

旧北上川の中瀬に復元された 朝日に輝く歴史ある木造教会堂

旧石巻ハリストス正教会教会堂は明治13(1880)年に、石巻市千石町に建設されました。

昭和53(1978)年の宮城県沖地震で被災したものの、旧北上川の中瀬に移築し復元されました。現存する木造教会堂建築としては日本最古のものです。

東日本大震災で再び大きな被害を受けましたが、石巻市民のほか多くの支援により、平成30年9月に復元工事が完了。令和元年7月30日にオープンセレモニーが行われ一般公開されています。

今回は日の出の時間に訪れ、朝日を浴びる教会堂と河岸の風景を描いていただきました。

Point.

澄んだ空気を
明るく照らす
光をいっばいに浴びる

幾度も足を運びましたが、その時々で光の射し方、雲の形、水面の様子など景色は違って見えました。

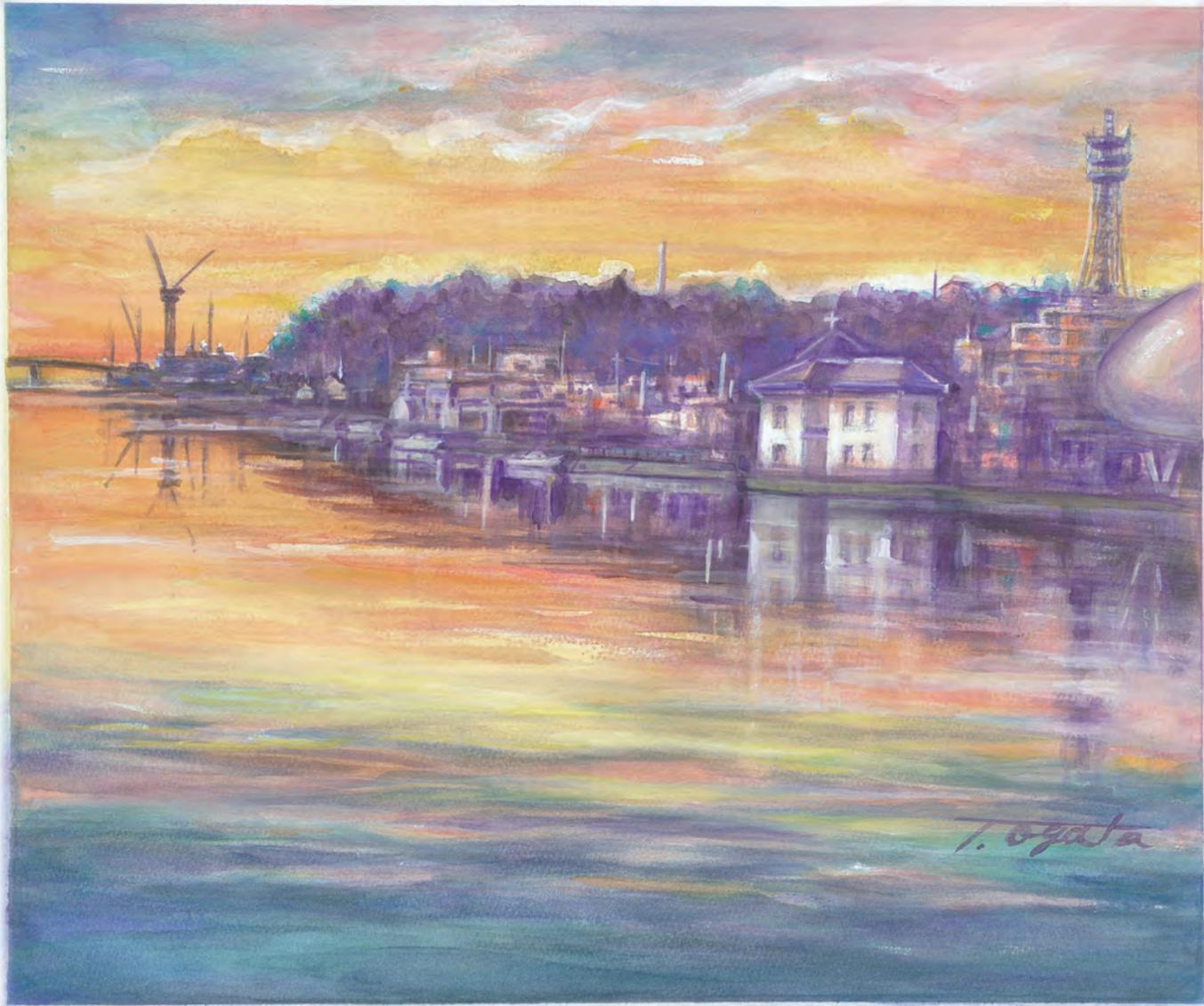
今回は、おひさまの光に照らされ明るく輝いて見える教会堂に、震災からの復興のイメージを重ねて鮮やかな色を選んで描きました。

