

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。

☎ 12月5日(木)10時～12時15分 ☎ 国分寺台文化センター ☎ 市内在住の65歳以上の方 ☎ 18人 ☎ 握力・筋肉量測定、片足立ち上がりなど ☎ 無料 ☎ 電話で地域包括ケア推進課へ。11月29日(金)締め切り ☎ 応募多数の場合は抽選

普通救命講習〔Ⅰ〕〔Ⅲ〕

☎ 警防課 ☎046(231)0932

◆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〔Ⅲ〕

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。

☎ 〔Ⅰ〕12月7日(土)9時～12時 〔Ⅲ〕12月14日(土)9時～12時 ☎ 本署 ☎ 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方 ☎ 各回先着16人 ☎ 無料 ☎ 11月5日(火)9時から、市ホームページで

海老名むかしばなしを販売中

市役所地下売店で、「海老名むかしばなし」第二集～九集を各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。

【営業時間】9時～14時(閉庁日除く)



市民活動団体の展示会 参加団体

☎ 市民活動推進課 ☎046(235)4794 ☎046(231)2670

12月2日(月)～27日(金)に行う展示会で、日頃の活動内容を展示する団体を募集します。

☎ 過去に市民活動推進補助金を受けたことがある、または申請を検討中の団体 ☎ 11月1日(金)から、LINE「海老名市」で。申込用紙と団体役員名簿を郵送・ファクスまたは直接市民活動推進課へ可。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。20日(火)締め切り(必着)



案内ページ

会計年度任用職員 課税資料整理業務員(一般事務)

☎ 市民税課 ☎046(235)8594

主に給与支払報告書や確定申告書などの課税資料の整理を行います。詳細は市民税課へ。

【任用期間】令和7年1月9日(木)～3月31日(月)

【勤務日】(月)～(金)の週5日(祝除く)

【勤務時間】9時～17時(休憩1時間)

【報酬】時間額1,164円

☎ 11月1日(金)から、履歴書を郵送または直接市民税課へ。22日(金)締め切り(必着)

活動前に受講を TNR講習会

☎ 環境政策課 ☎046(235)4912

TNRとは、飼い主がいらない猫を捕獲し、不妊・去勢手術をした上で元の場所へ戻す活動のことです。活動の概要や留意点、補助制度などを学びます。3年ごとの更新制です。

☎ 11月15日(金)14時～15時30分 ☎ 市役所401会議室 ☎ TNRを実施予定の市内在住の18歳以上の方・市内事業者など ☎ 先着30人 ☎ 無料 ☎ 11月5日(火)から、電話または直接環境政策課へ



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)

☎ 日内場 ①11月20日(火)10時～12時「基本とQR決済」/市役所702会議室 ②11月27日(火)13時～15時「基本とLINE」/門沢橋コミセン ③12月5日(火)10時～12時「基本とLINE」/市役所701会議室 ☎ 各回先着20人(最少10人)

◆Bコース(受講者スマホで行う講座)

☎ 日内場 【①iPhone】11月20日(火)14時～16時「セキュリティとスマホ決済」/市役所702会議室 【②Android】12月5日(火)14時～16時「LINEと防災」/市役所701会議室 ☎ 各回先着10人(最少8人)

※共通事項

☎ 無料 ☎ 11月5日(火)9時から、電話でデジタル推進課へ。LINE「海老名市」でも可。13日(火)締め切り ☎ 最少定員に満たない場合は中止



案内ページ

第5回海老名市民講座まなBINA 小・中学生のための科学講座 「楽しく作って、実験して、体のしくみを知ろう！」

☎ 学び支援課 ☎046(235)8411

実験や体験、ものづくりを通じて科学を学びます。

☎ 日内 ①11月30日(土)「見えるって、どういうこと? ～光で遊ぼう～」 ②12月7日(土)「聞こえるって、どういうこと? ～音で遊ぼう～」 ③12月14日(土)「どうして、物を持ち上げられるのかな? ～力で遊ぼう～」 ☎ 9時30分～11時30分 ☎ 今泉中学校 ☎ 市内在住・在学の小学校4年生～中学校1年生 ☎ 各回先着20人 ☎ 野田啓司氏(元中学校教諭) ☎ 無料 ☎ 11月5日(火)から、電話で学び支援課へ ☎ 保護者の見学可

