



夏のイベント情報

- 舟渡海水浴場海開き
7月10日(日)10時30分～(舟渡海水浴場)
- 山根サマーフェスティバル
7月16日(土)11時～(旧山根小中学校)
- 侍浜海水プール開き
7月17日(日)10時～(侍浜海水プール)
- 白樺の里 夏まつりin平庭高原
7月17日(日)10時30分～(平庭山荘)
- もぐらんぴあ 夏まつり
7月23・24日(土・日)10時～(もぐらんぴあ)
- 久慈みなと・さかなまつり
7月31日(日)9時～(久慈市漁協)
- 北限の海女フェスティバル
8月7日(日)10時～(小袖漁港)

▲ 県道7号 野田長内線から久喜方面を望む海岸線

青い海、白い雲
 海の季節、到来です

久慈市の南東に位置する三崎半島。かつては海底だった平らな場所が、100メートル以上も隆起して「海岸段丘」と呼ばれる地形になっています。切り立った段丘の上は平地になっており、かつては南部駒の産地として藩営牧野「三崎牧」が置かれていました。

三崎半島の南側に位置する久喜地区から野田村方面にかけては、白い石の浜が続く海岸線。晴れた日には車窓からエメラルドブルーの海を眺めることができます。

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315

昆布サラダ

- 材料(2人分) 【1人分…52kcal / 食塩相当量 0.8g】
- | | | | |
|------------|--------|------------|--------|
| 塩蔵サラダ昆布…… | 20g | ★リンゴ酢…………… | 大さじ1 |
| ゆでタコ…………… | 15g | ★オリーブオイル… | 大さじ1 |
| タマネギ…………… | 1/8個 | ★塩…………… | 小さじ1/4 |
| パプリカ(赤と黄)… | 1/8個ずつ | ★砂糖…………… | 小さじ1/2 |
| ニンジン…………… | 10g | ★レモン果汁………… | 少々 |
| レタス…………… | 5g | ★黒コショウ………… | 少々 |



- 1 昆布は水につけて塩抜きする。タマネギ、パプリカ、レタスは千切りに、タコは薄切りにする。ニンジンは千切りにして、さっとゆでる
- 2 ★の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る
- 3 1を混ぜて器に盛り、ドレッシングをかける(1人分…小さじ1程度)

POINT ・ドレッシングは食べる直前にかけましょう

～食からはじまる笑顔とからだ～

久慈市食生活改善推進員協議会は久慈市と一緒に食育を推進しています

「べっぴんカフェ」プレオープン

7月16日に開催される「山根サマーフェスティバル」で、ふるさと未来づくり事業に参加する山根地区の住民有志が企画した「べっぴんカフェ」がプレオープンします。山菜や豆腐など、地元食材を活用したメニューでお待ちしています。ぜひご賞味ください。

50食限定で提供予定の地元食材を使ったランチプレート試作品



住民が自らの住む地域を見つめなおし、地域の未来を考えていく「ふるさと未来づくり事業」。ふるさと点検による聞き取りやワークショップ、各種実践活動を通じ、元気な地域に向けた取り組みを支援しています。