

はる はな い はる おち  
春の花や生きものを思い浮かべて、はこをかざりました。春のプレゼントを入れておくります。わたしは、おたまじゃくしのいる池に、チューリップから、しずくがおちてくるようすをつくりました。



ねんせい ともだち せんせい  
1年生のお友達と先生

市役所のどこに聞いたらよいか分からないときは  
**札幌市コールセンター**

ツーじる しやくしよ  
☎ **222-4894** FAX **221-4894**  
8時～21時（年中無休）Eメール info4894@city.sapporo.jp

市政に関するご意見、ご提案などは  
**市民の声を聞く課**

☎ **211-2042** FAX **218-5165**

札幌市役所ホームページ

www.city.sapporo.jp ※広報さっぽろの誌面も掲載  
携帯電話対応サイト http://www.city.sapporo.jp/mobile/

### 市役所・区役所などの連絡先

●市役所（電話は代表、ファクスは広報課）			
〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2111 FAX 218-5161			
●区役所（電話は代表、ファクスは広聴係）			
中央区	南3西11	☎231-2400	FAX 231-6539
北区	北24西6	☎757-2400	FAX 757-2401
東区	北11東7	☎741-2400	FAX 742-4762
白石区	本郷通3北	☎861-2400	FAX 860-5236
厚別区	厚別中央1の5	☎895-2400	FAX 895-2403
豊平区	平岸6の10	☎822-2400	FAX 813-3603
清田区	平岡1の1	☎889-2400	FAX 889-2402
南区	真駒内幸町2	☎582-2400	FAX 582-0144
西区	琴似2の7	☎641-2400	FAX 641-2405
手稲区	前田1の11	☎681-2400	FAX 681-6639

※市税事務所の所在地、電話番号は27ページをご覧ください。

●夜間急病センター  
中央区大通西19WEST19内 ☎641-4316 FAX 615-8604

●救急安心センター（24時間。医療機関の案内、救急医療の相談）  
☎#7119 ダイヤル回線、IP電話は☎272-7119

## 広報クイズ

### 問題

来年8/6(日)に開幕する札幌国際芸術祭2017は「□□□ってなんだ？」をテーマに市民の皆さんとつくり上げていきます。□に当てはまる漢字3文字をお答えください。

### プレゼント

正解者の中から抽選で20人にオリジナルQUOカード500円分(非売品)を差し上げます。

### 応募方法

はがき、ファクス、Eメール。クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報誌や広報番組への意見・感想を記入し、広報課(右記)へ。3/22(火)(必着)。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。2月号の正解は「アクション」でした。



ブログやSNSへの投稿でプレゼント!

ブログやSNSなどで広報さっぽろを紹介してくれた方へ抽選で5人に上記カードを差し上げます。詳しくは広報さっぽろのホームページへ。

### 札幌の人口と世帯

2月1日現在(前月比)  
国勢調査ベース  
1,954,307人(+199)  
920,017世帯(-231)

### 市内の交通事故

平成28年1月1日～1月31日(前年比)  
発生 475件(-14)  
死者 0人(-1)  
傷者 589人(+21)

## ((( 今月の広報番組 )))

TV: テレビ ホームページでも放映中! 札幌 広報番組 検索

### 札幌ふるさと再発見 STV

毎週土曜 11時54分～59分

【内容】

風呂敷の魅力伝える  
結び屋ゆいく(3/12) ほか



### 札幌発ぐるっと北海道 HBC

毎月第2、第4日曜 16時54分～17時

【内容】

《北斗市》ついにやってきた!  
北海道新幹線(3/27) ほか  
プレゼント企画もあります!

### ウォッチングさっぽろ TVh

毎週火曜 22時54分～59分

【内容】

音楽の殿堂  
札幌コンサートホールKitara  
(3/15) ほか

## ラジオ

### スマイルさっぽろ

HBC AM 1287kHz

※「山ちゃん美香の朝ドキッ」(9時～11時)内  
毎月第2、第4火曜 9時35分～45分

【内容】

秋元市長の考えるまちづくり  
(市長出演予定)(3/22) ほか

### ポップアップさっぽろ

AIR-G FM 80.4MHz

※「Sparkle Sparkler」(12時～15時55分)内  
毎月第2、第4木曜 12時25分～30分

【内容】

北方自然教育園  
昆虫飼育ハリキリ隊(3/24) ほか

### さっぽろ散歩

STV AM 1440kHz

毎週土曜 11時30分～45分

【内容】

みんなで使おう!公共交通(3/12) ほか

### サッポロ・シティ・ナビ

NORTH WAVE FM 82.5MHz

毎月第1、第3金曜 11時35分～45分

【内容】

街に輝く!若者のチカラ(3/18) ほか

広報さっぽろは毎月10日までに、町内会や、市が委託した民間の会社を通じて市内の全世帯に配布しています。詳細は、広報課がお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。

