

秋です…何かはじめてみませんか？



とかく運動不足といわれる現代人の生活。でも、いざ運動やスポーツというと、何から始めたら良いのか分からないという方も多いのではないのでしょうか。

そんなときに利用していただきたいのが、11月中旬から第二体育館に配置されるスポーツ相談員。スポーツ相談員は、みなさんの目的にあった運動プログラムの作成をはじめ、食事の取り方などのアドバイスも行います。また、同体育館のトレーニング室に初心者にも使いやすい新しい器具を設置しましたので、あわせてご利用ください。

スポーツの秋です。あなたもいい汗流してみませんか。

⇒スポーツ振興課☎内線3325

スポーツ相談員をご利用ください

トレーニングは正しい方法で行わないと、筋肉を傷めるだけでなく、期待している効果が得られません。

スポーツ相談員は、みなさんの年齢や体力に合った効果的な運動方法や食事の取り方などのアドバイスを行います。

いわば、「あなたの個人トレーナー」ですので、お気軽にご利用ください。

◆相談時間 火曜日は午後1時～5時、水曜日は午後2時～6時

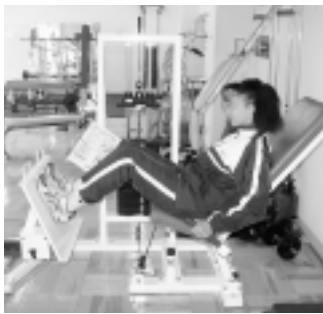
◆相談料 無料。ただし、トレーニング室の使用料は2時間250円です。

▶当日、直接会場へ。



新しい器具を導入しました

今までの筋力強化トレーニング中心の器具に加え、女性や高齢者の方にも使用しやすい有酸素運動系の器具などを導入しました。



ご利用ください！
コミュニケーション
室・クラブ室
～11月11日(土)から利用開始

第二体育館1階の事務室がコミュニケーション室とクラブ室に生まれ変わりました。市内で活動しているスポーツ団体のみなさんの親睦と交流の場として、ぜひご利用ください。



ご存じですか？図書館が利用しやすくなっています

秋の夜長、図書館で本とのいい出会いをしてみませんか？

- ◆平日は午後8時まで開館しています（本館・駅前、月曜日・第3水曜日を除く）。お仕事帰りにぜひご利用ください。
 - ◆検索端末の増設やインターネットを使った検索システムなどを導入し、お好きな本が探しやすくなりました。
- また、本の楽しさを感じるきっかけとなるようなイベントや事業も行っています。
- ⇒三鷹図書館（本館）☎43-9151

読書週間 11月9日(木)まで

図書館では特別イベントを開催してみなさんをお待ちしています。

場 所	内 容
三鷹図書館（本館）	おはなし会「まほうのわ～紙であそぼう～」
東部図書館	えいが会「こぎつねコンとこだめきボン」
西部図書館	おはなしと工作「はっぱでつくろう じぶんだけのえ」 ～いろいろな形の落ち葉が載った本の紹介と工作
三鷹駅前図書館	おはなし会 ストーリーテリング「アナンシと五」ほか

▷11月8日(水)午後3時～3時30分
▶当日、直接会場へ。

現行税率表（※平成18年12月31日まで）		
課税退職所得額	市民税	都民税
200万円以下	3%	2%
700万円以下	8%	2%
700万円超	10%	3%

改正後税率表（※平成19年1月1日から）		
課税退職所得額	税 率	
所得に関係なく一律	市民税 6%	都民税 4%

※課税基礎日は、その退職手当などの支払いを受ける日（通常は退職した日）となります。

↓納税課☎内線2415

平成19年1月1日から退職所得にかかる住民税の税率が、地方税法の改正により、退職金にかかる住民税の税率が平成19年1月1日から、これまでの3段階から一律の税率となります（別表）。同じ年度内でも支払日などにより住民税（市民税・都民税）の申告額や納税額が変わることになります。

