

# 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♡



蘭(らん)ちゃん  
来年から幼稚園!早起き頑張る!  
H26.4.29生



ひくちゃん  
人が大大大好き♡  
H18.3.16生



蓮(れん)ちゃん  
好きなことは、食べることっ!  
H28.7.10生



うみちゃん  
毎日のイタズラが日課!  
H18.8.20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

### 寒ブリのソテー黒酢ソース



<栄養量: 1人分>  
 エネルギー 226kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.8g  
 塩分 0.9g

#### <材料: 4人分>

鯛(ブリ)	4切れ	
粗引きコショウ	少々	
わけぎ	120g	
塩	1g	
オリーブ油	大さじ1	
A	黒酢	大さじ2
	みりん	大さじ1
	醤油	小さじ2
	粒入りマスタード	小さじ2

#### 【コメント】

鯛は香ばしく焼き、香辛料(胡椒、粒マスタード、黒酢)を使用することで、塩分を抑えたおいしい一品に仕上がります。

調理時間の目安  
15分

#### <作り方>

- 1 鯛に胡椒をふる。わけぎは3cmの長さに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油の半量を熱し、わけぎをさっと炒めて塩をふり、皿に広げるように盛りつける。
- 3 フライパンに残りのオリーブ油を熱して、ブリの両面を焼き、表面が香ばしく焼けたら蓋をして中まで火を通し、わけぎの上に盛り付ける。
- 4 フライパンを軽く拭き、Aを煮立たせてソースをつくり③にかける。



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) 鈴木 園子さん

### 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)

## 平成30年住宅・土地統計調査準備事務(単位区設定)を実施します。

町内の一部地域を対象に、住宅の有無、住戸数などを確認するため、県知事から任命を受けた指導員が地域を回り調査を行います。

皆様のご理解・ご協力をお願いします。

総務省統計局・都道府県・市区町村

【問い合わせ先】役場企画課 情報統計係 ☎ 68-2211(内線 228)

## 利根町の人口と世帯 (平成29年12月1日現在)

総人口: 16,540人 (-12) ( )内は前月比  
 男性: 8,155人 (-12)  
 女性: 8,385人 (±0)  
 世帯数: 7,041世帯 (+8)

### 【1月の納税等】

町・県民税 4期 / 国民健康保険税 7期  
 後期高齢者医療保険料 7期