

住みたい 住み続けたいまち 海老名

広

報

えびな

2021 10/15
令和3年10月15日号
No.1215

11月の
予定

子育て／文化会館／
市民ギャラリー／
各種相談／図書館

今月のえび人 金指重男さん



海老名市
住みたい 住み続けたいまち



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。

もくじ

えび人 vol.46	02	私と海老名 その10	11
今号の表紙	03	ホール・ギャラリー	12
HUGHUG子育て	04	相談	13
市民の広場	11	図書館	14

「広報えびな」の共通マークとルール

日・日にち 期 間 時間 場所 対象 定員
内容 講師 費用 持ち物 その他 任期
条件 主催 Eメール ホームページ 問い合わせ
申し込み 予約制 祝日を除く 休み

高齢者対象の教室など えびな健康マイレージ対象

市制施行50周年記念事業

市外局番…省略している場合はすべて「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」

今号の表紙

題字と写真は市民の方の作品を掲載しています。ご協力
ありがとうございました。

題字

えびな

柔道がんばっています。
社家小学校 横山愛莉さん(11歳)



写真

タイトル：空と雲とコスモスと
撮影場所：県立相模三川公園
撮 影 者：下今泉在住
田村 栄さん



編集雑記

いまでも原風景を多く残す市の南部地域。えび人の口ケ
ハンで見た風情ある「吾妻坂」があまりにも気になり調
べてみると、有馬小学校に続く道ができるまでは主要道
路だったことが分かりました。長い間、住民を支えた坂道
でした。また一つ海老名を知ることができ、この仕事の
醍醐味をしみじみと感じました。(あ)



EBIBITO vol.46



苦勞の先には楽しみがある

金指さんは、地域の子どもの成長をサポートする「学校の外の校長先生」のような存在。20年以上にわたり、地元のおはやしやサッカーを通じて子どもたちの人間力を育んできました。大勢で一つのことをすることは学びが多いという思いで、どちらの活動でも礼儀や自主性を大事に指導してきたと語ります。「大人の指示に従うのではなく、子ども同士で考えて行動してもらおう。自然と責任感も生まれるようになりますね」

20代で中河内に移り住んでから、消防団や自治会役員など地域活動に積極的に参加してきました。「生まれ育った人以上に詳しいね、とよく言われます」と笑います。「私が受けたものをお返ししている感覚です。苦勞や努力があるから楽しみが分かる。大変でも知恵を絞ってやってきました」。地元で営む店には今でも懐かしい顔を見せにくる元教え子の姿があります。楽しみが続くことを願い、これからも地域のために活動を続けます。



酒屋の店主の傍ら地域を守る役割も

今月のえび人

かなざしげ お
金指重男さん
(中河内在住・72歳)

中河内はやし連元会長。一時期途絶えていた活動の復活に尽力。中河内自治会長や消防団第9分団分団長を歴任。学生時代のサッカー部の経験が信念に。



子育て支援センターは子育て中の方と、これから子育てを始める方を支援する施設です。えびなこどもセンター内のほか、市内に3カ所あり、育児相談にも応じています。イベントなどは市内在住の方の参加を優先します。

HUGHUG子育て

「HUGHUG」には「育む」と「ハグする(抱き締める)」の意味が込められています。

赤ちゃんの日(0歳児)

予約定員制です ①5日(金)②19日(金)
9時30分～11時30分・13時30分～
15時30分 ③0歳児と保護者 ④各時間
帯先着7組 ⑤①4日(木)②18日(木)21時か
ら、木もれび、ホームページで

足育おはなし会

良い靴の選び方、履き方などを話しま
す ①11日(木)9時30分～11時30分 ②未
就学児と保護者 ③先着7組 ④10月26
日(火)21時から、木もれび、ホームペ
ージで

積み木の日

積み木遊びの楽しさを再発見しまし
ょう ①13日(土)9時30分～11時30分 ②未
就学児と保護者 ③先着7組 ④6日(土)21
時から、木もれび、ホームページで

はぐはぐ広場巡回相談の日

保健師と臨床心理士がはぐはぐ広場
で相談に応じます。お子さんの発達
や育児の悩みなど何でもご相談くだ
さい。直接会場へ。

SORA

①17日(水)11時～11時40分

はらっぱ

①17日(水)9時50分～10時20分

木もれび

①9日(火)10時30分～11時20分

南部 子育て支援センター はぐはぐ広場はらっぱ

①杉久保南4-31-1 ☎(259)8946
②9時30分～15時30分 ③(月)日(祝)
④はらっぱホームページは改修中です
⑤プレイルーム

予約定員制です ①(火)～(土)9時30分
～12時・13時～15時30分 ②各時間
帯先着3組 ③利用日の前日(火)の予約
は前週の(土)9時30分から、電話で「は
らっぱ」へ

助産師さんの相談会

妊娠中や卒乳後の体のケアの相談に
応じます ①11日(木)10時～12時 ②妊
娠中の方、未就学児と保護者 ③先着3
組 ④川嶋元子氏(助産師) ⑤10日(水)9
時30分から、電話で「はらっぱ」へ

北部 子育て支援センター はぐはぐ広場木もれび

①上今泉1-14-45 ☎(244)5426 ②9時30
分～15時30分 ③(月)日(祝)・
25日(木)13時から

プレイルーム

予約定員制です ①(火)～(土)9時30分
～11時30分・13時30分～15時30分
②各時間帯先着7組 ③利用日の前日
21時から、木もれび、ホームページで

リフレッシュママ講座 「親子で楽しむベイトレヨガ」

親子でふれあいながら楽しむヨガです。
①30日(火)13時～14時 ②おやこプレ
イルーム ③5カ月～1歳児と保護者 ④先
着8組 ⑤河野裕子氏(ヨガインストラク
ター) ⑥9日(火)から、電話で子育て支援
センターへ ⑦託児あり

