

清田

区民のページ

2006年3月

編集

清田区市民部総務企画課広聴係
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎ 889-2400 (内線224) FAX 889-2402
Eメール : kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ : <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



(2006年2月撮影)

「子育てサロン」—4月から開催日などが変わります。

ときに大きな泣き声や足音が響いてにぎやかに。でも、そこにいる人々の顔には、ほほ笑みがあふれ、やさしさとぬくもりが満ちている——。

児童会館のさまざまな部屋で、お子さんと一緒に遊んだり、保護者同士で子育てについての情報を交換したりと、子育て家族が自由に交流を深められる「子育てサロン」。気軽に立ち寄ることができる親子の遊び場です。

区が実施している子育てサロンは、この4月から各児童会館が運営することになり、開始時間と一部の会場で開催曜日が変わります(17日(月)までは一時お休みします)。

詳しくは、区民のページ2ページをご覧ください。

また、市で実施するものとは別に、地域の方が定期的開催する子育てサロンもあります。開催日時、場所などは下記までお問い合わせください。

詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当 ☎ 889-2400内線570~572

清田区的主要施設と連絡先

◎清田区役所	平岡1条1丁目	☎ 889-2400
◎清田区土木センター	平岡2条4丁目	☎ 888-2800
◎清田消防署(区役所横)	平岡1条1丁目	☎ 883-2100
◎清田区社会福祉協議会	区役所3階	☎ 889-2491
◎清田図書館	区役所4階	☎ 889-2484
◎清田区民センター	清田1条2丁目	☎ 883-2050
◎清田区体育館・温水プール	平岡1条5丁目	☎ 882-9500
◎清田老人福祉センター	清田3条3丁目	☎ 885-8500
◎北野まちづくりセンター	北野4条2丁目	☎ 883-0373
◎清田中央まちづくりセンター	清田6条2丁目	☎ 884-7187
◎平岡まちづくりセンター	平岡7条3丁目	☎ 883-7100
◎清田まちづくりセンター	清田1条2丁目	☎ 883-7600
◎里塚・美しが丘まちづくりセンター	里塚2条6丁目	☎ 884-1210



3月11日からのお知らせ

清田区の人口・世帯数 平成18年2月1日現在
()内は前月比

人口	113,089人	(-41)
男	53,862人	(-42)
女	59,227人	(+1)
世帯数	40,424世帯	(+26)

◆日時 3月11日(土)午後2時30分、16日(木)午前10時30分、25日(土)午後2時30分

たのしいおはなしの会



清田図書館から

4月6日(木)午前10時30分、8日(土)午後2時30分

◆対象 幼児とその保護者

◆会場 お話し室

詳細 ☎(889)2484 清田図書館(区役所4階)

子育てサロンに遊びにきませんか



子育てサロンは、0歳〜就学前のお子さんとその保護者が楽しく遊べる場です。ほかの親子や地域の方々ともふれあうことができます。子育て中の方や妊娠中の方幅広い年代の方々の参加をお待ちしています。事前の申し込みは不要です。お気軽にお越しください。(費用は無料です)。

※平成18年4月から、子育てサロンの運営は区保健福祉サービス課から児童会館に移行します。
詳細 保健福祉サービス課 子育て支援担当 ☎(889)2400(内線570〜572) または各児童会館(下表参照)

児童会館名	開催曜日	18年度開始日	開催時間	所在地	電話番号
美しが丘	火	4月18日	午前10時30分～正午	美しが丘5条6丁目1-5	885-9766
平岡				平岡8条1丁目6-22	881-9766
北野	北野4条2丁目8-17	884-6992			
清田中央	水	4月19日		清田6条2丁目10-1	884-9610
里塚				里塚2条3丁目12-23	881-4822
平岡みどり	木	4月20日		平岡公園東10丁目13-10	884-6866
北野台				北野4条5丁目4-58	882-9640
清田	金	4月21日		清田1条4丁目3-53	882-2960

