

# 11月は児童虐待防止推進月間

## 「もしかして?」 ためらわないで! 189

いちやく  
こども子育て相談課 ☎(235)4825

虐待は子どもの心身の成長・発達に大きな影響を与えます。出産や子育てに悩んだときや、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、こども家庭相談室や厚木児童相談所に連絡してください。連絡した人の情報は守られます。あなたの行動が児童虐待の早期発見・防止につながります。

**児童虐待とは**  
子どもを育てる親や養育者が、子どもの心や体を傷つける行為です。「身体的虐待」「心理的虐待」「ネグレクト」「性的虐待」の4つに分類され、子どもへの体罰や心を傷つける行為は法律で禁止されています。しつこくためらわないで認められませんか。

### 児童虐待防止推進月間 パネル展

児童虐待防止に向けたポイントをパネルで紹介します。

期 11月14日(月)～22日(火)(閉庁日除く) 場 市役所エントランスホール



相談窓口	問い合わせ	受付時間
市こども家庭相談室	☎(235)4825	(月)～(金)9時～17時
厚木児童相談所	☎(240)6430	(月)～(金)8時30分～17時15分
児童相談所全国共通ダイヤル	☎189	24時間
県 こども・家庭110番	☎0466(84)7000	9時～20時
県警察 子ども安全110番	☎0120(604)415	24時間
海老名警察署	☎(232)0110	

# 11月は高齢者虐待防止推進月間

## 介護の不安や 近所の人の異変は一報を

こども子育て相談課 ☎(235)4825  
「介護施設職員などからの虐待」地域包括ケア推進課 ☎(235)8232

虐待の要因は介護に対する疲れや知識不足などさまざまです。介護に不安がある人や、近所の人の様子に異変を感じたときは、市または最寄りの地域包括支援センター(下表)に連絡してください。連絡した人の情報は守られます。

### 高齢者虐待とは

家族や施設職員などの介護者が、暴言や暴力をふるうなど本人の尊厳を冒す行為をさします。「身体的虐待」「心理的虐待」「ネグレクト」「性的虐待」「経済的虐待」の5つに分類され、いかなる理由があっても、これらの行為は認められません。

お住まいの地域	相談窓口	問い合わせ
柏ケ谷・東柏ケ谷・望地	海老名東地域包括支援センター	☎(292)1411
上郷・上今泉・下今泉・扇町・泉・めぐみ町	海老名北地域包括支援センター	☎(231)6061
勝瀬・中央・国分南・国分北	海老名中央地域包括支援センター	☎(234)2973
中新田・さつき町・河原口・社家	さつき町地域包括支援センター	☎(234)7226
大谷・大谷南・大谷北・国分寺台・浜田町	国分寺台地域包括支援センター	☎(233)8881
中河内・中野・今里・上河内・杉久保南・杉久保北・本郷・門沢橋	海老名南地域包括支援センター	☎(238)7691

## 健康講座



固健康推進課 ☎(235)7880

### 健康教室

海老名のびのび体操やえびな口コモ体操で体を動かします。握力や骨健康度などの測定もを行います。



日 11月16日(水) 10時～11時30分  
場 社家コモンズ  
対 市内在住の方  
定 先着20人  
費 無料  
主 健康えびな普及員会  
申 11月2日(水)から、電話または直接健康推進課へ

### フレイル予防料理教室

講話と調理実習を行います。

日 12月2日(金) 9時45分～12時  
場 えびな市民活動センタービナレッジ  
対 市内在住・在勤の方  
定 先着12人  
費 300円(食料代)  
主 食生活改善推進団体えびな会  
申 11月4日(金)から、電話または直接健康推進課へ。24日(木)締め切り  
他 駐車場の利用は有料です

### 健康がいちばん教室「オーラルケア編」 「今日から始める大人のオーラルケア」 (全2回)

オーラルケアの基礎知識や食事のポイントなどを学びます。

日 12月1日(木) 14時～16時 / 市役所701会議室  
日 12月20日(火) 9時45分～12時 / えびな市民活動センタービナレッジ  
対 市内在住の20歳以上で全2回参加できる方  
定 先着20人  
講 ①中村盛幸氏(さくら歯科院長) ②市管理栄養士・オーラルフレイル健口推進員  
費 無料  
申 11月2日(水)から、電話または直接健康推進課へ  
他 2歳以上、若干名の託児あり。要予約。えびな市民活動センタービナレッジ駐車場の利用は有料です

### 男の料理教室

1食分のレシピの紹介と調理実習を行います。女性も参加できます。

日 12月10日(土) 9時45分～12時  
場 えびな市民活動センタービナレッジ  
対 市内在住・在勤の方  
定 先着12人  
費 300円(食料代)  
主 食生活改善推進団体えびな会  
申 11月4日(金)から、電話または直接健康推進課へ。12月1日(木)締め切り  
他 駐車場の利用は有料です

### びなウエル健康講座

#### レクチャークラス

「健康はきれいな姿勢から!」

姿勢を意識して健康になる方法を学びます。  
日 12月3日(土) 13時30分～14時30分  
場 びなウエル(めぐみ町3ービナガーデンズパーチ6階)  
対 市内在住の18歳以上の方  
定 先着20人  
講 山田博之氏(えびな整形外科院長)  
他 駐車場の利用は有料です

#### オンラインクラス

「がんばる人応援企画★骨盤底筋」

生活の質をアップさせる簡単な骨盤底筋エクササイズです。  
日 12月14日(水) 19時～20時  
対 市内在住の18歳以上の女性  
講 山口薫氏(健康運動指導士)  
他 オンライン会議サービスZoomを使用

#### ◆エクササイズクラス

「海老名を歩こう!! 第一弾」

スポーツクラブルネサンスのトレーナーからウォーキングのこつを学び、びなウエルと北部公園を往復します。  
日 12月17日(土) 10時30分～12時(雨天中止)  
対 市内在住の18歳以上の方  
定 先着20人  
他 駐車場の利用は有料です  
※びなウエル健康講座共通事項  
費 無料 申 11月4日(金)から。(月)(水)(金)は13時～20時、(土)(日)(祝)は10時～20時に、電話または直接びなウエル(☎204・4560)へ