

きよた

さよた

区民の

2010年3月

清田区の
人口・世帯数
2月1日現在
()内は前月比

人 口 115,563 人 (+11)
男 54,765 人 (+5)
女 60,798 人 (+6)
世帯数 43,963 世帯 (+15)

【編集】清田区市民部総務企画課広報係

〒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(きよた Fan 倶楽部) <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



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/event/>

ごみカレンダーの訂正とおわび

有料大型ごみの申込期限
(カレンダー上段に記載) 正 収集希望日の4日前まで
誤 収集希望日の2日前まで

詳細 豊平清掃事務所
環境局業務課

☎ (211) 2916
☎ (581) 9153



2/5(金) ふれアイス in 清田

地域の大人と子どもが力を合せて、清田の夜に灯をともしました。



2/7(日) 白旗山ウィンタースポーツトライアル

雪中綱引きやそり滑り、歩くスキーなど冬のスポーツを約400人が楽しみました。



1/29(金) 清田区歩こう会

かんじきを履いて冬の白旗山を散策しました。



2/4(木) 小学校卒業生へ手作り防災ずきん

北野福まち遊布の会が、「万が一のときに役立てて」とプレゼントしました。



2/11(祝) 防火雪だるま

平岡少年消防団が火災の無いまちを願い大きな雪だるまを作りました。



2/1(月) 清田区地域防犯ネットワーク会議フォーラム

地域の安全と安心を守るため、地域のきずなの大切さを再認識しました。



2/13(土) 除雪ボランティア

札幌国際大学と地元企業の皆さんが地域のために汗を流しました。

生活習慣
を見直そう

メタボ予防!

最近よく耳にする「メタボ」。メタボは生活習慣を見直すことで、多くの場合改善が可能です。

今月は札幌市で行っている健診や予防講座、メタボの改善方法などを紹介します。

特定
保健指導

メタボ (予備軍) と診断されたら
保健指導を受けましょう!

特定保健指導は、特定健康診査による血液検査の結果と内臓脂肪の蓄積程度 (腹囲・BMI[※]) から、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方が対象となります。

※BMI=体重kg÷(身長m)²

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

または

BMIが25以上



高血圧、高血糖、脂質異常のリスクをお持ちの方



特定保健指導対象者

保健指導は保健師・管理栄養士が担当。個別に約40分程度の面談方式で行います。

それぞれの生活スタイルに合った、無理なく継続できる食事や運動方法を紹介します。

案内通知が届いた方は、ぜひご利用ください。



特定
健康診査

まずは、自分の健康状態を知り
ましょう!

40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査は、糖尿病等の生活習慣病の原因とされる「メタボリックシンドローム」の予防・改善に重点を置いた健診です。

対象者には、4月上旬から受診券が送付されます。

健診結果に基づき、必要に応じた保健指導 (特定保健指導) が行われます。

特定健康診査

対 象	40～74歳の国民健康保険加入者
内 容	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査 (血糖・脂質・肝機能)、尿検査
費 用	600～1,200円程度 ※市・道民税非課税世帯は免除 ※自己負担額は受診券に記載
健診場所	住民健康診査会場、指定医療機関 (詳細は市コールセンターへ)
その他	前年度の健診結果に基づき医師が必要と認めた方のみ追加検査あり

※国民健康保険以外の健康保険の加入者は、ご加入の保険者にお問い合わせください。

◆問い合わせ先 清田区役所 ☎ 889-2400 (代表)

*特定健康診査・特定保健指導

健康・子ども課 健やか推進係 (内線520～528)

保健福祉課 保健支援係 (内線358)

*受診券 保険年金課 保険係 (内線392)

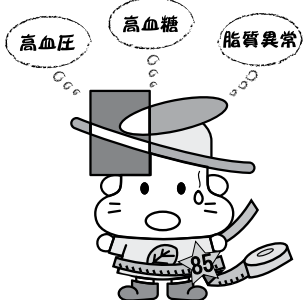
*健診場所 市コールセンター ☎ 222-4894

メ
タ
ボ
と
は

「メタボ」とは、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の略で、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」の人が、高血圧、高血糖、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持っている状態をいいます。

