

### なだらかな坂道の脇で光を浴びる 図書館前の色づいた木々の葉

羽黒山の麓に石巻市図書館があります。1973年7月に現在の場所に新築され、1988年の増改築を経て現在に至っています。

図書館が建てられる以前は、石巻女子高等学校（現在の石巻好文館高等学校）がありました。当時から松や桜などの木々があり、四季折々の風情があったそうです。

現在も、桜や楓、ツツジなどさまざまな種類の樹木が、図書館を利用する人だけでなく傍を通る人や近隣の住民の目を楽しませています。

今回は、紅葉した木々と、坂の向こうに石巻の街並み、澄んだ秋空を描いていただきました。

#### Point.

西陽を浴びて色づいた葉が輝く  
穏やかな秋の風景

なにげなく目にする日常の風景の中にも季節ごとの彩りがあります。

図書館の敷地に植えられた種類の異なるさまざまな樹木は、紅葉の時期になるとそれぞれの葉の色のコントラストが見事です。

太陽の光が照らす紅葉の彩に目線が行くように、手前に影をひきました。

下り坂は道路の端が目線の高さ（水平線）よりも低くなるように描くのがポイントです。

のんびりと散歩を楽しむ人たちを描き入れて、穏やかな秋の午後の風景を表現してみました。  
(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！  
…女川町立女川小学校・女川中学校（女川町）
- くらしの知恵袋  
……キッチンをもっと快適で便利に！

#### P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～  
……鯖（サバ）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…。

女川町

## 女川町立女川小学校・中学校



### 新しい校舎でイキイキと学び 成長していく女川の子どもたち



●校舎建設に多くの支援を受けたカタール国を紹介するコーナー

今年8月23日、二学期が始まる日に女川小学校と女川中学校の新校舎落成式が行われ、施設一体型小中一貫教育学校として新しいスタートを切りました。

女川小学校は2013年4月に女川町内の3つの小学校が再編して開校。女川中学校は同年4月、2つの中学校が再編しました。現在の児童生徒数は小学校が196人、中学校が103人です。

新校舎は小学校と中学校の教室が東西に分かれていて、中央部分に図書室やラウンジルームなどの共有空間が設けられています。

普通教室は小学校12室、中学校6室で、特別教室や体育館などが東西それぞれに設けられています。情報通信技術(ICT)に力を入れ、各教室に映像機器が整備されているのも特徴です。

小学校の金子宏先生は「校舎のどの場所でもWi-Fiが繋がると、デジタル教科書の利用やインターネットを使った『しらべ学習』などもスムーズです」と言います。小学6年生の吉田菜乃映さんは「家庭科室や理科室などの特別教室



●落成式は新型コロナウイルスの影響で小学6年生と中学3年生が出席し、ほかの学年は教室で中継を視聴した



●熱のこもったパフォーマンスが繰り広げられた中学校の運動会



●小中学校合同で避難訓練が行われ、新校舎の避難経路を確認することができた



●小学生と中学生と一緒に使える明るく広々とした図書室



●各教室に2台のプロジェクターが設置されている



●吹奏楽部は校舎中央の吹き抜け部分を活用してのびのびと練習している

は広くて、テーブルも実習しやすくできています」と嬉しそうに話します。

中学3年生の小平ことりさんが「元気がいっぱい小学生に、私たちがやる気をもたらしています」と話すように、同じ校舎で小学生と中学生が学んでいるのは、児童生徒や教員にとって良い刺激になっています。

中学校の吉田友香先生によると、今後「乗り入れ授業(※)」が行われる計画があるほか、「苦手科目のある生徒を指導するため、中学校の先生が小学校の授業を見学させてもらえないか」といった相談が職員室で交わされているそうです。

小中学生のかわりには授業や行事だけではありません。たとえば校内放送は朝は中学生、帰りは小学生、お昼は小学生と中学生が曜日を決めて行っていて、どちらも校舎全体に放送されるようになっています。

