



催し

歩く会 旧東海道東坂コース [10km]

日時 10月10日(木) 9時20分
(中止の場合は15日(火))
集合場所 元箱根バスターミナル
コース 旧街道石だたみ～甘酒茶屋～畑宿(湯本駅)
※帰路 湯本駅から電車利用
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 箱根町歩く会会長 村上東司 ☎85-6788
※当日開催の有無は電話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

日時 ①普通救命講習Ⅱ 10月24日(木) 9時～13時
②普通救命講習Ⅰ 10月27日(日) 9時～12時
内容 自動体外式除細動器(AED)を用いた心肺蘇生法および止血法など(①は実技と筆記の効果測定を含む)
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 20人(申込順)
その他 修了者には修了証を発行します。※他にもさまざまな応急手当普及講習の方法がありますので、問い合わせください。
申込・照会先 消防署警備課(救急係) ☎82-4511

「箱根の秋」2019 室内楽コンサート (弦楽四重奏とトランペットの響き)

日時 11月17日(日)15時開演
場所 仙石原文化センター
出演 東京ハルモニア室内オーケストラ
入場料(前売) 大人2,000円・小中学生1,000円
前売り券は仙石原文化センター、社会教育センター、町観光協会でも取り扱っています。
照会先 仙石原文化センター ☎84-8387

案内

身体障がい者の補装具相談会

日時 10月7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(小田原市酒匂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4日(金)までに連絡してください。
照会先 福祉課 ☎85-7790

心配ごと相談

日時・場所 ・10月8日(火) 温泉出張所
・11月5日(火) 箱根出張所
いずれも13時30分～15時30分
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、学校教育指導員、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。
照会先 福祉課 ☎85-7790

子どもほっと相談

日時・場所 ・10月8日(火) 温泉出張所
・11月5日(火) 箱根出張所
いずれも12時～15時
内容 教育に関する相談
相談員 教育相談センタースタッフ
※希望する方はなるべく事前に連絡してください。
照会先 教育相談センター ☎85-7776

福祉相談会

日時・場所 ・10月10日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
・10月24日(木) さくら館相談室(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 10月16日(水)9時～
○精神保健福祉相談 10月10日(木)・15日(火)・24日(木) いずれも13時30分～
○認知症相談 11月1日(金)13時30分～
○療育歯科相談 10月31日(木)9時～
※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3236:療育歯科相談、内線3245:その他)

オストメイト健康相談会 (人工肛門・人工膀胱)相談会・交流会

日時 11月9日(土)13時30分～15時30分(受付13時～)
場所 湯河原町城堀会館 会議室(湯河原町城堀87-1)
対象 人工肛門・人工膀胱保有者の方とその家族、医療関係者、関心のある方
照会先 日本オストミー協会神奈川支部事務局 ☎080-8728-6661

フェイシャルヨガでギネス世界記録®に挑戦!! ~ME-BYOフェスタ2019~

未病改善の拠点施設である未病バレー「ピオトピア」で高城れにさん(ももいろクローバーZ)と一緒にフェイシャルヨガのレッスンを受けて、みんなで世界記録を目指そう!他にも、体を動かして楽しめるプログラムが盛りだくさん。
日時 10月12日(土)10時～16時
場所 未病バレー「BIOTOPIA(ピオトピア)」足柄上郡大井町山田300番
主催 神奈川県
申込先 ホームページ (http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0602/kenseipj/festa2019) か、はがきで代表者の住所、氏名、電話番号と参加人数を記載し、照会先へ
定員 ギネスイベントは定員2,000名
照会先 (一社)小田原プロモーションフォーラム ☎0465-20-9166 〒250-0034小田原市板橋858



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/10か月児健康診査

日時 10月9日(水)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児:令和元年6月生まれの乳児
10か月児:平成30年11月生まれの乳児
持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ(10か月児のみ)

◆1歳6か月児健康診査/3歳6か月児健康診査

日時 10月9日(水)13時～13時20分受け付け
対象 1歳6か月児:平成30年4月生まれの幼児
3歳6か月児:平成28年4月生まれの幼児
持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ

◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査

日時 10月4日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成28年9月、平成29年3月・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
◆育児教室(たんぽぽの会)

日時 10月15日(火)9時45分～11時45分
対象 7か月～3歳の乳幼児とその保護者
※1週間前までに電話で申し込んでください。

◆離乳食教室(さくらんぼ教室)

日時 11月7日(木)13時30分～15時
対象 3か月～18か月頃の乳幼児と保護者
※1週間前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 ※開催日が変更になる場合があります。

書道 10月4日(金)・18日(金)10時～12時
絵手紙 10月17日(木)・24日(木)10時～12時
対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方

●健康相談

日時 10月4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)に確認してください。
診療時間 9時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話番号
10/6	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
13	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
20	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
27	土屋医院	湯本	85-5034

※受診の際には保険証とお薬手帳を持参してください。



かますと 秋野菜の生姜ポン酢

かますは、たんぱく質が多く脂質は少なめで、ビタミンやミネラルも含まれます。かますは目が澄んでいて体表に張り艶があるものを選びましょう。
照会先 さくら館 ☎85-0800

- 材料(4人分)
- | | |
|------------|-------------|
| かます | 切身240g(大2匹) |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 長なす | 3本(210g) |
| にんじん | 1/3本 |
| かいわれ大根 | 1/2パック |
| 植物油 | 小さじ4 |
| ★生姜(すりおろし) | 2かけ |
| ★ポン酢しょうゆ | 小さじ4 |
| ★砂糖 | 小さじ1/2 |
| ★ごま油 | 小さじ1 |



1人分の栄養価
エネルギー:161kcal
蛋白質:12.3g
脂質:9.4g
食塩相当量:0.7g

- 作り方
- ① ボウルに★印の調味料を入れて混ぜ合わせる。
 - ② かますは16等分に切り、塩・こしょうをふり10分程おき、余分な水分を拭き取り、小麦粉をまぶす。
 - ③ フライパンに植物油を入れて温め、②のかますを両面こんがり焼く。
 - ④ 長なすは長さを3等分、縦に4等分に切り水にさらす。にんじんは0.5cm幅の短冊切りにする。かいわれ大根は長さを半分切る。
 - ⑤ ④のなすとにんじんは、耐熱皿に入れてラップをふわりとかけて、電子レンジで600W 6分程温める。
 - ⑥ ①のボウルに、③のかますと⑤の野菜を加えて和え器に盛りつけて、④のかいわれ大根をのせる。

レシポポイント
・なすとにんじんは電子レンジを使用して、時短調理。
・ポン酢しょうゆの酸味とごま油の風味で塩分控えめになっています。



10月31日(木)納期限

- 税金・保険料の納期
- 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が、納期限が過ぎている納付書で納める方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関で納付してください。

照会先 ○税務課(収納係) ☎85-9573
☆保険健康課 ☎85-9564