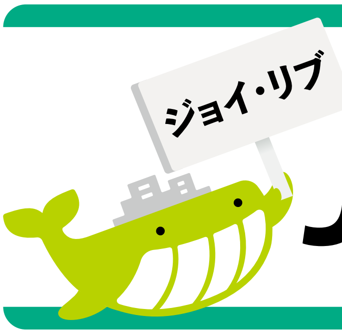
सन् 2026 वर्षको जनवरी महिना अस्थायी अंक



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

विषयसूची

◆हिट शकबाट बचौ ! 2
◆घरमा ढुसीको नियन्त्रणको उपायहरु !.............................3
◆बैङ्क खाता स्थानान्तरण(ट्रान्सफर) सम्बन्धी जानकारी..............4
◆“JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र” को फोन नम्बर..........................4

सवारी साधन राख्ने स्थान प्रयोगको स्वीकृति प्रमाणपत्रको अनलाइन आवेदन सुरु गरिएको छ !

अहिले सम्म आवेदन फाराम भर्न र प्रमाणपत्र लिन दुई पटक व्यवस्थापन कार्यालय आउनु पर्ने थियो।
अबदेखि प्रमाणपत्र लिन एक पटक मात्र आउँदा हुन्छ !
आवेदन मोबाइल वा कम्प्युटरबाट २४ सै घण्टा जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ।
सुविधाजनक र सहज रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्रयोग गर्ने तरिका

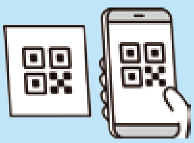
* "सवारी साधन राख्ने स्थान प्रयोगको स्वीकृति पत्र" नयाँ गाडी किनेको, घर सरेको आदि कारणले पार्किङ ठाउँ प्रयोग गर्दा आवश्यक पर्ने कागजात हो।

चरण 01

तलको URL वा QR कोडमा पहुँच गर्नुहोस् (आफूलाई लागू हुने फाराम छान्नुहोस्)

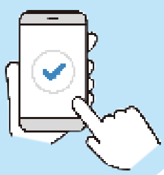
▼सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्नेहरूका लागि
https://logoform.jp/form/sVy9/1140928

▼आवास नजिक बसोबास गर्ने वा त्यहाँ काम गर्नेहरूका लागि
https://logoform.jp/form/sVy9/1290516



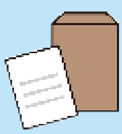
चरण 02

सवारी साधन राख्ने स्थान प्रयोगको स्वीकृति पत्र जारी आवेदन फाराममा आवश्यक विवरण भर्नुहोस् र आवश्यक कागजातहरू अपलोड गर्नुहोस्।



चरण 03

जाँच पूरा भए पछि, स्वीकृति पत्र प्राप्त गर्न सकिनेछ !

