सन् 2025 वर्षको अक्टोबर महिना नं. 74

JKK टोक्यो बसोवास सन्चारपत्र

JoyLiv

JoyLiV PDF संस्करण

【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

\ तयारी गरौँ /

आपतकालीन सामग्री

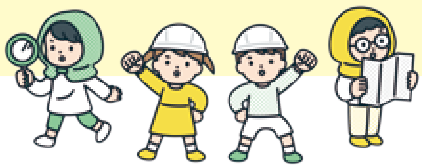
आपतकालीन समयमा, प्रत्येक व्यक्तिको आवश्यकताहरू फरक–फरक हुन्छ परिवारको अवस्थाअनुसार आवश्यक सामग्री तयारी गरी राखौँ।
सामानहरूको मात्रा ३ दिनदेखि १ हप्ता सम्मलाई पुग्ने गरी तयारी गर्नु उपयुक्त हुन्छ।सधैँ प्रयोग हुने खाद्यान्न र दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूलाई थोरै धेरै किनेर राख्ने र प्रयोग गरेपछि त्यसलाई फेरि पूर्ति गर्दै लैजाने "रोलिङ स्टक" विधि अपनाउँदा बिना कुनै कठिनाइ भण्डारण गर्न सकिन्छ।
अत्यावश्यक बेलामा तुरुन्तै बोकेर जान मिल्ने गरी "आपतकालीन झोला" पनि तयार गरी राखौँ।

विषयसूची

◆ भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग सम्बन्धी ख्याल गर्नुपर्ने बुँदा ······ 2
◆ "आपतकालीन जोखिम मूल्याङ्कन"को कार्यान्वयनबारे जानकारी ······ 3
◆ आत्म-रक्षा अग्नि तालिममा सहयोगको अनुरोध ······ 4
◆ व्यवस्थापन कार्यालयको कार्य समय परिवर्तनको सूचना ······ 4
◆ आवासको आवरण परिवर्तन बारे ······ 5
◆ स्वास्थ्य स्तम्भ: "निद्राको समयमा सास रोकिने समस्या (SAS) बारे" ······ 6
◆ EV कार्यक्रमको सूचना / युटोजिरा मा कला प्रतियोगिता ······ 7
◆ JKK टोक्यो बाल हेरचाह सहयोग बारे ······ 8
◆ छिमेकी सुरक्षा दर्ता प्रणाली / भेला हुनुहोला ! JKK बालबालिका ······ 9
◆ शिशिर यामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी पारौँ ! ······ 10
◆ "अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि" पार्किङ शुल्क छुट प्रणाली ······ 10
◆ तथ्याङ्कीय सर्वेक्षण ······ 11
◆ बैंक खाता मार्फत भुक्तानीको सूचना / "JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र" को फोन नम्बर ······ 12

तयारी गरौँ आपतकालीन सामग्री

- ☐ पिउने पानी (प्रति व्यक्ति प्रति दिन 3 लिटर X 3 दिन भन्दा बढी, सकेसम्म 1 हप्तासम्मको लागि)
- ☐ आपतकालीन खाना (अल्फा चामल, डब्बाबन्द खाना, रेडी टु ईट खाना, सुक्खा चिउरा, पोषण पूरक खानेकुरा आदि)
- ☐ कागजी थाली, कागजी कप, चोपस्टिक, प्लास्टिकको र्‍याप, पोलीथिन झोला
- ☐ कूलर बक्स, चिसो राख्ने प्याक (फ्रिजमा राख्नुपर्ने खानेकुराका लागि)
- ☐ टर्चलाइट, ब्याट्रीबाट चल्ने ल्याम्प, सुक्खा ब्याट्री
- ☐ हातले घुमाएर चलाउने रेडियो
- ☐ मोबाइल ब्याट्री (पावर बैंक)
- ☐ मोबाइल वा सजिलो शौचालय, टोइलेट पेपर
- ☐ वेट टिस्यु
- ☐ शरीर पुछ्न प्रयोग हुने वेट टावल, ड्राइ स्याम्पु
- ☐ स्वास्थ्यसम्बन्धी सामान (मास्क, मुख सफा गर्ने सामान)
- ☐ प्राथमिक उपचार सेट (ब्यान्डेज, नियमित खाने औषधि, औषधिको विवरण भएको पुस्तिका)
- ☐ पानी बोक्ने ट्यांक, सरल पानी शुद्ध गर्ने उपकरण
- ☐ नगद पैसा (साना सिक्का सहित), परिचयपत्रको प्रतिलिपि
- ☐ स्थानिय विपद् नक्सा (हाजार्ड म्याप), आपतकालीन तयारीको पुस्तिका



आपतकालीन झोलाभित्र राख्नपर्ने

- ☐ पिउने पानी(500 ml को बोतल केही थान)
- ☐ आपतकालीन खाना (1 दिनको लागि)
- ☐ टाउको सुरक्षा गर्नको लागि सजिलो हेल्मेट वा विपद् सुरक्षा टोपी
- ☐ हेडलाइट, टर्चलाइट, मोबाइल रेडियो
- ☐ मोबाइल पावर बैंक (ठूलो क्षमताको) र चार्जर केबल
- ☐ लुगा (ज्याकेट, अन्डरवेयर, मोजा आदि)
- ☐ प्राथमिक उपचार सामग्री (ब्यान्डेज, थर्मोमिटर, नियमित औषधि, पट्टी, औषधि विवरण पुस्तिका)
- ☐ सुरक्षा अलार्म वा सिठी (मद्दतको लागि)
- ☐ लेख्ने सामग्री(कलम, नोटबुक, कागजी नक्सा)
- ☐ प्राय प्रयोग गर्न मिल्ने चक्कु (डब्बा खोल्ने, कैंची, स्क्रू ड्राइभर आदि)
- ☐ फोहोरको झोला (भित्र नदेखिने), छिटो सुक्ने टावल, पङ्खा)
- ☐ स्वास्थ्य सामग्री (मास्क, मुखको सफाइ सामग्री, सेनेटरी उत्पादन आदि)
- ☐ सजिलो शौचालय, टिस्यु पेपर
- ☐ वर्षा सामग्री (फोल्ड हुने छाता, रेनकोट)
- ☐ जाडोबाट बच्ने सामग्री (डिस्पोजेबल हिटर, एल्युमिनियम थर्मल शीट)
- ☐ निद्रा सहज बनाउने सामग्री (आइ मास्क, कान थुन्ने प्लग)
- ☐ महत्वपूर्ण वस्तु (नगद, बीमा कार्ड, परिचयपत्र, आदि)
- ☐ पंखा/फोल्डिङ फ्यान
- ☐ शरीर पुछ्न भिजेको तौलिया/ड्राइ स्याम्पु

