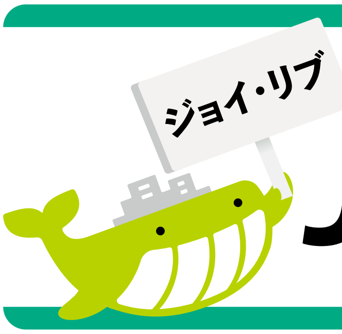
सन् 2026 वर्षको फेब्रुअरी महिना नं. 76



JKK टोक्यो बसोवास सन्चारपत्र

JoyLiV

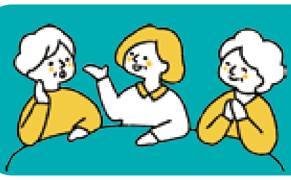
JoyLiV PDF संस्करण

JKK東京
ひとと、くらしをあったかく。

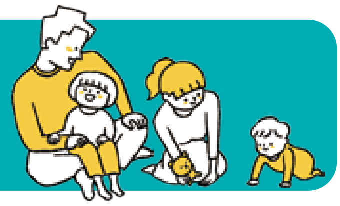
【जारीकर्ता】Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation; Public Housing Division; Public Housing Management Section टोक्यो महानगर आवास आपूर्ति निगम ; सार्वजनिक निगम आवास परियोजना विभाग, सार्वजनिक निगम व्यवस्थापन शाखा
〒150-8543 Tokyo , Shibuya-Ku Shibuya 1-15-15 Terrace Shibuya Mitake

विषयसूची

◆ स्थानीय सामुदायिक गतिविधिको परिचय (Tomin Tower Tamagawa 2 chome) ····· 2
◆ स्थानीय सामुदायिक गतिविधि समूह दर्ता सम्बन्धी जानकारी ·············· 3
◆ स्वास्थ्य स्तम्भ: परिवारमा कोलेस्ट्रोल उच्च छ, के यो ठीक हो ?·········· 4
◆ लिफ्ट प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा ································ 5
◆ फ्रन्ट स्टाफको कामबारे··· 6
◆ फर्निचर ढल्नबाट रोक्ने उपायहरु·· 7
◆ आवेदन तथा फारम सम्बन्धी जानकारी····································· 7
◆ "घरभाडा संशोधन सूचना पत्र" पठाउने तरिका परिवर्तन हुँदैछ ·············· 8
◆ बिद्युतीय गाडी (EV) चार्जिङ उपकरणको प्रश्नावली सर्वेक्षण बारे·············· 9
◆ JKK टोक्यो बसोबास सहयोगको परिचय ································· 9
◆ भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका / युटोजिरामा कला प्रतियोगिता············ 10
◆ के आफ्ना बच्चाहरूको तस्बिर JoyLiV मा प्रकाशन गर्न चाहनुहुन्छ?········ 11
◆ बैङ्क खाता स्थानान्तरण(ट्रान्सफर) सम्बन्धी जानकारी ··················· 12
◆ "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को फोन नम्बर································ 12



सामुदायिक हल(कम्युनिटी सैलुन) प्रयोग गर्नुहोस्



बसोबास गर्ने आवासभित्र रहेको सामुदायिक हल (भेला हुने स्थान) भनेको त्यहाँ बसोबास गर्ने सबैले प्रयोग गर्न सक्ने साझा सुविधा हो।

रुचिका क्लब गतिविधिहरू र आवास समिति(जिचिखाई)को बैठकहरू मात्र नभई, बालबालिकाका अभिभावकहरूबीचको अन्तरक्रिया स्थल वा ज्येष्ठ नागरिकहरूको आराम गर्ने स्थान,र एक्लै बसेर टेलिवर्क गर्ने ठाउँ जस्ता विभिन्न प्रयोजनका लागि निःसंकोच रूपमा प्रयोग गर्नुहोला।

रिजर्भेसन गर्ने तरिका

व्यवस्थापन कार्यालयमा गएर आवेदन फारम भर्नुहोस्।

प्रयोग गर्ने मितिभन्दा 1 महिना अगाडिबाट आवेदन दिन सकिन्छ।

⁎ यदि नाबालिगहरूले मात्र प्रयोग गर्ने अवस्थामा,अभिभावकले आवेदन दिनु आवश्यक छ।

- सामुदायिक हल बिहान 9 बजेदेखि राति 9 बजेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म, सामान्यतया प्रयोग गर्न पाइँदैन।

⁎ केही आवासमा प्रयोग समय फरक हुन सक्छ।

- चाबीको हस्तान्तरण फ्रन्ट स्टाफले गर्छन्। व्यवस्थापन कार्यालयको कारोबार समय बाहिर चाबी दिन सकिँदैन,त्यसैले कारोबार समयभित्रै फ्रन्ट स्टाफसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।
- रिजर्भेसन गरिएको समयबाट 30 मिनेट बित्दा पनि कुनै सम्पर्क बिना चाबी लिन नआएमा, रिजर्भेसन रद्द मानिनेछ।

- सामुदायिक हलमा निःशुल्क Wi-Fi प्रयोग गर्न सकिन्छ।

* केही आवासहरूमा Wi-Fi जडान गरिएको छैन।

- कृपया प्रयोग सकेपछि सरसफाइ र सामग्रीहरू मिलाएर राखी,आगो, बिजुली, पानीको ट्याप ठीकसँग बन्द भएको छ कि छैन जाँच गरेर झ्याल ढोका राम्ररी बन्द भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

स्थानीय सामुदायिक गतिविधिहरूको परिचय

Tomin Tower Tamagawa 2 chome

कमकम व्यायाम

कार्यक्रम हुने दिन:
प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो सोमबार
समय: दिउँसो 13:30 - 14:30

