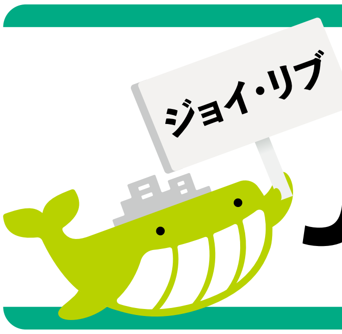
सन् 2026 वर्षको फेब्रुअरी महिना नं. 76



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

◆ जेष्ठ नागरिकका लागि "रेखदेख सेवा" शुल्क परिवर्तनको सूचना ················2
◆ स्वास्थ्य स्तम्भ: सक्रिय पुस्तादेखि सुरु गर्न सकिने डिमेन्सियाको रोकथाम ·········3
◆ विपद् व्यवस्थापन समुदाय गतिविधिको परिचय (कोशा हाइम सेइशिन) ·········4
◆ विपद् व्यवस्थापन समुदाय गतिविधिको समर्थन································5
◆ आवासको उपकरण सुधार कार्यका बारेमा ································· 6・7
◆ इन्टरनेट सम्बन्धी जानकारी···8
◆ ठूला आकारको फोहोर फ्याँक्ने तरिका／घर छोड्दा साइकल या मोटरसाइकलको बारेमा·····9
◆ आवासीय अग्नि-नियन्त्रण उपकरणको व्यवस्थापन ···························10
◆ "रसिद सूचना" वार्षिक प्रकाशन समाप्त गरिएको छ·························10
◆ भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका／युटोजिरामा कला प्रतियोगिता···········11
◆ बैंक खाताबाट भुक्तानी सम्बन्धी जानकारी·································12
◆ इमेल फाराममार्फत आवासभित्रको मर्मत सम्बन्धी आवेदनको बारेमा·········12
◆ "JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को फोन नम्बर··································12

आपतकालीन अवस्थामा सुरक्षितताको जाँच बारे

यदि आवासभित्र हालसालै देखिएको छैन, सम्पर्क गर्न सकिँदैन, समाचारपत्र वा हुलाक सामग्री थुप्रिएको छ, बिजुली लगातार बालिएको छ आदि कारणले सुरक्षितताको जाँच आवश्यक छ भन्ने लागेमा, कृपया **12** पृष्ठमा दिइएको **" JKK** टोक्यो ग्राहक केन्द्र**"** को फोन नम्बर② मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्थिति जाँच गरी, आवश्यक परेमा प्रहरीको उपस्थितिमा कोठाभित्र प्रवेश गर्ने जस्ता कदम चालिनेछ।

JKK टोक्योले, कार्य–म्यानुअलको व्यवस्थापन र स्थानीय प्रशासन तथा स्वतन्त्र समितासँगको सहकार्यलाई सुदृढ गर्दै, छिटो र सही सुरक्षितताको जाँच गर्न प्रयास गरिरहेको छ।

लामो समय घर खाली राख्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

! छोटो समय भए पनि (3–4 दिनभन्दा बढी घर खाली गर्दा)

बाहिर जाने वा गाउँ फर्किने आदि कारणले **3–4** दिनभन्दा बढी घर खाली गर्दा, चोरी–डकैती रोकथामका लागि अनुपस्थित देखिने अवस्था नहोस् भन्ने ध्यान दिनुहोस्।

- ☑ पत्रिका, दुध, होम–डेलिभरी खाना आदि नियमित डेलिभरी अस्थायी रूपमा बन्द गर्नुहोस्।
- ☑ बाल्कोनी आदि स्थानमा कपडा सुकाएर नछोड्नुहोस्।

! 30 दिनभन्दा बढी लामो समय घर खाली राख्दा "अनुपस्थित फाराम"

यात्रा, अफिस भ्रमण, अस्पतालमा भर्ना आदि कारणले **30** दिनभन्दा बढी घर खाली गर्दा, अनिवार्य रूपमा व्यवस्थापन कार्यालयमा "अनुपस्थित फाराम" बुझाउनुहोस्।

*"अनुपस्थितिको फाराम" व्यवस्थापन कार्यालय वा सम्बन्धित केन्द्रमा उपलब्ध हुन्छ।

फाराम नबुझाउँदा हुने समस्या ....

◆ छिमेकीहरूले "भित्र लडेको त होइन?" भनेर सूचना दिएमा, कोठाभित्र प्रवेश गरी, सुरक्षितताको जाँच गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ।

◆ पानी चुहावट वा आगलागी जस्ता दुर्घटना हुँदा, छिटो प्रतिक्रिया दिन कठिन हुन सक्छ।

जेष्ठ नागरिकका लागि "रेखदेख सेवा" शुल्क परिवर्तनको सूचना

JKK ले JKK सार्वजनिक आवासमा जेष्ठ नागरिक भएको घरपरिवारको वृद्धिलाई मध्यनजरमा राखेर, व्यावसायिक कम्पनीसँग साझेदारी गरी, सेन्सर लगायतका उपकरण मार्फत रेखदेख सेवा प्रदान गर्दै आएको छ।

