

# JKK 东京宣传杂志 JoyLiV



JoyLiV PDF版



JKK 東京

ひとと、くらしをあったかく。

【发行】东京都住宅共给公社 公社住宅事业部 公社管理课  
邮编150-8543 东京都涩谷区涩谷1-15-15 涩谷美竹公寓

## 目 录

◆ 地区社区活动介绍 (Tomin Tower多摩川二丁目).....	2	◆ “房租调整通知书”的发送方式将有所变更.....	8
◆ 地区社区活动团体注册指南.....	3	◆ 电动车充电口问卷调查.....	8
◆ 健康专栏：我家人胆固醇高，没问题吗？.....	4	◆ JKK东京入住支援介绍.....	9
◆ 使用电梯时的注意事项.....	5	◆ 集合！JKK小朋友们！使用UTOJIRA创办的艺术竞赛.....	10
◆ 前台工作人员的工作内容.....	5	◆ 要不要在JoyLiV上刊登您孩子的照片呢.....	11
◆ 防止家具倾倒的对策.....	6	◆ 账户转账指南.....	12
◆ 申请与申报指南.....	7	◆ “JKK东京客户中心”的电话号码.....	12



## 请善加利用社区沙龙



您居住的住宅内设有社区沙龙（集会场所），是供居民等使用的共用设施。

除了兴趣小组活动和自治会聚会之外，也欢迎育儿家庭之间的交流、高龄者的休憩空间，甚至个人远程办公等多种用途，敬请随意使用。

### 预约方法

#### 请至管理事务所填写申请表。

可于使用日期的前一个月开始申请。

※若仅由未成年人使用时，请由监护人提出申请。



- 社区沙龙，可于上午9点至晚上9点之间使用。
- 原则上，12月29日至1月3日不可使用。  
※ 部分住宅的使用时间等可能有所不同。



- 钥匙由前台工作人员交接。管理事务所非营业时间无法应对，请在营业时间内与前台工作人员联系。
- 若预约时间起超过30分钟仍未联系且未前往管理事务所领取钥匙，将视为取消。



- 社区沙龙提供免费Wi-Fi服务。  
※ 部分住宅不适用此服务。



- 使用后请进行接待处登记及清扫，并确认火源、电源、水龙头是否关闭，以及门窗是否锁好。



## 地区社区活动介绍



Tomin Tower  
多摩川二丁目

## Come Come体操

活动日：每月第2、第4个星期一  
时间：13:30~14:30

本次介绍的是在大田区的 Tomin Tower 多摩川二丁目开展的“Come Come体操”活动。



## 关于「Come Come体操」

在「Tomin Tower 多摩川二丁目」的社区沙龙（集会场所），入住者与当地居民每月聚会两次，愉快地进行身体锻炼活动「Come Come体操」。此活动由大田区地域综合支援中心新蒲田主办，并于2025年3月正式启动。

## 活动情况

目前每次约有25人参加，由Tomin Tower多摩川二丁目的入住者与地区居民共同参与。体操由康复专业讲师通过ZOOM远程视频进行指导。



※ZOOM是一种可以通过互联网在电脑或智能手机上进行视频通话等交流的服务。



## 活动内容

## 【前半段】

坐在椅子上进行全身伸展运动，轻松舒缓身体。

## 【休息时间】

补充水分的同时，参与者之间进行交流，重视互动时间。

## 【后半段】

以下半身运动为主的肌力训练，目标是预防跌倒与维持肌力。

## 我们采访了代表人大泽先生！



## ◆ 开始这项活动的契机是？

我是在JKK住居助理试办了一个活动时参加的。定期外出，与人互动并一起做体操，不仅有益健康，也能让心情焕然一新。

为了守护并推广这样的活动场所，我决定担任代表，带领大家一起前行。

## ◆ 进行活动后觉得好的地方是？

透过参与者之间的相互认识，自然而然地拓展了彼此的联系。通过运动保持健康，同时加深与社区的纽带，真的令人感到开心。大家齐心协力地运营，希望今后也能持续下去。

JKK东京正在协助开展这样的社区活动。

如果您感兴趣，请拨打第12页“JKK东京客户中心”的电话号码①进行咨询。

## 地区社区活动团体注册指南

JKK东京正在支援地区社区活动的启动。如果您打算开始召集成员并开展活动，或已经开始活动但尚未注册，请务必注册为“地区社区活动团体”。



### 注册的好处

- ◆ 可以在使用社区沙龙之日的两个月前进行预约。
- ◆ 对团体批准后购买的设备费用提供一次性补助。

【上限为3万日元】

### 补助对象

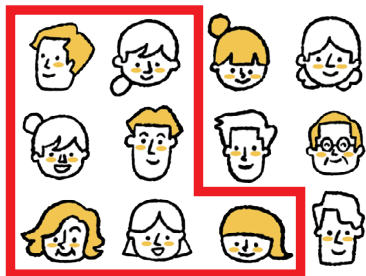
用于活动的CD播放器、CD、飞镖、地滚球等为补助对象  
饮食类物品不在补助范围内

