

住みたい 住み続けたいまち 海老名

2020

令和2年2月1日号

No.1174

2/1

広

報

えびな

- P2 体を整える〈食事編〉〈運動編〉
- P6 春の登別市へ行こう！
市民視察参加者募集
- P8 海老名のごみ事情 vol.16
燃やせるごみの組成分析調査結果と
減量化のためにできること
- P16 市長タウンミーティング



海老名市
住みたい 住み続けたいまち



ほっこりサーモングラタン

322kcal・食塩相当量1.2g／1人分

材料 (4人分)

生サケ ……240g バター ……20g
塩 ……0.8g 小麦粉 ……32g
カボチャ ……120g 牛乳 ……400cc
レンコン ……80g ピザ用チーズ ……40g
タマネギ ……120g オリーブオイル ……10cc
ハウレンソウ ……100g 塩 ……2.4g
ショウガ(みじん切り) 8g こしょう ……適宜

作り方

1 タマネギは繊維に沿って薄切りにする。カボチャとレンコンは1.5cmの角切りにし、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。



2 サケの皮と骨を取り除いて2cm幅に切り、塩・こしょうを少々振る。熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で両面を焼く。火が通ったら皿に取り出す。



3 ハウレンソウは3cm幅に切り、**2**のフライパンで茎・葉の順にサッと炒める。



4 フライパンにバターを入れて熱し、タマネギがしんなりするまでじっくり炒める。小麦粉を全体にふり入れ、4～5分炒める。



5 粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ数回に分けて加え、混ぜる。



6 とろみがついたら、塩・こしょうで味を調え、ショウガ、**1**のカボチャ・レンコンと**2**を加える。



7 バターを塗った耐熱皿に**6**を入れ、チーズをのせる。200℃のオーブンで表面がこんがりするまで10～15分焼く。



体が温まるレシピ

ショウガとミルクでアツアツの料理を

冬が旬の食材をたっぷり使って、アツアツで体が温まるおいしいメニューを考えました。2品とも根菜を使って腹持ちが良く、ショウガとミルクの相性がよく分かる料理にしています。子どもから大人まで、みんなが食べやすく優しい味です。ぜひ作ってみてください。



食生活改善推進員えびな会

体を整える

固健康推進課 ☎(235)7880

寒さが続くこの時期は体調を崩しがちです。食事と運動の面から寒い日々を乗り切るためのポイントを紹介しします。体調を整え、元気な体で春を迎える準備をしましょう。

食事編



「旬」の食材を取り入れる

旬の食材は栄養価が高く、季節ごとに積極的に取り入れたたいものです。冬に旬を迎える代表的な野菜に根菜類があげられます。夏野菜と比べて体を冷やす水分量が比較的小さい根菜類は、加熱調理することが多く、シチューや汁物などの温かい料理に適した冬にぴったりの食材です。

ショウガは体を温める!?

ショウガは根菜の中でも血行促進作用があるとされる食材です。ショウガに含まれる成分「シロネゲロール」は、加熱すると体を温める効果が高くとされる「ショウガオール」という成分に変化します。体をより温める効果を得るためには加熱して食べるのがポイントです。



豆乳入り具だくさん豚汁

175kcal・食塩相当量0.8g／1人分

材料 (4人分)

豚細切れ肉 ……100g だし汁 ……500g
ダイコン ……60g A 酒 ……22.5g
ニンジン ……60g みりん ……27g
ゴボウ ……60g ショウガ(すりおろし) 40g
サトイモ ……200g みそ ……24g
ハクサイ ……100g 豆乳 ……200cc
こんにゃく ……60g 小ネギ ……4本

作り方

1 ダイコン、ニンジンは5mmの厚さにいちょう切り、ゴボウはさがきにし、水にさらす。サトイモは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてぬめりをとる。



2 ハクサイは3～4cm幅のざく切りにする。こんにゃくは一口大にスプーンでちぎり、下ゆでする。豚肉は一口大に切る。



3 鍋にだし汁と**1**を入れ火にかけ、煮立ったら**2**を加えてアクを取りながら煮る。



4 具に火が通ったらAとショウガ、みそを溶き入れる。豆乳を入れ沸騰直前まで温める。器に盛り、小口切りにした小ネギをちらす。



4 スクワット運動

太ももとお尻を鍛えて腰スッキリ

両足を肩幅に開いてゴムバンドを両足で踏み、膝の曲げ伸ばしをする。 **8～16回**



ポイント!

少しお尻を引き、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



3 二の腕運動

上腕裏側を鍛えて二の腕スッキリ

片手は頭上、一方は腰(着座の場合はお腹)で構え、肘を真っすぐ上に伸ばす。 **右腕8回・左腕8回**



ポイント!

上げる手は真っすぐ上に、もう一方の手はしっかり固定しましょう。



2 手押し運動

胸の筋肉を鍛えてバストアップ

背中にゴムバンドを回し、肘の曲げ伸ばしをする。 **8～16回**



ポイント!