बालबालिका भएको परिवारको लागि तयारी सामग्री

- ☐ दुध र स्तनपानको बोतल
- ☐ बच्चाको आहार र पोर्टेबल चम्चा/काँटा
- ☐ बच्चाको लागि डायपर, पुछ्ने टिस्यु, फोहोर व्यवस्थापन झोला
- ☐ मनपर्ने खेलौना र चित्रको किताब
- ☐ बच्चा बोक्नेको झोला

बृद्ध व्यक्ति भएका परिवारको लागि तयारी सामग्री

- ☐ नर्सिङ हेरचाह उत्पादन (वयस्कको लागि डिस्पोजेबल अन्डरवियर, क्लिनिङ वाइप्स)
- ☐ चस्मा, कान सुन्ने यन्त्र
- ☐ दाँतको सेट र सफा गर्ने सामग्री
- ☐ नियमित औषधि र औषधि विवरण पुस्तिका
- ☐ फोल्डिङ कुर्सीहरू (निकासी आश्रयहरूमा आराम गर्नको लागि)

कुनै पनि तनाव बिना दैनिक जीवनशैली अनुरूप तयारी गर्न जारी राखौँ।

भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग सम्बन्धी ख्याल गर्नुपर्ने बुँदाहरू

! भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्

लिफ्टमा भूकम्प चाल पाउने यन्त्र जडिएको हुन्छ र भूकम्प आएको चाल पाउने वित्तिकै नजिकैको तल्लामा गएर रोकिन्छ ढोका खुल्छ, बत्ति निभ्छ र त्यहाँबाट निस्कन आह्वान हुन्छ। एक निश्चित समय (15 ~ 20 सेकेन्ड) पछि ढोका स्वचालित रूपमा बन्द हुन्छ तर खोल्ने बटन थिच्यो भने पुनः एक पटक खुल्छ। भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो) को आधारमा रोकिएको लिफ्ट केही समयपछि पुनः सुचारु हुन्छ तर भूकम्प आउँदा परकम्प पनि आउने भएकोले लिफ्टबाट आश्रय लिन जाने कार्य नगर्नुहोस्।

! भूकम्प आउँदा लिफ्टमा कोही फसेमा･･･

लिफ्ट भित्रको आकस्मिक बोलावट (非常呼) बटनलाई करिब 5 सेकेन्ड वा सोभन्दा बढि थिची राख्यो भने लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनी, खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) भित्रको अथवा 1 तल्लाको लिफ्ट हलमा रहेको इन्टरकममा कनेक्ट भएर संवाद गर्न सकिन्छ।

कुनैपनि हालतमा लिफ्टको ढोका जबरजस्ती खोल्ने कार्य नगर्नु हुन अनुरोध छ। लिफ्ट तल-माथि गर्ने ठाउँमा गएर बजारिने खतरा हुन्छ।

! भूकम्प आउँदा फ्रन्ट-डेस्क स्टाफ उपस्थित नभएको अवस्थामा कोही फसेको छ छैन चेक गर्नुहुन अनुरोध छ

① इन्टरकमबाट फसेको मानिस कोही छ की चेक गर्ने।

1 तल्ला लिफ्ट चढ्ने ठाउँमा इन्टरकम भएको अवस्थामा त्यस इन्टरकम प्रयोग गरेर लिफ्ट भित्र सम्पर्क गरी, लिफ्ट उपयोगकर्ता कोही फसेका छन् की चेक गर्नुहोस् ।

② लिफ्ट चढ्ने ठाउँपट्टिबाट फसेका मानिस कोही छ की चेक गर्ने।

1.लिफ्ट चढ्ने तल्लाको सङ्केत लाइटबाट लिफ्ट रोकिएको तल्ला निश्चय गरी, सेक्युरिटि-विन्डोबाट हेरेर कोही फसेको छ की चेक गर्नुहोस्। साथै, कुनै तल्लामा अड्किएको लिफ्टमा फसेका कोही प्रयोगकर्ता रहेको अवस्थामा, भित्र रहेको व्यक्तिलाई खोल्ने "開" बटन थिचेर ढोका खोल्न भन्नुहोस् । यस्तो बेलामा, ढोका नखुलेमा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीलाई सम्पर्क गरिदिनुहोस्।

2.लिफ्ट चढ्ने तल्लाको सङ्केत लाइट निभेको अवस्थामा, लिफ्ट रोकिएको स्थान थाहा नहुने भएकोले सबै तल्लामा गएर लिफ्ट भित्र कोही छ की बोलाउनु होस्। लिफ्टमा फसेका कोही प्रयोगकर्ता रहेको अवस्थामा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीलाई सम्पर्क गरिदिनुहोस्।

भूकम्पपश्चात लिफ्टको पुनः संचालन बारे

सामान्यतय,4 वा सो भन्दा माथिको रेक्टर स्केल (सिन्दो) को भूकम्प आएमा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीले प्रत्येक भवनमा न्यूनतम ठाडो आउने-जाने लाइन सुरक्षित गर्दै जाने "एउटा भवनमा एउटा लिफ्ट पुनर्बहाली" गर्छ (जसले गर्दा सम्पूर्ण लिफ्टहरू पुनर्बहाली गर्दा लाग्ने समयको तुलनामा लगभग 30% समय कम लाग्छ) । यस्तो बेलामा लिफ्टमा फसेका व्यक्तिहरूको उद्धारलाई प्राथमिकता दिइन्छ र, अस्पताल जस्ता असहाय व्यक्तिहरूले उपयोग गर्ने भवन, साझा रूपमा प्रयोगमा आउने ठुल्ठुला भवन, लगभग 60m (20 तल्ला) वा सो भन्दा ठुला गगनचुम्बी आवासीय भवनको क्रममा पुनर्बहाली गर्दै जान्छौँ। त्यसैले, 60m भन्दा होचा (19 तल्ला वा सो भन्दा कम) या एक भन्दा धेरै लिफ्ट जडान गरिएका आवासीय भवनमा, सम्पूर्ण लिफ्टहरू पुनर्बहाली गर्नलाई समय लाग्ने कुरा बुझि दिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौँ।

