

特集

2 防災特集 備える夏

ごあんない

4 城西大学通信第64回 / 8月の
広報カレンダー / もくじ

まちよりたより

6 相統おしかけ講座 / 芸能発表
会 / 夏休みレジャー体験ラリ-
/ ゴルフ教室 / 空き家・空き
土地活用相談会 / エコライフ
DAY&WEEK / 夏休み映画会

8 はじめてフィットネス / 優良運
転者表彰 / 高齢年金請求手続き
/ 二十歳を祝う集い実行委員募
集 / ねんきん定期便ペーパーレ
ス化

10 ときがわ町文化協会会員募集 /
児童扶養手当現況届・特別児童
扶養手当所得状況届 / 除草作業
助成金 / 特別障害者・障害児福
祉手当の現況届 / 献血にご協力
を！

12 役場の電話対応が変わります /
シラコバト基金へのご寄附のお
願い / 後期集団がん検診実施 /
防災行政無線訓練放送 / 人権尊
重社会を目指す県民運動強調月
間 / 水だより Vol.7

14 情報公開制度・個人情報保護制
度実施状況公表 / こんにちは県
議会です / 樹木等の適正管理の
お願い / 町制施行20周年記念
スモールチャレンジポロシャツ募
金結果 / 「キエーロ」販売

グラフときがわ

16 寄居北條まつり出陣 / 三波溪谷
清掃活動

18 エストニア夏至祭開催 / 人権擁
護委員委嘱 / 赤十字奉仕団炊き
出し訓練実施 / 見守り放送録音

Informationくらしの情報

20 ごそだて / ほけん / そうだん

22 そうだん / ぼうはん / かんきょ
う / としよかん

24 情報掲示板

26 観光協会ここから通信 8月号 /
地域おこし協力隊！その12 /
町民文芸 短歌

28 ときがわ散歩 39 / 編集後記

人口と世帯 (7月1日現在)
総人口 10,179人 (+2人) ※0は前月比
6月の動き 出生 4人 死亡 11人
転入等 29人 転出等 20人
男 5,157人 (+3人) 女 5,022人 (-1人)
世帯数 4,754世帯 (+7世帯)
5 過去のデータはHPで見ることができます。

8月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税				31	1	2
◆町県民税第2期 ◆国民健康保険税第2期 ◆後期高齢者保険料第2期 ◆介護保険料第2期					消費生活相談 活き生き活動センター 絵本 子育て支援センター*ときがわ	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
納付期限は 9月1日(月)です。					可燃ごみ	
3	4	5	6	7	8	9
	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 (アスパアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館 玉川トレーニングセンター 貯筋練習会 地域包括支援センター	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 行政相談 活き生き活動センター トトロの会 平保育園 こころの相談 保健センター	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	困りごと・迷惑相談 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	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*	おはなし会 都幾川公民館図書室
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	びん (無色・茶色)	可燃ごみ	
10	11	12	13	14	15	16
	山の日 休館日 文化センター (アスパアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館	窓口業務時間延長 役場本庁舎 休館日 活き生き活動センター 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	消費生活相談 小川町消費生活センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター	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	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 刈草・せん定枝受入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
17	18	19	20	21	22	23
	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 (アスパアたまがわ) マタニティ・産後 ストレッチ 保健センター	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	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	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 水あそび 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 紙芝居 子育て支援センター*ときがわ* よい歯の教室 保健センター	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・有価プラ) 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	
24	25	26	27	28	29	30
	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 (アスパアたまがわ) 音楽あそび 保健センター	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 夏休み映画会 文化センター (アスパアたまがわ)	消費生活相談 小川町消費生活センター よちよち広場 保健センター 夏休み映画会 文化センター (アスパアたまがわ)	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 水あそび たまがわ子育て支援センター 貯筋練習会 地域包括支援センター 夏休み映画会 文化センター (アスパアたまがわ)	消費生活相談 活き生き活動センター ペープサート 子育て支援センター*ときがわ* 夏休み映画会 文化センター (アスパアたまがわ)	
31	資源プラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) 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	

【表 紙】無線機を手にもつ防災担当職員。



広報ときがわ【第233号】 令和7年7月25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 平方キロ

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 64 回

8 月 4 日は
栄養の日！

城西大学大学 薬学部 医療栄養学科
助教 小暮 更紗 (管理栄養士)

毎年8月4日は「栄養の日」、8月1日から7日までは「栄養週間」とされているのをご
存知でしょうか。私たちが健康でいるためには、様々な栄養素をバランスよく食べるこ
とが重要です。

厚生労働省は、生活習慣病の予防や健康の保持・増進を目的
として、野菜を1日に350g 食べることを推奨しています。
しかし、令和5年の国民健康・栄養調査による、野菜の平均摂取量
は1日に256gと、目標には届いていません。野菜をあまり食べな
い理由には、「面倒くさい」、「忙しくて時間がない」ことが挙げら
れています。野菜に含まれるカリウムには、ナトリウム(食塩)を排泄する効果があり、高血
圧や循環器疾患の予防にもつながると期待されています。そこでおすすめしたいのは、電子レ
ンジを利用する簡単な野菜の調理方法です。

1. 好きな野菜(小松菜、キャベツ、人参など)を食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に入れ、少しだけ水をかける。
3. 電子レンジ(600W)で3分間加熱する。
4. 好みのドレッシングやポン酢、ごま油や中華顆粒だしをかけて混ぜる。

この方法は、簡単に調理できる以外にも、①加熱することで野菜のかさが減り、食べやすくなる、
②水に溶ける性質の栄養素を逃しにくくする、などのメリットもあります。

未来の自分の健康を決めるのは今の食事です。栄養の日や栄養週間をきっかけに、ぜひご
家族と食事や栄養についてお話をしてみてください。健康な体づくりのために、少しず
つでも野菜の食べる量を増やしていきましょう。

【1日の目安はおおむね両手に3杯位】

