

4月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 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	2 消費生活相談 小川町消費生活センター	3 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 消費生活相談 活き生き活動センター	5 おはなし会 都幾川公民館図書室
		可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有蓋プラ ペットボトル	びん（無色・茶色）	可燃ごみ	
6	7 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） 玉川公民館 都幾川公民館 五川トレーニングセンター 季節あそび 保健センター 貯筋練習会 地域包括支援センター 資源プラ	8 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 行政相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	9 乳幼児相談 TOKI フィット 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	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 手形足形製作 たまたか子育て支援センター	11 消費生活相談 活き生き活動センター ミニボラン 子育て支援センター*ときがわ*	12 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ* おはなし会 都幾川公民館図書室
		可燃ごみ せん定夜・別車自己搬入日	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有蓋プラ	ガラス類 （無色・茶びん以外 のびん・陶器含む） 廃プラ	可燃ごみ	
13	14 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	15 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 おはなし会 町立図書館	16 フリー Day 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	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 ハワイアソルトミック たまたか子育て支援センター	18 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 ミニボラン 子育て支援センター*ときがわ*	19 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・有蓋プラ 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	
20	21 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） マタニティ・産後ストレッチ 保健センター	22 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	23 よちよち広場 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	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 お楽しみ会 たまたか子育て支援センター 1歳6か月児・3歳 児健康診査 保健センター 貯筋練習会 地域包括支援センター 有書ごみ （スプレー缶を含む） 裁断布	25 消費生活相談 活き生き活動センター エプロンシアター 子育て支援センター*ときがわ* 休館日 町立図書館	26 土曜オープン 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 せん定夜・別車自己搬入日	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有蓋プラ 粗大ごみ戸別収集日	可燃ごみ	可燃ごみ	
27	28 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） 音楽あそび こころの相談 保健センター	29 昭和の日 休館日 文化センター（アスピアたまたか） 玉川公民館 都幾川公民館	30 フリー Day 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	1	2	3
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有蓋プラ			

【表紙】桃木農村公園内で見ごろを迎えた河津桜。



特集

- 2 桃木農村公園
- 4 スモールチェンジポロシャツ
予約販売

ごあんない

- 6 城西大学通信第60回 / 4月の
広報カレンダー / もくじ

まちよりのたより

- 8 ワンデーウォーク開催 / 全国交
通安全運動 / 国民年金保険料免
除 / 学生納付特例制度 / 付加保
険料制度 / パスポート申請

- 10 まちづくり活動支援補助金 / ご
みの持込み / ごみの分別にご協
力を！ / MOTH 環境読本 / 子
育て応援さっぴ

- 12 健康診査・がん検診

- 14 帯状疱疹ワクチンのお知らせ /
家族相談支援センター相談業務
/ 防犯対策補助金交付 / 消費生
活相談日が1日増えます

グラフときがわ

- 16 旭日章受章 / 女性消防団員
火災予防啓発活動 / 十文字女子
大学新商品開発報告 / 春日神社
だんご揚げ

Informationくらしの情報

- 18 ごそだて / ほけん / そうだん

- 20 そうだん / ぼうはん / かんきょ
う / としよかん

- 22 情報掲示板

- 24 観光協会ここから通信4月号 /
地域おこし協力隊！その10 /
町民文芸 短歌

- 26 ときがわ散歩 35 / 編集後記

人口と世帯（3月1日現在）
総人口 10,201人（-6人）※0は前月比
2月の動き 出生 1人 死亡 17人
転入等 37人 転出等 27人
男 5,174人（-1人） 女 5,027人（-5人）
世帯数 4,742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229号】 令和7年3月28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12490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60回

春レシピ

～スクマウィキ（ケール）と釜揚げ
しらすのケニア風野菜炒め～

城西大学 薬学部 医療栄養学科
教授 / 男子駅伝部部长 真野 博

スクマウィキとは、青汁でおなじみの野菜「ケール」のことです。スワヒリ語で「1週間を乗り切ろう」という意味もあります。男子マラソンの世界記録はケニアとエチオピアの選手が独占しており、城西大学男子駅伝部でもケニア人留学生選手が活躍しています。ケニアでは、スクマウィキ（ケール）をトマトや玉ねぎとともに油で炒め、野菜炒めとして食べることが一般的です。また、トマト・玉ねぎ・青ネギと天日干し小魚（オメナ）と呼ばれるを炒め、固形調味料（コンソメ）を加えてスープやシチュー風に仕上げる料理も人気があります。アフリカの内地域では、ビクトリア湖で獲れた小魚の天日干しが貴重な魚の油の供給源になっています。

今回は、ケニアの伝統料理を日本風にアレンジし、スクマウィキ（ケール）と釜揚げしらすを使った簡単な一品を考えました。野菜と魚、たんぱく質に注目し、和食にも洋食にも合う健康的な一皿です。この1人分で、野菜145g、たんぱく質12gを摂取できます。

Recipe スクマウィキと釜揚げしらすのケニア風野菜炒め

作り方

- 1 全卵（70g）を使ってスクランブルエッグを作り、別の容器に移しておく。
- 2 玉ねぎ（25g）とスクマウィキ（ケール）（30g）はみじん切りし、油で炒める。
- 3 火が通ったら、乱切りしたトマト（90g）を加えてさっと炒める。
- 4 仕上げに、釜揚げしらす（10g）を加え、手早く器に盛る。
- 5 最後に、先に作っておいたスクランブルエッグを上のにせて完成。



ポイント

トマトはフレッシュ感を活かし、歯応えのあるスクマウィキは細く切るのがポイントです。スクマウィキが手に入らない時は「だいこんの葉」で代用できます。風味豊かな食材を使うため、食塩などの味付けは不要です。

1人当たりの栄養量

エネルギー 220kcal
カリウム 460mg
食塩相当量 0.6g