※ 祝日や小学校の長期休業期間を除く。

春 休み親子見学会に参加しませんか



犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう

※詳細については、本誌22〜23ページをご覧ください。



日時	3月29日(水)午前9時30分(区役所集合)～午後1時00分(区役所解散)。 ※昼食時間は設けておりません。
対象	区内にお住まいの小学生までのお子さん(2人以上も可)とその保護者による親子。
見学場所	札幌市青少年科学館
定員・費用	50人。 青少年科学館観覧料金として大人のみ700円。プラネタリウム・バーチャリウムを観覧される場合は、別途料金が必要です。
申込方法	往復はがきの往信に、住所・保護者氏名・お子さんの氏名・年齢・電話番号(はがき1枚で親子2組まで連記可)を、返信に代表者のあて先を明記して、3月17日(金)まで(当日の消印有効)に下記まで郵送してください。申し込み多数の場合は抽選になります。
申込先・詳細: 総務企画課広聴係 親子見学会担当 (〒004-8613平岡1条1丁目) ☎ 889-2400(内線229)	

診療時間・休診日は病院により異なりますので電話で確認してください。

委託動物病院名	所在地	電話番号
アニマルケアセンター	美しが丘3条1丁目7-7	884-7010
北野動物病院	北野3条5丁目21-12	888-2828
ペットクリニック ぼち&たま	北野5条2丁目2-25	883-6261
うすだ動物病院	北野7条3丁目6-3	881-6996
清田動物病院	清田2条1丁目4-16	883-1183
ラサ動物病院	清田7条2丁目14-9	885-0369
すぎうらペットクリニック	真栄1条2丁目2-25	887-4880
真栄どうぶつ病院	真栄5条2丁目2-29	886-5388
アルヒ動物病院	平岡2条3丁目6-10	885-7151
ソマリ犬猫病院	平岡2条5丁目 イオン平岡内	886-6377
平岡動物病院	平岡5条3丁目10-22	884-1453

費用 登録手数料 3,200円、注射手数料 2,490円
注射済票交付手数料 700円。

詳細: 動物管理センター ☎ 736-6134

清田区体育館「スポーツ教室」受講生募集!

