सन् 2025 अगस्ट No.73

ジョイ・リブ

JKK टोक्यो बसोवास सन्चारपत्र JoyLiV

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

उपयुक्त उपाय अपनाई गर्मी(heat) स्ट्रोकबाट जोगिनुहोस् !

今年の夏も 沸とう京

टोक्यो गर्मी स्ट्रोक रोकथाम पोर्टल साइट

विषयसूची

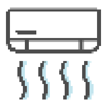
- JKK बसोवास सहायकको प्रयासको बारेमा 2
- शीतल स्थानको आयोजना गर्ने बारेमा सूचना 3
- स्वास्थ्य स्तम्भ: मस्तिष्कघातका लक्षणहरू चाँडै पहिचान गर्नुहोस् र आफ्नो जीवन बचाउनुहोस् 4
- जेष्ठ नागरिकका लागि"रेखदेख सेवा"को परिचय 5
- पानी तातो गर्ने उपकरणको मर्मत कार्यको बारेमा सूचना 6
- आँधीको लागि तयारी गरौँ! / पानी चुहावटबाट सावधानी अपनाऔँ 7
- भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका / युटोजिरामा कला प्रतियोगिता 8
- के आफ्ना बच्चाहरूको तस्बिर JoyLiV मा प्रकाशन गर्न चाहनुहुन्छ? 9
- टोक्यो महानगरपालिका वातावरण विभागबाट सूचना 10
- जनगणनाको प्रतिक्रिया दिनुहोस् / बैंक खातामा रकम कटौतीको सूचना 11
- सन् 2025 मा JKK भाडाको घरको लागि योजनाबद्ध मर्मतको सूची 12
- JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को फोन नम्बर 12

पानीको नियमित सेवन

१ घण्टामा १ चोटी, आधा कप जत्तिको

तिर्खा लाग्नु अघि नै पानी पिउन प्रयास गर्ने

एयर कन्डिसनर प्रयोग गर्न नहिचकिचाउनुहोस्

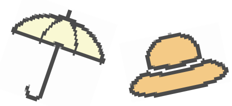


अनावश्यक रूपमा बिजुली बचत गर्ने प्रयास नगरी रातमा पनि प्रयोग गर्नुहोस्।

शीतल लुगा लगाउने

नेक कूलर जस्ता चिसो उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुहोस्

छाता र टोपीको प्रयोग गर्ने

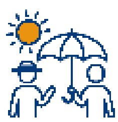


प्रत्यक्ष घामको किरणबाट बच्नुहोस्

शीतल शेल्टर (आश्रय)आदि को प्रयोग गर्ने

बाहिर जाँदा, चिसो ठाउँमा बारम्बार विश्राम लिने

आफ्नो वरपरका मानिसहरूसँग कुरा गर्ने



परिवार, साथीभाइ, छिमेकी, आदिसँग कुरा गर्ने

ताप सूचकांक (WBGT) जाँच गर्ने

हरेक दिन तापक्रम, आर्द्रता, घाम, आदिको "ताप सूचकांक" जाँच गर्ने

नियमित जीवनयापन गर्ने

पर्याप्त निद्रा लिने र सन्तुलित आहार खाने

गर्मी स्ट्रोकको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दैछौं!

शीतल आश्रय / शीतल साझा स्थान

टोक्यो गर्मीको नक्शा

यदि एम्बुलेन्स बोलाउनेमा अलमल भयो भने ...
टोकियो अग्नि नियन्त्रण विभाग आपतकालीन परामर्श केन्द्र फोन #7119

पानी आपूर्ति विभागबाट सूचना

महँगाइको कारणले गर्मीबाट जोगिनको लागि पानीको आधारभूत शुल्क निशुल्क बनाइन्छ।

- यस आर्थिक वर्षका चार ग्रीष्म महिनाहरू (जुनदेखि जुलाई र अगस्टदेखि सेप्टेम्बर, वा जुलाईदेखि अगस्ट र सेप्टेम्बरदेखि अक्टोबरसम्म)
  - एकाइ शुल्क र ढल निकास शुल्कलाई समावेश गरिएको छैन।
- टोक्यो महानगरको पानी आपूर्ति विभागसँगको सानो व्यास (13, 20, 25mm) को पानी आपूर्ति सम्झौता भएकाहरूका लागि
  - 4 महिनाको लागि, 3,784 देखि 6,424 येन (कर सहित) नि:शुल्क भुक्तानीगरिनेछ।आवेदनको आवश्यकता छैन।

नवि डायल प्रयोग गर्न नसक्ने व्यक्तिले कृपया तल सम्पर्क गर्नुहोस्।

【सम्पर्क】 पानी आपूर्ति विभाग ग्राहक केन्द्र ナビダイヤル 0570-091-100

☎ 03-5326-1101 (वार्ड), या ☎ 042-548-5110 (तामा क्षेत्रका २६ शहरहरू)

