

なぎさライブ in なぎさホール



12月14日(土)18時30分よりなぎさホールホワイエでなぎさライブが開催されます。高さ4mの大きなツリーがお出迎えしてくれますよ。入場は無料、クリスマスムードたっぷりです。今回の出演は、BowSow's Saxophone Ensemble と Oberster Chor.AIOI の2グループです。お子様連れ大歓迎！



BowSow's Saxophone Ensemble

(ボウソウズ サクソフォーン アンサンブル)

仲良し夫婦のほのぼののサクソアンサンブル♥ 今回は昭和の名曲から最新のアニソン、クリスマスソングなどを演奏します。

なぎさライブの様子



Oberster Chor.AIOI

(オーバースター コーラス相生)

相生を拠点として西播磨を中心に活動するコーラスグループ♪ 今回はアカペラ、昭和歌謡、クリスマスソングを披露します。

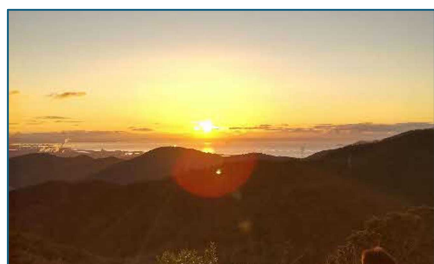
今年のツリー



おススメお出かけスポット～初日の出編～

★懐中電灯やヘッドランプを忘れずに。
★寒さ対策を十分にしていね。

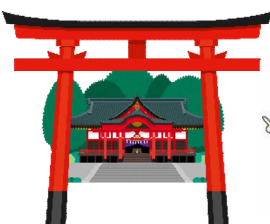
天ヶ台山



360度の眺望が楽しめる天ヶ台山。毎年たくさんの方が初日の出を見に登ります。登山口はいくつかありますが、お子様連れには東部墓苑側と岩屋谷公園側がおススメです。足元に気を付けてどうぞ。

宮山

宮山は那波八幡神社の裏にあるお宮の山です。新年が明けると初詣の人でにぎわう神社のわきから登ります。比較的手軽に登れるので、人気のスポットです。



万葉の岬



瀬戸内海の景勝地万葉の岬。日の出も日の入りも味わえるのは万葉の岬のアピールポイント！車で行けるので家族での日の出見学にぴったりです。新年の初お出かけにいかがですか。

おせち料理にもどうぞ！

大根と人参の牛肉ロール



【材料2人分】

牛薄切り肉 100g 人参 1/4本
大根 7cm 塩少々 薄力粉大 1/2 サラダ油少々
A:酒 25cc みりん大 1 砂糖大 1/2 しょうゆ大 1

【作り方】

1. 人参と大根は7mm角の棒状に切る。
2. 鍋に1. がかぶるくらいの水を入れ、2～3分ゆで、水気をきり、粗熱をとる。
3. 牛肉を広げて塩を振り、薄力粉をまぶし、人参と大根が市松模様になるように2本ずつのせ、手前から巻く。
4. フライパンに油を入れ4面を焼き、Aの調味料を加えて煮からめる。

親子で冬味クッキング

炊飯器で簡単シーフードピラフ



【材料2合分】

お米 2合 玉ねぎ 1/2個 人参 1/3本 ピーマン 2個
冷凍シーフードミックス 150g～200g
バター 10g コンソメ小 2 塩小 1/2

【作り方】

1. 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
2. 炊飯器にといだお米、コンソメ、塩、水(2合の線より少なめ)を入れて混ぜる
3. 野菜とシーフードミックスとバターを入れ普通に炊飯し、炊きあがったらよく混ぜる。