ジョイ・リブ

JKK टोक्यो सञ्चार

JoyLiV

सन् 2025 वर्षको जुन महिना नं. 72

Joy LiV PDF संस्करण

JKK東京
ひとと、くらしをあったかく。

टोक्यो महानगर आवास आपूर्ति निगम ;
सार्वजनिक निगम आवास परियोजना विभाग, सार्वजनिक निगम व्यवस्थापन शाखा
Terrace Shibuya Mitake 1-15-15 Shibuya, Shibuya-ku, Tokyo 150-8543

विषयसूची

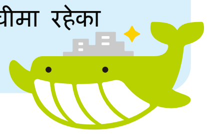
◆आर्थिक वर्ष 2025 को सार्वजनिक भाडा आवासको योजनाबद्ध मर्मत कार्यको कार्यान्वयन सूची……1,2,3
◆हड्डी भाँचिनुका कारणले ओछ्यानमा पल्टिनुबाट बचौं ! अस्टियोपोरोसिस रोक्न "हड्डी बचाउने" सिफारिसहरू……4
◆वास्तविक गर्मी मौसमको लागि एअर कन्डिसनको तयारी गरौं!……5
◆अबदेखि एयर कन्डिसनर किन्ने योजनामा रहनु भएका महानुभाव समक्ष……5
◆साझा प्यासेज,सिँढी र बल्कोनीको प्रयोग विधि बारे……6,7
◆हानिनोक्सानी बीमा सदस्यताको बारेमा विचार गरौं……7
◆मेकानिकल पार्किङ स्थलको प्रयोग बारे……8
◆आवासीय अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रको व्यवस्थापनको बारे……9
◆बैङ्क खाता ट्रान्सफर सम्बन्धी जानकारी……9
◆JKK टोक्यो बसोबास सहयोगको परिचय……10
◆भेला हुनुहोस्! JKK बालबालिका……11
◆युटोजिरामा कला प्रतियोगिता ～ 4-प्यानल(फ्रेम) मङ्गा कार्य ～……11
◆Joy LiV को बहुभाषिक समर्थनबारे……12
◆"JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" फोन नम्बर……12

आर्थिक वर्ष 2025 को सार्वजनिक भाडा आवासको योजनाबद्ध मर्मत कार्यको कार्यान्वयन सूची

निर्माण कार्य थालनी गर्ने बेलामा, बसोबास गर्ने सबैलाई अग्रिम सूचना दिइनेछ।

कार्यान्वयन सम्बन्धी अनुरोध

योजनाबद्ध मर्मतका क्रममा, आवास भित्रको विशेष भागमा प्रवेश गरी काम गरिनेछ। निर्माण अवधिमा पर्न गएको कुनै पनि असुविधाको लागि हामी क्षमा चाहन्छौं र तपाईंको सहयोगको कदर गर्दछौं। थप रूपमा, कुनै कारणले कार्य रोक्नुपर्ने अवस्था हुनसक्छ, त्यसैले यसबारे पहिले नै सचेत रहनुहोला। साथै, सूचीमा रहेका कामहरु बाहेक, क्षति वा अन्य अवस्थामा पनि काम गर्नुपर्ने स्थिति हुनसक्छ।



＊ योजित भवन नम्बर उल्लेख नभएको भवनका हकमा, बाहिरी संरचनात्मक भाग लक्षित निर्माण कार्यको योजना रहेको हुन्छ

कार्य विषयवस्तु / निर्माण कार्यको विवरण	आवासको नाम / अपेक्षित भवन नम्बर			
छत वाटर-प्रूफिङ छतको वाटर-प्रूफ तहलाई नवीनीकरण गरिने छ।	Tomin Heim Ontacho	1	Kurume-Nishi	1～20
	Hachioji Izumicho	1～9		
बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन भवनको बाहिरी भित्ता एवम सिँढी जस्ता साझा ठाउँमा प्राथमिक उपचारात्मक कार्य गरेर मात्र रङ्ग-रोगन गरिने छ।	Tomin Heim Ontacho	1	Kurume-Nishi	1～20
	Horie	4,6～8	Sakaigawa	36～47
फलामे भागको रङ्ग-रोगन ढोका, पाइप, साइकल पार्किङहरूको फलामले बनेको भागहरू क्षय हुनबाट जोगाउन रङ्ग-रोगन गरिने छ।	Tomin Heim Ontacho	1	Higashi-Kasai No.1	1
	Kurume-Nishi	1～20	Higashi-Kasai No.2	1
	Sakaigawa	36～47	Horie	4,6～8
झ्यालको चौकोस नवीनीकरण झ्यालको खापा प्रतिस्थापन गरिने छ।	Horie	4,6～8		
सडक नवीनीकरण आवास परिसर भित्र हिँड्ने बाटो एवम् साइडको खोल्साहरु सम्भार गरिने छ।	Kosha Heim Umezono 2-chome	—	Kosha Heim Yashio-Kita	—
	Kosha Heim Yashio-Nishi	—	Tomin Heim Miyasaka 2-chome	—
	Kosha Heim Yashio-Minami	—	Shinkouji	—
परिसरको सुव्यवस्था आवास परिसर भित्रका भूभागलाई पुनः सुव्यवस्थित पारिने छ।	Kosha Heim Umezono 2-chome	—	Kosha Heim Yashio-Kita	—
	Kosha Heim Yashio-Nishi	—	Tomin Heim Miyasaka 2-chome	—
	Kosha Heim Yashio-Minami	—		
मनोरन्जन सुविधा स्थलको नवीकरण आवास परिसर भित्र अवस्थित पार्कलाई पुनः नवीकरण गरिने छ।	Kosha Heim Yashio-Nishi	—	Shinkouji	—
	Kosha Heim Yashio-Minami	—		

