

# とみさと Hot News !

## 東京都庁とZOZOマリンスタジアムで「富里秋スイカ」のPRを実施

問商工観光課 ☎ (93) 4942

9月5日に東京都庁、9月6日にZOZOマリンスタジアムを訪れて、トップセールスとして、市長とJA富里市の根本組合長が「富里秋スイカ」のPRを行いました。会場には、とみちゃんも駆けつけて、一生懸命「富里秋スイカ」をPRしてくれました。



▲都庁での富里秋スイカ寄贈の様子  
左から) 東京都産業労働局 江村觀光部長、  
五十嵐市長



▲ZOZOマリンスタジアムステージ  
根本組合長によるPRの様子



▲ZOZOマリンスタジアム  
五十嵐市長によるPRの様子

### とみさとやさい大作戦

#### 里芋編

「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！！

##### 【里芋の栄養価】

里芋には水溶性食物繊維が含まれ、胃腸の粘膜を保護し、免疫力アップやコレステロールの上昇を抑えるほか、便秘の改善などの効果があります。

地区保健推進員さんの  
ワンポイントアドバイス

里芋はレンジにかけて少し柔らかくしてから、炒めましょう。

レシピ担当者：伊藤由美子さん  
田口菊代さん



1人分 87Kcal  
塩分 0.5 g

#### ◇豚肉と里芋の照り焼き炒め

材料	分量(4人分)	作り方
里芋	7個	① 里芋は7mm厚さの半月切りにする。耐熱皿に入れふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
豚ロース薄切り肉	240g	② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
片栗粉	適量	③ フッ素加工のフライパンに豚肉を並べて中火にかけ、豚肉から脂が出てきたら里芋を加えて炒める。
万能ねぎ	少々	④ 豚肉に火が通ったら●の調味料を回し入れる。全体に味がなじんだら火を消して、器に盛り、万能ねぎを散らす。
●しょうゆ・酒	各大さじ1と1/3	
●みりん	小さじ1	
●砂糖	大さじ2/3	

令和7年4月予定の市公式ホームページリニューアルに向けたアンケート調査の結果を公開しています！

ご協力いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



アンケート結果は  
こちらから→



末慶農場  
すえひろのうじょう

イベントなどの最新情報は  
末慶農場ホームページをご覧ください。



問末慶農場〔株〕グッドスタッフ

☎ (93) 1200

市の人口  
2024.9.30現在

人口：49,796人(+40) 男：25,544人(+66) 女：24,252人(-26)  
世帯数：25,337世帯(+61)

※( )内は前月比



編集／千葉県富里市 広報情報課  
発行日／令和6年11月1日

発行／富里市 〒286-0292 千葉県富里市七榮652-1  
TEL 0476-93-1111(代) FAX 0476-93-7810  
ホームページ <https://www.city.tomisato.lg.jp/>