内臓脂肪が蓄積されると、さまざまな病気が引き起こされやすくなります。「最近スボンがきつくなつた」「血圧が少し高めかしら」などの危険信号を見逃しているうちに動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気の危険性が高くなります。

また、最近では食生活などの変化から肥満気味の子どもが増えています。子どもの肥満の70～80%は成人肥満に移行するといわれているため、子どものころからの肥満予防が大切です。



メタボ

予防講座

清田区では、区内在住の40歳～64歳の方を対象に、年に2回メタボ予防講座を開催しています。

この講座では、医師や管理栄養士などから「内臓脂肪が体に与える悪影響」など、皆さんの関心が高い話題を分かりやすく説明。家庭でできる簡単な筋肉トレーニングなども学べます。靴の履き方を学び、足が軽くなり歩き方が変わったと大好評の講座です。

これからの生活を楽しく健康的に過ごすために、カラダにいいこと始めてみませんか。

◆問い合わせ先

健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線525～528



▲ 講座の様子

予防改善

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ！

「運動不足」や「食べ過ぎ」などの不健康な生活習慣でたまりやすい内臓脂肪。反面、運動などによって減らしやすい特徴も併せ持っています。

今日から内臓脂肪をためずに減らす生活を心掛け、メタボを予防・改善しましょう。

また、「百害あって一利なし」といわれるたばこ。家族や同僚の協力を得ながら、禁煙を実行しましょう。

そして、すでに治療をしている方も「薬を飲んでいれば大丈夫」というわけではありません。生活習慣の改善を合わせて行いましょう。

体

を動かして内臓脂肪を撃退！

ウォーキングや体操などの有酸素運動は、効果的に脂肪を燃やしてくれます。日ごろから体を動かす習慣を身に付け、内臓脂肪を減らしましょう。



ウォーキング



自転車



水泳



ラジオ体操

また「運動する時間が取れない」「面倒で長続きしない」という方も、日常生活の中にちょっとした運動を取り入れるだけでも効果があります。



通勤・買い物は歩幅を大きく速歩きで



エレベーターより階段を使う



掃除や窓ふきなど

食

生活を見直して肥満とさよなら！

内臓脂肪をためる原因は、食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活にあります。1日3食、バランスのとれた規則正しい食事を心掛けましょう。



朝食は抜かず、間食や夜食は控えめに



よくかんで、腹八分目を目安に



食物繊維が豊富な野菜を多めに



中ビン1本 500ml



1合 180ml

アルコールは控えめに、休肝日を

燃やそう！

内臓脂肪

ウォーキングは、内臓脂肪を減らすために手軽で効果的な有酸素運動。週に3～5回、一日15分～30分以上が理想的です。

脱メタボの第一歩として始めてみませんか。

活用しよう！

ウォーキングマップ

清田区の豊かな自然を楽しめる5つのコースを紹介しています。

◆配布場所（窓口）

*健康・子ども課健やか推進係（13番）

*総務企画課広聴係（33番）



住所変更などの 受付時間を臨時延長

窓口の混雑緩和のため、左記の受付時間を延長します。全市版32ページも併せてご覧ください。

期間 3月29日(月)～4月2日(金)、4月5日(月)。

受付時間 午前8時45分～午後7時。

対象業務 転入届、転出届、住民票・印鑑証明などの証明発行、印鑑登録、外国人登録申請など。

詳細 市コールセンター
☎(222) 4894

絵本リサイクル

家庭で不要となった絵本がありましたら、ぜひお持ちください。保育所、幼稚園、子育てサロンなどで、乳幼児から絵本(読書)に親しむ環境づくりに活用します。

絵本の種類 乳幼児向け絵本(汚れや破れのないもの)。

※図鑑、月刊誌は対象外。

受付期間 3月11日(木)～18日(木)(土・日曜日を除く)。

受付場所 健康・子ども課子育て支援係(区役所3階)。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(889) 2400 内線570



いみカレンダーの訂正とおわび

有料大型ごみの申込期限(カレンダー上段に記載)

誤 正 収集希望日の4日前まで
収集希望日の2日前まで

胃がん・大腸がん検診

毎月第2水曜日に実施しています。

日 4月14日(水) 午前8時45分～10時受け付け。

所 区役所2階保健センター。

対 40歳以上の方。

料 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。

※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。

申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝・休日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課

