

住みたい 住み続けたいまち 海老名

令和6年9月1日号

No.1284

2024

9 / 1

広

報

認知症



特集

認知症は身近な病気
周囲で気づき支える



海老名市

住みたい 住み続けたいまち

「あれっ?」と思った時がタイミング まずは相談を!



場めぐみ町3・1(ビナガーデンズパーチ6階)

門相談ダイヤル
時9時〜18時(土)(日)(祝除)

す。気軽に相談ください。

046(204)8817(専)

老名市認知症初期集中支援チー

ムとしての支援もしていま

認知症専門の相談機関 えびな脳神経クリニック

認知症は「あれっ?」と思った時にすぐに対応することで、その人らしい生活を送る時間を増やすことができると言われてい
ます。
自身や周囲の人の異変を少しでも感じたなら、専門機関などに早めに相談してください。迷う時は「認知症チェックリスト」(2頁参照)も活用してください。

地域包括支援センターもご利用を

地域包括支援センターは、高齢者やその家族、地域の課題に対応する機関です。認知症をはじめ、悩み事や困り事の相談に応じます。本人が支援を拒否している場合でも、今できることを考えます。状況が悪化してしまう前に一緒に解決策を探しましょう。

名称	担当地域	所在地	電話番号
海老名東地域包括支援センター	柏ヶ谷・東柏ヶ谷・望地	東柏ヶ谷3-5-1 ウェルストーン相模野102号(さがみ野駅北口徒歩3分)	☎046(292)1411
海老名北地域包括支援センター	上郷・上今泉・下今泉・扇町・泉・めぐみ町	上今泉4-8-28 (えびな北高齢者施設内)	☎046(231)6061
海老名中央地域包括支援センター	勝瀬・中央・国分南・国分北	河原口1320(海老名総合病院内)※9月24日に中央1-18-33に移転	☎046(234)2973
さつき町地域包括支援センター	中新田・さつき町・河原口・社家	さつき町41 (海老名市医療センター内)	☎046(234)7226
国分寺台地域包括支援センター	大谷・大谷南・大谷北・国分寺台・浜田町	浜田町25-14 フジビル1階(大谷小学校西側)	☎046(233)8881
海老名南地域包括支援センター	中河内・中野・今里・上河内・杉久保南・杉久保北・本郷・門沢橋	杉久保南3-31-6 (えびな南高齢者施設内)	☎046(238)7691
海老名市基幹型地域包括支援センター	市内全域	勝瀬175-1 (海老名市社会福祉協議会内)	☎046(233)0111

家族だけでは困ることが増えたので 状況を改善したい

背景 外出中に自宅が分からなくなり、警察に保護されたAさん。同年、軽度の認知症と診断される。翌年、同居家族が民生委員に「怒りっぽくなり困っている」と相談したことをきっかけに、地域包括支援センターに相談する。

対応 迷子になった経験から、Aさんの外出は週に1回近所を散歩する程度に減り、座って過ごすことが多くなっていった。意欲が低下し、発語が減っていたため、介護申請。現在はデイサービスを利用しながら意欲や生活機能の回復を図っている。

こんな相談があります

決心がつかない夫と 支援を望まない妻

背景 夫と2人暮らしのBさん。認知症と診断されたが、治療せずに数年がたち、症状は進行。Bさんは外出拒否、食欲低下、失禁がある上に入浴を嫌がり不衛生な状態になる。困った夫が地域包括支援センターに相談する。

対応 最初の相談を受けて訪問した時は本人が拒絶、夫も決心がつかず先延ばしとなる。数カ月後、夫から連絡があり訪問すると、Bさんはソファに横たわって声掛けに反応しない状態。その場で救急搬送し、現在は入院先で療養している。



認知症は身近な病気 周囲で気づき支える

関地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

認知症は、誰もがなりうる脳の病気です。周囲の人の異変に気づいたら早めに相談しましょう。認知症を身近な病気と捉え、理解を深めることは支援の第一歩になります。

65歳以上の7人に1人が
認知症と推計

日本では、2040年には65歳以上の6.7人に1人、約584万人が認知症になると推計されています。自身や家族、身近な人がいつ発症しても不思議ではありません。

加齢? 認知症? 物忘れの違い

思い出したいことをすぐに思い出せなくなるのは、加齢による記憶力の低下が原因です。一方、体験そのものを忘れてたり、人や場所が分からなくなったりするのは、認知症による脳機能の低下が原因です。

