

施工项目／施工内容	住宅名称／施工栋号			
供水泵改造 更换或改造供水泵。	KOSHA TOWER 小松川	—	富士见町	—
	清濑台田	—		
室内供水管（水表内部）改造 改造室内供水管（水表内部）。	多摩川	□ -1 ～ □ -15		
室外供水管改造 改造室外供水管。	西台	5	多摩川	□ -1 ～ □ -15
室内供水管改造 改造室内供水管。	多摩川	□ -1 ～ □ -15		
室内排水管改造 改造室内排水管。	KOSHA HEIM 南葛西五丁目	1 ～ 3		
增压直连泵安装 安装增压泵，无需经过现有的水箱供水。	多摩川	—		
增压直连泵改造 改造增压泵。	KOSHA HEIM 芦花公園	—	多摩 NEW TOWN 爱宕第一	—
	KOSHA HEIM 小竹町	—	真光寺	—
	KOSHA HEIM 上鹭宮	—	西大岛	—
	KOSHA HEIM 杉井和田	—	东云都桥	—
	KOSHA HEIM 清濑台田	—	南葛西	—
	KOSHA HEIM 太子堂	—	梅园三丁目	—
	KOSHA HEIM 东新宿	—	堀船第二	—
	KOSHA HEIM 日野神明	—	多摩 MEW TOWN 落合	—
	KOSHA HEIM 北千住	—		
热水器更换 更换住户内的热水器。	KOSHA HEIM 下柚木三丁目	1 ～ 5	TOMIN HEIM 玉川田园调布	11,12
	KOSHA HEIM 八王子绿町	1,2	TOMIN HEIM 船堀七丁目	1
灭火器更换 更换住户内的灭火器。	KOSHA HEIM 经堂 FOREST	1,2	下里第二	1 ～ 7
	KOSHA HEIM 新中野 TERRAS	1	昭岛玉川町	1 ～ 5
	KOSHA HEIM 清濑台田	18	清濑台田	1 ～ 17, 6-14 ～ 6-18
	KOSHA HEIM 南大沢	1 ～ 5	大和芝中	イ -1 ～ イ -23
	KOSHA HEIM 南大沢第二	1 ～ 3	田无南芝	1 ～ 7
	KOSHA HEIM 日野神明	1	梅园三丁目	1,2
	KOSHA HEIM 日野大坂上	1,2	八王子泉町	1 ～ 9
	KOSHA HEIM 八王子绿町	1,2	富士见町	1 ～ 15
	KOSHA HEIM 武蔵岡	1	富士见町东	41 ～ 45
	多摩 NEW TOWN 爱宕第一	1,2	TOMIN HEIM 海岸三丁目	1
冷暖气设备改造 更换由公社安装的住户内空调。	KOSHA HEIM 久我山	A ～ C	TOMIN TOWER 台场一番街	2
楼顶水箱改造 改造楼顶水箱。	TOMIN TOWER 多摩川二丁目	—		
供应热水和暖气的热源机更换 更换住户内供应热水和暖气的热源机。	KOSHA HEIM 芦花公園	1 ～ 3	TOMIN HEIM 东阳六丁目	1
	TOMIN HEIM 海岸三丁目	1		
浴室换气干燥机改造 更换浴室的换气干燥机。	KOSHA HEIM 芦花公園	1 ～ 3	TOMIN HEIM 东阳六丁目	1
	TOMIN HEIM 海岸三丁目	1		
室内用电设备改造 改造住户内的部分用电设备。	KOSHA HEIM 南大沢第二	1 ～ 3	南鸟山三丁目	1
	前野町第二	1	堀船	1,2

