

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。



彩奏 (いろは) ちゃん R 1.11.25 生



愛花 (まなか) ちゃん R 1.10.17 生



やまとくん R 2. 4 月生

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



れんこんナゲット



<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、半分は粗みじん切り、残りの半分はすりおろす。
- ② ボールに鶏ひき肉・れんこん・カレー粉・マヨネーズを入れ粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 8 等分に丸め、サラダ油を熱したフライパンで、両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。

ひとことコメント

れんこんを粗みじん切りとすりおろしにすることで、シャキシャキとモチモチの2つの食感を楽しむことができます。
れんこんは、ビタミンCやカリウム、食物繊維を多く含み、腸内環境や免疫力向上が期待できます。

<材料：2人分（8個分）>

鶏ひき肉	120g
れんこん	120g
カレー粉	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

栄養量（1人分）

エネルギー	289cal
たんぱく質	12.0g
脂質	22.0g
食塩相当量	0.4g

調理時間の目安
20分



レシピ動画はこちら ⇒ からご覧いただけます。

【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が決定しました

「いい町 利根町 あなた待ち」

町全体で総合的に利用できるキャッチフレーズを募集し、全国から 723 作品のご応募をいただきました。
審査の結果、万福あゆみさん（京都府在住）の
「いい町 利根町 あなた待ち」が採用となりました。
今後、このキャッチフレーズを活用し、町の PR や魅力を発信していきます。

【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）

【11 月の納税等】

国民健康保険税 5 期 / 後期高齢者医療保険料 5 期

広報とね 11 月号 No.680 号 11 月 6 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

