



漁船もまどろむような

初夏の漁港の穏やかな昼下がり

石巻市北上町の十三浜地区には、名称のとおり13の集落があります。

北上川の河口域からリアス式海岸に沿った十三浜の地形は、美しい景色とともに、ワカメやコンブ、ホタテの養殖でも知られています。

今回は沿岸を走る国道398号の新小室橋近くから大室・小室の入り江と、奥に松島という小島を眺めました。

小室漁港で出会った漁師さんからは、ホタテの養殖や震災後からつくづく支援者との絆のお話を伺うことができました。

浜の仕事は早朝から始まり、昼下がりは休憩や漁具の手入れの時間とのこと。

その穏やかな入り江の午後の、のどかな景色を描いていただきました。

Point.
陽ざしも優しい
静かで穏やかな
晴れた日の昼下がり

雲ひとつない青空の下、漁船が係留していました。早朝の仕事を終えて、思い思いの方向を向いて休んでいる漁船は、風景に動きを与えてくれました。

風もなく鏡のような海面に映る漁船の姿は、南三陸の海の美しさを引き立たせるよかったです。

遠くに見える水平線と空の境をすっきりと描き、奥行きを持たせています。

手前に咲いていた黄色やピンク色の草花は、風景のアクセントとして描き入れました。

港で休む漁船の様子と、穏やかな漁港の雰囲気が伝わればと思っています。

(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス学院短期大学卒業。日本水彩展会友、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!
……ブルーインパルス(東松島市)
- くらしの知恵袋
…さわやかな風を入れて暑い日を快適に!

P.3

- 旬の素材～横須賀風～
……穴子を使った料理
- 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
- ごろたんニュース
- 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…。

東松島市

ブルーインパルス

青い空に描く軌道が見上げる人たちの希望へとつながる



航空自衛隊アクロバットチーム「ブルーインパルス」は1960年に誕生し、創設60年を迎えました。ブルーインパルスは通称で、東松島市にある松島基地の第4航空団に所属する「第11飛行隊」です。

トレーニングのほかに事務的な業務が多くあります。例えば今年5月に医療従事者に敬意と感謝を表すために東京の上空を飛行した際には、ギリギリまで飛行ルートの計画や管制官などとの綿密な打ち合わせが行われました。

ブルーインパルスは1番機から6番機まであり、それぞれ役割が異なります。1番機のパイロット、遠波祐樹さんは「1番機は正確な経路や高度を保って飛び、ほかの機の基準になります」と教えてくれました。同じく1番機の平川通さんは「編隊を組んで飛ぶのでチームワークが何よりも大切です。階級や経歴を問わず意見を出し合える雰囲気づくりを心がけています」と話します。

地元の人々にとって、ブルーインパルスの音がある生活は当たり前のごとくでした。それが失われたのが東日本大震災です。ブルーインパルスは九州新幹線全線開通記念の展示飛行※1をするため芦屋基地にて被災を免れましたが、ベースである松島基地は甚大な被害を受けました。震災後は他の基地からも多くの隊員が松島基地に動員され、救助や支援活動の拠点となりました。現在のパイロットや整備員のなかにも、そのときの支援活動に参加していた隊員がいます。

ブルーインパルスが松島基地に帰還したのは2013年3月。地元の人たちは、復興の象徴の一つとして歓迎しました。その後、2016年に復興感謝イベントを行うなど、地元の復興を願うサポートする活動が行われてきました。

航空祭などで華麗な飛行を披露するパイロットたちですが、日頃は飛行訓練や



●地元だけでなく県外からも多くの人が訪れる航空祭 ※今年は新型コロナウイルスの影響で中止となっている



●多くの観客が注目する離陸の様子



●松島基地のクラブ活動の一つ「ブルーインパルスジュニア」は航空祭などで見事な曲芸走行を披露している



●手を振ってもらえることがパイロットの励みの一つ



●ドルフィンキーパーによって整備・点検され、きれいに磨きあげられたブルーインパルス

人物 Key Person.

えんと ゆうき
遠波 祐樹さん
1番機パイロット 2等空佐

今年は航空祭が中止になっていることもあり、訓練や人材育成に力を注ぎながらも、地域の皆さんのお役に立てることがあれば活動していきたいと考えています。

ひらかわ おとる
平川 通さん
1番機パイロット 3等空佐

地元の皆さんのおかげで充実した訓練ができています。感謝を伝える機会は多くありませんが、柵沿いに見学して下さる方々に全力で手を振るようにしています。

たかしま のぶゆき
高橋 伸幸さん
ドルフィンキーパー 整備員 2等空曹

航空祭などでお客さまの歓声が聞こえるとモチベーションが高まります。松島基地での航空祭は、地元ということもありお客さまのあたたかい雰囲気により強く感じられます。

とのやま ゆうへい
殿山 裕平さん
ドルフィンキーパー 整備員 3等空曹

父もブルーインパルスの整備をしており松島基地で定年を迎えました。地元の東松島市の復興を願うとともに、生まれ育った場所への恩返しのため、気持ちを持って仕事に取り組んでいます。

