

# JKK टोकियो सञ्चारपत्र JoyLiv

सन् 2026 जुन No.78



JoyLiv PDF संस्करण

[जारीकर्ता] Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation;

Public Housing Division; Public Housing Management Section;

(टोकियो महानगर आवास आपूर्ति निगम; सार्वजनिक आवास परियोजना डिभिजन; सार्वजनिक आवास व्यवस्थापन फोर्ट)  
〒150-8543 Tokyo-to Shibuya-ku Shibuya 1-15-15 Terrace Shibuya Mitake



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

## विषयसूची

- ◆ आर्थिक वर्ष 2026; सार्वजनिक भाडाका आवास योजनाबद्ध रिफर्म कार्यान्वयन तालिका सूची ... 1 ~ 3
- ◆ JKK स्माइल एसिस्टेन्टको गतिविधि रिपोर्ट ..... 4
- ◆ स्वास्थ्य स्तम्भ: आन्द्रालाई ठिक राखेर जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरूको रोकथाम गरौं ... 5
- ◆ साझा ठाउँमा चुरोटजन्य धुवो फैलावट रोक्नमा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ... 6
- ◆ साझा प्यासेज/ सिँटी/ बल्कोनीको प्रयोग विधि बारे ..... 7
- ◆ मध्य गर्मीयामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी हालतमा ! ... 8
- ◆ अबबाट एयर-कन्डिशनर खरिद गर्ने योजनामा रहनु भएका महानुभाव समक्ष ... 8
- ◆ टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरोबाट आएको सूचना ..... 9
- ◆ आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रति गर्नुपर्ने व्यवहार बारेमा ... 10
- ◆ पुनर्निर्माण परियोजना बारेको जानकारी ..... 10
- ◆ आचुमारे (भेला होऊ)! JKK Kids ..... 11
- ◆ "Asumi Life Minami Osawa" खुलेको 30 औँ वर्षकोसवको कृतज्ञता ज्ञापन समारोहको जानकारी ... 11
- ◆ "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर ... 12
- ◆ बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी जानकारी ..... 12
- ◆ खानेपानी ब्यूरोबाट आएको सूचना ..... 12

## आर्थिक वर्ष 2026; सार्वजनिक भाडाका आवास योजनाबद्ध रिफर्म कार्यान्वयन तालिका सूची

निर्माण-कार्य थालनी गर्ने बेलामा, बसोबास गर्ने सबैलाई अग्रिम सूचना दिइनेछ।

कार्य  
सञ्चालन  
सम्बन्धमा  
अनुरोध

योजनाबद्ध रिफर्म गर्ने क्रममा, आवास भित्रको सम्बन्धित ठाउँमा प्रवेश गरेर निर्माण-कार्य गर्नु पर्ने हुन्छ। निर्माण-कार्य अवधिभर, कुनैपनि तवरले यहाँहरूमा पर्न जाने असुविधा प्रति क्षमाप्रार्थी छौं। साथै, यहाँहरूको समझदारीको लागि अनुरोध गर्दछौं। पुनश्च, अनुकूलता अनुसार निर्माण-कार्य स्थगित गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ तसर्थ अग्रिम रूपमा बुझी दिनुहुन आग्रह गर्दछौं। साथै, सूचीमा उल्लेख गरिएको निर्माण-कार्यहरू बाहेक पनि, क्षयको अवस्था आदिका अनुसार निर्माण-कार्यहरू गर्नुपर्ने अवस्था हुनसक्छ।

\*योजित भवन नम्बर उल्लेख नभएको भवनका हकमा, बाहिरी संरचनात्मक भाग लक्षित निर्माण-कार्यको योजना रहेको हुन्छ।

### [निर्माण-कार्यको विषयवस्तु बारेमा]

| नम्बर | निर्माण-कार्यको शीर्षक                                | निर्माण-कार्यको विषयवस्तु                                                                                |
|-------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①     | छत वाटर-पूफिङ                                         | छतको वाटर-पूफ तहलाई नवीनीकरण गरिने छ।                                                                    |
| ②     | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन                               | भवनको बाहिरी भित्ता एवम् सिँटी जस्ता साझा ठाउँमा प्राथमिक उपचारात्मक कार्य गरेर मात्र रङ्ग-रोगन गरिने छ। |
| ③     | फलामे भागको रङ्ग-रोगन                                 | ढोका, पाइप, साइकल पार्किङहरूको फलामले बनेको भागहरू क्षय हुनबाट जोगाउन रङ्ग-रोगन गरिने छ।                 |
| ④     | झ्यालको चौकोस नवीनीकरण                                | झ्यालको खापा प्रतिस्थापन गरिने छ।                                                                        |
| ⑤     | सडक नवीनीकरण                                          | आवास-क्षेत्र भित्र हिँड्ने बाटो एवम् साडडको खोल्साहरू सम्भार गरिने छ।                                    |
| ⑥     | परिसरको सुव्यवस्था                                    | आवास-क्षेत्र परिसर भित्रका भूभागलाई पुनः सुव्यवस्थित पारिने छ।                                           |
| ⑦     | क्रीडा सुविधा स्थलको नवीनीकरण                         | आवास-क्षेत्र भित्र अवस्थित पार्कलाई पुनः सुव्यवस्थित पारिने छ।                                           |
| ⑧     | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                                 | विशाल रूखहरूलाई छाँटकाँट गरिने छ।                                                                        |
| ⑨     | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               | पानीको चाप बढाउने पम्पलाई नवीनीकरण गरिने छ।                                                              |
| ⑩     | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन                          | आवास-गृह भित्रको तातोपानीको बोइलरलाई प्रतिस्थापन गरिने छ।                                                |
| ⑪     | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    | आवास-गृह भित्रको अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन गरिने छ।                                             |
| ⑫     | बाथरूम भेन्टिलेसन तथा ड्राइडिङ उपकरण नवीनीकरण         | बाथरूमको भेन्टिलेसन तथा ड्राइडिङ उपकरणलाई प्रतिस्थापन गरिने छ।                                           |
| ⑬     | तातोपानी आपूर्ति तथा हिटर निमित्तको बोइलर प्रतिस्थापन | आवास-गृह भित्रको तातोपानी आपूर्ति तथा हिटर निमित्तको बोइलर प्रतिस्थापन गरिने छ।                          |
| ⑭     | कोठा भित्रको विद्युतीय उपकरणहरू सुधार                 | आवास-गृह भित्रको केही विद्युतीय उपकरणहरूलाई नवीनीकरण गरिने छ।                                            |
| ⑮     | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   | सिँटी, प्यासेज जस्ता साझा ठाउँका बत्तीहरूलाई LED बत्तीले प्रतिस्थापन गरिने छ।                            |
| ⑯     | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण                         | पार्किङ स्थलको बत्तीहरूलाई LED बत्तीले प्रतिस्थापन गरिने छ।                                              |
| ⑰     | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         | बाहिरी बत्तीहरूलाई LED बत्तीले प्रतिस्थापन गरिने छ।                                                      |
| ⑱     | टिभी साझा उपकरण नवीनीकरण                              | टिभी हेर्न आवश्यक साझा उपकरणहरूको नवीनीकरण गरिने छ।                                                      |
| ⑲     | हाई-भोल्टेज विद्युतीय उपकरण नवीनीकरण                  | हाई-भोल्टेज विद्युतीय उपकरणलाई नवीनीकरण गरिने छ।                                                         |
| ⑳     | स्वचालित आगलागी सूचक यन्त्र नवीनीकरण                  | स्वचालित आगलागी सूचक यन्त्र नवीनीकरण गरिने छ।                                                            |
| ㉑     | इन्टरफोन नवीनीकरण                                     | मनिटर सहितको इन्टरफोनमा नवीनीकरण गरिने छ।                                                                |

