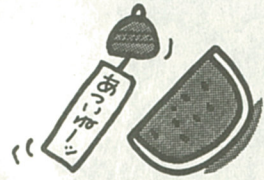




広報 えびな

編集・発行
海老名市役所秘書広報課
〒243-04
神奈川県海老名市国分155
☎(0462) 31・2111

夏バテ 日射病 シャットアウト



夏の 元気に過ぐらう

夏バテ防止は 3度の食事で

いよいよ本格的な夏になりました。容赦なく大地を照らす太陽、眠れぬ熱帯夜の連続に、体の調子をくずす人も多いのでは…。今回は、夏を元気に過ごすための情報をお知らせします。

毎年、むし暑い夏になると「食欲がなくなった」「体がだるくて動くのがおっくう」と、夏バテを訴える人をよく見かけます。この夏バテを防ぐには、日ごろから偏食をしないで、常に健

康な体を維持できるだけの栄養をとらなければなりません。そのためにも、3度の食事をきちんと食べることが大切です。

昔から土用の午(うし)の日になつきを食べる習慣が伝えられています。うなぎには非常に多くの栄養分が含まれているばかりでなく、特に夏バテ回復に効果があるビタミンB1が多いことが知られています。

大切なビタミンB1

このビタミンB1は、他に胚芽(はいが)米、ぬかみそつけにも多く含まれています。また、ニンニクには、ビタミンB1の吸収をよくするアリシンという成分が含まれています。日ごろ、精白米を食べている人も、夏は胚芽米に変え、ナスやキュウリのぬかみそつけ、それにニンニクを使った料理を食べ、夏バテに負けない体力を養ってください。

日射病 外出には帽子を

昆虫採集、水泳、魚釣り…夏は子供たちが元気に遊び回る姿が目立ちます。しかし、注意しなくてはならないのが日射病です。

長時間、直射日光にさらされていると、体温調節のバランスが狂って頭痛、めまい、疲労、吐きけを催し、脈が早くなったり、ひどい場合には意識不明になることもあります。大人も子供も外出時には必ず帽子をかぶるよう習慣づけてください。

①日射病にかかったら
②すぐに涼しい場所に寝かせて着物をゆるめ、体内の熱を放散させます。枕は当てず、体は水平に横たえます。

③冷たいタオルで全身をふいたり、わきの下などを冷やします。

④意識がしっかりしていれば水を飲ませます。発汗が多いときには食塩水を飲ませます。

⑤意識不明になったり、けいれんを伴うようになったらかなりの重症ですので、医師に診てもらってください。

⑥長時間の水泳はダメ
水のなかでゆったりと身をまかせていると、精神的にやすらぎを感じることができ、水の冷たさと太陽の熱が皮膚に過度な刺激を与え、体の抵抗力を弱くします。

しかし、長時間の水泳、危険な場所での水泳は、疲労するばかりでなく、恐い事故にもつながります。絶対にやめてください。

私たちの健康法

菅野三郎 夫妻(杉久保)
ゲートボールで夏バテ知らず



参加しています。

「ゲートボールは足が鍛えられるだけでなく、球を打つときの軌道計算や打つ直前の集中力なども大切なので夏の暑さにほっとしている暇はありません。」
お二人は、七月二十日、中新田小学校で行われる「市老連ゲートボール大会」に出場しますが、それまでに体調をくずさないよう、野菜を多く食べたり、冷たい飲料水の飲み過ぎに注意しているそうです。「当日は仲間と楽しく試合をしたい」と張り切っています。

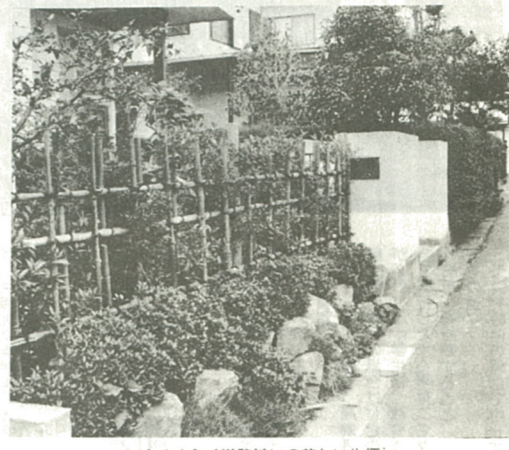
あれ？帽子は…。(ザリガニ採った。ナマズも採った。でも、帽子をとってはいけませんよ)



プールでは監視員の指示に従って…

海老名を緑豊かな街に

保存生垣奨励制度がスタート



心やすらぐ道路沿いの美しい生垣

維持管理費の一部に

道路沿いの美しい生垣に奨励金

都市化が進むなかで、著しく減少しているみどりを守り、青々とした、市ではいろいろな事業を行っていますが、七月からは保存生垣奨励制度がスタートしました。

同制度は、生垣がみどりの保全・育成だけでなく、防災面からも必要であるとして、道路沿いの美しい生垣に奨励金を交付するもので、規程は次のとおりです。市では、これまで、山林

