

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点!旬レシピ

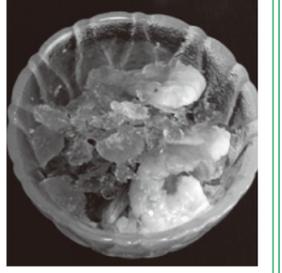
海老と枝豆の氷甘酢

枝豆は、大豆を未成熟うちに茎ごと収穫したもので、大豆に似た栄養価があり、中でも、ビタミンB1、B2は、体内で糖質などを分解してエネルギーに変える働きがあります。

食欲が減退する夏の栄養不足や疲労回復には最適な食品です。選び方のポイントは、枝付で、さやの緑色が濃く、ふっくらし実が詰まっていたり、産毛が立っているものを選びましょう。

●材料 (大人4人分)

- むき海老 12尾
- 枝豆 (さや付) 100g
- 大根 400g
- 青じそ 4~5枚
- みょうが 1個
- だし汁 1/2カップ (100cc)
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1



●作り方

●事前準備…Aは混ぜ合わせて冷凍可能な容器や袋に入れて、冷凍庫で3時間程入れて凍らす。

- ① 海老は縦半分に切り、背ワタを取り除いて、熱湯でサッと茹でる。
- ② 枝豆は、塩を少々入れた熱湯で茹で、さやからだす。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろし、網目が細かいザルなどにあけて汁気をきる。
- ④ ポウルに①と②、③を入れて和える。
- ⑤ 青じそとみょうがは千切りにする。
- ⑥ 器に④と⑤、Aをスプーンで盛り付ける。

今月の'旬'

枝豆、かぼちゃ、なす、桃、モロヘイヤなど

毎月19日は「食育の日」

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 7/22㊤12:40~13:00受け付け
対象 4か月児：平成28年3月生まれの乳児
10か月児：平成27年8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 7/22㊤13:00~13:20受け付け
対象 1歳6か月児：平成27年1月生まれの幼児
3歳6か月児：平成25年1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 7/8㊤13:00~13:30受け付け
対象 平成25年6月・12月、平成26年6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 7/19㊤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 7/21㊤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。
○場所はいつでもさくら館です。

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 7/1㊤・15㊤10:00~12:00
手芸 7/5㊤・19㊤13:00~15:00
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 7/15㊤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
7/3	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
10	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
17	箱根医院	湯本	85-5200
24	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
31	土屋医院	湯本	85-5034

※7/18㊤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。

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

催し

歩く会 芦ノ湖東岸を歩くコース [12km]

日時 7月10日(日)9時20分 (中止の場合は15日(金))
集合場所 関所跡バスターミナル
コース 恩賜公園~元箱根~箱根神社~箱根園~湖尻
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。

「黒岩知事との“対話の広場” 地域版 県西会場」

テーマ 人生100歳時代の設計図「ちょっと田舎」生活一未病の戦略的エリアへの移住—

日時 7月12日(火)18時30分~20時
場所 小田原合同庁舎3階会議室 (小田原市荻窪350-1)

内容 事例発表およびディスカッション
申込方法 7月5日(火)までに名前(ふりがな)、電話番号またはメールアドレス、お住まいの市町村名、託児の希望と人数を添えて電話、ファクス、はがき(必着)、ホームページから申し込んでください。

申込先 神奈川県県西地域県政総合センター企画調整部企画調整課
〒250-0042 小田原市荻窪350-1
☎0465-32-8903/FAX0465-32-8111

URL <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f417344/p674353.html>

普通救命講習

日時
①普通救命講習Ⅰ 7月14日(木)9時~11時 (eラーニング)
②普通救命講習Ⅱ 7月23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

陸上競技教室

日時 8月2日(火)9時~12時
場所 箱根中学校運動場
講師 東海大学名誉教授 宇佐美彰朗さん(オリンピック3大会連続出場)、東海大学陸上部員

対象 町内在住・在勤の方
申込・照会先 レイクアリーナ箱根 ☎86-3300



案内

身体障がい者更生相談会

日時 7月11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
7月6日(水) 温泉出張所
8月3日(水) 役場分庁舎

いずれも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
7月14日(木)役場本庁舎 (☎85-7790)
7月28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

県立職業技術校 2016年10月生募集

対象 職業に必要な知識、技術・技能を習得し、就職する意思がある方

実施校・募集コース (全コース無料)

- ①東部総合職業技術校 (かなテクカレッジ 東部・横浜市鶴見区) ☎045-504-2810
- ②西部総合職業技術校 (かなテクカレッジ 西部・秦野市) ☎0463-80-3002
- 〈共通〉チャレンジプロダクト、セレクトプロダクト、溶接・板金、ケアワーカー
- 〈①のみ〉機械CAD、庭園管理サービス、室内施工、ビル設備管理、給食調理
- 〈②のみ〉建築CAD、庭園エクステリア施工、ビルメンテナンス、介護調理

募集期間 ハローワークでの事前手続を経て、7月14日(木)から8月12日(金)までに各校へ郵送または持参

選考日 8月28日(日) ※学力検査・面接
募集案内 各技術校・ハローワークで7月上旬から配布(ホームページでダウンロード可能)
照会先 県産業人材課 ☎045-210-5715

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。