सन् 2026 अक्टोबर No.80

JKK टोकियो सञ्चारपत्र JoyLiV

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 फाँट)
〒150-8543 Tokyo-to Shibuya-ku Shibuya 1-15-15 Terrace Shibuya Mitake

आत्मरक्षात्मक विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यासमा सहयोग गर्नुहोस्

विषयसूची

- विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिको परिचय (Kogasaka) ···· 2
- विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिलाई सहयोग गरिने ······ 3
- JKK स्माइल एसिस्टेन्टको गतिविधि रिपोर्ट ······ 4
- स्वास्थ्य स्तम्भ: मस्तिष्कलाई सक्रिय राखौँ र डिमेन्सियाबाट बचौँ ······ 5
- भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग सम्बन्धी ख्याल गर्नुपर्ने बुँदाहरू ······ 6
- "आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण"को कार्यान्वयन बारेमा ······ 7
- जमानतकर्ता सम्बन्धी जानकारी ······ 8
- शिशिर याममलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी हालतमा ! ······ 9
- [अपाङ्गता भएका व्यक्ति दायरामा पर्ने] पार्किङ स्थल प्रयोग शुल्क न्यूनीकरण प्रणाली बारेमा ···· 9
- आचुमारे (भेला होऊ)! JKK Kids ······ 10
- EV मेला आयोजनाको जानकारी ······ 10
- तथ्याङ्कीय सर्वेक्षण ······ 11
- "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)" को टेलिफोन नम्बर ··· 12
- खाताबाट स्वचालित कटौतीसम्बन्धी जानकारी ······ 12

Q. आत्मरक्षात्मक विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास भन्नाले?...... ☑ Check!!

A. भैपरी आउँदाको तयारी

संयुक्त आवासीय भवनहरूमा अग्नि सुरक्षा योजनाका आधारमा नियमित रूपमा आगो निभाउने पूर्वाभ्यास, रिपोर्ट गर्ने पूर्वाभ्यास र आश्रय लिन जाने पूर्वाभ्यास सञ्चालन गर्नुपर्ने कानुनी दायित्व रहन्छ। JKK आवासमा वर्षमा 1 ~ 2 पटक, अनिवार्य रूपमा सञ्चालन गर्ने गरिएको छ।

! भैपरी आउँदाको समयमा नआत्तिइकन कार्य गर्न सकियोस् भन्नका लागि अवस्था सामान्य रहेको समय देखि नै तयारी गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

Q. ठोस रूपमा के गर्ने? .... ☑ Check!!

A. मुख्य रूपमा आगो निभाउने पूर्वाभ्यास, रिपोर्ट गर्ने पूर्वाभ्यास र आश्रय लिन जाने पूर्वाभ्यास सञ्चालन गरिन्छ

● अग्नि-नियन्त्रण पूर्वाभ्यास भन्नाले... अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर या भवन भित्रको अग्नि-नियन्त्रण हाइड्रेन्टको प्रयोग गर्ने तरिका याद गर्ने, जडान गरिएको स्थान निश्चय गर्ने आदि गरिन्छ।

अग्नि-नियन्त्रण सिलिण्डर प्रयोग गर्ने तरिका

① आगो निक्लिएको ठाउँ नजिकै लैजाने
② सेफ्टी-पिन निकाल्ने
③ नोजललाई आगो निक्लिएको ठाउँतर्फ फर्काउने
④ लिभर पक्डिने
⑤ स्प्रे गर्ने

भवन भित्रको अग्नि-नियन्त्रण हाइड्रेन्ट प्रयोग गर्ने तरिका

① स्टार्ट (起動) बटन थिच्ने
② पाइप तन्काउने
③ भल्भ खोल्ने
④ पानी छोड्ने

● रिपोर्ट गर्ने पूर्वाभ्यास, आश्रय लिन जाने पूर्वाभ्यास भन्नाले... अग्नि नियन्त्रण निकायमा रिपोर्ट गर्ने तरिका या, भवनभित्रबाट आश्रय लिन जाने विधिहरू निश्चय गर्ने जस्ता कार्यहरू गरिन्छ।

119 नं. मा रिपोर्ट गर्ने

- विपद्को प्रकार (आगलागी हो कि मेडिकल इमरजेन्सी हो?)
- कहाँ (ठेगाना, भवनको नाम)
- के जलिरहेको छ
- घाइते या भाग्न नपाएका कोही छन् कि

आश्रय लिन जाँदाका मेइन-पोइन्टहरू

- पहिले देखि नै आश्रय लिन जाने मार्ग निश्चय गरिराख्ने
- रूमाल आदिले मुख छोपेर, शरीरलाई होचो बनाएर आश्रय लिन जाने (धुवाँ भित्र नतानिने गरी)
- आश्रय लिन गइसकेपछि कदापि नफर्कने

सञ्चालन हुने बखतमा फ्रन्ट स्टाफ अथवा हरेक आवास-कमिटिबाट जानकारी प्रदान गरिन्छ। अवश्य पनि सहभागी हुनुहोला।

विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिको परिचय

पहिले देखि नै कायम राखिएको सम्बन्ध र तयारी, केही परिआएको समयमा ढुक्क हुने आधार बन्छ

Kogasaka Jyutaku आवास स्वैच्छिक विपद् रोकथाम टोलीको पहल

MachidaShi-नगरको Kogasaka Jyutaku आवासमा स्वैच्छिक विपद् रोकथाम टोलीलाई केन्द्रमा राखेर, विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास या विपद् रोकथामका स्रोत साधन निरीक्षण, बासिन्दाहरूको रेखदेख गतिविधि जस्ता, विपद् आउनु भन्दा पहिले देखि नै विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधि निरन्तर सञ्चालन हुँदै आएको छ। यसपालि भने स्वैच्छिक विपद् रोकथाम टोलीको पहलकदमी परिचय गराउँछौं।

Kogasaka Jyutaku आवास स्वैच्छिक विपद् रोकथाम टोली

20 वर्ष भन्दा लामो समयदेखि निरन्तर गतिविधि सञ्चालन गर्दै, विपद् रोकथाम स्रोत साधन भण्डारण गोदामको बन्दोबस्ती या, JKK टोकियो एवम् MachidaShi-नगरबाट प्राप्त अनुदानलाई उपयोग गरी विपद् रोकथाम स्रोत साधनलाई पर्याप्त मात्राको बनाउन अघि बढ्ने आदि गरी थोरैथोरै गर्दै प्रणालीलाई सुदृढीकरण गर्दै आएको छ। विपद् रोकथाम स्रोत साधन भण्डारण गोदाममा स्रोत साधनलाई समायोजित तरिकाले राखेर, आवश्यक पर्दा तुरुन्तै निकाल्न मिल्ने गरी जुक्ती लगाइएको छ। हरेक वर्ष स्टक अडिट गरेर एउटा-एउटा चेक गर्दै, विपद् आइपरेको समयमा बासिन्दाहरूलाई सहयोग गर्न सकिने गरी तयारी हातलमा राखिएको छ।

