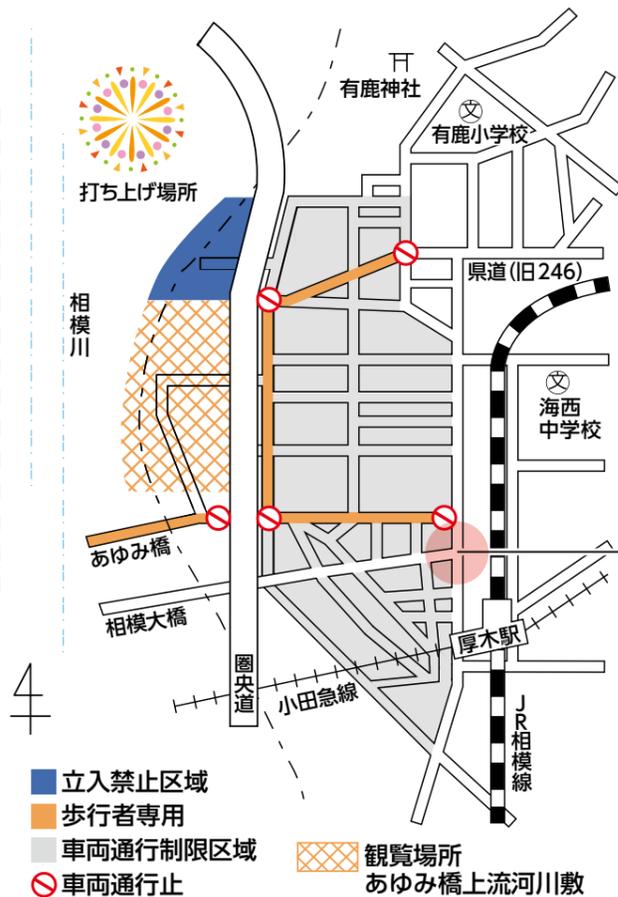


# あつぎ鮎まつり大花火大会に伴う交通規制

あつぎ鮎まつり実行委員会 ☎080(7826)4362

8月3日(土)17時〜21時30分、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と相模大橋東交差点を交通規制します。公共交通機関を利用するなど、ご協力をお願いします。



## お知らせ

### 7月19日~25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。

### 7月22日~28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、障がい者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。



## 海老名の魅力川柳

今年度の応募作品を紹介し、作品は、市ホームページにも掲載しています。



雨ぬれず 買い物できる 海老名駅  
孫来ると 急いで着替え えびくる  
あざやかに グリーンセンター 旬野菜  
You Busで のんびり廻る わが地域  
伸びやかに 遊ビナ学ビナ 海老名っ子  
子育ては 断然海老名 孫五人  
住み良くて 離れられない 海老名かな

国分寺太郎 スカパン  
じゅんじゅん  
角田たま猫  
わが地域

キヨシ  
ピース  
こぼやしたける

## ファミリー・サポート・センター 援助会員

☎ファミリー・サポート・センター ☎(235)8300

保育所や習い事への送迎、保護者の外出時の預かりなどをします。謝礼あり。活動前に受講が必要です。

### 【援助会員講習会】

☎8月31日(土)9時~15時 遊びなこどもセンター ☎市内在住の20歳以上で、援助会員として活動できる方 ☎先着10人 ☎AED実習を含む幼児安全法・栄養と食事・発達と病気・遊びと接し方・援助活動体験談など ☎8月8日(木)から、電話でファミリー・サポート・センターへ ☎託児あり

## 定額減税 補足給付金

☎定額減税補足給付金コールセンター ☎0120(392)117(7月12日から)

定額減税は、物価高騰に対する国の制度です。定額減税可能額が多く、減税前の税額を減税しきれない人に差額を1万円単位で支給します。対象者には、8月上旬に案内を発送します。

☎令和6年1月1日時点で市に住民登録がある定額減税対象者で、定額減税で減税前の税額を減税しきれない方

## 募集

### 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4日~10月9日の毎週(木)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歳以上で、全6回参加できる方 ☎20人 ☎無料 ☎電話で地域包括ケア推進課へ。8月1日(木)締め切り ☎初めての方優先。応募多数の場合は抽選



## 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」が発令された時に、市から防災行政無線放送やえびなメールなどでお知らせします。発生時は屋外運動を控えましょう。詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 適度な室温管理や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。

## 健やか再えびな

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態が「脂質異常症」です。以前は高脂血症と呼ばれていました。身体の内には4種類の脂質(中性脂肪・コレステロール・リン脂質・遊離脂肪酸)があります。脂質には身体を健康に保つための重要な役割があり、一定量を体の中に維持する必要があります。肝臓で作られたコレステロールは「LDL(悪玉)コレステロール」によって血管を通して全身に運ばれます。余分なコレステロールは「HDL(善玉)コレステロール」によって回収され、肝臓に戻ってきます。しかし、両者のバランスが崩れると血管の壁にコレステロールがたまり、動脈硬化の原因となります。

## 脂質異常症って何?

脂質異常症は血液検査で診断できます。健康診断の結果で、LDLコレステロールが「140ミリグラム/デシリットル以上」、HDLコレステロールが「40ミリグラム/デシリットル未満」、中性脂肪が「150ミリグラム/デシリットル以上」と指摘された時は主治医に相談しましょう。血管はきれいに保つことが大切です。

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10月15日号に掲載予定。



海老名総合病院 費正基