放送委員の小平さんは「小学生が聴いてくれることを意識して、お昼の放送で絵本の読み聞かせを行っています」と話してくれました。

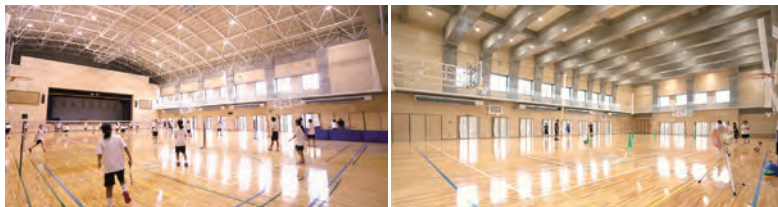
新校舎での学校生活ははじめて最初の大きな行事は8月29日の中学校の運動会でした。新型コロナウィルス感染予防による制約はあったものの、当日は生徒一人ひとりが全力を出し精一杯のパフォーマンスができました。

吉田先生は「来場された皆さんは、自分の子どもや孫だけでなく生徒みんなの活躍に大きな声援を送ってくださいました」と話します。当日は気温が高かったこともあり、熱中症の予防にと女川魚市場買受人協同組合から大量の氷が提供されたそうです。

こうしたことから、地域ぐるみで小学校の子どもたちを温かく見守っていることがわかります。

充実した設備を活用した学習、小学生と中学生の交流、地域との関わりなど、新校舎での毎日が児童生徒たちを健やかに成長させることでしょう。

(※)乗り入れ授業  
小学校の音楽や英語の一部授業を中学校教員が担う教育方法



●小学校と中学校それぞれにある体育館は、放課後には中学生の部活で利用できるなど部活動の環境が充実した



●新校舎は鉄筋コンクリート一部鉄骨4階建て。海側が小学校、山側が中学校になっている

### 人物 Key Person.

よしだ ののは  
吉田 菜乃映さん  
女川小学校 6年生

5年間通った旧校舎と別れるのは寂しかったけど、友達と一緒に新しい校舎で学べるのが嬉しいです。お気に入りの場所はみんな一緒に勉強したりおしゃべりしたりできる教室です。

かね ひろし  
金子 宏先生  
女川小学校 2学年担任

児童たちは新しい環境にすぐに順応しました。喜んで登校しているのが目に見えて分かります。かつての教え子たちが中学生になった姿を直近で見られるのも感慨深いです。

こだいら ことりさん  
小平 ことりさん  
女川中学校 3年生

廊下のオープンスペースは運動会の打合せなどでさっそく使いましたし、普段から友達とのおしゃべりなど自由に使えます。吹き抜けの空間は吹奏楽部の練習に最適です。

よしだ ともか  
吉田 友香先生  
女川中学校 3学年担任

休み時間にグラウンドで体を動かす生徒が増え、保健体育担当として嬉しく感じています。新校舎は開放感のある造りで、いろいろなところから子どもたちの姿を見られるのが魅力です。

## キッチンをもっと快適で便利に!

手軽で簡単に使えるグッズを活用してみましょう。

### ホワイトボード

スケジュールを書いている人が多いと思いますが、使い終わったり残り少ない食材を「買い物リスト」として書いたり、家族へのメッセージを伝えたりするのも便利です。



ホワイトボード

### S字フック

ホームセンターや100円ショップで購入できる「S」の形をしたフックをご存知ですか。まな板やスポンジを干すのに便利ですし、小鍋やフライパンを吊るしてすっきり収納できます。



S字フック

★フックが滑ったり、動かないように輪ゴムを巻きつけ固定するとよいです。

### 洗濯バサミ

使いきれなかった油揚げやワカメの袋を何で閉じていますか。輪ゴムもいいのですが、すぐにまた使ったり、密閉性を求めないなら洗濯バサミを使うと簡単で便利です。



洗濯バサミ

草さんの「方言で一言」  
おどげでねえことばかりで  
あんこと いっぺあっけども  
おめげつつあんでもながめて  
がんばっぺし ※

## 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。





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

## サバとチーズのスティック揚げ

約1,096 (274) Kcal/3.2 (0.8) g

- ① サバを細切りにする。マイタケは細く裂く。
- ② 春巻きの皮を長方形になるように2等分する。サバ・マイタケ・溶けるチーズを斜め手前に置き、くるくる巻いてスティック状にしたら、両端に水溶きの薄力粉 (分量外) をつけて閉じる。
- ③ 適量の揚げ油を180度に熱して春巻きを揚げる (または油を塗ってグリルでこんがり焼く)。レモンなどを添える。

