

こんにちは 南保健センターです!

### 「ロコトレ=足腰筋カトレーニング」で冬みちに備えましょう

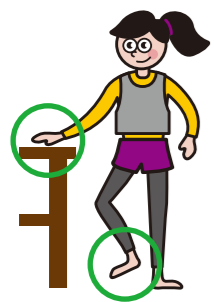
市内では、冬みちで転倒し、救急搬送される方が例年800人以上にもなります。安心・安全な冬みち歩行、また除雪が続けられるよう、日ごろから足腰の筋カトレーニング(=ロコトレ)を行いましょう。健康寿命を延ばして、いつまでも元気で過ごしていくために、この「ロコトレ」がとっても効果的です!!



問い合わせ  
南保健センター  
011-581-5211

#### バランスの能力をつける「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3セット



床につかない程度に片脚を上げます

##### ポイント

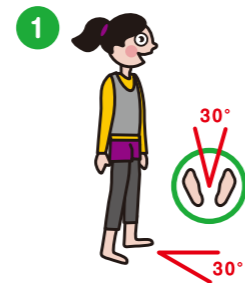
- 姿勢はまっすぐ!  
※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



※指をついただけでもできる方は、指先をつけて行います。

#### 下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで1日 5~6回×3セット



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



②膝がつま先より前に出ないように、また、イスに腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろし、痛みが出ないところで立ち上がります。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りを繰り返します。

※安全のためにイスやソファの前で

※頑張りすぎず無理せず自分のペースで行いましょう! 体調に不安がある方は主治医に相談してから行ってください。

#### ツルツル路面の砂まきにご協力を



市では、毎日のパトロールで路面状況を確認し、また気象予報も参考にしながら、必要に応じて凍結防止剤や滑り止め用の砂をまいています。しかし、南区の管理する道路は全長 600km 以上にものぼり、その全てを常に良好な路面状態に保つことは難しく、状況によっては対策が間に合わないこともあります。

市では、急な坂道や交差点付近などに砂箱を設置しているほか、公共施設や、コンビニ・銀行などにも砂を置いていますので、路面がツルツルで危ない時には、皆さんも砂まきのご協力をお願いします。砂箱の砂がなくなっている場合は、除雪センターまたは南区土木センターまでご連絡ください。また、南区土木センターでは砂の無料配布も行っています。

発行元：札幌市南区土木部維持管理課

お問い合わせ先：

【リーフレットや南区の除雪全般について】  
札幌市南区土木部維持管理課（南区土木センター）  
電話：011-581-3811

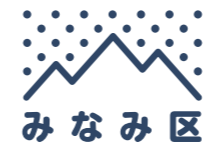
【南区の除雪作業について】  
■北地区除雪センター 電話：011-583-6851  
■南地区除雪センター 電話：011-573-9222

