

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♡



湊(みなと)ちゃん H25.3.6生
蒼桜(そうら)ちゃん H23.4.8生



結叶(ゆいか)ちゃん H29.4.8生



漣(れん)ちゃん H24.1.6生
蒼祐(そうすけ)ちゃん H23.5.18生



陸稀(りつき)ちゃん H29.2.7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

切干大根のミルク煮



<材料：4人分>

切干大根	40g
にんじん	20g
しいたけ	2個(20g)
ちくわ	2本(60g)
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
牛乳	2カップ
だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①切干大根は軽く水で洗う。
- ②にんじん、椎茸は千切り。さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①・②を入れて炒める。牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め完成。

<栄養量：1本分>

エネルギー 134kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.5g
カルシウム 172mg 食塩相当量 1.0g

調理時間の目安
15分

ひとことコメント

切干大根は、水で戻さず軽く水洗い程度にすることで、旨味や栄養分を逃さず頂けます。

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) 小池 佳子さん

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)

利根町ふれ愛タクシーをご利用ください。

ふれ愛タクシー
予約センター
☎ 61-7080

受付時間
8:30 ~ 17:00

詳しい利用案内については、町HPでもご覧頂けます。

利根町の人口と世帯 (平成30年4月1日現在)

総人口	16,402人 (-63)	※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性	8,105人 (-23)	
女性	8,297人 (-40)	
世帯数	7,001世帯 (-17)	

【5月の納税等】

軽自動車税 全期