



催し

歩く会 大文字と外輪山コース [10km]

※帰路 湯本駅から電車利用
日時 6月10日(水)9時20分
(中止の場合は15日(月))

集合場所 強羅駅
コース 宮城野～明星が岳～塔の峰～阿弥陀寺～湯本駅

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☎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
6月9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

6月10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 6月24日(水) 9時～12時
②普通救命講習Ⅲ 6月27日(土) 9時～12時

場所 消防本部体育訓練室

内容
①成人に対する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は小児、乳児、新生児に対する応急手当(心肺蘇生法・気道異物除去など)

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。

申込・照会先 消防署警備課(救急係)
☎82-4511

案内

心配ごと相談・子どもほっと相談

6月については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開設いたしません。7月以降についても状況により中止となります。

暮らしの中の困りごとなど相談がある場合は福祉課にご連絡ください。

照会先 福祉課 ☎85-7790
教育相談センター ☎85-7776

福祉相談会

日時・場所
・6月11日(水)役場本庁舎1階
・6月25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

身体障がい者の補装具相談会(更生相談会)

日時 6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6月5日(金)までに連絡してください。

照会先 福祉課 ☎85-7790

高次脳機能障害専門相談

日時 7月3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
6月17日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録
6月2日(火)受付11時

○精神保健福祉相談
6月11日(水)・16日(火)・25日(木)いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談
6月11日(水)・7月3日(金)いずれも13時30分～16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保健予防課
☎0465-32-8000
(内線3245)



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 6月12日(金)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児：令和2年2月生まれの乳児
10か月児：令和元年7月生まれの幼児

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

日時 6月12日(金)13時～13時20分受け付け
対象 平成30年12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 6月12日(金)13時～13時20分受け付け
対象 平成28年12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 6月19日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成29年5月・11月、平成30年5月生まれの幼児

持ち物 歯ブラシ、母子健康手帳、歯科保健カード

◆赤ちゃんとママパパの会(いちご教室)

「産後の食事とベビーマッサージ」
日時 6月5日(金)11時45分～14時受け付け

対象 2～10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

新型コロナウイルスの感染拡大防止により、6月の趣味の教室(書道・絵手紙)は閉講とします。

また、健康相談についても趣味の教室と同様とします。

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 |
|-----|---------------|-----|---------|
| 6/7 | 土屋医院 | 湯本 | 85-5034 |
| 14 | 仙石原永井医院 | 仙石原 | 84-8295 |
| 21 | 元箱根木村医院 | 元箱根 | 85-1117 |
| 28 | 箱根リハビリテーション病院 | 仙石原 | 84-9111 |

※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!

赤たまねぎとさばのサラダ

「小田原湘南レッド」などの赤たまねぎは、黄たまねぎに比べて、辛みや刺激臭が少なく、シャキシャキとした食感で水分に富んでいるため、生で食べるのに適しています。

赤たまねぎは、皮がよく乾燥していて、光沢があり、身が固くしまっているものを選びましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800



1人分の栄養価
エネルギー：138kcal
蛋白質：8.9g
脂質：7.1g
食塩相当量：0.8g

●材料(4人分)

| | | | |
|----------|--------------|--------------|-----------------|
| 赤たまねぎ | 1個 | ★パプリカ | 1/4個(0.5cm角に切る) |
| さば水煮(缶詰) | 1缶(固形量150g程) | ★しょうゆ | 小さじ2 |
| 小麦粉 | 適宜 | ★酢 | 小さじ3 |
| ごま油 | 大さじ1 | ★砂糖 | 小さじ1 |
| | | ★にんにく(すりおろし) | 小さじ1 |

●作り方

- 赤たまねぎは、横半分に切り、芯を取り除き、薄くスライスにする。
- ポウルに★印を入れて混ぜ合わせておく。
- さば水煮は、キッチンペーパーに包み、水気をとり、小麦粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンでこんがり焼き、熱いうちに②に入れて合わせる。
- 皿に、③と①を盛り付けて、②をかける。

レシピポイント

- ・常備でき、調理時間も短縮できる、さばの缶詰を使用しました。
- ・ドレッシングの、酢やにんにく、また、さばを焼いた香ばしさが加わり、塩分控えめにしました。



6月1日(月)納期限

- ◎固定資産税(第1期)
- ◎軽自動車税(種別割)(全期)

6月30日(火)納期限

- ◎町民税(第1期)
- ☆国民健康保険料(第1期)
- ☆介護保険料(第1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、至急役場会計課窓口・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、税金及び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 ◎税務課(収納係) ☎85-9573
☆保険健康課 ☎85-9564

税金・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)