

### 松の木の緑と間に咲く満開の桜が ゆつたりと流れる運河を彩る

明治時代、鳴瀬川の河口の野蒜に国際貿易港をつくる計画があり、その関連事業として運河が整備されました。石巻市内の北上川から東松島市の鳴瀬川の河口を結ぶ北上運河がその一つです。

鉄道など陸路の整備もあり、現在は輸送路としての役割はありません。石巻市大街道の運河沿いは遊歩道や公園が整備され、散歩やジョギングをする人が行き交い、東屋では地域の人が会話を楽しむなど、穏やかな交流の場になっています。

#### Point.

春の息吹を感じる  
土手の柔らかな緑と  
満開の桜花

桜が満開になる時期は長くありませんから、桜の木を主役に水面に映る美しさも意識して描きました。

やわらかさを感じられるよう、水にじませながら色を入れていきました。今回は緑の中にわずかに置いた青い色をポイントにしています。

絵空事というように、作品の中に自分なりの空間をつくることに絵を描く醍醐味の一つだと思います。

見たとおりに描くことも大切ですが、自分の色をプラスして自分らしい作品を描くのもいいのではないのでしょうか。

春の穏やかな日の景色に心とませてもらったらと思っています。

(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!  
…石巻市立雄勝小学校・雄勝中学校(石巻市)
- くらしの知恵袋  
…自分にとって心地のよいシンプルライフを!

#### P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～  
……鯛・アサリを使った料理
- 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

# 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

## 石巻市立雄勝小学校・雄勝中学校



**学校の統合は、仲間が増えること！  
子どもたちが照らす雄勝の未来**



●大地に抱かれるように立つ学び舎。海への道を下りれば砂浜も学びの場に

ステージの向こうには雄勝の海が広がっていました。「いつまでも僕たちの憧れでいてください」「でも、ツッパリにはならないでください」6年生を送る会で、海を背にステージに立つ6年生に向けて後輩たちが送る言葉に笑いが起きました。

海と山に囲まれ、急峻な地形に守られるように立つ新校舎は、2017年4月1日に雄勝地区内の4つの小・中学校が統合されて開校しました。小学校が19名、中学校が14名(2020年度生徒数)の併設校です。校長先生や養護教諭と事務、用務員などの職員は小中学校を兼務し、中学校の先生が小学校で理科や社会の授業を教えてくれます。

教室は小学校が1階、中学校が2階にあり、県道に面している3階は地域のコミュニティセンターとしてラウンジや和室、アリーナが住民に開放されています。校舎内は木材の醸し出す温かみにあふれた空間ですが、建物は防災に特化したつくりになっています。1階から3階のごくからも校舎に入ることができるほか、3階には備蓄倉庫があります。万が一の

際、3階を住民の避難所として開放しても、1、2階では学校運営を続けることができます。

「こうして雄勝に学校があるだけで、帰れる場所があるという安心感が大きくなりました」と中学校で音楽を教える前田正子先生。東日本大震災で被災した雄勝の小・中学校は、石巻北高等学校飯野川校を間借りし、4年前に大須小・大須中と統合し雄勝に帰ってきました。引越した家庭も多い中、3分の1以上の児童・生徒が雄勝地区以外から住民バスで通学しています。

雄勝小学校と雄勝中学校の校訓は「たくましく生きよ」。震災当時の雄勝中学校校長だった佐藤淳一先生が学校再生のシンボルとして掲げた言葉でした。その言葉を受けて現校長の横江良伸先生は、「故郷に誇りを持ち、それを原動力に強く生きていく人になって欲しいです。ただ、それが彼らを地元で縛りつけるのではなく、どこへ行っても笑顔で前向きに取り組んで欲しいと思っています」と話します。

小学校では雄勝法印神楽、中学校では

雄勝復興輪太鼓を、それぞれ保存会の方々から習って練習しています。タイヤで作った「輪」太鼓は、雄勝再生の原点でした。「先輩たちの音色を目指すだけでなく、私たちにしか鳴らせない音色を大事にしています」と中学2年生の永沼ちはるさんは言います。太鼓を叩くことで何を伝えたいのか、どういうチームを作っていきたいのかをみんなで考える、そこにもまた「たくましく生きる」姿がありました。

故郷の誇りがもうひとつ。この春に完成した石巻市雄勝総合支所の本庁舎に展示される大壁画の制作に、全児童生徒が関わりました。雄勝石絵教室実行委員会が用意した雄勝石のスレート71枚に色を塗り、組み合わせた縦2・2m、横1・8mの壁画です。

