

かかりつけ医を持ちましょう。

かかりつけ医とは、皆さんの健康管理や初期の治療をしてくれる身近なお医者さんのことです。

たとえば、インフルエンザなどの予防接種、風邪などの病気にかかったときや健康診断で異常を指摘された際などに、自宅の近くにある診療所（医院）に行くことはありませんか？

それが、かかりつけ医となります。

〔かかりつけ医を持つと、こんなメリットも！〕

入院や高度な治療が必要な場合に、適切な病院（診療科）を紹介してくれます。

日常の健康管理の相談にも応じてくれます。

本人や家族の病状や病歴、家族構成、薬などのアレルギーの有無などを把握しているので、もしもの時に素早い対応をしてくれます。



〔お薬手帳を活用しましょう。〕

お薬手帳は、今まで飲んだり、使ったりした「お薬の名前」や「飲む（使う）回数・量」、「いつどこの病院からもらった薬なのか」などを記載する手帳です。

薬の情報だけでなく、ちょっとした体調の変化なども記録しておくことができます。

医療機関からの処方箋を受け付けている薬局（保険薬局）であれば、どこでももらうことができます。



〔受診するときは〕

診療所などを受診するときは、必ずお薬手帳や現在処方されているお薬を持参しましょう。

お薬手帳などがないと、どのような薬がどこでどのように処方されているのかわからず、予期せぬ副作用の発生や病状に即した薬を処方することが難しくなる場合があります。

照会先 保険健康課健康推進係（さくら館内） 電話（85）0800

★この回覧「まちだより」と「広報はこね」は町のホームページにも掲載しています。

☆箱根町公式LINEで発行をお知らせしています。友だちの追加で情報を受け取れます。

★「広報はこね」が届いていない方は、役場、出張所、出先機関などに置いてあります。

（発行／箱根町役場 〒250-0398 箱根町湯本 256 番地）

～裏面もご覧ください～



「健康づくり推進委員」を追加募集します

町民の皆さんの健康づくりに協力する「健康づくり推進委員」を次のとおり募集します。現在 22 人の委員が活動していますが、今回は、委員が不足している 3 地域からの委員の募集となります。

なお、「健康づくり推進委員」は、町の保健事業への協力や地域の健康づくり事業を実践していただくボランティアです。

【応募資格】

湯本地域、温泉地域、仙石原地域に住所を有する方で、保健事業の推進に理解があり役割の遂行に熱意のある方（年齢要件などの詳細については、お問い合わせください。）

【活動内容】

- （1）町の保健事業（各種健康診査など）への協力
- （2）地域での健康づくりの実践
- （3）健康づくり研修会への参加

【任期】

令和 5 年 6 月 1 日（木）～令和 6 年 5 月 31 日（金）【1 年間】

【募集人数】

7 人（先着順）

【申込期間】

4 月 10 日（月）～4 月 25 日（火）

【申込方法】

電話で申し込んでください。

申込・照会先 保険健康課健康推進係（さくら館内） 電話（85）0800

月 日	
サイン	

★ 読み終わったらすぐ次の方へ回覧しましょう。

回覧「まちだより」【令和 5 年 3 月 27 日発行】

令和5年度「にこにこ運動教室」(前期)

「いくつになってもいきいきと暮らしたい」その願いを実現するための取り組みとして、無理なく足腰を鍛えていただく内容となっています。

元気なうちからの取り組みが大切です。運動教室と一緒に体を動かしてみませんか。

【日時】 時間：各会場ともに 10時から12時まで

山崎集会所 (湯本地域)	社会教育センター (温泉地域)	さくら館 (宮城野地域)	仙石原文化センター (仙石原地域)	箱根集会所 (箱根地域)
5月12日(金)	5月11日(木)	5月17日(水)	5月9日(火)	5月15日(月)
5月19日(金)	5月18日(木)	5月24日(水)	5月16日(火)	5月22日(月)
5月26日(金)	5月25日(木)	5月31日(水)	5月23日(火)	5月29日(月)
6月2日(金)	6月1日(木)	6月7日(水)	5月30日(火)	6月5日(月)
6月9日(金)	6月8日(木)	6月14日(水)	6月6日(火)	6月12日(月)
6月16日(金)	6月15日(木)	6月28日(水)	6月13日(火)	6月19日(月)
6月23日(金)	6月22日(木)	7月5日(水)	6月20日(火)	6月26日(月)
6月30日(金)	6月29日(木)	7月12日(水)	6月27日(火)	7月3日(月)
7月7日(金)	7月6日(木)	7月19日(水)	7月4日(火)	7月10日(月)
7月14日(金)	7月13日(木)	7月26日(水)	7月11日(火)	7月24日(月)
7月21日(金)	7月20日(木)	8月2日(水)	7月25日(火)	7月31日(月)
7月28日(金)	7月27日(木)	8月9日(水)	8月1日(火)	8月7日(月)
8月4日(金)	8月3日(木)	8月23日(水)	8月8日(火)	8月21日(月)
8月25日(金)	8月10日(木)	8月30日(水)	8月22日(火)	8月28日(月)
9月1日(金)	8月24日(木)	9月6日(水)	8月29日(火)	9月4日(月)