教会堂が映る水面も、朝日を受けてさまざまな色を見せていましたので、オレンジと青や緑などの補色*を入れました。

朝の光の輝きは教会堂だけでなく、石巻市内を照らすイメージにつながればと思っています。

(絵と文・尾形たき子)

*補色…色の関係を表す色相環で見る正反対の色で、お互いの色を目立たせる組み合わせ。



尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス女学院短期大学卒業。日本水彩画会友、宮城県芸術協会会員、宮城県水彩画会常任理事、元示現会会員で、数多くの受賞歴を持つ。東北電力図画コンクール審査委員長を務める。

今回のスケッチ・スポット



石巻市・東松島市・女川町でお勧めの風景を教えてください。

巻末「ウミネコ・クイズ」にあわせ、お勧めの風景に出会える場所や見どころなどを書き添えてご応募ください。

CONTENTS 今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
コラボ・スクール 女川向学館(女川町)
- くらしの知恵袋
………備えておきたい食料品あれこれ

P.3

- 旬の素材 ~横須賀風~
…牡蠣(カキ)を使った料理
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



P.4

- E・インフォメーション
第18回 東北電力図画コンクール入賞者発表
- 地域のイベントカレンダー
- ウミネコ・クイズ

地域のイキイキ活動紹介!

このコーナーでは、地域に根ざしてがんばっている人や団体をご紹介します。地域に暮らす仲間の活躍が、皆さんの活力につながりますように…。

女川町 コラボ・スクール 女川向学館

学力を伸ばすだけでなく
放課後の心地よい居場所として



授業や部活動が終わると、旧女川第一小学校の校舎に子どもたちが集まっています。放課後学校「コラボ・スクール」※「女川向学館(以下、向学館)」には、女川町内の小学生から高校生まで約140名が登録しています。

向学館を運営する認定NPO法人カタリバは、学校に多様な出会いと学びの機会を届け、社会に10代の居場所と出番をつくるための活動に全国で取り組んでいる団体です。女川町を訪れた際、落ち着いて勉強する場所がない子どもたちの現状を目的にしたりしたことをきっかけに、平成23(2011)年7月に向学館をオープンさせました。それ以降、女川の子どもの学び場づくりを行っています。

向学館では、いわゆる教科学習だけにとどまらず、キャリア学習や探求学習のプログラムも充実しています。中学2年生の小平ことりさんが「タンザニアの人と話したり、スキンケアを学べたのが楽しかったです」と話すと同時に、外国の人たちとスカイプを使って英語で交流したり、協力企業や地域の人たちの協力でバラエティに富んだ学



●iPadの導入でさらに個別の進度に合わせた学習が可能に



●授業以外にも個別ブースのある自習室で勉強できる



●地域内外の大人の方々との交流は、自分の未来の姿を思い描ききっかけにも



●中学生発案によるタピオカ・クレープづくり



●楽しく学べるような工夫がいっぱい

びの機会が設けられています。

さらに、向学館のプログラムは学習支援だけではなく、「マイプロジェクト」という課題解決型のプログラムがあります。生徒自身が気になっていることや、やりたいことを見つけてプロジェクトを立ち上げ実施するもので、「震災のとき助けてもらった分を、今度は自分が返したい」という被災地の高校生の思いがきっかけになりました。女川向学館では、震災の影響で売り上げが落ち込んだホヤを全国に広げるため、ホヤを使った新しい料理の開発とPR活動を行った生徒が全国高校生マイプロジェクトアワードで特別賞を受賞したことがあります。

