

広

報

# えびな

- P2 地震に備える
- P4 地域の身近な相談相手  
お困りごとは民生委員・児童委員へ
- P6 新型コロナウイルス感染症関連情報



# 地震に備える

国危機管理課 ☎(235)4790



地震に対して日頃から個人でできることは「備え」です。避難方法の確認や食料・飲料の備蓄、自宅の安全対策をして災害時に備えましょう。万が一のときでも損傷が少ない場合は自宅で過ごせます。自力で生活ができる環境づくりが必要です。



## 確認しよう 避難先

市の避難所以外にも自宅が安全な場合の「在宅避難」、親戚・知人宅などへの「縁故避難」も選択肢に入れ、避難先をいくつか検討しましょう。コロナ禍では密を避けるための「車中泊避難」も短時間であれば有効です。

市の避難所は居住地にかかわらず32カ所のどこの避難所でも利用できます。災害時には、市防災ホームページなどで避難所の開設情報を発信します。

- 親戚や知人宅への縁故避難
- 車中泊避難
- ホテル避難
- 自宅が安全な場合の在宅避難

## 準備しよう

### 非常持ち出し品 生活必需品

災害発生時は商品の品薄や、ライフラインの断絶が想定されます。食料や飲料の消費期限の確認をはじめ、避難をするときの非常持ち出し品や、「在宅避難」をする場合の生活必需品を準備しましょう。常備薬のほか、服用している薬なども備えましょう。



### 主な備蓄品

- 3日間の生活ができる分量を最低限の目安に、できる限り1週間分の備蓄品を準備しましょう。
- 食料(ご飯・ビスケット・チョコレート・カンパンなど)
- 飲料(1人1日3リット目安)
- 感染予防品(マスク・手指消毒液など)
- トイレ袋・トイレレットペーパー・ティッシュペーパー・洗面用具・生理用品
- ヘルメット・防災頭巾・軍手・衣類・タオル・ラジオ・マッチ・ろうそく・カセットコンロ・カセットボンベ・携帯ラジオ・電池
- 救急用品(ばんごう・常備薬など)
- 貴重品(通帳・証明書類・現金など)
- ペット用品(ペットフード・水・リード・ペットシート・ケージなど)

## 対策しよう

### 自宅の安全

自宅の倒壊は免れても、家具類の転倒や落下物だけがをしたり、命を落としたりする危険性があります。家の内外を点検し、安全対策をしましょう。

- 家具が少ないスペースを確保
  - 家具の固定や転倒防止安定板の設置
- 

- 窓ガラスの飛散防止
  - ブロック塀や屋根などの点検
- 

## トイレ袋 必ず備えよう!

震災直後は下水道の破損などでトイレが使用できなくなる可能性があります。トイレ袋を必ず備えましょう。破損した下水道に水を流すと、近隣の家のトイレが逆流するなどの被害が出やすくなり、復旧が大幅に遅れる原因にもなります。



**凝固剤タイプ**  
トイレに袋をかぶせて使うタイプ。使用後に凝固剤をかけて固めます。

**高速吸水シートタイプ**  
袋と吸水シートが一体化したタイプ。袋を開くだけで使用できます。

**安全対策費用の一部を補助** 問住宅まちづくり課 ☎(235)9606 詳細はお問い合わせください。

**ブロック塀などの撤去**  
ブロック塀などの倒壊による周囲の人への被害を未然に防ぐため、撤去費用の一部を補助します。  
対高さ60cm以上で道路に面したブロック塀など

**木造住宅の耐震対策**  
住宅倒壊による居住者などへの被害を未然に防ぐため、耐震診断や改修工事の費用の一部を補助します。  
対昭和56年5月31日以前に建築した2階建て以下の在来工法木造住宅

## 地域の身近な相談相手

# お困りごとは 民生委員・児童委員へ

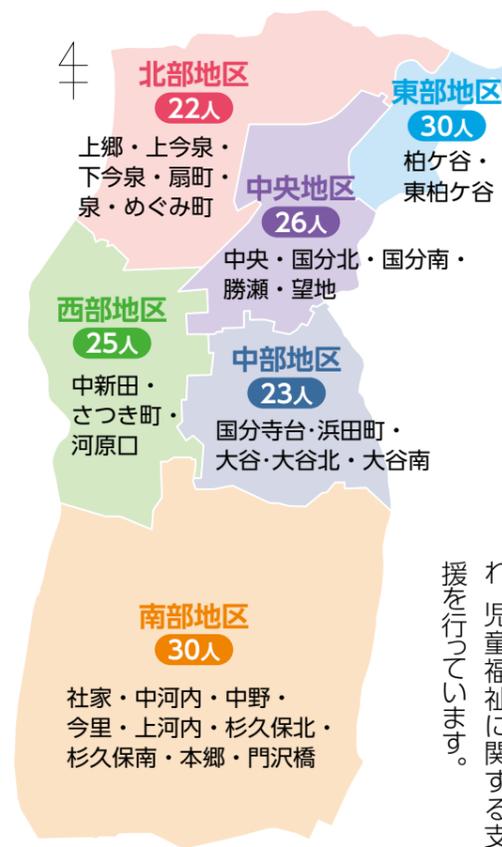
圏福祉政策課 ☎(235)4820

「民生委員・児童委員」(以下、民生委員)は厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員です。地域の身近な相談相手として生活上のさまざまな相談に応じ、関係機関へつなぎます。