यसपटक, Tomin Tower Tamagawa 2 chome (ओता कु)मा सञ्चालन भइरहेको "कमकम व्यायाम" कार्यक्रमको परिचय गराइन्छ।

"कमकम व्यायाम" बारे

Tomin Tower Tamagawa 2 chome को सामुदायिक हल (भेला हुने स्थान) मा आवासका बासिन्दा तथा स्थानीय क्षेत्रका व्यक्तिहरू महिनामा दुई पटक भेला भई, आनन्दपूर्वक शरीर चलाउने "कमकम व्यायाम" आयोजना हुँदै आएको छ। यो गतिविधि ओता कु क्षेत्रीय समग्र सहयोग केन्द्र शिन–कामाता को आयोजनामा रेइवा 7 (सन् 2025) मार्चदेखि औपचारिक रूपमा सुरु गरिएको हो।

गतिविधिको अवस्था

हाल, प्रत्येक पटक करिब 25 जना सहभागी भई, Tomin Tower Tamagawa 2 chome का बसोबासकर्ता र स्थानीय क्षेत्रका मानिसहरू एकसाथ सहभागी भई गतिविधि गरिरहेका छन्। व्यायाम कार्यक्रम रिहाबिलिटेसनका विशेषज्ञ प्रशिक्षकले ZOOM भिडियोमार्फत टाढाबाट निर्देशन दिँदै सञ्चालन गरिन्छ।

*ZOOM भनेको इन्टरनेटमार्फत कम्प्युटर वा मोबाइल फोन प्रयोग गरेर भिडियोमा कुराकानी गर्न सकिने सेवा हो।

गतिविधिको संरचना

[पहिलो भाग]कुर्सीमा बसेरसम्पूर्ण शरीरको स्ट्रेचिङ मुख्य रूपमा गरी, शरीरलाई बिना दबाब सहज रूपमा खुकुलो बनाइन्छ।

[विश्राम]पानी पिउँदै सहभागीहरूबीच हल्का कुराकानी गरिन्छ। आपसीभेटघाटको समयलाई पनि महत्त्व दिइन्छ।

[पछिल्लो भाग]मुख्यतया शरीरको तल्लो भागमा प्रभाव पर्ने मांसपेशी व्यायाम गरिन्छ, यसले लड्ने जोखिम कम गर्ने र मांसपेशी शक्ति कायम राख्ने लक्ष्य राख्छ।

प्रतिनिधि ओओसावा सानसँग कुरा गर्‍यौँ!

◆ यो गतिविधि सुरु गर्ने प्रेरणा के थियो ?

JKK आवासीय सहायकले परीक्षणको रूपमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा सहभागी भएको नै यस गतिविधिमा जोडिनुको सुरुआत हो। नियमित रूपमा बाहिर निस्केर, मानिसहरूसँग घुलमिल हुँदै व्यायाम गर्नु, स्वास्थ्यका लागि मात्र होइन, मनलाई ताजा राख्न पनि धेरै उपयोगी हुन्छ। यस्ता स्थानलाई जोगाएर अझ विस्तार गर्नुपर्छ भन्ने सोचले प्रतिनिधिको रूपमा सबैलाई नेतृत्व गर्ने जिम्मेवारी लिन निर्णय गरेँ।

◆ यो गतिविधि सञ्चालन गर्दा सबैभन्दा राम्रो लागेको कुरा के हो ?

सहभागीहरू आपसमा चिनजान हुँदै जानु,र स्वाभाविक रूपमा सम्बन्धहरू विस्तार हुँदै जानु नै सबैभन्दा राम्रो पक्ष हो। व्यायाममार्फत स्वास्थ्य जोगाउँदै स्थानीय समुदायसँगको सम्बन्ध अझ बलियो बनाउन पाउनु साँच्चिकै सुखद अनुभव हो। सबैले मिलेर सहयोग गर्दै सञ्चालन गरिरहेका छौँ,र आगामी दिनहरूमा पनि यो गतिविधि निरन्तर चलाइराख्न चाहन्छौँ।"

JKK टोक्योले यस्ता सामुदायिक गतिविधि सुरु गर्न सहयोग गर्ने काम गरिरहेको छ।
यदि रुचि छ भने, पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ① मा सम्पर्क गर्नुहोस्।'

स्थानीय सामुदायिक गतिविधि समूह दर्ता सम्बन्धी जानकारी

JKK टोक्योले स्थानीय सामुदायिक गतिविधि सुरु गर्न सहयोग प्रदान गर्दै आएको छ। अब नयाँ सदस्यहरू भेला गरी गतिविधि सुरु गर्न चाहनुहुनेहरू,वा पहिल्यै गतिविधि सुरु भइसकेको तर अझै दर्ता नगर्नु भएका समूहहरूले कृपया "स्थानीय सामुदायिक गतिविधि समूह" दर्ता गर्ने विचार गर्नुहोस्।

दर्ता गर्दा पाइने फाइदाहरू

- सामुदायिक हललाई प्रयोग मितिभन्दा 2 महिना अगाडि नै रिजर्भेसन गर्न सकिन्छ।
- समूह स्वीकृत भएपछि किनेका सामग्रीहरूको वास्तविक लागतएक पटकसम्म सहयोग गरिन्छ।

