

# 9月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

**今月の納税**

- ◆国民健康保険税第3期
- ◆後期高齢者保険料第3期
- ◆介護保険料第3期

納付期限は**9月30日(火)**です。

【表 紙】8月2日(土)、ときがわ町役場本庁舎北側駐車場で開催された「第16回ときがわ納涼まつり」の様子。

広報ときがわ【第234号】令和7年8月22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](mailto: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

## 特集

2ときがわ納涼まつり

## ごあんない

4城西大学通信第65回 / 9月の広報カレンダー / もくじ

## まちよりのたより

6七歳児祝 / 二十歳を祝う集い / もみじ太鼓まつり / 里親入門講座 / スポーツフェスタ / 税務相談会 / 保育サポート会員講習会

## ときがわ一つ星大学 / 埼玉県政

8サポーター募集 / 不妊治療費用一部助成 / 農地等の適正管理にご協力ください / 救急普及啓発品配布 / 動物愛護週間 / こどもの人権相談強化週間

## 特定外来生物の駆除にご協力ください

10国勢調査実施 / 乗合タクシー国際医療センターまで運行 / ため池監視システム運用開始

## グラフときがわ

128020 よい歯のコンクール / 避難所運営訓練実施 / 知事のふれあい訪問

## 全国植樹祭 / 社会を明るくする

14運動伝達式 / 遊休農地ジャガイモ掘り / 番匠まつり、西平八坂祭開催

## Informationくらしの情報

16こそだて / ほけん / そうだん

18そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

20情報掲示板

22観光協会ここら通信9月号 / 地球温暖化防止コラム / 町民文芸 俳句

24ときがわ散歩 40 / 編集後記

## 人口と世帯 (8月1日現在)

総人口 10,162人 (-17人) ※0は前月比  
7月の動き 出生 2人 死亡 14人  
転入等 20人 転出等 25人  
男 5,146人(-11人) 女 5,016人(-6人)  
世帯数 4,751世帯 (-3世帯)  
過去のデータはHPで見ることができます。

## 食はからだをつくる ～城西大学通信～



第65回

## サバ缶 ちょい足しレシピ ～沖縄料理そうめんチャンプルー～

城西大学 薬学研究科博士前期課程  
医療栄養学専攻 富田 仁美 (管理栄養士)

今回は、沖縄料理の代表料理そうめんチャンプルーにサバ缶をちょい足ししたメニューをご紹介します。七味と柑橘果汁を加えることで味が引き締まります。手に入りやすい食材で、おいしく魚を摂ることができる一品です。

ハイサイ！（こんにちわー！）  
沖縄在住の管理栄養士です。皆様、沖縄へ行かれたことはありますか？ 肉料理が有名な沖縄ですが、海に囲まれているおかげでマグロやカツオは冷凍をしていない新鮮なものが手に入ります。しかし、亜熱帯気候による温暖な天候のため、食材の保存が難しく、魚の缶詰を箱単位で買い、各家庭に置いてあることも珍しくありません。



こわっちーさびお  
(方言でいただきます)



## Recipe そうめんチャンプループラスサバ (1人前)

### 作り方

- 1 そうめんを沸騰したお湯で1分ほど固めに茹でたらザルにあげて、流水でぬめりを取る。
- 2 フライパンで油を熱し、そうめんを炒める。温まったらめんつゆをまわし入れ、火を止める。
- 3 皿に盛り、サバを加えて好みで青ネギ、七味をかける。食べる時にシークワサー果汁をかけて出来上がり。サバをほぐしながらお召し上がりください。

### 材料

そうめん 1束、サバ水煮缶 80g、青ネギ 適量  
めんつゆ 大さじ1、油 大さじ1、七味唐辛子 適量  
シークワサー果汁 適量  
(ゆず果汁やゆず粉も良く合います♪)

### 1人当たりの栄養量

エネルギー	414kcal
たんぱく質	20g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	218mg

サバ水煮缶は、カルシウムを効率よく摂れる食品です。

