



## 催し

### 歩く会 真鶴半島めぐりコース [10km]

**日時** 2月10日(月)9時20分  
(中止の場合は15日(土))  
**集合場所** 真鶴駅  
**コース** 荒井城址公園～三ツ石～貴船神社～ししどの窟～真鶴駅  
※帰路 真鶴駅から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。

### 出張体操教室

**日時・場所**  
2月4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  
  
2月19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 ☎85-7601

### 森のふれあい館 シイタケのホダ木作り体験

長さ30cmのクヌギの原木に、ドリルで穴を開けて種駒を打ち込むシイタケのホダ木作りを体験しませんか。  
**期間** 2月1日(土)～3月8日(日) 9時～15時  
**材料費** 1本150円(30cm)  
※開催期間中の臨時休館日は、2月3日(月)および2月17日(月)です。  
**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  
2月22日(土)9時～12時  
②普通救命講習Ⅱ  
2月25日(火)9時～13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(②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** 2月10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7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17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17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13日(水) 役場分庁舎4階第7会議室  
・2月27日(水) 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6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19日(水)9時～11時  
○精神保健福祉相談 2月13日(水)・18日(火)・27日(水) いずれも13時30分～16時30分  
○認知症相談 2月12日(水)・3月6日(金) いずれも13時30分～16時30分  
○療育歯科相談 2月27日(水)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)



### 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12日(水)12時30分～13時受け付け  
**対象** 4か月児:令和元年10月生まれの乳児  
10か月児:平成31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12日(水)13時～13時20分受け付け  
**対象** 1歳6か月児:平成30年8月生まれの幼児  
3歳6か月児:平成28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7日(金)13時～13時30分受け付け  
**対象** 平成29年1月・7月、平成30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(たんぽぽの会)  
**日時** 2月18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** 3月5日(水)13時30分～15時  
**対象** 3か月～18か月頃の乳幼児と保護者  
※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** 2月7日(金)・21日(金)10時～12時  
**絵手紙** 2月13日(水)・27日(水)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7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31回やまなみ芸能大会  
**日時** 3月6日(金)10時～15時  
**対象** 町内在住の60歳以上の方  
**申込方法** 2月7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    |
|-----|---------------|-----|---------|
| 2/2 | 箱根リハビリテーション病院 | 仙石原 | 84-9111 |
| 9   | 郷医院箱根小涌園診療所   | 二ノ平 | 82-2672 |
| 16  | 箱根リハビリテーション病院 | 仙石原 | 84-9111 |
| 23  | 土屋医院          | 湯本  | 85-5034 |

※受診の際にはお薬手帳をご持参ください。

夜間診療ができる病院などについては、消防署(☎82-4511)に問い合わせてください。

旬を知っておいしくたべよう  
栄養満点 減塩レシピ!

### わかめの酢の物



1人分の栄養価  
エネルギー:31kcal  
蛋白質:2.5g  
脂質:0.3g  
食塩相当量:0.8g  
※しょうがは除く

わかめ(塩蔵や湯がき)は2月中旬から5月下旬にかけて出荷します。  
栄養は、食物繊維やナトリウム、カリウム、カルシウムなどのミネラル類、ビタミンA、K、葉酸などのビタミン類などを含みます。  
弾力と厚み、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  
さくらえび(茹で) 大さじ4(40g)  
★砂糖 小さじ4  
★酢 大さじ4  
★しょうゆ 小さじ2/3  
しょうが(針生姜) 適宜

#### ●作り方

- ① ボウルに★印の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② 生わかめは水で洗い食べやすい大きさに切る。
- ③ さくらえびは、沸騰した湯に入れて、サッと湯通しする。
- ④ ①のボウルに②の生わかめと③のさくらえびを入れて和えて器に盛り、好みでしょうがをのせる。

#### レシピポイント

- ・わかめやさくらえびは、もともと食材に塩分が含まれていますので、さくらえびは、サッと湯通しして、余分な塩分を落としました。
- ・さらに、酢の酸味を活かして塩分控えめにしました。

🗑️🔪🍴🥄🥢🥡🥣🥤🥥🍌🍍🍎🍇🍓🍔🍕🍷🍺🍻🍶🍽️

### 3月2日(月)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)

### 保険料の納期

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