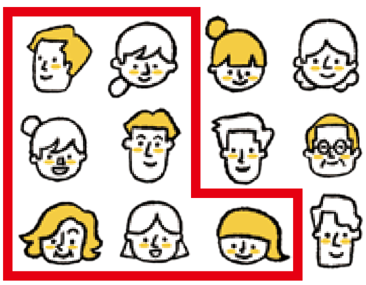
【अधिकतम 30,000 येन】

सहयोगका लागि योग्य सामग्रीहरु

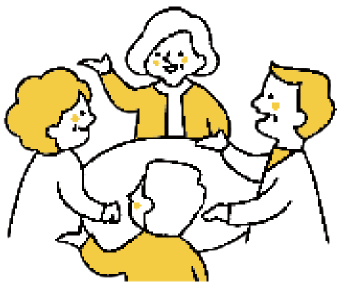
गतिविधिमा प्रयोग हुने CD प्लेयर, CD डाट्र्स, बोच्चा (Boccia) आदि योग्य
खाद्यपदार्थहरू योग्य हुँदैन　* किन्ने अघि तल उल्लेखित सम्पर्क स्थानमा अवश्य परामर्श गर्नुहोस्।

JKK आवासमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरू सामेल भएको समूह हुनुपर्छ,र तलका शर्तहरू पूरा हुनुपर्छ वा सरकारी निकाय आदिबाट सहयोग प्राप्त गरी गतिविधिको आधार स्थापित भएको समूह हुनुपर्छ।

- ☑ 10 जना वा बढी सदस्य भएको समूह
  * जसमध्ये आधाभन्दा बढी JKK आवासका बासिन्दा हुनुपर्ने

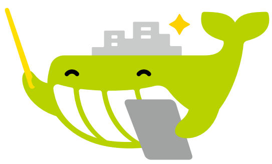


- ☑ JKK आवासका बासिन्दा सहित 3 जना पदाधिकारी आवश्यक हुन्छ

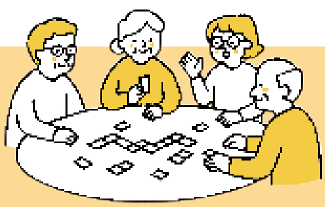


माथिका शर्तहरू पूरा हुने समूहहरूले तलका सम्पर्क स्थानमा निःसंकोच सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। दर्ता गर्दा निम्न कागजातहरू बुझाउनुपर्छ।

- समूह दर्ता तथा गतिविधि सहयोग आवेदन पत्र ★
- सञ्चालन नियम पुष्टि पत्र ★
- समूहको बजेट विवरण
- समूह सदस्य नामावली (पद तथा पदाधिकारीको नाम सहित)



★ यस संस्थाले तोकेको ढाँचा



सोधपुछ ठेगाना

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

स्वास्थ्य स्तम्भ

परिवारमा कोलेस्ट्रोल उच्च छ, के यो ठीक हो ?

~ पारिवारिक उच्च कोलेस्ट्रोल रोग(FH) मा छिटो पहिचान र उपचार अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ ~

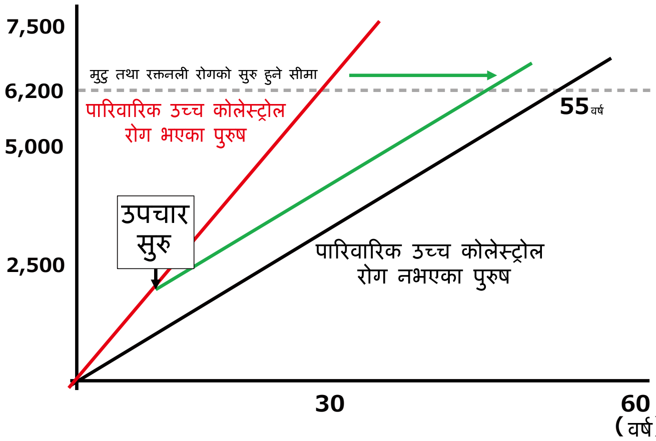
स्वास्थ्य परीक्षणमा “कोलेस्ट्रोल उच्च छ” भनेर भनिएको छ ? आमाबाबुको पनि उच्च छ, सायद शरीरको बनोट नै यस्तो होला”,“मोटाएको छैन, स्वस्थ छु, केही हुँदैन” भनेर बेवास्ता गर्दै आउनुभएको त छैन?

सायद त्यो ""पारिवारिकउच्च कोलेस्ट्रोल रोग((FH)"" भन्ने रोग पनि हुन सक्छ। पारिवारिक उच्च कोलेस्ट्रोल रक्तरोग भनेको जन्मजात रूपमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL कोलेस्ट्रोल) बढी हुने वंशानुगत रोग हो। जापानी जनसंख्यामा 250 ~ 300 जनामा 1 जना FH हुने अनुमान छ, तर सही रूपमा निदान भएका व्यक्ति 1% भन्दा कम छन्।

यदि खराब कोलेस्ट्रोल लामो समयसम्म उच्च रहिरहेमा मुटु र रक्तनलीको असामान्यताका कारण हृदयघात, स्ट्रोक आदि समस्याको जोखिम बढ्छ।

त्यसैगरी, खानपानका कारण कोलेस्ट्रोल बढेको व्यक्तिभन्दा पारिवारिकउच्च कोलेस्ट्रोल रोग भएका व्यक्तिको जोखिम धेरै उच्च भई, उपचार नगरेमा 20 वर्षकै उमेरमा हुने व्यक्तिहरू पनि छन्।"

टोक्यो साईसेईकाई केन्द्रीय अस्पताल
बाल रोग विभाग डाक्टर नोबोरु उचिदा



संचित खराब कोलेस्ट्रोल र मुटु तथा रक्तनली रोगको जोखिम

प्रारम्भिक निदान र उपचार सुरु गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण

संचित खराब कोलेस्ट्रोल भनेको रक्त परीक्षणमा देखिएको खराब कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई त्यो खराब कोलेस्ट्रोलको अवस्था रहेको वर्षको संख्याले गुणन गरेर गणना गरिएको अनुमान हो। यो स्तर 6200 भन्दा माथि पुगेपछि मुटु र रक्तनलीसँग सम्बन्धित रोगको जोखिम उच्च हुन्छ भनि मानिन्छ।

