

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点!旬レシピ

セロリと鶏肉の和え物

セロリは、南ヨーロッパ原産のセリ科の植物です。12月～5月が旬で、特有の香りがあり、料理の味を引き立ててくれます。

栄養価は、ビタミンB1・B2や鉄分・カルシウム等が含まれます。

葉の緑色が鮮やかで、みずみずしく張りがあるものを選びましょう。

●材料（4人分）

セロリ 2本（300g）
にんじん 40g
★塩 小さじ1/2
鶏肉（ささ身） 2本
◆酒 大さじ1
◆塩 少々
こしょう 少々
ナッツ 適宜（好みで）

●作り方

- ① セロリは、葉と筋を取り除き、薄切りにする。にんじんは皮をむいて、千切りにする。
- ② ボウルに、①の野菜と★印の塩を振り混ぜ合わせて10分程置く。
- ③ 耐熱皿に鶏肉をのせ◆印の酒、塩をふりかけて、10分程おき、ラップをかけて電子レンジの600Wで2分～2分30秒温め、粗熱が冷めるまでそのまま蒸らす。
※中まで熱が通ってなければ、10秒ずつ再加熱する。
- ④ ②の野菜の水気を搾り、こしょうと③の鶏肉を割きながら加えて和える。
※お好みでナッツをかける。

今月の‘旬’

セロリ、ブロッコリー、ほうれん草、だいだい、サバなど

🗑️🍴🍷🍷🍷 毎月19日は『食育の日』🍷🍷🍷🍷

今月の納期

2月28日氷納期限

- ☆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。

＝納付は便利な口座振替で＝

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 2/14☎12:40～13:00受け付け
対象 4か月児：平成29年10月生まれの乳児
10か月児：平成29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 2/14☎13:00～13:20受け付け
対象 1歳6か月児：平成28年8月生まれの幼児
3歳6か月児：平成26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 2/9☎13:00～13:30受け付け
対象 平成27年1月・7月、平成28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 2/20☎9:45～11:45
対象 7か月～3歳までの乳幼児とその保護者
※一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 2/15☎13:30～15:00
対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者
※一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 2/2☎・16☎10:00～12:00
絵手紙 2/8☎・22☎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 2/16☎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

●第29回やまなみ芸能大会

日時 3月2日☎10:00～15:00
対象 町内在住の60歳以上の方
申込方法 2月9日☎までに各地区単位老人クラブ会長または福祉課に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
2/4	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
11	土屋医院	湯本	85-5034
18	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
25	尾泉内科医院	宮城野	82-2423

※2/12(月)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。

高次脳機能障害専門相談

日時 3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

小田原保健福祉事務所各種相談日

- エイズ相談・検査 2月21日(水)9時～11時
 - 精神保健福祉相談 2月6日(火)・8日(水)・20日(火)・28日(水) いずれも13時30分～16時30分
 - 認知症相談 2月2日(金)・3月2日(金) いずれも13時30分～16時30分
 - 骨髄ドナー登録 2月6日(火)11時
 - 療育歯科相談 2月22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）

予備自衛官補募集

応募資格 一般 18才以上34歳未満の方
技能 18歳以上で国家免許資格等を有する方（資格により53歳未満～55歳未満の方）
受付期間 1月9日(火)～4月6日(金)
試験期日 4月14日(土)から18日(水)のうち1日を予定
その他 受験、合格発表、入隊時期等についての詳しくは、事務所まで問い合わせください。
問合せ先 自衛隊小田原地域事務所（小田原市栄町1-14-9 NTFビル3F）☎0465-24-3080



案内

身体障がい者の補装具相談会

日時 2月19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16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・場所
・2月7日(水) 役場分庁舎
・2月13日(火) 箱根出張所
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

子どもほっと相談

日時・場所
・2月7日(水) 役場分庁舎
・2月13日(火) 箱根出張所
いずれも11時～15時
内容 教育に関する相談
相談員 教育支援室相談員
※希望する方はなるべく事前に連絡してください。
照会先 教育支援室☎85-7776

福祉相談会

日時・場所
・2月8日(水) 役場分庁舎4階第7会議室
・2月22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 福祉課☎85-7790

催し

歩く会 久野史跡めぐりコース [9km]

日時 2月10日(土)9時20分（中止の場合は15日(木)）
集合場所 大雄山線 五百羅漢駅
コース 玉宝寺～久野古墳～総世寺～北条玄庵屋敷跡～足柄駅
※帰路 足柄駅から小田急線利用
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 シイタケのホダ木用 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、シイタケの種駒を打ち込むホダ木作りを体験しませんか。
期間 2月1日(木)から3月11日(日)の9時～15時
材料費 1本150円（30cm）
その他 種駒を打ち込み2年間管理したホダ木（90cm）を1本1,000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Ⅱ 2月17日(土)9時～13時
②普通救命講習Ⅰ 2月22日(水)9時～11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、問い合わせください。
申込・照会先 消防署警備課救急係 ☎82-4511

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。

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。（☎85-17750）

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☎85-19572）