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験	何を食べたかなど、体験の一部を忘れる	食事をしたことなど、体験全体を忘れる
記憶	人の名前など、ヒントがあれば思い出せる	目の前の人も名前も、ヒントがあっても思い出せない
認知	人・時間・場所など、誰と・いつ・どこで何をするか認識している	自分のいる場所が分からなくなるなど、人・時間・場所の認識がなくなる
生活	日常生活に支障はない	自分の家に帰れなくなるなど、日常生活に支障が出る

認知症チェックリスト あなたの身近な人に1つでも当てはまる場合は相談してください。

- 人や物の名前が出てこない
- 同じことを何度も聞いてしまう
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 予定していたことを忘れてしまう
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 自宅の鍵をかけたかはっきり思い出せない
- いつもやっていることがおっくうだと感じる
- 物をどこにしまったのか時間がたっても思い出せない
- 最近何だかやる気が出ず好きなことをやらなくなった
- テレビなどのリモコンの使い方が分からなくなる時がある



9月は世界アルツハイマー月間

理解を深めよう 認知症のこと

9月は「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。市は認知症への理解を深めるため、関係機関や市内店舗などと協働してさまざまな事業を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。



案内ページ

えびなオレンジフェス

認知症への理解を深め、支援の輪を広げるイベントです。講演会のほか、フルートとピアノの演奏、認知症の人とその家族や医療福祉関係者で結成した音楽隊による演奏、健康や介護の体験・相談コーナーなどがあります。講演会は事前申し込み制です。



講演会「認知症の基礎知識」

自身や家族が認知症になった時も、心穏やかに暮らすための正しい知識を学びます。

🕒13時～14時定先着200人📍尾崎 聡氏(えびな脳神経クリニック理事長)🆓無料📅9月2日(月)から、電話で認知症疾患医療センター「えびな脳神経クリニック」(☎046・236・2188)へ。二次元コードからも可



申し込みページ

認知症予防ランチ

認知症に効果的な食材を使ったランチメニューを市内13店舗(下表)で期間限定販売します。メニューや価格は都合により変更する場合があります。提供数に限りがあります。営業日・営業時間は店舗ごとに異なります。📅9月1日(日)～30日(月)

メニュー名	店名	住所
じゃがいもゴロっとカレーぱん ビーフカレーぱん	Pain・de・KOTANICCHI	東柏ヶ谷2-12-41 1階
桜蔵のチキンカレー	カフェ はみんぐ	上今泉6-11-20(障害者支援センターあきば内)
マタカレー	Matacurry	上郷1-23-51
サバのペペロンチーニ	ベンガラカフェ	中央3-2-17 1階
Greenグリーンカレー チキンスライスカレー	キッチン BOOZE	中央3-2-38テイクワンA号館 1階・2階
ホットカレーサンド さば味噌煮定食	ともしびショップ ぱれっと	勝瀬175-1(市役所内)
おろしそば	そば処たかはし	さつき町1-22
鮎定食/アジフライ定食	ひろみ鮎	河原口1-1-5
焼きカレーパン	ミュールハイム	国分寺台2-5-16
TSUKI膳/TSUKI弁当	TSUKI CAFE	国分寺台2-12-2
カレーパン 枝豆ベーコンフランス	はあとすまいる	今里2-16-1エスポワール101
ポークビーンズと しらすのサラダセット	Café LaLaLa	社家1-4-43
夏のヘルシーランチセット	タヴェルナ イル ロカール	中野3-16-20

認知症図書フェア

市内の書店や図書館で、認知症に関連する図書を集めたコーナーを設けます。実施期間は店舗などにより異なります。

📍くまざわ書店さがみ野店(東柏ヶ谷3-3-15相鉄ライフ2階)/三省堂書店海老名店(中央1-1-1ビナウォーク1番館4階)/未来屋書店海老名店(中央2-4-1イオン海老名店3階)/有隣堂ららぽーと海老名店(扇町13-1ららぽーと海老名4階)/中央図書館/有馬図書館



みんなで支える認知症

認知症は「何も分からなくなる状態」ではなく、「記憶力や判断力が低下する」「感情コントロールが難しくなる」などの症状が日常生活に支障をきたす状態を指します。認知症の人へのきつい口調や不親切な態度は、相手の自尊心を傷つける場合があります。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすためには、周囲の人の支援が必要です。正しい知識を身に付け、理解を深めましょう。

実践しよう！「3つの「な」」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症だからといってこれまでの付き合いや関係性を変える必要はありません。しかし、認知症の人には「混乱」と「不安」が強い人が多いため、その人が置かれた状況をよく理解し、温かく見守る姿勢も必要です。3つの「ない」を実践した関わり方がとても大切になります。

受講しよう！ 安心の目印 「オレンジリング」



市は認知症を理解し、サポートできる人の広がりを目指して、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。認知症サポーターは「なにか特別なことをする人」ではありません。まずは正しく知ること、他人事ではないと考えることから役割が始まります。

