

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

まちよりのたより

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 / 環境ポスターコン  
クール実施 / 埼玉県知事表彰 /  
自主防犯活動表彰

Information 暮らしの情報

24 ごそだて / 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

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)  
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

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

# 1月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元旦 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	2	3
4 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 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) 玉川トレーニングセンター	5 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスパアたまがわ) 玉川トレーニングセンター	6 窓口業務時間延長 役場本庁舎	7 人権相談 生き生き活動センター  資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) ペットボトル	8 びん(無色・茶色)	9 可燃ごみ	10
11 二十歳を祝い集い 文化センター(アスパアたまがわ)	12 成人の日 休館日 文化センター(アスパアたまがわ) 都幾川公民館 玉川公民館	13 窓口業務時間延長 役場本庁舎 休館日 行政相談 生き生き活動センター	14 相続おしかけ講座 生き生き活動センター  資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ)	15 ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃ブラ	16 可燃ごみ	17
18 萩日吉神社の流鏝馬 大学西平地内	19 休館日 文化センター(アスパアたまがわ) 行政書士相談 生き生き活動センター	20 窓口業務時間延長 役場本庁舎	21  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	22 金属類	23 可燃ごみ	24
25	26 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)	27 窓口業務時間延長 役場本庁舎	28 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価ブラ) 粗大ごみ戸別収集日	29 有害ごみ 裁断布	30 可燃ごみ	31

## 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(アスパアたまがわ)で行われた町制施行 20 周年記念式典の様子。



## 食はからだをつくる ～城西大学通信～



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 10 g あた り平均の噛む回数
高 ↑	しょうゆ せんべい	108 回 ★ 10 g 目安 小 2 ～中 1 枚
	ポテトチップス	79 回 ★ 10 g 目安 約 5 枚
	焼き鳥	62 回 ★ 10 g 目安 約 1 かけら
	焼き鮭	58 回 ★ 10 g 目安 切身 1/5 ～ 1/6
	鯖(缶詰)	48 回 ★ 10 g 目安 切身 1/4 ～ 1/5
	ごはん	39 回 ★ 10 g 目安 一 口 の 1/4 ～ 1/6
	まぐろの刺身	25 回 ★ 10 g 目安 約 1 切れ
低 ↓	豆腐	17 回 ★ 10 g 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.

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保つことにもなり、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。

