

# 雲丹の活動日記

## 今月の雲丹（うんたん）の活動

### 雲丹（うんたん）の誕生日

2月16日(日)は雲丹の誕生日でした。みんな「おめでとう」って言ってあげたかな？

1月26日(日)にはむつ市で「下北食の祭典」、2月23日(日)の「アルサス杯カラオケ大会」に登場し、華麗なダンスを見せていました。



アルサス杯で踊りを披露

## 〈あおい環プロジェクト事務局（地域おこし協力隊）からのお知らせ〉



### ・冬の仏ヶ浦

冬の仏ヶ浦を観光資源として活用するため、検討会議を行い、県内の観光関係者を集めたモニターを行いました。

モニターは2月18日(火)に行われ、総勢20名で仏ヶ浦に降りて実際にガイドを行いました。実施後には感想を出し合い、安全確保やガイドの改善などについてご指摘をいただきました。



### ・夕陽フォトコンテスト

佐井村のきれいな夕陽の写真を集めた「佐井村夕陽フォトコンテスト」では、現在巡回展示と人気投票を行っています。1月28日から2月15日までむつ市で、2月18日から3月3日まではアルサスで展示を行い、その後、弘前・青森でも展示をします。知り合いの方にぜひ教えてあげてください。

#### ・3月5日(水)～3月17日(月)

弘前市・ヒロロスクエア3階イベントスペース

#### ・3月19日(水)～4月7日(月)

青森市・青森県総合社会教育センター(県立図書館のとなり)

## 今月のアピオス

### 《食べて元気！アピオス》

アピオスは大変栄養豊富な食べ物として知られています。ジャガイモと比較すると、エネルギー、タンパク質、炭水化物、繊維、カルシウム、鉄などさまざまな栄養分が数倍から数十倍も含まれています。

あまりに栄養豊富なので、逆に食べ過ぎると体調が悪くなることがあります。これはほかの食べ物でも同じ「過ぎたるは及ばざるがごとし」ですね。アピオスの場合は1日に3～6粒を目安に、少しずつ毎日食べた方が元気になりますよ。

3月からは手づくりマーケットでもアピオスが販売される見込みです。



収穫されたアピオス