

広

報

えびな

P2 「フレイル」を予防して
毎日を健康に

P6 「子ども医療費助成」9月1日から18歳
までが無料に

P16 富士フィルム海老名ミネルヴァAFC
公式戦無料招待・体験会



フレイルチェックで健康状態を確認

東京大学が監修したフレイルチェックで筋肉量や^{こうくう}口腔機能を測定するフルフレイルチェックを定期的開催しています。自身で気軽に健康状態を確認できる簡易チェックもおすすです。

簡易チェック イレブン・チェック

フレイルの兆候を11項目で判別します。回答欄の左側に○がつくようフレイル予防に努めましょう。

チェック項目		回答欄	
栄養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

簡易チェック 指輪っかテスト(※1)

測定器は使わず、自身の指を使って筋肉量を測定する簡易型のチェックです。サルコペニア(※2)の危険度も分かります。

両手の親指と人差し指で輪を作る

利き足の反対のふくらはぎの、一番太い部分を軽く囲む

すき間ができる ちょうど囲める 囲めない

高い ←サルコペニアの危険度→ 低い

※1 指輪っかテストは、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

※2 サルコペニアは年を取るにつれて筋肉量が減る現象のことで、転倒・骨折などのリスクが高まります。

測定会 フルフレイルチェック

簡易チェックのほか、握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・滑舌・手足の筋肉量測定を通じて健康状態を確認します。

日 9月1日(金)13時45分～16時 場 総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 18人 無料 電話で海老名北地域包括支援センター(☎231-6061)へ。8月21日(月)締め切り 応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



「タ」を繰り返し発音して滑舌を測定

フレイルってなに？

フレイルとは、年を取るにつれて心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。多くの人フレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。早期に対策をすれば健康な状態に戻すこともできます。

元気に自立して日常生活を送ることができ、期間を表す「健康寿命」は、令和元年時点で「平均寿命」との差が男性で約9年、女性で約12年あります。「健康寿命」を延ばすためにはフレイル予防が大切です。自身の健康状態や日々の生活を見直してフレイル予防に取り組みましょう。

要介護 フレイル プレフレイル 健康

毎日健康に フレイルを予防して

問 地域包括ケア推進課
☎(235)4950

元気に自立して日常生活を送ることができ、期間を表す「健康寿命」は、令和元年時点で「平均寿命」との差が男性で約9年、女性で約12年あります。「健康寿命」を延ばすためにはフレイル予防が大切です。自身の健康状態や日々の生活を見直してフレイル予防に取り組みましょう。

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」です。生活の中で、改善できることや新たに取り入れられるものを見直してみましょう。

運動

いつもより10分長く体を動かす

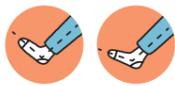
運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。呼吸を止めず、無理のない範囲で行うことがポイントです。

椅子を使ったストレッチ

それぞれ20秒3セットが目安です。

太もも裏

片膝をやや伸ばした状態で前屈。つま先を上げたり下げたりして太ももの裏側を伸ばす



太もも前

片膝を軽く曲げた状態で後ろに引き、へそを前に突き出すように太ももの上部を伸ばす



ふくらはぎ

両膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、片膝を曲げ体を前に傾けながらふくらはぎを伸ばす



内もも

開脚し、やや前屈するようにしてさらに広げ、太ももの内側を伸ばす



お尻の筋肉

片足を反対側の太ももにかけ、お尻の筋肉をゆっくり伸ばす



社会参加

自分に合った活動をみつける

栄養や運動に気を付けて生活していても、社会とのつながりがないと心身が弱っていく傾向があります。趣味やボランティアなどで外出することとは好奇心を高め、元気に暮らすための心の栄養になります。経験や興味があるものから活動してみましょう。

仲間とのつながりが日々の活力に

山田哲朗会長

フレイルサポーターは、月に2回程度、測定会や地域の出前講座でフレイルチェックを広める活動をするボランティアです。

サポーターの中には、ほかの活動やさまざまな趣味をもつ人もいます。高齢になると新たなコミュニケーションに入る機会が減りますが、活動を通して受講者の皆さんとも交流しますし、何より定例会では笑顔が絶えず、刺激になります。

興味がある方はぜひお問い合わせください。



フレイルサポーターの皆さん。緑色のTシャツが目印

フレイルサポーター養成講座(全2回)



