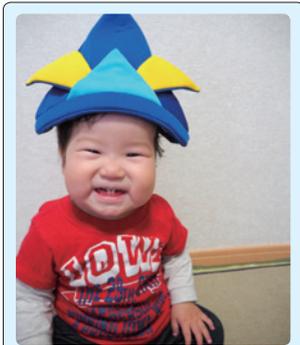


わが家のアイドル写真館



大好評の「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♡



裕斗 (ひろと) ちゃん
家族の癒しです！ H28.4.9 生



正柳 (せいな) ちゃん
いつも元気！ H27.7.9 生



裕友 (ゆうすけ) ちゃん
いつもニコニコ♪ H28.11.5 生



千紘 (ちひろ) ちゃん
自由度 MAX！ H28.1.6 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 まで



利根町ヘルスマイトおすすめ

健康レシピ

豚しゃぶのさっと焼き
～おろしポン酢和え～



<栄養量：1人分>
 エネルギー 173kcal たんぱく質 14.9g
 脂質 9.4g 塩分 1.0g

<材料：4人分>

- 豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）…………… 240g
- 人参…………… 20g
- もやし…………… 240g
- ニラ…………… 160g
- サラダ油…………… 大さじ1
- 大根…………… 200g
- ポン酢醤油…………… 大さじ4
- 黒こしょう…………… 少々

コメント

豚肉には、ごはんや麺などの糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB1が多く含まれています。アリシンを含むニラと組み合わせることで、吸収率がアップします。お好みでガーリックパウダーを仕上げにかけるのもおすすめです！

レシピ提供

利根町食生活改善推進員協議会
 （利根町ヘルスマイト） 勝村 恵子さん

<作り方>

- ①豚肉は1枚ずつにしておく。もやしは洗って水気をきり、人参は千切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ②サラダ油の半量で肉を焼き、黒こしょうをふり皿に取り出しておく。残りの油で人参、もやし、ニラを炒める。
- ③大根は、おろしてザルにとり、自然に水気をきってからポン酢醤油と和える。
- ④皿に野菜を盛り、その上に肉をのせて③をかける。

調理時間の目安
15分

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

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 0297-68-2211（内線 507）



サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ (1等1億円)

サマージャンボプチ (1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円 7月18日(火) 3種類同時発売!

発売期間 7/18(火)～8/10(木)

公益財団法人茨城県市町村振興協会

利根町の人口と世帯 (平成29年6月1日現在)

総人口： 16,620人 (-3) ()内は前月比
 男性： 8,191人 (-1)
 女性： 8,429人 (-2)
 世帯数： 7,034世帯 (+14)

【7月の納税等】

固定資産税・都市計画税 2期 / 国民健康保険税 1期
 後期高齢者医療保険料 1期