

**普及員会健康教室  
「体操と健康チェック」**



健康推進課 ☎046(235)7880

海老名のびのび体操やえびな口コモ体操で体を動かします。握力や骨健康度などの測定、保健師によるミニ健康講話もあります。

日 10月9日(水)13時30分～15時30分  
場 杉久保コミセン 市内在住の方  
定 20人 健康えびな普及員会、市保健師 無料 日 9月3日(火)から、電話または直接健康推進課へ。10月2日(水)締め切り 他 応募多数の場合は抽選

**フレイル予防料理教室**



健康推進課 ☎046(235)7880

講話と調理実習をします。①②の調理実習は同じ内容です。

日 ①【初級編】10月8日(火)②【中級編】10月28日(月) 時 9時45分～12時 場 えびな市民活動センタービナレッジ 市内在住・在勤の方 定 ①13人②17人 費 1回300円(食材料) 食生活改善推進団体えびな会 日 9月2日(月)から、電話または直接健康推進課へ。27日(金)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

**スマホの基本操作を体験  
「スマホ教室」**

デジタル推進課 ☎046(235)8400

◆Aコース(貸出スマホで行う講座) 基本操作やLINEアプリの使い方を学びます。スマートフォンを持っていない人も参加できます 日 9月25日(水)10時～12時 定 先着20人(最少10人)

◆Bコース(受講者スマホで行う講座) 基本操作や地図アプリの使い方を学びます。Androidスマートフォンをお持ちの方対象の講座です 日 9月25日(水)14時～16時 定 先着10人(最少8人)

※共通事項  
場 市役所701会議室 他 なたでも 費 無料 日 9月4日(水)9時から、電話でデジタル推進課へ。LINE「海老名市」でも可。11日(水)締め切り 他 最少定員に満たない場合は中止



案内ページ

**文化財ガイド「相模川  
沿いの門沢橋村と中野村」**



教育総務課 ☎046(235)4925

門沢橋・中野地域の近世の人々の歴史を訪ね歩く、約3.5kmのコースです。

日 10月5日(土)9時～12時(小雨決行、荒天は6日(日)) 定 先着40人 内 【コース】門沢橋駅(集合)→正覚寺→浄久寺→戸田の渡し→妙泉寺→社家駅(解散) 費 無料 日 市教育委員会、NPO法人海老名ガイド協会 日 9月2日(月)から、電話または直接教育総務課へ 他 小学生以下は保護者同伴

**カードゲーム&カヌーで学ぶSDGs**

環境政策課 ☎046(235)4912

カードゲームとカナディアンカヌーを体験しながら、SDGsを学びます。

日 11月4日(月) 時 9時～12時 場 宮ヶ瀬湖カヌー場(清川村宮ヶ瀬1676-3) 市内在住・在勤・在学で小学校3年生以上の方(2～4人1組) 定 先着15組 費 1組4,000円 日 9月2日(月)から、LINE「海老名市」で。30日(月)締め切り 他 中学生以下は保護者同伴、高校生は保護者の参加承諾が必要。現地集合・解散で、駐車場の利用は有料です



案内ページ



**猫背や肩こり解消！  
スキマ時間ストレッチ**

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

猫背や肩こりに効くストレッチで心身ともにリフレッシュします。

日 10月7日(月)10時～11時 場 ルネサンス海老名ビナガーデンズ24(めぐみ町3-1ビナガーデンズパーチ8階) 定 先着40人 講 室伏郁伽氏(ME-BYOスタイルアンバサダー・株)ルネサンストレーナー) 費 無料 日 9月1日(日)から、二次元コードで



申し込みページ

**令和6年度後期高齢者歯科健康診査**

神奈川県後期高齢者医療広域連合 ☎045(440)6700

昨年度75歳になった後期高齢者を対象に、無料の歯科健康診査を行います。対象者には7月上旬に神奈川県後期高齢者医療広域連合が案内状を発送しました。詳細は、同広域連合にお問い合わせください 期 令和7年1月31日(金)まで 日 昭和23年4月2日～24年4月1日生まれの被保険者 費 無料

**募 集**

**大地震！わが家は大丈夫!?  
今年度最後の無料耐震相談会**

住宅まちづくり課 ☎046(235)9392

専門相談員が大地震発生時の住宅倒壊の危険性を無料で診断します。解体工事の相談にも応じます 日 10月1日(火)13時30分～17時(1組45分程度) 場 市役所702会議室 日 昭和56年5月31日以前に建築した2階建て以下の在来工法木造住宅 定 先着9組 日 9月2日(月)から、電話で住宅まちづくり課へ。17日(火)締め切り

