

「今日からできる！健康ダイエット」  
講座のお知らせ

「今日からできる！健康ダイエット」講座を開催します。箱根町の健診結果で国や神奈川県と比較して体重が重い肥満率が高くなっています。体重増加が、生活習慣病の発症に大きく関係していることは広く知られていますが、生活習慣病は自覚症状がでにくいいため検査値が異常でも長年そのままにすることで重症化することもあります。重症化してから治療すると医療費も増大します。その先の長い人生を充実するためにも、今から生活習慣の見直しや体重管理を継続できるような講座を開催します。

**日時** 3月4日(月)13時30分～15時30分(受付は13時から)

**場所** 総合保健福祉センター さくら館2階会議室

**講師** 有限会社 足柄りハブリテーションサービス 健康運動指導士・栄養士

**定員** 25名(先着順)

**対象** 町内在住または在勤の方

持ち物 動きやすい服装、タオル、お茶または水、筆記用具

**申込方法** 3月1日(金)までに電話で申し込んでください。

**申込・照会先** 保険健康課 ☎8519564

予備自衛官補募集

**応募資格** 一般 18歳以上34歳未満の方/技能 18歳以上で、保有する技能に応じ53歳未満/55歳未満の方

**受付期間** 1月7日(月)～4月12日(金)

**試験期日** 4月20日(土)～24日(水)のうち1日を予定

また、自衛官候補生については18歳以上33歳未満の方を対象に、年間を通じて募集を受け付けています。

受験、合格発表、入隊時期などについての詳細は、事務所まで問い合わせてください。

**照会先** 自衛隊小田原地域事務所 小田原市栄町1-14-1 9 NTビル3F ☎046512413080

かながわ駅伝

第73回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会に箱根町チームが出場します。力走する選手にご声援よろしくお願います。

**日時** 2月10日(日)9時スタート

善意の寄付

〈町資源保全基金 (箱根トラスト)〉

◎株式会社箱根カントリー倶楽部(代表取締役社長 岩崎俊男) 様 3万9千円

◎望月 さなえ 様

◎(株)北海道箱根牧場 代表取締役社長 勝俣 克廣 様

じゃがいも(500kg)

スポーツカレンダー(2月)

※日程は変更になる場合があります。※来月の予定も一部掲載していますが、詳細は次号で確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						こども・幼児水泳教室(A)
3	4	5	6	7	8	9
こども・幼児水泳教室(B)	休館日	おとな水中運動教室 出張体操教室①			おとな水泳教室	こども・幼児水泳教室(A)
10	11	12	13	14	15	16
こども・幼児水泳教室(B)		休館日	おとな水泳教室			こども・幼児水泳教室(A)
17	18	19	20	21	22	23
こども・幼児水泳教室(B)	休館日	出張体操教室②				こども・幼児水泳教室(A)
24	25	26	27	28	3/1	2
こども・幼児水泳教室(B)	休館日					こども・幼児水泳教室(A)

**【さくら館温水プール水泳教室】**  
〈おとな水中運動教室/おとな水泳教室〉  
**実施時間** 14時～15時/18時30分～19時30分  
**対象** 大人(中学生以上)  
**受講料** 1回券700円、フリーパス2,000円、10回券7,000円

**【こども・幼児水泳教室】**  
**実施時間** (A)こども:10時～11時、幼児:13時～14時  
(B)こども:13時～14時、幼児:10時～11時  
**対象** こども:小学生、幼児:3歳～未就学児(要オムツ離れ)  
**受講料** 1回券400円、フリーパス1,000円、10回券4,000円

◎共通  
**持ち物** 水着、水泳帽、タオルなど遊泳に必要なもの  
**入場料** 大人300円、中学生以下100円(障がいのある方、未就学児は無料)  
**参加方法** 開始時間の10分前までにプール受付に集合してください。  
※受講者多数により参加できない場合があります。  
**その他** プールの利用時間は9時～20時です。(入館は19時30分まで)  
**照会先** さくら館 ☎85-0800

**【出張体操教室】**  
①2/5 さくら館機能訓練室 10時～11時30分 仙石原文化センター和室 14時～15時30分  
②2/19 社会教育センター軽スポーツ室 10時～11時30分 郷土資料館学習室 14時～15時30分

**対象** 16歳以上  
**内容** ヘルシー体操(軽運動とストレッチ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かけてください。  
**照会先** 教育委員会生涯学習課 ☎85-7601

