

■ **ごあんない**

2 城西大学通信第 29 回 ときがわ町栄養クロスワード！ / もくじ / 5 月の広報カレンダー

■ **特集**

4 広がる  
**ときがわ山椒**

8 令和 4 年度  
**予算と事業**

12 令和 4 年度  
**人事異動**

■ **まちよりたより**

14 水道だより vol.8 / 大河ドラマ「鎌倉殿の 13 人」広報リレー企画東秩父村版

16 寄附をいただきました / 埼玉のやき物展 / 国民生活基礎調査にご協力を / 民生委員・児童委員の日 / ときがわ町地域商品券を配布します

18 連休中のごみの持込みをお控えください / 太陽光発電設備に関する条例を施行 / 雑がみ保管袋を活用ください / 消費税のインボイス制度説明会 / 5 月は自動車税の納期です / 令和 4 年度からの国民健康保険税の変更点

20 不正大麻・けし撲滅運動 / 守ろうよ！電波は大切なライフライン / グラウンドゴルフ大会 / 町民ゴルフ大会 / 家族相談支援センターの相談業務

■ **グラフときがわ**

22 素材の厨子がまさかの復元 / 明覚小の児童が放送を録音

■ **Information 暮らしの情報**

23 こそだて / ほけん

24 ほけん / そうだん / ほうはん / かんきょう

26 としよかん / 情報のページ

28 情報のページ / 新型コロナウイルスに関連する支援内容

30 観光協会ここから通信 5 月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸俳句

# 5 月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ） 文化センター（アスピアたまがわ） 玉川トレーニングセンター	憲法記念日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ） ※町立図書館は開館	みどりの日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ） ※町立図書館は開館	こどもの日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ） ※町立図書館は開館	消費生活相談 活き生き活動センター スタンプあそび 子育て支援センター・ときがわ	
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	びん(無色・茶色)	可燃ごみ	
8	9	10	11	12	13	14
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター だれでもヨガ 都幾川公民館 休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 活き生き活動センター	窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター	教育相談 活き生き活動センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター（アスピアたまがわ）	消費生活相談 活き生き活動センター お話し会 / おやつの案内 子育て支援センター・ときがわ 休館日 文化センター（アスピアたまがわ）	おはなし会 都幾川公民館図書館
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 廃プラ	ガラス類 (無色・茶びん以外のびん・陶器含む)	可燃ごみ	
15	16	17	18	19	20	21
	行政書士相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター（アスピアたまがわ）	窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター おはなし会 町立図書館	教育相談 活き生き活動センター 乳幼児相談 保健センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 個別リハビリ相談 保健センター	消費生活相談 活き生き活動センター さんぽ 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 町立図書館
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類 (スチール缶を含む)	可燃ごみ	
22	23	24	25	26	27	28
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター ふれあいリトミック 玉川公民館 休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 体育センター（せせぎホール）	窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	教育相談 活き生き活動センター ベビーボラン 子育て支援センター・ときがわ	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 4 か月児・ 10 か月児健康診査 保健センター	住民法律相談 消費生活相談 活き生き活動センター 砂あそび 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 町立図書館
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ (スプレー缶を含む) 裁断布	可燃ごみ	
29	30	31	1	2	3	4
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター（アスピアたまがわ）	窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター				
	資源プラ	可燃ごみ				

【表紙】平保育園の卒園式。卒園児は 3 人です。  
 【裏表紙】とげのない、「ときがわ山椒」。鮮やかな緑色の実が特徴です。

人口と世帯 (4月1日現在)  
 総人口 10,728人(-6人) ※0は前月比  
 3月の動き 出生 2人 死亡 19人  
 転入等 51人 転出等 40人  
 男 5,457人(-2人) 女 5,271人(-4人)  
 世帯数 4,736世帯 (+2世帯)  
 過去のデータはHPで見ることができます。

広報ときがわ【第194号】 令和4年4月22日発行  
 編集・発行 ときがわ町総務課  
 〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地  
 TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631  
 ホームページアドレス http://www.town.tokigawa.lg.jp  
 メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

