

行き交う人たちの過去や未来

心に描かれる満開の桜



太平洋や石巻市内を一望できる日和山公園。春には400本もの桜が咲き誇る桜の名所としても知られています。

日和山公園の第一駐車場の近くに「たい平桜」と名付けられた桜の木があります。

落語家の林家たい平さんは学生の頃に石巻市を訪れ、日和山公園の桜の木の前で落語家として歩むことを決意したそうです。

たい平桜の向こうには、北上川と新しく架けられた橋や観光商業施設、震災を乗り越えた石ノ森萬画館など、石巻ならではの風景を望むことができます。

今回は、あかるい陽の光に照らされた春の景色を描いていただきました。

Point.

桜の向こうに広がる春の陽ざしを浴びた復興する街並み

満開の桜の木を主役にして、奥行きを出すために空気遠近法を使用しました。遠くの景色の青みを強くして、山の輪郭の色を薄く霞ませることで距離感を出すという手法です。

春の陽ざしは、桜の木や草の影を手前に描き入れて明るさを表現しました。

かつて日和山公園の眼下には複数の造船所がありました。震災によって景色は大きく変えられました。復興が進むことでさらに新しい風景へと変わってきました。

目の前に咲く満開の桜を見ながら、過ぎ去った景色にも思いを馳せて描きました。のどかな春の雰囲気を感じていただければと思います。

(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。

P.2

CONTENTS 今号の内容

- 地域のイキイキ活動紹介!
…女川に恋して・恋しちゃった写真展
- くらしの知恵袋
…水回りをひと工夫してゴキゲンな環境に!

P.3

- 旬の素材～横須賀風～
…銀鮭(ギンザケ)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

女川に恋して・恋しちゃった写真展

女川の過去、現在、未来を表現して 交流の場となるアットホームな写真展



●「すべてが輝く女川で賞」や「とても癒されるで賞」など、作品に応じた賞名がつけられた第6回の入選作品(写真はその一部)

女川をテーマとした写真展が年1回開催されています。女川を題材とした写真を募集してコンテスト部門として展示するほか、写真愛好家の作品や、かつての女川の風景を写した写真などの企画展示が行われる「女川に恋して・恋しちゃった写真展」。第6回となった今回は1月29日から2月3日に開催されました。

東日本大震災の津波で多くのものが流され、思い出の品も流出しました。震災後、実行委員長の加納純一郎さんは、石巻市視聴覚センターに女川町の震災前の写真のデータが残されていることを知り、町の人たちに見てもらいたいと思われました。その機会を交流の場にもなればと考え、かつての風景の写真を展示するだけでなく、住民参加型の催しとするためにコンテストを兼ねた公募型の写真展を企画しました。

公募作品のコンテストは来場者による投票という方法を探り入れました。来場した人たちのフィードバックで気に入った作品に投票する方法で、複数の作品に投票できるのも特徴です。加納さんは「あたたかい感じにしたかったので順位をつけたのではなく、部門ごとに得票の多かった3作品を発表しています」と話します。

加納さんに誘われて写真展を企画運営している阿部貞さんは、自身も被災しながら、震災で傷んだ写真の修復作業に尽力していました。きれいに修復した写真を受け取った人が泣き出すこともあれば、気持ちの整理がつかず受け取りを拒否されたこともあったそうです。

写真や映像を趣味としている阿部さんは、震災後に写真に対する意識が変わったといいます。「怒っている顔の写真ってないでしょ」と阿部さん。1枚の写真には、そこに写る景色だけでなく、撮影した人、写された人の気持ちや情景がまわって、残しておくことの大切さをより強く感じるようになったそうです。

写真展の開催をあえて寒い時期にしている理由を阿部さんは、「イベントが少ない時期だからこそ、外出するきっかけにしたい」と話します。この写真展は作品を応募したり鑑賞したりするだけでなく、訪れた人たちが触れ合える場にしたいというのが加納さん、阿部さんたち主催者の想いです。