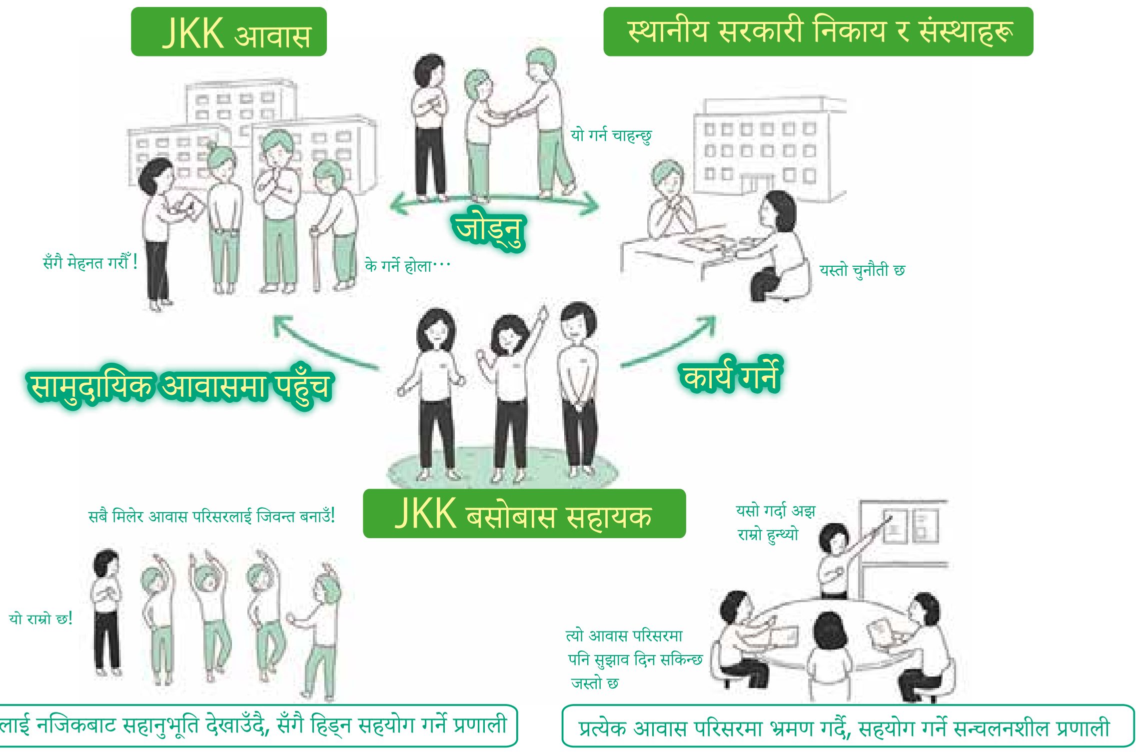
* रिसेप्शन समय: बिहान 8:30 देखि साँझ 8:00 बजे (आइतबार र सार्वजनिक बिदा बाहेक)

थप जानकारीको लागि, यहाँ हेर्नुहोस्

JKK बसोवास सहायकको प्रयासको बारेमा

JKK बसोवास सहायकले सामुदायिक सम्बन्ध र कल्याणको बारेमा तपाईको आवाजहरू प्रत्यक्ष रूपमा सुनेर, स्थानीय सरकार र कल्याणकारी संस्थाहरूसँग जोड्न मद्दत गर्दछ। यस पुल मार्फत, हामी तपाईको दैनिक जीवनशैली र स्थानीय गतिविधिहरूलाई अझ जीवन्त बनाउनका लागि मद्दत प्रदान गर्दछौँ।

"JKK बसोवास सहायक" द्वारा सामुदायिक आवासको पुनर्जीवन



〈कार्य योजनाको उदाहरण〉

उदाहरण 1

Hachioji City (तोमिं Heim Minami-Osawa Higashi) सँग सहकार्य

"मुस्कान, त्यो ठाउँ जहाँ हामी जोडिन्छौँ"

सामुदायिक सैलुनमा वृद्धवृद्धाहरूलाई लक्षित गर्दै "स्लो एरोबिक्स" कक्षा आयोजना आयोजना गरिएको छ। हल्का व्यायाम गरेर आफ्नो शरीरलाई आराम दिएपछि, सबैले चिया पिउँदै गफगाफ गर्न रमाइलो गर्न सक्नुहुन्छ।
शरीर र मन दुवैलाई ताजा गर्ने र आराम प्रदान गर्ने, शान्तिपुर्ण समय बन्यो।

उदाहरण 2

स्थानीय समुदायसँगको सहकार्य (कारमेस्ट ओकुरा नो मोरी)

शान्त ठाउँ

सामुदायिक सैलुनमा,वृद्धवृद्धा र नजिकैको नर्सरी स्कूलका बालबालिकाहरू भेला भएर सँगै शिल्प र खेलहरूको आनन्द उठाए।
यो हाँसोले भरिएको न्यानो पीढीहरू बीचको आदानप्रदान गर्ने समय बन्यो।

शीतल स्थान

सुखद र रमाइलो समयको शुभकामना ♪

रिजर्भेसन आवश्यक छैन

निःशुल्क भाग लिन पाईने

पटकपटक आउजाऊ गर्न सकिने

थप जानकारीको लागि, यहाँ हेर्नुहोस्

चिसो एसी भएको सामुदायिक सैलूनमा आरामदायी समयको आनन्द लिनुहोस्।

त्यो दिन, निवास सहायकद्वारा कार्यक्रम पनि आयोजना गरिनेछ।

आयोजनाको स्थान र आयोजना समय

Horie	अगस्ट 15 (शुक्रवार) 10:00 - 12:00
Tomin Heim Kahei 1-chome	अगस्ट 18 (सोमबार) 13:00 - 15:00
Kosha Heim Nakamura-Kita	अगस्ट 19 (मंगलवार) 13:30 - 15:00
Koganei-Honch	अगस्ट महिनामा प्रत्येक बुधवार 10:00 - 12:00 (अगस्ट 6, 13, 20, 27)
Carmest Okura no Mori	सेप्टेम्बर 30 (मंगलबार) 10:00 - 11:30

