



催し

歩く会 初歩きと新年会コース [8 km]

日時 1月10日(金)9時20分
(中止の場合は15日(水))

集合場所 仙石原湿生花園
コース 温湯～耕牧舎後～湖尻～花月園
※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。

出張体操教室

日時・場所
1月22日(水)
・10時～11時30分 社会教育センター軽スポーツ室
・14時～15時30分 郷土資料館学習室

1月28日(火)
・10時～11時30分 さくら館機能訓練室
・14時～15時30分 仙石原文化センター和室

対象 16歳以上
内容 軽運動とストレッチとを合わせた体に優しい体操です
持ち物 運動のできる服装、タオル、水筒、会場が社会教育センター・さくら館の場合は室内運動靴、郷土資料館の場合は屋外運動靴

参加方法 参加費は無料です。会場にて、講師に直接声をおかけください。
照会先 教育委員会生涯学習課生涯学習体育係 ☎85-7601

普通救命講習

日時
①普通救命講習Ⅰ
1月20日(月)9時～12時
②普通救命講習Ⅱ

【お詫びと訂正】
広報はこね12月号6ページ「第7回交通安全ポスターコンクールを開催しました」の記事の本文中のお名前、学年に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。大変申し訳ありませんでした。

1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など(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

心配ごと相談

日時・場所
・1月21日(火) 温泉出張所
・1月29日(水) 役場分庁舎
・2月4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
・1月21日(火) 温泉出張所
・1月29日(水) 役場分庁舎

いずれも12時～15時

内容 教育に関する相談
相談員 教育相談センタースタッフ

※希望する方はなるべく事前に連絡してください。
照会先 教育相談センター ☎85-7776

身体障がい者の補装具相談会

日時 1月20日(月)13時～15時
(受け付けは14時まで)

正しくは、
小田原警察署長賞
仙石原小学校6年
根本 陵汰



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1月17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
・1月9日(水) 役場分庁舎4階第7会議室
・1月23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

高次脳機能障害専門相談

日時 2月7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クローバー(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クローバー ☎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 1月15日(水)9時～11時
○骨髓ドナー登録 2月4日(火)11時受付
○精神保健福祉相談 1月21日(火)・23日(水) いずれも13時30分～16時30分
○療育歯科相談 1月16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 ☎0465-32-8000(内線3236:療育歯科相談、内線3245:その他の相談と検査)

箱根町交通安全都市推進協議会長賞
仙石原小学校5年
高橋 青杜



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 1月17日(金)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児:令和元年9月生まれ乳児
10か月児:平成31年2月生まれ乳児

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 1月17日(金)13時～13時20分受け付け
対象 1歳6か月児:平成30年7月生まれ幼児
3歳6か月児:平成28年7月生まれ幼児

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 1月10日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成28年12月、平成29年6月・12月生まれ幼児

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 1月21日(火)9時45分～11時45分
対象 7か月～3歳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月13日(水)13時30分～15時
対象 3か月～18か月頃の乳幼児と保護者

※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 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室

書道 1月10日(金)・17日(金)10時～12時
絵手紙 1月16日(水)・30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 1月10日(金)13時30分～14時受け付け
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時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話番号
1/2	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
3			
5	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
12	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
19	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
26	尾泉内科医院	宮城野	82-2423

※受診の際にはお薬手帳を持参してください。
※1/1(水)と13月(月)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たべよう
栄養満点 減塩レシピ!

ブロッコリーのソテー

ブロッコリーは、10月～2月頃に多く出回り、花蕾と茎を食用としています。栄養は、ミネラルやビタミン類が豊富です。

【選び方のポイント】

全体に緑色が濃く、蕾が密集し、中央部が盛り上がり、硬く引き締まっているもの。また、茎の切り口が水みずしく、空洞がないものを選びましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)

ブロッコリー 1株(300g)
オリーブ油 小さじ4
にんにく(スライス) 1/2かけ
粉チーズ 小さじ4
★食塩 小さじ1/3
★こしょう 少々



1人分の栄養価
エネルギー:74kcal
蛋白質:4.2g
脂質:5.0g
食塩相当量:0.7g

●作り方

- ブロッコリーはよく洗い小房に切り分け、さらに半分に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらブロッコリーを並べて塩とこしょうを振りかけて蓋をして5分程、蒸し焼きにする。
- ブロッコリーを裏返して、小さじ2杯程の水(分量外)を振りかけて蓋をして5分程、蒸し焼きにする。
- 皿に盛りつけて、粉チーズをかける。

レシピポイント

茹でずに焼いたことで、栄養価も高く香ばしさが加わります。

🗑️🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 毎月19日は「食育の日」🍴🐟🍴🍴🍴

1月6日月納期限

☆後期高齢者医療保険料 (第6期)

1月31日金納期限

- ◎町民税 (第4期)
- ☆国民健康保険料 (第8期)
- ☆介護保険料 (第8期)
- ☆後期高齢者医療保険料 (第7期)

上記については、夜間・休日も、納付書裏面記載のコンビニエンスストアで納付ができますが、納期限が過ぎている納付書で納める方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関で納付してください。

照会先 ☆保険健康課 ☎85-9564
◎税務課(収納係) ☎85-9573

税金・保険料の納期

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)