

### 町税などの支払いは口座振替が便利です

町税、国民健康保険料、町営住宅使用料、上下水道料金などは口座振替で納付できます。口座振替にすると、納め忘れもなく大変便利です。希望する方は連絡してください。

税目など・照会先	固定資産税	町県民税(普通徴収)	軽自動車税	国民健康保険料	介護保険料	後期高齢者医療保険料	保育料	町営住宅使用料	上下水道料金(町水)
	税務課(収納班) ☎85-9573			保険年金課 ☎85-9564			子育て支援課 ☎85-9595	健康福祉課 ☎85-7790	上下水道温泉課(水道班) ☎85-9569
さがみ信用金庫	●	●	●	●	●	●	●	●	●
スルガ銀行	●	●	●	●	●	●	●	●	●
横浜銀行	●	●	●	●	●	●	●	●	●
かながわ西湘農協	●	●	●	●	●	●	●	●	●
静岡銀行	●	●	●	●	●	●	×	×	●
中央三井信託銀行	●	●	●	●	●	●	×	×	×
みずほ銀行	●	●	●	●	●	●	×	×	●
三井住友銀行	●	●	●	●	●	●	×	×	●
りそな銀行	●	●	●	●	●	●	×	×	●
ゆうちょ銀行・郵便局	●	●	●	●	●	●	×	×	●

※県営水道を利用している方は、県企業庁箱根水道営業所(☎82-4306)にお問い合わせください。

### あなたの健康度をチェック! 「2010健康・福祉フェスティバル」

日時 9月30日(木)  
10時~15時30分  
場所 さくら館  
内容 さくら館

- 【第1部】 10時~13時  
○ パザー(町女性会連絡協議会主催)  
○ 血圧、足指力、血管年齢などの各種測定  
○ 健康相談、栄養相談  
○ 視覚障がい者などの誘導体験  
○ 心の健康づくり(手作りルームコロン、先着90人/3回)  
○ 家庭菜園コーナー(子育てで食べようおいしい野菜、先着50人に苗木プレゼント)
- 【第2部】  
○ 標語、川柳の各賞発表  
○ 大正琴演奏会(ともしびシヨップファースト主催、福井真澄さん演奏)  
○ 各種団体(箱根元気会、町営生活改善推進団体、湯本やまゆり会、アオ ラニ フラ、姫太鼓)の活動報告と実演  
★フワフワおさるぼりん(児童向け遊具)も設置します。(悪天候の場合中止)

### 自然ウォッチングと軽いハイキングを 楽しむ「山の学校」 自然探訪会

●第4回「高原の秋草を楽しむ」山の学校  
秋の箱根を満喫できる鷹ノ巣山のハイキングです。頂上ではオカリナ演奏も楽しめます。  
日時 10月3日(日)9時~12時  
(8時50分受付、雨天中止)  
集合・解散場所 箱根芦之湯フラワーセンター  
持ち物 飲み物、おやつ、雨具  
●第5回「三国山の自然を訪ねて」フナウォッチング  
色つき始める外輪山の広葉樹とブナの巨木を観察します。  
日時 10月17日(日)9時~15時  
(8時50分受付、雨天中止)  
集合・解散場所 箱根ビジターセンター  
持ち物 弁当、飲み物、おやつ、雨具、ハイキングのできる服装  
定員 各回20人程度  
申込方法 いずれも電話で申し込んでください。  
申込・照会先 教育委員会生涯学習課 ☎85-7601

### 総合計画審議会委員決定

7月21日、役場本庁で委嘱式が行われ、次の方々が委嘱されました。(敬称略)  
◎会長 平塚宏(畑宿)  
◎会長職務代理 美濃島正雄(大平台)  
勝俣文代(小涌谷)、清野正子(宮城野)、高辻秀樹(仙石原)、大木孝之(元箱根)、駒村三枝(仙石原)、工藤サチ子(元箱根)、中嶋順(仙石原)、佐藤章子(仙石原)  
照会先 企画課 ☎85-9560

### 秋の全国交通安全運動

9月21日(火)~30日(木)  
「安全は心と時間のゆとりから」  
「高齢者 模範を示そう 交通マナー」

- ◎運動の基本 高齢者の交通事故防止
- ◎運動の重点
  - 夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
  - すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
  - 飲酒運転の根絶
  - 二輪車の交通事故防止

9月30日(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

### 子宮がん・乳がん検診(集団検診)

●子宮がん検診  
対象 20歳以上の女性  
自己負担金 500円  
●乳がん検診  
対象 40歳以上の女性  
自己負担金 200円(視触診単独)  
申込方法 9月17日(金)までに電話で申し込んでください。  
※乳がんマンモグラフィ検査を希望する方は、9月7日(火)以降(平日のみ)に電話で申し込んでください。(定員になり次第締め切り、申込順)

申込・照会先	日時	場所
さくら館	10/5(火)	役場本庁 大平台集会所
	10/6(水)	仙石原文化センター さくら館
さくら館	10/7(木)	仙石原文化センター
	10/8(金)	箱根集会所 やまなみ荘

### 小田原・箱根産栗まつり2010 箱根会場 「浴衣で感じる がんばる箱根」

日時 10月1日(金)17時~23時  
10月2日(土)10時~20時  
(サテライト会場は両日9時~17時)  
場所・内容  
●湯本大橋周辺(メイン会場)  
「浴衣」をテーマとしたイベント、緑日コーナーなど  
●強羅駅前(サテライト会場)  
スタンプリリーなど  
照会先 小田原箱根商工会議所  
箱根支部 ☎85-16245

### 健康づくり・食育ひろば

9月は「健康増進普及月間」  
健康増進普及月間は、生活習慣病予防のために、自らが健康に対する自覚を高め、健康づくりに向けた実践を促進するための普及啓発として、全国的に実施しているものです。  
生活習慣病は、日常生活と深く関連しています。運動習慣や食生活、休養やこころの健康、喫煙、歯の健康などをこの機会に振り返ってみませんか。  
生活習慣病予防のための身体活動と運動について  
近年、がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病といった、いわゆる生活習慣病にかかる人の割合が増加しています。  
また、生活習慣病の重症化によって、介護が必要な状態になる人も多くいます。  
生活習慣病の予防のためには、日々の生活の中でのなるべく体を動かす、運動習慣を身につけることが効果的であるとされています。  
運動といってもウォーキング

筋力を高める運動  
自分の体重を負荷とした筋力トレーニングを行いましょう。正しい姿勢で、反動をつけずにゆつくりと呼吸を止めずに行い、鍛える筋肉を意識しながら行いましょう。  
運動により事故を起こさないためには、その日の体調や天候などに合わせ、運動量を調節しましょう。また、水分をしっかり取りながら、運動の前後には必ずストレッチを行いましょう。持病がある方は、かかりつけ医と相談のうえで運動を行いましょう。  
何をしたらよいか分からない方や不安がある方は、さくら館の保健師や栄養士に相談してください。