

広
報

夏バテ

夏バテ知らずの
体をつくろう！

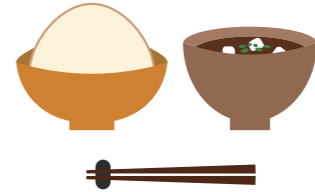




夏バテ知らずの体をつくろう!

健康推進課 ☎046(235)7880

本格的な夏が到来しました。暑い日が続き、体がだるくなったり、食欲がなくなったり、疲れが取れにくくなったりします。1日3食の食事をしっかりと取り、体を動かし、よく眠って夏バテを予防しましょう。



夏は暑さで食欲が低下することがあります。食欲がないからといって食事を減らしたり、抜いたりしてしまうと、血液中の水分や塩分が不足し、脱水症状を引き起こします。健康に過ごすため、食事や水分の取り方を工夫してみましょう。

食事のポイント!

暑い日が続くときは、特にバランスのよい食事を意識しましょう。私たち市管理栄養士が考案したレシピをクックパッド市公式ページで紹介しています。ぜひ作ってみてくださいね。



レシピ公開ページ



サバ缶と野菜のスープ

たんぱく質などの栄養素がしっかり取れる、朝食向きの簡単なレシピです。ご飯にもパンにも合います。

材料(2人分)

- サバ水煮缶.....1缶(140g)
- カットキャベツ.....60g
- コーン.....50g
- ミニトマト.....4個
- 冷凍ホウレン草.....50g
- 削り節.....1g
- しょうゆ.....小さじ2/3(4g)
- 水.....400cc

作り方

- ①サバ水煮缶を汁ごと鍋に入れ、水とカットキャベツ、コーン、ミニトマトを加えて火にかける
- ②沸騰したら削り節を加え、その後冷凍ホウレン草を加える
- ③しょうゆで味付けする



食生活改善推進団体えびな会



厚生労働省の資料によると、睡眠で休養が十分に取れていない人は、全国平均21.7割です。その中でも50歳代の割合が増加傾向にあります。夏は日照時間の延長や高温・多湿な寝室環境が原因で、寝つきや眠りの持続が他の季節より難しくなるといわれています。熟眠感や睡眠時間の不足は、高血圧や糖尿病、うつ病などの発症リスクを増加させ、寿命を縮めてしまう恐れがあります。質の良い睡眠を取るための対策をしましょう。

朝食をしっかりと食べる

パンと飲み物などで朝食を簡単に済ませることが多いと、たんぱく質やビタミンなどが不足しがちです。暑くなる前に起きて、朝食をしっかりと食べましょう。

のどが渇く前に水分補給

人が飲み物から取る1日あたりの水分量は約1.2リットルです。汗をたくさんかくときは、飲み物の量も増やす必要があります。軽い脱水状態ではのどの渇きを感じないことがあります。のどが渇く前から、意識してこまめに少量ずつ水分を取りましょう。

【水分補給のタイミング】

- 夜寝る前と朝起きた時
- 日中に活動している時
- (休憩ごとに水分を取る)
- 入浴前



水分補給は「水」「麦茶」がおすすめ

カフェインが含まれるコーヒーや緑茶、糖分が含まれるジュースは体内への水分吸収率が悪くなります。特に糖分を多く含むジュースは、エネルギー量も高く、飲み過ぎると食欲不振を引き起こすことがあります。水分補給は水か麦茶がおすすめです。

日中に日光を浴びる

朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう。体内時計が調節され、就寝時の速やかな入眠が期待されます。



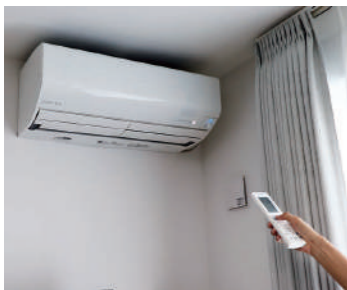
お風呂でリラックス



就寝前の入浴は体を温め、入眠までの時間が短縮できるとされています。暑いからという理由でシャワーだけで済ませず、湯船につかり、就寝の約1〜2時間前に入浴を心がけましょう。

寝室を快適に

エアコンを暑過ぎず寒過ぎない温度に設定しましょう。寝ござや麻製品など、夏用の寝具で通気を良くすることも大切です。入眠前のルーティンを決めておくことも快適な睡眠につながります。