外出して帰ってきたら
うがい・手洗いを忘れずに

コース名	対象	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	コース名	対象	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	
初心者バドミントン	一般	10回	4/21~6/30 金曜日	午前10時 ~正午	30人	7,000円 (5,600円)	太極拳	一般	10回	4/19~6/28 水曜日	午後1時 ~2時30分	30人	5,100円 (4,100円)	
初心者卓球	一般	10回	4/19~6/28 水曜日	午後1時 ~3時	15人	7,000円 (5,600円)	からだにやさしい 健康体操	一般	12回	4/14~7/7 金曜日	午前9時30分 ~10時50分	30人	6,200円 (5,100円)	
初級卓球	一般	10回	4/19~6/28 水曜日	午後1時 ~3時	15人	7,000円 (5,600円)					午前11時~ 午後0時20分	30人		
		10回	4/21~6/30 金曜日	午前10時 ~正午	30人									
中級卓球	一般	10回	4/21~6/30 金曜日	午後1時 ~3時	30人	7,000円 (5,600円)	らくらく ダンベル体操	一般	10回	4/18~6/20 火曜日	午後7時 ~8時30分	30人	5,100円 (4,100円)	
初心者テニス	一般	10回	4/21~6/30 金曜日	午後1時 ~3時	20人	8,900円 (7,100円)	ダンベル シェイプアップ	一般	10回	4/18~6/20 火曜日	午後1時 ~2時	30人	5,100円 (4,100円)	
初級テニス	一般	10回	4/19~6/28 水曜日	午後1時 ~3時	20人	8,900円 (7,100円)	健美操	一般	10回	4/21~6/30 金曜日	午前11時20分 ~午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)	
中級テニス	一般	10回	4/18~6/20 火曜日	午後1時 ~3時	10人	8,900円 (7,100円)	お母さんと 幼児の体操	2歳児 と母親	10回	4/18~6/20 火曜日	午前10時 ~11時	10組	6,100円	
		3歳児 と母親	10回		4/18~6/20 火曜日			午前11時15分 ~午後0時15分	10組					
		2・3歳児 と母親	10回		4/19~6/28 水曜日			午後1時15分 ~2時15分	10組					
上級テニス	一般	10回	4/18~6/20 火曜日	午後1時 ~3時	10人	8,900円 (7,100円)	キッズテニス レベル1	小学 1~3 年生	10回	4/18~6/20 火曜日	午後3時30分 ~5時	10人	7,400円	
ナイトテニス基礎	一般	10回	4/18~6/27 火曜日	午後7時 ~8時45分	10人	8,900円 (7,100円)	キッズテニス レベル2	小学 1~3 年生	10回	4/19~6/28 水曜日	午後5時15分 ~6時45分	10人		
ナイトテニス初級	一般	10回	4/21~7/7 金曜日	午後7時 ~8時45分	10人	8,900円 (7,100円)	ジュニアテニス	小学 4~6 年生	10回	4/18~6/27 火曜日	午後5時15分 ~6時45分	10人	7,400円	
ナイトテニス中級	一般	10回	4/19~7/5 水曜日	午後7時 ~8時45分	10人		少年少女 バドミントン	小学 3~6 年生	20回	4/19~6/30 水・金曜日	午後4時30分 ~6時	30人	12,100円	
ゴルフ基礎	一般	8回	4/20~6/15 木曜日	午前9時20分 ~10時50分	26人	7,200円 (5,800円)	ジュニア卓球	小学 4~6 年生	10回	4/19~6/28 水曜日	午後4時 ~5時30分	15人	6,100円	
ゴルフ形成	一般	8回	4/20~6/15 木曜日	午前11時~ 午後0時30分	26人	7,200円 (5,800円)	学校 開 放 利 用	少年少女バドミントン in平岡公園小学校	小学 3~6 年生	10回	4/20~6/29 木曜日	午後6時30分 ~8時	15人	6,100円
エアロビクス シェイプアップ	一般	12回	4/11~6/27 火曜日	午前10時 ~11時30分	30人	6,200円 (5,100円)		少年少女バドミントン in美しが丘小学校	小学 3~6 年生	10回	4/22~7/1 土曜日	午後1時 ~2時30分	15人	6,100円
エアロビクスナイト	一般	12回	4/13~7/6 木曜日	午後7時 ~8時30分	30人	6,200円 (5,100円)	苦手克服体育教室 (美しが丘小学校)	小学 3~6 年生	10回	4/22~7/1 土曜日	午後3時 ~4時30分	15人	6,100円	
エアロビクス	一般	12回	4/14~7/7 金曜日	午前9時30分 ~11時	30人	6,200円 (5,100円)	少年少女バレーボール in美しが丘小学校	小学 4~6 年生	10回	4/22~7/1 土曜日	午後1時 ~2時30分	15人	6,100円	
ソフトエアロビクス	一般	12回	4/15~7/8 土曜日	午前10時 ~11時15分	30人	6,200円 (5,100円)	4・5・6歳体操 (平岡公園小学校)	4~6 歳児	10回	4/22~7/1 土曜日	午後2時 ~3時	20人	6,100円	
リズム体操	一般	12回	4/13~7/6 木曜日	午前10時 ~11時30分	30人	6,200円 (5,100円)	こども体操 (平岡公園小学校)	小学 1・2 年生	10回	4/22~7/1 土曜日	午後3時 ~4時	20人	6,100円	
ヨガ	一般	10回	4/19~6/28 水曜日	午前9時20分 ~10時50分	30人	5,100円 (4,100円)	通 年 ス ク ー ル	キッズテニス 倶楽部	小学 1~3 年生	20回	4/21~9/29 金曜日	午後3時30分 ~5時	10人	17,850円
		10回		午前11時~ 午後0時30分	30人			ジュニアテニス 倶楽部	小学 4~6 年生	20回	4/26~9/27 水曜日	午後5時15分 ~6時45分	10人	17,850円
ピラティス	一般	12回	4/12~7/5 水曜日	午前10時 ~11時15分	30人	6,200円 (5,100円)	通 年 ス ク ー ル	ジュニアソフト テニス倶楽部	小学 4~6 年生	20回	4/18~9/26 火曜日	午後4時 ~5時30分	10人	17,850円
		12回	4/14~7/7 金曜日	午後7時 ~8時15分	30人			体操しようよ!	3~6 歳児	20回	4/20~9/28 木曜日	午後1時30分 ~2時30分	10人	14,500円
申 込 方 法							受 講 料 な ど							
<p>3月19日(日)~24日(金)午前9時~午後9時に電話 または窓口でお申し込みください。</p> <p>応募多数の場合は、3月25日(土)午前10時から体育館 ロビーで公開抽選を行います。</p> <p>※抽選結果を3月25日(土)午後2時~27日(月)午後9時 までに電話でご確認ください。</p>							<p>4月5日(水)~9日(日)の午前9時~午後8時 に体育館窓口で納入してください。</p> <p>※受講料の()内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受 講料となりますので、年齢を証明できるものをお持ちく ださい。また、受講料のほかに受講の都度、施設利用料 (一般390円、高校生230円、高齢者130円、中学生以下無 料)が必要です。通年スクールは全40回(前期20回後期20 回)のコースです。受講料は前後期分けてお支払いいた だきます。コースの実施期間や実施時間に変更になる場 合があります。</p>							
申込先・詳細：清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎ 882-9500														

