

ちゅうおう

2020
February

2

札幌パークホテル（南10西3）で、中央区新成人のつどい（成人式）が行われました。新成人の皆さんにたくさんの幸せな出会いがありますように。

1/12日

はたち
晴れやかに 二十歳のお祝い



EVENT REPORT



今月の特集

メイ アイ ヘルプ ユー
May I help you?

中央2・3ページに掲載



【中央区の人口と世帯数】

国勢調査ベース

人口／245,889人(+52) 世帯数／139,953世帯(+42)

※1月1日現在。()は前月比

Chuo Information

※市外局番はすべて011です。

中央区役所

〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎231-2400(代表)

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) ※区役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

まちづくりセンター

●本府・中央	北1西2	☎251-6353	●山鼻	南23西10	☎511-6371
●東北	北2東2	☎251-8119	●幌西	南11西14	☎561-3256
●苗穂	北1東10	☎261-3669	●大通・西	南2西15	☎280-7033
●東	南2東6	☎241-1696	●南円山	南9西21	☎561-2472
●豊水	南8西2	☎521-0204	●円山	北1西23	☎611-3367
●西創成	南5西7	☎521-2384	●桑園	北7西15	☎621-3405
●曙	南11西10	☎511-0116	●宮の森	宮の森2-11	☎644-8760

中央保健センター

南3西11 ☎511-7221

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30西8	☎581-1153
●中央消防署	南4西10	☎215-2120
●中央区民センター	南2西10	☎271-1100
●旭山公園通地区センター	南9西18	☎520-1700

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

☎222-4894 8時～21時(年中無休)

FAX 221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp

May I help you?

札幌には、国内外から年間1,500万人以上の観光客が訪れ、そのうち外国人宿泊数は270万人以上に上ります。

中央区にはたくさんの宿泊施設があり、街中で外国人と出会う機会も多くありますが、「外国人に声を掛けられて戸惑ってしまった…」「困っている外国人を助けたいけどどうしたらよいか分からない…」と、つい距離を置いてしまうことはありませんか？

札幌を訪れた人たちが「また来たい」と思えるよう、**May I help you?**の一言から、おもてなしをしてみましょう！

メイ アイ ヘルプ ユー

(お手伝いしましょうか?)

街中で外国人を見掛けることが多くなっている気がするよ。



中央区民
ピヨさん

2018年度に札幌を訪れた観光客は、前年度に比べて3.8%増加したんだ。

外国人宿泊者数は前年度に比べて5.7%増加したよ。7年連続で最多を更新しているんだ。



札幌観光に詳しい
タマさん

2018年度外国人宿泊者数

5.7%
アップ
UP



札幌市では観光客誘致に向けて「日本新三大夜景」に認定された夜景を活用したプロモーションや、雪まつりなどの観光イベントの魅力アップに取り組んでいるんだ！

早速、みんなができる“おもてなし”の方法を紹介するよ！
ぜひ覚えて、機会があったら挑戦してみよう！

街中を歩いていると、困っている外国人を時々見掛けるけど、どうやって話し掛けたいのかなあ？



実践は3ステップだよ！



ダイジェスト！

ステップ1

まずはスマイル！

目を合わせて
▼
口角を上げて
▼
ニッコリ笑顔！

笑顔は世界の共通語！

ステップ2

話し掛ける！

まずはやさしい日本語で話し掛けてみよう！

「こんにちは、どうしましたか？」

あまり通じないときは、

メイ アイ ヘルプ ユー
「May I help you?」と

(お手伝いしましょうか?)

声を掛けてみよう！

ステップ3

話を聞く！

何を伝えようとしているのか、

よく話を聞いてみよう！

違う言葉を使っているけど、意外と通じることがあるんだ！



こんなときには!

道を聞かれて、
慌ててしまったことがあるよ

相手が地図を持っていたらラッキー!