東部 子育て支援センター はぐはぐ広場SORA

①東柏ケ谷5-1-15スターライトビル
1階 ☎(206)4471 ②10時～16時
③(月)日(祝)・26日(金)13時
30分から ④イベントに
ついてはお問い合わせ
ください



SORA
ホームページ

プレイルーム

予約定員制です ①(火)～(土)10時～12
時30分・13時30分～16時 ②各時間帯
先着7組 ③利用日の前日(火)の予約は
前週の(土)10時から、電話で「SORA」へ

育児を応援する行政サービスガイド はぐはぐ EBINA HUG HUG えびな

地域のイベント情報や
子育て情報がいっぱい!
アプリ「子育てタウン」を
ダウンロード



ダウンロード
ページ

すくすく離乳食講座(2回食/3回食)

①②(2回食)2日(火)/6カ月～8カ月児
と保護者(3回食)18日(木)/9カ月～
11カ月児と保護者 ③9時40分～10時
40分・10時45分～11時45分 ④202会
議室 ⑤各回先着6組 ⑥2回食は10月19
日(火)、3回食は11月4日(木)から、電話で
子育て支援センターへ ⑦託児あり

リフレッシュママ講座 「心をはぐくむかたづけ術」

家の中が片付かなくてイライラしてい
ませんか。モノだけでなく、心も整理
できる片付け術を学びます ①11日(木)
10時～12時 ②301会議室 ③未就学
児の保護者 ④先着10人 ⑤野中幸子氏
〔「ここはぐおかたづけ」代表〕 ⑥10月
28日(木)から、電話で子育て支援セン
ターへ ⑦託児あり

おもちゃの広場がやってくる

東京おもちゃ美術館認定のおもちゃ
コンサルタントが紹介する良質なおも
ちゃとふれあいます ①②13日(土)/2
歳以上③27日(土)/0歳～1歳児 ④9時
～11時30分 ⑤①多目的室(大)②おや
こプレイルーム ⑥①
先着20組②先着10組
⑦①12日(金)②26日(金)
9時から、電話で子育
て支援センターへ



おやこプレイルーム

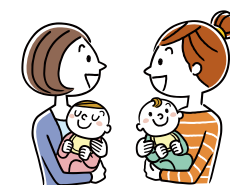
親子で自由に遊べる部屋です。予約定
員制。すくすく広場開催中はお休みに
す ①(月)～(土)9時～12時・13時～16
時 ②各時間帯先着10組 ③利用日の前
日(月)の予約は前週の(金)9時から、電
話で子育て支援センターへ

年齢別育児相談

助産師や保健師、栄養士が相談に応じ
ます。直接会場へ ①②4日(木)/1カ月
～5カ月児、15日(月)/6カ月～11カ月
児、26日(金)/1歳児、1日(月)/2歳児～
未就学児 ③9時～11時30分(受け付
けは11時まで) ④多目的室(大) ⑤母子
健康手帳 ⑥1歳児は歯科相談あり。歯
ブラシ持参

年齢別サロン

同年齢の子と保護者が交流できる場
です。直接会場へ ①②4日(木)・15日(月)・
22日(月)/1カ月～5カ月児、5日(金)・15
日(月)・25日(木)/6カ月～11カ月児、8日
(月)・17日(水)・26日(金)/1歳児、1日(月)・17
日(水)/2歳児～未就学児 ③9時～11時
45分(15日、17日の2歳児～未就学児
は13時～16時) ④多目的室(大)



11月の予定

子育て支援センター 愛称「すくすく」

①中新田377 えびなこどもセンター
3階(コミバス大谷・杉久保ルート
「えびなこどもセンター」バス停下車
すぐ) ☎(233)6161
②8時30分～17時15分
③(日)祝 ④移動サロンの
日程は市ホームページを
ご覧ください



子育て支援
センター
ページ

ビギナーサロン (「すくすく」ってどんなところ?)

初めて利用する方の交流の場です。
①16日(火)10時～11時 ②おやこプレ
イルーム

すくすく広場

思い切り遊べる広い部屋です。予約定
員制。日程は市ホームページをご覧く
ださい ③9時～11時45分・13時～16
時 ④各時間帯先着20組 ⑤利用日の前
日(月)の予約は前
週の(金)9時から、
電話で子育て支援
センターへ



あきさちゃん

みんな大好きだよ♡
元気に成長してね!



あさひちゃん

あらゆるものに
向けられる好奇心!



ふーまちゃん

うた大好き!
ゆっくり
大きくなってね♡



きいちゃん

元気いっぱいに
育ってね



るいちゃん

いつもニコニコの
るいくんが
大好きだよ☆



みなとちゃん

8時だよ! 大好きな
お風呂タイム♡
プカプカ



はるとちゃん

元気にすくすく
大きくなあれ♡
大好きだよ♡



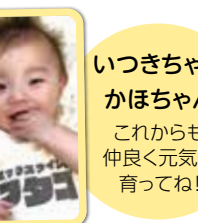
ゆうはちゃん

わが家のアイドル♡
すくすく
大きくな～れ!



いつきちゃん

これからも
仲良く元気に
育ってね!



今月のえびなっ子たちです。すくすく大きくな～れ!