材料 (4人分)



- サバ 1/2尾
- マイタケ 1/2パック
- 溶けるチーズ 40g
- 春巻きの皮 4枚
- レモン 適宜
- ※揚げ油 分量外



## サバのピリ辛フレークと野菜のナムル

約1,948 (487) Kcal/11.6 (2.9) g

※ごはんを含む

- ① サバは包丁で粗く刻む。「ピリ辛煮」のフライパンにゴマ油 (小さじ2・分量外) と一緒に入れて炒め煮にする。味が薄い時は塩コショウでととのえる。
- ② シメジは粗くほぐし、エノキ茸は長さを半分に切ってほぐす。A (大さじ1) をキノコに混ぜ合わせ、中火で2~3分炒める (または電子レンジで1分加熱する)。
- ③ ナスは薄切りにして塩 (小さじ1/4・分量外) でしんなりするまでもみ水気を絞ったものをA (大さじ1) と和えてフライパンで乾煎りする。ニンジンも千切りにして塩でもみ、水分を絞らずにA (大さじ1) と和えてフライパンで乾煎りする。
- ④ ワカメはざく切りにしてA (大さじ1) で和える。
- ⑤ 卵をほくして塩 (分量外) で軽く味をつけて薄焼き卵をつくり、せん切りにする。
- ⑥ これらを彩りよく盛り付ける。
- ◎ ご飯にのせてピンパにも。

材料 (4人分)



- サバ 1/2尾
  - ピリ辛煮※ 大さじ1
  - シメジ 1/2パック
  - エノキ茸 3/4パック
  - ナス 大2本
  - ニンジン 1/2本
  - ワカメ 100g
  - 卵 1個
  - ごはん 適宜
- (A)
- ・おろしニンニク 1片分
  - ・みじん切りの長ネギ 10cm分
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・醤油 大さじ1
  - ・粉唐辛子 適宜
  - ・ゴマ油 大さじ2
  - ・すりゴマ 大さじ2
- ☆Aの材料をよく混ぜ合わせて合わせ調味料にする

※ピリ辛煮と一緒に作らない場合は、煮汁の代わりに醤油大さじ1にお好みでコチュジャンを溶かし合わせて使用。

## サバのピリ辛味噌煮

約892 (223) Kcal/9.6 (2.4) g

- ① サバを頭とワタを除いて2枚におろす。半身のサバを2つに切って皮目に浅く切り込みを入れる。
- ② フライパンにおろしニンニク・おろし生姜・おろし玉ねぎ・醤油・味噌・コチュジャン・酒・水 (150cc・分量外) を入れて中火にかけ煮立てる。
- ③ ②にサバを入れ、落し蓋をして中火で5~6分煮る。落し蓋を取って煮汁をスプーンなどでサバにかけながら照りとおろしが出るまで煮詰める。
- ④ せん切りにした長ネギ・茹でた小松菜・糸唐辛子を添えて盛り付ける。

材料 (4人分)



- サバ 1尾
- ニンニク 2片
- 生姜 小1片
- 長ネギ 1/3本
- 玉ねぎ 小1/2個
- 醤油 小さじ2
- 味噌 大さじ1
- コチュジャン 大さじ2
- 酒 大さじ4
- 小松菜 2株
- ※チンゲンサイなどでもOK
- 糸唐辛子 適宜