フレイルチェックを活用しながら予防を啓発する「フレイルサポーター」になることができます。活動のついにいかがですか 日9月5日・12日(火)時13時30分~15時45分 場市役所7階会議室 市内在住の65歳以上で全2回参加でき、次の要件を満たす方 ①修了後に1回4時間程度の定期的なフレイルチェックに参加できる ②主体的にフレイル予防の呼び掛けができる 定先着20人 費無料 日8月4日(金)から、電話で地域包括ケア推進課へ

栄養

しっかりと食べる・よくかむ

栄養のある規則正しい食生活は、体の状態を整え、免疫力や筋肉の維持に役立ちます。お口の健康を整えるため、口腔ケアも行いましょう。



食生活や口腔ケアのポイント

- ・朝昼晩にバランスの良い食事をよくかんで食べる
- ・たんぱく質を十分にとる
- ・なるべく1人での食事を避け、みんなで楽しく食事をする
- ・食後や寝る前に歯磨きをする
- ・歌を歌ったり早口言葉を言ったりして、口周りの筋肉を保つ

けんこう 健口体操

かむ力や飲み込む力を養い、表情を豊かにします。

顔面体操

①~④の順に3セット行います。目の向きもポイントです。



①目を閉じて口角を上げる



②目線だけ下向きにして口をすぼめる



③目線だけ上向きにして口を大きく開く



④目を大きく開いて、頬を膨らます

舌体操

①②の順に3セット行います。



①口を開いて舌の先を力を入れながら、前後・左右・上下に大きく動かす



②口を閉じて舌で上下・左右・全体に頬を押す

唾液腺マッサージ

①~③の順に1セット行います。

①指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



②顎の骨の内側の柔らかい部分を少しずつ前に押す



③親指で顎の下から舌の付け根を突き上げる



「子ども医療費助成」9月1日から18歳までが無料に

閩国保医療課 ☎(235)4823

申請などの手続き

現在、中学生までを対象に行っている医療費全額助成の上限年齢を、9月1日から18歳に拡大します。所得制限はありません。新たに対象となる人は手続きが必要です。

子ども医療費助成の概要

医療機関の窓口で、健康保険証と子ども医療証を提示することで、通院・入院にかかる保険医療費自己負担分が無料になります。保険診療以外の医療費や入院時の食事の標準負担額は対象外です。

◆新たに助成の対象となる方

申請が必要

新たに対象となる人に、7月に案内を発送しました。同封の案内に従って手続きしてください。手続き後、子ども医療証を発送します。

【対象者】

平成17年4月2日～20年4月1日生まれの方

【申し込み】

同封の申請書を郵送または直接国保医療課へ。市ホームページからも可



【子ども医療証の発送時期】

8月10日までの申請
8月中に発送します。

8月11日以降の申請
順次発送します。

【助成対象者】
市内に住民登録があり、健康保険に加入している0歳～18歳の方(次の受給者は対象外①ひとり親家庭医療費助成②重度障がい者医療費助成③児童福祉施設への入所による他の医療費助成④生活保護)

【助成対象期間】
満18歳に達した日以降最初の3月31日まで



Q&A

Q 8月までの受診は助成の対象になる?

A 新たに助成の対象となる医療費は9月1日以降の受診分です。8月31日以前の受診分は対象外です。

Q 子ども医療証が届く前の受診は助成の対象になる?

A 9月1日以降、子ども医療証発行までにかかった保険診療内の医療費は後日請求できます。次の①～④を持参し、市役所1階7番窓口「子どもの手当・医療のこと」へ。1カ月分以上をまとめて翌月以降に申請してください。

- ① 健康保険証
- ② 診療日の翌月から1年以内の領収書で、受診者の氏名・診療日・支払った金額・保険点数が記載されている原本
- ③ 保護者名義の口座・振込先がわかるもの
- ④ 支給決定通知書など(健康保険組合から高額療養費や付加給付が支給され、発行された場合のみ)

8月は海老名市平和月間

閩市民相談課 ☎(235)4568
福祉政策課 ☎(235)4820

◆戦争を語り継ぐパネル展

広島・長崎の原爆被災に関するパネルや戦時品を展示します。

☎8月1日(火)～10日(木) (土)(日)除く、最終日は12時まで(場)市役所エントランスホール



寄せ書きの日章旗などを展示

戦争体験の動画を配信

市民が戦争体験を語る動画を市公式YouTubeで配信しています。



動画配信案内ページ

◆平和祈念の黙とうにご協力を

テレビやラジオの合図で1分間の黙とうを行います。戦争や原爆で犠牲となった方々の冥福と世界の恒久平和を願い、黙とうをささげましょう。

- ・広島に原爆が投下された 8月6日(日) 8時15分
- ・長崎に原爆が投下された 9日(水) 11時2分
- ・終戦の日 15日(火) 12時



温故館資料展 「震災の記憶～関東大地震から100年～」

閩教育総務課 ☎(235)4925

ことしの9月1日で、大正12(1923)年の関東大地震から100年を迎えます。現在の海老名市域は当時、海老名村と有馬村でした。合わせて約1600戸のうち、約半数の853戸が全壊するなど、甚大な被害を受けました。

