

# 北のべんり帳

～名寄の冬を快適にすごすために～

企画・発行 北国文化会議



## 『北のべんり帳』制作にあたって

私たちが暮らす名寄市は冬の寒さと雪が多い事で知られています。私たちは今までそれを名寄の発展の障害と考えてきました。

しかし同時に私たちはマイナス30度の早朝にはコバルトブルーの空に、樹氷で化粧をした木立がまぶしく輝くことを知っています。

冬の夜に親子が一緒に白い息を吐きながら雪像作りに取り組んで、家族の絆が暖かく結ばれる喜びも体験しています。

そして何よりも私たちの先人がこの地に鍛をおろしてから、100年の歴史のなかでたくさんの冬の知恵を学んできています。私たち名寄市民は「冬を楽しむ条例」を制定し、豊かな冬の生活を築き上げる事を宣言しました。

「名寄の冬は雪がたくさんあって、よくシバレルから楽しい」と言うことをやせ我慢ではなく、胸をはって言える街にすることこそ私たちの願いだと考えます。

冬の雪の多さや寒さを嘆いたり、マイナスと考えるのではなく、それを逆手にとり、そして多くの先人達の知恵を借りて、私たち自身がこの街で生活する喜びを全世界に発信できるようにしたいと考えています。

そのためには、私たちがこのまちの四季の暮らしの中にちりばめられている宝物を見つけだし、冬のすばらしさを表現する言葉を持ち、この街の生活が好きだと言えるようになることが大切な事だと考えます。

このべんり帳の編集を通じて、たくさんのこの地域の人々が北に暮らす知恵や喜びを結集し、世界の北に暮らす人々と情報を交わす事によって、北国の生活文化の創造に少しでも役立てるよう「北のべんり帳」を制作いたしました。この冊子がみなさまの冬の生活にお役に立てればと思っています。

資料・情報の提供にご協力下さった方々に深く感謝いたします。

1998年3月

北国文化会議 代表 山田 忠

# 目 次

## I 冬の生活

あかちゃんがかぜをひいたら	1	I - 1
あかちゃんにかぜをひかせないために	3	I - 2
予防接種とインフルエンザ	4	I - 3
子供のかぜの予防	6	I - 4
体温計の正しい使い方	7	I - 5
子供のしもやけ	8	I - 6
子供のあかざれ ひび	9	I - 7
子供のやけど	10	I - 8
子供の冬の食生活	11	I - 9
かぜをひかないために（大人編）	12	I - 10
かぜをひいてしまったら	13	I - 11
冬にかかりやすい病気	15	I - 12
高齢者の冬の健康管理	16	I - 13
凍傷	17	I - 14
しもやけ	18	I - 15
あかちゃんの冬の食生活	19	I - 16
冬の朝食	20	I - 17
冬の食生活	21	I - 18

## II 冬の服装

子供の手袋と靴下	22	II - 1
子供の防寒着	24	II - 2
子供のぼうし	25	II - 3
子供の冬靴	26	II - 4
学生の冬の服装（カさね着）	27	II - 5
（帽子と靴）	28	II - 6
（マフラー）	29	II - 7
出かけるときの服装	30	II - 8
冬の部屋着	31	II - 9
帽子の効用	32	II - 10
てぶくろ	33	II - 11
マフラー	34	II - 12
冬の靴	35	II - 13
防寒着	36	II - 14

## III 冬の生活情報

自動車編（バッテリー）	37	III - 1
冬の安全運転	38	III - 2

スタッドレスタイヤ	40	III-3
除雪機 融雪機		
除雪用具	43	III-4
除雪機の正しい使い方	46	III-5
上手な除雪方法	47	III-6
除雪機のメンテナンス	49	III-7
融雪機の種類	51	III-8
融雪機の選び方	54	III-9
自分でできるメンテナンス	55	III-10
暖房機		
暖房機の管理	57	III-11
煙突 排気筒の管理	59	III-12
暖房機の原理とアドバイス	61	III-13
暖房機の故障と診断	67	III-14
外出中の部屋の管理	69	III-15
長期不在時の部屋の管理	70	III-16
アパートの水の管理	72	III-17
水抜き栓	73	III-18
給湯機の水の抜き方	74	III-19
行政の除排雪		
除雪とは	76	III-20
名寄市の除排雪体制	78	III-21
行政の冬の補助	80	III-22
冬の生活アドバイス		
くらしのワンポイントアドバイス	82	III-23
冬の除雪と健康	84	III-24
屋根の雪あろしと除雪排雪	85	III-25
除排雪を頼むには	86	III-26
暖房機の温度と健康管理	87	III-27
冬の防火	88	III-28
冬のお風呂の入り方	90	III-29
冬の服装	91	III-30
冬の食べ物アラカルト	92	III-31
IV 名寄の冬		
名寄の冬と寒暖差	93	IV-1
名寄の降雪と積雪	94	IV-2
名寄の冬の寒さ	95	IV-3
自然現象		
細氷	96	IV-4

サンピラー	96	N-5
雪虫	97	N-6
根雪	98	N-7
過冷却水滴	99	N-8
霧氷 樹氷	99	N-8
エビのしっぽ モンスター	99	N-8
つらら すがもり	100	N-9
<b>V 冬の遊び</b>		
雪の中で遊ぼう	101	V-1
ミニ雪像の作り方	105	V-2
アイスキャンドルの作り方	106	V-3
スノーランタンの作り方	107	V-4
子供のスキー	108	V-5
あるくスキーの知識	112	V-6
かんじきトレッキング	115	V-7
バックカントリースキー	116	V-8
冬のバードウォッチング	117	V-9
冬の魚釣	120	V-10
冬のスポーツ指導	121	V-11
冬の天体観測	123	V-12
雪中キャンプ <sup>°</sup>	124	V-13
<b>VI 冬のイベント</b>		
雪質日本一フェスティバル	126	VI-1
ミニ雪像コンテスト	126	VI-2
スノーランタンフェスティバル	127	VI-3
タイムバトル	127	VI-4
北の天文字焼	128	VI-5
<b>VII 名寄から1時間でいける温泉ガイド</b>		
名寄 なよろ温泉サンピラー	129	VII-1
下川 五味温泉	130	VII-2
美深 びふか温泉	131	VII-3
士別 日向温泉	132	VII-4
剣淵 レークサイド桜岡	133	VII-5
音威子府 天塩川温泉	134	VII-6
西興部 ホテル森夢	135	VII-7
冬を楽しく暮らす条例	136	

# I 冬の生活

あかちゃんがかぜをひいたら  
あかちゃんにかぜをひかせないために  
予防接種とインフルエンザ  
子供のかぜの予防  
体温計の正しい使い方  
子供のしもやけ  
子供のあかぎれ ひび  
子供のやけど  
子供の冬の食生活  
かぜをひかないと（大人編）  
かぜをひいてしまったら  
冬にかかりやすい病気  
高齢者の冬の健康管理  
凍傷  
しもやけ  
あかちゃんの冬の食生活  
冬の朝食  
冬の食生活



# あかちゃんが風邪をひいたら・・・

子どもはウィルスに対して抵抗力が弱いので、1年に何度もかぜをひいてしまいます。さらに、一般に子どもの気道は細く、炎症があこるとウィルスの侵入を防ぐ機能が低下し、気管支炎から肺炎をあこすことがあります。また、のどから耳管にかけて、2次的な細菌感染をひきあこして、急性中耳炎になることもあります。



## 〈症 状〉

- 鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・たん
- 急な発熱や下痢
- 不機嫌・泣く状態が続く

※子どもは、自分の体調をうまく伝えることができない場合が多いので、しっかり様子を見て早く気づいてあげましょう。

## 〈対 処〉

かぜをひきあこすのは、いろいろなウィルスですが、現在のところウィルスの特効薬はなく、かぜの治療はせきなど症状をあさえる対処療法を中心となっています。つまり、本人の体力でウィルスに勝たなければならぬのです。

かぜをひいた時には、以下のことに気をつけましょう。

### ●安静

安静は、体力の消耗と症状の悪化を防ぎ、回復を早めるための基本となります。子どもの場合、軽症ならあとなしく寝ていないので、主治医の指示を具体的に聞いておくことが大切です。

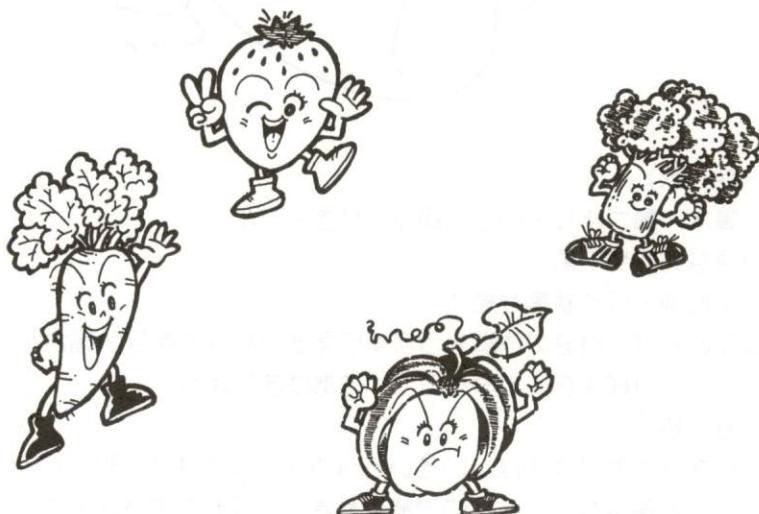
### ●栄養と水分補給

良質のたんぱく質やビタミンたっぷりのバランスのとれた消化のよい食物をとるようにしましょう。発熱時や食欲のない時は、水分を十分にとることも大切です。

### ●保温と保湿

乾燥はウィルスが増加するのに格好の条件となるので、部屋の湿度を確保しましょう。

上記の他、高熱が続き、飲み物をとるのがつらくなった場合には、医療機関で治療を受けましょう。



## あかちゃんに風邪をひかせないために

お子さんが風邪をひかないために、普段の生活で次のような点に気をつけてあげてください。

### ●風邪ウィルスに負けないように

万が一、風邪ウィルスが体内に入ってしまっても、体の抵抗力が強ければウィルスの増殖をおさえることができます。冬でも、屋外で体を動かし、寒さに対抗できる体をつくりましょう。屋外に出てひんやりした空気に触ることで皮膚への刺激にもなり、また新鮮な空気を吸うことは気道や粘膜を強くします。毎日の食事で栄養をたっぷりとることも必要です。

### ●温度変化に体を慣らしましょう。

人間の体はある程度体温調節ができるようになっています。暖房は程々にしましょう。また外界の温度変化に皮膚を慣らすためには薄着が一番です。薄着をする事で皮膚が強くなり、温度変化に適応できるようになると寒さに抵抗力がつき風邪をひきにくくなります。

### ●家にいる時には換気をしましょう

風邪ウィルスの大部分は、低温・低湿を好みます。窓を閉め切り暖房をつけたままの乾燥した室内は、ウィルスを繁殖させるようなものです。朝夕の換気を心掛けましょう

### ●風邪のウィルスを洗い流しましょう

粘膜が十分潤っているとウィルスは体内に入りにくくなるので、外から帰ったらうがいをして喉に付着したウィルスを洗い流しましょう。風邪ウィルスは手を介しても体内に入るので、せっけんで手を洗うことも大切です。

### ●衣服の交換をしましょう

皮膚を清潔に保つことも風邪の予防には大切です。子供はよく体を動かすので汗をよくかきます。汗をかいだあとそのままにしておくと体を冷やす原因になりますので、肌着などはこまめに取り替えましょう。

## 予防接種とインフルエンザ

かぜ症候群と呼ばれるウイルスは200種以上あり、インフルエンザはそのうちの1つです。

### ●インフルエンザの種類

- (1) A香港型1株
- (2) Aソ連型1株
- (3) B型2株の混合型
- (4) 新型インフルエンザA (H5N1)  
(平成9年香港で発生)

### ●感染経路

感染者のくしゃみや咳、会話で空気中にウイルスが飛び散って広がる飛沫感染です。



### ●典型的なインフルエンザウイルスの特徴

- (1) 発熱(40℃近い)、悪寒、頭痛、筋肉痛、ときとして全身衰弱感のような全身症状
- (2) 鼻閉、咽頭痛、咳などの呼吸器症状は、後期になって出現することが多い。
- (3) 合併症、特に細菌性肺炎を併発した場合、重症になりやすい。

### ●予防と留意事項

- ・帰宅後の手洗い、うがいを励行し、できるだけ人混みを避けるようにします。

- ・暴飲暴食を避け、栄養、水分、睡眠、休養を十分とります。
- ・インフルエンザ様のかぜを引いた場合は、早めに医療機関で受診します。
- ・特に、自覚症状の出にくい高齢者、免疫力の備わっていない4才以下の乳幼児、また慢性の心・肺・腎疾患・代謝疾患のある人は、インフルエンザに感染すると重症になりやすいので注意します。

## ●インフルエンザワクチン

インフルエンザへのワクチン効果は、データー不足ですが、予防はウイルスに対応したワクチンの接種が有効です。

インフルエンザの予防接種は、かつて学校等で無料で集団接種が行われていましたが、1994年に予報接種法の改正で希望者だけ受ける任意接種になりました。

費用は全額自己負担で、各医療機関により異なります。

**資料提供 名寄市保健福祉係**



## 子どものかぜの予防

『かぜの予防には、うがい・手洗い・栄養のあるものを食べて・・・』といわれますが、それはどうしてでしょうか？

### ●うがい

のどの粘膜についたほこりや分泌物を洗い流し、清潔にすることによって、粘膜の抵抗力を高めます。

※入り込んでしまったウィルスを追い出すことはできません。

### ●手洗い

手についたウィルスを洗い流し、手を介して鼻や口へ侵入するのを防ぎます。

※石鹼をよく泡立てて、流水で洗い流します。水でちょっと濡らすだけでは、手洗いとはいいません。

### ●湿度

湿度が低いとウィルスが長く生存してしまいます。呼吸器の粘膜が乾燥すると、ほこりやウィルスがのどに付着しやすくなります。

### ●抵抗力

人の体には、病原菌に対する抵抗力というものがありますが、疲れたりするとそれがうまく働きません。抵抗力を強めるために、食事に気をつけたり、睡眠時間を確保しなければなりません。



## 北国のかぜの予防

名寄のような寒いところでは冬は特に風邪に注意が必要です。

### ●室内での服装のまま外に出ない

ちょっとそこまでだからと思って薄着で外にでると、急に体が冷え、よく風邪を引いてしまいます。

### ●一日の気温差に注意！

家の中と外ではもちろんですが、同じ外でもその日の時間によってわりに暖かかったり、急に冷えこんだりします。外出するときにはあまり寒くなくても、いざというときのためにセーターなどを持っていきましょう。

## 体温計の正しい使い方

『これは、1分』『家にあるのは3分なの』『最近は1秒ってのもあるよね』

これ、何の話だかわかりますか。体温計の測定時間の話ですが、いったい何分計るのが正しいのでしょうか？

実は、体温の正しい計り方というのは、時間ではなくて「これ以上目盛りが上がらなくなつた時点の温度」を計ることなのです。

それでは、正しい測定方法ですが、下のほうから約45度の角度で腕にさしいれて止まるところまでです。

そして、その部分を密閉するために、腕を体の前に回し、ギュっと押さえます。



## ●しもやけ

耳たぶ・手ほほ・足等は、寒くなると血のめぐりが悪くなります。そうなると、赤くふくれて、かゆくなりますね。それを『しもやけになった』と言います。

特に手がしもやけになると、指がふくらんで、鉛筆が持ちづらくなり、困ってしまいます。名寄はとても寒いところなので、外でしもやけにならないよう気をつけましょう。

しもやけを防ぐには、手袋をはめ、耳かけ、帽子をかぶって外に出るのはもちろんですが、手や足をこまめに動かして、血のめぐりをよくしましょう。

しもやけになってしまったら、そこをマッサージをしたり、ぬるま湯で暖めてあげるとだんだんとよくなります。



1



ゆびを上下になでる

2



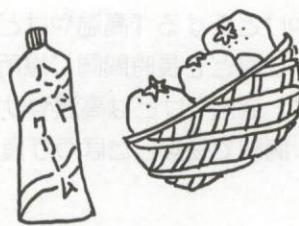
## ●あかぎれ・ひび

冬になると指先や指の関節、かかとにあかぎれやひびができませんか？がさがさになった状態を「ひび」、裂け目ができた状態を「あかぎれ」と、いいます。

特に、長くて寒い冬には毎日暖房を使うので、空気が乾燥して、皮膚の表面の水分や油分が減っておこります。

自分でできる予防法は、水を使ったあとは手をよくふいてから、ハンドクリームをぬってマッサージをすることです。あかぎれやひびができやすい人は、寝る前にハンドクリームをぬってから寝る習慣をつけると良いでしょう。

その他、好き嫌いをせず、ビタミンが多い食品を食べるよう心がけることも大切です。



# やけど

ストーブ・やかん・ポット・・・。北国の冬の生活の中にはやけどをしそうなものが沢山あります。

## ●やけどをしたときは・・・。

①すぐに水で冷やします。水道の水を出しっぱなしで冷やし、服の上からやけどをしたときは、服の上から冷やします。あせって服を脱ぐ必要はありません。

②少し赤くなつたくらいの小さなもののは、冷やした後そのままきれいなガーゼをあてておきます。広範囲の時や水ぶくれができたときは、つぶさずに病院で見てもらいましょう。

## ●やけどの種類

ストーブややかんでやけどをする『高温やけど』の他に、『低温やけど』といって湯たんぽやカイロなどを長時間同じ場所に使用することによって起こるやけどもあります。低温やけどは高温やけどにくらべて、傷が深く、あとを残しやすいので、病院で受診したほうが良いでしょう。



## 冬の食生活

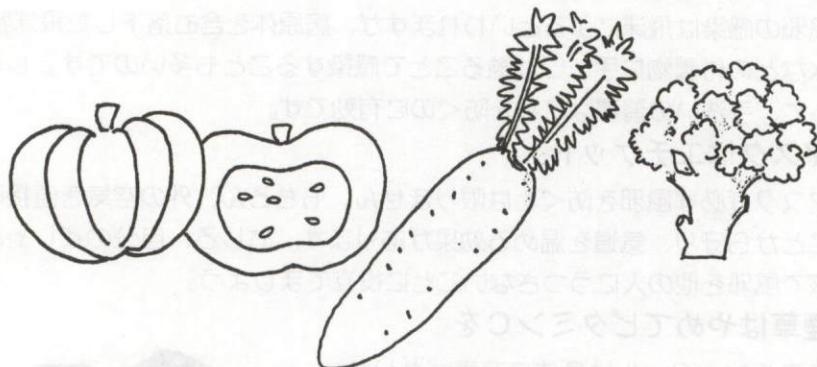
冬の食生活

ビタミンAとビタミンCは鼻やのどの粘膜を強くし、かぜのウィルスを体の中に入れずにやっつけてしまう作用があります。

### ●ビタミンAやCを多く含む食品

それには、濃い緑色や黄色い色をした食べ物がおすすめです。例えば、ホウレン草、こまつ菜、カボチャ、ブロッコリーなどです。その他、大根の葉の部分には、大根そのものに比べ何倍もビタミンが含まれています。葉のついたものがあったら、すてたりせずにどんどん食べましょう。

資料提供 名寄市立名寄南小学校



# 風邪をひかないように

風邪をひきあこす原因として、ウィルス、細菌、マイコプラズマなどがあげられます。その大部分が10種類以上ものウィルスにより起こります。しかし、ウィルスに対する特効薬はまだありません。したがって、風邪をひかない為には、次のような日常生活での注意事項に気を配って自然回復力、体力を身に付けましょう。

## ●温度差に気をつける

低温、低湿度は、体力の低下・抵抗力を弱めます。適度の換気と保温にいつも心掛けましょう。

## ●うがいは喉の乾布摩擦

いつもうがいをしていれば風邪にかからないという保障はありません。しかし、口腔や咽頭について病原体を洗い流し、病原体の量を少なくする効果があります。

## ●手洗いの習慣づけを

風邪の感染は飛沫によるといわれますが、病原体を含む落下した飛沫物、鼻水などの付着物に手、口が触ることで感染することも多いのです。したがって、手洗いの習慣はこれを防ぐのに有効です。

## ●マスクはエチケット

マスクが必ず風邪を防ぐとは限りません。もちろん、外の空気を直接吸うことから守り、気道を温める効果があります。むしろ、自分のくしゃみや咳で風邪を他の人にうつさないことに役立てましょう。

## ●煙草はやめてビタミンCを

ニコチン・タールは身体に有害ばかりか、ビタミンを破壊するといわれています。一方、ビタミンCは風邪の全身症状を和らげ、抵抗力を強めるといわれています。新鮮な野菜、果物を多くとり、煙草は控えるか、やめましょう。

※結局、風邪にかからない絶対的な方法は現在のところありません。睡眠、栄養を十分とて、過労に注意し、風邪に打ち勝つ体力を養いましょう。



## 風邪をひいてしまったら

「風邪は万病のもと」と言われています。日常、体力を養い、抵抗力が十分であっても、不意に風邪にかかってしまうことはよくあることです。こじれる前に、次のことに十分注意しましょう。それでも改善のきざしが見られなければ、お医者さんの診察を受けましょう。

### ●安静がいちばん

安静は回復を早め、肺炎などの合併症を防ぎます。熱があれば適温の部屋で、温かなフトンのなかで寝ていることが大切です。無理をしないで「かぜ休み」をとることも必要な場合があります。なにより早目の手当てが大事です。



### ●栄養は十分に

食事は消化のよい温かなものをとり、水分の補給を怠らないよう気をつけましょう。しかし、食欲がない時には無理に多く食べる必要はありません。

- \*のどの痛いとき・・・スープ、おかゆ、あめ、アイスクリーム、プリン、ゼリーなど。

- \*せきがでるとき

  - ・・・あんず、カリン。

- \*熱・下痢のとき

  - ・・・おかゆ、湯どうふ、鍋焼き、リンゴジュース、ポカリスウェットなど。



## ●換気と保温、加湿の重要性

部屋の換気は重要です。清浄な空気を入れ、室温は18~20℃に保ち、外気との温度差が大きくならないよう適度の換気、保温に注意しましょう。また、加湿は乾燥を防ぎます。加湿器などを利用し湿度は60%ぐらいが良いでしょう。

## ●お風呂はひかえる

入浴は意外に体力を消耗し、湯冷めも心配です。病状が回復するまで入りたくともがまんが大切です。ひかえる勇気も大切です。

## ●刺激物は禁物

風邪は鼻、喉、気管などの粘膜の病気です。従って粘膜を刺激するようなものは禁物です。アルコール、タバコ、香辛料、炭酸飲料などはひかえるようにしましょう。



※早めに医師の診察を

このような注意によっても改善しないときには、早めに医療機関で受診することが大切です。肺炎、肝炎、胃炎などの合併は重症な疾患を引き起こします。また、自分かってな診断で売薬で様子を見ていると、かえって長期化、重症化をまねく危険性があります。

風邪を甘くみてはいけません。

## 冬にかかりやすい病気

季節により、一定の変動をしめす病気があります。消化器系疾患は一般に夏から秋口に多く、猩紅熱やジフテリアは秋から冬に多く発生すると言われています。

しかし、やはり冬季の代表疾患はインフルエンザといえるでしょう。その他、小児では口タウイルスなどが原因となる冬季乳幼児下痢症などもあります。ここでは、インフルエンザについてお話しします。

インフルエンザは突然の高熱、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などを主症状とする急性の呼吸器疾患で、人から人へ伝播します。病原体はインフルエンザウィルスで、肺炎、脳炎などを合併することがあり、高齢者では生命の危険もある病気です。

有名なのは、スペイン風邪、アジア風邪、香港風邪、ソ連風邪などがあり、流行時には数十万人の死者を出すほど危険な病気です。

インフルエンザには、A、B、C型の3つのタイプがあります。C型は病原性が弱く、流行が起こるのはA、B型です。

最近、新型のウィルスが中国で報告されました。従来鳥からしか検出されなかつたタイプでした。このタイプにはほとんどの人が免疫をもっておらず、もし流行すれば日本では3200万人がかかり、3~4万人が死亡するかもしれない心配があります。

治療については特効薬はありません。それぞれの対症療法しかないので。したがって、予防、とくにワクチンが重要となります。しかし、製造と普及には時間とタイミングが必要です。

インフルエンザは鼻からあるいは口から侵入します。人の混雑する場所への外出は極力最小限にして、外出後の手洗いやうがいなどが一番の予防策といえるでしょう。



資料提供 岡崎医院

## お年寄りの冬の健康管理

### ●心の若さを保ちましょう

冬は、家の中に閉じこもり、人と会う機会が少なくなるため身体とともに心の若さが失われてしまいます。年を重ねるたびにいきいきとして、「心の若い」お年寄りになりたいものです。

### ●心の若さを保つためには

#### ①生きたお金と時間を使う

自分らしい服装、趣味、遊びには投資を惜しまない。

#### ②感受性を失わない

美しいものに感動する心とそれを表現する気持ち、方法をもち続ける。

#### ③大きな包容力を持つ

やれないことは素直に認め、他の人にやってもらうことが大切です。

#### ④遊び心を捨てない

#### ⑤仲間をたくさんつくる



### ●最近、なんとなく疲れがとれないというお年寄りには

#### ①気持ちよい睡眠をとろう

寝る前の入浴、あたたかい飲み物も効果があります。

#### ②何もしない時間をもつ

一日のうち30分くらいは、ゆとりの時間をもちましょう。

#### ③身体を動かして汗をかく

ラジオ体操など軽い運動をする。身の回りの整理整頓など、じつといらないでとにかく積極的に体を動かすようにしましょう。

#### ④自分にとって楽しいことをする。

自分の好きな事をやっていると気分転換になり、ストレスの解消にも役立ちます。

## 凍傷

からだが極度の低温にさらされ、皮膚組織が損傷することを凍傷といいます。組織の温度が低下すると血管が収縮し、血液の流れが悪くなります。そのため、皮膚は蒼白になり、痛みを感じるようになります。多くの場合、手、足、鼻や耳など、からだの局所に起こりますが、損傷が全身に広がり、死に至ることもあります。

損傷が皮膚だけにとどまっている凍傷を表在性凍傷といいます。皮膚が蒼白になり、腫れ、水疱、びらんなどがみられ、自覚症状として、しびれ、知覚鈍麻、かゆみなどが現れてきます。触ると硬くて弾力がなく、温めると圧痛や灼熱痛を感じるのが特徴です。一般には傷痕を残さず、短期間に治癒します。一方、皮下組織にまで損傷が及んでいる深部凍傷は、潰瘍や壊死のため組織は黒ずんでえぐれ、患部の関節は動かなくなります。時には手足を切断するケースもあるので、早めの手当が必要です。

凍傷になると、局所だけでなく、全身も冷えて低体温の状態になっていることが多いので、まず全身を温める必要があります。まず暖かい場所に運び、衣服がぬれていれば脱がせ、乾いたタオルでよくふいてから毛布などでからだを包みます。温かいスープや砂糖湯を飲ませるのも効果的です。全身を温めたら、患部の手当に移ります。軽度の場合は、救護者の手で軽く押さえるように温めます。このとき、こすると組織の損傷を大きくすることがあるので、気をつけてください。やや深い凍傷の場合は40℃前後のお湯に30分くらいつけて温めます。皮膚がただれていると感染症にかかりやすくなるので、お湯やタオルは清潔なものを使いましょう。

子どもがドライアイスを握ってしまったときなど、手の指の凍傷にかかった場合は、正常な色にもどるまで脇の下にはさんであげてください。



資料提供 名寄中央病院

## しもやけ

一般にしもやけといわれるものは、生来、素因を有する偶体が比較的低温時（5度程度）、特に寒暖の差の著しい時期に発症するもので、末梢血管の流れが正常に行われていないことが原因となります。その他にも、日常生活、運動、栄養状況、さらには内分泌変化も関係すると考えられています。しもやけは遺伝性、家族性の素因がある人に発症するので治療の第一歩はまず予防から始まります。

しもやけにかかりやすい人は、秋から冬、春にかけて気温の差が大きくなる季節に、耳介、顔、手、足の防寒、保温に留意し、さらに手足のマッサージを行うことが、有効とされています。そして、湿度の上昇や圧迫によっても症状が悪化するため、手袋、靴下、靴は乾いたゆるやかなものを履くようにします。また、冷温交換浴を行って温度較差に対する抵抗力をつけることも、しもやけの予防に役立つことがあります。薬物療法としては、全身的には末梢血管拡張薬、かゆみには抗ヒスタミン薬、痛みには消炎鎮痛剤を併用します。

◇凍瘡（しもやけ）と凍傷の違い◇



	凍瘡（しもやけ）	凍傷
患者	個体の素因を有する人	誰でも罹りうる
原因（気温）	5～10度	0度以下
症状	特徴的 M型：多形紅斑様 T型：群柿様	熱傷類似の症状

資料提供 (株) バレオ  
(バレオDIセンター 1995. 12. 6発行)

## あかちゃんの冬の食生活

### 食習慣の基礎づくりとしての食事

規則正しく食べる習慣づけをし、好き嫌いを少なくする努力しましょう。

幼児期は食生活の基礎ができる、とても大切な時期です。母乳やミルクで育ってきた子が、いよいよ食事を始めます。まずは規則正しく食事をする習慣をつけることです。

この時期は、食欲にムラがあるのが特徴です。したがって、機嫌よく日常生活ふだんと変わらないようなら、食事を無理じいさせる必要はありません。また、だらだら食べさせるようなことははやめましょう。

