



春を告げる花々が咲き誇る そよ風吹くうらかな昼下がりがり

清泰寺の敷地内にカタクリの群生地があります。野山が芽吹き、季節を迎えるころ、カタクリも地面から顔を出して可憐な花を咲かせます。

カタクリの花は紫色がほとんどですが、まれに白い花が咲くことがあります。清泰寺の檀家の皆さんなどがそれを優しく保護しているそうです。

気温や天候にもよりますが、清泰寺の敷地では、カタクリの満開を待つようにソメイヨシノが見ごろを迎えます。

今回は、草むらに咲く紫色のカタクリと、青空に映える桜の花、遠くの土手に咲く菜の花まで入れて描いていただきました。

Point.

やわらかな春風が
カタクリと桜を
やさしく揺らして

可憐なカタクリの花がたくさん咲き、見上げると桜の花もほぼ満開の春の午後でした。

カタクリの花は、花の裏側から太陽の光に照らされて逆光になると、紫色の花びらが透き通るように見えました。そのような繊細なカタクリを事前に、右側に桜の枝を描き入れ、奥行きが感じられるような構図にしました。

地面は先に黄色を塗り、その上から薄いブルーを入れて草むらの緑の濃淡を表現しています。遠くの土手には菜の花が咲く、のどかな春の風景を感じていただけらと思います。

(絵と文・尾形たき子)

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。

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……ホエールタウンおしか(石巻市)
- ぐらしの知恵袋
…片づけや整理整頓しながらひと工夫!

P.3

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



P.4

- 《特別企画》
ふるさとの情景 絵画紀行
ロケーション・トピックス
- ごろたんニュース
- ウミネコ・クイズ

CONTENTS
今号の内容

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…。



●鯨料理を提供する飲食店や土産物店などが入っている観光物産交流施設 cottu



●地元の小学生が和太鼓の演奏や大漁旗を掲げてオープニングを彩った



●「おしかホエールランド」のエントランスと震災前から展示されている捕鯨船「第十六丸」



●牡鹿半島ビジターセンターでは、ワークショップやセミナーを開催する



●お正月には、金華山黄金山神社へ初詣に訪れた多くの観光客で賑わった

人物

Key Person.

せきはら まさひと 関原 雅人さん
一般社団法人鮎川まちづくり協会

食べて、遊んで、学ぶことで、多くの人に牡鹿の魅力を知っていただくとともに、地元の皆さん同士がつながる場にもなれればと思っています。

やまもと りゅうじ 山本 龍治さん
一般社団法人鮎川まちづくり協会

ホエールランドはクジラの博物館として、家族連れはもちろん研究者にも多く来館いただけるよう情報発信や展示内容を工夫していきたいです。

たなか ゆみ 田中 由美さん(左)
一般社団法人鮎川まちづくり協会

私たちが笑顔でお出迎えます。地元の皆さんにも、遠方からの皆さんにも喜ばれるよう頑張っていきます。

すずき 鈴木 ひろみさん(中)
一般社団法人鮎川まちづくり協会

景色がきれいで、ゆったり過ごすことができます。3つの施設それぞれの個性を楽しんでください。

たかはし あい 高橋 愛さん(右)
一般社団法人鮎川まちづくり協会

出店している関係者の皆さんとスタッフとで協力しながらより良い施設を目指しています。

★ この日お話しを伺った皆さんのほか、安住 香那(あすみ・かな)さん、佐藤 慶治(さとう・けいじ)さんの総勢7名で、皆さまのお越しをお待ちしております。

石巻市

ホエールランドおしか

牡鹿半島の新たな観光拠点として訪れる人と地元の人とをゆるやかにつなぐ



観光物産交流施設のcottuという名称は、「こっち」において「の」がなまった言葉です。鯨料理など牡鹿半島ならではの食事が楽しめるほか、鯨加工品や鯨肉を販売する土産店、観光インフォメーションがあります。

