

# にし西

## ■編集

西区役所総務企画課広聴係 〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1  
TEL 641-2400 内線224~227 FAX 641-2405

◎西区広報番組「西区情報プラザ」FMラジオ三角山放送局76.2MHz  
毎週月曜日午前11時～

◎西区協力番組「西区まちセン最前セン」同局毎週木曜日午前11時～

◎西区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

## ◎区民のページ 2009・3



まちの人



第26回全日本中国語スピーチコンテスト  
大学生の部 3位  
北海道文教大学3年

とどめ やすこ  
留目 康子さん (21)

### 全日本中国語スピーチコンテスト

(社)日中友好協会主催(文部科学省、中国大使館など後援)で毎年1回開催される中国語による弁論大会。高校生・大学生・一般の3部制。全国14ブロックの地方予選の優勝者の中から、さらに録音テープ審査で上位8人に残った者が全国大会に出場することができる。



■コンテスト当日の様子。留目さんのテーマは「ごちそうの学問」。食事はおどるのが当たり前という中国の習慣を取り上げた。

一月十一日に東京で開催された全日本中国語スピーチコンテスト全国大会で、発寒在住の留目康子さんが三位に輝きました。「本当にそんなレベルじゃないので恥ずかしいです」と控えめな留目さん。本番前こそ緊張したものの「スピーチを始めた後は落ち着いて楽しむことができました」と大会当日を振り返ります。留目さんと中国語の出会いには高校二年生の時。「大好きな中華料理を本場で食べてみたかったから」と本人いわく「不純な動機」で中国語の授業を選択しました。もともと語学が好きで英語を中心に勉

## 中国語、もっと話したい

強していた留目さんですが、中国語の面白さに引かれ、情熱は次第に英語から中国語に移っていきました。漢字が苦手だった留目さんは、友達から「日本語の漢字もろくに書けないのに、なんで中国語なの」と不思議がられたそうですが「中国語の漢字を覚えるのは面白くて」と笑います。高校卒業後、中国語を専門に学べる北海道文教大学に進学。平成十九年八月から一年間は、中国湖南省長沙市の湖南大学に留学していました。「日本に帰りたくなかった」と言うほど、中国で充実した日々を送った留目さんは「留学で自分は変わった」と考えています。「国際関係、日本の歴史や文化など、留学前は興味が無かったのに、今では自分から進んで調べるようになった」とのこと。外国に出て初めて、自国についてあまり知らなかったことに気付いたそうです。仲間内では「ふざけた人」で通っていた留目さんのこの変化に友達はみんな驚くのだとか。現在、大学三年生の留目さんは「営業職で中国語を生かせる仕事に就きたい」と就職活動にも熱が入ります。

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、皆さんからのご希望やご意見をお寄せください。はがきファクスEメール [nishi@city.sapporo.jp](mailto:nishi@city.sapporo.jp) で西区総務企画課広聴係上欄へ。

## こんなにいろいろ！ボランティア活動

# あなたにもできることありませんか？

### 家庭で

近所の清掃、子どもの遊び相手、古切手・使用済みプリペイドカードの収集など



### 地域で

除雪への協力、交通安全指導、在宅高齢者・障がい者宅への訪問活動など



### 施設で

簡単な介助、行事手伝い、話し相手・遊び相手、軽作業など



### 学校・ 職場で

募金活動への協力、ボランティアグループの育成・交流、障がい児との交流活動など



### 広域・ 世界で

シニアボランティアとしての海外協力、災害時の被災地救援・援助金の送付など



# セカンドライフに ボランティア

退職したので、時間がある。  
子育てが一段落したので、何かしたい。  
第二の人生（＝セカンドライフ）でちょっとした優しさや思いやりを、  
周囲の人や環境に生かしてみませんか？  
今月はボランティア活動をしている方やボランティアの始め方をご紹介します。

**ボランティアって？**  
「難しく考えないで、優しく  
思いやりの心から」

現在、さまざまな方がさまざまな場でボランティアとして、活動しています。ボランティアというと、「立派な人がするもの」で「自分にはできないこと」と思ってしまうかもしれません。ボランティア活動は必ずしも専門的な知識や技術を必要とするものではありません。周りの人に対する優しさや思いやり、そして支え合いの気持ちがあれば誰にでもできる活動です。日常生活の中で思う「誰かのために役立ちたい」という気持ちに少しの勇気を加え、行動することからボランティア活動は始まります。

