

夏を過ごしやすい

夏の暑さを和らげる方法として、室内ではクーラー等の冷房装置を設置するのが一般的になりました。元来、ほ乳類の中では、人間は暑さに強い種です。ある文献によると、未だ電気がない時代、たとえば、1850年前後（時代でいうと黒船来航時の江戸時代）にも現在のような猛暑の夏があったようです。当時は現在の熱中症のことを、中暑（ちゅうしょ）または置乱（かくらん）と呼び、広く認知されていたようです。当然、電気など無い時代ですからクーラーなど有るはずもありません。では、当時の人々はどのような方法で猛暑の夏を凌いでいたのでしょうか？大変興味深いところです。

- ①目で...金魚玉に金魚を入れて持ち帰り、軒下などに吊るして楽しみながら涼を感じる。
- ②耳で...チリンチリーンと微風と風鈴の音を聴きながら涼を感じる。
- ③肌で...朝夕に外に出て打ち水をし、夕には緑台を出して風に当たりながら涼を感じる。
- ④味で...夏バテ防止に、所謂点滴液とも称される甘酒を味わう。等々、なんとも風情があったようです。さらに、強いて言えば当時の人々は我慢（人間は暑さに強い生き物）強かったの

でしょう？ 電力なんてないのですから...さて、ここで自然の法則を利用した"高窓換気(自然換気)"を紹介します。

早朝および夜間に、室内のなるべく高い所(上階の天井付近)の窓を解放して室内の熱気を排出すると同時に外の冷気を取り込む方法です。その特徴は、同じ窓で熱気の排出と冷気の入りが同時に起こります。外気は、室温よりも高いときは外気は室内に入り込まず、室温より低くなったときに外気(冷気)が室内に流れ込んできます。と、同時に必然的に室内の熱気が排出される原理の換気方法です。さらに、冷気を取り込んだら、その状態を維持すべく、気温が上昇する前に窓は閉めます。(外気を入れないように)

この自然の原理を上手に利用して夏を涼しく過ごせたらと思います。



■問い合わせ なよろっぽい家づくりの会事務局
(NPO法人なよろ観光まちづくり協会内)
☎01654@6711

ピヤシリスキー場の岩山と斜面を駆け上られ！

第2回名寄ピヤシリスキー場ヒルクライムレース 参加者募集

日時 8月19日(土) 会場 名寄ピヤシリスキー場 距離 746m

◆種目番号・種目区分・スタート時間・参加料

| | | | |
|---|------------------|--------|--------|
| ① | 小学女子 | 10時20分 | 1,500円 |
| ② | 小学男子 | 10時25分 | |
| ③ | 一般女子 | 10時 | 3,000円 |
| ④ | 一般男子 | 10時5分 | |
| ⑤ | ファミリーペア(小学生と保護者) | 10時30分 | 4,500円 |
| ⑥ | 小学生リレー(3人1組) | 10時45分 | |
| ⑦ | 男性リレー(3人1組) | 10時50分 | 4,500円 |
| ⑧ | 男女混合リレー(3人1組) | 10時55分 | |

最強ヒルクライマー決定戦 女子 11時20分
(一般女子上位20名)
最強ヒルクライマー決定戦 男子 11時30分
(一般男子上位20名)

◆申込方法

◇インターネット申し込みを利用する場合
大会HPより、案内に従って申し込みください。

◇参加料と参加申込書を直接持参する場合
市民文化センター(西13南4)
【受付時間: 8時45分~21時30分】
なよろ温泉サンピラー(日進)
【受付時間: 8時~17時】



▲コードから大会HPにアクセスできます

◆申込期日

7月19日(水)まで
※詳細は大会HPを確認ください。

○ピヤシリスキー場シーズン券、名寄市特産品などが当たる抽選会開催!!
○株式会社名寄振興公社 こども縁日、屋台出店!!
○名寄×和寒×比布ヒルクライムレース総合優勝決定戦開催!!

第1回大会のようすを動画
(Youtube)で視聴できます!



問い合わせ
Nスポーツコミッション事務局(スポーツ・合宿推進課)
名寄市民文化センター内(西13南4)
☎01654@2218 FAX 01654@2356