ドルフィンキーパー※2と呼ばれる整備員の業務は、飛行機を安全に送り出すための整備や点検、整備機材の管理などです。主に電源車や機材の管理などを担当している殿山裕平さんは、「整備員の喜びは、自分が整備した飛行機が無事に訓練を終えて帰ってくる瞬間」といいます。

五輪の聖火を迎えたり、医療従事者に謝意を表したりと、さまざまな役割を担って飛ぶブルーインパルス。これからも多くの人を元気づけてくれることでしょう。

●震災後初の東松島夏まつりで披露した「フェニックス・ローバス」は5月には東京上空でも実施された



●ブルーインパルスは機体の形がイルカに似ていることから「ドルフィン」の愛称で親しまれている

※1 イベントなどでアクロバティックな飛行などを披露することを展示飛行と呼びます。

※2 使用するT4練習機が、その形から「ドルフィン」の愛称で呼ばれており、操縦以外の任務を行うのがドルフィンキーパーです。

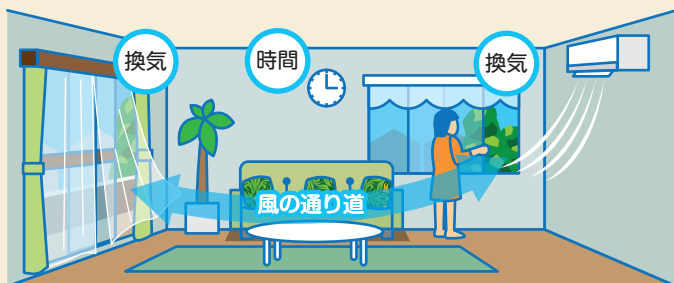
●震災後は、基地施設のかさ上げや周囲の防潮堤整備などで、東松島市街地を津波浸水から守る役割を果たしている

さわやかな風を入れて暑い日を快適に!

お部屋の換気や、日ごろの服装にひと工夫して、健やかな毎日を!

換気を習慣づけに

酷暑といわれるようになりエアコンの使用が欠かせませんが、**エアコンに換気の機能がない機種は、部屋の換気が必要です。**毎日の習慣として時間を決めると(例:7時、12時、16時など)、換気のタイミングを忘れにくくなります。また、窓を開けるとときには風の通り道をつくりましょう。



※エアコンは運転を開始したときが最も電力を消費するので、短時間の換気ではスイッチを切らない方が省エネになります。

暑い目にもオシャレ心を忘れずに

外出が少ないとオシャレの機会が減るとい人はいませんか? **明るい気持ちを保つためにも、お部屋のなかでもオシャレを楽しみましょう。**暑い日には、汗の吸収や通気性の良い綿や麻などの天然素材がおすすめです。サラサラした生地やシースルーなど、**触感や見た目にもこだわって自分なりに快適に元気でいられる服装で過ごしてみましょう。**



「方言で一言」
久しぶりにマスクばとって……
このげや まなぐ、
ほったぶや 口のまわりば
あら! おしめごいじや ※
みん

知らしの知恵袋

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: 久しぶりにマスクをとって…… まゆ毛や目元、頬や口のまわりを見てみると あら! 恥ずかしいこと



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!」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

煮穴子とキュウリのちらし寿司

約1,708 (427) kcal/10.4 (2.6) g

- 煮穴子を1cm幅に切ってタレを大さじ3~4杯からめる。
- キュウリは薄切りにして塩少々でしんなりさせ、水気を絞る。ミョウガは縦に薄切りにしてすし酢(小さじ2・分量外)をからめる。たくあんは細せん切りにする。
- 炊き立てのご飯にすし酢を合わせて冷ます。酢飯が冷めたらキュウリ・ミョウガ・たくあんをすし飯にさっくり混ぜて器に盛り付け、穴子を上にのせる。最後に、山椒の葉または大葉を添える。

材料(4人分)

- 煮穴子 3~4切れ
- 米 2.5合
- すし酢 大さじ5
- キュウリ 1本
- ミョウガ 2個
- たくあん 5cm
- 山椒の葉など 適宜



揚げ穴子と夏野菜のあん仕立て

約1,352 (338) kcal/5.2 (1.3) g

- 穴子の皮のめりめりを包丁でこそげ取って皮目に縦に2~3本切れ目を入れ、4cmくらいに切り分けて醤油(分量外)をからめる。
- 薄力粉を冷水(1/2カップ強)でさっと溶いて穴子にからめ、180度の揚げ油でからりと揚げる。
- パプリカ・ズッキーニを乱切りにする。トウモロコシは包丁で実をこそげ取る。
- 少量の油(分量外)で野菜をさっと炒め、(A)の調味料を加えてとろみがつくまで煮る。
- ④に②の穴子を加えて軽く合わせ、器に盛り付ける。

