

6

June 2026

区民のページ

# ちゅうおう



ちゅう  
中ウォークン

市電がモチーフの  
中央区マスコット  
キャラクター

『中央区で  
楽しく過ごす  
「中ウォークン」の  
イラスト』  
応募作品

いしだ そうまさんの作品

「市電に乗って  
すすきのに行った  
中ウォークン」

## 中央区役所

〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 中央区複合庁舎内  
開庁時間：8時45分～17時15分（土・日曜、祝・休日、年末年始を除く）

☎231-2400（代表）

※区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

※市外局番はすべて011です。

### まちづくりセンター

- |                         |                         |                          |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ● 本府・中央 北1西2 ☎ 251-6353 | ● 曙 南11西10 ☎ 511-0116   | ● 円山 北1西23 ☎ 611-3367    |
| ● 東北・東 大通東6 ☎ 241-1696  | ● 山鼻 南23西10 ☎ 511-6371  | ● 桑園 北7西15 ☎ 621-3405    |
| ● 苗穂 北1東10 ☎ 261-3669   | ● 幌西 南11西14 ☎ 561-3256  | ● 宮の森 宮の森2-11 ☎ 644-8760 |
| ● 豊水 南8西2 ☎ 521-0204    | ● 大通・西 南2西15 ☎ 280-7033 |                          |
| ● 西創成 南5西7 ☎ 521-2384   | ● 南円山★ 南9西21 ☎ 561-2472 | ★6月15日月から仮事務所（南3西11）に移転  |

中央保健センター 南3西11 ☎ 231-2400

中央区土木センター 北12西23 ☎ 614-5800

その他の  
機関・施設

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| ● 中央清掃事務所 南区南30西8 ☎ 581-1153 | ● 中央区民センター 南3西11 ☎ 271-1100    |
| ● 中央消防署 南4西10 ☎ 215-2120     | ● 旭山公園通地区センター 南9西18 ☎ 520-1700 |

# 歯とお口の健康

6月4日(木)から10日(水)は歯と口の健康週間。食べ物をおいしく食べ、長く健康であるためには、歯とお口の健康が大切です。今月号では、お口と病気の関わりやケアについて紹介します。

## 自分の歯を20本以上保つことが大切

親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることが出来ます。また、歯が多く残っている人は、歯が少ない人に比べ認知症の発症リスクも低いことが示されており、健康寿命を延伸する可能性があるといわれています。

## 歯を失う2大原因

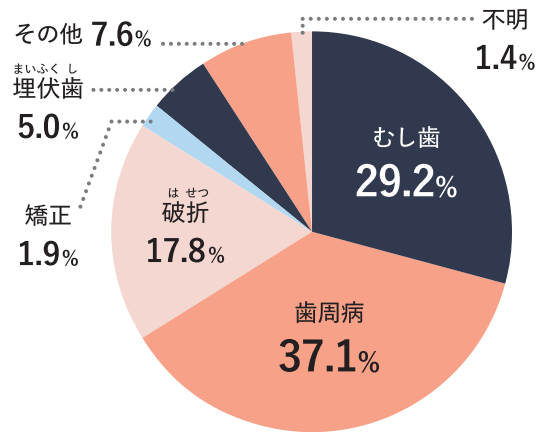
### むし歯

むし歯菌が出す酸によって歯が溶けだす病気。むし歯菌は、食後の食べかすなどの糖分をエサにして酸を作り出し、歯を少しずつ溶かしていきます。

### 歯周病

歯周病菌が歯茎に炎症を起こし(歯肉炎)、歯茎だけでなく、やがては歯を支えている骨までを破壊してしまう病気(歯周炎)です。

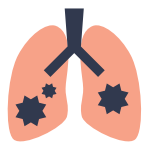
歯を失う原因



出典：(公財)8020推進財団 第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書(2018)より改変

