

ファミリー・サポート・センター 援助会員講習会

☎ **ファミリー・サポート・センター**
☎ (235) 8300

お子さんの習い事先への送迎や自宅での預かりなど、地域で子育てを支援する援助会員の養成講座です。5月28日(木)・29日(金) 9時～12時 場えびなこどもセンター 市内在住の20歳以上で、援助会員志望の方、現援助会員 先着20人 幼児安全法・栄養と食事・発達と病気・遊びと接し方など 4月16日(木)から、電話でファミリー・サポート・センターへ。5月22日(金)締め切り 託児あり

ヘルシーフッキング「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。5月28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 先着20人 費300円(材料費) 4月20日(月)から、電話で健康推進課へ。5月18日(月)締め切り 2歳以上、若干名の託児あり。要予約

大好きおやつ講座

☎ **健康推進課**
☎ (235) 7880

子どものおやつ作りと試食を行います。5月23日(土)10時～12時30分 場えびな市民活動センタービナレッジ 5歳～小学校2年生のお子さんと保護者 先着13組 費無料 食生活改善推進団体えびな会 4月20日(月)から、電話で健康推進課へ

漏水調査にご協力を

☎ **海老名水道営業所** ☎ (234) 4111
水道管の水漏れを発見するため、市内の道路や宅地内水道メーター付近の漏水調査を7月まで行います。重要な水道管を埋設している道路などでは夜間調査も行います。なお、調査員は県営水道が発行した顔写真入りの業務委託従事者証明書を携行し、腕章を着用しています。

募 集

防災協力農地の登録

☎ **危機管理課** ☎ (235) 4790
地震などの災害発生時に、一時避難場所や災害復旧用の資材置き場などとして利用できる農地を募集します。災害に備えるための事前登録制です。ご協力をお願いします。期3年間(更新制) におおむね300㎡以上のまとまった農地または生産緑地内の農地(水田・傾斜地などは除く) 直接または電話で危機管理課へ 農地を使用した場合には、使用実態に応じて農作物補償料や土地使用料を支払います。登録農地には必要に応じて標識を設置します



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**
(環境に関する分野)へ
・(株)丸井 1,924円

お知らせ

コンビニ交付サービスを休止

☎ **窓口サービス課** ☎ (235) 4869
5月2日(土)～6日(水)(振)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。

マイナンバーカードの 手続きを休止

☎ **窓口サービス課** ☎ (235) 4869
5月2日(土)はシステムメンテナンスのため、カードの交付およびカードを使用した手続きができません。

スポーツ施設を無料開放 ファミリースポーツデー

☎ **文化スポーツ課** ☎ (235) 4927
スポーツに親しみ、家族や友達とコミュニケーションを図る場として、2施設を無料で開放します。体育館は1回1時間、トレーニング室は通常の時間区分です。詳細は、文化スポーツ課へお問い合わせください。

4月25日(土)		
海老名運動公園	体育館・陸上競技場	9時～21時
	屋内プール	9時30分～20時30分
4月26日(日)		
北部公園	体育館	9時～21時
	屋内プール	9時30分～20時30分

ハロートレーニング 公共職業訓練

☎ **商工課** ☎ (235) 4843
ポリテクセンター関東は、離職者の再就職を支援するため、機械系、電気・電子系、居住系の職業訓練を実施しています。毎月さまざまなコースを募集しているほか、施設見学も行っています。詳細は、ポリテクセンター関東(☎ 045・391・2848)へお問い合わせください。

EBI-LOG エビ・ログ



学童保育クラスへオレンジを提供

小学校の臨時休校に伴い、給食で使用する予定だったオレンジ1,000個を市内の全学童保育クラブに提供しました。



新入学児童の交通安全を願って

児童の交通安全を願い、海老名市交通安全対策協議会が入学式の日に市内小学校の新1年生約1,160人に「えび～にゃランドセルカバー」を配布しました。

監査委員に雨宮氏が再任

☎ **監査委員事務局** ☎ (235) 4906

市は任期満了となる監査委員の雨宮徳明氏を、3月定例議会で同意を得て再任しました。任期は令和6年3月31日までの4年間です。



雨宮徳明氏

平成20年4月から監査委員に就任、4期目。72歳

ことし実施する国勢調査の調査員を募集します。10月1日を基準日に、対象世帯の訪問や、調査票の配布・回収・点検などを行います。詳細は、1丁推進課へお問い合わせください。

できる／秘密保持ができる／責任をもつて遂行できる／警察(警察官)・選挙(選挙事務所職員・立候補者)に關係しない 直接または電話で1丁推進課へ。随時受け付け。すでに登録済みの調査員は、新たに申し込む必要はありません 報酬あり

☎ **1丁推進課** ☎ (235) 4698

「睡眠について」

海老名西口こころの診療所
大山 泰弘

今も昔も、眠れないことは大問題です。われわれは「いつ?」「どのくらい?」「どのよう?」「眠ればよいのでしょうか?」①毎朝決まった時間に起きましよう。起きたら日光浴をしましょう。

夜眠くなる時間は朝起きた時間で決まり、体内時計は日光を浴びることで調整されます。週末に一度寝をしたことで日曜日の夜になかなか寝付けない結果、月曜日の朝に起きるのがつらい、というのはこの仕組みから起こります。②成人は8時間以上眠りましょう。

急に睡眠時間を減らすと、減らした程度に比例して眠気



が増え、注意力が低下します。慢性的に睡眠時間が少ない場合は眠気はそれほど感じませんが、注意力は低下したままであることが研究で明らかになりました。「5～6時間寝ているけれど、それほど眠気は感じない」という方が多くいらっしゃいますが、本来のパフォーマンスは発揮できていない可能性があります。人生の3分の1は睡眠です。残りの3分の2のために良い睡眠を。



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7月15日号に掲載予定。