

12月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
団りごと・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(アスピタまちかわ) 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	窓口業務時間延長 役場本庁舎 団りごと・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 お山のひろば 建具会館 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価パラ) ペットボトル	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・有価パラ)	団りごと・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 びん(無色・茶色)	消費生活相談 活き生き活動センター お楽しみ会、藤井アドバイザー 子育て支援センター「ときわ」 都幾川公民館図書室 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価パラ) ペットボトル	土曜オープン 子育て支援センター「ときわ」 おはなし会 都幾川公民館図書室 可燃ごみ	
7	8	9	10	11	12	13
団りごと・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(アスピタまちかわ) 活き生き活動センター こころの相談 保健センター 里ベビー 玉川公民館 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	窓口業務時間延長 役場本庁舎 団りごと・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 TOKI フィット 資源プラ	消費生活相談 クリスマスフェスティバル たまがわ子育て支援センター 乳幼児相談 個別栄養相談 地域包括支援センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価パラ)	団りごと・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	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試食 子育て支援センター「ときわ」 可燃ごみ	おはなし会 都幾川公民館図書室 可燃ごみ	
14	15	16	17	18	19	20
団りごと・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(アスピタまちかわ) マナティ・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 団りごと・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 資源プラ	消費生活相談 フリー Day 保健センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価パラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	団りごと・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	消費生活相談 住民法律相談 活き生き活動センター クリスマスパーティー よい歯の教室 保健センター 休館日 町立図書館 可燃ごみ	土曜オープン 子育て支援センター「ときわ」 としょかんまつり 町立図書館 可燃ごみ	
21	22	23	24	25	26	27
団りごと・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(アスピタまちかわ) 音楽あそび 保健センター 資源プラ	窓口業務時間延長 役場本庁舎 団りごと・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 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	消費生活相談 よちよち広場 保健センター 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価パラ) 粗大ごみ戸別収集日 截断布	団りごと・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ヶ月児・10ヶ月児健康診査 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 截断布	消費生活相談 活き生き活動センター 4ヶ月児・10ヶ月児健康診査 保健センター 貯筋練習会 地域包括支援センター 可燃ごみ		
28	29	30	31			
休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピタまちかわ) 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	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(アスピタまちかわ) 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					

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)
15 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km

食はからだをつくる ～城西大学通信～

Health Tokigawa
かずかなことから始めよう Small & Strong
問 保健センター ☎ 65-1010

第68回
トッピングに糸削り(鰹節)
でうまい味アップ!
～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。

今日は、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(鰹節)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。

豆腐は淡白な味で、調味料を多く
使いたくなる食品ですが、二郎
などの香味野菜、糸削りのうまい
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することで、口に
た後にかけたりすることで、盛り付け
されたときに味を強く感じること
ができ、少なめの量でもおいしく
召し上がれます。



ウサガミソーキ
(召し上がり)



豆腐チャンプルー + 糸削り (2人前)

作り方

- 豆腐は一口大にカットする。キャベツはざく切り、ニラは1cmにカットする。
- フライパンに油を熱し、豆腐の両面に軽く焦げ目をつけて皿に取り出す。
- 先ほどのフライパンにキャベツとツナをオイルごと加え炒める。②で炒めた豆腐とニラを加えニラがしんなりしたら皿に盛り付け、塩こしょうをふり糸削り(鰹節)をのせる。

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
- ニラ 50g(1/2束)
- 塩ひとつまみ
- コショウ 少々
- 糸削り(鰹節) 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

