

広

報

えびな

- P2 台風19号に関するアンケート集計結果
- P4 本郷ふれあい公園がオープン
- P6 海老名のごみ事情 vol.17
新生活シーズン到来
正しいごみの出し方
- P9 特殊詐欺にご注意！



台風19号に関するアンケート集計結果

昨年10月に発生した台風19号では、全国各地で河川が氾濫し多くの尊い命が失われました。市は、城山ダムの緊急放流に伴い相模川流域の約5万4000人に対し警戒レベル4「避難指示(緊急)」を発令、市内の避難所には過去最大となる約5000人の方が避難しました。今後の避難・防災対策の検討を目的に行った「台風19号に関する市民アンケート」の集計結果の一部をお知らせします。

固危機管理課 ☎(235)4790

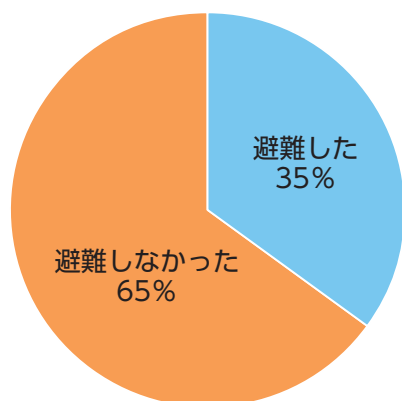
台風19号接近時の相模川

アンケート概要

【実施期間】 令和元年11月22日～
12月23日
【対 象】 相模川の浸水想定区域内
在住の無作為に抽出した
2,000人
【調査方法】 郵送方式
【回 答 数】 1,011人(回答率50.55%)

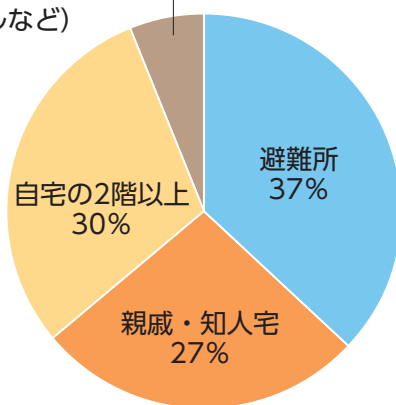
質問 避難しましたか？

35割の人が避難したことが分かりました。



質問 (避難した方へ) どこに避難しましたか？

37割の人が避難所に行った一方、63割の人は親戚・知人宅や民間施設の駐車場、自宅の2階などで、避難所以外の場所で安全を確保したことが分かりました。



全ての市民が
適切な避難行動を
とるために

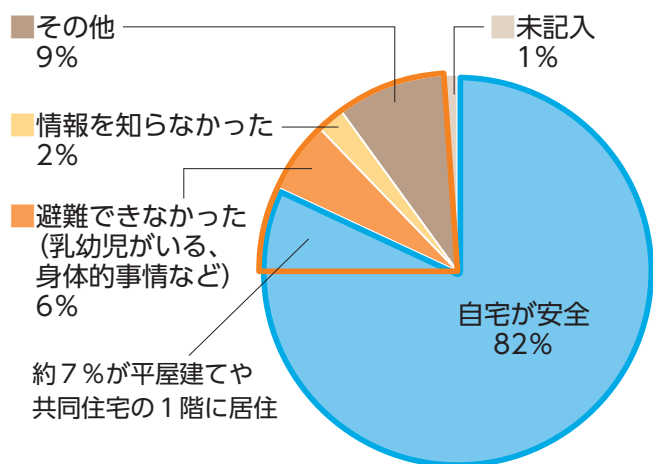
今回のアンケートでは避難をした人が35割いた一方で、「乳幼児」「身体的事情」「ペット」「情報を知らなかった」などを理由に、避難をためらい逃げ遅れのおそれがあった人もいました。全ての人が適切な避難行動がとれるよう、市は今後に向け、「マイタイムラインの作成促進」(3頁)、「風水害の要素を加えた避難所運営訓練の実施とマニュアルの改訂」「防災知識の普及啓発」などを課題として各種防災対策を実施します。

ペットの課題、検討へ

ペットを連れて避難したいという要望や、ペットがいることによる避難へのためらいなどの声が寄せられたことから、今後は避難所でのペットに関する課題の研究・検討を進めます。