यस सेवा प्रयोग गर्न इच्छुक व्यक्तिहरूले, निम्न सोधपुछ ठेगानामा आवेदन दिनुहोस्।

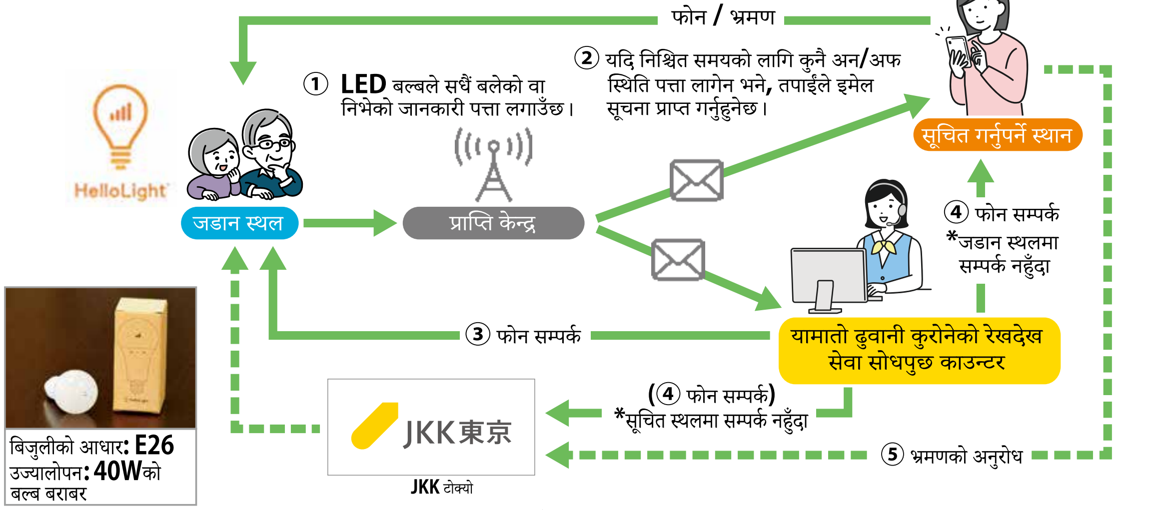
थप रूपमा, अप्रिल 2026 देखि, सेवा शुल्कहरू निम्नानुसार परिमार्जन गरिनेछ।

यामातो ढुवानी "कुरोनेको रेखदेख सेवा"	परिवर्तन अघि		परिवर्तन अघि
	1,078 येन (कर सहित)	⇒	प्रति महिना 1,738 येन (कर सहित)

जेष्ठ नागरिकका लागि "रेखदेख सेवा" भनेको ......

सञ्चार क्षमता जडित LED बल्ब "हेलो-लाइट" लाई दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शौचालय आदिमा जडान गरी, एक निश्चित समय बल्ने / निभ्ने गरेको निश्चय गर्न नसकेमा, अग्रिम रूपमा दर्ता गर्नुभएको सूचित गर्नुपर्ने स्थानमा सम्पर्क गरिनेछ।

समग्र सेवाको रूपरेखा



सूचित गर्नुपर्ने नातेदार आदिले जडान स्थलको अवस्था जाँच गर्न असमर्थ भएमा,अनुरोध आएको खण्डमा निगमले सट्टामा सुरक्षा सुनिश्चित गर्न कार्यान्वयन गरिदिने

अघिल्लो दिनको **9:00** बजेबाट त्यस दिनको **8:59** बजे बीचमा बल्ब **ON/OFF** भएको पुष्टि गर्न सकिँदैन भने, अनियमितता भएको पत्ता लगाइ, त्यस दिनको बिहान **9:00~10:00** बजे बीचमा अग्रिम रूपमा सेट गरिएको इमेलमा सूचित गरिनेछ।

आवेदन / सोधपुछ ठेगाना

यामातो ढुवानी कुरोनेको रेखदेख सेवा सोधपुछ काउन्टर

टेलिफोन: **0120-86-2220**

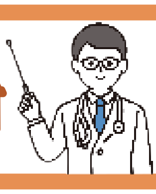
खुल्ने समय: **9:00 ~ 18:00**

(वर्षको अन्त्य र सुरुवातको समयमा बाहेक)

तलको QR कोडमा एक्सेस गर्नुभयो भने आवेदन पृष्ठमा जान सक्नुहुनेछ।

स्वास्थ्य स्तम्भ

सक्रिय पुस्तादेखि सुरु गर्न सकिने डिमेन्सियाको रोकथाम



टोक्यो मेट्रोपोलिटन तामा उत्तरी मेडिकल सेन्टर प्रमुख स्नायुविद् काजुमासा अरी

जापान जस्तै अति-ज्येष्ठ समाजमा डिमेन्सिया बिरामी बढ्दै जाने अनुमान छ। डिमेन्सिया सुरु हुने प्रक्रिया बुझेर, सक्रिय पुस्तादेखि नै रोकथाम सुरु गरौँ।

डिमेन्सियाको जोखिम हुने जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरू

डिमेन्सिया सुरु हुने जोखिममा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, बोसो असन्तुलन,मोटोपना आदि पर्दछन्। यी सबैलाई जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरू भनिन्छ।

विभिन्न अनुसन्धानका नतिजाअनुसार "मधुमेह जति चाँडो सुरु हुन्छ, डिमेन्सिया हुने जोखिम त्यति नै बढ्छ" भन्ने देखिएको छ। विशेष गरी मध्यम उमेरमा रगतको चिनी राम्रोसँग नियन्त्रण गर्नु डिमेन्सिया रोकथामका लागि आवश्यक मानिन्छ।

डिमेन्सियामा अल्जाइमर प्रकार मात्र नभई, मस्तिष्कघातबाट हुने "मस्तिष्क रक्तनलीजन्य डिमेन्सिया" पनि हुन्छ। त्यसैले मस्तिष्कघात रोक्नु नै ठूलो रोकथाम हो।