### 編集 札幌市広報課

〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2036 FAX 218-5161  
Eメール kohokakari@city.sapporo.jp

# 街に輝く！若者のチカラ

BUSINESS

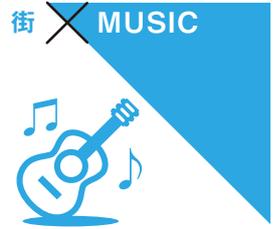
SPORTS

CAFE

MUSIC

札幌には、自らの夢や目標に向かって活動しながら、生まれ育った街のために行動している若者がいます。今回の特集では、この街で元気に活躍するミュージシャン、学生、アスリート、起業家へインタビュー。それぞれの活動への思いを通じて、若者が街や社会にもたらすもの、そして私たちにできることを考えます。





音楽を通じて子どもたちと一緒に北海道を盛り上げたい

— 歌手として活躍する傍ら、ボランティア活動などを行う「あおぞらプロジェクト」を立ち上げたと聞きました。

はい。子どもたちは将来の街をつくるかけがえのない存在です。その子どもたちには夢を持っていてほしい、そして暮らしの安全も守りたいと思いい、立ち上げました。今は、公園に時計を設置する取り組みを中心に活動しています。

— なぜ公園に時計を設置しようと考えたのですか？

きっかけは、親交のある町内会の方に「公園で遊ぶ子どもが、何度も近所の家に行つて時間を確認している」と聞いたことです。帰宅時間が遅くなつたら危ないですし、時間を守る習慣も身に付けてほしいと考え、町内会に提案しました。早速ライブなどで寄付金を募り、町内会にも協力していただき、昨年7月に時計を設置することができました。



昨年7月に北区「篠路はまなす公園」にプロジェクト第1号となる時計を設置。



撮影協力：NORTH WAVE

シンガーソングライター  
さとう こうだい  
佐藤 広大さん

1985年、札幌市生まれ。音楽を通して感動、感謝を伝えたいという思いから、自らの音楽を「恩楽」と称して、恩返しをテーマに歌を届けるシンガーソングライター。広報ラジオ番組「サッポロ・シティ・ナビ」(下記)でDJを担当。

— 子どもたちから反応はありましたか？

公園で遊んでいる子どもたちから感謝の手紙をもらったんです。そこに書かれた率直な言葉がうれしくて、続けていこうと思えましたね。今年、すでに市内2カ所で時計の設置が決まっていて、この取り組みを道内各地に広げていきたいと考えています。

— 他にも、学校などで活動されているのですよね？

幼稚園や小中学校でライブやレクリエーションをしたり、講演をしたりしています。子どもたちに夢を持つ大切さを伝えられるだけでなく、今の子どもたちの考え方などを知ることができる貴重な機会なので、大切にしています。

— 今後の展望を教えてください。

チャリティーイベントの開催や、子どもたちと楽曲を制作したいと考えています。音楽には人の心を励まし、元気にする力があると信じています。音楽を通じて、子どもたちと一緒に北海道を盛り上げていきたいですね。

佐藤広大さんがDJとして出演中!

サッポロ・シティ・ナビ NORTH WAVE/FM82.5MHz

佐藤広大さんとDJのyukaさんが、イベント情報、季節の話題など、札幌の街の魅力を紹介する広報ラジオ番組です。ぜひお聴きください。  
放送日 第1・3金曜11時35分～11時45分  
内容 円山動物園(3/4)、街に輝く!若者のチカラ(3/18)



ボランティア活動に参加したいときは  
ボランティア活動センターへ

ボランティア活動の紹介や、団体の登録、各種講座の実施などを行う施設です。随時ボランティアを募集しています。  
所在地 中央区大通西19社会福祉総合センター内  
詳細 ☎623-4000 ※19歳もご覧ください



