

JKK 東京 すまいる通信 JoyLiv

令和 8 年 2 月 No.76



JoyLiv PDF 版



ひとと、くらしをあったかく。

【発行】東京都住宅供給公社 公社住宅事業部 公社管理課
〒150-8543 東京都渋谷区渋谷 1-15-15 テラス渋谷美竹

もくじ

◆ 地域コミュニティ活動の紹介(トミンタワー多摩川二丁目) ……2	◆ 「家賃改定通知書」の発送方法が変わります ……8
◆ 地域コミュニティ活動団体登録のご案内 ……3	◆ EV車充電ポートアンケート ……8
◆ 健康コラム:うちの家族、コレステロール高いけど大丈夫? ……4	◆ JKK東京入居サポートのご紹介 ……9
◆ エレベーター利用上の注意 ……5	◆ あつまれ! JKKキッズ/ユトジラでアートコンテスト ……10
◆ フロントスタッフの業務について ……5	◆ JoyLivにお子さんの写真を掲載してみませんか? ……11
◆ 家具転倒防止対策 ……6	◆ 口座振替のご案内 ……12
◆ 申請・届出のご案内 ……7	◆ 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 ……12



コミュニティサロンを ご活用ください



お住まいの住宅にあるコミュニティサロン（集会所）は、お住まいの皆さま等がご使用できる共用施設です。

趣味のサークル活動や自治会の集まりはもちろん、子育て世帯同士の交流の場や高齢者の皆さまの憩いの場、さらにはお一人でのテレワークなど、さまざまな用途にぜひお気軽にご活用ください。

予約方法

管理事務所にて申込書をご記入ください。

使用日の1か月前からお申し込みできます。

※未成年の方のみで使われる場合は、保護者の方からお申込みいただきますようお願いします。



- ・コミュニティサロンは、**午前9時から午後9時まで**使用することができます。
 - ・12月29日～1月3日は原則として使用することはできません。
- ※一部の住宅で使用可能時間等が異なることがあります。



- ・鍵の受渡しはフロントスタッフが行います。管理事務所の営業時間外は対応いたしかねますので、営業時間内にフロントスタッフまでご相談ください。
- ・予約時間から30分経過しても連絡なく管理事務所に鍵を受取りに来ない場合は、キャンセル扱いとなります。



- ・コミュニティサロンでは、無料Wi-Fiが使えます。
- ※一部の住宅は設置されていません。



- ・ご使用後は後片付けや清掃を行い、火気、電気、水栓の確認及び戸締りをお願いします。



地域コミュニティ活動のご紹介



トミンタワー多摩川二丁目

カムカム体操

活動日：第2・第4月曜日

時 間：13:30~14:30

今回は、トミンタワー多摩川二丁目（大田区）で活動している「カムカム体操」をご紹介します。



「カムカム体操」について

トミンタワー多摩川二丁目のコミュニティサロン（集会所）へ入居者の方や地域の皆さんが月2回集まり、楽しく身体を動かす「カムカム体操」が開催されています。この活動は、大田区地域包括支援センター新蒲田が主催し、令和7年3月から本格的にスタートしました。

活動の様子

現在、毎回 25名前後が参加し、トミンタワー多摩川二丁目の入居者と地域の方々が一緒になって活動しています。体操は、リハビリの専門講師がZOOMの映像を通して遠隔で指導しながら進められます。



※ZOOM（ズーム）とは、インターネットを通じてパソコンやスマホでビデオ通話等ができるサービスです。



活動プログラム

- 【前半】 椅子に座って全身のストレッチをメインに行い、無理なく身体をほぐします。
- 【休憩】 水分補給をしながら参加者同士で歓談。交流の時間も大切にしています。
- 【後半】 主に下半身に効果のある筋トレをメインに行い、転倒予防や筋力維持を目指します。

代表者の大澤さんにお話を伺いました！



◆ この活動を始めたきっかけは？

JKK住まいるアシスタントが試験的にイベントを開催したのをきっかけに参加しました。外に定期的に出て、人と関わりながら体操をすることは、健康だけでなく気持ちのリフレッシュにもつながります。

こうした場を守り、広げたい思いから、代表として皆さんをリードする役割を担うことを決心しました。

◆ 活動をやっていてよかったことは？

参加者同士が顔見知りになり、自然とつながりが広がっていくことです。運動を通じて健康を保ちながら、地域との絆を深められるのは本当にうれしいですね。みんなで協力して運営し、これからも続けていきたいと思っています。