सामान्यतया 55 वर्षपछि जो कोहीमा जोखिम बढ्न थाल्छ, तर ग्राफको हरियो रेखाले देखाएझैं छिटो पहिचान र सही उपचार सुरु गरेमा मुटु तथा रक्तनली रोग देखा पर्ने उमेरलाई धेरै पछाडि सार्न सकिन्छ।

— पारिवारिक उच्च कोलेस्ट्रोल रोग नभएका पुरुष
— खराब कोलेस्ट्रोल वयस्कको उच्चतम सामान्य सीमा (180) भएका व्यक्ति
— पारिवारिक उच्च कोलेस्ट्रोल रोग भएका व्यक्तिले 10 वर्षको उमेरमै उपचार सुरु गरेमा

पारिवारिक उच्च कोलेस्ट्रोल रोग हो कि होइन भन्ने कुरा बीमा उपचारको दायरामा नै जिन परीक्षण सहित सही रूपमा निदान गर्न सम्भव छ। छिटो थाहा पाई उपचार सुरु गर्नु आफ्नो मात्र होइन, परिवारको स्वास्थ्य जोगाउन पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। “कहिले त मलाई पनि हुन सक्छ” भन्ने लागेमा, एकपटक स्वास्थ्य संस्थामा परामर्श लिनु राम्रो हुन्छ।

टोक्यो साईसेईकाई केन्द्रीय अस्पताल

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

▼ वेबसाइटको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्

टोक्यो साइसेइकाई मुकोजिमा अस्पताल

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

▼ वेबसाइटको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्

JKK टोक्यो 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।

लिफ्ट प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

~ लिफ्ट जडित आवासमा बसोबास गर्नुहुने सबैमा ~

प्रयोग गर्दा निम्न कुराहरू पालना गर्नुहोस्।

(भित्र फस्ने, हात या औँला तानिने (च्याप्पिने) जस्ता दुर्घटना घट्ने वा लिफ्ट बिग्रने कारण बन्न जान्छ।)

- ढोकामा हातले छुने, अडेस लाग्ने नगर्नुहोस् । साथै, ढोकामा सामान ठोक्काउने, चेपुवामा पार्ने नगर्नुहोस्।
  - * लामो डोरीजन्य सामान (जम्पिङ-रोप, मफलर, थैली आदिका तुनाहरू) ढोकामा च्याप्पिएकै अवस्थामा लिफ्ट चलेर, गम्भीर दुर्घटना निम्तिने खतरा हुने हुनाले विशेष ध्यान पुर्याउनुहोला।
- ढोका पुरै खुलिसकेपछि मात्र, चढ्ने-झर्ने गर्नुहोस्। चलिरहेको बेलामा ढोकामा ठोक्कियो भने च्याप्पिने दुर्घटना घट्ने वा लिफ्ट बिग्रिने कारण बन्न सक्छ।
  - * बेबि-स्ट्रोलर या हाते-ट्रलीहरू उपयोग गर्नुपर्दा विशेष रूपमा ध्यान पुर्याउनुहोस्।
- बालबालिकाले उपयोग गर्दाको समयमा अभिभावक सँगै रहनुहोस्।
- भित्र उफ्रिने चल्ने कार्य नगर्नुहोस्।
- थिच्ने बटनलाई जतनका साथ थिच्ने गर्नुहोस्।
- ढोका सर्ने तल्लो खाँचमा फोहर या साना वस्तुहरू नझरोस् भनेर ध्यान पुर्याउनुहोस्।

फ्रन्ट स्टाफको कामबारे

JKK आवासमा, प्रत्येक आवासमा नियुक्त गरिएका फ्रन्ट स्टाफ (आवास व्यवस्थापन कर्मचारी) ले मूल रूपमा बसोबासकर्ताहरूको सहायता, भवनको अनुगमन जाँच लगायतका कामहरू गर्छन्।

फ्रन्ट स्टाफका मुख्य कामको विवरण

■ सोधपुछ तथा परामर्श सम्बन्धी सहायता

- बसोबासकर्ताबाट आउने प्रश्न वा परामर्शको उत्तर दिने
- बसोबासकर्ताबाट आउने विभिन्न फारम तथा आवेदन आदि प्राप्त गर्ने
- आगन्तुकका प्रश्नहरूको उत्तर दिने

■ आवासभित्रको अनुगमन जाँच

- भवनभित्रको नियमित अनुगमन जाँच
- परिसर तथा साझा क्षेत्रहरूको अनुगमन जाँच

■ अन्य कार्यहरू

- सुरक्षा पुष्टिकरण सम्बन्धी सूचनामा जवाफ दिने
- आगलागी भएको अवस्थामा आवश्यक सूचनाहरू सम्बन्धित स्थानमा नोटिस गर्ने

■ विभिन्न व्यवस्थापन कार्यहरू

- सामुदायिक हल (भेला हुने स्थान) प्रयोगका लागि आवेदन प्राप्त गर्ने
- विभिन्न सूचना वा पत्र आदि प्रत्येक घरमा वितरण गर्ने वा सूचना बोर्डमा टाँस्ने

■ भुक्तानीसहितको पार्किङ सम्बन्धी प्रक्रिया

- भुक्तानीसहितको पार्किङको करार वा रद्द प्रक्रिया प्राप्त गर्ने
- सम्झौताकर्ताबाट आउने विभिन्न फारम वा आवेदन प्राप्त गर्ने

फर्निचरलाई ढल्न नदिनाले ज्यान बचाउन सक्छ !!