स्वैच्छिक विपद् रोकथाम टोलीले खाना तथा पानी वितरण समूह, सूचना समूह, आश्रय लिन लैजाने समूह, उद्धार तथा प्राथमिक उपचार समूह, अग्नि नियन्त्रण समूहमा विभाजित भएर गतिविधि गर्छ र विपद्को समयमा आकस्मिक सम्पर्क सञ्जाल समेत तयारी हालतमा राखेको छ। 2 महिनामा एकपटक आयोजना हुने विपद् रोकथाम बैठकमा करिब 16 जना सहभागी हुन्छन्। बैठकमा पूर्वाभ्यासको विषयवस्तु या स्रोत साधनहरूको व्यवस्थापन तथा सञ्चालन विधि सम्बन्धमा धारणा आदानप्रदान गरी, अझ सहज रूपमा काम गर्न सकिने प्रणाली निर्माणलाई अघि बढाइँदै आइएको छ। साथै, आवास-कमिटिहरूसँग समेत समन्वय गरी, वर्षान्तमा आगलागीबाट सावधान रहन गरिने आह्वान अभियान तथा स्थानीय कार्यक्रमहरूमा समेत सघाउँदै, आवासमा बस्नुहुने एक-एक जना व्यक्तिले विपद्को लागि तयारी गर्न सक्ने प्रणाली निर्माण अघि बढाउँदै आइएको छ।
यसका अतिरिक्त पहिले देखिनै गरिने पहलको रूपमा, एकल जेष्ठ नागरिकहरूको रेखदेख गतिविधि समेत सञ्चालन गर्दै आइएको छ। इन्चार्जले महिनामा एक पटक उहाँहरूको घरमा भेट्न गई, कुराकानी गरेर दैनिक जीवनको अवस्था सोध्ने, एकअर्कालाई प्रत्यक्ष रूपमा चिन्ने सम्बन्ध निर्माण गर्ने कार्यलाई महत्त्व दिँदै आइएको छ।

यस आर्थिक वर्षको विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास, छिमेकी तीन टोल समिति मिलेर नोभेम्बर महिनामा संयुक्त रूपमा आयोजना गर्ने भएको छ। सुन्तला रङको तौलिया झुन्ड्याएर आफू सुरक्षित रहेको थाहा दिने 'सुरक्षा अवस्था पुष्टि गर्ने पूर्वाभ्यास'को साथसाथै, प्रि-जेलाटिनाइज्ड राइसबाट खाना तयार पार्ने पूर्वाभ्यास तथा आगलागी नियन्त्रण पूर्वाभ्यासहरू सञ्चालन हुन्छन्। यसमा अझै प्रभावकारी पूर्वाभ्यास गर्ने लक्ष्य राखेर दमकल स्टेशन, प्रहरी चौकी तथा अग्नि नियन्त्रण दलबाट समेत सहयोग प्राप्त गर्ने गरिएको छ। पूर्वाभ्यासका विषयवस्तुहरू, त्यहाँका बासिन्दाहरूको सुझावलाई ध्यानमा राखी हरेक वर्ष पुनरावलोकन गर्ने गरिएको छ। स्वैच्छिक विपद् रोकथाम टोलीले, आगामी दिनमा पनि जेष्ठ नागरिक तथा बालबालिका हुर्काइरहेका घरपरिवार लगायत, विभिन्न पुस्ताहरू सजिलैसँग सहभागी हुन सक्ने विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास जारी राख्ने सोच राखेको छ।
JKK टोकियोले आगामी दिनमा पनि यस्ता खालका विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिहरूको जानकारी प्रदान गर्दै जानेछ।

विपद् रोकथाम निमित्तको सामुदायिक गतिविधिलाई सहयोग गरिने

JKK टोकियोले JKK आवासमा रहेका स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठनहरूको गतिविधिमा सहायता पुर्याउनका लागि, विपद् रोकथामका स्रोत साधनहरू प्रदान गर्दै आएको छ।
पहिले देखि नै स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठनको रूपमा गतिविधि गरिरहेका र, अझै सहायता प्राप्त नगरेका समूहहरूले, यस सहायता प्रणालीको उपयोग गर्नेबारे विचार गर्नुहोला।
साथै, अबबाट स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन गठन गर्ने भनेर सोचिरहेका आवासको हकमा समेत सहायता प्रदान गरिएको छ। अवश्य पनि सोधपुछ गर्नुहोला।

सहायताको विषयवस्तु

1 स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन गठन गर्न सहायता

- स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन नभएका आवासको लागि, गठन गर्ने सम्बन्धी परामर्श या जानकारी प्रदान जस्ता सहायता गरिने छ।

2 विपद् 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

- AED खरिद वा लिजमा लिने वा रेन्टल लागतहरूमा अनुदान दिइनेछ।
  *AED...अटोमेटिक एक्सटर्नल डिफाइब्रिलेटर (छातीमा इलेक्ट्रिक सक दिएर ब्युत्याउन मद्दत गर्ने आकस्मिक उपचारको उपकरण)
- 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

*पहिल्यै माथि उल्लिखित 2 ~ 4 सम्मको अनुदान प्राप्त गरेका समूह, उक्त सहायताको हिस्सा दायरा भन्दा बाहिर पर्नेछ।

स्वैच्छिक विपद् रोकथाम सङ्गठन बन्नका लागिका सर्तहरू

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 टोकियोले माथि उल्लेख गरे सरहको सङ्गठन हो भनी निर्णय गरेको समूह**

सहायता पाउनका निमित्त, सर्तहरू हुन्छन्। विस्तृत विवरणको लागि पृष्ट नं. 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

JKK स्माइल एसिस्टेन्टको गतिविधि रिपोर्ट

Kumagawa Jyutaku आवासको "सुजुमिदोकोरो (सितल लिने ठाउँ)"मा स्मार्टफोन परामर्श कार्यक्रम र अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरियो

सन् 2026 जुलाई 23 तारिख, FussaShi-नगरको JKK आवास "Kumagawa Jyutaku आवास"को कम्युनिटि सलोनमा, "सुजुमिदोकोरो (सितल लिने ठाउँ)"आयोजना गरियो। "सुजुमिदोकोरो (सितल लिने ठाउँ)", गर्मी सिजनमा केही JKK आवासमा सञ्चालन गरिने गरेको एउटा पहलकदमी हो जुनमा कुलर राखिएको कम्युनिटि सलोनमा गर्मीबाट राहत पाउँदै, स्वतन्त्र रूपले समय बिताउन सकिने स्थान बनेको छ।
त्यस दिन FussaShi-नगर समाज कल्याण परिषद्, फुस्सा स्वयंसेवक तथा नागरिक गतिविधि केन्द्रको सहयोगमा, फुस्सा उच्च माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू स्वयंसेवकका रूपमा कार्यक्रममा सहभागी भए।