質問（避難しなかった方へ） 避難しなかった理由は？

82割の人が「自宅が安全」と回答していますが、この中には浸水想定区域内の平屋建てや共同住宅の1階に居住している人など、本来避難が必要だったと思われる人も含まれていました。また「避難できなかった」主な理由に「乳幼児がいる」「歩くのがつらいなどの身体的事情」「ペットがいる」が挙げられ、「情報を知らなかった」「その他」を含めると避難しなかった人の内24割（回答者全体の16割）の人は、今回の災害で逃げ遅れのおそれがあったことが分かります。



24%は逃げ遅れのおそれがあった

マイタイムラインってなに？

国などが推奨する風水害の犠牲者ゼロを目標にした取り組みです。「どこにいつ避難するか」「ペットの預け先をどうするか」など、災害時にとるべき行動を家族構成や生活環境に合わせて時系列で整理する自分自身の行動計画です。

風水害発生時は行動時間が制約されるため、先を見越した早め早めの避難行動が重要です。いざという時に逃げ遅れないよう、マイタイムラインを作成しておきましょう。

作成のポイント

「避難先＝避難所」という固定観念にとらわれず、それぞれの事情に合った安全な場所や家族間での決まり事などをよく話し合って作成しましょう。

防災ガイドブック 3月上旬に全戸配布

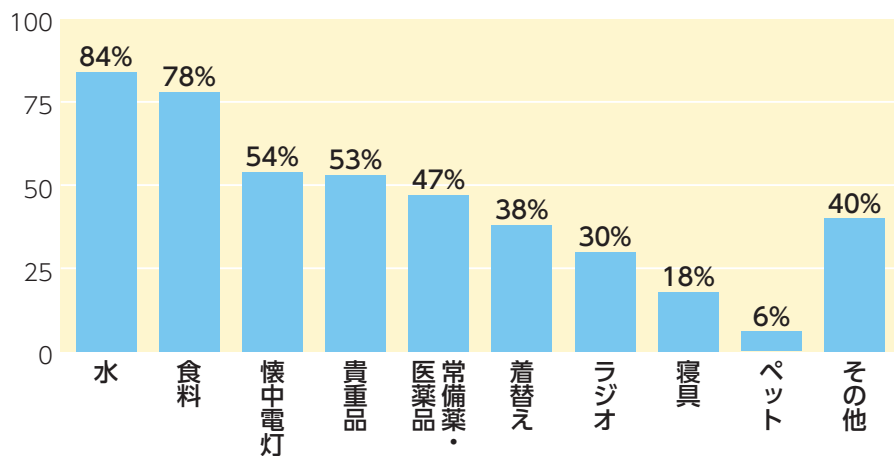
「海老名市防災ガイドブック」を全戸配布します。ハザードマップや日頃から準備しておくべき備品など、災害に関する情報が満載。マイタイムラインを作成できるページも掲載しています。ぜひ活用してください。

質問 避難の際に持参した（連れていった）ものは何ですか？（複数回答可）

約80割の人が水と食料を持参していました。意見として「トイレ使用時にスリッパが必要だった」「何を持参すればよいか分からなかった」などの回答もありました。



避難所の様子



災害対策本部訓練を実施

2月8日（土）に市役所の駐車場で、危機対処型地震車と大型エアータントを使用した災害対策本部訓練を行いました（表紙写真）。都心南部直下地震の被災により市庁舎などが使用できないことを想定し、市職員や消防職員、関係機関など116人が本部の設営手順や情報連携要領などを確認しました。



関係機関など116人が本部の設営手順や情報連携要領などを確認しました。

「台風19号に関するアンケート集計結果」は市ホームページで閲覧できます。

本郷ふれあい公園がオープン

問環境課 ☎(235)4922

新たなお花見の名所に!?

高座クリーンセンターの近くに「本郷ふれあい公園(第1工区)」がオープンしました。豊かな自然を生かした約1.1haの園内には、大型複合遊具や健康遊具、「見晴台」「花木園」などのほか、広域避難場所を想定して設置した防災設備があります。桜の苗木も植樹しました。美しく咲き誇る姿を楽しみに、成長を見守っていきましょう。

