動についてお聞かせください

今回開催した「防災教室」のような住民参加型イベントは、当会にとって初めての試みでした。今後は、防災会と公社が連携し、消防訓練など住民の皆さんが参加できるイベントを開催していきたいと考えています。

また、新たにご入居される方々にも、防災会の活動を積極的に周知し、当会に少しでも興味を持っていただけるよう取り組んでいきます。



防災コミュニティ活動を応援します



当社では、一定の条件を満たした公社住宅の自主防災組織に対して、防災資機材提供等の支援を行っています。

支援をまだ受けられていない団体の皆さまのご申請をお待ちしております。

また、自主防災組織がない住宅の立上げ支援も引き続き実施いたします。ぜひお問い合わせください。

支援の内容

1 自主防災組織の立上げ支援

- 自主防災組織のない住宅に対して、立上げに関する相談や情報提供などの支援を行います。

2 防災セットの提供

- 住宅の管理戸数に応じて防災セットを提供します。

3 防災資機材の購入費用助成

- ヘルメットや救急セットなど防災資機材の購入に係る費用を助成します。

4 AED導入に係る費用及び救命講習受講費用の助成

- AED 購入・リース・レンタル費用等を助成します。 ※AED…自動体外式除細動器
- 普通救命講習及び上級救命講習の受講費用を助成します。

5 防災資機材の保管場所提供

※すでに上記 2 ～ 4 の助成を受けられた団体におきましては、当該支援部分は対象外です。



自主防災組織の条件

1 お住まいの皆さまの過半数の世帯により構成され、自治体や防災関連の公的機関等への登録等を行い、自主防災活動を実施している団体

2 当社が上記と同等の組織であると判断した団体

支援には条件があります。詳細は12ページ「JKK東京 お客様センター」の電話番号①までご連絡ください。



フロントスタッフの業務について

公社住宅では、原則として各住宅に配置しているフロントスタッフ（住宅管理員）が、お住まいの方の対応や建物の巡回点検などを行っています。

フロントスタッフの主な業務内容

■ 問い合わせ・相談対応

- ・ お住まいの方からのお問い合わせやご相談への対応
- ・ お住まいの方からの各種届出・申請等の受付
- ・ 来訪者からのお問い合わせへの対応

■ 住宅内の巡回点検

- ・ 建物内の巡回点検
- ・ 敷地共用部の巡回点検

■ 各種管理業務

- ・ コミュニティサロン（集会所）の利用申込みの受付
- ・ 各種ご案内等の各戸配布や掲示板へのポスター掲示

■ 有料駐車場に関する手続き

- ・ 有料駐車場のご契約・ご解約の受付
- ・ ご契約者様からの各種届出・申請等の受付

■ その他

- ・ 安否確認通報への対応
- ・ 火災発生時における各種通報

障がいのある方を対象とした 駐車場使用料の減額制度について

当社では、公社住宅の有料駐車場賃借人又は同居者の方が、対象となる障がいの程度に該当し、世帯の所得月額が一定水準以下の場合、日常生活を支援するため、駐車場月額使用料を10%減額する制度を令和5年12月より導入しております。

