

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、わんニャン特集



はなちゃん H28.12.10生

おともだち
いっばい欲にらん★



甘えん坊で好奇心いっぱい!
レオちゃん H27.4.16生



くるとみちゃん H16.12.5生

いつまでも
元気でいてね!



ちびちゃん H28.8.24生

利根町生まれの
おてんば娘♡

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

黒豆ごはん



<材料：4人分>

黒豆	40g
水	300cc
米	2合
酒	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2

<作り方>

- ①黒豆は軽く洗い、水 300cc に一晩漬ける。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ、①の水を炊飯釜の目盛りまで入れる。
- ③酒と酢を加え、水気を切った①の黒豆を上に乗せ、通常通り炊飯する。

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)

ひとことコメント

日本では主に正月料理として古くから食べられてきた黒豆は、「畑の肉」と言われる大豆と同様、たんぱく質・ビタミンB1・ミネラルなどが豊富です。
 さらに、黒豆に含まれる「アントシアニン」は、お酢と反応して飯を綺麗な桜色に変身させます。

<栄養量：1本分>

エネルギー 314kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.6g
 食塩相当量 0.0g

調理時間の目安
15分

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)

女性に対する暴力(DV・ストーカー・セクハラ)や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関する事など、女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。各弁護士会でこれらの問題に詳しい弁護士が、対処の方法や正しい法律知識を提供し適切なアドバイスをを行います。お気軽にご相談ください。



女性の権利110番

主催 茨城県弁護士会・日本弁護士連合会
 弁護士による臨時無料電話相談

相談受付日時 6月28日(木) 午後1時~午後3時

☎ 029-232-1070 / 029-232-1071

問い合わせ：茨城県弁護士会 ☎ 029-221-3501

利根町の人口と世帯 (平成30年5月1日現在)

総人口	16,423人 (+21)	※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性	8,114人 (+9)	
女性	8,309人 (+12)	
世帯数	7,038世帯 (+37)	

【6月の納税等】

町・県民税 1期 / 介護保険料 2期

