



催し

歩く会 紅葉の外輪山を楽しむ コース※帰路 会員バス配車 [10km] (健脚コース)

日時 11月10日(休) 9時20分
(中止の場合は15日(火))

集合場所 公時神社

コース 乙女峠～丸岳～長尾峠～耕牧舎～湿生花園

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 箱根町歩く会会長 村上東司 ☎85-6788

※当日の開催の有無は☎85-6788で確認してください。音声メッセージにて、自動的に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。

森のふれあい館 クリスマスツリーとミニ リースを作ろう

マツボックリのクリスマスツリーや、ミニリースの手作り教室を開催します。

期間 11月1日(火)～12月25日(日)まで

受付時間 9時～15時まで

材料費

○マツボックリのクリスマスツリー 1個300円から

○ミニリース 1個500円から

照会先 森のふれあい館 ☎83-6006

普通救命講習

日時

①普通救命講習Ⅰ 11月21日(月) 9時～12時

②普通救命講習Ⅲ 11月26日(土) 9時～12時

内容 ①成人に対する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など

②小児、乳児、新生児に対する応急手当(心肺蘇生法・気道異物除去など)

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 各20人(申込順)

その他 修了者には修了証を発行します。

※他にもさまざまな応急手当普及講習の方法がありますので、問い合わせてください。

申込・照会先 消防署警備課救急係 ☎82-4511

案内

身体障がい者の補装具 相談会 (更生相談会)

日時 11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

※希望する方は事前に連絡してください。

照会先 健康福祉課 ☎85-7790

心配ごと相談

日時 12月5日(月)13時30分～15時30分

場所 さくら館

内容 生活、人権、教育に関する相談、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 健康福祉課 ☎85-7790

福祉相談会

日時・場所

・11月10日(休)役場分庁舎 4階第7会議室 ☎85-7790

・11月24日(休)さくら館 ☎85-0800

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の方

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 健康福祉課 ☎85-7790

高次脳機能障害専門相談

日時 12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 (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ご家族、支援者

照会先 おだわら障がい者総合相談支援センター ☎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16日(火) 9時～11時

○療育歯科相談 11月24日(木) 9時～11時 30分

○精神保健福祉相談 11月24日(木)・12月6日(火)・8日(木) いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談 12月2日(金)13時30分～16時30分

○骨髄ドナー登録 12月6日(火)11時

※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3237:療育歯科相談・内線3242:その他の相談・検査)

オストメイト 相談会・交流会

日時 11月6日(日)13時30分～15時30分 (受付13時～)

場所 湯河原町城堀会館 (湯河原町城堀87-1)

対象 人工肛門・人工ぼうこう保有者の方とその家族、医療関係者および関心のある方

参加費 無料

照会先 日本オストミー協会神奈川支部事務局 須田 ☎0466-45-4216

宝くじの助成金で 購入しました

宮城野地域自治会連合会では、地域のコミュニティ活動の充実を図るため、(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」により、宝くじの助成金を受けて、テント、折り畳みテーブル、発電機などの備品を購入しました。

今回の整備により、地域の更なる活性化が期待されます。

照会先 企画課 ☎85-9560



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 11/18(金)12:40～13:00受け付け

対象 4か月児:平成28年7月生まれの乳児
10か月児:平成27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/3歳6か月児健康診査

日時 11/18(金)13:00～13:20受け付け

対象 1歳6か月児:平成27年5月生まれの幼児
3歳6か月児:平成25年5月生まれの幼児

持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ

◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査

日時 11/11(金)13:00～13:30受け付け

対象 平成25年10月、平成26年4月・10月生まれの幼児

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、歯科保健カード

◆育児教室 (たんぼぼの会)

日時 11/8(火)9:45～11:45

対象 7か月～3歳までの乳幼児とその保護者

※事前に電話で申し込んでください。

◆離乳食教室 (さくらんぼ教室)

日時 11/17(水)13:30～15:00

対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者

※一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 健康福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室 (書道教室)

日時 11/4(金)・18(金)10:00～12:00

対象 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 11/25(金)13:00～13:30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)

当番医は変更になる場合がありますので、必ず消防署(☎82-4511)に確認してください。

診療時間 9:30～17:00

当番日	当番医	所在	電話番号
11/6	土屋医院	湯本	85-5034
13	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
20	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
27	尾泉内科医院	宮城野	82-2423

※11/3(水)・23(水)は小田原市休日夜間急患診療所(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823)を利用してください。診療時間は8:30～11:30、13:00～15:30、18:00～22:00です。

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点! 旬レシピ

ほうれん草の 常夜鍋

ほうれん草は、カロテンやビタミンB1、B2が豊富であるほか、鉄分も多く、カルシウムなどのよい供給源です。和え物や炒め物など料理に幅広く使える食材です。選び方のポイントは、葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く緑色が濃いものを選びましょう。根元の赤色はミネラルやマンガンの色で、赤みが強いほど甘みが強いといわれています。

●材料 (4人分)

ほうれん草 2束 (280g)

豚ロース肉 240g (しゃぶしゃぶ用)

えのきだけ 1束

ごぼう 1本

昆布 10cm

酒 大さじ6



タレ

ポン酢しょうゆ 適宜 (大さじ8杯程)

大根おろし 10cm分

しょうが 1かけ分

万能ねぎ 8本

●作り方

- 鍋に昆布と水12カップ(2400cc)を入れて、20～30分おく。
- ほうれん草は根元に十字の切込みを入れ、水を張ったボールに10分程つけてから、泥を洗い落とし、長さを半分に切る。
- 大根としょうがはすりおろし、えのきだけは石突を取り除き小房に分ける。ごぼうはスライサーまたは、ピーラーで薄切りにする。
- タレを器に入れる。
- ①の鍋を中火にかけ、煮立ってきたら酒とえのきだけ、ごぼうを入れて煮る。
- 野菜がしんなりしてきたら、ほうれん草と豚肉を加えて煮る。
- 豚肉に火が通ったら、野菜と一緒にタレにつけていただく。

今月の '旬'

ほうれん草、ニラ、きんめだい、まぐろ、みかん、そばなど

🗑️🔪🍴🍲 毎月19日は『食育の日』🍷🐟🍱🍴

11月30日(水)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)

今月の納期

国民健康保険料については、夜間・休日も、納付書裏面記載のコンビニエンスストアで支払いができます。(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もので、納め忘れの方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関でお納めください。口座振替を希望される方は、連絡してください。

照会先 保険年金課 ☎85-9564