

5月の広報カレンダー

■ごあんない

2 城西大学通信第51回 魚のアブラで脳も健康に！ / もくじ / 5月の広報カレンダー

■特集

4 大学生の大きな力
城西大学・十文字学園女子大学・大正大学

10 令和6年度ときがわ町
予算と事業

14 令和6年度人事異動

■まちよりたより

16 貯筋運動セミナー開催 / グラウンドゴルフ大会 / 定住促進住宅取得補助金の内容を一部拡充 / 婚活費用の一部を補助します / 耐震診断と改修に補助金を交付

18 特定健診を受けましょう / 除草作業に助成金と燃料の支給 / 8020 よい歯のコンクール参加者募集 / 子ども・子育て会議委員を募集 / ときがわ親水公園を廃止

20 防災無線の訓練放送を実施 / スマホから県道の損傷を通報できます / ゴールデンウィーク期間中のごみ持ち込みをお控えください / 家具の転倒防止に助成金 / プロック塀の安全確認を / 5月は自動車税の納期です / 戸籍の届出に戸籍謄本が不要に / 不正大麻・けし撲滅運動期間

■グラフときがわ

22 山椒料理教室を開催 / 見守りのお願いを放送 / 大東文化大学のバスケットボールミニクリニック

■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 / としょかん

28 情報揭示板

30 観光協会ここから通信5月号 / こちら地域おこし協力隊！その4 / 町民文芸俳句

■Informationくらしの情報

32 ときがわ散歩 24 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
			パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター ていのぼり製作 たまがわ子育て支援センター	憲法記念日 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) ※町立図書館は開館	みどりの日 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) ※町立図書館は開館
			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	
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 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) ※町立図書館は開館	振替休日 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) ※町立図書館は開館 玉川トレーニングセンター	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 保健センター お山のひろば 建員会館	乳幼児相談 保健センター TOKI フィット 保健センター パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 園庭遊び 休館日 文化センター(アスピアたまがわ)	消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会・ランチタイム 子育て支援センター・ときがわ 休館日 文化センター(アスピアたまがわ)	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
	資源プラ	可燃ごみ	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	
12	13	14	15	16	17	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 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	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 保健センター	よちよち広場 保健センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 個別リハビリ相談 保健センター 手形形製作 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター いるあそび 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 町立図書館
	資源プラ	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	
19	20	21	22	23	24	25
	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(アスピアたまがわ)	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 保健センター おはなし会 町立図書館 おとあそび・うたあそび 玉川公民館	パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター	住民法律相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 4か月児・ 10か月児健康診査 保健センター お楽しみ会 たまがわ子育て支援センター 有害ごみ (スプレー缶を含む) 裁断布	消費生活相談 活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	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	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブ) 粗大ごみ戸別収集日		可燃ごみ	
26	27	28	29	30	31	
	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)	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 保健センター ふれあいリミック 都幾川公民館	パパママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター おうち作り たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター 個別栄養相談 保健センター クッキーづくり 子育て支援センター・ときがわ 休館日 町立図書館	
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブ)		可燃ごみ	

【表紙】大字大附地内で、商品開発に使用する福みかんを収穫している、十文字学園女子大学の学生。町内では、他にも多くの分野で大学生が活躍しています。



食はからだをつくる ～城西大学通信～



第51回

魚のアブラで 脳も健康に！

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

認知 知症は、年をとると誰もが心配する病気の一つで、脳の機能が徐々に低下し、記憶力や思考能力が衰える状態を指します。認知症の予防に効果がある食品として、魚や緑黄色野菜、大豆製品、緑茶およびコーヒーなどが知られています。中でも魚は、認知症の予防に役立つ可能性が示されています。

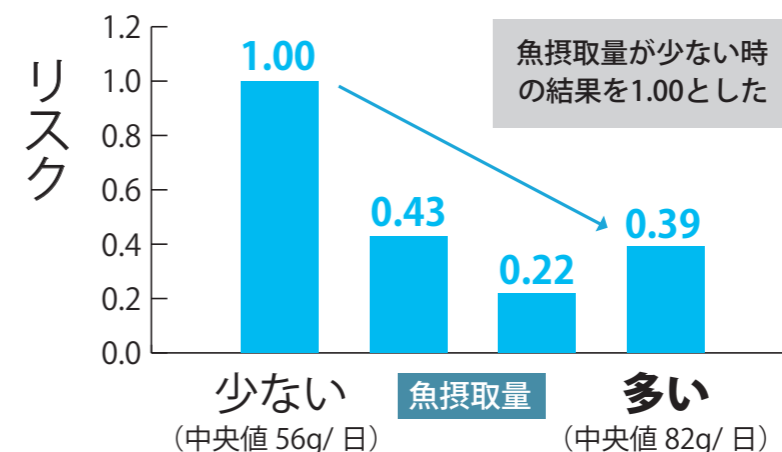
魚のアブラには、特にDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)といったオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。これまでもオメガ3脂肪酸が動脈硬化のリスクを下げ、心疾患予防に効果的であるという話を広報ときがわで取り上げてきましたが、これらの成分は、脳の細胞膜の健康を保ち、神経細胞の発達や機能に重要な役割も果たしています。

日本の国立がん研究センターによ

る研究では、高齢者を対象に魚をよく食べるグループとあまり食べないグループを比較した結果、魚の摂取量が多いほど認知症のリスクの低下がみられ、最も摂取量が少ないグループ(中央値56g/日)を基準とした場合、最も多いグループ(中央値82g/日)では61%の認知症リスクの低下がみられました。また、国立長寿医療研究センター研究所が行った最新の日本人を対象にした研究では、DHAやEPAの摂取が多いと、脳の体積が小さくなるのを軽減すると報告されています。これらの研究結果から、魚の摂取が認知症の予防に役立つ可能性が示されています。

健康な脳を維持するためにも、バランスの取れた食事や適度な運動と共に、魚を積極的に食事に取り入れてみましょう。

魚摂取量が多いほど認知症のリスクが下がる



多目的コホート研究, Nozaki S et al. J Alzheimers Dis. 2021;79(3):1091-1104 より作図

人口と世帯 (4月1日現在)
総人口 10,373人 (-10人) ※0は前月比
3月の動き 出生 2人 死亡 19人
転入等 59人 転出等 52人
男 5,260人 (-9人) 女 5,113人 (-1人)
世帯数 4,749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218号】 令和6年4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

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