**[दायरामा पर्ने आवास सूची]**

| Ku(वडा) वा Shi(नगर)को नाम | आवासको नाम                    | योजित भवन नम्बर | नम्बर                                   | निर्माण-कार्यको शीर्षक                                |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ChiyodaKu-वडा             | Tomin Tower Iidabashi 3-chome | 1               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
|                           | Kosha Heim Kanda              | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
| MinatoKu-वडा              | Tomin Heim Mita 2-chome       | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Tomin Tower Daiba Sanbangai   | 2               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           |                               | 2               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
|                           | Tomin Heim Daiba Sanbangai    | 3               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           |                               | 3               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
|                           | Tomin Heim Daiba Gobangai     | 4, 7            | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | 4, 7                          | 15              | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |                                                       |
|                           | Kosha Heim Konan 3-chome      | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
| BunkyoKu-वडा              | Kosha Heim kohinata           | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
| KotoKu-वडा                | Minami Suna                   | 1, 3 ~ 7        | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
|                           |                               | —               | 17                                      | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         |
|                           | Minami Suna 7-chome           | 18              | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
|                           |                               | —               | 17                                      | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         |
|                           | Shinonome Miyakobashi         | 1, 2            | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Shiohama                      | 1               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
|                           |                               | —               | 17                                      | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         |
|                           | Tatsumi Shinonome             | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
| Tatsumi Akebono           | —                             | 8               | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |                                                       |
| Tomin Heim Furuishiba     | 1                             | 15              | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |                                                       |
| 2-chome                   | —                             | 16              | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण           |                                                       |
|                           | —                             | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |                                                       |
| ShinagawaKu-वडा           | Kosha Heim Yashio-kita        | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
|                           | Kosha Heim Yashio-nishi       | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
|                           |                               | 17              | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Kosha Heim Yashio-minami      | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
|                           | Tomin Heim Higashi Shinagawa  | 2               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |
| 3-chome Dai-ni            | —                             | 16              | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण           |                                                       |
|                           | —                             | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |                                                       |
| OtaKu-वडा                 | Kosha Heim Omori Higashi      | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
|                           | Tomin Heim Omori Nishi        | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
|                           |                               | 1               | 10                                      | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन                          |
|                           |                               | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Kosha Heim Nakarokugo         | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Kosha Heim Minami Kamata      | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Kosha Heim Nishi Magome       | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
| Kosha Heim Naka Ikegami   | —                             | 9               | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण |                                                       |
| SetagayaKu-वडा            | Gotokuji                      | 1 ~ 4           | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Minami Karasu-yama 3-chome    | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Soshigaya                     | —               | 8                                       | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                                 |
|                           | Okura                         | —               | 8                                       | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                                 |
|                           | Karasuyama Kita               | —               | 8                                       | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                                 |
|                           | Tomin Heim Tamagawa denen     | —               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |
|                           | chofu                         | 11, 12          | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |
|                           | Kosha Heim Kyodo              | 1 ~ 4           | 10                                      | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन                          |
|                           | Kosha Heim Taishido           | 1               | 12                                      | बाष्पम भेट्टेस तथा ड्रइडिङ उपकरण नवीनीकरण             |
|                           |                               | 1               | 13                                      | तातोपानी आपूर्ति तथा हिटर निमित्तको बेइलर प्रतिस्थापन |
|                           | 1                             | 20              | स्वाचित आगलागी सूचक यन्त्र नवीनीकरण     |                                                       |

| Ku(वडा) वा Shi(नगर)को नाम         | आवासको नाम                  | योजित भवन नम्बर | नम्बर                                                 | निर्माण-कार्यको शीर्षक                  |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| SetagayaKu-वडा                    | Kosha Heim Taishido         | 1               | 21                                                    | इन्टरफोन नवीनीकरण                       |
|                                   | Kosha Heim Roka Kouen       | 4               | 11                                                    | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |
|                                   |                             | 1 ~ 3           | 20                                                    | स्वाचित आगलागी सूचक यन्त्र नवीनीकरण     |
|                                   |                             | 1 ~ 3           | 21                                                    | इन्टरफोन नवीनीकरण                       |
|                                   | Kosha Heim Chitose          | —               | 8                                                     | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                   | Karasu-yama                 | 1 ~ 4           | 11                                                    | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |
|                                   | Kosha Heim Kugayama         | A ~ C           | 15                                                    | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |
|                                   | —                           | 16              | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण                         |                                         |
|                                   | —                           | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         |                                         |
|                                   | Kosha Heim Sangenjaya       | 1, 2            | 11                                                    | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |
| ShibuyaKu-वडा                     | Kosha Heim Jingumae 5-chome | —               | 9                                                     | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण |
|                                   |                             | 1               | 11                                                    | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |
|                                   |                             | 1               | 15                                                    | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |
| NakanoKu-वडा                      | Zoshiki                     | —               | 8                                                     | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                   | Ekoda                       | —               | 8                                                     | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                   |                             | 1 ~ 11, 13, 14  | 15                                                    | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |
|                                   |                             | —               | 17                                                    | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |
|                                   | Saginomiya nishi            | —               | 8                                                     | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                   | Kosha Heim Nakano Yayoicho  | 1 ~ 3           | 11                                                    | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |
| Kosha Heim Kami-saginomiya        | 1, 2                        | 12              | बाष्पम भेट्टेस तथा ड्रइडिङ उपकरण नवीनीकरण             |                                         |
|                                   | 1, 2                        | 13              | तातोपानी आपूर्ति तथा हिटर निमित्तको बेइलर प्रतिस्थापन |                                         |
| SuginamiKu-वडा                    | Kosha Heim Suginami Wada    | 1               | 20                                                    | स्वाचित आगलागी सूचक यन्त्र नवीनीकरण     |
|                                   | 1                           | 21              | इन्टरफोन नवीनीकरण                                     |                                         |
| ToshimaKu-वडा                     | Kosha Heim Chihaya          | —               | 9                                                     | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण |
|                                   | Kosha Heim Komagome         | 1, 2            | 1                                                     | छत वाटर-पूपिङ                           |
|                                   |                             | 1, 2            | 2                                                     | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन                 |
|                                   |                             | 1, 2            | 3                                                     | फलामे भागको रङ्ग-रोगन                   |
|                                   | —                           | 9               | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण               |                                         |
| ItabashiKu-वडा                    | Nakadai-cho                 | 1 ~ 10          | 15                                                    | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |
|                                   |                             | —               | 17                                                    | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |
|                                   | Maeno-cho Dai-ni            | 1               | 1                                                     | छत वाटर-पूपिङ                           |
|                                   |                             | 1               | 2                                                     | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन                 |
|                                   |                             | 1               | 3                                                     | फलामे भागको रङ्ग-रोगन                   |
|                                   |                             | 1               | 4                                                     | झ्यालको चौकोस नवीनीकरण                  |
|                                   | Kosha Heim Shimura          | 1               | 11                                                    | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |
|                                   | Kosha Heim Maenochi         | 1               | 1                                                     | छत वाटर-पूपिङ                           |
|                                   |                             | 1               | 2                                                     | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन                 |
|                                   |                             | 1               | 3                                                     | फलामे भागको रङ्ग-रोगन                   |
| Kosha Heim Mukaihara              | —                           | 8               | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                                 |                                         |
|                                   | 1 ~ 4                       | 15              | साझा बत्ती नवीनीकरण                                   |                                         |
|                                   | —                           | 16              | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण                         |                                         |
|                                   | —                           | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         |                                         |
| Kosha Heim Mukaihara Garden Court | —                           | 8               | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                                 |                                         |
| Kosha Heim Kaga                   | 1                           | 11              | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन                    |                                         |
| NerimaKu-वडा                      | Kosha Heim Hikarigaoka      | 5               | 15                                                    | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |
|                                   | Dai-san                     | —               | 16                                                    | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण           |
|                                   |                             | —               | 17                                                    | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |
|                                   | Tomin Heim Nerima Hikawadai | 1               | 15                                                    | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |
|                                   | —                           | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण                         |                                         |

