ジョイ・リブ

JKK टोकियो सञ्चारपत्र

JoyLiV

सन् 2025 मार्च No.71

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

विषयसूची

◆ विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधि ············ 2·3
◆ फ्रन्ट-डेस्क स्टाफको कार्य बारेमा ············ 4
◆ [अपाङ्गता भएका महानुभाव दायरामा पर्ने] पार्किङ स्थल प्रयोग शुल्क न्यूनीकरण प्रणाली बारेमा ··· 4
◆ इन्टरनेट बारेमा ············ 5
◆ आकस्मिक समयको सन्चो-बिसन्चो चेक गरिदिने बारेमा ······· 6
◆ लामो अवधि घरमा कोही पनि नहुँदाको अनुरोध ············ 6
◆ रेखदेख सेवाको परिचय ············ 7
◆ विशिष्ट ठगीलाई ब्लक गरौं! ············ 8
◆ बालबालिकाको भविष्य रक्षा गर्नका निमित्त ············ 8
◆ आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रति गर्नुपर्ने व्यवहार बारेमा ···· 9
◆ जीवन गुजारा गर्दा सुनिने आवाजमा ध्यान पुर्याऔं ············ 9
◆ पानी चुहावटका दुर्घटना प्रति सावधानी अपनाऔं ············ 10
◆ हानिनोक्सानी बिमामा सामेल हुने बारे विचार गरौं ············ 10
◆ कोठा छोड्दा साइकल या बाइक त्यत्तिकै छोडर नजानुहोला ··· 11

बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम!

रिसर्चबाट थाहा भएको खानामा रमाउनका निमित्तको की-वर्ड

い い あ す だ

The University of Tokyo, Institute of Gerontology तथा Tokyo Gas कम्पनीले संयुक्त रिसर्च गरेको "रमाइलोसँग बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम गर्नका निमित्तको "い・い・あ・す・だ" (उज्ज्वल भविष्य)

TOKYO GAS

बुढेसकालीन दुर्बलता भन्नाले शारीरिक या मानसिक क्षमता घटेर, सामाजिक सम्बन्ध फितलो भएको अवस्था हो।
बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम गर्दा, स्वस्थ भएर बाँच्ने समय लम्ब्याउन मद्दत पुग्छ।

The University of Tokyo, Institute of Gerontology Tomoki Tanaka (टोकियो युनिभरसिटि, वृद्ध समाज समष्टि शोधशाला; तोमोकि तानाका)

हरेक दिन स्वस्थवर्धक एवम् सुखी भएर जिउनका लागि, बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथाम जरुरत पर्छ।
यस पटक, बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथामका निमित्त खानाको मज्जा लिने गोप्य सूत्र "い・い・あ・す・だ" (उज्ज्वल भविष्य) बारे परिचय गराउँछौं।

い ただきますを言う
Itadakimasu भन्ने
→ खाना खान सुरु गर्दा "Itadakimasu अर्थात् आजको भोजनको लागि नमन" भन्दा, खानाप्रतिको कृतज्ञता या चेतना बढ्ने, खाना खाँदा मजा आउने हुन्छ। किनमेल या परिकार, थन्कोमुन्को सम्मको सँगसँगै आउने श्रृङ्खलाको मजा लिऔं।

い ろどりを整える
Irodori तयार पार्ने
→ भान्सामा Irodori अर्थात् विभिन्न रङ्गका सब्जी प्रयोगमा ल्याउनाले, आँखाले मज्जा लिन पाउनका साथै, पौष्टिक तत्त्वको सन्तुलन पनि मिलाउन सजिलो पर्छ। भाँडाकुँडामा या पस्किँदा विभिन्न जुक्ती लगाउँदा पनि प्रभावकारी हुन्छ।

あ たらしい食に挑戦する
Atarasi खाना खान आँट गर्ने
→ Atarasi अर्थात् नयाँ खाद्यसामाग्री या प्रडक्ट, बाहिरको खाना चाख्ने गरेमा जिज्ञासा बढ्दै जाने हुन्छ। खुब चपाउने, चपाई-चपाई खानुपर्ने खाद्यसामाग्री चाख्ने गरेमा, मुखको दुर्बलता रोकथाममा समेत जोडिन पुग्छ।

す きなものを食べる
Sukina-mono खाने
→ Sukina-mono अर्थात् मनपर्ने खानेकुरा रोजेर खाँदा रुचि बढ्ने, खाना खाँदा अझै मज्जा आउने हुन्छ। कुकिङ गर्दा विभिन्न जुक्ती लगाउने कुरापनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

だ れかと食べる
Dare-ka-to मिलेर खाने
→ Dare-ka-to अर्थात् अरू कोही परिवार या साथीहरूसँग मिलेर खान पाउँने मौका कम भएपनि, रेडियो या टिभी उपयोग गरी, मानिसको स्वर सुन्दै खाँदापनि प्रभावकारी हुन्छ।

खानामा रमाउनाले खानपान शैली स्वतः सुधार हुँदै जान्छ र, सुस्वास्थ्य कायम राख्नमा उपयोगी हुने सुल्टो चक्र घुम्न थाल्छ। बुढेसकालीन दुर्बलता रोकथामको प्रथम पाइला स्वरूप, अवश्यपनि रमाउने कुरामा सजगता अपनाउनु होला।

विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिको परिचय

Kosha Heim Kugayama

"विपद् रोकथाम क्लास" आयोजना गरेका छौँ

Kosha Heim Kugayama (सेतागाया-कु)का महानुभावहरूलाई, विपद् रोकथाम समितिले गर्ने गतिविधि बारे सोधेका थियौँ।

विपद् रोकथाम समितिका गतिविधि बारेमा बताई दिनुहोस्

निगम प्रमुख आयोजक रहेको विपद् रोकथाम आत्मरक्षा पूर्वाभ्यासमा सहभागी भएका, विपद् रोकथाम प्रति अधिक चेतनशील मेम्बर केन्द्रित भएर, सन् 2023 सेप्टेम्बरमा विपद् रोकथाम समिति गठन गर्यौं। पहिलो आर्थिक वर्षमा, निगम या सेतागाया-कु को अनुदान रकम उपयोग गरी, विपद् रोकथामका स्रोत साधन बन्दोबस्त गर्न पहल गर्यौं। हाल महिनामा 1 पटक, पदाधिकारीहरूको नियमित बैठक बस्ने गरेका छौं। विपद् निमित्तको स्रोत साधन व्यवस्थापन भनेको विपद् रोकथाम गतिविधिका निमित्त जरुरत पर्ने एउटा पक्ष हो र, आउँदा दिनमा पनि निरीक्षण व्यवस्थापनलाई निरन्तरता दिई, आवश्यक पर्ने राहत सामाग्री बन्दोबस्त गर्ने कार्यलाई अघि बढाउने सोचेका छौं।

Kosha Heim Kugayama विपद् रोकथाम समितिका अध्यक्ष श्री खाकिजाकि जी (दायाँबाट दोस्रो)सँग यस पटक विपद् रोकथाम क्लासमा सहभागी भएका विपद् रोकथाम समिति पदाधिकारीहरू

किन "विपद् रोकथाम क्लास" आयोजना गर्न चाहनु भयो?

विपद् रोकथामका स्रोत साधन भन्ने कुरा आफूसँग राख्ने मात्र नभएर, वास्तविक रूपमा कसरी प्रयोग गर्ने हो भन्ने कुरा जान्नुपर्ने जरुरत पनि हुन्छ। विपद् रोकथाम समितिका मेम्बरमा सीमित नभई, बसोबास गर्ने सबैलाई स्रोत साधन प्रयोग गर्ने तरिका बुझाएर, हरेकले विपद् रोकथाममा सजगता अपनाउन सकुन् भनेर, सेतागाया-कु सँग सहकार्य गरेर, सन् 2025 जनवरी 11 तारिखमा "विपद् रोकथाम क्लास" आयोजना गर्यौं।

"विपद् रोकथाम क्लास"मा 'भूकम्प अनुभूति गाडी' मार्फत कम्पनको अनुभव बटुल्ने लगायत, जनरेटर या म्यानहोल टोइलेट प्रयोग गर्ने तरिका सिक्ने, आफ्नै घर भित्रै आश्रय लिने जस्ता कोर्षहरू सञ्चालन गर्यौं। उक्त दिन चिसो मौसमका बाबजुद, वृद्ध या बालबच्चा सहितका दम्पतीहरू, 40 जनाजति सहभागी हुनु भयो।

विपद् आइपर्दा कस्तो क्रियाकलाप गर्नुपर्छ र अग्रिम रूपमा निर्णय लिने कुरा कति महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा फेरि ताजा भएर आउनुका साथै, विपद् उपयोगी सामान मात्र नभएर, दैनिक रूपमा प्रयोग हुने सामानहरू "आफूलाई चाहिने अत्यावश्यक सामान" घर भित्रै जगेडा राखिराख्ने, चक्रिय प्रणालीमा उपयोग-भरण हुनेगरी रोलिङ स्टक राख्ने जरुरतीबारे, फेरि चेत खुलेर आयो।

'भूकम्प अनुभूति गाडी' मार्फत कम्पनको अनुभव लिएको

जनरेटर प्रयोग गर्ने तरिका सिकेको

म्यानहोल टोइलेट प्रयोग गर्ने तरिका सिकेको

आउँदा दिनका गतिविधि बारेमा भन्नुहोस्

यस समितिको निमित्त यस पटक आयोजित "विपद् रोकथाम क्लास" जस्तो बसोबासी सहभागी ढाँचाको कार्यक्रम, प्रथम प्रयास थियो। आउँदा दिनमा विपद् रोकथाम समिति र निगम बीचमा साझेदारी गरेर, विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास जस्ता बसोबासी सबैजना सहभागी हुन मिल्ने कार्यक्रम आयोजना गर्न सकियोस् भन्ने सोच राखेका छौँ।

साथै, नयाँ भाडामा बस्न आउने महानुभावहरूलाई पनि, विपद् रोकथाम समितिको गतिविधिबारे सक्रिय रूपमा थाहा दिन गएर, यस समितिप्रति केही न केही रूपमा रुचि जगाउने पहल गर्दै जानेछौँ।

विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिलाई सहयोग गरिने

यस निगमले एक निश्चित सर्त पुरा गरेका सार्वजनिक आवासका स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठनलाई, विपद् रोकथामका स्रोत साधन प्रदान गर्ने लगायतका सहायता दिने गरेको छ।
सहायता नपाएका समूहहरूबाट आवेदनको प्रतीक्षामा छौँ।
साथै, स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन नभएको आवासमा गठन गर्नका लागि निरन्तर सहायता गरिनेछ।
अवश्यपनि सोधपुछ गर्नुहोला।

सहायताको विषयवस्तु

1 स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन गठन सहायता

- स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन नभएका आवासप्रति, गठन गर्ने सम्बन्धी परामर्श या जानकारी प्रदान लगायतका सहायता गरिनेछ।

2 विपद् रोकथाम सेट प्रदान

- आवासमा व्यवस्थापन गरेको फ्ल्याट सङ्ख्या अनुसार विपद् रोकथाम सेट प्रदान गरिनेछ।

3 विपद् रोकथामका स्रोत साधन खरिदमा अनुदान

- हेलमेट या प्राथमिक उपचार सेट जस्ता विपद् रोकथामका स्रोत साधन खरिद गर्दा लाग्ने खर्च अनुदान दिइनेछ।

4 AED राख्दा लाग्ने लागत एवम् जीवन उद्धार सिक्ने क्लास लिँदाको लाग्ने लागत अनुदान

- AED खरिद वा लिजमा लिने वा रेन्टल लागतहरूमा अनुदान दिइनेछ। *AED...अटोमेटिक एक्सटर्नल डिफाइब्रिलेटर (छातीमा इलेक्ट्रिक सक दिएर ब्युत्याउन मद्दत गर्ने आकस्मिक उपचारको उपकरण)
- सामान्य तहको जीवन उद्धार सिक्ने क्लास एवम् उच्च तहको जीवन उद्धार सिक्ने क्लास लिँदाको लागत अनुदान दिइनेछ।

5 विपद् रोकथामका स्रोत साधन भण्डारण स्थल प्रदान

* पहिल्यै माथि उल्लिखित 2 ~ 4 सम्मको अनुदान प्राप्त गरेका समूह, उक्त सहायताको हिस्सा दायरा भन्दा बाहिर पर्नेछ।

स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन बन्नका लागिका सर्तहरू

1. **स्थानीय स्वायत्त निकाय या विपद् रोकथाम सम्बन्धी सार्वजनिक निकायहरूमा दर्ता आदि गरेर, त्यहाँ बसोबास रहेको घरपरिवारको बहुमत सङ्ख्याद्वारा गठित भएर स्वैच्छिक विपद् रोकथाम गतिविधि सञ्चालन गरिरहेको समूह**
2. **यस निगमले माथि उल्लेख गरे सरहको सङ्गठन हो भनी निर्णय गरेको समूह**

सहायता पाउनका निमित्त, सर्तहरू हुन्छन्। विस्तृत विवरणको लागि पृष्ट नं. 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

फ्रन्ट-डेस्क स्टाफको कार्य बारेमा

सार्वजनिक आवासको हकमा, हरेक आवासमा रहेका फ्रन्ट-डेस्क स्टाफ (आवास व्यवस्थापन कर्मी)ले, बसोबास गरिरहेका महानुभावलाई सेवा प्रदान गर्ने या भवन संरचना भित्र पेट्रोलिङहरू गर्ने कार्य गर्छन्।

फ्रन्ट-डेस्क स्टाफले गर्ने प्रमुख कामको विषयवस्तु

■ सोधपुछ सेवा/ परामर्श सेवा

- बसोबास गर्नुहुने महानुभावले गर्ने सोधपुछ या परामर्शमा सेवा प्रदान
- बसोबास गर्नुहुने महानुभावले दर्ता गर्ने विभिन्न सूचना/ आवेदनहरू लिने
- आएका मानिसहरूले गर्ने सोधपुछमा सेवा प्रदान

■ आवास भित्र पेट्रोलिङ

- भवन संरचना भित्र पेट्रोलिङ
- परिसर भित्रको साझा भागमा पेट्रोलिङ

■ विभिन्न खालका व्यवस्थापन कार्य

- कम्युनिटि सलोन (भेला स्थल) प्रयोग गर्ने आवेदन लिने
- कोठा-कोठामा गएर विभिन्न जानकारीहरू वितरण गर्ने या सूचना पाटीमा पोस्टर टाँस्ने

■ सशुल्क पार्किङ स्थल सम्बन्धी प्रक्रिया

- सशुल्क पार्किङको करार गर्ने/ करार रद्द गर्ने
- करार गर्ने व्यक्तिले गरेको विभिन्न सूचना दर्ता/ आवेदनहरू लिने

■ अन्य

- सन्चो-बिसन्चो निश्चय गरेर रिपोर्ट गरिदिने सेवा
- अगलागी हुँदा विभिन्न ठाउँमा रिपोर्ट गर्ने

अपाङ्गता भएका महानुभाव दायरामा पर्ने पार्किङ स्थल प्रयोग शुल्क न्यूनीकरण प्रणाली बारेमा

