

「ボーイスカウト海老名第1団」
ボーイスカウトをやっていた方、興味がある方、指導者として活動しませんか。性別は問いません 月2回程度 主に市内 18歳以上 年8,000円程度(登録料) 森下 046(238)7575

社交ダンス「ステップ『ふれんず』」
プロの先生が基本から指導します。初めての方、経験者で基本から習いたい方、ぜひ一緒にやってみませんか。事前にご連絡を 毎週(火)19時～21時 柏ヶ谷コミセン(予定) 月3,000円(講師謝礼) 友成 090(7902)3541

着付け「服飾文化研究会」
手持ちの普段着・浴衣から留袖まで、道具を使わずにお稽古します 月2回(火)13時30分～15時30分 文化会館和室(予定) 月1,500円(施設使用料など) 大井 046(234)2164

海老名市イメージキャラクターえび～にゃ市公式LINEスタンプうきうきスプリング編

入学やお花見など、春のイベントをイメージしたイラストがメインです。スタンプ40種類で1セットです。 120円(LINESTOREで購入の場合)／50コイン(LINE内通貨)



スタンプ販売ページ



5月 つくってあそぼう

楽しく工作をします。詳細は、市ホームページをご覧ください。簡単な工作も紹介しています。直接会場へ 14時15分～16時30分 小学生 室内履き・作品を持ち帰る袋

会場	開催日
下今泉コミセン	8日(休)
国分コミセン	9日(金)
社家コミセン	12日(月)
柏ヶ谷コミセン	14日(火)
杉久保コミセン	20日(火)



つくってあそぼうページ

海老名フリート「ウインドサーフィン体験講習会」
あなたも風と共にサーフィンを楽しませんか。泳げなくても大丈夫。初めての方にも丁寧に教えます。詳細はお問い合わせを 6月1日(日)9時～17時 海の公園(横浜市金沢区) 費3,000円(道具・ウエットスーツ代など) 電話で。5月25日(日)締め切り 馬場 080(5375)9652

海老名市陸上競技協会「令和7年度海老名市陸上競技選手権大会」
 6月8日(日)8時10分(受け付け) 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年生以上または陸協登録者 費無料 甲はがきで。詳細は同陸上競技場・北部公園体育館にある要項参照。5月23日(金)必着 宇田川 046(232)5440

市民の広場 | メンバー募集

英会話「タートルズ」
外国人教師を招き、異文化交流を通じて英語を楽しく学びます。体験レッスンあり 毎週(木)10時～12時(8月は休会) 文化会館(予定) 月3,000円(講師謝礼など) 吉原 090(4741)7454

「三友会俳句会」
17文字で真実を、詩心を。老若男女どなたでも 毎月第3(金)12時～16時 文化会館(予定) 河原珠美氏(「海原」同人) 月1,000円(講師謝礼) 小泉 046(232)1436

市民の広場 | 催しなどの案内

海老名市介護者の会
四つ葉のクローバー「第28回総会」
介護者と要介護者が抱えている苦労や問題を一緒に考え、よりよい対応をはかっていくための会です。介護に関心のある方、どなたでもご参加ください。直接会場へ 4月22日(火)13時～15時30分 総合福祉会館娯楽室 市川 046(233)0458

NPO法人南えびなスポーツクラブ「森林浴でリフレッシュ」
市内と県内の自然森林浴コースを、森林セラピストの案内で歩きます。自然の中で免疫力アップ。場所はお問い合わせを 4月28日(月)・5月19日(月)・10月6日(月)・12月15日(月)など 1回1,300円程度(レクリエーション代)、別途保険代 電話で 山下 080(5547)2284

NPO法人えびな森の楽校「緑化フェスティバル」
親子で楽しむ新緑の中の野遊び体験。花の苗の販売あり 5月4日(日)祝10時～14時(雨天5日(月)祝) 場三日月地(大谷746大谷水門南側) 花壇鑑賞・草花遊び・ドングリ遊び・竹細工作り・カブトムシの幼虫探し・竹馬 費無料 車は市役所西側催事広場に駐車可 和田 090(1651)8182