144人の民生委員と12人の主任児童委員が、市内6地区で地域の特性に合わせてさまざまな活動を行っています。

民生委員は各地区内の担当区域で児童委員を兼ねて地域の困りごとの支援を、主任児童委員は各地区に2人ずつ配置され、児童福祉に関する支援を行っています。

活動  
156人の委員が



### 地域住民の相談相手

民生委員には民生委員法による守秘義務があり、活動上で得た個人情報厳守します。生活上の困りごとは民生委員に相談してください。担当の民生委員を知りたいときは福祉政策課へお問い合わせください。

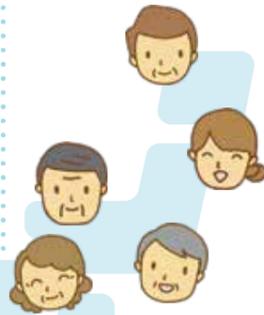
#### 相談例

- 高齢の1人暮らしが不安で、話し相手がほしい
- 福祉サービスの内容を知りたい
- 子育てに悩んでいる
- 周りに困っている人がいるが、手助けの方法が分からない



### ことし12月に「一斉改選」

全国で活動している約23万人の民生委員が、ことし12月1日(木)に一斉改選されます。任期は3年間です。



### 民生委員、主任児童委員になりませんか

民生委員、主任児童委員の活動に興味がある方は福祉政策課へお問い合わせください。

### 民生委員・児童委員の情報を発信

広報紙「ふれあい」や、神奈川県民生委員児童委員協議会ホームページの「海老名市からのお知らせ」ページで随時情報を発信しています。



掲載ページ

### 活動内容は?

#### 主任児童委員に聞きました

#### 子どもの見守りが中心

主任児童委員は0歳～18歳までの子どもや妊婦、子育て世帯を対象に活動しています。学校・関係機関をつなぐ連絡役や、安全パトロール・あいさつ運動を通して小・中学生の見守り役を担います。ほかにも民生委員と一緒に小学校で昔遊びを教えたり、課外活動のお手伝いをしたりしています。



#### 抱え込まずに、私たちに頼って

赤ちゃん訪問で会ったお子さんを小学校の入学式で見た時は、成長を感じられて嬉しく思いました。子どもの事情を考えられる人が多くなれば、助け合える地域づくりにつながると思っています。

自分で調べれば答えがでる時代かもしれませんが、悩みがある時は人に話を聞いてもらうだけでもだいぶ楽になります。困ったときは1人で抱え込まず、私たちにぜひ頼ってください。



南部地区担当  
大島千佳さん

#### 市と連携した子育て支援

4カ月健診や移動サロンの手伝いをする中で、子育ての悩みや不安を聞くことがあります。必要に応じて市と連携し、地域で安心して子育てができるよう支援しています。

### 活動内容は?

#### 民生委員に聞きました

#### 活動の中心は地域の見守り

地域の皆さんの身近な支援者として1人暮らしの高齢者宅へ定期的に訪問したり、本人や周りの方からの相談を受けたり、地域の見守り活動をしています。「お変わりありませんか」とこちらから声を掛けるだけでなく、「お体の具合はどうか」と相手から話を引き出せる質問をするよう心掛けています。



中部地区副会長・大谷担当  
佐藤隆治さん

私の担当地区では住民同士のつながりを深めるために、地区社協と連携して茶話会を開いています。今はコロナ禍で中止していますが、いつもは公民館に30人ほどが集まり楽しく交流しています。こうした環境づくりも役割の一つです。

#### ときには専門機関と問題解決

「生活費をどうしよう」「介護に疲れた」「学校でいじめられている」など、民生委員にはさまざまな困りごとの相談が寄せられます。こういうときは行政や専門機関と連携しながら問題解決をしています。

#### 相談はお気軽に

見守り活動を続けていく中で信頼関係ができ、初めの頃よりもよく話しかけてくれるようになったり、相手からあいさつをしてくれたりと日に日に元気になっていく姿を見られたときにやりがいを感じます。

