

# 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♡  
 今月は、ランドセル展示会の会場で撮影させていただきました♫



蒼士(あおと)くん  
H25. 1. 7生



優杏(ゆあ)ちゃん  
H23. 1. 12生



楓(かえで)くん  
H24. 9. 4生



太芽(たいが)くん  
H25. 3. 15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(小学校低学年ぐらいまでのお子さま、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



利根町ヘルスメイトおすすめ

## 健康レシピ

### 大豆の落とし焼き

調理時間の目安  
15分



<栄養量: 1本分>  
 エネルギー 127kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.9g  
 食塩相当量 0.4g

#### <材料: 4人分>

- ゆで大豆 ..... 150g
- レンコン ..... 200g
- 桜えび ..... 12g
- 塩 ..... 少々
- ごま油 ..... 小さじ2
- 青のり ..... 少々

#### <作り方>

- ①レンコンは、すりおろして水気をきる。
- ②ゆで大豆を少し粒が残る程度に潰し、桜えび、塩、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を小判型にまとめ、両面をこんがり焼き上げる。
- ④皿に盛りつけて、青のりをふる。

#### ひとことコメント

茨城県が生産量日本一を誇る「れんこん」をつなぎに使用しました。たんぱく質が豊富な大豆、カルシウムが豊富な桜えびを手軽にとれるメニューです。  
 小さいお子さまには、ケチャップをかけても喜ばれると思います。



レシピ提供  
 利根町食生活改善推進員協議会  
 村上芳子さん

## 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)

## 広報とねがアプリでも見られます!

マチイロ  
 マチを好きになるアプリ



Android iOS



アプリのダウンロードは、上記のQRコードから!

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211 (内線 507)

## 利根町の人口と世帯 (平成30年10月1日現在)

総人口: 16,356人 (+10) ※住民基本台帳人口 ( )内は前月比  
 男性: 8,073人 (+17)  
 女性: 8,283人 (-7)  
 世帯数: 7,065世帯 (+42)

## 【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