सन् 2025 वर्षको अक्टोबर महिना नं. 75

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

विषयसूची

- सामुदायिक समिति(जिचिखाई) का गतिविधिको परिचय (कुरुमे पश्चिम आवास)·····2
- स्वास्थ्य स्तम्भ:"छालाको कमजोरी (स्किन फ्रेल)" को रोकथामबारे ··············3
- सबै मिलेर आगलागी रोकथाम गरौँ!／सामानको क्षति बीमामा सामेल हुने बारे····4
- आवासीय आगलागी चेतावनीको सेन्सर बज्दा के गर्ने ··························5
- लामो अवधि बसोबास गर्ने ग्राहकहरूका लागि मर्मतसम्भार सम्बन्धी जानकारी·····6
- बाल्कनी वा झ्यालका रेलिङ्गमा हुने समस्या बारे ·······························7
- बालबालिका खस्ने दुर्घटना रोकौँ··7
- दैनिक जीवनशैलीका आवाजमा ख्याल राखौँ／विशेष ठगी रोकौँ ! ············8
- ठूला आकारको फोहोर फाल्ने तरिकाबारे अनुरोध ·····························9
- पार्किङ शुल्क घटाउने योजनाको नवीकरण प्रक्रियाबारे ························9
- भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका / युटोजिरामा कला प्रतियोगिता···········10
- मानव अधिकार सप्ताह ～ “"कसैको" बारेमा होइन।” ～ ···················11
- बैङ्क खाता स्थानान्तरण(ट्रान्सफर) सम्बन्धी जानकारी ··························12
- “JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र” को फोन नम्बर ································12

वर्षान्त तथा नयाँ वर्ष सम्बन्धी जानकारी

हाम्रो कम्पनीको वर्षान्त तथा नयाँ वर्षको बिदा यसप्रकार छ:

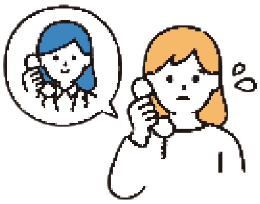
डिसेम्बर 27 (शनिबार) देखि जनवरी 4 (आइतबार) सम्म

व्यवस्थापन कार्यालयको बिदा यसप्रकार छ:

डिसेम्बर 30 (मंगलबार) देखि जनवरी 3 (शनिबार) सम्म

आपतकालीन सम्पर्क

वर्षान्त तथा नयाँ वर्षको बिदा अवधिमा पानी चुहावट वा अन्य आकस्मिक मर्मत आवश्यक परेमा



JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र (दिनको 24 सै घण्टा, वर्षको 365 दिन उपलब्ध)

ナビダイヤル **0570-03-0032** ☎**03-6279-2963**

＊ दुर्घटना वा आगलागी भएमा, कृपया पहिले प्रहरी वा दमकल मा खबर गर्नुहोस्, त्यसपछि ""JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र"" मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सामुदायिक समितिका गतिविधिको परिचय

कुरुमे निशी आवास (हिगाशिकुरुमे शहर)
यातायात सुरक्षा कक्षा सुरक्षाको अवस्था जाँच गर्ने तालिम सम्पन्न गरियो !

2025 वर्षको अक्टोबर 12 गते (आइतबार) मा कुरुमे निशी आवासको सामुदायिक समितिद्वारा आयोजना गरिएको "यातायात सुरक्षा कक्षा" तथा "विपद् समयमासुरक्षाको अवस्था जाँच गर्ने तालिम" को परिचय प्रस्तुत गरिएको छ। सो दिन शरद ऋतुको मनमोहक मौसममा करिब 50 जना बसोबासीहरूले सहभागिता जनाए।

तानाशी प्रहरी चौकीका यातायात विभागका प्रहरी अधिकारीलाई प्रशिक्षकका रूपमा आमन्त्रित गरियो, र आगामी वर्ष अप्रिलदेखि साइकलमा पनि लागू हुने "यातायात उल्लङ्घन सूचना प्रणाली" बारेमा व्याख्या गरे। प्रश्नोत्तर सत्रमा "साइकल कसरी ठीक तरिकाले चलाउने" वा "कस्ता कार्यहरू सूचना प्रणालीको अन्तर्गत पर्छन्" भन्ने जिज्ञासा राखियो, जसले सहभागीहरूको उच्च चासो देखायो। प्रहरी अधिकारीले "दुर्घटना रोकथामका लागि नियम पालना गर्नुपर्छ" भनेर आह्वान गरे।

त्यसैगरी, विपद् समयमा सुरक्षाको अवस्था जाँच गर्ने तालिम पनि सम्पन्न गरियो। यो तालिममा, भूकम्प जस्ता विपद् आएको अवस्थामा बाल्कनी वा झ्यालमा "पहेँलो तौलिया" लाई टाँसेर आफू सुरक्षित भएको जानकारी दिने व्यवस्था गरिएको छ।