※お住まいの地域の除雪センターについては、冬の暮らしガイドや、札幌市南区ホームページにてご確認ください。

このリーフレットのバックナンバーを札幌市南区ホームページに掲載しています。

札幌市南区 除雪関連

検索



# 冬みち便り

## vol.4

By ショベラと除雪の仲間たち

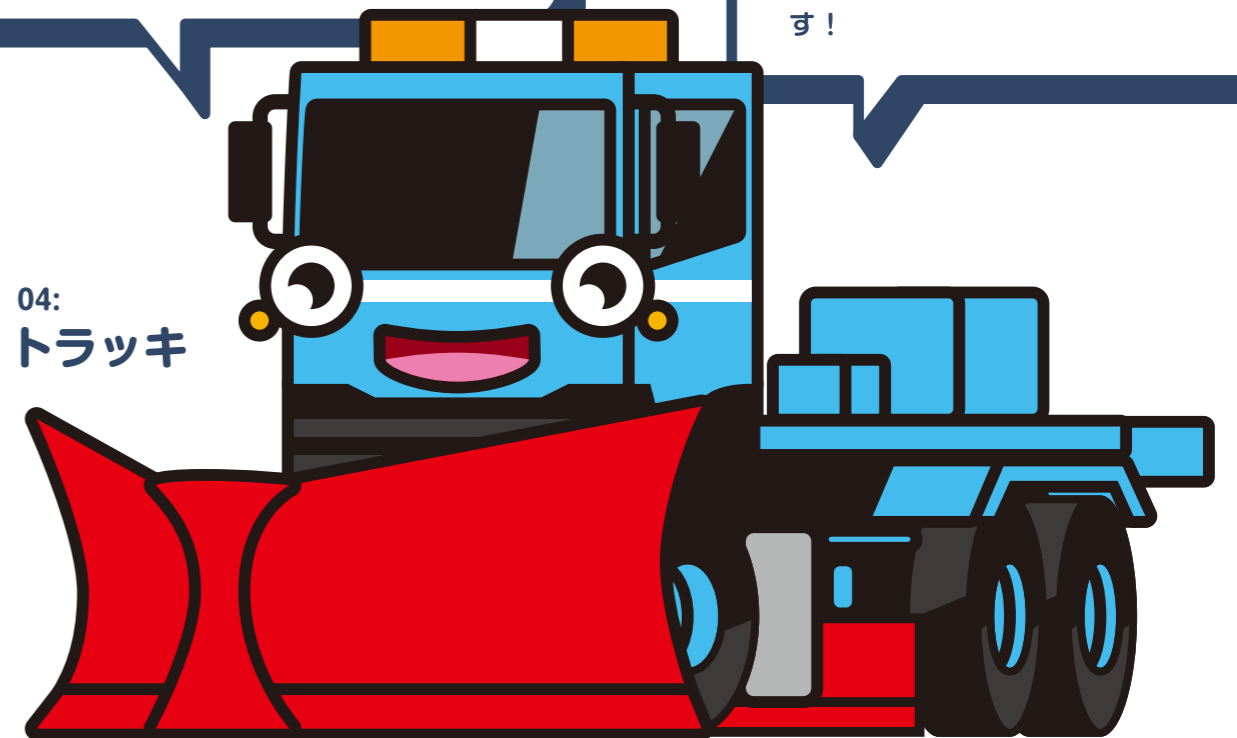
札幌市南区土木部  
平成28年2月11日発行

このリーフレットでは、南区のみなさまに4回にわたり、市の除排雪の情報や南区の取組をお伝えしていきます。

こんにちは、ぼく、トラッキ!  
今回が今シーズン最後の冬みち便りだよ!  
春はもう少し先だけど、残りの冬もみんなの協力で乗り切ろう!

トラッキは、仲間の中では最も足が速く、高速除雪を得意とします。主に郊外や山間部の路線で活躍します!

04:  
トラッキ



正式名称 除雪トラック  
全長：10.56m 横幅：3.30m 除雪幅：3.30m  
高さ：3.70m 重量：19.23トン  
エンジン出力：302kW 最高速度：時速90km  
市の保有台数：15台

ショベラと除雪の仲間たち



01: ショベラ



02: グレードン



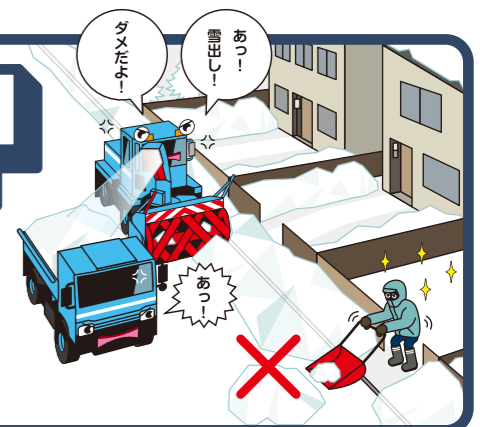
03-1: ロータル



03-2: ロータン

#### 除雪パートナーシップ制度による排雪が本格化します!

地域から申請のあった生活道路において、排雪作業が始まっています。道路への雪出しや路上駐車は、作業の進行を遅らせ、計画通りに作業を終えられなくなります。後に予定している地域にも迷惑がかかりますので、おやめください。また、この時期の排雪作業は主に日中に行っていますが、機械やダンプは死角が多く、近付くと大変危険です。誘導員の指示に従い、むやみに近付かないようご協力をお願いします。

