

南区の小学校で出前授業を実施しました！

南区内の小学4年生を対象に出前授業を実施しました。土木センターの職員が講師となり、冬の暮らしに関するマナー啓発ポスターの作成や除雪車の試乗などを体験してもらいました。



出前授業



体験学習(除雪車の試乗)

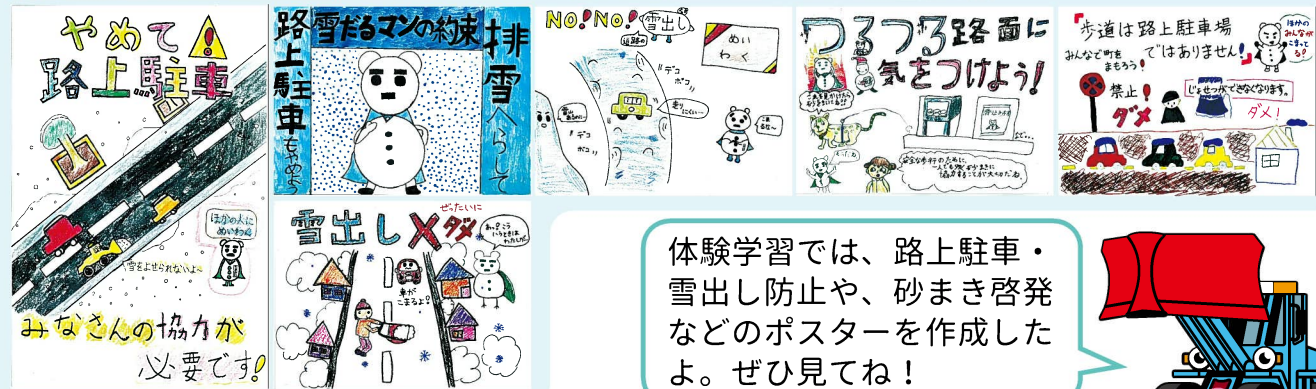


体験学習(ポスター制作)

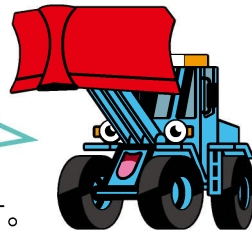
<ポスターを掲示しています！>

体験学習で描いたポスターは、澄川・石山・川沿地区の店舗や北海道コカ・コーラボトリング(株)の自動販売機のほか、地下鉄周辺の砂箱など区内各所に掲示しています。ぜひ、子ども達の作品をご覧ください！

ポスターの掲示にご協力いただいた店舗や企業の皆さま、どうもありがとうございました。



体験学習では、路上駐車・雪出し防止や、砂まき啓発などのポスターを作成したよ。ぜひ見てね！



石山・澄川・澄川西・澄川南・藻岩北・常盤小学校の4年生が描いたポスターです。



冬みち便り

保存版

Vol.3



このリーフレットは、南区のみなさまに全3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。

札幌市南区土木部
平成31年2月14日発行

いまココ！

12月
1月
2月
3月

ぼくはショベラ！
新雪除雪やザクザク路面の削り取りなどオールマイティに活躍するタイヤショベルです！

ぼくはグレードン！
おなかについているブレードで、道路上の雪をかき分けたり、凸凹の路面を削って平らにする除雪グレーダーです！

新雪除雪・路面整正

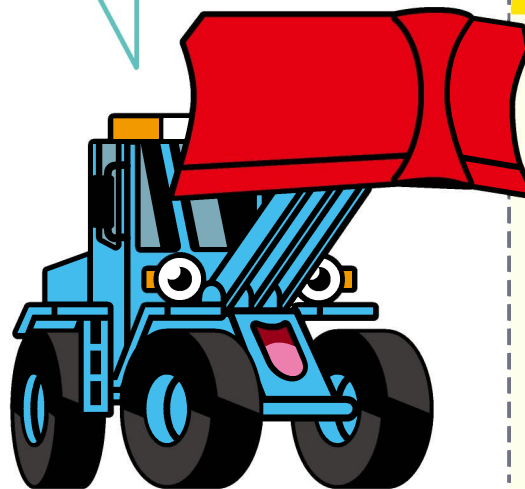
ぼくはロータル！
回転式の赤い羽根で雪をかきこんで上のシュートで飛ばすロータリー除雪車です！

ぼくはトランポ！
積み込んだ雪を雪たい積場まで運ぶダンプトラックです！

拡幅除雪

運搬排雪

現在は、パートナーシップ排雪制度などによる、生活道路の排雪や路面整正を行っています。今号では、路面整正を紹介するよ！



雪の魅力を発見しよう！

雪が降ることにより、冬の生活に支障がでることもありますが、私たちの生活に楽しみや、そこに暮らす人を豊かにしてくれることもたくさんあります。南区には、冬になると楽しむことができるスポーツ施設や観光施設もありますので、雪の魅力に触れてみてください。

<ウィンタースポーツ>



藻岩山スキー場や札幌国際スキー場、真駒内セキスイハイムアイスアリーナなど、南区にはウィンタースポーツを楽しめる施設がたくさんあります。また、フッズスノーエリアには、スキー場のほかりュージュコースが設けられています。

撮影場所：藻岩山スキー場

<観光>



札幌芸術の森では、3月10日まで、野外美術館をかんじきで散歩できます。また、滝野すずらん公園では、様々なイベントや冬のアクティビティを楽しめます。外でたくさん冬の満喫後は、定山溪地区の温泉でゆっくり体を休めてはいかがでしょうか。