पुनश्च, लगभग 4 वा सो भन्दा माथिको रेक्टर स्केल (सिन्दो) को भूकम्प आएको अवस्थामा भने, हामीलाई खबर नआएपनि लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीले क्रमैसँग लिफ्ट पुनः संचालन गर्नेछ।

ठूलो स्तरको भूकम्प आउँदा "आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण" गरिनेछ

यस निगमले ठूलो स्तरको भूकम्प आएको अवस्थामा, तुरुन्त आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गर्न सुरु गर्छ। तथापि, भूकम्पको स्तर अनुसार निर्धारण गर्न समय लाग्ने हुनसक्छ। भूकम्प आएमा पहिला आफ्नो शारीरिक सुरक्षा सुनिश्चित गरी, निर्धारणको नतिजाको प्रतिक्षा नगरी, आश्रय स्थल जाने जस्ता परिस्थिति अनसारको उपाय अपनाँउन हुन अनरोध छ।

आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण भन्नाले

भूकम्पमा मुख्य कम्पन र परकम्प हुन्छ र ठूलो स्तरको भूकम्प आएको अवस्थामा, मुख्य कम्पन बराबरको परकम्प आउने सम्भावना उच्च हुन्छ भनिन्छ। आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गर्नुको उद्देश्य भनेको भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त भवन, त्यस पछिको परकम्प आदिको कारण भ त्किने या ढल्ने खतरा आदि बारे यथाशीघ्र निर्धारण गरी, स्थायी रूपमा पुनर्बहाली नभएसम्म सो भवन प्रयोग गर्दा हुने खतरा बारे जानकारी उपलब्ध ग राएर परकम्प आदिको कारण हुने दोस्रो विपद् रोकथाम गर्नु मुख्य उद्देश्य हो।

खतरा
प्रवेश नगर्नुहोस्
निकासी आश्रय स्थलमा आश्रय लिन जानुहोस्

सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ
दोस्रो विपद्को खतरा हुन सक्छ
आवश्यक नभएसम्म प्रवेश नगर्नुहोस्

छानबिन भयो
खतरनाक वा सावधानी आवश्यक भनी वर्गीकृत गरिएको छैन

निर्धारण गरिएको भवनमा बसोबास गर्ने समस्तले निर्धारण नतिजा अनुसार गर्नुहुन अनुरोध छ।

विपद्को तयारी बारे, JKK टोक्यो वेबसाइटमा विस्तृत जानकारी पोस्ट गरिएको छ। अवश्यपनि हेर्नुहोला।

JKK टोक्यो वेबसाइटको लागि यहाँ हेर्नुहोला ➡

आत्म–रक्षा अग्नि–नियन्त्रण तालिममा सहयोग गरिदिनुहोला

Q. आत्म–रक्षा अग्नि–नियन्त्रण तालिम भनेको के हो? ☑ जाँच गर्नुहोस्!!

A. आपतकालीन अवस्थामा हुने तयारी

सामूहिक आवासहरूमा, अग्नि–नियन्त्रण योजना अनुसार आगो निभाउने, जानकारी दिने र सुरक्षित रूपमा भाग्ने तालिम नियमित रूपमा गर्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था छ।JKK आवासमा वर्षमा 1–2 पटक अनिवार्य रूपमा यस्तो तालिम गरिन्छ।

(!) आपतकालीन अवस्थामा हतार नगरी सही तरिकाले प्रतिक्रिया दिनका लागि, पूर्वतयारी अत्यन्त जरुरी हुन्छ।

Q. विशेष रूपमा के–के गरिन्छ? ☑ जाँच गर्नुहोस्!!

A. आगो निभाउने, जानकारी दिने, र भाग्ने जस्ता तालिम मुख्य रूपमा गरिन्छ।

○ आगो निभाउने तालिम भनेको

आगो निभाउने यन्त्र वा घरभित्रको अग्नि–नल कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ राखिएका छन् भन्ने कुरा सिक्छौं।

अग्नि–नियन्त्रक यन्त्रको प्रयोग गर्ने तरिका

①आगो लागेको स्थान नजिक लैजानुहोस्
②सुरक्षा पिन निकाल्नुहोस्
③नोजल (मुख) लाई आगो लागेको ठाउँतर्फ तेर्स्याउनुहोस्
④ ह्यान्डल (लेभर) समातेर थिच्नुहोस्
⑤ स्प्रे गर्नुहोस्

घरभित्रको अग्नि–नलको प्रयोग गर्ने तरिका

① सुरु गर्ने बटन थिच्नुहोस्
② पाइप तन्काउनुहोस्
③ भल्भ खोल्नुहोस्
④ पानी छर्नुहोस्

○ सूचना दिने तालिम र सुरक्षित रूपमा भाग्ने अभ्यास भनेको…

अग्नि नियन्त्रण कार्यालयमा सूचना दिने तरिका र भवनबाट सुरक्षित रूपमा कसरी बाहिर निस्कने भन्ने कुरा तालिम गरिन्छ।

119 मा सूचना दिँदा

- प्रकोपको प्रकार (आगो लागेको हो कि आपतकालीन स्वास्थ्य समस्या)
- कहाँ भएको हो (ठेगाना, भवनको नाम)
- के जलिरहेको छ
- घाइते वा भाग्न नसकेका व्यक्ति छन् कि छैनन्

सुरक्षित रूपमा भाग्दा

- दैनिक जीवनमै भाग्ने मार्ग पहिचान गरिराख्ने
- रुमाल वा कपडाले मुख छोपेर, शरीर झुकाएर भाग्ने (धुवाँमा सास फेर्नको लागि)
- एकपटक भागिसकेपछि फर्केर नआउने

