

UMINEKO



2021 WINTER

Vol. **74**
冬号

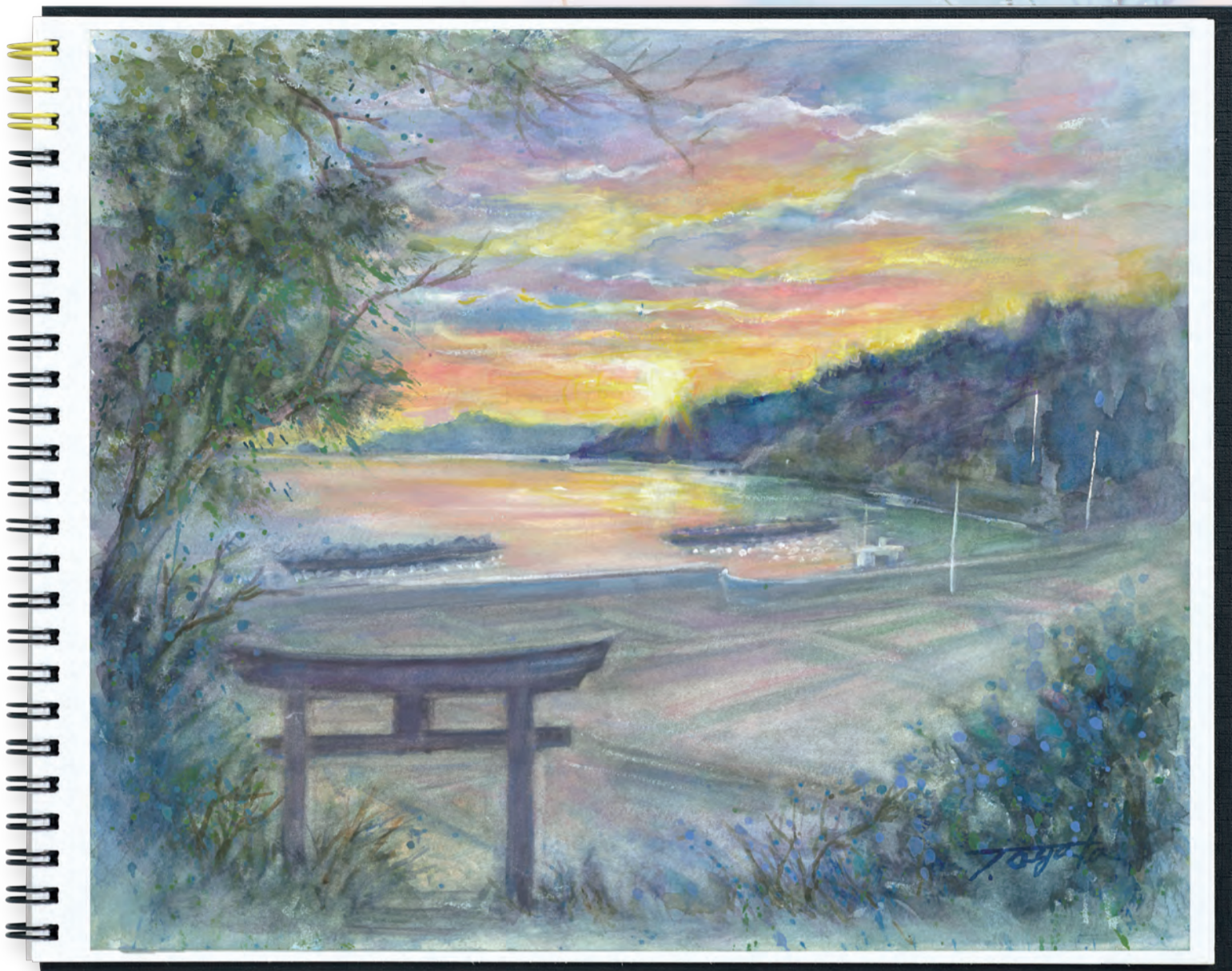


ふるさとの情景

絵画紀行

◎ 女川町・御前浜の日の出

表情豊かな雲と穏やかな水面を輝かせて
入り江に光が射し込む早朝の静寂



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



今回は早朝の澄んだ空気のなか、熊野神社から眺める日の出を描いていただきました。

御前浜は震災によって大きな被害を受けましたが、祀られていた熊野神社は津波を逃れ、現在も変わらず太平洋を望んでいます。

リアス海岸独特の入り組んだ地形に沿ったリアスブルーライン(国道398号)が通る御前浜。湾の向こうには出島を望みます。

奈良時代、陸奥国小田郡(現在の涌谷町一帯)から黄金が発見され、当時の陸奥守・百済王敬福により朝廷に献上されました。御前浜という地名は、この地に百済王敬福の御所があったことが由来という説があります。

Point.