| Ku(वडा) वा Shi(नगर)को नाम      | आवासको नाम                      | योजित भवन नम्बर | नम्बर                                   | निर्माण-कार्यको शीर्षक                  | Ku(वडा) वा Shi(नगर)को नाम  | आवासको नाम                    | योजित भवन नम्बर                                  | नम्बर                         | निर्माण-कार्यको शीर्षक             |                                         |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| NerimaKu-वडा                   | Kosha Heim Nakamura Kita        | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      | HachiojiShi-नगर            | Tomin Heim Kamiyugi           | 1-9                                              | 10                            | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन       |                                         |
|                                | Kosha Heim Kotake-cho           | 1-4             | 20                                      | स्वचालित आगलागी सूचक यन्त्र नवीनीकरण    |                            | Tomin Heim Minami Osawa Nishi | 1-4                                              | 10                            | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन       |                                         |
|                                |                                 | 1-4             | 21                                      | इन्टरफोन नवीनीकरण                       |                            | Tomin Heim Yarimizu           | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
| AdachiKu-वडा                   | Nishihokima                     | -               | 5                                       | सडक नवीनीकरण                            | AkishimaShi-नगर            | Akishima Tanakacho            | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                |                                 | 2, 3            | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            | Komaeshi-नगर                  | Tamagawa                                         | 1-1-1-15                      | 1                                  | छत वाटर-पूफिङ                           |
|                                | Aoi 5-chome                     | 1               | 14                                      | कोठा भित्रको विद्युतीय उपकरणहरू सुधार   |                            |                               | 1-1-1-15                                         | 2                             | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन            |                                         |
|                                |                                 | 1               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |                            |                               | 1-1-1-15                                         | 3                             | फलामे भागको रङ्ग-रोगन              |                                         |
|                                |                                 | -               | 16                                      | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण           | ChofuShi-नगर               | Tamagawa                      | 1-1-1-15                                         | 15                            | साझा बत्ती नवीनीकरण                |                                         |
|                                |                                 | -               | 17                                      | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |                            |                               | -                                                | 16                            | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण      |                                         |
|                                | Tomin Heim Kahei 1-chome        | 1               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |                            |                               | -                                                | 17                            | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण      |                                         |
|                                | -                               | 16              | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण           | MachidaShi-नगर                          | Kiso                       | 1-13, 1-1-10                  | 18                                               | टिभी साझा उपकरण नवीनीकरण      |                                    |                                         |
|                                | -                               | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |                                         | Sakaigawa                  | 25-35, 48-50                  | 2                                                | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन       |                                    |                                         |
| Kosha Heim Kita Senjyu         | 1                               | 10              | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन            |                                         |                            | 25-35, 48-50                  | 3                                                | फलामे भागको रङ्ग-रोगन         |                                    |                                         |
| KatsushikaKu-वडा               | Honden Kawabata cho             | 1-4             | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      | MachidaShi-नगर             | Machida Kiso                  | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                | River Breeze Ayase              | 1               | 10                                      | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन            |                            |                               | 1-1-1-29, 1-1-1-12, 1-14-1-28, 2-1-2-3, 1-1-1-25 | 18                            | टिभी साझा उपकरण नवीनीकरण           |                                         |
|                                |                                 | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            | Shinkoji                      | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
| EdogawaKu-वडा                  | Ukita Dai-ni                    | 1-5             | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      | KoganeiShi-नगर             | Tomin Heim Koganei Nakacho    | 1                                                | 10                            | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन       |                                         |
|                                | Shinden Dai-ni                  | 4-6             | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      | HinoShi-नगर                | Kosha Heim Hino Shinmei       | 1                                                | 10                            | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन       |                                         |
|                                | Kosha Heim Seishin              | 2               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            |                               | Kosha Heim Hino Osakaue                          | 1, 2                          | 10                                 | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन            |
|                                | Kosha Heim Minami Kasai         | 1-6             | 1                                       | छत वाटर-पूफिङ                           | HigashiMurayamaShi-नगर     | Kumegawa eki Higashi          | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                | 5-chome                         | 1-6             | 2                                       | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन                 |                            |                               | Tanashi Minamishiba                              | -                             | 8                                  | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                |                                 | 1-6             | 3                                       | फलामे भागको रङ्ग-रोगन                   | FussaShi-नगर               | Kumagawa                      | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                |                                 | -               | 9                                       | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण |                            |                               | Fussa Kami-daira                                 | -                             | 8                                  | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                | Kosha Heim Rinkaicho 2-chome    | 7-9             | 2                                       | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन                 | HigashiYamatoShi-नगर       | Yamato Shiba-naka             | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                |                                 | 7-9             | 3                                       | फलामे भागको रङ्ग-रोगन                   |                            |                               | Yamato Kamikitadai                               | -                             | 8                                  | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                | Kosha Heim Haruecho 5-chome     | 1               | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            |                               | Kosha Heim Tamagawajousui                        | -                             | 8                                  | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                |                                 | 1               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                     |                            | Kosha Heim Tamagawajousui     | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                | Tomin Heim Minami               | 1               | 15                                      | साझा बत्ती नवीनीकरण                     | KiyoseShi-नगर              | Dai-ni                        | 21, 22                                           | 10                            | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन       |                                         |
|                                | Shinozaki-machi 5-chome         | -               | 19                                      | हार्ड-भोल्टेज विद्युतीय उपकरण नवीनीकरण  |                            | Kiyose Daita                  | -                                                | 5                             | सडक नवीनीकरण                       |                                         |
|                                |                                 | -               | 17                                      | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |                            |                               | Umezono 3-chome                                  | -                             | 8                                  | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
| Tomin Heim Matsue 2-chome      | 1                               | 11              | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                                         | Kosha Heim Umezono 2-chome | -                             | 8                                                | विशाल रूखहरू छाँटकाँट         |                                    |                                         |
|                                | -                               | 19              | हार्ड-भोल्टेज विद्युतीय उपकरण नवीनीकरण  |                                         | Kosha Heim Kiyose Daita    | -                             | 5                                                | सडक नवीनीकरण                  |                                    |                                         |
| Tomin Heim Komatsugawa         | 1                               | 11              | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                                         | -                          | -                             | 6                                                | परिसरको सुव्यवस्था            |                                    |                                         |
|                                | 1                               | 11              | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                                         | -                          | -                             | 7                                                | क्रीडा सुविधा स्थलको नवीनीकरण |                                    |                                         |
|                                | 1                               | 15              | साझा बत्ती नवीनीकरण                     | HigashiKurumeShi-नगर                    | Kurume-nishi               | 21-41                         | 1                                                | छत वाटर-पूफिङ                 |                                    |                                         |
|                                | -                               | 16              | पार्किङ स्थलको बत्ती नवीनीकरण           |                                         |                            | 21-41                         | 2                                                | बाहिरी भित्ता रङ्ग-रोगन       |                                    |                                         |
|                                | -                               | 17              | बाहिरी बत्तीका उपकरण नवीनीकरण           |                                         |                            | 21-41                         | 3                                                | फलामे भागको रङ्ग-रोगन         |                                    |                                         |
| HachiojiShi-नगर                | Yokokawa machi                  | -               | 8                                       | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   | HigashiKurumeShi-नगर       | Kurume Shimosato              | -                                                | 8                             | विशाल रूखहरू छाँटकाँट              |                                         |
|                                | Tama New Town Matsugaya Dai-ni  | -               | 8                                       | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |                            |                               | Shimosato Dai-ni                                 | -                             | 8                                  | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |
|                                | Kosha Heim Minami Osawa         | -               | 8                                       | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |                            | TamaShi-नगर                   | Atago Dai-ni                                     | -                             | 9                                  | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण |
|                                | Kosha Heim Matsugaya            | 11-3            | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            |                               | 1                                                | 11                            | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन |                                         |
|                                | Kosha Heim Matsugaya Dai-ni     | -               | 5                                       | सडक नवीनीकरण                            | Ochiai                     |                               | 4-1-1, 4-1-2 ~ 4-6-1 ~ 4-6-3                     | 11                            | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन |                                         |
|                                | Kosha Heim Matsugaya Dai-san    | 1-3             | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            | Higashiteragata               | 1-5                                              | 11                            | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन |                                         |
|                                |                                 | -               | 5                                       | सडक नवीनीकरण                            |                            | Kosha Heim Atago 4-chome      | 2, 3                                             | 10                            | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन       |                                         |
|                                |                                 | -               | 7                                       | क्रीडा सुविधा स्थलको नवीनीकरण           |                            |                               | 2, 3                                             | 11                            | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन |                                         |
|                                |                                 | 1, 2            | 11                                      | अग्नि-नियन्त्रण यन्त्र प्रतिस्थापन      |                            |                               |                                                  |                               |                                    |                                         |
|                                | Kosha Heim Minami Osawa 5-chome | 1-11            | 10                                      | तातोपानीको बोइलर प्रतिस्थापन            |                            |                               |                                                  |                               |                                    |                                         |
| Kosha Heim Hachioji Midori-cho | -                               | 8               | विशाल रूखहरू छाँटकाँट                   |                                         |                            |                               |                                                  |                               |                                    |                                         |
| Tomin Heim Kamiyugi            | -                               | 9               | फोर्स बढाउने पानी आपूर्ति पम्प नवीनीकरण |                                         |                            |                               |                                                  |                               |                                    |                                         |



