

たくさん力作をお待ちしています!



- 日本**
 目指す氷都の イーグルス
 桜木町 入倉彰さん
- ひまわりの**
 笑顔暑さも 忘れ去り
 日吉町 村上和子さん
- 大晦日**
 囲んだ御節 五割引き
 柳町 喜美代さん
- イライラを**
 上手にこなす いい夫婦
 明徳町 大内妙子さん
- 陽が落ちて**
 家路に軽い 肩の荷が
 山手町 富木芳雄さん



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:80g(1人分)

野菜を食べよう春色おにぎり

~忙しい時、何食べる!?~
 旬の春キャベツはやわらかく、軽く加熱するだけで食べやすい野菜です。桜えびや昆布を混ぜることで栄養価もアップ!



作り方

- 1 キャベツは水で洗い、小さめの一口大にちぎっておく。
- 2 耐熱容器に、冷凍枝豆とキャベツをそれぞれ入れ、レンジ600Wで1分半加熱する。
- 3 枝豆は、殻から豆を出して、桜えび、塩、ご飯と混ぜ合わせる。
- 4 キャベツは、水分を軽く絞り、塩昆布、ごま油、ごま、ご飯と混ぜ合わせる。
- 5 それぞれおにぎりにして完成。

材料(1人分)

- キャベツ…葉1枚(50g)
- 冷凍枝豆…10個(30g)
- 桜えび…大さじ1/2(2g)
- 塩…少々
- 塩昆布…ひとつまみ(3g)
- ごま油…小さじ1/2(2g)
- ごま…少々
- ご飯…お茶碗1.5杯分(260g)

調理時間 5分 エネルギー 470kcal(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

●とまこまい国スポ2024では、全国から集まった選手たちをカメラで記録しながら観戦。各会場では、短時間で手際よく製氷するスタッフなど、選手を支える多くの関係者の活躍も光っていました!(新)

●来月号から広報とまこまいがリニューアルします。P8で変更点を紹介していますので、ぜひご覧ください!市民投稿やとまこまい検定は継続しますので、引き続きご応募くださいね♪(鈴)

●とまこまい国スポ2024の撮影をしました。アイスホッケー少年男子21連覇、成年男子8連覇おめでとうございませう!他の競技で活躍した選手たちもお披露させていただきます。(坪)

●とまこまい国スポ2024の取材に行ってきました。優雅ですてきな演技や、熱い戦いが繰り上げられました。感動の瞬間をP28のとまこまい日記にまとめています。ぜひご覧ください!(木)

人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 166,757人 (対前月比: 89人減)
 男性 ▶ 81,780人
 女性 ▶ 84,977人
 世帯数 ▶ 91,003世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~1月31日)

発生件数 46件(前年比19件増)
 死者 0人(前年比0人)
 傷者 57人(前年比22人増)