यस निगमको सार्वजनिक आवासको सशुल्क पार्किङको हकमा, भाडावाल वा उहाँ सँगै बस्ने व्यक्तिको अपाङ्गता लेभल हेरी, उक्त घरपरिवारको मासिक आय एक निश्चित मापदण्ड भन्दा कम रहेछ भने, दैनिक जीविकामा सहायता पुर्याउने हेतुले, पार्किङ स्थलको मासिक शुल्कमा 10% न्यूनीकरण गरिदिने प्रणाली सन् 2023 डिसेम्बरदेखि लागु भएको छ।

विस्तृतमा खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय)मा आवेदनको जानकारी पत्र तयार राखिएकोले, हेरेर, आवेदनका कागजातलाई त्यहीँ पेस गर्नुहोस्।

प्रणालीबारे विस्तृतमा वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

इन्टरनेट बारेमा

इन्टरनेट सर्भिसको उपयोग सम्बन्धमा भने, ग्राहकवर्ग आफैँले इन्टरनेट सर्भिस दिने सञ्चार सेवा प्रदायक (उपरान्त, सञ्चार सेवा प्रदायक)लाई सोधपुछ गर्नुहोस्।
इन्टरनेट लाइन सुचारु कसरी हुन्छ भन्ने प्रवाह जान्नका लागि, यस निगमको वेबसाइट हेर्नुहोस्।

इन्टरनेट लाइन सुचारु गर्ने बारेमा
https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/internet.html

प्राय सोधिने प्रश्नहरू

Q. इन्टरनेट सञ्चार सेवा प्रदायकमा निवेदन दिँदा, आवासको व्यवस्थापन कम्पनीबाट स्वीकृती लिनु भनेको छ। त्यसबारे निश्चय गर्न चाहन्छु।

A. **इन्टरनेट हाल्दाको जडान विधि या प्रक्रिया अपनाउने तरिका निर्धारित छ। ग्राहकवर्गले सञ्चार सेवा प्रदायकलाई निवेदन दिए मात्र पुग्छ। त्यसपछिको निरीक्षण, हाल्न मिल्ने नमिल्नेको निर्णय, प्रक्रिया, साँचो लिनेदिने काम, सञ्चार सेवा प्रदायकले फोन गरेपछि, यस निगम र सञ्चार सेवा प्रदायकले मिलाउने छौँ।**

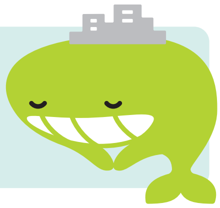
ध्यान पुर्याउनुहोस्

- **सञ्चार सेवा प्रदायकसँग करार गर्ने, काम गर्दा लागेको खर्च तिर्ने, प्रयोग शुल्क तिर्ने काम ग्राहकवर्गले गर्नु पर्नेछ।**
- कनेक्सनमा समस्या आउने लगायतका समयमा, यस निगमले कुनै दायित्व वहन गर्ने छैन।
- सम्बन्धित भवनको प्रयोग अवस्थाहरू अनुसार सुरुवात गर्न समय लाग्न सक्ने या थप लाइन जडान गर्न नमिल्ने हुनसक्छ तसर्थ, अग्रिमहरूमा सम्बन्धित सञ्चार सेवा प्रदायकसँग निश्चय गर्नुहोस्।
- भवनको साझा भागमा या भित्रपट्टिको भागमा आएर कुनै कार्य गर्न नपर्ने खालको वायरलेसबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने हो भने, त्यस बारेमा सेवा प्रदायकसँग सिधैँ सोधपुछ गर्नुहोस्।
- चेक गर्नु परेर, बिग्रिएर, दुर्घटना आदि भएर, साझा भागको विद्युत आपूर्ति बन्द गर्नु परेको बेलामा, केही भागको इन्टरनेट सेवा उपयोग गर्न नमिल्ने हुन्छ।

आकस्मिक समयको सन्चो-बिसन्चो चेक गरिदिने बारेमा

आवास भित्र कोही देखिँदैन, सम्पर्क भएको छैन, अखबार या चिठीपत्रहरू भरिभराउ छोडिएको छ, बत्ति बलेको बल्यै छ भने, त्यस्तो अवस्थामा सन्चो-बिसन्चो निश्चय गर्नुपर्ने भएकोले JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
अवस्था हेरेर आवश्यक परेको खण्डमा मात्र, प्रहरीको रोहबरमा कोठा भित्र पसेर सेवा प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ।
बसोबास गर्नुहुने महानुभावको सन्चो-बिसन्चो हेरिदिनु होस् भनेर अनुरोध आएमा, निगमले सक्दो शीघ्र एवम् सटीक रूपमा पाइला चाल्नु पर्ने भएकोले, सेवा म्यानुअल बन्दोबस्त गरेर राख्नुका साथै, स्थानीय पालिका या आवास-कमिटिहरू सँगको साझेदारीलाई सुदृढ पार्ने लगायतका जोडदार पहल गरिरहेका छौँ।

* आकस्मिक रूपमा सन्चो-बिसन्चो निश्चय गरिदिनु परेमा पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" टेलिफोन नम्बर ②मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