石山の人が気軽に集えるカフェで、

街の魅力を多くのの人に伝えたい

「スリーカフェ」を始めた経緯を教えてください。

**村井** 大学の仲間を誘ってカフェ巡りをしていたので、次第に「自分たちのカフェをつくりたい」という気持ちが生えてきたんです。

**橘** 何か方法はないかと考えていたところ、大学から、石山地区で商店街の活性化に協力する学生を探していると聞き、そのご縁でここにカフェを開くことが決まりました。

「コンセプトは「地域交信カフェ」と伺ったのですが、どのように決まったのですか？

**橘** まずは、地域の方に顔を知ってもらおうと思い、石山地区のお店を巡ったり、お祭りやラジオ体操などに参加したりしました。そのうち、石山には隠れた魅力がたくさんあることを知ったんです。

**村井** 石山に住む人が「交流」



東海大学×石山商店街

地域交信カフェ「Three café」

橘 由さん(左)、村井 健太郎さん(中)、麓 棕太さん(右)

できる場をつくり、地域の魅力を「発信」する、という意味で「地域交信カフェ」をお店のコンセプトにしました。

「運営には資金などが必要になると思います。」

**村井** そうなんですよね。そこで挑戦したのが、札幌市の「商店街学生アイデアコンテスト」です。運よく準グランプリを受賞することができ、その賞金などを店舗の改装費に充てましたが、全然足りず…。

**橘** 商店街や地域の方々に相談したところ、使わなくなったテーブルや椅子を譲ってくださったんですよ。地域の方々の優しさに触れ、とても温かい気持ちになりました。

**村井** そうして、昨年2月14日にオープンすることができました。ここは地域の協力で出来たカフェなんです。

「お店のこだわりは？」

**橘** 地域の製品を提供することです。コーヒー豆は常盤地区、パンは石山地区のお店から仕入れています。他にも、石山在住のアーティストの作品なども販売しています。

東海大学「地域カフェ研究会」

平成26年6月に村井健太郎さんを中心に3人で設立。その後、部員を集め、現在は12人で「Three café」の運営をメインに活動中。3月で村井さん、橘さんら4年生4人が卒業し、後輩にバトンを引き継ぐ。

地域交信カフェ「Three café(スリーカフェ)」

営業時間 水・木・土・日曜11時～18時

所在地 南区石山1の3西村ビル内

商店街の活性化を支援する  
仕組みがあります

夏祭りなど地域のにぎわいを生み出すイベントや、子育て世帯や高齢者の居場所づくりといった地域の課題解決に取り組む商店街を支援する補助制度を設けています。詳しくは産業振興課にお問い合わせください。

詳細 産業振興課 ☎211-2372



地元のお祭りや商店街のイベントでコーヒーを提供する他、サンタクロースの格好をするなど自ら企画して地域の人たちを楽しませている。



コーヒーは豊滝地区の湧き水を使用。また石山地区で採石された札幌軟石のオブジェを展示するなど、店内には石山の魅力が詰まっている。



### 商店街の方に聞きました

学生たちは地域の担い手を発掘し、石山の活性化に貢献したい、という思いを強く持ってくれています。その真摯な姿勢が、商店街や地域の人たちにも伝わっていて、1年もたたずに、小学生から高齢の方までが気軽に集える場となったことは、素晴らしい成果です。村井君たちが卒業し、世代が変わってもこのカフェを続けていけるように、商店街としても応援し、石山のさらなる活性化につなげていきたいですね。



石山商店街女性部 村田 昌代さん

「お客さまとは名前で呼び合うこともあるそうですね。」  
**村井** 地域の方々との交流を深めるために、気軽に名前を呼べるような関係になりたいな、と思っていました。皆さんもそれに応えてくれて、その一人が麓君なんですよ。  
**麓** 僕は専門学生なのですが、石山に住んでいて、よくお店に来ていたところ、一緒にやることになったんです。  
**村井** メンバーに石山の出身者がいなかったため、地元の人に加わってくれたことがうれしかったですね。  
**橋** お客さん同士もいつの間



東海大学「地域カフェ研究会」のメンバーと石山商店街の皆さん

にか知り合いになっていて、笑顔で話す様子を見ると、ここが交流の場になっているんだと感じます。  
 「地域のつながりが深まっているんですね。お店の今後についてお聞かせください。」  
**村井** 課題は「継続」です。学業が優先ですし、僕と橋さんら4年生は卒業します。でも、こうして1日約30人ものお客さんが来て、楽しんでくれている。大変なこともあるんですが、これからも後輩たちには「地域交信の場」を続けていってほしいですね。