कार्य विषयवस्तु / निर्माण कार्यको विवरण	आवासको नाम / अपेक्षित भवन नम्बर			
पानी आपूर्ति पम्प नवीकरण पानी आपूर्ति गर्ने पम्पहरू प्रतिस्थापन वा नवीकरण गरिने छ।	Kosha Tower Komatsugawa	—	Fujimicho	—
	Kiyose-Daita	—		
घरभित्रको पानीको पाइप (पानी मिटर भित्र)पाइप नवीकरण घरभित्रको पानीको पाइप (पानी मिटर भित्र) लाई नवीकरण गरिनेछ।	Tamagawa	ロ -1 ～ロ -15		
घरबाहिरको पानीको पाइप नवीकरण घरबाहिरको पानीको पाइपहरू नवीकरण गरिनेछ।	Nishidai	5	Tamagawa	ロ -1 ～ロ -15
घरभित्रको पानीको पाइप नवीकरण घरभित्रको पानीको पाइपलाई मर्मत नवीकरण गरिनेछ।	Tamagawa	ロ -1 ～ロ -15		
भित्री ढल निकास पाइप नवीकरण भित्री ढल निकास पाइपहरू नवीकरण गरिनेछ।	Kosha Heim Minami-Kasai 5-chome	1 ～ 3		
दबाव वृद्धि गर्ने पम्प जडान अवस्थित पानी ट्याङ्कीबाट नगई दबाव वृद्धि गर्ने पम्प जडान गरेर पानी आपूर्ति गरिनेछ।	Tamagawa	—		
दबाव वृद्धि गर्ने पम्प नवीकरण दबाव वृद्धि गर्ने पम्प नवीकरण गरिनेछ।	Kosha Heim Rokakoen	—	Tama New Town Atago No.1	—
	Kosha Heim Kotakecho	—	Shinkouji	—
	Kosha Heim Kami-Saginomiya	—	Nishi-Ojima	—
	Kosha Heim Suginami-Wada	—	Shinonome-Miyakobashi	—
	Kosha Heim Kiyose-Daita	—	Minami-Kasai	—
	Kosha Heim Taishido	—	Umezono 3-chome	—
	Kosha Heim Higashi-Shinjuku	—	Horifune No.2	—
	Kosha Heim Hino-Shinmei	—	Tama New Town Ochiai	—
	Kosha Heim Kita-Senju	—		
पानी तताउने उपकरण परिवर्तन आवास भित्रको पानी तताउने उपकरणको परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heim Shimoyugi 3-chome	1 ～ 5	Tomin Heim Tamagawa-Denenchofu	11,12
	Kosha Heim Hachioji-Midoricho	1,2	Tomin Heim Funabori 7-chome	1
आगो निभाउने उपकरण परिवर्तन आवास भित्रको आगो निभाउने उपकरणको परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heim Kyodo Forest	1,2	Shimosato No.2	1 ～ 7
	Kosha Heim Shinnakano Terrace	1	Akishima-Tamagawacho	1 ～ 5
	Kosha Heim Kiyose-Daita	18	Kiyose-Daita	1～17, 6-14～6-18
	Kosha Heim Minami-Osawa	1 ～ 5	Yamato-Shibanaka	イ -1 ～イ -23
	Kosha Heim Minami-Osawa No.2	1 ～ 3	Tanashi-Minamishiba	1 ～ 7
	Kosha Heim Hino-Shinmei	1	Umezono 3-chome	1,2
	Kosha Heim Nino-Osakaue	1,2	Hachioi-izumicho	1 ～ 9
	Kosha Heim Hachioji-Midoricho	1,2	Fujimicho	1 ～ 15
	Kosha Heim Musashigaoka	1	Fujimicho-Higashi	41 ～ 45
	Tama New Town Atago No.1	1,2	Tomin Heim Kaigan 3-chome	1
तापमान नियन्त्रण उपकरणको नवीकरण सार्वजनिक निगमले आवासभित्र जडान गरेका एयर कन्डिसनरलाई परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heim Kugayama	A ～ C	Tomin Tower Daiba-Ichibangai	2
छतको पानी ट्याङ्की नवीकरण छतको पानी ट्याङ्कीको नवीकरण गरिनेछ।	Tomin Tower Tamagawa 2-chome	—		
तातो पानी आपूर्ति र तताउने ताप स्रोत उपकरण परिवर्तन आवास भित्रको तातो पानी आपूर्ति र तताउने ताप स्रोत उपकरणको परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heim Rokakoen	1 ～ 3	Tomin Heim Toyo 6-chome	1
	Tomin Heim Kaigan 3-chome	1		
बाथरूम भेन्टिलेसन ड्रायर नवीकरण बाथरूम भेन्टिलेसन ड्रायर नवीकरण	Kosha Heim Rokakoen	1 ～ 3	Tomin Heim Toyo 6-chome	1
	Tomin Heim Kaigan 3-chome	1		
कोठाको भित्री बिधुतिय उपकरण नवीकरण आवासमा रहेका केही बिधुतिय उपकरणको नवीकरण गरिनेछ।	Kosha Heim Minami-Osawa No.2	1 ～ 3	Minami-Karasuyama 3-chome	1
	Maenocho No.2	1	Horifune	1,2

