



# 催し

## 歩く会 都市公園と神社コース [12km]

**日時** 10月10日(月) 9時20分(雨天中止)  
**集合場所** 二宮駅北口  
**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(土)・24日(月) いずれも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。また、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

## 木造住宅 無料耐震相談会

いつ起こるかかわからない地震に備えるために、建築士による無料耐震相談会を開催していますので、ぜひこの機会に参加してください！  
**日時** 10月19日(水) 13時30分～15時30分  
**場所** 社会教育センター第1会議室  
**対象** ①町内に所有かつ居住している住宅②昭和56年5月31日以前に建築された木造で平屋・2階建ての住宅(兼用住宅は2分の1以上が住宅用途であるもの)③枠組壁工法またはプレハブ工法でないもの。  
**その他** ○上記の日時・場所ではご都合が合わない場合は相談してください。別途個別に調整します。

町政モニター募集中

○相談会では、図面等を用いて診断を行います。当日は、建築年や建物の概要が分かるもの(建築確認通知書、建物の平面図や間取図、内観や外観の写真など)を持参してください。  
 ※図面などがない場合は申し込みの際に担当者に伝えてください。  
 ○相談時間は概ね1棟につき1時間です。  
**照会先** 都市整備課 ☎85-9566

# 案内

## 心配ごと相談

**日時・場所**  
 ・10月5日(水) 役場分庁舎  
 ・10月18日(火) 温泉公民館  
 ・11月1日(火) 箱根集会所  
 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(水) 役場分庁舎  
 ・10月18日(火) 温泉公民館  
 ・11月1日(火) 箱根集会所  
 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13日(木) 役場分庁舎4階第7会議室  
 ・10月27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** 11月4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19日(水) 9時～11時  
 ○医師による精神保健福祉相談 10月13日(木)・18日(火)・20日(木)・11月10日(木) いずれも13時30分～16時30分  
 ○医師による認知症相談 11月4日(金) 13時30分～16時30分  
 ○療育歯科相談 10月27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)

## 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13日(木) 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

## 社会保険労務士 無料相談会

**日時** 10月16日(日) 10時～16時  
**場所** ハルネ小田原うめまる広場  
**内容** 労働問題(労働時間、賃金、雇用、労災、安全衛生)、社会保険(健康保険、年金)など  
**照会先** 神奈川県社会保険労務士会小田原支部 ☎0465-37-9318(担当 山室)

## 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7日(金) 12時50分～13時20分受け付け  
**対象** 令和4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7日(金) 12時50分～13時20分受け付け  
**対象** 令和3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21日(金) 13時～13時30分受け付け  
**対象** 令和元年9月、令和2年3・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

### ◆赤ちゃんとママパパの会(いちご教室)

**「妊産婦のヒーリングケアと食事」**  
**日時** 10月5日(水) 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  
**※事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

**書道** 10月7日(金)・21日(金)・11月4日(金) 13時30分～15時30分  
**絵手紙** 10月13日(木)・27日(木)・11月17日(木) 9時30分～11時30分

### レジンクラフト(アクセサリー作り)

10月17日(月)・11月21日(月) 11時～14時  
**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に変更になる場合があります。**

### ●健康相談

**日時** 10月14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。また、夜間診療ができる病院については消防署(☎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
10/2	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
9	土屋医院	湯本	85-5034
16	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
23	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
30	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※10/10(月)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)に問い合わせてください。**

はこぼうマップ運用中

一つのマップで、交通情報・防災情報が見られます。是非、アクセスしてください！

旬を知っておいしく食べよう  
栄養満点減塩レシピ!

## いちじくの サラダ

いちじく(無花果)は、小アジア原産のクワ科の果実です。県西地域では、南足柄市や大井町、開成町が主な産地で、収穫される「あしがらいちじく」は、朝採り完熟収穫で、11月中旬まで出回ります。栄養価は、カリウムやカルシウムなどのミネラルやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などのビタミン類、食物繊維などを含みます。選び方のポイントは、ぼてっと丸みがあり、切り口から先端まで色づいていて、皮に張りがあるものを選びましょう。先端部分が裂けて割れ始めているものは食べごろです。



栄養価(1人分)  
 エネルギー:149kcal  
 蛋白質:4.9g  
 脂質:9.9g  
 食塩相当量:0.5g  
 ※ペビーリーフ除く

**照会先** さくら館 ☎85-0800

**※参考:**  
 神奈川県HP(農産物の上手な利用法)、かながわブランド

**●材料(2人分(目安))**  
 いちじく 2個  
 …先端から皮をむいて縦に4等分に切る。  
 ペビーリーフ 50g  
 生ハム 30g  
 クリームチーズ 2つ  
**★エキストラバージンオリーブオイル** 小さじ2  
**★バルサミコ酢** 小さじ1  
**★こしょう** 少々

**●作り方**  
 ① 深めの器に★印の材料を入れて、混ぜ合わせる。(ドレッシング)  
 ② 皿に、ペビーリーフ、いちじく、生ハムとクリームチーズをちぎりながら盛りつける。  
 ③ 食べる際に、①のドレッシングをかける。

## ～レシピアレンジ～

ナッツ類やブルーベリーを加えたり、チーズの種類を、ゴルゴンゾーラなどに替えて、お好みにアレンジしても♪



## 10月31日(月)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。(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