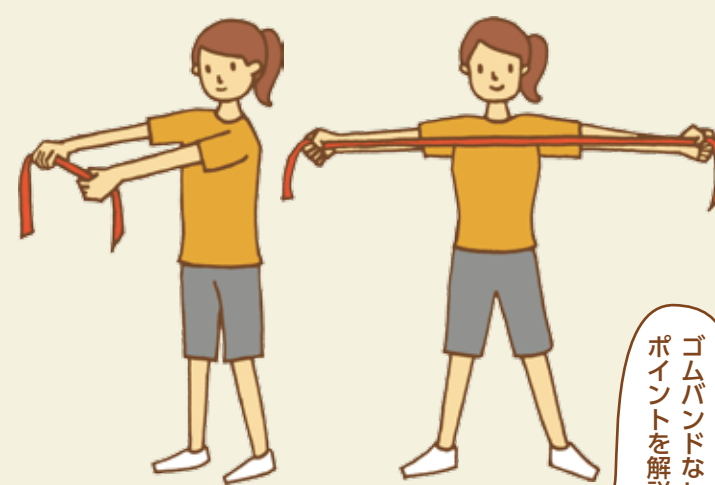
腕を真っすぐ前に出し、真っすぐ戻しましょう。肘が痛い人は無理のない範囲で。



1 胸開き運動

広背筋を鍛えて肩スッキリ

両足を肩幅に開いて背筋を伸ばし、ゴムバンドを両手でつかむ。肘を曲げないで腕を広げる。 **8～16回**



ポイント!

背中で左右の肩甲骨が寄るように、腕を真横に伸ばしましょう。



ゴムバンドなしでポイントを解説します

6 ブレーキ踏み運動

足首を鍛えて転倒防止

片側の足裏にゴムバンドを通してかかとをつけ、車のブレーキを踏むようにつま先を上げ下げする。

右足8回・左足8回



ポイント!

後ろに引いた足を軽く曲げて体を固定し、前側の足首だけを動かし、つま先を上下させましょう。



5 膝上げ運動

お腹の下を鍛えてお腹スッキリ

半分に折ったゴムバンドを両手で持ち、一方の膝を上げる。 **右足8回・左足8回**



ポイント!

膝は上げ過ぎず、へその高さくらいまでに。転倒に注意しましょう。



体が温まる運動

「海老名のびのび体操」で無理なく免疫力アップ

体づくりは大事ですが、頑張り過ぎて関節を痛めたり、転倒してケガをしたりなどの無理な運動は逆効果です。無理をしない範囲で継続的に取り組むことが大切です。

「海老名のびのび体操」は、ゴムバンドを利用した6つの運動です。ゴムバンドなしでも座った状態でもできます。ゴムバンドを使うと反発力が負荷になって筋力アップの効果が高まりますよ。鍛える部位を意識してゆっくり行うのがポイントです。



健康えびな普及員会

体を整える

運動編

基礎代謝を上げて元気な体に

体の筋肉量が少ない人は基礎代謝が低く、免疫力の低下を招きやすいといわれます。基礎代謝とは、心拍や呼吸、体温の維持など、人が生きていくために必要なエネルギーをさします。積極的に体を動かして基礎代謝と体温を上げ、免疫力を高めて元気な体を保てるようにしましょう。気温が低い日は温かい屋内で体を動かしても良いでしょう。



えびな健康マイレージ 応募は2月12日まで!

健康づくりの活動で30ポイントためて応募すると抽選で豪華記念品が当たる「えびな健康マイレージ2019」。応募期限は2月12日(休)です。抽選会は3月を予定。詳細は、健康推進課へお問い合わせください。



えびな健康2019マイレージ

春の登別市へ行こう！

市民視察参加者募集

関海老名市都市間交流協会(市民活動推進課内) ☎(235)4794



登別地獄谷



築別炭鉱跡地



「交流の森」で記念植樹

5月に桜の見頃を迎える姉妹都市・北海道登別市に行きませんか。旅行会社と連携した2泊3日の市民視察です。

登別市では、市制施行50周年を記念したセレモニーと桜の木の植樹を行います。そのほか災害協定都市・北海道羽幌町を訪れ、普段は入ることのできない炭鉱跡地も見学します。

◆視察先 登別地獄谷・交流の森(登別市)、民族共生象徴空間(白老町)、築別炭鉱跡地・北るもい漁協(羽幌町)ほか
◆宿泊先 登別温泉・羽幌温泉

☎5月10日(日)6時45分(羽田空港集合)〜12日(火)18時40分(羽田空港到着予定) 定員45人 費5万円(3〜5名1室。2名1室は1人5000円追加(2泊分)、空港までのリムジンバス

問い合わせ・申し込み

(株)近畿日本ツーリスト首都圏(横浜)市神奈川区栄町3-4パシフィックマークス横浜イースト4階 ☎045-277-0771 ☎045-277-0772(平日9時30分〜18時)「観光庁長官登録旅行業第2053号」

