

シニアから始める健康づくりへの取り組みに



地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

元気アップ食事教室～バランスよく食べていきいき生活～

今回のテーマは「健康長寿の基本は「食」にあり」。試食あります 9月18日(火)10時～12時 柏ヶ谷谷コメン 15人 9月7日(金)応募締め切り

ビナスポお試し体験会

ストレッチとマシンの両方が体験できます 9月20日(木)13時30分～15時 えびな市民活動センタービナスポ 10人 8月31日(金)応募締め切り

歯つらつ相談・元気アップ食事相談

最近口がかわく、むせやすい、歯が気になる、食事がおいしくないなどの心配はありませんか。歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じます 9月27日(木)9時15分～11時30分(1人40分程度) 総合福祉会館

共通事項

市内在住の65歳以上の方 無料 電話で地域包括ケア推進課へ。初めての方優先、応募多数の場合は抽選

高齢者生きがい教室「初心者のタブレット・パソコン」(全5回)



地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

基本操作の体験から、タブレットやパソコンの楽しみ方を学びます。端末機器は用意します。

9月5日～10月3日毎週(水) [Aコース/タブレット] 10時～12時 [Bコース/パソコン] 13時30分～15時30分 高齢者生きがい会館 市内在住60歳以上で、全日程参加できる方 各コース10人 往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館「タブレットA係」または「パソコンB係」へ。8月27日(月)必着。応募多数の場合は抽選 詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎237・3001)へお問い合わせください

募集

言いたいことが言えない人のためのアサーティブ会話術講座(全2回)

市民相談課 ☎(235)4568

相手を気遣いながら自分らしく伝える自己表現を学ぶ全2回の講座です 9月17日(月)・24日(月) 10時～12時 場文化会館3階多目的室 人間関係、コミュニケーションに興味のある方 先着35人 堀 暢子氏(Be-Happy!アサーティブネスの会) 直接または電話で市民相談課へ。市ホームページからも可。9月3日(月)締め切り。応募多数の場合は抽選 4人までの託児あり。要予約

認知症講演会「認知症になっても暮らしやすい、人づくり、街づくり」

地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

認知症を正しく理解するための講演会です 9月18日(火)13時30分～16時 市役所401会議室 先着150人 杉山孝博氏(川崎幸クリニック院長) 8月15日(水)から、電話で海老名市基幹型地域包括支援センター(☎233-0111)へ

ヘルシークッキング「カルシウムUpで骨粗しょう症予防」

健康推進課 ☎(235)7880

講話と調理実習を行います 9月27日(木)9時30分～12時 場えびな市民活動センタービナレッジ 市内在住・在勤の方 定20人 費500円 持エプロン・三角巾(バンダナ可)・布巾・タオル・筆記用具・健康手帳(お持ちの方) 電話で健康推進課へ。9月19日(水)締め切り。応募多数の場合は抽選 2歳以上、若干名の託児あり。要予約

海老名市災害情報 @ebina_kikikanri 関危機管理課 ☎(235)4790

お知らせ

児童扶養手当・特別児童扶養手当現況届は8月31日(金)まで

国保医療課 ☎(235)4823

児童扶養手当は父子・母子家庭の方、特別児童扶養手当は障がいのあるお子さんを養育している方が対象です。いずれも支給要件、所得制限があります。詳細は国保医療課へお問い合わせください。なお、現在受給している方には、市から現況届の案内を送付しています。期限までに手続きをしてください。

申請はお済みですか 障がい者福祉手当

国保医療課 ☎(235)4823

市障がい者福祉手当の支給申請は8月31日(金)までです。支給対象は、7月1日時点で市内に障がい者本人の住民登録があり、下記①～③のいずれかに該当し、かつ住民登録上同一世帯全員の平成30年度市民税が非課税の方です。①身体障害者手帳1～3級 ②療育手帳の所持もしくは児童相談所などで知能指数75以下と判定された方 ③精神障害者保健福祉手帳の1級・2級を所持 障害者手帳・振り込み先が分かるもの

8月29日～9月4日「子どもの人権110番」強化週間

市民相談課 ☎(235)4568

いじめや虐待などの子どもの人権に関する相談に電話で応じます。通話料は無料。

【子どもの人権110番】☎0120(007)110

8月29日(水)～9月4日(火)8時30分～19時(土)10時～17時

Jアラート全国一斉情報伝達試験を実施

危機管理課 ☎(235)4790

8月29日(水)11時頃、Jアラートの伝達試験として防災行政無線や防災ラジオで試験放送が流れます。災害などの緊急情報ではありませんのでご注意ください。なお、サイレンは流れません。

コース	部門		スタート時間	制限時間	
	種目	対象			
6km	一般男子 一般女子	高校生～29歳	9時05分	40分	
		30歳代			
		40歳代			
		50歳代			
3km	中学生 一般	男子/女子	9時45分	25分	
		60歳以上			
2km	小学4年生 小学5年生 小学6年生	男子/女子	10時10分	15分	
		1km			10時25分
		親子(子どもは3歳以上の未就学児※)			①10時40分 ②10時55分

※平成27年10月21日以前に生まれたお子さん

「仮装およびフリー部門」が加わりました

みんなで楽しく走る`仮装大歓迎、年齢制限なし、の部門です。大会を盛り上げた6人を表彰します。



海老名の秋を感じながら市の南部を駆け抜けませんか。海老名中央公園と消防署がスタート地点。市役所前の道路を走ります。 10月21日(日)(雨天決行。荒天時は中止の場合あり) 対コースを制限時間内で完走できる方(視覚障がい者は伴走者同伴) 定先着2200人 費高校生以上1000円、中学生500円、小学校4～6年生200円、小学校3年生以下は無料 申8月15日(水)(市外の方は27日

(月)から、申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて直接文化スポーツ課または海老名運動公園総合体育館・北部公園体育館へ提出。申込用紙は、各体育館で配布、市ホームページからダウンロードできます。9月14日(金)締め切り 小・中・高校生は保護者の同意が必要。参加者全員に参加賞、完走者に完走証を発行。各部門入賞者(仮装およびフリー部門は除く)には記念品を贈呈



第13回えびな健康マラソン大会

関文化スポーツ課 ☎(235)4927

県・市合同総合防災訓練 ビッグレスキューかながわ

関危機管理課 ☎(235)4790



航空機での救出救助訓練

県と合同で、大規模な防災訓練イベント「ビッグレスキューかながわ」を開催します。訓練には消防・警察・自衛隊・在日米軍・医療関係機関などのほか市内の各種団体も参加。特殊車両の展示や体験コーナーなどもあります。ぜひご来場ください。 8月26日(日)9時～12時 場県立相模三川公園 他駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください



第51回県消防操法大会結果

関消防総務課 ☎(231)5153

7月、神奈川県防災総合センター(厚木市)で、県内の消防団が消火技術を競う、2年に1度の「神奈川県消防操法大会」が開催されました。本市からは、第8分団(柏ヶ谷・東柏ヶ谷)が出場。結果は次のとおりです。 【ポンプ車操法の部】優秀賞(個人賞)3番員(有山祐治)(敬称略)



日頃の訓練成果を発揮



時間と動作の正確さを競う