



## 催し

### 歩く会 芦ノ湖を眺めるコース (東岸) [10km]

**日時** 7月10日(土) 9時20分  
(雨天中止)  
**集合場所** Fun Space 芦ノ湖キャンプ村 レイクサイドヴィラ  
**コース** 湖尻～九頭竜神社～箱根園～箱根神社～恩賜箱根公園～関所  
※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** ・7月16日(金) 9時～12時  
・7月17日(土) 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** 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」の提出が必要です。  
**申込・照会先** 消防署警備課(救急係) ☎82-4511



町政モニター募集中

## 案内

### 心配ごと相談

**日時・場所**  
・7月13日(火) 社会教育センター  
・8月5日(木) 役場分庁舎  
いずれも13時30分～14時  
**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、教育相談センター相談員、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。  
**備考** 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常より時間を短縮して開設します。相談は電話でも受け付けていますので、暮らしの中の困りごとなどがある場合は福祉課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**  
・7月13日(火) 社会教育センター  
・8月5日(木) 役場分庁舎  
いずれも11時～15時  
**内容** 教育に関する相談  
**相談員** 教育相談センター相談員  
※希望する方は事前に予約してください。  
**照会先** 教育相談センター ☎85-7776

### 福祉相談会

**日時・場所**  
・7月8日(木) 役場分庁舎4階第7会議室  
・7月29日(木) 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** 8月6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  
7月21日(水) 9時～11時  
○骨髄ドナー登録  
8月3日(火) 受付11時  
○精神保健福祉相談  
7月8日(木)・20日(火)・29日(木)  
いずれも13時30分～16時30分  
○認知症相談  
7月2日(金) 13時30分～16時30分  
○療育歯科相談  
7月29日(木) 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)

### 行政書士による 成年後見・遺言・相続等 無料相談会

自分自身や大切なご家族の将来の安心に備えるために、気になることを相談してみませんか?  
**日時** 7月5日(月) 14時～16時  
**場所** 箱根町役場分庁舎4階第6・7会議室  
※新型コロナウイルス感染防止の観点から、完全予約制となりますので、事前に箱根町地域包括支援センターに申し込んでください。  
**照会先** 箱根町地域包括支援センター ☎85-3002

### 7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相談  
**相談員** 神奈川県よろず支援拠点コーディネーター  
**照会先** 観光課 ☎85-7410

### すくすくキッズコーナー

照会先 子育て支援課 ☎85-9595

◆10か月児健康診査  
**日時** 7月5日(月) 12時50分～13時20分受け付け  
**対象** 令和2年7月・8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** 7月5日(月) 12時50分～13時20分受け付け  
**対象** 平成29年12月・平成30年1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** 7月9日(金) 13時～13時30分受け付け  
**対象** 平成30年6月・12月、令和元年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  
◆プレママパパ(出産育児)教室  
**日時** 7月16日(金) 13時30分～16時  
**対象** これから赤ちゃんを家族に迎える方等  
**内容** 赤ちゃんの沐浴実習、お産や母乳育児について学びます  
**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、エプロン  
※1週間前までに電話で申し込んでください。  
◆赤ちゃん和妈妈パパの会(いちごの会)「妊産婦のヒーリングケアと食事」  
**日時** 7月8日(木) 11時45分～14時  
**対象** 2か月～18か月頃までの乳児と保護者、妊婦等  
※事前に電話で申し込んでください。  
「離乳食の進め方」  
**日時** 8月5日(木) 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  
※1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。

### 休日急患(医科)

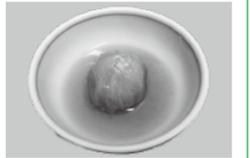
当番医は変更になる場合があります。また、夜間診療ができる病院については消防署(☎82-4511)に確認してください。  
**診療時間** 9時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話番号
7/4	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
19	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
25	元箱根本村医院	元箱根	85-1117

※7/22(木)と23(金)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。

### 丸ごとトマトのお浸し

食欲が減退していても、さっぱりとしていて食べやすいです♪  
トマトは、6月～8月が旬で、甘みに富み酸味やトマト臭が少ない桃色系トマトが多く出回っています。  
栄養価は、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや皮膚や細胞のコラーゲンの生成、鉄の吸収促進をするビタミンCなどが豊富です。  
手に取ってずしりと重みがあり、皮に張りがあり、ヘタが濃い緑色のものを選びましょう。  
**照会先** さくら館 ☎85-0800



1個分の栄養価  
エネルギー:41kcal  
蛋白質:2.0g  
脂質:0.3g  
食塩相当量:0.8g

〈この料理の野菜摂取量〉  
・小鉢2皿分程  
・1日の野菜摂取目標量(350g/日以上)の1/3量程

●材料(4個分)  
トマト 中4個…ヘタをくりぬく  
★出汁 400ml  
★みりん 大さじ1/2  
★しょうゆ 大さじ1  
※めんつゆで作る場合はスープを作る際の分量が目安です。

### 味をお好みで+

○青しそ ○ごま ○しらす  
○みょうが ○オリーブ油  
◆トマト以外に、茹でたオクラやトウモロコシ、とうがんなど、旬の野菜を取り入れるのもよいでしょう。

●作り方  
① 鍋に湯を沸かし、トマトを入れて、すぐに水にとり、皮をむく。  
② 別の鍋に、★印の材料を入れて火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、2～3分煮て火を止め、粗熱を取る。  
③ ビニール袋に、①と②をすべて入れて、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1～2時間冷やし、味をなじませる。  
④ 皿にトマトとつゆを盛り付ける。



### 8月2日月納期限

税金・保険料の納期

◎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)

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。  
※新型コロナウイルス感染症の影響等により、税金及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

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!

箱根町町政モニター

検索