まずは民生委員が地域に必ずいるということを知ってほしいです。そして、1人で悩まずに相談してください。高齢者だけでなく、障がいのある方や子育て世帯の方などどなたでも結構です。お気軽にご相談ください。



## 小児の新型コロナウイルスワクチン接種

### 5歳～11歳の方に 接種券を発送

国から5歳～11歳を対象にしたワクチン接種の方針が示されたことを受け、対象者に接種券を発送しました。

ワクチンが供給され次第接種できるための準備を進めています。詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

#### 接種概要

対象者	接種日に5歳～11歳の方
費用	無料
使用ワクチン	小児用ファイザー社製ワクチン
回数	2回(接種間隔は3週間以上)
実施場所	小児科などの医療機関を予定
開始時期	準備が整った医療機関から順次開始

### 武田／モデルナ社製ワクチンの 有効性と安全性

1回目・2回目接種をファイザー社製ワクチンで行った人に対して、3回目接種をファイザー社製、武田／モデルナ社製で行った研究によると、ファイザー社製よりも、武田／モデルナ社製を用いた方が、抗体価がより上昇し(感染予防や重症化予防により高い効果が期待できる)、副反応は1回目・2回目接種と同程度であったという結果が報告されています。

参考：神奈川県ホームページ

#### 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

☎(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、気がかりな場合は早めにご相談ください。

#### 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)

☎9時～17時(土)日祝も対応

##### 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

☎24時間

### 自宅・自主療養者などを支援

市の自宅療養者支援チームが健康状態の確認のほか、食料・生活必需品の購入代行などの支援をします。お気軽にご相談ください。

#### 相談から支援までの流れ

自宅療養や自主療養などで外出できず、親族などから支援を受けることが困難でお困りの方

#### 相談・支援要請

### 自宅療養者支援ダイヤル

☎046(235)5242 ☎046(231)2343

☎9時～17時(土)日祝も対応

#### 支援

- 健康状態の確認
- 食料・生活必需品の購入代行
- 燃やせるごみのごみ出し代行

### 厚生労働省ホームページで 「新型コロナワクチンQ&A」を公開中

厚生労働省のホームページで、3回目接種やワクチンの効果、安全性と副反応など、新型コロナウイルスワクチンに関するQ&Aを確認できます。



厚生労働省新型コロナワクチンQ&Aページ

### 市ホームページに最新情報を掲載

新型コロナウイルスワクチン接種や公共施設の開館状況・イベントの中止・延期など、さまざまな情報を随時更新しています。



新型コロナウイルス感染症情報ページ

# 新型コロナウイルス感染症 関連情報

☎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)

## 昨年10月末までに2回目接種を受けた方の3回目接種

### スケジュール・予約方法など

18歳以上の方のワクチン3回目接種を次のとおり行います。集団接種が個別接種のいずれか予約可能な方法で接種してください。集団接種の予約枠には限りがあります。2回目接種日が令和3年11月以降の方は、決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

#### 集団接種

実施日 3月24日(木)～5月28日(土)の毎週(木)土(4月30日、5月5日・7日除く)

受付時間 13時30分～15時30分 使用ワクチン 武田／モデルナ社製ワクチン

対象者・予約開始日時 下表のとおり

対象者	予約開始日時	3回目接種実施日	
		令和3年	令和4年
9月15日までに2回目接種した方	3月7日(月)9時から	3月24日(木)・26日(土)・31日(木)・4月2日(土)	
9月30日までに2回目接種した方	3月23日(水)9時から	4月7日(木)・9日(土)・14日(木)・16日(土)	
10月15日までに2回目接種した方	4月7日(木)9時から	4月21日(木)・23日(土)・28日(木)・5月12日(木)・14日(土)	
10月31日までに2回目接種した方	4月20日(水)9時から	5月19日(木)・21日(土)・26日(木)・28日(土)	



🏠 さつき町51-2  
厚木駅より徒歩10分／海老名駅より徒歩20分  
海老名駅東口と市役所からシャトルバスを運行します。詳細は市ホームページをご覧ください。

#### 予約方法

電話またはインターネットで受け付けます。上表の予約開始日以降に予約してください。予約枠がなくなり次第終了します。電話が繋がりにくい場合があります。

#### 電話

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)

☎9時～17時(土)日祝も対応

#### インターネット

海老名市コロナワクチン接種予約窓口

🌐 <https://covid19-wakuchin.jp/142158>

☎24時間



予約窓口ページ

#### 個別接種

2回目接種日から6カ月以上経過後に接種可能です。個別接種を実施している医療機関は海老名市医師会ホームページをご覧ください。予約開始日などの詳細は各医療機関にお問い合わせください。

使用ワクチン ファイザー社製ワクチン(国からの供給状況により武田／モデルナ社製ワクチンを使用する場合があります)

