# 家族みんなで 心も身体もリフレッシュ

## 初の「えびな健康まつり」

### 健康えびな普及員が企画・運営

9月14日(日)、市保健相談センターで、健康えびな普及員会主催の「えびな健康まつり」を開催します。

同普及員は、地域でさまざまな健康づくり活動を行っていますが、活動中、多くの人たちから求められる生活習慣病などの予防・対応策を、家族みんなで楽しみながら学び、明日からの健康保持・増進に役立ててもらおうと企画した初の祭典です。

▽開催時間　午前9時30分～午後3時（雨天決行）。

**《骨密度測定・体脂肪・体力測定・健康相談（無料）》**

あなたの健康度をチェックしてみませんか？骨密度測定（20歳以上の方対象）は整理券の配布があります。配布時間は午前9時30分（90人分）と正午（60人分）。定員になり次第終了。

**《海老名のびのび体操》**

ゴムバンドを使った体操。年齢に関係なく誰でも簡単にできます。午前10時、11時、午後1時、2時の4回を予定（受付は10分前）。各回先着50人にゴムバンドをプレゼント。

**《体にやさしい簡単料理・わが家のみそ汁塩分測定》**

生活習慣病予防を考えた、夕食メニューのレシピと試食（先着順）。ご家庭でいつも作っているみそ汁をご持参ください。

**《クイズ・スタンプラリー》**

館内5カ所にあるクイズに答えを書いてスタンプを押すと、すてきな景品が！（先着順）

**《親子で楽しくおもちゃ作り》**

どんなおもちゃができるかは当日のお楽しみ。親子で挑戦を。

**《アロマテラピーとハーブティーの休憩所》**

疲れたら、アロマテラピーとハーブティーの休憩所で一休み。お子さんには麦茶もあります。

**《介護・健康関連グッズの展示・高齢者疑似体験・試食試飲コーナー》**

健康、介護に関するグッズがいっぱい。高齢者の疑似体験コーナーでは、実際に器具をつけてお年寄りの身体体験を。乳製品等の試食試飲あり。

**《健康標語の展示・表彰》**

一般から募集をした「健康標語」の展示。入賞者の表彰はオープニングセレモニーで行います。

※注意※

●催しの内容は変更になる場合があります　●ごみはお持ち帰りください　●お車での来場はご遠慮ください。

問　保健相談センター（☎235・7880）。

## 参加者を募集

**10月13日 市スポーツレクリエーションフェスティバル**

10月13日（祝）、海老名運動公園で「第5回海老名市スポーツ・レクリエーションフェスティバル」を開催します。当日は、県レクリエーション協会主催の「かながわスポーツ・レクリエーション大会」も同時開催され、たくさんの種目が楽しめます。今回は、事前申込が必要な種目を紹介し、参加者を募集します。なお、詳細は広報10月1日号でお知らせします。

▷開催時間　午前9時30分から陸上競技場で開会式。10時～午後3時30分まで各種目。一部の種目は実施時間が異なります。

**■募集種目**

①スローピッチソフトボール

ゆるい山なりのボールを打って、ゲームを楽しみます　▶構成　中学生以上で構成の10チーム程度。男女混合可。1チーム11人以内。守備は10人で。打撃は11人も可　▶持ち物　グローブ・ゼッケンは各チームで用意。

②ソフトバレーボール

バドミントンのコートで、柔らかいゴムボールを使う4人制のバレーボール　▶構成　1チーム5～6人程度で構成の16チーム程度　▶持ち物　ゼッケンは各チームで用意。

③リレーマラソン《世界記録に挑戦》

1人200㍍を数回走り、多くの人数でタスキをつなぎ、42.195㌔㍍（フルマラソン）の世界記録に挑戦します。

▶構成　会社や学校（小学校高学年以上）・地域の仲間、スポーツチームなどの団体で申し込みを。数10人から100人規模で4チーム程度編成。

▷応募方法　①～③とも9月25日（木）までにスポーツ課へ電話か直接。希望多数の場合は抽選。結果は代表者に通知。

問　市スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会事務局＝スポーツ課（内676）。

## 9月9日は「救急の日」

# 不測の事態に備えてますか

「救急の日」は、救急医療や救急業務について理解を深めるため、昭和57年に設けられました。市では現在、4台の高規格救急車を本署・北分署・南分署に配置し、3隊の救急隊等が常時救急救命処置を行えるよう、24時間体制を整えています。