マネージャーの多田有沙さんは、「勉強を教えるだけでなく、やりたいことがある生徒の背中を押すことも目指すことの1つです」と話します。

「小さなチャレンジをたくさん重ねて欲しいです」とも話してくれました。スタッフの稲村友紀さんは、「親や学校の先生というタテの関係とは異なる、年齢の近い私たちスタッフとのナメの関係が、話しやすさもあり親し

みを感じてもらえているようです」と話します。休憩時間に話を聞いた阿部凌真さんたちは「先生たちとコミュニケーションが取りやすい」「いろんなことを話せる」と教えてくれました。

多田さんは「高校を卒業して女川町を離れたOBやOGが訪ねてくれるのがとても嬉しいです」といい、稲村さんも「高校生が期末テストの前に駆け込みで『勉強を教えてください』と楽しそうにやって来ることがあります」と笑顔で話します。

今年度は生徒たちと大学生や地域の社会人とが交流する機会を設けました。年齢や立場の違う先輩たちとの交流は、視野を広げ具体的な目標を立てるきっかけにもなったようです。

高い目標に向かって学力を伸ばしたい、放課後の居場所が欲しい、ちょっとした会話を楽しみたいなど、さまざまな想いを持って足を運ぶ生徒たちのために、女川向学館は今日も明かりを灯しています。

※認定NPO法人カタリバが運営するコラボ・スクールは、自然災害によって生活環境や学校生活が変わってしまった子どもたちに、学習と体験活動を届ける放課後施設です。東北3県(岩手・大槌町・宮城・女川町、福島・広野町)のほか、昨年からは、台風19号の被害があった長野県でも活動を展開しています。



●部活を終わってお腹をすかせた生徒のためにパンやおにぎりの販売も



人物 Key Person.

ただ ありさ
多田 有沙さん
女川向学館 マネージャー

子どもたちからの「この場所があったから頑張れた」「自宅の次に安らげる場所」などの言葉がやりがいにつながります。

いなむら ゆき
稲村 友紀さん
女川向学館 スタッフ

教えるより「一緒に考えよう」という気持ちで取り組んでいます。みんなの可能性を広げられたらと思っています。



こたいら
小平 ことりさん
中学2年生

友達に誘われて来るようになりました。自分なりに理解しながら勉強が進められるし、特別授業も楽しみです。

さとう かえで
佐藤 楓さん
中学2年生

勉強しやすい環境だし、将来の目標に向かって得意科目を伸ばせるのがいいと思います。

あべ りょうま
阿部 凌真さん
中学2年生

先生たちとコミュニケーションが取りやすいし、放課後に友達といるのも通っている理由です。

のむら たくみ
野村 拓海さん
中学2年生

小学2年生から通っています。iPadを使って自分のペースで勉強できています。

備えておきたい食料品あれこれ

災害だけでなく風邪を引いて買い物に行けないときにも、食料品の備えがあれば安心!

非常時にも役立つ目頃から備えておきたい食品

●あめ玉

手軽な糖分補給のほか、周りの方とのコミュニケーションのきっかけにも



●インスタントコーヒーや紅茶のティーバッグ

避難先などでほっと一息ついて心を落ち着けることができます



●飲料水

水があれば、ちょっとした汚れを流したり、うがいなどにも使えます



●お米・ごはん

お米は精米したものを常備しましょう



●調味料

塩、味噌、しょうゆなど



ご当地の常備食を活用しよう

●白石温麺+油麩

白石温麺は賞味期限が3年とインスタントラーメンより長く、調理も2~3分で茹でることができ、茹で汁にしょうゆを入れるだけで美味しく食べられます。油麩は温麺に入れると風味が良く満足感が増します。食感がやわらかく子どもから高齢者まで食べることができるところも重宝します

※食物アレルギーがある人は、アレルギー対応食を備蓄しておきましょう。



草さんの「方言で一言」
おらいのががさま、すがはったけんどはあいてはすつてずなめったのぞ。ちつけらいせ。*

くらしの知恵袋

豊かな毎日を送るための小さな知恵話にちよつと道草していきませんか?