くわしくは市のホームページか、勤務先の給与担当にお問い合わせください。

喫煙マナーアップキャンペーン

歩きたばこや吸い殻のポイ捨てなどの「迷惑喫煙」、未成年者の喫煙やたばこによる健康被害の防止を呼びかけます。

▽11月7日(火)午後4時～5時、三鷹駅南口周辺で。

◆キャンペーンに参加できるボランティアを募集

▼事前にこみ対策課☎内線2534・☐gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ申し込み



固定資産税・都市計画税の減免

物納そのほか特別な事情がある場合、納期限7日前までに所定の書面により申請すると減免を受けることができます。

◆減免の対象 ①相続税のため物納された固定資産 ②震災、風水害、火災などにより被害を受けた固定資産 ③国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた固定資産など

※減免事由が生じた後に納期限が来るものに限り、事由が消滅した場合は直ちに申告してください。

↓資産税課☎内線2363

税の無料相談

東京税理士会武蔵野支部主催

▽11月16日(木)午前10時～午後4時、市役所1階市民ホールで。

▼当日、直接会場へ。

↓同武蔵野支部☎55-2313

平成18年分の年末調整・支払調書・給与支払報告書の説明会

▽11月21日(火)①午前10時～正午、②午後2時～4時、いずれも三鷹市公会堂ホールで。給与支払報告書用紙は当日会場配布します。

※車での来場は遠慮ください。

↓年末調整・支払調書は武蔵野税務署☎53-1311・給与支払報告書は三鷹市市民税課☎内線2342

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます

11月上旬に社会保険庁から、10月2日までに納付された国民年金保険料についての「控除証明書」が送付されます。

三鷹ネットワーク大学 知の樹

受講生募集！……秋学期

①三鷹ネットワーク大学特別講座 健康と福祉のまちづくりのための人材育成講座「予防」について考える

▽12月5日～平成19年2月27日の火曜日（12月26日、平成19年1月2日・9日を除く全10回）午後6時30分～8時30分。受講料一般1万円、市民7千500円。

②三鷹ネットワーク大学企画講座 おと・音・音楽シリーズ1「萌黄の巻」

音と音楽の多様な世界を味わいます。

▽12月2日～16日の土曜日午後3時～4時30分（全3回）。受講料一般6千円、市民4千500円。

▼いずれも11月7日(火)～17日(金)に同大学☎40-0313・☐http://www.mitaka-univ.org/へ申し込み（申込多数の場合は抽選。定員各40人）

※申し込みには事前に受講者登録が必要です。くわしくは、電話またはホームページをご覧ください。

す。確定申告や年末調整で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、証明書と10月2日以降に追加で納付した領収証書が必要となりますので、大切に保管してください。

なお、控除証明書に記載された分以外の国民年金保険料を納付された場合はその領収証書も必要となります。

↓控除証明書専用ダイヤル☎0570-00-9911・武蔵野社会保険事務所☎56-1411

三鷹市事業資金融資あっせん制度借入利率が変更になります

事業者向け融資あっせん制度の借入利率が平成19年1月1日から上がります。小口事業資金・創業資金に関しては10割（現行0.85割）、不況対策緊急資金・工場移転資金・大型店対策緊急資金に関しては0.5割（現行0.35割）となります。

くわしくは同センターへ。

府中市受発注・情報交流会

多摩東部地区をはじめとした地域の製造業のための技術交流、情報交流会。

▽平成19年2月22日(木)午後1時～7時、府中の森芸術劇場。参加費1千円、交流会費3千円。

※駐車場には限りがあります。

▼平成19年2月2日(金)（必着）までに府中市工業技術情報センター1-183-0056府中市寿町1-5-1府中市役所府中駅北第2庁舎・☎042-335-4474・FAX042-352-1400・☐info@fuchicity.jpへ所定の申込書を請求後、必要事項を記入し申し込み

くわしくは同センターへ。