



催し

歩く会 早雲寺と石橋山古戦場 コース [12km]※帰路 早川駅からJR利用

日時 2月10日(金)9時20分
(中止の場合は15日(水))
集合場所 箱根湯本駅
湯本茶屋～白銀林道～佐奈田霊社
～早川駅

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。

森のふれあい館 シイタケのホダ木作り 体験教室

長さ30cmのクヌギの原木に、ドリルで穴を開けて菌を打ち込むシイタケのホダ木作り作りを体験しませんか。

期間 2月1日(水)～3月12日(日)の9時～15時

材料費 1本150円(30cm)
その他 菌打ち込み済みホダ木(90cm)を1本800円で、1年間管理したホダ木は、1本1000円で販売します。(売り切れ次第終了)

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(e-ラーニング)
2月20日(月)9時～11時
②普通救命講習Ⅱ
2月25日(土)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(①はインターネットによる事前講習により講習時間が短縮されます。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(更生相談会)

日時 2月13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10日(金)まで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
・2月6日(月) さくら館
・2月8日(水) 箱根出張所
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

福祉相談会

日時・場所
・2月9日(水)役場分庁舎4階第7会議室(☎85-7790)
・2月23日(水)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

高次脳機能障害専門相談

日時 3月3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

小田原保健福祉事務所 各種相談日・講演会

○エイズ相談・検査 3月15日(水)9時～11時

○精神保健福祉相談 2月21日(火)・23日(水)13時30分～16時30分

○認知症相談 3月3日(金)13時30分～16時30分

○療育歯科相談 2月23日(水)9時～11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。

○講演会
日時 2月8日(水)14時～16時30分(受付:13時30分～)

場所 小田原合同庁舎3階3E F会議室

テーマ おひとりさまの終活～安心して生まれ、暮らし、最期を迎えるために～

講師 ノンフィクションライター 中澤まゆみ氏

定員 100人

申込方法 2月6日(月)までに電話で申し込んでください

申込・照会先 小田原保健福祉事務所保健予防課・保健福祉課 ☎0465-32-8000(内線3237:療育歯科相談・内線3242:その他の相談・検査・内線3233:講演会)

使わないときはスイッチをOFF!

2月は省エネルギー月間です

関東電気保安協会
http://www.kdh.or.jp/

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 2/22(水)12:40～13:00受け付け
対象 4か月児:平成28年10月生まれの乳児
10か月児:平成28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 2/22(水)13:00～13:20受け付け
対象 1歳6か月児:平成27年8月生まれの幼児
3歳6か月児:平成25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 2/10(金)13:00～13:30受け付け
対象 平成26年1月・7月、平成27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(たんぼぼの会)

日時 2/21(水)9:45～11:45
対象 7か月～3歳まで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 2/16(水)13:30～15:00
対象 3～18か月頃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。
○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)

日時 2/3(金)・17(金)10:00～12:00
対象 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 2/3(金)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

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
2/5	箱根医院	湯本	85-5200
12	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
19	土屋医院	湯本	85-5034
26	仙石原永井医院	仙石原	84-8295

※2/11(土)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。

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点!旬レシピ

レタスの さわやか丼

レタスは和名を「ちしゃ」といい、(玉)レタスから、結球しない、サニーレタスやサラダ菜などさまざまな種類があります。栄養は、β-カロテンなどのビタミン類や食物繊維、カルシウムなどが含まれています。選び方のポイントは丸みがあり葉の巻きがやわらかくふんわりしていて、大きさに比べて軽いものを選びましょう。

●材料(大人4人分)

ごはん(1人150g) 600g
レタス 1個
食塩 小さじ1/5
トマト 中1/2個
しらす 40g
青じそ 4枚



★「しょうゆ 大さじ1
オリーブ油 大さじ1
炒りごま(白) 大さじ1
焼き海苔(ちぎっておく) 1/2枚

●作り方

- レタスを3cm長さの太めの千切りにして、食塩をふり混ぜる。
- トマトの皮とヘタを取り除き、一口程の大きさに切る。青じそは千切りして、水にさらした後、水気をふきとる。
- しらすを、熱湯にサッと通して、水気を切っておく。
- ①の水気をしぼり、ごはんを加えて混ぜて茶碗によそり、②と③を盛り付けて、よく混ぜ合わせた★をかける。
- 最後にごまと焼き海苔を盛る。

今月の'旬'

レタス、ハクサイ、イチゴ(ハウス栽培)、サバ、清見など

毎月19日は『食育の日』

2月28日火納期限

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)

国民健康保険料については、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もので、納め忘れの方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関でお納めください。口座振替を希望される方は、連絡してください。

照会先 保険年金課 ☎85-9564

今月の納期

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。