学校がそこにあること、子どもたちが元気に学んでいること、それは地域のコミュニティ再生の核となります。先生たち、家族、そして地域の方々に見守られて、子どもたちは自ら考え、お互いを思いやり、たくましく育っていきます。

小学校では雄勝法印神楽、中学校では



●ステージの向こうには故郷の海。最高の舞台美術です



●小学校で習う法印神楽。将来保存会を支える舞い手がこの中に



●中学生たちが打ち鳴らす和太鼓の音は眼前の海へと響き渡ります



●クリスマスには中学生たちが読み聞かせのプレゼント



●新しい雄勝総合支所に飾られた雄勝石の大壁画はみんなの力作



●震災後に子どもたちの背中を押した言葉が校訓になっています



●3階は地域のコミュニティセンターとして使われます



●木材がふんだんに使われた温かみのある校舎は、大きな船を思わせませ



●どの階からも屋外に出られ、山側に避難出来る造りになっています



本川良先生 (小学校6学年 担任)

※担任と学年は取材時(2021年3月)のもので

### 人物 Key Person.

まえだ まさこ  
**前田 正子 先生**  
中学校 2学年主任

雄勝地区の子どもたちは、辛いことがあってもすぐ前向きで元気で、いざという時に発揮する力が強いんです。今しかできないこと、今だからできることを一生懸命やって欲しいですね。

ながぬま みきあつ  
**永沼 ちはる さん**  
中学校 2年生

学校が統合されて友人が増えたことはもちろん、一緒に勉強をできる仲間が増えたことはすごく大きかったと思っています。小学生とも仲良く、学年関係なく活動できることが嬉しいです。

① かがす みきあつ  
**春日 嵐樹忠 さん**  
小学校 6年生

算数が苦手だったけど、やっていくうちに計算も速くなりました。中学では部活のパドミントンと太鼓を頑張りたいです。

② すえなが りの  
**末永 梨乃 さん**  
小学校 6年生

3年生のとき同級生が2人から4人に増えて、たくさん話そうになりました。勉強も友だちに聞けるのが良かったです。

③ あべ たいよう  
**阿部 太遥 さん**  
小学校 6年生

1年生から大須の神楽を学んでいました。学校が統合された3年生からここ(雄勝)の神楽をやる時に所作がちよっと違っていて覚えるのが大変でした。

④ かわだ じょう  
**川田 文 さん**  
小学校 6年生

学校の授業のほかに、自分が興味あることを学ぶ「自主勉」を頑張っています。今は仏教に興味があって、それを調べています。

## 自分にとって心地のよいシンプルライフを!

モノが多くあると片づけにも掃除にも手間がかかります。必要かどうか見極めて、不要なものは手放すことも大切です。

### 不要なものは手放してスッキリ

食器や衣類など素敵なものを見つけると欲しくなってしまいますが、購入する前に本当に必要か考えてみませんか。衣替えを前に衣類の点検をするのもいいでしょう。着なくなったものは廃棄する前に、リサイクルやリユースできないか考えてみるのもいいですね。

※リサイクル：再生して利用すること  
リユース：再利用すること



リサイクルショップ?

フリーマーケット?

### 食べきれない食品は寄付という手も

「フードバンク」をご存じですか。賞味・消費期限内であるにもかかわらず、余剰になってしまった食品を預かり、必要としている団体や人に無償で届ける仕組みです。買い過ぎたり、いただいたのに食べきれない食品があったら「フードバンク」に提供するのいいですね。また「子ども食堂」に寄贈するという方法もあります。寄贈する場合は、まず問い合わせをして受け入れ可能な食品について確認することが大切です。



フードバンク

※問い合わせ先\*  
市や町の社会福祉協議会  
宮城県の子ども食堂: <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kosodate/syokudo-map.html>

おだつもの  
びでつもの  
ぴかぴかの一年生

## 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?



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!」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

## アサリのニラマヨトースト

約129Kcal/塩分1.3g

## タイとタラコのトースト

約144Kcal/塩分0.8g

材料 (4人分)



- フランスパン 10cm×2
- ◎アサリのニラマヨ
  - アサリ 150g
  - ニラ 1/4束
  - マヨネーズ 大さじ3
  - 粉チーズ 小さじ1
  - 塩コショウ 少々
- ◎タイとタラコ
  - タイほくし身 50g (タイのアラをグリルなどで塩焼きしてほくしたもの)
  - タラコ 1/2本
  - マヨネーズ 大さじ3
  - 青ネギ 1本

### Aアサリのニラマヨトースト

- ① アサリは鍋で蒸し煮にして殻からはずす。みじん切りのニラ・マヨネーズ・粉チーズ・塩コショウで和える。
- ② 輪切りしたフランスパンにのせてオープンなどで色よく焼く。



