

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♡



寝返りが出来るようになりました〜

一翔(かずと)ちゃん
H30. 4. 8生



わが家の元氣娘です!!!

明日香(あすか)ちゃん
H24.10.30生



わが家のワンバク王子

璃空(りく)くん
H25. 1.20生



おてんぼですが可愛い娘です♡

ももちゃん
H30. 3.24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 エノキの梅和え巾着



<栄養量: 1本分>
 エネルギー 87kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.3g
 食塩相当量 0.3g

<材料: 4人分>

- えのきだけ 1袋 (160g)
- 油揚げ 2枚 (60g)
- あさつき 2本 (6g)
- 酒 大さじ2
- 梅びしお(練り梅) 大さじ1 (15g)

<作り方>

- ① えのきだけは、根本を切り落として3等分にし、酒でさっと炒り煮する。
- ② 梅びしお(練り梅)で和える。
- ③ 油揚げは横半分に切り、口を開いて②の中に詰め、口を爪楊枝で留めてこんがり焼き目をつける。
- ④ 器に盛り、小口切りしたあさつきを散らす。

調理時間の目安
20分

ひとことコメント

「梅びしお」とは、別名「練り梅」のことです。江戸時代に作られていたという記録もある古くから伝わる調味料です。梅干の果肉をすりつぶし、砂糖やみりんなどを加えて練り上げて作ります。



レシピ提供
 利根町食生活改善推進員協議会
 原田 明美さん(写真左)

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)

発売期間●10月1日(月)~10月23日(火)

ハロウィンジャンボ5億円

1等前後賞合わせて5億円
(1等3億円/前後賞各1億円)

10月1日(月) 各1枚300円
2種類同時発売!

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。1等前後賞合わせて5千万円
 ★至くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。(1等3千万円/前後賞各1千万円)

クーちゃん

宝くじに関するお問合わせ / 03-3535-9033[みずほ銀行]
 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

利根町の人口と世帯 (平成30年9月1日現在)

総人口: 16,346人 (-33) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
 男性: 8,056人 (-37)
 女性: 8,290人 (+4)
 世帯数: 7,023世帯 (-18)

【10月の納税等】

町・県民税 3期 / 国民健康保険税 4期
 後期高齢者医療保険料 4期 / 介護保険料 4期