

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♡



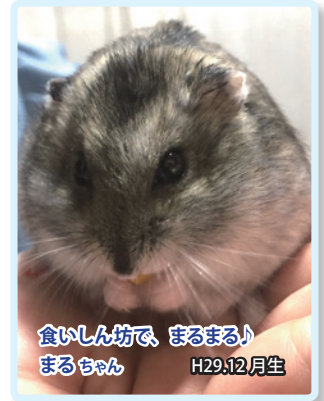
蒼太(そうた)ちゃん H29.12.3生



わが家のアイドル♡ 結蘭(ゆら)ちゃん H29.12.16生



ダンスだいすき♡ 琴美(ことみ)ちゃん H27.12.25生



食いしん坊で、まるまる♡ まるちゃん H29.12月生

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

昆布和え



<材料:4人分>

- きゅうり…………… 1本(120g)
- みょうが…………… 4個(40g)
- 塩こんぶ…………… 10g

<作り方>

- きゅうりは縦半分に切ってから乱切り、みょうがは縦半分に切ってから千切りにする。
- 塩昆布と和えて完成。

<栄養量:1本分>
エネルギー 8kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g
食塩相当量 0.5g

ひとことコメント

みょうがの特徴である香りは、α-ピネンという成分によるもので、頭をスッキリさせる効果やデトックス効果が期待されます。さらに、むくみ予防や風邪予防、胃腸の働きをサポートする成分を含んでおり、夏の疲れた体に効果的です。

調理時間の目安
3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) 齊藤 英子さん



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)

今年のもっと大当たりを狙いすませ!!

サマージャンボ

1等前年度賞金47億円 1等3億円、前年度お1億円

7月9日(月) 同時発売 各1枚300円

発売期間 7月9日(月)~8月3日(金)
抽せん日 8月14日(火)

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。★宝くじは、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/03-3535-9033[みずほ銀行] 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30年6月1日現在)

総人口: 16,405人 (-18) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性: 8,111人 (-3)
女性: 8,294人 (-15)
世帯数: 7,039世帯 (+1)

【7月の納税等】

固定資産税・都市計画税 2期 / 国民健康保険税 1期
後期高齢者医療保険料 1期