食事のほかに、食事の一部としてのあやつにも気をつけることが大切です。また、食べる物の好き嫌いを少なくすることも大切です。このためには、食事は家族そろって楽しい雰囲気をつくることが必要です。



（資料）『あかちゃんの冬の食生活』　筑文堂  
（著）伊藤　静香（監修）　（著）吉田　勝也（監修）

## 冬の朝食

### ●朝食はとっても大切

朝ごはんを食べると、体温が早く上がり、脳の働きを活発にします。朝食を食べないと、学業成績が低下したり、医師国家試験の合格率に影響したとの報告もあります。冬「寒い、寒い」といっている寒がりやさんは、大抵朝ごはん抜きです。



また、1日に同じエネルギーを摂取するなら、朝、昼、夕の3食で食べた方が、昼、夕、特に夕食で多食するより脂肪がつきにくく、肥満を防止します。

### ●朝食は必ず食べましょう

今まで朝食を食べていなかった人は、パン1枚、おにぎり1個からでも、とにかく食べる習慣をつけましょう。冬の朝は寒いので、1分でも余計に寝ていいという人が大半です。市立名寄短期大学の学生に聞いたところ、朝、起きたときに、ごはんが炊飯ジャーに入っていたり、パンがあると食べるけど、なければ欠食してしまうということです。冷凍庫、冷蔵庫などを上手に利用し、すぐに食べられる食品を常に確保しておくとよいでしょう。

### ●バランスのよい朝食で健康に

朝食を毎日食べようになつたら、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚介類、肉類、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、海藻、いも類など）をそろえて食べるようしましょう。冬は主菜、副菜をいっしょにした、実だくさんの汁物にするのも簡単で栄養価もあり、寒さ知らずになります。

前日の夕食を多めに作っておき、朝暖めるだけにするとか、食材料を切っておき、火を加えるだけにするなどの工夫で、「食べない」ことからの脱却をはかれます。

参考文献 『どう食べている子どもの朝食』  
(食べもの文化研究会編 芽ばえ社)

## 冬の食生活

### ●根菜類を毎日の食卓に

名寄特産のじゃがいも、にんじん、たまねぎなどの根菜類やかぼちゃは、秋のうちなら安価ですので、できるだけ低農薬で安全な食品を購入し、保存しておきます。これらの食品は煮物、焼物、炒め物、汁物、和え物、鍋物など、どんな料理にも合いますので、毎日利用でき、買い物に行けない日にも重宝します。

また、食物繊維、ビタミン類も含まれていますので栄養的にも価値があり、体を暖める効果もあります。

### ●冬こそ鍋物で心も体もポカポカ

厳しい名寄の冬、外出から家に帰り、すっかり冷えきってしまったときは、鍋物が一番です。鍋物は主菜、副菜をいっしょに、しかもたっぷり食べることができ、最後に主食を加えると完璧です。ずっと鍋を火にかけているので、部屋の温度も上昇しますし、話に花が咲くのも、鍋物だからでしょう。

※気をつけること…鍋物は好きな食品だけをついつい食べてしまいがち。魚も肉も豆腐も野菜きのこも海草も、まんべんなく食べるようしましょう。



### ●食事づくりで家族の交流を

室内で暮らす時間が多くなる冬の夜長は、家族で食事づくりをする絶好のチャンスです。おばあちゃんからお母さんへ、お母さんから子どもへと料理の伝承をしたり、お父さんが自慢料理を披露したり、家族全員でワイワイいいながら作るなど、さまざまなパターンがあります。手の空いた人はテーブルセッティング盛り付けをするのもいいでしょう。

家族みんながいっしょだと、食事づくりが楽しく、待ちどうしくなり、話題も豊富になります。テレビを見るのもきっと忘れます。

## Ⅱ 冬の服装

子供の手袋と靴下  
子供の防寒着  
子供のぼうし  
子供の冬靴  
学生の冬の服装（かさね着）  
(帽子と靴)  
(マフラー)  
出かけるときの服装  
冬の部屋着  
帽子の効用  
てぶくろ  
マフラー  
冬の靴  
防寒着

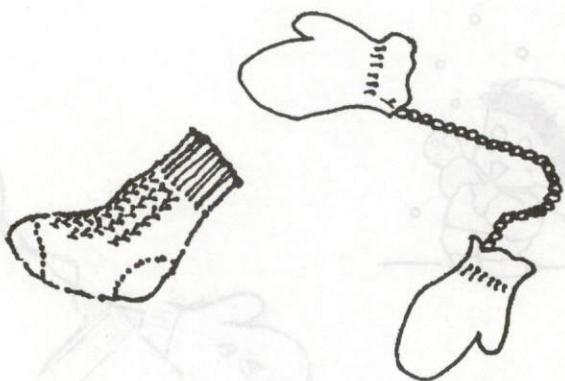


## 子供の手袋と靴下

活動が活発な子どもは、ときとしてたいへんな集中力をみせます。遊びは、その代表例です。熱中すると、他のことは眼中にないかのように没頭します。

北国に暮らす子どもにとって、一番の恩恵は「雪」の存在といえます。大人にとって、とかくマイナスのイメージの方が先行しますが、子どもは雪を前に、まず「さわる・ふれる」「かきわける」「球にする・立体をつくる」等、五感を使い雪そのものの感触を試しては楽しみ、創造を伴う遊びを楽しんでいます。

手袋や靴下は、防寒具としてはコートやスキーウェアに比べ小さなものです、あるのとないでは暖かさを保つ上で格段の差を生じます。衣服で被うことのできない部分を、活動目的と活動程度に合わせ選択することが大切なのです。



### 手袋や靴下を選ぶときのポイントとして

- ①形は、手くび・足くびまでの長さのあるもので、しかもズリ下がらないものを。
- ②材質は、雪ぬれ対策として手袋の場合は雪がつきにくいもの、撥水性（水をはじく性質）のあるものを、靴下の場合もほぼ同様です。冬期間は毎日使うものですから摩擦につよく丈夫であることも必要です。撥水性の

低下は市販の防水スプレーの利用で補います。

ひと昔前まで子どもの手袋といえば手編みのものが多く、なくさないための工夫として鎖編みの1本のひもが両方の手袋をつないでいたものです。最近は、市販品の手袋でも性能が向上していますが、ひも付きの手袋を見かけることは滅多にありません。ひと手間かけて手袋にひもを付けてみましょう。北国ならではの知恵である「ひも付き手袋」を受け継ぎ、子どもがぞんぶん遊びに熱中できるようにしたいものです。

子ども、とくに幼児は身辺的自立の最中にいます。自分で衣服を始めとするさまざまな自分の持ち物を自分で管理できるような小さなお手伝いとして、ぬらした手袋や靴下は自分で乾かすことを子どもの仕事にしてみましょう。また、屋内に入るときは、戸外でできるだけ雪をはらう習慣をつけさせたいものです。

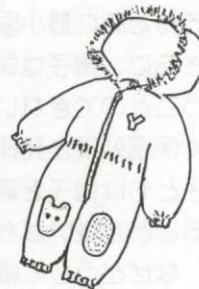


## 子供の防寒着

子どもの成長は早く、幼児の場合なおさらです。1年前の服が着られない、というのはもとより、半年前、3ヶ月前の服が着られない、等が多々あります。

防寒着は、下着やTシャツ、トレーナーやセーター等の日常服に比べ価格は高く、せいぜい数着を着まわすのが一般的です。そのためか、幼児が防寒着を着用する光景では、からだに比してひと回りもふた回りも大きい、ばふっとしたダブダブな状態をよく見かけます。その度に次のような点が気にかかります。

ひとつは、安全性についてです。からだが動きやすいように、衣服には「ゆとり」が加えられています。しかし、それも度が過ぎると逆に動きにくくなるのです。必要以上に大きい衣服を着用する場合も同様です。からだを動きやすく快適に保つための衣服は、からだに最も近いところにあります。それゆえ、ひとつ誤ると、からだの動きを妨げ不快なものにもなりうるわけです。



ふたつめに、保温性についてです。衣服の最外部に位置する防寒着は、文字通り寒さを防ぐための衣服で、自然界の外気温を断熱し、衣服によって身体温を一定に保つために着用することが役割として第一に期待されているのです。そのために、衣服と衣服、衣服と身体の間に適度な空気層をつくることが重要です。しかしながら、過度に大きい衣服となると、空気層も大きくなり、保温性が低下する事態を招きかねません。その結果、防寒のための衣服を着ているにも関わらず、一向に暖かくならず何のために衣服を着ているのかということになります。

子どもの防寒着のポイントは、①脱ぎ着のしやすいもの、②動きやすいもの、③雪ぬれしにくいもの、等です。洗濯等の取り扱いやすさも重要となります。子どもが元気に冬の戸外で活動できるために、子どものからだに合った防寒着を着用したいのです。そのため、防寒着の交換会やバザー等をもっと活発に開き、活用していくような北国ならではのシステムの充実が望されます。

## 子供のぼうし

大人が7頭身前後にあるのに対して、子どもの場合は4頭身前後です。身長に比して頭部の割合が大きいのが子どもです。ころびやすい子どもにとって、頭部の保護は課題といえます。そこで、帽子の活用となります。

名寄の冬にもさまざまな表情があります。雪の降り始めの頃、雪が降り積もってゆく頃、寒さが一段と厳しさを増す頃、雪がとけ三寒四温で春に向かって行く頃、等、雪の状態は刻々と変化を見せ、そうした生活環境の中で私たちの暮らしが営まれているのです。地面が、ふわふわの雪で覆われることもあるれば、アイスバーン状やシャーベット状態になることもあります。ころんだ時に最小限の衝撃で済ませるためにも、帽子は必需品なのです。

さらに、帽子は頭部の保護だけにとどまるものではありません。衣服で覆うことのできない頭部を、帽子を用いることで、頭部からの熱の放散を防ぐ保温効果を発揮します。

子どもは帽子を窮屈なもの、じゃまなもの、等のようにとらえ帽子をかぶることを嫌いがちです。ただ単に「かぶりなさい」と強要するのではなく、なぜどうして帽子が必要なのか、帽子をかぶる必要があるのかを話す等、帽子の意義の説明を添えるようにしましょう。また、せっかくかぶった帽子が脱げやすければ帽子をかぶる意味が減少してしまいます。脱げにくいように、適度な伸縮性のあるもの、ひも・マジックテープ・ボタン等の付属品の活用等が、帽子の購入や製作上のポイントになります。それと併せて、北国の雪原の白に映えるような、色やデザインも考慮し、冬に彩りを添えたいものです。



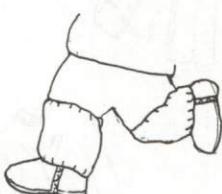
## 子供の冬靴

雪をみたら動きださずにはいられない、とばかりに子どもは雪山を見るやいなや、雪の中にどんどんと分け入っていきます。条件反射であるかのように、雪山をみると足は自然と雪の方へ向くかのようです。こうした活動や移動を支えているのは、足であり、保護している靴となります。

幼児の冬靴の材料として皮革が用いられる場合は少ないため、大人の革靴のような心配や手入れは不要です。合成皮革や合成繊維（ナイロン等）を材質とした靴の場合、使用するに従い防水性や撥水性等の性能は低下していきます。こうした現象はゴムを除くと、現段階では避けられませんので、日常の手入れ（ぬれたらすぐ乾かす、防水スプレー等の利用など）によって性能の回復をはかることが必要です。これは幼児の靴に限らず、大人の靴にも共通します。

パウダースノーの、さらさらとした名寄の雪ですが、体温や日光等の熱の影響を受けると、粉雪はとけ、水分を増した雪へと変化をし、「ぬれ」の原因となります。粉雪は、風と共に衣服や身体に入り込んでいます。また活動により衣服と衣服、衣服と身体の間に隙間ができる場合も同様です。幼児の靴の場合、靴そのものの選択に加え、靴の周辺にあるものの選択や活用が重要になります。

靴と衣服が連続してつながっているわけではありませんから、つなぎのような筋の働きをする小物を用いて雪の侵入を防ぎます。昔は、よくメリヤス編みの脚はんで靴と足にかけ足くびを被ったものです。最近では、市販品が売られていますが、ぬれに対しては十分といえず、靴に準ずる手入れが必要です。



雪が入らないような工夫を施しながら、活動目的に応じた靴の選択をします。

靴が快適になれば、冬の生活はより活動的で楽しいものになるはずです。

## 学生の冬の服装 一かさね着

ひと昔前に比べ、格段に冬の住環境は改善されつつあります。暖房機や住宅構造の改良に支えられ、室内環境は快適になったといえます。しかし、室外へ一歩出れば氷点下の外気温であることに変わらず、室内→屋外→室内……と、移動するほど環境温度のめまぐるしい変化の中に身をおくようになったといえ、身体にとっては過酷さを増したといえるかもしれません。

重ね着の効果は、空気層を幾重にもつくりだすことによるものです。いかに適度な静止空気層をつくりだすかがポイントなのです。「空気」はみえないものですが、重ね着をした衣服と衣服の間に存在しています。空気の暖まりにくく冷めない性質の活用が、暖かい着方をする上で欠かせません。暖かく着る、とはいが上手に空気を着るか、ということでもあります。

重ね着というと、すぐさまセーターやトレーナー、ブラウスやシャツ等を思い浮かべ、それらを何枚も重ね着ると考えるかもしれません。確かに、それはそれで有効な方法なのですが、重ねることで窮屈になり動きにくくなったり、重ねた衣服の重さで肩こり等、血液の循環を悪くする場合もあります。なにも重ね着は、外側にみえる衣服に限定されるものではありません。下着等のような内側にあってみえない衣服の着用が、むしろ効果的といえましょう。それは、下着の方が厚さも薄く、軽いことによります。若い人たちの上手な（センスある）重ね着に素材の知識と服の下にアンダーウェアを1枚プラスして、環境温度の変化に応じて衣服を脱ぎ着をし、快適に過ごしたいものです。

また、汗等の水分のコントロールは暖かく快適に過ごす上で重要です。身体から水分が蒸発する際に熱が奪われ、衣服がぬれた状態が長く続く場合には寒さをあほえたり風邪をひく原因になりかねません。着替えが一番有効ですが、できない場合は汗をかきやすい背中に薄いタオルを1枚入れておきます。汗をかいたらタオルを抜きとるだけで、着替えに替わる効果を得ることができます。



## 学生の冬の服装 一帽子と靴一

名寄の街を歩いていて気になることは、若い人たちの服装のなかでも、特に帽子の利用の少なさに反比例して多い降雪時の傘の利用と、靴の形にあります。ときに、ここは雪のふらない地域か、と錯覚してしまうほど、およそ北国の気候風土と合致しないスタイルなのです。

本州や道南部のように水分の多い雪ならいざしらず、名寄のような粉雪では、衣服についてもすぐまとることはなく（粉雪が降る気温そのものが低い）。水分の多い雪だからこそ、からだや衣服がぬれないように傘をさすのであって、名寄のような雪質の場合、傘をさすことは、基本的に必要なことなのです。傘をさすということは、どちらかの手が傘の柄を持つことになり、それは即ちどちらかの手が傘をさす活動以外はできないことを意味します。荷物があれば、背負うか、もしくは空いているもう片方の手で持つことになります。そんな状態で、もし滑って転んだら、危険度が増すのは容易に想像がつくと思います。

北国のように雪が降る地域にあって、雪が活動をさまざまな場面で制約することになります。したがって、いかに身体の安全や快適さを維持するかということは、いかに身体の自由度を確保しておくか、ということでもあるわけです。手軽に帽子をかぶり、必要がないときにはさっとしまうこともできる。冬場にあって帽子は、夏場のかさのような働きを兼ねています。「帽子をかぶるとヘアスタイルが台無しになる」「気に入る帽子がない」というのであれば、ヘアスタイルも生かし帽子の効果も発揮するような帽子を選んだり自分でつくってみることです。帽子は実際にかぶってみると、便利さに脱帽することでしょう。



靴にしても、カカとの高い靴の流行のために歩くという本来の機能が見失われているかのようです。歩きにくさが、思わぬ怪我の原因になりかねません。ファッショナブルであるということは、暮らしている土地の気候風土を見極めながら、快適に機能的であることを同時に追究した上で実現するものなのです。

## 学生の冬の服装 一マフラー一

ひところに比べ、マフラーをあしゃれに活用している人が増えました。ただ、マフラー本来が果たす役割や機能を理解しているとはいえず、リボンやスカーフのようなあしゃれのアクセントのような利用にとどまっているようです。

快適で暖かい着方の上で空気の活用は欠かせませんが、マフラーはその空気を衣服と身体に閉じこめる働きをしています。空気は暖まると、膨張し、軽くなり上へ上昇します。衣服と衣服、衣服と身体の中に存在する空気も同様です。空気が暖かくなると、やはり上へ上昇してしまい、衣服を着っていても首まわりのような開口部が開いていたり広がっていたのでは、暖かい着方の効果は半減してしまいます。

この空気が上へ上昇する現象を利用して、空気が上へと抜けきらないように首まわりで空気を封じ込めることが暖かい着方の上で効果的なのです（これを空気の煙突効果の活用といいます）。ハイネックセーター（とっくりセーター）もマフラーと同じ働きをしています。衣服であるハイネックセーターは首を被うことができますが、それ以外の大半の衣服は首を被う形でなく、マフラーを用いることで首を被いながら首まわりに暖かい空気を抱え込みつつ、煙突効果を発揮する役割を果たしているのです。

あしゃれのアクセントと実用性を融合したマフラーは、形は小さいながらも北国の衣生活を楽しく快適にする絶妙なスパイスといえます。少しの時間を活用して気軽に編めるマフラーは、自分らしいあしゃれの手づくりの入門作品として、また手軽なプレゼントとなります。冬の夜長におしゃべりでもしながら、手づくりを楽しみ、交流することが、北国らしいファッショングが広がる礎となるかもしれません。



## 出かける時の服装

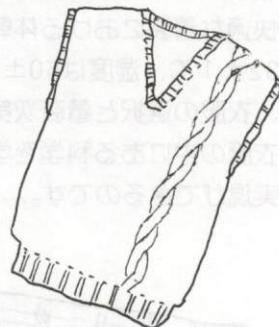
普星治の冬

例えば、20°Cの室内から-20°Cの屋外へ出たとします。温度差は40°Cとなります。こんな現象は、名寄にはよくあることです。

人間が肌に感じる体感温度に与える影響要因として、風の強さと身体のぬれの有無があります。寒冷な状況にあっては、雪などによる外側からのぬれと、汗などによる内側からのぬれが存在します。くわえて、一般的に風速が1m増す毎に体感温度は約1°C下がるといわれ、衣服のぬれが存在することでさらに下がることになる。また衣服のぬれは、ときに体力の消耗につながり、風邪をひく原因にもなりかねない。

人体と自然環境の間にある衣服の果たす役割は、きわめて大きく、名寄のような寒冷な地にあってはなあざらといえる。そして、ファンション性ばかりに目を奪われることなく、ファンション性と並行させながら衣服の機能性を重視しなくてはならないといえる。

外出するということは見方を変えると、室内A→屋外→室内Bという具合に、異なる気温の中で身体を移動することです。移動をする度に衣服を着替えるのは時間も手間もかかり現実的とはいえません。それでも、変化する気温の中で衣服内気候を一定に保つために、衣服を1枚脱いだり着たりということが必要になります。そこで、ベストの活用があすすめです。体幹部を被うベストは、暖かさを保つ上で効果的といえます。そのうえ脱ぎ着もしやすく、温度調節がしやすいのも利点です。また、外出の際にはベストのような重ね着と併せて、下着を1枚プラスすることもポイントとなります。



## 冬の部屋着

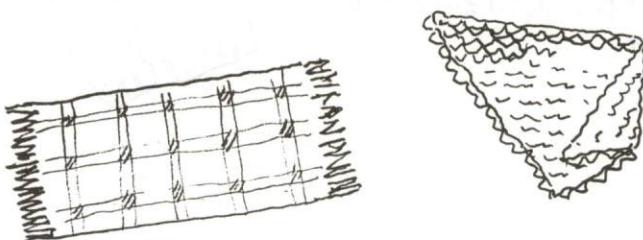
夢想の和みやくわい

住環境がいくら向上したとはいえる人によって寒さの感じ方には差があります。また、同一人物であっても加齢や仕事内容の変化などに伴い、寒さを感じる程度ばかりか、寒さを感じる身体の箇所も異なってきます。

さらに、同一家屋といえども、部屋毎に室内温が違っていたり、廊下や玄関、トイレや洗面室などと部屋の往来でさえも、寒さをあほえるかもしれません。室内から室内へのわずかな移動で、衣服を1枚重ね着するまでもないと判断されるような場合、ショールやストールのような肩掛けが重宝します。同様に、室内の温度はちょうどよいと感じても、どうも足元や肩あたりにひんやり感が残るような場合には、膝掛けや肩掛けを利用します。寒さを部分的に調節する上で、1枚の布が活躍するのです。

また、室内温のコントロールがしやすく、暖房によって室内を暖かく保ちやすくなつたからといって、過度に暖かくするのは控えましょう。からだにある体温を制御する機能が働きにくくなる恐れがあります。寒さを感じることが、健康を維持するために必要なのです。そこで、手軽に1枚をはおったり、脱ぎ着のしやすいものでこまめに調節する等、上手に衣服を活用します。

衣服は最も人間の身体に近いところに環境をつくることができるものです。快適な着装における体幹部最内空気の温度は外界の気候によらず、一般に $32 \pm 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度は $50 \pm 10\%$ 、気流は $25 \pm 15\text{cm/s}$ とされます。言い換えると、衣服の選択と着装次第で快適環境をつくりだすことは自在なわけです。衣服の中にある科学を学ぶことで、より快適な冬の生活をひらく可能性と実現ができるのです。



## 帽子の効用

首都圏で大雪のニュースが流れる度に、交通渋滞や事故と併せて、怪我人が何人でたかが報じられます。怪我の大半は骨折ですが、これを対岸の火事と済ますことはできません。

雪質にもよるのですが、首都圏で降る雪はべたっとしたみぞれ状の雪である場合が多く、必然的に傘が必要となります。しかし、足元が悪く、また靴にしても雪対策を施したものでないために、滑ったり転んだりが多発するのです。転ぶ地面は、アスファルトのようなかたい材質に覆われています。片方の手は傘を持つことによりふさがれているため、転んでしまうといきおいもう片方の手をつかむ、最悪の場合はからだごと地面へとたたきつけられてしまいます。頭部の強打という事態もおこりうることでしょう。

成人になってからの骨折は治りも遅く、また治ったとしてもリハビリやその後の生活は幾分か不自由さを増すことになります。何より骨折をしないように、生活の諸場面において注意と防止する手立てが必要といえます。

北国の冬期に傘をさす危険は、路面がアイスバーンにしてもさまざまに変化しますので、一層のこと強まります。滑って転んで怪我をして入院の事態にならないために、傘はささず帽子をかぶり、荷物等は背負うスタイル

にします。こうすると、両方の手がフリーとなり、不意の事態に備えることができます。

帽子はまた、おしゃれの上でも欠かせません。冬の衣服に帽子をひとつプラスするだけで、衣服がちがつた表情をみせることもあります。暖かく、快適に、そしてファショナブルに冬の衣生活を楽しむために帽子の活用は欠かせません。



# てぶくろ

服装の手帳

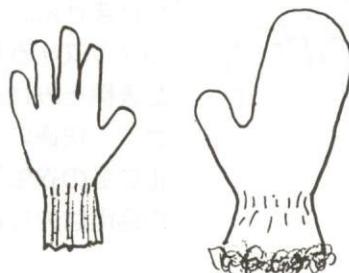
冬の生活全般にあって手袋は欠くことのできないものです。雪かきに代表されるように戸外の作業は冬期にも変わらずあり、動きやすさに加えて暖かさも必要とされます。

雪かきを例にすると、手がかじかんでは仕事になりません。また雪かき用具を頻繁に使うことから、すぐに穴があいたり破れたりしたのでは同じく仕事になりません。手袋自体を実用的で丈夫なものを選んだり、或いは手袋を重ねる等の工夫が必要となります。

また、手袋を選ぶ上で、手くびのところまでしっかりと被えるかどうかが大切です。というのは、首まわり、そそまわり、そして手くびまわりなど、衣服にはいくつかの開口部がありますが、こうした開口部からの空気を逃がさず閉じこめることで暖かさは保たれるのです。

使用目的に応じて、手袋の素材が使い分けられています。何を優先したいかを念頭にあきながら、手袋を選びます。毎日使用する手袋は、他の防寒衣類に比べて汚れやすく、また消耗も早いものといえます。こまめに洗濯をするなど、適切な手入れも求められます。購入する場合は表示をよく見るようにすること、また自分でつくる場合には糸選びを慎重にします。少し位の穴は自分で補修することができるようしたいものです。

また手袋の形には、5本指タイプのものとミトンタイプのものがあります。一概にどちらが暖かいとはいえない（表面積の関係で、同組織同素材の場合、ミトンの方が暖かいといわれる）のでデザインと使用目的で選ぶようにします。



## マフラー

講の参考

大人向けのマフラーは、デザインも素材も多種多様にあります。1枚の長方形の布ですが、組織（布の成り立ち）にしても織物や編み物等がありますし、同じ組織であっても糸の種類によって印象は異なります。また、素材によって風合いは微妙にちがってきます。厚さにしても薄いものからボリューム感のあるものまでいろいろです。

マフラーはとかくファッショニ性に関心を向けがちですが、実はファッショニ性以上に実用性を備える優れものなのです。たった1枚の布が、セーター等の衣類と同等、あるいはそれ以上の効果を発揮するのです。

昔、おばあちゃんやおじいちゃんが何気なく首にネッカチーフや手ぬぐいを巻き付けている光景を目にして「なぜかな」と不思議に思ったものです。その理由はといえば、その1枚を巻くか巻かないかで暖かさの差が格段に生じるからにほかなりません。首まわりがそのまま空気にさらされている場合と強風にさらされている場合を想像してみるとよくわかります。強風にさらされている場合、たえず体温が風によって奪われていくことになり、首まわりがヌースーとした感じになります。そこで首を布で被うと、布の通気性や防風性、厚さや組織等にもよりますが、巻かないよりは体温は奪われず、結果として暖かさが一定程度保たれることになります。

首まわりや胸元のあたりに布を手軽に1枚プラスすることで、重ね着に匹敵する効果を得ることができます。冬の生活をより軽快に楽しむためにも、マフラーをもっと活用したいものです。



## 冬の靴

靴については、靴そのものと靴の付属品にわけて考える必要があります。まず、靴の材質については、防寒が最優先されるのか、それとも防寒以外が優先されるのかでは選択のしかたが異なってきます。防寒が優先される場合、ぬれ対策が重要となります。第一にぬれに対して強い素材であるか、もしくはそれを補う加工が施されているかどうか。第二に足にフィットしているかどうか。第三に手入れが容易であるかどうか、等です。

靴そのものが保温性に優れているものがあるというよりは、保温性を増すための工夫や手だての有無が、足元が暖かくなるかどうかを左右することになります。そのためには、靴の付属品として、敷き皮の活用があります。靴底の下にある雪等の温度を靴底を通して直接に足の裏へ伝えるのではなく、敷き皮によって断熱することで冷たさを和らげるばかりか、靴の内部を一定の温度に保つことが可能となります。ただし、単に敷き皮をぴったりと敷きつめればよいというわけではなく、つま先を圧迫しないように注意します。血のめぐりが悪くなれば、逆に冷たさを感じる度合いが増すからです。

靴がぬれたらよく乾かし、撥水性や防水性が低下したら市販のスプレー等を利用するのも良いでしょう。また、靴を暖かい部屋に置いておいたり、靴をはく直前にストーブ等の前で暖めたり等は、とりあえず暖かい空気を靴の中に保つ上で理にかなった知恵といえます。靴は靴下の素材によって、暖かさの感じ方が異なってきます。毛など空気をたくさん抱えている素材の混じった靴下を選ぶようにします。



## 防寒着

冬の服装にとって「軽く・動きやすく・暖かい」は、欠かせない要件です。軽いと、それだけ活動の自由さが増します。動きやすいためには、必要以上の重ね着をせずに適度のゆとりと伸縮性のあるものを上手に組み合わせることが求められます。暖かくあるためには、「空気を着る」着方が重要になります。

空気を着るとは、空気を衣服と衣服、衣服と身体の間に閉じこめるような着方を指します。閉じこめるということは、空気の対流を最小限におさえることになります。この静止空気層をつくるために、軽くて薄い衣服を重ね合わせつつ、開口部をしめるような着方をします。

外套は衣服の最も外側にあるものですから、外套の内側でつくられた快適な衣服気候をこわすことなく、守る働きが要求されます。風をさえぎる防風性、雪や雨など水分をはじく撥水性や防水性、型くずれのしにくさ、また手入れのしやすさ等、を考慮したいものです。

最近は、天然素材（毛、絹、綿など）の持つ長所を併せ持った新素材の開発がすすんでいます。スキーウエアやその周辺の小物類等に応用が中心ですが、外套にも新素材を使っているものを見かけるようになってきており、今後さらにさまざまなバリエーションの展開が期待されます。

とかく外套だからと無難な色やデザインを選びがちですが、戸外での活動に際しては外套が目に見える衣服となります。ときには、色やデザインの冒険もしてみましょう。北国の雪の白さには、どんな色も美しく映えるでしょうし、衣服のコーディネイトの幅が広がることになるでしょう。



資料提供 市立名寄短期大学生活学科

### Ⅲ 冬の生活情報

自動車編（バッテリー）

冬の安全運転

スタッドレスタイヤ

除雪機 融雪機

除雪用具

除雪機の正しい使い方

上手な除雪方法

除雪機のメンテナンス

融雪機の種類

融雪機の選び方

自分でできるメンテナンス

暖房機

暖房機の管理

煙突 排気筒の管理

暖房機の原理とアドバイス

暖房機の故障と診断

外出中の部屋の管理

長期不在時の部屋の管理

アパートの水の管理

水抜き栓

給湯機の水の抜き方

行政の除排雪

除雪とは

名寄市の除排雪体制

行政の冬の補助

冬の生活アドバイス

くらしのワンポイント

アドバイス

冬の除雪と健康

屋根の雪おろしと除雪排雪

除排雪を頼むには

暖房機の温度と健康管理

冬の防火

冬のお風呂の入り方

冬の服装

冬の食べ物アラカルト



## 自動車編

### ●バッテリーが上がったら…

1. バッテリ同士がもっとも、近づく位置に車を寄せましょう!

