

広

報

# えびな

P2 新型コロナウイルス感染症  
関連情報

P3 新型コロナウイルス感染症に備えた  
マイタイムラインを作成しましょう

P4 食事と運動で夏バテ予防！





梅雨から10月頃までは大雨や台風が起きやすい季節です。大雨や土砂災害が予想される場合にどう行動するか、避難行動(マイタイムライン)をあらかじめ決めておきましょう。新型コロナウイルスの感染リスクを減らすため、自宅の安全な場所や、知人・親類宅など、避難所以外の避難場所も検討しましょう。



防災ガイドブックページ

# 新型コロナウイルス感染症に備えた マイタイムラインを作成しましょう

固危機管理課 ☎(235)4790

## マイタイムラインの 作り方

防災ガイドブック21頁のマイタイムラインに記入しましょう。防災ガイドブックは二次元コード(上段)からダウンロードできます。

### ステップ1 自宅の状況を確認する

ハザードマップで自宅(周辺)が土砂災害警戒区域や浸水想定区域に入っていないか確認しましょう。

### ステップ2 避難する場所を決める

感染リスクを減らすために、避難所だけでなく、知人・親類宅への避難や、マンションの2階以上に居住している方などは在宅避難も検討しましょう。

### ステップ3 避難開始のタイミングと行動を考える

家族の状況や避難情報から、いつ・何をすべきかを検討しましょう。家族に高齢者や乳幼児など要配慮者がいる場合は「警戒レベル」の段階で避難しましょう。

## 非常持ち出し品を 確認する

新型コロナウイルス感染症予防のため、避難するときは感染予防品を持参できるように備えを見直しましょう。

### 感染予防品

- マスクなど飛沫飛散を防止できるもの
- 手指消毒薬・うがい薬・せっけん
- ウエットティッシュ・使い捨て手袋
- レジャーシート、簡易テントなど人との距離を確保できるもの
- スリッパ

### 非常持ち出し袋

- 食料・飲料
- 生活必需品
- 感染予防品
- 貴重品(通帳・証明書類・印鑑・現金など)
- 救急用品(ばんそうこう・常備薬など)
- ヘルメット・防災頭巾・軍手
- 懐中電灯・ラジオ・電池・携帯電話の充電器
- 着替え・タオル・毛布・洗面用具
- ミルク・哺乳瓶・紙おむつ(乳幼児がいる家庭)



### 避難所では助け合いを

避難所は3密(密閉・密集・密接)になる可能性があります。各自でできることを行い感染リスクを下げることも、互いを尊重し、譲り合いの心を持って助け合しましょう。

# 新型コロナウイルス感染症 関連情報

## 交付対象業種を拡大

## 中小企業等事業継続支援金

固商工課 ☎(235)4843

新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した中小企業などを支援する「中小企業等事業継続支援金」の交付対象業種を拡大します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

交付額 上限30万円

①次の①②を満たす中小企業など。①市内で事業所または店舗などを営んでいる②令和2年3月～5月のうち1か月の売り上げが、前年同月と比較して20%以上減少している③申請書などを郵送で商工課へ。8月31日(月)締め切り。申請書は市ホームページからダウンロード可④すでに交付を受けている中小企業などは対象外です

## 妊婦の感染リスク軽減のために

## 妊婦支援給付金

固こども育成課 ☎(235)7885

妊婦健診時のタクシー利用や衛生用品の購入などに活用できるよう、「妊婦支援給付金」を妊婦1人あたり5万円支給します。

令和2年4月28日～6月30日に妊娠していた方③申請書に口座確認書類、対象期間の妊娠が確認できる書類を添付し、郵送でこども育成課へ。令和3年3月31日(水)締め切り。申請書は市ホームページからダウンロード可

## 「ライフナビ・えびな～暮らし・すまい・しごとの総合相談～」を開設

固生活支援課 ☎(235)9015

新型コロナウイルスの影響で生活が困窮している方の相談に応じます。  
月～(金)9時～17時、第1・3(土)9時～12時、(祝除く) 場市役所西棟生活支援課隣市内在住の方