तालिमको समयमा फ्रन्ट स्टाफले जानकारी दिनेछ। कृपया सहभागी भइदिनुहोस्।

व्यवस्थापन कार्यालयको कार्य समय परिवर्तनको सूचना

अक्टोबर 1, 2025 देखि निम्नानुसार व्यवस्थापन कार्यालय कार्य समय परिवर्तन हुनेछ।

● दिनभर खुल्ने व्यवस्थापन कार्यालय　　*बन्द हुने समय एक घण्टा अगाडि हुनेछ।

कार्य समय: बिहान 9 बजे ~ बेलुका 4 बजे (12~1 बजे दिउँसोको ब्रेक हुने)

बन्द हुने दिन: बिहीबार र वर्षको अन्त्य/सुरुका छुट्टीका दिन

● अर्ध-दिन (दिउँसो) खुल्ने व्यवस्थापन कार्यालय　* खुल्ने र बन्द हुने समय एक घण्टा पहिले हुनेछ।

कार्य समय: दिउँसो 1 बजे ~ 4 बजे सम्म

बन्द हुने दिन: बुधबार, बिहीबार र वर्षको अन्त्य/सुरुका छुट्टीका दिन

● अर्ध-दिन (बिहान) खुल्ने व्यवस्थापन कार्यालयको कार्य समयमा कुनै परिवर्तन छैन।

* केही आवासमा कार्य समय फरक हुन सक्छ।

तर JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र पहिलेको जस्तै, फोनमार्फत हप्ताको काम गर्ने दिनमा बेलुका ६ बजे सम्म परामर्श लिन सकिनेछ।आवास सम्बन्धी कुनै जिज्ञासा वा परामर्श भएमा, नहिचकिचाई सम्पर्क गर्नुहोस्

आवासको आवरण परिवर्तन बारे

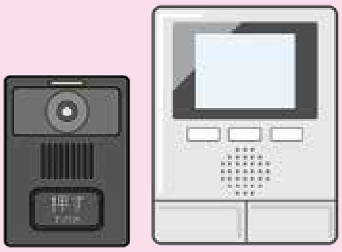
आवास भित्र नवीनीकरण गर्ने जस्ता आवरण परिवर्तन गर्नुपर्दा, आवासको सुरक्षार्थ अग्रिम रूपमा यस निगममा आवेदन दिई अनुमोदन प्राप्त गर्नुपर्ने आवश्यकता रहन्छ।

अनुमोदन प्राप्त गर्नुपर्ने आवरण परिवर्तनहरू (एक दृष्टान्त)

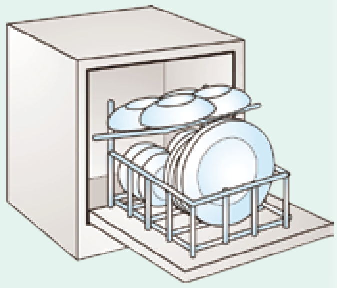
प्यासेज या लिभिङ रूमहरूमा समात्ने-बार या एक्स्ट्रा साधन जडान गर्न चाहेको। *

*जेष्ठ नागरिक या शारीरिक रूपमा अशक्त महानुभावको हकमा, भिन्दै आवेदन मार्फत निगमको खर्चमा समात्ने-बार जडान आदि गर्न मिल्ने हुनसक्छ।

क्यामेरा भएको इन्टरकम जडान गर्न चाहन्छु।



भाँडाकुँडा धुने मेसिन राख्न चाहन्छु।

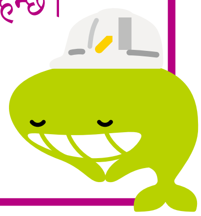


"आवासको आवरण परिवर्तन आदि निमित्तको अनुमोदन आवेदन" पेस गर्नुपर्ने आवश्यकता रहन्छ।

★ आफ्नै खर्चमा जडान-कार्य गर्नु पर्नेछ।

★विषयवस्तु अनुसार अनुमोदन नहुन पनि सक्छ। (ठाउँ विस्तार गर्ने वा डिजाइन बदल्ने / साझा ठाउँको आवरण परिवर्तन गर्ने कार्य भने अनुमोदन हुँदैनन्।)

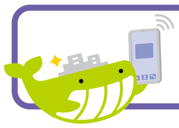
★सिद्धान्ततः कोठा छोड्दा पहिलेकै अवस्थामा पुनर्स्थापना गरिदिनु पर्ने हुन्छ।



संलग्न कागजात	• कोठाको फ्लोर लेआउट नक्साहरू (आवरण परिवर्तन गर्ने ठाउँ थाहा हुने नक्सा। हातले कोरेको भएपनि ठीक हुन्छ।) • जडान गर्ने प्रडक्टको क्याटलगहरू (फोटो भए पुग्छ।) • अन्य कागजातह आवश्यक पर्न सक्छ।
प्रक्रिया अपनाउने ठाउँ	• खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) अथवा कार्यक्षेत्र अन्तर्गतको काउण्टर अफिस

आवेदन दिनु नपर्ने आवरण परिवर्तनहरू (एक दृष्टान्त)

वस्तु	लागू
कङ्क्रिट प्लग (भित्ताहरूमा ड्रिल गरेर प्वाल पारी, कीला छिराउँदा प्रयोग हुने चिज)	• फर्निचरजन्य वस्तु सुरक्षित गर्नको लागि • प्वाल (व्यास 9mm र गहिराइ 2.5cm सम्म) *इलेक्ट्रिक सुइच / प्लग घुसाउने कन्सेन्ट / करेन्ट ब्रेकर नजिकै जडान गर्न पाइँदैन।
एयर कन्डिसनर आदिको जडान	• रूमको बाहिर एयर कन्डिसनरको बाहिरी सेट राख्ने ठाउँ भएर, ड्रेनको पानी सफा गर्ने उपकरण जडान गरिएको छ भने • झ्यालमा प्यानल राखेर हावा आउजाउ गर्ने भेन्ट जडान गरी, एयर कन्डिसनरको बाहिरी सेटलाई बरन्डामा जडान गर्ने हो भने •साझा प्यासेज तर्फ फर्किएको कोठामा एअर कन्डिसनरको लागि स्लीभ / प्लग घुसाउने कन्सेन्ट छ भने *विस्तृतमा यस निगमको वेबसाइटमा हेर्नुहोस्। सार्वजनिक आवासमा एयर कन्डिसन जडान गर्ने विचारमा रहनु भएका सबैमा



आवरण परिवर्तन गर्नुपर्दा, JKK टोक्यो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र) मा परामर्श गर्नुहोस्। पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ① मा सोधपुछ गर्नुहोस्।

के गुणस्तरीय निद्रा लिनु भएको छ?