健やか推進係

☎(889) 2400 内線523

たのしいおはなしの会

日 3月13日(土) 午後2時30分、18日(木) 午前10時30分、27日(土) 午後2時30分、4月1日(木) 午前10時30分、10日(土) 午後2時30分。

所 清田図書館(区役所4階) お話し室。

対 幼児とその保護者。

申 不要。

詳細 清田図書館
☎(889) 2484

札幌市社会教育功労者表彰

長年にわたって地域のスポーツの普及・発展に尽くされた功績をたたえ、小林 壮子路さんが表彰されました。心からお祝い申し上げます。



川への雪捨てや、川に近づくことはやめましょう

川に雪を捨てると流れが悪くなり、あふれる原因となりますのでやめましょう。また、川の周辺の雪や氷は崩れやすく危険ですので、近づかないでください。



詳細：建設局河川管理課
☎ 818-3415

里美ふれあいクラブ 第1期パソコン講座

内容	4月：電源の入れ方、マウスの持ち方、文字入力など 5月：文字のコピー、張り付け、文書の保存など 6月：フォルダ作成によるファイルの整理など 7月：画像の取り込み、ホームページの閲覧など
日時	4月 12日(月)、13日(火)、14日(水) 5月 10日(月)、11日(火)、12日(水) 6月 7日(月)、8日(火)、9日(水) 7月 5日(月)、6日(火)、7日(水) (全12回) 午前10時～正午
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室
対象	初めてパソコンを使う方、もう一度基礎の確認をしたい方
費用	10,000円
定員	20人
申込	3月19日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。 抽選
その他	第2期(8～11月)、第3期(12月～3月)にもそれぞれ募集を行います。
申込先・詳細： 里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目) ☎ 884-1210	



詳細 豊平清掃事務所
環境局業務課

☎(581) 9153
☎(211) 2916

本文中の記号の見方

内 = 内容 **日** = 日時 **所** = 会場 **対** = 対象 **定** = 定員 **¥** = 費用 **申** = 申込
E = Eメール **他** = その他 **先着** = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細
 ☎ 889-2400
 保険年金課収納係

内線 406

認定こども園にじいろ 真栄2条1丁目 からのお知らせ ☎ 883-3345

サロンお楽しみ会	
内容	体操や歌の発表など、お楽しみをたくさん用意しています。
日時	3月17日(水)午前11時～11時45分
会場	認定こども園にじいろ カンガルーの部屋
対象	就学前までのお子さんとその保護者
費用	無料
申込	不要
その他	駐車スペースには限りがありますのでご了承ください。

区民センターからののお知らせ

清田1条2丁目 ☎ 883-2050

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」			
内容	①これからの人生設計「人生は、いつもこれからが面白い」 講師：金融広報アドバイザー 横江 光良氏		
	②年金ダウン時代の老後を乗り切るには～「団塊世代の年金は厳しい！」 講師：清田区未来ネット講師 山田 三郎氏		
日時	4月8日(木)午後6時45分～9時	会場	区民センター集会室4
費用	無料	定員	20人
申込	3月11日(木)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 先着 申込先：清田区未来ネット金融学習グループ 鯉渕 佳代 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI-NETTO@aol.com		

里塚・美しが丘地区センターからののお知らせ

里塚2条5丁目 ☎ 888-5005

講座受講生募集				
内 容	日 時	受講料	定員	申込締切日
①実践傾聴講座 ボランティア活動をしている方の話を交えながら、「目で・耳で・心で書く」傾聴の基本を学びます。	3月23日(火)、30日(火) (全2回) 午後6時30分～8時30分	1,000円	20人	3月20日(土)
②英語で遊ぼう～はじめてふれる英会話 歌やゲーム、絵本の読み聞かせなどを通して、楽しく英語で遊びます。	3月29日(月)、30日(火) (全2回) 幼児：午前10時～11時 小学生：午前11時～正午	300円	各15人	3月26日(金)
対象：①区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中・高校生を除く)。 ②幼児(3歳～就学前のお子さん)※と、小学校1、2年生のお子さん。 ※保護者の方と一緒にお願いします。 申込方法：3月11日(木)から各申込締切日までの午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。 先着 同時に受講料も納めてください。				