アドバイザー 草 貴子さん

*くさたかこ「子育て支援おもちゃ図書館「ずんだっこ」代表、「仙台市泉区女性町内会長の集い」事務局長など、地域づくりやライフスタイル、子育てに関して幅広い活動を行っている。女川町出身。

※「方言で一言」の訳：我が家のお母さん、氷がはった道路を歩いてすべって転んだの。気をつけてね。



Manami Yokosuka

料理研究家 横須賀 真奈美 さん

旬の素材

横須賀風

旬の素材を使ったレシピ



【よこすか まなみ *プロフィール】
茨城県生まれ。NHKのリポーターなどの経験を持つが「どうしてもお料理がしたいの!」と料理を学び転身。料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「国際薬膳師」として食べ物での健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

【表記説明】 総エネルギー(1人分) kcal/総食塩相当量(1人分)g

カキのお煮しめ

約904(226)kcal/8.4(2.1)g

- カキは酒で2分ほど蒸し煮にし、蒸し汁に浸けておく。
- レンコンは皮をむいて1cmの輪切り、ニンジン(または花型に抜く)、水で戻した干しシイタケはそぎ切り、コボウは斜めの薄切り、コンニャクは2cm角くらいに切る。
- サラダ油で②の材料をさっと炒め、砂糖・みりん・醤油を加える。
- ③の鍋にカキの蒸し汁・シイタケの戻し汁・水を合わせて200ccに計量して加える。具が柔らかくなるまで15分ほど煮たら火を強め、煮汁が少なくなってきたらカキを加えて水分を飛ばし照りを出す。
- 器に盛り付けて茹でたキヌサヤを添える。

材料(4人分)



- カキ 200g
- レンコン 1節
- ニンジン 小1本
- 干しシイタケ 6枚
- コボウ 中1本
- コンニャク 1枚
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 醤油 大さじ3
- 酒 適宜
- サラダ油(ゴマ油でも可) 大さじ1
- キヌサヤ 適宜



カキのいろどり卵焼き

約656(164) kcal/4.8(1.2)g

- ニンジンと水で戻したキクラゲを短いせん切りにしてギンナン、カキと一緒に鍋に入れ、醤油・砂糖・みりんを加えて中火で3~4分煮る(汁気が少し残っている状態にする)。
- ボウルに卵をほぐして塩を加える。
- ①の鍋に卵液の2/3量を入れ、木べらでかき混ぜながら中火で煮る。卵に火が通って固まったら火からおろし、残しておいた1/3量の卵液に混ぜる。
- 型(流し缶やケーキ型)に流し入れ、蒸し器に入れて全体がふわっと膨らむまで10~15分加熱する。
- 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分けて、茹でた青菜など添える。

材料(4人分)



- カキ 150g
- 卵 5~6個
- ニンジン 1/3本
- キクラゲ 3g
- ギンナン 12粒
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 小松菜・ホウレンソウなど 適宜



カキの柚子塩和え

80(20)kcal/2.2(0.5)g

- 柚子皮をせん切り、玉ネギと三つ葉をみじん切りにして塩を加えて和える。
- ①を生食用カキに添える。

材料(4人分)



- 生食用カキ 8個
- 柚子皮 1/4個分
- 玉ネギ 小1/8個
- 三つ葉 2本
- 塩 少々



揚げ餅とカキのお吸い物

約1,052(263)kcal/6.4(1.6)g

- カキは洗って水分をよく取る。
- 衣の材料を合わせて軽く混ぜ、カキと餅にかからめる。
- 餅は160度で柔らかくなるまでゆっくり揚げ、カキは180度でカラッと揚げる。
- だし汁に塩・酒・醤油で味付けて雑煮の吸い地をつくる。
- 揚げた餅とカキをお椀に入れ、熱々の吸い地を注ぎ、すりおろした大根・結び三つ葉・薄切りかまぼこ・刻み柚子を添える。

