



第2回 健康ミニフェス ～今日から始める健康づくり～

寒さが厳しくなるにつれ、温かい室内で過ごすことが多い季節ですが、運動不足が気になる時期でもあります。そこで、健康の大切さを認識していただき、今後の健康づくりに役立てていただくため、「健康ミニフェス」を開催します。「未病・健康測定コーナー」での骨の健康度や脳年齢・血管年齢の他に野菜の摂取度やストレス度の測定も体験できます。

ぜひ、さくら館に遊びに来てください。

【日時】 12月7日(水) 13時～16時

【場所】 総合保健福祉センター「さくら館」(箱根町宮城野 881-1)

【内容】

- 地域活動支援センター自主製品の販売
- 箱根町更生保護女性会による啓発
- 未病・健康測定コーナー(脳年齢測定、足底バランス測定、血管年齢測定、野菜摂取度測定、ストレスチェックなど)
- 箱根元気会によるいきいき HAKONE 体操
- 食育サポートメイト六彩会による食育
- 講演会(事前申込制)



講演会は、事前申込が必要となります。

- ・定員 30人(申込多数の場合は抽選)
- ・講演時間 14時から15時30分
- ・テーマ 「油断大敵! 脂質異常症を基礎から学ぼう」
- ・講師 土屋医院 院長 土屋 眞 医師
- ・申込期限 11月30日(水) 17時まで
- ・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

★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。

★「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～

口腔ケア・栄養改善について 専門家から指導を受けてみませんか？

お口や食生活にお悩みの方を対象に、保健と介護予防の一体化事業として、「口腔ケア」と「栄養改善」についてそれぞれ専門家の訪問指導を行っています。

【内容】

①「口腔ケア訪問指導」（全4回：月1回程度）

歯と口の状態が悪くなると、栄養をとりにくくなる、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、身体機能の衰えにつながりやすく、全身の健康に悪影響を及ぼします。

歯科衛生士による訪問指導を受け、口腔ケアの正しい方法を知って、いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活を送りましょう。

1回目	(初回は、町保健師と歯科衛生士が訪問します。) 口の中の様子、歯磨き方法、噛む力や飲み込む力、お口について困っていることを歯科衛生士と共有し、目標、改善計画を立てます。
2・3回目	日ごろのケア方法、お口の状況を確認します。
4回目	目標が達成できたかどうか評価します。 今後の口腔ケア方法の確認をします。

②「栄養改善訪問指導」（全4回：月1回程度）

高齢期の低栄養状態は、筋肉量の減少、心身機能の衰えにつながります。

管理栄養士による訪問指導を受け、低栄養状態になるのを予防し、いつまでも「食」を楽しみ、自立した生活を送りましょう。

1回目	(初回は、町保健師と管理栄養士が訪問します。) 食事の状況や栄養状態、食事について困っていることを管理栄養士と共有し、目標、改善計画を立てます。
2・3回目	日ごろの食事の状況、栄養状態を確認します。改善計画に沿って、指導を受けます。
4回目	目標が達成できたかどうか評価します。 今後の食事、栄養摂取について確認をします。

【対象】

町内に住所のある75歳以上の方のうち、次の内容に当てはまる方

①口腔ケア訪問指導：お口の悩みがある方

「固いものが食べにくくなった」「水分を飲んでむせることがある」など

②栄養改善訪問指導：栄養状態の低下がみられる方

「3食きちんと食べられていない」「体重減少がある」「BMI20以下」など

【定員】 各10人（申込順）

【申込方法】

11月25日（金）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

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4年11月10日発行】

木造住宅無料耐震相談会を利用してみませんか？

近年地震の頻発化により旧耐震基準の木造住宅（昭和 56 年 5 月 31 日以前建築の木造住宅）の倒壊被害が危ぶまれています。

神奈川県建築士事務所協会県西支部の協力を得て、木造住宅の無料耐震相談会を開催しています。耐震相談会では、建築確認通知書や平面図により、簡易的な耐震診断を行います。自宅が地震に対してどれくらい安全であるのか、この機会に確認してみましょう。