※购买前请务必向下方咨询窗口咨询。

需为JKK住宅住户所加入的团体，并符合以下条件，或已获得行政机关等补助，具备稳定活动基础的团体。



由10名以上成员组成的团体  
 ※其中半数以上需为JKK住宅的住户



需要包括JKK住宅住户的  
 3名管理人员



若符合上述条件，请随时与下方咨询窗口联系。注册时需提交以下文件

- 团体注册及活动支援申请书 ★
- 运营规则确认书 ★
- 团体预算书
- 团体会员名册（需注明职务及管理人员姓名）



★本公司指定格式



### 咨询窗口

请致电第12页“JKK 东京客服中心”电话号码①。





## 健康专栏

### 我们家族的胆固醇都偏高，真的没问题吗？

～家族性高胆固醇血症的早期发现与治疗至关重要～



你是否曾在体检时被告知“胆固醇偏高”？是否想过“父母也偏高，可能是体质问题”“我不胖也很有精神，应该没事”而没有在意？

其实这可能是名为“家族性高胆固醇血症 (FH)”的疾病。

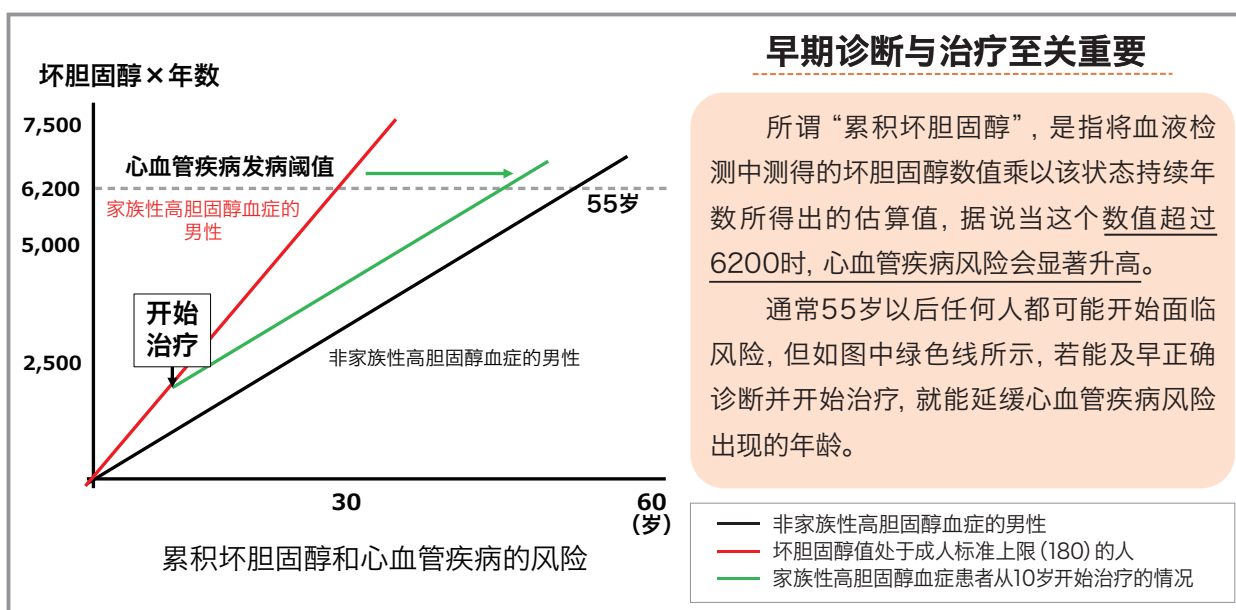
家族性高胆固醇血症是一种遗传性疾病，天生容易使坏胆固醇 (LDL胆固醇) 偏高。在日本，大约每250～300人中就有1人患有此病，但实际被确诊的人不到1%。