## JKK स्माइल एसिस्टेन्टको गतिविधि रिपोर्ट

# नयाँ जीवन गुजारा लक्षित पहिलो पाइलालाई देवा दिने —वेलकम कार्यक्रममा गरिएका पहलहरू—

सन् 2026 मार्चमा पुननिर्माण गरेर प्रशासनिक निरीक्षण समेत सम्पन्न भएको SetagayaKu-वडाको "CALMEST Yoga Bajikoen" JKK आवासमा नयाँ बस्न आउनु भएका भाडावालालाई स्वागत गर्ने वेलकम कार्यक्रम आयोजना गरियो। उक्त दिन बुन्बुन-गोमा (घुर्रा) बनाउने स्टल, रिङ्ग फालेर ठिक ठाउँमा पार्ने खेल, योयोसुकुइ-खेल आदि, बाबुआमा तथा छोराछोरी मिलेर मज्जा लिन सकिने कार्यक्रम थियो जसमा 100 जनाभन्दा बढि मानिसको सहभागीता थियो र कार्यक्रम स्थलमा चहलपहलको माहोल छाएको थियो।

### सबैजना मिलेर मज्जा लिन सकिने स्टल बनाउने

JKK स्माइल एसिस्टेन्टले अहिलेसम्मको कार्यक्रममा विशेषगरी बढि लोकप्रिय रहेको "बुन्बुन-गोमा (घुर्रा) बनाउने"लाई केन्द्रमा राखेर, आमाबाबु तथा छोराछोरीले धक नमानीकन सहभागी हुन सक्ने स्टलको प्लानिङ गरेको थियो। उक्त दिन परिवारै मिलीजुली बनाउँदै मज्जा लिएको दृष्य खुब देखियो थियो र सामान बनाउने कार्यक्रमले गर्दा सहभागीहरू बीचको प्राकृतिक अन्तरक्रिया पनि सिर्जना भएको पाइन्थ्यो।



### स्थानीयसँगको समन्वय बारेमा

यसपालीको कार्यक्रममा नजिकै रहेको समाज कल्याण परिषद, स्थानीय समावेशी वृद्धवृद्धा सहायता केन्द्र तथा बालबालिका हलले पनि सबैलाई थाहा दिन सहयोग गरेका थिए। आउँदा दिनमा पनि सरोकारवाला निकायसँग सूचना आदानप्रदान गर्दै, स्थानीय क्षेत्रको सूचना या कार्यक्रमको जानकारी दिने, आवश्यकता अनुसार विशेषाज्ञिक निकायसँग जोडिदिने जस्ता कार्य गर्ने, बालबालिका हुर्काउने घरपरिवारदेखि वृद्धवृद्धा महानुभावसम्मले ढुक्क भएर जीवन गुजारा गर्न सक्ने वातावरण निर्माणका कार्यहरूलाई अघि बढाएका छौं।

### आगामी दिनप्रति लक्षित भएर

यसपालीको कार्यक्रम मार्फत थोरै समयको लागि भएपनि प्रत्यक्ष भेटेर कुराकानी गर्दा, बसोबासीहरूको भावना या उहाँहरूको दैनिक अवस्थाबारे जानकारी पाउन सक्यौं।

JKK स्माइल एसिस्टेन्टले आगामी दिनहरूमा पनि बसोबासी सबै एकअर्कासँग जोडिन सक्ने अवसरहरू सिर्जना गर्दै, स्थानीय समुदाय निर्माणमा सहायता गर्दै जाने छ।

### JKK स्माइल एसिस्टेन्ट भन्नाले

JKK आवासमा बसोबास गर्नुहुने महानुभावहरूबीच अन्तरक्रिया गर्ने अवसर मिलाइदिने या सामुदायिक गतिविधि गर्न सहयोग गर्ने विशेषज्ञ स्टाफ हुन्।

### JKK स्माइल एसिस्टेन्ट तथा JKK टोकियोले प्रयोग गर्ने सामाजिक सञ्जालको परिचय

कार्यक्रमको सूचना या दैनिक गतिविधि र जीवन गुजारा गर्दा उपयोगी हुने सूचनालाई JKK स्माइल एसिस्टेन्ट या JKK टोकियोले सामाजिक सञ्जाल मार्फत सम्प्रेषण गर्ने गरेका छन्। तलको QR कोडबाट एक्सेस गरी नवीनतम सूचना हेर्ने गर्नुहोला।



## JKK स्माइल एसिस्टेन्ट

आधिकारिक Instagram

सुरु गर्दा!

@jkksmileassistant

JKK आवासमा हुने गतिविधिहरू या कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारी सम्प्रेषण गरिने छ 🌟

Follow me!



यतापनि फलो  
गर्नुहोस् है!



JKK टोकियो  
आधिकारिक Instagram



## स्वास्थ्य स्तम्भ

# आन्द्रालाई ठिक राखेर जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरूको रोकथाम पर्यौं

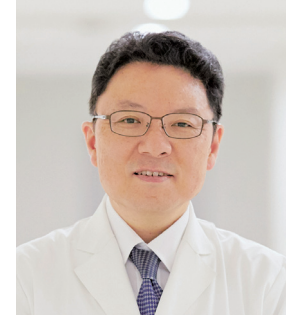


## आन्द्रा भित्रको वातावरणमा गडबडी र स्वास्थ्यमा असर

मेटाबोलिक सिन्ड्रोमको मुख्य कारक भनेको भित्री अङ्गमा बोसो जन्म हो र यसको पछाडि आन्द्रा भित्र ब्याक्टेरियाको गडबडी हुनु रहेको छ। जब आन्द्रा भित्रको वातावरण बिग्रन्छ तब मोटोपन, मधुमेह मात्र नभएर सङ्क्रामक रोग, एलर्जी, अटिजम, डिप्रेसन, अल्सरजन्य पेटको इन्फ्लामेसन, अझै क्यान्सर समेत गराउन सक्ने कुरा पत्ता लागेको छ।

## दीर्घायु मानिसका आन्द्राको विशेषता

लामो आयुसम्म जिउने वृद्धवृद्धामा बिफिडो ब्याक्टेरिया या ब्युटिरिक एसिड ब्याक्टेरिया पाइएको छ। उनीहरूमा "पेटभरी नभएर अस्सी प्रतिशत मात्र खाने" "शरीरलाई चलायमान बनाई राख्ने" "सागसब्जी केन्द्रित मासु कम खाने" जस्ता जीवनशैलीका साझा विशेषता देखिएका छन्। खेतबारीको काम जस्ता दैनिक रूपमा व्यायाम हुने कार्य, सागसब्जी केन्द्रित खाना र अमिल्याएका खानेकुरा (फर्मेन्टेड फुड) खानु आन्द्रालाई ठिक राख्ने कडी हो।



Tokyo Saiseikai  
Central Hospital  
ग्यास्ट्रोइन्टरोलोजी  
अस्पताल उपप्रमुख  
Atsushi Nakazawa

## व्यायामद्वारा हुने स्वास्थ्यलाभ

खासमा एक दिनमा 7 हजार पाइला र 2 हजार पाइला हिँड्ने बीच दाँजो गर्दा, मुटुको रक्तनली सम्बन्धी रोगबाट हुने मृत्युदर 47 % न्यून, बिर्सिने डिमेन्सिया रोग 38 % न्यून लगायत थुप्रै स्वास्थ्यलाभहरू पत्ता लागेका छन्।

