

■ 2 城西大学通信第45回 身近な魚“サケ”を見直してみよう！ / もくじ / 11月の広報カレンダー

■ 4 ときがわ町の 子育て応援！ 虎の巻

8 第18回 としがわ 町民体育祭

■ 10 登ろう歩こう大会 / ときがわボランティア地域おたすけ隊入門講座 / スマホで確定申告説明会 / 相続おしらせ講座を開催 / 寄居バイオガスプラント施設見学会 / 交通事故被害者の方へ援助金を給付 / 緑の少年団指導員を募集

12 「まちカル」講師を募集 / 町設置型浄化槽申請締切迫る / 入札参加資格審査(工事等)申請追加受付 / 電柱や電線に木の枝がかかる場合の連絡先 / 草刈り機の適正な使用を / 公民館の学習スペースをご利用ください / 相続登記の申請が義務化 / 自筆証書遺言書保管制度 / 防災無線の訓練放送

14 ゼロカーボンへの挑戦 / いじめ撲滅強調週間 / 女性の権利ホットライン / 特定健診・いきいき健診終了間近 / 秋の火災予防運動 / ケアラー月間 / 税を考える週間 / 国民年金保険料は社会保険料控除対象です

16 高齢者福祉計画・介護保険事業計画が策定

■ 17 美りの秋の食事会 / 見守りのお願い

■ Information 暮らしの情報

- 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 11月号 / こちら地域おこし協力隊！ その1 / 町民文芸 俳句
- 26 ときがわ散歩 18 / 編集後記

人口と世帯 (10月1日現在)
総人口 10,439人(-32人)※0は前月比
9月の動き 出生 2人 死亡 14人
転入等 9人 転出等 29人
男 5,289人(-19人) 女 5,150人(-13人)
世帯数 4,744世帯 (-15世帯)
過去のデータはHPで見ることができます。

11月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税 ◆国民健康保険税第5期 ◆後期高齢者保険料第5期 ◆介護保険料第5期 納付期限は 11月30日(木) です。			1 人権相談 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	2 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生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 新聞プール たまがわ子育て支援センター	3 文化の日 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)	4 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	木のくにときがわまつり文化祭(展示の部)
5 木のくにときがわまつり 産業祭・木のくにまつり 文化祭 体育センター(せせらぎホール)	6 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) 玉川トレーニングセンター	7 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 ところの相談 都幾川公民館 お山のひろば 西平周辺	8 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	9 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター お散歩 たまがわ子育て支援センター	10 消費生活相談 生き生き活動センター おはなし会・おやつのお披露目 子育て支援センター・ときがわ	11 おはなし会 都幾川公民館図書室
資源プラ			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 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) 生き生き活動センター	14 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	15 教育相談 生き生き活動センター トロの会 平保育園	16 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生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	17 消費生活相談 生き生き活動センター さんぽ 子育て支援センター・ときがわ	18 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 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 ところの相談 都幾川公民館 休館日 文化センター(アスピアたまたま)	21 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 おはなし会 町立図書館 ふれあいリトミック 都幾川公民館	22 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	23 勤労感謝の日 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)	24 消費生活相談 生き生き活動センター 片栗粉あそび 子育て支援センター・ときがわ	25 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	
26	27 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) 体育センター(せせらぎホール)	28 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 ところの相談 都幾川公民館 ベビーボランティア 子育て支援センター・ときがわ	29 教育相談 生き生き活動センター	30 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 個別リハビリ相談 都幾川公民館 お楽しみ会 たまがわ子育て支援センター 休館日 町立図書館		
資源プラ			資源回収 (紙・衣類・アルミ缶)			

【表紙】玉川保育園で行われた「美りの秋の食事会」。園自慢の給食を、園児と町長、議員の皆さんと一緒にいただきました。おいしい表情、みつけたっ♪



広報ときがわ【第212号】 令和5年10月27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45回

身近な魚“サケ”を見直してみよう！

城西大学 薬学部 医療栄養学科 管理栄養士養成課程
助手 深谷 睦 (管理栄養士)

旬の食べ物と言われると、何を思い浮かべますか？今回は今(秋～冬)が旬の魚、「サケ(鮭)」についてお話しします。

サケは、川で生まれ、海で数年を過ごし、産卵のため生まれた川へと戻ってくる魚です。日本で最も消費されている人気の魚でもありません。「サケ」を英語にすると「サーモン」ですが、日本語・英語の違いのみではありません。「サーモン」は養殖されたもので生でも食べられる魚、として使い分けられています。

サーモンやマスも、広義ではサケです。サケの仲間、育つ場所や外見的特徴により、名前や呼び方が変わるおもしろい魚です。例えば、サクラマスは「海に降り大きく育つもの」を指し、一方で「川に残った小さなもの」をヤマメ(山女魚)と呼びます。

私たちにとって最も身近な魚であり

ながら、意外と奥が深いサケですが、栄養学的にはどうなのでしょう？

サケは赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。サケを赤くしている正体は「アスタキサンチン」という天然色素で、強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防によいとされる成分です。もともとは身の白いサケですが、海で育つ間にアスタキサンチンを含む甲殻類(アミなど)をエサとするため、徐々に色が赤くなっています。

今の時期のサケは産卵に備え、体内にアスタキサンチンをより多く蓄えています。他にも、良質なアブラであるDHAやEPA、ビタミン類も含まれています。サケの皮や頭にはコラーゲンもたっぷり含まれています。

上記の優れた成分を豊富に含んでいます。ただし、塩分やコレステロールも多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

フレークや水煮缶などの加工品の利用も健康増進に有用ですが、今が旬の「生サケ」や「すじこ」を見かけた際は、ぜひ手に取ってみてください。

ぶりあり、栄養学的にも優秀な魚です。サケの卵「すじこ」や「いくら」も、