JKK हरियो स्थान

केही व्यवस्थापन कार्यालयहरूमा, गर्मी स्ट्रोक रोकथाम उपायको भागको रूपमा "JKK कूलिङ्ग स्पट" प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्।

*कूलिङ्ग स्पट: गर्मीको कारणले गर्मी स्ट्रोक हुन नदिनको लागि, अस्थायी रूपमा विश्राम गर्न सकिने शीतल ठाउँ

"मस्तिष्कघातका लक्षणहरू चाँडै पहिचान गरेर आफ्नो जीवन बचाउनु"

मस्तिष्कको रक्तनली अचानक फुट्दा वा अवरुद्ध हुँदा मस्तिष्कघात हुन्छ। मस्तिष्कमा रक्तनली फुट्नुलाई हेमोरेजिक मस्तिष्कघात भनिन्छ र मस्तिष्कको रक्तनलीमा अवरोध आउनुलाई इस्केमिक मस्तिष्कघात (सेरेब्रल इन्फार्कसन) भनिन्छ। कसैलाई मस्तिष्कघात भएर नर्सिङ हेरचाह आवश्यक पर्ने केसहरु कम छैनन्। मस्तिष्काघातको समयमा छिटो उपचार गर्न धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ। यस पटक, मस्तिष्कघातको कुनै पनि लक्षण नछुटाउनको लागि "FAST चेक" बारे बताउनेछौँ।

Tokyo Metropolitan Bokutoh Hospital
न्यूरोसर्जरी प्रमुख
Tsuchiya Tsukasa

F अनुहार

गालाको एक पाटो तल झर्छ

मुखको एक भाग बाङ्गो भएको वा आँखाको परेला झुकेको छ कि छैन जाँच गर्नु पर्छ। ऐनाको अगाडि उभिएर आफ्नो मुखको दायाँ र बायाँ कुना एउटै उचाइमा छ कि छैन भनेर हेर्नको लागि "eeek" गतिमा मुखको कुनाहरू एकसाथ तान्नुहोस्। अनुहारको मांसपेशीहरू पक्षाघात हुँदा, अनुहारको एक भाग बाङ्गो हुनेछ।

A पाखुरा

एक हातमा ताकत छैन

दुवै हातलाई काँधको उचाईसम्म "अगाडि तान" जस्तो गरेर माथि उठाउनुहोस्, र स्थिर रहनुहोस्। यस समयमा हत्केला माथि तिर हुनुपर्छ। यदि कुनै एक हात तल झर्छ भने यसलाई मस्तिष्कघातको लक्षण हुन सक्छ।

S भाषण (बोल्नु)

राम्रोसँग बोल्न सकिदैन

अस्पष्ट बोली हुनु, शब्दहरू ननिस्कनु, अरुका कुरा बुझ्न नसक्नु जस्ता लक्षणहरू मस्तिष्कघातको लक्षण हुन्।

T समय

तुरुन्तै एम्बुलेन्स बोलाऔँ

अनुहार, हात र बोली हेर्नुहोस्, र यदि केहि असामान्य देखुभयो भने, तुरुन्तै एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् र अस्पताल जानुहोस्। मस्तिष्कघातको प्रारम्भिक उपचार महत्वपूर्ण हुन्छ।

यी लक्षणहरू बाहेक, चेतना हराउने, दृष्टि आधा हराउने, वस्तुहरू दुई पटक देखिने, तीव्र टाउको दुख्ने जस्ता लक्षणहरू पनि मस्तिष्कघातलाई संकेत गर्छ। मस्तिष्कघातको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप हो। यदि उच्च रक्तचाप छ वा हालसालै तौल बढ्ने बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने,आफ्नो जीवनशैली बानीहरूको पुन: मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ।

र यदि मस्तिष्कघातको कुनै पनि लक्षण देखुभयो भने, नहिच्किचाइ एम्बुलेन्सलाई कल गर्नुहोस्। मस्तिष्कघातका लक्षणहरू जानी कुनै समस्या परेमा तयार रहनुहोस्।

मस्तिष्कघात बारे थप जानकारीको लागि, यहाँ हेर्नुहोस् ↓

地方独立行政法人
東京都立病院機構

टोक्यो महानगरीय अस्पताल संगठनको, आधिकारिक LINE खाता मार्फत स्वास्थ्यका लागि उपयोगी सामग्री र टोक्यो महानगरीय अस्पतालको जानकारी प्रसारण गर्दछौं!