उच्च माध्यमिक तहका विद्यार्थीसँग कुराकानी चलेको स्मार्टफोन परामर्श कार्यक्रम

स्मार्टफोन परामर्श कार्यक्रममा, "फोटो पठाउने तरिका थाहा छैन" "APP प्रयोग गर्ने तरिका सिकाइदिए हुन्थ्यो" भन्ने खालका विषयहरूमा, उच्च माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरू एक-एक जनाले विनम्रतापूर्वक सेवा प्रदान गर्नुभयो। परामर्शको बिचमा सहभागी भएका व्यक्तिहरूले विगतमा आफ्ना समुदायको अवस्था तथा यादहरू सुनाउने अवसर समेत पाउनुभयो र उच्च माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरूसँगको अन्तरक्रियामा रमाउनु भएको थियो।

खेल खेल्दै सबै मिलेर रमाइलो गर्ने क्षण

हिरागाना लेखिएका कार्डहरू संयोजन गरेर शब्द बनाउने "शब्द बनाउने गेम"मा, सहभागीहरूले एकअर्कासँग ज्ञान बाँड्नु भयो। साथै, JKK स्माइल एसिस्टेन्टले रचना गरेको सुगोरोकु-खेल (लूडो जस्तो)मा, गोटी बस्ने हरेक घरमा विगतका यादहरू तथा हालसालै भएका घटनाहरू सम्बन्धित प्रश्नहरू र हल्का शारीरिक व्यायाम जस्ता गतिविधिहरू समावेश गरिएको थियो। सहभागी भएका व्यक्तिहरूले सुगोरोकु-खेलको माध्यमबाट उच्च माध्यमिक तहका विद्यार्थीसँगको कुराकानीमा रमाउँदै आपसी सम्बन्धलाई गहिरो बनाए।
सहभागी भएका व्यक्तिबाट "धेरै समयको अन्तरालमा सबैजना मिलेर शरीर चलाउने गतिविधि गरेर रमाइलो भयो" "विभिन्न व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न पाएर राम्रो लाग्यो" भन्ने खालका प्रतिक्रिया प्राप्त भयो।

JKK स्माइल एसिस्टेन्टले आगामी दिनमा पनि सबैजना सहज रूपमा भेला भई, निर्धक्कताका साथ रमाइलो जीवन बिताउन सक्ने समुदाय निर्माणमा सहायता गर्दै जानेछ।

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 द्विआयामी कोडबाट एक्सेस गरी नवीनतम सूचना हेर्ने गर्नुहोला।

यतापनि फलो गर्नुहोस् है !

JKK टोकियोको आधिकारिक Instagram

स्वास्थ्य स्तम्भ

मस्तिष्कलाई सक्रिय राखेर डिमेन्सियाबाट बचौं

Tokyo Saiseikai Central Hospital
Dementia Medical Center
Yota Kunieda

डिमेन्सियामा लक्षणको सुरुवात ढिला गराउन सकिन्छ

जापानमा 65 वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिहरूमध्ये करिब 12.3%मा डिमेन्सिया र 15.5% मा हल्का संज्ञानात्मक कमजोरी रहेको मानिएको छ। डिमेन्सिया मूलतः बिस्तारै अघि बढ्ने भएकोले, "रोगको सुरुवातलाई ढिला गराउने" र "अवस्था गम्भीर हुनबाट रोक्ने" दृष्टिकोणबाट रोकथाम गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विशेषतः हल्का संज्ञानात्मक कमजोरीकै चरणमा पहिचान गरेर, जीवनशैलीमा सुधार गर्नाले, संज्ञानात्मक क्षमता सामान्य अवस्थामा फर्किने सम्भावना हुन्छ भनेर समेत थाहा भएको छ।

डिमेन्सियाको रोकथामसँग जोडिएर आउने सुधार गर्न सकिने जोखिमजन्य कारकहरू

सन् 2024 मा प्रकाशित एक अन्तर्राष्ट्रिय रिसर्च अनुसार, डिमेन्सियाका कारणहरू मध्ये 45%, जीवनशैलीको सुधारहरूबाट रोकथाम गर्न सकिने सम्भावना रहेको मानिएको छ। सुन्ने क्षमतामा कमी, LDL कोलेस्ट्रोल उच्च हुने, शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसरको कमी, सामाजिक रूपमा एक्लिनु, डिप्रेसन, चोटका कारण हुने मस्तिष्कको क्षति, वायु प्रदुषण, शारीरिक व्यायामको कमी, मधुमेह, धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, दृष्टि कमजोर हुनु, मोटोपन, अत्यधिक मदिरा सेवन जस्ता, दैनिक जीवनमा प्रतिकदम अपनाएर सुधार गर्न सकिने कारणहरू धेरै रहेका छन्, त्यसैले "जोखिम कम गर्नको लागि अहिल्यै चाँडो हुन्छ वा अहिले त ढिला भइसक्यो भन्ने हुँदैन" भन्ने मान्यता रहेको छ।

मस्तिष्क प्रयोग गर्ने शारीरिक व्यायाम "दोहोरो कार्य गर्ने एक्सरसाइज"

एकै समयमा शरीर चलाउँदै मस्तिष्क समेत प्रयोग गर्ने "दोहोरो कार्य गर्ने एक्सरसाइज" को सल्लाह दिन चाहन्छौं। एकै ठाउँमा उभिएर पालैपालो खुट्टा चाल्दै वा हिँडडुल गर्दै हिसाब गर्ने, शब्दको अन्ताक्षरी खेल्ने आदि, शारीरिक व्यायाम तथा संज्ञानात्मक अभ्यासको संयोजन गरेमा, यस एक्सरसाइजलाई दैनिक जीवनमा समेत सजिलै समावेश गर्न सकिन्छ। तपाईंले सक्नु हुन्छ वा हुँदैन भन्दापनि, थोरै कठिनाइ भएर गल्ती गर्ने स्तरको चुनौतीलाई जारी राख्न सक्नु भयो भने, मस्तिष्कलाई झक्झकाएर प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ।

