

旬を知っておいしく食べよう
栄養満点レシピ!

やまといものスープ

やまいもは、中国が原産地で、形により、円筒形の「ながいも」、扁平形の「いちょういも」、球形の「やまいも」の3つの品種群に大別できます。
 かながわブランドの「さがみ長寿いも」は、粘りが強くでんぷんを分解する消化酵素を含んでいるのが特徴です。

そのまますりおろした「とろろ」をはじめ、汁物やキャベツなどと混ぜてお好み焼に。茹でて漬してコロッケの具など、幅広く料理につかえる食材です。

照会先 さくら館 ☎85-0800

●材料（1人分）

- やまいも (いちょういも) 80g
- …皮をむきすりおろす
- しょうが 1/2かけ
- …すりおろす
- だし汁 150ml
- …温める
- 青のり 少々
- ★しょうゆ 小さじ1/3
- ★塩 小さじ1/8
- 耐熱どんぶり



1人分の栄養価
 エネルギー：83kcal
 蛋白質：4.1g
 脂質：0.5g
 食塩相当量：1.1g

〈この料理の野菜摂取量〉
 ・小鉢1皿分
 ・1日の野菜摂取目標量 (350g/日以上)の1/5
 量程
 ～レシポポイント～
 今回は、やまいもやいちょういもを用いて、粘りが強い特徴を利用しました。やまいもをすりおろす時は、手で持つところの皮を少し残すと、すりやすいです。

●作り方

- 耐熱どんぶりに、だし汁と★印を入れて混ぜ合わせて、やまいもをスプーン等ですくっておとす。
- ①に、ラップをフワツとして、電子レンジ600Wで2分30秒程温める。
- 青のりをかけ、しょうがを盛り付ける。



12月27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)

令和4年1月4日火納期限

- ☆後期高齢者医療保険料 (第6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、至急本庁舎・出張所または金融機関で納付してください。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、税金および保険料が一時的に納付困難な場合には、ご相談ください。

＝納付は便利な口座振替で＝
 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

日時 12月10日(金) 12時50分～13時20分受け付け
 対象 令和3年8月・9月生まれの乳児
 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

◆1歳6か月児健康診査

日時 12月10日(金) 12時50分～13時20分受け付け
 対象 令和2年6月・7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 12月17日(金) 13時～13時30分受け付け
 対象 平成30年11月、令和元年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

◆プレママパパ (出産育児) 教室

日時 令和4年1月11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 母子手帳、筆記用具、エプロン
 ※12月28日(火)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 福祉課 ☎85-7790

●趣味の教室

書道 12月3日(金)・17日(金)・令和4年1月7日(金) 10時～12時

絵手紙 12月9日(木)・23日(木)・令和4年1月13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・開催時間が変更になる場合があります。

●健康相談

日時 12月3日(金)・令和4年1月7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。

当番日	当番医	所在	電話番号
12/5	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
12	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672
19	箱根リハビリテーション病院	仙石原	84-9111
26	土屋医院	湯本	85-5034
令和4年1/2	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
3			

※受診の際にはお薬手帳を持参してください。
 ※令和4年1/1(土)・10(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。
 ※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
 12月15日(水) 9時～11時

○骨髄ドナー登録
 12月7日(火) 受付11時

○医師による精神保健福祉相談
 12月9日(木)・21日(火)・23日(木)
 いずれも13時30分～16時30分

○医師による認知症相談
 12月16日(水)、令和4年1月7日(金)
 いずれも13時30分～16時30分

○療育歯科相談
 12月23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)

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 12月10日(金) 14時～16時
 場所 元箱根集会所

※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

子どもほっと相談

日時・場所
 ・12月7日(火) さくら館
 ・12月14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
 ・12月9日(木) 役場分庁舎4階第7会議室
 ・12月23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

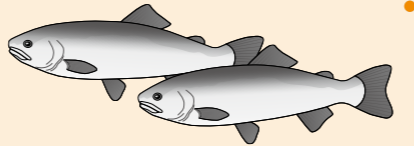
対象 身体・知的・精神障がい者および家族
 内容 社会福祉士など専門家による面接相談、電話相談
 照会先 福祉課 ☎85-7790

身体障がい者の 補装具相談会 (更生相談会)

日時 12月6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3日(金)までに連絡してください。
 照会先 福祉課 ☎85-7790

表紙のはなし



11月11日、箱根の森小学校の児童がマスの採卵・受精の体験をしました。毎年5年生が体験をしていますが、去年はコロナ禍の影響で中止となってしまったため、今回は5年生と6年生が体験をしました。芦之湖漁業協同組合の方にお手本を見せてもらい、実際に作業に取り組む姿は真剣そのもの。この日受精したマスの卵は、漁業組合で大切に育てられ来年の5月、6年生になった今の5年生が、入学したばかりの1年生と一緒に稚魚を放流します。

催し

歩く会 用水と餅つき会 [8km]

日時 12月10日(金) 9時20分 (雨天中止)
 集合場所 小田原駅西口
 コース 花の小径～山縣水道～狹窪用水～萬松院～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。

案内

心配ごと相談

日時・場所
 ・12月7日(火) さくら館
 ・12月14日(火) 仙石原文化センター
 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



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 ☎85-9572)

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



はこぼうマップ実証実験中

交通防災情報統合webサイト「はこぼうマップ」の実証実験を行っています。是非、ご覧ください！



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。(☎85-17750)