施工项目／施工内容	住宅名称／施工栋号			
公用照明改造 将楼梯、走廊等公用部分的照明灯更换成 LED。	KOSHA HEIM 玉川上水第二	21,22	春江町椿	1,2
	KOSHA HEIM 三轩茶屋	1,2	新田	1～3
	KOSHA HEIM 千岁鸟山	1～4	新田第二	4～6
	KOSHA HEIM 千石	1,2	清濑台田	1～17, 6-14～6-18
	KOSHA HEIM 中野弥生町	1～3	西台	5
	KOSHA HEIM 日野神明	1	西保木间	2,3
	TOMIN HEIM 玉川田园调布	11,12	前野町第二	1
	TOMIN HEIM 古石场一丁目	1	南鸟山三丁目	1
	TOMIN HEIM 小金井中町	1	八王子泉町	1～9
	宇喜田第二	1～5	丰岛町	1
	越中岛	27	堀船第二	1,2
	春江町	1～3		
户外照明改造 将户外照明灯更换成 LED。	KOSHA HEIM 玉川上水第二	—	春江町椿	—
	KOSHA HEIM 三轩茶屋	—	新田	—
	KOSHA HEIM 千岁鸟山	—	新田第二	—
	KOSHA HEIM 千石	—	清濑台田	—
	KOSHA HEIM 中野弥生町	—	西台	—
	KOSHA HEIM 日野神明	—	西保木间	—
	TOMIN HEIM 玉川田园调布	—	前野町第二	—
	TOMIN HEIM 古石场一丁目	—	南鸟山三丁目	—
	TOMIN HEIM 小金井中町	—	八王子泉町	—
	宇喜田第二	—	丰岛町	—
	越中岛	—	堀船第二	—
	春江町	—		
停车场照明改造 将停车场照明灯更换成 LED	KOSHA HEIM 玉川上水第二	—	春江町椿	—
	KOSHA HEIM 三轩茶屋	—	新田	—
	KOSHA HEIM 千岁鸟山	—	新田第二	—
	KOSHA HEIM 千石	—	清濑台田	—
	KOSHA HEIM 中野弥生町	—	西台	—
	KOSHA HEIM 日野神明	—	西保木间	—
	TOMIN HEIM 玉川田园调布	—	前野町第二	—
	TOMIN HEIM 古石场一丁目	—	南鸟山三丁目	—
	TOMIN HEIM 小金井中町	—	八王子泉町	—
	宇喜田第二	—	丰岛町	—
	越中岛	—	堀船第二	—
	春江町	—		
电视信号接收设备改造 改造电视信号接收设备。	新田	1～3	平山	1～23
供水电力设备改造 更换供水电源板等。	清濑台田	—		
高压变电设备改造 改造高压变电设备。	TOMIN TOWER 台场三番街	—	千住东町	—
	TOMIN TOWER 东云	—		
对讲机改造 改造成带显示器的对讲机。	KOSHA HEIM 驹込	1,2	KOSHA HEIM 东新宿	1
	KOSHA HEIM 小日向	1	TOMIN HEIM 小金井中町	1
	KOSHA HEIM 上鹭宫	1	TOMIN HEIM 上柚木	2,3,5
	KOSHA HEIM 多摩川	1		
自动火灾报警设备改造 改造自动火灾报警设备。	KOSHA HEIM 驹込	1,2	KOSHA HEIM 东新宿	1
	KOSHA HEIM 小日向	1	TOMIN TOWER 南千住四丁目	1
	KOSHA HEIM 上鹭宫	1	TOMIN HEIM 小金井中町	1
	KOSHA HEIM 多摩川	1	TOMIN HEIM 上柚木	2,3,5

建议您做好“储骨” 预防骨质疏松症 预防骨折和卧床不起！

您是否曾经在**没有怎么摔倒**的情况下发生过**骨折**？

您其实可能患有隐性骨质疏松症。建议您接受骨密度测试以了解自己是否患有骨质疏松症。等到骨折了就晚了。骨骼是在生长发育期间形成的，除了注意“储蓄”，还要注意“储骨”，不仅是上年纪的人，对于小孩，从小养成关注骨骼的生活习惯也是非常重要的。



東京都済生会中央医院
副医长 关节镜中心负责人
勝山 詠理

①日常饮食

几乎所有日本人都缺乏构成骨骼的钙和促进新陈代谢的维生素 D，除了这些，蛋白质和维生素 K 也很重要。建议日常食用**奶制品、蘑菇类、青色鱼、纳豆和绿色蔬菜**。

钙	维生素 D	维生素 K	妨碍钙质吸收或促进钙质排泄的因素是
奶制品 小鱼 硬豆腐 绿色蔬菜 羊栖菜	蘑菇类 鲑鱼・青色鱼 鸡蛋 适度晒太阳	碎纳豆 绿色蔬菜・韭菜・西兰花	盐分 咖啡因 酒精 吸烟

②运动

为了防止骨折，避免跌倒非常重要。有数据显示，骨折的人往往缺乏耐力和平衡能力，因此应该通过适度的运动来加强这些部位的力量，例如步行至轻微出汗、单腿站立或做瑜伽等。

③体重

代谢综合症对身体不好已经是常识，但太瘦也会增加患骨质疏松症的风险。

目标是达到 BMI 约为 22 的健康体重。

(自己的BMI = 体重 kg ÷ 身高 m ÷ 身高 m =)

東京都済生会中央医院

東京都港区三田1-4-17

(都营大江戸线「赤羽桥」站 赤羽桥口步行3分钟)



▼网页在这里



東京都済生会向岛医院

東京都墨田区八广1-5-10

(京成押上线「京成曳舟」站 步行7分钟)