実際、写真の前で思い出話に花を咲かせる人たちが、久しぶりに出会った友人と語りあう人たちが、その場から「あなたが写っている写真があるよ」と知人に電話する人もいたそうです。



●写真展には「撮っぺし、見っぺし、語っぺし」という副題がつけられている

第6回の写真展の会場には1周10メートルの列車の玩具を設置。来場した子どもたちにも楽しんでもらおうという工夫です。かつての女川の風景を知る人たちだけでなく、子どもを連れ来た若い人たちにも震災前の風景やそこに息づいていた生活を知ってもらい、復興して変わっていくこれからの女川についてほしいという想いが込められています。

子どもたちがおもちゃで遊んでいる間にゆっくり写真を楽しめるといふ声もあります。第6回の入賞者の津田祐美さんは、「写真を見ている間、スタッフの方が子どもたちを見ていてくれるので安心して」と言います。

津田さんは「心が動くからシャッターを切るのだと思います」と話します。心が動く風景や日常を残すことの大切さと、写真として表現された情景を見て何かを感じ、その気持ちを語り合ったりすることの魅力。

女川をテーマにしたアットホームな写真展は、年齢や住んでいる場所を問わず参加できます。次回は見に出かけるだけでなく、出品してみるのもいいかもしれません。



●子どもたちは列車の玩具に夢中



●支援活動で女川町を訪れ交流を続けている昭和女子大学の学生が撮影した写真や活動記録も展示

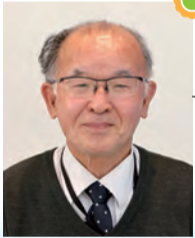


●写真を見ながら話もはずむ



●コンテストの要件は女川を題材にしていることで、キッズ、青少年、成人、シニア、スナップの部門がある

人物 Key Person.



かのう じゅんいちろう
加納 純一郎 さん
「女川に恋して・恋しちゃった写真展」
実行委員会 委員長

女川の今を見つめることも大切ですし、過去を振り返ること、未来を描くことも大切だと思っています。写真展を通して町内外の人たちが交流し、女川の元気につながれば嬉しいです。



あべ ただし
阿部 貞さん
女川写真愛好会 会長

震災後に写真をきれいにしてお返りする作業を通して、写真に対する考え方が変わりました。思い出を鮮やかによみがえらせてくれる写真はかけがえのない宝物だと思います。



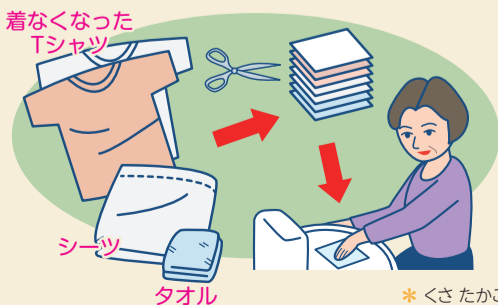
つだ ゆみ
津田 祐美 さん
第6回写真展入賞者

今までは見るだけでしたが、今回初めて応募しました。ベスト3の1点に選ばれたと知り驚きました。ほっこり心が温まる写真展なので、もっと多くの人に参加してほしいです。

水回りをひと工夫してゴキゲンな環境に!

古着や古布を再利用

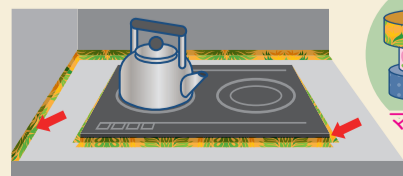
着なくなったTシャツや古くなったシーツ、タオルなどを小さく切っておくと、トイレや洗面台など水回りの掃除に便利です。もともと不要になった布であれば汚れても使い捨てにできず、再利用すれば環境に優しいだけでなく、節約にもつながります。



※くさたかプロファイル ※ 仙台市泉区 市名坂小学校区避難所運営委員会事務局長

マスキングテープを活用

マスキングテープは塗装をする際に、塗らない部分との境目に貼るテープですが、最近はカラフルな色や模様のできたテープを手軽に購入することができます。家の中の様々な「目地」に貼れば汚れの付着や水などの侵入を防止します。マスキングテープはのり残りしにくいので貼り替えも容易です。お気に入りの柄を選んで水回りをより素敵な環境に整えてみませんか。