水、この限りある貴重な資源

8月1日～7日は「水の週間」

この四月からの新しい年金制度では、二十歳以上六十歳未満の人は、学生や老齢(退職)年金を受けている人など、ごく一部の例外の人を除き、誰もが国民年金に加入することになりましたが、保険料の負担のしつたの連などが、加入する人は次の三種類に分けられます。

●第一号被保険者 日本国内に住所を有する二十歳以上六十歳未満の国民、自営業等の人。

加入が義務づけられたサラリーマンの奥さん

新しい年金制度

●第二号被保険者 厚生年金の被保険者、共済年金の組合員

●第三号被保険者(サラリーマンの奥さん) 厚生年金の被保険者または共済年金の組合員であるが、二十歳以上六十歳未満の人。

納期限は7月31日です

昭和61年分固定資産税・都市計画税第2期分、国民年金保険料7月分の納期限は7月31日です。

私宝物

江戸末期の石灯籠

宇田 浩さん

「いれがけ(いろがけ)が、木々に囲まれ建っており、庭園に欠くことのない存在となっている。今度も大切にしていきたい」と宇田さんは話している。

この灯籠は、高さ約一尺八寸、火袋にはモリスンシカノ彫り物があり、玉珠にはラシが舞い降り、羽を広げ、頭を垂れているという、珍しい物である。

ある庭師が訪ねて来た時、火袋部分の透かし彫りや、宝珠部分の彫り物など、高い技術に感心して

市役所から

●年金受給者の住所・支払い機関変更の手続き 国民年金受給者で、自分の住所や受け取り銀行・郵便局を変えたときは、すぐ届け出を、届け出を忘れると、年金の通知が届かなくなったり、年金が口座に振り込まれない場合も出てきます。忘れずに届け出ましょう。

●住宅防音工事業者の説明会 厚木飛行場周辺の住宅防音工事について、本市で行われていた。本市では、昭和59年度から60年度まで約千戸が実施されました。約千戸の方々の認識を深め、事業を円滑に進めるため、次のとおり説明会を開きます。既に防音工事を行っている業者は、すぐ届け出を、この説明会にはご出席ください。

7月30日(水) 午前10時 正午、市中央公民館3階 会議室。問い合わせは市企画課(内線)へ。

●体育施設10・11月分利用抽選会 ①上野スポーツ広場・小田急グラウンド(土)・祝日分、8月1日(市役所第1会議室) 市内15分団が抽選競技を披露。また、8月1日午前10時、平塚市オースティン跡地で、団体の代表者。

②今泉テニスコート(土)・祝日分、8月5日(市役所第1会議室) 市内15分団が抽選競技を披露。また、8月5日午前10時に説明会。

●ポイスカワ募集 対象は東柏ヶ谷小、柏ヶ谷小、上野小、杉本小、今泉小の男子。希望者は教育委員会社会教育課青少年係に、8月1日から30日の間に直接申し込む。8月31日に説明会。

●市海防法委会 7月27日(日) 午前8時から、市立小学校校庭で雨天決行。市内15分団が旗法競技を披露。また、8月1日午前10時、平塚市オースティン跡地で、団体の代表者。

●運動公園野球場(全日) 8月25日(市役所第1会議室) 登録団体の代表者。

●学校体育施設、体育館(全日) 8月20日(市役所第1会議室) 登録団体の代表者。

●学校体育施設、ナイターグラウンド(全日) 8月21日(市役所第3会議室) 登録団体の代表者。

●登録団体の代表者。時間はいずれも午後6時受付開始、6時半抽選、6時半以後の入場。抽選は認めないで、即座にハタ等のゴ人印は(可)と④⑤⑥は所定の使用料、代理人の申請は認めない。抽選会後の空日利用については、1カ月前から教育委員会に受け付け。

仲楽問

毎週木曜日の午後七時過ぎ、県立海老名青少年会館二階の音楽室から、美しいフルートの音色が響き渡って来る。

秋の定期演奏会を目指して、夏合宿を行ってやう。

最近、七月七日に行われる「第一回市民音楽祭」への参加も決まり、練習にも一段と熱が入っているようだ。

昨年六月から講師を務める並里史史さん(ヤマハ音楽教室講師)は、「合奏を楽しむ雰囲気を作りたい。のみ込みが早く、教えるやすい生徒さん。ただ、練習時間が十分に取れないのが残念だ。活きた。同会では、演奏活動の外にコンサートやピクニック、パーベキューなどに出かけて、会員相互の親睦を深めたい。なお、同会では、木曜日の午後七時から八時までの間に、直接青少年会館の音楽室へ。

