

住みたい 住み続けたいまち 海老名

2021

令和3年6月1日号

No.1206

6/1

広

報

えびな

P2 ポイントためて楽しく健康！
えびな健康マイレージ

P4 お子さんの予防接種を忘れずに

P5 健診を受けましょう



海老名市
住みたい 住み続けたいまち





ポイントためて楽しく健康！

えびな健康マイレージ

関健康推進課 ☎(235) 7880

ポイントカードは
公共施設で配布のほ
か、市ホームページ
からダウンロードで
きます。

ポイントカード(はがき)記入例

健康マイレージポイントカード

ポイント がん検診・健診等

検(健)診を受け、☒を記入

がん検診 ☐胃 ☒肺 ☐乳 ☐前立腺

健診 ☒健康 ☐歯科健診 ☐オーラルフレイル

① 1つごとに 10ポイント

② 健康への取り組みを記入
(例)
・体重/血圧測定
・30分のウォーキング
・よくかんで食べる など

③ 健康への取組 1日1ポイント

実施日を記入

合計ポイントを記入

応募ポイント数 A + B + C + D = 30 ポイント

応募は郵送・応募箱へ

ポイントカードに必要事項を記入し、健康推進課へ郵送、または市役所・えびなこどもセンター・コミセンなどに設置の応募箱へ投函してください。市ホームページからカードをダウンロードした方は切手が必要です。

令和4年1月31日(月)締め切り。令和4年2月1日以降の取り組みは来年度応募できます。



新たに親子賞も！

運動や散歩などの健康づくりに親子で取り組んだ方は、子ども向けの賞品が当たる親子賞に応募ができます。



賞品はお楽しみ

昨年の賞品は体組成計や調理器具などで、147人が当選しました。ことしの抽選会は令和4年3月に開催予定です。たくさん応募した方は努力賞が当たるチャンスもあります。

生活習慣を見直しませんか？

自宅で過ごす時間が増え、健康に対する意識が高まっています。健康づくりのポイント「食事」「運動」「睡眠」の調和で、毎日の規則正しい生活の積み重ねが、健康寿命の延伸につながります。

食べるスピードが早い人は「よくかんでゆっくり時間をかけて食事する」、移動手段に車を利用する人は「徒歩20分程度の場所へは車を使わない」、お酒を毎日飲む人は「週に1日休肝日を設ける」など、日々の生活で工夫してできることから取り組みましょう。

楽しく参加しましょう！



健康えびな普及員会

ポイントは4種類

30ポイント	人間ドックの受診
10ポイント	各種検(健)診の受診
5ポイント	マイレージ対象イベントへの参加
1ポイント	健康に関する取り組み

ポイントをためると抽選に応募できます。健康に関するものであればどのようなことでも1ポイントです。環境や体調に合わせて楽しく続けられる目標を設定しましょう。

ポイントをためよう

日々の健康づくりに、どのように取り組んでいますか。健康への取り組みでポイントのため、賞品が当たる抽選に応募することができます「えびな健康マイレージ」。毎日の検温、ウォーキングや体操など、健康づくりを習慣づけましょう。

取り組み例

レベル1

- 健康づくりを始めた方
- よくかんで食べる
 - 1日3食食べる
 - 体温測定を行うなど



レベル2

- 運動を始めた方
- ラジオ体操
 - ウォーキング
 - ストレッチ運動 など



レベル3

- ステップアップしたい方
- 具体的な数値目標を立てる
 - 1日8000歩・ウォーキング30分・20分以上かけて食事するなど

参加者の声

「えびな健康マイレージ」に参加している津田さん夫婦に聞きました



津田悦弘さん・君江さん (柏ヶ谷在住)

運動は「えびな健康マイレージ」が始まる前からしていたので、マイレージが始まった年から夫婦で参加しています。ウォーキングが日課で、北部公園の周りを3周くらいしています。だいたい1時間30分で1万2000歩くらい歩いています。いつも歩いているから顔見知りの人もできたけれど、1人じゃ寂しいので夫婦で歩いています。

2人とも健診などでは悪いところがありません。健康の秘訣は、マイレージのおかげで運動や、野菜をたくさん使った食事を意識するようになったことです。ポイントをためて応募することも習慣になりました。抽選で努力賞のゴムバンドやお米10詰が当たったときはびっくりしたけれどうれしいし、励みになります。今後も無理のない範囲でウォーキングを続けていきたいです。

健診を受けましょう



☎【特定健診・特定保健指導】国保医療課 ☎(235)4594
 【後期高齢者健診】国保医療課 ☎(235)4595
 【若い世代の健康診断・がん検診】健康推進課 ☎(235)7880

年に1回、健康診断や健康診査を受け、健康管理をしましょう。各自で直接医療機関に申し込んでください。特定健診と後期高齢者健診の対象者には、5月下旬に書類を郵送しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

40歳～74歳の国民健康保険加入者対象

特定健診

日本人の死亡原因の約5割を占める生活習慣病は、ほとんど自覚症状がないまま進行します。毎年受診し、病気の早期発見と早期治療につなげましょう。

期6月1日(火)～令和4年3月31日(木)身体測定(身長・体重・腹囲など)、血圧、血液検査、胸部X線、心電図など費2,000円(70歳以上の方は無料。市県民税非課税世帯は事前申請により無料)未受診の場合、市が電話で受診を勧めることがあります



