

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点！旬レシピ

夏野菜の ラタトゥイユ

トマトは、うまみ成分である、グルタミン酸やアスパラギン酸があり、ビタミンやミネラルが豊富です。また、赤色素の‘リコピン’の抗酸化作用は、血糖値を下げるなど生活習慣病の改善にも効果があります。選び方のポイントは、皮に色ムラがなく艶、ハリがあり、ヘタの緑色が濃くピンとしているものを選びましょう。

●材料：大人4人分

- たまねぎ 中1/2個
- トマト 中1個
- なす 2本
- ピーマン 2個
- にんにく (みじん切り) 1かけ
- オリーブ油 大さじ1
- トマト水煮缶 200g
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- ローリエ 1枚



●作り方

- ① たまねぎは2cm角に切る。皮をむいたトマトとなす、ピーマンは、一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、たまねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に、なす、ピーマン、トマトの順に加え、そのつど炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、トマト水煮、塩、こしょう、ローリエを加えてひと混ぜして蓋をする。沸騰したら、弱火にして10分程煮る。

今月の‘旬’

トマト、なす、えびいも、さやえんどう、ハウスみかんなど

🗑️ 🍴 🥗 🍷 **毎月19日は「食育の日」** 🍏 🐟 🍷 🍴

今月の納期

8月1日(月)納期限	
○固定資産税 (第2期)	
☆国民健康保険料	第2期
☆介護保険料	第2期
☆後期高齢者医療保険料	第1期
8月31日(水)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
照会先	○=税務課(収納係) ☎85-9573 ☆=保険年金課 ☎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 8/8㊤12:40～13:00受け付け
 対象 4か月児：平成28年4月生まれの乳児
 10か月児：平成27年9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 8/8㊤13:00～13:20受け付け
 対象 1歳6か月児：平成27年2月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成25年2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 8/5㊤13:00～13:30受け付け
 対象 平成25年7月・平成26年1月、7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 8/9㊤9:45～11:45
 対象 7か月～3歳までの乳幼児とその保護者
 ※事前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 8/4㊤13:30～15:00
 対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者
 ※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 健康福祉課 ☎85-7790

- 趣味の教室
 書道 8/5㊤・19㊤10:00～12:00
 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 8/19㊤13:00～13:30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
- 箱根大文字焼鑑賞会
 日時 8月16日㊤17時～20時30分 (開館時間内)
 対象 町内在住60歳以上の方を含む家族
 申込方法 8月8日㊤までに健康福祉課に電話で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 9:30～17:00

当番日	当番医	所在	電話番号
8/7	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
14	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
21	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
28	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※8/11㊤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。

福祉相談会

- 日時・場所
 8月4日(木)役場本庁舎 (☎85-7790)
 8月25日(木)さくら館 (☎85-0800)
 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の方
- 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 健康福祉課 ☎85-7790



西湘地区障害者就職面接会

- 日時 10月7日(金)13時～16時 (開場12時30分)
- 場所 小田原アリーナ (小田原市中曽根263)
- 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、履歴書(複数枚)
- 申込方法 9月28日(木)までにハローワークに申し込んでください。
- 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)

小田原保健福祉事務所 各種相談日

- エイズ相談・検査
 日時 8月17日(水)9時～11時
- 精神保健福祉相談
 日時 8月16日(火)・25日(木)・9月6日(火)・8日(木)
 いずれも13時30分～16時30分
- 認知症相談
 日時 9月2日(金)13時30分～16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3242)

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)
- ※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

高次脳機能障害専門相談

- 日時 8月5日(金)14時～15時30分
 9月2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 (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ご家族、支援者
- 照会先 おだわら障がい者総合相談支援センター ☎0465-35-5258

身体障がい者更生相談会

- 日時 8月8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
- ※希望する方は事前に連絡してください。
- 照会先 健康福祉課 ☎85-7790

心配ごと相談

- 日時・場所 9月5日(月) さくら館 13時30分～15時30分
- 内容 生活、人権、教育に関する相談、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 健康福祉課 ☎85-7790

催し

歩く会 爽やかな滝の音と歩くコース [12km]

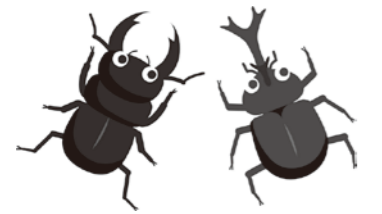
- 日時 8月10日(水)9時20分 (中止の場合は15日(月))
- 集合場所 社会教育センター
- コース 蓬菜園～千条の滝～鷹巣山～飛龍の滝～畑宿
- 会費 500円(保険料他)
- ※初参加の方は別に500円が必要です。
- 照会先 箱根町歩く会会長 村上東司 ☎85-6788

※当日の開催の有無は☎85-6788で確認してください。音声メッセージにて、自動的に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 昆虫プレゼント抽選会について

森のふれあい館では「生きた昆虫展」を8月31日(木)まで開催しており、期間中15日(月)まで、月、金曜日の11時と14時に、入館された小学生以下の児童を対象にクワガタムシまたはカブトムシを抽選でプレゼントします。

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 8月22日(月)9時～12時
 ②救命入門コース 8月27日(土)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及び止血法など(修了者には修了証を発行します。)
- 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

住民の方は窓口で申し出れば、町立観光施設・郷土資料館の入館料が無料になります。

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。

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)