

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点！旬レシピ

キウイフルーツの あんこ玉

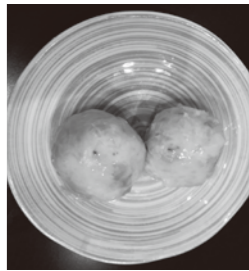
キウイフルーツは、ビタミン・ミネラル類、食物繊維などさまざまな栄養素が含まれ、果物の中でもビタミンCが豊富です。

そのままでももちろん、サラダやソースとして、幅広く料理に使えます。

選び方のポイントは、きれいな楕円形で、果皮にまんべんなくうぶ毛があり、明るく薄い茶色のものを選びましょう。軽く握り、表面に少し軟らかみがあれば食べごろです。

●材料（6個）

グリーンキウイフルーツ	1個
白花豆の煮豆	150g
粉寒天	2g
★砂糖	大さじ1
水	100ml



●作り方

- ① キウイフルーツは、皮をむいて縦4等分に切り、1本は、粗いみじん切りにし、残りの3本は、長さを半分に切る。
- ② 白花豆は温め、汁気を切ってつぶし、6等分にする。※皮を取り除く場合は、つぶした後、ザル等でこす。
- ③ ②で①の半分の長さのキウイを1つずつ包み、丸める。全部で6個作る。
- ④ 小鍋に★を入れて火にかけ、混ぜる。寒天と砂糖が溶けたら、あら熱を取り除く。
- ⑤ ③に④をかけて、粗いみじん切りにしたキウイフルーツをのせて、冷やし固める。

今月の‘旬’

キウイフルーツ、みかん、なめこ、三つ葉、芽キャベツなど

🗓️ 🍷 🍴 🍷 🍷 **毎月19日は『食育の日』** 🍷 🍷 🍷 🍷

今月の納期

12月26日(月)納期限

- 固定資産税（第4期）
- ☆国民健康保険料（第7期）
- ☆介護保険料（第7期）

1月4日(水)納期限

☆後期高齢者医療保険料（第6期）

固定資産税および国民健康保険料については、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もので、納め忘れの方は、至急役場本庁会計課・出張所または金融機関でお納めください。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
 ☆=保険年金課☎85-9564

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 12/21㊦12：40～13：00受け付け
 対象 4か月児：平成28年8月生まれの乳児
 10か月児：平成28年1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 12/21㊦13：00～13：20受け付け
 対象 1歳6か月児：平成27年6月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成25年6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 12/9㊦13：00～13：30受け付け
 対象 平成25年11月、平成26年5月・11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 12/20㊦9：45～11：45
 対象 7か月～3歳までの乳幼児とその保護者
 ※一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 12/13㊦13：30～15：00
 対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者
 ※一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 健康福祉課☎85-7790

●趣味の教室（書道）

日時 12/2㊦・16㊦10：00～12：00
 対象 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 12/16㊦13：00～13：30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 9：30～17：00

当番日	当番医	所在	電話番号
12/4	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
11	箱根医院	湯本	85-5200
18	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
25	土屋医院	湯本	85-5034
1/2	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
3	元箱根木村医院	元箱根	85-1117

※12/23㊦・29㊦・30㊦・31㊦・1/1㊦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。

照会先 小田原保健福祉事務所保健予防課☎0465-32-8000（内線3237：療育歯科相談・内線3242：その他の相談・検査）

第35回 県西地区障害者文化事業

日時 12月10日(出)9時30分～15時
 場所 小田原市川東タウンセンターマロニエ3階ホール・301集会室(小田原市中里273-6)

内容 作品展・手作り製品販売、「キラッとひかれ！わたしのアートー（第5回）県西地区アート作品コンクール」、交流会（楽器演奏・踊り等のアトラクション）

照会先 中井やまゆり園 ☎0465-81-0288

平成28年度 精神保健福祉普及講演会

日時 12月7日(水)14時～16時
 場所 神奈川県小田原合同庁舎2階2D・E会議室(小田原市荻窪350-1)

対象者 県民の方
 定員 先着100名
 講師 神奈川県発達障害者支援センターかながわエース職員

内容 「発達障害ってなんだろう～当たり前が難しい」

照会先 小田原保健福祉事務所保健予防課☎0465-32-8000

「県西未病観光コンシェルジュ」育成セミナー

観光などに携わる方が、県西地域の地域資源を生かして「未病」を改善する取組みの提案などができる「県西未病観光コンシェルジュ」になるためのセミナーを1月・2月に開催します。

詳細はホームページ（HP=https://v3.apollon.nta.co.jp/mibyou1/）をご覧ください。
 問合せ ㈱ジャッツ内日本旅行MICE事務局☎03-5471-8353

借金の返済、金融詐欺に困ったら

一人で悩まず相談してください。
 （相談無料）

●借金返済の相談
 横浜財務事務所(多重債務相談窓口)
 ☎045-633-2335

●投資勧誘・電子マネー詐欺相談
 横浜財務事務所(理財課)
 ☎045-285-0981

催し案内

歩く会 落葉ふみ歩きコースと餅つき会

※帰路 湯本駅から電車[11km]

日時 12月10日(出)9時20分
 (中止の場合は15日(休))

集合場所 宮城野出張所
 コース 久野林道～林道分岐～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。

正月飾りは 森のふれあい館で！

生け花風に竹のお皿に飾り付ける正月飾りや、正月リースを作りましょう。

期間 12月1日(休)～1月3日(火)

受付時間 9時～15時

材料費 各1個500円

その他 12月25日(日)まで、クリスマスツリー作り（1個300円から）などの体験も実施しています。

照会先 森のふれあい館 ☎83-6006

普通救命講習

日時 ①普通救命講習Ⅱ
 12月11日(日)9時～13時

②普通救命講習Ⅰ
 12月16日(金)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（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。
 ※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

身体障がい者の補装具 相談会（更生相談会）

日時 12月12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

※希望する方は前の週の金曜日に連絡してください。

照会先 健康福祉課☎85-7790

心配ごと相談

日時 12月14日(水)13時30分～15時30分
 場所 仙石原文化センター

内容 生活、人権、教育に関する相談、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 健康福祉課☎85-7790

福祉相談会

日時・場所
 ・12月8日(休)役場分庁舎4階第7会議室 ☎85-7790

・12月22日(休)さくら館 ☎85-0800
 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の方

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 健康福祉課☎85-7790

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査
 12月21日(水)9時～11時

○精神保健福祉相談
 12月20日(火)・22日(水)・1月12日(木)
 いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談
 1月6日(金)13時30分～16時30分

○療育歯科相談
 12月22日(木)9時～11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。

住民の方は窓口で申し出れば、町立観光施設・郷土資料館の入館料が無料になります。

夜間診療ができる病院などについては、消防署（☎82-4511）にお問い合わせください。