## 焼きサバとキノコの吸い物

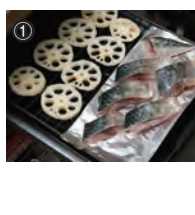
約408 (102) Kcal/7.2 (1.8) g

- ① サバは一口大に切り、両面に塩 (小さじ1/3 分量外) をふって5~6分置く。出てきた水気をふきとりグリルで焼く。レンコンも輪切りにしてグリルで焼く。
- ② 出し汁を温めて酒・塩・醤油で味付けする。小房に分けたシメジとエノキ茸を加えてさっと温める。
- ③ お椀に焼きサバと焼きレンコンを入れ、②の汁を注ぐ。刻んだ小ネギを添える。

材料 (4人分)



- サバ 1/2尾
- シメジ 1/2パック
- エノキ茸 1/4パック
- レンコン 小1節
- 小ネギ 3本
- 出し汁 3カップ
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 少々



## サバとチーズのスティック揚げ

## サバのピリ辛味噌煮

## サバのピリ辛フレークと野菜のナムル

## 焼きサバとキノコの吸い物

**\*旬の素材\*** **鯖 (サバ)**

秋に脂がのり、旬を迎えるサバ。かつてサバは今よりも多くの水揚げがありました。サバは鮮度が落ちやすい魚なので、市場で大量のサバを急いで数えるうちに数があわなくなるのがたびたびあったことから「サバを読む」という言葉が生まれたという説があります。

サバにはEPAやDHAのほか、疲労回復に役立つタウリンや代謝に必要なビタミンB1、B2、骨を丈夫にするビタミンDなどが豊富に含まれています。

今回はキノコやレンコンなどの秋野菜と一緒にいただけるレシピをご紹介します。



### おたよりコーナー

■ブルーインパルスが松島基地に帰ってきた日の感動は忘れられません。地元にとって希望であり、誇りなのだと思っていました。(東松島市 Y.Kさん)

◆取材を通して操縦士も整備員も、地元や見学する方々を強く意識して活動されていることがわかりました。空を見上げることで、より前向きな気持ちになれるといいですね。(編集部)

■「方言で一言」クスッと笑ってしまいました。何だかモヤモヤする日々、心がほどけた感じがしました。(石巻市 Y.Sさん)

◆「方言」は草さんと何度も口にして確認するのですが、声に出すことでニュアンスと魅力がより伝わると感じます。Y.Sさんも声に出して楽しんでください。(編集部)

■カラダが喜ぶ運動コーナーをいつも見ている。年若い人も気楽にできる運動を教えてください。(女川町 N.Kさん)

◆これからも、誰でもできる運動を紹介するよう心がけていきます。ポイントのところに安全に運動するコツを添えているので参考にしてください。(編集部)

### 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

秋の夜長、テレビを見たり音楽鑑賞をしながら、エクササイズもしてみませんか?

#### 1 ハーフスタンドクランチ

**A** 椅子などに腰かけ両腕を交差させて胸にあてます。

**B** 腹筋を丸めるように収縮させます。

A→B→Aを1回として、6~8回×3セットを目安に行います。

**ポイント** ●へそを見るように腹筋を丸めます。

#### 2 バックノッディング

**A** 椅子などに腰かけ両腕を交差させて胸にあてます。

**B** ゆっくりと頭を後方に傾けます。

A→B→Aを1回として、6~8回×3セットを目安に行います。

**ポイント** ●両手で鎖骨付近を軽めに押さえます。●痛みがある場合は無理に行わないようにしましょう。

**効果**

- ① ハーフスタンドクランチ... 低強度で腹筋や背筋のエクササイズを行うことができます。骨盤も前後に傾けられるので、腹筋、背筋、骨盤周辺のバランスを同時に整えることができます。
- ② バックノッディング... 首周辺の筋肉を緩めることができます。特に中枢神経周辺の筋肉にアプローチできるのでリラクゼーション効果が高くなります。

【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/>





第19回 東北電力図画コンクール

テーマ 想像の海の生きものたち

今年も「東北電力図画コンクール」の作品募集を行い、3,174作品ものご応募をいただきました。

女川原子力PRセンターでは一次審査を通過した200作品を館内に展示し、来館者による「一般投票審査」を行っています。投票期間は10月31日（土）までですので、ぜひご来館いただきお気に入りの作品に投票してください。

なお、200作品の館内での展示は、12月下旬までを予定しています。



一次審査通過200作品  
一般投票審査 開催中!