## आन्द्रा सुधार अभियानका मेइन पोइन्टहरू

- ① पेटभरी नभएर अस्सी प्रतिशत मात्र खाने तथा व्यायाम गर्ने
- ② तीन प्रमुख पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, प्याट) + भिटामिन तथा खनिज पदार्थको ब्यालेन्स
- ③ अनाज, गेडागुडीहरू, सागसब्जी, च्याउहरू, बहुसङ्ख्यक फाइबरयुक्त खानाहरू
- ④ विभिन्न अन्न मिश्रित राइस
- ⑤ केरा स्याउ जस्ता पेक्टिन प्रशस्त मात्रामा हुने फलफूल
- ⑥ दही, किन्मा (नात्तो) जस्ता फर्मेन्टेड फुड

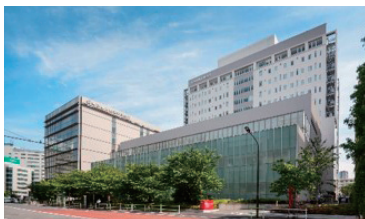
आन्द्रालाई ठिक राख्ने जीवनशैली योसँग सम्बन्धित रोगहरूको रोकथामको निमित्त पहिलो पाइलो साबित हुनेछ।



## Tokyo Saiseikai Central Hospital

Tokyo-to Minato-ku Mita 1-4-17

(Toei Uedo Line को "Akabanebashi" स्टेशनको Akabanebashi Exit बाट पैदल 3 मिनेट)



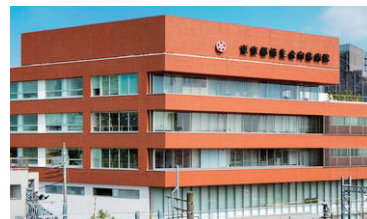
▼वेबपेजका लागि यता



## TOKYO SAISEIKAI MUKOJIMA HOSPITAL

Tokyo-to Sumida-ku Yahiro 1-5-10

(Keisei Oshiage Lineको "Keisei Hikifune" स्टेशनबाट पैदल 7 मिनेट)



▼वेबपेजका लागि यता



JKK टोकियो तथा साइसेइखाइ इम्पेरियल गिफ्ट फाउन्डेसनको शाखा टोकियो महानगरीय साइसेइखाइले बसोबास गर्ने महानुभावहरूको स्वस्थ, सुरक्षित तथा निश्चिन्त जीवन साकार पार्ने उद्देश्य स्वरूप बृहत् साझेदारी सम्झौता गरेका छन्।

# साझा ठाउँमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोक्नमा सहकार्य गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौँ



**बल्कोनी, इन्ट्रान्स, प्यासेज, लिफ्ट जस्ता साझा ठाउँहरूमा धूम्रपान नगर्नुहोला**

टोकियो महानगरीय क्षेत्रमा नगरवासीको स्वास्थ्यलाई बढावा दिने उद्देश्य राखेर चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट विरुद्धका उपायलाई अझ एक स्तर प्रवर्धन गर्नका निमित्त, "टोकियो महानगरीय क्षेत्रमा चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोकथाम प्रादेशिक ऐन" ल्याइएको छ। यसका साथै "स्वास्थ्य बढावा ऐन"मा बल्कोनी लगायतका साझा भाग या कोठा बाहिरको ठाउँ नै भएपनि, चुरोटजन्य धुवाँ फैलावट रोकथामको परिपेक्ष्यबाट, धुवाँ या गन्धले वरपर पार्ने प्रभावलाई मध्यनजर गर्नुपर्ने कुरा ऐन कानूनमा तोकिएको छ।

यस निगमले समेत सन् 2024 जुलाईमा सम्पन्न भएको SetagayaKu-वडाको "CALMEST Sakura-shinmachi" आवास-गृह भित्रको निजी कोठा लगायत सम्पूर्ण परिसरलाई "पूर्ण धूम्रपान निषेध" गर्ने पहल गर्नुका साथै धुवाँ फैलावट रोकथाममा जोडदार पहल गरिरहेको छ।

यसै बीच हरेक दिन जसो ग्राहक केन्द्र या काउण्टर अफिसमा प्राप्त हुने धूम्रपान सम्बन्धी रायमा टेकेर, आर्थिक वर्ष 2023 मा JKK आवासमा बसोबास गर्ने महानुभावलाई दायरामा राखी "धूम्रपान सम्बन्धी चेतना सर्वेक्षण" गरिएको थियो। त्यसको नतिजा धूम्रपान गर्ने गरेका महानुभावबाट समेत बल्कोनी लगायतका साझा भागमा धूम्रपान निषेध गर्ने सम्बन्धमा समझदारी भएको आवाज धेरै प्राप्त भएका थिए।

यस निगमका तर्फबाट समेत, धूम्रपान गर्ने महानुभावले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि मात्र नभएर संयुक्त आवासमा जीवनयापन गर्ने सबैजनाले निर्धक्क भएर जीवनगुजारा गर्न मिल्ने वातावरणको रक्षा गर्नका निमित्त **बल्कोनी, इन्ट्रान्स, प्यासेज, लिफ्ट जस्ता साझा भागहरूमा गरिने धूम्रपान नगर्नुहुन र आउँदा दिनमा पनि समझदारी देखाउनु हुन हार्दिक अनुरोध छ।**



# साझा प्यासेज/ सिँढी/ बल्कोनीको प्रयोग विधि बारे

## 1 साझा प्यासेज या सिँढीमा सामान नराख्नहोस्

साझा प्यासेज या सिँढीमा मालसामान या साइकलहरू राख्यो भने, दैनिक रूपमा आवतजावत गर्दा बाधा हुने मात्र नभएर, आगलागी जस्ता विपद्कालीन समयमा भाग्दा अवरोध सिर्जना हुने, भाग्न ढिलो हुने, चोट लाग्ने सम्भावना हुन्छ। विशेषतः साझा प्यासेज या सिँढी भनेको आकस्मिक समयमा सबैले सुरक्षित रूपमा भाग्नका निमित्तको जरुरी बाटो हो। **साझा ठाउँमा व्यक्तिगत सामान नराखेर यहाँहरू समस्तले बुझेर सहयोग गरिदिनु हुन अनुरोध छ।**



## 2 अग्नि प्रतिरोधक ढोका अगाडि सामान नराख्न होस्

अग्नि प्रतिरोधक ढोकाको अगाडि सामान रहेछ भने ढोका बन्द हुन नसकी, आगोको लप्का या धुवा भवन भित्र फैलिएर अत्याधिक खतरा हुने हुन्छ। अग्नि प्रतिरोधक ढोका भनेको आगलागीको समयमा क्षति विस्तार हुन नदिने जरुरी उपकरण हो। **अग्नि प्रतिरोधक ढोका अगाडि अनिवार्य रूपमा खाली राखी, सामान राख्न भएको छ भने तुरुन्त थन्काउनुहोस्।** यहाँहरूको सुरक्षार्थ अग्नि प्रतिरोधक ढोकाको अगाडि या वरपर सामान नराखेर सहयोग गरिदिनु हुन अनुरोध छ।

## 3 पार्टिशन-बोर्ड या इस्केप-ह्याच नजिक सामान नराख्नहोला

बल्कोनीमा भएको पार्टिशन-बोर्ड या इस्केप-ह्याच भनेको, आगलागी हुँदाको महत्त्वपूर्ण भाग्ने मार्ग हो। वरपर सामान राखेको रहेछ भने भाग्न नमिल्ने हुन्छ।

## 4 झर्न सक्ने सिरक डस्ला या धोएका लुगालहरूमा सावधानी अपनाऔँ

ओढ्ने ओछ्याउने या धोएका लुगालाई बल्कोनीको भित्रपट्टि सुकाइ, हावामा नउडोस् भनेर राम्ररी च्याप्नुहोस्। साथै, **बल्कोनीको रेलिङ माथि सामान राख्ने या झुन्ड्याउने गर्दा, झर्ने खतरा हुने हुँदा निषेध गरिएको छ।**

## 5 बल्कोनीको सरसफाइमा सहयोग गर्नुहोला

बल्कोनी भित्रको पानी निकास हुने मुखमा हिलो, फोहर अथवा चराको विष्ठाहरू जम्मा भएर बस्यो भने, वर्षाको पानी जमेर तल्लो तलामा पानी चुहिने कारक बन्ने भएकोले, टाइम-टाइममा सरसफाइ गर्नुहुन अनुरोध छ।

