

旬を知っておいしく食べよう♪
栄養満点！旬レシピ

大豆のおにぎり

大豆は、良質なたんぱく質や脂質、カルシウム、鉄分、ビタミン類も多く、栄養的に優れた食品です。また、生活習慣病予防に効果がある、大豆レシチンやサポニン、イソフラボンなどの機能性成分が、大豆、豆腐、納豆、しょうゆなどに含まれ、古くから私たちの食生活を支えてきました。

選び方のポイントは、粒が大きくそろっていて、色、艶があるものを選びましょう

●材料（4人分）

- ごはん 600g
- ゆで大豆 90g
- カットワカメ(乾燥) 3g
- じゃこ 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1



●作り方

- ワカメは水で軟らかくもどして、水気を切る。
- フライパンに、大豆と①のワカメを入れて炒り、ワカメの水分がとんだら、しょうゆ、じゃこを加えて、サッと混ぜて香りを出す。
- ボウルにごはんと②を入れてサックリと混ぜて、12等分に分けて、三角形に握る。※12個作る。

★大豆の茹で方

- 大豆は、虫食い等を除いて、水で洗い、ボウルに入れて、大豆に5倍量の水を加えて一晩おく。(大豆500g：水2.5ℓ)
- 大豆がふっくら膨らんだら、戻し汁ごと鍋に移し、中火にかけフタをする。
- 煮立ちはじめたら弱火にして、アクをすくう。茹で汁が常に大豆の2～3cmかぶるようにさし水をしながら、1時間程煮る。大豆が指でつぶれるかたさになれば、出来上がり。※大豆を煮ているとき、水が吹きこぼれないように、注意しましょう。

今月の‘旬’

大豆、柿、米、さといも、わかさぎなど



10月31日月納期限

- 町県民税（第3期）
- ☆国民健康保険料（第5期）
- ☆介護保険料（第5期）
- ☆後期高齢者医療保険料（第4期）

町県民税および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お納めください。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
 ☆=保険年金課☎85-9564

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 10/26㊦12：40～13：00受け付け
 対象 4か月児：平成28年6月生まれの乳児
 10か月児：平成27年11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 10/26㊦13：00～13：20受け付け
 対象 1歳6か月児：平成27年4月生まれの幼児
 3歳6か月児：平成25年4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 10/7㊦13：00～13：30受け付け
 対象 平成25年9月、平成26年3月・9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 10/18㊦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 10/6㊦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。
 ○場所はいつでもさくら館です。

やまなみ荘コーナー

照会先 健康福祉課☎85-7790

●趣味の教室（書道教室）

日時 10/7㊦・21㊦10：00～12：00
 対象 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 10/21㊦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
10/2	元箱根木村医院	元箱根	85-1117
9	尾泉内科医院	宮城野	82-2423
16	箱根川ヒリテーション病院	仙石原	84-9111
23	箱根医院	湯本	85-5200
30	郷医院箱根小涌園診療所	二ノ平	82-2672

※10/10㊦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。

※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
 ・10月13日(木) 役場分庁舎 4階第7会議室 (☎85-7790)
 ・10月27日(木) 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

高次脳機能障害専門相談

日時 11月4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(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ご家族、支援者
 照会先 おだわら障がい者総合相談支援センター ☎0465-35-5258

小田原保健福祉事務所 各種相談日

- エイズ相談・検査 10月19日(木)9時～11時
 - 精神保健福祉相談 10月18日(火)・27日(木)・11月1日(火)・10日(木)・15日(火) いずれも13時30分～16時30分
 - 認知症相談 11月11日(金)13時30分～16時30分
 - 療育歯科相談 10月31日(月)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)

講演

テーマ 「放射線とどう向き合うか」
 日時 10月8日(土)13時30分～
 場所 山崎集会所
 講師 元東京大学原子核研究所 理学博士 名越智恵子
 主催 箱根九条の会
 連絡先 平戸栄子 ☎85-6050

はこじょ森林セラピーラボIN宮城野

日時 11月13日(日)11時～15時
 場所 さくら館
 テーマ 「こころ・からだ・キレイの冬支度」
 内容 さくら館周辺の早川沿いを、周りの自然を感じながらゆっくり歩き、足底バランスをチェックして正しい姿勢や歩行を目指します。
 参加費 無料
 定員 先着25人
 申込方法 11月7日(月)までに、はこねのもり女子大学のWE Bサイトへ(http://hakojo.com)
 照会先 さくら館☎85-0800

案内

献血

日時・場所
 10月20日(木)
 ・役場本庁舎駐車場 9時30分～12時
 ・さくら館 14時～16時
 共催 箱根ライオンズクラブ
 照会先 さくら館☎85-0800

身体障がい者の補装具相談会（更生相談会）

日時 10月24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
 ・10月12日(木) 温泉出張所
 ・11月2日(木) 箱根出張所
 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

催し

歩く会 箱根旧街道西岸を歩くコース [16km](健脚コース)

日時 10月10日(月)9時20分(中止の場合は15日(土))
 集合場所 箱根峠エコパーキング
 コース 山中城址～笹原一里塚～錦田一里塚～三島大社
 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 開館25周年特別企画 「木の実・草の実大集合! 木の実であそぼう!」

個性豊かな木の実や草の実を、実物と写真約400点で紹介しします。
 また、匂いがする木の実や、木の実を使った作品も紹介しします。
 期間 10月1日(土)～11月30日(木)
 場所 森のふれあい館森のギャラリー
 照会先 森のふれあい館☎83-6006

普通救命講習

日時
 ①普通救命講習Ⅱ 10月24日(月)9時～13時
 ②普通救命講習Ⅰ 10月29日(土)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および止血法(①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、問い合わせください。
 申込・照会先 消防署警備課救急係 ☎82-4511

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。