防災セミナー ～災害対策と親子で作る卓上コンロ～			
内容	①講座：札幌の地震対策、町内会の防災対策、住宅用火災警報器について ②体験コーナー：親子で作る卓上コンロ(定員20人)		
日時	3月20日(土) 午前10時～正午	費用	無料
申込	①：不要 ②：当日午前9時から会場で受け付けます。 先着		
その他	消防車と記念撮影ができます。		

うたごえ喫茶			
内容	昭和時代の喫茶店を再現！飲み物を片手にいろいろな音楽を聞き、時には大声で歌い、楽しいひとときを過ごしませんか？		
日時	3月28日(日) 午後2時～4時(午後1時30分開場)		
対象	区内にお住まいかお勤めの方		
費用	前売り券500円、当日券600円(飲み物代を含む)	定員	80人
申込	3月11日(木)から窓口で前売り券を販売します。 先着 当日券の販売も行います。		

みんなの茶の間 オープンカレッジ			
内容	①女性と年金 講師：金融広報アドバイザー 武田 佳代子氏 ②成年後見制度について 講師：清田区里美ネット講師 司法書士 工藤 将和氏		
日時	4月12日(月) 午後1時～3時		
対象	区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中・高校生を除く)		
費用	無料	定員	20人
申込	3月11日(木)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 先着 申込先：清田区里美ネット金融学習グループ 横江 光良 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI-NETTO@aol.com		

最新の応急手当の知識と方法が身に付く講習会を祝・休日に開催しています。
日 3月22日(休) 午後1時～4時 **所** 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂
申 講習会前日までに電話でお申し込みください(無料)。