自然災害は将来の備えとして後世に語り継がなければなりません。文書や写真、現存する震災記念碑などから当時の被害状況をたどりま。直接会場へ。

☎10月1日(日)まで(9月4日(月)除く)☎9時～17時15分(入館は16時45分まで)(場)海老名市温故館
☎関東大地震と過去の地震「海老名市域の被害と復興」市内の震災記念碑など(費)無料

海老名市温故館

開館時間 9時～17時15分
所在地 国分南1-6-36
問い合わせ ☎(233)4028



崩れ落ちた相模橋(宗珪寺提供)



☎日時・日にち ☎期間 ☎時間 ☎場所 ☎対象 ☎定員 ☎内容 ☎講師 ☎費用 ☎持ち物 ☎その他 ☎任期
☎条件 ☎主催 ☎Eメール ☎ホームページ ☎問い合わせ ☎申し込み ☎予約制 ☎祝日を除く ☎休み

「広報えびな」の共通マークとルール

高齢者対象の教室など

えびな健康マイレージ対象

市外局番…省略しているものは全て「046」です
市〇〇〇課への郵送…「〇〇〇課」とあるものは「〒243-0492 海老名市役所〇〇〇課行」で届きます
市役所開庁時間…省略している場合は原則「月～金8時30分～17時15分」

柏ふれあい釣り堀「親子釣り大会」

岡地域づくり課 ☎(235)4793

親子ペアで制限時間内の釣果を競います。2時間程度の入れ替え制で、各回3位までの入賞者に賞品を贈呈します。模擬店あり。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎9月9日(土) 荒天中止、応募多数の場合は10日(日)も開催 時8時15分〜15時30分 場 柏ふれあい釣り堀(杉本小学校旧プール・柏ヶ谷768番地) 対市内在住・在勤の小学生と保護者定120組240人 費1組500円(賞品代など) 申8月1日(火)から、市ホームページで、電話または直接地域づくり課へも可。7日(月)締め切り 他詳細は申込者全員に通知します。日時の指定はできません



申し込みページ



コミバスが便利です



国分ルート「杉本北バス停」より徒歩約2分

リニューアルしました!

釣り竿やいす、パラソルのほか、門扉や看板なども一新しました。



第31回中新田かかしまつり

岡農政課 ☎(235)8539

中新田地区の田んぼでかかしまつりを開催します。中新田かかしまつり保存会は、皆さんのアイデア溢れるかかし作品を募集します。詳細は、同保存会ホームページをご覧ください。



中新田かかしまつり保存会ホームページ

展示 期9月2日(土)〜17日(日)(初日は12時から、最終日は12時まで) 場 中新田コミセン北側の田んぼ 他駐車場はありません

かかし作品募集

中新田かかしまつり保存会ホームページから、事前に申し込みが必要です。個人・団体不問。どなたでも参加できます。8月20日(日)締め切り。【規格】作品の高さの目安は1〜2メートル 【点数】1人1点 【審査基準】耐久性・アイデア性・精巧性 【その他】作品は9月2日(土)9時〜12時に直接会場へ搬入。17日(日)11時から、中新田コミセンで表彰式を開催します



小田急線・JR相模線「厚木駅」から徒歩約7分 小田急線・相模線「海老名駅」から徒歩約20分



鬼小十郎まつりに行くこう!

