

■ ごあんない

2 城西大学通信第30回 万能野菜！小松菜 / もくじ / 6月の広報カレンダー

■ 特集

4 スポーツときがわNo.57

6 第二次ときがわ町
総合振興計画 後期基本計画

8 ときがわ町公共施設等
総合管理計画

■ まちよりたより

10 歴史に立ち寄るNo.11 / 合併処理浄化槽の設置を推進しています

12 マイナンバーカードのための特別開庁 / 令和4年度花菖蒲まつり / 甲種防火管理新規講習 / 個別健康診査のご案内 / 市町村職員採用合同説明会 / 彩の国資源循環工場親子見学会 / 訓練放送(緊急地震速報)を実施 / 軽自動車税納税証明書を発送

14 男女共同参画プランを策定 / ネットアドバイザー養成講座 / ダメ。ゼツタイ。普及運動 / 健康長寿歯科健診 / 消防職員を募集 / 労務トラブルの円満解決をお手伝い / 樹木の適正管理のお願い

■ グラフときがわ

16 小林一公さん瑞宝双光章&感謝状 / 和田眞さん瑞宝双光章 / 生活安全サポーターを委嘱 / 第6回 Artokigawa

■ Informationくらしの情報

19 こそだて / ほけん

20 ほけん / そうだん / ほうはん / かんきょう

22 としよかん / 情報のページ

24 情報のページ / 新型コロナウイルスに関連する支援内容

26 観光協会ここから通信6月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

6月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			人権相談 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	消費生活相談 活き生き活動センター 光あそび 子育て支援センター*ときがわ*	ときがわ花菖蒲園開園
			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	
5	6	7	8	9	10	11
	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) 玉川トレーニングセンター	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 お山のひろば 建具会館	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 にここ広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター お話し会/おやつ案内 子育て支援センター*ときがわ*	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	
12	13	14	15	16	17	18
	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 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 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 にここ広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター 新聞紙あそび 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 せん定板・判子自己搬入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集日	金属類 (スチール缶を含む)	可燃ごみ	
19	20	21	22	23	24	25
	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 都幾川公民館 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	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 1歳6か月児・ 3歳児健康診査 保健センター にここ広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター わらべうた 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	
26	27	28	29	30	1	2
	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) 体育センター(せせらぎホール)	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 にここ広場 たまがわ子育て支援センター 休館日 町立図書館		
	資源プラ	可燃ごみ せん定板・判子自己搬入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶)			

【表紙】5月1日(日)に開催された、第15回ときがわ町ワンデーウォークに参加中の親子を撮影しました。曇りの日でも、体を動かせば気分は晴れやか！



広報ときがわ【第195号】 令和4年5月27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m

食はからだをつくる ～城西大学通信～

Health Tokigawa 問 保健センター
65-1010

第30回

万能野菜！小松菜

城西大学 薬学部 医療栄養学専攻
教授 清水純(管理栄養士) 助手 洲上絢音(管理栄養士)

小松菜の特徴を簡単に

- ・埼玉県の都道府県別の年間生産量は、全国第2位
- ・β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富
- ・カルシウムは、ほうれんそうよりも豊富
- ・旬は冬ですが、夏は種まきから20～30日で収穫できる



小松菜の強みはアクの少なさです

小松菜はアブラナ科の非結球性葉菜(きゃべつのように丸く固まらない)で、江戸時代初期に江戸川区小松川地区で栽培が始められたとされています。この地区を訪れた江戸幕府の将軍に提供したところ、気に入られ、地名から「小松菜」と命名されたと言われています。ほうれんそうと違ってアクが少ないので、下ゆでしなくても煮物や炒め物に使えるのが長所です。油との相性が良く、油炒めなど油を使った料理にすると、油に溶ける性質をもつβ-カロテンの吸収も高くなります。旬は12～2月の冬ですが、1年を通して栽培ができます。

Recipe

電子レンジで簡単、栄養素を逃がさない
「小松菜のお浸し」

材料(1人分)

- 小松菜(通常サイズ) 2株(約100g)
- (きざみ)油揚げ 25g(1枚程度)
- しらす 10g
- めんつゆ 小さじ2
- *濃縮タイプは通常濃度より少し濃い目がおすすです(小松菜から水分が出るため)
- ごま油 小さじ1



作り方

- 1 小松菜は、長さ3～4cm程度に切り、深めの耐熱容器に入れます。
- 2 油揚げ、しらす、ごま油を入れ、ラップをしてレンジで600Wで約2分間加熱します。
- 3 材料を再度、よく混ぜさらにレンジで2分間加熱。出来上がり！

アレンジ

油揚げの代わりにきのこ(しめじ、まいたけなど)や、もやしもおすすです。