材料(4人分)



- カキ 100g
- 切り餅 4個
- 大根 2cm
- かまぼこ 4cm
- 三つ葉 適宜
- 柚子 適宜
- 出し汁 300cc
- 塩 小さじ2/3
- 醤油 小さじ2
- 酒 大さじ2



<衣>
 ・薄力粉 大さじ4
 ・片栗粉 大さじ1
 ・醤油 小さじ1
 ・水 80cc
 ・揚げ油 適宜

おたよりコーナー

■以前住んでいた栗駒では御神楽がとても盛んで、よく見に行ったり舞ったりしていました。天翔さん、頑張ってくださいね。(石巻市 T.Hさん)

◆郷土芸能には長く受け継がれる魅力がありますね。私たちも今後の活躍を期待しています。(編集部)

■毎回旬の素材、楽しみにしています。鮭のふわりシュウマイ、とても美味しくできました。(東松島市 K.Kさん)

◆身近な食材で作れるのが“旬の素材”の醍醐味です。今回のレシピもご活用ください。(編集部)

■割り箸に古くなったTシャツや下着を裂いて巻き付けサッシの溝や流しのスミなどの掃除をしているので、くらしの知恵袋を読んでひとりウフフと笑ってしまいました。(女川町 K.Nさん)

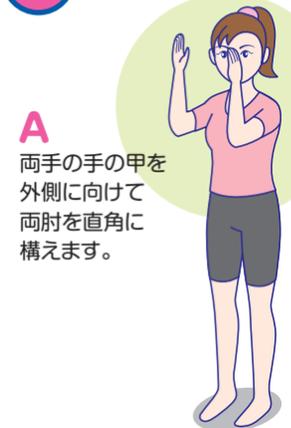
◆すでに使っていらっしゃるんですね。ほかに良いアイデアがありましたらお知らせください。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

筋肉をゆるめたり、血流を上げるエクササイズで運動不足になりがちな季節を元気に過ごしましょう。

1

エルボーツイスト



A 両手の手の甲を外側に向けて両肘を直角に構えます。



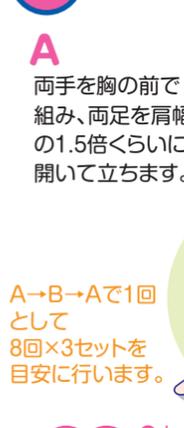
B 両腕を前方にひねりながら伸ばします。

A→B→Aを1回として8回×3セットを目安に行います。

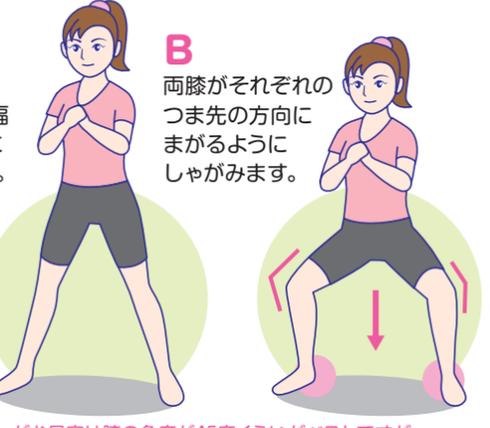
ポイント ●両腕が伸び切ったところで、両手の甲が内側で向かい合うようにしましょう。

2

オープンハーフスクワット



A 両手を胸の前で組み、両足を肩幅の1.5倍くらいに開いて立ちます。



B 両膝がそれぞれのつま先の方向にまがるようにしゃがみます。

A→B→Aを1回として8回×3セットを目安に行います。

ポイント ●しゃがむ目安は膝の角度が45度くらいがベストですが、無理のない範囲で行いましょう。
●かかとを浮かさないようにしましょう。

効果

- ①エルボーツイスト……肘関節周辺をゆるめ、前腕の筋力の強張りを軽減します。
- ②オープンハーフスクワット……内転筋群(ももの内側の筋肉)を刺激して血流を上げることで、下半身の冷え性予防になります。

