

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」写真ををご紹介します。



どんなに疲れていても
遊ぶと癒されます！

シルバーちゃん R 1. 10.25 生



リョウピーの
ハーフバースデー

凌央 (りょう) くん R 2. 7. 1 生



だいたいキメ顔しちゃうよ (笑)

かのんちゃん H30. 9.16 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



【レシピ提供】利根町食生活改善推進員協議会

<材料：20 個分>

白菜 …………… 10 枚
鶏ひき肉 …… 300g

【A】

塩 …………… 小さじ 1/2
おろししょうが… 小さじ 1
ごま油………… 小さじ 1

ひとことコメント

レンジを使用した簡単レシピです。白菜が丸ごと 1 個手に入ったときに、ぜひお試しください。薄味なので、ポン酢や柚子胡椒などで味の変化をお楽しみください。

<作り方>

- 白菜を耐熱皿に乗せてふんわりとラップをかけてレンジで加熱する。(600W 5～6分)
- 水分を拭きとり、大きいものは 2 等分にし、芯はみじん切りにし、水分をよく絞る。
- 鶏ひき肉、白菜の芯、【A】を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 白菜を広げ、等分にした③を芯側にのせ、手前から巻く。
- 耐熱皿に並べ置き、ふんわりとラップをかけてレンジで加熱し(600W 6分)、そのまま 3 分置いて余熱で火を通す。

栄養量（1 個あたり）

エネルギー 34kcal たんぱく質 2.9g
脂質 2.1g 食塩相当量 0.2g

調理時間
目安
20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)



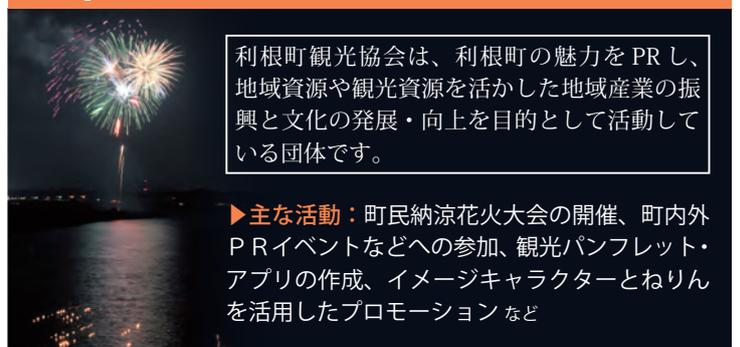
投書箱（設置施設）利根町役場・利根町文化センター・
利根町生涯学習センター・文間地区農村集落センター・利
根東部農村集落センター・布川地区コミュニティセンター

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）

利根町観光協会 新規会員募集中！



利根町観光協会は、利根町の魅力を PR し、地域資源や観光資源を活かした地域産業の振興と文化の発展・向上を目的として活動している団体です。

▶主な活動：町民納涼花火大会の開催、町内外 PR イベントなどへの参加、観光パンフレット・アプリの作成、イメージキャラクターとねりんを活用したプロモーションなど

【入会をご希望の方は、下記までお問い合わせください】
役場経済課 商工観光振興係 ☎ 68-2211（内線 441）

【2月の納税等】

固定資産税・都市計画税 4 期 / 国民健康保険税 8 期
後期高齢者医療保険料 8 期 / 介護保険料 6 期

広報とね 2月号 No.683号 2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