यसका साथै, यदि रक्तचाप राम्रोसँग नियन्त्रणमा नराखिएमा सूक्ष्म मस्तिष्क रक्तस्राव (माइक्रोब्लिड्स — मस्तिष्कका साना रक्तनलीबाट बगेको रगतका साना चिन्हहरू) बढ्न सक्छ। माइक्रोब्लिड्समा प्रायः कुनै लक्षण देखिँदैन, तर जहाँ यस्तो हुन्छ त्यहाँ मस्तिष्कको ऊतक क्रमशः नष्ट हुँदै जान्छ। माइक्रोब्लिड्स भास्कुलर डिमेन्सियासँग मात्र होइन, अल्जाइमर प्रकारको डिमेन्सियाको प्रगतिसँग पनि सम्बन्धित भएको बताइन्छ।

जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरूको रोकथामसँगै डिमेन्सियाको रोकथाम पनि हुन्छ

डिमेन्सिया रोकथामलाई ध्यानमा राखी,जीवनशैलीसम्बन्धी रोगको रोकथामका मुख्य उपाय मानिने व्यायाम र खानपानमा विचार गरौँ।

व्यायाममा शरीरको बोसो जलाउने "एरोबिक व्यायाम" उपयुक्त हुन्छ। दैनिक जीवनमा स्टेशनको भर्याङ प्रयोग गर्ने जस्ता साना अभ्यासहरू गरौँ।

हप्तामा **150** मिनेट व्यायाम गर्ने लक्ष्य राखौँ। कार्यदिनमा लगभग **20** मिनेट र सप्ताहन्तमा एक घण्टा व्यायाम गरेर यो लक्ष्य हासिल गर्न सकिन्छ।

खानपानको सन्दर्भमा, सन्तुलित आहार लिन ध्यान दिनुहोस्। जीवनशैली रोग रोकथामका लागि 'मासु खान हुँदैन!' भन्ने व्यक्तिहरु नि हुन्छन्, तर त्यस्तो नभएर मासु समेत समावेश गरेर सन्तुलित रूपमा खानुहोस्।"

नभएर मासु समेत समावेश गरेर सन्तुलित रूपमा खानुहोस्।

डिमेन्सिया रोकथामका लागि बाहिर निस्कने, मातृभाषाबाहेक अन्य भाषा वा विभिन्न प्रकारका संगीत सुन्ने जस्ता गतिविधिबाट मस्तिष्कलाई उत्तेजित गर्नु राम्रो हुन्छ। बाह्य उत्तेजना जति धेरै हुन्छ, मस्तिष्क त्यति सक्रिय रूपमा काम गर्छ ।सक्रिय पुस्ताका व्यक्तिहरूले पनि नयाँ–नयाँ कुरामा चुनौती स्वीकार गरी मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाउनुहोस्।

डिमेन्सिया रोकथामसम्बन्धी विस्तृत जानकारीका लागि ▼

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 आफ्नो **LINE** आधिकारिक खातामार्फत स्वास्थ्यसम्बन्धी उपयोगी लेख तथा महानगरीय अस्पतालहरूको जानकारी प्रसारण गरिरहेको छ !

आधिकारिक अकाउन्टमा साथी थप्न यहाँबाट गर्न सकिन्छ

विपद् व्यवस्थापन समुदाय गतिविधिको परिचय

कोशा हाइम सेइशिन

"हाम्रो शहर सेइशिन" आयोजना

~खेल्दै! सिक्दै! भविष्यतिर जोड्ने मुस्कानको सम्बन्ध~

एदो गावा वार्ड स्थित **JKK** आवास कोशा हाइम सेइशिन र नजिकैको यूआर भाडा आवास कासाई क्लीनटाउन सेइशिन प्लाजा मा, क्षेत्रीय आदान–प्रदान कार्यक्रम "हाम्रो शहर सेइशिन~खेल्दै! सिक्दै! भविष्यतिर जोड्ने मुस्कानको सम्बन्ध~" आयोजना गरियो।

कोशा हाइम सेइशिन स्वतन्त्र समितिका सदस्य र **JKK** कर्मचारी

यो कार्यक्रम विपद् व्यवस्थापनलाई मुख्य विषय बनाएर बहुसांस्कृतिक सेइशिन क्षेत्रमा समुदायबीचको सम्बन्ध सुदृढ गर्ने उद्देश्यले योजना गरिएको हो। यस वर्ष यो दोस्रो पटक आयोजना गरिएको हो। कार्यक्रममा बालबालिकादेखि ज्येष्ठ नागरिकसम्मका विभिन्न उमेर समूहका साथै विविध राष्ट्रियताका बासिन्दाहरू सहभागी भए। **200** भन्दा बढी सहभागीहरूको उपस्थितिले कार्यक्रम दिनभर उत्साहपूर्ण रह्यो।

कोशा हाइम सेइशिन स्वतन्त्र समितिद्वारा अल्फा चामलको स्वाद परीक्षण

द्वारा "कामका लागि जापानी भाषा" तालिमको परिचय

कासाई दमकल कार्यालयद्वारा धुवाँ अनुभव घर

जापान आत्म–रक्षा बल टोकियो क्षेत्रीय सहकार्य मुख्यालयद्वारा सवारीसाधन तथा सामग्री परिचय