### 相談の例

- 収入が減少して生活に困窮している。
- 住居を失う恐れがあるので支援制度を知りたい。
- 失業したので就労支援をしてほしい。

## 県「LINEコロナお知らせシステム」のご利用を

固危機管理課 ☎(235)4790

新型コロナウイルス感染者と同じ場所・時間帯にいたことが判明した場合に保健所からお知らせが届く、LINEを活用したシステムです。  
LINEで友だち追加後、訪れた公共施設や店舗などに掲示されている二次元コードを読み取ると、利用履歴ができます。

### 利用手順

- 県のLINE公式アカウント「新型コロナウイルス対策パーソナルサポート(行政)」を友だち追加
- 訪れた施設などで二次元コードを読み取る



ここを読み取る

## 次亜塩素酸水配布 終了のお知らせ

固健康推進課 ☎(235)7880

市役所・柏ヶ谷コミセンで行っていた次亜塩素酸水の配布を6月30日で終了しました。

## ご寄付ありがとうございます(敬称略・順不同)

### ◆新型コロナウイルス感染症対策に関する事業へ

- 匿名(個人).....10万円
  - 匿名(個人).....10万円
  - 梅田尚嗣.....ペーパータオル100個
  - 第一生命保険(株)厚木支社.....マスク1,000枚
  - (株)シンズ.....マスク3万枚
  - 明治安田生命保険相互会社町田支社.....マスク100枚/ハンドジェル4本/フェイスシールド40枚
  - (株)ENEOSウイング.....マスク3,000枚
- (6月15日現在。随時掲載)

# 食事と運動で夏バテ予防!

健康推進課 ☎(235)7880

本格的な夏が間もなく到来します。暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲がなくなったり、疲れが取れにくくなります。1日3食の食事をしっかりと取り、体を動かして夏バテを予防しましょう。お薦めのレシピと体操を紹介します。

## 食事編



## メカジキとホウレンソウの白カレー

食欲が低下しているときでも食べやすく、栄養満点なメニューです。カレーには食欲増進、メカジキには筋力向上、ホウレンソウには疲労回復などの効果があります。栄養のバランスがとれるサラダなどの野菜も一緒に食べましょう。

### 材料(2人分)

- メカジキ……………2切れ(120g程度)
- 塩・こしょう……………各少々
- 小麦粉……………小さじ2(6g)
- カレー粉……………小さじ2(4g)
- ホウレンソウ……………2分の1束
- ミニトマト……………8個
- 唐辛子……………5分の2本
- バター……………6g
- タマネギ(薄切り)……………80g(2分の1個弱)
- A** ニンニク(みじん切り)……………4g
- ショウガ(みじん切り)……………4g
- サラダ油……………小さじ1(4g)
- 固形コンソメ……………4g
- B** 水……………100cc
- 砂糖……………小さじ2(6g)
- ローリエ……………小1枚
- 牛乳……………120cc
- 粉チーズ……………小さじ4(8g)
- ご飯(お好みの量)

### 食事のポイント

よく「かむ」ことを意識しましょう。かむことは食べ物をかみ砕くだけでなく、「肥満予防」「集中力・記憶力アップ」「虫歯予防」「食べ物の消化・吸収アップ」といった体にうれしい効果があります。



食生活改善推進団体えびな会

- ### 作り方
- #### 食材の準備
- 1 メカジキをひと口大に切り、塩・こしょうを振る。ポリ袋に小麦粉とカレー粉を合わせ、メカジキを入れて全体に粉をまぶす。
  - 2 ホウレンソウをゆでて冷水に入れ、水気を絞って5mm幅に切る。ミニトマトのへたと唐辛子の種を除く。
  - 3 フライパンで調理する
  - 4 フライパンにバターを入れて熱し、メカジキの両面を焼き、取り出す。ミニトマトもやわらかくなるまで焼き、取り出す。ポリ袋に残った粉は取っておく。
  - 5 フライパンにAを入れて、タマネギが軽く色付くまで炒める。ポリ袋の粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、唐辛子とBを加える。
  - 6 皿に盛ったご飯に添えて出来上がり。

## 運動編

## えびな口コモ体操(基本編) ~ストレッチ~

ストレッチやトレーニングには、血行を良くし、食欲増進や睡眠の質を高める効果があります。夏バテや運動機能の低下予防に、市オリジナルの「えびな口コモ体操」を紹介します。

