

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、ランドセル展示会の会場で撮影させていただきました♫



もう小学生になった気分!

蒼士(あおと)くん
H25. 1. 7生



わが家のアイドル♡

優杏(ゆあ)ちゃん
H23. 1. 12生



小学校たのしみ!!

楓(かえで)くん
H24. 9. 4生



とねりん大好き♡

太芽(たいが)くん
H25. 3. 15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(小学校低学年ぐらいまでのお子さま、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



利根町ヘルスメイトおすすめ

健康レシピ

大豆の落とし焼き

調理時間の目安
15分



<栄養量: 1本分>
 エネルギー 127kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.9g
 食塩相当量 0.4g

<材料: 4人分>

- ゆで大豆 150g
- レンコン 200g
- 桜えび 12g
- 塩 少々
- ごま油 小さじ2
- 青のり 少々

<作り方>

- ①レンコンは、すりおろして水気をきる。
- ②ゆで大豆を少し粒が残る程度に潰し、桜えび、塩、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を小判型にまとめ、両面をこんがり焼き上げる。
- ④皿に盛りつけて、青のりをふる。

ひとことコメント

茨城県が生産量日本一を誇る「れんこん」をつなぎに使用しました。たんぱく質が豊富な大豆、カルシウムが豊富な桜えびを手軽にとれるメニューです。
 小さいお子さまには、ケチャップをかけても喜ばれると思います。



レシピ提供
 利根町食生活改善推進員協議会
 村上芳子さん

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)

広報とねがアプリでも見られます!

マチイロ
 マチを好きになるアプリ



Android

iOS



アプリのダウンロードは、上記のQRコードから!

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211 (内線 507)

利根町の人口と世帯 (平成30年10月1日現在)

総人口: 16,356人 (+10) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
 男性: 8,073人 (+17)
 女性: 8,283人 (-7)
 世帯数: 7,065世帯 (+42)

【11月の納税等】

国民健康保険税 5期 / 後期高齢者医療保険料 5期