### 他の大学ではこんな取り組みも！

#### 藤女子大学×麻生商店街

大学生が空き店舗の活用法を提案して実現したお店「麻生キッチンりあん」

ひとり親世帯の子どもへの栄養バランスの取れた食事の提供や学習支援の他、料理を提供したい人にお店を貸し出す「日替わりシェフ」などを行っている。

所在地 北区北39西5滝澤ビル内

詳細 麻生商店街☎707-9923



#### 大谷大学×伏古商店街

東区産のタマネギ「札幌黄」を活用した新商品「玉ちゃんアイス」を共同でPR

商店街の新名物「玉ちゃんアイス」をPRするため、大学生がパッケージのデザインを担当した他、インターネットを通じて商品を紹介。商店街と学生による取り組みを進めている。

詳細 伏古商店街☎786-6990



街 X SPORTS



スポーツを通して

交流の輪を広げていく

「ブラインドサッカーとはどんなスポーツですか？」

5人制サッカーの一つ「フットサル」とルールはほぼ同じです。大きく異なる点はゴールキーパー以外がアイマスクを着けることと、転がると音が鳴るボールを使うこと。視覚に障がいのある方も無い方も一緒に楽しめる競技です。

「競技を始めたきっかけは何でしたか。」

おとししに学校で開催された体験会です。もともとサッカーが大好きで、中学生のときに、視野が極端に狭くなっている病「網膜色素変性症」を患うまでは、少年団に入ってプレーしていました。だからこのスポーツに出合ったときは、もううれしくてうれしくて。今では、自分にとって無くしてはならない生きがいになっています。



昨年、地域リーグに初出場し、見事優勝。一つでも多くの試合に勝つことを目標に日々の練習に励む。



とや りゆうの すけ  
戸谷 隆之介さん

1995年、札幌市生まれ。北海道札幌視覚支援学校に在学。ブラインドサッカーチーム「ナマール北海道」のキャプテンで、日本代表強化指定選手にも選出されている。

「ブラインドサッカーの魅力

を教えてください。」  
視覚に頼らなくても普通のサッカーと同じことができる場所です。仲間の声があればパスやシュートだけでなくドリブルもできます。観客は観戦中に音を出さないというマナーがありますが、ゴールを決めたときは大きな歓声でプレーヤーにゴールしたことを教えてくれるんです。あの歓声は何度聞いてもたまりません。

「戸谷さんはブラインドサッカーの普及にも貢献されていると伺いました。」

昨年11月に開催された札幌市の障がい者スポーツイベントに参加しました。体験した方に楽しんでもらえたのがとても印象に残っています。スポーツを通して、健常者と障がいのある方の交流がより広がっていくといいですね。

特殊な鈴の入った専用ボール。選手たちはこの音を聞いてボールの位置を知る。



障がいのある方が暮らしやすい社会の実現に向けて

4月から「障害者差別解消法」が施行となります

障がいのある方への差別を無くすことで、障がいのある方と無い方が共に生きる社会をつくることを目的とした法律です。企業やお店などに対し、障がいのある方への適切な配慮に努めることなどを定めています。

法律の詳細はホームページでもご覧になれます。

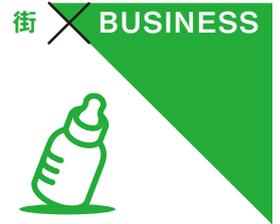
障害者差別解消法

検索



詳しく解説したパンフレットを配布

3/7(月)から区役所、市役所3階障がい福祉課などで配布します。ぜひご覧ください。



「どんな事業を行っているのか教えてください。」

家庭で子どもを見守る保育士の派遣、イベント会場での保育ブースの運営などです。私も保育士として働いていたのですが、子どもを預けに「特定の場所に行く」ことに負担を感じる保護者の方が多いのではないかと思ったんです。そこで、「場所を問わない保育」をテーマに、起業を決定しました。休日保育など、幼稚園や保育所では対応しづらい保護者の需要に応えられるようなサービスを心掛けています。

「起業当初は苦勞も多かったと思います。」

半年ほどは、仕事の依頼がほとんどなくて本当に辛かったです。運営資金も稼げないほどで、アルバイトを掛け持ちして何とか運営していました。



大事なものは強い気持ちを

持ち続けること

きたがわひとみ 北川 仁美さん

1989年、旭川市生まれ。介護施設や保育施設での勤務を経て、24歳で一般社団法人アイエムアイを設立。小規模に特化した保育サービスを展開する。



1人の子どもに複数の保育士が関わる手厚い保育を理想に、起業した今でも保育士として自ら保育に携わる。

地域の課題をビジネスの手法で解決する

「ソーシャルビジネス」

を支援しています

ソーシャルビジネススクール

大学の教授などによる講義やワークショップなどを通じて、起業家としての心構えや、経営理論を学べます。

ソーシャルビジネス・カフェ

経営者を訪問し、起業のきっかけや、事業概要を聞くことができます。

詳細 産業振興課 ☎211-2372



講演会で講師を務めるなど、事業以外にも精力的に活動している。

「事業を安定させるために心掛けていたことは何ですか？」  
とにかく目の前の仕事に全力で取り組んだことです。その結果、口コミなどで少しずつお客さまが増えていきました。また、札幌市の支援もありがたかったですね。中小企業診断士の派遣を無料で受けられたことで、事業を再構築できました。そのおかげもあって、徐々に経営が軌道に乗りはじめたんです。

