

今が始めどき! スポーツセンターでチャレンジ

■はじめてのバレエエクササイズ
時 4月5日～5月31日の毎週日曜(5/3を除く全8回) 15時～16時
対 15歳以上の方(中学生を除く)
定 20名(抽選/区内在住者を優先)
費 区内在住者5,200円、その他の方6,400円、すばすたちよだクラブ会員の区内在住者4,000円、その他の方4,400円 締 3月22日(月)

■卓球教室 I 期
時 4月6日～5月25日の毎週月曜(4/20、5/4、5/18を除く全5回)

①入門・初心者クラス=10時～11時30分
②中級者クラス=13時～14時30分
対 15歳以上の方(中学生を除く)①初めてラケットを持つ方から基本技術を学びたい経験者②フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者
定 各8名(抽選/区内在住者を優先)
費 6,400円 締 3月23日(月)

■エアロビクス I 期
時 4月8日～6月10日の毎週水曜(4/29、5/6を除く全8回) 10時～11時15分
対 15歳以上の方(中学生を除く)
定 30名(抽選/区内在住者を優先)
費 2,000円 締 3月25日(水)

他 託児サービスあり(1歳児～未就学児、1回500円、希望者はその旨を記載)

■リズムシェイプアップチビッコ体操 I 期
時 4月8日～6月24日の毎週水曜(4/29、5/6を除く全10回) 14時30分～15時45分

対 ①リズムシェイプアップ=15歳以上の方(中学生を除く)②チビッコ体操=3歳以上の未就学児※チビッコ体操のみの参加は不可(保護者はリズムシェイプアップに参加)、リズムシェイプアップのみの参加は可

定 各15名(抽選/区内在住者を優先)
費 ①2,000円 ②1,000円
締 3月25日(水)
他 託児サービスあり(1歳児～未就学児、1回500円、希望者はその旨を記載)

プロコーチから学ぶ! 春のランニング教室

時 ①4月9日(木)②4月23日(木)いずれも19時～21時 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正しいランニングフォームの構築・姿勢編=インターバル走800m×5本

～6本またはジョギング②正しいランニングフォームの構築・脚、腕の動き編=ペース走5km～7kmまたはジョギング 費 各回2,000円

締 3月26日(木)※両日も可
他 持ち物=ランニングシューズ・服装

いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8) 申 HPから
問 スポーツセンター
☎03-3256-8444



固定資産税・都市計画税(土地・家屋) 納税通知書の送付先変更手続き

住所の移転などで住民票の変更手続きをしても、不動産登記簿上の所有者の住所を変更する登記手続きをしないと、固定資産税・都市計画税(土地・家屋)の納税通知書の送付先は変更されません。登記手続きが済んでいない場合は、「固定資産税・都市計画税 納税通知書送付先変更届」を土地・家屋が所在する区にある都税事務所へ提出するか、電子申請サービス「LoGoフォーム」から手続きしてください。

※この手続きによる納税通知書名義人の氏名、不動産登記簿上の所有者住所・氏名の変更は不可
問 千代田都税事務所固定資産税班
☎03-3252-7149



▲LOGOフォーム

地震に備えて家具転倒対策!

東日本大震災から15年経ちました。今後、大きな地震が発生した場合、次のような被害が想定されています。L型金具やベルトで家具を壁に固定するなど対策をしましょう。

- ・固定されていない本棚類が転倒、家具やピアノ、コピー機などが大きく移動し、人に衝突
- ・本や食器、窓ガラスが飛散
- ・ストーブなど火気・電気器具が転倒・出火し、同時多発火災が発生

また、地震発生後は建物内のスプリンクラーや屋内消火栓が作動しなくなるおそれもあるため、消火器の扱い方を確認しておきましょう。

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



▲東京消防庁HP

申し込みの記入例

- 注意事項
- ・往復ハガキの場合は、返信側にも住所、氏名を記入
 - ・Eメールの場合は、件名に催しなどの名称を記入申し込み先からメールを受信できるように設定を
 - ・消せるペンは使用不可
- 託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)
- ・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入
- 在勤・在学の方へ
- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入
- 応募時の個人情報について
- 厳重に管理し、当該催しなどの開催のためだけに利用します(区以外が主催のものは、このように取り扱うように主催者へ要請しています)。

