



# 催し

## 歩く会 旧街道西坂コース [15km]

日時 4月10日(日) 9時20分  
(雨天中止)  
集合場所 箱根駅伝栄光の碑  
コース 箱根町～箱根峠～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 4月26日(火) 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

## 2022 第51回 箱根町民ゴルフ大会 開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大  
防止に配慮して開催します。  
日時 6月1日(水) スタート: 8時～  
※通常スタートです。感染状況により変  
更があります。  
場所 大箱根カントリークラブ  
☎84-3111  
プレーフィ 16,000円(キャデイ付)  
(昼食・消費税込、ゴルフ場利  
用税別)  
参加費 4,000円  
申込方法 住所、氏名、生年月日、電話  
番号、を明記して5月5日(木)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)  
FAX0460-83-7856、☎090-5313-1114  
キャンセル 5月24日(火)以降のキャンセ  
ルにつきましても、参加費相当額をいた  
だくこととなりますのでご承知ください。

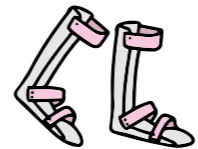
# 案内

## 福祉相談会

日時・場所  
・4月14日(木) 役場分庁舎4階第6会議室  
・4月28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

## 身体障がい者の 補装具相談会 (更生相談会)

日時 4月11日(月) 13時～15時  
(受け付けは14時まで)  
※令和4年度は4月、5月、6月、11月、  
12月、1月の年6回の実施となります。  
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8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  
4月20日(水) 9時～11時
- 骨髄ドナー登録  
4月12日(火) 受付11時
- 医師による精神保健福祉相談  
4月7日(木)・19日(火)  
いずれも13時30分～16時30分
- 医師による認知症相談  
4月7日(木)・5月6日(金)  
いずれも13時30分～16時30分
- 療育歯科相談  
4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3239:療育歯科相談・  
内線3245:その他の相談・検査)

## 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  
日時 4月18日(月) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和3年12月・令和4年1月生まれの乳児  
持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
- ◆1歳6か月児健康診査  
日時 4月18日(月) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和2年10月・11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 4月22日(金) 13時～13時30分受け付け  
対象 平成31年3月、令和元年9月、令和2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
- ◆赤ちゃんとママパパの会(いちごの会)  
「妊産婦のヒーリングケアと食事」  
日時 4月15日(金) 11時45分～14時  
対象 2か月～18か月頃までの乳幼児と保護者、妊婦等  
※1週間前までに電話で申し込んでください。  
◆プレママパパ(出産育児)教室  
日時 5月10日(火) 13時30分～16時  
対象 これから赤ちゃんを家族に迎える方等  
内容 赤ちゃんの沐浴実習や、出産前後の歯の健康につ  
いて学びます  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン  
※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1日(金)・15日(金)・5月6日(金)  
10時～12時  
絵手紙 4月14日(木)・28日(木)・5月12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  
※開催日が変更になる場合があります。
- 健康相談  
日時 4月1日(金)・5月6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

## 行政書士による 成年後見・遺言・相続等無料相談会

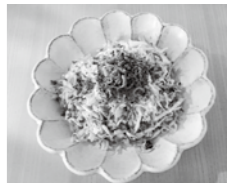
自分自身や大切なご家族の将来の安心に備えるために、  
気になることを相談してみませんか?  
日時 4月28日(木) 14時～16時  
場所 さくら館2階会議室  
※新型コロナウイルス感染防止の観点から、完全予約制と  
なりますので、事前に箱根町地域包括支援センターに申し  
込んでください。  
照会先 箱根町地域包括支援センター ☎85-3002

## 旬を知っておいしく食べよう 栄養満点減塩レシピ!

## キャベツと しらすサラダ

箱根町健康増進計画・食育推進計画(第2次)に  
おいて、『朝食を欠食する人の割合』の増加や『主食・  
主菜・副菜をそろえた食事』の摂取頻度の減少などが  
見受けられ、栄養バランスに配慮した食生活を実践す  
る方が少ない状況にあります。  
適切な量や質の食事は、生活習慣病の予防や生活の  
質(QOL)の向上に、大きな役割を果たすだけでなく、  
心身の健康を保ち、社会生活を営むためにも必要です。  
昨年度に引き続き、料理に慣れていない方や忙しい  
方でも手軽に作れるレシピを旬の食材などを取り入れ  
て紹介します。  
照会先 さくら館 ☎85-0800

- 材料(2人分)  
キャベツ 1/6個(160g)・・・千切りにする  
ブロッコリースプラウト 1パック・・・根を取り除く  
しらす干し 30g  
ナッツ類 3～4粒・・・刻む  
にんにく 1/2かけ・・・薄切り  
※チューブなどのすりおろしにんにくでもよい  
オリーブ油 小さじ2  
★穀物酢 小さじ1  
★塩・こしょう 少々



1人分の栄養価 ※塩除く  
エネルギー:107kcal  
蛋白質:5.8g  
脂質:7.1g  
食塩相当量:0.6g

- 作り方  
① ボウルに★印の調味料を入  
れて混ぜ合わせて、キャベ  
ツとブロッコリースプラウ  
ト、半量のしらす干しを加  
えて和える。  
② フライパンにオリーブ油と  
にんにく、ナッツ類と残りのしらす干しを入れて  
中火にかけ、しらす干しが色づいてきたら火を止  
めて①にすべてかける。

〈この料理の野菜摂取量〉  
1日の野菜摂取目標量(350g/日以上)の1/4量程  
～しらすについて～  
カタクチイワシやマイワシの稚魚の総称で体に色素がついていないもの  
です。釜あげして生干ししたものをしらす干しと呼びます。  
栄養価は、低脂肪で良質なたんぱく質やカルシウム、鉄などのミネラ  
ルを多く含みます。  
(参考) 農林水産省特集2食材まるかじり(3)  
(参考) かながわの魚 シラス

毎月19日は「食育の日」

## 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
4/3	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
10	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
17	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
24	土屋医院	湯本	85-5034

※4/29(金)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。

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