特定保健指導(からだ改善セミナー)

特定健診の結果に基づいて対象者へ通知し、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善に向けたサポートを行います。

費無料



後期高齢者医療制度の被保険者対象

後期高齢者健診

継続的な健康管理のため、受診しましょう。受診期間・検査項目は、特定健診と同じです。健診結果に基づいて、糖尿病性腎症のリスクのある方へ通知し、保健師などが重症化予防に向けたサポートを行います。

費無料



特定健診との組み合わせでがん検診などの費用がお得に

大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検査は、特定健診と同時に受診すると自己負担額が安くなります。詳細は、健康推進課へ。

18歳～39歳の方も積極的に受診を若い世代の健康診断

将来の生活習慣病予防のため、受診しましょう。

期令和4年2月28日(月)まで市内在住で、令和4年3月31日時点で18歳～39歳の方問診・計測・診察・採血・尿検査・腎機能検査など費1,500円(生活保護受給者は受給者証の提示、非課税世帯の方は事前申請により無料)指定医療機関などの詳細は、市ホームページをご覧ください



若い世代の健康診断ページ



お子さんの予防接種を忘れずに

子育ても育成課 ☎(235)7885

予防接種は対象年齢を過ぎると無料で受けることができせん。母子手帳で接種履歴を確認し、忘れずに接種しましょう。

麻しん・風しん混合(MR)ワクチン



ワクチンの効果を上げるため、2回接種します。

期1期1歳以上2歳未満、2期小学校入学の前年度にあるお子さん(平成27年4月2日～28年4月1日生まれ)

二種混合ワクチン(ジフテリア・破傷風)



乳幼児期の三種・四種混合ワクチンでできた免疫の効果を高めるため、1回接種します。

乳幼児期の三種・四種混合ワクチンでできた免疫の効果を高めるため、1回接種します。



海老名市予防接種モバイルサービス「えびな」の活用を

ロタ・B型肝炎・ヒブ・肺炎球菌・四種混合・BCG・水痘の予防接種も忘れずに受けましょう。

特例対象者は無料に！
 日本脳炎ワクチンが未接種で左記の方は、特例対象者となり無料で接種できる場合があります。詳細は、こども育成課へお問い合わせください。
 特例1 平成13年4月2日～19年4月1日生まれで20歳になる前日までの方
 特例2 平成20年4月2日～21年10月1日生まれで13歳になる前日までの方

日本脳炎ワクチン



合計4回接種します。

期1期3歳以上7歳6カ月未満(3歳で2回、4歳で1回接種)、2期小学校4年生(1回接種。該当学年で受けられない場合は9歳以上13歳未満でも可)

「大人の風しん(風しん緊急対策)予防接種」接種費用を助成

1人1回、接種費用の一部を助成します。指定医療機関へ直接予約し、接種してください。接種は副反応などを確認し、任意で受けてください。



【助成金額】
 麻しん・風しん混合(MR)ワクチン 7,000円
 風しん単独ワクチン 4,000円

市内在住で妊娠を希望している16歳以上の女性(接種前1カ月と接種後2カ月は避妊が必要、妊娠している女性の夫も次の方は対象外。風しんにかかったことがある・風しんを含むワクチンの接種歴が2回以上ある・妊娠中の女性・昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

「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メール H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
 高齢者対象の教室など えびな健康マイレージ対象 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「月～金8時30分～17時15分」

新型コロナウイルス感染防止のため、本誌掲載のイベント・講座などは、変更・中止する場合があります。

60歳未満で基礎疾患がある方など 接種券優先発送の申請を受け付け

60歳未満(昭和37年4月2日以降生まれ)で基礎疾患がある方と高齢者施設などに従事している方は、優先してワクチン接種ができます。希望する方は、申請してください。60歳から64歳までの方と同時期に接種券を発送します。発送時期は決まり次第本誌でお知らせします。なお、基礎疾患がある方は事前に定期的に通院している医療機関に相談してください。

基礎疾患のある方

◆次の病気や状態で、通院・入院している方

- ① 慢性の呼吸器の病気
- ② 慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③ 慢性の腎臓病
- ④ 慢性の肝臓病(肝硬変など)
- ⑤ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ⑥ 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- ⑦ 免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ⑧ ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ⑨ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ⑩ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障がいなど)
- ⑪ 染色体異常
- ⑫ 重症心身障がい(重度の肢体不自由と重度の知的障がいとが重複した状態)
- ⑬ 睡眠時無呼吸症候群
- ⑭ 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障がい(療育手帳を所持している場合)

◆肥満(BMI 30以上)の方

計算方法 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目安：身長160cmで体重77kg、身長170cmで体重87kg

高齢者施設などに従事している方

集団接種または個別接種を希望する方は申請してください。従事している施設で接種する方は申請不要です。

申請方法

6月1日(火)から、市ホームページで申請してください。海老名市新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル(☎046・235・8320)へ電話も可。診断書は不要です。6月15日(火)締め切り。
※電話が集中してつながりにくい場合があります。



申請ページ

申請が不要の方

次の方には優先して接種券を発送します。

- 内部障がい(心臓・腎臓・肝臓・小腸・ぼうこうまたは直腸・呼吸器・免疫)を事由に身体障害者手帳を所持している
- 療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院)受給者証のいずれかを所持している