夏の暑さで外出が減ると運動不足で体が冷えやすくなり、筋力の低下や肥満、高血圧や脂質異常症を招く恐れがあります。汗もかきにくくなることから熱中症のリスクも高まります。健康を保つためには、比較的涼しい朝夕の時間帯を選んだり、室内など運動場所を工夫したりして、無理のない範囲で体を動かすことをおすすめします。

おうちで体を動かす

お目覚めエクササイズ

体内時計をリセットして、1日を健やかに過ごすためのスイッチをONにするエクササイズです。



動画公開ページ

首まわりのほぐし

首を左右に倒します。力は入れず頭の重さをつまぐ利用してほぐします。



左右を向きます。慣れてきたら黒目も動かし、後ろの景色を見てみましょう。目線は目の前の水平線を見るように。



上体の活性化

手を合わせ、合わせた手が眉間を通るようにして、体を上に伸ばします。



手を離して1秒でも遠く

の空気を触るイメージで、左右の肋骨を交互に伸ばします。



手の平を上に向けながら下ろします。



足裏エクササイズ

脚を前後に開き、後ろ脚のひざを曲げながら足の裏を上げたり下ろしたりします。足の指に力を入れながら床を踏ん張ります。反対も同様に。



健康運動指導士の山口薫氏が考案した、自宅で簡単にできる体操を、健康えびな普及委員会が紹介します。

お休み前のエクササイズ

1日の癖や力みを解放し、快適に眠るためのエクササイズです。



動画公開ページ

肋骨から肩まわりのほぐし

床に置いた手の平を滑らせながら脇を伸ばします。両方のお尻は床に付けたままにします。反対も同様に。



背中まわりのほぐし

両脚を左右に倒します。胸元は常に広げる意識で。



股関節付け根のマッサージ

股関節の付け根にあるリンパ節を、体重をかけながらほぐします。肩の力はできるだけ使わないようにします。「最近座っていることが多いな」という人にもおすすめです。反対も同様に。



椅子に座った体勢でもできます。



運動のポイント!

夏の運動は、熱中症や脱水症状に注意が必要です。運動中は特にこまめに水分補給しましょう。吸湿性や通気性の良い服を選び、軽装で行いましょう。



健康えびな普及員会



びなウェルで健康チェック

びなウェルは、市の健康増進の拠点です。「最近何となく不調」「健診結果の見方を知りたい」「この病院に行けばいいのかわからない」など、健康や医療に関する相談に専門の職員が対応します。

相談の他にも、「未病センターえびな」の活用や健康教室の参加で、夏バテ知らずの健康な体をつくりましょう。

時(月)(水)(金)13時～20時・(土)(日)(祝)10時～20時
場(ビナガーデンズ)6階(めぐみ)3・11
問(046)204)4560



案内ページ



未病センターえびな

肌年齢・血管年齢・体組成・骨健康度・血圧・脳年齢・こころと身体のリラックス度・野菜摂取度を計測できます。どなたでも利用できます。計測結果の相談も、びなウェル開設時間内に受け付けます。



びなウェル健康教室



エクササイズクラス

「見た目年齢が5歳若返る姿勢を作る」骨盤を整え、理想のシルエットに近づく姿勢づくりを実践します。

日(月)8日(日)10時～11時30分
場(レインブラン)トフィット24海老名(中央2・9・50)
定(20)人
講(リョータ氏(姿勢改善アドバイザー))
申(8月25日(日)締め切り)

食育クラス

「食事で見直す体重・体脂肪コントロール術」食事で体重・体脂肪をコントロールする方法を学びます。

日(月)14日(土)14時～15時
場(びなウェル)定(15)人
講(津田のどか氏(玄米おやつ工房のどか舎代表))
申(8月25日(日)締め切り)

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。

日(月)21日(土)9時30分～11時30分
場(市役所)401会議室定(100)人
講(長見英知氏(湘南精神保健福祉士事務所代表))
申(9月15日(日)締め切り)

共通事項

市内在住の18歳以上の方
費(無料)申(8月7日(水)から)
月(水)金(13時～20時)
土(日)(祝)は10時～20時に、電話または直接びなウェルへ
応(応募多数の場合は抽選)

8月は 海老名市 平和月間

閩市民相談課 ☎046 (235) 4568 福祉政策課 ☎046 (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資料を展示します。

📅8月1日(木)～16日(金)(閉庁日除く、最終日は12時まで)

