

# 12月の広報カレンダー

## ■ごあんない

2 城西大学通信第36回 大根の酵素でお肉をもっと柔らかく、おいしく！ / もくじ / 12月の広報カレンダー

## ■特集

### 4 減らせ！可燃ごみ

## ■まちよりのたより

14 過疎地域持続的発展計画を策定 / 過疎地域の指定に伴う事業者の固定資産税免除 / 池袋飲食店グループから寄附 / 日本MA-T工業会から寄附 / 人権尊重社会を目指す県民運動強調週間

16 マイナンバーカードのための特別開庁 / スキー連盟新視察員募集中 / 年末年始のごみの搬入 / 消防出初式を縮小開催 / 関口茂八翁奨学金制度

18 入札参加資格(物品・その他)申請の追加受付を実施 / 地域商品券を追加配布 / 全国植樹祭の大会テーマを募集 / 冬の交通事故防止運動 / 年末年始の東松山斎場業務

20 インボイス制度説明会 / 確定申告の便利なサービス / 勝野充介財団奨学金及び助成金

## ■グラフときがわ

22 ナチュラルボディビル選手権で田浦さん日本一 / ときがわもみじ太鼓まつり / 小学生が防災無線で呼びかけ / 秋のワンダーウォーク

## ■Informationくらしの情報

24 こそだて / ほけん / そうだん

26 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

28 情報掲示板

30 観光協会ここから通信12月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

32 ときがわ散歩7 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
				困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター にここにご広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 生き生き活動センター クリスマスグッズ製作 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 都幾川公民館図書室
4	5	6	7	8	9	10
ときがわ町駅伝競走大会 町内全域	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生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 生き生き活動センター お山のひろば 建具会館	教育相談 生き生き活動センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター にここにご広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 生き生き活動センター おはなし会・おやつのお話 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 都幾川公民館図書室 土曜オープン 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	
11	12	13	14	15	16	17
マイナンバーカードの ための特別開庁日 役場本庁舎	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生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) 生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 生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 生き生き活動センター 乳幼児相談 保健センター TOKI フィット 生き生き活動センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター にここにご広場 たまがわ子育て支援センター	住民法律相談 消費生活相談 生き生き活動センター お楽しみ会 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) 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	
18	19	20	21	22	23	24
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生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)	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 生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 生き生き活動センター よちよち広場 保健センター 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 生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	消費生活相談 生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	土曜オープン 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 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	
25	26	27	28	29	30	31
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生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 生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 生き生き活動センター 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) 体育センター(せせらぎホール) 玉川トレーニングセンター	役場業務休業 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) 体育センター(せせらぎホール) 玉川トレーニングセンター 生き生き活動センター		
	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	

【表紙】「可燃ごみ」が主役の今月号の特集では、可燃ごみを減らすことのメリットと、具体的な取り組みをご紹介します。



## 食はからだをつくる ～城西大学通信～



第36回

## 大根の酵素でお肉を 柔らかく、おいしく！

城西大学 薬学研究科 医療栄養学専攻 食品機能学講座  
修士1年 管理栄養士 大澤幸之助

よくみなさんが食べられる柔らかい豚バラ肉は、たんぱく質に比べ脂質が多いのが特徴。豚バラ肉の白く見える部分は脂身です。脂身の多いお肉は脂質過剰になりやすいため、摂りすぎには注意が必要です。今回は、白い部分(脂身)が少ないけれど、硬くなりがちな赤身のもも肉を柔らかくする、簡単レシピをご紹介します！

## Recipe

### 『豚もも肉のみぞれ煮』



#### 材料(2人前)

- 豚もも肉 ..... 150g
- 大根 ..... 100g
- 生姜 ..... ひとかけ(10g)
- 舞茸 ..... 70g
- ねぎ ..... 少々
- しょうゆ ..... 大さじ1
- \* 酒 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1

#### 作り方

- 1 大根と生姜をすり下ろし、肉と一緒にビニールに入れて揉み込む。冷蔵庫で30分～1時間ほど漬けておく。
- 2 舞茸は大きめに切り、フライパンで軽く炒める。
- 3 舞茸をフライパンからバットに取り、\*の調味料と一緒に1を入れ火にかける。
- 4 肉に火が通る直前に、軽く火を通した舞茸を加え炒める。
- 5 お皿に盛り付け、上にねぎのをせ完成。

## ポイント

- ★ 大根と生姜に含まれる酵素によって、もも肉を柔らかくする！
- ★ すり下ろした大根と生姜に漬けておく時間を増やせば、さらに柔らかく！
- ★ 食欲のない方でも大根と生姜、ネギの香りでサラッと食べやすい！
- ★ 舞茸を別で火にかけることにより、食感、香り共にUP！

人口と世帯(11月1日現在)  
総人口 10,634人(-15人) ※0は前月比  
10月の動き 出生 2人 死亡 25人  
転入等 29人 転出等 21人  
男 5,391人(±0人) 女 5,243人(-15人)  
世帯数 4,747世帯(+8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201号】 令和4年11月25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](mailto:info@town.tokigawa.lg.jp)  
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  
防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432