



## 案内

### 心配ごと相談

**日時・場所**  
7月14日(火)温泉出張所  
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**  
7月14日(火)温泉出張所  
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

### 福祉相談会

**日時・場所**  
7月9日(木)  
役場分庁舎4階第7会議室  
7月30日(木)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

### 身体障がい者の補装具相談会(更生相談会)

**日時** 7月13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7月10日(金)までに連絡してください。

**照会先** 福祉課 ☎85-7790

### 高次脳機能障害専門相談

**日時** 8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  
7月15日(水)9時～11時
  - 骨髄ドナー登録  
8月4日(火)受付11時
  - 精神保健福祉相談  
7月9日(木)・21日(火)・30日(水)いずれも13時30分～16時30分
  - 認知症相談  
7月3日(金)13時30分～16時30分
  - 療育歯科相談  
7月16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保健予防課 ☎0465-32-8000(内線3236:療育歯科相談・内線3245:その他の相談・検査)

### 森のファミリーデイキャンプ

**日時** 8月8日(土)10時～15時

**場所** 足柄森林公園丸太の森

**内容** 家族で日帰りキャンプに挑戦! 基本的な野外炊事やテントの張り方等キャンプについて学んだ後は、ネットアドベンチャー「パカブ」で楽しく遊びましょう!

**対象** 家族

**定員** 先着 5組

**持ち物** 食器(皿・お椀・コップ・箸等)・軍手・飲み物

**参加費** 中学生以上…5,000円(活動費・食材・保険代)  
小学生…3,000円  
幼児…1,500円  
\*2歳以下無料

**申し込み** 7月25日(土)9時から電話で受け付けます

**照会先** 足柄森林公園丸太の森 ☎0465-74-4510



### 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月6日(月)12時30分～13時受け付け  
**対象** 4か月児:令和2年1・2月生まれの乳児  
10か月児:令和元年6・7月生まれの幼児  
**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  
**日時** 7月6日(月)13時～13時20分受け付け  
**対象** 平成30年11・12月生まれの幼児  
**持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票
- ◆3歳6か月児健康診査  
**日時** 7月6日(月)13時～13時20分受け付け  
**対象** 平成28年11・12月生まれの幼児  
**持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票
- ◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査  
**日時** 7月17日(金)13時～13時30分受け付け  
**対象** 平成29年4月・10月、平成30年4月生まれの幼児  
**持ち物** 歯ブラシ、母子健康手帳、歯科保健カード
- ◆赤ちゃん和妈妈パパの会(いちご教室)  
「離乳食の相談と親子の歯の健康」  
**日時** 7月16日(木)13時～15時  
**対象** 4～18か月頃の乳幼児と保護者  
※事前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。

乳幼児の健康診査等は、新型コロナウイルス感染症の影響により、対象月齢を変更して実施しています。対象者には個別に案内を送付しますが、今後の詳しい日程については、ホームページに掲載しています。

### やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

- 趣味の教室  
**書道** 7月3日(金)・17日(金)10時～12時  
**絵手紙** 7月9日(木)・30日(木)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** 7月3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)

当番医は変更と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。

当番日	当番医	所在	電話
7/5	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
12	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
19	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
26	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※受診の際にはお薬手帳をご持参ください。  
※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。

## 旬を知っておいしく食べよう 栄養満点 減塩レシピ!

### 枝豆のドライカレー

枝豆は、大豆の未成熟な豆を食用とする野菜で、品種が400種類以上あるといわれています。栄養価は、たんぱく質やビタミン類(ビタミンB1や葉酸等)、食物繊維、鉄、ミネラル類(カリウム等)に富んでいます。枝豆は、色鮮やかで、膨らんだ豆の粒の大きさが揃っているものを選びましょう。



1人分の栄養価  
エネルギー:249kcal  
蛋白質:13.7g  
脂肪:12.5g  
食塩相当量:1.0g

- 照会先** さくら館 ☎85-0800
- 材料(4人分)
- 豚ももひき肉 240g
  - 枝豆(茹で) 60g(さや付き120g)
  - たまねぎ 中1個
  - ごぼう 40g
  - 干しほうとう 大さじ3強
  - バター 5g
  - ★水 1と1/2カップ
  - ★ケチャップ 大さじ2と1/2
  - ★固形コンソメ 1個
  - ★砂糖 小さじ1強
  - ★カレー粉 小さじ4
  - こしょう 少々

- 作り方
- ①ごぼうは皮をこそげ、縦に半分切り、更に斜め薄切りにし、さつと茹でて水を切る。
  - ②たまねぎはみじん切りにする。レーズンはぬるま湯でもとし、水を切る。
  - ③鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒めて透明になってきたら、ごぼう、ひき肉を加えて更に炒める。
  - ④鍋に★印を加えて中火で10～20分程煮込む。
  - ⑤④にカレー粉とこしょう、枝豆、レーズンを加えて混ぜてひと煮立ちさせて器に盛る。

### 食材及びレシピポイント

- ・枝豆には、糖質代謝を促進するビタミンB1や貧血予防や動脈硬化予防が期待されている葉酸を多く含んでいます。
- ・今回のレシピは、更にビタミンB1を多く含む豚肉を加えて、不足しがちな食物繊維を多く含むごぼうなども取り入れています。また、カレー粉の辛みや風味を活かして、塩分控えめなカレー風味になっています。



### 7月31日金納期限

- ◎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)

### 税金・保険料の納期

上記については、夜間・休日、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、至急本庁舎・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により、税金及び保険料が一時的に納付困難な場合には、ご相談ください。

### ＝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