

プロコーチから学ぶ!
冬のランニング教室

時①2月12日(木)②2月26日(木)いずれも19時～21時
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対16歳以上の方
定各15名(抽選／区内在住者を優先)
内体の仕組みやトレーニング方法、ランニングフォームの基本などを学ぶ
①俊敏性向上ドリル＝インターバル走1.6km×3～4本またはジョギング
②ランに効くチューブトレーニング＝ペース走5km～8kmまたはジョギング
費各回2,000円
申1月29日(木)までにHPから(両日可)
問スポーツセンター ☎03-3256-8444
他持ち物＝ランニングシューズ・服装※開催内容が変更・中止や天候によって室内講習になる場合あり



介護・福祉・保育のしごと・
就職フェアちよだ

時2月7日(土)13時～15時30分(当日直接会場へ)
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対区内で介護・福祉・保育の仕事を探している方、興味のある方
内介護・福祉・保育の仕事の魅力や区内の事業所情報を知ることができる。書類作成や仕事相談可。服装自由、履歴書不要
問かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560



スマホ・PC無料相談会

時①1月20日(火)②22日(木)10時～12時、13時～17時
※毎時0分・30分開始、各回30分～1時間程度
場大手町パークビルディング(大手町1-1-1) **対**区内在住者
定各時間枠1名(申込順)
内Windows、Androidの操作のアドバイス
申①1月19日(月)②1月21日(水)までに電話で
問(株)SEI CORPORATION ☎080-3368-0011

1月15日～21日は
防災とボランティア週間です

「防災とボランティア週間」は、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を機に創設されました。災害時のボランティア活動や自主的な防災への認識を深めること、備えの充実強化を図ることを目的としています。大規模地震が発生した際、災害や救急事案の集中発生や交通網の寸断、通信の途絶により被災地が孤立すると、消防機関などの公助では限界があり、自助・共助の意識が必要不可欠です。
東京消防庁では「東京消防庁災害時支援ボランティア」を募集しています。災害時には後方支援や応急救護活動を行い、平常時には各種訓練や講習会で知識、技術の向上を図ります。
問丸の内消防署 ☎03-3215-0119、
麹町消防署 ☎03-3264-0119、
神田消防署 ☎03-3257-0119

消費者だより
スポーツジムなどの契約の際、
確認しておきたいポイント

健康志向の高まりを受け、スポーツジムやフィットネスサービスなどを利用する人が増えています。最近では、常駐スタッフのいない無人ジムやオンラインレッスンなど、新しい形態のサービスもありますが、トラブルの相談も多く寄せられています。

■相談事例1
ピラティスの無料体験に行った。「月会費は1万円で6か月の継続が必要だが、今入会すれば入会金と2か月分の月会費が無料」と勧められ契約した。しかし、その後考え直して、無料期間が終わるころに解約を申し出たところ、翌月分の会費1万円と違約金3万円を請求された。

■相談事例2
1年前に無人ジムを退会したはずだが、会費の引き落としが続いていた。ジムに確認を取ろうとしたが、アプリにログインできず、電話もつながらない。

■消費者へのアドバイス
契約する前の注意
・サービス内容や契約期間、料金、休会・解約時の清算方法など契約内容をしっかり確認を。契約期間中は原則として解約できず、もし途中で解約する場合は違約金が発生する場合がある
・特に無人ジムなどは、何かあった場合の連絡先や連絡方法を事前に調べておくこと
解約するときの注意
・解約手続きは、「前月の〇日までに申し出る」や「書面で行うこと」などの条件が定められている場合が多いため、事前に解約に関する契約内容をよく確認しておくこと
・事業者と連絡が取れない場合は、電話やEメール、問合せフォームなど、複数の手段で連絡を試みよう
分からないことがあれば、消費生活センターへ相談してください。
問消費生活センター ☎03-5211-4314



1月は固定資産税(償却資産)の
申告月です

土地や家屋のほかに償却資産(事業用資産)も課税の対象となります。期限間近になりますと、窓口が混み合いますので、早めに申告してください。また郵送や電子申告を利用するなど、混雑緩和にご協力ください。
対1月1日現在、23区内に償却資産を所有している方
申告期限 2月2日(月)
申告先 資産が所在する区にある都税事務所
電子申告(eLTAX)も可能 eLTAXのHPをご覧ください
問千代田都税事務所償却資産班 ☎03-3252-7153



下水道モニター募集

対 令和8年4月1日現在、都内在住の18歳以上の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者を除く)で、HP閲覧とEメールの送受信ができる方
募集人数 1,000人程度(応募者多数の場合は選考)
任期 4月1日から1年間
内 アンケート(4回)の回答など
申 1月7日(水)10時～2月28日(土)17時にHPから
謝礼 回答数に応じ図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付)
問 (都)下水道局総務部広報サービス課 ☎03-5320-6511



📖 図書館の催し 📖

🌟 星のソムリエ® 星空教室 ～星空を描く、奏でる、読む 第3回「星空と文学」

時 2月12日(木)19時～21時(途中休憩あり)
場 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) **定** 200名(申込順)
内 天体・宇宙を題材にした作品を天文学的視点で学ぶシリーズ最終回。古今東西の文学作品の中で描かれる科学的、空想的な星空を学ぶ
師 皆川敏春氏、北崎直子氏(いずれも星のソムリエ®みたか)
費 1,500円
申 HP、電話または直接問合せ先へ
問 日比谷図書文化館 ☎03-3502-3340

「いつか見る月」(作・皆川敏春氏)

千代田区
公式

YouTubeチャンネルを
ご覧ください!

千代田区公式YouTubeチャンネルでは、街ブラ散歩から、イベント情報、区の歴史、お料理レシピ、360度映像などバラエティに富んだ動画を放映中です。新着動画は、区公式X(旧ツイッター)などのSNSで告知します。ぜひ、ご覧ください。

千代田区公式YouTube
チャンネルはこちらから ▶