📍市役所エントランスホール



寄せ書きの日章旗

展示品の例

(市教育委員会所蔵)



奉公袋

出征する兵士を祝福・激励・鼓舞するため、親類や地域の人が布製の旗に寄せ書きをして持たせました。多くの人から激励されることで、「行きたくない」と思っている、決して口にはできない状況に追い込まれていたことでしょう。当時は自由に意見が言える時代ではありませんでした。

兵士が私物を入れる袋です。軍隊手帳や記章などの貴重品のほか、家族の写真や筆記用具などを入れました。赤紙(召集令状)が来たらいつでも持ち出せるよう、居間の柱などに掛けていたそうです。多くの成人男性は、常に緊張感を持った生活をしていました。

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(火)8時15分
- 長崎に原爆が投下された…8月9日(金)11時2分
- 「終戦の日」…8月15日(木)12時

戦争体験の動画を配信

市民が語る戦争体験の動画を市公式ユーチューブで配信しています。



動画配信案内ページ

つぎのつぎ時に備えて 避難所運営訓練に参加しよう

閩危機管理課 ☎046(235)4790

コミセンや学校など32カ所の避難所予定施設で、下表のとおり避難所運営訓練を行います。参加者主体の避難所運営方法や共同生活のルール、レスキューキッチンやトイレ袋の使い方などを体験します。地域の自主防災隊、施設管理者、市職員などで組織する「避難所開設チーム」が参加者を支援します。室内履きを持参し、直接会場へ。

訓練内容

- ① 避難者の宿泊スペースの設置体験
- ② レスキューキッチンの使用体験
- ③ 災害時の簡易トイレとトイレ袋の設置体験
- ④ ペット同行避難の受け入れ



LINEで「デジタル防災訓練」

LINE「海老名市」で5分程度の防災訓練ができます。メニューの「防災」から「デジタル防災訓練【地震】または【風水害】」を選択して参加し、身の安全を確保する方法、避難先、避難時の注意点などを確認しましょう。



LINE「海老名市」



全施設(下表)でペットと一緒に訓練に参加できます。5分前までに受け付けをしてください。詳細は、市ホームページをご覧ください。
🕒10時から
📌「ケージ」などの中で生活できる「ケージ」などに入らない場合はリードで管理できる」など、避難所での受け入れ条件に合うペット



ペット同行避難ガイドラインページ

日時	訓練会場 (避難所予定施設)	問い合わせ
8月31日(土)	海老名中	教育総務課 ☎046(235)4916
9月1日(日) 9時30分～12時	海老名小、柏ヶ谷小、東柏ヶ谷小、上星小、有鹿小、中新田小、大谷小、有馬小・有馬中、社家小、門沢橋小、杉久保小、今泉小、杉本小、海西中、柏ヶ谷中、大谷中、今泉中	
		柏ヶ谷コミセン、大谷コミセン、中新田コミセン、上今泉コミセン、国分コミセン、杉久保コミセン、門沢橋コミセン(有馬図書館)、本郷コミセン、社家コミセン、下今泉コミセン、勝瀬文化センター、国分寺台文化センター、えびな市民活動センタービナレッジ、北部公園体育館

「広報えびな」の共通マークとルール

- 📅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



高齢者対象の教室など



えびな健康マイレージ対象

- 市〇〇〇課への郵送…「〇〇〇課へ」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」

市内のコンビニエンスストア28店舗にAEDを設置

救命率の向上につなげるため、8月1日(木)から、市内のコンビニエンスストア(セブン・イレブン13店舗、ローソン15店舗)にAEDを設置します。緊急時は応急手当てへの協力をお願いします。設置店舗は下表のとおりです。詳細は、市ホームページをご覧ください。



案内ページ

セブン-イレブン

店名	住所
海老名東柏ケ谷4丁目店	東柏ケ谷4-11-21
海老名柏ケ谷店	柏ケ谷414-1
海老名かしわ台駅前店	柏ケ谷636-1
今泉店	下今泉3-1-1
海老名あゆみ橋店	河原口2-11-19
海老名中央1丁目店	中央1-12-18
海老名中央3丁目店	中央3-1-34
海老名中新田2丁目店	中新田2-17-22
厚木駅前店	中新田3-2-22
海老名杉久保店	杉久保北3-2-23
海老名社家店	社家5-1-1
海老名中野店	中野2-11-52
海老名本郷店	本郷3255-1



