

広報 さっぽろ

2018

2



豊平区・中の島小学校4年1組の作品

特集 街を輝かせる観光のチカラ

2

そのほかのページ

表紙のことば／広報番組	1
冬こそ始めよう！健康づくり	6
しっとくさっぽろ	8
市議会の動き	10
さっぽろおでかけナビ	12
札幌市からのお知らせ	13

区民のページ 札幌市からのお知らせの後ろ

プレゼント

広報さっぽろのリニューアルまであと3カ月

5月号からの
変更点など
詳しくは
13頁



もり ゆき うんどうかい 森の雪だるまたちの運動会

表紙の
ことば

とよひらく なか しまいうがっこう ねん くみ おき つ よし かず
豊平区・中の島小学校4年1組 沖津 慶和

ある雪のつもった森の中、雪の結しようが動き始め、
次々に雪だるまが出来ました。雪だるまたちは記念
に運動会を開きました。ぼくの雪だるまはやる気が
あってすごりりしいです。元気いっぱい、4年1組
のように明るく仲の良い雪だるまたちになりました。



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。10区全ての
区民のページもご覧になれます。

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	南郷通1南	☎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28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

札幌の人口と世帯

1月1日現在(前月比)国勢調査ベース
1,963,626人(+56)
944,184世帯(±0)

市内の交通事故

平成29年1月1日～12月31日(前年比)
発生 5,223件(-184) 死者 23人(-8)
傷者 5,931人(-376)

今月の広報番組



テレビ ホームページでも放映中! 札幌 広報番組 検索

Watching Sapporo

TVh 毎週木曜 21時54分～22時

[内容] ミスター 札幌で働く素敵な男性「Mr.シティ」が、旬な情報をお届けします。



札幌ふるさと再発見

STV 毎週土曜 11時54分～59分

[内容] 歌の力でまちづくりを ～まちうたプロジェクト(2/24)。



札幌発ぐるっと北海道

HBC 毎月第1、第3日曜 16時54分～17時

[内容] <苫前町>新鮮な甘エビがたっぷり! 大人気甘エビ丼(2/18)。
プレゼント企画もあります!



ラジオ

スマイルさっぽろ

HBC AM 1287kHz・FM 91.5MHz

毎月第2、第4火曜 9時35分～45分

[内容] 快適な冬の暮らしのために(2/13)。

さっぽろ散歩

STV AM 1440kHz・FM 90.4MHz

毎週土曜 11時30分～45分
[内容] プロアスリートの戦いを体感! 札幌オリンピックミュージアム(2/17)。

市政情報を

大型ビジョンで配信しています

配信場所 地下街ポールタウンHILOSH、地下歩行空間北大通交差点広場、北3条広場。



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

広報さっぽろは、毎月10日までに、町内会など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。

街を輝かせる 観光のチカラ

四季折々のイベント、豊かな食文化などを求めて年間千300万人以上の方が訪れる札幌。今回の特集では、札幌に人を呼び込んだり、受け入れたりする観光の分野で活躍する方々の声などを通して、札幌の観光を考えます。

問い合わせ 観光・MICE推進課(21)2376

活動に携わる方々に
お話を聞きました!



♥おもてなし隊

やまだ くみ
山田 空未さん

市内の観光地で道案内などを行う大学生ボランティア

♣夜景ナビゲーター

ひろた だい
廣田 大さん

市内の夜景スポットを巡るツアーで札幌の夜景の魅力を案内・解説

1 観光が与える
街や人への影響

◆内館 皆さんさまざまな立場で観光に関わっていますが、活動の中で感じたことを教えてください。

♥山田 観光に来る方をおもてなしする活動を通して、あらためて札幌の良さに気付いたり、意見を積極的に言えるようになったりと、自分自身も成長できました。

また、私たちの活動を見た市民から「もっと札幌を知りたくなった」という声を掛けてもらうこともあり、住んでいる方の意識を変えるきっかけにもなれた気がしてうれしかったです。

◆矢野 私は、札幌を訪れた外国の方から「市民が笑顔で接してくれた」「困ったときに声を掛けてくれた」



など、人とのふれあいや親切さが印象に残ったとよく聞きます。インターネットの普及で口コミの力が大きくなってきているからこそ、私たちの何気ない一言や笑顔が街の魅力の一つとなって発信され、多くの方が訪れることにつながっているのだと思いますね。

◆内館 そつですね。人や物呼び込める観光は、市も特に力を入れて取り組んでいます。例えば、観光客が多い夏はホテルや飲食店で働き口が増えるなど、経済効果があると考えられます。

♣廣田 私はホテルマンが本業なのですが、数千人規模の会議が開催されると、訪れる方が宿泊したり、会議後に観光地を巡ったりするため、街の元気につながっていると感じています。