「最後に起業を目指している方へのメッセージをお願いします。」  
お金が無い、家族がいる… 起業をためらう理由はさまざまあると思いますが、大事なものは、夢を実現させる強い気持ちを持ち続けることです。あなた自身の思いを胸に、等身大の一步を踏み出してみてください。

若い世代の思いを紡ぐ街へ

ここまで4組の若者の活動を紹介してきました。少子高齢化の時代においても、街を元気にしようとする若者はたくさんいます。これからも札幌が魅力的な街であり続けるために、私たちもできることから始めてみませんか。



NEWS 01

# 札幌国際芸術祭2017の開催概要が決定しました

テーマや市民参加型の企画が決まり、いよいよ本格始動

来年 8/6(日)~10/1(日)  
**街にアートがあふれる57日間**  
**札幌国際芸術祭2017**  
 会場 すすきの・狸小路や円山エリアなど市内各所

テーマ **芸術祭ってなんだ？**

芸術祭そのものに疑問を投げかけ、その答えを一緒に考えながら進めていきます。

おおもよしひで 大友良英ゲストディレクターからのメッセージ(抜粋)

美術ではこうだ、音楽ではこうだなんてことはこの次にして「札幌ではこうだ!」と言えるような新しい「芸術祭」を目指しませんか。ここで出会った皆さんとならそれができそうな、そんなすてきな予感がしています。



先月の記者会見の様子

■開催までの流れ

**3月下旬** 市民参加型の企画の参加者を募集

・コレクティブオーケストラ  
 中高生を中心としたオーケストラを結成し、札幌独自の音楽をつくります。

・芸術祭公募プロジェクト  
 展示会やイベントなどの企画を募集し、5~10事業程度を公式事業に採用。

**8/7(日)** 参加アーティストの発表  
 来年春 参加アーティスト、企画の内容の最終発表

**来年8/6(日)** 開幕!

ホームページでも情報をご覧になれます

来年8月6日(日)から約2カ月間行われる札幌国際芸術祭の開催概要が決定しました。この祭典は、市民が多様な芸術に触れることで札幌の新たな魅力や価値を見いだし、それを街の活力につなげていくために開催するもの。2回目となる今回は、「芸術祭つ

てなんだ？」をテーマに、札幌にしかない芸術祭をみんなでアイデアを出し合い、つくり上げていきます。市民の皆さんが参加できる企画も多数実施。詳細は本誌でも随時お知らせします。  
**【詳細】** 国際芸術祭担当 ☎(211) 2314

**4/1(金)時点で以下の車両を所有している 全ての方が対象です**

■区分ごとの税額

区分	現在	変更後
 原動機付き自転車 (排気量125cc以下の二輪車、ミニカーなど)	1,000円 ~ 2,500円	2,000円 ~ 3,700円
 軽二輪車 (排気量125ccを超えて250cc以下の車両)	2,400円	3,600円
 二輪の小型自動車 (排気量250ccを超える車両)	4,000円	6,000円
 小型特殊自動車		
農耕用	1,600円	2,400円
その他 (除雪車など)	4,700円	5,900円

原動機付き自転車や軽二輪車などの税額を、4月から増額します。これは、軽自動車税の一般的な見直しの中で、全国一律で行うもの。車両の年式を問わず全ての二輪車などが対象

で、引き上げ幅は最大で2千円になります。除雪車やトラクターなどの小型特殊自動車なども対象となります。  
**【詳細】** 中央市税事務所諸税課 ☎(211) 3076

NEWS 02  
**二輪車などの軽自動車税を引き上げ**  
 平成28年度分の税額から実施します

# 皆さんの声でもっと住みよい街に

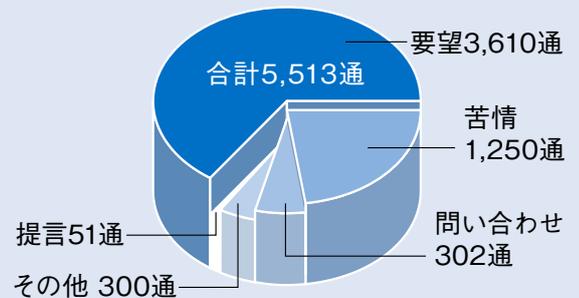
市には、年間で7,000通を超える市民の皆さんからの意見や要望が寄せられています。ここでは、市民の皆さんの声がちづくりになされた事例を紹介します。