里美ふれあいクラブからののお知らせ

講座名	内容等	日時	定員	受講料
①パソコン講座(初級) 「ワードを使ってみよう!」	文字入力ができる方を対象に、ワープロソフト「ワード」の基本操作を勉強します。	4/3(月) 午前10時~正午	10人	①、②の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、3月30日(木)までに窓口で納めてください(月~金の午前8時45分~午後5時15分)。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。
②パソコン講座(初級) 「エクセルを使ってみよう!」	文字入力ができる方を対象に、表計算ソフト「エクセル」で簡単な表計算を勉強します。	4/10(月) 午前10時~正午	10人	
※「ふれあいティータイム」、「トークdeランチ」はお休みさせていただきます。				その他 「里美ふれあいクラブ」スペースでは、地域の方の趣味の作品などの発表コーナーを設置しており、地域の方の作品を募集しています。 また、里塚・美しが丘地区の情報誌「里美の風」に掲載する記事を募集していますので、ホットなニュースや身近な話題がありましたら、里塚・美しが丘まちづくりセンターにご連絡ください。
会場	里塚・美しが丘まちづくりセンター内 「里美ふれあいクラブ」スペース。			
申込方法	3月20日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください(月~金の午前8時45分~午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選。当選者のみはがきで通知します。			
申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目1-3里塚ノースヴィレッジ2階) ☎ 884-1210				

イレクション(選挙) 繋がる未来へ イノベーション(改革)

老人福祉センター

教養講座



札幌市清田老人福祉センターの平成18年度教養講座(定員制)の受講生を募集します。

◆内容(定員)
日本の歴史を彩った人々(20人)、ペン習字(20人)、合唱(20人)、書道(20人)、絵手紙(20人)、生け花(12人)、木彫り(12人)、皮革工芸(12人)。

◆開講期間 平成18年4月1日~平成19年3月31日まで。

◆対象・費用 市内にお住まいの60歳以上の方・受講料無料、教材費自己負担。

◆申込方法 3月13日(月)~24日(金)の午前9時~午後4時(土・日曜を含み祝日を除く)に、受講希望者ご本人が直接窓口でお申し込みください。

申し込みの際に、年齢と住所を証明できるものをお持ちください。申し込み多数の場合は、3月29日(水)に清田老人福祉センターで公開抽選を行います(立ち会い自由)。

申込先・詳細
清田老人福祉センター(清田3条3丁目) ☎(885)8500

河川への雪捨てはやめましょう!

川に雪を捨てると雪が詰まり、水が流れなくなります。このような行為は河川のはんらんの原因になりますのでやめましょう。



詳細：建設局河川管理課 ☎ 211-2626

FMラジオによる雪たい積場情報案内

区内の各雪たい積場の緊急情報(一時閉鎖など)を、いち早くFMラジオでお知らせしています。



◆放送局
FMアップル(周波数76.5MHz)

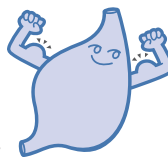
詳細：維持管理課(平岡2条4丁目) ☎ 888-2800
市コールセンター ☎ 222-4894