同講座は年2回の開催と、自治会や企業などからの依頼に応じた出前講座も行っています。認知症について正しく理解する支援者が多くなると、認知症の人やその家族がより安心して暮らせる環境も広がります。認知症サポーターの活動を始めてみましょう。講座修了者には認知症サポーターの目印「オレンジリング」と「オレンジカード」を進呈します。



案内ページ

チームオレンジが発足！

認知症の初期段階から地域で支援を行うために国が制定した「認知症施策推進大綱」に基づき、ことし4月に市内初の「チームオレンジ」が発足しました。チームオレンジは、認知症サポーターを中心に構成し、地域で暮らす認知症の人や家族の支援を行います。



認知症の母と同居する大崎さんに聞きました

気を使わないから笑顔でいられる

母は元々1人暮らしをしていました。弟の妻が「最近、様子がおかしい」と連絡してくれたので、認知症に早く気付くことができました。覚悟していたので大きな動揺はなかったです。同居を決意したのは、電気ポットをガスコンロにかけた時。火事の危険を感じてね。

症状は少しずつ進行しているなと肌で感じています。最近では数秒後に忘れることもあってイライラしてしまうこともあります。「あんた誰？」と言われる日があるかもしれないけど、認知症は病気だからね。特別に気を使ったりすることもないし、自分の時間も大切にしています。体を動かしたり飲みに行ったりもするから、息抜きにはなっていますね。

近所の人も理解してくれているから、一緒に散歩に行くと声をかけてくれるので安心です。母はもうすぐ94歳になるので、100歳まで生きてほしいですね。本人が希望するので、家族としてもできる限り家で過ごしていきたいです。



「一緒に生活できて楽しい。」と笑顔いっぱい話す大崎さん親子

75歳以上や障がい者世帯の住宅用火災警報器取り付けなどを支援

国予防課 ☎046(231)0948

対象となる世帯を消防職員が訪問し、住宅用火災警報器の取り付けや取り替え、電池交換を行います。使用する機器や電池などを用意した上で、申し込んでください。
※住宅用火災警報器の取り付け・取り替え、電池交換が困難な①②③のいずれかに該当する世帯

- ①75歳以上のみの世帯
 - ②障がい者のみの世帯
 - ③その他消防長が支援が必要と認めた世帯
- 費無料**
申二次元コードから。電話または直接予防課へも可



住宅用火災警報器の点検を

住宅用火災警報器の設置義務化から10年以上が経過しました。交換時期の目安は10年です。機器の故障や電池切れなど動作確認をしましょう。



えびな健康フェスタ2024

国健康推進課 ☎046(235)7880 046(235)7015

「食」運動「社会参加」を通じ、未病改善に取り組みきっかけづくりを目的としたイベントです。折り紙や輪投げ、ストラックアウト、えびなやと撮影ができるキッズコーナーもあります。

日9月29日(日)10時～14時
場市役所
主健康えびな普及員会・食生活改善推進団体えびな会・市



エントランスホール

- 測定・体験**
- 健康測定**
- 骨健康度／肌年齢／握力／肩こり／足指力／血管年齢／野菜摂取度／心身の状態／脳体力など
- 旬の食材当てクイズ



展示・販売・相談

- ・海老名産野菜の販売・レシピ配布
- ・非常食(ラーメン)の配布・レシピ紹介
- ・保健師・管理栄養士の健康相談

健康講話(びなウエルレクチャークラス)

「肩こり・腰痛・美髪のツボを知って、気になる症状を改善しよう」
 自宅でできるツボの刺激法とセルフケアを学びます。

時10時30分～11時30分

主 鷹巣晃助氏 鍼灸師・STANCE 治療院代表

主 話題の腸内フローラについて徹底解説!

時12時～13時

主 志田 結氏(株)サイキンソー管理栄養士

第40回

親子ナイトウォークラリー

国学び支援課 ☎046(235)4926

市役所をスタート・ゴールにチェックポイントをたどりながら、親子で夜の海老名を歩きます。

日11月9日(土)17時スタート(雨天中止)

対市内在住・在勤・在学のお子さんと保護者(2～6人1組)

定約5キロコース200組/約8キロコース100組

費無料

主海老名市青少年指導員連絡協議会

申市ホームページで。9月23日(月)振締め切り

他応募多数の場合は抽選。当選者には10月上旬ごろに封書でお知らせします



401会議室

講演会

「乳がんを知り、自分の体を大切にしよう」

乳がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高いといわれています。医師が乳がんのリスクや治療法を、乳がん経験者が自身の体験を話します。



