

市の鳥



カワラヒワ

# 広報 えびな

編集・発行  
海老名市役所秘書広報課  
〒243-04  
神奈川県海老名市勝瀬175  
☎ (0462) 31・2111

この広報は再生紙を使用しています。



## 健康はゆとりから

### 健康づくりしてみませんか

11月は「ゆとり創造月間」です。日ごろの仕事や生活などで働き過ぎてはいませんか？ 働き過ぎて時間に追われる毎日では、ゆとりは生まれません。ゆとりは、しっかりと働いて、ゆとりを休む仕事と余暇の良い過ごし方によって生まれてくるものです。余暇に体をリフレッシュさせて、充実したゆとりのある生活を送りましょう。

みなさんは、余暇の過ごし方として、旅行・スポーツ・趣味・家族の団らんなどさまざまだと思いますが、余暇に健康づくりをしてみませんか？  
今、健康づくりのひとつとして、いつでもどこでも無理なく続けられるウォーキングが盛んです。市でも、健康えびな普及員(5地区、10人)が、市内の史跡巡りコースを歩き「えびな健康ウォーキングマップ」を作成し、それをもとに、年間を通してウォーキングを行っています。

写真の健康えびな普及員のみなさんは「健康ウォーキングは、どなたでも参加できるんです。参加者から、とても楽しい、足が丈夫になったなど、評判が良くて参加人数も増えてきました。次回は、12月に柏ヶ谷を歩く予定です。新しい方の参加をお待ちしています」とたぐざんの方にウォーキングを知ってほしいとのことでした。  
健康えびな普及員は、健康・体力づくりを地域に浸透させるため、ウォーキングのほか、健康体操・健康づくり全般の講習会など、各地域ごとにさまざまな活動を行っています。みなさんも、ぜひ参加してみてください。詳しくは、保健相談センター(☎35・7880)へ。

### ウォーキングのすすめ

- ウォーキングは、有酸素運動といって、少し息が弾むくらいで30分以上続けられる運動をさしますが、さまざまな効果が期待できます。その効果として
- ①肺や心臓にあまり負担をかけずに働きを向上させるため、血圧を下げる、動脈硬化を防ぐなど、成人病予防。
  - ②炭水化物(ご飯・パン・めん類)のほかに脂肪をエネルギーとして消費するので、減量に最適。
  - ③筋肉が鍛えられます。
  - ④骨に適度な刺激を与え、骨粗しょう症予防。
  - ⑤血液循環が活発になり、美肌、冷え症の予防。
- などがあげられますが、ただ歩けば良いというわけにはありません。見た目も美しく、より効果的に歩くには、次の点に注意してみてください。まず、あごを引き、視線は進行方向まっすぐ。お腹とおしりを引きしめ、膝は伸ばしてかかとから着地。つま先で地面をけり前進する。歩幅は普段より心もち広め。腕はリラックスさせてリズムカルに振ってみましょう。まずはマイペースで歩き出してみよう。(保健婦メモ)





都市計画案を縦覧します

●新用途地域案
都市計法の改正に伴う新用途地域への移行に係る都市計画案が、県においてまとめられた。都市計法の規定に基き、案の縦覧を次のとおり行なう。

年末年始のコミセン、文化センターの休館日
年末・年始のコミュニティセンターを文化センターの休館日に、次のとおり決まりました。

年末の“クリーン作戦”お早めに

年末ごみ収集・資源回収日程(12月)
Table with columns for dates and collection types (燃えるごみ, 燃えないごみ, 資源, 粗大ごみ, 汚水).

地区計画案

新用途地域の移行に関連した地区計画の変更に係る都市計画案がまとまりました。都市計法の規定に基づき、案の縦覧を次のとおり行なう。

特設人権相談



12月8日・市役所で

動物の飼育を通して学んだ素晴らしい体験を基にした、映画をまじえての講演会です。ご参加をお待ちしています。

災害に備え消防用水を確保

市では、耐震性消防水槽の整備を進めています。阪神大震災時に消防用水が不足となった



齋藤慎太郎くんの作品

小・中学生の防火ポスター

市消防本部が市内小・中学生ら募集した「平成7年度防火ポスター」の入選作品が決まりました。



火には御用心

大谷地区でジャガイモの掘りとり

海老名市中部農協組合が主催する「ふれあい農業」は、大谷地区でジャガイモの掘りとりを行います。



卓球・世界選手権コース山田(男)・子(優勝)

平成7年度第16回卓球団体青大会・卓球の部結果。10月22日、運動公園総合体育館で開かれた。

骨粗鬆症研修会

「じょうずな骨のつなぎ」をテーマに、健康づくりのため、12月17日(土)に開催される。

高齢者趣味の教室・農村民芸受講者を募集

12月21日(土)午前9時30分～午後3時30分、12月22日(日)午前9時30分～正午、市総合社会館で開催される。

大和畜場年末年始の予約と使用について

この際、大和畜場は、12月1日～3日の間休場となります。

座間・海老名地区BBS委員会募集

BBS運動を存続させるため、アメリカで生まれたこの運動は、いゆる非行少年といわれている青少年の抱える悩みを、同じ世代、同じ社会を生きる青年が、友達として一緒に考えて

