

JoyLiv PDF版



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

【发行】 东京都住宅共给公社 公社住宅事业部 公社管理课
邮编150-8543 东京都涩谷区涩谷1-15-15 涩谷美竹公寓

目录

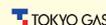
◆ 防灾社区交流活动	2・3	◆ 拉黑！特殊诈骗	8
◆ 关于前台工作人员的业务	4	◆ 为了守护孩子们的未来	8
◆ 关于“残障人士适用”的停车场费用减免制度	4	◆ 住宅用灭火器的使用	9
◆ 关于网络	5	◆ 请注意生活杂音	9
◆ 关于紧急情况下的安全确认	6	◆ 请小心漏水事故	10
◆ 长期离家时须知	6	◆ 请考虑加入财产保险	10
◆ 关怀服务介绍	7	◆ 请勿在搬出时遗弃自行车或摩托车	11

预防衰弱！

从研究中所得到的享受饮食乐趣的关键词



东京大学高龄社会综合研究机构与东京燃气株式会社共同研究，“享受预防衰弱乐趣的“い・い・あ・す・だ”（美好明天）”



衰弱是指身心的衰老，并与社会关联变得稀疏的状态。

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

为了度过健康幸福的每一天，预防衰弱至关重要。
本次将为您介绍为预防衰弱而享受饮食乐趣的秘诀“い・い・あ・す・だ”（美好明天）。

い ただきますを言う
说一声我开动了

在用餐前说一声“我开动了”，可提高对食物的感激及重视，享受用餐的时间。享受从采购到烹饪、餐后收拾为止的一连串流程。

い ろどりを整える
完善食物色彩

餐桌上多彩的菜肴可以带来视觉享受，还可更容易地调整营养平衡。在餐具及装盘上花心思也十分有效。

あ たらしい食に挑戦する
挑战全新食物

尝试新食材及商品、外出用餐可以激发好奇心。认真咀嚼、尝试有嚼劲的食物还可预防嘴部衰弱。

す きなものを食べる
享用喜爱的食物

有意识地选择喜欢的食物可以增进食欲，让用餐变得更有乐趣。烹饪的心思也十分重要。

だ れかと食べる
与他人一起用餐

即使与家人或朋友吃饭的机会很少，活用广播或电视，听着他人声音吃饭也十分有效。

享受饮食乐趣可以自然改善饮食习惯，创建有助维持健康的良好循环。作为预防衰弱的第一步，请一定要有意识地享受饮食的乐趣。

防灾社区交流活动的介绍

KOSHA HEIM 久我山

现已举办“防灾讲座”



向Kosha Heim 久我山（世田谷区）的各位就防灾会活动进行了采访。

请告诉我们防灾会的活动内容

我们以参加了公社主办的自卫消防训练，具有高度防灾意识的成员为中心，于2023年9月成立了防灾会。首年度活用公社及世田谷区的赞助金，完善了防灾物资器材的筹备工作。目前每月由干部举办一次例行会议。防灾物资器材的管理是防灾活动的重要一环，今后也将继续进行检查管理，完善必要物资。



Kosha Heim久我山防灾会 会长柿崎先生（右起第2位）与参加本次防灾讲座的各位防灾会干部

为什么想要举办“防灾讲座”呢？

不仅要持有防灾物资器材，如何实际使用才至关重要。为了不仅限于防灾会成员，也让各位居民了解物资器材的使用方法，令每个人都拥有防灾意识，在世田谷区的协助下，我们于2025年1月11日举办了“防灾讲座”。

“防灾讲座”内容包含乘坐地震体验车、发电机及井盖厕所的使用方法讲习以及居家避难相关讲座。当天在严寒之中，从高龄人士到携带子女的夫妇等，共有约40位周边居民参加了讲座。

我们再一次感受到事先确认灾害发生时该如何行动是至关重要的。同时也重新认识到了不仅是防灾用品，更要在家中储备日常使用的日用品等“对自己而言的必需品”，并且要循环定量储备的重要性。