साथै, **बल्कोनीको भुइँ पूर्ण रूपमा वाटरप्रूफ नहुने हुँदा, पानी बगाउने कार्य नहोस् भन्ने कुरामा सावधानी अपनाउनु होस्।**



## मध्य गर्मीयामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी हालतमा !

अबको समयमा लू लाग्नबाट बच्नका लागि उपयुक्त रूपमा एयर-कन्डिशनर उपयोग गर्ने कार्यलाई छुटाउन मिल्दैन। तसर्थ, चल्छ कि चल्दैन अहिले नै ट्राइ गरी हालौं। लामो समय प्रयोग नगरेको एयर-कन्डिशनर चलाउँदा, बिग्रिएर तुरुन्त नचल्ने, धूलै-धूलो हुने, दुर्गन्ध आउने जस्ता खराबीहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

ग्रीष्मयामको गर्मी समयमा आरामदायी बसोबासका निमित्त, मध्य गर्मी आउनु अघि नै एयर-कन्डिशनर चलाएर ट्राइ गरी हेर्ने या एयर-कन्डिशनरको फिल्टर सरसफाइ गर्ने र तातो हावा कोठा भित्रै नरुमल्लियोस् भनेर एयर-कन्डिशनरको बाहिरी सेटको फ्यान अगाडि सामान छ कि चेक गरी हेर्ने सिफारिस गर्दछौं।

ट्राइ गरी हेर्दा, यस निगमले जडान गरेको एयर-कन्डिशनरमा केही खराबी रहेछ भने, सक्दो चाँडो हामीलाई सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।



### ट्राइ गरी हेर्ने विधिको उदाहरण

- 1 पावर-प्लगलाई कन्सेन्टमा घुसाउने। (लामो समय घुसाइराखेको हो भने, एक पटक थुतेर धूलो झारौं)
- 2 रिमोट-कन्ट्रोलको ब्याट्री सकिएको छ की, स्क्रीन प्रस्टसँग डिस्प्ले हुन्छ हुँदैन जाँच गर्ने।
- 3 運転モード (सञ्चालन-मोड)लाई "冷房 (कूलिङ)" मा लैजाने, तापक्रमलाई सबैभन्दा न्यूनतममा सेट गर्ने र 30 मिनेट जति चल्न दिने।
- 4 तलको लक्षण देखिएमा बिग्रिएको हुनसक्छ। भाडामा बस्न आउँदा नै जडान गरी राखिएको एयर-कन्डिशनर हो भने, यस निगममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- चिसो हावा नआउने।
- कोठा भित्रको उपकरणबाट पानी चुहिने। (कोठा भित्रको उपकरणको सतह या हावा फाल्ने मुखमा पानीको कण देखिनु असामान्य होइन)
- लामो समय चलाउँदापनि कोठा बाहिरको ड्रेनेज-पाइपबाट पानी नझर्ने।
- असामान्य आवाज आउने।

\*यहाँहरू आफैले खरिद गरी जडान गर्नुभएको एयर-कन्डिशनरको मर्मत भने, यस निगमले सेवा दिन असमर्थ हुने भएकोले खरिद गर्नुभएको विक्रेता पसल, उत्पादक कम्पनीहरूलाई सोध्न होस्।

\*ट्राइ गरी हेर्ने विधि भने मोडेल अनुसार फरक हुनसक्छ। विस्तृत जानकारीको लागि "प्रयोग-निर्देशिका" हेर्नुहोस्।

\*एयर-कन्डिशनरका फिल्टर आदिको सरसफाइ एवम् एयर-कन्डिशनरको बाहिरी सेट वरिपरिको ठाउँ खाली राख्ने कार्य, "प्रयोग-निर्देशिका" हेरेर ग्राहकवर्म आफैले गर्नुहोला।

## अबबाट एयर-कन्डिशनर खरिद गर्ने योजनामा रहनु भएका महानुभाव समक्ष

एयर-कन्डिशनरको जडान खर्च भने यहाँहरूले भर्नुपर्ने छ। एयर-कन्डिशनर जडान गर्न यस निगममा आवेदन दिन पर्दैन तर, भवनको संरचना आदिको कारणले गर्दा जडान गर्न नमिल्ने हुनसक्छ। तसर्थ, खरिद गर्नु अगाडि यस निगमको वेबपेजमा हेर्नुहोला।

साथै, एयर-कन्डिशनरको जडान गर्न घरायसी विद्वतीय उपकरण बिक्री पसलहरूलाई अनुरोध गरेमा, "एयर-कन्डिशनर विशेषको प्लग घुसाउने कन्सेन्ट" छैन भने जडान अस्वीकार गर्ने पनि गर्छन्।

"एयर-कन्डिशनर विशेषको प्लग घुसाउने कन्सेन्ट" जडान नगरिएको कोठामा, यस निगमको खर्चमा जडान गर्न सकिने (\*) भएकोले, पृष्ठ 12 को "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ②मा परामर्श गर्नुहोला। पुनश्च, बाहिरी सेट जडान गर्ने ठाउँ छैन भने एयर-कन्डिशनर जडान गर्न मिल्दैन। एयर-कन्डिशनर जडान गर्न नमिल्ने कोठाको लागि, झ्यालको चौकोसमा जडान गर्न मिल्ने विइन्डो फ्यान (झ्याले कुलर)हरू बारे विचार गर्न सक्नु हुनेछ।

विस्तृतमा, यस निगमको वेबसाइट हेर्नुहोस्



\*एयर-कन्डिशनर जडान गर्न मिल्ने ठाउँमा सीमित। 200V मा परिवर्तन गर्न भने यहाँहरूले वहन गर्नुपर्ने हुन्छ। 200V को एयर-कन्डिशनर जडान गर्न नमिल्ने आवास पनि रहेकोले ख्याल गर्नुहोला।

# टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरोबाट आएको सूचना

## HTT (H)हेरासु (घटाउने)/ (T)चुकुरु (उत्पादन गर्ने)/ (T)तामेरु (जम्मा गर्ने) कार्यालाई अघि बढाऔँ !

टोकियो महानगरले बिजुलीको "HTT" (H)हेरासु (घटाउने)/ (T)चुकुरु (उत्पादन)/ (T)तामेरु (जम्मा गर्ने) कुरालाई की-वर्ड बनाएर, कार्बन मुक्त समाज साकार तुल्याउन तथा ऊर्जाको स्थिरता सुनिश्चित गर्ने तर्फ लक्षित पहलहरूलाई प्रोत्साहन दिइरहेको छ। विशेषतः कूलरको प्रयोग इत्यादि द्वारा हुने बिजुलीको धेरै खपत हुने ग्रीष्म ऋतुमा बिजुली खपत घटाउने <H> कुरा मेइन पोइन्ट !

परिवारका सबैले आफूले गर्ने जीवनगुजाराको शैलीलाई समीक्षा गरी, जुक्ती लगाएर पृथ्वी तथा घरायसी बजेटको निमित्त समेत फाइदाजनक हुने न्यून-ऊर्जामा लागिपरौँ !

**HTT** 電力を  
へらす  
つくる  
ためる

**TokyoTokyo**

### बिजुलीको खपत (H) हेरासु (घटाउने); सानो युक्तिले ठूलो परिणाम; आफ्नो घरको न्यून-ऊर्जा सुरु गरौँ !

#### ① एयर-कन्डिशनरको फिल्टरलाई

लगभग 1,080 येन बचत

##### बारम्बार सफा गरिराख्ने

महिनामा दुई पटक जति फिल्टर सफा गर्ने गरौँ। जाली जाम भयो भने हावा तात्रे परिमाण घट्ने र चिसो पार्ने क्षमता कमजोर बन्ने हुन्छ।



#### ③ फ्लोरोसेन्ट ट्युब लाइटबाट

लगभग 2,260 येन बचत

##### LED लाइटमा बदल्ने

लामो समयसम्म बत्ती बालिने बैठक कोठा या मूल ढोकालाई प्राथमिकता दिएर LED लाइटमा बदलाले अझै न्यून-ऊर्जा खपत हुने हुन्छ। मानिसको मोसन सेन्सर डिभाइस प्रयोग गर्नलि बत्ती निभाउन बिर्सने समस्याको हल हुन्छ।



