区税や国民健康保険料などのキャッシュレス決済サービスを拡大します！

24時間いつでも納付できる

区役所やコンビニエンスストアに行く必要なし

キャッシュレス決済は、納付書に印字されたバーコードをスマートフォンなどで読み取り、現金以外で納付を行うサービスです。対象の決済アプリなどをインストールし、ぜひご活用ください。詳細は区HP(コード❶・❷)をご覧ください。

❶区税HP　❷国民健康保険料HP

問特別区民税・都民税、軽自動車税は税務課納税係(☎5722－9826、FAX5722－9324)
国民健康保険料は国保年金課収納係(☎5722－9610、FAX5722－9339)

対象

- 特別区民税・都民税(普通徴収)
- 軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険料

ご注意ください

- 窓口ではキャッシュレス決済の利用はできません
- 納付書1枚ごとに支払い手続きが必要です
- 領収証書は発行されません
- すぐに納税証明書や納付証明書などが必要な場合は領収証書の確認が必要なため、窓口でお支払いください

拡大する決済サービス

スマートフォン決済アプリ(請求書支払いサービス)

- FamiPay(4月3日から)
- 楽天ペイ(4月24日から)

※現行＝LINEPay、PayPay、auPAY、d払い、J-CoinPay

銀行スマホ決済

- PayB(4月3日から)
- 楽天銀行コンビニ支払サービス(4月3日から)

※現行＝モバイルレジ

マンション管理適正化推進計画を策定しました

～管理計画認定制度が始まります

問住宅課マンション管理適正化担当係
(☎5722－6841、FAX5722－9325)

区内のマンションの管理がより一層適正に行われるよう、新たにマンション管理適正化推進計画を策定しました。

計画に基づき、マンション管理計画認定制度が4月から始まります。申請方法などの詳細は、4月3日から、区HP(コード❸)をご覧ください。❸

計画の主なポイント

- マンション管理適正化法改正による管理計画認定制度の創設
- 管理組合による主体的な取り組みの支援

📖計画(全文)と計画素案に対する意見募集の実施結果は、4月3日から、区HP(コード❹)または、4月上旬から総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階住宅課、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館でご覧になれます。❹

高

習って続ける介護予防を学びませんか？

介護が必要な状態を遠ざけ、元気で生き生きと生活するため、毎日の生活で実践できる知識や方法を学びます。

対医師から運動を止められていない65歳以上のかた
申4月3日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722－9608、FAX5722－9716)へ

問介護保険課介護予防係
(☎5722－9608、FAX5722－9716)

◆椅子トリムdeフレイル予防

椅子を使用して無理なくできるストレッチや体重を利用した運動などと、フレイル(虚弱)予防について学びます(前回「続けようトリムde介護予防」に参加していないかた優先)。

※要支援・要介護認定を受けているかたを除く

日時(各全8回)	会場	定員(先着)
5月15日～7月3日の毎週月曜日 10：00～11：30	自由が丘住区センター (自由が丘1－24－12)	12人
5月16日～7月4日の毎週火曜日 10：00～11：30	不動住区センター (下目黒6－8－23)	10人
5月18日～7月6日の毎週木曜日 13：30～15：00	東山社会教育館 (東山3－24－2)	15人
5月19日～7月7日の毎週金曜日 10：00～11：30	上目黒住区センター (祐天寺2－6－6)	15人

◆お口と食の健康教室

誤えん性肺炎予防にもつながる、いつまでもおいしく食べるための口や全身の体操などのポイントを学びます。

日時	会場	定員(先着)
5月17日～6月7日の毎週水曜日 13：30～15：30(全4回)	高齢者センター (目黒1－25－26　田道ふれあい館内)	20人

◆脳とからだのいきいき教室

日常に取り入れたい認知症予防のための生活習慣や運動を楽しく学び、脳の活性化を図ります(前回参加していないかた優先)。

日時(各全8回)	会場	定員(先着)
5月23日～7月11日の毎週火曜日 10：00～11：30	鷹番住区センター (鷹番3－17－20)	各15人
5月23日～7月11日の毎週火曜日 13：30～15：00	大岡山東住区センター (碑文谷3－15－5)	

◆オンラインでフレイル予防

会議アプリZoomを活用し、介護予防・フレイル予防に関する講話や自宅で取り組める運動を実践します。希望者には、Zoomの操作説明会も行います。

日時	会場	定員(先着)
操作説明会 5月26日(金)13：30～15：00	高齢者センター (目黒1－25－26　田道ふれあい館内)	各15人
6月2～23日の毎週金曜日 14：00～15：00(全4回)	自宅(オンライン)	

◆ひざの痛み予防講習会

筋肉を鍛えて膝の安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

日時	会場	定員(先着)
6月1日(木)・8日(木) 13：30～15：00(全2回)	中目黒GTプラザホール (上目黒2－1－3)	30人