



乗船して20分ほど。滝ダムの本体が見えてくると、もうじき折り返し地点です

滝ダム湖 遊覧船

1運行40分程度 (前日までに要予約)

- 営業期間…～平成29年3月31日(金)
※水位低下のため、8月26日(金)～11月6日(日)は休航
- 運行時間…10時・11時・13時・14時・15時
- 通常料金…一般700円、小学生以下500円、
 3歳未満無料
- 貸切料金…15,000円 (3日前までに要予約)

滝ダム周辺利活用推進協議会
 (株)ヒカリ総合交通内 ☎0194-52-3333

湖面に映える山の緑 渓谷のダム湖を巡る

小 久慈町白山に造られた滝
 ダム。農業用水・発電・

治水の機能を兼ね備えた多目的ダムとして、昭和57年に完成し、全国的にも珍しい「海が見えるダム」としても知られています。かつては風光明媚な「長内溪流」として知られた渓谷。周囲の山から産出する「ドバ」砂鉄は、川崎製鉄久慈工場で製鉄原料として使用されました。ダム湖となった現在は、春は新緑、秋は紅葉と、季節ごとの魅力的な景色を遊覧船からゆったりと楽しむことができます。

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315

サラ・パスタ

- 材料(2人分) 【1人分…253kcal / 食塩相当量 0.3g】
- | | |
|-----------------|------------------|
| タマネギ…………… 中1/2個 | サラダ用スパゲティ 75g |
| ニンジン…………… 10g | ウインナー…………… 4本 |
| キュウリ…………… 20g | オリーブオイル…………… 少々 |
| パプリカ(赤・黄)…各1/8個 | 豆乳…………… 150cc |
| ベビーリーフ…………… 25g | モロヘイヤ…………… 50g |
| ミニトマト…………… 5個 | 昆布だし…………… 大さじ1/2 |
| オクラ…………… 1本 | 水…………… 100cc |



- 1 タマネギを荒みじん切りにし、オリーブオイルでさっと炒め、豆乳、食べやすく切ったウインナー、半分に切ったトマトと3分程度煮込む
- 2 モロヘイヤは茹でて刻み、水、昆布だしと一緒にミキサーにかける
- 3 キュウリ・ニンジン・パプリカはピーラーでひき、3cmくらいに切る
- 4 サラダ用スパゲティを茹で、1をからめる。ベビーリーフを洗って皿に盛り、スパゲティと3をのせ、2をかける。好みに粉チーズをふる

わがやのアイドル



佐々木 咲季 (2歳)

佐々木憲司さん、夏樹さんの子(天神堂)

未就学の子ども、もしくはペットの写真を募集しています。写真に必要事項(氏名、年齢、性別、住所、申込者との続柄)を添えて、久慈市役所「広報くじ担当」まで郵送、または直接お持ちください。写真は掲載後にお返しします。