リアスの湾を照らす早朝の陽光が冬の景色を彩る

朝日を待ちながら、波音だけが聞こえる浜を、構図を決めるために散策しました。

熊野神社に参拝し、境内から湾を眺めているうちに辺りが明るくなってきました。感銘を受けたのは、日の光を受けて一刻と移り変わる雲の色や海水の透明感です。

冬枯れの冷たい空気感を表現するために全体にブルーをかけ、手前にスパッタリング(※)とにじみやぼかしの効果を使いました。

出向かなければ出会えない風景がありますが、あの早朝の瞬間の輝きを感じていただけたいと思います。

(※)スパッタリング
絵の具を小さな粒(しぐき)にして紙に飛ばす手法。ブラシの先に絵の具をつけて網をこすったり、絵の具を塗った網をこする方法などがある。

(絵と文・尾形たき子)

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!
……石巻日日こども新聞(石巻市)
- くらしの知恵袋
……暖房だけに頼らない寒さ対策を!

P.3

- 旬の素材～横須賀風～
……鰯(ブリ)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

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…。

石巻市

石巻日日こども新聞

のびやかな表現で情報を発信し 社会参加するこども記者たち

ある土曜の午後、石巻市内で歌人の近江瞬さんによる短歌のワークショップが行われました。参加していたのは石巻日日こども新聞の記者たちです。

石巻日日こども新聞は2012年3月11日に創刊。季刊紙として3月、6月、9月、12月の11日に発行され、石巻日日新聞とともに石巻地域に配布されています。

発行元は公益社団法人こどもみらい研究所。代表理事の太田倫子さんは「東日本大震災の避難所を訪れた際、周囲に迷惑をかけるまいと気を遣っている子どもたちを見て、気持ちを表現する場が必要だと思いました」と語ります。石巻日日こども新聞は、表現手段の一つとして、石巻日日新聞の協力のもと情報を発信しています。

新聞づくりはワークショップの形で始まりました。企画や編集会議のほか、記事の書き方、写真撮影、質問をする練習など多彩なワークショップを毎週土曜日に行いながら新聞を制作しています。現在は新型コロナウイルス感染予防のため



●ロータリーエンジンが大好きでカラフルなイラストを描いたこども記者は、読者の支援で広島県にあるマツダ本社に招かれ取材することになった



●短歌のワークショップ講師の近江瞬さんは「言葉に関心を持って素直に学んでくれることが嬉しかったです」と話す



●取材やワークショップのなかでの気づきや刺激がオリジナルのグッズ誕生のきっかけに



●創刊号/これまで延べ800名ものこども記者が新聞制作に携わってきた

「俳句部」以外のワークショップは中断しています。

冒頭で紹介した短歌のワークショップは俳句部の活動の一つ。こども記者で俳句部発足のきっかけをつくらせた村松玲里さん（小学6年）は、「俳句や短歌は短い言葉で感情を表現できるのがおもしろいです」と話します。俳句部の活動は新聞の見出しづくりに役立っています。

こども新聞の紙面は、震災からの復興の状況やまちづくり、地域の歴史や活躍している人たちの紹介など幅広い内容になっています。広島の豪雨被災地や熊本地震被災地の訪問などのほか、サッカーチームのマンチエスター・ユナイテッドに招かれ、英国のホームスタジアムで取材するなど、石巻を飛び出しての活動も少なくありません。千葉ふうなさん（小学6年）は「学校では習わないことを学ぶことが多いです」といいます。

こども記者たちは自分の言葉で質問をして大切なことを書き留め記事にします。佐々木萌衣さん（小学4年）は「取材相手の思いや考えがわかるのが楽しい」と話し、千葉美琴さん（小学5年）は「い