साथीको रजिस्ट्रेशन यहाँबाट →

जेष्ठ नागरिकका लागि"रेखदेख सेवा"को परिचय

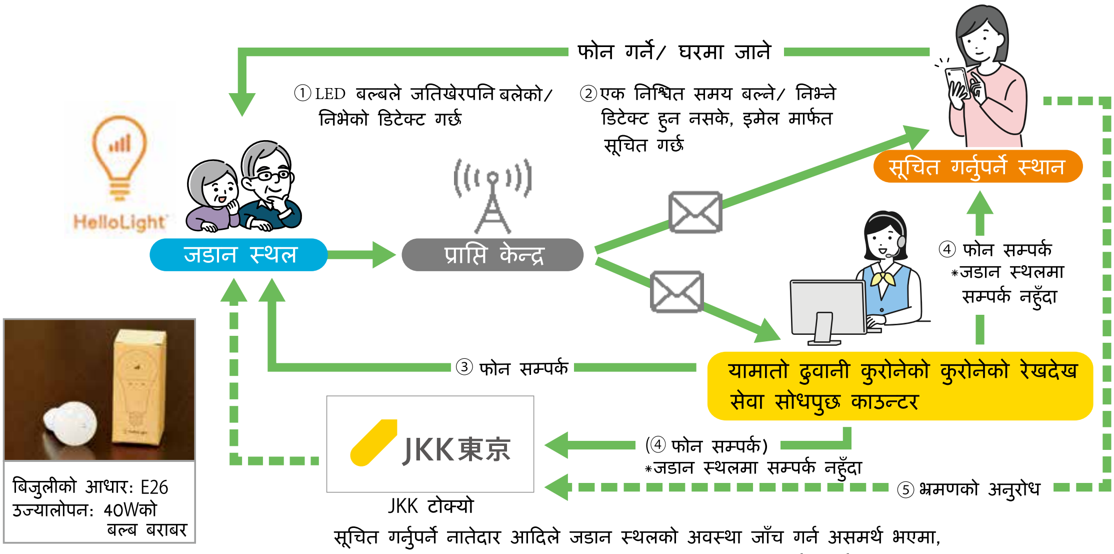
यस निगमले सार्वजनिक आवासमा जेष्ठ नागरिक भएको घरपरिवारको वृद्धिलाई मध्यनजरमा राखेर, व्यावसायिक कम्पनीसँग साझेदारी गरी, सेन्सर लगायतका उपकरण मार्फत रेखदेख सेवा प्रदान गर्दै आएको छ। यस सेवा प्रयोग गर्न इच्छुक महानुभावले, निम्न सोधपुछ ठेगानामा आवेदन दिनुहोस्।

यामातो ढुवानी "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



बिजुलीको आधार: E26
उज्यालोपन: 40Wको बल्ब बराबर

सूचित गर्नुपर्ने नातेदार आदिले जडान स्थलको अवस्था जाँच गर्न असमर्थ भएमा, अनुरोध आएको खण्डमा निगमले सट्टामा सुरक्षा सुनिश्चित गर्न कार्यान्वयन गरिदिने

अघिल्लो दिनको 9:00 बजेबाट त्यस दिनको 8:59 बजे बीचमा बल्ब ON/OFF भएको पुष्टि गर्न सकिँदैन भने, अनियमितता भएको पत्ता लगाइ, त्यस दिनको बिहान 9:00~10:00 बजे बीचमा अग्रिम रूपमा सेट गरिएको इमेलमा सूचित गरिने छ।

आवेदन / सोधपुछ ठेगाना

यामातो ढुवानी कुरोनेको कुरोनेको रेखदेख सेवा सोधपुछ काउन्टर

टेलिफोन: **0120-86-2220**

खुल्ने समय: 9:00 ~ 18:00 (वर्षको अन्त्य र सुरुवातको समयमा बाहेक)

तलको कर कोडमा एक्सेस गर्नुभयो भने आवेदन पृष्ठमा जान सक्नुहुनेछ।

तातो पानी आपूर्ति उपकरण प्रतिस्थापन कार्य सम्बन्धी सूचना

हाम्रो कम्पनीले तातो पानी आपूर्ति उपकरण जडान गरेको कोठाहरूको बारे

व्यवस्थापन सुरु भएदेखि नै सबै कोठामा तातो पानी आपूर्ति उपकरणहरू (पानी तताउने उपकरण, बाथटब) जडान गरिएका आवास (सन्1983 पछि निर्मित)मा, निगमद्वारा नवीकरण अवधि अनुरूप योजनाबद्ध तरिकाले प्रतिस्थापन कार्य भइरहेको छ। व्यवस्थापनको सुरुवातमा,तातो पानी आपूर्ति उपकरण जडान नगरिएका आवास (सन्1983 पहिले निर्मित) को लागि, निगमले खाली घर मर्मत कार्य, आदिको समयमा तातो पानी आपूर्ति उपकरण जडान कार्य भइरहेको छ। जडान गर्ने मिति कोठाअनुसार फरक हुने भएकाले, फिल्टर बदल्ने र प्रतिस्थापन कार्य गर्ने समय आएको कोठालाई व्यक्तिगत रूपमा जानकारी दिई प्रतिस्थापन कार्य गरिरहेका छौं।

*यदि ग्राहकवर्ग आफैंले बाथटब वा बाथटब / बाथटबको तातो पानी आपूर्ति उपकरण जडान गर्नुभएको छ भने, यो लागू हुँदैन।

ग्राहकवर्ग आफैंले बाथटब / बाथटबको तातो पानी आपूर्ति उपकरण जडान गरेको कोठा बारे

हाम्रो कम्पनीले नै बाथटब / तातो पानी आपूर्ति उपकरण प्रतिस्थापन गरिदिए हुन्थ्यो भन्ने चाहानुहुन्छ भने, निम्नानुसार आवेदन लिइरहेका छौं।