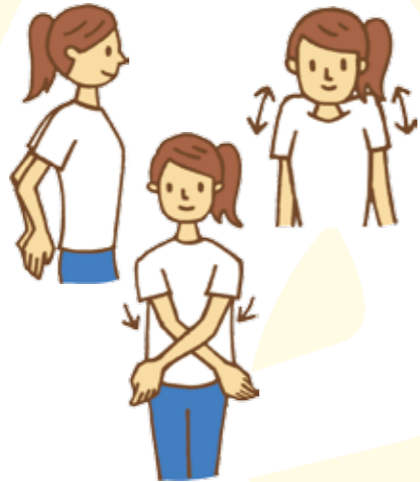
### 1 首

- ①前に4秒間倒す。後ろも同様。《交互に2回》
- ②右に4秒間倒す。左も同様。《交互に2回》
- ③右に8秒間かけて回す。左も同様。《交互に2回》



### 2 肩

- ①上げ下げをする。《4回》
- ②腕を前でクロスし、次に後ろで手を合わせる。《4回》



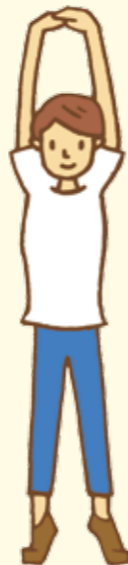
### 3 体前屈

- ①右足を1歩前に出し4秒間かけて左手を右足のつま先に伸ばし、4秒間かけて戻る。反対も同様。《交互に4回》



### 4 背伸び

- ①両手を頭の上で重ねて4秒間かけて背伸びをし、4秒間かけて戻る。《4回》



### 5 横曲げ

- ①両手を重ねて上げ、4秒間かけて右に体を倒し、4秒間かけて戻る。左も同様。《交互に4回》



### 運動のポイント

今回紹介した体操のほか、「えびな口コモ体操(基本編)~筋力トレーニング~」などを市ホームページで紹介しています。朝晩の涼しい時間などに無理のない範囲で体を動かしてみましょう。



健康えびな普及員会

## 食や健康に興味がある方へ

食や健康について学んだことを生かし、地域で活動してみませんか。

### 食生活改善推進員コース

《全12回》  
 ①健康的な食生活に関する講義・調理実習など  
 ②費500円(教材費など)、調理実習代300円×4回(材料費)

### 健康えびな普及員コース

《全10回》  
 ①健康に関する講義・健康体力測定の方法・運動実習など費500円(教材費など)、調理実習代300円×1回(材料費)

### ※共通事項

①10月~令和3年2月の月2回程度(予定) ②市内在住のおおむね20歳~69歳で、修了後に会員として活動できる方 ③先着20人 ④7月1日(水)から、電話で健康推進課へ。8月31日(月)締め切り

国勢調査の調査員

☎ I T 推進課 ☎ (235) 4698

ことし実施する国勢調査の調査員を追加で募集しています。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、I T 推進課へお問い合わせください。市内在住・在勤の20歳以上で次の全てを満たす方。説明会などに参加できる／秘密保持ができる／責任をもって遂行できる／警察(警察官)・選挙(選挙事務所職員・立候補者)に関係しない☎直接または電話でIT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調査区3万8,000円程度。調査世帯数により異なる)

催し

7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。☎22日(水)10時から☎市役所401会議室☎詳細は、市ホームページでお知らせします

家庭系燃やせるごみ搬入量(10月~5月分)

☎ 環境課 ☎ (235) 4922

今年度	11,257.72t
前年度	13,501.00t
前年比	△ 16.6%

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ1,000万円**  
(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**7月14日(火)2種類同時発売!** 発売期間 7/14(火)~8/14(金) 抽せん日 8/21(日)

公益財団法人神奈川県市町村振興協会 各1枚 300円

運動不足解消のための簡単体操を始めましょう!

☎ 地域包括ケア推進課 ☎ (235) 4950

簡単な体操を紹介します。楽しく体を動かしましょう。①②③は同じ内容です。参加はいずれか1回のみ。☎①7月17日(金)②22日(水)③28日(火) ☎時10時~11時30分☎総合福祉会館☎市内在住の65歳以上の方☎各回10人☎村戸雄輝氏(鍼灸師・スポーツトレーナー)☎無料☎電話で地域包括ケア推進課へ。7月9日(水)締め切り。応募多数の場合は抽選