神奈川フィル・フューチャーコンサート海老名公演

関文化スポーツ課 ☎(235)4797

神奈川フィルハーモニー管弦楽団が創立50周年を記念して行う巡回主催公演の第1回です。海老名出身の音楽家川田直輝氏や同氏が代表を務める海老名市民オペラ合唱団、ソプラノ歌手の砂田愛梨氏がゲスト出演。ドヴォルザークの交響曲第9番「新世界より」やオペラガラなど、数々の名曲をお届けします。

☎5月9日(土)14時開演 関文化会館大ホール 定員先着1000人 関フルオーケストラコンサート。出演／現田茂夫氏(指揮)・砂田愛梨氏・川田直輝氏・海老名市民オペラ合唱団・神奈川フィルハーモニー管弦楽団(費一般)4000円(25歳以下)2000円(全席指定) 申電話で神奈川フィル・チケットサービス ☎045-226-5107/平日10時〜18時へ。神奈川フィルハーモニー管弦楽団ホームページ「ブルーダールチケット」、チケットぴあ、イープラス、ローソンチケットからも可。詳細は、神奈川フィル・チケットサービスへお問い合わせください



指揮 現田茂夫氏
神奈川フィルハーモニー管弦楽団名誉指揮者。国内外の主要オーケストラと数多く共演。オペラ指揮者・国際指揮者コンクール審査員としても活躍中。

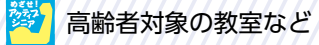
第35回海老名市民音楽祭参加団体を募集

「市民による市民のための音楽祭」をモットーに、参加団体が企画・運営を行います。市内最大級の音楽祭を一緒に盛り上げませんか。
☎9月6日(日) 関文化会館大ホールほか 関市内で活動している団体 申2月3日(月)から、申込書を直接文化スポーツ課へ。用紙は、同課で配布または市ホームページからダウンロード可。28日(金)締め切り他出演時間は10分程度で、演奏は原則生音とする。参加団体は必ず1人以上の実行委員を選出すること



☎日時・日にち ☎期間 ☎時間 ☎場所 ☎対象 ☎定員 ☎内容 ☎講師 ☎費用 ☎持ち物 ☎その他 ☎任期
☎条件 ☎主催 ☎Eメール ☎ホームページ ☎問い合わせ ☎申し込み ☎予約制 ☎祝除 祝日を除く ☎休み
市外局番…省略しているものはすべて「046」です
市〇〇〇課への郵送…「〇〇〇課へ」とあるものは「〒243-0492勝瀬175-1海老名市〇〇〇課行」と記入してください
市役所開庁時間…省略している場合は原則「平日8時30分〜17時15分」

「広報えびな」の共通マークとルール



高齢者対象の教室など

家庭系ごみの「一部有料化」と「戸別収集」
合言葉は、「分別・水切り・減量化～私にできる小さな一歩～」



燃やせるごみの 組成分析調査結果と 減量化のためにできること

環境課 ☎(235) 4922

新たな制度開始後に燃やせるごみの組成分析調査を行いました。資源物の混入率は10%以下で、制度開始前の約30%に比べて分別の成果が表れた結果となりました。引き続き燃やせるごみの減量を推進するため、各家庭でできる取り組みを紹介します。

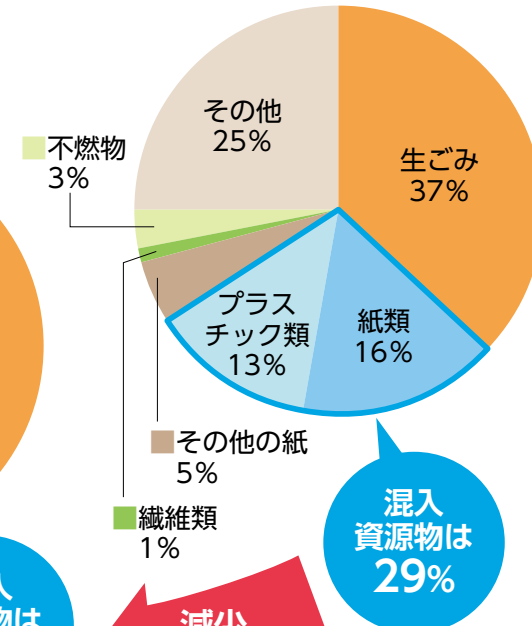
混入している資源物は減少傾向

燃やせるごみを無作為に抽出し中身を確認する組成分析調査は、燃やせるごみに含まれる資源物などの量や割合から分別状況を確かめることができます。制度開始後の組成分析調査結果から、燃やせるごみの中の資源物の混入は減少傾向にあること

が分かりました。制度開始前の燃やせるごみの中には紙類16割、プラスチック類13割、合計29割の資源物が混入していましたが(円グラフ1)、制度開始後は紙類6割、プラスチック類2割、合計8割まで減少しました(円グラフ2)。資源物の分別と、燃やせるごみ減量への意識が高まっていることが分かります。



