



催し

歩く会 旧街道西坂コース [14km]

日時 4月10日(金)9時20分
(中止の場合は15日(水))

集合場所 箱根峠
コース 兜石～山中城址～スカイウォーク(三島大社)

※帰路 東海バス利用

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
4月14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

4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

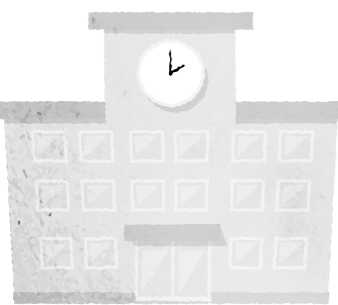
対象 16歳以上

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 ☎85-7601



普通救命講習

日時
①普通救命講習Ⅰ
4月19日(日)9時～12時
②普通救命講習Ⅱ
4月24日(金)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。※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により開催を中止させていただく可能性がありますので、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

身体障がい者の 補装具相談会

日時 4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4月10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
・4月9日(水) 役場分庁舎4階第7会議室
・4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



小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 4月15日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録 4月14日(火)11時受付

○精神保健福祉相談 4月9日(水)・21日(火)・23日(木) いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談 4月9日(水)13時30分～16時30分

○療育歯科相談 4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)

2020 第50回 箱根町民ゴルフ大会開催

日時 6月3日(水)
集合:8時 スタート:9時
※ショットガンスタート方式となります。

場所 富士屋ホテル仙石ゴルフコース ☎84-8511

プレーフィ 13,500円(キャディ付)
(昼食・消費税込、ゴルフ場利用税別)

参加費 4,000円(パーティ、賞品代等)

申込方法 住所、氏名、生年月日、電話番号を明記して5月6日(水)までにFAXで申し込んで下さい。

申込先 箱根町ゴルフ協会事務局(川口) FAX83-7856 ☎090-5313-1114

*各地区の担当役員の方に申し込んでいただいても結構です。

◎各地域担当役員

・湯本地域(後藤) ☎85-5323

・温泉地域(高波) ☎090-4091-5019

・宮城野地域(諸橋) ☎87-4135

・仙石原地域(勝俣) ☎84-8128

・箱根地域(石川) ☎83-6781

キャンセル 5月26日(火)以降のキャンセルにつきましては、参加費相当額をいただくこととなりますので承知ください。

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 4月20日(月)12時30分～13時受け付け

対象 4か月児:令和元年12月生まれの乳児
10か月児:令和元年5月生まれの乳児

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 4月20日(月)13時～13時20分受け付け

対象 1歳6か月児:平成30年10月生まれの幼児
3歳6か月児:平成28年10月生まれの幼児

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 4月17日(金)13時～13時30分受け付け

対象 平成29年3月・9月、平成30年3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 4月30日(水)13時～15時

対象 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。

○場所はいずれもさくら館です。

やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室

書道 4月3日(金)・17日(金)10時～12時

絵手紙 4月9日(水)・23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 4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
4/5	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
12	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
19	土屋医院	湯本	85-5034
26	仙石原永井医院	仙石原	84-8295

※4/29(水)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。※受診の際には保険証とお薬手帳を持参してください。

旬を知っておいしくたべよう 栄養満点 減塩レシピ!

きゅうりと生姜の 簡単和え ～ナムル風～



1人分の栄養価
エネルギー:25kcal
蛋白質:1.1g
脂質:1.1g
食塩相当量:0.5g

きゅうりはウリ科の野菜で、熟すと黄色くなる(黄瓜)ことから名前の由来になったとされています。

栄養価は、主にビタミン、ミネラルを含み、特にカリウムが豊富です。

きゅうりは太さが均一で、頭の部分が硬く、イボがとがっているものを選びましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)

- きゅうり 3本
- 生姜 1かけ
- ★ごま油 小さじ1
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★輪切り唐辛子 適宜

●作り方

- ① 生姜は千切りにする。
 - ② きゅうりは包丁の腹でつぶし、食べやすい大きさに切る。
 - ③ ポウルに★印の調味料を入れて合わせておく。
 - ④ ③のポウルに①と②の野菜を加えて和え、ラップをかけて冷蔵庫で30分以上おき味をなじませる。
- レシピ協力:箱根町食育サポートメイト六彩会

レシピポイント

・生姜の風味と辛みを利かせて、30分以上おき野菜に味をなじませて、調味料を少なくしています。

🍴🥗🥕🍷🍷🍷 毎月19日は「食育の日」🍷🍷🍷

黄色い交通安全帽子の寄贈

箱根町の新入学児童・園児に対して、交通事故防止を目的とした黄色い交通安全帽子の贈呈式が3月19日に行われ、箱根ライオンズクラブ(太田明宏会長)様から箱根町へ黄色い交通安全帽子150個の目録が贈呈されました。