予約方法 各医療機関の予約方法に従って予約してください。



海老名市医師会ホームページ



# 3月は自殺対策強化月間

## 「こころ」に目を向けよう

健康推進課 ☎(235)7880

3月～5月は自殺が多くなる時期といわれ、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」に向け、自身や周囲の人の心の健康に目を向けましょう。



海老名市自殺予防対策キャラクター「こころくん」

### こころの相談

臨床心理士が面談や電話で相談に応じます。6月以降の日程はお問い合わせください。  
 4月7日(休)・5月12日(休) 13時～16時20分 場市役所7階会議室 ☎電話で健康推進課へ

### 「自殺のサイン」に注意

気持ちに余裕がなくなり、考え方が極端になると自殺に追い込まれやすくなります。自殺には前兆があります。

#### 主な前兆

気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、不眠が続く、飲酒の量が増えた、自殺をほめかす言葉を口にする など

### 声を掛け、耳を傾けて

周囲に悩みを抱えている人はいませんか。まずは、「最近眠れていますか」「何か悩んでいるの」などの声掛けから始めましょう。話を聞くとときは先入観を持たず、相手の話を遮らないでじっくり聞くことが大切です。

### 小さなことでも相談を各種相談窓口

自身や周囲の人の気になることなど、気軽に相談してください。

### コロナ禍で自殺者数が増加傾向に

県の自殺者数は、平成21年以降減少傾向でした。令和2年からコロナ禍で増加傾向に変わり、昨年は前年より192人増え、全国で3番目に多い1402人でした。

### 自殺対策強化月間 ショーウィンドー展

正しい知識や相談窓口の普及啓発を行います。

期3月4日(金)～17日(木) 場三井住友銀行ショーウィンドー



## 4月から下水道使用料を約10割値上げ

下水道課 ☎(235)9618

人口減少による使用料の減収や、下水道管の老朽化に備えるため、4月1日(金)から下水道使用料を約10割値上げします。

快適な暮らしや良好な水環境を保つために不可欠な公共下水道事業は、主に利用者の使用料で運営されています。今後も安定した運営をするため、維持管理費の軽減や老朽化対策・地震対策などの長期的な計画を進めていきます。ご理解とご協力をお願いします。

### 大切に使うって維持費節約へ

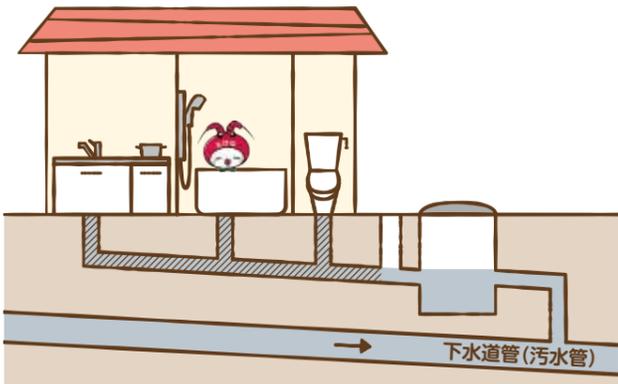
下水道管の耐用年数は約50年といわれ、市の下水道管はまもなく50年が経過します。長く使うことで維持費用などを抑えることができます。食べ残しなどは台所などに流さず、指定のごみ収集日に出しましょう。



詰まりの原因になる油がこびりついた汚水管

### 下水道管を長く使うためのポイント

- ①油を流さない
- ②野菜くずや食べ残し・髪の毛を流さない
- ③トイレトイレットペーパー以外の物をトイレに流さない



### 2カ月ごとの使用料金(税込み)の例

世帯人数	2人	3人	4人
排水量	30m <sup>3</sup>	40m <sup>3</sup>	50m <sup>3</sup>
改定前	2,690円	3,592円	4,494円
改定後	<b>2,956円</b>	<b>3,946円</b>	<b>4,936円</b>
差額	266円	354円	442円

## 軽自動車などの廃車・変更届出はお早めに

市民税課 ☎(235)8593

軽自動車税は毎年4月1日時点の所有者に課税されます。①～④のいずれかの場合、3月31日(木)までに廃車・変更の手続きをしてください。詳細は、左表の手続き先にお問い合わせください。

- ①他人に譲って手元がない
- ②盗難に遭い、警察に届け出済みだが市で手続きをしていない
- ③故障などで乗れない
- ④転出・転入をしたが手続きをしていない

車種	手続き先
原動機付自転車(125cc以下)	市民税課 ☎(235)8593
小型特殊自動車(農耕作業用含む)	☎8時30分～17時15分
3輪・4輪の軽自動車(貨物・乗用660cc以下)	軽自動車検査協会 神奈川事務所相模支所 ▲愛川町中津4071-5 ☎050(3816)3120 ☎8時45分～16時(11時45分～13時除く)
2輪の軽自動車(125cc超～250cc以下)	関東運輸局神奈川運輸支局 相模自動車検査登録事務所 ▲愛川町中津7181 ☎050(5540)2037 ☎8時45分～16時(11時45分～13時除く)
2輪の小型自動車(250cc超)	

