

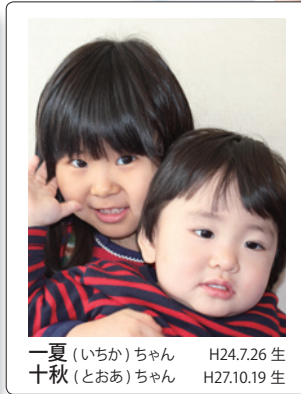
わが家のアイドル写真館



今月から始まった新コーナーです！
 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♡



蒼空(そら)ちゃん H25.7.2生



一夏(いちか)ちゃん H24.7.26生
 十秋(とおあ)ちゃん H27.10.19生



晃裕(こうすけ)ちゃん H25.4.25生
 佳楓(かほ)ちゃん H27.12.8生



むーちゃん H25.3.13生

わが家のアイドル写真館 投稿写真大募集！

お子さまやペットなど、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、皆さんにご紹介してみませんか？
 小学校入学前のお子さまかペットの写真をお送りください。(町内在住の方に限ります)
 氏名・連絡先・お子さま(またはペット)のお名前(ふりがな)・生年月日を記入して、写真をメール(2MB以内)で送付してください。
 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 まで

健康レシピ 菜の花の白和え



＜栄養量：1人分＞
 エネルギー 95kcal たんぱく質 6.1g
 脂質 4.4g 塩分 0.8g

＜材料：6～7人分＞

- 木綿豆腐 …………… 1丁
- 人参 …………… 70g
- こんにゃく …………… 1/2枚
- 菜の花 …………… 200g
- 白すりごま …… 大さじ4
- A 砂糖 …………… 大さじ2
- 白味噌 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 豆腐はクッキングペーパーに包んで電子レンジにかけて水切りをする。(500Wで2～3分)
- ② 人参、こんにゃくは千切りにして茹でる。
- ③ 菜の花もさっと茹で、適当な長さに切る。
- ④ フードプロセッサーに、①とAを入れて滑らかな衣を作り、②と③を和える。

利根町では、白和えは祭りやおもてなし料理として振舞われてきました。以前はゴマや豆腐をすり鉢で丁寧にすり下ろしていましたが、手軽に楽しめるようにフードプロセッサーを使用したレシピを紹介します。

調理時間の目安
15分

レシピ提供
 利根町食生活改善推進員協議会
 (利根ヘルスマイト)
 会長 風間 富江さん



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)

利根町ふれ愛タクシーをご利用ください。

ふれ愛タクシー
 予約センター
 ☎ 61-7080

受付時間
 8:30～17:00

詳しい利用案内については、町HPでもご覧頂けます。

利根町の人口と世帯 (平成29年3月1日現在)

総人口： 16,701人 (-26) ()内は前月比
 男性： 8,254人 (-19)
 女性： 8,447人 (-7)
 世帯数： 7,043世帯 (-8)

【4月の納税等】

固定資産税・都市計画税 1期
 介護保険料 1期