कार्य विषयवस्तु / निर्माण कार्यको विवरण	आवासको नाम / अपेक्षित भवन नम्बर			
साझा बत्तीको नवीकरण सिँढी र हलवे जस्ता साझा क्षेत्रका बत्तीको उपकरणलाई LED बत्तीमा परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heim Tamagawa-Josui No.2	21,22	Haruecho-Tsubaki	1,2
	Kosha Heim Sangenjaya	1,2	Shinden	1～3
	Kosha Heim Chitose-Karasuyama	1～4	Shinden No.2	4～6
	Kosha Heim Sengoku	1,2	Kiyose-Daita	1～17, 6-14～6-18
	Kosha Heim Nakano-Yayoicho	1～3	Nishidai	5
	Kosha Heim Hino-Shinmei	1	Nishihokima	2,3
	Tomin Heim Tamagawa-Denenchofu	11,12	Maenocho No.2	1
	Tomin Heim Furuishiba 1-chome	1	Minami-Karasuyama 3-chome	1
	Tomin Heim Koganei-Nakacho	1	Hachioi-izumicho	1～9
	Ukita No.2	1～5	Toshimacho	1
	Ecchujima	27	Horifune No.2	1,2
	Haruecho	1～3		
घर बाहिरको बत्ती नवीकरण घर बाहिरको बत्तीलाई LED बत्तीमा परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heimu Tamagawa-Josui No.2	—	Haruecho-Tsubaki	—
	Kosha Heim Sangenjaya	—	Shinden	—
	Kosha Heim Chitose-Karasuyama	—	Shinden No.2	—
	Kosha Heim Sengoku	—	Kiyose-Daita	—
	Kosha Heim Nakano-Yayoicho	—	Nishidai	—
	Kosha Heim Hino-Shinmei	—	Nishihokima	—
	Tomin Heim Tamagawa-Denenchofu	—	Maenocho No.2	—
	Tomin Heim Furuishiba 1-chome	—	Minami-Karasuyama 3-chome	—
	Tomin Heim Koganei-Nakacho	—	Hachioi-izumicho	—
	Ukita No.2	—	Toshimacho	—
	Ecchujima	—	Horifune No.2	—
	Haruecho	—		
पार्किङ स्थल बत्तीको नवीकरण पार्किङ स्थलको बत्तीलाई LED बत्तीमा परिवर्तन गरिनेछ।	Kosha Heimu Tamagawa-Josui No.2	—	Haruecho-Tsubaki	—
	Kosha Heim Sangenjaya	—	Shinden	—
	Kosha Heim Chitose-Karasuyama	—	Shinden No.2	—
	Kosha Heim Sengoku	—	Kiyose-Daita	—
	Kosha Heim Nakano-Yayoicho	—	Nishidai	—
	Kosha Heim Hino-Shinmei	—	Nishihokima	—
	Tomin Heim Tamagawa-Denenchofu	—	Maenocho No.2	—
	Tomin Heim Furuishiba 1-chome	—	Minami-Karasuyama 3-chome	—
	Tomin Heim Koganei-Nakacho	—	Hachioi-izumicho	—
	Ukita No.2	—	Toshimacho	—
	Ecchujima	—	Horifune No.2	
	Haruecho	—		
टिभीको सामूहिक प्रसारण उपकरणको नवीकरण टिभीको सामूहिक प्रसारण गर्ने उपकरणको नवीकरण गरिनेछ।	Shinden	1～3	Hirayama	1～23
पानी आपूर्ति गर्ने बिधुतिय उपकरण नवीकरण पानी आपूर्ति गर्ने पावर प्यानल आदि परिवर्तन गरिनेछ।	Kiyose-Daita	—		
उच्च दबाव उर्जाको परिवर्तन गर्ने उपकरणको नवीकरण उच्च दबाव उर्जाको परिवर्तन गर्ने उपकरणको नवीकरण गरिनेछ।	Tomin Tower Daiba-Sanbangai	—	Senju-Higashicho	—
	Tomin Tower Shinonome	—		
इन्टरफोन नवीकरण मनिटरको साथ इन्टरफोनको नवीकरण गरिनेछ।	Kosha Heim Komagome	1,2	Kosha Heim Higashi-Shinjuku	1
	Kosha Heim Kohinata	1	Tomin Heim Koganei-Nakacho	1
	Kosha Heim Kami-Saginomiya	1	Tomin Heim Kamiyugi	2,3,5
	Kosha Heim Tamagawa	1		
स्वचालित अग्नि सूचक यन्त्रको नवीकरण स्वचालित अग्नि सूचक यन्त्रको नवीकरण गरिनेछ।	Kosha Heim Komagome	1,2	Kosha Heim Higashi-Shinjuku	1
	Kosha Heim Kohinata	1	Tomin Tower Minami-Senju 4-chome	1
	Kosha Heim Kami-Saginomiya	1	Tomin Heim Koganei-Nakacho	1
	Kosha Heim Tamagawa	1	Tomin Heim Kamiyugi	2,3,5

हड्डी भाँचिनुका कारणले ओछ्यानमा पल्टिनुबाट बचौं ! अस्टियोपोरोसिस रोक्न "हड्डी बचाउने" सिफारिसहरू

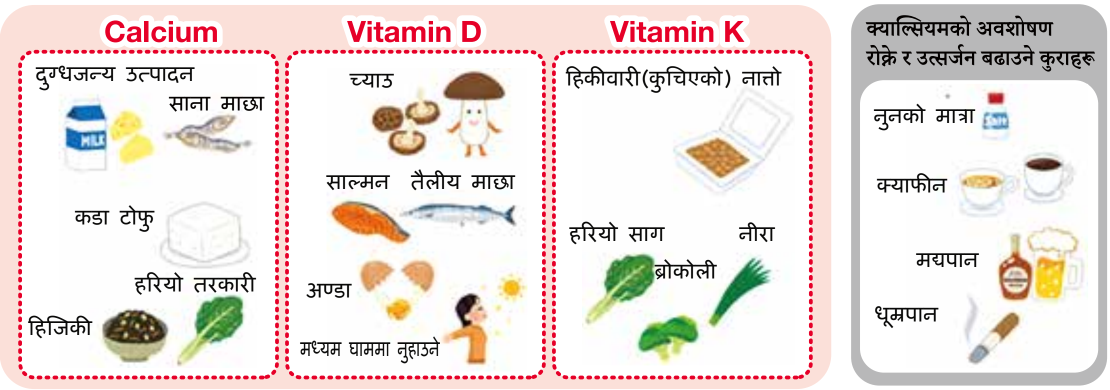
के कहिले पनि विशेष रूपमा नलडीकन नि हड्डी भाँच्चुभएको छ ?

