

特集

2 第17回 ときがわ納涼まつり
4 ときがわアウトドアフェス

スポーツときがわ

6 比企郡民スポーツ大会 / 比企駅
伝競走大会 / ワンデーウォーク
/ スポーツ交流会

ごあんない

8 城西大学通信第77回 / 9月の
広報カレンダー / もくじ

まちよりたより

10 デジタル相談会 / 七歳児祝 / ス
ポーツフェスタ / 二十歳を祝う
集い / 秋の全国交通安全運動 /
もみじ太鼓まつり / ゴルフ教室
/ 保育サポート会員講習会 / 放
課後児童クラブ

12 個別健診 / 証明書のオンライン
申請 / 除草作業助成金 / ときが
わ町都市計画審議会 / 埼玉県環
境アドバイザー

14 はじめてフィットネス / ゼロ
カーボンシティ協議会

16 こどもまんなか児童福祉週間 /
影の国埼玉環境大賞 / 優良運転
者 / 停電状況の確認 / 世界アル
ツハイマーデー

18 不妊治療にかかる助成 / 県内一
斉防災訓練 TOKIさんぽ / 水
だより vol.11

グラフときがわ

20 歯の健康祭りコンクール / 社会
を明るくする運動伝達式 / 毎日
書道展会員賞受賞

Informationくらしの情報

22 ごそだて / ほけん / そうだん

24 そうだん / かんきょう / ぼうは
ん / としよかん

26 情報掲示板

28 観光協会ここから通信9月号 /
デジタルラボときがわ / 町民文
芸 俳句

30 ときがわ散歩 52 / 編集後記

9月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 窓口業務時間延長 役場本庁舎	2	3	4	5
		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	
6	7 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館 玉川トレーニングセンター	8 窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 生き生き活動センター	9	10	11	12
	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	
13	14 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 生き生き活動センター 行政書士相談 生き生き活動センター	15 窓口業務時間延長 役場本庁舎	16	17	18 住民法律相談 生き生き活動センター	19
	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	
20	21 敬老の日 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館	22 国民の休日 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館	23 秋分の日 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館	24	25	26
	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 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	
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)	29 窓口業務時間延長 役場本庁舎	30	今月の納税 ◆国民健康保険税第3期 ◆後期高齢者保険料第3期 ◆介護保険料第3期 納付期限は 9月30日(水) です。		
	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			

【表 紙】8月1日に行われたときがわ納涼まつりの様子。



人口と世帯 (8月1日現在)
総人口 9,913人 (−20人)※0は前月比
7月の動き 出生 3人 死亡 18人
転入等 16人 転出等 21人
男 5,029人 (−5人) 女 4,884人 (−15人)
世帯数 4,735世帯 (−6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246号】 令和8年8月28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 平方キロメートル



第17回

立ち上がりを楽にする、 おうちでできる簡単運動

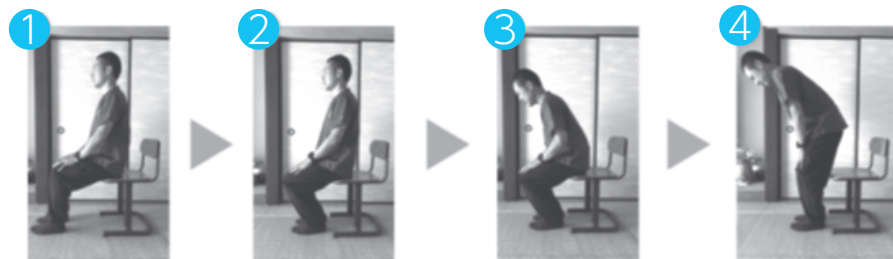
城西大学 薬学部 医療栄養学科
准教授 君羅 好史

椅子から立ち上がる時、思わず「よいしょ」と声が出る。床に座ると、なかなか立ち上がれない。そんな経験はありませんか？実はこれ、太ももやお尻の筋肉が少しずつ弱ってきているサインかもしれません。

筋肉を保つためには「タンパク質を摂る」といった食事の工夫も大切です。しかし、食べるだけでは筋肉は維持できません。体をしっかりと支えるためには、「運動」も欠かせない習慣です。立ち上がる動作には、体重の何倍もの負担が脚にかかります。さらに脚の筋力は、腕や体幹（胴体）に比べて年齢とともに低下しやすいという特徴があります。毎日の立ち上がり動作をいつまでも楽に行うためには、ご自身の体重をしっかり支える「脚力」の維持が不可欠です。今回は、今日からすぐに始められる「2つの簡単な体操」をご紹介します。

①椅子からの立ち上がり体操

「椅子から立ち上がる」動きを繰り返す運動です。繰り返し行うことで、楽な立ち方が身につにつき、立ち上がりに必要な筋力もしっかり養われます。転倒が心配な方は、無理をせず机やテーブルに手を添えて安全に行いましょう。



椅子に浅く腰
掛けます。

かかとを手前
に引きます。
膝を90度以
上曲げておき
ます。

お辞儀をする
ように前屈み
になります。

重心を前に移動
してお尻を浮か
せて立ち上がり
ます。また座り、
①から繰り返し
ます。

回数：10回×2-3セット

②寝ながら行うお尻の体操

床にヨガマットなどを敷き、仰向けに寝転がって行う運動です。お尻の筋肉が鍛えられることで、立ち上がりが楽になるだけでなく姿勢の改善にもつながります。膝への負担が少なく、雨の日でもお家で手軽に続けやすいおすすめの体操です。



足の裏を床につけて、
膝を曲げて寝ます。手
は床に置きます。

腰が反らないように注
意しながらお尻をゆっ
くり持ち上げます。

回数：10回×2セット

【無理せず続けることが一番の近道】

大切なのは「頑張りすぎないこと」です。痛みを感じたらすぐに中止し、持病のある方は主治医にご相談のうえ始めてください。1日5分でも、続けることで半年後、1年後の「動きやすさ」は大きく変わってきます。ぜひ今日から、できることを一つ始めてみましょう。