

## 爽やかな風が吹く初夏の晴れた日に トヤケ森山から北上川や愛宕山を眺める



標高約173mのトヤケ森山の山頂からは、石巻の市街地など360度のパノラマ風景が眺望できます。

南西方向に見える山は愛宕山（別名：曾波神山）で、もともとはトヤケ森山と地続きでしたが、地殻変動によって現在の姿になったそうです。

藩政時代、治水の名手として知られる川村孫兵衛重吉が、この愛宕山の山頂から北上川開削を指揮したという話が伝わっています。

山の尾根が馬の背中のように見えるため「馬っこ山」とも呼ばれるトヤケ森山。今回は、爽やかな風が吹く山頂からの眺めを描いていただきました。

**Point.**

初夏の陽射しが山頂からの景色をまぶしく輝かせる

トヤケ森山の眼下に広がる景色をゆつくり眺めて、今回は「初夏の輝き」をテーマに描こうと思いました。

光る川面、一枚ずつ異なった表情を見せる田んぼや畑、青い空に浮かぶ白い雲など、見渡す景色が夏らしい輝きに満ちていたので。

空の部分は、先に紙に水をふくませてから全体にブルーの色を入れて筆やティッシュでふき取り、紙の白さを生かして雲の様子を表現しました。ゆつたり流れる川の輝きは、紙の白さだけできなく、あえて白い絵の具をのせて光っている表情を強調しました。

爽やかな初夏の輝きをお届けできたらと思います。

（絵と文・尾形たき子）

**尾形たき子：プロフィール**

石巻市出身。フェリス学院短期大学卒業。日本水彩画会会員、宮城県芸術協会会員、宮城水彩画会常任理事、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!  
…特定非営利活動法人アスノキボウ(女川町)
- くらしの知恵袋  
……暑い季節でものんびり自分らしく

**P.3**

- 旬の素材～横須賀風～  
……………ホヤを使った料理
- 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
- 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

## 特定非営利活動法人アスヘノキボウ

### 女川から日本・世界の課題を考える 10年目からの新しいスタート



あの日、赴任先の札幌でテレビに映し出されたのは、故郷である宮城県沿岸部の光景でした。特定非営利活動法人アスヘノキボウ代表理事の小松洋介さんは、札幌から週末ボランティアとして通うようになり、被災地の苦悩を知ると、当たり前前の日常を過ごす札幌との落差に心を痛め、その年の9月にそれまでの会社を退職。宮城県の沿岸部を回り課題を分析するうち、作業員やボランティアのための「宿」の必要性を痛感。土地利用の変化に応じて移動可能なトレーラーハウスを使った宿泊施設のプランを持って現地に飛び込みました。

「復興計画の策定」や「企業支援」などの新しい町づくりには、より活動の幅を広げるため、復興連絡協議会戦略室を法人化する形で「特定非営利活動法人アスヘノキボウ」を立ち上げました。

現在力を入れているのは、町と連携しながらの活動人口創出促進事業です。「一本道の移住」というのは、この町の人や風土が好きになり移住していただく。まずは女川と関係を持ってくれる人、女川ファンを増やすことを目指す事業をしています。具体的には創業を支援する「創業本気プログラム」と「お試し移住プログラム」を行っています。通常、町の予算で行う創業支援は、その町で創業する人を対象としますが、「創業本気プログラム」では女川以外で起業する人も対象にし、女川との繋がりや動きが生まれることを狙っています。2015年には、シールビア女川という商業エリアが出来たことも後押しし、これまでに22人が町内外で起業、11人が起業の準備をしています。

「お試し移住プログラム」は宿泊費無料で5日から30日間という中長期な滞在を通して、自分なりの地域との関わり方を見つけてもらうプログラムで、これまでに600名近くの方々に参加いただいています。現在、「コロナの影響で中断中」この10年間を起業という側面振り返ると、震災直後は地元の主婦や年配の方が主体でした。その盛り上がりを目の当たりにした若者たちがUターンで戻り、その姿に可能性を感じてUターンでの起業を目指す、といった流れが生まれています。

現在は、再建を果たした企業などから、さらに事業を拡大するための相談や、より新しいスタートへのアドバイスを求められているようです。「今ここで企業研修やプログラムを回しているのは20代の若いメンバーです。力を付けた若者たちが、その感覚や発想を活かし活躍していくことが、次の大きなテーマかなと感じています」と話す小松さん。

若い世代が活躍することが町の未来であり、「明日への希望」を呼び込むのです。



若くフットワークの軽い人材が集まったアスヘノキボウ初期メンバー



2011年4月に設立され、若い世代が中心となった女川町復興連絡協議会



小松さんがプランニングした「ホテル・エルファロ」。今ではバイクやワーケーションの利用も



「創業本気プログラム」卒業生がオープンした雑貨屋とカフェとフリースペースがある佐藤貞商店



生まれ変わったTEAVER TEAFACTORYでプロが淹れる香り高い一杯はいかが?