白石市市民視察参加者募集

岡海老名市都市間交流協会事務局(市民活動推進課内) ☎(235)4794

10月7日(土)に開催される宮城県白石市の「第16回鬼小十郎まつり」に合わせた市民視察です。相互応援協定都市の山形県白鷹町も視察します。

【日程】10月6日(金)6時(海老名市役所集合)〜7日(土)20時45分(海老名市役所到着) 【視察先】宮城県白石市、山形県白鷹町 【宿泊先】鎌先温泉最上屋旅館(宮城県白石市福岡蔵本字鎌先1-35) 定40人 費3〜4人1室は1人2万5000円、2人1室は1人2万7500円 案令和5年度に海老名市都市間交流協会会員であること(年会費は市内大人2000円・市外大人3000円) 申8月1日(火)から、申込書をファクスで近畿日本ツーリスト(株)横浜支店へ。用紙は市民活動推進課で配布のほか、市ホームページからダウンロード可。16日(水)締め切り 他応募多数の場合はグループ単位で抽選



問い合わせ・申し込み

近畿日本ツーリスト(株)横浜支店 (横浜市神奈川区栄町3-4/パシフィックマークス横浜イースト4階) ☎045(277)0771 FAX045(277)0682 ((月)〜(金)10時〜17時) [観光庁長官登録旅行業第2053号]

ボリビアで算数教育を 青年海外協力隊が表敬訪問

青年海外協力隊としてボリビアに派遣される、市内在住の伴場海璃氏が市長を表敬訪問しました。伴場さんは同国の小学校で2年間活動する予定。出発を控え、「経験を積んでから、自分にできない教育をしたい」と活動への思いを語りました。



新しいまちが始動 厚木駅南地区でセレモニー

市初となる市街地再開発事業が完了したことを記念し、テープカットや地元園児による太鼓の演奏などを行い、にぎやかに新たなまちがスタートしました。



大震災に備えて 災害対策本部 オペレーションセンター訓練を実施

市職員など約270人が参加して「令和5年度第1回災害対策本部オペレーションセンター訓練」を行いました。開庁時間内に発生した大規模地震を想定し、来庁者の避難誘導や発災直後の対応を確認しました。

EBI-LOG エビ・ログ

こんなことがありました



6/24

未病改善を目指して えびな健康フェスタ2023



閩健康推進課 ☎(235)7880 FAX(235)7015

「食」運動「社会参加」を通じ、未病改善に取り組むきっかけづくりを目的としたイベントです。キッズコーナー、要約筆記・手話通訳もあります。

☎9月3日(日)10時～14時 閩市役所 閩健康えびな普及員会・食生活改善推進団体えびな会

エントランスホール

401会議室

測定・体験コーナー

【健康測定】

骨健康度／肌年齢／握力／肩こり／足指力／糖化度／血管年齢／ベジチェック

【体バランスチェック】

全身画像撮影と足圧センサーで姿勢の偏りや癖をチェック

【旬の食材当てクイズ】

食材の旬を学ぶクイズに挑戦

展示・即売・相談コーナー

【海老名産野菜の販売】

野菜の販売／野菜料理のレシピ配布

【非常食活用レシピの紹介】

非常食(アルファ化米)の配布／レシピの紹介

【健康相談】

管理栄養士・保健師が相談に対応



びなウエル健康教室



閩びなウエル ☎(204)4560

◆オンラインクラス

「自律神経を整えてクールダウン」

ストレッチで自律神経を整えます。

☎9月22日(金)19時～20時10分

講師 山口 薫氏(健康運動指導士)

☎9月13日(水)締め切り

他 Zoom を使用



◆レクチャークラス

「ゲートキーパー養成講座」

悩んでいる人に寄り添い、支援する「ゲートキーパー」の役割を学びます。

☎9月30日(土)9時30分～11時30分

場 市役所401会議室

定 100人

講師 長見英知氏(精神保健福祉士)

☎9月20日(水)締め切り

共通事項

☎市内在住の18歳以上の方

費 無料

☎8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へ

☎応募多数の場合は抽選

市職員を募集

閩職員課 ☎(235)4502

下表のとおり市職員を募集します。採用予定はいずれも若干名です。試験日時などの詳細は、受験案内または市ホームページをご覧ください。受験案内などの配布、エントリーシートの受け付けは次のとおりです。



◆受験案内と

エントリーシート配布

期 8月1日(火)～15日(火)

(土)(日)(祝)除く

時 9時～17時

場 職員課

☎他市ホームページからもダウンロード可

◆エントリーシート受け付け

期 8月1日(火)～15日(火)(消印有効)

☎受験案内を参考に、LINE「海老名市」で申請し、エントリーシートを職員課へ郵送

令和5年度海老名市 消防操法大会の結果

閩消防総務課 ☎(231)5153

7月9日に市役所西側催事広場で行った海老名市消防操法大会の結果をお知らせします。市内の14消防分団から各分団5人計70人が参加し、日ごろの訓練成果を披露しました。