टोक्यो सैसेइकाई केन्द्र अस्पताल
उपप्रमुख चिकित्सक, अर्थोस्कोपी केन्द्रका निर्देशक
Eri Katsuyama

ओस्टियोपोरोसिसको बारेमा पत्ता लगाउन हड्डीको घनत्व परीक्षण गराउनु सिफारिस गरिन्छ, तर हड्डी फ्र्याक्चर भएपछि धेरै ढिलो भइसकेको हुन्छ। हड्डीहरू विकासको समयका दौरान बनाइन्छ, त्यसैले यसलाई 'हड्डीको बचत' पनि भनिन्छ। बूढापाकालगायत सबै उमेरका मानिसहरूका लागि बाल्यकालदेखि नै हड्डीलाई ध्यानमा राखी जीवनशैली अपनाउन महत्त्वपूर्ण छ।

① खाद्य जीवनशैली

जापानी मानिसहरूमा लगभग सबैजना,हड्डीहरूको निर्माणमा प्रयोग हुने क्याल्सियम र मेटाबोलिज्मलाई प्रोत्साहन गर्ने भिटामिन D को कमीमा रहेको बताएका छन्। प्रोटिन र भिटामिन K पनि महत्त्वपूर्ण छन्। दुग्धजन्य पदार्थ, च्याउ, तैलीय माछा, नात्तो, हरियो सागसब्जी जस्ता खानेकुराहरू सिफारिस गरिएको छ।



② व्यायाम

हड्डी भाँचिनबाट जोगिन, लड्नबाट बच्नु महत्त्वपूर्ण छ। हड्डी भाँच्चिएपछि पीडित व्यक्तिहरूमा सहनशीलता र सन्तुलनको कमी हुने तथ्याङ्क छ।त्यसैले हल्का पसिना छुट्ने गरी हिँड्ने, एउटा खुट्टामा उभिने वा योग गर्ने जस्ता मध्यम व्यायाम मार्फत ती क्षमताहरूलाई बलियो बनाउनु पर्छ।

③ वजन

मोटोपना हुनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो होइन भन्ने सामान्य ज्ञान हो, तर धेरै पातलो हुनुले पनि ओस्टियोपोरोसिसको जोखिम बढाउँछ। BMI 22 आसपासको उपयुक्त तौलको लक्ष्य राखौं।

(Your BMI = Weight [ ] (kg) ÷ Height [.] (m) ÷ Height [.] (m) = [ ])

Tokyo Saiseikai Central Hospital

1-4-17 Mita, Minato-ku, Tokyo

(Toei Oedo Line को Akabane-bashi स्टेशनको Akabane-bashi exit बाट हिँडेर 3 मिनेट)

▼थप जानकारीको लागि होमपेजमा जानुहोस्।

Tokyo Saiseikai Mukojima Hospital

1-5-10 Yahiro, Sumida-ku, Tokyo

(Keisei Oshiage Line को "Keisei Hikifune" स्टेशनबाट हिँडेर 7 मिनेट)

▼थप जानकारीको लागि होमपेजमा जानुहोस्।

JKK कम्पनी र सामाजिक कल्याण निगम इम्पेरियल गिफ्ट फाउन्डेशन साइसेइकाई शाखा टोकियो साइसेइकाईले बासिन्दाहरूलाई स्वस्थ, सुरक्षित र निश्चित जीवन जिउन मद्दत गर्ने उद्देश्यले बृहत् साझेदारी सम्झौता गरेको छ।

वास्तविक गर्मी मौसमको लागि एअर कन्डिसनको तयारी गरौँ !

अबको समयमा, लू लाग्नुबाट जोगिनका लागि उचित एयर कन्डिसनरको उचित प्रयोग अनिवार्य छ। त्यसैले, अहिले देखि नै परीक्षण सञ्चालन गरौं। लामो समयदेखि प्रयोग नगरिएका एयर कन्डिसनरको प्रयोग गर्दा, कुनै कमजोरीको कारणले चाँडै प्रयोग गर्न नसक्ने, धुलो लाग्ने, वा अनौठा गन्ध आउने समस्याहरू देखा पर्न सक्छ। गर्मीको समयमा बसोवासलाई सुखद बनाउनका लागि, वास्तविक गर्मीको आगमनभन्दा अघि परीक्षण गर्ने, एयर कन्डिसनरको फिल्टर सफा गर्ने र ताप फैलिन नदिनको लागि बाह्य यन्त्रको पंखा अगाडि कुनै सामान नभएको जाँच गर्न सिफारिश गरिन्छ।परीक्षणको नतिजा अनुसार, JKK कम्पनीले स्थापना गरेको एयर कन्डिसनरमा कुनै समस्या भएमा कृपया चाँडै सम्पर्क गर्नुहोस्।

गर्मीको आगमनभन्दा अघि परीक्षण गर्ने, एयर कन्डिसनरको फिल्टर सफा गर्ने र ताप फैलिन नदिनको लागि बाह्य यन्त्रको पंखा अगाडि कुनै सामान नभएको जाँच गर्न सिफारिश गरिन्छ।

परीक्षणको नतिजा अनुसार, JKK कम्पनीले स्थापना गरेको एयर कन्डिसनरमा कुनै समस्या भएमा कृपया चाँडै सम्पर्क गर्नुहोस्।

परीक्षण गर्ने विधिको उदाहरण

1. पावर प्लगलाई सकेटमा जडान गर्नुहोस्। (यदि लामो समयसम्म जडान गरिराख्नु भएको छ भने, एक पटक निकालेर धुलो सफा गर्नुस्।)
2. रिमोट कन्ट्रोलको ब्याट्री सकेको छैन छ कि छैन र स्क्रीन ठीकसँग देखिन्छ कि छैन भनेर जाँच गर्नुहोस्।
3. सन्चालन मोड(運転モード)लाई "कूलिङ"(冷房) मा र तापक्रमलाई न्यूनतम सेटिङमा सेट गर्ने, र उपकरणलाई लगभग 30 मिनेटसम्म चलाउनुहोस्।
4. निम्न लक्षणहरू देखिएमा बिग्रिएको हुन सक्छ। यदि रुम सर्दा एयर कन्डिसनर जडान गरिएको थियो भने, कृपया यस निगममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- चिसो हावा आउँदैन।
- कोठाको भित्री उपकरणबाट पानी चुहिरहेको छ। (कोठाको भित्री उपकरणको सतह वा हावा निस्कने ठाउँमा पानीको थोपाहरू हुनु सामान्य हो)
- लामो समयसम्म सन्चालन गरिसकेपछि पनि बाहिरी नाली पाइपबाट पानी निस्कँदैन।
- अनौठो आवाज आउँछ।

*यहाँहरू आफैंले खरिद गरी जडान गर्नुभएको एयर कन्डिसनरको मर्मत भने, यस निगमले मर्मतसम्बन्धी सेवा प्रदान गर्न सक्दैन, त्यसैले कृपया खरीद गरेको पसल, निर्माता आदि सँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