【講師】土井卓子氏

医師・湘南記念病院乳がんセンターセンター長。乳がん治療・乳腺分野の治療に従事。医療従事者などを集めた乳がん治療チームを組織し、総合的な乳腺治療を目指す。



【講師】麻倉未稀氏

歌手・NPO法人あいおがらす副理事長。健康診断で乳がんが発覚し、全摘手術を受けたが、奇跡的な回復で術後3週間でステージに復帰。その後も精力的に音楽活動やがん患者のコミュニケーション作りに取り組む。

健康講話共通事項

※市内在住の18歳以上の方**定**50人**費**無料**申**9月4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☎046・204・4560へ。電話・ファクスまたは直接健康推進課へも可。25日(水)締め切り**他**手話通訳あり。応募多数の場合は抽選

日日時・日にち **期**期間 **時**時間 **場**場所
対対象 **定**定員 **内**内容 **講**講師 **費**費用
持持ち物 **他**その他 **任**任期 **条**条件
主主催 **E**Eメール **H**ホームページ
問問い合わせ **申**申し込み **予**予約制
祝除祝日を除く **休**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」

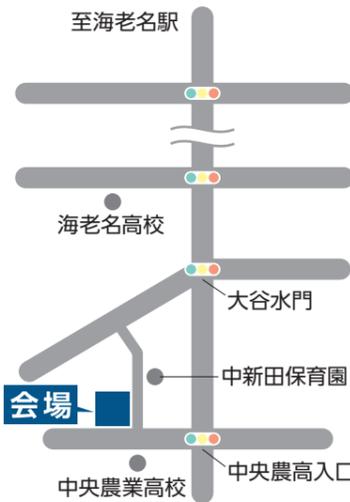
「広報えびな」の共通マークとルール

「ふれあい農業」ラッカセイの掘り取り

岡農政課 ☎046(235)8539

掘り取ったラッカセイは廉価で販売します。汚れてもよい服装で、直接会場へお越しください。なくなり次第終了します。

☎9月15日(日)9時から
 場中新田4・16付近の畑(中新田保育園西側)
 持参手・スコップ・長靴など
 他天候などにより日程を変更・中止する場合は、市ホームページでお知らせします。駐車場は中央農業高校敷地内を利用してください



びなウェル健康教室



エクササイズクラス

「ZUMBAで楽しく踊って汗を流そう！」音楽とダンスを融合させた初心者向けのフィットネスです。

☎10月14日(月)祝 11時～12時 場レンプラントフィット24海老名(中央2・9・50) 市内在住の18歳以上の方 ☎25人 調NAMIE氏(フィットネスインストラクター)

「音楽でカラダを動かして、脱力系ストレッチで整える」リズムエクササイズとストレッチをします。

☎10月20日(日)8時30分～10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9階 市内在住の18歳以上の方 ☎20人 調山口薫氏(健康運動指導士)

レクチャークラス

「なぜ痛くなる？ 腰痛・肩こりなど、痛みの改善」痛みをやらわらげる簡単な自己メンテナンス方法を学びます。

☎10月13日(日)11時～12時 場びなウェル(めぐみ町3・1) ビナガーデンズパーチ6階 市内在住の18歳以上の方 ☎15人 調大塚瑛裕氏(理学療法士)

共通事項
 費無料 ☎9月4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ェルへ。25日(水)締め切り 他応募多数の場合は抽選

9月10日は「下水道の日」 下水道を大切に使いましょう

岡下水道課 ☎046(235)9618

「下水道の日」は、台風シーズンの9月に定められています。下水道には雨を河川などに流して浸水被害を軽減させる「雨水の排除」の役割と、汚水を処理して公衆衛生を守る「汚水の排除」の役割があります。下水道が十分に機能するため、日頃の使い方を確認しましょう。

「雨水の排除」を機能させるために
 宅地内の雨水浸透ますの清掃をする
 雨水浸透ますの砂利の間に土や落ち葉などが詰まると、雨水が浸透しにくくなります。



砂利が見える状態にしましょう

側溝や水路にごみを捨てない
 側溝や水路に捨てられたペットボトルなどのごみは、雨水の排水を妨げます。周辺道路の冠水や家屋の浸水の原因にもなります。

側溝の上や水路用地に物を置かない
 道路の端にある側溝の上や水路用地に物があると、道路上の雨水の排水を妨げます。



「汚水の排除」を機能させるために
 排水口に食べ残しや髪の毛を流さない
 台所などの排水口に油や野菜くずなどを流すと、排水管の詰まりの原因になります。

トイレにトイレペーパー以外の物を流さない
 紙やおむつ、たばこなどは、トイレトペーパーのように水でほぐれず、排水管の詰まりの原因になります。



パネル展を開催

下水道の正しい使い方やマンホールのふたなどについて、クイズを交えて紹介します。

期9月4日(水)～13日(金) 閉庁日除く。初日は11時から、最終日は11時まで

場市役所エントランスホール

9月10日～16日は 自殺予防週間

悩みは「こころの相談」へ

岡健康推進課 ☎046(235)7880

昨年の自殺者数は市内で21人、全国では2万1657人でした。うつ病・不眠・多量の飲酒などは心身の健康を乱し、自殺のリスクを高めます。市は、自殺防止に向けた社会実現を目指し、気軽に利用できる専門家対応の相談日を設けています。