【最優秀賞】第10分団(杉久保・杉久保北・杉久保南・上河内)

【優秀賞】第6分団(下今泉・泉、第1分団(中央1丁目・中央2丁目・国分北・国分南・望地)、第5分団(めぐみ町・扇町・上郷))

【個人賞】指揮者 福岡健史(第2分団/大谷・大谷北・大谷南・国分寺台・勝瀬・浜田町)

1番員 清田憲政(第15分団/本郷)

2番員 山口晃平(第10分団/杉久保・杉久保北・杉久保南・上河内)

3番員 寺井泰斗(第15分団/本郷)

4番員 熊本航(第6分団/下今泉・泉)

【消防長特別賞】井上葵乃(第5分団/めぐみ町・扇町・上郷)、渡邊野乃葉(第8分団/柏ヶ谷・東柏ヶ谷)



職 種	受験資格	採用予定時期など
一般事務職	上級	・平成9年4月2日～14年4月1日生まれ 令和6年4月1日
	初級	・平成14年4月2日～18年4月1日生まれ 令和6年4月1日以降、3年を限度として職員の育休期間に応じて決定(任期付は1年)
	育児休業代替任期付(兼)任期付(上級)	・昭和41年4月2日～平成14年4月1日生まれ
保健師	上級	・昭和53年4月2日以降生まれ ・保健師資格を有する(令和6年3月までの取得見込みを含む)
技術職(土木・建築・電気)	上級	・昭和53年4月2日～平成14年4月1日生まれ ・土木・建築・電気の専門課程修了(令和6年3月までの修了見込みを含む)
消防職	上級	・平成9年4月2日～14年4月1日生まれ ・視力などの要件あり
	初級	・平成14年4月2日～18年4月1日生まれ ・視力などの要件あり
保育士	中級	・昭和53年4月2日以降生まれ ・保育士資格を有する(令和6年3月までの取得見込みを含む)
	育児休業代替任期付(兼)任期付	・昭和41年4月2日以降生まれ ・保育士資格を有する(令和6年3月までの取得見込みを含む)
自動車運転士(清掃(ごみ収集作業員))	・昭和52年4月2日以降生まれ ・中型免許以上の運転免許を有する(8t限定も可)	令和6年4月1日

災害を疑似体験
県総合防災センター

県総合防災センター ☎(227)1700
地震や風水害などを体験できます。地震・火災・気象を遊びながら学べるクイズコーナーもあります。詳細は、県ホームページをご覧ください。
☎(火)～(日)(土)以外(祝)の翌日は除く
時 9時～17時(入館は16時30分まで) 体験コーナーの利用は16時まで 県総合防災センター(厚木市下津古久280) 無料 10人以上の利用は要予約



募 集

普通救命講習〔Ⅰ〕〔Ⅲ〕・
上級救命講習

警防課 ☎(231)0932

◆普通救命講習〔Ⅰ〕

心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使い方を学ぶ講習。講習時間は3時間。

◆普通救命講習〔Ⅲ〕

主に乳児・小児に対する心肺蘇生法とAEDの使い方を学ぶ講習。講習時間は3時間。

◆上級救命講習

普通救命講習〔Ⅰ〕に筆記試験・実技試験が加わるほか、乳児・小児に対する心肺蘇生法、三角巾の使い方、骨折・やけどなどの処置方法と搬送方法を学ぶ講習。講習時間は7時間。

日〔Ⅰ〕9月7日(木)9時～12時〔Ⅲ〕14日(木)9時～12時〔上級〕3日(日)9時～17時
場本署 市内在住・在勤・在学の中中学生以上の方 各回先着16人 無料 8月2日(水)9時から電話で。24時間受け付け 修了者には修了証を交付します。災害発生時などは中止・変更になる場合があります

ハローワークの夜間・土曜日の
就職相談がオンラインと
来所でも可能に

ハローワークプラザよこはま ☎045(410)1010

8月1日(火)から、県内地域の一部ハローワークで行っていた平日夜間・土曜日の就職相談が、ハローワークプラザよこはま(横浜市西区北幸1-1-15横浜S Tビル1階)に集約されます。相談は電話のほか、オンラインと来所でも可能です。

相談方法	時 間	
		10時～17時
オンライン	第1・4(土)	(月)(水)(金)
電 話	第1・4(土)	(月)(水)(金)
来 所	第2・3(土)	(火)(木)