乘坐地震体验车



发电机使用方法讲习



井盖厕所使用方法讲习

请告诉我们今后有哪些活动

像本次举办的“防灾讲座”类居民参加型活动对本会来说是首次尝试。今后，防灾会将与公社合作，举办消防训练等可供各位居民参加的活动。

此外，针对新入住的居民，我们也将积极宣传防灾会活动，致力于提升大家对本会的兴趣。



支持防灾社区交流活动



本公司面向满足一定条件的公社住宅自主防灾组织，进行提供防灾物资器材等支持。

欢迎尚未接受过支援的组织踊跃申请。

同时，我们也会继续为尚未成立自主防灾组织的住宅提供相关支援。敬请咨询。

支援的内容

1 自主防灾组织的相关支援

- 对于尚未成立自主防灾组织的住宅，我们将进行支援，例如提供相关咨询和信息等。

2 提供防灾套装

- 根据住宅的管理户数提供防灾套装。

3 赞助防灾资材的购买费用

- 赞助头盔、急救套装等防灾资材的购买费用。

4 AED导入相关费用及急救培训听课费用的赞助

- 赞助 AED 的购买、长租、短租费用等。 ※AED…自动体外除颤器
- 赞助普通急救培训及高级急救培训的办学费用。

5 提供防灾资材的保管场所

※对于已经接受过上述 2 ~ 4 项赞助的组织，公社将不再提供该部分支援。



自主防灾组织的条件

1 在自治体或防灾相关的公共机构等注册，并开展自主防灾活动的组织，住户中须有过半家庭参与

2 本公司判断为与上述组织同等水平的团体

申请支援必须满足一定的条件。详情请致电第 12 页的“JKK 东京客服中心”电话号码①。



关于前台工作人员的业务

在公社住宅，原则上由安排至各住宅的前台工作人员（住宅管理员）负责与住户沟通，或巡视检查建筑物等。

前台工作人员的主要业务内容

■ 咨询/协商对应

- 处理住户的咨询或协商
- 受理住户提交各类申报、申请等
- 处理来访人员咨询

■ 住宅内的巡视检查

- 建筑物内的巡视检查
- 公共用地的巡视检查

■ 各类管理业务

- 受理社区沙龙（集会所）的使用申请
- 向每家每户发送各类介绍等或将海报张贴至公告栏

■ 付费停车场相关手续

- 受理付费停车场的签约、解约
- 受理签约客户提交各类申报、申请等

■ 其他

- 处理安全确认报告
- 发生火灾时的各类报告

关于残障人士适用的 停车场费用减免制度

当公社住宅的付费停车场租赁人及其同居人的残障程度在适用范围内，且家庭每月所得低于一定水平时，本公司为支援上述人士的日常生活，已于2023年12月启用停车场每月使用费减免10%的制度。

关于详细情况，管理事务所内备有申请介绍文件，请确认后向管理事务所提交申请文件。



制度详情请至主页确认。





关于网络



在利用网络服务时，请向网络服务通信运营商（以下称通信运营商）咨询。

关于开通网络线路的流程请参考本公司主页。



关于开通网络线路

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



常见问题

Q. 向通信运营商申请网络后，被告知需要获得住宅管理公司的许可，因此想要确认一下。

A. 导入网络时有规定好的工程方法及手续办法。住户只需向通信运营商进行申请。关于后续的调查、判断可否接入、手续办理、提供钥匙，本公司将在收到通信运营商联系后，与该运营商进行调整。

注意事项

- **与通信运营商的签约、工程费、使用费等由住户承担。**
- 包含发生连接不良的情况在内，本公司不承认任何责任。
- 由于各建筑的使用状况等不同，可能开通需要很长时间或无法增设线路，请事先向各通信运营商确认。
- 使用不需要建筑公共部分或室内工程的无线网络时，请直接向服务供应商咨询。
- 因检查、故障、事故等导致公共部分停电时，部分网络服务将无法使用。