赤色のブースターケーブルを自車バッテリの+印ターミナル(カバーで被ってある方)につなぎ、もう一方を救援車バッテリの+ターミナルにつなぎます。

2. 次いで黒色ケーブルを救援車バッテリの-印ターミナルにつなぎ、もう一方は自車のエンジン付近のボデーシヤシにつなぎます。

3. 救援車のエンジン回転を上げた状態で、自車のエンジンスイッチをしてエンジンを始動してください。

4. エンジンがかかるたら、ケーブルを接続した逆順にはずします。エンジンは30分以上は切らないこと、再始動できないことがあります。用事の終わり次第、補充電設備のあるガソリンスタンドで充電するか買い替えるかします。

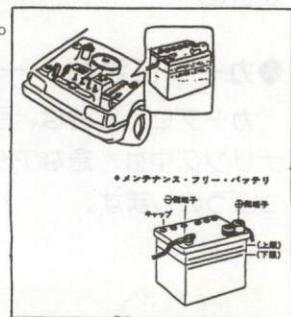
### ●バッテリーのメンテナンス

バッテリーのケースは6つの液槽に仕切られています。樹脂ケースの外側から中の液面高さの影がみえるものが多いのでUpper.levelとLower.levelラインの間に液面があることを確認してください。

最近のものはガス発生による液の減りも抑えられ補水の頻度も低減されてX年XXkm品質保証とかいったメンテナンスフリーバッテリが搭載されています。

電流が流れるものには、大なり小なり熱が発生します。当然水の蒸発も考えられ液減りが起こります。使用年月が古くなるほど液減りも早くなってきます。ボンネットを開けたついでに電解液の目視点検を、古いものほどまめにやってください。カーショップで蒸留水を購入し各槽ごとUpper.levelを超えないよう補水してください。

バッテリケース上面がホコリと油で汚れているもの、端子付近に白い粉が付着しているときは接触不良を起こします。ぬるま湯で清掃し、端子をはずして突起部、ケーブル側をペーパーカワイーブラシで磨いて、締め付けて下さい。



## 冬の安全運転

### ● 4×4車——アンチロックブレーキは快適か？

4×4車だから雪道も安心、ABS（アンチロックブレーキシステム）が付いているからブレーキングも大丈夫、なんて過信するのはダメ。どんな高性能車、高機能車も慎重な運転が第一です。FR車（後輪駆動）はお尻をふって滑るが、4×4車（全輪駆動）は、お尻を振らずに車ごと横に吹っ飛んでいく場合があります。

### ● 「急」の付く操作は危険

ブレーキを強く踏み込むとタイヤがロックしてしまい、危険。ブレーキは柔らかく。積雪路や凍結路は、乾燥路に比べ3~8倍も滑りやすい。また、交通量の多い市街地や交差点の凍結路はツルツルになっていることがあります。さらに滑りやすいので慎重な運転が必要です。「急」発進、「急」加速、「急」制動、「急」旋回など、「急」のつく運転を避け、安全運転を心がけましょう。

### ● トンネルの出入——ブラックホール／ホワイトアウトに気をつけよう

明るい道から暗いトンネルに入った時、真っ暗に感じるのがブラックホール現象。その逆に、トンネルから出た時にまぶしく目がくらむのがホワイトアウト現象。雪晴れの時に特に起こりやすいので、ご注意を。



### ● カーブに注意——コーナリングは スローイン、スローアウト

カーブに入る時は、手前の直線で十分減速してから進入します。コーナリング中は、急なアクセルのオン・オフを避け、アクセルを一定に保つようにします。

## ●車の着雪——雪払いをしよう

足回りへの着雪は、大きくなると、ハンドル操作に支障をきたします。ワイパー や ヘッドライト、テールランプへの着雪も危険。こまめにチェックしましょう。それから、クルマの上に積もった雪は、落としてから走行します。走行中に雪が落ちると、後続車両に危険です。

## ●車の室内が曇ってしまったら

フロントガラスがもし曇ったら、エアコンを活用。内気循環にして、温風をガラスに当てれば、曇りが取れます。又、ガラスの汚れもきれいにしましょう。

## ●軽油は凍る——ディーゼル車は注意

ディーゼル車は不凍性軽油の補給を。零下10℃以下では、普通の軽油は凍結する場合があります。夏と冬では軽油の質が違い、北海道の standards は秋から冬用の軽油にかわります。

## ●車の駐車

エンジン部を風下に、ハンドブレーキはかけず（MT車はローカバックギア、AT車はPレンジにシフト）、ワイパー ブレードは上げておくなど、駐車にも細心の注意を。

## ●エンジンオイル

オイルも夏用と冬用があります。一般にはオールシーズン用を入れれば大丈夫です。

## ●ウォッシャー液

夏の間はウォッシャー液と水を混ぜて使いますが、冬は原液をそのまま注入します。秋には入れ替えをしないと、一冬ウォッシャーが使えなくなる事もあります。

## ●洗車

冬の洗車の注意事項として、鍵穴にはガムテープを貼り、洗車後はドアゴム、トランクゴムの水気を乾いたタオルで十分にとるようにします。これを怠ると次の朝ドアが開かなくなることがあります。

資料提供 村上自動車

## スタッドレスタイヤ

### ●スタッドレスタイヤの寿命は

スタッドレスタイヤの寿命はタイヤに4カ所、プラットホームと呼ばれるマークがあります。このマークはタイヤの溝が50%減った時にタイヤの溝と同じ高さで現れます。

この4カ所のマークのうち一カ所が出ても、そのタイヤは冬タイヤとして使用出来ません。プラットホームのある場所はタイヤの横に△マークがついています。

☆タイヤの寿命は3シーズン

スタッドレスタイヤのゴムは3年をすぎると急速に冬タイヤの能力を失います。これはゴムが変質するためです。タイヤが減っていないなくても、4年目には能力が大幅に衰えていることを頭にいれておいて下さい。

### ●スタッドレスタイヤにピンを付けても大丈夫？

市販でスタッドレスタイヤにピンを打ったり、接着剤で貼り付けたりするものがあります。スタッドレスタイヤはとても柔らかいゴムで出来ています。ピンを打つものは、抜け落ちる（従来のスパイクタイヤとゴムの材質が全然違います）可能性があり、そのピンが走行中に飛びと危険です。接着剤で貼り付けるものも同様ですが、前輪に付けたものはハンドル操作上タイヤにねじれがかった時に剥がれやすいようです。接着剤式のものは、1年間しか使えないと考えた方が良いでしょう。

どちらにしても、路面に雪や氷がなくなった時期にピンを取り付けたタイヤをはいていると法律違反にとわれますので注意しましょう。

名寄の雪道は特に滑ります。これらのピンも全くないよりは有効です。上手に使って、安全運転をしてください。最近のスタッドレスタイヤは特にアイスバーンで滑らない能力の向上に開発の力点をあててあり、名寄のダンロップのテストコースもその為に使用されています。

またラバーチェーンという、ピンを取り付けたゴム性のチェーンも発売されています。

## ●スタッドレスタイヤを夏はいていても大丈夫?

スタッドレスタイヤは冬用のタイヤとして作られています。夏のタイヤと違って摩擦に非常に弱く、通常の路面ではすぐすり減ってしまいます。特にタイヤの溝の角が減ってしまい一夏履いたスタッドレスタイヤはその冬は使えません。

タイヤの溝の角は雪道でとても重要な役割をしています。またスタッドレスタイヤの細い溝には水を吸い込んでしまう性質があるため、雨の時の高速運転では路面とタイヤの間に水の膜が出来、スリップしてしまう事もあります。またゴムが柔らかいため急ハンドルの時などハンドルが思うように切れないこともあります。

すり減ったスタッドレスタイヤを夏中履きつぶすのはこれらのことから考え物です。夏には夏用のタイヤ、冬には冬用に作られたタイヤをきちんと履きわけましょう。

資料提供 北海道ダンロップ名寄営業所



## ●スノードライブの必需品

※解氷液

(カギ穴などの凍結時に便利！確実に使えるかも要チェック)

※スクラーパー

(フロントガラスの結氷をかき落とす)

※ブースターケーブル

(バッテリートラブルを助けたり、助けられたり…)

※車輪止め

(タイヤチェーン着脱時や駐車時の必需品)

※タイヤチェーン

(スタッドレスタイヤと言えども必要な場合がある)

※30センチ四方くらいの板

(雪道でのジャッキアップの際、ジャッキの下に敷く)

※牽引ロープ

(いざという時、牽引したり、されたり)

※スコップ

(タイヤが雪に埋まつたら、威力を発揮)

※懐中電灯

(365日、ドライブの必需品。電池のチェックも忘れずに)

※軍手

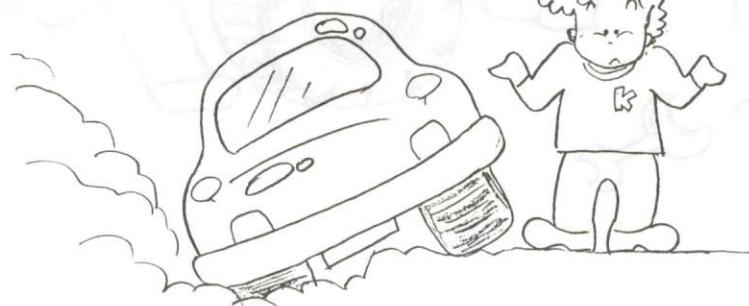
(チェーン脱着や各種の作業時に、絶対不可欠)

※長靴

(深雪、ベチャ雪、雪どけの未舗装路には必需品)

※古毛布、スノーヘルパー

(スタック脱出時にはタイヤの下に敷こう)



## 除雪用具

除雪の用具はいろんな種類のものが販売されていますが、その中から名寄の冬に適したものを見たいと思います。

### ●スノーカート（ママさんダンプ）

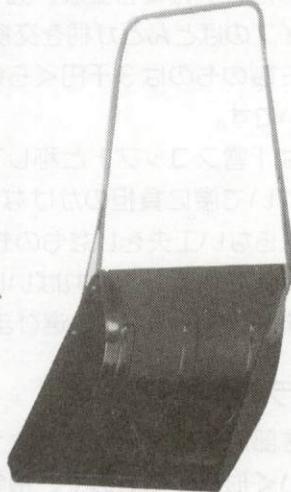
どこの家でも必需品、必ず一台はあると思いますが、除雪の場所が広く、雪を捨てる場所が確保されている時に重宝します。

最近の主流は強くて軽いアルミ製のものか強化プラスチック製のようですが、どちらにしても雪をかく先端が強化されているものを選びましょう。

※あまり大きなものは重く腰を痛める原因となります。

※アルミ製のもので6～7千円、プラスチック製のものは4～5千円ぐらいです。

壊れない限りは一生使える必需品、丈夫なものを選びましょう



### ●雪かき（プラスチックジョンバー）

名寄のような軽い雪質の所は、これが一番重宝です。先でくって雪を投げるため、軽くて丈夫さが一番、雪の捨て場がなく狭い場所では必携です。

すくって投げる動作が多いので、柄と雪かき部がしっかりしているものを選びます。

中には柄が折れても付け替えが可能なものもあります。購入時に確認しましょう。



## ●スコップ

重たい雪や屋根からのつもった雪はスコップでなければ歯が立ちません。軽くて丈夫なものを選びましょう。プラスチックものもや、鉄、アルミ、アルミ合金のものと、材質によって色々ありますが除雪以外にも使えるのが、アルミ合金製、強くて軽いのが特徴です。スコップは木製柄のタイプのほとんどが柄を交換出来ます。

※アルミ製のものは3千円くらいから、アルミ合金製のものは5~6千円くらいです。

※最近は「雪スコップ」と称して除雪専用のスコップも販売され、柄が曲がっていて腰に負担のかけないもの（バックセイバーと呼んでいる）や手が滑らない工夫をしたものもあります。

※スコップで除雪しなければいけない雪は重量も重く、腰や背中に負担をかけます。中型のものを選びましょう。

## ●クジラのしっぽ

雪かき部がブルドーザーのように雪を押しのけていく形をしたもので、積雪が少なく軽い雪を広い範囲にわたって除雪するのに適します。

雪をかく路面が平らでなければ作業がしにくい面はありますが、雪を押しつける場所がある場合と、埋設式の融雪機に雪を投入する場合に便利です。

押して雪をかくので腰や背中に負担がかかり、一般家庭では不向きかもしれません。

## ●雪割りツルハシ

ツルハシで軽量なものを雪割りツルハシと呼んでいます。

春先になると家の前の雪割り作業には欠かせないもの。氷は先のとがったもので突っつくと以外と簡単に割れ、春先に威力を発揮します。



重量はあまり重くても意味がなく1~1.5Kgのもの位で十分です。このツルハシで叩いても割れない雪は、まだ凍っていて、雪割りの時期ではありません。

※あまり安価なものを求めるとき、先が抜けて大変危険です。木柄と先端がきちんと楔が打ってあり、きちんと固定されているものを選びましょう。

※これらの柄や楔も交換可能です。金物屋さんにご相談ください。

### ●掛矢（かけや）

木製の大きなハンマーで本来杭を打つときなどに使いますが、がっかり凍り付いた氷を割るときに威力を発揮します。

玄関先のコンクリート部などツルハシが使えないところの氷割り等、氷の下のものを痛めないようにする場合木製のものが良いわけです。

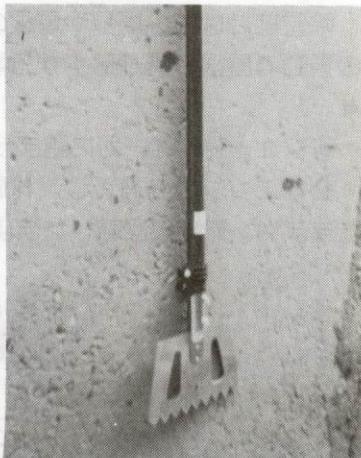
※最近は雪の中でも水のしみないプラスチック製のものも販売されています。



### ●つららカッター（雪落とし）

2~3メートルの棒の先にステンレスのカッターが付いたもので、屋根から突き出たつららや、「せっぴ」をしたから突ついて切り落とすものです。

いろいろの種類のものが販売されていますが、名寄の雪はせっぴができやすいので、雪が凍る前に、早めに落としましょう。そのためには軽くて、カッター部があまり大きくないものが良さそうです。



※凍ってしまい硬い氷になっているものを下から突ついて落とすのは危険です。つらら類はあまり大きくならないうちに処理しましょう。

# 除雪機の正しい使い方

## ●除雪の前に

①雪が降る前の危険個所のチェック  
雪が降るまえに除雪する場所の石や木、空き缶ビニールひも等をかたづけるか、まとめておきましょう。また雪に埋もれてしまう障害物はポールをたて、目印を付けておくと除雪の時機械を傷める心配がなくなります。



### ②風向きのチェック

名寄の冬は北、又は北西の風が吹きます。風に向かって雪をとばすと顔や身体にかかるばかりでなく、思った場所に雪を集めることが出来なくなります。冬の風が吹いてくる方向を考えて雪を集める場所を考えましょう。

### ③家の周りのチェック

除雪前には家の周りや屋根の雪の状態をチェックしましょう。除雪機の振動で屋根の雪が落下する事が考えられますので十分な注意が必要です。

### ④シユートやオーガに詰まった雪は

必ずエンジンを停止し、付属の棒等で取り除くこと。エンジンをかけたままや、無理に回転したまま取り除こうとすると、大けがをします。



## ●上手な除雪方法

### [雪質に合わせた除雪方法]

名寄の雪は軽い雪なので、除雪機での除雪は比較的早いスピードで除雪が可能です。

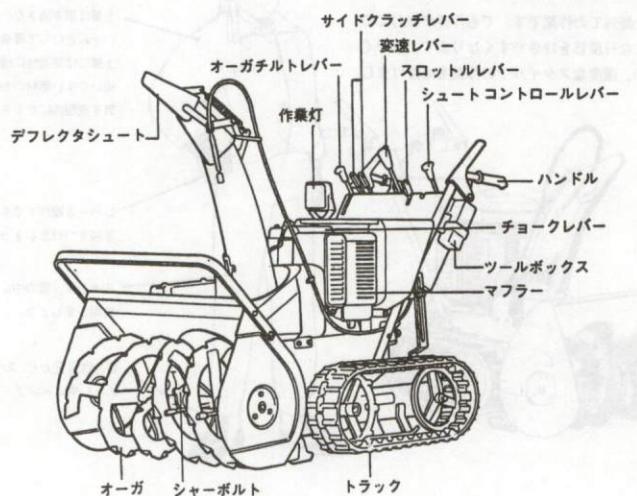
除雪機のエンジンは車と同じで高速にすると除雪する力が落ち、低速にすると除雪する力が増大します。道路除雪の後の重たい硬い雪は低速で除雪しましょう。無理な状態で運転するとエンジンに無理がかかるばかりでなく、インペラ（雪をとばす羽根）を回すベルトが外れたりリストップしたりし、機械を壊すことになりかねません。

### [積雪量が多い場合の除雪]

雪山や、道路除雪の雪を除雪するときは、オーガに雪が入りすぎないようにして下さい

除雪機はオーガに雪が七分目くらいの時が一番能力を発揮します。はいりすぎた時はギアをニュートラルにしてオーガの中の雪を全部出し、バックさせて残った雪を除雪します。

オーガのチルトアップ装置（オーガを上下に動かす装置）を上手に使って下さい。オーガより積雪が高い時はスコップで雪を崩してから、除雪する方が効果的です。



雪山に登るようにして除雪すると除雪機が埋まってしまいます。除雪機は小さなものでも80~100Kg、大型のものは200Kgもあります。埋まってしまった時、一人では抜け出せません。

### [狭い場所、投雪場所が遠いとき]

大型の機械でいきなり遠くへ飛ばすのは危険です。雪の中に氷やゴミが入っていた場合雪とは違う飛び方をします。それらが人に当たったり、走行車両に当たったりして事故があきた例もあります。

無理をせず、必ず見通せる状態の場所に除雪の雪を飛ばしてください。飛びすぎる時はスロットルレバーでエンジンの回転を下げるとか、シート（雪の出るところ）を下向きにして雪を仮置きし、集雪場まで回数を分けて除雪してください。

仮置きした雪は体積3分の1、密度は3倍です。見かけより重くなっていますので、次の除雪は除雪幅の七割くらいにすると、同じスピードで除雪できます。

## 除雪作業に適した

### スタイルをしていますか？

除雪作業は寒い屋外での作業です。でも作業が進むにつれて体が暖かくなり風邪をひきやすくなります。暖かく汗を吸いやすい、適度なスタイルでの作業を心掛けましょう。



## 除雪機のメンテナンス

### ●始動する前に

#### 〔燃料の点検〕

燃料は必ず満タンでスタートします。除雪機の燃料タンクはあまり大きくないため、思わぬ時にガス欠になります。燃料を切らしてしまうと、なかなかエンジンがかかりません。始動まえに補給をし、決してくわえ煙草やエンジンをかけたままでは給油しないで下さい。また補給時、雪や氷が入らないように注意してください。雪や氷が水になると、給油パイプを凍らせて運転出来なくなります。

#### 〔オイルの点検〕

エンジンはオイルも必要です。普段あまり気にしないエンジンオイルも、切らしてしまったらエンジンを壊してしまいます。いつも注意してオイルゲージを見て下さい。オイルの補充は必ず除雪機指定のものを入れて下さい。

#### 〔インペラーガ回らない〕

オーガに異物がかんだり、道路の縁石に接触したとき、インペラーガ回らなくなったりします。こんな時は、オーガのシャーポルト（インペラーと回転軸を止めてあるボルト）が折損しています。このシャーポルトは無理な力が回転軸にかかった時、エンジンを保護するために折損しやすくなっています。これを交換すれば、動くようになります。

確認はエンジンを止めて、オーガの中のインペラーガ手で回してみて下さい。手で回るようでしたら、シャーポルトが折損しています。予備さえあれば、付属の工具で簡単に交換できます。このシャーポルトは一種の安全装置ですので、決して他のもので代用しないで下さい。

### ●エンジンがかからない

除雪機のセルモーターガ回るのにエンジンがかからないのは、燃料が来ていないか、プラグ不良です。どちらもかからないまま何度もセルモーターを回していると、バッテリーがなくなるばかりか、セルモーターを壊してしまいます。無理をせず最寄りの取り扱い店に依頼し、修理してもらいましょう。知識のある方なら、燃料コックのストレーナー部までガソリンが来ているかどうかをチェックしたり、プラグを抜き、プラグ

が燃料で濡れていないかどうか、カーボンの付き具合をチェックしてみて下さい。

[エンジンがかかっているのに動かない]

エンジンがかかっているのに走行しないときは、ベルトが外れているか、キャタピラー部に雪が詰まって、凍っている場合があります。

除雪終了後、オーガを空転させシート内の雪を完全に飛ばし去り、雪や水分をふき取っておいて下さい。キャタピラーの周りを点検し、しばらく暖気運転をしてから、もう一度クラッチを入れてみて下さい。それでも動かないときはベルトです。修理を依頼して下さい。

## ● 2年に1回は専門店で点検を

2年に1回は専門店で点検修理をして下さい。除雪機は過酷な条件で運転されています。グリスアップやバッテリー、いろいろの場所に潤滑油が入っています。それらの点検をきちんとしていれば、長持ちもしますし、故障もありません。冬のたのもしい味方である除雪機、夏には休ませるばかりでなく、ドック入りをおすすめします。

[冬が終わったら]

- ・燃料タンクの燃料を抜いて下さい。

ガソリンは長期間使用しないと変質し、エンジンを痛めます。残りのガソリンを抜いた後、エンジンをかけ、残っている燃料を使いきってください。

- ・バッテリーをはずします

バッテリーはつけっぱなしよりも、はずして置いたほうが長持ちします。シーズン前に専門店で比重や容量をチェックしてもらって下さい。

- ・オーガ・オーガハウジング等のきず、錆を点検し、それらのさびやすい所にオイル（C R C）等を塗布して、錆止めをして下さい。

- ・カバーを掛ける

きれいな乾燥した場所にカバーを掛けて保管して下さい。

- ・オイル交換

オイル交換は、1シーズン毎に行うのが理想です。専門店にいって、オイルを購入し、シーズン前にお手持ちの取り扱い説明書に従ってオイル交換をして下さい。使用オイルは通常、ディーゼルエンジンオイルCD級以上、10W-30です。

資料提供 キノシタ

## 融雪機の種類

現在市販されている融雪機には以下の様なものがあります。選定にあたってはどのような雪をどのように融かしたいかを明確にし、各メーカーの機器の特徴をよく理解した上で決めるようにしましょう。

また機械は故障が付き物です。故障したときのメンテナансも十分に考えて導入しましょう。

### ●融雪槽

たくさんの雪を投げ込んだ後、ゆっくり時間をかけて雪を融かします。融雪装置の本体は地中に埋めてあり、地面と同じ高さに雪の投入口があります

使用する熱源によって「温水方式」「電熱方式」「地下水方式」に分かれます。スノーダンプなどで運んだたくさんの雪をそのまま槽に落とし込むため投入労力は少なくて済みます。

槽内に貯められた雪は、温水や地下水、又は電熱ヒーターでゆっくり融かされます硬い雪でも処理することができ、処理する雪質は特に問いません。

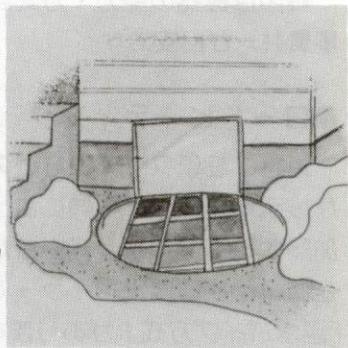
設置にあたっては融雪水を排水に接続できない地域もあります。業者・水道局にお問い合わせください。

機器の値段は方式によっても異なりますが 50~70万円（工事費共）位が目安です。

### ●融雪機

たくさんの雪を短時間でとかします。そのため能力の大きなバーナーなどの熱源機が組み込まれているのが特徴です。

融雪槽と同じく、雪を槽内に投入して融かしますが、「埋設型」と「地上設置型」と「移動式」の3タイプがあります。現在の主



融雪槽



融雪機

流は「埋設型」が多くなっています。

燃焼排気熱風を利用したり、融雪水をシャワーとして散水するものもあります。硬い雪でも処理する事ができ、処理する雪質は問いません。

運転には燃料を大量に使用しますので、融雪能力を生かすためには、運転を始めたら、なるべく休まず雪を投入するのが得策です。

設置にあたっては融雪水を排水に接続できない地域もあります。業者・水道局にお問い合わせください

費用は機器の能力・方式によって異なりますが、50～100万円（工事費共）が目安です。

## ●ロードヒーティング

道路、駐車スペースなどの新雪を融かします。熱源の種類によって電気で加熱する「電熱線方式」と灯油やガスを燃料とする温水ボイラーで加熱する「温水パイプ方式」があります。

玄関前や階段など比較的小面積の所は電熱線方式が適しています。融雪面積が大きい場合は温水パイプ方式が適しています。両方とも、一般にロードヒーティングは降雪と同時に雪を融かします。降りたての新雪の処理に向いています。降雪センサー（雪が降ると自動的に運転する装置）や運転タイマー等を利用して上手に使うのがポイントです。

ロードヒーティングの設置は、アスファルト舗装等で埋め込んでしまうものと、パネルを敷き詰めて行うものがあります。また歩道（公共道路）等にも道路使用許可を市役所等でもらえば設置することができます。

費用はタイプ施工方法によって違いますが 1m<sup>2</sup>あたり4～5万円が目安です。

燃費は降雪量や使用方法によって違いますが 名寄の場合、燃料が灯油の場合10m<sup>2</sup>あたり一冬で15,000～20,000円程度（灯油48円程度の時）電熱線方式で10m<sup>2</sup>あたり一冬で18,000～22,000円程度（融雪電力契約の場合）程度でしょう。

燃費のデーターは札幌で作られたものが多く、名寄の場合はカタログ値の3～4割増して考えなければいけません。また、融けた水の排水処



ロードヒーティング

理をきちんとしなければ、ロードヒーティングの部分だけが水がたまり、それが凍って大変危険です。

施工にあたっては業者的人と十分打ち合わせをしてください。

## ●ルーフヒーティング

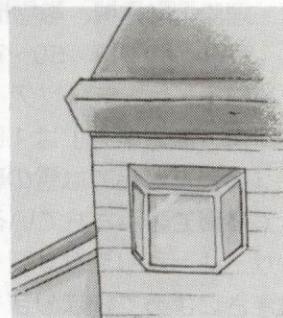
屋根の雪を融かしたり、落としやすくします。使用する方法によって「電熱線方式」と「温水パイプ方式」に分かれます。

また、屋根全面に施工する「全面式」と軒先の一部に取り付ける「軒先式」さらに完全に雪を融かしてしまう「雪止めタイプ」と雪を落ちやすくするために融かす「落雪タイプ」などがあります。

お隣との距離が近く、屋根から落ちた雪があ隣に迷惑をかけたり、また自分の家の窓や塀に障害を与えるような場合この方式がよいでしょう。

最近は勾配屋根に雪止めのような形で取り付ける「軒先方式」で雪を融かしてしまうタイプが多いようです。屋根を加工するため、できれば建築業者に相談する方がよいでしょう。

費用は4・5間で約60~70万円位、電熱線方式で屋根の向きや状況によっても異なりますが一冬18,000~25,000円位でしょう。



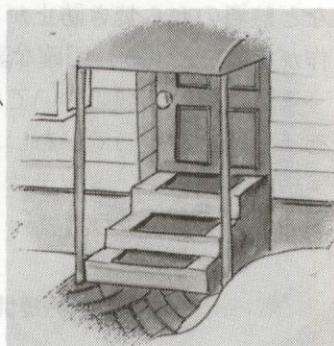
ルーフヒーティング

## ●融雪パネル・マット

舗装済み路面や階段に適しています。地中に埋め込むロードヒーティングに対して、「融雪マット」や「融雪パネル」はあらかじめ電熱線や温水パイプを組み込んだ板状のコンクリートパネルやゴム状のマットを、路面や階段などに敷き込む方法です。

いずれも施工工事は比較的容易ですが、使用場所によって向き不向きがありますので、特徴をよく理解してから決めましょう。

主に電熱線式のものが多く用いられていますが、設置面積が小さい場合融雪電力の割引がありませんので、注意が必要です。費用は設置費用が比較的安価なため、パネルの値段が主になります。



融雪マット

## 融雪機の選び方

融雪性能の指標として「融雪効率」と「最大融雪能力」があります。

「融雪効率」は雪を溶かすのに理論的に必要な熱量を、融雪設備で消費する熱量で割ったもので、その値が大きいほど燃料消費は少なくてすみます。また、ボイラーなどの熱源が融雪槽と別に設置される方式の場合には、「槽融雪効率」と「総合融雪効率」が表示されます。「総合融雪効率」はボイラー及びボイラーから融雪槽までの熱損失を見込んだ値であり、一般的にはこの値で比較すると良いでしょう。地下水や温排水を利用する場合には「槽融雪効率」で比較すると良いでしょう。「融雪効率」は、使い方にもよりますが、大体の目安としては次のとあります。