ローソン

店名	住所
海老名東柏ケ谷二丁目店	東柏ケ谷2-26-8
海老名東柏ケ谷四丁目店	東柏ケ谷4-12-6
LTF海老名東柏ケ谷六丁目店	東柏ケ谷6-21-21
海老名上今泉店	上今泉2-2-33
海老名河原口店	河原口4-4-8
海老名河原口五丁目店	河原口5-17-1
海老名駅西口店	扇町3-3
ピナガーデンズ店	めぐみ町5-1
海老名中央一丁目店	中央1-17-52
海老名中央二丁目店	中央2-12-12
海老名中新田一丁目店	中新田1-4-51
海老名中新田二丁目店	中新田2-34-3
LTF海老名杉久保店	杉久保南1-5-19
海老名社家店	社家6-5-32
LTF海老名本郷五反田店	本郷1726-1

WEB普通救命講習(Ⅰ)(Ⅱ)・上級救命講習

座学講習は実技と同日に受ける当日受講、事前に受けるWEB受講があります。

普通救命講習(Ⅰ)

主に成人に対する心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使い方を学ぶ講習。

普通救命講習(Ⅱ)

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。

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。

場本署市内在住・在勤・在学の中学生以上の方定各回先着16人費無料申8月6日(火)9時から市ホームページで他WEB受講者は実習日に「受講証明書」を持参。修了者には修了証を交付。災害発生時などは中止・変更になる場合があります。



講習名	日にち(9月)	時間	座学
(Ⅰ)	12日(木)	18時~20時	WEB
(Ⅱ)	26日(木)		WEB
上級	19日(木)	9時~17時	当日



案内ページ

閩警防課 ☎046(231)0932

第32回中新田かかしまつり

閩農政課 ☎046(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

ことしから会場を変更して開催します。9月7日(土)~22日(日)(祝)初日は12時から、最終日は12時まで

場海老名総合病院南側の田んぼ
他駐車場はありません



小田急線・JR相模線「厚木駅」から徒歩約10分
小田急線・相鉄線「海老名駅」から徒歩約15分

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(火)締め切り。

【規格】作品の高さの目安は1~2尺

【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7日(土)9時~12時に直接会場へ搬入。22日(日)(祝)11時から、中新田コミセンで表彰式を開催します

親子かかし作り教室

日 8月24日(土)13時~15時

場 えびな団地南側(中新田2・7付近)

対 小学生以上と保護者

定 先着5組

費 1000円(材料代)

申 8月2日(金)から、

中新田かかしまつり保存会ホームページで



子宮頸がん予防(HPV)ワクチンキャッチアップ接種はお早めに

閩子ども育成課

☎046(235)7885

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種が令和7年3月31日(月)で終了します。期間内の接種は無料です。対象となる接種希望者は早めに接種しましょう。合計3回の接種が必要で、接種完了には約6カ月かかります。期日までに完了できない分の接種費用は自費です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

期 平成9年4月2日~20年4月1日生まれの女性



案内ページ

キャッチアップ接種とは

接種機会を逃した人に、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種するものです。国は、平成25年6月から令和4年3月まで子宮頸がんワクチンの積極的勧奨を差し控えていましたが、安全性に特段の懸念が認められないことが改めて確認され、接種の有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、令和4年4月から積極的勧奨を再開しました。

シニアから始める健康づくりへの取り組みに



岡地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

①フレイルチェック 「楽しく自分で健康チェック」

「フレイル」とは加齢により心身の機能が低下した状態のことです。運動や栄養などのテストやチェック、東京大学監修の「フレイルチェック」などを通じて健康状態を確認しましょう。

☎9月5日(木)10時~12時15分 岡総合福祉会館 岡市内在住の65歳以上の方定18人 内握力・筋肉量測定、片足立ち上がりなど 申8月23日(金)締め切り 他応募多数の場合は抽選

②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」を養成します。

☎9月3日・10日(火) 時13時30分~15時45分 岡市役所7階会議室 岡市内在住の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かけができる 定先着20人 申8月2日(金)から

③ビナスポでロコモ予防 体操教室(全6回)

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

☎9月18日~10月23日の毎週(水) 時13時30分~15時 岡えびな市民活動センター ビナスポ 岡市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方 定30人 申8月15日(木)締め切り 他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