しかし、残念なことに、救急出動は年々増える傾向にあり、平成14年度は13年度より940件多い4408件で、うち半数が急病による出動（2385件）次いで交通事故等（759件）、一般負傷（537件）と続きます。

### 覚えておこう 応急手当の方法

私たちは、いつどこで突然のけがや病気に襲われるか予測できません。特に、何らかの原因で意識がなくなった場合、その場に居合わせた人の適切な応急手当が求められます。

医師や救急隊が到着するまでの間に、どのような対応ができたかが、その後の経過を左右します。

いざというときのため、次の①～⑧にある応急手当をぜひ、知っておいてください。

**①意識を調べる**

傷病者の肩を軽くたたきながら、耳もとで「もし、もし」「大丈夫ですか」と呼びかけ、反応があるかないかを見る。

**②助けを求める**

意識がなければ、「意識がないので、誰か救急車を呼んでください」と周囲に助けを求める。

**③気道の確保**

片手を額に当て、もう片方の手の人差し指と中指の2本をあごの先に当てて持ち上げるようにして気道を確保する。

**④呼吸を調べる**

気道を確保したまま、ほほを傷病者の口、鼻に近づけ、呼吸の音と吐く息を感じ取り、同時に傷病者の胸や腹の動きを見て呼吸の状態を10秒以内で調べる。

**⑤人工呼吸**

呼吸がなければ、気道確保したまま額に当てた指で鼻をつまみ、口を大きく開け傷病者の口を覆い、ゆっくり息を2回吹き込む。

**⑥循環のサインを調べる**

気道の確保をしながら、呼吸をしているか、咳をするか、体が動くかを10秒以内で観察する。

**⑦心臓マッサージ**

呼吸をしている様子がない場合は、直ちに心臓マッサージを開始する。心臓マッサージをする位置は、肋骨のへりに沿って人差し指と中指を胸の真ん中まで移動させる。ヤマ形の頂点のところで指を止め、他方の手を頭部側へ置いた位置が圧迫場所。この部分を手のひらの付け根で両手を重ね、ひじを伸ばし、体重をかけ3・5～5㌢圧迫する。

**⑧心肺蘇生法**

心臓マッサージ15回と人工呼吸2回のサイクルを4サイクル行った後に、循環のサインの有無を10秒以内に調べる。その後は、心臓マッサージ15回と人工呼吸2回のサイクルを繰り返し、2～3分ごとに、循環のサインの有無を10秒以内に調べる。

### まず落ちついて 救急車呼ぶとき

けが人や急病人が発生し、急いで病院に搬送することが必要と判断した場合に救急車を要請します。

電話をかけるときは、まず落ち着いて次の順序でかけてください。

①火事なのか、救急なのかを伝える。

②場所を伝える（住所、大きな目標）。

③どうしたのか伝える。

④名前と電話番号を伝える。

※一般加入電話、公衆電話、PHSは、直接海老名市の消防署につながりますが、**携帯電話の場合**にはいったん他市の消防署につながり、場所の確認後、海老名市の消防署に転送されますのでご承知ください。

なお、電話転送により通話状態が悪くなることがありますので、市消防署の加入電話（231・0355）を利用されても結構です。

※消防署では、通報時に救命に必要な応急手当の方法を、電話により口頭でお願いすることがあります。（心肺蘇生法、止血法など。落ち着いて実施してください。

身につけたい応急手当

「ふくろう」を作ろう

### 月に一回実施 普通救命講習

消防本部・消防署では、月1回、市内在住在勤で中学生以上の方を対象に、心肺蘇生法や止血法を実習する講習会を開いています。日時は広報15日号に毎回掲載。今月は21日（日）開講です。大切な命を守るため、ぜひ受講してください。

