

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♡



凜音(りおん)ちゃん
元氣いっぱい!! ちからもち★
H28.1.10生



祐莉(ゆうり)ちゃん
着替えの練習してます。
H26.5.13生



航佑(こうすけ)ちゃん
お姉ちゃんと遊ぶのが大好き!
H29.5.15生



モカちゃん
もうすぐ15歳。まだまだ元気だよ!
H15.3.10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(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、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

春菊のおろし和え



<材料: 4人分>

春菊	200g (1束)
生しいたけ	60g (6個)
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
大根	200g (1/4本)
醤油	小さじ2
酢	小さじ2

<栄養量: 1人分>
エネルギー 28kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.2g
塩分 0.8g

【コメント】

春菊には、皮膚や粘膜を保護する働きのあるβ-カロテンが豊富に含まれていて、風邪予防や肌荒れ予防の効果があります。香りや味を損なわないように短時間でさっと茹でてください。

<作り方>

- ①春菊は茹でて3cmの長さに切り、水気を絞る。しいたけは網で焼いて醤油小さじ1と酒をふり、冷めたら一口大に切る。
- ②大根は、すりおろして軽く水気を切り、醤油小さじ2と酢を混ぜ、①と和える。

調理時間の目安
10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) 土田 静子さん

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 ☎ 68-2211 (内線 507)

利根町元気プロジェクト!

とね元気塾 ワークショップ開催のお知らせ



とね元気塾
塾長、日比野 克彦

2018年3月21日(水・春分の日)、利根町役場イベントホールにて、芸術家日比野克彦氏を塾長に迎え、とね元気塾 第1回ワークショップが開催されます。

お子さまから大人まで、誰でも自由に参加できる楽しいワークショップです。詳細は、町公式ホームページやSNSで随時お知らせします。どうぞお楽しみに!

利根町の人口と世帯 (平成30年1月1日現在)

総人口: 16,540人(±0) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性: 8,160人(+5)
女性: 8,380人(-5)
世帯数: 7,050世帯(+9)

【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