

# 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」写真を紹介します。



我が家のおてんば姫！

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



まだまだ元気でいっぱい！

ちーちゃん H27. 5.15生



おつきなおめめ！

フッキーちゃん H16. 6.30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



## ズッキーニのチーズ焼き



とねりんも挑戦した  
レシピ動画はこちらから ⇒

### <材料：4人分>

- ズッキーニ …… 2本
- 溶けるチーズ …… 適量
- [a]**
- ツナ缶 …… 1缶
- 玉ねぎ …… 20g  
(みじん切り)
- マヨネーズ …… 大さじ 1
- [b]**
- ゆで卵 …… 1個
- マヨネーズ …… 大さじ 1
- 【好み】**
- 黒コショウ …… 少々

**栄養量（1人分）**  
エネルギー 161kcal  
たんぱく質 8.8g  
脂質 12.5g  
食塩相当量 0.7g

調理時間  
目安  
**5分**

(※焼き時間除く)

### <作り方>

- ① ズッキーニのヘタを切り落とし、縦半分に切る。
- ② スプーンで中身をくり抜き、くり抜いたものを粗みじん切りにする。
- ③ aとbをそれぞれ刻んだズッキーニと混ぜ合わせる。
- ④ ズッキーニに③をそれぞれ半量ずつ詰め、チーズを乗せる。
- ⑤ オーブンで15分焼き、お好みで黒コショウを振りかける。

### ひとことコメント

夏が旬の「ズッキーニ」。見た目はキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。油と調理することでβカロテンの吸収率が上がり、栄養を効率よく摂取することができます。また、えぐみが少ないので和え物や漬物にしてもおいしくいただけます。

【レシピ提供】利根町食生活改善推進員協議会

## 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）

## 利根町キャッチフレーズ大募集！

町の魅力や行政情報を効果的に発信するために、町全体で総合的に活用できるキャッチフレーズを募集しています！

### 募集期間

7月 3日（金）から  
8月 30日（日）まで

### 賞品

採用された方には、**利根町のおいしいお米(10kg)**をプレゼント！

応募方法や詳細については、右記のQRコードを読み込み、シティプロモーションサイト「SMILE！TONE」をご覧ください。



【問い合わせ先】 役場企画課 シティプロモーション係 ☎ 68-2211（内線 333）

## 【8月の納税等】

町・県民税 2期 / 国民健康保険税 2期  
後期高齢者医療保険料 2期 / 介護保険料 3期

広報とね 8月号 No.677号 8月7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