市民音楽祭へ参加

アルカディア・フルート・アンサンブル



「活動その」

明るく楽しい、クラシック音楽好きの集まり。演奏活動の外にもコンサートやピクニック、パーベキューと会員相互の親睦を深めている。

夏の交通事故防止運動

8月20日まで

二輪車の事故が激増

みんなで交通ルールを守ろう

七月五日から、二輪車に乗るときには、ヘルメットを着用することが義務づけられました。これは、増え続けている二輪車の被害を少しでも減らすこと、通事故の撲滅はみんなの願いですが、なお増え続けているのが現状です。なかでも最近の特徴

市内の事故状況

(昭和61年1月1日～5月31日)

事故件数	死者数	傷者数	
自転車	18(16)	1(0)	17(16)
二輪車	56(36)	2(1)	52(30)

()内は前年同期の件数等



ちょっとした油断が事故に

安心して農業経営を

農業共済制度へ加入のお奨め

農業は、気象や天候が自然の影響が大きく、いつの間にかおりの収穫ができなくなる危険があります。あなたも農業共済に加入しないままに、二度の大被害に遭う危険があります。農業共済が倒産した農業者も多く、農業共済から多額の共済金が支払われました。

このように、いつの間にかからない災害には、予防措置も大切ですが、農業共済制度が大きなお役に立ちます。市は、農家の方々が万一の災害に備え、

既存家屋の一斉調査

8月中旬に柏ヶ谷地区で、ご協力を

市では、毎年新築や増築の家屋調査とは別に、既存家屋の調査を実施しています。これは、実際の家屋の現状が、市の家屋課の台帳と変更がないかを調べるため、調査期間八月、一斉調査の対象は柏ヶ谷地区です。みなさまのご協力をお願いします。

なお、調査にあたる職員は、固定資産評価補助員などを持つています。この点の点がありましたら、提示を求めたい。問い合わせは資産課家屋係(内線)へ。

国保加入者の高額医療費を貸し付け

市の国民健康保険は、医療費が高額なために支払いに困っている、次の基準を満たしている国民健康保険加入者に対し、

市教育センター

ラネタリウム教室

もうすぐ夏休み。市教育センターでは、次の日程で「ラネタリウム教室」を開きます。

①第一部「宇宙の話」七月十七日(土) 第二部「夏の星空と太陽系」八月十一日(土) 第三部「土曜の午後、日曜を除く」④とも市教育センターラネタリウム教室。放映時間は一回目が午前10時～11時、二回目が午後二時～三時、三回目が午後三時～四時、各とも八十五分です。入場無料。

見学希望者は、当日放映時間より早めに、市教育センター四階ロビーへ、問い合わせは同センター(33・777)へ。

市史編さん事業にご協力を

市では、いま市史編さん事業を進めています。次の事項について、資料をお持ちになつたり、ご存知の方は市史編さん担当(内線)までご連絡ください。活用させていただきます。

①持っている方 ②古文書類 ③古地図、古地蔵の古い写真 ④古い日記、メモ帳、古い許可書、申請書、香典帳 ⑤知っている方 ⑥古い地名の昔の屋号(住所) ⑦年中行事の若者組(年輪・集団組) ⑧講・組合・地分け等 ⑨古い伝説や方言の守歌・童謡など。

館。お茶菓子などの費用は、回分2百円とあつかいが必要。主催は第二松風会。問い合わせは申し込み係(小野崎)31・7773。か青少年会館(31・9787)。

●日本舞踊同好会の会員募集 毎月3回、木曜日の午後1時～3時、市総合社会館で。会費月3千円。問い合わせは丹羽(33・3767)まで。

●第2回求美会日本画・水墨画展 7月20日(火)～8月3日(日)まで、二子文化ホール。午前10時～午後7時半。最終日は午後6時まで。

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...

秘書広報課 広報係(内線)へ

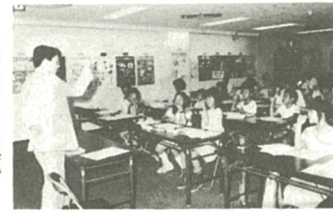
●海老名ジュニア・リーダー アンサンブル臨時団員募集 9月7日(市市民音楽祭) 11月16日に演奏する第一番の管・打・弦楽隊を募集しています(年齢制限なし)。会費月千円(同曲経験者は不要)。練習日は日曜の午後4時～6時(経験者はゲネプロのみ可)。ゲネブ

フォトピックス

グラフを作ろう

統計グラフ講習会

六月二十一日、ニチイ海老名店で「統計グラフの作り方」講習会が開かれた。



受講生はとも熱心

中新田小学校校長と成川敏明大谷中学校教諭から、統計の目的

試合に熱中!