यस तालिमको क्रममा, आवास परिसरका लगभग 30% बासिन्दाहरूले आफ्नो तौलिया प्रदर्शन गरे, र घरभरि पहेँलो रंग लाइनमा राखिएको थियो। कुरुमे निशी आवासमा धेरैजना ज्येष्ठ नागरिक बसोबास गर्ने भएकाले, विपद् समयमा चाँडो सुरक्षितता पुष्टि गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। यस्ता तालिहरूले समुदायस्तरमा निगरानी प्रणालीलाई मजबुत बनाउँदै, सुरक्षित र निश्चिन्त भएर बस्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्न मद्दत गर्छ।"

तस्बिरको दायाँतिर:
कुरुमे निशि आवासको
सामुदायिक समितिका
सम्पर्ण पदाधिकारीहरू

कुरुमे निशी आवासआवासको सामुदायिक समितिले प्रत्येक वर्ष तालिम र अध्ययन सम्मेलन जस्ता विपद् व्यवस्थापन कार्यक्रमहरू आयोजना गर्नुको साथै, एक-अर्काको हेरचाह गर्ने क्रियाकलापहरूमा पनि जोड दिइरहेको छ। सामुदायिक समितिले प्रकाशित गर्ने "सामुदायिक समिति समाचार" (महिनामा 1 पटक) र "विपद् समाचार" (वर्षमा 2 पटक) सबै घरहरूमा वितरण गरिन्छ र इच्छुक व्यक्तिलाई हप्तामा 2 पटक प्रकाशित हुने ""गेन्की-दायोरी"" वितरण गरिन्छ। यी सामग्रीलाई सुरक्षा पुष्टि गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ र मेलबक्सको अवस्था हेरेर बासिन्दाहरूले एक-अर्काको स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने
व्यवस्था हुन्छ। आवश्यक परेमा प्रशासनसँग पनि सहकार्य गर्दै, सुरक्षित जीवन सुनिश्चित गर्न सहयोग पुऱ्याइन्छ।

यस पटकको पहल स्थानीय सरक्षाका र शान्ति कायम राख्नको लागि महत्वपर्ण कदम हो।

हाम्रो कम्पनीले भविष्यमा पनि यस प्रकारका सामुदायिक समितिका गतिविधिहरूलाई प्रस्तुत गर्दै जानेछ।

"छालाको कमजोरी (स्किन फ्रेल)" को रोकथामबारे

टोक्यो महानगर अस्पताल छाला र उत्सर्जन हेरचाह विशेष मान्यता प्राप्त नर्स

छालाको कमजोरी भन्नाले मुख्यतया वृद्धवृद्धा र शारीरिक शक्ति घटेका व्यक्तिमा देखिने "कमजोर छाला" को अवस्थालाई जनाउँछ ।हालसालै बढेको चाउरीपना र तन्किँदा सजिलै फैलिने वा फर्किन ढिलो हुने, सजिलै घाउ हुने र निको हुन ढिलो हुने लक्षणहरु देखिएमा छालाको कमजोरी भएको हुन सक्छ।

छालाको कमजोरीको जाँच

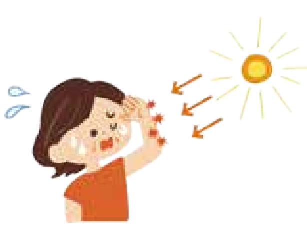
आफ्नो हात वा छाला हेरेर तलका बुँदामा टिक लगाऔँ। “तानेर फर्किने क्षमता कम” मा 1 वा बढी, “छाला सुख्खा” मा 3 वा बढी मेल खाएमा छालाको कमजोरीको सम्भावना हुन्छ।

छाला तन्काउँदा फर्किने क्षमता कम हुनु	(1)	छाला सजिलै तन्किन्छ
	(2)	छाला छोड्दा तुरुन्त फर्किँदैन *मेल खाएमा, (1) पनि जाँच गर्नुहोस्।
	(3)	छाला टिस्यु पेपर जस्तो पातलो र सुख्खा हुन्छ
	(4)	दुखाइ वा चिलाइ नभएको बैजनी नीलो दाग बारम्बार देखिन्छ (इन्जेक्सनको दाग बाहेक)
सुख्खापन	(5)	छालामा सेतो पाउडरजस्तो देखिन्छ
	(6)	छालामा स–साना फुस्लाजस्तो टुक्रा देखिन्छ *मेल खाएमा (5) मा पनि टिक गर्नुहोस्
	(7)	छाला नरम भए पनि छोएर हेर्दा चिलाउने अनुभव हुन्छ
	(8)	छाला कडा भई छोदा खसखस लाग्छ *मेल खाएमा (7) मा पनि टिक गर्नुहोस्
	(9)	छालामा केही भाग रातोपन देखिन्छ तर थिच्दा हराउँछ
	(10)	साना जालजस्तो चाउरी देखिन्छ

छालाको कमजोरीको रोकथाम र उपाय

- छाला सुख्खा हुन नदिन लोशन वा क्रिम आदि लगाऔँ।विशेष गरी नुहाएपछि ध्यान दिनुपर्छ।
- बाहिर निस्कँदा जुनसुकै मौसम भए पनि, सनस्क्रिन प्रयोग गरेर घामको किरणबाट बचौँ।
- पर्याप्त ऊर्जा र प्रोटिन प्राप्त गर्न पौष्टिक सन्तुलित आहार खाऔँ।
- छालाको चोटपटकले संक्रमण निम्त्याउन सक्छ, त्यसैलेचोट नपुगोस् भनेर सावधानी अपनाऔँ।
- पर्याप्त निद्रा र हल्का व्यायाम गरेर नियमित जीवनशैली अपनाऔँ।

छालाको कमजोरीलाई रोकौँ, स्वस्थ छाला बचाऔँ!



