

楽しく続けられる目標を設定しよう

# えびな健康マイレージ2024

岡健康推進課 ☎(235)7880

日々の健康づくりに取り組み(右表)、ポイントをためて抽選に応募しましょう。30ポイント1口として、LINE「海老名市」または、はがきで何回でも応募できます。

**対象** 市内在住・在勤の18歳以上の方  
**申し込み** 令和7年1月31日(金)締め切り(必着)

## LINE

- ①LINEアプリ内で「海老名市」を検索し、友だち登録をする
- ②メニューの「健康」から「えびな健康マイレージ」を選択する
- ③応募フォームに必要事項を入力する



18歳未満のお子さんと一緒に取り組んだ人は、賞品が子ども向けの親子賞に応募できます。

取り組み内容	獲得ポイント
人間ドックの受診	30ポイント
各種検(健)診の受診	10ポイント
健康マイレージ対象のイベントや教室に参加	5ポイント
健康に関する取り組み(1日3食食べる、ラジオ体操、ウォーキングなど)	1ポイント(1日最大)

## はがき

ポイントカード(はがき)を健康推進課へ郵送または市役所・えびなこどもセンター・コミセンなどに設置の応募箱へ投函。カードは市内公共施設で配布のほか、市ホームページからダウンロード可



問い合わせ・申し込み  
名鉄観光サービス(株)横浜支店(横浜市中区尾上町4-52横浜野村證券ビル5階)  
☎045(641)4166 045(641)4169  
(月)~(金)10時~17時営業  
[観光庁長官登録旅行業第55号]

8月24日(土)・25日(日)に開催される北海道登別市の「第61回登別地獄まつり」に合わせた市民視察です。詳細は、海老名市都市間交流協会事務局で配布のパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。

**【日程】**8月24日(土)6時(市役所集合)~26日(月)20時ごろ(市役所到着)

**【視察先】**北海道登別市・苫小牧市・白老町

**【宿泊先】**登別万世閣(登別市登別温泉町)



案内ページ

定員 40人  
費 3~4人1室は1人5万9800円、2人1室は1人6万1800円(別途市役所へ羽田空港間往復バス代)

令和6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)

6月17日(月)から、申込書をファクスで名鉄観光サービス(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。7月1日(月)締め切り

他応募多数の場合はグループ単位で抽選



「五条橋」  
あらすじ・見どころ  
平安末期、武蔵坊弁慶は五条橋に怪しい人斬りが出ると聞き、退治にやってきましたが、女性がたまたずんでいるばかり。実はそこにいたのは女装をした牛若丸(後の源義経)で、弁慶の背後から戦いを仕掛けるのでした。

身軽に動く牛若丸と、大雑刀をふるって打ちかかる荒くれ法師の弁慶の立ち回りが見どころです。



えびな小さな芸術鑑賞会  
「歌舞伎の魅力を学ぶ」  
岡海老名市文化芸術協会事務局 ☎(240)8870

限取実演や所作指導、「五条橋」の歌舞伎実演を行います。直接会場へ。  
6月20日(木)12時5分~12時50分  
市役所エントランスホール  
無料  
海老名市文化芸術協会・市

## 昨年度の応募状況と賞品

昨年度の応募総数は、4,655件でした。空気清浄機やスマートウォッチ、炊飯器、海老名市農産物などの賞品に当選した人は311人でした。

健康維持のため、マイレージに参加しています。体調を崩してしまった時期があり、健診を受けることの大切さを実感しました。こしは歩く機会を増やし、スポーツ施設のイベントにも参加したいです。



親子でウォーキングをしたり自転車に乗ったりしてポイントをためました。これからも無理なく楽しく運動を続けていきたいです。