中小企業退職金共済
(中退共)制度

中小企業退職金共済事業本部 ☎03(6907)1234

中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。詳細は、中小企業退職金共済事業本部へお問い合わせください ①掛金の一部を国が助成 ②掛金は全額非課税、手数料不要 ③外部積立型で管理が簡単 ④パートタイマーや家族従業員も加入可 ⑤他の退職金・企業年金制度などとの資産移換も可 本制度の加入者は「海老名市中小企業退職金共済制度奨励補助金」の交付対象となります。詳細は、商工課(☎235・4843)へお問い合わせまたは市ホームページをご覧ください

ご寄付ありがとうございます
(敬称略・順不同)

◆海老名市応援まごころ基金(環境に関する分野)へ

- 海老名市さつき研究会 1万9,246円
- (株)大入物産 50万円

◆市政発展へ

- (株)日野 10万円

お知らせ

コンビニ交付サービスを休止

窓口サービス課 ☎(235)4869
8月15日(火)はシステムメンテナンスのため休止します。

マイナンバーカードの
受け取りはお早めに

窓口サービス課 ☎(235)5213
マイナポイントの申し込み期限は9月30日(土)です。期限間近は窓口の混雑が予想されます。交付通知書が届いている人は早めにマイナンバーカードを受け取ってください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスワクチン
令和5年春開始接種が終了

健康推進課 ☎(235)7880
新型コロナウイルスワクチン令和5年春開始接種は8月31日(木)で終了予定です。接種希望者は期間内に接種してください。詳細は、海老名市新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル(☎0570・097・050)へ問い合わせまたは市ホームページをご覧ください ①初回接種済みの65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方など

海老名市スポーツ
健康推進計画
アンケートにご協力を

文化スポーツ課 ☎(235)4927
健康推進課 ☎(235)7880

平成25年度に策定した「海老名市スポーツ健康推進計画」の最終評価のため、アンケート調査を行います。回答は市ホームページから。
期 8月1日(火)～31日(木)



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。

対象施設

施設名	住 所	定 員
さつき病児保育室(小規模保育施設マーガレット保育園併設)	厚木市中町4-9-14 1階	3人
大和市病児保育室ぽかぽか	大和市深見西8-3-39 (大和市立病院敷地内)	4人
もみの木医院病児保育室	大和市大和南2-6-5	15人
十六山病児保育室Bambini	大和市中央林間4-21-19	15人
ほほえみさくら保育園 ほほえみ病児・病後児保育室 (ほほえみルーム)	海老名市中央1-19-33 海老名クリニックガーデン4A	3人
病児保育室ぽとふ	綾瀬市寺尾西3-11-1	3人
緑ヶ丘もえぎ保育園 病児保育そよかせ	座間市緑ヶ丘4-6-56	3人

対象自治体
海老名市・厚木市・大和市・座間市・綾瀬市・愛川町・清川村

病中または病後回復期にある子を一時的に保育する病児保育施設を、県央地区の5市1町1村で相互に利用できるようになりました。対象となる疾患、年齢、登録方法などは施設ごとに異なります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



病児・病後児保育事業案内ページ

園保育・幼稚園課 ☎(235)4824

病児保育施設
自治体間広域連携を開始



海老名駅西口自由通路から撮影



平成元(1989)年

現在



「そらかぜ通り」の名称は市民から募って決定した。道は扇町の南東をカーブし、海老名駅西口地区と下今泉地区をつなげる役割を果たしている。それが推測できる。
平成27(2015)年10月、海老名駅西口地区が新たなまちとして始動した。同年6月に上郷の一部地区に誕生した扇町の地名は、開発の区画が扇形であったこと、小字名に由来する『海老名地名考』では小字名「扇田」の由来が「田の形が扇の地紙のようであったか」と表現されていることから、古くからの地形だったことが推測できる。



第29回
道

扇町と
そらかぜ通り

「駅」「史跡」「公園」「暮らし」などから、海老名の「あの時」「あの場所」を写真でつづります。

催し

「食中毒予防週間」啓発キャンペーン

健康推進課 ☎(235)7880

8月1日～7日の「食中毒予防週間」に合わせ、厚木地区食品衛生協会が食中毒予防対策のチラシ配布を行います。一人一人の日頃の心掛けが大切です。こまめな手洗いや食品の十分な加熱、調理器具を清潔にするなどの対策をしましょう。直接会場へ 8月4日(金)10時～11時 場市役所エントランスホール