石巻市の鮎川地区は捕鯨で栄えてきた歴史があります。東日本大震災前には「おしかホエールランド」という捕鯨やクジラ文化に関する展示施設があり、多くの観光客が訪れていました。施設は震災により大きな被害を受け、屋外展示の捕鯨船を残して建物は解体撤去されていました。

石巻市は石巻市観光復興プランを策定し、おしかホエールランドの再整備と牡鹿商業者テナントの復旧・復興の計画を平成26年度からスタートさせました。鮎川地区では鮎川港まちづくり協議会を発足させ、意見交換を行うなど準備を進めてきました。

こうして昨年10月、牡鹿半島の鮎川浜に観光拠点「ホエールランドおしか」がオープンしました。ホエールランドおしかは、かさ上げされた海拔6mの防潮堤の上に建てられ、眼前には青く澄んだ太平洋が広がっています。施設は観光物産交流施設「cottu(こっち)」、牡鹿半島ビジターセンター、おしかホエールランドの3つで構成されています。

牡鹿半島の自然環境や楽しみ方を紹介するのが牡鹿半島ビジターセンターです。セミナーやイベントスペースとしても活用されるだけでなく、海を眺めながらゆっくり時間を過ごせるような工夫がなされています。

鮎川まちづくり協会の関原雅人さんは、「地元の人に愛され、ここを訪れる観光客と地元の人とが交わるような場になればと思っています」と話します。オープン時には地元の人たちも多く訪れ、「ようやく完成したね」「ホエールランドのオープンも楽しみにしているよ」などの声が聞かれたそうです。

おしかホエールランドは、震災前にも展示していたクジラの骨格標本などに加え、子どもから大人まで楽しくク

ジラについて知り、学ぶことができる展示を目指して準備を進めています。学芸員の山本龍治さんは東京海洋大学でクジラの研究をしており、鮎川にも研究のために何度か訪ねていました。その縁もあって「捕鯨会社や捕鯨に携わっていた地元の方から資料・標本の提供など、さまざまな協力をいただいています」と笑顔で話します。

鮎川港からは金華山や田代島網地島への定期船が出ており、cottuのなかに切符売り場があります。金華山に渡って黄金山神社を参拝したり、夏には網地島での海水浴や、ネコの島ともいわれる田代島の散策など、離島の自然や文化を楽しむものもいくつかあります。

今年4月には商業捕鯨再開により32年ぶりにミンククジラが鮎川港に水揚げされたという明るいニュースもありました。

新しく生まれた牡鹿半島の観光拠点は、地元の人や観光で訪れる人などが笑顔で交流する場として、今後新たな展開が期待されます。



●「おしかホエールランド」のオープンに向けて、学芸員の山本さんを中心に準備が進められている

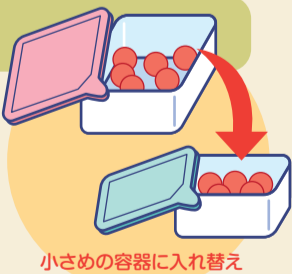
●上から見るとクジラの背中に見える大型の施設

片づけや整理整頓しながらひと工夫!

もっと便利に! をイメージしてみましょう。

冷蔵庫のなかを確認しよう

おかずや漬物などを保存容器に入れて冷蔵庫に保管していませんか。いくら食べて冷蔵庫に戻すときには**小さめの容器に入れ替えましょう。**スペースを作ることで、ほかの食材が取り出しやすくなるばかりか**冷蔵の効率も上がります。**



小さめの容器に入れ替え

容器に印をつけよう

「頭を洗っているとシャンプーとリンスの容器がまぎらわしい」そんなときは**油性ペンで印をつけましょう。**「シ」と「リ」を大きく書いておくだけで目を開けにくい洗髪中でもわかりやすさがアップします。



特に子どもやお年寄りがいるご家庭では「しお」と「さとう」など、家族の誰もが間違えないようにしたいものに印を!