問　消防総務課（☎231・0355）。

### 奮ってご応募を いろいろコンクール

9月10日（水）は「下水道の日」です。下水道は、住みよいまちづくりと、河川・海などの公共用水域の水質汚濁を防ぐために欠かせない公共施設です。

（社）日本下水道協会では、みなさんの下水道に対する理解を深めていただくため、「下水道いろいろコンクール」を実施します（詳細は下表参照）。奮ってご応募ください。

▽締切日　10月31日(金)必着。

▽応募先　下水道業務課（市でとりまとめて同協会へ提出）。

▽発表　平成16年3月上旬。

入賞者へのみ通知。

問　下水道業務課（内636）。

下水道いろいろコンクール応募要領

| 部門 | 資格 | 応募規定 | 応募方法 |
|---|---|---|---|
| 絵画ポスター | 小・中学生 | B4～A2判以内。ポスターには「9月10日下水道の日」の文字を入れる。 | 作品の裏面に学校名・学年・氏名を明記。一括応募の場合は連絡先を明記。 |
| 作文 | 小・中学生 | 400字詰原稿用紙（縦書き）で小学校低学年は3枚以内、小学校高学年は4枚以内、中学生は5枚以内。原稿は自筆によるものに限る。 | 作品にはタイトルの他に学校名・学年・氏名を明記。一括応募の場合は連絡先を明記。 |
| 書道 | 小・中学生 | 小学校低・高学年ともに、半紙（縦32.7㌢・横24.3㌢）を縦長で使用。<br>○課題　かい書、行書に限る。<br>小学校低学年「下水どう」<br>小学校高学年「下水道の役割」<br>中学生「下水道と環境」 | 作品中の左端に学年・氏名を墨書き。<br>台紙および見返しはつけない。<br>別紙に学校名・学年・氏名・連絡先（住所・電話番号）を明記し作品に添える。<br>一括応募の場合は連絡先も明記。 |
| 標語 | 制限なし | 官製はがき1枚に作品1点応募点数に制限なし。学校（学年・学級）単位で応募する場合もはがき大の用紙に1人1点を明記。連名での応募は不可。 | 住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記。 |
| 新聞 | 小・中学生<br>学校・学級・グループの応募単位は問いません。 | B4判またはA3判～模造紙大以内。用紙の片面に新聞形式で編集、製作された手作りの新聞（学校・学級・学習新聞など）下水道の特集または紙面の半分以上を下水道をテーマに取材、編集して紙面構成されたもの。自筆、ワープロ、絵、写真等の表現方法は自由。 | 作品の裏面に学校名・学年・氏名（グループの場合は、グループ名）を明記。 |

応募作品は返却しません。入賞作品の版権・使用権・著作権は（社）日本下水道協会に帰属します。

## 再生・修理体験してみませんか

# リサイクルプラザの催し

問・同プラザ ☎237・3196

### 再生家具の販売

リサイクルプラザでは、家庭から粗大ごみとして出された家具に、簡単な補修を施して展示し、希望者に廉価で販売しています。なお、購入決定後の引き取りは、代金納入後です。また、市では家具の運搬を行っていませんので、購入された方で手配をお願いします。

▽展示・申込期間　9月13日（土）～20日（土）　※応募者多数の場合、抽選会を21日（日）開催

▽対象　市内在住の方。

### 自転車修理教室

自転車修理教室をリサイクルプラザで開催（予約制）。9月は7日（日）です。汚れてもよい服装でご参加を。

▽時間　午後1時～3時

▽対象　市内在住の方・10人

▽持ち物　修理したい自転車、ぼろきれ

▽参加方法　電話または直接同プラザへ（火曜日休館）。

### らくらく工房開催

ご家庭で不用となったはぎれを利用して「ふくろう」を作り（「ふくろう」の壁掛け）を作ります。ぜひ、ご参加を。

▽日時　9月21日（日）午前10時～正午　▽場所　リサイクルプラザリフォーム室　▽定員　15人　▽持ち物　はぎれ、裁縫道具　▽参加方法　直接または電話で同プラザへ。先着順。

## 写真・ハーモニカ・童謡

# 高齢者趣味の教室開催

写真教室

趣味に親しみ 創造の喜びを

対象は市内在住60歳以上の方で、初めて受講される方を優先し、定員を超えた場合は抽選とします。

**【写真教室】**

カメラの扱い方や撮り方を学びます。屋外撮影会あり。

▽日時　9月30日～11月6日の間の火・木曜日（全10回。ただし10月2日・16日は除く）、午前10時～正午（撮影会の日は午後4時ごろまで）　▽会場　市役所会議室　▽定員　25人　▽費用　材料費4500円程度。