西区では団体での登録者を含め586<sup>※</sup>の方が活躍中です。皆さんもボランティア活動の第一歩を踏み出してみましよう。

注：平成20年9月末現在の西区社会福祉協議会への登録者数

# ただ今、ボランティア活動中!

日ごろから熱心にボランティアとして活動している  
西区在住の4人の方にお話を伺いました。

福祉除雪ボランティア

おの 小野 民正さん(62)

平和地区で福祉除雪ボランティアとして、一人で6軒の高齢者宅を担当しています。スコップなどを使った手作業のため、朝から作業をしても、昼近くまでかかります。しかも、通院などの外出時間を利用者から事前に聞いておいて、その日の除雪の順番を変えるきめ細かい対応。健康だからできること。これまで町内でお世話になっていたが、何もしていなかった



## ありがたい一言がうれしい

除雪の訪問先では必ず「元気ですか。困っていることはありませんか」と声を掛け、除雪時間よりも世間話

の方が長くなってしまいうちともあるとか。小野さんの訪問を楽しみに待っている高齢者も多いというのうなずけます。夕方には健康のためのウォーキングを兼ねて、町内の高齢者宅に電気がついていないかなど「見守り」の活動も行っています。

★ボランティアを考えている人へのメッセージ★

4月からは、交通指導員のボランティアを始める予定の小野さん。「できることは遠慮しないでやってほしい。『ありがたいね』の一言はとてうれいしいものです」と話していました。



▲除雪ボランティア作業中の小野さん

傾聴ボランティア

ひらの 平野 雄士さん(66)

「傾聴」という言葉をご存じですか。不登校・引きこもりの青少年から高齢者、がん患者、時には虐待の被害者の思いにじっと耳を傾け、受け止めるのが傾聴ボランティアです。平野さんは、札幌市ボランティア研修センター主催の平成17年度傾聴ボランティア養成講座の受講者たちが結成したグループ「アクティブ17」で活動しています。



## 「聴く」ことで人を癒やしてあげたい

福祉関係の仕事の退職を機にこれまでの経験を生かして何かしたいと、カウンセリングなどの勉強を経て行き着いたのが傾聴ボランティアでした。平野さんは「相手の言いたいことを、どうやって引き出してあげられるか、相手の身になって絶対に否定しないで共感することが大切」と言います。



▲傾聴シンポジウムであいさつをする平野さん

昨年10月に傾聴をテーマにしたシンポジウムを開催したところ、定員をはるかに超える人が詰め掛けたそうです。傾聴に対する世の中の関心、反響の大きさに驚いたと言います。平野さん自身、相手が心の奥底に押し込めていたすべてを吐き出す瞬間に出会い、「聴く」ということの素晴らしさ、癒やしの効果を実感しているそうです。

★ボランティアを考えている人へのメッセージ★

ボランティアを始める前にはいろいろ調べた平野さん。「積極的に外に出て情報を集め、参加してほしい。きっと新しい自分に出会えるはずです」と話してくれました。

傾聴ボランティア  
アクティブ17

連絡先：札幌市ボランティアセンター(次ページ参照)または長澤代表宅 Ⅱ(65)5588

北海道開拓の村ボランティアなど  
石澤 純さん(75)

施設での高齢者や知的障がい者のお世話、北海道開拓の村ボランティアと、忙しく熱心に活動しています。開拓の村で昨年行われた行事「農村の一日」では、農夫に扮して昔の暮らしの寸劇に挑戦しました。



▲北海道開拓の村で農夫に扮した石澤さん

そんな石澤さんのボランティア歴は30年にも及びます。きっかけは、息子さんを病気で亡くし、ぼんやりしていた時期に、息子さんが入院していた病院にいた足が不自由な女の子を円山動物園に連れて行ったことでした。車いすから落ちそうになるくらい身を乗り出して動物を見る女の子の姿に感動したそうです。その後、全国を転勤しながら、障がい児のお世話、仕事忙しい時期には寄付