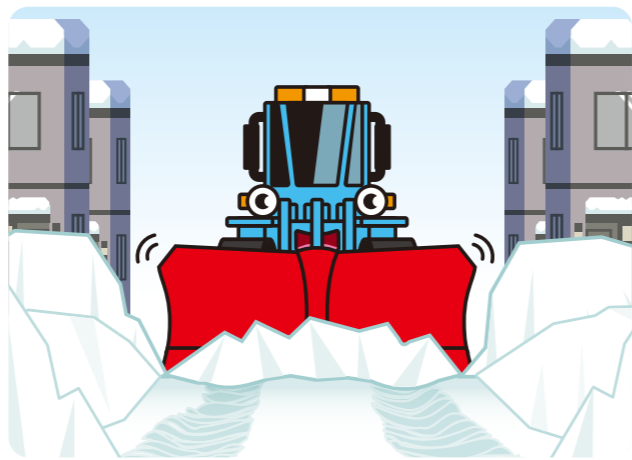


# 路面整正 ~路面の凸凹を削り、平らにします~

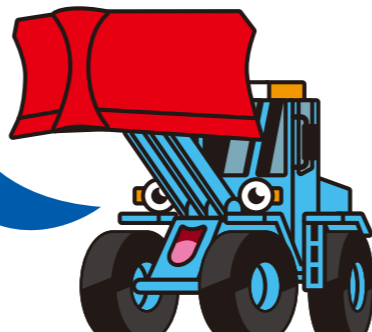
降雪や気温の変化によって、路面が凸凹になったりザクザクになったりなど、様々に変化します。車や歩行者が通行しにくくなる状態を解消するため、路面の雪を削り、平らに整正します。

## こんなときに路面整正を行います

- 日中のまとまった降雪や、新雪除雪の出動基準に満たない少ない降雪が続くことによって、路面の圧雪が厚くなり、段差や凸凹で車の走行に支障が出る時
- 降雨や急な暖気によって圧雪部がザクザクになり、車の走行に支障が出る時



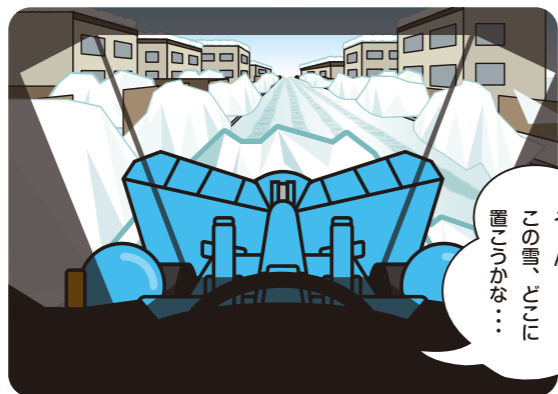
「路面整正」に関して、みなさんから多く寄せられる疑問にお答えします!