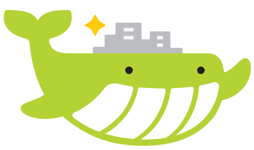


लामो अवधि घरमा कोही पनि नहुँदाको अनुरोध

यात्रामा निक्लनु परेर/ विजनेस ट्रिपमा जानु परेर/ अस्पताल भर्ना हुनु परेर, लामो अवधि (30 दिन वा सो भन्दा माथि) आवासमा कोही पनि नहुने भएमा, अनिवार्य रूपमा खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय)मा "घरमा कोही नहुने सूचना दर्ता" गर्नुहुन अनुरोध छ।
“घरमा कोही नहुने सूचना दर्ता” गर्ने कागज, खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) एवम् मातहतका काउण्टर अफिसमा राखेको हुन्छ।

घरमा कोही नहुने सूचना दर्ता नगरेमा, यस्ता अप्ठ्याराहरू…

- **छिमेकीहरूले "न कोठा भित्र ढलिरहेको पो हो कि?" भन्ने खालको रिपोर्ट गरे भने, कोठा भित्र छिरेर सन्चो-बिसन्चो निश्चय गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ।**
- **पानी चुहावट या अगलागी जस्ता दुर्घटनाहरू भएको बेलामा, द्रुत रूपमा गर्नुपर्ने कार्य गर्न नसकिने हुनसक्छ।**



पुनश्चः नियमित ढुवानी (अखबार, दूध, डेलिभरी बेन्तोउ-खाना आदि) उपयोग गरिराख्नु भएका ग्राहकले, लामो अवधि घरमा कोही पनि नहुने बेलामा, ती हरेक व्यवसायीलाई केही समयको लागि ढुवानी रोक्नको लागि सम्पर्क गर्न नभुल्नुहोस् भनेर पुनः अनुरोध गर्न चाहन्छौँ।

जेष्ठ नागरिक लक्षित "रेखदेख सेवा"को परिचय

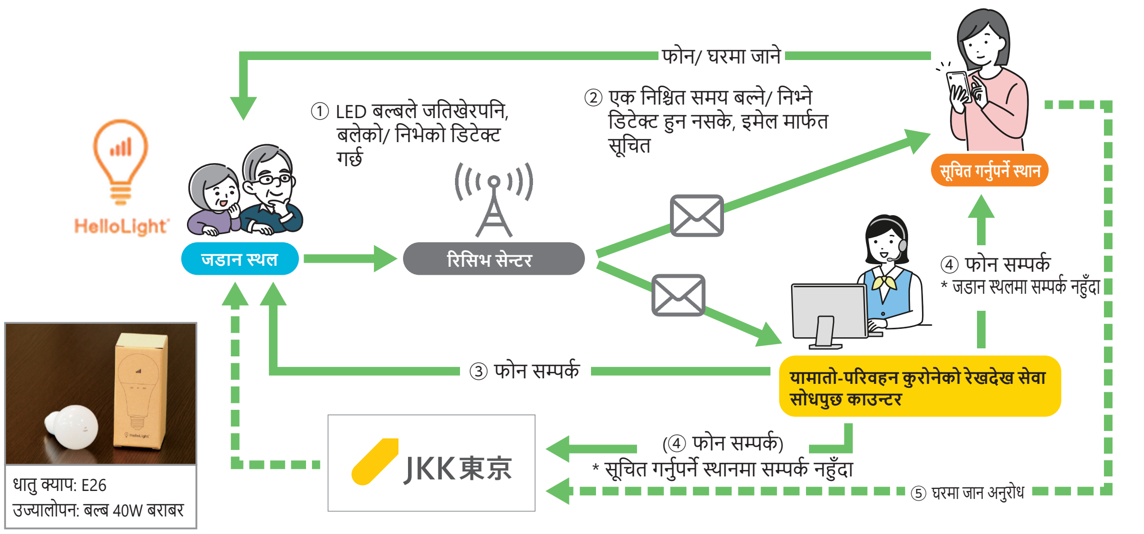
यस निगमले सार्वजनिक आवासमा जेष्ठ नागरिक भएको घरपरिवारको वृद्धिलाई मध्यनजरमा राखेर, व्यावसायिक कम्पनीसँग साझेदारी गरी, सेन्सर लगायतका उपकरण मार्फत रेखदेख सेवा प्रदान गर्दै आएको छ।
यस सेवा प्रयोग गर्न इच्छुक महानुभावले, निम्न सोधपुछ ठेगानामा आवेदन दिनुहोस्।

यामातो परिवहन "कुरोनेको रेखदेख सेवा"

मासिक रकम 1,078 येन (कर सहित)

सञ्चार क्षमता जडित LED बल्ब "हेलो-लाइट"लाई दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शौचालय आदिमा जडान गरी, एक निश्चित समय बल्ने/ निभ्ने गरेको निश्चय गर्न नसकेमा, अग्रिम रूपमा दर्ता गर्नुभएको सूचित गर्नुपर्ने स्थानमा सम्पर्क गरिने छ।

समग्र सेवाको रूपरेखा



सूचित गर्नुपर्ने नातेदार आदिले जडान स्थलको अवस्था बुझ्न नपाएको भनेर, अनुरोध आएको खण्डमा निगमले सट्टामा आरामबिराम चेक गरिदिने

अघिल्लो दिनको 9:00 बजेबाट त्यस दिनको 8:59 बजे बीचमा बल्ब ON/OFF भएको निश्चय गर्न नसकिएमा असाधारण अवस्था स्वरूप, त्यस दिन बिहान 9:00 ~ 10:00 बजे बीचमा अग्रिम रूपमा सेट गरिएको इमेलमा सूचित गरिने छ।

आवेदन/ सोधपुछ ठेगाना

यामातो-परिवहन कुरोनेको रेखदेख सेवा सोधपुछ काउन्टर

टेलिफोन: 0120-86-2220

खुल्ने समय: 9:00 ~ 18:00 (वर्षान्त तथा नववर्षका बिदामा बाहेक)

निम्न 2D कोडमा एक्सेस गरेमा आवेदन स्क्रीनतर्फ अगाडि बढ्ने छ।

विशिष्ट ठगीलाई ब्लक गरौँ!

