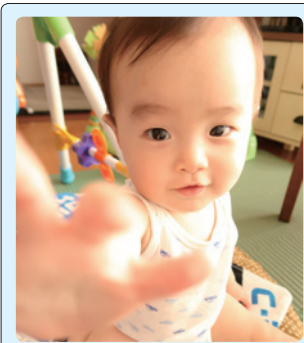


# わが家のアイドル写真館



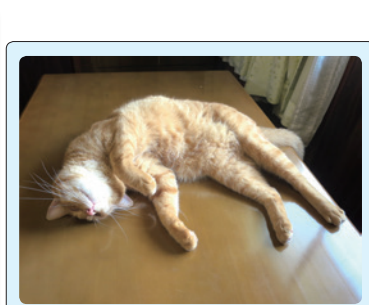
大好評の「わが家のアイドル写真館」町民の方々からご応募いただいた可愛い「わが家のアイドル」写真をご紹介します♡



**松之介** (しょうのすけ) ちゃん  
最近の流行はハイハイです!  
H28.10.17 生



**杏莉** (あんり) ちゃん  
変顔がブームなわが家の姫様♡  
H26.6.16 生



**のの** ちゃん  
うちの子、暑い夏の日はこの姿で寝ています。  
H26.5月生



**龍飛** (りゅうひ) ちゃん  
元気いっぱい!  
H24.11.5 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?  
投稿者の住所・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、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

秋鮭の味噌マヨネーズ焼き



<栄養量：1人分>  
エネルギー 181kcal たんぱく質 16.5g  
脂質 9.5g 塩分 0.7g

<材料：4人分>

- 生鮭(白鮭) ..... 4切れ
- 醤油 ..... 小さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- サラダ油 ..... 小さじ2
- 人参 ..... 1/2本
- ピーマン ..... 4個
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 味噌 ..... 小さじ2
- マヨネーズ ..... 大さじ2

<作り方>

- ① 鮭は醤油と酒で下味をつけておく。人参、ピーマン、玉ねぎは千切りにして混ぜ合わせる。
- ② 味噌とマヨネーズを混ぜ合わせておく。

- ③ フライパンに油を熱して鮭を焼き、表面が焼けたら野菜をかぶせ蓋をして蒸し焼きにし、②で野菜を調味する。
- ④ 皿に鮭を盛り、その上に野菜をかけてできあがり。

コメント

味噌にマヨネーズを加えて、コクと旨みをアップしました。野菜たっぷり、塩分控えめ、さらに鮭のアスタキサンチンの抗酸化作用で動脈硬化予防におススメの一品です。

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  
(利根町ヘルスマイト) 関根 幸子さん



## 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)

**笑いが止まらない  
2つのジャンボ!**

**2つのジャンボ同時発売**

**ハロウィンジャンボ 5億円**

**2017年新市町村振興宝くじ 各1枚300円 10月11日(水)発売**

**売切れしだい発券終了!**

この宝くじの取  
組金は市町村の  
明るいまちづく  
りや環境河川、  
高齢化対策など  
地域住民の福祉  
向上のために使  
われます。

クーちゃん

●1等前後賞合わせて5億円(1等3億円/前後賞各1億円)  
●1等前後賞合わせて5千万円(1等3千万円/前後賞各1千万円)  
●発売期間:10月11日(水)~10月31日(火) 抽せん日:11月9日(木)  
★至くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9085【宝くじ照会センター】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9月1日現在)

総人口: 16,571人 (-36) ( )内は前月比  
男性: 8,164人 (-17)  
女性: 8,407人 (-19)  
世帯数: 7,016世帯 (-22)

## 【10月の納税等】

町・県民税 4期 / 国民健康保険税 4期  
後期高齢者医療保険料 4期 / 介護保険料 4期