小さいものを目立たせる

カギのように小さくて大切なものには大きめのキーホルダーをつけませんか。好きなキャラクターのぬいぐるみキーホルダーなどは存在感たっぷりですが、**カバンの中からすぐに取り出せるだけではなく、失くしにくくなります。**



知らしめ知恵袋

春たまな漬けて いだめて おづけのみにも やっけて うめぼしね *

豊かな毎日を送るための小さな知恵話にちよっ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：春キャベツ 漬けて 炒めて 味噌汁の具にも やわらかくて おいしいね



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

ホタテ・新ジャガ・卵のフライ

約2000(500)kcal/3.2(0.8)g

- ジャガイモはよく洗って水分を拭き取り、大き目の乱切り(3~4cm角)にする。(新ジャガの場合は、皮がついたままでもOK)
- ホタテに塩コショウをふって、薄力粉・溶き卵・パン粉の順にまぶす。ゆで卵は半分は切って、ホタテと同様に衣をつける。
- 揚げ油を火にかけ①のジャガイモを入れ、きれいな揚げ色がつくまで揚げる。(揚げ油の量にもよるが、油の温度が180度上がるまでにほほ火が通る)
- ジャガイモを引き上げたあと、衣をつけたホタテ・ゆで卵を入れて色よく揚げる。
- (A)の「おろし玉ネギ」などを混ぜてソースにし、生野菜などを添える。

材料(4人分)



- ホタテ貝柱 8個
- ジャガイモ 3~4個
- ゆで卵 4個
- 塩コショウ 適宜
- ミニトマト・レタスなど 適宜

(A)

- おろし玉ネギ 大さじ2
- みじんパセリ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- マスタード 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ3
- ※揚げ油 適宜



<揚げ物の衣>
●薄力粉 大さじ3
●卵 1個
●パン粉 1カップ

ホタテとアスパラのバターごはん

約1720(430)kcal/4.0(1.0)g

- 米をといいで30分ほど吸水させ、塩(小さじ2/3)を加えて炊飯する。
- ホタテの貝柱を1cm角位に切り、塩コショウ少々をふって、からめる。アスパラガスは色よく茹でて、斜め薄切りにする。
- 炊き上がったご飯に、バターと②のホタテとアスパラガスを加えて、さっくり混ぜる。

材料(4人分)



- ホタテ貝柱 4~5個
- アスパラガス 4~5本
- 塩コショウ 少々
- 米 2.5合
- バター 30g
- 塩 小さじ2/3



貝ひもと新キャベツの和え物

556(139)kcal/2.4(0.6)g

- きれいに洗った貝ひもとペロを熱湯にさっとくぐらせて引き上げる。食べやすいサイズに切ったキャベツも、さっと湯通しする。
- ①の貝ひもとペロを食べやすく切ってキャベツと混ぜ、レモン汁・塩コショウ・オリーブ油で和える。

材料(4人分)



- ホタテ貝ひも 8個分
- ペロ(生殖菜) 4個分
- 新キャベツ 2枚
- レモン 1/2個
- 塩コショウ 少々
- オリーブ油 大さじ2



ペロのスープ

※ペロ:卵巣・精巣部分

約200(50)kcal/3.2(0.8)g

- ペロをざく切りにして、みじん切りの玉ネギと一緒にオリーブ油でさっと炒める。
- スープを注いで火を通し、塩コショウで味付けする。

材料(4人分)



- ペロ(生殖菜) 8個分
- 玉ネギ 1/4個
- オリーブ油 大さじ1
- スープ 3カップ
- ※野菜フイオン・コンソメ などお好みで
- 塩コショウ 少々



おたよりコーナー

■子ども時代に住んでいた日和山や、開通式に笛を吹いて渡った日和大橋が描かれていて、大事にとっておこうと思いました。(東松島市 F.Yさん)

◆前回の表紙は早朝の旧北上川の中瀬との風景でした。かつての情景を思い浮かべてくださったというお便り、嬉しく読ませていただきました。(編集部)

■女川向学館は子どもたちの健やかな成長に寄与していると思います。居場所のない子どものケアにも十分に効果があると思います。(石巻市 K.Sさん)

