

とみさと Hot News !

新規採用職員対象 避難所開設訓練を実施

問 防災課 ☎ (93) 1114

5月28日、新規採用職員を対象とした防災訓練を実施しました。
訓練では、避難所開設の手順や避難所で使用する屋内テントの設営・撤収の
流れを確認しました。
引き続き、災害時に迅速に行動できるよう日頃から備えてきます。



医療従事者に感謝を込めて 富里のすいかを贈呈

問 健康推進課 ☎ (93) 4121

5月21日・23日、富里市農業協同組合
とともに、日々、地域医療の最前線で
尽力されている医療関係者の皆さまに、
感謝と応援の気持ちを込めて、市特産品
である「富里すいか」を5医療機関へ
贈呈しました。



▲あづま醫院



▲日吉台病院



▲成田富里徳洲会病院



▲国際医療福祉大学成田病院



▲成田赤十字病院

おいしく減塩！大作戦

主菜（おかず）編

「とみさと元気なまち宣言」の取組として、
塩分控えめのおすすめレシピをご紹介します！
塩分の取り過ぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。
健康で長生きするためにも、日頃から「減塩生活」を始めましょう。

地区保健推進員さんの
ワンポイントアドバイス

野菜は細かく切りすぎずに噛む
回数を増やしましょう。

レシピ担当者：丹さく子さん
中村壽美子さん



1人分 106Kcal
塩分 0.6 g

◇お豆とツナのサラダ

材料	分量（4人分）
大豆の水煮	80 g
ツナ（ノンオイル）	60 g
ミニトマト	4個
きゅうり	1/2 本
玉ねぎ	40 g
●酢	大さじ1
●塩	小さじ 1/4
●ブラックペッパー	適量
●オリーブオイル	大さじ2

作り方
①ミニトマトは半分に切る。
②きゅうりと玉ねぎは角切りにし、玉ねぎは水にさらしておく。
③ツナは汁気をきっておく。
④●をよく混ぜ合わせる。
⑤すべての材料と④を合わせてよく混ぜる。



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
2025.5.31 現在

人 口：49,767 人（－ 52） 男：25,488 人（－ 41） 女：24,279 人（－ 11）
世帯数：25,663 世帯（－ 38）
※（ ）内は前月比

