

心のこもった絵手紙を紹介します!



双葉町 加藤 努さん



宮前町 松浦 美晴さん



澄川町 佐藤 和枝さん



字糸井 おえかきのしようだいさん

Breakfast



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:100g(1人分)

山形の郷土料理“だし”



調理時間 10分 エネルギー 55kcal (1人分・そうめんを除く)

作り方

- すべての野菜を粗みじん切りにする。ナスとキュウリは塩で軽くもみ、水気をよくきっておく。
- 調味料を混ぜ合わせ、①を加えて味をなじませたら完成。

材料(2人分)

- ナス…1本(約70g) ● キュウリ…1本(約100g) ● オクラ…3本
- 大葉…3枚 ● 塩…少々
- 調味料 ● おろししょうが…大さじ1弱(チューブ7cm)
- しょうゆ…大さじ2 ● 酢…大さじ1弱
- 砂糖…小さじ1 ● みりん…小さじ1

※お好みでミョウガやとろろ昆布を入れてもおいしいですよ

~忙しい時、何食べる!?~

本市の朝食摂取率向上のため、朝でも簡単に作れるレシピを紹介!今月は「だし」。作り置きで3~4日持ち、ごはんや豆腐にかけてもおいしいです。薬味が食欲を増進するので、夏バテしがちな時期にぴったり!



投稿 大募集!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、イラスト 応募方法 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

●市では市制施行75周年を記念し、苫小牧をPRするためのロゴマークを募集します。最優秀賞には賞金10万円!!が贈呈されますので、皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしています。詳しくはクローズアップで! (新)

●運動会の撮影に行ってきました。あまり天候が良くなかったのですが、子どもたちはとても笑顔で楽しそうでした。さて7月は緑ヶ丘公園でテニスの全国大会が行われます。選手の皆さん頑張ってください!白熱した試合にご注目ください (坪)

●最近だんだんと暑くなってきましたね…。昨年我慢できずに買ってしまった「電動かき氷器」。氷だけでなく、プリンやジュースを凍らせたものでも楽しめるようです。今年もたくさん活躍してもらおうと思います!! (鈴)

●わが家のミニ家庭菜園でキュウリや枝豆を育てています!今月のとまこまいレシピは山形の郷土料理「だし」です。簡単に作れそうでこれからの季節にいい一品ですよ!豊作を願い「だし」に挑戦してみたいです (木)

人口と世帯(5月末)

総数 ▶ 167,502人 (対前月比: 45人増)
男性 ▶ 82,132人
女性 ▶ 85,370人
世帯数 ▶ 91,138世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~5月31日)

発生件数 125件 (前年比34件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 146人 (前年比42人減)