

【箱根町民限定】



フオレストフィーリング
IN箱根やすらぎの森
はこじょプレミアム



晩秋色づく箱根芦ノ湖畔の森で味わう 音と香りの 森林セラピーツアー 豪華！松のフルコース発酵弁当付き



2024年**11月10日**(日) 11:00～15:30

開催場所:箱根やすらぎの森
参加定員:30名

参加費:~~8,800円~~⇒半額
特別価格4,400円

割引対象の方

※箱根町民

※箱根町に家屋等をお持ちの方

- ・森で体と心が響きあう「クリスタルボウルヨガ」と「マインドフルネス瞑想体験」
- ・季節の変わり目に五感を解きほぐして自律神経を整える「森林セラピーウォーク」
- ・日本古来より伝承されてきた不老長寿の特効薬と言われる松をふんだんに使用した「松づくしの豪華弁当付き」
- ・陰陽五行アロマのWS
(体質別診断シート付アロマスプレーのプレゼント)

主催・箱根町

運営・企画 はこねのもり女子大学

お問い合わせ・info@hakojo.com

詳細・申込

はこじょラボ



申込受付開始 10/25(金)～



出張健康測定会の開催 ～健康の大切さを再認識しましょう～

血液中のヘモグロビンや血管年齢の測定他に、骨の健康度測定も体験できる「出張健康測定会」を開催します。各測定の所要時間は、2分程度です。申し込みの必要はありません。お気軽にお越しください。（ただし、小学校までのお子さんの測定はできません。）結果もすぐにお返しできます。

この測定会は、はこね健康ポイント（1ポイント）の対象イベントになります。すでにリーフレットをお持ちの方はご持参ください。

【日時】 11月16日（土）9時30分～12時30分

【場所】 箱根の森小学校 体育館渡り廊下

骨粗しょう症は
大丈夫かしら？

ヘモグロビンって全身に酸素を
運ぶ役割をしているんでしょ！

簡単に測れるなら
受けてみよう！！



【費用】 無料

【どんなふうに測定するの？】 ※どの検査も簡単で痛み等はありません。

- **ヘモグロビン測定**～センサーに指を乗せ、近赤外分光によってヘモグロビン値を測定します。採血等はいりません。
- **血管年齢測定**～センサーに指を乗せるだけで血管の弾力性をチェックします。
- **骨の健康度測定**～手首の骨に音を透過させることで、その通過時間などから骨の波形を算出し測定します。

【その他】

さくら館 1 階には、未病コーナーが設置してあり、いつでも血管年齢測定や骨の健康度測定などができます。詳しくは、裏面をご覧ください。

また、さくら館の 3 階にある「温水プール」を健康づくりに活かしましょう。さくら館利用者のための送迎車両を運行しています。（ご利用の方は、さくら館にご連絡ください。予約制です。）

未病センターはこね

★さくら館1階・平日（8：30～17：00）

～ ME-BYO（未病）コーナーさくら ～

* ご存じですか？「未病」

ここまでは健康、ここからは病気
と明確に区分できるものではなく、
健康と病気の間で、連続的に変化し
ている状態を「未病」といいます。



* 「未病を改善する」とは？

病気になってから対処するのではなく、普段
から、日々の生活において心身を整え、
健康な状態に近づけることです。

そのために必要なことは、「食」「運動」
「社会参加」など、毎日の習慣です。

* 未病コーナーの内容

・健康機器で健康チェック！ 測定できる内容は4項目です。

- 脳年齢・・・1～25の数字を画面にタッチ。“今日”のあなたのアタマは何歳ですか？
- 血管年齢・・・人差し指を使って、血管の弾力を16秒で測定！
- 骨の健康度・・・5段階（A～E）で、骨の健康度を判定。手首で簡単に測定！
- 足裏・重心バランス・・・足底圧を測り、足の状態と姿勢をチェック

・保健師、栄養士のアドバイス！

気になる数値はもちろん、
健診結果や日ごろの生活習慣について、
いつでもご相談ください。

・未病情報コーナー！

健康教室のご案内。健康レシピの
紹介など、いつでもホットな情報をお
届けします。

さくら館温水プールのご案内

〈開館時間〉 9：00～20：00（入館は19：30）

〈休館日〉 毎週月曜日（祝日は除く）、祝日の翌日（土曜日、日曜日にあたるときは除く）
年末年始（12月29日～1月3日）、プール設備定期点検時（1月下旬予定）

〈利用料金〉 大人（高校生以上）1回300円/人・小人（小・中学生）1回100円/人

※ 定期券や回数券もあります。水着と水泳帽をお持ちください。

照会先：保険健康課健康推進係（さくら館内） 電話（85）0800

出張スマホ教室のご案内



毎回ご好評いただいている【シニアスマホ教室】のお知らせです。
第3弾は温泉地区での開催になります。
多くの方にスマートフォンの便利さを実感していただきたいと思います。
初めて参加の方も、前回参加された方も、スマートフォンをお持ちでない方でも参加可能です。皆様のご参加をお待ちしています。(^^)/

