




母から学んだ「その人らしさ」
～認知症になっても残る力～

時 3月17日(火) 14時～16時
場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対 認知症ケアに関心のある方 定 80名
内 家族や脳科学者として
認知症と出会った講師から、
認知症の見方の変化を聞き、
身近な人や自身が認知症になった
ときの受け止め方を考える
師 恩蔵絢子氏(脳科学者/写真)
申 3月16日(月)までに申込フォーム、
電話、ファクス、Eメール(10面記入例参照)
または直接問合せ先へ
問 かがやきプラザ研修センター ☎ 03-6265-6560
FAX 03-3265-1162
✉ jinzai@chiyoda-cosw.jp



オペラ公演(コンサート形式)
コーラス出演者募集

6月20日(土)に公演予定の千代田歌劇団主催「オペラ名曲アリアコンサート」に向けて、
コーラス団員を募集します。経験者歓迎・未経験も可。




昨年歌劇「カルメン」の様子

迎・未経験も可。

時 稽古＝参加者決定後に連絡(月1～2回程度)、本番＝6月20日(土)13時30分
場 稽古＝区内公共施設、本番＝いきいきプラザ一番町カスケードホール(一番町12) 定 若干名(申込順)
費 1万5,000円(または公演入場券5,000円チケットを3枚購入)
申 3月5日(木)までに電話で
問 千代田歌劇団・富浦 ☎ 090-3470-7671

プロコーチから学ぶ!
春のランニング教室



時 ①股関節強化エクササイズ＝3月12日(木) ②運動性向上ドリル＝3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。
走る距離＝①インターバル走800m×5本～7本 or ジョギング ②ビルドアップ走5km～8km or ジョギング 費 各回2,000円
申 2月26日(木)までにHPから(両日も可)
問 スポーツセンター ☎ 03-3256-8444
他 持ち物＝ランニングができるシューズ・服装



講座・講習会バウチャー制度
令和7年度の申請は3月15日(日)20時まで

講座・講習会バウチャー制度は、区内の大学やカルチャーセンターなどで講座や講習会を受講した場合に、受講料の一部を補助する制度です。申請がお済みでない方は、早めに申請してください。また、申請がお済みの方も、受講証明書兼確認書と補助金請求書の提出が必要です。

対 区内在住者
対象受講期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
補助額 受講料の2分の1(年間1万円まで/1,000円未満の端数は切り捨て)
申請ガイドブック配布場所 問合せ先など
申 各書類(補助金交付申請書は申請ガイドブックに添付またはHPからダウンロード可)を郵送または直接問合せ先へ
締 補助金交付申請書＝3月15日(日)20時(必着)、
受講証明書兼確認書・補助金請求書＝4月15日(水)20時(必着)
申請を受理できない場合 次のいずれかに当てはまる場合は、申請の受理不可
・受講者が区内在住ではない
・バウチャー対象講座ではない
・受講期間が年度内ではない
・申請期間を過ぎている
問 九段生涯学習館 ☎ 03-3234-2841 〒102-0074 九段南1-5-10



この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

MOONSHOT ムーンショット 目標2
公開フォーラム 2026 治すから防ぐ医療へ


日時 2026.3.28(土) 13:30～15:45 (受付 13:00)
場所 日本科学未来館 7階 未来館ホール
※日本科学未来館の常設展・ドームシアターへの入場には別途料金が必要です。
参加費等 参加費無料(現地/オンライン)
詳細 <https://www.jst.go.jp/moonshot/sympo/20260328/index.html>
▶ 現地参加の場合は、できるだけ3月22日までに申し込みください。
▶ 事前申込制で、当日空席がある場合に限り当日現地参加が可能です。

問合せ先 国立研究開発法人科学技術振興機構
ムーンショット型研究開発事業部 目標2担当
✉ e-mail: moonshot-goal2@jst.go.jp
☎ 電話: 03-5214-8419
詳細、申込はこちら <https://www.jst.go.jp/moonshot/sympo/20260328/index.html>


固定資産税・都市計画税(23区内)
第4期分の納期は3月2日(月)

6月に送付した納付書で、3月2日(月)までに納めてください。

納付方法 スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイトからのクレジットカードの利用、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応ATM、インターネットバンキングやモバイルバンキング、金融機関・郵便局・都税事務所などの窓口、指定のコンビニエンスストア
問 千代田都税事務所 ☎ 03-3252-7141
■納税には安心・便利な口座振替のご利用を
口座振替の申し込みは「都税Web 口座振替申込受付サービス」が便利です。ダウンロード専用依頼書やハガキ式依頼書でも申し込みます。
問 主税局納税推進課 ☎ 03-3252-0955



中学校夜間学級の生徒を募集

小・中学校を卒業していない方や、諸事情により中学校で十分に学べなかった方の入学相談に応じます。日本語の勉強から始めるクラスもあります。入学条件や所在地など、詳しくはお問い合わせください。

対 15歳以上の都内在住・在勤者
問 墨田区立文花中学校夜間学級
☎ 03-3617-1562 (14時以降)

消費者だより


巧妙化するフィッシング詐欺に注意!

実在するクレジットカード会社や大手通販会社などを装って電子メールなどを送りつけ、偽サイトに誘導し、クレジットカード情報やID・パスワードなどのアカウント情報、個人情報を盗み取るフィッシングによるトラブルが多発しています。

不正な盗み取りで二段階認証を突破する新たな手口の「リアルタイムフィッシング詐欺」も起こっています。利用者が偽サイトに個人情報を入力すると、犯罪者がその情報を使って正規サイトに本人になりすましてログインします。さらに、正規サイトから利用者へ送信されるワンタイムパスワードも偽サイトを通じて盗み取り、正規サイトで不正利用を行います。この場合、クレジットカードは本人の利用とみなされクレジットカード会社から補填されないため、注意が必要です。

■相談事例1
「還付金のお知らせ」のメールが送られてきた。記載されたURLを開き、メールアドレスなどの個人情報やクレジットカード情報を入力し、SMSで送られてきたワンタイムパスワードも入力した。不審に思いすぐにカード会社に連絡をすると、高額な2件の覚えのない決済があった。

■消費者へのアドバイス
・メールやSMSのURLリンクを安易にクリックしない
・不審なメールに添付されたファイルは安易に開封しない
・パスワードはできるだけ長く、複雑なものを設定する。複数のサービスでパスワードを使いまわさない
・ワンタイムパスワードを入力する際は、偽サイトでないことをよく確認し、不審な場合は認証しない
・スマートフォンの生体認証(顔認証や指紋認証)で所有者確認を行い、パスワードの代わりにスマートフォンで作成したパスキー「電子署名」を使用する
分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



区民の皆さまに無料公開「公益目的支出計画事業の講演会」のお知らせ

「原子力のナラティブー持続的活用のためにー」

生涯学習の一環としてお役立てください 山口 彰氏

開催日時: 2026年2月17日(火) 16:00～17:00 受付開始15:40
開催場所: 一般社団法人電気倶楽部(〒100-0011 千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビルB2会議室)
募集人数: 定員10名(先着順・事前にお申込みください)
申込方法: 「2/17 講演会 参加希望」と明記し、往復はがきに「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、開催2日前必着でお送りください。折り返しご連絡を差し上げます。
(お申込みの無い方は入場不可) / [主催] 一般社団法人電気倶楽部 <http://www.denki-club.or.jp/>
電気倶楽部では区民の皆さまに有益な公益目的支出計画の講演会や施設見学会を各種、開催しております。HPも併せてご覧ください。