永池川川歩きの会
「永池川を探検しよう！」
ジャブジャブと川を歩き、水生生物の不思議を観察します。長袖・長ズボン・古い運動靴(長靴不可)着用で。小学校低学年は保護者同伴 5月6日(火)祝9時30分～12時(雨天中止) 場美化センター集合 先着30人 費100円(保険代) 電話で 樋渡 080(3396)7657

みんなの演奏会
「緑の風にのせて奏でるハーモニー」
リコーダー・オカリナ・フルート・二胡の癒やしの楽器が一堂に会して奏でる音楽会です。皆さんお誘い合わせの上直接会場へ 5月24日(土)13時30分～16時10分 場ビナレッジ 費無料 馬場 080(5375)9652

催し

教育委員会定例会
 教育総務課 046(235)4916
どなたでも傍聴できます。直接会場へ。 4月18日(金)15時30分から 場えびなこどもセンター201会議室

第1回総合教育会議
 教育総務課 046(235)4916
市長と教育委員が意見を交換します。どなたでも傍聴できます。直接会場へ。 4月20日(日)13時から 場えびなこどもセンター201会議室

都市計画説明会
 都市計画課 046(235)9391
「中新田丸田地区」「市役所周辺地区」の都市計画変更について説明します。直接会場へ。 4月27日(日)10時30分～11時30分 場市役所401会議室

海老名市スポーツ協会大会
水泳の部参加者
 文化スポーツ課 046(235)4927
詳細は、海老名市水泳協会へ問い合わせまたは同協会ホームページをご覧ください。 6月8日(日)10時から 場海老名運動公園屋内プール 市内在住・在学・在勤・市内スポーツクラブ在籍の方 費【個人種目】1人1,000円【リレー】1種目1,000円 郵送の場合は往復はがきで、返信用表面に住所・氏名を、往復用裏面に住所・氏名・ふりがな・性別・年齢・電話番号・学校名・学年・種目(リレーはチーム名)・エントリータイムを記入し、〒243-0418大谷南2-24-38海老名市水泳協会加藤へ。メール(ebinasui01@yahoo.co.jp)も可。5月11日(日)締め切り(必着) 他リレーを除き1人2種目まで。リレーは代表者が申し込み。駐車場の利用は有料です



海老名市水泳協会ホームページ

お知らせ

コンビニ交付サービスを休止
 窓口サービス課 046(235)4869
4月23日(水)はシステムメンテナンスのため休止します。

募集

オンライン介護予防教室〈全6回〉
 地域包括ケア推進課 046(235)4950
スマホで「海老名市防災マップアプリ」や「Zoom」の使用方法、「市公式LINEアカウント」の登録方法を学びます。 6月9日～7月14日の毎週(月) 14時～15時30分 場総合福祉会館 市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方 対応面・オンライン各20人 費無料 電話で地域包括ケア推進課へ。5月14日(火)締め切り 他初めての方優先。応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です

健康・食行動

本来食欲は、血中の糖や遊離脂肪酸、各種ホルモンによって調節され、体重をコントロールしています。しかし、それらの調節機構を乱す「肥満になりやすい食行動」と呼ばれる行動や習慣があります。

例えば「食品の購入時や出前を取る時は多めにしないと気が済まない」「イライラすると食べ過ぎる(イライラ食い)」などが挙げられます。特に「イライラ食い」は、甘いものの摂取と結びつくことが多く、肥満につながりやすい行動です。

他にも「早食い」「ながら食い」「むら食い」は食事量の把握が困難になり肥満につながる食べ方です。「間食」「夜食」「食後でも好きなものなら食べる」も適切な食事を意識していないため肥満に

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。次回は7月15日号に掲載予定。



つながります。「食べ過ぎをよく人から指摘される」のにも注意です。

肥満の予防や体重の減量には、自分の食行動を見直していくことが大切です。

肥満と食行動



海老名市医師会会長
腎健クリニック理事長
高橋裕一郎