*परीक्षणको तरिका मोडेल अनुसार फरक हुन सक्छ। थप जानकारीको लागि"प्रयोग निर्देशिका"जाँच गर्नुहोस्।

*एयर कन्डिसनरको फिल्टर आदिको सफाई र बाहिरी यन्त्रको वरिपरि स्थान सुरक्षित गर्न "प्रयोग निर्देशिका" जाँच गरी ग्राहकले आफ्नो व्यवस्थापन गर्नुहोस्।

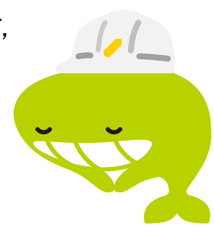
अबदेखि एयर कन्डिसनर किन्ने योजनामा रहनु भएका महानुभाव सामु

एयर कन्डिसनरको जडान भने यहाँहरूले गर्नुपर्ने हुन्छ। एयर कन्डिसनर जडान गर्न यस निगममा आवेदन दिन पर्दैन तर, भवनको संरचना आदिको कारणले गर्दा जडान गर्न नसकिने अवस्था हुन सक्छ। साथै,घरायसी बिधुतिय उपकरण बिक्री पसलहरूलाई एयर कन्डिसनरको जडान गर्न अनुरोध गरेमा, "एयर कन्डिसनर विशेषको प्लग घुसाउने सॉकेट" छैन भने जडान अस्वीकार गर्न सक्छ।

"एयर कन्डिसनर विशेषको प्लग घुसाउने सॉकेट" जडान नगरिएको कोठामा, यस निगमको खर्चमा जडान गर्न सक्छौं (*), त्यसैले कृपया पृष्ठ 12 मा रहेको टेलिफोन नम्बर ② मा "JKK टोकियो ग्राहक केन्द्र" मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

JKK कम्पनिले सम्झौता गरिएको निर्माण कम्पनीले एयर कन्डिसनिङ जडान गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर जाँच गर्नेछ। यद्यपि, यदि कोठा बाहिर उपकरण आदि राख्नको लागि ठाउँ छैन भने, एयर कन्डिसनरको जडान गर्न सकिँदैन।

विवरणको लागि, कृपया हाम्रो वेबसाइटमा जाँच गर्नुहोला।



* एयर कन्डिसनर जडान गर्न सकिने सिमित ठाउँमा मात्र लागू हुन्छ।। 200V मा परिवर्तन गर्न भने यहाँहरूले खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ। केही घरहरूमा 200V एयर कन्डिसनर जडान गर्न

साझा प्यासेज,सिँढी र बल्कोनीको प्रयोग विधि बारे

1 साझा प्यासेज, सिँढीमा सामान राख्न बन्द गरौँ

साझा प्यासेज या सिँढीमा सामान या साइकल आदि राख्यो भने, दैनिक आवागमनमा बाधा हुने मात्र नभई, आगजनीजस्ता विपत्तिमा पनि भाग्नमा बाधा पुर्‍याउँछ, जसका कारण भाग्न ढिला हुने वा घाइते हुने सम्भावना बढ्छ।

2 अग्नि प्रतिरोधक ढोका खोल्न र बन्द गर्नमा अवरोध हुने सामानहरू राख्नु हुँदैन

अग्नि प्रतिरोधक ढोकाको अगाडि सामान राख्यो भने, अग्नि प्रतिरोधक ढोकाले काम गर्न नसकी, आगो र धुवाँ फैलिन गई झन् आगो फैलाई ठूलो खतरा सिर्जना गर्नेछ।अग्नि प्रतिरोधक ढोका अगाडि कहिल्यै पनि कुनै पनि वस्तु नराख्नुहोस्। यदि आगो निभाउने ढोका अगाडि केही सामान राख्नुभएको छ भने, त्यसलाई हटाउन नबिर्सनुहोस्।

3 धूम्रपान नगर्नु होला

साझा प्यासेज, भऱ्याङ र बाल्कोनी लगायत साझा क्षेत्रहरूमा धुम्रपान गर्नाले गन्ध र धुवाँ फैलिन सक्छ, जसले छिमेकीलाई असुविधा र निष्क्रिय धूम्रपानको सामना गर्नुपर्न सक्छ।

यसका साथै, चुरोटको लापरवाहीका कारण ओढ्ने ओछ्याउने या धोइएका लुगा आदिमा आगो लाग्न सक्छ, जुन अत्यन्तै खतरनाक हुन्छ।

4 ढोकाको पार्टिशन-बोर्ड इत्यादिको वरपर सामानहरू नराख्नुहोस्

बल्कोनीमा भएको पार्टिशन-बोर्ड या तल झर्ने आपतकालिन ढोका भनेको, आगलागीहरू हुँदा भाग्ने ढोकाको स्वरूप जडान गरिएको हुन्छ। त्यस्तो ठाउँ वरपर अवरोध हुने खालको सामानहरू भयो भने भाग्नमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ।

5 ओढ्ने ओछ्याउने या धोइएका लुगा आदि खस्नबाट ध्यान दिनुहोस्

ओढ्ने ओछ्याउने या धोएका लुगाहरूलाई बल्कोनीको भित्री भागमा सुकाइ, हावाले नउडाउने गरी राम्ररी च्याप्नुहोस्। साथै, बल्कोनीको रेलिङ माथि सामान राख्ने, सामान झुन्ड्याउने गर्दा झर्ने खतरा हुने भएकोले रेलिङमा कहिल्यै पनि वस्तुहरू नराख्नुहोस् वा झुण्ड्याउनुहोस्।

6 बाल्कनीको सफाईमा सहयोग गर्नुहोस्

बाल्कनीमा रहेको नाली स्ट्रेनरमा माटो, फोहोर, चराको मल, आदि जम्मा भयो भने, यसले वर्षाको पानी जम्मा हुन सक्छ र तलको भुइँमा पानी चुहिन सक्छ, त्यसैले कृपया यसलाई नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्। साथै, कृपया बाल्कनीको भुइँ पूर्ण रूपमा पानी प्रतिरोधी नभएकोले भुइँमा पानी नखन्याउनुहोस्।