【簡易診断とは】

建築確認通知書や平面図を用いて、図面上で耐震性の有無を判定します。

※あくまで簡易診断なので、正確な耐震性の有無を知りたい方は、簡易診断の後に、一般耐震診断（町補助制度あり）を受けることを推奨します。

【対象の住宅】

- 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
- ③枠組壁工法またはプレハブ工法でないもの

【日時・場所、申込方法】

日時：12月21日（水）13時30分～15時30分

場所：箱根出張所 会議室

* 上記の日時・場所では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。

* 相談時間は 1 人につき概ね 1 時間です。

* 都市整備課窓口もしくは電話にて申し込んでください。

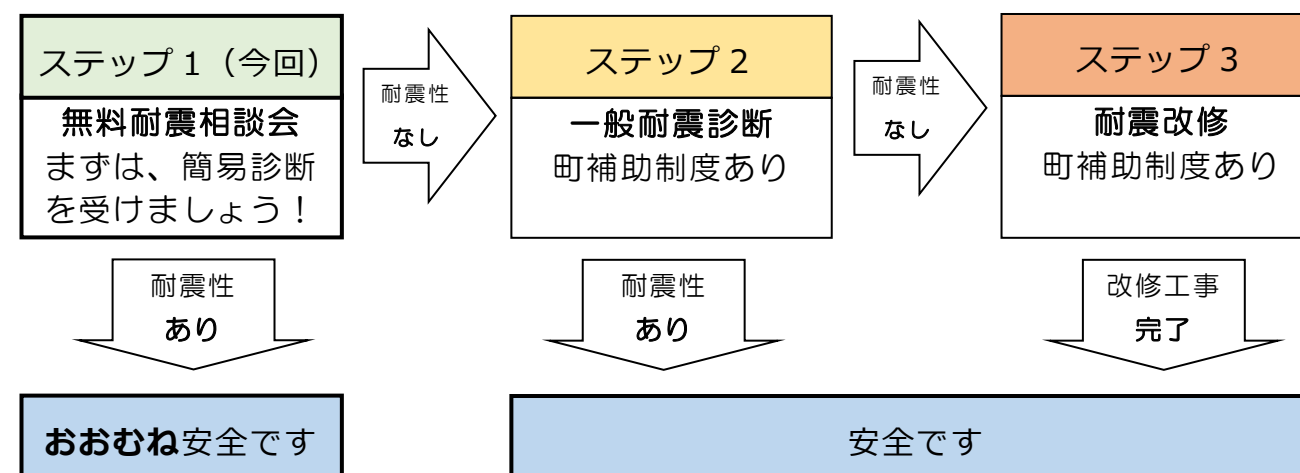
* 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため完全予約制とします。

* 参加者はマスクの着用をお願いします。

○相談会には、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）を用意してください。

図面などが無い場合でも相談は可能です。申込時に担当者に伝えてください。

【地震に強い家にするためのフロー】



【昭和 56 年以前に建築された木造住宅はなぜ危険？】

現在の耐震基準（※）が導入される以前のものであるため、大規模な地震に耐えられない住宅が多いと言われています。阪神・淡路大震災では、約 25 万棟の家屋が全壊・半壊し、6,000 人を超える方が犠牲となりました。犠牲者の約 9 割が建物、家具などの倒壊による圧迫死や窒息死であるとされています。倒壊などの大きな被害となった建物の大半が昭和 56 年以前に建築された木造住宅に集中しました。また、平成 28 年 4 月に発生した熊本地震についても、阪神・淡路大震災と同規模のものでした。このことから、昭和 56 年以前の住宅にお住まいの方は、耐震診断を行い、自宅の耐震性を確認する必要があります。

