

められる場合があります。

主な減免対象

- 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。

申 納期限7日前までに所定の書面で資産税課へ

問 同課☎内線2363

年金

国民年金保険料の納付督促を委託業者が行います

東京社会保険事務局は、10月から国民年金未納保険料の納付督促業務を民間の「株ももしもホットライン」に委託しました。納付督促は電話、文書、身分証明書を携行した戸別訪問で行います。

問 武蔵野社会保険事務所☎56-1411

「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、納付された国民年金保険料の「控除証明書」が送付されます。確定申告や年末調整で社会保険料控除の申告をする際に納付を証明する書類となりますので、金額などご確認のうえ大切に保管してください。

なお、ご家族の保険料を納付された場合も、納付した方が社会保険料控除として申告できます。

問 武蔵野社会保険事務所☎56-1411

子育て・教育

子育て相談

心理相談員がお子さんの様子を見ながらご相談に応じます（要予約）

申 問 総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ

平成20年度入学予定の外国籍をもつ児童の就学のご案内

2001年（平成13年）4月2日～2002年（平成14年）4月1日生まれの日本国籍以外の国籍をもつお子さんで、平成20年4月から三鷹市立小学校に入学を希望する方

申 外国人登録証明書またはパスポート（本人のもの）など、氏名・生年月日・性別・住所が分かるものを持参のうえ学務課（教育センター1階）へ

現在実施中の就学時健康診断を受診希望の方はお早めに手続きをしてください。

問 学務課☎内線3234

東児童館 乳幼児事業のお知らせ

わくわくランド（乳幼児の遊び広場）

日 11月5日（月）・16日（金）の午前10時～正午

ひよこランド（0・1歳の遊び広場）

日 11月7・14日の水曜日午前10時～正午
お父さんも一緒わくわくランド（乳幼児の遊び広場）

お母さんも参加できます。

日 11月10日（土）午前10時～11時30分

申 いずれも当日会場へ

問 同館☎44-2150

壊れた「おもちゃ」を修理します！

三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 所 ①消費者活動センター=11月7日（水）・21日（水）の午後1時～3時、②リサイクル市民工房=11月10日（土）午前10時～午後3時（雨天の場合は午後1時から）・24日（土）午後1時～3時

申 いずれも当日会場へ

問 同会☎41-0510・同センター☎43-7874

むらさき子どもひろば 一輪車教室

小学生

日 11月8日（木）午後3時15分～4時30分（受付は3時30分まで、雨天中止）

所 四小校庭

申 当日会場へ

問 むらさき子どもひろば☎49-5500

新生児に誕生記念樹をプレゼント

市内在住の新生児

申 11月9日（金）（消印有効）までに往復はがきに新生児の名前と月齢、世帯主の必要事項、希望する樹種（ベンジャミン・ウメ・サルスベリ・カンツバキ・ハナカイドウ・キンモクセイ・ゲッケイジュ）を一つ記入し、緑と公園課へ

苗木は11月21日（水）に市役所中庭で返信はがきと引き換えにお渡しします。

問 緑と公園課☎内線2833

むらさき子どもひろば

11月の行事

乳幼児

のびのび王国

日 月～金曜日の午前9時～11時20分

ルンルンぱぶるん

日 月～金曜日の午前11時～11時10分

つどい

日 月～金曜日の午前11時30分～11時45分

スーパーのびのび王国

①青空ひろばみんなで遊ぼう=11月9日（金）、②11月生まれのパースデーパーティー=11月16日（金）、③新聞紙あそび=11月19日（月）、④どんぐりマラカスでレッツ・ダンス=11月30日（金）、いずれも午前11時～11時45分

物 ④100～200mlのペットボトル1本

申 いずれも当日会場へ

問 同ひろば☎49-5500

おやこひろば事業

「おやこでよってチョコッとあつぷるーむ」11月

日 おやこひろば実施協議会、市

人 おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子 およびプレママ（妊娠中のお母さん）親子10組（先着制）

日 ①ベビーマッサージ=11月10日（土）午前10時30分～正午と午後1時30分～3時30分、②スリングの選び方・使い方=11月12日（月）午前10時30分～正午、③カウンセラーとの子育て不安スッキリサロン=11月15日（木）午前10時30分～正午、④カラーセラピー 色日記をつけよう=11月19日（月）午前10時30分～正午、⑤プレママの骨盤ケア=11月22日（木）午前10時30分～正午、⑥子育てに役立つコーチング=11月29日（木）午前10時30分～正午

日 ①～④⑥1,000円、⑤1,800円（さらし代を含む）

物 ①バスタオル

申 問 お子さんの年齢と名前を明記し、市民協働センター☎46-0048・FAX 46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