कासाई दमकल दलद्वारा **AED** अनुभव

मिनी दमकलको सवारी अनुभव

अभिभावक–सन्तान प्रारम्भिक आगो निभाउने अभ्यास

कागजको कप प्रयोग गरी विपद् खेल

प्लास्टिकको झोलाबाट त्रिकोणीय पट्टी बनाउने अभ्यास

समाचारपत्रबाट कागजी प्लेट तथा चप्पल बनाउने अभ्यास

आओमोरी विश्वविद्यालयका प्राध्यापकद्वारा विपद् व्याख्यान

समुदायमा मानिस–मानिसबीचको सम्बन्धले दैनिक जीवनलाई अझ समृद्ध बनाउनुका साथै, विपद् समयमा ठूलो शक्ति प्रदान गर्छ। नजिकको क्षेत्रमा सम्बन्ध कमजोर हुने प्रवृत्ति बढ्दो अवस्थामा, यस्ता कार्यक्रममार्फत बासिन्दालाई एक–अर्कालाई चिन्ने र अनुहार देखिने सम्बन्ध निर्माण गर्ने अवसर प्रदान गर्छ। यस्तो सम्बन्ध नै आपतकालीन अवस्थामा समुदायलाई बलियो बनाउने आधार हो।

JKK टोकियोले विपद् सचेतना अभिवृद्धि र क्षेत्रीय आदान–प्रदान प्रवर्द्धनमार्फत सुरक्षित र निश्चिन्त जीवनयापन गर्न सकिने समुदाय निर्माणका लागि निरन्तर प्रयास गरिरहेको छ।

विपद् व्यवस्थापन समुदाय गतिविधिको समर्थन

JKK आवासले एक निश्चित सर्त पुरा गरेका सार्वजनिक आवासका स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठनलाई, विपद् रोकथामका स्रोत साधन प्रदान गर्ने लगायतका सहायता दिने गरेको छ। साथै, स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन नभएको आवासमा गठन गर्नका लागि निरन्तर सहायता गरिनेछ। अवश्यपनि सोधपुछ गर्नुहोला।

सहायताको विषयवस्तु

1 स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन गठन सहायता

- स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन नभएका आवासप्रति, गठन गर्ने सम्बन्धी परामर्श या जानकारी प्रदान लगायतका सहायता गरिनेछ।

2 विपद रोकथाम सेट प्रदान

- आवासमा व्यवस्थापन गरेको फ्ल्याट सङ्ख्या अनुसार विपद् रोकथाम सेट प्रदान गरिनेछ।

3 विपद् रोकथामका स्रोत साधन खरिदमा अनुदान

- हेलमेट या प्राथमिक उपचार सेट जस्ता विपद् रोकथामका स्रोत साधन खरिद गर्दा लाग्ने खर्च अनुदान दिइनेछ।

4 AED राख्दा लाग्ने लागत एवम् जीवन उद्धार सिक्ने क्लास लिँदाको लाग्ने लागत अनुदान

- खरिद वा लिजमा लिने वा रेन्टल लागतहरूमा अनुदान दिइनेछ। *AED... अटोमेटिक एक्सटर्नल डिफाइब्रिलेटर
- सामान्य तहको जीवन उद्धार सिक्ने क्लास एवम् उच्च तहको जीवन उद्धार सिक्ने क्लास लिँदाको लागत अनुदान दिइनेछ।

5 विपद् रोकथामका स्रोत साधन भण्डारण स्थल प्रदान

* माथि उल्लिखित 2 ～ 4 नम्बरका सहयोग पहिले नै प्राप्त गरिसकेका समूहहरूलाई, सोही सहयोग भाग पुनः लागू हुँदैन।

स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठनका शर्तहरू

1. **स्थानीय स्वायत्त निकाय या विपद् रोकथाम सम्बन्धी सार्वजनिक निकायहरूमा दर्ता आदि गरेर, त्यहाँ बसोबास रहेको घरपरिवारको बहुमत सङ्ख्याद्वारा गठित भएर स्वैच्छिक विपद् रोकथाम गतिविधि सञ्चालन गरिरहेको समूह**
2. **JKK आवासले माथि उल्लेख गरे सरहको सङ्गठन हो भनी निर्णय गरेको समूह**

सहायता पाउनका निमित्त, सर्तहरू हुन्छन्। विस्तृत विवरणको लागि पृष्ट नं. **12**
"JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर① मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आवासको उपकरण सुधार कार्यका बारेमा

जेष्ठ नागरिक या शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्तिहरूलाई लक्षित गरी कम्पनीको खर्चमा आवासीय उपकरण सुधार गरिनेछ।

JKK टोक्योले जेष्ठ नागरिक या शारीरिक रूपमा अशक्त महानुभाव बसोबास गर्ने आवास-गृहलाई दायरामा पारेर, आवासको उपकरणहरूको सुधार कार्य गर्ने गरेको छ।

दैनिक जीवनयापनमा प्रयोग हुने आवासको उपकरणहरूको सुधार आवश्यक पर्ने महानुभावले, निम्न लिखित "आवेदन सर्त" पुरा गरेर वर्षेभरि आवेदन दिन सक्नु हुनेछ। पुनश्च, आवेदन अवस्था अनुसार कार्यान्वयन गर्न **1 ~ 2** महिना लाग्न सक्ने भएकोले कृपया बुझी दिनुहोला।

आवेदन सर्त

सिद्धान्ततः तलका ①, ② को सबै सर्त पुरा गरेको हुनुपर्छ।

① तलका अ., आ., इ. मध्येका कुनै एक वा सो भन्दा बढिमा पर्नुहुने व्यक्ति बसोबास गरिरहनु भएको

अ. **65** वर्ष वा माथिका व्यक्ति

आ. **4** औं श्रेणी भन्दा माथिको "शारीरिक अपाङ्गता हाते परिचयपत्र (दृष्टिदोष, श्रवणदोष, हातगोडाको अशक्तता) प्राप्त गरेका महानुभाव