新型コロナウイルス感染症 関連情報

新型コロナウイルスワクチン 予診票の書き方と 接種券優先発送の申請を受け付け

図新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル ☎046(235)8320

ワクチン接種に向け、予診票の書き方の注意点をお知らせします。また、60歳未満で基礎疾患がある方と高齢者施設などに従事している方のワクチン接種を優先するため、接種券発送の申請を受け付けます。ワクチン接種に関するQ&Aは8頁をご覧ください。

予診票の書き方の注意点

ワクチン接種の予約後、予診票を記入してください。同封の接種券のシールは予診票と一緒に接種会場へ持参してください。

接種券のシールは接種後に会場で貼り付けます。予診票には貼らないでください。

新型コロナウイルスワクチン接種の予診票	
※太枠内にご記入またはチェック☑を入れてください。	
住民票に記載されている住所 都 道 府 県 市 区 町 村	フリガナ 氏 名 生年月日(西暦) 年 月 日 日生(満 歳) ☐男・☐女 診察前の体温 ☐度 ☐分
貼り付け不要	
質問事項	回答欄
新型コロナウイルスワクチンの接種を初めて受けますか。 (接種を受けたことがある場合 1回目: 月 日、2回目: 月 日)	☐はい ☐いいえ
現時点で住民票のある市町村と、クーポン券に記載されている市町村は同じですか。	☐はい ☐いいえ
「新型コロナウイルスの説明書」を読んで、効果や副反応などについて理解しましたか。	☐はい ☐いいえ
接種順位の上位となる対象グループに該当しますか。 ☐医療従事者等 ☐65歳以上 ☐60~64歳 ☐高齢者施設等の従事者 ☐基礎疾患を有する(病名:)	☐はい ☐いいえ
現在、何らかの病気にかかって、治療(投薬など)を受けていますか。 病 名: ☐心臓病 ☐腎臓病 ☐肝臓病 ☐血液疾患 ☐血が止まりにくい病気 ☐免疫不全 ☐その他()	☐はい ☐いいえ
治療内容: ☐血をサラサラにする薬() ☐その他() その病気を診てもらっている医師に今日の予防接種を受けてよいと言われましたか。	☐はい ☐いいえ
最近1ヶ月以内に熱が出たり、病気にかかったりしましたか。 病名()	☐はい ☐いいえ
今日、体に具合が悪いところがありますか。 症状()	☐はい ☐いいえ
けいれん(ひきつけ)を起こしたことがありますか。	☐はい ☐いいえ
薬や食品などで、重いアレルギー症状(アナフィラキシーなど)を起こしたことがありますか。 薬・食品など原因になったもの()	☐はい ☐いいえ
これまでに予防接種を受けて具合が悪くなったことはありますか。 種類() 症状()	☐はい ☐いいえ
現在妊娠している可能性(生理が予定より遅れているなど)はありますか。または、授乳中ですか。	☐はい ☐いいえ
2週間以内に予防接種を受けましたか。 種類() 受けた日()	☐はい ☐いいえ
今日の予防接種について質問がありますか。	☐はい ☐いいえ
医師記入欄 以上の問診及び診察の結果、今日の接種は(☐可能・☐見合わせる) 本人に対して、接種の効果、副反応及び予防接種健康被害救済制度について、説明した。	
医師署名又は記名押印	
新型コロナウイルス接種希望書 医師の診察・説明を受け、接種の効果や副反応などについて理解した上で、接種を希望しますか。(☐接種を希望します・☐接種を希望しません) この予診票は、接種の安全性の確保を目的としています。 このことを理解の上、本予診票が市町村、国民健康保険中央会及び国民健康保険団体連合会に提出されることに同意します。	
ワクチン名・ロット番号	接種量
シール貼付位置	実施場所
※枠に合わせてまっすぐに貼り付けてください (注)有効期限が切れていないか確認	医師名
医療機関等コード	接種年月日
接種年月日 ※記入例) 4月1日~4月31日	接種年月日
2022年 月 日	2022年 月 日

●電話番号は、日中に通じる電話番号を記入してください。

●体温は、当日の朝に測定してください。37.5度以上の方は接種できません。新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル(☎046・235・8320)へ連絡してください。

質問事項・回答欄

●「いいえ」と答えた方は次の項目は回答不要です。

●持病がある方や通院中の方は、定期的に通院している医療機関に事前に相談してください。接種できないことがあります。

●女性のみ回答してください。

●「はい」と答えた方は接種会場で質問してください。

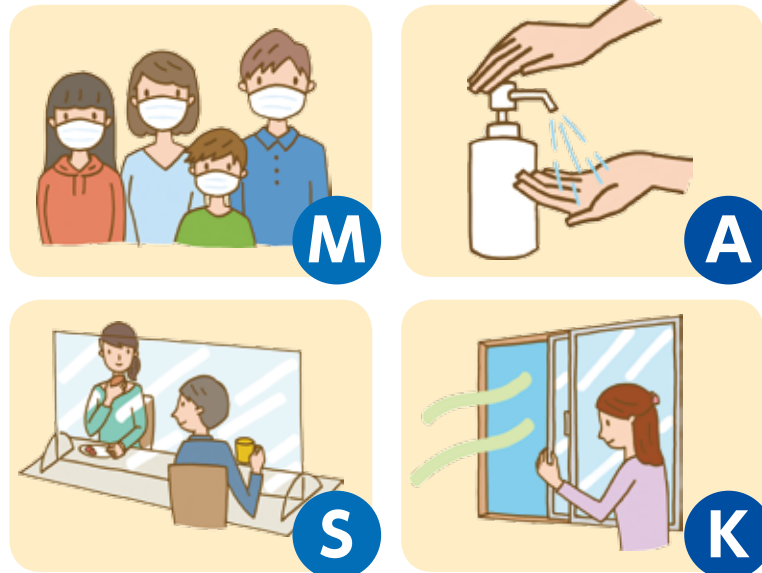
●医師記入欄は、記入不要です。接種当日、医師が記入します。

●接種する場合は接種希望書の「接種を希望します」にチェックしてください。接種当日の日付を記入し、署名してください。

(市控用)