## どんな状態であっても人間の尊厳を大事に

次ページへ続く



▲趣味の合唱を生かして知的障害者更生施設花園学院のクリスマス会で。右端が石澤さん

や募金活動と、ボランティア活動を続けてきました。平成14年に北海道・アルバータ州ボランティア交流使節団に参加した際に、カナダのアルバータ州の障がい者施設の施設長が言った言葉が忘れられないそうです。「ここでは『知的障がい』という言葉は使いません。『Development(発達)』という言葉を使います。彼らだっただけ成長しているのです」。石澤さんも7年前から知的障がい者の施設を毎週訪れており、実感としてよく分かれると言います。

★ボランティアを考えている人へのメッセージ★

「どんな状態でも尊敬を大事にしてあげたいという気持ちと、返ってくる笑顔がボランティアを続けている原動力です」と石澤さんは笑顔で話してくれました。

芝居でお年寄りを楽しませる

仲田 哲夫さん(77)



▲奥さんも子育てボランティアなどの活動中

「平手造酒も今じゃやくざの用心棒、人生裏街道の枯落葉か…」などのせりふも格好良く、太刀さばきも鮮やかに「大利根無情」を浪人姿で演じる仲田さんは、劇団「芝オケがつてん一座」に所属し、高齢者施設などを中心に慰問ボランティアをしています。チャンバラ劇が基本の、歌あり芝居ありの楽しいステージです。

定年後、何かやりたいと短期の仕事などもしたそうですが、もつと有意義に過ごせることはないかと、新聞で見た団員募集に応募したのがきっかけでした。カラオケは得意だったものの、芝居経験はなく、当初は恥ずかしかったと言います。しかし、衣装を着て見えを切っているうち、自分が自分でなくなるような感覚で病みつきになったそうです。

長続きのこつはまずは自分が楽しむこと

衣装も小道具も自前で用意し、せりふを覚えるのが年々大変になってきたと話す仲田さん。それでも「拍手や声援をもらうとうれしいし、何より、人生がより楽しくなった。こんな老後が自分にあつたのかという感じ」と言います。「たとえ今は認知症になつていても素晴らしい人生の経験者。ささやかだが楽しんでほしい。芝居をしている自分たちが楽しめる場所を提供してくれているという感謝でいっぱい」そんな気持ちで演じているそうです。

★ボランティアを考えている人へのメッセージ★

「今が青春！」と言い切る仲田さん。「年を取ると1年が10年の値。今できることは今やらなきゃ」と話してくれました。



▲昨年9月の手稲区のグループホームでの公演の様子。入所者を大いに喜ばせました。

ボランティア活動を始めたら、こちらへご相談を

西区社会福祉協議会

西区琴似2条7丁目西区役所1階 TEL641-2400内線451

ボランティア活動に関する相談や情報提供、ボランティアの登録のほか、区内の実情に詳しい職員が、ボランティア活動をしたい方と受けたい方の仲介を行います。

●ボランティアサロン●

ボランティアに関心のある方や実際にボランティア活動をしている方の交流の場、身近なテーマで福祉の情報を提供する場としてボランティアサロンを開催しています。興味のある方はぜひお気軽に上記まで連絡の上、ご参加ください。

※次回の開催日は未定。お問い合わせください。

札幌市ボランティアセンター

中央区北1条西9丁目リンケージプラザ2階 TEL219-1737  
ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp>

ボランティア活動に関する相談や情報提供、活動保険の受け付けのほか、ボランティアセンター登録団体には、活動室や印刷作業室、活動機材の貸し出しなどのサービスを行っています。

札幌市ボランティア研修センター

中央区北1条西9丁目リンケージプラザ2階 TEL223-6005  
ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp>

ボランティアの担い手となる人材の育成と、ボランティア活動のための基礎知識や実践的な技術のさまざまな研修を実施しています。

これから申し込みができるものについては、本誌16ページを参照してください。



オープニングイベントでの「福井ばやし」

## 多彩なステージで観客を魅了

2月1日から28日までの1カ月間、「西区文化フェスタ」が地下鉄琴似駅地下2階「ターミナルプラザことパトス」で開催されました。

器楽、合唱、舞踊のステージ、書や生け花の展示のほか、今回は若い世代が情報発信をする催し物もあって、連日多くの観客でにぎわっていました。



## 街を美しく彩る光

1月30日から3日間、「アイスクヤンドル冬物語in琴似」が開催され、約800基のアイスクヤンドルが、道を行き交う人の目を楽しませました。同じ時期に、JR琴似駅から新川通の区間や、地下鉄発寒南駅からJR発寒中央駅の区間などでも、地域住民や商店街役員らの手で、アイスクヤンドルやスノーキャンドルが設置されました。