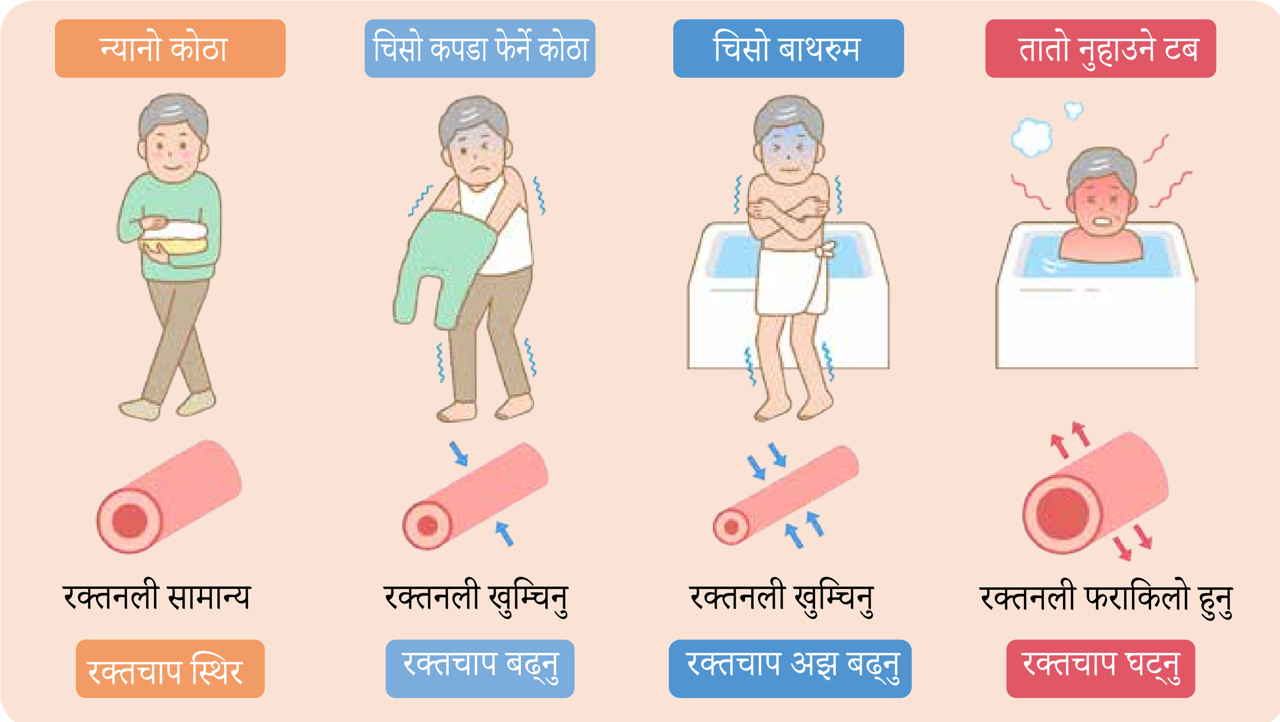


*स्वीकृति पत्र भनेको पहिलेझैं कागजमै जारी गरिनेछ।
जारी भएपछि व्यवस्थापन कार्यालयका कर्मचारीले फोनमार्फत जानकारी दिनेछ, त्यसपछि व्यवस्थापन कार्यालयमा आएर कागज लिनुहोस्।(आवेदन दिएको लगभग 1 हप्ता पछि प्रदान गरिनेछ।)

हिट शकबाट बचौ !

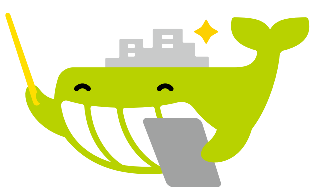
हिट शक भनेको जाडो मौसममा बाथरुम, वाशरुम, ट्वाइलेट जस्ता ठाउँमा अचानक तापक्रम परिवर्तन हुँदा, रक्तचापमा धेरै उतारचढाव भई, मुटु या रक्तनलीहरूमा भार पर्नुका कारण हुन्छ। जेष्ठ नागरिक, उच्च रक्तचाप या मधुमेह भएका व्यक्तिहरूले विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ।

हिट शक हुने प्रक्रियाको एक उदाहरण



हिट शकबाट बच्ने उपायहरु

- ☐ नुहाउनु अघि कपडा फेर्ने कोठा र बाथरुम न्यानो बनाउने
  पानी भरेपछि नुहाउने टबको ढकनी खोलेर राख्ने आदि गरौँ
- ☐ बाथरुममा प्रवेश गरेपछि सुरुमा शरीरमा पानी हाल्नुहोस् वा नुहाउने
- ☐ पानीको तापक्रम 41 डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कममा सेट गर्ने
  पानीमा बस्ने समय लगभग 10 मिनेटसम्म मात्र राख्ने
- ☐ खाना खाएको बित्तिकै,रक्सी पिएपछि वा औषधी खाएपछि ननुहाउने
- ☐ बेला–बेलामा तरल पदार्थ पिउने

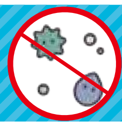


हिट शकका लक्षणहरू

चक्कर आउनु, उठ्दा टाउको घुम्नु, बेहोस हुनु
हृदयाघात, मुटुको धड्कन असामान्य हुनु,
मस्तिष्कघात

हिट शक भएमा गर्ने उपायहरू

- ☐ एक्कासी नउभिने
- ☐ बेहोस हुनु अघि नुहाउने टबको पानी निकाल्ने
  होस भएको अवस्थामा टबको पानी निकालेर राख्दा टबभित्र लडेर डुब्ने जोखिम कम हुन्छ।

घरमा ढुसीको नियन्त्रणको उपायहरु ! 

तलका 4 सर्त मिल्यो भने ढुसी बढ्न थाल्छ। लिभिङ रूम भित्रको ढुसीलाई बेवास्ता गर्दा भवन छिट्टै बिग्रिन सक्छ र स्वास्थ्यमा पनि खराब असर पर्न सक्छ। आरामदायी जीविका चलाउनका निमित्त, अहिले नै गर्न सकिने ढुसी नियन्त्रण उपायहरू अपनाऔं।

आद्रता (पानीको मात्रा)

ढुसी पानीसग धेरै नै छिटो बढ्छ। करिब 60% भन्दा बढि भएदेखि सक्रिय हुन्छ र करिब 80% भन्दा बढि भयो भने एकैचोटि धेरै बढ्छ।

तापक्रम

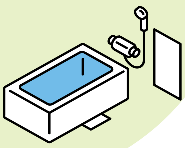
ढुसीले उच्च तापक्रम मन पराउँछ र, 15~30°C को तापक्रम (25~28°C मा सबैभन्दा छिटो बढ्छ।)

