

とみさと Hot News !

とみらいテラス 来館者 600 万人達成！！

問 図書館 ☎ (90) 4646

平成 15 年 3 月に開館した、とみらいテラス（市立図書館）は、7 月 19 日に来館者数が 600 万人に到達しました。

記念すべき 600 万人目の来館者は、市内在住の小学生の戸村優花さんでした。

記念セレモニーでは、記念品として、館長から花束と記念品を贈呈しました。

また、8 月 27 日、市長室を会場に 600 万人達成認定証授与式が行われ、市長から認定証が授与されました。

600 万人達成を記念し、8 月から読書通帳をお配りしています。

希望する人は、図書館カウンターまでお越しください。

皆さまの来館をお待ちしています。



▲読書通帳



第 75 回社会を明るくする運動

問 社会福祉課 ☎ (93) 4192

この運動は、犯罪や非行をした人たちの立ち直りについて理解を深め、社会で受け入れていくことで、再犯を防ぎ、安全で安心な明るい社会を築くための国民運動です。

7 月の強化月間では、市役所玄関ホールに活動紹介コーナーの設置と、庁舎案内板お知らせモニターで広報用 CM を放映しました。また、ベイシア富里店と JA 富里市旬菜館では、パンフレットなどを配り、来店者に PR 活動を行いました。



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

薄切りのお肉を巻いて、食べ応え
バッチリ！酢を使っているので、
減塩にもなります！。

レシピ担当者：芹川照代さん
松本ヒトミさん



1 人分 210Kcal
塩分 0.9 g

◇豚肉とパプリカの黒酢炒め

材料	分量 (4 人分)	作り方
豚もも薄切りしゃぶしゃぶ用肉	320 g	①豚肉は 1 枚ずつ巻いて、ひとかたまりにしたら、片栗粉をまぶす。
片栗粉	小さじ 3 弱	②ピーマン・パプリカは、縦 2 cm くらいに切る。
ピーマン	4 個	万能ねぎは、小口切りにする。
パプリカ (赤)	1 個	③フライパンを熱して、ごま油半量 (大さじ 1/2) を入れ、豚肉を焼く。
万能ねぎ	適量	豚肉に火が通ったら取り出して、残りのごま油 (大さじ 1/2) を入れ、パプリカと
ごま油	大さじ 1	ピーマンを炒める。
●しょうゆ	大さじ 1.5	④野菜に火が通ったら、フライパンに豚肉を戻し入れ、●の調味料を入れ、炒める。
●黒酢	大さじ 1.5	⑤具にタレが絡んだら、火を止めて器に盛り、万能ねぎを散らす。
●砂糖	小さじ 4	



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
2025.7.31 現在

人 口：49,714 人 (－ 56)
世帯数：25,653 世帯 (－ 28)

男：25,498 人 (－ 27)

女：24,216 人 (－ 29)

※ () 内は前月比

