

第42回 富里スイカロードレース大会

6月15日(日) 開催!!



参加者 募集

申込期間：4月5日(土) 23:59まで **先着順**

種目	参加対象者	スタート時間	制限時間	受付定員
2km	中学生 男女	9:00	25 分	400 人
	小学生 男女	9:15		
7km	一般 男女	10:00	90 分	5,900 人
	40 歳代 男女			
	50 歳代 男女			
	60 歳以上 男女			

■参加料 2 Km小中学生の部：2,000 円 7Kmの部：6,000 円

■申込方法 インターネット（スポーツエントリー）からお申し込みください。

※スポーツエントリーへのメンバー登録（無料）が必要です。

詳しくは大会公式ホームページをご覧ください。



ボランティア募集

富里スイカロードレース大会に、競技役員として参加してみませんか？
大会当日にボランティアとしてお手伝いしてくれる人を募集しています。
詳しくは、電話で問い合わせてください。

問・申込先

富里スイカロードレース大会実行委員会事務局
(生涯学習課内) ☎ (93) 1145

Tシャツの配布



ランナーへの
スイカの提供

とみさとやさい大作戦

春菊編

「とみさと元気なまち宣言」の取組として、
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！！

【春菊の栄養価】

βカロテンやビタミン、カリウムなどが豊富で高血圧や動脈硬化を予防するなどさまざまな効果があります。

地区保健推進員さんの
ワンポイントアドバイス

しっかり水切りすることで、味が
しっかりつきます。

レシピ担当者：芹川照代さん
渡辺敬子さん



1人分 23 Kcal
塩分 0.8 g

◇春菊のなめたけ和え

材料	分量 (4人分)
春菊	2 束
塩昆布	10g
なめたけ	大さじ 3

作り方

- ①春菊は茎と葉に分けてカットし茹でる。
- ②茹でた春菊は冷水にさらし、キッチンペーパーで水切りする。
- ③しっかり水切りした春菊は食べやすいサイズに切り、塩昆布となめたけを加える。



すえひろのうじょう
末廣農場

イベントなどの最新情報は
末廣農場ホームページをご覧ください。



問 末廣農場【(株) グッドスタッフ】
☎ (93) 1200

市の人口
2025.1.31 現在

人 口：49,893 人（－ 106）
世帯数：25,518 世帯（－ 69）

男：25,537 人（－ 58）

女：24,356 人（－ 48）

※（ ）内は前月比

