

皆さんから届いた素敵なシーンです!

とまこまい  
PHOTO



「再生エネルギーと  
準絶滅危種」  
明野新町 陶 隆俊 さん

苫東で野鳥撮影中、  
面白い組み合わせで  
撮影できました!



「緑の中でウォーキング」  
明野新町 伊勢 容子 さん

金太郎の池は緑あふれる  
すてきなウォーキング  
スポットです!



ゆう司さん

緑ヶ丘公園野球場に  
つながる桜坂です!



たくさんの力作をお待ちしています!

Recipe



ハスカップのヨーグルトパフェ

夏にぴったり! さっぱりとした口当たりのデザート!



調理時間 10分

〜とまこまい産の食材〜

ハスカップは、昭和61年に  
苫小牧市の「市の木の花」に  
制定されました。市内では、  
ハスカップを使用したさまざ  
まな商品が販売されており、  
まちのシンボルとしても定着  
しています!



作り方

- 1 ボウルにキッチンペーパーを敷いたざるを  
セットし、ヨーグルトを入れて一晩水切りをする。
- 2 ①を2等分し、蜂蜜を加えたものと、ハスカップジャムを加えた  
ものの、2種類のヨーグルトクリームを作り、それぞれよく混ぜておく。
- 3 グラスにグラノーラ(材料の1/4)、キウイ(1/4個分)、蜂蜜のヨー  
グルトクリーム(1/2)、グラノーラ(材料の1/4)、キウイ(1/4個  
分)、ハスカップのヨーグルトクリーム(1/2)の順で層を作る。
- 4 ハスカップの砂糖漬け(1/2)と、あればミントをトッピングして完成。

材料(2人分)

- ヨーグルト…400g ● 蜂蜜…小さじ2
- ハスカップジャム…大さじ1と1/2 ● グラノーラ…70g
- キウイ…1個(4~5mmにスライス)
- ハスカップの実…小さじ2(小さじ1の砂糖をまぶす)

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!

投稿  
大募集!

**募集項目** 写真、川柳、絵手紙、レシピ **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  
※レシピは料理名、材料、分量、調理方法、料理の完成写真を併せてお送りください。

**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

● 苫小牧は8月7日が七夕。子どものころは「ロウソク出ーせー出ーせーよー…」と歌いながらも、本当にロウソクだとちょっとショックだった。コロナ禍だとマスクだったりして…(清)

● 表紙のこども消防体験の取材では、ホースから放出される水のしづきを浴びながらの撮影でした(笑) こうした体験をきっかけに、もしかすると将来の消防士が生まれるかもしれませんね!(池)

● 今月のレシピは苫小牧の特産品でもある「ハスカップ」を使用!スイーツのイメージが強いですが、地域によっては塩漬けにしてご飯のお供にするみたいですね! さまざまな使い方ができるハスカップ、要チェックです!(鈴)

● 「広報を見て初めて苫小牧市LINE公式アカウントがあると知り、早速お友だち登録しました」とうれしいご感想を寄せていただきました。お友だち追加は表紙の下の二次元コードからぜひ!(石)

人口と世帯(6月末)

総数 ▶ 169,800人  
(対前月比: 103人減)  
男性 ▶ 83,130人  
女性 ▶ 86,670人  
世帯数 ▶ 90,514世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~6月30日)

発生件数 195件(前年比18件増)  
死者 3人(前年比0人)  
傷者 222人(前年比21人増)