

■ごあんない

2 城西大学通信第46回 “大豆”の実力を再認識しよう / もくじ / 12月の広報カレンダー

■特集

4 若者よ、起業もありだ。

■まちよりたより

16 赤ちゃん栄養講座を開催 / 味噌づくり教室を開催 / 県政サポーター募集 / 勝野充介財団奨学金・助成金 / 関口茂八翁奨学金

18 マイナンバーカード受け取りのための特別開庁 / 入札参加資格審査(物品・その他)申請追加受付 / 冬の交通事故防止運動 / 人権尊重を目指す運動週間 / 本人通知制度をご利用ください / 特定健診・いきいき健診お急ぎください / 年末年始のごみの撤入 / 食品ロスを減らしましょう

20 水道だより vol.18

■グラフときがわ

21 もみじ太鼓まつりを開催 / 山林火災訓練を実施

22 大附日枝神社ささら獅子舞 / 上サ地区ささら獅子舞 / 小川地方武道大会剣道の部で好成績 / 少年野球「都幾川アストロ」県大会へ / 萩小ベンチプロジェクト

■Informationくらしの情報

24 ごそだて / ほけん / そうだん

26 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

28 情報掲示板

30 観光協会ここから通信 12月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

32 ときがわ散歩 19 / 編集後記

3 人口と世帯(11月1日現在)  
総人口 10,426人(-13人)※0は前月比  
10月の動き 出生 3人 死亡 19人  
転入等 27人 転出等 24人  
男 5,289人(±0人) 女 5,137人(-13人)  
世帯数 4,747世帯(+3世帯)  
過去のデータはHPで見ることができます。

# 12月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;"><b>今月の納税</b></p> <p style="text-align: center;">◆固定資産税第3期 ◆国民健康保険税第6期 ◆後期高齢者保険料第6期 ◆介護保険料第6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 style="text-align: center;">納付期限は <b>12月25日(月)</b>です。</p>					<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p>消費生活相談 活き生き活動センター おたのしみ親賛会 子育て支援センター「ときがわ」</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>おはなし会 都幾川公民館図書室</p>
<p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>						
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>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(アスピアたまたま) 玉川トレーニングセンター</p> <p style="text-align: center;">資源プラ</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></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 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 建具会館</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p>教育相談 活き生き活動センター ババママほっとカフェ たまたま子育て支援センター</p> <p style="text-align: center;">資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 感触あそび たまたま子育て支援センター</p> <p style="text-align: center;">びん(無色・茶色)</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p>消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会・おやつのお食事 子育て支援センター「ときがわ」</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p>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」</p>
<p style="text-align: center;"><b>10</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p>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(アスピアたまたま) 活き生き活動センター</p> <p style="text-align: center;">資源プラ</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></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 活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</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ せん定板・判子自己搬入日</p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p>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 TOKI フィット 活き生き活動センター</p> <p style="text-align: center;">資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 廃プラ</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター きずなカフェ 都幾川公民館 手形足形・製作 たまたま子育て支援センター</p> <p style="text-align: center;">ガラス類 (無色・茶びん以外のびん・陶器含む)</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p>住民法律相談 消費生活相談 活き生き活動センター クリスマス制作 子育て支援センター「ときがわ」</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p>おはなし会 町立図書館</p>
<p style="text-align: center;"><b>17</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p>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(アスピアたまたま)</p> <p style="text-align: center;">資源プラ</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></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 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 玉川公民館</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p>教育相談 活き生き活動センター いきいき栄養教室 活き生き活動センター よちよち広場 都幾川公民館</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活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 お楽しみ会 たまたま子育て支援センター</p> <p style="text-align: center;">金属類 (スチール缶を含む)</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p>消費生活相談 活き生き活動センター 個別栄養相談 都幾川公民館 よい歯の教室 都幾川公民館</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p>としよかんまつり 町立図書館 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>
<p style="text-align: center;"><b>24</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p>困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター トトロの会 平保育園 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)</p> <p style="text-align: center;">資源プラ</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></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 活き生き活動センター こころの相談 都幾川公民館</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ せん定板・判子自己搬入日</p>	<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p>教育相談 活き生き活動センター</p> <p style="text-align: center;">資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ戸別収集日</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p>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) 体育センター(せせらぎホール) 玉川トレーニングセンター</p> <p style="text-align: center;">有害ごみ (スプレー缶を含む) 裁断布</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p>役場業務休業 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) 体育センター(せせらぎホール) 玉川トレーニングセンター 活き生き活動センター</p> <p style="text-align: center;">可燃ごみ</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>31</b></p>						