ウィアー ヒア ナウ
We're here nowと伝えよう!
(今、ここにいます)

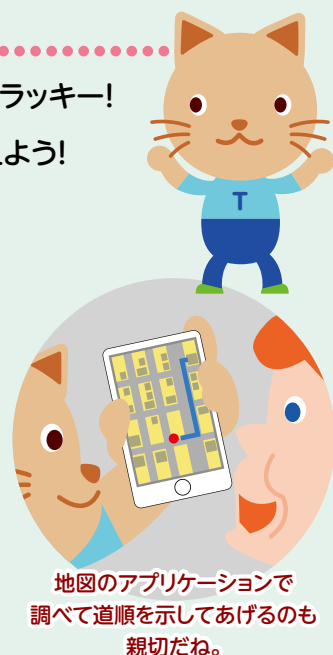
目的地を聞いたら...

①大まかに伝える

ザアトゥ ウエイ
That way (あっちです)
ア テン ミニット ウォーク
a ten-minute walk
(10分ぐらいかかります)

②もっと詳しく伝えてみる

ゴー ストレイト
Go straight (まっすぐ進む)
ターン ライト
Turn right (右に曲がる)
ターン レフト
Turn left (左に曲がる)



地図のアプリケーションで
調べて道順を示してあげるのも
親切だね。



こんなときには!

写真撮影を頼まれたけど、
なんて声掛けしてよいか
分からなかったよ

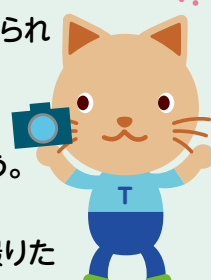
スリー トゥー ワン
Three, two, one!と声掛けすると撮られ
るタイミングが分かるので親切だよ。

うまく撮れたか心配なときは、

ワン モア ショット
One more shot?と尝试みよう。
(もう一回撮りましょうか?)

カップルが2人で写っている写真を撮りた
そうにしているときは、

メイ アイ テイク ア ピクチャー
May I take a picture? (写真を撮りましょうか?)
と声を掛けると喜ばれるね!



3.2.1!

さらに詳しい内容や観光案内に役立つ情報が
「おもてなしみんな便利帳」に載っています。
区役所や市役所1階パンフレットラックで配布しているので、
ぜひ手に取ってご覧ください。

問い合わせ先: 経済観光局観光・MICE推進部 ☎211-2376

外国語ボランティアさんにお話を聞きました!

どんなことをしているの?

日本に住む外国人や外国人旅行者、国際会議参加者に対し、英語で市内観光や会場案内を
したり、着付けや折り紙といった日本文化の紹介などをしたりしています。

おすすめの観光スポットは?

札幌市時計台です!札幌の歴史が学べますし、鐘の音や振動も感じられて、とっても魅力的
です。5月~11月と雪まつり期間中は、館内にいる外国語ボランティアが案内をしています。

外国人と接するときのワンポイントアドバイスをお願いします!

ハブ ア ナイス デイ
別れ際には、「Have a nice day!」(よい一日を!)と言うととっても喜ばれますよ!



(公財)札幌国際プラザ かね こえいこ
外国語ボランティア 金子詠子さん

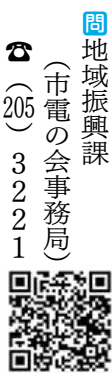
2月11日からのお知らせ



ラビット・ユキネ presents
「雪ミク」のペットラビット・ユキネが、市電沿線の店舗をHPなどで紹介します。

2月4日(火)からは、店舗とユキネがコラボした特製ステッカー（各店舗限定500枚）がもらえるキャンペーンも実施。詳しくはHP (<https://www.city.sapporo.jp/chuo/shiden/yukimiku2020.html>)

※左記二次元コードを閲覧ください。
問 地域振興課
(市電の会事務局)
☎ (205) 3221



『まちのモト』最新号発行



中央区のフリーマガジン『まちのモト第24号』を発行します。本号では、さまざまな人が、学校や職場から離れて参加するユニークな取り組みやコミュニティ活動の様子を紹介しています。
2月5日(水)から市電車内や地下鉄駅構内、中央区役所、

区内まちづくりセンターなどで配布。HP (<https://www.city.sapporo.jp/chuo/machi/moto.html>) でも公開します。「まちのモト」で検索してください。

問 地域振興課まちづくり調整担当
☎ (205) 3221

国民健康保険料の減免と夜間・休日相談のお知らせ

3月2日(月)は平成31(令和元)年度国民健康保険料第9期分の納期限です。

令和元年中の所得が前年と比べて大幅に減少し、保険料の納付が困難となった方は、申請により保険料が減免となる場合があります。令和元年中の収入を証明する書類(源泉徴収票や給与明細など)をお持ちの上、ご相談ください。

