



催し

歩く会 お寺とざる菊コース [10km]

日時 11月10日(木) 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10日(木)・27日(日)
 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5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

建築士がご自宅を訪問し 無料で耐震診断をします

実際に建物の状況を建築士に診断してもらいたい方は、ぜひこの機会に活用してください。
日時 ご希望の日時を伝えてください。町が建築士と日程を調整します。
場所 建築士が住宅に訪問します。
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 ・住宅の図面などがなくても建築士が実際に建物を調査し、簡易的な図面を作成して診断します。
 ・相談時間は、概ね1棟につき90分～120分です。
照会先 都市整備課 ☎85-9566

案内

福祉相談会

日時・場所
 ・11月10日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
 ・11月24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2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**
11月16日(木) 9時～11時
- 骨髄ドナー登録**
12月6日(火) 受付11時
- 医師による精神保健福祉相談**
11月15日(火)・24日(木)・12月8日(木) いずれも13時30分～16時30分
- 医師による認知症相談**
12月1日(木) 13時30分～16時30分
- 療育歯科相談**
11月24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7日(月) 14時～16時
場所 箱根町役場分庁舎4階第6・7会議室
 ※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

病院・診療所についてのご相談は、小田原医師会 地域医療連携室へ

地域医療連携室では、次のような業務を行っています。気軽に相談してください。
 ◎各医療機関の診療時間、休診日の案内
 ◎かかりつけ医、介護保険の主治医、在宅医療の相談
 ◎各種健康診断、検査、インフルエンザ等の予防接種実施医療機関の案内(ただし、新型コロナウイルスワクチンについては、町保険健康課が相談窓口になります。)
 ◎医師による電話医療相談(無料)日時など詳しくは問合わせてください。
時間 月～土曜日 9時～12時、13時～17時(日・祝日・年末年始は休み)
照会先 地域医療連携室 ☎0465-47-0833 FAX0465-49-3766
ホームページ <https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

見えにくさ相談

神奈川県視覚障害者福祉協会では、見えにくくなってきた、見えにくい方々からの相談を受けています。
 例えば、文字が見えにくくなった。視野が狭くなった、眼圧が高い、白くにごったようにみえるなど、緑内障、白内障、黄斑変性症や網膜色素変性症などの見えにくさに関する相談に応じています。更に見えやすくするための機器やグッズなどの紹介も行っています。眼のことでお悩みの方お気軽にご連絡下さい。
受付時間 9時～17時(土日を除く)
照会先 神奈川ライトハウス ☎0460-205-6040

マイナンバーカード 専用窓口開設 (夜間休日)

日時 11月9日(水)・16日(水)
 17時15分～19時15分
 11月5日(土)・13日(日)
 8時30分～12時
場所 役場本庁舎2階町民課窓口
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
 ◎マイナポイント申込支援
 ※マイナンバーカード事務以外の取り扱いはありません。
照会先 町民課 ☎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9日(水) 12時50分～13時20分受け付け
対象 令和3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9日(水) 12時50分～13時20分受け付け
対象 平成31年4月・令和元年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11日(金) 13時～13時30分受け付け
対象 令和元年10月、令和2年4・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8日(火) 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。
- ◆**赤ちゃん和妈妈パパの会(いちご教室)「はこねランチ&リフレッシュ」**
日時 11月15日(火) 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。
- ◆**すこやか親子教室**
日時 11月30日(水) 10時～11時30分
対象 7か月頃～3歳頃のお子さんとその保護者
内容 お子さんを遊ばせたり、子育ての相談ができたりする教室です

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、母子健康手帳等
 ※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 11月4日(金)・18日(金)・12月2日(金)
 13時30分～15時30分
絵手紙 11月17日(木)・24日(木)・12月8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)**
 11月21日(月)・12月19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が変更になる場合があります。
- 健康相談**
日時 11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。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
11/6	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
13	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
20	箱根吉田整形外科	湯本	85-8506
27	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672

※11/3(木)・23(水)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
栄養満点減塩レシピ!

ねぎたっぷり 油揚げのはさみ焼き

ねぎは、中国が原産で、日本には8世紀に伝わったとされています。県内では、明治時代から生産が始まったとされており、現在では、「湘南土ねぎ」や甘く柔らかな食感を特徴とした「湘南一本」などが栽培されています。栄養価(根深ねぎ)は、カリウムやカルシウムなどのミネラルやビタミンAやB1、B2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、葉の色が濃く、張りがあり、白い部分は光沢がありやわらかいものを選びましょう。
照会先 さくら館 ☎85-0800
 ※参考:農林水産省(ねぎについて)、かながわブランド、かなさんの畑



栄養価(1人分)
 エネルギー:192kcal
 蛋白質:8.7g
 脂質:12.9g
 食塩相当量:1.3g

- 材料(2人分(目安))**
 根深ねぎ 1本
 …斜め薄切りにする
 油揚げ 2枚
 ※厚目がオススメ
 …表面を菜箸などで撫でて、縦半分に切る。
- ★みそ 大さじ1
 ★みりん 大さじ1
 ★しょうゆ 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1

- 作り方**
 ① ★印の調味料を混ぜ合わせる。
 ② 油揚げを開いて、①を全体にぬる。
 ③ 片面に根深ねぎを全体に広げてのせて、片方の油揚げで挟む。
 ④ 挟み口を楊枝で止めて、表面にごま油をぬる。
 ⑤ 鉄板にのせて、トースターで10分程焼く。
 ※フライパンの場合は、中火で蓋をして5分程焼き、さらに、裏返して5分程焼く。

～レシピアレンジ～

チーズやしらす干し、さくらえびを加えて、カルシウムUP!ピリ辛にしたい場合は、調味料に豆板醤を加えても!



11月30日氷納期限

- ☆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 ☆保険健康課 ☎85-9564