公園の詳細は、高座清掃施設組合(☎238・2094)へお問い合わせください。



本郷3611-1

時 6月~9月 9時~18時

10月~5月 9時~17時

他 駐車場・駐輪場・トイレあり

※通行車両や近隣の方の迷惑となりますので路上駐車はおやめください。



令和6年度には第2工区が開園予定

今後、本郷ふれあい公園の「第2工区」を整備する予定です。広さは今回オープンした第1工区の約2倍。園内を周遊できるランニングロードや、新幹線が見える見晴台などの整備を予定しています。令和6年度開園予定です。



さまざまな品種の桜を植樹

シダレザクラ・カワヅザクラ(写真)・ヤエザクラなど5種類25本の桜の苗木を植樹しました。



災害時の設備

◆防災パーゴラ(2棟)

テントを取り付けると、一時避難所や救護施設として利用できます。

◆かまどベンチ(3基)

座面を外すと、炊き出し用のかまどに変身します。

◆マンホールトイレ(64基)

マンホールの上に便座と囲いを設置すると、簡易トイレになります。



見晴台

四季折々の草花で彩る「花木園」など、公園全体が見渡せます。



健康遊具



大型複合遊具

遊具

足つぼを刺激する健康遊具や、でこぼこのすべり台が特徴的な大型複合遊具を配置しました。

中新田第一公園

広がる田んぼの向こう側に海老名駅周辺のビルとマンション群が望めます。大きな空の下、広場に浮かぶ桜の淡いピンクが引き立ちます。

..... 広さ 緑

🏠 中新田4-19付近 🅐 複合遊具・鉄棒・乗り物



国分寺台第一児童公園

浜田歴史公園と住宅街の間にある癒やしの広場。桜の下ベンチは特等席です。

..... 広さ 緑

🏠 国分寺台1-9付近

🅐 滑り台・ブランコ・鉄棒・砂場・乗り物・健康遊具



さつき町第二児童遊園

..... 広さ 緑

🏠 さつき町2-16付近 🅐 鉄棒



さつき町第一児童公園

..... 広さ 緑

🏠 さつき町9-23付近

🅐 滑り台・ブランコ・鉄棒・砂場

厚木駅近くの小田急線高架沿いにいくつか点在する中から2カ所を紹介。桜と電車のコラボレーションが楽しめます。



ふれあい公園

スポーツも楽しめる公園です。グラウンド周りの桜は見応えあり。

..... 広さ 緑

🏠 今里3-2付近 🅐 乗り物

中新田南田児童遊園

集合住宅の一画で贅沢に咲き誇る桜を觀賞できます。レトロな遊具は来る人を和ませます。

..... 広さ 緑

🏠 中新田1-14付近 🅐 滑り台・鉄棒・砂場・乗り物



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～」



新生活シーズン到来 正しいごみの出し方

環境課 ☎(235)4922

原則、一辺の長さが50cm以上3m未満の物が該当します。手数料は大きさに応じ2段階に分かれます。このほか大きさを問わず粗大ごみになる物もあります。ごみの分別冊子などで確認しましょう。

粗大ごみの基準

大きさ	戸別収集	持ち込み
一番長い辺が50cm以上1m未満のもの または 指定品目(チャイルドシート、プリンター、掃除機、扇風機など)	500円	200円
一番長い辺が1m以上3m未満のもの または 指定品目(自転車、じゅうたんなど)	700円	300円



家の片付けが増える3月と4月は、粗大ごみの受け付けが大変混み合います。余裕を持って計画的に排出しましょう。排出方法は予約制の戸別収集、直接持ち込みの2種類です。申し込み方法は下表のとおり。

粗大ごみの排出は計画的に

排出方法	受付時間	申し込み方法	手数料の支払い方
戸別収集(予約制)	9時30分～17時(火除く)	申し込み専用電話・ファクスで ☎(237)3196 ☎(237)3197	予約後、粗大ごみに貼付する「粗大ごみ収集シール」をコンビニなどで購入
持ち込み(直接)	9時～16時	直接、第二高齢者生きがい会館(杉久保北2-1-10)へ	持ち込み時に、現金で支払い

※事業用ナンバープレートが付いた車両や最大積載量が2t超の車両、引っ越し業者などの車両による搬入はご遠慮ください。

このような業者にご注意を



利用しないで
無許可の回収業者
家庭から排出されるごみを回収できるのは、市が許可した収集運搬業者だけです。高額請求や、回収後の不法投棄などの違法行為の事例もあるため、無許可の回収業者を利用しないでください。市が許可した業者は、市ホームページに掲載しています。



