

「 「 「 「

「 「 ☆特集記事

.....

◆◆◆道路の移動等円滑化に関するガイドラインの改定について◆◆◆

(国土交通省 道路局 企画課)

国土交通省道路局では、令和2年5月改正のバリアフリー法や令和3年3月改正の道路移動等円滑化基準を踏まえ、令和4年3月に「道路の移動等円滑化に関するガイドライン」を作成しました。その後、同年4月、奈良県の踏切道内で発生した視覚に障害のある方の事故を受け、踏切道の安全対策のため、令和4年6月と令和6年1月にガイドラインを改定しました。本稿では、その概要について紹介します。

「 「 「 「

「 「 ☆TOPICS

.....

◆◆◆「宇都宮市のまちづくりにおけるライトラインをはじめとした

公共交通ネットワークの構築」◆◆◆

(宇都宮市 建設部 LRT整備課)

宇都宮市では、コンパクトなまち（拠点）が階層性のある公共交通でつながった「ネットワーク型コンパクトシティ」の形成を進めており、これを支える総合的な公共交通ネットワークの要として芳賀・宇都宮LRT（以下、「ライトライン」）の整備を行ってきました。昨年（令和5年）8月26日、全線新設の路面電車としては75年ぶり、LRTとしては国内初となるJR宇都宮駅東側のライトラインが開業し、令和6年7月には利用者が400万人に達するなど、多くの方にご利用いただいています。本稿では、ライトラインをはじめとした公共交通ネットワークの構築の概要等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り組み事例

.....

★地域の総力を挙げて取り組む

静岡県東部地域における道路啓開計画の策定について★・*:.。

(国土交通省 中部地方整備局 沼津河川国道事務所 道路管理第一課)

伊豆半島を含む静岡県東部地域では、南海トラフ地震等の大規模災害時の救出・救命活動等を円滑に行うため、地域の総力を挙げて平成 24 年度から道路啓開計画の策定を進め、継続的な検討を行っている。

本稿では、これまでの道路啓開計画の検討経過と令和 6 年能登半島地震の被災状況を教訓に取り組む計画の見直し状況について報告する。

.....

★山岳トンネル（NATM 工法）における ICT 施工の事例について★°・*∴

（茨城県 筑西土木事務所）

近年、ICT 技術の発展により建設機械の自動化や、現場の生産性向上の取り組みが注目されています。茨城県内の山岳トンネル工事において、発破掘削の削孔作業を自動化したフルオートコンピュータドリルジャンボの導入と、発破後の掘削断面の 3 次元測定の導入を行った ICT 施工の事例についてご紹介します。

.....

★食と農と健康の産業団地 アグリサイエンスバレー常総と道の駅★°・*∴

（常総市 産業振興部 農業政策課）

茨城県常総市は、首都圏中央連絡自動車道（圏央道）常総インターチェンジ周辺において地域の基幹産業である農業を活性化するための産業団地「アグリサイエンスバレー常総」の整備を官民連携事業として進めてきました。この産業団地の成立と、中核拠点である「道の駅常総」との連携、これからのまちづくりのビジョンについてご紹介します。

「 「 「 「 _____

「 「 ☆編集後記

.....

冷房が得意ではないので、数年前まで冷房に頼らずに寝ておりました。しかしながら、近年、夜になっても気温が下がらない日が多く、寝ているときにも熱中症に注意が必要と聞いたため、就寝時に冷房を稼働させることにしました。タイマーが切れてしばらくすると、暑さで起きてしまうのですが、かといって、付けっ放しだと、起きた時に身体が重く感じてしまいます。いまだに正解がわかりませんが、途中で目覚めてしまった時は、窓を開け、扇風機の風を頼ることにしています。寝苦しいと感じることはあるものの、かなりの確率で再入眠に成功しています。

寝苦しい夜を乗り切るひとつの方法として、就寝前に水出し緑茶を飲むと良いと聞きました。緑茶はカフェインが多いので、朝に飲む物だと思っていましたが、水出し緑茶は、夜に飲むのがおススメといえます。カフェインは低温では溶けにくい性質を持っており、お湯で抽出する際と比べて、半分程度となるそうです（カフェインは全く抽出されないわけではないため、敏感な方はご注意ください）。また、甘みや旨みの元となるテアニンという成分が抽出され、お茶特有の渋みや苦みが少なく、優しい味がします。このテアニンが安眠へと導いてくれる成分です。テアニンは、脳の活動を抑制し、リラックス効果をもたらす働きがあることから、睡眠の質を高める効果が期待できるといわれています。そして、熱に弱いビタミン C も豊富に抽出されるので、夏の強い紫外線にさらされたお肌のケアにも良いそうです。

作り方は、いつも飲んでいる緑茶の茶葉を容器に入れ、冷たい水を注ぎ、1 時間程度冷蔵庫に入れておくと出来上がります。茶葉は、お茶パックに入れておくと注ぎやすく、少し多めすると、お茶の旨味をより感じるができます。水と茶葉の分量、抽出時間は好みがあると思いますが、わたしは、水 500ml に茶葉 10g で作っています。

秋の気配を感じる日もあるので、暑さに睡眠を妨害されない日は近いと思いますが、もう少しの間、寝苦しい夜が訪れそうです。良質な睡眠は免疫力を高め、健康な身体づくりに欠かせません。お茶の力を借りながら、夏の間に蓄積された疲労を早いうちに回復させ、秋の行楽に備えたいと思います。(U)