【監修：井田耕治 先生】

「ワシントンスポーツ医学センター」にてダイエットを主体としたフィットネストレーニングを学び、仙台市内を中心にパーソナルトレーナーとして活動。野球、陸上、競輪、格闘技などのアスリートの指導も行っている。PHYSICAL SUPPORT <http://physical-support.net/>

地域のイベントカレンダー

※イベントへおでかけの前に
諸事情により開催日等が変更される場合がございますので、問い合わせ先にご確認のうえおでかけください。

1月 石ノ森萬画館 第76回 特別企画展
「ショーン・タンの世界展」

とき 開催中～2月11日(火・祝) 午前9:00～午後5:00
会場 石ノ森萬画館 2F企画展示室
TEL 0225-96-5055
料金 大人840円/中学生520円/小学生210円/未就学児無料(常設展観覧料含む)

令和元年度企画展
「サン・ファン号のすべて-1993～2021-」

とき 開催中～3月23日(月) 午前9:30～午後4:30
※火曜休館(祝日を除く)
会場 宮城県長使節船ミュージアム(サン・ファン館)
TEL 0225-24-2210

第2回 東松島宝探し

とき 開催中～4月12日(日) 午前10:00～午後5:00
会場 KIBOTCHA(キボッチャ)
TEL 0225-25-7319
※参加無料(入場料が必要です。大人300円/小中学生200円)

東北電力図画コンクール
～想像の海の生き物たち～作品展

とき 16日(木)～23日(木) 午前8:30～午後5:00
会場 女川町庁舎エントランス
TEL 0225-53-3410

石ノ森章太郎生誕82周年記念イベント

とき 25日(土) 午前9:00～午後5:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

2月 サイボーグ002ジェット・リンク誕生祭

とき 2日(日) 午前9:00～午後5:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

石ノ森萬画館 節分豆まき

とき 2日(日) 1回目/午前11:00～
2回目/午後1:00～
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

東松島ダンスフェスティバル2020

とき 16日(日) 開場 午前10:30
開演 午前11:00～
会場 東松島市コミュニティーセンター
TEL 0225-82-6969
※入場無料

蔵のひなまつり

とき 16日(日)～3月1日(日) 午前9:00～午後5:00
※月曜休館
会場 東松島市蔵しっくパーク
TEL 0225-84-2011

サイボーグ006 張々湖 誕生祭

とき 29日(土) 午前9:00～午後5:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

3月 石ノ森萬画館 ひな祭りイベント

とき 1日(日) 午前9:00～午後5:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

東北電力図画コンクール
～想像の海の生き物たち～作品展

とき 3日(火)～10日(火) 午前9:00～午後5:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-53-3410

東北電力図画コンクール
～想像の海の生き物たち～作品展

とき 12日(木)～17日(火) 午前9:00～午後5:00
※月曜休館
会場 東松島市蔵しっくパーク
TEL 0225-53-3410

マンガッタン感謝祭2020

とき 21日(土)～22日(日) 午前9:00～午後3:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

【編集後記】

日の出の風景を描いていただくために、尾形先生と旧北上川の河口付近を歩きました。空気は冷たかったのですが、それだけに朝の光が美しく、景色全体が輝いて見えました。新しい年が始まっていますが、皆さまにとって輝かしい一年になりますように。私たちUMINEKOが皆さまのお役に立てるよう、今年もはりきって紙面づくりをしてまいります。(編集部) ☺

第18回 東北電力図画コンクール

想像の海の生き物たち

入賞作品が決まりました!