夜間・休日相談も行いますので、ご利用ください。
夜間相談 2月25日(火)、27日(木)の20時まで。
※受け付けは19時30分まで。
休日相談 3月1日(日)10時～15時。

※受け付けは14時30分まで。
※夜間・休日相談は庁舎南側玄関からお入りください。
※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。

問 保険年金課収納一・二係
☎ (205) 3343

地元で就活セミナー

①就職活動スタートセミナー。
②面接対策セミナー。
※片方のみの受講も可能です。

日 3月6日(金) ①10時～12時。②13時～15時。

所 中央区民センター(南2西10)。

対 区内在住で仕事を探している方。各24人。

申 2月12日(水)～3月5日(木)に☎で(土・日曜、祝休日を除く)。先着順。

申込先 札幌市就業サポートセンター(8時45分～17時) ☎ (708) 8321

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

内容 育児実習、妊婦疑似体験など。日 3月6日(金)18時30分～20時30分。受け付けは18時から。

所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

対 区内在住で5月～7月に出産予定の初妊婦とその配偶者。40組(80人)。

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申 2月19日(水)から☎で。先着順。

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時) ☎ (222) 4894

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ (511) 7223

在宅医療・介護連携に関する市民シンポジウム

認知症の人と家族を地域で支えるために

内 認知症介護をされた家族の体験談を基に、認知症の方が住み慣れた地域で生活するための支援について、パネルディスカッションや全体トークを通して考えます。

日 3月14日(土)14時～16時。

所 札幌市医師会館5階大ホール(大通西19。地下鉄東西線西18丁目駅1番出口すぐ)。

対 市内在住の方、在宅ケア関係者。

申 不要。当日、直接会場へ。

問 保健福祉課保健支援係 ☎ (205) 3305

新年お年玉 中央区クイズ(1月号)の答え

01 市民交流プラザ 02 北3条 03 おおくら山
04 あさひ山記念公園 05 とけい台

約400通のご応募をいただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。

当選者の皆さまには2月中旬に賞品を発送します。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

問 総務企画課広聴係 ☎ 205-3216

健康ガイド

中央保健センター
からのお知らせ

市民健康教育講座①

そこが知りたい！睡眠時無呼吸症候群～寝てるのに疲れが取れない！？あなたの睡眠、大丈夫？～

講師 塚本循環器ハートクリニック 塚本 勝院長

※運動実技「座ってできるリラクゼーションストレッチ」も行います。

日 2月20日(木) 14時～15時45分。受け付けは13時30分から

所 中央保健センター2階講堂(南3西11)

対 定 区内在住の方。50人

申 2月12日(水)～19日(水)に☎で。先着順

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

市民健康教育講座②

教えてドクター！専門医に聞く子どもの歯科矯正治療
※来場者には歯ブラシプレゼント

講師 スマイル矯正歯科 高木伸治院長

日 2月25日(火) 10時～11時。受け付けは9時30分から

所 中央保健センター2階講堂(南3西11)

対 定 区内在住の方。50人

申 2月12日(水)～21日(金)に☎で。先着順

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

もっと元気！ずっと健康！健康づくり交流会

内 講話「さっぽろの食文化」(講師：光塩学園 南部 ユンティアンしず子理事長)と運動実技「今日から始める！足腰強化の体操とストレッチ」

日 3月6日(金) 10時～11時30分。受け付けは9時30分から

所 光塩学園調理製菓専門学校東館1階天秘ホール(大通西14)

対 定 区内在住の方。100人

申 2月21日(金)～3月2日(月)にHP、☎で。先着順

申込先 市コールセンター(年中無休、8時～21時)

HP <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html> ☎ 222-4894

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

こちらからも
申し込みできます▶



大人女子のヘルスチェック ～インナービューティーレッスン～

内 栄養やヘルスチェックに関する講話、乳がん患者体験談、乳がん触診モデル体験

日 2月21日(金) 13時30分～15時。受け付けは13時から

所 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)