一日家庭教育学級

市教育委員会、市内各小・中学校、各小・中学校PTA

六小「子どもの自律力を育む～おこづかいで子どもが変わる～」

講師はNPO法人楽学生生活協会の金子フランクさんと岩下桂子さん。

日 11月10日（土）午前10時～正午

所 六小ふじみ校舎プレイルーム

七中「思春期の子どもの世界」

講師は人材育成コンサルタントの三好良子さん。

日 11月17日（土）午後2時～4時

所 七中多目的室

三小「携帯電話利用の実態と保護者の役割」

講師はねちずん村ITキッズセーフネット・インストラクターの下田太一さん。

日 11月20日（火）午前10時30分～正午

所 三小視聴覚室

物 いずれも上履き

申 問 いずれも生涯学習課☎内線3316へ

三鷹市立中学校連合音楽発表会

各校代表生徒による合唱、和楽器演奏、吹奏楽など。

日 11月11日（日）午後1時～4時

所 三鷹市公会堂

申 当日会場へ

問 指導室☎内線3242

おもちゃの病院

診療料は無料ですが、部品代など実費がかかる場合があります。

日 11月14日（水）午後2時～4時

所 東児童館

申 当日会場へ

問 同館☎44-2150

西児童館 乳幼児のあそびひろば

ちびっこの日

日 開館日の午前9時～午後1時

サークルタイム

日 月～土曜日の午前11時30分から

申 いずれも当日会場へ

ちびっこの日スペシャル

日 やきいも大会=11月14日（水）午前10時30分から

日 100円（いも1本分。当日集金）

物 敷き物、飲み物、綿の軍手

日 11月8日（木）までに同館☎31-6039へ

ファミリーサポートセンター

全体交流会

人 利用・援助会員、ファミリーサポートに関心のある方と10歳までのお子さん

日 11月18日（日）午前10時30分～正午

所 すくすく広場

申 問 ファミリーサポートセンター☎76-6817へ

お風呂屋さんで

介護予防！

参加者募集

三鷹浴場組合協力

市内5カ所のお風呂屋さんで、音楽のリズムで楽しく運動する「音楽で楽しく健康長寿教室」と、運動指導員などのものでタオルなども使って効果的に体を動かす「体操で爽やか健康長寿教室」を開催します。気持ちよく動いた後はゆったり入浴も！

人 要介護・支援認定を受けていない65歳以上の市民、各所15人

日 所 ①アサヒトランド21（音楽教室）=11月21日～12月12日の毎週水曜日午後1時～3時、②神明湯（体操教室）=11月29日～12月20日の毎週木曜日午後1時～3時

月20日の毎週木曜日午後1時～3時、③千代の湯（体操教室）=11月24日～12月15日の毎週土曜日午前10時15分～午後0時15分、④春の湯（音楽教室）=平成20年1月8日～29日の毎週火曜日午後1時～3時、⑤のぼり湯（体操教室）=平成20年1月17日～2月7日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分

日 400円

申 問 総合保健センター☎46-3254へ

肥満によつて引き起こされるメタボリックシンドローム

健康コラム

心筋梗塞や脳梗塞は、ある日突然起こります。これは死亡率が高く、死を免れたとしても大きな障がいを残すことのできる病気です。コレステロールが高いことがこれらの病気の原因となり、コレステロールを下げる治療がなされてきました。しかしこれとは別に食べ過ぎ、肥満がもたらしている糖尿病、高血圧症、高脂血症がまたこれらの病気の原因になっています。

糖尿病、高血圧症、高脂血症は、動脈硬化を進行させ血管を詰まらせます。心臓の血管が詰まれば、心筋梗塞になりますし、脳の血管が詰まれば脳梗塞です。メタボリックシンドロームというのは、肥満であり、糖尿病、高血圧、高脂血症のすべて、あるいはこれらのうちの二つが起こった状態を言います。太るとなせこれらの病気が起こるかというと、これには内臓脂肪が関係しています。内臓脂肪の増加は、アディポネクチンと呼ばれる物質の分泌を悪くします。アディポネクチンは体によいことをする物質で、糖尿病、高血圧、高脂血症の原因となる、インスリン抵抗性という状態を改善する働きがあります。太ると、内臓脂肪が増え、アディポネクチンが減って、インスリン抵抗性を進行させ、糖尿病、高血圧症、高脂血症を引き起こし、やがて心筋梗塞、脳梗塞になっていくというわけです。

では、太って内臓脂肪が増えた状態というのはどのようにして判断されるのでしょうか。一番よい方法は、へその高さでCT（体の内部の写真を撮る機械）を撮ることです。内臓脂肪が100cm以上あれば、内臓脂肪が増えていると判断されます。しかし、費用や時間のことを考えると、すべての人がすぐにCTを撮るといってわけにもいきません。そこで、現在日本ではへその高さで胴回りを測ることで内臓脂肪の状態を判断しています。男性の場合は胴回りか85cm以上、女性の場合は90cm以上なら、内臓脂肪が増えていると判断されます。

メタボリックシンドロームの本質が食べ過ぎによる肥満であることを理解することは、脳梗塞、心筋梗塞を予防することにも重要であるといつことを、みなさんに知っていただきたいと思います。

問 三鷹市医師会☎47 2155