

# 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、写真を下記まで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、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



<栄養量: 1本分>  
エネルギー 222kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.0g 塩分 1.4g

### <材料: 4人分>

- 鶏むねひき肉 …… 250g
- れんこん …… 小1節 (100g)
- 玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- パセリ …… 1枝 (12g)
- パン粉 …… 大さじ3 (9g)
- 塩 …… ひとつまみ (0.4g)
- こしょう …… 少々
- プロセスチーズ …… 角状2個 (60g)
- 中濃ソース …… 大さじ2 (42g)
- 粒マスタード …… 小さじ2 (10g)

【ひとことコメント】  
材料をこねて、レンジでチンするだけ♪  
筋肉や骨を保つのに必要なたんぱく質やカルシウムがしっかり摂れる一品です。

調理時間の目安  
15分

### <作り方>

- 1 玉ねぎとパセリをみじん切りにする。レンコンは皮ごとすりおろす。
- 2 チーズは1個を縦4等分の棒状に切っておく。
- 3 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れて混ぜ①とパン粉を加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- 4 ラップに③の1/4量をのせて広げる・中央にチーズを縦に2本並べて置き、チーズを包むように棒状にし、ラップでしっかり包む。残りも同様にする。
- 5 耐熱皿に④を乗せ、レンジで約1分30秒加熱する。上下を返して再び約2分加熱する。そのままおいて荒熱がとれたらラップを外し、斜め半分に切り、混ぜ合わせたソースをかけて完成！

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) 野澤典子さん

## 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

※ 町長への手紙 でも受け付けています。ご利用ください。

【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 工業統計調査を実施します

調査期日  
平成30年6月1日



製造業を営む事業所が調査対象となります。調査員が訪問いたしますので、調査票の記入にご協力をお願いします。

経済産業省・都道府県・市区町村

## 利根町の人口と世帯 (平成30年3月1日現在)

総人口: 16,465人 (-67) ※住民基本台帳人口 ( )内は前月比  
男性: 8,128人 (-38)  
女性: 8,337人 (-29)  
世帯数: 7,018世帯 (-42)

## 【4月の納税等】

固定資産税・都市計画税 1期  
介護保険料 1期