次号の発行まで、応募者全員を市ホームページで紹介しています。

HUGHUG赤ちゃん

固シティブロモーション課 ☎(235)4574

赤ちゃんの写真を募集します。応募は掲載号にか
わらず1回のみとし、掲載が決定した方に連絡します。
応募写真は返却しません ①市内在住の12月1日時点
で1歳未満の赤ちゃん ②住所・氏名・電話番号・赤ちゃん
の名前(ふりがな・ニックネーム可)・生年月日・20字
以内の一言コメントを写真とともに、郵送または直接
シティブロモーション課へ。市ホームページからも可。
10月29日(金)必着。応募多数の場合は抽選



申し込み
ページ

綾小路きみまろ 爆笑スーパードライブ2021 in 海老名



閩文化スポーツ課 ☎(235)4797

「あれから40年」のおなじみのフ
レーズから始まる綾小路きみまろ氏
の爆笑漫談ライブです。
日12月3日(金)14時〜15時10分ごろ
場文化会館大ホール 18歳以上の方
定先着1000人 費5500円 申下
表のとおり他全席指定。CD販売を予
定

綾小路きみまろ氏

1979年に漫談デビュー。中高
年を中心に人気を集めている。



チケット販売方法

文化会館	10月21日(木)10時から、市内在住・在勤・在学の方を対象に文化会館 窓口で先行販売。完売しなかった場合は、28日(木)10時から同窓口で 一般販売、13時から電話(☎232・3231)でも受け付け
チケットサイト 「カンフェティ」	10月28日(木)10時から、チケットサイト「カンフェティ」ホームページで 受け付け

ポニーの 仔馬命名式



閩文化スポーツ課 ☎(235)4927

5月に生まれたポニーの赤ちゃんの名前を
表します。募集した名前の中から、海老名市と
北海道登別市の児童が投票して決まりました。
日11月1日(月)16時から 場海老名中央公園
他入場制限を行う場合があります



イルミネーション 「エビナシティ50th ライツ」

閩文化スポーツ課 ☎(235)4797

「人をつなぐ・東西を結ぶ・
誇りと愛着のある街を未来
へ」をテーマに行う、海老名駅
東西一体のイルミネーション
です。海老名中央公園から海
老名駅西口プロムナードまで
を光でつなげる演出です。

【点灯式】

日11月1日(月)18時から 場海
老名中央公園

【点灯期間】

期11月1日(月)〜令和4年3
月14日(月) 時17時〜22時



イメージ



シニアから始める 健康づくりへの取り組みに



閩地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

ビジネスお試し体験会

ストレッチとマシンが体験できます。

日11月18日(木)13時30分〜15時 場えびな市民活動センター ビジネスポ 市内
在住の65歳以上の方 定5人 費無料 申電話で地域包括ケア推進課へ。10月27日
(水)締め切り他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

高齢者生きがい教室

◆小物手芸教室(全5回)◆

クリスマスミニタペストリーを作ります。

日11月2日〜30日の毎週(火) 時10時〜12時 調日比野
洋子氏(日本手芸協会・パッチワーク講師) 費2800円
(教材費) 申10月25日(月)必着

◆健康フラダンス教室(全5回)◆

フラダンスでストレスを解消しましょう。

日11月11日〜12月9日の毎週(木) 時13時30分〜15時30分
調若佐登志美氏(フラダンス講師) 費無料 申11月1日(月)必着

高齢者生きがい教室共通事項

場第一高齢者生きがい会館 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方
定10人 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



こころのバリアフリー 2021講演会

閩障がい福祉課 ☎(235)4812 FAX(233)5731

12歳で視力を失い、全盲で弁護士になった大胡
田氏が、逆境にあっても人生を楽しむ諦めない生
き方を語ります。

日12月4日(土)12時30分〜15時10分 場文化会館
小ホール 定先着150人 内講演「コロナ危機を
生き抜くための心のフクチン」全盲弁護士の知
恵と言葉」 費無料 申10月18日(月)から、代表者
の氏名・住所・電話番号・参加人数・車いすとい
アリンググループの有無を、ファクス・電話、また
は直接障がい福祉課へ他手話通訳・要約筆記あ
り。2歳以上10人程度の託児あり。要予約。状況
によりオンライン開催となる場合があります

【講師】大胡田 誠氏

全盲の弁護士。8年に
及び5回目の挑戦で司法
試験に合格。現在は法律
事務所の代表を務めなが
ら、障がい者の人権問題
に精力的に取り組む。



子どもたちによる “平和なまち”絵画展2021

閩市民相談課 ☎(235)4568

“平和なまち”をテーマに描いた子どもたちの
絵と平和へのメッセージを展示します。
期10月20日(水)〜28日(木) (土) (日) 除く 場市役
所エントランスホール



市川千陽さんの作品(令和2年度)

新型コロナウイルス感染症 関連情報

市の集団接種は11月下旬で終了

閩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 ☎0570(097)050(ナビダイヤル)

市内3カ所(北部公園体育館・えびな市民活動センタービナレッジ・海老名運動公園総合体育館)の集団接種を11月下旬で終了します。1回目接種の最終日は10月30日(土)です。予約枠が定数に達し次第、予約の受け付けを終了します。接種希望者は早めに予約をしてください。夜間接種は当面の間継続、個別接種は医療機関により異なります。

