

JKK 东京宣传杂志 JoyLiv

2025年8月 No.73



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 東京都渋谷区涩谷1-15-15 涩谷美竹公寓

做好适当对策

来预防 中暑吧!

今年の夏も
沸とう京

東京都中暑対策
门户网站



目录

- ◆ 关于JKK住户助理的举措……………2
- ◆ 举办凉爽坊的通知……………3
- ◆ 健康专栏：及早察觉中风征兆，守护生命……………4
- ◆ 面向高龄人士的“关怀服务”介绍……………5
- ◆ 关于更换热水供应设备的施工通知……………6
- ◆ 为台风来袭做好准备！/ 注意防止漏水事故……………7
- ◆ 聚在一起！JKK孩子们/使用UTOJIRA创作的艺术竞赛作品 ……8
- ◆ 你也想在JoyLiv上刊登孩子的照片吗？……………9
- ◆ 来自东京都环境局的通知……………10
- ◆ 请配合回答国势调查 / 关于银行账户自动转账的介绍……………11
- ◆ 2025年度JKK租赁住宅计划维修实施预定一览表……………12
- ◆ “JKK东京客户中心”的电话号码……………12

要经常补 充水分



每小时喝一次水，
约半杯

尽量在口渴之前喝水

不要犹豫 使用空调



不要强行节能，晚上也
要适度使用空调

穿凉爽 衣物等



使用颈部冷却器等
冷却用品

使用帽子和 遮阳伞



尽量避开直射阳光

使用凉亭等



外出时请在凉爽的地方
适当休息

和周围的人 打招呼



与家人、朋友、
邻居等互相打招呼

确认湿球黑球温度 (WBGT) 指数



熱中症警戒
アラート
発令中

每天确认气温、湿度和日照等
“湿球黑球温度指数”

保持规律生活



保证充足的睡眠
及摄取均衡营养

正在发布中暑
相关信息!

凉亭・清凉共享点



东京暑热地图



犹豫要不要叫救护车时…
东京消防厅急救咨询中心
电话：#7119



来自水道局的通知

为应对物价高涨下的暑热对策的一环，将免收自来水的“基本费用”

- 在今年夏季的4个月（6~7月与8~9月，或7~8月与9~10月）
· 不包括按量计费的水费与下水道费
- 与东京都水道局签订(13、20、25mm)小口径供水合同的用户
· 4个月，可免除金额为3,784日元~6,424日元（含税），无需申请

