

とみさと Hot News !

令和7年度 市秋季野球大会 富里市役所が優勝！

☎ 生涯学習課 ☎ (92) 1598

8月31日から10月5日までの間、中央公園野球場を会場に、市秋季野球大会が開催され、今大会は21チームが参加しました。残暑が続く中、熱戦が繰り広げられ、選手たちは日頃の練習の成果を競い合いました。大会の結果は次のとおりです。

- 優勝 富里市役所
- 準優勝 グランパス



▲富里市役所の皆さん

富里市ママさんバレーボール秋季大会

☎ 生涯学習課 ☎ (92) 1598

10月26日、とみリーナ（社会体育館）を会場に、富里市ママさんバレーボール大会が開催されました。今回大会では、市内ママさんバレーチームの交流試合と審判講習会が行われました。10代から60代と幅広い年代の人が参加され、ハツラツしたプレーで会場を盛り上げました。



おいしく減塩！大作戦

主菜編

「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
豆腐の水切りをしっかりとしましょう。切ったあとも水切りをすると焼いたときに崩れにくくなります。

レシピ担当者：並木早苗さん
伊藤由美子さん



1人分 241Kcal
塩分 0.9 g

◇ツナと小松菜の豆腐チャンプルー

材料	分量 (4人分)	作り方
木綿豆腐	2丁	①豆腐はよく水切りをし、1cm程の厚さで一口大に切る。
小松菜	2束	小松菜は4cm程の長さに切り、葉と茎を分けておく。卵は割りほぐす。
卵	2個	②フライパンにごま油（半量）を熱し、豆腐を両面に焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。
ツナ缶	80g	③フライパンに残りのごま油を熱し、小松菜の茎を入れ、しんなりしたら葉を入れる。
削り節	8g	油がまわったら、ツナ缶・こしょうを加え、炒め合わせる。
ごま油	大さじ2	④③に豆腐を戻し●を加えて混ぜる。
●しょうゆ	小さじ4	⑤卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。
●酒	小さじ2	⑥器に盛り、削り節をのせる。
●砂糖	小さじ1	
こしょう	少々	



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。



☎ 末廣農場 [(株) グッドスタッフ]
☎ (93) 1200

市の人口
2025.10.31 現在

人口：49,877人 (+ 64) 男：25,561人 (+ 33) 女：24,316人 (+ 31)
世帯数：25,870世帯 (+ 79)
※ () 内は前月比

