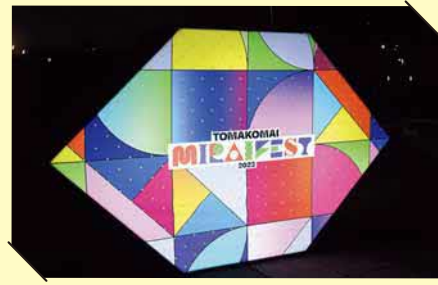


皆さんから届いた素敵なシーンです!



「白鳥親子」  
有珠の沢町 ちびたさん

成長があっという間!



「夜も素敵!」  
旭町 とまこまい探検家さん

MIRAI FESTに  
遊びに行っていました!

Breakfast



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん!

## 秋の炊き込みご飯

~忙しい時、何食べる!?~

鮭のグルタミン酸と舞茸のグアニル酸の相乗効果でうま味がアップ!おにぎりにして冷凍保存するのもオススメです。



### 作り方

- ①米をとき、30分以上浸水させて水気をきっておく。
- ②鮭を耐熱容器に入れ、酒と塩を振りかけてレンジ600Wで4分加熱する。骨と皮を取り除く。
- ③舞茸は石づきを切り落とし、適当な大きさに切り分ける。しょうがは刻んでおく。
- ④炊飯器に米と調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、②、③を上に乗せて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、しゃもじでさっくり混ぜてから盛り付ける。

### 材料(4人分)

- 米…2合 ● 鮭…2切れ ● 酒…大さじ1 ● 塩…小さじ1/2
- 舞茸…1パック ● しょうが…1かけ(30g)
- 調味料 { ● みりん…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1
- 和風顆粒だし…小さじ1

調理時間 **10分** エネルギー **375kcal**(1人分)  
(浸水・炊飯時間を除く)



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

●とまこまいキッズタウン2023の取材では、子どもたちが職業体験を楽しみながらも積極的に取り組む姿勢を、ほほ笑ましく記録することができました。私の子どもも一日中楽しめたようです。関係者の皆さま、大変お疲れさまでした!(新)

●私事になってしまうのですが、日本初公務員スケーターとして公式大会に出場し、優勝することができました。内容としては納得していませんが、今後も仕事とスポーツを両立していけるよう精進していきます!(坪)

●今年で男女平等参画都市宣言を行ってから、なんと10年!さまざまな記念事業を予定していますので、これを機に男女平等参画について一緒に考えてみませんか?詳しくはP2-3をご覧ください!(鈴)

●物価高騰の波がわが家の家計を圧迫!先日行われた「とまこまい青果市場感謝祭」に朝早く出向き、野菜や果物がお安く手に入り大助かりでした。これから寒くなると鍋を食べたくなりませんが、野菜たっぷり鍋は高級品ですね…(木)

## 人口と世帯(9月末)

総数 ▶ 167,143人  
(対前月比: 158人減)  
男性 ▶ 81,974人  
女性 ▶ 85,169人  
世帯数 ▶ 91,063世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~10月1日)

発生件数 **224**件(前年比54件減)  
死者 **1**人(前年比0人)  
傷者 **257**人(前年比74人減)