歯周病が関わる全身の病気

循環器疾患



ごえん誤嚥性肺炎

低体重児出生



がん治療※

※歯周病に罹患している場合、がん治療によって歯周病や口内炎が悪化することや、肺炎の原因となることがあります。



糖尿病



実は怖い！

## 歯周病と全身疾患の意外な関係

“口腔の健康”は口だけにとどまりません。近年のさまざまな研究により、歯と口の健康が全身の健康に関係していることが明らかになってきました。つまり、歯や口の中を健康にしておくことで、さまざまな病気の発生、悪化リスクを下げるのが期待できます。

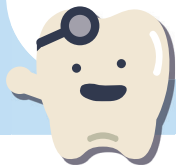
あなたの口は大丈夫？ **けんこう 健口チェック！**

**歯周病チェック**

- 歯茎に赤く腫れた部分がある
- 口臭が気になる
- 歯茎が痩せてきた
- 歯と歯の間にものが詰まりやすい
- 歯を磨くときに出血することがある
- 歯がぐらぐらする

**むし歯チェック**

- 冷たいものや温かいもので染みる
- 甘いもので染みる
- かんだときに痛みがある
- 歯の表面が汚れている
- 1日2回以上の歯磨き習慣がない

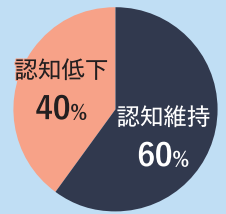
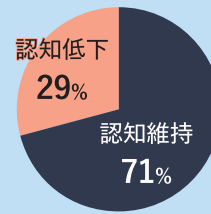


一つでもチェックがいたら  
歯医者さんに相談しよう！

**3年間の認知機能の低下(80歳群)**

上下のかみ合わせが  
維持されている  
(58%)

上下のかみ合わせが  
維持されていない  
(42%)



出典：Hatta K,Kebe K, Geriatr Gerontol Int 2018. より改変

**口腔ケアを  
見直そう！**

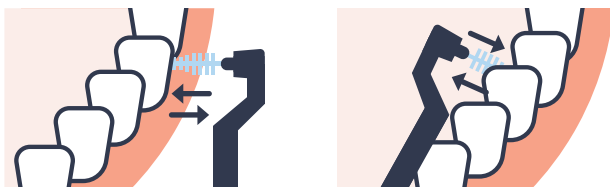
STEP 1  
歯周病  
予防には

**歯間ブラシ・デンタルフロスを使おう**

実は歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が届かず、<sup>しこう</sup>歯垢の約60%しか落とせていません\*。歯間ブラシやデンタルフロスを使用して、歯と歯の間の汚れもしっかり落としましょう。

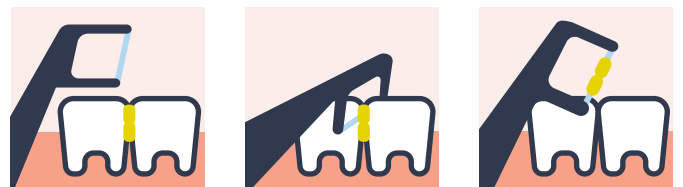
\*出典：山本他 日歯周誌 1975年

**歯間ブラシの使い方**



- ① 歯間の広い三角スポットに挿入し、前後に4～5回動かす
- ② 歯の内側からも行うと、さらに効果的

**デンタルフロスの使い方**



- ① 前後に動かしながらゆっくりと挿入
- ② 上下左右に動かし、食べかすを取り除く
- ③ ゆっくりと前後に動かしながら抜く

STEP 3

**定期的に歯医者さんで  
クリーニングを受けよう**

セルフケアだけでは、完璧に歯の汚れを落とすことはできません。毎日丁寧に歯を磨いているという方でも、定期的に歯のクリーニングを受け、歯垢や歯石の除去を行いましょ。

STEP 2  
むし歯  
予防には

**フッ化物配合の歯磨き剤を使用しよう**

フッ化物は歯の再石灰化時に歯を強くする働きがあります。就寝前を含め、1日2回、歯磨きの際に使うと効果的！

**フッ化物配合歯磨き剤の推奨される量と濃度**

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1～2mm程度)	900～1000 ppmF
3～5歳	グリーン ピース程度 (5mm程度)	900～1000 ppmF
6歳～成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5cm～ 2cm程度)	1400～1500 ppmF