फर्निचर ढल्नबाट रोक्ने उपायहरु

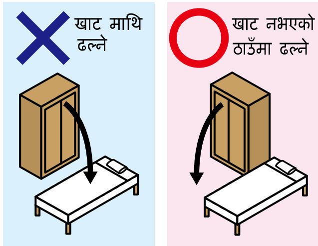
भूकम्प कहिले आउने हो थाहा हुन्न ! 4 वटा बुँदाहरू जाँचेर आफ्नो घरको सुरक्षा जाँच गरौं।

सुरक्षा उपायको बुँदा नं. 1
सुरक्षित स्थान सुनिश्चित गर्ने

- ☐ घरमा राख्ने फर्निचरको सङ्ख्या घटाउने।
- ☐ कोठाको प्रवेशद्वार नजिकमा क्यास्टर-चक्का भएको गुड्ने फर्निचरहरू नराख्ने।
- ☐ भूकम्प आउँदा आगो सल्किनबाट जोगाउनको लागि, आगोको वरपर फर्निचरहरू नराखे।
- ☐ सुत्ने कोठा, शिशु वा जेष्ठ नागरिक बस्ने कोठामा सकेसम्म फर्निचर नराख्ने।
- ☐ फर्निचर माथि कुनै वस्तु नराख्ने।

सुरक्षा उपायको बुँदा नं. 2
फर्निचरलाई सहि तरिकाले राख्ने र प्रयोग गर्ने

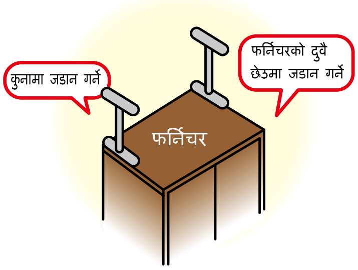
- ☐ फर्निचर सुत्ने ठाउँतिर नढल्किने गरी राख्ने तरिका अपनाउने।
- ☐ फर्निचर ढलेपनि निस्कने बाटो अवरुद्ध नहुने तरिकाले राख्ने।
- ☐ कार्पेट या तातामि-म्याटमा अग्लो फर्निचरहरू नराख्ने।
- ☐ भारी सामान तलतिर राखेर स्थिर बनाउने ।
- ☐ अगाडि तिर झुकाएर होइन, अलि पछाडि ढल्किने जस्तो गरी राख्ने।



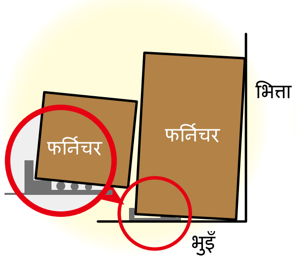
सुरक्षा उपायको बुँदा नं. 3
फर्निचर/ घरेलु उपकरण ढल्नबाट जोगाउने

- ☐ फर्निचर फिक्स गर्न प्रयोग हुने साधनहरू फर्निचरको तौल या आकार अनुसार छनोट गर्ने।
- ☐ कम्तिमा 2 खालको साधनले माथि र तलबाट फिक्स गर्ने। [पोल प्रकार र स्टपर प्रकार]
- ☐ माथि र तल विभाजित फर्निचरलाई अवश्यपनि ब्राकेटले जोड्ने। [जोड्ने धातु]
- ☐ अग्लो ठाउँ या अस्थिर ठाउँमा वितीय उपकरण नराख्ने।

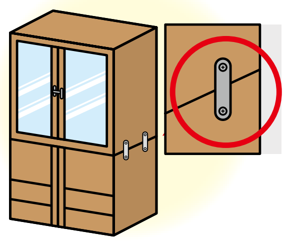
[पोल प्रकार]



[स्टपर प्रकार]



[जोड्ने धातु]



सुरक्षा उपायको बुँदा नं4
भण्डारण गरेका वस्तु छरिनबाट जोगाउने

- ☐ ढोकामा लक नहुने खालको फर्निचरमा ढोका खुल्दाको स्टपर जडान गर्ने।
- ☐ सिसाको ढोकामा फुटेर छरिन रोक्ने प्लास्टिक फिल्म टाँस्ने।
- ☐ भाँडाकुँडा राख्ने दराजमा भाँडाकुँडा नझर्ने गरी, नचिप्लने शीट टाँस्ने।
- ☐ टिभी र टिभी राख्ने र्याकको बीचमा कम्पन सोस्ने खालको टाँसिने म्याट राख्ने।
- ☐ बिना ढोकाका सामान राख्ने फर्निचरमा, सामान झर्नबाट जोगाउनक लागि बार लगाउने या टेप टाँस्ने।

फर्निचरहरू ढल्नबाट जोगाउने उद्देश्यले स्कु-कीला ठोक्ने औजार आदि प्रयोग गरी भित्तामा प्वाल पार्दा, यदि प्वालको व्यास 9mm र गहिराइ 2.5cm भित्र छ भने, घर छोड्दा पहिलेकै अवस्थामा फर्काउनु पर्ने दायित्वबाट माफी दिइन्छ। (यस निगममा सम्पर्क गर्न वा आवेदन दिन आवश्यक छैन)

आवेदन तथा फारम सम्बन्धी जानकारी

भाडामा बस्ने समयमा आफ्नो पारिवारिक संरचनामा परिवर्तन आएमा, हाम्रो वेबसाइट चेक गरी आवश्यक प्रक्रियाहरू पूरा गर्न अनुरोध छ।