छालाको कमजोरीको विस्तृत जानकारीका लागि यहाँ हेर्नुहोस् ▼

地方独立行政法人
東京都立病院機構

स्थानीय स्वतन्त्र प्रशासनिक संस्था
टोक्यो महानगर अस्पताल संगठन

टोक्यो महानगर अस्पताल संगठनले LINE आधिकारिक खाताबाट स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी र अस्पतालका सूचनाहरू प्रकाशित गर्दैछ।

LINE आधिकारिक खातामा साथी थप्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

सबै मिलेर आगलागी रोकथाम गरौँ!

घरमा आगलागी हुने मुख्य कारण

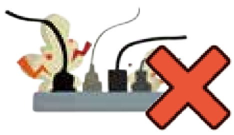
1 चुरोट | 2 स्टोभ | 3 ग्यास चुल्हो | 4 तार/कोड

आगलागी रोकथामका मुख्य उपायहरु

ओछ्यान वा सजिलै पोलिने वस्तुको नजिकमा चुरोट नखानुहोस्।

खाना पकाउँदै गर्दा चुल्हो छोडेर टाढा नजानुहोस् ।

स्टोभ वरिपरि धोएका कपडा वा सामान नसुकाउनुहोस्



विद्युत उपकरण प्रयोग गर्दा क्षमता अनुसार मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ, र तारहरूलाई बाँधेर प्रयोग गर्नु हुँदैन।

⚠ ! लिथियम-आयन ब्याट्रीको प्रयोगमा सावधानी !

मोबाइल ब्याट्री आदि उपकरणमा प्रयोग भइरहेका लिथियम–आयन ब्याट्रीका कारण आगलागीका दुर्घटना भइरहेको छ। प्रयोग विधि राम्रोसँग जाँच गरेर, कुनै असामान्य अवस्था देखिएमा तुरुन्त प्रयोग बन्द गर्नुहोस्।

साथै, फोहोर व्यवस्थापनको क्रममा आगलागीका घटना बढिरहेकोले, लिथियम–आयन ब्याट्रीलाई कहिल्यै सामान्य फोहोरमा मिसाएर नफ्याँक्नुहोस्। अनिवार्य रूपमा स्थानीय सरकारको नियम अनुसार मात्र फ्याँक्नुहोस्।

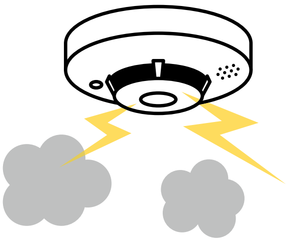
क्षतिपूर्ति बीमाको सदस्यता लिने बारेमा विचार गरौँ

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 क्षतिलाई पूर्ति गर्नका लागि,क्षतिपूर्ति बीमाको सदस्यता लिने बारे विचार गरौँ।

घरायसी व्यक्तिगत सामानको बिमा	भाडामा बस्ने व्यक्तिको घरायसी सामानप्रतिको क्षतिपूर्ति गर्छ	आगलागी या पानीजन्य जस्ता दुर्घटना हुँदा, भाडामा लिने व्यक्तिलाई घरायसी सामानमा हुने क्षतिको पूर्ति गर्छ
भाडामा बस्ने मानिसप्रतिको दायित्व बीमा	घरधनीलाई हुने हुने क्षतिको पूर्ति गर्छ	आगलागी या पानीजन्य जस्ता दुर्घटना हुँदा,घरधनीलाई क्षतिको पूर्ति गर्छ
व्यक्तिगत क्षतिपूर्ति बीमा	तेस्रो पक्ष प्रतिको हुने क्षतिको पूर्ति गर्छ	अरूको सम्पत्ति बिगार्दा वा चोट पुऱ्याउँदा भएको क्षतिको पूर्ति गर्छ

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

आवासीय आगलागी चेतावनीको सेन्सर बज्दा ...



आवासीय आगलागी चेतावनीको सेन्सर भनेको के हो ?

आवासीय आगलागी चेतावनी सेन्सर भनेको, आगलागी हुँदा आउने धुवा तथा तातोलाई सेन्स गरेर अलार्म बजाई सूचना दिने उपकरण हो। यसलाई टोक्यो महानगरको आगलागी रोकथाम प्रादेशिक ऐन अनुरूप जडान गरी सधैँ चालु अवस्थामा बरकरार राख्नु पर्ने कानुनी व्यवस्था छ।

यदि अलार्म बजिहाल्यो भने....

