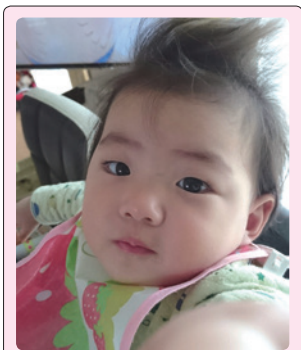


# わが家のアイドル写真館



4月号から始まった新コーナー「わが家のアイドル写真館」町民の方々からご応募いただいた可愛い「わが家のアイドル」写真をご紹介します♡



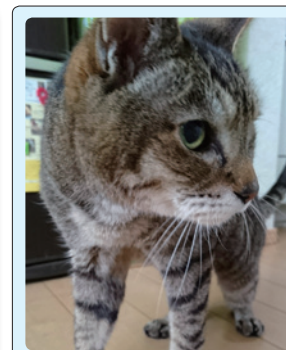
杏珠(あんじゅ)ちゃん H28.6.7生  
今日もリーゼント決まっています!



柊(ひいらぎ)ちゃん H28.2.12生  
ママだいすき♡



真友莉(まゆり)ちゃん H27.12.11生  
イチゴだいすき!



チョコちゃん 20歳になりました。  
盲目ですが頑張ってます! H9.4.29生

## わが家のアイドル写真館 投稿写真大募集!

お子さまやワンちゃん、ネコちゃんなど、この子こそ「わが家のアイドル!」という可愛い写真を広報とねで、皆さんに紹介してみませんか? 投稿者の氏名・連絡先・アイドル(小学校入学前のお子さま、またはペット)のお名前(ふりがな)・生年月日・一言コメント(15文字以内)を明記の上、写真(2MB以内)をメールでお送りください。メールがうまく送れない場合や、窓口で受付する場合は、お手数ですが下記までお問い合わせください。【送り先】企画財政課 シティプロモーション係 ☎ 68-2211 (内線 221) ✉ citypro@town.tone.lg.jp



利根町ヘルスメイトおすすめ

## 健康レシピ

### 新たまねぎと胡瓜のエスニック風サラダ



<材料:4人分>

- 玉ねぎ ..... 200g
- きゅうり ..... 50g
- パプリカ(赤・黄) ..... 各25g
- 糸三つ葉 ..... 20g
- A { ピーナッツバター(加糖) ... 大さじ2
- レモン汁 ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2
- ナンプラー ..... 大さじ1/2
- 豆板醤 ..... 小さじ1/2

<作り方>

- ①玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、水にさらしてから水気を切る。胡瓜は縦半分切って斜め薄切り、パプリカは縦に千切りする。三つ葉は2~3cmの長さに切る。
- ②①を皿に盛り付け、Aのドレッシングをよく混ぜ合わせてからかける。

調理時間の目安  
**5分**

コメント  
夏に向かってドレッシングをエスニック風にしてみました。いつもの食材も組み合わせや調味料の工夫でバリエーションが広がります。

レシピ提供  
利根町食生活改善推進員協議会(利根町ヘルスメイト) 永山 佳苗さん

<栄養量:1人分>  
エネルギー 66kcal たんぱく質 2.5g  
脂質 3.2g 塩分 0.6g

## 皆さまのご意見・ご要望を受け付けています。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、町民全体の課題として共有していただくため、役場1階の情報公開コーナーで公開させていただく場合もあります。

- 町長へのホットライン ☎ 0297-68-8059 (留守番電話・FAX)
- 電子メール info@town.tone.lg.jp  
※必ず氏名・住所・電話番号をご記入ください。

- 投書箱 (設置場所)  
・利根町役場 ・利根町公民館 ・利根町生涯学習センター  
・文間地区農村集落センター ・利根東部農村集落センター  
・布川地区コミュニティセンター

【問合せ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 0297-68-2211 (内線 507)

## 熱中症を予防しよう!

これから暑い夏がやってきます。熱中症の予防はしていますか? 稲敷広域消防本部では、平成28年中に熱中症の傷病者を108人搬送しました。熱中症の予防には、こまめな水分補給、暑さを避ける、暑さに負けない体力をつける、の3つが大切です! 体調管理を適切に行い、楽しい夏を過ごしましょう!



稲敷広域消防本部ホームページ http://www.inashiki-kouiki.jp/  
☎ 救急課 ☎ 0297-64-3846

熱中症予防の詳細な情報は、稲敷広域消防本部のホームページに掲載しています。

## 利根町の人口と世帯 (平成29年5月1日現在)

総人口	: 16,623人 (-28)	( )内は前月比
男性	: 8,192人 (-24)	
女性	: 8,431人 (-4)	
世帯数	: 7,020世帯 (-12)	

## 【6月の納税等】

町・県民税 1期 / 介護保険料 2期

【お詫びと訂正】  
広報とね5月号の24ページ「利根町の農地賃借料情報」の記事中「農地経営基盤強化促進法」の表記は「農業経営基盤強化促進法」の誤りでした。また、36ページ「わが家のアイドル写真館」へ掲載された「莉葉ちゃん」のふりがなに誤りがありました。正しくは「莉葉(りいは)ちゃん」です。お詫びして訂正いたします。