### Bタイとタラコのトースト

- ① タイのほくし身・タラコ・マヨネーズをさっと混ぜる。
- ② 輪切りしたフランスパンにのせてオープンなどで色よく焼き、青ネギを添える。



## 魚介の塩味スープ

約359Kcal/塩分2.7g

- ① タイは一口大に切って塩コショウをきつめにふっけておく。  
※アラを使用する場合は、グリルで焦げ目がつく程度に焼いておく。
- ② アサリは砂を吐かせて殻を洗う。ジャガイモは乱切りして下茹でする。玉ネギはくし切り、ニンニクはたたいてつぶす。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れてニンニク・玉ネギ・タイ・アサリを軽く炒め、酒と熱湯3~4カップを注ぐ。※焦げ目をつけたアラはこのタイミングで入れる。
- ④ アサリが口を開いたらジャガイモを加え、食べやすい大きさに切ったワカメを入れて、味見をしながら塩コショウでととのえる。
- ⑤ 器に盛り付けてパセリを添える。

材料 (4人分)



- タイ切り身 2~3切れ
- ※お好みで焼いたアラを適量
- アサリ 50g
- ジャガイモ 2~3個
- 玉ネギ 1個
- ニンニク 2片
- パセリ 少々
- 湯通しワカメ 少々
- 酒 100cc
- 塩コショウ 適宜
- オリーブ油 大さじ3



## タイと菜の花サラダ仕立て

約233Kcal/塩分1g

- ① オキアミにオリーブ油と醤油を加えてタレにする。
- ② 刺し身・色よく茹でた菜の花・薄切りの新玉ネギ・皮をむいたはっさくを彩りよく盛りつける。
- ③ ①のタレをかける。

材料 (4人分)



- タイ刺し身 200g
- オキアミ 大さじ1
- 菜の花 1束
- 新玉ネギ 小1/2個
- はっさく 1個 (いよかんなど手に入る柑橘類でOK)
- 三つ葉 1/3束
- オリーブ油 大さじ3
- 醤油 大さじ1
- 塩コショウ 少々



## おたよりコーナー

■お馴染みの尾形たき子さんの絵が目に入ってくると、「ああ、またこの場所に行きたいな」と思いつつ実行に至っていません。いつかは訪れたいものです。(東松島市 A.Yさん)  
◆暖かくなって外出しやすくなってきたのではないのでしょうか。景色を眺めながらのんびりお散歩するのもよさそうですね。(編集部)

■子ども記者、とても良いですね!同年代以外のつながりは宝物になりますね!(東松島市 S.Kさん)  
◆さまざまな年齢や経験をしている人との出会いは貴重だと思います。取材風景の写真を見せてもらったのですが、記者だけでなく取材を受けている人の表情もイキキしているのが印象的でした。(編集部)

■プリを買ってきてさっそくレシピ通りに作ってみました。プリの甘辛煮、プリの刺身サラダ、とても美味しくできました。次回のレシピも楽しみにしています。(荻巻市 Y.Kさん)  
◆活用していただきありがとうございます。これから旬の食材を美味しく調理して、レポートを増やしていただけたらと思います。(編集部)

## 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

外出を控えている人も多いと思いますが、お部屋の中の運動でも血流をよくして代謝をアップさせることができます。

1

### ネックスロースイング・パラレル

A 両腕を胸の前でクロスして軽く鎖骨を押さえます。

B 首を前後にゆっくりと傾けます。



ポイント

①と②の前後左右を1セットとして6回程度行いましょう。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。立った状態の方が脊柱起立筋がより使われストレッチ感が強くなりますが、座って行っても大丈夫です。

2

### ネックスロースイング・サイド

A 両腕を胸の前でクロスして軽く鎖骨を押さえます。

B 首を左右にゆっくりと傾けます。



効果

骨に沿っている自律神経経路のインナーマッスを緩めて、自律神経経路の流れをスムーズにします。

【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/>

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。



# 東北電力図画コンクール

## 想像の海の生きものたちが、 第20回を迎えます!

2002年からスタートした「東北電力図画コンクール」が今年で第20回目を迎えます。第1回から第19回までの応募総数は76,514作品にもものほります。始めのころに応募してくれた皆さんが今ではお父さんやお母さんになって、その子どもたちが応募してくれるようになりました。これほど長く続けられたのも募集エリアに暮らす皆さんや、小学校、幼稚園、保育園、保育所の先生方のおかげです。心より感謝いたします。第20回の応募要項は「UMINEKO・夏号」やチラシで公開しますので、小学生以下の皆さんはぜひ応募してください。