ろんな人のお話を聞くのが好きです」といいます。

こども記者は小学生から大学生までと年齢の幅が広く、海外在住の記者もいるほか、取材に同行して後輩のバックアップをしているメンバーもいます。東日本大震災をきっかけに創刊したこども新聞ですが、震災当時にはまだ幼かったり、生まれてもいなかったこども記者が増えています。

石巻日日新聞社の平井美智子さんは、「こどもたちは現在の石巻の景色のなかに震災の影響があることに気づき、調べたり取材したりすることで震災の追体験をすることがあるようです」と語り、太田さんは「震災を伝える方法はさまざまあり、こども新聞もその一つ。こどもたちの力を社会に役立てるためにも新聞の発行を継続していきたいと思っています」と話してくれました。

こども記者たちはキラキラした好奇心とワークショップで培った力で、震災を伝え続けるという役割を果たしながら、独自の情報を発信し続けます。



●こども記者たちの想いが詰まった新聞は、輪転機で印刷され地域に送られる



●震災伝承施設にも登録された「石巻ニューゼ」がこども新聞の活動拠点



●こども記者が向かい取材するのが基本だが、コロナ禍ではオンラインで取材するなど柔軟な活動も

人物 Key Person.

おた みちこ
太田 倫子さん
公益社団法人こどもみらい研究所

こども記者は大人では引き出せない情報や表情を引き出すことがあります。新聞は表現の場であり社会参加の場でもあります。

ひらい みちこ
平井 美智子さん
株式会社石巻日日新聞社

こどもの目線の新鮮さや表現のおもしろさに気づかれます。石巻日日新聞の読者も目を細めて読んでくれているようです。

むらまつ れいり
村松 玲里さん
蛇田小学校6年生

知らなかったことに興味を持つことができるのが魅力です。こども記者として活動するなかで将来の夢ができました。

まつかわ みお
松川 美桜さん
二俣小学校4年生

疑問に思ったことを取材を通して知ることができるし、それを伝えられるのが新聞づくりのいいところです。

ちば ふうなさん
千葉 ふうなさん
大街道小学校6年生

ちば みこと
千葉 美琴さん
蛇田小学校5年生

ささき めい
佐々木 萌衣さん
蛇田小学校4年生

暖房だけに頼らない寒さ対策を!

換気することで、温かな空気が逃げてしまうかもしれませんが、身体を温かく保つことで寒い季節をのりきりましょう。

栄養たっぷりの汁物

具たくさんのお汁で体を内側から温めましょう。すいとんや豚汁、鍋料理もいいですね。ダイコンやニンジンなどの土の中で育つ根菜類は体を温める食材といわれています。ショウガやニンニクは血行を良くする食材なので、味のアクセントとして美味しく取り入れるといいですね。



くさたか 「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。

お腹から全身をポカポカに

腹巻で体の中心を温めることで、全身の体温を効率よく上げることができます。適度な重ね着は必要ですが、つねに厚着をしていると体温調整ができにくくなる場合があります。厚着をするより、腹巻で効率よく体をあたため、見た目にも気持ちも軽やかに過ごせたらいいですね。



*名前シールをつけたり、カラフルな模様をあしらったオリジナルの腹巻で、楽しい夢をみましょう!

知らしめ知恵袋

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?

かでものは うるがすて
しゃっけものは ほごめで
うまぐねものは なげっべし*



アドバイザー
草 貴子さん

*「方言で一言」の訳：固いものは ひたして 冷たいものは あたためて 美味しくもないものは 捨てましょう!



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歴を持つが「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

ブリと水菜のほうじ茶鍋

約684 (171) kcal / 8.4g (2.1) g

- ① ブリをお好みの厚さに切って塩コショウ少々 (分量外) をふる。水菜はざく切りする。
- ② ほうじ茶を鍋に注いで温め、塩・花椒・せん切り生姜を加える。
- ③ 水菜とブリを鍋に入れて好みの加減に煮る。長ネギを白髪ネギに切って加え、火を止める。

材料 (4人分)



