

皆さんから届いた素敵なシーンです!



「3Dウッドパズル」
双葉町 うえゆう さん

最近3Dウッドパズルを
組み立ててみました



「よろしくとまチョップ」
沼ノ端中央 おむぎちゃん さん

5月に苦小牧市民になり
新居での一枚です



「あかんべー」
新中野町 塩ホルモン さん

表情豊かな、
かわいいお馬さんです

Breakfast



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:100g(1人分)

レンジでタコライス



調理時間 10分 エネルギー 500kcal(1人分)

作り方

- ① トマトとレタスを食べやすい大きさに切っておく。
- ② 耐熱容器にひき肉と調味料を入れる。
ふんわりラップをかけてレンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③ ②の全体をよく混ぜ、再びレンジ(600W)で1分半加熱する。
※肉にしっかり火が通っていることを確認する
- ④ 器にごはんと具材を盛り付け、粉チーズをかけて完成。

材料(2人分)

- トマト…小1個(約120g)
- レタス…1/4個(約80g)
- 豚ひき肉…200g
- ケチャップ…大さじ3
- 中濃ソース…大さじ1
- カレー粉…小さじ1/2
- 粉唐辛子…少々
- ごはん…2人前(約300g)
- 粉チーズ…小さじ1

~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「タコライス」。ピリッとスパイシーな香りで食欲増進。レモンやタバスコの相性も抜群です!



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

●特集②の取材では、200年以上前に勇払の開拓を志した先人たちの大変な苦労や、現在まで伝わる貴重な品々について学ぶことができました。姉妹都市締結50周年を記念し、たくさんのイベントを用意しましたので、ぜひお楽しみください!(新)

●8月は全国高等学校選抜アイスホッケー大会があります。やっと、スケートのシーズンになってきました。彼らにとって記憶に残る青春の1ページになることを願っています!自分も気を引き締めて練習に励んでいきたいと思います!(坪)

●今年は「港開港60周年」「市政施行75周年」「男女平等都市宣言10周年」などなど…たくさんの出来事が節目の年となっています。P6-7では「八王子市との姉妹都市締結50周年」について特集!ぜひご覧ください!(鈴)

●夏のイベントが増えてきました!港まつり、姉妹都市締結50周年記念スタンプラリー、ミライフストなど苦小牧の短い夏を楽しみませんか?のどが渇く前に「とまチョップ水」で熱中症対策をして無理せず行動しましょう(木)

人口と世帯(6月末)

総数 ▶ 167,399人
(対前月比: 103人減)
男性 ▶ 82,061人
女性 ▶ 85,338人
世帯数 ▶ 91,131世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~7月2日)

発生件数 149件(前年比38件減)
死者 0人(前年比1人減)
傷者 173人(前年比47人減)