



催し

歩く会 紅葉と枯葉の道コース 【10km】 【健脚コース】

日時 11月10日(土)9時20分
(中止の場合は15日(休))
集合場所 関所跡バスターミナル
コース 屏風山～甘酒茶屋～お玉が池～元箱根
※帰路 会員バス配車
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。

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

期間限定で、マツボックリのクリスマスツリーや、ミニリース作り体験を行います。
期間 11月1日(休)～12月25日(火)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Ⅱ 11月20日(火)9時～13時
②普通救命講習Ⅰ 11月25日(日)9時～12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など(①は実技と筆記の効果測定を含む)
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

健康遊具活用講座

日時 11月30日(金)10時～12時
場所 仙石原公園
内容 講師を招いて、健康遊具の正しく、効果的な使用方法について、実際に体を動かしながら学びます。
定員 20人(定員を超えた場合は抽選になります)
申込期限 11月21日(休)
申込先 さくら館 ☎85-0800

案内

身体障がい者の補装具相談会

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

福祉相談会

日時・場所
・11月8日(休) 役場分庁舎4階第7会議室
・11月22日(休) さくら館相談室
(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

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 11月21日(水)9時～11時
○骨髄ドナー登録 12月4日(火)受付11時
○精神保健福祉相談 11月8日(休)・20日(火)・22日(木) いずれも13時30分～16時30分
○認知症相談 12月7日(金)13時30分～16時30分
○療育歯科相談 11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保健予防課 ☎0465-32-8000(内線3236:療育歯科相談・内線3246:その他の相談・検査)

高次脳機能障害専門相談

日時 12月7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

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?
日時・場所
・11月19日(月) 役場分庁舎4階第6会議室
・12月3日(月) さくら館1階相談室2
いずれも14時～16時
※申込みは不要ですが、事前予約も受け付けています。
照会先 箱根町地域包括支援センター ☎85-3002

「黒岩知事との“対話の 広場”地域版 県西会場」 参加者募集!

「食と運動で未病改善!～地域で育てる子どもみらい～」
日時 11月22日(木)18時30分～20時
場所 県小田原合同庁舎 3階会議室(小田原市荻窪350-1)
申込方法 11月15日(木)までに電話、ファクス、はがき(必着)、ホームページから申し込んでください。

※定員を超えた場合は、抽選
必要事項 ①11月22日(木)「黒岩知事との“対話の広場”地域版 県西会場」参加希望②参加者全員の名前③電話番号またはメールアドレス④お住まいの市町村名⑤託児の希望と人数【2歳から就学前6歳まで】⑥手話通訳の希望の有無
※託児希望の方は、必ず11月15日(木)までに申し込んでください。
照会先 神奈川県県西地域県政総合センター企画調整部企画調整課 〒250-0042 小田原市荻窪350-1 ☎0465-32-8903(直通) FAX0465-32-8111
URL <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/m2g/cnt/f417344/p674353.html>

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9日(金)12時40分～13時受け付け
対象 4か月児：平成30年7月生まれの乳児
10か月児：平成29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月9日(金)13時～13時20分受け付け
対象 1歳6か月児：平成29年5月生まれの幼児
3歳6か月児：平成27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月16日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成27年10月、平成28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月13日(火)9時45分～11時45分
対象 7か月～3歳までの乳幼児とその保護者
※1週間前まで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 12月6日(木)13時30分～15時
対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者
※1週間前までに電話で申し込んでください。
○場所はいつでもさくら館です。

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2日(金)・16日(金)10時～12時
絵手紙 11月8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
※開催日が変更になる場合があります。

●健康相談

日時 11月16日(金)13時～13時30分受け付け
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。

当番日	当番医	所在	電話番号
11/4	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
11/11	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
11/18	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
11/25	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。

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点!旬レシピ

カリフラワーの 煮浸し

カリフラワーは、県内では5～6月、10月～2月が出回り時期で、花のつぼみを食します。一般的には白色ですが、オレンジ色や紫色のもの、イタリア野菜のロマネスコもカリフラワーの仲間です。栄養価は主にたんぱく質、鉄、ビタミンB1、B2、Cを多く含みます。

選び方のポイントは、外葉が新鮮で中をしっかり包んでいて、つぼみが開かず、白く締まったものを選びましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)

カリフラワー 240g(大1/2個程)
★だし汁 2カップ
★みりん 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1
★砂糖 大さじ1/3
★塩 大さじ1/3



●作り方

- ① カリフラワーは小房に切り分け、水につけて洗い、水気をきっておく。
- ② 鍋に★印の調味料を入れて温め、沸騰してきたら①のカリフラワーを加えて、落し蓋(なければ、クッキングペーパーやアルミホイル等)をして、4～5分煮る。
- ③ ②のカリフラワーをザルに取り、煮汁と別に冷まし、人肌程度に冷めたら、また一緒にして30分程置き味をなじませる。

今月の‘旬’

カリフラワー、かぶ、キャベツ、ごぼう、さといもなど

🗑️🍴🍽️🍴🍽️ 毎月19日は『食育の日』🍴🍽️🍴🍽️

11月30日金納期限

- ☆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)

保険料の納期

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納付ができます。

納期限が過ぎている納付書で納める方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関で納付してください。

＝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 ☆保険健康課 ☎85-9564