आगलागी भए

आगो निक्लिएको ठाउँ निश्चय गरेर, सुरक्षित स्थल तर्फ भाग्नुहोस् । 119 मा कल गरी रिपोर्ट गरेर, सम्भव भएसम्म प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य गर्नुहोस् ।

आगलागी नभए

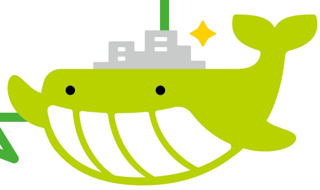
चुरोटको धुवा, कुकिङ गर्दा आउने बाफ या धुवा आदि सेन्स गरेर, अलार्म बजे हुन सक्छ। अलार्म स्टप बटन थिच्ने (डोरीवाला हो भने डोरी तान्ने) वा कोठा भित्रको भेन्टिलेसन चलाए, अलार्म बन्द भएर साबिकको अवस्थामा फर्किन्छ।

धुवा निक्लिने कीटनाशक औषधिहरू छर्किंदापनि अलार्म बजे हुनसक्छ। प्रयोग गर्नुपरेमा चेतावनी सेन्सरलाई प्लास्टिको झोलाले ढाक्ने आदि गरेर, प्रयोग पश्चात् सक्दो चाँडो झोला निकालेर पहिले कै अवस्थामा फर्काउनु होला। साथै, कुनै चिजले ठोक्दा वा झट्का दिँदा अलार्म बज्न सक्ने भएकोले ध्यान पुर्याउनुहोला।

निगमको अनुरोध

निगमले करिब 10 वर्षमा आवासीय आगलागी चेतावनी सेन्सरलाई बदल्ने गरेको छ।
ग्राहकवर्ग अनुपस्थित भएर बदल्न नपाएको कोठाका सम्बन्धमा, थोत्रो भएर आगलागी पत्ता लाग्न ढिलो हुने, प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य उचित रूपमा गर्न नसकिने हुन सक्ने भएकोले

➡ पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर ② मा सम्पर्क गर्नुहोस्।



लामो अवधि बसोबास गर्ने ग्राहकहरूका लागि मर्मतसम्भार(रिफर्म)सम्बन्धी जानकारी (तातामि-म्याट, फुसुमा-स्लाइड-डोर, रङ्ग-रोगन, प्लास्टिक-वालपेपरको रिफर्म सेवा)"

सन् 2019 सेप्टेम्बरमा रिफर्म लागत वहन वर्गीकरणलाई निगमको खर्चमा परिवर्तन गरिएको, तातामि-म्याट, फुसुमा-स्लाइड-डोर, रङ्ग-रोगन, प्लास्टिक-वालपेपर (तल "तातामि-म्याट फ्लोर लगायतका 4 शीर्षक" भनिने।) को रिफर्म सेवाका बारेमा, लगातार बसोबास गरेको वर्ष सङ्ख्या लामो भएका महानुभावको क्रममा सेवा दिँदै जानेछौँ।

* रिफर्म लागतको वहन वर्गीकरण लिष्टको विस्तृत विवरण बारेमा, वेबसाइटमा राखिएको "रिफर्म लागत वहन वर्गीकृत सूचीको तालिका (修繕費等の費用負担区分一覧表)" हेर्नुहोस्।

यसपटक दायरामा परेका ग्राहकवर्ग

सन् 2025 सेप्टेम्बर 30 तारिखको समयविन्दुमा निरन्तर बसोबास अवधि 25 वर्ष नाघेका ग्राहकवर्ग

(सन् 2000 सेप्टेम्बर 30 तारिखसम्ममा सम्झौता गरेको आवास-गृहमा बसोबास गरिरहनु भएका ग्राहकवर्ग)

त्यसै गरी, दायरामा परेका ग्राहकवर्गलाई, सन् 2026 जनवरी अन्त्यतिर देखि हुलाक मार्फत "रिफर्मको आवेदन सम्बन्धी सूचना (修繕のお申込みに関するお知らせ)" पठाइने भएकोले केही समय पर्खिनुहोला।

* गत आर्थिक वर्षसम्म जानकारी दिइसकेका महानुभावलाई पुनः जानकारी पठाइने छैन तर, रिफर्मको आवेदन दिन मिल्छ।

* पुनर्निर्माण परियोजनाको कारणले स्थानान्तरण हुनुहोस् भनेर जानकारी दिन सुरुवात गरिएका आवास एवम् अब चाँडै नै सुरुवात हुने आवास (Kami-shakujii Jyutaku, Sosigaya Jyutaku का केही भाग, एवम् Okura Jyutaku का केही भाग) मा बासोबास गर्ने महानुभाव भने यसपटक आवेदनको दायरा भन्दा बाहिर पर्नु हुनेछ।"

रिफर्मको आवेदन

आवेदन विधि या रिफर्मको अन्तर्वस्तु सम्बन्धमा, दायरामा परेका ग्राहकवर्गलाई पठाइने "रिफर्मको आवेदन सम्बन्धी सूचना (修繕のお申込みに関するお知らせ)" हेर्नुहोला।