इ. "युद्ध घाइते प्रमाणपत्र" प्राप्त गरेका व्यक्ति

② घरभाडा, साझा खर्च, पार्किङ स्थल प्रयोग शुल्कको बक्यौता बाँकी नभएका व्यक्ति

* पुनर्निर्माण परियोजनामा परेको आवास भने सुधार कार्यको दायरा बाहिर पर्नेछ।
* आवेदन सर्त पुरा नगरेका व्यक्तिको हकमा समेत, डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन अनुसार उपकरणहरूको सुधार-कार्य आवश्यक पर्ने भनी यस निगमले निर्णय गरेको खण्डमा आवेदन स्वीकार्य हुनेछ। पहिला, "**JKK** टोक्यो ग्राहक केन्द्र"मा परामर्श गर्नुहोस्।

आवेदन विधि

व्यवस्थापन कार्यालय / काउण्टर अफिसमा आवेदन फाराम उपलब्ध छ (आवेदन फारामलाई हुलाक मार्फत पठाइदिए हुन्थ्यो भन्ने व्यक्तिले "**JKK** टोक्यो ग्राहक केन्द्र" मा आवेदन फारामलाई हुलाक मार्फत पठाइदिनु **(Moushikomi-sho-no Yusou Wo Kibou)** भनेर अनुरोध गर्नुहोस्।

आवेदन फाराममा आवश्यक बुँदाहरू भरेर, व्यवस्थापन कार्यालय अथवा कार्यक्षेत्र अन्तर्गतको काउण्टर अफिसमा आवेदन दिनुहोस्।

* शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति अथवा युद्ध सर्जित बिरामीले, त्यसको प्रमाण स्वरूपको कागजात ("शारीरिक अपाङ्गता हाते परिचयपत्र" अथवा "युद्ध सर्जित बिरामी हाते पुस्तिका" को नामथर, ठेगाना, पदश्रेणी भएको पत्रको फोटोकपी) लाई संलग्न गर्नु पर्नेछ।