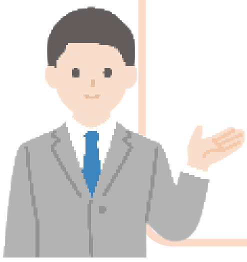
भाडावालको मृत्यु अथवा बाध्यतावश बसाइ जानुपर्ने परिस्थितिको कारणले, सह-बसोबासीको नाममा नामसारी गर्न चाहदा	➡	नामसारी आवेदन
गृह प्रवेश गर्दा सूचना दाखिला गरेको सह-बसोबासी बाहेक अन्य कोही नातेदारसँग सह-बसोबास गर्न चाहँदा	➡	सह-बसोबासको आवेदन
जमानी बस्ने ग्यारेन्टर परिवर्तन (घरभाडा आदि ग्यारेन्टी प्रणालीको प्रयोग सहित) गर्न चाहँदा	➡	जमानी बस्ने ग्यारेन्टर परिवर्तनको आवेदन
भाडावाल, सह-बसोबासी अथवा जमानी बस्ने ग्यारेन्टरहरूको सूचना दाखिला बुँदा या आकस्मिक सम्पर्क ठेगानामा परिवर्तन आउँदा	➡	दर्ता बुँदा परिवर्तनको फारम
जन्म, मृत्यु अथवा बसाइँ जाने जस्ता कारणले सह-बसोबासीको संरचनामा परिवर्तन आउँदा	➡	परिवार सदस्य घटबढको फारम

*हरेक आवेदन तथा फारमका लागि योग्यताको आवश्यकता पर्ने या सर्तहरू हुन्छन्। अग्रिम रूपमा ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र) मा निश्चय गरी, आवश्यक प्रक्रिया चाल्नु हुन अनुरोध छ।

*कागजात पेस गर्दा, अनिवार्य रूपमा पेसकर्ताको परिचय जाँच गरिने भएकोले, कार्यालय आउँदा आफ्नो परिचय खुल्ने कागजात लिएर आउनुहोस्।

*आवेदन तथा फारमको कागजात सँगसँगै संलग्न गर्नुपर्ने अन्य कागजातहरू पेस गर्न आवश्यक पर्ने अवस्था हुनसक्छ, तर त्यस बेलामा आफ्नो व्यक्तिगत नम्बर (माइनम्बर) उल्लेख नभएको कागजात पेस गर्नुहोस्। (*बसोबास पत्र (ज्यूमिन ह्योउ) मा इच्छा गर्नुभएन भने व्यक्तिगत नम्बर उल्लेख गरिएको हुँदैन)

निम्न कागजातहरू वेबसाइटबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ



- दर्ता बुँदा परिवर्तनको फाराम
- परिवार सदस्य घटबढको फाराम
- प्रमाणपत्र जारी एवम् सम्झौता पत्र पुनः जारीको आवेदन
- सह-बसोबासको आवेदन
- वयस्क व्यक्तिको अभिभावकत्व ग्रहण प्रणाली (सेइनेन कोउकेन सेइदो) प्रयोग सम्बन्धी सूचना फारम

▼फाराम डाउनलोड

JKK आवासमा बसोबास गर्ने ग्राहकहरूबाट धेरै सोधिने प्रक्रियाहरू सम्बन्धी प्रश्नहरूलाई, प्रश्न-उत्तरको ढाँचामा वेबसाइटमा लेखिएको छ !

नामसारी आवेदन को प्रवाह के-के हुन्छ बताइदिनुहोस्।

घरभाडा रकमको प्रमाणपत्र अथवा घरभाडा सम्झौतापत्र जारी गरिदिन सक्नुहुन्छ ?

▼प्राय सोधिने प्रश्नहरू

सोधपुछको लागि, पृष्ठ 12 "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ① सम्म

"घरभाडा संशोधन सूचना पत्र" पठाउने तरिका परिवर्तन हुँदैछ

JKK आवासमा बसोबास गर्नुहुने व्यक्तिहरूको भाडा बसोबास सुरु भएको मितिबाट हरेक 3 वर्षमा संशोधन गरिन्छ। (हेइसेइ 16 अर्थात् सन् 2004 को अप्रिलभन्दा अघि प्रवेश गर्नुभएका व्यक्तिहरूको हकमा, सन् 2004 अप्रिललाई आधार मानी हरेक 3 वर्षमा भाडा संशोधन गरिँदै आएको छ।) अहिलेसम्म, भाडा संशोधनको लागू हुने सबै व्यक्तिहरूलाई "घरभाडा संशोधन सूचना पत्र" पठाइँदै आएको थियो।

रेइवा 8 अर्थात् सन् 2026 अप्रिलको भाडा संशोधनदेखि, वास्तवमा तिर्नुपर्ने भाडा रकम परिवर्तन हुने व्यक्तिलाई मात्र "घरभाडा संशोधन सूचना पत्र" पठाइनेछ। साथै, यदि साझा सुविधा शुल्कमा परिवर्तन भएमा, त्यसबारे अर्कै सूचना पठाइनेछ। कृपया यसबारेमा बुझिदिनुहुन अनुरोध छ।

अझै, भाडा रकममा कुनै परिवर्तन नहुने व्यक्ति मध्ये, काम गर्ने संस्था वा स्थानीय निकायमा भाडा उल्लेख गरिएको कागजात पेश गर्न आवश्यक हुने व्यक्तिले, पृष्ठ 12 मा उल्लेख गरिएको "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को फोन नम्बर ① मा सम्पर्क गर्नुहोस्।"

बिद्युतीय गाडी (EV) चार्जिङ उपकरणको जडान लक्षित वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षण बारे

यस निगमले बिद्युतीय गाडी प्रसार तथा प्रवर्धनका निमित्त, सार्वजनिक आवासमा बिद्युतीय गाडीको चार्जिङ उपकरणलाई क्रमबद्ध तवरले जडान गर्दै आएको छ।

