

■特集

2町制施行20周年記念式典

4中学生議会

8木のくにときがわまつり

■ごあんない

10城西大学通信第69回／1月の広報カレンダー／もくじ

■まちよりたより

12介護の就職・個別相談会／文化財防火デー防火訓練実施／SAITAMA出会いサポートセンター出張登録会／冬のミニ運動会／スポーツ協力員募集／明日の農業担い手育成塾生募集／家屋を取り壊したらお知らせください

14所得税及び復興特別所得税・町県民税の申告について／税に関する無料相談／税理士による無料税務相談

16国税相談専用ダイヤル開設／税務署での確定申告をご検討の方へ／確定申告会場を開設します／みんなの国民健康保険⑥

18水だより／萩日吉神社やぶさめ

20民生委員・児童委員及び主任児童委員を紹介します／冬の食中毒にご用心

■グラフときがわ

22企業版ふるさと納税感謝状贈呈式／朗読ボランティアときがわ贈呈状受領／環境ポスタークール実施／埼玉県知事表彰／自主防犯活動表彰

■Informationくらしの情報

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1月号／地球温暖化防止コラム／町民文芸俳句

32ときがわ散歩44／編集後記

# 1月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日	2	3
				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（アスピアたまがわ） 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 生き生き活動センター		
4	5	6	7	8	9	10
休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ） 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	休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター（アスピアたまがわ） 玉川トレーニングセンター	窓口業務時間延長 役場本庁舎	人権相談 生き生き活動センター			
資源プラ	資源プラ	可燃ごみ	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	
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
二十歳を祝う集い 文化センター（アスピアたまがわ）	成人的日 休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 都幾川公民館 玉川公民館	窓口業務時間延長 役場本庁舎	相続おしあげ講座 生き生き活動センター			
資源プラ	資源プラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	ガラス類 (無色・茶色以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
18	19	20	21	22	23	24
萩日吉神社の流鏑馬 大字西平地内	休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 行政書士相談 生き生き活動センター	窓口業務時間延長 役場本庁舎				
資源プラ	資源プラ	可燃ごみ	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	金属類	可燃ごみ	
25	26	27	28	29	30	31
休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 体育センター（せせらぎホール）	休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 粗大ごみ戸別収集日	窓口業務時間延長 役場本庁舎	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 截断布	可燃ごみ	

今月の納税

- ◆町県民税第4期
- ◆国民健康保険税第7期
- ◆後期高齢者保険料第7期
- ◆介護保険料第7期

納付期限は2月2日(月)です。

2次元コードでご案内！



保健センター産前・  
産後サポート事業



町の補助・支援制度

【表紙】10月25日(土)、ときがわ町文化センター（アスピアたまがわ）で行われた町制施行20周年記念式典の様子。



人口と世帯（12月1日現在）  
総人口 10,129人（-10人）※0は前月比  
11月の動き 出生 1人 死亡 14人  
転入等 40人 転出等 37人  
男5,131人（-11人） 女4,998人（+1人）  
世帯数 4,758世帯（-2世帯）  
11 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238号】令和7年12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](mailto:info@town.tokigawa.lg.jp)

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69回

## 「噛む」と「健康」

城西大学大学院 薬学研究科  
医療栄養学専攻1年 細谷 高広（管理栄養士）

「よく噛みましょう」という指導は、歯の生え始めから生涯続きます。「よく噛む」ことは「あごや脳の発達」や「栄養が効率よく吸収されるのを促す」などを目的として始まり、「食べ過ぎ防止」、「唾液の分泌でむし歯防止」そして「フレイルの予防」、「脳の刺激による認知症の予防」に至るまで、噛むことは一生を通じて有用です。

噛みごたえ	食品名	健康な人で食品10gあたり平均の噛む回数
高	しょうゆせんべい	108回 ★10g目安 小2～中1枚
	ポテトチップス	79回 ★10g目安 約5枚
	焼き鳥	62回 ★10g目安 約1かけら
	焼き鮭	58回 ★10g目安 切身1/5～1/6
	鯖（缶詰）	48回 ★10g目安 切身1/4～1/5
	ごはん	39回 ★10g目安 一口の1/4～1/6
	まぐろの刺身	25回 ★10g目安 約1切れ
低	豆腐	17回 ★10g目安 賽の目切で1片

表 噛みごたえ一例  
出典：伊藤真智ら、食品別咀嚼回数ランク表の食品数の拡充、日本咀嚼学会誌、2022;32:12-18.

食品によっては「噛みごたえ」が異なり、噛む回数も変わってきます（左表）。表右側の数字は、健康な人を対象に食品10gを食べてもらった時、飲み込むまでに噛んだ回数の平均を表しています。

普段、ごはんを一口で何回噛んでいますか？ついつい手が伸びてしまう、せんべいやポテトチップスなどのお菓子類も数回噛んで飲み込んでいませんか？たくさん噛むことでうま味を最大限に味わえ、満腹感も得やすくなるため、食べる際にはこの回数を目安に噛んでみましょう。しっかりと奥歯で噛むことを意識すると、あごの筋力が維持されます。



噛むことで食生活が豊かになり、食べる楽しさにもつながります。心の健康のためにも、「噛むための歯を維持する」ことは生活の質の向上をつことになります、健康へと結びつくのです。お口の健康から、全身の健康のためにも「よく噛む」ことを意識してみてください。