材料(4人分)

- ひらき穴子 2尾
- パプリカ 1個
- ズッキーニ 1本
- トウモロコシ 1本
- 薄力粉 1/2カップ
- ※揚げ油 適宜
- だし汁 1.5カップ
- みりん 大さじ2
- 塩 小さじ1/3
- 醤油 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1



煮穴子

約656 (164) kcal/4.8 (1.2) g

- 穴子の皮のめりめりを包丁でこそげ取って5~6cmの長さで切り分ける。
- 酒・醤油・砂糖と水を含ませて煮立ててから、①の穴子を皮を下にして入れる。落し蓋をして弱火で30分ほど煮る。
- 穴子を鍋から取り出し、バットなどに平らに広げて煮汁に浸けておく。
- 鍋に残った煮汁をとろっとするまで煮詰めてタレにする。
- 穴子を皿に盛り付け、タレをかけて木の芽などを添える。

材料(4人分)

- ひらき穴子 2尾
- 酒 50cc
- 醤油 50cc
- 砂糖 大さじ3
- 水 2カップ
- ※木の芽など 適宜



流し卵の寒天

約216 (54) kcal/2.4 (0.6) g

- 穴子のタレを水でゆるめ、粉寒天を加えて火にかける。沸騰したらかき混ぜながら2分ほど煮る。
- 卵をボウルで溶きほくして①の鍋に少しずつ流し入れる。鍋を水につけ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 切り分けて器に盛り付け、せん切りの大葉・生姜を添える。
※お好みで穴子のタレやポン酢をかけるのもおすすめ。

材料(4人分)

- 穴子のタレ 大さじ3
- 水 2カップ
- 粉寒天 4g
- 卵 2個
- 大葉 2枚
- 生姜小 1/2片



おたよりコーナー

■前号の表紙画、清泰寺は我が家の菩提寺です。春はカタクリと桜、夏はハス、秋は紅葉、冬は元朝参りと、お寺に行くのが楽しみです。いつも穏やかな気持ちにさせてくれます。(東松島市 E.Kさん)

◆四季折々の風景が楽しめるのはいいですね。心を落ち着かせるために、出向くのもいいでしょうね。(編集部)

■休み期間中、「ホタテ・新ジャガ・卵のフライ」を作ろうと思い、ホタテを買いに行き作ってみました。とてもおいしくできました!(大崎市 S.Hさん)

◆S.Hさんは中学生と書き添えてくださいました。ぜひUMINEKOを使って料理のレパートリーを増やしてください。(編集部)

■「元気アップ!」の運動は必ずやります。最近、体が石地蔵様のようにかたくなってしまって危機感を覚えています。正しいやり方を覚えて、きびきび動けるようにしたいです。(石巻市 T.Nさん)

◆運動は短い時間でも続けることが大切そうですね。毎日の生活のなかに、体を動かす時間を上手に組み込めるといいですね。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

朝やお出かけ前のエクササイズで、より軽やかなウォーキングを目指しませんか?

1 ストライド・ツイスト・ランジ

A 両足を開いて立ち、手を頭の後ろに置きます。

B 片方の足に体重を乗せてから、体重を乗せていない方の上半身をひねります。



A→B→Aを1回として、片方4回×3セットを目安に左右両方行います。

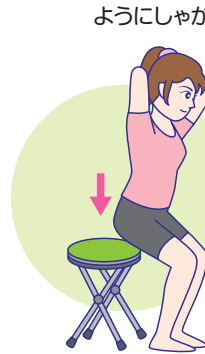
※上半身を正面に戻すときは、両足に体重を戻します。

ポイント ●骨盤をまっすぐ正面に向けた状態をキープして行います。

2 ボックス・スクワット

A 手を後ろに組みゆっくりイスに座るようにしゃがみます。

B お尻がイスに触れたら素早く立ち上がります。



A→B→Aを1回として、5回×3セットを目安に行います。

ポイント ●しゃがみ込む深さは無理のないところから始めましょう。高めのイスやテーブル、台などを利用していいでしょう。●バランスが心配な方は手を後ろに組まずに、前ならえの状態(手は軽く握る)で行いましょう。

効果

- ① ストライド・ツイスト・ランジ …… 大腿部の筋力を強め、骨盤周辺のバランスを向上させます。
- ② ボックス・スクワット …… 筋肉の反応を素早くします。

【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/>

第19回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!