さわやか球技大会

役割などについて説明を受けたあと、グラフの作り方の実際にあつてを学んだ。具体的な参考資料を基にしたグラフの作成に、子供たちは目を輝かせ、「コンクールに応募するぞ」と大張り切りだった。



夢中でボールを投げた

六月二十二日、上河内の富士コカ・コーラグラウンドで「さわやか球技大会(第十一回)トッポボール大会」が開かれ、海老名、厚木両市内の子供会に加盟する百六十六チームが参加した。開会式に引き続き、午前九時から試合が開始されたが、二千九百人もの選手たちが会場を埋め、広いグラウンドも狭く感じられるほど、子供たちは、色とりどりのユニフォームに身を包み、元気に駆け回っていた。

道路をきれいに

有馬地区52か所に立看板

「青少年を非行から守るモチ」同地区では非行防止のため、



看板(横52センチ縦102センチ)は、白地に濃紺の文字で「この道路際には、この地区の青少年が清掃しています。ゴミや空き缶などを捨てないでください」と書かれています。

2千人の出入

大谷で「土の日」

農作物の収穫を祝い、農家の人たちの交流を深める土の日は、六月二十二日、大谷の大塚政夫さん(農業、54歳)、永田正さん(農業、58歳)の畑で開かれ、ナスのもぎとりとジャガイモの掘りとりが行われた。



親子で土に親しんだ

フォトピックス

フォトピックス

フォトピックス

フォトピックス

フォトピックス

場所は大谷峰、園分境の上打越であるが、化かした人は杉久保の人である。江戸時代のことで古い話でもあり、その人の名は伝えられていない。親戚からの傳りに上打越にさしかかると野道の果てに灯が揺れている。近づいて見ると、このあたりで、ついそ見かけたことのない御新道(若奥様)が、定紋のついた提灯を持って立っている。定紋の入った提灯は格式のある家でないといふだん使わないので、この人はそのときまず提灯を信用してしまつた。

「一時(現在の二時間)ほど前にそこを出ましたが、狐にでもつままれたのでしょうか。同じ所を何度も歩いていろいろな気がして、方向がわからなくなりました」と、言うのである。「夜更けの野道をお一人では危ないですよ」と。

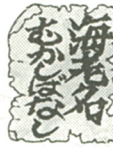
「狐十五話 その十」と、渡りに船という風情で、「お願いいたします」と、切実にこつこつとほろほろと染めた歯が口もとからほろほろと光っている。草の露にぬれながら家敷まで送り届けると、女中とともどもにおおかぬもてなしである。

「狐十五話 その十」と、渡りに船という風情で、「お願いいたします」と、切実にこつこつとほろほろと染めた歯が口もとからほろほろと光っている。草の露にぬれながら家敷まで送り届けると、女中とともどもにおおかぬもてなしである。

「狐十五話 その十」と、渡りに船という風情で、「お願いいたします」と、切実にこつこつとほろほろと染めた歯が口もとからほろほろと光っている。草の露にぬれながら家敷まで送り届けると、女中とともどもにおおかぬもてなしである。

「狐十五話 その十」と、渡りに船という風情で、「お願いいたします」と、切実にこつこつとほろほろと染めた歯が口もとからほろほろと光っている。草の露にぬれながら家敷まで送り届けると、女中とともどもにおおかぬもてなしである。

「狐十五話 その十」と、渡りに船という風情で、「お願いいたします」と、切実にこつこつとほろほろと染めた歯が口もとからほろほろと光っている。草の露にぬれながら家敷まで送り届けると、女中とともどもにおおかぬもてなしである。



海老名むかしむかし

命を落とす話

草の生い茂る人里離れた夜更けの野道に、若くはまめかしい末亡人が一人で立っている。その目元が不思議なところなのであるが、その不自然さに気がつかないところか既に魔性に魅入られた証である。え、われるままに、わけもわからぬ屋敷に何日も逗留し続けた。一方、自宅で



たが消息はつかめなかった。たまたま草取りに山へ入った人が、谷戸奥の崖下にあるはず

海老名むかしむかし 電話33-3838

電話で海老名の昔ばなしが聞けます。7月14日~7月27日 第27話 いびきのお桶荷様 7月28日~8月10日 第28話 猫の踊り場

みなさんの声

投書は秘書広報課へ 女性の地位の向上目指して

時代の移り変わりとともに発達した文明の利器、今ではほとんどの家庭に入り込み、私たちが昔のよけな家庭労働からかなり開放された訳ですが、そこで当然生じてくる余暇の過ごし方。現代の若い主婦は、実に巧みに利用しているように思います。より一層家庭に潤いをもたせたいと出られる方、カルチャーで自分を磨きをと向学心を燃やす方

東柏谷 小山 ミサヲ