### 主な電話相談窓口

相談窓口	相談日時	問い合わせ先
こころの電話相談	(月)～(金) 祝除 9時～21時	☎0120(821)606
横浜いのちの電話	年中無休 24時間	☎045(335)4343
働く人の「こころの耳電話相談」	(月)～(火) 祝除 17時～22時 (土)～(日) 祝除 10時～16時	☎0120(565)455
新型コロナウイルス感染症に対応したこころのケア	自宅・宿泊療養中の方向け	(月)～(金) 祝除 13時～17時 ☎03(6276)0096
	医療機関・福祉施設従事者向け	(月)～(金) 祝除 13時～21時 ☎03(6276)0491

「広報えびな」の共通マークとルール

- ☑日時・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
- 市外局番…省略しているものはすべて「046」です
- 市〇〇課への郵送…「〇〇課へ」とあるものは「〒243-0492 勝瀬175-1 海老名市〇〇課行」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。

転出手続き

各種証明書の取得

# インターネットや 郵送手続きで混雑回避を

窓口サービス課 ☎(235)4869

3月・4月は窓口が混雑します。「転出手続き」「各種証明書の取得」は来庁することなく手続きができます。窓口混雑を避けるため、ぜひご利用ください。

転出手続き

インターネット

スマートフォンやパソコンから手続きできます。

※①「署名用電子証明書」が利用可能なマイナンバーカードを所有している



オンライン転出手続きページ

②マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォン、または「ICカードリーダーライタ」を接続したパソコンを所有している

郵送

転出届・本人確認書類の写し・切手付きの返信用封筒を窓



口サービス課へ郵送することで手続きできます。転出届は市ホームページからダウンロード可。

コンビニ交付サービス

住民票の写し

印鑑登録証明書

戸籍(全部・個人事項)証明書

戸籍附票(全部・個人事項)の取得

マイナンバーカードでコンビニなどに設置されているマルチコピー機から各種証明書が取得できます。全国5万店以上で利用可。

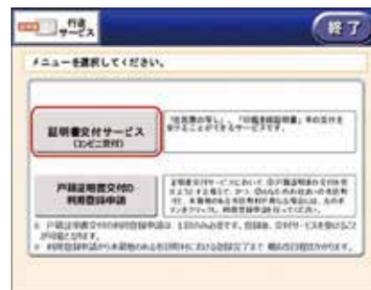
※6時30分～23時※利用者証明用電子証明書「の4桁の暗証番号を設定したマイナンバーカード

マルチコピー機の一例



## マルチコピー機利用方法

マルチコピー機の開始画面(右画像)で「行政サービス」を選択します。次の画面で「証明書交付サービス」を選択し、カード置き場にマイナンバーカードを置きます。以降は画面の指示に従って選択します。料金支払い後に証明書が発行されます。



開始画面

郵送

各種証明書請求書・本人確認書類の写し・定額小為替・切手付きの返信用封筒を窓口サービス課へ郵送することで取得できます。現金書留も可。



## 窓口混雑状況配信サービス

市役所窓口の混雑状況をリアルタイムで確認できます。



窓口混雑状況配信サービスページ

## 繁忙期に伴う

### 土曜日開庁の窓口と日程

企画画財政課 ☎(235)4634

転入・転出手続きなどの繁忙期に伴い、次のとおり窓口業務を行います。取り扱いができない事務もあります。詳細は、各課へお問い合わせください。

市役所

窓口サービス課、健康推進課、介護保険課、生活支援課、地域包括ケア推進課、障がい福祉課、国保医療課、こども育成課、市民税課、納税課

※3月19日～4月16日の毎週(土) 8時30分～12時

えびなこどもセンター

保育・幼稚園課

※3月19日～4月16日の毎週(土) 8時30分～12時

就学支援課

※4月2日(土)8時30分～12時

## 普通救命講習のお知らせ

岡警防課 ☎(231)0932

応急手当での知識と技術を学びます。

◆普通救命講習(Ⅰ)

心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使い方などを学びます。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。

※4月23日(土)8時～9時～12時(Ⅰ)13時～17時(Ⅱ)本署内

在任・在勤・在学の中・小学生以上の方(定)各回先着8人(費)無料(申)3月2日(水)9時から電話で。24時間受け付け(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



