

5月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
保健センターが 改修工事のため 一時移転します 期間 5月8日～ 令和6年3月頃 場所 保健センター事務 所が、役場第二庁 舎1階に移転 ※電話番号は変更 ありません	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 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまたまがわ) お山のひろば 玉川トレーニングセンター	2 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	3 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(アスピアたまたまがわ) ※町立図書館は開館	4 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(アスピアたまたまがわ) ※町立図書館は開館	5 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(アスピアたまたまがわ) ※町立図書館は開館	6 おはなし会 都幾川公民館図書室
資源プラ	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	
7	8 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(アスピアたまたまがわ) 生き生き活動センター	9 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	10 教育相談 生き生き活動センター TOKI フィット にここ広場 乳幼児相談 都幾川公民館 ベビーボラン 子育て支援センター*ときがわ*	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 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	12 消費生活相談 生き生き活動センター おはなし会・おやつのお食 子育て支援センター*ときがわ* 休館日 町立図書館	13 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	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	
14	15 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(アスピアたまたまがわ)	16 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 おはなし会 町立図書館 ふれあいリトミック 都幾川公民館	17 教育相談 生き生き活動センター よちよち広場 都幾川公民館	18 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 都幾川公民館 にここ広場 たまがわ子育て支援センター	19 住民法律相談 消費生活相談 生き生き活動センター エプロンシアター 子育て支援センター*ときがわ*	20 おはなし会 町立図書館
資源プラ	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	
21	22 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(アスピアたまたまがわ) 体育センター(せせらぎホール)	23 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 都幾川公民館	24 教育相談 生き生き活動センター	25 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 都幾川公民館 にここ広場 たまがわ子育て支援センター	26 消費生活相談 生き生き活動センター すなあそび 子育て支援センター*ときがわ*	27 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*
資源プラ	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) 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ (スプレー缶を含む)	可燃ごみ	
28	29 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(アスピアたまたまがわ)	30 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 都幾川公民館 おとあそび・うたあそび 玉川公民館	31 教育相談 生き生き活動センター	今月の納税 ◆固定資産税第1期 ◆軽自動車税全期 □座振替をご利用の方も同日が振替日ですので、 残高不足にご注意ください。残高不足などにより □座振替ができない場合は現金納付になりますの でご注意ください。 納付期限は 5月31日(水) です。		
資源プラ	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶)			

【表紙】平保育園の卒園式の様子。お世話になった先生たちを
背に、これから小学校へ進んでいきます。



ごあんない

2 城西大学通信第39回 身体に良いア
ブラが豊富な魚を食べよう!! その2 /
もくじ / 5月の広報カレンダー

特集

4 令和5年度ときがわ町
予算と事業

8 令和5年度
人事異動

まちよりのたより

10 水道だより vol.15 / 高齢者への福祉
サービス一覧

12 マイナンバーカード普及のための特別
開庁 / 道路の異常を見かけたら連絡を
/ 帯状疱疹ワクチン費用の一部助成 /
岩田泰治所蔵展～小村雪岱の魅力～ /
不正大麻、けし撲滅運動 / 大型連休時
のごみの持ち込みのご遠慮を / 地域商
品券について / 5月は自動車税の納期
です

14 ときがわ貯筋セミナー / じゃがいも収
穫体験を開催 / 電波の不正利用は犯罪
です / グラウンドゴルフ大会 / ベーゼ
ンドルフアーを弾いてみませんか / 春
の里山で源流めぐり / ファミリーシッ
プ宣誓制度が開始

16 免許返納した高齢者に定期券購入費用
を補助 / 自転車乗車中のヘルメット着
用が義務化 / 春の全国交通安全運動 /
民生委員に平田智津子さん就任 / ス
モールチェンジプラン(第1期後期)
を策定 / 家族相談支援センターの相談
業務

グラフときがわ

18 比企郡駅伝競走大会で優勝 / 統一防災
訓練体験レポート表彰 / 蕨細工職人の
「蕨の馬」を展示 / 愛育班員が表彰 /
見守りのお願い

Informationくらしの情報

20 こそだて / ほけん / そうだん

22 そうだん / ぼうはん / かんきょう / と
しょかん

24 情報掲示板

26 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

28 ときがわ散歩 12 / 編集後記

人口と世帯(4月1日現在)
総人口 10,524人(-27人) ※0は前月比
3月の動き 出生 3人 死亡 15人
転入等 40人 転出等 55人
男 5,334人(-15人) 女 5,190人(-12人)
世帯数 4,731世帯 (-7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206号】 令和5年4月28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～



第39回 たんぱく質だけじゃない! 身体に良いアブラが豊富な 魚を食べよう!!

城西大学 薬学部 医療栄養学科 管理栄養士養成課程
助手・管理栄養士 中里見 真紀

前号では、たんぱく質だけで
はなく良質なアブラを多く
含む魚の有用性や、食べる頻度につ
いて紹介しました。今回は魚を1日
1回食事に取り入れるために、簡単
な食べ方、調理法をご紹介します。

レベル1は、一番簡単に取り入れ
ることができる「調理を必要としな
い魚」です。例えば、しらすや鮭フ
レック、サバやイワシなどの缶詰、
ちくわやかまぼこ、魚肉ソーセージ
などの練り物、お刺身は調理不要で、
簡単に魚料理を1品増やすことがで
きます。

レベル2は、「焼魚」です。切り
身や干物をグリルやフライパンで焼
くだけで簡単に調理できます。買っ
てきた魚は、1切れずつラップに包
んでチャック付きポリ袋に入れ、冷
凍保存することができます。調理の
際は凍ったまま魚をフライパンに置
き、蓋をして弱火で加熱すれば上手

に焼けます。

レベル3は、少し調理が必要な「ホ
イル焼き」や「蒸し物」、「煮魚」な
どに挑戦してみましよう。野菜など
を敷いたアルミホイルやフライパン
に冷凍の魚をのせ、弱火で加熱する
と簡単に1品完成し、好きな味にア
レンジもできます。煮魚も調味液を
沸騰させて魚を入れるだけで、簡単
に美味しくつくることができます。

レベル4は、「フライ」や「天ぷら」
です。フライパンを使って少ない油
で揚げ焼きにすると良いでしょう。
大人だけでなくお子さんたちも揚げ
物にすると、魚が食べやすくなるよ
うです。

レベル5は、「魚をさばく」とこ
ろから魚料理をぜひ、楽しんでくだ
さい。
まずは、取り入れられるレベルの
魚料理から、「1日1回魚を食べよ
う」を意識してみましよう!

Recipe

血液さらさら! 5分でできるツナと新玉ねぎのサラダ レベル1



材料(2人前)

- ツナ缶(水煮) …… 1缶
- 新玉ねぎ …… 1/2個
- レタス …… 4~5枚
- ミニトマト …… 6個
- お好みのドレッシング …… 大さじ2

作り方

- 1 新玉ねぎは薄くスライス、レタスは
食べやすい大きさにちぎって、それ
ぞれ水にさらす。ミニトマトはヘタ
を取り、半分に切る。
- 2 ツナ缶の汁を切らずにボウルに移
し、お好みのドレッシングとよく和
える。
- 3 新玉ねぎ、レタスの水をよく切り、
レタス、新玉ねぎ、ツナ、ミニトマ
トの順で盛り付ける。
- 4 食べるときによく混ぜて召し上が
ってください。

ポイント

ツナ缶の汁も使うことで、EPA・DHAを余すところなく
摂取できます。