JKK東京は、このようなコミュニティ活動立上げのきっかけづくりに取り組んでいます。

ご興味がありましたら、12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①までお問い合わせください。

地域コミュニティ活動団体登録のご案内

JKK東京では、地域コミュニティ活動の立ち上げ支援を行っています。これからメンバーを集めて活動を始めたい方や、すでに活動は始めている方でご登録がまだの方は、ぜひ『地域コミュニティ活動団体』のご登録をご検討ください。



登録のメリット

- ◆ コミュニティサロンを使用日の2か月前から予約できます。
- ◆ 団体承認後に購入した備品の実費を1回に限り助成します。

【上限3万円】

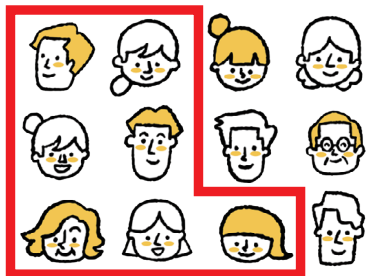
助成対象

活動に使用するCDプレイヤー、CD、ダーツ、ボッチャ等が対象
 飲食物等は対象外 ※ご購入前に下記お問い合わせ先までご相談ください。

JKK住宅にお住まいの方が加入している団体で、以下の条件または行政等から助成を受けているなど活動基盤が確立されている団体に該当することが必要です。

- ☒ メンバーが10名以上で構成される団体
 ※過半数がJKK住宅の入居者

- ☒ JKK住宅の入居者含む
 役員3名が必要



上記の条件に該当されている場合、以下のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。
 ご登録いただく際に以下の書類をご提出いただきます。

- ・団体登録及び活動支援申請書 ★
- ・運営規則確認書 ★
- ・団体の予算書
- ・団体会員名簿（役職及び役員氏名を記載したもの）



★当社指定様式



お問い合わせ先

12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①までお問い合わせください。



健康コラム

うちの家族、コレステロール高いけど大丈夫？ ～家族性高コレステロール血症は早期発見・治療が重要です～



健診で「コレステロールが高いですね」と言われたことはありませんか。「親も高いし体質的な」「太ってないし、元気だから大丈夫」とそのままにいませんか？

もしかすると『家族性高コレステロール血症』という病気かもしれません。

家族性高コレステロール血症は、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が生まれつき高くなりやすい体質で、遺伝性の病気です。日本人の250～300人に1人ですが、正確に診断されている人は1%未満です。

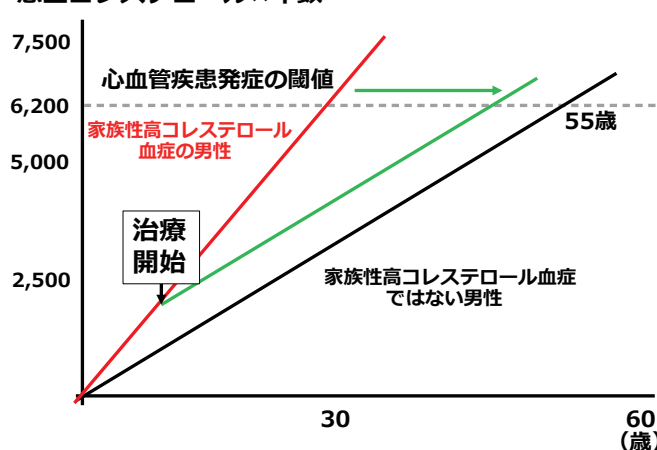
悪玉コレステロールが高い状態が長く続くと、心臓や血管の異常による心血管障害を発症しやすくなります。

また、食事が原因で悪玉コレステロールが高い人より、家族性高コレステロール血症の方はリスクが高く、治療をしていないと20代で心筋梗塞を起こす人もいます。



東京都済生会中央病院
小児科 内田 登

悪玉コレステロール×年数



累積悪玉コレステロールと心血管疾患リスク

早期診断と治療開始が重要

累積悪玉コレステロールとは、血液検査での悪玉コレステロール値にその状態が続いた年数を掛けた推定値で、6200を超えると心血管疾患のリスクが高まるとされています。

一般的に55歳を過ぎると誰でもリスクが出始めますが、緑線で示すとおり、早めに正しく診断して治療開始することで心血管疾患がリスクが出てくる年齢を遅らせることができます。