- लगातार 25 वर्ष भन्दा बढि बसोबास गरेपछि, "तातामि-म्याट फ्लोर लगायतका 4 शीर्षक" को रिफर्म आवेदन दिँदा, तलका उदाहरणसँग मेल खाएमा, निगमको खर्चमा रिफर्म गर्न नमिल्ने कुरा अग्रिम रूपमा बुझी दिनुहुन आग्रह गर्दछौँ।

शीर्षक	निगमको खर्चमा रिफर्म गर्न नमिल्ने वस्तु (ग्राहकवर्गले खर्च गरेर रिफर्म गर्नुपर्ने वस्तु)
①तातामि-म्याट फ्लोर प्रतिस्थापन	■ तातामि-म्याटको माथिल्लो सतह, तातामि-म्याटको किनारा झुत्रो भएको र रङ्ग उडेको ■ पानी पोखेर मक्किएको ■ चरोटहरूले पोलेर परेको प्वाल ■ पियानोजस्ता वजनदार वस्तुले थिचर परको खाल्डो ■ धुलो किरा देखापर्नु
② फुसुमा-स्लाइड-डोर/स्योउजि-स्लाइड-डोर (आधार-फ्रम/ किनाराको-फ्रम) प्रतिस्थापन	■ टेढोमेढो भएको, टुटफुट भएको तर खोल्न बन्द गर्न गाह्रो नपर्ने ■ फुसुमा स्लाइड डोर र स्योउजि स्लाइड डोरको कागज मैलिएको/च्यातिएको ■ फुसुमा-स्लाइड-डोर/ स्योउजि-स्लाइड-डोरको कागज घामले डढाएर रङ्ग उडेको
③ भित्ता, दलिन र भवनसँग जोडिएको भागको रङ्ग-रोगन	■ बाथरुम बाहेकको लिभिङ रूम, किचेन (भित्ता र दलिन) मा त्यो भन्दा तलको सामाग्रीमा प्रभाव नपर्ने गरी उप्किएको ■ ढुसीले गर्दा मैलिएको बिग्रिएको
④ भित्ता र दलिनको प्लास्टिक वालपेपरको केही भाग उप्काएर नयाँ टाँसे	■ त्यो भन्दा तलको सामाग्रीमा प्रभाव नपरेको, केही भाग मात्र उप्किएको ■ ढुसीले गर्दा मैलिएको बिग्रिएको ■ घामले डढाएर रङ्ग उडेको

* विस्तृतमा, दायरामा परेका महानुभावलाई पठाइने "रिफर्मको आवेदन सम्बन्धी सूचना (修繕のお申込み に関するお知らせ)" हेर्नुहोस् ।

* रिफर्म आदिमा आइपर्ने फर्निचर सार्नु पर्दाको काम या लागत, ग्राहकवर्गले वहन गर्नुपर्ने हुन्छ।

बल्कोनी या झ्यालको रेलिङमा केही खराबी भएको चाल पाउनु भयो भने सम्पर्क गर्नुहोस्

यस निगमले सम्बन्धित कानुनले तोकेअनुसारको निरीक्षण र योजनाबद्ध रिफर्मलाई निरन्तर अगाडि बढाउँदै, सुरक्षित तथा विश्वासिलो आवास उपलब्ध गराउने प्रयास गरिरहेको छ। तर, आवासभित्र हुन सक्ने दुर्घटनाहरूको रोकथामका लागि यहाँहरूकै सहकार्य र सहयोग अपरिहार्य हुन्छ।

बल्कोनी या झ्यालको रेलिङ, ग्रिल र प्यानलहरू हल्लिने जस्ता कुनैपनि खराबी, दुर्घटनामा परिणत हुने हुनसक्छ। यस्तो केही थाहा पाएको कुनैपनि कुरा भएमा, JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्रमा रिपोर्ट गरिदिनुहुन अनुरोध छ।"

सोधपुछ ठेगाना

पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ② मा सोधपुछ गर्नुहोस्।"

बालबालिका खस्ने दुर्घटना रोकौँ

संयुक्त आवासमा बल्कोनी या झ्यालहरू नजिकमा राखेको कुनै चिजलाई टेक्ने खुट्किलो बनाएर बालबालिका तल खस्ने, ज्यान नै जोखिममा पर्ने दुर्घटनाहरू घटिरहेका छन्।

बालबालिका तल खस्ने दर्घटना रोकथामका निमित्त, बालबालिकाले नभेटने ठाउँमा एक्स्टा-लक फिट गरौँ। साथै, बल्कोनी या झ्यालमा टेक्ने खटकिलो बन्ने खालका वस्तहरू राख्ने नगरौँ।

बालबालिकाबाट एक सेकेन्डपनि आँखा हटाउँदिन भन्ने कुरा सम्भव हुन्न । बालबालिकाको हेरचाहका साथसाथै खस्ने दुर्घटना नघट्ने वातावरण निर्माण गर्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ।"

