

旬を知っておいしく食べよう  
栄養満点減塩レシピ!

## 梅のネクター

梅は、バラ科アンズ属で、「おだわら・あしがらの梅」は、5月下旬から6月下旬までが販売時期です。

東海道の宿場町として栄えた小田原の梅干は、旅人の保存食として需要が増加し、今では、食卓に欠かせない食品の一つです。その他に梅酒などのさまざまな用途に加工されて、酸味と香りが特徴です。

栄養価は、不足しがちな食物繊維や鉄分、またカリウムやビタミンA、Eなどを含みます。

梅は、張りがあり、傷や斑点がないもので、ふっくらしているものを選びましょう。

照会先 さくら館 ☎85-0800

※参考：ふれあい味わいかながわブランド

### ●材料（作りやすい分量）

- 梅 500g
- ※黄色く色づいたものがよい
- …よく洗い、1～2時間水に漬けてアクを抜いて、水気をふき取る
- 砂糖 200g
- 水 100ml



栄養価（1杯約45g使用）  
エネルギー：57kcal  
蛋白質：0.2g  
脂質：0.2g  
食塩相当量：0.0g

### ●作り方

- 耐熱ボウル（深皿）に、砂糖と水を入れて、電子レンジで2分加熱し、砂糖を溶かす。
  - ①に梅を加えて、ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで2分加熱します。
  - 梅の状態を確認し、加熱が少ないようならば、さらに電子レンジ600Wで1～2分加熱する。  
※梅全体に熱が通り、黄色く変化してかなり軟らかくなればOK!
  - 大き目のボウルの中にザルを入れて、③を裏ごしながら種を取り除く。  
※ドロっとした状態になる。
  - 保存瓶などに入れて、冷蔵庫で保存し、飲むときは、冷水で3～4倍に薄める。
- ※すぐに使わない場合は、冷凍保存すると便利です。



## 5月31日火納期限

- ◎固定資産税 (第1期)
  - ◎軽自動車税 (種別割) (全期)
- 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。(納期限が過ぎている納付書では納付できません。)  
納期限が過ぎている納付書で納める方は、至急役場本庁舎・出張所または金融機関で納付してください。  
※納期までの納付が困難な場合は、相談してください。
- =納付は便利な口座振替=  
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

## 税金の納期

## すくすくキッズコーナー

照会先 子育て支援課 ☎85-9595

### ◆10か月児健康診査

日時 5月11日(水) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 令和3年5月・6月生まれの乳児  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル

### ◆3歳6か月児健康診査

日時 5月11日(水) 12時50分～13時20分受け付け  
対象 平成30年10月・11月生まれの幼児  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、問診票、バスタオル

### ◆2歳・2歳6か月・3歳児歯科健康診査

日時 5月13日(金) 13時～13時30分受け付け  
対象 平成31年4月、令和元年10月、令和2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

### ◆プレママパパ（出産育児）教室

日時 5月10日(火) 13時30分～16時  
対象 これから赤ちゃんを家族に迎える方等  
内容 赤ちゃんの沐浴実習や、出産前後の歯の健康について学びます

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン  
※事前に電話で申し込んでください。

### ◆赤ちゃん和妈妈パパの会（いちごの会）

「はこねdeランチ&リフレッシュ」  
日時 5月26日(木) 11時45分～14時  
対象 1か月～18か月頃までの乳幼児と保護者等  
※1週間前までに電話で申し込んでください。  
○場所はいつでもさくら館です。

## やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課 ☎85-7790

### ●趣味の教室

書道 5月6日(金)・20日(金)・6月3日(金) 10時～12時

絵手紙 5月19日(木)・26日(木)・6月9日(木) 9時30分～11時30分

対象 各教室とも町内在住の60歳以上の方  
※開催日の変更になる場合があります。

### ●健康相談

日時 5月6日(金)・6月3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	電話番号
5/1	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
4	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
8	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
15	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
22	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
29	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111

※5/3(水)・5/5(木)は小田原市休日夜間急患診療所を利用してください。(小田原市酒匂2-32-16/☎0465-47-0823)  
診療時間は8:30～11:30、13:00～15:30、18:00～22:00です。  
※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。

