



1 / ゲレンデに光の軌跡を描く松明滑走 2 / 澄み切った夜空に大輪の花を咲かせる花火大会

会場には、地域おこし協力隊の志水彩子さんが企画した「インボーイグルーとアイスキャンドルがお目見え。牛乳パックを使って七色に色付けした「氷のレンガ」千個を作り、6日間かけて組み上げました。日が落ちると、周囲の氷の灯籠とともにライトアップ。色鮮やか光で白銀の世界を染め上げました。

3千人を楽しませました。会場には、地域おこし協力隊の志水彩子さんが企画した「インボーイグルーとアイスキャンドルがお目見え。牛乳パックを使って七色に色付けした「氷のレンガ」千個を作り、6日間かけて組み上げました。日が落ちると、周囲の氷の灯籠とともにライトアップ。色鮮やか光で白銀の世界を染め上げました。

色とりどりの光が 白銀の世界を彩る

平庭高原スキー場まつりが
2月11日に開催。「障害物

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315

かぼちゃの牛乳煮

■材料(2人分) 【1人分…72kcal / 食塩相当量 0.2g】

カボチャ…………… 80g 砂糖…………… 4g
 煮豆…………… 30g程度 しょうゆ……………少々
 牛乳…………… 35cc

○今月の担当…山根地区



- 1 カボチャは皮をとところどころむき、ひと口大に切る
- 2 カボチャを鍋に並べて残りの材料を加え、フタを少しずらして火にかける
- 3 沸騰して来たら火を弱め、煮汁がなくなり中心に竹串がとおるまで煮る

POINT 牛乳は焦げ付きやすいので、火加減に注意する
 煮豆の量はお好みで加減する

～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

NEWS+



完成した雪神座(下)と子どもたち

山根雪神座を制作

新山根温泉べっぴんの湯で開催された、地域おこし協力隊清水勇さん企画の「山根雪神座」に山根と小久慈の子どもたちが参加。雪玉を積み、山根町の世帯数にあたる163の明かりを灯しました。