出典：(一社)日本口腔衛生学会・(公社)日本小児歯科学会・(特非)日本歯科保存学会・(一社)日本老年歯科医学会「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法」(2023年版)

**歯科健診を受けましょう**

むし歯や歯周病などの病気は、早期発見・早期治療が大切。札幌市では、市民を対象に歯科健診事業を行っています。対象年齢・費用・内容・歯科医療機関についてご確認の上ご利用ください。

問 市コールセンター  
☎222-4894  
(8～21時/年中無休)

詳細



札幌市 歯科健診 検索

# 中央区からのお知らせ

〈6月11日からの内容です〉

申込時の必要事項 ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなど)、② 郵便番号・住所、③ 氏名・ふりがな、④ 年齢、⑤ 電話番号(ファックスの場合はファックス番号、メールの場合はEメールアドレスも)、⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)

## 保険年金課からのお知らせ

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の納付通知書等を発送します

令和8年度の国民健康保険料納付通知書を6月12日(金)に、介護保険料納入通知書を6月15日(月)に、後期高齢者医療制度の納入通知書を6月16日(火)にそれぞれ発送します。納付通知書等発送後は、窓口や電話が大変混雑することが予想されます。ご了承ください。  
☎ 保険年金課係 (205) 3342

## 国民健康保険料の納付と夜間・休日相談のお知らせ

令和7年度の国民健康保険料の納め忘れはありませんか。保険料の第10期分までの納期限が過ぎていきますので、未納のある方は早急に納付願います。保険料を納付できない特別な事情があり、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方は、夜間・休日

相談を行いますのでご利用ください。

夜間相談 6月25日(木)の20時まで。

※受け付けは19時30分まで。  
休日相談 6月28日(日)の10時～15時。

※受け付けは14時30分まで。  
※いずれも3階1番窓口へ直接お越しください。

※納付困難な状況が分かる書類(給与明細、収支内訳書、雇用保険受給資格者証など)をお持ちください。

☎ 保険年金課収納一・二係 (205) 3343



## 中央区民センター図書室休室のお知らせ

蔵書の一斉点検のため図書室を臨時休室します。  
休室期間 7月18日(土)～24日(金)。  
※休室期間中の図書の返却は、図書室前の返却ポストをご利用ください。なお、視聴覚資料は返却できません。  
☎ 中央区民センター図書室 (271) 1120

## 旭山公園通地区センター図書室休室のお知らせ

蔵書の一斉点検のため図書室を臨時休室します。  
休室期間 7月2日(木)～8日(水)。  
※休室期間中の図書の返却は、正面玄関内の返却ポストをご利用ください。なお、視聴覚資料は返却できません。  
☎ 旭山公園通地区センター (520) 1700

## 中央区役所で行っている無料相談

問題解決の糸口をつかんでいただくことを目的に、無料で利用できる法律相談、司法書士相談の窓口を開設しています(相談は面談のみ)。  
※いずれも予約制です ※書類作成など具体的な業務は行いません  
※祝・休日、年末年始(12月29日～1月3日)は休止します

### 【法律相談】

相談員 弁護士  
相談内容 法律に関すること。困りごと、争いごとの法的見解、解決方法  
日 定 第1・第3水曜日13時15分から16時35分まで、1人20分。7人

### 【司法書士相談】

相談員 司法書士  
相談内容 裁判事務、登記、諸手続きに関すること。相続、遺言、不動産登記、多重債務など  
日 定 第2・第4水曜日13時から16時まで、1人30分。6人