## 小田原保健福祉事務所 各種相談日

### ○エイズ相談・検査

5月18日(水) 9時～11時

### ○骨髄ドナー登録

6月7日(火) 受付11時

### ○医師による精神保健福祉相談

5月12日(水)・17日(火)・26日(木)・6月9日(木)

いずれも13時30分～16時30分

### ○医師による認知症相談

5月6日(金)・6月2日(木) いずれも13時30分～16時30分

### ○療育歯科相談

5月26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 ☎0465-32-8000 (内線3239:療育歯科相談・内線3245:その他の相談・検査)

## 身体障がい者の補装具相談会 (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5月6日(金)までに連絡してください。

照会先 福祉課 ☎85-7790

## 教育委員会とフリースクール等による不登校相談会

教育委員会とフリースクール等が連携し、不登校で悩む児童・生徒や保護者を対象に、社会的自立や学校生活の再開に向けた支援を行います。

日時 6月11日(土) 13時～16時 (受付:12時30分～15時45分)

場所 神奈川県立青少年センター 研修室1 (横浜市西区紅葉ヶ丘9-1)

内容 ◆不登校経験者や保護者による座談会

◆フリースクール等活動紹介

◆個別相談会 など

※事前申込み不要

照会先 神奈川県教育委員会子ども教育支援課小中学校生徒指導グループ ☎045-210-8292 (直通)

## 心配ごと相談

日時・場所

- ・5月10日(火) 箱根集会所
- ・5月16日(月) さくら館
- ・5月17日(火) 温泉公民館

いずれも13時30分～14時

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、教育相談センター相談員、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。

備考 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常より時間を短縮して開設します。相談は電話でも受け付けていますので、暮らしの中の困りごとなどがある場合は福祉課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

- ・5月10日(火) 箱根集会所
- ・5月16日(月) さくら館
- ・5月17日(火) 温泉公民館

いずれも11時～15時

内容 教育に関する相談

相談員 教育相談センター相談員

※希望する方は事前に予約してください。

照会先 教育相談センター ☎85-7776

## 福祉相談会

日時・場所

- ・5月12日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
- ・5月26日(木) さくら館ボランティア室A (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 6月3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

### 【お詫びと訂正】

広報はこね4月号16ページ『「自然災害伝承碑」を紹介します。』において、字句の誤りがありましたので、お詫びして訂正します。  
誤) 弔魂碑 正) 弔魂碑

## 催し

### 歩く会 ツツジと滝コース [14km]

日時 5月10日(火) 9時20分 (雨天中止)

集合場所 小涌谷駅

コース 蓬萊園～千条の滝～鷹巣山～飛龍の滝～畑宿～湯本駅

※帰路 湯本駅から電車利用

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 箱根町歩く会事務局 ☎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Ⅰ

日時 5月28日(土) 9時～12時

内容 AED (自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法および止血法など

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 10人 (申込順)

その他 修了者には修了証を発行します。また、全ての受講者は同講習会受講にあたり「新型コロナウイルス感染症予防対策チェックシート」の提出をお願いします。

申込・照会先 消防署警備課 (救急係) ☎82-4511

## 案内

### 行政書士による 成年後見・遺言・相続等 無料相談会

自分自身や大切なご家族の将来の安心に備えるために、気になることを相談してみませんか?

日時 5月16日(月) 14時～16時

場所 箱根町役場分庁舎4階第6・7会議室

※新型コロナウイルス感染防止の観点から、完全予約制となりますので、事前に箱根町地域包括支援センターに申し込んでください。

照会先 箱根町地域包括支援センター ☎85-3002

### 町政モニター募集中

アンケート調査に回答すると、回数に応じて謝礼品がもらえます。詳しくは、「箱根町町政モニター」で検索!

箱根町町政モニター

検索



### はこぼうマップ運用中

一つのマップで、交通情報・防災情報が見られます。是非、アクセスしてください!



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 ☎8519572)

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。(☎8517750)