

こころのバリアフリー2022 映画上映会と講演会

岡障がい福祉課 ☎(235)4812 岡(233)5731

映画上映会

「僕とオトウト」

重度の知的障がいがある「オトウト」と向き合う中で紡がれる、気付きまでの道のりと兄弟の成長、小さな奇跡のドキュメンタリーです。撮影と監督を務めた兄のトークショーも行います。



©Yuto Takagi

11月26日(土)14時〜16時10分 岡県立えびな支援学校(中新田45-1) 定先着200人

講演会

「誰にでも輝ける場所がある」

義足のプロダンサーとして活躍している大前光市氏が、できることや長所を伸ばすことの大切さを話します。パフォーマンスも行います。



リオデジャネイロ・パラリンピックの閉会式にダンサーとして出演も

12月24日(土)13時〜15時25分 岡文化会館小ホール 定先着300人 他駐車場の利用は有料です

※共通事項

無料 10月17日(月)から、代表者の氏名・住所・電話番号・参加人数・車いすとピアリングの有無を、ファクス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

あんしんな生活を送るためのセミナー 「来るべき将来に備えて」

岡えびな成年後見・総合相談センター ☎(200)9833

身寄りの有無にかかわらず、将来を不安なく生活するための備えを学びます。

11月12日(土)14時〜15時30分 岡市役所401会議室

岡市内在住・在勤・在学の方 定先着100人

岡井上康子氏(ファイナンシャルプランナー・社会福祉士)、角田勝政氏(弁護士)

無料

10月17日(月)から、電話でえびな成年後見・総合相談センターへ。同センターホームページからも可

人権啓発講演会

「テレビ災害報道の裏側と人権」

岡市民相談課 ☎(235)4568



【講師】 菅井信輔氏
フリーアナウンサー。フジテレビアナウンサー時代は「とくダネ!」のキャスターを20年間担当。

テレビ放送と人権に関する裏話や、東日本大震災の取材現場の体験談を、元テレビ局アナウンサーの視点で語ります。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。

12月11日(日)14時〜16時15分

岡文化会館小ホール 定300人

10月17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21日(月)締め切り

他 手話通訳、要約筆記あり。応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



申し込みページ

第17回えびな健康マラソン大会に伴う 交通制限にご協力を

岡文化スポーツ課 ☎(235)4927

10月23日(日)の「第17回えびな健康マラソン大会」開催に伴い、マラソンコースとなる海老名中央公園から県道43号藤沢・厚木までの道路と、市役所付近の道路は車両通行止めになります。また、コースを横切る道路は車両進入禁止に、「海老名警察署前」と「海老名高校東側」交差点は人の横断もできません。その他の信号がある交差点は、ランナーの状況に応じて横断が可能です。



当日は混雑が予想されます。迂回の協力をお願いします。

健やかへびな



海老名市医師会 会長
医療法人社団観世会 理事長
腎健クリニック 院長
高橋裕一郎

「減塩のすすめ」

高血圧は動脈硬化を引き起こす大きな因子で、心臓や腎臓に大きな影響を及ぼします。血圧を高くする要因はさまざまですが、食事では食塩の過剰摂取が大きな要因となります。令和元年の「国民健康・栄養調査」によれば、食塩摂取量は1日約10gでした。国が健康増進の目標などを定めた「健康日本21(第二次)」の食塩摂取量の目標値は1日8.0gですから、まだまだ摂取量は多い状態です。

- ① もともと塩辛い味付けが好き以上飲む
- ② みそ汁やスープ類を1日2回以上飲む
- ③ 漬物・梅干し・佃煮をよく食べる
- ④ タラコやスジコをよく食べる
- ⑤ 化学調味料を使うことが多い
- ⑥ 寿司や刺身を食するとき人よりの醤油の減りが早い
- ⑦ 麺類を食べることが多い
- ⑧ 麺類を食べるとき汁を飲むことが多い
- ⑨ 味付けされている料理に調味料をかけることがある
- ⑩ ハムやソーセージを食べることが多い
- ⑪ 練り製品を食べることが多い
- ⑫ 干物をよく食べる

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5年1月15日号に掲載予定です。