詳しくは、管理事務所に申請のご案内書類を用意しておりますので、ご確認いただき、申請書類は管理事務所にご提出ください。



制度の詳細は
ホームページをご確認ください





インターネットについて



インターネットサービスのご利用にあたっては、お客さまからインターネットサービス通信事業者（以下、通信事業者）にお問い合わせください。

インターネット回線開通の流れについては、当社ホームページをご参照ください。



インターネット回線開通について

<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/internet.html>



よくあるご質問

Q. インターネットを通信事業者に申し込んだところ、住宅の管理会社の許可を得るように言われたが、確認したい。

A. インターネット導入に関しては工事方法や手続き方法が決められております。お客様は通信事業者へ申し込みのみ行ってください。その後の調査・導入可否の判断・手続き・鍵の手配は、通信事業者からの連絡を受け、当社と通信事業者で調整いたします。

ご注意

- 通信事業者とのご契約、工事費、使用料等はお客さまのご負担になります。
- 接続障害が発生した場合を含め、当社は一切の責任を負いかねます。
- 各物件の利用状況等により、開設に時間がかかる場合や、回線が増設できない場合がございますので、事前に各通信事業者へご確認ください。
- 建物共用部や内装工事の必要ない無線によるインターネットのご使用については、サービス提供者に直接お問い合わせください。
- 点検、故障、事故等により共用部の電源の供給が停止された場合は一部のインターネットサービスがご利用できなくなります。



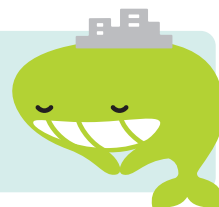
緊急時の安否確認について

住宅内で、最近姿を見ない、連絡が取れない、新聞や郵便物が溜まっている、電気が付けっぱなし等、安否の確認が必要と思われる場合は、JKK東京 お客さまセンターへご連絡ください。

状況等を調査のうえ、必要と判断した場合は、警察立会いのもとで居室内へ立入る等の対応を行います。

公社では、お住まいの方の安否にかかる確認の要請に、より迅速かつ的確に行動するため、対応マニュアルを整備するほか、地元区市町や自治会等との連携を強化するなどの取組を積極的に行っています。

※安否にかかわる緊急の確認が必要な場合12ページ
「JKK東京 お客さまセンター」電話番号②までご連絡
ください。



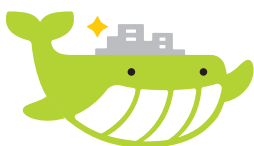
長期不在時のお願い

旅行・出張・入院等の理由によって、住宅を長期間（30日以上）不在とする場合は、必ず管理事務所へ「不在届」の提出をお願いいたします。

「不在届」は管理事務所及び管轄の窓口センターにあります。

不在届の提出がないと、こんな困ったことが…

- 近隣の方等から、「室内で倒れているのではないか？」との通報があったとき、室内に入室して安否を確認する場合があります。
- 漏水や火災等の事故があったとき、迅速な対応ができなくなります。



