

たくさんの力作をお待ちしています!



白話草の やすらぐ香り 気付かれず 桜木町 菊谷美恵子さん	「とまこまい」 可愛い顔は 全国区 桜木町 入倉彰さん	要衝の 苦小牧港 六十年 桜木町 入倉彰さん	廃校の 片すみに居る 金次郎 日吉町 村上和子さん	七りんの サンマの臭い 忘れ去り 日吉町 村上和子さん	WBC 値千金 和の絆 柳町 喜美代さん	五月晴れ 真鯉空舞 子ら遊ぶ 柳町 喜美代さん
--	--	-------------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:90g(1人分)

旬の“とうきび”で作るコーンスープ

~忙しい時、何食べる!?!~
 減少傾向にある、本市の朝食摂取率向上のため、朝でも簡単に作れるレシピを紹介!今月は「コーンスープ」。とうもろこしは炭水化物が豊富でエネルギー源になり、お腹の調子も整えてくれます。冷やしても温めてもおいしいので、前日に作っておくのがオススメ。



作り方

- ①皮とヒゲを取った生とうもろこしを、おろし金ですりおろす。
- ②鍋に①、とうもろこしの芯、牛乳、コンソメを加えて中火にかける。焦げ付かないようにかき混ぜて、フツフツと煮立ってきたら火を止めてとうもろこしの芯を取り出す。
- ③器にスープを入れ、お好みでパセリを添えて完成。
*食感が気になる場合は、ザルでこすと滑らかになります

材料(2人分)

- とうもろこし…1本(約300g)
- 牛乳…200ml
- コンソメ…小さじ1/2
- パセリ…少々

🕒 調理時間 10分 エネルギー 145kcal(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

人口と世帯(7月末)

総数 ▶ 167,373人 (対前月比:26人減)
 男性 ▶ 82,053人
 女性 ▶ 85,320人
 世帯数 ▶ 91,124世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~7月31日)
 発生件数 184件(前年比33件減)
 死者 0人(前年比1人減)
 傷者 211人(前年比46人減)

● 苦小牧の夏の風物詩である、港まつりが本格的に帰ってきました!リニューアルされた打ち上げ花火も、天気負けず観賞することができ満足です。ぜひとも本号で祭りの熱気を振り返ってください!(新)

● 8月11日~16日にかけて行われた氷上の甲子園の撮影に行ってきました。高校生の勇姿にとっても感動しました!スポーツを通して観客に感動してもらうことは難しいことだと思います。選手の皆さまお疲れさまでした!(坪)

● 港まつりが無事終了しました。天候不良で中止になってしまったプログラムもありましたが、テーマにあるように久しぶりに「素颜弾ける」皆さんの楽しむ姿を撮影できてなにかうれしかったです!(鈴)

● P4-5特集1での家庭内備蓄、やっているつもりではしばらく見直していないのが現状。非常時持ち出し品としてリュックに入れている物も、子どもの成長とともに変わってきているはず。いつ起こるか分からない災害を考えるきっかけの日ですね(木)