* प्रतिस्थापन अघिको बाथटब / बाथटबको तातो पानी आपूर्ति उपकरण हटाउने खर्च भने ग्राहकवर्गले बेहोर्नु पर्नेछ।

"बाथटब / तातोपानी आपूर्ति उपकरण जडान-कार्य" को आवेदन बारे

दायरामा पर्ने घरपरिवार	ग्राहकवर्ग आफैंले बाथटब / बाथटबको तातोपानी आपूर्ति उपकरण जडान गरेका सबै घरपरिवार
घरभाडा	हाल भुक्तान गरिरहनु भएको घरभाडाको चार प्रतिशत बराबर रकम वृद्धि हुनेछ। तथापि, एउटा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (बाथरुम) को लागि भने तीन प्रतिशत बराबर हुनेछ।
तातोपानी आपूर्ति पद्धति	केही आवासहरू बाहेकमा दुईवटा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (बाथरुम एवम् किचेन) हुनेछ। * Minami Suna Jyutaku, पुनर्निर्माण छनौट आवास एवम् उक्त परियोजनामा परेका आवासका हकमा, एउटा तातोपानी आपूर्ति उपकरण (बाथरुम) हुनेछ।

निर्माण-कार्यको पर्खाइमा बसिरहनु भएका ग्राहकवर्गको हकमा, क्रमबद्ध रूपमा सेवा उपलब्ध गर्ने भएकोले कृपया केही समय पर्खिदिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछौं।

सोधपुछ ठेगाना

- तातोपानी आपूर्ति पद्धति आदि सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना
  ⇒ पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ② मा
- आवेदन पत्रको विषयवस्तु आदि सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना
  ⇒ पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर① मा

* आवेदन फाराम लिने दिने काम, आफू बसोबास गर्ने आवासको खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) ले गर्छ।

ताइफुनको तयारी गरौं!

बल्कोनीमा व्यक्तिगत सामान राख्यो भने, ठलो हरीले लडाएर सिसा फट्न सक्ने भएकोले कृपया पहिले नै कोठा भित्र ल्याई हाल्नुहोस् ।

साथै, बाल्कनीको पानीको नाली भरिएका छन् भने पानी बग्दैन, त्यसैले नियमित रूपमा फोहोर आदि हटाइराख्नुहोस्।

झ्यालको खापाबाट वर्षाको पानी भित्र आउँछ भने, कपडा वा प्लास्टिक जस्ता कपडा वा प्लास्टिकजस्ता चीजहरू प्रयोग गरेर पानी आउँन नदिन उपायहरू अपनाउनुहोस्।

आपतकालीन तयारीको लागि, कृपया नियमित रूपमा जानकारी जाँच गर्नुहोस् र आवश्यक तयारी गर्नुहोस्।
विस्तृत जानकारीको लागि JKK टोक्योको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।
https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/saigai/index.html

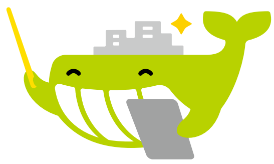
पानी चुहावटका दुर्घटना प्रति सावधानी अपनाऔं

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 घट्ना नदिन, तलका कुरामा ख्याल राखौं।

- वासिङ मेसिनको पानी आपूर्ति द्वार / पानी निकासी द्वार राम्ररी जोडिएको छ छैन, अहिले फेरि एकचोटि यकिन गरौं।
- मूल ढोका या टोइलेटको भुइँ, बाल्कोनीमा पानी बगाउने काम नगरौं।
- धारामा पानीको आपूर्ति बन्द हुँदा बाहिर जानु पर्यो भने, धारा इत्यादिको टुटि राम्ररी बन्द गर्ने गरौं।
- वासिङ मेसिन / किचेन / हातमुख धुने ठाउँ / नुहाउने ठाउँहरूको पानी निकासी द्वारलाई बारम्बार सफा गर्ने गरौं।

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



भेला हुनुहोस् !