清田区体育館・温水プールからのお知らせ

平岡1条5丁目
☎ 882-9500

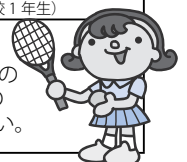
第1期スポーツ教室受講生募集

番号	コース名	対 象	回数	曜日	予定 期間	実施時間	定員	受講料 [円]	番号	コース名	対 象	回数	曜日	予定 期間	実施時間	定員	受講料 [円]
501	バドミントン 初心者～初級		10	金	4/9 ～6/11	午前10時 ～正午	30 人	7,000 (5,600)	558	ピラティス		11	水	4/7 ～6/23	午前9時45分 ～11時	30 人	5,600 (4,500)
502	卓 球	初心者	10	水	4/7 ～6/23	午後1時 ～3時	15 人	7,000 (5,600)	559			12	金	4/2 ～6/18	午後7時 ～8時15分	30 人	6,200 (4,900)
503			10	金	4/2 ～6/4	午前9時 ～10時30分	15 人	6,100 (4,800)	560	からだに やさしい 健康体操		12	金	4/2 ～6/18	午前9時30分 ～10時50分	30 人	6,200 (4,900)
504		初級1	10	水	4/7 ～6/23	午後1時 ～3時	15 人	7,000 (5,600)	561			12	金	4/2 ～6/18	午前11時 ～午後0時20分	30 人	6,200 (4,900)
505			10	金	4/2 ～6/4	午前10時40分 ～午後0時40分	15 人	7,000 (5,600)	562	ヨガ	16歳以上	10	水	4/7 ～6/16	午前9時30分 ～10時50分	30 人	5,100 (4,100)
506		初級2	10	金	4/2 ～6/4	午前10時40分 ～午後0時40分	15 人	7,000 (5,600)	563			10	水	4/7 ～6/16	午前11時 ～午後0時20分	30 人	5,100 (4,100)
507		中級1	10	金	4/2 ～6/4	午後1時 ～3時	15 人	7,000 (5,600)	564	フローヨガ		10	水	4/7 ～6/16	午後7時 ～8時15分	30 人	5,100 (4,100)
508		中級2	10	金	4/2 ～6/4	午後1時 ～3時	15 人	7,000 (5,600)	565	けんぴそう 健美操		11	火	4/6 ～6/22	午前9時30分 ～10時45分	30 人	5,600 (4,500)
509		中級3 レベルアップ	10	金	4/2 ～6/4	午後3時 ～5時	15 人	7,000 (5,600)	566	太極拳	入門	11	金	4/2 ～6/11	午後1時15分 ～2時45分	30 人	5,600 (4,500)
510	テ ニ ス	初心者	10	水	4/7 ～6/23	午前9時 ～10時30分	10 人	7,400 (6,000)	567		中級	11	水	4/7 ～6/23	午後1時45分 ～2時45分	30 人	5,600 (4,500)
511			10	金	4/2 ～6/4	午後1時 ～3時	20 人	8,900 (7,100)	568	フラダンス	16歳以上の 女性	11	火	4/6 ～6/22	午後1時45分 ～3時	30 人	5,600 (4,500)
512		初級	10	水	4/7 ～6/23	午前10時30分 ～午後0時30分	10 人	8,900 (7,100)	570	大人のための クラシックバレエ		10	水	4/7 ～6/16	午前11時15分 ～午後0時30分	22 人	5,800 (4,700)
513		初中級	8	土	4/3 ～5/22	午前9時 ～10時30分	10 人	6,000 (4,800)	571	キッズ テニス	レベル1	10	火	4/6 ～6/15	午後3時30分 ～4時30分	10 人	6,100 (4,800)
514		中級	10	火	4/6 ～6/15	午後1時 ～3時	10 人	8,900 (7,100)	572		レベル2	10	火	4/6 ～6/15	午後4時30分 ～5時30分	10 人	6,100 (4,800)
515		上級	10	水	4/7 ～6/23	午後1時 ～3時	20 人	8,900 (7,100)	573			10	水	4/7 ～6/16	午後3時30分 ～4時30分	10 人	6,100 (4,800)
516			10	火	4/6 ～6/22	午後1時 ～3時	10 人	8,900 (7,100)	574		レベル1	10	火	4/6 ～6/15	午後4時30分 ～5時30分	10 人	6,100 (4,800)