【咨询方式】水道局客户中心  0570-091-100

无法使用导航拨号（ナビダイヤル）的用户、可拨打以下号码。

☎03-5326-1101（东京都区部），或 ☎042-548-5110（多摩地区 26 市町）

※受理时间：上午 8:30 至晚上 8:00（周日与节假日除外）

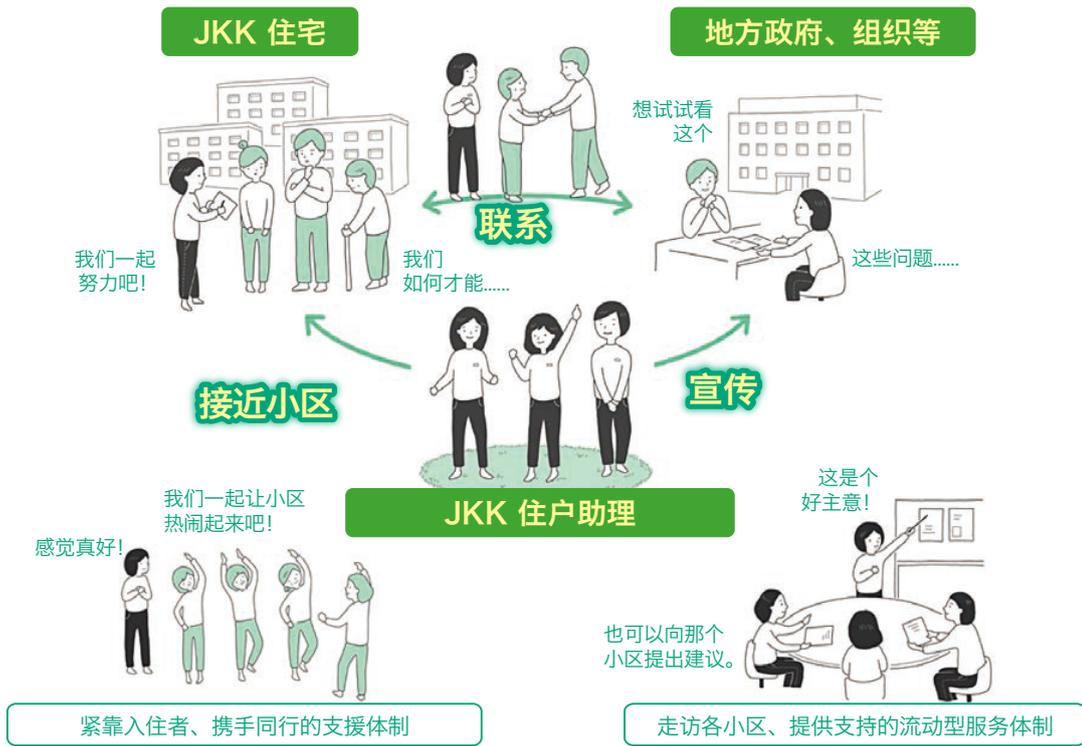
更多信息，
请访问这里



关于JKK 住户助理的举措

JKK 住户助理，直接倾听住户对社区关系和福利的呼声，并帮助住户与当地政府和福利机构建立联系。通过这些桥梁，JKK 住户助理提供支持，帮助住户的生活和社区活动更加充满活力。

通过“JKK 住户助理”重振小区社群



< 行动范例 >

范例 1

与八王子市 (TOMIN HEIM 南大泽东) 合作

“连接坊SUMAIRU”



我们在社区沙龙为老年人举办了“慢速有氧操”课程。大家在做完放松身体的运动后，边喝茶边聊天，其乐融融。

这是一段放松身心的时光。

范例 2

与当地社区的合作 (Carmest 大藏之杜)

“温馨坊”



老年人和来自附近幼儿园的孩子们在社区沙龙欢聚一堂，一起做手工和玩游戏。这是一段充满笑容的温馨代际时光。

乘凉处

舒适欢乐时光 🎵

在有空调的社区沙龙里享受舒适的时光。

活动当天，还将举办住户助理组织的活动。

无需预约
免费参加
自由出入



详情请访问这里



地点和时间

-  堀江 8月15日 (星期五) 10点~12点
-  TOMIN HEIM 加平 1丁目 8月18日 (星期一) 13点~15点
-  KOSHA HEIM 中村北 8月19日 (星期二) 13点30分~15点
-  小金井本町 8月每周星期三 10点~12点
(8月6日、13日、20日、27日)
-  Carmest 大藏之杜 9月30日 (火) 10時~11点30分

JKK 清凉处

在部分管理事务所，作为中暑对策的一部分，设有“JKK 清凉处”。
详情请查看网站。

※乘凉处：为防止中暑，供人们躲避暑热，暂时休息的场所。





"及早察觉中风征兆， 保护生命安全"

中风是指脑血管突然破裂或堵塞。脑血管破裂的中风称为“出血性中风”，脑血管堵塞的中风称为“缺血性中风（脑梗塞）”。

许多人发生中风后需要护理。早期应对中风非常重要。

本期，我们将向您介绍“快速检查”（FAST チェック），以避免错过中风的征兆。



东京都墨东医院
脑神经外科 医长
土屋掌

F

Face
(面部)



面部单侧下垂

检查左侧或右侧嘴角是否扭曲或眼睑是否下垂。
在镜子前用‘呷’拉一下嘴边，看看左右嘴角的高度是否不一致。面部肌肉瘫痪会导致一侧面部变形。

A

Arm
(手臂)



一只手臂使不上劲

以“向前”的动作将双手举至与肩同高，然后保持不动。
此时手掌应朝上。如果其中一只手垂下来，就是中风的征兆。

S

Speech
(说话)



不能很好地说话

说话含糊不清、不能说话或听不懂别人在说什么等是中风的征兆。

T

Time
(时间)