埋設型融雪機、融雪槽 60~90%

移動型融雪機 50~70%

ロードヒーティング 30%以下

「最大融雪能力」は1時間に溶かすことのできる雪の量を表しています（優良道産品では雪の密度を200kg/m<sup>3</sup>「降雪後しばらくたった雪」として体積で表示されている）。一般にこの値が大きいほど速く融雪できますが、ゆっくり溶かすタイプでは、実際に処理できる雪の量は主に槽の大きさによって決まります。過大な設備は不経済となるので、どの程度の融雪が必要なのかをはっきり考え、雪処理面積や地域の降雪量によって適切な大きさのものを選ぶことが大切です。

他の選択のポイントとしては、(1) 雪の投入作業が安全にできること (2) 転落防止など安全に十分配慮されていること (3) バーナーなど熱源のから焚き防止がなされていること (4) 操作が簡単で、誤動作がないこと (5) 明確な表示がされていることなどがあげられます。

また、耐用年数については、実際に使用されるようになってからまだあまり年数が経っていないため未知の部分が多く（1992年現在）、使用実績の多い製品、メンテナンス体制の整ったメーカーの製品を選ぶのも一つの方法でしょう。

資料提供 北海道融雪工業会・北海道寒地住宅都市研究所  
藤田産業（株）・北海道電力名寄営業所

## 自分でできる簡単メンテナンス

### 1. 融雪機

#### ●ボイラー式ロードヒーティング

ボイラー式のロードヒーティングは下記の事に留意してください。

##### ☆不凍液はきちんと入っていますか。

不凍液は予備タンクの液面でチェックします。下限ライン以下だと安全装置が働いてボイラーが作動ない場合がありますし、必要以上に少ないとポンプに空気が入り暖房液が循環しなくなります。

☆不凍液の補充は3~4年末満は水でOK

暖房用不凍液の補充は基本的には水でよいのですが、不凍液を補充するなら同種のものにしてください。種類が違うと結晶ができるパイプを詰まらせることができます

##### ☆耐震装置・灯油の元コック・電源コンセントの確認

ロードヒーティングは使用しない期間の方が長いものです。季節のはじめには耐震装置・灯油の元コック・電源コンセントを確認しましょう。

ボイラーによっては電源を入れたとき最初、エラーがでることがあります。そのときはリセットスイッチを押し、1~2度運転し直してください。

#### ●電気式ロードヒーティング

##### ☆電源をきちんと確認

電気式のヒーティングはスイッチの「on-off」で運転するため、不凍液を調べたりする必要はありません。ただ、漏電によるショートを防ぐため、ブレーカー等のスイッチがありますので、すべてのスイッチを「on」にしてください。

作動スイッチを手動にいれて電力メーターがまわって入れはOKです。

ただし融雪電力を使用している方は、通電遮断時間（16時~21時 [ただし契約によって違います。契約書をご覧ください]）では電気は流れません

#### ●降雪センサー

ロードヒーティングではたいがいの場合降雪センサー（雪が降って来た

のを確認して自動的にスイッチを入れる装置)です。カバーを取り付けてあったり、センサーの感知部が汚れていませんか。

試運転するときは、この装置が付いていると、セレクトスイッチを手動運転にしなければ運転しません。ご注意を

## 2. 融雪槽

### ●地下水汲み上げ式

地下水利用タイプでは、揚水ポンプが正常に作動し、水がきちんと汲み上げられるかどうかチェックしましょう。砂をかんだり、水脈が変わって水がきちんと汲み上げられないことがあります。名寄は比較的地下水が豊富ですが、冬場に水位が下がる地域があります。

#### ☆異音は無いか

ポンプが変な音をたてていたら、すぐポンプを停止してください。  
無理に運転するとポンプを壊してしまうおそれがあります。そのような時は設置業者にすぐ連絡を。

### ●ボイラータイプ

ボイラーで水を温めて温水で雪を溶かすタイプは、灯油・震動器・散水ポンプの作動をチェック、使用後に水抜きを行っているタイプは、水道水を通水させてください。

機種によっては不凍液を循環させているタイプもあります。始動時に不凍液量もチェックしてください。

## 3. 融雪機

点検は簡単。融雪機のふたをあけ、灯油・電源を確認後、運転スイッチを押して5分くらい運転をしてみましょう。5分以上正常に運転できればOKです。

機種によっては安全装置があるタイプ、雪の重みを感じて運転をするタイプ、等自動に運転する機種もあります。説明書をよく読んで、融雪水をシャワーにして散水するタイプは雪を入れる前にバケツで必要量の水を入れましょう。これでシャワーから散水すればOKです。

融雪機は地下部に灯油バーナーるためゴミや埃・湿気がたまりやすく、それらが故障の原因になります。季節の運転前にきちんと掃除しましょう。なお、長持ちさせるにはメーカーの定期メンテナンスを受ける方がよいでしょう。

資料提供：北海道融雪工業会

## 暖房機の管理

灯油暖房機は3年に一度は分解掃除をすることが理想です。外見はきれいでも内部は相当ほこり等で汚れています。炎の見えるタイプはガラスが曇ってきたら、FFのタイプは排気トップにすすが出始めたら要注意です。

### ●日常管理

煙突式のストーブは背面に空気の採り入れ口がありフィルターが付いています。1週間に1回は掃除して下さい。フィルターが詰まると空気が入りにくくなり、すすが出やすくなります。

フィルターが取り外せるタイプは中にファンが見えます。ファンにほこりが付いて入るようでしたら、ストーブを止めて歯ブラシ等でほこりを取り掃除機で吸い取って下さい。炎が赤い場合はこの作業でたいがい直ります。

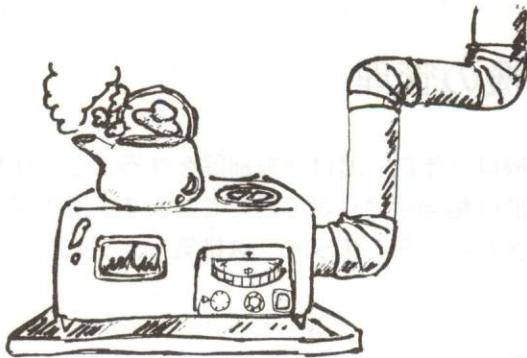
秋にストーブを点火したとき一度大きく燃やしてみましょう。炎が大きくならない場合は次の事が考えられます。

#### ※ストーブや灯油タンクのストレーナーが詰まっている

ストーブがコンコンと言う音をたてていて炎が大きくならないとき、燃料がストーブのポンプまで来ていません。ストレーナーを点検してください。

#### ※ストーブの内部の灯油の出口がすすで詰まっている。

最近住宅の断熱が良くなりストーブを微少で長く運転する家庭が多くなっています。このような運転を長く続けると炎が下部の方で燃え、灯油の出口をすすで塞いで閉まって入ることがあります。また風通しの良い地区ではドラフト（煙突の排気の上昇気流）が強く、この状態が多い地区ではやはり炎が下部で燃え灯油の穴を塞ぎます。この状態を放置しておくと、途中で火が消え、その後また燃料が出るため内部で爆発が起き、燃焼筒のガラスを割ったりしますので専門家に依頼し詰まりを取り除いてもらいましょう。



## ●床暖房の不凍液が少なくなったら

床暖房の不凍液が少なくなったら水を補給して下さい。不凍液の成分は蒸発しませんので水だけで十分です。不凍液を入れると、不凍液の成分がだんだん濃くなり熱交換のパイプを詰まらせてしまいます。

また色の違う物を入れると化学反応を起こし、固まる場合があります。自動車用の不凍液は成分が全く違うので、絶対入れないようにしましょう。

不凍液の成分は3～4年で成分が変化し結晶や凝固物が出やすくなります。ストーブの分解掃除といっしょに不凍液もいれかえましょう。

## ●温風式のストーブ

温風が出てくるタイプのストーブは裏面にフィルターが付いています。このフィルターは2週間くらいでほこりがたまります。

ほこりが付くとストーブの内部の温度が上がりすぎ、安全装置が働いてストーブが止まってしまいます。このような時はほこりを取り除き、ストーブが冷えるのを待って、リセットしもう一度点火してみて下さい。

## ●灯油ストーブの寿命

灯油の機器の寿命は7～10年と言われています。きちんとメンテナンスをするとそれ以上使うことも可能です。日常の手入れと分解掃除を定期的に行って下さい

機械の部品はその機種製造を中止してから7年間は供給しています。消耗部品は同一メーカーの物は機種が変わっても比較的同じですので、販売店にご相談下さい。

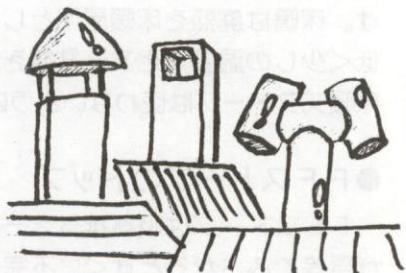
## 煙突・排気筒の管理

灯油ストーブになってからはよほどの事がない限りは、煙突掃除は必要なくなりましたが2~3年に1度は、煙突をはずして点検しましょう。特に集合煙突のさし込み口が要注意です。

反射型（火の見えるタイプ）はガラス面にすすが出来始めるとストーブ自体のファンが汚れているか、煙突のつまりが考えられます。

FF式のストーブは煙突式に比べて排気筒が細いため、長く延長していると、排気筒が詰まりやすくなります。（FFストーブの排気筒の長さは3メートル以下、曲がりは3ヶ所以内と決められています）

3年に1度は分解掃除をして排気筒の点検掃除も行いましょう。



### ●集合煙突の管理

集合煙突は通常2カ所以上の煙突さし込み口が付いていますが、ストーブとボイラー等排気の容量や圧力の違う物を同一の集合煙突に入れると、排気力の弱い物が負けて燃焼に影響が出てすすが出やすくなります。出来るだけ煙突を別々にすることが必要です。

不在にしてストーブを止めているとき、古いタイプの集合煙突の上部が空に向かって開口している煙突の出口を雪が塞いでしまうことがあります。このタイプの煙突の住宅は、帰宅したら必ず煙突の上部に雪がたまっていないかを確認してください。

### ●集合煙突の下から水が出てきたら

集合煙突の下の灰汁取り口から水が出てきたら、煙突に亀裂が入って水が浸入したか、排気の結露かどちらかです。

放って置けば集合煙突の中が氷で詰まってしまい大変な事になります。特に床暖を使用しているときは間違いない排気の結露です。暖房機の専門家に相談し対策をして下さい。

## ●鋼管煙突（鉄板の筒で出来た煙突）では床暖を使わない

钢管煙突は排気が外の煙突に出たときすぐに外気で冷やされ結露します。床暖は廃熱を床暖房用として取ってしまっているので排気の温度が低く少しの温度変化でも結露を起こします。なるべくこの種の煙突では床暖式ストーブは使わないようにしましょう。

## ●FFストーブのトップ

FFストーブは吸気排気を一本のトップで行っています。このトップが雪等でふさがるとすぐに不完全燃焼を起こし、室内に排気ガスが入ってきます。トップの周りの雪には十分注意して下さい。

また吹雪の時など風向きによってトップの吸気口がふさがれことがあります。吹雪の時よくガラスが曇ったり炎が赤火になったりする場合は、専門家に相談して下さい。

名寄では北西の向きから吹雪が吹き付ける場合が多いのでその向きに排気トップが出ている場合は要注意です。

※雪でトップが曲がっているのは危険です。

よく屋根からの雪でFFのトップが曲がっているのを目にしています。FFトップは正常な状態で吸気排気のバランスを取っています。曲がっていると吸気がうまく行わらず、不完全燃焼をしてストーブを傷めます。専門家に依頼しなおしてもらいましょう。

雪害の多い場所に長いトップが付いている場合はウォールトップに交換しましょう（出来ない機種もあります。）

## ●結露の止め方

煙突の継ぎ目から黒い水が出てくることがあります。これは排気中の水蒸気が煙突の中で結露し凝結水となって継ぎ目から出てくる物で酸性が高く煙突等を腐食させます。

煙突を長く引いた場合に起こることが多く、一番良い解決策は煙突を短くすることです。それが出来ない場合はドラフトレギュレーターという物を煙突にとりつけ排気の温度を上げる方法もありますが、完全に止まる保証はありません。専門家にご相談下さい。

## 暖房機の原理とワンポイントアドバイス

### ●FFストーブ（密閉式石油ストーブ）

燃焼用の空気を戸外から吸って、排気を戸外に出す。専用のFFトップにて壁に穴をあけたりつける。一般的にストーブは汚れにくく、長持ちする。

排気トップの位置によってススが出たり、故障の原因になることが多いガラス面やのぞき窓等がすすけてきたら要注意排気筒がはずれたり排気トップがふさがれたりすると室内に排気ガスが入り危険、ストーブから灯油臭い臭いがしていたらすぐ点検を、排気筒の最大長さは3mと3つの曲がりまで、それ以上はのばせません。

### ●廃熱床暖ストーブ

FF式と煙突式両方のストーブにある。

排気の熱を途中に熱交換器を入れ、その熱を不凍液に取り込みポンプで循環させて床暖パネルを暖める物。微少燃焼等でストーブを使いながら、床暖を長時間使うと、ススたまりの原因となる。

また煙突が長いと、排気温度が低くなりすぎ、煙突の中で結露を起こし黒い水や集合煙突詰まりを起こす。(FF式はこの心配はない)

床暖の温度はパネルの上に敷く物によって違うが、座ってしばらくしてから暖かみを感じるくらいが健康に良い。

温度を上げすぎ長時間そのまま寝たりすると低温やけどの可能性がある。

赤ちゃんは絶対床暖の上で寝させないで下さい。

床暖パネルは金属・ソフト・ゴム製と各種あるが一般的にはソフトパネルと言う柔らかい物が主流、穴があいても小さな物は修理出来る。

テーブル等を置くときは足の部分に15cm四方程度の板を敷くと良い。

畳の上には敷かない方が良いパネルの下方にいった熱が畠面で冷やされ、結露を起こして畠を腐らせます。

床暖パネルの上に敷く物は薄手で通気制の良い物を。

床暖ストーブは3年に1度分解掃除をした方が良い。床暖タイプは機器が汚れやすく、また不凍液も変質してきます。

**3シーズンに1回は分解掃除と不凍液の交換を（温風式ストーブ）**  
かつてのFF式は火が見えず、温風が吹き出てくるタイプが多い。

このタイプは温風を吹き出すため点火後すぐ暖まり便利だが、空気が乾燥しやすい。このタイプのストーブを使っている方は、ストーブ下部に必ず加湿皿が付いているので、そこに必ず水を入れておく。

この水は1~2日でなくなってしまうので、まめに点検をストーブの裏側の空気フィルターの掃除を忘れないで空気の採り入れフィルターが目詰まりすると、ストーブの熱交換が悪くなり最後はエラーで止まってしまう。1~2週間に1度は掃除して

#### **ポータブルストーブ（自然通気型解放式ストーブ）**

いわゆるポータブルストーブで、自然の通気で灯油を芯の部分で燃やすタイプ。点火時や燃焼時に臭いが強く一時は敬遠されたが最近のものは臭いを少なくする工夫がされている。

故障のほとんどは芯にあり通常2~3年に1度は交換した方が良い。電池で点火する物は点火ヒーターが切れて入る場合がほとんどどちらも比較的簡単に交換できる。芯の交換も替え芯に交換マニュアルが付いてくるので工具がなくとも素人でも交換が出来るものが多い。メーカー型式をメモし、金物屋さんにご相談を

#### **ファンヒーター（強制通気型解放式ストーブ）**

ファンヒーターは煙突がいらなく、温風が出てき手軽で安価なため、ポータブルストーブに変わり急速に普及した。しかし強制的に燃焼する割にその排気ガスを室内に出しているので空気を著しく汚す。

かつて締め切った部屋で長時間つけっぱなし、人身事故があったため、現在の機種は3時間毎にアラーム等で知らせ、リセットしないと、消えてしまう装置が付いている。

消火時に臭いが強かったが最近の物はその改善装置がつき、かなり臭わなくなった。どちらにしても2~3時間に1回は窓やドアを開け換気を忘れないこと。

排気ガス中の水蒸気が部屋に放出されるので、窓ガラスなどに結露ができやすい

### 電気ストーブ・オイルヒーター

放熱部が直接赤熱するタイプは輻射熱を伴い、赤外線も放射するので局所暖房にむいている。温度調節等がないタイプが多く、電気料金が高く付くのが難点だが排気ガスを全く出さないので換気の必要がない。温風を出すタイプのものは部屋が乾燥するので注意してください。また機器の電気容量が大きく、通常1～2kWなのでブレーカー容量を確かめて使用すること。

オイルヒーターは移動可能でラジエータータイプの機器にオイルが充填してあり中に入っている電気ヒーターが充填オイルを温め、その蓄熱された熱でゆっくりと温めるもの。さわってもやけどをしない、電気容量が比較的少ない、温度調節が効く、空気を汚さない比較的安価等、利点が多いが電源をいれてもすぐには暖まらない、熱量の大きな物がない。長時間つけっぱなしにする為電気料金が高く付く、外国製品が多くメンテナンスに問題がある場合がある等欠点もある。

寝室・小さな子供の部屋の補助暖房にむいている。

### ●セントラルヒーティング

セントラルヒーティングは近年住宅の高断熱化により、燃費が従来よりかからなくなつたため、新築住宅を中心に増えてきました。

一般的には灯油ボイラで温水を作り、パイプを通して放熱器に供給し、家全体を温める物で、家中どの場所でも暖かいのが特徴です。

### ●セントラルヒーティングの家は乾燥する

セントラルヒーティングの家は水蒸気を出す物がなく、一定温度のため家の中が乾燥します。乾燥すると風をひきやすくなるばかりでなく、家具・建具等にもくるいを生じたりします。セントラルヒーティングの住宅は必ず加湿器を使いましょう。

温度のコントロールはサーモバルブで。各部屋の温度調節は放熱器についているサーモバルブで行いましょう。

ボイラーの温水の温度の上げ下げや、運転停止で調節をすると、名寄の冬のように急速に外気温が変化したとき、温水の温度の上昇が付いていけず、部屋の気温が上がらない事があります。放熱器の設計は80℃の時その暖房能力が出るように設計されており、またボイラーの能力の選定も省エネのため、連続して使用するように選定されています。

### ●使わない部屋の暖房を止めないで

使わない部屋の暖房を完全に止めてしまうと、家の中で温度差が出来、家の中で風がながれます。この家の中の風が住んでいる人にとって、一番寒く感じます。

また、一部だけ寒い部屋があると、窓の結露や、押入等の結露の原因になります。

使わない部屋は生活している部屋より若干低めの設定くらいでつかいましょう。

### ●不凍液（暖房循環水）

暖房の循環水は一般に床暖ストーブと同じ不凍液を使用しています。

3～4年くらいたつと、変質したり、防錆効果がなくなり、詰まり等原因になります。定期的に洗浄と交換をしましょう。

セントラルヒーティングは運転停止をあまりしないため、掃除やメンテナンスにあまり気を使わなくなりがちですが、いったん故障すると、すぐには治らないばかりか、多大な費用もかかります。

定期的にメンテナンスを忘れずに 周期は3～4年がめどですが10年近くたったものは毎年行った方が良いでしょう。

### ●換気を忘れずに

セントラルヒーティングの住宅は換気が不十分になりがちです。  
換気装置を忘れずに作動させてください。

現在は家の熱を逃がさない換気扇（熱交換型）やセントラル換気（24時間換気システム）等、省エネタイプの換気装置もたくさん販売されています。

# 電気蓄熱式床暖房

器類知識叢書

電気蓄熱式床暖房は、夜間に深夜電力を使用して暖房用熱量を蓄熱材に蓄え、翌日この熱を床からの自然放熱により暖房する方法です。蓄熱方法によって次の3通りがあります。

## (1) 顕熱蓄熱方式

発熱体をコンクリート床に埋設し、顕熱蓄熱材であるコンクリートやモルタルに蓄熱します。

## (2) 潜熱蓄熱方式

潜熱蓄熱材が固体から液体に変化する時に熱を蓄え、昼間、液体から固体に変化するときに熱を放熱する性質を利用しています。蓄熱材として硫酸ナトリウムやパラフィンを発熱体とともに木質床内に施設します。

## (3) 顕熱潜熱併用方式

コンクリートやモルタル中に潜熱蓄熱材と発熱体を同時に埋設し、コンクリートとモルタル、潜熱蓄熱材に蓄熱します。

## 蓄熱方式の種類

### ① 顕熱蓄熱方式



### ② 潜熱蓄熱方式



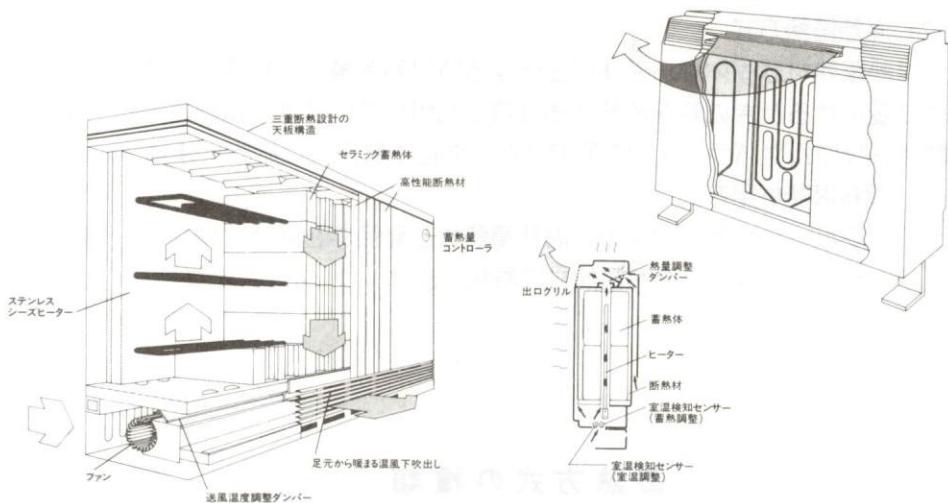
### ③ 顕熱潜熱併用方式



# 電気蓄熱暖房器

電気を熱源とした暖房器で、北国や高断熱・高気密化住宅や高齢者に最適な暖房システムです。部屋の大きさや暖房温度等にあわせ、置く場所を考慮して選べます。

パッケージタイプ深夜電力を使って蓄熱レンガに熱を蓄え、蓄えた熱を昼間放熱し暖房します（蓄熱レンガを断熱材で密閉し外をケースで覆っています）。ファンタイプ（ファン内蔵）とファンレスの2タイプがあります。



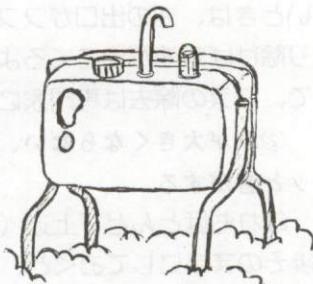
輻射熱中心の暖房なので、部屋中どこでも温度のムラはほとんどありません。燃焼ガスが発生しないので、空気を汚さず換気もわずかですみます。煙突も不要です。

季節に会わせて発熱量をコントロールできるので、いつでも快適な暖かさを選べます。そのうえ、燃料補給の手間もありません。

資料提供 北海道電力名寄営業所

## 暖房機の故障と診断

①火がつかない→灯油が出ていない  
灯油（燃料）がストーブまで来ていないとき、コンコンとストーブの油ポンプが音を立てます。これは燃料をストーブに送るポンプまで燃料が来ていない場合このような音を立てます。ストーブまでの経路をしらべてみましょう。



### ★灯油タンク

タンクの元弁はあいていますか。あいていてもタンクが古い場合ゴミがつまって燃料が出てこない場合があります。ストーブの燃料ホースを抜いてみて灯油が出てくるかどうかしらべましょう。  
出てこないときは、自転車の空気入れ等でホースから空気を押し込んでやると、詰まりが取れる場合があります。

タンクは、灯油供給業者に依頼すると内部洗浄してもらえます。4～5年に一度は洗浄してもらいましょう。

タンクに水はたまっていますか。タンクの下部に水がたまつて凍ったりする場合があります。（水は灯油より重いので下にたまり分離します。）

水たまりの原因はタンクを使わない時期（夏場等）に水蒸気がタンクの内部に入り、凝結して水になるからです。防止策としては、燃料を使わない時期にタンクを満パイにしておくと、水がたまりにくくなります。

### ★点火ヒーター切れ

灯油に火を付けるためにストーブの燃焼室に点火用の電気ヒーターが入っています。いくらたっても火がつかないとき、ストーブの上の蓋があく物は、蓋を取って中を覗いてみましょう。赤くヒーターが輝いていればヒーターは切れていません。切れているときは中に燃料がたまってしまいそのままでは危険です。ストーブのスイッチを切り、灯油のコックを閉めて下さい。その後ぼろ切れ等で残った灯油を取り、専門家に依頼しヒーターを交換してもらいましょう。

ヒーター交換は3000～5000円くらいです。

## ★ポット内部の送油口詰まり

ヒーターが切れていないくて、燃焼ポット内部に灯油が出てきていないときは、油の出口がススで詰まって入るときがあります。ススを取り除けば灯油が出てくるようになりますが、機種によって様々ですので、ススの除去は専門家に依頼しましょう。

### ②火が大きくならない、途中で消える 炎が安定しない点火時にボッと音がする

これもほとんどが上述（送油口の詰まり）が原因です。火が消えた後そのままにしておくと、また点火し爆発を伴う場合もあります。早急に専門家にみてもらいましょう。また点火ヒーターがうまく灯油に着火出来ない場合もあります。

### ③ガラスの部分がすすぐる、赤い火が立つ

これは空気不足で不完全燃焼している状況です。ストーブを止め、空気の採り入れ口のフィルターを掃除機等で掃除して下さい。中の燃焼ファンが見えるタイプは、歯ブラシなどでファンに付いているほこりを取り除いて下さい。

### ④床暖を使うとすすぐる。

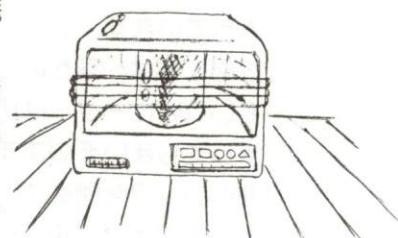
これは床暖の熱交換機がつまっている可能性があります。床暖を停止しストーブ単独で使ってみて下さい。それで症状がなくなれば、熱交換機の詰まりです。これはオーバーホール（分解修理）をしなければ治りません。

ガラス面が白く曇るのは色々原因がありますが、確定出来ません。この曇りはストーブの異常による物ではないので、通常通り使用していても問題ありません。この白い曇りは残念ながら取る方法はありません。

### ⑤床暖が暖まらない→熱回収ダンパーの故障かの詰まり熱回収ダンパーが動かないと廃熱を回収出来ず、床暖が暖まりません。

不凍液の詰まりやポンプの故障で不凍液が循環しないと、暖まらないばかりか不凍液が沸騰してストーブが緊急停止してしまいます。

どちらも重傷です。床暖を止め、ストーブ単独で運転し専門家に修理を依頼して下さい。



## 外出中の部屋の管理

### ●暖房

一人暮らしの部屋では基本的に暖房を止めて出かけましょう。水の凍結を恐れて火災を起こしては何もなりません。

ストーブの周り1m以内をきちんとからずけて、タイマーをセットして出かけましょう。タイマーは運転スイッチを押してからセットする物と、タイマーボタンだけ操作すればよい物と二通りあります。

ストーブの説明書をよく読んでおきましょう。

ストーブの裏面・側面は燃えやすい物（カーテン等）より原則として15cm以上離さなければなりません。上部は洗濯物等を干さぬようにしてください。ストーブの上面が熱くならないタイプの機械で上部にぬいぐるみや置き時計を置いているのを見かけますが、危険ですのでやめるようにしましょう。

### ●水の管理

水は原則的に落として出かけましょう。台所等の水栓を開け、水抜き栓を操作して水を落とします。その後、水の出る所全ての栓を開けます。

こうしてあければ、日中温度が下がって凍結しても、水道管が破裂するうな状況は防げます。この状態の凍結なら暖房が入るとじき融けて水がでてきます。

### ●帰宅したら

暖房機をつけ、水落としの時開けた水栓を台所の1ヵ所を除いて全て閉めます。水抜き弁を操作し、水を出します。台所の水栓から水が勢いよく出始めたら、その水栓を閉じます。水を出す作業は部屋が十分温まつてから行いましょう。



## 長期間不在時の部屋の管理

冬季間2日以上にわたって部屋を空け、暖房を止めてしましますと部屋の温度は戸外とほとんど同じになってしまいます。

名寄では12月中旬でもマイナス20℃以下になることがあります。必ず水をきちんと落とし処置をしておきましょう。

### ●風呂場

水を落とし、バスタブの水を抜いた後、シャワーのあるところはシャワーヘッドを床まで下ろしておきます。こうすればシャワーホースの中の水が抜けます。

ユニットバスの排水はトラップがついているため、その部分で凍る事があります。排水口の所に自動車用の不凍液（ホームセンター等に売っている）を500cc位入れておくとトラップの凍結が防げます。

風呂の水栓には必ず水抜きがついています。また風呂釜にも水抜きがついていますその水抜きも忘れず開けて水を抜いておきます。



### ●トイレ

トイレの便器も水がたまっていると凍結で割れてしまいます。便器自体に凍結防止ヒーターが入って入る物は必ずコンセントを入れておきましょう。

水を落とした後、便器のレバーを回しタンクの中の水を完全に流してしまいます。

便器に凍結防止ヒーターのない物は、自動車用不凍液を1ℓ位便器の仲に入れておきます。トイレに暖房機があるようなトイレは暖房機の温度設定を最低にし運転しておきましょう。

