

# 1月の広報カレンダー

## ■ごあんない

2 明海大学通信第1回 体の不調はフレイルの始まりかも？ / もくじ / 1月の広報カレンダー

## ■特集

### 4 新春座談会

## ■まちよりのたより

- 10 保健師の気まぐれコラムー塩分編ー
- 12 歴史に立ち寄る No.12 / 萩日吉神社のやぶさめ
- 14 水道だより vol.13 / 医療費助成制度のご案内
- 16 民生委員等をご紹介します
- 18 町における確定申告について
- 20 税務署確定申告について / 税務相談会のお知らせ / 家屋を取り壊したらご連絡を / 令和4年度地域商品券について / 軽自動車車検時に納税証明書が不要に / 軽自動車関係手続のワンストップサービス / マイナンバーカードのための特別開庁 / スケート教室を開催
- 22 小規模契約希望者登録の受付 / 特定(産別)最低賃金改正 / 労働保険のお知らせ / ココロをつなぐ芸術展

## ■グラフときがわ

- 23 生活安全サポーターと小林さんが防犯活動で表彰 / 自衛官募集相談員に馬場さんと大島さんが委嘱
- 24 人権フェスティバル / 税の標語 / 税の作文 / 消防団安全管理研修 / 消防団放水訓練

## ■Informationくらしの情報

- 26 こそだて / ほけん / そうだん
- 28 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん
- 30 情報掲示板
- 32 観光協会ここから通信1月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸俳句
- 34 ときがわ散歩8 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
1 元日 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 活き生き活動センター	2 振替休日	3	4 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	5 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター	6 消費生活相談 活き生き活動センター	7 おはなし会 都幾川公民館図書室
8 二十歳を祝う集い 文化センター(アスピアたまがわ)	9 成人の日 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)	10 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 休館日 活き生き活動センター 可燃ごみ せん定板・刈草自己搬入日	11 人権相談 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 TOKI フィット 活き生き活動センター	12 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター にこにこ広場 たまがわ子育て支援センター 個別リハビリ相談 保健センター	13 消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会・おやつのお食 子育て支援センター・ときがわ	14 マイナンバーカードのための特別開庁日 役場本庁舎 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
15 萩日吉神社の流鏝馬 大字西平地内	16 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 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)	17 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 おはなし会 町立図書館	18 教育相談 活き生き活動センター	19 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター にこにこ広場 たまがわ子育て支援センター	20 消費生活相談 活き生き活動センター パネルシアター 子育て支援センター・ときがわ	21 おはなし会 町立図書館
22	23 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(せせらぎホール)	24 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	25 教育相談 活き生き活動センター ベビーポラン 子育て支援センター・ときがわ	26 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 にこにこ広場 たまがわ子育て支援センター	27 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	28 おはなし会 町立図書館 土曜オープン 子育て支援センター・ときがわ
29	30 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)	31 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 休館日 町立図書館	1	2	3	4

【表紙】駅前案内所「ここから」の前に立つ新井遥菜さん。



人口と世帯(12月1日現在)  
総人口 10,622人(-12人) ※0は前月比  
11月の動き 出生 1人 死亡 13人  
転入等 36人 転出等 36人  
男 5,386人(-5人) 女 5,236人(-7人)  
世帯数 4,753世帯(+6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202号】 令和4年12月23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)

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

# 健康! 健ケン! コウ!

明海大学通信



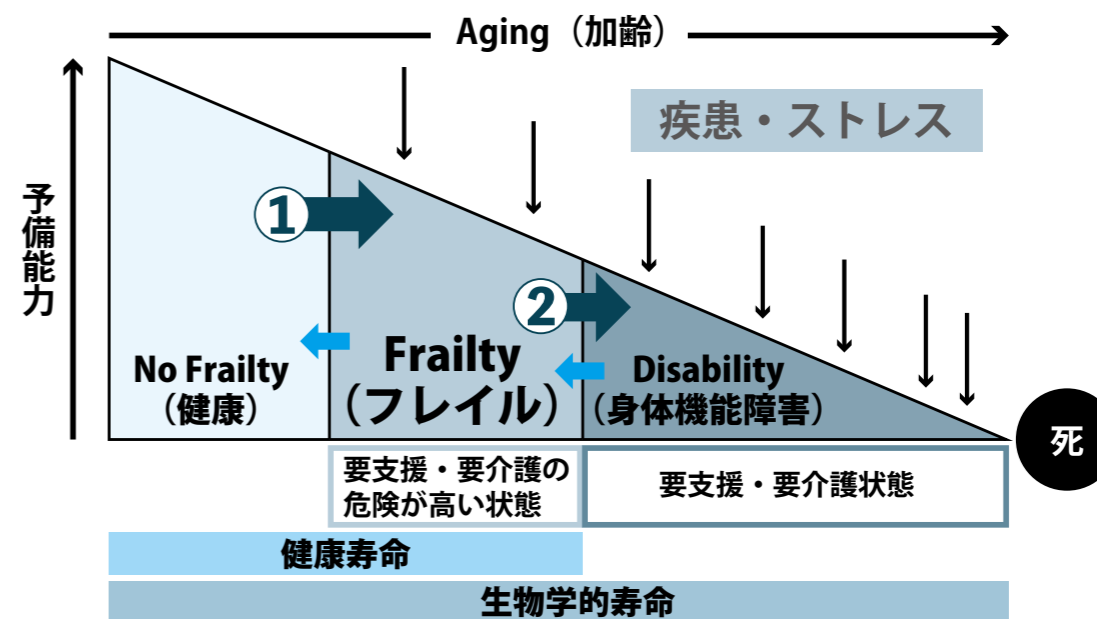
第1回  
ご存知ですか?  
**体の不調はフレイルの  
始まりかも?**

明海大学 歯学機能保存回復学講座  
摂食嚥下リハビリテーション学分野  
助教 岡澤仁志 教授 大岡貴史

現在の日本の総人口は1億2592万人(令和4年1月1日現在)であり、65歳以上の割合は28.5%を占め、超高齢社会にあります。その中には、マラソンをするくらい元気な方もいれば、寝たきりの方もいます。人間は誰しも、年齢と共に加齢変化により衰えていきます。健康な状態からフレイル(虚弱な状態)へ、そしてさらに衰えが進むと身体機能障害(寝たきりの状態)へと進みます。問題はこのフレイルという状態です。

## ① 疾患やストレスにより体が虚弱になった状態(フレイル)

適切な食事摂取や運動を行うことで、健康(No Frailty)な状態に戻ることができる。



反面、フレイルな状態をそのまま放置すると...

## ② 身体機能障害(Disability)へと進行

一度身体機能障害に進行すると、フレイルや健康な状態に戻ることが非常に困難です。寝たきりにならず、人の助けを必要としない自立した生活(健康寿命)を送るためには、いかにフレイルな状態から健康な状態へもっていくか。健康な状態を維持するかにかかっています。しっかり栄養を摂取して身体機能を維持することがとても重要です!! そのためには口から食べられることが重要であり、歯の治療だけでなく舌の力や口腔周囲の筋力の維持、飲み込み機能の維持が非常に重要です。次回はオーラルフレイル(口腔の虚弱)についてお話ししたいと思います。