こころの相談

臨床心理士・公認心理士が相談に応じます。

☎9月2日(月)・9日(月)・13日(金)・30日(月)・10月7日(月)・11日(金)・21日(月)・28日(月)・11月8日(金)・11日(月)・25日(月)・27日(水)

場びなウェル(めぐみ町3・1) ビナガーデンズパーチ6階

申(月)(水)(金)は13時～20時、(土)(日)(祝)は10時～20時に、電話(☎046・204・4560)または直接びなウェルへ
 他要予約。12月以降の日程はお問い合わせください

自殺予防週間パネル展

自殺予防や心のケアなどを紹介します。

期9月6日(金)～13日(金) 閉庁日除く。初日は15時から、最終日は15時まで

場市役所エントランスホール



分別・水切り・減量化 私にできる小さな一歩③

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。

岡環境政策課 ☎046(235)4923



サイト「ごみサク」

プラスチックの分別の違い

- Q 「容器包装プラスチック」と「その他プラスチック」の違いは？
- A 「容器包装プラスチック」は、主に精肉などのトレーや弁当容器、菓子袋などの商品の容器や包装で使われたプラスチックです。「その他プラスチック」は、CDやDVD、プラスチック製のおわんなど、製品自体がプラスチックのものを指します。

排出時のお願い

電池で動くおもちゃなどの「その他プラスチック」は、電池を抜いて排出してください。入れたままだと発火や火災の原因となります。

見分け方

商品の容器や包装で使われたプラスチックとそれ以外のプラスチックで区別するにやごみの分別のYouTubeも参考にしてください



9月9日は
救急の日

救急車の適正利用 私たちにできること

閩警防課 ☎046(231)0932

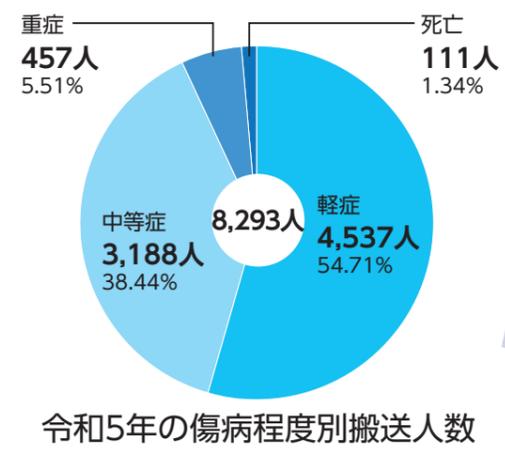
救急車は、重い病気やひどいけがなど、緊急に治療が必要な人を搬送するための車両です。救命率を上げるため、救急車の適正利用や、救急の現場に居合わせた時にできることを改めて確認しましょう。

救急出動件数など過去最多

令和5年の救急出動件数は9118件でした。前年より643件増加しています。搬送人数は8293人で、前年より666人増加。救急出動件数・搬送人数ともに過去最多です。1日当たりの平均出動件数は25件でした。

搬送人数の半数以上が軽症者

令和5年の搬送人数のうち、入院を必要としない軽症者は4537人で、半数以上を占めました。救急車が現場に到着するまでに要する時間は年々延長傾向にあります。軽症者の救急要請が増えると、本当に救急車を必要とする人への対応が遅れ、救える命が救えなくなる可能性があります。救急車を呼ぶ時はいったん落ち着き、冷静な判断と適正利用の協力をお願いします。



判断に迷ったら

重い病気やひどいけがなど緊急性が高い時は、早急な救急車の要請が必要です。救急車を呼ぶべきか判断に迷う時はかかりつけ医に相談、またはアプリ「Q助」や「えびな24時間健康相談ダイヤル」を「かながわ小児救急ダイヤル」をご利用ください。

全国版救急受診アプリ「Q助」
消防庁のアプリです。症状を選択することで助言を受けられます。

えびな24時間健康相談ダイヤル
☎0800(300)7925
年中無休で、医師・看護師などが電話相談に応じます。健康に関する相談もできます。

かながわ小児救急ダイヤル
子ども体調が夜間に急変したときの電話相談に応じます。
☎18時～翌8時
☎#8000(フッシュ回線・携帯電話)
☎050(3490)3742
(ダイヤル回線・IP電話)