期間: 10月31日(土)まで  
※10月19日(月)は休館

みんなで  
見に来てね!



お願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、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、お電話にて「事前予約」をお願いいたします。

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・森美術館 三陸河北新報社(石巻かほく)・石巻日日新聞社

ご来館のお申込  
お問い合わせ先

東北電力 女川原子力PRセンター TEL.0225-53-3410

◆開館時間 9:30~16:30 ◆休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始 FAX.0225-53-3286

GOROTAN NEWS

ごろたん



ニュース

女川原子力PRセンターのキャラクター  
ダンゴウオの「ごろたん」

女川原子力PRセンターについて紹介するよ!!

女川原子力PRセンターは、模型やパネル、映像を通して原子力発電の仕組みやエネルギー問題について「見て」「触れて」「体験して」楽しく学べる施設です。

東日本大震災時の女川原子力発電所の状況や、東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故を踏まえ、現在取り組んでいる安全性向上の取り組みについても紹介しています。

PRセンターでは昨年度、約1万2千名の方々にお越しいただきましたが、これからもより多くの方にお越しいただけるよう絶えず「魅力づくり」に努めてまいります。



AIアテンダントの「あいちゃん」

★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/>



原子炉模型の説明動画をリニューアル。案内は、AIアテンダントのあいちゃんが務めます



白い砂浜がきれいな海岸で、ごろたんファミリーと一緒にトリックアートを撮影することができるコーナーをエントランスに

安全対策工事を行っている「発電所構内」と「2号機建屋」をそれぞれVRで視聴できる動画を映像ホールでご覧いただけます※

※現在VRゴーグルは使用を中止し、大型スクリーンでご視聴いただいております

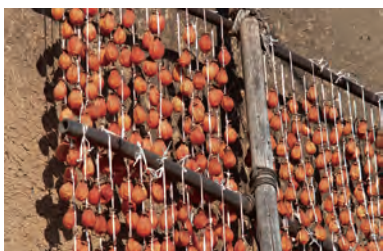


さまざまな発電方法をバランスよく組み合わせる「エネルギーミックス」の大切さについて、映像などを使って楽しく学べる「エネルギーミックスコーナー」



女川1号機の建設が決定された1968年から現在までの発電所とPRセンターのあゆみについて、写真を使って紹介

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】

秋の夜長、皆さんはどのようにお過ごしですか。映画鑑賞や読書、編み物や縫い物、プラモデルなどの創作活動に精を出している方もいらっしゃるでしょう。空気が澄む季節なので天体観測もよさそうですね。知恵袋のコーナーのように、台所やお部屋をより快適にするための工夫をしている方もいらっしゃるでしょうか。なにか素敵なアイデアがありましたらUMINEKOにも教えてください。

(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

- 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誌面に対するご感想  
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、掲載時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

応募はがきの記入方法

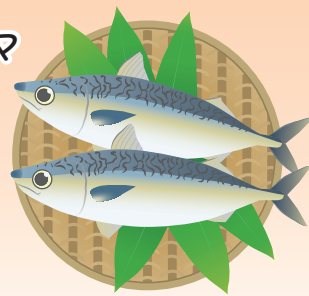
ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に  
ミルクィ やわらか  
マイクロウッシュタル3P  
を差し上げます。



あゝミルクィの  
とってもキュートな  
タルギフトです!

Q. 数をおおまかに数えることを、ある魚を用いて「〇〇を読む」といいます。その魚はなんでしょうか?

- ① サンマ  
② サバ  
③ サケ



ヒント

この魚は鮮度が落ちやすいため水揚げしたら急いで数えなければならず、たびたび数が合わないことがあったそうです。

前号の答え

ブルーインパリスの整備員のことを「〇〇キーパー」と呼びます。〇〇に入る生き物とは?…②ドルフィン

※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。

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12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。