

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点！旬レシピ

ふろふきだいこん

だいこんは、現在多くが「青首だいこん」で、辛みが少なく甘みが強いのが特徴です。三浦市等で収穫される、「三浦だいこん」は、12月～3月上旬まで出回り、白くて首が細く尻に向かって太く、緻密で煮崩れしにくいのが特徴です。
 栄養は、ビタミンCやカリウム、カルシウムなどのビタミン・ミネラルを含みます。
 白色で、艶・張りがあり、ふっくらと重みがあるものを選びましょう。



- 材料 (大人4人分)
 だいこん 600g程 (2/3本)
 昆布 10cm
 ★みそ (米) 大さじ4
 ★砂糖 大さじ6
 ★酒 大さじ3
 ★みりん 大さじ2
 柚子の皮 適宜 (好みで)

- 作り方
 ① だいこんは3cm幅に切り、皮をむき、面取りして、片面に十文字の包丁目を入れます。
 ② 鍋に昆布を敷いて、①のだいこんとかぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら中火にしてアクを取り除き、40分程煮る。※軟らかく煮ていればOKです。
 ③ 別の鍋に、★を入れて混ぜ合わせて弱火にかけ、へらなどで焦げないように注意しながら練り、とろみをつける。※へらですくってポタポタ落ちるくらい
 ④ 皿に②のだいこんを盛りつけ、③のみそだれをかける。好みで柚子の皮をのせる。

今月の‘旬’
 だいこん、ごぼう、なめこ、みかんなど
 🍷🍴🍽️🍴🍽️🍴🍽️ **毎月19日は『食育の日』** 🍷🍴🍽️🍴🍽️🍴🍽️

12月25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)

平成30年1月4日(木)納期限
 ☆後期高齢者医療保険料 (第6期)
 固定資産税・国民健康保険料については、夜間・休日、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納付してください。

今月の納期

=納付は便利な口座振替で=
 照会先 ○税務課 (収納係) ☎85-9573
 ☆保険健康課 ☎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 12/20㊤12:40～13:00受け付け
 対象 4か月児：平成29年8月生まれの乳児
 10か月児：平成29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 12/20㊤13:00～13:20受け付け
 対象 1歳6か月児：平成28年6月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成26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 12/8㊤13:00～13:30受け付け
 対象 平成26年11月、平成27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 12/5㊤9:45～11:45
 対象 7か月～3歳までの乳幼児とその保護者
 ※事前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 12/7㊤13:30～15:00
 対象 3～18か月頃の乳幼児とその保護者
 ※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。

やまなみ荘コーナー

照会先 福祉課☎85-7790

- 趣味の教室
 書道 12/1㊤・15㊤10:00～12:00
 絵手紙 12/14㊤・21㊤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 12/15㊤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
12/3	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
10	仙石原永井医院	仙石原	84-8295
17	土屋医院	湯本	85-5034
24	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
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(土)・29(金)・30(土)・31(日)・1/1(月)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。※受診の際にはお薬手帳をご持参ください。

福祉相談会

日時・場所
 ・12月14日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
 ・12月28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 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20日(水)9時～11時
 - 精神保健福祉相談 12月5日(火)・14日(木)・19日(火) いずれも13時30分～16時30分
 - 認知症相談 1月12日(金)13時30分～16時30分
 - 骨髄ドナー登録 12月5日(火)11時
 - 療育歯科相談 12月21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3246:その他の相談・検査)

第36回

県西地区障害者文化事業

日時 12月9日(土)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(第6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



定員 各20人(申込順)
 その他 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

案内

身体障がい者の補装具相談会

日時 12月11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12月8日(金)までに連絡してください。
 照会先 福祉課☎85-7790

心配ごと相談

日時・場所
 ・12月11日(月) さくら館
 ・12月19日(火) 仙石原文化センター
 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
 ・12月11日(月) さくら館
 ・12月19日(火) 仙石原文化センター
 いずれも11時～15時
 内容 教育に関する相談
 相談員 教育支援室相談員
 ※希望する方はなるべく事前に連絡してください。
 照会先 教育支援室☎85-7776

催し

歩く会 北条と秀吉の攻防と餅つき会コース [8km]

日時 12月10日(金)9時20分 (中止の場合は15日(金))
 コース 小田原駅西口～一夜城址～県立博物館～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。

森のふれあい館 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(金)～1月3日(木)まで
 受付時間 9時～15時
 材料費 各1個500円
 その他 12月25日(月)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
 ①12月18日(月)9時～12時 普通救命講習Ⅰ
 ②12月23日(土)9時～10時30分 救命入門コース
 内容
 ①は、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など(修了者には修了証を発行します。)
 ②は、時間的な制約で普通救命講習が受講できない方や、将来的に普通救命講習の受講を希望するための心肺蘇生法の概略のみの講習です。(修了証の発行はありません。)
 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

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。

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)