「Q助」案内ページ



2024えびな救急フェア

☐9月8日(日)11時～15時(雨天中止)
場海老名西口中心広場

「救急の日」に合わせて行うイベントです。救命手当てについて、体験しながら楽しく学ぶことができます。救急・消防車両の展示、心肺蘇生法・AED体験コーナーなどのほか、子どもたちに大人気のエビレンジャーZショーもあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

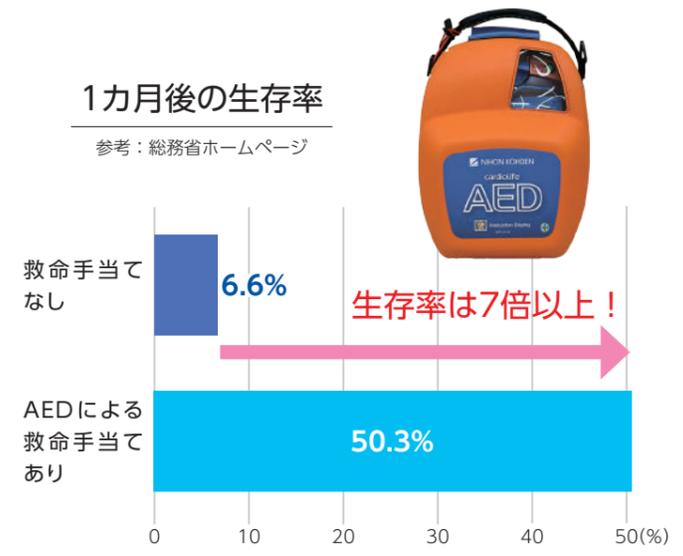


案内ページ



AEDの使用で生存率は7倍以上に

傷病者に対して、現場に居合わせた人が胸骨圧迫などの心肺蘇生法やAEDによる救命手当てを行った場合の1カ月後の生存率は、約2倍に上昇します。特に、AEDを使用した場合の生存率は7倍以上になります。



AEDの使い方を学ぼう

市は、心肺蘇生法やAEDの使い方などを学ぶ救命講習(下段)を定期的に行っています。救急車が到着するまでの平均時間は約9分です。その間に「命のバトン」をつなぐのは、現場に居合わせた人たちです。いざという時に救命の機会を逃さないよう、正しい知識と技術を身に付けておきましょう。

10月の救命講習

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)の使い方を学びます。

☐10月4日(金)9時～12時場本署☒市内在住・在勤・在学の中学生以上の方☒先着16人☒修了者には修了証を交付



案内ページ

子育て世代向け救命入門コース

乳児・小児の心肺蘇生法とAED使用体験のほか、救急救命士が子どもに多い救急例などを話します。

☐10月12日(土)10時～11時30分場えびなこどもセンター☒市内在住の未就学児の保護者、妊婦とパートナー☒先着15組☒お子さんと一緒に参加可



案内ページ



共通事項

☒無料☒9月3日(火)9時から、市ホームページで☒災害発生時などは中止・変更になる場合があります

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(食材代) 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 どちらでも 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

健康政策局いのち・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切り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。
- ⑥ ①とブナシメジを加えしんなりするまで炒め、④を入れる。
- ⑦ ⑥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 ▶



商工・労働部門表彰の推薦を

☎商工課 ☎046(235)4843

優れた技能者や優良な事業所などを表彰するため、各種団体から推薦を受け付けます。詳細は、商工課へ問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。推薦書を郵送または直接商工課へ。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18日(水)締め切り(必着)

催し

9月23日は「手話言語の国際デー」あゆみ橋をライトアップ

☎障がい福祉課 ☎046(235)4813

「手話言語の権利を主張しよう!」をテーマに、ろう者の人権が保障されることを願い、あゆみ橋を「世界平和」を表す青色でライトアップします。

期9月17日(火)～23日(月)(祝)

ひきこもる家族を持つ親きょうだいの集い

☎県ひきこもり地域支援センター ☎045(263)4467

ひきこもり状態にある家族と生活上の関わりがある人同士が、進行役のもと、悩みを語り合うグループトークです。直接会場へ。詳細は、県ホームページをご覧ください。

日9月20日(金)14時～16時
場総合福祉会館第1・2会議室
費無料
他駐車場の利用は有料です



案内ページ

相模川流域下水道の変更に係る都市計画案の縦覧

☎県都市計画課 ☎045(210)6175
市都市計画課 ☎046(235)9391

計画案を県都市計画課と市都市計画課の窓口で縦覧できます。同案に意見がある人は意見書を提出することができます。

【縦覧および意見書の提出期間】
9月3日(火)～17日(火)(土)(日)(祝除く)