विशिष्ट ठगीका लगभग सबैजसो पीडितले "म त ठगीमा पर्दिन नि" "मैले त ठगीमा पर्ने कहिल्यै सोचेको थिइँन" भनेर सोच्ने गरेको पाइँन्छ। "थाहा पाउँदा पाउँदै, ठगी दिन्छन्!" सजग भएर पहिल्यैबाट उपाय अवलम्बन गरिराखेको हुनुपर्छ।

कसैले फोनमा पैसाको कुरा गर्यो भने, एकचोटि फोन काटेर, तुरुन्तै परिवार आदिसँग सल्लाह गर्ने गरौँ!

- ☑ हरदम फोनमा भ्वाइस रेकर्डिङद्वारा उत्तर दिने सेटिङ गरिराख्ने
- ☑ कल रेकर्ड गर्न मिल्ने "अनावश्यक कल रोक्ने फोन" प्रयोग गर्ने
- ☑ अग्रिम रूपमा परिवार भित्र सेक्रेट शब्द निर्धारण गरेर राख्ने
- ☑ परिवारको नाम लगायतका व्यक्तिगत जानकारी या पिन नम्बर नभन्ने
- ☑ अचम्म लाग्ने... खालको केही भएमा परिवारमा सल्लाह गर्ने
- ☑ "नगद पठाइदेउ" "कन्भिनियन्स स्टोरबाट इलेक्ट्रोनिक पेमेन्ट कार्ड किनिदेउ" भन्नेलाई मतलब नै नगर्ने

नचिनेको फोन आउँदा, प्रहरी प्रधान कार्यालय सर्वाङ्गीण परामर्श केन्द्र **#9110** मा परामर्श गर्ने अथवा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

स्रोत: प्रहरी प्रधान कार्यालयको वेबसाइट (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/)

बालबालिकाको भविष्य रक्षा गर्नका निमित्त

"त्यो बच्चा, सुरक्षित होला त..."।
तपाईंहरूको नजिकमा कोही दुर्व्यवहार भोगेको शङ्का गर्न मिल्ने खालका बच्चाहरू छन् कि?
धेरैजसो बच्चा बिरुद्धको दुर्व्यवहार, घरबार भित्रको बन्द कोठामा गरिन्छ र कहिलेकहीँ "अनुशासन सिकाउने" नाममा हिंसा गर्ने गरेको पनि...
बच्चा या अभिभावकको हाउभाउमा "कतै न कतै अनौठो" जस्तो लागेमा, बाल परामर्श केन्द्र दुर्व्यवहार प्रतिकदम फोन नम्बर

"189"

मा फोन गर्नुहोस्।

दुर्व्यवहार थाहा पाउने चेक लिस्ट (केही अंश उद्धृत)

- ☐ अप्राकृतिक नीलडाम, चोटपटक, आगोले पोलेको जस्ता डामहरू छन्
- ☐ घर भित्र छिर्न नदिएर बाहिरै छोडेको छ
- ☐ लुगा वा शरीर सधैँ मैलिएको देखिने
- ☐ खाना नदिने गरेको
- ☐ राती ढिलासम्म खेलिरहेको, डुलिरहेको

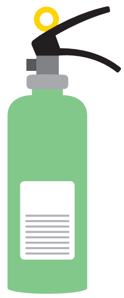
चेक लिस्ट विस्तृत विवरणको लागि यता ☞

स्रोत: अनलाइन सरकारी सार्वजनिक सूचनापाटी (https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202011/3.html)

आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रति गर्नुपर्ने व्यवहार बारेमा

- यहाँहरूको कोठामा, आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर राखिएको हुन्छ।
- कतै आगो सल्किई हाल्यो भने, उक्त जोहो गरिएको आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रयोग गरी, प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य गर्नुहोस्। प्रारम्भिक आगो निभाउने कार्यको परिधि, आगोको मुस्लो दलिन छुन नपुगेसम्म हो भन्ने गरिन्छ। खतरा महसुस भएमा, तत्कालै सुरक्षित स्थानमा गएर, 119 नम्बरमा खबर गरी, अग्नि नियन्त्रकको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।
- आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर लाई तोकिएको ठाउँबाट नचलाई, अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रमा राखिएको प्रयोग-निर्देशिका अनुसार प्रयोग, व्यवस्थापन, निरीक्षण गर्ने कार्य गर्नुहोस्।
- कुनै कुरा असामान्य लागेमा, पृष्ठ 12 “JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)” को टेलिफोन नम्बर ② मा सोधपुछ गर्नुहोस्।

अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर बदल्ने बारे

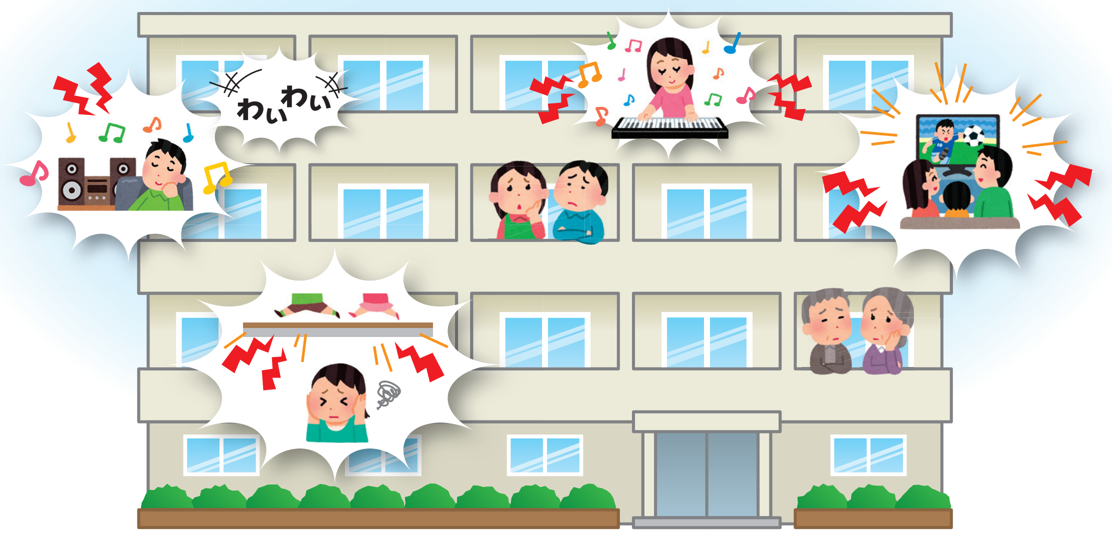


आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डरलाई लगभग 5 वर्षमा यस निगमले बदल्ने गरेको छ। ग्राहक अनुपस्थिति आदिले गर्दा बदल्न नसकिएको कोठाहरू छन् (अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डरमा प्रयोग गर्न मिल्ने अवधि सक्किने साल महिना उल्लेख गरिएको हुन्छ)। प्रयोग गर्न मिल्ने म्याद बित्यो भने प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य उचित तवरले गर्न नसकिने सम्भावना हुने हुँदा, अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रतिस्थापन नभएको रहेछ भने,

➡ **पृष्ठ 12 “JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)” को टेलिफोन नम्बर ②मा सम्पर्क गर्नुहोस्।**

जीवन गुजारा गर्दा सुनिने आवाजमा ध्यान पुर्याऔँ

संयुक्त आवासमा छिमेकी कोठा या तलको कोठाको मानिसले गुनासो गरेपछि बल्ल आफूले निकालेको आवाजमा ध्यान पुगेको केसहरू कम छैनन्। घरैबाट डिउटि गर्ने आदिले गर्दा, घर बस्ने समय लामो भएका महानुभावहरू बढ्नु भएकोले, दैनिकी गर्दा थाहै नपाइकन निक्लिने आवाजले समस्या खडा गर्ने गरेको छ। आरामदायी रूपमा जीवनयापन निर्वाह गर्नका निमित्त "एकले अर्काको लागि सोच्ने" व्यवहारले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगट्छ। यहाँहरूको सहकारिताको लागि अनुरोध गर्दछौँ।



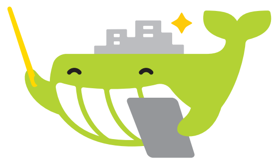
पानी चुहावटका दुर्घटना प्रति सावधानी अपनाऔँ

दैनिक जीवनयापन गरिरहँदा असावधानी भएर पानी चुहावटका दुर्घटना घट्ने गरेको छ। पानी चुहावटका दुर्घटनाले आफू मात्र अप्ठेरोमा पर्ने नभएर, तल्लो तलका व्यक्तिलाई पनि दुःख दिने हुन्छ।

पानी चुहावटका दुर्घटना नघट्ने गरी, तलका कुरामा ख्याल राखौँ।

- **वासिङ मेसिनको पानी आपूर्ति द्वार/ पानी निकासी द्वार राम्ररी जोडिएको छ छैन, अहिले फेरि एकचोटि यकिन गरौँ।**
- **मूल ढोका या टोइलेटको भुइँ, बाल्कोनीमा पानी बगाउने काम नगरौँ।**
- **धारामा पानी आउन टुटेको बेलामा बाहिर जानु पर्यो भने, धार इत्यादिको टुटि राम्ररी बन्द गर्ने गरौँ।**
- **वासिङ मेसिन/ किचेन/ हातमुख धुने ठाउँ/ नुहाउने ठाउँहरूको पानी निकासी द्वारलाई बारम्बार सफा गर्ने गरौँ।**

* केही गरी असावधानीले अन्य घरपरिवारको घरायसी सामानहरूमा पानीले क्षति पुग्न गयो भने, क्षतिपूर्ति आफैँले तिर्नु पर्ने हुन आउँछ।