#### ② टिभीको स्क्रीन धेरै उज्यालो नहुने गरी सेट गर्ने

लगभग 630 येन बचत

न्यून-ऊर्जा मोडमा सेट गरेर स्क्रीनको ब्राइटनेस घटाऔँ। ब्राइटनेस मिलाउन अघि स्क्रीन सफा गरे प्रभावकारी हुन्छ।



#### ④ फ्रिजमा धेरै सामान नकोच्ने

लगभग 1,450 येन बचत

फ्रिज भित्र सामान समायोजित एवम् सुव्यवस्थित तवरले राख्ने। सँगै प्रयोग हुने सामानलाई एकै ठाउँमा राख्ने जस्ता जुक्ती लगायो भने फ्रिजको ढोका खोल्ने समय कम गर्न सकिन्छ।



मा लेखिएको मूल्यले सामान्य घरमा हुने वार्षिक बचत रकम (मानक)लाई जनाउँछ।

त्यस बाहेकको HTT (H)हेरासु (घटाउने) (T)चुकुरु (उत्पादन) (T)तामेरु (जम्मा गर्ने) सम्बन्धी पहलहरू टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरोको वेबपेजमा पोस्ट गर्ने गरिएको छ।

[https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo\\_coolhome\\_coolbiz/index.html](https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html)

टोकियो HTT

検索



### अझै उच्च न्यून-ऊर्जा प्रकार्य भएका घरेलु विद्वतीय सामानहरू पुरानो फेरेर नयाँ किन्दा टोकियो जेरो एमि पोइन्ट प्राप्त गर्न सकिन्छ!

घरेलु विद्वतीय सामानको न्यून-ऊर्जा प्रकार्य हरेक वर्ष अगाडि बढिरहेको हुँदा पुरानो फेरेर नयाँ किन्दा ठूलो ऊर्जा बचत गर्न सकिन्छ। न्यून-ऊर्जा खपत गर्ने उच्च क्षमतावान एयर-कन्डिशनर, फ्रिज जस्ता दायरा भित्रका उत्पादनलाई पुरानोसँग साटेर नयाँ खरिद गर्दा, तत्कालै त्यही ठाउँमा प्राप्त गर्न सकिने "टोकियो जेरो एमि पोइन्ट" कार्यक्रमको उपयोग गर्नुहोला। एयर-कन्डिशनरलाई अगाडि नै ट्राइ गरी चिसो हावा ठिक छ छैन हेर्ने अनि बिग्रनु अगाडि नै नयाँ खरिद गरी हाल्ने।



टोकियो जेरो एमि पोइन्ट

検索

- दर्ता भएको स्टोरमा दायरामा पर्ने सामान खरिद गर्दा आवेदन दिए, सो पोइन्ट बराबर बिक्री मूल्यबाट सिधै छूट पाइने
- उत्पादनपछि 15 वर्ष वा सो भन्दा बढी नाघेका फ्रिज, एयर-कन्डिशनरलाई पुरानो साटेर नयाँ खरिद गर्दा पोइन्ट थप हुन्छ (अधिकतम 80 हजार येन बराबर)
- विशेषगरी न्यून-ऊर्जा खपत गर्ने उच्च क्षमता भएका फ्रिज, एयर-कन्डिशनरका हकमा, नयाँ खरिद गर्दा समेत दायरामा पर्ने
- वृद्धावस्थाका महानुभाव या अपाङ्गता भएका महानुभाव\*का सम्बन्धमा, न्यून-ऊर्जा खपत गर्ने क्षमतावान ★3 वा सो भन्दा धेरै स्टार भएको एयर-कन्डिशनर खरिद गर्दा 80 हजार येन बराबरको मूल्य छुट

\*खरिद मितिको समयाविन्दमा 65 वर्ष पुगेका महानगरवासी, अपाङ्गता हाते परिचयपत्र भएका महानगरवासी

#### ■ बिजुली बचत, न्यून-ऊर्जा खपतका पहलहरू बारेको सोधपुछ ठेगाना

टोकियो महानगर पर्यावरण ब्यूरो; घरायसी ऊर्जा प्रतिकदम फाँट

☎03-5388-3533

#### ■ टोकियो जेरो एमि पोइन्ट सम्बन्धी सोधपुछ ठेगाना

टोकियो जेरो एमि पोइन्ट कल सेन्टर

☎0120-083-255 (टोल फ्रि नम्बर)

खुल्ने समय: 9:00 ~ 17:00 बजे (वर्षान्त तथा नववर्षको बिदामा बाहेक)

☎03-6834-2621

## आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रति गर्नुपर्ने व्यवहार बारेमा

- यहाँहरूको कोठामा, आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर राखिएको हुन्छ।
- कतै आगो सल्किई हाल्यो भने, उक्त जोहो गरिएको आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रयोग गरी, प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य गर्नुहोस्।  
प्रारम्भिक आगो निभाउने कार्यको परिधि, आगोको मुस्तो 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 सिलिण्डर लाई तोकिएको ठाउँबाट नचलाई, अग्नि-नियन्त्रण यन्त्रमा राखिएको प्रयोग-निर्देशिका अनुसार प्रयोग, व्यवस्थापन, निरीक्षण गर्ने कार्य गर्नुहोस्।

### अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर बदल्ने बारे



आवासीय अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डरको हकमा, यस निगमले लगभग हरेक 5 वर्षको अवधिमा बदल्ने गरेको छ। तथापि, ग्राहकवर्ग कोठामा नभेटिने लगायतका कारणले बदल्ने कार्य सम्पन्न नभएका कोठाहरू पनि छन्।

**अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डरमा प्रयोग म्याद लेखिएको हुने हुनाले, तपाईं आफैले कोठाको अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर हेर्नुहोला।**

प्रयोग म्याद गुज्नेको अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डरले प्रारम्भिक तहको आगो निभाउने कार्य उचित तवरले गर्न नसक्ने सम्भावना हुन्छ। अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर बदल्ने कार्य भएको छैन या कुनै असामान्य अवस्था देखिएको छ भने, पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ② मा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

## पुनर्निर्माण परियोजना बारेको जानकारी

JKK टोकियोले निर्माण पुरानो भएर समय सापेक्ष नवीकरण गर्नुपर्ने समय आइपुगेका आवासका सम्बन्धमा, पुनर्निर्माण केन्द्रित पुनर्संरचना तथा सुव्यवस्थित गर्ने कार्य अघि बढाइरहेको छ। यस परिपेक्ष्यमा आर्थिक वर्ष 2026 को पुनर्निर्माण परियोजनामा परेका आवास निम्न अनुसार निर्णय भएको हुँदा सूचित गरिन्छ।

### ◇ आर्थिक वर्ष 2026 को पुनर्निर्माण परियोजनामा परेका आवास

| आवासको नाम               | अवस्थित ठेगाना |
|--------------------------|----------------|
| Saginomiya-nishi Jyutaku | NakanoKu-वडा   |

### \*पुनर्निर्माण परियोजनामा परेका आवास भन्नाले

पुनर्निर्माणको दायरामा परेको र बसोबास गरिरहेका समस्तलाई ठोस रूपमा पुनर्निर्माण योजना बारे ब्रिफिङ गरी, स्थानान्तरणको प्रक्रिया सुरु गर्ने आवासलाई भनिन्छ।

# आचुमारे (भेला होऊ) ! JKK Kids



टन्न खाएर ठूलो हुनुपर्छ है  
चुकासा 8 महिनाको



कोकोने 2 महिनाको !  
उसले हामीलाई JKK मा डोर्याएर ल्यायो !



रुकातान



फोटो पठाउने दर्खास्त खुल्ला छ ।



JoyLiV मा आफ्नो बालबच्चाको फोटो छाप्ने होइन त?

