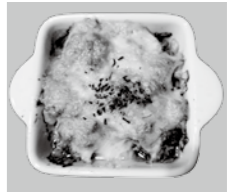


旬を知っておいしくたべよう！
栄養満点 減塩レシピ！

ひき肉と かぼちゃの重ね焼き

かぼちゃの栄養価は、糖質が主ですが、カリウムやβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Eなどミネラルやビタミンが豊富に含まれています。かぼちゃは、軸が太く乾燥しているものを、カットされているものは、果肉が濃いオレンジ色で種が熟してふっくらと膨らんで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：227kcal
 蛋白質：14.3g
 脂質：11.7g
 食塩相当量：0.6g

- 材料（4人分）
 牛・豚合びき肉 200g
 かぼちゃ 240g
 たまねぎ 中1/2個
 塩・こしょう 少々
 ピザ用チーズ 60g

- 作り方
 ①かぼちゃは種とワタを取り除いて、耐熱皿にのせてラップをフワッとかけて、電子レンジで600Wで3分30秒程温めて厚さ0.5cmに切り、そして幅1cmに切る。
 ②ポウルにひき肉とみじん切りにしたたまねぎ、塩・こしょうを入れて、粘りがでるまでしっかり混ぜる。
 ③(オープンが可能な)耐熱皿に、①のかぼちゃ、②のひき肉を交互に重ね、最後にチーズをのせて、オーブントースター1000Wで10～12分焼く。
 ※中のひき肉に火が通っているかを必ず確認しましょう！

レシピ提供：箱根町食育サポートメイト六彩会

レシピポイント

- ・かぼちゃを電子レンジで先に少し温めることで、切りやすくなり、調理時間の短縮につながります。
- ・味付けは、塩・こしょうとチーズのみで、主菜と副菜になる一品です。



7月1日(月)納期限

- 町県民税 (第1期)
- ☆国民健康保険料 (第1期)
- ☆介護保険料 (第1期)

7月31日(水)納期限

- 固定資産税 (第2期)
- ☆国民健康保険料 (第2期)
- ☆介護保険料 (第2期)
- ☆後期高齢者医療保険 (第1期)

上記については、納期限内は夜間・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 ○税務課(収納係) ☎85-9573
- ☆保険健康課 ☎85-9564

税金・保険料の納期

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 7月8日(月)12時30分～13時受け付け
 対象 4か月児：平成31年3月生まれの乳児
 10か月児：平成30年8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 7月8日(月)13時～13時20分受け付け
 対象 1歳6か月児：平成30年1月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成28年1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 7月5日(金)13時～13時30分受け付け
 対象 平成28年6月・12月、平成29年6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

◆育児教室(たんぼぼの会)

日時 7月23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 7月11日(水)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

書道 7月5日(金)・19日(金)10時～12時
 絵手紙 7月11日(水)・25日(水)10時～12時
 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 7月5日(金)13時～13時30分受け付け
 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

●第40回やまなみ文化作品展

日時 7月9日(火)～7月12日(金)9時～16時
 ただし7月12日(金)は9時～14時まで
 また7月10日(水)は休館日のためお休み

場所 老人福祉センターやまなみ荘 3階 講座室

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
7/7	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
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

※受診の際には保険証とお薬手帳を持参してください。

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 7月17日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録 8月6日(火)受付11時

○精神保健福祉相談 7月11日(水)・16日(火)・25日(水)・8月8日(水) いずれも13時30分～16時30分

○療育歯科相談 7月25日(水)・8月8日(水) いずれも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・検査)

小児慢性特定疾病講演会 ～病気をもちながら成長していく 子どものこころのサポート～

日時 7月30日(火)14時～16時
 場所 小田原保健福祉事務所(実習室・多目的教室2)

対象 学童期・思春期で慢性疾患をもつお子さんの保護者・関係機関等
 講師 神奈川県立こども医療センター 児童思春期精神科 医師 庄 紀子氏

申込方法 電話またはFAX(先着30名)

申込締切 7月10日(水)

照会先 小田原保健福祉事務所保健福祉課 ☎0465-32-8000(内線：3239) FAX0465-32-8138

若年性認知症家族会 ～お薬なんでも相談会～

日時 8月9日(金)10時～12時
 場所 小田原保健福祉事務所(小田原合同庁舎4階)

講師 小田原薬剤師会会員

申込方法 電話またはFAX

照会先 小田原保健福祉事務所保健予防課 ☎0465-32-8000(内線：3243) FAX0465-32-8138

身近な税金セミナー

消費税の軽減税率と記帳の仕方をテーマとして、税務署職員によるセミナーを開催します(申込不要)。

日時 7月26日(金)16時～18時

場所 さくら館

照会先 (公社)小田原青色申告会 ☎0465-24-2614

心配ごと相談

日時 7月9日(火)13時30分～15時30分
 場所 温泉公民館

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 7月9日(火)12時～15時
 場所 温泉公民館

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

福祉相談会

日時・場所
 ・7月11日(水) 役場本庁舎4階第3会議室

・7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

高次脳機能障害専門相談

日時 8月2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

最新情報は町のメールマガジンで！町ホームページから登録できます。



町ホームページバナー広告募集中

(企画課 ☎85-19572)

催し

歩く会 外輪山と富士山コース [10km健脚コース]

日時 7月10日(日)9時20分(中止の場合は15日(月))

集合場所 湖尻バスターミナル
 コース 湖尻～展望公園～長尾峠～耕牧舎跡～湿生花園

※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☎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

日時

①普通救命講習I(e-ラーニング)
 7月16日(火)9時～11時

②普通救命講習II
 7月21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(①はインターネットによる事前講習により講習時間が短縮されます。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 各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 7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7月5日(金)までに連絡してください。

照会先 福祉課 ☎85-7790

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)

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。