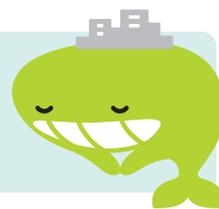
关于紧急情况下的安全确认

在居住范围内，如果发生最近没见过面、无法取得联系、报纸和邮件堆积、电灯一直开着等需要确认住户是否安全的情况，请与JKK 东京客服中心联系。

我们将对情况进行调查，如有需要，会在警察的陪同下进入室内确认等。

为了对住户提出的安全确认请求作出更迅速且准确的反应，除了完善应对手册外，公社还在积极开展相关活动，如与地方政府和自治会加强合作等。

※需要进行关于人身安全的紧急确认时，请致电第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②。



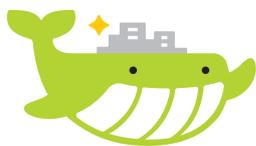
长期离家时须知

因旅游、出差、住院等理由而长时间（30天以上）离家时，请务必向管理事务所提交“离家申报”。

“离家申报”可以在管理事务所及辖区窗口中心领取。

若未提交离家申报，可能会遇到这些问题……

- 周边的居民或许会以为“该住户在家中发生意外”，收到居民报告时，我们可能会入室确认人身安全。
- 万一发生漏水、火灾等事故，将无法迅速采取措施。



此外，使用定期配送（报纸、牛奶、配送盒饭等）的客户长期离家时，请务必记得通知各个商户暂停配送。

面向高龄人士的“关怀服务”介绍

由于公社住宅中高龄人士家庭的增加，本公司与厂商合作，通过探测器等设备提供关怀服务。

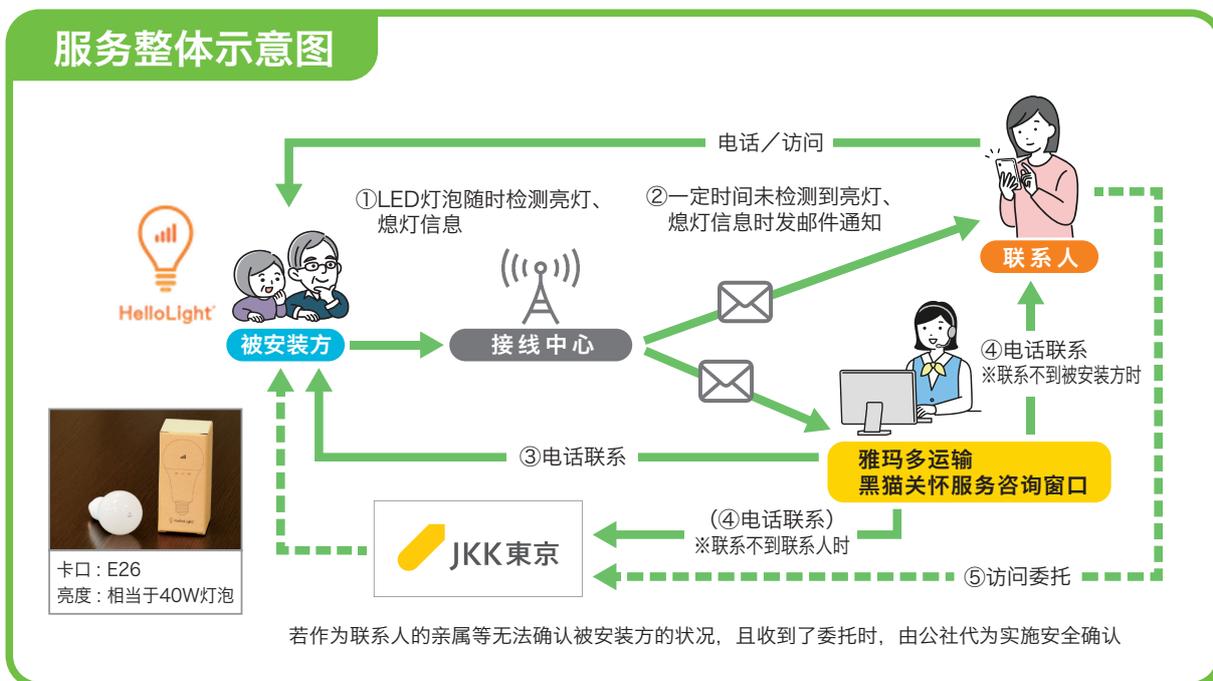
希望使用该服务的人士请通过以下咨询方式报名。

雅玛多运输 “黑猫关怀服务”

月額
1,078日元
(含税)

将具备通信功能的LED灯泡“HelloLight”安装到日常使用的厕所等处，当一定时间无法确认亮灯、熄灯时，通知事先注册的联系人。

服务整体示意图



若在前一天 9:00 ~ 当天 8:59 之间未能探测到电灯开关，则视为异常，将在当天早晨 9:00 ~ 10:00 间通过邮件通知预设的联系人。

申请、咨询方式

雅玛多运输 黑猫关怀服务咨询窗口

电话：0120-86-2220

受理时间 9:00~18:00 (年末年初除外)