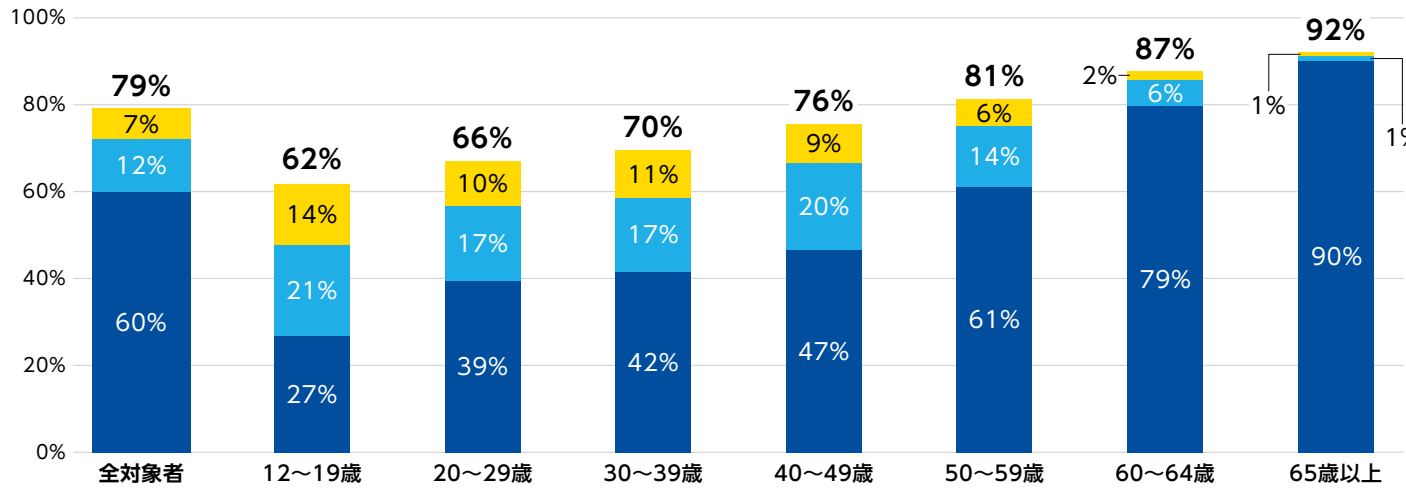
未接種の人は接種の検討を

ワクチン接種は新型コロナウイルス感染症のまん延防止や、感染時の重症化予防に有効です。未接種の人は、効果と副反応のリスクの双方を理解の上、ワクチン接種を検討してください。

年代別接種状況(10月1日現在)

接種対象者の79%が接種済み、または接種予定です。

■ 2回目接種済み ■ 1回目接種済み ■ 予約済み



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。咳や倦怠感の症状があるなど、気がかりなことがある場合は早めにご相談ください。

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

健康状態の確認のほか、食料・生活必需品の購入や燃やせるごみのごみ出しを代行します。

ワクチン接種に関する相談

集団接種の予約・問い合わせ

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

☎0570(097)050(ナビダイヤル)

時 9時~17時(土)(日)祝も対応

- ・ 無料電話・定額通話の対象外です。
- ・ インターネットを利用するIP電話からの利用はできません。

副反応に関する相談

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

健康講座



閩健康推進課 ☎(235)7880

◆健康がいちばん教室 糖尿病編(全2回)

病態や薬などの講話と、調理実習を通じて野菜の取り方を学びます。回場 ①11月16日(火)14時~16時/市役所701会議室 ②30日(火)9時30分~12時/えびな市民活動センタービナレッジ調理室
市内在住の20歳以上で、全2回参加できる方 定先着20人 ①田中栄太郎氏 海老名西口糖尿病クリニック院長 ②市栄養士など 費300円(食材代) 日10月18日(月)から、電話または直接健康推進課へ

◆さがみグリーンラインと相模大塚を歩こう

相模川沿いの自転車道をメインに約9kmのコースをウォーキングします。日11月12日(金)9時~12時(小雨決行) 市内在住の方 定先着20人 内厚木駅(集合)↓海老名運動公園↓相模大塚↓戸沢橋↓中野公園↓社家駅(解散)
主 健康えびな普及員 日10月18日(月)から、電話で健康推進課へ



広報えびな

読者アンケート

より良い誌面づくりのため、「広報えびな」に対するご意見・ご感想をお寄せください。

閩シティプロモーション課 ☎(235)4574

封筒の作り方

キリトリ線に沿って紙面から切り取り、宛名面が外側になるように中央を折ります。

宛名面を下にして、のりしろ部分にのりを塗って貼り合わせます。

切手は不要です。そのままポストへ投かんしてください。

11月30日(火)締め切り



市ホームページからも回答できます。



差出有効期間 令和3年 11月30日まで
〔切手を貼らずにお出しください。〕

2 5 2 - 1 1 9 0

海老名市役所 シティプロモーション課 行

海老名市勝瀬 175番地の1



市制施行
50周年まで
あと
17日



私と
海老名
一と一
10

住み続けたい
私のふるさと
新戸純一さん



いのは近くの神社の
イチヨウの木。昔から
ずっと見守ってくれて
います。近所同士のつ
ながりが強い中野が好
きで、ずっと住み続け
たいです。これから先
も、春夏秋冬の田んぼ
が見られるまちである
ことを願います。

私は海老名市と同じ
50歳です。生まれ育つ
た中野で板金屋をやっ
ています。子どもの頃は
神社の公園で野球を

したり、河原で川遊び
をしたりしてよく遊び
ました。
景色はだいぶ変わ
りましたが、変わらな

国際ソロプチミスト海老名 「夢を生きる賞」

一家の主として扶養家族を支えながら
ステップアップを目指す女性に賞金を
提供します ④職業・技能訓練、専門学校、
短大、大学に在学中または入学許可
を得ている女性 ⑤電話で。11月15
日(月)締め切り ⑥清水 ☎090(3203)
5978

メンバー募集

生きがい発見塾「第11回すてきな 仲間づくり相談会」参加団体

来年3月13日(日)に開催する「すてきな
仲間づくり相談会」の参加団体を募集
します。市内で活動するサークル・団体
が、新しい仲間の募集や交流を行うイ
ベントです ⑥年1,000円(会員登録料)
⑦電話またはホームページで。11月
5日(金)締め切り ⑧金子 ☎090(5756)
5935

「海老名新潟県人会」

新潟県出身者や越後に縁とゆかりの
ある方、海老名の地で越後訛りで語り
合い親睦を深めませんか。コロナでも
感染予防をした上で、顔を合わせて語
り合う場が必要です ⑥1家族年1,000
円(会費) ⑧石原 ☎090(3596)5948

催し

10月の教育委員会定例会

⑥教育総務課 ☎(235)4916
どなたでも傍聴できます。直接会場へ。
⑦29日(金)15時30分から ⑧えびなこ
もセンター201会議室

市民の広場

催しなどの案内

雅会

「第127・128回無料着付講習会」
七五三、成人式などのために和装の
着付けを学びます。気軽にご参加を。
⑦10月23日(土)・11月27日(土) ⑧10時
～12時 ⑨場 中新田コミセン和室 ⑩無料
⑪着物一式・タオル・小物など ⑫渡辺
☎080(6708)0883