हानिनोक्सानी बिमामा सामेल हुने बारे विचार गरौँ

सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्ने यहाँहरूले भुक्तानी गर्ने गर्नु भएको घरभाडा या साझा खर्चहरूमा, अगलागी हुँदाको घरायसी सामान बिमा या हर्जाना दायित्व बिमाहरूका शुल्क समावेश छैन। आइपर्न सक्ने परिस्थितिलाई मनन गरेर, पानी चुहावट लगायतले आफ्ना घरायसी सामान या तेस्रो पक्षको हानिनोक्सानीमा क्षतिपूर्ति गर्न मिल्ने, हानिनोक्सानी बिमामा सामेल हुने बारे विचार गरौँ।

घरायसी सामान बिमा	बसोबासीको घरायसी सामानप्रतिको क्षतिपूर्ति	अगलागी या पानीजन्य दुर्घटना हुन पुगेमा, भाडा मालिकप्रति घरायसी सामानहरूको हानिनोक्सानीमा क्षतिपूर्ति
घर-भाडावाल हर्जाना दायित्व बिमा	भाडा मालिकप्रतिको क्षतिपूर्ति	अगलागी या पानीजन्य दुर्घटना घटाउन पुगेमा, भाडा मालिकप्रति हानिनोक्सानी हर्जाना दायित्व स्वरूप क्षतिपूर्ति
व्यक्तिगत हर्जाना दायित्व बिमा	तेस्रो पक्षप्रतिको क्षतिपूर्ति	अरू व्यक्तिको सामान बिगार्दा, चोटपटक लगाउँदाको हानिनोक्सानी हर्जाना दायित्व स्वरूप क्षतिपूर्ति

पुनश्चः बिमा व्यवसाय ऐनमा तोकिए अनुसार, बिमाका विषयवस्तु या सहजीकरण सम्बन्धी सोधपुछमा यस निगमले बोल्न मिल्दैन। ग्राहकवर्ग स्वयंले सम्बन्धित बिमा कम्पनीमा सिधैँ सोधपुछ गर्नुहुन अनुरोध छ।

कोठा छोड्दा साइकल या बाइक त्यत्तिकै छोडर नजानुहोला

आवासबाट कोठा छोडेर जाँदा, साइकल या बाइकलाई बसाइँ जाने ठाउँमा नै लिएर जाने हो वा, बृहदाकार फोहर स्वरूप विसर्जन गर्ने हो गरेर, आवास परिसर भित्र नछोडिदिनु हुन अनुरोध छ।
कोठा छोडेपछि साइकल पार्किङ स्थलमा साइकल या बाइक छोडेको रहेछ भने, यस निगमले दायरा पर्ने ग्राहकवर्गलाई सम्पर्क गरेर, पुनः हटाउनका लागि भन्नु पर्ने हुन जान्छ।
पुनश्चः ग्राहकवर्ग स्वयंले नहटाएमा, यस निगमले विसर्जनको कार्यवाही अगाडि बढाउने छ र, कार्यवाहीमा लागेको खर्चलाई भाडामा बस्न आउँदा राखेको डिपोजिट रकमबाट कटाइने हुन सक्ने भएकोले बुझि दिनुहोला।

बसोबास गर्ने सबैले सहज रूपमा साइकल पार्किङ स्थल उपयोग गर्न मिल्ने गरी, यहाँहरूले बुझेर सहकार्य गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछौँ।

आर्थिक वर्ष 2024 JKK टोकियो कार्यालय भित्र UTOJIRA सहितको आर्ट कन्टेस्ट सर्वोत्कृष्ट पुरस्कृत रचना "Okaeri!"

JKK टोकियोले निगम भित्रको लागि "हितो-तो कुरासि-व आत्ताकाकु (मानिस तथा तिनको जीवनमा न्यानोपना)।" नामक थीममा UTOJIRA भएको चित्र बनाउने आर्ट कन्टेस्ट आयोजना गरेको थियो।

घरभाडाहरूको भुक्तानीका लागि सुविधाजनक बैङ्क ट्रान्सफर सेवा उपयोग गर्नुहोस्

बैङ्क ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

1. फाराम भर्ने
2. बैङ्कमा पेस
3. बैङ्कबाट सूचना प्राप्त
   *बैङ्क ट्रान्सफर थालनी, महिनाको प्रारम्भतिर
4. बैङ्क ट्रान्सफर सुरु
   *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।

खुल्ने समय बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 6 बजेसम्म (शनि / आइत / सार्वजनिक बिदा / वर्षान्त तथा नयाँ वर्षका बिदाहरूमा बाहेक)

व्यस्त हुने पूर्वानुमान

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 हुने हुनसक्छ। 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 ▶

सार्वजनिक आवासको कोठा-खाली जानकारी केन्द्र खुल्ने समय परिवर्तन सम्बन्धी सूचना

[परिवर्तन पछिको खुल्ने समय] **9:30 ～ 17:00**

*आइत/ सार्वजनिक बिदा/ बर्षान्त तथा नयाँवर्षका दिनमा पूर्वनिर्धारित बिदा पर्ने

[परिवर्तन सुरुवात मिति] **सन् 2025 अप्रिल 1 तारिख (मङ्गल)**

बल्कोनी लगायतका साझा ठाउँमा धूम्रपान गर्ने काम नगर्नुहोला।

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