



催し

歩く会 都市公園と神社コース [12km]

日時 10月10日(日) 9時20分
(雨天中止)
集合場所 二宮駅
コース 吾妻山公園～葛川散策道～川勾神社～一里塚～二宮駅
※帰路 二宮駅からJR利用
会費 500円(保険料他)
※初参加の方は別に500円が必要です。
照会先 箱根町歩く会事務局 ☎85-6788

※当日開催の有無は☎85-6788で確認してください。音声メッセージが流れます。電話がかけられる時間は、前日の17時から当日の9時までです。

普通救命講習Ⅰ

日時 ・10月15日(金) 9時～12時
・10月24日(日) 9時～12時
内容 AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法および止血法など
場所 消防本部体育訓練室
対象 町内在住(中学生以上)・在勤の方
定員 各10人(申込順)
その他 修了者には修了証を発行します。なお、全ての受講者は同講習会受講にあたり「新型コロナウイルス感染症予防対策チェックシート」の提出をお願いします。
申込・照会先 消防署警備課(救急係) ☎82-4511

案内

心配ごと相談

日時・場所
・10月5日(火) 温泉公民館
・10月6日(水) 役場分庁舎
・11月2日(火) 箱根出張所
いずれも13時30分～14時
内容 生活、人権に関する相談、国や県への要望など
相談員 民生委員児童委員、人権擁護委員、教育相談センター相談員、総務省行政相談委員
※希望する方は事前に連絡してください。
備考 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常より時間を短縮して開設

します。相談は電話でも受け付けていますので、暮らしの中の困りごとなどがある場合は福祉課に連絡してください。
照会先 福祉課 ☎85-7790

子どもほっと相談

日時・場所
・10月5日(火) 温泉公民館
・10月6日(水) 役場分庁舎
・11月2日(火) 箱根出張所
いずれも11時～15時
内容 教育に関する相談
相談員 教育相談センター相談員
※希望する方は事前に予約してください。
照会先 教育相談センター ☎85-7776

福祉相談会

日時・場所
・10月14日(水) 役場本庁舎4階第7会議室
・10月28日(水) さくら館ポランティア室A(当日の電話相談は☎85-0800まで)
いずれも10時～12時
対象 身体・知的・精神障がい者および家族
内容 社会福祉士など専門家による面接相談、電話相談
照会先 福祉課 ☎85-7790

高次脳機能障害専門相談

日時 11月5日(金) 14時～15時30分
場所 おだわら障がい者総合相談支援センタークローバー(小田原市久野115-2 おだわら総合医療福祉会館1階)
対象 高次脳機能障がいの方および家族、支援者
照会先 おだわら障がい者総合相談支援センタークローバー ☎0465-35-5258

身体障がい者の 補装具相談会 (更生相談会)

日時 10月11日(月) 13時～15時(受け付けは14時まで)
場所 小田原市保健センター(小田原市海勾2-32-16)
内容 肢体不自由障がい者の補装具交付、修理相談
※希望する方は10月8日(金)までに連絡してください。
照会先 福祉課 ☎85-7790

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査
10月20日(水) 9時～11時
○骨髄ドナー登録
10月5日(火) 受付11時
○医師による精神保健福祉相談
10月14日(水)・19日(火)・28日(水)
いずれも13時30分～16時30分
○医師による認知症相談
10月21日(水)・11月5日(金)
いずれも13時30分～16時30分
○療育歯科相談
10月28日(水) 9時～15時30分
※予約制です。相談を希望する方は、前日までに連絡してください。
照会先 小田原保健福祉事務所 ☎0465-32-8000(内線3239:療育歯科相談・内線3245:その他の相談・検査)

行政書士による 成年後見・遺言・相続等 無料相談会

自分自身や大切なご家族の将来の安心に備えるために、気になることを相談してみませんか?
日時 10月14日(水) 14時～16時
場所 仙石原文化センター2階第1会議室
※新型コロナウイルス感染防止の観点から、完全予約制となりますので、事前に箱根町地域包括支援センターに申し込んでください。
照会先 箱根町地域包括支援センター ☎85-3002

10月 無料お困りごと 経営相談、予約受付中 (事業者サポート)

町内事業者の方からの経営相談を随時受け付けます。経営専門コーディネーターの方と2時間ディスカッションが出来るチャンスです。参加を希望される方は、事前に電話にて予約してください。
日時 月曜日～金曜日(祝日を除く) 9時30分～12時・13時30分～16時
対象 町内事業者の方
内容 国や県が用意している補助金のメニュー、資金繰りや雇用等、経営全般に関わるお困りごと相談
相談員 神奈川県よろず支援拠点コーディネーター
照会先 観光課 ☎85-7410