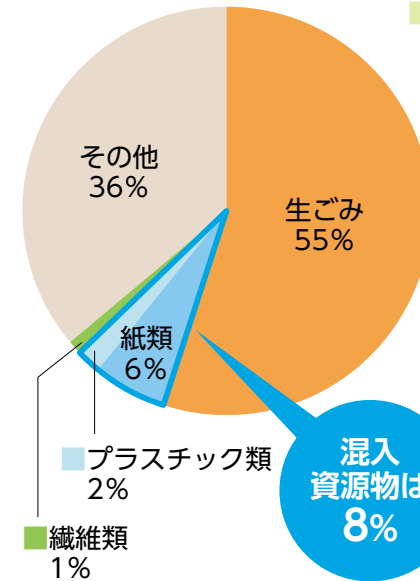
〔円グラフ1〕
制度開始前(平成27年5月)



混入資源物は29%

減少

〔円グラフ2〕
制度開始後(令和元年10月)



混入資源物は8%

燃やせるごみが減少 意識の高まりは 搬入量にも反映

資源物の分別などにより、10月～12月の燃やせるごみの搬入量は、前年同期に比べて約11.4割減少しています(グラフ1)。

〔グラフ1〕家庭系燃やせるごみ搬入量(10月～12月分)

今年度	4,178.49 t
平成30年度	5,318.26 t

21.4% 減

もう一つの減量化作戦は 生ごみを減らすこと

家庭でできる減量化への取り組みは資源物の分別のほかにもう一つ、生ごみの減量があります。食材を「使い切り」「食べ切り」、最後に「水切り」を心掛けましょう。

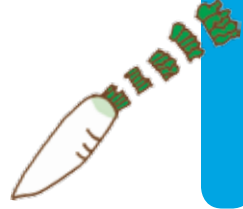
① 必要以上に買わない

- 冷蔵庫・冷凍庫の中を整理する
- 買い物に行く前に必要なものを確認する



② 無駄なく使う

- 適切に保存し、腐らせない
- 食材は切り落とす部分を少なくするなど、捨てる部分を減らす



③ 料理は食べ切る

- 残った料理は冷凍を活用して早めに食べ切る
- 違う料理にリメイク



④ しっかり水切り

- 生ごみはできるだけぬるさない
- 生ごみは最後にぎゅっとひと絞り



生ごみ処理機活用で 指定収集袋の節約へ

生ごみ処理機は、生ごみを「乾燥させる」「堆肥にする」ものです。生ごみ処理機を活用すれば排出する生ごみが軽くなり容積も小さくなるため、指定収集袋の節約にもなります。機種によりサイズや処理方法が異なります。ライフスタイルに合わせた生ごみ処理機を選びましょう。

購入費の4分の3を補助

税込み購入費に対し、「非電動式」上限2万円「電動式」上限5万円を補助します。

生ごみ処理機を購入する前に、直接または電話で環境課へ。予算の範囲内で先着順に受け付けます

市内に事業所がある方へ

● 生ごみ処理機補助制度

事業所に生ごみ処理機を取り入れる場合も補助制度が利用できます。ぜひ活用してください。

● 事業活動の生ごみ処理は適正に

事業所のごみは、家庭用のごみ集積所に排出できません。収集運搬業者に依頼するなど、適正な処理をお願いします。

主な生ごみ処理機

※本体価格は参考価格です。補助額は100円未満切り捨て

生ごみが数時間でパリパリ・約5分の1に減量
「乾燥型生ごみ処理機」(電動式)

補助金活用で 7,500円に

本体価格 2万9,800円

維持費 電気代600円～800円程度/月



電気で生ごみを乾燥させる、屋内用の生ごみ処理機です。処理した生ごみは燃やせるごみに排出できるほか、堆肥のもとにもなります。

使い始めに入れる大量の黒土が生ごみを分解。土を追加することなく、使い続けることができます。



生ごみが消える・臭わない・虫が来ない
「海老名キエーロ」(非電動式)

補助金活用で 6,000円に

本体価格 2万4,000円 維持費不要

生ごみ処理機を展示中

毎月第3(木)～(土) 8時30分～17時15分(土は12時まで) 市役所 エントランスホール 他 市役所5階環境課前に展示

災害協定都市・北海道 羽幌町の特産品を販売

岡市民活動推進課 ☎(235)4794

甘エビの水揚げ量日本一を誇る羽幌町の特産品を販売します。1000円以上購入した方はその場で特産品が当たるくじ引きができます。

日2月16日(日)10時～16時
えび〜にやハウス(海老名駅連絡所)他先着100人にプレゼントあり。海老名市都市間交流協会会員は販売価格から10割引き



11時と14時に、えび〜にやと羽幌町キャラクターのオロ坊が登場

教育委員に 濱田氏を任命

岡教育総務課 ☎(235)4916

市は任期満了となった教育委員の後任に、濱田望氏を任命しました。これは1月15日の市議会臨時会で同意を得たもので、任期は令和6年1月31日までの4年間です。



濱田 望氏
市まちづくり部長、都市・経済担当理事などを歴任。本郷在住・63歳。

小学校新1年生が対象 新入学児童運動能力測定

岡文化スポーツ課 ☎(235)4927

お子さんの運動能力を測りませんか。令和2年度の新入学児童を対象に行う測定会です。保護者同伴で参加してください。

日3月1日(日)9時～12時
海老名運動公園総合体育館
市内在住の新入学児童先着200人
内25分走・立ち幅跳び・テニスボール投げ・両足連続跳び越し
後方ハイハイ走
電話番号：児童の氏名・性別・誕生日を文化スポーツ課へ。市ホームページは2月1日(土)から、直接または電話は3日(月)から。14日(金)締め切り