### ●洗面台

水抜き後、やはりトラップの凍結を防ぐため、不凍液を500ccほど洗面台の排水口に入れておきます。

## ●電気

電気は原則的にブレーカーを落とさないようにしましょう。給湯器の中にはヒーターが内蔵になっている物もあります。電源を基から切つてしまいますがそれらのヒーターが作動しません。

## ●給湯器

電気温水器は基本的に電源を切ることはやめましょう。電気温水器はタイマーによって運転が制御されています。

## ●灯油給湯器

灯油の給湯器は低温になると自動的に運転される機能が付いているため長期間の不在時には給湯器の水抜きを行い運転スイッチを切り、灯油の元コックを閉めておきましょう。（石油給湯器の水の抜き方の項参照）

## ●ガス給湯器

ガスの給湯器には水抜き栓が給湯器の水の入り口とお湯の出口に必ず付いています。手で回せる構造になっていますので、水道の水抜きをした後、水抜き栓を手で回し、洗面器等で水を受け、水抜きをしますガス栓を閉め、スイッチを切ります。コンセントは抜かないようにして下さい。

## ●暖房機

付けっぱなしは危険です。必ず火が完全に消えるのを待って（機械が停止するのを待って）燃料の元栓を閉め出かけましょう。

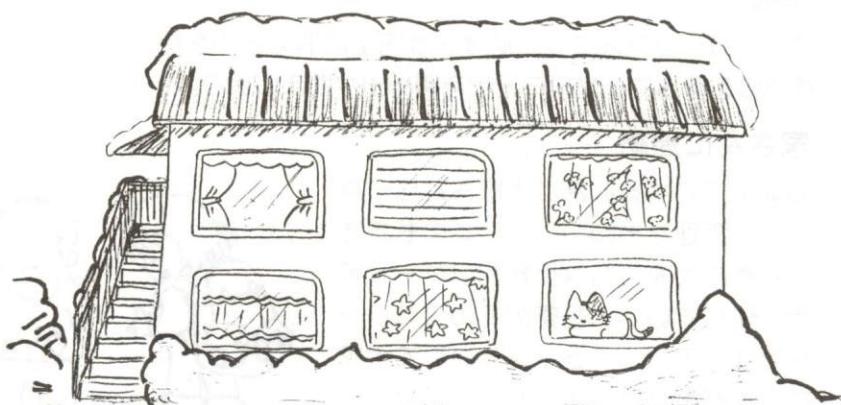
## ●大家さんに連絡

長期間留守にするときは大家さんに一声かけて冬の管理をお願いしていくのも方法です。名寄の大家さんは比較的アパート等の近所に住んでいて、名寄の冬のスペシャリストです。アパートを水浸しにして大家さんにご迷惑をかけるよりも、一声かけて、お願いしていくのが賢明かもしれません。



## アパート等の水の管理

1. 室内を暖房しているからといって水を落とさないと水道が凍結することがあります。それは凍結する場所が主に床下が多いからです（床下までは温かくありません）。特にアパート、マンション等の2階に住まいの方は注意が必要です（1階の方が留守で暖房が弱いか切れている場合があります）。
2. 水抜き栓のレバーを夏の間にも数回動かしてみましょう。水抜き栓にはゴムのパッキンがついています。これがあまり動かさないと粘着してしまい、レバーの動きが重くなってしまって無理に動かすとパッキンが切れ、漏水の原因になります。
3. 水が確実に落ちているか確認する方法は、蛇口を1か所だけ開けてコップに水を入れ、それを蛇口の口に入れてみます。コップの水が吸い込まれていけば水抜き栓は正常に働いていると確認できます。
4. 蛇口等のパッキンの止まりが悪く、水が少しずつ流れていると排水の凍結の原因になることがあります。早めに修理しましょう。



# 水抜き栓

式会社の本の製造部

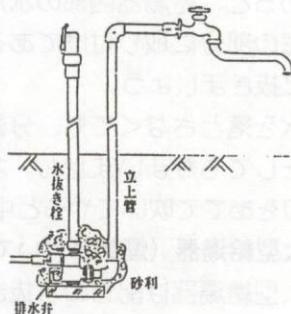
## ●冬の水管理

マイナス4℃は凍結温度

気温が-4℃以下になると水道の凍結があこります。名寄の冬では、寒さの厳しいときは日中でも凍ることがありますので、使用後は水を落とすよう心がけてください。

## ●水抜き栓の構造

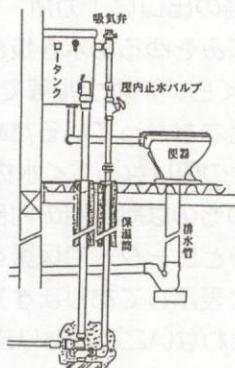
レバーは「閉」もしくは「止まる」ところまで回してください。中間にすると、水が落ちないばかりでなく漏水の原因になります。室内の蛇口は必ず、すべて開けてください。



## ●水洗トイレの水抜き

水抜き栓のレバーを「閉」もしくは「止まる」ところまで回してください

次にタンクのレバーを回しロックすると、これで立ち上がり管とタンク内部の水は全部抜けます。トイレが暖かい（暖房を入れている）場合は水抜き栓だけ落としてください



※水道凍結工事修理工事の受付は名寄管工事業共同組合が行っています。

電話 2-1140 西1条北2丁目

指定工事店名

- |           |          |
|-----------|----------|
| (有) 久村工務店 | / 2-2567 |
| (有) 笠井工務店 | / 2-4726 |
| (有) 高倉工務店 | / 2-3794 |
| 扶桑興業(株)   | / 2-4094 |
| 北建工業(株)   | / 2-3984 |

# 給湯機の水の抜き方

## ●ガス給湯器

### ・小型給湯器（煙突のない台所用）

小型ガス給湯器は水を落とした後、分岐水栓の元をしめ、分岐水栓水抜きキャップを開けます。その後、給湯器下部にある水抜きつまみをゆるめると、給湯器内部の水が出湯口から出てきます。小型給湯器は台所の窓の部分に取り付けてある場合が多く、凍結しやすので、なるべくまめに抜きましょう。

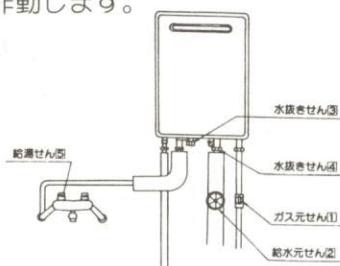
水を落とさなくても、分岐水栓を閉め、上記の方法で給湯器だけ水抜きをしてもかまいません。水抜きをしても凍る場合は、水抜き後出湯口に口をあてて吹いてやると中の水が完全にぬけます。

### ・大型給湯器（煙突が付いているもの）

大型給湯器は配管の水抜きをした後、給湯器下部の水の入り口に1カ所、お湯の出口に1カ所、合計2カ所の水抜きつまみが付いています。そのつまみをゆるめ水を抜きます。結構たくさんの中の水が出てきますので(300mlくらい)ボウル等で受けて下さい。大型給湯器は排気筒（煙突）が戸外とつながっているため、室内が暖かでも凍る場合がありますのでお出かけの際はなるべく水抜きをしてください。

最近のものは給湯器の内部に凍結防止ヒーターがついていて、凍る温度になるとヒーターで保護するものもありますが（これらのものは給湯器正面に表示してあります）名寄の冬のしばれるときはこのヒーターでも間に合わないことがあります。なるべく水抜きをしてください。

※ヒーターが入っているものは、コンセントを抜かないで下さい。スイッチが切れていてもヒーターが作動します。



## ●灯油ボイラー

灯油ボイラーは通常の場合、スイッチを入れて、凍結防止温度の所に温度調節をしてあれば、低温になった時自動的に運転をし凍結を防止します。

機種によっては水道を落としてしまうとボイラーの中の水圧がなくなつて、エラーになつてしまうタイプもあります。この機種は水を落としたときは必ずボイラーを止め、ボイラーの水抜きを行つて下さい。ボイラーの水抜きは、配管の水抜きが終わつた後、ボイラーダウン部にある水抜き用バルブ（必ずついています）を開け、ボイラーの内部にある水を抜いて下さい。

※2日以上冬に家を開けるときは、どの機種も水抜きをして下さい。水抜きをしたボイラーは必ず電源を切り、灯油のコックも閉めましょう。

## ●追焚き付き給湯器

お風呂の追い焚き付き給湯器はボイラー自体は上記と同様の方法で凍結を防止しますが、追い焚き用の循環ポンプがボイラーの内部に組み込まれています。

このポンプは浴槽のお湯が凍結しそうな温度になると、自動的に運転を開始し凍結を防止する機能をもっています。冬季間はお風呂のお湯は捨てないで張つて置きましょう。次に入浴するときに残り湯を捨て、お風呂を洗う方が凍結を防止します。

長期間外出するときはボイラーの水抜きをし、ポンプの水抜きをしましよう。ポンプの水抜きは、お風呂の水を抜いた後、追い焚きのスイッチを入れます。そうすると追い焚き口からポンプ内部のお湯が排出されます。

※1~2分で終了しますのであまり長時間この動作をしないで下さい。ポンプが壊れます。上記作業後スイッチを切り灯油を止めて下さい  
※給湯器の再開時にはこのポンプに差し水をしなければ追い焚きできません。差し水の方法は、浴槽に追い焚き口より上まで水を張り、ポンプ差し水口より給水し、追い焚きスイッチを押します。空気がごぼごぼ出てきたらまもなく空気抜きが終わり、追い焚きが開始されます。詳しくは取り扱い説明書をご覧下さい。

## 行政による除雪・排雪

### ●除雪とは

車道や歩道に降った雪を、交通の支障にならない様に除いたり、寄せたりすることで、降雪時に適宜おこなわれます。

### ●排雪とは

除雪によりたまつた雪、または積雪状態の雪を他の場所に搬出することです。道路や歩道脇の雪山や排雪の必要なところを計画的に行います。

### ●名寄市では

名寄市内の除排雪は道路については国道・道道・市道をそれぞれの道路管理者が行います。私道・玄関先・駐車場等の個人的な空間は各自において行うのが原則です。

名寄市では平成9年度で約1億9200万円を除排雪費にあてています。この費用は一般会計の約1%弱（土木費の16%）にあたります。

春になつたら融けてしまう雪にこんなにお金がかかっているのと思われるかも知れませんが、車社会や老人子供のために、北国の冬の生活では不可欠な費用です

#### ※道路センターからの3つのお願い

一迅速な除雪作業を進めるために一

##### ①路上駐車は絶対しない。

除雪作業車が通れなかつたり、作業時間があくれば地域全体にも迷惑かかります。

##### ②道路への雪捨てをしない

わだちができたり、道路幅が狭くなつたりし交通事故の原因になつた場合、責任の一端を担うことになります。またご近所同志のトラブルにもつながります。

##### ③ゴミ出しは除雪後に

早出しはゴミが雪の中に埋まつたり、散乱したりします。指定日の朝、8時30分迄に出してください。



## ●排雪車出動

名寄市では道路センターが直営で排雪作業を行っています。

道路センターの体制

センター職員 9名 臨時職員 22名

合計 33名

排雪体制

作業機材を2班体制にして計画的に行ってます。

排雪機材

除排雪トラック 3台 除雪グレーダー 4台 除雪ブルドーザー 2台 大型ロータリー除雪車 2台 小型ロータリーデン雪車 2台 道路パトロールカー・連絡車両 各1台



## ●除雪車出動

除雪作業は路面に圧雪を作らないように、路上から雪を取り除くことです。

除雪のポイント

- ①新雪除雪…雪が降ったとき自動車等で雪が圧雪状態にならない前に雪を取り除きます。
- ②路面の整正…路面でのこぼこ、わだちを削り平らにします。
- ③拡巾除雪…段切り、横押しで道路の幅員を確保します。
- ④運搬排雪…路上や路側の雪を運び除去します。

## ●除雪車の種類

名寄市は97年度から除雪作業を民間に委託しています。市内の除雪委託業者では約65台の除雪作業車が除雪作業のため待機しており、早朝の除雪時にはこのうち約45台が出動し、市民の生活道路を確保します。

除雪作業車…道路を走行して1枚の除雪羽で除雪する車両です。

ショベルローダー（排雪ドーザー）…曲り羽を上下左右に動かし除雪する車です。

グレーダー…車両の下部に取り付けられた1枚羽根で路面を削り平らにする車両です。

歩道用除雪ロータリー車…歩道幅をロータリー羽根で除雪する専門車両です。

## 名寄市の除雪体制

### ●除雪の基準

名寄市では除雪の基準を以下のように決めています。

降雪量…7cmで除雪車を出動させます。出動の判断は午前2時ころで、出動は午前3時、午前7時30分までに除雪を終了させるよう作業を行います。また、強風による吹き溜まり、車両等によるわだちの掘れ、暖気、降雨など気象条件により路面状況が著しく悪化したときにも出動します。

平成9年度から民間委託

名寄市は平成9年度より市内の除雪対称全路線を民間委託しています。除雪委託業者は、除雪車両、器財を持つ名寄市内の土木建設業者の中から1組合です

除雪内容…車道 285km 歩道 30km

除雪路線…第1種路線 (約59km) 昼夜を通じて2車線を確保

…第2種路線 (約59km) 昼夜を通じて1車線を確保

…第3種路線 (約167km) 昼間に1車線を確保

### ●排雪の基準

道路センターでは排雪の基準を次のように決め、車線の確保と交差点の見通しの確保を重点に行います。

#### ①全面排雪路線

受益者が経費の一部を負担し要望によりシーズン2～3回の全面排雪をします

5丁目・6丁目等その道路に関係する人々や企業が費用を一部負担し実施しています。

#### ②カット排雪路線

市街地の交通量が多く、狭い道路と通学路でシーズン1～2回実施します

#### ③交差点排雪

路線や交差点角に堆積された雪のため、見通しが悪くなる市街地交差点でシーズン1回を予定し実施しています。

資料提供 名寄市道路センター

## 名寄式融雪溝

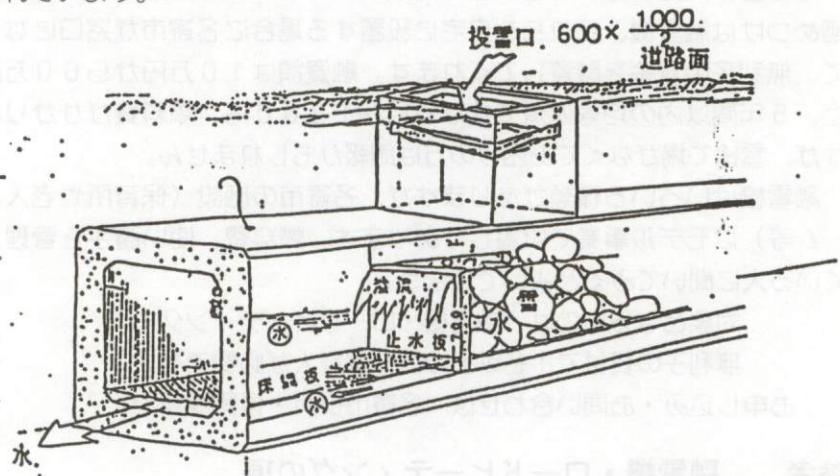
世界の技術

名寄の6丁目通りや、青葉通り、4条通り（近日完成）に設置されている道路融雪溝は名寄独自で開発されたもので、地下水を汲み上げて道路側溝の融雪溝に水の池を作り、その中に雪を投げ入れる事によって融雪する装置です。この地下水によって溶かされた雪は、天塩川に排水されます。

地下水は地盤沈下など無いように十分調査され、地下150mから毎分1m<sup>3</sup>汲み上げられ10cmの積雪を約4時間で溶かします。

これらの利点は流雪溝（河川の流水を利用して雪を流してしまうもの、下川町・士別市で実施されている）に比べ雪の投入時間の制限や工事費の点で有利ですが、ランニングコストがかかるのと、雪を溶かしてしまうまでの時間がかかります。また流れが緩やかなため、シャーベット状になった雪を流し去るまでに労力がかかります。

これらの運営に6丁目通りの場合1年間で約100万円の維持・ランニングコストがかかりますが、通り住民と名寄市が半分ずつ負担して運用されています。



資料提供 名寄市建設部

# 生活 行政の補助

## 門口除雪

名寄市では高齢世帯や身体に障害をもたれる方々で、除雪が困難で他に援助を望めない世帯に門口の除排雪を行っています。

### 対象世帯は

世帯主が73歳以上で独自に除雪が困難な人

重度身体障害者で独自に除雪が困難な人

その他病弱者の世帯

除雪の期間は毎年2月1日から3月31日迄で、5~6回、玄関前や道路除雪の重たい雪の除雪作業を行ってくれます。

費用はかかりません。

他の町にはない制度で、お年寄りや身体の不自由な方も、少しでも冬の生活を快適に過ごしていただきこうという意図で、実施されています。

お申し込み、ご相談は、市役所保健福祉部、または町内の民生委員まで、**融雪施設設置資金貸付**

冬の雪の処理には、いろいろの対策やアイデアでがんばっていますが、極めつけは融雪機、これらを自宅に設置する場合に名寄市が窓口になって、無利子の資金を融資してくれます。融資額は10万円から60万円迄、5年間以内の均等返済ですから月々1200円、燃料費がかかりますが、雪捨て場がなくてお困りの方は朗報かもしれません。

融雪機はいろいろ種類がありますが、名寄市の施設（保育所や老人ホーム等）にモデル事業で設置しています。燃料費、使い勝手を管理している人に聞いてみるとよいでしょう。

対象となるものは 融雪機・ロードヒーティング

無利子の貸付で1名以上の連帯保証人が必要です

お申し込み・お問い合わせは 名寄市役所・振興課まで

## 参考 融雪機・ロードヒーティングの項

### 排雪の補助

名寄市では市道や私道の除排雪を市と地域のみなさんで共同で行い、その費用の一部を助成しています。

## 対象路線

### 市道の全面排雪

- ① 市道の幹線道路、市街地とその周辺で、排雪可能な路線
- ② 町内会などから要望のあった道路延長がああむね100m以上上の区域

### 私道の除雪

- ① 町内会などから要望のあった路線でああむね道路延長が100m以上、道路復員4m以上7m未満で受益世帯が5世帯以上
- ② 除雪車が通り抜けられる路線

### 経費の助成

#### 市道の全面排雪

排雪にかかった経費の30%以内の額

#### 私道の除雪

除雪にかかった経費の30%以内の額

#### お申し込み・お問い合わせ

市役所建設部道路センター TEL 3-0198

資料提供 名寄市広報公聴係

### 個人の排雪の補助

平成10年度からダンプで雪を捨てる場合の補助を行います。

個人住宅の排雪を土木業者が請け負っていますが、ダンプ1台(約10トン)、6000円で実施してくれますが、この時の費用のうち2000円を補助するものです。

ご要望のかたは下記の業者に2~3日の余裕をもってお申し込みください。

五十嵐組 TEL 2-4577

五十嵐運輸 TEL 3-6127

第一建設 TEL 3-3307

真鍋組 TEL 3-2750

村西組 TEL 2-4501

名寄三信除排雪事業共同組合 TEL 3-3450

手続きは最寄りの業者にお問い合わせください。

### 雪捨て場の案内

名寄市では指定の雪捨て場所を定めています。

名寄大橋・天塩川下流左岸河川敷です。進入路が堤防上のため、一部に一方通行があります。また復路優先ですので案内標識に従ってください。

## 暮らしのワンポイントアドバイス

### ●赤ちゃんの冬の服装

赤ちゃんは大人より体温も高く、汗かきです。名寄の冬の室内はとても暖かなので、大人より一枚薄着がちょうど良いでしょう。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んなため厚着をさせると、体温調節などの自律神経機能がうまく作用せず、かえって風をひきやすくなったり、熱が身体にこもってしまったりします。室内では一枚薄着に、靴下もいりません。戸外に出るときには厚着を。北欧では、雪の降っている日以外はどんなに寒くても赤ちゃんを戸外に連れていって日光浴や外気浴をさせるそうです。



### ●冬の肌荒れ

名寄の冬は気温が低く、空気は乾燥しています。また室内も暖かくやはり乾燥しています。冬には肌がカサカサになったり、皮膚がかゆくなったり、手のひらにひび割れが出来たりする事が良くあります。

これらの原因は戸外と室内の温度差と空気の乾燥が原因です。予防には室内に加湿器や植物を置き、湿度を50%くらいに保ちましょう。

肌が乾燥してたら、保湿性のクリームを塗り、あまり石鹼を使いすぎないこと。あかすり等で、ゴシゴシするのは禁物、肌にヤスリをかけている様なものです。

皮膚の上の脂肪は身体の乾燥を防ぐ大事なもの、エスキモーの人々は冬風をひかないために、顔を石鹼で洗わないそうです。日本ではそうはいきませんので、洗顔後は必ず保湿クリームを、身体には保湿成分の入った入浴剤も有効です（入浴剤で硫黄分の入ったものはかえって逆効果です。冬は使わないようにしましょう）。

水泳や、寒風摩擦で肌を鍛え、乾燥に負けない肌作りと、食事はビタミンやミネラルを多く採るように心がけましょう。

## ●冬の薄着にご用心

ファッショニスタたちも冬にとても薄着をしている若い人々を見かけます。動物は寒さを感じると生理的に、皮膚下に脂肪を蓄える作業を開始します。ですから薄着をすればするほど、脂肪が付き、太ってくるわけです。

夏にスリムな身体でいたいのなら、冬にはしっかり防寒する方が、後でダイエットをしなくて済むようになります。ちょっと考えてみたらいいかがでしょうか。

## ●冬の日光浴

秋口気温が低くなり、曇りや雨、みぞれが降り始める頃、身体がだるくなったり、いくら寝ても眠たい日が続くことがありますか。

これらは一種のうつ病のようなもの、カナダや北欧等、名寄よりもっと緯度の高い国々では「季節性感情障害」といって、りっぱな病気です。

これらの原因ははっきりしていませんが、急激な季節変動に身体のリズムが狂わされて起こるとも言われています。

名寄では真冬になると日照が回復し、真っ白な雪の照り返しが日光を反射して身体に太陽の光を与えてくれ、身体全体に日光を浴びるため、これらの病気は少ないといわれています。北欧やカナダの人々は太陽が出ている日は、必ず戸外に出て日光浴をします。マイナス20℃迄は赤ちゃんでさえ戸外に連れ出します。

何千年の北国の歴史の中で学びとった習慣なのでしょう。名寄は盆地で寒いけれど幸い日照量は多い所、気温が下がった日には必ず名寄晴れの青空が広がります。

さあ、ストーブの前にばかりいないで外に飛び出しましょう。冬にいっぱい太陽を浴びていれば、今度の初冬は元気に過ごせるに違いありません。



## 冬の除雪と健康

### 北国の冬、除雪は欠かせない

北国の冬は、毎年多くの雪が降り積もるため、除雪は毎日の生活の中で欠かせない日課となっています。また、冬期間は家に居がちとなり、どうしても運動不足になりやすいのですが、そのような中、除雪は身体を動かす良い機会になると言えます。

しかし、北国の冬は寒さも厳しいので、除雪をする時は以下のことに気をつけましょう。

#### 除雪時の注意点

暖かい家から寒い屋外へ出ると血管が縮んで細くなり、血圧が上がりやすいので、オーバー、ラック等、身体の保温に心がけましょう。特に手足の保温が充分でないと、しもやけや、凍傷にもかかりやすいので、手袋や厚いくつ下等で、末梢部の保温にも気を配りましょう。

無理に除雪をすると、腰痛を招いたり、腕や足や筋肉を痛めたりしますので、徐々に身体を動かし、慣らしていきましょう。

除雪の後、汗をかいたままにしておくと、カゼをひく原因にもなりますので、タオル等で汗をふきとり、必要に応じて肌着等の衣類を着替えるようにします。

#### 思いがけない事故にも気をつけて

除雪に気をとられ、車に気づかない、屋根の雪降ろし中に転落等の思いがけない事故にも気をつけ、冬の雪と上手につきあっていきましょう。

資料提供 名寄市保健福祉部



## 屋根の雪下ろしと除雪・排雪

北国の生活にかかせないのが屋根の雪下ろしです。一冬雪下ろしをしないでほあっておくと、雪の重みで家が崩壊する恐れがあります。普通、勾配屋根の住宅であれば年、一・二度は雪下ろしをする必要があります。特に、雪降りの遅い年であれば寒さが先に来て屋根の鉄板面が凍り付き、その上に積もった雪はなかなか自然には落ちませんので注意が必要です。

### ●屋根の雪下ろしの目安と注意

雪下ろしの目安としては、

- ・軒先に雪庇が巻いている場合（窓ガラスや軒先が折れる危険がある）
- ・目測で、四・五十センチ積もっている場合（実際の積雪は、目測のおよそその倍ぐらい積もっています。）
- ・室内のドアや引戸が締まりにくくなつた場合

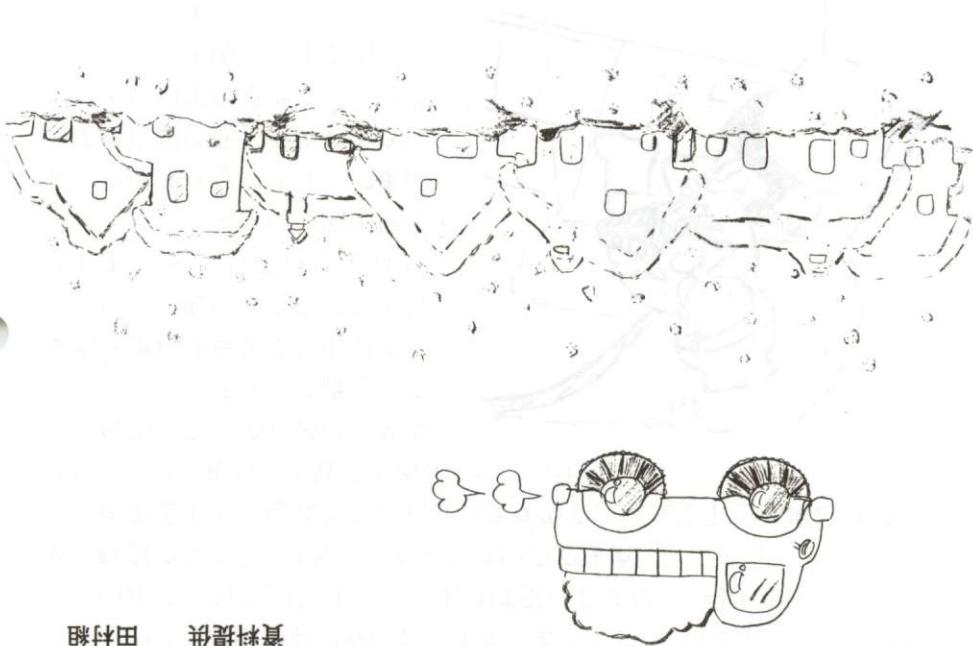
以上のことことが簡単な目安になります。雪の多い年は12月と1月の年2回、少ない年では1月に1回下ろしておけば安心ですが、2月まで延ばしていくと結露でスガモリの原因になりやすいので注意しましょう。

屋根の雪下ろしは危険をともないので、個人で下ろす場合は腰に命綱をつけ、複数の人間で下ろすようにしましょう。

屋根の雪下しの料金は、業者によって違いますので確認して業者を選択する必要があります。

しかし、一般住宅の場合であればおよそ一円程度ですが、片付けたり、大きい住宅の場合はこれ以上かかりますので事前に業者に相談をしてみて下さい。ちなみに料金の基準は、一時間当たり一人2千円～2千2百円が多いようです。





資料提供 田村組

—回眸子母之妻也。

●無落雪屋根日本當代藝術家大衛·史密斯

市内の土建業者に施工実績のある会社と連携して、施工方法の確立や、屋根の雪下ろし作業の効率化を図るため、業者間で情報交換を行っている。また、積雪量の多い地域では、積雪による屋根構造の破損リスクを考慮した構造設計や、積雪による荷重を分散するための構造改修工事も実施している。

● 附錄 · 排墨之類書之序

## 暖房の温度と健康管理

### 室温・湿度を適切に保ちましょう

寒く温度の低い冬は、ウィルスの生存に適しており、部屋に閉じこもることが多いので“風邪”に感染しやすい季節です。又、汗もかかず、空気が乾燥するので“肌あれ”を起こす人も少なくありません。

そこで、日中はできるだけ室温を22~23度に、湿度を50%以上に保つように心がけましょう。部屋の中の乾燥を防ぐためにも、あまり暖房を効かせすぎないようにしましょう。湯を沸かしたり、加湿器を使用すると効果的です。ただし、加湿器の水はよく取りかえて清潔に保つことが大切です。

長時間、こたつを使用するのも避けた方がよいでしょう。厚着は皮膚の新陳代謝を悪くするので、温度変化に合わせて衣服の調整はこまめに行ないましょう。



### 夜寝るときは低めの温度で

夜間は、暖かすぎると眠りにくくなるので低めの温度にして、寝具を電気毛布などで30~32度くらいに保つと、寒さを感じることが少ないのでしょう。また、窓際の近くの寝床は、朝の冷え込みで目が覚めやすく、風邪もひきやすくなるので注意しましょう。

