

■ ぴごあんない

² 城西大学通信第 41 回 疲れた時には
ビタミン B₁ ! / もくじ / 7 月の広報
カレンダー

■ 特集

⁴ 魚を食べよう

■ まちよりたより

¹² 水道だより vol.16 / ふるさと納税をい
ただきました

¹⁴ マイナナンバーカードのための特別開庁
/ 地域商品券について / 夏の交通事故
防止運動 / 二十歳を祝う集い実行委員
を募集 / 農地等の適正な管理を / 空き
家の適正な管理を

¹⁶ 糖尿病性腎症の重症化予防対策を実施
/ 介護のお仕事相談会 / 要介護・要支
援認定を受けている方へ / 国民健康保
険加入中の方へ / 国民健康保険税の納
税通知書を送付 / 後期高齢者医療制度
に加入中の方へ

¹⁸ 町スポーツ協会スポーツ賞表彰候補者
/ 剣道体験・見学会 / 夏休み自習室を
開設 / 除草作業に助成金と燃料の支給

■ グラフときがわ

¹⁹ ときがわ山椒摘み取り体験 / 愛育班員
が表彰

■ Information 暮らしの情報

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
しゃかん

²⁴ 情報掲示板

²⁶ 観光協会ここから通信 7 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 14 / 編集後記

人口と世帯 (6月1日現在)
総人口 10,486人(−33人) ※0は前月比
5月の動き 出生 2人 死亡 18人
転入等 22人 転出等 39人
男 5,317人(−17人) 女 5,169人(−16人)
世帯数 4,735世帯(−4世帯)
³ 過去のデータはHPで見ることができます。

7月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税						1 おはなし会 都幾川公民館図書室
◆ 固定資産税第 2 期		◆ 国民健康保険税第 1 期				
◆ 後期高齢者保険料第 1 期		◆ 介護保険料第 1 期				
口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口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 7月31日(月)です。						
2	3 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 資源プラ	4 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 都幾川公民館 お山のひろば 建員会館 可燃ごみ	5 教育相談 活き生き活動センター 乳幼児相談 都幾川公民館 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	6 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 2歳6か月児健康診査 都幾川公民館 七夕製作 たまがわ子育て支援センター びん (無色・茶色)	7 消費生活相談 活き生き活動センター 川遊び 雀川(砂防)ダム公園 可燃ごみ	8 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*
9	10 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) 活き生き活動センター 資源プラ	11 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 おとあそびうたあそび 玉川公民館 可燃ごみ せん定校・刈草自己搬入日	12 教育相談 活き生き活動センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 廃プラ	13 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 運動遊び たまがわ子育て支援センター ガラス類 (無色・茶びん以外の びん・陶器含む)	14 消費生活相談 活き生き活動センター 個別リハビリ相談 都幾川公民館 おはなし会・おやつのお試食 子育て支援センター*ときがわ*	15 おはなし会 町立図書館
16	17 海の日 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) 資源プラ	18 窓口業務時間延長 役場本庁舎 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 おはなし会 町立図書館 こころの相談 都幾川公民館 ふれあいリトミック 都幾川公民館 可燃ごみ	19 教育相談 活き生き活動センター よちよち広場 都幾川公民館 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	20 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 水遊び たまがわ子育て支援センター 金属類 (スチール缶を含む)	21 住民法律相談 消費生活相談 活き生き活動センター プール・水あそび 子育て支援センター*ときがわ*	22 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 町立図書館 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ*
23	24 資源プラ 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)	25 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 都幾川公民館	26 教育相談 活き生き活動センター 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	27 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 都幾川公民館 お楽しみ会 たまがわ子育て支援センター 有害ごみ (スプレー缶を含む)	28 消費生活相談 活き生き活動センター よい歯の教室 都幾川公民館 プール・水あそび 子育て支援センター*ときがわ* 休館日 町立図書館	29
30	31 資源プラ 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)	可燃ごみ せん定校・刈草自己搬入日	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	有害ごみ (スプレー缶を含む)	可燃ごみ	

【表 紙】 今、ときがわ町民に必要な食べ物は、魚だ！
「Tokigawa Motion 魚を食べよう」プロジェクトに
全面的にご協力いただいている、城西大学の皆さま。



広報ときがわ【第208号】 令和5年6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

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～



「最近なんとなく疲れが
とれない」、「暑さで
身体がだるい」と感じるこ
とはありませんか。そのよう
な時には、ビタミン B₁ が不
足しているかもしれません。
ビタミン B₁ は、炭水化物
からのエネルギー産生を助け
る働きがあり、疲労を回復さ
せる効果があります。また、
中枢神経や末梢神経の機能を
正常に保つ働きがあるため、
神経痛や手足のしびれ、目の
疲れ、肩こりなどの改善にも
役立ちます。
ビタミン B₁ の 1 日の推奨
量は、成人男性で 1.2mg ～ 1.4mg、
成人女性で 0.9mg ～ 1.1mg となっ
ています。水溶性のビタミン
であるため、過剰症の心配
はほとんどありませんが、食
事や生活習慣の乱れによって
不足しやすく、積極的に摂取

食品名	可食部 100g あたりに含まれる ビタミン B ₁ (mg) ³⁾
豚ヒレ肉 (焼き)	2.09mg
豚ヒレ肉 (とんかつ)	1.09mg
うなぎ (蒲焼)	0.75mg
えだまめ (ゆで)	0.24mg
玄米めし	0.16mg

参考資料：

- 1) 日本人の食事摂取基
準 (2020 年版) (厚
生労働省)
- 2) 令和元年 国民健康
栄養調査報告 (厚生
労働省)
- 3) 日本食品標準成分表
2020 年版 (八訂) (文
部科学省)
- 4) 今日の OCT 薬 解
説と便覧 改訂第 5
版 (南江堂)

食材以外でビタミン B₁ を補給
できるものとして、ビタミン剤
ドリンク剤、栄養機能食品などが
あります (下表のとおり) ⁴⁾。
ビタミン剤はビタミン B₁ の含
有量が高く、不足しているビタ
ミン B₁ を継続的にしっかりと補
給したい方に適しています。
毎日の食事の中で、豚肉や枝
豆などビタミン B₁ の豊富な食
材の摂取を心がけましょう。時
にはビタミン剤や、サプリメント
を上手に使うこともオススメ
です。不足しがちなビタミン B₁
をしっかりと摂って、暑い夏を乗
り切りましょう！
* * *

種類	法律上の分類	1 日摂取量あたり (目安) ⁴⁾
ビタミン剤 (錠剤)	医薬品	100～140mg 程度
ドリンク剤 (液剤)	医薬品、指定医薬部外品	5～10mg 程度
栄養機能食品 (ビタミン B 群) (粒状)	食品	12～40mg 程度
栄養機能食品 (マルチビタミン) (ゼリー飲料)	食品	1.2～1.4mg 程度

* ビタミン剤やドリンク剤を利用する際には、用法・用量を守って服用してください。また、
わからないことがある場合には、専門家に相談してください。