

# 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・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

### ◆「トップアスリートであり続けるための体調管理」

トップア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、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)