## 友達何人できるかな？

1月28日、西区民センターで「西区保育フェスティバル」が行われ、今年の春に小学校に入学する保育園児や地域の親子約350人が参加しました。

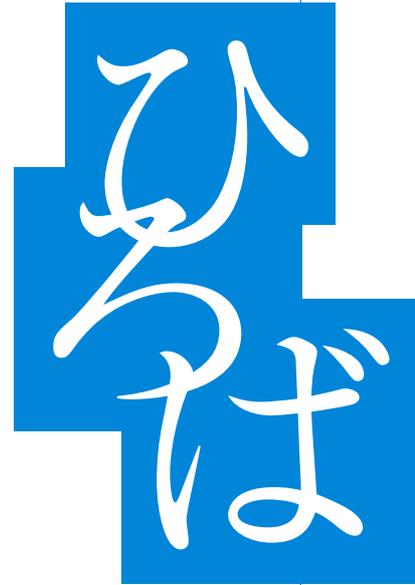
園児らは、保育士による人形劇を見たり、手作りの名刺を交換するゲームをしたりして、楽しい時間を過ごしました。



## ラグビー選手に負けないぞ！

2月1日、山の手草ぶえ公園で「雪遊び子どもまつり」が開催され、地域の小学生や親子連れなど約150人が参加しました。

この日は、時折吹雪になるあいにくの天気でしたが、子どもたちは札幌山の手高校ラグビー部員らとのミニラグビーや歩くスキー、チューブ滑りなどを、寒さに負けず楽しんでいました。



区内で行われた  
行事を写真で  
紹介します。



広告



3月11日からの内容です

人口 209,063人 (前月比-1) 男 97,349人 女 111,714人  
世帯数 94,821世帯 (前月比+40) (平成21年2月1日現在)

### 乳幼児向け絵本リサイクルにご協力を

家庭で眠っている絵本をお譲りください。乳幼児関連施設で活用します。



**受付期間** 3月11日(水)～18日(水)午前8時45分～午後5時15分。※土・日曜は除く。  
**受付場所** 西保健センター1階子育て情報室(琴似2-7)。  
※月刊誌、図鑑、汚れや破れのあるものはご遠慮ください。  
**詳細** 西区健康・子ども課子育て支援係Tel(641)2400内線484

### 山の手図書館から

▽絵本の読み聞かせ会  
**日時** 3月17日、24日、4月7日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。  
▽たのしいおはなし会  
**日時・内容** 3月21日(土)午後2時～2時20分、「ゆきむすめ」ほか。  
▽小学生のためのおはなし会  
**日時・内容** 3月21日(土)午後2時30分～3時、「ルンペンシミュテルツヘン」ほか。  
▽子ども映画会  
**日時・内容** 3月26日(木)午後3時30分～4時、「いたちのこもりうた」ほか。  
**詳細** 山の手図書館(山の手4-2) Tel(644)6822

### 西区民シアター

**演目** 「どさんこぴーひやらあそび組」。  
**出演** 劇団風の子北海道。  
**日時** 3月20日(祝)午後1時30分開演(午後1時10分開場)。  
**会場** ターミナルプラザことにパトス(琴似1-4地下鉄琴似駅地下2階)。  
**入場料** 前売り千200円。当日千500円。3歳以下、65歳以上障がいのある方は無料。  
※前売り券は、劇団風の子北海道(電話受け付け)、ことにパトスで販売中。  
**詳細** 西区地域振興課Tel(641)2400内線252、劇団風の子北海道Tel(726)3619

