

# 3月の広報カレンダー

## ■ごあんない

2 城西大学通信第37回 毎日きちんと朝食を食べよう!! / もくじ / 3月の広報カレンダー

## ■特集

4 萩日吉神社の流鏝馬

6 役場の組織が変わります

## ■まちよりのたより

8 物価高騰に対する事業「三本柱」/ 地域商品券に関するアンケート結果

10 水道だより vol.14 / 「月イチ食堂」食事券の交付

12 マイナンバーカード普及のための特別開庁 / 体育センター会員証の更新を / 銀行窓口における納付書取扱終了 / 桃木農村公園の河津桜が見頃に / 冬の食中毒にご用心 / スポーツ安全保険 / 硬式テニス教室参加者募集 / 春の全国火災予防運動

14 狂犬病予防注射を実施 / 「きずなカフェ」を開催 / インボイス制度説明会 / 車検用納税証明書の郵送廃止 / 市民農園利用者を募集 / 子ども医療費支給の対象年齢拡大

16 ごみは正しく分別を / 可燃ごみの指定袋(小)を再販 / 国民年金の付加保険料制度 / 産前産後の国民年金保険料が免除

## ■グラフときがわ

17 島田勝次さんゲートポール審査員功勞者表彰 / Artokigawa

## ■Informationくらしの情報

18 ごそだて / ほけん / そうだん

20 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

22 情報掲示板

24 観光協会ここから通信3月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸俳句

26 ときがわ散歩10 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
			人権相談 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 にこにこ広場 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 スコーンづくり 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
			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 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 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 こころの相談 保健センター お山のひろば 建業会館	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 にこにこ広場 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・おやつの実内 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) 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
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 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) 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 よちよち広場 保健センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 個別リハビリ相談 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	消費生活相談 生き生き活動センター よい歯の教室 保健センター 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) 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	
19	20	21	22	23	24	25
	行政書士相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまがわ)	春分の日 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)	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 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	消費生活相談 生き生き活動センター	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	31	1
	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	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	消費生活相談 生き生き活動センター	
	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)		可燃ごみ	

【表紙】萩日吉神社の流鏝馬の「夕まとう」。



人口と世帯(2月1日現在)  
総人口 10,566人(-23人) ※0は前月比  
1月の動き 出生 3人 死亡 27人  
転入等 22人 転出等 21人  
男 5,355人(-9人) 女 5,211人(-14人)  
世帯数 4,737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204号】 令和5年2月24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

## 食はからだをつくる ～城西大学通信～



## 第37回 毎日きちんと 朝食を食べよう!!

城西大学 薬学部 医療栄養学科  
教授 神内 伸也

### 今朝は何を食べましたか？ 朝食をきちんと食べていますか？

朝食を食べない人は、20〜30代で最も多く20%以上いるといわれています(厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査報告より引用)が、この習慣は中学生の頃から始まるようです。実際にときがわ町の小中学生に対するアンケートからも、中学生になると「朝食を毎日食べる」生徒の割合が減っていることがわかります。毎日食べない理由として、「お腹がすいていない」や「時間がない」が多く挙がりました。また、学年が上がるにつれて、「起きられない」が増えていました。

朝食を抜いてしまうと、16時間近くも何も口にしないことになりま。これでは、脳のエネルギーが足りなくなってしまう。とくに成長期

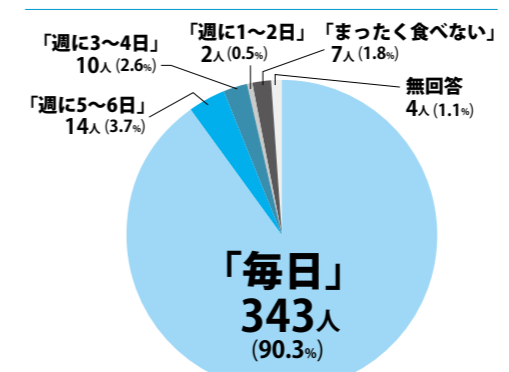
長期の小中学生では、一日に必要な栄養素が不足し、「心身」「学力」「体力」の正常な発育の向上の妨げになります。もちろん大人も朝食を抜くと、「集中力の低下」、「イライラ」、「生活リズムの乱れ」、「病気(とくに脳卒中)のリスクの上昇」、「便秘」などたくさんデメリットが生じます。朝食を食べると、自然と早寝早起きをすることにつながり、「体内リズム」を整えることもできます。

近年、健康のために朝食を抜いた方がよいという情報もあるようですが、デメリットの方が明らかに大きいです。勉強、仕事、運動、趣味などにしっかり向き合うためにも、みなさんきちんと朝食を食べ、良い一日をスタートしましょう！

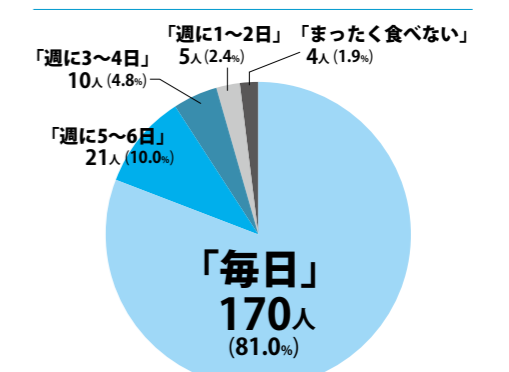
ときがわ町の小中学生にアンケート!

### 「朝食は食べていますか？」

#### 【小学生】



#### 【中学生】



2021年11月に「ときがわ町学校給食センター」と「城西大学薬学部医療栄養学科」の共同で実施。ときがわ町立小学校(明覚小・萩ヶ丘小・玉川小)の児童380人及び中学校(都幾川中・玉川中)の生徒210人が回答。