※仙台市安全安心街づくり推進会議委員

お風呂のお湯で室内を加湿

春先は気温が上がっても湿度が低いこともあります。住まいの環境で加湿が必要な場合にお風呂を活用しませんか。最後にお風呂に入った人はお風呂のフタをはずして、バスルームのドアを開けておきましょう。せっかくの湯気も大切にしたいものです。

※湿度管理は住まいの状態や体調に応じて調節しましょう。



●女川町出身

知らしのお知恵袋

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?

皆さんの「方言で一言」

しますてばりの
しゃでっこも
春から 月給取り
あんなんさ
かつついだね ※



アドバイザー
草 貴子 さん



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、食のよさ仕事屋。

【表記説明】 総エネルギー(1人分) kcal/総食塩相当量(1人分) g

ギンザケと柑橘の寿司

481kcal/塩分2.0g

- ご飯にすし酢を混ぜ、すし飯を作っておく。
- 卵焼き：ほくした卵に砂糖と塩を加え、油をひいたフライパンに流し入れてかき混ぜ、半熟程度になったら片側に寄せて形をととのえる。裏返して火を通し、熱いうちに巻きますで巻く。冷めたら角切りにする。
- 酢じめギンザケを好みの厚さに切る。
※酢じめギンザケと新玉ねぎの和えものから2切れ使用。
- 柑橘は皮と薄皮をむいて半分くらいに割る。
- 冷ましたすし飯と②③④の具をさっくり合わせて盛り付け、大葉のせん切りを添える。



- 酢じめギンザケ 2切れ分
- 米 2合
- すし酢 約60cc
- 柑橘(はっさくや夏みかんなど) 1個
- 大葉 4~5枚
- 卵焼き > 卵 3個
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・油 大さじ1



ギンザケの焼きびたし

約222kcal/塩分1.8g

- ギンザケは塩(分量外)をふって少し置き、出た水気をふき取る。しょうゆを少量(分量外)からめてから魚焼きグリルなどで色よく焼く。
- (A)の調味料を合わせて煮立て、小房に分けたエノキ茸を加えてさっと火を通す。ポウルなどに汁ごと移し、焼きたてのギンザケを入れて汁に浸す。すぐに冷水中に浸けて冷ます。
- 汁が冷めたらさっと茹でた青菜を加えて少しなじませる。盛り付けて辛子を添える。



- ギンザケ 4切れ
- エノキ茸 小1パック
- 青菜 1/2束
- ※今回はつぼみ菜を使用
- 辛子 適宜
- (A) ・出し汁 1カップ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ3
- ・塩 少々



酢じめギンザケと新玉ねぎの和えもの

約56kcal/塩分0.6g

- ギンザケの皮と骨を除いて5~6切れくらいに薄く削ぎ切りする。(冷凍庫で少し凍らせると切りやすい)
- 酢と塩をよく混ぜ合わせてギンザケとせん切りにした生姜にからめ10分ほど置く。
- 小口切りのキュウリと薄切り玉ねぎを塩少々(分量外)でしんなりさせる。
- ②からギンザケ1切れ分を取り分け③と和える。
※残りの酢じめしたギンザケは柑橘の寿司に使用。



- ギンザケ 3切れ
- 生姜 小1片
- 酢 1/2カップ
- 塩 小さじ1/2
- キュウリ 1本
- 新玉ねぎ 1/4個



シラスとワカメの汁

約28kcal/塩分1.2g

- 出し汁を熱してシラス干しを入れ温める。塩としょうゆで味をつけ、とき卵を細く流し入れる。ふわっと浮いてきたら火を止める。
- ワカメを入れたお椀に注いで三つ葉を添える。