如果坏胆固醇长期处于高水平状态，容易引发心脏与血管的异常，导致心血管疾病。

与饮食因素导致的坏胆固醇升高相比，家族性高胆固醇血症患者风险更高，若不及时治疗，甚至可能出现二十多岁就发生心肌梗死的案例。



东京都济生会中央医院  
小儿科 内田 登



是否患有家族性高胆固醇血症，可在医保范围内进行包含基因检测在内的准确诊断。及早发现并开始治疗，不仅能守护自己的健康，也能守护家人的健康。

若您曾有过“我是不是也有这个病？”，请务必咨询医疗机构。

### 東京都济生会中央医院

東京都港区三田1-4-17  
(都营大江户线“赤羽桥站”赤羽桥口步行3分钟)



▼主页请见此处



### 東京都济生会向岛医院

東京都墨田区八广1-5-10  
(京成押上线“京成曳舟站”步行7分钟)



▼主页请见此处



JKK东京与社会福祉法人恩赐财团济生会支部东京都济生会，已签订一项全面合作协议，旨在实现居民健康、安全、安心的生活。



## 使用电梯时的注意事项

### ～ 致居住于配备电梯住宅的各位住户 ～

### 使用电梯时请遵守以下事项。

(否则可能会导致受困、手或手指被夹入(夹住)等事故或故障。)

◆ 请勿用手触碰门或靠在门上。

此外, 请勿让物体撞到门或被门夹住。

※长绳状的物体(跳绳、围巾、束口袋的绳子等)可能会被门夹住, 在电梯运作时可能会引起重大事故, 请特别小心。

◆ 请在门完全打开后离开电梯。如果撞到正在移动的门, 可能会被夹住或导致故障。

※使用婴儿车或平板车时请特别注意。

◆ 小朋友使用电梯时, 请由监护人陪同。

◆ 请勿在电梯内跳跃或打闹。

◆ 请轻按按钮。

◆ 请小心不要将垃圾或小物品掉入电梯门与地板的缝隙中。



## 关于前台工作人员的业务

在JKK住宅, 原则上由安排至各住宅的前台工作人员(住宅管理员)负责与住户沟通, 或巡视检查建筑物等。

### 前台工作人员的主要业务内容

#### ■ 咨询/协商对应

- 处理住户的咨询或协商
- 受理住户提交的各类申报、申请等
- 处理来访人员咨询

#### ■ 各类管理业务

- 受理社区沙龙(集会所)的使用申请
- 向每家每户发送各类介绍等或将海报张贴至公告栏

#### ■ 住宅内的巡视检查

- 建筑物内的巡视检查
- 公共用地的巡视检查

#### ■ 付费停车场相关手续

- 受理付费停车场的签约、解约
- 受理签约客户提交的各类申报、申请等

#### ■ 其他

- 处理安全确认报告
- 发生火灾时的各类报告



防止家具倾倒  
保障安全!!

# 家具防倾倒措施

无法预测的地震！请检查4个要点，确认您住宅的安全性。

<p><b>措施要点 1</b></p> <p><b>确保安全空间</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 减少放置家具的数量。</li><li>□ 请勿在房间出入口附近放置带脚轮的家具。</li><li>□ 请勿在明火周围放置家具，以免在地震时引发火灾。</li><li>□ 尽量避免在卧室、幼儿及老年人生活的房间内放置家具。</li><li>□ 请勿在家具上放置物品。</li></ul>
<p><b>措施要点 2</b></p> <p><b>正确设置及使用家具</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 放置家具时注意朝向，防止倾倒在床上。</li><li>□ 放置家具时，应确保其倾倒也不会挡住逃生路线。</li><li>□ 请勿在地毯及榻榻米上放置较高的家具。</li><li>□ 将重物收纳在低处，以防倾倒。</li><li>□ 后倾程度略大于前倾程度。</li></ul> <div><div><p>× 向床上倾倒</p></div><div><p>○ 向没有床的方向倾倒</p></div></div>
<p><b>措施要点 3</b></p> <p><b>防止家具、家电倾倒</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 用于固定家具的器具请根据家具的重量和形状选择。</li><li>□ 用2种以上的器具从上下两端进行固定。【连杆式和锁止式】</li><li>□ 必须用金具连接上下分离的家具。【连接金具】</li><li>□ 请勿在高处或不稳定处放置家电。</li></ul> <div><div><p>【连杆式】</p></div><div><p>【锁止式】</p></div><div><p>【连接金具】</p></div></div>
<p><b>措施要点 4</b></p> <p><b>防止收纳物飞散</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 为开门式家具安装开门锁止器。</li><li>□ 在玻璃门上粘贴防爆膜。</li><li>□ 在橱柜搁板上粘贴防滑贴纸，防止餐具掉出。</li><li>□ 在电视和电视柜之间铺上胶垫，避免振动。</li><li>□ 对没有门的收纳用家具安装防掉落围栏／防掉落隔离带。</li></ul>