517	女子 トーナメント	16歳～59歳の 女性 (大会C・D級 レベル)	8	月	4/5 ～6/21	午前9時 ～10時30分	8 人	6,800 (5,500)	575	ジュニア テニス	レベル1	10	水	4/7 ～6/16	午後4時30分 ～5時30分	10 人	6,100 (4,800)
518			8	土	4/3 ～5/22	午前10時40分 ～午後0時10分	8 人	6,800 (5,500)	576		レベル2	10	火	4/6 ～6/15	午後5時45分 ～6時45分	10 人	6,100 (4,800)
519	ナイト テニ ス	初心者 ～初級	10	火	4/6 ～6/15	午後7時 ～8時45分	10 人	8,900 (7,100)	577			10	水	4/7 ～6/16	午後5時45分 ～6時45分	10 人	6,100 (4,800)
520		中級	10	金	4/2 ～6/4	午後7時 ～8時45分	10 人	8,900 (7,100)	578	少年少女 バドミントン	小学校 3～6年生	20	水	4/9 ～6/18	午後4時20分 ～5時50分	30 人	12,100 (9,700)
521		中上級	10	水	4/7 ～6/16	午後7時 ～8時45分	10 人	8,900 (7,100)	579	ジュニア卓球		10	水	4/7 ～6/23	午後4時30分 ～5時30分	10 人	6,100 (4,800)
522	ゴルフ基礎		8	木	4/1 ～5/27	午前9時20分 ～10時50分	26 人	7,200 (5,800)	580	お母さんと 幼児の体操	2歳児と母親	10	火	4/6 ～6/15	午前10時 ～11時	10 組	6,100
523	ゴルフ形成		8	木	4/1 ～5/27	午前11時 ～午後0時30分	26 人	7,200 (5,800)	581		3歳児と母親	10	火	4/6 ～6/15	午前11時15分 ～午後0時15分	10 組	6,100
524	レディース バスケットボール	16歳～59歳の女性 (経験者可)	8	月	4/5 ～6/21	午前11時 ～午後0時30分	15 人	4,800	588	キッズ テニス倶楽部	小学校 1～3年生	42	金	4/2 ～2/25	午後3時15分 ～4時15分	10 人	29,000
551	エアロビクス シェイプアップ		11	火	4/6 ～6/29	午前11時 ～午後0時30分	30 人	5,600 (4,500)	589	ジュニア テニス倶楽部	小学校 4～6年生	42	金	4/2 ～2/25	午後4時20分 ～5時50分	10 人	35,700
552	ナイト エアロビクス		11	木	4/1 ～6/17	午後7時 ～8時30分	30 人	5,600 (4,500)	590	げんき キッズ	※1 年中・年長 コース 下記参照	20	火	4/13 ～8/31	午後3時30分 ～4時30分	20 人	12,800
553	エアロビクス		11	金	4/2 ～6/11	午前9時30分 ～11時	30 人	5,600 (4,500)	591		※2 小学1・2 年生コース	20	火	4/13 ～8/31	午後4時30分 ～5時30分	20 人	12,800
554	Body フィット	16歳以上	11	火	4/6 ～6/22	午後7時 ～8時30分	30 人	5,600 (4,500)	592	キッズ チアダンス	※2 下記参照	10	水	4/7 ～6/16	午後3時30分 ～4時30分	15 人	7,000
555	ソフト エアロビクス		12	土	4/3 ～6/19	午前10時 ～11時30分	30 人	6,200 (4,900)	593	キッズバレエ	※3 下記参照	10	木	4/8 ～6/17	午後3時30分 ～4時30分	12 人	7,900
556	リズム体操		11	木	4/1 ～6/17	午前9時30分 ～11時	30 人	5,600 (4,500)	594	ジュニアバレエ	小学校 2～6年生	10	木	4/8 ～6/17	午後4時30分 ～5時30分	12 人	7,900
557	すっきり姿勢 リセット		12	金	4/2 ～6/18	午前11時15分 ～午後0時30分	30 人	6,200 (4,900)	※1 平成16年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん ※2 平成13年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん(年中～小学校3年生) ※3 平成15年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん(年中～小学校1年生)								