पोषक तत्त्व

खाद्यवस्तुको बाँकी टुक्रा, लुगा, काठ, धुलो, फोहोर, किरा आदि घरभित्रका धेरैजसो वस्तुहरूलाई आहारा बनाउँछ।

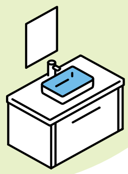
अक्सिजन

ढुसी पनि जीव भएकोले अक्सिजन आवश्यक पर्छ।



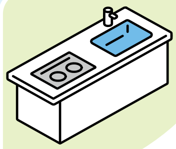
बाथरूम

- नुहाएपछि साबुनको फोहोर, मयल आदि राम्रोसँग धोएर सफा गर्नुपर्छ। अन्त्यमा चिसो पानीले पखालेर कोठाको तापक्रम घटाएमा प्रभावकारी हुन्छ।
- अन्तिममा तौलियाले पानीको मात्रा पुछ्ने र हावा चलाऔ।



हातमुख धुने ठाउँ

- भिजेको ठाउँ बेलाबेलामा पुछ्ने र हावा पास हुन दिने गरौं।
- हातमुख धुने बेसिनको तलको ढोका या घर्रालाई समय-समयमा खोलेर हावा पास हुन दिने गरौं।
- प्रयोग गरेको बाथम्याट भुइँमा नराख्न जरुरी हुन्छ।

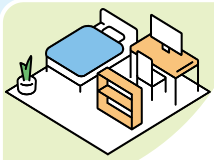


किचेन

- खाना पकाउँदा वा भाँडा माझ्ने समयमा समेत भन्टिलेशन फ्यान चलाएर राम्रोसँग हावा चलाउनु पर्छ।
- किचेन क्याबिनेटको कुनाकाप्चा जस्ता अक्सर सफा नगर्ने ठाउँमा सफाई गर्दा ध्यान दिएर गर्ने गरौं।

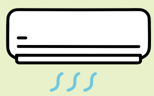
मूल ढोका

- बाहिरबाट घरभित्र छिर्दा धुलोमैलो झारेर, दिनभरी लगाएको जुत्ता या पानीले भिजेको छातालाई एक रात मूल ढोका आसपासमा नै राखेर ओभाएपछि मात्र भित्र ल्याउने।
- बेकिङ सोडालाई सानो बाकस या कपमा हालेर जुत्ता राख्ने क्याबिनेटमा राख्यो भने बेकिङ सोडाले ओस तथा गन्ध हटाउने काम गर्छ।



सुत्ने कोठा / बैठक कोठा

- दराज या सोफा जस्ता फर्निचर भित्तामा जोडिएको छ भने पछाडिपट्टि ढुसी पलाउन सजिलो हुने भएकोले, 5 सेन्टिमिटर टाढा राखेको हुनुपर्छ।
- सधैं लुगाफाटो राख्ने ठाउँमा हावा ओहोरदोहोर हुन दिने कुरालाई सुनिश्चित गरौं।
- ओसिइरे(कपट)मा सुनोको नामक काठको जाली राखेर ओसिलो हावा त्यहीं रुमलिन नदिऊ।



एयर-कन्डिशनर / झ्याल

- एलर्जी हुने व्यक्तिका लागि, दमजस्ता लक्षण देखिन सक्ने भएकाले, नियमित रूपमा फिल्टरकोसफा गर्नु आवश्यक छ।
- विशेषगरी जाडो महिनामा झ्यालको सिसामा बाफ जम्ने हुँदा, त्यसलाई बेवास्ता गरियो भने ढुसी पलाउने कारण बन्न जान्छ। नियमित रूपमा सरसफाइ र हावा पास गराउने, पर्दा धुने गरौं।

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

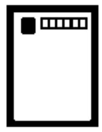
बैङ्क खाता ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

① फाराम भर्ने

② बैङ्कमा पेस गर्ने

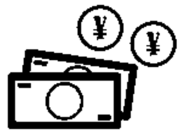
③ सूचना प्राप्त

*ट्रान्सफर सुरु हुने महिनाको प्रारम्भमा



④ ट्रान्सफर सुरु

* त्यस महिनाको रकम प्रत्येक महिनाको ७ तारिखमा कटौती हुने



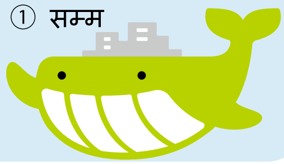
*बैङ्क खाता ट्रान्सफरको अनुरोध पत्र खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) वा ग्राहक सेवा केन्द्रमा प्रदान गरिन्छ।हुलाकबाट पठाउने महानुभावले ग्राहक केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्। उपयोग गर्न मिल्ने संस्था या प्रक्रियाहरूको बारेमा जानकारीको लागि, टेलिफोन अथवा वेबसाइटबाट पनि हेर्न सक्नु हुनेछ।

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

सम्पर्क गर्ने ठेगाना 4 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। ▶

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।