झ्याल या बल्कोनी वरपर सुरक्षित वातावरण बनाउँदाका मुख्य बुँदाहरू

(1) एक्स्ट्रा-लक फिट गर्ने

(2) टेक्ने खुट्किलो बन्ने वस्तुहरू नराख्ने

चित्र साभारः सरकारी अनलाइन सार्वजनिक सूचना (https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202107/3.html)

दैनिक जीवनशैलीका आवाजमा ख्याल राखौँ

कन्क्रिटले बनेका आवासहरूमा संरचनात्मक कारणले आवाज सजिलै सर्छ। दैनिक जीवनमा स्वाभाविक रूपमा उत्पन्न हुने जीवनका आवाज पूर्ण रूपमा रोक्न नसकिने भए पनि, सामूहिक आवासमा यी आवाजहरू माथि–तल तथा दायाँ–बायाँका कोठाबाट अप्रत्याशित गुनासो आउन सक्छन्, त्यसैले तलका कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

- अडियो, टेलिभिजन, वाद्ययन्त्रको आवाजको स्तर
- ढोका वा झ्याल खोल्ने–बन्द गर्ने आवाज
- कोठाभित्र दौडने वा उफ्रिने आवाज
- राति ढिलो समयमा नुहाउने, कपडा धुने वा भ्याकुम प्रयोग गर्ने आवाज

सुखद जीवनका लागि
"एक–अर्का" को भावना
महत्वपूर्ण हुन्छ।
हामी सहयोगको कदर गर्छौं।

विशिष ठगीलाई रोकथाम गरौँ!!

विशिष ठगीका लगभग सबैजसो पीडितले "म त ठगीमा पर्दिन नि" "मैले त ठगीमा पर्ने कहिल्यै सोचेको थिइँन" भनेर सोच्ने गरेको पाइँन्छ। "थाहा पाउँदा पाउँदै, ठगी दिन्छन्!" सजग भएर पहिल्यैबाट उपाय अवलम्बन गरिराखेको हुनुपर्छ।

कसैले फोनमा पैसाको कुरा गर्यो भने, एकचोटि फोन काटेर, तुरुन्तै परिवार आदिसँग सल्लाह गर्ने गरौं!

- ☑ सधैँ फोनमा भ्वाइस रेकर्डिङद्वारा उत्तर दिने सुविधा सेट गरेर राख्ने
- ☑ कल रेकर्ड गर्न मिल्ने "अनावश्यक कल रोक्ने फोन" प्रयोग गर्ने
- ☑ अग्रिम रूपमा परिवार भित्र गोप्य शब्द निर्धारण गरेर राख्ने
- ☑ परिवारको नाम लगायतका व्यक्तिगत जानकारी या पिन नम्बर नभन्ने
- ☑ अचम्म लाग्ने... खालको केही भएमा परिवारमा सल्लाह गर्ने
- ☑ "नगद पठाइदेउ" "कन्भिनियन्स स्टोरबाट इलेक्ट्रोनिक पेमेन्ट कार्ड किनिदेउ" भन्नेलाई मतलब नै नगर्ने

नचिनेको फोन आउँदा, प्रहरी प्रधान कार्यालय सर्वाङ्गीण परामर्श केन्द्र **#9110** मा परामर्श गर्ने अथवा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

स्रोतः प्रहरी प्रधान कार्यालयको वेबसाइट (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/)

ठूला आकारको फोहोर (सोदाइ-गोमि) फाल्ने तरिकाबारे अनुरोध

आवास भित्रको फोहोर राख्ने ठाउँमा ठूला आकारको फोहोर बेवारिस छोडिएको घटना देखिएको छ।

ठूला आकारको फोहोरलाई फाल्नु पर्दा, बसोबास रहेको वडा वा नगरमा अग्रिम रूपमा आवेदन दिन पर्छ।

आवेदन नदिई ठूला आकारको फोहोर छोडिदिएको खण्डमा, सङ्कलन नहुने हुँदा अन्य बसोबासीलाई असुविधा पुग्न जाने हुन्छ।

अवश्यपनि सम्बन्धित वडा वा नगरको नियम अनुसार, आवेदन दिएर मात्र ठूला आकारको फोहोर फ्याँक्न अनुरोध छ।

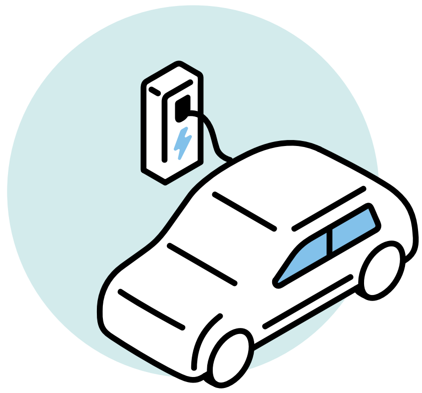
घरेलु विद्युतीय उपकरण रिसाइक्लिङ ऐनको दायरामा पर्ने विसर्जन निमित्तको सामाग्रीलाई फ्याँक्ने बारे