問い合わせ 市民の声を聞く課 ☎211-2045

## 市民の皆さんからたくさんの声をいただきました

昨年4月～12月の間、電話や来訪などで市に寄せられた意見は5,513通。このほか、市民アンケートなどを実施し、市の事業についての認知度や要望などを調査しています。

◆昨年4月～12月に寄せられた声の数



## 皆さんの声が活かされた市の取り組みの一部を紹介します！



市役所西側の駐車場の中にも駐輪場があるとは知らなかった。もっと周知しては？

### 市役所の駐車場内にある駐輪スペースを案内する看板を設置しました

正面玄関西隣の駐輪場のほか、駐車場内にも来庁者が利用できる駐輪スペースがあることをお知らせする看板を7カ所に置きました。



豊平区体育館の3階の女子トイレには和式便器しかなく、しゃがむのが大変です。せめて、手すりがあれば…

### 豊平区体育館の3階の女子トイレに手すりを設置しました

しゃがんだときにつかむことができる手すりを付けました。市では今後、スポーツ施設などの改修時に便器の洋式化を検討していきます。



### 市政に活かされた事例は他にも！

- 個人市民税の申告書をパソコンで作成する方向けに、市のホームページに様式を追加。
- 公園の砂場が動物のふん尿で汚れないように、ネットを設置。

その他の意見の一部もホームページでご覧になれます

札幌市 みんなの声を市政に

検索



市政へのご意見はこちらにお寄せください

### 市民の声を聞く課・区役所広聴係

市民の声を聞く課 ☎211-2042(相談専用) FAX218-5165  
区役所広聴係 1ページをご覧ください。

時間 月曜～金曜8時45分～17時15分

### インターネット市政提案

市のホームページから、意見や提案をすることができます。

インターネット市政提案

検索

知って 得する

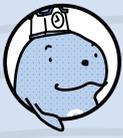
# しっとく さっぽる



第5話

歯の健康に  
気を付けよう

登場人物



ギュー太

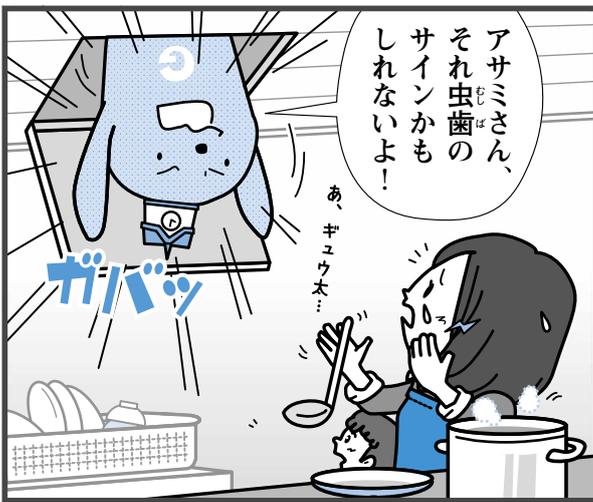
南区で太古の化石が発見されたジュゴン仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



アサミ

夫と一緒に営む定食屋「しっとく食堂」のおかみさん。明るく元気で地域のみんなに愛されている。

このページに関する問い合わせは歯科保健担当 ☎622-5151



あつあつ料理を味見すると...