- 家族性高コレステロール血症ではない男性
- 悪玉コレステロールが成人基準値上限(180)の人
- 家族性高コレステロール血症の方が10歳で治療を開始した場合

家族性高コレステロール血症かどうかは、保険診療の範囲で遺伝子検査を含めた正確な診断を行うことが可能です。早く気づいて治療を始めることで、ご自身だけでなくご家族の健康を守ることもつながります。

「もしかして自分も?」と思った方は、ぜひ一度医療機関にご相談ください。

東京都済生会中央病院

東京都港区三田1-4-17

(都営大江戸線「赤羽橋」駅 赤羽橋口から徒歩3分)



▼ホームページは
こちら



東京都済生会向島病院

東京都墨田区八広1-5-10

(京成押上線「京成曳舟」駅徒歩7分)



▼ホームページは
こちら



JKK東京と社会福祉法人恩賜財団済生会支部東京都済生会は、お住まいの方の健康で安全・安心な生活の実現を図ることを目的とした包括連携協定を締結しています。

エレベーター利用上の注意

～エレベーター設置住宅にお住まいの皆さまへ～

ご利用の際は次のことを守ってください。

(閉じ込め、手や指の引き込まれ(挟まれ)などの事故・故障の原因になります。)

- ◆ 扉に手をふれたり、寄りかかったりしないでください。
また、扉に物をぶついたり、挟んだりしないでください。
※長いひも状のもの(なわとび、マフラー、きんちゃく袋等のひもなど)は、扉に挟まったままエレベーターが動き出す場合があります、重大な事故を招く危険があります、特にご注意ください。
- ◆ 扉が開ききってから、乗り降りしてください。動作中の扉にぶつかると挟まれ事故や、故障の原因になります。
※ベビーカーや台車等を利用される際は特にご注意ください。
- ◆ お子さまのご利用は、保護者の方が付き添ってください。
- ◆ 中で跳びはねたり、暴れないでください。
- ◆ 押しボタンは丁寧に扱ってください。
- ◆ 扉の敷居溝にゴミや小物などを落とさないよう注意してください。



フロントスタッフの業務について

JKK住宅では、原則として各住宅に配置しているフロントスタッフ(住宅管理員)が、お住まいの方の対応や建物の巡回点検などを行っています。

フロントスタッフの主な業務内容

■ 問い合わせ・相談対応

- ・お住まいの方からのお問い合わせやご相談への対応
- ・お住まいの方からの各種届出・申請等の受付
- ・来訪者からの問い合わせへの対応

■ 各種管理業務

- ・コミュニティサロン(集会所)の使用申込みの受付
- ・各種ご案内等の各戸配布や掲示板へのポスター掲示

■ 住宅内の巡回点検

- ・建物内の巡回点検
- ・敷地共用部の巡回点検

■ 有料駐車場に関する手続き

- ・有料駐車場のご契約・ご解約の受付
- ・ご契約者様からの各種届出・申請等の受付

■ その他

- ・安否確認通報への対応
- ・火災発生時における各種通報



**家具の転倒防止
措置が命を守る!!**

家具転倒防止対策

いつ起こるか分からない地震! 4つのポイントをチェックし、ご自宅の安全性を確認しましょう。

対策のポイント1

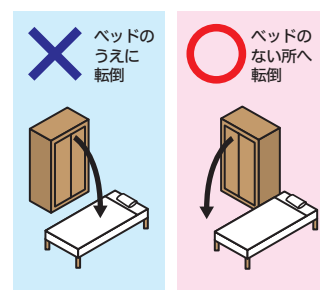
安全空間を確保する

- ☐ 配置する家具の数を減らす。
- ☐ 部屋の出入り口付近には、キャスター付きの家具類を置かない。
- ☐ 地震時の出火を防ぐため、火気の周辺に家具を置かない。
- ☐ 寝室、幼児・高齢者のいる部屋にはなるべく家具を置かない。
- ☐ 家具の上に物を置かない。

対策のポイント2

家具の正しい設置・使用を行う

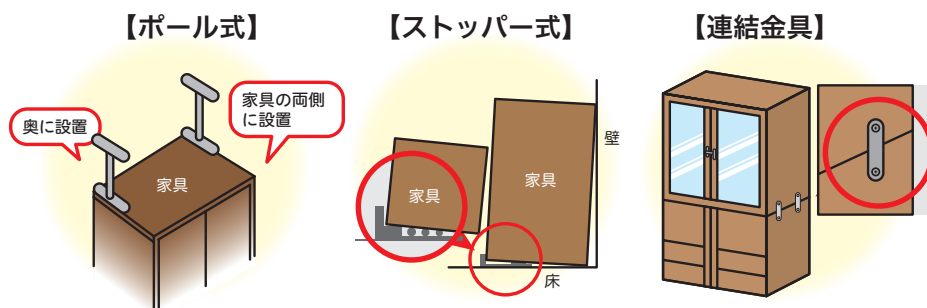
- ☐ 家具が寝床に倒れない配置を工夫する。
- ☐ 家具が転倒しても、避難路をふさがない置き方をする。
- ☐ じゅうたんや畳に背の高い家具を置かない。
- ☐ 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。
- ☐ 前のめりより、後ろもたれ気味に置く。