□□□□-□□□□

- ①催しなどの名称
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢(学年)
- ⑤電話番号

3月10日東京都平和の日

昭和20年のこの日の未明、大空襲により一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。この日を忘れず、先の大戦で亡くなられた方々を追悼

し、世界の恒久平和を願い、黙とうを捧げましょう。

時 3月10日(火) 14時から約1分間(HPでライブ配信の視聴可)

問 (都)生活文化局企画調整課記念行事担当☎03-5000-7230



▲3月10日(火)9時公開予定

買い物も安心! 清潔なエコバッグ習慣

肉や魚の汁、野菜の土が付いたままエコバッグに入ると細菌が増え、食品に移ってしまふことがあります。安心して使うための日頃のお手入れのコツを紹介します。



- 清潔に使うための5つのポイント
- 1.定期的に洗う
乾きやすいポリエステル素材のエコバッグなら、使ったら洗う習慣を
 - 2.肉・魚・野菜はポリ袋に入れる
食品の汁や土が付かないよう、ポリ袋に入れてしまう
 - 3.冷たい食品と温かい食品を分ける
冷たい食品の鮮度を保ち、温かい食品もおいしい状態で持ち帰ることができる。日頃から分けて入れる習慣を
 - 4.食品と日用品を分ける
食品専用のエコバッグをひとつ決めておく
 - 5.持ち運びは短時間に
食品はできるだけ早く冷蔵・冷凍保存

問 千代田保健所生活衛生課食品監視指導係
神田☎03-5211-8168、麹町☎03-5211-8169

消費者だより

新生活にひそむ 消費者トラブルにご用心!



4月から始まる新生活では、さまざまな契約手続きを行う機会が増え、消費者トラブルも増加する傾向があるので注意しましょう。

- 相談事例
- ①電力や光回線など、ライフラインに関連する契約のトラブル
 - ・突然やって来た電力会社代理店の担当者から「マンションの皆さんが電力会社を変更している」と勧誘された
 - ・契約中と思われる光回線事業者から「今より安いプランがある」と勧誘されたが、調べたら別の光回線事業者代理店からの電話だった

- チェックポイント
- ・勧誘されてもすぐに契約せず、内容をきちんと確認する
 - ・不要な契約ならその場できっぱり断る
 - ・不審に感じたら、マンション管理組合や管理会社などに確認する

- ②SNSをきっかけとした儲け話や副業に関するトラブル
SNSでアルバイト情報を探していたら、「初心者でも簡単に始められる」「すぐに元が取れる」などの副業情報を見つけ、連絡をした。オンライン会議で説明を受けて、情報商材を勧められ、50万円を担当者口座に送金した。しかしその内容は当初説明されていたものとは程遠く、全く儲からない。解約しようと思ったが事業者と連絡がつかなくなった。

- チェックポイント
- ・「簡単に儲かる」は存在しない。一攫千金の話には飛びつかず、冷静に契約内容や利用規約を確認する
 - ・送金後の被害回復は困難。高額送金を求められた場合は詐欺を疑う

- 消費者へのアドバイス
- ・契約・購入前に、契約内容や利用規約、返品条件などをしっかり確認
 - ・分からないことや不安なことがある場合は、家族や消費生活センターなど、信頼できる相手に相談を
 - ・契約をしてしまったあとでも、クーリング・オフができる場合もあり
- トラブルに遭ったときは、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

ふらっとちよだ

みんなのセカンドリビング

地域の人が気軽に出会い、学びやおしゃべりを通じて、地域の情報を知ったり、交流を楽しんだりする空間です。

タイトル	内容	とき	場所
「昭和の日本人とフロンティア」解説付き見学ツアー	戦後の南極・深海・宇宙への挑戦を貴重な資料とともに振り返る。お菓子を食べながら昭和の時代を語り合う	4月21日(火) 10時～11時30分	国立公文書館(北の丸公園3-2)
昭和レトロなリビング	昭和のレトロなものを持ち寄ったり、クリームソーダを(100円)を作って食べたりして楽しいひとときを過ごす	4月23日(木) 13時30分～15時	いきいきプラザ一番町(一番町12)

対 区内在住者(申込順)
申 各実施日3日前までに電話またはEメール(記入例参照)で
問 社会福祉協議会地域サポート係☎03-6265-6522
✉chiiki@chiyoda-cosw.jp