立即呼叫救护车

观察面部、手臂和言语，如果发现任何异常，应立即呼叫救护车并送往医院。中风的关键在于早期应对。

除了这些征兆外，其他症状如丧失意识、半边视野消失、看东西重影、剧烈头痛等也是中风的症状。

中风的一个主要原因是高血压。如果您有高血压或担心自己最近体重增加，请重新审视自己的生活习惯。

如果发现任何中风征兆，请立即呼叫救护车。了解中风的征兆，为中风的发生做好准备。

有关中风的更多信息，
请访问这里 ↓



地方独立行政法人

東京都立病院機構

东京都立医院机构，在其官方 LINE 账户上
提供有助于健康的专栏和有关都立医院的信息等！



点击这里注册成为朋友 →



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，我公司与厂商合作，通过探测器等设备提供关怀服务。

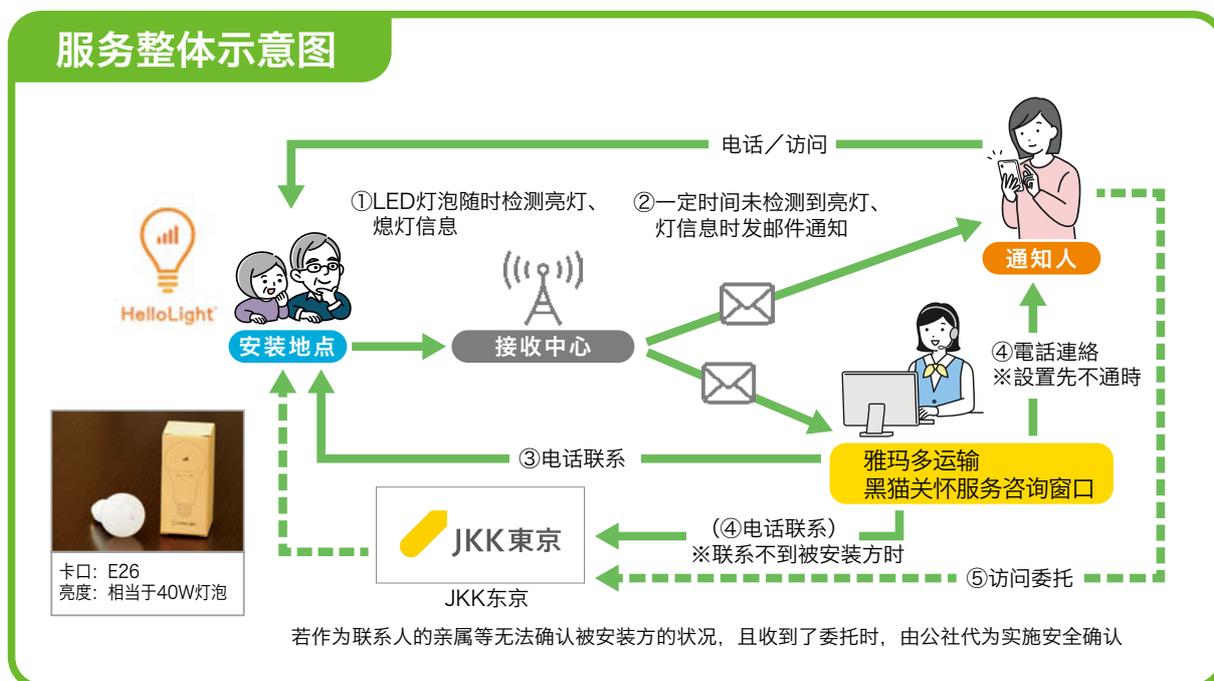
希望使用该服务的人士请通过以下咨询方式报名

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。



我们会对热水供应设备更换施工进行通知

● 关于JKK东京装有热水供应设备的房间

对于在管理开始时即已在所有房间安装热水供应设备（热水器、浴缸炉灶）的住宅（建设年份为1983年度以后），公社会根据设备的更新周期，制定计划并实施更换工程。

对于在管理开始时未安装热水供应设备的住宅（建设年份为1983年度以前），公社会在空房修缮工程等过程中安装热水供应设备。由于各房间的安装时期不同，更新周期也有所不同，因此我们会分别通知每位住户，并实施个别的更换工程。