【表紙】若者よ、起業もありだ。



広報ときがわ【第213号】 令和5年11月24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46回

### “大豆”の実力を再認識しよう

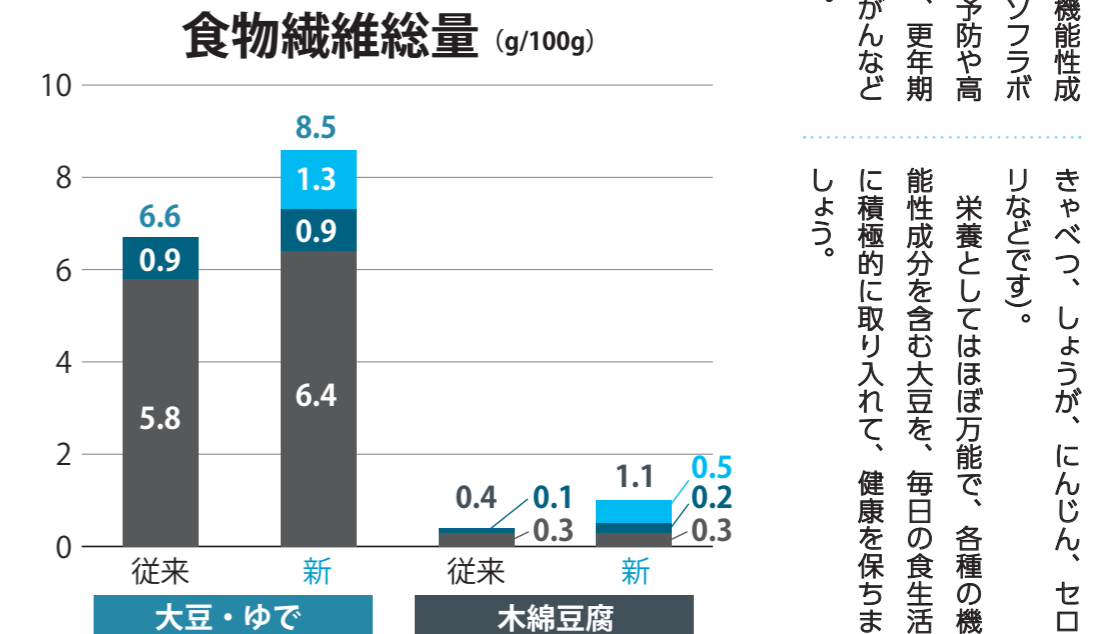
城西大学 薬学部  
教授 清水 純 (管理栄養士)

大豆には、良質なたんぱく質が含まれており、機能性として血中のコレステロールや中性脂肪の値を低下させることが明らかになっています。そのほか脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンEなども豊富に含む、栄養価の高い食品です。

大豆の食物繊維について、最近のデータで、今までわかっていた量よりも多く含まれていることが明らかとなりました。その理由として、従来の方法で測定できなかった低分子水溶性食物繊維が多く含まれるためでした(ブラフ)。この低分子水溶性食物繊維は、大豆オリゴ糖とよばれるラフィノース、スタキオースという難消化性オリゴ糖が主です。難消化性オリゴ糖は、胃や小腸では消化・吸収されず、大腸まで届いて、もともと大腸内にいる善玉菌のエサとなり、その増殖を促し、腸内環境を改善します。

また、大豆に多く含まれる機能性成分は、ポリフェノール系のイソフラボン類があり、骨粗しょう症の予防や高コレステロール血症、心疾患、更年期障害の軽減、乳がん、前立腺がんなどの予防効果が知られています。

大豆は注目されています。アメリカ国立がん研究所は、がん予防に効果のある約40食品を研究し、効果が期待できる順にピラミッド状に並べた「デザイナード・ピラミッド」を公表しています。予防に効果があると考えられる食品のうち、大豆は最も有効とされるグループの食品の一つとして挙げられています(他には、にんにく、



きやべつ、しょうが、にんじん、セロリなどです)。栄養としてはほぼ万能で、各種の機能成分を含む大豆を、毎日の食生活に積極的に取り入れて、健康を保ちましょう。