घरेलु विद्युतीय उपकरण रिसाइक्लिङ ऐनको दायरामा, घरेलु "एयर-कन्डिशनर" "टिभी (व्युब टाइपको, एलसिडि/ प्लाज्मा टाइपको)" "इलेक्ट्रिकल रेफ्रिजेरेटर / इलेक्ट्रिकल फ्रिजर" "इलेक्ट्रिकल वासिङ मेसिन / लुगा सुकाउने मेसिन" का 4 थरीका सामान पर्दछन्। यी घरेलु विद्युतीय उपकरणलाई ठूला आकारको फोहोर स्वरूप निकाल्न मिल्दैन। फ्याँक्ने विधिको लागि अर्थ, व्यापार तथा उद्योग मन्त्रालयको वेबसाइटहरूमा हेर्नुहोस्।

विद्युतीय गाडि (EV) का स्वामित्व भएकाहरू प्रति लक्षित गरिएको पार्किङ शुल्क छुट प्रणालीको नवीकरण प्रक्रियाबारे

यस निगममा EV (विद्युतीय गाडि/ विद्युतीय बाइक) एवम् FCV (इन्धन ब्याट्री गाडी/ इन्धन ब्याट्री बाइक) को स्वामित्व भएका महानुभाव प्रति लक्षित, सार्वजनिक आवासको पार्किङ स्थल प्रयोग शुल्क सन् 2023 फेब्रुअरीदेखि अधिकतम 5 वर्ष रकम न्यूनीकरण गरिदिने प्रणाली कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ।

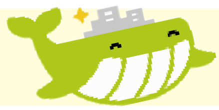
यस प्रणालीको हकमा प्रत्येक वर्ष नवीकरणको आवेदन दिनुपर्ने भएकोले, सन् 2025 नोभेम्बरमा यस प्रणाली उपयोग गर्नुहुने महानुभावहरूलाई नवीकरण प्रक्रियाको जानकारी पठाइएको छ।



माथि उल्लिखित सोधपुछ ठेगाना

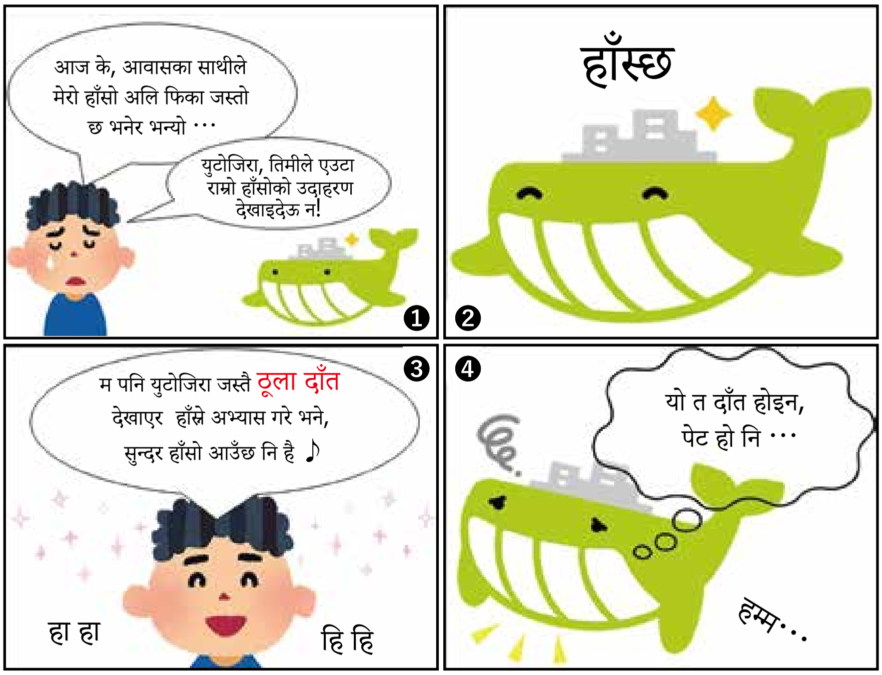
पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ① मा सोधपुछ गर्नुहोस्।

भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका



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।



ठूलो हाँसो
धेरै मानिसहरुले मनमा सोचिरहेको कुरा 4 प्यानलको कमिक्समा देखाएँ।

टोक्यो महानगरबाट आएको सूचना

"कसैको" बारेमा होइन।

डिसेम्बर 10 तारिख भनेको "मानव अधिकार दिवस", डिसेम्बर 4 तारिखदेखि 10 तारिखसम्म "मानव अधिकार सप्ताह" पर्छ।

डिसेम्बर 4 तारिख ~ डिसेम्बर 10 तारिख मानव अधिकार सप्ताह पर्छ। "मानव अधिकार नभएको ठाउँमा शान्तिको बास हुन्न" भनिन्छ, मानव अधिकारको सम्मान नै शान्तिको आधारशिला हो भन्ने कुरा, अहिले विश्वको साझा धारणा बनेको छ।
"मानव अधिकार" भनेको "समस्त व्यक्तिको जीवन र स्वतन्त्रता सुनिश्चित हुने, हरेकले सुक्ख भोग गर्न पाउने अधिकार" अथवा भनौं "जो कोहीले पनि जन्मिँदै लिएर आउने, मानिसले मानिस भएर जिउन पाउने अधिकार" हो।
तथापि अहिले पनि भेदभावपूर्ण अभिव्यक्ति, गिज्याउने वा दुर्व्यवहार गर्ने, पिछा लाग्ने जस्ता अन्य व्यक्तिहरूको मानव अधिकार नसोचिदिने जस्ता समस्या देखा पर्ने गरेका छन्।
सबैले सुखको जिन्दगी जिउन पाउने गरी एक अर्कालाई मद्दत गर्ने भावनाले ओतप्रोत दयालु मन लिएर, मानव अधिकारलाई सम्मान गर्ने समाज निर्माण गर्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