◆K.Sさんのコメントのように、女川向学館は勉強だけでなく、子どもたちの成長をやさしく見守る「居場所」でもあるようですね。(編集部)

■いつも楽しみにしております。主婦としてはくらしの知恵袋、元気アップは参考になります。(石巻市 S.Hさん)

◆元気アップのコーナーの運動はお部屋のなかでできるので、ぜひ気になるものを組み合わせ日々のエクササイズにお役立てください。(編集部)

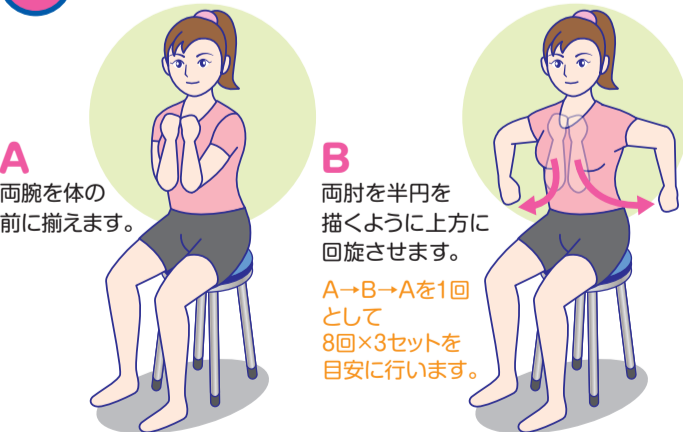
元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

スポーツ初心者の方もベテランの方も、ケガの予防と良いパフォーマンスのために準備運動をお忘れなく。

元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか?このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介します。皆さまの健康な毎日を応援します。

1

テイクバックストレッチ



A

両腕を体の前に揃えます。

B

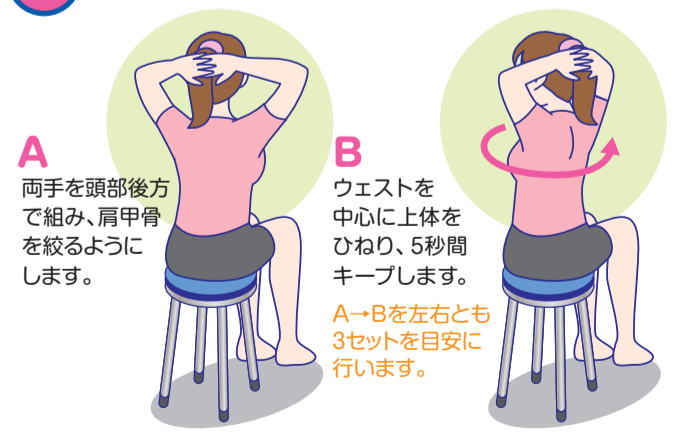
両肘を半円を描くように上方に回旋させます。

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 ●両肘を上方に押し上げるようにエクササイズします。 ●肩甲骨と肩関節を同時に緩めることができます。

2

ウェスト・ツイスト



A

両手を頭部後方で組み、肩甲骨を絞るようにします。

B

ウェストを中心に上体をひねり、5秒間キープします。

A→Bを左右とも3セットを目安に行います。

ポイント ●前かがみにならず上半身をまっすぐ立てた状態で行いましょう。 ●ウェストと体幹を同時にストレッチします。

効果

運動動作は肩甲骨と肩関節および体幹の捻転(ひねり)を同時に行うケースが多いので、この2つのエクササイズは運動前の準備運動に適しています。

【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/>



おだやかな表情の仏像に 心の平穏と癒しを託して

表紙の作品のスケッチのために尾形先生と清泰寺を訪れた際に、小池住職が仏像を彫っておられる作業場も見学させていただきました。
住職の想いと心を含めて彫られた仏像を知り、UMINEKOでご紹介したいと考え、今回は特別企画としました。



