



- |                                |                                  |                              |                                    |                                  |                                   |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 開拓の<br>苦難を偲ぶ 千人同心<br>桜木町 入倉彰さん | 温もりは<br>優しい言葉 金いらぬ<br>日吉町 村上和子さん | 苦小牧<br>繁栄尽きぬ 美光湾<br>柳町 喜美代さん | 三食を<br>きちんとたべて ダイエット<br>明徳町 大内妙子さん | 女同士<br>独り居なおの 長電話<br>桜木町 菊谷美恵子さん | 雪虫に<br>灯油値思い 目張りする<br>桜木町 菊谷美恵子さん |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:130g(1人分)

## 時短で減塩豚汁

~忙しい時、何食べる!?~  
 ごま油と酒かすのコクとうま味で減塩にチャレンジ! 火が通りにくい野菜は先にレンジで加熱しておくとし短になります。



### 作り方

- 1 じゃがいも、にんじん、大根、れんこんは食べやすい大きさに切り、軽く水をかけてレンジ600Wで3分加熱する。長ネギは食べやすい大きさに切る。こんにゃくはひと口大にちぎっておく。
- 2 熱した鍋にごま油をひき、豚肉と①を合わせて中火で炒める。
- 3 肉の色が変わったら水と酒かすを入れる。沸騰したらアクを取り、豆腐をちぎり入れ、蓋をして中火で5~6分煮込む。
- 4 具材がやわらかくなったら火を止め、みそを加えて味を調べて完成。

### 材料(5~6杯分)

- じゃがいも...3個(300g) ● にんじん...1本(150g) ● 大根...3cmくらい(150g)
- れんこん...半分(80g) ● 長ネギ...1本(100g) ● 板こんにゃく...1枚(300g)
- ごま油...大さじ1 ● 豚肩切り落とし...250g ● 水...800ml
- 酒かす...大さじ1 ● 木綿豆腐...1丁(300g) ● みそ...大さじ3

調理時間 15分 エネルギー 211kcal(1人分)



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



## 今月の編集後記 秘書広報課

● 備えるフェスタ2023inとまこまいでは、防災に関するブースやアトラクションなどがたくさんあり、多くの家族が訪れていました。私もワークショップで学んだことを家族と共有し、災害への備えを確認できました(新)

● 苦小牧市の新しい顔、ロゴマークが10月16日から使用開始されました。皆さんがロゴマークを使用することで、苦小牧のPRになります!全国に知れ渡るように皆さん使いましょ! (坪)

● コスプレフェスタの取材に行ってきました!本当に皆さんクオリティーが高く、ポーズもビシッと決めてくれるのでとても楽しく撮影できました!来年はとまこまのコスプレで参加しようかな... (鈴)

● 2021年4月号から始まりました「とまこまい検定」みなさん楽しんでいただけてますか?今年度から二次元コードの応募も始まり、9月号では過去最高応募数を記録しました。ありがとうございます!これからもたくさんのご応募お待ちしております! (木)

## 人口と世帯(10月末)

総数 ▶ 167,106人 (対前月比: 37人減)  
 男性 ▶ 81,981人  
 女性 ▶ 85,125人  
 世帯数 ▶ 91,140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31日)

発生件数	254件 (前年比55件減)
死者	2人 (前年比1人増)
傷者	292人 (前年比75人減)