

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。



咲羽（みう）ちゃん R1.9.6生



優（ゆう）くん H27.6.11生



那月（なつき）くん H27.8.12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



かぼちゃのゴマ団子



【レシピ提供】利根町食生活改善推進員協議会

<作り方>

- ① かぼちゃはワタを取り除き、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、レンジ（600W）で約5分加熱する。
- ② かぼちゃが熱いうちに砂糖を加えてフォークでつぶし、米粉を加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ほうれん草は茹でて冷水にさらし、水気を絞り、みじん切りにする。
- ④ ②に③を加え、混ぜて6等分にする。
- ⑤ チーズを包んで丸め、ゴマをまんべんなくつける。
- ⑥ フライパンにごま油をいれて熱し、焼き目がつくまで転がしながら焼く。

栄養量（2個分）

エネルギー 176cal たんぱく質 4.1g
脂質 8.7g 食塩相当量 0.1g

<材料：6個分>

かぼちゃ …………… 1/8 個（200g）
ほうれん草 …………… 1/2 束（100g）
プロセスチーズ …………… 50 g
砂糖 …………… 大さじ 1
米粉 or 片栗粉 …………… 大さじ 2
白いりごま …………… 適量
ごま油 …………… 大さじ 1

調理時間
目安
15分

ひとことコメント

かぼちゃはBカロテン、ビタミンE、Cや食物繊維などを多く含んだ緑黄色野菜です。Bカロテンは脂溶性のため、油脂と一緒に調理して摂ると小腸での吸収率が大幅に高まります。煮物やサラダはもちろん、ひと手間加えてこんなゴマ団子はいかがでしょうか。

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 秘書広報係 ☎ 68-2211（内線 314）

220のジャンボで
ラッキー
ハロウィン!

ハロウィン
ジャンボ

5億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

インターネット
購入はこちら!

宝くじ公式サイト
https://www.takarakuji-official.jp/

2020年新市町村振興宝くじ

9月23日(水)

同時発売 各1枚 300円

発売期間/9月23日(水) ~ 10月20日(火)
抽せん日/10月27日(火)

★この宝くじの収益金は市町村の
明るいまちづくりや環境対策、高齢
化対策など地域住民の福祉向上の
ために使われます。★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

【10月の納税等】

町・県民税 3期 / 国民健康保険税 4期
後期高齢者医療保険料 4期 / 介護保険料 4期

広報とね 10月号 No.679号 10月2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