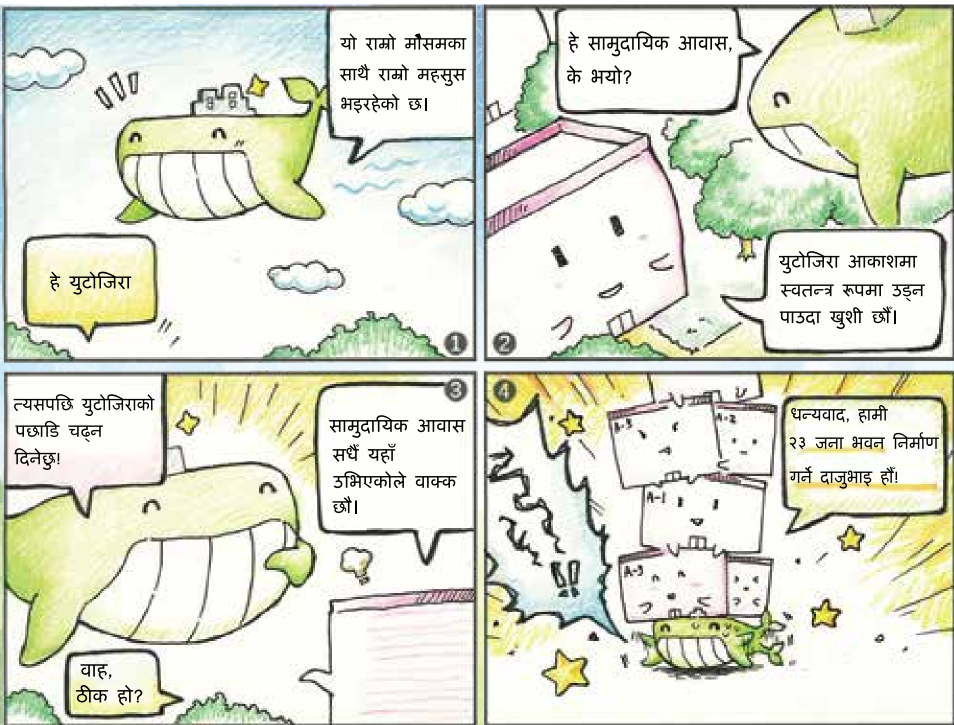
JKK बालबालिका

Chihiro र Mizuki,
आतिशबाजी जस्तै ठूलो हुँदै हुर्किदै !

यस वर्षको ग्रीष्म उत्सव(नाच माचुरी)खाकिगोरीको मजा लियौं!

युटोजिरामा कला प्रतियोगिता

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



युटोजिरा र कोगासाका

चल्न नसक्ने अपार्टमेन्टले आकाशमा उड्न चाहन्छ, त्यसैले युटोजिरालाई अनुरोध गर्ने प्रयास गरे।

के आफ्ना बच्चाहरूको तस्बिर JoyLiV मा प्रकाशन गर्न चाहनुहुन्छ?

JoyLiV हेरेका सबै मानिसहरूलाई अटुट हाँसो ल्याउने खालका बच्चाका फोटोहरू संकलन गर्दैछौँ। जन्मदिनको सम्झना, भाइ वा बहिनी बनेको सम्झना, परिवारको सम्झनाका फोटोहरू JoyLiV मा प्रकाशित गरौँ? धेरै आवेदनको प्रतीक्षा गरिरहेका छौँ।

यहाँ आवेदन दिनुहोस्

1 आवेदन दिन योग्यता

JKK आवासमा बस्ने सबैजना

2 आवेदन दिने तरिका

कृपया आवेदन फारम मार्फत आवेदन दिनुहोस्

3 प्रकाशित सामग्री

- फोटो घर भित्र वा आवासीय क्षेत्रमा खिचिएको हुनुपर्छ, र फोटोमा मानिसको उपस्थिति हुनुपर्दछ।
- अभिभावकबाट सन्देश
  (कृपया सन्देशमा आफ्नो बच्चाको नाम (उपनाम स्वीकार्य छ) समावेश गर्नुहोस्।)

4 ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- स्वीकृत भएको छ कि छैन भनेर सोधपुछ नगर्नुहोला।
- पेस गर्नुभएका फोटोहरू JoyLiV द्वारा नि:शुल्क रूपमा प्रयोग गरनिछ।
- प्रसिद्ध पात्र जस्ता अन्य व्यक्तिको अन्य व्यक्तिहरूको प्रतिलिपि अधिकार भएको सामग्री रचनाहरू आवेदन दिन सकिँदैन।
- तेस्रो पक्षको प्रतिलिपि अधिकार, चित्रण अधिकार र अन्य अधिकारलाई उल्लङ्घन गर्ने वा उल्लङ्घन गर्ने सम्भावना भएको सामग्री आवेदन दिन सकिँदैन।
- आवेदन दिँदा लाग्ने सञ्चार खर्च आवेदनकर्ताले व्यहोर्नु पर्नेछ।
- तस्बिरहरू प्रयोग गर्दा, ट्रिमिंग वा फोटोको उज्यालो समायोजन जस्ता साना डाटा सुधार गर्न वा प्राप्त गरिएका कमेन्टको समायोजन गर्न सक्ने भएकोले, कृपया पहिले नै सहमति दिनुहोस्।

फोटो पेश गर्ने र प्रचार पत्रिकामा प्रकाशित भएका सबैका लागि, धन्यवादका भावना व्यक्त गर्दै सानो उपहार तयार गरेका छौँ। पहिले नै सहभागी भइसकेकाहरूलाई पनि उपहार पठाउनेछौँ, त्यसैले कृपया पर्खनुहोस्।

*फोटो केवल उदाहरणका लागि हो

टोक्यो महानगरपालिका वातावरण विभागबाट सूचना

HTT Ⓗ घटाऔँ, Ⓣ उत्पादन गरौँ र Ⓣ बचत गरौँ!

टोक्यो महानगरमा, बिजुलीको "HTT" (Ⓗ घटाउने・Ⓣ उत्पादन गर्ने・Ⓣ बचत गर्ने) भन्ने कि-वर्डलाई प्रयोग गरेर कार्बन न्यूनकरण समाजको साकार र ऊर्जा सुरक्षित गर्नका लागि पहल गरिरहेको छ।

विशेष गरी,चिसो बनाउनको लागि प्रयोग गर्ने जस्ता कारणले गर्दा गर्मीको समयमा बिजुली खपत धेरै हुने हुनाले, बिजुलीको खपत घटाउन(Ⓗ) महत्त्वपूर्ण छ!