未然に防ぐことが肝心なのね

### 歯の構造と虫歯の様子

- エナメル質
- 象牙質
- 歯髄
- 神経組織
- 毛細血管

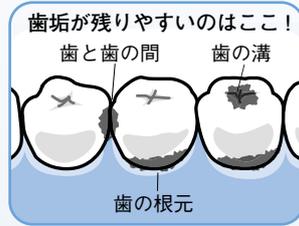
虫歯菌が象牙質に達すると、冷たい物や熱い物がしみます

きちんとして磨いているつもりでも磨き残しがあると虫歯になるよ。だから、虫歯になる前に予防することが何より大切なんだ



# 1 食後に磨くか、寝る前に丁寧に磨く

虫歯の原因となる歯垢は24時間～48時間かかってできます。食後に歯を磨くか、それが難しいときは寝る前にしっかり磨くようにしましょう。



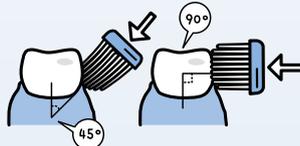
予防には大きく分けて3つのポイントがあるよ

歯磨きブラシで歯間の汚れにはこちらがオススメ



## 正しい歯の磨き方

歯ブラシの毛先をきちんと当てて磨く

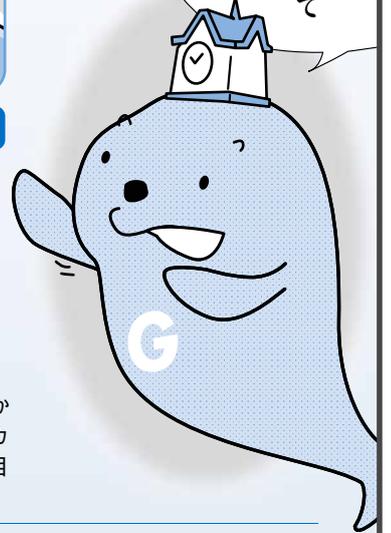


歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間など、磨く部位に合わせてきちんと当てて磨きましょう。

歯ブラシを小刻みに動かして磨く



力を入れずに小刻みに動かしながら磨くのがコツ。1カ所当たり20往復ぐらいを目安に。



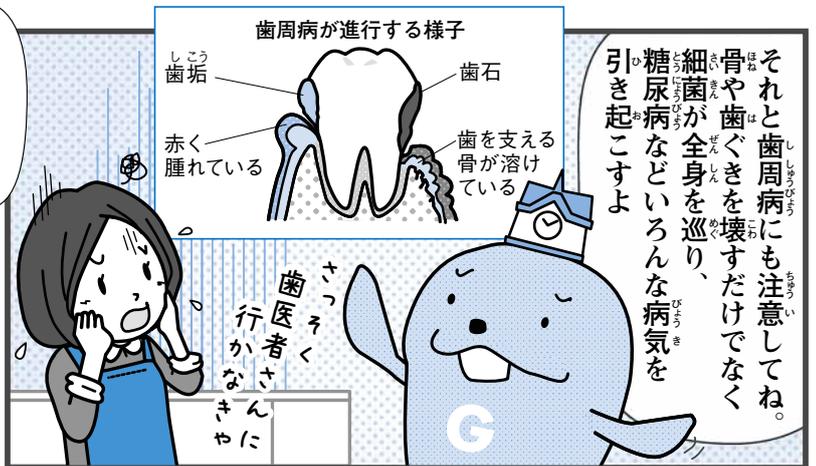
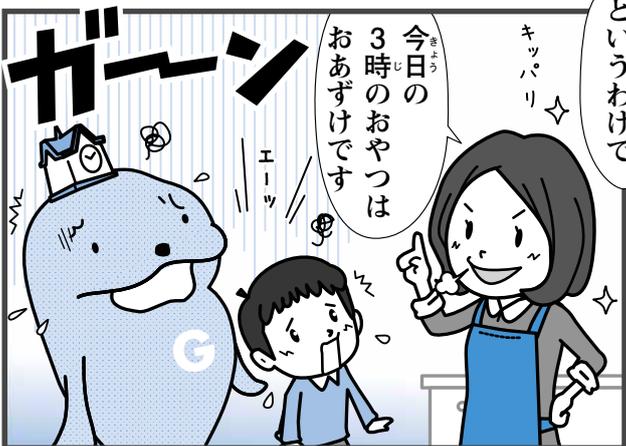
# 2 甘いものをだらだら食べたり、飲んだりしない

「ちょこちょこ食べ」や「だらだら食べ」は、口の中が虫歯になりやすい環境に。規則正しい食習慣を心掛けましょう。



# 3 歯科医院で定期的に歯の健康をチェックする

かかりつけの歯科医院で定期的な歯の健康チェックを。早期に治療をすれば、簡単に負担の少ない治療で済みます。



チェックしてね！ これらの症状は歯周病のサインです！

- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 朝起きた時に、口の中がねばねばする
- 歯磨きの時に出血する
- 硬い物が噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯がぐらぐらする
- 歯ぐきが時々腫れる

思い当たる症状がある方は、歯科医院の受診をオススメします

## 歯周病検診を受けましょう

- 対象 受診日現在で満年齢40歳、50歳、60歳、70歳の方
  - 利用方法
    - ・指定医療機関※へ事前に「さっぽろ市歯周病検診」を受診したい旨を連絡してください。
    - ・受診の際は健康保険証など氏名、住所、年齢が確認できるものを持参してください。
  - ※指定医療機関については、市コールセンター☎222-4894へお問い合わせを。
  - 費用 500円
- なお、市民税非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、70歳の方は費用が免除されます。