資料提供 名寄市保健福祉部

## 冬の防火

冬になると最も多く火災発生の原因となつているのが暖房器具のひとつであるストーブです。ストーブの設置場所、あるいは取扱等にはくれぐれも注意が必要です。

### ●防火対策

- ・水平でない場所や、振動のはげしい場所には設置しない。
- ・部屋の出入口など、人の通る場所には設置しない。
- ・人目のとどかない場所には設置しない。
- ・カーテンや、燃えやすいもののそばなどには設置しない。
- ・換気できない場所や、換気の悪い場所には設置しない。
- ・ひっかかりやすい配管（送油管、電源コード）をしない。
- ・指定材以外の油配管や古い送油ホースを使用しない。
- ・ストーブと油タンクの接近を避けること。
- ・置台は必ず使用すること。
- ・煙突を可燃物に接近させないこと。
- ・煙突はめがね石なしの壁を貫通させないこと。
- ・ストーブの上や周囲には、燃えやすいものを置かないこと。
- ・外出するときや寝るときは、完全に消火していることを確かめること。
- ・給排気筒のトップを、積雪のあるところに設置しない。



### ●もし石油ストーブを倒してしまったら

もし使用中のストーブを倒してしまったら、あわてず雑巾などを使ってすばやく引き起こしてしまう。炎が立ち上がっている場合はストーブを覆うような気持ちで水をかけるか、濡れた毛布をすっぽりかけければ消火出来ます。もちろんそばに消火器があればそれを使用するのが一番です。

### ●あなたにもはじめは消せる小さな火

火災は小さなうちに消し止めるのが一番、あわてず冷静に行動しましょう。ただし、炎が天井に回ったときはもう消火は無理、すばやく避難してください。

## ●携帯電話は119番が通じない

携帯電話は便利なもの。でもメーカーによっては消防署にはかかりません。

☆NTTドコモは旭川の消防署につながってしまいます。(9年3月現在)

☆119番は公衆電話か加入電話だけ、

☆あなたの携帯電話に名寄消防署の直通電話をメモリーに入れておいてください。きっとお役に立つはずです。

名寄消防署 3-3319

## ●冬の火災について

冬の火災は締め切った部屋の中で起こるので煙に巻き込まれたり逃げ場を失う場合が多く、人命にかかる火災があきやすいのが特徴です

☆避難口を最低2箇所用意しましょう

冬は雪で裏玄関や窓がふさがってしまう場合があります。特に窓は結露等で凍り付いていて、いざというときには開かない場合があります。

いつも玄関と反対方向に避難できる場所を確保しておきましょう。

☆家の中にハンマーを置いておこう

いざというときにガラスを割らなければなりませんが、非常の時にはわるものがないものです。懐中電灯といしょにぜひハンマーも常備しておいてください。

☆家の中のほとんどの初期火災は家庭用の小さな消火器で消せる

てんぷら火災や、ストーブの火災、どんな火災も初期なら小さな消火器で充分。一般住宅はむろん、アパートに住んでいる人も自分の部屋に小さいもので良いので消火器を備えましょう。

消火器には使用可能な期限が明示してあります。期限切れのものはいざという時に役に立ちません。お手元の消火器の期限を確認してみましょう。期限切れの消火器は消火器を販売しているお店で引き取ってくれます。くれぐれもゴミには出さないように。



資料提供 名寄消防署

旭川市消防局（機）ふきうと同大・舟見井元

## 冬のお風呂のはいり方

冬はお風呂場が冷え切っています。温度差が大きいと身体に負担がかかります。脱衣所と浴室の温度差をなくすことが重要です。

お風呂が沸いたらふたを取っておきましょう。また入浴するときにはシャワーで湯気を上げ、浴室と脱衣所を暖めます。脱衣所に暖房機を置くことも良い方法です。

温度は22度以上が目安です。浴室が寒いと不快ですし、お年寄りの事故にもなりかねません。また心臓にもよくありませんので、かかり湯をして身体を温め、ゆっくりはいりましょう。

**お湯の温度は40度、つかる時間は20分くらいが目安です。**

肩まではいらず、みぞおちのあたりまでつかる半身浴が、身体に良いといわれています。ぬるま湯に長く入った方が心臓に負担がかからず、身体のしんまで温まり、湯冷めもしにくくなります。つかっている20分間はマ



ッサージをしたり本を読んだり、絵や観葉植物を飾り、自分だけのリラックスタイムを演出してみて下さい。半身浴が不慣れなら時々肩にお湯をかける、ぬるめが物足りない人は、出る直前にお湯の温度をあげると良いでしょう。

**寝る前に水分の補給を**

身体や髪を洗い、もう一度つかって、あがった後は乾いたタオルで充分にふきます。

寝る前にお水か、お茶を一杯飲んで水分を補給します。心筋梗塞や脳梗塞の予防にもなり、しかもやせる効果もあるそうです。

## 冬の服装

極寒地の、冬なのに半ズボンに半袖シャツ…。コートなどの防寒着を着ない小学生が以前、新聞で紹介されたことがあります。しかしこれが例外的なことで注目されたように、小学生の場合冬はかなり防寒性の高い服を着ています。ただ、学校内は集中暖房で暖かく、休み時間に元気に遊ぶ子の中には、冬でも汗をかいているケースが見られます。下着の替えを学校に用意しておいたり、汗対策として重ね着に工夫をし、暖かい場合一枚服をぬげるようにしてあげるのも、冬の服対策の一案でしょう。

小学生でも高学年になると、格好の良さに気を使います。そして中学生、高校生になるとさらにファッショントリックに対する関心が高くなり、格好を気にするようになります。冬の防寒ということは忘れられていきます。

一例として、東京を発信源とする「ナマ足にルーズソックス」を、名寄でも真似する子がいます。氷点下に冷えこむ冬に、素足で歩くことは決して体によいことではありません。帽子をかぶらないために、耳が凍傷にかかるたりするのが、名寄の冬なのです。

名寄中学校生徒指導担当の禿文規教諭の話によると毎冬、四、五人の生徒が凍傷にかかるそうです。学校では防寒のための帽子やマフラーの着用は認めているのだそうですが、生徒は格好を重視して帽子もかぶらないということです。男子生徒はズボンの下はトランクス（パンツ）だけ。女子生徒も寒さを我慢して、見た目を重視。最近は流行のかかとが高い靴を履いている子もいて、雪道で転んでいるとの話です。

一般に、女性は薄着をして体を冷やすこと、特に下腹部の保温、保護をしないでいると、妊娠、出産時の母性保健の上から問題があるといわれています。将来のことにもしっかりと気を使うことが大事です。

格好の良さを追うこと、ファッショントリックの一つです。T・P・Oに合わせるのがファッショントリックであり、北国の冬のT・P・Oに合う防寒ファッショントリックを考えみませんか…。



資料提供 名寄市立名寄中学校

## 冬のたべものアラカルト

表題の参考

### ●かぼちゃを長持ちさせるには？

一番成りの完熟のかぼちゃを晴天の日を選んで収穫し、半日陰で風通しの良いところでキュアリング（乾燥）します。室内ではなるべく温度差の少ない部屋の隅とか、廊下に並べておきます。新聞紙にくるんで置くのも方法です。

ちなみに室温は10°C～13°Cくらいが望ましいでしょう。

### ●越冬じゃがいもの正しい保存方法

10月20日くらいまでに土に埋めます。稻わらか麦カラ等をかけて芋はよく乾燥させておきます（直射日光にあてるとグリーン色になるので日陰で）。空気抜き用の煙突を立て、土を10センチ位むらなくかけます。

ねずみがつくので周りにエカチンをかけておくとよいでしょう。

### ●かぼちゃ団子、いも団子の作り方

芋、かぼちゃを洗って皮をむき、適当な大きさに切ります。かぼちゃも火にかける前に皮をむき、かぼちゃは蒸し器で蒸します。

煮えた物をよくつぶし、熱いうちに澱粉と混ぜ合わせます。一息入れて冷めてからよくこね、粘りけが出てなめらかになつたら出来上がり。

冷凍庫で保存が効きます。

### ●冬中美味しい漬け物を食べるには？

大根、白菜等、ある程度の量をつけた方が味よく美味しい物ができます。

今はどこの家庭でも断熱材が入って暖かい家が多くなっていますので、家の隅などに置いてもすぐに味が変わってしまいます。そんなとき雪の中に容器ごとすっぽりと埋めて下さい。容器の周を新聞紙や段ボールで包み、ビニールをかけてきちんと縛り、雪をかけます。

こうすると春先まで持ちます（必要に応じて小出しをして食卓へ）。



智恵文・伊藤さん（いきいきかあさんの会）

# Ⅳ 名寄の冬

名寄の冬と寒暖差

名寄の降雪と積雪

名寄の冬の寒さ

## 自然現象

細氷

サンピラー

雪虫

根雪

過冷却水滴

霧氷 樹氷

エビのしっぽ モンスター

つらら すがもり



# 名寄の冬と寒暖差

## ●名寄の気候型



名寄は4つに区分されている北海道の気候型のうち「裏日本型」に入ります。

この型は、冬になると北西の季節風が吹き雪の多い地域です。内陸の冬は風は弱いのですが、放射冷却現象でシバレしがちになります。一方で夏は盆地性気候で、一時ですが気温が上昇します。

## ●名寄の真冬日

1日の最高気温が $0^{\circ}\text{C}$ に達しない日をいいます。北海道各地の真冬日の平均は江差33日・函館41日・札幌51日・旭川82日・名寄は90日です。

## ●名寄のシバレた日

名寄では最低気温が $-30^{\circ}\text{C}$ 以下の日が5日も続いた事があります。名寄の最低気温の記録は昭和6年1月27日に記録された $-38.5^{\circ}\text{C}$ です。ちなみにこの日美深町では北海道の最低気温の $-41.5^{\circ}\text{C}$ を記録しています。

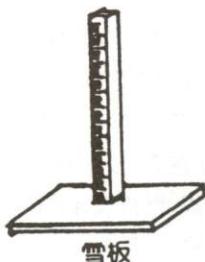
## ●名寄のホットな日

北海道の最高気温の記録は日高管内の日高町の $39.5^{\circ}\text{C}$ が最高で、名寄では昭和18年7月31日これにわずかに及ばない、 $39.3^{\circ}\text{C}$ です。

## ●名寄の寒暖差

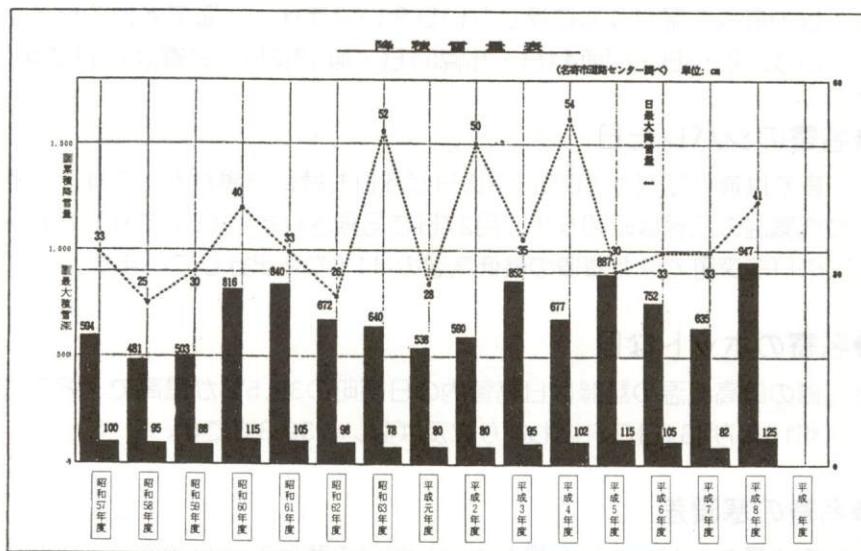
名寄の最もシバレた日と最もホットな日の寒暖差は $77.8^{\circ}\text{C}$ で、これはなんと「北海道一の気温差」となります。

## 名寄の降雪と積雪



降雪量とは、ある時間に降った雪の量のことです。実際には雪板(板の上に目盛りの付いた棒を立てたもの)に積もった深さを測ります。

積雪量とは、ある時刻に積もっている雪の深さ。雪尺（地面に立てた目盛りつきの棒）で測ります。



## 名寄の雪と寒さ

寒度禁白

### ●雪質日本一の雪がなぜ降るのか

冬に天気予報を見ていると「西高東低」の冬型の気圧配置とよく耳にします。これは日本列島の西側に高気圧があり、東側には低気圧があるということです。この気圧配置になると冷たい風が高気圧から低気圧に向けて流れます。この風が冬の季節風です。

季節風は大陸から流れてくるときに日本海を渡ってきますが、日本海には暖流が流れ込んでいるため水蒸気が発生しやすく季節風により運ばれます。湿った空気を含んだ季節風が天塩山地にぶつかり上昇すると日本海側に雪を降らせます。天塩山地を越えた空気は乾燥し、再び北見山地にぶつかり上昇しながら冷やされていきます。

これが雪雲となり名寄にサラサラとした軽い、雪質日本一の雪を降らせるのです。



### ●しばれの秘密「放射冷却現象」

名寄は雪が多いだけでなく寒さも大変厳しい地方で、1月下旬～2月中旬にかけて-30度以下になる日が何日かあります。名寄での過去の最低気温の記録は-38.5度です。このように厳しい「しばれ」をもたらす原因是放射冷却現象といいます。

その仕組みは日中天気がよい日に地表は日光で暖められます。日が沈むと気温が下がり地表の熱もどんどん奪われていきます。日中から晴れ続きだと雲もなく熱の放出を妨げるものはないかもしれません。

ですから日没から時間が経過したほど熱が奪われることになり、日が昇る明け方が一番気温が低くしばれるのです。

# 自然現象

## ●細氷



六角柱型氷晶  
(鉛筆型)



六角板型氷晶  
(鉛筆を輪切り  
にした形)

細氷とは大気中の水蒸気が凍って1ミリ以下のごく小さな氷の粒となったもののこと、別名氷晶とも言います。一番聞き慣れているのは英名で「ダイヤモンドダスト」と呼ばれています。

細氷の形は六角形が基本でそれを分類すると六角柱型（鉛筆型）と六角板型（鉛筆を輪切りにした形）に分けられます。いずれの細氷も長軸を地表に対し

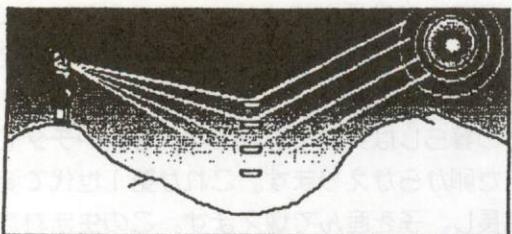
水平に落下します。冬に見られるいろいろな細氷現象は細氷=ダイヤモンドダストに光が反射・屈折することにより見ることができます。

細氷の元となる水蒸気は冬でも結氷しない天塩川からたくさん発生します。水温の方が気温より高いのでまるでお風呂のように水蒸気が発生し、これがマイナス30度にもなる名寄の厳しい寒さで凍ってしまうので細氷となります。七色に輝く虹は凍っていない水蒸気に太陽光が屈折して現れますが、凍って角張った結晶になることにより冬の方がいろいろな現象が見られます。

これは何といっても名寄の冬の厳しい寒さがあってのものなのです。

## ●サンピラーとライトピラー

細氷=ダイヤモンドダストに光が反射・屈折して見られる様々な現象は総称して細氷現象といいます。名寄の冬に見られる代表的な細氷現象の一つにサンピラーがあります。日本語では太陽（サン）柱（ピラー）といいます。



サンピラーの原理は六角板型（鉛筆を輪切りにした形）氷晶に太陽の光が反射して光の柱が現れるもので、太陽が串刺しになったように見えます。原理は簡単ですが、いろいろな気象条件がうまく合致しないと見ることが

できません。気温が低く、ダイヤモンドダストがたくさん大気中にあり、よく晴れ、風が弱いことなどが条件となります。

名寄の気象や地形はこの条件を満たすのに適していて、内陸地方特有の寒さや盆地ゆえの弱い風などがあげられます。名寄でサンピラーが比較的見られる場所はピヤシリスキー場、ピヤシリ山頂、名母トンネル付近などです。その場所へ行けば必ず見られるものではないところがいっそう光の芸術の神秘性を高めているといえるでしょう。

サンピラーサンピラーに比べると割合見ることのできるものにライトピラー（光柱）があります。原理・条件はサンピラーと同じですが光源が街路灯などの人工の光です。また光源が近いので細く高い光柱となって見ることができます。よく見られるのはスキー場のナイター照明に立ったものですが、条件がうまく整った夜には街中に何本ものライトピラーが見られます。自動車のヘッドライトにもライトピラーが立ち、自分の方へだんだん近づいて見えます。

またサンピラーなどより貴重なものに、月に光柱がたつ「ムーンピラー」があります。月光は弱いので満月に近いときでなければならず、29.5日周期で満ち欠けするので一冬に2～3回しか現れる可能性がなく、その時に気温などの条件が整わないと見ることができません。

冬の夜天気がよくちょっと寒いなど感じたら空を見上げてみてください。もしかするとライトピラーやムーンピラーが見られるかもしれません。

## ●雪虫

紅葉も落ち始め秋が深まる頃、体に綿をまとい飛び交う昆虫がいます。その姿から一般に「雪虫」と呼ばれ、初雪近くに見られることから「冬の

使者」に例えられます。

雪虫はアブラムシの仲間で北海道に10数種いますが、一般に人目につくのは「トドノネオオワタムシ」です。名称にもあるようにトドマツの根に寄生します。

トドノネオオワタムシの四季の暮らしは実に不思議です。春、ヤチダモの樹皮の割れ目に産みつけられた卵からかえります。これが第1世代で姿はアブラムシで樹液を吸って成長し、子を産んで増えます。この生まれた幼虫は第2世代でさなぎになり、脱皮すると羽がはえ6～7月頃ヤチダモからトドマツの根元に移動します。移動後に生まれるのが第3世代で、トドマツの樹液を吸い、成長し第4世代を産みます。この第4世代が成長して頃秋が深まり、体に綿をまとい羽を持ち飛び交います。

これこそ私たちが「雪虫」と呼んでいるものです。

雪虫はトドマツから飛び立ち、再びヤチダモに移り、葉の裏に子虫を産みます。この子虫は第5世代となります。第1～4世代は全てメスしか生まれず、第5世代となりはじめてオスとメスが生まれます。そしてメスはオスと交尾し樹皮の割れ目に卵を産みつけます。この卵が越冬し、翌春再び第1世代が誕生します。



## ●根雪

冬の訪れとともに誰しも少なからず気にあるのが初雪や根雪であり、スキーヤーであれば早い根雪を願いますし、毎朝の雪かきに頭を悩ませる人にとっては遅い根雪の方が好まれるのではないかでしょうか。

気象用語で根雪とは「長期積雪」のことをいい、積雪が30日以上継続したときのことをいいます。ただし10日以上積雪の続く期間が2回以上あるときは、その間に雪が解けて積雪のない日があっても5日以内であれば前後の積雪は継続したものとし「根雪期間」としています。

北海道でも根雪の初日は地方により差がありますが名寄周辺は早く、11月下旬から12月初めにかけて根雪となります。昭和34年～平成元年の記録では根雪の初日の最も早かった日は11月5日で、その年の初雪は10月21日に観測されています。

根雪となり春に雪が融けて消えるまでの期間を「根雪期間」といい、先程の年の冬では170日、約5ヶ月ものあいだ大地が雪で覆われていました。

## 霧氷・樹氷・エビのしっぽ・モンスター

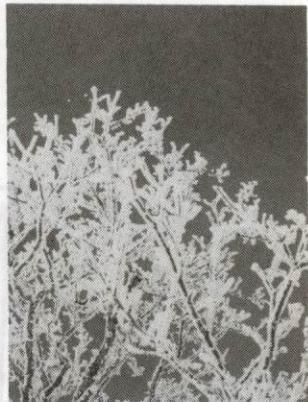
### ●過冷却水滴とは

霧氷や樹氷などを作る正体は過冷却水滴です。季節風に含まれる水蒸気は冷やされると雲や霧となります。普通、水は0度で凍りますが、この冷やされた水蒸気は0度以下でも凍りません。これを過冷却水滴といいます。

### ●霧氷・樹氷

過冷却水滴は0度でも凍らない小さな水滴です。しかしこれが0度以下に冷えた物体にぶつかると瞬時に凍ってしまいます。これが「霧氷」で、樹々に氷や雪の花が咲いたように見えるのが「樹氷」です。

樹氷は樹木に雪が降り積もってできるのではなく、過冷却水滴が次々と樹木にぶつかりできた自然現象なのです。過冷却水滴は風により運ばれるため、樹氷は風上側に成長し、過冷却水滴が多いほど、風が強いほどよく成長します。

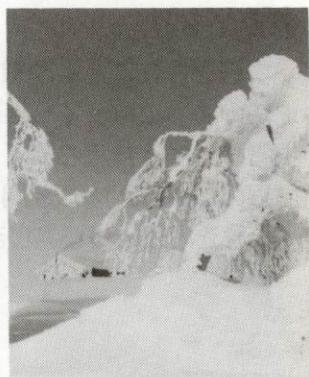


### ●エビのしっぽ・モンスター

これらも樹氷のバリエーションのひとつです。

「エビのしっぽ」は気温が低く風が弱い時にでき、風上に向かって末広がりにのびていき、その形がエビのしっぽに似ています。これはもうろく、くずれやすい樹氷の一種です。

モンスターは樹木が雪だるまのようになったものごとで、過冷却水滴が空から降ってくる雪もいっしょにくっつけてしまいできるものです。



# つらら・すがもり

## ●つららのでき方

つららは一番身近にできる自然にできた氷の芸術です。しかし最近は住宅そのものや断熱材の発達により、つららの下がった軒先を見ることも少なくなっています。昔みなさんもつららを手に取って遊んだり、アイスキャンデーのようになめた記憶はありませんか。

つららは屋根に積もった雪が融けて水となり、屋根の傾斜をつたって流れ、軒先で冷たい外気にふれ再び凍ってできます。なぜ屋根の雪が融けるのかというと、室内でストーブなどをたき暖められた空気は軽くなって上昇します。それが天井から屋根裏に到達し、雪を融かします。つららは軒先部分が太く先、に行くほど細くなってできます。



## ●すがもり

つららが発達すると根本が太くなり、さらに軒先はつらら続いで氷の堤防のようになってしまいます。そこに室内で暖められた空気により屋根雪が融け水が流れてくると、水はつららの堤防にさえぎられ、トタン屋根のつなぎ目のすき間に逆流します。これが「すがもり」で、家の壁や天井を汚したりしてしまいます。



資料提供 名寄市北国博物館

# V 冬の遊び

雪の中で遊ぼう  
ミニ雪像の作り方  
アイスキャンドルの作り方  
スノーランタンの作り方  
子供のスキー  
あるくスキーの知識  
かんじきトレッキング  
バックカントリースキー  
冬のバードウォッ칭  
冬の魚釣  
冬のスポーツ指導  
冬の天体観測  
雪中キャンプ



## 雪の中で遊ぼう

冬は夏とは違った色々な遊びが出来ます。雪を利用して楽しく野外で遊びましょう。子供は本当は名寄の冬が大好き、家に閉じこもっている子供たちは、きっと大人がそうさせているに違いありません。

### ●雪中綱引き

雪は摩擦が少ないため、スキーやスケートが良く滑ります。

子供と大人の綱引きです。大人の靴にはスーパーの袋を履かせ、よーいどん。子供と大人と同じ人数なら、間違いなく子供たちの勝ちです。

### ●雪上ドッヂボール

雪の中でドッヂボールをしましょう。雪の中では思ったように走れないので、滑ったり転んだり。でもけがをしないのが雪の中の良いところです。体育館では上手に出来ない子が上手だったり、違った楽しさがあります。

運動神経ばかりではなく、バランス能力、敏しょう性、調整力が養われます。運動量が多いので30秒～1分くらいで交代するようにします。



かつて名寄中学校には「名中ファイトボール」という冬の体育授業がありました。早い話が、雪中ラグビーです。雪だらけになりながらグラウンドを駆け回ってもけが人が出なかつたそうです。

## ●バイアスロン

長野オリンピックで有名になったバイアスロンを子供たちにも経験させてはどうでしょう。と言ってもライフルを射つわけではなく、歩くスキーをはいて、1周200~400メートルのコースを走り、雪像やプラスチックの雪かきショベルのためにたいし、5発づつの雪玉を投げ、命中度と所用タイムを競います。的に命中しない場合には1発につき5秒づつ加算したタイムによって順位を決めます。男女、年齢によって走路の距離や的との距離を変えたりレーで競うのもおもしろいでしょう。

こんなゲームを楽しんで将来、オリンピック選手が名寄から誕生すれば良いのですが…。



## ●雪中リレー

コースを30mくらいふみかためて、プラスチックの雪かきの上に一人をのせ、もう一人が枝をひいて走ります。方向転換したときに乗っている人が放り出されないよう気をつけて、リレーをします。なかなかうまく走ることが出来ないと、雪かきの上に乗っているのが結構大変むずかしく楽しいレースになるでしょう。

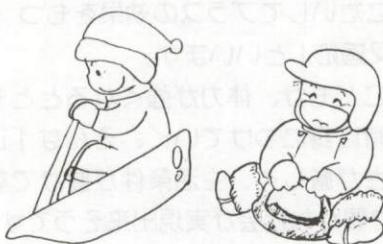
## ●雪山そりすべり

かつて名寄の冬はこれほど除雪がゆき届いていなく、家の周りは雪だらけでした。屋根の雪が落ち屋根とつながってしまいうのです。昔の子供たちはその雪を伝って屋根に登り、屋根の上から尻すべりで下まで滑り降りたりして遊び、よくあかあさんにしかられました。名寄の屋根は三角屋根が多く、トタン張りですので良く滑ります。今はそんなことも出来なくなりました。

子供たちにそりすべりの場所をつくって上げて下さい。冬は雪捨て場になっている公園にもっとたくさん雪を捨てて、最後に大きな雪山をつくって上げたらどうでしょうか。

きれいな雪のすべり台よりも、多少凸凹がある方がかえって楽しいもの、子ども達はどんな環境でも遊び場にします。北欧では公園に木製の遊具を置き、冬でも公園で遊んでいます。でもそのそばで雪山を見つければやはり尻すべりや、橇すべりをしています。

木製の遊具をあけないのであれば、せめて町内の人々の手で雪山をつくってあげてください。そして児童公園は冬も子供達の歓声が聞こえる、楽しい遊び場にさせてあげたらいかがなものでしょうか。



## ●雪の中の遊びと健康

快適な家に住み、防寒のきいた衣料で生活しているうちに、私たちの身体に本来備わっていた耐寒能力がだんだん低下してきているといわれています。厳しい寒さの時期でも活動的に生きる力こそ、北方圏で生活する人々にとって何よりも重要です。

寒さが厳しいときや雪が降っているときに、おかあさんから買い物や雪かきを頼まれても元気に外に飛び出す事ができますか？

こんなとき「勉強中だから」といっていやがり、いつも休みなく働いているおかあさんや、見かけは元気そうでも血圧の上がりやすいあじいちやんに仕事を押しつける子は健康な子とはいえません。

健康とは「単に病気でないとか、虚弱でないということだけでなく、精神的にも社会的にも良好な状態にあること」(WHO「世界保健憲章」)なのです。健康であるということは、雪や寒さの中でも元気に遊ぶとか、スキーやスケートが上手であるということだけでなく、からだのじょうぶでない人たちに対する思いやりの心と、それを態度で表現出来る行動力までも含んでいることなのです。

他方、りっぱな心をもっていても、いつも家の中に閉じこもってばかりいると寒さに弱かったり、健康や体力に自信がなくなったり「あっくうだなあ」とか「つらいなあ」という気持が強くなりがちです。

寒さに強いことと体力がすぐれていることとは別々の条件と思われていますが、実は運動で鍛えられると筋肉が発達し血液の循環が良くなるため、寒さにも強くなる（産熱能力が高まる）効果をもつということが、最近の健康と体力の研究から明らかにされてあります。

このように、ある刺激に対する適応能力をたかめる（体力を高める）ことが、別の適応能力にたいしてプラスの効果をもつ（寒さに強くなる）という関係を「正の交叉適応」といいます。

雪の中で活発に遊ぶ子どもが、体力が強くなるとともに寒さにも平気になり、豊かな心も同時に身につけていく、そんな「正の交叉適応」がひろがっていけば、寒さが厳しく、生活条件が豊かでない地域でも、ほんとうの意味での健康で豊かな社会が実現出来そうです。

「雪と遊ぶ本」(雪を考える会代表 秋田谷英次さん) より

## ミニ雪像の作り方

### 1、雪を型枠に入れましょう。

大きめの段ボールやコンパネ（180cm×90cmのベニヤ板）4面をひも、ロープ等で押さえます。雪は汚れないさらさらの物が良いですが、堅い塊雪以外であれば問題ありません。

入れるときの注意点は中が空洞にならないように、スコップ、棒などでつつき、雪を締めます。3～7日間位放置しますと夜の寒さで硬いキューブが出来ます。

### 2、作品のイメージ作りをしましょう。

雪像作品を絵に描くか、紙粘土等で作りましょう。また、モデルとなる人形、写真でも十分参考になります。

### 3、荒削りをしましょう。

鋸・スコップ・スクレーパー（約1mの棒のついたノミ）等で削り、大まかな輪郭を作ります。過って削りすぎても雪を水にひたし（付ける面のみ）貼り付ければ、ある程度の補修は可能です。



### 4、仕上げ（作品の完成）をしましょう。

様々な仕上げ方があります。水を使う方法は大きなバケツに水を張り、サラサラな雪を入れシャーベット状にし貼り付けて行きます。部分的な変更、細かい作業、丸みを持たせるといった作品には適している面があり、広く一般的に行われている方法です。