- シラス干し 30g
- 卵 1個
- 戻しワカメ 50g
- 三つ葉 4~5本
- 塩 小さじ1/2
- 出し汁 3カップ
- しょうゆ 小さじ1



宮城県はギンザケの養殖生産量日本一で、国内のおよそ9割を占めています。旬は春から初夏で、春の訪れとともに水揚げが始まります。

ギンザケの身はオレンジ色ですが白身魚です。好物のオキアミなどに含まれるアスタキサンチンという色素の影響でオレンジ色になるのです。このアスタキサンチンには抗酸化作用があるため美肌効果が期待できます。

鮮やかな身の色を生かした、春らしい彩りの食卓をお楽しみください。

旬の素材 《銀鮭(ギンザケ)》



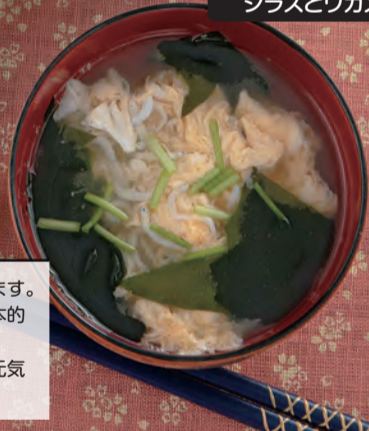
ギンザケと柑橘の寿司



ギンザケの焼きびたし



酢じめギンザケと新玉ねぎの和えもの



シラスとワカメの汁

薬膳情報

春は環境の変化などで自律神経のバランスが崩れやすい時期といわれます。サケは「気血を補い、巡らせる食材」です。「気」とは体を動かす根本的なエネルギーとされます。また、柑橘類はストレス解消に効果的です。栄養面だけでなく、美味しく楽しくいただくこともストレスを解消し元気の源になります。

おたよりコーナー

- 女川駅前のスターダストページェントを見たのでその時の様子を思い出しました。(東松島市 D.Yさん)
- ◆尾形先生と訪れた時にも、多くの人が写真を撮るなど楽しんでいました。寒い季節に心まで温まるような催しは嬉しいですね。(編集部)
- 図画コンクールに入賞された皆さんの作品は力作揃いですね。この中に、新たに海から発見されるいきものがあるかもしれませんね。(石巻市 M.Yさん)
- ◆「想像のいきもの」をテーマにしたコンクールですが、M.Yさんが書いてくれたように実際に発見されたら素敵ですね!(編集部)
- 「方言で一言」を楽しみにしています。いつも亡くなった母を思い出します。(女川町 S.Jさん)
- ◆草さんに方言を覚えてもらいながら、その方言を使うときの状況や思い出をお聞きするのが楽しいです。暮らしに密着した言葉にはぬくもりを感じます。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

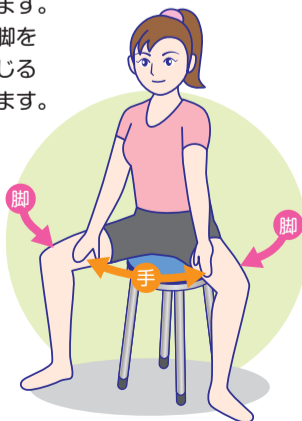
*お散歩が心地よい季節になりました。足腰を鍛えて快適にウォーキングを楽しみませんか。

1 ヒップアブダクション・アイソメトリック

効果 中臀筋を鍛えることで骨盤が安定し、転倒予防や歩行の安定性が向上します。臀部下部が引き上がりヒップアップ効果も期待できます。

足を少し広めに開いて座ります。ももの内側に手を当てて、足を閉じようとする力と手で閉じるのを止める力とを拮抗させます。

10秒を1回として 1~2回を目安に行います。

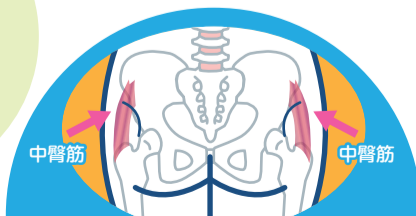


2 レッグアブダクション・アイソメトリック

効果 中臀筋を鍛えることで骨盤が安定し、転倒予防や歩行の安定性が向上します。臀部下部が引き上がりヒップアップ効果も期待できます。

足を軽く閉じて座ります。ももの外側に手を当てて、足を開こうとする力と手で開くのを止める力とを拮抗させます。

10秒を1回として 1~2回を目安に行います。



中臀筋 中臀筋

お尻のエクボ(中臀筋)

