

カスタマーハラスメント防止に向けた基本方針を策定

閩職員課 ☎046(235)4502

市は、市民サービス向上のために日々取り組んでいます。しかし、一部の行政サービス利用者などから、行き過ぎた要求や心ない言動(カスタマーハラスメント)が見られることがあります。このような状況を踏まえ、「海老名市職員カスタマーハラスメント対策基本方針」を策定しました。

カスタマーハラスメントに該当する言動

- ・ 正当な理由のない過度な要求
- ・ 長時間の拘束(居座り、電話の繰り返しなど)
- ・ 脅迫・暴言・暴力

カスタマーハラスメントがあった時は…

- ・ 対応時間に制限を設けます
- ・ 複数の職員で対応します
- ・ 録音などによる記録をします
- ・ 悪質な行為は、警察や弁護士などと連携して厳正に対応します

市は、市民の皆さんと職員が、互いの立場を尊重しながら、適正な行政サービスの提供を目指しています。「ご理解と」協力をお願いします。

富士フイルム海老名ミネルヴァ

AFC公式戦無料招待・体験会

閩文化スポーツ課 ☎046(235)4927



11月9日(日)、海老名運動公園陸上競技場でアメリカンフットボールトップリーグ「X1 SUPER」の秋季公式戦を行います。本市をホームタウンとする

富士フイルム海老名ミネルヴァAFCが公式戦の観戦に無料招待します。駐車場の利用は有料です。

公式戦無料招待

千葉市の「B.Mビッグブルー」と対戦します。直接会場へ。

時12時キックオフ(受け付けは10時30分から)
対市内在住・在勤・在学の方
定先着1000人
持身分証明書など住所がわかるもの

走り方教室・フラッグ鬼っこ体験会・チャ体験会

時10時〜10時50分
対市内在住の5歳児〜小学生
定先着200人
申10月16日(木)から、富士フイルム海老名ミネルヴァAFCホームページで

お知らせ

国勢調査の回答はお済みですか

閩I T推進課 ☎046(235)4698

国内に住む全ての人を対象に国勢調査を実施しています。未回答の場合は、調査票に記入の上、至急、提出用封筒で郵送、またはインターネットで回答してください。詳細は、国勢調査コンタクトセンター(☎0570・02・5901)へ。

「えび〜くる」[You Bus実証運行]運行期間を延長

閩福祉政策課 ☎046(235)4820

乗り合いタクシー「えび〜くる」は来年5月30日(土)まで、「You Bus実証運行」(下今泉ルート・門沢橋ルート)は来年10月31日(土)まで、運行期間を延長します。時刻表などの変更はありません。

募 集

スマホの基本操作を体験「スマホ教室」

閩デジタル推進課 ☎046(235)8400

◆Aコース(貸し出しスマホで行う教室)基本操作を学びます。スマートフォンを持っていない人も参加できます。

閩①11月10日(月)10時〜12時「スマホ入門編」定先着20人(最少10人)

◆Bコース(受講者スマホで行う教室)Androidスマートフォンを持っている人が対象です。

閩②10月29日(火)10時〜12時「スマホの基本とセキュリティ」②10月29日(火)14時〜16時「LINE(基本〜応用編)」③11月10日(月)14時〜16時「スマホの基本とLINE」定各回先着10人(最少8人)

※共通事項

閩市役所会議室費無料申10月16日(木)9時から、電話でデジタル推進課へ。LINE「海老名市」でも可。24日(金)締め切り他最少定員に満たない場合は中止



案内ページ

介護者教室「認知症の方の介護者交流会」

閩地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950



認知症の人を支える介護者のための交流会です。介護経験者の体験談や、介護者同士の情報交換をします。
閩11月18日(火)10時〜11時30分閩門沢橋コミセン閩認知症の方の介護者定先着20人費無料申10月16日(木)から、電話で海老名南地域包括支援センター(☎046・238・7691)へ

水中ウォーキング教室(全12回)

閩地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950



関節の負担が少ない水中で運動します閩12月24日〜令和8年3月25日の毎週(火)(12月31日・2月11日除く)時13時30分〜15時閩高座施設組合屋内温水プール(本郷20-1)閩市内在住の65歳以上で要支援1・2の方、地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方定20人費無料申電話で地域包括ケア推進課へ。10月31日(金)締め切り他初めての方優先。応募多数の場合は抽選。送迎は要相談

相続フォーラムIN海老名

閩市民相談課 ☎046(235)4567

NPO法人相続アドバイザー協議会が相続などの相談に応じます。秘密は厳守します閩11月20日(木)10時〜17時閩文化会館閩市内在住・在勤の方定先着36組費無料申電話で市民相談課へ。11月17日(月)締め切り

海老名市イメージキャラクターえび〜にゃ市公式LINEスタンプほっこりオタム編

紅葉やハロウィーンなど、秋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。
費120円(LINE STORE購入)／50コイン(LINE内通貨)



スタンプ販売ページ



高齢者生きがい教室「絵てがみ教室」〈全5回〉

閩地域包括ケア推進課 ☎046(235)4951



季節の絵に感謝の言葉を添えて楽しめます。初心者対象。
閩11月4日〜12月2日の毎週(火)時10時〜12時閩第一高齢者生きがい会館閩市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方定10人閩海谷榮子氏(絵てがみ講師)費無料申10月15日(火)から、電話・ファクスまたはメールで海老名市シルバー人材センター(☎046・237・3001)閩046・238・0071閩ebina@sjc.ne.jp)へ。ファクス・メールの場合は教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載。27日(月)締め切り他応募多数の場合は抽選。当選者のみに連絡

高齢者安全運転講習会

閩地域づくり課

☎046(235)4789

安全運転講習や認知症模擬検査のほか、助手席に乗車し衝突被害軽減ブレーキシステム搭載車の体験をします。
閩11月28日(金)10時〜12時閩市役所会議室・南側駐車場閩市内在住の65歳以上の方定20人費無料申市ホームページで。電話または直接地域づくり課へも可。11月7日(金)締め切り他応募多数の場合は抽選



体にやさしいおやつ講座

閩健康推進課 ☎046(235)7880

子どもも大人も食べられるおやつを作ります。試食あり。

閩11月15日(土)9時45分〜12時閩えびな市民活動センタービナレッジ閩市内在住・在勤の方定17人費無料申10月17日(金)から、電話または直接健康推進課へ。11月7日(金)締め切り他応募多数の場合は抽選。託児あり。駐車場の利用は有料です



運動と

精神的健康について

海老名西口こころの診療所 大山泰弘

運動は精神的健康に対して大きな効果をもたらします。厚生労働省の報告(2021年)によると、週に3回以上の適度な運動を行う人は、うつ症状のリスクが約30%低下するとされています。また、慶應義塾大学の研究では、ウォーキングなどの有酸素運動が脳内のセロトニンやドーパミンの分泌を促進し、気分の安定や不安の軽減に寄与することが確認されています。

さらに、運動はストレスホルモンの分泌を抑え、自律神経を整える効果もあります。特別なトレーニングでなくても、日常的な軽い運動を継続することで心の健康が保たれやすくなります。忙しい現代人こそ、心のリフレッシュのために運動を生活に取り入れることが求められています。

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。次回は令和8年1月15日号に掲載予定。

健やか再えびな