

特集

2 運転の“これから”を考える
事故ゼロの町へ

ごあんない

14 城西大学通信第 68 回 / 12 月の
広報カレンダー / もくじ

まちよりたより

16 地域お助け隊入門講座開催 / 税
務相談会開催 / 図書館まつり開
催 / 消防出初め式実施 / 冬の交
通事故防止運動 / 関口茂八翁奨
学金定時申請のお知らせ

18 奨学金及び助成金のお知らせ /
入札参加資格審査申請追加受付
/ ごみの搬入について / 健康意
識調査 / 愛の募金

20 水道管の凍結・漏水にご注意くだ
さい / 異常水質事故防止にご協
力を！ / 町 LINE 公式アカウン
トが便利になりました / 「衣類」
は貴重な「資源」、「布団類」は「粗
大ごみ」です

グラフときがわ

22 もみじ太鼓まつり / ACP 普及啓
発講座 / 町営バス出発式 / 東京
2025 デフリンピック PR カー
/ 北関東ゲートボール選手権大会

Information 暮らしの情報

24 こそだて / ほけん / そうだん

26 そうだん / ぼうはん / かんきょ
う / としょかん

28 情報掲示板

30 観光協会ここから通信 12 月号
/ 地域おこし協力隊！その 14 /
町民文芸 短歌

32 ときがわ散歩 43 / 編集後記

12月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	1 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）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 季節あそび 保健センター 資源プラ	2 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 このころの相談 保健センター お山のひろば 建具会館 資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価プラ） ペットボトル 可燃ごみ	3 消費生活相談 小川町消費生活センター 子育てサロン（愛育班） 保健センター 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	4 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター お楽しみ会、餅アドバイザ 子育て支援センター*ときがわ 手形足形製作 たまがわ子育て支援センター	5 消費生活相談 活き生き活動センター お楽しみ会、餅アドバイザ 子育て支援センター*ときがわ 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	6 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
7	8 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）たまがわ 活き生き活動センター 資源プラ	9 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 このころの相談 保健センター 里へピー 玉川公民館 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	10 消費生活相談 小川町消費生活センター クリスマスフェックリ 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 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	11 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター お悩み相談会 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 ガラス類 （無色・茶以外のびんなど） 廃プラ 可燃ごみ	12 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 可燃ごみ	13 おはなし会 都幾川公民館図書室
14	15 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）たまがわ マタニティ・産後ストレッチ 保健センター 資源プラ	16 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 このころの相談 保健センター ふれあいリトミック 都幾川公民館 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	17 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 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	18 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 手作り楽器 たまがわ子育て支援センター 金属類 可燃ごみ	19 消費生活相談 住民法律相談 活き生き活動センター クリスマス会、餅アドバイザ 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 休館日 町立図書館 可燃ごみ	20 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ としょかんまつり 町立図書館
21	22 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）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 資源プラ	23 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 このころの相談 保健センター 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	24 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 資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価プラ） 粗大ごみ戸別収集日	25 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター クリスマスパーティー たまがわ子育て支援センター 4か月児・10か月児健康診査 保健センター 貯筋練習会 地域包括支援センター 有害ごみ 裁断布 可燃ごみ	26 消費生活相談 活き生き活動センター 可燃ごみ	27
28 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスパ）たまがわ 体育センター（せせらぎホール） 玉川トレーニングセンター	29 役場業務休業 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスパ）たまがわ 体育センター（せせらぎホール） 玉川トレーニングセンター 活き生き活動センター 資源プラ	30 可燃ごみ	31 可燃ごみ	今月の納税 ◆国民健康保険税第 6 期 ◆後期高齢者保険料第 6 期 ◆介護保険料第 6 期 納付期限は 12月25日(木)です。		

【表 紙】事故ゼロのまちへ。



人口と世帯（11月1日現在）
総人口 10,139人（-14人）※0は前月比
10月の動き 出生 2人 死亡 17人
転入等 36人 転出等 35人
男 5,142人（-11人） 女 4,997人（-3人）
世帯数 4,760世帯（-1世帯）
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237号】 令和7年11月28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～



豆腐は淡泊な味で、調味料を多
く使いたくなる食品ですが、ニラ
などの香味野菜、糸削りのうまみ
をいかすことで、調味料を減らす
ことができます。そして、調味料は、
調理の最後に加えたり、盛り付け
た後にかけたりすることで、口に
入れたときに味を強く感じるこ
とができます。少なめの量でもおいしく
召し上がれます。

豆腐と野菜、糸削りのハーモニー
をぜひ楽しんでください。



第 68 回

トッピングに糸削り（鯉節） でうま味アップ！

～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）

ハイサイ！
沖縄在住の管理栄養士です。9
月号に引き続き、沖縄料理の紹介
をいたします。

今回は、たんぱく質が豊富な豆
腐とツナ缶で、栄養価をバラン
スよく摂取出来る、豆腐チャンプルー
のレシピを紹介します。最後に糸
削り（鯉節）をトッピングすること
で、塩分を控えつつ、満足のある
おいしさをもたらすため、減塩効
果にもなり高血圧予防にもつな
がります。

ウサガミソーレ
（召し上がれ）



Recipe

豆腐チャンプルー + 糸削り（2人前）

材 料

- ・島豆腐 100g（木綿豆腐でも可。固いほうが良い）
- ・キャベツ 300g（1/4）
- ・ツナオイル缶 1 缶
- ・コショウ 少々
- ・油大さじ 1
- ・ニラ 50g（1/2 束）
- ・塩ひとつまみ
- ・糸削り（鯉節）2g

1人当たりの栄養量

エネルギー 279kcal
たんぱく質 11g
食塩相当量 0.6g

