

# とみさと Hot News!

## 千葉ロッテマリーンズ富里後援会様から多額の寄付を贈呈

関市社会福祉協議会 ☎ (92) 2451

12月6日、千葉ロッテマリーンズ富里後援会様が主催された選手激励会で、チャリティオークションが実施され、その収益を富里市社会福祉協議会に寄付していただきました。  
いただいた寄付は、市社会福祉協議会が実施する地域福祉向上を目的とした事業に活用します。



## 令和7年度 富里市スポーツ少年団スポーツ鬼ごっこ大会開催

関生涯学習課 ☎ (92) 1598

1月17日、とみリーナ（社会体育館）を会場に、スポーツ少年団スポーツ鬼ごっこ大会を開催しました。スポーツ少年団の小学生108人が参加し、1チーム7~11人のメンバーで競い合い、他団との交流を深めました。  
主な結果は次のとおりです。

- 優勝 日吉台サッカークラブ成田 A
- 準優勝 日吉台サッカークラブ成田 B
- 第3位 日吉台ハンドボール A
- 第4位 富南 A

優勝した日吉台サッカークラブ  
成田 A の皆さん ▶



### 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。健康で長生きを目指して、「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

夏は冷やして食べると、味が染み込んでさらにおいしくなります。

レシピ担当者：加藤 佳子さん  
渡辺 敬子さん



1人分 174 キロカロリー  
塩分 0.9 グラム

### ◇厚揚げの南蛮漬け

材料	分量 (4人分)	作り方
厚揚げ	中 2 枚 (300グラム)	①厚揚げは一口大、玉ねぎは薄切り、パプリカ・ピーマンは細切りに切る。 ②耐熱容器に●を入れ、レンジ500ワットで1分ほど加熱する。 ③フライパンに厚揚げを入れ、焼き色がつくまで焼いたら、②の容器に入れる。 ④フライパンにごま油をひき、玉ねぎ・パプリカ・ピーマンを加えて焼き、しんなりしたら火を止め、③に加えて全体を混ぜ合わせる。
玉ねぎ	1/4個	
パプリカ	1/4個	
ピーマン	1個	
●ポン酢しょうゆ	大さじ3	
●みりん	大さじ3	
●輪切り唐辛子	少々	
●水	大さじ3	
ごま油	大さじ 1/2	



とみさと農場  
すまいるのうじょう

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。



関末廣農場 [(株) グッドスタッフ]  
☎ (93) 1200

市の人口  
2026.1.31 現在

人口：49,948人 (+80) 男：25,593人 (+52) 女：24,355人 (+28)  
世帯数：25,905世帯 (+88) ※ ( ) 内は前月比