▼网页在这里



公社和社会福祉法人恩赐财团济生会支部東京都済生会已签署全面合作协议，致力协助各位居民过上健康、安全和有保障的生活。

为迎接夏天到来保养空调！

夏天将要来临，为防止中暑需要合理使用空调。因此，需趁早进行试运转。开始使用长时间未用的空调时，可能出现因故障无法立即使用，或堆满灰尘及发出恶臭等问题。

为舒适地度过炎热夏季，建议大家趁着酷暑来临之前进行试运转或清洁空调滤网。同时检查一下不要在室外机的风叶前面摆放物件以免妨碍散热。

若经过试运转发现本公社安装的空调存在问题的，请及时联络我们。



试运转方法示例

- ① 将电源插头插入插座。（长时间插在插座时应拔出后擦除灰尘）
- ② 确认遥控器电池是否有电，液晶是否正常显示。
- ③ 运转模式设为“制冷”，温度设为最低温度，运转 30 分钟左右。
- ④ 出现以下现象时可能是发生了故障。入住时已安装空调的，请联系我们。

- 不出冷风。
- 室内机主机漏水。（室内机表面或吹气口结露并非异常现象）
- 长时间运转后室外排水管仍无排水。
- 出现异响。

※本公司不负责修理客户自行购买、安装的空调，请咨询购买的销售店或厂家。

※试运转方法因机型不同而有差异。详情请确认“使用说明书”。

※请在确认“使用说明书”后自行完成空调滤网等的清洁并确保室外机附近有足够的空间散热。

致今后准备购置空调的居民

空调安装由各位居民自负。安装空调无需向本公司申请，但可能因建筑结构等原因无法安装。

此外，若委托家电量贩店等安装空调，可能会因没有“空调专用插座”而被拒绝。

若房间未设置“空调专用插座”，可由本公司负责安装（※）。请拨打第 12 页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。本公司签约的施工单位将上门调查可否安装空调等事宜。

但是，若没有安装外机等的空间，将无法安装空调。



详情请查阅
本公司主页



※仅限可安装空调的场所由各位居民自行更改为 200V。
请注意，部分住宅无法安装 200V 的空调。



公用走廊、楼梯、阳台的使用方法

1 请勿在公用走廊、楼梯上放置物品

在公用走廊及楼梯上放置行李及自行车等，不仅会妨碍日常通行，还会成为火灾等灾害中避难时的障碍。造成有人因未能及时避难而受伤的可能。



2 禁止放置妨碍防火门开关的物品

如果在防火门前放置物品，防火门会失去作用，造成火焰或烟雾扩散而引致火势蔓延，因此请绝对不要放置物品。如果在防火门前放置了物品，请务必清理。



3 请勿吸烟



在阳台、公用走廊、楼梯吸烟时，烟味和烟雾会扩散，可能会影响到邻居或让他人吸二手烟。

此外，如果烟头未完全熄灭，可能还会点燃晒洗的衣物、被褥等，非常危险。

4 请勿在隔板等附近放置物品

阳台隔板和通往楼下的避难升降口，是设计为火灾等灾害发生时的避难口。如果它们附近有障碍物，则会妨碍住户避难，因此请勿放置物品。

5 在阳台上晾晒被褥、衣物等时，请小心不要让东西掉到下面

请把被褥、衣物等晾晒在阳台内侧，并将其固定住，防止被风吹走。

此外，绝对不可在阳台栅栏上放置或悬挂物品，否则会有掉落的危险。

6 请助力阳台清洁

如果排水口的地漏上有泥土、垃圾或鸟粪等堆积，会在雨天造成积水并导致下层漏水，请定期进行清洁。

此外，阳台地面并非完全防水，请勿冲水。



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，针对相应损害赔偿责任进行补偿

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。请您自行向各保险公司直接咨询。

您是否采用了
危险的使用方法？

关于机械式停车场的使用

在我们日常使用的机械式停车场内，一旦有错误操作，就很可能引发严重事故。

为防止在停车场内发生事故，请务必注意以下以确保安全！

□ 只有驾驶人才能进入停车设备



请在停车设备外装卸行李，防止引起误操作或误动作。



乘客请在停车设备外上下车，防止引起受困事故。



请确认未遗留儿童等乘客。

□ 请亲眼确认停车设备和附近没有障碍物或人



平时请勿带儿童在机械式停车场玩耍。操作停车设备时，请务必确认设备内和周边无人。



出入库时不要疾行，请缓慢行驶，确认周围安全

□ 请勿使用器具等固定操作面板的按钮

请勿使用器具等固定操作面板的按钮。

为保障安全，大多数停车设备内如果松开操作面板上的按钮，将自动停止动作。如果用器具等固定按钮，则无法发挥安全功能，不能立即停止，可能会引发严重事故。



注意

请勿离开操作面板，请边确认安全边操作。如有异常或危险，请立即中止设备运行。
※操作时请勿让儿童靠近设备。



※请勿在停车场放置轮胎、汽车用品或其他私人物品等。

住宅用灭火器的使用

- 住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。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搬离规定的位置。请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