परिवारका सबै सदस्यले आफ्नो जीवनशैलीलाई पुनर्विचार गरी, आविष्कार गरेर पृथ्वी र परिवारको आर्थिक अवस्था दुवैका लागि अनुकूलता सिर्जना गर्ने ऊर्जा बचतको प्रयास गरौँ!

बिजुलीको खपत घटाउने सानो युक्तिले ठूलो परिणाम आफ्नो घरको न्यून-ऊर्जा सुरु गरौँ!

① एयर-कन्डिशनरको फिल्टर बारम्बार सफा गरिराख्ने लगभग 1,100 येन बचत हुने

महिनामा दुई पटक जति फिल्टर सफा गर्ने गरौँ। जाली जाम भयो भने हावा तान्ने परिमाण घट्ने र चिसो पार्ने क्षमता कमजोर बन्ने हुन्छ।

② टिभीको स्क्रीन धेरै उज्यालो नहुने गरी सेट गर्ने लगभग 600 येन बचत हुने

न्यून-ऊर्जा मोडमा सेट गरेर स्क्रीनको उज्यालोपन घटाऔँ।
उज्यालोपन मिलाउनु अघि स्क्रीन सफा गरे प्रभावकारी हुन्छ।

③ फ्लोरोसेंट लाइटिङ उपकरणलाई LED लाइटिङ उपकरणमा परिवर्तन गर्ने लगभग 2,310 येन बचत हुने

लामो समयसम्म बत्ति बालिने बैठक कोठा वा प्रवेशद्वारका बत्तीलाई LED बत्तीमा परिवर्तन गर्दा, यसले थप ऊर्जा बचत गर्दछ।
सेन्सर बत्तिको प्रयोग गर्नाले बत्ती निभाउन बिर्सने कुराबाट बचाउनेछ।

(रङ्गीन बाकस) को मूल्य मूल्य सामान्य परिवारको वार्षिक बचतको रकम (अनुमान) हो।

अन्य HTT (Ⓗ घटाउने・Ⓣ उत्पादन गर्ने・Ⓣ बचत गर्ने)सम्बन्धी पहलहरू टोक्योको वातावरण विभागको वेबसाइटमा पोस्ट गरिएका छन।
https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html

東京HTT 検索

ऊर्जाको अधिक कार्यक्षमता भएका विद्युतीय उपकरण खरिद गरि परिवर्तन गर्दा टोक्यो जीरो एमि पोइन्ट प्राप्त गर्न सकिन्छ!

घरायसी उपकरणहरूको ऊर्जा बचत क्षमता वर्षेनी विकास हुँदै छ र खरिद गर्दा ठूलो ऊर्जा बचत गर्न सकिन्छ। ऊर्जा बचतको राम्रो कार्यक्षमता भएका एयर कन्डिसनर, फ्रिज जस्ता लक्ष्य उत्पादनमा खरिद गर्दा, तत्काल छूट प्राप्त गर्न सकिने "टोक्यो जीरो एमिशन पोइन्ट" परियोजना प्रयोग गर्नुहोस्।

東京ゼロエミポイント 検索

- दर्ता भएको स्टोरमा लक्षित उपकरण खरिद गर्दा आवेदन गर्नुभयो भने, बिक्रि मूल्यबाट पोइन्ट बराबरको रकम सिधै छूट पाईने
- उत्पादनको 15 वर्ष भन्दा लामो समय भएका फ्रिज वा एयर कन्डिसनर प्रतिस्थापन गर्दा थप पोइन्ट पाइने (अधिकतम80,000 येन बराबर)
- विशेष गरी उच्च ऊर्जा बचतको कार्यक्षमता भएका फ्रिज र एयर कन्डिसनरको लागि, नयाँ खरिद गर्दा पनि यो लागू हुन्छ।

■ बिजुली बचत/ ऊर्जा बचतको पहल सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना ☎ 03-5388-3533
टोक्यो महानगर वातावरण विभाग घरेलु ऊर्जा रणनीति कार्यालय

■ टोक्यो जेरो एमि पोइन्ट सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना ☎ 0120-083-255 (फ्री डायल)
टोक्यो जीरो एमि पोइन्ट कल सेन्टर
खुल्ने समय:9:00~17:00(वर्षको अन्त्य र सुरुवातको समयमा बाहेक) ☎ 03-6834-2621

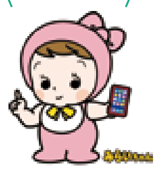
\ सबैजना सहभागी हुनुहोस्! /

国勢調査2025

राष्ट्रिय जनगणनाको

प्रतिक्रिया दिनुहोला।

अनलाइन प्रतिक्रिया दिन सिफारिस गर्छौं!