すくすくキッズコーナー

照会先 子育て支援課 ☎85-9595

◆4か月児健康診査

日時 10月5日(火) 12時50分～13時20分受け付け
対象 令和3年6月・7月生まれの乳児
持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

◆1歳6か月児健康診査

日時 10月5日(火) 12時50分～13時20分受け付け
対象 令和2年4月・5月生まれの幼児
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル

◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査

日時 10月8日(金) 13時～13時30分受け付け
対象 平成30年9月・平成31年3月、令和元年9月生まれの幼児
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、歯科保健カード

◆赤ちゃん和妈妈パパの会(いちご教室)

「妊産婦のヒーリングケアと食事」
日時 10月15日(金) 11時45分～14時
対象 2か月～18か月頃までの乳児と保護者、妊婦等

※1週間前までに電話で申し込んでください。
○場所はいずれもさくら館です。

やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室

書道 10月1日(金)・15日(金)・11月5日(金) 10時～12時
絵手紙 10月14日(水)・28日(水) 9時30分～11時30分
対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方
※開催日および開催時間が変更になる場合があります。

●健康相談

日時 10月8日(金)・11月5日(金) 13時30分～14時受け付け
内容 健康管理、生活習慣病予防、食事指導、血圧測定など
対象 町内在住の60歳以上の方

休日急患(医科)

当番医は変更となる場合がありますので、必ず消防署(☎82-4511)で確認してください。

診療時間 9時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話番号
10/3	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
10	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
17	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
24	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
31	土屋医院	湯本	85-5034

診療時間は8:30～11:30、13:00～15:30、18:00～22:00です。※受診の際にはお薬手帳を持参してください。※夜間診療ができる病院などについては、消防署(☎82-4511)に問い合わせてください。

旬を知っておいしく食べよう
栄養満点レシピ!

さといものサラダ

さといもは、秋から冬に収穫され、かながわブランドの「開成弥一芋」や「しょうなんさといも」は、ねっとりとした食感などが特徴です。

おでんや煮物、グラタン、唐揚げ等と幅広く料理につかえる食材です。

栄養価は、食物繊維やカリウム、ビタミンB1等を含んでいます。

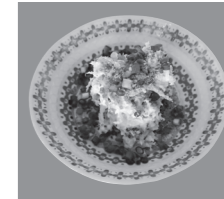
不足しがちな食物繊維を補える食品でもありますので、料理に取り入れてみませんか。

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(1人分)

冷凍さといも 80g
★さくらえび(乾燥)

小さじ2
小さじ2
小さじ1/2
小さじ1/2
小さじ1/2
1/2本
…小口切りにする



1人分の栄養価
エネルギー:134kcal
蛋白質:4.4g
脂質:6.9g
食塩相当量:0.4g
食物繊維:1.8g

〈この料理の野菜摂取量〉
・小鉢1皿分程
・1日の野菜摂取目標量(350g/日以上)の1/5量程
～レシビポイント～
調味料に、マヨネーズやレモン汁、粒マスタードを加えて、滑らかでさわやかな食感になっています。茹でたさくらえびを使用するのも◎

●作り方

- 耐熱深皿に、冷凍さといもを入れて、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分程温める。
 - ラップを外して、余分な水分を取り除きさといもを潰しながら、★印の材料を加えて、混ぜ合わせる。
 - 器に盛り付けて、すりごま(白)とこねぎをちらす。
- ※生の里芋を使う場合は、皮をよく洗ってから、1つずつラップに包む、もしくは、皮をむいてから1つずつラップに包み、電子レンジで温める。楊枝を刺して、スツと通ればOK!

毎月19日は「食育の日」

11月1日月納期限

◎町県民税 (第3期)
☆国民健康保険料 (第5期)
☆介護保険料 (第5期)
☆後期高齢者医療保険料 (第4期)

上記については、夜間・休日も、納付書裏面記載のコンビニエンスストアで納付ができます。(納期限が過ぎている納付書では納付できません。)

納期限が過ぎている納付書で納める方は、至急本庁舎・出張所または金融機関で納付してください。※新型コロナウイルス感染症の影響により、税金および保険料が一時的に納付困難な場合には、ご相談ください。

＝納付は便利な口座振替で＝
口座振替を希望される方は、連絡してください。
照会先 ◎税務課(収納係) ☎85-9573
☆保険健康課 ☎85-9564

アンケート調査に回答すると、回数に応じて謝礼品がもらえます。

詳しくは、「箱根町町政モニター」で検索!

箱根町町政モニター

検索