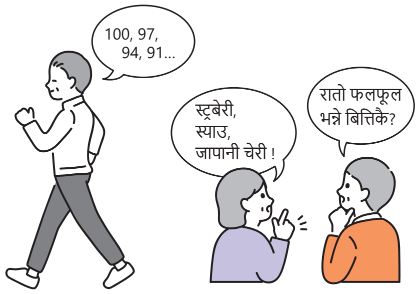
निरन्तरता दिने ट्रिक

महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको "मेहनत गर्नु" भन्दा पनि "रमाउनु" हो। मैले नगरी हुँदैन भनेर गर्नु भन्दापनि, आफू रमाएर नियमित सहभागी हुन सक्ने कक्षा या गतिविधि पत्ता लगाएर, 2 ~ 3 वर्षभन्दा बढी समय निरन्तरता दिन सक्नु भयो भने, भविष्यमा स्याहार-सुसार चाहिने अवस्थाबाट बच्न सहयोग पुग्ने मानिन्छ। दैनिक जीवनमा गरिने स-साना प्रयासहरूको निरन्तरताले मस्तिष्कमा क्रमशः परिवर्तन आउँदै जान्छ। निरन्तर रूपमा सहभागी हुन सकिने साथी, स्थान तथा शैलीहरू आफैंले खोजेर हेर्नुहोस्।

मस्तिष्क व्यायामका मेइन-पोइन्टहरू

①शरीरलाई सक्रिय बनाउने (एरोबिक व्यायाम, मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम आदि)
②हिसाब गर्ने, अन्ताक्षरी खेल्ने, शब्दहरू सम्झने जस्ता संज्ञानात्मक अभ्यासहरू
③व्यायाम + संज्ञानात्मक अभ्यासलाई एकैसाथ गर्ने "दोहोरो अभ्यास"को चुनौती सामना गर्ने
④मध्यम स्तरको व्यायाम (अलिकति श्वास बढ्ने स्तरको) कायम राख्ने कुरामा सचेत रहने
⑤थोरै कठिनाइ भएर गल्ती गर्ने स्तरको चुनौतीको सामना गर्ने
⑥"मेहनत गर्नु" भन्दा पनि "रमाउनु" महत्त्वपूर्ण
⑦निरन्तरता दिनसक्ने साथी र स्थान पत्ता लगाउने

निरन्तरता कायम राख्न नै, भविष्यमा आफ्नो मस्तिष्कलाई जोगाउने पहिलो कदम साबित हुनेछ।



हिँड्दै हिसाब गर्न कोसिस गर्ने !

शब्द सम्झन कोसिस गर्ने !

Tokyo Saiseikai Central Hospital

Tokyo-to Minato-ku Mita 1-4-17
(Toei Ōedo Line को "Akabanebashi" स्टेशनको Akabanebashi Exit बाट पैदल 3 मिनेट)

▼वेबपेजका लागि यता

TOKYO SAISEIKAI MUKOJIMA HOSPITAL

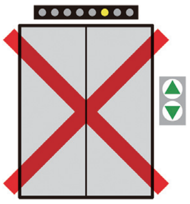
Tokyo-to Sumida-ku Yahiro 1-5-10
(Keisei Oshiage Lineको "Keisei Hikifune" स्टेशनबाट पैदल 7 मिनेट)

▼वेबपेजका लागि यता

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

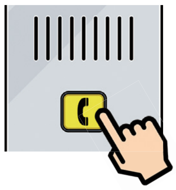
भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग सम्बन्धी ख्याल गर्नुपर्ने बुँदाहरू

भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्



लिफ्टमा भूकम्प चाल पाउने यन्त्र जडिएको हुन्छ र भूकम्प आएको चाल पाउने वित्तिकै नजिकैको तल्लामा गएर रोकिन्छ र ढोका खुल्छ, बत्ति निभ्छ र त्यहाँबाट निस्कन आह्वान हुन्छ। एक निश्चित समय (15 ~ 20 सेकेन्ड) पछि ढोका स्वचालित रूपमा बन्द हुन्छ तर खोल्ने "開" बटन थिच्यो भने पुनः एक पटक खुल्छ। भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो)को आधारमा रोकिएको लिफ्ट केही समयपछि पुनः सुचारु हुन्छ, तर भूकम्प वा परकम्पको समयमा सुरक्षित स्थानमा जान लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्।

भूकम्प आउँदा लिफ्टमा कोही फसेमा...



लिफ्टभित्रको आकस्मिक बोलावट (非常呼) बटनलाई करिब 5 सेकेन्ड वा सोभन्दा बढी समयसम्म थिचिराखेमा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनी, व्यवस्थापन कार्यालय वा पहिलो तल्लाको लिफ्ट हलमा रहेको इन्टरकमसँग सम्पर्क स्थापित हुन्छ र संवाद गर्न सकिन्छ।
कुनैपनि हालतमा लिफ्टको ढोका जबरजस्ती खोल्ने कार्य नगर्नु हुन अनुरोध छ। लिफ्ट लत-माथि गर्ने ठाउँमा गएर बजारिने खतरा हुन्छ।

भूकम्प आउँदा फ्रन्ट-डेस्क स्टाफ उपस्थित नभएको अवस्थामा कोही फसेको छ छैन चेक गर्नुहुन अनुरोध छ

1. इन्टरकमबाट फसेको मानिस कोही छ की चेक गर्ने।

1 तल्लाको लिफ्ट चढ्ने ठाउँमा इन्टरकम रहेको छ भने, त्यस इन्टरकमबाट लिफ्ट भित्र बोलाएर, थुनिएका व्यक्तिहरू छन् कि छैनन् चेक गर्नुहोस्।

2. लिफ्ट चढ्ने ठाउँपट्टिबाट फसेका मानिस कोही छ की चेक गर्ने।

(1) लिफ्ट चढ्ने स्थानमा रहेको तल्ला सङ्केत गर्ने बत्ती बलिरहेको अवस्थामा

लिफ्ट चढ्ने स्थानमा रहेको तल्ला सङ्केत गर्ने बत्तीबाट लिफ्ट रोकिएको तल्ला निश्चय गरी, सुरक्षा झ्यालबाट भित्र जाँच गर्नुहोस्।
कुनै तल्लामा रोकिएको लिफ्टमा थुनिएका मानिस छन् भने, भित्रका मानिसलाई "開"अर्थात् खोल्ने बटन थिचेर ढोका खोल्न मार्गदर्शन गर्नुहोस्।

(2) लिफ्ट चढ्ने स्थानमा रहेको तल्ला सङ्केत गर्ने बत्ती निभेको अवस्थामा

लिफ्ट रोकिएको स्थान थाहा नहुने हुँदा, सबै तल्लाबाट लिफ्टभित्रतर्फ आवाज दिनुहोस्।

*थुनिएका व्यक्ति छन् वा ढोका नखुल्ने भएको छ भने, लिफ्ट मर्मत तथा व्यवस्थापन कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