本公司每隔约 5 年更换一次住宅用灭火器。部分房间因住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

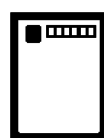


② 提交银行



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 请拨打第12页“JKK东京客服中心”电话号码①

HP 地址 <https://www.to-kousya.or.jp/>

← 扫描二维码可打开账户转账相关网页。



请向您的亲戚、朋友等介绍 JKK 东京的入住支援。

本公社设有在寻找房间时优先考虑希望住在亲属附近的顾客的登记制度，以及在招租开始后的七天内优先考虑计划结婚或同居的情侣的申请制度。欢迎大家将我们介绍给您的亲戚和朋友。

便于守望相助的——

周边安心居住登记制度



详情请参阅网页



什么是周边安心居住登记制度？

想给正在养育孩子的儿女的家庭帮一把手；想近距离地看着孙儿长大；为了方便父母的护理而希望搬到离父母较近的地方居住等等。这是一个优先向希望住在亲属附近的人士介绍住房的登记制度。

制度的对象范围

同时满足“亲属条件”和“家庭条件”的租客

- 亲属条件… 三代以内的亲属必须居住在与申请住房相同的区或城市，或居住在距离申请住房 5 公里以内
- 家庭条件… 登记的家庭或亲属家庭属于“育儿世代”、“老年人家庭”、“残障人士家庭”等类别的其中之一

对象住宅

与家庭住所位于同一区或城市，或距离家庭住所 5 公里范围内的 JKK 住房

※部分住宅除外



计划结婚人士优先申请制度



详情请参阅网页



什么是计划结婚人士优先申请制度？

招租开始后的七天内可优先受理申请的制度

对象范围

“计划结婚的夫妇”或“计划成为伴侣的人士”
※申请时双方年龄均在 40 岁以下。

对象住宅

距离车站等步行 10 分钟以内的本公社指定的住宅。

网站

租赁房屋信息首页



查询处

公社住宅招租中心



您也想在 JoyLiV 上发布孩子的照片吗？

我们在 JoyLiV 上展示儿童照片，
让每个人看到时都会露出笑容。。

聚在一起！
JKK孩子们

接受申请中♪

申请表



Ryoma君 6岁、
Yuma君 3岁



姐姐在照顾出生
不久的婴儿



使用UTOJIRA创作的艺术竞赛作品

JKK东京以“温暖您和您的生活”为主题，举办了让UTOJIRA出现在里面的
公社内部四格漫画比赛。下面刊登的是获奖作品。



某个南方的岛屿...

在某个南方的岛屿上、和鲸鱼一起玩耍的UTOJIRA们...
想象一下在如此美妙的地方有个家该多美好.....

有关JoyLiV的多种语言版本

可在网上查阅刊登 JKK 通知的“JoyLiV”外文版。

我们已把“JoyLiV”翻译为以下 4 种语言。

英文

中文

韩文

尼泊尔文



You can view the publicity magazine JoyLiV English edition from the JKK website.

宣传册“JoyLiV”的中文版可在 JKK 官网查阅。

홍보지 “JoyLiV”의 한국어판을 JKK의 홈페이지에서 열람할 수가 있습니다.

सार्वजनिक सूचना पत्रिका “JoyLiV” को नेपाली भाषा संस्करणलाई JKKको वेबसाइटबाट हेर्न सकिन्छ।



“JKK 东京客服中心”电话号码

星期一及假日的次日，可能由于电话忙线而无法接通。

非紧急客户请选择其它时间段拨打电话。

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



0570-03-0031

☎ 03-6279-2962



② 维修申请和咨询

与漏水等紧急维修、事故或火灾、入住者安危相关的
紧急联络是 24 小时 365 天受理



0570-03-0032

☎ 03-6279-2963



· 电信运营商提供的免费通话或包月套餐不包含 Navi Dial。此外，通话费用根据您使用的线路和设备而有所不同。请查看价格指南或 Navi Dial 主页。（拨打 Navi Dial 后，在开始播放的费用指南期间不产生通话费用。）

· 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



您的周围是否有

疑似受到虐待的儿童？



检查表详情请查看此处



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

如果觉得儿童或监护人的情形“好像不对劲”，



いちはやく
「189」

请尽快致电

(儿童咨询所虐待应对热线)

宣传杂志JoyLiV(ジョイ・リブ)的 宝贵意见！

2025年
7月1日(周二)截至

欢迎读者提出意见，以便我们能够更好地为大家提供简明易懂的信息。

在这里填写
调查问卷

