

とみさと Hot News !

災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定締結式を実施

☎防災課 ☎ (93) 1114

7月3日、株式会社アクティオと「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。協定の概要は、災害発生時、市が必要な資機材等をレンタルという形式で、優先的に提供をいただけるものです。この協定により、避難所などで必要となった資機材などを要請することが可能となり、災害時に市民の安心確保の一翼として期待され、市の防災体制がさらに強化されました。



新橋区を対象とした土砂災害防災訓練を実施

☎防災課 ☎ (93) 1114

6月25日、土砂災害防止法に基づく土砂災害警戒区域等に一部指定されている新橋地区を対象に、土砂災害を想定した防災訓練を実施しました。訓練は「自らの命は自らで守る」ことを基本とし、災害発生から避難所開設・避難者受入れまでの一連の流れを地域の自主防災組織、消防団などと協力し行いました。また、協定を締結している富里市商工業促進協議会の防災資機材展示や消防署と陸上自衛隊が連携し、模擬家屋からの救出・救助活動の実演などを行いました。



とみさとやさい大作戦

なす編

「とみさと元気なまち宣言」の取り組みとして、地元の野菜をたっぷり使ったおすすめレシピをご紹介します！！

なすの栄養価

- 動脈硬化やがん予防 ○夏バテ予防
- カリウム、食物繊維が多く含まれている

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス

減塩のため、ハンバーグのタネに味付けはしません。フライパン1つでできるハンバーグです。

レシピ担当者：飯泉 早苗さん、松本 ヒトミさん



◇なすとトマトのチーズinハンバーグ 一肉のかさ増しになすを使ったハンバーグですー

1人分 293kcal
塩分 1.2 g

材料	分量 (4人分)	材料	分量 (4人分)	作り方
合いびき肉	280 g	サラダ油	大さじ1	①パン粉を牛乳と合わせ湿らせる。なすは1cm角に切る。チーズは1枚を半分にし、さらに半分に折る。(ハンバーグ1個につき1/2枚使用) ②ボウルにひき肉を入れよく混ぜる。なす、溶き卵、①のパン粉を加えさらに混ぜる。 ③②を4等分にして、①のチーズを包むように形を整え、中央を少しくぼませる。 ④フライパンに油を熱し③を並べて強火で1分程焼く。裏返したらフタをし弱火で5分程焼く。(ペーパーで軽く油を取る) ほぐしたしめじを加えて炒める。 ⑤カットトマト缶を加え、沸騰したら●を加えて混ぜ合わせ少し煮込む。 ⑥ハンバーグを盛りつけ、トマトソースをかける。
なす	1本(100g)	しめじ	1パック	
スライスチーズ	2枚	カットトマト缶	200g	
溶き卵	1個分	●コンソメ顆粒	大さじ1	
パン粉	大さじ3	●砂糖	小さじ1	
牛乳	大さじ2			

8月のイベント♪

末廣農場



☎末廣農場 [(株) グッドスタッフ] ☎ (93) 1200

開催日	時間	団体名	内容
5日(土)	9:00~16:00	末廣漁港	(鮎子の魚屋が瞬間冷凍した魚を対面販売) ※なくなり次第終了
6日(日)、13日(日)	13:00~	TEMITI & マーリエブアティアレ	真夏のフラフェスティバル
9日(水)	13:00~	末廣野菜市場	(農家の対面販売)
19日(土)	9:30~12:00	市内小学生によるふるさと富里再発見の体験発表会	
20日(日)	13:00~	プナヴァイオケアロハ	真夏のフラフェスティバル

開催日	時間	団体名	内容
20日(日)	16:00~	オラキノ・マイカイみちこクラブ&タヒチアン	真夏のフラフェスティバル
23日(水)	13:00~	末廣野菜市場	(農家の対面販売)
29日(火)	9:00~	末廣農場肉の日	
毎週金曜	10:00~11:00	中部東地域包括支援センター	ちよきん体操
土・日曜、祝日	10:00~17:00	末廣屋台	(イカ天・唐揚げ・焼きそばなどの販売を予定)
9月3日(日)	9:30~	成田警察署	防災の日キャンペーン

市の人口
2023.6.30現在

人口：49,639人(+28) 男：25,251人(+29) 女：24,388人(-1)
世帯数：24,691世帯(+16)

※()内は前月比