为防止家具等倾倒而使用螺杆器具等在墙上打孔时，  
如果在口径9mm、深度2.5cm以内，则可免除恢复原状的义务。  
(无需联系或向本公司申请)

# 申请、申报指南

入住后若家庭成员发生变更, 请前往本公司主页确认后再办理相关手续。

因承租人死亡或其它不得已的原因迁出等, 希望将名义人变更为同住者时	➡	名义变更申请
希望跟入住时未申报的亲属同住时	➡	同住申请
希望变更连带保证人(含房租等担保制度的使用)时	➡	连带保证人变更申请
承租人、同住者或连带保证人的申报事项及紧急联系人发生变更时	➡	登记事项变更申报
因出生、死亡或迁出等原因, 导致同住者的构成发生改变时	➡	家庭成员增减申报

\*各项申请或申报需要满足资格要求及条件。请事先向客服中心进行确认后办理手续。  
\*提交材料时, 会对提交人进行身份认证, 前来时请务必携带能够证明本人身份的证件。  
\*提交申请或申报的文书类材料时, 若需要添加附件, 届时请务必提交未标明个人番号 (My number) 的文书类材料。  
(※对于住民票, 除特意要求标明的情况以外, 不会标注个人番号)"

## 以下文书类材料可从主页上下载



- 登记事项变更申报
- 家庭成员增减申报
- 证明书交付兼合同书再交付申请
- 同住申请
- 成人监护制度等使用申请

▼下载表格



我们已经汇总了JKK住宅入住居民手续的各类相关问题, 并以Q & A形式刊登在了主页上!



请告诉我“名义变更申请”的流程



能够开具房租证明或租赁借款合同证明吗?



▼常见问题



请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情



## "房租调整通知书"的发送方式将有所变更

JKK住宅中, 入住居民的房租调整每三年进行一次。

(2004年4月之前入住的住户, 以2004年4月为起点, 每三年调整一次。) 此前, 我们向所有房租调整对象的住户发送了《房租调整通知书》。

自2026年4月房租调整起, 原则上仅向房租金额发生变更的住户发送《房租调整通知书》。若共益费存在变动, 将另行通知。敬请予以理解。

此外, 对于房租金额未发生变更的客户中, 需向工作单位、地方政府等提交记载房租金额的文件者, 请致电第12页“JKK东京客户服务中心”的电话号码①咨询。



## 关于电动汽车(EV)充电设备安装的线上调查

为促进电动汽车的普及, 本公司已逐步在公社住宅安装电动汽车的充电设备。

下一步, 我们计划继续加装充电设备, 为了准确把握JKK住宅住户的需求, 我们还发布了网络问卷调查。问卷调查结果将作为2027年起选择安装住宅的参考。请大家积极填写调查问卷。

### 问卷调查的参与方法

请扫描右侧二维码跳转至公社官网主页, 打开网络问卷调查并填写问卷。

### 调查对象

JKK住宅的所有居民

### 问卷调查实施期间

2026年2月2日(周一)至2026年3月2日(周一)

### 上述内容的咨询方式

请致电第12页“JKK 东京客服中心”电话号码①。

▼问卷调查请访问这里



## 请向您的亲属，朋友等介绍JKK东京的入住支援制度。

JKK东京设有两项优先入住制度：①针对希望住在亲属附近生活（即“近居”）的客户，提供优先介绍房源的登记制度；②对于计划结婚或处于伴侣关系的两人，可在招募开始后的前7天可优先申请入住。

欢迎您向亲属、朋友介绍这一制度。

彼此守护、相互关怀、互相扶持

### 近居安心登记制度



详情请访问主页



#### 近居安心注册制度是什么？

本制度旨在优先为希望住在亲属附近生活（即“近居”）的客户提供房源推荐，例如：希望协助育儿或照护的子女家庭、想近距离见证孙儿成长、为了照顾父母而搬到他们附近等。

#### 对象

同时满足「亲属条件」及「家庭条件」的客户

亲属条件 … 希望入住的住宅所在的同一市区，或大致半径5公里范围内有三亲等以内的亲属家庭居住。

家庭条件 … 申请家庭或亲属家庭须符合以下任一条件：·育儿家庭·老年人家庭·残疾人家庭

#### 对象住宅

与亲属家庭居住地位于同一市区或大致在半径5公里范围内的JKK住宅

※但部分住宅除外



### 计划结婚者优先申请制度



详情请访问主页



#### 什么是计划结婚者优先申请制度？

在招募开始后的前7天内，可优先提交申请。

#### 对象

「计划结婚的两人」或「处于伴侣关系的两人」

※所有入住者均需未满40周岁（申请时）

#### 对象住宅

从车站步行约10分钟的住宅中，由本公司指定的房型

[公社住宅募集中心] 营业时间 9:30~17:00 (周日·节假日固定休息)

