

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点！旬レシピ

さつまいもの メープル蒸しパン

さつまいもは、糖質や食物繊維、ビタミンB1・Cを多く含み、消化吸収がよい食品です。ほどよい甘さがあり、煮る、焼く、蒸すなど幅広く料理に使えます。

選び方のポイントは、皮の色が均一で鮮やか、傷がないものを選びましょう。また、表面に蜜が浮いて固まっているものは糖度が高いと言われていいます。

●材料（紙コップまたは、マフィン型6個分）

- さつまいも 150g
- バター 5g
- メープルシロップ 大さじ1・1/2
- 【生地分】
- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 砂糖 30g
- 牛乳 大さじ6
- バター 15g



●作り方

- ① さつまいもは3cm幅に切り、ラップに包み電子レンジに入れて600Wで2分程温め、あら熱がとれたら、1.5cm角程に切る。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、①を入れて軽く炒めて、メープルシロップを加えて水分をとばしながらからめる。
- ③ ボウルに卵、砂糖、牛乳、溶かしたバターの順に加えながら混ぜ、ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでサクッと切るように混ぜる。
- ④ ①をトッピング用に少し取り置き、残りを③の生地に加えてゴムベラでサクッと混ぜて、型に流し入れ、トッピング用のさつまいもをのせる。
- ⑤ ④を耐熱皿に並べて、電子レンジに入れて600Wで4分程温める。
竹串を刺して、生っぽいや生地がいたら、30秒ずつ追加して温める。

今月の‘旬’

さつまいも、鱈、タアサイ、梨、いちじくなど



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 9/16㊤12:40～13:00受け付け
 対象 4か月児：平成28年5月生まれの乳児
 10か月児：平成27年10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 9/16㊤13:00～13:20受け付け
 対象 1歳6か月児：平成27年3月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成25年3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 9/9㊤13:00～13:30受け付け
 対象 平成25年8月、平成26年2月・8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 9/20㊤9:45～11:45
 対象 7か月～3歳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。

◆離乳食教室（さくらんぼ教室）

日時 9/15㊤13:30～15:00
 対象 3～18か月頃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 健康福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室

書道 9/2㊤・16㊤10:00～12:00
 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 9/2㊤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
9/4	箱根医院	湯本	85-5200
11	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
18	土屋医院	湯本	85-5034
25	仙石原永井医院	仙石原	84-8295

※9/19㊤・22㊤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。

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 ☎85-9572（企画課）

歩く会

十国の景色を見るコース [11km]（健脚コース）

日時 9月10日(土)9時20分（中止の場合は15日(休)）
 集合場所 十国峠 バスターミナル
 コース 山頂駅～東光寺～岩戸山～日金山
 ハイキングコース入口～落合橋
 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

※当日の開催の有無は☎85-6788で確認してください。音声メッセージにて、自動的に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 普通救命講習Ⅰ 9月18日(日)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及び止血法など
 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 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（更生相談会）

日時 9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
 ※希望する方は事前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・場所
 ・9月14日(水) 箱根出張所
 ・9月21日(水) 仙石原文化センター

・10月5日(水) 役場分庁舎
 いずれも13時30分～15時30分
 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
 ・9月8日(水)役場分庁舎（☎85-7790）
 ・9月29日(水)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

神経難病講演会（パーキンソン病講演会）

日時 9月29日(水)14時～16時
 場所 小田原保健福祉事務所（小田原市荻窪350-1小田原合同庁舎4階）
 定員 30名（予約制、参加費無料）
 テーマ 病気・治療を理解して、うまく療養生活を送りましょう
 講師 医療法人武井内科医院 理事長 武井和夫医師
 内容 小田原市内で開業している神経難病の専門医から病気や治療の情報と療養生活の過ごし方について聞く
 照会先 小田原保健福祉事務所 保健予防課 ☎0465-32-8000

小田原保健福祉事務所 各種相談日

○エイズ相談・検査 9月21日(水)9時～11時
 ○精神保健福祉相談 9月20日(火)、10月4日(火)・13日(水) いずれも13時30分～16時30分

○認知症相談 10月7日(金)13時30分～16時30分
 ○骨髄ドナー登録 10月4日(火)11時～12時
 ○療育歯科相談 9月29日(水)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。
 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）

無料口腔がん検診

小田原歯科医師会主催で無料口腔がん検診を実施します。
 日時 ①10月6日(水) ②11月10日(水) いずれも13時～17時
 会場 小田原市休日急患歯科診療所（小田原市酒匂2-32-16 小田原市保健センター内）
 定員 各回32人
 申込方法 9月15日(水)必着で、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、検診希望日をご記入の上、はがきまたはファックスで申し込んでください。
 申込・照会先 （一社）小田原歯科医師会 〒250-0875 小田原市南鴨宮2-27-19/☎0465-49-1311/FAX0465-49-1551

公益社団法人小田原薬剤師会主催 市民公開講座2016

「健康診断の結果の見かた！～精密検査と言われたら～」

日時 9月11日(日) 13時30分～15時（受付13時～）
 場所 小田原市保健センター3F 小田原市酒匂2-32-16（JR鴨宮駅南口徒歩15分）
 講師 小田原循環器病院 循環器内科 医局長 医師 熊谷賢太先生
 問合せ先 公益社団法人 小田原薬剤師会 ☎0465-23-2658 9時～17時(月)～(金)

オータムジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて **5億円**

1等/3億円 前後賞/各1億円

発売期間 **9/26(月)～10/14(金)**

宝くじに関するお問い合わせ ☎03-3535-9085

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

公益財団法人 神奈川県市町村振興協会

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）に問い合わせてください。