

# 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♡



詩乃(うたの)ちゃん  
おどりがすき!  
H24.11.21 生



お昼寝中 zzz  
みけちゃん  
2歳4ヶ月



莉生(りお)ちゃん  
わが家のアイドル♡  
H27.8.27 生



壯良(そうら)ちゃん  
将来はお相撲さんになりたい  
元氣いっぱいのおボクです!  
H26.7.13 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

豆腐入り肉団子のきのこあん



<栄養量: 1人分>  
エネルギー 193kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.7g 塩分 1.2g

【コメント】大豆は畑の肉と呼ばれ、良質のたんぱく質を多く含みます。小松菜ときのこで食へ応えのある主菜に仕上げた今回の豆腐料理は、ロコモ予防にお勧めです。

<材料: 4人分>

- 木綿豆腐 ..... 1丁
- 豚ひき肉 ..... 120g
- 小松菜 ..... 1束
- 生しいたけ ..... 6個
- しめじ ..... 1/2パック
- えのき茸 ..... 1/2パック
- A 長ねぎ(みじん切り) ... 20g
- 生姜汁 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 2g
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 片栗粉 ..... 大さじ1・1/3
- B だし汁 ..... 240cc
- 醤油 ..... 大さじ1弱
- みりん ..... 小さじ2
- 赤唐辛子 ..... 少々
- 片栗粉 ..... 小さじ1

<作り方>

- ①豆腐はクッキングペーパーに包み、重しを乗せ水気を切る。小松菜は茹で、3~4cmの長さに切る。
- ②生しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのき茸は長さを半分に切る。
- ③ボールに豆腐、ひき肉、Aを入れよく混ぜ12個の楕円形にし、蒸気の上で蒸し器で約7分蒸す。
- ④Bできのこを煮て、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける
- ⑤皿に小松菜をしいて③を盛り、④をかける。

【調理時間目安 30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) 丸山一代さん



## 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)

## 婚活パーティー in 利根 2017

クリスマス直前! 暖かい出会いを...♡ 笑って婚活!

参加者  
募集中

参加条件など 詳しくは、町ホームページをご覧ください!

利根町 婚活 2017 検索

日時 2017年12月17日(日)  
場所 役場 多目的ホール

募集人数  
男女各20名 先着順!  
エントリーはお早めに!

【問い合わせ先】婚活パーティー in 利根 事務局  
(役場企画課内) ☎ 0297-68-2211(内線 226)

参加申込みは  
コチラから!



## 利根町の人口と世帯 (平成29年10月1日現在)

総人口: 16,537人 (-34) ( )内は前月比  
 男性: 8,146人 (-18)  
 女性: 8,391人 (-16)  
 世帯数: 6,999世帯 (-17)

## 【11月の納税等】

国民健康保険税 5期 / 後期高齢者医療保険料 5期