対策のポイント3

家具・家電の転倒を防止する

- ☐ 家具の固定に用いる器具は家具類の重さや形状に応じて選ぶ。
- ☐ 2種類以上の器具で上下から固定する。【ポール式とストッパー式】
- ☐ 上下が分割している家具は必ず金具で連結する。【連結金具】
- ☐ 高いところや不安定なところに家電を置かない。



対策のポイント4

収納物の飛散を防止する

- ☐ 開き戸タイプの家具には開き扉ストッパーを取り付ける。
- ☐ ガラス扉には飛散防止フィルムを貼る。
- ☐ 食器棚の棚には食器が飛び出ないように、滑り止めシートを貼る。
- ☐ テレビとテレビ台の間に振動を吸収する粘着マットを設置する。
- ☐ 扉のない収納家具には、落下防止バー・落下防止テープを取り付ける。

家具等の転倒防止を目的にねじ止め器具等で壁にビス穴を空ける際は、**口径9mm、深さ2.5cm以内**の穴であれば原状回復義務が免除となります。

(当社への連絡・申請は必要ありません)

申請・届出のご案内

入居中にご家族の構成に変更があった場合等は、当社ホームページをご確認の上、お手続きをお願いします。

賃借人の死亡又はやむを得ない転出等により同居者へ名義の変更を希望するとき	➡	名義変更申請
入居時に届出のあった同居者以外の親族との同居を希望するとき	➡	同居申請
連帯保証人の変更（家賃等保証制度の利用を含む）を希望するとき	➡	連帯保証人変更申請
賃借人、同居者又は連帯保証人の届出事項や緊急連先に変更が生じたとき	➡	登録事項変更届
出生、死亡又は転出等により同居者の構成に変更が生じたとき	➡	家族増減員届

*各申請・届については、資格要件や条件があります。事前にお客さまセンターにお確かめの上、お手続きをお願いします。
 *書類提出時は、必ず提出者の本人確認をさせていただきますので、来所される際は、本人確認できる書類をお持ちください。
 *申請・届の書類とともに添付書類のご提出が必要な場合がありますが、その際には個人番号（マイナンバー）が記載されていない書類をご提出ください。（※住民票については、特に記載を希望しなければ、個人番号は記載されません）

下記の書類が当社ホームページからダウンロードできます



- 登録事項変更届
- 家族増減員届
- 証明書交付兼契約書再交付申請
- 同居申請 ●成年後見制度等利用届

▼用紙ダウンロード



JKK住宅にお住まいのお客さまから多く寄せられる
お手続き等に関するご質問をQ & A形式でホームページに掲載中！

?

『名義変更申請』の
流れを教えてください

?

?

家賃額の証明書 又は
賃貸借契約の証明書を
発行してもらえますか？

?

?

?

▼よくあるご質問



お問い合わせは、12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで

「家賃改定通知書」の発送方法が変わります

JKK住宅では、お住まいの方の家賃改定をご入居から3年毎に実施しています。（平成16年4月以前にご入居された方は、平成16年4月を起点として3年毎に実施しています。）これまでは、家賃改定の対象となるすべてのお客様に「家賃改定通知書」を発送しておりました。

令和8年4月家賃改定から、原則としてお支払いいただく家賃が変更となるお客様のみに「家賃改定通知書」を発送いたします。また、共益費に変更がある場合は、別途ご案内いたします。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、お支払いいただく家賃に変更がないお客様のなかで、勤務先・自治体等に家賃を記載した書類を提出する必要がある方につきましては、12ページ「JKK東京 お客様センター」の電話番号①までお問い合わせください。



電気自動車(EV)充電設備の設置に向けたウェブアンケート調査について

JKK東京は電気自動車を普及促進するため、電気自動車の充電設備を順次設置しております。

今後、さらに充電設備の設置を進めていくにあたり、JKK住宅にお住まいの皆さまのニーズを的確に把握するため、ウェブアンケートを実施しております。アンケート結果につきましては、令和9年度以降の設置住宅選定の参考とさせていただきます。何卒、アンケートへのご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

