

たわわに稔った稲穂が黄金色に輝く

収穫を目前にした田園の風景



北上川と新北上川の間に位置する石巻市大森地区。かつてこの地には、大森城という壮大な山城がありました。

大森城は中世の桃生郡主であった山内首藤氏の本拠地でした。永正8年（1511）、桃生郡と牡鹿郡の境のことで山内氏と葛西氏との間に諍いが生じました。そこから桃生郡内の合戦としては最大級の「永正の合戦」がおこったと記録されています。

合戦ははるか昔の出来事となり、現在の大森地区には牧歌的な景色が広がっています。

空高く爽やかな風が吹く秋の日に、稲刈りを待つ黄金色の田園風景を描いていただきました。

Point.

なにげなく目にする空と田園の景色に小さい秋みつけた

稲穂と澄みきった青い空のイエローとブルーのコントラストは、秋らしさを象徴するような色合いです。

青い空に浮かぶ雲は、日中の光の明るさを表現するために、紙の白さを残して描きました。

手前にあった用水路の水門だと思っていたものは、灌漑用のサイフォンとのこと。用水路の水を他の川の向こうに流すためのものだそうです。

豊かに稔った稲穂は、こうしたさまざまな工夫や知恵と、農家の皆さんが丹念に手を掛けて育ててこられた賜物なのでしょう。

陽の光を浴びてキラキラと輝く田園風景に、「小さい秋みつけた」と絵筆をとりました。

(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス女学院短期大学卒業。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。

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……あおい地区会(東松島市)
- くらしの知恵袋
…日頃から万一の災害に備えておこう

P.3

- 旬の素材～横須賀風～
……鱈(アジ)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

- <特別企画>
地域のイキイキ活動紹介! エピソード
- E-インフォメーション
- 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。

東松島市

あおい地区会



住む人たちが笑顔で毎日を送る 日本一のまちづくりを目指して

あおい地区は約580世帯が暮らす東日本大震災の集団移転地区で、東矢本駅の北側に位置します。地区内の1丁目から3丁目のそれぞれに自治会があり、その3つの自治会を横断して活動するのが「あおい地区会」です。

「なにをしてたの?」と高齢者のご自宅に訪問するのは、「高齢者等見守り部会」の見守りメンバーたちです。高齢者やひとり暮らしで見守りを希望する人の家を10名のメンバーが二人一組で訪問し、安否確認や困りごとの相談に応じるなどしています。

見守りメンバーの栗石かほるさんは「近所のお宅を訪問する感覚で見守りをしています」と話します。「あがってお茶飲んで」と声をかけられると、お茶をいただきながらお喋りをします。時にはインターホン越しに会話することもあるのですが、相手に合わせた自然体の見守りスタイルで、住民同士が助け合っています。

「高齢者等見守り部会」では訪問活動のほかに、あおい農園と名付けた畑で枝豆とサツマイモづくりをしています。活動的な高齢者を中心に畑仕事に参加するメンバーはおおよそ50名。頻りに参加できるメンバー約30名を2班に分けて植えつけや水やり、



●あおい地区会の事務所が入るあおい西集会所は、バラエティに富んだイベントの会場にもなる



●子どもの日が近くなると、各家に小さな青い鯉のぼりが飾られる



●夏休み中の子どもたちが元気に夏を過ごせるように「かき氷まつり」を開催



●地区に住む子どもたちが企画したハロウィンのパレード



●国内の大学や高校、自治体などのほか、海外からの研修や視察も受け入れている

草取りなどの作業を行っています。

農園の管理を担当している佐藤一雄さんは「一緒に作業をするとお互いのことがわかるよね」と言い、まわりの仲間も笑顔でうなずいていました。

夏が旬の枝豆を8月22、23日に収穫し、25日に販売会を行いました。販売会のお知らせは、地区内の各戸に配ったチラシのみ。それでも販売会場の集会所には開始時間から続々と枝豆を自当に地区の人たちが訪れました。