※現在の耐震基準…震度 5 強程度の中規模地震に対してはほとんど損傷を受けず、極めてまれに発生する大規模地震（震度 6 強～震度 7 程度）に対して、生命の危機を及ぼすような倒壊などの被害が生じないことを目標として定めた基準のこと。

★詳しくは役場ホームページ、または都市整備課へ問い合わせてください。



箱根町役場ホームページ → 緊急・防災・消防 → 耐震 → 無料耐震相談会実施のお知らせ を確認してください。

申込・照会先 都市整備課景観推進係 電話（85）9566

マイナンバーカード専用 夜間休日窓口開設

新規申請写真不要！ 郵送受け取り可！

マイナンバーカードの交付を推進するため、夜間や休日であれば窓口に来られない方のために、次のとおり窓口を開設しますので、利用してください。

既に申請済のカードの受け取りや電子証明書の更新・発行、カードの新規申請ができます。新規申請ではオンライン申請サポートも行いますので、写真がなくてもカードが申請でき、カードを郵送で受け取ることも可能です。

開設日時

11月	13日(日)	8:30~12:00
	16日(水)	17:15~19:15
12月	3日(土)	8:30~12:00
	7日(水)	17:15~19:15
	11日(日)	8:30~12:00
	21日(水)	17:15~19:15

【場 所】 役場本庁舎2階 町民課窓口

【取扱業務】 (1) マイナンバーカードの申請・受け取り
(2) 電子証明書の更新・発行 など
(3) マイナポイント申込支援 など

いずれの手続きも本人確認書類が必要です。
ご不明な点等につきましては、事前に問い合わせてください。

照会先 町民課窓口係 電話(85)7160

「生活文化講座」を開催します (初めての筆ペン講座)

初めて筆ペンを持つ方でも大丈夫。新しい年へ向けての年賀状や慶弔袋の表書きなどが筆ペンですらすら書けたら素敵ですね。

筆ペン初心者大歓迎の「初めての筆ペン講座」を開催します。定員限定のため、先着順となります。参加をお待ちしています。

【日 時】 11月29日(火)

14時から16時まで

【場 所】 社会教育センター 会議室 (箱根町小涌谷520)

【対 象】 町内在住、在勤者および当財団賛助会員

【講 師】 下田翠雨先生(書学舎翠会主宰)

【定 員】 10人(先着順)

【申込方法】 電話で申し込んでください。

【そ の 他】 参加費は無料です。

受講の際は、マスク着用をお願いします。

講座に必要な用具は、当財団で用意します。

申込・照会先 (公財)箱根町文化・スポーツ財団 電話(87)5222

不用品交換情報

譲ります！
譲ってください！！

譲ります

(10月27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
1383	足漕ぎ式健康器具		普通	無料
1384	手動芝刈り機	3段階切り替え	普通	無料
1385	ひな人形	7段飾り	普通	無料

譲ってください

番号	品名	規格	状態	価格
2141	物置(屋根あり)	横2m × 奥行き1.5m程度	普通	無料
2142	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

- ※ 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



城下町小田原ツーターマーチ (11月20日(日))

の開催に伴い、参加者が湯本地域を歩行します。

上記の大会が開催され、小田原・箱根コースに約 550 人が参加予定です。大会中は多くの参加者が湯本地域の主要道路を歩行しますので、ご承知おきください。

【日 時】 11月20日(日) 通過目安時間 10時30分～14時

【コース】 ○石垣山一夜城と箱根湯本温泉街コース(20km)

