

特集

- 2 ゆみたてやままつり
- 4 更生支援の今
- 8 ALKOO マイレージ

ごあんない

- 10 城西大学通信第63回 / 7月の
広報カレンダー / もくじ

まちよりたより

- 12 剣道体験会 / 交通事故防止運動
/ 農業委員募集 / 国民健康保険
加入中の皆様へ / 納税通知書送
付 / 交通遺児等援護一時金 / と
きがわ町スポーツ賞表彰候補者
推薦 / 全国大会経費補助

- 14 要介護・要支援認定を受けてい
る方へ / 介護職員初任者研修
受講料補助 / 熱中症に気を付け
ましょう / 介護のお仕事就職・
個別相談会

- 16 夏の食中毒にご用心 / 糖尿病性
腎症重症化予防対策 / 教育支援
資金貸付 / 虐待ゼロ推進月間 /
戸籍に氏名の振り仮名記載

- 18 夏の省エネ対策 / 環境ポスター
コンクール作品募集

グラフときがわ

- 20 関口定男さんが旭日小綬章を受
章 / 花を植えて観光客をお迎え
/ アートの祭典お寺3会場を巡る
「第9回 Artokigawa」/ 山椒収穫
祭開催

Informationくらしの情報

- 22 ごそだて / ほけん / そうだん
- 24 そうだん / ぼうはん / かんきょ
う / としよかん
- 26 情報掲示板
- 28 観光協会ここから通信 7月号 /
地球温暖化防止コラム / 町民文
芸 俳句
- 30 ときがわ散歩 38 / 編集後記

人口と世帯 (6月1日現在)
総人口 10,177人 (+2人) ※0は前月比
5月の動き 出生 2人 死亡 7人
転入等 29人 転出等 22人
男 5,154人 (-2人) 女 5,023人 (+4人)
世帯数 4,747世帯 (-2世帯)
過去のデータはHPで見ることができます。

7月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	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 ひんやり探しさんぽ 建具会館 こころの相談 保健センター	2 消費生活相談 小川町消費生活センター 乳幼児相談 保健センター	3 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活相談 活き生き活動センター 七夕製作 たまがわ子育て支援センター 2歳6か月児健康診査 保健センター	4 消費生活相談 活き生き活動センター 七夕あそび 子育て支援センター*ときがわ*	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・有価ブラ) 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 (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館 玉川トレーニングセンター	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 うたの宝箱 玉川公民館	9 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 消費生活相談 活き生き活動センター 野菜収穫体験、川あそび たまがわ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 おはなし会とおやつのお食 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
	資源ブラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) ペットボトル	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃ブラ	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 (アスピアたまがわ) 活き生き活動センター 産後ストレッチ・赤 ちゃんとのふれあい 保健センター	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 消費生活相談 こころの相談 保健センター ふれあいリトミック 体育センター (せせらぎホール)	16 消費生活相談 小川町消費生活センター フリー Day 保健センター	17 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活相談 活き生き活動センター ハワイアンリトミック たまがわ子育て支援センター 個別リハビリ相談 地域包括支援センター	18 消費生活相談 住民法律相談 活き生き活動センター 感動あそび 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	19 おはなし会 町立図書館 夏まつり たまがわ子育て支援センター
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類	可燃ごみ	
20	21 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館	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 行政書士相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	23 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 消費生活相談 活き生き活動センター お楽しみ会 たまがわ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	25 消費生活相談 活き生き活動センター 水あそび 子育て支援センター*ときがわ*	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
	資源ブラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	
27	28 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 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) 体育センター (せせらぎホール) 音楽あそび 保健センター	29 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活相談 消費生活相談 フリー Day トリの会 平保育園 こころの相談 保健センター	30 消費生活相談 小川町消費生活センター フリー Day 保健センター	31 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活相談 消費生活相談 活き生き活動センター 製作、水あそび たまがわ子育て支援センター 休館日 町立図書館	今月の納税 ◆固定資産税第2期 ◆国民健康保険税第1期 ◆後期高齢者保険料第1期 ◆介護保険料第1期 納付期限は 7月31日(木)です。	
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) ペットボトル			

【表 紙】「ゆみたてやままつり」で天空ブランコを楽しむ来場者。



広報ときがわ【第232号】 令和7年6月27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63回

ときがわの自然の中でもお家
の中でも "3・3 足腰運動" !

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻
食品機能学講座 修士2年 小山 昂輝 (栄養士)

筋肉を健康に保ち、衰えを防ぐためには、「たんぱく質」と「ビタミンD」の適切な摂取が欠かせません。しかし、日々の食事だけで筋肉を十分に維持・増進することは難しく、運動を併せて行うことがとても重要です。ときがわ町には、ハイキングに適した山々や、ゆったりと流れる都幾川など、自然を活かした運動環境が整っています。静かで緑豊かな場所で体を動かすことは、心身のリフレッシュにつながるだけでなく、ストレスホルモンの軽減など、多方面での健康効果も期待されます。とはいえ、天候や時間の制約などで、毎日屋外で運動することが難しい場合もあります。そこで今回は、ご自宅や屋内でも実践できる「足腰の健康づくり」を目的とした運動をご紹介します。その名も…3・3 足腰運動！やり方は簡単！3つの運動を1日3セット繰り返すだけ！

初級：片足立ち

1セット、まずは30秒間
慣れてきたら1分間



転倒が心配な方は、壁やテーブルなどつかまるものがある所で行いましょう。

1

中級：ゆる屈伸

1セット、まずは30秒間
慣れてきたら1分間



足を肩幅に開いて足先を正面に向けます。股関節、膝の順で軽く曲げて、軽い屈伸を続けます。

2

上級：ゆるジャンプ

1セット、まずは30秒間
慣れてきたら1分間



床から3～4センチメートル程度浮くように、軽く両足飛びをします。

3

3・3 足腰運動は、雨天時や外出が難しい日でも室内で行うことができ、継続することで、足の指の筋力向上や下半身の筋力維持に効果が期待されます。日々の生活の中に取り入れ、“筋肉を蓄える＝貯筋”習慣を身につけましょう。無理のない範囲から始めて、健康的な日常を目指してみませんか。

※安全に運動を行うために、膝や腰などに痛みがある方はかかりつけ医に相談してから始めましょう。不安がある方、高齢の方は無理して行わないでください。