访问以下二维码
可前往报名画面。



拉黑！特殊诈骗

绝大部分特殊诈骗受害人都认为“我肯定不会被骗”、“没想到我竟然会被骗”。“即使心里明白，也会上当！”必须提高意识，在日常生活中加以防范。



在电话中听到金钱相关话题时，请先挂断电话，并立即与家人等商量！

绝不上当！ 的对策



- ☑ 日常预设语音留言功能
- ☑ 使用可录下通话内容的“骚扰电话预防设备”
- ☑ 提前决定好与家人间的暗号
- ☑ 不告知家人姓名等个人信息或密码
- ☑ 感到可疑时，与家人商量
- ☑ 不理睬“请汇现金”、“请去便利店买电子货币”之类的指示

接到可疑电话时，请致电警视厅综合咨询中心 #9110，或前往附近的警察署。

出处：警察厅网站 (<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/>)

为了守护孩子们的未来

“那个孩子没事吧……”

您的周围是否有疑似受到虐待的儿童？
绝大部分儿童虐待发生在名为家庭的密室中，有时，他们可能会以“管教”的名义而遭受暴力……

如果觉得儿童或监护人的情形“好像不对劲”，请致电儿童咨询所虐待应对热线

☎“189”。

用于发现虐待的 检查表 (摘录)

- 有不正常的淤青、磕碰、烫伤疤痕
- 被关在家门外
- 衣服和身体总是很脏
- 不给饭吃
- 在外玩耍或徘徊至深夜



检查表
详情请查看此处



出处：政府线上宣传 (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202011/3.html>)

住宅用灭火器的使用

- 客户的房间内配备有住宅用灭火器。
- 一旦发生火灾，请用配备的住宅用灭火器进行早期灭火。据称，早期灭火的可执行范围为火焰到达天花板之前。感到危险时，请立即前往安全场所避难。同时拨打119，并遵照消防人员的指挥行动。
- 请勿将住宅用灭火器移离规定的位置，根据灭火器附带的使用说明书，以正确的方法进行使用、管理及检查。
- 一旦发现异常，请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。

关于灭火器的更换



本公司每间隔约5年更换一次住宅用灭火器。部分房间因客户不在等原因未进行更换(灭火器上写有有限期使用日期)。如果超出使用期限，可能会导致无法顺利开展早期灭火，因此若存在尚未更换灭火器的情况，

→ 请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。

请注意生活杂音

在集体住宅中，在受到隔壁住户或楼下指出后才发现自己制造了噪音的情况屡见不鲜。因居家办公等，在家时间变长的住户日渐增加，习以为常的日常生活杂音也有可能导致矛盾。

为了舒适生活，重要的是“相互理解”的心意。敬请配合。



请小心漏水事故

因生活中的不小心而导致漏水事故时有发生。漏水事故不仅对本人造成困扰，也会影响到楼下住户。

为了防止漏水事故发生，请注意以下事项。



现在请确认一下洗衣机与进水口、排水口是否已妥善连接。



请勿向玄关或厕所地面、露台倒水。



在停水时期外出时，请充分拧紧自来水管等的龙头。



请经常清洁洗衣机、厨房、盥洗室、浴室等的排水口。

※万一因不注意而导致他人家庭财产等遭受水灾损失时，需自行赔偿受灾损失等。



请考虑加入财产保险

各位住户支付给公社住宅的房租及管理费等当中，未包含火灾时的家庭财产保险或赔偿责任保险等的保险费。以防万一，建议您加入可赔付自身家庭财产损失或漏水等造成第三者损失的财产保险。

家庭财产保险	对入住者家庭财产的赔偿	发生火灾或水灾等事故时，对租户的家庭财产等损失进行补偿
租户赔偿责任保险	对出租人的赔偿	发生火灾或水灾等灾害时，对（租客向）出租人承担的损失赔偿责任进行补偿
个人赔偿责任保险	对第三者的赔偿	破坏他人物品或致他人受伤时，针对相应损害赔偿进行补偿