販売会では会話にも花が咲きます。「すんだを作ろうかな」と言う人や、「さつき買って帰ったら妹も欲しいっていつからまた来たよ」と話す人も。足が痛いという女性からの「なんとか歩いてきたけれど、運ぶのを手伝ってもらえないか」とのリクエストに、メンバーが快く配達を引き受ける様子もありました。

同地区会には、「高齢者等見守り部会」のほかに、集会所や公園などの維持管理を行う「公共施設管理部会」、ペットの散歩時にパトロールやごみ拾い活動を行う「あおいペットクラブ」、イベントの開催や研修の受け入れを行う「研修イベント部会」があります。

新型コロナウイルスの影響を受け、規

模縮小や開催を見送っている行事もあります。が、「親子風あげ大会」「青いこいのぼりと春のフラワーフェスティバル」「夏祭り」、子どもたちが企画する「ハロウィンパーティー」など、地区内では季節ごとにさまざまなイベントを開催しています。

外部の団体や個人との交流も盛んで、防災やまちづくりに関する研修などで国内外から多くの団体や学校を受け入れています。震災関連の支援者や研修で訪れた団体とのつながりを大切にしているのもこの地区の特徴です。

小野竹一会長は、「集団移転の計画の段階から、ここに住む人たちが何度も話し合いを重ねてきました」と言います。住民主体で「日本一のまちをつくる」とを目標としているあおい地区では、おとなも子どもも安心して快適に暮らせるまちづくりのために、工夫を凝らした活動が継続されています。

こうした積み重ねにより、東松島市で取り組むSDGs（持続可能な開発目標）の「住み続けられるまちづくり部門」と「パートナーシップで目標を達成しよう部門」に選出されました。今後住民みんなの笑顔大切にしたいまちづくりが展開されていくことでしょ。

見守り活動は、相手に応じた会話で信頼関係を築いて、訪問が難しい時には電話で安否確認をすることも

●畑仕事では、自然に役割分担がなされ、スムーズに作業が進む

●見守り活動は、相手に応じた会話で信頼関係を築いて、訪問が難しい時には電話で安否確認をすることも

人物 Key Person.

おの たけいち
小野 竹一さん
あおい地区会会長

「喜んでほしい」という気持ちで活動しています。自分が楽しいと感じることを、ここに暮らす皆さんや研修やイベントで訪れる人たちと一緒にできたら楽しいと思ってやっています。

しずくし
栗石 かほるさん
高齢者等見守り部会会長

見守りも農園の作業も夢中でやっています。忙しくしていますが、必要とされていると思えることが嬉しいですし、相手が楽しんでくれることが喜びです。

みうら ふみお
三浦 文雄さん
あおい農園管理責任者

トラックの運転手だったので畑仕事は見よう見まねです。ボランティア精神でやっているところもありますが、自分のためにもなっているような気がします。

さとう いちお
佐藤 一雄さん
あおい農園管理責任者

この地区に移住するまで知らなかった人が多いのですが、一緒に畑仕事をするうちに友達が増えました。仲間たちと体を動かしたり、笑いあえるのが楽しいです。

日頃から万一の災害に備えておこう

毎年各地で大雨による災害のニュースを耳にします。普段から常備しておきたいものや、土砂崩れや浸水などの「もしもに備える避難」の際に持って出るものを考えておきましょう。

情報が大切

豪雨災害については、気象情報を確認して早めの行動を心がけましょう。自宅周辺の地勢を把握しておくことも大事です。ハザードマップなどの情報から地域の特徴を知っておいたり、避難ルートの確認もおきましょう。