エックス
海老名市災害情報
@ebina_kikikanri

災害時に情報をお知らせします。



固定資産評価審査委員に 清田氏を選任

☎ 市民税課 ☎046(235)8593

市議会の同意を得て、固定資産評価審査委員会委員に清田全志氏(3期目/本郷在住・71歳)を選任しました。任期は令和9年10月17日までの3年間です。同委員会は、固定資産課税台帳に登録された価格を公正・中立の立場から審査するため、各市町村に設置されています。

募 集

1人暮らし高齢者宅の 安全点検と地震対策援助

☎ 地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

市職員と消防職員などが訪問し、火の元の点検や家具転倒防止の安定板を設置します。1世帯2個までです。

☎ 11月下旬～12月中旬 ☎ 市内在住の70歳以上で1人暮らしの方 ☎ 50人 ☎ 無料 ☎ 11月1日(金)から、電話で地域包括ケア推進課へ。15日(金)締め切り ☎ 初めての方優先。応募多数の場合は抽選

事情がある子どもをサポート 里親制度

☎ 子育て相談課 ☎046(235)4825

家族と暮らせない事情がある子どもたちを家庭に迎え入れ、成長をサポートする「里親」には、「養育里親」「養子縁組里親」などがあります。里親の活動は長期間だけでなく、夏休みや週末の受け入れなどさまざまです。詳細は、厚木児童相談所(☎046・240・6430)または里親センターひこばえ(☎046・205・6092)へ。

大和斎場休場日

☎ 大和斎場 ☎046(264)5566

11月29日(金)は施設点検のため休場します。施設の電話予約などは受け付けます。

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

冬の暖房 室温設定は20℃に

☎ 環境政策課 ☎046(235)4912

環境省は冬の暖房使用時の室温を20℃に推奨する「ウォームビズ」を呼びかけています。暖房時のエネルギー使用量を抑えることはCO₂の削減や電気代の節約になります。環境にも家計にも負担の少ない快適なライフスタイルを目指しましょう。

樹木・枝木・落葉の 適正管理にご協力を

☎ 道路管理課 ☎046(235)9381

民有地の樹木の剪定や伐採を定期的に行い、枝木や葉が道路に散乱している場合は除去してください。樹木から落ちた枝木や葉が、側溝などに堆積すると排水処理が滞ることがあり、歩道や車道に樹木が張り出していると、交通に支障をきたす場合があります。



☎ 健康推進課 ☎046(235)7880

クックパッド市公式ページで
レシピを公開中 ▶



鶏五目団子の甘酢あんかけ

肉団子とさっぱりとした甘酢あんかけのヘルシーなメニューです。



材料(4人分)

鶏ももひき肉.....240g
しょうゆ.....小さじ1
酒.....小さじ1
乾燥キクラゲ.....2g
長ネギ.....40g
カボチャ.....60g
冷凍エダマメ.....30g
卵.....1/2個
片栗粉.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ2
酒.....大さじ1
ダイコン.....200g
だし汁(水+顆粒和風だし).....200cc+2g
酢.....大さじ2
砂糖.....大さじ1と1/2
ミニトマト.....2個
カイワレダイコン.....8g

作り方

①ボウルに鶏ももひき肉を入れ、しょうゆ、酒で下味をつける。
②乾燥キクラゲは水でもどし、あらみじん切りにする。長ネギはみじん切り、カボチャは皮の固い部分を取り5mm角に切る。エダマメは薄皮をむき、半分に切る。
③①に②を加え、卵とAをよく混ぜ、8等分に丸める。
④ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水分を切る。
⑤鍋にBを入れて、煮立ったらダイコンを加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。
⑥フライパンにサラダ油(分量外)を敷き、火をつける前に③を並べ、中火で約5分焼く。焼き色がついたら裏返して約4分焼く。ふたをして弱火で約3分蒸し焼きにする。
⑦焼き上がったら皿に盛り、⑤をかける。
⑧食べやすい大きさに切ったミニトマトと半分に切ったカイワレダイコンをのせる。