

これで良いのか 議会の対応は?!

9月議会に4つの陳情書と9つの要望書が市民から提出されたが、陳情書の全てが幹事長会議マターとなり、常任委員会には付託されなかった。従来は、市議会では市民からの陳情書に関しては全て議会での審議対象としていた。ところが昨年議会に諮るか否かは、各会派の幹事長で構成される議会運営委員会が先ず判断し、本会議(常任委員会)かそれとも幹事長会議の審査かを決定する事になった。

幹事長会議での審議方法は、全会一致が原則で、一人でも反対だと陳情書は議会で審議されなくなる。かくして、有意義な陳情書でも議会で審議されずに門前払いとなる。この9月議会で不採択となった陳情書の中には●議員定数1名削減の陳情書●市職員の退職金規定の改定(合計15%)等も含まれていた。また、尖閣列島の実効支配を推進するための法整備を求める意見書採択の要望書なども提案されていた。

地方自治法第99条の規定による意見書の提出については一部実行されたとはいえ、大部分は市議会の俎上に登らなかった。このような議会運営は開かれた議会を目指している運動とは全く矛盾している。

さやま名所探訪 狭山神社

●延喜式内社(式内大社)

狭山の鎮守である狭山神社は崇天皇の勅願により、創建されたと伝えられている。天照皇大神とスサノオノミコト、狭山連の祖を祭神としている。特に狭山神と狭山堤神の二座の式内社が祭られているのは珍しい。狭山神は狭山池の築造以前から郷土の鎮守として、又狭山堤神社は狭山池開発の功労者である入色入彦命を祭神として奉っている。南北朝から足利時代にこの地方は南北両軍の接戦地となり度々兵火を蒙った。現在の社殿は室町時代に再建されたと推定されていて、ケヤキ材の春日造りの本殿である。境内には本殿の外、摂社として狭山堤神社、稲荷神社、戎神社と末社五社が鎮座されている。

祭日は 元旦祭が一月一日、戎祭が一月十日、夏季大祭

が七月十三日

秋季大祭が

十月十日。七

五三のお参り

や、秋には護

国豊饒を願っ

て市内の地車

が集結する場

である。



■所在地：大阪狭山市半田 1-223
(南海高野線金剛駅下車 200 米)

シリーズ「健康維持が大事！」

生活習慣の改善で コレステロール対策を!

日本人の死因の3分の1は、動脈硬化を原因とする「血管病」で、血液中のコレステロールの平均値は過去30年間で上昇して冠動脈疾患への影響が懸念されている。そこで、2012年7月に治療の指標となる日本動脈硬化学会のガイドラインが改訂され、120~139mg/DLを境界域としている。

LDL(悪玉)の増加やHDL(善玉)の減少の原因は「食生活の欧米化」「肥満」「運動不足」「家族歴(遺伝)」などさまざまです。

	高LDL血症		低HDL血症	高中性脂肪血症
		境界域		
診断基準値	LDL 140mg/D 以上	LDL 120~ 139mg/DL	HDL 40mg/DL 未満	中性脂肪 150mg/DL 以上
目標値	人によって異なる		HDL 40mg/DL以上	中性脂肪 150mg/DL未満

予防としては、
先ず生活習慣の改善が第1。



① 体重を適正に保つ

(BMIが22前後になるように)

* BMI: 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

② 食事に気を付ける

(減塩を心がけ、食物繊維を摂り、魚を食べ、適正エネルギー量を摂取する。)

③ 適度の運動をする

(週に3~4回、30分以上の散歩[有酸素運動]をする。)

減塩 魚 食物繊維



生活習慣は個人の努力で改善できます。食事も日本食が良いようです。健康で長生きするためにはこれ位は守りたいものです。

<出所>NHKきょうの健康より

皆様の「声」を
お待ちしております

さやま
維新の会 会員募集!!

さやま維新の会

e-mail ☒ : sik@iris.eonet.ne.jp

ブログ更新中 「Kazの近況と心情」

http://kenxiaoping.seesaa.net/