区民の方から寄せられた標語です

広告欄

がん検診 (胃・大腸)

を受けましょう



保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施しています。

検診日の1週間前までに、電話で予約の上、お越しくたさい。

◆日時 4月12日(水)午前8時45分～10時受け付け。

◆対象 40歳以上の方。

◆会場 区役所2階保健センター1。

◆費用

①胃・大腸がん検診セット千100円

②胃がん検診のみ700円。

③大腸がん検診のみ600円。

◆その他 70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、()内の証明書を持参すると無料になります。

申込先・詳細 地域保健課

健康推進係

☎(889)2400(内線522)

健康メモ

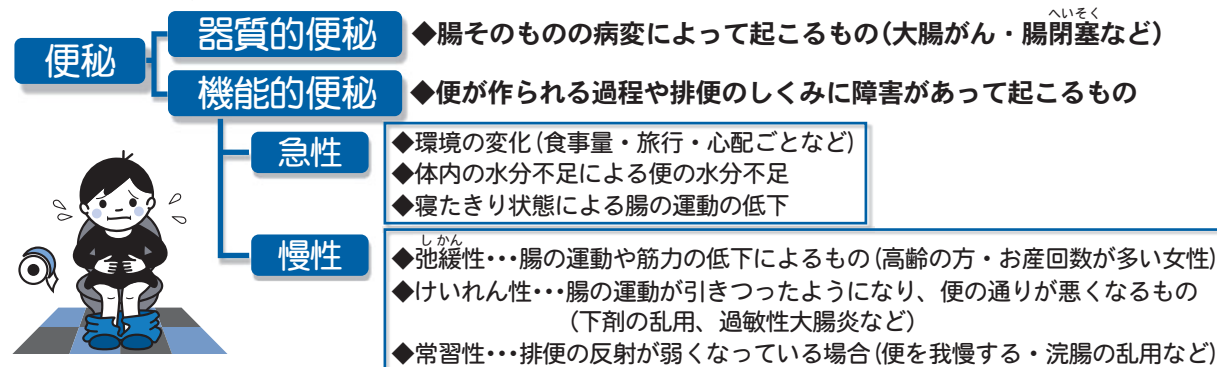
便秘解消!

寒い北海道で生活する私たちは、冬の体力を蓄えるために体の動きも最小限にしがちです。そうすると起こりやすいのが「便秘」。もうすぐ来る春をスッキリした気持ちで迎えるためにも、「便秘解消」で体調を整えましょう。

便秘とは?

一般的に、排便が順調に行われない状態のこと。1日1回排便があっても、量が少ないときや、便がすっきり出た感じがなく、便が固くてなかなか排便できないとき、あるいは数日以上も排便がないとき、排便の間隔が不規則なとき、などがあります。

どうして便秘になるの?



予防と解消のポイント

1 日常的な対策

- (1) 規則正しい生活
- (2) 排便時間の習慣付け
- (3) 便意を我慢しない
- (4) 運動不足の解消(まずは1日10～15分の適度な体操から)
- (5) 起きがけ(空腹時)に冷水か牛乳を飲む

2 便秘を防ぐ食事の工夫

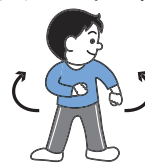
- (1) 規則正しい食事時間
- (2) 栄養バランスのよい食事
- (3) 朝食を必ず取る
- (4) 水分を多く取る(1日当たりコップに7～8杯)
- (5) 食物繊維の多い食物を取る(根菜類やきのこ類、こんにゃく、発酵食品、果物など)

3 便秘解消のための体操

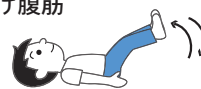
- (1) 「の」の字マッサージ



- (2) 腹筋・背筋のストレッチと運動
上体ひねりのストレッチ



足上げ腹筋



● 北野子育てまつり

1月31日



▲みんなで遊ぶと楽しいな!



▲牛乳パックを使っておもちゃ作り

photobox
フォトボックス

清田区役所のホームページ「きよたFan倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/announce/photobox/>



▲雪だるまの前で「はい、チーズ!」

● 防火雪だるまづくり

2月4日



▲寒さに負けず頑張るぞ!