3月15日(月)～21日(日)の午前9時～午後8時に電話または直接窓口で
お申し込みください(コースの番号と名前をお伝えください)。**抽選**
定員に満たない場合は3月25日(休)午前9時から追加募集します。
受講料は3月25日(休)～31日(休)に納めてください。

その他

受講料のほか毎回施設利用料が必要です。
受講料の()は65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)をお持ちください。





引っ越しに伴う区役所での主な手続き

引っ越しの際は、手続きを忘れずに行いましょう。不明な点は電話で確認の上、お越しください。

清田区役所 ☎ 889-2400(代表)

(青字は届け出の際に必要なもの)

		転出（清田区から市外へ）	転入（市外から清田区へ）	転居（市内での異動）	受付窓口
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） 届出人の氏名が確認できるもの（免許証、健康保険証など） ⇒発行する転出証明書とともに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） 前住所地で発行した転出証明書、届出人の氏名が確認できるもの（免許証、健康保険証など） ※新住所は○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）を提出（転入後 14 日以内） 届出人の氏名が確認できるもの（免許証、健康保険証など）	戸籍住民課 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自分で破棄してください。	必要な方は新たに登録の手続き 登録する印鑑、本人確認ができる書類（事前にお問い合わせください） 在学証明書	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）		在学していた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。	転入学通知書（入校票）を発行します。転出前の学校で発行した 在学証明書 とともに転入先の学校へ提出し、手続きをしてください。		
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） 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） 印鑑、国民健康保険証	
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） 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） 印鑑、介護保険証	保険年金課 1 階 2 番窓口
後期高齢者医療		【道外へ転出する場合】 脱退の手続き、保険証の返還 印鑑、後期高齢者医療被保険証 【道内他市町村へ転出する場合】 住所変更手続き（転入先で手続き） 印鑑、後期高齢者医療被保険証	【道外から転入した場合】 加入申請の手続き（転入後 14 日以内） 負担区分証明書 【道内他市町村から転入した場合】 住所変更手続き（転入後 14 日以内） 印鑑、後期高齢者医療被保険証	新住所地の区役所で住所変更の手続き（転入後 14 日以内） 印鑑、後期高齢者医療被保険証	
国 民 年 金	加 入 者	新住所地で住所変更の手続き ※住所異動届により自動的に住所が変更されます。 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）は、配偶者の勤務先を経由して年金事務所に届け出るようになりますので、区役所で手続きをする必要はありません。			保険年金課 1 階 1 番窓口
	受 給 者	住所・支払機関変更届（はがき）を転出先の年金事務所へ郵送	住所・支払機関変更届（はがき）を、新さっぽろ年金事務所（〒 004-8558 厚別区厚別中央 2 条 6 丁目 4-30 ☎ 892-9313）へ郵送。厚生年金受給者も同様です。 変更届（はがき）は右記窓口にも置いています。		
	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。				
児 童 手 当		転出前に受給事由消滅届の提出	新たに認定の手続き 健康保険証、手当の振込先口座番号、平成 21 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。	保健福祉課 1 階 9 番窓口
児 童 扶 養 手 当 特別児童扶養手当		住所変更の手続き	住所変更の手続き	新住所地の区役所で住所変更の手続き	
児童扶養手当：詳しくは右記窓口にお問い合わせください。 特別児童扶養手当：手当証書					
各種医療費の助成（子ども、ひとり親、重度障がい）		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、平成 21 年 1 月 1 日現在居住の市町村で発行した所得証明	新住所地の区役所で住所変更の手続き 受給者証	保健福祉課 1 階 8 番窓口
身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳		福祉バス、福祉タクシーチケット、自動車燃料助成券等の返還（1 階 6 番窓口） バス、チケット、助成券等	住所変更の手続き 手帳、本人の顔写真（身体障害者手帳は必要なし）	新住所地の区役所で住所変更の手続き 手帳	保健福祉課
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	1 階 5 番窓口
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 生年月日を 確認できるもの（健康保険証など）	ご自分で新住所を記入してください。	保健福祉課 1 階 6 番窓口
敬老優待乗車証（70 歳以上の方）		転出後は使用できません。 1 万円単位で未使用乗車証の納入金を返還します。5 月中に手続きをしてください。詳しくは、事前にお問い合わせください。	住民異動届（転入届）を提出した方へ 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。	
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。 ※電話またははがきでも結構です。			課 税 課 2 階
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、前市町村交付の廃車証明書	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	
	軽自動、軽二輪車（125cc 超 250cc 以下）	転出先の軽自動車協会で手続き	札幌地区軽自動車協会（北区新川 5 条 20 丁目 1-20 ☎ 768-3955）で手続き		
	小型二輪車（250cc 超）	転出先の運輸支局で手続き	札幌運輸支局（東区北 28 条東 1 丁目 ☎ 050-5540-2001）で手続き		

フォトボックスで振り返る

清田区の一年

平成 21 年度も清田区ではさまざまな行事を通して、
区民がふれあい、笑顔があふれる一年となりました。
このページでは区民のページ表紙「フォトボックス」
を飾った写真で一年を振り返ります。



清田緑小・清田南小 交通安全パレード アリアキッズルーム



健康行楽弁当＆ウォーキング



みんなの茶の間



交通安全街頭啓発



清田区民シニアスクール入学式



厚別川 ヤマベの稚魚を放流



「ゆめ田んぼあしりべつ」で田植え



清田まちづくり協議会 環境美化活動



平岡フリーマーケット



清田ふれあい区民まつり



つながるフェスタ 2009



少年消防クラブ入団式



ホテル観賞会



ふれあい学園



きよたとんとん夏まつり



夏休み子どもごみサミット



北野ふれあい夏まつり



夏休み白旗山自然探検隊



親子クッキング



清田区防災訓練



あしりべつ川体験塾



平岡キッズまつり



健康＆介護予防フェア '09



白旗山フェスティバル



清田南小 みんなであそんじゃおう国



里・美町連秋まつり



札幌国際大学・清田区が協定締結



きよたふれあいフェスタ



区民フォーラム



ふれあい学園



清田区民シニアスクール



清田区民文化祭



ロビーコンサート



ミニミニふれあい芸術祭



友愛訪問



北野地区青少年音楽のひろば



清田中央 子ども会合同もちつき大会



清田ふるさと遺産トークイベント



きよたとんとん冬まつり



こども環境コンテスト市長報告会



北野少年消防団が初仕事



清田区成人式



北野カルタ大会



あしりべつ郷土館まつり