申し込みページ



測定結果の記録表を差し上げます。



測定は5種目にやう



立ち幅跳び
立った位置から体の反動をつけて跳んだ着地点を測定します。



25m走
手旗が上がってから、25m地点を通過するまでのタイムを測定します。



両足連続跳び越し
両足をそろえて10個の段差を跳ぶタイムを測定します。



テニスボール投げ
助走せずにテニスボールを投げた距離を測ります。



後方ハイハイ走
両手両足をマットに付け、膝を付けず後ろ向きに5mハイハイしたタイムを測定します。

救命講習開催のお知らせ

岡警防課 ☎(231)0932

急病人やけが人が発生したとき、居合わせた人の確かな応急手当てで救える命があります。講習会で応急手当ての正しい知識と技術を身に付けませんか。

◆普通救命講習(Ⅰ)

心肺蘇生法とAEDの使い方を学ぶ講習。講習時間は3時間。

◆普通救命講習(Ⅱ)

主に乳児・小児に対する心肺蘇生法とAEDの使い方を学ぶ講習。講習時間は3時間。

◆上級救命講習

普通救命講習(Ⅰ)に筆記試験・実技試験が加わるほか、乳児・小児に対する心肺蘇生法、三角巾の使い方、骨折・やけどなどの処置方法と搬送方法を学ぶ講習。講習時間は8時間。

日(Ⅰ)(Ⅱ)3月7日(土)(上級)14日(土)時(Ⅰ)9時～12時(Ⅱ)13時30分～16時30分(上級)9時～18時
場本署市内在住・在勤の中学生以上の方
定各回先着25人
費無料申電話で24時間受け付け他災害発生時などは中止・変更になる場合があります



修了者には修了証を交付します

AEDを
無料貸し出し



市内で開催されるスポーツ大会などのイベントにAEDを無料で貸し出します。詳細は、警防課へお問い合わせください。

案主催者の中に、普通救命講習の修了者または医療関係者がいること申請書を直接、警防課へ。申請書は市ホームページからダウンロード可



第13回
橋・道

海老名跨線橋と 大山道

海老名駅の南側、県道40号と交差する小田急線の踏切をまたぐ海老名跨線橋は、平成3(1991)年2月に開通。交通渋滞解消の一助となった。相模国分寺をイメージした装飾を取り入れ、橋上最高点は約7分。刻々と変化する海老名を見守っている。

橋は、東京の赤坂御門を起点に青山を中継し大山を目指す「青山通大山道」と呼ばれる市内を東西に抜ける道の一部にある。幕末には大山道の要衝、国分辻付近に旅籠や料亭が立ち並び、国分宿が設けられ、相模川には渡し舟が行き交っていた。



昭和61(1986)年



海老名中央図書館から

現在





「進化するまち 海老名市」をブックカバーでPR

海老名駅周辺の過去と現在の画像でデザインしたブックカバーを作成しました。市内を通る鉄道3線沿線の書店24店舗で、2万200枚を配布しました。



鉄道車内広告で若者定住促進事業をPR

若者定住促進事業のPRのため、小田急線と相鉄線の車内にポスターを掲示しています。モデルは海老名市出身のプロゴルファー堀川未来夢さんと、テコンドーキョルギニア強化指定選手の吉野紗来さん。2人は3月から相鉄線のトレインビジョンにも登場します。



まちの安全・安心を願って消防出初式

消防職員や消防団員と少年消防クラブ員が、日頃の成果を披露しました。災害訓練や消防団による放水のほか、EBINAダンスや新たに導入したはしご車のお披露目などで来場者を楽しませました。



令和初の新年の記念に 記念撮影用画像を作成

市役所に設置しているデジタルサイネージに、期間限定で正月バージョンの記念撮影用画像を追加。新年あいさつ用に撮影する人の姿がみられました。



魅力情報冊子「えびFLY! vol.2」を発行

子育て世代をターゲットに、市の交通や子育てに関する情報などを掲載した冊子を1万部発行しました。市内公共施設や駅、大型商業施設、不動産事業者、ホテルなどで配布しています。