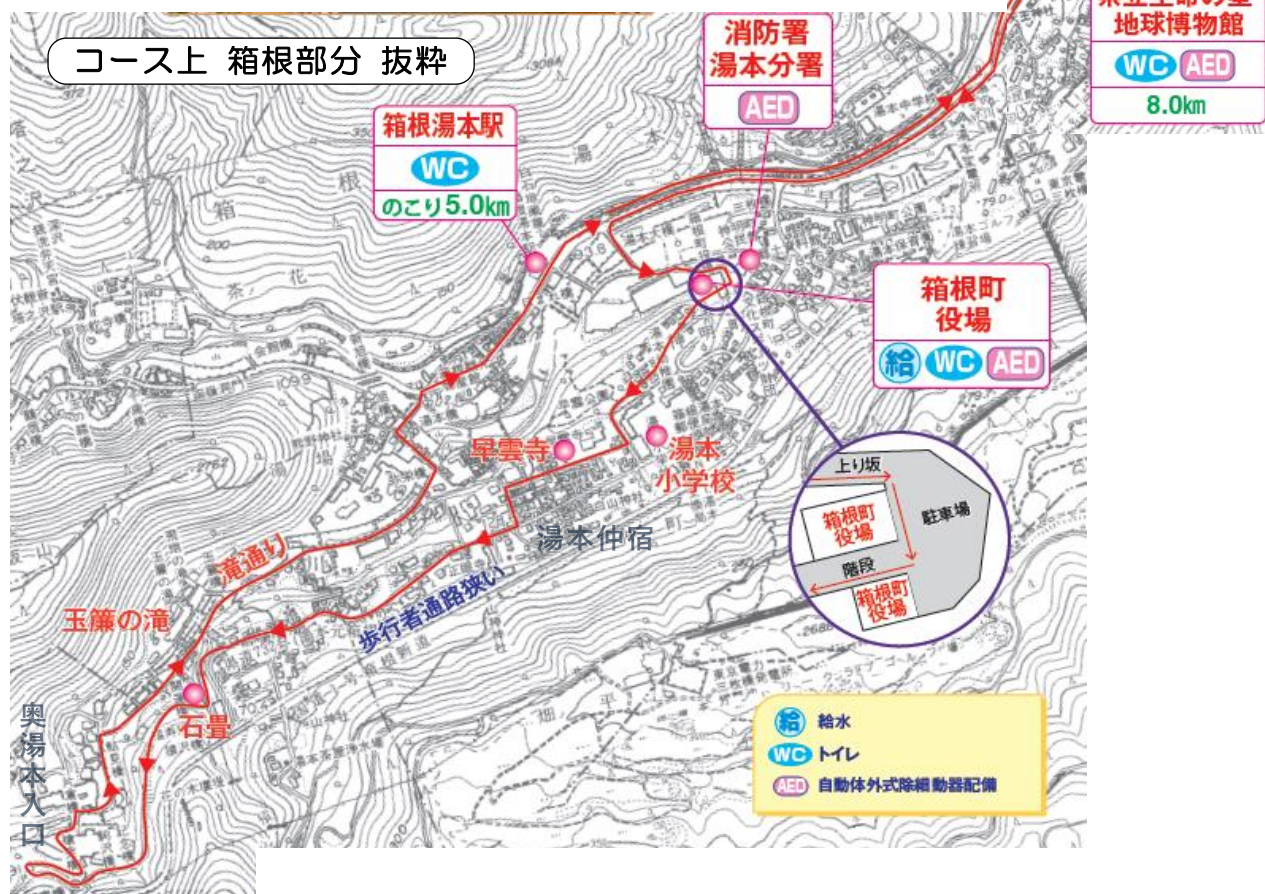
小田原城 → 石垣山一夜城 → 国道一号線 → 湯本大橋 → 箱根町役場(CP) → 早雲寺 → 県道732号 → 石畳(猿沢周辺) → 滝通り → 湯本商店街 → 小田原市へ

【主催】 城下町おだわらツーターマーチ実行委員会

住所：神奈川県小田原市中曽根 263 小田原アリーナ内

TEL：0465-38-1198

【その他】 本大会の申込みは定員に達しており、当日参加はできません。



照会先 教育委員会生涯学習課生涯学習体育係 電話(85)7601