

入隊希望者へアドバイス 自衛官募集相談員を委嘱

問防災課 ☎ (93) 1114

久米清さん（日吉台）、久米多恵子さん（日吉台）、鈴木英吉さん（七栄）、岡野耕平さん（七栄）の4人が自衛官募集相談員に委嘱されました。

6月25日、市長と自衛隊千葉地方協力本部の吉江本部長の連名で委嘱状交付式を開催しました。

相談員の皆さんは、自衛官志願者と自衛隊との架け橋となり、助言や情報提供、地域での広報活動などを行います。

自衛官募集相談員の活動など、詳しくは自衛隊千葉地方協力本部成田・旭地域事務所ホームページをご覧ください。



左から）五十嵐市長、鈴木相談員、
岡野相談員、武田副本部長

市職員による避難所開設訓練を実施

問防災課 ☎ (93) 1114

6月10日・15日、新規採用職員及び避難所担当職員を対象に、防災訓練を実施しました。

訓練では、避難所開設から撤収までの流れや避難所運営を疑似体験できるHUGゲームを実施しました。

市の職員として、発災時に迅速に行動できるよう日頃から備えていきます。



おいしく減塩!大作戦

汁物編

「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

◇豆苗としいたけの中華スープ

1人分 13キロカロリー 塩分 0.4グラム

材料	分量 (4人分)	作り方
豆苗	100グラム	①豆苗は3センチメートルの長さに切り、しいたけは薄切りにする。
生しいたけ	2枚	②鍋に●を入れて煮立たせる。
●中華スープの素	小さじ1/2	③鍋に豆苗としいたけを加えてひと煮立ちさせ、○の調味料で味をととのえる。
●水	500ミリリットル	④器に盛り、白ごまを散らす。
○しょうゆ	小さじ1	
○こしょう	少々	
白ごま	少々	

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス!

豆苗のシャキシャキ感としいたけの旨味で塩分控えめでもおいしく食べられます。



すえひろのうじょう 末廣農場

問末廣農場

☎ (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
2026.6.30 現在

人口：49,986人 (±0) 世帯数：26,163世帯 (+17)
男：25,613人 (+5) 女：24,373人 (-5)

※ () 内は前月比

