

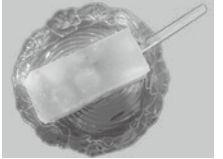
旬を知っておいしくたべよう！
栄養満点 減塩レシピ！

果物のアイスバー

夏から秋にかけて、県内でもぶどうや梨、いちじくなどの果物が出回ります。果物は、糖質や水分を多く含むほか、ビタミン、ミネラルを含みます。また、ミネラルの一つカリウムは、尿中のナトリウムの排泄を促す働きがありますので、1日に200g(※)を目安にとりましょう。(※腎機能が低下している方は、医師の指示に従いましょう。)
照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4つ分)

- ぶどうや桃 など好みに合わせ240g
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- りんごジュース 240ml
- 容器および棒



1本分の栄養価
 エネルギー：64kcal
 蛋白質：1.2g
 脂質：0.2g
 食塩相当量：微量
 ※果物はぶどうで計算

●作り方

- ① 果物は皮などをむいて、食べやすい大きさに切り、冷やしておく。
- ② 水でふやかしたゼラチンは、電子レンジで600Wで10秒程温め混ぜて溶かす。
- ③ ボウルに、りんごジュースと②のゼラチンを入れてしっかり混ぜ合わせたら、ボウルの底に氷水をあてながら混ぜて冷やす。※ゼラチンが固まらないように注意しましょう！
- ④ 容器に①の果物を入れて、③のアイス液を注ぎ、棒を指して、冷凍庫で半日以上冷やし固める。

レシピポイント

- ・食欲が減退する季節に、果物を手軽に食べられるレシピです。
- ・ゼラチンを加えることで、食感が滑らかになり、溶けにくくもなります。

🗑️🔪🍴🍷 **毎月19日は「食育の日」** 🍌🐟🍷🍴

9月2日月納期限

- ◎町県民税 (第2期)
- ☆国民健康保険料 (第3期)
- ☆介護保険料 (第3期)
- ☆後期高齢者医療保険料 (第2期)

9月30日月納期限

- ◎固定資産税 (第3期)
- ☆国民健康保険料 (第4期)
- ☆介護保険料 (第4期)
- ☆後期高齢者医療保険料 (第3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支払いができます。(納期限が過ぎている納付書では納付できません。)
 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。

- 税金・保険料の納期**
- 照会先** ◎税務課(収納係) ☎85-9573
 ☆保険健康課 ☎85-9564

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 9月13日(金)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児：令和元年5月生まれの乳児
 10か月児：平成30年10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 9月13日(金)13時～13時20分受け付け
対象 1歳6か月児：平成30年3月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成28年3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 9月6日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成28年8月、平成29年2月・8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 9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 9月19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
 ※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 9月6日(金)・20日(金)10時～12時
絵手紙 9月19日(木)・26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 9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。

当番日	当番医	所在	電話番号
9/1	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
8	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
15	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
22	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
29	尾泉内科医院	宮城野	82-2423

※受診の際には保険証とお薬手帳を持参してください。

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。

高次脳機能障害専門相談

日時 10月4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 9月18日(火)9時～11時
 - 骨髄ドナー登録 10月1日(火)受付11時
 - 精神保健福祉相談 9月12日(木)・17日(火)・26日(木) いずれも13時30分～16時30分
 - 認知症相談 10月2日(火)13時30分～16時30分
 - 療育歯科相談 9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)

オストメイト健康相談会

日時 9月29日(日)13時30分～16時30分
場所 おだわら市民交流センター「UME CO(うめこ)」(小田原市栄町1-1-27)
講演 「下肢静脈瘤の日帰り治療・手術」
講師 湘南藤沢徳洲会病院 副院長 外科 高力 俊策
相談員 湘南藤沢徳洲会病院 医療安全管理室 看護師長 皮膚・排泄ケア認定看護師 高島 聖子
内容 講演、グループ懇談、個別相談、装具の展示
対象 人工肛門・人工膀胱保有者の方とその家族、医療関係者、関心のある方
定員 70名
照会先 (公社)日本オストミー協会神奈川支部 ☎080-8728-6661

子どもほっと相談

日時・場所
 ・9月9日(月) さくら館
 ・9月18日(水) 仙石原文化センター
 ・10月2日(水) 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

身体障がい者の補装具相談会

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

福祉相談会

日時・場所
 ・9月12日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
 ・9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

西湘地区 障害者就職面接会

日時 10月4日(金)13時～16時(開場12時30分)
会場 小田原アリーナ メインアリーナ(小田原市中曾根263) 駐車場有
内容 仕事を探している障害者の方と企業の面接会
持ち物 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳)、手帳のコピー(複数枚)、履歴書(複数枚)
事前申込 9月27日(金)まで
申込・照会先 ハローワーク小田原 専門援助部門 ☎0465-23-8609(代表)

催し

歩く会 旧東海道西坂とスカイウォークコース [10km] 【健脚コース】

日時 9月10日(火)9時20分(中止の場合は15日(日))
集合場所 関所跡バスターミナル
コース 箱根峠～山中城址～スカイウォーク(三島大社)
 ※帰路 東海バス利用
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
 ※当日開催の有無は電話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

日時 9月28日(土)9時～12時
内容 普通救命講習I 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
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 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、問い合わせください。
申込・照会先 消防署警備課(救急係) ☎82-4511

案内

心配ごと相談

日時・場所
 ・9月9日(月) さくら館
 ・9月18日(水) 仙石原文化センター
 ・10月2日(水) 役場分庁舎
 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

最新情報は町のメールマガジンで！町ホームページから登録できます。



町ホームページバナー広告募集中(企画課 ☎85-9572)