

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♡



星花(そら)ちゃん H28.6.23生
初もすび、似合う?



蓮風(れお)ちゃん H24.7.13生
ころろちゃん H23.4.21生
アリスと航空士になりきってピース!



昊慥(こうせい)ちゃん H27.8.15生
いつもイタズラ!



未和(みわ)ちゃん H27.6.29生
遙(はる)ちゃん H24.1.23生
わが家のアイドル姉妹です!

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

ひじきの混ぜごはん



<栄養量: 1人分>
エネルギー 306kcal たんぱく質 6.1g
脂質 1.3g 塩分 1.5g

<材料: 4人分>

ごはん	お茶碗約4杯	
乾燥芽ひじき	14g	
人参	80g	
枝豆(さや付)	120g	
A	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	醤油	大さじ2
	砂糖	小さじ2

コメント

日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」といわれており、9月15日(旧)敬老の日は「ひじきの日」とされています。夏の疲れた体に、ビタミンCを多く含む枝豆を合わせた混ぜごはんはいかがですか。

<作り方>

- 1 芽ひじきは水で戻し水気を切る。人参は3cmの長さの千切り。枝豆は茹でて取り出しておく。
- 2 Aでひじきと人参を汁気がなくなるまで煮る。枝豆とともに、ごはん混ぜる。

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(利根町ヘルスマイト) 土田 幸代さん

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

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211(内線 507)

利根町観光協会イメージキャラクター

とねりんが
ゆるキャラグランプリ
2017
にエントリーしました!

スマホやパソコン
などから、1日1回
インターネットで投票
できます。



応援よろしくお願ひします!!

投票開始: 8月1日(火) 10時
投票終了: 11月10日(金) 18時

ゆるキャラグランプリ 検索



詳しくは、ゆるキャラ®グランプリ2017公式HPをご覧ください。

【問合せ】利根町観光協会(利根町役場経済課内) ☎ 68-2211

利根町の人口と世帯 (平成29年8月1日現在)

総人口: 16,607人(±0) (1)内は前月比
男性: 8,181人(-3)
女性: 8,426人(+3)
世帯数: 7,038世帯(+7)

【9月の納税等】

国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 3期