④ビナスポお試し体験会

ストレッチとマシンが体験できます。

☎9月19日(木)13時30分~15時 岡えびな市民活動センター ビナスポ 岡市内在住の65歳以上の方 定10人 申8月16日(金)締め切り 他応募多数の場合は抽選



共通事項

☎電話で地域包括ケア推進課へ

費無料

他①③④の駐車場の利用は有料です

海老名むかしばなし 二神将の腕

岡シティプロモーション課 ☎046(235)4574

伝説や民話など、市にはさまざまな昔話があります。暑さが続く夏のある日、現在の岡地域で起きたと伝わるおはなしを紹介します。

昔、むかしのお話です。来る日も来る日も太陽がじりじりと大地を照りつけ、まったく雨が降らない年がありました。人も、牛や馬も暑さにまいってしまい、畑の作物は枯れる寸前にまでなってしまいました。

村々では氏神さまにお祈りしたりしましたが、いつこうにききめはありません。そこで、「こうなったら、雨ごいで有名な国分村に頼むしかない」という声が、ほうぼうから上がりました。

いよいよ国分村の出番です。村中あげて大張り切りです。村人はお薬師様(現在の国分寺)の辰の神



と曰の神の二神将をかつぎ出し、目久尻川の滝つぼに入れて、回りから激しく水をかけました。お坊さんも、雨が降るようにと一生懸命にお祈りをしました。するとどうでしょう。急に黒い雲がもくもくと出

てきて、激しく雨が降りだしたではありませんか。人々は手を取り合って喜びました。ところが、雨が止んで二神将を見ると、どちらも片腕がなくなっています。みんなは「弱った弱つ

EBI-LOG エビ・ログ

こんなことがありました



6.20

「えびな小さな芸術鑑賞会」 市役所で歌舞伎実演

市民にさまざまなジャンルの芸術鑑賞の場を展開している「えびな小さな芸術鑑賞会」。この日は市役所エントランスホールで「歌舞伎~魅力を学ぶ~」を開催し、隈取の実演をはじめ、「五条橋」の歌舞伎実演を行いました。来場者たちは、迫力満点の実演を食い入るように見ていました。



6.24

「えび~くる」運行開始

海老名市デマンド型交通高齢者外出支援事業実証運行「えび~くる」の運行開始を記念し、式典を開催しました。関係者がテープカットを行い、えび~くるが高齢者の外出の足として親しまれ、高齢者がいつまでも健康に暮らし続けられるよう祈念しました。



た。神様を片腕なしでお返しすることはできない!」と、あたりを探しまわりましたが、いくら探しても見つかりませんでした。

あくる朝、一人の農民が草刈りをしてしていると、きのうあれほど探した二神将の腕が田んぼのあぜ道に落ちていました。農民は、これはきつと天の神様が

あまりにも激しく雨を降らせたので、二神将の腕がもぎ取れて、黒雲に巻き上げられてここに落とされたもの、と考えました。そこですぐに拾い上げて、いねいに元に戻しておきました。

(こどもえびなむかしばなし第2集より)
※原文を参考に一部編集しています。

海老名むかしばなし

販売中

市役所地下売店で、「海老名むかしばなし」第2集~9集を各300円で販売しています。昭和53年~平成14年の広報えびなに掲載した伝説・実話など約450話を9冊に再編集したものです。



市内保育施設への勤務希望者向け 子育て支援員研修(全8回)

☎保育・幼稚園課 ☎046(235)4824
座学研修後に保育施設見学実習を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎①9月2日(月)・6日(金)／基本研修
②11日(水)・13日(金)・20日(金)／専門研修(共通科目)③27日(金)／専門研修(選択科目)④10月1日(火)以降の2日間／見学実習場①②③えびなこどもセンター、④市立保育園☎全8回参加可能で、市内の認可保育所などへの勤務を希望する方☎30人☎1,500円(教材費)☎8月1日(木)から市ホームページで、18日(日)締め切り☎応募多数の場合は抽選



令和6年度海老名市ひびきあう 教育研究発表大会

☎教育支援課 ☎046(235)4919
☎046(231)0277

社家小・杉久保小・大谷中で実践した「主体的・対話的で深い学び」の研究成果などを発表します。

☎8月23日(金)13時～16時50分☎文化会館大ホール☎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7日(水)締め切り☎手話通訳あり。駐車場の利用は有料です

海老名市スポーツ協会大会 陸上競技の部参加者

☎文化スポーツ課 ☎046(235)4927
申し込み方法などの詳細は、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☎9月8日(日)8時15分から☎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会員☎無料☎駐車場の利用は有料です

