

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♡



運動大好き「油」が得意な女の子になったよ！
絢音(あやね)ちゃん H25.9.22生



食いしん坊の甘えん坊さん
まりもちゃん H21.5.1生



わが家のアイドル3きょうだい♡
(左) レオちゃん H26.11.27生
(中) キラちゃん H27.7.18生
(右) カイちゃん H28.10.31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 夏野菜のラタトゥイユ風



<栄養量:1本分>
エネルギー 114kcal たんぱく質 3.4g
脂質 6.9g 食塩相当量 0.5g

調理時間の目安
20分

<材料:4人分>

- ナス……………2本(240g)
- 玉ねぎ……………1個(220g)
- ピーマン……………2個(60g)
- ズッキーニ……………1本(280g)
- ベーコン……………2枚(40g)
- カットトマト(缶)……………1缶(400g)

- にんにく……………1片
- コンソメ……………1個
- オリーブオイル……………大さじ2
- バジル……………6枚
- こしょう……………少々
- ローリエ……………1枚
- ローズマリー……………1枝

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはざく切り、ピーマンは半分に切って種を除いてからざく切りにする。ナスは乱切り、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② オリーブオイルでにんにくを弱火で炒め、香りが出たら、たまねぎ、ベーコン、ナス、ピーマン、ズッキーニの順に加え炒めてから、カットトマト、(あればローリエとローズマリー)を加え蓋をして煮込む。
- ③ 時々焦げないように鍋底をかき混ぜながら煮込んで、野菜が柔らかくなって、汁気が煮詰まってきたらコンソメを砕いて加え、コショウで味を整える。
- ④ 器に盛り付けて、ちぎったバジルの葉を散らす。

ひとことコメント
夏野菜をたっぷり使用した、塩分控えめな一品です。



レシピ提供
利根町食生活改善推進員協会
高坂 由美子さん

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)



8月18日(土)の花火大会は、ぜひ、浴衣でお越しください!
※雨天・荒天時は順延

参加無料
TONE CITY PROMOTION
ゆかた de 撮影会 2018
at 第41回 利根町民納涼花火大会

利根町の人口と世帯 (平成30年7月1日現在)

総人口: 16,409人 (+4) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性: 8,109人 (-2)
女性: 8,300人 (+6)
世帯数: 7,050世帯 (+11)

【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

