



催し

歩く会 お城と餅つき会 [8 km]

日時 12月10日(火)9時20分
(中止の場合は15日(日))
集合場所 小田原駅西口
コース 一夜城跡～県立博物館～湯本駅
※帰路 湯本駅から電車利用
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。

出張体操教室

日時・場所
12月10日(火)
・10時～11時30分 さくら館機能訓練室
・14時～15時30分 仙石原文化センター和室

12月18日(水)
・10時～11時30分 社会教育センター軽スポーツ室
・14時～15時30分 郷土資料館学習室
対象 16歳以上
内容 軽運動とストレッチとを合わせた体に優しい体操です
持ち物 運動のできる服装、タオル、水筒、会場が社会教育センター・さくら館の場合は室内運動靴、郷土資料館の場合は屋外運動靴
参加方法 参加費は無料です。会場にて、講師に直接声をおかけください。
照会先 教育委員会生涯学習課生涯学習体育係 ☎85-7601

普通救命講習

日時
①普通救命講習Ⅱ
12月15日(日)9時～13時
②普通救命講習Ⅰ
12月18日(水)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

身体障がい者の 補装具相談会

日時 12月9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12月6日(金)までに連絡してください。
照会先 福祉課 ☎85-7790

心配ごと相談

日時・場所
・12月10日(火) 仙石原文化センター
・12月16日(月) さくら館
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
・12月10日(火) 仙石原文化センター
・12月16日(月) さくら館
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
・12月12日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
・12月26日(木) 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 12月18日(水)9時～11時
○精神保健福祉相談 12月12日(木)・17日(火)・26日(木)・令和2年1月9日(木) いずれも13時30分～16時30分
○認知症相談 12月11日(水)・令和2年1月10日(金)いずれも13時30分～16時30分
○療育歯科相談 12月19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 ☎0465-32-8000(内線3236:療育歯科相談・内線3245:その他の相談と検査)

県西地区在宅医療推進事業講演会 「いつまでも自分らしくこの地域で暮らしていくには～自立支援と介護予防を通じた支え合いのまちづくり～」

日時 12月17日(火)14時～16時
講師 松川竜也氏(社)神奈川県介護支援専門員協会 副理事長
場所 小田原合同庁舎3階3EF会議室
対象者 介護支援を必要とする方(家族・支援者など)
定員 100人(応募者多数の場合は抽選となります)
申込期限 12月12日(木)
申込先 小田原保健福祉事務所保健福祉課 ☎0465-32-8000FAX0465-32-8138

第38回 県西地区障害者文化事業

日時 12月7日(土)9時30分～15時
場所 小田原市川東タウンセンター マロニエ3階ホール・301集会室(小田原市中里273-6)
内容 作品展・手作り製品販売、第8回県西地区アート作品コンクール「キラッとひかれ!わたしのアート」、交流会(楽器演奏・踊り等のアトラクション)
照会先 中井やまゆり園 ☎0465-81-0288

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 12月18日(水)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児:令和元年8月生まれ乳児
10か月児:平成31年1月生まれ乳児
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 12月18日(水)13時～13時20分受け付け
対象 1歳6か月児:平成30年6月生まれ幼児
3歳6か月児:平成28年6月生まれ幼児
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 12月13日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成28年11月、平成29年5月・11月生まれ幼児
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 12月17日(火)9時45分～11時45分
対象 7か月～3歳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12日(木)13時30分～15時
対象 3か月～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。

やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室

書道 12月6日(金)・20日(金)10時～12時
絵手紙 12月12日(木)・19日(木)10時～12時
対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方

●健康相談

日時 12月6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時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話番号
12/1	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
8	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
15	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
22	土屋医院	湯本	85-5034

※受診の際には保険証とお薬手帳を持参してください。


旬を知っておいしくたべよう!
栄養満点 減塩レシピ!

だいこんのそぼろ煮

だいこんは、現在多くが「青首だいこん」で、辛みが少なく甘みが強いのが特徴です。県内では、11月下旬から3月下旬にかけて出荷されます。

白色で、艶・張りがあり、ふっくらと重みがあるものを選びましょう。
照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)

だいこん	400g	 <p>1人分の栄養価 エネルギー:93kcal 蛋白質:5.4g 脂質:3.5g 食塩相当量:0.9g</p>
豚ひき肉	80g	
出し汁	2カップ	
こねぎ	4～5本	
米のとぎ汁	適量	
★砂糖	大さじ1	
★みそ	大さじ1	
★しょうゆ	小さじ1	
◆片栗粉	大さじ1	
◆水	大さじ2	

水溶き片栗粉を
作っておく

●作り方

- ① だいこんは、皮をむき、2cm厚さの輪切りにして、さらに十字に切り4等分(扇形)にする。
- ② こねぎは、小口切りにする。
- ③ 鍋に①のだいこんと米のとぎ汁(なければ、水)を入れて火にかけ、やわらかくゆでて、水気を切る。
- ④ 別の鍋に出し汁を入れて火にかけ、ひき肉を入れてほぐし、★印の調味料を加えて軽く混ぜ合わせたら、③のだいこんを加えて弱火で煮る。
- ⑤ 計量が1/3量くらいになったら、◆印の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけて、こねぎを散らす。

レシピポイント

だいこんを下ゆですることで、アクを取り除き味がしみこみやすくなります。

🗑️🍴🍷🍶🍽️🍴🍷🍶🍽️ 毎月10日は「食育の日」🍏🍎🍇🍓🍌

12月2日(月)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)

12月25日(水)納期限

- ◎固定資産税 (第4期)
- ☆国民健康保険料 (第7期)
- ☆介護保険料 (第7期)

令和2年1月6日(月)納期限

- ☆後期高齢者医療保険料 (第6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が、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。
照会先 ☆保険健康課 ☎85-9564
◎税務課(収納係) ☎85-9573