

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♡



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

スキム人参ケーキ



<材料: 4人分>

ホットケーキミックス	120g
スキムミルク	80g
卵	2個
砂糖	大さじ2
人参	80g
バター	30g

<栄養量: 1人分>
 エネルギー 121kcal たんぱく質 4.9g
 脂質 3.9g 塩分 0.4g

【コメント】ホットケーキミックスを使って混ぜるだけの簡単なレシピですが、カルシウムを多く含むスキムミルクとカロテンの多い人参を加えて、おいさと栄養価をアップさせました。

<作り方>

- 1 人参はすりおろす。バターは、電子レンジにかけ溶かす。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。溶かしバター、スキムミルク、すりおろした人参を汁ごと加えよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- 3 型に流し入れ 160℃のオーブンで 20～30分程焼く。

調理時間の目安
40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) 三国 美恵子さん

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)

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11月1日現在)

総人口	16,552人 (+15)	()内は前月比
男性	8,167人 (+21)	
女性	8,385人 (-6)	
世帯数	7,033世帯 (+34)	

【12月の納税等】

固定資産税・都市計画税 3期 / 国民健康保険税 6期
 後期高齢者医療保険料 6期 / 介護保険料 5期