(左ページ上段へ)

2 市民一人一人が
札幌の観光大使

◆内館 訪れる方に滞在中、気持ちよく過ごしていただくために、札幌に住む私たちが日頃からできることは何でしょうか？

◆廣田 札幌は平成27年に「日本新三大夜景都市」に認定されましたよね。冬は特に空気が澄んで夜景がきれいに見えるので、皆さん自身で確かめて、その感動を周りに広めてほしいです。



◆内館 そうですね。市内の観光スポットに行ったことがないという市民の方も多いと思います。市では観光マップなども配布しているので、ぜひ活用していただきたいと思います。

◆山田 私は、札幌にある

観光の仕事や



◆市観光・MICE 推進課
うちだて ゆり
内館 友里 職員

海外企業向けの報奨旅行の誘致促進制度に関する業務を担当

◆外国人旅行者の受け入れを支援
やの ともひろ
矢野 友宏 さん

中国語や英語での接客方法や外国語メニューの作成など、飲食店や宿泊施設向けの講習を実施

さまざまな分野に効果が波及する
「観光」に力を入れています

例えば、大規模なイベントや国際会議を開催すると…

観光客が増え、飲食店や宿泊施設の利用が増加



経済が活性化し、雇用や税収が増加



街の魅力アップ



施設のバリアフリー化や福祉の充実など



3 これからの
札幌の観光

自分なりのおすすめの場所を持つということが大切だと思えます。食べるのが好きな私は、ラーメンはのお店、スイーツはこのお店と、尋ねられたときにすぐ答えられるようにしていきますよ。それから、困っている人を見掛けたら、積極的に話しかけることが大事だということも、ボランティアをしていて感じました。

◆矢野 そのとおりですね。特に海外の方とコミュニケーションを取ることは、札幌にいながら異文化に触れる絶好のチャンス！外国の方とお友達になれるかもしれませんね。

◆内館 観光の分野で、これからやってみたいことはありますか？

◆矢野 はい。まだ観光地として知られていない場所を探し出して紹介していけたら、もっと街の楽しみ方に幅が

次のページでは、市の観光の取り組みを詳しく紹介！



出るのではないのでしょうか。

◆廣田 いいですね。私は例えば、夜景と定山溪温泉などの観光資源をうまく組み合わせ、新たな魅力として提案することで、観光客を呼び込んでいきたいです。

◆山田 私は観光客をもてなす学生ボランティアを増やして、若者ならではの目線・方法で札幌の良さを発信できたらいいなと思います。

◆内館 観光が持つ可能性は、まだまだたくさんありますよね。市も、市民の皆さんと一緒におもてなしの取り組みや、観光客が過ごしやすい環境の整備などを進めていきます。皆さん、本日はありがとうございます。

取り組みを進めています

ランキングで上位に選ばれることが多い札幌。
さまざまな市の活動を見ていきます。

海外から訪れる旅行者への対応力を高める 外国人旅行者 受け入れ体制強化支援

市内の店舗・施設で働く方向けに、英語・中国語を使った接客を学ぶ講座を開催するほか、外国語表記のメニュー表の作成などを支援。観光客が感じる言葉の壁をできるだけ減らして、滞在中の食や体験を、より満喫できるようにします。



▶ 講座では、状況に応じてよく使うフレーズを習った後、受講者同士で実践

昨年11月から担当している空港の国際線カウンターでの仕事に役立てたいと思い、受講しました。気持ちのこもった接客には、完璧な英語を話すことよりも、笑顔で自信を持って接することが大切だと実感。今後の業務で心掛けていきたいです。



こやはた ゆうこ
講座を受講した 小屋畑 侑子さん

未来の観光客へ海外でプロモーション 旅行博

旅の情報を求める現地の方や旅行会社に、自国や街の魅力を売り込むイベント「旅行博」。市はアジアを中心に出席し、雪まつりや食、夜景などを紹介。札幌を旅行先に選んでもらえるようにPRしています。2月にはオーストラリアの旅行博に初参加するなど、今後はアジア以外の国でも積極的な情報発信をしていきます。



海外からの団体旅行を呼び込む インセンティブツアー誘致

海外企業が成績優秀な社員を対象に行う「インセンティブツアー」。その日程に組み込みたくなるメニューを充実させて、団体旅行の誘致につなげています。例えば、チーム対抗で課題に取り組む「チームビルディング」を、観光名所や自然を舞台に実施。札幌ならではの体験の中で団結力を高められると、参加者に好評です。