～कतै "निद्राको समयमा सास रोकिने समस्या (SAS)" त छैन ! ？～

टोक्यो साईसेईकाई केन्द्रीय अस्पताल
श्वासप्रश्वास विभाग प्रमुख
Takahashi Saeko

के "बिहान उठ्दा पनि ताजगी महसुस नहुनु", "दिनभरि अत्यधिक निन्द्रा लाग्नु", "निद्रामा खर्राटो लिन्छ वा सास रोकिन्छ भनेर कसैले भनेको" के जस्ता अनुभव गर्नु भएको छ?

यी लक्षणहरू केवल थकान वा उमेरको असर मात्र होइन, निद्राको समयमा सास रोकिने समस्या (स्लीप एप्रिया सिन्ड्रोम SAS) को सकत हुन सक्छ।

स्लीप एप्रिया सिन्ड्रोम (SAS) भनेको

SAS भनेको निद्राको समयमा पटक–पटक सास रोकिने रोग हो, जसले गर्दा शरीरलाई आवश्यक अक्सिजन नपुग्न सक्छ।यसमा सबैभन्दा धेरै देखिने प्रकार "अवरोधात्मक निद्रा एप्रिया (OSA)", जुन घाँटीको पछिल्लो भाग बन्द हुँदा हुन्छ।
यो रोग आफै थाहा पाउन थाहा नपाउने भएकाले, धेरैजसो मानिसले परिवारको सदस्यबाट सुनेर मात्र थाहा पाउँछन्।

नभए पनि OSA मोटोपना OSA को जोखिम कारक हो,तर जापानी वा अन्य एसियाली व्यक्तिहरूमा जबडा सानो वा पछाडि भएको कारणले मोटोपन हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

बेवास्ता गर्दा खतरा हुन्छ !

यदि SAS लाई समयमै उपचार नगरिएमा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मस्तिष्कघात, हृदयघातलगायतका गम्भीर रोगहरूको जोखिम बढ्ने, सुतिरहेको बेलामा अचानक मृत्यु हुने खतरा पनि हुन्छ।
त्यसैगरी,निद्रा लाग्ने कारणले ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो बनाउँछ र गाडी चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ। तलको सेल्फ–जाँच प्रयास गरौँ।

STOP-Bang टेस्ट(3 वा बढी बढी लक्षण छन् भने चिन्ताका विषय हो)

S (Snore)	खर्राटो लिन्छ
T (Tired)	दिनभर थकाइ वा निद्रा लाग्छ
O (Observed)	कसैले आफु सुत्दा सास रोकिएको देखेको छ
P (Pressure)	उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गर्दैछ
B (BMI)	शरीरको तौल BMI 30 वा बढी छ
A (Age)	50 वर्ष वा बढी उमेर छ
N (Neck)	घाँटी घेराइ (पुरुष: 43cm, महिला: 41cm भन्दा बढी छ)
G (Gender)	पुरुष हुनुहुन्छ

SAS भएको त छैन भन्ने चिन्ता लागेमा, चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

SAS को परीक्षण गर्दा रातको समयमा औँला वा नाकमा सेन्सर राखेर, सासको गति, रगतमा अक्सिजनको मात्रा, निद्राको गहिराइ आदि मापन गरिन्छ। सजिलो परीक्षण र विस्तृत परीक्षण दुवै हुन्छन्, र कतिपय परीक्षण त घरमै गर्न सकिने खालका हुन्छन्।

SAS आफैँ थाहा नपाउने रोग हो, तर समयमै उपचार नगरेमा ज्यान नै जोखिममा पर्न सक्छ। आफ्नो र परिवारको सुरक्षाका लागि, एकपटक परीक्षण गरौँ।

टोक्यो साईसेईकाई केन्द्रीय अस्पताल

1-4-17 Mita, Minato-ku, टोक्यो
(Toei Oedo लाइन मा Akabanebashi स्टेशन को Akabanebash गेटबाट ३ मिनेट पैदल)

▼यहाँ क्लिक गरेर
वेबसाइट हेर्नुहोस्

टोक्यो साइसेइकाई मुकोजिमा अस्पताल

1-5-10 याहिरो, सुमिडा-कु,टोक्यो
(Kisei Oshiage लाइन मा Keisei Hikifune स्टेशन देखि 7 मिनेट पैदल)

▼यहाँ क्लिक गरेर
वेबसाइट हेर्नुहोस्

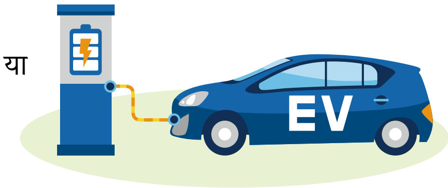
हाम्रो कम्पनी र समाज कल्याण निगम ओन्शी फाउन्डेसनको टोक्यो साईसेइकाई शाखाले बासिन्दाहरूको लागि स्वस्थ, सुरक्षित र सुरक्षित जीवन सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले एक व्यापक साझेदारी सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका छन्।

Carmest Musashi Koganei

विद्रुतीय सवारी साधन (EV) लाई अझै नजिकबाट नियाल्दा !

वयस्क र बालबालिका जसले पनि रमाइलो लिन सक्ने अनुभवीय ढाँचाको कार्यक्रम आयोजना

स्वदेशी तथा विदेशी EV का प्रमुख निर्माताहरू भेला हुने टेस्ट-ड्राइभ तथा प्रदर्शनी मेला लगायत, सामुदायिक कम्युनिटि सलोनमा मिनि सोलार कार बनाउने कार्यशाला या साइन्स एक्सपेरिमेन्टल-शो जस्ता रमाइला विषयवस्तु तयार पारेका छौं ! यस अवसरमा EV को आकर्षण अनुभव गरी हेर्नें होइन त?