撮影場所：札幌芸術の森

<水資源>

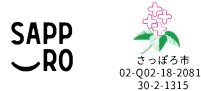


豊平峡ダムや定山溪ダムでは、豊富な雪解け水を有効に貯めています。雪解け水とダムのおかげで、札幌市では水不足に困ることなく暮らしができます。また、ダムから放出される水を利用し、水力発電を行っています。

撮影場所：豊平峡ダム

発行	札幌市南区土木部維持管理課		
お問合せ	区の除雪事業について	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	
	区の除雪作業について	▶北地区除雪センター 電話：011-583-6851 ▶南区除雪センター 電話：011-573-9222	※お住まいの区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。
バックナンバー	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する予定です。		

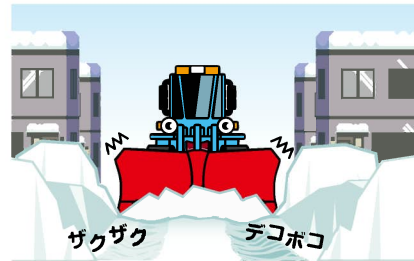
札幌市南区 除雪関連



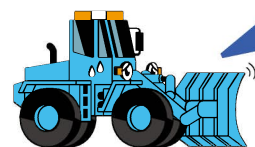
路面整正とは

タイヤショベルという除雪車を使って、路面の凸凹やわだちを削り、路面を平らにする作業のことです。道路の状況をパトロールして、特に作業が必要な道路から計画的に実施します。

新雪除雪と路面整正の違い(生活道路)



	新雪除雪	路面整正
作業イメージ	 間口前に置かれた雪の処理は、皆さまにお願いしています。	 間口前の固くて重たい雪は、タイヤショベルができる範囲で、間口の左右に積みます。
いつ? (出動基準)	目安として10cm以上の降雪があり、交通に支障が生じると思われるとき。	路面の圧雪が厚くなり、 段差 や 凹凸 で交通に支障が生じるとき。 急な暖気や降雨により、 ザクザク で交通に支障が生じると思われるとき。
どんな風に? (作業方法)	タイヤショベルで、降雪により道路に積もった雪をかき分け、道路わきに寄せます。	タイヤショベルで、路面に圧雪された凸凹の雪や氷盤、ザクザクになった雪を削り取り、道路わきに寄せます。
作業により生じる雪	降雪により道路に雪が積もった後に、作業によりかき分けられた雪。	圧雪された路面から作業により削りとられた、固くて 重たい 雪や氷盤。水分を多く含んだザクザクの 重たい 雪。
作業時間など	夜中から朝のラッシュ時まで、対象となるすべての道路の除雪を行います。	路面を削る作業のほか間口前の雪の処理を行うことから、新雪除雪の 約3倍 の作業時間がかかります。
間口(ご家庭の出入口部)処理	新雪除雪の作業は“時間との戦い”になります。間口前に置かれた雪の処理は、皆さまにお願いしています。	間口前には、できるだけ雪を置かないよう、タイヤショベルができる範囲で、間口前の雪の処理を行います。



整正作業で対応する雪は、排雪作業で雪を運び出すこととは異なり、間口以外の場所に雪を置くこととなります。雪の置き場所について、ご理解とご協力をお願いします。

ホームページで、ザクザク路面の発生予測を確認できます!

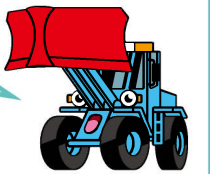
雨や暖気によって道路の雪が解け、車が走りにくくなる路面状態(ザクザク路面)の発生予測を、札幌市雪対策室のホームページで確認することができます。



ザクザク路面の発生の可能性を3段階で発表しています。



10区ごとの発生予測を確認できます。情報は毎日17時頃に更新されるので、ぜひご覧ください!



ホームページ【検索方法:札幌市 ザクザク路面指数】

<http://www2.city.sapporo.jp/cgi-bin/kensetsu/yuki/zakzak.cgi>

※札幌市では、路面の悪化が予想されるときには、事前に路面整正を行うよう取り組んでおりますが、通常の除雪より時間がかかるため、作業が間に合わないことがあります。ご理解とご協力をお願いします。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!

ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。症状が進行すると関節疾患や骨折・転倒のリスクが上がり、介護が必要になる可能性が高くなります。

凍結した路面での転倒予防や運動不足解消のためにも、日頃から体を動かして健康寿命を延ばしましょう!

膝伸ばし体操



- ①腰に手を当て、背筋を伸ばします。
- ②片方の膝をできるだけ、真っ直ぐ伸ばします。
※太ももが椅子から離れないようにします。
- ③この運動を左右それぞれ10回ずつ行います。

もも裏伸ばし体操



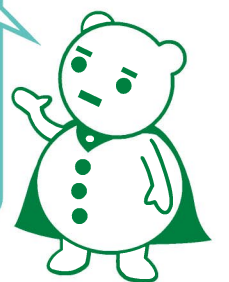
- ①片方の足を前に出し、膝の上に両手を乗せます。
- ②両手で膝を押して、もも裏の筋肉を伸ばします。
※傷みが無い場合は、つま先を上に向けます。
- ③反動をつけずに、10秒間筋肉を伸ばします。反対側も同じように行います。

脇腹伸ばし体操



- ①片方の膝に手の甲を添えて、体を回します。
※顔も体と同じ方向に回します。
- ②反動をつけずに10秒間筋肉を伸ばします。
- ③反対側も同じように行います。

南区で、介護が必要になった方の約3割はロコモによる、転倒・骨折が原因となっています。運動習慣のない人も「少しずつ」の発想で、日常生活を見直すことから始めてみましょう!



回数は目安です。無理をしないでください。体調に不安のある方は主治医に相談してから行ってください。

監修:医療法人 湊仁会 定山溪病院

この記事に関するお問い合わせ先

南保健センター

☎ 581-5211