なお、定期配達（新聞、牛乳、配達弁当等）を利用しているお客さまは、長期不在の際には、各事業者へ配達一時停止の連絡を忘れないよう重ねてお願いいたします。

高齢者向け「見守りサービス」のご紹介

当社では、公社住宅における高齢者世帯の増加を踏まえ、事業者と提携しセンサー等の機器による見守りサービスを提供しております。

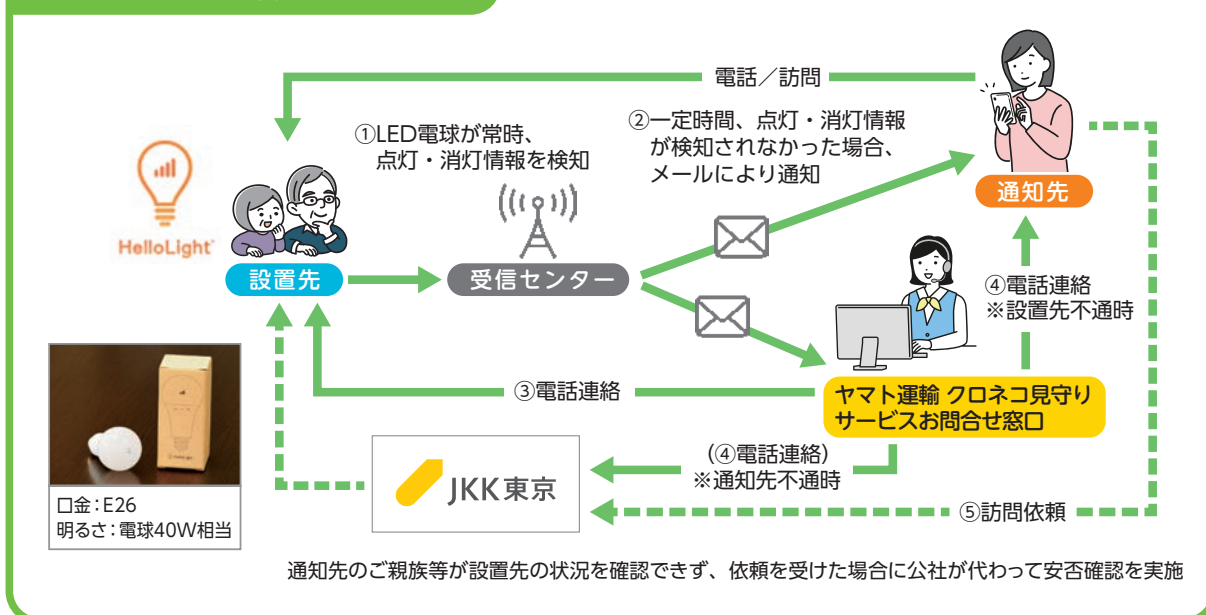
ご利用を希望される方は、以下のお問合せ先へお申し込みください。

ヤマト運輸 「クロネコ見守りサービス」

月額
1,078円
(税込)

通信機能を備えたLED電球「ハローライト」を日常的に使用するトイレ等に設置し、一定時間、点灯・消灯が確認できなかった場合、事前に登録いただいた通知先へご連絡いたします。

サービス全体イメージ



前日9:00～当日8:59の間に電球のON/OFFが確認できない場合に異常を検知し、当日朝9:00～10:00の間に事前設定した通知先へメールでお知らせ。

お申込み・お問合せ先

ヤマト運輸 クロネコ見守りサービスお問合せ窓口

電話：0120-86-2220

受付時間 9:00～18:00（年末年始を除く）

以下の二次元コードにアクセスしていただくと申込画面に進みます。



ブロック! 特殊詐欺

特殊詐欺の被害者は、「自分だけは被害にあわない」「まさか自分が被害にあうとは」と思っている方がほとんどです。「わかっている、ダメされる!」意識をもって、日頃から対策が必要です。



電話でお金のお話がいたら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう!

だまされない! ための対策



- ✓ 常に留守番電話機能を設定しておく
- ✓ 通話内容を録音できる「迷惑電話防止機器」を利用する
- ✓ 事前に家族の合い言葉を決めておく
- ✓ 家族の名前などの個人情報や暗証番号を教えない
- ✓ おかしいな…と思ったら家族に相談する
- ✓ 「現金送って」「コンビニで電子マネーを買って」という案内は相手にしない

不審な電話がかかってきたときは、警視庁総合相談センター **#9110** へご相談またはお近くの警察署にご相談ください。

出典: 警察庁ウェブサイト (<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/>)

こどもたちの未来を守るために

「あの子、大丈夫かな…」。
あなたの周囲に、虐待が疑われるようなこどもはいませんか。
児童虐待のほとんどは、家庭という密室の中で起こっており、時には「しつけ」と称して、暴力が振るわれることも…
こどもや保護者の様子に「何か変だ」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ **「189」(いちはやく)**

に電話してください。



虐待に気づくための チェックリスト (抜粋)



- ☐ 不自然なあざ・打撲・火傷のあとがある
- ☐ 家の外にしめ出されている
- ☐ 衣服や身体がいつも汚れている
- ☐ 食事を与えられていない
- ☐ 夜遅くまで遊んだり、徘徊している

チェックリスト
詳細はこちら



出典: 政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202011/3.html>)

