

6月の広報カレンダー

特集

2 ワンダーウォーク

ごあんない

4 城西大学通信第74回 / 6月の広報カレンダー / もくじ

まちよりの情報

6 デジタル相談会 / 個別健診 / 健康長寿歯科健診 / 税務相談会 / 柔道教室 / 青少年相談員募集 /

8 介護保険事業計画等策定委員募集 / 観光ガイドブック掲載事業所募集 / 除草作業助成金 / 農地等適正管理 / AEDの日

10 クビアカツヤカミキリ / 樹木等の適正管理 / 講演会 / 副町長退任について

12 ふるさと納税をいただきました

Informationくらしの情報

14 ごそだて / ほけん / そうだん

16 ぼうはん / としょかん

18 情報掲示板

20 観光協会ここから通信6月号 / 地域おこし協力隊！その17 / 町民文芸 短歌

22 ときがわ散歩 49 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日 文化センター(アスピアたまたか) 玉川公民館 都幾川公民館 玉川トレーニングセンター 特定・いきいき・若もの健診 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 特定・いきいき・若もの健診 体育センター(せせらぎホール)	特定・いきいき・若もの健診 体育センター(せせらぎホール)			
	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	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日 文化センター(アスピアたまたか) 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	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
14	15	16	17	18	19	20
	休館日 文化センター(アスピアたまたか)	窓口業務時間延長 役場本庁舎				
	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	
21	22	23	24	25	26	27
	休館日 文化センター(アスピアたまたか) 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 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	
28	29	30	今月の納税			
	休館日 文化センター(アスピアたまたか)	窓口業務時間延長 役場本庁舎	◆町県民税第1期			
	資源プラ	可燃ごみ	納付期限は 6月30日(火) です。			

【表紙】ワンダーウォークの参加者。



人口と世帯(5月1日現在)
総人口 9,971人(-29人)※0は前月比
4月の動き 出生 0人 死亡 18人
転入等 24人 転出等 35人
男 5,052人(-18人) 女 4,919人(-11人)
世帯数 4,740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243号】 令和8年5月22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m

食はからだをつくる ～城西大学通信～



第74回

生命力の強いアスパラガス からうま味とチカラをもらい ましょう!

城西大学 薬学部 医療栄養学科
教授 管理栄養士 清水 純

アスパラガスは、栽培条件が整えば、1日で10〜20cmも成長します。ところで、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの違いをご存知でしょうか。品種の違いではなく、栽培方法(日光に当てるかどうか)の違いによって生まれます。グリーンアスパラガスは、芽が地上に出てから(土をかぶせることなく)、太陽の光を当てて育てます。この間に光合成によってクロロフィル(葉緑素)が生成されるため、鮮やかな緑色になります。一方、ホワイトアスパラガスは芽が日光に当たらないように土を高く盛り「培土(ばいど)」という手法や、遮光シートを使って、日光を遮り栽培します。栄養の面では、β-カロテン、ビタミンC、E、K、ルチンなどが多く、栄養価の高い野菜で特にグリーンアスパラガスは、種々の酸化ビタミンなどが圧倒的に多く、美肌維持に効果的です。

たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつにアスパラギンがあり、アスパラガスから初めて発見されたことから、その名は由来しています。なお、うま味のアスパラギン酸は、アスパラギンと構造が近いため、この名前がつけられました。アスパラギン酸は、トマト、アスパラガス、味噌、大豆などに多く含まれます。アスパラギンは、疲労回復や体内の不要物代謝に関わる重要な機能があり、疲れにくい体づくりに役立ちます。アスパラガスの旬は、春から初夏(4月下旬〜6月頃)です。産地は春に九州などから始まり、北上していきます。アスパラガスの保存の際は、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて口をしっかり閉じてから、冷蔵庫内では「立てて」保存します。



おすすめ簡単レシピ：豚肉巻き(レンジ蒸し)

フライパンを使わず、レンジで蒸すことでアスパラガスの水分と栄養を逃さずジューシーに仕上げます。

1. アスパラガスの根本の硬い部分を約2センチほど切り落とす。
2. 下から約1/3の外側の硬い皮をピーラー等で薄くむく。
3. 1本丸ごと(または3等分〜半分に切り)、豚肉(ベーコン)を巻きつける。
4. 耐熱皿に並べて塩コショウを振り、ふんわりラップをかける。
5. 電子レンジ(600W)で3〜4分、肉に火が通るまで加熱する。
*アスパラガスだけのときは、600W約1分30秒(500W:約2分)
6. ポン酢をつけていただく。

これから旬の本番を迎えるアスパラガスを手軽にいただきます。