スポーツ推進委員

☎文化スポーツ課 ☎046(235)4927

市や教育機関が行うスポーツ事業への協力や、市民へスポーツ実技の指導をします。任期は2年間です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎令和7年4月1日～9月31日☎市内在住・在勤の18歳以上(令和6年4月1日時点)で、条件を満たす方☎若干名☎8月1日(木)から、応募用紙を郵送または直接文化スポーツ課へ。用紙は同課で配布のほか、市ホームページからダウンロード可。9月6日(金)締め切り(必着)☎報酬は年額3万4,500円

パブリックコメント

「(仮称)大谷・杉久保地区公園 整備基本構想・基本計画(案)」

☎都市施設公園課 ☎046(235)9016
☎046(233)9118

意見を募集します。同案は都市施設公園課、市役所情報公開コーナー、市ホームページ、大谷コミセン、杉久保コミセン、えびなこどもセンターで閲覧できます。

【閲覧および受付期間】8月1日(木)～31日(土)(土(日)編・コミセン休館日除く)

【提出方法】LINE「海老名市」または市ホームページで。任意の書式に意見・住所・氏名・電話番号を記入し、郵送・ファクスまたは直接都市施設公園課へも可。匿名や電話・メールでの応募はできません。8月31日(土)締め切り(必着)

ひきこもりの理解と支援講演会 『「ひきこもりを生きる」を支援する(I)～わかりあえない関係は「理解」の違いから～』

☎学び支援課 ☎046(235)8411

ひきこもり当事者との関係や支援に影響するとされる「理解」の仕方を学びます。

☎8月31日(土)14時～15時30分☎えびなこどもセンター☎先着30人☎長谷川俊雄氏(social work lab MIRAI代表・白梅学園大学名誉教授)☎無料☎8月2日(金)から、市ホームページまたは電話で学び支援課へ ☎案内ページ

令和5年度情報公開制度と 個人情報保護制度の運用状況

☎文書法制課 ☎046(235)4542

市は行政文書の公開手続きなどに関する「情報公開制度」と、個人情報の管理を適正に行うための「個人情報保護制度」を運用しています。令和5年度の運用状況は下表のとおりです。詳細は、文書法制課へ問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。

情報公開請求状況

請求者数	23人
請求件数	49件

行政文書の公開状況

区分	件数	
公開	10	
一部公開	35	
非公開	文書不存在	4
	上記以外	0
取り下げ	0	
合計	49	

個人情報ファイル簿などの作成状況

区分	件数
対象が1,000人以上	129
対象が1,000人未満	318

個人情報の請求・開示状況

区分	件数	
開示の請求	29	
処理状況	全部開示	12
	一部開示	13
	不開示	4
	取り下げ	0

募集

かんたん料理教室「今日からはじめる! バランスの良い食事の選び方」

☎健康推進課 ☎046(235)7880

料理を始めたい、時短レシピを知りたい人向けの内容です。講話と調理実習をします☎9月12日(木)10時～12時30分☎上今泉コミセン☎市内在住・在勤の方☎13人☎300円(食材代)☎8月2日(金)から、電話または直接健康推進課へ。9月5日(木)締め切り☎応募多数の場合は抽選

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(☎046・235・4843)へ問い合わせまたは市ホームページをご覧ください

広報えびな 点字版・音声版

☎障がい福祉課 ☎046(235)4813
広報の文字が見えにくい方にお送りします。

全国家計構造調査にご協力を

☎IT推進課 ☎046(235)4698

10月～11月の「令和6年全国家計構造調査」を前に8月中旬頃から、調査対象地域から抽出した世帯へ、県知事が任命した調査員が調査依頼に訪問します。調査の目的は、家計の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布と消費の水準や構造を、全国および地域別に明らかにすることです。調査票記入のご協力をお願いします。提出された調査票は統計作成後に処分し、秘密保護に万全を期します。