### Q どうして家の前に固い雪を置いていくの?

**A** 路面整正を行う際も、新雪時の除雪と同様、削った雪を運び出すことはできないので、道路上のどこかには置かなければいけません。

ただし、新雪時とは異なり、路面整正では氷のように固くて重たい雪が発生することになりますので、ご家庭の出入り口には、なるべく置かないように留意して作業しています。



### こんなときもあります。

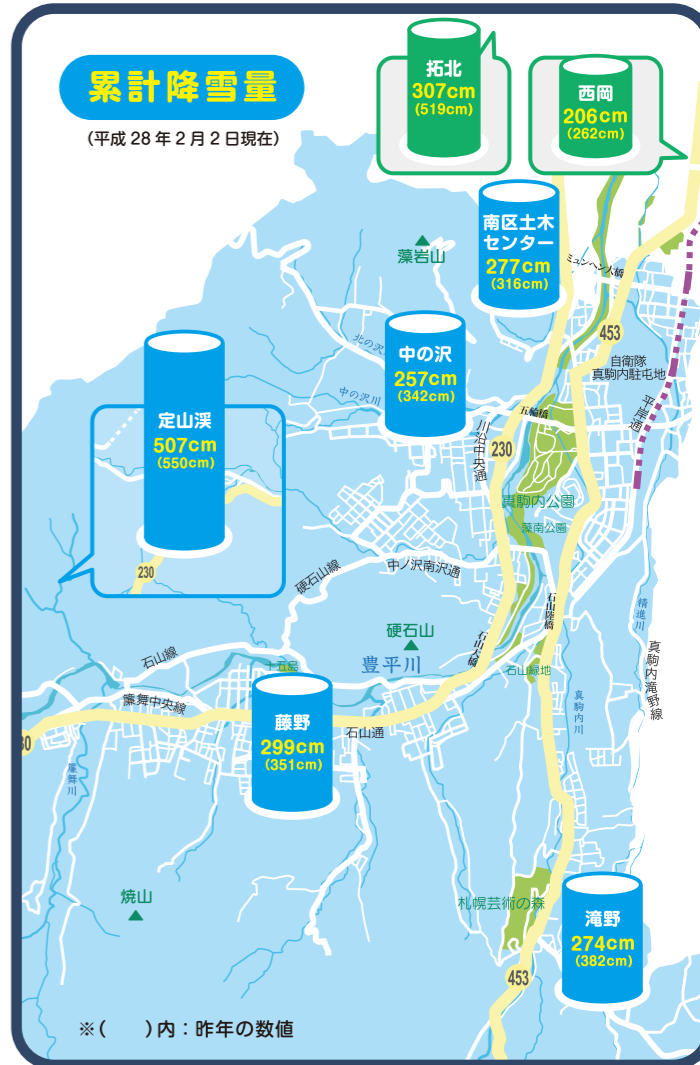
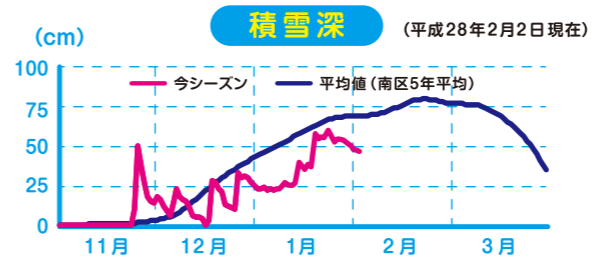
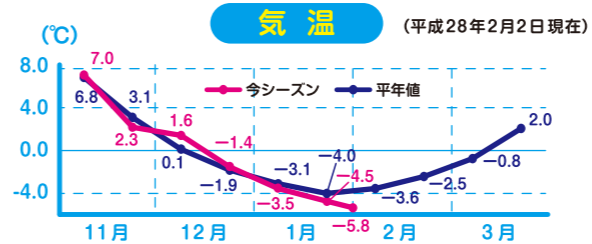
- 道路上であれば、下記のような場所にも雪を置いていくことがあります。
- 民間の排雪サービスが排雪した場所
- ロードヒーティングが施された場所

※路面整正は、ザクザク路面などを解消し、交通を確保するための重要な作業ですので、どうかご理解をお願いします。

# 南区の気象状況

現時点では、降雪量・積雪深ともに昨年(平年)よりも低く推移し、少雪の様を呈しています。一方気温については、これまで平年並みに推移してきましたが、2月に向けては冷えが強くなってきています。しかし今後は、気温も上昇に転じることが予想され、それとともにザクザク路面やツルツル路面の発生が考えられます。また、雪のゆるみによる屋根からの落雪なども考えられますので、除雪の際などには十分に注意してください。

## 南区土木センターの観測値



### Q ザクザクなのにどうして除雪が入らないの?

**A** 路面整正では固くて重たい雪が発生するため、ご家庭の出入り口にはなるべく置かないように、ひと手間かけて作業しています。そのため、新雪除雪に比べて作業時間がおおよそ3倍程度かかってしまいます。パトロールで道路状況を確認し、優先順位をつけて作業を進めますが、その状況や地区によっては少しお時間をいただくことがあるかもしれません。

### ザクザク路面指数のお知らせ

札幌市では、車の通行に影響するザクザク路面の発生を予測した「ザクザク路面指数」をホームページに掲載しています。

札幌市 ザクザク路面



他にも除雪に関する情報をお伝えしています。

テレビのデータ放送(dボタン)で「除雪車の出動情報」を確認できます。(HTB、NHK、HBC、UHB)



市のホームページでは翌朝の雪かきの必要度を「雪かき指数」としてお知らせしています。

ちなみに・・・

### Q マンホール上のくぼみ対策をご存知ですか?

**A** マンホール上のくぼみは、下水管から伝わる生活排水の熱によって、マンホール上の雪が解けてできるものです。市では断熱効果の高いマンホールの蓋を取り付けるなどの対応を進めていますが、マンホールの個数が多く費用もかかるため、全てに対応するのは難しい状況です。

### 応急の対策

- マンホール上のくぼみに雪を入れ、踏み固めて平らにする
- 段ボール等で即席の断熱蓋を作りマンホールの上にかぶせる
- 段差が大きいときは土のう袋をくぼみに入れる(土のう袋は除雪センターまたは南区土木センターにご相談ください)などがあります。