これって何ごみ？ ～ごみの出し方Q&A～

家の片付けで排出されることが多い品目を紹介します。



Q マットレス



A スプリングのないものは「粗大ごみ」です。
スプリングのあるもの（ベッドと一体型含む）は、市で処分ができない「処理困難物」になるため、市が許可した収集運搬業者に処理を依頼してください。

Q 布団



A 大きさにかかわらず「粗大ごみ」です。

Q ^{ちやわん}茶碗・皿などの陶磁器類



A 「燃やせないごみ」です。
水色の指定収集袋に入れて「燃やせないごみの日」にごみ集積所に排出してください。

Q テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機



A 「家電リサイクル法対象品目」です。
郵便局で家電リサイクル券を購入し、指定場所へ持ち込むか、市が許可した業者に収集運搬を依頼してください。買い替えの場合は、販売店に相談を。

Q ほうき



A 「燃やせるごみ」です。
1本ずつに50以上のオレンジ色の指定収集袋を巻き付けて、「燃やせるごみの日」に戸別収集の排出場所に出してください。

Q 段ボール



A 「資源物」です。
ひもなどで束ねて「紙・布の日」にごみ集積所に排出してください。

家庭系燃やせるごみ搬入量

(10月～1月分)

今年度	5,509.71 t
前年度	6,941.90 t
前年比	△ 20.6 %

出し方が分からないときは？

出し方が分からないときは、冊子やごみ分別辞典サイトを活用しましょう。



ごみ分別辞典サイト

「ごみサク」

ごみ・資源の分別方法が検索できるサイトです。

ごみサク
専用ページ



冊子

「資源とごみの分け方・出し方」

分別方法を詳しく掲載した冊子です。昨年9月に全戸配布しました。



軽自動車などの 廃車・変更届出は お早めに

岡市民税課 ☎(235)8593

軽自動車税は毎年4月1日時点の所有者に課税されます。次に該当する場合は、3月中に廃車・変更の手続きをしてください。詳細は、左表の手続き先にお問い合わせください。

- ① 他人に譲って手元がない
- ② 盗難に遭い、警察に届出済みだが、市では手続きをしていない
- ③ 故障などで乗れない
- ④ 転出・転入をしたが手続きをしていない

車 種	手続き先
原動機付自転車(125cc以下) および小型特殊自動車	市民税課 ☎(235)8593
3輪・4輪の軽自動車 (貨物・乗用660cc以下)	軽自動車検査協会 神奈川事務所相模支所 (愛川町中津4071-5) ☎050(3816)3120
2輪の軽自動車 (125cc超～250cc以下)	関東運輸局神奈川運輸 支局相模自動車検査登 録事務所 (愛川町中津7181) ☎050(5540)2037
2輪の小型自動車 (250cc超)	

みんなの支えで自殺を防ごう

岡健康推進課 ☎(235)7880

日本では年間2万人以上の人が自らの命を絶っています。自殺が多くなる時期は3月～5月といわれていることから、内閣府では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。



海老名市
自殺予防対策
キャラクター
「ここいちくん」

声を掛け、悩みに耳を傾けて

市内では毎年20人前後の方が自殺で亡くなっています。一般的に自殺者の背後にはその10倍の未遂者がいるといわれています。市は月に1度、公認心理師・臨床心理士が対応する「こころの相談」を行っています。あなたの周りに悩みを抱えて苦しんでいる人はいませんか。気付いた時は優しく声を掛け、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。

こころの健康チェック表

最近2週間の私は…	いつも	ほとんど	半分以上の期間	半分以下の期間	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい 気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックス した気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
意欲的で、 活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
ぐっすりと休め、 気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
日常生活の中に、興味の あることがあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より一部改正

採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

- 13点以上なら特に心配ありません。
- 13点未満、またはいずれかの項目に0または1の回答があるときは少し心配です。自分なりにストレス発散をしたり、専門家や相談機関に相談しましょう。

合計

点

【こころの相談】

公認心理師・臨床心理士が相談に応じます。
6月以降の日程はお問い合わせください。
☎ 3月12日(木)・4月2日(木)・5月14日(木)
☎ 13時～16時30分 岡市役所会議室 ☎ 電話で
健康推進課へ

自殺対策強化月間 パネル展

自らの現状や市の対策を展示します。
☎ 3月9日(月)～
☎ 16日(月) (閉庁日を除く)
最終日は16時まで 岡市役所
エントランスホール



「広報えびな」の
共通マークと
ルール

日 日時・日にち 期 期間 時 時間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 費 費用 持 持ち物 他 その他 任 任期
条 条件 主 主催 E Eメール HP ホームページ 問 問い合わせ 申 申し込み 予 予約制 祝 祝日を除く 休 休み
高 高齢者対象の教室など
え えばな健康マイレージ2020対象
市 市外局番…省略しているものはすべて「046」です
市 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 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」

特殊詐欺に

ご注意!