### 子ども向けヒグマ勉強会「親子でいっしょにヒグマを知ろう！」



クイズや展示物など子どもにも分かりやすい内容でヒグマの生態などを学びます。  
**日時・会場** 3月22日(日)午後1時30分～2時30分。西野第二小学校(西野8-7)。  
**費用** 無料。  
**申込** 不要。直接会場へ。  
**その他** 上履き持参。大人のみの参加も可。会場へは公共交通機関をご利用ください。  
**詳細** 西区総務企画課Tel(641)2400内線219・220

### 札幌ハーモニカアンサンブル春のコンサート

**曲目** サザエさん、ドラえもん、うた、ラ・クンパルシータほか。  
**日時** 3月14日(土)午後1時開演(午後0時30分開場)。  
**会場** 西区民センター。  
**定員・費用** 200人。300円(小学生以下は無料)。  
**申込** 不要。直接会場へ。先着順。  
**詳細** 西区民センター(琴似2-7) Tel(641)4791

### 川への雪捨てや、川に近づくことはやめましょう

川に雪を捨てると、水の流れが悪くなり、川の水があふれる原因となります。また、川の周辺の雪や氷は崩れやすく危険ですので、川に近づかないでください。**詳細** 建設局河川管理課Tel818-3415

### 未使用の敬老優待乗車証の返還について

未使用の敬老優待乗車証(有効期限:平成21年3月31日)の納入金返還手続きは**3月31日(火)まで**です。3月下旬は窓口が混雑しますので、ご希望の方は西区役所(琴似2-7)**4階**で早めの手続きをお願いします。※**持ち物**～通帳など本人の銀行口座の分かるもの、印鑑、返還する乗車証。**詳細** 西区保健福祉課Tel641-2400内線349

### 国民健康保険料夜間・休日納付相談

**夜間相談日時** 3月12日(木)・26日(木)。共に午後5時30分～8時。  
**休日相談日時** 3月29日(日)午前10時～午後2時。  
**会場** 西区役所(琴似2-7)**3階④番窓口**(庁舎裏側職員通用口からお入りください)。  
**必要書類** 印鑑、納付通知書または国民健康保険証。※平成20年中の収入が平成19年中より激減したため保険料の納付が困難な方は、平成20年1月～12月の世帯の加入者全員の収入が確認できる書類(給与・年金の源泉徴収票または確定申告書の控えなど)。  
**詳細** 西区保険年金課Tel641-2400内線400

### 区役所へは公共交通機関でお越しください

3月から4月初めは、転出入の手続きなどで、区役所・保健センター・区民センターの共用駐車場がいつもより混雑して、お待ちいただくことがあります。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
**詳細** 西区総務企画課Tel641-2400内線214

### 相談コーナーをご利用ください

区役所1階の相談コーナーでは、専門の相談員が家庭生活や交通事故などの相談を無料で行っていますので、どうぞご利用ください。なお、**4月から交通事故の相談日が下記の通り変更になります。**

相談名	相談員	相談日	時間
行政	行政相談委員	月曜	午後1時～4時
家庭生活	家庭生活カウンセラー	火・水曜	午前10時～正午、午後1時～4時
交通事故	交通事故相談員	3月まで金曜 4月から第1・3木曜	午前9時30分～午後0時15分、午後1時～4時
法律※	弁護士	第2・4木曜	午後(1人約20分)

※法律相談は予約制。相談日当日の午前9時から電話(Tel641-2400)で受け付け。先着8人/日。

**詳細** 西区総務企画課広聴係Tel641-2400(内線226)

# 西区からのお知らせ

## ■はちけん地区センターから

▷みんなで一緒に遊んで、優しい気持ちになれる劇を観よう  
 日時・内容 3月20日(祝)午前9時30分から=あそびの広場(こま回し、あや取りなど)、午前11時から=演劇「やさしいあくま」(出演:ぐるーぶえるむの森)。



費用・申込 無料。不要。

### ▷はちけん地区センター講座

講座名	日時・回数	対象・定員	費用
キッズのヘアアレンジ講座	4月8日、22日、5月13日、27日の水曜 午後2時30分～4時30分 (全4回)	幼児から小学校低学年までの子どもと保護者 12組	1組 1,800円
アメリカ人講師による初級英会話	4月10日～6月26日の金曜 午前10時～11時30分 (全12回)	中学校程度の英語が分かる方 10人	8,000円 (教材費含む)