感染防止対策を徹底しましょう！

- M** 適切なマスク着用
- A** アルコールなどで消毒
- S** アクリル板などでしゃへい
- K** 距離と換気



ワクチン接種に関する相談

市の相談窓口

海老名市
新型コロナウイルス
ワクチン接種
専用ダイヤル

☎046(235)8320
時9時～17時(土)(日)(祝も対応)

県の相談窓口

神奈川県
新型コロナワクチン
副反応等相談
コールセンター

☎045(285)0719
時24時間

国の相談窓口

厚生労働省
新型コロナワクチン
コールセンター

☎0120(761)770
時9時～21時(土)(日)(祝も対応)

症状に関する相談

海老名市新型コロナウイルス
感染症コールセンター

☎046(235)5234 ☎046(235)7015
時(月)～(金)9時～17時・(土)9時～12時(日)(祝除く)
本人・家族の症状に関する相談に応じます。電話相談が困難な方はファクスで受け付けます。

自宅療養者の支援に関する相談

自宅療養者支援ダイヤル

☎046(235)5242 ☎046(231)2343
時9時～17時(土)(日)(祝も対応)
自宅にいる陽性者と濃厚接触者を支援します。健康状態の確認のほか、食料・生活必需品の購入やごみ出しを代行します。

ワクチン接種をかたる詐欺に注意！

「ワクチン接種の予約金が必要」など、ワクチン接種で金銭を要求することは絶対にありません。市や保健所の職員を装う詐欺にご注意ください。怪しいと思ったら海老名警察署(☎046・232・0110)へ相談を。

市ホームページで情報を随時公開しています

公共施設の開館状況や中止・延期になったイベント、市の取り組みなど、新型コロナウイルス感染症に関するさまざまな情報を随時お知らせしています。



新型コロナウイルス
感染症情報ページ

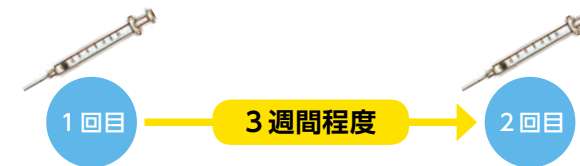


ワクチン接種Q&A

ワクチン接種について多く寄せられている質問をQ&Aでお知らせします。

Q どのような効果がある？

A 新型コロナウイルスに対する抗体ができ、感染しても発症しにくくなります。十分な効果を得るため、2回接種します。ファイザー社製のワクチンは、1回目の接種から3週間程度あけて2回目の接種を行います。



Q 接種費用は？

A 無料です。市や保健所の職員を装う詐欺にご注意ください。

Q 副反応は？

A 他のワクチン接種と同様に、接種部分の痛みや疲労、頭痛などの副反応が起きる可能性があります。また、まれにアナフィラキシーの症状がみられます。接種会場では、万が一に備えた体制を整えています。

Q 集団接種の予約方法は？

A 海老名市新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル(☎046・235・8320)へ電話またはインターネット「海老名市コロナワクチン接種予約窓口」で予約してください。ファクスでは予約ができません。



予約窓口ページ

Q 予約ができないことはある？

A 十分なワクチンを確保しています。電話などがつながりにくくなることが予想されますが、落ち着いて予約をしてください。

Q 他の接種会場と2重で予約してしまったときは？

A ワクチンを無駄にしないために必ずどちらかの予約をキャンセルしてください。

Q 持病がある人も接種できる？

A 持病があり定期的に通院している方は、通院している医療機関に事前に相談してください。



Q 集団接種会場への交通手段は？

A 公共交通機関または無料のシャトルバスなどを利用してください。路線バスやコミバスを利用した方には、集団接種会場で初乗り運賃往復分の回数券を配布します。



Q シャトルバスに乗るには？

A 停留所や時刻表などの詳細は、広報えびな臨時号(5月20日発行)または市ホームページをご覧ください。帰りのシャトルバスも運行しています。運賃は無料です。

Q 接種当日の服装は？

A 肩の近くに注射するため、半袖などの肩を出しやすい服装で来てください。



Q 集団接種当日に体調不良の場合は？

A 急な体調不良や発熱などで接種をやむを得ずキャンセルする場合は、海老名市新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル(☎046・235・8320)へ連絡してください。