水を使わない方法はその分、緻密な計算と工程を踏んでいき、高度な技術と特殊な道具（通常作業に合わせ自分で作っている）が必要になります。雪の本来持っている白さ（水を使うと雪が氷と変化してしまい、青みがかった色が出てくる）、温もり、柔らかで、細やかな表面、美しいラインの切り口など、また別な表現が出来る点が特徴です。

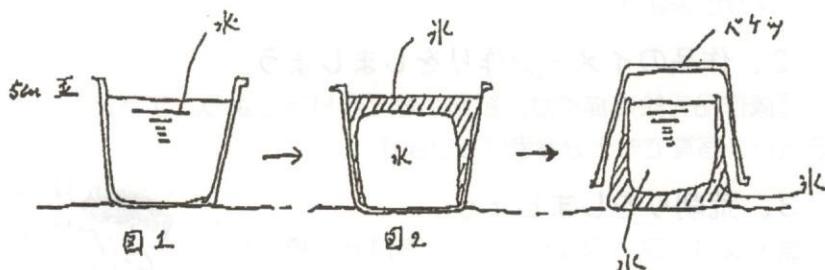
国際雪像大会等では工法を主流とする抽象的作品で競われています。毎年2月に行われている「雪フェス」期間中、ホワイトマスターの宮本・中林氏が会場に居ますので、指導していただけます。

## 冬の風物詩アイスキャンドル

### ●アイスキャンドルの作り方

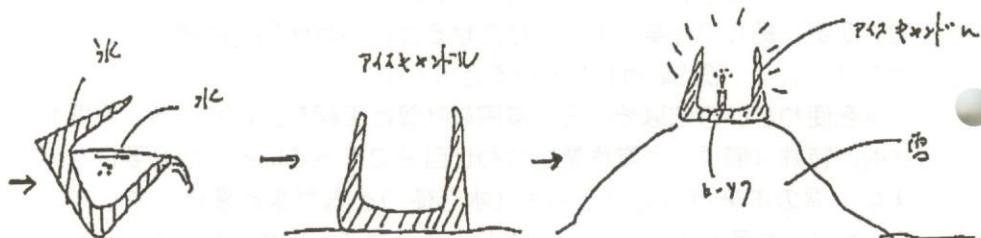
バケツに上から5cmまで水を張り（図1）、気温がマイナス10℃～15℃になる日に、夕方5時くらいから次の日の朝まで外に出しておく。

バケツを置く場所は、風のあたらない日影のところまで、柔らかい雪の上に水平に置く。（図2）



### ●アイスキャンドルの取り方

朝、バケツのまま家の中で暖めるか、バケツを逆さにおいてぬるま湯をかけ、アイスキャンドルを取りだし、中の水を出せばアイスキャンドルができ上がる。



### ●アイスキャンドルの保管

ダンボール箱にキャンドルを入れ、陽のあたらないところに置いて風の当たらないように雪をかぶせておくのが最良の保管方法です。

資料提供 (株) アフター

## スノーランタン

一キスの世界

少し締まつた雪は、いろいろな形に整形できます。それを利用して、身の回りにある廃品を利用して“スノーランタン”を作つてみましょう。雪は意外と光を通すので、ほのかな、あたたかみのある光を楽しむことができます。また、ランタンの表面に指や棒で模様や文字を軽く刻んでみたりすると、ちがつた雰囲気でおもしろいですよ。

### ①雪の切り出しと、セット

表面の柔らかい雪を取り払つて、圧雪状態の雪を50cm以上の角に切り出して適当な場所にセットします。

### ②ローソクを置く穴をあけます

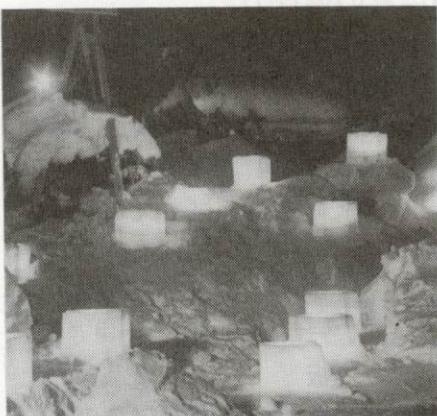
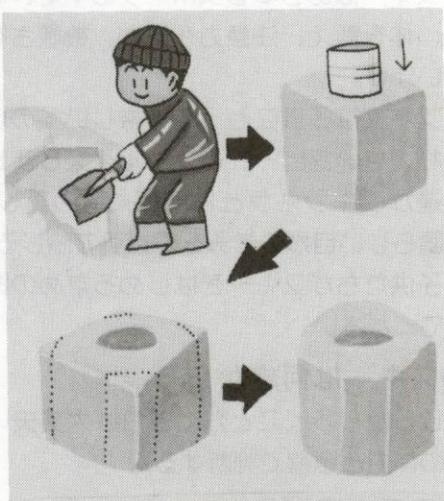
用意した空き缶を切り出した雪に押し込みます。雪が引き抜けないときは雪を圧縮してください。丸く引き抜けます。

### ③ランタンの整形

用意したスコップや鋸刃で周囲を整形します。雪の厚みは5~6cm以上がいいようです。あまり薄いと壊れやすくなります。思いおもいのかたちを描いてください。

### ④ローソクをセットして準備完了

穴の底に段ボールカベニヤ板をセットしてその上にローソクを置きます。長いローソクの場合は釘を打つておきます。市販のボーディブキャンドル（1個約40円）が便利です。



資料提供 北国文化会議

# 子供のスキー

名寄ではほぼ半年近く雪と生活しなければなりません。この長い冬の生活を明るく楽しく豊かなものにするには、この大自然が恵んでくれた雪を積極的に利用し、体を鍛え、冬の生活を楽しいものにしなければなりません。

スキーはあらゆるスポーツの中で、その王者に値するスポーツといわれ、体を鍛え、注意力を高め、機敏さを養い、心を爽快にするといわれています。

スキーは子供にとって、厳しい冬の自然へ飛び出す勇気と、平地では味わえないスピードとスリルを楽しませてくれます。感受性の豊かな子供達が、キラキラと白く輝く雪の美しさや、時には吹雪の厳しさなど、素晴らしい自然の営みを直接肌で感じることができるのがスキーです。

子供たちがスキーをはじめるための準備として、次のことを参考にしてください。

## ●スキーは何歳から？

しっかり歩くことができれば大丈夫（年齢で判断するのではなく、子供の体力と意欲で判断する）。

## ●用具の選び方

スキー用具の選択は、スキーを楽しむためにも技術を向上させるためにも重要です。高価な用具は、確かに良い用具ですが、子供の技術と体力に合っていなければかえって進歩を妨げます。子供の技術と体力に一番あったものが（価格が安くても）、その子供に一番価値のある用具です。

### ☆スキー板

硬さは柔軟性がありねじれのないもので、子供の身長と技術レベルにあったものを選びます。



## ・長さ

幼児（3歳～6歳）は、身長より短いスキーが良いでしょう。成長に合わせて長くしていきます。（身長-30cm、-20cm、-10cm）

小学生（7歳以上）は技術レベルに応じて、

初心者→身長-10cm～-20cm位

中級者→身長と同じ位

上級者→身長+10cm以上

（体重のある子供、技術のある子供はさらに5～10cmプラスする）

※カービングスキーはノーマルスキーに比べて10～20cm位短くても良い（サイドカットをきつくしているので回転中はスキーと雪面の接する部分が長くなるため、短めのスキーでも雪面をとらえることができるのでです）。

## ☆スキー靴

子供が自分で履くことができるもの。

バックルは子供の手で締められる固さで、

スキー靴を履いて楽に歩くことができる

ものを選びます。

### ・構造

フロントバックル・タイプは着脱がめんどうですがフィット性に優れ、リヤエントリー・タイプは着脱が楽で歩行性と保温性に優れています。

### ・大きさ

足と靴の大きさがぴったり合うのが理想ですが、子供は足の成長が早いので毎年買うのは大変です。敷皮を入れたり厚手の靴下を重ねてはいて調節すれば2年くらいははけます。はじめてスキー靴をはく子供は「きつい」か「ゆるい」か、わかりませんのでインナーブーツを取り出して足を入れ、少しゆとりのある靴がちょうど良いサイズです。

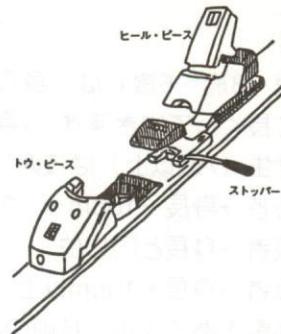


フロント・バックル・タイプ



## ☆バインディング（締め具）

スキーに靴を固定する金具のことです。転んだときに外れて子供の足をケガから守ってくれる大切な役割を持っています。子供が自分の力で着脱できるものが一番良く、子供の体重、脚力、技術レベルに合わせて選びます



## ☆ストック（スキーポール）

ストックは歩いたり登ったりするときの支えや滑るときにバランスをとるために使用するものです。選ぶときの長さは、自分のみぞおちの高さぐらいが標準で、グリップが握りやすく、手皮が固くないものが使いやすいといえます。

## ☆スキーウェアー

スキーウェアーは流行に左右されやすいですが、要は子供が自分で着やすく、動きやすく、あたたかく、濡れにくいものを選びます。サイズの調節できるものか、少し大きめのものを買うと2~3シーズンぐらいは着ることができます。

## ☆手袋

子供がスキーをやめたくなるのは、手が冷たくなることです。手の温かさを保つため手袋は慎重に選びます。手首のところから雪が入らないようにジャージがついているものは保温性を増してくれます。



### ・ミトン型

保温力が良くて扱いやすいので幼児、小学低学年向きです。

### ・5本指型

機能性に富み、小学校高学年向き。手にぴったり過ぎるものは保温力が落ちるので、ゆとりある大きさのものを選びます。



## ☆帽子

ケガを防ぐため頭にフィットしたものを、防寒のために耳をおあえるものを選びます。キャップ式のものは大きすぎるとずり落ちるので注意して選びます。



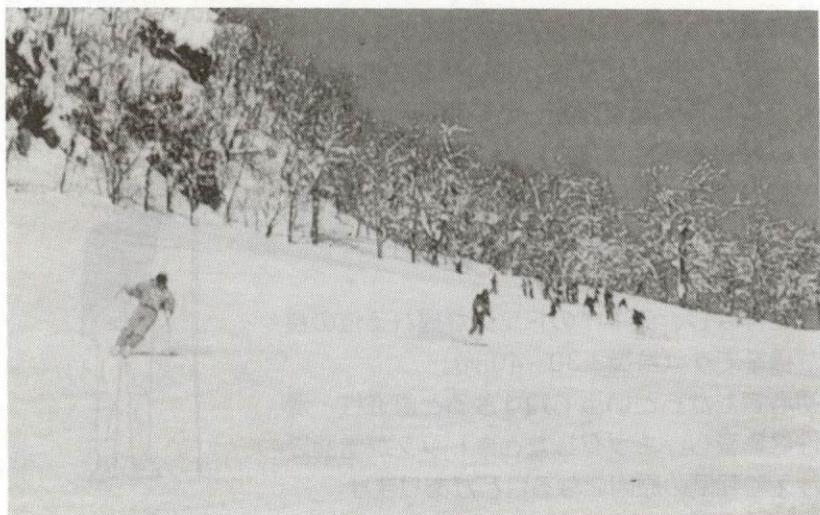
ゴーグル

## ☆ゴーグル

吹雪の日、晴天の日、子供の目を守るために欠かせないものです。少し大きめのほうが視野が広く安全です。顔にフィットするものを選びます。

\*さあスキーへ行く準備ができました。スキー場へ行く前に家庭でスキーの話をしたり、スキーウエアを着てスキーをはいて気分を盛り上げることも大切です。

子供たちのスキーの上達は驚くほど早いものです。上達すると行動範囲が広がり、たくさんのスキーヤーが滑っているゲレンデに飛び出して行きます。子供であってもスキーヤーとしてのマナーを学び、ルールを守ることが安全で楽しいスキーへの第1歩であることを伝えることが大切です。



# 歩くスキーのちょっとした知識

## ●用具・服装

### (1) スキー

使用目的によって

- ★ 競技用（レーシング用）
  - ・クラッシック走方用
  - ・スケーティング走方用
- ★ 歩くスキー用（ツアーリング用）
  - ・ライトツアーリング用
  - ・ヘビーツアーリング用

があります。整備されたコースで、より速いスピードをもとめて滑走するには競技用が最適ですが、幅が狭いのである程度の技術をマスターしていかなければバランスがとりづらく、疲労やけがの原因となりやすい面があります。

歩くスキーには、ツアーリング用、特にライトツアーリング用が、整備されたコースでも自然のままの雪の状態でも適用幅が広く、もっとも適しています。

#### \* ツアーリング用

フツフツスラを塗って使用するタイプとノーフックス（滑走面をうろこ状み波状にカット）タイプがあります。

ノーフックスタイプは、短い距離の散策程度には手軽ですが滑走性が悪く、少し長い距離を楽しむには不向きと言えます。特に名寄は雪質が粉雪なので、欠点が多く表われます。使用目的を考えてスキーの経験者に相談すると良いと思います。

#### \* スキーの長さ

手を伸ばし、スキーのトップが握れる位の長さが標準です（身長+30~40cm）。

初心者だからといって短すぎると直進性・滑走性に影響し、キックしたときトップが雪面につかえて転倒の原因になることがあります。



### \* スキーの堅さ（ペンド）

スキーの柔軟性のことです。堅すぎるとワックスの効きが悪く、キックが思うようにできません。逆に柔らかすぎるとスキーがブレて直進性に影響します。スポーツ店等で体重にあったペンドのスキーを選んでもらいましょう。

※自分で確かめる方法としては・・・

床の上に紙を敷く⇒スキーをつけて乗る⇒紙がスッとぬける程度が適当。

### (2) 靴・バインディング（固定する器具）

靴とバインディングがシステム化されており、メーカーが違うとフィットしません。

歩くスキーの靴は、足首までの深さのあるタイプが安定性・保温性がよく、適しています。

### (3) ストック

歩くスキーは四つ足のスポーツといわれるほどで、ストックは推進力を得るのに重要です。

長すぎても短すぎても効率が悪く、腋の下程度が適当です。

整備されたコースでリズミカルな滑走には、競技用のものが軽量でバランスが良く使いやすいです。歩くスキー用は競技用に比べやや重く、リングも大きいのですが、滑走するには問題はなく新雪に効果的です。

### (4) 服 装

#### ◇ウエア

◎まず、運動のしやすさが第1条件です。

- ・アルペン用ウエアは動きづらく暑すぎます。
- ・少し寒いくらいの服装が適しています。

※発汗のしそうは、体力の消耗と休憩や天候の変化で体が冷えきってしまうので注意。下着は吸湿性の良いものを、上着は状況に応じて面倒がらずに調節しましょう。



## ◇帽 子

寒いときは、アルペン用でもいいのですが、一般に保温性が良くむれることがあります。ある程度通気性を考えたものを選んだらよいと思います。

## ◇手 袋

握ったりゆるめたりする運動に都合がよいものを選びます。転んだりして濡れた時のために、ひとつ替えを用意するよう心がけましょう。

## ◇その他

※低温や湿雪のとき、靴カバーをつけると保温性が良くなります。

※足首から雪が入るのを防ぐためスパッツをつけると良いでしょう。

## ●ワックス

歩くスキーでは、いかにスキーを後方にスリップさけずに前方に滑らせるかが重要なポイントです。

そのためにスキー技術も必要ですが、雪質に合ったワックスを塗ることが最も大切なことです。歩くスキーが歩行やランニングに比べて長距離を楽に走破できるのは、ワックスの効果によるといってもいい過ぎではありません。

### (1) ワックスの種類

歩くスキーには、ハードワックス(罐入り)とクリスターワックス(チューブ入り)の2種類があります。(グライダーワックスとキックワックスは雪質・温度に適した種類が必要)

◇ハードワックス(罐入り)は15種類、クリスターワックス(チューブ入り)は7種類があります。

名寄市近郊で楽しむ歩くスキーにおいては、雪質・温度を考え、

ハードワックス…グリーン・ブルー・バイオレット・レッドの4種類  
クリスターワックス…バイオレット・レッドの2種類

を準備すれば十分です。



資料提供 名寄歩くスキー協会

## かんじきトレッキング

### ●かんじき

日本の伝統的な「かんじき」は、木の枝や囊を利用した構造的には非常に簡単なものです。積円形の形状から「輪かんじき」とも呼ばれていますが地域により多少の形の違いがあります。

- ・単輪型 一本の木、囊で組んだ円形
- ・複輪型 前輪と後輪を組み合わせた橢円形
- ・簾型 竹などを積並びに組み合わせた方形・
- ・瓢箪型 木をひょうたんの形に組む

その他、滑りを止めるためかんじきの両側に爪を取り付けたツメカンジキなどがあります。

### ●スノーシュー

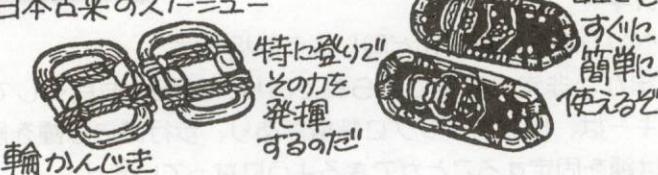
西洋かんじきのことですが、起源は非常に古く6000年も以前から利用されていたといわれています。伝統的なスタイルは、木の枠に革紐を綱状に結んだものです。最近は、フレームにアルミパイプをデッキにハイパイロンなどの新素材を使っています。また、ビンディングなども改良され簡単に装着できるようになっています。

- ・ツーリングモデル 普通の雪道や比較的緩やかな山野をゆっくり歩くのに適したタイプ。ベア・ボーンと呼ばれる橢円形デザインが特徴で、安定性があり初心者にも扱いやすい。
- ・トレッキングモデル 耐久性と汎用性に優れたタイプで、裏底に爪を備えている。

ランニングモデル 固く締まった雪上を走ることに目的を絞ったタイプ。非対称デザインで左右の足を踏まないようになっている。

### ☆スノーシュー

#### ☆日本古来のスノーシュー



## バックカントリースキー

バックカントリー（BC）スキーとは、人の手の入っていない大自然を自由に駆けめぐるためのスキーのこと。クロスカントリー（XC）、テレマーク（TM）、山スキーに大別されます。

### ●ゲレンデスキーとの相違点は、

- 1、自分の体を使って前進すること。
- 2、両足のかかとの自由がきくから安全性が高い。
- 3、適地があれば自由にコースを選定できる。

#### ☆クロスカントリースキー

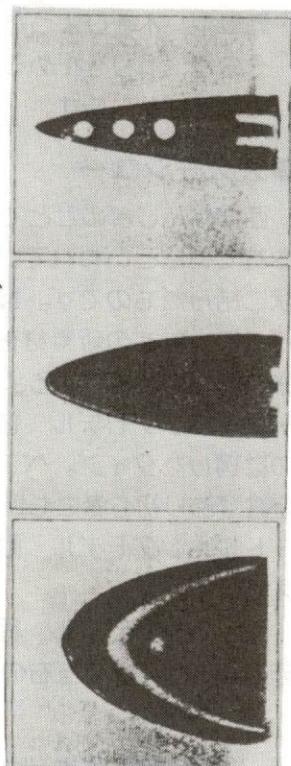
雪の抵抗を少なくするため極めて細くなっています。更にレース用はツアーユ用よりもスリムなのも、スピードを追求するためであり、また軽量です。それならばツアーユの場合、レース用でも良いじゃないかと思うかもしれません、実はこれが違うのです。レース用は、スピードの追求が目的なので、走るのには良いが歩くのには不安定なのです。ツアーユ用は、いくぶんスキーの幅を広めにしてバランスを取り易いようにしてあります。

#### ☆テレマークスキー

テレマークとは本来、滑降姿勢とターンのスタイルの呼び名で、スキーのタイプを分ける言葉でないのですが、便宜上取り上げておきます。エッジ付きのやや広めの板で、踵が固定されていません。

#### ☆山スキー

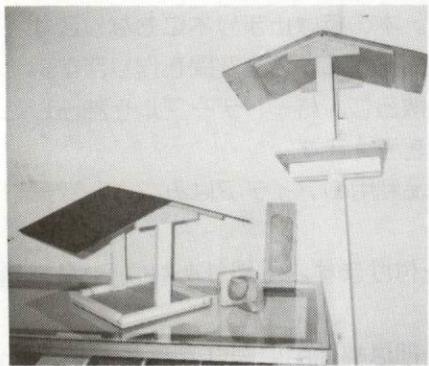
アルペンスキーとほとんど同じような板ですが、堅牢かつ非常に軽量に作られており、回転性も良くしてあります。このスキーは、ビンディングに特徴があり、歩行時には踵を解放し、滑降時には踵を固定することができるようになっています。



## 冬のバードウォッキング

～冬こそ野鳥とふれあおう～

### ●庭にバードテーブルを置く楽しみ



- ・シバレや積雪の様子をみるだけでなく野鳥の姿をみる楽しみがふえます。
- ・通学出勤前のあわただしい時にも親子夫婦の会話がはずみます。
- ・ご近所にも楽しみを広げられ、バードテーブル友達が増えます。  
※名寄は周囲が山に囲まれているため、野鳥が家庭の庭にやってきやすい環境にあります。

### ●庭越しにみられるウォッキング

冬でもこの地にとどまる鳥たち（留鳥という）に、庭にバードテーブル（鳥のエサ台）やバードフィーダー（鳥のエサを給じする用具）をおくと、庭越しにそのかわいい姿を見せてくれます。

庭の環境や給餌の用具、エサの種類を工夫し、雪のある間だけ窓越しに野鳥とふれあいましょう。

#### 【観察に必要なもの】

双眼鏡・・・庭の鳥を見るので7倍～10倍くらいのもので十分。

野鳥図鑑・・・日本野鳥の会出版の「山野の野鳥」(550円)

野鳥観察帳・・・見たとき解らなくてもスケッチしておきましょう。

野鳥が食べるエサのチェックにも使えます。

### ●窓辺ウォッチャーの心得

窓越しとはいって、カーテンや横の方から静かに見る。大きく動くと鳥は逃げます

窓ガラスには鳥がぶつからないように、ワシ・鷹類のシルエットをした鳥よけ（バードセイバー）を貼ると衝突が防げます。

## ●給餌器の色々

☆鳥を呼べる庭を造ろう。

- ・餌は毎日定時に定量やり、雪が溶けたらやらないようにします。
- ・庭に植る木は、ナナカマド・アズキナシ・エゾノコリンゴなど、木の実のなるバラ科の樹木にします。木の枝は止まり木にもなります。
- ・オンコやニオイヒバの生け垣はスズメが逃げ込む空間を作ります。
- ・カラスも野鳥ですが、小鳥を追い散らし、バードテーブルを独占したり荒らしたりするのでカラス対策を考えます。

※工サ台は日曜大工で作ります。廃品利用のアイデアはみなさん次第。

### 【バードテーブル（B T）】

名の通りテーブル状のものに柱を付けます。屋根があればミゾレ・雪よけ効果があります。

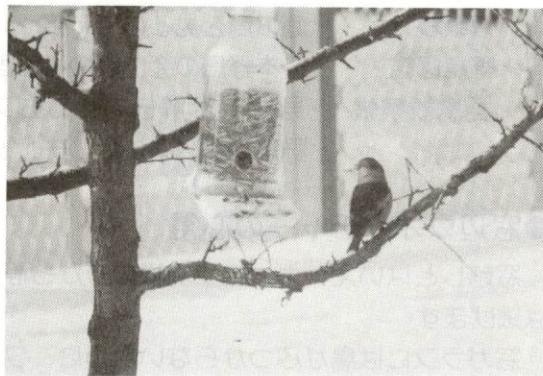
台には少し高い縁をめぐらし、一部は掃除用に開けておきます。キヤツトテーブルにならないように、台の高さ（1.5m）や周囲の環境に注意します。

### 【バードフィーダー（B F）】

ひまわりの種専用で毎日補充しなくてすみます。ペットボトルの下半分に幅1㌢、長さ2㌢程の穴を開け、上下に木をくくりつけるか吊すための針金を通すだけ。ひまわりの種が大好物のカラ類はちゃんと縦にとまるので止まり木は不要。あるとスズメさんがイタズラをします。

### 【脂身いれ】

豚肉などの脂身を5mm角ほどの金網に入れます。幅10~15cm、長さ20cmほどの木の枠にコの字の縁をつけ、金網を三方固定すると、補充しやすくなり便利です。大きい金網だとカラスが強力なクチバシで引っ張り出すので注意。



## ●野鳥のエサの色々

- ・基本は残ったり古くなったものを与えることです。(食べ物を大切に)
- ・エサは1年をかけて集めます。(ひまわりを植えたり、松の実を拾う)
- ・農家と親しくなりましょう。(収穫のとうもろこし等がもらえる)

(エサの種類 [与え方など])

(好んで食べる鳥)

【家庭から出るもの】

- ・ごはん・くず米・古米・餅菓子など
- ・パン・クッキー・ビスケットなど菓子類
- ・リンゴ・バナナなど
- ・ピーナッツ・アーモンドなど

スズメ  
スズメ・ヒヨドリ・  
ミヤマカケス  
ヒヨドリ  
カラ類・スズメ

[~小さくする]

【栽培するもの】

- ・トウモロコシ [乾燥させて吊す]
- ・ひまわりの種 [市販品もある]
- ・じゃがいも [煮てダンゴにする]

ミヤマカケス・スズメ  
カラ類  
スズメ

【自然から】

- ・クルミ [割って与える]
- ・チョウセンゴウの実 [木にくくりつける]

ミヤマカケス・スズメ  
アカゲラ

【購入するもの】

- ・脂身 [肉屋さんより]

カラ類・アカゲラ・  
スズメ

資料提供 道北自然観察指導員会

## 冬の魚釣り

冬の魚釣りはファミリーで楽しめる冬の風物詩です。名寄周辺でもチカ・ワカサギ等がたくさんつれる場所があります。

道具は氷に穴を開けるドリル（10,000円～）と専用の釣竿（1,000円～）仕掛けはワカサギ・チカそれぞれ専用のもの（300円位）そして餌はサシ、これらを持って出かけましょう。

釣れるのはやはり朝、7～8時頃からが良いようです。日中でも十分釣れる場所もあります。また朱鞠内湖は竿等のレンタルもあります。

近場では朱鞠内湖のワカサギ（解禁日あり1～3月・入漁料1,000円）剣淵桜岡湖のワカサギ（解禁日あり1～3月・入漁料・温泉入浴券付500円）や浜頓別の幌別川のチカ、枝幸のシンブツナイイ湖のワカサギが有名です。

用具・場所・解禁日等は最寄りの釣具屋さんで相談を。

### 冬の魚釣りの注意点

車の中では火は使わないようにし、テントの中は換気に十分注意をしましょう。

朝夕の冷え込みが厳しいので、服装には十分気を付けましょう。

穴が凍らないように工夫します。（氷をすぐう物や、お湯を用意する）

風よけの工夫も大切です。

ゴミは必ず持ち帰りましょう。

資料提供 鈴木釣具店



## 冬のスポーツ指導

### ●冬のスポーツ少年団

名寄には小学生・中学生を中心とした、冬のスポーツ少年団があります。名寄市内在住の方々が中心となり、冬のスポーツの育成にとボランティアで指導しており、初歩から、競技選手養成まで幅広くスポーツの振興と育成を行っています。

名寄の少年団は下記のものがあり、年間スケジュールを組んで活動しています。

#### ☆ピアシリアルペンスキー少年団

主な活動場所 ピアシリスキー場

連絡・問い合わせ 石川 孝夫さん

電話 3-6627

#### ☆ピアシリノルデック少年団（クロスカントリー・ジャンプ）

主な活動場所 ピアシリスキー場・浅江島公園・

健康の森

連絡・問い合わせ 高畠 啓博さん

電話 2-0617

### ●冬のスポーツ教室

少年団の他に下記のスポーツ教室が各種団体にて開催されます。毎年状況が違うので、12月に入ったら、各問い合わせ先か冬カレンダー等でご確認下さい。

#### ☆スケート教室

実施時期 1月下旬

問い合わせ 遠藤 博光さん

電話 3-2111 内線2358

#### ☆カーリング教室

実施時期 1～2月中

問い合わせ 長内和明さん

電話 3-2111 内線2354

#### ☆スノーボードスクール

実施時期 12月の毎週日曜日

問い合わせ ウイングスノーボードスクール

電話 3-8751

## ☆各種スキー教室

### ・長期スキー教室

実施時期 冬季間 全10回

### ・冬休みジュニアスキー教室

実施時期 冬休み中 2日間

### ・日曜スキー教室（子供～大人）

実施時期 毎週日曜日随時

お問い合わせ 佐藤寿一さん 2-4888

宮崎春雄さん 3-4630

(実施団体 名寄スキー学校)

## ☆ワインタースポーツ教室

※少年団のメンバーが実施している教室です

### ・ジュニアアルペンスクール

実施時期 1月上旬

対象 小学3～6年生

## ☆ジュニアジャンプスクール

実施時期 12月、1月

対象 小学1～中学3年

## ☆冬休みジュニアスポーツ

実施時期 冬休み中

対象 小学生

お問い合わせ 名寄市スポーツセンター 3-6627



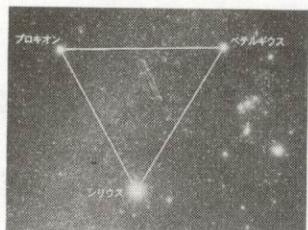
資料提供 名寄市スポーツセンター

## 厳寒地での星の観察方法

日本の中でも名寄市周辺は、最北の地で宇宙を見るのに最も適した観察場所です。そして、特に冬季には-30度以下に気温が下がる厳寒地としても有名な地です。この厳しい自然環境の中で星はどんなふうにみえるのでしょうか？。

