

レクチャークラス

「心もあける」メイク術「チーク」

春メイクに合わせたチークテクニックを学びます。

日 4月7日(日) 10時～11時30分

場 文化会館

定 20人

講 大草美津子氏(ヘアメイクアップアーティスト)

申 3月27日(水) 締め切り

他 駐車場の利用は有料です

食育クラス

「粗食を見直す」

玄米の炊き方と出汁^{だし}なしのみそ汁の作り方を学びます。

日 4月20日(土) 9時30分～11時30分

場 えびな市民活動センタービナレッジ

定 16人

講 津田のどか氏(玄米おやつ工房のどか舎代表)

申 4月12日(金) 締め切り

他 駐車場の利用は有料です



エクササイズクラス

「動ける身体を作る！体幹トレーニングとストレッチ」

股関節、肩甲骨を中心としたストレッチなどで体幹を鍛えます。

日 4月28日(日) 10時～11時30分

場 レンブラントフィット24 海老名(中央2)

定 20人

講 豊浦杏奈氏(バレトンインストラクター)

申 4月17日(水) 締め切り

め切り



共通事項

対 市内在住の18歳以上の方

費 無料

申 3月6日(水)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
他 応募多数の場合は抽選

EBI-LOG

エビ・ログ

こんなことがありました

1.27

女性の活躍推進事業所を表彰

ライフスタイルに合わせた柔軟な勤務体制づくりや、男女が共に働きやすい職場づくりに取り組んでいる「㈱セキ製作所」と「㈱小田急エンジニアリング」を表彰しました。



1.30

柏ケ谷中学校の生徒たちが「令和6年能登半島地震」被災地へ義援金を寄贈

柏ケ谷中学校の生徒たちが、先生や生徒、近隣住民などに呼びかけて集めた義援金を市長へ手渡しました。代表の生徒は、「自分たちの集めた募金で、大変な思いをしている被災地の方たちが少しでも元気になるとうれしい」と話しました。集まった募金は、市が日本赤十字社を通じて被災地へ送りました。



1.28

駅伝競走大会に総勢138チームが参加

「第51回海老名市駅伝競走大会」に73チーム、「第11回えびなっ子駅伝」に65チームが参加しました。冬空の下、懸命に襷をつなぐ選手たち。走り切った後は達成感をにじませていました。



1.30

栃木県宇都宮市と「災害時における相互応援に関する協定」を締結

大規模災害の発生に備え、栃木県宇都宮市と協定を締結しました。県外自治体との災害協定締結は13件目。被災時に、職員の派遣や、車両・食料の提供などの相互支援を行います。



1.31

市内中学生に「合格祈願豆腐」を配布

市内豆腐製造業者の(有)富塚商事が自社で製造した「合格祈願豆腐」を市立中学校の3年生全生徒に配布しました。代表して豆腐を受け取った生徒は、「いただいた豆腐を食べて合格を目指して頑張りたい」と意気込みを話しました。



2.13

市内団体作成のつるし雛を展示

市内の団体が作成したつるし雛を、市役所エントランスホールに展示しました。2階からつり下げられた53本の色鮮やかなひな飾りに、多くの来庁者が足を止めていました。3月4日(月)まで展示しています。



えびなkitchen

岡健康推進課 ☎(235)7880

市管理栄養士や食生活改善推進団体えびな会などが考案した、体にやさしくおいしいレシピを紹介します。

クックパッド市公式ページでレシピを公開中 ▶



鶏ささ身と長ネギのスタミナあえ

脂身の少ない鶏ささ身肉を蒸し焼きにした簡単レシピです。さっぱりとした味付けで食べ応えのある一品です。

材料(2人分)

鶏ささ身肉 4本(200g)
塩 1g
ごま油 小さじ1
おろしニンニク 5g
おろしショウガ 5g
酒 大さじ1
長ネギ 1本(80g)
ごま油 大さじ1/2(A)
しょうゆ 大さじ1/2(A)
いりごま(白) 2g(A)
レモン 1/4個

作り方

- ① 鶏ささ身肉の筋を取り除き、塩を振る。
- ② 熱していないフライパンにごま油、おろしニンニク、おろしショウガを入れて弱火にかける。
- ③ 香りが立ってきたら鶏ささ身肉を入れて酒を振りかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 中まで火が通ったことを確認し、手で大きめに割いて冷ましておく。
- ⑤ 長ネギは1～3mm幅の斜め薄切りにする。10分程度水にさらし水気をしっかりと切る。
- ⑥ 大きめのボウルにAを入れて混ぜ合わせ、⑤④の順に材料を加えてよくあえる。器に盛り、お好みでレモンを絞る。

