



催し

歩く会 おかめ桜と相模湾コース [12km]

日時 3月10日(火)9時20分
(中止の場合は15日(日))

集合場所 根府川駅
コース おかめ桜～ヒルトン入口～片浦～真福寺～早川駅

※帰路 早川駅から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
3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

3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 ☎85-7601

普通救命講習

日時
①普通救命講習Ⅱ
3月21日(土)9時～13時
②救命入門コース
3月22日(日)9時～10時30分

内容 ①は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、時間的な制約で普通救命講

習が受講できない方や、将来的に普通救命講習の受講を希望するための心肺蘇生法の概略のみの講習です。(修了証の発行はありません。)

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 3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3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 3月10日(火)13時30分～15時30分

場所 仙石原文化センター

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

福祉相談会

日時・場所
・3月12日(水) 役場分庁舎4階第7会議室
・3月26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

子どもほっと相談

日時 3月10日(火)12時～15時30分

場所 仙石原文化センター

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

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 3月18日(水)9時～11時

○精神保健福祉相談 3月12日(水)・17日(火)・26日(水) いずれも13時30分～16時30分

○療育歯科相談 3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)

シルバー人材センター で働きませんか

皆さんの豊富な知識や経験、技術をぜひ生かしてください。

対象 おおむね60歳以上で健康で働く意欲がある方

※事前にシルバー人材センターに登録が必要です。

主な仕事 施設の管理・駐車場整理・家具の移動、片付け・庭の手入れなど

併せて、仕事を頼みたい方も募集しています。個人、事業所など、どなたでも何か手伝いが必要なことや高齢者にとって簡易で臨時的に依頼したい仕事がありましたら相談してください。

照会先 町シルバー人材センター(やまなみ荘内) ☎82-5115(9時～16時)



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 3月13日(金)12時30分～13時受け付け

対象 4か月児:令和元年11月生まれの乳児
10か月児:平成31年4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 3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9月生まれの幼児
3歳6か月児:平成28年9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 3月6日(金)13時～13時30分受け付け

対象 平成29年2月・8月、平成30年2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 3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 3月5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 3月6日(金)・13日(金)10時～12時

絵手紙 3月12日(水)・26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 3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
3/1	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
8	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
15	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
22	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
29	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
※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。

旬を知っておいしくたべよう♪
栄養満点 減塩レシピ!

湘南ゴールドの サラダ



1人分の栄養価
エネルギー:124kcal
蛋白質:54g
脂質:8.1g
食塩相当量:0.5g

湘南ゴールドは、3月下旬から4月が旬で、「みかん」より少し小さく、レモンのような淡い黄色で、成熟期には外皮が柔らかくなり、手でもむきやすく、房ごと食べられます。

みずみずしく、甘味と華やかな香りが特徴で、ジュースやゼリー、ケーキ等にも合います。

照会先 さくら館☎85-0800

- 材料(4人分)
- 湘南ゴールド 2個
 - たまねぎ 1/4個(50g)
 - ベビーリーフ 1袋(60g)
 - ミニトマト 8個
 - モッツアレラチーズ 100g
 - ★オリーブ油(Ex.バージンオイル) 大さじ1
 - ★白ワインビネガー 小さじ1
 - ★湘南ゴールド果汁 小さじ1
 - ★塩 小さじ1/4
 - ★こしょう 少々
 - ★バルサミコ酢(※お好みで) 数滴

●作り方

- ① 湘南ゴールドは、1個は半分に切り、果汁をしぼる(小さじ1分)。残りは、外皮と房を丁寧に一粒ずつむく。
- ② たまねぎは、薄切りにして水に放ち、水気をきっておく。ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。モッツアレラチーズは、サイコロ状に切る。
- ③ ポウルに★印と①の果汁を入れて、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ 器に、ベビーリーフと②、①を盛りつけて、③のドレッシングをかける。

レシピポイント

・湘南ゴールドの酸味や甘み、香り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)

3月31日火納期限

- 国民健康保険料 (第10期)
- 介護保険料 (第10期)
- 後期高齢者医療保険料 (第9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

保険料の納期

電気自動車は軽自動車税が減免されます。詳細は税務課へ。(☎8517750)