

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。



可愛い、ここに笑顔☆

竣介(しゅんすけ)くん R 1.6.15生



おすわり上手になったよ!

侑永(ゆうと)くん R 1.10.27生



小学生のお姉ちゃんと一緒にお勉強!

トラちゃん H27.4.1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 333) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



とうもろこしごはん



とねりんも挑戦した
 レシピ動画はこちらから ⇒
 ご覧いただけます。



<材料: 6人分>

- 米 …………… 3合
- とうもろこし… 1本
- バター………… 15g
- 昆布茶………… 大さじ1
(粉末)
- 酒 …………… 大さじ1・1/2
- 水 …………… 適量
- 醤油 …………… 小さじ1/2

【お好み】

- パセリ………… 少々
- 黒コショウ… 少々

<作り方>

- ① とうもろこしを半分の長さに切り、まな板の上
 に立てて乗せ、とうもろこしの実を削ぎ落とす。
- ② 炊飯器に研いだ米と【A】を入れ、水を3合の
 目盛りまで入れる。
 お米の上に、とうもろこしの実と芯を乗せ、通
 常通り炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら、とうもろこしの芯を取り出し、
 バターを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、お好みで刻みパセリと黒コショウを振
 りかける。

調理時間
 の目安
5分

(※炊飯時間除く)

栄養量(1人分)
 エネルギー 314kcal
 たんぱく質 5.6g
 脂質 3.1g
 食塩相当量 0.6g

ひとことコメント

普段捨ててしまいがちな、とうもろこしの芯と昆
 布茶をいれることで、だしの効いた旨味たっぷ
 りのご飯に仕上がります。

【レシピ提供】利根町食生活改善推進員協議会

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・利根町文化センター・
 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 314)

サマー
ジャンボ
7
億円

2つのジャンボ
1
千万円

1等前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

1等1,000万円

2020年 市町村振興宝くじ

7月14日

同時発売 各1枚
300円

発売期間/7月14日(火)~8月14日(金)
 抽せん日/8月21日(金)

PCやスマホからも
 インターネット購入できます!

宝くじ公式サイト

https://www.takarakuji-official.jp/
 ★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願います。

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.676号 7月3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