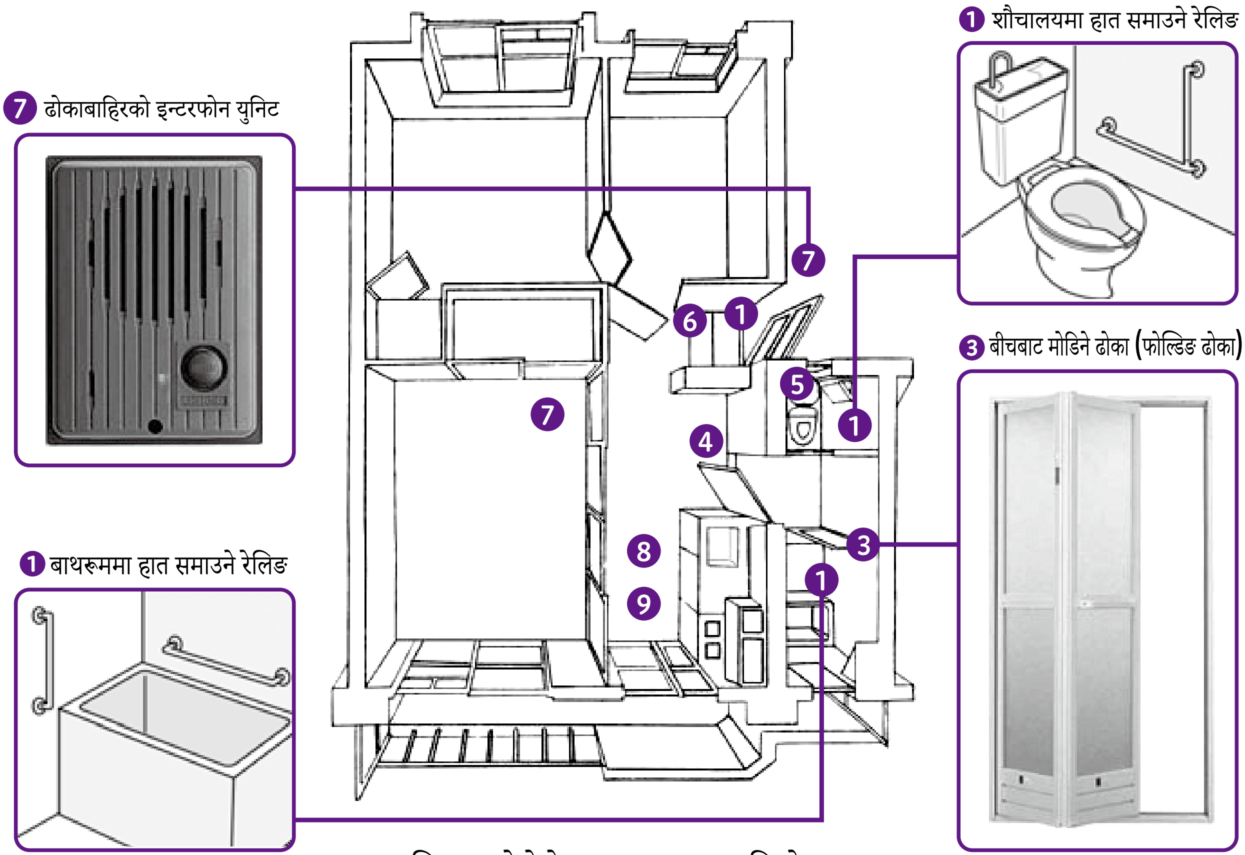
सोधपुछ ठेगाना

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

सुधार कार्यको विषयवस्तु

निम्न सुधार-कार्यबाट आफूलाई आवश्यक पर्ने शीर्षक छानेर आवेदन दिन सकिने छ।

1. **मूल ढोका, ट्वाइलेट, बाथरुमको भित्रपट्टि हात समाउने रेलिङ जडान**
   *65 वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेरका महानुभाव, दृष्टिदोष भएका महानुभाव, हातगोडाको अशक्तता भएका महानुभावहरू दायरामा पर्नुहुनेछ
2. **मूल ढोका, ट्वाइलेट, बाथरुमको भित्रपट्टि बाहेकको ठाउँमा हात समाउने रेलिङ जडान**
   *65 वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेरका महानुभाव, दृष्टिदोष भएका महानुभाव, हातगोडाको अशक्तता भएका महानुभावहरू दायरामा पर्नुहुनेछ
3. **बाथरुमको भित्रपट्टि खुल्ने ढोकालाई फोल्डिङ-डोरहरूमा नवीनीकरण**
4. **हातमुख धुने ठाउँको प्रवेश द्वारको डिल वा खुट्किलो हटाउने**
   *1 तलाको आवास-गहको लागि मात्र
5. **ट्वाइलेटमा प्लग घुसाउने कन्सेन्टको जडान**
   * बाथरुम र ट्वाइलेट जोडिएको भएमा जडान गर्न मिल्दैन
6. **मूल ढोका वरपर बत्ती जडान (आवास गृह भित्र)**
   * मूल ढोका विशेषको बत्ती नभएमा मात्र
7. **मूल ढोकामा इन्टरफोन जडान (मूल ढोका बाहिरको सेटमा इमर्जेन्सी अलार्म जडित)**
8. **भान्सामा आगलागी सेन्सर (घुम्ने बत्ती जडित) जडान**
   *65 वर्ष वा सो भन्दा माथिका महानुभाव, दृष्टिदोष भएका महानुभाव दायरामा पर्नु हुनेछ
9. **भान्सामा ग्यास चुहावट चेतावनी यन्त्र जडान**



चित्र वा फोटो केवल उदाहरणका लागि हो

* पहिल्यै निगमले जडान गरेको उपकरणका हकमा, आवेदन दिन मिल्दैन (हात समाउने रेलिङ बाहेक)।
* चित्र वा फोटो वास्तविक उपकरणसँग फरक पर्न सक्छ।
* भवनको संरचनागत कारणले गर्दा, चाहेको केही ठाउँमा जडान गर्न नसकिने वा अस्वीकार गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ (रेडिमेड बाथरूम सेटमा हात समाउने रेलिङ जडान गर्ने आदि)।

इन्टरनेट सम्बन्धी जानकारी

इन्टरनेट सर्भिसको उपयोग सम्बन्धमा भने, ग्राहकवर्ग आफैँले इन्टरनेट सर्भिस दिने सञ्चार सेवा प्रदायक (उपरान्त, सञ्चार सेवा प्रदायक) लाई सोधपुछ गर्नुहोस्।

इन्टरनेट लाइन सुचारु कसरी हुन्छ भन्ने प्रवाह जान्नका लागि, यस निगमको वेबसाइट हेर्नुहोस् ।

इन्टरनेटको लाइन सुचारु गर्ने बारेमा
https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/internet.html

प्राय सोधिने प्रश्नहरू

Q. इन्टरनेट सञ्चार सेवा प्रदायकमा निवेदन दिँदा, आवासको व्यवस्थापन कम्पनीबाट स्वीकृती लिनु भनेकोले, त्यसबारे निश्चय गर्न चाहन्छु।

A. **इन्टरनेट स्थापना सम्बन्धमा निर्माण विधि र प्रक्रिया निर्धारण गरिएको छ। ग्राहकवर्गले सञ्चार सेवा प्रदायकलाई निवेदन दिए मात्र पुग्छ। त्यसपछिको निरीक्षण, हाल्न मिल्ने नमिल्नेको निर्णय, प्रक्रिया, साँचो लिनेदिने काम, सञ्चार सेवा प्रदायकले फोन गरेपछि, यस निगम र सञ्चार सेवा प्रदायकले मिलाउने छौँ।**

सावधान

- **सञ्चार सेवा प्रदायकसँग करार गर्ने, काम गर्दा लागेको खर्च तिर्ने, प्रयोग शुल्क तिर्ने काम ग्राहकवर्गले गर्नु पर्नेछ।**
- कनेक्सनमा समस्या आउने लगायतका समयमा, यस निगमले कुनै दायित्व वहन गर्ने छैन।
- सम्बन्धित भवनको प्रयोग अवस्थाहरू अनुसार सुरुवात गर्न समय लाग्न सक्ने या थप लाइन जडान गर्न नमिल्ने हुनसक्छ तसर्थ, अग्रिमहरूमा सम्बन्धित सञ्चार सेवा प्रदायकसँग निश्चय गर्नुहोस्।
- भवनको साझा भागमा या भित्तपट्टिको भागमा आएर कुनै कार्य गर्न नपर्ने खालको वायरलेसबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने हो भने, त्यस बारेमा सेवा प्रदायकसँग सिधैं सोधपुछ गर्नुहोस् ।
- चेक गर्नु परेर, बिग्रिएर, दुर्घटना आदि भएर, साझा भागको विद्युत आपूर्ति बन्द गर्नु परेको बेलामा, केही भागको इन्टरनेट सेवा उपयोग गर्न नमिल्ने हुन्छ।