आउँदा दिनमा अझै चार्जिङ उपकरणको जडानलाई अगाडि बढाउँदै, सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्ने यहाँहरूको आवश्यकता सही रूपमा बुझ्नका लागि, वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षण गरिराखिएको छ। प्रश्नावली सर्वेक्षणको नतिजा सम्बन्धमा, आर्थिक वर्ष 2027 पश्चात् जडान गरिने आवास छनौटको सन्दर्भ सामाग्री स्वरूप लिइनेछ। कृपया प्रश्नावली सर्वेक्षणमा सहयोग गरिदिनु हुन विनम्र अनुरोध छ।"

प्रश्नावली सर्वेक्षण सञ्चालन विधि

दायाँ 2D कोडबाट निगमको वेबसाइटबाट वेब-प्रश्नावली सर्वेक्षणमा एक्सेस गरी, प्रश्नावली सर्वेक्षणको उत्तर दिनुहोस्।

प्रश्नावली सर्वेक्षणको दायरामा पर्ने व्यक्ति

सार्वजनिक आवासमा बसोबास गर्नु हुने सबैजना

प्रश्नावली सर्वेक्षण सञ्चालन अवधि

सन् 2026 फेब्रुअरी 2 तारिख (सोम) देखि सन् 2026 मार्च 2 तारिख (सोम) सम्म

माथि उल्लिखित विषयवस्तुको सोधपुछ ठेगाना

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

▼ प्रश्नावलीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्

JKK टोक्यो बसोबास सहयोगबारे आफ्ना आफन्त, साथीहरू माझ परिचय गराउनुहोस्।

JKK आवासमा, ① आफन्तको नजिकैको जीवन = "निकट बसोबास" चाहने ग्राहकलाई प्राथमिकताका साथ कोठा परिचय गराउने दर्ता प्रणाली, ② विवाहको योजना बनाउँदै गर्ने, साझेदारीको अवस्था भएका दुवै व्यक्तिहरूले आवेदनको सुरूवातदेखि 7 दिनसम्म प्राथमिकताका साथ आवेदन दिन सकिने प्रणाली उपलब्ध छ।

आफन्त वा साथीभाइलाई पनि परिचय दिन सक्नुहुन्छ भने हामीलाई खुशी लाग्छ।

एकअर्कालाई हेरचाह गर्दै अन्तरक्रिया गर्ने र सहयोग गर्ने

नजिकको आवासमा सुरक्षित दर्ता प्रणाली

थप जानकारीको लागि होमपेजमा जानुहोस्।

नजिकको आवासमा सुरक्षित दर्ता प्रणाली भनेको के हो ?

बालबच्चा हुर्काइरहेका छोराछोरीको परिवारलाई सहयोग गर्न चाहने, नातिनातिनीको विकास नजिकबाट हेर्न चाहने, हेरचाहका लागि अभिभावकको नजिक सार्न चाहन्छु जस्ता... आफन्तहरूको नजिक बस्नको लागि 'नजिकको बसोबास'को चाहना राख्ने ग्राहकहरूलाई प्राथमिकताका साथ कोठा परिचय गराउने दर्ता प्रणाली हो।

लक्षित

आफन्त सम्बन्धी शर्त" र "घर परिवार सम्बन्धी शर्त" दुवै पूरा गर्ने ग्राहकहरू

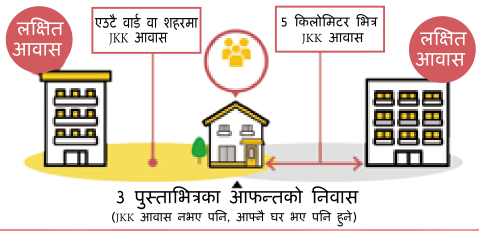
आफन्त सम्बन्धी शर्त ... इच्छित आवासको एकै जिल्ला सहर, वा लगभग 5 किमि को दायरा भित्र 3 पुस्ताभित्रका आफन्त बसोबास गरिरहेको हुनुपर्छ

घर परिवार सम्बन्धी शर्त ... दर्ता गरिएका परिवार या नातेदार परिवार, "बच्चा हुर्काउने परिवार", "ज्येष्ठ नागरिक परिवार" वा "अक्षम सदस्य भएको परिवार" मध्ये कुनै एक वर्गमा पर्ने हुनुपर्छ

लक्षित आवास

आफन्तको निवासको सँगै एउटै नगर वा लगभग 5 किमि को दायरा भित्र रहेको JKK आवास

* तर, यसमा केही आवासहरू समावेश छैनन्।



विवाहका योजनामा रहेका जोडीका लागि प्राथमिकता प्राप्त आवेदन प्रणाली

थप जानकारीको लागि होमपेजमा जानुहोस्।

विवाहका योजनामा रहेका जोडीका लागि प्राथमिकता प्राप्त आवेदन प्रणाली के हो?

भर्ती सुरु भएको 7 दिनसम्म प्राथमिकताका साथ आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

लक्षित

"विवाह गर्ने योजनामा रहेका जोडी" वा "साझेदारीमा प्रवेश गर्ने योजनामा रहेका जोडी"

* बसोबास गर्ने सबै जना 40 वर्ष भन्दा कम उमेरका हुनुपर्छ (आवेदनको समयमा)

लक्षित आवास

स्टेशनबाट 10 मिनेटको पैदलको दूरीमा रहेको आवास मध्ये, हाम्रो कम्पनीले तोकिएको आवास

"सार्वजनिक आवास आवेदन केन्द्र" कारोबार समय 9:30–17:00 (आइतबार र सार्वजनिक बिदामा बन्द)

03-3409-2244 (मुख्य)

ひとと、くらしをあったかく。 JKK東京

भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका

ताई च्यान 0 वर्ष,
JKK डेब्यू गर्न सक्यौं है !

