

10月の広報カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | <p>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(アスタアたまがわ) 玉川トレーニングセンター</p> <p>資源プラ</p> | <p>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 お山のひろば ホースケアガーデン</p> <p>可燃ごみ</p> | <p>教育相談 生き生き活動センター 乳幼児相談 都幾川公民館 パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター</p> <p>資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル</p> | <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 感動あそび たまがわ子育て支援センター</p> <p>びん(無色・茶色)</p> | <p>消費生活相談 生き生き活動センター 運動会 体育センター(せせらぎホール)</p> <p>可燃ごみ</p> | <p>おはなし会 都幾川公民館図書室</p> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | <p>スポーツの日 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)</p> <p>資源プラ</p> | <p>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 おとあそび・うたあそび 玉川公民館 休館日 生き生き活動センター</p> <p>資源プラ</p> | <p>教育相談 生き生き活動センター TOKI フィット 生き生き活動センター パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター</p> <p>資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 廃プラ</p> | <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター きずなカフェ 都幾川公民館 わらべうた たまがわ子育て支援センター</p> <p>ガラス類 (無色・茶びん以外のびん・陶器含む)</p> | <p>消費生活相談 生き生き活動センター おはなし会・おやつのお食事 子育て支援センター・ときがわ</p> <p>可燃ごみ</p> | <p>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</p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | <p>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(アスタアたまがわ)</p> <p>資源プラ</p> | <p>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 おはなし会 町立図書館 ふれあいリミック 都幾川公民館</p> <p>可燃ごみ</p> | <p>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</p> <p>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</p> | <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 1歳6か月児・3歳児健康診査 都幾川公民館 手形足形・身体測定 たまがわ子育て支援センター</p> <p>金属類 (スチール缶を含む)</p> | <p>消費生活相談 生き生き活動センター ホテルの里公園にこう ホテルの里公園</p> <p>可燃ごみ</p> | <p>おはなし会 町立図書館</p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <p>マイナバーカードの ための特別開庁日 役場本庁舎</p> | <p>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(アスタアたまがわ) 体育センター(せせらぎホール)</p> <p>資源プラ</p> | <p>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 ペビーボラン 子育て支援センター・ときがわ</p> <p>可燃ごみ せん定板・刈草自己搬入日</p> | <p>教育相談 生き生き活動センター パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター</p> <p>資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ戸別収集日</p> | <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 紙あそび 子育て支援センター・ときがわ</p> <p>有害ごみ (スプレー缶を含む)</p> | <p>消費生活相談 生き生き活動センター 紙あそび 子育て支援センター・ときがわ</p> <p>可燃ごみ</p> | <p>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</p> |
| 29 | 30 | 31 | <p>今月の納税</p> <p>◆町県民税第3期 ◆国民健康保険税第4期 ◆後期高齢者保険料第4期 ◆介護保険料第4期</p> <p>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。</p> <p>納付期限は 10月31日(火)です。</p> | | | |

【表紙】平保育園で行われた、キャンプファイヤーの様子です。割った竹を井桁に組んだ薪は、すぐに大きな火柱となり、子どもも大人も一緒になって歓声を上げました。



ごあんない

2 城西大学通信第44回 たんぱく質の力で良質な睡眠を手に入れよう！ / もくじ / 10月の広報カレンダー

特集

4 令和4年度
決算

8 令和4年度
水道事業決算

まちよりのたより

9 木のくにときがわまつりを開催

10 フリーマーケット出店者募集 / 税務相談会を開催 / ときがわ散歩原画展 / 人権フェスティバルを開催 / きずなカフェを開催 / がんワストップ相談 / 脳の健康度テスト

12 ときがわ町駅伝競走大会 / 保育所入園申請のご案内 / インフルエンザ予防接種 / マイナバーカード普及のための特別開庁 / 比企広域市町村圏組合職員募集 / 地球温暖化防止活動推進員募集

14 ごみの出し方・分別の徹底を / 水道メーターを交換 / 埼玉県手帳を販売 / 麻薬覚醒剤大麻乱用防止運動 / 安全運転のご提案 / 最低賃金改正 / 労働保険のお知らせ / 彩の国教育の日

16 ごみ減量化モデル事業実績報告

グラフときがわ

17 スポーツ振興くじ助成金でバスケットゴールを設置 / 県産材で作ったスピーカースタンドが審査員特別賞

Informationくらしの情報

18 こそだて / 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 10月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

26 ときがわ散歩 17 / 編集後記

3 人口と世帯(9月1日現在)
総人口 10,471人 (-2人)※0は前月比
8月の動き 出生 0人 死亡 19人
転入等 42人 転出等 25人
男 5,308人(+5人) 女 5,163人(-5人)
世帯数 4,759世帯(+8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211号】 令和5年9月22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44回

秋バテ予防に欠かせない栄養素 “たんぱく質” → アミノ酸の力で 良質な睡眠を手に入れよう！

城西大学 薬学部 医療栄養学科 管理栄養士養成課程
博士(農学) 大澤 吉弘

秋になると、気分の落ち込みや疲れを感じる人が増えるといわれています。これは、季節の変化によって、自律神経のバランスが乱れることが原因の一つです。秋バテ予防には、良質な睡眠をとり、心身の疲れを癒し、自律神経を整えることが効果的です。そこで今回は、睡眠の質を改善する働きがある栄養素、たんぱく質について紹介します。

たんぱく質は、20種類のアミノ酸で構成されています。その一つ、「トリプトファン」は「セロトニン」や「メラトニン」の材料になります。セロトニンは、「幸福ホルモン」とも呼ばれ、心と身体の安定やリラックス作用があります。メラトニンは、「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、睡眠を促す作用があります。「グリシン」は、深部体温を下げる働きがあります。深部体温が下がることで、寝つきが良くなり、より深く睡眠がとれること

が期待できます。トリプトファンとグリシンは、どちらも良質な睡眠には欠かせないアミノ酸です。2つのアミノ酸を一緒に摂取することで、睡眠の質をより効果的に改善することができます。大豆、卵、肉類、魚介類、乳製品のたんぱく質に多く含まれています。その中でも豆腐は、消化吸収が良く、胃腸の調子が悪いときや、食欲がない時でも食べやすい食材としておすすめです。

たんぱく質は、睡眠の質を高めるだけでなく、筋肉の修復や疲労回復、免疫力アップなど、健康維持に欠かせない栄養素です。主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせ、1日3回の食事をしっかりと食べると、たんぱく質のよい効果を最大限に発揮できます。健康な体づくりのために、たんぱく質を毎食しっかりとることが大切です。