第63回湘南梨品評会・販売会

農政課 ☎(235)8539

海老名市・綾瀬市・寒川町・大和市の生産者がえりすぐりのナシを出品して競います。詳細は、農政課へお問い合わせください 8月17日(木)11時30分～13時30分 場大和市役所(大和市下鶴間1-1-1) 他出品されたナシの販売会あり。購入は1人1箱まで。売り切れ次第終了

環境プラザ展望室を夜間開放

高座グリーンセンター環境プラザ ☎(238)3172

夜間に展望室を開放します。360度の景色を見渡すことができます。詳細は、高座グリーンセンター環境プラザにお問い合わせまたは同ホームページをご覧ください 8月22日(火)～27日(日) 17時～20時 場高座グリーンセンター環境プラザ(本郷1-1) 費無料

ボランティア入門講座「点字」「音声記」

海老名市社会福祉協議会 ☎(232)1600

目の不自由な人に文字情報を伝えるための技術を学びます。

◆点字(全5回)

9月7日～10月5日の毎週(木) 先着10人 費無料 点字グループみのりの会 8月31日(木)締め切り

◆音声記(全10回)

9月13日～11月15日の毎週(木) 先着15人 費660円(テキスト代) 音声記ボランティア矢ぐるまの会 9月6日(木)締め切り

※共通事項

10時～12時 場総合福祉会館 8月2日(火)から、電話で海老名市社会福祉協議会へ 他駐車場の利用は有料です



ふれあい交流会

海老名市社会福祉協議会 ☎(232)1600 ☎(232)9561

バーベキューを楽しみながら交流します 9月30日(土)12時～13時30分 場デジキューBBQテラス ビナウォーク店(中央1-6-1) 参加者 市内在住の障がい者と家族/先着60人、【ボランティア】市内在住の方/先着20人 費3,000円(施設使用料) 8月2日(火)から、電話またはファクスで海老名市社会福祉協議会へ。21日(月)締め切り

令和5年度海老名市ひびきあう教育研究発表大会

教育支援課 ☎(235)4919 ☎(231)0277

大谷小、杉本小、柏ヶ谷中、海老名中学校区で実践した「主体的・対話的で深い学び」について発表します。

8月22日(火)13時～16時50分 場文化会館大ホール 費無料 氏名・連絡先を電話またはファクスで教育支援課へ。8月4日(金)締め切り 他手話通訳あり。駐車場の利用は有料です



下水道排水設備工事責任技術者試験・更新講習会

下水道課 ☎(235)9618

詳細は、県下水道協会ホームページをご覧ください。

◆試験

申込書は、8月21日(月)～9月8日(金)に下水道課で配布します 11月7日(火)13時30分～15時30分 場川崎市教育文化会館(川崎市川崎区富士見2-1-3) など 費6,400円 9月22日(金)消印有効

◆更新講習会

申込書は、対象者に10月中旬頃から発送します 令和6年1月8日(月)・9日(火)・17日(水)・18日(木) 10時30分～12時30分・14時30分～16時30分 場川崎市幸市民館(幸文化センター内・川崎市幸区戸手本町1-11-2) 費6,400円 11月2日(木)締め切り

ビナスポお試し体験会

地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

ストレッチとマシンが体験できます。 9月21日(木)13時30分～15時 場えびな市民活動センタービナスポ 市内在住の65歳以上の方 10人 費無料

電話で地域包括ケア推進課へ。8月15日(火)締め切り 他応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



えびな障がい者就職面接会

障がい福祉課 ☎(235)4812

9社の事業所が参加。面接は1人2社まで。詳細は、ハローワーク厚木(☎296・8609)へ問い合わせまたは同ホームページをご覧ください。

9月15日(金)13時～16時30分 場市役所401会議室 他ハローワークに求職登録済みで、障害者手帳を所持している方 先着64人 費無料 8月1日(火)から、電話でハローワーク厚木へ

第44回海老名市総合体育大会陸上競技の部参加者

文化スポーツ課 ☎(235)4927

9月10日(日)9時15分から 場海老名運動公園陸上競技場 市内在住・在勤・在学の小学校5年生以上の方または陸上競技協会員 費無料 申込書を貼付したはがきを郵送で海老名市陸上競技協会へ。詳細は、海老名運動公園陸上競技場、北部公園体育館で配布の要項をご覧ください。8月29日(火)必着 他駐車場の利用は有料です

ビナスポでロコモ予防体操教室(全6回)