**【ハーモニカ教室】**

ハーモニカの演奏技術を学びます。

▽日時　10月8日～12月26日の間の全10回。11月19日までは毎週水曜日、その後は毎週金曜日（10月15日、11月5日は除く）、午前9時30分～11時30分　▽会場　文化会館120サロン　▽定員　30人　▽費用　教材費として6000円程度。

**【童謡教室】**

発声練習から全員そろっての合唱を行います。

▽日時　10月8日～12月26日の間の全10回。11月19日までは毎週水曜日、その後は毎週金曜日（10月15日、11月5日は除く）、午後1時30分～3時30分　▽会場　文化会館120サロン　▽定員　60人　▽費用　テキスト代として825円程度。

申　9月16日(火)までに往復はがきで、希望の教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を必ず明記し、〒243－0492高齢福祉課○○教室係まで。

問　同課（内463）。

## 視察と講座で私たちの消費生活を見直そう

### 消費生活視察研修会

今回は、市のバスで横浜港山下埠頭に出向き、輸入食品の現状を視察します。参加は無料。

▷日時　10月2日(木)午前9時～午後5時　▷集合時間・場所　午前8時50分までに市役所1階ロビーへ

▷定員　15人。超えた場合は抽選。

申　9月1日（月）～19日（金）の間、商工課へ（土・日を除く）。

### 消費生活講座「生命保険から考える生活保障」

▷日時　9月26日（金）午前10時～正午　▷会場　市役所703会議室　▷テーマ　「生命保険から考える生活保障～生活のリスクマネジメント～」

▷講師　生命保険文化センター職員　▷定員　70人。多数の場合は抽選。

申　9月1日(月)から商工課で(託児を希望される方は、申し込み時にお申し出を。2歳以上10人まで)。

問い合わせは商工課（内511）

## 施設を無料開放

### ファミリースポーツデー 9/23(祝)運動公園・9/28(日)北部公園

市では、スポーツの高揚とコミュニケーションを目的に、海老名運動公園と北部公園の2施設を無料開放します。

▽無料開放施設・利用時間

①海老名運動公園総合体育館・北部公園体育館＝午前9時～午後9時で1回の利用は1時間。トレーニング室については通常の時間区分で利用可。

②海老名運動公園屋内プール・北部公園屋内プール＝午前9時30分～午後8時30分。

※①②とも運動のできる服装（シューズ含む）で。プールでは水泳帽を着用。

**【サッカー試合・教室開催】**

23日（祝）に、運動公園陸上競技場では、JFL公式戦・佐川急便東京FC対愛媛FCの試合が行われます。午後1時キックオフ（予定）。入場料は1000円。試合前には、佐川急便東京の選手が市サッカー協会の選手を対象にサッカー教室を行います。教室の見学は自由です。

問　スポーツ課（内676）、海老名運動公園総合体育館（☎235・7204）、北部公園体育館（☎292・3300）。

家族でご利用を

## 相模線沿線魅力アップ 第5回 写真コンクール作品募集

▽テーマ　「JR相模線沿線地域の魅力」　▽撮影場所　相模原市・座間市・海老名市・寒川町・茅ヶ崎市内に限る　▽応募作品　平成14年11月1日～今年10月31日の間に応募者本人が撮影した未発表写真　▽応募資格　規定なし（スロ・アマを問わず）　▽応募期間　10月31日（金）まで。当日消印有効　▽各賞　入賞21点、入選100点　▽表彰式　今年12月予定　▽応募方法　市役所・商工会議所・農協等にある応募チラシの応募票を作品に添付し、相模線沿線魅力アップ推進会議「写真コンクール係」へ。

申　問　同会議「写真コンクール係」（〒243－0004厚木市水引2－3－1県央地区行政センター内、☎224・1111）。

## 15年度 下水道ふれあいまつり

「下水道ふれあいまつり」が、9月10日（水）に、平塚市内にある下水の終末処理場で行われます（入場自由）。

▽場所　相模川流域下水道四之宮管理センター（四之宮ふれあい公園）　▽内容　処理場施設を一部開放し、施設見学会、模擬店等を開催（小雨決行）。

問　（財）県下水道公社企画課調査室（☎0463・55・7211）。