桜から新緑へと季節ごとに表情を変える清泰寺



山門のほか本堂や八角堂などで住職が彫った仏像を見ることができる

● 東松島市・清泰寺



高さ5mもの不動明王像。すべて手作業でひと彫りひと彫りを大切に造形していく



作品の構図を決めるために、尾形先生とともにさまざまな角度から境内の景色を見せていただいた



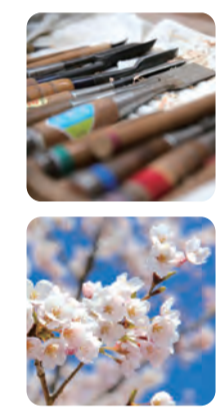
寒い日も暖房を入れず、お経を唱えながら彫り続けている



居合わせた檀家の方に教えていただいて見ることができた白いカタクリの花



「観音像を受け取った方は、子どもや孫のようになって下さるんですよ」と語る



地域の人たちに寄り添い、犠牲になつた多くの人々の鎮魂と、ご遺族の心を癒そうとノミを振るう小池住職は「芸術家ではないのです。考えながら、祈りながら彫っています」と穏やかな表情で語ります。

現在は観音像のほかに、5mほどの大きさの不動明王像に取り組んでいます。不動明王は右手に邪悪な心を切る剣、左手にはわがままな心を縛って改心させる縄を持っています。住職は津波を抑えかつ犠牲になつた人々を救う手と、救いあげた人々を天へと送り届ける慈愛の手を加えたオリジナルの像を彫っています。

小池住職は子どもの頃から木彫りに興味があったといいます。本格的に始めたのは40年ほど前から。師について習ったのではなく、独学で学んできたそうです。
転機の一つは2003年の宮城県北部地震でお寺が被災したこと。お寺の再建とともに、壊れた本堂の古材などをを使って仏像づくりを始めました。

東松島市にある清泰寺の住職、小池康裕さんは東日本大震災の被災者のために仏像を彫り続けています。住職が彫る観音像はやさしく穏やかな顔立ちで、一体一体が少しずつ違つた表情を見せます。観音像は依頼に応じてお渡ししているという、すでに1200体以上の観音像が遺族のもとへと届けられました。

GOROTAN NEWS
どろたん
ニュース
★原子力の情報について、より詳しく知りたい方は、東北電力ホームページにアクセスしてください。

臨時休館のお知らせです!
現在、PRセンターは新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、当面の間、臨時休館しております。
なお、再開につきましては、今後の状況を見極めた上で判断いたします。皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

今回は新型コロナウイルスの影響により、「E・インフォメーション」と「イベントカレンダー」のコーナーをお休みいたします。

【編集後記】
旬の食材は魚介類でも野菜でもその素材自体が美味しく、栄養も豊富なものを選んでいきます。そこにひと手間加えることでさらに美味しく、あるいは楽しくいただくことができます。今回の横須賀先生のレシピもあまり難しくなく、ご家庭で取り入れていただけたらと思います。試食した編集員とカメラマンも、ぜひ読者のみなさんに味わっていただきたい、とお薦めしています。(編集部) ☺

63円 9862293
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**アロマアイピローセット**を差し上げます。

← 応募はがきの記入方法 →

- ① お名前(ふりがな)
- ② 年齢 ③ 性別 ④ ご職業
- ⑤ 郵便番号 ⑥ ご住所
- ⑦ 電話番号
- ⑧ ウミネコクイズの答え
- ⑨ UMINeko誌面に対する感想
- ⑩ ⑨の誌面・ホームページへの掲載可否

※「掲載可」または「掲載不可」とお書きください
なお、掲載される際のお名前はイニシャルでご紹介します
⑪ 東北電力に対するご意見、ご要望

温めても冷やしても使える心を癒すアイピローと、可愛いフチタオルのボリュームあるセットです。(賞品の色は選べません。)

Q. 石巻市の鮎川地区は、ある海の生き物によって全国的に知られています。その生き物とはなんでしょう?
① サンマ
② マグロ
③ クジラ

ヒント 昨年10月、鮎川地区にこの生き物の名前が使われた観光拠点がオープンしました。
前号の答え 旧北上川の中瀬にある石巻市の代表的な観光スポットは?.....①石ノ森美術館

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6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。