

6月の広報カレンダー

ごあんない

2 城西大学通信第52回 春ごぼうを
おいしく摂ろう！ / もくじ / 6月の広報
カレンダー

まちよりたより

4 ときがわ花菖蒲まつり / 消防職員を募
集 / 甲種防火管理新規講習 / 危険な空
き家の除却に補助金を交付 / パスポ
ートの電子申請がスタート / 犯罪被害者
等支援条例を制定

6 水だより vol.1 / 防災行政無線の訓練
放送 / 個別健康診査のご案内 / 健康長
寿歯科健診を実施 / 薬物乱用ダメ。ゼッ
タイ。普及運動期間

グラフときがわ

8 田中旭さん叙勲 / 生活安全サポーター
委嘱式 / 大野神社送神祭 / ワンデー
ウォーク

Informationくらしの情報

10 こそだて / ほけん / そうだん

12 そうだん / ぼうはん / かんきょう / と
しょかん

14 情報掲示板

16 観光協会ここから通信 6月号 / 町で頂
張る女性 / 町民文芸 短歌

Informationくらしの情報

18 ときがわ散歩 25 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 おはなし会 都幾川公民館図書室
2	3 人権相談 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 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) 玉川トレーニングセンター	4 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	5 パパママほっとカフェ たまたか子育て支援センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	6 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 たまたか子育て支援センター	7 消費生活相談 活き生き活動センター 音楽あそび 子育て支援センター*ときがわ	8 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
9	10 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) 活き生き活動センター	11 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 ふれあいリミック 都幾川公民館	12 TOKI フィット 保健センター 乳幼児相談 保健センター わらべうた たまたか子育て支援センター	13 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター クッキング たまたか子育て支援センター	14 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 個別栄養相談 地域包括支援センター	15 おはなし会 町立図書館
16	17 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)	18 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 はなぞの保育園	19 よちよち広場 保健センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	20 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	21 消費生活相談 活き生き活動センター 新聞紙あそび 子育て支援センター*ときがわ	22 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
23	24 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)	25 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 子育て支援センター*ときがわ	26 きずなカフェ 保健センター パパママほっとカフェ たまたか子育て支援センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) 粗大ごみ戸別収集日	27 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 にこにこボランひろば たまたか子育て支援センター	28 消費生活相談 活き生き活動センター 七夕製作 子育て支援センター*ときがわ 休館日 町立図書館	29
30	資源プラ	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・有価プラ) ペットボトル 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	

【表紙】4月14日(日)、大野神社にて埼玉県指定無形民俗文化財
である「大野の送神祭」が行われました。



人口と世帯 (5月1日現在)
総人口 10,355人 (-18人) ※0は前月比
4月の動き 出生 4人 死亡 19人
転入等 35人 転出等 38人
男 5,261人(+1人) 女 5,094人(-19人)
世帯数 4,755世帯 (+6世帯)
3 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219号】 令和6年5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

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52回

春ごぼうをおいしく摂ろう！ ～お子さまにもオススメ ごぼうのお菓子レシピ～

城西大学 薬学研究科 医療栄養専攻 分子栄養学講座
修士1年 管理栄養士 奈良原 菜

ごぼうはキク科の植物で、旬は、11～2月頃までの寒い時期と、4～6月の「春ごぼう」の2回あります。今回は、ごぼうが完全に成長する前の春から初夏が旬の「春ごぼう」についてお話しします。

春ごぼうは、通常のごぼうよりも色白で皮が薄く、食感が軟らかいのが特徴です。また、ごぼうの成分については、水溶性・不溶性の食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整え、便秘改善や血糖値の急激な上昇を抑制することなどが明らかになっています。その他に、クロロゲン酸というポリフェノールが含まれており、優れた抗酸化作用を持ち、動脈硬化やがん、老化や免疫機能の低下を抑制する効果があるとされています。今回は、「ごぼうクッキー」のレシピをご紹介します。

Recipe ごぼうクッキー



材料 (25個分)

ごぼう	50g
グラニュー糖	大さじ2弱
バター	大さじ4
粉砂糖	大さじ3強
卵	1個
薄力粉	100g
いりごま	大さじ1

作り方

- 皮付きのごぼうをささがきにし、水にさらす。さらしたごぼうは、水気をよく切り、水分がしっかり飛ばすまでフライパンで火を通し、一度取り出しておく。
- フライパンにグラニュー糖と水大さじ2を入れ、少し焦がしてから①を入れ、カラメル色になったら、クッキングシートに乗せ冷蔵庫で冷やす。
- ②が冷えて固まったら包丁で細かく刻む。
- ボウルにバターを入れ、滑らかになるまで混ぜクリーム状にする。粉砂糖を数回に分け入れ、しっかり混ぜる。
- ④に卵を加え良く混ぜたら、ふるいにかけた薄力粉を入れ、混ぜる。
- ⑤のごぼうといりごまを入れ、まとまるまで混ぜる。
- 生地をラップに包み棒状にしたら、冷蔵庫で一時間以上冷やす。
- 冷えた生地を包丁で1cm幅に切り、クッキングシートを引いた天板に並べて丸く整える。
- 180℃に温めたオーブンで20分焼き、網の上で冷ましたら完成。