टोक्यो महानगर मानव अधिकार प्लाजाको जानकारी

टोक्यो महानगर मानव अधिकार प्लाजा भनेको, टोक्यो महानगरले स्थापना गरेको मानव अधिकार जागरण निमित्तको आधार स्थल स्वरूपको सुविधा भवन हो। "Sesame Street-कठपुतली" ले चलाउने विशेष प्रदर्शनी कार्यक्रम जसमा बाल अधिकारलाई मूलविषय बनाइएको हुन्छ र त्यसका अलावा, सन् 2020को टोकियो ओलम्पिकको धरोहर स्वरूपको "प्यारा-ओलम्पिक भित्ते चित्र" को प्रदर्शनी या, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले महसुस गरिरहेको विभिन्न खालका बाधा-व्यवधानका केही अंशको अनुभव लिन मिल्ने ठाउँ, पुस्तकालय सामग्री कक्षहरूको समेत व्यवस्था भएको, मानव अधिकारका बारेमा "अध्ययन गर्ने" "अनुभव लिने" "मज्जा लिने" "चाल पाउने" "बुझे"' गर्न सकिने ठाउँ हो।
अवश्यपनि एक पटक भ्रमण गरेर, मानव अधिकारका बारेमा केही सिकिहेर्ने होइन त?"

अवस्थित स्थलः Tokyo-to Minato-ku Shiba 2-5-6 Shiba 256 Square Building, 1F & 2F
टेलिफोनः 03-6722-0123
भवन खुल्ने समयः 9:30 बजेबाट 17:30 बजेसम्म
भवन बन्द हुने दिनः आइतवार, वर्षान्त तथा नववर्षमा

वेबसाइटका लागि यता

डिसेम्बर 10 तारिखबाट 16 तारिखसम्म "उत्तर कोरियाली मानव अधिकार उल्लङ्घन सम्बन्धी जागरण सप्ताह" पर्छ

टोक्योसँग सम्बन्धित अपहरण पीडित र विशेष रूपमा हराएका व्यक्तिहरू पनि धेरै संख्यामा छन्

सरकारले मान्यता दिएको अपहरण पीडितको अलावा, अरूपनि अपहरणमा परेको होइन भन्न नमिल्ने विशिष्ट बेपत्ता व्यक्तिहरू थुप्रै हुनुहुन्छ। यस भित्र टोकियो महानगरमा बस्ने या, टोकियो महानगरबाट बेपत्ता भएका महानुभावहरू धेरै हुनुहुन्छ, कम्तीमा पनि 50 जनाको जीवनमरण अझसम्म पत्ता लाग्न सकेको छैन।
सबै अपहरण पीडितलाई सक्दो चाँडो स्वदेश फिर्ती गराउने कुरालाई साकार पार्नका निमित्त, हरेकले आवाज उठाएर, अपहरण समस्या समाधान गर्ने कुरामा समर्थन गरौं"

- "अपहरण पीडित उद्धार अभियान" अनलाइन फोटो प्रदर्शनी
  डिसेम्बर 2 तारिख (सोम) ~ 27 तारिख (शुक्र)
- टोक्यो महानगरको कार्यालय भवनमा ब्लु रिबन लाइटअप तथा ब्लु रिबन झण्डा फहराउने
  डिसेम्बर 10 तारिख (मङ्गल) ~ 26 तारिख (बिही)
  "टोक्यो महानगरको Dai-ichi Hon-chosha भवनलाई ""ब्लु रिबन"" सँगसँगै ब्लु लाइटअप गर्नुका साथसाथै, महानगर अगाडिको Chuo-dori मा ब्लु रिबन झण्डा फहराउने"

■"मानव अधिकार सप्ताह" एवम् "उत्तर कोरियाली मानव अधिकार हनन समस्या जागरण सप्ताह" सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना
टोक्यो महानगर सामान्य प्रशासन ब्युरो, मानव अधिकार विभाग; मानव अधिकार नीति प्रवर्धन फाँट

मानव अधिकार विभागको वेबसाइट
じんけんのとびら | खोज
मानव अधिकारको ढोका

टोकियो महानगर जीवनशैली र बसोबास X (पुरानो Twitter)

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

*बैङ्क खाता ट्रान्सफरको अनुरोध पत्र खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) वा ग्राहक सेवा केन्द्रमा 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।

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

नबिडायल 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।

नबिडायल 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)

- ❑ 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।