

特集

2滝巡りハイキング

ごあんない

4 城西大学通信第 66 回 / 10 月の
広報カレンダー / もくじ

決算

6 一般会計 / 特別会計 / 水道

スポーツときがわ

12 スポーツ交流会 / 比企郡駅伝競
走大会 / 比企郡民スポーツ大会
/ ワンダーウォーク

まちよりたより

14 子育てサポーター養成講座 / 成
年後見なんでも相談 / 町駅伝競
走大会 / 木のくにときがわまつり

16 脳の健康度テスト / さと山まつ
り / 文化財めぐり / パイオガス
プラント施設見学会 / 町民ゴル
フ大会 / 健康ウォーキング講座

18 木こり体験 / 地球温暖化防止活
動推進員募集 / リサイクルフ
リーマーケット出店者募集 / 保
園入園申請

20 予防接種費用一部助成 / 滞納整
理強化期間 / 水道メーター交換
/ 危険！リチウムイオン電池 /
ペットの適正飼育

22 樹木等適正管理のお願い / 労働
保険のお知らせ / 水辺の道 / 県
民手帳販売 / 人生会議

グラフときがわ

24 日本 ID 陸上競技選手権大会 3
連覇 / 埼玉県美術展覧会教育長
賞受賞 / IT デジタルラボ始動 /
町オリジナル婚姻届作成

Informationくらしの情報

26 ごそだて / ほけん / そうだん

28 そうだん / ぼうはん / かんきよ
う / としよかん

30 情報掲示板

32 観光協会ここから通信 10 月号
/ 地域おこし協力隊！その 13 /
町民文芸 短歌

34 ときがわ散歩 41 / 編集後記

人口と世帯 (9月1日現在)
総人口 10,152人 (-10人) ※0は前月比
8月の動き 出生 1人 死亡 15人
転入等 26人 転出等 22人
男 5,145人 (-1人) 女 5,007人 (-9人)
世帯数 4,756世帯 (+5世帯)
5 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235号】 令和7年9月26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

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

10月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税			1 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	2 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 消防署見学 たまがわ子育て支援センター	3 消費生活相談 活き生き活動センター 運動会 都幾川公民館	4 おはなし会 都幾川公民館図書室
◆町県民税第 3 期 ◆国民健康保険税第 4 期 ◆後期高齢者保険料第 4 期 ◆介護保険料第 4 期			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	
5	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 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 季節あそび 保健センター	7 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 お山のひろば ホースケアガーデン	8 消費生活相談 小川町消費生活センター わらべうた たまがわ子育て支援センター 乳幼児相談 TOKI フィット 保健センター	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 ハワイアンリトミック たまがわ子育て支援センター 1歳6か月・3歳児健康診査 保健センター	10 消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会、おやつのお食 子育て支援センター*ときがわ	11 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	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	
12	13 スポーツの日 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	14 可燃ごみ 休館日 活き生き活動センター 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 こころの相談 保健センター 里ペビー 玉川公民館 刈草・せん定枝受入日	15 消費生活相談 小川町消費生活センター トロの会 平保育園	16 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 たまがわ子育て支援センター	17 消費生活相談 活き生き活動センター さんぽ 子育て支援センター*ときがわ*	18 おはなし会 町立図書館
	資源ブラ	資源ブラ	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	
19	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 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	21 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 ふれあいリトミック 都幾川公民館	22 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	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 ペビーマッサージ たまがわ子育て支援センター	24 消費生活相談 活き生き活動センター 紙あそび ペビーマッサージ 個別栄養相談 地域包括支援センター 休館日 町立図書館	25 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	資源ブラ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	
26	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 休館日 文化センター (アスパアたまがわ) 体育センター (せせらぎホール) 音楽あそび 保健センター	28 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	29 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	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 ハロウィンパーティー たまがわ子育て支援センター	31 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 町立図書館	1
	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)		可燃ごみ	

【表 紙】8月 20 日(水)、桐平地内で開催された「滝巡りハイキング」の様子。



食はからだをつくる ～城西大学通信～



第 66 回

話題の「フレイル」予防の食事① ～バランスのよい食事とは～

城西大学大学院 薬学研究部
医療栄養学専攻 1 年 齋藤 隆夫 (管理栄養士)

皆さん、「フレイル (虚弱)」とい
う言葉をご存知ですか？

フレイルとは、加齢にともなっ
て心身の機能が低下し、要介護状
態に近づいていく状態を指します。
しかし、適切な生活習慣で進行を
防いだり、改善したりすることも
可能です。毎日の食事から始める
フレイル予防について、2 回に分
けてご紹介いたします。

食事のポイントは「1 日 3 食」と「バ
ランス」と「たんばく質」

筋肉量を維持するために重要な
食事のポイントとして、「たんばく
質」と「朝食」があげられます。

年齢を重ねると、筋肉量が自然
と減っていきます。筋肉を保つに
は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製
品などのたんばく質をしっかりと摂
ることが大切です。毎食 1 品以上
は、主菜としてこれらを摂るよう
にしましょう。量の目安は手のひ
ら程度のサイズです。

組み合わせとして、野菜や海藻
類でビタミン・ミネラルを補い、

ごはんやパン、麺などの炭水化物
も必要です。また、朝食の摂取が
筋肉量への影響が大きいとわかっ
てきました。このことから、「1 日
3 食、主食・主菜・副菜」を目標
にすると良いでしょう。

食事バランスについて

● 主食

ごはん、パン、麺
など。エネルギー
源となる糖質を多
く含みます。たん

ばく質を効率よく利用するために
は、エネルギーの不足がない事が
重要です。

● 主菜

肉・魚・卵・大豆製
品のメインディッ
シュ。筋肉量の維
持・増加に重要な、

たんばく質の主な摂取源となりま
す。たんばく質はフレイル予防の
うえで重要な栄養素です。

● 副菜

主に野菜。ビタミンやミネラル、



【1 食の組み合わせ例】



次回はより具体的なフレイル予
防の食事を紹介します。

● 乳製品

1 日あたり、牛乳
コップ 1 杯もしく
はヨーグルト 1 個。

● 果物

1 日あたり、りんご半分、バナナ
1 本程度



食物繊維など、体の調子を整える
ために重要です。1 日 350g が
目標で、1 食あたり、生野菜なら
両手に乗る程度、加熱された野菜
なら片手に乗る程度が目安です。

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432