



# 催し

## 歩く会 お寺とざる菊コース [10km]

日時 11月10日(水) 9時20分  
(雨天中止)  
集合場所 大雄山駅  
コース 植樹祭会場～最乗寺～奥の院～  
花咲く里山～大雄山駅  
※帰路 大雄山駅から電車利用  
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 ・11月13日(土) 9時～12時  
・11月26日(金) 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

## 福祉相談会

日時・場所  
・11月11日(木) 役場分庁舎4階第7会議室  
・11月25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 12月3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 11月8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11月5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  
11月17日(水) 9時～11時
- 骨髄ドナー登録  
12月7日(火) 受付11時
- 医師による精神保健福祉相談  
11月11日(木)・16日(火)・25日(木)、  
12月9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5日(金) 13時30分～16時30分
- 療育歯科相談  
11月25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 11月15日(月) 14時～16時  
場所 箱根町役場分庁舎4階第6・7  
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

## 11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

## マイナンバーカード 専用窓口開設 (夜間休日)

日時 11月10日(水)・17日(水)  
17時15分～19時15分  
11月13日(土)・28日(日)  
8時30分～12時  
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 11月10日(水) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和2年11月・12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 11月10日(水) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 平成30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 11月12日(金) 13時～13時30分受け付け  
対象 平成30年10月、平成31年4月、令和元年10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
- ◆プレママパパ(出産育児)教室  
日時 11月26日(金) 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。
- ◆赤ちゃんとママパパの会(いちごの会)  
「離乳食の進め方」  
日時 11月18日(木) 13時30分～15時  
対象 4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。
- ◆赤ちゃんとママパパの会(いちごの会)  
「産後の食事とベビーマッサージ」  
日時 12月2日(木) 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。  
○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 11月5日(金)・19日(金)・12月3日(金) 10時～12時  
絵手紙 11月11日(木)・25日(木)・12月9日(木)  
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  
※開催日が変更になる場合があります。
- 健康相談  
日時 11月5日(金)・12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

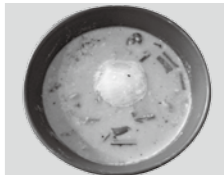
当番日	当番医	所在	電話番号
11/7	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
14	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
21	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
28	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※11/3(水)・23(火)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。

# 旬を知っておいしく食べよう 栄養満点レシピ!

## かぶの まるごとチーズスープ

かぶは、9月下旬～6月上旬が出回り時期で、  
かながわブランドの「さがみのかぶ」は、白く光沢が  
あり、肉質はち密で、甘みに富んでいます。  
煮物、焼き物、蒸し物、和え物、漬物等と幅広く料  
理につかえる食材です。  
栄養価は、カリウムやビタミンCなど、葉にもカル  
シウムやビタミンAやEなどが含まれていますので、  
一緒に調理して食べましょう。  
照会先 さくら館 ☎85-0800



- 材料(1人分)  
かぶ 1～2個  
…皮をむいて、上下に十字の切  
り込みを入れる。  
※葉は、よく洗い、1cm長さに  
切る。  
しめじ 1/4パック  
…石づきを取り除いて、ほぐす。  
卵 1個  
ピザ用チーズ(シュレッド) 30g  
牛乳 150ml  
水 50ml  
コンソメ(固形) 1/4個  
こしょう 少々

1人分の栄養価  
エネルギー:303kcal  
蛋白質:19.6g  
脂質:18.9g  
食塩相当量: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  
→レシポポイント～  
旬のかぶやしめじを使い、  
卵やチーズ、牛乳を組み合  
わせて、主菜、副菜が1皿  
で取れます。

- ◎耐熱スープ皿や大き目のマグカップ等深さがある耐  
熱皿が作りやすいです。  
※皿の大きさは、材料を入れて、6割程になる大き  
さが目安です。
- 作り方  
① かぶはラップで包み、電子レンジ600Wで2分程  
温める。  
② 耐熱深皿に、卵を入れて溶き、しめじ、ピザ用  
(シュレッド)チーズ、牛乳、水、コンソメ(固  
形)を加えて、混ぜ合わせ、ラップをフワッとかけ  
て、電子レンジで600Wで2分程温める。  
③ ②のラップを外し、かき混ぜてから、①のかぶと  
かぶの葉を加えて、再びラップをかけて、電子レ  
ンジ600Wで2分程温めたら、こしょうをかける。



## 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)

## 11月30日火納期限

- ☆国民健康保険料 (第6期)
- ☆介護保険料 (第6期)
- ☆後期高齢者医療保険料 (第5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