## केयर सेवा सहितको वृद्धवृद्धा आवास "Asumi Life Minami Osawa" खुलेको 30 औं वार्षिकोत्सवको कृतज्ञता ज्ञापन समारोहको जानकारी

सन् 1996 जुन महिनामा खुलेको "Asumi Life Minami Osawa" ले यो साल 30 औं वर्षमा प्रवेश गर्नेछ ।  
सन् 2026 जुन 21 तारिख (आइतबार)देखि 27 तारिख (शनिबार)सम्म यहाँहरूलाई समक्ष कृतज्ञता व्यक्त गर्न हेतुले, धक नमानी आउजाउ गर्न मिल्ने कार्यक्रम आयोजना (निःशुल्क प्रवेश) गरिने छ ।

6/21 (आइतबार)  
10:30 बजे ~  
14:30 बजेसम्म

### Asumi Market

- TOHTO CO-OP सहकारी मार्श-बजार
- जुगलिङ सिर्जनात्मक समूह "Kuutenkidou" सडक प्रदर्शनी
- ① 11:30 बजे ~ ② 13:30 बजे ~
- किचेन कारका स्टल आदि

6/23 (मङ्गलबार)  
14:00 बजे ~  
15:30 बजेसम्म

(पूर्व आरक्षण आवश्यक)

### Duke Saraie द्वारा "Pinshan Walking"

सीट संख्या 35  
(पहिले आउनलाई पहिले)

~ "तनक्क" ढाड तन्काएर  
मनलाई "प्रफुल्ल" बनाएर हिँडौं! ~



6/27 (शनिबार)  
समारोह स्थल खुल्ने समय 13:30 बजे  
प्रस्तुति सुरु 14:00 बजे

### टोकियो महानगर सिम्फोनी अर्केस्ट्रा टिम "प्रिमियम कन्सर्ट"

स्थापनाको 30 औं वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा विशेष संस्करणको व्यावसायिक साङ्गीतिक प्रस्तुति  
\*भीडभाडको अवस्था अनुसार प्रवेशमा हदबन्दी लाग्न सक्छ



6/24 (बुधबार) ~ 6/26 (शुक्रबार)

टोकियो महानगर सिम्फोनी अर्केस्ट्रा टिम "जुन कन्सर्ट"  
रेकर्ड गरेको आर्काइभ भिडियो प्रदर्शनी कार्यक्रम आयोजना

विस्तृतमा यता ▶



### स्थान

Tokyo-to Hachioji-shi Minami Osawa 3-16-1  
Keio Sagami-hara Line को "Minami Osawa"  
स्टेशनबाट बस  
"Minami Osawa Danchi"मा ओर्लिएर पैदल 2 मिनेट  
(Tomin Heim Minami Osawa Higashi भवनको दक्षिणतर्फ)  
\*समारोह स्थलमा आउँदा सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नुहोला।



कोठा हेर्ने बुकिङ खुल्ला छ Asumi Life Minami Osawa: 042-679-3030 (कार्यालय खुल्ने दिनमा 9:00 ~ 17:00 बजे)



# "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर

सोमबार एवम् बिदाको भोलिपल्ट टेलिफोन लाइन व्यस्त भएर सम्पर्क गर्न कठिन हुने हुन सक्छ।  
हतार नभएका महानुभावले अन्य दिनमा सम्पर्क गर्नुहोला।

**खुल्ने समय** बिहान 9 बजेदेखि बेलुकी 6 बजेसम्म (शनि / आइत / सार्वजनिक बिदा / वर्षान्त तथा नयाँ वर्षका बिदाहरूमा बाहेक)

① सबै प्रकारको प्रक्रिया, घरभाडा भुक्तानी,  
आवास सम्बन्धी परामर्श



0570-03-0031



03-6279-2962



② रिफर्मको आवेदन, सोधपुछ

पानी चुहिने आदि भएर आकस्मिक रिफर्म कार्य, दुर्घटना वा अगलागी हुँदा, धारामा पानी आउन टुटे, बसोबास गर्नेको आरामबिराम सम्बन्धी आकस्मिक कार्यको लागि 24 सै घण्टा 365 दिने टेलिफोन सेवा प्रदान



0570-03-0032



03-6279-2963



- नेभिगेसन डायलिङमा कल गर्दा, विभिन्न मोबाइल फोन सेवा प्रदायकले प्रदान गर्ने निःशुल्क भोइस कल वा फ्ल्याट रेट भोइस कल प्लान दायरा भन्दा बाहिर पर्नेछ। साथै, तपाईंले प्रयोग गरिराख्न भएको फोन लाइन वा डिभाइस अनुसार कल महसुल फरक पर्नेछ। महसुल गाइडान्सको वा नेभिगेसन डायलिङको वेबपेजबाट निश्चय गर्नुहोला (नेभिगेसन डायलिङमा कल लगाएपछि, सुरुमा उद्घोष हुने महसुल गाइडान्स सम्मलाई कल महसुल लाग्दैन)
- "बासिन्दा कोड (क्योजू-स्या कोडो)" बताउनु भयो भने, सोधपुछमा लाग्ने समय छोट्याउन सकिन्छ।

विभिन्न जानकारी या प्रक्रिया/ रिफर्महरू सम्बन्धमा "प्राय सोधिने प्रश्नहरू"का लागि यता



आवास-गृह भित्रको रिफर्म फर्म भर्ने "रिफर्म कन्ट्याक फर्म"को लागि यता



## JKK आवासका भाडाहरू भुक्तानी गर्न अटोमेटिक बैङ्क ट्रान्सफरको रजिष्ट्रेशन गरेको हुनुपर्छ

बैङ्क ट्रान्सफरको लागि प्रक्रियागत विधि

① फाराम भर्ने



② बैङ्कमा पेस



③ बैङ्कबाट सूचना प्राप्त

\*बैङ्क ट्रान्सफर थालनी, महिनाको प्रारम्भतिर



④ बैङ्क ट्रान्सफर सुरु

\*उक्त महिनाको अंश, हरेक महिनाको 7 तारिखमा खाताबाट अटोमेटिक तानिने



\*बैङ्क ट्रान्सफर निवेदनलाई खान्-रि जिमुस्यो (व्यवस्थापन कार्यालय) वा मादोगुचि सेन्ता (ग्राहक सेवा काउन्टर) बाट हस्तान्तरण हुनेछ। हलाकबाट पठाइदिए हुन्थ्यो भन्ने चाहना राख्न हुन्छ भने ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)मा सम्पर्क गर्नुहोला।

उपयोग गर्न मिल्ने संस्था या तीनका प्रक्रियागत विधिहरू, टेलिफोन अथवा वेबसाइटबाट पनि यकिन गर्न सक्नु हुनेछ।



सोधपुछ ठेगाना

"JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा

वेबसाइट एड्रेस

<https://www.to-kousya.or.jp/>

← 2D कोड स्क्यान गर्नु भन्ने बैङ्क ट्रान्सफर सम्बन्धी वेब-पेज खुल्छ।

## खानेपानी ब्यूरोबाट आएको सूचना

उच्च मूल्यवृद्धि भइरहेको अहिलेको समयमा गर्मी विरुद्धको एउटा उपाय स्वरूप खानेपानीको आधारभूत महसुल निःशुल्क गरिनेछ

- यसपालीको आर्थिक वर्षमा गर्मी हुने 4 महिना (मेदेखि जुनसम्मको हिस्सा र जुलाईदेखि अगष्टसम्मको हिस्सा, अथवा जुनदेखि जुलाईसम्मको हिस्सा र अगष्टदेखि सेप्टेम्बरसम्मको हिस्सा)
- प्रयोग गर्दा उठेको महसुल एवम् ढल महसुल भने दायरा भन्दा बाहिर पर्नेछ।
- टोकियो महानगर खानेपानी ब्यूरो तथा सानो व्यासवाला पाइप (13, 20, 25mm)बाट पानी आपूर्ति लिने करार गर्नुभएका महानुभाव
- 4 महिनाको 3,784 येनदेखि 6,424 येन (कर सहित) निःशुल्क हुनेछ। आवेदन दिनु पर्दैन।

[सोधपुछ] खानेपानी ब्यूरो ग्राहक केन्द्र  0570-091-100

नेभिगेसन डायलिङमा कल लगाउन नमिल्ने महानुभावले निम्न ठाउँमा फोन गर्नुहोला।

☎ 03-5326-1101 (Ku-वडा), अथवा ☎ 042-548-5110 (तामा इलाकाका 26 Shi-नगर Cho-टोल)

\*खुल्ने समय: बिहान 8:30 बजेबाट राती 8:00 बजेसम्म (आइतबार एवम् सार्वजनिक बिदाको दिन बाहेक)

विस्तृतमा यताबाट

