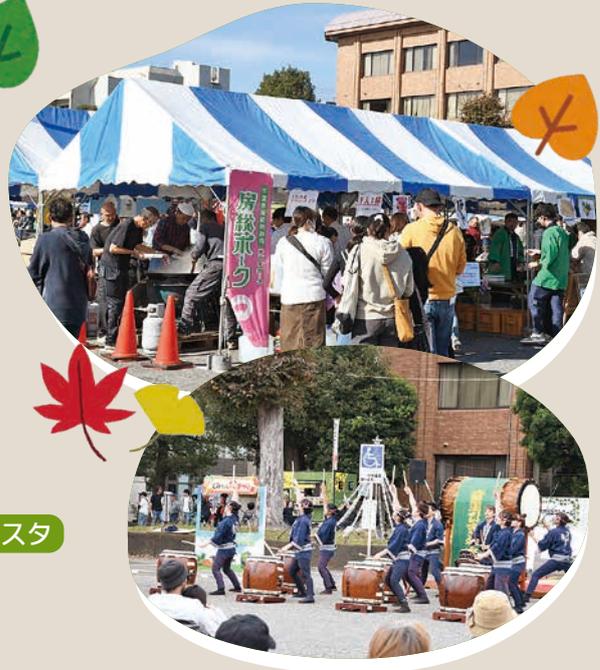


# とみちゃん秋まつり 2025

とみちゃん秋まつり 2025 を次の日程で開催します。  
詳しくは、広報とみさと 11月号や市公式ホームページ  
などでお知らせします。



文化祭

11月1日(土)～3日(月)祝

福祉まつり

11月3日(月)祝

産業まつり・とみさと市民活動フェスタ・環境フェア・消費者フェスタ

11月16日(日)

## 産業まつり部門 出店者募集

- 対象 市内在住農業者、市内に事業所のある事業者
- 場所 中央公民館・中央公民館駐車場・職員駐車場の一部
- 品目 農産物(市内で生産された物)・商工業(取り扱っている商品または製品)
- 申込み 10月8日(水)までに、農業者は農政課窓口、商工業者は商工会窓口に出店書を提出  
出店書など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問・申込先 産業まつり実行委員会事務局(農政課内)  
☎(93) 4943 FAX(93) 2101

編集/千葉県富里市 広報情報課  
発行日/令和7年10月1日

## おいしく減塩!大作戦

### 副菜(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、「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

強火で炒めることのできるこの香りが  
できます。常備菜として冷蔵庫で冷や  
して食べても美味しいです。

レシピ担当者: 芹川照代さん  
松本ヒトミさん



1人分 68Kcal  
塩分 0.7 g

### ◇和風きのこマリネ

材料	分量(6人分)	作り方
しめじ	1パック	①●のマリネ液を合わせる。
椎茸	120 g	②きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切り、ごま油を入れたフライパンで強火で香ばしい香りがするまで炒める。
まいたけ	1パック	③焼きあがったきのこを熱いうちに①のマリネ液に入れる。
ごま油(炒め用)	小さじ1弱	
●醤油	大さじ1.5	
●みりん	大さじ1.5	
●ごま油	大さじ1.5	
●米酢	大さじ3	



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  
2025.8.31 現在

人口: 49,728人(+14) 男: 25,491人(-7) 女: 24,237人(+21)  
世帯数: 25,701世帯(+48)  
※( )内は前月比



発行/富里市 〒286-0292 千葉県富里市七栄652-1  
TEL 0476-93-1111(代) FAX 0476-93-7810  
ホームページ https://www.city.tomisato.ig.jp/ ホームページ

