

■ごあんない

2 城西大学通信第43回 防災の日に備蓄品の見直しを / もくじ / 9月の広報カレンダー

■特集

4 カメばあちゃんと乗合タクシー

■スポーツときがわ No.59

8 比企郡民体育大会結果 / ときがわ町綱引き大会 / スポーツ交流会

■まちよりのたより

10 水道だより vol.17 / 地域包括支援センターです

12 山林防衛訓練を実施 / 住宅・土地統計調査を実施 / 全国大会などの出場に補助 / 町民ゴルフ大会 / 七歳児祝 / 二十歳を祝う集い / ときがわもみじ太鼓まつり / 地域商品券について

14 マイナンバーカード普及のための特別開庁 / 優良運転者を表彰 / コンビニ交付サービスが一時停止 / 浄化槽の維持管理を / 地域福祉計画推進委員募集 / 子ども子育て支援事業計画意見募集

16 原木きこのゴダ場の使用者募集 / 県収入証紙がキャッシュレスに / 介護の仕事に興味がある方へ / あなたの土地が狙われています / 彩の国動物愛護推進員募集 / 樹木等の適正管理のお願い

■グラフときがわ

18 8020 よい苗のコンクール / 社会を明るくする運動伝達式 / 行政相談委員に柴田さん就任

■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9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 16 / 編集後記

9月の広報カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|---|--|
| 今月の納税 | | | | | 1 消費生活相談 活き生き活動センター ペープサート 子育て支援センター*ときがわ* | 2 おはなし会 都幾川公民館図書室 |
| ◆国民健康保険税第3期 | | | | | ◆後期高齢者保険料第3期 ◆介護保険料第3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 10月2日(月) です。 | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 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(アスタアたまがわ) 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 活き生き活動センター お山のひろば 建具会館 休館日 町立図書館 | 人権相談 教育相談 活き生き活動センター 休館日 町立図書館 | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 水遊び たまがわ子育て支援センター 休館日 町立図書館 | 消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会・おやつのお話 子育て支援センター*ときがわ* 休館日 町立図書館 | 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* |
| | 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 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 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(アスタアたまがわ) 活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 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 休館日 都幾川公民館図書室 | 教育相談 活き生き活動センター TOKI フィット 活き生き活動センター 乳幼児相談 都幾川公民館 休館日 都幾川公民館図書室 | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 新聞プール たまがわ子育て支援センター 休館日 都幾川公民館図書室 | 住民法律相談 消費生活相談 活き生き活動センター 小麦粉ねんど 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 せん定投・別荘自己搬入日 | 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 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 敬老の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスタアたまがわ) | 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 こころの相談 都幾川公民館 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 | 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 | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 手形足形・身体測定 たまがわ子育て支援センター 個別リハビリ相談 都幾川公民館 | 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* | 秋分の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスタアたまがわ) ※町立図書館は開館 |
| | 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 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 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(アスタアたまがわ) 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 活き生き活動センター こころの相談 都幾川公民館 ペーパーラン 子育て支援センター*ときがわ* | 教育相談 活き生き活動センター | 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 | 消費生活相談 活き生き活動センター だんごつくり 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 せん定投・別荘自己搬入日 | 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) 裁断布 | 可燃ごみ | |

【表紙】御年97歳。乗合タクシーを使いこなす、カメばあちゃん。



人口と世帯(8月1日現在)
総人口 10,473人(-19人) ※0は前月比
7月の動き 出生 1人 死亡 18人
転入等 32人 転出等 34人
男 5,305人(-12人) 女 5,168人(-7人)
世帯数 4,751世帯(+4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210号】 令和5年8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

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

食はからだをつくる ～城西大学通信～



第43回

防災の日 備蓄品の見直しを

城西大学 薬学部 医療栄養学科
助教 坂本友里(管理栄養士)

9月1日は「防災の日」です。これは1923年の関東大震災が起きた日に由来します。災害時には、食料などの救援物資が届くまでに時間を要します。実際に、東日本大震災から1か月が経過しても、約8割の避難所で何らかの食料が不足していたとの報告があります。家庭においても食料などの備蓄が推奨されていますが、具体的に何を、どのくらい備蓄すべきなのでしょう。

過去の災害では、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられたこと、災害支援物資が3日以上到着しないことを想定し、最低3日〜1週間分×人数分の食料などの家庭備蓄が望ましいとされています。特に水は、1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水)が必要です。普段の食料などを少し多めに買い置きしておき、

賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食料などが家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」で無駄のない家庭備蓄を行うことをおすすめします。さらに、これらの備蓄品は、浸水や地震による建物の倒壊により使用できなくなることも想定し、複数箇所に分けて備蓄すること、災害時にライフラインがストップすることを想定し、食料の備蓄だけでなく、熱源・調理器具を備蓄することも重要です。

また、高齢化社会が進む日本では、飲み込まない、噛めないなどの咀嚼・嚥下の問題により、避難所において支援が必要であった人の割合が高くなっています。高齢者や乳児など、

災害時要配慮者になり得る方がいる家庭では、その方に適した食品を含め、少なくとも2週間分の食料備蓄が推奨されています。ぜひ、防災の日には家庭の備蓄品を確認しましょう。

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| 必需品 | 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水) | お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利! | カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度 |
| 主食 | 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) | 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋) | その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど |
| 主菜 | レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個 | 缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶 | |
| 副菜 その他(適宜) | 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 梅干し、のり、乾燥わかめ等 | 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 | インスタントみそ汁や即席スープ チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事! |
| | 野菜ジュース、果汁ジュース等 | | |

農林水産省:「災害時に備えた食品ストックガイド」より