札幌市 歯周病検診 検索

楽しむ

## チ・カ・ホで 絵本の魅力を満喫しよう

絵本の読み聞かせや絵の展示のほか、人形劇、朗読会、オリジナルの絵本を作るワークショップなどを開催。ぜひ、気軽に参加してみませんか。



### オリジナル絵本作り

11時、13時30分

札幌市立大学の学生と一緒に、自分だけの絵本を作るワークショップ。小学生以下の方が対象です。

各回  
先着10人！  
当日10時から  
整理券を配布

日時 3/13(日)10時～16時  
会場 駅前通地下北大通交差点広場  
詳細 中央図書館利用サービス課 ☎512-7330

## 自由に参加できるイベントの一部を紹介！

### 人形劇

14時

札幌国際大学の学生が「はだかの王様」などを上演。



### 朗読会

15時

お話をギター演奏に合わせて朗読。子どもから大人まで楽しめます。



朗読

田嶋扶二子氏

### おはなし会

10時30分、  
13時

デジタル絵本や大型絵本など、趣向を凝らした読み聞かせ。

### ギター演奏

廣田幸政氏

このほか、音楽会や腹話術なども開催します

11/7(月)  
オープン  
予定！

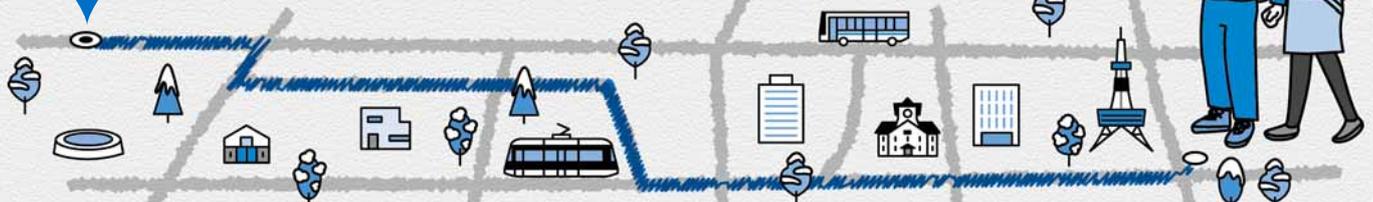
### (仮称)えほん図書館

札幌市の絵本専門の図書館です  
所在地 白石区複合庁舎【建設中】内(白石区南郷通1南)  
アクセス 地下鉄東西線白石駅直結

PICK  
UP!

# さっぽろ おでかけナビ

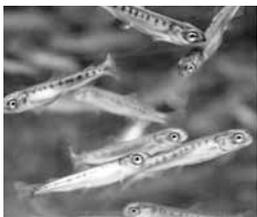
市が開催するイベントを厳選して紹介。  
日時や場所をチェックして、  
お出掛けの参考にしてみてくださいね！



触れる

## 幻の巨大魚「イトウ」の おなかを触ってみよう

体長が1メートル近くもある幻の魚—イトウ。春の産卵を控え、卵の成熟具合を調べる作業を公開します。おなかに触れてみて、生き物の不思議を体感しませんか。



▲館内で展示中の「サケ稚魚の群泳」の様子。キラキラ輝く姿も必見！



当日会場へ  
直接

日時 3/26(土)14時  
会場 豊平川さけ科学館(南区真駒内公園内)  
対象・費用 小学3年以下は保護者同伴。無料  
詳細 豊平川さけ科学館 ☎582-7555  
ホームページ www.sapporo-park.or.jp/sake

学ぶ

## 丘珠空港で地域の歴史に 思いを巡らせよう

丘珠空港では隔月で、各区の知られざる歴史が学べる講座を開催しています。今回のテーマは「白石の開拓」。事前の申し込みは不要ですので、ぜひお越しください。



ほかにイベントが盛りだくさん！

### 産直市(今月は釧路・厚岸・中標津)

道内の特産品を販売するコーナーを設置。

時間 11時30分～14時

### うたごえ喫茶

アコーディオン奏者・石澤佳子氏の伴奏で、みんなで歌います。

時間 12時30分～13時45分



日時 3/27(日)14時～15時30分(地域歴史講座)  
会場・費用 丘珠空港(東区丘珠町)。無料  
詳細 空港担当 ☎211-2378