☎ 03-3409-2244 (代)



ひとと、くらしをあったかく。

JKK東京

# 集合！ JKK小朋友们



正在接受报名！



要不要在JoyLiV上刊登您孩子的照片呢？



## 使用UTOJIRA创作的艺术竞赛作品

JKK东京以“温暖您和您的生活”为主题，举办了让UTOJIRA出现在里面的公社内部四格漫画比赛。下面刊登的是获奖作品



UTOJIRA的夜晚

UTOJIRA在男孩家过夜时，男孩的睡相实在太糟糕，导致UTOJIRA从晚上11点到天亮都睡不着觉的四格漫画！





# 你也想在JoyLiV上 刊登孩子的照片吗？



我们正在征集能让《JoyLiV》的读者们露出笑容的儿童照片！欢迎投稿孩子的生日纪念照、成为哥哥姐姐的照片、全家回忆合影等～ 我们期待您的踊跃参与！

## 1 应征资格

居住于 JKK 公社住宅的住户皆可报名

## 2 应征方式

请通过应征表格提交您的作品

## 3 刊登内容

- 拍摄地点须为住宅室内或住宅用地范围内，且照片中需有人物出现
- 附上监护人的留言

## 4 注意事项

- 关于照片是否录用，恕不另行回复
- 投稿照片将免费用于《JoyLiV》的刊载
- 含有知名角色或他人著作物的照片不可投稿
- 有侵犯第三方著作权、肖像权等情形或可能的作品不可投稿
- 投稿时所产生的通信费用由投稿者自行承担
- 使用过程中可能会对照片进行剪裁、亮度调整或对留言内容进行适当修改，请您事先谅解



所有投稿并被刊登的家庭将收到一份小礼物表达我们的感谢。此前已经投稿并被刊登的住户也将收到礼品，敬请期待！



※图像仅供参考

在官方Instagram上

有趣的游乐设施和  
小区的活动信息正在发布中！

欢迎关注！

JKK东京  
官方Instagram



## 要支付JKK住房的房租等费用 须登记转账账户

### 账户转账 手续办理 方法

#### ①填写表格

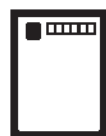


#### ②提交银行



#### ③收到通知

※账户转账开始月上旬



#### ④开始账户转账

※每月7日自动扣去当月金额



※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式 “JKK东京客服中心” 电话号码①

HP地址 <https://www.to-kousya.or.jp/>

← 扫描二次元码可打开账户转账相关网页。

## “JKK 东京客服中心” 电话号码

星期一及假日的次日，可能由于电话忙线而无法接通。  
非紧急客户，请选择其它时间段拨打电话。

**受理时间** 上午9点~下午6点（星期六、日、节日、年末年初除外）

#### ①各类手续、支付房租、 居住方式的咨询



0570-03-0031



03-6279-2962



#### ②维修申请和咨询

与漏水等紧急维修、事故或火灾、入住者安危相关的  
紧急联络是24小时365天受理



0570-03-0032



03-6279-2963



· 电信运营商提供的免费通话或包月套餐不包含 Navi Dial。此外，通话费用根据您使用的线路和设备而有所不同。请查看价格指南或 Navi Dial 主页。（拨打 Navi Dial 后，在开始播放的费用指南期间不产生通话费用）

· 提供“居民码”可有效缩短咨询时间。

各类通知、手续  
及维修相关的  
“常见问题”  
请扫二维码



您的周围是否有  
疑似受到 **虐待** 的儿童？



检查表详情请查看此处

如果觉得儿童或监护人情形“好像不对劲”，



用于发现虐待的  
检查表（摘录）

- ☐ 有不正常的淤青、磕碰、烫伤疤痕
- ☐ 被关在家门外
- ☐ 衣服和身体总是很脏
- ☐ 不给饭吃
- ☐ 在外玩耍或徘徊至深夜



いちはやく  
「189」

请尽快致电

（儿童咨询所虐待应对热线）

请避免在阳台等  
共用区域吸烟。



为了大家的健康，  
请协助防止被动吸烟。