हानिनोक्सानी बीमा सदस्यताको बारेमा विचार गरौँ

सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्ने यहाँहरूले तिर्नु पर्ने भाडा र सामूहिक शुल्कमा आगलागीको समयमा घरको सम्पत्ति बीमा र क्षतिपूर्ति जिम्मेवारी बीमाको लगानी शुल्क समावेश गरिएको छैन। आइपर्न सक्ने परिस्थितिलाई मनन गरेर, आफ्नै सम्पत्ति र पानी चुहावट लगायतका कारण तेस्रो पक्षलाई हुने हानिनोक्सानीको क्षतिपूर्ति गर्नका लागि, हानिनोक्सानी बिमाको सदस्यता लिन बारे विचार गरौँ।

घरायसी सामान बिमा	भाडामा बस्नेहरूको घरायसी सामानप्रतिको क्षतिपूर्ति	आगलागी या पानीजन्य जस्ता दुर्घटना हुँदा, भाडामा लिने व्यक्तिलाई घरायसी सामानको क्षतिको लागि क्षतिपूर्ति गर्ने।
भाडामा बस्ने मानिसहरूको बीमा	भाडादाताहरूप्रतिको क्षतिपूर्ति	आगलागी या पानीजन्य जस्ता दुर्घटना हुँदा,भाडादातालाई क्षतिको लागि क्षतिपूर्ति गर्ने।
व्यक्तिगत क्षतिपूर्ति बीमा	तेस्रो पक्ष प्रतिको क्षतिपूर्ति	अरूको सम्पत्ति बिगार्दा वा चोट पुऱ्याउँदा भएको क्षतिको लागि क्षतिपूर्तिको गर्ने।

यसबाहेक, बीमा व्यवसाय कानूनको नियम अनुसार, हाम्रो कम्पनीले बीमाका विषयवस्तु र सम्बन्धी प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्दैन। ग्राहकहरूले कृपया प्रत्येक बीमा कम्पनीमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्नुहोस्।

कतै जोखिमयुक्त प्रयोग त गरिराखु भएको छैन ? मेकानिकल पार्किङ स्थलको प्रयोग बारे

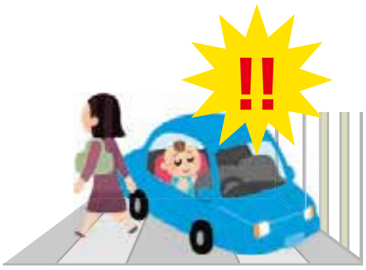
दैनिक प्रयोग हुने मेकानिकल पार्किङ स्थलहरूमा, अनुचित सञ्चालनले गम्भीर दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ।

पार्किङ स्थलहरूमा दुर्घटनाहरू रोक्न, कृपया निम्न बुँदाहरूमा ध्यान दिनुहोस् र सुरक्षित रूपमा पार्किङ स्थल प्रयोग गर्नुहोस् !

☐ पार्किङ स्थलहरुमा दुर्घटनाहरु रोक्न, कृपया निम्न बुँदाहरूमा ध्यान दिनुहोस् र सुरक्षित रूपमा पार्किङ स्थल प्रयोग गर्नुहोस् !

सवारी चालक बाहेक अरू कोही पार्किङ उपकरण भित्र प्रवेश नगर्ने

सामानको ओसारपसार गर्दा, गलत सञ्चालन र गलत क्रियाकलापको कारण बन्न सक्छ, तसर्थ अनिवार्य रूपमा पार्किङ उपकरण बाहिर लोड-अनलोड गर्ने गर्नुहोस् ।



आफ्नो बालबालिका आदि सहयात्री भित्र नछोडिएको कुरा अनिवार्य रूपमा चेक गर्नुहोस्।

☐ पार्किङ उपकरण भित्र वा वरपर कुनै अवरोध वा मानिसहरू छैनन् भनी आफ्नै आँखाले जाँच गर्नुहोस्।

पार्किङ उपकरण सञ्चालन गर्नु अघि उपकरण भित्र वा वरपर कोही पनि मानिस छैनन् भनी अनिवार्य रूपमा जाँच गर्नुहोस्।

पार्किङ स्थलमा गाडी प्रवेश गराउँदा वा निकाल्दा, ह्वात अघि नबढाइ, वरपरको मानिसहरूको सुरक्षालाई ध्यानमा राखि बिस्तारै अघि बढ्नुहोस्।

☐ कन्ट्रोल-प्यानलको बटनलाई कुनै साधनहरूले थिचेर नचल्ने गरी नराख्ने

कन्ट्रोल-प्यानलको बटनलाई कुनै साधनहरूसँग थुप्र्याएर प्रयोग नगर्नुहोस्।

धेरै जसो पार्किङ उपकरणको कन्ट्रोल-प्यानलको बटन, सुरक्षाको निमित्त बटनबाट हात निकाल्ना साथ बन्द हुने बनाइएको हुन्छ। अन्य साधनहरूले थिचेर राख्यो भने सुरक्षा प्रकार्यले काम नगर्ने हुन्छ र यसलाई तुरुन्तै रोक्न सम्भव हुँदैन, जसले गर्दा गम्भीर दुर्घटना हुन सक्छ।

⚠ **सावधान**

कन्ट्रोल-प्यानलबाट टाढा नभई सुरक्षा जाँच गर्दै चलाउनुहोस्। कुनै असामान्य अवस्था वा खतरा महसुस भएमा तुरुन्त उपकरण सञ्चालनलाई रोक्नुहोस्।

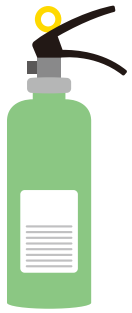
*सञ्चालनको क्रममा, कृपया आफ्ना बालबालिकाहरूलाई उपकरणको नजिक जान आउन नदिन सावधानी अपनाउनुहोस्।

***पार्किङ स्थलमा टायर, गाडीका सरसामान र अन्य व्यक्तिगत सामानहरू नराख्नु हुन अनुरोध छ**

आवासीय अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रको व्यवस्थापनको बारे