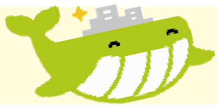
मिति तथा समय सन् 2025 अक्टोबर 18 तारिख (शनि), 19 तारिख (आइत)
हरेक दिन 10:00 बजे ~ 16:00 बजे (योजना)

भेला स्थल Carmest Musashi Koganei
4-7-33 Honmachi, Koganei City

पहुँच: JR Chuo लाइन मा Musashikoganei स्टेशन देखि 15 मिनेट पैदल
JR Chuo लाइन मा Musashikoganei स्टेशन देखि बस द्वारा लगभग 9 मिनेट
Honmachi Jutaku बस स्टपबाट 2 मिनेट पैदल

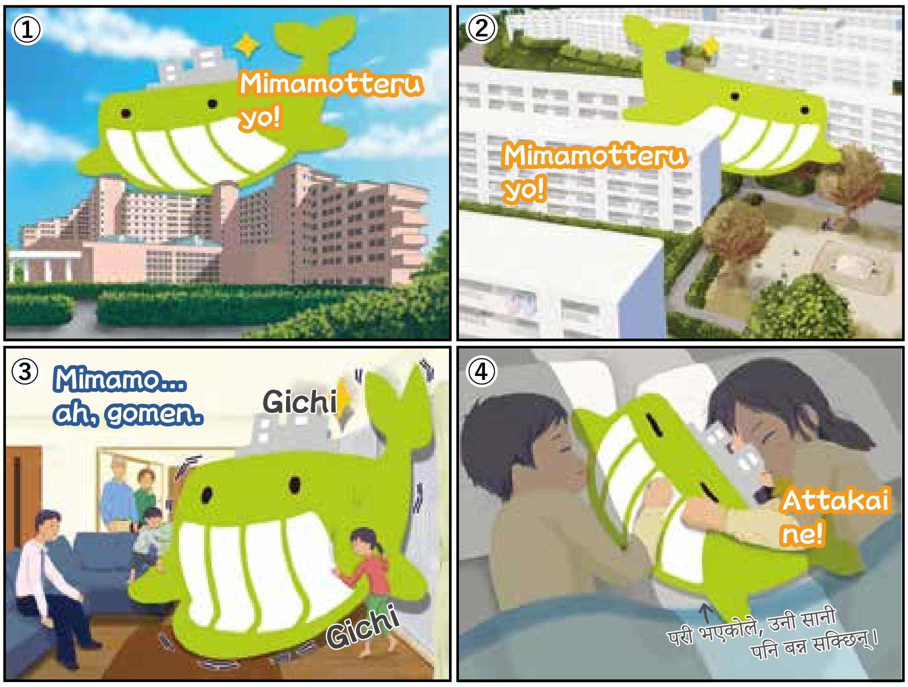
कार्यक्रमको विस्तृत विवरणको लागि येता
(निगमको होमपेज)

सोधपुछ ठेगाना पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ① मा सोधपुछ गर्नुहोस्।



युटोजिरामा कला प्रतियोगिता

हाम्रो कम्पनीले "मानिस र जीवनलाई न्यानो बनाउने" भन्ने विषयमा यटोजिरालाई प्रस्तत हने 4 प्यानलको मंगा को आन्तरिक प्रतियोगिता आयोजना गर्यौ।त्यसैगरी उत्कृष्ट स्थानमा आएका विजेताको रचनाहरू परिचय दिनेछौ।



युटजिराको जीवनको एक दिन

यो युटजिरामा अलिकति लजालु तर न्यानो व्यवहार भएको एक दिनको कल्पना गरिएको छ।

JKK बालबालिका पालन पोषण समर्थन घोषणा

हाम्रो कम्पनीले बालबालिकाको पालनपोषणलाई ध्यानमा राखेर डिजाइन गरिएको र सुविधा भएको घर उपलब्ध गर्ने, साथै समुदायसँग मिलेर बालबालिकाको लागि सुरक्षित स्थान सिर्जना गर्ने जस्ता बालबालिका भएका परिवारको समर्थन गर्ने पहलहरू आगामी दिनमा पनि सक्रिय रूपमा अगाडि बढाउनेछौँ!

भविष्यका मुख्य पात्र बालबालिका स्वतन्त्र रूपमा हुर्कन र विकास गर्न सकून् भनेर, समुदायको न्यानो निगरानी अत्यावश्यक छ। बालबालिकाको हाँसोले भरिएको बसोबासको वातावरण सिर्जना गर्न समझदारी र सहयोगको अपेक्षा गर्दछौँ।

JKK東京
ひとと、くらしをあったかく。

बाल हेरचाह समर्थन आवास स्थानान्तरण दर्ता प्रणाली नयाँ रूपमा सुरु गरिएको छ!

अक्टोबर 31 देखि आवेदन खुल्ने!

बाल हेरचाह समर्थन आवास स्थानान्तरण दर्ता प्रणाली भनेको

JKK आवासमा बसोबास गरिरहेका बालबालिका भएका परिवारले बच्चा जन्मिएको वा बच्चा बढ्दै गएको कारणले गर्दा अहिले बसिरहनुभएको कोठा सानो भएको कारणले ठूलो कोठामा सर्न चाहने परिवारले आफ्नो इच्छित अवस्थाहरू हामीसँग पहिले नै दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ। जब खाली कोठा उपलब्ध हुन्छ, प्राथमिकताका साथ नयाँ कोठाको जानकारी दिने योजना हो।

लक्षित परिवार

- JKK आवासको एउटै कोठामा कम्तीमा 3 वर्षभन्दा बढी समयदेखि बसोबास गरिरहेका र आवेदनको समयमा 18 वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चा भएका परिवार (गर्भवती महिला भएको परिवारलाई पनि समावेश गरिएको छ)
- आवेदनको समयमा र नयाँ कोठाको भाडा सम्झौताको समयमा कुनै भाडा वा अन्य शुल्क तिर्न बाँकी नरहेका परिवार