地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

9月20日～10月25日の毎週(木) 13時30分～15時 場えびな市民活動センタービナスポ 市内在住の65歳以上で全6回参加できる方 30人 費無料 電話で地域包括ケア推進課へ。8月15日(火)締め切り 他初めての方優先。応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です

募集

スマホの基本操作を体験シニア向け「スマホ教室」

デジタル推進課 ☎(235)8400

デジタル化への不安がある人に向けた教室です。スマートフォンの基本操作やLINEアプリの使い方を体験します。端末は貸し出します。

8月23日(水)/勝瀬文化センター、28日(月)/社家コミセン 13時～15時 市内在住の65歳以上で、スマートフォンを持っていない、または操作が不慣れな方 各回先着20人 費無料 8月7日(月)9時から、電話でデジタル推進課へ。10日(木)締め切り 他初めての方優先。公共交通機関をご利用ください。勝瀬文化センターの駐車場はありません



電話の掛け間違いにご注意を

電話の際は、電話番号を確認の上、掛け間違いのないようお願いいたします。

第8回 えびなSDGs

私たちにできること

持続可能なより良い未来の実現を目指し、できることから始めてみませんか。SDGsの17の目標を毎月1日号で紹介します。

環境政策課 ☎(235)4912



目標8 世界の子どもの約10人に1人は児童労働を強いられています。過重なノルマ、過労死、ワーキングプア、正規・非正規の雇用格差など、日本でも労働に関するさまざまな問題があります。全ての人が働きがいのある、人間らしい仕事「ディーセント・ワーク」ができる社会を目指しましょう。

ワーク・ライフ・バランスを心掛ける

職場の制度の活用や、仕事の無駄の削減など、一人一人の取り組みが仕事と生活のバランスを生み出します。

〈取り組みの例〉

- 育児・介護のための休暇を取得する
●テレワークを活用する
●ノー残業デーを導入する
●会議の目標や終了時間を明確にし、間延びさせない

児童労働の解決につながる活動を支援する

子どもを児童労働から守り、権利の尊重が当たり前になることを実現するための活動が支援につながります。

〈取り組みの例〉

- イベント・書籍・映画などから、児童労働への理解を深める
●ボランティア活動に参加する
●児童労働撤廃に寄与する製品を購入する



認定NPO法人 ACEホームページ

富士フィルム海老名ミネルヴァAFC 公式戦無料招待・体験会

閩文化スポーツ課 ☎(235)4927



日時 8月26日(土)

会場 海老名運動公園陸上競技場

アメリカンフットボールXリーグ所属で、本市がホームタウンの「富士フィルム海老名ミネルヴァAFC」が、秋季リーグ公式戦に無料観覧席を設けます。お子さん向けの体験会も行います。雨天の場合は、内容が変更される場合があります。駐車場の利用は有料です。詳細は、文化スポーツ課へ問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。

公式戦無料招待

愛知県の「名古屋サイクロンズ」と対戦します。直接会場へ**時**16時から3時間程度(受け付けは15時30分から)**対**市内在住・在勤・在学の方**定**先着1,000人**持**身分証明書など住所が分かるもの

アメフト鬼ごっこ・フラッグフットボール体験会

お子さん向けの体験会です**時**14時～15時ごろ**対**市内在住の5歳～小学生**定**先着200人**申**8月2日(水)から、富士フィルム海老名ミネルヴァAFCホームページで



申し込みページ

世帯数と人口

〈令和5年7月1日現在〉

世帯数

61,628世帯
(60,610世帯)

人口

139,837人
(139,038人)

男 70,242人
(69,800人)

女 69,595人
(69,238人)

※()内は前年同月
(令和4年7月)の値

今月の納税・納付

〈納期限8月31日(木)〉

- 市県民税(普通徴収)[2期]
- 国民健康保険税[3期]
- 下水道受益者負担金・分担金[2期]
- 市営住宅使用料[8月]
- 保育所保育料[8月]
- 介護保険料[3期]
- 後期高齢者医療保険料[2期]
- 小学校給食費[4期]

納付は、口座振替が便利です。

今号の題字

えびな

苦手な書道だったけど、お気に入りの1枚です。
門沢橋小学校 おがたまなほ 緒方愛葉さん(10歳)



編集
雑記

フレイルサポーターの皆さんはとにかく元気いっぱい。あふれんばかりの元気に圧倒されました。測定会の参加者もそんなサポーターさんを前にして自然と笑顔に。おかげで良い写真が撮影できました。笑い声の絶えないパワフルな現場でした。(た)