毎年恒例の「東北電力図画コンクール(テーマ:想像の海の生き物たち)」。18回目を数える今回は、小学生以下の子もたちから5,617作品ものご応募をいただきました。

厳正なる審査の結果「最優秀賞」1点、「優秀賞」7点、「審査委員特別賞」9点、「奨励賞」20点が選出されました。

昨年12月1日(日)には表彰式が行われ、表彰状と副賞が入賞者に進呈されました。一次審査を通過した200作品を展示する「東北電力図画コンクール～想像の海の生き物たち～作品展」を開催します。詳しくは左記「地域のイベントカレンダー」をご覧ください。

入賞作品
ギャラリー



優秀賞 うみのおしりくらげたんてい
菊地 菜央さん(東松島市)



最優秀賞 マンダラ 曼荼羅フィッシュ
横山 芽衣子さん(石巻市)



優秀賞 年おいたクジラが見たキレイだった海
尾谷 瑠唯さん(東松島市)



優秀賞 温暖化を救うかきみ!?
佐藤 優菜さん(石巻市)



優秀賞 デンパ ドラゴン
齋藤 琢徳さん(東松島市)



優秀賞 スイマーキーパーズ Sea Keepers(海の番人)
氏家 好基さん(東松島市)



優秀賞 デンジャーフィッシュ コースター
白出 結愛さん(石巻市)



優秀賞 ホヤの楽園
阿部 礼亜瑠さん(石巻市)

審査員賞



しあわせのタコ
武山 心宥さん(石巻市)
審査委員長賞



おそうじクジラ
稲辺 母さん(東松島市)
審査委員特別賞



きんぎょひめ
佐々木 杏さん(東松島市)
審査委員特別賞



海の守り神・宇宙クジラ
伊藤 咲月さん(石巻市)
審査委員特別賞



ほし、ぎんぎょ 星の銀魚
桜井 愛蔵さん(石巻市)
三陸河北新報社賞



ねばーギブアップ「めーかー」
志摩 まどかさん(石巻市)
石巻日日新聞社賞



「エナジーホエール」
佐藤 宏哉さん(石巻市)
石ノ森萬画館賞



海底調査を手伝う古代魚
内海 和紗さん(石巻市)
女川原子力発電所長賞



スター☆イルカ
遠藤 暖和さん(女川町)
女川原子力PRセンター所長賞

奨励賞

相澤 駆さん(大崎市)	大澤 脩生さん(石巻市)	高橋 美心さん(石巻市)	熊谷 輝星さん(石巻市)	安倍 滯さん(石巻市)
亀井 咲花さん(東松島市)	太田 大登さん(東松島市)	千葉 朝日さん(石巻市)	新妻 礼菜さん(石巻市)	大場 朱李さん(石巻市)
佐藤 優萌さん(石巻市)	小倉 悠輝さん(石巻市)	及川 央さん(東松島市)	松川 結南さん(石巻市)	大山 唯花さん(石巻市)
重田 実咲さん(石巻市)	佐藤 成美さん(石巻市)	菅野 莉音さん(石巻市)	村上 紗彩さん(石巻市)	小野寺 美羽さん(石巻市)

●主催/東北電力株式会社 女川原子力発電所 ●後援/女川町教育委員会、石巻市教育委員会、東松島市教育委員会、三陸河北新報社(石巻かほく)、石巻日日新聞社 ●協力/石ノ森萬画館

98622933

63円

牡鹿郡女川町 塚浜字前田1

女川原子力発電所 UMINEKO係 行

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に

米とぎシェーカー
(1~3合用)
を差し上げます。

振るだけで簡単、米とぎシェーカー。

Q. 旧北上川の中瀬には旧石巻ハリストス正教会教会堂のほか、石巻市の代表的な観光スポットがあります。なんとこの施設でしようか?

① 石ノ森萬画館
② 石ノ森美術館
③ 石ノ森博物館

ヒント 今号の表紙の作品にも描かれているこの施設の外観デザインは、漫画家の石ノ森章太郎先生の発案です。

前号の答え 女川駅はある鳥の姿がイメージされています。その鳥とは?..... ① ウミネコ

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

<応募方法>
★はがきに、左記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】
2020年3月10日必着
※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※クイズの応募はがきで知り得たお客様の個人情報は、当選者への賞品の発送に使用するほか、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。