### 予約方法

☎ 相談日当日9時から☎で受け付けます。(先着)  
☎ 申込先 ☎ 総務企画課広聴係 ☎ 205-3216

広告

### 南円山まちづくりセンター 仮事務所への移転について

南円山まちづくりセンターは、保全改修工事のため仮事務所へ移転いたします。

なお、まちづくりセンターに併設されている南円山会館は6月1日(月)～令和9年3月末(予定)まで休館いたします。

**移転期間** 6月15日(月)～令和9年3月末(予定)

※移転前の南円山まちづくりセンターでの業務は令和8年6月12日(金)までです。

**仮事務所** 中央区複合庁舎6階H会議室(南3西11)

☎(561)2472  
FAX(552)5640

※連絡先は変わりません  
※地域振興課まちづくり推進係  
☎(205)3221

### いきいきレクサポーター 養成講座

内 介護予防に役立つレクを学び、地域で高齢者の健康づくりを支えるサポーターになりませんか？

日 7月17日～31日の毎週金曜日14時～15時30分。全3回。

所 社会福祉総合センター第2・3会議室(大通西19)。

**対定** 区内在住の65歳以上で、原則全講座出席可能な方。20人。  
**(先着)**

申 6月15日(月)～30日(火)の平日8時45分～17時15分に。

**申込先** 介護予防センター旭ヶ丘  
☎(532)6110

### 中央区いきいき講座受 講生募集

内 さまざまな講師をお招きし講義や施設見学などを通して仲間と楽しく学ぶ高齢者教室です。

※施設見学などで実費がかかる場合があります。

日 6月26日～9月25日の毎週金曜日10時～11時30分。全14回。

所 中央区複合庁舎2階区民センター(南3西11)他。

**対定** 区内在住の65歳以上で、原則全講座出席可能な方(初めて受講される方を優先)。

40人。**(抽選)**結果ははがきで後日通知。

申 6月11日(木)～13日(土)の9時30分～16時30分に。

**申込先** 中央区民センター  
☎(271)1100

### 男女共同参画週間パネ ル展

内 男女共同参画週間に合わせて、パネル展を開催します。

日 6月23日(火)～29日(月)の9時～21時。

※23日(火)は11時から、29日(月)は15時まで。

所 中央区複合庁舎1階区民ギャラリー(南3西11)。

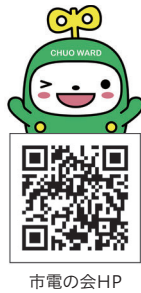
※地域振興課地域活動担当係  
☎(205)3221

### 市電の会賛助会員募集中

内 市電の会では賛助会員を募集しています。市電が好きな方ならどなたでも入会できます。新規でご入会いただくと、賛助会員バッジの他、記念品と会報誌を進呈します。詳細は、区HP「市電の会」または左記まで。

※年会費一口千円(個人)。  
※市電の会事務局(地域振興課)  
☎(205)3221

HP [www.city.sapporo.jp/chuo/shiden/kai.html](http://www.city.sapporo.jp/chuo/shiden/kai.html)



市電の会HP

### 路面電車の日記念フォト コンテスト開催

毎年6月10日は路面電車の日！路面電車の日を記念したフォトコンテストを開催します。

**募集期間** 6月10日(水)～9月30日(水)まで。

詳細はHPをご確認ください。

※(一財)札幌市交通事業振興公社  
☎(251)0831

HP [www.stsp.or.jp/info/event/](http://www.stsp.or.jp/info/event/)



詳細

### 中央区ガイドを配布しています

中央区の地図に加え、区のプロフィールや防災に関する情報、区内の主な施設の紹介などを掲載した「中央区ガイド」を配布しています。

**配布場所** 中央区複合庁舎(南3西11)、区内のまちづくりセンター(詳細は中央1ページ)

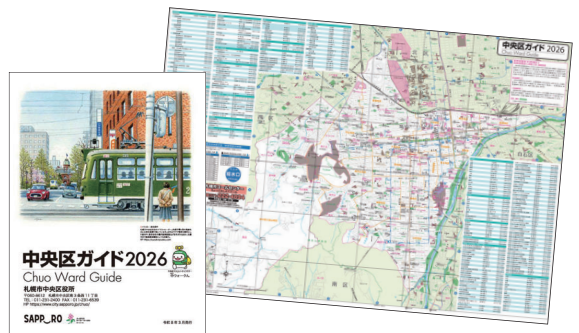
※区HPからもご覧いただけます。

※総務企画課広報係 ☎205-3216

HP [www.city.sapporo.jp/chuo/gaiyo/guide.html](http://www.city.sapporo.jp/chuo/gaiyo/guide.html)