此外，依据保险业法规定，本公司无法对应与保险内容、介绍相关的咨询等。请您自行向各个保险公司直接咨询。



请勿在搬出时遗弃 自行车或摩托车



搬出住宅时，请将自行车或摩托车带往新住所，或作为大型垃圾丢弃等，请勿将其留在住宅用地内。

若搬出后仍将自行车或摩托车停放在停车场，本公司将联系物主，正式要求其撤走。

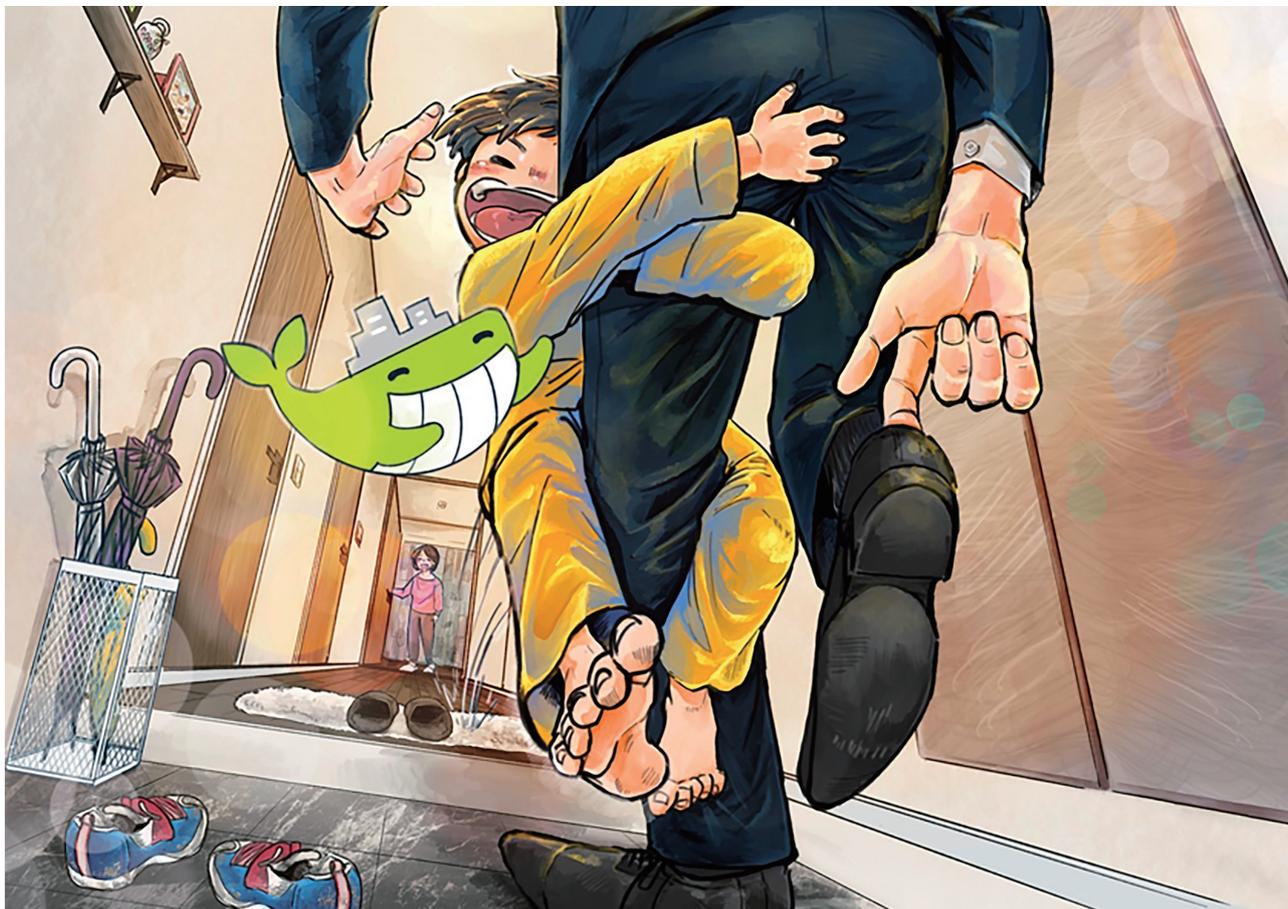
此外，若住户无法自行搬走，本公司将进行废弃处理，并可能需要采取从入住时预收的押金中扣除处理费等对应手段，请悉知。

为了让各位住户能够舒适地使用两轮车停车区，请予以理解和支持。



2024年度 JKK东京公司内UTOJIRA艺术比赛 最优秀奖获奖作品“欢迎回家！”

JKK东京以“温暖您和生活。”为主题，举办公司内插画比赛并邀请UTOJIRA登场。



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

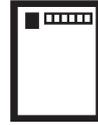


② 提交银行



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



公社住宅募集中心 营业时间变更通知

【变更后营业时间】 **9:30~17:00**

※周末·节日·年末年初定期休息

【变更开始日】 **2025年4月1日(星期二)**



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。