

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「わが家のアイドル」写真をご紹介します。



やんちゃな双子の女の子！

(左) ひよりちゃん H28. 3. 8 生
(右) ひまりちゃん H28. 3. 8 生



これから元気に成長してね！

雄介(ゆうすけ)くん H29. 8.16 生



ちよつぱり
シャイな女の子！

穂乃花(ほのか)ちゃん
H28. 1. 7 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、画像データ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 225) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



ひとことコメント

1日に摂りたい野菜の量は 350g です！日本では野菜の摂取不足が問題となっています。毎日の食事にプラス1品を心掛け体の調子を整えましょう♪

【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)



調理時間
の目安
5分

たたき胡瓜の塩昆布和え

材料(2人分)

きゅうり …… 1本
塩昆布 …… ひとつまみ(5g)
ごま油 …… 小さじ1

作り方

- きゅうりを麺棒で叩き食べやすい大きさに手でちぎる。
- 塩昆布とごま油で和えて少しおく。

栄養量(1人分)

エネルギー：28kcal たんぱく質：0.9g
脂質：2.1g 食塩相当量：0.5g

鶏ささみのレンチンサラダ

材料(2人分)

鶏ささみ…………… 2本
アスパラ…………… 4本
パプリカ…………… 1/4 個
塩…………… 少々
酒…………… 小さじ1
A { 塩・こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 小さじ2
酢…………… 小さじ1

作り方

- ささみに塩少々と酒小さじ1を振りかけ、ラップをしレンジ(600w)で約3分温める。冷めたら手でほぐし汁につけておく。
- アスパラは根元の皮をむき斜めに切る。パプリカとアスパラを同程度の大きさに切り、レンジ(600w)で2分加熱しAで和える。

栄養量(1人分) エネルギー：105kcal たんぱく質：7.1g
脂質：4.3g 食塩相当量：0.5g

調理時間
の目安
10分

皆さまのご意見・ご要望をお聞かせください。



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。)



町長へのホットライン ☎ 0297-68-8059
(留守番電話・FAX)



投書箱(設置施設) 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

このほか、町長への手紙でも受け付けています。ご利用ください。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、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。

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211(内線 507)

7月2日(火)

同時発売 各1枚 300円

発売期間 7月2日(火)~8月2日(金)

抽せん日 8月14日(水)

1等前後賞合わせて7億円

1等5億円 前後賞各1億円

7億円

サマージャンボ

サマージャンボミニ

1等前後賞合わせて5,000万円 1等3,000万円、前後賞各1,000万円

★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。

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入ください。

宝くじ公式サイト

https://www.takarakuji-official.jp/

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

【7月の納税等】

固定資産税・都市計画税 2期 / 国民健康保険税 1期
後期高齢者医療保険料 1期

広報とね 7月号 No.664号 7月5日発行

【発行】利根町 ☎ 0297-68-2211(代表)

〒300-1696 茨城県北相馬郡利根町布川841-1

【編集】総務課/企画課

