

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」みなさま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♡



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

さつまいもごはん



調理時間の目安
10分

【栄養量：1人分】
エネルギー 339kcal たんぱく質 5.1g
脂質 1.0g 食塩相当量 0.6g

(炊飯時間除く)

<材料：4人分>

米 2合 (うるち米 1.5合、もち米 0.5合)
さつまいも 200g
塩 2g (小さじ1/3)
昆布 5×4cm 1枚
いりごま (黒) 少々

<作り方>

- ①米は研いで、炊飯器の目盛りまで水を加え浸水させる。
- ②さつまいもは、皮ごと1～1.5cmほどの角切りにし水にさらす。
- ③炊飯器に塩を入れ軽く混ぜ、さつまいもを上へ広げて、昆布をのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら全体をさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤茶碗に盛り、黒ごまをふる。

「さつまいも」メント

茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量ともに全国第2位。旬のさつまいもを使用したシンプルなお炊き込みご飯です。もち米の割合はお好みで調整してください。うるち米だけでも美味しくいただけます。

レシピ提供

利根町食生活改善推進員協議会
(利根町ヘルスメイト)
会長 風間 富江さん

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。

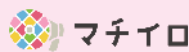
● 投書箱 (設置場所)

- ・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12月1日現在)

総人口： 16,309人 (-29) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性： 8,048人 (-11)
女性： 8,261人 (-18)
世帯数： 7,049世帯 (-13)

【1月の納税等】

町・県民税 4期 / 国民健康保険税 7期
後期高齢者医療保険料 7期