第21回 天然記念物

## 海老名の大ケヤキ

「駅」「史跡」「公園」「暮らし」などから、海老名の「あの時」あの場合を写真でつづります。

旧大山道に面したこの地を見守り続ける大ケヤキは、昭和29(1954)年3月、県指定天然記念物になった。樹齢580年ほどとされている。

長年の風雪に耐え落雷に何度かさられてきた。昭和56(1981)年、台風のため剪定した直径約80cmの枝を材に市民が子供みこしを造り、大谷の神明社に奉納したエピソードが残る。

幹は大正時代半ば頃には空洞化していたという。修復を重ね、いつの時でも後世につながることに尽くしてきた。夏になると今も葉を茂らせる。



昭和40(1960)年代

## 撮影場所



史跡相模国分寺跡方面を背に撮影

## 現在



# 狂犬病予防集合注射のお知らせ

環境政策課 ☎(235)4912

下表の日程で集合注射を行います。直接会場へ。登録済みの犬の飼い主には、3月中旬にはがきを送付します。住所変更をした人や譲渡、死亡などで犬を飼育していない人は環境政策課へお知らせください。

## ◆登録済みの犬

費 3650円(注射料・注射済票交付手数料) 案内はがき

## ◆未登録の犬

費 6650円(新規登録手数料・注射料・注射済票交付手数料)  
※動物病院の個別注射と料金が異なる場合があります。

実施日(4月)	会場	時間
7日(木)	柏ヶ谷第一児童公園	10時~11時
8日(金)	国分寺台第三児童公園	10時~11時
	門沢橋第一児童公園	13時~14時
12日(火)	本郷神社	10時~11時
	大谷コミセン	13時~14時
13日(水)	北部公園多目的広場	10時~11時
	市役所西側催事広場	13時~14時
14日(木)	社家自治会館	10時~11時
	下今泉自治会館	13時~14時
15日(金)	歴史資料収蔵館	10時~11時
	史跡相模国分寺跡南東側(消防団第一分団器具置き場隣)	13時~14時
18日(月)	星谷児童公園	10時~11時
	杉久保コミセン	13時~14時

### 【注意事項】

- 車での来場はできません。
- 首輪やリード(引き綱)が外れないよう十分確認し、確実に犬を押さえられる人が来てください。

予防注射をした犬の飼い主に「注射済票」を交付します。飼い犬に常に装着してください。



飼い犬は必ず登録を

生後90日を過ぎた日から30日以内、または犬を取得した日から30日以内に、環境政策課で必ず登録手続きをしてください。登録時に「鑑札」を交付します。登録番号が刻まれている鑑札は、犬が行方不明になったときの迷子札にもなります。飼い犬に常に装着するようにしましょう。



費3,000円(新規登録手数料) 動物病院が登録を代行することがあります。かかりつけの動物病院に相談してください

## マナーを守って飼いましょう

マナーを守らない飼い主の行為は、他人を不快にさせていることがあります。マナーを確認し、責任を持って飼育しましょう。



- ◆無駄吠えには原因が！  
運動不足やしつけを見直しましょう
- ◆放し飼い禁止！  
噛みつき事故防止のため、屋外では必ずリードを付けましょう
- ◆犬のふん・尿は放置しない！  
散歩中のふん・尿は責任をもって処理しましょう



## シニアから始める健康づくりへの取り組みに

岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950



### 水中ウォーキング教室 (全12回)

関節に負担をかけずに運動できます。  
日5月11日~7月20日の毎週(水、7月25日(月) 時13時30分~15時 高座施設組合屋内温水プール(本郷201) 市内在住の65歳以上で要支援1・2の方、地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方 定15人 申3月15日(火)締め切り

### まるごと! 介護予防教室 (全13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。送迎あり。  
日5月12日~8月4日の毎週(木) 時10時~12時 岡総合福祉会館 市内在住の65歳以上で要支援1・2の方、地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方 定15人 申3月15日(火)締め切り

### ピナスポでロコモ予防体操教室 (全6回)

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。  
日5月11日~6月15日の毎週(水) 時13時30分~15時 岡えびな市民活動センター 市内在住の65歳以上の方 定15人 申3月22日(火)締め切り



### 脳イキキ教室(全9回)

認知症の基礎知識を学び、パズルや軽い体操などを行います。  
日5月12日~7月21日の毎週(木) (6月9日、7月14日除く) 時14時~15時30分 岡総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 定20人 申3月24日(木)締め切り



### ピナスポでアクアウォーキング (全6回)

水中ウォーキングのこつを身に付けます。  
日5月13日~6月17日の毎週(金) 時13時30分~15時 岡えびな市民活動センター 市内在住の65歳以上の方 定10人 申3月28日(月)締め切り