Q 1回目と2回目は同じ会場接種する？

A 1回目と2回目は同じワクチンを接種する必要があるため、同じ集団接種会場または同じ医療機関で接種してください。

ポニーの赤ちゃんが誕生

園文化スポーツ課 ☎(235)4927

5月6日、海老名運動公園にいるポニーのチョコ・エビーに赤ちゃんが生まれました。茶色と白色の元気な女の子です。



【出生時の状態】

体長／66cm 体高(地面から首の付け根までの高さ)／56cm 体重／13kg

ポニーの親子の体調などを考慮し、当面の間非公開です。公開日が決定次第、本誌などでお知らせします。



チョコ・エビーとミルク・ビーナ



平成22年に、姉妹都市の北海道登別市からやってきた女の子です。乗馬や引き馬など、皆さんと楽しくふれあっています。

チョコ・エビー

遊ぶのもご飯を食べるのも大好き。好奇心旺盛で人懐っこい性格です。ミルク・ビーナのことが大好きで、寂しがり屋な一面もあります。

ミルク・ビーナ

のんびりしていて少し臆病ですが、頑張り屋さんです。寂しがり屋なチョコ・エビーを慰めてあげる優しいお姉さんのような存在です。

令和4年開催「成人式」実行委員募集

園学び支援課 ☎(235)8411

来年1月10日(月)(祝)に開催予定の「成人式」に向け、実行委員として特別な思い出をつくりませんか。友人同士の参加も大歓迎です。

平成13年4月2日～14年4月1日生まれの方 10～15人程度 式典の企画構成、月1～2回の会議、事前準備、当日の運営など 申電話で学び支援課へ。6月25日(金)締め切り



えびな生きもの大調査

園環境政策課 ☎(235)4912

市内に生息する生き物を探し、調査・記録する「えびな生きもの大調査」を行います。全てのジャンルを記録した方に参加賞を贈呈します。

期 6月1日(火)～8月31日(火) 市内在住の方 ①植物 ②昆虫 ③鳥・その他の動物 ④魚・両生類・爬虫類 ⑤全4ジャンルの生き物を記入した調査シートを郵送または直接環境政策課へ。用紙は同課で配布のほか、市ホームページからダウンロード可。9月30日(木)締め切り

記入みほん

植物

＜生きもの調査データ＞

① 生きもの名前

タンポポ

② 見つけた日にち

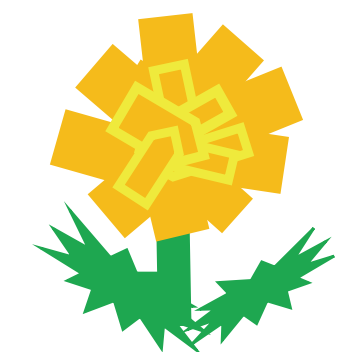
6月3日

③ 見つけた地域

国分南

④ 見つけた場所

史跡相模国分寺跡



見つけた生きものの絵または写真



市内在住の65歳以上の方 無料 申参加する当日、電話で海老名市社会福祉協議会へ

地域で健康づくりをしながら友達をつくりませんか。参加者同士で楽しく交流しながら、認知症・介護予防のための脳トレーニングや健康体操をします。都合の良い日に参加できます。当日に電話予約後、直接会場へ。詳細は、海老名市社会福祉協議会 ☎(235)0220へお問い合わせください。



こころとカラダの健康教室「ともの輪」

園地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

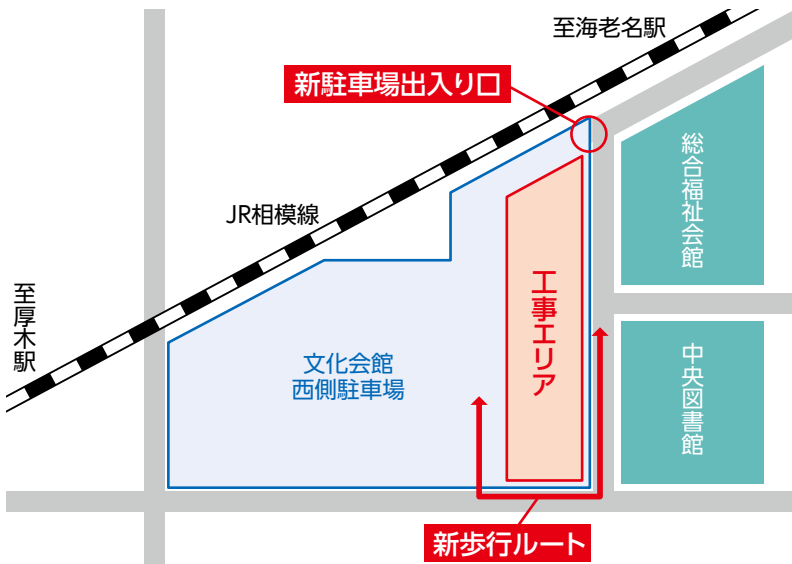


曜日	会場・時間(各30分)	
	10時から／11時から	13時30分から／14時30分から
第1・3月	社家自治会館	大谷コミセン
第2・4月	杉久保コミセン	—
	柏ヶ谷コミセン	
第1・3火	国分北集会所	高座グリーンセンター
第2・4火	勝瀬文化センター	総合福祉会館
第1・3水	上河内市営住宅集会所	—
	上郷自治会館	
第2・4水	国分中央自治会館	上今泉コミセン ※14時から
第1・3木	本郷コミセン	—
第2・4木	あいあい館	総合福祉会館
第1・3金	門沢橋コミセン	総合福祉会館
第2・4金	中新田コミセン	国分寺台文化センター

