

## 市民の運動普及推進に関する 連携協定式を実施

☎健康推進課 ☎(93) 4121

8月22日、『とみさと元気なまち宣言』の実現にむけて、ウォーキング等の運動普及啓発を推進し、市民の健康増進を図ることを目的に、住友生命保険相互会社と連携協定を締結しました。

今後、120万歩健康ウォーキング事業の一環として、幅広い世代の市民に健康づくりに取り組んでもらえるよう、住友生命保険相互会社の『Vitality 健康プログラム（健康増進の提案と保健事業）』の一部であるウォーキングアプリを活用したウォーキング事業を実施していきます。



左から) 五十嵐市長、柿下田 千葉支店長

## 「富里秋スイカ」お披露目会が 開催されました

☎農政課 ☎(93) 4943

8月28日、富里市農業協同組合がネーミングを公募して決定した「富里秋スイカ」のお披露目会が、同組合中央集荷場で開催されました。

名前をつけてくれた日吉台小学校5年生の椎名雄之助さんが招待され、「富里秋スイカ」が記念品として授与されました。椎名さんは「富里で秋にとれる珍しいスイカを広めたくてシンプルな名前にしました。採用されてびっくりしたけれど、すごくうれしかったです。スイカがもっと好きになりました」と話しました。



左から) 五十嵐市長、椎名さん、根本組合長、堀越スイカ部会部長

### とみさとやさい大作戦

#### さつまいも編

「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！！

#### さつまいもの栄養値

- 免疫力を高める
- 風邪予防
- 美肌効果
- 腸の働きを促進

#### ◇さつまいもピザ

材料	分量 (4人分)	作り方	1本分 541kcal 塩分 2.9 g
さつまいも	1本	①さつまいもを1cmくらいに切り水につけて、あくを取る。 ②皿にならべてふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で4分加熱する。 (固いようなら再度加熱する) ③さつまいもに、ケチャップ→ツナ→ピーマン→チーズの順にのせて、トースターで数分焼く。	
ツナ	1缶		
ピーマン	1個		
ケチャップ	適量		
溶けるチーズ	適量		

#### 地区保健推進員さんの ワンポイントアドバイス

蒸かしたさつまいもにひと手間かける簡単レシピです。好きな具をトッピングしてください。

レシピ担当者：  
二上 正栄さん、飯泉 早苗さん



## 10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
11日(水)	11:00~15:00	末廣野菜市場 (農家の対面販売)	
15日(日)	12:30~	クラウドナインフェス (富里、成田のバンドマンが末廣農場で演奏)	
21日(土)	16:30	七栄親子まつり山車休憩所 (七若連手踊りを披露)	
25日(水)	11:00~15:00	末廣野菜市場 (農家の対面販売)	
開催日	時間	団体名	内容
29日(日)	9:00~17:00	農場でハロウィーン (仮装でご来店した人に、おかしをプレゼント)	
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 (イカ焼・唐揚げ・焼きそばなどの販売を予定)	

市の人口  
2023.8.31現在

人口: 49,545人 (-48) 男: 25,212人 (-63) 女: 24,333人 (+15)  
世帯数: 24,626世帯 (-42)

※ ( )内は前月比

