



催し

歩く会 おかめ桜と相模湾コース [12km]

※帰路 早川駅からJR利用
日 時 3月10日(水) 9時20分
(雨天中止)
集合場所 根府川駅
コース おかめ桜～ヒルトン入口～片浦～真福寺～早川駅
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

※当日開催の有無は照会先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 3月27日(土) 9時～12時
場 所 消防本部体育訓練室
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
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」の提出をお願いします。
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 3月9日(火) 13時30分～14時
場 所 仙石原文化センター
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、教育相談センター職員、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 3月9日(火) 12時～15時
場 所 仙石原文化センター
内 容 教育に関する相談
相談員 教育相談センター職員
※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
・3月11日(木)
役場分庁舎 4階第5会議室
・3月25日(木)
さくら館問診検査室
(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その家族
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 3月8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3月5日(金)までに連絡してください。
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
3月17日(水) 9時～11時
○精神保健福祉相談
3月11日(木)・16日(火)・25日(木)
いずれも13時30分～16時30分
○認知症相談
3月5日(金)13時30分～16時30分
○療育歯科相談
3月18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3236:療育歯科相談・内線3245:その他の相談・検査)

学校等施設夜間開放利用 打合せ会の開催

令和3年度の学校・地域スポーツ施設(旧学校施設)の体育館定期利用および4月分の夜間照明運動場の利用調整について打ち合わせ会を開催します。
現在利用している団体や、4月以降の利用を考えている団体は、必ず出席をお願いします。
日 時 3月9日(火)19時
場 所 郷土資料館 学習室
登録要件 町内在住・在勤の方で、10人以上の団体
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！
箱根町町政モニター 検索



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 3月12日(金)12時30分～13時受け付け
対 象 4か月児：令和2年11月生まれの乳児
10か月児：令和2年4月生まれの乳児
持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、歯ブラシ(10か月児のみ)

◆1歳6か月児健康診査

日 時 3月12日(金)13時～13時20分受け付け
対 象 令和元年9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 3月12日(金)13時～13時20分受け付け
対 象 平成29年9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 3月5日(金)13時～13時30分受け付け
対 象 平成30年2月、8月
平成31年2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

●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 3月5日(金)・12日(金)10時～12時
絵手紙 3月11日(木)・25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 3月5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。

診療時間 9時30分～17時

当番日	当番医	所在	電話
3/7	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
14	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
21	土屋医院	湯本	85-5034
28	仙石原永井医院	仙石原	84-8295

※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!

レタスの花椒炒め



レタスの原産地は、地中海沿岸から西アジアと言われていいます。日本名「ちしゃ」ともいいますが、主な種類として、結球レタス、結球しない葉レタス(リーフレタス)、半結球の立ちレタスなどがあります。
レタスは、根元の茎の切り口が白く、茎の部分が青々として巻きがしっかり弾力があるものを選びましょう。

1人分の栄養価
エネルギー：46kcal
蛋白質：0.6g
脂 質：3.1g
食塩相当量：0.8g
※花椒は粉山椒で計算

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)
レタス 1/2玉(245g) ★食塩 小さじ1/2
ミニトマト 4個 ★酒 小さじ3
パプリカ(黄) 1/4個 ★こしょう 少々
花椒 大さじ1 酢 小さじ1
植物油 大さじ1
●作り方
①レタスは芯を取り除き、一口大にちぎり、冷水に入れて水気を切る。
②ミニトマトはヘタを取り除いて半分に切る。
パプリカは、種と綿を取り除いて1cm角に切る。
③フライパンに植物油を入れて熱し、花椒を入れて火を止める。※香りを出します。
④再びフライパンを強火にかけ、レタスを加えてサッと炒める。
⑤さらに、ミニトマト、パプリカ、★印の調味料を加えて全体にサッと炒めて、酢を回し入れて火を止めて皿に盛り付ける。

食材及びレシピポイント

・レタスは、食物繊維やカリウム、ビタミンA、ビタミンK、葉酸などのミネラルやビタミンを含みます。
・レシピは、花椒の香りとしびれる辛みを活かし、調味料はシンプルで食塩控えめです。
・花椒は、炒め物、煮込み料理、漬物に入れるなどして使用できます。



3月1日(月)納期限

☆国民健康保険料(第9期)
☆介護保険料(第9期)
☆後期高齢者医療保険料(第8期)

3月31日(水)納期限

☆国民健康保険料(第10期)
☆介護保険料(第10期)
☆後期高齢者医療保険料(第9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。(納期限が過ぎていた納付書では納付できません。)
納期限が過ぎていた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。
※税金および保険料が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

保険料の納期

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)