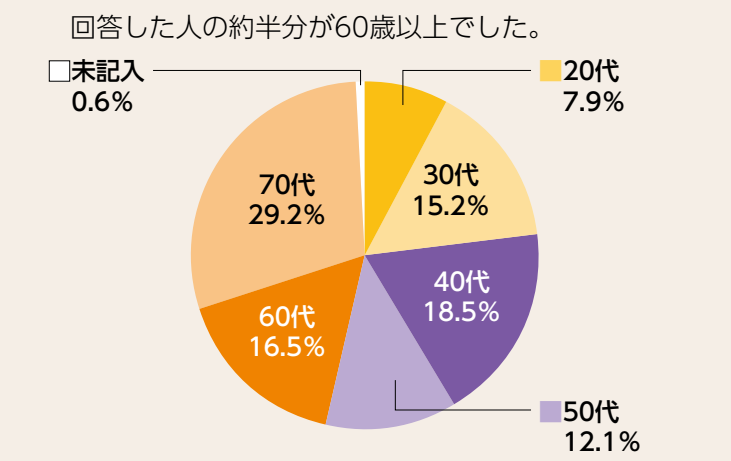
広報えびな 読者アンケート集計結果

問シティブロモーション課 ☎(235) 4574

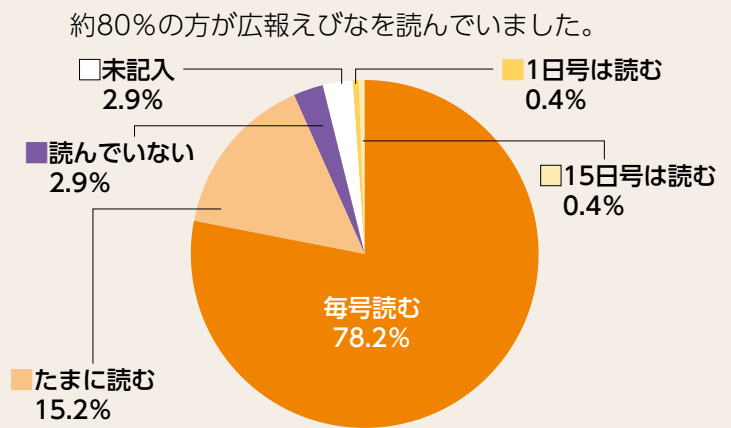
「広報えびな」読者アンケートの集計結果をお知らせします。ご意見・ご要望は今後の広報誌作成の参考にします。ご協力ありがとうございました。

【実施期間】 令和元年10月15日～11月30日
 【調査方法】 ①10月15日号の誌面に掲載し、郵送・市ホームページで受け付け
 ②11月17日開催のえびな市民まつり会場で配布
 【総回答数】 455人

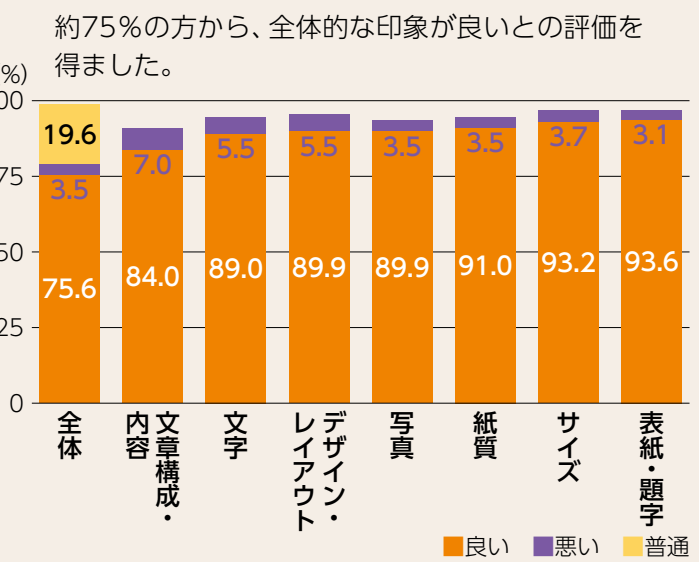
質問 年齢を教えてください



質問 「広報えびな」を読んでいますか



質問 次の項目について「良い」「悪い」などを選択してください



自由意見

- 子どもが書くタイトルロゴが毎号楽しみ
- 15日号の表紙写真は季節感が感じられて良い
- 内容が充実していて、身近な情報が良く分かる
- 文字量が多い
- 文字を大きくしてほしい
- カラー刷りにしないでよい
- 紙質をもっと下げてよい

表紙投票結果

えびな市民まつりの会場で、過去1年間に発行した「広報えびな」の表紙を展示し、936人の来場者に好きな表紙を選んでもらいました。結果は次のとおりです。

1位
平成31年4月1日号
212票
「海老名市のシティプロモーション 未来の海老名のために」

2位
令和元年11月1日号
169票
「海老名の平成時代」

3位
令和元年7月1日号
124票
「夏休みにチャレンジ!」



図書館情報



図がないものは、どなたでも参加できます。

中央図書館
中央 年中無休 9時～21時
 めぐみ町7-1 ☎(231)5152

カップケーキのスイーツで桜スイーツ作り

触感を楽しむ今流行のおもちゃ`スクイーズ`。オリジナルの桜スイーツを作ります
 ① 3月7日(土) ①10時～11時②11時15分～12時15分③12時45分～13時45分
 ④中央図書館イベントスペース ⑤各回先着10人合計30人
 ⑥伊藤仁美氏(日本スクイーズ協会認定講師) ⑦1,500円(材料費) ⑧2月15日(土)から、直接中央図書館へ ⑨小学校2年生以下は保護者同伴