【提出方法】

任意の書式に意見・住所・氏名・電話番号を記入し、郵送または直接県都市計画課(〒231-8588横浜市中区日本大通1)または市都市計画課へ

「線引き見直し」に係る県素案閲覧と公聴会

☎県都市計画課 ☎045(210)6175
市都市計画課 ☎046(235)9391

都市計画の目標などの基本方針を示した「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」などの変更素案の閲覧と公聴会を開催します。

【閲覧】

期9月6日(金)～27日(金)(土)(日)(祝除く)
場県都市計画課・市都市計画課

【公聴会】

日10月29日(火)19時～21時
場市役所701会議室
市内在住で、同案の区域に利害関係のある方
申出書を郵送または直接市都市計画課へ。申出書は同課で配布のほか、県ホームページと市ホームページからダウンロード可。9月27日(金)締め切り(必着)
公聴会は公述の申し出がない場合は中止

介護ボランティア「えびな元気お裾分けクラブ」登録説明会

☎海老名市社会福祉協議会 ☎046(232)1600

「えびな元気お裾分けクラブ」は、市内の高齢者施設などでボランティアをするとポイントがたまり、海老名市・白石市・登別市の特産品などと交換できる制度です。活動前に登録説明会への参加が必要です。

日9月18日(水)10時～12時
場総合福祉会館
市内在住の65歳以上の方
先着20人
期9月2日(月)から、電話で海老名市社会福祉協議会へ
他駐車場の利用は有料です

教育支援センター指導員(会計年度任用職員)

☎教育支援センター ☎046(234)8764

教育支援センターの「びなる一む」で不登校状態にある小・中学生を支援するスタッフを、欠員に応じて任用します。詳細は、同センターへお問い合わせください。

【勤務日】(月)～(金)のうち週3日

【勤務時間】9時～17時(休憩1時間)

【報酬】時間額1,429円(期末・勤勉手当あり)

小学校または中学校の教員免許状を所持する方
1人
採用日～令和7年3月31日(条件を満たす場合は再任用あり)
申出書の履歴書を郵送または直接教育支援センター(〒243-0422中新田392-1)へ。用紙は同センターで配布のほか、市ホームページからダウンロード可

えびな市民まつりボランティアスタッフ

☎えびな市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内) ☎046(235)4794
☎046(231)2670

11月17日(日)に開催する「えびな市民まつり」前日または当日の、運営補助のボランティアスタッフを募集します。企業や団体の応募も可。

日【前日】11月16日(土)9時30分～13時【当日】11月17日(日)9時30分～20時(17時以降は時間調整可)
場海老名運動公園
市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、市外在住の高校生など
各日50人程度
期9月2日(月)から、LINE「海老名市」で。申込用紙を郵送・ファクスまたは直接えびな市民まつり実行委員会事務局へも可。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。30日(月)締め切り(必着)
他ビブス貸与あり。中学生は保護者と学校関係者の同意、高校生は学校関係者の同意が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください



案内ページ



傾聴ボランティア養成講座(全2回)

☎福祉政策課 ☎046(235)4820

孤独や孤立を感じている人に寄り添い、サポートする傾聴ボランティアを目指して学びます。

日9月24日・10月1日(火)10時～12時
場総合福祉会館
全2回参加できる方
先着20人
費1,000円(テキスト代)
期9月9日(月)から、電話で海老名市社会福祉協議会(☎046・232・1600)へ
他駐車場の利用は有料です

高齢者生きがい教室

☎地域包括ケア推進課 ☎046(235)4951

◆男性シニアコア トレーニング教室(全5回)

インナーマッスルを鍛え内臓から若さを保ちましょう
日9月29日～10月27日の毎週(日)13時30分～15時
場総合福祉会館
市内在住の65歳以上で、全5回参加できる男性
定12人
講師河原彩伽氏(介護予防運動指導員)
費無料
期5本指ソックス
期9月17日(火)必着
他駐車場の利用は有料です

◆切り絵教室(全5回)

カッターで紙を切り抜き作品を作ります。初心者向けです
日10月3日～11月7日の毎週(木)(10月17日除く)
時10時～12時
場第一高齢者生きがい会館
市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方
定10人
講師佐藤典子氏(切り絵講師)
費1,500円(材料費)
期9月17日(火)必着

◆陶芸教室(全5回)

マグカップやお皿などを作ります。
日10月5日～11月9日の毎週(土)(10月26日除く)
時13時30分～15時30分
場総合福祉会館
市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方
定12人
講師城所弘光氏(陶芸家)
費3,500円(材料費)
期9月20日(金)必着
他駐車場の利用は有料です

