



☆☆ ☆特集記事



◆◇◆国道8号敦賀空間再整備の完成について◆◇◆

(国土交通省 近畿地方整備局 福井河川国道事務所)

福井河川国道事務所では、敦賀バイパスの供用に伴う自動車交通の転換を受け、国道8号元町交差点～白銀交差点区間を4車線から2車線へ変更し、各交差点を歩行者等の安全性を高めるためのコンパクト化や、賑わい空間の創出など、敦賀市とともに空間再整備に取り組んできました。本稿では、当該事業の完成までの経緯とともに、気比神宮交差点のコンパクト化、回遊できる歩行空間の創出などについてご紹介します。



☆☆ ☆地域における道路行政に関する取組み事例



★日本初公道を活用したカートレース大会の開催について★°・\*:.。

– A1市街地グランプリ GOTSU2020 –

(国土交通省 中国地方整備局 浜田河川国道事務所 道路管理課)

今年9月20日(日)、“東京から一番遠いまち”島根県江津市の市街地で、日本初となる公道(国道、県道、市道)を活用したカートレース大会が開催されました。

地域活性化を目的とした本大会は、国道、県道、市道にまたがる全長778mのコースを設営し、開催されましたが、本稿では、開催に至った経緯や課題、開催概要、開催後のふりかえりについてご紹介します。



★東京～山梨・長野 交通強靱化プロジェクト★°・\*:.。

(山梨県 県土整備部 県土整備総務課)

山梨県では、令和元年東日本台風による土砂災害により、山梨と首都圏を結ぶ国道20号・中央自動車道・JR中央本線などの主要幹線交通網が同時に寸断し、県民生活に深刻な影響を与えました。本稿では、この台風を教訓として取り組んでいる「東京～山梨・長野 交通強靱化プロジェクト」について紹介いたします。

.....

## ★中部横断自動車道（静岡・山梨間）の全線開通を契機とした

### 地域活性化の取り組み★°・\*∴

#### ～峡南（きょうなん）地域 道の駅ネットワーク～

#### （山梨県 県土整備部 高速道路推進課）

令和3年夏に予定されている中部横断自動車道（静岡・山梨間）の全線開通を前に、県と沿線5町が中心となって関係機関と連携し、沿線に点在する道の駅を活用した情報発信力の強化や二次交通の拡大、拡充により地域の観光振興や地場産業等の活性化を図る取り組みを始めました。本稿では、取り組みの概要や実施状況について紹介します。



### ☆☆ ☆編集後記

.....

お花見の中止を皮切りに、今年はいろいろなイベントが中止となってしまいました。思うように余暇を楽しむことができず、残念な気持ちがある一方で、こんな時だからこそ新しく始めたことや、気づきがあった1年となったように感じています。

新しい日常へシフトする過程で、ココロの健康を保つため、毎日同じ時間に起きることを決めました。そして、カラダの健康を維持するために、毎朝30分間程度の筋トレ、もしくはジョギングをしようと心に決め、起床時間をこれまでより少し早くに設定しました。早起きには自信があったものの、トレーニングを続けられる自信は皆無でした。

ある研究によると、わたしたちの行動の約45%は習慣で成り立っているといえます。朝起きて歯磨きをする、シャワーを浴びる、朝食をとる、着替えるなど、考える前に身体が動いている行動が習慣です。繰り返し行うことで身につけていき、やがて生活の一部になっていきますが、習慣化させたい事柄があるとき、極端に目標を低く設定すると成功率が上がるようです。例えば、読書を習慣化させたいときには、毎日2頁読むことを目標としたり、筋トレの場合には、腕立て伏せを毎日1回実践するといった具合です。ここで、本を1日1冊読む、腕立てを毎日100回行うといった様に目標を高く掲げてしまうと、やらなかった時の罪悪感に苦しみ、やりたくない気持ちが湧いてきてしまうようです。小さすぎて失敗するはずがない行動を毎日繰り返すことが、習慣化への第一歩というわけです。

わたしの考えた小さすぎて失敗しない目標は、起床後すぐにトレーニングウェアに着替えることでした。調子がすぐれない日や、気分がのらない日は、着替えるだけで終えてもいいのです。すると不思議なことに、程度に差はあるものの、毎朝トレーニングする習慣を獲得することができました。

そのほかには、コロナ禍で会食の予定がすっかりなくなってしまったので、毎日のように、スーパーや商業施設を覗く習慣も身につけてしまいました。夕方以降のお惣菜コーナーの割引率のすごさに気づいたり、手に入れたいアルコール製剤を探し回ったりと、寄り道を楽しんでいます。そして、最近になってラジオを聴くことを覚えたので、これからは、お気に入りの番組を探したいと思っています。(U)