भूकम्प आएपछि गरिने लिफ्ट पुनर्बहाली बारे

लगभग4 वा सो भन्दा माथिको भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो)को भूकम्प आएमा, लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीले प्रत्येक भवनमा न्यूनतम ठाडो आउने-जाने लाइन सुरक्षित गर्दै जाने "एउटा भवनमा एउटा लिफ्ट पुनर्बहाली" गर्छ (जसले गर्दा सम्पूर्ण लिफ्टहरू पुनर्बहाली गर्दा लाग्ने समयको तुलनामा लगभग 30% समय कम लाग्छ)। पुनर्बहाली कार्य गर्नका लागि सबैभन्दा पहिला लिफ्टभित्र थुनिएका व्यक्तिको उद्धारलाई प्राथमिकता दिइने छ। त्यसपछि, हस्पिटल लगायत आश्रय लिन वा आवतजावत गर्न विशेष ध्यान आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने भवनहरू, सार्वजनिक महत्त्वका भवनहरू, करिब 60m वा 20 तल्ला वा सोभन्दा माथिका अग्ला आवासहरूको क्रममा सेवा प्रदान गर्दै गइने छ।

त्यसैले 60m भन्दा होचा (19 तल्ला वा सो भन्दा कम) या एक भन्दा धेरै लिफ्ट जडान गरिएका आवासीय भवनमा, सम्पूर्ण लिफ्टहरू पुनर्बहाली गर्नलाई समय लाग्ने कुरा बुझि दिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।
पुनश्च, लगभग 4 वा सो भन्दा माथिको भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो)को भूकम्प आएको अवस्थामा भने, हामीलाई खबर नआए पनि लिफ्ट मर्मत व्यवस्थापन कम्पनीले क्रमैसँग लिफ्ट पुनर्बहाली सेवा गर्नेछ।

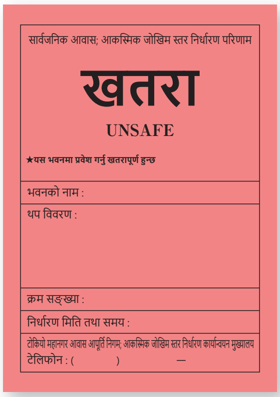
ठूलो स्तरको भूकम्प आउँदा “आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण” गरिनेछ

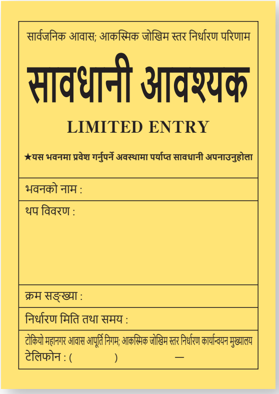
JKK टोकियोले ठूलो स्तरको भूकम्प आएको अवस्थामा यथाशीघ्र आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गर्न सुरु गर्छ*। तथापि, भूकम्पको स्तर अनुसार निर्धारण गर्न समय लाग्ने हुनसक्छ। भूकम्प आएमा पहिला आफ्नो शारीरिक सुरक्षा सुनिश्चित गरी, निर्धारणको नतिजाको प्रतिक्षा नगरी, आश्रय स्थल जाने जस्ता परिस्थिति अनुसारको उपाय अपनाउनु हुन अनुरोध छ।

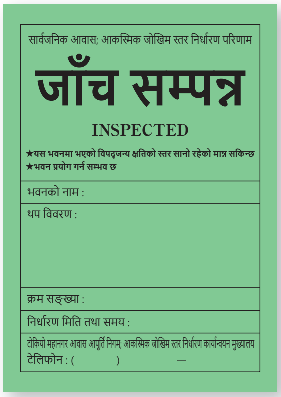
*व्यवस्थापन युनियन (खान्-री कुमिआइ)ले व्यवस्थापन गर्ने भवनहरूको हकमा भने, टोकियो महानगरपालिका विपद् रोकथाम स्वयंसेवक प्रणालीमा आधारित रही विपद् प्रभावित भवनको आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गरिने हुन सक्छ।

आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण भन्नाले

भूकम्पमा मुख्य कम्पन र परकम्प हुन्छ र ठूलो स्तरको भूकम्प आएको अवस्थामा, मुख्य कम्पन बराबरको परकम्प आउने सम्भावना उच्च हुन्छ भनिन्छ। आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण गर्नुको उद्देश्य भनेको भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त भवन, त्यस पछिको परकम्प आदिको कारण भत्किने या ढल्ने खतरा आदि बारे यथाशीघ्र निर्धारण गरी, स्थायी रूपमा पुनर्बहाली नभएसम्म सो भवन प्रयोग गर्दा हुने खतरा बारे जानकारी उपलब्ध गराएर परकम्प आदिको कारण हुने दोस्रो विपद् रोकथाम गर्नु हो।


सार्वजनिक आवास; आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण परिणाम
खतरा
UNSAFE
★यस भवनमा प्रवेश गर्नु खतरापूर्ण हुन्छ
भवनको नाम :
थप विवरण :
क्रम सङ्ख्या :
निर्धारण मिति तथा समय :
टोकियो महानगर आवास आपूर्ति निगम; आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण कार्यान्वयन मुख्यालय
टेलिफोन : ( ) —


सार्वजनिक आवास; आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण परिणाम
सावधानी आवश्यक
LIMITED ENTRY
★यस भवनमा प्रवेश गर्नुपर्ने अवस्थामा पर्याप्त सावधानी अपनाउनुहोला
भवनको नाम :
थप विवरण :
क्रम सङ्ख्या :
निर्धारण मिति तथा समय :
टोकियो महानगर आवास आपूर्ति निगम; आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण कार्यान्वयन मुख्यालय
टेलिफोन : ( ) —


सार्वजनिक आवास; आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण परिणाम
जाँच सम्पन्न
INSPECTED
★यस भवनमा भएको विपद्‌जन्य क्षतिको स्तर सानो रहेको मात्र सकिन्छ
★भवन प्रयोग गर्न सम्भव छ
भवनको नाम :
थप विवरण :
क्रम सङ्ख्या :
निर्धारण मिति तथा समय :
टोकियो महानगर आवास आपूर्ति निगम; आकस्मिक जोखिम स्तर निर्धारण कार्यान्वयन मुख्यालय
टेलिफोन : ( ) —

निर्धारण गरिएपछि, JKK आवासको प्रवेश द्वार वा बहिर्गमन द्वारहरूमा या सजिलै देखिने स्थानहरूमा **“危険 (खतरा)” “要注意 (सावधानी आवश्यक)” “調査済 (जाँच सम्पन्न)”** गरी तीन प्रकार मध्ये, कुनै एक सङ्केत राखिन्छ। वस्तुहरू खस्ने झर्ने या लड्ने पल्टिने जोखिम भएको अवस्थामा समेत यही लागू हुनेछ।

