

第5期若者プロジェクトチーム 市長へ活動報告

市民活動推進課 ☎ (93) 1117

若者目線での地域課題の解決や地域を盛り上げる事業の企画立案に向け、活動メンバーの7人が集まり、「第5期若者プロジェクトチーム」が令和7年7月にスタートしました。

メンバーは、課題解決に向けた話し合いを重ねながら、地域のイベントへの参加やSNSによる魅力発信活動などに取り組みました。

3月8日には、子どもの遊び場が少ないことを課題に感じ、廃タイヤを活用した遊具づくりイベント「みんなでタイヤの遊具をつくろう」を開催しました。イベントには、大人12人・子ども16人が集まり、メンバーを中心に協力し合いながら遊具の製作に取り組みました。

3月27日、メンバーそれぞれから市長へ、これまでの取組内容や成果、活動を通じて得られた気づきを報告しました。



▲遊具づくりイベント「みんなでタイヤの遊具をつくろう」



▲市長への活動報告会

「第6期若者プロジェクトチーム」活動メンバーを募集！
詳しくは、15ページをご覧ください。

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。



レシピ担当者：丹さく子さん、中村壽美子さん

◇和風おろしハンバーグ 1人分 350キロカロリー 塩分0.7グラム

材料	分量 (4人分)	作り方
合いびき肉	400グラム	① ごぼうは、笹がきにして水にさらし、しっかりと水気をきる。(冷凍ごぼうでも可) しいたけは、粗みじんに切る。水菜は、3~4センチの長さに切る。 大根は、すりおろして汁気をきる。 ② ボウルにひき肉・ごぼう・しいたけ・水菜と●を入れてよく混ぜる。 ③ ②を4等分に分け、空気を抜きながら楕円形にまとめ、真ん中をくぼませる。 ④ フライパンでサラダ油を熱して、③を中火で3分程焼く。 焼き目がついたら裏返して、ふたをし、弱火で7~8分程蒸し焼きにする。 火が通ったら器に盛る。 ⑤ ★を合わせて、水溶性片栗粉を作っておく。 ⑥ ハンバーグを焼いた後のフライパンに、○の調味料とすりおろした大根を入れて中火でひと煮立ちさせる。弱火にして、⑤を加え、とろみをつける。 ⑦ ⑥のソースをハンバーグにかける。
水菜	100グラム	
ごぼう	100グラム	
しいたけ	4枚	
大根	100グラム	
●卵	1個	
●牛乳	100ミリリットル	
●こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1/2	
○だし汁	160ミリリットル	
○しょうゆ	大さじ1	
○酢	大さじ1	
○みりん	小さじ2	
★片栗粉	小さじ2	
★水	小さじ4	

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス！

水菜・ごぼう・しいたけを入れることで歯ごたえがあり、食べ応えアップになります。



すえひろのうじょう 末廣農場

末廣農場
☎ (93) 1200

イベントなどの最新情報はこちらをご覧ください。

公式
ホームページ



公式 Instagram
(@suehironoujyou)



市の人口
2026.4.30 現在

人口：50,037人 (+60) 世帯数：26,168世帯 (+104)
男：25,646人 (+94) 女：24,391人 (-34)

※ () 内は前月比