広報えびな 点字版・音声版

⑥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。

国民健康保険税などの 納付済額通知を発送

⑥【国民健康保険税】
納税課 ☎(235)9395
【後期高齢者医療保険料】
国保医療課 ☎(235)4595
【介護保険料】
介護保険課 ☎(235)4952

今年中の国民健康保険税納付済額通
知を今月下旬に発送します。年金天引
きで国民健康保険税を納付している
世帯および後期高齢者医療保険料、介
護保険料の納付済額通知は、来年1月
下旬に発送予定です。年末調整などで
事前に通知が必要な方は、各担当課へ
お問い合わせください。

募 集

アヤセ・プロムナード・ コンサート

⑥綾瀬市生涯学習課
☎0467(70)5670
「海老名市・綾瀬市・座間市文化振興プ
ロジェクト」の一環で行う、首席ソロ・コ
ンサートマスターの石田泰尚氏(ヴァ
イオリン)と中島 剛氏(ピアノ)、神奈川
フィルハーモニー管弦楽団によるクラ
シックコンサートです。詳細は、綾瀬市
生涯学習課へお問い合わせください。
⑦令和4年1月16日(日)14時30分開演
⑧綾瀬市オーエンス文化会館大ホール
(綾瀬市深谷中1-3-1) ⑨4歳以上
の方 ⑩500人 ⑪2,000円 ⑫往復はが
き(1枚で4人まで)に、代表者の氏名・
住所・電話番号と同伴者全員の氏名・
電話番号を記入し、〒252-1192綾
瀬市早川550綾瀬市生涯学習課「ア
ヤセ・プロムナード・コンサート」係へ。
11月19日(金)消印有効 ⑬全席指定、
座席指定不可、小学生以下は保護者
同伴。応募多数の場合は抽選。結果は
12月中旬ごろ通知予定

ご寄付ありがとうございます (敬称略)

◆新型コロナウイルス感染症対策
に関する事業へ
・(株)仲屋商事
ハンドジェル300ml 450本

お知らせ

旧優生保護法による優生手 術などを受けた方に一時金

⑥こども育成課 ☎(235)7885

国は、旧優生保護法に基づく優生手術
などを受けた方に一時金を支給しま
す。詳細は、神奈川県がん・疾病対策課
(☎045・663・1250)へお問い合わせ
ください。

11月 つくってあそぼう 園学び支援課 ☎(235)4926

楽しく工作をします。詳細は、市ホームページを
ご覧ください。簡単な工作も紹介しています。
⑧14時15分～16時30分 ⑨小学生 ⑩上履き



会場	開催日
上今泉コミセン	12日(金)
社家コミセン	16日(火)
勝瀬文化センター	18日(木)
大谷コミセン	22日(月)
柏ヶ谷コミセン	26日(金)

つくってあそぼう
ページ



読者アンケート回答

■年齢を教えてください。

☐20代以下 ☐30代 ☐40代
☐50代 ☐60代 ☐70代以上

■よく読む記事は何ですか。(複数回答可)

☐えび人
☐HUGHUG子育て
☐HUGHUG赤ちゃん
☐市民の広場
☐ホール・ギャラリー(文化会館・市民ギャラリー)
☐相談
☐図書館
☐公園に行こう
☐えびなタイムマシン
☐エビログ
☐新型コロナウイルス感染症関連情報
☐その他

■記事の情報をもとに、実際に行動したことは ありますか。また、その内容を教えてください。

☐ある(複数回答可)
☐レシピを見て料理を作った
☐体操やダンスを実践した
☐熱中症対策を参考にした
☐がんなどの検(健)診を受けた
☐予防接種やワクチン接種を受けた
☐コンビニ交付サービスを利用した
☐図書館スタッフのおすすめ本を読んだ
☐その他

☐ない

■取り上げてほしい内容を教えてください。 (複数回答可)

[]内に詳しい内容を記入してください。

☐子育て []
☐学校・教育 []
☐高齢者 []
☐障がい者 []
☐税金 []
☐保険・年金 []
☐道路・まちの開発 []
☐農業 []
☐公共施設 []
☐その他 []

■見やすさ・読みやすさについて、それぞれ 当てはまるものにチェックをしてください。

●文字サイズ ☐大きい ☐普通 ☐小さい
●情報 ☐多い ☐普通 ☐少ない
●写真 ☐多い ☐普通 ☐少ない
●配色 ☐良い ☐普通 ☐悪い
●レイアウト(配置) ☐良い ☐普通 ☐悪い

■「広報えびな」へのご意見・ご感想などを 自由に記入してください。

11月の市民相談 市民相談課 ☎(292)0880

1カ月前から申し込みを受け付け。
受け付けは相談終了時間の30分前まで。

相談名	相談員	日時
市民相談 (市民生活全般)	市民相談課 相談員	(月)～(金) 祝除 8時30分～17時15分
法律 (相続・離婚など) 予	弁護士	毎週(水)、第2・4(金) 祝除 10時30分～15時30分 (12時～13時30分除く)
相続 (事前相談・手続き) 予	NPO法人相続 アドバイザー 協議会会員	2日・16日(火) 13時～16時
行政書士 (遺言書など作成) 予	行政書士	4日(木) 13時～16時
住宅 (修理・改築など) 予	建築職組合員	9日(火) 9時～11時30分
不動産 予	宅地建物取引業 協会会員	9日(火) 13時～16時

相談名	相談員	日時
建築 予	建築士事務所 協会会員	18日(木) 9時30分～12時
税務 (税金のこと) 予	税理士	18日(木) 13時～16時
登記 (相続登記など) 予	司法書士	19日(金) 13時～15時30分
行政 (意見・苦情など) 予	行政相談委員	11月の相談は お休みします
人権 (近隣問題など) 予	人権擁護委員	11月の相談は お休みします
交通事故 予	交通事故相談員	25日(木) 13時～16時
労働・年金 予	社会保険労務士	22日(月) 13時～15時30分