- ブリ 200g
- 水菜 2束
- 長ネギ 1本
- 生姜 小1片
- ほうじ茶 5~6カップ
- 塩 小さじ1.5
- 花椒 (山椒の実) 小さじ2



焼き大根とブリの甘辛煮

約1,228 (307) kcal / 6.8g (1.7) g

- ① ブリは大き目の角切りにして軽く塩 (分量外) をふり、出た水気をふき取る。大根は2cmの厚さの輪切りにして皮をむく。
- ② 熱湯2カップに酒を加え、ブリをさっと茹でて取り出す。煮汁に塩を加えて大根を入れ、落し蓋をして柔らかくなるまで20分ほど茹でる。
- ③ フライパンを熱して少量の油をひき、②の大根の水気を拭き取ってから両面を強火で焼いて、焦げ目がついたら皿に取り出す。
- ④ フライパンの油を拭き取って、醤油・みりん・砂糖を合わせ煮立てる。トロっとしたら茹でたブリを加え、たれをからめるようにして火を通す。
- ⑤ 火を止めてバターを加える。大根の上にブリをのせてせん切りにした柚子とカイワレ菜を添える。

材料 (4人分)



- ブリ切り身 2切れ
- 大根 8cm
- 酒 大さじ4
- 塩 小さじ1/3
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- バター 10g
- 柚子 適宜
- カイワレ菜 適宜



塩焼きブリと梅干しの混ぜご飯

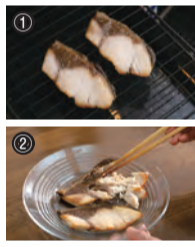
約1,552 (388) kcal / 12.8g (3.2) g

- ① ブリに塩 (小さじ1/2) をふって10分ほど置く。出た水気をふき取ってもう一度軽く塩 (分量外) をふり、グリルで焼いて火を通す。
- ② 粗熱が取れたら骨を除いて粗くほくす。
- ③ 梅干しは種を除いて刻む。酢 (少々・分量外) を入れた熱湯で菊を茹で、水にとって水気を切っておく。小ネギは細かく切る。
- ④ 炊きたてご飯にブリ・梅干し・白ゴマ・菊をさっくりと混ぜ、小ネギを散らす。

材料 (4人分)



- ブリ切り身 1~2切れ
- 塩 小さじ1/2
- 梅干し 3~4個
- 小ネギ 3本
- 白ゴマ 大さじ1
- ご飯 2合分
- 食用菊 3~4輪



ブリのお刺身サラダ

約612 (153) kcal / 2.4g (0.6) g

- ① ニンジン・白菜・長ネギをせん切りに、水菜をざく切りにして水にさらす。パリッとしたら水気をよく切る。
- ② (A) を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ③ 薄めに切ったブリの刺身と野菜をボールに入れて、②のドレッシングで和える。

- 刺身用ブリ 150g
- ニンジン 1/2本
- 白菜 小1/8個
- 長ネギ 1/2本
- 水菜 1/4株
- 生姜 小1/2片

- (A)
- 味噌 大さじ1.5
 - 砂糖 小さじ2
 - 酢 大さじ2
 - 辛子 小さじ1/2
 - すりゴマ 小さじ2



ブリのお刺身サラダ

塩焼きブリと梅干しの混ぜご飯

焼き大根とブリの甘辛煮

ブリと水菜のほうじ茶鍋

ブリは成長によって呼び名が変わる出世魚です。漢字で「鰯」と書きますが、「鰯」は年をとった魚を指すほか、師走に旬を迎えるからという説があります。

ブリは脂肪の多い赤身魚で、血液をサラサラにするEPAや脳の活動を活性化させるといわれるDHAが多く含まれています。

鮮度の良さは、目が澄み黄色い縞模様がハッキリしていることわかります。切り身は血合いが鮮やかな赤い色をしているものを選ぶといいでしょう。

今回は、寒い季節にぴったりの、体を内側から温めるレシピをご紹介します。

旬の素材 鰯 (ブリ)



薬膳情報

ほうじ茶には体を温める作用があるほか、リラックス効果があるテアニンを豊富に含んでいます。ブリには滋養強壮や気力を増す効果があるとされています。

おたよりコーナー

■震災で引越すまでは毎日のように通っていた石巻市図書館前の坂道をとてとても懐かしく、そしてちょっぴり切なくなりながら「絵画紀行」を眺めました。(東松島市 Y.Tさん)

◆前回の「絵画紀行」は紅葉の景色でしたが、Y.Tさんは四季折々の表情を眺めながら通っていたのでしょうか。なにげない日常の中にも絵になるような素敵な風景がありますね。(編集部)

