

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♡



悠人(ひろと)ちゃん
お散歩大好き! H27.8.28生



帆奈美(ほなみ)ちゃん
とにかく元気です! H27.11.10生



千紘(ちひろ)ちゃん
自由度 MAX! H28.1.6生



咲和(さわ)ちゃん
お姉ちゃんにまけないもん! H28.3.16生

【お詫び】7月号でご紹介した千紘(ちひろ)ちゃんのお写真に誤りがありましたので、あらためて掲載させていただきます。深くお詫び申し上げます。

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】企画財政課 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

夏野菜のカレー風味煮



<栄養量：1人分>
 エネルギー 131kcal
 たんぱく質 45.3g
 脂質 4.4g 塩分 1.0g

調理時間
 の目安
15分

<材料：4人分>

じゃがいも	中2個
玉ねぎ	1/3個
トマト	1個
なす	中3本
オクラ	中4本
にんにく(みじん切り)	1/2片
オリーブ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
水	60cc
スライスチーズ	2枚
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

コメント
 夏野菜をいつもと違った味付けにしてみませんか? カレーとチーズは、子どもにも好かれる味です。夏休みにお子さまと挑戦してみてくださいね。

<作り方>

- 1 じゃがいもは厚さ1cmの半月切り、玉ねぎ、トマト、なすはくし型に切ってから半分の長さに切る
- 2 オリーブ油でにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、じゃがいも、なすの順に入れ、油がまわって透き通ってきたらオクラ、カレー粉、トマトを加えてひと混ぜし、水とAを加えて7~8分煮込む。
- 3 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

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) 河村 まり子さん



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 ☎ 0297-68-2211(内線 507)

平成29年10月1日は 就業構造基本調査



働く人の明日をつくる。

就業構造を把握し、みなさんの未来に役立てます。調査員が伺いましたら、ご回答をお願いします。

総務省統計局
 都道府県・市区町村

利根町の人口と世帯 (平成29年7月1日現在)

総人口： 16,607人 (-13) ()内は前月比
 男性： 8,184人 (-7)
 女性： 8,423人 (-6)
 世帯数： 7,031世帯 (-3)

【8月の納税等】

町・県民税 2期 / 国民健康保険税 2期
 後期高齢者医療保険料 2期 / 介護保険料 3期