

えんま帖

R2.11.1発行

発行責任者

焰魔堂町自治会

情報システム運営委員

焰魔堂町住民構成

世帯数

480戸

人口

1,220人

男性

617人

女性

603人

R2.10.1現在

対前月

世帯数 Δ8

男性 Δ8

女性 ±0

「健診」で、からだの変化に早く気付くことが大切！

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っている、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しています。皆さんが毎年受ける定期健康診断や健康診査、いわゆる「健診」は法律で定められており、必ず受診してほしいものです。健診によってご自分の健康状態を知ることができるうえ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法なのです。

40才以上になったら特定健診でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関連する病気のリスクの有無を検査します。リスクがある方には生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただき、糖尿病や脳卒中等の病気を予防していきます。

「健診」のメリット

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
2. 健診後の保険指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
4. 疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない。
5. みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができる

健康診断書は、からだの通信簿

健康診断の結果は、「健康診断書（検査成績表）」で本人に通知されます。前回までの数値や次回の成績と比較することで、健康管理に役立つだけでなく、病気にかかった時にも参考になる検査記録もありますので大切に保管しておきましょう。検査結果で「要検査」「要治療」と判定されたら、そのままにしておくとも病気が進行してしまうこともあります。自覚症状がなくてもすぐに対応しましょう。基準値は、将来の病気を予測して学会で決められた値（血圧、脂質、血糖など）や、多数の健康な人の平均的な数値を参考にして決められた値（赤血球、肝機能など）があります。異常値が出たからといって「病気にかかった」と考えるのは早計です。受診時の食事や運動等の状態や、性・年齢なども考慮して対策を考えていきます。



第Ⅱ期自治会費・文化財保護費・社会福祉協議会賛助会費の徴収にご協力をお願いします

11月は、第Ⅱ期目の自治会費を班長さんが集金に参ります。同時に守山市社会福祉協議会の賛助会費（※回覧にて申し込み頂いた方のみ）も併せて集金します。班長さんが事前に集金日と時間帯をお知らせしますので皆様のご協力をお願いします。 ※第Ⅱ期自治会費は8月～11月の4カ月分です

花の街角づくり運動について【お知らせ】

プランターを自治会館前広場に設置しました。視て下さい
希望者は、まちづくり推進員に連絡して、今までどおり各自宅前で設置して下さいね

「ごみのない美しい街づくり」にご協力を!!

11月29日(日)8:30～

ごみのない美しい街づくり運動は、自治会全員参加による町内全域の清掃です。各戸1名出てきて頂いて活動を、宜しくお願いします。

グランドゴルフ大会

まちづくり推進員が、お世話します

【日・時】 令和元年11月1日(日) 9:00～
【場所】 えんまどう公園

全世代を対象にグランドゴルフを楽しみ、世代間のコミュニケーションを図ることを目的に開催します。是非参加してね。

高齢化を見据えた、令和のオルゴールカフェサロン

下半期から開催毎にイベントを実施。

今回は、認知症サポート養成講座を実施します。

【日・時】 令和2年11月12日(木) 10:00～11:30

【場所】 自治会館

【魅力】 ★南部地区地域包括支援センターより講師をお招きし養成講座を依頼
★実績を基に「焰魔堂カフェサロン」を行政登録として各種病院にPRして頂きます。

未来への「子育てサロン」

【日・時】 令和2年11月19日(木)
10:00～11:30

【場所】 自治会館

【テーマ】 ミニ遠足

※もりの風こども園にお出かけ



ペットマナーアップ

ペットマナーに気をつけましょう

ペットとの生活は楽しいものです。しかし、ペットを飼うということは、その命とともにペットの一生分の幸せを預かるということでもあります。あなたのペットが快適な環境で暮らし、一生を幸せに過ごせるように、毎日愛情をこめて世話をし、ペットにとって一番の飼い主になって下さい。



地域社会との調和にも気を配りましょう

犬をリード（引き綱）でつながずに散歩させることは、**東京都での条例で禁止**されています。違反時には罰則を受ける場合があります。小型犬やおとなしい犬でも、何かの拍子に人をかんだり、苦手な人に恐怖感を与えることがあります。公共の場所では、リードを短く持ち、確実に犬を制御できる人が散歩させなければなりません



フン・尿の後始末を忘れずに

トイレは散歩前にするようにしつけましょう。散歩中にしてしまったフンは必ず持ち帰り、尿はペットボトル等で持参した水で洗い流して下さい。自宅敷地内で排泄した場合も、周囲へ臭いをさせないように気をつけましょう。



「むだぼえ」をさせないようにしつけましょう

番犬にほえ声は大切かもしれませんが、都市部や住宅地等では鳴き声が近隣の迷惑になる場合があります。犬は嬉しいときや悲しい時等にほえるものですが、必要以上にほえる場合は、必ず原因があります。むだぼえは、根気よくしつけ直すことで改善が見込める場合もありますが、生活環境に不満がある場合や、病気等のために鳴き続けることもあります。難しい場合は、しつけ教室やドッグ・トレーナー等も利用してみましょう。

災害時における一次避難場所を変更しました【令和2年度第1回役員会議2020/04/23】承認済 ※元年度役員会承認済

- 4班の一次避難場所(モリヤマスポーツ駐車場)を、
⇒少し市道に入った駐車場(4班伴野浩次氏オーナー所有地)に変更しました。
- 6班の一次避難所(シャワーランド)についても、変更しました。
⇒7班一次避難所と合同とします 焔魔堂団地公園としました。



スケジュールは予定です。変更の場合も有

11月行事予定			
日	曜日	時間	行事予定【11/1~11/15】
1	日	8:30~	自治会館等清掃
		9:00~	自衛消防隊 点検整備
			焔魔堂自治会グラウンドゴルフ ※えんまどう公園
	18:30~	子ども会 令和3年度 役員選出会議	
2	月	7:40~	自転車マナーアップ啓発活動 ※焔魔堂西交差点
		8:00~	心と心を繋ぐ挨拶運動 ※物部小学校東交差点 二町自治会と連携
4	水	10:00~	らくらくピアノ
7	土	19:00~	令和3年度 守山南中PTA地域委員選出会議
11	水	8:00~	守山グラウンドゴルフ交流大会 ※二町自治会と連携
			場所⇒川田グラウンド・ゴルフ場
12	木	10:00~	オルゴールカフェサロン
		10:30~	認知症サポート養成講座 ※南部地区地域包括支援センターより来館
14	土	19:00~	第2回評議員会 ※エルセンター

11月行事予定			
日	曜日	時間	行事予定【11/16~11/30】
16	月	16:30~	自転車マナーアップ啓発活動 ※焔魔堂西交差点
18	水	10:00~	らくらくピアノ
		19:30~	守山学区自治会長会議
19	木	10:00~	子育てサロン ※ミニ遠足(もりの風子ども園にお出かけ)
27	金	9:30~	いきいきクラブ
28	土	19:00~	第6回 役員会議 エルセンター
29	日	8:30~	ごみの無い美しい街づくり運動 予備日 12/6
		9:30~	子ども文庫