た。

年春、地域の皆さんが具体的な内容の検討に動き出しまし

新 たな停留所として生まれ変わる事が決まった昨年、地域の皆さんが具体的な内容の検討に動き出しまし

この試みが行われているのは、旧国道三十六号沿いの停留所の中で最も東にある「美里団地」。美里町内会女性部が清掃を、地元のボランティア団体は花を植えるなど、住民有志が停留所周辺の美化活動を続けてきました。

しかし、この待合所は老朽化と、中が見えにくいという防犯上の課題があり、建て替えが望まれていました。

里塚・美しが丘地区の住民と、企業、行政が、バス停留所の環境整備を通してまちづくりを進める取り組みを紹介します。

里塚・美しが丘地区の住民と、企業、行政が、バス停留所の環境整備を通してまちづくりを進める取り組みを紹介します。



里塚・美しが丘地区
～バス停留所からまちづくり～

停留所周辺のレイアウトや待合所の形態などのハード面や、より良い環境を維持するため、どのような活動を誰が行っていくのかなどのソフト面まで、三回の意見交換を重ねました。話し合いの場では「ゴミ箱を置くべきかどうか」について熱く議論することもありました。

待合所とそれを囲む花壇はバス事業者と市がそれぞれ提供。地域の皆さんは話し合いの結果、これまでの活動に加えて駐輪自転車の整理などを引き受けることを決め、美化活動団体を結成しました。

▲10月17日(月)には完成を祝う式典が関係者で行われました。

この停留所は、これまで地道に活動を続けてきた住民の熱意と行動が形になったものなんです。

この停留所は、これまで地道に活動を続けてきた住民の熱意と行動が形になったものなんです。



担当 (89)2400内線252



教えて区役所

第32回 引っ越すときの区役所手続き

引っ越しの際は 区役所での手続き をお忘れなく

春は転勤や進学などで引っ越しが多くなる季節です。住所が変わると下記のような手続きが必要になります。
※下表の青字は届け出の際に必要なものです。ご不明な点は電話で確認の上、ご来庁ください。 清田区役所 ☎889-2400