(仮称)上郷河原口線アンダーパス工事 文化会館西側駐車場利用ルートなどを変更

園道路整備課 ☎(235)9612

(仮称)上郷河原口線アンダーパス工事に伴い、今月から文化会館西側駐車場の一部が利用できなくなるほか、7月中旬からは駐車場出入り口と歩行ルートが変わります。ご理解とご協力をお願いします。



未病講座



健康推進課 ☎(235)7880

両講座の参加も可。

◆夏バテしない身体作りを目指す

体を整える栄養の取り方、ストレッチ、エクササイズを紹介します。

日 7月2日(金)13時30分～15時30分
場 市役所701会議室 定 先着20人

◆効果を実感!夏本番前のダイエット法
体重を1カ月で約3kg落とす運動ノウハウを紹介します。

日 7月28日(水)13時30分～15時30分
場 えびな市民活動センタービナスポ小多目的室 定 先着30人

※共通事項

市内在住の方 講師 瀬戸健太郎氏(コンディショニングトレーナー) 費 無料

申 6月7日(月)から、電話または直接健康推進課へ

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。

日 7月5日(月)10時～12時30分 場 えびな市民活動センタービナレッジ調理室 定 子育て中の方 定 先着16人 費 無料

注 食生活改善推進団体えびな会 申 6月4日(金)から、電話または直接健康推進課へ。23日(水)締め切り 定 2歳以上若干名の託児あり。要予約

ヘルシークッキング「減塩で高血圧予防」



健康推進課 ☎(235)7880

講話と調理実習を行います。

日 7月7日(水)9時30分～12時 場 柏ヶ谷コミセン 市内在住・在勤の方 定 先着12人 費 300円(食材代) 申 6月4日(金)から、電話または直接健康推進課へ。28日(月)締め切り 定 2歳以上、若干名の託児あり。要予約。コミセン駐車場の利用はお控えください



今号の「公園に行こう!」はお休みします。

6月6日～12日は危険物安全週間「事故ゼロへ トライ重ねるワンチーム」

健康推進課 ☎(231)0968

危険物は取り扱いを間違えると、重大な事故につながります。危険物安全週間に機に危険物に対する意識を高め、安全を見直しましょう。

有害鳥獣駆除作業を実施

健康推進課 ☎(235)4844

6月15日(火)～7月31日(土)、杉久保・本郷地区の畑で農作物の被害防止のため、神奈川県猟友会海老名支部が銃器を使用したカラスの駆除作業を行います。作業は周囲の安全を十分に確保して行います。ご理解とご協力をお願いします。

募 集

パブリックコメント「公共施設附帯駐車場の有料化実施について」

健康推進課

☎(235)4634 定(233)9118

えびな市民活動センター・海老名運動公園・北部公園・中野公園・文化会館の駐車場の有料化に関する意見を募集します。同案は企画財政課、市役所情報公開コーナー、対象施設、市ホームページで閲覧できます。

【閲覧および受付期間】

6月30日(水)まで(土・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、郵送・ファクスまたは直接企画財政課へ。対象施設への提出・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

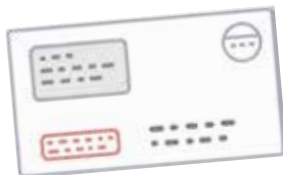


お知らせ

令和3年度国民健康保険税納税通知書を発送

健康推進課 ☎(235)4594

令和2年中の所得などから算定した「令和3年度国民健康保険税」の納税通知書を6月中旬に発送します。地方税法の改正に伴い、税額の算定方法を一部変更しています。詳細は、納税通知書に同封のリーフレットまたは市ホームページをご覧ください。3月16日以降に昨年分の確定申告をした場合は、その翌月以降、内容を反映した税額変更通知書を送付することがあります。新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した世帯には、国民健康保険税の減免を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。



道路反射鏡の設置の相談は自治会へ

健康推進課 ☎(235)9387

自動車同士の衝突を防止する道路反射鏡(カーブミラー)の設置対象場所や、道路形状、要望方法などをまとめた設置基準を策定しました。設置の要望は、自治会へ相談してください。

6月は二輪車交通事故防止強化月間「運転に ゆとり やさしさ 思いやり」

健康推進課 ☎(235)4789

重点項目は、二輪車の交通事故防止とヘルメットなどの正しい着用です。二輪車の無謀運転や暴走運転の防止を呼び掛け、運転マナー向上を推進します。



EBI-LOG

エビ・ログ

こんなことがありました



市内の新成人 火災拡大を防ぎ、人命守った!

3月に国分寺台地区で発生した火災を発見し、迅速な通報と人命救助活動を行った新成人の荒井祥多さんに感謝状を贈りました。荒井さんは「命を助けたいと夢中で、すぐに体が動きまわりました。けが人がいなくて本当に良かったです」とコメントしました。



有馬図書館・門沢橋コミセン リニューアルオープン

地域の皆さんにより親しまれることを願い、テープカットなどを行ったオープニングセレモニー。式典後には多くの人が訪れ、待ちに待った開館に子どもたちからは「きれい!」「楽しそう!」などの喜びの声が上がりました。



元気いっぱい!! えび~にゃ商品券 式典で経済活性化を祈願

プレミアム率最大100%の商品券「市制施行50周年記念! 元気いっぱい!! えび~にゃ商品券」の販売初日、市内経済の活性化を願い、イオン海老名店で式典を行いました。



