

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」みなさま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♡



保育園のしらべ

凧(りん)ちゃん
H28.8.13生



兄弟仲良し!!

悠生(ゆうせい)くん 千悠(ちひろ)くん
H28.11.15生 H30.10.10生



周りの人たちを笑顔にするのが得意です♡

衣織(いおり)ちゃん
H25.9.20生



スマイルAA

こころちゃん H26.10.6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 カップ寿司



調理時間の目安
30分

【栄養量：1人分】
エネルギー 390kcal たんぱく質 11.1g
脂質 6.4g 食塩相当量 1.7g

<材料：4人分>

ごはん(硬めに炊く)	600g
合わせ酢	大さじ3
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1
卵	2個
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
具材	
でんぶ	20g
きゅうり	1/2本
コーン	大さじ4
ミニトマト	4個
枝豆(鞘なし)	60g
人参	60g
レタス	2枚

- <作り方>
- ①塩・砂糖・酢を混ぜ、すし酢を作る。
 - ②少し硬めに炊いたご飯に①を回し入れ、切るように混ぜたら、平らに広げて冷ます。
 - ③ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、片栗粉を水で溶いて加え混ぜる。
 - ④フライパンにサラダ油をひき、中火にし、キッチンペーパーで全体に薄く伸ばす。
 - ⑤フライパンが温まったら、③を少量流し入れ、表面が固まったら弱火にして裏返す。
 - ⑥冷めたら、細切りにしてほぐす。
 - ⑦具材の人参は、輪切りにし、茹でて型抜きをする。その他は、好みの大きさにカット。
 - ⑧カップに、ごはんと具材を交互に盛り付ける。

カップにご飯と好みの具材を詰めるだけなので、料理をしたことがないお子様でも簡単に作れます。見た目も華やかなので、ひな祭りやお祝い事にピッタリです。

レシピ提供：利根町食生活改善推進員協議会

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)

昨年「とね元気塾」第1回ワークショップとして行われた「利根の桜の花みこし」を今年も開催します! 日比野克彦塾長と一緒に、豪華で美しい「花みこし」作りに参加してみませんか?

詳しくは、町公式SNSやホームページで随時お知らせいたします。お楽しみに!

【問い合わせ先】 役場企画課 ☎ 68-2211(内線221)

利根の桜の花みこし

2019
3/23(土)

開催決定

利根町の人口と世帯 (平成31年1月1日現在)

総人口	16,326人 (+17)	※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性	8,065人 (+17)	
女性	8,261人 (±0)	
世帯数	7,076世帯 (+27)	

【2月の納税等】

固定資産税・都市計画税 4期 / 国民健康保険税 8期
後期高齢者医療保険料 8期 / 介護保険料 6期