申込 3月11日(水)から費用を添えて直接来館。先着順。

申込先・詳細 はちけん地区センター(八軒6西2)TEL611-0966

## ■春休み!こどもの体育3日間

跳び箱や鉄棒などを使って、楽しく体を動かします。

コース(対象)	日時
幼児コース (満4歳～6歳)	4月1日(水)～3日(金) 午前9時45分～10時45分
小学生コース (新1年～4年)	4月1日(水)～3日(金) 午前11時～正午 ※2日のみ午後0時30分～1時30分

会場 西健康づくりセンター(八軒1西1)。

定員・費用 各コース20人。1,800円。

申込 3月14日(土)(必着)までに、はがきやEメール(「春休み!こどもの体育3日間」、希望コース、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記)、直接来館で。多数時抽選。

申込先・詳細 西健康づくりセンター(〒063-0841八軒1西1)TEL618-8700、Eメールwest-school@shsf.jp

## ■西区体育館スポーツ教室

内容 下表・右表の通り。

申込 3月15日(日)までに直接来館か電話で。受付時間は午前9時～午後9時。多数時抽選。抽選結果は3月17日(火)午前10時以降に電話などで確認してください。



申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8)TEL662-2149

### ◇子ども向け

教室名(対象)	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料	
少年少女バドミントン(小3～小6)	入門 初級	午後4時15分～5時45分	4月17日～7月17日(金) 全13回	各15人	7,900円
	中級	午後4時15分～5時45分	4月14日～7月21日(火) 全13回		
	少年少女テニスA(小3・小4)	午後4時～5時	4月16日～7月23日(木) 全13回		
少年少女テニスB(小5・小6)	午後5時～6時				
少年少女卓球A(小2・小3)	午後4時15分～5時45分	4月15日～7月29日(水) 全13回	各10人	9,700円	
少年少女卓球B(小4～小6)					
キッズヒップホップ(5・6歳)	午後3時～4時	4月16日～7月16日(木) 全13回	各20人	7,900円	
ジュニアヒップホップ(小1～小6)	午後4時～5時				
キッズ新体操(5・6歳)	A				午後2時～3時
	B	午後3時～4時			
ジュニア新体操(小1～小4)	午後4時～5時30分	4月16日～7月16日(木) 全13回	20人	9,700円	
親子体操(3・4歳と保護者)	午前11時～正午	4月16日～7月16日(木) 全13回	10組	7,900円	
げんきキッズ 年中・年長(5・6歳)	午後2時～3時	4月15日～9月16日(水) 全20回	各20人	12,800円	
げんきキッズ 1年生(小1)	午後3時～4時				
げんきキッズ 2年生(小2)	午後4時～5時				

【注意事項】①受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下無料)②受講料の( )内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金③定員に満たない場合は中止することがあります。

### ◇一般(16歳以上)向け (※弓道のみ18歳以上)

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料	
卓球	入門	午前9時30分～11時	4月8日～7月1日(水) 全10回	各30人	6,100円 (4,800円)
	初級	午前11時～午後0時30分			
	中級(週1)	午前11時～午後0時30分	4月8日～7月1日(水) 全10回	15人	
	中級(週2)	午前9時30分～11時			
バドミントン	入門	午前9時30分～11時	4月8日～6月24日(水) 全10回	30人	6,100円 (4,800円)
	初級	午前11時～午後1時	4月8日～6月24日(水) 全10回	15人	7,000円 (5,600円)
ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	4月1日～5月27日(月/水) 全10回			
テニス	入門	午後3時～4時30分	4月1日～5月25日(月/水) 全10回	各10人	7,400円 (6,000円)
	初級	午後1時～2時30分			
	初中級(週1)	午後2時30分～4時	4月9日～6月25日(木) 全10回		
	初中級(週2)	午後1時～2時30分			
	中級	午後2時30分～4時	4月7日～5月15日(火/金) 全10回		
弓道※	午前10時～正午	4月17日～6月19日(金) 全9回	10人	8,000円 (6,400円)	
からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	4月17日～6月26日(金) 全10回	各30人	5,100円 (4,100円)	
健美操	午前11時～午後0時30分				
ピラティス ボールシェイプ	午後1時～2時10分	4月7日～6月23日(火) 全10回			
やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	4月16日～6月25日(木) 全10回	各20人	6,100円 (4,800円)	
	(月)	午後1時～2時			4月6日～6月22日(月) 全7回
	(水)	午後7時～8時			
パワーヨガ	入門	午前10時～11時	4月7日～6月23日(火) 全10回	各30人	5,100円 (4,100円)
	応用	午前11時30分～午後0時30分			
棒びしなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	4月17日～6月26日(金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)	