住宅用消火器の取扱いについて

- お客さまのお部屋には、住宅用消火器が設置されています。
- 出火した場合は、備え付けの住宅用消火器を使用し初期消火を行ってください。初期消火の範囲は炎が天井に達するまでと言われています。危険と感じた場合は、直ちに安全な場所に避難するとともに、119番へ通報し、消防の指示に従ってください。
- 住宅用消火器は所定の場所から動かさず、消火器に備え付けている取扱説明書に沿った使い方、管理、点検を行ってください。
- 異常があれば、12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号②までお問い合わせください。

消火器の交換について



住宅用消火器はおおむね5年で当社にて交換をしています。お客さまの不在等により交換ができていないお部屋があります(消火器に使用期間の終了年月が記載されています)。使用期間が過ぎると初期消火が適切に行えなくなる可能性がありますので、消火器が取替えられていない場合は、

→ 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。

暮らしの音に気配りを

集合住宅では、隣室や下の階からの指摘ではじめて騒音を自覚するケースも少なくありません。在宅勤務等により、在宅する時間が長くなる方も増えており、日常の何気ない生活音がトラブルになることがあります。

快適な生活には「お互いさま」の気持ちが大切です。ご協力をお願いします。



水漏れ事故に注意しましょう

生活上の不注意による水漏れ事故が発生しています。水漏れ事故はご自身が困るだけでなく、階下の方にも迷惑がかかります。

水漏れ事故を起こさないように、以下のことに気をつけましょう。



洗濯機と給水口・排水口がきちんと繋がっているか、今一度確認しましょう。



玄関やトイレの床、バルコニーには、水を流さないようにしましょう。



断水時に外出する際は、水道などの蛇口をしっかり締めるようにしましょう。



洗濯機・台所・洗面所・浴室などの排水口はこまめに掃除しましょう。

※万が一、不注意により他の世帯の家財などを水損させてしまった場合は、被害の補償などご自身で行わなければなりません。



損害保険への加入を検討しましょう

公社住宅にお住まいの皆さんにお支払いいただいている家賃や共益費などには、火災時の家財保険や賠償責任保険などの加入料金は含まれていません。万が一の事態に備え、ご自身の家財や漏水などの第三者への損害を補償する損害保険への加入を検討しましょう。

家財保険	入居者の家財に対する補償	火災や水災等の事故があった場合に、借主に対し家財等の損害を補償
借家人賠償責任保険	貸主に対する補償	火災や水災等を起こした場合に、貸主に対する損害賠償責任を補償
個人賠償責任保険	第三者に対する補償	他人の物を壊したり、けがをさせたしまった場合の損害賠償責任を補償

なお、保険業法の定めにより、当社では保険の内容・あっせんに関するお問い合わせ等についての対応が出来ません。お客さまご自身で各保険会社に直接お問い合わせいただきますようお願いいたします。