बसोबास परिवर्तनको लागि आवेदन दिन सकिने कोठा

- एउटै आवास परिसरभित्र, हाल बसोबास गरिरहेको कोठा भन्दा ठूलो कोठा भएमा आवेदन दिन सकिन्छ।

1K・1R・1DK<1LDK<2K・2DK<2LDK<3K・3DK<3LDK<4DK<4LDK → ठूलो

* हालको कोठा र नयाँ आवेदन दिने घरको कोठा विवरणमा 2DK+S जस्ता प्लस अक्षर भएको भए पनि, केवल 2DK जस्ता मु ख्य कोठा विवरणलाई आधार मानिन्छ।
* केही आवासमा प्रयोग गर्न सकिँदैन।

उदाहरण:
हाल 2DK मा बसिरहनुभएको व्यक्तिले, त्यही आवासभित्रको 2LDK वा त्यो भन्दा ठूलो कोठा मा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

आवेदन दिने तरिका

हाम्रो कम्पनीको वेबसाइटबाट आवेदन दिनुहोस्।

※ परामर्श केन्द्र वा अन्य व्यवस्थापन कार्यालयमा आवेदन स्वीकार गरिदैन।

JKK टोक्योको वेबसाइट यहाँ छ ▶

सोधपुछको लागि

बालबालिका भएका परिवारको लागि आवास परामर्शको विशेष फोन नम्बर: 03-3498-9068
कार्य समय: सोमबार~ शनिबार, बिहान 9:30 ~ बेलुका 5:00(आइतबार र सार्वजनिक बिदामा बन्द हुने)

"नजिकैको आवास सुरक्षा दर्ता प्रणाली"को लागि अब वेबबाट आवेदन दिन सकिने भएको छ !

अक्टोबर 31 देखि, हाम्रो कम्पनीको होमपेज मार्फत अनलाइन आवेदन सकनिछ। अवश्य पनि यो सेवा प्रयोग गर्नुहोस्!

सम्पर्क: 03－3409－2244

कार्य समय: सोमबार ~ शनबिार, बिहान 9:30 ~ बेलुका 5:00
(आइतबार र सार्वजनकि बदिामा बन्द हुने)

JKK टोक्योको वेबसाइट यहाँ छ

नजिकैको आवास सुरक्षा दर्ता प्रणालीमा केही सुधार गरिएको छ।

- यो योजना प्रयोग गर्दा, अन्य JKK आवासमा सर्नुपर्ने हुन्छ। (एउटै आवास परिसरभित्र कोठा सर्न मिल्दैन)

*योजना प्रयोग गर्नका लागि केही सर्तलागु हुने भएकाले, कृपया अग्रिम रूपमा हाम्रो होमपेजमा जानकारी हेर्नुहोस्।

भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका

Rippi
2 वर्षको जन्मदिनको शुभकामना!

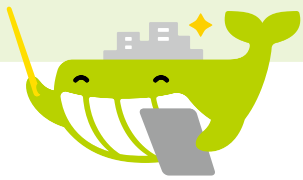
Anu
अहिले 2 वर्ष 7 महिनाको भइन्।

शिशिर यामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी पारौं !

अबको समयमा बिहान-बेलुकी पख, शिशिर याम आउँदै गरेको महसुस गराउने चिसोपना हुने गर्छ।
त्यस कारण, नोभेम्बरमा थोरै चिसो बढ्दै आएको बेलादेखि नै चलाएर ट्राइ गरी राखौँ।
ग्रीष्मयाम सकिएर नचलाई राखेको एयर-कन्डिशनर पुनः चलाउँदा, बिग्रिएर तुरुन्त नचल्ने, धूलै-धूलो हुने, दुर्गन्ध आउने जस्ता खराबीहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।
आरामदायी रूपमा बस्न सकिने गरी, मध्य शिशिर आउनु अघि नै, चलाएर ट्राइ गर्ने या एयर-कन्डिशनरको फिल्टर सरसफाइ गर्न सिफारिस गरिन्छ।
ट्राइ गरी हेर्दा निगमले जडान गरेको एयर-कन्डिशनरमा केही खराबी रहेछ भने, सक्दो चाँडो हामीलाई सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

ट्राइ गरी हेर्ने विधिको उदाहरण

1. पावर-प्लगलाई कन्सेन्टमा घुसाउने ।
(लामो समय घुसाइराखेको हो भने, एक पटक थुतेर धूलो झारौँ)
2. रिमोट कन्ट्रोलको ब्याट्री सकिएको छ की, स्क्रीन प्रस्टसँग डिस्प्ले हुन्छ हुँदैन जाँच गर्ने।
3. 運転モード (सञ्चालन-मोड) लाई "暖房 (हिटिङ)" मा राखेर, तापक्रमलाई सबैभन्दा उच्चतममा सेट गरी,फाल्ने हावा तातो भएपछि 10 मिनेट जति चलाएर, तातो हावा ठीकसँग आइरहेको छ छैन यकिन गर्ने। निरन्तर 30 मिनेट जति समय चलाइसकेपछि,चलिरहेको बेलामा अस्वाभाविक आवाज आउने या अप्रिय गन्ध आदि आउँछ आउँदैन भन्ने कुरामा पनि ख्याल राखौँ।
4. तलको लक्षण देखिएमा बिग्रिएको हुनसक्छ। निगमले जडान गरेको एयर कन्डिशनर हो भने, निगममा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



- तातो हावा नआउने
- असामान्य आवाज, दुर्गन्ध आउने
- असामान्यता जनाउने बत्ती बलिरहेको

*यहाँहरू आफैंले खरिद गरी जडान गर्नुभएको एयर-कन्डिशनरको मर्मत भने, निगमले सेवा दिन असमर्थ हुने भएकोले खरिद गर्नुभएको विक्रेता पसल, उत्पादक कम्पनीहरूलाई नै सोध्नुहोस्।
*ट्राइ गरी हेर्ने विधि भने मोडेल अनुसार फरक हुनसक्छ। विस्तृत जानकारीको लागि "प्रयोग-निर्देशिका" हेर्नुहोस्।
*नियमित रूपमा एयर-कन्डिशनर फिल्टरको सरसफाइ गर्ने गरौँ। (फिल्टरमा धूलो आदि जम्मा भएर बस्यो भने हावाको मात्रा कम भएर कोठा तात्न गाह्रो हुने, व्यर्थको बिजुलीको महसुल बढी लाग्ने हुन्छ।)

"अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि" पार्किङ शुल्क छुट प्रणाली बारे

यस निगममा, JKK आवासको भाडामा लिइएको सशुल्क पार्किङ्ग स्थल प्रयोगकर्ताहरू वा उनीसँगै बस्ने व्यक्तिहरू मध्ये कोही एकजनाको अशक्तताको स्तर तोकिएको मापदण्डमा पर्नेछ भने, र सो परिवारको मासिक आय निश्चित सीमा भन्दा कम भएमा, दैनिक जीवनमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले पार्किङ्गको मासिक प्रयोग शुल्कमा 10% छुट दिने व्यवस्था हामीले सन् 2023 डिसेम्बर देखि लागू गरेका छौँ।
विस्तत जानकारीका लागि, निवेदन सम्बन्धी
कागजातहरू व्यवस्थापन कार्यालयमा उपलब्ध छन्। कृपया त्यहाँ गएर कागजातहरू हेर्नुहोस् र निवेदन पत्र व्यवस्थापन कार्यालयमा बुझाउनुहोस्।

यस व्यवस्थाको थप विवरणका लागि कृपया हाम्रो वेबसाइट हेर्नुहोस्

③ सर्वेक्षणद्वारा जीवन सुधार

統計調査

とうけい ちょうさ

तथ्याङ्कीय सर्वेक्षण

सरकारद्वारा सञ्चालन गरिने सर्वेक्षण हो

Sensas कुन

Mirai च्यान

घरेलु खर्च देखिन्छ

परिवार बजेट सर्वेक्षण

家計調査

परिवारले आफ्नो पैसा कसरी खर्च गरिरहेको छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ।

रोजगारीको अवस्था देखिन्छ

श्रम शक्ति सर्वेक्षण

労働力調査

मानिसहरू कसरी काम गरिरहेका छन्, बेरोजगारीको अवस्था कस्तो छ भन्ने जानकारी बुझिन्छ।

मूल्यको अवस्था देखिन्छ

खुद्रा मूल्य तथ्याङ्कीय सर्वेक्षण

小売物価統計調査

वस्तु तथा सेवाको मूल्यमा भएको परिवर्तन देखाउँछ। यसले उपभोक्ता मूल्य सूचकांकको आधार बनाउँछ।

एक महिनाको खाना खर्च कति पर्छ ?

कहिलेकाहीँ चलचित्र हेर्न जाउँ कि जस्तो लाग्छ।

कति मानिसहरू अहिले रोजगारी खोजिरहेका छन् ?

अघिल्लो पुस्ताको तुलनामा काम गर्ने महिला धेरै बढेको छ है।

मुला कुन महिनामा सस्तो हुन्छ होला?

मूल्य महँगो र सस्तो हुने प्रदेशबीचको अन्तर कति छ ?

उत्तर के हो ? https://www.stat.go.jp/ तथ्याङ्क संकलन

◀विस्तृत जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्। *केही मोबाइल वा एपहरूमा यो लिंक खुल्न नसक्ने हुन सक्छ।

तथ्याङ्क संकलनकर्ता घरमा आएमा, कृपया उत्तर दिनुहोस्।

इन्टरनेटबाट पनि उत्तर दिन सकिन्छ। व्यक्तिगत जानकारी कडाइका साथ सुरक्षित राखिन्छ।

! तथ्याङ्क सर्वेक्षणको नाममा हुने "नक्कली सर्वेक्षण" बाट सावधान रहनुहोस्। सर्वेक्षणको नतिजा जीवन सुधार गर्ने विभिन्न योजनाहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

जापान गृह मन्त्रालय तथ्याङ्क विभाग तथा प्रान्तीय कार्यालय

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 (BANK)
3. सूचना प्राप्त
   *ट्रान्सफर सुरु हुने महिनाको प्रारम्भमा
4. ट्रान्सफर सुरु
   * त्यस महिनाको रकम प्रत्येक महिनाको ७ तारिखमा कटौती हुने

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।

"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 बस्न 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। ▶

के टोक्यो ग्राहकद्वारा गरिने दुर्व्यवहार रोकथाम अध्यादेशको बारेमा थाहा छ?

- व्यक्तित्वको अपमान गर्ने खालको व्यवहार गर्ने
- फोन आदिबाट लामो समयसम्म नियन्त्रण गर्ने, अश्लील व्यवहार गर्ने
- लामो समयसम्म बसिरहने वा पछ्याउने
- सामाजिक सञ्जालमा मानसिक आक्रमण वा अपमान गर्ने

यस्ता क्रियाकलापहरूले कामदारको कार्यस्थल वातावरणलाई हानी पुर्याउँछन् भने, यी कार्यहरु ग्राहकद्वारा गरिने दुर्व्यवहारमा पर्न सक्छ।

यसका अतिरिक्त, कामदारप्रति शारीरिक वा मानसिक आक्रमण गर्ने व्यवहार, धम्कीपूर्ण व्यवहार गर्ने, घुँडा टेकेर माफी माग्न बाध्य पार्ने, बारम्बार वा लगातार दुर्व्यवहार गर्ने, जातीय, लैंगिक वा व्यक्तिगत आधारमा अपमान गर्ने, कामदारको व्यक्तिगत जीवनमा आक्रमण गर्ने वा दुःख दिने, क्षतिपूर्ति, माफी वा असम्भव माग गर्ने जस्ता व्यवहारहरू पनि ग्राहकद्वारा गरिने दुर्व्यवहार अन्तर्गतमा पर्ने मानिन्छ।

はたらく人にも、お客さまにも、思いやり。

TOKYOノーカスハラ 支援ナビ TOKYO नो कस्टमर • ह्यारेस्मेन्ट सहयोग मार्गदर्शक

東京都 産業労働局 雇用就業部 労働環境課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号
東京都庁第一本庁舎21階