

ポイント

◆◆特集◆◆

★高知自動車道 立川(たぢかわ)橋の復旧について★

(西日本高速道路株) 四国支社 建設・改築事業部 建設課)

平成30年6月末、台風第7号や梅雨前線の影響によって、西日本を中心に全国的に広い範囲で記録的な豪雨となった。この豪雨の影響により7月7日に高知県長岡郡大豊町上名の山腹斜面の土砂が崩落し、高知自動車道 新宮IC～大豊IC間の上り線にある立川橋(上り線:L=64m)の橋梁上部工が流出する事象が発生した。本稿では、この災害からの復旧に至る施工方法等について報告する。

◆◆道路法令Q&A◆◆

★便利施設協定について★

(国土交通省 道路局 路政課)

便利施設協定について解説する。

◆◆TOPICS◆◆

★市道三溝線の再整備に向けた社会実験について★

(佐賀市 佐賀駅周辺整備構想推進室)

佐賀市では令和4年度の新幹線西九州ルート of 暫定開業、令和5年度の国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会を見据え、佐賀駅周辺整備事業を進めています。この事業では駅前広場(南口・北口)の整備とともに、国民スポーツ大会等のメイン会場として佐賀県が整備を進めるSAGAサンライズパークへの佐賀駅からの主要アクセスルートとなる市道三溝線の再整備を計画しています。再整備にあたって実施した社会実験について紹介します。

◆◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◆

★道路区域の変更及び供用開始の事務手続きについて★

(国土交通省 四国地方整備局 道路部 路政課)

四国地方整備局道路部では、道路利用者にとって安全でより快適な道路の提供に努めています。本稿では、道路区域の決定、変更及び供用開始の事務手続きにおいて、路政課としてどのような点に留意しながら職務に当たっているのか、内部決裁時に複数回指摘を受けた事項について、実際に使用された事例を挙げてご紹介します。

.....

★茨城県における自転車活用推進施策の取組み紹介★

(茨城県 土木部 道路維持課)

近年、サイクルツーリズムを通じた地方創生の取組が活発化してきているなか、茨城県では、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を核とした地域活性に取り組んでいます。本稿では、「いばらき自転車活用推進計画」の策定や、「自転車通行環境整備ガイドライン」の策定へ向けた検討状況等、自転車活用推進施策の取組みと、これからの取組みについてご紹介します。

.....

★「道の駅」による地方創生の拠点について★

道の駅「グランテラス筑西」のご紹介

(茨城県筑西市 土木部 道の駅整備課)

道の駅の登録数は年々増加傾向にあり、道の駅の整備目的である「休憩機能」「情報発信機能」「地域連携機能」3つの機能を基本コンセプトとし、この3つの相乗効果から、地元の特産物や観光資源を活かして多くの人々を迎え、地域の雇用創出や経済の活性化、住民サービスの向上に貢献する施設となっています。道の駅は、ドライバーにとっては大変便利な施設であり、より安心して利用できる施設の要求に応じて整備されています。また、近年は「道の駅」の持つ多様化する機能を反映し、道の駅そのものが目的地とした観光も増えています。本稿では、県内に14駅ある道の駅のうち、従来の道の駅としての機能に、今までにない機能を組み合わせた「ハイブリッドな道の駅」を目指して多様な店舗展開や様々な機能を持たせ、国土交通省と一体型で整備した道の駅「グランテラス筑西」について紹介します。

◆◆編集後記◆◆

急に寒くなり、季節の移ろいを肌で感じています。このような季節の変わり目には体調を崩しやすいものですが、身体と心の健康には、サウナが効果的という話を耳にしました。サウナとは、フィンランド語で熱気浴のことをいいます。温浴施設に併設されていることも多く、一般的なものはドライサウナといわれ、室温 90 度前後、湿度 10%前後の部屋に入り、その暑さから汗をたくさんかくことができる施設です。これまで、暑さを我慢しながら汗を大量に流す場所という辛いイメージを有していましたが、大きな誤解であったようです。

人によって好みの入り方があるようですが、指南書などを読む限りでは、①身体や髪を洗い、②身体を拭いて入室、③サウナ室で 8 分～12 分程度温まってたくさんの汗をかき、④熱めのお湯で汗を流し、⑤水風呂に入る、という流れを 2 回～3 回繰り返すと書かれていました。これは、「温冷交代浴」といわれる方法で、栄養や酸素を運ぶ血液の流れ（血流）が良くなり、身体のすみずみまで血液を行き渡らせることができます。そのため、肉体疲労の回復、身体のコリの改善、冷え性の解消など、身体に嬉しいことのほか、脳への血流が良くなることで不安やイライラなども解消され、心にも嬉しい効果を得ることができるそうです。ちなみに、認知症の予防になるという話も聞きました。なお、身体が濡れていると、その水分が蒸発して体が冷えてしまい、十分な発汗作用が得られないことから、サウナ室へは身体を拭いてから入ることが大切だそうです。

自宅でも湯船があれば、お湯に浸って温まり、冷たいと感じる程度の水を浴びることを数回繰り返せば、温冷交代浴の効果が得られるようですが、サウナ愛好家の方々によれば、サウナ室で過ごす時間は水風呂に入るための序章であり、水風呂から上がると歓喜に似たような感覚が訪れ、これこそが最大の魅力であると語られています。この現象、一部の愛好家の間では「ととのう」と表現されています。温浴施設とは違って設備は質素ですが、私の通っているジムにもサウナ室があります。利用者が多くなく、とてもリラックスできる空間ですが、水風呂がないため、多くの愛好者が口をそろえて言う「ととのう」という現象は未経験です。寒くなると外出が億劫で、引きこもりがちですが、この秋から冬にかけては、近場のサウナを探し、愛好家たちを虜にしている「ととのう」を体験できたらうれしいなと思っています。

災害のニュースがとても辛く気持ちが沈みがちですが、身体を温めると気持ちが前に向くとも言われています。思うように入浴できない方もおられることと思いますが、1 日でも早く元通りの生活に戻るよう願っています。(U)