亡みさと Hot News!

令和7年度 市秋季野球大会 富里市役所が優勝!

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

間 生涯学習課 ☎ (92) 1598



▲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

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。

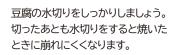
間 生涯学習課 ☎ (92) 1598



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! 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



レシピ担当者:並木早苗さん 伊藤由美子さん



1人分 241Kcal

◇ツナと小松菜の豆腐チャンプルー

塩分 0.9 g			
	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。
	卯	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
	ツナ缶	80g	取り出す。
	削り節	8g	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。
	ごま油	大さじ2	油がまわったら、ツナ缶・こしょうを加え、炒め合わせる。
	●しょうゆ	小さじ4	④③に豆腐を戻し●を加えて混ぜる。
	●酒	小さじ2	⑤卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。
	●砂糖	小さじ1	⑥器に盛り、削り節をのせる。
	こしょう	少々	



末慮濃勝

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 2025.10.31 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

