

心のこもった絵手紙とイラストを紹介します!

たぶん、あやめ



双葉町 加藤 努さん



宮前町 山本 朋子さん

街路樹の一輪

苫小牧の市花



澄川町 佐藤 和枝さん



拓野東町 墨絵師・藍禪さん

雄叫び

Breakfast



とまこまい
レシピ

本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:105g(1人分)

お雑煮風にゆうめん

~忙しい時、何食べる!?~

お雑煮は地域によって味や見た目が大きく異なります。今回は、北海道でよく食べられている鶏肉を使った醤油味のお雑煮風に仕上げました。食文化の違いに触れるのも「食育」です。



作り方

- 野菜と鶏肉は食べやすい大きさに切る。シイタケは石づきを取る。
- 鍋に水450mlとめんつゆ、砂糖、①を入れて、具材に火が通るまで煮る。
- 別の鍋で、そうめんを表示時間より1分ほど短くゆで上げ、軽く水洗いする。
- ②にゆでたそうめんを加えて1~2分煮込む。
- 器に盛り付け、かまぼこを添えて完成。

材料(2人分)

- ニンジン...2cm (30g) ダイコン...1cm (60g) 小松菜...1/2袋 (120g)
- シイタケ...2枚 (40g) 鶏もも肉...1枚 (200g) 水...450ml
- めんつゆ(3倍濃縮)...大さじ3 砂糖...小さじ1
- そうめん...1.5人前 板かまぼこ...4切 (40g)

調理時間 15分 エネルギー 547kcal(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



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

● 昨年は本市へのデータセンターや半導体関連工場の進出が決まり、大変喜ばしく思っています。クローズアップでは、とまこまいの2023年を総まとめしていますので、ぜひご覧ください! (新)

● とまこまい国スポが27日に開幕されます!名称が国スポに変更され1回目の記念すべき大会です。全国各地から予選を勝ち進んだ代表選手が白熱した戦いを見せてくれると思います!選手の皆さん頑張ってください私も北海道代表選手として頑張ります! (坪)

● 国スポが本市で開催されます!苫小牧銘菓や冬の名物しばれ焼きなど苫小牧を満喫できるおもてなしが盛りだくさん!競技観戦はもちろん、違う角度でも楽しめます♪ (鈴)

● 2023年後半は、美術博物館での出光美術館近代美術名品選や八王子車人形の公演など苫小牧ではなかなか見ることができない芸術に触れる機会が多くありました。今年は1月から国スポ開催です!2024年の苫小牧は熱い幕開けになりそうですね! (木)

人口と世帯(11月末)

総数 ▶ 167,018人 (対前月比: 88人減)
男性 ▶ 81,941人
女性 ▶ 85,077人
世帯数 ▶ 91,128世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~11月30日)

発生件数 299件 (前年比38件減)
死者 2人 (前年比1人増)
傷者 344人 (前年比57人減)