ヘルシークッキング「脂質のとり方で血液さらさら」

☎ 健康推進課 ☎ (235) 7880

☎7月14日(水)9時30分~11時30分☎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16人☎無料☎7月1日(水)から、電話で健康推進課へ。10日(金)締め切り☎新型コロナウイルス感染症予防のため、調理実習は行いません

健康がいちばん教室「脂質異常について」(全2回)

☎ 健康推進課 ☎ (235) 7880

脂質異常の基礎知識や予防するポイントを学びます☎①8月7日(金)②28日(金)☎時14時~16時☎市役所701会議室☎市内在住の20歳以上で、全2回参加できる方☎先着20人☎①小熊利明氏(さがみ野中央病院副院長)②市保健師・栄養士☎無料☎7月3日(金)から、直接または電話で健康推進課へ

認知症サポーター養成講座

☎ 地域包括ケア推進課 ☎ (235) 4950

認知症を正しく理解し、サポートする方法を学びます。認知症の方をそっと見守り手助けする人の普及を目指しています。①②は同じ内容です。参加はいずれか1回のみ。☎7月16日(水)☎時①10時~12時②13時30分~15時30分☎総合福祉会館娯楽室☎初めて受講する方☎各回先着15人☎無料☎7月1日(水)から、電話で基幹型地域包括支援センター(☎233・0111)へ

シニアから始める健康づくりへの取り組みに

☎ 地域包括ケア推進課 ☎ (235) 4950

持ち物はお問い合わせください。◆まるごと!介護予防教室(全15回)運動や栄養、認知症など、介護予防全般について学びます。運動に不慣れでも、マイペースで参加できます。送迎希望の方は相談してください。☎9月10日~12月17日の毎週(木)☎時10時~12時☎総合福祉会館◆水中ウォーキング教室(全12回)体力や足腰に自信がない方にお勧めの関節に負担が少ない内容です。☎9月11日~11月27日の毎週(金)☎時13時30分~15時☎高座施設組合屋内温水プール(本郷20-1)※共通事項☎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☎12人☎無料☎電話で地域包括ケア推進課へ。7月15日(水)締め切り。初めての方優先。応募多数の場合は抽選

広報えびな 点字版・音声版

☎ 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。

集団がん検診申し込みを受け付け

☎ 健康推進課 ☎ (235) 7880

今年度の集団がん検診の申し込みを7月1日(水)から受け付けます。直接または電話で健康推進課へ申し込んでください。市ホームページからも可。詳細は、えびな健康だよりまたは市ホームページをご覧ください。

あなたの大切な遺言書を法務局で保管

☎ 市民相談課 ☎ (235) 4568

法務局が遺言書を預かる「自筆証書遺言書保管制度」が、7月10日(金)から始まります。詳細は、横浜地方方法務局供託課(☎045・641・7655)へ問い合わせ、または法務省ホームページをご覧ください。

募集

子どもたちによる「平和なまち、絵画コンテスト作品

☎ 市民相談課 ☎ (235) 4568

「平和なまち」がテーマの絵画を募集します。応募作品から市が選定し、平和首長会議の絵画コンテストに提出します。

【規格・点数】B4サイズ、1人1点☎市内在住の6歳~15歳の方(ことし11月20日時点)☎作品と申込書を直接または郵送で市民相談課へ。9月30日(水)締め切り。申込書は市ホームページからダウンロード可

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 2,765円

海老名市災害情報 @ebina\_kikikanri  
☎ 危機管理課 ☎ (235) 4790

後期高齢者医療制度保険料納入通知書と被保険者証を送付

☎ 国保医療課 ☎ (235) 4595

今年度の後期高齢者医療保険料納入通知書を今月中に送付します。納付方法などは、納入通知書で確認してください。また、8月から使用できる新しい被保険者証(水色)を送付します。今月中に届かない場合は、国保医療課へお問い合わせください。

市障がい者福祉手当は毎年申請を

☎ 国保医療課 ☎ (235) 4823

7月1日時点で市内に住民登録があり、下記①~③のいずれかに該当し、かつ住民登録上同一世帯全員の今年度の市民税が非課税の方が対象です。申請は毎年必要です。申請がない場合は受給できませんのでご注意ください。①身体障害者手帳1~3級を所持 ②療育手帳を所持もしくは知能指数75以下と児童相談所などで判定された方 ③精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持☎7月1日(水)~8月31日(月)☎障害者手帳・振り込み先が分かるもの・1月2日以降に転入した方は世帯全員の課税(非課税・所得)証明書☎郵送手続きも可

