

水中パワーウォーク教室
(全6回)

☎ 地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

水中器具を使ってウォーキング。心と体のパワーアップを目指します。9月6日～10月11日の毎週(水)13時30分～15時。高座施設組合屋内温水プール(本郷20-1) 市内在住の65歳以上の方 定20人 電話で地域包括ケア推進課へ。7月31日(月)締め切り 初めての方優先。応募多数の場合は抽選



脳イキキ教室(全9回)

☎ 地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

認知症の基礎知識を学び、頭と体を使う軽い体操を行います。9月14日～11月9日の毎週(木)14時～15時30分。門沢橋コミセン 市内在住の65歳以上の方 定25人 無料 電話で地域包括ケア推進課へ。8月2日(火)締め切り 初めての方優先。応募多数の場合は抽選



労働講座「労働時間
上限規制の諸問題」

☎ 県かながわ労働センター県央支所 ☎(296)7311 ☎(222)5375

①7月25日(火)／労働時間、時間外・休日労働の基本 ②8月2日(水)／上限規制の要点と2024年問題 15時～17時 市役所401会議室 各回先着30人 中井智子氏(弁護士) 無料 電話またはファクスで県かながわ労働センター県央支所へ。同センターホームページからも可

募 集

LGBT講座「多様性を認め誰もが暮らしやすい社会づくり～20人に1人はいるかもしれないLGBTQ～」

☎ 市民相談課 ☎(235)4568

LGBTQを学ぶ上で、差別や偏見なく共に暮らし、それぞれのありのままを受け入れる相互理解を深めます。8月21日(月)10時～12時 市役所701会議室 先着50人 星野慎二氏(NPO法人SHIP理事長) 無料 7月18日(火)から、LINE「海老名市」または市ホームページで。電話で市民相談課へも可

第1回 口腔がん 集団検診

☎ 健康推進課 ☎(235)7880

年に1回検(健)診を受けましょう。8月27日(日)9時から 海老名市医療センター(さつき町41) 今年度未受診の35歳以上の方 先着55人 1,400円 7月16日(日)から、電話または直接海老名市歯科医師会(海老名市医療センター内 ☎235・4799)へ 個別検診やオーラルフレイル健診、成人歯科健診は実施指定医療機関へ直接申し込んでください。詳細は、市ホームページをご覧ください

地場産野菜を使った食育講座

☎ 健康推進課 ☎(235)7880

講話と調理実習をします。8月31日(木)9時45分～12時 海老名市市民活動センタービナレッジ 市内在住・在勤の方 定13人 300円(食材代) 食生活改善推進団体えびな会 7月18日(火)から、電話または直接健康推進課へ。8月21日(月)締め切り 応募多数の場合は抽選。2歳以上、若干名の託児あり。要予約。駐車場の利用は有料です



環境プラザの音楽室 期間限定で無料開放

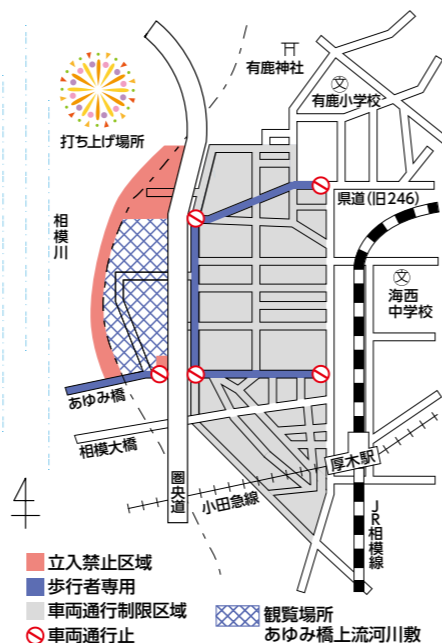
☎ 高座クリーンセンター環境プラザ ☎(238)3172

環境プラザの音楽室を1回につき1時間まで無料開放します。グランドピアノも無料で利用できます。7月20日(木)～10月15日(日)(休館日除く) 9時～20時 高座クリーンセンター環境プラザ(本郷1-1) 詳細は、電話で高座クリーンセンター環境プラザに問い合わせまたは同ホームページをご覧ください