エックス
海老名市【公式】
@ebina_city_pr

市政情報、イベント情報、災害情報などを発信しています。



お知らせ

コミセン・文化センター 夏季休館

☎地域づくり課 ☎046(235)4793

夏季休館は4日間、または定休日と連続した5日間です。門沢橋コミセンの夏季休館はありません。

施設名	休館日(8月)
本郷コミセン	12日(月)編～
勝瀬文化センター	15日(休)
中新田コミセン	12日(月)編～ 16日(金)
柏ヶ谷コミセン	13日(火)～ 16日(金)
上今泉コミセン	
国分コミセン	
杉久保コミセン	
社家コミセン	13日(火)～ 17日(土)
下今泉コミセン	
国分寺台文化センター	
大谷コミセン	

|| 現在 ||



撮影場所



大ケヤキ付近から国分坂下交差点方面を撮影



|| 昭和43(1968)年 ||

中央の道は、明治7(1874)年に青山通大山道を付け替えた後に整備された、現在の県道40号にあたる。付け替え当初は「新道」の名が使われ、国分の辻から大ケヤキまでの通りの地域を指した。幕末は大山道の国分宿であったことから多くの店が軒を連ね、明治時代後半には海老名の中心街として大変にぎわった。
昭和43(1968)年、県道40号を跨ぐ歩道橋が大ケヤキのそばに開通。歩道橋の向こう側に当時の町役場が確認できる。現在は同じ場所に、海老名のランドマーク的存在のプライムタワーがそびえ立つ。



第34回
道・橋

新道と 海老名歩道橋

環境プラザ展望室を夜間開放

☎ 高座クリーンセンター環境プラザ ☎046(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。

📅 8月20日(火)～25日(日) 17時～20時 高座クリーンセンター環境プラザ(本郷1-1) 無料

疑似体験で防災意識を高めよう

☎ 県総合防災センター ☎046(227)1700

地震や風水害などを疑似体験できます。クイズや体験を通じて防災を学び、考えるきっかけに活用してください。詳細は、県ホームページをご覧ください。

📅 (火)～(日) (土)以外の日 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



ひきこもり当事者のための居場所「ようこそ えびなの 居場所へ」

☎ 生活支援課 ☎046(235)9015

何かをしても、しなくても良い場所です。あなたの居場所を見つけてください。時間内の入退自由。直接会場へ。詳細は、市ホームページをご覧ください。

📅 8月22日(木)13時～16時 びなウェル(めぐみ町3-1ビナガーデンズパーチ6階) 無料 駐車場の利用は有料です

第64回湘南梨品評会・販売会

☎ 農政課 ☎046(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22日(木)11時30分～13時30分 綾瀬市役所(綾瀬市早川550) 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

いつでもどこでもスマホで手続き!!

住民票の写しや市・県民税課税証明書等の申請、集団がん検診の予約など、さまざまな手続きがオンラインでできます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



オンライン手続き案内ページ

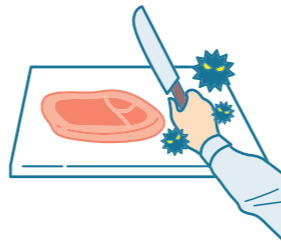
催し

8月1日～7日は食中毒予防週間 食中毒予防キャンペーン

☎ 健康推進課 ☎046(235)7880

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。食中毒を予防するには一人一人の日頃の心がけが大切です。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、テイクアウト・宅配の食品はすぐに食べるなどの対策をしましょう。

📅 8月5日(月) 10時～11時 市役所 エントランスホール



えびな「イコイコ、ジョイフェス」

☎ 障がい福祉課 ☎046(235)4812

医療的ケア児とヤングケアラーの社会支援の周知が目的のイベントです。パラスーツ体験やスタンプラリーもあります。直接会場へ。

📅 8月12日(月) 13時～16時 びなガーデンズパーチ9階(めぐみ町3-1) ①13時～13時30分/講演会、②13時45分～14時15分・14時30分～15時/ファミリーコンサート ①山下愛茜氏(えびなファミリークリニックソラーレ院長) ②愛梨氏(バイオリニスト) 車いすで来場する人は電話で障がい福祉課へ。8月9日(金)締め切り

女性向け未病改善イベント「ぐっすり快眠講座」

☎ 県政策局のち・未来戦略本部室 未病産業グループ ☎045(210)2715

深い休息とスッキリとした目覚めを手に入れるヒントをオンラインで学びます。「マインドフルネス瞑想」をベースとした呼吸法やボディケアの実践もします。📅 9月14日(土)20時～21時 定員500人 八田幸子氏(一社)日本声ヨガ協会代表 無料 8月1日(木)から、二次元コードで。9月12日(木)締め切り Zoomを使用



申し込みページ

「はじめてのにほんご」海老名教室(全20回)