海老名市50歳のお祝いを描いた 保育園児の絵画がずらり

市制施行50周年をテーマに市内の保育園児433人が描いた作品171点の絵画展を市役所エントランスホールで行いました。訪れた人は、絵の具や折り紙などを使った色とりどりの作品に足を止め、顔をほころばせました。

6月は環境月間「環境展」

図環境政策課 ☎(235)4912

環境保全に関する市の取り組みをパネルなどで展示します。地球温暖化などの環境問題について考えましょう。
期6月2日(水)～10日(休)(閉庁日除く。最終日は17時まで) 場市役所エントランスホール



えびなメールサービス

図IT推進課 ☎(235)4715

登録はebina.i@mpx.wagmap.jpに空メールを送信してください。

家庭系燃やせるごみ搬入量制度導入前との比較

図環境政策課 ☎(235)4923

令和2年10月～令和3年4月	9,684.19t
平成30年10月～平成31年4月	11,244.67t
比較	－ 13.9%

第1回海老名市民講座まなBINA「源氏物語～セリフで読む夕顔巻～」〈全3回〉

図学び支援課 ☎(235)8411

源氏物語の「夕顔巻」を、登場人物のせりふに注目しながら読みます。
日6月21日・28日、7月5日(月)時13時30分～15時 場文化会館351多目的室
図市内在住・在勤・在学中、全3回参加できる方 定先着25人 調繁田信一氏(神奈川大学日本常民文化研究所特別研究員) 費無料 申6月2日(水)から、電話で学び支援課へ

催し

6月は食育月間「食育展」

図健康推進課 ☎(235)7880

市内の食育事業をパネルなどで展示します。「おいしく楽しく食べる健康づくり」や「自分に合った食事」を考えましょう。
期6月11日(金)～18日(金) 場三井住友銀行海老名支店展示スペース(中央1-2-2)



海老名市災害情報
@ebina_kikikanri

図危機管理課 ☎(235)4790

夏休み下水道教室

図県下水道公社 ☎0463(55)7438

下水処理場の見学や微生物の観察などを行い下水道の役割を学びます。現地集合・解散です。

日場下表のとおり 時①③④9時30分～12時②13時30分～16時 図県内在住の方 定各回30人程度 申6月7日(月)から。詳細は県下水道公社ホームページをご覧ください。7月8日(木)締め切り 他応募多数の場合は抽選

日にち(7月)	会 場
① 22日(木)祝	扇町水再生センター(小田原市扇町6-819)
② 22日(木)祝	酒匂水再生センター(小田原市西酒匂1-1-54)
③ 27日(火)	柳島水再生センター(茅ヶ崎市柳島1900)
④ 29日(木)	四之宮水再生センター(平塚市四之宮4-19-1)

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

- ・海老名ロータリークラブ クリアファイル1万2,000枚
- ・近代化学(株) アルコールハンドジェル(500ml) 756本
- ・コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株) ドリンクチケット2,000枚

◆海老名市応援まごころ基金(環境に関する分野)へ

- ・(株)タズミ
- ◆市政発展へ
- ・厚木ロータリークラブ 10万円

講座「もっと知ってほしい里親制度」

図子育て相談課 ☎(235)4825

さまざまな事情で家族と生活できない子どもたちを家庭に迎え、養育する「里親制度」を学びます。



日6月25日(金)10時～12時 場市役所401会議室 定先着50人 費無料 申6月2日(水)から、電話で厚木児童相談所子ども支援課(☎224・1111)へ

いきいきカレッジ～海老名を愛する大人のための学校～〈全15日〉

図地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

仲間づくりや生活に役立つ知識、地域社会の現状と課題などを学び、地域活動へ踏み出すための内容です。詳細は、海老名市社会福祉協議会(☎232・1600)へお問い合わせください。

日7月8日(木)～令和4年3月23日(水)の間の15日 時9時30分～15時(午前のみ・午後のみの場合あり) 場総合福祉会館など 図市内在住の40歳以上で、地域活動への参加意欲があり、全15日参加できる方 定40人 費3,000円(資料代)、別途実費負担あり 申6月1日(火)から、電話または直接海老名市社会福祉協議会へ。25日(金)締め切り 他応募多数の場合は抽選。講座修了後に修了証を交付



EBINA Facebook



行政情報のほか、海老名の旬の情報をお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

海老名市フェイスブック 検索

消防運営審議会委員

図消防総務課 ☎(231)5153

消防行政の運営に関する重要事項を調査・審議する委員を募集します。詳細は、消防総務課へお問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。

日8月1日～令和5年7月31日(2年間) 図市内在住で、4月1日現在満20歳以上の方 定2人 申6月1日(火)から、応募用紙と400字程度の小論文(テーマ「海老名市の消防に期待すること」)を直接消防総務課へ。用紙は同課で配布のほか市ホームページからダウンロード可。30日(水)締め切り。郵送不可

普通救命講習ⅠⅡⅢ・上級救命講習

図警防課 ☎(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。

◆普通救命講習Ⅲ

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Ⅰ7月3日(土)9時～12時Ⅱ15日(木)13時～17時Ⅲ8日(木)13時～16時【上級】11日(日)9時～18時 場本署 図市内在住・在勤・在学の中学生以上の方 定各回先着8人 費無料 申6月2日(水)9時から電話で。24時間受け付け 他修了者には修了証を交付します。災害発生時などは中止・変更になる場合があります



