



1/20開催

市老連シルバー カルチャー教室

海老名市老人クラブ連合会(市老連)では、シルバーカルチャー講座を開催します。この講座は、さまざまな分野の教養に触れながら、心豊かな生活を送っていただくために開催します。ぜひご参加を。

- ▷日時 1月20日(月)午後2時～
- ▷会場 市役所401会議室
- ▷対象・定員 市内在住の60歳以上の方・120人
- ▷内容 講演「娘は宇宙飛行士」(講師＝初の日本人女性宇宙飛行士向井千秋さんの実母・内藤ミツ氏)。2男2女を育て上げた子育て話や、医者から宇宙飛行士となった千秋さんとのエピソードなどを予定。

※市老連では、このほかにも年間を通じて楽しい行事を行っています。みなさんも、お近くの老人クラブに入会してみませんか。詳しくは高齢福祉課(内463)へ。

申 1月6日(月)から電話で同課へ。入場無料・先着順。

▶講師の内藤ミツ氏(写真中央。左は千秋さん)



向井千秋 さんの母 内藤ミツ氏の トーク

私たちの社会には、まだ「男は仕事、女は家庭」といった根強い慣習があります。女性を取り巻くさまざまな疑問を見つめ直し、「自分らしく生きる」ために、このセミナーで一緒に学び、考え合ひましょう。

▽日時 2月10日・17日・24日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分

▽会場 市役所702会議室

▽対象 市内在住・在勤・在学中、3日間とも参加できる方・30人

▽内容 10日「暮らしの中から課題を出し合う」自分の思い、他者の考え、17日「私たちはどういう社会に生きているか」ジェンダーの視点から、24日「自分らしく生きる道すじトーク&トーク」

▽講師 フリー編集者・ジェンダー学習プランナーの下村美恵子氏

申 往復はがきに住所、氏名、年齢、受講動機を明記し、1月25日(土)必着で行政課(内318)へ。申し込み多数の場合は抽

●男女共同参画セミナー

▽日時 1月25日(土)午後1時30分～3時30分

▽会場 市役所401会議室

▽内容 講演「みんなで考える地域の防災」講師＝財団法人市民防災研究所事務局長・岡島 醇氏

▽参加方法 入場自由・無料

申 防災課(内287)。

平成14年度海老名市防災講演会を、次のとおり開催します。

申 同課。

●消費生活講座

クレジットをはじめとする各種カードの普及は、めざましいものがあります。こうしたカードは便利な反面、多重債務や個人情報流出などの被害も増加する傾向にあります。クレジットのしくみなどを詳しく知って賢い消費者になるために、消費生活コンサルタントを講師に迎えて講座を開催します。

▽日時 1月28日(火)午前10時～正午

▽会場 市役所702会議室

▽テーマ 「カード社会を賢く生きる」

申 1月6日(月)から直接または電話で商工課(内511)へ。申し込み多数の場合は抽選。保育を希望される方は、申し込みの際その旨申し出を(2歳以上・定員10人)。

申 同課。

今月の納税・納付

―納期限は1月31日(金)です―

- ◆市県民税(4期分)
- ◆国民健康保険税(8期分)
- ◆清掃手数料(会社等＝12月分)
- ◆下水道受益者負担金(4期分)
- ◆市営住宅使用料(1月分)
- ◆保育所保育料(1月分)
- ◆介護保険料(8期分)

安全・便利な口座振替の利用を―



考えてみよう健康管理

保健相談センター (☎235・7880)

●貧血改善教室

貧血について学び、自分の食生活を振り返ってみませんか。

▽日時 1月30日(木)午前9時50分～午後1時(受付＝9時30分～)

▽会場 保健相談センター

▽対象・定員 貧血と診断された方や疑いのある方、貧血について学びたい方・30人

▽内容 貧血の基礎知識、食生活の振り返りと調理実習

▽講師 栄養士、保健師

▽持ち物 エフロン、三角巾、健康手帳。

申 電話または直接同センターへ。1月23日(木)締切。

ませんか。

▷日時 高血圧コース＝2月3・17・24日の各月曜日、高脂血症コース＝1月29日・2月5・12日の各水曜日、いずれも午後1時30分～3時30分(受付＝1時～1時30分)

▽会場 保健相談センター

▽対象・定員 高血圧、高脂血症と診断された方や疑いのある方、循環器疾患について学びたい方・30人

▽内容 循環器疾患の医学的理解、生活習慣再点検

▽講師 医師、健康運動指導士、栄養士、保健師

▽持ち物 健康手帳、健康診断の結果、計算機。

申 電話または直接同センターへ。定員になり次第締切。

●循環器教室

～3日間1コース～

高血圧症・高脂血症は、放置しておくと脳血管疾患や心臓病などの原因となる場合があります。循環器疾患について学び、生活習慣を振り返ってみ



▶去年の教室から



会場は総合体育館

トランポリン教室

親子で参加を

▽日時 2月1日・8日・15日(土)、①午後1時30分～2時45分、②午後3時15分～4時30分

▽会場 海老名運動公園総合体育館大体育室

▽対象・定員 市内在住の4歳から小学校6年生までの児童と保護者で3日間とも参加できる方・①②各20人

▽持ち物 運動のできる服装、室内シューズ、厚手の靴下、タオル

▽参加費 施設使用料として1回につき保護者200円・児童100円。

申 往復はがきに①児童保護者の氏名、年齢、②住所・電話番号、③参加希望時間帯、④「親子トランポリン教室希望」と明記して、〒243-0422中新田3291-19海老名運動公園総合体育館へ。1月10日(金)必着。申し込み多数の場合は抽選。

申 スポーツ課(内677)。

選。保育を希望する方は、はがきにその旨明記を。