■女川小学校・中学校の新校舎はとてもキレイでうらやましいです。これからの社会を担う子どもたち、いろいろなことを学び頑張ってほしいです。(石巻市 O.Aさん)

◆取材の際に児童生徒の皆さんが元気にあいさつしてくれたのが印象的でした。(編集部)

■図画コンクールには私も応募していましたが、賞はとれませんでした。優秀賞の作品は毎年すごい発想だと思います。(東松島市 S.Kさん)

◆数千作品の応募がある図画コンクール。力作が多く審査員の先生方は悩みながら審査してくださっているようです。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

いつでもどんな場所でもできる運動を習慣にしませんか。寒い季節、手足を刺激して血流を良くすることから始めましょう。

1 指抜き

A 手のひらで指を包むように圧迫します。

B 人差し指と中指で指の付け根を挟み、圧迫しながら指先に向かって移動させ指を抜きます。
親指から小指の順で1~3セットを目安に行います。

ポイント ● 圧をかける指は中指と薬指でもかまいません。

2 指骨曲げ伸ばし

A 足の指を手のひらで包むように握ります。

B 足の甲に向かってじんわり曲げたら、足裏に向かって伸ばします。曲げ伸ばしを8回ほど行います。両足とも1~3セットを目安に行います。

ポイント ● 痛みがある場合は無理をせず、気持ちの良い範囲で行いましょう。

効果

- ① 指抜き.....各指の筋肉の強張りを取り、血流を良くします。
- ② 指骨曲げ伸ばし.....足指の細かい筋肉をほぐし、足下からボディバランスを整えます。

【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 **入賞作品が決まりました! 入賞されたみなさん、おめでとうございませう!**

想像の海の生きものたち



毎年恒例の「東北電力図画コンクール(テーマ:想像の海の生きものたち)」。19回目を数える今回は、小学生以下の子どもたちから3,174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、昨年12月6日(日)には表彰式が行われました。本コンクールも来年度で20回を数えます。第1回から今回までの総応募数は76,514作品にものほり、毎回とても素晴らしい作品が数多く寄せられてきました。記念すべき第20回のコンクールにもぜひご応募ください。

最優秀賞 (1名)

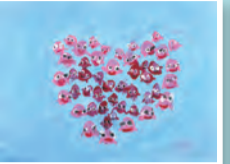


願・大漁旗バタ!! フライングフィッシュ
志摩 まどか さん (石巻市)

優秀賞 (7名)



ふわりふわり足ったち
小山 桃佳 さん (東松島市)



ハートのダンゴウオ
熊谷 樹輝 さん (石巻市)



おそろじイソギンチャク
木村 海詩 さん (石巻市)



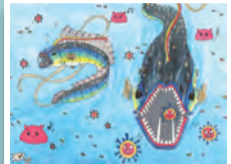
海の中をキレイにする 幻のちょうちょ
一迫 虹心 さん (石巻市)



福をよぶ手まりふぐ
横山 芽衣子 さん (石巻市)



魚のブルーインパルス
内海 良那 さん (石巻市)



コロナバスターフィッシュ
白出 結愛 さん (石巻市)

入賞されたみなさん、おめでとうございませう!

審査委員特別賞 (9名)



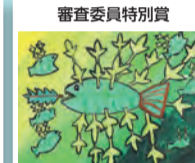
レインボーさかな
山田 隼矢 さん (東松島市)



みらいをのせて行くカメ
亀谷 瑠唯 さん (東松島市)



「ほうせきクラゲ」
山家 蒼葉 さん (石巻市)



リーフフィッシュ
阿部 由征 さん (石巻市)



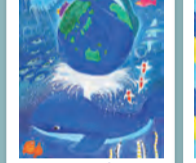
アース・ディフェンダー
佐藤 宏哉 さん (石巻市)



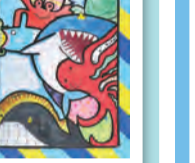
ウミビエ
佐藤 弥里 さん (女川町)



アマちゃんエビ
鈴木 碧羽 さん (石巻市)



みんなで守ろう 大切な地球
村上 紗彩 さん (石巻市)



海のパズル
千葉 橙暉 さん (石巻市)

奨励賞 (20名)

