



催し

出張体操教室

日時・場所
8月4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
8月19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



案内

心配ごと相談

日時・場所
・8月6日(木) 役場分庁舎
・9月1日(火) 箱根出張所
いずれも13時30分～15時30分

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・場所
・8月6日(木) 役場分庁舎
・9月1日(火) 箱根出張所
いずれも12時～15時

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
・8月13日(木)
役場分庁舎 4階第7会議室
・8月27日(木)
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 8月17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8月14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 9月4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
8月19日(水)9時～11時

○骨髄ドナー登録
8月4日(火)受付11時

○精神保健福祉相談
8月13日(木)・18日(火)・27日(木)いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談
8月6日(木)・9月4日(金)
13時30分～16時30分

○療育歯科相談
8月20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保健予防課 ☎0465-32-8000(内線3236: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/10か月児健康診査
日時 8月5日(水)12時30分～13時受け付け
対象 4か月児:令和2年1～3月生まれの乳児
10か月児:令和元年6～8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 8月5日(水)13時～13時20分受け付け
対象 平成30年11・12月、平成31年1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 8月5日(水)13時～13時20分受け付け
対象 平成28年11・12月、平成29年1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 8月7日(金)13時～13時30分受け付け
対象 平成29年5月・6月・11月・12月、平成30年5・6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

◆赤ちゃん和妈妈パパの会(いちご教室)
「離乳食のすすめ方」
日時 8月20日(木)13時30分～15時
対象 4～18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。

乳幼児の健康診査等は、新型コロナウイルス感染症の影響により、対象月齢を変更して実施しています。対象者には個別に案内を送付しますが、今後の詳しい日程については、ホームページに掲載しています。

やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室
書道 8月7日(金)・21日(金)10時～12時
絵手紙 8月20日(木)・27日(木)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・開催時間が変更になる場合があります。

●健康相談
日時 8月21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
8/2	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
9	土屋医院	湯本	85-5034
16	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
23	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
30	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!

トマトのさわやか丼

トマトの原産地は、ペルーやエクアドル、ボリビアにまたがるアンデス山地です。

日本で野菜として普及しはじめたのは、昭和に入ってからです。

栄養価は、カリウムやビタミンA等に富んでいます。

トマトは、全体的に丸く重みがあり、ヘタがみずみずしい緑色でピンと張りがあり、皮に艶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:318kcal
蛋白質:7.5g
脂質:4.6g
食塩相当量:1.1g

●材料(4人分)
ごはん 600g(1人150g) ★しょうゆ 大さじ1
しらす 40g ★オリーブ油 大さじ1
トマト 中1個 炒りごま(白) 大さじ1
レタス 3～4枚 焼きのり 1/2枚
青じそ 4枚

●作り方
①しらすは、熱湯に通して水気を切る。
②トマトは皮を湯むきして、ヘタを取り除き、一口程の大きさに切る。
レタスもトマト同様の大きさに切る。
青じそは千切りにして、水にさらして水気をふきとる。
③ボウルに★印をあわせてよく混ぜて、茶碗によそる直前に②を加えて和える。
④茶碗にご飯をよそり、その上に、③と①を盛り付けて、最後にごまと焼きのりをちぎってかける。

食材及びレシピポイント

・トマトに多く含まれているβ-カロテンは、植物の色素であり、特に、濃い色の野菜(緑黄色野菜)や果物に多く含まれていて、体内で、皮膚や目、のど、胃腸等の粘膜を正常に保ち、免疫力を維持する等の働きをしているビタミンAに変換されます。
・今回のレシピは、さっぱりとした口当たりで、食欲がない時でも食べやすく、1皿で、主食と副菜がとれます。



8月31日(月)納期限

- ◎町民税(第2期)
- ☆国民健康保険料(第3期)
- ☆介護保険料(第3期)
- ☆後期高齢者医療保険料(第2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、至急本庁舎・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