ठूला आकारको फोहोर 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।

तलका घरायसी ४ प्रकारका उपकरणहरू "घरेलु उपकरण पुनर्चक्रण कानून" अन्तर्गत पर्छन्। यी उपकरणहरूलाई ठूला आकारको फोहोरको रूपमा फ्याँक्न सकिँदैन।

- **एयर कन्डिसनर**
- **टेलिभिजन (ब्राउन ट्यूब, LCD, प्लाज्मा)**
- **लुगा धुने मेसिन / कपडा सुकाउने मेसिन**
- **फ्रिज / डीप फ्रिज**

यी उपकरणहरूको सही व्यवस्थापन सम्बन्धी जानकारीका लागि, कृपया अर्थ उद्योग मन्त्रालयको आधिकारिक वेबसाइट आदि हेर्नुहोस्।

कोठा छोड्दा साइकल या बाइक त्यत्तिकै छोडर नजानुहोला

आवासबाट कोठा छोडेर जाँदा, साइकल या बाइकलाई बसाइँ जाने ठाउँमा नै लिएर जाने हो वा, ठूला आकारको फोहोरको को रूपमा फ्याँक्ने व्यवस्था गरेर, आवास परिसर भित्र नछोडिदिनु हुन अनुरोध छ।

कोठा छोडेपछि साइकल पार्किङ स्थलमा साइकल या बाइक छोडेको रहेछ भने, यस निगमले दायरा पर्ने ग्राहकवर्गलाई सम्पर्क गरेर, पुनः हटाउनका लागि भन्नु पर्ने हुन जान्छ।

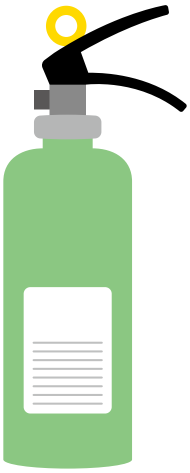
तर, ग्राहकवर्ग स्वयंले हटाउन नसकेमा, यस निगमले फ्याँक्ने प्रक्रिया अगाडि बढाउने छ र, त्यसमा लागेको खर्चलाई भाडामा बस्न आउँदा राखेको डिपोजिट रकमबाट कटौती गर्ने जस्ता कदम चाल्न सक्ने भएकोले बुझि दिनुहोला।

बसोबास गर्ने सबैले सहज रूपमा साइकल पार्किङ स्थल उपयोग गर्न मिल्ने गरी, यहाँहरूले बुझेर सहकार्य गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछौँ।

आवासीय अग्नि-नियन्त्रण उपकरणको व्यवस्थापनको बारेमा

- यहाँहरूको कोठामा, आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर राखिएको हुन्छ।
- कतै आगो सल्किई हाल्यो भने, उक्त जोहो गरिएको आवासीय अग्नि नियन्त्रण उपकरण प्रयोग गरी, प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य गर्नुहोस्।
  प्रारम्भिक आगो निभाउने कार्यको परिधि, आगोको मुस्लो दलिन छुन नपुगेसम्म हो भन्ने गरिन्छ। खतरा महसुस भएमा, तत्कालै सुरक्षित स्थानमा गएर, **119** नम्बरमा खबर गरी, अग्नि नियन्त्रकको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।
- आवासीय अग्नि-नियन्त्रण उपकरणलाई तोकिएको ठाउँबाट नचलाई, अग्नि नियन्त्रण यन्त्रमा राखिएको प्रयोग-निर्देशिका अनुसार प्रयोग, व्यवस्थापन, निरीक्षण गर्ने कार्य गर्नुहोस्।

अग्नि-नियन्त्रण उपकरण बदल्ने बारे



आवासीय अग्नि-नियन्त्रण उपकरणलाई लगभग **5** वर्षमा यस निगमले बदल्ने गरेको छ। यद्यपि, ग्राहक अनुपस्थिति आदिले गर्दा बदल्न नसकिएको केही कोठाहरू छन्। प्रयोग अवधिको म्याद समाप्ति मिति आगो निभाउने उपकरणमा छापिएको छ, त्यसैले कृपया आफ्नो कोठामा निभाउने उपकरण जाँच गर्नुहोस्।

प्रयोग गर्न मिल्ने म्याद बित्यो भने प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य उचित तवरले गर्न नसकिने सम्भावना हुने हुँदा, अग्नि-नियन्त्रण उपकरण प्रतिस्थापन नभएको रहेछ भने, पृष्ठ **12** **"JKK** टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को टेलिफोन नम्बर ② मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

"रसिद सूचना" वार्षिक प्रकाशन समाप्त गरिएको छ

हालसम्म, **JKK** आवास भाडा आदि बैंक खाताबाट भुक्तानी गर्ने ग्राहकहरूलाई हरेक वर्ष अप्रिलतिर पठाइने "रसिद सूचना" (चिप्किने हुलाक कार्ड शैली) सम्बन्धमा, **SDGs** प्रवर्द्धन तथा प्राकृतिक वातावरण संरक्षणका लागि, रेइवा **6** वर्षको भाग (रेइवा **7** वर्षमा प्रकाशन हुने) सँगै सामूहिक पठाइ समाप्त गरिएको छ।

अबदेखि, विशेष रूपमा प्रकाशन आवश्यक पर्ने ग्राहकहरूले, "रसिद सूचना" आवश्यक पर्ने समयमा, **12** पृष्ठमा दिइएको "**JKK** टोक्यो ग्राहक केन्द्र" को फोन नम्बर① मा सम्पर्क गरी प्रकाशनको अनुरोध गर्नुहोस्।"

* ग्राहकको सम्झौता स्थिति आदि अनुसार, प्रकाशन गर्न नसकिने अवस्था पनि हुन सक्छ। कृपया यसबारेमा पहिले नै बुझिदिनुहोस्।

भेला हुनुहोस् ! JKK बालबालिका

ढोकामा सजाइएको हिनामात्सुरीको पुतली ♡
मीमी, स्वस्थ रूपमा हुर्किनु है!