प्रवेश नगर्ने
आश्रय स्थलमा आश्रय लिनको लागि अनुरोध गर्दछौँ

दोस्रो विपद्‌को खतरा हुन्छ
प्रवेश गर्ने बखतमा पर्याप्त सावधानी अपनाउनुहोला

प्रयोग गर्न मिल्ने
भवनमा भएको क्षतिको स्तर कम रहेको मात्र सकिन्छ

भैपरी आउँदाको तयारी स्वरूप, पहिले देखि नै चेक गरिराख्नै

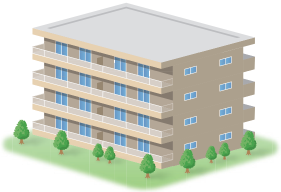
भूकम्प आएको बखतमा सर्वप्रथम आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गरेर, परिस्थिति अनुसार आश्रय लिन जानुहोस्। पहिलेदेखि नै हजार्ड म्यापहरू मार्फत जोखिमपूर्ण स्थानहरू या आश्रय स्थल, आश्रय लिन जाने मार्गहरू चेक गरि राखेर, आफ्नो परिवारमा साझा गरिराख्न होला। विपद् आएपछि खाद्यान्न या पिउने पानी, पोर्टेबल टोइलेट, टर्च लाइट, घरमा नियमित राख्ने औषधिहरू अभाव हुने अवस्था आउनसक्छ। घरपरिवारको आवश्यकता अनुसार करिब 3 दिनदेखि 1 हप्ता सम्मलाई पुग्ने जगेडा राखेर, प्रयोग गरेको सामानको परिपूर्ति गर्दै जाने “रोलिङ स्टक” विधिको पनि प्रयोग गरौँ। साथै, झटपट लिएर भाग्ने झोला तयार गरी, झोला राख्ने स्थान निर्धारण गरेमा ढुक्क हुन सकिन्छ।

विपद्‌को तयारी बारे, JKK टोकियो वेबसाइटमा विस्तृत जानकारी पोस्ट गरिएको छ। अवश्यपनि हर्नुहोला।

महत्त्वपूर्ण सूचना

व्यक्तिगत जमानतकर्ता प्रयोगरत महानुभावहरूका लागि

जमानतकर्ता सम्बन्धी जानकारी



जानकारी 1 सन् 2027 जनवरीमा जमानतकर्ता पुष्टि सर्वेक्षण सञ्चालन गरिनेछ

JKK टोकियोले उचित रूपमा आवास व्यवस्थापन गर्नका लागि, जमानतकर्ताको दर्ता गरिएको जानकारी पुष्टि गर्ने सर्वेक्षण सञ्चालन गर्नेछ। यस पटक JKK आवासमा बसोबास गरिरहनुभएका र जमानतकर्ता दर्ता गरेको निश्चित अवधि बितिसकेका घरपरिवारलाई लक्षित गरी, **सन् 2027 जनवरीको अन्त्यतिरदेखि "जमानतकर्ता पुष्टि सर्वेक्षण पत्र"** हुलाकमार्फत पठाइनेछ। (जमानत कम्पनी प्रयोग गरिरहनु भएका महानुभावहरू यस सर्वेक्षणको दायरा भन्दा बाहिर पर्नुहुने छ।) सर्वेक्षण पत्र प्राप्त गर्नुभएका महानुभावहरूले जमानतकर्तालाई पनि त्यसको अन्तर्वस्तु जाँच गर्न लगाई, जवाफ दिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

सर्वेक्षणको प्रवाह (योजना)

① सर्वेक्षण पत्र हुलाक प्रेषण

सन् 2027 जनवरीको अन्त्यतिर देखि क्रमशः हुलाक मार्फत पठाइने

हालको जमानतकर्ताको ठेगाना या सम्पर्क विवरण आदि उल्लेख गरिएको सर्वेक्षण पत्र यहाँको निवासमा हुलाक मार्फत पठाइने छ।

② अन्तर्वस्तु चेक, उत्तर दिने

सर्वेक्षण पत्र प्राप्त गर्नुभएका महानुभावहरूले जमानतकर्तासँग मिलेर त्यसको अन्तर्वस्तु चेक गरी, जवाफ दिनुहोस्। (WEB वा हुलाक मार्फत जवाफ पठाउने)

③ सर्वेक्षणको नतिजा चेक गर्ने

पठाएको जवाफको अन्तर्वस्तु यस निगमले चेक गरी, आवश्यकता अनुसार यहाँलाई सम्पर्क गर्न सक्नेछ।

यहाँहरू सम्पूर्णको सहयोग तथा समझदारीको लागि अनुरोध गर्दछौं।

जानकारी 2 नयाँ संस्थागत जमानत योजना लागू गरिनेछ

सन् 2026 अक्टोबरदेखि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ

हालैका वर्षहरूमा व्यक्तिगत जमानतकर्ता (रेन्ताइ होस्योउ-निन्) सुनिश्चित गर्न गाह्रो हुने व्यक्तिहरूको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ। यस्ता खालका परिस्थितिलाई ध्यानमा राख्दै, यस निगमले तपाईंहरू ढुक्क भएर बसोबास गर्न सक्नुहोस् भनेर संस्थागत ग्यारेन्टी प्रणालीलाई बाढावा दिने कार्य अघि बढाइरहेका छौं।

यस पहलको एक भाग स्वरूप, सन् 2026 अक्टोबरदेखि, Orico Forrent Insure Co.,Ltd. ले उपलब्ध गराउने नयाँ संस्थागत जमानत योजना प्रयोग गर्न सकिने हुन्छ। (पहिले नै अर्को जमानत कम्पनी प्रयोग गरिरहनु भएका महानुभावहरूले परिवर्तन गर्न मिल्दैन।)

जमानत शुल्क लगायतका विस्तृत जानकारीका लागि JKK टोकियोको वेबसाइट चेक गर्नुहोस्।

जमानत शुल्क लगायत विस्तृत विवरणको लागि यता

! संस्थागत जमानत प्रणाली प्रयोग गर्ने बखतमा विचार गर्नुपर्ने बुँदाहरू

- प्रयोग गर्नका लागि जमानत कम्पनीले गर्ने निर्धारित समीक्षा प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ। समीक्षा गर्दाको नतिजा अनुसार **प्रयोग गर्न नमिल्ने अवस्था समेत आउन सक्छ।**
- संस्थागत जमानत प्रणाली प्रयोग गर्ने हो भने सम्झौता अवधिभर, अर्को जमानत कम्पनी या भिन्नै जमानत योजना वा व्यक्तिगत जमानतकर्तामा **परिवर्तन गर्न पाइने छैन।**

सोधपुछ ठेगाना

पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा सोधपुछ गर्नुहोस्।

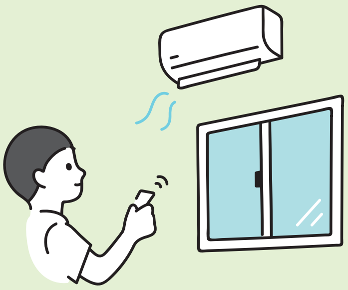
शिशिर यामलाई लक्षित गरेर एयर-कन्डिशनरलाई तयारी हालतमा !

