

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点！旬レシピ

茶ごはん

緑茶は、立春から数えて88日目の八十八夜に摘み取られたものを飲むと無病息災で過ごせる意味が込められ、縁起物とされてきました。

苦味成分のカテキンは、血中コレステロールの低下や体脂肪の吸収を穏やかにする効果があります。

【煎茶の選び方のポイント】

鮮やかな緑色でツヤがあり、細く丸みがあるものを選びましょう。

●材料 (大人4人分)

精白米 2合
 めるま湯 500cc
 玉露 10g
 ちりめんじゃこ 小さじ2
 そら豆 12粒
 酒 小さじ2



※玉露の代わりに煎茶でも可能です

●作り方

- ① 米は研ぎ、ザルにあげて水けをきっておく。
- ② 玉露にめるま湯(50～60℃)を入れ約2分半程待つ。
- ③ ①に②を加えて30分以上おき炊く。
- ④ 玉露の茶がらは、耐熱皿に広げて置き、ラップをかけずに、電子レンジ500Wで1分温める。
- ⑤ カリカリになっていなければ、カリカリになるまで調整しながら温める。
- ⑥ そら豆は、沸騰した湯に塩(分量外)を入れ茹でる。
- ⑦ ③を茶碗によそり、そら豆、じゃこ、④の茶葉を盛り付ける。

今月の‘旬’

茶、たまねぎ、カツオ、ボンカンなど

🗑️🍴🍷🍷🍷 **毎月19日は 食育の日!** 🍏🐟🍷🍷🍷

町営入浴施設の使用料を改定します

平成28年7月1日から、町営入浴施設の町内居住者使用料等を改定します。

【対象施設】

弥坂湯、宮城野温泉会館、やまなみ荘、いこいの家		
区分	現行料金	7月1日から
小人	100円	(変更なし)100円
大人	150円	300円
60歳以上	50円	100円

※休憩室の使用についても時間制を導入しますので詳細については、各施設に問い合わせください。

照会先 財務課 ☎85-9563

5月31日火納期限

- ◎固定資産税 第1期
- ◎軽自動車税 全期

照会先 税務課 (収納係) ☎85-9573

今月の納期

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 5/20㊟12:40～13:00受け付け

対象 4か月児：平成28年1月生まれの乳児

10か月児：平成27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 5/20㊟12:45～13:15受け付け

対象 1歳6か月児：平成26年11月生まれの幼児

3歳6か月児：平成24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 5/13㊟13:00～13:30受け付け

対象 平成25年4月・10月、平成26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

◆育児教室 (たんぼぼの会)

日時 5/17㊟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 5/19㊟13:30～15:00

対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者

※1週間前に電話で申し込んでください。

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 5/6㊟・20㊟10:00～12:00

手芸 5/10㊟・17㊟13:00～15:00

対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方

※開催日は変更になる場合があります。

●健康相談

日時 5/27㊟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。

当番日	当番医	所在	電話番号
5/1	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
8	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
15	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
22	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
29	箱根医院	湯本	85-5200

※5/3㊟・4㊟・5㊟は小田原市休日夜間急患診療所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。(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823)

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。

主催 県西地域中小企業支援ネットワーク

参加費 無料

申込方法 所定の申込用紙を小田原箱根商工会議所、各商工会に提出してください。

照会先 小田原箱根商工会議所 ☎0465-23-1811

● 催し ●

歩く会 富士山と箱根山コース [14km] (健脚コース)

日時 5月10日(火)9時20分 (中止の場合は15日(日))

集合場所 公時神社
 コース 金時山～足柄峠～足柄古道～伊勢宇橋～足柄駅

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

※当日の開催の有無は ☎045-232-1120 (以下ガイダンスのとおり)0460-85-6788 # (暗証番号)1212# で確認してください。

コカリナコンサート

日時 5月24日(火)13時開場/入場無料

場所 大平台公民館

出演 伊藤欣子
 箱根コカリナサークル ジュピター

照会先 鈴木 ☎82-3062

※コカリナ=木製のオカリナ

● 案内 ●

身体障がい者更生相談会

日時 5月9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

休日収納窓口の開設

日時 5月22日(日)8時30分～17時15分

場所 役場本庁舎2階税務課、保険年金課

納付できる税目など
 ・町税 (町県民税、固定資産税、軽自動車税など)

・国民健康保険料

・介護保険料

・後期高齢者医療保険料

照会先 税務課 (収納係) ☎85-9573

保険年金課 ☎85-9564

オストメイト健康相談会

日時 5月29日(日)13時30分～16時30分

場所 小田原市民会館

(小田原市本町1-5-12)

対象 人工肛門・人工ぼうこう保有の方とその家族、医療関係者および関心のある方

参加費 無料

照会先 日本オストミー協会神奈川支部事務局 (須田) ☎0466-45-4216

食品衛生責任者講習会

日時 5月25日(水)14時～15時

(13時30分から受け付け)

場所 仙石原文化センター

内容 食中毒予防について

対象 食品衛生管理者 ※平成28年4月

1日以降に講習会を受講していない方

持ち物 食品衛生責任者手帳、筆記用具

※自動車での来場は控えてください。

照会先 小田原保健福祉事務所食品衛生課 ☎0465-32-8000 (内線3284)

調理師試験

●願書配布

期間 5月19日(木)まで

場所 小田原保健福祉事務所 (小田原市荻窪350-1) 他

●願書受付

期間 5月17日(火)～19日(木)の9時30分～16時 (12時～13時を除く)

場所 かながわ県民センター1階展示場 (横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2)

●試験日

7月3日(日)

照会先 県生活衛生課 ☎045-210-4936

普通救命講習

日時 ①普通救命講習Ⅰ 5月23日(月)9時～12時

②普通救命講習Ⅱ 5月28日(土)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(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、問い合わせてください。

申込・照会先 消防署警備課救急係 ☎82-4511

地方創生・地域企業応援セミナー～事業承継、事業引継ぎへの対応～

日時及び場所

①5月27日(金)14時～16時
 南足柄市文化会館小ホール

②6月3日(金)14時～16時
 おだわら市民交流センターUME C O会議室

対象 企業経営者等(各会場100名程度)

内容 基調講演(経営者・後継者のための事業承継セミナー～その問題点と対策事例～)など

講師 税理士法人タクトコンサルティング代表社員 玉越賢治氏

心配ごと相談

日時・場所

5月9日(月) さくら館

5月11日(水) 箱根出張所

5月25日(水) 温泉公民館

6月1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

5月12日(木) 役場本庁舎 (☎85-7790)

5月26日(木) さくら館 (☎85-0800)

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。

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)