※ 会場と曜日が前年度から一部変更になっていますので注意してください。

【内容】

日常生活に取り入れられる簡単な体操、レクリエーションなどの実技。

【対象】

町内に住所を有する65歳以上の方で、医師に運動を止められていない方(軽度な運動や自力歩行が可能な方)、会場までの自力来所が可能な方。

【募集人数】 各会場 25人

定員を超えた場合は、前年度に受講されていない方を優先し抽選になります。なお、複数の会場の申し込みはできません。

【申込方法】

4月17日(月)まで申し込みを受け付けますので、電話で申し込んでください。

申込・照会先 福祉課高齢福祉係 電話(85)7790

イノシシなどの捕獲状況について

現在、町全域でイノシシの出没や掘り起こしなどによる被害が増えています。
神奈川県猟友会箱根支部と協力し、有害鳥獣として、わなと銃器による捕獲を実施しています。

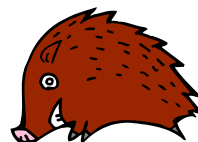
捕獲地域は次のとおりです。

4年度2月末現在地域別捕獲頭数

(単位：頭)

種別	地域					合計	備考
	湯本	温泉	宮城野	仙石原	箱根		
イノシシ	13	3	2	4	4	26	わな 23、銃器 3
二ホンジカ	26	6	16	45	34	127	わな 113、銃器 14

銃器の使用にあたっては、住民の皆さんや観光客・ハイカーに十分注意して実施するとともに、日時や場所などをあらかじめ防災行政無線や町ホームページなどによりお知らせしますので、協力をお願いします。



照会先 環境課美化保全係 電話(85)9565

イノシシの出没を減らすために

ごみ出しのマナーを守り、被害防止対策に努めましょう！

イノシシは家庭などから出る生ごみや、庭等に生えているユリやタケノコ等のおいにつられて人里に下りてきます。出没を減らすためには一人ひとりが生ごみを決められた時間に集積所に出すなどのごみ出しのマナーを守ることや、庭で植物や作物を育てている場合には敷地全体を柵等で囲うといった対策をとる必要があります。

イノシシなど有害鳥獣の被害防止対策について、マニュアルを作成しました。役場、出張所のほか、町ホームページにも掲載していますので、利用してください。

なお、町では、所有する敷地などに有害鳥獣の被害の防止を目的として柵等を設置した方に補助金を交付しています。希望する方は問い合わせてください。

イノシシへの餌やりはやめましょう！

もし子どものイノシシを見かけても、絶対に餌などを与えないでください。子どものイノシシに餌を与えることで人を恐れなくなり、人に近づいてきたり人里近くに住みつくようになってしまうことがあり、近くに親のイノシシがいて人を襲ってくる危険性があります。また、野良猫への餌やりはイノシシなどの野生動物をおびきよせる原因になりますので、無責任な餌やりは絶対にしないでください。

みんなで互いに注意し合って、イノシシの出没を減らしましょう。

照会先 環境課美化保全係 電話(85)9565

不用品交換情報

譲ります！
譲ってください！！

譲ります

(3月13日現在)

番号	品名	規格	状態	価格
1376	マッサージチェア		普通	無料

譲ってください

番号	品名	規格	状態	価格
2143	炊飯器	5合程度	普通	無料
2144	猫用品 (猫ボランティアで使用)	キャリーバッグ、ケージ、 シート、フード等	普通	無料
2145	自転車		普通	有料

※ 状態は新品・良い・普通・多少傷ありの4段階で表しています。

※ 家庭で使わなくなった品物などを、ごみに出す前に「不用品交換情報」に登録しませんか。他に必要としている方に、有料または無料で譲ることができます。

また、同時に譲ってほしいものの情報登録も受け付けています。

掲載期間は登録日から6か月間です。

※ 本情報は、町内在住者のみ有効となります。

※ 希望の商品が見つかったら、登録者の連絡先を知らせますので、環境課まで連絡してください。その後の引き取り方法などの交渉は当事者間で行ってください。

※ 問題が生じた場合は、当事者間の話し合いなどにより解決してください。

申込・照会先 環境課環境政策係 電話(85)9565