## タンパク質を摂取してフレイル予防 ~副菜で手軽に筋活レシピ~

「フレイル」とは加齢により心身の機能が低下した状態のことです。筋肉のもとになるタンパク質が手軽に取れるレシピを紹介します。



レシピ考案：食生活改善推進団体えびな会

### 小松菜とツナの卵とじ

●材料(2人分)  
小松菜... 2分の1束(100g)  
ツナ缶... 2分の1缶  
卵(Mサイズ)... 2分の1個  
マヨネーズ... 小さじ1  
こしょう... 少々  
かつお節... 適量

●作り方  
①3cmの長さに切った小松菜をさっと茹で、冷水に取り、水気を切る。  
②溶いた卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせる。  
③熱したフライパンにツナを汁ごと入れ、①を加えて炒め、こしょうで味を調える。さらに②を加えて炒める。  
④器に盛り、かつお節をのせて出来上がり。

筋活レシピのポイント  
肉・魚・卵・大豆製品など、タンパク質を多く含む食材を使いましょう。

### 共通事項

費無料 申電話で地域包括ケア推進課へ 他初めての方優先。応募多数の場合は抽選



### EBI-LOG エビ・ログ

こんなことがありました  
ことしで16回目  
中学校3年生に「合格祈願豆腐」を寄贈



市内の豆腐製造会社「(有)富塚商事」が、自社で製造した「合格祈願豆腐」を市内中学校3年生全員に配布しました。「新たな旅立ちにあたり、一人一人の願いがかなうように」との思いが込められたもので、生徒からは「豆腐を食べて受験合格に向けて一層頑張りたい」との声が聞かれました。



### 1/29

#### 女性の活躍推進事業所を表彰

男女が共に働きやすい職場づくりに取り組む市内事業所を表彰する「海老名市女性の活躍推進事業所表彰式」を行いました。休暇が取りやすい環境づくりなどに取り組んでいる「サンプラス株式会社」を表彰しました。



#### チャットボット案内サービス

問 シティプロモーション課  
☎(235)4574

無料アプリ「LINE」を使った、市役所の手続きの案内サービスです。



LINE  
友だち追加

#### 家庭系燃やせるごみ搬入量 制度開始前との比較

問 環境政策課 ☎(235)4923

令和3年10月～ 令和4年1月	5,585.22 t
平成30年10月～ 平成31年1月	6,770.58 t
比較	- 17.5 %

## 催し

### 3月の教育委員会定例会

問 教育総務課 ☎(235)4916

どなたでも傍聴できます。直接会場へ。  
☎ 4日(金)14時から 場 えびなこどもセンター201会議室

### 第3回総合教育会議

問 教育総務課 ☎(235)4916

教育行政について、市長と教育委員会が意見交換を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 3月19日(土)10時から 場 今泉小学校

### 献血にご協力を

問 健康推進課 ☎(235)7880

☎ 3月24日(木)10時～16時(11時45分～13時除く)  
場 市役所南側玄関前



### 献血ありがとうございます (会場と協力人数)

〈11月分〉	
・海老名中央公園	171人
〈12月分〉	
・海老名中央公園	167人
・海老名駅西口中心広場	60人
・県立産業技術総合研究所	17人
・市役所	43人

今後ともご協力をお願いします。

### 障がい者向けの各種教室

問 障がい福祉課 ☎(235)4813

#### ◆「結夢」歌声サロン

好きな歌を歌います ☎ 3月10日(木)13時30分～16時 ☎ 200円

#### ◆リフレッシュ体操教室

手軽にできる体操をします ☎ 3月23日(木)13時30分～15時 ☎ 無料

#### ※共通事項

場 わかば会館 ☎ 先着15人 ☎ 3月2日(水)から、電話またはファクスで地域活動支援センター結夢(☎235・2704 ☎235・2515)へ

### 海老名市手話入門講習会 (全40回)

問 障がい福祉課 ☎(235)4813 ☎(233)5731

初めて手話を学ぶ方に向けた内容です。

☎ 4月21日～令和5年3月2日の毎週(木)(5月5日・8月11日・11月3日・12月29日・1月5日・2月23日除く) 時10時～12時 場 わかば会館など ☎ 市内在住・在勤で、手話未経験の方 ☎ 20人 ☎ 3,300円(テキスト代) ☎ 電話またはファクスで障がい福祉課へ。3月18日(金)締め切り ☎ 応募多数の場合は抽選

### 未病講座

問 健康推進課 ☎(235)7880

両講座の受講も可。

#### ◆親子でenjoy!

#### プロダンサーに学ぶ体の使い方

音楽に合わせて体の使い方を学びます。  
☎ 4月4日(月) ☎ 市内在住の小学生と保護者の2人1組 ☎ 先着15組 ☎ 佐藤郁美氏(プロダンサー)

◆柔道整復師が教える骨盤の使い方  
骨盤の正しい知識とエクササイズを教えます。

☎ 4月15日(金) ☎ 市内在住の20歳～49歳の女性 ☎ 先着20人 ☎ 郷家 栞氏(柔道整復師)