生活に必要な家電や布団が揃った「お試し移住」のシェアハウス



オリエンテーションやお祭りへの参加で女川を知る「お試し移住」の参加者



創業本気プログラムで実際に地方で創業したゲストと議論するケーススタディ



女川駅前にある世代や地域を越えた交流施設/ワーキングスペースCamass (カマス)

### 人物 Key Person.

こまつ ようすけ  
小松 洋介さん  
アスヘノキボウ 代表理事  
仙台市出身  
今でも仙台から通っています。良い意味で「よそ者」でいることが必要だと思っています。土地に縁のない者が活動する難しさを自ら感じたので、「よそ者」を迎える立場になったからこそ、その感覚を大事にしたいと思っています。

いわべ りな  
岩部 莉奈さん  
広報担当 宮崎県出身  
自分が何かをやるというより、頑張っている人を支えたい。最初にインターンで来た時に女川のことすごく好きになって、この町の魅力を少しでも伝えたいと思い、スタッフとして残りました。

くらた けんたろう  
倉田 健太郎さん  
インターン生 愛媛県出身  
人が集まる面白い町があると聞き、なぜなのかが興味湧いてここに来ました。女川の方々は懐が深く、すぐ親身になって話を聞いてくれます。その魅力や女川の良さを伝えたくて「女川ヒト図鑑」をやらせていただいています。

まふね そうた  
真船 創太さん  
インターン生 神奈川県出身  
「お試し移住」のしおりの更新や企業研修のサポート、地域を巡り学ぶ「さとのば大学」に関する業務など、幅広く関わっています。将来は地元(大磯町)の町づくりをやりたいのですが、ここに来てその思いが一層強くなりました。

うちうみ やすなり  
内海 康生さん  
TEAVER TEAFACTORY  
気仙沼市出身  
「創業本気プログラム」に参加し、今年1月に店舗を移転して「TEAVER TEAFACTORY (ティーベル・ティーファクトリー)」として再出発しました。「日本一のティーファクトリーを作る」を目標に頑張ります。

※女川ヒト図鑑 ▶ [https://onagawa-kikkake.jp/onagawa\\_hitozukan/](https://onagawa-kikkake.jp/onagawa_hitozukan/)

## 暑い季節でものんびり自分らしく

### 先人の知恵を学んで活かしてみよう

#### 【打ち水】

玄関先や道路に水をまく「打ち水」は、水が蒸発する際の気化熱の働きで周囲の温度を下げます。おすすめの時間帯は朝と夕方、集合住宅の場合はベランダに打ち水するのも効果的です。

※ベランダでは一度に多くの水をまかず、ベランダが湿る程度を複数回行うようにしましょう。

#### 【い草のアイテム】

い草の香りに懐かしさや心地よさを感じる人も多いのではないのでしょうか。い草は内部が空洞に近いので、たくさんの空気を蓄えて熱を通しにくい素材です。い草のござでお昼寝したり、素足にい草スリッパをはくと、涼を感じるだけでなく夏ならではの風情も味わえそうです。

#### 朝、夕方の打ち水



おうち時間が長い人も多いと思いますが、昔ながらの涼み方を取り入れて気持ちだけでもゆったり過ごせるといいですね。

### じぶんサマータイムを楽しもう

お散歩や家庭菜園などの外での活動は、早朝の涼しい時間帯や夕涼みの頃などに行いせんか。起床や就寝の時間、お昼寝タイムなど、季節にあわせて自分なりのリズムをつくってみましょう。



外での活動は、早朝の涼しい時間帯や夕涼みの頃に  
※早朝や夕方の暗いときの外出は反射材を使用するなど安全に注意してください。

### 皆さんの「方言で一言」

コロナ禍で  
ちよびよすてる  
と言うけれど  
と、ぼやく父  
※

## 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：コロナ禍で じっとしている と言うけれど いいかげんにしろよウイルス と、ぼやく父



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

【ホヤの下処理】-----【ホヤのおき方】動画で見てください!