あつぎ鮎まつり大花火大会に伴う交通規制

☎ あつぎ鮎まつり実行委員会 ☎070(8700)4140

8月5日(土)17時～22時、あつぎ鮎まつり大花火大会開催に伴い、河原口と中新田地域の一部を交通規制します。公共交通機関を利用するなど、ご理解とご協力をお願いします。



LINE公式アカウント「海老名市」

☎ デジタル推進課 ☎(235)8400

受信設定から防災やイベントなど欲しい情報を選択できるほか、各種申請や予約などができます。

光化学スモッグにご注意を

☎ 環境政策課 ☎(235)4912

気温が高く風が弱い日は、光化学スモッグが発生しやすくなります。県から光化学スモッグ注意報・警報が発令された場合、市から防災行政無線放送やえびなメールサービスなどでお知らせします。発生時の屋外運動は避けましょう。詳細は、市ホームページをご覧ください。

適度な室温管理と軽装などでクールビズへの取り組みを

☎ 環境政策課 ☎(235)4912

クールビズは、「過度な冷房に頼らない室温管理」「気温に応じた軽装」など、地球温暖化対策の一環で国が推進するライフスタイルです。日よけのブラインドやグリーンカーテンの利用など、できることから取り組みましょう。

7月24日～30日は「ともに生きる社会かながわ推進週間」

☎ 障がい福祉課 ☎(235)4813 ☎ 県共生担当課 ☎045(210)4961

県立津久井やまゆり園で発生した痛ましい事件が二度と繰り返されることのないよう、障がいへのあらゆる差別をなくすために、「ともに生きる社会かながわ憲章」が定められています。共に生きる社会の実現について考えるきっかけにしましょう。



広報えびな 点字版・音声版

☎ 障がい福祉課 ☎(235)4813 広報の文字が見えにくい方にお送りします。

お知らせ

消防の業務や就職情報 市ホームページに公開

☎ 消防総務課 ☎(231)5153

今年度の消防職採用試験受験希望者に向けて、消防の業務内容などの情報を市ホームページで公開します。



7月15日(土)～8月31日(木) 案内ページ

7月20日～26日は「犯罪ゼロ週間」

☎ 地域づくり課 ☎(235)4789

犯罪をなくすため、海老名警察署や地域防犯活動団体と連携してパトロールを強化します。市内では、自転車盗や車上狙いの被害が増加しています。日頃から防犯対策を心掛けましょう。

健やか暮らえびな

7月に入り、気温や湿度がますます高くなってきました。夏の暑さに少しずつ体を慣らして、熱中症を予防しましょう。いきなり屋外の運動を始める、バーベキューや潮干狩りに行ったりするなど、長時間の屋外活動は危険です。慣れない体で高い気温や湿度、長時間の日照などを受けると、体調を崩し、ひどい場合には熱中症になることもあります。まずは、少し暖かい環境で短い時間から始める必要があります。徐々に必要な外出時



えびな整形外科 院長 山田博之

「暑さに慣れる (暑熱順化)について」

間に延ばしていきましよう。週に2回程度で十分です。かかりつけ医などの制限がなければ、例えば、真昼を避けた朝夕の散歩や、屋内外で、少し汗をかく程度に、20分から30分程度の運動をするのが良いと思います。服装は、気温・風・発汗・日射などを考えて適切なものを選びましよう。運動ができない方や苦手な方は、先に十分に水分を取り、少しぬるめの風呂に普段より少し長く入ることも良いと思います。詳しくは、「暑熱順化」熱中症警戒アラートで検索して、熱中症対策を考えましよう。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10月15日号に掲載予定です。