

■ ごあんない

² 城西大学通信第 50 回 山菜を食べて、春の訪れを感じよう / もくじ / 4 月の広報カレンダー

■ 特集

⁴ 恐怖！点検商法

■ まちよりたより

⁸ ファミリーバドミントン教室を開催 / 空手教室を開催 / 食品表示調査員を募集 / 子育て応援さっくを使ってみませんか / チャイルドシートのリサイクルをやっています / まちづくり活動支援事業補助金のお知らせ

¹⁰ 埼玉県収入証紙代金の還付ができます / 保険が変わったら届出を / 国民年金学生納付特例制度の申請受付開始 / ペットの火葬ができます / 河川水質調査結果

¹² 健診を受けましょう / 水道だより vol.21

¹⁴ 寄附をいただきました / 火災時の泡消火を進めています / こども家庭センターを設置 / 浄化槽使用料の納付方法 / 資源回収の品目が増えました

¹⁶ 家族相談支援センターの相談業務 / 広報ときがわが埼玉県 1 位に / 介護保険を抑えるために

■ グラフときがわ

¹⁸ 大谷翔平選手からのグローブお披露目 / 板橋区のイベントに出展 / 消防団女性団員による啓発活動 / 春日神社のだんご投げ

■ Information 暮らしの情報

²⁰ こそだて / ほけん / そうだん

²² そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

²⁴ 情報掲示板

²⁶ 観光協会ここから通信 4 月号 / 町で活躍する女性の紹介を始めます / 町民文芸 短歌

■ Information 暮らしの情報

²⁸ ときがわ散歩 23 / 編集後記

4 月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
31	1 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（アスピアたまがわ） 玉川トレーニングセンター	2 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	3 教育相談 活き生き活動センター	4 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター	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
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価ブ） ペットボトル	びん（無色・茶色）	可燃ごみ	
7	8 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（アスピアたまがわ） 活き生き活動センター	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 心の相談 保健センター	10 教育相談 活き生き活動センター 乳幼児相談 保健センター TOKI フィット 保健センター ババママほっとカフェ たまがわ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 お散歩 たまがわ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	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*
	資源ブラ	可燃ごみ せん定枝・刈草自己搬入日	資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価ブ） 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	
14	15 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 保健センター 休館日 文化センター（アスピアたまがわ）	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 おはなし会 町立図書館	17 教育相談 活き生き活動センター よちよち広場 保健センター	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 保健センター 手形足形・製作 たまがわ子育て支援センター	19 消費生活相談 活き生き活動センター	20 おはなし会 町立図書館
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価ブ） 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	
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 トトロの会 平保育園 休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 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 心の相談 保健センター	24 教育相談 活き生き活動センター ババママほっとカフェ たまがわ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 1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査 保健センター お楽しみ会 たまがわ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 個別栄養相談 地域包括支援センター パネルシアター 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
	資源ブラ	可燃ごみ せん定枝・刈草自己搬入日	資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価ブ） 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ （スプレー缶を含む） 裁断布	可燃ごみ	
28	29 昭和の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ）	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 心の相談 保健センター	間違いの多い品目の、ごみの出し方			
	資源ブラ	可燃ごみ	お菓子の袋 資源 プラスチック	おもちゃ （プラ製） 廃棄 プラスチック	布団 粗大ごみ	電池 有害ごみ

【表 紙】いきなり家を訪ねてきた作業着の男性。玄関の外から明るい声で挨拶をしてくる様子を見ると、悪い人ではなさそう？



人口と世帯（3月1日現在）
総人口 10,383人（～20人）※0は前月比
2月の動き 出生 2人 死亡 23人
転入等 29人 転出等 28人
男 5,269人（～17人） 女 5,114人（～3人）
世帯数 4,744世帯（～11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217号】 令和6年3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 50 回

山菜を食べて、春の訪れを感じよう

城西大学 薬学部 医療栄養学科（管理栄養士養成課程）
助教 管理栄養士 今井 十夢

4 月は新年度の幕開けです。入学や入社といった始まりの時期であり、おめでたい季節ですね。ときがわ町の「桜」や、「菜の花」も美しく咲き誇り、皆さんをお祝いしているかのようです。

さて新年度第一号では、「山菜」についてお話しします。山菜とは、山野に自生している植物であって、食用に適しているものの総称です。代表的なもので、「うぶ」や「タラの芽」、「ごみ」、「ふきのとう」、「わらび」などが挙げられますが、日本全国で食べられているものを数え上げると、約300種になると言われています。ところで、皆さんは山菜の旬の季節はいつだと思いますか？「春」と答える方が多いと思います。しかし、実は山菜の種類によって夏（ズイキ）や秋（山ワサビ）、冬（ユリネ）など、春夏秋冬に旬があります。また、四季折々の季節感を表す食材として万葉集にも詠われており、古来よ



ふきのとう

り日本の食文化を支える貴重な存在です。さらに、山菜は縁起の良い食材としてお祝いの料理に使用されることもあり、新生活を始めた方にはぴったりです。今回は、春が旬の「ふきのとう」と「タラの芽」を紹介します。

ふきのとうには、「フキノール酸」、「フキ酸」、「ジカフェオイルキナ酸」といったポリフェノール類が豊富に含まれています。ふきのとうの独特の苦みも、この成分が正体なんです。ポリフェノール類は、活性酸素の除去やストレスの改善などの効果があり、新生活のストレス解消におすすめです。一方、タラの芽には、カリウムやマグ

ネシウム、リンなどミネラル類が多く含まれています。中でも、カリウムは体の余分なナトリウムを排泄する効果があるため、血圧上昇の予防に効果的です。

このように栄養学的に優れている「ふきのとう」や「タラの芽」ですが、苦みが特徴的で中には苦手な方もいらっしゃると思います。そんな時は、油で揚げた天ぷらにしてみると、苦みが軽減し、食べやすくなります。

春の訪れを感じる食材として、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか。



タラの芽