岡地域づくり課 ☎(235)4789
海老名警察署 ☎(232)0110

現金やキャッシュカードをだまし取る特殊詐欺の電話が市内で多発しています。だまされない対策をして被害に遭わないようにしましょう。

合言葉は



れ い わ

れ 冷静に! その電話は詐欺!

い いつも我が家は留守番電話!

わ 渡すな現金・キャッシュカード!

こんな手口であなたにしのび寄り キャッシュカード詐欺盗

ある日電話がかかってきた!

〇〇デパートです。あなた名義のカードが何者かに使われています! このままだと危ない! すぐに警察から連絡させます

二セデパート店員

ええつつ!?

警察です。これ以上カードが使われないようにしないと。銀行協会の職員を向かわせますので待っててください

すぐにお願いします!

数分後

二セ警官

キャッシュカードを再発行するので、今のカードをお預かりします。暗証番号も教えてください

これで安心だわ

数分後

二セ銀行協会職員

二セデパート店員

だまされた!!

お金引き出されている...!?

令和元年の被害額は
3500万円

令和元年の市内の発生件数は36件、被害額は3500万円でした。平成30年と比較して件数・被害額ともに減少しているものの、詐欺電話の通報は日々警察に寄せられています。昨年の県内の発生件数は前年に続き過去最悪を更新したことから、今後も注意が必要です。

主流は
キャッシュカード詐欺盗

特殊詐欺の中で最も多いのは、警察官や銀行協会職員などを装って高齢者宅などに電話をかけ、言葉巧みにキャッシュカードをだまし取る「キャッシュカード詐欺盗」です。

特殊詐欺の発生状況

年	市 内		県 内	
	件数	被害額	件数	被害額
令和元年	36件	3,500万円	2,790件	50億7,200万円
平成30年	51件	6,600万円	2,604件	57億9,700万円

詐欺から身を守るため
「れ」「い」「わ」を心掛けて

海老名警察署は特殊詐欺被害ゼロを目指し、「詐欺撃退『令和』作戦」を独自に展開しています。「冷静を心掛ける」「自宅の電話はいつも留守番電話に設定」「現金やキャッシュカードを渡さない」を守り、被害を未然に防ぎましょう。

電話口で「お金」「カード」の言葉が出たら要注意です。不審な電話がかかってきたら、すぐに110番通報してください。被害の防止、犯人検挙にご協力をお願いします。



海老名警察署
鈴木公人署長

募 集

スカイランタンを飛ばそう

閤文化スポーツ課 ☎(235)4797

LEDライトを灯したランタンに願いを込めて夜空に浮かべます。ランタンは持ち帰りできます。日 3月28日(土)18時～20時(雨天・強風中止) 場海老名運動公園陸上競技場 市内在住・在学の方 定先着200組 費300円 申 3月3日(火)10時から、電話で海老名運動公園(☎235・7204)へ

普通救命講習〔Ⅰ〕〔Ⅱ〕

閤警防課 ☎(231)0932

◆普通救命講習〔Ⅰ〕

心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使い方を学ぶ講習。講習時間は3時間。

◆普通救命講習〔Ⅱ〕

普通救命講習〔Ⅰ〕のほか、筆記試験・実技試験あり。講習時間は4時間。

日 4月11日(土)時〔Ⅰ〕9時～12時〔Ⅱ〕13時～17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 他修了者には修了証を交付します。詳細は、警防課へお問い合わせください。なお、災害発生時などは中止・変更になる場合があります



「海老名市市民活動ガイドブック」に掲載する市民団体など

閤市民活動推進課 ☎(235)4794

趣味・スポーツ・一般教養の分野で活動する市民団体などを掲載した「海老名市市民活動ガイドブック」の内容を更新するため、掲載を希望する市民団体などを募集します。すでに登録している方も改めて申請してください。