अबको समयमा बिहान-बेलुकी पख, शिशिर याम आउँदै गरेको महसुस गराउने चिसोपना हुने गर्छ। त्यस कारण, नोभेम्बरमा थोरै चिसो बढ्दै आएको बेलादेखि नै चलाएर ट्राइ गरी राखौँ।
ग्रीष्मयाम सकिएर नचलाई राखेको एयर-कन्डिशनर पुनः चलाउँदा, बिग्रिएर तुरुन्त नचल्ने, धूलै-धूलो हुने, दुर्गन्ध आउने जस्ता खराबीहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।
आरामदायी रूपमा बसोबास गर्न सक्नुहोस् भनेर, जाडो याम पूर्णरूपमा सुरु हुनु अगावै परीक्षण सञ्चालन गर्न, एयर कन्डिशनरको फिल्टर सफा गर्न र बाहिरी युनिट वरिपरि अवरोध गर्ने वस्तुहरू छैनन् भनी चेक गर्न सिफारिस गर्दछौँ।
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

①पावर-प्लगलाई कन्सेन्टमा घुसाउने।
(लामो समय घुसाइराखेको हो भने, एक पटक थुतेर धूलो झारौँ)
②रिमोट-कन्ट्रोलको ब्याट्री सकिएको छ की, स्क्रीन प्रस्टसँग डिस्प्ले हुन्छ हुँदैन जाँच गर्ने।
③運転モード (सञ्चालन-मोड)लाई "暖房 (हिटिङ)"मा राखेर, तापक्रमलाई सबैभन्दा उच्चतममा सेट गरी, फाल्ने हावा तातो भएपछि 10 मिनेट जति चलाएर, तातो हावा ठीकसँग आइरहेको छ छैन यकिन गर्ने। लगातार चलाएको 30 मिनेट जति बितेपछि, सञ्चालनरत अवस्थामा पहिले नसुनिएको आवाज या असहज गन्ध आएको छ कि ध्यान दिनुहोला।
④तलको लक्षण देखिएमा बिग्रिएको हुनसक्छ। यस निगमले जडान गरेको एयर कन्डिशनर हो भने यस निगममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- **तातो हावा आउँदैन।**
- **असामान्य आवाज, दुर्गन्ध आउने।**
- **असामान्य जनाउ दिने बत्ती बलिरहेको।**



*यहाँहरू आफैँले खरिद गरी जडान गर्नुभएको एयर-कन्डिशनरको मर्मत भने, निगमले सेवा दिन असमर्थ हुने भएकोले खरिद गर्नुभएको विक्रेता पसल, उत्पादक कम्पनीहरूलाई नै सोध्नहोस्।
*ट्राइ गरी हेर्ने विधि भने मोडेल अनुसार फरक हुनसक्छ। विस्तृत जानकारीको लागि "प्रयोग-निर्देशिका" हेर्नुहोस्।
*नियमित रूपमा एयर-कन्डिशनर फिल्टरको सरसफाइ गर्ने गरौँ। (फिल्टरमा धुलोहरू जमेको रहेछ भने, हावाको प्रवाह कम भएर कोठा तताउन गाह्रो हुने अनि बिजुलीको फजुल महसूल उठ्ने हुन्छ।)

अपाङ्गता भएका महानुभाव दायरामा पर्ने पार्किङ स्थल प्रयोग शुल्क न्यूनीकरण प्रणाली बारेमा

JKK टोकियोमा JKK आवासको सशुल्क पार्किङ स्थलको सम्झौता गरेका व्यक्ति अथवा ती व्यक्तिसँग साथै बस्ने व्यक्ति, तोकिएको अपाङ्गताको स्तरभित्र पर्ने र परिवारको मासिक आय एक निश्चित मापदण्ड बराबर वा सो भन्दा कम भएको अवस्थामा, JKK आवासको पार्किङ स्थल प्रयोगको शुल्कमा 10% छुट दिने प्रणाली लागु गरिएको छ।
यस प्रणालीमा हरेक 3 वर्षको अन्तरालमा नवीकरणको आवेदन दिनुपर्ने भएकोले, सन् 2026 अगस्टमा उक्त प्रणाली प्रयोग गरिरहनुभएका महानुभावहरूलाई नवीकरण प्रक्रियाको जानकारी प्रेषण गरिएको छ। अनिवार्य रूपमा निश्चय गर्नुहोला।
प्रेषण गरिएका कागजातहरू जाँच गरेपछि, आवेदनका कागजातहरू JKK को पार्किङ व्यवस्थापन शाखा वा व्यवस्थापन कार्यालयमा पेस गरिदिनुहुन अनुरोध छ।
नयाँ आवेदन दिन चाहनुहुने महानुभावले व्यवस्थापन कार्यालयमा आवेदन सम्बन्धी जानकारी दिने कागजातको व्यवस्था गरिएको हुनाले, निश्चय गरेर आवेदनको कागजात पेस गर्नुहोला।

प्रणालीबारे विस्तृतमा वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

आचुमारे (भेला होऊ) ! JKK Kids

रेच्यान 0 वर्षकी, ठूलो हुनु है !

अबपनि दिदीबहिनी मिलिजुली गरेर निरोगी अनि ठुलो हुनु है !

कोहाना 2 महिनाको हुँदा। निरोगी भएर हुर्कनु है।

फोटो पठाउने दर्खास्त खुल्ला छ♪

JoyLiV मा आफ्नो बालबच्चाको फोटो छाप्ने होइन त?

CALMEST Yoga Bajikoen

विद्‌तीय गाडि (EV)लाई अझै नजिकबाट नियाल्दा !

वयस्क बालक जसले पनि रमाइलो लिन सक्ने अनुभवीय ढाँचाको कार्यक्रम आयोजना

स्वदेशी तथा विदेशी EV का प्रमुख निर्माताहरू भेला हुने टेस्ट-ड्राइभ तथा प्रदर्शनी मेला लगायत, सामुदायिक कम्युनिटि सलोनमा मिनि सोलार कार बनाउने कार्यशाला या साइन्स एक्सपेरिमेन्टल-शो जस्ता रमाइला विषयवस्तुहरू तयार पारेका छौं !
यस अवसरमा EV को आकर्षण अनुभव गरी हेर्ने होइन त?