HP



広告

# イベント情報局

詳細は電話または直接各施設へ。  
来場の際は公共交通機関をご利用ください。

**中央区民センター** 南3西11 ☎ 271-1100 FAX 261-7405

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
楽しく歌おう! みんなで歌おう!	歌の基本を学び、ピアノ伴奏に合わせて童謡・唱歌・歌謡曲などの懐かしい曲、思い出の曲をみんなで楽しく歌います!	7月16日～8月20日の毎週 木曜日10時～12時。全6回	15歳以上の方 (中高生を除く) 20人	受講料 5,000円 (教材費込)	6月22日(月)から〆のみ (9時30分～16時30分)。(先着)

**旭山公園通地区センター** 南9西18 ☎ 520-1700 FAX 561-6868

行事名	内容	日時	対象者・定員	費用	申込
夏休み工作教室 自分だけの埴輪 を作ろう!	弥生時代の暮らしを学び、粘土で埴輪を作ります。 【持ち物】飲み物、持ち帰り用袋 ※汚れてもよい服装でお越しください	7月28日(火)10時～12時	小学3～6年生 10人	受講料 1,500円 (教材費込)	7月6日(月)から〆または直接 窓口へ(9時～17時)。(先着)
手打ちそば教室	自分で打ったそばは持ち帰り、講師の打ったそばを試食します。 【持ち物】上靴、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、タオル3枚	7月31日(金) ①10時～12時30分 ②13時30分～16時	高校生以上 各回10人	受講料 2,800円 (教材費込)	7月10日(金)から〆または直接 窓口へ(9時～17時)。(先着)
親子で集まろう! ちびっこ サマーランド	しゃぼん玉・ヨーヨー釣りなどの外遊び、作って遊ぼう・音遊びなどの室内遊びを行います。 【持ち物】帽子・着替え・タオル・靴袋・飲み物	8月3日(月)10時～11時30分 ※雨天の場合は、室内遊びのみ	乳幼児・小学1～3年生 ※就学前のお子さんは、必ず保護者同伴でご参加ください	無料	不要。 当日直接会場へお越しください。



## カラスとの付き合い方



### 4月～7月は子育てシーズン

カラスは繁殖期になるとつがいでき巣を作り、ひなが巣立つまで子育てをします。子育ての期間中、親カラスは卵やひなを守ろうと、巣の近くに人を寄せ付けないようにすることがあります。巣を撤去すると人に対する敵対心を根付かせ、威嚇が激しくなるため、公園や街路樹にできた巣の撤去は原則行っておりません。

#### 問い合わせ先

子ガラスの捕獲 (地面にうずくまっている場合)	市コールセンター ☎ 222-4894
公園・街路樹に巣ができた場合 ※威嚇の状況に応じて、看板を設置し注意喚起します	中央区土木センター ☎ 614-5800
電柱にできた巣	北電柱 北海道電力ネットワーク ☎ 0120-06-0327
	NTT柱 NTT東日本北海道 ☎ 0120-444-113

### 私有地に巣ができれば

私有地内に巣ができたときは、その所有者の対応となります。ただし、巣の中に卵やひながいる場合は、捕獲の許可が必要です。

捕獲許可 環境局環境共生担当課 ☎ 211-2879

### カラスに襲われないために

#### ●カラスを刺激しないで!

- ⚠ 巣の下で立ち止まらない
- ⚠ 巣を見ない
- ⚠ 石を投げない
- ⚠ 棒を振り回さない
- ⚠ 道を迂回する

#### ●カラスが襲ってきそうと感じたら…

