

3月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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 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	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	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 活き生き活動センター	窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 活き生き活動センター	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価プラ	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 行政書士相談 活き生き活動センター	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 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類	春分の日 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	
22	23	24	25	26	27	28
	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)	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 粗大ごみ戸別収集日	有書ごみ 裁断布	可燃ごみ	
29	30	31				
	休館日 文化センター(アスピアたまがわ)	窓口業務時間延長 役場本庁舎				

特集

- 2 二十歳を祝う集い
- 4 萩日吉神社 流籠馬

ごあんない

- 8 城西大学通信第71回 / 3月の広報カレンダー / もくじ

まちよりのたより

- 10 認知症サポーターステップアップ講座 / 寄居バイオガスパラント施設見学会 / 優生手術などを受けた方へ / 小規模契約希望者登録に関する規程改正
- 12 体育センター等会員証の更新 / スポーツ安全保険 / 収入証紙代金の還付 / 子育て応援手当 / ときがわ町長選挙・ときがわ町議会議員一般選挙当選者のお知らせ
- 14 狂犬病予防集合注射実施 / 春の火災予防運動 / 「月イチ食堂」食事券を交付 / こども誰でも通園制度開始

グラフときがわ

- 16 町営バスに補助ステップと手すり設置 / 火災予防啓発活動 / 木こり体験実施 / 観光キャンペーンのラビたん登場

Informationくらしの情報

- 18 こそだて / ほけん / そうだん
- 20 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としよかん
- 22 情報掲示板
- 24 観光協会ここから通信3月号 / 地球温暖化防止コラム / 町民文芸 俳句
- 26 ときがわ散歩 46 / 編集後記

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】1月11日(日)に行われた、二十歳を祝う集い。



食はからだをつくる ～城西大学通信～



第71回

生活習慣病予防につながる アブラの上手な摂り方(前編)

～アブラと上手に付き合うための基礎知識～

城西大学 薬学部 医療栄養学科
准教授 博士(薬学)・薬剤師 古屋 牧子

アブラ/脂質は、私たちが体を動かすための大切なエネルギー源であるとともに、私たちの細胞の原材料となったり、ホルモンの働きを調整したりと、健康を維持する上で重要な役割を担っています。その一方で「摂りすぎ」には注意が必要です。脂質の摂りすぎは、肥満や生活習慣病を招きます。

■アブラの性質は「脂肪酸」で決まる

健康診断で中性脂肪や、トリアシルグリセリドという言葉聞いたことがあると思います。私たちが食事から摂取するアブラ/脂質の大部分はこの中性脂肪です。中性脂肪は、一つのグリセリン(グリセロール)に、色々な種類の脂肪酸が3つ結合したものです(図1)。

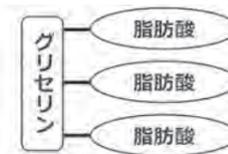


図1 中性脂肪(トリアシルグリセロール)の構造(模式図)

中性脂肪の性質は、この脂肪酸の種類によって大きく変わります。脂肪酸は大きく分けて、肉の脂身や乳製品に多い「飽和脂肪酸」、オリーブ油に多い「一価不飽和脂肪酸」、魚や植物に多い「多価不飽和脂肪酸(n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸)」の3種類があります(図2)。常温で固体の性質を示すのは飽和脂肪酸、液体の性質を示すのは不飽和脂肪酸を多く含む中性脂肪になります。アブラは固体を「脂」、液体を「油」と区別して表記していますので、この性質は重要なポイントです。すなわち、お肉やバターのような固体の性質を示すアブラの摂取を控えることが重要です。

アブラは量だけではなく、種類を意識することが重要です。次回は、健康維持に役立つアブラの種類や、日常生活で無理なく実践できる工夫についてご紹介します。

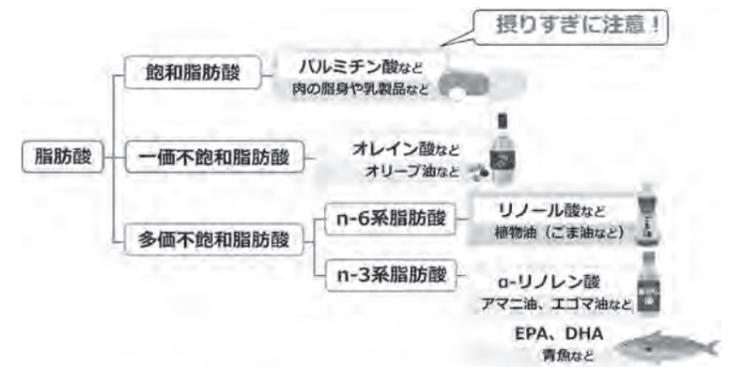


図2 脂肪酸の種類とそれらを多く含むアブラや食材

人口と世帯(2月1日現在)
総人口 10,082人(-20人)※0は前月比
1月の動き 出生 2人 死亡 18人
転入等 27人 転出等 31人
男 5,113人(-4人) 女 4,969人(-16人)
世帯数 4,756世帯(+3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240号】 令和8年2月27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