ポイント.....脚を開こうとする時は、中臀筋(お尻のエクボのあたり)に力を入れます。

【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/>



女川町の「NPO法人 アスヘノキボウ」と「発電所員有志」が協働制作した動画『ONAGAWA enJOINUS! 女川町の魅力を再発見!』を公開中です。

★女川町内で活躍する人や話題のスポットを紹介するユーチューブチャンネルです。ぜひご覧ください!!



第1回

ご視聴はこちら →

<取材先>
①ガル屋beer
②マツシユパーク女川
③女川町立しおかぜ保育所

動くタウン誌 つながる!たのしみ!参加する!

ONAGAWA enJOINUS!
#01 女川町の魅力を再発見! 12:34

初仕込みの「女川カスケード」

第2回

ご視聴はこちら →

<取材先>
①女川いのちの石碑
②美容室Room
③佐藤貞商店

動くタウン誌 つながる!たのしみ!参加する!

ONAGAWA enJOINUS!
#02 女川町の魅力を再発見! 16:54

石碑の新しい情報は下の最長欄にある。動画のWebページをご覧ください。

NEW!! **第3回**

ご視聴はこちら →

<取材先>
①イル・ガツピアーノ
②女川原子力PRセンター
③ティーベルティーファクトリー

動くタウン誌 つながる!たのしみ!参加する!

ONAGAWA enJOINUS!
#03 女川町の魅力を再発見! 14:52

① 女川町出身の店主がイタリア直送の石窯で焼き上げる本格ピザ工房! 「イル・ガツピアーノ」

② 子どもから大人までエネルギーや原子力を楽しく学べるワンダー・ラボ! 「女川原子力PRセンター」

③ 世界でココだけ癒しの一杯を提供するティーファクトリー! 「ティーベルティーファクトリー」

ご来館のお申し込み/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 FAX.0225-53-3286

◆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

GOROTAN NEWS



PRセンターに来館すると、記念品がもらえるよ!

女川原子力PRセンターでは、ご来館いただいた方にPRセンターオリジナルの記念グッズを差し上げています。また新たに、スタンプを3つためると記念品がもらえるスタンプカードを作りました。ここでしか入手できない貴重なアイテムをゲットしてください!!



お出かけにいい季節になりました。ぜひ、ドライブがてら「女川原子力PRセンター」にお立ち寄りください!

★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。



スタンプカードと記念品



来館記念グッズ

<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】

進学や就職、転勤などで生活環境が変わった方も多くいらっしゃるでしょう。新しい暮らしでは新鮮な出来事がたくさんなのでしょうね。環境が変わった人もそうでない人も、日々の暮らしのなかで自分なりの幸せを感じられるといいですね。例えば、美味しいものを食べるとか、好きな音楽を聴くとか、お友達とおしゃべりするとか…。皆さんはどのような瞬間に幸せを感じますか? (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系行

- 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、掲載の際のお名前はイニシャルで紹介いたします
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 **エレットマルチスタンドライト** を差し上げます。



テーブルライトとしても、懐中電灯としても使えます! (光源:LED)

Q. 漁業が盛んな宮城県は、漁獲だけでなく養殖も盛んです。宮城県が国内の養殖生産量の9割を占める魚は次のうちどれでしょうか?

- ① マダイ
② クロマグロ
③ ギンサケ



ヒント 白身魚でありながら身がオレンジ色の魚です。

前号の答え 東北電力図画コンクールの図画のテーマは?①想像の海の生きものたち

※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】
2022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。

発行

より、そう、ちから。

東北電力 女川原子力発電所

牡鹿郡女川町塚浜字前田1
TEL 0225-53-3111

東北電力

検索



UMINEKO 4