

防災無線、何を言っているのか聞こえなかった…

そんな時には！ 電話で防災無線を聞ける、

防災行政無線テレホンサービス

があるじゃないか！

① 無線聞こえない…



② 電話しよう！



③ なるほど！



☎ 080-0800-8432 (無料)

メール配信サービスもあります！

防災情報等メール配信サービス

登録は・・・

✉ t-tokigawa@sg-m.jp ヘ空メール

食はからだをつくる

～城西大学通信～

第7回

ごぼうの豆知識

——冬だけじゃない！ごぼうの力で夏を乗り切ろう

近年、注目されている食物繊維。ごぼうには**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**がバランスよく摂れる、野菜の中でも数少ない食材なのです。

新ごぼうは、初夏（4～6月）に収穫されることから「夏ごぼう」とも呼ばれます。成長する前に若採りするため、甘みがあり、みずみずしく柔らかいのが特徴です。あく抜きが短時間でできるので、栄養価・香り・旨味などの溶出を抑えることができます。煮物や炒め物で活躍することの多いごぼうですが、今年の夏はサラダにして楽しんでみてはいかがでしょうか？

食物繊維	5.7g
(可食部 100g 中)	
◇ 水溶性	2.3g
(生活習慣病の予防)	
◇ 不溶性	3.4g
(整腸作用、便秘の予防)	

Recipe

新ごぼうのネバネバサラダ

新ごぼうは水にさらすだけで食べることができるため、調理が簡単です。サラダにすることでごぼう本来の味を楽しむことができ、さらに減塩にも繋がります。オクラと納豆の力で整腸作用や免疫機能アップも期待できますよ！

あく抜きの方法

- ① 表面の土を洗い、皮を軽く剥ぐ
- ② 薄くスライスする（ピーラー等）
- ③ 水に5～6分さらす

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 修士1年 管理栄養士 西松悠穂

問 保健センター ☎ 65-1010

町民文芸 俳句

四分咲きの桜沈める 茜かな

公園に響く子の声 山笑う

春深し マスクマスクで すれちがふ

春彼岸 あひるのはじく 水しづき

連れ添って 日課の散歩 畦青む

御神籤は 吉を引き当て 迎春花

桜貝 見れば 遠く 波の音

御手洗の 荷物置台 春シヨール

小さいが ランドセルさん 慣れて来た

丹念に 顔洗ふ猫 春隣

戸を少し 繰り残したり ぬきき宵

校庭に 桜はあふれど 声はなし

山菜の料理喜ぶ 初夏の夜

春光や 羽音軽やか 鳥達よ

登り来て 春光眩し 観音堂

「ふたりして 退院ですよ」 山笑ふ

啓蟄や ウォーキングの 歩をのびし

大野 柴崎 節子	雲河原 池上 政子	西平 大島 勝子	西平 関口 永子	西平 荻久保 春	西平 荒井 佳子	西平 新井 曉苑	桃木 武田 昌子	田中 穴澤 エツ子	田中 市川 房江	本郷 成川 義郎	番匠 渡邊 俊一	番匠 坂本 みや	番匠 岡野 茂	番匠 相庭 養子	田黒 土屋 進一	田黒 林 洋子
----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------	---------	----------	----------	---------

7月号掲載の俳句作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)を**かい**書で記入し、5月29日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

まちを好きになるアプリ



マチイロ

行政情報アプリ「広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル！

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

- ① 役立つ行政情報を見逃さない！
- ② 自分に合わせた情報が届く！
- ③ いろいろなまちの魅力をお届け！

※「広報紙」をご利用中の場合、アップデートによって新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要はありません。※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

声の広報ときがわ

「声の広報ときがわ」は、「朗読ボランティアときがわ」の皆さんの協力を得て、音声で町広報紙を聴くことができます。町ホームページまたは下記の二次元コードからアクセスが可能です。広報を発行した日から10日前後に町ホームページで配信します。そのほかにCDやテープでもお渡ししておりますので、お気軽にお問い合わせください。

問 総務課 ☎ 65-0401



防災もイベントも、テレビで確認！ d ボタンを押してみよう

地デジ3chのテレ玉データ放送で、ときがわ町のイベント情報や、緊急情報（イベントの中止や、避難所開設情報など）をお届けしています。

- ① テレビのチャンネルを「3チャンネル」にあわせる。
- ② リモコンの「dボタン」を押す。
- ③ テレビの表示がデータ放送に切り替わるのを待つ
※切り替わるまで時間がかかることがあります。
- ④ ときがわ町からのお知らせを選択

問い合わせ：役場企画財政課 65-0404

