

# 暮らしなるほどメモ

## 引っ越しシーズンに向けて

### 住所変更などの届け出窓口を臨時延長

3月下旬～4月上旬は窓口が混雑するため、区役所の住所変更などの受付時間を午後7時まで延長します\*。月曜と金曜は特に混雑しますので、なるべく避けてご利用ください。



\*篠路・定山溪出張所、まちづくりセンターは通常通り

**延長日時** 3月28日(月)～4月1日(金)、4日(月)  
午前8時45分～午後7時

**延長業務** 転入・転出届、住民票・印鑑証明などの証明書発行、印鑑登録、戸籍届、外国人登録申請など(市税証明は午後5時15分まで)

必ず届け出を!

住民登録は、行政サービスの基礎情報となります。住所を変更した場合は、14日以内にお住まいの区の区役所に必ず届け出てください。

【詳細】市コールセンター ☎222-4894

### 転居したときは水道局へもご連絡を

水道の使用開始・中止の届け出は、水道局電話受付センターにご連絡ください(ファクス、ホームページからも届け可)。

**電話受付時間** 午前8時～午後9時(年中無休)

【詳細】水道局電話受付センター ☎211-7770  
FAX211-7777

ホームページ [www.city.sapporo.jp/suido](http://www.city.sapporo.jp/suido)



# ハッピー赤ちゃんノート



## 妊娠中は、虫歯や歯肉炎に要注意!!

妊娠中は口の中の環境が変化し、歯や歯ぐきの病気にかかりやすくなります。お腹の赤ちゃんの健康に影響することもあるため、歯磨きなどのケアを意識的に行いましょう。

**口内の病気になりやすい原因**

- ・つわりで歯磨きが十分にできない
- ・間食が増え、食事が不規則になる
- ・ホルモンバランスの変化
- ・唾液の酸性化

虫歯、歯肉炎、口内炎など

### 口内の健康を保つには

#### 歯磨きで歯垢をしっかりと取りましょう

実践!

歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、小刻みに動かしましょう。歯ブラシが届かない箇所は、歯間ブラシや糸状のフロスを使い、念入りに!



#### 甘いお菓子や飲み物は控えめに

実践!

甘いものが食べたいときは、自然の糖分を含む果物や栄養バランスの良い乳製品を食べましょう。

#### 妊娠中に歯の健診を受けましょう

実践!

歯科健診や診療は、つわりなどの症状がある妊娠初期を避け、安定期(妊娠16週～27週)に受診するのが最適です。

#### 「母と子の健口パスポート」をお渡ししています

保健センターで、母子健康手帳と一緒に渡しています。お母さんと赤ちゃんのお口の健康に関する情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。



【詳細】健康企画課 ☎622-5151



## 委員会の主な活動状況

(1月11日～2月10日)

# 市議会の動き

### ◆総務委員会

△1月17日▽白石区リラックスマプラザに関する請願の審査を行い、継続審査としたほか、みどりの基本計画(案)について、環境局から説明を受け、質疑を行いました。

△2月10日▽新ごみルールの新聞・雑誌・ダンボールの取り扱い変更および札幌プラスチックリサイクル(株)の解散について、環境局から説明を受け、質疑を行いました。

### ◆財政市民委員会

△1月27日▽札幌市の工事発注における入札妨害について、財政局から説明を受け、質疑を行いました。

△2月10日▽丘珠新栄団地の駐車場に関する陳情の審査を行い、継続審査としたほか、自転車利用総合計画策定について、市民まちづくり局から説明を受け、質疑を行いました。

◆文教委員会

△1月25日▽札幌市中高一貫教育校設置基本構想案について、教育委員会から説明を受け、質疑を行いました。

△2月10日▽「札幌市児童相談体制強化プラン」素案について、子ども未来局から説明を受け、質疑を行いました。

### ◆厚生委員会

△1月19日▽おとしより憩の家に関する陳情の審査を行い、継続審査としたほか、視覚障がい者への点字ディスプレイ給付を求める陳情2件の審査を行い、採択すべきものと決定しました。

### ◆建設委員会

△2月10日▽下水道ビジョン2020(案)および東部スラッジセンター2号焼却炉について、建設局から説明を受け、質疑を行いました。

### ◆経済委員会

△1月14日▽2017年アジア冬季競技大会の開催要請について、市長政策室などから説明を受けるとともに、同大会への市費支出分に関する陳情の審査を行い、不採択とすべきものと決定しました。

◆北海道新幹線・丘珠空港調査特別委員会

△2月7日▽北海道エアシステムに対する支援などについて、市民まちづくり局から説明を受け、質疑を行いました。

64