備えておきたいもの

備蓄品は家族の人数に合わせて用意しましょう。

- お米（玄米ではなく精米しておく）
- 飲料水（手などを洗えるように真水を）
- 現金（電子決済ができないかも）
- 車の燃料（半分以下になったら給油を）

※他に、灯油やカイロなど季節に合わせた備えもお勧めします。



避難所に向かう時は

避難所に向かうときは個々に必要なものも用意しましょう。

- 常備薬（お薬手帳も）
 - ビニール袋（使用済みマスクなど自分用のゴミ入れに）
 - おむつ、生理用品、尿もれパット（避難所で手に入らない）
 - 養生テープ、油性ペン（靴や荷物につける名札がわりに）
- ※避難所には多くの方が集まります。においの強いものは控えましょう。
※家を出るときは電源ブレーカーを落としましょう。



皆さんの「方言で一言」

右のかくずさ あめっこ
左のかくずさ 甘納豆
とろっぺす
くっぺす
太りすた ※

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 たかこプロフィール ※ ●仙台市泉区 市名坂小学校区避難所運営委員会事務局長 ●仙台市安全安心街づくり推進会議委員 ●女川町出身

※「方言で一言」の訳：右のポケットにあめ玉 左のポケットに甘納豆 すっと 食べてばかりで 太りました



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

【アジの三枚おろし】-----動画で見てみよう!

- ぜいごを尾の方からそぎ取る。
- 胸ビレの後ろから包丁を入れて頭を切り落とす。
- 腹を切り開いてワタを出し、手早く流水で洗って水気をふき取る。
- 背ビレにそって中骨まで包丁を入れ、腹側からも同様に切る。
- 中骨にそって尾から頭に向かって切り離す(二枚おろし)。
- 同様にして中骨を切り離す(三枚おろし)。腹骨をすき取る。



https://youtu.be/jXK_BjTDQgw

アジのいろどり天ぷらと天丼 528Kcal / 塩分3.2g ※ご飯を含む

- ① アジはぜいごを除いて三枚におろし、骨をすき取る。2~3つに切り分けて塩コショウと薄力粉(分量外)を薄くまぶす。
- ② ナスは皮を縞目において斜めの輪切りに、シシトウはところどころナイフで刺しておく。
- ③ 薄力粉に冷水(1/2カップ強)をさっくり合わせて衣を作り、ナスとシシトウにからめて色よく揚げる。
- ④ 残りの衣に紅生姜・青のり・ゴマを混ぜて①のアジにからめ、パン粉を少しまぶして180度の揚げ油でからっと揚げる。
- ⑤ (A)の調味料を合わせて煮立てたれを作る。
- ⑥ アジと野菜の天ぷらに④のたれをからめてご飯にのせ、たれはお好みで追加でかける。

材料(4人分)

●アジ	中2~3尾
●塩コショウ	適宜
●ナス	2本
●シシトウ	8本
●紅生姜	大さじ2
●青のり	大さじ1
●白黒ゴマ	各小さじ1
●パン粉	大さじ3
●薄力粉	1/2カップ
※揚げ油	分量外
※ご飯	適宜
(A)	
●だし汁	200cc
●みりん	大さじ3
●砂糖	小さじ2
●醤油	大さじ3

※揚げる際に油がはねるので注意しましょう。

アジとキノコのいろどりマリネ 166Kcal / 2.6g

- ① アジは三枚におろして骨をすき取る。小さじ一杯分の塩をからめて10分置き、酢に10分浸ける。食べやすくそぎ切りする。
- ② シイタケは斜めにそぎ切り、シメジは粗くほぐす。小松菜は4cmに切る。これらを鍋に入れて水(大さじ3)と塩コショウ少々をふりかけ、ふたをして3分蒸し煮し、ざるに上げて水切りし急いで冷ます。枝豆は茹でて殻から出す。
- ③ 生ハムと玉ネギを細かく刻んで寿司酢・オリーブ油・マスタードを合わせる。
- ④ アジと②のキノコや野菜を③のソースで和えて皿に盛り付ける。

材料(4人分)

