



# 催し

## 歩く会 富士山と金時山コース [10km]

日時 9月10日(金) 9時20分  
(雨天中止)

集合場所 仙石原文化センター  
コース 金時山登り口～矢倉沢～金時山～公時神社

※帰路 箱根登山バス利用

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 ・9月25日(土) 9時～12時  
・9月28日(火) 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

- ・9月6日(月) 元箱根集会所
- ・9月13日(月) さくら館
- ・9月14日(火) 仙石原文化センター

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

- ・9月6日(月) 元箱根集会所
- ・9月13日(月) さくら館
- ・9月14日(火) 仙石原文化センター

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

- ・9月9日(木) 役場本庁舎4階第3会議室
- ・9月30日(木) さくら館ボランティア室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 10月1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

## 小田原保健福祉事務所 各種相談日

- エイズ相談・検査 9月15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 9月9日(木)・21日(火)・30日(木) いずれも13時30分～16時30分
- 医師による認知症相談 9月3日(金) 13時30分～16時30分
- 療育歯科相談 9月16日(木) 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) ☎85-7160

## 西湘地区障害者就職面接会

日時 10月7日(木)・8日(金) 13時～16時(開場12時30分)

参加企業数 各日20社(合計40社) 予定

会場 トッケイセキュリティ平塚総合体育館 平塚市大原1-1

内容 完全予約制による仕事を探している障害者の方と企業の面接会

持ち物 障害者手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳)、手帳のコピー、履歴書(複数枚)

面接申込み 9月13日(月)から24日(金)までに最寄りのハローワークにてお申し込み下さい(事業所により予約定員に達した時点で受付終了)。

主催 平塚公共職業安定所・松田公共職業安定所・小田原公共職業安定所

照会先 小田原公共職業安定所専門援助部門 ☎0465-23-8609(44#) FAX0465-22-7529

## 9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 神奈川県県よろず支援拠点コーディネーター

照会先 観光課 ☎85-7410

## マイナンバーカード専用 窓口開設(夜間休日)

日時 9月4日(土)・5日(日) 8時30分～12時、9月8日(水)・29日(水) 17時15分～19時15分

場所 役場本庁舎2階総務防災課町民係取扱事務

◎マイナンバーカードの受け取り・申請(顔写真撮影+オンライン申請+郵送受け取り可)

◎電子証明書の更新・発行

◎マイナポイント予約支援

※マイナンバーカード事務以外の取り扱いはありません。

※詳細は問い合わせください。

照会先 総務防災課(町民係) ☎85-7160

## すくすくキッズコーナー

照会先 子育て支援課 ☎85-9595

### ◆10か月児健康診査

日時 9月1日(水) 12時50分～13時20分受け付け

対象 令和2年9月・10月生まれの乳児

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル

### ◆3歳6か月児健康診査

日時 9月1日(水) 12時50分～13時20分受け付け

対象 平成30年2月・3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 9月3日(金) 13時～13時30分受け付け

対象 平成30年8月・平成31年2月、令和元年8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(いちごの会)

「産後の食事とベビーマッサージ」

日時 9月17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等

※1週間前までに電話で申し込んでください。

### ◆プレママパパ(出産育児)教室

日時 9月29日(水) 13時30分～16時

対象 これから赤ちゃんを家族に迎える方等

内容 赤ちゃんの沐浴実習や、出産前後の歯の健康について学びます

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン

※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 9月3日(金)・17日(金) 10時～12時

絵手紙 9月9日(木)・30日(木) 13時30分～15時30分

対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方

※開催日・開催時間が変更になる場合があります。

### ●健康相談

日時 9月3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)

当番医は変更に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
9/5	土屋医院	湯本	85-5034
12	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
19	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
26	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※9/20(月)・23(木)は小田原市休日夜間急患診療所を利用してください。(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823) 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)に問い合わせください。

旬を知っておいしく食べよう  
栄養満点レシピ!

## 茄子とツナのみそ和え丼

秋は日によって寒暖差があり、夏の疲れなどにより体調を崩されていませんか。食事は栄養バランスよくとることを心がけましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800



1個分の栄養価  
エネルギー:534kcal  
蛋白質:19.3g  
脂質:19.5g  
食塩相当量:1.7g

〈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  
～レシピポイント～  
旬のナスとツナを使い、主食・主菜・副菜が一度に取れるレシピです。電子レンジ調理のため、火を使わずに作れます。

- 材料(1人分)
- ナス 1本
- …ガクを取り除いて、縦半分に切り、薄い半月切りにする。
- ツナ缶詰(かつお油漬け) 70g
- …缶詰のフタで押さえて余分な油を捨てる。
- ★酒 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★味噌 小さじ1
- ★しょうが 1/2かけ
- …すりおろす
- ★にんにく 1/2かけ
- …すりおろす
- ★片栗粉 小さじ1
- 炒りごま(白) 小さじ1
- ごはん 茶碗1杯分(150g)
- 耐熱深皿

## お好みで<sup>プラス</sup>+

- ゆで卵や茹で大豆など(主に、タンパク質がプラス)
- ピーマンやれんこん、さつまいもなど(主に、ビタミン・ミネラルがプラス)
- ねぎや青しそなど(香味野菜をプラス)

### ●作り方

- 耐熱深皿に、★印の材料を入れてしっかり混ぜ合わせたら、ナスを加えて混ぜる。
- ①にラップをかけて、電子レンジ600Wで3分程温める。
- ラップを外し、ツナを加えて混ぜ合わせる。ごはんの上に盛り付けて、いりごま(白)をかける。

### 食生活のポイント

- 汁物や水分の多い料理(煮物など)、くだもの、牛乳などを取りましょう。
- さっぱりした料理(そうめんや冷ややっこなど)に偏らずに、肉類や魚類、卵類も取り入れて、温かく油を使った料理(炒め物など)と組み合わせ取りましょう。
- 食事は決まった時間に取り、体内リズムを整えましょう。



## 税金・保険料の納期

9月30日(木)納期限

- ◎固定資産税 (第3期)
- ☆国民健康保険料 (第4期)
- ☆介護保険料 (第4期)
- ☆後期高齢者医療保険料 (第3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。

=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