



催し

歩く会 紅葉と外輪山コース [10km] 【健脚コース】

日時 11月10日(月)9時20分
(中止の場合は15日(金))

集合場所 湖尻バスターミナル
コース 深良水門～湖尻峠～三国山～レストハウス

※帰路 会員バス配車

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

※当日開催の有無は電話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
11月12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

11月20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生涯学習体育係 ☎85-7601

普通救命講習

日時
①普通救命講習Ⅰ
11月21日(木)9時～12時
②普通救命講習Ⅱ
11月24日(日)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 20人(申込順)

その他 修了者には修了証を発行します。※他にもさまざまな応急手当普及講習の方法がありますので、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 11月11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11月8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
・11月14日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
・11月28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

高次脳機能障害専門相談

日時 12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 11月20日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録 12月3日(火)受付11時

○精神保健福祉相談 11月14日(木)・19日(火)・28日(木) いずれも13時30分～16時30分

○療育歯科相談 11月28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:その他の相談と検査)

かなテクカレッジ (県立職業技術校) ～2020年4月生 1期募集について～

対象 職業に必要な知識、技術・技能を習得して、職業に就こうという意思がある方

※各種推薦枠・優先枠あり。

実施校
・かなテクカレッジ東部(東部総合職業技術校) ☎045-504-2810
・かなテクカレッジ西部(西部総合職業技術校) ☎0463-80-3002

募集コース(校によって異なる)
精密加工エンジニア、機械CAD、電気、溶接・板金、造園、住環境リノベーション、介護調理など。

※一部コースは授業料無料。

募集期間・申込 11月29日(金)～12月9日(月)に住所地を管轄するハローワークで事前手続後、各校へ郵送または持参

選考日 12月15日(日)

募集案内・入校申込書 各校・ハローワーク等で11月下旬から配布します。

募集イベント 体験入校、オープンキャンパス(詳しくは各校のホームページまで)

照会先 県産業人材課 ☎045-210-5715

ホームページ
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/xa4/kanatech/>



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 11月8日(金)12時30分～13時受け付け

対象 4か月児:令和元年7月生まれ乳児
10か月児:平成30年12月生まれ乳児

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 11月8日(金)13時～13時20分受け付け

対象 1歳6か月児:平成30年5月生まれ幼児
3歳6か月児:平成28年5月生まれ幼児

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 11月15日(金)13時～13時30分受け付け

対象 平成28年10月、平成29年4月・10月生まれ幼児

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、歯科保健カード

◆育児教室(たんぼぼの会)

日時 11月19日(火)9時45分～11時45分

対象 7か月～3歳の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。

◆離乳食教室(さくらんぼ教室)

日時 11月7日(木)13時30分～15時

対象 3か月～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。

やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

●**趣味の教室** ※開催日が変更になる場合があります。

書道 11月1日(金)・15日(金)10時～12時

絵手紙 11月14日(木)・28日(木)10時～12時

対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方

●健康相談

日時 11月1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
11/3	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
10	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
17	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
24	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※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!

やまといも団子の吸い物

やまといもは、粘りが強いのが特徴です。主成分は炭水化物で、でん粉を多く含みますが、消化の働きを助けてくれる消化酵素も含んでいます。表面がしっとりとした感じのもので、傷やひび割れが無く、なるべく凹凸が少なく、持ったときにずっしりと重みを感じるものを選びましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(4人分)

れんこん 200g
やまといも 100g
むきえび 50g(8～10匹)
根深ねぎ 6cm(白い部分)
◆卵白 Mサイズ(卵1個分)
◆片栗粉 小さじ6
◆塩 ふたつまみ
★出し汁 3カップ
★酒 小さじ1
★塩 小さじ1/2弱
★しょうゆ 小さじ1
みつば 8本程



1人分の栄養価
エネルギー:101kcal
蛋白質:6.2g
脂質:0.5g
食塩相当量:1.4g

●作り方

- れんこんとやまといもは、皮をむきすりおろす。えびは、背ワタを取り除いて、包丁で細かくたたく。
- ねぎは、白髪ねぎにして、水に放った後、水気を切る。
- みつばは、3cm長さに切る
- ポウルに①の材料と◆印の材料を入れて粘りがでるまで混ぜる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、③をスプーンですくい団子状に整えて湯に落とし3～4分ゆでる。団子が浮き上がってきたらザルにあげる。
- 別の鍋に★印の材料を入れて中火にかけて、煮立ったら火を止める。
- 器に④の団子を入れて、⑤の汁を注ぎ、三つ葉と白髪ねぎを盛り付ける。

レシピポイント

・やまといもをすったことで、モチモチした食感となり、れんこんと組み合わせると、副菜1皿分とれる一品です。

🗑️🍴🍷🍶🍽️🍴🍷🍶🍽️ 毎月19日は「食育の日」🍎🐟🍷🍶🍽️🍴

12月2日月納期限

☆国民健康保険料 (第6期)
☆介護保険料 (第6期)
☆後期高齢者医療保険料 (第5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が、納期限が過ぎている納付書で納める方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関で納付してください。

照会先 ☆保険健康課 ☎85-9564