- ★市川 奈珠名 さん (石巻市) ★石崎 結実 さん (石巻市) ★熊谷 春輝 さん (石巻市) ★佐々木 優風 さん (石巻市) ★内海 七那 さん (石巻市) ★鈴木 真綾 さん (石巻市) ★遠藤 まお さん (石巻市)
- ★川田 優莉心 さん (東松島市) ★内海 涼花 さん (石巻市) ★高清水 亮人 さん (石巻市) ★野崎 里紗 さん (石巻市) ★坂井 里菜 さん (石巻市) ★浅野 七海 さん (東松島市) ★熊谷 輝星 さん (石巻市)
- ★大場 衣千 さん (石巻市) ★加藤 綺夏 さん (石巻市) ★加藤 稜大 さん (石巻市) ★野村 啓太 さん (石巻市) ★佐藤 芽依 さん (東松島市) ★阿部 楽生 さん (石巻市)

図画コンクール20回にまつわるエピソードを募集します!

次年度図画コンクール20回を迎えるにあたり、皆さんからエピソードを募集します。何度もチャレンジしたこと、きょうだいで入賞したこと、絵やデザインに関する進路に進んだなどの思い出話をお寄せください。次年度発行のUMINEKOや図画コンクールなどで紹介させていただきます。(宛先はウミネコクイズ応募と同じです)

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・森萬画館 三陸河北新報社(石巻かほく)・石巻日日新聞社

「一次審査通過作品」展示のご案内

一時審査を通過した200作品を以下の日程で展示しますのでぜひご覧ください。

★会場: イオンモール石巻 (2Fペルーナ前)
★日時: 2021年1月20日(水)~2月2日(火) 9:00~21:00

●第1回と第2回のコンクールを特別審査委員として盛り上げてくださった漫画家の矢口高雄先生が、昨年11月ご逝去されました。生前のご功績を偲び、謹んで哀悼の意を表します。●

GOROTAN NEWS

どろたん ニュース



女川原子力PRセンターのキャラクター「タンゴウオ」の「どろたん」

女川原子力PRセンターでは、館内のご見学のほか、児童や生徒向けにエネルギーや環境問題について楽しく学べる「エネルギー講座」を行っております。

小中学校の校外学習はもとより、子ども会やPTA行事、児童クラブ単位で承っておりますので、ご希望の方は当センターまでお問い合わせください。



★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。

「エネルギー講座」について紹介するよ!!

主なメニュー

- エネルギー・環境問題に対するおはなし
- 手回し発電機を用いた実験
- PRセンター館内見学

所要時間・人数

- 一時間程度、最大20名 (ご相談に応じます)



中学生を対象としたPRセンターでの学習風景



手回し発電機を使った実験 (女川町放課後児童クラブ)

<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】

皆さんの今年の抱負はどのようなものでしょうか。今号では石巻日日こども新聞の取材で、新聞の発行を通して学び成長することも記者さんたちに刺激をいただきました。UMINEKOもイキイキとした皆さんを応援しながら、明るく元気になれる情報をお届けしたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。(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

- 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 ⑨UMINEKO誌面に対する感想 ⑩⑨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、掲載の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

応募はがきの記入方法

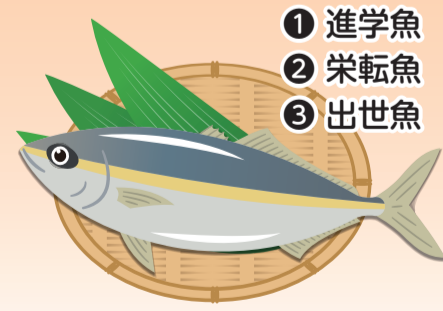
ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に 小判型バスボム入浴両セットを差し上げます。



並べておくだけでも楽しい小判型の入浴剤。緑起の良いゴールドパッケージが眩しい発泡タイプのバスボムです。

Q. フリのように成長するにつれて名前が変わる魚のことをなんというでしょうか。

- ① 進学魚
- ② 栄転魚
- ③ 出世魚



ヒント

「フリ ハマチ もとはイナダの ○○魚」という川柳があります。選択肢のなかで五七五のリズムに合うのはどれでしょうか?

前号の答え

数をおおまかに数えることを「〇〇を読む」といいますが、〇〇に入る魚は?②サバ

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】
2021年2月15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。