



催し

歩く会 ツツジと滝コース [14km]

日時 5月10日(日)9時20分
(中止の場合は15日(金))

集合場所 小涌谷駅

コース 蓬萊園～千条の滝～鷹巣山～飛龍の滝～畑宿～湯本駅

※帰路 湯本駅から電車利用

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 箱根町歩く会会長 村上東司 ☎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
5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

5月27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

おぎちゃんの体操教室

出張体操教室の講師・おぎちゃんの自宅で行える体操動画(一般向け、高齢者向け、子ども向け)を、町ホームページで公開しています。今後、体操の種類を随時追加していく予定です。運動不足解消のため、この動画を参考に体を動かしましょう。

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Ⅱ
5月23日(土)9時～13時
②普通救命講習Ⅰ
5月28日(木)9時～12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(①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 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

身体障がい者の 補装具相談会

日時 5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5月8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 6月5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 5月20日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録 6月2日(火)11時受付

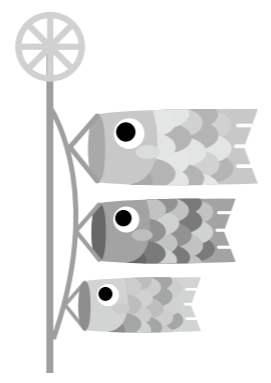
○精神保健福祉相談 5月14日(木)・19日(火) いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談 5月15日(金)13時30分～16時30分

○療育歯科相談 5月21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)



案内

心配ごと相談

日時 6月3日(水)13時30分～15時30分

場所 役場分庁舎

※5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。6月以降についても状況により中止となります。

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、学校教育指導員、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。

照会先 福祉課 ☎85-7790

子どもほっと相談

日時 6月3日(水)12時～15時

場所 役場分庁舎

※5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。6月以降についても状況により中止となります。

内容 教育に関する相談

相談員 教育相談センタースタッフ

※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

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 5月15日(金)12時30分～13時受け付け

対象 4か月児:令和2年1月生まれの乳児
10か月児:令和元年6月生まれの乳児

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 5月15日(金)13時～13時20分受け付け

対象 1歳6か月児:平成30年11月生まれの幼児
3歳6か月児:平成28年11月生まれの幼児

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 5月22日(金)13時～13時30分受け付け

対象 平成29年4月・10月、平成30年4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(いちご教室)

「離乳食の進め方」

日時 5月21日(木)13時30分～15時

対象 3か月から18か月まで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。

○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

5月については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、閉講とします。

6月以降については別途お知らせします。また、健康相談についても同様とします。

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
5/3	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
5			
10	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
17			
24	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
31	尾泉内科医院	宮城野	82-2423

※5/4(月)・6(水)は小田原市休日夜間急患診療所を利用してください。(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823)

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!

パプリカのマリネ

パプリカは、赤や黄色等さまざまな色があり、植物学的にはトウガラシの仲間です。ピーマンに比べて肉厚でサイズが大きく、甘みがあります。栄養価は、ビタミンCやカロテンなどを多く含みます。色が鮮やかで張りがあり、つややかでずっしりと重みがあ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:28kcal
蛋白質:0.9g
脂質:0.6g
食塩相当量:0.3g

●材料(4人分)

パプリカ(赤・黄)	各1個(各140g)
★酢	大さじ2
★粒マスタード	小さじ2
★塩	小さじ1/8
★こしょう	少々

●作り方

① パプリカは、種とワタを取り除いて、大きめのくし切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけて、電子レンジ600Wで2分程加熱する。

◆オーブントースター等での作り方
オーブントースター(1000W)等で15分～20分程焼き、大きめのくし切りにする。

※焦げた皮の部分は、水の中で取り除く。

② パプリカは、余分な水気を切り、熱いうちに、★印を加えて混ぜ合わせて、粗熱が取れたら、冷蔵庫に30分程入れて、味をなじませる。

レシピ協力:箱根町食育サポートメイト六彩会

レシピポイント

・電子レンジで短時間で作れます。

・酢や粒マスタードの調味料を使い、酸味、香り、マイルドな辛みを活かして塩分控えめです。



6月1日(月)納期限

税金・保険料の納期

固定資産税 軽自動車税	(第1期) (全期)
----------------	---------------

固定資産税・軽自動車税については、夜間・休日、納付書裏面記載のコンビニエンスストアで支払いができます。(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、至急役場本庁会計課・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。

照会先 税務課(収納係) ☎85-9573

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。