



催し

歩く会 おかめ桜と相模湾コース [12km]

日時 3月10日(木) 9時20分
(雨天中止)
集合場所 根府川駅
コース おかめ桜～ Hilton 入口～片浦～真福寺～早川駅
※帰路 早川駅からJR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 3月13日(日) 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」の提出をお願いします。
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 3月8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

小田原保健福祉事務所 各種相談日

- エイズ相談・検査
3月16日(水) 9時～11時
- 医師による精神保健福祉相談
3月10日(木)・15日(火)・24日(木)
いずれも13時30分～16時30分
- 医師による認知症相談
3月4日(金) 13時30分～16時30分
- 療育歯科相談
3月24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)

「食育サポートメイト養成講座」受講者募集

「食」を中心とした健康づくりについて、仲間と一緒に楽しく学びませんか。この講座は、学習したことを、家族や知人、地域へと広げて、仲間と共に活動する食育サポートメイトを養成するものです。
受講期間 5月～令和5年3月(全9回[自宅学習含む]:13単位)
※初回は、5月18日(水) 9時45分～12時
場所 小田原保健福祉事務所(小田原市荻窪350-1)、町総合保健福祉センター「さくら館」など(予定)
内容 食生活改善や食育に関する講義を行い、町事業への参加や自宅学習を取り入れて実施します。
対象 町内在住で継続的に受講できる方
定員 3人(申込順)
※一市三町、合同で行います。
修了証書 8割以上受講した方に交付します
申込期間 4月8日(金)までに直接または電話で申し込んでください。
申込・照会先 さくら館 ☎85-0800



子どもほっと相談

日時 3月8日(火) 11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
・3月10日(木) 役場分庁舎4階第5会議室
・3月24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

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 3月28日(月) 14時～16時
場所 役場本庁舎4階第1～3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

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 3月1日(火) 12時50分～13時20分受け付け
対象 令和3年3月・4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 3月1日(火) 12時50分～13時20分受け付け
対象 平成30年8月・9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 3月11日(金) 13時～13時30分受け付け
対象 平成31年2月、令和元年8月、令和2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

◆赤ちゃん和妈妈パパの会(いちごの会)

「産後の食事とベビーマッサージ」
日時 3月10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等
※1週間前までに電話で申し込んでください。
○場所はいつでもさくら館です。

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4日(金)・18日(金)・4月1日(金)
10時～12時

絵手紙 3月10日(木)・24日(木)・4月14日(木)
9時30分～11時30分

対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方
※開催日の変更になる場合があります。

●健康相談

日時 3月25日(金)・4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	電話番号
3/6	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
13	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
20	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
27	仙石原永井医院	仙石原	84-8295

※3/21(月)は小田原市休日夜間急患診療所(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823)を利用してください。
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。
※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。

はこぼうマップ実証実験中

交通防災情報統合webサイト「はこぼうマップ」の実証実験を行っています。ぜひ、見てください!

旬を知っておいしく食べよう
栄養満点レシピ!

とら豆と 春キャベツの炒めもの

とら豆は、インゲンマメ属で、北海道が主な生産地です。豆が軟らかいため煮えやすく、粘りがあるのが特徴のため、煮豆や和菓子などに用いられています。栄養価は、不足しがちな食物繊維やカリウム、カルシウムなどを含みます。今回は、姉妹都市の北海道洞爺湖町でも栽培されている「とら豆」を使った副菜レシピです。ぜひ、作ってみてください。
照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料(2人分)

- とら豆(蒸したもの) 100g
- キャベツ 1枚
- ベーコン 2枚
- にんにく 1/2片
- パセリ(乾燥でもよい) 1/2枝
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブ油 小さじ2



1人分の栄養価
(いんげんまめで計算)
エネルギー: 204kcal
蛋白質: 7.7g
脂質: 12.4g
食塩相当量: 0.6g

●作り方

- フライパンに、オリーブ油とにんにく、ベーコンを入れて中火にかけ、ベーコンがきつね色になったら、とら豆とキャベツを加えて炒め、塩・こしょうで調味してパセリを振り入れて火を止める。
※大豆やいんげんまめなど、他の豆でも作れます。

《とら豆(乾燥)の戻し方》

- 鍋にとら豆(乾燥)と水(とら豆の4倍)を入れて、8時間程つける。
※豆がふくらましてしわがなくなるのが目安です。
- そのまま火にかけ、沸騰してきたら弱火にしてアクを取り除きながら静かに20～30分程煮る。指で潰して芯が残っていないか茹で上がりです。
※煮ている間、豆が水面からでないように、差し水をする。
※豆(乾燥)は、水で戻すと2.2～2.5倍(目安)量になります。
※余ったとら豆は、水気をきって冷凍保存しておけます。



3月31日(木)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)

保険料の納期

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・各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、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 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