※如果您是自行安装了浴缸或浴缸炉灶的住户，则不在更换对象范围之内。

● 关于客户自行安装浴缸或浴炉的房间

如希望JKK东京更换浴缸、热水供应设备，可通过下述方式申报。

※更换前浴缸或浴炉的拆除费用由住户承担。

关于“浴缸和热水供应设备施工”的申请

对象家庭	所有自行安装了浴缸或浴炉的家庭
房租	费用增加额大约为当前房租的4%。但是，一处供应热水（浴室）相当于3%。
热水供应方式	除部分住宅外，均为两处供应热水（浴室及厨房）。 ※南砂住宅、改建选定住宅及事业化住宅为一处供应热水（浴室）。

由于采取按顺序施工，请等待施工的居民耐心等待。

咨询方式

- 热水供应方式相关的咨询
⇒ 请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②
- 申请书内容相关的咨询
⇒ 请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①

※关于申请书，由所居住住宅的管理事务所负责发放及受理。

为台风做准备!

如将个人物品放在阳台上，可能会被强风吹倒并损坏玻璃，所以请提前将其放到房间中。

另外，如果阳台的排水口堵塞，水就无法流出，所以请定期清除垃圾等。

如果雨水从窗框渗入，请使用布类或塑料布等进行处置，以免浸水。

请务必定期确认灾害相关信息，并做好必要的准备，以应对灾害的发生。
详情请参阅 JKK 东京官方网站。

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



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。



请再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。



聚在一起! JKK孩子们



千寻和美月，希望你们
像烟花一样绽放、茁壮成长!



在今年的夏日祭中，我们
尽情享用了刨冰!



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。

UTOJIRA与高坂
因为无法移动的小区想飞到天空，于是拜托UTOJIRA帮忙实现了愿



你也想在JoyLiV上 刊登孩子的照片吗？



我们正在征集能让《JoyLiV》的读者们露出笑容的儿童照片！欢迎投稿孩子的生日纪念照、成为哥哥姐姐的照片、全家回忆合影等～ 我们期待您的踊跃参与！

① 应征资格

居住于 JKK 公社住宅的住户皆可报名

② 应征方式

请通过应征表格提交您的作品

③ 刊登内容

- 拍摄地点须为住宅室内或住宅用地范围内，且照片中需有人物出现
- 附上监护人的留言
(请在留言中注明孩子的名字，可用昵称)

④ 注意事项

- 关于照片是否录用，恕不另行回复
- 投稿照片将免费用于《JoyLiV》的刊载
- 含有知名角色或他人著作物的照片不可投稿
- 有侵犯第三方著作权、肖像权等情形或可能的作品不可投稿
- 投稿时所产生的通信费用由投稿者自行承担
- 使用过程中可能会对照片进行剪裁、亮度调整或对留言内容进行适当修改，请您事先谅解



所有投稿并被刊登的家庭将收到一份小礼物表达我们的感谢。此前已经投稿并被刊登的住户也将收到礼品，敬请期待！



※图像仅供参考

在官方Instagram上
小区有趣玩具和
活动信息正在发布中～

欢迎关注！



JKK 东京
官方Instagram

东京都环境局的通知

HTT ⑨削减 ①生产 ①储存 的实现!

东京都正以关联电力的“HTT”（⑨削减（HERASU）、①生产（TSUKURU）、①储存（TAMERU））为关键词，以实现脱碳社会及确保能源稳定为目标推进相关举措。

尤其在冷气使用等电力消耗增多的夏季，关键是削减（⑨）电力!

和家人一起重审生活并想办法，实行对地球和家庭收支都有好处的节能活动吧!



削减电力 小举动大成果 开始我家的节能活动吧!

①频繁打扫空调滤网

约可节约1,100日元

每月打扫滤网2次左右。

网眼堵塞会导致吸进的空气量减少，降低制冷能力。

③将荧光灯灯具更换为LED灯具

约可节约2,300日元

在长时间点亮的区域，如客厅或玄关，更换为LED灯具可以实现更高效的节能。使用人体感应传感器还可防止忘记关闭照明。

②勿将电视机屏幕设置得过亮

约可节约600日元

设置为节能模式，降低屏幕亮度。

在调整亮度前，打扫屏幕也很有效果。

■ 的值为普通家庭的一年节约金额（估算）。

其他的“HTT”（⑨削减（HERASU）、①生产（TSUKURU）、①储存（TAMERU））举措刊登于东京都环境局官网。

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html



東京HTT 検索

置换节能性能更高的家电，可以获得东京零排放积分!