申 3月2日(月)から、申請書を直接または郵送で市民活動推進課へ。直接えびな市民活動センタービナレッジも可。用紙は同課で配布または市ホームページでダウンロード可。31日(火)締め切り 他政治・宗教・営利目的の登録不可

「ひとつずつ いいね！ で確認 火の用心」春季全国火災予防運動を実施

閤予防課 ☎(231)0968

3月1日(日)～7日(土)、消防本部による事業所などへの立ち入り検査や、消防団による巡回広報を行います。少しの不注意で火災は発生します。火の元には十分注意してください。

ことしは11月8日に開催「えびな市民まつり」

閤えびな市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内) ☎(235)4794

ことしのえびな市民まつりは、11月8日(日)に海老名運動公園で開催します。開催日は昨年の市民まつりのアンケート結果を踏まえ、市と実行委員会で決定しました。詳細は本誌や市ホームページで随時お知らせします。

3月31日までに使用を！プレミアム付商品券「元気いっぱい!! えび～にゃ商品券」

閤元気いっぱい!! えび～にゃ商品券コールセンター ☎(231)2110

「元気いっぱい!! えび～にゃ商品券」の使用期限は3月31日(火)です。期限を過ぎると無効になりますので、ご注意ください。

期限は3月16日 確定申告はお早めに

閤大和税務署 ☎(262)9411
市民税課 ☎(235)8594

確定申告の申告期限は3月16日(月)です。例年、期限間際の会場は大変混雑します。余裕をもって申告してください。また、市・県民税(住民税)の申告も同日までです。期限内に申告しましょう。

広報えびな 点字版・音声版

閤障がい福祉課 ☎(235)4813

広報の文字が見えにくい方にお送りします。

お知らせ

温故館を休館

閤海老名市温故館 ☎(233)4028

3月9日(月)は定期清掃のため休館します。

繁忙期に伴う土曜日開庁の窓口と日程

閤企画財政課 ☎(235)4634

転入・転出手続きなどの繁忙期に伴い、次のとおり開庁します。一部取り扱いができない事務があります。詳細は、各課へお問い合わせください。

市役所

窓口サービス課、健康推進課、介護保険課、生活支援課、地域包括ケア推進課、障がい福祉課、国保医療課、こども育成課、市民税課、納税課

日 3月21日～4月18日の毎週(土)時8時30分～12時

えびな子どもセンター

保育・幼稚園課

日 3月21日～4月18日の毎週(土)時8時30分～12時

就学支援課

日 3月21日～4月4日の毎週(土)時8時30分～12時

就学手続きはお済みですか

閤就学支援課 ☎(235)4918

ことし4月に小・中学校へ入学予定で次に該当する場合は届け出が必要です。詳細は、就学支援課へお問い合わせください。

- ①国立、県立、私立小・中学校へ入学が決定した方
- ②転入・転居などで入学指定校が変更になる方
- ③外国籍の方で市立小・中学校の就学を希望しない方



ご寄付ありがとうございます
(敬称略)

◆海老名市応援まごころ基金(社会福祉事業)へ

・陶好会

1万3,000円



EBI-LOG
エビ・ログ
こんなことがありました 



**「海老名いちごフェア」
「えび～にゃお誕生日パーティ～
2020」を同時開催**

海老名中央公園をメイン会場に同時開催した2つのイベントに、多くの方が来場しました。海老名イチゴをはじめとした農産物や名産品の販売コーナーは、小雨の中でも行列ができるほどの人気を集めました。ステージでは各地域のキャラたちが会場を盛り上げました。

デイサービス活動発表展

☎ **地域包括ケア推進課** ☎ (235) 4950

「心と身体が元気になるデイサービス」がテーマです。詳細は、えびなデイサービス連絡会(☎240・0727)へお問い合わせください。期 3月9日(月)～19日(木) (初日は14時から、最終日は13時まで) 場 市役所エントランスホール

3月の教育委員会定例会

☎ **教育総務課** ☎ (235) 4916

どなたでも傍聴できます。直接会場へ。
日 6日(金)14時から 場 えびなこどもセンター201会議室

催 し

第4回えびな小さな芸術鑑賞会～えびな美術展覧会～

☎ **文化スポーツ課** ☎ (235) 4797

海老名市美術協会の絵画作品などを展示します。

期 3月2日(月)～6日(金) (初日は15時から、最終日は12時まで)
場 市役所エントランスホール



**海老名市手話入門講習会
(全40回)**

☎ **障がい福祉課**

☎ (235) 4813 ☎ (233) 5731

聞こえが不自由な方と楽しくコミュニケーションできることを目標に学びます。

日 4月16日～令和3年2月25日の毎週(木)(7月23日、8月13日、10月29日、12月24日・31日、2月11日除く)