	転出(清田区から市外へ)	転入(市外から清田区へ)	札幌市内・清田区内での異動	詳細	
住民票・印鑑登録・転校など	住所の変更(住民票の異動)	転出先の住所を確認の上、転出届を提出 *転出前、または転出後14日以内に届け出 届け出人の氏名が確認できるもの(健康保険証、免許証など) →転出証明書を発行しますので新住所地で転入の届け出をしてください。	住民異動届(転入届)を提出 *転入後14日以内に届け出 前住所地で発行した転出証明書、届け出人の氏名が確認できるもの(健康保険証、免許証など) *転入先は○番○号(または番地)まで、アパート・マンションなどの場合はその名称、部屋番号まで確認して届け出てください。	新住所地の区役所で住民異動届(区間異動・転居届) *転居後14日以内に届け出 届け出人の氏名が確認できるもの(健康保険証、免許証など)	戸籍住民票 1階23番 ~27番窓口
	印鑑登録	*登録は転出届により自動的に廃止されます。印鑑登録証は返還するかご自分で放棄してください。	必要な方は新たに登録の手続き 登録する印鑑、本人確認できる書類(事前にお問い合わせください)	*住民異動届により自動的に住所が変更されます。	
	転校(小・中学校)	*今までの学校から在学証明書と教科書給付証明書を発行してもらい、転出先で手続きしてください。	在学証明書 →転入学通知書(入校票)を発行しますので、前の学校で発行した 在学証明書とともに新しい学校へ提出し、手続きをしてください。		
国民健康保険・介護保険・国民年金	国民健康保険	転出前に脱退の手続き、保険証の返還 印鑑、国民健康保険証、納付通知書	新たに加入の手続き *転入後14日以内に届け出 保険料の口座振替をする方は印鑑(通帳使用印)、預金通帳	新住所地の区役所で住所変更の手続き *転入後14日以内に届け出 印鑑、国民健康保険証、納付通知書	保険年金課 1階2番窓口
	介護保険	保険証の返還 要介護認定(申請中も含む)の方は、 受給資格証明書の交付の手続き 印鑑、介護保険証、納付通知書	要介護認定を受けていた方は、 加入の手続き *転入後14日以内に届け出 印鑑、受給資格証明書	新住所地の区役所で住所変更の手続き *転入後14日以内に届け出 印鑑、介護保険証	
	国民年金	加入者 *第3号被保険者(厚生年金、共済年金)の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者の方は、配偶者の勤務先を経由して社会保険事務所へ届け出ることになりますので、区役所で手続きする必要はありません。	受給者 住所・支払機関変更届(はがき)を転出先の社会保険事務所へ郵送 *共済組合から年金を受給されている方は、それぞれの共済組合にお問い合わせください。	*住民異動届により自動的に住所が変更されます。	
児童手当	転出前に消滅の手続き 印鑑	新たに認定の手続き 印鑑、手当の振込先口座が分かるもの、平成17年1月1日現在居住の市町村で発行した所得証明	*住民異動届により自動的に住所が変更されます。		
児童手当・敬老手帳・医療費の助成など	児童扶養手当 特別児童扶養手当	住所変更の手続き 印鑑、手当証書	住所変更の手続き 印鑑、手当証書	新住所地の区役所で住所変更の手続き 印鑑、手当証書	保健福祉サービス課 1階9番窓口
	各種医療費の助成(乳幼児、老人、重度障がい、ひとり親)	転出前に受給者証の返還 受給者証	新たに申請手続き 健康保険証、重度障がいの方は身体障害者手帳、療育手帳、印鑑、自動車燃料助成券の場合は車検証 (*平成17年1月1日現在居住の市町村で発行した所得証明が必要な場合があります)	新住所地の区役所で住所変更の手続き 受給者証	
	身体障害者手帳 療育手帳	新住所地の市町村役場で住所変更の手続き 手帳	住所変更の手続き 手帳(療育手帳の場合は手帳のほか、本人の顔写真)	新住所地の区役所で住所変更の手続き 手帳	保健福祉サービス課 1階5番窓口
	特別障害者手当 障害児福祉手当 福祉手当	転出の手続き 印鑑	住所変更の手続き 印鑑、身体障害者手帳、療育手帳	新住所地の区役所で住所変更の手続き 印鑑、身体障害者手帳、療育手帳	
	交通費の助成(障がいのある方)	福祉バス、福祉タクシーチケット、 自動車燃料助成券の返還 バス、チケット、助成券	新たに申請手続き 身体障害者手帳、療育手帳、印鑑、自動車燃料助成券の場合は車検証	*そのままご利用ください。	
	敬老手帳(65歳以上の方)	敬老手帳の返還 敬老手帳	新たに申請手続き 健康保険証など生年月日を確認できるもの	*ご自分で新住所を記入してください。	
	敬老優待乗車証(70歳以上の方)	*転出後は使用できません。	*住民異動届(転入届)をした方へ8月または2月に案内通知を送付します。	*そのままご利用ください。	
市税	軽自動車税 原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	廃車の手続き 印鑑、運転免許証、ナンバープレート、標識交付証明書	新たに登録手続き 印鑑、運転免許証、廃車証明書または販売証明書	新住所地の区役所で、標識交付証明書の住所変更の手続き 印鑑、運転免許証、標識交付証明書	課税課 2階
	軽自動車税 軽自動車、軽二輪車(125cc超250cc以下)	転出先の軽自動車協会での手続き	札幌地区軽自動車協会(北区新川5条20丁目1-20 ☎768-3955)での手続き		
	小型二輪車税(250cc超)	転出先の運輸支局での手続き	札幌運輸支局(東区北28条東1丁目 ☎050-5540-2001)での手続き ※時間外のお問い合わせは ☎721-5489(テレホンサービス)へ。		
固定資産税	土地、建物などの所在地の市町村へ住所変更の連絡をしてください	※電話かはがきでも結構です。			

*水道に関する届け出は、水道局電話受付センター(☎211-7770、FAX211-7777)にご連絡ください。電話での受け付けは午前8時45分から午後7時15分まで(年中無休)、ファクス、ホームページは24時間受け付けています。【水道局ホームページ】<http://www.city.sapporo.jp/suido/>

ついにやって来た!

