



催し

歩く会 金時山と富士山コース [10km健脚コース]

※帰路 会員バス配車
日時 11月10日(火) 9時20分
 (中止の場合は15日(日))
集合場所 仙石原文化センター
コース 金時山登り口～矢倉沢～金時山～公時神社
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 (e-ラーニング)について

日時 普通救命講習 I (e-ラーニング)
 11月21日(土) 9時～11時
内容 自動体外式除細動器 (AED) を用いた心肺蘇生法および止血法 (受講者はインターネットによる事前講習により講習時間が短縮されます。)

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 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」の提出をお願い致します。
 ※今後、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により開催を中止させて頂く可能性がありますので、ご理解願います。
申込・照会先 消防署警備課 (救急係)
 ☎82-4511

案内

心配ごと相談

日時・場所
 ・11月10日(火) 箱根出張所
 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、学校教育指導員、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ご連絡ください。

照会先 福祉課 ☎85-7790

子どもほっと相談

日時・場所
 ・11月10日(火) 箱根出張所
 12時～15時
内容 教育に関する相談
相談員 教育相談センタースタッフ
 ※希望する方はなるべく事前に連絡してください。
照会先 教育相談センター
 ☎85-7776

福祉相談会

日時・場所
 ・11月12日(木)
 役場分庁舎 4階第7会議室
 ・11月26日(木)
 さくら館問診検査室
 (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

身体障がい者の補装具 相談会 (更生相談会)

日時 11月9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6日(金)までに連絡してください。
照会先 福祉課 ☎85-7790

高次脳機能障害専門相談

日時 12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
 11月18日(水) 9時～11時
 ○骨髄ドナー登録
 12月1日(火)受付11時
 ○精神保健福祉相談
 11月12日(木)・17日(火)・26日(木)
 いずれも13時30分～16時30分
 ○認知症相談 11月6日(金)
 13時30分～16時30分
 ○療育歯科相談
 11月19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3236: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?
開催日時及び場所
 11月12日(木)14時～16時
 役場本庁舎 4階第1～3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お申込みください。
照会先 箱根町地域包括支援センター
 ☎85-3002

プレママ・パパ (出産育児) 教室

日時 11月27日(金)13時30分～16時
場所 さくら館
内容 お産や母乳育児についての話、赤ちゃんの沐浴実習
対象 これから母親、父親になる方
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン
申込方法 11月20日(金)までに電話で申し込んでください。
申込・照会先 子育て支援課
 ☎85-9595



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／10か月児健康診査
日時 11月6日(金)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児：令和2年7月生まれの乳児
 10か月児：令和元年12月生まれの乳児
持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ (10か月児のみ)
 ◆1歳6か月児健康診査
日時 11月6日(金)13時～13時20分受け付け
対象 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
 ◆3歳6か月児健康診査
日時 11月6日(金)13時～13時20分受け付け
対象 平成29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
 ◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査
日時 11月13日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成29年10月、平成30年4月・10月生まれの幼児
持ち物 歯ブラシ、母子健康手帳、歯科保健カード
 ◆赤ちゃん和妈妈パパの会 いちご教室 (離乳食の進め方)
日時 11月19日(木)13時30分～15時
対象 4～18か月頃の乳幼児と保護者
 ※1週間前までに電話で申し込んでください。
 (産後の食事とベビーマッサージ)
日時 12月1日(火)11時45分～14時
対象 2～10か月頃の乳幼児と保護者
 ※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6日(金)・20日(金)10時～12時
絵手紙 11月12日(木)・26日(木)13時30分～15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6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

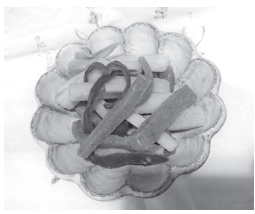
当番日	当番医	所在	電話
11/1	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
8	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
15	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
22	土屋医院	湯本	85-5034
29	仙石原永井医院	仙石原	84-8295

※受診の際にはお薬手帳をご持参ください。
 ※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。



ながいもの バター炒め

ながいもの(長芋)は、ヤマノイモ科ヤマノイモ属であり、円筒形をしていて山芋の一品種です。
 水分が多く粘りがあり、すりおろすとトロトロし、生だとシャキシャキ、火を通すとホクホクとした食感が味わえます。
 適度な太さがあり、手に持ったときに重みがあるもので、傷や変色がないものを選びましょう。
照会先 さくら館☎85-0800



1人分の栄養価
 エネルギー：77kcal
 蛋白質：1.9g
 脂質：2.3g
 食塩相当量：0.7g

●材料 (4人分)

ながいもの	240g	パプリカ	1/4個
こんにゃく	100g	バター	10g
まいたけ	1/4パック	★しょうゆ	大さじ1
ピーマン	1個	★みりん	大さじ1

●作り方
 ①ながいものは皮をむいて拍子切りにする。こんにゃくも拍子切りにする。まいたけは小房に分ける。ピーマンとパプリカは種と綿を取り除き、斜め細切りに切る。
 ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、こんにゃくを炒める。
 ③②のフライパンに、まいたけとピーマン、パプリカを加えて炒め、さらに①のながいものを加えて軽く炒め、★印の調味料を入れて炒め合わせる。

栄養価及び保存ポイント

・栄養価
 ながいもの(長芋)は、炭水化物やカリウム、糖質代謝を促進するビタミンB1や骨の構成成分で骨や歯にカルシウムを定着させたり、筋肉や神経細胞の興奮の調整などの働きをするマグネシウムなどを含んでいます。

・保存方法「すりおろして冷凍保存」
 皮をむいて酢水につけてからすりおろして、ビニール袋などに入れて平らにならし冷凍保存できます。
 ※酢水やレモン汁にひたすことで、変色などを防げます。



11月2日(月)納期限

◎町民税 (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(月)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。(納期限が過ぎていた納付書では納付できません。)
 納期限が過ぎていた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、税金及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=
 □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