

特集

2スポーツフェスタ

ごあんない

4 城西大学通信第 67 回 / 11 月の
広報カレンダー / もくじ

まちよりたより

6 人権フェスティバル / ときがわ
消防団特別点検 / 防災キャン
プ / いきいき健康運動セミナー
/ 町長・町議会議員選挙立候補
予定者説明会 / 交通事故被害者
援護給付 / 統計調査登録調査
員募集 / 麻薬・覚醒剤・大麻乱
用防止運動 / 税を考える週間 /
キャッシュレス納付をご利用く
ださい

8 保健師のきまぐれコラム

10 人事行政運営等状況 / 農業委員
会委員紹介 / 防災行政無線訓練
放送 / 秋の火災予防運動 / 高齢
者やそのご家族向けサービス内
容ご紹介

12 ケアラー月間 / 固定資産税課税
免除 / コンビニ交付サービスー
時停止 / 本人通知制度 / 資源プ
ラスチェックの出し方が変わります

グラフときがわ

14 日本伝統工芸展入選 / 日本 ID
陸上競技選手権大会第 2 位 / 九
都県市合同訓練視察研修 / 全日
本少年少女空手道選手権大会出
場 / 見守り放送録音

Information 暮らしの情報

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 観光協会ここから通信 11 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 42 / 編集後記

11月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税				30	31	1 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
◆国民健康保険税第 5 期 ◆後期高齢者保険料第 5 期 ◆介護保険料第 5 期						
納付期限は 12月1日(月)です。						
2	3 文化の日 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	4 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 消費生活活動センター こころの相談 保健センター お山のひろば 正法寺	5 消費生活相談 小川町消費生活センター 人権相談 消費生活活動センター フリー Day 保健センター	6 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活活動センター 図書館見学 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	7 消費生活相談 消費生活活動センター さんぽ、給食試食会（予約制） 子育て支援センター*ときがわ*	8 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	びん（無色・茶色）	可燃ごみ	
9	10 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活活動センター 休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 消費生活活動センター 読書イベント・お山のひろば 保健センター	11 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 消費生活活動センター こころの相談 保健センター ふれあいリトリック 都幾川公民館 休館日 町立図書館	12 消費生活相談 小川町消費生活センター 乳幼児相談 行政相談 消費生活活動センター TOKI フィット 保健センター	13 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活活動センター 野菜収穫体験（予約制） たまがわ子育て支援センター 個別栄養相談 地域包括支援センター	14 消費生活相談 消費生活活動センター おはなし会とおやつ 子育て支援センター*ときがわ*	15 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）	ガラス類 （無色・茶以外のびんなど） 廃ブラ	可燃ごみ	
16	17 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 行政書士相談 消費生活活動センター 休館日 文化センター（アスピアたまがわ）	18 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 消費生活活動センター こころの相談 保健センター ふれあいリトリック 都幾川公民館 休館日 町立図書館	19 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	20 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活活動センター 製作 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	21 消費生活相談 消費生活活動センター クリスマス製作、藤井 アドバイザーと話そう 子育て支援センター*ときがわ*	22 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	
23 勤労感謝の日 休館日 玉川公民館 都幾川公民館	24 振替休日 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	25 休館日 体育センター（せせらぎホール） 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 消費生活活動センター こころの相談 保健センター	26 消費生活相談 小川町消費生活センター よちよち広場 からだ測定 保健センター	27 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 消費生活活動センター たのしみ会 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	28 消費生活相談 消費生活活動センター わらべうた 子育て支援センター*ときがわ* からだ測定 保健センター 休館日 町立図書館	29
30	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） 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	

【表 紙】10月5日に行われた「スポーツフェスタ 2025」、未
就学児障害物競走の様子。



人口と世帯（10月1日現在）
総人口 10,153人（+1人）※0は前月比
10月の動き 出生 3人 死亡 11人
転入等 37人 転出等 28人
男 5,153人（+8人） 女 5,000人（-7人）
世帯数 4,761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236号】 令和7年10月24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 平方キロ

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

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 67 回

話題の「フレイル」予防の食事②

～ちょい足しで手軽にたんぱく質を！～

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）

前回お話をした、食事でのフレイル予防について、今回は、具体的な食べ方を紹介いたします。ひと工夫するだけで、たんぱく質や栄養素をプラスできます。

「食が細くなってきた」、「調理が面倒」など、歳を重ねるにつれ、このように感じる方も少なくないかと思えます。そんな時は、1回の食事量や組み合わせにこだわらず、「1日3回+おやつなどの補食」で栄養を分けて摂るのもおすすめです。朝食を抜きがちな方は、朝食の代わりに牛乳、ヨーグルトなどを摂りましょう。

家族や友人、地域の方などと、一緒に楽しく食事をするのは、食欲が満たされるのみならず、社会的なつながりを維持することができます。また、よく噛むことも大切です。根菜類などの固い物を食べ、食べる力を維持しましょう。歯や口の健康を保つことは、食事の質を左右しますので、歯科受診

も定期的にに行いましょう。

◆簡単「ちょい足し」レシピ
でたんぱく質量アップ！

調理が手間に感じるときは、市販の食品に高たんぱくな食品をちょい足ししましょう。

●インスタントみそ汁（めん類でも◎）+豆腐や卵など

●そうめん+ツナ、卵、かにかま、サラダチキンなど

●粉末ポタージュスープを温めた牛乳で作ってカルシウムアップ！

●トースト+チーズ、ツナ、ソーセージなどケチャップでピザトースト風に！ パサついて食べづらい方は、牛乳やポタージュスープに浸すと、食べやすくなるのでおすすめです！

●ちょい足しに便利な食材

- ・シュレッド（細かく切る）チーズ
- ・魚缶詰
- ・卵（汁物に溶き卵、トッピングの目玉焼、温泉卵などおすすめ）
- ・豆腐
- ・厚揚げ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・豆乳
- ・きなこ

◎さいごに

食事は毎日の楽しみであり、健康を支える柱です。「無理なく、できることから」が、継続のコツ。ご自身やご家族の食事を振り返りながら、できそうな工夫をひとつでも取り入れてみてください。