●アジ	2~3尾
●塩	小さじ1
●酢	適宜
●シイタケ	3枚
●シメジ	1/2パック
●小松菜	1/2把
●枝豆	約30粒
●塩コショウ	少々
●生ハム	4~5枚
●玉ネギ	1/4個
●寿司酢	大さじ2
●オリーブ油	大さじ2
●マスタード	小さじ2

アジの味噌たたきの小鉢とアツアツ汁 98Kcal / 塩分2.7g

- ① 下処理したアジを包丁で粗く刻む。刻んだミョウガ・長ネギ・生姜・味噌を加えて、なめらかになるまで包丁で叩く。
- ② 小鉢.....①の味噌たたきに練り辛子とゴマを添えて小鉢に盛る。
※彩りにカイワレなどを添える。
- ③ アツアツ汁.....お椀に①の味噌たたきを大さじ1杯分と薄切り玉ネギ、ワカメを入れて、熱湯を注いで混ぜる。醤油で味を調える。

材料(4人分)

●アジ	1~2尾分
●ミョウガ	1個
●長ネギ	5cm
●生姜	小1/2片
●味噌	大さじ2
○小鉢	
●練り辛子	適宜
●ゴマ	適宜
○アツアツ汁	
●玉ネギ	1/4個分
●ワカメ	40g
●醤油	適宜

***旬の素材* 《鱈(アジ)》**

アジの名前は、味が良いことから名づけられたという説があります。

尾びれの近くの体側にある「せいじ」というトゲのような部分は鱗が変化したもので、後ろからの攻撃から身を守ったり、泳ぎを制御する働きをするといわれています。

高タンパクで低脂肪、カルシウムやビタミンB群を多く含んでいます。脳の活性化に効果があるといわれるDHAや、高血圧や血栓を予防するといわれるEPAも豊富です。

いろどり豊かな秋の野菜やキノコと一緒にお召し上がりください。



薬膳情報

シイタケは胃腸の動きをアップさせるといわれ、シメジは美肌や美髪づくりを助けるとされています。ほかに秋に旬を迎えるキノコにはさまざまな薬膳効果が期待されます。

おたよりコーナー

■3年前に亡くなった祖父は、女川から商業高校に自転車通学していたそうです。授業をサボる時は「馬っこ山」に登ったんだよ...と懐かしそうに話してくれたことを思い出しました。(女川町 K.Yさん)

◆前回の表紙は「馬っこ山」と呼ばれるトヤケ森山からの眺めでした。「絵画紀行」がおじいさまとの会話を思い出すきっかけになったことを嬉しく感じます。おじいさまから当時の風景との違いなどお聞きしたかったですね。(編集部)

■ベランダにも打ち水の情報は、「なるほど」と気づきをいただきました。半世紀近く生きてもお、雑学や昔の知恵を学ばなければ...と思いました。(石巻市 K.Jさん)

◆少しの工夫でより便利になることが多くあるようです。今後手軽にできる毎日の生活に役立つ知恵をお届けできたらと思っています。(編集部)

■ホヤを使った料理はいつもワンパターンになりがちなので、さっそく今回のレシピを試してみたいと思います。(東松島市 K.Yさん)

◆ホヤは、生はもちろん揚げても美味しくいただけます。亜鉛や鉄などのミネラル豊富な食材なので、いろいろなお料理で味わいたいものです。(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。

普段あまり使わない脇腹の筋肉を動かして、内臓脂肪を燃焼させシェイプアップを目指しましょう!