मिजुकी र चिहिरो, दुईजनाको मुस्कान नै परिवारको खजाना !

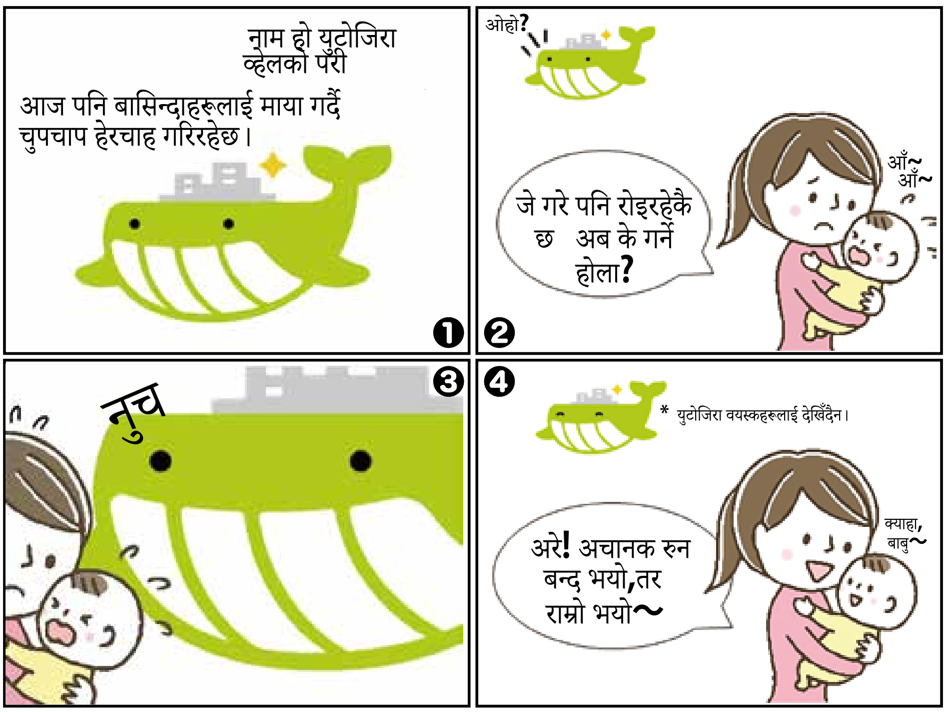
हाल आवेदनहरू स्वीकार गरिँदैछन् ♪

JoyLiV मा तपाईको बच्चाको फोटो प्रकाशित गरेर हेर्न चाहनुहुन्छ?

युटोजिरामा कला प्रतियोगिता

हाम्रो कम्पनीले ""मानिस र जीवनलाई न्यानो बनाउने"" भन्ने विषयमा युटोजिरालाई प्रस्तुत हुने
4 प्यानलको मंगा(हाँस्य चित्रकथा)को आन्तरिक प्रतियोगिता आयोजना गर्यौं। त्यसैगरी उत्कृष्ट स्थानमा आएका विजेताको रचनाहरू परिचय दिनेछौं।

मुस्कान ल्याउन सक्छ



बासिन्दाहरूलाई हेरचाह गर्ने युटोजिर,वयस्कहरूलाई नदेखिए पनि, सायद साना बच्चाहरूलाई भने देखिन सक्छ है?

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।

आवासभित्रको मर्मत अब इमेल फारामबाट पनि आवेदन दिन सकिन्छ !

JKK टोक्यो ग्राहक केन्द्रमा, फोनमार्फत मात्र होइन, इमेल फाराम मार्फत पनि आवासभित्रको मर्मत सम्बन्धी आवेदन दिन सकिन्छ। कृपया प्रयोग गर्नुहोस्।

【इमेल फारामबाट आवेदन दिन सकिने विषयहरू】

○ आवासभित्रको मर्मत सम्बन्धी आवेदन

उदाहरण:"भान्सामा मात्रै तातो पानी आउन छोड्यो"
"ट्वाइलेटको ताल्चा कडा भएर लगाउन गाह्रो छ"
"ढोकाको बत्ती फेरेँ तर बलेन"

【इमेल फारामबाट आवेदन दिन नसकिने विषयहरू】

× आपतकालीन मर्मत सम्बन्धी आवेदन
* पानी चुहावट, पानी आपूर्ति बन्द आदि आपतकालीन मर्मत, आगलागीको घटना, वा बसोबास गर्ने व्यक्तिको सुरक्षितताको जाँच सम्बन्धी सम्पर्कका लागि कृपया फोन प्रयोग गर्नुहोस् (कार्यालय समय बाहिर पनि स्वीकार गरिन्छ)।

× साझा प्रयोग क्षेत्रको मर्मत सम्बन्धी आवेदन
* साझा प्रयोग क्षेत्रको मर्मत सम्बन्धी आवेदनका लागि कृपया फोन प्रयोग गर्नुहोस्।

"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 बस्ने 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। ▶

आवासभित्र मात्रको लागि विशेष 『मर्मत सम्बन्धी इमेल फाराम』 यहाँ ▶