11月の各種相談

相談名	日時・場所など	問い合わせ
消費生活	(月)～(金) 9時30分～16時 祝除	消費生活センター ☎(292)1000
子どもの養育	(月)～(金) 9時～17時 祝除 場 えびなこどもセンター	子育て相談課 ☎(235)4825
乳幼児の心身の発達 予	(月)～(金) 9時～16時 祝除 場 えびなこどもセンター	こども育成課 ☎(235)7885
不登校・いじめ・ 就学など	(月)～(金) 9時～16時30分、(土) 9時～11時30分(電話のみ) 祝除 他 来所相談は予約制	教育支援センターえびりーぶ ☎(234)8700
ボランティア・ 市民活動・NPO 予	第2・4(月) 13時～17時 場 えびな市民活動センタービナレッジ情報コーナー	えびな市民活動センタービナレッジ ☎(259)8116
健康 予	(月)(火)(金)(土) 1回30分。時間などはお問い合わせを 場 えびな市民活動センタービナスポ健康相談室	えびな市民活動センタービナスポ ☎(259)9450
体・歯 予	①10日(水)・29日(月) 10時～12時／②4日・18日(木) 10時～12時 場 海老名市医療センター 他 ①医師②歯科医師が対応	えびな在宅医療相談室 ☎(231)8650
運動、膝・腰痛 予	24日(水) 9時30分～11時 場 市役所708会議室	健康推進課 ☎(235)7880
分譲マンション管理 予	24日(水) 13時～16時(1組1時間以内) 場 市役所708会議室 申 18日(木)までに相談申込票を提出	住宅まちづくり課 ☎(235)9606
成年後見 (専門職相談) 予	第1(火)・第3(水)・第4(月) 14時～16時、 第2(火) 10時～12時(1組45分以内) 祝除 場 市役所西棟	海老名市社会福祉協議会 ☎(200)9833
障がい者	場 地域活動支援センター結夢・相談支援事業所びーな'S	障がい福祉課 ☎(235)4812
DV・女性	(月)～(金) 9時～17時(12時～13時除く) 祝除 他 女性相談員が対応	相談専用 ☎(231)2224
精神保健 予	24日(水) 13時30分～16時30分 場 わかば会館1階	厚木保健福祉事務所 ☎(224)1111
こころ 予	9日(火) 13時～16時45分 場 市役所702会議室	健康推進課 ☎(235)7880
ひとり親	(月)～(金) 9時～16時 祝除 他 母子・父子自立支援員が対応	相談専用 ☎(235)4504
若者(ひきこもりなど) 予	(月)～(金) 8時30分～17時15分 祝除 場 えびなこどもセンター	若者支援室 ☎(235)8411
自立支援	(月)～(金) 8時30分～17時15分 祝除 場 市役所西棟	生活支援課 ☎(235)9015

その他各種相談

相談日時は変更になる場合があります。

相談先	日時	問い合わせ
厚木年金事務所 予 (一部)	(月) 8時30分～19時、(火)～(金) 8時30分～17時15分、 第2(土) 9時30分～16時 祝除	☎(223)7171 厚木市栄町1-10-3
相模大野年金相談センター(面談)	(月) 8時30分～19時、(火)～(金) 8時30分～17時15分、 第2(土) 9時30分～16時 祝除	☎042(701)8515 相模原市南区相模大野3-8-1
ねんきんダイヤル(電話)	(月) 8時30分～19時、(火)～(金) 8時30分～17時15分、 第2(土) 9時30分～16時 祝除	☎0570(05)1165
ねんきん定期便・ねんきんネットなど 専用ダイヤル	(月) 8時30分～19時、(火)～(金) 8時30分～17時15分、 第2(土) 9時30分～16時 祝除	☎0570(058)555
かながわ中央消費生活センター	(月)～(土) 9時30分～16時30分 祝除	☎045(311)0999 消費者ホットライン ☎188
暴力団相談コーナー	(月)～(水)(金) 9時～16時、(木) 9時～12時 祝除	☎(292)0880

11月

市民ギャラリー

休2日・9日・16日(火)
中央2-9-50
海老名プライムタワー アネックス1階
☎(235)0366

第1

海老名フォトクラブ写真展
「ん!? まあ、いっか!! 17」

期 23日(火)祝～28日(日) 時 10時～17時(初
日は12時から、最終日は16時まで) 費 無
料 場 海老名フォトクラブ ☎080・1777・
5700(高松)

第2

第30回 二十人会展

期 3日(水)祝～7日(日) 時 10時～17時(初
日は13時から) 費 無料 場 20人会 ☎233・
3239(諸富)

第30回 海老名写真同人 写真展

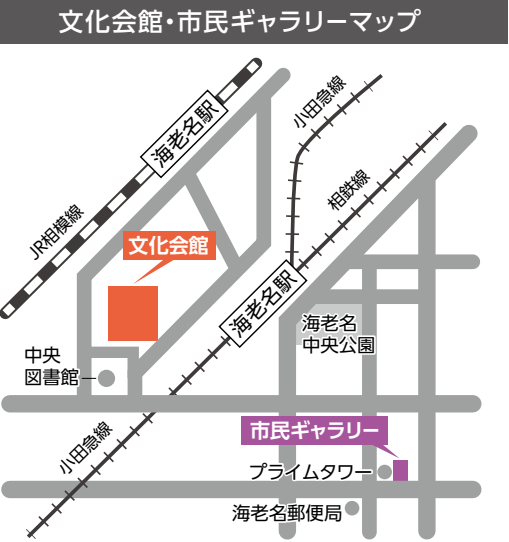
期 21日(日)～28日(日) 時 10時～17時(初日
は13時から、最終日は16時まで) 費 無料
場 海老名写真同人 ☎235・1412(山下)

