

■ 3 ごあんない

2 城西大学通信第47回 タコを食べると老化防止に役立つかも? / もくじ / 1月の広報カレンダー

■ 特集

4 新春座談会

10 統一防災訓練結果報告

12 木のくにときがわまつり

■ まちよりたより

14 所得税及び復興特別所得税・町県民税の申告

16 空き家活用相談会を開催 / スケート教室を開催 / スキー教室を開催 / ココロをつなぐ芸術展 / 消防出初め式を実施 / 所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設 / 国税相談専用ダイヤルが開設 / 甲種防火管理新規講習会

18 子育て支援住宅の入居者募集 / 国民年金の付加保険料制度をご利用ください / 産前産後期間の国民年金保険料が免除 / 産前産後期間の国民健康保険料が減額 / 水道事業経営戦略(改定版)の意見募集 / 災害テレフォンガイドの電話番号が変更 / 明覚駅無料自転車置場の条例を制定

20 ごみの分別と減量化によるゼロカーボンアクション

■ グラフときがわ

21 ゲートボール県3位 / 税の作文優秀賞

22 稻荷神社ささら獅子舞 / 税の標語 / 小学生の見守りのお願い / 消防特別点検

■ Informationくらしの情報

24 こそだて / ほけん / そうだん

26 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としよかん

28 情報掲示板

30 観光協会ここから通信1月号 / こちら地域おこし協力隊! その2 / 町民文芸俳句

32 ときがわ散歩 20 / 編集後記

3 人口と世帯(12月1日現在)
総人口 10,417人 (-9人) ※0は前月比
11月の動き 出生 2人 死亡 17人
転入等 35人 転出等 29人
男 5,283人 (-6人) 女 5,134人 (-3人)
世帯数 4,747世帯(±0世帯)
過去のデータはHPで見ることができます。

1月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日 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(アスピアたまたか) 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	2	3	4 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまたか) 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	5 消費生活相談 活き生き活動センター	6 おはなし会 都幾川公民館図書室
7	8 成人の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまたか)	9 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 休館日 活き生き活動センター	10 人権相談 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 パパママほっとカフェ たまたか子育て支援センター	11 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・製作 たまたか子育て支援センター	12 消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会・おやつのお試し 子育て支援センター・ときがわ	13 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
14	15 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 休館日 文化センター(アスピアたまたか)	16 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 都幾川公民館	17 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	18 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター ぎずなカフェ 都幾川公民館 個別リハビリ相談 都幾川公民館 リトミック たまたか子育て支援センター	19 住民法律相談 消費生活相談 活き生き活動センター サーキットあそび 子育て支援センター・ときがわ	20 おはなし会 町立図書館
21	22 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(アスピアたまたか) 体育センター(せせらぎホール)	23 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	24 教育相談 活き生き活動センター 楽ちん栄養講座 活き生き活動センター パパママほっとカフェ たまたか子育て支援センター	25 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 たまたか子育て支援センター	26 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	27 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
28	29 困りごと・迷惑相談 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 トロロの会 平保育園 休館日 文化センター(アスピアたまたか)	30 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 ペビーボラン 子育て支援センター・ときがわ	31 教育相談 活き生き活動センター パパママほっとカフェ たまたか子育て支援センター 休館日 町立図書館	今月の納税 ◆ 町県民税第4期 ◆ 国民健康保険税第7期 ◆ 後期高齢者保険料第7期 ◆ 介護保険料第7期 納付期限は 1月31日(水) です。		

【表紙】ときがわ消防団による、消防特別点検の一場面です。消防団は地域防災の要のひとつ。自分たちの町は自分たちで守ることを表現しています。



広報ときがわ【第214号】 令和5年12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～



問 保健センター
☎65-1010

第47回

タコを食べると 老化防止に役立つ かも?

城西大学 薬学部 医療栄養学科
教授 眞野 博

お正月を代表する食材の一つに、タコがあります。タコは「赤い色」や「墨をはいて難を逃れる」ことから縁起が良く、「多幸」の字にも関連しています。これだけでなく、科学的にもタコを食べることで健康長寿が期待できる可能性が分かってきました。

2023年6月、アメリカの科学雑誌である「Science」に、「タウリンの欠乏は老化を促進する」という論文が掲載されました。タウリンは、タコやイカ、貝類に多く含まれるアミノ酸に構造が類似した成分です。

この研究によれば、人間は年齢とともに血液中のタウリン濃度が減少し、60歳では20歳頃の半分程度になるとされています。動物実験では、毎日のタウリン摂取が寿命を10%程度延ばす効果があったと報告されています。また、骨や筋肉の強化だけでなく、不安行動も減少する可能性が示されています。

約1万人の調査では、血液中のタウリン

タウリンを豊富に含む食材

100g 中に含まれるタウリン (mg)

かき(牡蠣)	1,100 mg
ほたて	770 mg
あさり	660 mg
たこ	520 mg
いか	350 mg
たら	300 mg
ひらめ	170 mg
くるまえば	150 mg
かつお	80 mg

ン濃度が高い人ほど、肥満、高血圧、2型糖尿病のリスクが低い傾向が見られました。

タウリンの1日の摂取目安量は500〜2,000ミリグラム程度とされています。タウリンを豊富に含む食材は、タコ、イカ、貝類など「魚介類」に分類されます。タウリン

を意識的に摂取するために、毎日の食事にこれらの食材を取り入れてみることはいかがでしょうか。

※不安行動：人間に当てはめると、うつ症状でみられる行動のこと。