※共通事項
往復はがき(1人1枚)の往信用裏面に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410杉久保北2-3-4第一高齢者生きがい会館「生きがい教室係」へ
応募多数の場合は抽選。詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎046・237・3001)へお問い合わせください

介護者教室「介護が楽になる排泄ケア講座」

☎地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

オムツの使い方やトイレで排泄する方法を学びます
日9月30日(月)14時～16時
場柏ヶ谷コミセン
市内在住の方
先着35人
講師船谷俊彰氏(作業療法士)
費無料
期9月3日(火)から、電話で海老名東地域包括支援センター(☎046・292・1411)へ

募集

フレイルチェック「楽しく自分で健康チェック」

☎地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

「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。東京大学監修の「フレイルチェック」を通じて、運動や栄養・口腔など、自身の健康状態を確認しましょう
日10月10日(木)9時45分～12時
場海老名市医療センター(さつき町41)
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
費無料
期電話で地域包括ケア推進課へ。9月30日(月)締め切り
他応募多数の場合は抽選

水中パワーウォーク教室(全6回)

☎地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

水中器具を使ったウォーキングで心と体のパワーアップを目指します。
日10月16日～11月20日の毎週(水)13時30分～15時
場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
定20人
費無料
期電話で地域包括ケア推進課へ。9月17日(火)締め切り
他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

脳イキキ教室(全9回)

☎地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

認知症の基礎知識を学び、予防に役立つパズルや軽い体操をします
日10月24日～12月19日の毎週(木)14時～15時30分
場杉久保コミセン
市内在住の65歳以上で、全9回参加できる方
定25人
費無料
期電話で地域包括ケア推進課へ。9月20日(金)締め切り
他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

電話のかけ間違いにご注意を

電話の際は、電話番号を確認の上、かけ間違いのないようにお願いします。

エビナ・プロムナード・コンサート

岡文化スポーツ課 ☎046 (235) 4797

神奈川フィルハーモニー管弦楽団首席ソロ・コンサートマスターの石田氏を中心に構成したサロンオーケストラのコンサートです。「海老名市・座間市・綾瀬市文化振興プロジェクト」の一環で行います。チケット購入の詳細は、文化会館(☎046・232・3231)へお問い合わせください。



石田泰尚氏 ヴァイオリニスト。国立音楽大学を首席で卒業と同時に矢田部賞受賞。現在は神奈川フィル首席ソロ・コンサートマスターとして重責を担っている。

☑12月8日(日)14時～16時ごろ場文化会館大ホール 定先着1,000人 内【曲目】ピアソラ／ブエノスアイレスの四季(ソロヴァイオリン&弦合奏)、マーヴィン・ハマリッシュ(山下康介編曲)／映画「追憶」よりテーマ など【出演】石田泰尚氏(ヴァイオリン)・神奈川フィルハーモニー管弦楽団 費3,000円 申右表のとおり 全席指定。未就学児は入場不可。小学生は保護者同伴

販売方法など		販売時間
文化会館	先行販売 海老名市・座間市・綾瀬市に在住・在勤・在学の方 9月20日(金)10時から、直接文化会館窓口で。14時からは同館へ電話も可 一般販売 先行販売で完売しなかった場合は、9月27日(金)10時から直接文化会館窓口で。14時からは同館へ電話も可	10時～17時30分(休館日除く)
チケットサイト	9月27日(金)10時から、「チケットぴあ」「ローソンチケット」「イープラス」で会員登録(無料)が必要。別途手数料あり	24時間

世帯数と人口

(令和6年8月1日現在)

世帯数
 62,957世帯
 (61,737世帯)

人口
 141,248人
 (140,040人)

男 70,937人
 (70,340人)

女 70,311人
 (69,700人)

※()内は前年同月(令和5年8月)の値

今月の納税・納付

(納期限9月30日(月))

- 固定資産・都市計画税 [3期]
- 国民健康保険税 [4期]
- 市営住宅使用料 [9月]
- 保育所保育料 [9月]
- 介護保険料 [4期]
- 後期高齢者医療保険料 [3期]
- 小学校給食費 [5期]

納付は口座振替が便利です。

今月の題字

えびな

「えびな」と書道で書いたらむずかしかったです。
 海老名小学校 やまもと ゆ あ 山本結愛さん(11歳)



編集雑記

自分も家族もなるかもしれない認知症。取材で会ったご家族のように、笑顔で過ごせたらいいなと思いました。いつか忘れてしまう時が来るかもしれないからこそ、今したいことや家族のためにできることを大切にしていきたいです。(け)