退去時に自転車やバイクを 放置しないでください



住宅を退去する際には、自転車やバイクは転居先に移動するか、粗大ごみとして廃棄していただくなどの方法により、住宅の敷地内に残していかないようお願いいたします。

退去後に駐輪場に自転車やバイクが置いてあった場合は、当社から対象のお客さまにご連絡のうえ、改めて撤去をお願いすることとなります。

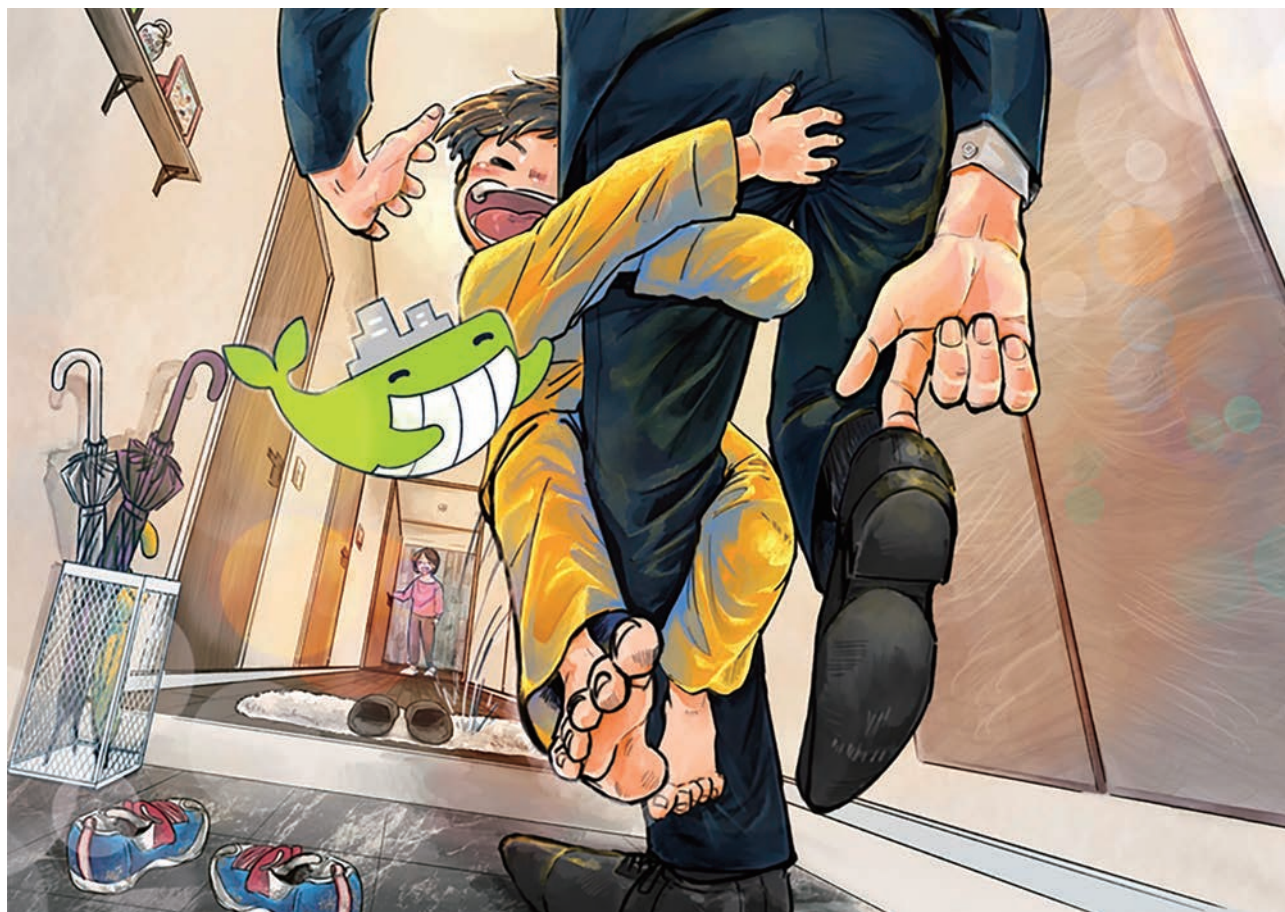
なお、お客さまご自身で撤去していただけなかった場合は、当社にて廃棄処分を行い、処分に要した費用を入居時にお預かりした敷金から差し引く等の対応を取らせていただく場合がありますので、ご了承ください。

お住まいの皆さまに快適に駐輪場をご利用いただくため、ご理解とご協力をお願いいたします。



2024年度 JKK東京社内ユトジラでアートコンテスト 最優秀賞受賞作「おかえり！」

JKK東京では「ひとと、くらしをあったかく。」というテーマで、ユトジラを登場させたイラストの社内コンテストを実施しました。



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

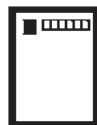


②銀行に提出



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



公社住宅募集センター 営業時間変更のお知らせ

【変更後営業時間】 **9:30～17:00**

※日・祝・年末年始定休

【変更開始日】 **令和7年4月1日(火)**



**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
にご協力願
います。