国民年金保険料免除申請を受け付け

☎ 国保医療課 ☎ (235) 4596  
☎ 厚木年金事務所 ☎ (223) 7171

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、本人・配偶者・世帯主の所得に応じて納付が「免除」または「猶予」されます。今年度分の申請を7月から受け付けます。新型コロナウイルス感染症予防のため、郵送手続きにご協力ください。市役所で申請する場合は予約が必要です。詳細は、国保医療課へお問い合わせください☎厚木年金事務所(厚木市栄町1-10-3)または市役所1階6番窓口☎身分証明書・年金手帳・個人番号が分かるもの・離職票(失業の場合)など、代理人が手続きする場合は印鑑および委任状☎郵送手続きの場合は、〒220-8557日本年金機構神奈川事務センターへ(住所の記入は不要)

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

7月23日(木)祝~26日(日)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。

温故館を休館

☎ 海老名市温故館 ☎ (233) 4028

7月13日(月)は定期清掃のため休館します。

開催期間を延長 温故館のミニ展示

☎ 海老名市温故館 ☎ (233) 4028

海老名市温故館のミニ展示「歩いてみよう海老名の横須賀水道みち」の開催期間を8月31日(月)まで延長します。

7月11日~20日「夏の交通事故防止運動」を実施

☎ 地域づくり課 ☎ (235) 4789

「過労運転・無謀運転の防止」「子どもと高齢者の交通事故防止」「自転車の交通事故防止」を重点項目に実施します。一人一人が交通安全について考え、交通事故防止に努めましょう。

7月は「社会を明るくする運動 強調月間」

☎ 福祉政策課 ☎ (235) 4820

今月は、犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域づくりを目指す「社会を明るくする運動 強調月間」です。犯罪や非行の防止と更生への理解を深め、安全で安心な明るい地域社会を築きましょう。

国民健康保険被保険者証を送付

☎ 国保医療課 ☎ (235) 4594

8月から使用できる被保険者証(保険証)を今月中に送付します。被保険者証は紛失・汚損することがないように保管してください。



# 海老名産を召し上げ！

地産地消の一環で、市内の保育施設や高齢者施設などにトマト・レタス、甘酒の寄贈がありました。



## 海老名市園芸協会トマト部会とレタス部会 完熟トマトと朝採れレタス

「海老名産の新鮮野菜を大勢に知ってもらいたい」という活動の一環で、海老名市園芸協会トマト部会とレタス部会が毎年行っている寄贈です。ことしで27回目を迎えました。



海老名産のトマト・レタス、甘酒はJAさがみ海老名グリーンセンターなどで販売しています。詳細は、市農政課(☎235・8539)または同センター(☎234・0080)へお問い合わせください。



## 相模酒米研究会 自然な<sup>こし</sup>花の甘みを生かした甘酒

市内の農家と泉橋酒造(株)で構成する「相模酒米研究会」が、自ら育てた酒米山田錦で作った甘酒を寄贈しました。



あまざけ  
花だるま、  
(ノンアルコール)  
内容量250g  
1本360円(税別)



### 世帯数と人口

〈令和2年6月1日現在〉

#### 世帯数

58,540世帯  
(56,884世帯)

#### 人口

135,438人  
(133,096人)

男 68,144人  
(67,016人)

女 67,294人  
(66,080人)

※( )内は前年同月  
(令和元年6月)の値

### 今月の納税・納付

〈納期限7月31日(金)〉

- 固定資産・都市計画税[2期]
- 国民健康保険税[2期]
- 市営住宅使用料[7月]
- 保育所保育料[7月]
- 介護保険料[2期]
- 後期高齢者医療保険料[1期]
- 小学校給食費[1期]
- 中学校給食費[前期]

納付は、口座振替が便利です。

今号の題字

# えびな



ハネに気を付けて丁寧に書きました。  
門沢橋小学校 杉山暉依さん(10歳)

編集  
雑記

蒸し暑さが続く中で衛生面を保つことはなかなか容易ではありません。おいしいものを食べ、体を動かすことは、心と体の簡単なストレス解消方法だと思います。軒並み中止のイベントも来年は開催できるように、日本中が元気で楽しくキラキラした夏を迎えられることを願うばかりです。(あ)