- यहाँहरूको कोठामा, आवासीय अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र राखिएको हुन्छ।
- कतै आगो सल्किई हाल्यो भने, उक्त जोहो गरिएको आवासीय अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रयोग गरी, प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य गर्नुहोस्। प्रारम्भिक आगो निभाउने कार्यको परिधि, आगोको मुस्लो दलिन छुन नपुगेसम्म हो भन्ने गरिन्छ। खतरा महसुस भएमा, तत्काले सुरक्षित स्थानमा गएर, 119 नम्बरमा खबर गरी, अग्नि नियन्त्रकको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।
- आवासीय अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रलाई तोकिएको ठाउँबाट नचलाई, अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रमा राखिएको प्रयोग-निर्देशिका अनुसार प्रयोग, व्यवस्थापन, निरीक्षण गर्ने कार्य गर्नुहोस्।
- कुनै कुरा असामान्य लागेमा, 12 पृष्ठको "JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र" को फोन नम्बर ② मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र बदल्ने बारे



आवासीय अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रलाई लगभग 5 वर्षमा यस निगमले बदल्ने गरेको छ। ग्राहक अनुपस्थिति आदिले गर्दा बदल्न नसकिएको कोठाहरू छन् (अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रमा 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 यन्त्र प्रतिस्थापन नभएको रहेछ भने,

→ 12 पृष्ठको "JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र" को फोन नम्बर ② मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

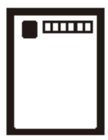
घरभाडाहरूको भुक्तानीका लागि सुविधाजनक बैङ्क ट्रान्सफर सेवा उपयोग गर्नुहोस्

बैङ्क खाता ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

❶ फाराम भर्ने

❷ बैङ्कमा पेस गर्ने

❸ सूचना प्राप्त
*ट्रान्सफर सुरु हुने महिनाको प्रारम्भमा



❹ ट्रान्सफर सुरु
* त्यस महिनाको रकम प्रत्येक महिनाको ७ तारिखमा कटौती हुने

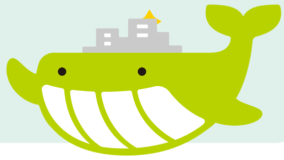
*बैङ्क खाता ट्रान्सफरको अनुरोध पत्र खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) वा मादोगुचि सेन्ता (ग्राहक सेवा काउन्टर) मा प्रदान गरिन्छ। हुलाकबाट पठाउने महानुभावले ग्राहक केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

उपयोग गर्न मिल्ने संस्था या प्रक्रियाहरूको बारेमा जानकारीको लागि, टेलिफोन अथवा वेबसाइटबाट पनि हेर्न सक्नु हुनेछ।

सम्पर्क गर्ने ठेगाना 12 पृष्ठको 'JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र' फोन नम्बर ① सम्म

H P ठेगाना https://www.to-kousya.or.jp/

← QR कोड स्क्यान गर्यो भने बैङ्क खाता ट्रान्सफर सम्बन्धी वेब-पेज खुल्छ।



JKK टोक्यो बसोबास सहयोगबारे आफ्ना आफन्त, साथीहरू माझ परिचय गराउनुहोस्।

हाम्रो कम्पनीमा, ① आफन्तको नजिकैको जीवन: "निकट बसोबास" चाहने ग्राहकलाई प्राथमिकता दिने कोठाको मार्गदर्शनको लागि एउटा दर्ता प्रणाली, ② विवाहको योजना बनाउँदै गर्ने, साझेदारीको अवस्था भएका दुवै व्यक्तिहरूले आवेदनको सुरूवातदेखि 7 दिनसम्म प्राथमिकता पाउने प्रणाली रहेको छ।

कृपया आफन्त र साथीलाई यो बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।

एकअर्कालाई हेरचाह गर्दै, एकआपसमा सम्पर्कमा रहँदै सहयोग गर्दै ——

नजिकको आवासको लागि सुरक्षित दर्ता प्रणाली

थप जानकारीको लागि होमपेजमा जानुहोस्।

नजिकको आवासको लागि सुरक्षित दर्ता प्रणाली भनेको के हो ?

सन्तानको पालनपोषणमा संघर्षरत परिवारलाई सहयोग गर्न चाहन्छु। नातिनाको वृद्धि नजिकबाट हेर्न चाहन्छु।हेरचाहका लागि अभिभावकको नजिक सार्न चाहन्छु जस्ता... आफन्तहरूको नजिक बस्नको लागि 'नजिकको बसोबास'को चाहना राख्ने ग्राहकहरूलाई प्राथमिकता दिने कोठाको परिचय दिने प्रणाली हो।

लक्षित

"आफन्त सम्बन्धी शर्त" र "घर परिवारको शर्त" दुबै पूरा गर्ने ग्राहकहरू

●आफन्त सम्बन्धी शर्त

इच्छित आवासको एकै जिल्ला सहर, वा लगभग 5 किमि को दायरा भित्र 3 तहको नातेदार परिवार बसोबास गर्नुपर्छ

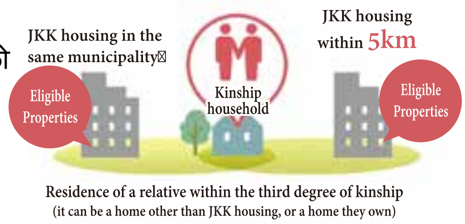
●घर परिवारको शर्त

दर्ता गरिएका परिवार या नातेदार परिवार, "बच्चा पालन गर्ने पीढी", "ज्येष्ठ नागरिक परिवार" वा "अक्षम व्यक्ति परिवार" मध्ये कुनै एक वर्गमा पर्ने हुनुपर्छ

लक्षित आवास

आफन्तको निवासको एउटै नगर वा लगभग 5 किमि को दायरा भित्र रहेको JKK आवास

*तर, यसमा केही आवासहरू समावेश छैनन्।



विवाहका योजनामा रहेका व्यक्तिहरूका लागि प्राथमिकता आवेदन प्रणाली

थप जानकारीको लागि होमपेजमा जानुहोस्।

विवाहका योजनामा रहेका व्यक्तिहरूका लागि प्राथमिकता आवेदन प्रणाली के हो?