対 定 区内在住の方。30人

申 2月12日(水)から☎で。先着順

申込先 問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

夜間住民集団健康診査

種類	対象者	費用など
①特定健診(とくとく健診)	40歳～74歳で原則札幌市国保に加入の方	受診券に記載の自己負担額。 「受診券」「健康保険証」「前年度の受診結果」をお持ちください。
②後期高齢者健診	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方	
③付加健診(希望制)	①②と併せて受診する方	500円(付加健診のみは不可)
④肺がん検診(胸部X線撮影)	札幌市民で40歳以上の方(1年に1回)	無料(喀痰検査が必要な場合は400円)
⑤肝炎ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方	無料

※喀痰検査は、70歳以上、後期高齢者医療制度に加入の65歳～69歳、生活保護世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は証明書の提示により無料。※健診当日は直近の食事を取らないでください(飲水は可)。

日 3月5日(木) 18時～19時30分

所 中央区民センター(南2西10)

申 不要。当日、直接会場へ

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

ヘルスチェック相談会

夜間住民集団健康診査同時開催！

内 体組成・肌水分・骨密度(先着50人)・肺年齢の測定、食事診断

日 3月5日(木) 18時～19時30分

所 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)

対 区内在住の方

申 不要。当日、直接会場へ

問 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 511-7223

中央老人福祉センター教養講座受講生募集

・・・・・・・・定員制教養講座・・・・・・・・

【対】 満 60 歳以上の方

【所】 中央老人福祉センター（大通西 19）

【期間】 4 月～令和 3 年 3 月

【¥】 無料（教材費は実費負担）

【申】 2 月 17 日（月）～28 日（金）（24 日（休）を除く）の 9 時～16 時にセンター登録証（登録証がない方は、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの、緊急時連絡先の電話番号 1 件）を持参の上、本人が直接同センターへ。電話や代理の方による申し込みはできません。多数時抽選 ※抽選日は 3 月 5 日（木）

講座名	開講日	時間	定員
皮 革 工 芸	第 1・2・3 火曜	10 時～12 時	12 人
ストレッチ ^{アンド} サルサ	第 1・3 火曜	13 時～15 時	30 人
たのしいお花	第 1・3 火曜	13 時～15 時	12 人
はじめてのヨガ	第 2・4 火曜	13 時～14 時 30 分	20 人
やさしい英会話	第 1・3 水曜	13 時～15 時	24 人
大 正 琴	第 1・2・3 木曜	10 時～12 時	12 人
オ カ リ ナ	第 2・4 木曜	13 時～14 時 30 分	20 人
クラフト手芸	第 1・3 金曜	10 時～12 時	16 人
水 彩 画	第 1・3 金曜	13 時～15 時	16 人
絵 手 紙	第 2・4 金曜	13 時～15 時	20 人

・・・・・・・・自由参加講座・・・・・・・・

申し込みの要らない自由参加講座もあります。

【対所¥】 左記の定員制教養講座と同じ

【申】 開講日時に合わせてセンター登録証を持参の上、直接同センターへ（登録証がない方は、左記の通り）

講座名	開講日	時間
カ ラ オ ケ	月 2～3 回不定期開催（月曜）	13 時～15 時
フ ラ ダ ン ス	第 2・4 月 曜	13 時～14 時 30 分
ス ポ ー ツ ダ ン ス	月 2～3 回不定期開催（火曜）	10 時～12 時
椅 子 ヨ ガ	月 2 回不定期開催（火曜）	13 時 30 分～15 時
民 謡	第 1・2・3 水曜	10 時～12 時
日本舞踊（西崎流）	第 2・4 木 曜	10 時～11 時 30 分
日本舞踊（泉流）	第 2・4 金 曜	13 時～15 時
和 ク サ サ イ ズ	第 2・4 木 曜	12 時 30 分～14 時
介護予防教室カーリンコン（床上カーリング）	月 2 回不定期開催（火・水・金曜）	13 時～15 時
コントラクトブリッジ（トランプゲーム）	毎 週 土 曜	13 時～15 時

申し込み・問い合わせは
中央老人福祉センター ☎ 614-1001 へ



ふれあい
写真館

12 月 18 日

中央区民生委員・児童委員

退任者感謝状贈呈式



地域の身近な相談役“民生委員・児童委員”としてこれまで活動し、昨年 11 月末で退任された方々に対し、厚生労働大臣および市長からの感謝状・記念品が贈呈されました。

大変お疲れさまでした。