▶▶ チームビルディングは、雪原でのレースや、雪だるまの出来栄を競うなど、雪を生かした体験が豊富です

こんな取り組みも

自宅やマンションの空き室などに 観光客が宿泊できる「民泊」に 関する法律が施行されます

国内外の観光客の宿泊形態が多様化していることを受け、市でも民泊と地域の暮らしが調和するための独自ルールの検討を進めています。

6/15^金
から

ポイント

- ◆ 民泊事業を始めるときは、市への届け出が必要となる
- ◆ 民泊事業者には、騒音の防止や苦情対応などが義務付けられる
- ◆ 小中学校の周辺や良好な住環境を保護するための住宅専用地域などは、民泊の実施期間の制限を検討している

国内外から人を迎え入れる

民間企業による観光に関する全国の人気
ここでは、観光の現場を盛り上げる

来る人を笑顔であたたかく迎える おもてなしキャンペーン

訪れる方を市民の皆さんと一緒に歓迎するために行うもの。市内の学生ボランティアが「おもてなし隊」として観光地を回り、写真撮影のお手伝いや道案内などを行っています。



人のために何かをするのが好きで、活動に参加することを決めました。思いをうまく伝えられず大変なときもありますが「ありがとう」の言葉がうれしくて続けています。札幌のことをもっと勉強して、訪れる方にその良さを伝えていきたいです！

おもてなし隊として
10回以上活動している大学生 **よしだ けんた**
吉田 健太さん

おもてなしに役立つ バッジと冊子を配布しています

おもてなしみんバッジ

「情報」や「案内」を意味する information の「i」をあしらったバッジ。帽子やかばねに付けてみよう！



おもてなしみん便利帳

場面に応じた対応方法のほか、あいさつや感謝の気持ちを表す簡単な外国語（英語・中国語・韓国語・タイ語）が分かります。



配布場所 区役所、区民センターなど

より輝きを増す札幌の冬を彩るイベント 雪まつり・ホワイトイルミネーションの魅力アップ

雪まつり



◀雪まつり(大通・すすきの会場)は本年度から1日延長し、2/12(木)までの8日間開催

ホワイトイルミネーション



これまで、雪まつりでは、期間延長や華やかな映像を大雪像に投射するプロジェクションマッピングを実施したほか、イルミネーションでは、会場の拡大やオブジェのデザインを一新。何度訪れても楽しめるよう、工夫を凝らしています。

札幌の夜景をナビゲーターが案内 夜景周遊バスツアー



▲街の明かりを一望できるもいわ山の山頂展望台からの夜景

夜景スポットへ向かうバスの中で、その特徴や見どころを聞き、到着後はゆっくりと夜景を楽しむツアーを昨年10月～12月に実施。座学・実地研修を受け、夜景ナビゲーターに認定された市民の方が活躍しました。



観光の力で街を元気に

これからの札幌にとって「観光」の重要性はますます高まっています。市では今後も多くの方に来ていただけるよう取り組んでいきますが、訪れた方に「また来たい」と思ってもらうためには、市民の皆さんの協力が必要です。まずは、この街の良さをあらためて考える、観光客の皆さんを笑顔でお迎えするなど、できることから始めてみませんか。

あきもと かつひろ
札幌市長 **秋元 克広**

冬こそ始めよう! 健康づくり

寒くて外に出るのがおっくうになり、運動不足にもなりがちなこの季節。そんなときには運動をはじめ、食事や飲酒といった生活習慣を見直してみませんか。ここでは、健やかな生活を送るために心掛けたいポイントや、家で気軽にできる運動を紹介します。

【詳細】健康企画課 ☎622-5151

「いつできているか」
チェック

健康に過ごすためのポイントを確認!



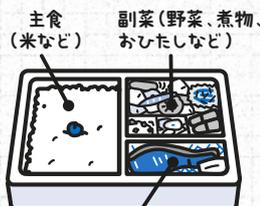
●意識して体を動かす

- いつもより10分長く歩く
- 1日あたり男性9,000歩、女性8,000歩、70歳以上の方は6,000歩を目標に歩く



●規則正しい食生活を

- 毎日朝食をとる
- 主食3:主菜1:副菜2でバランスの取れた食事をする



主菜 (魚、肉など)

●自分の歯を大切に

- かかりつけ歯科医を持ち、歯科健診を忘れずに受ける

●定期的に健康診断、がん検診を受ける

●飲酒はほどほどに

- 1日の平均純アルコール摂取量は、男性40g、女性20g以下にする。週に2日の休肝日も設ける

ビール1杯
500ml → 約20g



目安
男性 2杯分
女性 1杯分

日本酒1合
180ml → 約22g



男性 1.8合分
女性 0.9合分

ワイン1杯
120ml → 約12g



男性 3.3杯分
女性 1.7杯分

●休養で心も体もリフレッシュを

- 日中に強い眠気を感じない程度の睡眠時間を確保する



●喫煙者は禁煙に挑戦する

今回はこの中から3つの項目を詳しく紹介!

