

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

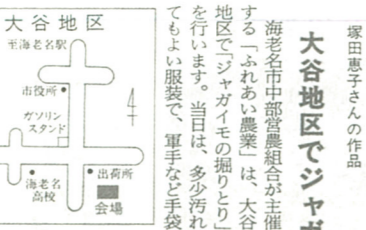
11月は「ゆとり創造月間」です。日ごろの仕事や生活などで働き過ぎてはいませんか？ 働き過ぎて時間に追われる毎日では、ゆとりは生まれません。ゆとりは、しっかりと働いて、ゆとりを休む仕事と余暇の良い過ごし方によって生まれてくるものです。余暇に体をリフレッシュさせて、充実したゆとりのある生活を送りましょう。

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)



小・中学生の防火ポスター

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

災害に備え消火用水を確保

市では、耐震性防火水槽の整備を進めています。阪神大震災時に消火用水が不足となった

応募787点・市長表彰に40点

応募作品は787点。市長表彰に40点。このうち、消防局長賞も受賞した。

年末の“クリーン作戦”お早めに

Table with columns for date and location, detailing the 'Clean Operation' schedule for the end of the year.

特設人権相談

12月8日・市役所で。市では、特設人権相談を次のとおり開設します。

高年齢者の就業・農村生活受援者を募集

この活動は、11月22日(木)から12月22日(木)まで行われます。

大和畜場年末年始の予約について

大和畜場は、12月1日～3日の間休業となります。

成人病検査の申し込み状況

Table showing the status of adult disease checkups by gender and age group.

急患のときは...

Table detailing emergency medical services, including hospital names and contact information.

都市計画案を縦覧します

都市計画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、県において縦覧されています。

地区計画案

新用途地域への移行に関連した地区計画の変更に係る都市計画案が、県において縦覧されています。

骨粗鬆症研修会

「しずく」の骨のつくりと健康づくりのため、12月19日(日)に研修会を開催します。

大和畜場年末年始の予約について

大和畜場は、12月1日～3日の間休業となります。

成人病検査の申し込み状況

Table showing the status of adult disease checkups by gender and age group.

急患のときは...

Table detailing emergency medical services, including hospital names and contact information.

大谷地区でジャガイモの掘りとり。平成7年度防火ポスター募集。伝言板。

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...

催し。●家事講習会 11月24日(金)午前10時～11時45分...

催し。●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...

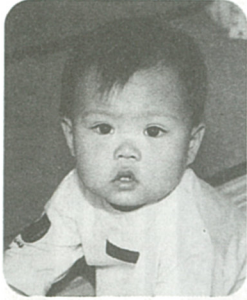
催し。●第26回無料着付講習会。お正月、成人式の着付けのポイントを指導します...

乳幼児の健診と相談. Table with columns for age group, date, time, location, and content.

大和畜場年末年始の予約について. 大和畜場は、12月1日～3日の間休業となります。

成人病検査の申し込み状況. Table showing the status of adult disease checkups by gender and age group.

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 for December.

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 for December.

＜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 for December.

＜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 for December.