北海道の中でも都市化が進んでいる地域では、天の川が近年見られなくなっています。

その原因是水銀灯やナトリウム灯等の街路灯が増えたこと、大気汚染が主な原因とされています。



名寄市周辺では、この街路灯や大気汚染が少ないとより透き通った「宇宙の窓」が開いている所なのです。とくに冬の気温が下がった夜空は風がなく、ひじょうに落ち着いた状態となり、街から10キロほど離れた暗い場所では、地上に降り積もった雪面から上は大小さまざまの星が、美しく輝いてみられます。その光景は、まさに名寄周辺独特のものでしょう。

このような情景で一番目に入る天体は、冬の天の川です。冬の天の川は、夏に見られる天の川より淡いため、以外と知られていないのですが、特徴のある冬の星座を突き抜ける冬の天の川は、最北の地ならではの見物ではないでしょうか。

### ☆冬の星を楽しく見よう！

冬だからこそ、外に出て夜空の美しい名寄で星を見たいものですが、まず寒いので暖かい服装が必要です。しかし、あまり着すぎると逆に窮屈になるので、皮膚と衣服の間に適度な空間があるほうが快適です。使い捨てカイロは-30度の状態ではすぐ消えてしましますので、ポケットの中に入れておきます。双眼鏡や望遠鏡がある方は、必ず手袋をはめて使用します。それと、よりきれいな星を見るには透き通った冬空の日を選び、月がない日であることなどです。

冬のドライブで、ふと見上げる星空には、新たな世界がまっています。

資料提供 名寄市立木原天文台

## 雪中キャンプ

雪の中でキャンプなんて、とあ思いでしようが雪国ならではの楽しみです。混雑した夏のキャンプ場とは違って白銀の美しい世界が広がる。といつても十分な準備が必要です。

- ①キャンプの場所を選びます。悪天候の場合自宅に引き返せる場所であること
- ②利用出来るトイレがあること。冬戸外では用便が出来ません必ずトイレがあること
- ③冬用の寝具を用意する事。冬用のものは高価ですので夏用の物を冬用に利用できる対策を準備する事
- ④スノーヒュッテやイグルーを作り宿泊や食事の場所を確保します  
さあ、準備が整ったらキャンプの始まりです。砂や土で汚れず、食中毒の心配もなく、虫に刺されない最高のキャンプです。  
雪のテーブルと椅子を作り、食事は豚汁や、ボルシチ、つみれ汁、大勢の時は炭火で大鍋薫・製作りもあつた物です。  
子供達を交えて、雪上綱引きやスノーランタン作り、歩くスキーに冬の樹木観察、動物の足跡観察、最後はキャンプファイヤーです。夏では味わえない楽しさがたくさんあります。

### 雪中キャンプの注意事項

安全第一	悪天候の時は中止する決断を
使い捨てカイロ	使用前に十分揉むこと。寒いと発熱しないことがあるが後で発熱し低温やけどの心配があるので最初から良く揉んで使うこと
ガスボンベ器具	ガスボンベ式のものはマイナス温度で火力がかなり弱くある。ガソリン式のものが良い
雪洞内での火の使用	炭火は絶対使わない。ガソリン、灯油式のものを使おう。寝るときは完全に火を消す。換気を忘れずに
寝るとき	厚着でシュラフに入る。靴下、首にスカーフ、濡れた物は厳禁。

きちんとした準備と正しい知識があれば、楽しい雪中キャンプが味わえます。  
一度おためしを。

北国文化会議では毎年2～3月に北国博物館と共同で雪中キャンプの講習会を実施しています。お問い合わせは博物館まで

混雑した夏のキャンプ場とは違って、白銀の美しい世界が広がる。といつても雪のキャンプは大変。気軽に楽しむというわけにはいきません。でも自分たちの力でフィールドを自由にアレンジしたり、心まで温まる鍋料理など雪中キャンプならではの過ごし方だって楽しめる。重ね着で全身を固め、ぜひ一度トライしてみてください。



## VI 冬のイベント

雪質日本一フェスティバル  
ミニ雪像コンテスト  
スノーランタンフェスティバル  
タイムバトル  
北の天文字焼



## 冬のイベント

### ●雪質日本一フェスティバル

毎年2月に行われる名寄の冬最大のイベントです。期間中名寄市内中心の南広場で樹氷まつり、ミニ雪像コンテスト、北の天文字焼きなどいろいろな行事があこなわれます。

なかでも中央会場では、毎年子供達に大人気のキャラクタージャンボ滑り台や、国際的レベルをもった人たちの雪像コンテスト・市民の団体が作る雪像コンテストも実施され、フィナーレは若者達の力で実施されるたいまつ行進で幕を閉じます。豪華景品のあたる抽選会や、冬ならではのおもしろ競技、スノーモービル遊覧・屋台など冬の寒さを忘れさせてくれる北北海道最大の冬のイベントです。

問い合わせ 名寄商工会議所（01654-3-3155）



### ●ミニ雪像コンテスト

親と子のふれあいと北国の生活にゆとりと楽しさを求めてはじまったミニ雪像コンテストは、1998年で19回を迎えてます。家の前や空き地で親子や友達でちいさな雪像を作り、コンテストに参加してもらうシステムは町中が雪祭りというイベントの新しい形となりました。

年度毎にその参加基数は変わってきていますが、今までに制作されたミニ雪像は2万基をこえ、名寄の冬の風物詩となっています。毎年2月になると、今年は何を作ろうかと楽しげに話す人々の笑顔が名寄の冬の文化なのかも知れません。

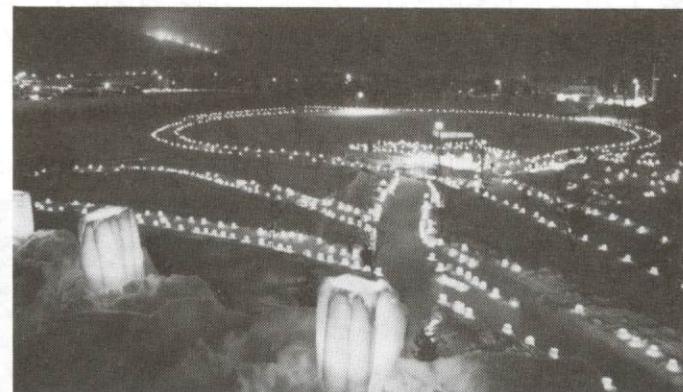
問い合わせ 名寄商工会議所（01654-3-3155）

## ●スノーランタンフェスティバル

雪の中にほのかな雪あかりをともし、楽しく暖かな雰囲気の冬の遊びとしてして、すっかり名寄市民のなかに定着したスノーランタン。産みの親は雪遊びの先生・秋田谷英次（元北大低温研究所長）さん。

一年に1回、市民が大学公園に集まって楽しい時を過ごします。参加型の楽しいイベント、2000個に及ぶランタンはいずれも力作ぞろい、点火した後、大学のベランダから観た夜景は函館以上とも。暖かい格好でぜひ一度お出かけ下さい。

問い合わせ 名寄市役所 総務課 (01654-3-2111)



## ●タイムバトル

なよろの春の訪れ、冬結氷する名寄川の「解氷日」をあてる誰でも参加出来るゲームです。

名寄川の冬の素晴らしい写真を撮り続けた長谷川功さんの絵はがき(500円)を買うとついてくる応募葉書にて、解氷の日時をあてて下さい。的中者には賞金が授与されるという、冬のひと味違った遊び方です。

解氷日時は名寄川に設置された特殊な装置で公正に記録されます。ピヤシリスキー場に行く途中の日進橋からこの標識が見えます。応募された人たちは、スキー場に行く途中の楽しみとして人気上昇中です。

この絵はがきは、湯川名文堂・スポーツのすま・学海堂書店・北国博物館で購入できます。

問い合わせ 名寄市役所 建設部 (01654-3-2111)

## 「北の天文字焼き」

北の天文字焼きは平成元年、まちあこし集団「助っ人」が北の遊星人の提唱する北の「星座共和国」の基本構想（名寄市を中心とする北・北海道の14の市町村を線で結ぶと「天」という文字が出来上がること）をもとにはじめた火文字焼きです。その

意図は、一つの町の輝きよりもそれぞれの町の輝きを集めて、この地域としてより強く輝こうというまちあこしの発想が入っています。厳冬の2月、第2土曜日（平成10年は第1土曜日でした）の午後7時、名寄市の東側に位置する通称「太陽の丘」という小高い丘に、縦200m、横150mほどの「天」という火文字を燃やします。

### ●「天文字焼き」の楽しみかた

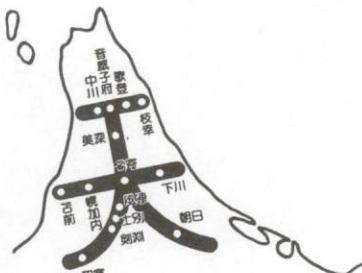
(1) 山の部（天文字焼き点火）：点火参加者のために、午後5時頃に雪祭り会場からバスでの送迎を行っています。山には約250個のドラム缶が配置され、参加者は登録後に指定のドラム缶に一人または一家族が配置されます。点火前の山では澄んだ星空と名寄の街の明かりを見ることが出来ます。「天」の文字の点火は、参加者が手渡しで書き順どおりに伝えられます。寒い冬の夜のこの感動は山に参加した者にしかわかりません。

(2) 見る集い：雪質日本一フェスティバルの会場で、50台の焼き台で約700人が寒い冬の夜をジンギスカンで楽しめます。会場では「天」の火文字を見ながら、天文字太鼓、天文字歌謡ショー、松明御輿（ご神体は喜多天神社）、花火による演出などで楽しめます。

(3) 写真コンテスト：市内各所で「天」の文字を撮影することが出来ます。2月末日までに市内のカメラ店に申し込んでください。

### ●ボロ布の提供のお願い

「天」の火文字はドラム缶に入れたボロ布と灯油が燃えることによって作られます。市民のみなさんのボロ布のご提供をお願いします。1、2月の広報、名寄新聞をご覧ください。



資料提供 北の天文字焼実行委員会

## VII 名寄から1時間でいける温泉ガイド

名寄 なよろ温泉サンピラー

下川 五味温泉

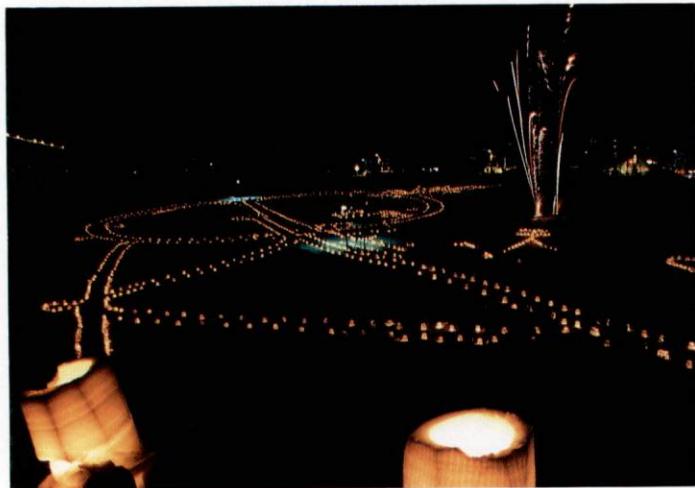
美深 びふか温泉

士別 日向温泉

剣淵 レークサイド桜岡

音威子府 天塩川温泉

西興部 ホテル森夢



## ●なよろ温泉サンピラー



名寄市字日進

01655-4-3311

平成9年12月1日にリニューアルオープンした“なよろ温泉「サンピラー」”は、夏のピヤシリ登山や冬のスキー、スノーボードなども楽しめる観光客や市民待望のくつろぎの施設です。雪質日本一のピヤシリスキーフィールドにあり、アフタースキーに温泉を楽しむことができます。一日の疲れを「なよろ温泉」の天然の湯が癒してくれるでしょう。

大浴場には、ゆったりとした浴槽に檜風呂、バイブラ風呂、サウナルームも併設しています。スキーゲレンデを一望できる120人収容のスキー専用の大食堂も完備しており、冬場の休日を一日ピヤシリで楽しめます。客室は和室、洋室の全34室が用意されており、どの部屋からもピヤシリの四季折々の風景が堪能できます。食事はの山海の幸をふんだんに取り入れた和・洋・中の嗜好を凝らした多彩なメニューがモチなしてくれます。

36畳の和室、最大80名収容の研修室などがあるので、研修や各種合宿の拠点としても利用できます。隣接している体育センターピヤシリフォレストは、室内スポーツをエンジョイできる多目的ホールをはじめトレーニングルームや会議室が整備されており、年間を通して利用できます。

市街からの温泉バスが一日4便、冬期はスキー場行きの名士バスもあるので気軽に遊びに行ってみるとよいでしょう。

一泊／6500円～外来入浴／大人400円・小人200円（10:00～21:00）

泉質／カルシウム、ナトリウム二硫酸塩、炭酸水素塩泉

効能／神経痛、冷え性、皮膚病、糖尿病、肝臓病、疲労回復、

筋肉痛、他

## ●五味温泉



上川郡下川町斑渓  
016554-3311

山合いの自然に囲まれた、静かで落ち着いた一軒宿。季節によっては山菜採りも楽しめるが、冬はゆったりと野鳥を眺めながら心を休めるには最適です。歓迎門をくぐり、ホールに入ると木製の装飾壁「陽と月と長城」がそびえ立ち、斬新な雰囲気が印象的です。

浴場は鉄分とラムネの味のする炭酸重曹泉（冷鉱泉の沸かし湯）と、真湯の2つの湯船があります。この地殻の深いところから湧きだす炭酸泉は炭酸ガスが皮膚を刺激し、血液の循環を活発にして無理なく体が温まります。サウナも備え、モザイクの南欧調の背景画がゆったりした湯浴みの気分を高めています。

食事は季節によって異なりますが、鴨鍋や猪鍋が賞味できます。また、下川名産の“手延べ麺”をつかった“うどん鍋”もお勧めです。

名寄駅前から下川行きバスで30分、終点で循環バスに乗り換えて10分で五味温泉に到着します。11月・2月がすいているので電話で予約をしてみるとよいでしょう。

一泊／5400円～

外来入浴／大人300円・小人150円 (10:00~21:00)

泉質／炭酸重曹泉

効能／心臓弁膜症、高血圧、白ろう症、貧血症、胃腸病

## ●びふか温泉



(式年) 東北の温泉

中川郡美深町字紋穂内139

01656-2-2901

美深町内から北へ、国道40号と天塩川にはさまれた水と緑豊かな森林公園びふかアイランド内にある温泉。ロビー入口の大きな水槽に泳ぐチョウザメが訪れる人々を出迎えてくれます。

温泉は昭和55年に地下ボーリングによってポンプアップされました。鉱泉のため沸かし湯ですが、よく温まり、湯冷めしない温泉です。浴室は明るく、まるで露天風呂に入っているような、採光のよい大浴場です。20名ぐらいがいちらどに入る湯船があり、洗い場のスペースも広くて、気持ちよく湯浴みができます。

三日月湖（旧天塩川）に面した森林公園びふかアイランドには、夏期はカヌーポートやキャンプ場のほか、ターフグレンデ、サッカー場、野外ステージ、パークゴルフ場などが利用できます。美深町の恵まれた自然環境を生かし、農村のもつ生活、文化、歴史とのふれあいや、町の活性化を図るために体験交流の施設であるふるさと館。そして、三ヶ月前からの予約が必要なログコテージは人気の的です。

宿の名物料理は、チョウザメ料理、冬場に味わえるチョウザメのキヤビア。また、館内の売店で買える珍しいものに、シラカバの樹液100%の「森の露」があります。「飲む森林浴の清涼飲料水」として人気のあるおみやげです。

名士バス温根内行に乗り、びふか温泉前より徒歩1分。水の郷（さと）百選の町として、また、チョウザメの棲む町、「道の駅びふか」の物産展示館双子座館など、旅行者のオアシスとして脚光を浴びる道北観光のスポットです。

一泊／5700円～外来入浴／250円 (10:00～21:00)

泉質／ナトリウム塩化物、炭酸水素塩泉

効能／神経痛、皮膚病、婦人病他

## ●日向温泉（ひなた）



士別市多寄町日向  
01652-6-2021

明治時代の末期に田口善治郎氏が、農場近くの天塩川西沿岸に湧き出していた鉱泉を発見、そこに温泉場を開いたのが日向温泉の始まりでした。林業に従事する人々や、地元の人々の憩いの場として、明治以来親しまれてきた「日向温泉」。春夏秋冬、山の美しい閑静な郷は、訪れる人を旅情に誘います。建物は士別市日向スキー場の下の高台に建ち、風連町の田園風景が見晴らせます。

周辺の日向公園には、バンガロー付きのキャンプ場があり、家族連れや仲間同士のアウトドアライフに最適です。冬には日向スキー場でスキーが楽しめます。蛇行しながら流れる天塩川を眺めながら、眼下に広がる白一色にあわれた雪原の中を滑走するのは実に爽快な気分を味わわせてくれます。なお、ゲレンデは、初夏はシバザクラの花畠となり見事な光景が楽しめます。

温泉はすべすべした湯で、源泉を加熱して使用。泉質の効能も豊かで、疲労やストレスを癒すのに最適です。風呂場は明かるく、男湯女湯ともいちどに20名ぐらいが入れる広さで、サウナも完備。

また、自慢の山菜料理はボリュームたっぷり味も最高で訪れる人々に喜ばれています。おすすめは、旬の味覚をいかした日向鍋、各種サフオーフ料理です。

名寄からJRで風連へ、風連駅前から士別軌道のバスに乗り日向温泉へ。送迎バスもあるので電話予約の際、問い合わせてみるとよいでしょう。

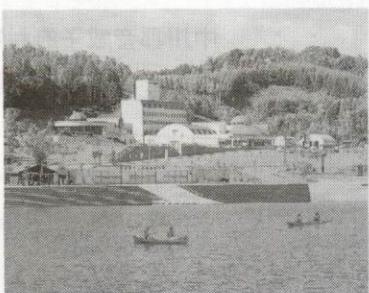
一泊／4800円～

外来入浴／大人300円・小人150円（10：00～20：30）

泉質／硫化水素泉

効能／神経痛、リュウマチ性疾患、痛風、慢性中毒症、糖尿病、しもやけ、にきび等

## ●剣淵温泉レークサイド桜岡



上川郡剣淵町第11区  
016534-3100

「けんぶち絵本の館」のある剣淵町の市街から東へ5km、周囲の自然を彩り豊かに映しだす桜岡湖を望む高台に建つ「レークサイド桜岡」。5階建ての近代的な温泉施設で、見晴らしの良い3~5階が客室になっています。やわらかな光が満ち開放感のある広々としたロビー。客室もハイグレードなイメージがただよい、四季が奏でる風景を楽しみながら、心安まるひとときを過ごすことができます。

季節季節の自然の表情を、ゆったりお湯につかりながら楽しむことができる剣淵温泉。温泉は浴用加熱していますが、ステンドグラス越しの優しい光につつまれて、心の芯から湯にくつろげます。大浴場の窓越しからは日本庭園を眺めることができ、ジェット風呂、気泡風呂、水風呂、サウナを備え、リフレッシュできます。

広い窓辺から差し込む柔らかな日差しに包まれて、獲れたての旬の味覚を楽しめるレストラン湖水桜。豊かな自然の恵みを多彩にアレンジしたメニューが用意されています。

さらに温泉を囲むようにキャンプ場や運動広場、憩いの広場などの施設が整備されており、冬には“びばがらスキー場”、そして桜岡湖のワカサギ釣も好評です。

JR剣淵駅から一日4便の無料送迎バスが出ているので日帰り入浴も十分に可能でしょう。

思い思いに遊び、思い思いにくつろぐ。心豊かに楽しめる時間を期待できます。

一泊/6500円~外来入浴/大人400円・小人200円(11:00~20:00)

泉質/単純温泉(弱アルカリ性低張性低温泉)

効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え症、慢性消化器病など

## ●住民保養センター 天塩川温泉

おといねつぶ  
中川郡音威子府村咲来  
01656-53330



天塩川と背後は山に囲まれた閑静なたたずまいの天塩川温泉は、治療や健康に村民はもとより遠く村外からの湯治客も訪れる。温泉は大正初期に発見され、道内でも古い伝統をもつ温泉のひとつで、珍しい良質の飲用薬として親しまれています。

光が降り注ぐ明るい大浴場からは、天塩川を眺めながら楽しい入浴が期待できます。外には雄大な眺めの石組の露天風呂があり、いちどに7~8名が入れます。寒さが厳しいため、露天風呂に入るのは春から秋の間ですが、道北の温泉宿としては、露天風呂は貴重な存在でしょう。夜には満点の星空が広がり、とてもロマンチック。

お楽しみの食膳は、音威子府の大自然が育んだ自慢の山の幸がいっぱい。まわりの自然は新鮮な山の幸の宝庫で、四季折々に旬の味覚が並びます。豊富にとれる山菜とヤマメなどの川魚を中心で、予約で鴨鍋も味わえます。

名寄からは、JR天塩川温泉駅で下車し徒歩10分。冬には、駅に隣接した音威富士スキー場で楽しむこともできます。12月・1月は合宿などのため予約がとりづらいので、それ以外の時期に電話予約をしてみるとよいでしょう。

一泊／5500円～

外来入浴／200円（9：00~8：30）

泉質／含硫黄=ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉（硫化水素型）

浴用—神経痛、リューマチ、痔疾、慢性消化器病、慢性皮膚病

飲用—慢性消化器病、慢性便秘、糖尿病、痛風、肝臓病

## ●ホテル森夢（りむ）



紋別郡西興部村字西興部492番地  
おこっぺ

01588-7-2000

森林面積が総面積の89%という西興部村は、緑がいっぱいの森の村。清らかな渓流には魚が跳ね、木々の梢では小鳥がさえずります。はるかウ

エンシリ岳を望み、緑豊かな原生林に囲まれ、都会では失われた手つかずの大自然の優しさが満ちています。

雄大な大自然に囲まれた「ホテル森夢」は、清潔感にあふれ、質の高いデラックスなサービスでもてなしてくれます。あたたかく迎えてくれるエントランスロビーは広々と明るく、部屋はシングルとツイン、そしてVIPはシティホテル感覚のプライベートルーム。和洋室がありますが、いずれもハイセンスな内装とくつろげる雰囲気が好評です。

サウナ・バイブルバス・ソラーリン浴・薬湯・寝風呂・水風呂など、大自然の中でゆったりと湯を楽しみ、心も体も芯からくつろげるリラックススペースです。温泉は光明石を主な泉源としています。放射性元素を含む天然鉱石の中でもっともイオン化作用の強いとされる光明石は、神経痛、リウマチ、肩こり、冷え症、腰痛、痔、疲労回復などに効用があるとされています。

食事は一流ホテルで腕を磨いたシェフが、新鮮な山の幸を心をこめて料理します。単品メニューからフルコースまで、そのおいしさ、美しさは絶品です。おすすめは、鹿肉を使った鹿料理。

ホテルには村の図書館が並んでおり、子ども向けから専門書まで用意され、宿泊客も利用できます。のんびりと読書にふけるのもよいでしょう。帰りにロビーで返却できるので、とても便利です。近くには氷のトンネルや森林公园、興樂園、宮の森スキー場などがありますが、ホテルから少し距離があります。名寄からはバスで60分、9名まではホテルの送迎があるので問い合わせをして見るとよいでしょう。

一泊／7500円～

外来入浴／大人400円・小人200円（11：00～22：00）

# 名寄の冬を楽しく暮らす条例 (平成元年12月8日制定)

## (前文)

氷点下30度のしづれ、青空に映えてきらきらと輝く樹氷、真っ白い雪像のならぶ街並の中で、私たち名寄市民は、北国特有の生活と文化を創りだしてきました。

しかし、いまだ雪や寒さとの付き合いは、必ずしも十分とはいえません。私たちは「名寄の冬をいかに楽しく、快適に暮らすか」を願っています。

私たちは、一人ひとりの創意と工夫、責任と役割により、雪が多く寒い気候・風土に適した、名寄らしい魅力のある生活環境と文化の創造に努め、より快適で楽しく暮らせるまちづくりをすすめるために、この条例を制定します。

## (目的)

第1条 この条例は、市と市民が互いに協力し、一体となって冬に強いまちづくりをすすめ、快適な市民生活と、雪や寒さを生かして、冬の生活がより暮らしやすく、楽しいものにすることを目的とします。

## (市の責務)

第2条 市は、この条例の目的を達成するため、利雪・親雪計画を作り、次の項目について取り組みます。

- (1) 冬の快適な道路空間の確保に努めます。
  - (2) 冬に強い住宅の普及に努めます。
  - (3) 北国の冬を楽しく、暖かく着る衣生活の普及に努めます。
  - (4) 北国の豊かで楽しい食文化の普及に努めます。
  - (5) 市技スキーの推進等、冬のスポーツ、レクリエーションの振興を図ります。
  - (6) 名寄発信冬の生活文化の創造に努めます。
  - (7) 雪や寒さを生かした産業の振興を図ります。
- 2 市は、前項の実施にあたり、高齢者や障害者などに配慮するとともに、市民が自主的に実施する雪と寒さ対策について適切な支援と調整を行います。

## (市民の役割)

第3条 市民は、冬に親しみ、冬を楽しむ暮らしづくりと快適な冬の生活環境づくりのため創意と意欲をもって、次の事項に取り組みます。

- (1) 冬の道路空間の確保のために除排雪に積極的に協力し、路上駐車等により除排雪作業の妨げにならないよう努めます。
- (2) 雪処理、落雪等に対しては、互助協力の意識をもって、北国の生活マナーを守ります。
- (3) 北国の冬にふさわしい暖かく、楽しい装いに創意工夫します。
- (4) 豊かな、地場産品を生かして、北国の食文化づくりをすすめます。
- (5) 北国の生活に根ざした住まいづくりをすすめます。
- (6) 冬の生活をいきいきと過ごすため市技スキーをはじめ、冬のスポーツ活動に参加します。
- (7) 冬の生活が、楽しいものとなるようアウトドア行事をはじめ、冬のレクリエーション、イベントなどに積極的に参加します。
- (8) 北国の芸術文化活動を積極的にすすめます。

#### (利雪・親雪推進市民委員会)

第4条 この条例により、次に掲げる事項を審議推進するため、名寄市利雪・親雪推進市民委員会（以下「市民委員会」という。）を置きます。

- (1) 雪と寒さに強いまちづくりの推進に関すること。
  - (2) 雪と寒さに親しみ暮らしづくりの推進に関すること。
  - (3) その他必要と認められる事項。
- 2 前項のほか、市民委員会の組織及び運営に関し、必要な事項は別に定めます。

#### (推賞)

第5条 市は、市民や団体が利雪、親雪にかかる独創的で他の模範となる冬の暮らしの創意工夫、活動に対し、市民委員会に諮って「名寄市ホワイト・マスター」の称を贈り、推賞します。

#### (委任事項)

第6条 この条例の施行に関し、必要な事項は、市長が別に定めます。

制作協力者

北海道上川支庁 TEL 0166-26-1211  
名寄市 代表TEL 3-2111  
名寄市スポーツセンター TEL 3-6627  
名寄市北国博物館 TEL 3-2575  
名寄市水道事業所 TEL 2-4600  
名寄市道路センター TEL 3-0198  
名寄市立総合病院 TEL 3-3010  
名寄消防署 TEL 2-3319  
名寄市木原天文台 TEL 2-3956  
市立名寄短期大学・生活科学科助教授 小平 洋子 大学 TEL 2-4194  
△ 講師 青木香保里  
名寄市立名寄南小学校 教諭 橋本かおり 学校 TEL 2-4164  
道北自然観察指導員会 事務局 TEL 3-4048 (松本)  
名寄スキー学校 問い合わせ TEL 2-4888 (佐藤)  
名寄あるくスキー協会 問い合わせ TEL 3-2111 (内線2345・羽生)  
雪を考える会代表 秋田谷英次  
表紙 名寄手作り絵本の会・挿し絵 高田和子 太田由美子

資料提供

北海道ダンロップ名寄営業所 TEL 3-6827  
名寄中央病院 TEL 3-2006  
岡崎内科 TEL 3-2361  
(株)バレオ TEL 3-5161  
久村工務店 TEL 2-2567  
清水金物店 TEL 2-4505  
(株)田村組 TEL 2-5131  
「いいいきかあさんの会」名寄市智恵文 TEL 8-2457 (伊東)  
北海道融雪工業会 TEL 011-222-0323  
北海道寒地住宅都市研究所 TEL 011-621-4259  
北海道電力名寄営業所 TEL 3-2131  
(株)大同ぼくさん名寄営業所 TEL 3-3642  
名寄市観光協会 TEL 3-3155  
村上自動車工業(株) TEL 2-3141  
(株)アフター TEL 01655-4-2574  
木下自転車商会(キノシタ) TEL 2-2281  
鈴木釣り具店 TEL 3-7313  
藤田産業(株) TEL 2-4216  
N H K 旭川放送局 TEL 0166-24-8808  
名寄市立名寄中学校 TEL 2-2147

(順不同・敬称略)

本冊子は北海道地方振興奨励補助(地域づくり推進事業)の補助を受けて作成されました。

1998. 3.31発行

企画・編集 北国文化会議

事務局 〒096-0015 名寄市西5条南7丁目

TEL 01654-2-1135 FAX 01654-2-1332

E-mail kitaguni@hokkai.or.jp

印刷所 (株)北方印刷所