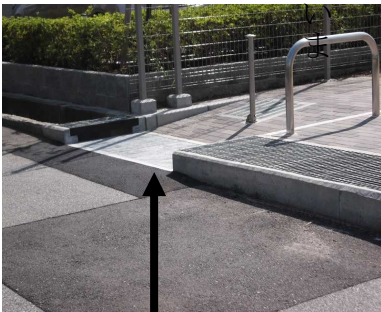


また地域の声を実現できました

危険な段差の解消

最近段上町のマンション建設に伴って整備された公園があります。公園から道路に出る為の歩道（水路の上の）が道路との段差がありすぎて斜めにもなっていました。地域の方たちから段差が大きすぎて危ないとの声を頂いたことから、早速市の担当である公園緑地課に改善の申し入れを行なうことができました。



改善後



改善前

健康あれこれ 第7回 歯

私自身が最近歯を一本抜き、ブリッジ治療が終わるまで右側で噛めない状態ですが、こんなときに歯の大切さを痛感。食事の後はすぐ歯磨きをする方も多いと思いますが、歯の為にはすぐ磨かない方がよいという論も。それは食べ物などで歯の表面が溶かされるが、唾液などで自動修復をされており、1~2時間くらいその時間を与えた方がよいとのこと。ただし、食べた後にすぐ寝るのは虫歯の原因になりやすいそうです。

食べ物豆知識 第71回 ごぼう

ゴボウは便秘に効果のある食物繊維が豊富に含まれており、ダイエットや美肌にも良い善玉菌も増やします。他にも体内のコレステロール値を低下させたり、発癌物質を早く対外に排出するなどの効果もあります。また、オリゴ糖の一種であるイヌリンも含まれており、肥満予防、食後の血糖上昇を抑える効果、利尿作用もあるそうです。中国では昔から糖尿病を治すとされています。

まつお正秀のコラム

日本がアメリカから購入予定のF35戦闘機の値段が跳ね上がっているらしい。F15の後継とされたF22の生産中止に伴う購入ですが、まだ製品にはなっていません。政府は合計42機購入予定で、予算では一機99億円（当初は89億円で現時点では119億円）として四機分（納入は2016年）を今年度計上。この契約は有償軍事援助（FMS）ですが、援助とは名ばかりで、アメリカの航空機会社のためにアメリカ政府からカタログだけで買う形。日本が買うのに、プログラムなどの機密情報は教えてくれず、操作方法などのアメリカ側からのアフターケアも含めた一機あたりの費用は190億円で、これも量産のめどが立っての話で確定額ではないという代物。今までこうして注文した装備で、納品がまだなのに日本が前払いしている金額の合計が、実に3626億円にも。お金を先に払って納期も金額も分からない、いい加減な政治が今も継承されています。