

たくさん力作をお待ちしています!



戻つても  
思い出せない 忘れもの  
日吉町 村上 和子さん

かくし味  
そつと気持ち 入れておく  
日吉町 村上 和子さん

眺めると  
自然豊かな ウトナイ湖  
有珠の沢町 渡辺満さん

昼間でも  
街かど彷徨う エゾシカよ  
有珠の沢町 渡辺満さん

帰省して  
土産話の 誇張受け  
桜木町 菊谷 美恵子さん

飛んで良いのは  
怖い玉より しゃぼん玉  
桜木町 菊谷 美恵子さん

日本一  
「とまこまいの水」 市の誇り  
桜木町 入倉彰さん

白鳥に  
癒されに行く ウトナイ湖  
桜木町 入倉彰さん

Recipe



## ホッキとアボカドのサラダ

魚介と相性のよいクリーミーな味わいのアボカドサラダ



調理時間 10分

〜とまこまい産の食材〜

苫小牧が誇るもののひとつといえは、やっぱりホッキ貝! 年間の漁獲量は約800トンと21年連続で日本一を誇っています!



### 作り方

- ①ホッキは、塩少々を入れ沸騰した湯で30秒ほど湯がき、ひと口大にカットする。
- ②アボカドは皮をむき、ホッキと同程度の大きさにカットする。
- ③ボウルにマヨネーズ、ワサビ、ゆずこしょう、しょうゆを入れてよく混ぜ、①と②を加えて和える。器に盛り付けて完成。トマトやキュウリなど好みの野菜を合わせて盛り付けましょう。

### 材料(2人分)

- ホッキのむき身…3~4個
- アボカド…1個
- マヨネーズ…大さじ2
- ワサビ(チューブ)…5cmほど
- ゆずこしょう…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1

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

●11月号編集後記「ドングリの恐ろしさ」について追記します。ドングリの中には芋虫が潜んでいることがあり、時間がたつと外に出てくるので、家でドングリを保管すると虫嫌いには恐ろしい光景が…という意味です。分かりにくくてすみません(新)

●JA全農WCBF少年野球教室の取材では、私が野球少年だった頃に憧れていた元プロ野球選手たちが目の前に!間近で撮影することができ、タイムリーな世代としてはとてもぜいたくなひとときでした!(池)

●朝、布団から出るのがつらい季節になりました…。布団からやっと出られたと思ったら次はこたつでぬくぬくタイム。支度開始まで何分かかかるのやら…。寒さとの闘いはしばらく続きそうです(鈴)

●あったかい料理を食べたいなあ…という寒い日にはかす汁を作ったりしています。優しい味わいの酒かすで心も体もポカポカに!酒かすレシピを増やして冬を元気に過ごしたいなあ…と思っています!(石)

### 人口と世帯(10月末)

総数 ▶ 168,504人  
(対前月比: 136人減)  
男性 ▶ 82,631人  
女性 ▶ 85,873人  
世帯数 ▶ 90,942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 309件(前年比23件減)  
死者 1人(前年比4人減)  
傷者 367人(前年比7人減)