赤ちゃん誕生(誕生証書12月発行分)

澤田 謡来ちゃん	11/25	里志さん	宮城野
相原 葵ちゃん	12/13	宣之さん	強羅
渡邊 茉莉ちゃん	12/19	大介さん	仙石原

おくやみ(12/19～1/18受付分)

勝俣 正光さん	12/17	66歳	宮城野
菊川 陽淑さん	12/20	85歳	湯本
柴田 政直さん	12/22	77歳	宮城野
神戸 孝子さん	12/25	90歳	湯本
勝俣 昭忠さん	12/28	76歳	宮城野
村瀬 恵美子さん	12/30	91歳	元箱根
榊原 仁司さん	12/30	82歳	仙石原
児島 主徳さん	1/2	62歳	箱根
小室 照雄さん	1/4	85歳	湯本
成井 由雄さん	1/6	90歳	宮城野
國安 好恵さん	1/9	90歳	仙石原
岩城 駒雄さん	1/14	81歳	仙石原
勝又 ひささん	1/14	100歳	箱根
小宮山 やまさん	1/15	87歳	仙石原
米山 國義さん	1/15	77歳	湯本
今井 靖敏さん	1/15	83歳	湯本

Quiz クイズ

正解者の中から抽選で3人の方に図書カードをプレゼントします。

【問題】平成31年4月から〇〇〇〇期間の国民年金保険料が免除となります。出産予定日の6か月前から届け出が可能です。※届け出が出来るのは平成31年4月からです。

この〇〇〇〇に入る漢字4文字を教えてください。

**応募方法** はがきに答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、応募してください。

※町内在住の方のみ、1人1通応募できます。(町ホームページからも可)

**応募期限** 2月12日(火) 当日消印・着信有効  
**応募先** 〒250-0398 箱根町企画課

**1月号の解答** 「洞爺湖」

**当選者** 秋山 尚二さん(小涌谷)  
瀧口 幸好さん(仙石原)  
福井 晴琉さん(箱根)

★当選おめでとうございます。

社会教育センター図書室から

《蔵書点検による図書室休室と移動図書館巡回休止》

社会教育センター図書室は、蔵書点検作業のため、2月18日(月)から3月4日(月)まで、臨時休室(社会教育センターの休館日を含む)し、あわせて移動図書館「きつつき号」も巡回を休止します。

また、仙石原公民館の図書室も、2月26日(火)・27日(水)に点検作業を行うため、臨時休室します。

休室期間中は、図書の閲覧・貸し出し、図書室への入室ができません。

返却は、社会教育センター玄関横のブックポストを利用してください。

蔵書点検作業は毎年一回、図書室で所蔵している本とデータを照合し、確認する作業です。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

**照会先** 社会教育センター ☎82-2694

移動図書館きつつき号巡回予定表

コース	場所	日時
1コース	箱根幼稚園	9:20～9:40
	畑宿寄木会館	10:00～10:15
	湯本茶屋(静観荘駐車場)	10:30～10:45
2コース	山崎集会所	11:00～11:15
	箱根の森小学校	10:20～10:35
	大平台姫之湯	13:50～14:05
	宮ノ下駐車場	14:20～14:35
	強羅向山公園駐車場	14:45～15:00
3コース	宮城野保育園	15:10～15:40
	役場本庁駐車場	2/1(金)・15(金) 12:35～12:50
	湯本小学校	2/1(金) 13:00～13:30
		2/15(金) 10:15～10:40
4コース	湯本幼児学園	13:50～14:20
	町社会福祉協議会	2/1(金)・15(金) 14:25～14:40
	さがみ信用金庫湯本支店前	14:50～15:05
5コース	さくら館	10:45～11:00
	宮城野公民館	11:10～11:25
	箱根中学校	2/6(水) 12:50～13:05
	元箱根集会所	13:45～14:00
6コース	箱根集会所	14:10～14:25
	仙石原小学校	13:00～13:30
	アレンジメントケア箱根仙石原	2/8(金) 13:40～13:55
	仙石原幼児学園	14:10～14:40
7コース	仙石原文化センター	14:55～15:10

※巡回予定は変更になる場合があります。  
**照会先** 社会教育センター ☎82-2694