水の中でホヤの突起部分を切り落とす(+側から切るのがおすすめ)。突起部分を切り取った後の穴をつなげるように縦に切って開き、身を殻から取り出して内臓や排泄物を真水で洗い流す。



<https://youtu.be/gNAC-NNJa1Q>

## ホヤの唐揚げ

約193Kcal / 塩分1.4g

- 下処理したホヤを3~4つに切って熱する前の鍋に入れ、中火にかける。身がきゅっとしまったら取り出して水気をふき取る。\*煮汁はとっておく。
- 薄力粉と片栗粉を合わせてホヤにまぶし付ける。2~3分置いてしっとりしたら、もう一度粉をまぶす。
- 180度の油で揚げる。
- 残った粉をワカメにまぶして揚げる。
- 小ネギを細かく切りホヤの煮汁とマヨネーズと混ぜてソースを作る。

材料 (4人分)

- ホヤ 2~3個
- 戻しワカメ 適宜
- 薄力粉 大さじ4
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 分量外
- ほやマヨソース
  - ・ホヤ煮汁 大さじ3
  - ・マヨネーズ 大さじ3~4
  - ・小ネギ 少々



\*揚げる際に油がはねるので注意しましょう。

## 五目ホヤ和えそうめん

308Kcal / 3.1g

- 下処理したホヤを鍋に入れて中火にかけ火を通す。冷めたら5mm角位に切る。キュウリ・トマト・大根・玉ネギも同様の大きさに切ってホヤと合わせる。ホヤの煮汁も加える。
- 茹でたそうめんを水洗いして器によそい、薄味に調味しためんつゆをかける。

①の五目ホヤをそうめんの上に、汁もかける。辛子やネギなどお好みの薬味も添える。

材料 (4人分)

- ホヤ 1個
- キュウリ 1本
- トマト 1/2個
- 大根 2cm
- 玉ネギ 1/4個
- ホヤ煮汁 適宜
- そうめん 適宜
- めんつゆ 適宜
- ※撮影では温麺を使用



## ホヤの八宝菜

約151Kcal / 塩分2.3g

- 下処理したホヤを一口大に切る。その他の野菜も食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油(分量外)をひいてチンゲンサイ・赤ピーマン・玉ネギと順に炒め合わせ、茹で筍・シイタケを入れてさらに炒め、野菜に火が通ったらホヤを加える。
- 調味料を加えて具にからめ、水溶性片栗粉でとろみをつける。仕上げにゴマ油を適量加える。

材料 (4人分)

- ホヤ 2~3個
- 玉ネギ 1/2個
- 赤ピーマン 1/4個
- チンゲンサイ 2株
- シイタケ 3枚
- 茹で筍 小1個(約100g)
- 塩 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ3
- コショウ 少々
- 片栗粉 適宜
- ゴマ油 適宜



## ホヤ納豆

約40Kcal / 塩分1.4g

- 下処理したホヤを細切りする。梅干しは種を除いて細かくたたき、長芋・大葉はせん切りにする。
- 納豆と①を彩りよく盛り付ける。

材料 (4人分)

- ホヤ 1個
- 納豆 小1パック
- 梅干し 1個
- 長芋 4cm
- 大葉 2枚



## ホヤとクリームチーズ

約54Kcal / 塩分1.2g

- 下処理したホヤを二つに切り、薄切りニンニクと一緒に鍋に入れる。中火にかけて時々表裏を返しながらしっかり火を通す。冷めるまで置いて食べやすく切る。
- ①を角切りのクリームチーズと一緒に盛り付けて粗挽き黒コショウをふりかける。\*山椒の葉やタイムなどのハーブを添えても良い。

材料 (4人分)

- ホヤ 2個
- クリームチーズ 50g
- ニンニク 1/2片
- 粗挽き黒コショウ 少々



**\*旬の素材\* 《ホヤ》**

ユニークな形のホヤですが、名前の由来はランプシェードの意味を持つ火屋ほやに形が似ているからという説があります。

ホヤにはさまざまな栄養素があり、疲労回復に効果があるといわれるグリコゲンのほか、リン、鉄、亜鉛といったミネラルも豊富です。アルツハイマー症の予防効果が期待されるプラスマローゲンという成分が含まれていることでも話題になりました。

刺身で食べることが多いホヤですが、彩り豊かなアレンジレシピはいかがでしょうか。



**薬膳情報**

チンゲンサイは血のめぐりを活発にしたり、胃腸の老廃物を除いて機能を回復させ消化不良や食欲不振を改善させるといわれています。夏バテ防止には、熱を冷まし水分代謝をあげるトマトやキュウリなどの夏野菜がおススメです。

**おたよりコーナー**

■くらしの知恵袋を毎回参考にしています。衣類にしる食品にしる、廃棄するのは簡単ですが無駄にしないよう心掛けたいです。  
(石巻市 M.Yさん)

◆M.Yさんのお便りのように、廃棄する前に「誰か」や「なにか」の役に立つかもしれないと想像することは大切ですね。  
(編集部)

■「想像の海の生きものたち」ですが、保育所に通う孫に描かせてみたいと思いました。さて、どんな絵になるのでしょうか?  
(女川町 K.Nさん)

