



催し

**歩く会
初歩きと新年会コース**
[8 km]

※帰路 箱根登山バス利用

日時 1月10日(日)9時20分
(雨天中止)

集合場所 元箱根集会所

コース 元箱根～箱根神社～箱根園～湖尻～花月園

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 箱根町歩く会事務局 ☎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。

普通救命講習Ⅰ

日時 1月24日(日)9時～12時

場所 消防本部体育訓練室

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

対象 町内在住 (中学生以上) ・在勤の方

定員 10人 (申込順)

その他 修了者には修了証を発行します。

申込・照会先 消防署警備課(救急係) ☎82-4511

新春

お年玉クイズ

正解者の中から抽選で5人の方に図書カードをプレゼントします。

【問題】 成人を迎えられた皆さんの新しい門出をお祝いする成人式。今年の成人式のテーマは「〇〇」です。この〇〇に入る漢字2文字を答えてください。

応募方法 はがきに答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、応募してください。

※町内在住の方のみ、1人1通応募できます。

応募期限 1月12日(火)当日消印有効

応募先 〒250-0398 箱根町企画課

案内

心配ごと相談

日時・場所

- ・1月19日(火) 温泉出張所
- ・2月2日(火) 箱根出張所
- ・2月4日(木) 役場分庁舎

いずれも13時30分～14時

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。

備考 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常より時間を短縮して開設します。相談は電話でも受け付けていますので、暮らしの中の困りごとなどがある場合は福祉課にご連絡ください。

照会先 福祉課 ☎85-7790

子どもほっと相談

日時・場所

- ・1月19日(火) 温泉出張所
- ・2月2日(火) 箱根出張所
- ・2月4日(木) 役場分庁舎

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

- ・1月14日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
- ・1月28日(木) さくら館問診検査室 (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

身体障がい者の補装具相談会 (更生相談会)

日時 1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1月15日(金)までに連絡してください。

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 1月20日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録 2月2日(火)受付11時

○精神保健福祉相談 1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 1月8日(金)・2月4日(木) 13時30分～16時30分

○療育歯科相談 1月21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・検査)

無料お困りごと相談会 (事業者サポート)

台風や新型コロナウイルス蔓延等の影響により、売上が減少したり、経営にお困りの町内事業者に対し、経営専門コーディネーターにワンストップで相談できる相談会を実施します。

日時 1月21日(木)9時30分～12時、13時30分～16時

場所 役場分庁舎4階第6会議室

対象 町内事業者の方

内容 資金繰りや雇用等、経営全般のお困りごと相談

相談員 神奈川県よろず支援拠点コーディネーター

照会先 公益財団法人神奈川産業振興センター ☎045-633-5201 観光課 ☎85-7410

※参加を希望される方は、事前にお電話にて予約してください。なお、予約なしに当日お越しいただくことも可能ですが、進行状況によってはお待ちいただくこともあります。

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 1月15日(金)12時30分～13時受け付け

対象 4か月児：令和2年9月生まれの乳児
10か月児：令和2年2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

日時 1月15日(金)13時～13時20分受け付け

対象 令和元年7月生まれの幼児

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票

◆3歳6か月児健康診査

日時 1月15日(金)13時～13時20分受け付け

対象 平成29年7月生まれの幼児

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票

◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査

日時 1月8日(金)13時～13時30分受け付け

対象 平成29年12月、平成30年6月・12月生まれの幼児

持ち物 歯ブラシ、母子健康手帳、歯科保健カード

◆赤ちゃん和妈妈パパの会 (いちご教室) ～離乳食と歯の健康～

日時 1月14日(木)13時～15時

対象 4～18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 1月8日(金)・22日(金)10時～12時

絵手紙 1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 1月8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)

当番医は変更となる場合がありますので、必ず消防署 (☎82-4511) で確認してください。

診療時間 9時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話
1/23	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
10	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
17	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
24	土屋医院	湯本	85-5034
31	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。

※1/1(金)・11(月)は小田原市休日夜間急患診療所 (小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823) を利用してください。診療時間は8:30～11:30、13:00～15:30、18:00～22:00です。

※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食べよう 栄養満点 減塩レシピ!

さといものコロッケ風

さといもは、秋から冬に収穫され2月下旬まで出回り、「開成弥一芋」や「しょうなんさといも」は、ねっとりとした食感などが特徴です。

さといもは、ふっくらと丸みがあり、傷がなく、皮に少しの湿り気とずっしり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)

さといも	300g	塩	小さじ1/2
豚(赤身)ひき肉	100g	こしょう	少々
たまねぎ	中1/2個	小麦粉	適宜
にんじん	1/5本	植物油	大さじ1
しいたけ	2本		

●作り方

①さといもは皮をむき一口大に切り、耐熱ボウル(耐熱皿)に入れて、ラップをフワッとかけて、電子レンジで600W7分程温め、塩とこしょうを加えてマッシャーなどでつぶす。

②たまねぎとにんじん、しいたけは、みじん切りして、ひき肉と一緒に耐熱容器に入れて、ラップをフワッとかけて、電子レンジで600W3分温め、一度取り出して、全体を混ぜて、再びラップをかけて、電子レンジで2分程温める。

③①と②を混ぜ合わせて、8等分にして、それぞれ小判型に整える。

④③に小麦粉をまぶして、植物油を塗った鉄板にのせてトースターで12～15分程焼く。

栄養価

さといもは、食物繊維やカリウム、ビタミンB1等のミネラル・ビタミン類等を含んでいます。

食物繊維は、便通を整え便秘を防ぐうえで欠かせないものです。また、脂質や糖、ナトリウム等を吸着して体の外へ排出する働きがあるため、肥満や高血圧など生活習慣病の予防・改善のためにも、しっかりとりたい栄養素です。

料理は、煮物などの和風だけでなく、グラタンやサラダなどにも使えます。

🍠🥕🍎🍌🍓🍄🍄🍄🍄🍄

毎月19日は「食育の日」

1月4日(月)納期限

☆後期高齢者医療保険料 (第6期)

2月1日(月)納期限

◎町民税 (第4期)

☆国民健康保険料 (第8期)

☆介護保険料 (第8期)

☆後期高齢者医療保険料 (第7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。(納期限が過ぎていた納付書では納付できません。納期限が過ぎていた納付書で納める方は、至急本庁舎・出張所または金融機関で納付してください。)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、税金及び保険料が一時的に納付困難な場合には、ご相談ください。

=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 ◎税務課 (収納係) ☎85-9573
☆保険健康課 ☎85-9564