ときがわ町の位置  
 東経 139 度  
 北緯 36 度  
 海拔 64m  
 面積 55.90 平方町

## 食はからだをつくる ～城西大学通信～



第 29 回

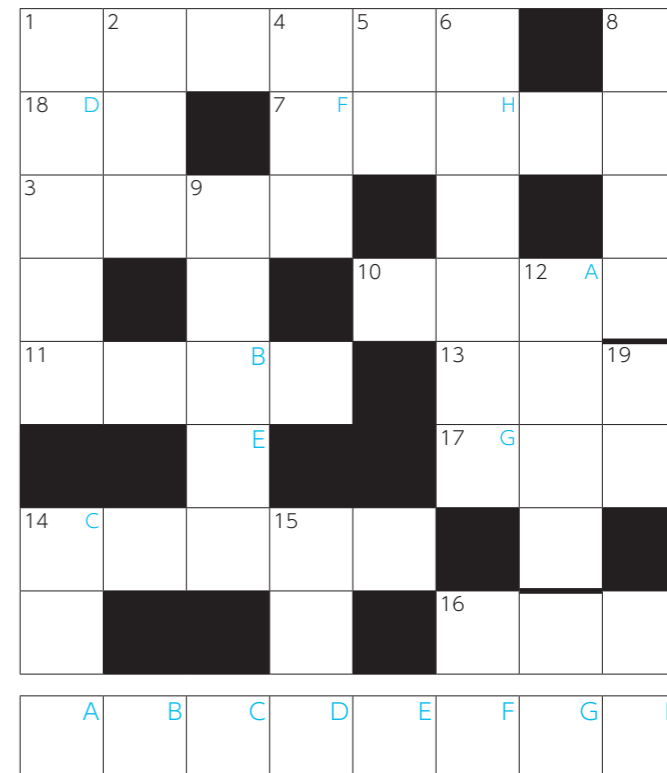
## ときがわ町 栄養クロスワード！

城西大学大学院 薬学研究所 医療栄養学専攻 食品機能学講座  
 博士前期課程 修士 1 年 管理栄養士 高橋圭佑

ときがわ町栄養クロスワードを作りました。少しばかりですがお楽しみください。

### 横のカギ

- あなたの住む町は？
- βカロテン豊富。オレンジ色の根菜類。
- イメージチェンジの略。
- 食塩の摂り過ぎによっておこる病気。〇〇〇〇庄。
- うどんを作るために用いる粉。減塩のためうどんの汁は飲まないで！！
- 栄養素を貯蔵する臓器。アルコールを多く飲むと障害を受ける。〇〇〇う。
- 体や食品に含まれているたんぱく質。膝の変形を止めたり、肌や爪、髪を健やかにする効果がある。
- 人の骨や歯をつくる栄養素。〇〇〇ウム。牛乳コップ一杯を毎日コツコツと！！
- 日本人が罹りやすいがん。食塩の過剰摂取、ピロリ菌感染がリスクとなる。
- きゅうり、スイカ、メロン、かぼちゃは何科の植物？〇〇科。



クロスワードの答えは 31 ページにあります。

### 縦のカギ

- 血糖が高くなり、尿に糖分がでやすい。〇〇〇〇病。予防のためにバランスの良い食事と運動を！！
- アフリカにいる動物。ビール会社の名前にも使われている。ビールは 500ml が目安です！！
- ブドウ果汁を発酵させたアルコール。ポリフェノールを含み、心臓病の予防にも！！
- 健康のためにこまめに食べよう！！
- 野菜・果物・魚介類・鶏肉・オリーブオイル・赤ワインなどを多く摂取する食事。〇〇〇〇〇〇食。生活習慣病の予防にも！！
- 綿の種子を原料とした油。〇〇〇〇油。サラダ油の王様です！！
- 社会的な性差を英語で。食塩は、男性 7.5g、女性 6.5g、高血圧や腎臓病をお持ちの方は 6g 未満に！！
- 実際を見て知識を広めること。社会科〇〇〇〇。ときがわ町は地域に根差した職業を学ぶ社会科〇〇〇〇を推進しています。
- 日本人がよく食べる主食。炊いたものをごはんという。ゆっくりよく噛んで食べよう！！
- ビタミン B1 が豊富な米。〇〇米。白米は、〇〇米のぬかを取り除いたもの。
- 風土を生かし長い冬を乗り切るための工夫が施された食事。保〇〇食。先人たちの知恵の結晶！！