



催し

歩く会 外輪山と箱根を見るコース [10km健脚コース]

※帰路 彫刻の森駅から電車利用
日時 9月10日(休)9時20分
(中止の場合は15日(火))
集合場所 宮城野支所
コース 宮城野～宮城野橋～明神ヶ岳～宮城野～彫刻の森駅
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。

はこじよ森林セラピー®ツアーの開催(九頭龍の森)

湖畔を渡る初秋の風を味わいながら、森林浴の健康効果を感じていただくイベントを開催します。
イベント名 はこじよサウンドフィーリングin箱根九頭龍の森
日時 9月27日(日)午前11時～午後3時
会場 箱根九頭龍の森
内容 ヨガ、森林セラピーロードウォーキング、クリスタルボウル実演、昼食、箱根九頭龍神社参拝
定員 20名
参加費 2,000円
申込 専用ウェブサイトからの申込です。
(一社)はこねのもりコンソーシアム・ジャパン
詳細は「はこじよ森林セラピーラボ」をご覧ください。
URL : <https://hakojo-lab.jp/>
照会先 森のふれあい館 ☎83-6006
※天候ならびに新型コロナウイルス感染症の流行の状況により、内容が変更になる場合があります。



やすらぎの森 森林セラピープチ体験

森林セラピーの入門編、プチ体験です。やすらぎの森を散策し、森のふれあい館で草木染を体験します。
日時 9月26日(土)午前10時～正午
会場 箱根やすらぎの森・森のふれあい館
内容 森林セラピーロードウォーキング、草木染の体験
定員 10名
参加費 500円(別途入館料がかかります)
照会先 森のふれあい館 ☎83-6006
※天候ならびに新型コロナウイルス感染症の流行の状況により、内容が変更になる場合があります。

案内

心配ごと相談

日時・場所
・9月14日(月) さくら館
・9月15日(火) 仙石原文化センター
いずれも13時30分～15時30分
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。
照会先 福祉課 ☎85-7790

子どもほっと相談

日時・場所
・9月14日(月) さくら館
・9月15日(火) 仙石原文化センター
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
・9月10日(休)
役場分庁舎4階第7会議室
・9月24日(休)

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 9月14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9月11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 10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 9月16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 9月10日(木)・15日(火)・24日(休)
いずれも13時30分～16時30分
○認知症相談 9月4日(金)13時30分～16時30分
○療育歯科相談 9月17日(水)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保健予防課 ☎0465-32-8000(内線3236:療育歯科相談・内線3245:その他の相談・検査)

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 9月11日(金)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児:令和2年4・5月生まれの乳児
10か月児:令和元年9・10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 9月11日(金)13時～13時20分受け付け
対象 平成31年2・3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 9月11日(金)13時～13時20分受け付け
対象 平成29年2・3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 9月4日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成29年7月・8月、平成30年1月・2月・7月・8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)「産後の食事とベビーマッサージ」
日時 9月8日(火)11時45分～14時
対象 2～10か月頃の乳幼児と保護者
「離乳食と歯の健康」
日時 10月1日(木)13時～15時
対象 4～18か月頃の乳幼児と保護者
※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 9月11日(金)・25日(金)10時～12時
絵手紙 9月17日(木)・24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・開催時間が変更になる場合があります。
●健康相談
日時 9月11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
9/6	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
13	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
20	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
27	土屋医院	湯本	85-5034

※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!

白なすのマリネ

県内産のなすは、6月～11月頃まで出回ります。栄養価は、水分が90%以上ですが、食物繊維やビタミン類、ミネラル類等を含みます。
なすは、ヘタの切り口が新しく、棘がしっかりしていて、皮の色や艶がよ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:81kcal
蛋白質:1.1g
脂質:6.1g
食塩相当量:0.5g

●材料(4人分)
白なす 1本(250gほど) ★にんにく 1/2かけ
パプリカ 1/2個 ★酢 大さじ1
しし唐 8本 ★オリーブ油 大さじ1
オリーブ油 大さじ1(なす用) ★食塩 小さじ1/3
★たまねぎ 中1/8個 ★砂糖・こしょう 少々

●作り方
①白なすはヘタを除き、皮に切れ目を入れて、厚さ1cmの輪切りにし5分程水に漬ける。(大きければ一口大に切る。)
②パプリカは1センチ幅に切る。
③しし唐は包丁の先で数か所切れ目を入れる。
④★印のたまねぎとにんにくは、みじん切りにして、★印と混ぜ合わせる。
⑤耐熱ボウル(容器)に①とオリーブ油を入れて混ぜ合わせてラップを軽くかけて、600Wで3分程温め、一度取り出して、②、③を加えて、さらに2分程温める。
⑥⑤に④を入れて和えて、冷蔵庫で冷やす。

食材及びレシピポイント

・白なすは、皮が硬めで、食感もしっかりしていますので、煮る、焼くなどの調理法がむいています。
・なすに含まれるビタミン類の一つ、パントテン酸は、エネルギー代謝の補酵素であるコエンザイムAの材料となり、善玉(HDL)コレステロールを増加させる働きをしています。納豆、鮭(生)、ブロッコリー、えのきだけ、牛乳などさまざまな食品に含まれています。



9月30日水納期限

- ◎固定資産税(第3期)
- ☆国民健康保険料(第4期)
- ☆介護保険料(第4期)
- ☆後期高齢者医療保険料(第3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