

献血にご協力を

☎健康推進課 ☎(235)7880

📅7月23日(火)10時～16時(12時～13時除く) 📍市役所南側玄関前

8月1日～7日は「食中毒予防週間」

☎厚木地区食品衛生協会 ☎(222)7643

8月1日(木)14時から、海老名中央公園で食中毒予防キャンペーンを行います。家庭内でも、せっけんを使ったこまめな手洗いや食品の十分な加熱、調理器具を清潔にするなど対策を行い、食中毒を予防しましょう。

募 集

ビナスポお試し体験会

☎地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

ストレッチとマシンが体験できます📅8月15日(木)13時30分～15時 📍えびな市民活動センタービナスポ 📍市内在住の65歳以上の方 ☎10人 ☎無料 ☎電話で地域包括ケア推進課へ。7月31日(水)締め切り。応募多数の場合は抽選

ビナスポでロコモ予防体操教室(全6回)

☎地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

ロコモとは、運動機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態のこと。いつまでも自分の脚で歩き続ける方法を学びます📅9月4日～10月9日毎週(水) 📍13時30分～15時 📍えびな市民活動センタービナスポ 📍市内在住の65歳以上の方 ☎30人 ☎無料 ☎電話で地域包括ケア推進課へ。8月5日(月)締め切り。初めての方優先、応募多数の場合は抽選

ご寄付ありがとうございます(敬称略)

◆社会福祉事業へ
・寿美カラオケ教室 6万円

児童扶養手当・特別児童扶養手当

☎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を対象に手当を支給しています。手当の受給には要件や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は、現況届の提出が必要です。8月3日(土)～30日(金)に手続きをしてください。

未婚のひとり親の方臨時・特別給付金を支給

☎国保医療課 ☎(235)4823

児童扶養手当を受給している未婚のひとり親の方へ、臨時・特別給付金1万7,500円を支給します。該当する方は8月3日(土)～11月29日(金)に国保医療課で申請してください。

テレビの受信障害は、アンテナ故障や中高層建築物の影響かも

☎まちづくり指導課 ☎(235)9392

テレビの受信障害はアンテナ故障などが考えられます。まずは電気店などに相談してください。もし近隣でも同じ症状がみられる場合は、周辺の中高層建築物の建設による影響が考えられます。改善方法を建設事業者に相談できる場合がありますので、まちづくり指導課へお問い合わせください。併せて総務省関東総合通信局の相談受付(☎03・6238・1945)もご利用ください。

風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券のご利用を

☎健康推進課 ☎(235)7880

昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象に、無料クーポン券を発送しました。風しんの抗体検査・予防接種を行う医療機関であれば全国どこでも使えます。風しんにかかったことがない方や予防接種を受けていない方は、積極的に利用しましょう。



お知らせ

コミセン・文化センター夏季休館

☎地域づくり課 ☎(235)4793

夏季休館は4日間、または定休と連続した5日間です。

施設名	休館日
勝瀬文化センター	8月10日(土)～13日(火)
門沢橋コミセン	8月11日(日)(祝)～15日(木)
大谷コミセン	8月12日(月)(振)～15日(木)
上今泉コミセン	
本郷コミセン	
中新田コミセン	8月12日(月)(振)～16日(金)
柏ヶ谷コミセン	8月13日(火)～16日(金)
国分コミセン	
社家コミセン	
下今泉コミセン	8月13日(火)～16日(金)
国分寺台文化センター	
杉久保コミセン	大規模改修のため8月～令和2年5月末(予定)

7月19日～25日は「犯罪ゼロ週間」

☎地域づくり課 ☎(235)4789

犯罪をなくすため、海老名警察署や地域防犯活動団体と連携してパトロールを行います。市内では、自転車盗や車上狙いの被害が増加しています。日頃から防犯対策を心掛けましょう。

献血ありがとうございます(会場とご協力人数)

〈3月分〉	
・海老名中央公園	106人
・(株)秀建	12人
・市役所	45人
〈4月分〉	
・海老名中央公園	291人
・(株)パブコ	44人
〈5月分〉	
・海老名中央公園	173人
・海老名駅西口中心広場	31人
今後もご協力をお願いします。	

9月30日から実施する家庭系ごみの一部有料化と戸別収集に向け、集合住宅のごみ集積所の設置や維持管理費用の一部を下表のとおり補助します。
期 令和2年3月31日(火)まで
申 環境課に事前相談の上、申請書類を直接同課へ。書類は同課で配布のほか、市ホームページからダウンロード可

対象者	集合住宅の所有者・管理会社・自治会など
補助対象	●設置経費(収集ボックス・飛散防止ネットなど) ●維持管理経費(監視カメラ・看板の設置など)
補助額	設置などに要する費用の4分の3(上限10万円)

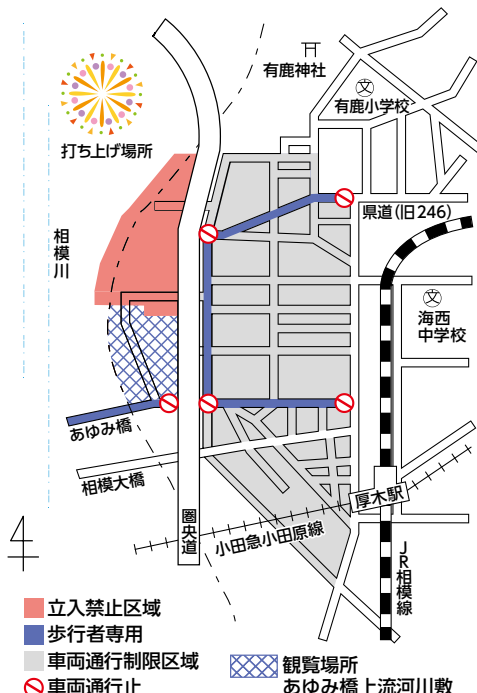
集合住宅のごみ集積所設置費用などを補助

☎環境課 ☎(235)4922

あつぎ鮎まつり花火大会に伴う交通規制

☎あつぎ鮎まつり実行委員会 ☎(295)5496
☎地域づくり課 ☎(235)4789

交通規制時間 17時～22時



「脂肪肝のはなし」



海老名あおばクリニック 濱田 芳郎

食事から吸収したエネルギーが必要以上に多いと、肝臓はエネルギーをグリコーゲンや脂肪に変え、空腹時に使えるように蓄えます。脂肪を含んだ細胞が肝臓全体の3割を超えた状態が脂肪肝です。昨今、人間ドックなどで肝機能の数値が正常でも超音波検査で脂肪肝を指摘されることが多くなっています。これを、隠れ脂肪肝といいます。隠れ脂肪肝の段階ならば、食事に注意して、筋力トレーニングと有酸素運動を行うことで脂肪肝を解消させることは難しくありません。筋力トレーニングで肝臓が脂肪を燃やすスイッチ

を入れ、有酸素運動で脂肪を消費するのです。脂肪肝を放置すると、約20割の方は持続的に肝臓に炎症を起こす脂肪肝炎になり、さらに進行すると肝硬変になります。脂肪肝の状態が長引くと、肝臓がんやほかの臓器のがんを引き起こすことも分かっています。肝臓は生命維持に必要な多くの仕事をしている大事な臓器です。肝臓をいたわるためにも脂肪肝と診断されたら迷わず治療を受けてください。



このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は10月15日号に掲載予定