

# 2月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<b>今月の納税</b> ◆固定資産税第4期 ◆国民健康保険税第8期 ◆後期高齢者保険料第8期 ◆介護保険料第8期 納付期限は <b>2月29日(木)</b> です。				<b>1</b> 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活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 にこにてボランひろば 体育センター(せせらぎホール)	<b>2</b> 消費生活相談 活き生き活動センター ミニ節分 子育て支援センター「ときがわ」	<b>3</b> おはなし会 都幾川公民館図書室
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>4</b> 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 資源プラ	<b>5</b> 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 活き生き活動センター 資源プラ	<b>6</b> 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 心の相談 都幾川公民館 おとあそび・うたあそび 玉川公民館 休館日 活き生き活動センター 資源プラ	<b>7</b> 教育相談 活き生き活動センター パパママほっとカフェ たまたま子育て支援センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	<b>8</b> 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター お話タイム たまたま子育て支援センター ガラス類 (無色・茶びん以外 のびん・陶器含む)	<b>9</b> 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」 可燃ごみ	<b>10</b> 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」
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>11</b> 建国記念の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館	<b>12</b> 振替休日 休館日 文化センター(アスピアたまたま)	<b>13</b> 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 心の相談 都幾川公民館 おとあそび・うたあそび 玉川公民館 休館日 活き生き活動センター 資源プラ	<b>14</b> 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 骨げんきセミナー 玉川公民館 乳幼児相談 都幾川公民館 パパママほっとカフェ たまたま子育て支援センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 廃プラ	<b>15</b> 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 たまたま子育て支援センター 金属類 (スチール缶を含む)	<b>16</b> 住民法律相談 消費生活相談 活き生き活動センター ひな飾り作り 子育て支援センター「ときがわ」 可燃ごみ	<b>17</b> おはなし会 町立図書館
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>18</b> 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)	<b>19</b> 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 心の相談 都幾川公民館 おはなし会 町立図書館 ふれあいリズム 玉川公民館 資源プラ	<b>20</b> 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 心の相談 都幾川公民館 おはなし会 町立図書館 ふれあいリズム 玉川公民館 資源プラ	<b>21</b> 教育相談 活き生き活動センター 骨げんきセミナー 玉川公民館 よちよち広場 都幾川公民館 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 粗大ごみ別収集受付締切	<b>22</b> 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター ぎぎなカフェ 都幾川公民館 お楽しみ会 たまたま子育て支援センター 有害ごみ (スプレー缶を含む)	<b>23</b> 天皇誕生日 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)	<b>24</b> 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」
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>		
<b>25</b> 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 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)	<b>26</b> 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 ペビーボラン 子育て支援センター「ときがわ」 資源プラ	<b>27</b> 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 ペビーボラン 子育て支援センター「ときがわ」 可燃ごみ せん定投・別集自己搬入日	<b>28</b> 人権相談 教育相談 活き生き活動センター 心の相談 都幾川公民館 パパママほっとカフェ たまたま子育て支援センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ別収集日	<b>29</b> 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 わらべうた たまたま子育て支援センター 休館日 町立図書館		

【表紙】二十歳を祝う集い実行委員の皆さん。



## ごあんない

2 城西大学通信第48回 “寒ブリ”を  
おいしく食べて元気に冬を乗り越えよ  
う!! / もくじ / 2月の広報カレンダー

## 特集

### 4 二十歳を祝う集い

## まちよりのたより

6 寄居バイオガスパラント施設見学会 /  
比企郡駅伝競走大会を開催 / ソフトバ  
レーボール大会参加者募集 / 歩行困難  
な方に思いやり駐車場利用証を交付 /  
明日の農業担い手育成塾塾生を募集 /  
農業委員会委員・農地利用最適化推進  
委員を募集 / ゼロカーボンに係る町の  
補助金

8 マイナンバーカード受け取りのための  
特別開庁 / コパトンベビーギフトを贈  
呈 / 町の福祉計画の意見を募集 / 町産  
の木材の使用に補助金を交付 / 防災行  
政無線の訓練放送を実施 / 冬の食中毒  
にご用心

10 水道だより vol.20

## グラフときがわ

11 ときがわ町駅伝競走大会を実施

12 県内のイベントで町をPR / スケート場  
開設準備 / 4年ぶりふれあいサロン /  
小学生英語体験教室「英語村」

## Informationくらしの情報

14 こそだて / ほけん / そうだん

16 そうだん / ぼうはん / かんきょう / と  
しょかん

18 情報掲示板

20 観光協会ここから通信2月号 / 防災  
行政無線テレホンサービス / 町民文芸  
短歌

22 ときがわ散歩 21 / 編集後記

人口と世帯(1月1日現在)  
総人口 10,414人 (-3人)※0は前月比  
12月の動き 出生 3人 死亡 14人  
転入等 39人 転出等 31人  
男 5,290人(+7人) 女 5,124人(-10人)  
世帯数 4,752世帯(+5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215号】 令和6年1月26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48回

## “寒ブリ”をおいしく食べて 元気に冬を乗り越えよう!!

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)

「寒ブリ」と言われるように、今が旬のブリ。春の産卵に向けて栄養素を体内に蓄えるため、脂がのり、身がしまった冬が最もおいしい時期となります。ちなみに、カンパチやヒラマサはブリによく似ていますが、これらの旬は夏です。

ブリは、成長にあわせて、関東では主に「ワカシューイナダ→ワラサ→ブリ」、関西では「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」など、呼ばれ方が変わる「出世魚」であることから縁起物とされ、食卓でもちろんのこと、おせち料理でも人気の魚です。

おいしく、また、縁起の良い魚として身近なブリですが、栄養学的にも私たちの身体をサポートしてくれます。魚でおなじみの良質なアブラであり、「DHAやEPA」を豊富に含んでおり、1切(80g)で必要分量を摂取できます。また、「鉄」も比較的多く、1切で1日に必要とされる量の5

## Recipe ゆず香る ブリの味噌煮



### 材料(2人前)

ブリ ..... 2切  
塩 ..... 適量  
油 ..... 適量  
みそ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1と1/2  
酒 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
水 ..... 大さじ3  
ゆず果汁など ..... 大さじ1(お好みで)  
かつお節 ..... 2g

### 作り方

- 1 ブリに塩をふり、10分ほど置く。
- 2 表面に出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 3 熱したフライパンに油をひき、表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- 4 (A) を混ぜ合わせて入れ、汁気がなくなるまで中火で煮詰め、できあがり。

### ポイント

- ・臭みが気になる場合はお好みで生姜を加えてみる!
- ・ゆずなどを用いることで、魚類に少ないビタミンCを摂取することができる!
- ・ブリ以外の魚を用いてもおいしく食べられる!

分の1〜3分の1を含んでいます。ほかに肝機能保護作用を有する「タウリン」、免疫やカルシウムの吸収に関わる「ビタミンD」、代謝の助けとなる「ビタミンB1・B2」などを含み、魚のなかでもトップレベルの優れた食

品です。

お刺身や照り焼き、ブリ大根、ブリしゃぶなど、生でも焼いても煮てもおいしく、調理しやすい魚です。栄養満点のブリで、寒い冬を元気に乗り越えましょう!