アンケートの実施方法

右の二次元コードから当社ホームページを経由して、ウェブアンケートにアクセスし、アンケートにご回答ください。

アンケート対象者

JKK住宅にお住まいの皆さま

アンケート実施期間

令和8年2月2日(月) から令和8年3月2日(月) まで

上記内容のお問い合わせ先

12ページ「JKK東京 お客様センター」の電話番号①までお問い合わせください。

▼アンケートはこちら



JKK東京の入居サポートについてご親族、ご友人等にご紹介ください

JKK東京では、①親族の近くでの生活＝「近居」をご希望するお客様に優先的に部屋の紹介をする登録制度、②ご結婚予定、パートナー関係になるおふたりは募集開始から7日間優先的にお申込みいただける制度がございます。

ご親族、ご友人の方にご紹介いただけると幸いです。

お互いに見守り、ふれあい、助け合える

近居で あんしん 登録制度



詳しくはホームページへ



近居であんしん登録制度とは？

育児に奮闘中の子世帯を手助けしたい。孫の成長を近くで見たい。介護のために両親の近くに引越したいなど…親族の近くでの生活＝「近居」をご希望するお客様に優先的に部屋の紹介をする登録制度です。

対象

「親族条件」及び「世帯条件」の両方を満たすお客様

親族条件 … 希望する住宅の同一区市、またはおおむね半径5km以内に3親等内の親族世帯が居住していること

世帯条件 … お申込世帯または親族世帯が「子育て世帯」「高齢者世帯」「障がいのある方がいる世帯」のいずれかに該当すること

対象住宅

親族世帯の住まいと同一区市またはおおむね半径5km以内にあるJKK住宅

※ただし、一部住宅を除く



結婚予定者 優先申込制度



詳しくはホームページへ



結婚予定者優先申込制度とは？

募集開始から7日間優先的にお申込みいただけます。

対象

「ご結婚予定のおふたり」または「パートナー関係になるおふたり」

※ご入居される方全員が40歳未満(お申込時)

対象住宅

駅から徒歩10分程度の住宅のうち、当社が指定する住戸

[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30～17:00(日・祝日定休)

☎ 03-3409-2244(代)