मिति तथा समय सन् 2026 नोभेम्बर 14 तारिख (शनि), 15 तारिख (आइत)
हरेक दिन 10:30 ~ 15:30 (योजना)

भेला स्थल CALMEST Yoga Bajikoen
Setagaya-ku, Kamiyoga 4-17-1 लगायत अन्य

कार्यक्रमको विस्तृत विवरणको लागि यता

(JKK टोकियो वेबसाइट)

स्थान Tokyu Den-en-toshi Line "Yōga" ट्रेन स्टेशन; पैदल 15 मिनेट
Tokyu Den-en-toshi Line "Yōga" ट्रेन स्टेशन; बसमा 10 मिनेट "Yōga Kōdan-mae" बस स्टपबाट पैदल 2 मिनेट

सोधपुछ ठेगाना पृष्ठ 12 "JKK टोकियो ओक्याकुसामा सेन्ता (ग्राहक केन्द्र)"को टेलिफोन नम्बर ① मा सोधपुछ गर्नुहोस्।

国が毎月実施する調査です

気になる数々、答えて未来へ

統計調査

घरको हिसाब स्पष्ट हुने

घरको हिसाब सर्वेक्षण

घरको पैसा कसरी प्रयोग भइरहेको छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ।

सर्वेक्षणको नतिजा

1 महिनाको खाना खर्च

89,754 येन

(दुईजना वा सोभन्दा बढी भएको घरपरिवार; सन् 2025को राष्ट्रिय औसत)

रोजगारीको स्थिति देखिने

श्रमशक्ति सर्वेक्षण

मानिसहरूले काम गरिरहेको अवस्था, बेरोजगारीको अवस्था आदि स्पष्ट बनाउने छौँ।

सर्वेक्षणको नतिजा

महिनाको अन्तिम 1 हप्ताको औसत काम गर्ने समय

35.9 घण्टा

(सन् 2025को राष्ट्रिय औसत)

वस्तुको मूल्य देखिने

वस्तुको खुद्रा मूल्यको तथ्याङ्कीय सर्वेक्षण

वस्तु या सेवाको मूल्यमा आएको परिवर्तन आदि स्पष्ट पार्ने छौँ।

सर्वेक्षणको नतिजा

कफीशपको कफी (1 कप)

613 येन

(सन् 2025 को टोकियोको वाडाको औसत)

तथ्याङ्कीय सर्वेक्षणकर्ता आउनुभएमा, कृपया आवश्यक जवाफ दिनुहोला।

- इन्टरनेटबाट जवाफ दिन मिल्छ
- यहाँहरू सम्पूर्णको व्यक्तिगत जानकारीलाई कडाइका साथ सुरक्षित राखिनेछ
- तथ्याङ्कीय सर्वेक्षणको भेषमा गरिने "नक्कली सर्वेक्षण" बाट सावधान रहनुहोस्
- जनजीवनलाई अझै राम्रो बनाउन गरिने विभिन्न पहलहरूमा, सर्वेक्षणको नतिजालाई उपयोग गर्ने गरिएको छ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

विस्तृत जानकारी यता
https://www.stat.go.jp/
तथ्याङ्क ब्युरो

総務省統計局・都道府県

"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)

①सबै प्रकारको प्रक्रिया, घरभाडा भुक्तानी, आवास सम्बन्धी परामर्श

ナビダイヤル® 0570-03-0031

☎ 03-6279-2962

②रिफर्मको आवेदन, सोधपुछ

पानी चुहिने आदि आकस्मिक मर्मत, दुर्घटना वा आगलागी, पानी आपूर्ति बन्द हुने अवस्था, तथा बसोबास गर्ने व्यक्तिको सुरक्षा वा कुशलक्षेमसँग सम्बन्धित आकस्मिक विषयहरूमा **24 घण्टा 365 दिन टेलिफोन सेवा उपलब्ध छ**।

ナビダイヤル® 0570-03-0032

☎ 03-6279-2963

- नेभिगेसन डायलिङमा कल गर्दा, विभिन्न मोबाइल फोन सेवा प्रदायकले प्रदान गर्ने निःशुल्क भोइस कल या फ्ल्याट रेट भोइस कल प्लान दायरा भन्दा बाहिर पर्नेछ। साथै, तपाईंले प्रयोग गरिराख्न भएको फोन लाइन या 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 (क्योज्यू-स्या कोदो)" 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 कन्त्याक फर्म"को लागि यता ▶

JKK आवासको भाडा आदि भुक्तानी गर्न खाताबाट स्वचालित कटौती दर्ता गर्न आवश्यक छ।

खाताबाट स्वचालित कटौतीको प्रक्रिया

1. फाराम भर्ने
2. बैङ्कमा पेस (BANK)
3. बैङ्कबाट सूचना प्राप्त
   *स्वचालित कटौती सुरु हुने महिनाको सुरुमा
4. स्वचालित कटौती सुरु
   *सोही महिनाको रकम हरेक महिनाको 7 तारिखमा खाताबाट कटौती हुन्छ।

*खाताबाट स्वचालित कटौतीको अनुरोध फाराम व्यवस्थापन कार्यालय वा ग्राहक सेवा काउन्टरमा उपलब्ध छ। हुलाकबाट 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 गर्दा खाताबाट स्वचालित कटौतीसम्बन्धी पृष्ठ खुल्छ।

तपाईंलाई टोकियो महानगरीय कस्टमर ह्यारेसमेन्ट रोकथामसम्बन्धी स्थानीय कानूनबारे थाहा छ?

- व्यक्तित्वलाई इन्कार गर्ने बोली वा व्यवहार
- टेलिफोन आदि मार्फत बाध्यतामा पार्ने बोली वा व्यवहार, अश्लील बोली वा व्यवहार
- लामो समयसम्म बसिरहने या पछ्याइरहने कार्य
- सामाजिक सञ्जाल मार्फत मानसिक आक्रमण या बदनाम गर्ने कार्य

यस्ता क्रियाकलापबाट कामदारको कार्य गर्ने वातावरणमा हानि पुगेमा, कस्टमर ह्यारेसमेन्ट अन्तर्गत पर्ने सम्भावना रहन्छ।

यसबाहेक काममा लागेका मानिस माथिको शारीरिक तथा मानसिक आक्रमण, दबाबपूर्ण बोली वा व्यवहार, घुँडा टेकेर माफी माग्न लगाउने, पेलेर बोल्ने वा व्यवहार गर्ने या भेदभावपूर्ण वा यौनजन्य बोली वा व्यवहार, काम गर्नेलाई व्यक्तिगत रूपमा गरिने आक्रमण या दुर्व्यवहार, अत्यधिक मात्रामा सामान साट्न लगाउने, आर्थिक क्षतिपूर्ति दिन, माफी माग्न वा अन्य असम्भव या अमूर्त कार्य गर्न गरिने माग समेत कस्टमर ह्यारेसमेन्ट (कासुहारा) अन्तर्गत पर्ने मान्न सकिन्छ।

はたらく人にも、お客さまにも、思いやりを。

NO TOKYOノーカスハラ 支援ナビ

टोकियो महानगर; उद्योग तथा श्रम ब्युरो; रोजगार तथा श्रम विभाग; श्रम वातावरण शाखा
〒163-8001 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Nishi-shinjuku 2-8-1
Tokyo Tocho Daiichi Chosha 21 F
(टोकियो महानगर, मुख्य कार्यालय भवन नं.1, 21 औँ तल्ला)