防火ポスター展開催

平成7年度防火ポスター応募全作品展示、次の日程で開催します。

みんなの伝言板

このコーナーに掲載を希望される方は、原稿を作成して(秘密広報課内272)へ、スペースの都合で掲載できない場合があります。

催し

- 家事講習会 11月24日(金)午前10時～11時45分、相模友の会が主催して市中央公民館で、内容①家事講習に育てられて②すっきり仕上がる楽しい洗濯など、託児があります。
●第6回海老名写真同人展 12月10日(日)～17日(日)午前10時～午後6時(初日正午～、最終日4時まで、12日は休館)、市民ギャラリー第2展示室(第一ホテル海老名名隣)
●合唱コンサート 音楽ホールをありがとう 主催・海老名市合唱連盟、12月10日(日)午後1時開演、響きのよいホールで楽しい変化のあるプログラムをお届けします。
●第26回無料着付け講習会 お正月、成人式の着付けのポイントを指導します 11月23日(木)午前10時～午後1時、中新田コ

急患のときは... 医師会の協力を得て 救急医療を行っています

Table with columns for day/night, department, and contact information for emergency services.

成人病検診の申し込み状況

Table showing the status of adult disease checkups by date and location.

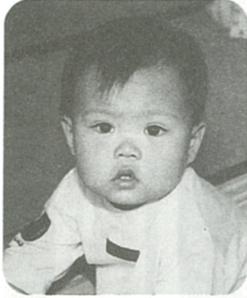
●成人病検診の12月日程
希望者の方はお早めに申し込んでください。
●健康・栄養相談
12月11日(月)市役所(受付 午前9時30分～11時)
●市民医療相談
12月20日(水)保健相談センター(受付 午前9時30分～午後1時30分)

乳幼児の健診と相談

Table detailing health checkups and consultations for infants and young children, including dates, times, and locations.

12月12日(火)海老名駅東口
12月26日(火)海老名サティ
☆ご協力ありがとうございます
自動車部品工業部...55人
海老名市役所...85人
(主催:海老名ライオンズクラブ)
海老名駅東口...56人
日立製作所...188人
朝日プロ...39人
海老名総合病院...17人

高橋 優樹くん 1歳2カ月



こんにちは、ゆうきです。元気いっぱい... (東柏ヶ谷 高橋優・恵さんの長男)

安宅 菜摘ちゃん 1歳2カ月



はじめまして、なつみです。あんよが上手なわたしは、お散歩大好き... (上郷 安宅靖典・千穂さんの長女)

坪井 謙治くん 1歳2カ月



こんにちは、けんじです。僕は泥んこ遊びが大好き... (上今泉 坪井勲・ゆかりさんの長男)

まんまる赤ちゃん

▼福祉体験で交流深まる



10月29日、市総合福祉会館で「第13回福祉のつどい」が行われ、約4千人の家族連れで、にぎわった。当日は、実際に車イスに乗ったり、アイマスクをつけて歩くなど、福祉体験を行った。

フォトピククス

▲大地震の教訓を学ぶ

10月28日、市と医師会共催による「防災講演会」が行われた。神戸市消防局予防部長の西田和馬氏を講師に迎え、阪神・淡路大震災における教訓と対策と題し、大地震直後の様子などを航空写真などスライドを交えながら講演が行われた。



▶華やかに素人歌舞伎上演

市民文化祭事業の一環として、10月15日、大谷芸能保存会による素人歌舞伎の特別公演が市内の大谷八幡社で上演された。メンバーたちは見事な歌舞伎役者に変身し、見せ場で大見えを切ると、観客から盛んな拍手を浴びていた。



◎12月の巡回指導日程は、下表のとおり。幼児は安全上保護者同伴で。◎12月の内容...クリスマス会のクラブト、来年のえと作りマシ問い合わせ 生涯学習課(内686)へ。

みんなの児童館

Table with columns for location (場所), date (日), and time (時間). Lists various children's centers and their operating hours for December.

12月の市民ギャラリー

＜第2展示室＞ ☎(35)0366

Table with columns for exhibition period (期間), content (内容), time (時間), and contact info (主 催). Lists art exhibitions in the gallery.

文化会館 市民ギャラリー 今月の休館日は 5、12、19、26、28、29、30、31日です

12月の文化会館

☎(32)3231

＜大ホール＞

Table with columns for date (日), content (内容), time (開演), and contact info (主 催). Lists events in the main hall.

＜小ホール＞

Table with columns for date (日), content (内容), time (開演), and contact info (主 催). Lists events in the small hall.

＜120サロン＞

(小ホール1階)

Table with columns for date (日), content (内容), time (開演), and contact info (主 催). Lists events in the 120 Salon.