その1

禁煙

たばこをやめて、COPD (慢性閉塞性肺疾患) を防ごう



肺の機能が低下することにより、息切れや呼吸困難などの症状が徐々に進行する肺の疾患・COPD。患者の8割～9割が喫煙者であるため、予防には禁煙が効果的です。

喫煙率が高い札幌

平成28年の市民の喫煙率は22.6%で、政令指定都市で最も高い割合に。禁煙や周囲の受動喫煙防止への配慮が必要です。

■成人の喫煙率

	札幌	全国
男性	32.0%	31.1%
女性	14.9%	9.5%
計	22.6%	19.8%

出典:平成28年国民生活基礎調査

禁煙に取り組む三つ

●喫煙の代わりになる行動を考えておく

- ・深呼吸をする、体を動かす、場所を変えるなど、吸いたくなった時に少し時間を置く
- ・ガムをかむ、水を飲むなど、口の寂しさを和らげる

●家族や職場の人など周囲の人に禁煙を宣言する

吸いそうになったら止めてもらうといったサポートを依頼

●禁煙外来を受診する

依存度などに応じた治療ができるので効果的

その2

運動

体を動かして、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防!

ロコモティブシンドロームとは?

加齢に伴う筋力の低下や関節の病気などにより「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。進行すると介護が必要になることもあります。

おおたか いちろう

地域で体操などの指導を行う大高 一郎さんに聞きました!

足元が滑りやすい冬に注意してほしいのが、転倒による骨折。予防するには筋力トレーニングに加えて、関節部の柔軟が大切です。万が一転倒してもけがをしないように、ストレッチをして関節を柔らかくしましょう。



家で簡単にできる運動を紹介します

手でいすを
押さえ
ながら

股関節の柔軟性を高める 太もものストレッチ

- 1 いすに座り、おしりが半分だけの状態になるまで横にずれる
- 2 いすから出ている方の脚の膝を下ろし、床に近づける
- 3 太ももの前側を伸ばし、30秒ほど深呼吸。左右行う



床を
しっかり
踏む

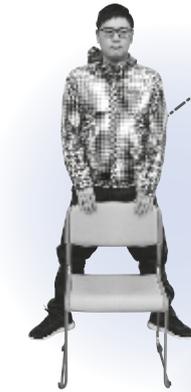


腰回りや腹筋の柔軟性を向上 おなか回りのストレッチ

- 1 いすに座り、右手を左脚の膝の外側に置く。
- 2 おへそを意識しながら上半身を左側にねじり、30秒ほど深呼吸。左右行う



太ももやおしりの筋力向上に スクワット



- 1 腰の幅より少し広めに足を開き、つま先は外側に向ける。いすの背もたれを両手でつかむ
- 2 背筋を伸ばしたまま、つま先と同じ方向に膝を曲げる。深呼吸をしながら曲げ伸ばしを10回ほど行う



大高さんも活躍!

健康づくりサポーターを活用してみませんか?

ウォーキングや体操、栄養・食生活のことなど健康に役立つ助言・指導を行う「健康づくりサポーター」を派遣しています。

対象・利用回数 自主活動団体や町内会などの健康づくりに取り組む10人以上の団体。1年に1回
費用 講師派遣は無料
申込 区役所(1ページ)の健康・子ども課(東区は☎711-3214)へ電話の上、申込書を提出

その3

健診

健康診断を受けて、自分の健康状態をチェック!



がんの早期発見・治療に

がん検診 指定医療機関などで受けられます。会場、費用などはお問い合わせを。

	対象者	受診間隔
胃がん・大腸がん	40歳以上の方	1年に1回
肺がん	40歳以上の方	
子宮がん	20歳以上の女性	2年に1回※
乳がん	40歳以上の女性	

※原則偶数の年齢時に受診

問い合わせ 市コールセンター ☎222-4894

生活習慣病の予防・早期発見に

職場などで実施される健診を定期的に受けましょう。下記の対象者以外の方の受診方法は、加入している健康保険にお問い合わせを。

健診名	対象者
①とくとくと健診	40歳以上の国民健康保険に加入している方
②後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方
③生活保護・支援給付世帯健診	生活保護・支援給付世帯で40歳以上の健康保険未加入の方

健診内容・受診間隔 診察、血液検査、尿検査など。1年に1回

受診方法 ①②は加入した時期に応じて送付される受診券を確認。③は問い合わせ先に確認

問い合わせ 市コールセンター ☎222-4894