PUBLIC RELATIONS TOKIGAWA
NOVEMBER 2026
No.248

CONTENTS

■特集
2 スポーツフェスタ 2026

■ごあんない
4 城西大学通信第 79 回 / 11 月の広報カレンダー / もくじ

■まちよりたより
6 デジタル相談会 / 人権フェスティバル / 人権尊重社会をめざす県民運動強調週間 / 脳の健康度テスト / 特別点検
8 防災キャンプ / 交通指導員募集 / 水道基本料金全額免除 / 自転車用ヘルメット購入費補助金 / 高齢者補聴器購入事業 / ケアラー月間
10 玉川トレーニングセンター閉館 / 防災行政無線の訓練放送 / 女性に対する暴力をなくす運動 / 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 / 秋の火災予防運動 / 埼玉県民手帳 / 防災情報
12 東武越生線の駅限定デザインカード /「衣類」は貴重な「資源」です

■グラフときがわ
14 ときがわアウトドアフェス / 見守り放送 / 全日本少年少女空手道選手権大会

■Informationくらしの情報
16 こそだて / ほけん / そうだん
18 そうだん / かんきょう / ぼうはん / としょかん
20 情報掲示板
22 観光協会ここから通信 11 月号 / デジタルラボときがわ / 町民文芸　俳句
24 ときがわ散歩 54 / 編集後記

11月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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 資源プラ	3 文化の日 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 可燃ごみ	4 人権相談 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） ペットボトル	5 びん（無色・茶色）	6 可燃ごみ	7
8	9 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 資源プラ	10 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 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	11 資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価プラ）	12 ガラス類 （無色・茶以外のびんなど） 廃プラ	13 可燃ごみ	14
15	16 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 資源プラ	17 窓口業務時間延長 役場本庁舎 可燃ごみ	18 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	19 金属類	20 可燃ごみ	21
22	23 勤労感謝の日 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 資源プラ	24 休館日 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 可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	25 資源回収 （紙・衣類・アルミ缶・有価プラ） 粗大ごみ戸別収集日	26 有害ごみ 裁断布	27 可燃ごみ	28
29	30 休館日 文化センター（アスピアたまがわ） 資源プラ	1	2	**今月の納税** ◆国民健康保険税第５期 ◆後期高齢者保険料第５期 ◆介護保険料第５期 納付期限は 11月30日(月) です。		

【表　紙】　スポーツフェスタでジュース缶ボウリングを楽しむ参加者。



人口と世帯（10月１日現在）
総人口　9,857人（−31人）※0は前月比
９月の動き　出生　　1人　死亡　　20人
　　転入等 19人　転出等　31人
男 4,998人（−18人）　女 4,859人（−13人）
世帯数　4,718世帯（−９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248号】　令和8年10月23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
海抜 64㍍
面積 55.90 平方㌔

食はからだをつくる
～城西大学通信～

Health Tokigawa　わずかなことから始めよう！ Small Change

問 保健センター　65-1010

第 79 回

缶詰を使って簡単おいしい！

城西大学　医療栄養学専攻　食品機能学講座
管理栄養士　修士２年　目黒（めぐろ）　拓馬（たくま）

１年を通して様々な魚がスーパーに並んでいますが、魚にはどのような栄養素が含まれているのかご存知ですか？

魚にはたんぱく質やミネラル、ビタミンなど色々な栄養素が含まれていますが、中でもアブラには多価不飽和脂肪酸の一種でオメガ３とも呼ばれている、DHA･EPA が豊富に含まれています。

このアブラは、摂取することで主に血管・血液に影響し、脂質代謝が改善されることによって血中中性脂肪の低下が見られるほか、動脈硬化・心筋梗塞のリスク低減などが報告されています。

特に、秋に旬を迎えるさんまは脂が乗り、多くの多価不飽和脂肪酸を摂取することができます。

表　さんま 100g あたりに含まれる DHA と EPA の量

	DHA(mg)	EPA(mg)
さんま　　生	2,200	1,500
さんま　缶詰	1,700	1,000

生魚の調理では下処理やその後の片付けのほか、味付けの微調整など面倒に感じるような工程もありますが、スーパーやドラッグストアで販売している缶詰を使用することで、生のさんまとほぼ同等程度の多価不飽和脂肪酸を手軽に摂取することができます。

写真の「さんまの炊き込みご飯」はお米１合に対して、さんまの蒲焼缶 １缶、にんじんなどの具材を炊飯器の釜に入れ、水を１合（200 ｇほど）の目盛りまで注いだら、スイッチを押すだけで簡単に作ることができます。

缶詰を活用して簡単に美味しく DHA・EPA を摂取しましょう！