募 集

高齢者生きがい教室



図地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

◆手芸教室〈全6回〉

ハワイアンキルトのトートバッグを作ります。

日6月15日～7月20日の毎週(火) 時10時～12時 定10人 調日比野



洋子氏(日本手芸協会・パッチワーク講師) 費2,800円(材料費) 申6月10日(木)必着

◆川柳入門教室〈全5回〉

季語を入れない詩、川柳を学びます。

日6月22日～7月27日の毎週(火)(7月6日除く) 時13時30分～15時30分 定8人 調やまぐち珠美氏(カルチャー川柳講師) 費無料 申6月15日(火)必着

※共通事項

場第一高齢者生きがい会館 図市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 申往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410杉久保北2-3-4第一高齢者生きがい会館「〇〇教室」係へ 他応募多数の場合は抽選。詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎237・3001)へお問い合わせください

第2回危険物取扱者試験対策受験準備講習会

図予防課 ☎(231)0948

日6月19日(土)9時30分～17時 場本署 図乙種四類に関する講習(ガソリン・軽油・灯油の取り扱いなど) 定先着30人 費9,600円(テキスト代含む) 申直接予防課へ

広報えびな 点字版・音声版

図障がい福祉課 ☎(235)4813

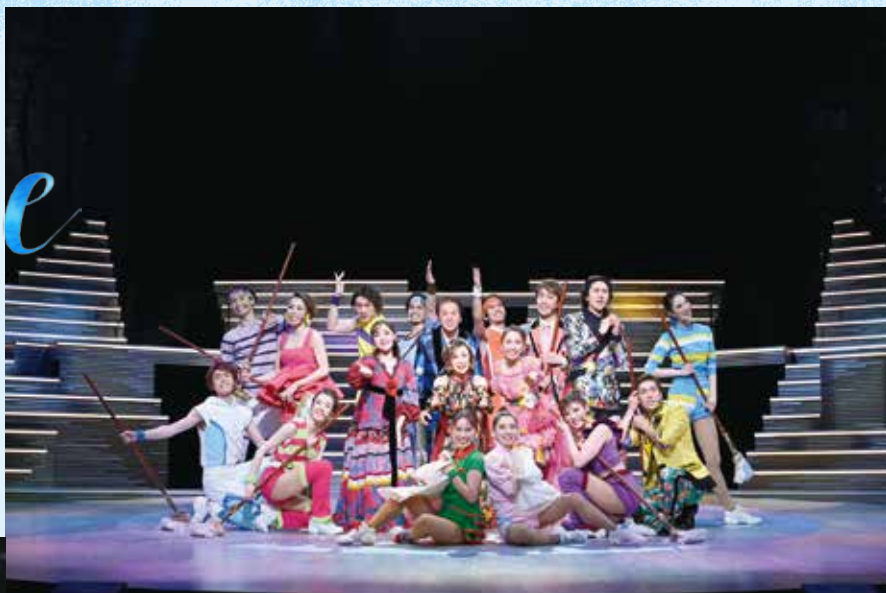
広報の文字が見えにくい方にお送りします。



劇団四季
サ・プリック

The Bridge

～歌の架け橋～



撮影：荒井 健

■ 8月14日(土)13時～14時30分 文化会館大ホール ■ S席9,900円
(劇団四季「四季の会」会員8,800円) / A席6,600円 / B席3,300円
／車いす席9,900円 ■ 先着で受け付け。6月17日(木)10時から、直接
文化会館、劇団四季ホームページまたはチケットサイト「カンフェ
ティ」へ。劇団四季「四季の会」会員先行販売は12日(土)10時から。
完売しなかった場合は、18日(金)10時から電話で文化会館 (☎232・
3231)へも可 ■ 全席指定。2歳以下は入場不可。膝上鑑賞不可。「カ
ンフェティ」はS席のみ販売

文化スポーツ課 ☎(235)4797

市制施行50周年を記念し、劇団四季の公
演を行います。四季の名曲にのせ、華やかに
歌って踊って語る新作のショーです。

世帯数と人口

〈令和3年5月1日現在〉

世帯数 59,502世帯
(58,460世帯)

人口 136,295人
(135,384人)

男 68,473人
(68,127人)

女 67,822人
(67,257人)

※()内は前年同月
(令和2年5月)の値

数値は、令和2年国勢調査確定
人口が総務省から公表された後
にさかのぼって変更されます。

今月の納税・納付

〈納期限 6月30日(水)〉

- 市県民税(普通徴収) [1期]
- 国民健康保険税 [1期]
- 清掃手数料 [4月・5月]
- 下水道受益者負担金・分担金 [1期]
- 市営住宅使用料 [6月]
- 保育所保育料 [6月]
- 介護保険料 [1期]
- 小学校給食費 [2期]

納付は、口座振替が便利です。

今号の題字

えびな

家族で犬の散歩をした事が
楽しかったです。

今泉小学校 ^{かいせ たかと} 貝瀬天飛さん(11歳)



編集
雑記

えびな健康マイレージに取り組むご夫婦の仲むつまじい
姿や息の合った様子は、まさにおしどり夫婦。取材の合間
には夫婦円満の秘訣も伝授していただきました。健康でいるた
めには、無理のない範囲で体を動かすだけでなく、ユーモアや笑顔ある
生活も大切だと気付かされました。(健)