



## 催し

### 歩く会 箱根八里を歩くコース [12km]

※帰路 湯本駅から電車利用  
**日時** 10月10日(土)9時20分  
 (中止の場合は15日(木))  
**集合場所** 元箱根バスターミナル  
**コース** 旧街道石だたみ～甘酒茶屋～笈の平～畑宿～湯本駅  
**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。

## 案内

### 心配ごと相談

**日時・場所**  
 ・10月7日(水) 役場分庁舎  
 ・10月13日(火) 温泉出張所  
 いずれも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

## 新型コロナウイルス感染予防のために

### 咳エチケットと手洗いをお願いします。

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様におひとりおひとりのマスク着用を含む咳エチケットや手洗いなどの実施がとて重要です。

風邪症状があれば、外出は控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いします。

### 3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう。

集団感染の共通点は、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けてください。

**照会先** さくら館 ☎85-0800

### 子どもほっと相談

**日時・場所**  
 ・10月7日(水) 役場分庁舎  
 ・10月13日(火) 温泉出張所  
 いずれも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**  
 ・10月8日(木) 役場分庁舎 4階第7会議室  
 ・10月22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** 10月12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10月9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** 11月6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 10月21日(水)9時～11時
- 骨髄ドナー登録 10月6日(火)受付11時
- 精神保健福祉相談 10月8日(木)・20日(火)・22日(木) いずれも13時30分～16時30分
- 認知症相談 10月15日(木)・11月6日(金) 13時30分～16時30分
- 療育歯科相談 10月15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)

**ハロウィンジャンボ5億円**  
 (1等3億円・前後賞各1億円合わせで)  
**ハロウィンジャンボミニ1千万円**  
 (1等1千万円)  
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
 各1枚 300円  
**9月23日(水)2種類同時発売!**  
 発売期間 9/23(水)～10/20(火)  
 公益財団法人神奈川県市町村振興協会

## 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** 10月7日(水)12時30分～13時受け付け  
**対象** 4か月児：令和2年6月生まれの乳児  
 10か月児：令和元年11月生まれの幼児

**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** 10月7日(水)13時～13時20分受け付け  
**対象** 平成31年4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** 10月7日(水)13時～13時20分受け付け  
**対象** 平成29年4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** 10月2日(金)13時～13時30分受け付け  
**対象** 平成29年9月、平成30年3月・9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  
 ※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。  
 乳幼児の健康診査等は、新型コロナウイルス感染症の影響により、対象月齢を変更して実施しています。

## やまなみ荘コーナー 照会先 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室  
**書道** 10月2日(金)・16日(金)10時～12時  
**絵手紙** 10月15日(木)・22日(木)10時～12時  
**対象** 各教室とも町内在住の60歳以上の方  
 ※開催日及び開催時間が変更になる場合があります。

●健康相談  
**日時** 10月2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
10/4	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
11	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
18	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
25	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※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。

## 旬を知っておいしく食べよう 栄養満点 減塩レシピ！

### かぶのクリーム煮

かぶは、9月下旬から6月頃まで出回り、春の七草（すずな）に数えられ、古くから日本各地で栽培され、現在では80種類余りあります。

かぶは、葉の色が鮮やかでみずみずしいものを選び、茎がしっかりしていて、根の肌がきめ細かく、ツヤがあるものを選びましょう。

**照会先** さくら館 ☎85-0800

●材料（4人分）

かぶ（根）	4個（400g）	バター	10g
	（かぶの葉 120g）	小麦粉	大さじ1
むき海老	120g	牛乳	400ml
酒	大さじ1	コンソメ	1個
片栗粉	大さじ1	塩・こしょう	少々
たまねぎ	中1/2個		

●作り方  
 ①かぶは、葉を2cm程残して切り、皮をむき水の張ったポウルに浸しながら、竹串を使って、葉の間の細かい汚れを落とし、4等分に切る。残りの葉は、3cm幅に切る。

②たまねぎは、5mm幅の薄切りにする。  
 ③むき海老は酒をふり、片栗粉をまぶして、5分程おいてから洗い、水気をふきとる。

④鍋にたっぷりの湯を沸かし、①のかぶを入れて3分程茹でザルにあげる。同じ鍋に、かぶの葉を入れて10秒程茹で、ザルにあげる。

⑤別の鍋に、バターを入れて溶かし、②のたまねぎを加えて炒め、しんなりしたら火を止めて小麦粉を振り入れて混ぜ合わせ、なじんだら、弱火にかけ、牛乳を3回に分けて加えその都度混ぜて、ひと煮立ちさせる。

⑥⑤の鍋に、②のむき海老と④のかぶ（根）とコンソメを入れて混ぜて、コンソメが溶けたら、最後に、④のかぶの葉を加えて、塩・こしょうで味を調え火を止める。

### 食材の栄養素

- ・かぶの根は、皮膚や細胞のコラーゲンの生成、免疫力を上げたり、鉄の吸収の促進や活性酸素を消去して細胞を保護する抗酸化力が強いビタミンCを多く含みます。
- ・かぶの葉は、骨や歯の構成成分で、筋肉の収縮や神経の興奮を抑える働きがあるカルシウムを多く含みます。



## 11月2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）

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＝  
 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