開催場所：社会教育センター

① 11月15日（金） 入門編

電話のかけ方、文字入力、ショートメールの送り方、写真・動画の撮影の仕方など
時間：10時30分～12時30分

② 11月29日（金） 基本編

インターネット検索の仕方、音声検索、アプリの楽しみ方、Wi-Fiについてなど
時間：10時30分～12時30分

①～②は1回でもすべてでも参加可能です。

※ 完全予約制 各回とも先着10名

申し込み お問い合わせ先
箱根町地域包括支援センター
☎ 85-3002 お気軽にどうぞ！

※共催：箱根町企画観光部企画課
デジタル推進係



行政書士による

無料相談会



高齢や病気が原因で、身の周りのことや財産のことなどの判断が適切に行えなくなることがあります。

自分自身の、そして大切なご家族の将来に備えるため、
気になる“こと”を相談してみませんか！

～成年後見・遺言・相続等～

<開催日時および場所>

○ 令和 6 年 11 月 18 日(月)

箱根町役場本庁舎第 1～3 会議室

時間 14:00～16:00 (最終受付は 15:30)

次回は…令和 6 年 12 月 12 日(木)

箱根町総合福祉センターさくら館にて開催予定

※ ご相談は事前予約をお願いしております。

お問い合わせ・事前予約は…

箱根町地域包括支援センター 85-3002まで



箱根町地域包括支援センター

一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部小田原西地区

行政書士による無料相談会では…

～成年後見制度～

自分自身で判断することが難しい方について、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、財産の管理や福祉サービス等の契約を行い、ご本人の権利を守り生活を支援してくれる制度です。無料相談会では成年後見利用までの流れや家庭裁判所の申し立てに必要な書類や手続きについての相談ができます。

～遺言・相続～

自分の遺産をどのように使い、子孫たちにどうやって分配するかなど、将来争いが無いように不備なく遺言を作るための相談ができます。

～その他～

行政書士は『街の法律家』として官公署（役所・役場）・契約書等の書類作成や一般法律相談など、身近な書類手続きについてもいろいろな視点からアドバイスを行ってくれます。

まずは下記までお問い合わせ・ご予約下さい

箱根町地域包括支援センター 85-3002

認知症サポーター



養成講座

認知症サポーターは特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の応援者です！

2024~2025



令和6年度



【講座の内容】

- ★ 認知症の原因や症状の基礎知識
- ★ 認知症の方の気持ちや接し方
- ★ 認知症の方を支える活動の紹介

【対象者】

- ★ 地域を支えたい方
- ★ 認知症に関心のある方
- ★ どなたでも

【開催日】

11月22日(金) 14:00~15:30 社会福祉協議会 会議室

12月 6日(金) 14:00~15:30 仙石原文化センター 2階 第1会議室
令和7年

1月24日(金) 14:00~15:30 さくら館 ボランティアルーム

2月 7日(金) 14:00~15:30 社会福祉協議会 会議室

※以降も定期的に開催いたします。

※知人・友人・各種団体の方ご希望に応じて出張開催いたします！

※ 講師：認知症キャラバンメイト

※受講希望の方は下記までお申し込みください。

お問い合わせ・お申込み
箱根町地域包括支援センター
認知症地域支援推進員：井上・平嶋

☎ **85-3002** お気軽にどうぞ！

参加
お待ちしております！



「知っている」と

「知らない」とでは大違い！

知は力ない！

知っていれば怖くない！

正しい知識を身に着けよう！

認知症？



もの忘れ？



予防も大事！



認知症は、誰でもなる可能性がある病気です。
いつ自分や家族が、友人や知人が認知症になるかわかりません。
認知症になっても住み慣れた箱根町で生活できるよう
認知症サポーターを増やす取り組みをしています。



受講者のみなさんに認知症
サポーターの証となる箱根町
オリジナルの『オレンジリング』
をお渡しします！



湯本小だより

第6号

令和6年10月11日

箱根町立湯本小学校

長谷川 ゆき

～ 箱根教育台言葉 箱根を愛し かしく やさしく たくましく ～

運動会を行いました



10月5日(土)が雨天だったため、6日(日)に運動会を実施しました。6日も小雨が降っていたので、運動会の開始を1時間遅らせたのですが、雨が降り続いていたため、開会式と箱根体操は、体育館の中で行いました。

途中、小雨が降っている時間もありましたが、子供たちが楽しそうに、また一生懸命競技や演技をしているのを保護者の皆様、来賓の方々、地域の方々が温かく見守ってくださったおかげで、「みんなで楽しく最後までがんばろう」というスローガンのとおり、みんなで楽しみ、みんなで最後までがんばった運動会となりました。