**第3回海老名市民講座まなBINA  
「生物多様性！身近な生き物の現状から今後について考える」(全3回)**

学び支援課 ☎046(235)8411

環境保全活動の取り組み事例や、生物多様性の役割を学びます 日 ①10月4日(金)「生物多様性とはいったい何なのか？その役割と意義について学ぶ」②10月11日(金)「水田での動植物の観察」(野外活動)③10月18日(金)「生物多様性保全活動とその取り組み事例の紹介」 時 14時～15時30分 場 えびな市民活動センタービナレッジ 市内在住・在勤・在学で全3回参加できる方 定 先着30人 講 藤吉正明氏(東海大学教養学部教授) 費 無料 日 9月2日(月)から、市ホームページまたは電話で学び支援課へ 他 駐車場の利用は有料です 案内ページ

**シェアサイクル実証実験  
令和7年8月31日まで延長**

商工課 ☎046(235)8439

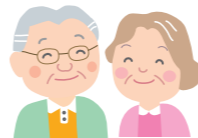
令和4年9月から実施しているシェアサイクル実証実験事業の更なる検討のため、実験期間を来年8月31日(日)まで延長します。利用方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。案内ページ



**高齢者地域ふれあい事業  
イベントにご参加を**

海老名市社会福祉協議会 ☎046(232)1600

高齢者の地域とのつながりや、外出機会の促進を目指し、各自治会と関連団体は「高齢者地域ふれあい事業」として「敬老のつどい」や祭りなどのイベントを企画しています。開催内容や日程は、各地域で異なります。詳細は、各自治会にお問い合わせまたは海老名市自治会連絡協議会ホームページをご覧ください。



案内ページ

**フリースクールの授業料補助  
を開始**

教育支援センター ☎046(234)8764

フリースクールに通う小・中学生の授業料を補助します。フリースクールの利用開始から30日以内に申請してください。詳細は、教育支援センターへお問い合わせください。

【補助金額】フリースクール授業料の2分の1(上限1万5,000円/月)

日 ①～④の全てを満たす方  
①市内在住で、おおむね30日以上在籍学校に登校していない②週1日以上フリースクールを利用している③フリースクールでの様子の情報提供に承認する④同様の趣旨の補助を受けていない

**You Bus実証運行  
令和7年10月31日まで延長**

都市計画課 ☎046(235)9676

実証運行中のYou Bus「下今泉ルート」「門沢橋ルート」の更なる検証のため、運行期間を来年10月31日(金)まで延長します。

**お知らせ**

**備蓄食料や防災用品の確認を**

危機管理課 ☎046(235)4790

9月1日は「防災の日」です。備蓄している水や食料などの賞味期限、防災リュックなどに準備している懐中電灯などの状態を、この機会に確認しましょう。



**温故館を休館**

海老名市温故館 ☎046(233)4028

9月2日(月)は定期清掃のため休館します。

**学童保育クラブの入所申し込み  
10月1日から受け付け**

学び支援課 ☎046(235)4926

10月1日(火)から、来年度の学童保育クラブの入所申し込みを受け付けます。申込方法や選考方法は各クラブで異なります。詳細は、入所を希望するクラブへお問い合わせください。



健康推進課 ☎046(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。

**野菜たっぷり厚揚げ麻婆**

厚揚げを使用した食べ応えのある変わりマーボー豆腐です。油を使わないレシピです。



**材料(4人分)**

- 豚ひき肉.....160g
- 厚揚げ.....160g
- タマネギ.....1/2個
- ニンジン.....1/2本
- ピーマン.....3個
- ブナシメジ.....60g
- 万能ネギ.....20g
- ニンニク.....8g
- みそ.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 豆板醤.....小さじ1/2
- 水.....120cc
- 片栗粉.....6g
- こしょう.....少々

**作り方**

- ①タマネギは薄切り、ニンジンは縦半分になり5mm幅の斜め薄切りにする。ピーマンのヘタと種を取り、縦1cm幅に切る。
- ②ブナシメジの石づきを取り、小房に分ける。ニンニクをみじん切りにする。
- ③万能ネギを小口切りにする。
- ④厚揚げを湯通しした後、横半分に切り2cm角に切る。
- ⑤フライパンに豚ひき肉を入れて炒め、ポロポロになったらニンニクを加えて炒める。
- ⑥①とブナシメジを加えしんなりするまで炒め、④を入れる。
- ⑦⑥にAとこしょうを加え、3分くらい煮て味をなじませる。分量の3倍の水で溶いた片栗粉を加えてひと混ぜし、とろみをつける。
- ⑧器に盛り、③を散らす。

クックパッド市公式ページで  
レシピを公開中 ▶