☎ (公財)かながわ国際交流財団 ☎045(620)0011

平仮名を読むことができる人向けの日本語教室です。日本語を勉強したい人にお知らせください。市内在住者を優先します。

📅 9月11日～令和7年2月5日の毎週(火)(12月25日・1月1日(祝)除く) 10時～12時 市役所 定員20人 無料 8月19日(月)～23日(金)に直接市役所エントランスホールへ。26日(月)からは直接市民相談課へ

えびな障がい者就職面接会

☎ 障がい福祉課 ☎046(235)4812

8社の事業所が参加。完全予約制。詳細は、ハローワーク厚木(☎046・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13日(金)13時～16時30分 市役所401会議室 ①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 定員64人 無料 8月13日(火)から、直接最寄りのハローワークへ

ボランティア入門講座「点字」音声訳

☎ 海老名市社会福祉協議会 ☎046(232)1600

目の不自由な人に情報を伝える技術を学びます。

◆点字(全5回) 📅 9月4日～10月2日の毎週(水) 定員10人 無料 点訳グループみのりの会 8月30日(金)締め切り

◆音声訳(全10回) 📅 9月18日～11月20日の毎週(水) 定員15人 660円(テキスト代) 音声訳ボランティア矢ぐるまの会 9月6日(金)締め切り

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

募集

介護業界で働きたい人を応援「介護職員初任者研修」(全16回)

☎ 介護保険課 ☎046(235)8232

介護の入門資格が取得できます。

📅 9月11日(水)～11月7日(木)のうち 対面授業12回、オンライン授業4回 湘南国際アカデミー海老名校(上郷1-18-21西川ビル) 今年度に市内の介護サービス提供事業所で就業を希望する方 定員12人 5,500円(テキスト代)

②二次元コードから。電話で湘南国際アカデミー藤沢本校(☎0120・961・190)へも可



申し込みページ

ご寄付ありがとうございます(敬称略)

◆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

1万5,205円

分別・水切り・減量化 私にできる小さな一歩②



ごみの分別へのご協力ありがとうございます。ごみの減量化を進めていくためには正しい分別が大切です。問い合わせの多い分別方法を、毎月1日号で紹介します。

☎ 環境政策課 ☎046(235)4923



サイト「ごみサク」

ペットボトルと水筒

Q ペットボトルや水筒はどのように捨てればいいのか？

A ペットボトルはキャップとラベルを外し、本体は「ペットボトル」、キャップとラベルは「容器包装プラスチック」として出してください。金属製の水筒は「家庭用金物類」、プラスチック製は「その他プラスチック」です。



排出時の注意

ペットボトルは水でゆすぎ、空にしてください。キャップが付いていると処理中に破裂する危険性があり、機械が故障する原因となります。

見分け方

ペットボトルは「PET」のマークが目印。水筒は素材を確認してにゃ〜



終活としての遺言と成年後見

☎福祉政策課 ☎046(235)4820

落語を楽しみながら、成年後見制度を学びます。講師対談もあります。

📅9月7日(土)10時～11時40分

📍市役所401会議室

👤市内在住・在勤・在学の方

👤先着100人

👤無料

📝8月5日(月)から、電話でえびな成年後見・総合相談センター(☎046・200・9833)へ。二次元コードからも可

📞手話通訳、要約筆記あり



申し込み
ページ



講師 生島清身氏
(高座名 天神亭きよ美)

行政書士、社会人落語家。遺言・家族がテーマの落語「天国からの手紙」を創作し、講演している。



講師 那須川忠駿氏

神奈川県弁護士会所属弁護士。えびな成年後見・総合相談センター長を務める。

世帯数と人口 (令和6年7月1日現在)

世帯数
62,853世帯
(61,628世帯)

人口
141,133人
(139,837人)
男 70,872人
(70,242人)
女 70,261人
(69,595人)

※()内は前年同月
(令和5年7月)の値

今月の納税・納付 (納期限9月2日(月))

- 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。

今月の題字

えびな

力強く書きました。
上星小学校 たつのけいと 龍野圭人さん(10歳)



編集雑記

特集で紹介した「サバ缶と野菜のスープ」を作ってみました。材料を入れるだけで簡単に作れて、忙しい朝にぴったりでした。朝はぎりぎりまで寝てしまい朝ご飯を抜くことも多いのですが、夏バテを予防するためにしっかり食べたいと思います。(芹)