

ポイント

◆◆特集◆◆

★淡路北スマートインターチェンジの開通について★

(兵庫県 淡路市 企画情報部 まちづくり政策課)

令和2年3月29日に兵庫県淡路市において、供用としては全国初となる民間施設直結スマートインターチェンジ「淡路北スマートインターチェンジ」が開通いたしました。

本稿では、本スマートインターチェンジの概要と整備効果について紹介します。

◆◆道路法令 Q&A◆◆

★大型の貨物積載車両の通行に関する道路法の規定について★

(国土交通省 道路局 路政課)

大型の貨物積載車両の通行に関する道路法の規定について解説する。

◆◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◆

★～東日本大震災から9年～ 東北の復興を支える道路★

(国土交通省 東北地方整備局 道路部)

東北地方の太平洋沿岸を中心に未曾有の被害をもたらした「東日本大震災」から9年の月日が経過し、被災地においては本格的な復興に向けた諸事業が関係機関で積極的に進められています。本稿では、復興道路等の整備状況と主な整備効果、震災伝承の取り組みについてご紹介します。

.....

★都市計画道路 東中央線の開通について★

(京都府建設交通部 道路計画課・道路建設課)

京都府では、木津川市における地域のまちづくり支援や現道の慢性的な交通混雑の緩和を目的として、都市計画道路東中央線 (L=1.4km) を令和2年3月15日(日)に開通しました。本稿では、事業の概要等について紹介します。

.....

★先斗町通無電柱化事業の取組★

(京都市 建設局 道路建設部 道路環境整備課)

京都市における無電柱化の取り組みは、緊急輸送道路や避難路などの幹線道路での整備に加え、世界文化遺産や京町家等の歴史的建造物が多く残り、景観保全が特に必要な地域での整備を推進している。本稿では、歴史的建造物が多く残る京都五花街の一つ先斗町での無電柱化の取り組みを紹介する。

◇◆編集後記◆◇

未知のウィルスとの闘いが、今もなお続き、悲しみや恐怖など、心が負の感情で埋め尽くされそうです。医療の現場をはじめ、生活に必要な社会インフラの稼働、医薬品や食料品など製造・運搬・販売等していただく方々に敬意と感謝の気持ちでいっぱいです。このような中、感染拡大予防として、人との接触を避けるための在宅勤務しかできない自身がとても不甲斐なく思います。在宅勤務では、作業が効率的に行えないなどの苦労は多少ありますが、運動不足となることが気がかりでした。そこで、通勤に要していた時間を活用して、ジョギングをすることにしました。

ジョギングは、ランニングの一種で、どちらも走ることに変わりはありませんが、ランニングよりも運動負荷が軽く、会話ができる程度のペースで走ることを指します。走ることへの抵抗感を覚える方も多いと思いますが、授業や部活等で「走らされた」という苦しく辛いスピードは必要なく、両足が地面から離れていれば、ウォーキング程度のペースであってもランニングとなります。

ランニングは、脚を上げる動作が伴うため、ウォーキングでは鍛えにくい、大臀筋（ダイデンキン：お尻の筋肉）や大腿四頭筋（ダイタイシトウキン：太ももの前側の筋肉）といった年齢を重ねるごとに衰えやすくなる筋肉が鍛えられます。そして、大腰筋（ダイヨウキン：上半身と下半身を結ぶ股関節付近の筋肉）が鍛えられ、ぽっこりお腹を引き締めることができます。また、ランニングのように規則正しい動きをすると、セロトニンという物質が分泌され、精神が安定し、ストレスを軽減する効果が期待できます。さらに、思考や創造性を担う脳の前頭葉前野が活発になり、喜び・悲しみ・不安・恐怖・怒りといった感情をコントロールすることができるといわれています。

先日までは、ランニング程度の外出なら良いという報道があった一方で、大きく呼吸することでウィルスを拡散してしまう可能性があり、感染拡大のリスクとなるという識者の見解を目にしました。そのため、一定の距離を保つこと、マスクの着用が推奨されています。マスク着用の際には、使い捨てマスクより、布（ガーゼ）マスクの方が、呼吸が楽です。(U)

(謝辞)

この度、在宅勤務での対応となり、ご寄稿いただいた方々には大変なご不便とご協力をいただきました。4月号の掲載ができましたこと、深く感謝申し上げます。