第1・第2

四季彩展

期 11日(木)～15日(月) 時 10時～17時(初日
は13時から、最終日は15時まで) 費 無料
場 四季彩会 ☎090・7176・4469(高橋)

※主催者の都合により内容を変更する場合があります。詳細は、各問い合わせ先へ。



小ホール

えびかんクラシカルコンサート#47
「葵トリオ」

日 27日(土) 14時～16時 費 3,500円 他 全
席指定 場 文化会館指定管理者 ☎232・
3231

渡辺紗由璃 三団体による
合唱・独唱コンサート

日 29日(月) 12時30分～15時30分 費 無
料 他 全席自由 場 渡辺紗由璃 ☎080・
5526・2313

120サロン

丹沢規子ピアノ教室
ミニミニコンサート

日 3日(水)祝 10時～11時30分 費 無料 場 丹
沢規子ピアノ教室 ☎090・6472・8783

うたごえひろば・みんなで歌おう!
童謡唱歌・懐メロ・フォーク・心の歌

日 10日(水)・22日(月) 時 14時～15時40分
費 1,000円 他 事前申込制 申 場 うたごえ
がかりえびな ☎080・5944・0425



※主催者の都合により内容を変更する場合があります。詳細は、各問い合わせ先へ。

大ホール

〈文化会館〉
小田急線・相鉄線・JR相模線「海老名
駅」から徒歩約5分
〈市民ギャラリー〉
小田急線・相鉄線「海老名駅」から徒歩
約10分
JR相模線「海老名駅」から徒歩約15分

11月

文化会館のイベント

休2日・9日・16日(火)
めぐみ町6-1 ☎(232)3231

※駐車台数は限りがあります。来館の際
は、公共交通機関のご利用をお勧めし
ます。

大ホール

海老名市民吹奏楽団
第33回定期演奏会

日 21日(日) 13時30分～15時30分 費 無
料 他 全席自由 場 海老名市民吹奏楽団
☎090・1459・6302(馬場)

琴伝流大正琴
第32回神奈川県大会

日 24日(水) 10時～15時 費 無料 他 全席自
由 場 琴伝流大正琴 ☎042・645・3721
(大橋)

ヘンデル メサイア演奏会

日 27日(土) 13時～15時30分 費 2,500円
他 全席自由 場 えびなメサイアの会
☎235・1438(武田)

①インクルーシブ教育実践推進校
報告会

②インクルーシブ教育推進
フォーラム

日 28日(日) 時 ①10時～12時②13時30分
～16時30分 費 無料 他 全席自由 場 市教
育支援課 ☎234・8764

小ホール

えびかんクラシカルコンサート#46
「佐藤晴真チェロリサイタル」

日 7日(日) 14時～16時 費 3,500円 他 全
席指定 場 文化会館指定管理者 ☎232・
3231

レーベンフロイデ合唱団
第19回コンサート

日 20日(土) 14時～16時 費 無料 他 全席自
由 場 レーベンフロイデ合唱団 ☎233・
4727(佐藤)

よるとしよシネマ

定員は先着20人です。直接集会室へ。
中学生以下は保護者同伴 日 12日(金)
「チャップリン作品集4」 18時30分～
19時20分ごろ

第9回 発見！郷土の歴史 ～中新田・河原口編～〈全3回〉

中新田・河原口地区の「江戸～近代の
歴史と民俗」を学びます 日 10日・17日・
24日(水) 13時～14時 集会室 先
着20人 山兵衛氏(海老名市文化財
保護審議委員会委員) 10月16日(土)か
ら、電話または直接有馬図書館へ

よるとしよ 「メディカルアロマ講座」

ハンドクリームとかかとクリームを作り
ます 日 11日(木)18時45分～19時45分
集会室 高校生以上 先着10人
関 みゆき氏(日本メディカルアロマ
セラピー協会セルフケアセラピスト)
費900円(材料費) 1日(月)から、電話
または直接有馬図書館へ

古文書から学ぶ神奈川の歴史 〈全2回〉

県立公文書館蔵「相模国大住郡戸田
村小塩家文書」の「戸田の渡し」を読み
解きます 日 19日・26日(金) 14時～
15時 集会室 中学生以上 先着
20人 上田良知氏(県立公文書館職
員) 1日(月)から、電話または直接有馬
図書館へ

おはなしひろば

手遊びや大型絵本、紙芝居を楽しみま
しょう 日 13日・27日(土) 10時30分
～10時50分／1歳～2歳児と保護者、
11時20分～11時50分／3歳児と保護
者 キッズテント 各回先着5組

ありまでシネマ

定員は各回先着20人です。直接集会
室へ。
◆子ども向け映画
日 6日(土)「まめうしくん」、20日(土)「ス
プーンおばさん ベんりな宝もの」ほか
10時30分～11時10分ごろ
◆長編映画
日 27日(土)「日の名残り」 14時～16
時20分ごろ

よるとしよ「アレンジメント講座」

季節の花で生活に彩りを添えるフラ
ワーアレンジメントを作ります 日 8日・
15日(月) 18時30分～19時30分 集
会室 高校生以上 各回先着10
人 原 静華氏(フラワーデザイナー)
費1,500円(材料費) 1日(月)から、電
話または直接有馬図書館へ

ブックスタート

中央図書館・有馬図書館で赤ちゃん
に絵本を1冊プレゼントします 4
カ月児健診時に絵本を受け取って
いない5カ月～12カ月児と保護者
母子健康手帳

花まる学習会 「絵本の世界を体験しよう！」

好奇心や思考力を高める約30分の
ワークショップです 7日(日) 10時
から／5歳～6歳、11時から／小学校
1～3年生 各回先着25人 10月23
日(土)から、図書館ホームページで
オンライン会議サービスZoomを使用