家电制品的节能性能逐年进化，通过置换电器可以节省大量能源。置换节能性能强的空调、冰箱等对象产品时，请利用“东京零排放积分”项目，可当场享受折扣优惠。



- 在登记店铺购买对象家电时提交申请，可从销售价格中直接扣除积分对应金额
- 将制造后超过15年的冰箱，空调更换为符合条件的新产品，可获得额外积分奖励（最高相当于8万日元）
- 购买特别具有节能性能的新冰箱，空调，即使为首次购买也可纳入补助范围

東京ゼロエミポイント 検索

■ 关于节电、节能举措的咨询方式

东京都环境局 家庭能源对策课

☎ 03-5388-3533

■ 关于东京零排放积分的咨询方式

东京零排放积分热线中心

☎ 0120-083-255（免费电话）

受理时间：9点~17点（年末年初除外）

☎ 03-6834-2621



全民参与！
请回答

国勢調査 2025

国勢调查问卷。

推荐使用
互联网
回答方式！



日本将于2025年10月1日开展国势调查。
国势调查对象为居住在日本的所有个人及家庭（包括外国人）。

请务必填写并提交调查问卷！

调查相关文件
将于9月下旬左右
寄送至住户。



<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



互联网回答期间

9.20[星期六] ▶ 10.8[星期三]

【咨询方式】 东京都国势调查实施总部 宣传联络部门
☎ 03-5321-1111 (内线 25-516)



総務省統計局・東京都・区市町村

支付JKK住宅租金等费用时， 需事先注册转账账户

账户转账
手续办理
方法

① 填写表格

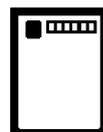


② 提交银行



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。

为了确保住宅租金等费用能够顺利支付，如果已注册的租金等转账账户的户名发生变更，需重新提交JKK东京的账户转账申请书。（此申请书与我公司所使用的“登记事项变更申请表”不同）

在因设置户籍读音、婚姻等原因而变更姓氏，并需要更改银行账户名义的情况下，请您尽快向金融机构提交JKK东京的账户转账申请书。由于JKK东京变更账户名义登记所需时间大约为两个月，若未办理相关手续，可能会对房租等费用的支付造成影响。

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。



2025年度 JKK出租住宅计划性修缮实施预定一览（巨大树木修剪）

在施工实施前，我们将提前通知各位住户。
其他工程的计划性维修实施安排也刊登在JoyLiV第72期（6月号）中。

《关于施工实施的请求》

在施工期间、可能会给您造成一些不便，敬请谅解，并感谢您的配合。

施工项目 / 施工内容	住宅名称		
巨大树木修剪 我们将对巨大树木进行修剪作业。	KOSHA TOWER 佃	中台町住宅	江之岛道东住宅
	本村町住宅	KOSHA HEIM 光丘第二	富士见町住宅
	越中岛住宅	兴野町住宅	富士见町东住宅
	南砂住宅	千住东町住宅	霞台第一住宅
	霞台第一住宅	南砂七丁目住宅	堀江住宅
	多摩川住宅	西大岛住宅	新田第二住宅
	木曾住宅	龟户九丁目住宅	KOSHA HEIM 南大泽第二
	小金井本町住宅	TOMIN HEIM 东阳六丁目	KOSHA HEIM 南大泽五丁目
	小金井贯井住宅	豪德寺住宅	TOMIN HEIM 上柚木
	久留米西住宅	KOSHA HEIM 芦花公园	TOMIN HEIM 南大泽西
	平尾住宅		

“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“居住码”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

如果觉得儿童或监护人的情形“好像不对劲”，



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



いちやく
「189」

请尽快致电

（儿童咨询所虐待应对热线）

请避免在阳台等
共用区域吸烟。



为了大家的健康，
请协助防止被动吸烟。