◆お孫さんの作品、私たちも楽しみにお待ちしております! 今年の募集の案内が4ページにありますのでご覧ください。  
(編集部)

■バーチャルPRセンターを見ました。360°動画を初めて見たのですが、簡単なマウス操作で臨場感たっぷりでした。コロナ収束後はPRセンターにお邪魔したいです。  
(東松島市 S.Kさん)

◆バーチャルPRセンターにご来館いただきありがとうございます。実際にお越しいただけるような日常にはやく戻りますように。(編集部)

**元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー**

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。

運動不足の解消や腰痛予防に、タオルを1本用意して座ってできるエクササイズに挑戦してみませんか?

**1 オーバーヘッド・サイドベント**

**A** タオルの端を持ち両腕を上上げます。

**B** タオルがピンと張った状態を維持しながら、体を真横に傾けます。

左右への傾きを1回として6~8回を目安に行います。

**2 オーバーヘッド・ツイスト**

**A** タオルの端を持ち両腕を上上げます。

**B** タオルがピンと張った状態を維持しながら、上半身をひねります。

左右へのひねりを1回として6~8回を目安に行います。

**ポイント** 両腕をしっかり伸ばして行います。背中をそらしたり前かがみにならないように気をつけましょう。痛みがある場合は無理をせず、心地よくできる範囲で傾けたりひねったりしましょう。

**効果**

- ① オーバーヘッド・サイドベント … 体側、斜腹筋を鍛えます。脇腹の引き締めにも効果的です。
- ② オーバーヘッド・ツイスト … 起立筋下部(腰)を鍛え、骨盤のバランスを整えます。腰痛予防に効果的です。

【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20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!



「願・大漁旗バタ!! フライングフィッシュ」4年(受賞当時) 志摩 まどかさん

おかげさまで  
20年

第19回  
最優秀賞  
作品

募集期間 2021年7月20日(火)～  
8月31日(火)まで

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。

※第20回東北電力図画コンクールではご希望の方に作品返却を行います。  
※返却は200点巡回展示終了後となり、女川原子力PRセンターに  
引き取りに来ていただける方を対象といたします(2022年3月頃予定)。

20年記念  
これまでの歩み

「第19回までの全入賞作品パネル展示」と  
「過去の最優秀作品から選ぶ  
ベスト・オブ・ザ・ベスト投票会」  
みんな女川原子力PRセンターに来て  
投票してね!

2021年  
展示期間 8月31日(火)まで

※投票は女川原子力PRセンターのみでの  
受付となります。

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 三陸河北新報社(石巻かほく) 石巻日日新聞社  
協力/石ノ森美術館

お問い合わせ先

〒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)

「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)

用紙規定

A4(210mm×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

ひとり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などの作品は、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。
- 応募票の矢印を作品の上下にあわせて貼ってください。
- 応募票が無い場合は作品の裏に絵の上下を書いてください。



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  
入れ、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。
- ★応募票は、女川原子力PRセンターで入手するか、下記「東北  
でんりよくすが」じむきょく とあ  
電力図画コンクール」事務局まで、お問い合わせください。

選考概要

- 一次選考 審査委員により一次選考を行い、入選作品  
(200点)を決定します。(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)  
※一次選考通過者には、別途ご案内いたします。
- 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)

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】

ホヤは生でお醤油や酢醤油をつけて食べる方が多いと思いますが、今回の旬の素材のように揚げて炒めても美味しくいただけます。おうち時間が長くなっているこの頃、ホヤに限らず身近な食材でも調理方法や味付けをアレンジするだけで新しい発見がありそうです。くらしの知恵袋では時間の使い方をご提案しましたが、今までの「当たり前」を少しだけ変えて、新たな楽しさや心地良さを探してみるのもいいかもしれませんね。(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

ご応募いただいた方の中から  
抽選で15名様に  
ディズニー  
フレンチトーストメーカー  
を差し上げます。



電子レンジで簡単、しつとり美味しい  
フレンチトーストが作れます。  
フレンチトーストのアレンジレシピ付き。  
※キャラクターはお選びいただけません。

Q. 玄関先や道路などに水をまく  
ことで涼を取る方法をなんと  
いうのでしょうか?

- ① 敷き水
- ② 打ち水
- ③ 落とし水

ヒント この方法が本格的に広まったのは江戸時代といわれ、俳句にも詠まれるようになりました。「水うてや蟬も雀もぬる程」は、江戸時代の俳諧師・宝井其角の句です。

前号の答え 明治時代、鳴瀬川河口の野菜を流通拠点にするために整備しようとしたのは? .....② 港

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8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。