2025 अक्टोबर 1 मा राष्ट्रिय जनगणना सञ्चालन हुनेछ।
राष्ट्रिय जनगणना जापानमा बस्ने सबै व्यक्ति र घरपरिवार (विदेशीहरू सहित) लाई समेट्छ।

कृपया प्रतिक्रिया अवश्य दिनुहोला।

सेप्टेम्बरको अन्त्यतिर सर्वेक्षण कागजातहरू पठाइनेछ।

अनलाइन प्रतिक्रिया अवधि

सेप्टेम्बर 20 [शनिवार] ▶ अक्टोबर 8 [बुधवार]

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

国勢調査2025 検索

【सम्पर्क】टोकियो महानगरीय राष्ट्रिय जनगणना कार्यान्वयन मुख्य कार्यालय
जनसम्पर्क विभाग
☎ 03-5321-1111 (विस्तार 25-516)

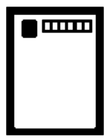
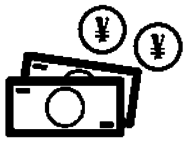
आन्तरिक मामिला तथा सञ्चार मन्त्रालयको तथ्याङ्क ब्यूरो,
टोक्यो महानगर・जिल्ला नगरपालिका

JKK आवास भाडा आदि तिर्नको लागि स्थानान्तरण खाता दर्ता गर्नु आवश्यक छ।

बैङ्क खाता ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

1. फाराम भर्ने

2. बैङ्कमा पेस गर्ने

3. सूचना प्राप्त
*ट्रान्सफर सुरु हुने महिनाको प्रारम्भमा

4. ट्रान्सफर सुरु
* त्यस महिनाको रकम प्रत्येक महिनाको ७ तारिखमा कटौती हुने


*बङ्क खाता ट्रान्सुफरको अनुरोध पत्र खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कायाल्य) वा मादोगचि सन्बा (ग्राहक सवा॰ काउन्टर) मा प्रदान गरिन्छ।हुलाकबाट पठाउने महानुभावले ग्राहक केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आवासीय भाडासम्बन्धी उचित भुक्तानीका लागि, यदि तपाईले हाम्रोमा दर्ता भएको भाडा स्थानान्तरण खाताको खातावालाको नाम परिवर्तन गर्नुभयो भने, पुनः खाता स्थानान्तरणको आवेदन पत्र पेश गर्दुपर्नेछ। (यो हाम्रो "ददर्ता विवरण परिवर्तनको सूचना" भन्दा फरक छ)।

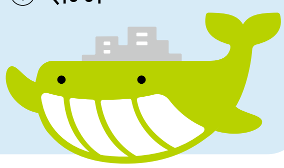
विवाहको कारणले थर परिवर्तन गर्ने वा पारिवारिक दर्तामा आफ्नो परिवारको नाम परिवर्तन गर्ने जस्ता परिवर्तनहरूको कारणले गर्दा तपाईको वित्तीय संस्थाको खातामा नाम परिवर्तन गर्दा, कृपया तुरुन्तै हाम्रो खाता स्थानान्तरण अनरोध फारम वित्तीय संस्थामा बुझाउनुहोस्। हाम्रो संस्थामा खातावालाको नाम दर्ता ग्रर्न र परिवर्तन गर्न लगभग दुई महिना लाग्छ, र यदि प्रक्रिया पूरा भएन भने,भाडा भुक्तानीमा समस्या आउन सक्छ।

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

HP ठेगाना https://www.to-kousya.or.jp/

← QR कोड स्क्यान गर्यो भन बेङ्कै खाता ट्रान्सफर सम्बन्धी वेब-पेज खुल्छ।



सन् 2025 मा JKK भाडाको घरको लागि योजनाबद्ध मर्मतको सूची

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

अन्य निर्माण कार्यको योजनाबद्ध मर्मत तालिका JoyLiV No.72 (जुन महिनाको सस्करंण) मा पनि प्रकाशित गरिएको छ।

《कार्यन्वयनको लागि अनुरोध》

निर्माण अवधिमा पर्न गएको कुनै पनि असुविधाको लागि हामी क्षमा चाहन्छौँ र सहयोगको कदर गर्दछौँ।

कार्य विषयवस्तु / निर्माण कार्यको विवरण	आवासको नाम		
ठूला रूख काँटछाँट गरिने ठूला रूखको काँटछाँट गरिनेछ।	Kosha Tower Tsukuda	Nakadai-machi Jutaku	Enoshima-doto Jutaku
	Honmuracho Jutaku	Kosha Heim Hikarigaoka No.2	Fujimicho Jutaku
	Ecchujima Jutaku	Okinocho Jutaku	Fujimicho-Higashi Jutaku
	Minamisuna Jutaku	Senju-Higashicho Jutaku	Kasumidai No.1 Jutaku
	Kasumidai No.2 Jutaku	Minamisuna 7-chome Jutaku	Horie Jutaku
	Tamagawa Jutaku	Nishi-Oshima Jutaku	Shinden No.2 Jutaku
	Kiso Jutaku	Kameido 9-chome Jutaku	Kosha Heim Minamiosawa No.2
	Koganei-Honcho Jutaku	Tomin Heim Toyo 6-chome	Kosha Heim Minamiosawa 5-chome
	Koganei-Takai Jutaku	Gotokuji Jutaku	Tomin Heim Kamiyugi
	Kurume-Nishi Jutaku	Kosha Heim Roka-Koen	Tomin Heim Minamiosawa-Nishi
	Hirao Jutaku		

"JKK टोकियो ग्राहक केन्द्र" को लागि टेलिफोन नम्बर

सोमवार र बिदाको भोलिपल्ट फोन व्यस्त हुनु गई 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। ▶

तपाईंको 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)

कृपया बाल्कोनी सहित साझा क्षेत्रहरूमा धुम्रपान नगर्नुहोस्।

सबैको स्वास्थ्यका लागि, निष्क्रिय धूम्रपान रोक्न मद्दत गर्नुहोस्।