図書返却ポストの活用を

市役所や海老名駅自由通路、かしわ台駅西口、一部のコンビニに設置しています。
 市役所／8時～21時30分
 海老名駅自由通路、かしわ台駅西口、ローソン・スリーエフ(海老名東柏ヶ谷六丁目店・海老名本郷五反田店・海老名駅東店)／24時間



催し

第4回総合教育会議

④教育総務課 ☎(235)4916
 オリンピック・パラリンピック教育、修学旅行や学校給食などについて、市長と教育委員会が意見交換を行います。直接会場へ
 ⑤2月22日(土)10時～12時
 ⑥えびな市民活動センタービナレッジ ⑦意見交換、有鹿小学校児童による学校PR、海西中学校合唱部による合唱の披露

2月の教育委員会定例会

④教育総務課 ☎(235)4916
 どなたでも傍聴できます。直接会場へ。
 ⑤7日(金)14時から
 ⑥えびなこどもセンター201会議室

2月のコミセンまつり

④地域づくり課 ☎(235)4793
 施設を利用している団体の活動発表や作品展示などを行います。詳細は、施設にお問い合わせください。
 ◆大谷コミセン(☎233・4457)
 ⑤2月9日(日)9時30分～15時

市立保育園 臨時保育士・非常勤保育士を募集

④保育・幼稚園課 ☎(235)4824
 要保育士資格。勤務日数・時間は応相談。詳細は保育・幼稚園課へ

高齢者虐待防止講座「『うちは大丈夫、ほんとうに?』」

④地域包括ケア推進課 ☎(235)4950
 高齢者虐待の要因となりやすい認知症や介護が必要な方への適切な接し方を学びます。認知症を正しく理解する「認知症サポーター養成講座」の内容も行います
 ⑤2月15日(土)10時～12時
 ⑥総合福祉会館 ⑦先着20人 ⑧無料
 ⑨2月3日(月)から、電話で基幹型地域包括支援センター(☎233・0111)へ

第2回ひきこもりの理解と支援講演会「ひきこもり体験者とともに」

④学び支援課 ☎(235)8411
 「ひきこもり」について理解を深めましょう。講演会後に1人15分程度の相談会があります
 ⑤2月15日(土)9時20分～11時
 ⑥こどもセンター201会議室 ⑦市内在住・在勤・在学の方 ⑧先着30人 ⑨和田重宏氏(NPO法人子どもと生活文化協会顧問)、ひきこもり体験者 ⑩無料
 ⑪2月3日(月)から、電話で学び支援課へ ⑫相談希望者は申し込み時に伝えてください

第3回下今泉コミセン講座「手軽に出来るストレッチ」

④下今泉コミセン ☎(231)3750
 ⑤2月15日(土)13時30分～15時
 ⑥下今泉コミセン ⑦市内在住・在勤の方 ⑧先着30人 ⑨無料 ⑩花摘亜美氏(健康運動指導士) ⑪2月4日(火)9時30分から、直接または電話で下今泉コミセンへ

東京五輪音頭-2020-を踊りましょう

④健康推進課 ☎(235)7880
 リズムに合わせてみんなで楽しく踊りましょう
 ⑤2月21日(金)10時～11時30分
 ⑥総合福祉会館 ⑦市内在住の方 ⑧先着25人 ⑨山崎君江氏(海老名市民謡協会) ⑩無料
 ⑪2月3日(月)から電話で健康推進課へ

ヘルシークッキング「防げ!糖尿病」

④健康推進課 ☎(235)7880
 講話と調理実習です
 ⑤3月10日(火)9時30分～12時
 ⑥えびな市民活動センタービナレッジ ⑦市内在住・在勤の方 ⑧20人 ⑨500円 ⑩電話で健康推進課へ。3月2日(月)締め切り。応募多数の場合は抽選
 ⑪2歳以上、若干名の託児あり。要予約



第14回神奈川県障害者スポーツ大会

④障がい福祉課 ☎(235)4813
 各競技会の参加者を募集します。開催日や会場、障がい区分などの詳細は、障がい福祉課へお問い合わせください。
 【知的障がい者・身体障がい者・精神障がい者】卓球競技会
 【知的障がい者・身体障がい者】フライングディスク競技会・陸上競技会・水泳競技会
 【知的障がい者】ボウリング競技会
 【身体障がい者】アーチェリー競技会・ボッチャ競技会
 ⑤障害者手帳を持参し、直接障がい福祉課へ

パートタイム会計年度任用職員を募集

④職員課 ☎(235)4502
 募集は職種を所管する担当課が行います。勤務条件などは職種により異なります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

募集

パブリックコメント「海老名市商工業振興プラン2020素案」

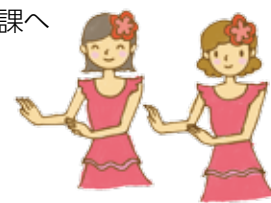
④商工課 ☎(235)4843 ⑤(233)9118
 意見を募集します。同素案は、商工課および市役所情報公開コーナーで閲覧または市ホームページで確認できます。
 【閲覧および受付期間】2月14日(金)～3月13日(金)(閉庁日除く)
 【提出方法】任意の書式に意見・住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送・ファクスで商工課へ。市ホームページからも可。匿名や電話・メールでの応募はできません。郵送の場合は期間内に必着

