

## 市卓球大会 開催

☎生涯学習課 ☎ (92) 1598

5月10日、とみりーナ（社会体育館）を会場に、「第91回富里市卓球大会」が開催されました。男子シングルスに61人、女子シングルスに16人、ミックスダブルスに37組が出演。暗幕で遮光された会場では、卓球の球の軽快な音と掛け声が鳴り響き、選手たちはさわやかな汗と共に勝敗を競い合いました。各部門の結果は次のとおりです。< 敬称略、( ) 内は所属チーム、写真は各種目優勝者 >

### ■男子シングルス

- 優勝 陣ヶ尾 憲二 (HHC)
- 準優勝 酒井 惇之介 (個人)
- 3位 及川 一星 (崎山クラブ)
- 〃 古作 謙 (個人)



### ■女子シングルス

- 優勝 久保木 美妃 (個人)
- 準優勝 中山 羽麗 (崎山クラブ)
- 3位 小野寺 綾香 (ドルフィンズ)
- 〃 鈴木 姿羅 (崎山クラブ)



### ■ミックスダブルス

- 優勝 川名部 秀樹 (石井クラブ)・鈴木 姿羅 (崎山クラブ)
- 準優勝 内田 聡一郎 (南卓球)・中村 隆尚 (南卓球)
- 3位 石井 志優 (崎山クラブ)・椎名 裕美子 (日吉台卓球)
- 〃 陣ヶ尾 芳江 (HHC)・久保木 美妃 (個人)



左から) 鈴木さん・川名部さん

## 家族経営協定 調印式

☎農政課 ☎ (93) 4943

5月18日、市役所を会場に、家族経営協定調印式が行われ、新たに2組の農家世帯が協定を締結しました。家族経営協定とは、農業経営における役割分担や働き方などについて家族で話し合い、その内容を書面で取り決めるものです。協定を締結することで、農業者年金などの制度上のメリットを受けることができます。



▲秋葉さんご夫妻 (立沢) ▲青山さん(御料)

## おいしく減塩!大作戦

### 副菜編

「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。

### ◇カリカリ梅の和風ポテトサラダ (1人分 78キロカロリーー 塩分0.4グラム)

レシピ担当者：丹さく子さん、中村壽美子さん



材料	分量 (4人分)	作り方
じゃがいも	2個 (200グラム程度)	①きゅうりは縦4等分に切って横1センチ幅に切る。カリカリ梅は粗く刻む。
きゅうり	1本	②じゃがいもを一口大に切ったら、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5、6分加熱する。(固いようであれば再加熱する)
カリカリ梅	2.5個	③じゃがいもが熱いうちに●を加え、マッシャーなどでつぶす。
かつお節	小1袋 (2.5グラム)	④粗熱が取れたら、①とかつお節、マヨネーズを加えて全体を混ぜる。
マヨネーズ	大さじ1と1/3	
●酢	大さじ1と1/3	
●粗びき黒こしょう	少々	

#### 地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス！

かつお節の旨味とカリカリ梅の食感・塩味で、塩分を抑えながらおいしく食べられます。



## 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 2026.5.31現在

人口：49,986人 (-51) 世帯数：26,146世帯 (-22)  
 男：25,608人 (-38) 女：24,378人 (-13)

※ ( ) 内は前月比