भर्ती सुरु भएको 7 दिनसम्म प्राथमिकताका आधारमा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

लक्षित

"विवाह गर्ने योजनामा रहेका जोडी" वा "साझेदारीमा प्रवेश गर्ने योजनामा रहेका जोडी" बसोबास गर्ने सबै जना ४० वर्ष भन्दा कम उमेरका हुनुपर्छ।

*आवेदन गर्दा

लक्षित आवास

स्टेशन आदि बाट 10 मिनेटको पैदलको दूरीमा रहेको आवास मध्ये, हाम्रो कम्पनीले तोकिएको आवास

Website भाडा आवास जानकारी शीर्ष पृष्ठ

Inquirie सार्वजनिक आवास भर्ती केन्द्र

के आफ्ना बच्चाहरूको तस्बिर JoyLiV मा प्रकाशन गर्न चाहनुहुन्छ?

हाम्रो कम्पनीमा JoyLiV हेर्दा बसोबास गर्ने सबैको अनुहारमा मुस्कान आउने खालको बालबालिकाको फोटो प्रस्तुत गर्दछौँ।

रियोमा-कुन 6 वर्ष
युमा-कुन 3 वर्ष

बच्चा जन्मेपछि हेरचाह गर्दै एउटी दिदी

आवेदन खुला भइरहेको छ♪

आवेदन फारम

युटोजिरामा कला प्रतियोगिता

हाम्रो कम्पनीले "मानिस र जीवनलाई न्यानो बनाउने" भन्ने विषयमा युटोजिरालाई प्रस्तुत हुने 4 प्यानलको मंगा को आन्तरिक प्रतियोगिता आयोजना गर्यौं।त्यसैगरी उत्कृष्ट स्थानमा आएका विजेताको कार्यहरू परिचय दिनेछौ।

दक्षिणी टापुमा...

एउटा निश्चित दक्षिणी टापुमा,व्हेलसँग खेल्दै युटोजिराहरू... यति सुन्दर स्थानमा, घर भए कस्तो हुने थियो... भनेर कल्पना गर्दैछन्...

"Joy Liv" को विदेशी भाषा संस्करण इन्टरनेटमा हेर्न सक्नुहुन्छ।

"Joy Liv" को विदेशी भाषाको संस्करणको होमपेजमा हेर्न सकिन्छ।
"Joy Liv" लाई 4 प्रकारको विदेशी भाषामा अनुवाद गरिएको छ।

- अङ्ग्रेजी — English
- चिनियाँ — Chinese
- कोरियाली — Korean
- नेपाली — Nepali

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”의한국어판을 JKK의 홈페이지에서 열람할 수가 있습니다.
सार्वजनिक सूचना पत्रिका “JoyLiV” को नेपाली भाषा संस्करणलाई JKKको वेबसाइटबाट हेर्न सकिन्छ।

"JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र" को फोन नम्बर

सोमवार र बिदाको भोलिपल्ट फोन व्यस्त हुनु गर्दै सम्पर्क गर्न गाह्रो हुन सक्छ।
यदि हतार छैन भने, कृपया अर्को दिनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

रिसेप्शनको समय बिहान 9 बजेबाट साँझ 6 बजेसम्म (शनिबार, आइतबार, सार्वजनिक बिदा र वर्षको अन्त्य र सुरुवातको समयमा बाहेक)

① विभिन्न प्रक्रिया, भाडा भुक्तानी, बसोवास गर्ने तरिकाको परामर्शका लागि

ナビダイヤル 0570-03-0031
☎ 03-6279-2962

② मर्मतको लागि आवेदन र सोधपुछका लागि

पानी चुहावट आदिको आपतकालीन मर्मत, दुर्घटना वा आगलागी, भाडामा बस्ने व्यक्तिको सुरक्षा जस्ता आपतकालीन समयमा आपतकालिन सम्पर्कको लागि
24 सै घण्टा, 365 दिनै सेवा उपलब्ध छ।

ナビダイヤル 0570-03-0032
☎ 03-6279-2963

- नवी डायल विभिन्न संचार सेवा प्रदायकहरूले प्रदान गर्ने निःशुल्क कल वा कल शुल्कको निश्चित योजना अन्तर्गत पर्दैन। यसबाहेक, प्रयोग गर्दै गरेको लाइन र उपकरणअनुसार फोनको शुल्क फरक हुन्छ। कृपया शुल्क निर्देशन वा नवी डायलको वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्। (नवी डायलमा फोन गरेपछि, सुरुमा बजाइएको शुल्क निर्देशनको समयमा कुरा गर्दा फोन शुल्क लाग्दैन)
- यदि आफ्नो "निवासी कोड" प्रदान गर्नुभयो भने, सोधपुछको जवाफ दिन लाग्ने समय कम हुनेछ।

विभिन्न सूचना र प्रक्रिया तथा मर्मतसम्भारको बारेमा प्रायः सोधिने प्रश्नहरूको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्। ▶

तपाईको वरिपरि, दुर्व्यवहार भइरहेको शंकास्पद बालबालिका छैनन् ?

दुर्व्यवहार थाहा पाउनका लागि चेकलिस्ट (पोइन्ट)

निम्न जस्ता संकेतहरू खोज्नुहोस्:

- ❑ असामान्य घाउ, चोटका धब्बा, र पोलेका दाग छ
- ❑ घरको बाहिर निकालिएको हुन्छ
- ❑ कपडा र शरीर सधैँ फोहोर हुन्छ
- ❑ खाना दिइएको छैन
- ❑ राति ढिलाइसम्म खेल्ने र घुमफिर गर्ने गर्छ

चेकलिस्टको विवरण

बालबालिका र अभिभावकको स्थिति हेरेर 'केही अनौठो छ' भन्ने सोच्नुभयो भने,

फोन गर्नुहोस् तत्काल「189」 **(बाल कल्याण केन्द्र शोषण प्रतिक्रिया हटलाइन)**

सूचनापत्र "JoyLiV (जोई・लिभ)" को बारेमा सर्वेक्षण भइरहेको छ!

The survey will be open until July 1, 2025.

यसलाई अझ बुझ्न सजिलो बनाउनका लागि पाठकहरूको सुझाव सुन्न चाहन्छौँ।

Here is the link to take the survey