

旬を知っておいしく食べよう  
栄養満点レシピ!

### 焼きおにぎりの お茶漬け風

食欲は低下していませんか。  
麺類や冷たい飲み物等喉越しがよい食事が続いてい  
ませんか。

夏バテ予防のために、エネルギー源となる炭水化物（主に、主食）や脂質に、体を作るタンパク質（主に、主菜）、ビタミン・ミネラル類が豊富な夏野菜（主に、副菜）を意識して取りましょう。糖質代謝や疲労回復に不可欠なビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品（豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、ナッツ類、魚卵、玄米など）は、夏バテ予防におすすめです。また、胃腸を冷やさないように、温かい料理も取るようにしましょう。



1個分の栄養価  
エネルギー：412kcal  
蛋白質：19.2g  
脂 質：13.4g  
食塩相当量：2.3g

〈この料理の野菜摂取量〉  
・小鉢1皿分程  
・1日の野菜摂取目標量  
(350g/日以上)の1/5  
量程

照会先 さくら館 ☎85-0800

- 材料（1人分）  
（冷凍）焼きおにぎり 1個(100g)…表示どおりに温める  
塩さば 40g…両面こんがり焼く  
※焼き塩さばの場合は、表示どおりに温める  
きゅうり 1/4本…薄い輪切りにする  
ミニトマト 3個…ヘタを取り除き横半分に切る  
パプリカ(黄) 1/8個…1cm角に切る  
鶏がらスープの素 小さじ1/3  
調整豆乳 150ml

プラス  
お好みで薬味などを＋  
○ねぎ ○青しそ ○ごま  
○わさび ○みょうが ○オリーブ油

- 作り方  
① どんぶりに、豆乳と鶏がらスープの素を入れて混ぜ、電子レンジ600Wで1分程温めて混ぜる。  
② ①に焼きおにぎりを入れて、焼き塩さば、きゅうり、トマト、パプリカを盛り付ける。



8月2日(月)納期限	
◎固定資産税	(第2期)
☆国民健康保険料	(第2期)
☆介護保険料	(第2期)
☆後期高齢者医療保険料	(第1期)
8月31日(火)納期限	
◎町県民税	(第2期)
☆国民健康保険料	(第3期)
☆介護保険料	(第3期)
☆後期高齢者医療保険料	(第2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。(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納付書で納める方は、至急役場本庁舎会計課・出張所または金融機関で納付してください。  
※税金および保険料が一時的に納付困難な場合には、相談してください。

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

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)

### 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  
日時 8月6日(金) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和3年4月・5月生まれの乳児  
持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
  - ◆1歳6か月児健康診査  
日時 8月6日(金) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和2年2月・3月生まれの幼児  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル
  - ◆10か月児健康診査  
日時 9月1日(水) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和2年9月・10月生まれの乳児  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル
  - ◆3歳6か月児健康診査  
日時 9月1日(水) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 平成30年2月・3月生まれの幼児  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル
  - ◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査  
日時 8月20日(金) 13時～13時30分受け付け  
対象 平成30年7月・平成31年1月、令和元年7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
- ◆赤ちゃんとママパパの会 (いちごの会)  
「離乳食の進め方」  
日時 8月5日(水) 13時30分～15時  
対象 4か月～18か月頃までの乳児と保護者等  
※事前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 8月6日(金)・20日(金) 10時～12時  
絵手紙 8月12日(水)・26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 8月20日(金) 13時～13時30分受け付け  
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)で確認してください。  
診療時間 9時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話番号
8/1	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
8	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
15	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
22	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
29	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※8/9(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。  
※受診の際にはお薬手帳を持参してください。

### 8月 無料お困りごと 経営相談、予約受付中 (事業者サポート)

町内事業者の方からの経営相談を随時受け付けます。経営専門コーディネーターの方と2時間ディスカッションが出来るチャンスです。

参加を希望される方は、事前に電話にて予約してください。

- 日時 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
9時30分～12時  
13時30分～16時
- 対象 町内事業者の方  
内容 国や県が用意している補助金のメニュー、資金繰りや雇用等、経営全般に関わるお困りごとと相談  
相談員 神奈川県県よろず支援拠点コーディネーター  
照会先 観光課 ☎85-7410

### 湘南ベルマーレ 足柄下郡ホームタウンデー

足柄下郡在住者限定で、対清水エスパルス戦の観戦チケットが大幅割引で購入できます。会場では足柄下郡各町のPR活動も行われる予定です。

お得なこの機会をぜひお見逃しなく!!

- 日時 8月21日(土) 19時キックオフ  
場所 レモンガスタジアム平塚(平塚競技場)  
チケット代 1,500円(通常価格3,500円)  
販売期間 8月11日(水) 12時から販売(インターネットで申し込んでください。完売し次第終了となります。)



照会先 教育委員会生涯学習課 ☎85-7601



### 案内

#### 福祉相談会

- 日時・場所  
・8月12日(水) 役場分庁舎4階第7会議室  
・8月26日(水) さくら館ボランティア室A(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 9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  
8月18日(水) 9時～11時
- 骨髄ドナー登録  
8月3日(水) 受付11時
- 医師による精神保健福祉相談  
8月12日(水)・17日(水)・26日(水)・9月9日(水)  
いずれも13時30分～16時30分
- 医師による認知症相談  
8月19日(水)・9月3日(金)  
いずれも13時30分～16時30分
- 療育歯科相談  
8月26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3239:療育歯科相談・内線3245:その他の相談・検査)

### 催し

#### 歩く会 芦ノ湖を眺めるコース (西岸) [12km]

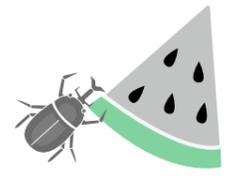
- 日時 8月10日(火) 9時20分(雨天中止)  
集合場所 箱根駅伝栄光の碑  
コース 白浜～真田浜～深良水門～湖尻  
※帰路 箱根登山バス利用  
会費 500円(保険料他)  
※初参加の方は別に500円が必要です。  
照会先 箱根町歩く会事務局 ☎85-6788  
※当日開催の有無は☎85-6788で確認してください。音声メッセージが流れます。電話がかけられる時間は、前日の17時から当日の9時までです。

#### 普通救命講習Ⅰ

- 日時 ・8月24日(火) 9時～12時  
・8月29日(日) 9時～12時  
内容 AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法および止血法など  
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10人(申込順)  
その他 修了者には修了証を発行します。なお、全ての受講者は同講習会受講にあたり「新型コロナウイルス感染症予防対策チェックシート」の提出をお願いします。  
申込・照会先 消防署警備課(救急係) ☎82-4511

#### 第32回 町グラウンドゴルフ大会

- 日時 8月26日(水)18時30分開会  
場所 箱根中学校グラウンド(小雨決行。荒天の場合は10月21日(水)に延期)  
内容 3人1組による団体戦  
対象 町内に在住・在勤の方  
参加費 1チーム300円  
※感染症に配慮し、規模を縮小して開催します。  
照会先 生涯学習課 ☎85-7601



アンケート調査に回答すると、回数に応じて謝礼品がもらえます。  
詳しくは、「箱根町町政モニター」で検索！



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)

町政モニター募集中