

特集

2 小倉城跡発掘調査報告

ごあんない

4 城西大学通信第78回 / 10月の  
広報カレンダー / もくじ

決算

6 一般会計 / 特別会計 / 水道

まちよりたより

12 デジタル相談会 / 人生会議 / と  
きがわフィッシュ / ALKOO マ  
イレージ / 木のくにときがわま  
つり

14 スタンプラリー / 税務相談会 /  
ときがわ町駅伝 / 家族のかたち  
/ バイオガスパラント / ささら  
獅子舞三昧

16 町民ゴルフ大会 / 戦没者追悼式  
/ 比企地区文化財巡り / 交通事  
故被害者援護金 / 保育所入園

18 耐震診断と耐震改修 / 滞納整理  
強化期間 / 地域商品券 / 戸籍シ  
ステム停止 / ゼロカーボン協議  
会

20 高齢者定期予防接種 / 健康かわ  
せみ会

グラフときがわ

22 関東中学校陸上競技大会出場 /  
ときがわ町の未来を支える「地  
籍調査」/ 日本伝統工芸入選

Informationくらしの情報

24 こそだて / ほけん / そうだん

26 そうだん / かんきょう / ぼうは  
ん / としよかん

28 情報掲示板

30 観光協会ここから通信 10月号  
/ 地域おこし協力隊！その19 /  
町民文芸 短歌

32 ときがわ散歩 53 / 編集後記

# 10月の広報カレンダー

| 日                                                    | 月                                                                | 火                                                                  | 水                                                  | 木                            | 金         | 土  |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------|----|
| 今月の納税                                                |                                                                  |                                                                    | 30                                                 | 1                            | 2         | 3  |
| ◆町県民税第3期<br>◆国民健康保険税第4期<br>◆後期高齢者保険料第4期<br>◆介護保険料第4期 |                                                                  |                                                                    |                                                    |                              |           |    |
| 納付期限は11月2日(月)です。                                     |                                                                  |                                                                    |                                                    | びん (無色・茶色)                   | 可燃ごみ      |    |
| 4                                                    | 5<br>休館日<br>文化センター (アスピアたまがわ)<br>玉川公民館<br>都幾川公民館<br>玉川トレーニングセンター | 6<br>窓口業務時間延長<br>役場本庁舎                                             | 7                                                  | 8<br>びん (無色・茶色)              | 9<br>可燃ごみ | 10 |
|                                                      | 資源プラ                                                             | 可燃ごみ                                                               | 資源回収<br>(紙・衣類・アルミ缶・有価プラ)<br>ペットボトル                 | ガラス類<br>(無色・茶以外のびんなど)<br>廃プラ | 可燃ごみ      |    |
| 11                                                   | 12<br>スポーツの日<br>休館日<br>文化センター (アスピアたまがわ)<br>玉川公民館<br>都幾川公民館      | 13<br>窓口業務時間延長<br>役場本庁舎<br>休館日<br>活き生き活動センター<br>行政相談<br>活き生き活動センター | 14                                                 | 15                           | 16        | 17 |
|                                                      | 資源プラ                                                             | 可燃ごみ<br>刈草・せん定枝受入日                                                 | 資源回収<br>(紙・衣類・アルミ缶・有価プラ)                           | 金属類                          | 可燃ごみ      |    |
| 18                                                   | 19<br>休館日<br>文化センター (アスピアたまがわ)                                   | 20<br>窓口業務時間延長<br>役場本庁舎                                            | 21                                                 | 22                           | 23        | 24 |
|                                                      | 資源プラ                                                             | 可燃ごみ                                                               | 資源回収<br>(紙・衣類・アルミ缶・有価プラ)<br>ペットボトル<br>粗大ごみ戸別収集受付締切 | 有害ごみ<br>裁断布                  | 可燃ごみ      |    |
| 25                                                   | 26<br>休館日<br>文化センター (アスピアたまがわ)<br>体育センター (せせらぎホール)               | 27<br>窓口業務時間延長<br>役場本庁舎                                            | 28                                                 | 29                           | 30        | 31 |
|                                                      | 資源プラ                                                             | 可燃ごみ<br>刈草・せん定枝受入日                                                 | 資源回収<br>(紙・衣類・アルミ缶・有価プラ)<br>粗大ごみ戸別収集日              |                              | 可燃ごみ      |    |

【表紙】 ドローンで撮影した小倉城跡。



人口と世帯 (9月1日現在)  
総人口 9,888人 (-25人) ※0は前月比  
8月の動き 出生 1人 死亡 16人  
転入等 18人 転出等 28人  
男 5,016人 (-13人) 女 4,872人 (-12人)  
世帯数 4,727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247号】 令和8年9月25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

## 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78回

## 「かぼちゃ」のパワーで 夏の疲労を回復

城西大学 薬学部 医療栄養学科  
教授 神内 伸也 薬剤師、博士(医学)

ようやく夏の暑さがひと段落した頃ですが、夏の疲れは回復できているでしょうか。

私たちは日々の生活で、酸素を利用してエネルギーを作り出していますが、同時に「活性酸素」という物質も体内で生成されています。活性酸素は増えすぎると体に悪影響を及ぼし、蓄積すると老化やシワ、しみ、がん、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす原因になると考えられています。そのため、健康を保つには活性酸素をできるだけ抑えることが大切であり、その働きを担うのが「抗酸化物質」です。

代表的な抗酸化物質には、ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、ビタミンEの、三大抗酸化ビタミンがあります。これらを豊富に含む緑黄色野菜の代表格が、「かぼちゃ」です。

かぼちゃは戦国時代から安土桃山時代にかけて日本に渡来したとされる、歴史ある緑黄色野菜です。



甘くて美味しいのはもちろん、育てやすいこともあり全国各地で栽培されています。収穫時期は真夏から初秋にかけてですが、秋から冬にかけて追熟させることで甘みと栄養価が増すため、旬の時期は秋から冬とされています。また、体を冷やす性質をもつ夏野菜が多い中で、かぼちゃは体を温める「温性」の性質をもっています。

今回は、夏の疲労回復にもぴったりな、かぼちゃのおすすめの食べ方をご紹介します。

## かぼちゃおすすめの食べ方

### 油と一緒に加熱調理する

炒め物や揚げ物など、油を使った調理法にすることで、かぼちゃに含まれるビタミンAやビタミンEの吸収率が高まります。

### スープなどにして汁ごと食べる

スープのように煮汁(水分)も一緒に摂れる調理法にすることで、水に溶け出しやすいビタミンCやカリウムを余すことなく摂取できます。

おわりに

旬のかぼちゃは、美味しいだけでなく夏の疲れを癒やす栄養もたっぷり詰まっています。毎日の献立に上手に取り入れて、秋に向けて元気な体を作ってください！