#### ※共通事項

時 9時30分～11時30分 場 えびなこどもセンター多目的室(大) ☎ 無料 ☎ 3月14日(月)から、電話または直接健康推進課へ

### 宝くじ助成金で自治会の備品を購入

問 地域づくり課 ☎(235)4793

宝くじの収入を財源とする地域活性化が目的のコミュニティ助成事業で、備品を購入しました。



プロジェクター(サンパルク650自治会) 発電機(浜田自治会)

### 厚木児童相談所が移転

問 厚木児童相談所 ☎(224)1111

3月20日(日)から一部業務、4月1日(金)から全ての業務を移転先で開始します。詳細は、厚木児童相談所へお問い合わせください。

#### 【新住所・電話番号】

☎ 厚木市水引2-11-7  
☎(240)6430(3月20日開通)

## 募集

### 令和4年度市奨学生

問 就学支援課 ☎(235)4918

経済的な理由から高等学校などへの修学が困難な方に奨学金を給付します。詳細は、就学支援課へお問い合わせください。

☎ 3月15日(火)から、給付申請書などと学校から取り寄せた人物調書を直接就学支援課へ。申請書は15日(火)から同課で配布のほか、市ホームページからダウンロード可。4月15日(金)締め切り

### えびなメールサービス

問 IT推進課 ☎(235)4715

登録はt-ebina@sg-p.jpに空メールを送信してください。

## お知らせ

### 「おうち時間 家族で点検火の始末」 春季全国火災予防運動を実施

問 予防課 ☎(231)0968

3月1日(火)～7日(月)、消防本部による事業所などへの立ち入り検査や、消防署・消防団による巡回広報を行います。火の元には十分注意してください。

### 期限は3月15日 確定申告はお早めに

問 大和税務署 ☎(262)9411  
市民税課 ☎(235)8594

確定申告の申告期限は3月15日(火)です。大和税務署は入場整理券を配布、市役所は事前予約制です。市・県民税(住民税)の申告期限も同日です。余裕をもって期限内に申告しましょう。

### 小・中学校の就学手続き

問 就学支援課 ☎(235)4918

ことし4月に小・中学校へ入学予定で①～③に該当する人は届け出が必要です。詳細は、就学支援課へお問い合わせください。

- ① 国立、県立、私立小・中学校へ入学が決定した方
- ② 転入・転居などで入学指定校が変更になる方
- ③ 外国籍の方で市立小・中学校の就学を希望しない方

### スクールライフサポート制度

問 就学支援課 ☎(235)4918

経済的に困窮している世帯に、児童・生徒の学用品費などの一部を援助します。対象は生活保護を受けていない世帯で、所得制限があります。在籍する小・中学校に申請してください。現在認定を受けている方も申請が必要です。4月22日(金)締め切り。詳細は、就学支援課へお問い合わせください。

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

# 城山ダム緊急放流時 車で市内立体駐車場へ 避難できます

☎ 危機管理課 ☎ (235) 4790

「水害時緊急避難場所としての駐車場の一時使用に関する協定」を市内企業と締結しました。城山ダム緊急放流のおそれがある場合に、自家用車などによる一時的な避難場所として、市内立体駐車場(右表)を無料で利用できます。

開放する場合は、防災行政無線やえびなメールサービスなどでお知らせします。詳細は市ホームページをご覧ください。



案内ページ



## 立体駐車場所在地一覧

企業・店舗など	住所
フラワーランド海老名店	柏ヶ谷419-1
ららぽーと海老名	扇町13-1
ビナフロント	中央1-2-2
ガイアネクスト海老名駅前店	中央1-3-1
ビナウォーク	中央1-4-1
イオン海老名店	中央2-4-1
ダイエー海老名店	中央3-2-5
キコーナ海老名店	河原口4-5-6
島忠 海老名店	大谷北1-1-1
フードワン海老名店	本郷1568-1
ニラク海老名本郷店	本郷2410-1

## 世帯数と人口

〈令和4年2月1日現在〉

### 世帯数

59,531世帯  
(58,505世帯)

### 人口

137,517人  
(136,599人)

男 69,114人  
(68,624人)

女 68,403人  
(67,975人)

※( )内は前年同月  
(令和3年2月)の値

## 今月の納税・納付

〈納期限 3月31日(木)〉

- 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

自然もあり、お店もある海老名が好きです！

中新田小学校 さかもと さき 坂本咲紀さん(10歳)



## 編集 雑記

改めて私の部屋を見回してみると、本棚に入りきらずに床に積まれている本があったり、出入り口付近に棚があったりと、安全対策に課題がありました。「多分大丈夫だろう」という意識を正し、まずは部屋の片付けから、その後は定期的に自宅の点検をしようと思います。(た)