子供たちは、一人一人自分なりのめあてをもって運動会の練習に取り組んできました。しかし、運動会は競技や演技を一生懸命行うだけでは成立しません。開閉会式の司会、放送、応援、決審、得点、用具等の係があり、「分かりやすく話す」「大きな声で応援する」「間違えずに得点を数える」「素早く用具を運ぶ」等、それぞれの係が責任をもって取り組み、全校で運動会をつくってきました。運動会終了後、子供たちが「ダンスを最後まで笑顔で踊れた」「リレーを頑張れた」「ダンスを少し間違えたけど、楽しかった」「緊張したけど、最後までちゃんとできて自信が付いた」と話しているのを聞いて、子供たちがめあてを達成できたこと、自分の成長を子供自身が実感できる運動会を実施することができて本当によかったなと思いました。今後、子供たちが、運動会を通して身に付けた力を使ってどんな活動を展開するのか楽しみです。運動会の練習や準備の様子を湯本小学校のホームページに掲載しておりますので、ご覧いただけたら嬉しいです。

運動会を延期したこと、開始を遅らせたこと等などにつきまして、ご理解・ご協力くださり、本当にありがとうございました。

箱根体操の練習をする健康委員会



綿密に打合せをする団長



いつでも真剣に練習してきた4～6年生



デカパンレースの練習をしている5年生

退場練習をしているはーと組さん

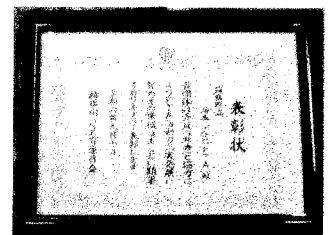


1・2年生にダンスを教える3年生

優良PTAに選ばれました

神奈川県教育委員会では、子供の健全育成を図るなど、PTA本来の目的・性格に照らし、優良な実績をあげているPTAを選定し、その業績を称えることによって、PTAの発展・活性化に役立てることを趣旨に毎年優良PTAを表彰しています。

広報・成人教育委員会が、参加者を増やすために、親子で体験する活動を家庭教育講座に取り入れる工夫をしたり、他の常置委員会も、受け身的な活動ではなく、自主的な活動を行ったりしていることから、湯本小学校PTAが令和6年度優良PTAに選ばれました。



回覧

2024年10月25日

ご利用の皆さまへ

箱根登山バス株式会社

小田原駅発 箱根町港ゆきの路線バスダイヤ改正について

日頃、箱根登山バスをご利用いただき誠にありがとうございます。

小田原駅発 箱根町港行きの路線バスについて、最終便の繰上げを行うダイヤ改正を10月5日（土）に実施しましたが、皆さまのご要望を受け、下記のとおり、ダイヤ改正を11月9日（土）に実施いたします。

度重なるダイヤ改正により、ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。

引き続き、ご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

1 ダイヤ改正日

2024年11月9日（土）

2 小田原駅発 箱根町港ゆき 時刻表（小田原駅バス停）

	改正前（10/5～11/8）		改正後（11/9～）	
	平日	土・日・祝日	平日	土・日・祝日
16時台	10 40	45	10 40	45
17時台	15 45	15 45	15 45	15 45
18時台	15 45	15 45	15 45	15 45
19時台	－	－	30	30
20時台	15	15	30	30

3 お問い合わせ

箱根登山バス株式会社

運輸部 佐野 TEL 0465 - 35 - 1201（平日 9:00～17:00）

以 上

完全キャッシュレスバスの実証運行にご協力をお願いします！



小田急ハイウェイバス株式会社

2024 年 11月1日 スタート

東京都大田区、神奈川県箱根町ほか

- ① 羽田空港～御殿場駅、箱根桃源台（高速路線バス）
- ② バスタ新宿～箱根線（高速路線バス）

（御殿場駅、箱根桃源台、箱根小田急山のホテル、御殿場プレミアムアウトレット
富士スピードウェイ、村林リゾート・木の花の湯）

※箱根山内区間のみ運行（天悠線・山内シャトル）は除く



完全キャッシュレスバスでは
現金が利用できません。



以下のキャッシュレス決済が利用可能です

- 交通系ICカード
- クレジットカード（クレカタッチ）
- QRコード決済

（※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です）

詳細のお問合せは **03-3428-5331** まで

チャージは可能です（1,000円札、2,000円札、5,000円札、10,000円札）





箱根のツキノワグマ情報



秋、ツキノワグマは冬眠に備えて盛んに活動しています。

ツキノワグマは、元来臆病な性格なので、積極的に人を襲うことはありません。ただし、出合い頭など身の危険を感じた場合には人を攻撃してくることもあります。

ツキノワグマによる人身事故を防ぐには「クマと遭わない」「クマを引き寄せない」ことが第一です。

- ◎鈴・ラジオなどを身につけ、人の存在を知らせる。
- ◎家庭ゴミの他、廃棄果樹や野菜、弁当の残りなどツキノワグマのエサとなる食物を適切に処理する。

詳しくは、箱根町HPをご覧ください。



二次元コード

- * ツキノワグマを目撃した場合は、箱根町役場環境課美化保全係または、最寄りの警察署までご連絡ください。

照会先 環境課美化保全係 0465 (85) 9565
小田原警察署 0465 (32) 0110