最優秀賞作品  
ヒストリー  
●の数字は実施回  
(例:●=第1回)  
※学年は当時

- |    |   |                |
|----|---|----------------|
| 1  |      | 吉川 勇斗 さん (幼稚園) |
| 2  |      | 細川 詩織 さん (小2)  |
| 3  |     | 遠山 直高 さん (小6)  |
| 4  |      | 阿部 巧周 さん (小2)  |
| 5  |      | 築瀬 文香 さん (小1)  |
| 6  |     | 石山 珠里 さん (小3)  |
| 7  |    | 阿部 美奈 さん (小6)  |
| 8  |    | 遠藤 絢 さん (小4)   |
| 9  |   | 柴田 頼人 さん (小5)  |
| 10 |    | 阿部 美奈 さん (小6)  |
| 11 |    | 石井 遥子 さん (小6)  |
| 12 |   | 杉本 茜 さん (小6)   |
| 13 |    | 鈴木 健人 さん (小4)  |
| 14 |    | 高橋 花織 さん (小5)  |
| 15 |   | 加藤 皓 さん (小6)   |
| 16 |    | 阿部 咲来 さん (小3)  |
| 17 |    | 小泉 理桜 さん (小6)  |
| 18 |   | 木村 匠意 さん (小4)  |
| 19 |  | 外 菜々子 さん (小4)  |
| 20 |  | 内海 和紗 さん (小4)  |
| 21 |  | 横山 芽衣子 さん (小4) |
| 22 |  | 志摩 まどか さん (小4) |

※第1回は対象エリアを女川町と旧牡鹿町として学年による部門ごとに各賞を選んだため、最優秀賞が5作品あります。 ※表記の学年は、受賞当時のものです。

「東北電力 図画コンクール」の思い出を教えてください!!

第1回から第19回までに応募してくれた皆さんの、東北電力図画コンクールにまつわる思い出をお寄せください。「イラストを描く仕事につきました」「夏休みはたくさん時間をかけて描きました」「親子二代で受賞しました」「1年生から6年生まで応募して参加賞を6個持っています」など、なんでも結構です。「東北電力図画コンクール20回記念事業」や東北電力女川原子力発電所が発行する広報誌などで紹介させていただきます。  
● 応募要領: 400字程度 (ご紹介の際に編集部で文章調整いたします) ● 応募先: ウミネコ編集部 (アンケート係の住所までご郵送ください)

### GOROTAN NEWS

# ゴロたん

## ニュース



## 「バーチャル女川原子力PRセンター」をYouTubeに開館したよ!

女川原子力PRセンター館内を360度好きな方向で自由に視聴できる「バーチャル女川原子力PRセンター」をYouTubeにアップしました。まるで実際のPRセンターを歩き回って見学しているような気分になれますよ!

AIアシスタントの「あいちゃん」

パソコンの場合はマウス操作で、スマートフォンやタブレット端末の場合は端末の画面を傾けることで、360度の視界をお楽しみいただけます。



動画は計9本!!

▲360度動画のイメージ。上も下も右も左も、全方位でお楽しみいただくことができます!



QRコードを読み込んでバーチャル空間をのぞいてみよう!

東北電力 YouTube 検索

★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】

尾形先生と表紙の絵をスケッチしに北上運河沿いを散歩したとき、遊歩道で出会った方々と挨拶を交わしました。会釈をするだけの交流でも、つながりが感じられて嬉しかったです。桜、モクレン、沈丁花など、さまざまな花が景色を彩る季節。足元の草花も可憐な花を咲かせていますね。普段から散歩やジョギングをしている人もいますが、そうでない人も健康づくりや気分転換を兼ねて季節の花を眺めに外出するのもいいのではないのでしょうか。

(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

- お名前(ふりがな)
- 年齢
- 性別
- ご職業
- 郵便番号
- ご住所
- 電話番号
- ウミネコクイズの答え
- UMINEKO誌面に対するご感想
- ⑧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
- 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  
**スタンドペンケース**  
を差し上げます。

応募はがきの記入方法



上から押すだけでペンスタンドに早変わり。シリコーン製で柔らかい手触りのペンケースです。

※キャラクターはお選びいただけません。

Q. 明治時代、鳴瀬川河口の野蒜を流通の拠点にする計画がありました。流通拠点として何を整備する計画だったのでしょうか。



- 空港
- 港
- 駅

ヒント 当時は船で荷物を運ぶことが主流でした。

前号の答え プ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? .....③出世魚

# 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5月31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。