



催し

歩く会 春の芦ノ湖と富士川 コース [10km]

日時 4月10日(水)9時20分
(中止の場合は15日(月))

集合場所 湖尻バスターミナル

コース 湖尻～九頭竜神社～箱根園～箱根神社～恩賜公園～関所

※帰路 会員バス配車

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。

普通救命講習

日時

①普通救命講習Ⅱ
4月21日(日)9時～13時

②普通救命講習Ⅰ
4月24日(水)9時～12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など(①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

日時 4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4月5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

・4月11日(水) 役場分庁舎4階第7会議室

・4月25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

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 4月17日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録 4月9日(火)受付11時

○精神保健福祉相談 4月11日(水)・16日(火)・25日(水)・5月9日(水) いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談 4月11日(水)13時30分～16時30分

○療育歯科相談 4月25日(水)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保健予防課☎0465-32-8000(内線3236:療育歯科相談・内線3246:その他の相談・検査)

山岳集団ベルククラブ 身体障がい者協力合同登山会 参加者募集

開催日 5月26日(日)

目的山地 山北町 大野山

対象 ①身体障がい者の方(心臓疾患・内臓疾患のない方) ②支援ボランティア

参加費 ①無料(招待) ②一般6,500円 大学生・専門学生・高校生3,500円 小・中学生1,800円

締切 5月19日(日)

※募集人数に制限があります。その他詳細については問い合わせてください。

照会先 山岳集団ベルククラブ本部代表事務所(室井方) 〒250-0011 小田原市栄町2-12-40 ☎0465-23-0416 FAX0465-23-6290

※電話による問い合わせは18時以降にお願いします。

かなテクカレッジ (県立総合職業技術校) 平成31年7月生募集 について

対象 職業に必要な知識、技術・技能を習得して、職業に就こうという意思がある方 ※各種優先枠あり。

実施校

・かなテクカレッジ東部(東部総合職業技術校) ☎045-504-2810

・かなテクカレッジ西部(西部総合職業技術校) ☎0463-80-3002

募集コース(校によって異なる)

セレクトプロダクト、庭園管理サービス、庭園エクステリア、住環境リノベーション、ビル設備管理

授業料 無料 ※教科書代等は自己負担

募集期間・申込 4月15日(月)～5月13日(月)までに住所地を管轄するハローワークで事前手続後、各校へ郵送または持参

選考日 5月26日(日)

募集案内・入校申込書 各校・ハローワーク等で4月上旬から配布

その他 体験入校、オープンキャンパス(詳細は各校のホームページまで)

照会先 県産業人材課☎045-210-5715

ホームページ
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/xa4/kanatech/>

2019 第49回 箱根町民ゴルフ大会開催

日時 6月5日(水)
7時30分集合
8時30分スタート

場所 小田原湯本カントリークラブ

プレーフィ 13,500円(キャディ付・昼食込)

参加費 4,000円(パーティ、賞品代等)

申込方法 住所、氏名、生年月日、電話番号を明記して5月8日(水)までにFAXで申し込んで下さい。

申込先 箱根町ゴルフ協会事務局(川口) FAX83-7856 ☎090-5313-1114

※各地域の担当役員の方に申し込みもできます。

◎各地域担当役員

- ・湯本地区(後藤) ☎85-5323
- ・温泉地域(高波) ☎82-3821
- ・宮城野地域(諸橋) ☎87-4135
- ・仙石原地域(勝俣) ☎84-8128
- ・箱根地域(石川) ☎83-6781

キャンセル 5月29日(水)以降のキャンセルは、参加費相当額をいただきます。

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 4月15日(月)12時30分～13時受け付け

対象 4か月児：平成30年12月生まれの乳児
10か月児：平成30年5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 4月15日(月)13時～13時20分受け付け

対象 1歳6か月児：平成29年10月生まれの幼児
3歳6か月児：平成27年10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 4月12日(金)13時～13時30分受け付け

対象 平成28年3月・9月、平成29年3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 4月16日(火)9時45分～11時45分

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。

○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 4月5日(金)・19日(金)10時～12時

絵手紙 4月11日(水)・25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 4月5日(金)13時30分～14時

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
4/7	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
14	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
21	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
28	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672

※4/30(火)は小田原市休日夜間急患診療所を利用してください。(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823) 診療時間は8:30～11:30、13:00～15:30、18:00～22:00です。 ※受診の際には健康保険証とお薬手帳をご持参ください。

旬を知っておいしくたべよう!
栄養満点 減塩レシピ!

鱈のムニエル ～野菜ヨーグルトソース～

県西地域は、脳血管疾患による死亡者数が県内の中でも多く、脳血管疾患のリスク要因である、高血圧や糖尿病、脂質異常症などで服薬されている方が町でも多くいます。

今の食事より減塩を心がけて、体への負担を減らすことがとても大切です。

今年度は、「旬を知っておいしくたべよう 栄養満点 減塩レシピ!」をテーマに、地域でとれる旬の食材を使ったレシピを紹介していきます。

照会先 さくら館☎85-0800



- 材料(4人分)
- 鱈(三枚おろし) 4尾分
 - ◆こしょう 少々
 - ◆小麦粉 適宜
 - 植物油 小さじ2
 - セロリ(葉) 2～3個
 - セロリ(茎) 5cmほど
 - たまねぎ 中1/3個弱
 - トマト 中1/3個
 - ★マヨネーズ・酢 各小さじ2
 - ★プレーンヨーグルト 100g
 - ★こしょう 少々

エネルギー:154kcal
蛋白質:14.4g
脂質:6.4g
食塩相当量:0.3g

●作り方

- ① ★印のプレーンヨーグルトは、キッチンペーパーで水気を切る。
- ② セロリ(葉)、たまねぎは、みじん切りにして、水にさらし、水気をしぼる。セロリ(茎)はすりおろし、トマトは5mm角に切る。
- ③ ボウルに、②の野菜と★印の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 鱈にこしょうを振り、小麦粉をつけて、植物油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- ⑤ 皿に④の鱈を盛り付けて、③のソースをかける。

レシピポイント

ソースに香味野菜を加え、少量のマヨネーズと酢で旨味をUP!しました。

🗑️🍴🥗🍷 毎月19日は「食育の日」🍷🐟🍴🍷

宝くじの助成金で購入しました

箱根地域自治会連合会では、地域のコミュニティ活動の充実を図るため、(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」により、宝くじの助成金を受けて、発電機、折り畳みテーブル、テントなどの備品を購入しました。

今回の整備により、地域の更なる活性化が期待されます。

照会先 企画課☎85-9560