राई ईवा

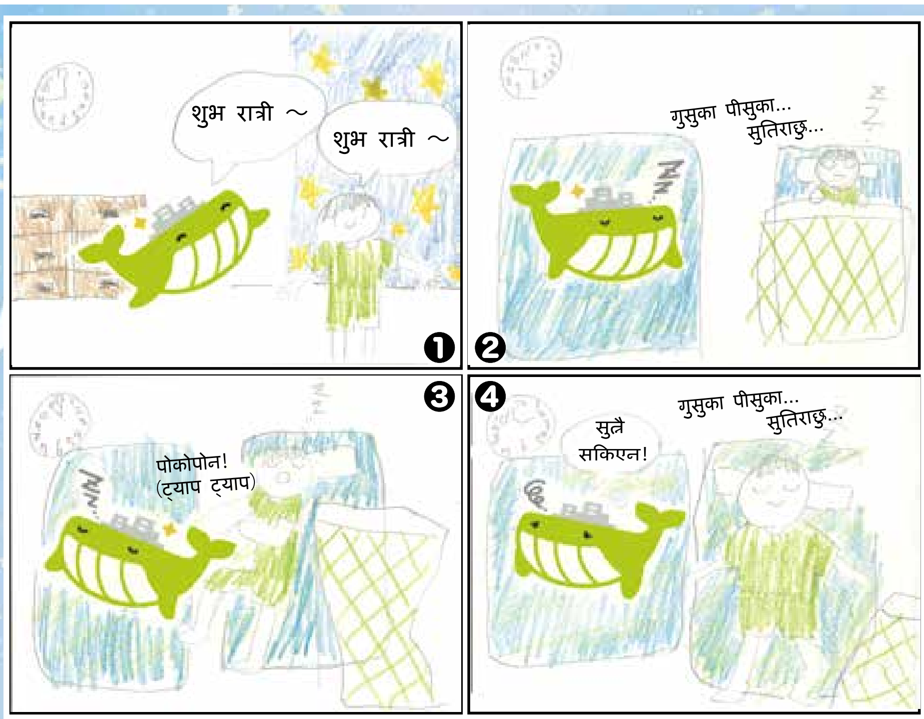
के तपाई JoyLiV मा आफ्नो बच्चाको फोटो राख्न चाहनुहुन्छ?

आवेदन लिदैछौं ♪

युटोजिरामा कला प्रतियोगिता

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

युटोजिरा रात



यो 4 फ्रेमको मंगामा, युटोजिरा एउटा केटाको घरमा सुत्न आउँछ। तर त्यो केटाको सुत्ने बानी यति खराब हुन्छ कि, युटोजिरा राति 11 बजेदेखि बिहानसम्म सुत्न सक्दैन !

के आफ्ना बच्चाहरूको तस्बिर JoyLiV मा प्रकाशन गर्न चाहनुहुन्छ?

JoyLiV हेरेका सबै मानिसहरूलाई अटुट हाँसो ल्याउने खालका बच्चाका फोटोहरू संकलन गर्दैछौं। जन्मदिनको सम्झना, भाइ वा बहिनी बनेको सम्झना, परिवारको सम्झनाका फोटोहरू JoyLiV मा प्रकाशित गरौं? धेरै आवेदनको प्रतीक्षा गरिरहेका छौं।

1 आवेदन दिन योग्यता

JKK आवासमा बस्ने सबैजना

2 आवेदन दिने तरिका

कृपया आवेदन फारम मार्फत आवेदन दिनुहोस्

यहाँ आवेदन दिनुहोस्

3 प्रकाशित सामग्री

- फोटो घर भित्र वा आवासीय क्षेत्रमा खिचिएको हुनुपर्छ, र फोटोमा मानिसको उपस्थिति हुनुपर्दछ।
- अभिभावकबाट सन्देश
  (कृपया सन्देशमा आफ्नो बच्चाको नाम (उपनाम स्वीकार्य छ) समावेश गर्नुहोस्।)

4 ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- स्वीकृत भएको छ कि छैन भनेर सोधपुछ नगर्नुहोला।
- पेस गर्नुभएका फोटोहरू JoyLiV द्वारा नि:शुल्क रूपमा प्रयोग गरिनेछ।
- प्रसिद्ध पात्र जस्ता अन्य व्यक्तिको अन्य व्यक्तिहरूको प्रतिलिपि अधिकार भएको सामग्री रचनाहरू आवेदन दिन सकिँदैन।
- तेस्रो पक्षको प्रतिलिपि अधिकार, चित्रण अधिकार र अन्य अधिकारलाई उल्लङ्घन गर्ने वा उल्लङ्घन गर्ने सम्भावना भएको सामग्री आवेदन दिन सकिँदैन।
- आवेदन दिँदा लाग्ने सञ्चार खर्च आवेदनकर्ताले व्यहोर्नु पर्नेछ।
- तस्बिरहरू प्रयोग गर्दा, ट्रिमिंग वा फोटोको उज्यालो समायोजन जस्ता साना डाटा सुधार गर्न वा प्राप्त गरिऐका कमेन्टको समायोजन गर्न सक्ने भएकोले, कृपया पहिले नै सहमति दिनुहोस्।

फोटो पेश गर्ने र प्रचार पत्रिकामा प्रकाशित भएका सबैका लागि, धन्यवादका भावना व्यक्त गर्दै सानो उपहार तयार गरेका छौं। पहिले नै सहभागी भइसकेकाहरूलाई पनि उपहार पठाउनेछौं, त्यसैले कृपया पर्खनुहोस्।

*फोटो केवल उदाहरणका लागि हो

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 'JKK टोक्यो ग्राहक सेवा केन्द्र' फोन नम्बर ① सम्म

HP ठेगाना https://www.to-kousya.or.jp/

← दुई-आयामी कोड स्क्यान गर्यो भने बैङ्क 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।