下水道運営審議会委員

④下水道課 ☎(235)9617
 円滑に下水道事業を運営するための調査・審議を行います。詳細は市ホームページをご覧ください
 ⑤4月1日～令和4年3月31日(2年間) ⑥市内在住の20歳以上で条件を満たす方 ⑦4人 ⑧2月3日(月)から、任意の書式に400字程度の小論文(下水道に関することや応募動機をまとめたもの)と住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を記入し、直接または郵送で下水道課へ。19日(水)締め切り ⑨毎年3回程度、平日開催の会議あり。報酬は日額8,700円

未病講座 フラダンス教室「ふらっと市役所でHula♪」

④健康推進課 ☎(235)7880
 体の動かし方を学びます。腰を動かすことで、シェイプアップ効果も。最後はエントランスホールで、みんなで楽しく踊ります
 ⑤2月21日(金)11時15分～12時45分
 ⑥市役所702会議室・エントランスホール ⑦市内在住の方 ⑧先着25人 ⑨無料
 ⑪2月3日(月)から電話で健康推進課へ



お知らせ

えび〜にゃハウス 証明書発行業務を終了

④窓口サービス課 ☎(235)4869
 えび〜にゃハウス(海老名駅連絡所)の証明書発行業務を3月31日に終了します。図書の取り次ぎ業務と、交流都市物産品やえび〜にゃグッズなどの販売は引き続き行います。ご理解とご協力をお願いします。

コンビニ交付サービス休止

④窓口サービス課 ☎(235)4869
 2月12日(水)はシステムメンテナンスのためコンビニ交付サービスを休止します。

各種福祉手当

④国保医療課 ☎(235)4823
 手当ごとに支給要件があります。詳細は、国保医療課へお問い合わせください。
 【児童扶養手当】
 離婚や死亡などでひとり親となり、18歳未満のお子さんを養育している父母などに手当を支給します。
 【特別児童扶養手当】
 心身に障がいがある20歳未満のお子さんを在宅で養育している父母などに手当を支給します。
 【特別障害者手当】
 特別な介護を必要とする在宅で生活している20歳以上の重度障がい者に手当を支給します。
 【障害児福祉手当】
 特別な介護を必要とする在宅で生活している20歳未満の重度障がい児に手当を支給します。

住宅防音工事 建具・機器の取り換え対象を拡大

④南関東防衛局 ☎045(211)7113
 厚木飛行場周辺における住宅防音工事の防音建具と空気調和機器の取り換え対象を、防音工事完了後10年以上経過した区域内の全住宅に拡大しました。受け付けは2月25日(火)からです。詳細は、南関東防衛局にお問い合わせください。

市長タウンミーティング

企画財政課 ☎(235)4634 ㊟(233)9118

市政に関する意見や今後のまちづくりについて、市長と意見を交わしませんか。今年度のテーマは「みんなが笑顔になれる住みやすいまち、をめざして」です。直接会場へお越しください。

手話通訳・要約筆記・磁気ループを希望する方は、各開催日の1週間前までに電話・ファクスで企画財政課へ。

日 時		会 場
2月	2日(日)	10時30分～11時30分 社家コミセン
		14時～15時 下今泉コミセン
	8日(土)	17時～18時 上郷自治会館
	9日(日)	10時30分～11時30分 本郷コミセン
		15時～16時 上今泉コミセン
	11日(火)(祝)	14時～15時 門沢橋コミセン
	22日(土)	14時～15時 杉久保自治会館
		18時～19時 大谷公民館
	23日(日)(祝)	10時30分～11時30分 国分コミセン
		15時～16時 柏ヶ谷コミセン
3月	29日(土)	10時30分～11時30分 国分寺台文化センター
		15時～16時 中新田コミセン
3月	29日(日)	17時～18時 河原口自治会館



世帯数と人口

〈令和2年1月1日現在〉

世帯数

57,489世帯
(56,429世帯)

人口

134,073人
(132,824人)

男 67,472人
(66,905人)

女 66,601人
(65,919人)

※()内は前年同月
(平成31年1月)の値

今月の納税・納付

〈納期限3月2日月〉

- 国民健康保険税 [9期]
- 清掃手数料 [12月・1月]
- 市営住宅使用料 [2月]
- 保育所保育料 [2月]
- 介護保険料 [9期]
- 後期高齢者医療保険料 [8期]
- 小学校給食費 [10期]
- 中学校給食費 [随時]

納付は、口座振替が便利です。

今号の題字

元気な

海老名の勢いが伝わるように力強く書きました。

杉本小学校 小泉夏萌さん(10歳)



編集
雑記

運動不足が季節のせい、それとも年齢のせいなのか…。体が弱くなったと感じるこの頃。`食改さん`の作ったショウガレシピの試食で体が温まるのを感じ、`普及員さん`のあふれんばかりの笑顔からはたくさんの元気をもらいました。「元気な体は日々の食事と運動から」を実感した取材でした。(M)