



催し案内

歩く会 観梅コース [11km]

日時 2月10日(日)9時20分
(中止の場合は15日(金))
集合場所 箱根登山線 箱根湯本駅
コース 入生田～辻村農園～めだかの学
校～小田原駅
※帰路 小田原駅からJR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。

森のふれあい館 シイタケのホダ木づくり

長さ30cmのクヌギなどの原木に穴をあ
けて菌を打ち込み、シイタケのホダ木を
作る体験教室です。ご家族で楽しめます。
期間 2月1日(金)～3月10日(日)まで
材料費 1本150円
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
2月21日(木)9時～13時
②普通救命講習Ⅰ
2月24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、問い合わせしてくだ
さい。
申込・照会先 消防署警備課(救急係)
☎82-4511

身体障がい者の 補装具相談会

日時 2月18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2月15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 2月18日(月)13時30分～15時30分
場所 さくら館
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 2月18日(月)12時～15時
場所 さくら館
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
・2月14日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
・2月28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

高次脳機能障害専門相談

日時 3月1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

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 2月20日(水)9時～
11時
○精神保健福祉相談 2月14日(木)・19日
(火)・28日(木) いずれも13時30分～16時
30分
○認知症相談 3月1日(金)13時30分～16
時30分
○療育歯科相談 2月28日(木)・3月7日
(木) いずれも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)

西湘地区就職面接会

日時 2月8日(金)13時30分～16時
場所 小田原市民会館3階 小ホール
(小田原市本町1-5-12)
内容 人事担当者と会場で面接がで
きる合同面接会
対象 仕事を探している方(平成31年
卒業予定の大卒者を含む)
持ち物 履歴書(複数枚)職務経歴書
(任意)
照会先 小田原公共職業安定所
☎0465-23-8609
小田原市役所 産業政策課
☎0465-33-1514



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 2月13日(水)12時40分～13時受け付け
対象 4か月児:平成30年10月生まれの乳児
10か月児:平成30年3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 2月13日(水)13時～13時20分受け付け
対象 1歳6か月児:平成29年8月生まれの幼児
3歳6か月児:平成27年8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 2月8日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成28年1月・7月、平成29年1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 2月12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 2月21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 2月1日(金)・15日(金)10時～12時
絵手紙 2月14日(木)・28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 2月15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
●第30回やまなみ芸能大会
日時 3月5日(火)10時～15時
対象 町内在住の60歳以上の方
申込方法 2月8日(金)までに各地区単位老人クラブ会長ま
たは福祉課に申し込んでください。

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
2/3	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
10	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
17	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
24	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※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

生わかめ和え物

わかめは、県内でも、厳冬期から春にかけて東京湾
から相模湾にかけて、養殖や天然で採れます。
葉はやわらかく、茎は歯ごたえ、めかぶはぬめりが
あり、酢の物やみそ汁など各々楽しめます。
栄養価は、カルシウムなどのミネラルやビタミン、
不足しがちな食物繊維も豊富です。
選び方のポイントは、生ものは、弾力と厚みがあり
緑色が濃いものを選びましょう。
照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)
生わかめ 120g
ながいも 100g
ちくわ 2本
★だし汁 150ml
★しょうゆ 大さじ1
★(練り)わさび 適量



●作り方
① 生わかめ(葉)はよく洗い、たっぷりの湯で20秒
くらい茹でます。
② ①のわかめをザルにあげて水で洗い、適当な大き
さに切り、水気をしっかり切る。
③ ながいもは皮をむき、3～5cm長さの千切りにす
る。
ちくわは縦8等分、長さ3等分に切る。
④ ポウルに★印の調味料を入れて、②のわかめと③
のながいもとちくわを加えて和えて器に盛り付け
る。

今月の'旬'

わかめ、のり、にんじん、かぶ、ほうれんそう、いち
ご、ポンカン、するめいかなど

🗑️🍴🍷🍷🍷 毎月19日は「食育の日」🍷🍷🍷🍷

2月28日(木)納期限

☆国民健康保険料 (第9期)
☆介護保険料 (第9期)
☆後期高齢者医療保険料 (第8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。

また、介護保険料および後期高齢者医療保険料
についても、今月からコンビニ収納を開始しま
す。ただし、2月1日以降に発行されたバーコー
ド付の納付書が対象です。バーコードが印字され
ている納付書でないことコンビニでの納付はできま
せん。コンビニでの納付を希望の方は、照会先ま
で問い合わせてください。

照会先 ☆保険健康課 ☎85-9564

保
険
料
に
つ
い
て