第18回 最優秀賞 作品

マンダラ 「曼荼羅フィッシュ」4年(受賞当時) 横山 芽衣子さん



応募締切 2020年8月31日(月)まで(当日消印有効)

応募対象 小学生以下のみなさん

表彰 最優秀賞/1名、優秀賞/7名、各審査委員特別賞/9名、奨励賞/20名
ご応募いただいた全員にオリジナル記念品を贈呈いたします。

図画コンクールのホームページができたよ! 詳しい情報は、上のQRコードより
<http://www.panax.co.jp/zuga2020/>

用紙規定

A4(210×297mm)の画用紙に描いてください。
※A4画用紙を使用していない作品は、選考対象外になりますので、ご注意ください。

作画規定

一人1作品の応募とし、未発表作品に限ります。
※絵の具・クレパス・色鉛筆・油彩・貼り絵などで描いてください。
※貝殻などの立体物を貼り付けたり、コピー、切り抜き、パソコンによる編集等の作品は、選考対象外になります。
※応募された作品の著作権は、主催者に帰属するものとします。応募作品の返却はいたしません。
※応募票の矢印を作品の上下にあわせて貼ってください。

選考概要

一次選考 審査委員により、一次選考を行い、200点程度にしぼりこみます。(9月上旬)
二次選考 入選した作品は、女川原子力PRセンター内に展示し、見学者の方に投票していただきます。(9月下旬~10月下旬)
最終選考 二次選考の結果を踏まえ、審査委員により表彰作品を決定します。(11月上旬)

応募方法

① 応募票に必ず記入し、描いた作品の裏面に貼ってください。
※応募票の無い作品は、選考対象外になります。
(応募票が無い場合、作品の裏面に必要事項を直接記入してもOK)
② 作品をお送りいただく場合は、封筒に下記の「宛先」を記載し、切手を貼って投函してください。
※作品保護のため、必ず封筒に入れてお送りください。
※学校などでまとめてご応募する場合は、先生の指示に従ってください。

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 協力/石・森萬画館 三陸河北新報社(石巻かほく)・石巻日日新聞社

お問い合わせ・宛先

〒986-2221 宮城県牡鹿郡女川町塚浜字前田123
東北電力株式会社 女川原子力PRセンター内
「東北電力図画コンクール」事務局

TEL.0225-53-3410

※開館時間 9:30~16:30 / 休館日 毎月第三月曜日(祝日の場合翌日)

GOROTAN NEWS

ゴロたん ニュース



女川原子力PRセンター再オープンのお知らせです!

当PRセンターでは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から2月29日より臨時休館としておりましたが、7月1日より再開館いたしました。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。なお、再開館にあたりましては新型コロナウイルス感染防止対策を実施しておりますので、来館の際はお客様のご理解とご協力をお願いいたします。



トリックアートが撮影できる「エネルギーミックスコーナー」など、展示の一部をリニューアルいたしました!

※詳しくは、こちらのQRコードよりご確認ください

お客さまへお願い

- ご来館は原則、事前予約制とさせていただきます
- ご来館の際は、検温、手指の消毒、マスクの着用等にご協力をお願いいたします
- 発熱など体調のすぐれない場合のご来館はお控え願います
- 新型コロナウイルス感染症対策の一環として、ご来館の際に、お名前、ご連絡先等のご記入をお願いしております
- 館内では、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いいたします
- 混雑時には、ご入場をお待ちいただく場合がございます



★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。

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

今回は新型コロナウイルスの影響により、「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】

外出を減らして自宅で過ごす時間が多くなった、という方もいらっしゃると思います。ご自宅での生活を快適に過ごせるようお部屋の模様替えをしたり、お花や野菜を育てている方も多いことでしょう。運動が不足しがちという方には「元気アップ」のコーナーを活用していただくと嬉しいです。ちょっとした時間をみつけて体を動かしてみませんか。(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

- 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 UMINeko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、掲載す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

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に SCANDINAVIAN FOREST ショッピングバッグ を差し上げます。



北欧雑貨で人気のフェルグランドフォルム社が発信するコンセプトブランド「スカンジナビアン・フォレスト」のショッピングバッグです。可愛らしいハリネズミのプリントが目を引きまします。

Q. ブルーインパルスの整備や点検など機体の管理を行う整備員のことを、ある生き物の名前を用いて「○○キーパー」と呼びます。その生き物はなんでしょうか?

- ① サンマ
- ② ドルフィン
- ③ シャーク

ヒント ブルーインパルスの機体の形がこの生き物に似ていることから付けられました。

前号の答え 石巻市鮎川地区に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?.....③クジラ

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8月20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。