1 ウィンドミル

A 足を肩幅より少し広めに開いて立ち、左手を真上にあげておきます。

B 左手は上にあげたままで、右手を真下に下げるように体を真横に傾けます。

A→B→Aを1回として片方連続で6~8回を目安に行い、上にあがる腕を逆に反対側も同様に行います。

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。反動を利用するのではなく、じんわりと筋肉を動かすことを心がけて行います。

2 アッパーツイスト

A 足を肩幅より少し広めに開いて立ち、ペットボトルを持って両手を右の腰あたりに構えます。

B Aの状態から、ペットボトルを握った両腕を円を描くように体の正面まで持ち上げ、そこから左の腰のあたりまで動かして上体をひねります。両腕が左脇に到着したら、正面を通して右側に戻します。

左右へのひねりを1回として、6~8回を目安に行います。

効果

①ウィンドミル..... 体側や斜腹筋を鍛え、脇腹の引き締めにも効果的です。

②アッパーツイスト... 斜腹筋と腹直筋を同時に鍛えることができます。捻転運動により内臓脂肪の減少に効果があります。

【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/>

「島」と「山」一文字違いの姉妹都市 東松山市へ感謝の気持ちを込めて…



● 東松島市・あおい地区会

一昨年と昨年の秋、あおい地区会の小野竹一会长をはじめとした有志が、あおい農園で収穫したたくさんのおいしいサツマイモを車に積んで埼玉県東松山市を訪ねました。東松山市は2019年に台風19号により大きな被害を受けていました。あおい地区会は被災者支援としてサツマイモを蒸かしてふるまったりほか、生のサツマイモを市役所やボランティアに託して被災した地域の人たちに配っていただきました。

東松島市と東松山市は災害相互応援協定と友好都市盟約を結んでいます。両市の交流は東日本大震災の時に名前が一文字違いの東松山市に、宛名を間違えた支援物資が届いたことがきっかけの一つだったといえます。その後、東松山市から東松島市に市職員の派遣や、NPOや民間企業による支援など多くの支援がありました。

2019年の台風19号による水害発生後、今度は、東松島市の職員がブルーシートや避難用品などの支援物資を携えて応援に向かいました。あおい地区会もまた、震災後の厚い支援への感謝の気持ちから、東松山市の人たちを応援しようという行動したのです。

市の名前が一文字だけ違うことから紡がれた交流で、お互いの市民が心を通わせています。



「あおい農園」で収穫したサツマイモ



東松山市に台風19号の被災地支援として農園で収穫したサツマイモを届けた



女川原子力発電所からのお知らせ E・インフォメーション

第20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、4,681作品ものご応募をいただきました。9月14日には一次審査が行われ、選ばれた200作品を女川原子力PRセンターに展示して、見学に訪れた方々による「一般投票審査」を行っています。投票期間は10月31日（日）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PRセンターでの展示は、12月下旬までを予定しています。

一次審査通過200作品 期間：10月31日（日）まで

一般投票審査 開催中! ※10月18日（月）は休館

みんなで 見に来てね!

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 **お願い 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・森萬画館 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 東北電力 女川原子力PRセンター

お問い合わせ先 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

TEL.0225-53-3410

FAX.0225-53-3286

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】

今号の表紙は、稲刈り直前の黄金色に穂った田園風景です。実りの秋は、食欲の秋でもあります。旬の素材のコーナーではこれまで秋号でサバ、サケ、サンマなどをメインに、野菜やキノコなどの旬の食材を取り入れたレシピをご紹介します。地元の美味しい旬の食材をもりもり食べて、ストレッチや筋トレ、ウォーキングなどで健康づくりや体力アップに励む秋の過ごし方はいかがでしょう。（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誌面に対するご感想 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、掲載され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 **縁起倶楽部 藍染縁起 手塩皿掬** を差し上げます。

応募はがきの記入方法

日本において、古来より縁起が良いとされるものを集めました。

Q. アジの尾ひれに近い体側についているトゲのような硬い部分をなんと呼ぶでしょうか?

① せいご ② えら ③ うきわ

ヒント 「旬の素材」のコーナーで紹介していますが、この部分はアジの仲間に見られる特徴で、鱗が変化したものです。QRコードから捌き方の動画を見ることもできます。

前号の答え 玄関先や道路に水をまくことで涼を取る方法は？ ① 打ち水

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11月30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。