おうちdeえいごをやってみよう！

家庭の英語教育をテーマにしたセミ
ナーです 11日(木)11時～12時 小
学校低学年以下のお子さんの保護者
先着30人 1日(月)から、図書館ホー
ムページでオンライン会議サービ
スZoomを使用

有馬 有馬図書館

9時～21時
休 29日(月)

門沢橋1-20-41 ☎(238)4646

ファミリーおはなし会

子どもから大人まで楽しめる`素ばな
し、や絵本の読み聞かせなどを行いま
す 日 14日・28日(日) 10時～10時30
分 集会室 各回先着20人

おはなしありま

絵本や紙芝居の読み聞かせをします。
日 10日・24日(水) 15時45分～16時15
分 集会室 小学生 各回先着20人

クラフト・イン・イングリッシュ

季節にちなんだ絵本を、英語の読み
聞かせと折り紙で楽しめます 日 20日
(土)16時～16時30分 キッズライ
ブラリー 小学生以上 先着6人 1日
(月)から、直接中央図書館へ

英語でおはなし会

絵本の読み聞かせや英語の歌を歌い
ます 日 6日・13日・20日・27日(土) 14
時30分～15時 キッズライブラリー
各回先着5組 開始30分前から、
直接中央図書館へ

「学びのエリア」 みんなで楽しむ学びの時間

毎週(月)～(金)の夕方は、小・中学生
を対象にした講座などを行います。
詳細は、図書館ホームページ
をご覧ください 16時30分から
中央図書館学びのエリア 月(月)
(火)金小学生、(水)木小・中学生 月(月)
おしごと算数、(火)手芸や工作、(水)
キッズレファレンス、(木)遊びと学
習、(金)英会話 無料

11月

海老名おはなしたまたまばこ 問学び支援課 ☎(235)4926

子どもたちとおはなしや
絵本を楽しみます。どな
たでも参加できます。直
接会場へ。

国分寺台文化センター	2日(火)	15時30分から
大谷公民館	13日(土)	10時30分から
杉久保第2自治会館	16日(火)	10時30分から
上今泉コミセン	17日(水)	15時40分から

キッズ・ミート・サイエンス

「科学」に関する絵本中心のおはなし
会です 日 27日(土)16時～16時30分
場 キッズライブラリー 5歳以上 先
着5組 開始30分前から、直接中央
図書館へ

ベビー・ミート・リズム

打楽器を使って、言葉に合わせたリズ
ムを楽しみます 日 2日(火)11時～11時
20分 0歳～2歳児と保護者 先着
10組 10月23日(土)から、中央図書館
ホームページでオンライン会議サー
ビスZoomを使用

ベビー・ミート・ブック

手遊びや赤ちゃん向けの絵本を通して
親子でふれあいます 日 10日・24日(水)
11時～11時20分 キッズライブラ
リー 0歳～2歳児と保護者 各回先着
5組 1日(月)から、直接中央図書館へ

ベビー・ミート・イングリッシュ

赤ちゃん向けに英語の読み聞かせなど
をします 日 9日(火)・23日(火) 11時～
11時20分 キッズライブラリー 0歳
～2歳児と保護者 各回先着5組 1日
(月)から、直接中央図書館へ



11月

図書館のイベント

※ 図がないものは、どなたでも参
加可。図がないものは無料。内
容は変更になる場合があります。
詳細は、図書館ホームページ
をご覧ください。

中央

中央図書館

9時～21時
年中無休

めぐみ町7-1 ☎(231)5152

海老名おはなしたまたまばこの おはなし会

おはなしボランティアグループによる
おはなし会です 日 10日・24日(水) 15
時45分～16時15分 キッズライブラ
リー 年中～小学生 各回先着5組
開始30分前から、直接中央図書館
へ

キッズ・ミート・ブック ～親子で読み聞かせ～

親子で楽しむおはなし会です。大型絵
本や紙芝居などを行います 日 13日・20
日・27日(土) 14時～14時30分 キ
ズライブラリー 各回先着5組 開始
30分前から、直接中央図書館へ

「生きてるだけで100点満点！」

閩市民相談課 ☎(235)4568



【講師】奥山佳恵氏

女優・タレントで2児の母。
情報番組出演多数。著書に
ダウン症の次男の育児日
記「生きてるだけで100点
満点！」など。

ダウン症の次男を迎えた家族の子育ての日々を、奥山氏が持ち前の明るさで語ります。海老名市中学生人権作文・ポスターコンテストの表彰式と受賞者の作文朗読も行います。

日 11月28日(日)14時～16時20分

場 文化会館小ホール

定 先着300人

費 無料

申 10月18日(月)から、電話または直接市民相談課へ。市ホームページからも可。11月10日(水)締め切り

他 手話通訳・要約筆記あり。2歳～就学前、若干名の託児あり。要予約。10月29日(金)締め切り

申し込み
ページ



健やかえびな

2013年ある食事の研究報告が、世界で最も権威ある医学雑誌に掲載されました。それは、ある食事^①を5年間食べたグループの人は、そうでないグループの人と比べて、脳卒中や心筋梗塞による死亡率が29%^②も低いという内容です。

報告されたある食事^①とは「地中海食」でした。地中海食の食材にはオリーブオイルやナッツ類、生の果物、野菜、魚、豆類がよく使われます。この研究では、加糖飲料、ケーキやクッキーなどの甘いもの、バターやマーガリン、赤身の肉やハム・ソーセー



えびな脳神経外科
尾崎 聡

「脳にいい食事」

ジなどの加工肉を控えるように指導されていました。さらに、この地中海食に加えて1日30g^③のミックスナッツを摂取したグループは、脳卒中のリスクが46%も減少していました。

それでは日本食はどうでしょうか。残念ながら日本食に関する前述のような研究データはありませんが、「白米を玄米に換え、塩分を控えることと同様の効果が期待できるのではないかと思います。



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。次回は令和4年1月15日号に掲載予定。