ひとと、くらしをあったかく。

JKK東京

あつまれ！ JKKキッズ



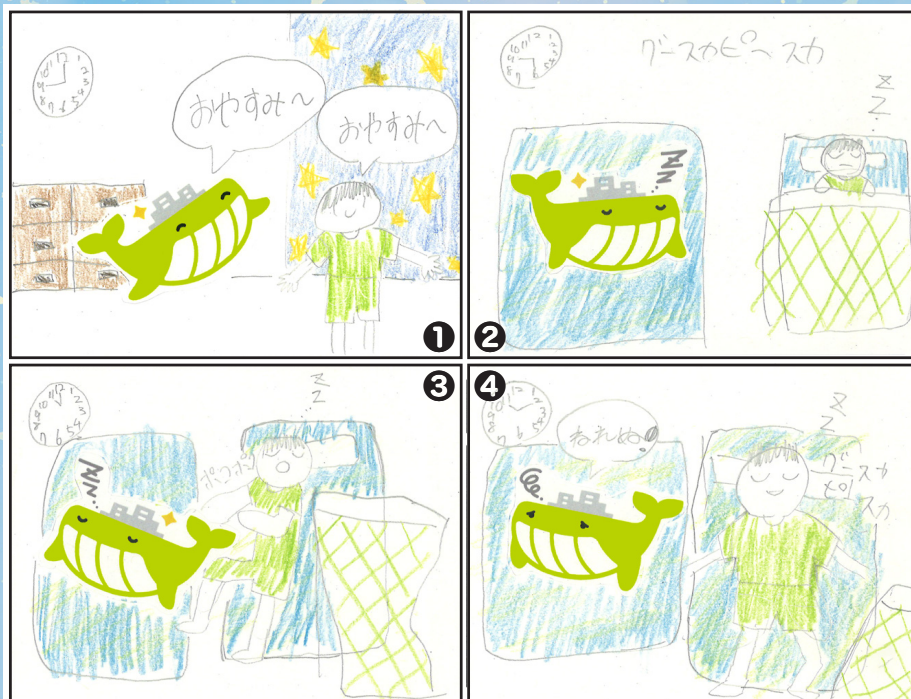
JoyLiVにお子さんの写真を掲載してみませんか？

ご応募受付中♪



ユトジラでアートコンテスト

JKK東京は、『ひとと、くらしをあったかく』をテーマに、ユトジラが登場する4コマまんがの社内コンテストを実施しました。上位入賞者の作品を紹介します。



ユトジラナイト

ユトジラが男の子の家に泊まったときに男の子の寝どころがわるすぎて、ユトジラが11時から朝まで寝られない4コマまんがです！



JoyLiVにお子さんの写真を 掲載してみませんか



JoyLiVを見たお住まいの皆さまが、思わず笑顔になるような、お子さんの写真を募集しています。お誕生日の記念、お兄ちゃん・お姉ちゃんになった記念、家族の思い出の写真などを JoyLiVに掲載しませんか？ たくさんのご応募お待ちしております。

① 応募資格

JKK住宅にお住まいの皆さま

② 応募方法

応募フォームからご応募ください

③ 掲載内容

- 室内または住宅敷地内で撮影し、写真の中に人物が写っていること
- 保護者からのメッセージ

④ 注 意 点

- 採用、不採用についてのお問い合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真は、JoyLiVに無償で使用させていただきます。
- 有名キャラクターなど他人の著作物を撮影した作品は、応募できません。
- 第三者の著作権、肖像権その他の権利を侵害し、または侵害する恐れのあるものは応募できません。
- 応募に際し発生する通信費用は、応募者のご負担となります。
- 使用するに際しては、トリミングや写真の明るさ調整等の軽微なデータ修正やいただいたコメントの調整をさせていただく場合がありますので、予めご承諾ください。



写真を応募し広報紙に掲載された全ての方に、感謝の気持ちを込めてささやかなプレゼントをご用意しております。すでにご応募いただき、広報紙に掲載された方にもプレゼントをお届けいたしますので、ぜひ楽しみにお待ちください。



※写真はイメージです

公式Instagramで

おもしろ遊具や
団地のイベント情報を発信中!

フォロー
してね!

JKK東京
公式Instagram



JKK住宅家賃等の支払いには 振替口座の登録が必要です

口座振替 お手続き 方法

①用紙に記入

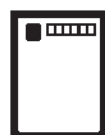


②銀行に提出



③通知が届く

※振替開始月初旬



④振替開始

※当月分毎月7日引落し



※口座振替依頼書は管理事務所・窓口センターでお渡しします。郵送希望の方はお客さまセンターへお問い合わせください。

利用可能機関やお手続き方法は、お電話またはホームページでもご確認いただけます



お問い合わせ先 「JKK東京 お客さまセンター」 電話番号①まで

HPアドレス <https://www.to-kousya.or.jp/>

← 二次元コードを読み取ると口座振替に関するページがひらきます。

「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号

月曜日及び休日の翌日は、電話が混み合い、つながりにくい状態となる場合があります。
お急ぎでない方は、別の日にご利用ください。

受付時間 午前 9 時～午後 6 時（土・日・祝日・年末年始を除く）

①各種お手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談



0570-03-0031

☎ 03-6279-2962



②修繕のお申込み、お問い合わせ

漏水等の緊急修繕、事故や火災、断水、入居者の安全に関わる緊急のご連絡は **24 時間 365 日対応**



0570-03-0032

☎ 03-6279-2963



- ・ナビダイヤルは、各携帯電話事業者が提供する無料通話や通話料定額プランの対象外です。また、使用している回線・端末によって通話料が異なります。料金ガイダンスもしくはナビダイヤルのホームページをご確認ください（ナビダイヤルに発信後、冒頭に流れる料金ガイダンス中については通話料は発生しません）
- ・「居住者コード」をお伝えいただくと、お問い合わせに要する時間が短縮されます。

各種お知らせや、
お手続き・修繕に
関する『よくある
ご質問』はこちら



あなたの周囲に、**虐待** が疑われるような
子ども はいませんか。



チェックリスト詳細

✓ 虐待に気づくための チェックリスト(抜粋)

- ☐ 不自然なあざ・打撲・火傷のあとがある
- ☐ 家の外にしめ出されている
- ☐ 衣服や身体がいつも汚れている
- ☐ 食事を与えられていない
- ☐ 夜遅くまで遊んだり、徘徊している

子どもや保護者の様子に「何か変だ」と思ったら、



いちはやく

「189」

に電話してください。
(児童相談所虐待対応ダイヤル)

バルコニーを含む
共用部での喫煙は
お控えください。



みなさまの健康のために
受動喫煙防止にご協力
お願いします。