

# 5月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<b>今月の納税</b> <b>◆固定資産税 1期</b> <b>◆軽自動車全期</b> 納付期限は <b>6月1日(月)</b> です。				30	1	2
<b>3</b> 憲法記念日 休館日 <small>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</small>	<b>4</b> みどりの日 休館日 <small>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 玉川トレーニングセンター</small>	<b>5</b> こどもの日 休館日 <small>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</small>	<b>6</b> 振替休日 休館日 <small>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</small>  資源回収 <small>(紙・衣類・アルミ缶・有価アブラ) ペットボトル</small>	7	8	9
<b>10</b>	<b>11</b> 休館日 <small>文化センター(アスパアたまがわ) 活き生き活動センター</small>	<b>12</b> 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	<b>13</b>  資源回収 <small>(紙・衣類・アルミ缶・有価アブラ)</small>	<b>14</b>  ガラス類 <small>(無色・茶以外のびんなど)</small> 廃プラ	<b>15</b>  可燃ごみ	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> 休館日 <small>文化センター(アスパアたまがわ) 行政書士相談 活き生き活動センター</small>	<b>19</b> 窓口業務時間延長 役場本庁舎	<b>20</b>  資源回収 <small>(紙・衣類・アルミ缶・有価アブラ) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切</small>	<b>21</b> 住民法律相談 活き生き活動センター	<b>22</b>	<b>23</b> ときがわ町統一防災訓練
<b>24</b>	<b>25</b> 休館日 <small>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)</small>	<b>26</b> 窓口業務時間延長 役場本庁舎	<b>27</b>  資源回収 <small>(紙・衣類・アルミ缶・有価アブラ) 粗大ごみ戸別収集日</small>	<b>28</b> 特定・いきいき・若もの健診 <small>体育センター(せせらぎホール)</small>	<b>29</b> 特定・いきいき・若もの健診 <small>体育センター(せせらぎホール)</small>	<b>30</b> 特定・いきいき・若もの健診 <small>体育センター(せせらぎホール)</small>
<b>31</b> 特定・いきいき・若もの健診 <small>体育センター(せせらぎホール)</small>	資源ブラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 <small>(紙・衣類・アルミ缶・有価アブラ) 粗大ごみ戸別収集日</small>	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	

【表紙】せせらぎ広場で遊ぶ子どもたち。



## 特集

- 2 せせらぎ広場 OPEN
- 4 こどもまんなか応援サポーター宣言
- 6 統一防災訓練

## ごあんない

- 8 城西大学通信第73回 / 5月の広報カレンダー / もくじ

## まちよりのより

- 10 予算と事業
- 12 人事異動
- 14 合同説明会 / デジタル相談会 / 健康セミナー / 経済センサス活動調査 / がん治療による外見の変化にお悩みの方へ / 国民年金学生納付特例制度 / 自動車税の納期 / コンビニ交付サービス一時停止 / よい歯のコンクール参加者募集 / 除草作業助成金
- 16 総合振興計画審議会委員募集 / 寄付をいただきました / 戸籍に記載されるフリガナの確認 / 個別がん検診実施 / 火曜日の窓口サービスについて
- 18 医療費助成制度のお知らせ / 河川水質調査結果報告
- 20 民生委員・児童委員の日 / みんなの国民健康保険

## グラフときがわ

- 22 旭日単光章を受章 / 見守り放送録音 / 生活サポーター委嘱式 / 地域おこし協力隊着任

## Informationくらしの情報

- 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 5月号 / 町民文芸 俳句
- 32 ときがわ散歩 47 / 編集後記

人口と世帯 (4月1日現在)  
 総人口 10,000人 (-54人) ※0は前月比  
 3月の動き 出生 0人 死亡 14人  
 転入等 36人 転出等 76人  
 男 5,070人 (-20人) 女 4,930人 (-34人)  
 世帯数 4,743世帯 (-8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242号】 令和8年4月24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

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

## 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73回

## 大切な腎臓を守る 食生活とは?!

～塩分を減らすためのヒント～

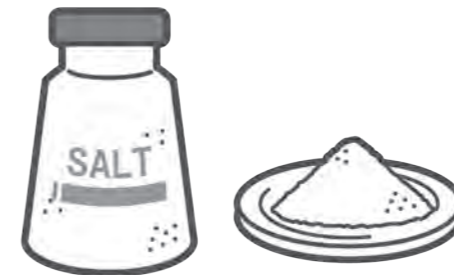
城西大学 薬学部 医療栄養学科  
 助教授 青木 大輔 (管理栄養士)

腎臓は血液中の老廃物をろ過し、体の水分や塩分のバランスを保つ大切な臓器です。しかし、気づかぬうちに腎臓の働きが低下すると、腎臓病につながる可能性があります。日本では成人の約8人に1人が腎臓病とされ、生活習慣との関連が指摘されています。

### 塩分の摂り過ぎに注意

腎臓の健康を守るために、まず意識したいのが「塩分の摂り過ぎを控えること」です。高血圧は腎臓に負担をかける大きな要因であり、塩分の過剰摂取は血圧を上げるだけでなく、腎臓の障害を進めることがあります。目安として1日6g未満の塩分摂取が推奨されています。

家庭での工夫として、味付けは調味料だけに頼らず、だしや香辛料、もしくは酸味を活用して味付けに風味を持たせたり、加工食品や外食の際には、塩分量を確認したりすることが大切です。



摂り過ぎに注意



### 毎日の食事に工夫を!

例えば、ときがわ町産の「ゆず」を使って、ドレッシングとしてサラダにかけたり、焼き魚に「さんしょう」といった、ハーブやスパイス、柑橘類やお酢など、の酸味を利用することは、効果的な減塩方法です。毎日の食事にちょっとした工夫をして、減塩に取り組んでみましょう。