

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! 189

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

☎(235)4950
☎(235)8232
「介護施設職員などからの虐待」地域包括ケア推進課

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



☎(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。

- ☎11月16日(水) 10時~11時30分 場 社家コメン
- ☎市内在住の方 定 先着20人 費 無料
- ☎健康えびな普及員会
- ☎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。

- ☎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
- ☎市内在住・在勤の方 定 先着12人 費 300円(食料代)
- ☎食生活改善推進団体えびな会
- ☎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。

- ☎12月1日(木) 14時~16時/市役所701会議室② 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
- ☎市内在住の20歳以上で全2回参加できる方 定 先着20人
- ☎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
- ☎無料
- ☎11月2日(水)から、電話または直接健康推進課へ
- ☎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。

- ☎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
- ☎市内在住・在勤の方 定 先着12人 費 300円(食料代)
- ☎食生活改善推進団体えびな会
- ☎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。
- ☎12月3日(土) 13時30分~14時30分 場 びなウエル(めぐみ町3)ビナガーデンスパ1階6階
- ☎市内在住の18歳以上の方 定 先着20人
- ☎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。
- ☎12月14日(水) 19時~20時
- ☎市内在住の18歳以上の女性
- ☎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。
- ☎12月17日(土) 10時30分~12時(雨天中止)
- ☎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
- ☎無料 ☎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