### 《通年スクール追加募集》

アンチエイジング体操クラブ	午前10時～11時30分	4月8日～平成22年3月17日(水) 全40回	10人程度	24,600円 ※分割払い可
---------------	--------------	-------------------------	-------	-------------------

## 引っ越しの際は、届け出をお忘れなく！ 本誌30ページも併せてご覧ください。

●印は、西区役所に届け出  
■印は、転居先の区役所に届け出 **【詳細】** 西区役所  
\*印は、届け出時に持参する物 Tel.641-2400(代表)

届け出項目	西区から市外へ引っ越し（転出）	西区内や西区から他区への引っ越し（転居）	窓口	担当
住所変更	●転出届（転出証明書の発行） *名前を確認できるもの	■転入・転居届（異動後14日以内に届け出） *名前を確認できるもの	1階③④⑤	戸籍住民課
印鑑登録	●印鑑登録証の返還	（転入・転居届で自動的に住所変更）		
原動機付自転車（125cc以下）	●廃車届（廃車証明書の発行） *標識交付証明書 *運転免許証 *ナンバープレート *印鑑	（転入・転居届で自動的に住所変更）	2階②	課税課
固定資産税	・土地や家屋の所在する市区町村へ連絡	（転入・転居届で自動的に住所変更）		
国民年金	加入者	・第1号被保険者と任意加入者の方は、転出先の市区町村でお問い合わせ	3階①	保険年金課
	受給者	・転出先の市区町村に備え付けのはがきにより、社会保険事務所あてに送付		
国民健康保険 長寿医療（後期高齢者医療）制度	●脱退手続き（保険証の返還・14日以内） *国民健康保険証または長寿医療制度被保険者証 *納付通知書	■住所変更の手続き（14日以内） *国民健康保険証または長寿医療制度被保険者証（世帯主が変わる場合は新世帯主のもの）	3階②	
介護保険	●脱退手続き（介護保険証の返還・14日以内） *介護保険証 ・要介護認定を受けている方（申請中も含む） に受給資格証明書を西区が発行	■住所変更の手続き（14日以内） *介護保険証		
各種減額等認定証など	●各種減額等認定証などの返還	■住所変更の手続き *減額等認定証など	4階⑥	保健福祉課
福祉乗車証など	●身体障がい者等福祉乗車証などの返還	（転入・転居届で自動的に住所変更）		
身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳	・転出先の市区町村で住所変更などの手続き *身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか	■住所変更の手続き *身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか	4階⑦	
特別障害者手当 障害児福祉手当 経過的福祉手当	・転出先の市区町村で住所変更の手続き	■住所変更の手続き（身体障害者手帳、療育手帳の住所変更の手続きと同時に）		
児童手当	●消滅届	（転入・転居届で自動的に住所変更）		
児童扶養手当	●住所変更の手続きなど *手当証書（お持ちの方）	■住所変更の手続き *手当証書（お持ちの方）*その他必要書類	4階④	
特別児童扶養手当	・転出先の市区町村で住所変更の手続き	■住所変更の手続き *手当証書		
各種医療費の助成	●受給者証の返還	■住所変更の手続き *受給者証		
転校（小・中学校）	・現在の学校から在学証明書と教科書給与証明書をもらい、転出先の市区町村へ提出	■転入・転居届を提出し、入校票を受け在学証明書と共に学校へ提出		
水道	・水道局電話受付センター（Tel.211-7770 FAX.211-7777）へ転出・転入・転居の連絡			

※上記は主な届け出項目です。転出・転入・転居の届け出の際、区役所戸籍住民課で、手続きの一覧表をお渡しますので、手続き漏れがないようご確認ください。詳細については各担当課にお問い合わせください。

広告