白旗山にプレ大会を見に行こう!!

2007年のFIS（国際スキー連盟）ノルディックスキー世界選手権札幌大会のプレ大会となるワールドカップスキーのクロスカントリーとノルディックコンバインド競技が、いよいよ始まります。

このプレ大会の概要は広報さっぽろ1月号全市版の5ページでお知らせしましたが、今回は、私たちの地元・白旗山で開催される競技に注目して、その競技日程や見どころなどをご紹介します。

1 知っておこう

白旗山競技場での競技日程!

白旗山での競技開始は両日とも、正午からです。

3/18 ■正午～ **複合** マススタート (10km) 【後半のジャンプ競技は午後5時から】

(土) ■午後2時～ **クロ** 男子・女子チームスプリント (1,200m×6周)

■正午～ **クロ** 女子パシュート (15km)

3/19 ■午後1時30分～ **クロ** 男子パシュート (30km)

(日) ■午後3時30分～ **複合** 個人グンダーセン (15km) 【前半のジャンプ競技は午前10時から行われています】

※ジャンプ会場は大倉山ジャンプ競技場です。

クロ: クロスカントリー **複合**: ノルディックコンバインド

世界ノルディック2007
マスコットキャラクター
ノルッキー
NORKEY



2 覚えて役に立つ

プレ大会の主な競技ルールとマメ知識

チームスプリント

1カ国2人の選手が交互に1,200メートルのスプリントコースを走り、合わせて6周します。

チームスプリントは短距離レース。トップレベルの選手は、平地のフリー走法で時速30キロぐらいのスピードで走ります。



グンダーセン方式

ジャンプの飛距離点と飛型点の合計をタイム差に置き換え、その後の距離競技では、成績の良い選手から順にスタート。ゴールの着順がそのまま順位になります。

国際大会のほとんどが接戦になり、ゴール前の100メートルが勝負。とてもエキサイティングで見ごたえがありますよ。



※3月18日のノルディックコンバインド競技はマススタート（一斉スタート）で距離競技を行い、タイム差をポイントに換算。後半のジャンプ競技で順位が決まります。

パシュート

距離の前半を左右のスキーを平行に保ちながら前後に動かすクラシカル走法で走り、中継地点（ピット）でスキーを履き替えた後半はフリー走法でゴールを目指します。

早い選手は、ピットに入って約20秒でスキーを交換し、再びコースに戻ります。



白旗山の山間コースは起伏が激しいコース。体力を回復させることができる緩やかな下りがないので、選手にとってはとても「きつい」コースです。

レース中でも、声援は選手の耳に届きます。たくさんの人から応援されると選手も頑張れると思います。

澁谷 洋子（しぶや ひろこ）さん。

1982年開催の世界選手権オスロ大会のクロスカントリー競技に出場。現在は真栄中学校で教壇に立つ澁谷（旧姓・金井）さん。ジュニア育成に励む傍ら、スキーマラソン大会などの出場を続け、数々の優勝経験を誇る。



マメ知識提供：澁谷 洋子さん

3 行ってみよう

入場料と交通手段

当日は会場への自家用車の乗り入れはできません。

入場料（1日1会場当たり）

	当日券	前売り券
大人	1,000円	800円
高校生	500円	
中学生以下	無料	

※複合競技を両会場で観戦する場合は、それぞれ入場料がかかります。

※広報さっぽろ1月号の5ページに、当日の入場料が半額になる割引クーポンがあります。



会場までのアクセス

【無料シャトルバス】※競技場直行

①大谷地バスターミナルから随時運行

②清田区無料シャトルバス **注目情報** →

バス停留所「平岡高校」を出発し、「清田区役所」を経由して競技場に向かうバスを約30分間隔で運行します。

詳細：区役所地域振興課まちづくり担当
☎ 889-2400内線252・253

【在来バスを利用する場合】※有料

■大谷地方面から：中央バス **大87** 「白旗山競技場入口」下車 徒歩約35分。

■福住方面から：中央バス **福87** 「白旗山競技場入口」下車（徒歩約35分）または、「アンデルセン福祉村1丁目」下車 徒歩約20分。