時 10時～12時 場 市役所会議室ほか

対 市内在住・在勤で、手話未経験の方

定 20人 費 3,300円

(テキスト代) 申 電

話またはファクス

で障がい福祉課へ。

3月19日(木)締め切り。

応募多数の場合は抽選



**まると！
介護予防教室
(全15回)**



☎ **地域包括ケア推進課** ☎ (235) 4950

運動や栄養、認知症など、介護予防全般について学びます。送迎希望の方は相談してください。

日 4月27日～8月3日の毎週(月)(祝を除く)、8月11日(火) 時 10時～12時

場 総合福祉会館 対 市内在住の65歳以上の方で要支援1・2の方、または

地域包括支援センターのチェックリスト・面接による条件を満たした方

定 25人 費 無料 申 電話で地域包括ケア

推進課へ。3月13日(金)締め切り 他 応

募多数の場合は抽選。初めての方優先。

持ち物はお問い合わせください

えびな未病フェア

～みんなで楽しく健康づくり～

日時 / **3月22日(日)**
10時～14時

場所 / 市役所

☎ 健康推進課 ☎ (235)7880

病気になる前に、心と体の健康づくりを一。年齢を問わず、気軽に参加できます。費用は無料、直接会場へ。一部予約制あり。詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

測定・体験コーナー

AGE (老化を進行させる物質) 測定・認知機能チェック・^{ゆが}歪みチェックなど。

場 エントランスホールほか

健康・栄養相談コーナー

保健師と栄養士が体の悩み相談に応じます。

場 エントランスホール

講話コーナー

予約制

場 706会議室 対 市内在住の方 定 各先着30人 申 3月2日(月)から、電話で健康推進課へ

◆「一味違った栄養講座」

バランスの良い食事に必要な費用や、食材ロスを減らす料理法などを話します。

時 10時10分～10時50分

◆「トッパスリートであり続けるための体調管理」

トッパスリートが実体験をもとに、食事・運動・睡眠などのアドバイスをします。

時 11時～12時

◆「丈夫な^{からだ}身体になるために必要なこと」

健康であり続けるために今すべきこと、これからすべきことを解説します。

時 12時10分～12時50分

体験教室

予約制

対 市内在住の5歳以上の方 申 3月2日(月)から、電話で健康推進課へ

◆バルシューレ教室

お子さんのためのボール運動教室です。

時 ①10時15分～10時55分 ②11時05分～11時45分 場 702会議室 定 各回先着親子10組

◆タグラグビー体験

時 12時～12時50分 場 芝生広場 (雨天は702会議室) 定 大人の部先着15人、親子の部先着10組

◆ブレンアジリティー講座

脳を使いながら体を動かすトレーニングです。

時 10時15分～10時55分 場 706会議室 対 中学生以上 定 先着20人

◆護身術体験

時 13時～13時50分 場 エントランスホール 定 先着親子10組

世帯数と人口

〈令和2年2月1日現在〉

世帯数

57,498世帯
(56,443世帯)

人口

134,066人
(132,872人)

男 **67,462人**
(66,925人)

女 **66,604人**
(65,947人)

※()内は前年同月
(平成31年2月)の値

今月の納税・納付

〈納期限 3月31日(火)〉

- 国民健康保険税 [10期]
- 市営住宅使用料 [3月]
- 保育所保育料 [3月]
- 介護保険料 [10期]
- 後期高齢者医療保険料 [9期]
- 小学校給食費 [随時]
- 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

えびな

えびなを力強く書きました。

東柏ケ谷小学校 大西つばささん(10歳)



編集
雑記

撮影のため〆本郷ふれあい公園、へ。芝生広場の周りには遊具や見晴台、花木園などが配置され、近くに新幹線や高座グリーンセンターを見渡せるとも気持ちのいい空間でした。あまりの心地よさにあっという間に時間が経過。慌てて次の撮影場所へ。今度は休みの日にゆっくり、子どもを連れて遊びに行きたいなあ。(瀬)